



كيف يساعدك علم النفس كي

تعيش سعيداً؟

يسعى علم النفس بصفة عامة إلى:

- وصف الفكر والسلوك الإنساني

- شرح أسباب حدوث هذه السلوكيات

- التنبؤ باحتمالات وكيفية وأسباب

و زمن حدوث هذه السلوكيات في

المستقبل

- تعديل وتحسين سلوكيات البشر

لتحسين حياة الأفراد والمجتمع ككل

هذا، ويختلف مفهوم السعادة بين

الناس اختلافاً كبيراً جداً.

السعادة وعلم النفس

طه عبد الباقي الطوخي كاتب ومترجم من مصر

تقييمه الإيجابي لحياته وإنجازاته الإجمالية، وهذا ما يعرف بالرفاه الشخصي.

استخدم مصطلح «السعادة» في سياق الحالات النفسية والعاطفية التي تشمل مشاعر سارة تتراوح ما بين القناعة وبين الفرح الشديد. كما يستخدم هذا المصطلح أيضاً في سياق الرضا بالحياة، والرفاه الشخصي والازدهار.

ولقد حظي موضوع «السعادة»، ولا يزال، بأبحاث عديدة منذ ستينيات القرن الماضي في تشكيلة من التخصصات العلمية شملت وتشمل علم الشيخوخة، وعلم النفس الاجتماعي، وعلم النفس الإيجابي، والبحوث السريرية والطبية، واقتصاديات السعادة.

وكما رأينا في قصة الصيد، إن الشعور بالسعادة هو شعور خاص جداً بكل شخص على حدة، فقد يشعر أحدهم بالسعادة عندما يتذكر خبرات وتجارب وأحداث مختلفة مر بها، فتراوده نفس أحاسيس السعادة التي شعر بها آنذاك. وعليه، فلا يوجد شيء واحد محدد يجعل كل شخص يشعر بالسعادة.

هذا، وقد أجمع الباحثون والخبراء في علم النفس على وجود أنواع مختلفة من السعادة يمكن للإنسان أن يحققها أو يصل إليها،

٢ أكتوبر من العام ١٨٦٩ في مدينة بورباندور Porbandar بالهند. وكان يعرف باسم المهاتما أو «الروح الكبيرة»، وانتهت حياته نهاية مأساوية بالاغتيال في نيودلهي بتاريخ ٣٠ يناير ١٩٤٨. حين كان غاندي يصعد للقطار يوماً أنزلت فردة حذائه عن قدمه. ولم يكن في استطاعته استعادتها لأن القطار كان قد بدأ في التحرك، فما كان منه إلا أن خلع فردة حذائه الأخرى من قدمه وألقى بها على خط السكة الحديد حيث سقطت الأولى. وعندما سئل: «لماذا فعلت ذلك؟» أجاب: «سيجد رجلاً فقيراً زوجاً من الأحذية الآن بدلاً من فردة واحدة لن يستفيد منها.» ذلك مثل بسيط عن الشخص المعطاء والعمل في الوقت نفسه Giver and Doer. انظر «الغرض» أدناه.

وهكذا تتعدد أسباب السعادة بين الناس حسب ما يتمتعون به من صفات شخصية ومواقف وحسب أهدافهم في الحياة.

أما إذا نظرنا إلى السعادة من ناحية علم النفس ومقاصده، فالسعادة في علم النفس هي حالة من الرفاه العاطفي يمر بها الإنسان سواء بمعناها الضيق عندما تكون الأحداث من حوله طيبة في لحظة معينة، أو بالمعنى الواسع عند

عمرى في صراعات ويؤس وشقاء .. لعلك لا تعلم مقدار سعادتي بحياتي الآن». وكما بدأت، يختلف مفهوم السعادة بين الناس اختلافاً كبيراً جداً.

وكن قد كتبت مرة منذ عقدين تقريباً أو أقل قليلاً أن الشخصيات أنواع، فمنهم الإنسان الأخاذ Taker، الذي يجد سعادته دائماً في الأخذ، ومنهم الشخص المعطاء Giver، الذي لا يجد سعادته إلا في العطاء، ومنهم الشخص العملي Doer، وهو قد يجمع بين صفات الأول أو الثاني، ومن أنواع الشخصيات أيضاً الناس الذين يهزون العالم ويصنعون التاريخ أصحاب الاكتشافات العلمية الكبرى الذين لا يجدون لحياتهم معنى إلا في البحث العلمي والاكتشاف والوصول إلى ما يحرك العالم ويفيد البشر .. ولا يمكن إغفال كبار الأدباء وأصحاب المواهب والفنون الرفيعة الذين تساهم أعمالهم العظيمة في إسعاد وتعليم وإلهام وتحريك البشر، ومن تلك الشخصيات أيضاً القادة والزعماء السياسيون الذين يقيمون دولاً من عدم ويبعثون حضارات، وهم أيضاً يهزون العالم ويحركونه، تلك شخصيات تاريخية. ذكرت سابقاً ما يحكى عن المهاتما غاندي، وما كان له من تأثيرات لا مثيل لها على الشعب الهندي والعالم بأسره. وللتذكير، هو بطل استقلال الهند وفيلسوفها العظيم، الذي وُلد في

