

السعادة وعلم النفس الإيجابي



أ.د. محمد السعيد أبو حلاوة - علم النفس - مصر

أستاذ الصحة النفسية المشارك، كلية التربية، جامعة دمنهور - مصر

abou_halawa2003@yahoo.com

قائمة المحتويات

- أولاً: مقدمة.
- ثانياً: فهم علم النفس الإيجابي.
- ثالثاً: افتراضات علم النفس الإيجابي.
- رابعاً: علم النفس الإيجابي ودراسة السعادة.
- خامساً: التدفق والسعادة.
- سادساً: سمات الشخصية والسعادة.
- سابعاً: بيولوجيا السعادة.
- ثامناً: السعادة والثقافة.
- تاسعاً: السعادة الأصلية.
- عاشراً: المراجع.

أولاً - مقدمة:

نقطة التركيز الجوهرية لعلم النفس الإيجابي تدور وجوداً وعدمًا حول ما يقوم به الناس لتحقيق السعادة المثلى optimum happiness وضمان استدامتها (Compton, 2005) من خلال المتابعة والإحكام العلمي المنهجي لفهم ومساعدة الناس في تنمية الصفات التي تُقضي إلى زيادة معامل الإثمار والإنجاز الشخصي في الحياة.

وتتمثل القاعدة الأساسية التي ينطلق منها علم النفس في ترقية العوامل التي تسمح للأفراد بالارتقاء والازدهار من خلال تشجيع تحول علم النفس من التركيز والانفعال التام بتصويب أو إصلاح الأشياء السيئة وفقاً لاتباع دلالات النموذج المرضي أو الطبي، إلى التأكيد على اكتشاف وتنمية الصفات الإيجابية كما تتعين في مكامن القوة والفضائل الإنسانية وفقاً لما يعرف بالنموذج التنموي أو الإنمائي وعقلية التمكين وتقوية جهاز المناعة النفسية لدى البشر Empowerment & Empowerment and psychological immunization Model .

ثانياً - فهم علم النفس الإيجابي:

يعرف علم النفس الإيجابي كعلم له موضوعه ومنهجه ونظرياته وتطبيقاته بأنه "الدراسة العلمية لكل من: الخبرات الإيجابية، والسمات الفردية الإيجابية". ويجسد علم النفس الإيجابي مجاًلاً يهتم بدراسة كل من: الهناء wellbeing كما يعبر عنه بالشعور بحسن الحال Feeling Good، والأداء النفسي الوظيفي

نقطة التركيز الجوهرية لعلم النفس الإيجابي تدور وجوداً وعدمًا حول ما يقوم به الناس لتحقيق السعادة المثلى optimum happiness وضمان استدامتها

تتمثل القاعدة الأساسية التي ينطلق منها علم النفس في ترقية العوامل التي تسمح للأفراد بالارتقاء والازدهار

يعرف علم النفس الإيجابي

كعلم له موضوعه ومنهجه ونظرياته وتطبيقاته بأنه "الدراسة العلمية لكل من: الخبرات الإيجابية، والسمات الفردية الإيجابية

يجسد علم النفس الإيجابي مجالاً يهتم بدراسة كل من: المضاء wellbeing كما يعبر عنه بالشعور بحسن الحال Feeling Good، والأداء النفسي الوظيفي الأمثل optimal functioning كما يعبر عنه بالأداء الحسن القائم على Doing التمكن والكفاءة Good

الاعتقاد الأساس هنا يتمثل في أن من يعانون يريدون تأسيس كل مقومات القوة الشخصية وليس فقط مجرد تصويب أو إصلاح مظاهر القصور وجوانب النقص

أن علم النفس الإيجابي تتأسس مرتكزاته وافترضاته النظرية وربما عديد من قضاياها ومجالات اهتمامه على "النظرية الإنسانية humanistic theory"

يرى أنصار علم النفس الإيجابي أن الناس قادرون على الفعل والتوافق ومواجهة الحياة

الأمثل optimal functioning كما يعبر عنه بالأداء الحسن القائم على التمكن والكفاءة Doing Good، ويهدف إلى الامتداد بتركيز علم النفس الكلينيكي فيما يتجاوز مجرد التوقف عند تقليل المعاناة فيما يعبر عنه بنقص مؤشرات الاعتلال النفسي.

وينطلق في دراسات علم النفس الإيجابي من التسليم بأن "المعتلين نفسياً" يريدون أن يعيشوا حياة قوامها: الرضا satisfaction، الطمأنينة والقناعة contentment، والبهجة joy، وليس فقط نقص أو قلة مظاهر التعاسة والقلق والخوف، وعلى ذلك فالاعتقاد الأساس هنا يتمثل في أن من يعانون يريدون تأسيس كل مقومات القوة الشخصية وليس فقط مجرد تصويب أو إصلاح مظاهر القصور وجوانب النقص (Duckworth, Steen & Seligman, 2005).

وصيغ مصطلح "علم النفس الإيجابي" على يد مارتن إيلياس بيبتر سيلجمان Martin Seligman الرئيس الأسبق للجمعية الأمريكية لعلم النفس، للتركيز على ثلاثة مسارات مركزية تتمثل فيما يلي:

1- الاهتمام بالدراسة العلمية للخبرات الذاتية الإيجابية Positive subjective experiences مثل: الهناء الذاتي subjective wellbeing، السعادة happiness، التدفق flow، البهجة Joy، التفاؤل optimism، والأمل Hope.

2- الاهتمام بدراسة "الفرد المزدهر thriving individual" كدالة للتركيز على العوامل التي تجعله يندفع تلقائياً في مسارات تحقيق الذات واستثمارات إمكانياته وقدراته عبر ما يعرف بمكامن القوة والفضائل الإنسانية character strengths and virtues مثل: الجسارة والشجاعة والجرأة courage، المثابرة والتصميم perseverance، الانفتاح العقلي واتساع الرؤية وتعددية المنظور open-mindedness، والحكمة wisdom.

3- الاهتمام بالتركيز على اكتشاف ودراسة وتعزيز هذه الصفات لتحسين "الخبرات الذاتية الإيجابية"، و "سمات الشخصية التكيفية الإيجابية" لدى الأفراد (Robbins, 2008).

ويجدر الإشارة إلى أن علم النفس الإيجابي تتأسس مرتكزاته وافترضاته النظرية وربما عديد من قضاياها ومجالات اهتمامه على "النظرية الإنسانية humanistic theory"، فالقاعدة الأساسية لهذا المجال الدراسي شأنها شأن المدخل الإنساني في علم النفس تنطلق من/ وتستهدف تنمية وتعزيز "الإمكانيات الإنسانية الإيجابية Positive human potentials".

ويرى أنصار علم النفس الإيجابي أن الناس قادرون على الفعل والتوافق ومواجهة الحياة بطرائق إيجابية تسمح لهم بالشعور بحسن الحال وطيب الحياة والبهجة والاستمتاع بالحياة، وتبعاً لذلك لدى أنصار علم النفس الإيجابي اهتماماً تاماً بالكشف عن كل ما هو صائب وحسن وجيد في الطبيعة البشرية والوجود الإنساني وكل ما يقومون به من أفعال وتصرفات صحيحة والطريقة التي يختارون بها في: الحياة، العمل، والعلاقات (Joseph & Linley, 2006).

ولتحقيق مزيداً من التعمق لطبيعة علم النفس الإيجابي وقضاياها ومجالات دراسته، يجدر الإشارة إلى أن له مسارين مركزيين:

- المسار الأول - على المستوى الفردي: ويرتكز هذا المسار على الدراسة العلمية المنهجية للسمات الفردية الإيجابية والتي عادة ما يتم بلورتها في: الحب، والعمل، والكفاءة والموهبة، والجسارة والشجاعة، ومهارات العلاقات بين الشخصية، والحس الجمال، والمثابرة والتصميم، والأصالة، والتسامح والعفو، والانفتاح العقلي على المستقبل، والتوجهات الروحية، والموهبة الفائقة، والحكمة.

