

سيكولوجية الوجود الأفضل، أو الرفاه النفسي أو الحياة الطيبة



bashirmaamria2015@gmail.com

أ. د. بشير معمريّة

جامعة محمد الأمين دباغين . سطيف

مقدمة.

منذ آلاف السنين، والفلاسفة والمفكرون يسألون : ما الحياة الطيبة ؟ وركزوا على عدة محكات، مثل : حب الآخرين، والسعادة، والاستبصار الذاتي، كمحددات لخصائص الحياة الطيبة. ثم انتقلوا إلى رؤية الأشخاص أنفسهم. فأجابوا : عندما يعيشون حياة طيبة. ثم تطوّر هذا الاتجاه إلى الوجود الذاتي الأفضل. واعتبروا السعادة محكا له. لأنها المؤشر الوحيد الجدير بالتنبؤ بالوجود الأفضل، فكل شخص يمكنه أن يفهم ما يعنيه لفظ السعادة. (عادل محمد هريدي، طريف شوقي فرح، 2002، 47).

وروّج الباحثون في علم النفس كثيرا هذه السنوات لعلم النفس الإيجابي، ومنذ ظهور هذا التوجه الجديد في علم النفس، في نهاية القرن الماضي، تم إطلاق العنان للبحوث في الخصال الطيبة في سلوك الإنسان، بعد أن كان البحث فيها مقيدا، بسبب طغيان البحث في الخصال السيئة في هذا السلوك. ومن الموضوعات القوية في هذا الاتجاه، السعادة، التفاؤل، الرضا عن الحياة، جودة الحياة، والرفاه النفسي أو الوجود الأفضل.

ومن أجل التمكن في إجراء بحوث ناجحة في الموضوعات السابقة وغيرها، اهتم الباحثون بإعداد العديد من الأدوات التي يمكن من خلالها التعرف على إدراكات الناس لوجودهم، أو رؤيتهم الذاتية لتجربتهم الحياتية، وظهر اتجاهان أساسيان في البحوث التي اهتمت بموضوع الشعور بالوجود الأفضل. اهتم الاتجاه الأول لدراسات الوجود الأفضل بتقويم مدى المشاعر الطيبة (السعادة) التي خبرها الشخص وإدراكه لحياته بصفة عامة، التي تحتل الجانب الانفعالي للوجود الأفضل.

أما الاتجاه الثاني من دراسات الرفاه النفسي، فاهتم بتحديد الأبعاد الأساسية للأداء الوظيفي الإيجابي، الذي ينعكس في الوجود الأفضل النفسي، والوجود الأفضل الاجتماعي. (كوري ل. م. كيس، جيانا ل. ماجيار . موك، 2013، 745).

وذكر د. ميرز D. Myers, 2000، إ. دينر وآخرون E. Diener & others, 1999 أن الرفاه النفسي يعد المنطقة الوحيدة لعلم النفس الإيجابي، وذلك للأسباب التالية.

1. ذكر إ. دينر وآخرون 1999، كاهان، جيستر Kahan & Juster, 2002، أنه ظاهرة واسعة المعالم، ومنطقة عامة من الاهتمام الخاص، أكثر من كونه بناء فرديا محددًا، بمعنى عمومية الاهتمام الخاص بين الناس. فهو هدف مستمر للناس جميعا.

2. أشار سيلجمان، شيكزينتيمهالي، أنه يمثل أحد عناصر المستوى الذاتي لعلم النفس الإيجابي.

3. ذكر إ. دينر وآخرون 1999، أنه يعبر عن العديد من الخبرات السارة وممارسة الأنشطة المفضلة، والقليل من الآلام والخبرات غير السارة.

4. ذكر إ. دينر وآخرون 1999، أنه أكثر من مجرد حياة قيّمة وصحة نفسية جيدة.

منذ آلاف السنين، والفلاسفة والمفكرون يسألون : ما الحياة الطيبة ؟ وركزوا على عدة محكات، مثل : حب الآخرين، والسعادة، والاستبصار الذاتي، كمحددات لخصائص الحياة الطيبة

وروّج الباحثون في علم النفس كثيرا هذه السنوات لعلم النفس الإيجابي، ومنذ ظهور هذا التوجه الجديد في علم النفس، في نهاية القرن الماضي، تم إطلاق العنان للبحوث في الخصال الطيبة في سلوك الإنسان

اهتم الاتجاه الأول لدراسات الوجود الأفضل بتقويم مدى المشاعر الطيبة (السعادة) التي خبرها الشخص وإدراكه لحياته بصفة عامة، التي تحتل الجانب الانفعالي للوجود الأفضل

5. ذكر إ. دينر E. Diener, 2000، أنه أحد المتغيرات المهمة في اتخاذ القرار السياسي.
6. ذكر كاهان، جيستر 2002، أنه المحك الرئيسي الأسمى الذي من خلاله يتم تقييم الحكومات والمجتمعات لتحقيق مستوى عال من جودة الحياة لمواطنيها.
7. وذكر كاهان، جيستر 2002، أنه يتضمن اتجاه الناس نحو الحياة وتوقعها ومستوى المعيشة والصحة العامة، وإشباع الحاجات الأساسية وطول العمر وطبيعة التوظيف والتقاعد وأماكن التعليم، والخدمات التي تقدم في سنوات التقاعد، وتنشيط القدرات ليكون التقدم في العمر مفيدا، مما يعني أن جودة الحياة والوجود الأفضل إضافة للحياة. (جبر محمد جبر، 2004، 26 . 27).
- وبصفة عامة، فإن مفهوم الشعور الذاتي بالرفاه النفسي، يشتمل على بعدين واسعين أساسيين، هما : الشعور الذاتي بالوجود الأفضل، والأداء الوظيفي الإيجابي. (كوري ل. م. كيس، جيانا ل. ماجيار . موك، 2013، 745 . 746).
- وكتب الكثير في داخل علم النفس وميادينه الفرعية، عبر القرن الماضي، في موضوعات الفضائل الإنسانية وجوانب القوى عند الإنسان، ومعنى الرفاه والوجود الأفضل. (كارول. د. ريف، بيرتون سينجر، 2006، 380).

أسئلة الدراسة.

1. ما الوجود الأفضل ؟
2. ما مفهومه والمفاهيم المرتبطة به ؟
3. ما مكوناته ومحدداته ؟
4. ما نظرياته ونماجه ؟
5. ما دور البيئة والدين ؟

أولا : الوجود الأفضل.

1 . مصطلح الوجود الأفضل.

أشار إ. دينر 2000، وهو من أكبر الباحثين في الوجود الأفضل، إلى أن معرفة علماء النفس بمصطلح الوجود الأفضل، ما زالت أولية. وابتداء من عام 1938 إلى غاية 2002، كانت هناك 138 دراسة علمية تناولت الوجود الأفضل.

ورد في اللغة الإنجليزية اللفظ المركب Well-Being، ويشير اللفظ Being في المعنى القاموسي إلى الوجود، أو الكينونة، أو الحياة، أو الشخصية، أو الجوهر . أما كلمة Well، فتعني القبول والتمتع بالصحة الجيدة والوجود الأفضل والغنى والمودة والرفاهية واليسر والخير.

وفي اللغة العربية، هناك ترجمات عديدة له؛ فالبعض اعتبره مرادفا للسعادة، فترجموه إلى الوجود الأفضل، أو طيب العيش. والبعض رآه مرادفا للصحة النفسية أو الرفاهية النفسية. والبعض رآه مرادفا لجودة الحياة. وترجمه حبيب تبولين (جامعة وهران 2 . الجزائر) إلى الارتياح النفسي.

ونظرا لعدم وضوح مفهوم الرفاه النفسي، نسبيا، استعمل كاهامان وآخرون Kahamman & 1999 others، خمسة معان له، وهي.

- 1 . الحالة الخارجية كالدخل والجيران والمعيشة.
- 2 . الشعور الذاتي بالوجود الأفضل، مدى إشباع الفرد وعدم إشباعه لحاجاته.
- 3 . المزاج السائد عند الفرد كالتناول والتشاؤم.
- 4 . الحالة الانفعالية كالسعادة والشقاء .

أما الاتجاه الثاني من دراسات الرفاه النفسي، فاهتم بتحديد الأبعاد الأساسية للأداء الوظيفي الإيجابي، الذي ينعكس في الوجود الأفضل النفسي، والوجود الأفضل الاجتماعي

أن الرفاه النفسي يعد المنطقة الوحيدة لعلم النفس الإيجابي، وذلك للأسباب التالية

إن مفهوم الشعور الذاتي بالرفاه النفسي، يشتمل على بعدين واسعين أساسيين، هما : الشعور الذاتي بالوجود الأفضل، والأداء الوظيفي الإيجابي

إضافة إلى مصطلحي الرفاه النفسي والوجود الأفضل، يستعمل الباحثون عدة مفاهيم أخرى، منها : الصناء الشخصي، طيب الحال، طيب العيش، العيش الكريم، حسن الحال، التمتع الذاتي، الحياة الطيبة

يرتبط المصطلح الذاتي للرفاه النفسي والمؤشرات الفيزيولوجية للصحة ارتباطا وثيقا، وكل منهما يمكن أن يؤثر في الآخر

إن مفهوم الرفاه النفسي، يعني الكثير من المعاني الطيبة في الحياة.

وإضافة إلى مصطلحي الرفاه النفسي والوجود الأفضل، يستعمل الباحثون عدة مفاهيم أخرى، منها :
الهناء الشخصي، طيب الحال، طيب العيش، العيش الكريم، حسن الحال، التمتع الذاتي، الحياة الطيبة.
ويشيرون بها، بصورة واسعة، إلى مجموعة من المشاعر الوجدانية المتداخلة والمتضمنة لحالات انفعالية
سارة، مثل السعادة، والرضا، والتناؤل، والإشباع، والحب. وكذلك حالات وجدانية طيبة أكثر شمولاً.
ويرتبط المحك الذاتي للرفاه النفسي والمؤشرات الفيزيولوجية للصحة ارتباطاً وثيقاً، وكل منهما يمكن أن
يؤثر في الآخر. وأكثر من ذلك فإن مصادر شخصية معينة، وأوجه قُوى سيكولوجية مثل المستوى
الاجتماعي/الاقتصادي المرتفع، والحكمة والصمود، يمكن أن تصل إلى مستويات أعلى في الشعور
بالوجود الأفضل الذاتي، وكذلك الشعور بالوجود الأفضل من الناحية الفيزيولوجية. (دانيل ستوكولز،
2006، 454).

ويُنظر إلى الرفاه النفسي، على أنه أحد أساليب المواجهة Coping وبناء نموذج وظيفي موسع
لمواجهة الانفعالات السلبية. ويرى سيلجمان، شيكزينتميهالي 2000، أن الخبرة الذاتية الإيجابية، تؤدي
إلى تحسن جودة الحياة، وجعل الحياة ذات قيمة، كما تحول دون الأعراض المرضية. ويرى فولكمان،
ماسكويتر Folkman & Maskowitz, 2000 أن الخبرة الذاتية الإيجابية، تساهم في نمو الإبداع
ومرونة التفكير وسلوك حل المشكلات، وتقدير الذات، وتخفف آثار الضغوط الناتجة عن الاضطرابات
العضوية والنفسية. وأكد العديد من البحوث، أن المشاعر الإيجابية تقوي الإرادة لمقاومة الأمراض والشفاء
منها. فالمشاعر الإيجابية والإرادة القوية، تدعمان مقاومة المريض للمرض، وتساعد على الشفاء. حيث
تتأثر مادة هرمونية تدعى ثيهوسومس Thyhosoms تسير في الدم وتنشط قُوى المناعة. أما الانفعالات
السلبية فتؤدي إلى ارتفاع خلايا "ت" الكابحة T Suppressor، فتضعف المناعة وينمو المرض أكثر.
(جبر محمد جبر، 2004، 11 . 12).

2. تعريف الوجود الأفضل.

يعتبر الوجود الأفضل، أحد المجالات الأساسية لعلم النفس الإيجابي. ويعرف بأنه : تقدير الشخص
وتقويمه لحياته الشخصية من الناحيتين المعرفية والوجدانية، ويشتمل هذا التقويم على مكونين، هما :
الأرجاع أو ردود الأفعال الانفعالية للأحداث، والأحكام المعرفية المتعلقة بالرضا والإشباع، ومن ثم يكون
الرفاه النفسي مفهوماً شاملاً يتضمن خبرة الانفعالات السارة، ومستوى منخفضاً من المزاج السلبي، ودرجة
مرتفعة من الرضا عن الحياة. Diener, Lucas and Oishi, 2002. (أحمد محمد عبد الخالق، عادة
خالد عيد، 2011، 16).

ويعرف إ. دينر وآخرون E. Diener & others, 2002 الرفاه النفسي بأنه : تقدير الشخص
وتقييمه لحياته من الناحيتين المعرفية والوجدانية، ويشتمل التقويم على مكونين هما :

1. ردود الأفعال الانفعالية للأحداث.

2. والأحكام المعرفية المتعلقة بالرضا والإشباع.

ومن ثم يكون الوجود الأفضل مفهوماً شاملاً، يتضمن خبرة الانفعالات السارة، ومستوى منخفضاً من
المزاج السلبي، ودرجة مرتفعة من الرضا عن الحياة.

ويذكر إ. دينر E. Diener, 1998، أن الدراسة في الوجود الأفضل تتسم بعدة خصائص أساسية

هي.

1. دراسة الرفاه النفسي من وجهة نظر الشخص نفسه.

