

الفصل الرابع

مقياس السعادة

«إن سعادة الأشخاص الأذكاء هي أندر الأشياء التي أعرفها».
إيرنست همنغواي.

التحدي

هل يمكن قياس السعادة؟ نعم... نوعاً ما، وإذا أردنا للأمر أن ينحو منحى التحدي، فلنستعرض نوعين متناقضين من المجتمعات، هما: إيدونيا، ومالدونيا، وهذه بعض أوجه الحياة المتباينة في هذين المجتمعين:

1. في أثناء يوم اعتيادي يمكن للمقيم العادي في إيدونيا أن يكون مرتاحاً، غير مضطرب، حليماً، مسروراً، سريع الضحك، راضياً، واثقاً، فضولياً، يقظاً، متأهباً، صلباً، قوياً، قدير العين، نقي السريرة.

2. في مالدونيا يميل الشخص إلى أن يكون متوترًا، قلقًا، عصبياً، عكر المزاج، منشغل البال، متململاً، متشائمًا، مشتتًا، ضعيفًا، مضطربًا، محرّجًا، منهازًا روحياً، مسلوب الإرادة، مشحونًا.

أظن أن الكثير من القراء يرون أن الإيدونيين سعداء بوجه عام، وأن المالدونيين تعساء، وليس هذا فحسب، بل ثمة حقيقة مهمة جدًا حيال هذين المجتمعين؛ فعندما نُقرّر طريقة الحياة التي نريد فإننا سننجذب إلى السعادة الكبرى التي يتميز بها أسلوب الحياة في إيدونيا، وعلى النقيض من ذلك فلن يكون سهلاً علينا تخيل مالدونيا -واقعيًا- مكانًا أفضل للحياة.

تُبَيّننا المقاييس الجيدة عن السعادة أن إيدونيا هي أكثر سعادةً من مالدونيا، وينبغي أن تُبيّن تلك المقاييس مقدار الهوة بين النموذجين، لا شك في أن إيدونيا ستتبوأ مكانةً أعلى من مالدونيا بحسب مقاييسنا عن السعادة، فهل تستطيع هذه المقاييس تحقيق ذلك؟

قد يتبادر إلى ذهنك أن الأمر معقد وبعيد المنال، خاصةً أنه يستحيل قياس السعادة، وقد تخطر لك فكرة مفادها أنه لا توجد مقاييس دقيقة للسعادة، وأنه يستحيل علينا تحديد رقم معين موافق لمقدار سعادة أحدهم.

وفي الأحوال كلها، ولكثير من الأسباب، يمكن لعلم السعادة أن يُوفّر لنا مقاييس تقريبية تخبرنا نسبيًا عن المجموعات البشرية التي تميل أكثر إلى أن تكون سعيدةً، وعن أصناف الأشياء التي قد تجعل الناس أكثر (أو أقل) سعادةً، وتأسيسًا على ذلك لسنا بحاجة إلى مقاييس محددة، ويبدو

أن المقارنة بين مجموعات كبيرة من الناس قد تُسهِم في إزالة الكثير من الأخطاء؛ ذلك أننا قد نجد الأخطاء نفسها في كل مجموعة؛ لذلك فإن أي اختلاف بين المجموعات لن يكون مرده خطأ؛ فمثلاً قد يشعر الناس بسعادة أقل في الأيام الماطرة؛ لأن الطقس يحفزهم إلى التفكير على نحو سلبي. أما حقيقة أن الأشخاص العاملين هم أكثر سعادةً من غير العاملين، فلا علاقة لها غالباً بالطقس، وقد يكون الأمر محض صدفة إذا أُعطي غير العاملين استبانات في أيام ماطرة، وأُعطي العاملون استبانات في أيام مشمسة، لكن أداء غير العاملين يكون أسوأ بمقاييس السعادة لأنهم أقل سعادةً.

