



2016

"دنا السعادة"



د. أسماء الكتبي
إسفير أنترناشونال

5/3/2016

الملخص¹:

جميل التقارب بين دنا ودينيا، ففي كليهما مسحة ومساحة عن سعي الإنسان وبحثه عن الأفضل والأمثل لحياته، علما أن الوصول للأفضل في دنيانا محفور في دنانا، والدنا -كما هو معروف- تعريب حرفي لـ DNA، وهي إختصار لـ Deoxyribonucleic acid أي الحمض الريبوزي النووي المنزوع الأوكسجين. وكما هو معروف أيضا، تحتوي الدنا على التعليمات الجينية، وبها الشيفرة الجنية لتكوين اعضاء الجنين، وأعتقد أن بها شيفرة سعادته.

وكما أن بعض قطع الدنا موجودة في خلايانا لأغراض تنظيمية وتركيبية، أعتقد أن بعض أحداث حياة الإنسان تنظيمية وتركيبية ليصل إلى هدفه، وكما الدنا التي يرثها الجنين من الوالدين مناصفة، أي 50% منها من الأم وال 50% الآخر من الأب، أعتقد أن نصف سعادة الفرد الشخصية -وربما حتى المهنية- تأتي من الأم والنصف الآخر من الأب. وكما أن البروتين هو الأساس في تكوين خلية الكائن الحي، أعتقد أنه أيضا أساس السعادة، وكما أن البروتين مهم في تكوين الخلية، فإنه مهم لتنشيط خلايا المخ، وخلايا ذاكرة الجسد، مما يعني أنه يجب علينا -في بعض الأحيان- السعى لتخليق بروتين للسعادة، وهذا ليس صعبا، لأنه تخليق هذا البروتين سيكون ذاتيا، سنستخلصه من دنانا.

وبالرغم من أننا نرى أن السعادة تأتي من تحقيق الحاجات التي لخصها واسلو في مثلثه المعروف، لكننا يجب علينا تفعيل الجين الذي فينا لنصل إلى رأس المثلث الذي طرحه واسلو للحاجات، وذلك على النحو التالي:

يعد الغذاء والحاجات البيولوجية من أساسيات السعادة، ويجسد هذا سعادة الطفل وهو ينتظر وجبته، وابتسامة الرضا على شفثيه، وبالطبع إنزعاجه وبكائه لو تأخرت الوجبه، وأبينه وألمه إن جاع. وفي الطفل أيضا نرى الحاجة الثانية للإنسان -وفقا لماسلو- والتي تشعره بالسعادة، وهي الأمان، أنظر إليه كيف يبحث بنظره عن أمه، وكيف يسعد حين لقاءها، ويبكي لغيابها. إذن هذين مبدأين أساسيين في السعادة، موجودين في جيناتنا. لأننا ونحن أطفال لم نتعلم الشعور بالشعب كما لم نتعلم الشعور بالأمان، لكننا ولدنا بهما. وركض الطفل إلى أمه كلما عاد من المدرسة أو حتى اللعب بشكل شعوره بالإتتماء، ففي مرحلة الطفولة الإلتماء للأسرة، بينما يبحث الإنسان عن الإلتماء للجماعات والنقابات حين يشب ويبلغ.

أما المرحلة الرابعة في مثلث واسلو وهي الحاجة للتقدير، ألا يسألك طفلك عن رأيك في عمل قام به؟ أنه يسألك بحثنا عن التقدير، وهذا ما يبحث عنه البالغون سواء من رئيس العمل أو الزوج\الزوجة، أو الأصدقاء، وأحيانا حتى الرؤساء يبحثون عن الشكر والثناء من المرؤسين. وأخيرا تتألف قمة مثلث واسلو مما صار عليه الفرد في حياته، قد يصل الموهوبين لهذه المرحلة في مراحل مبكرة من حياتهم، وعند البعض تتأخر كثيرا، وبهذا قد تتقدم السعادة أو قد تتأخر، لكن تفعيل "جين السعادة لديك سيساعدك على تقديم سعادتك، إن كانت متأخرة، أو توكيدها إن كانت سارية (المفعول).

مجاور دنا السعادة:

1. مفاتيح السعادة
2. تعريف علم السعادة
3. السعادة في التراث العربي والإسلامي
4. علامات أو مؤشرات السعادة
5. السعادة من منظور سياسي وإجتماعي
6. السعادة في العمل
7. السعادة الشخصية
8. أفعال ما يفعلون السعداء
9. كيف يمكنك تفعيل "جين" السعادة الذي بداخلك؟

1. المقدمة

ندوة سيكولوجية السعادة، 3 مايو 2016، المجلس الأعلى للثقافة، دار الأوبرا -القاهرة.¹

جميل التقارب بين دنا ودنيا، ففي كليهما مسحة ومساحة عن سعي الإنسان وبحثه عن الأفضل والأمثل لحياته، علما أن الوصول للأفضل في دنيانا محفور في دنانا، إذن جميل إستخدام الإنسان لدناه في دنياه، والدنا -كما هو معروف- تعريب حرفي لـ DNA، وهي إختصار لـ Deoxyribonucleic acid أي الحمض الريبوزي النووي المنزوع الأوكسجين، أعلم أنه أسم طويل ومعقد، وقد لا يعرف معظمنا كنهه، لكن أدري أننا جميعا قد مررنا بصورة أو بأخرى، بصورة أو بمجسم السلسلتين الطويلتين من الجزيئات، التي ترتبط فيما بينهما درجات كالسلم، تلك الدرجات أحماض نووية، هذه صورة الدنا منذ ظهورها في تسعينيات القرن العشرين، وستتطرق لهذا لاحقا.

