

الفصل الخامس

مصادر السعادة

أسئلة تترى

إن تصنيف مصادر السعادة هو عمل شائك أكثر مما نتوقع، ولعل أولى المشكلات التي تواجهنا في أثناء ذلك هي كيفية تحليل الأشياء إلى مكوناتها، فهل نُركِّز على العلاقات، أو الأصدقاء والعائلة، أو المجتمع، أو الحب؟ وتأتي إجابة الباحثين مستندةً إلى مفاهيم عدَّة، حيث لا وجود لمجموعة مفاهيم صحيحة لاعتمادها.

أما المشكلة الثانية فتكمن في اعتماد متعلقات السعادة على نوع المجتمع الذي نعيش فيه؛ ففي بابوا (غينيا الجديدة) قد تعتمد السعادة على عدد طيور الكاسواري⁽¹⁾ (شبنم) التي يمتلكها المرء، ويمكنني القول إن العدد

(1) طير الكاسواري يشبه النعامة، وهو من أخطر طيور العالم، وضررته قاتلة. (الترجمة).

المفضّل من هذه الطيور المنبوذة يقارب الصفر في معظم الأمكنة الأخرى، وفي الوقت الذي لا يحتاج فيه بعض رجال القبائل ممن يتاجرون بالكاسواري إلى كثير من المال، فإنه يصعب المرور ببيفرلي هيلز من دون الكثير منه؛ فأهمية المال في موضوع السعادة أمر مرتبط بالمكان الذي تعيش فيه.

إذن، لا توجد إجابة بسيطة وعامة للسؤال المتعلق بأهمية المال بالنسبة إلى السعادة، ولا توجد أيضاً إجابة بسيطة وعامة للأسئلة المتعلقة بأهمية طيور الكاسواري، أو شباك الصيد، أو الهواتف، أو السيارات للسعادة؛ فالأمر يختلف باختلاف الحالة.

إن الفكرة السابقة واضحة وضوح الشمس بالرغم من أن المرء قد يلحظها بصعوبة، وهنا لا بد من القول إن أحد الخيارات التي يتعيّن على المجتمعات الأخذ بها يتمثّل في عدم التفكير في كيفية تعزيز مصادر السعادة، وتحديد ماهية الأمور المهمة بالنسبة إلى السعادة، وعلى كلّ حال، لدينا قائمة كبيرة تشمل الأشياء التي تتعلق بالسعادة، وتختلف باختلاف النظرة إليها، فإذا افترضنا وجود طفل رضيع في مجتمع وزمن معينين، فما الأشياء التي تُؤثّر كثيراً في سعادته طوال الحياة؟ ما أهم شيء يجب توفيره؟ إذا لم نجد طريقة أفضل لتصنيف تلك الأشياء فسندج انفاقاً كبيراً على الشكل العام للقائمة.

الجينات والسعادة

لقد سال الكثير من الحبر في أثناء دراسة تأثير الجينات في السعادة، ولعلك سمعت أن ما نسبته (50%) من السعادة -على الأقل- تُعزى إلى

عوامل وراثية، وأن لديك مستوىً فطرياً محدداً للسعادة. لن أعلق كثيراً على مثل هذا الطرح لسببين؛ أولهما: عدم القدرة على فعل الكثير بخصوص هذا الطرح، أو تجاهل التفكير في ذلك أساساً. وثانيهما: عدم إثبات وجود تأثير كبير للجينات في سعادتنا، بحيث يصبح الإنسان - بمنأى عن هذا التأثير - عاجزاً عن فعل الكثير فيما يخص تعزيز سعادته، ولو كان هذا الأمر صحيحاً ما كلف العلماء أنفسهم عناء إعداد قوائم لمصادر السعادة. وحتى في حال إحراز الأشخاص مستوى سعادة محدداً، فإن الكثير من الأشياء المؤثرة في سعادتنا ستظل عالقة في الذاكرة على المدى الطويل، مثل ارتكاب المرء عملاً سيئاً في إحدى سني حياته.

توجد حقيقة تخص مستوى السعادة المحدد، مفادها أن الإنسان كائن متكيف مرناً جداً، وأنه ينزع إلى التكيف مع معظم التغيرات التي تكتنف حياته بمرور الزمن، لينتهي سعيداً تقريباً كما كان من قبل؛ ولذلك فإن هذا الفصل سيتناول أهم الأشياء التي يصعب التكيف معها؛ الأشياء التي تصنع فرقاً دائماً في درجة سعادتنا.

يصعب التسليم بأن جيناتنا هي من يُحدّد مصائرنا، ويحاول العلماء جاهدين معرفة تأثيرها في السعادة عن طريق دراسة مدى قابلية توريث الأجيال السعادة، فهل تختلف درجة سعادة الناس لاختلاف جيناتهم؟ لا شك في أن الناس يجهلون الكثير عن تناوله دراسات الوراثة، وسأكتفي بإيراد أمثلة على ذلك بعيداً عن التعقيدات الشائكة لهذا الموضوع؛ ففي الدراسات التي ترى إمكانية توريث السعادة نجد طرْحاً مهمّاً للباحثين

يصف سعي المرء لتحقيق سعادته بأنه أمر غير مجدٍ، وأنه أشبه بسعيه لجعل قامته أطول.

قد نظن أننا عالقون وسط هذا الوصف من دون أدنى أمل للتقدم، لكن هذا غير صحيح ألبتة، وقد نقضه أكثر من باحث؛ فأن تكون أطول قامَةً هو أمر صعب حقاً، أما السعي نحو قامة أطول فهو ليس بسعي عقيم إطلاقاً؛ على سبيل المثال: ازداد طول قامة الرجال في هولندا نحو (8) إنشات في غضون (150) عاماً الأخيرة بسبب تحسن ظروف الحياة، وأصبح فيها متوسط طول القامة اليوم أكثر من (6) أقدام بعدما كانت قصيرة (4-5 أقدام)، ولا شك في أن الطول هو أكثر قابلية للتورث من السعادة، ولكن إذا استطعنا أن نُقدِّم للسعادة ما قدَّمته المجتمعات العصرية لطول القامة، فإن هذا سيكون إنجازاً عظيماً حقاً.

مصادر السعادة: سوارس (SOARS)

ما المصادر الرئيسية للسعادة؟ سأكتفي بالتركيز على الجوانب الخمسة الآتية التي أجمع عليها الباحثون بوجه عام:

1. الأمان (Security).
2. النظرة الشخصية (Outlook).
3. الاستقلالية (Autonomy).
4. العلاقات (Relationship).
5. النشاط الماهر والهادف (Skilled and meaningful activity).

تُعدُّ مكونات هذه القائمة راسخةً في الأدبيات العلمية، وقد عملتُ على إثراء قائمة الحاجات الإنسانية العالمية التي اقترحها عالم النفس ريتشارد رايمان وإدوارد ديسي اللذان أكَّدا وجود ثلاث حاجات أساسية، هي: عدم الاستقلالية، والكفاءة، والتواصل، وقد أضفتُ عنصرين جديدين إلى هذه القائمة، هما: النظرة الذاتية، والأمان. وفي الوقت الذي أثار فيه مفهوم رايمان وديسي للرفاه والازدهار جدلاً لدى الكثيرين، فإن عناصر السعادة الآنف ذكرها كانت محل إجماع الباحثين باستثناء عنصر الاستقلالية.

الأمان

إن أدنى حاجات السعادة هي عدم شعورك بالتهديد، ونحن نشعر بالأمان حين نحوز كل ما يهمنا، وهو أمر واضح لا لبس فيه؛ لن يشعر أحد بالسعادة عندما يقرع جامع الضرائب بابه.

وفي الحقيقة، فإن جانب الأمان في موضوع السعادة هو أمر معقد جداً؛ إذ توجد أنواع مختلفة من الأمان، ولكن الأنواع ذات الصلة بالسعادة ليست دائماً تلك التي نتوقعها؛ على سبيل المثال: قد لا تُسبب المخاطرة الجسدية القلق حتى لو كنا على علم بها، فتسلق الجبال ليس أكثر الهوايات أماناً في العالم، لكن المتسلقين لا يكفون عن وصف تشبثهم بالحواف الشديدة الانحدار، على بُعد خطوة بسيطة من الموت بالنشاط المهدئ، فحياة البيراها تُعدُّ أكثر خطورةً من حياة معظمنا، لكنَّها حياة هنيئة باعتقادهم، انظر الشكل رقم (8).