- المسار الثاني - على المستوى الجماعي: ويتعلق بالفضائل والمؤسسات التي تحرك الأفراد نحو: المواطنة، والمسؤولية، وأخلاقيات الرعاية، والإيثار، والأخلاقيات المدنية والتحضر والحس الإنساني، والاعتدال والتواضع، والتحمل، وأخلاقيات العمل (Joseph & Linley, 2006).

بطرائق إيجابية تسمح لهم
بالشعور بحسن الحال وطيب
الحياة والبهجة والاستمتاع
 بالحياة

إطار شارح (1) ما المقصود بعلم النفس الإيجابي؟ What is Positive Psychology?

جاء أول استخدام لمصطلح علم النفس الإيجابي على يد عالم النفس أبراهام ماسلو في الخمسينات من القرن العشرين. واستخدم في البداية كمصطلح عام يجسد دعوة لإحداث نوع من التوازن في النظر إلى الطبيعة البشرية، وجذب الانتباه إلى الإمكانيات البشرية بما تتضمنه من مكامن قوة وجوانب تميز فضلاً عن التركيز على صيغ القصور والاعتلالات النفسية بما تقتضيه من آلام وكرب ومشقة psychological afflictions. وكتب لمصطلح علم النفس الإيجابي الشيع والانتشار على يد مارتين سليجمان خاصة بعد أن صدرت الطبعة الأولى من كتابه "السعادة الأصلية Authentic Happiness" سنة 2002، معرّفًا إيّاه بأنه "الدراسة العلمية للانفعالات الإيجابية ولمكامن القوة التي تمكن الأفراد والمجتمعات من الازدهار".

كتب لمصطلح علم النفس
الإيجابي الشيع والانتشار على
يد مارتين سليجمان خاصة بعد
أن صدرت الطبعة الأولى من
كتابه "السعادة الأصلية
Authentic Happiness
" سنة 2002، معرّفًا إيّاه بأنه
"الدراسة العلمية للانفعالات
الإيجابية ولمكامن القوة التي
تمكن الأفراد والمجتمعات من
الازدهار

ثالثًا - افتراضات علم النفس الإيجابي:

يتمثل الافتراض المركزي في بنية ومتن علم النفس الإيجابي في أن "الصالح والطيب الإنسانية human goodness"، و "التميز والافتقار الإنساني human excellence" "بناءات نفسية كبرى أصيلة ومحل تقدير ويفترض أن لا يقل الاهتمام بها عن دراسة الاضطرابات والمشقة والكرب؛ وبالتالي فهي تستحق بكل تأكيد الانتباه من قبل المتخصصين الأكاديميين والمهنيين في مجال علم النفس والصحة النفسية.

وبناء عليه فإن نقطة التركيز الجوهرية لمجال علم النفس الإيجابي دارت حول "تنمية الحياة الحسنة الجيدة والصالحة the good life"، ويشير تعبير "الحياة الحسنة أو الجيدة والصالحة" إلى العامل التي تسهم في جعل الحياة الإنسانية جديرة بأن تُعاش وهي حياة يتعذر تحقيقها دون تنمية مكامن القوة الإنسانية الإيجابية والفضائل الأخلاقية والتي تتلخص بصفة عامة فيما يمكن تسميته قوة الطبع الأخلاقي وإيجابيته (Compton, 2005).

وعرف مارتين إلياس سليجمان (2002) (Seligman) الحياة الجيدة الصالحة بأنه إطارًا تكوينيًا عامًا تلتم في بنيته ثلاثة عناصر أساسية تتمثل في: الارتباط الإيجابي بالآخرين أو الخبرة الذاتية الإيجابية؛ والسمات الفردية الإيجابية، وصفات تنظيم الحياة وضبط وجهتها ومسارها ومحتواها أخلاقيًا وقيميًا.

ويمكن تناول هذه العناصر الأساسية فيما يلي:

- الارتباط الإيجابي Positive connection: ويمثل جوانب السلوك التي تسهم في تأسيس روابط تعلق إيجابي مع الآخرين to positive connectedness to others، وتعكس الخبرات الذاتية الإيجابية التي تتضمن: الحب، التسامح والعفو، وحضور الروابط أو العلاقات الروحية، السعادة، والرضا عن الحياة، والتي تلتم معًا لتجعل تمكينًا للإنسان من الشعور بمعنى الحياة والمغزى من الحياة.
- السمات الفردية الإيجابية Positive individual traits: والتي تشمل شعور الشخص بالكرامة والنزاهة والانسقام الشخصية، والقدرة على الإنجاز الإبداعي في الحياة، وفاعلية حضور وإنفاذ الفضائل الإنسانية القيمة مثل: الجسارة والبسالة والجرأة والإقدام والمروءة والتواضع والحس الإنساني.

- صفات ضبط وتنظيم الحياة Life regulation qualities: ويُعنى بها الصفات التي تسمح لنا بضبط وتنظيم سلوكنا الشخصي مثل الطريقة التي نضع ونحقق بها أهدافنا، ومن هذه الصفات شعور

إن نقطة التركيز الجوهرية
لمجال علم النفس الإيجابي
دارت حول "تنمية الحياة
الحسنة الجيدة والصالحة
the good life

السمات الفردية الإيجابية

الشخص بذاتيته individuality واستقلاليته autonomy وتعويله على ذاته، فضلاً عن تمتعه بمستوى مرتفع من الضبط السوي للذات والحكمة في توجيه سلوكه الشخصي في الحياة. وتبعاً لهذا الأمر فإن الحياة الجيدة والصالحة من منظور علم النفس الإيجابي تتضمن أيضاً العلاقات السوية مع الآخرين وفي المجتمع بصفة عامة (Park & Peterson, 2008; Duckworth, Steen) (2005, Seligman &).

وعلى ذلك فإن الهدف الأساس لما اصطلح على تسميته واستقرت التسمية "حركة علم النفس الإيجابي" إحداث تحولاً نوعياً في نقاط التركيز في علم النفس من الانشغال بتصويب أو إصلاح وعلاج أسوأ الأشياء في الحياة إلى أيضاً تأسيس وبناء الصفات الإيجابية (Joseph & Linley, 2006).

وتتسق هذه الدعوة مع ما ينادى به أيضاً عديد من المتخصصين في التطبيقات العلاجية لعلم النفس الإيجابي، إذ يرون أن دور المعالج النفسي ليس مجرد تخفيف المشقة والكرب والكد النفسي أو تحرير المعتل نفسياً من مظاهر المعاناة النفسية، بل أيضاً وفي نفس الوقت وربما قبل ذلك تيسير شعوره بالهناء وحسن الحال وطيب الوجود ودفعه باتجاه الإثمار والإنجاز الإيجابي المرتبط بتحقيقه لذاته واستثماره لقدراته وإمكانياته، فضلاً عن التركيز على ما يعرف بالوظيفة الوقائية وتحصينه ضد الاعتلالات النفسية المستقبلية، وتحقيق ما يعرف بالتعافي المرتكز على استعادة العافية النفسية وليس مجرد التخلص من الأعراض المرضية (Joseph & Linley, 2006).

رابعاً- علم النفس الإيجابي ودراسة السعادة:

يعد مفهوم "السعادة" حجر الزاوية في افتراضات علم النفس الإيجابي. وتتميز السعادة بكونها حالة تتضمن شعور الشخص بحالات وجدانية إيجابية أكثر من الحالات الوجدانية السلبية، فضلاً عن إدراك المرء أنه يتحرك في الاتجاه التقدمي نحو تحقيق أهدافاً مهمة في الحياة (Tkach & Lyubomirsky, 2006)، ومع ذلك فإن تحديد العوامل التي تسهم في تحقيق السعادة أمراً بالغ الصعوبة في واقع الأمر وتعددت بصده الأطروحات والنظريات والنماذج التصورية.