إن مصادر شخصية معينة،
وأوجه قُوى سيكولوجية مثل
المستوى الاجتماعي/
الاقتصادي المرتفع، والحكمة
والصمود، يمكن أن تصل إلى
مستويات أعلى في الشعور
بالوجود الأفضل الذاتي،
وكذلك الشعور بالوجود
الأفضل من الناحية
الفيزيولوجية

أن الخبرة الذاتية الإيجابية،
تؤدي إلى تحسن جودة الحياة،
وجعل الحياة ذات قيمة، كما
تحول دون الأعراض المرضية

أن الخبرة الذاتية الإيجابية،
تساهم في نمو الإبداع ومرونة
التفكير وسلوك حل المشكلات،
وتقدير الذات، وتخفف آثار
الضغوط الناتجة عن
الاضطرابات العضوية والنفسية

المشاعر الإيجابية والإرادة
القوية، تدعمان مقاومة
المريض للمرض، وتساعد على
الشفاء. حيث تتأثر مادة
هرمونية تدعى ثيهوسومس
Thyhosoms تسير في
الدم وتنشط قُوى المناعة

أما الانفعالات السلبية فتؤدي إلى ارتفاع خلايا "ك" الكابحة Suppressor T، فتضعف المناعة وينمو المرض أكثر

يعتبر الوجود الأفضل، أحد المجالات الأساسية لعلم النفس الإيجابي. ويعرفه بأنه : تقدير الشخص وتقويمه لحياته الشخصية من الناحيتين المعرفية والوجدانية

يكون الوجود الأفضل مفهوما شاملا، يتضمن خبرة الانفعالات السارة، ومستوى منخفضا من المزاج السلبي، ودرجة مرتفعة من الرضا عن الحياة

تهتم دراسات الرفاه النفسي بمدى يمتد من الشعور باليأس إلى الشعور بالابتهاج واحتمال الرضا عن الحياة. ولا تركز على الحالات السلبية كالاحتئاب والضغط، مع أنها جديرة بالدراسة

تجنب اليأس ليس كافيا لتحقيق الوجود الأفضل، ولا بد أن يجرب الناس الرضا عن الحياة والانفعالات السارة

أن الرفاه النفسي له عدة

2. الاهتمام أساسا بالرفاه النفسي للأفراد على فترات زمنية طويلة، وليس فقط المزاج السار الوقتي.
3. تهتم دراسات الرفاه النفسي بمدى يمتد من الشعور باليأس إلى الشعور بالابتهاج واكتمال الرضا عن الحياة. ولا تركز على الحالات السلبية كالاحتئاب والضغط، مع أنها جديرة بالدراسة. إن معظم الناس يصممون على الارتفاع فوق الجوانب السلبية، ويحققون مستوى من الرفاه النفسي. ولكن تجنب اليأس ليس كافيا لتحقيق الوجود الأفضل، ولا بد أن يجرب الناس الرضا عن الحياة والانفعالات السارة. (أحمد محمد عبد الخالق، 2008، 122).

والرفاه النفسي لدى رايف C. Ryff، عبارة عن بنية متعددة الأبعاد، تعكس تقييمات الأفراد لأنفسهم، ونوعية حياتهم. Ryff et al, 1999. (فتون خرنوب، 2016، 221).

ويذكر إ. دينر 1998، أن الرفاه النفسي له عدة جوانب أساسية هي : الرضا عن الحياة عامة، والقناعة في مجال محدد من الحياة كالعمل والزواج، ووجود الوجدان الإيجابي (الانفعالات السارة) بشكل متكرر. والغياب النسبي للوجدان السلبي (الانفعالات غير السارة). ويتضمن الوجدان الإيجابي الفرح والقناعة والعاطفة والزهو والافتخار وغيره. بينما يتضمن الوجدان السلبي الغضب والحزن والذنب والخزي والقلق والاحتئاب واليأس وغيره. لكن أقوى المشاعر التي يتضمنها الرفاه النفسي، هي : السعادة والرضا والتفاؤل والأمل. (جبر محمد جبر، 2004، 27).

ثانيا : الوجود الأفضل النفسي.

يمثل الوجود الأفضل، أو الرفاه النفسي، وخصوصا السعادة، منذ أرسطو، مفهوما محوريا لوصف الحياة. بمعنى آخر، أن أحد أهم أهداف الناس في الحياة، هو أن يعيشوا سعادة. فالحياة الجيدة غاية وليست وسيلة. ويرجع ذلك إلى أن عدم الوصول إلى الحياة الكاملة التي تشبع فيها الرغبات والدوافع، فإنها تجعل الإنسان غير راض وغير منتج. (كوري ل. م. كيس، جيانا ل. ماجيار . موك، 2013، 761).

من هذا المنطلق، فإن الاستفادة من مفهوم الرفاه النفسي، يتمثل في التعامل معه على أنه الثواب الذي يتوقعه الناس في الحياة، التي تجعل الإنسان محتفظا بدافعيته ليظل مواطنا على درجة عالية من الأخلاق والإنتاجية. وهناك نظرة أخرى لمفهوم الرفاه النفسي، حيث يمكن النظر إلى هذا المفهوم على اعتبار أنه وسيلة وليس غاية وحيدة للحياة. فإذا تم النظر إلى أن الهدف من الحياة هو أن يحيا الفرد حياة تتسم بالصحة والإنتاجية، إذن، فإن الرفاه النفسي، ما هو إلا أداة انطلاق وتنمية للقوى الإنسانية المتمثلة في الإبداع والإنتاجية والاندماج في المجتمع. (كوري ل. م. كيس، جيانا ل. ماجيار . موك، 2013، 761).

ومع الأخذ بعين الاعتبار لأهمية مفهوم الرفاه النفسي، فإن هناك أدلة علمية اجتماعية تؤكد أن الحياة الطيبة، هي وسيلة لحياة أفضل وأكثر إنتاجية. إن مقومات الوجود الأفضل الذاتي، ربما يكون له دوره المهم، وإسهامه في سنوات الحياة الطيبة، والسعي إلى تنمية هذه الحالة الإيجابية من الأداء الوظيفي. إن استعمال الوجود الأفضل الذاتي، يمكن أن نعتبره أساسا أو سببا يدفع الإنسان إلى العمل نحو تحقيق تلك الحالة الإيجابية في بعض مجالات حياته، خصوصا وأن دور جودة الحياة الذاتي في علاقته بالإنتاجية في العمل والصحة الجسمية والعقلية تأكد من خلال دراسات عديدة. (كوري ل. م. كيس، جيانا ل. ماجيار . موك، 2013، 762).

اهتم العلماء من خلال الاستفادة من مفهومي الوجود الأفضل الانفعالي والأداء الوظيفي الإيجابي لبناء نموذج شامل عن الوجود الأفضل النفسي الذي يأخذ في اعتباره مجموعة الأبعاد والعناصر المتعددة المكونة للمفهوم الذي يشمل عناصر خاصة بالفرد أو أدائه الوظيفي في المجتمع، وبصورة عامة، فإن الوجود الأفضل النفسي، يشتمل على عناصر من إدراك الفرد للسعادة، والرضا عن الحياة، والتوازن بين

المشاعر الإيجابية والمشاعر السلبية، والوجود الأفضل النفسي، والوجود الأفضل الاجتماعي. (كوري ل. م. كيس، جيانا ل. ماجيار .موك، 2013، 751 .752).

وقدم كار Carr, 2004، إطاراً للمفاهيم التي تشمل مختلف مكونات الرفاه النفسي على أساس جانبيين، هما : الأول : المكون المعرفي، أي رضا الفرد عن نفسه وأسراه ورفاقه وصحته وأمواله وعمله ووقت فراغه أو راحته. في حين يشمل الجانب الثاني المكون الوجداني، الذي يضم، بدرجة مرتفعة، السعادة والابتهاج والنشوة والاعتداد بالنفس والحب والفرح والقناعة، إضافة إلى الدرجة المنخفضة من الوجدان السيء، الذي يشمل القلق والاكتئاب والحزن والحسد والغضب والشعور بالضغط والذنب والخزي. (أحمد محمد عبد الخالق، غادة خالد عيد، 2011، 17).

إن الوجود الأفضل النفسي هو الصحة النفسية. وتم استعارة بعض مكونات جودة الحياة النفسية من كتاب أرسطو عن Eudaimonia التي تعتقد أن غاية ما يسعى الإنسان إلى تحقيقه في حياته هو السعادة المستمدة مما حققه من أهداف على طول حياته من أجل نمو ذاته. وبناء عليه، فإن العديد من مظاهر الوجود الأفضل النفسية، يمكن اعتبارها أمراً شخصياً، متمثلاً في مدى تحقيق الذات، والتحقيق الوظيفي، والتفرد، والنضج، والوصول إلى مرحلة الإنجاز في العمل والنجاح في حل المشكلات، والمهام الخاصة بمرحلة نمو الراشدين. (كوري ل. م. كيس، جيانا ل. ماجيار .موك، 2013، 750).

وتناول الباحثون الوجود الأفضل من جوانب مختلفة، فأشار دينر وآخرون Diner et al, 2000، إلى ثلاثة مكونات ترتبط بالوجود الأفضل النفسي، وهي : المشاعر الإيجابية والمشاعر السلبية، والرضا عن الحياة الذي يمثل الجانب المعرفي للحكم أو تقييم رضا الفرد عن حياته بناء على التوازن بين المشاعر الإيجابية والمشاعر السلبية. (نعيمة جمال شمس الرفاعي، عماد الدين محمد السكري، 2009، 337 .338).

ويكون الوجود الأفضل مرتفعاً عندما يكون الشخص راضياً عن حياته يشعر بالمرح ويتخلص من الانفعالات السلبية كالحزن والغضب، ويكون الوجود الأفضل منخفضاً عندما يكون الفرد غير راضٍ عن حياته، ولا يشعر بالمرح، وتتناوب الانفعالات السلبية، كالغضب والقلق، ويرتبط الجانب المعرفي والجانب الوجداني للوجود الأفضل بدرجة كبيرة، حيث يدرك الأفراد ما يحدث لهم سواء كان طيباً أم سيئاً، وبناء عليه تكون ردود أفعالهم الوجدانية. (نعيمة جمال شمس الرفاعي، عماد الدين محمد السكري، 2009، 338).

وتناول كب من عادل هريدي، طريق فرج 2002، العلاقة بين السعادة والتدين والوجود الأفضل النفسي، فالسعادة خبرة انفعالية سارة، وهي بمثابة مكون وجداني للوجود الأفضل. واستعمل أحمد عمر 2006، مصطلح الوجود الأفضل مرادفاً للسعادة. وتناول بار- أون Bar-on, 2005، الوجود الأفضل على أنه حالة موضوعية تنشأ عن الشعور بالرضا عن صحة الفرد الجسمية، وعلاقاته مع الآخرين، ومع مهنته وحياته الزوجية. (نعيمة جمال شمس الرفاعي، عماد الدين محمد السكري، 2009، 338).

ثالثاً : الوجود الأفضل الانفعالي.

يمثل الوجود الأفضل الانفعالي Emotional Well-being بعداً خاصاً من أبعاد الوجود الأفضل الذاتي، بصفة عامة. ويشتمل على إدراك واضح ومعلن عن الوجود الأفضل والرضا عن الحياة، مع التوازن بين المشاعر الإيجابية والسلبية، وفي الوقت الذي تمثل السعادة انعكاسات تلقائية من المشاعر الجميلة أو غير الجميلة كخبرة الشخص المباشرة، فإن مفهوم الرضا عن الحياة، يعبر عن تقدير طويل المدى لإدراكات الفرد لحياته. إن التركيب الثلاثي للوجود الأفضل الانفعالي الذي يتكون من الرضا عن الحياة، والمشاعر الإيجابية، والمشاعر السلبية، أثبتته وأكدته العديد من البحوث الدراسات. e. g Bryant

جوانب أساسية هي : الرضا عن الحياة عامة، والقناعة في مجال محدد من الحياة كالعمل والزواج، ووجود الوجدان الإيجابي (الانفعالات السارة) بشكل متكرر.

يتضمن الوجدان الإيجابي الفرح والقناعة والعاطفة والزهو والافتخار وغيره. بينما يتضمن الوجدان السلبي الغضب والحزن والذنب والخزي والقلق والاكتئاب واليأس وغيره

أن أحد أهم أهداف الناس في الحياة، هو أن يعيشوا سعداء. فالحياة الجيدة غاية وليست وسيلة

الاستفادة من مفهوم الرفاه النفسي، يتمثل في التعامل معه على أنه الثواب الذي يتوقعه الناس في الحياة، التي تجعل الإنسان محتفظاً بدافعيتته ليجل مواطناً على درجة عالية من الأخلاق والإنتاجية

هناك نظرة أخرى لمفهوم الرفاه النفسي، حيث يمكن النظر إلى هذا المفهوم على أنه وسيلة وليس غاية وحيدة للحياة

and verof, 1982. Lucas, Diener and Suh, 1996. And Watson and Tellegen, 1999. (كوري ل. م. كيس، جيانا ل. ماجيار .موك، 2013، 746).

1) الوجود الأفضل الانفعالي في مجال العمل.