يمكن تحليل المسألة على هذا النحو: يتفق معظم الناس أن استبانات القلق والاكتئاب طريقة مفيدة لمعرفة مدى قلق مجموعة من الأشخاص، فمن يحصل على نقاط أقل في استبانة الاكتئاب لن يكون مزاجه جيداً على الأغلب، ولكن علينا ملاحظة أن هذه الاستبانة مجرد واحدة من استبانات السعادة، وأن ما يُميّزها تركيزها على أنواع معينة من التعاسة؛ فقياس السعادة ليس أقل غموضاً وصعوبةً من قياس القلق والاكتئاب، ويجب ألا يكون الأمر مثار جدل أكثر من ذلك.

خلاصة القول: إن الحصول على مقاييس صالحة للسعادة هي أسهل مما تظن، وإن المقاييس المستخدمة جميعها تقريباً تميل إلى التركيز على المناحي المتوقعة منها؛ مثل: الابتسامة، والصحة، وطول العمر، وهرمونات التوتر، وما يتعلق بالأصدقاء.

عمّ نبحث في مقاييس السعادة؟

لا تزال تلك المقاييس تهمل الكثير من الأشياء المرغوبة، وربما تكون الاستبانات التي تتضمن أسئلة عن مقدار سعادة الأشخاص أقل الاستبانات فائدة؛ ذلك أن الناس جميعاً يُفسِّرون لفضة سعيد بـصور عدّة؛ فالمشاركون في الاستبانة سيجيبون عملياً عن أسئلة مختلفة، حيث يعتقد بعضهم أن الباحثين يريدون معرفة مدى رضاهم عن الأمور، في حين يفهمها آخرون بأنها استفسار عن أحوالهم الانفعالية (لنتخيل كم سيختلف جواب فيتنجشتاين عن مثل تلك الأسئلة)؛ لذلك يتعيّن على الباحثين التركيز على معنى السعادة الذي يولونه اهتمامهم، واستخدام مقاييس تتبعه بوضوح.

تهتم بعض المقاييس الأخرى بطرح أسئلة عن مدى رضا الأشخاص عن الحياة، وهي أسئلة تحمل معاني واضحة نوعاً ما، لكننا نرى أن هذا مختلف تماماً عن مفهوم السعادة الانفعالي الذي نتكلم عنه، وإذا كان لزاماً علينا التركيز على منحنى واحد فقط، فالأفضل توجيه الأشخاص إلى تقييم أحوالهم الانفعالية على مقياس متدرج، مثل مكتئب ومتوتر، وصولاً إلى مرح ومرتاح، ومع ذلك ليس سهلاً تلخيص حياتك الانفعالية كاملة في رقم واحد.

لعل أفضل المقاييس هي تلك التي تعتمد على استفسارات مفصلة عن الأحوال الانفعالية للأشخاص، بسؤالهم عن الأبعاد الثلاثة للسعادة؛ مثل: هل تشعر الآن بالغضب؟ هل أنت متوتر أم قلق؟ هل تشعر بالتعب والإحباط؟ هل ضحكت أو ابتسمت كثيراً أمس؟ هل مارست نشاطاً ممتعاً؟ هل تستمتع بالأشياء هذه الأيام؟ هل يمكن استثارتك بسهولة؟ فعن طريق هذه

الأسئلة وغيرها يمكننا الاقتراب أكثر من حالة الشخص الانفعالية، وعمل مقارنات أوسع.

تُعد المقاييس المستقبلية أكثر دقةً من التقارير الشخصية على الأغلب؛ ذلك أنها تعنى بهرمونات التوتر، وتصوير الدماغ، وتحليل تعابير الوجه والصوت وغيرها من الأمور المماثلة، ولكننا نعتد الآن على التقارير الشخصية في أغلب أدلتنا عن السعادة، وبوجه عام يجب مراعاة الآتي عند الاطلاع على الدراسات العلمية المتعلقة بالسعادة:

