

PSYCHOLOGY OF HAPPINESS



سيكولوجية السعادة

(الطريق إلى حياة مليئة بالرضا)

خالد بن محمد المسيهيج

مدار الفكر
للنشر والتوزيع

Madar Al-Fikr for Publishing & Distribution

سيكولوجية السعادة

«الطريق إلى حياة مليئة بالرضا»

خالد بن محمد المسيهيج

دار مدار الفكر للنشر والتوزيع

2025م



المقدمة

السعادة هي الأمنية التي رافقت الإنسان منذ أن وطأت قدماه الأرض، وهي الغاية السامية التي يسعى إليها البشر على اختلاف مشاربهم وثقافتهم، فالسعادة ليست مجرد لحظة فرح عابرة، بل شعور عميق بالرضا والسلام الداخلي، ينعكس على حياة الإنسان بأسرها، ويحدد طريقة تعامله مع ذاته ومع من حوله.

والسعادة – بمعناها الأعمق – تتجاوز المفهوم السطحي للمتعة الآنية، لتصبح إحساسًا دائمًا بالطمأنينة والرضا، تشكل الأساس للحياة الطيبة وتُعد لبنة أساسية للصحة النفسية.

في هذا الكتاب "سيكولوجية السعادة" نفتح نافذة على هذا المفهوم الإنساني المتشابك، من خلال مقارنة علمية شاملة، تتناول مختلف الجوانب المؤثرة في السعادة، وتقدم أدوات عملية لتحقيقها في ظل تعقيدات الحياة المعاصرة، حيث يتناول الكتاب في طياته رحلة متسلسلة لفهم السعادة، عبر سبعة فصول مترابطة تلقي الضوء على الأبعاد النظرية والتطبيقية لهذا الموضوع الحيوي.

الفصل الأول: يقدم تعريفًا للسعادة وأهميتها في حياة الإنسان، مع استعراض مقارنة دقيقة بين السعادة ومفاهيم قريبة كاللذة والمتعة، كما يسلط الضوء على أبرز النظريات النفسية التي تناولت السعادة، ويبحث في دور علم الأعصاب لفهم الأسس البيولوجية لهذه الظاهرة.

والفصل الثاني: فيستعرض العوامل الداخلية المرتبطة بالصحة النفسية والشخصية، والعوامل الاجتماعية المتمثلة في العلاقات الإنسانية والدعم الاجتماعي، بالإضافة إلى

العوامل البيئية والسلوكية التي تؤثر في جودة الحياة، ويُبرز الفصل أيضًا الجانب الروحي للسعادة، باعتباره عمقًا معنويًا لا غنى عنه.

أما الفصل الثالث: فيخصص مساحة لدراسة أثر التكنولوجيا الرقمية على السعادة، فيناقش كيف يمكن استخدام التطبيقات والمنصات الرقمية لتعزيز الرضا النفسي، دون إغفال الآثار السلبية للتحويلات الرقمية على التوازن العاطفي والصحة النفسية.

ثم يأتي الفصل الرابع: ليتناول تأثير الأزمات والضغوط النفسية على مفهوم السعادة، مع تقديم استراتيجيات عملية لتحويل التحديات إلى فرص للنمو، وتحقيق جودة الحياة رغم الظروف الصعبة.

وفي الفصل الخامس: يأتي التركيز على العلاقة بين الصمود النفسي والسعادة، يبحث في كيفية تحويل الألم والمعاناة إلى محفزات للتطور الشخصي، ما يجعل الإنسان قادرًا على استلها السعادة حتى في أصعب اللحظات.

يأتي بعد ذلك **الفصل السادس:** للحديث عن تطور السعادة عبر المراحل العمرية المختلفة، من الطفولة إلى الشيخوخة، مع توضيح كيف أن مصادر السعادة تختلف بين مرحلة وأخرى، وكيفية الاستفادة من هذه المراحل في تحقيق التوازن النفسي.

أخيرًا الفصل السابع: يناقش البعد الروحي للسعادة من منظور إسلامي، مسلطًا الضوء على دور القيم الإيمانية، والتوازن الحياتي، والتسامح في تحقيق الطمأنينة النفسية.

ختامًا، يقدم هذا الكتاب رؤية متكاملة للسعادة، تجمع بين العلم والتجربة، والنظرية والتطبيق، نأمل أن يكون بمكانة الدليل العلمي العملي الذي يعين القارئ على تحقيق التوازن النفسي والرضا الداخلي، من خلال فهم أعمق للنفس البشرية والعوامل المؤثرة فيها، للوصول إلى حياة أكثر إشراقًا وطمأنينة.

المؤلف

الفصل الأول

مفاهيم وأساسيات

مفهوم السعادة

السعادة مفهوم متعدد الأبعاد، فهي قد تُشير إلى حالة شعورية لحظية تعكس المشاعر الإيجابية الناتجة عن التجارب اليومية (السعادة اللحظية)، أو إلى حالة عميقة ومستدامة تنبع من تحقيق الذات، والعيش وفق القيم، والشعور بالمعنى (السعادة الشاملة).

من هذا المنطلق، يمكننا التفريق بين السعادة بوصفها تجربة سطحية لحظية، وبين السعادة بوصفها تجربة عميقة وشاملة، كما يمكننا تمييز السعادة عن مفاهيم مرتبطة مثل اللذة والمتعة من جهة، وعن الرضا النفسي والرفاهية النفسية من جهة أخرى.

السعادة واللذة والمتعة

تُعد اللذة والمتعة مفاهيم مرتبطة بالسعادة اللحظية ولكنها ليست مكافئة لها، فاللذة تُعرف كإحساس لحظي ناتج عن استجابة جسدية أو حسية لمحفزات خارجية (مثل تناول الشوكولاتة أو الحصول على تدليك أو ممارسة جنسية).

والمتعة، عبارة عن تجربة إيجابية مؤقتة قد تنشأ من أنشطة ذهنية أو اجتماعية ممتعة (مثل قراءة كتاب مشوق أو نزهة برية أو قضاء وقت مع الأصدقاء المقربين أو مشاهدة فيلم مشوق).

أما السعادة اللحظية فتجمع ما بين اللذة والمتعة، ولكنها تتجاوزهما بإعطاء إحساس عام بالرضا عن تلك اللحظات.

الفروقات الأساسية

في الجدول التالي بيان لأهم الفروقات ما بين المفاهيم الثلاثة:

العنصر	اللذة	المتعة	السعادة اللحظية
التعريف	إحساس لحظي ناتج عن استجابة حسية	تجربة إيجابية مؤقتة قد تكون ذهنية أو اجتماعية	شعور إيجابي يتجاوز اللحظة
المدة	قصيرة جداً	قصيرة	قصيرة إلى متوسطة
العمق	سطحية تماماً	متوسط العمق	أعمق نسبياً مقارنة باللذة والمتعة
المؤثرات	محفزات خارجية (مثل الطعام أو التدليك)	أنشطة ممتعة (مثل القراءة أو متابعة التلفزيون)	الأحداث اليومية والعلاقات الاجتماعية

أثر الهرمونات في السعادة واللذة والمتعة

الجهاز العصبي والكيميائي في الدماغ يلعب دوراً رئيساً في تنظيم الشعور بالسعادة، واللذة، والمتعة، ويتم ذلك من خلال تفاعل معقد للهرمونات والنواقل العصبية، التي تعمل كمرسل كيميائي لتحفيز واستدامة هذه المشاعر. وفيما يلي بيان أثر هذه الهرمونات:

الهرمون	السعادة (Happiness)	اللذة (Pleasure)	المتعة (Enjoyment)
سيروتونين	رضا وسلام نفسي	خفيف التأثير	توازن طويل الأمد
دوبامين	خفيف التأثير	مكافأة وتحفيز	تكرار التجربة الممتعة
أوكسيتوسين	الثقة والعلاقات	تفاعل اجتماعي وجنسي	علاقات حميمة
إندورفينات	تخفيف الألم والسعادة	تعزيز اللذة	استرخاء وممتعة

وأى اختلال في هذه الهرمونات يؤدي إلى بعض الاضطرابات التي يمكن أن تؤثر على مدى رضا الإنسان وسعادته، فعلى سبيل المثال السيروتونين يحافظ على التوازن والرضا النفسي وتنظيم الحالة المزاجية، ومن ثم فإن أي انخفاض في مستواه سوف يؤدي إلى اضطراب الاكتئاب، وإذا زاد عن مستواه يسبب متلازمة السيروتونين والتي من بين أعراضها الارتجاف والإسهال والصداع واتساع حدقة العين، وكلها تؤدي في النهاية إلى انخفاض الشعور بالسعادة (ناصر، (ب.ت)).

كيف اللذة Hedonic Adaptation

في وقتنا الحاضر يعاني الكثيرون من ما يمكن تسميته بـ"فخ السعادة"، حيث يعتقدون أن السعادة الحقيقية تتحقق عبر الاستمتاع بالملذات السريعة والمكافآت الفورية، حيث يتجلى هذا المفهوم في السعي وراء النجاح المادي، أو الحصول على مقتنيات جديدة، أو حتى تناول وجبة شهية من دون إدراك أن تأثير هذه الملذات غالبًا ما يكون قصير الأمد ولا يسهم في خلق شعور دائم بالسعادة.

وفقًا للدكتورة سونيا ليوبوميرسكي، يُفسر مفهوم "كيف اللذة" أو "التكيف اللذي" (Hedonic Adaptation) قدرة الإنسان على التعود بسرعة على التغيرات الإيجابية في حياته، مما يجعل تأثيرها على السعادة يتلاشى بمرور الوقت. في كتابها The How of Happiness، توضح ليوبوميرسكي: «نحن غالبًا نعتقد أن الأحداث الإيجابية، مثل الترقيات أو المكافآت أو الإنجازات، ستجلب لنا السعادة الدائمة، لكن الأبحاث تظهر أن هذه الأحداث توفر فقط زيادة قصيرة الأمد في السعادة قبل أن نعود إلى مستوياتنا المعتادة من الرضا» (Lyubomirsky S. , 2008, p. 16).

وتمضي ليوبوميرسكي لتبين أن الملذات الفورية، مثل الاستمتاع بمكافآت مؤقتة أو أحداث إيجابية عابرة، قد تمنحنا شعورًا لحظيًا بالسعادة، لكنها تترك في كثير من الأحيان آثارًا عكسية، مثل الشعور بالذنب أو الفراغ بمجرد انتهائها. وتُبرز في المقابل أهمية الأنشطة ذات المعنى، مثل تحقيق الأهداف الشخصية أو الانخراط في التطوع، التي تستدعي جهدًا وإبداعًا، هذه الأنشطة، بحسب ليوبوميرسكي، تقدم السعادة المستدامة التي تعزز الرضا الداخلي وتُضيف عمقًا ومعنى للحياة (Lyubomirsky, 2008, p. 265).

ولتجنب الوقوع في فخ السعادة المؤقتة، توصي الدكتورة سونيا ليوبوميرسكي بضرورة التركيز على الأنشطة ذات المعنى والقيم طويلة الأمد بدلاً من السعي وراء المتع الفورية. وتشير إلى أن السعادة الحقيقية تنبع من تحقيق التوازن بين الاستمتاع بلحظات الحياة البسيطة والعمل على تحقيق أهداف حقيقية تسهم في تنمية الذات وبناء علاقات إنسانية عميقة. وتوضح ليوبوميرسكي أن هذا النهج لا يساعد فقط في تعزيز مشاعر الرضا والاستقرار النفسي، بل يمنح الحياة معنى وقيمة أكبر، فمن خلال التركيز على ما هو جوهري ومستدام، يمكن للأفراد تجنب الفراغ الذي قد يخلفه الاعتماد على الملذات العابرة، والسعي بدلاً من ذلك نحو السعادة التي تستمد قوتها من العمق والإبداع.