إذا أنعمنا النظر في الموضوع، نجد أن أكثر الأشخاص شعورًا بالأمان الجسدي هم الأكثر قلقًا أو اضطرابًا أو توترًا في معظم الأحيان، وهذا ليس من قبيل المصادفة؛ إذ تميل الأنشطة التي تُمثل خطرًا على صحة الإنسان إلى تركيز الذهن، والحد من الضوضاء الناتجة من الأفكار الزائدة والمخاوف التي تُسيطر علينا غالبًا، وتُشتت تركيزنا.

مجمل القول أن الأمان المتعلق بالسعادة هو الأمان المحسوس أو المُدرَك، وتوجد - على الأقل - ثلاثة أنواع من الأمان تحظى بأهمية خاصة في هذا الجانب، وقد تناولنا بشيء من التفصيل الأمان المادي، ونُكرّر القول بأن هذا النوع قد يكون مستقلًا - نوعًا ما - عن الأمان المادي الحقيقي، وفي الحقيقة قد تزيد الثروة من انعدام الأمان المادي بتأجيلها الشهوات، ورفعها التوقعات والاعتياد على مستوى حياة أعلى، وهذا ما يجعلنا أكثر طلبًا للحاجات، وأكثر عرضةً لخيبة الأمل والإحباط والقلق. إن هذه الفكرة واضحة، ولا جديد فيها، وها هو رائد مذهب المتعة الإغريقي أبيقور يُدلي بدلوه في كيفية العيش حياةً سارةً: «تجنب الكماليات، وعش حياةً سهلةً متواضعةً، فالحياة المترفة تجعلك إنسانًا دائم السؤال، تقوم سعادته على أشياء سريعة الزوال». وللرواقين نصائح مشابهة كما البوذيين الذين تقوم فلسفتهم على التخلص من الشهوات التي تجعلنا عرضةً للمعاناة.

يقول الباحث روبرت كيني في إحدى دراساته عن أشهر الأثرياء الأمريكيين:

«أظن أحياناً أن أكثر الناس قلقاً على المال في هذه البلاد هم كبار الأثرياء الذين يفوقون الفقراء في قلقهم هذا؛ فهُمْ يخشون فقداً، ويقلقون حيال قيمته في السوق وكيفية استثماره، وكلما زادت الأصفار زادت الهواجس».



8- رجل من البيراها.

إن الترف سيفُ ذو حدين: فهو ينجينا من شرور عدّة، ويُشبع بعضاً من رغباتنا، لكنّه يزيد أيضاً من تلك الرغبات، ويوجد نقاط ضعف جديدة؛ وقد يتسبّب فعلياً في شعور بعض الأشخاص بأنهم أقل أماناً، وهذا ما يميّز الاقتصاد الاستهلاكي العصري الذي يهدف إلى تحقيق ذلك بدقة؛ فهدف الإعلانات الكثيرة هو زرع عدم الرضا، وترغيب الناس في أمور لم يُفكروا فيها من قبل».

أما العامل الثاني للأمان فهو العامل الاجتماعي، ويُقصد به شعور المرء بالأمان في علاقاته وتفاعله مع أفراد المجتمع، ويحظى هذا العامل بأهمية خاصة؛ لأن الإنسان بطبعه كائن اجتماعي (انظر موضوع العلاقات في الصفحات القادمة).

وأما العامل الثالث للأمان فهو أمان المشروع، ويعني الشعور بالأمان في أثناء تنفيذ مشروعات رئيسة لأحدهم، ويُقصد بالمشروعات الالتزامات أو الأهداف التي يُحددها المرء؛ فهي تُمثل جزءاً من هويته وشعوره بنفسه؛ قد يكون المشروع مهنةً أو حرفةً، أو شريكاً جيداً، أو علاجاً لمرض ما، وقد ينجح المرء في مشروعه أو يفشل، وتصبح خشيته من الفشل سبباً رئيساً للتعاسة؛ فالمرء يُعرّف بمشروعه، ويتوقف شعوره بتقدير الذات على أدائه في هذا المشروع، فإذا أخفق غلبه شعورٌ بأنه فاشل، ولا شك في أنه شعور سيئ جداً، وكذلك الحال بالنسبة إلى القلق المصاحب للشك في احتمال الفشل.

إن أحد الخيارات المتوافرة، ونحن محظوظون لامتناهنا مثل هذه الفرصة، هو المجازفة بثروتنا في سبيل تنفيذ مشروعاتنا؛ كالبدء بأعمال خاصة بنا؛ فمثل هذه المشروعات ناجعة وهادفة وجديرة باهتمامنا، لكن السعي خلف إنجاز كبير يقودنا نحو هواجس انعدام أمان المشروع؛ من قلق، واضطراب، وإحباط، وفي هذا الشأن يبدو أن هناك مقايضةً ضروريةً يتعين علينا القيام بها؛ إنها تضحية بشيء لقاء شيء آخر، ولا سبيل إلى حل أفضل لذلك.

آخر عوامل الأمان هو الأمان الزمني، ويُقصد به الشعور بامتلاك الوقت الكافي لأداء ما يتعين عليك القيام به، وقد يُفرض ضيق الوقت غالباً إلى الحالة التي يدعى فيها الشخص متوتراً، وبوجه عام لا يميل الأشخاص الذين يفترقون إلى الوقت الكافي، والذين يستحوذ عليهم التوتر المزمن إلى أن يكونوا سعداء؛ فالتوتر يُقوض أركان السعادة، ويتغلغل في دقائق النفس كالأمواج تاركاً صاحبها غضباً جداً قلقاً غافلاً عن كل ما هو جيد من حوله،

وبعبارة أخرى فإن التوتر يُفقد المرء متعة حياته وجمالها، علماً بأن القليل من الضغط جيد نسبياً، وأن التوتر والسعادة هما أمران لا يلتقيان بسهولة.

قد يحمل هذا الأمر في طياته تناقضات دقيقة وممتعة؛ إذ يستقي بعض الأشخاص رضى كبيراً من أنماط الحياة السريعة، لكنهم يفتقدون الوقت الكافي لإكمال كل شيء، ولعل الطاهية من هؤلاء؛ فوتيرة روتينها اليومي متسارع كالرقصة، وفي الأيام الجيدة تُتَجَزَّ الأمور بصورة أفضل، لكن الأيام ليست كلها جيدة، وباستثناء الأيام السيئة فقد يكون هذا أمراً مُنشِطاً لا ضاعطاً، ولكن لا حاجة إلى القول إن مثل هذا الأسلوب في الحياة لا يمكن أن يمر من دون أيام ضاغطة؛ فالأمر كله مسألة مقايضة وحسب، تضحية بشيء لقاء شيء آخر.

وبالرغم من أن الأمان أمر مهم للسعادة إلا أن التمتع به دائماً قد لا يكون كذلك؛ فقد يجعلنا الأمان المفرط راضين وكسالى ومتراخين وضعفاء، وقد يُعوِّق تطور الشخصية. إن الطفولة الوادعة المدللة الخالية من الأخطار هي وصفة لبالغ غير سعيد، وغير قادر، وغير راغب في المثابرة وقت الأزمات، وغير مستعد لمواجهة حالات الالتباس والأخطار والإحباط والعثرات التي تتخلل الحياة اليومية، فيُفضي ذلك إلى نشوء أولاد مترددين، غير منطلقين، بحاجة إلى رعاية كبيرة من الوالدين في مرحلة البلوغ، وقد تشهد حياة هؤلاء حالات طلاق غير مُبرِّرة، وقدرات مهنية ضعيفة.

أعلم أن هذه المخاوف مألوفة لدى كثير من القراء في يومنا هذا، ففي الولايات المتحدة الأمريكية يبقى الكثير من الأطفال داخل منازلهم، ويخضعون لإشراف لصيق من الكبار، ويُمنحون فرصاً قليلةً للعب بصورة

عقوبة مع الأطفال الآخرين، حيث تُعزى مثل هذه التدابير القسوى إلى الهاجس المرعب الذي يسيطر على الوالدين، والذي يتمثل في خطف أحد الغرباء طفلهما، وعدم رؤيته مرةً أخرى إذا ساءت الأمور، ولما كان الحذر لا ينفذ في كثيرٍ من الحالات، وكذلك القلق المبالغ فيه، فقد يلجأ بعض الآباء إلى شراء طبقات سنوية لتحديد هوية بقايا أطفالهم المشوهة أو المتفحمة في حال حصل الأسوأ.

وفيما يخص هذا الرعب المتفشي بين الأهالي، فقد أظهر تقييم وزارة العدل الأمريكية أن عدد مرات حصول مثل هذه الحوادث لا يتجاوز (51) مرةً على مدار العام، في دولة يبلغ تعداد سكانها (300) مليون نسمة؛ صحيح أن (51) مرةً هو عدد كبير جداً، لكنّه قريب من عدد ضحايا لسعات النحل والدبابير والزنابير، وهو خطر تقارب نسبته الصفر.

