

البحث عن السعادة.. بين أوهام المادة واعماق الرضا الذاتي

2015-04-26 عيد الامير رويح

السعادة مطلب مهم وأساسي لجميع البشر باختلاف مذاهبهم وأعراقهم، والسعادة كما تنقل بعض المصادر، هي الشعور المستمر بالغبطة والطمأنينة والأريحية والبهجة، وهذا الشعور السعيد يأتي نتيجة للإحساس الدائم بثلاثة أمور: خيرية الذات، وخيرية الحياة، وخيرية المصير. وللسعادة كما يقول الخبراء العديد من الفوائد والأمور الايجابية سواء من الناحية الصحية او الاجتماعية او الاقتصادية، وهو ما أشارت إليه الكثير من البحوث والدراسات العلمية، التي أثبتت ان الشعور بالسعادة يمكن ان يسهم بتقليل نسبة الإصابة بأمراض القلب، وتقلل الكآبة وتحسن الأداء، وتجعل الناس أكثر مرونة ونشاطا وحيوية، وهو ما سيسهم بزيادة الإنتاج وغيره من الايجابيات الأخرى.

ويمكن قياس السعادة كما توضح بعض التقارير، أنه بمدى شعور الأفراد بالسعادة والرضا في حياتهم، والدول الأكثر سعادة غالباً ما تكون الدول الأكثر ثراء إلى مدى معين، إضافة إلى عوامل أخرى مساعدة مثل الدخل الإضافي والدعم الاجتماعي، وغياب الفساد ومستوى الحرية التي يتمتع بها الأفراد. من جانب اخر فموضوع السعادة كما يقول بعض الخبراء لايزال موضوع معقد يحتاج الى المزيد من البحوث والدراسات المعمقة.

وبحسب موقع مجلة العلوم، فالسعادة لاتزال حقلا معرفيا لم يسبر العلماء غوره مقارنة بالبؤس. ففي المقالات التي تم فهرستها في مستخلصات بحوث في علم النفس Abstracts Psychological بين عامي 1967 و1994 جاء ذكر الاكتئاب في 46380 مقالة، كما ورد الحديث عن القلق في 36851 مقالة، وعن الغضب في 5099 مقالة. ولم تأت على ذكر السعادة إلا 2389 مقالة فقط، وتحدثت عن الرضا بالحياة 2340 مقالة، ولم يرد ذكر الابتهاج إلا في 405 مقالات فحسب.

ومنذ عهد قريب كما تضيف المجلة بدأت دراسة منهجية للسعادة. وكان عشرات من الباحثين قد توجهوا في العقدين الماضيين إلى مئات الآلاف من الأشخاص كعينات، يسألونهم إن كانوا سعداء أو راضين بحياتهم، أي ما يدعوهم علماء النفس «السعادة الذاتية». وتكشف المقابلات التي أجريت مع

عينات من جميع الأعمار، عن أنه ليس هناك - على سبيل المثال - سن معينة يكون فيها المرء أكثر سعادة أو أكثر تعاسة. كما تُظهر حصيلة 146 دراسة أجراها باحثون من جامعة ولاية أريزونا أن من المرجح أن يتساوى الرجال والنساء في الإعراب عن كونهم سعداء جداً وراضون بحياتهم. وحتى الأغنياء جداً بين أغنى 100 أمريكي من الذين استعرضتهم مجلة Forbes، فإنهم لم يكونوا أكثر سعادة من الأمريكي متوسط الدخل إلا بدرجة ضئيلة فحسب. ولم يكن الذين ارتفع دخلهم على مدى 10 سنوات بأسعد من أولئك الذين بقي دخلهم ثابتاً. وفي الواقع، إن الارتباط بين الدخل والسعادة أمر تافه لدى معظم البلدان باستثناء تلك البلدان الأشد فقراً حيث يعد الدخل مقياساً جيداً لحسن الحال، لكن وعلى الرغم مما تقدم لاتزال البحوث والدراسات مستمرة من أجل تعريف البشر ببعض الطرق الخاصة التي يمكن أن تقود إلى السعادة أو الحصول عليها.