ومعروف أيضا، أن السعادة مطلب الناس جميعا على هذه البسيطة، والسعي إليها سعي شخصي في معظم الأحوال، وأحيانا تسعى الحكومات إليها من أجل مواطنيها، وللوصول إليها ربما يمكن تطبيق هذه الخطوات السبع، التي قرأتها في أحد كتب التطوير الذاتي، ترجمتها لإنطلق بها نحو السعادة، بالرغم من أنها رصدت لتجعل من الشخص عظيما، أي أنه معتز بذاته ويعدها من العظماء، لأن صفات العظماء هي صفات السعداء، وهذه الصفات هي:

1. قوي لكن ليس عنيف
2. طيب لكن ليس ضعيف
3. حاسم bold لكن ليس قاسي bully
4. متواضع لكن ليس محدود التفكير
5. فخور لكن ليس مغرور
6. مرح لكن ليس أحمق
7. مبدع لكن يمكنه أن يتفاعل مع الواقع

وفي المقدمة أيضا يجب التعريف بمؤسس فكرة اليوم الدولي للسعادة جايمي إيلين Jayme Illien، الذي أنقذته الأم\مذر تيرزا من شوارع كالكتا، وتبنته لاحقا سيدة أمريكية، نجح إيلين في 12 تموز/يوليه 2012 في إستصدار قرار من الجمعية العمومية للأمم المتحدة 281\66، لوصف 20 مارس من كل عام "اليوم الدولي للسعادة"، وهذا اعتراف منها (الأمم المتحدة) بأهمية السعادة والرفاه، بوصفهما قيمتين عالميتين يتطلع إليهما البشر في كل أنحاء العالم، ولما لهما من أهمية في ما يتصل بمقاصد السياسة العامة، لتحقيق التنمية المستدامة والقضاء على الفقر في العالم، وتوفير الرفاهية لجميع الشعوب، ودعا بان كي مون في خطابه عام 2016 بالتركيز على العمل المناخي، وتحمل مسؤولية جماعية تجاه البشرية، وهنا يجب التنويه أن التنمية المستدامة تعني الإهتمام بالإنسان والبيئة على حد سواء. وأهتمام الأمم المتحدة بسعادة الشعوب ورفاهيتها، وبمؤشرات السعادة في دول العالم، يؤكد أن السعادة ليست مطلب شخصي فقط، بل أنها مطلب سياسي أيضا، مما يعني أن للسعادة جانبين، سياسي ومؤسسي يعود بالرفاه على المجتمع، وشخصي فردي يعود بالرضا على الشخص، السعادة من الجانب السياسي والمجتمعي تبني على السلام والإستقرار السياسي كقاعدة أساسية لنشر السعادة والرفاه للمجتمع، وكذلك هو الحال بالنسبة السعادة الشخصية، فلا يصل الفرد لحالة الرضا إلا في حالات السلام والإستقرار السياسي في الأرض التي يعيش عليها.

2. مفاتيح السعادة

للسعادة مفاتيح، أردت عمدا أن أبدأ بها هنا، وأن لا أواخرها كثيرة، فهذه المفاتيح، هي التي تبعث فينا الأمل والتفائل، وعلى فكرة جميع هذه المفاتيح تنطبق على الفرد\الشخص والحكومة، بإستثناء الرياضة، فهذه لا تنطبق إلا على الأفراد، ومفاتيح السعادة عشرة مسردة على النحو التالي:

1. العطاء
2. العاطفة
3. الإلتناء
4. التقدير
5. المحاولة
6. المعنى
7. القبول
8. الإلتجاه\الهدف
9. المرونة Resilience
10. التمارين الرياضية

3. تعريف علم السعادة

نعم لا يوجد خطأ مطبعي في العنوان، فالسعادة علم يمكننا تعلمه وممارسته، لكن قبل أن أعرف السعادة وعلومها، أود أن أمر على هذه السبعة أمور التي قد تعد أساسية في حياة الفرد الشخصية، والتي يرى خبراء السعادة أن منها تتبع السعادة، وقد تركز عليها، وهي:

1. الإنتماء، لوطن، لعائلة، لجماعة
2. الإنتاج\العمل\productivity
3. الأصدقاء الجيدين (المرء على دين خليله)
4. الإعتزاز بثقافة المجتمع والمحافظة عليها (من فات قديمه تاه)
5. الروحانية / الدين
6. تجربة كل شيء مشروع حتى آخر ساعة في الحياة
7. المحافظة على الإستقرار العائلي، والأعتر بالعائلة

علم السعادة هو البحث عن السعادة في موروثاتنا الجينية، وفي التكوين البيولوجي للإنسان\الكائن الحي، فللسعادة محفزات، كما لكل شيء محفز في أجسادنا وسلوكنا، ومحفزات السعادة تؤدي إلى نوعين منها، السعادة القصيرة المدى، التي يستمر الشعور بها لفترة قصيرة من الزمن، قد لا تتجاوز الدقائق في بعض الأحيان، والسعادة الطويلة المدى التي تستمر مع الفرد لفترات طويلة، قد تتخللها بعض المنغصات، وهي غالبا ما تكون عبارة عن سلسلة من محفزات السعادة القصيرة المدى، تتجدد باستمرار لتعطي الإيحاء بالسعادة الأبدية، وسنتحدث بالتفصيل عنها في باب "جين السعادة".

أما بالنسبة لتعريف السعادة ذاتها، فلقد تمت محاولات عدة لتعريفها من عدة مناظير تضمنت: المنظور الحيوي، والنفسي، والديني والفلسفي للوصول إلى مصدرها، حتى علماء النفس الايجابي بحثوا عن الطريقة المثلى للحصول على السعادة الشخصية، التي تتعدى كونها حالة من الصحة العقلية أو العاطفية (الشعور)، تنتج من العاطفة الايجابية التي تتراوح بين الرضا contented إلى المتعة Joy، لذلك يصف البعض مصطلح السعادة بالضبابية، فهو مختلف باختلاف الناس وإحتياجاتهم فهو قد ينسب إلى الصحة الجيدة، أو الحياة الجيدة، والبعض ينظر إليه من منظور المتعة بالرغم من أنه مختلف عنها، لكنه هنا بمعنى الحصول على أو البحث عن الأمور السارة، وترك التجارب الغير سارة، ومن وجهة نظري أن السعادة أن أن يعيش الفرد حياته برضا كامل.

وعموما، يوجد خلط بين مفهومي السعادة واللذة، بالرغم من أنهما يجتمعان في كون كل منهما يُدخل السرور إلى النفس، ولكنهما يختلفان في أن اللذة تذهب نشوتها فور انتهاء مسببها، والمسبب في اللذة ليس بالضرورة مشروع، لذلك قد يندم الإنسان بعدها، وقد تتحول إلى تعاسة أيضا، أما سعادة المسبب المشروع فتظل، ويشعر بها الإنسان كلما تذكر المسبب.

