**بسم الله الرحمن الرحيم**

**- الدراسات العليا / الدكتوراه سنة 2020 م**

**- مقرر: قضايا معاصرة في الصحة النفسية**

**- موضوع القضية: السعادة**

**- أستاذ المادة: أ. د/ أمينة محمد مختار**

**مقدمة:**

لقد كرس علم النفس طرفاً كبيراً من دراساته لفحص مختلف جوانب الكدر والتعاسة في حياة البشر، ولكنه بخل بإسهاماته وتحليلاته ومنطلقاته النظرية في تناول ذلك الجانب المضيء في حياتهم كـ ( الشعور بالسعادة والبهجة والتسامح، والتفاؤل، والأمل والرضا عن جنبات الحياة والاستمتاع بها، أو بعض منها، وكذلك الصمود، والجلد والصبر على تحمل الشدائد، فضلا عن الجوانب الإنسانية الأكثر رقياً وتحضراً كالإحساس بمعنى الحياة، ونوعية الحياة وجودتها وبهجتها)، هذا بالإضافة إلى الجوانب الإيجابية في علاقة الإنسان بأخيه الإنسان والبيئة، والواقع الخارجي من حوله، ذلك الواقع الذي اعتادت الذات أن تعيشه أنساً وقيمة من خلال إحداث حالة من التكيف والتلاؤم والفاعلية، والتوافق، وحل الصراعات، وانسجام الذات، والدعم الاجتماعي وغير ذلك من الجوانب الأخرى التي تجعل الذات أكثر إيجابية وفاعلية.

من هنا بات البحث في مفاهيم علم النفس- خصوصاً الإيجابية منها- مطلباً إنسانياً ملحاً بعدما أعياه البحث في تلك المفاهيم السلبية، والأمراض النفسية التي أرقت الإنسانية طويلاً وعظمت من عذاباتها وويلاتها، تلك المفاهيم التي شحذت الشخصية الإنسانية بمشاعر الشجن، وولدت لديها الرغبة والحنين في إيجاد فرع من فروع علم النفس يهتم بذلك الجانب المنير لا المظلم في حياة الإنسان، ذلك العلم الذي يبحث بين جنباته وخباياه عن تلك الصفات الفاعلة والإيجابية التي تعضد من قيمة الإنسان، وتؤكد على إنسانيته وتضفي عليها عمق التسامي والتباهي بتلك المشاعر الإنسانية الإيجابية، التي ظلت مستبعدة على البحث أو الكشف رغم كونها بقيت مثار رغبة من قبل الفرد في البحث عن تلك الجنبات الآثرة والفائضة التي تضفي على الذات- أو الروح- ذلك السحر وتلك الجاذبية، إنها بلا شك تلك الخصائص الإيجابية التي تنفرد بها الشخصية الإنسانية التي بدأت تشخصها عيون هؤلاء العلماء الذين تخصصوا في مجال علم النفس الإيجابي ذلك العلم الذي راح يفتش في الإنسان عن أجمل ما فيه وأنبل ما فيه من مشاعر وأحاسيس.

وهذا التوجه الذي أخذه علم النفس الإيجابي إنما كان بتوجيه من مؤسس هذا العلم **"مارتن سيلجمان" (Martin Seligman, 1999)** والذي دعا بإيعاز منه علماء النفس للبحث عن القوى الإيجابية لدى البشر كبديلا عن البحث في تلك الجوانب السلبية أو المضطربة في الشخصية الإنسانية**. (*Shorey, H., et al..******2007*)**

من هنا تعامل "شيراي وآخرين" **(Shirai, K., et al., 2009)**مع مفهوم الاستمتاع بالحياة بوصفه "حالة نفسية إيجابية فعالة وناضجة ومتوهجة تعكس التمتع بالحياة والقدرة على التفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة على نحو مبهج وإيجابي"، وبهذا الاستمتاع بالحياة حالة وليس سمة شخصية يستعشر الفرد من خلالها بإحساس غامر بالسعادة والبهجة والمتعة.

ولهذا تعامل **"فينهوفن" (Veenhoven, 2003)** مع السعادة على أنها: "الدرجة التي يحكم فيها الشخص سلباَ أو إيجابياَ على نوعية حياته الحاضرة بصفة عامة، كما تشير أيضاَ إلى حب الشخص للحياة واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها ككل؛ ولهذا اعتبرت السعادة قيمة إنسانية وغاية قصوى يسعى كل فرد إلى تحقيقها. **(*حسن الفنجري، 2006، 44*)**

من هنا ذهب كل من "ريدي راثيل" **(Reade, R., 2005)** إلى أن الاستمتاع بالحياة ما هو إلا سلسلة من العمليات الاجتماعية تتضمن تنمية الوعي بالواقع الحياتي المعاش قبولاً وقيمة في محاولة تتجاوز مرحلة الندم على ما فات وتقبل الوضع القائم كما هو، والتعامل معه بواقعية وفاعلية مع مشكلات الوضع الراهن وتنبى أهداف حياتيه مستقاة من الحياة التي يعيشها الفرد باستمتاع، وفلسفة واضحة يتبناها بصورة تجعل الفرد أكثر تسامحا مع ذاته والآخرين من حوله وقبوله للآخر بأفكاره وآرائه حتى لو كانت مخالفة تماماً لآرائه وأفكاره هو.

***مشكلة الدراسة:***

تعيش الدول العربية هذه الأيام حالة من الارتباك وعدم الاستقرار في النواحي السياسية والاقتصادية والاجتماعية بصورة جعلت من الاستمتاع بالحياة أمراً صعب المنال، فهل الذين يستمتعون بحياتهم، يستشعرون السعادة من خلال ذلك الاستمتاع، وهل هذا الشعور بالسعادة يجعلهم أكثر تسامحاً، وأكثر رحابة في نظرتهم إلى ذواتهم والأخرين من حولهم، حيث يضفي الاستمتاع بالحياة على شخصية الفرد حالة من السعادة والإحساس بالهناء والرضا عن كل جنبات الحياة فتجعله أكثر بهجة وشعوراً باللذة والمتعة حين يضفي الفرد قيمة على حياته عند استمتاعه بها، وبما يجعله أكثر ارتباطاً وتمسكاً بهذه الحياة وبما يجعلها أكثر بهجة ومرحاً وسعادة.

أما هؤلاء الذين لا يستمتعون بحياتهم، فإن الكدر وضيق العيش، وذهاب بهجة الحياة ومتعتها ولذتها عن حياتهم بالصورة التي تجعل هذه الحياة جدباء لا معنى فيها ولا متعة فيشعرون بقرب النهاية، وعدم الرغبة في أن يعيشوا هذه الحياة أو الرغبة في تغييرها، أو السعي بإضفاء معنى عليها، والبحث عن كل ما يجعل لها قيمة وتستحق بأن تعاش عندئذ يصبح هؤلاء الأفراد أكثر حنقاً وعدائية تجاه الحياة والآخرين، فلا يلبسون ثوب التسامح، ولا تنبض حياتهم أو تستضيء بنور المتعة أو البهجة والنشوة، إنها بلا شك تلك الحياة الخالية تماماً من المعنى.

***هدف الدراسة:***

تهدف الدراسة الحالية إلى الوقوف على طبيعة العلاقة بين الاستمتاع بالحياة بوصفه أحد مفاهيم علم النفس الإيجابي والذي لم يتم تناوله في الدراسات العربية- حتى الآن- وبين مفهومين آخرين من مفاهيم علم النفس الإيجابي أيضاً تم تناولهما بكثرة في العديد من الدراسات العربية لمعرفة ما إذا كان هؤلاء الذين يستمتعون بحياتهم يكونون أكثر سعادة وتسامحاً من غير المستمتعين بحياتهم، كما تهدف هذه الدراسة أيضاً إلى إعداد مقياس عن الاستمتاع بالحياة بوصفه بادرة خير لهذا المفهوم حديث العهد بعلم النفس الإيجابي بهدف استخدامه في دراسات أخرى تتخذ من هذا المفهوم أساساً للدراسة والتحليل أو من حيث علاقته ببعض المتغيرات الأخرى.

***أهمية الدراسة:***

تحتل الدراسة الحالية أهمية خاصة على المستويين النظري والتطبيقي حيث تحاول الدراسة الحالية الوقوف على طبيعة العلاقة بين أحد المفاهيم الإيجابية في الشخصية الإنسانية وهو مفهوم الاستمتاع بالحياة ذلك المفهوم الذي يعد من المفاهيم الحديثة على علم النفس الإيجابي، والذي لم يلق حظة من الدراسة والتحليل أملاً في أن ينال هذا المفهوم قبولاً واستهدافاً من الباحثين المهتمين بعلم النفس الإيجابي الذي ذاع صيته والذي صكه سيلجمان وأكد على أهمية ذلك العلم وتبينه، **هذا من الناحية النظرية،** أما من **الناحية التطبيقية** فإن هذه الدراسة تبتغي عمل مقياس جديد من نوعه عن الاستمتاع بالحياة بأبعاده ومكوناته التي تفتح المجال أمام الباحثين للبحث في هذا المفهوم حديث العهد بعلم النفس الإيجابي وللوقوف على علاقة ذلك المفهوم ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية ممثلاً في- السعادة والتسامح- هذين المفهومين اللذين بدأ الاهتمام بهما جدياً مع بزوغ علم النفس الإيجابي على الساحة السيكولوجية ليأخذ مكانه على هذه الساحة.

***مصطلحات الدراسة:***

1- الاستمتاع بالحياة **Enjoying Life**

ونعني به: "حكم تقيمي يصدره الفرد عن مدى جودة الحياة التي يحياها والذي يعتمد على مدى تقبل الفرد لذاته وللحياة التي يحياها بصورة تعكس حالة نفسة إيجابية فاعلة وناضجة ومتوهجة لهذا الاستمتاع بالحياة على نحو مبهج وإيجابي يعبر عنه الفرد بمشاعر البهجة والاستمتاع، والتفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة به".

ويقاس إجرائياً بمقدار ما يحصل عليه الفرد من درجات على أبعاد مقياس الاستمتاع بالحياة إعداد/ الباحثين.

**2- السعادة Happiness**

ويعرفها أحمد عبد الخالق وآخرين، (2003، 582) بأنها: "حالة شعورية يمكن أن تستنتج من الحالة المزاجية للفرد".

كما عرفها أراجايل وآخرين (1993، 10) بأنها: "شعور عام بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات وأنها شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة".

وتقاس السعادة إجرائياً بأنها: "الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على قائمة أكسفورد للسعادة إعداد/ أراجايل وزملاؤه (1995) ترجمة أحمد عبد الخالق وآخرين (2003) حيث ارتأى أنها الأداة القياسية الأنسب في قياس هذا المتغير الإيجابي من متغيرات الشخصية الإيجابية.

**3- التسامح Tolerance**

وقد عرفته (زينب شقير، 2010، 6) بأنه: "مكون معرفي وجداني سلوكي نحو الذات والآخر والمواقف متمثلاً في مجموعة من المعارف والمعتقدات والمبادئ والمشاعر والسلوكية التي تدفع صاحبها للتصالح مع ذاته ومع الآخر، وتجعله متصفاً بالتسامح في مواقف الحياة المختلفة".

ويقاس إجرائياً بمقدار ما يحصل عليه المفحوص على أبعاد مقياس التسامح إعداد زينب شقير (2010) والمستخدم في هذه الدراسة، الذي ارتأى أنه الأنسب لقياس هذا المتغير الإيجابي من المتغيرات الشخصية الإيجابية.

***الإطار النظري:***

**أولاً: الاستمتاع بالحياة Enjoying Life**

يعد الاستمتاع بالحياة من بين متغيرات الشخصية الإيجابية التي بدأ الاهتمام بها مؤخراَ في إطار علم النفس الإيجابي؛ ولهذا فإن الاستمتاع بالحياة نظراَ لحداثة عهده بهذا العلم فقد نجد قصوراَ واضحاَ في

مجموعة التعريفات التي تناولت هذا المفهوم من بعيد أو قريب حين جاء مترافقاَ ومتزامناَ مع مفهوم إيجابي آخر ارتباطاَ به آلا وهو مفهوم السعادة Happiness وكلاهما ينضويان تحت لواء أو مظلة مفهوم آخر أكثر اتساعاَ وهو مفهوم "جودة الحياة" Quality of Life.

ولهذا نجد أن هناك ندرة في الإسهامات السيكولوجية التي أسس لها علماء النفس الإيجابي وخصوصاَ ما يرتبط منها بمفهوم الاستمتاع بالحياة، هذا وسوف يقوم بذكر مجموعة التعريفات التي توصلا إليها في حدود علمهما، وهذه التعريفات إذا ما تم توظيفها بصورة مثلى لأصبحت حد وافية بالغرض؛ للوقوف على طبيعة العلاقة بين مفهوم الاستمتاع بالحياة وبعض متغيرات الشخصية الإيجابية ممثلاً في (السعادة والتسامح).

