

(علم نفس السعادة)

علم النفس هو العلم الذي يدرس الحياة النفسية للإنسان بما فيها من دوافع، وأفكار، ومشاعر، وميول، ورغبات، وانفعالات. والسؤال هنا: ما علاقة علم النفس والسلوك والدوافع بالسعادة؟

إن ارتباط السعادة بعلم النفس ارتباط وثيق، إذ تُعرف السعادة في حقول علم النفس على أنها: انفعال وجداني يتمثل بإحساس الفرد بالبهجة والفرح والسرور، وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب، فضلاً عن الشعور بالرضا الشامل.. وقد عدها عالم النفس الحديث (مارتن سلجمان) من ركائز علم النفس الايجابي الحديث، والذي يقوم على: التفاؤل، والسعادة، وجودة الحياة.

والسؤال الآن: هل يمكننا امتلاك دوافع وأنماط معينة في السلوك الإنساني يتم استدعائها لنشعر بالسعادة؟!

أو بصيغة أخرى أوضح: ما الذي تحتاجه السعادة أن يتوفر في دوافع السلوك الإنساني ومكونات الشخصية حتى تجني ثمارها؟ فيما يلي نوع من ذلك:

الأمان:

إن أدنى حاجات السعادة هي عدم شعورك بالتهديد.. وفي الحقيقة فإن جانب الأمان في موضوع السعادة هو أمر معقد جداً؛ إذ توجد أنواع مختلفة من الأمان- على الأقل- ثلاثة أنواع تحظى بأهمية خاصة في هذا الجانب:

الأمان المادي : ويقصد به الاتزان المادي بعيداً عن الترف المفرط ، والعوز المستمر. الأمان الاجتماعي: ويقصد به شعور المرء بالأمان في علاقاته، وتفاعله مع أفراد المجتمع، ويحظى هذا العامل بأهمية خاصة؛ لأن الإنسان بطبعه كائن اجتماعي. الأمان الزمني: وهو الشعور بامتلاك الوقت الكافي لأداء ما يتعين عليك القيام به، وقد يفضي ضيق الوقت غالباً إلى الحالة التي يُدعى فيها الشخص متوتراً (وبوجه عام) لا يميل الأشخاص الذين يفتقرون إلى الوقت الكافي، والذين يستحوذ عليهم التوتر المزمن إلى أن يكونوا سعداء؛ فالتوتر يُقوض أركان السعادة؛ ويفقد المرء متعة حياته وجمالها. وبالرغم من أن الأمان أمر مهم للسعادة إلا أن التمتع به دائماً قد

لا يكون كذلك؛ فقد جعلنا الأمان المفرط راضين وكسالى ومتراخين! فإن الحياة المدللة الخالية من الأخطار لا تساعد على السعادة. ولهذا فإن إحدى طرق تعزيز السعادة تتمثل في تناول مفهوم الخطر تناولاً منطقياً.

حرية الاختيار:

ويُقصد بها امتلاك طيف واسع من الخيارات، وانتقاء المناسب منها؛ وهذا أمر مهم بالنسبة للسعادة؛ فإن تمتع الأشخاص بقدر أكبر من حرية الاختيار يجعلهم أكثر سعادة (وقد يكون للمال الأثر الأكبر في ذلك؛ إذ تكمن فائدته في منحنا المزيد من الخيارات) وفي الحقيقة تمنحنا حرية الاختيار مخرجاً لكثير من المواقف السيئة، وتوفر لنا الكثير مما يجعلنا سعداء.

إن توفر الخيارات يمنح المرء إحساساً بالثقة والقدرة. وفي الحقيقة إننا لا نملك حياتنا ملكاً كاملاً، وإنما تتشابك مع حياة الآخرين (قد يبدو ذلك واضحاً في قضايا الأسرة والزواج والعائلة). ومع ذلك لدينا جوانب مهمة يمكن التحكم فيها في حياتنا وجعلها تسير في طريق الرضا والسعادة.

العلاقات:

إن أهمية العلاقات للسعادة أشبه بأهمية الماء للسماك؛ ولعل العلاقات هي أهم ما يلزمنا في سعينا للسعادة. علاقتنا بالعائلة، والأصدقاء، والمجتمع؛ لأنها تتيح لنا تبادل التهئة والمسرات في المناسبات.

فالحديث إلى الآخرين ومشاركتهم أفراحهم مصدر رئيس من مصادر السعادة؛ إذ يصنف التواصل الاجتماعي دائماً من الأنشطة الممتعة جداً؛ فإن إحساس المرء بالمعاملة الحسنة المتبادلة يولد لديه شعوراً بالسعادة ولا شك.

تعد الثقة أفضل مؤشر للصدقة والعلاقات الاجتماعية؛ فأن يحظى المرء بشخص مقرب إليه يعني أنه أهل للثقة: تثق به، وتبادل له أفكارك، وهو اجيسك الشخصية؛ فإن ذلك له تأثير كبير في سعادتك وسعادة الآخرين.