ويعرف الفلاسفة ورجال الدين مصطلح "السعادة" بأنه العيش حياة كريمة، أو مزدهرة، بدل من تعريفها بأنها متعة، وقبل أن أنتقل لتعريف السعادة من منظور فلسفي، أود أن أوضح أن دراسات كثيرة تربط بين الأديان وسعادة الناس، بمعنى أن الأشخاص الذين يتبعون دين -أي دين- أكثر سعادة من الذين لا دين لهم، وأن الأمراض أو أعراض الأمراض لديهم أقل من الآخرين، وأنهم أقل عرضة للاكتئاب. ويعزى سبب ذلك إلى أنه للأديان آلية تجعل الأشخاص أكثر سعادة، وأغلب تلك الآلية اجتماعية مثل: التواصل الاجتماعي والدعم الاجتماعي والأنشطة الذهنية المرتبطة بالعمل التطوعي، تجعل الشخص أكثر قدرة على التعامل مع ضغوط الحياة، كما تعطي معنى الحياة. تذكرني هذه الآلية بالآلية التي تقوم عليه جماعة المورمان، التي تعيش في يوتا غرب الولايات المتحدة، ولها ديانة تجمع بين الديانات السماوية الثلاث، تدعى المورمان، حيث يرى الباحثين النفسيين، أن المورمان أكثر سعادة من باقي الشعب الأمريكي، للأسباب الخمسة التالية، التي تشبه الأسباب أعلاه:

1. حب العمل الإجتماعي
2. حب العائلة والتركيز على تاريخها
3. لديه هدف وغاية
1. A pro-social orientation
2. A focus on family
3. Purpose and meaning

وتجمع معظم الدراسات أن سكان الدول الفقيرة أكثر تدينا من الدول الغنية، لأن هذا يساعدهم على المرور بمحتهم بصورة مريحة، بل أن بعض الدراسات راحت إلى أن الأطفال الروحانيين أسعد من غيرهم بنسبة تصل إلى 26%، والروحانية هنا بمعنى الإيمان وليس العبادات، كما يجب التنويه إلى أن الأديان رسمية وخاصة بالمجتمعات، بينما الروحانيات غير رسمية وخاصة بالأفراد. وفي الفلسفة، مازال التعريف الإفلاطوني للسعادة يستخدم في الفضيلة والأخلاق، ويعتبر هذا التعريف أن السعادة هي فضائل النفس التي تتضمن العفة والعدالة والحكمة والشجاعة، وأن الإنسان لا يسعد السعادة الكاملة إلا بعودة روحه إلى العالم الآخر. ومع الوقت تطور هذا المفهوم الإفلاطوني من سعادة الفضيلة إلى فضيلة السعادة. أما أرسطو فاعتبر أن السعادة هبة من الله، تتكون من خمسة أبعاد وهي: 1. صحة البدن وسلامة الحواس، 2. والحصول على الثروة وحسن استخدامها، 3. والنجاح في العمل وتحقيق الطموحات، 4. وسلامة العقل وصحة الاعتقاد، 5. والسمعة الطيبة والاستحسان من الناس، ورؤية أرسطو هذه تشبه رؤية الإمام الغزالي التي كتبها في كتابه المعروف بـكيمياء السعادة، كما أنها تتوافق مع مثلث واسلو للحاجات، فهي تغطي جميع الحاجات التي تطرق إليها واسلو في مثله المعروف، وب نفس الترتيب تقريبا. ويصف علم النفس السعادة بأنها انعكاسا لدرجة الرضا عن الحياة. أو بوصفها انعكاسا لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة، لكن يبقى السؤال قائما إزاء هذا الاختلاف في مفهوم السعادة. وعليه يمكن إختصار مفاهيم السعادة على النحو التالي: أنها "شعور بالبهجة والاستمتاع والرضا والغبطة والطمأنينة والأريحية والبهجة منصهرين معاً"، وهذا الإحساس بالسعادة يتعدى ويسمو على مجرد الخوض في تجربة تعكس ذلك الشعور على الشخص، و"إنما هي حالة تجعل الشخص يحكم على حياته بأنها حياة جميلة ومستقرة، خالية من الآلام والضغوط على الأقل من وجهة نظره"، وهذا تفسير اللحظات السعيدة حين نحصل على ما كنا نبحت عنه، سواء كان ذلك الشيء نجاح علمي أو عملي، أو حب حبيب (أو زوجة صالحة) أو قريب أو حتى أحد الوالدين، أو بنون حلمت بإنجابهم، أو حتى شيء مادي ضائع ووجدته، أو جمعت المال لتسريته وتقتنيه، أو صحة كنت تبغي الوصول إليها وعوفيت ووصلت لمبتغاك منها، وسعاد البعض في مساعدة الآخرين، والصدقة على المحتاجين.

4. السعادة في التراث العربي والإسلامي

لأن معظم المراجع والنظريات الحالية عن السعادة يطرحها منظروون غربيون، وبالرغم من أنني أستعنت بإطروحاتهم هنا، فهي أطروحات لا يمكن تجاهلها، فإني لا يمكنني تجاهل الأطروحات العربية والإسلامية للسعادة، وعليه فلقد لخصت لب كتاب كيمياء السعادة للإمام أحمد بن حامد الغزالي، كما تطرقت لكتاب ابن بطلان في تقويم الصحة، فالصحة مطلب أغلب الناس ليصلوا إلى مبتغاهم من السعادة.