فلقد اهتم علم النفس الإيجابي منذ بداية عهده بدراسة وتحليل فعالية صيغ التدخل الإيجابي التي تقوم على تحسين وزيادة رضا الفرد عن جنبات حياته، وكذا إطالة عُمر الإنسان، وتحسين وتجويد نوعية الحياة التي يحياها، وكذا تعظيم وتعزيز آرائه في مختلف سياقات مواقف الحياة المختلفة. **(*Seligman,2002*)**، هذا ويقوم علم النفس الإيجابي على نظرية أو فرضية تنطلق من كيفية تعلم الفرد كيف يحقق لنفسه حياة صحية ونفسية مقنعة وجيدة وممتعة أيضاَ.

ويرى فينهوفن وآخرين (2002) لكي تكون سعيداَ بكل معنى الكلمة فإنك في حاجة لكي تشعر بالرضا عن ماضيك وحاضرك ومستقبلك. **(** **(*Veenhoven, R. & Bunting, B., 1996***

**تعريف الاستمتاع بالحياة (لغة اصطلاحاَ) Enjoying Life**

لقد جاء لفظ (الاستمتاع) ومشتقاته في القرآن الكريم ستون مرة، وأصل الاستمتاع لغة يساوي أو يعني: التلذذ والانتفاع، وقد يكون ذلك الاستمتاع بملذات الحياة كالطعام كما جاء في قول الحق تبارك وتعالى **{أُحِلَّ لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ مَتَاعًا لَكُمْ وَلِلسَّيَّارَةِ وَحُرِّمَ عَلَيْكُمْ صَيْدُ الْبَرِّ مَا دُمْتُمْ حُرُمًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ}** [المائدة: 96]

مرة أخرى أتى باللباس كما جاء في قوله تعالى **{.... وَمِنْ أَصْوَافِهَا وَأَوْبَارِهَا وَأَشْعَارِهَا أَثَاثًا وَمَتَاعًا إِلَى حِينٍ}**  [النحل: 80]

كذلك جاء ذكر الاستمتاع أيضا في النفقة والعشرة فيما يتعلق بعلاقة الزوجين ببعضهما البعض في قوله تعالى **{... وَمَتِّعُوهُنَّ عَلَى الْمُوسِعِ قَدَرُهُ وَعَلَى الْمُقْتِرِ قَدَرُهُ ...}**  [البقرة: 236]

كما ذكر لفظ الاستمتاع أيضا في العبارات في قوله تعالى **{... فَمَنْ تَمَتَّعَ بِالْعُمْرَةِ إِلَى الْحَجِّ فَمَا اسْتَيْسَرَ مِنَ الْهَدْيِ...}** [البقرة: 196]

وهنا يقرر الإسلام صور الاستمتاع في جميع جوانب الحياة سواء العادية أو الاجتماعية الخاصة بجميع جوانب المسلم، كما تأتي أيضا السنة النبوية المطهرة لتكمل مسيرة القرآن بوصفها المكملة والمتممة والمفسرة للقرآن؛ ولهذا أقر الرسول الاستمتاع بصورة أكثر عملية.

أما عن الاستمتاع بالحياة من وجهة نظر علماء النفس:

فقد عرف "**جلاتزر وزابيف**" **(Glatazer & zapf , 1984)** الاستمتاع بالحياة بوصفه "تقييماَ عاماَ وشاملاَ للحياة أكثر من كونه شعورا وإحساساَ". **(في خديجه الغامدي، 2012)**

على حين عرفة "**مكدويل ونويل**" (**MaCdowell & Newell, C., 1987**) بأنه: "عملية يصدر الفرد من خلالها حكماَ عاماَ أو تقييماّ شخصياَ على ظروفه الخاصة مستنداَ في ذلك إلى محكات خارجية مرجعية، أو معتمداَ في ذلك على تطلعاته وطموحاته الشخصية".

وفي نفس الإطار عرفه أيضاَ **"فينهوفن وآخرين" (Veenhoven, R., et al. 1996)** بأنه: "درجة تقييم الفرد لجودة حياته الشخصية بصفة من خاصة من منظور إيجابي واستمتاعه بها والذي يعتمد على مدى تقبل الفرد لذاته وللحياة التي يحياها، ومدى تركيزه على الإيجابيات في حياته أكثر من السلبيات".

أما **"دينر"** وآخرين **(Diener, E., et al., 2000, 162)** فقد أشار في تعريفه للاستمتاع بالحياة بأنه: "حكم الفرد الواعي على حياته"، وهذا المصطلح يترادف مع أو يدخل ضمناً مع مفهوم آخر أعم وأشمل ألا وهو "الرفاهية الذاتية" وهو مصطلح يطلق على طرق تقييم الناس لأنفسهم أو لذواتهم، وهذا المصطلح يتضمن بعض المتغيرات التي يشتمل عليها مثل (الاستماع بالحياة، العواطف، أو المشاعر الإيجابية، ونقص المشاعر السلبية).

هذا وقد أشار أيضا **"دينر وآخرين"** **(Diener, E., et al., 2000)** إلى أن الرفاهية الذاتية تشتمل على مكونين أساسيتين هما:

**1) المكون الوجداني**: والذي يشير إلى توافر المشاعر الإيجابية أو فقدان التأثيرات السلبية وهو ما أطلق عليه **"فينهوفن"** **(Veenhoven, R. 1996)** الشعور بالكينونة والإحساس بالرضا والإنجاز في الحياة.

**2) المكون المعرفي:** وهو ذلك التقييم الذي يصدره الفرد على مدى جودة الحياة التي يحياها بحلوها ومرها بعزها وقساوتها وجدبها وخصبها (خصوبتها).

وأن "الرفاهية الذاتية" كمفهوم يصفه بعض الباحثين بأنه: "التقييم المعرفي للفرد بخصوص الحياة التي يحياها وبطريقة شمولية كـ (الوظيفة أو المهنية، علاقاته الاجتماعية، اتجاهاته، وتوجهاته في الحياة، حياته الزوجية، صحته النفسية والجسمية ككل متكامل)".

كذلك عرفه **"ريد راثيل" (Reade, R., 2005, 720)** بأنه: "حالة تتضمن كون الفرد في حالة جيدة من الصحة الجسمية والنفسية والوجدانية يعبر عنها الفرد بمشاعر من البهجة والاستمتاع بمختلف الأنشطة الحياتية". هذا وقد ذكر **"ريدي"** أيضاً أن الاستمتاع بالحياة ما هو إلا سلسلة من العمليات

الاجتماعية تتضمن تنمية الوعي بالواقع المعاش ومحاولة تتجاوز مرحلة الندم على ما فات وتقبل الوضع الراهن كما هو، والتعامل معه بواقعية وفاعلية مع مشكلات الوضع الراهن، وتبني أهداف حياتيه مستقاة من الحياة التي يعيشها باستمتاع وفلسفة واضحة يتبناها.

وهذا ما جعل **"تيموثي" (Timothy, A., 2005, 264)** تقرر بأن الاستمتاع بالحياة ما هو إلا: "تقييم إيجابي للذات والإمكانيات بصفة عامة".

ويرى أنه يتضح من خلال مجموعة التعريفات السابقة ما يلي:

1) إن الاستمتاع بالحياة هو نوع من التقييم العام والذاتي لحياة الفرد يعكس النظرة الإيجابية للحياة وللذات على حد سواء.

2) إن الفرد يستطيع أن يعيش الحياة على نحو مبهج إيجابي بصورة تجعل الفرد قادراً على التفاعل بإيجابية، وبصورة أكثر رضا عن هذه الحياة، وأكثر قدرة على تحمل تبعاتها.

3) إن الاستمتاع بالحياة حالة وليس سمة، وأنه شكل من أشكال الاستمتاع الذاتي بالحياة لدى الفرد والذي يعد ضمن مفهوم أعم وأشمل وهو الرفاهية الذاتية.

**الاستمتاع بالحياة والسعادة Enjoying Life & Happiness**

يرى **"فينهوفن" (Veenhoven R., 1999, 158- 159)** أن الفرق بين كل من الاستمتاع بالحياة والسعادة هو فرق جوهري حيث يرتبط مفهوم الاستمتاع بالحياة بعمليات عقلية، بينما يتضمن مفهوم السعادة عمليات وجدانية أكثر؛ ولهذا يعكس مفهوم السعادة "ذلك التقييم الشامل لجودة خبرات الفرد أثناء إدارته لشئون حياته؛ ولهذا تمثل السعادة جانباً وجدانياً حيوياً لإحداث حالة من التوازن في ذلك الجانب الوجداني لدى الفرد لفترة ما من الزمن".

من هنا جاء تعريف السعادة لدى **"فينهوفن"** بأنها: "الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجابياً على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام، أوى بمعنى آخر فإن السعادة تشير إلى حب الشخص للحياة التي يعيشها، واستمتاعه بها، وتقديره الذاتي لها بصورة كلية".

ولذا فإن السعادة لا تحسب- معرفياً- من الفجوة بين الرغبات والواقع ولكنها حالة شعورية يمكن أن نستنتج من الحالة المزاجية للفرد؛ ولهذا فإن تحقيق درجة أكبر من السعادة يعد أمراً ممكناً، هذا وقد أضاف **"فينهوفن"** أن سعادة الفرد تعتمد على استعداداته الشخصية مثل (الفعالية، والاستقلال، والمهارات الاجتماعية) وهذا ما جعله يتعامل مع السعادة بوصفها حالة شعورية يمكن أن تستنتج من الحالة المزاجية للفرد. **(Veenhoven R., 2003, 128)**

وهذا ما جعل كل من **"آراجايل وآخرين" (Argyl, M., et al., 1989)** يؤكدون على أن السعادة ترتبط بخصائص الفرد الشخصية كـ (الانبساط، ومصدر الضبط الداخلي، وغياب الصراعات الداخلية، والعلاقات الاجتماعية الجيدة، وكذا الانغماس أو كيفية تمضية وقت الفراغ بصورة هادفة، والقدرة على تنظيم الوقت).

ومن هنا كان لارتباط السعادة بالحالة المزاجية الإيجابية إسهاماً في إيجاد أفكار إيجابية لدى الفرد يترتب عليها تحسن واضح في قدرته على تذكر الأحداث السعيدة والتي تهيىء الفرد لأعمال إبداعية أفضل، وإمكانياته أقدر على حل المشكلات الخاصة، والميل إلى مساعدة الآخرين ومحبتهم، وكذا زيادة في الحالة المزاجية الإيجابية التي تزيد من مشاعر الإحساس بالرضا عن الحياة والاستمتاع بها، ولهذا جاء تعريف **"آراجايل" (1993)** للسعادة بأنها: شعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات والشعور بالبهجة الإحساس واللذة والاستمتاع". **(*سيد البهاص، 2009، 1339*)**

كذلك يرتبط "الاستمتاع بالحياة بأبعاد التفكير العاطفي" ذلك النوع من التفكير الذي يحقق للفرد حسن التكيف مع الآخرين، والإحساس بمشاعرهم والتعاطف بإيجابية مع مشكلاتهم، بمراعاة أحوالهم الانفعالية والمزاجية، وما يترتب على ذلك من اكتساب مجتمعهم، وحسن العشرة معهم والتمتع بعلاقات اجتماعية ممتازة وحميمة وكذا روابط إنسانية قوية معهم. **(*Heylighten, F., 1992, 27*)**

**الاستمتاع بالحياة وجودة الحياة: Enjoying Life & Quality of Life**

ذكر **" فينهوفن"** (2001) أن مفهوم جودة الحياة مفهوم شامل وواسع يحوي بين جنباته ويضم ثلاثة مفاهيم فرعية هي:

1) جودة البيئة المعيشة. 2) جودة الأداء. 3) ذاتية الاستمتاع بالحياة.

وهذا يعني أن مفهوم الاستمتاع بالحياة يُعد أحد الأبعاد الفرعية الأساسية التي اشتمل عليها مفهوم جودة الحياة وأن الاستمتاع بالحياة جاء تحت مسمى الاستمتاع الذاتي بالحياة؛ لأن الاستمتاع بالحياة يعكس تقييماً خاصاً للفرد بالحكم على مدى جودة الحياة التي يعيشها ويستمتع بها من منظوره الذاتي والخاص.