بدأ يظهر في الميدان بعض الدراسات التي تقترح أن جوانب أو أوجه حسن الحال، ترتبط ارتباطا قويا بمدى الإيجابية فيما ينتجه الفرد، فالعاملون الذين يظهرون درجة عالية من الرضا عن حياتهم وأعمالهم يكونون عادة أكثر تعاونا وأكثر مساعدة لزملائهم، كما أنهم أكثر التزاما وأكثر كفاءة في استعمال الوقت، ويحضرون لعملهم دون تغيب يذكر، ويبقون في العمل وقتا أطول، ويحافظون على صداقاتهم بدرجة أكبر بكثير من الأفراد غير الراضين عن أعمالهم. P. E. Spector, 1997. ويتفحص العاملون الأكثر سعادة وإنتاجية، ظهرت بوضوح تلك الرابطة التي تربط بين المشاعر الإيجابية وحسن الحال، وبين تقويم الإدارة لأدائهم في العمل؛ فالعاملون الذين أفادوا بأن لديهم نوعا من التوازن بين مشاعرهم السلبية، ومشاعرهم الإيجابية، هم الذين حصلوا على تقديرات مرتفعة من المشرفين عليهم في مجال المهنة، وذلك بالمقارنة بأولئك الذين قدرت مشاعرهم بأنها أكثر سلبية وأقل إيجابية. E. Diner, R. A. Emmons, R. J. Larsen and S. Griffin, 1985. M. Jahoda, 1958. (كوري ل. م. كيس، جيانا ل. ماجيار .موك، 2013، 762).

وباستعمال أسلوب التحليل البعدي للبحوث التي تناولت العلاقة بين رضا العاملين عن مكان عملهم وإدراكهم لنموهم الشخصي في مجال المهنة أو العمل، أو مع الأصدقاء، أظهرت هذه البحوث درجة عالية من الثبات والارتباط بين هذه النظرة ومستوى الإنتاج في مجال المهنة. بمعنى أن مجال العمل الذي يتصف العاملون فيه بشعور عال بحسن الحال، يكون المتعاملون معه أكثر شعورا بالرضا والانتماء، كما أن هذا المجال كان أكثر إنتاجية، وأكثر ربحا، وكانت نسبة الاستغناء عن العاملين أو تغييرهم أقل. (كوري ل. م. كيس، جيانا ل. ماجيار .موك، 2013، 763).

كما أظهرت دراسات التحليل البعدي، أيضا، أن الشركات التي تضم عاملين على درجة عالية من الرضا والشعور بحسن الحال، كانت تكسب أموالا طائلة مقارنة بتلك التي لا تضم مثل هذه النوعية من الأفراد. فمثلا، شركات مثل جالوب Gallup، قامت بتطوير أسلوب لتحسين وتحقيق حسن الحال في مكان العمل، من خلال نظام يعتمد على الاستفادة من جوانب القوة في العمل والإرادة. (كوري ل. م. كيس، جيانا ل. ماجيار .موك، 2013، 763).

2) الوجود الأفضل الانفعالي في مجال الصحة.

أثمر علم النفس الإيجابي في مجال الصحة النفسية عن ثلاثة مظاهر، هي : النمو الشخصي، الوجود الأفضل (الوجود الأفضل)، الشخصية المقاومة للضغط، ويقصد بالنمو الشخصي "النمو المتكامل لخصائص الفرد وإمكاناته"، أما الوجود الأفضل فيعبر عن "التوازن الانفعالي وحكم الفرد العقلي على حياته ومدى تقبله لها"، والمظهر الثالث يتمثل في الشخصية المقاومة للضغط لتدعيم الصحة النفسية والتوافق مع الحياة. Fulton, 1972. (نعيمه جمال شمس الرفاعي، عماد الدين محمد السكري، 2009، 331).

إن حسن الحال الذاتي، يمكن اعتباره عامل وقاية ضد العديد من الأمراض الجسمية. W. Pavot, 1993. E. Diner, 1993. ففي عينة من كبار السن من أصول إسبانية، تقع أعمارهم بين : 65 . 99 سنة، الذين ليس لديهم أي موانع تحد من ممارسة حياتهم اليومية العادية، فإن أوستر وزملاؤه W. Pavot, E. Diner, 1993، بدراسة هذه المجموعة، فوجدوا أن نسبة الوفيات أو الإصابة بموانع تحول دون قيامهم

إن هناك أدلة علمية اجتماعية تؤكد أن الحياة الطيبة هي وسيلة لحياة أفضل وأكثر إنتاجية

إن استعمال الوجود الأفضل الذاتي، يمكن أن نعتبره أساسا أو سببا يدفع الإنسان إلى العمل نحو تحقيق تلك الحالة الإيجابية في بعض مجالات حياته

إن الوجود الأفضل النفسي هو الصحة النفسية. وتم استعارة بعض مكونات جودة الحياة النفسية من كتاب أرسطو عن Eudaimonia التي تعتقد أن غاية ما يسعى الإنسان إلى تحقيقه في حياته هو السعادة المستمدة مما حققه من أهداف على طول حياته من أجل نمو ذاته

يكون الوجود الأفضل مرتفعا عندما يكون الشخص راضيا عن حياته يشعر بالمرح ويتخلص من الانفعالات السلبية كالغضب والغضب

يكون الوجود الأفضل منخفضا عندما يكون الفرد غير راض

عن حياته، ولا يشعر بالمرح،
وتنتابه الانفعالات السلبية،
كالغضب والقلق

الوجود الأفضل على أنه حالة
موضوعية تنشأ عن الشعور
بالرضا عن صحة الفرد الجسمية،
وعلاقاته مع الآخرين، ومع
مهنه وحياته الزوجية

أن الشركاء التي تضم حاملين
على درجة عالية من الرضا
والشعور بحسن الحال، كإنه
تكسب أموالاً طائلة مقارنة
بتلك التي لا تضم مثل هذه
النوعية من الأفراد

أثمر علم النفس الإيجابي في
مجال الصحة النفسية عن ثلاثة
مظاهر، هي: النمو الشخصي،
الوجود الأفضل (الوجود
الأفضل)، الشخصية المقاومة
للضغط

أن مشاعر حسن الحال الذاتي،
يمكنها أن تخفف من حالات
التقلب المزاجي ومشاعر
الاكتئاب ومحاولات الانتحار

لا توجد دراسة يمكن الرجوع
إليها توضح وجود علاقة مباشرة
بين الانتحار والسعادة

بالأنشطة العادية لدى من يتمتعون بمشاعر حسن الحال بدرجة عالية كانت نصف نسبتها لدى من لديهم
مشاعر حسن الحال بدرجة قليلة، وذلك بعد مرور عامين من الدراسة. واهتم الباحثون بضبط بعض
المتغيرات، مثل التركيبة السكانية والاجتماعية، والحالة الصحية الوظيفية، وأسلوب الحياة، مثل: التدخين
وتعاطي المسكرات، والمشاعر السلبية، عند بدء الدراسة.

وأظهرت الدراسة أن مشاعر حسن الحال الذاتي، يمكنها أن تخفف من حالات التقلب المزاجي
ومشاعر الاكتئاب ومحاولات الانتحار. C. R. Rogers, 1961. ولأن أعراض الاكتئاب ومشاعر حسن
الحال، بينما درجة عالية من الارتباط. C. I. Keyes and C. D. Ryff, 1998.
لذلك، فإن غياب مشاعر حسن الحال الذاتي، يمكن لأن يعد عامل خطر في الإصابة بالمرض
العقلي. (كوري ل. م. كيس، جيانا ل. ماجيار. موك، 2013، 763 . 764).

إن المستوى المنخفض من مشاعر حسن الحال الذاتي، قد يزيد من محاولات الانتحار، ومع ذلك، فقد
أشار J. Weerasinghe and L. Tepperman, 1994، إلى أنه لا توجد دراسة يمكن الرجوع إليها
توضح وجود علاقة مباشرة بين الانتحار والسعادة المدركة، إلا أن نفس الباحثين تمكنا من تحديد مجموعة
من العوامل التي ترفع معدلات السعادة المسؤولة عن حسن الحال، وأيضاً تخفف معدلات الانتحار؛ هذه
العوامل تشمل: الزواج، التدين، العمل أو الوظيفة. وكما أن الشعور بحسن الحال يمكن اعتباره عامل
خطر للإصابة باضطراب المزاج، فيمكن أن يكون عامل خطر غير مباشر للإقدام على الانتحار. إن
انخفاض مشاعر حسن الحال الاجتماعي، المتمثل في انخفاض الشعور بالانتماء والاندماج الاجتماعي،
وانخفاض الشعور بالقدرة على المساهمة والمشاركة الاجتماعية، ربما هي الأخرى تكون عامل خطر في
الإقدام على الانتحار. C. R. Rogers, 1961. وأظهرت دراسة أجريت في فينلاندا على توائم في
شريحة عمرية معينة في انخفاض درجة الرضا يعتبر منبئاً سلبياً عن الانتحار على مدى عشرين عاماً.
R. J. Larsen, E. Diner, and R. A. Emmons, 1985، وتم قياس درجة الرضا عن الحياة من
خلال مجموعة من البنود المركبة، تشمل: الرغبة المدركة في الحياة، السعادة في الحياة، يسر المعيشة،
ومشاعر الوحدة. وقام الباحثون بضبط مجموعة متغيرات ديمغرافية، مثل: الصحة العامة، العادات
الصحية، والأنشطة الرياضية، فوجد الباحثون أن الدرجة المنخفضة عن الرضا عن الحياة، كانت عامل
خطر للإقدام على الانتحار لدى الرجال، وذلك مقارنة بمجموعة من الرجال كانوا أكثر رضا وإقبالاً على
الحياة. (كوري ل. م. كيس، جيانا ل. ماجيار. موك، 2013، 764 . 765).

ومن منطلق أن معظم الدراسات أكدت أن انخفاض مستوى حسن الحال يرتبط بدرجة كبيرة بالنتائج
الصحية السيئة، فإنه قد يظهر أن رفع وتحسين مستوى الشعور بحسن الحال، ربما يزيد الجوانب الإيجابية
للنتائج الصحية، وقد يمثل عامل وقاية ويقلل من سرعة الانتكاس لحالة الاكتئاب بعد علاجه. C. I.
Keyes and C. D. Ryff, 1998. ومع ذلك، وللأسف، فإن ما يعادل 70 % من المرضى بالاكتئاب
أحادي القطب، ينتكسون خلال ستة أشهر من اختفاء المرض. C. Rebellon, J. Brown and C.
L. M. Keyes, 2000. وقد يحقق خفض معدل الانتكاس عن طريق استمرارية العلاج لمدة شهور بعد
اختفاء الأعراض للمرة الأولى. U. S Department of Health and Human Services, 1999.
(كوري ل. م. كيس، جيانا ل. ماجيار. موك، 2013، 765).

ومن وجهة نظر أخرى، أظهرت الدراسات الحديثة بواسطة Fava, C. Rafanelli, G. A. Fava,
S. Grandi and P. Belluardo, 1999، أن الاعتماد على مفهوم حسن الحال والعلاج من خلال
الاعتماد على دراسات رايف C. D. Ryff, 1989. ونموذج حسن الحال النفسي الذي يسعى إلى تحسين
الحال النفسي في المراحل التالية من اختفاء حالة الاكتئاب، ربما يساعد بصورة دالة على خفض حالات
العودة إلى الاكتئاب. L. Feldman-Barrett and J. A. Russell, 1998. (كوري ل. م. كيس،

رابعاً : الوجود الأفضل الاجتماعي وأبعاده.

(1) الوجود الأفضل الاجتماعي.

في الوقت الذي قد ننظر فيه إلى مفهوم الوجود الأفضل النفسي كما لو كان ظاهرة خاصة بالأساس، باعتبارها تركز على التحديات التي يواجهها البالغون في حياتهم الخاصة، فإن مفهوم الوجود الأفضل الاجتماعي Social Well-being يمثل ظاهرة عامة أولية ترتبط بالمهام الاجتماعية التي تواجه البالغين في تعاملهم مع محيطهم الاجتماعي وبيئتهم الاجتماعية. إن الوجود الأفضل الاجتماعي يشتمل على خمسة أبعاد أو عناصر، وهذه العناصر الخمسة مجتمعة، تحدد إلى أي مدى يمكن للفرد أن يتفاعل ويتعامل مع الآخرين في عالمه المحيط به (الجيران، زملاء العمل). (كوري ل. م. كيس، جيانا ل. ماجيار . موك، 2013، 751).

ونشأ مفهوم الوجود الأفضل الاجتماعي في أساسه في مجال دراسات الاغتراب Alienation، وأن قضية التضامن Solidarity، قد نشأت في بدايتها في مجال علم الاجتماع، وكانت للبحث عن درجة توحيد وتعاطف الفرد مع المجتمع، واعتماداً على هذه الجذور النظرية تم تطوير نموذج إجرائي متعدد الأبعاد عن الوجود الأفضل الاجتماعي. (كوري ل. م. كيس، جيانا ل. ماجيار . موك، 2013، 751).

(2) أبعاد الوجود الأفضل الاجتماعي، نموذج كيبس Keyes.

1. الاندماج الاجتماعي. وهو القدرة على تقييم علاقات الفرد بالجماعة أو المجتمع، لذلك فإن مفهوم الاندماج يعبر عن درجة شعور الفرد بأنه جزء من كل، وأن هناك أشياء تجمع بينه وبين الآخرين الذين يشكلون واقعه الاجتماعي؛ كالجيران، وأيضاً درجة شعور الفرد بأنه ينتمي إلى هذه الجماعة أو المجتمع.
2. الإسهام الاجتماعي. وهو القدرة على تقييم قيمة الفرد للمجتمع، وهي تتضمن درجة الاعتقاد بأنه عضو مهم وفاعل في المجتمع، وأن لديه شيئاً له قيمة يقدمه للعالم حوله.
3. التماسك الاجتماعي. ويرتبط بإدراك الفرد لجودة أداء المجتمع الذي يعيش فيه، كما تتضمن اهتمامه وحرصه على فهمه. إن مفهوم التماسك الاجتماعي هو مرادف أو مماثل لمفهوم المعنى في الحياة. كما أنه يتضمن تقدير الفرد لمجتمع على أنه يتصف بالمنطقية والقابلية للتنبؤ.
4. القبول الاجتماعي. وهو درجة فهم المجتمع من خلال خصائص الأفراد بصورة عامة، فالأفراد لا بد انب كونوا قادرين على التعامل السوي في المجالات العامة والأماكن التي تحتوي على أغراب.

