

## الفصل الأول

### حقيقة جديرة بالملاحظة

«تَعْجَبْتُ من نومك العميق، فلم أشأ أن أوقظك؛ لأنني أردت أن تكون بمنأى عن الألم. لطالما اعتقدت أنك سعيد في سكون مزاجك، لكنني لم ألمح قط مثل أسلوبك السهل والمرح في تحمل هذه الفاجعة».

من حوار كريتو مع سقراط الذي كان ينتظر الإعدام.

«خلال سنواتي التبشيرية الأولى سألت أفراداً من قبيلة البيراها التي تعيش في أدغال الأمازون ذات مرّة عما إذا كانوا يعرفون سبب قدومي إليهم، فأجابوا: أنت هنا لأنه مكان جميل، الماء رائع، وتوجد أشياء جيد تناولها هنا، ولأن البيراها أناس لطيفون. هذا ما كان عليه منظور البيراها، ولا يزال. الحياة جيدة، وتربيتهم عمادها تعلم كل شخص كيفية الاعتماد على نفسه منذ نعومة أظفاره، وهو ما أنتج مجتمعاً يتمتع أفراداه بالرضا والسعادة، من الصعب إنكار هذا ولا شك».

من كتاب الباحث الأمريكي دانيال إيفرت لا تنم، يوجد أفاع  
(Daniel Everett, Don't Sleep, There Are Snakes)

## السعادة في أمكنة يصعب توقعها

إن هذا التفكير غير صحيح البتة، ولنأخذ مثلاً المفكر الإغريقي سقراط، نعم؛ فهو من أوجد الفلسفة، وعاش الحضارة الغربية في زمانه، بيد أنه لم يمتلك تلفازاً، أو غسالةً صحنون، أو فُرْنًا، أو جهازَ تكييف، أو مروحةً، أو هاتفًا، أو ساعةً، لم يكن يوجد آنذاك جهاز لוחي (آيبود، وآيباد)، أو أي جهاز إلكتروني آخر، وبالرغم من ذلك فقد أنشأ سقراط ما يُشبه بلدّةً أقل تطوراً هي أثينا، ولم يكن أحد من سكانها يملك أي أداة مما سبق، ولم يتوافر وقتئذٍ مصرف دولي يبني لهم سدّاً، ربما امتلك أثرياء أثينا العبيد، وهي ميزة خاصة بأهل أثينا لا العبيد.

ولكنّهم بحسب المعايير المادية اليوم مجرد أناس فقراء؛ فلا براد، ولا مرحاض، ولا لفائف ورق خاصة به، ولا مضادات حيوية، ولا تخدير مناسب. ولا يمكن عمل أي شيء في الليل، مما يُحتمّ التحدث إلى بقية الناس، وشرب العصائر، وتناول الطعام الإغريقي، والترنم ببعض الأغاني، وتبادل بعض الطُرف، وربما تأمل السماء المرصعة بالنجوم، واختبار النظريات المتعلقة باختيار الشريك الأمثل لاستكشاف متع لحم المائدة (انظر: المأدبة لأفلاطون Plato Symposium). أما الجانب المشرق في هذا كله فهو أن سقراط كان مُعمراً، ولولا تجرعه كأس شراب الشوكران السام لعاش زمناً أطول.

ماذا لا دموع لسقراط! ربما ظننتم أنه كان حقاً رجلاً سعيداً، والواقع أن ذلك كله مجرد رواية مثالية؛ فمسررات سقراط الواثقة ورباطة جأشه حتى في مواجهة الموت كانت أسطوريةً، وقد تناولته أغلبية المدارس الفلسفية

التي أعقبت حياته بوصفه نموذجاً للرجل المتألق السعيد؛ لقد قيل الكثير في سقراط، لكنَّ الشفقة لم تكن إحدى المفردات المستخدمة فيما قيل.