كيمياء السعادة

يرى الإمام الغزالي في كتابه كيمياء السعادة، أن الإنسان جمع بين أربع من صفات المخلوقات، فصارت صفاته خليط بين صفات البهائم، والسباع، والشياطين، وأخيرا صفات الملائكة. ويرى أن على الفرد أن يعرف هذه الحقيقة عن نفسه، كما أن عليه أن يعرف كيف تغذي هذه الصفات وتشبع سعادته، فوفقا له أن كل ما لم يعرفه ابن آدم إذا عرفه فرح به، مثل لعبة الشطرنج، إذا عرفها فرح بها، ولو نهى عنها لم يتركها ولا يبقى له عنها صبر، لأن لذة القلب المعرفة، وكلما كانت المعرفة أكبر كانت اللذة أكبر. لذلك فإن الإنسان إذا عرف الوزير فرح، ولو عرف الملك لكان أعظم فرحا. وأنه على الإنسان أن يعلم أحوال قلبه وصفاته، التي تنقسم إلى قسمين: أخلاق السوء، وأخلاق الحسن، ويبلغ الإنسان للسعادة في الأخلاق الحسنة، وأما في الأخلاق السيئة فيبلغ الهلاك والشقاء. وهذه كلها تبلغ أربعة أجناس: أخلاق الشياطين، أخلاق البهائم، أخلاق السباع، أخلاق الملائكة، وشرح الغزالي الصفات الأربع السابقة وعلاقتها بالسعادة على النحو التالي:

1. فهو يرى إن سعادة البهائم في الأكل، والشرب، والنوم، والنكاح، فيقول: إن كنت منهم فاجتهد في أعمال الجوف والفرج.
2. وسعادة السباع في الضرب، والفتك، وأقول: إن كنت منهم فأنضم إلى داعش.
3. وسعادة الشياطين في المكر، والشر، والحيل. فإن كنت منهم فاشتغل باشتغالهم.
4. وسعادة الملائكة في مشاهدة جمال الحضرة الربوبية، وليس للغضب والشهوة إليهم طريق. فإن كنت من جوهر الملائكة، فاجتهد في معرفة أصلك، حتى تعرف الطريق إلى الحضرة الإلهية، وتبلغ إلى مشاهدة الجلال والجمال، وتخلص نفسك من قيد الشهوة والغضب، وتعلم أن هذه الصفات لأي شيء ركبت فيك، فالروح حقيقة جوهرك وغيرها غريب منك.

ويرى الإمام الغزالي أن تمام السعادة مبني على ثلاثة قوى: قوة الغضب، وقوة الشهوة، وقوة العلم (المعلومة). لذلك لا بد من الوسطية في استخدام هذه القوى، فيجب أن لا تزيد قوة الشهوة فتخرج الفرد إلى الرخص فيهلك، أو تزيد قوة الغضب فتخرجه إلى الجموح فيهلك. فإذا توسطت القوتان بإشارة قوة العلم دل على طريق الهداية، وكذلك الغضب إذا زاد سهل على الإنسان الضرب والقتل، وإذا نقص ذهب الغيرة والحمية في الدين والدينا، وإذا توسط كان الصبر والشجاعة والحكمة. وكذلك الشهوة إذا زادت كان الفسق والفجور، وإن نقصت كان العجز والفتور، إن توسطت كان العفة والقناعة.

تقويم الصحة

ولأن الصحة أهم مفاتيح للسعادة وأهم مقوماتها، فأن كتاب\كتيب تقويم الصحة لأبن بطلان البغدادي مرتبط بمعظم المراجع التي تدور حول السعادة، وهو كتاب طبي للقارئ غير المتخصص في الطب، وترجم عدة مرات إلى اللاتينية، وأنتشر بشكل واسع في القرن الحادي عشر في أوروبا، والكتاب عبارة عن وصف أضرار الأطعمة والنباتات، ويقدم نصائح عامة للصحة، لخصها في 6 عوامل:

- 1- توازن الغذاء والماء (توسط) والهواء (الحاجات الأساسية)
- 2- الهواء النقي (البيئة النظيفة)
- 3- تبادل النشاط والعمل والراحة (حقوق الإنسان، وحق الجسد)
- 4- التوازن في عدد ساعات العمل (حقوق الإنسان)
- 5- توازن الأخلاط (الدم والهواء) و التخلص من الفضلات (الصحة العامة)
- 6- الصحة الذهنية

5. علامات / مؤشرات السعادة

لا تؤمن النظرية الاقتصادية بالمساومة بين الناتج المحلي والسعادة، بمعنى أنها تركيز على أن المال كأهم مؤشرات السعادة، أي أن المثالية التي يتطرق إليها البعض بأن المال لا يشتري السعادة، لا أساس له من الصحة، فالمال فعلا لا يشتري السعادة، لكنه يؤمن جميع احتياجات الإنسان التي بالتالي تصله للسعادة.

من وجهة نظرنا أنه لو توفر للإنسان احتياجاته الأساسية من الحياة فقد يبلغ السعادة، وهذه الاحتياجات وضعها ماسلو في مثلث بداية القرن العشرين وبعد الحرب العالمية الأولى، وفي هذا المثلث تجد أن المال أساسي في تلبية الاحتياجات الأساسية الأولية التي تقع في قاعدة الهرم كالمأكل والمشرب.. الخ. وهذا الاحتياجات مسئولية الحكومة كما هي مسئولية الفرد\رب الأسرة توفيرها، لجعل الشخص راض أي سعيدا.

ويتضمن مثلث ماسلو خمس احتياجات، تتدرج من الحاجات الغريزية إلى الحاجات التقديرية (للذات). الأولى والثانية الحصول عليها من المسلمات، أي أنها واجب على الأسرة والدولة توفيرها للفرد(الحصول عليها)، والثانية والثالثة يعمل الفرد على الحصول عليها (القيام

بها)، أما الخامسة والأخيرة فهي ماهية الفرد في الوقت الحاضر، أي ما وصل إليه. وأطلق ماسلو على المستويات الأربعة الأولى "احتياجات العجز". ووصف هذه الاحتياجات على النحو التالي:

1. الاحتياجات العضوية

مثل الاحتياج الى الاوكسجين والماء والغذاء، والجو المعتدل نسبيا، ويرى ماسلو ان اشباع هذه الاحتياجات يجب ان تكون من الاولويات التي على الدول والحكومات توفيرها للشعوب، كي ينشأ مجتمع سليم معافى.

2. احتياجات الأمن والسلامة

عندما يتم اشباع الاحتياجات العضوية تنشط الحاجة للأمن لدى الفرد بشكل آلي، فالإنسان في هذه المرحلة يبدأ في التفكير في امتلاك بيت يأويه هو واسرته، ويساوره قلق حول ضرورة الحصول على بيئة اجتماعية آمنة.