ولهذا ذهبت **"كارول رايف وآخرين" (Ryff, C., et al., 2006, 85-95)** إلى أن جودة الحياة تتمثل في: "الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يتم رصده بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وحياته بشكل عام، كذلك سعيه المتواصل لتحقيقه أهداف شخصية مقدرة، وذات قيمة ومعنى بالنسبة له لتحقيق استقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته، ومسارها وإقامته واستمراره في علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين، كما ترتبط جودة الحياة النفسية بكل من الاحساس العام بالسعادة والاستمتاع بالحياة.

وبهذا نستطيع القول: "بأن الاستمتاع بالحياة هو "شعور فردي نابع من الذات وناتج عن قيم الفرد وتوجهاته، وأفكاره الراقية التي يتحلى بها بصورة تجعله قادر على صناعة الاستمتاع بالحياة، وبهذا لا يكون الاستمتاع بهذه الحياة هو مجرد انعكاس لمشاعر وقتية يحياها أو يعيشها الفرد، أو نتيجة لتحقيق الأهداف بإيجاد معنى للحياة وهدف أمثل أو أعلى يجاهد من أجله في سبيل الوصول إليه، رغبة في تحقيق الذات، وإنما هو بمثابة شعور ناتج ونابع من فهم عميق للحياة، وبهذا يصبح الاستمتاع بالحياة أطول عمراً وأدوم وأسمى وأرقى يرنوا إليها الفرد، هنا فقط تصطبغ حياة الفرد بصبغة السعادة فتجعل نظرته للحياة أكثر بهجة واستمتاعاً وشعوراً بالمتعة المستدامة.

وهكذا يصبح الاستمتاع بالحياة هو نتاج ردود أفعال الفرد التقييمية تجاه حياته سواء أكان ذلك في ضوء الرضا عن الحياة من خلال هذا التقييم المعرفي أو الوجداني.

**أما عن محددات الاستمتاع بالحياة:**

يذكر "**فينهوفن**" (1996) أن محددات الاستمتاع بالحياة تحدد فيما يلي:

1) **الفرص المتاحة للفرد:** تلك الفرص التي جاءت لتعتلي قائمة محددات الاستمتاع بالحياة والقدرة على إشباع حاجاته المختلفة والاستمتاع بالظروف المحيطة به.

**2) جودة المجتمع ذاته:** ذلك المجتمع الذي يعيش فيه الفرد وما يقدمه هذا المجتمع من خدمات وتسهيلات للفرد تيسر حياته وتجعلها أكثر سلاسة ويسراً.

3) **الوظيفة الاجتماعية للفرد داخل المجتمع:** وهو ما يعرف بسلوك الدور الناتج عن الوضع أو المكانة الاجتماعية التي يحتلها الفرد في المجتمع الذي يعيش فيه، والتي تعكس درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته في جميع النواحي النفسية والمعرفية والابداعية والثقافية، وكذلك حل المشكلات وتعلم أساليب التوافق والتكيف، وتبنى منظور التحسن المستمر للأداء كأسلوب حياة وتلبية الفرد لاحتياجاته ورغباته بالقدر المتوازن بما ينمي مهاراته النفسية والاجتماعية.

4) **المقومات الشخصية للفرد (التأثير) Influence:** حيث يعد التأثير بعداً أساسياً من أبعاد الشخصية الناضجة والناجحة، تلك الشخصية التي توصف "بالكارزمية" والتي يعتقد معظم الناس بأنها "هبة سماوية" كما يعكسها المعنى الحرفي للكلمة ولكن "**ريجيو**" (**Riggio. 1987)** رأي أنها ليست كذلك حيث تناول "**ريجيو**" الكاريزما لا بوصفها صفة فطرية أو مورثة، وإنما بوصفها نتاج تفاعل عدة مهارات اجتماعية إذا اجتمعت معاً وبشكل متوازن ينشأ عنها التأثير، ذلك البريق أو اللمعان الذي نراه لدى بعض الأشخاص دون غيرهم، وهذه المهارات بطبيعة الحال تتطور وتنمو بمرور الوقت وبما يسمح لأي شخص أن يزيد من معامل الكاريزما لديه، وبالتالي يزداد تبعاً لذلك مستوى التأثير الذي يمكن أن تتركه هذه الشخصية على الآخرين.

***(Riggio, R., 1987)***

5) **الأحداث القدرية التي تحدث في حياة الفرد أو يمر بها سواء كانت مبهجة أو محزنه:**  وهي تلك الأحداث التي تمتحن قدرته على التحمل والصبر على الشدائد وكلها أمور ترتبط بقوة الفرد الإيمانية، وكذا إيمانه بالقدر خيره وشره.

6) **التقييم الذاتي للفرد:** وصفاء السريرة، أو ما يسميه البعض بالسلام الداخلي للفردPersonal Internal Peace.

**النظريات والنماذج المفسرة للاستمتاع بالحياة:**

1- **نظرية** "**البحث عن استراتيجية للسعادة والاستمتاع بالحياة**"**:**

تنسب هذه النظرية إلى **"مارتين سيلجمان"** والذي يرى أن الأشخاص المستمتعين بحياتهم دائماً ما تكون لديهم أسس قوية لهذا الاستمتاع، ويستخدمون فنيات في حياتهم تختلف عن تلك النفيات التي يستخدمها هؤلاء الذين لا يستمتعون بحياتهم، وهذا ما أكده أيضاً كل من **"ميهالي وسكيززينتمهالي"** **(Mihaly& Csikszentmhlyi)** عند حديثهم عن الإبداع والدور الذي تلعبه الحالة المزاجية في العملية الإبداعية من وقت لآخر، حيث أوضح **"سنتمنتهالي"** أن الراشد المبتكر يكون أكثر معايشة لفترات منظمة في حياته تسمى "بالتدفق" Flow، ويؤكد **"سليجمان"** على أن أفضل طريقة لزيادة التدفق هي إدراك الفرد لمهاراته الطبيعية أو ما يطلق عليه التوقيع على نطاق القوة، وعلى العكس من المواهب الفطرية، فإن الجمال البدني أو الفيزيقي، أو توقد الذكاء بوصفها نقاط قوة تعتبر صفات أخلاقية ذات قيمة في جميع الثقافات، وأن كل فرد منا يحقق درجة ما ترتفع بدرجتين أو ثلاثة في تلك الصفات، وعند التعبير عنها يكون الفرد في مرحلة من مراحل التدفق؛ ولهذا كتب **"سليجمان"** عن الحياة الجيدة على أنها متضمنة في السعادة التي يستخدم فيها الفرد نقاط القوة في حياته اليومية، وبهذا فإن الحياة التي لها معنى تعتبر مكوناً إضافياً يمكن للفرد من خلاله استخدام نقاط القوة للتوجه نحو المعرفة أو القوة أو الطيبةgoodness بوصفها من متطلبات الاستمتاع بالحياة.

**(*In Benedict, C., 2002*)**

**2- نظرية "دعونا نستمتع فقط":**

تنسب هذه النظرية إلى **"زيمرمان" (Zimmerman, 2007)** والذي يرى أنه كلما تنامت رغباتنا وتزايدت تطاعاتنا مقارنة بالأجيال السابقة كلما زاد عدم استمتاعنا وعدم رضانا بمعطيات العالم لنا، أي أن هناك علاقة ارتباطية بين تطور الأجيال وعدم الرضا، أو عدم الاستمتاع بالحياة لمجابهة المتطلبات العصرية المتجددة والمتغيرة جيلاً بعد جيل؛ ولهذا تقوم هذه النظرية على مبدأين أساسيين هما:

◾ **المبدأ الأول:** والذي يدعونا إلى أن نستمتع بحياتنا فقط، وهذا المبدأ يؤكد على حتمية الاستمتاع بالحياة؛ حيث إنه لا يوجد اختيار آخر، ويرى أنه يجب على الفرد أن يدرك أن كل رغبة تظهر لديه إنما هي محصلة هذا العزم الأكيد، والرغبة الأكيدة للاستمتاع بالحياة؛ ولهذا فإن على الفرد أن يردد وفق هذا المبدأ الأول من النظرية تلك المقولة التي ترى أن الفرد يمكنه أن يحقق الاستمتاع الأمثل بإنجاز ما هو مطلوب منه وليس بترك ذلك، أو العزوف عن أداء ما هو مكلف به.

◾ **المبدأ الثاني:** والذي ارتكزت عليه هذه النظرية هو "دعونا نمتع أنفسنا"، فعلى الفرد أن يدرك أن الجميع يتجه في نفس الاتجاه؛ لذا فعلى كل فرد أن يضع أهدافه نصب عينه وخاصة الأهداف التي تحقق له الاستمتاع، وأن ينطلق صوبها لا أن يقف وينتظر أن يتحقق له هذا الهدف الاستمتاعي دونما سعى من جانبه، وعلى كل فرد أن يدرك أن شكل الاستمتاع يختلف من شخص لآخر، ولكن لا يعنينا الاختلاف في شكل الاستمتاع قدر هروب هذا الاستمتاع منا أو غيابه عنا.

من هنا تؤكد نظرية "دعونا نستمتع فقط" على أن الإنسان بطبيعته يسعى إلى الاستمتاع بالحياة، وهذا الاستمتاع شيء غير دائم فلا بد للمتعة من زوال، فاللحظات السعيدة لا تدوم كثيراً أو طويلاً.

***(Zimmerman.2007)***

**2- نموذج الاستمتاع بالحياة:**

في كتاب له عن "فن الاستمتاع" وضع **توفيق أحمد القصير بن سعود التميمي (2009)** نموذجاً للاستمتاع عبارة عن مثلث متساوي الأضلاع تتفاعل أضلاعه معاً وتتكامل من أجل إسعاد الفرد، وكل ضلع من أضلاع هذا المثلث يعكس ثلاثة قوى جاءت كالتالي:

1) **القوة الجسدية:** وهي تلك القوة الي تدفع المرء إلى حب البقاء، والتملك والحرية، والنوم والأكل والسيطرة، وغيرها، وقد تطغى هذه القوة على باقي القوى الأخرى فتظهر بأشكال مختلفة كـ (الأنانية، والكبر) وقد تضمر لتظهر (الانطوائية والغموض).

2) **القوة العقلية**: وهي تلك القوة التي تدفع بالمرء إلى حب التعلم والاستطلاع، والاكتشاف والتأمل، والتحليل والحساب، والقياس، وتظهر أثارها على الشخص في شكل من الحكمة والثقافة وأسلوب الإقناع أو الربط تبسيط الأمور.

3) **القوة الروحية**: وهي تلك القوة التي تدفع المرء للحب وتلمس العواطف والشعور بالرضا والقناعة والسمو، وحب القيم، والعطاء، والبذل، والتضحية وتظهر آثارها على الفرد بالطمأنينة وقوة الشخصية والراحة والقدرة على التأثير.

**أما عن خصائص الأشخاص المستمتعين بحياتهم:**

فيما يلي يمكن أن نجمل مجموعة الخصائص التي يتميز بها الأشخاص المستمتعون بحياتهم، حيث يتمتع هؤلاء الأشخاص بحبهم للحياة ذاتها، وتقديرهم الذاتي لها، واستمتاعهم بها، كما يتميزون بالرضا عن كل جوانب حياتهم (ماضيهم، حاضرهم ومستقبلهم)، ومتقلبون لذواتهم، تتملكهم مشاعر إيجابية تجاه ذواتهم والآخرين من حولهم، ويحرصون كل الحرص على رفاهيتهم الذاتية، وهنائهم الشخصي، يتجاوزن مرحلة الندم على ما فاتهم، ويتعاملون بواقعية وفاعلية مع مشكلات الوضع الراهن، ويتبنون أهدافاً حياتية مستقاة من تلك الحياة التي يعيشونها ويستمتعون بها.

كما يتميزون بفلسفة واضحة في الحياة يتبنونها ويعيشونها على نحو مبهج وإيجابي بصورة تجعلهم أقدر على التفاعل بإيجابية، وبصورة أكثر رضا عن هذه الحياة وتحمل تبعاتها، كما أنهم أكثر سعادة من غيرهم، متسامحون، وأكثر تواصلاً وألفة ومودة بالآخرين الذين تربطهم بهم علاقة، ولهذا يتقبلون الآخرين بكل ما لديهم من عيوب أو نقائص، لا يسيئون الظن بهم، ميالون إلى مساعدتهم ومحبتهم، ويشعرون بالرضا وطمأنينة النفس، محققون لذواتهم، ويشعرون بالبهجة والسعادة واللذة وتفكيرعاطفي عال يسهم في حسن تكيفهم مع الآخرين والإحساس بمشاعرهم والتعاطف بإيجابية مع مشكلاتهم والحساسية تجاه هذه المشكلات.