تشير الدلائل جميعاً إلى أن سقراط قد حَظِيَ بحياة عظيمة بحسب اعتقاد القارئ المرفَّه؛ إذ لم يفته أي شيء قطُّ، وها هو ذا فريق من علماء النفس - بعد مرور ألفي عام - يخوض غمار دراسة الرفاه (well-being) في ثلاثة مجتمعات صغيرة، هي: الآميش، والماساي، والإسكيمو، حيث يعيش الآميش (طائفة دينية أمريكية) في مجتمعات زراعية تقليدية كما كان عليه الحال قبل مئات السنين، وبالرغم من ذلك فَهَمَّ سَعْداء بتقبُّل التقنيات الحديثة التي لا تُهدِّد قيم المجتمع والتواضع، أما قبيلة الماساي التي تعيش في المنطقة الواقعة بين جنوب كينيا وشمال تنزانيا، فَتُمثِّل مجتمعاً رعوياً يعيش أفرادها في أكواخ مبنية من روث الأبقار، ويجب على كل رجل أن يقتل أسداً برمحه في حال رغب إثبات رجولته، في حين يعيش شعب الإسكيمو نمط حياة بدائية تقوم على الصيد والجمع في غرين لاند، وهي منطقة تفتقد الجاذبية التي تجعلها ملاذاً للأقوام الصيد والجمع.

طبَّق الباحثون على هذه المجتمعات مجموعة مقاييس للسعادة ودرجة الرضا عن الحياة، بما في ذلك مقاييس الانفعالات الإيجابية والسلبية (إنه ليس بعملٍ هينٍ أن تُقنَع شعب الماساي بالتحدث إلى سكان المدن الوضيعين؛ إذ يضطر الباحث إلى التطوع والتعرُّض لطقوس وممارسات مؤلمة جداً، يتضمن بعضها حرق جزء من الصدر بقضيب حار، وعدم التأوُّه في هذه الأثناء؛ لكيلا تكون من وجهة نظرهم مخنثاً).

يُمثل الجدول رقم (1) دراسةً مقارنةً بين تلك الجماعات وجماعات أخرى من حيث درجة الرضا عن الحياة، وقد أظهرت نتائج الدراسة ارتفاع نسبة الانفعالات الإيجابية لدى الجماعات الثلاث، خاصةً المساي أصحاب الحماسة العالية. قد يندفع كثيرون إلى إطلاق الأحكام بناءً على نتائج الدراسة؛ لإثبات أن هذه المجتمعات الفقيرة هي أكثر سعادةً من الطلبة الجامعيين العاديين، وأن درجة السعادة - في الحالتين كليهما - تعادل سعادة أغنى الأمريكيين. إن إطلاق هذه الأحكام يفتقر إلى كثير من الموضوعية، ولكن إذا كانت الحياة مجرد سيل منهمر من الدموع بالنسبة إلى هؤلاء الناس، فإنهم غالباً لا يأخذونها بالحسبان.

الجدول رقم (1): درجة الرضا عن الحياة لمجموعات متعددة.

المجموعات الإيجابية	درجة الرضا عن الحياة
مستوطنة أميش في بنسلفانيا	5.8
الإسكيمو (مجموعة الإنويت من جرينلاند الشمالية)	5.8
ماساي إفريقيًا الشرقية	5.8
طلبة الجامعات (47 بلدًا)	5.4
سكان الأحياء الفقيرة في مدينة كلكتا	4.9
درجة حيادية القياس (4,0)	4.6
المجموعات الأدنى من درجة الحيادية	درجة الرضا عن الحياة
عاملات الجنس في كلكتا	3.6
مشرودو كلكتا	3.2
مشرودو كاليفورنيا	2.9

ملحوظة: تُمثّل درجة الرضا عن الحياة (أنت راضٍ عن حياتك) في مقياس من (7) علامات، تشير أولًاها (العلامة الأولى) إلى الرضا الشديد، وتشير آخرها (العلامة السابعة) إلى الموافقة المطلقة.