السعادة والرضا النفسي والرفاهية النفسية

من الجدير بالذكر أن السعادة والرضا النفسي والرفاهية النفسية، رغم ارتباطها الوثيق، تختلف في طبيعتها ومدلولها:

العنصر	السعادة	الرضا النفسي	الرفاهية النفسية
التركيز	مشاعر إيجابية لحظية	إحساس بالقناعة عن الحياة	حالة شاملة للنمو والمعنى
المدة	قصيرة المدى	متوسطة إلى طويلة المدى	طويلة المدى ومستدامة
العمق	سطحي نسبياً	متوسط العمق	عميق وشامل
المؤثرات	أحداث الحياة اليومية	تقبل الذات والتوازن	النمو الشخصي والعلاقات

العلاقة بين المفاهيم

يمكننا رؤية هذه المفاهيم كنطاقات متصلة تمتد من التجارب اللحظية إلى الحالات النفسية المستدامة:

- المتعة واللذة تمثل التجارب الحسية اللحظية.
- السعادة اللحظية تمثل مرحلة متقدمة تتضمن شعوراً عاماً بالرضا.
- الرضا النفسي يعكس القناعة المستدامة بالحياة.
- الرفاهية النفسية تجمع بين العمق والاستدامة من خلال تحقيق الذات والعلاقات الإيجابية.

أهمية دراسة السعادة

السعادة ليست ترفاً، بل هي حاجة أساسية ترتبط بجوانب الحياة النفسية والجسدية والاجتماعية. وهذه بعض الأسباب المهمة التي تجعلنا نحتاج إلى فهم ودراسة السعادة:

1. تعزيز الصحة النفسية والجسدية:

السعادة ليست مجرد حالة نفسية مؤقتة، بل ترتبط بشكل مباشر بتحسين العديد من المؤشرات البيولوجية المرتبطة بالصحة العامة. ففي دراسة أجراها الباحث ستيتو وزملاؤه (Steptoe A. W., 2005)، تم قياس مستويات السعادة لدى مجموعة من المشاركين

ومراقبة تأثيرها على استجاباتهم البيولوجية. أظهرت النتائج أن الأفراد الذين أبلغوا عن مستويات أعلى من السعادة كانت لديهم مستويات أقل من هرمون الكورتيزول خلال اليوم، وهو ما يعكس انخفاض استجابتهم للإجهاد. بالإضافة إلى ذلك، لوحظ أن هؤلاء الأفراد يتمتعون بمعدلات نبض قلب أقل واستجابات مخفضة لمستويات الفيرينوجين في البلازما عند التعرض لضغوط نفسية، مما يشير إلى أن السعادة تسهم بشكل مباشر في تحسين وظائف القلب والأوعية الدموية.

هذه النتائج تدعم الفكرة القائلة بأن الشعور بالسعادة لا يقتصر تأثيره على الصحة النفسية فقط، بل يمتد ليشمل العمليات البيولوجية الأساسية التي تؤثر على صحة الجسم. فالأفراد الذين يعيشون حياة مليئة بالمشاعر الإيجابية، مثل السعادة، يظهرون قدرة أكبر على مقاومة الأمراض المزمنة، مثل أمراض القلب والسكري. هذا يوضح أن تعزيز السعادة ليس فقط خيارًا لتحسين جودة الحياة، بل هو أيضًا استراتيجية فعالة لتحسين الصحة العامة والوقاية من الأمراض.

2. تحسين العلاقات الاجتماعية:

لا شك أن العلاقات الاجتماعية القوية تعد من أهم مفاتيح السعادة والصحة، بل إنها تفوق في أهميتها المال أو الشهرة. عندما يشعر الإنسان بأنه محاط بأشخاص يثق بهم ويجد فيهم الدعم والتواصل الصادق، يصبح أكثر استقرارًا ورضا في حياته. على عكس ما يعتقد البعض، فإن الثروة والشهرة قد تمنح لحظات قصيرة من السعادة، لكنها غالبًا ما تترك الفرد في عزلة وفراغ عاطفي. في المقابل، العلاقات الإيجابية تخفف من الضغوط اليومية، وتعزز شعورنا بالأمان والانتماء، وتمتد آثارها إلى تحسين الصحة الجسدية أيضًا.

تشير الأبحاث إلى أن الأشخاص الذين يعيشون وسط علاقات صحية يتماثلون للشفاء من الأمراض بشكل أسرع، ويعيشون حياة أطول. فالحب والدعم المتبادل بين الأصدقاء والعائلة يُنشّط هرمونات السعادة مثل الأوكسيتوسين، مما يحسن المزاج ويقلل من القلق والاكتئاب. في هذا السياق، أكدت دراسة أجراها باحثون من جامعة هارفارد (Waldinger, 2010) أن العلاقات الاجتماعية القوية والمُرضية هي العامل الأكثر تأثيراً في تحقيق السعادة والصحة النفسية والجسدية، مقارنة بالثروة أو الشهرة.

أما العزلة، فهي قاسية، إذ تضعف جهاز المناعة، وترفع خطر الإصابة بأمراض مثل القلب والاكتئاب. ولهذا السبب، فإن استثمار الوقت والجهد في بناء علاقات صادقة وذات قيمة ليس مجرد رفاهية، بل هو ضرورة لحياة سعيدة وصحية.

دعونا نتأمل هذه الفكرة من خلال مثال بسيط من حياتنا اليومية. تخيل أن هناك حدثاً اجتماعياً في محيطك، سواء كان مناسبة سعيدة كزفاف أو مناسبة حزينة كوفاة، فإنك إذا تعاملت مع هذا الحدث بتفاعل إيجابي، سواء بالحضور، أو تقديم الدعم الوجداني، أو حتى بالكلمات الطيبة، ستشعر بأنك قمت بواجبك تجاه قريبك أو صديقك، هذا الشعور بالمسؤولية والتواصل ينعكس عليك براحة البال والطمأنينة، مما يعزز شعورك بالسعادة والرضا النفسي.

وفي المقابل، إذا تجاهلت هذا الحدث أو تعاملت معه بلا مبالاة، فقد تشعر لاحقاً بالذنب أو العزلة عن دائرتك الاجتماعية، مما يضعف شعورك بالسعادة ويؤثر سلباً على صحتك النفسية، ولذلك فإن التفاعل مع الأحداث الاجتماعية بصدق واهتمام ليس فقط واجباً أخلاقياً، بل هو جزء أساسي من سعادتنا ورفاهيتنا النفسية، فالعلاقات الصادقة والداعمة هي حجر الأساس لحياة مليئة بالمعنى والفرح.

3. زيادة الإنتاجية والإبداع:

السعادة ليست مجرد شعور عابر، بل هي عامل مؤثر يمتد تأثيره إلى جميع جوانب الحياة، بما في ذلك العمل. فالأشخاص السعداء يتمتعون بإنتاجية أعلى، وقدرة أكبر على التفكير الإبداعي، وكفاءة أكبر في حل المشكلات، مما ينعكس بشكل مباشر وإيجابي على بيئات العمل. الشركات التي تدرك أهمية السعادة وتستثمر في رفاهية موظفيها تحقق تحسناً ملحوظاً في الأداء العام والنجاح المستدام.

لتوضيح ذلك، أظهرت دراسة أجراها باحثون من جامعة وارويك (Oswald, 2015) أن السعادة لها تأثير كبير على إنتاجية الموظفين. ووفقاً للدراسة، شهد الموظفون السعداء زيادة في إنتاجيتهم بنسبة تصل إلى 12%، بينما انخفضت إنتاجية الموظفين غير السعداء بنسبة 10%. هذه الأرقام تؤكد أن السعادة ليست رفاهية يمكن التغاضي عنها، بل هي استثمار حقيقي يعود بالنفع على الشركات والموظفين على حد سواء. فعندما يشعر الموظفون بالتقدير، ويتم توفير بيئة عمل إيجابية تدعم احتياجاتهم العاطفية، فإنهم يصبحون أكثر حماساً وإبداعاً، وأكثر قدرة على مواجهة تحديات العمل.

وفي المقابل فإن غياب هذا الدعم العاطفي والبيئي يؤدي إلى انخفاض الحافز والإنتاجية، مما يؤثر سلباً على أداء الأفراد والمؤسسة ككل. ولذلك ينبغي أن تكون السعادة جزءاً أساسياً من استراتيجيات الشركات لتحقيق النجاح، وذلك من خلال التركيز على تعزيز رفاهية الموظفين، وتوفير بيئات عمل داعمة، والاهتمام بالاحتياجات النفسية والعاطفية، وبذلك يمكن للشركات تحقيق أداء أفضل، وخلق ثقافة عمل إيجابية تدعم النمو والاستدامة على المدى الطويل.

4. تحقيق الرضا الشخصي:

فهم السعادة على نحو صحيح هو المفتاح لبناء حياة مليئة بالمعنى والرضا، فعندما يدرك الإنسان أن السعادة ليست شعورًا عابرًا أو نتيجة لظروف خارجية، إنما حالة يمكن الوصول إليها من خلال وعيه وتعامله مع الحياة، عندها يصبح أكثر قدرة على تحديد مصادر الرضا الشخصي والتركيز عليها، فالسعادة – في الغالب – ليست هبة تأتي من الخارج، بل هي مهارة يمكن تعلمها وتطويرها، وذلك بتبني عادات صحية وإيجابية (سنأتي على ذكرها لاحقًا)، مع تحقيق تواصل اجتماعي جيد، حيث يصبح الإنسان حينئذ أكثر توازنًا وقدرة على مواجهة التحديات، لأن هذه العادات لا تعمل فقط على تحسين الحالة المزاجية، بل تعزز أيضًا الشعور بالقيمة والهدف.

وعندما يركّز المرء على ما يحقق له الرضا الحقيقي بدلًا من السعي وراء مصادر مؤقتة للسعادة، مثل المال أو الشهرة، يصبح أكثر انسجامًا مع ذاته وأكثر قربًا من حياة مليئة بالقيمة، هذه المهارة – في حد ذاتها – ليست مجرد تحسين للحالة النفسية، بل إنها وسيلة لبناء حياة تنبض بالمعنى والإنجاز.

5. تعزيز الاستقرار المجتمعي:

السعادة ليست مجرد شعور فردي عابر، بل هي عامل حيوي يعزز من استقرار المجتمعات ورفاهها الاجتماعي والاقتصادي والثقافي. ومن أبرز آثار السعادة على الحياة الاجتماعية قدرتها على تقليل معدلات الجريمة والعنف. فالأشخاص السعداء أكثر ميلًا للتسامح، والتعاون، وحل النزاعات بطرق سلمية، مما ينعكس إيجابًا على الأمن

المجتمعي ويقلل من التوترات بين الأفراد، ففي ظل هذا الشعور بالأمان والانتماء، يصبح المجتمع بيئة خصبة للنمو والاستقرار.

كما تُسهم السعادة أيضًا في تعزيز التضامن الاجتماعي، حيث يميل الأفراد السعداء إلى بناء علاقات قوية ومستدامة مع الآخرين، هؤلاء الأشخاص أكثر استعدادًا لمساعدة غيرهم، والتطوع في الأنشطة المجتمعية، مما يعزز من التماسك الاجتماعي ويدعم بناء مجتمع يشعر فيه الجميع بقيمتهم ودورهم الفاعل.

ولا تقتصر آثار السعادة على الجوانب الاجتماعية فقط، بل تمتد إلى تحسين الصحة العامة، فالمجتمعات السعيدة تتمتع بصحة نفسية وجسدية أفضل، مع انخفاض في معدلات التوتر والأمراض المرتبطة به. وقد أظهرت الدراسة التي أشار إليها Steptoe et al.، (والتي تم الرجوع إليها سابقًا)، أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستويات عالية من السعادة لديهم مستويات أقل من هرمون الكورتيزول وضغط الدم، مما يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب. كما أظهرت دراسة أخرى (Boehm, 2012) أن السعادة ترتبط بصحة قلبية أفضل، إذ تقلل من احتمالية الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، مما يعزز من الإنتاجية العامة ويخفف الضغط على أنظمة الرعاية الصحية.