3. الاحتياجات العاطفية والانتماء

بعد اشباع احتياجات الفرد العضوية والأمنية، تنشط الاحتياجات العاطفية، والبحث عنها في محيطه الاجتماعي، خارج أسرته، عن طريق الانضمام الى النقابات والتجمعات. ويرى ماسلو ان الفرد المحروم من اشباع أي من تلك الاحتياجات سيقى يعاني الحاجة لاشباعها، حتى يشبعها، بغض النظر عن مستواه العملي والفكري والاجتماعي. وهنا الخوف من أصدقاء السوء، والتنظيمات الإرهابية.

4. الحاجة إلى التقدير والاحترام

بعد أن يشبع الفرد احتياجات المراحل الثلاث الأولى، يبدأ بالرغبة في حيازة التقدير والتممين والاحترام من قبل الآخرين، و يعتقد ماسلو ان هذه الرغبة غريزية لدى الإنسان، وأنه عندما يتم اشباع هذه الرغبة يشعر الفرد بالثقة ويخالجه مشاعر القوة، وكما تخالجه مشاعر الاعجاب بالذات وبأهميتها، وتلقائيا يبدأ في تطوير قدراته، ويتفانى في العمل لاثبات ذاته، وإذا لم تشبع هذه الرغبة نتيجة البيئة العملية الغير صحية، تصيب الفرد مشاعر الوهن والضعف والفشل، ويعتقد انه بلا قيمة او اهمية. وهنا يجب التركيز على مسألتين/ هما بيئة العمل (رضا الموظفين)، وبيئة الأسرة، لأنه منهما قد يتسرب الأشخاص إلى المنظمات الإرهابية، أو يؤدي إلى هجرة العقول.

5. الحاجة إلى تحقيق الذات

عند إشباع احتياجات العجز، تنشط مشاعر الرغبة في تحقيق الذات، ويصفها ماسلو بانها احتياج الفرد في قدرته على القيام بالعمل الذي يرغب في مزاولته بدوافع ذاتية، أي انه يملك الرغبة والمهارة والمقدرة في عمل يليق بقدراته الكامنة، سواء كانت مهنية أو فنية، وهذا يعني وصول الفرد الى أقصى درجات التفوق العملي أو المهني.

ويرى ماسلو ان المحقق لذاته يتمتع بصفات النبل والتسامح والتواضع، وأنه تدفعه انسانيته لبذل ما في وسعه من أجل اسعاد الناس دون تمييز، كما أنه لا توجد لديه مشاعر غيرة من المبدعين أو المتفوقين بل يسعده كثرتهم. ويؤكد ماسلو ان المحقق لذاته يستطيع التمييز بين ما هو حقيقي وزائف بسهولة، ويتمركز تفكيره حول "المشكلات والحلول"، بالنسبة لمشاكل الحياة اليومية، التي يرى وجوب مواجهتها وتشخيصها وعلاجها، ولا يعتبرها مشاكل

شخصية يمكن تجاهلها، فهل يمكننا أن نصل بالمجتمع إلى هذه الدرجة من التميز؟ لو أستطعنا هذا، فأنا سنا من أعداء الخارج، لأنهم لن يتسللوا إلينا، بدخولهم لعقول الفاشلين.

إذن من النظر إلى مثلث ماسلو نرى أن المؤشر المادي أول مؤشرات السعادة، فمن خلاله يتم إشباع الحاجات الأولية العضوية، ومن منظور إقتصادي\سياسي يتضمن المؤشر المادي الناتج المحلي وحجم السكان، وعلاقته بحجم الموارد المتاحة، أي نصيب الفرد من الناتج المحلي الإجمالي، وهذا يؤكد دحض النظريات التي تؤمن بأن المال لا يجلب السعادة، فالمال هنا يعد معياراً أساسياً لقياس مستوى المعيشة، أي أنه أساسي لقياس مستوى السعادة. ولتحقيق كل هذه الحاجات للفرد وجب الاستقرار السياسي المبني عليه الاستقرار الاقتصادي والاجتماعي، أي تحقيق الأمن الاجتماعي، وهي الحاجة الثانية في مثلث ماسلو، ليتم خلالها تحقيق كل من التعليم وتحسين المستوى التعليمي وخاصة الإلزامي والمجاني. والصحة، والاقتصاد، وتحسين الخدمات، حتى تلك التي قد تعد رفاهية مثل خدمة الانترنت، وهنا دور الحكومات مهم جداً، خاصة تلك التي لديها رغبة حقيقية في رفاهية شعوبها، لذا قد يتوجب عليها تبني نماذج فعالة للتنمية الاقتصادية، تمكن من نمو اقتصادي فعلي قادر على خلق فرص عمل للمواطنين، وزيادة الاستثمارات المالية العامة في الضمان الاجتماعي، أو إنشاء نظام الضمان الاجتماعي إن لم يكن موجود، وتأمين مساكن آمنة، ورفع الحد الأدنى للأجور من موظفين ومنتقدين، وإلغاء الضرائب، وهذا كله طبعاً يحدث على قاعدة من الاستقرار السياسي -كما أسلفنا- الذي يؤدي للإستقرار الاقتصادي، وبالتالي الإستقرار والرفاه الاجتماعي. الحاجة الثالثة، وهي الإنتماء إلى نقابات سواء إجتماعية أو عمالية أو حتى بيئية، فمن خلال إنضمامه لهذه النقابات سيشعر بالإنتماء سواء لهذه النقابات، أو للمجتمع الذي سوف يعمل على الاهتمام الخاص بالفئات الضعيفة فيه، أو تسليطه الضوء على المناطق الأقل نمواً، أو مطالبته بزيادة الإعانات للمحتاجين أو المنتجين، أو مناداته للوضع البيئي مناسب لحياة الإنسان وعائلته وبهائمه.

الحاجة الرابعة، يظل الفرد يحتاج تقدير العائلة والمدرسة في الطفولة، والرؤساء في العمل، وأحياناً حتى الحكومات على الإنجازات التي يقدمها، لذلك يفضل أن تقدم الدول جوائز تقديرية للمنجزين من أبناءها.