1. ما مقياس الدراسة؟ مثاليًا يجب على مقياس تقرير السعادة الشخصي أن يضاعف من عدد الأسئلة التي تُقيّم مختلف الجوانب الرئيسية للحالة الانفعالية السليمة؛ مثل: الانسجام، والمشاركة، والقبول.
2. هل تميل المجموعات التي تخضع للمقارنة إلى الإجابة عن أسئلة السعادة بصورة مختلفة؟ فمثلاً: تسود بين الإيطاليين ثقافة (لا تدعني أبدأ) التي تُعد أقل إيجابيةً من المبدأ الأمريكي (لا يمكنني التذمُّر)؛ فمثل هذا الاختلاف الثقافي قد يُفضي إلى نتيجة مفادها أن الإيطاليين أقل سعادةً من الأمريكيين، حتى لو كان مجتمع كلٍّ منهما يحوز درجة السعادة نفسها.
3. إذا ذكرت الدراسة أن بعض المجموعات سعيدة، فما الدليل على ذلك؟ تتحدث معظم تلك الدراسات عن درجة الرضا عن الحياة، وليس السعادة بالمعنى الانفعالي، وفي حال تحدثت عن الحالة الانفعالية السليمة فهذا يعني وجود مشكلة ما؛ إذ إننا لا نعلم درجة

سعادة المجموعات لنحكم عليها بأنها سعيدة، دعونا نتعرف أسباب ذلك.

ما درجة السعادة؟

إذا افترضنا أن المجموعات تراودها مشاعر وأحاسيس إيجابية أكثر مقارنةً بالسلبية، فهل يمكننا أن نخلص إلى أنها سعيدة؟ إن إجابة هذا السؤال القياسية هي نعم، ومع ذلك لا يبدو أن أحدًا قد دافع دفاعًا مستميتًا عن هذه الفكرة؛ فقد جرى افتراضها وحسب، وهو افتراض هش.

لنتذكر معاً قصة روبرت التي طُرِحَت في موضع سابق؛ لقد كان واضحاً أن مشاعر روبرت الإيجابية أكثر من تلك السلبية، إلا إنه كان غير سعيد، ولنتخيل حياةً يشعر فيها المرء بالسوء بقدر ما يشعر فيها بالتوفيق، لن يكون هذا جيداً بأي حال من الأحوال؛ افترض أن لديك تسع وجبات سيئة مقابل كل عشر وجبات جيدة، أو أصابتك تسع وخزات في العين كل عشر هَبَّات غبار... إن هذا أمر مخيف حقاً، وفي الحقيقة وضع بعض الفلاسفة عتبةً مشابهةً جداً للحياة التي تستحق أن تُعاش؛ حياة تسمو بها المسرات على الألم بمقدار بسيط.

قد تعتقد أن هناك مسافة جيدة بين السعادة والحياة التي تكاد تستحق أن تعيشها، فأن تعيش في الظل أفضل من الموت؛ أن نكون سعداء أو نموت.

قال الفيلسوف الإنجليزي جون ستيوارت ميل (John Stuart Mill, 1806-73): «إن السعادة تحتوي على مكون من آلام قليلة عابرة، وكثير

من المسرات»، ويبدو أن الأمر كذلك، فنحن نود التركيز على الحالات الانفعالية أكثر من تركيزنا على المسرات. ولكن، هل يمكننا جعل الأمر أكثر دقة؟ تشير بعض البحوث إلى وجود عتبة تستند إلى ثلاثة انفعالات إيجابية لقاء واحدة سلبية.

يميل الناس إلى الأداء الأفضل باستخدام طرائق عدة فوق هذه العتبة، ولكن تصبح الأمور أسوأ غالباً عندما تنخفض نسبة الانفعالات الإيجابية إلى تلك السلبية بمقدار (1: 3)، وأظن أن الحقيقة ستثبت أن الأمر أكثر تعقيداً من ذلك، ومع ذلك تبدو هذه النسبة منطقية؛ فمن المرجح أن السعادة تتطلب هيمنة مطلقة للحالات الانفعالية الإيجابية على تلك السلبية، وفي هذه الحالة يلجأ معظم الباحثين إلى الطريق المختصر الخطأ للسعادة، ويبالغون في أرقام الأشخاص السعداء.