إطار شارح (2) ما المقصود بعلم السعادة؟ What is the Science of Happiness?

علم السعادة هو "الدراسة العلمية لكل ما يجعل الناس سعداء؟ وقد وضعت أولى ملامحه في الثمانينات من القرن العشرين على يد ميهالي سكرنتزميهالي Mihaly Csikszentmihalyi وكان من الرواد الأول لاستخدام ما يعرف بمنهجية عينة الخبرة لاكتشاف ووصف ما سماه "سيكولوجية الخبرة المثلى psychology of optimal experience" وتوصيفه لأعلى تجلياتها فيما عرف اصطلاحاً بخبرة التدفق experience of Flow.

ومع ذلك فإن ما هو محل اتفاق في مجال أدبيات دراسة السعادة إلى اليوم أن سعي الإنسان ومثابرته نحو تحصيل اللذة والمتعة pleasure لا يفضي دائماً وبالضرورة إلى تحقيق السعادة الحقيقية أو الأصلية.

ويجدر الإشارة إلى أنه أمكن التوصل إلى أن عوامل وظروف بيئة معينة ترتبط بالسعادة منها على سبيل المثال: دخل الفرد، أوضاع سوق العمل وفرص العمل المتاحة، الثروة، الأسرة، العلاقات الاجتماعية، القيم الأخلاقية، من بين عوامل أخرى عديدة (Carr, 2004; Selim, 2008; Diener,).

Positive individual traits: والتي تشمل شعور الشخص بالكرامة والنزاهة والاستقامة الشخصية، والقدرة على الإنجاز الإبداعي في الحياة، وفاعلية حضور وإنفاذ الفضائل الإنسانية القيمة

صفاته ضبط وتنظيم الحياة

Life regulation

qualities: ويُعنى بها

الصفات التي تسمح لنا بضبط وتنظيم سلوكنا الشخصي مثل الطريقة التي نضع ونحقق بها أهدافنا

إن الحياة الجيدة والصالحة من منظور علم النفس الإيجابي تتضمن أيضاً العلاقات السوية مع الآخرين وفي المجتمع بصفة عامة

الهدف الأساس لما اصطلح على تسميته واستقرت التسمية "حركة علم النفس الإيجابي" إحداث تحولاً نوعياً في نقاط التركيز في علم النفس من الانشغال بتصويب أو إصلاح وعلاج أسوأ الأشياء في الحياة إلى أيضاً تأسيس وبناء الصفات الإيجابية

أن دور المعالج النفسي ليس مجرد تخفيف المشقة والكرب والكد النفسي أو تحرير

وما يمكن التأكيد عليه أن مسارات السعي العلمي لفهم السعادة وصفًا وتحليلًا وتفسيرًا انطلق من رويتين نظريتين رئيسيتين في أدبيات المجال لهما أصول فلسفية راسخة منذ نشأة التفكير الفلسفي يتعاملان مع الإجابة عن سؤال أساس في هذا المجال مفاده: ما الذي يجعل الناس سعداء؟ ما الذي يجعل الناس يشعرون بحس الحال؟ وهما: مدخل الهناء المرتكزة على المتعة، في مقابل مدخل الهناء المرتكزة على الفضيلة والأخلاقيات (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002).

1- مدخل الهناء القائم على المتعة "اللذة" Hedonic well-being: ويرتكز هذا المدخل على فكرة أن زيادة اللذة ونقص الألم يفضي إلى السعادة. وصيغ تأسيًا على مفاهيم "اللذة والمتعة Hedonic concepts" ما يعرف بتعبير "الهناء الذاتي" أو "طيب الحياة الذاتية" Subjective well-being، ومصطلح الهناء الذاتي أو طيب الحياة الذاتية مصطلحًا علميًا يستخدم للإشارة إلى "السعادة أو الشعور بحسن الحال"، ويتضمن في بنيته تكوينيًا عنصرًا وجدانيًا affective component يتمثل في ارتفاع معامل الوجدان الموجب وانخفاض معامل الوجدان السلبي high positive affect and low negative affect، وعنصرًا معرفيًا cognitive component يتضمن مؤشرات تقدير الرضا عن الحياة satisfaction with life. ويؤكد وفقًا لهذا المدخل في وصف الهناء الذاتي على أن "يشعر الفرد بالسعادة" عندما يجتمع في تكوينه النفسي ارتفاع معامل الوجدان الموجب × ارتفاع معامل الرضا عن الحياة (Carruthers & Hood, 2004).

2- مدخل الهناء القائم على الفضيلة "الأخلاقيات ومكامن القوة الدافعة باتجاه تحقيق الذات والإنجاز الإيجابي في الحياة" Eudaimonic well-being: على الجانب يعول بصورة واضحة في هذا المنحى على أفكار أبراهام ماسلو Maslow في "تحقيق الذات self-actualization"، وعلى تصورات كارل روجرز فيما يعرف بـ "الشخص كامل التوظيف fully functioning person" كأساس للهناء الذاتي الحقيقي أو طيب الحياة الذاتية الفعلية. وعلى ذلك يؤكد في مدخل السعادة المرتكزة على الفضيلة والأخلاقيات ومكامن القوة على قاعدة أن الناس يشعرون بالسعادة إذا تحقق في تكوينهم النفسي تفاعلاً بين ما يعرف بمتلازمة السعادة والتي تتمثل في = الشعور بمعنى الحياة والمغزى من الحياة × مجابهة تحديات الحياة ومشاقها بقبول وتحمل وجلد وصمود × التوجه الذاتي الإرادي التلقائي نحو الارتقاء بالذات. وعادة ما يتم في مدخل السعادة المرتكزة على الفضيلة والأخلاقيات تبنى ما يعرف بتصورات أنصار نظرية "تقرير الذات Self-Determination Theory" للسعادة (Keyes, et al., 2002; Deci & Ryan, 2000).

ويفيد أنصار نظرية تقرير الذات أن "السعادة" دالة لتحقيق إنجازات إيجابية في ثلاثة مسارات أو تكوينات كبرى تتمثل في = الذاتية والاستقلالية الشخصية × الكفاءة والتمكن والاقتدار × الارتباط والتعلق الإيجابي بالآخرين. وعلى ذلك فالسعادة الحقيقية القائمة على الفضيلة ومكامن القوة وتحقيق الذات دالة لاندماج الشخص بدأب وجلد ومثابرة وتصميم في السعي الإيجابي للإنجاز في الحياة إعرابًا عن أصالة الذات بأخلاقية ونبل إنساني.

وتأسيسًا على ذلك فإن "مغزى الحياة ومعناها higher order meaning"، و "الغرض من الحياة life purpose" عاليًا الرتبة عاملين مركزيين في تخليق مثل هذه النوعية من السعادة الحقيقية أو الأصيلة وليس سعادة اللذة والمتعة والاستهلاك لمذات الحياة ومباهجها الزائفة، بل السعادة الحقيقية هي تلك السعادة التي يعبر عنها بارتقاء وتطوير مكامن القوة وبصمات التميز والفضائل الأخلاقية الإنسانية وهي المفاهيم المركزية التي تمثل المظلة التصويرية العامة لعلم النفس الإيجابي (Vella-Brodrick, Park & Peterson, 2009).

