عن السعادة.. ذلك الشيء الجميل الغامض

يتفق الناس عموماً وعلماء النفس خصوصاً على أن السعادة هي العنصر الأهم بل والأكثر أهمية، ليس في حياة الانسان وحسب ولكن في حياة الشعوب وتطورها ويقدمها. إلّا أنّهم ومع اتفاقهم على أهمية السعادة وأولويتها يختلفون في تعريفها وتحل يد كنهها.

ومنذ عهد قريب بدأ الباحثون بدراسة منهجية للسعادة متوجهين إلى مئات الألوف من الأشخاص يسألونهم عن مدى سعادتهم وحول حياتهم إن كانو راضين بها، ولكن هذه الدراسات لم تدرس الّا عاملاً واحداً من عوامل السعادة ألا وهو "الرضا عن الذات" وسبب حدوثه ونسبته، وفي دراسة بريطانية شملت " 5000" شخص بريطاني سئلوا فيها مجموعة من الأسئلة كان أولها عن الحالات التي مروا بها أو مشاعر العامة عبر السنوات الأخيرة فكانت الأجوبة كما يلي:

1- شعور بالكآبة الشديدة والانقباض التام "مكتئب جدا"، 2- كآبة واضحة، 3- بعض الكآبة وانخفاض في الحالة المعنوية، 4- نصف النصف، 5- في حالة جيدة ومبتهج "التفاؤل" وارتفاع الحالة المعنوية، 6- البهجة الشديدة والفرفشة، 7- السرور الغامر والطيران من الفرح.

وفي مجموعة ثانية من الأسئلة ضمن الدراسة البريطانية ذاتها حول ما إذا كان هؤلاء الناس قد أخبروا خبرا أدى إلى التوتر العصبي فكانت الإجابات كما يلي:

كلّ الوقت 4%، معظم، الوقت 5%، حوالي نصف الوقت 4%، بعض الوقت 7 % قليلاً 13% لم يحدث أبدأ 65%.

أما ثالث نمط من الأسئلة ضمن هذه الدراسة فكانت حولى مدى السعادة وتعلقها بالعمر فاستنتجوا النسب المبينة بالجدول (1).

إن هذه النسب كما هو ملاحظ قد تكون منطقية بالنسبة للشعب البريطاني شعب الرفاهية والانفتاح، ولكنها قد لا تنطبق على الشعوب الأخرى لأن لكل شعب مبادئه وعاداته. ومن الملاحظ من هذه الإحصائية أن نسبة السعادة تزداد بشكل واضح عند الذين تتراوح أعمارهم "35- 55" وأن سبب هذا الارتفاع الواضح هو الصحة الجيدة والعلاقات العامة الوطيدة والزواج الموفق والثقة العالية بالنفس.

وأيضاً أن العامل الأهم هو انتهاء مرحلة التأرجح والقلق والدخول في مرحلة التوازن والاستقرار من ناحية العمل والزواج وا لأسرة وتأمين متطلبات الحياة الأساسية، ولكن كم من الوقت كان يشعر هؤلاء بالسعادة أوبالرضا عن الحياة. هذا ما دارت حوله آخر أسئلة هذا المسح البريطاني حيث كانت الأجوبة كما يلى:

جدول (1) علاقة نسبة السعادة بالعمر:

العمر نسبة السعادة المئوية بشكل تقريبي

15-19 30 %

20-24 38%

25-34 40%

35-44 55%

55-54 52%

55-64 42%

+65 22%

كلّ الوقت 25%، معظم الوقت 34%، حوالي نصف الوقت 10%، بعض الوقت 10%، قليل من الوقت 4%، لم يحدث أن شعروا بالسعادة 13%.

ولكن ترى هل بدأ الأمريكيون بدراساتهم لهذا الموضوع بنفس هذا الاندفاع ..؟ لقد كانت الدراسات الأمريكية قد بدأت بمعرفة الصفات تميز السعداء فكانت أربعة:

أولها: حبهم لأنفسهم والفخر والاعتزاز والثقة بالنفس والتقدير الذاتي العالي، حيث إنهم يعتقدون أنهم الأكثر ذكاء والأكثر قدرة على فعل الأشياء.

ثانيها: هي شعور السعداء بتحكمهم في حياتهم على عكس الناس الذين لا يستطيعون كالسجناء والمر ضى.

ثالثها: التفاؤل الدائم، حيث هذا التفاؤل يعطي أصحابه السعادة النسبية.

رابعها: هي كون السعداء يوجهون انتباهم واهتمامهم بشكل كلي أوشبه كلي لما هو خارج عن الذات.

استنتجت هذه الدراسات أن العلاقات الاجتماعية الوطيدة تتميزها حياة السعداء عن غيرهم، فهم يعيشون بصحة أوفر، واحتمال وفاتهم قبل الأوان أقل من هؤلاء الذين يعيشون في حالة انطواء وتفرد.