هذه ليست مسألة أكاديمية؛ فإذا كان الشخص سعيداً فإنه يعتقد أنه يبلي حسناً، وأنه لا يفعل ذلك إذا كان تعساً؛ لذا فإن الدراسات التي تتعرض لسعادة معظم الناس ترى أنهم يبليون جيداً، فلماذا لا تنتقل إلى أكثر المسائل إلحاحاً؟

افتراض مثلاً أن نسبة تحقيق السعادة هي (1: 3) من التأثير الإيجابي في السلبي، في هذه الحالة بعض الدلائل التي يفترض أن تظهر معظم الناس سعداء ستعزز فعلياً نتيجة مخالفة؛ على سبيل المثال: أظهرت دراسة ألمانية أن انفعالات الناس تكون سلبية بما نسبته (34%) من الوقت، وقد تُرسخ

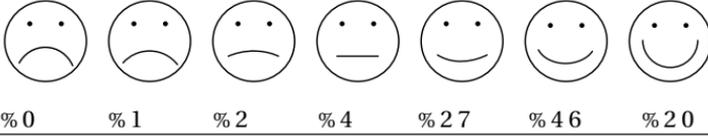
هذه الدراسة حقيقة أن معظم الناس هم سعداء، لكنها قد تكون دليلاً على أنهم غير سعداء، وهذه خلاصة مختلفة جداً!

هل الأشخاص سعداء كما يدعون؟

لا تكتفي الدراسات بالقول إن معظم الناس سعداء فحسب، بل تُؤكِّد أن الغالبية الساحقة منهم سعداء؛ ففي عام 1976م -مثلاً- أظهرت دراسة أمريكية (يُستدلُّ بها كثيراً) أن ما نسبته (93%) من الناس سعداء، و (3%) فقط تعساء، و (0%) اختاروا الخيار الأكثر سلبيةً من الخيارات السبعة، وفي عام 2007م توصلت دراسة لمعهد غالوب إلى أن ما نسبته (92%) من الأمريكيين سعداء، وأن (6%) فقط ليسوا سعداء كثيراً (أقرب نتيجة إلى الخيار السلبي)، انظر الشكل رقم (7)، وقد لوحظ أن ما نسبته (98%) من المشاركين السعداء كانوا من ذوي الدخل الذي يزيد على (75,000 دولار)، وأن (2%) فقط منهم أفادوا أنهم ليسوا سعداء كثيراً. وفي إحصائية للقيم العالمية عام 1995م، وهي واحدة من أضخم الدراسات عن السعادة، أفاد ما نسبته (94%) من الأمريكيين أنهم سعداء.

يُطلق على مثل هذه النسبة اسم الجميع؛ مثل قولنا: «يعلم الجميع أن لدينا رجالاً هبطوا على سطح القمر». ولكي نكون أكثر دقةً، فإن (6%) من الأمريكيين لا يصدقون هذا، ولكن يمكن القول إن ما نسبته (6%) من السكان متفقون على قول أي شيء، ومع ذلك فإن تلك النسبة التي يفيد أفرادها أنهم غير سعداء هي عمل رتيب جداً.

مقياس الوجوه: أي الوجوه أقرب إلى التعبير عما تشعر به حيال حياتك كلها؟



7- مخطط 1976 للوجوه المبتسمة.

علينا أن نتوقع وجود أناس غير سعداء في أي وقت من الأوقات، وحتى في أفضل مجتمع يمكن تصوره؛ بسبب وفاة في العائلة، أو مرض عضال، أو حماقة... ويشير الرقم (94%) إلى قربنا من الحد النظري، وتُظهر نسبة السعادة المتوية أننا نُقدِّم أفضل ما لدينا تقريباً، وبالقدر الذي يسمح به المجتمع، باستثناء آيسلاندا التي أظهرت الدراسات أن ما نسبته (97%) من سكانها غير سعداء، وفي الحقيقة توجد بلدان عدة تطابق (أو تجاوز) نسبها الولايات المتحدة، وتأتي فنزويلا والفلبين بعدها بما نسبته (93%).