كما أن الأفراد الذين يظهرون قبولاً اجتماعياً عادة قادرين على الثقة في الآخرين، ويعتبرون الآخرين قادرين على تقديم العون والمودة، كما يعتقدون أن الناس قادرين على الإنتاج، وأن الأفراد الذين لديهم قبول اجتماعي لديهم رؤية إيجابية عن الطبيعة الإنسانية، ويشعرون بالارتياح في وجودهم مع الآخرين.

5. التحقق الاجتماعي. وهو القدرة على تقييم إمكانات ومسارات القوة في المجتمع، والإيمان بتطوير المجتمع، والشعور بأن المجتمع لديه إمكانات لتحقيق أهدافه وطموحاته من خلال مؤسساته ومواطنيه. (كوري ل. م. كيس، جيانا ل. ماجيار . موك، 2013، 753 . 755).

الجوانب المفهومية والإجرائية للعناصر النفسية والاجتماعية والانفعالية للوجود الأفضل، كما قدمتها

مؤسسة MacArthur

نماذج من الناجحين في منتصف العمر عام 1995

من العوامل التي ترفع معدلات السعادة المسؤولة عن حسن الحال، وأيضاً تخفض معدلات الانتحار؛ هذه العوامل تشمل: الزواج، التدخين، العمل أو الوظيفة

إن انخفاض مشاعر حسن الحال الاجتماعي، المتمثل في انخفاض الشعور بالانتماء والاندماج الاجتماعي، وانخفاض الشعور بالقدرة على المساهمة والمشاركة الاجتماعية، ربما هي الأخرى تكون عامل خطر في الإقدام على الانتحار

أن انخفاض مستوى حس الحال يرتبط بدرجة كبيرة بالنتائج الصحية السيئة

مفهوم الاندماج يعبر عن درجة شعور الفرد بأنه جزء من كل، وأن هناك أشياء تجمع بينه وبين الآخرين الذين يشكلون واقعه الاجتماعي

الإسهام الاجتماعي. وهو القدرة على تقييم قيمة الفرد للمجتمع، وهي تتضمن درجة الاعتقاد بأنه عضو مهم وفاعل في

الوجود الأفضل الانفعالي	الوجود الأفضل الاجتماعي	الوجود الأفضل النفسي
المشاعر الإيجابية . يشعر الفرد بأعراض ومشاعر حماس، وبهجة ، وسعادة للحياة . – خلال الثلاثين يوما الأخيرة : كم عدد المرات التي شعرت فيها بالبهجة ؟ وبأن لديك روحا معنوية عالية، وسعادة غامرة، وشعورا بالهدوء والسكينة، والرضا، وباكتمال الحياة ؟	التقبل الاجتماعي. لديه اتجاهات إيجابية نحو الناس، يقدر الآخرين ومستقبلهم بصفة عامة بالرغم من أن سلوك الآخرين، أحيانا، قد يكون غير مفهوم ومثير للحيرة . مثال : إن الناس القادرين على العطاء، لا ينتظرون مردودا لذلك.	تقبل الذات. يمتلك الفرد اتجاهات إيجابية نحو الذات، لديه معرفة وتقبل لجوانب الذات المتعددة، كما أن لديه مشاعر إيجابية نحو ماضيه . مثال : أشعر بأني غير راض عن مستوى ما أنجزته في نواحي الحياة المختلفة .
المشاعر السلبية . غياب الأعراض التي ترتبط بالشعور بأن الحياة غير جميلة وغير مقبولة أو غير مرغوبة . – خلال الثلاثين يوما الأخيرة : كم عدد المرات التي شعرت فيها بالحزن، وأنه لا يوجد أي شيء يبعث على البهجة، وأيضا مشاعر العصبية، وعدم الاستقرار، واليأس، وأن لا قيمة لأي شيء ؟	التحقق الاجتماعي. يهتم ويعتقد في نهضة المجتمع بصورة إيجابية، يعتقد أن للمجتمع قدرات لينمو إيجابيا، ويعتقد أن العلاقة بين المجتمع والذات قوة للتمكن . مثال : أصبح العالم أفضل مكان لكل الناس.	النضج الشخصي . لديه مشاعر باستمرارية النمو لقدراته وإمكاناته، كما أنه متفتح على الخبرة الجديدة، كما أن لديه مشاعر بالفاعلية والمعرفة المستمرة المتناهية . مثال : أعتقد أنه من الضروري أن تكون لدي خبرات جديدة، تجعلني في تحد مستمر لما أعتقده عن ذاتي والعالم من حولي .
الرضا عن الحياة . وتعني الشعور بالهدوء والسكينة، مع الشعور بالرضا بالفروق بين الرغبات والحاجات وما يتحقق منها . – خلال الثلاثين يوما الأخيرة : كم عدد المرات التي شعرت فيها بالرضا والحيوية ؟ – بصفة عامة، إلى أي مدى أنت راض عن حياتك (من صفر – 10) أي غير راض نهائيا إلى راض تماما . – يمكن قياس الرضا في مجالات متعددة في الحياة : مجال العمل، في الأسرة، مع الجيران، في الصحة، في الأمور المالية، في التعامل الوالدي .	الإسهام الاجتماعي . يعتقدون بأن لهم شيئا له قيمته يعطونه للوطن أو للمجتمع، كما يعتقدون أن أنشطتهم اليومية مقدرة من المجتمع . مثال : لدي أشياء ذات قيمة أستطيع أن أعطيها للمجتمع .	الهدف في الحياة . لديه أهداف، وتوجه واضح في الحياة . كما أن خبراته السابقة ذات معنى، كما أن معتقداته تكسب الحياة معنى . مثال : أعيش في أحداثي اليومية، ولا أفكر في المستقبل .

المجتمع، وأن لديه شيئا له
قيمة يقدمه للعالم حوله

التماسك الاجتماعي. ويرتبط
بإدراك الفرد لجمود أداء
المجتمع الذي يعيش فيه، كما
تتضمن اهتمامه وحرصه على
فهمه

القبول الاجتماعي. وهو درجة
فهم المجتمع من خلال خصائص
الأفراد بصورة عامة، فالأفراد
لا بد أن يكونوا قادرين على
التعامل السوي في المجالات
العامة والأماكن التي تحتوي
على ألوان

الوجود الأفضل النفسي تقبل
الذات.

يمتلك الفرد اتجاهات إيجابية
نحو الذات، لديه معرفة وتقبل
لجوانب الذات المتعددة،
كما أن لديه مشاعر إيجابية
نحو ماضيه

النضج الشخصي.

لديه مشاعر باستمرارية النمو
لقدراته وإمكاناته، كما أنه
متفتح على الخبرة الجديدة،
كما أن لديه مشاعر بالفاعلية
والمعرفة المستمرة المتناهية

المدفوع في الحياة.

<p>السعادة . لديهم شعور عام وخبرات بالبهجة والرضا والانشراح . - في الأيام الأخيرة بصفة عامة . - ما مدى سعادتك في الحياة ؟ - كم من المرات التي شعرا فيها بالبهجة والسعادة ؟ (في الأسبوع الماضي، في الشهر الماضي، في السنة الماضية) .</p>	<p>التماسك الاجتماعي . النظر إلى العالم الاجتماعي على أنه عالم ذكي، منطقي، قابل للتنبؤ، يرعى ويهتم بالجماعة والسياق المجتمعي . مثال : لا يمكنني أن أفهم معنى ما يحدث من حولي في هذا العالم . (-)</p>	<p>التمكن من البيئة . لدي شعور بالتمكن والقدرة على إدارة البيئة بتعقيداتها . - يختار أو يكون المجتمع المناسب له . - إن مطالب الحياة اليومية تهزمني أحيانا (-) .</p>
<p>الاندماج الاجتماعي . - الشعور وكأنه جزء من هذا المجتمع . - الشعور بالانتماء والمساندة . - الشعور بأن هناك أشياء مشاركة مع غيري في المجتمع . مثال : لا أشعر بأنني أنتمي لأي شيء يمكن أن أسميه مجتمع (-)</p>	<p>الاستقلالية . - يتميزون بأن لديهم القدرة على اتخاذ القرار ذاتيا، والاستقلالية العالية . - تنظيم ذاتي داخلي، ومقاومة للضغوط الاجتماعية التي تتطلب منهم التصرف أو التفكير بشكل معين . - القدرة على تقويم الذات وفق معايير شخصية . مثال : لدي الثقة في آرائي وأفكاري حتى ولو كانت مختلفة عن آراء وأفكار معظم الناس .</p>	<p>التمكن من البيئة . لدي شعور بالتمكن والقدرة على إدارة البيئة بتعقيداتها . - يختار أو يكون المجتمع المناسب له</p>
<p>العلاقات الإيجابية . لديهم مشاعر دافئة وثقة متبادلة ، وفهما لمصالح الآخرين، ومشاعر وجدانية عالية ، وقدرة وتعاطف وحميمية على الأخذ والعطاء مع الآخرين . مثال : الاحتفاظ بعلاقة قريبة مع الآخرين عملية صعبة ومحبطة بالنسبة لي .</p>	<p>الاستقلالية . - يتميزون بأن لديهم القدرة على اتخاذ القرار ذاتيا، والاستقلالية العالية . - تنظيم ذاتي داخلي، ومقاومة للضغوط الاجتماعية التي تتطلب منهم التصرف أو التفكير بشكل معين . - القدرة على تقويم الذات وفق معايير شخصية</p>	<p>العلاقات الإيجابية . لديهم مشاعر دافئة وثقة متبادلة، وفهما لمصالح الآخرين، ومشاعر وجدانية عالية، وقدرة وتعاطف وحميمية على الأخذ والعطاء مع الآخرين .</p>

(كوري ل. م. كيس، جيانا ل. ماجيار . موك، 2013، 756 . 758) .

خامسا : مكونات ومحددات الوجود الأفضل .

1) مكونات الوجود الأفضل .

1 . السعادة . عرف فينهوفن السعادة، بأنها : الدرجة التي يقدر فيها الشخص نوعية حياته الحالية تقديرا طيبا . Veenhoven, 1995 . كما بين أن السعادة حالة شعورية يمكن أن تستنج من الحالة

لديه أهدافه، وتوجه واضح
في الحياة . كما أن خبراته
السابقة ذات معنى، كما أن
معتقداته تكسب الحياة معنى

التمكن من البيئة .

لدي شعور بالتمكن والقدرة
على إدارة البيئة بتعقيداتها .
- يختار أو يكون المجتمع
المناسب له

الاستقلالية .

- يتميزون بأن لديهم القدرة
على اتخاذ القرار ذاتيا،
والاستقلالية العالية .
- تنظيم ذاتي داخلي،
ومقاومة للضغوط الاجتماعية
التي تتطلب منهم التصرف أو
التفكير بشكل معين .
- القدرة على تقويم الذات
وفق معايير شخصية

العلاقات الإيجابية .

لديهم مشاعر دافئة وثقة
متبادلة، وفهما لمصالح
الآخرين، ومشاعر وجدانية
عالية، وقدرة وتعاطف
وحميمية على الأخذ والعطاء مع
الآخرين .

تعتمد السعادة بدرجة كبيرة
على توافر بعض المقومات في
المجتمع من مثل : الثروة
والعدالة والحرية

الفردية، وان عملية تحقيق درجة أكبر من السعادة، أمر ممكن وفي متناول الفرد. Veenhoven, 2003.

وتعتمد السعادة بدرجة كبيرة على توافر بعض المقومات في المجتمع من مثل : الثروة والعدالة والحرية، أما على المستوى الشخصي فتعتمد السعادة على الاستعدادات الشخصية مثل : الفعالية والاستقلالية والمهارات الاجتماعية، ويستطيع الفرد أن يطور مهاراته على المستوى الشخصي، وبذلك يحقق سعادة أكبر.

ويمكن فهم السعادة بوصفها انعكاسا لدرجة الرضا عن الحياة، أو بوصفها انعكاسا لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة، وشدة هذه الانفعالات، وينبغي أن توضع في الاعتبار ثلاثة عناصر للسعادة.

1. الرضا عن الحياة ومجالاتها المختلفة.
2. الاستمتاع والشعور بالبهجة.
3. الغياب النسبي للعناء وما يتضمنه من قلق واكتئاب وتعاسة. (أحمد محمد عبد الخالق، غادة خالد عيد، 2011، 18).

2. الرضا عن الحياة. ويعرف بأنه : مدى تقبل الشخص واقتناعه بحياته بوجه عام اعتمادا على حكمه الشخصي، والجوانب الأساسية في هذا التعريف هي ما يلي : 1. يعتمد الشخص على تقديره الشخصي وليس كما يحدده غيره. 2. يحدد الفرد بنفسه المعايير التي يقيم على أساسها حكمه على نوعية حياته. 3. ينتمي الحكم على الحياة إلى الجوانب المعرفية للشخصية وليس الوجدانية. 4. يتعلق هذا التقدير أو الحكم بالحياة بشكل شامل وليس بقطاع محدد. (أحمد محمد عبد الخالق، غادة خالد عيد، 2011، 18 . 19).