ومع ذلك، فنحن لا نسمع أحد الوالدين يقول: «لن أسمح لولدي باللعب في الجوار، فقد تباغته نحلة»، وللمقارنة فإن (219) شخصاً فقدوا حياتهم بسبب الخيل في عام واحد بالولايات المتحدة الأمريكية، و(17,000) شخص ماتوا بسبب سقوطهم، و(36,000) شخص لقوا حتفهم بسبب الإنفلونزا؛ ولهذا فإن إحدى طرائق تعزيز السعادة تتمثل في تناول مفهوم الخطر تناولاً منطقيًا.

النظرة الشخصية

«السعادة خيار، والأمر برمته متعلق بموقفك». لاقت هذه النصيحة في المكان الذي أقطن فيه قبولاً واستحساناً كبيرين، فكتب المساعدة الذاتية

تُطْرِكُ بِمِثْلِ هَذِهِ التَّعَابِيرِ، وَبِالرَّغْمِ مِنْ وَجُودِ بَعْضِ الإِجَابِيَّةِ فِي هَذِهِ الأَقْوَالِ فَإِنَّهَا مَحْضُ هِرَاءٍ إِذَا التُّرِّمَ بِهَا حَرْفِيًّا؛ فَالْمَكْتَنَّبُ لَا يَسْعَهُ أَنْ يَكُونَ سَعِيدًا بِمَجْرَدِ تَصْمِيمِهِ عَلَى ذَلِكَ، وَيُمْكِنُ تَشْبِيهِ حَالِهِ بِحَالِ مَنْ يَصْنَعُ أَجْنَحَةً لِيَطِيرَ بِهَا، حَتَّى إِنْ لَوْمَهُ عَلَى كَأْبَتِهِ هُوَ عَمَلٌ أَحْمَقُ قَاسٍ، كَمَنْ يَتَهَمُ مَرِيضَ السَّرَطَانِ أَنَّهُ الْمَسْؤُولُ الْوَحِيدُ عَنْ مَرَضِهِ، بِحُجَّةٍ أَنَّ الأَشْخَاصَ الْمُتَفَائِلِينَ يَعْتَنُونَ جَيِّدًا بِصِحَّتِهِمْ، وَهَكَذَا نَجِدُ أَنَّ السَّعَادَةَ لَيْسَتْ خِيَارًا.

وَعَلَى كُلِّ، فَإِنَّ المَقَارَنَةَ المَبَالِغَ فِيهَا لَا تَتَشَأُ مِنْ فِرَاقٍ؛ فَتُنْظَرُتْنَا تُسَهِّمُ بِفَاعِلِيَّةٍ فِي تَحْدِيدِ مَدَى سَعَادَتِنَا، صَاحِحٌ أَنَّنَا نَتَحَكَّمُ فِي مَوَاقِفِنَا، لَكِنَّهُ تَحْكَمُ مَحْدُودٌ نَوْعًا مَا؛ إِذْ تَضْغُطُ العَوَامِلُ المُؤَثِّرَةُ فِيْنَا وَفِي قَرَارِنَا؛ فَمِثْلًا إِذَا كُنْتَ تَعِيشُ فِي مَانِهَاتِنِ الصَّاخِبَةِ، فَإِنَّكَ تَوَاجِهَ وَقْتًا عَصِيبًا فِي عَيْشِ حَيَاةٍ هَادِئَةٍ، وَعَلَى الرَّغْمِ مِنْ ذَلِكَ لَدَيْنَا مَجَالٌ رَحْبٌ لِتَغْيِيرِ نَظَرَتِنَا، وَاسْتِخْدَامِ طَرَائِقِ تَجْعَلُنَا أَكْثَرَ سَعَادَةً.

يُؤْمِنُ الرُّوَاقِيُونَ بِأَنَّ الرِّفَاهَ أَمْرٌ فِي مَتَنَاوَلِ أَيْدِينَا، وَأَنَّهُ يَعْتمِدُ عَلَى طَبْعِنَا، وَيُعَزِّزُ رَأْيَهُمْ هَذَا سَقْرَاطُ بِقَوْلِهِ: «إِذَا اجْتَمَعَ عَلَيْنَا الكَثِيرُونَ فَإِنَّهُمْ لَنْ يَسْتَطِيعُوا إِيْدَاءَنَا، حَتَّى لَوْ عَذَّبُونَا وَقَتَلُونَا، مَا دَمْنَا نَحَافِظُ عَلَى فَضِيلَتِنَا»؛ فَلَيْسَ مَهْمًا مَا يَحْدُثُ لَكَ، وَإِنَّمَا رَدُّ فَعْلِكَ تَجَاهَهُ، وَبِحَسَبِ الرُّوَاقِيِينَ فَإِنَّ الإِنْسَانَ الحَكِيمَ يَبْقَى رَابِطَ الجَاشِ عِنْدَ الشَّدَائِدِ، وَسَقْرَاطُ نَفْسَهُ مِثَالٌ جَيِّدٌ عَلَى هَذَا، وَبِالمِثْلِ يُؤْمِنُ البُودِيُونَ بِأَنَّ تَحْقِيقَ السَّعَادَةِ مَرهُونٌ بِنَا، وَذَلِكَ بِاسْتِئْصَالِ الشَّهَوَاتِ الَّتِي هِيَ مَصْدَرُ المَعَانَاةِ.

وَبالرَّغْمِ مِنْ ذَلِكَ كُلِّهِ فَإِنَّ السَّعَادَةَ لَيْسَتْ شَيْئًا سَهْلًا تَخْتَارُهُ مِثْلَ زَوْجٍ مِنَ الأَحْذِيَّةِ، وَإِنَّمَا هِيَ مَهَارَةٌ تَتَطَلَّبُ تَنْمِيَّتَهَا سِنَوَاتٍ مِنَ الجُهْدِ. وَلَمْ يَتَبَنَّ

أحد من المفكرين الرأي الأهوج المنادي بأن أي شخص يمكنه تصفح كتاب والغوص في ثنايا السعادة، ويوجد الكثير من البوذيين التعساء في العالم الذين يُدركون جيداً عظم هذه المهمة.

ولكن، يمكننا بذل مزيد من الجهد للتحكم في أحوالنا الداخلية، وهنا يشير ماتيو ريكارد (الذي وردت صورته في الفصل الثاني) إلى التأمل الصارم بتعبير (تدريب الذهن)، وليس غريباً أن يُطلق عليه المعلقون اسم الرجل الأكثر سعادة في العالم، وبالرغم من أن هذه التسمية مُبالغ فيها فإنه استحقها بعد دراسة أثبتت أن لديه أنماط سعادة ملحوظة في نشاطه الذهني، وفي واقع الأمر أظهر ريكارد قدرات استثنائية للوعي الذاتي والسيطرة في عدد من الدراسات، ووصف التجارب الانفعالية وصفاً دقيقاً عجبياً حين اختبرها على استجاباته الجسدية، وقد عمد الباحثون في إحدى الدراسات إلى تعريضه لضوضاء صاخبة تشبه صوت إطلاق ناري في أثناء تأمله، وقد أبدى رد فعل بسيطاً، ولم يتحرك قيد أنملة.

من غير المعتاد أن يملك المرء قدرة على التحكم في رد فعله على أمور كهذه، وقد وصف ريكارد هذه التجربة بقوله: «لم أقصد التحكم في رد فعلي، لكن الانفجار بدا لي خافتاً، كأنني أسمع من مسافة بعيدة». وقد أظهرت دراسة أخرى أن بعض المتأملين يمكنهم رفع درجة حرارة أصابع أيديهم وأقدامهم أكثر من (17) درجة فهرنهايت، وتحمل درجات حرارة منخفضة جداً في هدوء وراحة عجيبة، حتى إنهم يستطيعون النوم على حواف جبال الهملايا في درجة حرارة تنو من الصفر فهرنهايت مرتدين شالاً فقط!