حين يصل الفرد للحاجة الأخير، أي تحقيق النجاح الشخصي، هنا حتى الوطن يفتخر به، ويستقل هو، ففي هذه المرحلة لا يحتاج إلى تقدير أحد، بل أنه هو هنا يقدر نفسه، فإن قدرها تقديراً حسناً قدره الآخرون أيضاً تقديراً حسناً، "من شاف نفسه صوص، تلعب فيه الدجاج"، والشخص دائماً يتصرف وفقاً للطريقة التي يرى بها ذاته، وهناك بالطبع فرق بين تقدير الذات والنرجسية.

6. السعادة من منظور سياسي وإجتماعي

نتيجة لتبني الأمم المتحدة سعادة ورفاه الشعوب، تزايد الاهتمام السياسي باستخدام معايير لتحديد مستوى السعادة، ونشأت دراسات كثيرة حول هذا الموضوع، دعا المشاركين في معظمها الحكومات إلى التركيز أكثر على ما يجعلهم (المشاركين\الشعوب) أكثر سعادة وثراء. ومن هذه المقاييس الصحية العالمية GDP و GNP استندت على السياسات الصحية التي تتخذها الدول.

وبينت هذه المقاييس أن الدول الغنية يكون الناس فيها أكثر سعادة من الدول الفقيرة، وفسرت هذه النتائج على أساس أن العلاقة ليست خطية لكنها لوغاريتمية، لأن نفس الزيادة في GNP تزيد السعادة في الدول الغنية والدول الفقيرة. وربطت دراسات أخرى بين الاقتصاد الحر والأعلام الحر والديمقراطية والسعادة، وهذه دراسة تمت المقارنة فيها بين دول أوروبا الشرقية وأوروبا الغربية، وغالباً هذا النوع من المقارنات غير منصف، لأن دول أوروبا الشرقية هي دول فقيرة مقارنة بدول أوروبا الغربية.

وتأخذ التقارير العالمية للسعادة في الاعتبار مدى سعادة الفرد مدى الحياة، وسعادته في اللحظة الحالية، سوى كانت تلك سعادة شخصية، أو رضا عن الخدمات التي تقدمها له الحكومة، أي أن مناقشة السعادة من منظور مجتمعي يعني مناقشتها من منظور سياسي، فهي تلعب دوراً فعالاً في السياسة الداخلية والسياسة الخارجية للدولة، فالمبدأ الأساسي للسعادة أن تقوم

الحكومات بتحقيق الرفاهية للمجتمعات، فهذا ما كتبه معظم الدساتير الدولية إن لم يكن كلها، منذ أن كتبه أول مرة توماس جفرسون، في الدستور الأمريكي بعد استقلالها عن بريطانيا عام 1776.

أما تأثير السعادة (المجتمعية) في السياسة الخارجية فهو غير مباشر، وذلك حين تستغل الدول المعادية تدني مستوى السعادة في المجتمعات إما للتشهير بتلك الدولية إنسانياً، أو حتى من أجل إثارة الإضطرابات الداخلية، لأن الشعب غير سعيد، أو بمعنى أدق غير راض عن الأوضاع الاقتصادية الداخلية، وأحياناً حتى عن الأوضاع السياسية.

وهذا يفرض التطرق لنظريات إدارة الإرهاب، حيث غالباً ما تجتذب الجماعات الإرهابية الشباب الذين يعانون من نقص في حاجاتهم التي سردها واسلو في مثلثه، أي أنهم غير سعداء، وتشير نظريات الإرهاب أن الأشخاص الذين يعانون من التنافر في الاتجاهات أو المعتقدات، يتولد لديهم القلق، فيحاولون تغيير تلك الاتجاهات والمعتقدات، وغالباً ما يكون التغيير بطريقة خطأ، ويسببون في مسارات خطأ، ليس فقط بالإنضمام في الجماعات الإرهابية، بل يمكن الإنضمام إلى جماعات إجرامية أيضاً، والنوعين من الجماعات لها تأثيرات سلبية على المجتمع، وقد يذهب ضحيتها أرباباً.

وأبرزت الدراسات في إدارة الإرهاب أن الإيمان العميق بدين أو توجه معين يعطي نوع من الأمان والأمل، لأنها تعدل من أسلوب حياة الأشخاص الذين يعانون من القلق في نظامهم المعنوي meaning system مثل الملحدين agnostics وقليلين التدين، وسواء كان التأثير العاطفي emotional effects سلبي أو ايجابي يبدو أنه متفاوت طبقاً لطبيعة الاعتقاد، فالاعتقاد بالخير (الثواب) يرتبط دائماً بحالات أقل من القلق أو جنون العظمة، الهواجس والإكراه، بينما الاعتقاد بالعقاب مرتبط بأعراض كالأخيرة، وفي كل الأحوال يحاول الأشخاص أتباع المعتقدات التي تناسبهم، سواء كانت تلك المرتبطة بالثواب أو المرتبطة بالعقاب، وهنا يختلف وفقاً للبيئة التي نشأ فيها الفرد.

7. السعادة في العمل

يرى الباحثون أن السعادة في العمل تأتي بنتائج إيجابية، وليس بالضرورة تعني نجاح الاستثمار أو المنتج، كما يرون أن هناك علاقة مباشرة بين السعادة والإنتاج، أي أن الشخص العامل المنتج سعيد، وأن حصول الفرد على فرصة عمل تجلب له السعادة، كما تظهر الدراسات علاقة بين السعادة والتقدير والتشجيع في العمل. ويرى خبراء بريطانيون ضرورة توافق حجم العمل المطلوب وقدرات الفرد، فهذا التوافق يؤدي للإنجاز، وبالتالي السعادة (في العمل).

لذلك فإن الفوز باليانصيب يعد سعادة مؤقتة، لا تدوم، بينما تحقيق أهداف جادة ومتواليه في العمل للوصول إلى غاية ما يعد أكثر إشباعاً للسعادة، ويرى د. بنكت برولدي، أن أهم شيء لدى الفرد ليبقى سعيداً هو البقاء نشطاً". لأنه -من وجهة نظره- إن لم يستهلك العمل ملكات الفرد وطاقاته وإلا فإنه سيحبط معنوياته.