ويشمل الرضا عن الحياة جانبين : أحدهما يتعلق بالرضا عن الحياة عامة وبشكل شمل، والثاني يتعلق بالرضا عن الحياة في قطاعات معينة كالأسرة والمال والمهنة والأصدقاء وغيرها. (أحمد محمد عبد الخالق، غادة خالد عيد، 2011، 19).

3. التناؤل. هناك عدد من البحوث التي تناولت فروضا متنوعة تم استقاؤها من التحليل المفهومي، أن المتفائلين يختلفون عن المتشائمين في الشعور الذاتي بالوجود الأفضل (طيب الحال)، فهم يستمتعون حين يمرّون بخبرات معينة من الضغوط الشديدة؛ فكل من الفئتين يختلفان عن بعضهما البعض في الأسلوب الذي يحاولان فيه أن يواجهوا تحديات حياتهم اليومية : فالمتفائلون أسرع في تقبل واقع التحدي الذي يواجههم في حياتهم الراهنة، ويبدو أنهم ينشغلون في مواجهات مركزة ونشطة يمكن أن تكون مثمرة، وهم أقل ميلا لإظهار علامات الانسحاب أو الكف عن السعي وراء أهدافهم. وبالفعل، توجد أيضا دلائل على أن التناؤل يرتبط بصحة بدنية أفضل في ظروف معينة. (تشارلز س. كارفر، ميشيل شيبير، 2013، 150).

4. الأمل. ويعرف الأمل بأنه : الرغبة في الحصول على شيء ما أو الوصول إلى هدف معين، مع فكرة مفادها أن هذا الهدف سوف يتحقق، مما يجعل الفرد يشعر بالرضا والارتياح. (أحمد محمد عبد الخالق، غادة خالد عيد، 2011، 20).

5. حب الحياة. هو مفهوم جديد في مجال الوجود الأفضل، ويعرف بأنه : اتجاه إيجابي لدى الفرد نحو حياته الخاصة بوجه عام، ويشير هذا الاتجاه إلى شدة التمسك بهذه الحياة كما هي عليها الآن، والتعلق السار بها. (أحمد محمد عبد الخالق، غادة خالد عيد، 2011، 20).

(2) محددات الوجود الأفضل.

نكر فينهوفن 1996، أن محددات الوجود الأفضل تتمثل فيما يلي :

على المستوى الشخصي فتعتمد السعادة على الاستعدادات الشخصية مثل : الفعالية والاستقلالية والمهارات الاجتماعية، ويستطيع الفرد أن يطور مهاراته على المستوى الشخصي، وبذلك يحقق سعادة أكبر

يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاسا لدرجة الرضا عن الحياة، أو بوصفها انعكاسا لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة، وشدة هذه الانفعالات

الرضا عن الحياة. ويعرف بأنه : مدى تقبل الشخص واقتناعه بحياته بوجه عام اعتمادا على حكمه الشخصي

أن المتفائلين يختلفون عن المتشائمين في الشعور الذاتي بالوجود الأفضل (طيب الحال)، فهم يستمتعون حين يمرّون بخبرات معينة من الضغوط الشديدة؛ فكل من الفئتين يختلفان عن بعضهما البعض في الأسلوب الذي يحاولان فيه

أن يواجهها تحديات حياتهم اليومية

حب الحياة، هو مفهوم جديد في مجال الوجود الأفضل، ويعرفه بأنه : اتجاه إيجابي لدى الفرد نحو حياته الخاصة بوجه عام، ويشير هذا الاتجاه إلى شدة التمسك بهذه الحياة كما هي عليها الآن، والتعلق بها

الأحداث القدرية. التي تحدث للفرد، سواء كانت مفرحة ومبهجة أو محزنة، وتمتحن قدرته على التحمل والصبر على الشدائد، والتوافق معها والتغلب عليها

من خصائص الأشخاص الذين يشعرون بالوجود الأفضل أو الارتياح النفسي، تميزهم بحبهم للحياة، وتقديرهم الذاتي لها، واستمتاعهم بها

تذهب النظريات الإيكولوجية إلى أن البيئات الإنسانية تضم كلا من الملامح الفيزيائية واللاملامح الاجتماعية

من الأمثلة على الظروف

- 1 . الفرص المتاحة للفرد. المتمثلة في قدرة الفرد على إشباع حاجاته المختلفة والاستمتاع بالظروف المحيطة به.
- 2 . جودة المجتمع ذاته. وما يقدمه هذا المجتمع من خدمات وتسهيلات للفرد تيسر حياته وتجعلها حياة طيبة مشبعة.
- 3 . الوظيفة الاجتماعية للفرد داخل المجتمع. وهو ما يعرف بسلوك الفرد الناتج عن مكانته الاجتماعية التي يحتلها في المجتمع الذي يعيش فيه، والتي تعكس درجة شعور الفرد بالتحسن المستمر لأوضاعه المعيشية والحياتية، في معظم النواحي المعرفية والوجدانية والثقافية والتوافقية، كأسلوب حياة.
- 4 . المقومات الشخصية للفرد (التأثير). حيث يعد التأثير بعدا أساسيا من أبعاد الشخصية الناضجة والناجحة، التي توصف بالكاريزمية.
- 5 . الأحداث القدرية. التي تحدث للفرد، سواء كانت مفرحة ومبهجة أو محزنة، وتمتحن قدرته على التحمل والصبر على الشدائد، والتوافق معها والتغلب عليها.
- 6 . التقييم الذاتي للفرد. من خصائص الأشخاص الذين يشعرون بالوجود الأفضل أو الارتياح النفسي، تميزهم بحبهم للحياة، وتقديرهم الذاتي لها، واستمتاعهم بها، كما يتميزون بالرضا عن معظم جوانب حياتهم، في الأزمنة الثلاثة، ومتقبلون لذواتهم، تملكهم مشاعر طيبة تجاه ذاتهم وتجاه الآخرين، والحياة حريصون على رفاهيتهم الذاتية، وهنأهم الشخصي، يتجاوزون خبرات الندم، ويتعاملون بواقعية وفاعلية مع المشكلات. الراهنة. (أحمد مسعودي، 2016، 47 . 49).

سادسا : التأثيرات البيئية على الوجود الأفضل.

من أجل فهم جيد للوجود الأفضل، ينبغي الاهتمام بالظروف البيئية التي إما أن تُقيد الأفراد وتُحد من قدراتهم على تحقيق كامل إمكاناتهم، أو بدلا من ذلك تثري قدراتهم لتحقيق أهدافهم في الحياة والشعور الدائم بالوجود الأفضل. ويعترف العديد من الباحثين بتأثيرات العوامل السياقية (عوامل المجال) على الحالات الانفعالية لأوجه القوى الإنسانية. وهناك نقطتان هامتان جديرتان بالذكر، هما :

- 1 . تذهب النظريات الإيكولوجية إلى أن البيئات الإنسانية تضم كلا من الملامح الفيزيائية واللاملامح الاجتماعية. وفي بعض الأحيان ترتبط الأبعاد الفيزيائية مع الأبعاد الاجتماعية ارتباطا وثيقا، وتتحدان معا، وتؤثران على السلوك والوجود الأفضل.
- 2 . يمكن أن تقسم الظروف البيئية إلى مجموعات طبقا لما إذا كان لهذه الظروف تأثير إيجابي على الوجود الأفضل، أو بإحداث التناسب أو التلاؤم بين أهداف الشخص وأنشطته والظروف المحيطة به، أو أن يكون لهما بدلا من ذلك تأثير سلبي على الوجود الأفضل بالتخفيض أو بالتقليل من مستويات توافر الفرد مع بيئته.

وفي الجدول رقم (1) توجد مجموعات من الأبعاد الفيزيائية والأبعاد الاجتماعية للبيئة التي تؤثر إيجابا أو سلبا على الوجود الأفضل.

الأبعاد الاجتماعية	الأبعاد الفيزيائية	التأثيرات البيئية على الوجود الأفضل
(1) معان اجتماعية مشتركة للأماكن (2) تحسن بيئة السلوك (3) دعم اجتماعي (4) رأس مال اجتماعي	(1) خصائص جمالية (2) وضوح معالم البيئة (3) تصميمات داخلية مريحة في المباني (4) الحفاظ على البيئات الطبيعية	الإيجابية

العزلة الاجتماعية نقص الخصوصية المنظمات المعرضة للصراعات العنصرية البيئية	(1) الضوضاء (2) الازدحام الشديد (3) حركة السيارات الكثيفة في الجوار (4) كوارث طبيعية أو تكنولوجية	السلبية
---------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------

(دانيل ستوكولز، 2006، 456).

يظهر الجدول رقم (1) مجموعات من الأبعاد الفيزيائية والأبعاد الاجتماعية للبيئة التي تفرز إما تأثيرات إيجابية أو تأثيرات سلبية على الوجود الأفضل. ويضم الجدول متغيرات بيئية فرعية صغيرة، قد تكون لها علاقة بالوجود الأفضل، ولكنها مفيدة في توضيح مبادئ عامة في التحليل البيئي. ومن الأمثلة على الظروف البيئية الفيزيائية الملائمة، الخصائص الجمالية للأماكن التي تثير الخبرات السارة بين السكان، كالمدين النظيفة المنظمة في بناياتها وشوارعها وطرقاتها التي يسهل التنقل فيها. وتتخلل أحياءها مساحات خضراء وحدائق عمومية جميلة ونظيفة. ووضوح المعالم الفيزيائية التي تمكن الزائرين من الاستدلال على الأماكن بكفاءة وتجنبهم مشاعر الارتباك والفوضى. والمواصفات الداخلية للمنازل ومكاتب العمل ومراكز الصحة ومراكز التسوق، يمكن أن تؤثر إيجاباً على كل من الوجود الأفضل الذاتي والوجود الفيزيولوجي، تبعاً للدرجة التي تكون فيها هذه المواصفات مصممة تصميمياً يسمح بالراحة ويوفرها. وأيضاً البيئات البرية كالمنتزهات والمحميات الطبيعية التي تكون جميلة وهادئة، تمكن الأفراد من الانغماس في نشاط تلقائي في هذه البيئات، ويخبرون الشعور بالهروب من أنشطتهم العادية الروتينية. وبينت الدراسات أن المحميات الطبيعية تحسن من حالة الاسترخاء وتخفف من وطأة الضغوط. (دانيل ستوكولز، 2006، 455، 456).

إن الخصائص الاجتماعية للبيئات، يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على الوجود الأفضل. مثل الفرق الرياضية وحشود المصلين في دور العبادة والمنظمات الاجتماعية كالأسر والمدارس وجماعات العمل، من شأن هذه البيئات الاجتماعية أن تشعر الناس بالانتماء والتواصل والثقة. ووجد أنه بقدر ما تكون البيئات الاجتماعية محدودة العدد، تكون هذه البيئات مرحبة ومدعمة لأعضائها. وأظهرت الدراسات أن وجود شبكات الأصدقاء والدعم الاجتماعي والمستويات العالية من الثروة الاجتماعية في المجتمعات المحلية، كأن يثق الناس بعضهم ببعض، ويقومون بأنشطة مشتركة، قد ارتبطت بمستويات عليا بكل من الوجود الأفضل الانفعالي والوجود الأفضل الفيزيولوجي. (دانيل ستوكولز، 2006، 455، 456).

إن الخصائص الفيزيائية والخصائص الاجتماعية للبيئات، عادة ما تتشابك وتؤثر معا على الوجود الأفضل عند الفرد.

إن المستويات العالية من الضوضاء والازدحام، كثيرا ما تسبب مضايقة انفعالية وعدم ارتياح، كما يمكنها أن تثير مشكلات اجتماعية، مثل الصراعات بين الأشخاص والشعور بعدم الخصوصية والعزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة، وهذه كلها تفرز تأثيرات سيئة على الرفاه النفسي.

إن كثافة حركة المرور في جوار السكن وما تثيره من ضوضاء شديدة، لا تثير فقط مشاعر الضيق والقلق حول التلوث وأخطار السلامة وفقدان الراحة والاسترخاء، ولكنها أيضا تؤدي إلى مشكلات اجتماعية كاضطراب الصلات بين الأفراد في الجوار، والتي تؤدي بدورها إلى عزلة اجتماعية كبيرة وضعف الدعم الاجتماعي.