كذلك يستطيعون حل مشكلاتهم ويعبرون عن مشاعرهم تجاه شركائهم في الحياة أو أصدقائهم، ورؤسائهم في العمل، متفائلون بطبعهم، ويحتفظون بحياة انفعالية مستقرة، كما يتمتعون بكفاءة ذاتية عالية، ومهارات اجتماعية فائقة، ويتصفون بصفاء السريرة ونقائها، أو ما يسميه البعض بالسلام الداخلي، كما يتمتعون بصحة البدن والعقل والشعور بالرضا الشامل في مجالات حياتهم المختلفة، كما يتميزون بأنماط أفضل من التفكير بصورة تتحسن على آثارها وتتغير كثير من نظرتهم للأمور بما يجعلهم يتحملون ضغوط الحياة وأعبائها بصورة أكثر من غيرهم، كما يكونون أكثر قدرة على التحمل والمثابرة ورحابة الصدر، وبالتالي فرص تحقيق السعادة لديهم أعلى، وقابليتهم للاستمتاع بالحياة أكثر وأدوم من غير المستمتعين بحياتهم. **(*الباحثان*)**

**ثانيا: السعـــــــــــادة Happiness**

يعد الشعور بالسعادة هدفاً إنسانياً أسمى يعسى الفرد دائماً إليه ويُجد فيه البحث عنه أينما كان في غدوه ورواحه ذلك الهدف الذي يجعل الحياة جديرة بأن تعاش حيث تستند إلى معنى وهدف يضفي عليها أنساً وقيمة وبهجة، إنها بلا شك لحظة توهج الذات ونضارتها تلك اللحظة الإبداعية التي تبدع فيها الذات لذاتها، إنها بلا شك الإيجابية الخلاقة، أو بمعنى آخر التوظيف الأمثل للذات، سموها وارتقائها ونقائها، إنها تلك اللحظة التي تعيشها الذات في ارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية التي تعكس رضاها عن ذاتها وحياتها بصورة أكثر إشراقاً وبهجة واستمتاعاً حين تستشعر هذه الذات احساساً وقدرة على تحقيق ذاتها وتكامل إمكانياتها، أو تلك اللحظة التي تعكس استمتاعها الذاتي بالحياة.

من هنا يرى " **فينهوفن**" **(Veenhoven, R., 1999, 158-159)** أن الفرق بين كل من السعادة Happiness والاستمتاع بالحياة Enjoying Life هو فرق جوهري؛ حيث يرتبط مفهوم الاستمتاع بالحياة بعمليات عقلية، بينما يتضمن مفهوم السعادة عمليات وجدانية أكثر؛ ولهذا يعكس مفهوم السعادة ذلك التقييم الشامل لجودة خبرات الفرد أثناء إدارته لشئون حياته؛ ولهذا تمثل السعادة جانباً وجدانياً حيوياً لإحداث حالة من التوازن في ذلك الجانب الوجداني لدى الفرد لفترة ما من الزمن.

ولهذا فإن علماء النفس قد تحولوا في العقود الثلاثة الماضية من دراسة العوامل الديموجرافية كمحددات للسعادة إلى التركيز على الشخصية كمحدد أساس في حكم الفرد على مدى احساسه بالرضا عن الحياة وشعوره بالهناء الشخصي Subjective Well – Bing أو طيب الحياة، والاستمتاع بها للوصول إلى مزيد من المتعة الشخصية.

***(Deneve, K., 1999,141)***

من هنا جاء تعريف "**فينهوفن**" للسعادة بأنها: "الدرجة التي يحكم فيها الشخص سلباً أو ايجاباً على نوعية حياته الحاضرة بصفة عامة"، كما أكد على أن السعادة تعكس حب الشخص للحياة واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها؛ ولهذا اعتبر السعادة قيمة عامة وغاية قصوى يسعى الفرد إلى تحقيقها. ***(Veenhoven, R., 2003,16)***

كما أكد "**دينر**" **(Diener, E., 2000)** في تعريفه للسعادة كحالة ذاتية بأنها: "تلك الحالة التي يشعر الفرد من خلالها بالرضا عن حياته والاستمتاع بها". وهذا يعكس (اتجاه الفرد نحو الحياة) وخاصة عندما يشعر بتحسن الحياة وجودتها، وبالتالي فإن الفرد يشعر بالسعادة الذاتية إذا ما مر هو بذاته بخبرات تجعله راض عن هذه الحياة ويتقبلها، وبالتالي تجعل من الحياة خبرة يعيشها الفرد بصورة متكررة ودائمة في حياته، فيشعر بالسعادة عندما تقل الخبرات غير السارة، المواقف المحزنة أيضا، على حين يشعر الفرد بمستوى منخفض من السعادة الذاتية إذا مر بخبرات تتسم بكونها قليلة السعادة وغير مرضية وسلبية تثير القلق أو الغضب وهذا ما أكدته دراسة "**دينر وآخرين**" **(Dinner, et al., 1997)**، وهذا ما دعى "**فينهوفن**" **(Veenhoven, R.,1994)** إلى القول: "أنه من الأفضل أن يتم النظر إلى السعادة على أنها سمة Trait لا على أنها حالة انفعالية متغيرة".

كذلك عرفتها الفيلسوفة اليابانية (**يوشيكونومورا، 366،2004**) بأنها: "حالة تتضمن تحقيق الذات، والشعور بالبهجة، وأن المرء لا يشعر بالسعادة إلا إذا مارس الاحساس بالبهجة والفرح، وأن البحث عن المتعة الروحية بصفة مستمرة هو الأكثر احتمالاً لأنه يقود إلى السعادة"، وهذا التعريف الذي وضعته "**يوشيكونومورا**" (2004) يتفق مع ما جاء به (**فاروق عثمان،2001، 156**) عند تعريفه للسعادة بأنها:

" شعور بالرضا والإشباع، وطمأنينة النفس وتحقيق الذات، والشعور بالبهجة والاستمتاع واللذة والرضا عن الحياة".

وكلا التعريفين السابقين يتفقان أيضاً ما ذهب إليه **أرجايل** (10،1993) حيث عرف السعادة بأنها: "شعور عام بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات، وأنها شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة"؛ ولهذا اعتبرها "**أراجايل**" "حالة نفسية ثابتة نسبياً تشتمل على ثلاثة مكونات هي (الوجدان الإيجابي، وغياب الوجدان السلبي والرضا عن الحياة).

كما أكد "**أراجايل**" أيضا على أن السعادة ليست عكس التعاسة؛ حيث نظر إلى السعادة على أنها انعكاس لدرجة الرضا عن الحياة، أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدة هذه الانفعالات، وأنها ليست عكس التعاسة تماماً.

***(Argyl, M., 2001, 24)***

على حين عرفها (**سيد البهاص، 34،2009**) بأنها: "انفعال وجداني إيجابي أو ثابت نسبياً يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والفرح والسرور وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب، والتمتع بصحة البدن والعقل، والشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة".

**النظريات المفسرة للسعادة:**

لقد تعددت المناحي النظرية والسيكولوجية المفسرة للشعور بالسعادة، وقد اختلفت هذه المداخل في تفسيرها لمفهوم السعادة، وفيما يلي تناول مختصر لهذه المداخل.

**1) المنظور الشخصي للسعادة:**

أسس لهذا النموذج كل من **"كوستا وماكراي" (Costa. P., & Ma Crae, R., 1980)** حيث ذهب إلى أن السعادة سمة ثابتة تعتمد أساساً على الشخصية؛ لذا يهتم هذا المنحنى بمختلف سمات الشخصية وبصفة خاصة العوامل الخمسة الكبرى بوصفها محددات هامة للسعادة والشعور الذاتي بالهناء والرضا عن الحياة؛ ولهذا تختلف درجة الشعور بالسعادة باختلاف الأفراد، وأن لدى كل فرد إمكانية نظرية خاصة للشعور بالسعادة.

***(أحمد عبد الخالق وآخرين، 2003)، (الطيب والبهاص، 2009)، (كارلسون وآخرين، 2000)***

**2) المنظور الاجتماعي لتفسير السعادة:**

اعتبر هذا المنحنى من المناحي المبكرة في تفسير السعادة والذي تعامل معها بوصفها نتاجاً لبعض المتغيرات الاجتماعية المرتبطة بالخصائص السكانية كـ (العمر، الجنس، الحالة الاجتماعية، ومتوسط الدخل، النوع)، وهو ما يعرف بحركة المؤشرات الاجتماعية Social Indicator Movement في بحوث السعادة؛ حيث اعتبرت السعادة نتاجاً لهذه المتغيرات إلا أن الدراسات الأحدث قد ألقت الشكوك حول هذا

المنظور المبكر حيث قد ظهر أن تأثير المتغيرات الاجتماعية المرتبطة بالخصائص السكانية (الديموجرافية) جد قليل ولا يفي بالتفسير المناسب.

**"مروكوزيك وكولايز" (Mrocozek, d., & Kolaiz, C., 1998)، أحمد عبد الخالق (2003)**

**3) المنظور البيئي في تفسير السعادة:**

أكد بعض أنصار المنظور البيئي لتفسير السعادة على الأحداث الحياتية Life Events؛ ولهذا ركز أغلبهم على فحص الأحداث الأساسية المهمة في الحياة سواء أكانت إيجابية أم سلبية؛ لتوضيح التغيرات الحادثة في الشعور بالسعادة، كما لاحظ أصحاب هذا النموذج أن مستوى السعادة لدى بعض الناس يمكن أن يتغير ويتذبذب بدرجة أكبر عبر فترات الزمن؛ ذلك لأن خبرة السعادة تتأثر بأحداث الحياة وتقلباتها سواء أكانت جيدة أم سيئة، وبخاصة تلك الأحداث الدرامية الخطيرة. ***(Veenhoven. R., 1994, 101)***

ولهذا أكد **"هيلايجن" (*Heylighen, F., 1992*)** أن السعادة في صورتها الحقيقية تعكس "قدرة الفرد على التحكم في المواقف البيئية المحيطة بالفرد من أجل الوصول إلى تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته؛ ولهذا قسم **"هيلايجين"** قدرة الفرد على التحكم في المواقف والظروف إلى ثلاثة مكونات رئيسية هي:

1- مكون القدرة المادية. 2- مكون القدرة المعرفية. 3- مكون الأداء الذاتي.

**4) المنظور الفسيولوجي في تفسير السعادة:**

ارتبطت البدايات الأولى لعلماء النفس في تفسير السعادة بالتوجيه الفسيولوجي؛ حيث أكد **"فروم" Fromm** على أن السعادة ليست حالة ذاتية فحسب ولكنها استجابة عضوية تظهر من خلال زيادة الحيوية والنشاط للجسم، والتمتع بالصحة، والقدرة على بذل أقصى الجهد، وينسحب الأمر ذاته على الشعور بعدم السعادة إذا تتأثر الاستجابة العضوية وتكشف عن ذاتها من خلال اضطرابات نفسجسمية، وهبوط في معدلات الحيوية والطاقة والنشاط الجسمي إلى جانب المعاناة من الصراع، والكسل وتظل السعادة من وجهة نظر "فروم" خداعاً ما لم تنبع من التفاعل الجسمي السليم الطاقة أعضاء الجسم. **(*Dicapris. 1983*)**

**5) المنظور الوراثي للسعادة:**

هناك منحنى أخر للسعادة يرى أن لها أساساً وراثياً، ومن ثم فهي ترقى إلى مستوى السمة في الشخصية التي تكون أشد استقراراً وأقل تغيراً وأن لكل فرد إمكانية فطرية للسعادة، وأن 50% من مقومات السعادة موروث يتحكم في وجودها بعض الجينات.

***Locan & Televan, 1996))***

**6) المنظور التكاملي في تفسير السعادة:**

يرى أصحاب هذا الاتجاه أنه من أجل التفسير والتحليل الدقيق للسعادة ينبغي ألا تنظر إليها من خلال المنظور الاجتماعي فقط أو البيئي فقط أو المنظور الشخصي على حدة، وإنما يجب النظر إليها من خلال ما يسمى بالمدخل المتكامل الذي يتضمن كل المداخل السابقة مكتملة في تحليل وتفسير السعادة أو من خلال ما يسمى بالمنظور التعددي في النظر إلى السعادة. ***( Brief, et al., 1993, 647)***

هذا ويؤكد **(كمال مرسي، 2000، 342)** على المنظور التكاملي في تفسير السعادة سواء أكانت حالة أو سمة؛ حيث يرى أن الاستعداد للسعادة هو سمة في شخصية الإنسان أما السعادة ذاتها فهي حالة في موقف معين، هذه الحالة لا تجتمع مع حالة الشقاء في شخص واحد وفي موقف واحد، وان الشعور بالسعادة محصلة بين الاستعداد للسعادة والمواقف التي يعيشها الفرد وطريقة تعامله معها وفق معرفته وتقديره لها.