المعتل نفسيًا من مظاهر المعاناة النفسية، بل أيضًا وفي نفس الوقت وربما قبل ذلك تيسير شعوره بالهناء وحسن الحال وطيب الوجود ودفعه باتجاه الإثمار والإنجاز الإيجابي المرتبط بتحقيقه لذاته واستثماره لقدراته وإمكانياته

تتميز السعادة بكونها حالة تتضمن شعور الشخص بحالات وجدانية إيجابية أكثر من الحالات الوجدانية السلبية، فضلاً عن إدراك المرء أنه يتحرك في الاتجاه التقدمي نحو تحقيق أهدافًا مهمة في الحياة

علم السعادة هو "الدراسة العلمية لكل ما يجعل الناس سعداء؟ وقد وضع أولي ملامحه في الثمانينات من القرن العشرين على يد ميهالي سكونتيميهالي

أنّ سعي الإنسان ومثابرته نحو تحصيل اللذة والمتعة pleasure لا يفضي دائماً وبالضرورة إلى تحقيق السعادة الحقيقية أو الأصيلة.

أنّ محامل وظروف بيئة معينة ترتبط بالسعادة منها على سبيل المثال: دخل الفرد، أوضاع سوق العمل وفرص العمل المتاحة، الثروة، الأسرة، العلاقات الاجتماعية، القيم الأخلاقية، من بين محامل أخرى

الهناء القائم على المتعة "طيب الحياة الذاتية"	الهناء القائم على الفضيلة (طيب الحياة النفسية) أو "الهناء النفسي في الحياة"
"الهناء المرتكز على المتعة" أو طيب Hedonic (Subjective) الحياة الذاتية = حضور المزاج الموجب (Wellbeing) × غياب المزاج السلبي × الرضا عن مجالات نوعية معينة من الحياة مثل: العمل، الترفيه × الرضا العام عن الحياة.	"الهناء النفسي في الحياة، أو طيب Eudaimonic الحياة النفسية = (Psychological Wellbeing) = الشعور بالضبط أو الاستقلالية × الشعور بمعنى الحياة والغرض منها × التعبيرية الإيجابية عن الذات × مشاعر الانتماء × الإسهام الإيجابي في الارتقاء الاجتماعي بالآخرين × الكفاءة والاقتدار × الارتقاء الشخصي × تقبل الذات."

ويجدر التنويه إلى أن "علم النفس الإيجابي" يُقارب "السعادة من كلا المنظورين المشار إليهما إذ تُعرف السعادة في أحد التصورات الشائعة في علم النفس الإيجابي باستخدام مصطلحات: الحياة السارة أو حياة السرور والمتعة والاستمتاع pleasant life، والحياة الجيدة أو الحسنة the good life، والحياة المفعمّة بالمعنى (The meaningful life (Norrish & Vella-Brodrick, 2008).

وحدد كريستوفر بيترسون وآخرون ثلاثة مسارات للسعادة من منظور علم النفس الإيجابي تتمثل فيما يلي:

1- اللذة والمتعة أو الاستمتاع والسرور Pleasure: وتعكس عملية تعظيم "الانفعال الموجب"، وتقليل "الانفعال السلبي"، ويشار إلى ذلك باستخدام مصطلح "الحياة السارة أو الممتعة The pleasant life"، والتي تتضمن الخبرات الممتعة والإيجابية.

2- الاندماج Engagement: ويعكس عملية استغراق الشخص بكامل منظومات شخصيته في المهام التي يتعامل معها وفي إقباله على الحياة وترجيئه فيها وفاعليته فيها، ويشار إلى ذلك باستخدام مصطلح "الحياة الجيدة The good life" والتي تتضمن الفاعلية والحيوية والنشاط والتوجه نحو الاستغراق في الحياة بكل موجباتها ومتطلباتها وخبراتها ووقائعها وأحداثها. وتعد الحياة الجيدة والحسنة وفقاً لرؤى أنصار علم النفس الإيجابي دالة لتعهد الشخص لمكامن قوته وبصمات تميزه وفضائله وسجاياه بالاككتشاف والرعاية والتنمية في سياق: علاقاته، وعمله، وأوقات فراغه (Seligman, 2002). الأمر الذي يجعله يبذل قصارى جهده بمثابرة تصميم وجدل وتحمل وفاعلية في التعامل مع أنشطة الحياة وتحدياتها ومتاعبها وصولاً إلى الارتقاء بالذات والشعور بالكفاءة والاقتدار؛ وبالتالي تحقق الرضا والسعادة.

3- المعنى Meaning: ويجسد امتلاك الشخص ليقين واعتقاد تام بأن للحياة غرض سامٍ ونبيل ومفارق لكل ما هو مادي أرضي زائل، ويشار إلى ذلك باستخدام مصطلح "حياة المعنى أو الحياة المفعمّة بالمعنى meaningful life"، بما توجهه على الفرد من استثمار وتوظيف قدراته وإمكاناته وبصمات قوته وسجاياه وفضائله في خدمة هدف أعلى من ذاته ويتجاوز ذاته بحدودها الضيقة وتخومها الخائقة. وتتشابه

ما الذي يجعل الناس سعداء؟
ما الذي يجعل الناس يشعرون
بحسّ الحال؟ وهما: مدخل الهناء
المرتكزة على المتعة، وفي
مقابل مدخل الهناء المرتكزة
على الفضيلة والأخلاقيات

مصطلح الهناء الذاتي أو طيب
الحياة الذاتية مصطلحاً علمياً
يستخدم للإشارة إلى "السعادة
أو الشعور بحسّ الحال"،
ويتضمن في بنيته تكوينياً
عنصرًا وجدانيًا affective
component يتمثل في
ارتفاع معامل الوجدان
الموجب وانخفاض معامل
الوجدان السلبي

وفقاً لهذا المدخل في
وصف الهناء الذاتي على أن
"يشعر الفرد بالسعادة" عندما
يجتمع في تكوينه النفسي
ارتفاع معامل الوجدان
الموجب × ارتفاع معامل الرضا
عن الحياة

أن الناس يشعرون بالسعادة
إذا تحقق في تكوينهم
النفسى تفاعلاً بين ما يعرفه
بملازمة السعادة والتي تتمثل
في = الشعور بمعنى الحياة
والمغزى من الحياة × مجابهة
تحديات الحياة ومشاقتها بتقبل
وتحمل وجد وصمود × التوجه
الذاتي الإرادي التلقائي نحو
الارتقاء بالذات

"الحياة المفعمة بالمعنى"، مع "الحياة الحسنة أو الجيدة" في كونهما يتضمنان معًا تطبيق الفرد لمكامن قوته وبصمات شخصيته في الأنشطة، إلا أن الفرق هنا يتمثل في طبيعة ونوعية الأنشطة، فالحياة المفعمة بالمعنى دالة لاندماج الشخص في مهام وأنشطة حياتية تسهم في الارتقاء العام بالآخرين وبالحياة إجمالاً في ضوء التسامي بالذات.

وتأسيساً على ما سبق فإن السعادة من منظور أنصار علم النفس الإيجابي دالة للتفاعل بين هذه العناصر الثلاث والتي تعكس جوانب أساسية من مدخل السعادة القائمة على المتعة ومدخل السعادة المرتكزة على الفضيلة، الأمر الذي يجعل من هذه السعادة ذات طابع أصيل وأكثر استدامة (Vella-Brodrick, 2004; Carruthers & Hood, 2009; Park & Peterson, 2009).

خامساً- التدفق والسعادة Flow and happiness:

من الإسهامات المركزية لعلم النفس الإيجابي في سياق مسارات تصنيع السعادة وطيب الحياة أو الهناء في الحياة مفهوم "التدفق" Flow". وعادة ما يعرف التدفق بأنه "حالة مثلى من الاندماج، والسعادة، والخبرة القصوى التي تتحقق عندما يستغرق الشخص بكامل تكوينه النفسي وبصورة ذاتية تلقائية قائمة على الدافعية الداخلية في التعامل مع مهمة ما أو أداء نشاط معين" (Norris & Vella-Brodrick, 2008).