وفيما يخص موضوع الرفاه، فإن الدراسات التي تُعنى بمقارنة الثقافات تزخر بمثل هذه النتائج، حتى إن أحد المجلدات العلمية الأخيرة عن الاتجاهات العالمية في السعادة حمل عنوان مفارقة الفلاحين السعداء وأصحاب الملايين البائسين، وما يزال استطلاع غالوب العالمي (Gallup World Poll) هو أفضل دراسة عالمية للرفاه الإنساني في عصرنا؛ إذ شمل أكثر من (136,000) شخص في (155) بلداً، استناداً إلى مجموعة من مقاييس الرضا عن الحياة، والتجربة الانفعالية، ومناحي جودة الحياة.

قد يتبادر إلى الذهن السؤال الآتي: من أكثر الأمم سعادة؟ يمكن الإجابة عن هذا السؤال اعتماداً على مقياس درجة الرضا عن الحياة؛ إنها الدنمارك التي اعتادت احتكار صدارة مثل هذه الدراسات. أما بالنسبة إلى الخبرة والتجربة اليومية - إلى أي مدى قد تكون الحياة ممتعة أو واعدة من الناحية الانفعالية؟ - فقد حصلت بنما على مرتبة الشرف، ونالت الولايات المتحدة الأمريكية المرتبة السابعة والخمسين، لكنها أحرزت المرتبة الرابعة عشرة من حيث الرضا عن الحياة.

لننظرنا إلى كوستاريكا لوجدناه بلداً فقيراً، يفتقر إلى وجود جيش يحمي حدوده، لكن مواطنيه يعيشون في أجواء ديمقراطية حقيقية، ويحظون برعاية صحية شاملة، وتقارب معدلات أعمارهم تلك التي في الولايات المتحدة. يُصنّف هذا البلد في المرتبة الخامسة عالمياً من حيث الخبرة والتجربة اليومية، والمرتبة السادسة من حيث درجة الرضا عن الحياة.

(ولأن الأمر يستحق البحث والتقصي؛ فقد سألتُ شابةً عاشت حيناً من الدهر في كوستاريكا عما إذا كانت هذه التصنيفات تعكس واقع تجربتها في هذا البلد، ويبدو أنها عدتني أخرج لمجرد السؤال، وكانت إجابتها: نعم، الجميع سعيد في كوستاريكا). وحدها هولندا وبلدان الشمال الأوروبي الغنية هي التي تقدمت على كوستاريكا في مقياس الرضا وغيره. لقد كانت هذه النتائج غير متوقعة.

قد يخطر على بالك السؤال الآتي: ما مدى واقعية هذه الدراسات وموضوعيتها؟ وهو سؤال سنناقشه، وستتعرف إجابته لاحقاً، ولكنّ ملاحظتي الشخصية على تلك الإحصاءات التي أعدها باحثو السعادة وغيرهم تُؤكِّد واقعيتهما. ويمكن النظر إلى النهاية القصوى للطيف المادي، اعتماداً على ما ذكره دانيال إيفرت في كتابه لا تَمِّمْ، هناك أفاع؛ فقد وصف فيه شعب البيراها الذين عاش معهم سنين عديدة في الأمازون بأنهم أناس يعتمدون على الصيد والجمع، وأنهم يحيون حياةً متواضعةً جداً (بمقاييس جماعات الصيد والجمع)، إلا أن ذلك لم يحلِّ بينهم وبين السعادة، وفي ذلك يقول: «لم أسمع أحداً من شعب البيراها يتحدث عن القلق، وفي الحقيقة لا وجود لهذه الكلمة في قاموس هذا الشعب، وهذا ما أكده بعض علماء النفس من قسم علوم الدماغ وعلوم المعرفة في معهد ماساتشوستس للتقنية؛ فقد زار هؤلاء العلماء شعب البيراها، وتبيّن لهم أن هذا الشعب هو من أسعد الشعوب التي قابلوها، وقد سألتهم عن المعيار الذي اعتمده أساساً للتوصل إلى هذه النتيجة، فأجابوا بأن إحدى طرائق قياس ذلك هو معدل الوقت

الذي يقضيه البيراها في الابتسامة والضحك مقارنةً بالوقت التي يمضيه أفراد مجتمعات أخرى- كالأمريكيين مثلاً- في الابتسامة والضحك، ورأوا أن كفة البيراها سترجح بسهولة في مقارنة كهذه».