إلى جانب ذلك، فإن السعادة تعزز ثقة المجتمع بالمؤسسات العامة، مثل المؤسسات التعليمية والقضائية، مما يدعم الاستقرار السياسي والاجتماعي. وخير مثال على ذلك الدول الإسكندنافية، مثل فنلندا والنرويج التي تصنف بين أسعد الدول عالميًا، فهذه الدول تتمتع بمستويات عالية من الثقة في المؤسسات الحكومية، مما يعزز من استدامة التطوير المجتمعي.

كما تسهم السعادة أيضًا في تقليل الفجوات الاجتماعية والاقتصادية، حيث تحفز سياسات تهدف إلى توزيع عادل للموارد وتعزيز المساواة، فالمجتمعات التي تسعى لتحقيق رفاهية نفسية شاملة تكون أقل عرضة للنزاعات، إذ تُسهم برامج الرعاية الاجتماعية في تقليل معدلات الفقر وبناء بيئة متوازنة تتيح للجميع فرصًا متساوية.

أخيرًا، تلعب السعادة دورًا محوريًا في بناء أجيال متوازنة نفسيًا، فعندما تكون السعادة قيمة أساسية داخل المجتمع، ينشأ الأطفال في بيئة صحية ومستقرة نفسيًا، مما يجعلهم قادرين على تحمل المسؤولية الاجتماعية والمشاركة الفعالة في تطوير مجتمعاتهم. وبذلك تصبح السعادة ليس فقط وسيلة لتحقيق رفاهية الأفراد، بل أساسًا لاستدامة التطور المجتمعي وتعزيز الاستقرار.

6. مواجهة تحديات العصر الحديث:

مع تزايد معدلات القلق والاكتئاب على مستوى العالم، أصبحت الحاجة إلى فهم السعادة أكثر إلحاحًا من أي وقت مضى، فضغوط الحياة العصرية – بما في ذلك الإيقاع السريع للتغيرات التكنولوجية والاجتماعية – جعلت الكثير من الناس يشعرون بالضيق أو الإرهاق العاطفي، بل أن تقنيات التواصل الاجتماعي الحديثة تسببت في هشاشة نفسية عند كثير من الأفراد، فلم يعد أحد منهم يستطيع تحمل أي صدام أو أي سوء تفاهم.

في دراسة أجرتها الباحثة هيفاء بكر بابطين (2024)، استهدفت استكشاف تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للأفراد، مع التركيز على اضطرابات القلق والاكتئاب، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، فناقشت الآليات التي تسهم في هذه التأثيرات، مثل المقارنات الاجتماعية والضغط النفسي الناتج عن

المحتوى المثالي عبر الإنترنت. وقد أظهرت النتائج أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يرتبط بزيادة معدلات القلق والاكتئاب، مع تفاقم مشاعر العزلة والنقص بسبب المقارنات الاجتماعية المستمرة، كما بينت الدراسة أن الفئات العمرية الأصغر والأشخاص ذوي الوعي الرقمي المحدود هم الأكثر عرضة لهذه التأثيرات السلبية.

من ناحية أخرى، أشارت الدراسة إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن تُوجه التوجيه الإيجابي، حيث توفر بعض الفوائد، مثل تقديم الدعم العاطفي للأفراد الذين يواجهون مشاكل نفسية. وخلصت الدراسة إلى توصيات مهمة، منها تعزيز الوعي بالمخاطر النفسية الناجمة عن الاستخدام غير المنضبط لهذه الوسائل، وتشجيع الاستخدام المعتدل، وتطوير استراتيجيات لدعم الأفراد عبر الإنترنت، مع توفير منصات مخصصة لدعم الصحة النفسية، إلى جانب تعزيز الوعي الرقمي من خلال برامج توعوية تعزز قدرة الإنسان على التكيف مع ضغوط الحياة، مثل بناء المرونة النفسية، وتعزيز الروابط الاجتماعية، وتبني عادات إيجابية كالتقدير والطف، فهذه الدراسات ليست نظريات مجردة، بل أدوات عملية لتحسين جودة الحياة، مما يساعد الأفراد على تحقيق توازن عاطفي واستقرار نفسي يتيح لهم مواجهة التحديات بفعالية، لا سيما في ظل عالم مليء بالضغوط، حيث تصبح دراسة علم نفس السعادة ضرورة للتعامل مع تعقيدات الحياة اليومية.

النظريات النفسية للسعادة

السعادة هي ذلك المفهوم العالمي الذي يسعى إليه البشر منذ الأزل، فليست مجرد شعور عابر أو حالة مزاجية تتغير مع الزمن، بل إنها تجربة إنسانية عميقة تتداخل مع جميع جوانب الحياة: النفسية، والاجتماعية، وحتى البيولوجية، ولطالما كانت السعادة موضوعاً

محموريًا في الفلسفة والدين والأدب، ومع تطور العلوم الحديثة، أصبحت مجالًا رئيسًا للدراسة في علم النفس.

وفي إطار البحث عن السعادة، ظهرت العديد من النظريات النفسية التي سعت إلى فك رموز هذا الشعور وكيفية تحقيقه، هذه النظريات ليست مجرد تفسيرات أكاديمية، بل إنها أدوات عملية تساعدنا على فهم أنفسنا، وتقديم رؤى حول كيفية تحسين جودة حياتنا، وبعض هذه النظريات ينظر إلى السعادة من منظور داخلي، حيث تركز على القيم والمعاني التي يعيشها الفرد (وهي ما تتماشى مع المنظور الإسلامي في كثير من أجزائها)، بينما ينظر البعض الآخر إليها من خلال تأثير الظروف الخارجية والأنشطة اليومية.

وعندما نستعرض هذه النظريات، سوف نجد أن السعادة ليست تجربة واحدة محددة، بل هي مزيج معقد من الأحاسيس، والإدراكات، والعوامل الاجتماعية، وكل نظرية تقدم زاوية فريدة للإجابة على سؤال جوهري: كيف يمكن للإنسان أن يعيش حياة مليئة بالرضا والإنجاز والمعنى؟

سنلقي فيما يلي الضوء على أبرز النظريات النفسية التي أسهمت في تشكيل فهمنا للسعادة، مع التركيز - وعلى نحوٍ مختصر - على ما تقدمه كل نظرية من رؤى وأدوات لتحقيق هذا الهدف النبيل.

أولاً: نظرية التدفق Flow Theory

تخيل أنك منغمس تمامًا في نشاط تحبه: كالرسم، أو البرمجة، أو تصفح الإنترنت، في تلك اللحظة، سوف يختفي إحساسك بالزمن، وتتلاشى كل الأفكار الأخرى عدا المهمة

التي تقوم بها، هذه الحالة النفسية الفريدة تعرف بـ"التدفق" (Flow)، وهو مصطلح صاغه عالم النفس ميهالي تشيكسينتميهالي (Csikszentmihalyi, 1990).

ويشير "التدفق" إلى حالة من الانغماس الكامل والتركيز العميق في نشاط يجمع بين التحدي والمهارة، مما يخلق شعورًا بالسعادة العميقة والرضا، فوفقًا لتشيكسينتميهالي فإن التدفق يحدث عندما يكون التحدي الذي تواجهه في النشاط متوازنًا تمامًا مع مستوى مهاراتك، فإذا كان النشاط صعبًا للغاية مقارنة بقدراتك، فإنك ستشعر بالإحباط، وإذا كان سهلًا جدًا، تشعر بالملل، إنما عندما يكون التحدي مناسبًا، فسوف تدخل في حالة التدفق، حيث تتلاشى الحواجز النفسية وتشعر بارتباط حقيقي مع النشاط.

هذه النظرية تفسر لماذا يشعر الإنسان بالسعادة في أثناء تأدية العمل الإبداعي، أو ممارسة الرياضة، أو حتى تنفيذ مهام يومية إذا كانت تثير شغفه، فالتدفق لا يجعل المهمة ممتعة فقط، بل يعزز الأداء ويشجع على تطوير المهارات، مما يسهم في تحقيق السعادة المستدامة والرضا عن الذات.

ثانيًا: نظرية الرفاهية PERMA Model

يرى مارتن سليجمان (Seligman M. E., 2011)، مؤسس علم النفس الإيجابي، أن السعادة الحقيقية تتجاوز المشاعر المؤقتة أو السعي وراء اللذة، بل تعتمد على بناء حياة متوازنة مليئة بالمعنى والإنجاز. وقد وضع نموذجًا شاملاً للسعادة يعرف باسم PERMA، وهو اختصار للأركان الخمسة التي تشكل أساس الرفاهية النفسية العميقة. وفيما يلي شرح مفصل لهذه الأركان مع المصطلحات التي أشار إليها سليجمان:

- **المشاعر الإيجابية Positive Emotions:** يشمل هذا الركن الشعور بالفرح، الامتنان، والأمل، والحب، فالمشاعر الإيجابية ليست غاية في حد ذاتها، بل وسيلة لتعزيز الطاقة النفسية الإيجابية والتفاؤل، وينصح بممارسة أنشطة تعزز هذه المشاعر مثل التفكير الإيجابي، والتأمل، وتقدير اللحظات الصغيرة في الحياة.
- **الانخراط Engagement:** يتعلق هذا الركن بحالة التدفق النفسي (Flow)، حيث يكون الشخص مندمجًا تمامًا في النشاط الذي يمارسه، لدرجة يفقد معها الإحساس بالزمن، والانخراط يتطلب أن يجد الإنسان أنشطة تحفز قدراته ومهاراته، سواء كانت مهنية أو هوايات شخصية، مثل الرسم أو الرياضة.
- **العلاقات الإيجابية Relationships:** العلاقات الداعمة والصحية تعدّ جوهر السعادة، ومن ثم فإن بناء علاقات قوية مع الأصدقاء، العائلة، والزملاء يعزز الشعور بالانتماء، ويقلل من مشاعر العزلة، حيث يركز هذا الركن على أهمية التواصل الفعال والمشاركة العاطفية.
- **المعنى Meaning:** ويتطلب ذلك العيش لهدف أكبر من الذات، فقد يتمثل ذلك في الالتزام بقضية إنسانية، أو تحقيق رسالة شخصية، أو خدمة للمجتمع، فالعيش بمعنى يعطي للحياة بُعدًا أعمق ويجعلها ذات قيمة تتجاوز المكاسب المادية أو اللحظية.
- **الإنجاز Accomplishment:** الشعور بالفخر والرضا عند تحقيق الأهداف هو عنصر أساسي في السعادة، فالإنجاز يمنح الإنسان الثقة بالنفس والدافع للاستمرار، ويشمل هذا الركن تحديد أهداف واقعية، والعمل على تحقيقها بخطوات متدرجة.

ويؤكد سليجمان أن السعادة الحقيقية تتطلب تحقيق توازن ما بين هذه الأركان، فالمشاعر الإيجابية تعزز التفاؤل، بينما الانخراط يشري التجربة الحياتية، بينما العلاقات والمعنى يوفران الدعم والدافع، ومن ثم يأتي الإنجاز ليضيف شعورًا بالثقة والاكتمال، هذه الأركان معًا تشكل نموذجًا متكاملًا لتحقيق رفاهية نفسية مستدامة تتجاوز السعي وراء المتع المؤقتة.

ثالثًا: نظرية التوقعات Hedonic Treadmill

قد تشعر بسعادة غامرة عند تحقيق إنجاز كبير، مثل شراء سيارة جديدة، أو الحصول على ترقية وظيفية، أو حتى الانتقال إلى منزل الأحلام، ومع ذلك قد تلاحظ أنه بعد فترة وجيزة يبدأ هذا الشعور بالبهجة في التلاشي، لتعود إلى مستوى السعادة الذي كنت عليه قبل تحقيق ذلك الإنجاز، هذا التغير يُفسر من خلال "نظرية التوقعات"، التي طُوّرت عام 1971م عن طريق الباحثين فيليب بريكمان وزميله (Brickman, 1971).