لا ينبغي للمرء أن يكون بوزياً لكي يتعلم شيئاً من تقنيات تدريب العقل؛ ففي أثناء تأليف هذا الكتاب، كنت على متن طائرة متوجهة إلى الوطن عائداً من رحلة مرهقة، وقد جلس خلفي طفلان بصحبة والدتهما، كان أحدهما في سن السادسة والآخر في سن الثامنة، وكانا مشاكسين جداً، ولم تُفْلِح توسلات والدتهما المتكررة المثيرة للأعصاب في كَفِّهما عن الصياح، وفي وسط هذا كله تصاعد شعوري بالسخط، لكنني تذكرت الدرس المستفاد من تجربة ريكارد، فغضضت الطرف عما يدور خلفي، ولم أُلْق له بالألأ، فما الذي دفعني إلى الغضب على هذا النحو؟ وهل كان الغضب حلاً لهذه المشكلة؟ هل يجب على المرء أن يتوقع وجود أطفال مثاليين، ورعاية أبوية مثالية؟ لَسْتُ مُرَغَمًا على الإجابة عن مثل هذه الأسئلة، فمجرد الالتفات إليهم استفزني داخلياً، وكل ما فعلته هو الاسترخاء والسماح لنفسي بالعودة إلى عملي، ولكن لم تمض لحظات حتى أرجع الرجل الذي يجلس أمامي مقعده إلى الخلف ضارباً ركبتي بشدة، وكان ردُّ فعلي مشابهاً لما سبق في احتواء الموقف، وسأحرص على التصرف كذلك كلما دعت الحاجة.

قد يتساءل بعضهم: ما نوع النظرة الفضلى التي تُعزِّز مفهوم السعادة؟ لا توجد دلالة واضحة لما نعيه بالنظرة الفضلى؛ فلكل نظرة إلى الأمور إيجابياتها وسلبياتها، وهي تناسب مختلف صنوف البشر، أما نظرتنا فتشمل مناحي عدَّة، أهمها كيفية إدراكنا للأمر، وتفسيرنا وتقييمنا واستجابتنا لها، ولما يهمننا في الحياة.

يستحوز مفهومان مهمان على نقاشنا حيال النظرة الشخصية والسعادة، هما: الإيجابية، والقبول. أما الإيجابية فلا يلزمها طول شرح

وتفصيل، ونقصد بها تركيز المرء على الإيجابيات، والاستمتاع بملذات الحياة الصغيرة، والنظر إلى هذه الحياة نظرةً متفائلةً، وشُكْر النعم، واستسهال صعاب الأمور، وترك النفس على سجيبتها، حتى لو بدا المرء سخيلاً أو مغفلاً.

وأما القبول فيعني عدم شعور المرء بالقنوط واليأس حين تكثر العثرات والمشكلات، ومحاولة تقبُّل الأمور كما هي، والتكيف معها ما أمكن، وهذا يكون بتوقع الأسوأ، وعدم التفاؤل كثيراً. وبالرغم من أن هذه النظرة قد تكون تشاؤميةً بعض الشيء فإنها لا تُمثِّل جوهر الهدف المنشود؛ فقد يكون لديك مثل هذه النظرة، وتُمني نفسك بالآمال الكبيرة، وتعمل بجدٍّ كبيرٍ لتحقيقها (إن الدالاي لاما ليس بمتكاسل، وكذلك ريكارد)، ثم لا تستطيع تحقيق ما صبوت إليه، وترضى بواقع الحال، ما يجعلك أفضل استعداداً وقدرةً على سبر غور الأشياء الجيدة في الحياة بدلاً من رؤيتها من منظور الشهوات المحضه.

يكتسب نوع ثالث من النظرة الشخصية أهميةً خاصةً بالنسبة إلى السعادة؛ وهو الاهتمام بالآخرين، فقد أشار الباحثون إلى ميل الأشخاص الذين يهتمون أكثر بالآخرين إلى أن يكونوا سعداء؛ ذلك أن حالة السعادة تدفع هؤلاء إلى أن يكونوا اجتماعيين أكثر ومهتمين بالآخرين، ولكن هناك منحنى آخر يُفضي إلى التأثير نفسه؛ فمن المعروف أن مساعدة الآخرين عامل يُعزِّز مفهوم السعادة كثيراً، وقد أفاد عالم النفس مايكل أرجايل (Michael Argyle) أن الرقص وحده هو من يتفوق في هذا المجال على العمل التطوعي والخيري من بين الأنشطة الترفيهية الأخرى.

من جانب آخر، أظهرت نتائج دراسات متخصصة في هذا الشأن أن بعض الأشخاص الذين يُنفِقون المال على غيرهم لا على أنفسهم يعتبرهم شعور غامر بالفرح والسعادة، وللإنصاف لا بد هنا من الإشارة إلى الوازع الأخلاقي، وما يتضمنه من قيم وخصال حميدة، مثل الصدق، والوفاء بالعهود، ولا يبدو أن الدراسات والبحوث العلمية قد أعطت هذا الموضوع حقه من البيان والاهتمام، لكنَّ الفلاسفة تناولوه كثيراً في مؤلفاتهم وطروحاتهم، ومن هؤلاء أبيقور الإغريقي (رائد مذهب المتعة) الذي قال: «إن اللذة هي هدف الحياة الوحيد، ولكن من دون تفريط بالوازع الأخلاقي»؛ فهو أمر ضروري حسب رأيه لراحة البال.



9- رجل يمنح فتاة مشردةً حذاءً في ريو دي جانيرو.

أما المنظور الشخصي الرابع فيُعنى بالدوافع التي تُوجّه المرء في أثناء العمل وممارسة الأنشطة الأخرى، فوجود معايير مادية مثلاً لا يجعلنا سعداء حقاً، وقد توصلت بعض الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يولون المال والثروة الاهتمام الأكبر لا يشعرون بالسعادة الحقة، خلافاً لأولئك

الذين لا يحفلون كثيراً بالمال والثروة؛ فالأشخاص الذين تحكمهم الأهواء الخارجية، مثل المال والثروة، هم أقل سعادةً من أولئك الذين يرضون بما قسمه الله لهم في هذه الحياة الدنيا.

أطلق الباحثون على الدافع الذاتي الأنف ذكره اسم التحفيز الداخلي، وإذا نظرنا إلى أمكنة العمل المختلفة وجدنا أن العمل ليس أكثر من وسيلة لتحقيق مكاسب أخرى (مال، ترقية،...) بالنسبة إلى العاملين الذين يرون في عملهم مجرد راتب أو مهنة، وأنه لا يُشبع أيًا من مكونات أنفسهم، وذلك خلافًا للعاملين الذين ينظرون إلى عملهم بوصفه نداءً داخلياً خفياً (أفضل استخدام كلمات أقل تكلفاً من كلمة نداء، مثل: وظيفة، أو تجارة). ولا يكمن الفرق بين الحالتين في العمل نفسه، وإنما في موقف العامل؛ إذ يمكن لعمال النظافة تبني مثل هذا النداء الداخلي، والنظر إلى عملهم هذا بعين راضية.

تجدر الإشارة إلى أنه يمكن للمرء أن يكون غنياً، أو يسعى إلى الحصول على مزيد من المال والثروة من دون أن تستحوذ على ذهنه ومخيلته النظرة المادية للأموال، والسؤال الذي يتعين طرحه هنا هو: ما الشيء الذي يهكم تحديداً؟ والواقع أن نظرة الفقراء هي أكثر ميلاً إلى حُب المال وجمع الثروة مقارنةً بالأغنياء؛ إذ يمكنك بسهولة الاستمتاع بالتسوق، وإطلاق الأحلام لشراء الحاجيات الثمينة من دون امتلاكها حقيقةً، فقد كنت أيام الطفولة أتحرق شوقاً في انتظار قدوم قوائم عيد الميلاد من سيرز وجاي سي بيني⁽¹⁾ كل عام، لكنني لم أكن أشعر بقلق كبير حيال عدم حصولي على تلك الأشياء؛ فالأمر سيان بالنسبة إليّ.

(1) سيرز وجاي سي بيني: سلسلة متاجر بيع بالتجزئة (الترجمة).

يَتَبَيَّنُ مما سبق وجود أربعة عوامل تُفضي إلى السعادة، هي:

1. الإيجابية
2. القبول.
3. الاهتمام بالآخرين
4. التحفيز الداخلي

تتداخل نظرتنا إلى السعادة مع ثقافة المجتمع؛ ففي الولايات المتحدة الأمريكية ينال الناس سعادةً زائدةً من العناصر الثقافية المعروفة هناك، مثل التفاؤل والفرح والود، أما في بلدان أمريكا اللاتينية، مثل فنزويلا وكولومبيا وبنما وكوستاريكا والمكسيك، فيتفاخر الناس هناك بمستويات عالية من السعادة، بالرغم من ممتلكاتهم المادية المتواضعة، وتُصنَّف هذه البلدان باستمرار في قمة هرم السعادة العالمية أو قريباً منها، ولعل أحد أسباب ذلك قوة العلاقات الأسرية والروابط المجتمعية لدى تلك الأمم.

وهنا تبرز أيضاً أهمية الطابع الثقافي؛ فالثقافة اللاتينية تميل إلى الاستمتاع بالحياة عن طريق الاحتفال والتسكع ومواجهة المصاعب بروية، ويحضرنا مقولة للكولومبيين تُؤكِّد ذلك؛ فعندما تتعطل سيارة أحدهم في أثناء رحلة ما فإنه يُبدد الإحباط بقوله: «هذا أيضاً جزء من الرحلة».