وعلى الرغم من تعدد المناحي والاتجاهات النظرية التي راحت تؤسس لمفهوم السعادة إلا أنه يمكن التأكيد على المنحنى الشخصي للسعادة، والذي يؤكد على دور الفرد وحكمه على الحياة التي يعيشها بأنها سعيدة أم بائسة من الأمور التي يعتمد عليها؛ لأن الحكم الفرد على هذه الحياة يعد أمراً حاسماً وفاصلاً فيما يتعلق بالشعور بالسعادة؛ حيث يفترض هذا المنظور أن السعادة سمة ثابتة تعتمد أساساً على الشخصية وخصائصها وبخاصة العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية، ويؤكد أن لدى كل فرد إمكانية فطرية للسعادة ويرى أصحاب هذا التوجه أن السعادة تتحدد أساساً عن طريق عوامل الشخصية.

***(Diener, E., & Diener, C., 1996, 492 )***

ولهذا فإن السعادة بوصفها غاية يسعي كل إنسان من أجل تحقيقها في مجال علاقاته الإنسانية التي يتشابك فيها واجب إسعاد الذات مع واجب إسعاد الغير، غير أن السعادة الأصلية من منظور "راسل" هي التي تتبع من فكرة التضحية بالذات أو الإحساس بالواجب؛ لان الناس يرغبون في أن يكونوا محبوبين وليسوا مقبولين على مضفى.

هذا ويطرح النقاش حول علاقة الواجب بالسعادة جملة من الرهانات أبرزها البحث عن إمكانية إسعاد الغير دون التضحية بالذات وافتقادها الإقبال على الحياة والاستمتاع بها، أنه رهن تحقيق توازن بين الحفاظ على الطموحات أي طموحات الذات واستقلالها، وفي نفس الوقت تجسيد قيمة الغيرية، فقد تحول الحياة بيننا وبين السعادة لكن من الواجب على الإنسان أن يقاوم ويبذل كل ما يمتلك من أجل أن يكون سعيداً، فالسعادة واجب نحو الذات وواجب نحو الغير؛ ولهذا ترتبط سعادة الأنا بسعادة الغير، وبإسعاد ذاتي أكون قد ساهمت في إسعاد الغير.

ذلك لأن السعادة ليست معطي جاهزاً بل يجب النضال من أجلها بوصفها هدفاً حياتياً دافعاً وحافزاً للذات من أجل الحصول عليه وان تكاسل الفرد وجموده ورفضه في الوصول إلى هذا الهدف هو السبب وراء

كل عذابات الإنسان وسبب أساسي لنشأة مآسيه؛ ولهذا فإن السعادة الأصلية هي تلك السعادة النابعة من الذات بصورة تلقائية تجاه الغير دون أن تكون نابعة من الإكراه الذي يفرضه الإحساس بالواجب، وبذلك تصبح السعادة ليست سوى إعفاءً لنا من بعض العذابات.

**ثالثا: التسامح: Tolerance**

يعد التسامح واحداً من المفاهيم الإنسانية الإيجابية الذي شق طريقه إلى رحاب تاريخ الإنسانية فأضفى عليها المزيد من السلام في هذا العالم المليء بالمنغصات فهو كغيره من المفاهيم التي جرى عليها الكثير من التراكمات المعرفية، وتخلله الكثير من التجاذبات من مختلف التوجهات والأيديولوجيات.

ولهذا يعد التسامح واحداً من المفاهيم التي تعددت بشأنه وتنوعت الاتجاهات والآراء؛ وذلك لأنه يعد قيمة إنسانية إسلامية هامة، كما العدل، الأمانة، العفو، الكرم، الصدق، والمروءة؛ ولهذا يمكن النظر للتسامح على أنه علاج نفسي سريع المفعول، فإذا امتلأ القلب بالتسامح وأنشغل العقل بالتساهل والتغاضي عن أخطاء الأخرين، وعم الوئام، وساد السلام لامتلأت الأرض بالخير العميم، وساد العدل، وانتشرت المحبة بين البشر أجمعين؛ ذلك لأن التسامح يعمق العلاقات بين البشر ويرسى الأساس للتصالح والتصافي بين الأمم والشعوب.

ولهذا يعد التسامح خطوة مهمة لاستعادة العلاقات المتصدعة والثقة المتبادلة، كما يسهم في حل الكثير من المشكلات القائمة بين الآخرين، ويمنع حدوث الكثير من المشكلات المستقبلية، كما يسير حدوث الثقة والتعاون والانتماء التي تعد جميعاً ذات أهمية كبيرة لإقامة علاقات اجتماعية مُرضية وهادفة، وكذا يُحسن من جودة الحياة والرضا عنها ويدعم أسباب الاستمتاع بها أيضاً. **(Rainey, 2008)**

أما عدم التسامح في العلاقات الاجتماعية فقد يترتب عليه آثار سلبية عديدة كالفشل في مواجهة الصراعات والإحباطات، وكذا مواجهة توقعات الآخرين، ويؤدي إلى قصور في الكفاءة الاجتماعية، والإصابة بالعديد من الأمراض، ويزيد من زيادة نسبة الكوليسترول في الدم بما يعوق عمل الأوعية الدموية. **(Rainey,C., 2008, 2)**

**تعريف التسامح لغة واصطلاحاً:**

ذكر "ابن منظور" في لسان العرب (1979، 2088) أن التسامح جاء مشتقاً من اللفظ أو الفعل (سمح) والسماح والمسامحة: الجود والعطاء عن كرم وسخاء، وليس متسامحاً عن تنازل أو منة، والمسامحة: المساهلة، وتسامحوا: تساهلوا؛ لأن "السماح رباح" بمعنى أن المساهلة في الأشياء تربح صاحبها، وتقول العرب: "عليك بالحق فإن فيه لمسمحاً، أي متسعاً، فالتسامح حق يتسع للمختلفين".

كما يستخدم التسامح في اللغة العربية ليدل على السياسة التي يتجمل بها الفرد في التعامل مع كل ما لا يوافق عليه، ويصير عليه، ويجادل فيه بالتي هي أحسن، ويتقبل وجوده بوصفه حقاً من حقوق

المخالفة، ولازمة من لوازم الحرية التي يقوم عليها معنى المواطنة في الدول المدنية الحديثة. **(أشرف عبد الوهاب، 2005، ص67)**

**أما عن تعريف التسامح من منظور علماء النفس والاجتماع:**

عرف **"كارل بوير"** (1966) التسامح بأنه: "موقف أخلاقي وعقلي ينبع من الاعتراف باننا غير معصومين من الخطأ، وأن البشر خطاؤون، ونحن كثيراً ما نخطئ طوال الوقت؛ وذلك خلافاً لموقف التعصب الذي ينبع أصلاً من اليقين بصحة الآراء وتمسكه بها، والتنكر لصحة الخطأ في كل ما نعرف".

إذ التسامح في أبسط صوره هو الإقرار بمبدأ التعدد الإنساني، كما أن التسامح ليس عفواً تصدره الشعوب على أناس مذنبين، إنما هو قبول بالآخر المختلف والذي هو تعبير عن وجود فوارق مادية ومعنوية توجد بين أبناء المجتمع الواحد وحكم يعمق الاعتراف بالمغايرة والاختلاف تجذر سلوك التسامح وأثبت جدواه؛ لأن الآخر يمثل كسراً لقيود التمركز حول الذات، هذا وقد أثبتت تجارب الشعوب أن التسامح أفضل وسيلة لتنظيم الأمور، كما أنه يحقق فاعلية كبيرة في مجال التجديد والتغيير في حياة المجتمعات والشعوب.

قال تعالى: **}وَإِنْ تَعْفُوا وَتَصْفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ }** [التغابن: 14] فالتسامح هو التغاضي عن هفوات الآخرين، وإيجاد الأعذار لهم، وبهذا يؤدي التسامح إلى تماسك المجتمع وعدم انحرافه واضطرابه، هذا وقد كان لمفهوم التسامح في بعض الأحيان من نصيب لدى بعض علماء النفس من المؤسسين فقد عرفه **(أيزنك، 1972)** على أنه اتجاه حين وصفه بأنه: "مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية والسلوكية التي تقوم حرية رأي الفرد".

***(في زينب شقير، 2010، 353)***

على حين عرفه **(حسن حنفي، 1993، 175)** بأنه: "استعداد المرء لأنه يترك للآخر حرية التعبير عن رأيه حتى ولو كان مخالفاً أو خطأً".

كذلك عرفه **(محمد إبراهيم عيد، 2000، 61)** بأنه "التحكيم في النفس عمداُ ومواجهة الشيء الذي يختلف مع الفرد، وفي مواجهة التهديدات وموضوعات الخلاف".

وهناك من العلماء النفسيين من حاول وضع محكات لتعريف التسامح كمفهوم نفسي فاستخدم كل من **"بولكسي" (Polsky)**، و**"فريدمان" (Friedman)** سبعة محكمات أساسية عند تعريفها للتسامح جاءت كالتالي:

1- التحول الحادث في إدراك المُساء إليه وفي رؤيته لفعل الإساءة في معتقداته واتجاهاته وانفعالاته.

2- التحول في التمكن الذاتي Empowerment - Self، والمسئولية الذاتية - Self

Responsibility ، وفي الاختيارات والقرارات والأهداف.

3- التحول من الوعي المزدوج Duality Consciousness (وعي المساء إليه بذاته ومن أساء إليه وبذاته).

4- تحول في إدراك الخصال الأساسية للمساء إليه.

***(in Sastre. M. et al., 2003, 326- 329)***

من هنا كانت هذه المحاكات سبباً في انقسام الباحثين المهتمين بتحديد معنى التسامح أو ماهيته إلى فريقين:

**الفريق الأول:** يرى أن التسامح يعني "تخلي المُساء إليه عن حقه في الانتقام ممن أساء إليه، والتغلب على الأشياء والمرارة والغيظ والغضب".

***(Barbee, K., 2008, 3& Raniney, 2008, 9- 10)***

فقد عرفه **"شينها" (Sinha, R., 2008, 8)** بأنه: "الانصراف الذهني والعقلي للفرد عن الانفعالات والأفكار والسلوكيات السلبية تجاه من أساء إليه".

**أما انصار الاتجاه الآخر** فقد نظروا إلى التسامح على أنه لا يتضمن فقط خفض الانفعالات أو الأفكار والسلوكيات السلبية تجاه المُسيء ولكنه يتضمن أيضاً حدوث تغيرات إيجابية لدى المُساء إليه تجاه من أساء في حقه؛ ولهذا جاء تعريف التسامح **وفقاً لهذا الاتجاه بأنه**: "تغير دافعي يحدث لدى المُساء إليه تجاه من أساء في حقه- أو المُسيء- ينعكس في رغبة المساء إليه في تنازله أو تخليه عن حقه في الانفعال أو الغضب منه، أو الغيظ، وإصدار الأحكام السلبية تجاه من سبب له الأذى الجائر، وإبدائه كل أشكال الحنو والشفقة والخيرية".

***(Orth, u., et al., 2004, 370- 373)***

كذلك يعرف كل من **"جرين وديفيز" (Green & Davis, 2008)** التسامح بأنه: "عملية متعمدة تتضمن حدوث تحول من الاستجابة السلبية (الانتقام من المُسيء) إلى الاستجابة الإيجابية"، فالفرد المتسامح يحاول بشكل فعال أن يحول انفعالاته وأفكاره وسلوكياته السلبية تجاه المسيء إلى انفعالات وأفكار وسلوكيات أكثر إيجابية وذلك بغض النظر عن ردود أفعال المُسيء، كاعتذار المُسيء عما صدر منه بحق من أساء إليه.

***(Green, Burnette & Davis, 2008, 7)***

على حين عرف **"كراندال" (Crandell, A., 2008,11)** التسامح بأنه: "تعديل إدراكات الفرد السلبية المتعلقة بفعل الإساءة وإعادة بحيث صياغتها بحيث تتحول الإدراكات السلبية إلى إيجابية؛ حيث تتضمن تلك الإدراكات السلبية استجابة المُساء إليه من أساء في حقه، كذا تجاه فعل الإساءة ذاته، والعواقب

المترتبة على هذا الفعل؛ حيث قد ينظر المُساء إليه لفعل الإساءة على أنه حادث قدري، أو كارثة طبيعية أو ابتلاء.

**التسامح والعفو: Tolerance & Forgiveness**

يرى **"سليجمان" Seligman, M.,2002, 40))** أن العفو Forgiveness يُعد من الركائز الأساسية لعلم النفس الإيجابي، فهو يسير ويمهد لحدوث الانفعالات الإيجابية كالأمن، التفاؤل، والابتكار والحب، كما يسهم بدرجة كبيرة في تحقيق التوافق وتكامل الذات والشعور الذاتي بالسعادة والحب والإيثار.