وتختلف التأثيرات البيئية الفيزيائية على الوجود الأفضل، حسب دوام زمن التعرض لها. فقد يتعرض الأفراد إلى بيئات مريحة ومنشطة لفترات قصيرة أو طويلة من الزمن، فيحتمل أن تكون تأثيراتها الإيجابية

البيئية الفيزيائية الملائمة،
الخصائص الجمالية للأماكن
التي تثير الخبرات السارة بين
السكان، كالمدين النظيفة
المنظمة في بناياتها وشوارعها
وطرقاتها التي يسهل التنقل
فيها. وتتخلل أحياءها مساحات
خضراء وحدائق عمومية جميلة
ونظيفة

المواصفات الداخلية للمنازل
ومكاتب العمل ومراكز الصحة
ومراكز التسوق، يمكن أن
تؤثر إيجاباً على كل من
الوجود الأفضل الذاتي
والوجود الأفضل الفيزيولوجي

بينت الدراسات أن المحميات
الطبيعية تحسن من حالة
الاسترخاء وتخفف من وطأة
الضغوط

أن وجود شبكات الأصدقاء
والدعم الاجتماعي والمستويات
العالية من الثروة الاجتماعية
في المجتمعات المحلية، كأن
يثق الناس بعضهم ببعض،
ويقومون بأنشطة مشتركة، قد
ارتبطت بمستويات عليا بكل
من الوجود الأفضل الانفعالي
والوجود الأفضل الفيزيولوجي

إن المستويات العالية من

الضوضاء والازدحام، كثيراً ما تسبب مضايقة انفعالية وعدم ارتياح

إن كثافة حركة المرور في جوار السكن وما تثيره من ضوضاء شديدة، لا تثير فقط مشاعر الضيق والقلق حول التلوث وأخطار السلامة وفقدان الراحة والاسترخاء، ولكننا أيضاً تؤدي إلى مشكلات اجتماعية كاضطراب العلاقات بين الأفراد في الجوار

من الأمثلة على الظروف البيئية الفيزيائية الملائمة، الخصائص الجمالية للأماكن التي تثير الخبز السارة بين السكان، كالمدينة النظيفة المنظمة في بناياتها وشوارعها وطرقاتها التي يسمل التنقل فيها، وتتخلل أحياءها مساحات خضراء وحدائق عمومية جميلة ونظيفة

المواصفات الداخلية للمنازل ومكاتب العمل ومراكز الصحة ومراكز التسوق، يمكن أن تؤثر إيجاباً على كل من الوجود الأفضل الذاتي والوجود الأفضل الفيزيولوجي

بينه الدراسات أن المصممة الطبيعية تحسن من حالة

على الوجود الأفضل كبيرة، وتكون أقرب إلى العوامل الدائمة منها إلى العوامل العارضة. ومن ناحية أخرى، فإن التعرض طويل المدى للضوضاء والبيئات المزدهمة، يكون له تأثير سلبي على الوجود الأفضل، أكثر مما يحدث في حال المواجهة قصيرة الزمن مع المواقف الضاغطة.

والبيئات الاجتماعية تؤثر كذلك إيجاباً أو سلباً على الوجود الأفضل، بحسب مدة زمن التعرض. إن البيئات الاجتماعية كالأُسرة وجماعات العمل التي تقوم على تأجيج الصراعات، تثير مشكلات اجتماعية تؤثر سلباً على الوجود الأفضل. ولا تظهر السلبيات على شكل حالات مزاجية سلبية في العمل، بل على شكل خبرات مزمنة من الاكتئاب والقلق وضغوط دائمة، مما يؤثر على الأداء وعلى الحالة الصحية الجسمية وعلى معدل الأعمار. (دانيل ستوكولز، 2006، 456).

وهناك عمليات محددة يقوم عليها الوجود الأفضل، وهي.

1. التوافق مع الحياة كما يحدث في الزواج والعمل.
2. الأهداف التي يسعى الفرد إلى تحقيقها والتي تعد سبباً آخر للتوافق. حيث يعدل الفرد أهدافه ويسعى إلى أهداف أخرى تؤدي إلى الوجود الأفضل.
3. المزاج الذي يعد انعكاساً لأحداث الحياة، كما يذكر إ. دينر 2000. لكي نفهم الوجود الأفضل، يجب أن نبحث في كل أدوار الحياة الرئيسية كالزواج والأسرة والعمل والدخل والسكن والجيران والمجتمع والصحة والمرض، فكل منها له دلالة. فالعمل على سبيل المثال، هو مصدر الدخل الذي يحدد مستوى المعيشة والسكن ونوعية الجيران وأشكالاً أخرى من الحياة. كما أن نوع الوظيفة له دلالة بالنسبة للطاقة والوقت والأصدقاء وكيفية الاستفادة من القدرات والمهارات. (جير محمد جبر، 2004، 28 . 29).

سابعاً : نظريات ونماذج الوجود الأفضل.

1) نظريات الوجود الأفضل.

تناول الوجود الأفضل، مجموعتان من النظريات، النظريات الذاتية والنظريات الموضوعية.

1. النظريات الذاتية.

ترى هذه النظريات أن الفرد يحقق الهناء بقدر ما يكون له تقييم إيجابي لمجرى حياته بشكل عام. Tiberius and Hall, 2010. ومن نماذجها نموذج المتعة ونموذج الرغبة.

1. نظرية المتعة. تعتبر هذه النظرية أن المكونات الوحيدة للوجود الأفضل هي المتعة والألم، فالمتعة هي العنصر الطيب والألم هو العنصر السيء. وترى أن الإنسان يسعى دائماً إلى تحقيق ما يعتقد أنه سيوازي بين المتعة والألم/ وأن ماهية الوجود الأفضل، تكمن في تحقيق أكبر قدر من المتعة على حساب الألم، وإن قياس هاتين التجريبتين يكون من خلال اعتبار كل منهما مرتبطين بالوقت (المدة Duration والحدة Intensity). واعتبر هذا النموذج أن المتعة والألم هما نوع من المشاعر Sansation. Martin, 2008. (عبير محمد حسين محمد، 2019، 65 . 66). (أحمد مسعودي، 2016، 43).

وبني هذا النموذج النظري على أساس أفكار ويلسون عن إشباع الحاجات الأساسية، إن إشباع الحاجات الأساسية يؤدي إلى الوجود الأفضل، وعدم إشباعها يؤدي إلى الوجود السيء being III. حيث يفترض أن الوجود الذاتي الأفضل يرتبط بالآثار المباشرة للظروف المعيشية وخصائص البناء الاجتماعي والأحداث الخارجية والحالة الجسمية والمزاجية والديمغرافية للشخص. ويكون التقدير ذاتياً لكل حدث، وتوصف الحياة بأنها طيبة أو سيئة في حينها. ويوصف الوجود الذاتي بأنه عال أو منخفض، وبالتالي يتسم شعور الفرد بالتقلب طبقاً لمستوى الإشباع. هذه النظرية أقرب ما تكون إلى تفسير فرويد لمبدأ اللذة،

أظهرت الدراسات أن وجود
شبكة الأصدقاء والدعم
الاجتماعي والمستويات العالية
من الثروة الاجتماعية في
المجتمعات المحلية، كأن يثق
الناس بعضهم ببعض،
ويقومون بأنشطة مشتركة، قد
ارتبطت بمستويات أعلى بكل
من الوجود الأفضل الانفعالي
والوجود الأفضل الفيزيولوجي

إن المستويات العالية من
الضوضاء والازدحام، كثيرا ما
تسبب مضايقة انفعالية وعدم
ارتياح

إن كثافة حركة المرور في
جوار السكن وما تشيره من
ضوضاء شديدة، لا تثير فقط
مشاعر الضيق والقلق حول
التلوث وأخطار السلامة
وفقدان الراحة والاسترخاء،
ولكنها أيضا تؤدي إلى
مشكلات اجتماعية كاضطراب
العلاقات بين الأفراد في الجوار

لحي نهم الوجود الأفضل،
يجب أن نبحث في كل أدوار
الحياة الرئيسية كالزواج
والأسرة والعمل والدخل

حيث يتسم سلوك الفرد بعدم النضج وتتفق مع تقدير الذات كحالة. (جبر محمد جبر، 2004، 29).

2. نظرية الرغبة. ترى هذه النظرية أن العامل الاقتصادي هو المكون الرئيسي للوجود الأفضل، وأنه
يتمثل في إشباع الأفضليات Preference أو الرغبات، وهذا يمكن من خلال ترتيب الأفضليات وتنمية
الوظائف ذات المنفعة بالنسبة للأفراد، وإيجاد أساليب لتقدير قيمة الأفضليات مثلا اعتبار المال كمعيار.
Ruta et al, 2007. (عبير محمد حسين محمد، 2019، 65 . 66). (أحمد مسعودي، 2016، 44).

3. نظرية التوازن الدينامي الفعال. تذهب هذه النظرية إلى أن الشخص يعطي تقارير ثابتة عن
أحداث الحياة الطيبة والسيئة. فكل شخص لديه مستوى متوازن من الوجود الأفضل يدل على سمات
شخصيته (وهو ما يتفق مع تقدير الذات كسمة). Coleman, 1996. De Never and Cooper, 1998. Staudinger et al, 1998. Diener et al, 1999. Ryan et Deci, 2000. Myers,
2000. (جبر محمد جبر، 2004، 29).

2. النظريات الموضوعية.

يرى أصحاب هذه النظريات أنه يوجد على الأقل بعض من عناصر الوجود الأفضل التي لا تعتمد
على الفرد، أي أن هناك مكونات تؤدي إلى الهناء الشخصي باستقلالية عن موقف الفرد منها.
Tiberius et Hall, 2010. ومن نماذج هذه النظريات، نموذج قائمة الأهداف والنموذج الاقتصادي.

1. نظرية قائمة الأهداف. يعتبر هذا النموذج النظري أن الوجود الأفضل هو تحقيق أو إنجاز لأشياء
محددة جيدة، حيث تقوم على أساس العناصر المكونة للهناء الشخصي، والتي لا تتمثل في المتعة أو
الرغبة، مثلا، المعرفة والصدقة وغيرها، وإنما يقوم الفرد بالتفكير في الوصول للهناء الشخصي عن طريق
تحديد أهداف لها قيمة. Tiberius et hall, 2010. (عبير محمد حسين محمد، 2019، 66). (أحمد
مسعودي، 2016، 45 . 46).

2. نظرية النموذج الاقتصادي. يرى أصحاب هذه النظرية أن ظروف الحياة لها تأثير على الهناء
النفسي، وخاصة الدخل والوظيفة، إذ أن لهما تأثير دائم على الهناء النفسي، حيث أن الوظائف التي لا
تقوم على منفعة واضحة، لا تعتبر من مؤشرات الوجود الأفضل. وفي هذا الصدد، قدمت ثلاث تفسيرات
لمصطلح المنفعة، وهي : أ) تمثيل رقمي لسلوك الفرد المختار. ب) وظيفة السعادة. ج) الرغبة في
الإنجاز. Ruta et al, 2007. (عبير محمد حسين محمد، 2019، 66 . 67). (أحمد مسعودي، 2016،
47). (سميرة محمد شند، حسام إسماعيل هيبية، حنان سلامة سلومة، 2013، 675 . 676).

(2) نماذج الوجود الأفضل النفسي.

1. نموذج رايف.

أشارت كارول ريف C. D. Ryff 1989 إلى أن الوجود الأفضل، كان مركز دراسات امبريقية
استمرت طوال السنوات من 1993 . 2003، كشفت عن ستة أبعاد مفتاحية هي :

1. تقبل الذات. وهو ملمح مفتاحي للشعور بالوجود الأفضل، وهو أن يكون عند الفرد اعتبار إيجابي
لذاته. قائم على وعي الفرد بصفاته الإيجابية وبصفاته السلبية ويتقبلها. لأن تقبل الفرد لجوانب فشله ملمح

رئيسي في أن يكون متفردا على نحو كامل. ويشير إريك إريكسون E. Erickson 1959 إلى تكامل الأنا Ego Integration، وهو أن يتجه الفرد إلى السلام والتقبل مع الانتصارات وخيبات الأمل معا في حياة الفرد الماضية. وهذا التقبل القوي للذات، يعين على تقييم الذات والوعي بأوجه الفشل الشخصية، وجوانب النصر والحب والحنان وتقبل عيوب الذات. (كارول د. ريف، بيرتون سينجر، 2006، 386).

2. الهدف من الحياة. إن القدرة على إيجاد معنى واتجاه في خبرات الفرد، وكذلك القدرة على الفعل وبذل الجهد لتحقيق الأهداف في الحياة، هي قدرة متجدرة بعمق في المواجهات مع المشاق والصعوبات. ويعتبر فكتور فرانكل، أول من صاغ مفهوم معنى الحياة أو الهدف من الحياة. ويرى أن الحياة توفر فرصا تتكون من خلالها الأهداف والمعاني خاصة عند مواجهة رعب غير متصور. فكان من ذلك أن وهب فرانكل حياته المهنية التالية بتطوير طريقة من العلاج النفسي هو العلاج بالمعنى Logotherapy الذي صممه ليساعد الأفراد على أن يجدوا المعنى الذي يستطيع أن يبقى، ويمنحهم القوة عندما يناضلون ويلات الحياة ومحنها. (كارول د. ريف، بيرتون سينجر، 2006، 386).

3. النمو الشخصي. ويعني القدرة على التحقيق المستمر لمواهب الفرد وإمكاناته، وكذلك تنمية مصادر واستراتيجيات جديدة. وكثيرا ما يتضمن النمو الشخصي تنمية القدرة على المواجهة مع الشدائد والمحن التي تتطلب من الفرد أن يبحث بعمق ويجدية ليجد مصادر قوته الداخلية. وهذه الظاهرة في النمو الشخصي، خلال الصدمة والشدّة، قد اكتسبت قدرا كبيرا من الاهتمام. يتناول امتداد الذات خلال التحدي، والقدرة على البقاء بعد الخسارة، وتخطي المحن، والنجاح والتوفيق والنمو في مواجهة العقبات الشديدة. (كارول د. ريف، بيرتون سينجر، 2006، 387).