ولحالة التدفق مجموعة معينة من الخصائص التي تشي بتحققها حال انطباقها على الوضعية النفسية للشخص تفكيراً وانفعالاً وسلوكاً حال تعامله مع مهمة حياتية ما أو أداء نشاط ما أو مواجهة تحدٍ معين، وتتمثل هذه الخصائص فيما يلي:

1- التركيز التام في المهمة التي يتعامل معها الشخص بما يقتزن مع عدم التوقف عن بذل الجهد الذاتي التلقائي الذي يصدر عنه ببسر وسهولة دون شعور بإجهاد أو نضوب للطاقة الداخلية ودون أي محاولة لكبت أو ضبط التفكير والسيطرة عليه (Vella-Brodrick, Park & Peterson, 2009).

2- الاندماج التام في المهمة أو النشاط أو التحدي الذي يتعامل معه ويواجهه الشخص للدرجة التي لا تجعله في حاجة إلى التفكير فيما ينبغي عليه فعله قبل القيام بأدائه بالفعل، هنا توجه ذاتي إرادي نحو الفعل نحو الأداء ببسر وسهولة ودون تساؤل مسبق (Vella-Brodrick, Park & Peterson, 2009).

3- الاستمتاع بمجرد الاندماج في أداء العمل أو النشاط أو مواجهة التحدي، إنها حالة الإثابة الذاتية الداخلية الكامنة في بنية النشاط ذاته دون انتظار مكافأة أو مثوبة من خارج العمل أو النشاط ذاته (Vella-Brodrick, Park & Peterson, 2009).

وعادة ما تُدمج حالة "التدفق" في مسارات السعادة وتثري نطاقها عمقاً واتساعاً ومرونة بل وإثارة فيما يتجاوز مجرد "حالة اللذة أو المتعة والسرور".

وباختصار وفيما يتعلق بتأثير "التدفق"، أشار ميهالي تشكزنتميهالي (Csikszentmihalyi 1990) إلى "خبرة التدفق" تسمح للناس بالاستمتاع بالحياة والأداء النفسي الوظيفي الأمثل في عدد من السياقات الحياتية المختلفة، وما الهناء من منظور أنصار علم النفس الإيجابي واتساقاً مع مدخل السعادة القائمة على الفضيلة والأخلاقيات وتحقيق الذات إلا الشعور بحسن الحال × الأداء النفسي الوظيفي الجيد، ويسهم عامل التدفق في تحقيق جزءٍ على الأقل من هذه السعادة.

سادساً- سمات الشخصية والسعادة Personality Traits and Happiness:

تشير دراسات الشخصية إلى وجود اختلاف في بروفيلات الشخصية personality profiles بين

أن "السعادة" دالة لتحقيق إنجازات إيجابية في ثلاثة مسارات أو تكوينات محورية تتمثل في = الذاتية والاستقلالية الشخصية × الكفاءة والتمكن والافتدار × الارتباط والتعلق الإيجابي بالآخرين

السعادة الحقيقية القائمة لدى الفضيلة كمكامن القوة وتحقيق الذات دالة لاندماج الشخص بدأب وجلد ومثابرة وتصميم في السعي الإيجابي للإنجاز في الحياة إمعاناً عن أصالة الذات بأخلاقية ونبيل إنساني

إن "مغزى الحياة ومعناها higher order meaning"، و "الغرض من الحياة life purpose" عاليًا الرتبة عاملين مركزيين في تخليق مثل هذه النوعية من السعادة الحقيقية أو الأصيلة وليس سعادة اللذة والمتعة والاستهلاك لمذاذات الحياة ومباهجها الزائفة

السعادة الحقيقية هي تلك السعادة التي يعبر عنها بارتقاء وتطوير مكان القوة وبصمات التميز والفضائل الأخلاقية الإنسانية وهي المفاهيم المركزية التي تمثل المظلة التصويرية العامة لعلم النفس الإيجابي

تُعرفُ السعادة في أحد
التصورات الشائعة في علم
النفس الإيجابي باستخدام
مصطلحات: الحياة السارة أو
حياة السرور والمتعة
والاستمتاع ، والحياة الجيدة أو
الحسنة ، والحياة الممتعة
بالمعنى

اللذة والمتعة أو الاستمتاع
والسرور Pleasure. وتُعكس
عملية تعظيم "الأنفعال
الموجب"، وتقليل "الأنفعال
السلبى"، ويشار إلى ذلك
باستخدام مصطلح "الحياة
السارة أو الممتعة The
pleasant life

الاندماج Engagement:
ويُعكس عملية استغراق
الشخص بكامل منظوماته
شخصيته في المهام التي
يتعامل معها وفي إقباله على
الحياة وترحيبه فيها وفاعليته
فيها، ويشار إلى ذلك
باستخدام مصطلح "الحياة
الجيدة The good life

الحياة الممتعة بالمعنى دالة
لاندماج الشخص في مهام
وأنشطة حياتية تسهم في
الارتقاء العام بالآخرين وبالحياة
إجمالاً في ضوء التساهمي
بالذات

عادة ما يعرفه التدفق بأنه
"حالة مثلى من الاندماج،

"السعادة من الناس"، في مقابل "غير السعادة من الناس"، على سبيل يميل السعداء من الناس إلى:
الانبساطية، التفاؤل، وارتفاع معامل تقدير الذات.

ويعتقد أن السعادة انفعال ينتج من الأحداث والخبرات الإيجابية والسلبية (Selim, 2008)، ومع ذلك
أظهرت نتائج عددًا من التقارير العلمية أن الأفراد الانبساطيين أكثر سعادة من الانطوائيين في سياق
نطاق واسع من الخبرات الحياتية (Carr, 2004; Tkach & Lyubomirsky, 2006; Furnham & Christoforou, 2007).

وربما يعزى ذلك إلى فكرة أن الانبساطيين extraverts يتفاعل أكثر من المثبرات الإيجابية التي هي
بطبيعتها لها القدرة على استحضر الانفعالات الإيجابية، عكس الانطوائيين الذين عادة ما يميلون إلى
الواقعية المفرطة والجدية التامة الأمر الذي يجعلهم أكثر انتباهًا للمثبرات السلبية وجوانب النقص ومظاهر
القصور.

من جانب آخر يوجد تقارير علمية تفيد بأن الانبساطيين أكثر قدرة على توفيق أوضاع الذات مع
البيئة الاجتماعية التي تحتوهم الأمر الذي ينشط ويثير الانفعالات الإيجابية الخاصة بالسعادة؛ لذلك
يخبر الانبساطيون السعادة ويسعون إليها في المواقف والسياقات الاجتماعية (Furnham & Christoforou, 2007; Carr, 2004).

وفي نفس السياق يبدو أن "السعادة" ترتبط بما يعرف بصفة "الاجتماعية sociability" أو يسر الطبع
الاجتماعي والذي يتضمن يسر وتلقائية التوجه نحو التفاعل السار مع الآخرين، وهذه خاصية أساسية
تميز الانبساطيين عن الانطوائيين.

ويمكن أن تفسر السعادة عند الانبساطيين في جزءٍ منها على الآخر إلى أنهم يميلون إلى تفضيل
وإثارة المواقف الممتعة، بينما يميل من لا يمتلكون المهارات الاجتماعية المناسبة مثلما هو حال عديد من
الانطوائيين إلى تجنب مثل هذه النوعية من المواقف.

على العكس من ذلك، فإن التعساء من الناس يوجد لديهم مستويات مرتفعة من "العُصابية
neuroticism"، و "العُصابية" ميل إلى الاستهداف لمشاعر القلق والاكتئاب عند مواجهة مواقف ضاغطة
محتملة؛ وبالتالي يُعتقد أن التعساء من الناس أكثر انتباهًا إلى/ وأكثر تجاوبًا مع المثبرات الانفعالية
الكثبية وغير السارة مقارنة بزملائهم من السعداء في نفس الظروف (Diener, Oishi & Lucas, 2003).

