منحنى السعادة.. لماذا تصبح الحياة أجمل بعد الخمسين؟



ومع ذلك، تؤكد استطلاعات الرأي والدراسات الشاملة التي شملت أفراداً من 149 دولة حول العالم هذه الحقيقة المفاجئة؛ فالأكبر سناً يعيشون مستويات سعادة تفوق الشباب ومن هم في منتصف العمر.

هذه الظاهرة، التي وثقها الكاتب جوناثان راوش في كتابه "منحنى السعادة"، تظهر أن مستويات الرضا تكون مرتفعة في العشرينيات وبداية الثلاثينيات، ثم تنخفض بشكل ملحوظ في منتصف العمر، لتبدأ في الارتفاع مجدداً وبثبات عند سن الـ 51، وتستمر في الصعود حتى منتصف الثمانينيات، ويأخذ هذا الرسم البياني شكل "منحنى U".

ما هي السعادة؟ تفرقة جوهرية بين نوعين

لفهم هذا اللغز السيكولوجي، يفرق علماء النفس بين نوعين رئيسين من السعادة، يقعان تحت المظلة

العلمية المعروفة بـ "الرفاهية الذاتية":

السعادة اللحظية (المتعة):

تركز على البحث عن اللحظات السعيدة، وتجنب الألم والمزاج السيئ.

الرضا عن الحياة:

هو تقييم واعٍ وعميق يقوم به الإنسان لرحلة حياته ككل، والشعور بأن لوجوده معنى وهدفاً ورؤية أشمل.

كيف تتغير السعادة عبر العمر؟

"الرضا عن الحياة" هو الذي يرتفع بوضوح مع تقدم العمر

في دراسة حديثة قادها الباحث كارويتسكي وزملاؤه، شملت 1597 مشاركًا تراوح أعمارهم بين 10 إلى 99 عاماً، طُرحت عليهم أسئلة محددة لتقييم السعادة اللحظية والرضا العام عن الحياة على مقياس من 0 إلى 100.

وقُسم المشاركون إلى أربع فئات عمرية: الشباب (حتى 29 عاماً)، ومرحلة بناء الأسرة والمهنة (30-49 عاماً)، وأواخر منتصف العمر (50-69 عاماً)، ومرحلة الشيخوخة (70 عامًا فأكثر). وجاءت النتائج لتقدم إجابات حاسمة:

ارتفاع الرضا مقابل تراجع المتعة اللحظية:

أظهرت البيانات أن "الرضا عن الحياة" هو الذي يرتفع بوضوح مع تقدم العمر. وبحسب تعبير الباحثين،

فإن السعادة اللحظية والمزاج اليومي المتقلب لا يشكلان شرطاً أساسياً لشعور كبار السن بالرضا، على عكس الشباب الذين يرتبط رضاهم بتقلباتهم المزاجية اليومية.

المشكلات الصحية لم تعد عائقاً:

تبين أن تراجع الحالة الصحية يقلل من السعادة اللحظية، لكنه لا يؤثر بقوة على الرضا العام عن الحياة لدى كبار السن.

ويعود ذلك إلى امتلاكهم نظرة فلسفية وقدرة أعلى على التكيف مع المشكلات الصحية باعتبارها جزءاً طبيعياً وحتمياً من التقدم في السن.

تأثير المخاوف المادية:

ارتبطت الهموم المالية سلباً بمستويات السعادة والرضا، وظهر هذا التأثير بوضوح أشد لدى الفئة العمرية الممتدة بين 50 و69 عاماً.

دروس مستفادة لتحقيق السعادة المستدامة

تقدم هذه الخلاصات العلمية ثلاثة إرشادات واضحة يمكن تطبيقها من الآن لضمان حياة أكثر سعادة في المستقبل:

استثمار العلاقات المقربة:

أثبتت الدراسة أن وجود شريك حياة، والتواصل مع الأشخاص، يرتبطان طردياً بارتفاع الرضا عن الحياة

في كلّ الأعمار، وهو ما يتماشى مع دراسة "هارفارد" الشهيرة لتطور البالغين، التي أكدت أن العلاقات الوثيقة هي السر الأول للسعادة وطول العمر.

بناء أساس مالي قوي:

بما أن الأزمات المالية تلتهم راحة البال، خاصة في منتصف العمر، فإن التخطيط المالي المبكر يجنب الإنسان ضغوطات الشيخوخة ويحمي صحته الذهنية.

صناعة حياة تدعو للفخر:

السعادة في النهاية، كما صاغها أرسطو، هي مكافأة يمنحها الإنسان لنفسه عن حياة عاشها بشكل جيد، وحقق فيها أهدافه وقيمه.