4. التحكم في البيئة. وهو بعد آخر مفتاحي لفهم الوجود الأفضل، يتضمن إدارة تحديات العالم المحيط بالفرد. ويتطلب التحكم في البيئة قدرات وكفاءات لإعداد بيئات مناسبة لحاجات الفرد الشخصية والمحافظة عليها. ويمكن تحقيق السيطرة على البيئة من خلال الجهد الشخصي. بمعنى أنها رؤية إيجابية وليست سلبية لمعادلة الفرد. البيئة، وكيف يناسب كل منهما الآخر. ويحدث هذا في السياقات كلها، في العمل، في الأسرة، في المجتمع المحلي. والسيطرة البيئية بالنسبة لمعظم الأفراد هي نوع من التحديات المستمرة طوال الحياة. وهذا الجانب من الوجود الأفضل، يبرز المبادرة الشخصية المستمرة المتطلبة لبناء ورعاية بيئات العمل والأسرة، والتي تبرز أفضل ما عند الإنسان وعند الآخرين من ذوي الأهمية السيكولوجية لديه. (كارول د. ريف، بيرتون سينجر، 2006، 387).

5. الاستقلالية. وتشير إلى القدرة على السير حسب الإيقاع الشخصي للفرد، وأن يسلك حسب قناعاته ومعتقداته الشخصية، حتى ولو كانت ضد المعتقدات المقبولة والشائعة، والحكمة التقليدية الشائعة بين الناس. ويشير علماء النفس إلى أن خبرات الفرد متفردة بصورة كاملة، باعتبارها خالية من الأعراف والتقاليد. وهذا الجانب من الوجود الأفضل، يمثل مفهوم المجتمعات الفردية للفضيلة، كالمجتمعات الغربية. ومن هنا فإنها تشير إلى القابلية والقدرة على وقوف الفرد بمفرده واعتماده على نفسه. والعيش باستقلالية، كما نلاحظ، يتضمن كلا من الشجاعة والشعور بالوحدة. (كارول د. ريف، بيرتون سينجر، 2006، 387 . 388).

6. العلاقات الإيجابية مع الآخرين. وعلى عكس البعد السابق، فإن الوجود الأفضل، يتضمن

نظرية المتمتع. تعتبر هذه النظرية أن المكونات الوحيدة للوجود الأفضل هي المتمتع والألم، فالمتمتع هي العنصر الطيب والألم هو العنصر السيء،

إن إشباع الحاجات الأساسية يؤدي إلى الوجود الأفضل، وعدم إشباعها يؤدي إلى الوجود السيء،

نظرية الرغبة. ترى هذه النظرية أن العامل الاقتصادي هو المكون الرئيسي للوجود الأفضل، وأنه يتمثل في إشباع الأفضليات Preference أو الرغبات، وهذا يمكن من خلال ترتيب الأفضليات وتنمية الوظائف ذات المنفعة بالنسبة للأفراد

كل شخص لديه مستوى متوازن من الوجود الأفضل يدل على سماته شخصيته (وهو ما يتفق مع تقدير الذات حسمة).

أن ظروف الحياة لها تأثير على
الهناء النفسي، وخاصة الدخل
والوظيفة، إذ أن لهما تأثير
دائم على الهناء النفسي

تقبل الذات. وهو ملمع
مفتاحي للشعور بالوجود
الأفضل، وهو أن يكون عند
الفرد اعتبار إيجابي لذاته.
قائم على وعي الفرد بصفاته
الإيجابية وصفاته السلبية
ويقبلها

الهدف من الحياة. إن القدرة
على إيجاد معنى واتجاه في
خبرات الفرد، وكذلك القدرة
على الفعل وبذل الجهد لتحقيق
الأهداف في الحياة، هي
قدرة متجذرة بعمق في
المواجهات مع المشاق
والصعوبات

وهي فن كل حياته المهنية
التالية بتطوير طريقة من
العلاج النفسي هو العلاج
بالمعنى Logotherapy
الذي صممه ليسانس الأفراد
على أن يجدوا المعنى الذي
يستطيع أن يبقى، ويمنحهم
القوة عندما يناضلون ويلازم
الحياة ومعناها

التحكم في البيئة. وهو بعد

العلاقات الإيجابية مع الآخرين. متضمنًا جوانب القوة الإنسانية والملذات والمباهج التي تأتي من
الالتصاق القريب بالآخرين، والحميمية العميقة والحب الدائم. والوجود الأفضل في العلاقات الاجتماعية،
يجمع بين قوة الحب الرومانسي وعذابات العلاقات الحميمة. وتقوم الحميمية الإنسانية على مستوى عميق
بين الانفعالات الإيجابية والانفعالات السلبية التي تميز الروابط الإنسانية العميقة والهامة. وغياب الانفعال
السلبى أو الخبرة السلبية، ليس هو الذي يحدد الخير والحياة الطيبة. ولكن الذي يحدد الحياة الطيبة، هو
كيف نتغلب على التحديات والمحن. ومن هنا، فإن جودة العلاقات الإنسانية ونوعيتها ونوعية الحياة، لا
تتحقق عبر الهرب والتجنب أو التملص والتحاشي، ولكن بالتعامل الفعال والناجح مع المحن والشدائد.
(كارول د. ريف، بيرتون سينجر، 2006، 388). (نعيمه جمال شمس الرفاعي، عماد الدين محمد
السكري، 2009، 336 . 337).

وأوضح ك. رايف Ryff, C, 1989، أن وجهات النظر السابقة عن الإيجابيات النفسية، يمكن دمجها
في نموذج متعدد الأبعاد عن الوجود الأفضل. وأن كل بعد من الأبعاد الستة لمفهوم الوجود الأفضل
النفسي، يشير إلى التحديات التي تواجه الفرد عندما يناضل من أجل تحقيق إمكاناته ومواهبه. (كوري ل.
م. كيس، جيانا ل. ماجيار . موك، 2013، 750).

ولو تم أخذ الأبعاد الستة معاً، فسوف يتكون نموذج عن الوجود الأفضل النفسي، يمثل تقييماً إيجابياً
للذات، والحياة السابقة، والشعور باستمرار النضج والنمو كفرد، والاعتقاد بأن حياة الفرد كان لها هدف
ومعنى، وأنه يمتلك علاقات مهمة وقوية مع الآخرين، وأن لديه الكفاءة لإدارة حياته وعالمه المحيط به،
وأن قراره بيده. (كوري ل. م. كيس، جيانا ل. ماجيار . موك، 2013، 750).

2. نموذج سين Sen.

1. نموذج القدرة. ويعتمد على المفاهيم التالية : الاختيار Choice. المنفعة Utility. والمقدرة
Capability. حيث أن المقدرة مصطلح استعمل لتمثيل مجموعة الأشياء التي يستطيع الفرد القيام بها،
أي مختلف الوظائف القادر على القيام بها، وتكمن القدرات بالنسبة للهناء بتعلقها بتقييم الفرد لقدرته على
تحقيق الوظائف الأساسية ذات القيمة باعتبارها جزء من العيش، وهناك اختلاف فيما يمثله الهناء بالنسبة
لكل فرد، فمثلاً الأفراد الذين يعيشون في الفقر، تتركز الوظائف التي يسعون إلى تحقيقها في الصحة
والغذاء والمأوى. Obrein, 2008. (أحمد مسعودي، 2016، 50 . 51). (عبير محمد حسين محمد، 2019،
67).

2. نموذج الرعاية والمستوى المعيشي. إن الهناء المحقق في هذا النموذج، هو تقييم من قبل الفرد لما
حققه بين ما يسعى إلى تحقيقه بشكل عام، ووفق سين Sen، فإن الهناء يمكن أن يتعلق بأمر متعددة،
فمثلاً، فعل الخير يمكن أن يعتبر وظيفة تساهم في تحقيق الهناء. Obrien, 2008. (أحمد مسعودي،
2016، 50 . 51). (عبير محمد حسين محمد، 2019، 67).

3. نموذج الهناء والرفاهية أو العناية والارتياح. أضيف في هذا النموذج البعد الإنساني والعلاقات
الاجتماعية إلى الشروط المادية، وقسم هذا النموذج إلى ثلاثة أبعاد، هي :
. الامتلاك Having. ويعني امتلاك الصحة والتعليم والموارد الاقتصادية والعمل وغيرها مما يمتلكه
الفرد.

. الحب Loving. ويعني العلاقات الاجتماعية بما في ذلك الارتباط بالمجتمع والانتماء إلى تنظيمات
مختلفة كتتنظيمات العمل.

. الوجود Being. ويمثل الجاني الطيب الذي يميز نمو الشخصية والابتعاد عن الجانب السيء، ومن مؤشرات، مثلا، المشاركة في الحياة السياسية والنشاطات الاجتماعية واعتناء فرص الاستمتاع بالحياة. Obrein, 2008. (أحمد مسعودي، 2016، 50 . 51). (عبير محمد حسين محمد، 2019، 68).

ثامنا : الوجود الأفضل والإنسية ومتغيرات اجتماعية واقتصادية.

لعل الشعور الذاتي بحسن الحال، هو أكثر المجالات في علم النفس الإيجابي التي أجريت فيها بحوث على الجماعات الإثنية والعينات الدولية. E. Diener, C. L. Suh and S. Oishi, 2000، وتم جمع كمية هائلة من البيانات بواسطة جماعة دراسة قيم العالم، كما تم تطبيق بعض مقاييس حسن الحال عبر ثقافات متعددة، فقدم U.S. Bureau of the Census, 2001 الصدق البنائي لمقياس الرضا عن الحياة، المأخوذ من بيانات قيم العالم، من عينات تم جمعها من بلاد أمريكا الشمالية الثلاثة وعينات فرعية من كل منها، وهكذا يقدم دليلا على ثباته وصدقه عبر الجماعات الثقافية المختلفة. (ليزا ي. فلورس، إزيماري م. أوباصي، 2013، 104).

وجدت فروق في تدرج حسن الحال الذاتي عبر الجماعات المختلفة، حيث كانت درجات الثقافات ذات التوجه نحو الفرد أعلى من درجات الثقافات ذات التوجه نحو الجماعة، وكانت درجات الثقافات الأكثر ثراء أعلى من درجات الثقافات الأكثر فقرا. E. Diener, M. Diener and C. Diener, 1995. أما العلاقة بين الزواج وحسن الحال الذاتي فهي علاقة عالمية، وهذا ما أشارت إليه البيانات المستمدة من 42 بلدا. E. Diener, E. M. Suh, 2000. وإن كان حجم العلاقات يختلف باختلاف الثقافات، وهذا ما أشارت إليه الدراسات المقارنة بين الهنود والأمريكيين، التي وجدت أن هناك عوامل مثل : الدخل والتعليم، لها تأثير أكبر في التباين عند التنبؤ بحسن الحال، على حين كان الزواج هو الأقوى تأثيرا في التنبؤ بحسن الحال لدى الأمريكيين، ومن هذا يبدو أن المتغيرات الثقافية، وهي في هذه الحال، أهمية تحسين وضع الفرد في المنظومة الاجتماعية، قد تعد كعوامل وسيطة العلاقة بين الزواج وحسن الحال. (ليزا ي. فلورس، إزيماري م. أوباصي، 2013، 104 . 105).

اختلف العلماء والباحثون حول العلاقة بين الوجود الأفضل والثراء، افترض العلماء أن الأغنياء أكثر سعادة، وأكد المبحوثون أن السعادة أهم من المال. Diener and al, 1999، وأن العلاقة بينهما ضعيفة. Csikszentmihalye, 1999. (جبر محمد جبر، 2004، 29 . 30).

إن الشعور بالوجود الأفضل يختلف من مجتمع إلى آخر، نظرا لاختلاف الأنماط الحضارية؛ فالسويد أكثر الشعوب سعادة ورضا عن الحياة، تأتي بعده الدانمارك ثم أمريكا الأعلى دخلا في العالم. Diener, 2000، ويأتي من بعدهم الألمان Staudinger et al, 1998. والإيرلنديين أكثر سعادة من الألمان واليابانيين بالرغم من أن إنتاجية كل منهما تفوق إيرلندا مرتين Csikszentmihalye, 1999. كما أن الصينيين يشعرون بالوجود الذاتي الأفضل كاليابانيين، وأن مواطني أمريكا اللاتينية يشعرون بنفس مستوى السعادة التي يشعر بها مواطنو غرب أوروبا، التي تفوقها ضعفا في الدخل القومي، وإلى جانب العوامل الاقتصادية، هناك عوامل حضارية تؤدي دورا جوهريا في ذلك. Kahan and Juster, 2000. فالذين يعتبرون المال هدفا في حد ذاته، أكثر من أي هدف آخر، أقل رضا عن الحياة. Myers, 1999. Diener et al, 2000. وبين دينر، سوه، أن العوامل الاجتماعية بمفردها لا تحدد الوجود الأفضل. Diener et al, 1999. ولم يجد بريكمان وآخرون Brickman and others, 1978 فروقا بين الأثرياء والذين فقدوا البصر وأصيبوا بالشلل في السعادة. وتبين كذلك أن زيادة الدخل لا تعني زيادة الشعور بالسعادة. (ناهد صالح، 1990). ويرجع عدم ارتباط حسن الحال بالثراء للأسباب التالية.

1 . الانشغال بجمع المال لا حدود له، حتى أصبح هدفا لا وسيلة (شراهة جمع المال).

آخر مفتاحي لفهم الوجود الأفضل، يتضمن إدارة تحديات العالم المحيط بالفرد

السيطرة البيئية بالنسبة لمعظم الأفراد هي نوع من التحديات المستمرة طوال الحياة.

الاستقلالية. وتشير إلى القدرة على السير حسب الإيقاع الشخصي للفرد، وأن يسلك حسب قناعاته ومعتقداته الشخصية، حتى ولو كان ضد المعتقدات المقبولة والشائعة، والحكمة التقليدية الشائعة بين الناس.