في إحدى ليالي توكسون الحالكة السواد اصطحبتُ زوجتي وطفلي الرضيع في جولة حول المدينة، وأخذنا نبحث عن مطعم نتناول فيه طعام العشاء، وفي هذه الأثناء حدثت ملامسة بيني وبين زوجتي، وعلت أصواتنا، فإذا بمشرد لاتيني يقترب (لم يبدُ عليه أنه يريد صدقةً)، ثم وبَّخنا قائلاً: «ما مشكلتكما؟ لديكما عائلة جميلة، انظروا إلى ما لديكما، عليكم أن تكونا

سعيدين»، عندئذ، شعرنا بالحرج لأن هذا الكلام صدر عن مشرد، لكنه كان مُحَقِّقاً فيما قال.

الاستقلالية

«لقد غادرت سرّاً لأن هَرَبَ مقاتل ماساي من الوطن بحثاً عن عمل ما أمر
مخرج له... سيقول الماساي إنه ذهب بحثاً عن عبودية».
تيبليت أولي سايتوتي⁽¹⁾

إذا خُضَّت تجربة العيش مع طفل صغير، فإنك ستعرف مدى عمق
الرغبة البشرية في أداء الفرد أموره وحده وبقراره المحض، ولا شك في أن
كثيراً منا قد سمع طلب الأطفال الصغار: «أريد أن أفتح الباب وحدي»؛ إنه
دافع الاستقلالية ذاك الذي يجوب أوردة الجنس البشري، فتحكم المرء في
قراره مصدر مهم من مصادر السعادة، وكذلك فإن الأشخاص القادرين
على اتخاذ قراراتهم وحدهم من دون أي ضغوط خارجية ينزعون إلى
الشعور بالسعادة كثيراً، وربما يتمتعون بصحة أفضل نتيجة استقلاليتهم؛
على سبيل المثال: يميل قاطنو دار الرعاية إلى أن يكونوا أكثر سعادةً وصحةً
والعيش حياةً أطول في حال توافر لهم قدر من الاستقلالية؛ كأن يكونوا
مسؤولين وحدهم عن النباتات في غرفهم بدلاً من رعاية القائمين على الدار
لها.

مجمل القول هو أن الحرية مصدر رئيس للسعادة، لكن بعض أنواع
الحرية مهمة أكثر من غيرها، والمزيد من الحرية قد لا يجعل الأمور تسير

(1) تيبليت أولي سايتوتي: هو رجل متعلم من الماساي، سافر حديثاً إلى الولايات المتحدة الأمريكية
حيث كتب سيرته الذاتية. (الترجمة).

دائمًا على نحو أفضل، نحن نتحدث هنا عن الاستقلالية بوصفها نوعًا من الحرية المتعلقة بتقرير المصير؛ فالاستقلالية بهذا المعنى هي تولى المرء شؤونه وحده، والتحرُّر من الإكراه والتدخلات والضغوط من الآخرين؛ على سبيل المثال: يُعدُّ الشروع بعمل صغير مخاطرةً تتطلب العمل الجاد الدؤوب، إلا أن رواد الأعمال الصغيرة يُحرزون مرتبةً عاليةً من السعادة؛ فعدم وجود مدير تآتمر بأمره هو ميزة جاذبة حقًا، وفي الحقيقة فإن هذه هي أحد وجوه القصور الهائلة التي تشوب نظام اقتصاد الأجر العالمي، ونحن قد لنتلفت كثيرًا إلى هذا بسبب انتشاره المستفحل؛ فأن تكون موظفًا يعني الخضوع لأهواء مديرك، وقد درجت تسمية هذا النوع من أنظمة العمل بعبودية العمل المأجور، وما يزال هناك من ينظر إليه على هذه الشاكلة.

يجب عدم الخلط بين الاستقلالية وصورة أخرى من صور الحرية، هي حرية الاختيار، ويُقصد بها امتلاك طيف واسع من الخيارات، وانتقاء المناسب منها. ولكن، ما أهمية هذا بالنسبة إلى السعادة؟ ما زال الدليل مُبهمًا، إلا أن تمتع الأشخاص بقدر أكبر من حرية الاختيار يجعلهم أكثر سعادةً، وقد يكون للمال (سيناقش هذا الموضوع لاحقًا) الأثر الأكبر في ذلك؛ إذ تكمن فائدة المال في منحنا المزيد من الخيارات.

لا يحتاج الناس إلى الكثير من الخيارات ليكونوا سعداء؛ فأفراد قبائل الصيد والجمع لا يحظون بخيارات كثيرة في الحياة، ومع ذلك نجد بينهم من هو سعيد حقًا، وفي الحقيقة، تمنحنا حرية الاختيار مخرجًا لكثير من المواقف السيئة، وتوفّر لنا الكثير مما يجعلنا سعداء؛ فمثلًا: يسعى الكثيرون من الأشخاص - وأنا منهم - للعمل في وظائف ذات مردود مرتفع، وهو أمر

غير متاح للناس كافة؛ فقد لا تتوافر مثل هذه الوظائف في المجتمعات التقليدية أو الدول الاشتراكية، حيث لا خيار للمرء سوى العمل في شركات معينة، أو الاعتناء بمزرعة العائلة؛ سواء أحب ذلك أم كرهه.

إن توافر الخيارات يمنح المرء إحساسًا بالثقة والقدرة، فلو نظرنا إلى التهافت المحموم والإقبال المنقطع النظير على شراء السيارات المصنوعة في الصين، لأدركنا أن مرد ذلك هو الحيز الصغير من الحرية الذي تمنحنا إياه، فقد يكون منظر الغروب في أثناء قيادة السيارة على الطريق السريع أمرًا ساحرًا بالنسبة إلى كثيرين، وفي واقع الأمر تُعدُّ حرية الاختيار سلاحًا ذا حدين؛ فهي تزيد من احتمال ارتكابنا الأخطاء، وهذا أمر طبيعي؛ فالاختيار من خيارات عدّة يتطلب العمل الشاق، وقد يثير أحيانًا الهواجس والقلق.

وقد يكون ردُّ فعل الأشخاص في بعض الأحيان منقوصًا، وذلك بتجنب الاختيار الكامل (التخلي عن القرار)، فوجود الخيارات يتطلب قرارًا بالاختيار، ولكنَّ الكثيرين يخشون من نتائج اختيارهم؛ إذ تبدو أقرب إلى ضربة حظ، فيتجاهلون الاختيار لكيلا يندمون لاحقًا على اختيارهم، أضف إلى ذلك أن الخيارات قد تُضعف الشعور بالالتزام والقناعة، فتصبح علاقاتنا وممتلكاتنا مشروطةً، وغير ضرورية؛ على سبيل المثال: أحد أسباب ارتفاع نسب الطلاق في العالم استياءُ الزوجين بعضهما من بعض، وهو استياء مرده وجود تصورات لبدائل ممكنة عند أحد الزوجين (فلنأخذ الأمر على هذا النحو: إذا كنت عالقًا مع أحدهم وسط الصحراء، فإنك

ستُفكر في طريقة مسايرته والتفاهم معه؛ إذ لا بديل عن ذلك). وكان الباحث في مجال تكاليف الاختيار باري شوارتز (Barry Schwartz) قد كتب بحثاً عن هذه التأثيرات عنوانه طغيان الحرية (the Tyranny of Freedom)، وحمل كتابه أخيراً عنوان مفارقة الاختيار (the Paradox of Choice).

تعرضت الاستقلالية كثيراً للنقد والسخرية لأنها تمثل وجهة نظرية غربية ضيقة، فالمثالية الفردية لا تناسب كثيراً من الثقافات، بيد أنه ليس لتلك الانتقادات ذلك التأثير في جحافل المصريين، والتونسيين، والليبيين، والسوريين، واليمنيين، وغيرهم ممن خاطروا بحياتهم وأطرافهم في انتفاضات الربيع العربي، لقد انتشرت قيم تقرير المصير في مختلف أنحاء الكوكب لسبب مهم مفاده أن البشر لا يطيقون أن يتحكم أحد فيهم.