ووفقًا للنظرية، لدى البشر ما يعرف بـ "نقطة ضبط السعادة" (Hedonic Set Point)، وهي المستوى الأساسي الذي تميل إليه سعادتهم على المدى الطويل، بغض النظر عن الأحداث التي يمرون بها، فعندما يحدث شيء إيجابي كبير (مثل الزواج، أو النجاح المهني، أو كسب ثروة)، فإن مستوى السعادة يرتفع مؤقتًا، لكن مع مرور الوقت يتأقلم الإنسان مع هذا التغير ليعود إلى مستواه الطبيعي. وينطبق الأمر نفسه على الأحداث السلبية، مثل فقدان وظيفة أو التعرض لأزمة شخصية؛ إذ قد يشعر الإنسان بالحزن أو الإحباط لفترة، لكنه سرعان ما يتكيف مع الظروف الجديدة ليعود إلى نقطة ضبطه.

أبعاد نظرية التوقعات

• **المال والسعادة:** بينما يمكن للمال أن يحسن الظروف المعيشية ويوفر الراحة، إلا أن تأثيره على السعادة يظل محدودًا ومؤقتًا. تشير دراسة حديثة أجراها كودرنا (Kudrna, 2022) إلى أن بمجرد تلبية الحاجات الأساسية، يصبح تأثير زيادات الدخل الإضافية على السعادة ضعيفًا للغاية، هذا التباين يسلط الضوء على أن السعادة لا تعتمد بشكل أساسي على ما نملكه ماديًا، بل ترتبط بكيفية استغلالنا لما نملكه في تلبية حاجتنا النفسية والاجتماعية. فعلى سبيل المثال، استخدام المال لدعم العلاقات الاجتماعية، أو الاستثمار في تجارب ذات معنى مثل السفر أو التعلم قد يكون له تأثير أكثر عمقًا واستدامة على السعادة مقارنة بإنفاقه على مقتنيات مادية، فالمال قد يوفر وسائل الراحة، لكنه لا يستطيع بمفرده خلق شعور دائم بالرضا، مما يجعل العوامل النفسية والاجتماعية، مثل العلاقات الإنسانية القوية والأنشطة ذات المعنى، أكثر أهمية في تحقيق السعادة المستدامة.

• **التأقلم النفسي:** البشر يمتلكون قدرة مذهلة على التكيف مع مختلف الظروف، فالأحداث الكبرى تحدث تأثيرًا عاطفيًا لفترة قصيرة، ولكن مع الوقت يصبح الإنسان متقبلًا لهذه الأحداث ومتكيفًا معها، سواء كانت إيجابية أم سلبية، هذه القدرة على التأقلم – وإن كانت تساعد في تخطي الأزمات – تجعل السعادة الناتجة عن الإنجازات المادية قصيرة الأمد.

وتركز التعاليم الدينية – الإسلامية خاصة والشرائع السماوية بوجه عام – على أن السعادة الحقيقية تنبع من الداخل، وليس من المكاسب الخارجية، فعلى سبيل المثال، الإسلام يدعو إلى التوازن بين العمل الدنيوي والآخروي، ويوجه الإنسان نحو الرضا بالقليل والعمل

لما فيه الخير للآخرين، هذا المنهج لا يقتصر على توفير الطمأنينة الروحية، بل يعزز أيضًا من استقرار الحياة النفسية والاجتماعية.

رابعًا: نظرية الرفاهية الذاتية Subjective Well-being

- وفقًا للباحث في مجال السعادة إد دينر (Diener E. , 1984)، تعتمد السعادة على تقييم الفرد لثلاثة عوامل رئيسية، وهي:
- مدى الرضا عن الحياة بوجه عام: يعكس هذا العنصر تقييم الإنسان لمدى توافق حياته مع تطلعاته وأهدافه، فإذا شعر الفرد بأن حياته تسير في الاتجاه الذي يلبي طموحاته وأحلامه، فإنه يكون أكثر سعادة.
- كثرة المشاعر الإيجابية: تشمل هذه المشاعر الإحساس بالفرح، والامتنان، والحب، والأمل، فالإنسان الذي يختبر هذه المشاعر على نحو متكرر يتمتع بمستوى أعلى من السعادة، إذ تمنحه الطاقة العاطفية والإيجابية للتعامل مع التحديات اليومية.
- قلة المشاعر السلبية: يرتبط هذا العامل بمدى قدرة الإنسان على تقليل تأثير المشاعر السلبية مثل الحزن، والغضب، والتوتر، أو القلق. ليست المسألة في غياب هذه المشاعر تمامًا، بل في مدى ندرتها أو قصر مدتها.
- الطابع الشخصي (الذاتي) للسعادة: تبرز هذه النظرية فكرة أن السعادة ليست حالة موضوعية تقاس بمؤشرات ثابتة، بل تجربة شخصية تختلف من شخص لآخر، فما يُعده أحدهم مصدرًا للسعادة قد لا يكون له نفس التأثير على شخص آخر، فعلى سبيل المثال، قد يجد شخص السعادة في تحقيق إنجاز وظيفي، بينما يشعر آخر بالسعادة من خلال قضاء وقت مع العائلة.

- **قياس السعادة:** نظرًا للطابع الذاتي للسعادة، يعتمد قياسها على تصورات الأفراد لأنفسهم ولحياتهم، وذلك من خلال طرح أسئلة حول مدى رضاهم عن حياتهم، وتقييم مشاعرهم الإيجابية والسلبية، حيث يمكن قياس مستوى سعادتهم بصورة شخصية، وتعد هذه المقاربة مميزة لأنها تضع الإنسان نفسه في مركز التقييم، بدلاً من الاعتماد على معايير خارجية.

خامسًا: نظرية التوازن بين اللذة والمعنى Balance Theory

بحسب روي بوميستر وزملائه (Baumeister R. F., 2013)، السعادة تفسر من خلال تحقيق التوازن بين اللذة والمعنى، حيث يمثل كل منهما جانبًا أساسيًا من التجربة الإنسانية:

1. اللذة Pleasure :

تعني التمتع باللحظة الحالية والاستمتاع بالأشياء البسيطة التي تثير المشاعر الإيجابية. فعلى سبيل المثال، تناول وجبة لذيذة، السفر إلى مكان مميز، أو مشاهدة فيلم ممتع، هذه الأنشطة تعزز الشعور بالرضا المؤقت، لكنها لا تسهم بالضرورة في بناء سعادة مستدامة.

2. المعنى أو القيمة Meaning :

يتعلق بالعيش لهدف أكبر من الذات، والعمل لتحقيق غاية أو رسالة تضيف قيمة إلى حياة الإنسان وحياة الآخرين من حوله، حيث يتجلى ذلك في أفعال مجتمعية مثل رعاية الأسرة، أو خدمة المجتمع، أو متابعة قضايا ذات تأثير عميق، فالمعنى يمنح الإنسان

شعورًا بالإنجاز والارتباط بقضايا أسمى، ولكنه قد يتطلب التضحية وتحمل التحديات، مما قد يقلل من الشعور بالمتعة اللحظية.

التوازن بين اللذة والمعنى

وفقًا لهذه النظرية؛ فإن السعادة الحقيقية تنشأ عندما يتمكن الإنسان من تحقيق توازن صحي بين هذين الجانبين.

- اللذة وحدها: توفر شعورًا سريع الزوال بالسعادة، لكنها غير مستدامة، ومن ثم فالاعتماد المفرط عليها قد يجعل الحياة فارغة من العمق أو القيمة.
- المعنى وحده: يضيف على الحياة هدفًا عظيمًا وشعورًا بالإنجاز، ولكنه قد يجعل الإنسان يشعر بالإرهاق أو الحرمان إذا لم يصاحبه لحظات من المتعة.

فعلى سبيل المثال، قد يشعر الشخص الذي يكرّس حياته بالكامل للعمل الخيري بالرضا عن مأسهمته، لكنه قد يعاني من شعور بالنقص (أي ينقصه شيئًا ما) إذا لم يمنح نفسه وقتًا للاستمتاع باللحظات الصغيرة.

تطبيق النظرية في الحياة

لتحقيق السعادة الحقيقية وفقًا لبومистер، ينبغي على الإنسان:

- الاستمتاع باللحظة: من خلال الأنشطة التي تجلب له الفرح والراحة.
- البحث عن المعنى: من خلال تحديد أهداف ترتبط بقيمه ومبادئه الشخصية.
- التكامل بين الاثنين: بمعنى إيجاد طرق لجعل اللذة والمعنى متكاملين، فعلى سبيل المثال، قد يجد شخص متعة في تعليم الأطفال مهارات جديدة، مما يحقق له اللذة والمعنى معًا.

سادسًا: نظرية السعادة المستدامة Sustainable Happiness Model

وفقًا لنموذج ليوبوميرسكي (Lyubomirsky S. S., 2005)، تمثل الظروف الخارجية حوالي 10% فقط من العوامل المؤثرة في السعادة، مقارنة بـ 50% تُعزى للجينات و40% للأنشطة الإرادية التي يمكن للأفراد التحكم فيها. ويعكس هذا النموذج أهمية التركيز على الممارسات اليومية مثل تعزيز الامتنان، ممارسة الرياضة، وتطوير العلاقات الإيجابية كعناصر أساسية لتحقيق السعادة. ومع ذلك يطرح النموذج ثلاث نقاط يجب مراعاتها لتحقيق فهم متوازن:

1. **التكيف العاطفي:** يشير النموذج إلى أن تأثير الظروف الخارجية غالبًا ما يكون مؤقتًا بسبب ظاهرة "التكيف العاطفي". فعلى سبيل المثال، قد يؤدي الحصول على ترقية وظيفية أو شراء منزل جديد إلى زيادة مؤقتة في السعادة، لكن مع مرور الوقت يعود الشخص إلى مستواه الأساسي من الرضا، هذه الظاهرة تؤكد أهمية الأنشطة اليومية المستدامة بدلاً من الاعتماد على تغييرات ظرفية.

2. **الحدود الظرفية للنظرية:** على الرغم من النسبة المحددة للظروف الخارجية، فإن النظرية لا تنفي التأثير الكبير لبعض الظروف في الحالات الشديدة، فالفقر المدقع، والصراعات، أو العيش في بيئات سامة وغير مريحة يمكن أن يكون لها تأثير سلبي قوي على السعادة، وفي هذه الحالات، تصبح الظروف الخارجية عاملاً حاسماً لا يمكن تجاهله.

3. **المزج بين الظروف والأنشطة الإرادية:** يمكن للظروف الخارجية أن تعمل كعامل مساعد للسعادة عندما تقترن بتغييرات مستدامة وطويلة الأمد. فعلى سبيل المثال، تحسين بيئة العمل ليس مجرد تغيير ظرفي، بل هو خطوة تعزز الصحة النفسية، وتزيد

الإنتاجية، مما ينعكس إيجابيًا على الرضا العام ويحفز التغيير الإيجابي في الأنشطة اليومية.

وجود وجهات نظر مغايرة:

بينما تتفق العديد من الدراسات مع نموذج ليوبوميرسكي حول محدودية تأثير الظروف الخارجية، تشير أبحاث أخرى، مثل دراسة فابريس (Fabris, 2023)، إلى أن الاستقرار المالي يلعب دورًا كبيرًا في تحسين جودة الحياة، حيث وجدت الدراسة أن الأمن المالي يقلل من مستويات القلق ويزيد من الرضا العام، خاصة في المجتمعات التي تعاني من ضغوط اقتصادية مرتفعة، مما يشير إلى أهمية الظروف الاقتصادية كعامل مؤثر في رفاهية الأفراد واستقرارهم النفسي والاجتماعي.

توصيات عملية:

- التركيز على الأنشطة الإرادية: تعزيز الممارسات اليومية التي تعزز السعادة بغض النظر عن الظروف.
- تحسين الظروف الخارجية بتوازن: خلق بيئات أكثر راحة واستدامة لتكون عاملاً مساعداً للسعادة.
- الوعي بظاهرة "التكيف العاطفي": تثقيف الأفراد حول الطبيعة المؤقتة للسعادة الناتجة عن تغييرات الظرفية لتقليل الاعتماد المفرط عليها.