قرأت مرة قديماً - منذ نحو خمسة عقود أو ربما أكثر - قصة كانت، باختصار، عن صياد فقير على شاطئ البحر تصادف أن رآه سائح غنى وأعجب بمهارته في الصيد .. ومع بعض الدردشة أوضح الصياد أنه يصطاد فقط ليلبي حاجته وحاجة عائلته، فسأله السائح: «وماذا تفعل في بقية أوقاتك؟» .. أجاب الصياد: «ألعب مع أطفالي وزوجتي وأقضي أوقاتاً رائعة معهم، وفي المساء أجتمع مع أصدقائي.» قال السائح: «ولكن ماذا لا تستغل مهارتك في الصيد وتكثر منه فيمكنك بيع صيدك الوفير في السوق وتربح فتشترى قارباً أكبر.» سأله الصياد: ثم ماذا؟ .. أجاب السائح: «مع زيادة أموالك تستطيع شراء قارب ثان وثالث حتى يصبح عندك أسطول صيد كبير وتربح كثيراً وتصير غنياً وتمتلك البيوت والسيارات، وعندما تكبر تجارتك في الأسماك تضارب بأموالك في البورصة وتربح الملايين فتصير سعيداً» .. فسأله الصياد: «ومتى يمكنني تحقيق كل ذلك؟» أجاب السائح: «ربما عشرين أو ثلاثين سنة.» فسأله الصياد مرة ثانية: «وماذا بعد ذلك؟» أجابه السائح: «بعد ذلك تتقاعد وتعيش في هدوء وسعادة، فيمكنك السهر كما يحلو لك وتلعب مع أطفالك وتقضى الليالي مع الأصدقاء.» أجاب الصياد: «ولكن هذا بالضبط ما أفعله الآن، فما هو النطق الذي يجعلني أضيع سنوات طويلة من

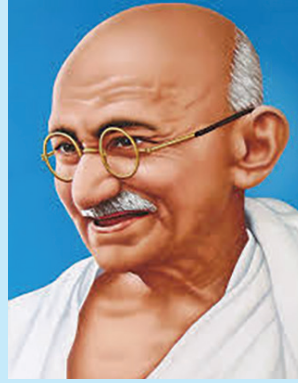
مثل الفرح، والإثارة، والامتنان، والفخر والاعتزاز، والتفاؤل، والقناعة، والحب، وغير ذلك، وأن لكل إنسان شيئاً ما يجعله سعيداً. وما أن يعي الشخص هذا الشيء المحدد حتى يستطيع أن يصل إلى مستوى جديد من القناعة والرضا.

السعادة حالة نفسية، فما هو تفسير ذلك؟

كان فيلسوف الهند العظيم المهاتما غاندي، كما تقدم، واحداً من أكبر البشر الملهمين والمهمين على ظهر الأرض الذي عانى كثيراً من أوجه ظلم متعددة في حياته، وهو قال يوماً ما معناه: «تتحقق السعادة عندما يسير ما تفكر فيه وما تقوله وما تفعله في اتساق وتناغم ووثام مع بعضها البعض». تبدأ السعادة من أفكارك أنت. فإذا فكرت بطريقة إيجابية عن نفسك وعن الآخرين وعن العالم من حولك فسوف تتبع كلماتك وأفعالك وتطيع ما تفكر فيه. فما الذي يمكن أن يجعلنا سعداء؟

● مارس أفعال اللطف والمودة والخير بانتظام: أظهرت الأبحاث دائماً ولا تزال تثبت أن إنفاق الأموال على الآخرين يجعلنا أكثر سعادة مما لو أنفقنا المال على أنفسنا. وليس المال فقط، ولكن أى أفعال إيجابية صغيرة نقوم بها تزيد قناعتنا.. حتى اللفات والإيماءات البسيطة الجميلة يمكن أن تسعد.