هذه واحدة من روايات كثيرة تحمل المضمون نفسه؛ فقد أخبرني باحث آخر عن بعض تفاصيل تجربته مع قبيلة صيد وجمع، قائلاً إن أفرادها كانوا يستمتعون بأسلوب معيشتهم، وإنهم انتهجوا نمط حياة جيدة بحسب تقديره، وقد غادر بعضهم القبيلة، ولاقى نجاحاً في عالمنا، لكنهم عادوا إلى حياتهم القديمة في الغابة، وكانت تجربتهم أشبه بسمكة تسبح خارج الماء، وهي تجربة قد يتعرض لها أي شخص يأتي من بيئة منعزلة، ناهيك عن التمييز الذي قد يواجهه في عالمنا، لقد فضل أفراد القبيلة العيش وفق عاداتهم وتقاليدهم، ورفضوا الانفتاح على العالم الخارجي الذي يزخر بمظاهر المدنية الحديثة.

إن سعادتهم تلك لم يكن مردها رفض استخدام شاشات البلازما، فهم يعلمون بوجود تلك الأدوات والأجهزة الحديثة، لكنهم لا يلتفتون إليها كثيراً.

ملحوظة: ينظر بعض الباحثين إلى الشعوب البدائية بوصفها جماعات رائدة في مثاليتها، وأنها تعيش حياةً نموذجيةً بسيطةً عمادها حاجات الإنسان الأساسية. وقد يناهض بعضهم بنفسه عن تبني ادعاء مشابه بأن هؤلاء الناس هم أشرار أو مثيرون للشفقة، وقد يعمدون إلى وصف أسلوب حياتهم بالسوداوية والتشاؤم، وهذه النظرة لا تعدو مجرد ادعاء سخيف

بغض، لكنني لن أحاول دحضها هنا، ويمكن للقراء المهتمين أن يبحثوا عن حقيقة هذا الأمر في الموضوعات ذات الصلة، ويصدروا أحكامهم بناءً على ذلك.



1- امرأة من الماساي.

ولكن، لنكن موضوعيين في نظرتنا إلى هؤلاء الشعوب؛ إذ لا توجد جماعة تعيش حياة هنيئة من دون أي مشكلات، ومهما بدا أن الصيادين سعداء فإنهم يعانون قصر العمر، وفقدان الكثير من أولادهم، وقد أُخبرْتُ أن كثيراً من الشعوب البدائية لا يغبطون شيئاً من الحضارة الغربية سوى الرعاية الصحية، لكنَّ هذا القول مُبالغ فيه، فلو لا هذه المشكلات ما كنت لأكتب هذا الكتاب. وإذا قرأت كل ما كتبه إيفرت عن البيراها ستجد أن حديثه عن سعادتهم منطقي، لكنَّه كان حريصاً على ذكر أن حياتهم تكاد تكون مثالية (متوسط العمر المتوقع (45) عاماً تقريباً).

لا يمكن الجزم بأن حال الكثير من الشعوب الفقيرة هو على ما يرام؛ ففي مختلف أنحاء العالم يُعد الفقر سبباً رئيساً للتعاسة، وبحسب ثقافة المجتمعات التي تقوم على الصيد والجمع، فقد ذكر إيفرت نفسه أن «الكثير منهم - إذا لم نقل الجميع- ممن درُستْ حالتهم كانوا ناقلين ومنعزلين، ويعانون صراعاً داخلياً بين الرغبة في الحفاظ على الاستقلال الثقافي الذاتي والحصول على سلع العالم الخارجي»، لكنه أضاف لاحقاً: «لا يعاني شعب البيراها تلك الصراعات»؛ إنهم يحبون أشياءنا، لكنهم لا يريدون الازعاج المرافق لها. وكان إيفرت قد قص على شعب البيراها مأساة انتحار زوجة أبيه، وما إن انتهوا من سماعها حتى أصابهم الوجوم والحزن.