إن هذا النموذج يقدم إطارًا شاملاً لفهم السعادة من منظور متكامل، حيث يجمع بين العوامل الجينية، والأنشطة الإرادية، والظروف الخارجية، مع إدراك محدودية كل عامل وأهميته في السياق العام للحياة اليومية.

كيفية حدوث السعادة في الدماغ

السعادة تنشأ من نشاط شبكة معقدة من التفاعلات العصبية، فعندما يتعرض الإنسان لموقف إيجابي أو محفز، مثل تحقيق هدف أو تلقي مكافأة، يتم تنشيط مجموعة من المسارات العصبية التي تطلق مواد كيميائية معينة تعرف بـ"النواقل العصبية"، والتي تسهم في تعزيز مشاعر الرضا والبهجة.

المناطق الأساسية المسؤولة عن السعادة في الدماغ تشمل:

1. القشرة الأمامية الجبهية **Prefrontal Cortex**: تشارك في تقييم الأحداث

الإيجابية واتخاذ القرارات المرتبطة بالسعادة، وهذه المنطقة تُعرف بالناصية التي

ذكرت في القرآن الكريم، قال تعالى: {كَلَّا لَئِنْ لَّمْ يَنْتَهِ لَنَسْفَعًا بِالنَّاصِيَةِ ١٥

نَاصِيَةٍ كَذِبَةٍ خَاطِئَةٍ ١٦} [العَلَق: ١٦ - ١٧].

2. النواة المتكئة **Nucleus Accumbens**: وتعرف بأنها "مركز المكافأة" في

الدماغ، حيث تعزز المشاعر الإيجابية عند تحقيق مكاسب أو مكافآت.

3. الجهاز الحوفي **Limbic System**: وهذا الجهاز يلعب دورًا في معالجة الشعور

والأحاسيس، بما في ذلك السعادة.

دور النواقل العصبية في السعادة

السعادة هي نتيجة مباشرة لنشاط بعض النواقل العصبية الرئيسية التي تعرف بـ"هرمونات السعادة". أبرزها:

1. الدوبامين **Dopamine**: ويطلق عليه "هرمون المكافأة"، يُطلق عليه "هرمون

المكافأة"، لكن دوره لا يقتصر على منح المتعة فقط، بل يمتد إلى تحفيز

السلوك لتحقيق الأهداف والسعي نحو المكافآت. يُفرز الدوبامين عند تحقيق إنجاز أو الحصول على مكافأة، مما يولد شعورًا بالإنجاز والتحفيز. علاوة على ذلك، يلعب الدوبامين دورًا محوريًا في تعزيز التعلم الإيجابي من خلال ربط السلوك بالمكافأة، مما يشجع على تكرار السلوكيات التي تحقق الرضا.

ومع ذلك، فإن التوازن في مستوياته أمر حاسم؛ إذ يمكن أن يؤدي الإفراط في إفرازه إلى الإدمان بسبب الاعتماد على مكافآت مفرطة، في حين يرتبط نقصه بالاكتئاب وفقدان الدافع. لذلك، فإن الدوبامين يمثل عنصرًا جوهريًا في دورة السعادة، حيث يجمع بين التحفيز والمتعة.

2. **السيروتونين Serotonin**: وهو هرمون الطمأنينة والرضا النفسي، حيث يلعب دورًا كبيرًا في تعزيز الشعور بالطمأنينة والرضا. ترتبط مستوياته الصحية بتحسين المزاج وتقليل القلق، بينما يؤدي نقصه إلى الاكتئاب واضطرابات المزاج. يمكن تعزيز السيروتونين بطرق بسيطة مثل التعرض لأشعة الشمس، أو ممارسة الرياضة، أو التأمل. يعد السيروتونين من العوامل الأساسية التي تسهم في الحفاظ على الاستقرار النفسي، مما يجعله جزءًا أساسيًا من منظومة السعادة..

3. **الأوكسيتوسين Oxytocin**: وهو هرمون الروابط الاجتماعية، ويُعرف أيضًا بـ"هرمون الحب"، وهو المسؤول عن تعزيز الروابط الاجتماعية والشعور بالأمان، ويتم إفرازه أثناء التفاعلات الاجتماعية الإيجابية، مثل العناق أو التواصل العاطفي، مما يعزز الشعور بالثقة والتقارب مع الآخرين. والأوكسيتوسين لا يقف دوره عند تعزيز العلاقات الاجتماعية فقط، بل يسهم أيضًا في تحسين الصحة النفسية من خلال بناء شبكة دعم اجتماعي قوية، تُعد من أهم عوامل السعادة.

4. **الإندورفينات Endorphins**: وتسمى مسكنات السعادة الطبيعية، حيث تُفرز في أثناء ممارسة الرياضة أو الضحك، وتعمل كمسكنات طبيعية للألم، مما يعزز الشعور بالسعادة. وقد أظهرت دراسة أجراها دنبار (Dunbar, 2012) أن الضحك الجماعي يزيد من إفراز الإندورفينات، مما يساعد على تحمل الألم وتحسين المزاج. وهذه النواقل العصبية تُعد وسيلة فعالة للشعور بالسعادة وتقليل التوتر، مما يجعل الأنشطة الترفيهية والرياضية أدوات حيوية لتعزيزها.

الخلاصة: أن النواقل العصبية مثل الدوبامين، السيروتونين، الأوكسيتوسين، والإندورفينات تُشكّل شبكة متكاملة تعزز السعادة من زوايا مختلفة، فالدوبامين يُحفز السعي نحو الإنجاز، فيمت يمنح السيروتونين الطمأنينة، أما الأوكسيتوسين فيقوي الروابط الاجتماعية، والإندورفينات تُخفف الألم وتُحسن المزاج. هذا التفاعل المعقد بين النواقل العصبية يُبرز أهمية تعزيزها من خلال أنشطة يومية مثل ممارسة الرياضة، التفاعل الاجتماعي، والسعي لتحقيق أهداف ذات معنى.

تأثير السلوك والعوامل الخارجية على السعادة البيولوجية

علم الأعصاب يُظهر أن تجربة السعادة ليست ثابتة، بل تتأثر بعوامل داخلية وخارجية. من بين هذه العوامل:

- **النشاط البدني:** الرياضة تحفز إفراز الإندورفين والسيروتونين، مما يعزز السعادة.
- **التغذية:** الأطعمة الغنية بالمعادن والفيتامينات تساعد في تحسين وظائف الدماغ.
- **النوم الجيد:** يعيد توازن المواد الكيميائية العصبية المرتبطة بالمزاج.

- التفاعلات الاجتماعية: العلاقات الإيجابية تُحفز إفراز الأوكسيتوسين، مما يعزز الارتباط الاجتماعي والسعادة.

مقاييس السعادة والرفاهية النفسية

1. مقياس السعادة الذاتية SWLS

Satisfaction With Life Scale (SWLS) مقياس بسيط يقيس مدى رضا الإنسان عن حياته بوجه عام من خلال ثلاثة أسئلة رئيسية، طُوِّر بواسطة عالم النفس إد دينر (Ed Diener) وزملائه في عام 1985. يُستخدم هذا المقياس لتقييم رضا الأفراد عن حياتهم بشكل عام، ويُعد أداة شائعة في بحوث علم النفس الاجتماعي وعلم النفس الإيجابي. ويمثله الجدول التالي:

م	العبارة	(١)	(٢)	(٣)	(٤)	(٥)	(٦)	(٧)
١	في معظم الجوانب، حياتي قريبة جدًا من المثالية	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٢	ظروف حياتي ممتازة	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٣	أنا راضٍ عن حياتي	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٤	حتى الآن، حصلت على الأشياء المهمة التي أريدها في حياتي	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٥	لو كان بإمكانني أن أعيش حياتي من جديد، فلن أغير شيئًا تقريبًا	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

المصدر (Diener E. E., 1985)

النتيجة:

- 30 - 90: مستوى منخفض جدًا من السعادة.

- 91 - 120: مستوى منخفض إلى متوسط.
- 121 - 150: مستوى متوسط من السعادة.
- 151 - 180: مستوى مرتفع من السعادة.
- 181 - 210: مستوى مرتفع جدًا من السعادة.

2. مقياس الإيجابية والسلبية PANAS

مقياس الإيجابية والسلبية (Positive and Negative Affect Schedule - PANAS) هو أداة نفسية طورها إد دينر Ed Diener ومارتن سيلغمان Martin Seligman عام 1988. يُستخدم هذا المقياس على نطاق واسع لتقييم المشاعر الإيجابية والسلبية لدى الأفراد، مما يساعد على قياس التوازن العاطفي لديهم. ويتكون من قائمتين، قائمة المشاعر الإيجابية (من 1-10)، والمشاعر السلبية (من 11-20)، ويظهر ذلك في الاستبيان التالي:

الرقم	الشعور	أحياناً (١)	قليلاً (٢)	معتدل (٣)	كثيراً (٤)	للغاية (٥)
١	نشيط	☐	☐	☐	☐	☐
٣	متحمس	☐	☐	☐	☐	☐
٤	قوي	☐	☐	☐	☐	☐
٥	مفتخر	☐	☐	☐	☐	☐
٦	مبهج	☐	☐	☐	☐	☐
٧	منتبه	☐	☐	☐	☐	☐
٨	متفائل	☐	☐	☐	☐	☐
٩	حيوي	☐	☐	☐	☐	☐
١٠	حازم	☐	☐	☐	☐	☐
١١	عصبي	☐	☐	☐	☐	☐
١٢	خائف	☐	☐	☐	☐	☐
١٣	مستاء	☐	☐	☐	☐	☐
١٤	محبط	☐	☐	☐	☐	☐
١٥	متوتر	☐	☐	☐	☐	☐
١٦	مذنب	☐	☐	☐	☐	☐
١٧	معادٍ	☐	☐	☐	☐	☐
١٨	مزعور	☐	☐	☐	☐	☐
١٩	قلق	☐	☐	☐	☐	☐
٢٠	مرهق	☐	☐	☐	☐	☐

المصدر (Watson, 1988)

النتيجة:

1. المشاعر الإيجابية:

- 10-20: مستوى منخفض من المشاعر الإيجابية.
- 21-35: مستوى معتدل.
- 36-50: مستوى مرتفع من المشاعر الإيجابية.

2. المشاعر السلبية:

- 10-20: مستوى منخفض من المشاعر السلبية.
- 21-35: مستوى معتدل.
- 36-50: مستوى عالي من المشاعر السلبية.

3. مقياس الرفاهية النفسية PWI

مقياس الرفاهية النفسية (Personal Wellbeing Index - PWI) هو أداة تم تطويرها من قبل مجموعة الرفاهية الدولية (International Wellbeing Group) لتقييم مستوى الرفاهية النفسية للأفراد، وقياس كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بشكل عام، ويأخذ في اعتباره مجموعة من العوامل الأساسية التي تسهم في رفاهيتهم.

م	السؤال	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١	ما مدى رضاك عن مستوى معيشتك؟	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٢	ما مدى رضاك عن صحتك؟	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٣	ما مدى رضاك عما تحقّقه في الحياة؟	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٤	ما مدى رضاك عن علاقاتك الشخصية؟	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٥	ما مدى رضاك عن شعورك بالأمان؟	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٦	ما مدى رضاك عن شعورك بأنك جزء من مجتمعك؟	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٧	ما مدى رضاك عن أمنك المستقبلي؟	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

المصدر (International Wellbeing Group, 2024)

النتيجة:

من 0 - 1: غير راضٍ تمامًا

من 2 - 3: غير راضٍ

من 4 - 5: متوسط الرضا

من 6 - 7: راضي

من 8 - 9: راضٍ جدًا

10: راضٍ تمامًا

ملخص الفصل

يقدم الفصل الأول من كتاب "سيكولوجية السعادة"، رؤية شاملة لمفهوم السعادة باعتبارها حالة من الرضا والطمأنينة النفسية، تتجاوز الشعور اللحظي بالمتعة أو اللذة. ويُبرز الكتاب أهمية السعادة في تحسين جودة الحياة من خلال تعزيز الصحة النفسية، بناء العلاقات الاجتماعية الإيجابية، وزيادة الإنتاجية الفردية والمجتمعية، كما يوضح أن السعادة حالة مستدامة يمكن تحقيقها من خلال التوازن بين العوامل النفسية، البيولوجية، والاجتماعية.