وأيدت نتائج دراسة هذا التصور إذا خلصت إلى وجود ارتباطات سلبية بين "العُصابية"، و "الهناء
الذاتي أو طيب الحياة الذاتية" (Hofer, Busch & Kiessling, 2008).

سابعًا- بيولوجيا السعادة Biology of happiness:

تتأسس وجهة النظر هذه على الاعتقاد بأن الأفراد يولدون ولديهم ما يعرف باسم "تكوين جيني
genetic makeup" يؤهلهم إما "للسعادة والرضا"، أو "للتعاسة والكرب" أو ما يعرف بالمزاج الكئيب".
فقد ثبت أن الانفعالات الإيجابية تتزامن مع مستويات أعلى من النشاط على الجانب الأيسر من
الفص الجبهي في الدماغ؛ ويبدو أن العامل الرئيسي هو الدوبامين dopamine وهو ناقل عصبي الذي
يحمل رسائل "الشعور بالرضا" بين خلايا الدماغ.

ووجد أن ارتفاع مستويات الدوبامين dopamine متضمن بصورة واضحة في مشاعر السعادة، وأن
انخفاض مستوياته ربما ينتج مشاعر الاكتئاب، وخصل كل من (Lykken and Tellegen 1996)
في دراستهما عن "التوائم" أن لدى غالبية الناس ما سموه مستوى متوسط من السعادة يعرف باسم "نقطة
الأساس أو الخط القاعدي للسعادة" وهو محدد ولادياً سلفاً؛ وبالتالي له استقلاليته عن العوامل البيئية.

والسعادة، والخبرة القصوى التي تتحقق عندما يستغرق الشخص بأكمله تكوينه النفسي وبصورة ذاتية تلقائية قائمة على الدافعية الداخلية في التعامل مع مهمة ما أو أداء نشاط معين

حادثة ما تُدفع حالة "التدفق" في مسارات السعادة وتثير نطاقها عمقًا واتساعًا ومرونة بل وإثمارًا فيما يتجاوز مجرد "حالة اللذة أو المتعة والسرور

خبرة التدفق" تسمح للناس بالاستمتاع بالحياة والأداء النفسي الوظيفي الأمثل في عدد من السياقات الحياتية المختلفة

يهمل السعداء من الناس إلى: الانبساطية، التفاؤل، وارتفاع معامل تقدير الذات.

أن الانبساطيين أكثر قدرة على توفيق أوضاع الذات مع البيئة الاجتماعية التي تحتوهم الأمر الذي ينشط ويثير الانفعالات الإيجابية الخاصة بالسعادة

أن "السعادة" ترتبط بما يعرفه

وأفاد (Lykken and Tellegen 1996) أنه وعبد التوافق مع التأثيرات المؤقتة للتقلبات الحادة ارتفاعًا وانخفاضًا فيما يعرف بـ "الانفعالية emotionality" على سبيل المثال: السعادة والتعاسة، نعود تلقائيًا إلى خط الأساس الذي نحن مبرمجون تكوينيًا عليه.

من جانب آخر أشار كومبتون (2005) إلى أنه بالرغم من أن فهم المشاعر القوية والشديدة جدًا من البهجة أو التعاسة تتجاوز نطاق الخط الانفعالي الأساسي التكويني ربما لفترات طويلة، إلا أن الاعتقاد السائد أن كل شخص يعود إلى هذا الخط القاعدي من السعادة أو الهناء المحدد جينيًا أو تكوينيًا (Compton, 2005).

وعلى ذلك ومن المنظور البيولوجي وبناء على التكوين الجيني ربما يكون لدى بعض الأفراد تحمسًا وشغفًا طبيعيًا تلقائيًا الحياة يدفعهم نحو تلمس الأنشطة المفعمة بالمتعة واللذة والسرور، أو الإقبال على المخاطرة وروح المغامرة.

وبغض النظر عن ما يجعلنا سعداء، فإن ربما توجه الشخص نحو رحلات السفاري في البراري والفيافي يفضي إلى امتلاء تكوينه النفسي بالسعادة والبهجة، إلا أنه وبعد العودة يرجع تلقائيًا إلى مستوى سعادته الطبيعية المحددة وسعًا ونطاقًا بخط الأساس الذي ينظم وفقًا لمستوى الدوبامين. وقد يكون بعض الناس ووفقًا لخطهم القاعدي الأساسي في السعادة أكثر توجهًا للانجذاب إلى والبحث عن الانفعالية الإيجابية positive emotionality نتيجة ارتفاع مستوى الدوبامين ومن هنا قد نراهم في حالة من الابتهاج غالبية الوقت.

في المقابل نجد أن ذوي المستوى القاعدي الدافع لهم باتجاه "الانفعالية السلبية negative emotionality" ربما نتيجة انخفاض مستوى الدوبامين يميلون إلى تعظيم مستويات التشاؤم والقلق، الأمر الذي يفترض معه أنصار المنحى البيولوجي أن البشر مبرمجون بيولوجيًا وفقًا لنقطة خط قاعدي أساسي تحدد نطاق السعادة.

وبالرغم من كل ما تقدم نستطيع التأثير على نطاق السعادة وفقًا للخط القاعدي الأساسي المشار إليه عن طريق تكوين بيئة تفاعل تستهض وتثير مشاعر السعادة وتعممها، الأمر الذي يفسر لماذا لعوامل معينة مثل: البيئة الأسرية، المستوى التعليمي، والعوامل الثقافية تأثيرات دالة ومثبتة على شعور الشخص بالسعادة وطيب الحياة (Compton, 2005).

ثامنًا- السعادة والثقافة Happiness and Culture:

عندما تحدث عن السعادة، يؤكد بصفة عامة على أن "الثقافة" تلعب دورًا جوهريًا دالًا في تكوينها، لذلك أجرى عديد من الباحثين دراسات كثيرة في دول عديدة أظهرت أن معظم الناس يرغبون في صيغة ما ودرجة ما من السعادة، إلا أن السعي لتحقيق السعادة يختلف بصورة كبيرة بناء على ظروف المرء وثقافته (Carr, 2004).

على سبيل المثال في الدول الفقيرة وفي الدول التي تمر بتغيرات سياسية دراماتيكية أو راديكالية يفيد غالبًا الناس أن مستويات طيب حياتهم الذاتية منخفضة، على الجانب الآخر فإن قاطني الدول الإسكندنافية الغنية والديموقراطية يقرون بارتفاع مستوى سعادتهم.

إلا أن للصورة جانبًا آخرًا منها وجود دول فقيرة في مواردها ومصادرهما إلا أنها غنية في مستويات السعادة، إذ يبدو أن دول أمريكا اللاتينية على سبيل المثال يمتلك قاطنيها توجهًا إيجابيًا positive orientation وتقديرًا للسعادة value happiness أكثر من بعد الدول الأخرى (Maddux, 2004).

وعلى الجانب الآخر من المقياس غالبًا ما يعلي قاطني دول شرق آسيا والدول الإفريقية من قيمة التوجه نحو إسعاد الآخرين والارتقاء بهم خاصة الأسرة والجماعات التي تحتويه (Carr, 2004).

بصفة "الاجتماعية sociability" أو يسر الطبع الاجتماعي والذي يتضمن يسر وتلقائية التوجه نحو التفاعل السار مع الآخرين

إن التعساء من الناس يوجد لديهم مستويات مرتفعة من "العصابية neuroticism".