هذا لا يعني أنهم أناس أغبياء لا يُحسنون تقدير عواقب الأمور، ولا غرابة أن يُقدِّم أحدهم على مثل هذا التصرف؛ إنهم يُعَوِّنون جيداً معنى الألم، لكنه ليس ذلك النوع من القهر والعذاب الروحي الناتج من العزلة، الذي قد يدفع المرء إلى التخلص من حياته.

إن العالم مكان واسع يسوده الفقر، وتعدم فيه سبل الحياة اليسيرة؛ لذا علينا أن نحذر التعميمات البسيطة حول الانتشار للرباط الإنساني، وإذا تبين لنا أن بعض الناس البسيطين سعداء، وبعضهم الآخر تعساء، فعلياً أن لا نترض أن هؤلاء الناس جميعاً هم كذلك، لكنَّ محور القضية - من وجهة النظر التقليدية للحضارة الحديثة- أن هذا الأمر ينطبق على أي جماعة لديها مثل هذه الوسائل المحدودة؛ إذ إنها تعيش في أدنى سلم الحضارة، لكنَّها تُظهر استجابةً جيدةً للحياة، بل إنها قد تكون أفضل من استجابة كثير منا نحن الأثرياء، وحسبنا أن نأخذ جماعةً واحدةً مثل هذه (أو حتى

سقراط)؛ لكي نسأل أسئلة عميقة إلى حد ما، وهي أسئلة أساسية لا غنى عنها لأي مجتمع متحضر، كيف يمكننا امتلاك القليل، والعيش في الوقت نفسه حياة غنية مُرضية؟

إذا أردنا أن نكون سعداء حقاً، فما السعادة؟ وما الذي يستحق الاهتمام فعلاً في هذه الحياة؟ وما أولوياتنا؟ افترض أنك على فراش الموت، فما الذي تتمنى تجربته مرةً أخرى قبل رحيلك؟ هل يوجد ما يثير حسرتك وأنت تذوي بعيداً؟ لا شك في أن أول ما سيخطر ببالك، حتى لو لم يكن تفكيرك منطقياً: المزيد من الوقت مع المحبين، أكاد أجزم أن معظم الناس في مختلف أنحاء العالم سيجيبون على هذا النحو، وأن هذه الإجابة ستضع الخصوم الآخرين كافةً على المحك. ماذا ستُجرب عندها؟ هنا سيختلف الناس فيما بينهم، على الرغم من أنني أشك أصلاً في وجود خبرات مثل هذه: غروب آخر، أو نظرة أخيرة على المساحات الخضراء أو المحيط، أو فرصة أخرى لسماع تغريد العصافير. أما الأشياء التي لن تخطر على البال أبداً، فضغطة أخرى على الهاتف المحمول، أو مشوار آخر إلى المتجر أو يوم إضافي في المكتب.

الوقت هو عملة الحياة، والرجل الفقير الذي شارف على السبعين لا يملك وقتاً أقل مما يملكه آخر ثري، فإذا استطعت قضاء معظم هذا الوقت بصحبة أناس تحبهم، والخوض في غمار هذا الكوكب الرائع المدهش؛ فإن الأمر سيكون في صالحك ولا شك، ولو أمكنك البدء من جديد لاستطعت أداء بعض الأشياء الممتعة المحببة إليك، ولن تشعر بذلك الألم الجسدي أو الانفعالي، وقد تنال بذلك مرادك.