وأظهرت دراسات قارنت بين أنواع الوظائف والمهن والسعادة، أن الأطباء والمشتغلين بالزراعة أكثر سعادة في أعمالهم، وهذا يرتبط بعاملين الأول أنهم يستطيعون الحصول على وظائف بسرعة بعد التخرج، والثاني أن الأول يتعامل مع الناس ويساعدتهم لتخطي معاناتهم الصحية، بل ويشهد تحسنهم الصحي، والآخر ليس لأنه يؤمن الغذاء للبشر فقط، بل لأنه يتفاعل مع البيئة والكون بشكل مباشر.

8. السعادة الشخصية

عدنا الكثير من العوامل التي تجعل من الفرد سعيد، أثناء مرورنا بتعريف السعادة ومؤشراتها، وهنا سنركز على عوامل السعادة الشخصية ومسبباتها، لنروج للسعادة بين الحاضرين ونقلها لهم، فلقد أكدت دراسة بريطانية إلى أن السعادة تنتقل بالعدوى، فالفرد السعيد يمكن أن ينقل السعادة لأسرته أو أصدقائه أو زملائه، وقد نكون جميعاً مررنا بهذا، بأن نحب أن نكون مع أشخاص معينين لأنهم إيجابيين وينقلون السرور إلينا بمجرد حضورهم.

عدد ريتشارد ديني - أستاذ التنمية البشرية الأمريكي الشهير- **بعض العناصر التي تجعل الفرد في رضا مستمر**، وتفرش له طريق السعادة، بجهود الشخصية، سندرجها هنا، وسنضيف إليها عناصر أخرى، هذا بالطبع بعد توفر الحاجات الحيوية والأمنية والتعليم والصحة، هذه العناصر هي:

1. التطلع إلى شيء ما (أهداف يمكن تحقيقها)
2. المشاركة وقوة الأمل (في المجتمع\الإنتماء)
3. مساعدة الآخرين، وقبلها مساعدة النفس،
4. جعل شخصا آخر سعيد
5. الحب المطلق للبشرية (ادْفَعْ بِأَيْدِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ)
6. النظر إلى الاتجاه الصحيح (يعني لا واسطة ولا توصية)
7. الشعور بالاستقلالية والاعتداد بالذات والرضا عن النفس
8. الأمن والطمأنينة، التي عادة ما تعتبر تحصيل حاصل في الظروف الطبيعية، بينما يشعر بأهميتها أثناء زعزعتها، إما بالتهديد، أو الحروب، والإضطرابات السياسية
9. المال -بحد ذاته - يمكن أن يجلب درجة معينة ومحدودة من الشعور بالسعادة، لكنه بعد عبور هذه الدرجة يصبح الأمر سيان، بالرغم من أنه مهم لتحقيق معظم العناصر السابقة
10. العلاقات الجيدة، بدأ بالأسرة وإنتهاء بالأصدقاء والمعارف.

ويرى علماء النفس الإيجابي، أنه على الفرد للحصول على السعادة الشخصية أن يقوم بعدد من العادات، ويزيل بعض العادات، من **العادات الإيجابية** التي يجب أن يعتاد عليها:

1. على المستوى النفسي: بوسـت إمتنان على وسائل التواصل الإجتماعي،
2. على المستوى الأسري (التطلع إلى الدخل المناسب)
3. على مستوى الصحة (الإهتمام بالصحة الجسدية والنفسية)
4. توازن الوقت (العمل النوم الأسرة)
5. العمل من أجل الآخرين (مرة في الإسيوع على الأقل)
6. التعليم المستمر (القراءة الأفلام، الأفلام الوثائقية، الدورات التدريبية وورش العمل..الخ)
7. السعادة في العمل: إعمل من أجل مدير تثق به
8. السعادة من أجل الحكومة: طاعة أولى الأمر
9. السعادة على مستوى البيئة
10. الدعم الإجتماعي (ترى الدراسات أن المتزوجون الذكور أكثر سعادة، من غير المتزوجين)
11. الإيجابية وتوقع الأفضل (يمكنك تغير حياتك بتغير طريقة تفكيرك للتفكير الإيجابي)
12. أختلط بالأشخاص الايجابيين
13. الشفافية: إجعل الحقيقة والصراحة أسلوب حياتك
14. أسعد نفسك (ابتسم دائما، وأمتن للحال الذي أنت به)
15. الشجاعة الأدبية (أن تنتصر لنفسك)
16. أسعد الآخرين ولا تشغلهم بالهموم
17. أصرف الأفكار السلبية (أعوذ بالله)
18. عالج المشاكل بشكلها تحديات يمكن تخطيها
19. تخطي الانتكاسات بالإستفادة منها
20. التعلـم من الأخطاء وليس تفاديها فقط

وفي المقابل هناك **عادات معوقة للسعادة**، يجب على المرء إزالتها، وهذه العادات، هي المسببات الأولى للتعاسة:

1. الحسد
4. الحرمان

2. المرارة والنار
3. الإحباط
5. الجريمة والذنب
6. المشاكل العائلية

احتياطات ضد السلبية:

1. الأميرة الكحيانه
2. الشباب إلى في موقع العين
3. أعمل لأخرتك كأنك تموت غدا

القضاء على السلبية:

1. التحكم فيما تقوله للعائلة والأصدقاء والزملاء (حبيبتي يا أمي)
2. تحقق مما تقوله لنفسك (النفس أمارة بالسوء)
3. تجنب المواقف السلبية
4. تجنب الأفلام السلبية

التعامل مع سلبية الآخرين:

1. كن متفهم
2. كن مستعد للرحيل
3. كن واقعيا
4. لا تكن حامل الرسالة (السلبية)
5. لا تبالغ في ردة فعلك تجاه آراء الآخرين
6. أمتلك ترياقا للتعليقات السلبية (تقول رائع - جميل)

9. أفعال ما يفعلون السعداء (من جاور السعيد يسعد)

- | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. فكر بالآخرين أقل، وأشعر بهم أكثر | 1. Think Less, Feel More |
| 2. أعبس أقل وأبتسم أكثر | 2. Frown Less, Smile More |
| 3. تكلم أقل، وأسمع أكثر | 3. Talk Less, Listen More |
| 4. أحكم على الآخرين أقل، وتقبلهم أكثر | 4. Judge Less, Accept More |
| 5. راقب أقل، وأعمل أكثر | 5. Watch Less, Do More |
| 6. أشتكي أقل، وقدر أكثر | 6. Complain Less, Appreciate More |
| 7. خاف أقل، وحب أكثر | 7. Fear Less, Love More |

10. كيف يمكنك تفعيل "دنا" السعادة الذي بداخلك؟

الدنا - كما هو معروف - تعريب حرفي لـ DNA، وهي إختصار لـ Deoxyribonucleic acid أي الحمض الريبوزي النووي المنزوع الأوكسجين. وكما هو معروف أيضا، تحتوي الدنا على التعليمات الجينية، التي تصف التطور البيولوجي لكل كائن حي على وجه الأرض، كما أن بها الشيفرة الجينية لتكوين اعضاء الجنين، وهنا أعتقد أن بها شيفرة سعادته، فكما أن بعض قطع الدنا موجودة لأغراض تنظيمية وتركيبية، تحمل كل الصفات الخلقية للكائن الحي، أعتقد أن بعض أحداث حياة الإنسان تنظيمية وتركيبية ليصل إلى هدفه، وكما أن الدنا التي يرثها الجنين من الوالدين مناصفة، أي 50% منها من الأم وال 50% الآخر من الأب، أعتقد أن نصف سعادة الفرد الشخصية - وربما حتى المهنية - تأتي من الأم والنصف الآخر من الأب.

والملفت للنظر أن الشفرة الوراثية عبارة عن مجموعة من القواعد، تمكن من تحويل تسلسل الحمض النووي DNA sequences إلى بروتينات تؤدي لتكوين الخلية الحية، مما يعني أن البروتين هو الأساس في تكوين الكائن الحي، أعتقد أنه أيضا أساس سعادة البشر والكائنات الحية الأخرى، علميا معروف أن البروتين مهم في تكوين الخلية، وتنشيط خلايا المخ، وخلايا ذاكرة الجسد، مما يعني أنه يجب علينا أتخليق بروتين للسعادة، يتناوله الناس عند الحاجة، لكن ليس بالضرورة أن يكون هذا البروتين كيميائيا خارجيا، لكن يمكن أن يكون ذاتيا داخليا.

وما يثير التعجب زيادة الوزن عند إلتهاام الكثير من السكريات والكربوهيديات، بالرغم من أهميتها في الغذاء، بينما لا يحدث هذا عند تناول البروتينات. كما أنه بالرغم من أن السكر والحلويات في تفسير الأحلام سعادة وبشرى، وتناولة بكميات معقولة يزيد من النشاط، إلا أن زيادة في الجسم يؤدي إلى حموضة الجسد، والتالي كسله وتداعيه، وإخيرا إكتئاب الروح التي في ذلك القلب، وتعاستها، إذن مرحي لبروتينات السعادة الموجودة في جيناتنا.

ويعتقد بعض العلماء أن السعادة موجودة ضمن التصميم العصبي للدماغ، وبالضبط في المادة الرمادية، فوجود المادة الرمادية يعني وجود الحكمة والتأمل، والحكمة والتأمل لا يصل إليهما إلا السعيد، فالقلق مشغول دائما بتأمين أمنه النفسي وحاجاته الأساسية. ويحتوي الدماغ على ترليون من خلايا المادة الرمادية، وهي عشرة أضعاف الخلايا العصبية، وهذه المادة متعددة الوظائف multitaskers، فهي تقود تطور الدماغ، وتحافظ عليه خلال مسيرة حياة الإنسان، كما أنها تتواصل مع الخلايا المجاورة بلغة كيميائية خاصة بها، وبالرغم من أن العلماء لم ينجحوا بعد في فهم هذه اللغة، لكنهم على الأقل نجحوا في أن يتوصلوا إلى أن هذه اللغة جزء من الحوار بين الخلايا العصبية، الذي يجري خلال تعلم وتكوين ذكريات جديدة، ويبدو أنه بين ثنيات هذه الذكريات ينام جين السعادة فينا.

من خلال القيام بتمرين صغير، سنساعدك للوصول إلى جين السعادة الذي لديك، سنساعد لمعرفة ذلك الشيء الذي يجلب لك السعادة. بشكل عام، كل منا يعلم ما يجلب له السعادة، أو عكسها، وكل منا قد ذاق طعم السعادة، بشكل أو بآخر، وكلنا عرفنا أن مشاعر السعادة تمر بسرعة، وأنا إن حسبتها في حياتنا فهي تعد باللحظات، لذلك يرى علماء النفس الإيجابي بأنه حتى يطيل الشخص لحظات السعادة من 10 إلى 15% إضافية، وتحويلها إلى ساعات، عليه بالإنعماس والاستمتاع في شيء ذي معنى، بمعنى آخر أن تنغمس في شيء تحبه كالفنون، أو تربية الأطفال أو حتى تربية الطيور، الكتابة أو حتى الأعمال الخيرية.. الخ، القصد أن تنغمس في شيء خير يجلب لك السعادة، فهم يطلبون منك تطبيق معادلة إكسبير السعادة التالية: استمتاع + انغماس + معنى = سعادة

يقول الدكتور Martin Seligman "مارتن سليجمان" الملقب بأبو علم النفس الإيجابي (جامعة بنسلفانيا): أن المرء يصبح أكثر سعادة عندما "يهاور" نفسه، ويتحدى الأفكار السيئة ويحللها، ويقارنها بما يتمتع به من نعم ومزايا". ووضع عشر عناصر تجعل من الشخص سعيد:

1- السرور / المتعة (الطعام الخ) الحاجات الفسيولوجية

2- المشاركة المجتمعية (العمل التطوعي)

3- العلاقات الاجتماعية (مع الأهل ومع الشريك)

4- معنى للحياة (هدف يعيش من أجله)

5- الإنجاز\النجاح

6- تجنب الوحدة والفراغ

7- تجنب الغضب ودواعيه

8- التقدم الثابت والمطرّد للوصول لأهداف ذات معنى.

9- ووجود معنى أو مغزى لهذه الأهداف

10- الحالة العقلية