كتب المساعدة الذاتية

وفي هذا الشأن فمن المتوقع أن ينفق الأمريكيين ما قيمته 550 مليون دولار، لشراء كتب المساعدة الذاتية، وأكثر من مليار دولار لحضور برامج تحفيزية للمزاج. وأثبتت أبحاث علمية على مدى عقود طويلة، أن السعادة ليست مجرد حالة عاطفية مؤقتة فقط، بل تعتبر أعمق من ذلك. وفيما يلي سبع طرق يمكن للأشخاص من خلالها تعزيز الشعور بالرضا الذاتي:

تخطي المواقف السلبية والتخلي بالإيجابية: ووجدت دراسة صادرة عن جامعة هارفارد أن الأشخاص المتفائلين والذين يتحلون بنظرة إيجابية ليسوا فقط أكثر سعادة، بل هؤلاء أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب والشرايين والسكتة الدماغية بنسبة 50 في المائة. وقال باحثون إن الأشخاص الذين لديهم إحساس بالتشاؤم، هم عرضة ثلاث مرات أكثر للإصابة بالأمراض مع تقدم العمر.

تعلم كيف تكون سعيداً: وحققت الدانمارك المركز الأول على مقياس التغير الأوروبي للرفاهية والسعادة لدى المفوضية الأوروبية سنوياً منذ العام 1973، وصنفتها منظمة الأمم المتحدة بمثابة أسعد دولة في العالم. أما أهم الأمور والتي تساهم في إسعاد الدانماركيين فتتمثل بالشعور بالرضى الذاتي، وانخفاض معدل الفساد، وغيرها من الأمور. ولكن وفقاً لتقرير السعادة العالمي للأمم المتحدة فإن أهم السمات التي ترفع من مستوى السعادة في الدانمارك فتتمثل بالكرم الشائع بين

المواطنين، والحرية في اتخاذ القرارات، فضلاً عن نظام الدعم الاجتماعي القوي.

تحقيق التوازن بين العمل والحياة الخاصة: ومن بين الأسس التي تزيد من مستوى السعادة بين أفراد المجتمع الدنماركي، فتتمثل بالقدرة على تحقيق التوازن بين العمل وجوانب الحياة المختلفة. ويبلغ متوسط ساعات العمل الأسبوعية 33 ساعة فقط، فيما تبلغ نسبة الأشخاص الذين يعملون أكثر من 40 ساعة أسبوعياً 2 في المائة فقط من الدانماركيين. ورغم أن نسبة الأمهات اللواتي يرجعن إلى العمل بعد الإنجاب تبلغ حوالي 80 في المائة، إلا أنه ما زال باستطاعتهم تحقيق التوازن الكامل بين العمل والحياة العائلية، فضلاً عن حياتهم الاجتماعية.

التركيز على القيمة المعنوية وليس المادية: ويتميز المجتمع الدانماركي بالحيوية، إذ انه يركز على الاستمتاع باللحظات الجميلة. وأظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يولون اهتماماً أكثر للقيمة المعنوية في الأمور الحياتية بدلاً من الأشياء المادية كإقتناء الممتلكات بأنواعها المختلفة، يكون لديهم مستوى أعلى من الشعور بالرضى النفسي.

بناء العلاقات الاجتماعية: وأظهرت الدراسات أن تطوير العلاقات الاجتماعية، وتحول الإنسان إلى شخص اجتماعي يعتبر جزءاً من نظام دعم اجتماعي يمكن أن يبطئ من العمر البيولوجي. وأشارت دراسات أخرى إلى أن الشعور بالوحدة يؤدي إلى زيادة معدلات الاكتئاب والمشاكل الصحية، فضلاً عن الإجهاد.

العمل التطوعي: ويشعر الأشخاص الذين يولون اهتماماً بالعمل التطوعي بسعادة أكثر مقارنة بغيرهم من الأشخاص. ويذكر أن نسبة 43 في المائة من الأشخاص يتطوعون بانتظام لخدمة مجتمعهم مقارنة بـ 25 في المائة من الأمريكيين. ووجدت أبحاث سابقة أن قيام الشخص بالتبرع لديه فوائد معنوية ونفسية، ويرفع من القيمة الذاتية للإنسان والإحساس بالمجتمع.

العلاج بالضحك: وأظهرت الأبحاث أن الضحك ليس فقط مؤشراً على السعادة بل يؤدي أيضاً إلى خفض مستوى هرمون التوتر. وينتج عن الضحك تغييرات كيميائية في مستويات "الأندروفين" والتي تشبه تلك المادة الكيميائية التي تنتج لدى ممارسة التمارين الرياضية، ما يؤدي إلى تحسين

الحالة المزاجية لدى البشر. بحسب CNN.