ولهذا ظل مفهوم العفو مرتبطاً بالدراسات الدينية طوال العقود السابقة إلى أن بدأ علماء النفس حديثاً في تناوله بالدراسة باعتباره عاملاً مهماً في التخفيف من المشاعر والأفكار السلبية الناتجة عن وقع الإساءة الصادرة من الشخص المسيء واستبدالها بأخرى إيجابية تجاه هذا الشخص.

من هنا يختلف مفهوم اختلافاً طفيفاً عن مفهومي التسامح والصفح في حين قابل البعض بين كل من مفهوم التسامح والعفو؛ **حيث يقصد بالعفو "ترك عقاب المذنب مع القدرة أو الاقتدار على عقابه (أي عن قوة وتفضل وتكرم)".**

أما التسامح فيعني التساهل في عقاب المذنب، في حين يشير الصفح إلى ترك المذنب تماماً والابتعاد عنه، هكذا تشير الدلالات المعجمية لكل من مادة عفا وسمح وصفح إلى ترك المُسيء وعدم عقابه **(بن فارس، 1991، 293)**

على حين يعني الصفح Condoning الكف عن التفكير في فعل الإساءة، وإبداء الحاجة إلى التسامح، والعفو، كما يعني أيضاً عدم تحميل الفرد أو الجماعة مسئولة القيام بفعل الإساءة ***(Davila, J., 2004, Philpot, C., 2006, 5, Barbee, K., 2008, 4).***

هذا وتؤثر بعض سمات الشخصية في العفو بأبعاده سواء كان عفو الشخص عن ذاته أو عفوه عن الآخرين؛ حيث تشير **"روس وآخرين" (Ross, et al., 361)** إلى أن العفو يرتبط ارتباطاً سلبياً بالعصابية، والتسامح أيضاً لما يتصف به مرتفعا العصابية من اجترار مشاعر الحنق الناتجة عن الإساءة. ***(سيد البهاص، 2009، 227)***

في حين يرتبط العفو إيجابيا بالمقبولية الاجتماعية والتواؤمية أو المجاراة (المسايرة)، وكذلك التسامح؛ نظراً لما يتصف به مرتفعو العفو من الثقة بالآخرين، والتعاطف معهم، والصفح عن إساءتهم، وهذا من باب "فاصفح الصفح الجميل".

كما يمارس التسامح أيضاً دوراً مهماً في التنعيم بالصحة وبطيب الحياة والعافية النفسية والجسمية Psychological and Physical Well -Being؛ حيث أنه قد طلب من المشاركين في إحدى الدراسات استدعاء بعض المواقف التي حدثت فيها إساءة فعلية واتسمت فيها استجاباتهم بالتسامح، أو عدم التسامح، ثم تم قياس التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لاستدعائهم لتلك المواقف، وقد تبين أن المشاركين الذين اتسمت استجاباتهم في هذه المواقف بعدم التسامح قد أظهروا تغيرات فسيولوجية سلبية، وظلت هذه التغيرات طوال

فترة إجراء التجربة، وذلك بالمقارنة بالمشاركين الذين اتسمت استجاباتهم بالتسامح وقد فسر الباحثون هذه النتيجة في ضوء أن التسامح يحافظ على الصحة من خلال خفض الاستثارة الزائدة للجهاز العصبي السمبتاوي. **(عبير أنور، فاتن عبد الخالق، 2010، 494)**

ولهذا ارتبط التسامح في العديد من الدراسات بانخفاض معدل ضربات القلب، وضغط الدم، وزيادة كفاءة الأوعية الدموية. **(Porter, L., 2003 & Rainey, C., 2008, 1)**  وتذهب **"بورنيت وآخرين" (Burnette, J., et al., 2007, 1585)** لما كان العفو يرتبط بسمات الشخصية؛ لذا فإنه يتضمن مجموعة من المشاعر والسلوكيات التي تدفع الفرد للتسامح أو الصفح من خلال ترويض النفس على تقبل الإساءة وتجاوز آثارها السلبية خاصة مشاعر الخنق والغضب والاستياء والكدر والعداء الذي ينوي الفرد المُساء إليه توجيهه إلى من أساء في حقة.

ولهذا فإن بعض عوامل الشخصية الإيجابية يمكن أن تكون دافعة للفرد في اتخاذه لسلوك العفو، وأن العفو بمكوناته (العفو عن الذات، أو عن الآخر) يرتبط إيجابياً بصحة الفرد النفسية؛ حيث ينقله من حالة التمزق النفسي، والرغبة في الانتقام إلى حالة من حالات الهناء والرضا والشعور بالسعادة. **(سيد البهاص، 2009، 328).**

ومن هنا تم تعريف العفو بأنه: "ترك المشاعر والأفكار والسلوكيات السلبية واستبدالها بأخرى حيادية أو إيجابية تجاه الذات والآخرين".

***(Thompson, L., et at., 2005, 317- 318)***

أو كما أشار **"بيري وآخرين" (Berry, J., et al., 2005, 183)** إلى أن: "العفو انفعال معقد يتضمن استبدال المشاعر السلبية المتسمة بالعدائية Hostility، والرغبة في الانتقام بمشاعر وأفكار أخرى إيجابية تتسم بالطهرانية والخيرية، والرحمة والشفقة"، وبهذا يتم إعادة تشكيل البناء المعرفي للفرد حتى تتحول مشاعر الانتقام إلى مشاعر التسامح والصفح والعفو، أو بمعنى آخر استبدال الانفعالات السالبة والمتسمة بعدم الرحمة بأخرى إيجابية.

ولهذا يخلط البعض بين مصطلح العفو Forgiveness والتسامح Tolerance:

1- أن العفو يتضمن مجموعة من المتغيرات المعرفية والوجدانية والسلوكية التي تحدث داخل الفرد مثله في ذلك مثل التسامح.

2- أن العفو يعني تناقص المشاعر السلبية ودافعية الانتقام نحو المُسيء والاتجاه نحو المشاعر الإيجابية كالثقة والإيثار.

3- قرار العفو يتوقف على الموقف الذي حدثت فيه الإساءة، وحجمها وخطورتها، علاقة المُساء إليه بمرتكب الإساءة، عمر المُساء إليه ومعتقداته وكفاءته وقدرته على التحمل، ومن هنا كان التسامح

**الدراسات السابقة:**

يعد مفهوم الاستمتاع بالحياة حديث العهد بعلم النفس الإيجابي- والدراسات النفسية أيضاً- الذي آل على نفسه ألا يتعامل مع الجوانب والانفعالات الكدرة الشخصية الإنسانية، وعلى الرغم من بروز مصطلح الاستمتاع بالحياة في علم النفس الإيجابي إلا أن التعامل مع هذا المفهوم في الدراسات العربية كان نادراً؛ لذا لم يجد في هذا المجال إلا دراسة واحدة تعاملت مع مفهوم الاستمتاع بالحياة بوصفه أحد المتغيرات التابعة، من هنا شرعا في التعامل مع بعض الدراسات قريبة الصلة بهذا المفهوم بوصفها متغيرات مرتبطة به كالسعادة والتسامح أو العفو وفيما يلي ذكر لهذه الدراسات.

أولاً: مجموعة الدراسات التي تناولت الاستمتاع بالحياة من حيث علاقته ببعض المتغيرات الأخرى.

فقد قام **"دنكان" (Duncan, C., 1995)** بدراسة عن **"التأثير المزدوج بين: الاستمتاع بالحياة، وعلاقته بالرضا الوظيفي"،** والتي هدفت إلى معرفة التأثير المزدوج بين هذين المتغيرين، وذلك على عينة بلغت (76) مديراً من جنوب أفريقيا، وقد طبق الباحث عليهم مجموعة الأدوات كـ (مقياس الاستمتاع بالحياة ومقياس الرضا الوظيفي)، وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة أن العلاقة بين كلا المتغيرين كانت إيجابية ومتبادلة حيث يؤثر كلا المتغيرين في الآخر ويتأثر به أيضاً.

كذلك قام من **"ليبوفكان وآخرين" (Lipovcan K., et al., 2004)** بدراسة بعنوان **"جودة الحياة والرضا عن الحياة والسعادة لدى عمال الورديات والعمال المتفرغين"،** وقد هدفت هذه الدراسة إلى محاولة استقصاء جودة الحياة والاستمتاع بالحياة والسعادة وعلاقتها بمتطلبات العمل لدى عينة مختلفة من العمال (بعض الوقت والمتفرغين)، هذا وقد شملت الدراسة بعض العمال المهنيين الذين يعملون في مجال الرعاية الاجتماعية من عمال الورديات بلغت (311) عاملاً من عمال الورديات الليلية و (207) من عمال الورديات النهارية و (210) من العمال المتفرغين من الورديات، وقد طبقت الدراسة مقاييس السعادة وجودة الحياة، ومقياس متطلبات وأعباء العمل، وقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق بين هذه المجموعات فيما يتعلق بالسعادة والاستمتاع بالحياة أو الجودة الشاملة للحياة، كما توصلت إلى وجود علاقة بين السعادة وأعباء العمل.

كما قام **"جودجي وآخرين" (Judge T., et al., 2005)** بدراسة بعنوان **"التقويم الذاتي وعلاقته بكل من الرضا الوظيفي والاستمتاع بالحياة"،** بهدف التعرف على العلاقة بين الرضا الوظيفي، والرضا عن

الحياة، والاستمتاع بها وتم تطبيق الدراسة على عينتين الأولى تكونت من (183) طالباً جامعياً، والثانية تكونت من (251) موظفاً طبق عليهم مقياس الرضا الوظيفي والاستمتاع بالحياة، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود تأثير إيجابي قوي بين النظرة الإيجابية للذات، وبين الرضا الوظيفي، وأن الأفراد ذوي النظرة الذاتية الإيجابية والذين يقيمون أنفسهم بشكل إيجابي هم أفراد قادرون على تحقيق الأهداف المرجوة منهم، وأنهم أكثر سعادة وأكثر رضا عن حياتهم وأكثر استمتاعاً بها.

على حين قام كل من **"ستيجر وآخرين" (Steger, M., et al., 2008)** بدراسة عن **"هل الحياة بدون معنى مرضية؟ الدور الوسيط للبحث عن معنى للحياة والاستمتاع في الحياة،** بهدف التعرف على طبيعة العلاقة بين إيجاد معنى للحياة والاستمتاع بهذه الحياة والرضا عنها، وقد طُبِقت هذه الدراسة على عينة من طلاب الجامعة بلغت حوالي (122) بمتوسط عمري قدره (19.8) منهم 70% إناث و 83% من الأمريكان القوقازيين و 5% من الأمريكان الآسيويين و 3% من الأمريكان الذين ينتمون لأصول إفريقية و 3% أمريكان ينتمون لأصول أسيوية.

كذلك قامت **(خديجة عبد العزيز الغامدي، 2012)** بدراسة عن **"التفكير البنائي وعلاقته بكل من الاستمتاع بالحياة والرضا الوظيفي لدى عينة من معلمات الثانوي بالطائف"**، وذلك للتعرف على تلك العلاقة القائمة بين كل من التفكير البنائي والاستمتاع بالحياة والرضا الوظيفي، وذلك لدى عينة من المعلمات بلغت (239) من معلمات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف ممن تراوحت أعمارهن ما بين (25- 55) سنة بمتوسط عمري قدره (37.5) وانحراف معياري قدره (5.6) وعدد سنوات خبرة (1- 25) سنة، وقد طبقت الباحثة مقياس التفكير البنائي (إعداد إبستن، 2001) ترجمة الباحثة، ومقياس الاستمتاع بالحياة (إعداد الباحثة) وكذا مقياس الرضا الوظيفي (إعداد الباحثة)، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط دال بين الاستمتاع بالحياة وأبعاد التفكير البنائي فمثلاُ في (التفكير العاطفي، التفكير العملي)، على حين وجدت ارتباطاً سالباً بين الاستمتاع بالحياة وكل من التفكير التشاؤمي والأحادي، وغير العقلاني والدرجة الكلية)، وذلك لدى المعلمات ذوي التخصصات العلمية، على حين يوجد ارتباط موجب بين الاستمتاع بالحياة وأبعاد التفكير البنائي (التفكير العاطفي، والعملي والدرجة الكلية) لدى المعلمات ذوي التخصصات الأدبية.