تشير الانتقادات إلى عدم سيادة نمط الفردية الغربية في كثير من مناطق العالم، وهي انتقادات صحيحة؛ ففي المجتمعات المحلية الجماعية، مثل تلك التي في آسيا وإفريقيا وأمريكا اللاتينية، يُعرف الناس أنفسهم بعوائلهم ومجتمعاتهم، ويسعون إلى الوفاء بالقواعد والتوقعات الاجتماعية، ولا يكترون للخصوصية وارضاء الذات بالقدر نفسه، وهو ما يُؤثر كثيراً فيما يودون القيام به، ويؤكد أن الأشخاص يهتمون بمواقف الآخرين ومصالحهم عند اتخاذ القرار. وفي الحقيقة، فإننا لا نملك حياتنا ملكاً كاملاً، وإنما تتشابك مع حياة الآخرين، وهذا ما يبدو جلياً في بعض القضايا المحورية مثل الزواج.

ومع ذلك، فإن لدينا جوانب مهمة يمكن التحكم فيها في حياتنا؛ فأن يكون المرء مسؤولاً عن شؤون حياته الاعتيادية يُؤدِّد في نفسه شعوراً غامراً بالسعادة أكثر من حصوله على سلع ثمينة مثلاً؛ لأننا نخوض مواجهات يومية مع مناحي الحياة الاعتيادية، وحتى في المناطق التي يفترق فيها المرء إلى حرية الاختيار الكاملة، فإنه يستطيع أن يكون مستقلاً، ويتخذ القرارات وفق منظوره الخاص من دون أي ضغوط من والديه.

وعلى كل، فلا يمكننا أن نعدَّ الثقافات الجماعية جميعها قسريةً، وإنما يُحرِّم بعضها فرض الرأي على الآخر، وهذا شائع - مثلاً - في أجزاء من آسيا الجنوبية، ومجتمعات الصيد والجمع؛ إذ يتمتع أفراد هذه المجتمعات باستقلالية كبيرة، حتى لو لم يكن ذلك بالطريقة الفردية المألوفة، فهُم يعيشون وفق اختياراتهم بحرية، ويراعون في الوقت نفسه الاهتمامات الجماعية خلافاً للأسلوب الفردي.

في مسح حديث لإحصائية القيم العالمية طُلب إلى أشخاص في (57) بلداً تقييم مدى حرية الاختيار والسيطرة التي يعيشونها خلال مسيرة حياتهم وتحولاتها، وقد جاءت النتائج وفق التوقعات المطروحة؛ فقد أبلى الأمريكيون بلاءً حسناً باستخدام هذا المقياس، ورُصد أكبر شعور بالحرية والسيطرة الشخصية لدى جماعات المكسيكيين والكولمبيين عامةً، وليس الأغنياء منهم فحسب.

يُذكر أن الأجوبة عن مثل هذه الأسئلة تُعد مؤشرات قوية للسعادة والرضا عن الحياة بوجه عام.

العلاقات

أخبرتنا جماعة البيتلز أن كل ما نحتاج إليه هو الحب، وهي بذلك لم تبعد كثيراً عن الحقيقة؛ فأهمية العلاقات لسعادة البشر أشبه بأهمية الماء للسّمك، ولعلّ العلاقات هي أهم ما يلزمنا في سعينا للسعادة، أعني علاقاتنا بالعائلة والأصدقاء والمجتمع؛ لأنها تتيح لنا تبادل التهنئة والمسرات في المناسبات جميعاً، ما يُوطّد أواصر العلاقات بين الأفراد؛ فالحديث إلى الآخرين ومشاركتهم أفراحهم مصدر رئيس من مصادر السعادة، وقد أفادت الدراسات التي تُعنى بمشاعر الناس في الأنشطة الاجتماعية المختلفة أن الأشخاص- الانطوائيين ضمناً- يمرون بتجارب انفعالية إيجابية في أثناء وجودهم بصحبة الآخرين؛ إذ يُصنّف التواصل الاجتماعي دائماً من الأنشطة الممتعة جداً.

لا شك في أن للعلاقات الوثيقة أهميتها في المجتمع، وقد بيّنت دراسة في هذا المجال أن الأفراد الذين يعترفهم شعور غامر بالسعادة يعيشون حياةً اجتماعيةً فاعلةً مع الآخرين، وقد لخصّ عالما النفس إد دينر وروبرت بيسواس-دينر الأمر بصورة جميلة: «إن العلاقات الوطيدة المُفضية إلى أكبر قدر من السعادة هي تلك العلاقات المتميّزة بالفهم المتبادل، والرعاية، واحترام الآخر». وسواء أكان التفاعل والمشاركة داخل إطار العلاقات الوطيدة أم خارجها، فإن إحساس المرء بالمعاملة الحسنة المتبادلة يُؤلّد لديه شعوراً بالسعادة ولا شك.

صحيح أن ما قلناه أنفاً هو أمر متداول ومعروف بين الناس، لكنّه عرضة للنسيان، وقد يُساء فهمه، ومن الأمثلة على ذلك والدي الذي نشأ في كنف

جدته، والذي ما فتى يذكر أسلوب رعايتها له؛ فقد كانت توليه جُلَّ انتباهها، فإذا جاءها الحفيد يوماً ما ليقول لها شيئاً كانت تترك أعمالها، وتخفض نظارتها، وتصغي إليه بجوارحها كلها؛ إنها لفئة بسيطة لحفيدها، لكنّها تُظهر مكانته الكبيرة في قلبها، ومثل هذا التصرف يُعزِّز إحساسه بتقدير ذاته أكثر مما قد تفعله مجموعة من الألعاب.

تُعد الثقة أفضل مؤشر للصدقة والعلاقات الاجتماعية؛ فأن يحظى المرء بشخص مُقرب إليه يعني أنه أهل للثقة، تثق به، وتبادل له أفكارك وهو جسك الشخصية. وفي حال وثق الناس في الجوار بعضهم ببعض، وساد بينهم جو من الراحة بحيث يتهمَّ بعضهم - بلطف - على قَصَّة شعر أحدهم مازحين، فإنهم يمتثلون بذلك جماعةً ولا شك؛ فليس غريباً ومفاجئاً ارتباط مقاييس الثقة بمقاييس السعادة.

تتبع أهمية الثقة من أنها تمنح المرء شعوراً بالأمان، فيها نشعر أننا مقبولون، ومحبوبون، ومحميون بشبكة من الناس المستعدين للتضحية بمصالحهم من أجلنا، ويُعد امتلاك المرء هذا النوع من الأمان دواءً ناجعاً للمحن والشدائد، وشبكة أمانةً تصعب الحياة من دونها، وبحسب وجهة النظر المثالية فإن توافر الثقة بين أفراد المجتمع يمنح الجميع شعوراً بالأمان.

يصعب توفير هذه الثقة في كثير من المجتمعات، وقد يؤدي العمل في الهيئات البيروقراطية، مثل الشركات أو الوكالات الحكومية، إلى سلب المرء شخصيته، حتى لو كان ذلك العمل اجتماعياً نوعاً ما؛ فأن تمضي

معظم أيامك بصحبة مَنْ لا تثق بهم ممن لا يتجاوز اهتمامهم بك عتبة المصلحة، هو أمر يضر بالشخصية، لنأخذ حالةً أخرى يُمثّلها الأطفال، فقد وثّق التاريخ البشري أن الأطفال كانوا دائماً محاطين بمن يُحبُّهم حباً نقيّاً صافياً، أما اليوم فيقتضي معظم الأطفال في المجتمعات الصناعية معظم أيام الأسبوع في دور الإيواء التي تُقدِّم لهم الرعاية المناسبة، والتي يعمل فيها موظفون يُوزَّعون عاطفتهم على نحو (10) أطفال أو (20) طفلاً، وربما أكثر، وهذا رقم كبير ولا شك.

في الولايات المتحدة الأمريكية نفسها، ليس غريباً مشاهدة أطفال دون سن الخامسة لفظهم المجتمع نتيجة مشكلات سلوكية عادية، وقد يصل الأمر إلى رفض عائلات أخرى استقبالهم في منازلها (شهدت مثل هذا الأمر مرات عدّة في مجتمعات أمريكية ميسورة، وقد تبين أثر ذلك في الطفل بين الخيبة الشديدة والانهايار الكامل)، أو السماح لهم بمخالطة أطفالها؛ فالوالدان في مثل هذه العائلات هما مَنْ يُرتّبان فرص لعب أطفالهم مع الآخرين خارج أسوار المدرسة، وهما مَنْ يُحدّدان مواعيد لعبهم، وباستبعاد هؤلاء الأطفال المنبوذين فإن خياراتهم لتطوير صداقات أو التعلم من أقرانهم تضيق أكثر فأكثر في المجتمع، وسيجد هؤلاء أنفسهم مُعاقبين ومُهمَلين، ولا يحتاج الأمر إلى دراسة آراء أقرانهم لمعرفة أثر ذلك في سعادتهم.