ووجدت دراسة أجريت على مرضى القلب أن نسبة 8 في المائة فقط من الأشخاص الذين يضحكون يومياً يصابون بنوبة قلبية ثانية في غضون عام كامل، مقارنة بـ 48 في المائة من الأشخاص الذين لا يضحكون. وأشارت الدراسات إلى أن الجسم لا يميز بين الضحك الحقيقي والمزيف، وبالتالي يؤدي كلا الاتجاهين إلى حالة صحية أفضل.

تراجع الشعور بالسعادة

من جانب آخر قال باحثون صينيون إن الشعور بالسعادة يتراجع عند بلوغ المرء منتصف العمر فقط بالنسبة لمن يعيشون في الدول الغربية الثرية. وتوصل الباحثون من خلال دراسة نشرتها دورية "لانست"، اعتمدت على بيانات مسح عالمية، إلى أن الشعور بالرضا عن الحياة يأتي بناء على منحني يجسد عوامل يمكن التنبؤ بها تعتمد بدورها على المكان الذي يعيش فيه الناس.

ففي دول مثل بريطانيا والولايات المتحدة يأخذ شكل الرضا عن الحياة منعطفا حادا يتراجع عند بلوغ الشخص منتصف العمر. أما في أفريقيا يسجل منحني الرضا عن الحياة انخفاضا طوال العمر، وفي أوروبا الشرقية والاتحاد السوفيتي سابقا وأمريكا اللاتينية يتراجع المنحني مع التقدم في العمر. وقال أندرو ستيتو، بجامعة كوليدج لندن، وزملاؤه إن الأسباب التي تقف وراء تلك الاتجاهات متعددة ومعقدة، لكن هناك بعض التفسيرات المعقولة فضلا عن دروس مهمة مستخلصة من ذلك.

وتعد الدراسة جزءا من سلسلة دراسات تتعلق بالصحة والشيخوخة نشرتها دورية "لانست"، كما حذرت الدراسة من أن زيادة أعباء الأمراض المزمنة وتراجع مستوى الرفاهية يؤثر على حياة كبار السن. استعان الباحثون ببيانات جمعتها مؤسسة "غالوب وورلد بول" لاستطلاع الرأي على مدار أربعة أعوام في أكثر من 160 دولة تغطي ما يربو على 98 في المئة من تعداد سكان العالم للتوصل إلى تقديراتهم. وإلى جانب الصحة والألم البدني، درس الباحثون ثلاثة عوامل لقياس مستوى رفاهية العيش: عوامل تقديرية، تشير إلى درجة رضا الناس عن حياتهم وعوامل اللذة، وهي الشعور أو الحالة المزاجية مثل السعادة والحزن والغضب وعوامل السعادة الأخلاقية، وهي الحكم على الحياة

والغرض منها.

ففي الدول الغربية يتراجع الشعور بالرضا عن الحياة في الفترة العمرية بين 45 و54 عاما قبل أن يرتفع ثانيا. وقال أنغوس ديتون، باحث مشارك في جامعة برينستون الأمريكية، إن الأحوال الاقتصادية يمكن أن تشرح ذلك. وأضاف "هذه الفترة هي التي يتقاضى فيها الشخص أعلى راتب وأفضل وقت للعمل وتحقيق مكاسب، حتى على حساب الرفاهية الحالية، وذلك من أجل زيادة الثروة وتحقيق رفاهية فيما بعد." كما يفسر ذلك سبب شعور كبار السن بالسعادة أكثر من غيرهم على الرغم من شعورهم بالضعف، فعلى الرغم من أن تراجع الصحة يؤدي إلى تراجع معدلات الرضا عن الحياة بين كبار السن، يبدو أن زيادة الشعور بالرضا عن الحياة يأتي لدرء الشعور الخاص بتراجع الصحة البدنية. بحسب CNN.

وفي الدول التي تمر بمرحلة انتقالية، مثل الاتحاد السوفيتي السابق، يتراجع الشعور بالرضا عن الحياة على نحو مطرد مع التقدم في العمر، وهو بوجه عام أقل مقارنة بالدول الغربية. ومرة أخرى قد تكون هناك أسباب اقتصادية تبرر ذلك حسبما يقول الباحثون. فكبار السن في هذه الدول ليس لديهم نظام يعطي معنى لحياتهم، وفي بعض الحالات لرواتب تقاعدهم ولرعايتهم الصحية. وفي دول أفريقيا جنوب الصحراء الكبرى يتراجع الشعور بالرضا عن الحياة طوال عمر الشخص، كما ترتفع معدلات التوتر العصبي والقلق. وقال ديتون "تشير النتائج بما لا يدعو مجالا للشك إلى التجارب الأخيرة التي تمر بها منطقة وكذا الشدائد التي تؤثر على كبار السن." وقال ستيتون إنه في الوقت الذي لا يساوي فيه المال تحقيق السعادة، نجد أن التقدم الاقتصادي يعزز الرفاهية. وأضاف "يبدو أن الشعور بالصحة يسير جنبا إلى جنب مع الرخاء الاقتصادي."