هذا وتُعد هذه الدراسة أول محاولة في مجال الاستمتاع بالحياة في مجال الدراسات العربية في العالم العربي، كما تعد الدراسة الحالية ثاني محاولة في هذا المجال ولعل هاتين الدراستين بداية لمحاولات أخرى تتناول بالدراسة والتحليل أحد أبعاد جودة الحياة (الاستمتاع بالحياة) من أجل تفعيل المجالات الإيجابية التي يتناولها علم النفس الإيجابي في دراسة الشخصية الإنسانية التي مازالت تمثل كنزاً ثميناً لاكتشاف العديد من المفاهيم الإيجابية التي تؤكد على خصائص الشخصية الإنسانية الإيجابية.

**الطبيعة والنشأة: هل هناك نقطة محددة للسعادة وهل**

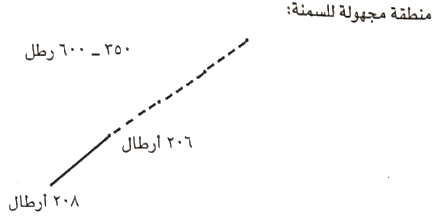
**يمكن تغييرها؟**

يهتم الكثير من الناس في الوقت الحاضر، وتستحوذ عليهم فكرة الوزن. إن هناك من يتميز بضآلة الحجم، وهناك من يتميز بامتلاء الجسم، إن أحد مؤلفي هذا الكتاب وهو إد سليل عائلة يتميز أفرادها بكبر حجم العظام. إن عائلة داينر من النوع الذي يزن أفراده عند الولادة عشرة أرطال هائلة، ويستمرون في النمو خلال سنوات البلوغ، ليصل الوزن إلى ثلاثمائة رطل. وعند التجمعات العائلية، لا يوجد من يعتبر نحيفا بصورة غير عادية، إلا إذا كان متزوجا من العائلة، أو كان ابنا بالتبني، ومن المرجح أن يمضي الأقارب وقتهم في الشراء من متجر Big & Tall بدلا من petite Sophisticate. وقد حارب إد مع وزنه مثل العديد من أفراد العائلة في محاولة للاحتفاظ بمقاس البنطلون نفسه على مر السنين. فاتبع الأنظمة الغذائية ومارس التمرينات الرياضية، وتطلب منه ذلك مجهوداً كبيراً.

ثم قرأ عن "النقطة المحددة للوزن"، أو فكرة أن الجينات الوراثية هي المسئولة الكبرى عن الوزن. فهناك البعض من المحظوظين الذين يولدون ليكونوا نحفاء، وهناك من يولدون ليكونوا أكبر حجما. وبهذه الفكرة، سعى إد لاكتشاف النقطة المحددة لوزنه، فتناول كل ما يرغبه من طعام في الوقت الذي يريده، بأي كمية يرغبها. لقد تناول السلاطات، والفطائر، ولحم الستيك، والمكرونة والمستردة، والأيس كريم، والخبز والطعام الصيني والمكسيكسي، وأي شيء راق له. ولكونه من محبي اللحوم، فإنه تجنب الخضراوات. فهذه المغامرة الغذائية هي شفرته الجينية تدق ناقوس العشاء. وخلال العام الذي استغرقته هذه الخبرة المطبخية، زاد وزن إد بمقدار رطل في الأسبوع، وتضخم من 208 أرطال إلى 260 رطلاً!

والشكل 1- 9 يبين وزن إد المتصور، ما لم يكن قد اتخذ قراره السليم بالتوقف عن تجربة النقطة المحددة.

**أسباب السعادة والثروة الحقيقة:**

****

الشكل 1- 9 وزن إد

لقد استمر إد في زيادة وزنه إلى ما لا نهاية، وأخذت سراويله التي وسعها الترزي تضيق بشدة وبدأ يشعر بالقلق لأنه قد يضطر إلى شراء فراش أكبر.

واتبع إد طريقاً آخر، لقد غير نظامه الغذائي وبدأ يمارس التمرينات الرياضية، وخلال عامين تمكن من خفض وزنه ليصل إلى ما كان عليه قبل التجربة، وبالتالي لم يعد مضطراً لارتداء السراويل ذات الحزام الأستك.

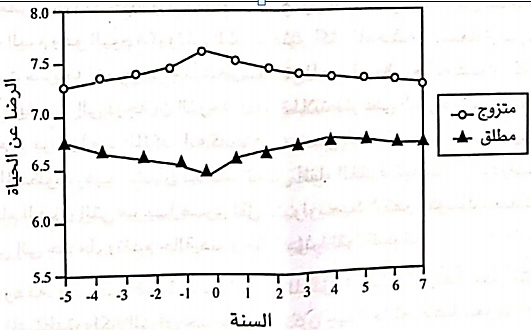
وعلى الرغم من أنك يجب ألا تحاول السير على خطى إد لتكتشف النقطة المحددة لوزنك من خلال تناول البسكويت والهامبورجر في منتصف الليل، فإن هناك شيئا من الحقيقة بالنسبة لفكرة التأثير الجيني على الوزن، فمن المؤكد أن الناس يولدون ولديهم الميل الطبيعي تجاه شكل الجسم، فيمكنك أن ترى عائلات تتميز بالعضلات، وأخرى تتميز بالرشاقة، ولكن هناك أيضا من يتميز بالاستدارة، إن بعض التفاوت فيما يتعلق بمقدار وزنك، ناتج عن النظام الغذائي وممارسة التمرينات الرياضية، وظروف الحياة، ولكن هناك حدوداً مطلقة لا يمكن أن تغيرها مهما حاولت، فإن، على سبيل المثال، لن يكون وزنك أبداً مثل وزن الطفل الصغير، أو مثل السيارة الفولكس فاجن، وتعمل السعادة بالطريقة نفسها إلى حد كبير، فمنذ سنوات وضع الباحثون النظريات التي بمقتضاها تقرر أن للسعادة نقطة محددة، ومستوى من الإيجابية محدداً جينياً، ومما لا شك فيه أنك ربما سمعت عن وجود صلات جينية للاكتئاب، وأن الاضطرابات المزاجية موروثة جزئيا، وتماما كما يمسك الدي إن إيه DNA المفتاح نحو القابلية للحزن والقلق، انجذب العلماء للاحتمال الذي يقول أن هناك شفرة جينية للسعادة. وفي واقع الأمر، أن هناك

**التكيف: القوة التي تشدنا إلى الخط الأساسي:**

إن كريس وير مؤلف المسلسل الكوميدي الشهير جيمي كوريجان يملك قوة خارقة. أو على الأقل هو يعتقد ذلك وقد أدلى بحديث إلى برنامج الحياة الأمريكية براديو شيكاجو، واعترف بأنه عندما كان صبيا أحب بشدة أن يكون بطلاً خارقاً، وكان يترقب إشارات القوى النامية مثل الطيران أو الاختفاء. وفي يوم من الأيام تحقق حلمه. كان يأخذ دشا من الماء الدافئ، ولاحظ أنه في أُثناء استمرار تدفق الدش، تمكن من إدارة المقبض، وجعل الماء يزداد سخونة، وذهل عندما رأى أنه بعد أن انتهى من استخدام الدش، استطاع أن يتحمل أكثر درجات الحرارة سخونة. لقد تصور أنه حصين، ويستطيع تحمل الحرارة المحرقة، لقد كان مسروراً!

من المؤكد أنك أنت وأنا نعلم (ونأمل أن يكون كريس أيضاً يعلم) أنه لا يوجد شيء غير عادي بالنسبة للدش، فالماء الساخن تدفق ببساطة، بينما يتأقلم جسد وير على درجات الحرارة الأكثر سخونة، وتحدث العملية نفسها في الدقائق القليلة الأولى في حمام السباحة. ففي البداية يكون الشعور بالبرودة شديداً، ثم يصبح جيداً فيما بعد. إن السعادة تعمل الطريقة نفسها تقريبا. إن الناس لديهم قدرة طبيعية على التكيف مع المستويات الجديدة من البهجة، إننا جميعاً يمكننا أن نمر بخبرة الانفعال المبهج الذي يأتي مع شراء سيارة جديدة، أو قراءة تقرير رائع للطفل، وجميعنا يعرف الانفعالات الحزينة التي تأتي مع المرض المزمن، وإعادة بناء المنزل، أو التعرض للاعتقال (قليل منا فقط يعرف الاعتقال) ولكن اسأل نفسك، لماذا لا تبقى كذلك؟ لماذا لا تشعر اليوم بالشعور نفسه بالسعادة الذي مارسته يوم أن حصلت على الترقية في العمل، أو لماذا لا تشعر بالحزن مثلما حدث يوم وفاة جدتك؟ إن الأمر ليس بهذه البساطة، لأن هناك أحداثاُ جديدة سعيدة وحزينة قد وقعت بحياتك، إن السبب هو إنك تتكيف وفقاً للظروف الجديدة، وهذا هو السبب الذي يجعل العديد من الناس يسعون نحو الخبرات الجديدة، ويتطلعون إلى تغيير الخطى، أو خلق أهداف جديدة بعد تحقيق الأهداف القديمة، نحن نميل إلى الاستجابة للتغيرات، ثم نتكيف سريعاً مع الظروف الجديدة.

إن طبيعة التكيف مزدوجة التوجه نلاحظها بسهولة في حالة الزواج. ففي إحدى الدراسات، انصب اهتمامنا على مقدار سعادة الناس عبر مدة زواجهم. وهذا سؤال من الصعب الإجابة عليه. لقد احتجنا إلى جمع معلومات كثيرة، وسؤال الأشخاص أنفسهم عن مدي سعادتهم المرة تلو الأخرى والسنة تلو الأخرى. وبهذه الطريقة تمكنا من وضع رسم بياني لانفعالات الناس، ارتفاعاً وانخفاضاً عبر فترة علاقاتهم. وأمكننا استخدام هذه المعلومات للنظر إلى سعادتهم قبل الزواج، وعند الزواج، وبعد مرور عام على الزواج، ثم بعد عدة سنوات. ومن حسن الحظ تمكنا من الحصول على هذه النوعية من المعلومات من ألمانيا، حيث كانوا يتتبعون هذا النوع من المعلومات لمدة عقدين. لقد حصلنا على معلومات عن السعادة في واحد وعشرين عاماً، تم جمعها من آلاف الأشخاص .ويمكنك أن ترى النتائج في الشكل 3-9.



الشكل 3-9 الزواج والطلاق

ويبين الشكل 3-9 الرضا عن الحياة عبر السنين لمجموعة ممن تزوجوا في أثناء الدراسة، ثم لمجموعة أخرى ممن طلقوا في أثناء الدراسة. الخط العلوي هو الرضا عن الحياة لمن تزوجوا في العام صفر. ويبين الشكل أن الناس في المتوسط يشعرون بالرضا إلى حد ما عن حياتهم، ويزداد ذلك في العام أو العامين السابقين للزفاف. وربما يرجع ذلك إلى عثورهم أخيراً على ذلك الشخص المعين. وكانوا يستمتعون بالغزل، والفتنة، وتوقعات العلاقة الجيدة الجادة. ثم في عام الزواج وصل الألمان إلى قمة الرضا. لقد وجدوا أخيراً الرفيق، وحان وقت التجمعات العائلية، والمساندة الشديدة من الأصدقاء، والاحتفال. وحتى في العام الذي تلى الزفاف- فكر في هذه الهدايا، وفي شهر العسل، والشقة الجديدة، والحساب المشترك في البنك- الناس مازالت تستمتع بمستويات مرتفعة من الرضا. ولكن إذا نظرت إلى سنوات ما بعد الزواج في الشكل، يمكنك أن تلاحظ أن الألمان قد رجعوا مرة أخرى إلى مستويات الرضا السابقة للزفاف. إن المعلومات تقدم دليلاً واضحاً على التكيف. وباختصار، فإن الوقوع في الحب والزواج له مردودة الانفعالي، ويمكنك أيضاً ملاحظة الجانب الوقائي للتكيف في هذا الشكل. يبين الخط السفلي الرضا عن الحياة للمطلقين في العام صفر. ويمكنك إن ترى أن السنوات التي تقود إلى الطلاق كانت قاسية. فكل عام يحمل معه انخفاضاً أكثر للرضا. وهذا له معنى: يمكنك أن تتخيل المجادلة، والصياح وفترات الصمت، والإحباط والغضب. من السهل تخيل تحول الزواج إلى الأسوأ مع كل عام، وتؤدي صعوبة الاتصال والغضب إلى ابتعاد الزوجين ببطء عن بعضهما البعض. وفي العام الذي يحدث فيه الطلاق يكون الزوجان في أدنى نقطة من حسن الحال. والانفصال له مردود انفعالي ثقيل، فالضغط المصاحب لفقدان الحبيب والانتقال والمشاحنات على حضانة الأطفال وتقسيم الأصول كل ذلك من الأمور غير السارة.