لا يُوفّر المجتمع المتماسك شعوراً بالأمان فحسب، بل يُهوّن الكثير من الأمور، ويُقلّل الحاجة إلى المال؛ فمثلاً، تصبح نفقات عناية الطفل والتسلية أقل، وتصبح أهمية التلفاز في مثل هذا المجتمع أقل لوجود مَنْ يمكنه

التحدث إليه، وسيبادر جارك إلى المساعدة في إصلاح العطل في منزلك، وفي كلتا الحالتين فإنك تحظى بمناسبة اجتماعية كما بهجة الأخذ والعطاء، وهذا مفيد أكثر من مجرد امتلاكنا المال لشراء بديل عن الغرض المتعطل.

النشاط الماهر والهادف

قد تكون أهم حقيقتين للطبيعة البشرية من وجهة نظر السعادة أننا مخلوقات اجتماعية ووكلاء مُحبون ومُنْفذون، وقد تناولنا الجانب الاجتماعي، وسنتناول جانب الوكالة من هذه المعادلة، إذ يكون الناس بوجه عام أكثر سعادةً عندما تغلب الأنشطة على حياتهم، ونعني بذلك ممارستها، وليس مجرد حيازة الممتلكات، أو الانخراط في الاستهلاك السلبي؛ فمشاهدة التلفاز على سبيل المثال تُصنّف بوصفها نشاطاً لطيفاً يدل على تواضع المرء، لكنه أقرب إلى عذوبة غفوة عميقة منه إلى متعة الخروج مع الأصدقاء والعائلة، وهو ذو تأثير بسيط في السعادة.

لا شك في أن للنشاط أهميته، ولكن ليس أي نوع من النشاط؛ فأن يمضي المرء يومه في أداء مهمة مملة فارغة مكرورة هو أمر لا يُمْتُّ للسعادة بصلة، وقد لاحظ أرسطو هيكلية النشاط المؤد للسعادة، ورأى أن أفضل حياة مثيرة للسرور هي الحياة المفعمة بالنشاط الهادف الفاضل، وهو يقصد بذلك الاستفادة من قدراتنا في أنشطة قيمة، وأدائها على نحو جيد، ولا يكون الرفاه من هذا المنظور مجرد حالة نُحَقِّقها، بل أمر نفعله؛ فقد يكون النشاط سبباً لتطوير قدراتنا ومهاراتنا، ويؤد العيش على هذا النحو أقصى قدر من السعادة التي يُمكن تحقيقها.

ويبدو أن البحوث قد أثبتت صحة اعتقاده؛ إذ تحمل الأنشطة المُفضية إلى السعادة في طياتها ميزتين، نجدهما في وجهة نظر أرسطو، هما: النشاط الماهر، والنشاط الهادف؛ فمثلاً عند أداء نشاط ما بصورة جيدة تنشأ حالة من الحماس، وتُمثّل هذه الحالة أعلى مرتبة من مراتب السعادة، خاصةً إذا كان النشاط ينطوي على تحدٍّ، ويدفع المرء إلى اختبار مهاراته إلى أقصى حدٍّ، مثل: العزف الجميل على أداة موسيقية، والأداء الرياضي الجيد، وبعبارة أخرى عرّف أرسطو المتعة بأنها «نشاط خالٍ من المعوقات»، ولا يكون الناس سعداء عند أداء هذا النشاط المُفعم بالحماس والحيوية فحسب، بل إن اختبار هذا الحماس بصورة مُتكررة يُعزّز جانب السعادة، حتى لو أحجم المرء عن أداء النشاط نفسه، ولعل أحد الأسباب الرئيسة لارتباط المال بالسعادة هو ما تُوفّره الوظائف ذات الأجر الجيدة من تجارب حماس منتظمة، فضلاً عن منح الأشخاص فرصة لممارسة قدراتهم ومهاراتهم، علماً بأن ممارسة المهارة لا يُؤثر كثيراً في السعادة إذا لم يكن النشاط قيماً أو هادفاً؛ فمثلاً قد يشعر محام بدفقات من الحماس في أثناء دفاعه المُتمرس عن قضية غير نزيهة لعميل بائس، لكنّه قد يشعر بالإحباط والاكْتئاب في نهاية المحاكمة، وقد تمنح ألعاب الفيديو أيضاً الحماس لمن يلعبها، لكنّها لا تمنحه الرضا الكافي؛ فلكي يكتمل الحماس لنشاط ما، يجب أن يكون لهذا النشاط معنى واضح لصاحبه.

إن لمعنى النشاط أهمية كبيرة، وقد أفردت له حيزاً كبيراً في الفصل السابع، ورأيت فيه أن معظم الأنشطة الهادفة تتضمن مشاركة فاعلة، أو رابطاً بين الناس والأشياء التي تهمهم، فلا ينشأ إحساس بالإنجاز

الانفعالي إلا عن طريق هذا النوع من النشاط؛ إذ تتطلب الحياة الحافلة مشاركة الأشخاص والأشياء التي تهمننا مشاركةً فاعلةً.

الطبيعة والمصادر الأخرى للسعادة

قد تطول قائمتنا عن السعادة، وقد ترد أمور أخرى شائعة بوصفها أسباباً رئيسةً للسعادة، منها: الدين، وامتلاك عمل، وتحقيق الأهداف، والحكم الجيد، واحترام الذات، وربما تسهم معظم هذه الأشياء بفاعلية في السعادة عن طريق القنوات الخمس في نموذج سوارس الأنف ذكره (SOARS).

فكّر في خبرة الطفولة- في الشيء الذي يتداعى للذهن أول الأمر؛ هل تتضمن الوجود مع الناس أم خارجاً في الطبيعة؟ ذات مرّة وجدت نفسي وسط مجموعة متنوعة تتألف من (12) شخصاً، طُلب إليهم وصف إحدى ذكريات الطفولة، وكانت الإجابات جميعها تتضمن تجربة ما في الطبيعة، باستثناء إجابة أحد هؤلاء الأشخاص، فكانت عن حادثة سيئة، وقد ذكر الجميع أحبابهم في أثناء سردهم الذكريات.

قد يكون الاتصال بالعالم الطبيعي عنصراً إضافياً يستحق أن يُلحق بنموذج سوارس، وتشير الكثير من البحوث إلى التأثير الفاعل للمحوظ للاتصال بالطبيعة في سعادة الإنسان وصحته؛ إذ يساعد منظر الأشجار والطبيعة الخلابة المرضى على التعافي والشفاء سريعاً، ويعمل الانغماس في البيئات الطبيعية على الاسترخاء وإراحة النفس وإسعادها، فضلاً عن إثارة الانتباه، وعلاج الاضطراب والضعف في التركيز؛ فلتواصل مع الطبيعة

فوائد عدّة، وقد يكون حاجةً بشريةً ضروريةً (اعترض عدد من أصدقائي المتمدنين على مثل هذا الطرح، وأظن أن سبب اعتراضهم يكمن في تمتع المدن بجاذبية كبيرة؛ إذ إنها تُوفّر تجربةً حسّيةً مُحفّزةً جدًّا، وقد تكون أقرب إلى غنى البيئّة الطبيعيّة من ضاحية رتيبة من دون معالم).

سأضع الطبيعة خارج القائمة؛ لأننا نعوز المعلومات اللازمة للقول بأن مكاسبها واضحة وكافية بما يُبرّر إضافتها، ولكن بالنسبة إلى أولئك الذين أمضوا جُلّ حياتهم يعيشون قرب الأرض والمساحات الخضراء، فإن الهوة العميقة بين الحياة اليومية والعالم الطبيعي في كثير من المناطق أمر يدعو إلى الجنون، كما لو أننا وُلدنا في متحف اللوفر، لكننا اخترنا العيش في قبو مظلم!

المال: تكلفة السعادة

كما أسلفْتُ في بداية هذا الفصل، فإنه لا وجود لقيمة ثابتة تُحدّد أهمية المال في سعادة الإنسان، صحيح أن المال مهم جدًّا للسعادة بحسب المعايير كلها، إلا أن هذا لا يعني أن نكافح من أجل جني المزيد من المال، ربما علينا أن نحاول تغيير أنظمتنا المالية، أو أولوياتنا الشخصية، وكذا تغيير أثر الثروة المادية في حياتنا، ربما علينا الإقلال من أهمية المال في هذه الحياة.