لا يُفترض بك أن تكون غنياً لتستمتع بهذه الأشياء، فكثير من الفقراء يستمتعون بها أيضاً؛ نعم، قد يساعد المال على ذلك، لكن كثيراً من الأغنياء يفتقدون تلك الأشياء، وهم غارقون في فقرهم الخاص لدرجة اليأس، إن بدهيات الحياة الجيدة في متناول الجميع، بمن في ذلك الأشخاص الذين لا يمتلكون الكثير، وكذا الذين لا يراودهم أدنى شعور بأن يكونوا سعداء.

يمكنني القول إن الناس الذين يملكون قدرًا كافيًا من الحب والجمال، ويعانون قدرًا محدودًا من الألم يعيشون حياة جيدة، ولو تأملت مقياس الرضا عن الحياة لسكان الأحياء الفقيرة في كلكتا (تُدعى أيضًا مدينة المرح) لوجدت أنه إيجابي. نعم، الحياة قاسية، لكنها جيدة أيضًا في نظر الكثيرين.

## تعريف السعادة

يتعين علينا استكناه مفهوم السعادة بصورة أوضح، وقد تسأل: هل يستحق تعريف السعادة ذلك القدر من الأهمية؟ يعتقد قليل من الناس بعدم وجود تعريف للسعادة؛ فهذه الكلمة تحمل الكثير من المعاني، ويمكن القول إنها ملتبسة جدًا؛ لوحة فارغة نرسم عليها رغباتنا؛ لذا فإن محاولة تقديم نظرية عن السعادة هي أشبه بمحاربة طواحين الهواء، ولكن، هل هذه الصورة حقيقية؟ لا أظن ذلك، إن أول ما يجب علينا فعله هو التخلي عن فكرة إحاطة مفهوم واحد عن السعادة بكل ما نقصده بهذه الكلمة عند استخدامها.

لكنَّ جوهر الحقيقة يكمن في كيفية استخدامنا هذه الكلمة عند الحديث عن أشكال معينة من الأمور التي تهمننا؛ لذا يمكننا أن نسأل: لماذا نهتم بالسعادة؟ هل يمكن لبعض التعريفات المقترحة أن تضيف شيئاً إلى اهتماماتنا العملية، إن إشارةً واحدةً إلى وجود تعريف غير مفيد للسعادة سيجعلنا نتساءل عما إذا كان أحدهم يهتم بأمر كهذا.

مجمّل القول هو أنه يمكن إعادة صياغة مفهوم السعادة المألوف بجمع الأفكار العشوائية للحديث اليومي عن السعادة، ووضعها في صيغة تساعدنا على التفكير بصورة أوضح في الموضوعات المهمة، وبدلاً من تأكيد أن السعادة هي (س) يجب القول: «قد يكون مفيداً اعتبار السعادة مثل س».

ما البديل عن ذلك؟ إنه الصمت، توقف عن محاولة معرفة إذا كان الناس يهتمون كثيراً بالسعادة، ولا تزعج نفسك بالتفكير فيما إذا كان أسلوب حياتنا يُعزِّز السعادة أو يُبْطِئها، لا تقلق إذا كان أولادك غير سعداء، أو إذا كان طلاقك سيجعلهم سعداء كما تظن؛ فليس لمثل هذا الأسئلة أي معنى واضح، ولا جدوى من استنباطها.

يمكننا القيام بذلك، مع أنه يبدو عملاً أحمق؛ فالسعادة هي مصطلح مركزي في مفرداتنا اليومية، يستخدمه الناس في الأوقات جميعها؛ بغية التفكير في الأمور التي تهتمهم ومناقشتها، فضلاً عن المخاوف والمشكلات الحقيقية التي يعانونها، والأحرى بنا - نحن من يُدفع لنا لدراسة مثل هذه القضايا - أن نساعد الناس على التفكير بصورة أوضح فيما يُقلقهم، ولهذا نحتاج إلى معرفة ما الأمور المهمة التي تجعل الناس سعداء عندما يتحدثون

عنها، إننا نحتاج إلى نظرية (تعريف) للسعادة، ولا أهمية لهذه المفردة تحديداً، وإنما الأهمية تكمن فيما تختزنه تلك الكلمة التي نستخدمها عند الحديث عن هذا الموضوع.