الأطفال والسعادة

في السياق ذاته أظهرت دراسة نشرت مؤخرا ان أشعة المخ أظهرت ان الكلاب لا يقلون كثيرا عن الاطفال كمصدر للسعادة والارتباط القوي لدى البشر. ويقول باحثون ان نتائج هذه الدراسة عززت من الوضع الخاص الذي يتمتع به الكلب كأخلص صديق للانسان وانها قد تدعم منافع العلاجات التي يستفاد فيها من أثر الكلب على رفيقه.

وقال لوري بالي الذي قاد الدراسة مع زميله لوك ستويكل في مستشفى ماساتشوستس العام في بوسطن "هذا التطابق الجزئي يفشي بالكثير عن طبيعة العلاقة المتشابهة." وشملت التجربة 14 أما تراوحت أعمارهن بين 22 و45 عاما لدى كل منهن طفل واحد على الأقل وكتب تربيته منذ عامين على الأقل. وخضعت كل منهن الى تصوير بالرنين المغناطيسي للمخ (إمار.آي) الذي يرصد ويقيس أنشطة المخ من خلال التغيير الذي يحدث في تدفق الدم وعرضت عليهن صور لطفالهن وكلابهن بالإضافة الى اطفال و كلاب غرباء عنهن.

وبعد ذلك خضعن لاختبار من 11 سؤالاً له اجابات متباينة عن لون شعر أطفالهن وكلابهن وعدد الصور ثم يطلب منهن ترتيب الصور بأولوية التفضيل. وأظهرت الاشعة انه حين كانت الام تنظر الى صورة طفلها وكتبها يحدث نشاط زائد في مناطق المخ المرتبطة بالعاطفة والاشباع والعملية البصرية والمعرفة الاجتماعية.

وجاء أيضا في الدراسة التي نشرت في دورية (بلوس وان) ان الاشعة أظهرت نشاطا زائدا أيضا في مناطق المخ ذات الصلة بالعلاقة المتينة وهي العلاقة النمطية بين الام وطفلها حين كانت الامهات اللاتي شملتهن الدراسة ينظرن الى صور أطفالهن او كلابهن على السواء. وفي كل الحالات بلا استثناء تم رصد نشاط زائد حين كانت الام تنظر الى طفلها او كلبها مقارنة بالنشاط الذي يحدث في المخ حين تنظر الى طفل او كلب لا تعرفه.

من جانب اخر قالت حكومة كوريا الجنوبية إن دراسة اظهرت ان الاطفال الكوريين الجنوبيين هم الأقل سعادة بين اطفال الدول المتقدمة مشيرة إلى الضغوط التي يتعرضون لها في النظام التعليمي في البلاد. وذكرت وزارة الصحة إن كوريا الجنوبية جاءت في المرتبة الأخيرة بين الدول المتقدمة في الدراسة التي شملت 30 دولة فيما يتعلق برضا الأطفال عن حياتهم. وقالت الوزارة عن الاستطلاع الذي شمل أكثر من 4000 طفل تقل اعمارهم عن 18 عاما "أكثر عامل له صلة برضا الأطفال عن حياتهم هو الضغط الأكاديمي يليه العنف المدرسي ثم إدمان الانترنت فالاهمال وأخيرا العنف الالكتروني." بحسب رويترز.

وتم مقارنة نتائج المسح الذي أجرته كوريا الجنوبية بقياسات 27 دولة من دول منظمة التعاون

الاقتصادي والتنمية بالإضافة إلى رومانيا ولاتفيا وليتوانيا. وتضم هذه المنظمة 34 دولة غنية. ومعروف عن الأباء في كوريا الجنوبية تركهم لأبنائهم في المدارس حتى المساء كما أن الأطفال يبدأون في تعلم اللغة الإنجليزية وهي لغة ثانية في مرحلة ما قبل التعليم الأساسي. كما جاءت كوريا الجنوبية في ذيل القائمة بعد المجر والبرتغال في مسح لمؤشر حرمان الأطفال الذي لا يقتصر على فقر الأطفال بل يشمل الوقت المتاح لهم لممارسة هواياتهم وممارسة الأنشطة المدرسية والأنشطة الرياضية.