ولقد أجمع العلماء على أن الزواج هو أهم بديل للعيش وحيدا، حيث إنّه في عقدي السبعينيات والثمانينيات أفاد أكثر من 39% من المتزوجين بأنهم سعداء جداً و 24% من غير المتزوجين سعداء جداً و 12% من المطلقين والمطلقات هم أيضاً سعداء جداً. ولابدّ لي عند تطرقي لفكرة الزواج أن أشير إلى أن الوقوع في الحب يؤدي إلى الشعور بالسعادة وخاصة عند الشباب، إضافة إلى أن العلاقة الحميمة والبوح بمكنون الصدور للصديق أو المحبوب من الجنسين لهما ئأثيرهما الإيجابي الجيد ي حياة المراهق أو الشاب. ومن الطرق التي يستكشف بها أسباب طيب المزاح أن تسأل الإنسان متى شعرآخر مرة بأنه

مسرور. والجدول رقم (2) يوضح دراسة إجريت عام 1950 على فتيات من دول مختلفه حيث إنّه يوضح علاقة المزاج مع أحداث الحياة الإيجابية.

وفي نفس والوقت ومع ان الوقوع في الحبّ قد يكون سعادة جزئية أو يدوم لفترة قصيرة وقد يثير أقوى المشاعر سواء الإيجابية منها أو السلبية، فإن ممارسة الشعائر الدينية وخاصة بشكل جماعي تؤدي إلى السعادة الكبيرة والحقيقة، حيث أثبتت الدراسات أن نسبة المتدينين شديدي السعادة تفوق 78%. ومع ذلك فإن كل إنسان يجد سعادته في شكل من أشكال النشاط الاجتماعي والديني والرياضي أو غيره.

نشاطات إيجابية

ويمكن أن نعتبر النشاطات التالية إضافة لما ذكر سابقاً تؤدي إلى حالة مزاجية جيدة:

ا- الوجود مع أناس تسعد معهم، 2- الوجود مع المحبوب، 3- جعل الناس يهتمون بما تقول، 4- المعانقة والمداعبة، 5- الوجود مع ا لأصدقاء، 6- المجاملة أو مدح شخص، 7- تناول المرطبات أو المشروبات مع الأصدقاء، 8- أن يكون لك شعبية في جماعة معينة، 9- أن تخبر بأنك جذاب أو محبوب جدا، 10- الاستماع إلى الموسيقى، 11- أن تدخل في مناقشة صريحة ومفتوحة، 12- مقابلة شخص جديد من أحد الجنسين، 13- التعبير عن الحب لشخص آخر، 14- التسلية مع الآخرين، 15- المطالعة والقراءة.

وأيضاً فإنً هذه النشاطات لا تتوافق مع الاكتئاب: 1- الضحك، 2- الاسترخاء، 3- التفكير في شيء جيد في المستقبل، 4- الوجود في جو هادئ وتنفس هواء نقي، 5- حدوث أمور سارة لأسرتي أو لأصدقائي، 6- الشعور بوجود ا في حياتنا، 7- النوم العميق.

- كما أن هذه الأمور تزيد الثقة بالنفس:

1- إنجاز مشروع معين بطريقتي، 2- قراءة القصص، 3- التخطيط لشيء في المستقبل، 4- قول شيء صريح، 5- تعلم شيء جديد، 6- أن يمتدحني أحد، 7- الوقوع في الحب والغرام المتبادل والمصارحة بذلك من الطرف الآخر.

وتعتبر إجازات العمل وفترات الاستجمام عناصر مهمة في السعي للحصول على السعادة.

وأخيراً هل تعلم عزيزي القارئ أن الضحك يؤثر في الجهاز التنفسي ويحرك الحجاب الحاجز فتتحرك العضلات وتزداد كمية الهواء الداخلة إلى الرئتين، ليزداد الأوكسجين في الدم ثم يتخذ طريقه إلى المخ فيساعد الفرد على أداء وظائفه ونشاطاته وفاعليته بشكل أفضل، فلماذا لا نحاول أن نسعد بحياتنا القصيرة التي نعيشها كلما تمكنا من ذلك؟

جدول رقم (2) الاحداث الايجابية وعلاقتها بالسعادة

أحداث الحياة الايجابية مدى تأثيرها

1- الوقوع في الحب 78

2- النجاح في الامتحان 75.5

3- التصالح بعد خناقة مع الحبيب أو الزوج 66

4- الزواج أوالخطبة 65

5- كسب مبلغ كبيرمن المال 64.4

6- بدء العمل ثم الترقية أو زيادة الأجر 59.9

7- الخروج مع صديق أو لزيارة صديق 58

8- الحصول على وظيفة 56.1