● جاء بإحدى نظرات الحياة في هذه الثمرة يوماً: «السعادة اختيار، ثم قرار أو قرارات». كيف تكون السعادة اختياراً؟ يتحقق كثيرون من أن السعادة هي فعلاً اختيار، فعلى الإنسان وحده أن يعقد النية على أن يختار أن يكون سعيداً في كل يوم من أيام حياته. السعداء من الناس لا يتم احتجازهم رهائن للظروف المحيطة، كما أنهم لا يبحثون عن السعادة لدى الآخرين أو أى ممتلكات أو ماديات. السعادة، كما رأينا، هي حالة عاطفية تتميز بمشاعر الفرح والقناعة والرضا والإشباع. ومع أن السعادة قد تم تعريفها بطرق مختلفة، فهي غالباً توصف على أنها تتطوى على مشاعر إيجابية والرضا عن الحياة. لكن السعادة من ناحية أخرى تختلف عن الشعور بالفرح. ففي حين يختبر الشخص السعيد مشاعر الرضا والقناعة والبركة والمتعة الشديدة، فإن الفرح هو



فيلسوف الهند العظيم المهاتما غاندي

شعور أقوى لكنه أقصر وأقل شيوعاً من السعادة.

من أين تأتي سعادتنا؟ جاء بمقالة لي سابقة بعنوان: «كلمات في الصحة والسعادة» ما يلي:

قام روبرت هولدن Robert Holden (١٩٦٥)، الباحث الإنجليزي في موضوعات السعادة وعلم النفس الإيجابي والرفاه، والكاتب، والمذيع التلفزيوني، بعمل مسح أثبت من خلاله أن ٦٥ من كل ١٠٠ شخص اختار تفضيل السعادة على الصحة، وأن كليهما قد ثمن عالياً. ومن حسن الحظ أننا غير مضطرين لتفضيل أحدهما على الآخر: فكلتاهما تسير يداً بيد مع الأخرى. وهو يقول في ذلك: «لا توجد صحة حقيقية بدون سعادة». ومن أقواله الأخرى: «السعادة الحقيقية ابسامة داخلية دائمة، لا تتأثر كثيراً بالمظهر الخارجى للأشياء».

تأتى السعادة الحقيقية من داخلنا - من اختياراتنا التي تتضمن أن نختار أن نكون سعداء. عندما تسير أمورنا الخارجية على ما يرام ربما يسهل علينا أن نختار أن نكون سعداء، مع أنها قد لا تكون سبب تلك السعادة. وحتى عندما لا تصير الأمور من حولك كما تحب لها أن تكون، يمكنك أيضاً أن تكون سعيداً.

«تأتى السعادة من الداخل». قائل تلك العبارة هو برايان ليزلى ويلس Brian Leslie Weiss (٦ نوفمبر ١٩٤٤) عالم النفس الأمريكى ومعالج التنويم المغناطيسى والكاتب المتخصص فى «تراجع وتردى الحياة الماضية»، و«تقدم الحياة فى المستقبل»، و«بقاء الروح بعد الموت». وهو يضيف: «لا تعتمد السعادة على أشياء خارجية أو أناس آخرين»، ويضيف: «يمكن أن تتعرض للأذى وتؤذى فعلاً بسهولة عندما يعتمد شعورك بالأمن والسعادة على سلوكيات وأفعال آخرين. لذا، فلا تعطِ قوتك أبداً لأى شخص آخر».

● مرّن نفسك على أن تكون سعيداً: يمكننا أن نراعى صحتنا النفسية من خلال أفعالنا اليومية، تماماً كما يمكننا أن نراعى أجسامنا من خلال ما نأكله من خضراوات وفواكه، وقد يكون هذا هو طريقنا للتقدم إلى الأمام أثناء أوقات المحن والشدائد والتحديات. وتشير دراسة حديثة إلى أن الرفاه النفسى يمكن أن يتحقق من خلال ممارسات الحياة اليومية. وفى كلمات أخرى: يمكننا أن ندرّب عقولنا ونفوسنا على أن نكون سعداء. ولكن كيف؟

● تمارين نفسية لتحقيق السعادة: توصل الباحثون بجامعة ويسكونسن-ماديسون الأمريكية إلى إطار جديد يمكن أن يساعد فى توضيح الرفاه، وأجزائه التى يمكن أن تؤدى إلى التحسين عن طريق التمرين فى البحث الذى نشر فى ديسمبر ٢٠٢٠، بمجلة «وقائع الأكاديمية الوطنية للعلوم».