قد يكون معظم الناس سعداء حقاً، وقد يكونون سعداء أكثر مما قد نظن، ولا شك في أن المتقنين بيالغون في تصوير حجم البؤس في العالم كما فعل همنغواي آنفاً، ولكن ما تزال هذه الأرقام مثيرة للسخرية، وحتى أقل الأشخاص معرفةً بالحياة والجنس البشري سيقول بعدم معقولية هذه الأرقام، لا أقول هنا إن النتائج لا معنى لها؛ إذ ربما تشير الأرقام العليا إلى أناس أكثر سعادةً، فكل ما في الأمر أن الأرقام مبالغ فيها، وإذا وضعنا جانب

السعادة المهم جانباً، فهل يمكن لهؤلاء الناس جميعاً أن يكونوا سعداء، سواء أذلك كان الآن، أم في أي وقت مضى؟

وأقول للذين لا يعرفون: إن ما نسبته (1%) من الأمريكيين مساجين، وإن (3%) مشمولون بنظام العدالة الجنائية... لكنهم قد يكونون سعداء على نحو ما، ولتأخذ المزيد من الدلائل المباشرة بالحسبان.

الاكتئاب والقلق

أظهرت دراسات أمريكية تساوي نسبة الاكتئاب الشديد والنسبة المتوية المزعومة للأشخاص غير السعداء، التي تشمل كلاً من الأشخاص التوسع وأولئك الذين هم بالكاد على ما يرام، ولا تشمل النسبة أولئك المتشائمين فحسب، بل تشمل من ابتلي بمأساة مروعة تجعله يطلب الموت، وفي الواقع فإن ما نسبته (12%) من السكان يعانون اكتئاباً شديداً، أو قلقاً عاماً في أي وقت من الأوقات، وكان عام 2006م قد شهد تناول نحو (11%) من البالغين الذين لا تتجاوز أعمارهم (44) سنة مضادات اكتئاب، وكل يوم يُعبر ما نسبته (20-16%) من الأمريكيين عن شعورهم بالحزن بسبب نمط الحياة الاعتيادي (الروتيني) الذي يعيشونه صباح مساء؛ إن أحد أهم أسباب ذلك هو الوحدة، ففي إحدى الدراسات الشاملة، أفاد الأمريكيون أنهم يناقشون قضاياهم المهمة مع شخصين مقربين فقط، وقد أظهرت الدراسة أن أكثر من نصف هؤلاء لا يحظون بأي صديق يمكن الوثوق به، وأن ربعهم يشكون من عدم وجود مقربين ألبته.

ويرى خبير الوحدة وعالم الأعصاب جون كاتشيبو (John Cacioppo) أن «نحو عشرين في المئة من الأشخاص - قد يبلغ مجموع هؤلاء ستين مليوناً في الولايات المتحدة الأمريكية وحدها - يشعرون دائماً بعزلة رهيبة، وأنها قد تكون سبباً رئيساً لتعاستهم في الحياة».

ولكن، ماذا عن التوتر؟ في عام 2007م، أفاد ثلث الأمريكيين أنهم يعانون الكثير من التوتر، وحدوده بنحو (10-8) درجات على مقياس من (10) درجات، وأفاد ثلاثة أرباعهم أنهم عانوا أعراضاً جسدية نتيجة الإجهاد في الشهر الأخير، وقد صرَّح ما نسبته (36%) منهم أنهم يشعرون بالإجهاد الشديد، وأن التوتر يدفعهم إلى البكاء، وأظهرت نسبة مماثلة أن أفرادها لا يتناولون إحدى وجبات الطعام بسبب الإجهاد؛ ولذلك فليس مفاجئاً أن يكون ما نسبته (15-10%) من الأمريكيين مصابين بالأرق المزمن.

وفي المقابل، تشير الحقائق المتعلقة بالأطفال والطلبة المزيد من الأسئلة عن فرضية السعادة شبه العالمية، لننظر إلى هذه النتائج الحديثة التي تتعلق معظمها بالأطفال والطلبة الميسوري الحال:

1. في دراسة شملت (15,000) طالب جامعي أمريكي، قال أكثر من نصفهم إنهم يعتمون قتل أنفسهم في مرحلة ما من حياتهم، وقد حاول (8%) منهم الانتحار فعلياً.