أيضًا يناقش عددًا من النظريات النفسية المرتبطة بالسعادة، مثل "نظرية التدفق"، التي تشرح كيفية تحقيق السعادة من خلال الانخراط في أنشطة تجمع بين المهارة والتحدي، ونموذج "PERMA"، الذي يركز على مكونات الحياة الإيجابية مثل المشاعر الإيجابية، العلاقات الاجتماعية، وتحقيق المعنى والإنجاز. كما يستعرض نظرية التوقعات، موضحًا كيف يتأقلم الإنسان مع الأحداث الإيجابية أو السلبية بمرور الوقت.

ويتناول الفصل دور علم الأعصاب في تفسير السعادة، مسلطًا الضوء على التفاعلات الكيميائية في الدماغ، مثل إفراز الدوبامين والسيروتونين، التي تؤثر بشكل مباشر على المزاج والإحساس بالسعادة.

الفصل الثاني

العوامل المؤثرة في السعادة

السعادة – في مجملها – حالة نفسية واجتماعية تتأثر بمجموعة متنوعة من العوامل الداخلية والخارجية، هذه العوامل قد تعمل منفردة أو مجتمعة لتشكيل الشعور بالسعادة لدى الأفراد. وفيما يلي تفصيل للعوامل المؤثرة في السعادة:

أولاً: العوامل الداخلية

(أ) الجينات والتركيب البيولوجي

الجينات تلعب دوراً كبيراً في تحديد "نقطة ضبط السعادة Set Point for Happiness"، وهي المستوى الأساس للسعادة الذي يميل الأفراد للعودة إليه بعد الأحداث الإيجابية أو السلبية، بحسب الدراسة التي أجراها فريق ليوبوميرسكي التي فصلنا فيها عند الحديث عن نظرية السعادة المستدامة في الفصل الأول.

(ب) التفكير الإيجابي والتوجه النفسي

التفكير الإيجابي لا يعني تجاهل المشكلات أو التحديات في الحياة، بل هو القدرة على رؤية الجانب الإيجابي من الأمور، والتركيز على الفرص بدلاً من العقبات، حيث يتمثل التفكير الإيجابي في تفسير الأحداث بطريقة تعزز التفاؤل والتوازن النفسي، وتجنب الوقوع في دوامة التفكير السلبي أو التشاؤم. والتوجه النفسي يشمل الامتنان، والأمل، واليقظة الذهنية، وهذه السمات تعزز من قدرة الفرد على التكيف مع التحديات اليومية.

وقد أكد سليجمان (Seligman M. E., 2002) أن التوجه النفسي الإيجابي (مثل الامتنان والتفاؤل) يعزز من المشاعر الإيجابية ويقلل من تأثير الأحداث السلبية.

العناصر الأساسية للتفكير الإيجابي:

1. إعادة صياغة الأفكار السلبية:

التفكير الإيجابي يتطلب إعادة صياغة الأفكار السلبية التي قد تراود الإنسان عند مواجهة التحديات، فعلى سبيل المثال: بدلاً من التفكير "لقد فشلت، أنا لست جيداً بما فيه الكفاية"، يمكن إعادة الصياغة إلى "لقد كانت تجربة تعليمية، وسأكون أفضل في المرة القادمة"، وليكن في معلومك أن كل أقدار الله فيها جانب خير، وهذا ما تعلمناه من قصة سيدنا موسى عليه السلام مع الخضر.

وتذكر أن الله سبحانه يعطي الخير لمن أحسن الظن به ويعطي الشر لمن أساء الظن به. فالقضاء موكل بالمنطق، وفي الحديث القدسي الذي أورده الألباني في صحيح الموارد [2088] عن واثلة بن الأسقع رضي الله عنه : «أنا عند ظن عبدي بي؛ فليظن بي ما شاء».

2. التركيز على الحلول:

الأشخاص الإيجابيون يميلون إلى البحث عن الحلول بدلاً من التركيز على المشكلات، مما يمنحهم شعوراً بالسيطرة والإنجاز، فالناجح يرى حلاً لكل مشكلة، أما الفاشل فيري المشكلة في كل حل.

3. التوقع الإيجابي (التفاؤل):

الاعتقاد بأن الأمور ستتحسن في المستقبل حتى عند مواجهة الصعوبات، هذه النظرة التفاؤلية تمنحك الأمل وتقلل من مستويات القلق والتوتر، وتذكر الحديث القدسي الذي ذكرناه سابقًا.

وبحسب دراسة أجراها الباحثان شيرير وكارفر (Scheier, 1985)، فإن التفاؤل يُعد عنصرًا أساسيًا مرتبطًا بالسعادة والصحة النفسية والجسدية، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستويات عالية من التفاؤل يكونون أكثر قدرة على مواجهة التحديات الحياتية والتغلب على الضغوط النفسية، كما يساعد التفاؤل على تقليل مستويات التوتر وتعزيز الرفاهية العامة، هذا غير أنه يحفز الأفراد على اتخاذ إجراءات إيجابية لتحقيق أهدافهم، مما يزيد من شعورهم بالإنجاز والرضا.

4. الامتنان (الحمد والثناء):

فالمداومة اليومية على الحمد والثناء لله سبحانه تعزز التفكير الإيجابي من خلال تسليط الضوء على النعم والجوانب الإيجابية في الحياة، على سبيل المثال، يمكنك تخصيص وقت كل يوم لتذكر ثلاثة من نعم الله عليك، كأن تقوم سالمًا معافى في بدنك، وأنت في غنى عن الناس، وأن الله رزقك عائلة رائعة، وعلى أي حال نعم الله أكثر من أن تحصى. يقول الحق تبارك وتعالى في سورة النحل: {وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا ۗ إِنَّ اللَّهَ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ 18}.

وفي دراسة أجراها الباحثان روبرت إيمونز ومايكل ماكولو (McCullough & Emmons, 2003)، استمرت لعدة أسابيع، تم خلالها تقسيم المشاركين إلى ثلاث مجموعات: الأولى ركزت على كتابة الأشياء التي يشعرون بالامتنان تجاهها، والثانية ركزت على التحديات اليومية، بينما الثالثة سجلت أحداثًا عشوائية.

وقد أظهرت النتائج أن مجموعة الامتتان أظهرت مستويات أعلى من السعادة والرضا النفسي، كما أبلغ أفرادها عن تحسينات ملموسة في صحتهم البدنية، مثل انخفاض الأعراض المرتبطة بالتوتر كالإرهاق والصداع. أكدت الدراسة أن الامتتان ليس مجرد شعور إيجابي، بل أداة فعّالة لتحسين جودة الحياة وتعزيز الرفاهية النفسية والجسدية.

(ج) الصحة النفسية

1. مفهوم الصحة النفسية

تُعد الصحة النفسية أحد العوامل الأساسية المؤثرة في السعادة، ولا تقتصر على غياب الأمراض النفسية مثل الاكتئاب أو القلق، بل إنها تشمل القدرة على تحقيق التوازن النفسي، والتعامل مع الضغوط اليومية، إضافة إلى بناء علاقات إيجابية. وترتبط الصحة النفسية والسعادة بعلاقة ديناميكية تبادلية؛ فالصحة النفسية الجيدة تسهم في تعزيز السعادة، بينما تلعب السعادة دورًا في تحسين الحالة النفسية. وبذلك يمكن تعريف الصحة النفسية بأنها (حالة من التوازن النفسي والعاطفي الذي يمكن الفرد من التعامل الفعّال مع الحياة، وبناء علاقات إيجابية، وتحقيق الرضا الشخصي). ووفقًا لمنظمة الصحة العالمية (World Health Organization, 2005)، فإن الصحة النفسية تشمل ما يلي:

- القدرة على التعامل مع التوتر.
- الإنتاجية في العمل.
- المساهمة في المجتمع.

وتعزيز الصحة النفسية يعد استثمارًا لتحقيق السعادة المستدامة (أي على المدى الطويل)، حيث ترتبط الصحة النفسية بتحسين جودة الحياة والرضا العام.

2. تأثير الصحة النفسية على السعادة

(أ) تحسين المزاج وتقليل التوتر

بحسب دراسة أجرتها كارول ريف (Ryff, 1995)، فإن الأشخاص الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة يظهرون مستويات أقل من التوتر والقلق، مما يعزز قدرتهم على الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، والدراسة تبرز مكونات أساسية للصحة النفسية تساهم في تحقيق السعادة وتعزيزها، وهي:

1. **العلاقات الإيجابية:** يشير هذا المكون إلى أهمية بناء روابط صحية وداعمة مع الآخرين، إذ إن العلاقات الإيجابية توفر الدعم العاطفي، وتعزز الشعور بالانتماء، وتقلل من الشعور بالوحدة، مما يساهم في تحقيق السعادة.
2. **التحكم الذاتي:** ويتعلق بالقدرة على تقبل الذات بما فيها من نقاط قوة وضعف، وهو ما يمنح الفرد شعورًا بالثقة بالنفس والاستقرار الداخلي، فالأشخاص الذين يتمتعون بتحكم ذاتي قوي يكونون أكثر قدرة على مواجهة التحديات من دون التأثير بها سلبًا.
3. **الهدف في الحياة:** والذي يشير إلى وجود غاية أو معنى أكبر لحياة الإنسان، فالهدف الواضح يمنح الأفراد شعورًا بالاتجاه والإنجاز، مما يعزز الشعور بالسعادة والرضا النفسي.
4. **النمو الشخصي:** حيث يعكس هذا المكون الرغبة في التعلم والتطور المستمر، فالأشخاص الذين يسعون لتحسين أنفسهم وتطوير مهاراتهم يشعرون بالسعادة الناتجة عن تحقيق إنجازات شخصية.

5. الاستقلالية: وتعلق بالقدرة على اتخاذ قرارات شخصية بثقة واستقلالية من دون الاعتماد الزائد على الآخرين أو التأثير بمواقفهم، هذا الإحساس بالحرية يعزز الشعور بالسعادة.

6. إدارة البيئة: وتعني القدرة على التحكم في الظروف المحيطة واستخدام الموارد المتاحة لتحقيق الأهداف، فهذه القدرة تمنح الفرد شعورًا بالكفاءة والإنجاز، مما يساهم في تحقيق الصحة النفسية.