يقر هذا البحث بالنقص الحاصل فى المعايير، الذى بدوره يؤدى إلى افتقار وجود اللغة المشتركة بين المعالجين النفسيين. وقد أوضح الباحثون أن استخدام لغة متسقة يمكن أن يساعد أخصائى الرعاية الصحية فى

التواصل مع المرضى والباحثين. وهم يشيرون إلى أنه يمكن تحقيق الرفاه من خلال التدريب وممارسة أعمال التنظيم الذاتى للمرء التى يمكن لتطبيقها فى الحياة اليومية أن يساعد كثيراً جداً فى تحقيق السعادة.

وقد ركّز الباحثون فى تلك الدراسة على أربع نواح فى إطارها الجديد وهى: الوعي، والتواصل، والتبصر، والغرض. وحسب ما توضح الدكتورة كريستين ويلسون-مبدينهول أحد القائمين بالدراسة: «هى تصف الوعي والتواصل مهارات يمكننا أن نمارسها بشكل ما كل يوم»، و«عندما نفكر فى الصحة النفسية، غالباً ما ينصرف تفكيرنا إلى العلاج». ولكن هذا الإطار الجديد يوسّع المناقشة لتتضمن ما يشبه «خضراوات وفواكه» صحتك النفسية. يمكننا أن نمنى عادات نفسية تساعدنا على الشعور بالتحسن، وعلى أن نكون أكثر مرونة عندما تصعب علينا الأشياء ونمر بصعاب وترجمات لا يمكننا أحياناً تجنبها».

● نواحى السعادة والرفاه النفسى التى تتضمنها الإطار الجديد: وضّح الباحثون فى تلك الدراسة، كما تقدم، أربع نواح لتحقيق السعادة والرفاه النفسى (تمارين نفسية لتحقيق السعادة)، وهى الوعي، والتواصل، والتبصر، والغرض، واكتشفوا إمكان التدريب عليها فى كل يوم من أيام حياتنا:

الوعي: يقول الباحثون إن الوعي يعنى أن تولى انتباهك للبيئة من حولك وعلاقتك بها. ويمكن أن يشمل ذلك:

- (١) كيف تتعامل مع الناس، و
- (٢) كيف تشعر خلال اليوم، و
- (٣) فيماذا تفكر أثناء المواقف الضاغطة.

إن الحالة الذهنية التى يطلق عليها «الوعي الفوقى/ما وراء الوعي» تعنى إدراك التجارب الواعية وبالتحديد، فإن حالة الوعي الفوقى هذه هى أن يستطيع الشخص أن يعي ويحدد مشاعره تماماً كما يحس بها قبل أن يتخذ قراراً بالاندفاع فى الرد. وتعمل هذه النظرية أيضاً بالعكس، حيث يستطيع الناس أن يصبحوا واعين عندما يكونون فى وضع «الطيار الآلى» أو يملكون ببساطة بأحداث الحياة اليومية. ويشير الإطار الجديد أيضاً إلى دراسة وجدت أن ٤٧ ٪ من الناس



الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية

World Islamic Association For Mental Health

الاشتراك في المجلة

إلى السيد/ أ.د. رئيس مجلس إدارة
الجمعية العالمية الإسلامية للصحة
النفسية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته..
أرجو قبول اشتراكى فى مجلة النفس
المطمئنة وبياناتى كالتالى

الاسم:
الجنسية:
العنوان بالتفصيل:
تليفون السكن:
تليفون العمل:
فاكس:

تحريراً فى / / م

مقدمه لسيادتكم

الإسم/.....

التوقيع/.....

- قيمة الاشتراك السنوى داخل مصر ١٢٠
جنيهاً بما فيها إرسال الأعداد بالبريد
تصدر المجلة ٣ أعداد سنوياً
يناير - مايو - سبتمبر

من كل عام

- يسدد الاشتراك إما نقداً بمقر الجمعية أو
داخل مظلوف موصى عليه أو بشيك باسم
الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية.

لأنفسنا (ولغير أيضاً) عن أنفسنا
يمكننا تغيير نظرتنا للمستقبل.
يمكن لتغيير الطريقة التى ننظر
بها إلى أنفسنا أن يساعدنا فى
تخفيف الاكتئاب والقلق، وكذلك
يعيننا هذا التغيير على أداء أعمالنا
فى وظائفنا أو فى مدارسنا. كما
يمكن للمعالجة النفسية أن تساعد
فى وقف أفكار التدمير الذاتى تلك،
كما يوضح الباحثون.

الغرض:

يرتبط وجود غرض للإنسان
فى حياته ارتباطاً كبيراً، كما يؤثر
كثيراً جداً على الصحة البدنية
والبايولوجية. وهو غالباً ما يرتبط
أيضاً بالمرونة، بما يعنى أن أولئك
المدفوعين بالغرض هم الأكثر
احتمالاً لأن ينهضوا من عثراتهم،
مثل فقد وظيفة مرموقة أو مواجهة
طلاق محتم أو صدمة موت مفاجئ
لحبيب أو عزيز، إلخ.