إن الوجود الأفضل، يتضمن العلاقات الإيجابية مع الآخرين. متضمنا جوانب القوة الإنسانية والملاذات والمباهج التي تأتي من الالتصاق القريب بالآخرين، والحميمية العميقة والحب الدائم

إن جودة العلاقات الإنسانية ونوعيتها ونوعيتها ونوعيتها الحياة، لا تتحقق عبر الصرب والتجنب أو التملص والتحاشي، ولكن بالتعامل الفعال والناجح مع المعن والشدائد

2. ملاحقة الأكثر ثراء للوصول إلى مستواهم بالرغم من عدم شعورهم بالسعادة.
3. الانشغال بأمور واهتمامات أخرى، كالوجاهة. Csikszentmihalye, 1999. (جبر محمد جبر، 2004، 30 . 31).

تاسعا : الوجود الأفضل والتدين.

إن الإيمان بالله، عملية عقلية ووجدانية وسلوكية.

كتب إ. دينر 1984، أن ما يبعث عن الشعور بالسعادة والرضا، يتمثل في الاعتزاز بالذات، وعلاقة حب وزواج، وعلاقات اجتماعية جيدة، وممارسة للرياضة العادية، والقدرة على النوم المريح، وإيمان ديني ذي معنى. (عادل محمد هريدي، طريف شوقي فرج، 2002، 49).

ومنذ عشرات السنين، أخذت البحوث حول التأثير النفسي الإيجابي للإيمان تقدم أدلة قوية على أنه يفيد الناس في العيش بصورة أفضل. فالمتدينون أقل ميلا لتعاطي المخدرات وارتكاب الجرائم والطلاق. وهم أيضا أصح بدنيا وأطول عمرا. فقد تبين أن الأمهات المتدينات لأطفال معوقين، يقاومن الاكتئاب بشكل أفضل. والمتدينون أقل انهيارا بعد الطلاق والبطالة والمرض المفضي إلى الموت. وفي الواقع فإن البحوث تظهر دائما المتدينين أنهم أسعد وأكثر رضا عن حياتهم من غير المتدينين.

إن العلاقة السببية بين الدين والصحة والحياة لصالح المجتمع ليست غامضة. فالعديد من الأديان تحرم المخدرات والجريمة والخيانة، وتشجع الكرم والاعتدال والعمل الدؤوب. إن الإيمان يولد الأمل في المستقبل ويصنع للحياة معنى. (مارتن سيلجمان 2002، 59).

ومن هنا، فإنه يمكن النظر إلى الدين على أنه واحد من مجالات الشعور بالسعادة والرضا. وأوضحت دراسة عن "توعية الحياة الأمريكية" أن 38 % من الأفراد يرون أهمية شديدة للاعتقاد الديني القوي، بينما رأي 22 % منهم أن الدين هام جدا. ولكن العلاقة بين الشعور بالرضا النابع من الدين والرضا العام عن الحياة، كانت ضعيفة، عندما أخذت العوامل الأخرى في الاعتبار. وأظهرت دراسات مسحية أمريكية أخرى نفس النتيجة، رغم أن العلاقة مع الشعور العام بالرضا كانت ترتفع أحيانا لتصل إلى 0.27. وتزيد أهمية الدين بالنسبة لبعض الجماعات كالنساء وكبار السن والمتدينين بطبيعة الحال. (مايكل أرجايل، 1987، 163).

واهتم عدد من الباحثين بدراسة العلاقة بين التدين والسعادة. فوجدوا أن المتدينين أكثر شعورا بالسعادة والرضا عن الحياة من غير المتدينين. ووجدوا ارتباطا عكسيا بين التدين والقلق، وارتباطا طرديا بين السعادة والصحة الجسمية والنفسية. (نادية سراج جان، 2008، 613 . 614).

خاتمة.

لما ظهر التوجه الإيجابي في علم النفس، في أواخر القرن العشرين، ظهرت معه متغيرات نفسية كانت، قبل ذلك، غائبة عن مسرح البحث النفسي، طيلة عقود من عمر علم النفس، أو كانت تظهر ولكن على استحياء، فتغيرت معها اهتمامات السيكولوجيين في مجال البحث والتنظير، ومن هذه المتغيرات، مفهوم الوجود الأفضل، أو الرفاه النفسي، أو الحياة الطيبة، أو الارتياح النفسي. حاولت هذه الورقة الإجابة عن عدد من الأسئلة، حول الرفاه النفسي، من جانب تعريفه والمفاهيم المرتبطة به، ومن جانب مكوناته ومحدداته، ونظرياته ونماذجها، وما دور البيئة والدين في شعور الأفراد بالوجود الأفضل. وتبين أن للوجود الأفضل أبعادا نفسية، مثل تقبل الذات والنضج الشخصي والهدف من الحياة والاستقلالية والعلاقات الإيجابية، وأبعادا انفعالية تتعلق بالمشاعر الطيبة والسعادة والتفاؤل والرضا عن الحياة والأمل، وأبعادا اجتماعية كالقبول الاجتماعي والإسهام الاجتماعي والتماسك الاجتماعي والاندماج الاجتماعي، وفي مجالي الصحة والعمل. وتبين أن الوجود

نموذج الرعاية والمستوى المعيشي. إن الصناء المحقق في هذا النموذج، هو تقييم من قبل الفرد لما حققه بين ما يسعى إلى تحقيقه بشكل عام

نموذج الصناء والرفاهية أو العناية والارتياح. أضيفه في هذا النموذج البعد الإنساني والعلاقات الاجتماعية إلى الشروط المادية

أما العلاقة بين الزواج وحسن الحال الذاتي فهي علاقة عالمية، وهذا ما أشارت إليه البيانات المستمدة من 42 بلدا

أكد المبحوثون أن السعادة أهم من المال. ، وأن العلاقة بينهما ضعيفة

أن ما يبعث عن الشعور بالسعادة والرضا، يتمثل في الاعتزاز بالذات، وعلاقة حب وزواج، وعلاقات اجتماعية جيدة، وممارسة للرياضة العادية، والقدرة على النوم المريح، وإيمان ديني ذي معنى

الأفضل، ليس متغيراً بسيطاً، بل مركباً يتضمن العديد من المكونات والمجالات والأبعاد ذات الأهمية في حياة الفرد، يمتد إليها، ويشملها وتشمله، ومن الضروري أن تكون محل بحوث ودراسات، للتعرف أكثر وبشكل عميق على أبعاد الوجود الأفضل ومكوناته ومؤثراته في حياة الناس.

المراجع

- 1 – أحمد محمد عبد الخالق (2008). الرضا عن الحياة لدى المجتمع الكويتي. دراسات نفسية، المجلد الثامن عشر العدد الأول. القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم).
- 2 – أحمد محمد عبد الخالق، غادة خالد عيد (2011). حب الحياة وارتباطه بالهناء الشخصي واستقلاله عن الدافعية. مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد 39، العدد الثاني. مجلس النشر العلمي – جامعة الكويت.
- 3 – أمجد مسعودي (2016). الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين. أطروحة دكتوراه. كلية العلوم الاجتماعية – جامعة وهران 2.
- 4 – تشارلز س. كارفر، ميشيل شيير (2013). التفاؤل. ترجمة : عزة خليل. في : شين لوبيز – ك. ر. سنايدر (محرران) القياس في علم النفس الإيجابي – نماذج ومقاييس. ترجمة ومراجعة : صفاء يوسف الأعسر وآخرون. القاهرة، المجلس القومي للترجمة.
- 5 – جبر محمد جبر (2004). تقدير الذات وعلاقته بالوجود الأفضل لدى مرضى السرطان مقارنة بالأصحاء. دراسات عربية في علم النفس، المجلد الثالث، العدد الثالث. القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- 6 – دانييل ستوكولز (2006). إيكولوجية القوى الإنسانية. ترجمة : علاء الدين كفاي. في : ليزا ج. أسبينول، أورسولا م. ستودينجر (تحرير). سيكولوجية القوى الإنسانية. ترجمة ومراجعة : صفاء يوسف الأعسر وآخرون. القاهرة، المجلس الأعلى للثقافة.
- 7 – سميرة محمد شند، حسام إسماعيل هيبة، حنان سلامة سلومة (2013). مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي. مجلة الإرشاد النفسي – مركز الإرشاد النفسي، العدد 36.
- 8 – عادل محمد هريدي، طريف شوقي فرج (2002). مصادر ومستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين وبعض المتغيرات الأخرى. مجلة علم النفس، العدد الحادي والستون. القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- 9 – عبير محمد حسين محمد (2019). قياس الهناء النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية والأهلية في مدينة الموصل. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد الخامس، العدد الرابع.
10. فتون خرنوب (2016). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل – دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس. المجلد الرابع، العدد الأول.
11. كارول د. ريف، بيرتون سينجر (2006). مفارقات

المتدينون أقل ميلاً لتعاطي
المخدرات وارتكاب الجرائم
والطلاق. وهم أيضاً أصح بدنياً
وأطول عمراً

المتدينون أقل انهياراً بعد
الطلاق والبطالة والمرض
المفضي إلى الموت. وفي
الواقع فإن البحوث تظهر
دائماً المتدينين أنهم أسعد
وأكثر رضا عن حياتهم من غير
المتدينين

إن الإيمان يولد الأمل في
المستقبل ويصنع للحياة معنى

أن المتدينين أكثر شعوراً
بالمساعدة والرضا عن الحياة من
غير المتدينين

لما ظهر التوجه الإيجابي في
علم النفس، في أواخر القرن
العشرين، ظهرت معه
متغيرات نفسية كانت، قبل
ذلك، غائبة عن مسرح البحث
النفسي، طيلة عقود من عمر
علم النفس

من هذه المتغيرات، مفهوم

الوجود الأفضل، أو الرفاه
النفسي، أو الحياة الطيبة، أو
الارتياح النفسي

تبين أن للوجود الأفضل أبعادا
نفسية، مثل تقبل الذات
والنضج الشخصي والمدفوع من
الحياة والاستقلالية والعلاقات
الإيجابية، وأبعادا انفعالية
تتعلق بالمشاعر الطيبة
والسعادة والتفاؤل والرضا عن
الحياة والأمل، وأبعادا
اجتماعية

أن الوجود الأفضل، ليس متغيرا
بسيطا، بل مركبا يتضمن
العديد من المكونات
والمجالات والأبعاد ذات
الأهمية في حياة الفرد، يمتد
إليها، ويشملها وتشمله

الحالة الإنسانية: الوجود الأفضل (الرفاه) والصحة في
الطريق إلى الفناء. ترجمة: علاء الدين كفاي. في: ليزا
ج. أسبينول، أورسولا م. ستودينجر (تحرير). سيكولوجية
القوى الإنسانية. ترجمة ومراجعة: صفاء يوسف الأعسر
وآخرون. القاهرة، المجلس الأعلى للثقافة.

12. كوري ل. م. كيس، جيانا ل. ماجيار - موك (2013).
الشعور الذاتي بالوجود الأفضل لدى البالغين - قياسه
وتوظيفه. ترجمة: نادية شريف. في: شين لوبيز - ك. ر.
سنايدر (محرران) القياس في علم النفس الإيجابي - نماذج
ومقاييس. ترجمة ومراجعة: صفاء يوسف الأعسر وآخرون.
القاهرة، المجلس القومي للترجمة.

13. ليزا ي. فلورس، إزيمباري م. أوباصي (2013). قياس
النفس الإيجابي في عالم يتزايد فيه التنوع. ترجمة: صفاء
الأعسر. في: شين لوبيز - ك. ر. سنايدر (محرران) القياس
في علم النفس الإيجابي - نماذج ومقاييس. ترجمة ومراجعة:
صفاء يوسف الأعسر وآخرون. القاهرة، المجلس القومي
للترجمة.

14. مارتن سيلجمان (2002). السعادة الحقيقية، استخدام
علم النفس الإيجابي الحديث لتحقيق أقصى ما يمكنك من
الإشباع الدائم. الرياض، مكتبة جرير.

15. مايكل أرجايل (1987). سيكولوجية السعادة. ترجمة:
فيصل عبد القادر يونس. مراجعة: شوقي جلال (1993). سلسلة
عالم المعرفة، العدد 175. الكويت، المجلس الوطني
للثقافة والفنون والآداب.

16. نادية سراج جان (2008). الشعور بالسعادة وعلاقته
بالتدين والدعم الاجتماعي والتوافق الزوجي والمستوى
الاقتصادي والحالة الصحية. دراسات نفسية، المجلد الثامن
عشر العدد الرابع. القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين
المصرية (رانم).

17. نعيمة جمال شمس الرفاعي، عماد الدين محمد السكري
(2009). مدى إسهام الوجود الروحي الأفضل والمعرفة
الضمنية والمراقبة الذاتية في التنبؤ بالوجود النفسي
الأفضل لدى عينة من طلاب الجامعة. المجلة المصرية
للدراستات النفسية، المجلد التاسع عشر، العدد 62.

إرتباط كامل النص:

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

*** **

شبكة العلوم النفسية العربية
نحو تعاون عربي رقيقا بعلوم وطب النفس
الموقع العلمي
<http://www.arabpsynet.com/>
المتجر الإلكتروني
<http://www.arabpsyfound.com>
الكتاب السنوي 2020 " شبكة العلوم النفسية العربية " (الصدار الثامن)
الشبكة تطفيئ شمعها التاسعة عشرة وتدخل عامها العشرون من التأسيس
20 عاما من النصح... 18 عاما من الإنجازات
<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet.pdf>