لا تعدو كلمة السعادة في هذا الكتاب مجرد مفردة تُعبّر عن حالة ذهنية معينة؛ لذا قد نتساءل: كيف سيكون شأن هذه الحالة؟ ما الذي يأتي بها؟ ما أهميتها في العيش حياة هنيئة؟

سيخيب أمل بعض القراء لسماهم أن السعادة ما هي إلا حالة نفسية، أليس هناك ما هو أفضل من هذا؟ بلى، هناك ما هو أفضل حقاً، من وجهة نظر الفلاسفة إلى الأمور، وأنا كذلك. لا شك في أن السعادة أمر مهم جداً، ولكن قد لا تكون وحدها الأهم، قد يبدو هذا مُحِبّاً قليلاً لبعضهم، وقد تظن أن السعادة -بحسب تعريفها- هي مقياس الحياة الجيدة، ربما يراود مخيلتك سؤال معين وأنت تقرأ هذا الكتاب؛ تريد أن تعرف أكثر من مجرد حالة ذهنية، تريد أن تقرأ عما يستحق الاهتمام فعلاً في هذه الحياة، عندئذٍ قد تتساءل عما إذا حان الوقت لحسم هذا الأمر.

يمكننا بلوغ السؤال الكبير في الوقت المناسب، فحالة العقل المسماة سعادة تتحكم في المخيلة العامة، بحيث يدفعنا التقدير السليم في سعينا لها إلى وضعها ضمن ما يهمنا، وذلك في سبيل الوصول إلى حياة جيدة.

بينما يتحدث هذا الكتاب عن السعادة بوصفها حالة عقلية، فإن الكتب الأخرى تتناولها - أحياناً - من ناحية القيم، وتدعوها الرفاه (حياة يسيرة تُوفّر لك سبل العيش الرغيد). عندما تكلم الفيلسوف الإغريقي أرسطو (Aristotle 384–322 bce) عن السعادة، استخدم لفظة إيودامونيا (eudaimonia) أو الازدهار والرفاهية؛ لقد كان يتحدث عن القيم التي يتضمنها هذا المفهوم، ولم تكن مخاوفه تتعلق بفهم حالة عقلية، بل أراد معرفة نوع الحياة الرغيد للمرء الذي يقضي حوائجه، ويجعله أفضل حالاً.

افتراض أن رجلاً يعيش حياة سعيدة، لكنها لا تخلو من السلبية المطلقة؛ فهو يعيش مثل خنزير، ويُسخر قدراته للفساد، هل يمكن لهذا الرجل أن يبلي بلاءً حسناً؟ إنه سؤال يتعلّق بالقيم لا علم النفس، ولتجنب أي التباس سأستخدم كلمة الرفاه (well-being) في أثناء الحديث عما ينفع المرء، وأقصر كلمة السعادة على المفهوم النفسي، وتأسيساً على ذلك سنتعرض للسعادة بوصفها موضوعاً نفسياً.

توجد ثلاث نظريات عن ماهية السعادة، هي:

1. نظرية الحالة الانفعالية: السعادة بوصفها حالة انفعالية إيجابية.
2. مذهب اللذة: السعادة بوصفها متعة.
3. نظرية الرضا عن الحياة: السعادة بأن تكون راضياً عن حياتك.

سنتناول النظريتين الأوليين من حيث المشاعر، وسنستعين بنظرية الرضا عن الحياة للحكم على مدى سعادة أحدهم، وسيوضح الفرق بين وجهتي النظر هاتين بصورة أكبر في الفصلين اللاحقين.

تناول علماء النفس السعادة من منظور الرفاه الشخصي، فقسموها قسمين: الرضا عن الحياة، والحالة الانفعالية الإيجابية، وفي واقع الأمر تمزج وجهات نظر الرفاه الشخصي للسعادة بين النظريتين الأولى والثالثة من قائمتنا، سأُنحِّي هذا النوع من الرأي جانِبًا، ما دام أنه يضع - في اعتقادي - شيئين مختلفين جدًا في بوتقة واحدة من دون طائل، ويُفضَّل فهم الرفاه الشخصي بوصفه مصطلحًا شاملًا يحيط بالجوانب النفسية للرفاه، لا بوصفه لفظًا مرادفًا لكلمة السعادة.