أن يكون الإنسان مدفوعاً
بغرض، يعنى أنك قادر على العمل
نحو تحقيق أهدافك الشخصية
والمهنية مع معرفتك ووعيك
بأنك تسعى وراء شيء أكبر منك.
إن الشعور بالغرض من الحياة
قد ارتبط دائماً بقلّة الإصابة
بالأزمات القلبية والسكتات
الدماعية، وزيادة الرفاه المالى
أيضاً. وأتذكر هنا قول الكاتب
والفيلسوف الروسى الشهير ليو
تولستوى أواخر القرن التاسع
عشر بما معناه «يمكنك أن تفرح
حقاً عندما تضع لك هدفاً مؤكداً
فى الحياة بأن تعيش خارج ذاتك».
هذا، ويحذر القائمون بتلك
الدراسة، مع ذلك، من أن شدة
التركيز على الداخلى يمكن أن
تؤدى إلى نتائج عكسية - الإغراق
فى السلوك المادى. والغرض
المعنى هنا هو أنك تعرف تماماً
طريقك فى المجتمع على أعلى
مستوى بدون أن يعنى ذلك
الحكم على الآخرين فيما يتعلق
بمساراتهم المختلفة عنك فى
الحياة.

وأخيراً، يمكن القول بأن اتخاذ
هذا الإطار الرباعى الجديد
كطريقة للتفكير فى صحتنا
ورفاهنا النفسى، وتدريب عقولنا
عليه باستمرار يمكن أن يساعدنا
فى تحسين صحتنا النفسية
الإجمالية ويرتقى بها إلى آفاق
عليها من السعادة إن شاء الله
وقدر. والله أعلم.

يقضون أوقاتهم فى حالة من
التشوش والإلهاء تهبط بمشاعر
الرفاه لديهم. وقد وجدت دراسة
سابقة أن هذا الإلهاء يمكن أن
يشوش ويضع سحابة على أداء
الناس ووظائفهم التنفيذية - نظام
إدارة المخ. ويرتبط هذا الإلهاء أيضاً
بكل من التوتر والقلق والاكتئاب.
ويستشهد باحثو هذا الإطار
الجديد بدراسة وجدت أن
التدريب على التأمل وتركيز
الانتباه قد حسن من الذاكرة
العامة ومقاييس القراءة والفهم
والكتابة والرياضيات لدى التلاميذ
المعرضين للإلهاء، ومع ذلك فإنهم
يعترفون بأن التدريب فى هذه
الناحية جديد وأنه قد وفر نتائج
مختلطة.

التواصل:

بمعنى الشعور بالتواؤم والاتساق
فى المعاملات الصحية مع الناس.
ويقوى هذا الشعور ويتعزز
بالتواصل عندما نتبادل العلاقات
الودية مع الناس خارج الدائرة
الاجتماعية المقربة. ربما يشعر
الواحد بهذا عندما نقابل شخصاً
من دولة أو ثقافة أخرى - إذا وجدت
أرضية مشتركة مع شخص ما ذى
عقيدة مختلفة عن عقيدتك. يحدث
هذا الشعور بالتواصل لأنك وجدت
صداقة لم تكن تتوقعها.

وقد لاحظت الدراسة أن
التواصل مع الناس هو توقع للصحة
الجيدة أفضل من بعض العوامل
البايولوجية أو الاقتصادية الأخرى.
ويشير الباحثون إلى دراسات
أظهرت أن العلاقات الاجتماعية
يمكن أن تعمل بمثابة منطقة عازلة
ضد الاكتئاب والقلق.

والعكس صحيح أيضاً. فافتقاد
التواصل مع الناس يمكن أن يكون أكثر
أذى من إدمان الشراب أو التدخين.
ويمكن للوحدة أيضاً أن تشكل عامل
خطورة لشعور منخفض بالرفاه.
إن التأمل الشفوق يمكن أن يساعد
فى إذكاء الشعور بالتواصل، ويشير
القائمون بالدراسة إلى بحث آخر
أظهر أن ممارسة التأمل يمكن أن تقلل
من الانحيازات والتمييز الضمنى.

التبصر:

التبصر كما تحدده الدراسة هو
ممارسة عاكسة. وهو يشجع الناس
على اكتشاف كيف أن أفكارهم
القلقة تنتج عن تجاربهم السلبية.
وباستخدام طرق فحص ومراجعة
القصص والحكايات التى نرويها