2. خلصت دراسة شملت طالبات الصف العاشر في ضاحية أمريكية ميسورة إلى أن (22%) منهن يعانين أعراضاً سريرية خطيرة أو اكتئاباً وقلقاً.

3. في دراسة شملت (633) طالباً أمريكياً في الصف التاسع والعاشر من الجنوب والغرب الأوسط، تبين أن (46%) من المشاركين قد آذوا أنفسهم أو شوهُوها على مدار العام الماضي، بما في ذلك كشط البشرة، والحرق، وضرب أنفسهم وعضها (تتراوح نسبة هؤلاء محلياً بين 10-20% تقريباً)، وقد توصلت دراسة أخرى إلى وجود تصرفات مماثلة بين ما نسبته (17%) من طلبة جامعتي برنستون وكورنيل.

4. وفي تايوان التي تبلغ نسبة البالغين السعداء فيها (89%)، فإن (16%) من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين (10-12) سنة يُرغمون أنفسهم على التقيؤ لإنقاص أوزانهم.

لا تُعبّر هذه الأرقام عن مجتمع سعيد بصورة كبيرة، ولا تُعبّر أيضاً عن مجتمع صحي أو حتى عاقل؛ فمن غير المعقول أن يرغب الشباب في مجتمع ما قتل أنفسهم.

لا تستبعد الأرقام إمكانية أن يكون معظم الأشخاص في الولايات المتحدة الأمريكية أو تايوان سعداء، وقد لا يؤخذ ببعض النتائج على الصعيد المحلي، وقد تشوب العيوب أي دراسة من هذه الدراسات، ولكن يستحيل

أن يكون (94%) من الأمريكيين سعداء، أو تكون حالتهم الانفعالية جيدة على الأقل.

من الواضح أن التقارير الشخصية مبالغ فيها قليلاً، وقد يلجأ بعض الأشخاص إلى المبالغة بسعادتهم لأسباب عدّة، أبرزها:

1. تأثير الانحياز الإيجابي في الطريقة التي نُفكر فيها بأنفسنا؛ إذ نميل إلى تبني وجهات نظر وردية مبالغ فيها عن أنفسنا ومستقبلنا، وهي ظاهرة تُدعى الأوهام الإيجابية، حيث تتنوع الثقافات تبعاً لمدى إظهار هذه الأوهام، ومن المنطقي أن ينزع معظم الأشخاص إلى الرد بإيجابية عن السؤال المتعلق بالسعادة.
2. الافتقار إلى معايير واضحة تُحدّد المقصود بالسعادة؛ إذ إن هذا المفهوم ملتبس جداً في أذهان معظم الناس، ما يعني أن كثيراً منا يصف نفسه بالسعيد من دون موارد.

إذا لم تكن منهاراً وياثساً فيمكنك إيجاد مسوغ للحكم على نفسك بأنك سعيد من دون موارد، وإذا كان ممكناً أن تصدق القول بأنك سعيد، فلمَ لا؟ وإذا لم تكن من مدمني الكحول، فلمَ تقول إنك غير سعيد إذا لم تكن مضطراً لذلك؟

وبوجه عام، لا يقول الناس إنهم أغبياء أو قباح إلا بالاستناد إلى بعض الحقائق التي لا لبس فيها، ولحسن الطالع أن هذه المفاهيم غامضة على نحوٍ يحول دون تأكيد مثل هذه الحقائق، والراجح أن قلة من الناس تصف

نفسها بغير السعيدة، إلا إذا كانت الأمور قائمةً تماماً بحيث لا تترك مجالاً للمناورة حولها.

وعوداً على ذي بدء، فإن ما سبق لا يعني أن المقاييس لا تُبَيِّ بالكثير من المستويات النسبية للسعادة: مَنْ أكثر الناس سعادةً؟ ما الأشياء التي قد ترتبط بها سعادة أكبر؟ عرفنا أن إيدونيا هي أكثر سعادةً من مالدونيا، لكنّها لا تستطيع إخبارنا الكثير عن أعداد الناس السعداء حقاً. وبصرف النظر عن الحالات الواضحة، مثل الاكتئاب وشره الأطفال في سن العاشرة، فإننا لا نعلم وحسب.