يُعتقد أن التعساء من الناس أكثر انتباهًا إلى/ وأكثر تجاوبًا مع المثيرات الانفعالية الكنبية وغير السارة مقارنة بزملائهم من السعداء في نفس الظروف

ثبت أن الانفعالات الإيجابية تتزامن مع مستويات أعلى من النشاط على الجانب الأيسر من الفص الجبهي في الدماغ؛ ويبدو أن العامل الرئيسي هو الدوبامين

أن ارتفاع مستويات الدوبامين dopamine يتضمن بصورة واضحة في مشاعر السعادة، وأن انخفاض مستوياته ربما ينتج مشاعر الاكتئاب

قد يكون بعض الناس ووفقًا

ويجدر الإشارة إلى أن كيفية تعريفنا وخبرتنا بالسعادة على المستوى الفردي أكثر من التأثيرات الثقافية، فضلاً عن ارتباطها بسمات شخصيتنا، واستعداداتنا البيولوجية، والأهداف الشخصية، وغير ذلك من العوامل الفردية.

ويعني ذلك أنه بينما يرغب معظم الناس في كل مجتمع في تحقيق صيغة معينة من طيب الحياة نفسيًا وجسمانيًا، وما يقدرونه ويولونه أهمية وقيمة يحدد بصورة كبيرة نمط السعادة وطرائق سعينا لتحقيقها، وأن ماهية السعادة وكيف تبدو غالبًا ما تكتسب من السياق الثقافي والاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد.

وبسبب التباين الثقافي فيما يتعلق بتحديد العوامل التي تسهم في المستويات المرتفعة من السعادة والهناء في الحياة أو طيب الحياة، يمكن الإشارة إلى وجود عديد من محددات السعادة التي لم يوليها أنصار علم النفس الإيجابي انتباهًا كافيًا.

وما يمكن التأكيد عليه هنا أن كل ثقافة تجد لنفسها مصادرها النوعية الخاصة للهناء وطيب الحياة وتعمل على تعزيزها من خلال التأسيس لمصادرها الثقافية في تحقيق السعادة.

تأسعًا- السعادة الأصيلة Authentic Happiness:

يستخدم أنصار علم النفس الإيجابي مصطلح "السعادة الحقيقية أو الأصيلة authentic happiness to" لوصف تركيبة من السلوكيات التي تسهم في تحقيق السعادة والحياة الطيبة أو الجيدة. ويعبر عن مفهوم "الأصالة Authenticity" في هذا السياق بقدرة الشخص على إدراك وتحمل مسئولية خبراته النفسية الذاتية مقترنة بقدرته على التصرف بطرائق تتسق من نسق قيمه واعتقاداته"، وعلى ذلك يُعتقد أن "السعادة الأصيلة" تنشأ من تعرف واكتشاف الشخص لمكامن وبصمات قوته وفضائله وسجاياه signature strengths and virtues وتوجهه نحو تعهدها بالرعاية والتنمية (Robbins, 2009).

وتأسيسًا على ذلك فإن أنصار دراسة "السعادة الأصيلة" يفترضون أننا جميعًا نمتلك بصمات قوة نستثمرها ونستخدمها في الأوقات الصعبة والمتحدية والتي تنطوي على تغيرات في إيقاع ومسار ومحتوى الحياة.

وهنا تكون الفكرة حتمية تركيز الأفراد على بصمات قوتهم وليس على مظاهر ضعفهم أو جوانب قصورهم من أجل تحقيق هذه السعادة الأصيلة، والبناء عليها والانطلاق منها والتسلح بكل الأدوات التي تؤسس لحياة شخصية وإنسانية هادفة ومفعمة بالمعنى والقيمة والإثمار.

ويبدو إذن أنه كلما ارتفع معامل الأصالة كتوجه عام في الحياة كلما قل الاكتئاب وكلما قلت المشقة ومظاهر الكرب، وكلما قلت الشكاوى من المشكلات الجسمية، وكلما تمكن الشخص من تأسيس مناخ حياتي صانع للسعادة ومحقق لها (Compton, 2005).

وميز مارتين إلياس بيتر سيلجمان (2002 Seligman) بين "مكامن القوة strengths"، و "المواهب talents"؛ نظرًا لما عاينه من خلط بينهما في أدبيات المجال، وأشار إلى أن "مكامن القوة" سمات أخلاقية moral traits، بينما المواهب استعدادات وقدرات موروثية أو فطرية الأمر الذي يعطيها الطابع الآلي نسبيًا؛ بينما مكامن القوة سمات أخلاقية ذات طابع إرادي ذاتي، ومع ذلك وعلى الرغم من أن "الموهبة" ليست من اختيار الفرد، إلا أن التعبير عنها وتمييزها أو إخمادها أمرًا متعلقًا باختيار الفرد وأسلوبه في الحياة. وتتضمن مكامن القوة سمات أخلاقية على الجانب الآخر اختيارات الفرد المحددة لمتى يستخدمها وكيف يؤسس عليها ويتعهد بها بالرعاية والتنمية (Seligman, 2002).

وأفاد مارتين إلياس بيتر سيلجمان (2002) أن بصمات القوة signature strengths تبنى وتنشأ

لنظم القاعدي الأساسي في
السعادة أكثر توجهًا للانجذاب
إلى والحدث عن الانفعالية
الإيجابية positive
emotionality نتيجة ارتفاع
مستوى الدوبامين

أن كل ثقافة تجد لنفسها
مصادرها النوعية الخاصة للهناء
وطيب الحياة وتعمل على
تعزيزها من خلال التأسيس
لمصادرها الثقافية في تحقيق
السعادة

يستخدم أنصار علم النفس
الإيجابي مصطلح "السعادة
الحقيقية أو الأصيلة
authentic happiness
to" لوصف تركيبة من
السلوكيات التي تسهم في
تحقيق السعادة والحياة الطيبة
أو الجيدة

يُعتقد أن "السعادة الأصيلة"
تنشأ من تعرفه واكتشافه
الشخص لمكامن وبصمات
قوته وفوائده وسجاياه وتوحيده
معها وتوجهه نحو تعهدها
بالرعاية والتنمية

أنه كلما ارتفع معامل الأصالة
كتوجه عام في الحياة كلما قل
الاكتئاب وكلما قلت المشقة
ومظاهر الضرب، وكلما قلت
الشكاوى من المشكلات
الجسدية، وكلما تمكن
الشخص من تأسيس مناخ حياتي
صانع للسعادة ومحقق لها

من اكتشاف ووجود مكان قوة يمتلكها الفرد بالفعل وتتضح بصمته النوعية في الإعراب عنها وإنفاذ
موجباتها سلوكيًا في إنجازات إيجابية على المستوى الذاتي وعلى المستوى الاجتماعي، وتأكيدًا لهذا التوجه
عين كريستوفر بيترسون ومارتين سيلجمان (24) بصمة قوة وستة مجالات مركزية للفضائل يعتقد أنها
ضرورية للمرء لتحقيق السعادة الأصيلة.

مأشراً- كيف يرتبط علم النفس الإيجابي بعلم السعادة؟

How is Positive Psychology related to the Science of Happiness: ?

يمكن أن يعد علم النفس الإيجابي نسقاً فرعياً في سياق المجال الأوسع المسمى بـ "علم السعادة
Science of Happiness" بوصفه امتداداً وإثراءً لوصف كل العوامل الطبيعية والاجتماعية التي تسهم
في تحقيق السعادة.

على سبيل المثال، يركز علم النفس الإيجابي بصورة عامة على دراسة "الانفعالات
الإيجابية Positive Emotions"، و "بصمات القوة signature strengths"، بينما يمتد علم السعادة
بالدراسة لارتداد مجالات أوسع مثل تأثير التدريبات الرياضية على الهناء أو التمتع النفسي، وتأثير وسائل
التواصل ومنصات التواصل الاجتماعي على السعادة.