## تعريف بالكتاب

يتحدث هذا الكتاب عن السعادة بوصفها حالة عقلية، وحياة يسيرة تُسهِّل سبل العيش الرغيد لك، وبعبارة أخرى يتحدث عن المقصود بالعيش حياةً هنيئةً من منظور عدسات السعادة، ويخاطب فئات متنوعة جدًا من القراء؛ لذا أمل أن يلقي قبولًا من الأشخاص العاديين (شبابًا، وشيبيًا) للتفكير في أولوياتهم، محاولًا في الوقت نفسه أن أضيف شيئًا جديدًا إلى مخزون الأدب العالمي.

ولما كانت صفحات هذا الكتاب محدودة، فإنه لا يتناول إلا النزر اليسير مما نود طرحه، ولا يناقش موضوعات السعادة جميعًا، ولسوء الطالع أن

كتابنا هذا يعرض مفهوم السعادة من وجهة النظر غير الغربية، ولا يخوض في الفكر الديني، وهو ما يعكس مقيداتي الشخصية، لكنّ الجديد في الكتاب هو تأكيدته تنامي نفوذ الأفكار الغربية العلمانية الساعية لتحقيق السعادة، ولهذا فإن بعض الطروحات الفكرية المهمة لن تجد لها صدًى في هذا الكتاب؛ ذلك أنني حاولت إبقاء النقاش قريباً من عامة القراء في معظم أنحاء العالم.

#### السعادة: مقدمة قصيرة جداً

في حال رغبتَ تصفُّح ما يهمك، ومعرفة ماهية السعادة فحسب، وكيفية الوصول إليها، يمكنك إلقاء نظرة على الفصل الأول، والثاني، والخامس، والثامن.

لقد نالت الأبعاد الاجتماعية للسعادة بعض الاهتمام؛ نظراً إلى أهمية العلاقات في المسعى الشخصي للسعادة، بيد أن السعادة لا تُبتغى -ببساطة- على نحوٍ فردي؛ فكُمُّ سعادتنا يعتمد كثيراً على الناس من حولنا، وعلى نوع المجتمع الذي نعيش فيه، وأحد أكثر الأسئلة إلحاحاً حيال سعينا لتحقيق السعادة يتعلق بالطريقة التي نختارها معاً لإشباع رغباتنا، وتأثير ذلك في إخواننا من بني البشر، ناهيك عن اعتمادنا على العالم الطبيعي، إن أولادي -الذين كانوا حافزي نوعاً ما إلى تأليف هذا الكتاب- لا ينتظرون مستقبلاً واعدًا في هذا الشأن؛ لذا علينا -من أجلهم إذا لم يكن من أجلنا- أن نعيد التفكير في سعينا نحو تحقيق السعادة؛ فقد بدا لي أن نهج البحث عن السعادة المتبع في كثير من الدول هو نهج غير فاعل، بل مُدمرٌ للنفس،

مُحِبِّطَ لها، ولكنَّ الحديث عن هذا كله يحتاج إلى كتاب آخر قد يرى النور قريباً.

لم أحاول أن أكون موضوعياً في هذا الكتاب، بل أثرتُ عرض صورة أكثر (أو أقل) تماسكاً للسعادة، محاولاً السعي لها على النحو الأمثل؛ فليس للموضوعية أي نكهة أو مذاق، وقد اعتمدتها في مكان آخر لمن يبحثون عنها، ولكنني حاولت إظهار عددٍ كافٍ من وجهات النظر المتقابلة ليصل القارئ وحده إلى استنتاجه الخاص؛ لذا دعونا بدايةً نتعرف ماهية السعادة.