(ب) الحد من الأمراض النفسية

بحسب دراسة أجراها الباحثان إد دينر وتشان (Diener E. C., 2011)، يُعد غياب الأمراض النفسية مثل الاكتئاب والقلق شرطًا أساسيًا لتحقيق السعادة، حيث يرتبط انخفاض معدلات هذه الاضطرابات بارتفاع مستويات السعادة، مما ينعكس إيجابًا على جودة الحياة. وأوضحت الدراسة أن السعادة عبارة عن حالة نفسية متكاملة تؤثر بصورة مباشرة في الصحة النفسية والجسدية، فالأشخاص السعداء غالبًا ما يتمتعون بمستويات أقل من التوتر والقلق، وذلك لأن السعادة تعزز من قدرتهم على التعامل مع التحديات اليومية بطريقة إيجابية، كما أن المشاعر الإيجابية تساهم في تحسين وظائف الدماغ، من خلال تعزيز إفراز مواد كيميائية مثل السيروتونين والدوبامين، اللذين يساعدان على تحسين المزاج والحفاظ على التوازن النفسي، هذه التغيرات البيولوجية تقلل من احتمالات الإصابة بالاكتئاب والقلق، وتعزز الصحة النفسية على نحو مستدام. علاوة على ذلك، تمتد تأثيرات السعادة إلى الصحة الجسدية؛ فقد أظهرت الدراسة أن الأشخاص السعداء يتمتعون بصحة قلبية أفضل، وجهاز مناعي أقوى، ويقل لديهم خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، ويعود ذلك - جزئيًا - إلى أن السعداء يتبنون أنماط حياة

صحية، مثل ممارسة الرياضة بانتظام، وتناول الغذاء المتوازن، والنوم الجيد، مما يعزز من قدرتهم على مواجهة التحديات الجسدية والنفسية. ولم تتوقف الدراسة عند الجانب الصحي فقط، بل تناولت السعادة كعامل رئيس لتحسين جودة الحياة، فالأفراد السعداء يعيشون حياة أكثر رضا وطمأنينة، ويشعرون أن لحياتهم معنى وهدفًا، هذا الشعور بالمعنى يجعلهم أكثر قدرة على مواجهة ضغوط الحياة بثقة وفعالية، مما يعزز من شعورهم بالإنجاز والرضا النفسي. وتشير النتائج إلى أن السعادة ليست حالة يمكن تحقيقها من خلال ظروف خارجية فقط، بل هي نتاج ممارسات يومية تعزز المشاعر الإيجابية، مثل ممارسة الامتنان، وتقليل التوتر، وبناء العلاقات الاجتماعية الداعمة. ولذلك تُعد السعادة محركًا أساسيًا للصحة النفسية والجسدية وجزءًا لا يتجزأ من تحسين جودة الحياة على المستويين الفردي والمجتمعي.

3. تأثير السعادة على الصحة النفسية

(أ) تعزيز التفكير الإيجابي

أظهرت دراسة أجرتها باربارا فريدريكسون (Fredrickson, 2001) أن الأشخاص السعداء يتمتعون بقدرة فريدة على التفكير بإيجابية حتى في الأوقات الصعبة، مما يعزز من قدرتهم على التعامل مع التحديات النفسية على نحو أكثر فعالية. وتُشير الدراسة إلى أن المشاعر الإيجابية تلعب دورًا محوريًا في تحسين الصحة النفسية من خلال تعزيز التفكير الإبداعي والمرونة النفسية.

وعندما يواجه الأفراد السعداء مواقف صعبة أو ضغوطًا نفسية، فإن قدرتهم على رؤية الجانب الإيجابي أو الفرص الكامنة في تلك التحديات تساعدهم على تخطيها بسهولة

أكبر، فهذه المشاعر الإيجابية تحفز العقل على البحث عن حلول مبتكرة وتوسيع نطاق التفكير، مما يجعلهم أكثر قدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة.

علاوة على ذلك فقد أظهر البحث أن المشاعر الإيجابية تعمل كآلية دفاعية تقلل من تأثير التوتر النفسي والجسدي، فهي تعزز إفراز هرمونات تحسن المزاج وتقلل من مستويات الكورتيزول، وهو الهرمون المرتبط بالتوتر، هذا التأثير لا يساعد فقط في تخفيف العبء النفسي، بل يسهم أيضًا في تعزيز الصحة العامة على المدى الطويل.

وبفضل هذه المرونة النفسية، يتمتع الأشخاص السعداء باستقرار عاطفي يمكنهم من تجاوز العقبات من دون أن يتأثروا سلبيًا بشكل كبير، مما يجعلهم أكثر قدرة على الحفاظ على توازنهم النفسي وتحقيق جودة حياة أعلى حتى في الظروف الصعبة. وفي الواقع فإن دراسة فريدريكسون أبرزت أهمية المشاعر الإيجابية كعنصر أساس لتعزيز المرونة النفسية والتفكير الإبداعي، مما يعزز قدرة الإنسان على مواجهة التحديات بثقة وفعالية.

(ب) دعم التعافي النفسي

بحسب دراسة أجراها الباحثان بريسمان وكوهين (Pressman S. D., 2009)، فإن السعادة تسهم على نحو مباشر في تسريع عملية التعافي النفسي والجسدي بعد الأزمات، حيث أظهرت الدراسة أن المشاعر الإيجابية تلعب دورًا حيويًا في تعزيز المناعة وتحسين قدرة الجسم على التعامل مع الإجهاد النفسي، مما يجعل السعادة عاملًا أساسيًا في تحقيق التوازن النفسي والجسدي.

وتوضح الدراسة أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستويات أعلى من المشاعر الإيجابية مثل الفرح والامتنان، يظهرون استجابة مناعية أقوى عند مواجهة التحديات الصحية، فالمشاعر الإيجابية تحفز إفراز مواد كيميائية في الجسم مثل الإندورفين والسيروتونين،

التي تقلل من مستويات التوتر وتحفز عمليات الشفاء الطبيعية في الجسم. على المستوى النفسي، تساعد هذه المشاعر في تخفيف حدة القلق والاكتئاب المرتبطين بالآزمات، مما يمنح الفرد قوة إضافية للتعامل مع المواقف الصعبة.

كما أشارت الدراسة إلى أن المشاعر الإيجابية تقلل من تأثير هرمونات التوتر، مثل الكورتيزول، والتي تعمل على إضعاف الجهاز المناعي عند ارتفاعها لفترات طويلة، وبفضل هذا التأثير، يتمكن الأشخاص السعداء من التعافي بشكل أسرع، سواء من الآزمات النفسية مثل الحزن والقلق، أو من المشكلات الجسدية مثل الأمراض والإصابات.

وتبرز نتائج هذه الدراسة أهمية تنمية السعادة من خلال الأنشطة اليومية التي تعزز المشاعر الإيجابية، مثل التفاعل الاجتماعي الإيجابي، والتأمل، والرياضة، فالسعادة قوة بيولوجية ونفسية تعزز قدرة الإنسان على التعافي وتحقيق رفاهية نفسية مستدامة، حتى في مواجهة الآزمات.

(د) القيم والأهداف الشخصية

1. تعريف القيم والأهداف الشخصية

- **القيم:** هي المبادئ الأساسية التي تحدد ما هو مهم وذو معنى بالنسبة إلى الفرد، مثل العدل، والحرية، والعطاء. والأفراد الذين يعيشون وفقًا لقيمهم يشعرون بالانسجام الداخلي، مما يعزز السعادة.

- **الأهداف:** هي الغايات التي يسعى الفرد لتحقيقها بناءً على قيمه. والأهداف طويلة الأمد التي تتسم بالمعنى والارتباط بالقيم الشخصية تزيد من الشعور بالرضا.

2. دور القيم في تعزيز السعادة

- **القيم الذاتية:** العيش بما يتماشى مع القيم الشخصية يعزز الشعور بالمعنى. فعلى سبيل المثال، الأشخاص الذين يقدّرون العطاء يشعرون بسعادة عند مساعدة الآخرين. ومن تجارب شخصية؛ فإن أجمل شعور يمكن أن تشعر به عندما ترى أثر إسهامك للآخرين، ولا أبالغ إن قلت أن سعادتك قد تفوق سعادته.
- **التماسك القيمي:** عندما تتماشى القيم مع أفعال الفرد، يحقق هذا حالة من التوازن الداخلي، مما يعزز السعادة.

وقد أكد البروفيسور شوارز (Schwartz S. H., 2012) صاحب نظرية القيم الأساسية أن القيم الشخصية الأساسية مثل الإنجاز، والمتعة، والتواصل الاجتماعي، تسهم على نحو مباشر في مستويات السعادة.

وتبرز هذه النظرية أن السعادة ليست حالة عشوائية، بل هي ناتجة عن توافق أفعال الإنسان مع قيمه الأساسية، فعندما يواجه الفرد حياته بما يتماشى مع قيمه، يشعر بالاتزان الداخلي، مما يساهم في تحقيق سعادة مستدامة (طويلة الأمد). وفي المقابل عندما يعيش الفرد بطريقة تتعارض مع قيمه، قد يعاني من التوتر وعدم الرضا.

3. تأثير الأهداف على السعادة

- **الأهداف ذات المعنى:** وهي التي ترتبط بقيم الفرد، وتعزز الشعور بالإنجاز والمعنى، مما يزيد من مستويات السعادة.
- **الأهداف قصيرة وطويلة المدى:** إن تحقيق الأهداف قصيرة المدى يمنح المرء شعورًا بالإنجاز اللحظي، بينما الأهداف طويلة المدى تعطيه إحساسًا بالاستمرارية والقيمة.

4. التوافق بين القيم والأهداف

- **التوافق الداخلي:** ما بين القيم والأهداف يعزز من الشعور بالمعنى، وهو أحد المحركات الرئيسة للسعادة.
- **التناقض القيمي:** عندما تتعارض الأهداف مع القيم الشخصية، قد يؤدي ذلك إلى شعور بالإحباط والتوتر والقلق.

وقد ركزت على هذه النقطة تحديدًا كأحد أهم عوامل الضغط والاحتراق الوظيفي في كتاب **فن التعامل مع الضغوط**، لأن الإنسان قد يقع ضحية صراع داخلي ما بين قيمه والعمل الذي يؤديه متى ما شعر بأنه لا يتوافق معها، فلا هو يستطيع ترك عمله، ولا هو بالذي يستطيع التخلي عن قيمه ومبادئه الخاصة، فيكون دائمًا في حالة من التوتر وعدم التوافق النفسي (المسيهيح، 2024، صفحة 93).

وبحسب دراسة أجراها الباحثان شيلدون وإيلوت (Sheldon, 1999)، فإن الأهداف التي تتماشى مع احتياجات الفرد وقيمه تسهم بشكل كبير في تعزيز مستويات السعادة على المدى الطويل، فالسعادة ليست مجرد تحقيق للأهداف في حد ذاتها، بل تتعلق بمدى انسجام هذه الأهداف مع القيم والرغبات العميقة للفرد، وعندما يختار الإنسان أهدافًا

تعبّر عن احتياجاته الحقيقية وتتماشى مع قناعاته الشخصية، فإنه يشعر بالرضا العميق والإنجاز، مما يعزز رفاهيته النفسية.

وتظهر الدراسة أن الأهداف التي تنبع من الداخل، مثل السعي لتحقيق معنى أعمق أو خدمة الآخرين، توفر سعادة أكثر استدامة مقارنةً بالأهداف المفروضة من الخارج، مثل تلك المتعلقة بالكسب المادي أو الضغط الاجتماعي. فعلى سبيل المثال، إذا كانت القيم الشخصية للفرد تتعلق بالترابط الإنساني ومساعدة الآخرين، فإن تحقيق أهداف ترتبط بهذه القيم يمنحه إحساسًا حقيقيًا بالسعادة والمعنى، وفي المقابل فإن الأهداف التي تتعارض مع القيم الشخصية أو لا تلبّي احتياجات الإنسان الأساسية قد توفر شعورًا مؤقتًا بالإنجاز، ولكنها لا تؤدي إلى سعادة مستدامة.

الدراسة تؤكد أن السعادة طويلة الأمد تتحقق عندما تكون الأهداف متجذرة في الاحتياجات الأساسية، مثل الشعور بالاستقلالية، والكفاءة، والعلاقات الاجتماعية، فإن هذا التوافق بين الأهداف والقيم يخلق توازنًا داخليًا يدفع الإنسان للشعور بالسعادة والرضا في كل مرحلة من حياته.

وفي السياق ذاته، أكدت دراسة أخرى قام بها الباحثان ماكجريجور وليتل (McGregor, 1998) أن الأفراد الذين يسعون لتحقيق أهداف تتماشى مع قيمهم يشعرون بمستويات أعلى من الرضا النفسي والسعادة.

5. القيم الجماعية مقابل الفردية

- **القيم الفردية:** في الثقافات الفردية، السعادة ترتبط بتحقيق الأهداف الشخصية والإنجازات.

• القيم الجماعية: في الثقافات الجماعية، السعادة تتعزز من خلال الانسجام الاجتماعي والعلاقات القوية. وهذا مشاهد في الثقافة الشرقية، ولا سيما العربية والإسلامية منها.

