

## (تفعيل نظرية السعادة)

ترتكز نظرية السعادة في علم النفس الحديث على المعادلة الآتية:  
50% = الجينات الوراثية والبيئة المحيطة.  
10% = الظروف المعاشية في الحياة.  
40% = الأنشطة والممارسات اليومية.

وبحسب هذه المعادلة فكل إنسان يمتلك 40% من سعادته عن طريق الأنشطة والممارسة الإيجابية لمعطيات السعادة.  
وهو في الأساس يستطيع أن يسهم في الـ 50% من سعادة أولاده ومن هم في مسؤوليته. وبإمكانه أن يغير الـ 10% ويحسن من ظروفه المعيشية.  
إننا المسؤولون في الأساس عن سعادتنا؛ فسعادتنا ليست متعلقة بالغير.  
يضع "د. مارتن سيلجمان" أحد أهم مؤسسي علم النفس الإيجابي نموذجاً لجودة الحياة مكون من خمسة عناصر يمكن العمل على تطويرها لزيادة نسبة السعادة، تُعرف اختصاراً بـ بيرما «PERMA» وهي كلمة تشمل الحروف الإنجليزية الأولى من أسماء هذه العناصر الخمسة.. وهي كالتالي:

### الإيجابية: (Positive Emotion)

التعامل مع الأشياء من حولك بشكل إيجابي ورؤية الماضي، والحاضر، والمستقبل، بنظرة راضية.

### التفاعل: (Engagement)

العمل بعمق، وأداء الأنشطة وأنت مستغرق فيما تفعله، فيعطيك شعور بالسعادة، والرضا، والأطمئنان.

### العلاقات: (Relationships)

عندما تكون علاقات جديدة صحية ومتناسقة مع أصدقاء، أو زملاء العمل، والجيران، يُحسن ذلك من صحتك النفسية، ويجعلك تشعر أنك محبوب ومرغوب.

### المعنى: (Meaning)

أن تجعل هدف أسمى لحياتك تسعى لأجله، ويجعلك مستعد للعمل والتجربة للشعور بذاتك،

د. محمد مهران . استشاري السعادة وجودة الحياة . مؤسس بنك السعادة



ويعطينا شعور بالإنجاز، والرضا.

### الإنجاز: (Accomplishment)

يتعلق هذا الركن بتحقيق الأهداف، والطموحات الشخصية، ويشمل النجاح والإنجازات التي يحققها الفرد في حياته، والتي تسهم في شعوره بالرضا والفخر.

### تدريبات السعادة:

تمنئى كتب التنمية الذاتية بالنصائح التي تعدك بزيادة سعادتك.. إلا أن علماء النفس الإيجابي وضعوا على عاتقهم مهمة التحقق من مدى صلاحية هذه الممارسات، عن طريق إجراء التجارب التي تقيس تأثيرها على المشاركين. ومن هنا جاءت قائمة طويلة من التدريبات التي تسمى تدخلات علم النفس الإيجابي "PPIs" التي أصبحت واسعة الاستخدام في تحسين الصحة النفسية، ومنها:

**01 تذوق الحياة:** يعتمد هذا النوع من التدخلات على زيادة الاستمتاع بالتفاصيل الصغيرة في حياتنا، وزيادة تقديرنا لكل لحظة، لتعزيز أثرها وتحقيق أقصى سعادة ممكنة.. مثال: ممارسة تأمل اليقظة الذهنية «أي التركيز هنا والآن» والانتباه لكل التفاصيل الجميلة الصغيرة، أو استخدام كل الحواس للاستمتاع باللحظة في موقف معين.. هذه التدريبات وجدوا أنها تساعد في تخفيف الاكتئاب واضطرابات المزاج، وزيادة السعادة والرضا عن الحياة.

**02 الامتنان:** هذه التدخلات تعتمد على تقدير ما لدينا بالفعل، ولا نلاحظه، الأشياء الكبيرة والمهمة التي ننعيم بها، لكننا اعتدنا عليها، ولم نعد ننتبه لها. من أمثلة هذه التدخلات: كتابة النعم التي في حياتك للانتباه لها، أو كتابة خطاب امتنان لشخص مهم في حياتك، أو شكر الآخرين، وتقديرهم.

**03 اللطف والإيثار:** حين نسعد الآخرين نصبح سعداء نحن أيضاً، لأننا نعلو في نظر أنفسنا، بالإضافة إلى أن هذا السلوك يحسّن من جودة علاقاتنا الاجتماعية ككل.

**04 التفاؤل:** أن يتوقع الإنسان مستقبلاً إيجابياً، من الأمور التي تحسن الصحة



النفسية، وتعطي الإنسان أملاً يجعله أكثر تفانياً في السعي لأهدافه. أمثلة لهذه التدخلات: أحضر ورقة وقلماً، واكتب وصفاً دقيقاً لنفسك وحياتك في المستقبل وأنت في أفضل حالاتك، أو اكتب ملخص قصة حياتك مفترضاً أن كل شيء تحقق كما كنت ترجو.

**05 ممارسة القوى النفسية:** حين يعرف الإنسان الأمور التي تميزه، والتي يعتبر نفسه جيداً فيها، فإن هذا يعزز معنى حياته، ويجعله أكثر سعادة ورضاً. مثال: لو كانت من قواك النفسية «حب التعلم»، فإن عليك تضمين القراءة أو مشاهدة الوثائقيات في جدول حياتك.. ولو كنت تتمتع بـ «الذكاء الاجتماعي» فإن ممارسة أنشطة اجتماعية أكثر أمر ضروري.. وهكذا.