يمكنك أن ترى أنه بعد مرور عام فقط على الطلاق تبدأ مستويات الرضا عن الحياة لدى هؤلاء في الارتفاع. إنها لم تقفز إلى أعلى بصورة سريعة، ولكن على مدار السنوات التي أعقبت الانفصال، بدأ الخاضعون للدراسة في الرضا التدريجي وربما بدأوا في الاستمتاع بحريات العزوبية، والشعور بالراحة للخروج من هذا الصراع الشديد، إجراء اللقاءات، وتكوين حياة جديدة لأنفسهم.

**حدود التكيف والنقطة المحددة للتغير:**

إذا كنت قرأت كتاباً عن السعادة، أو صادفك مقال في إحدى المجلات، أو برنامج تليفزيوني حول هذا الموضوع، فلابد أن تكون سمعت عن السمة الوقائية للتكيف. إن الإعلام مليء بالقصص السارة عن مرض السرطان، والمطلقين، وغيرهم ممن تغلبوا بشجاعة على سوء الحظ ليعودوا لمستوياتهم المرتفعة السابقة من حسن الحال. فهناك على سبيل المثال القصة الشائعة عن المعاقين، ووفقاً لهذه القصة التي تتردد كثيراً، فإن الناس الذين يعانون من إصابات خطيرة في العمود الفقري بالدرجة التي تجعلهم ملازمين للكرسي المتحرك يرتدون انفعالياً. إن الذين أصيبوا بالشلل لا يتكيفون فقط مع ظروفهم الجديدة، ولكنهم يعودون أيضاً مرة أخرى إلى مستويات السعادة السابقة للحادثة خلال شهرين! من لا يريد أن يسمع قصة تبعث على الراحة مثل هذه؟ إن التكيف السريع والكامل لضحايا إصابات العمود الفقري، مثل وثيقة التأمين النفسية بالنسبة لنا جميعاً في حالة ما إذا عانينا من حادث مؤلم.

لكن لسوء الحظ، وعلى الرغم من التأثير الملهم لهذه القصة، فإن الشفاء الانفعالي السريع لضحايا إصابات العمود الفقري ربما يكون مبالغاً فيه، ولكن

هناك شيئاً من الحقيقة في هذا الخصوص. فقد أجريت دراسة شهيرة اكتشف الباحثون من خلالها أن ضحايا الإصابة أقل تعاسة مما هو متوقع، وإنهم في الواقع أحرزوا نقاطاً في المجال الإيجابي الخاص بقياس متع الحياة اليومية مثل الاستمتاع بتناول طعام الإفطار. وفي دراسة أخرى، أظهر ضحايا الحوادث زيادة في السعادة أكثر من الانفعالات السلبية المعينة بعد ثمانية أسابيع من الإصابة. ومع ذلك، يبين البحث أن الأمر يتعلق أكثر بالتكيف، فتماماً مثلماً يوجد بعض الناس الذين يتكيفون بصورة أفضل من غيرهم، وأن هناك ظروفاً تجعلنا نتكيف بدرجة أفضل، إلا أن هناك حدوداً للتكيف. فهناك أحوال لا يمكن التكيف معها تماماً. ومن الناحية الإيجابية، ربما لا نتكيف مع المتعة الجنسية، بحيث نجد أن المرة الألف يمكن أن تكون جيدة جداً. ومن الناحية السلبية، تعتبر الموسيقى الصاخبة حالة من الصعب التكيف معها، ويمكن أن يشهد على ذلك أي أب من آباء المراهقين. ولهذا السبب تقوم فرق التحقيق بالشرطة، في بعض الأحيان، بإطلاق موسيقي الروك أند رول بصوت عال في أثناء الحجز. والذين يعيشون بالقرب من ممرات هبوط الطائرات، لا يتكيفون عادة بصورة كاملة مع الضوضاء.

**عملية التكيف الطبيعية من المكونات الضرورية للثروة النفسية:**

إن التكيف هو الآلية النفسية المسئولة عن التحكم في خط الأساس الانفعالي. إن التكيف مع الظروف الجديدة يسمح لنا بتعلم مهارات جديدة، وتحمل التغير. والسعي لتحسين الوضع. ويعمل التكيف أيضاً حائط صد ضد الأحداث السيئة في حياتنا. ويجنبنا الخضوع المستمر للسلبية. ومن الواضح بديهياً أن التكيف مع الأوقات الصعبة من الأمور المرغوبة. ولكن ماذا عن فائدة التكيف في الأوقات الطيبة؟ حتى هنا يكون للتكيف وظيفة مهمة. إن العودة إلى خطنا الأساسي المعتدل للسعادة. يسمح لنا بتجربة الانفعالات البهيجة. والسعادة الغامرة عند وقوع الأحداث الاستثنائية. فإذا لم يكن لدينا مكان لمزيد من السعادة. فإننا لن نبالي بالنمو الشخصي والأهداف الجديدة. أو المفاجآت المثيرة. إن التكيف هو السبب الذي يجعلك تشعر بالسعادة بصورة خاصة. وذلك عندما تتخرج ابنتك في الكلية، بدلاً من أن تشعر بأن هذا اليوم هو مجرد يوم جميل. إن الثروة النفسية تشمل القدرة على التعامل مع الأحداث السيئة. ولكن كثيراً منا يفشل في إدراك أن ذلك معناه أن السعادة الغامرة المستمرة ليست هدفاً مرغوباً.

**النقطة المحددة يمكن أن تتغير:**

إن النقطة المحددة للسعادة ليست في الواقع على الإطلاق. ولكنها "مجال محدد". وعلى الرغم من أن هناك مؤثرات وراثية على سعادتنا، فهناك أشخاص محظوظون يولدون وهم أسعد من غيرهم، فإن التغير أمر ممكن لجميع الناس.

ومثل فقدان الوزن، يتطلب التغير الانفعالي الدائم جهداً مدعماً لتعديل طريقة تفكيرك وسلوكك. بالإضافة إلى ذلك، إذا تحسنت ظروفك بصورة جوهرية، مثل الاستفادة من مساندة اجتماعية جديدة، أو المرور بخبرة تحقيق الأمان المالي لأول مرة، فمن المرجح أن تزيد سعادتك. حتى بالنسبة لهؤلاء الذين يعانون من نقطة محددة منخفضة للغاية لدرجة احتياجهم للمداواة، فإن العلاج يكون عادة فعالاً.

**خاتمة:**

لا يمكنك في النهاية إلقاء اللوم على آبائك وجيناتك التي ورثتها، عنهم بسبب المستوى الحالي لسعادتك. ومن المؤكد أن كلاً من الانفعالات، والذكاء والطول والوزن لها مكون وراثي. ولكن تماماً مثلما يمكنك استخدام الذكاء بطرق مختلفة، مثل اختراع تكنولوجيا طبية جديدة لإنقاذ الحياة، أو تذكر أرقام تليفونات جميع الفتيات اللاتي واعدتهن، إلا أن هناك خيارات يمكنك المفاضلة بينها، وعادات يمكنك تكوينها، يمكن أن ترفع أو تخفض من سعادتك. إن التفكير بإيجابية، وإحاطة نفسك بأصدقاء يبعثون فيك البهجة، وعدم الاستسلام للتفكير المتشائم، كلها استراتيجيات من الممكن أن تعالج المزاج الباعث على الكآبة، أو تعزز من المزاج السعيد. وفي الفصول التالية، سوف نبحث كيف تتخذ قرارات أفضل بالنسبة لسعادتك وتجنب الأخطاء الشائعة عند "التنبؤ بالسعادة". وفيما بعد، سوف نصف الاستراتيجيات العقلية. التي يمكن أن تزيد من سعادتك.

وعلى الرغم من أن التكيف تجاه بعض الظروف القوية لا يكون كاملاً غالبا، فإننا نتكيف إلى درجة معينة بالفعل بالنسبة لجميع الظروف. ويتعين عليك أن تتعلم كيف تستخدم ميلك الطبيعي نحو التكيف لصالحك، فتزيد من مشاعر السعادة إلى أقصى درجة، وتحقق أهدافك أيضاً. فإذا فكرت مسبقاً في ظروفك المستقبلية، وفهمت الأحداث والتحولات التي يمكنك التكيف معها بسهولة، فإن ذلك ربما يساعدك على التخطيط للأهداف، والدخول في مخاطرات مناسبة. فإذا كنت مثلاً ذلك النوع من الأشخاص الذين لا يحتاجون إلى الاستقرار الشديد، من المرجح أن تتنبأ بأن الانتقال إلى مدينة جديدة، على الرغم من الصعوبة، سيكون شيئاً يمكنك مواجهته نفسياً. وبدلا من التركيز على الأوجه

القاسية للانتقال، يمكنك النظر إلى الناحية الانفعالية، والتأكد لنفسك بأنه في خلال بضعة أشهر ستشعر بأن المدينة الجديدة هي بيتك. وبالمثل، يكون من المفيد أن تحدد المناطق التي من الصعب أن تتعود عليها. وكل فرد منا يمكن أن يتكيف بسهولة مع أنواع معينة من التغيرات أكثر من غيرها.

حتى إذا أخفقت في الأوقات الصعبة، فأكثرنا حظاً معرض لذلك من حين لآخر، إلا أنك ستتمكن من توقع استراتيجيات المواجهة مثل تعلم مهارة جديدة، ولقاء أشخاص جدد، واستخدام روح الفكاهة، والصلاة، وإحاطة نفسك بأصدقاء مساندين، مما يساعدك غالباً على العودة السريعة لحالتك السابقة. وبالنسبة لهؤلاء الذين يعانون من ألم الطلاق، والأحداث السلبية المماثلة، يكون من المفيد إدراك أن التكيف سيحدث، وأن هناك استراتيجيات شخصية للمواجهة يمكن أن تساعد على أن تكون الفترة الانتقالية أكثر نجاحاً. إن المؤلفة جون ديديون في أثناء مرورها بأسوأ أيام محنتها، وجدت الأمل في نتائجنا، بأن الأمور تتحسن ببطء بالنسبة للأرامل.

تعتبر النتائج العلمية الخاصة بالتكيف، إلى حد ما، هي الأفضل. ويمكننا أن نتشجع عندما نعلم أن بإمكاننا التعامل والتكيف مع الأحداث السيئة، على الأقل بمرور الوقت. إننا نعاني من الألم عندما تسوء الأمور، وهذا من شأنه أن يساعدنا على التكيف والقوة، ولكن التكيف والعودة إلى الحالة الطبيعية، وعدم الاستمرار في حالة التعاسة المزمنة هو الهدف. إننا أيضاً نتكيف مع اللحظات الأفضل في الحياة. وفي البداية يبدو أنه من سوء الحظ أننا نتكيف مع الأمور الطيبة، ولكن هذا يسمح لنا بالاستمرار والقوة، وإعادة التفاعل مع المكافآت الجديدة، وأن نضع أهدافاً جديدة. وعندما تقع في حياتنا أحداث جيدة جداً، مثل الزواج الرائع يمكن أن يزيد الرضا عن الحياة، حتى بعد أن تزول السعادة المبدئية. ولكن من غير المرجح أن يزيد الرضا عن الحياة ليصل إلى المثالية، لأننا نريد أن تكون الأهداف الأخرى، والأحداث المستقبلية مجزية. إننا لا نرغب في أن نظل في حالة من السعادة الغامرة. والناس الذين يسعون من أجل النشوة المستمرة، يعانون من الفقر بالمعني النفسي، لأنهم يطاردون المستحيل، وغالباً ما يكون ذلك بسلوكيات مدمرة.

وعلى الرغم من أن السعادة الغامرة المستمرة ليست الهدف، فإن رفع النقطة المحددة يكون هدفاً مرغوباً لعدد كبير من القراء. والبحث مستمر، سواء منك أو من العلماء، عن الأشياء التي لا تولد فقط الزيادات المؤقتة في السعادة. ولكن من الممكن بالفعل أن ترفع من النقطة المحددة الانفعالية. ومن الضروري أيضاً وضع توقعات واقعة بالنسبة للتكيف مع الأحداث الانفعالية المبهجة. ويجب أن تدرك أن البهجة والسعادة الشديدة الممتعة لن تستمر. إنك تستفيد من حين لآخر من الأحداث الانفعالية التي تحمل النجاحات، ولكن لا يصيبك الغضب من حقيقة أن هذه الحالات مؤقتة. إن التكيف مع الأحداث الجيدة والسيئة يعتبر جزءاً من ثروتنا النفسية، لأنه يساعدنا على التقدم في الحياة. والبقاء في عالم كئيب أو بهيج للأبد يكون ضاراً. لأننا لن نعمل بصورة جيدة. وبالتالي، فإن الأشخاص الذين يتكيفون إلى درجة معينة، حتى تجاه الأحداث الجيدة، هم أكثر ثراءً من الناحية النفسية من الذين لا يتكيفون.