كن سعيداً تعيش طويلاً

الى جانب ذلك يمكن أن يؤدي الشعور بالسعادة والتفاؤل، إلى إطالة عمر الإنسان، والمساعدة على إدارة الإجهاد، وانخفاض خطر الوفاة بسبب أمراض القلب والشرابين، والحماية من نزلات البرد، وفقاً لما أشارت إليه عيادة "مايو كلينيك" الأمريكية. وهذا الأمر ليس سيئاً على الإطلاق، خصوصاً أن التفكير بشكل إيجابي لا يكلف الإنسان شيئاً. وهنا، يقدم خبراء في علم النفس والعلوم السلوكية خمس نصائح لمساعدتك على التفكير بشكل جيد: سيطر على ردود فعلك التلقائية: وقال عميد كلية جامعة أرغوسي الوطنية للعلوم السلوكية الدكتور جيفري سوبرينا: "يجب أن يفهم الأشخاص طريقة ردة فعلهم الطبيعية للتعامل مع العالم الخارجي،" مضيفاً أن "بمجرد أن يكتشف الأشخاص ميولهم النفسية ونزعاتهم الشخصية، يمكنهم البدء في تغيير سلوكهم."

واقترح سوبرينا أنه يجب على الأشخاص أن يعمدوا إلى تغيير المنظور الخاص بهم، وإعادة صياغة أفكارهم بإيجابية أكبر لدى التعثر في رد فعل سلبي. أما السؤال البسيط الذي يمكن أن يطرحه الأشخاص، فيتمثل بـ "ما هي بعض الإيجابيات؟" وأشار سوبرينا إلى أن الأمر يتطلب حوالي 90 يوم لتغيير العادات الشخصية، فضلاً عن أن الإحتفال بالانتصارات الصغيرة، يعتبر وسيلة رائعة لتعزيز السلوك الجديد، موضحاً: "يجب عدم ترك الأفكار السلبية تتغلب عليك." وأوضح سوبرينا أن "الأشخاص الذين يفكرون بشكل ايجابي، يدركون وجود السلبية، ولكن يجب أن يختار الأشخاص طريقة التفكير التي سيعتمدونها."

وشرحت الطبيبة النفسية في ولاية كاليفورنيا الأمريكية بوبي إميل: "يوجد حقيقة معروفة بعدم

تصديق ما يقوله العقل،" مضيئة: "نحن ننصر بميولنا الداخلية، إلى درجة تملي علينا شعورنا وتصرفاتنا." وقالت إميل: "من خلال مراقبة أفكارك السلبية وتصديقها، والتصرف على أساسها، قد يكون سهلاً التخلي عنها،" مضيئة: "يجب على الأشخاص مواجهة هذا التفكير ووضع مسافة بينهم وبين ردود الفعل."

بدورها، قالت المعالجة النفسية في نيويورك تيري كول إن "العنصر الأساسي الذي يحرك المشاعر السلبية، يتمثل بالخوف،" مضيئة أن "غالبية الأشخاص لديهم شعور بالخوف من المستقبل وماذا قد يحصل ولا يحصل." وترى كول أن الحل يكمن في تحديد الأشخاص للفكرة المخيفة فور أن تطرأ على بالهم. وقالت كول: "أغمض عينيك، حتى تدرك جيداً أين تشعر بذلك الخوف. وركز على تلك البقعة من خلال العقل وآلية التنفس، وتصور أن الجهد يذهب بعيداً، واستبدل الفكرة المخيفة بفكرة جيدة." بحسب CNN.

وتعتبر ممارسة التأمل بشكل يومي لفترة 10 دقائق مفيدة جداً. وقالت كول "يجب عدم تصديق ما يمليه عليك شعورك بالخوف، وعدم التفاعل معه." في بعض الأحيان يمكن أن تكون الحياة صعبة قليلاً، فيما الأخبار القاسية أو الشعور بالخسارة يمكن أن تجعل الإيجابية أمراً صعباً. وفي هذه الأوقات، يوصي كول باستخدام ما وصفه بـ"تغييرات المزاج." فيمكن أن يحصل ببساطة من خلال أحد أفراد الأسرة، أو تذكر تجربة سعيدة، حتى تتحول التجربة العاطفية إلى أمر أكثر ايجابية. واقترحت كول أهمية بدء كل يوم من خلال سماع ثلاثة أشياء يشعر الشخص بامتنان لها، وإنهاء اليوم من خلال تبادل التفكير في اللحظة المفضلة إليه خلال اليوم.