وفي إطار هذا التوجه أمكن تحديد سبع عادات تميز الأشخاص السعداء تتمثل فيما يلي:

- العلاقات الإيجابية Positive Relationships :

وتتمثل العلاقات الإيجابية السياق الإنساني الأرحب الذي يعبر فيه الشخص عن انفعالاته ومشاعره بل
وعن ذاته بصفة عامة، والشخص الذي لديه صداقات إنسانية عميقة عادة ما تتناوب السعادة، فضلاً عن
أن السعادة في جزء منها دالة لتنوع واتساع شبكة العلاقات الاجتماعية.

- الأفعال المغفمة باللين والرقّة والحنو والتعاطف Acts of Kindness :

فكلما اتسم الشخص بالرقّة واللين والعطف والحنو والتوجه نحو تقبل الآخرين والتواد معهم كلما كان
أكثر سعادة، وكلما كان أكثر مناعة ضد الكدر والاكتئاب والمشقة.

- التدريب والهناء البدني Exercise and Physical Wellbeing :

فالسعادة دالة في جزء منها للهمة والنشاط والحركة والغذاء الصحي؛ إذ أن المواظبة على ممارسة
التدريبات الرياضية بانتظام ترتبط بتحسّن دال في الهناء والتمتع النفسي، وبانخفاض في مشاعر التعاسة
أو الاكتئاب.

- التدفق flow :

ويقصد به اندماج الشخص وتركيزه التام في محاولات وصوله إلى هدفه، وفي التعامل مع الأنشطة
والمهام التي تتناسب مع قدراته ومهاراته.

- الاندماج الروحي والمعنى Spiritual Engagement and Meaning :

بما يعني أن اكتشاف الشخص لمعنى الحياة يفضي إلى الراحة والسلام النفسي الداخلي، فضلاً عن
أن الدراسات البحثية كشفت عن وجود ارتباطات جوهرية بين الممارسات الروحية والدينية والسعادة.

- بصمات القوة والفضائل Strengths and Virtues :

ويقضى هذا الأمر أن يعي الشخص بمكامن قوته مثل المثابرة والتصميم والإرادة والتفكير الناقد
والإيجابي، ويستثمرها بصورة إيجابية، فضلاً عن أن تمسكه بالفضائل الأخلاقية مثل الإنسانية والرقّة
واللطف والجسارة يفضي به إلى مزيد من السعادة والإنجاز.

- الوجهة الذهنية الإيجابية- التفاؤل × اليقظة × الامتنان Positive Mindset: Optimism, Mindfulness and Gratitude :

ذلك لأن فضيلة الامتتان والحمد في تفاعلها مع اليقظة الذهنية والأمل من المجالات الأساسية لعلم النفس الإيجابي، ومحددًا أساسيًا من محددات السعادة الحقيقية، وعامل وقاية جوهري ضد التعاسة أو البؤس والاكتئاب.

المصادر:

- (1) Happiness and Positive Psychology (2011): https://www.aipc.net.au/articles/happiness-and-positive-psychology/?fbclid=IwAR3pmnAjamp_ZLOsWFhMHWeUEatvPLxKfTDD00_hkrk5DaKs3r3VdlSQQ1Q
- (2) Positive Psychology and the Science of Happiness: <http://www.pursuit-of-happiness.org/science-of-happiness/...>
عاشراً - المراجع:
1. Carr, A. (2004). *Positive psychology: The Science of Happiness and Human Strength*. New York, NY: Routledge.
2. Deiner, E., Pishi, S., & Lucus, R.E. (2003). Personality, culture, and subjective wellbeing: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
3. Duckworth, A.L., Steen, T.A. & Seligman, E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651.
4. Furnham, A., & Christoforou, I. (2007). Personality traits: Emotional intelligence and Multiple Happiness. *North American Journal of Psychology*, 9, 439-462.
5. Hofer, J., Busch, H., & Kiessling, F. (2008). Individual Pathways to life satisfaction: The significance of traits and motives. *Journal of Happiness Studies*, 9, 503-520.
6. Norrish, J.M., & Vella-Brodrick, D. (2008). Is the study of happiness a worthy scientific pursuit. *Social Indicators Research*, 87, 393-407.
7. Park, N., & Peterson, C. (2008). Positive psychology and character strengths: Application to strengths based school counseling. *ASCA*, 12, 85-92.
8. Reiss, S. (2001). Secrets of happiness. *Psychology Today*, 34, 50-56.
9. Robbins, B.D. (2008). What is the good life? Positive psychology and renaissance of humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist*, 36, 96-112.
10. Robert, S., & Linley, P.A. (2006). *Positive Therapy: A Meta Theory for Positive Psychological Practice*. New York, NY: Routledge.
11. Seligman, M.E.P., Parks, A., Steen, T. (2004). A Balanced psychology and full life. *The Royal Society*, 359, 1379-1381.
12. Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness: Using the new positive psychology to realize your*

أن بصمات القوة signature strengths تبني وتنشأ من اكتشافه ووجود مكان قوة يمتلكها الفرد بالفعل وتتضح بصمته النوعية في الإعراب عنهما وإنفاذ موجباتها سلوكيًا في إنجازاته إيجابية على المستوى الذاتي وعلى المستوى الاجتماعي

الشخص الذي لديه صداقات إنسانية عميقة عادة ما تتباه السعادة، فضلاً عن أن السعادة في جزء منها دالة لتنوع واتساع شبكة العلاقات الاجتماعية

كلما اتسم الشخص بالرفقة واللين والعطف والحنو والتوجه نحو تقبل الآخرين والتواد معهم كلما كان أكثر سعادة، وكلما كان أكثر مناعة ضد الكدر والاكتئاب والمشقة

السعادة دالة في جزء منها للهمة والنشاط والحركة والغذاء الصحي؛ إذ أن المواظبة على ممارسة التدريبات الرياضية بانتظام ترتبط بتحسن حال في الهناء والتنعم النفسي، وبانخفاض في مشاعر التعاسة أو الاكتئاب

أن اكتشافه الشخص لمعنى

potential for lasting fulfillment. Sydney: Random House Australia.

13. Selim, S. (2008). Life satisfaction and happiness in Turkey. *Social Indicators Research*, 88, 531-562.
14. Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness? Relating personality, happiness-increasing strategies and wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 7, 183-225.

إرتباط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/Doc.AbouHalawa-HappinessPositivePsy.pdf>

الحياة يفضي إلى الراحة والسلام النفسي الداخلي، فضلاً عن أن الدراسات البحثية كشفت عن وجود ارتباطات جوهرية بين الممارسات الروحية والدينية والسعادة

شبكة العلوم النفسية العربية

نحن تعاون عربي، رقيقاً بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/>

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

الكتاب السنوي 2020 1 " شبكة العلوم النفسية العربية " (الصدار الثامن)

الشبكة تدخل عامها 20 من التأسيس و 18 على الويب

20 عاماً من الكد... 18 عاماً من الإنجازات

(التأسيس: 2000/01/01 - على الويب: 2003/06/13)

(رابط الكتاب)

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet.pdf>

اشتراكات العضوية بمؤسسة العلوم النفسية العربية للعام 2021

اشتراكات العضوية

عضوية "الشريك الفخري الماسي المميز"

عضوية "الشريك الفخري الماسي"

عضوية "الشريك الشرفي الذهبي"

اهداء العضوية

- عضوية " الشريك الراسخ في العلم " (عضوية فخرية)

- عضوية "الشريك المميز" (عضوية الشرفية)

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=36&controller=category&id_lang=3

"نحن لياقة نفسانية أفضل لحياة طيبة"

الصفحة العلمية للدكتور جمال التركي

تسجيل الاشتراك

www.facebook.com/turky.PsyFitness