لا يعني ذلك أن المال شيء سيئ، لكن المقصود هو عدم الاستخفاف بخياراتنا الأخرى. من جانبها، لم تُبيّن البحوث التي تتناول علاقة المال بالسعادة ما يتعيّن علينا فعله، يمكننا قبول هذه العلاقة، والسعي للسعادة

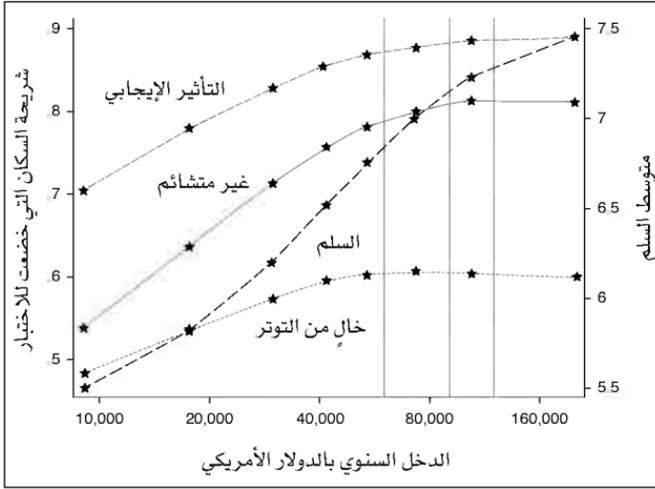
وَفَقْها، يمكننا أيضاً تغيير هذه العلاقة، وتقرير مدى أهمية المال بالنسبة إلى السعادة، لكنَّ تكلفة السعادة نفسها لم تتضح بعدُ.

يَحْضُرنا في هذا الشأن الكاتب جايمس مارتن (James Martin) الذي تخلى عن إحدى المهن المربحة المرهقة في شركة كبيرة، وقرَّر احتضان الفقر، وأصبح كاهناً يسوعياً أكثر سعادةً من ذي قبل، ويعمله بهذا فقد أقدم على خطوة مهمة غيرت من أهمية المال في حياته؛ صحيح أن خياره هو ليس خيار الجميع، لكنَّه يُظهر نوع التحكم المتوافر لنا في هذا المجال.

قصارى القول: نعم، لدينا اليوم الكثير من الدراسات التي تتناول علاقة المال بالسعادة في هذا العالم، ويمكن إجمال الرسالة المنشودة في الآتي: يرى الفقراء في مختلف البلدان أن للمال أثراً فاعلاً في السعادة، ولكن حين تصل الأمور حدًّا معيناً تصبح العلاقة ضعيفة تماماً؛ فقد أظهرت علاقة السعادة بالدخل في الولايات المتحدة الأمريكية وجود رابط متين بينهما حتى مبلغ (75,000) دولار بوصفه دخلاً للأسر، ولكن بعد تجاوز هذا الحد، فإن العلاقة تصبح هشةً، وغير ملحوظة.

وفي المتوسط يصبح التأثير - إذا تجاوز ذلك - قريباً من الصفر، انظر الشكل رقم (10)، أما في الأمكنة الأخرى التي تكون فيها تكاليف العيش أقل، فإن مردود السعادة من المال الزائد يكون هامشياً؛ ففي دراسة تناولت مدينة مونتيري المكسيكية تبين أنه لا زيادة على مستوى السعادة المُبلَّغ عنه ذاتياً لأسرة دخلها (4,000) دولار سنوياً.

إذا نظرنا إلى هذا الأمر في مختلف أنحاء العالم فإننا نجد علاقة الدخل بالسعادة ضعيفةً بوجه عام، ويُعزى بعض ذلك إلى أن جموع الفقراء تعيش في بلدان أفقر حيث يتوافر دخل أقل للوفاء بالحاجات الأساسية.



10- الرضا عن السعادة والحياة (السلم) في الولايات المتحدة الأمريكية.

وعلى النقيض من ذلك، فإن هناك صلةً قويةً بين الدخل والرضا عن الحياة، حتى بالنسبة إلى الأشخاص الأغنياء (تُصنَّف هذه النتيجة غالباً في إطار السعادة). وبوجه عام، فإن الأشخاص الذين يملكون ما لا أكثر تكون درجة رضاهم عن الحياة أكبر، وربما يُؤكِّد ذلك أثر المال في مساعدة الناس على نيل الأشياء التي تهمهم؛ إذ يمكن للمال أن يُقدِّم لنا الكثير، حتى لو لم يجعلنا أكثر سعادةً، مثل: منح أطفالنا تعليماً أفضل، وتوفير مظلة أمانٍ تقينا المصائب والشدائد.

ولكن، قد يُبالغ في تصوير علاقة المال بدرجة الرضا، بحيث تصبح علاقةً مصطنعةً تُقَرُّها مقاييس الرضا عن الحياة، بناءً على الأسباب المتعلقة بالمشكلات الواردة ذكرها في الفصل الرابع؛ فمثلاً قد يميل أغنى الأشخاص إلى التحلي بتفكير إيجابي، وبلوغ درجات رضا أعلى، حتى حين يتعذر عليهم الحصول على المزيد من الأشياء التي تهمهم، وقد يميل الأشخاص الآخرون إلى التركيز على الأولويات المادية أكثر من بقية القيم المهمة، مثل العائلة والأصدقاء، وذلك عند إجابتهم أسئلة الرضا عن الحياة؛ لأن هواجسهم اليومية مشغولة بأمور مادية معينة، مثل دفع الضرائب، أكثر من البحث عن أصدقاء.

ثمة أمر آخر ذو صلة بالموضوع، مفاده أن أغنى الأشخاص يتمتعون بالكثير من المزايا، مثل: القدرة على الإنفاق، والاستقلالية الكبرى في اتخاذ القرارات، والتحكم الأفضل في شؤون الحياة، والمكانة الاجتماعية الفضلى؛ لناخذ الدنمارك مثلاً على ذلك، فهي بلد غني، وشعبها من أسعد شعوب العالم، لكنّها أحرزت نجاحات كبيرة أيضاً في الحقول الأخرى المهمة للرضا عن الحياة والسعادة، وعندما نتحكم في تلك العوامل الأخرى تصبح العلاقة بين المال والرضا عن الحياة أكثر ضعفاً.

صحيح أن المال مهم لمعظمنا، لكنّه أقل أهمية مما يخطر على بال الكثيرين، وسأذكر - بإيجاز - سبباً واحداً يوضّح الدافع الذي يجعل العلاقة متوازنة جداً: أعرف قريةً بعيدةً لا يزيد عدد سكانها على (1,000)

نسمة، وهي من أسعد الأمكنة التي عرفتها، صحيح أن سكان القرية ليسوا فقراء، لكنهم ليسوا أيضاً أغنياء إلى درجة الغنى الفاحش، وباستثناء بضعة متاجر، فإن أقرب مكان للتسوق يستغرق الوصول إليه بضع ساعات، زد على ذلك أن رسائل البريد لا تصل المنازل، وأنه يتعين على المرء الذهاب إلى مكتب البريد لاستلام ما يخصه. نعم، هذه أمور مزعجة حقاً، لكن لها أيضاً فوائد جمّة؛ فمكتب البريد والمتجر العام هما محوران أساسيان من المحاور الاجتماعية في القرية، حيث يمضي المرء هناك الكثير من الوقت، فقد تمضي ساعة سريعاً في أثناء التحدث إلى بعض الجيران، وقد يصعب على بعضهم شراء حاجياته من المتجر، فيتعاون الجميع لشرائها، ما يُعزّز العلاقات بين الناس. أما حين يهَلُّ عيد ميلاد أحد الأصدقاء المسنين فإن مئات الأشخاص - وهذه نسبة كبيرة من سكان القرية - يفاجئونه بحفلة عيد الميلاد، ربما ليست مصادفةً أن يُعَمَّر الكثير من هؤلاء الأشخاص، وهم يمتنون النفس بالمزيد من أعياد الميلاد السعيدة.

الخلاصة

يمكن تلخيص النتائج التي توصل إليها مما سبق فيما يأتي:

1. لا تحتاج السعادة إلى الكثير، فحاجات الناس بسيطة وبديهية، وربما نبلي بلاءً حسناً بعدم التوهّم في السعي لبلوغ السعادة، اكتفِ بالأساسيات، وستكون أمورك على ما يرام.
2. ليس السعي لبلوغ السعادة مسألة شخصية؛ إذ يُمثّل السياق الذي نعيش فيه جزءاً كبيراً من المشهد، فعلاقاتنا تعتمد كثيراً على

المكان الذي نعيش فيه، وعلى الأشخاص الذين نعيش معهم، وعلى فرص حصولنا على عمل مفيد وشيق، وقدرتنا على العيش كما نريد، وشعورنا بالأمان والقدرة على الاسترخاء والتمتع بالحياة، وحتى على نظرتنا إلى الأمور. لدينا الكثير من الخيارات، ولكنها لا تخص المرء وحده، فهي تتطلب السعي إليها بصورة جماعية، وذلك ببناء جماعات بشرية أفضل، ومجتمع أمثل.