وفي دراسة أجراها الباحث أويشي وزملاؤه (Oishi, 1999)، ظهر من خلال نتائجها أن القيم التي تؤثر في تحقيق السعادة تختلف بشكل ملحوظ بين الثقافات، مما يعكس تأثير البيئة الاجتماعية والثقافية على الطرق التي يسعى بها الأفراد لتحقيق الرضا والسعادة. وقد خلص الباحثون إلى أن الأولويات والقيم المرتبطة بالسعادة تتباين بناءً على السياق الثقافي، حيث يلعب الإنجاز الشخصي دوراً محورياً في الثقافات الغربية، بينما تُعد العلاقات الاجتماعية العامل الأهم في الثقافات الآسيوية.

وفي الثقافات الغربية، مثل الولايات المتحدة وأوروبا، يتمحور مفهوم السعادة غالباً حول الإنجاز الشخصي، مثل تحقيق النجاح المهني، والاستقلالية، والقدرة على التعبير عن الذات. ويُنظر إلى السعادة على أنها نتاج مباشر لقدرة الفرد على تحقيق أهدافه وتطلعاته الفردية، مما يجعل الإنجاز الذاتي عاملاً جوهرياً في تعزيز الشعور بالرضا.

أما في الثقافات الآسيوية، مثل اليابان وكوريا، فإن العلاقات الاجتماعية تلعب الدور الأكبر في تحقيق السعادة، ففي هذه المجتمعات، يُعد الشعور بالانتماء إلى المجموعة، والمحافظة على العلاقات الإيجابية مع العائلة والأصدقاء، وتقديم الدعم المتبادل عوامل أساسية لتحقيق الراحة والرضا النفسي. ويُعزز التواصل الاجتماعي الشعور بالترابط والانتماء، وهو ما يُعد أساس السعادة في هذه الثقافات.

كما توصلت هذه الدراسة إلى أن السعادة ليست مفهوماً عالمياً ثابتاً، بل تتشكل وفقاً للقيم الثقافية والمجتمعية التي تُؤطر كيفية فهم الأفراد لها، فهذه الاختلافات تعكس

التنوع الإنساني في إدراك السعادة والسعي لتحقيقها، مما يظهر أن ما يسعد شخصاً في ثقافة معينة قد لا يكون بنفس القدر من الأهمية في ثقافة أخرى.

ثانيًا: العوامل الاجتماعية

(أ) العلاقات الاجتماعية

تُعد العلاقات الاجتماعية الإيجابية من أكثر العوامل تأثيراً في السعادة، حيث تلعب دوراً محورياً في تعزيز شعور الفرد بالأمان، والانتماء، والرضا النفسي، فوجود شبكة دعم اجتماعي قوية لا يقتصر فقط على تقديم العون في الأوقات الصعبة، بل يعزز أيضاً من شعور الفرد بالتواصل العاطفي، مما يقلل من الشعور بالوحدة ويعزز الصحة النفسية.

فالعلاقات مع العائلة، الأصدقاء، والزملاء توفر مساحة للتفاعل الإيجابي والتواصل العميق، وهو ما يساهم في خلق بيئة داعمة ومحفزة، ولا تقتصر هذه العلاقات على تبادل الدعم النفسي فحسب، بل تساعد أيضاً في مواجهة التحديات الحياتية، مما يجعل الأفراد أكثر مرونة في التعامل مع ضغوط الحياة.

أشارت دراسة طويلة الأمد أجرتها جامعة هارفارد، استمرت على مدى ثمانين عاماً (Vaillant, 2012) إلى أن جودة العلاقات الاجتماعية كانت أحد أهم المؤشرات للسعادة والصحة على المدى الطويل، حيث توصلت الدراسة إلى أن الأشخاص الذين يتمتعون بعلاقات دافئة ومستقرة مع محيطهم هم الأكثر سعادة، والأقل عرضة للأمراض الجسدية والنفسية، حتى في مراحل متقدمة من العمر، فلم تكن الثروة أو النجاح المهني هما العاملين الحاسمين للسعادة، بل كانت جودة العلاقات هي المؤشر الرئيس.

كما تظهر نتائج الدراسة أن الاستثمار في العلاقات الاجتماعية هو استثمار في الصحة النفسية والجسدية على حد سواء، فبناء العلاقات الداعمة لا يعزز فقط من شعور الفرد

بالسعادة، بل يوفر أيضًا الحماية ضد التحديات النفسية مثل القلق والاكتئاب. كما أبرزت الدراسة أهمية الروابط الإنسانية في تحقيق السعادة المستدامة، مما يؤكد أن العلاقات الإيجابية هي حجر الأساس لحياة مُرضية وصحية.

(ب) الدعم المجتمعي

المجتمعات التي تقدم دعمًا جماعيًا قويًا لأفرادها، سواء من خلال برامج اجتماعية رسمية أو شبكات دعم غير رسمية، تسهم بشكل كبير في تعزيز مستويات السعادة لدى الأفراد، حيث يساعد هذا النوع من الدعم على تقليل تأثير التحديات الشخصية التي قد تواجه الأفراد، مثل البطالة، والمرض، أو التحديات النفسية. وعلاوة على ذلك، يعزز الدعم المجتمعي من شعور الفرد بالانتماء، ويوفر بيئة آمنة تتيح التواصل والتفاعل الإيجابي مع الآخرين.

وقد أشارت دراسة أجراها كوهين (Cohen, 1985) إلى أن الدعم الاجتماعي يلعب دورًا محوريًا في التخفيف من آثار التوتر النفسي، حيث يعمل كوسيط بين الضغوط النفسية ومستويات السعادة. وأوضحت الدراسة أن وجود شبكة دعم اجتماعي قوية يقلل من تأثير الضغوط اليومية على الحالة النفسية، مما يؤدي إلى تحسين المزاج وتعزيز الشعور بالطمأنينة النفسية.

ولا يقتصر الدعم الاجتماعي على تقديم الحلول المباشرة للمشكلات، بل يمتد ليشمل توفير بيئة من الطمأنينة والتشجيع. فعلى سبيل المثال، الأفراد الذين يحيطون أنفسهم بأصدقاء داعمين أو عائلة متماسكة يجدون سهولة أكبر في مواجهة التحديات مقارنة بمن يفتقدون هذه الشبكات.

بالإضافة إلى ذلك، فإن البرامج المجتمعية التي تعزز من الترابط الاجتماعي، مثل الأنشطة الترفيهية الجماعية أو المبادرات التطوعية، تسهم في بناء روابط قوية بين أفراد المجتمع، مما يعزز من شعورهم بالمشاركة والتكامل. وهذه العوامل مجتمعة تظهر أن السعادة لا تعتمد فقط على الظروف الفردية، بل تتأثر بشكل كبير بالبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد.

وفي النهاية، تؤكد هذه الدراسة أن الدعم المجتمعي ليس مجرد رفاهية، بل هو عامل أساس لتحقيق السعادة المستدامة، حيث يقلل من الضغوط النفسية، ويعزز من التماسك الاجتماعي، مما يوفر للأفراد أساسًا قويًا لحياة مُرضية ومتوازنة.

(ج) العدالة الاجتماعية

من المؤكد أن المجتمعات التي تسودها قيم العدالة والمساواة الاجتماعية تُعد بيئة أكثر دعمًا للسعادة الفردية والجماعية، فحينما تقلل الفجوات الاقتصادية والاجتماعية، يتعزز الشعور بالرضا والثقة بين أفراد المجتمع، وفي المقابل يُعد الظلم الاجتماعي والتمييز من أبرز العوامل التي تؤدي إلى الإحباط وانخفاض مستويات السعادة، حيث تخلق هذه التفاوتات شعورًا بالاغتراب والتوتر لدى الأفراد، مما يؤثر سلبيًا على الصحة النفسية والروابط الاجتماعية.

فقد أظهرت دراسة أجراها الباحثان ويلكينسون وبيكيت (Wilkinson, 2009) أن المجتمعات التي تتميز بمستويات منخفضة من التفاوت الاقتصادي والاجتماعي تحقق معدلات أعلى من السعادة والصحة النفسية. وأكدت الدراسة أن الفجوات الكبيرة بين الطبقات الاجتماعية تؤدي إلى تزايد الشعور بالعزلة الاجتماعية، وتقلل من الترابط بين أفراد المجتمع، مما يُضعف من الإحساس بالانتماء.

فالعادلة الاجتماعية والمساواة تضمنان توفير فرص متكافئة للجميع، سواء في التعليم، أو الرعاية الصحية، أو فرص العمل، وهذا التوازن يقلل من مشاعر الإحباط الناتجة عن الفقر أو التهميش، ويسهم في خلق بيئة أكثر استقرارًا نفسيًا واجتماعيًا، إذ إن الأفراد عندما يشعرون بأنهم يعيشون في مجتمع يقدّر قيم الإنصاف ويوفر لهم فرصًا عادلة، ينعكس ذلك إيجابًا على شعورهم بالسعادة والثقة بالنظام الاجتماعي.

الدراسة تُبرز أيضًا أن المجتمعات التي تتسم بتفاوت اقتصادي كبير تشهد معدلات أعلى من التوتر والقلق، حيث يؤدي الشعور بالظلم إلى ضعف الروابط الاجتماعية، وخلق فجوة عاطفية بين الأفراد من طبقات اجتماعية مختلفة.

وفي المقابل فإن تقليل هذه التفاوتات يعزز من التضامن المجتمعي، مما يجعل السعادة أكثر انتشارًا واستدامة.

(د) الانتماء للمجتمع

الانتماء إلى المجتمع يضفي على الحياة هدفًا ومعنى، مما يسهم في تعزيز السعادة والرضا النفسي، فعندما يجد الإنسان نفسه جزءًا من منظومة مجتمعية تشجع على التعاون والمشاركة، يزداد شعوره بالتقدير والانتماء، ما يقلل من العزلة ويعزز إحساسه بالقيمة الذاتية. فالمجتمعات التي تدعم العمل التطوعي والمشاركة الاجتماعية توفر للأفراد فرصًا للتفاعل مع الآخرين والمساهمة في تحقيق الأهداف الجماعية، مما يثري حياتهم ويوطد علاقاتهم الاجتماعية.

ووفقًا لدراسة أجراها الباحثان هيليويل وبوتنام (Helliwell, 2004)، فإن المجتمعات التي تولي أهمية كبيرة للترابط والمشاركة المجتمعية تحقق معدلات سعادة أعلى بين أفرادها، حيث أظهرت الدراسة أن الأنشطة الجماعية والتفاعل الاجتماعي لا يعززان الصحة

النفسية فحسب، بل يمنحان الأفراد شعورًا بالارتباط والاندماج، مما يجعلهم أكثر رضا واستقرارًا، فالعمل الجماعي والتطوع يضيفان بُعدًا إيجابيًا على حياة الأفراد، حيث يشعرون بأنهم يساهمون في تحسين مجتمعهم، وهذا الشعور بالإنجاز والتأثير يعزز الإحساس بالسعادة والارتباط بالآخرين، ومن ثم فإن بناء مجتمعات تشجع على المشاركة وتقدر الترابط الاجتماعي يُعد خطوة أساسية نحو تعزيز رفاهية الأفراد وسعادتهم.

ثالثًا: العوامل البيئية

تلعب العوامل البيئية دورًا حاسمًا في تشكيل مستوى السعادة والرفاهية النفسية للأفراد، تشمل الأوضاع الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، وأيضًا الظروف الفيزيائية المحيطة مثل المناخ والمساحات الخضراء.

(أ) الوضع الاقتصادي

المال ليس المصدر الوحيد للسعادة، ولكنه عامل رئيسي لتلبية الاحتياجات الأساسية، وبمجرد تحقيق مستوى معين من الرفاهية الاقتصادية، يتضاءل تأثير المال على السعادة. ويعرف هذا المفهوم بـ"تناقص العوائد الهامشية"، حيث تؤدي الزيادة في الدخل إلى تحسين السعادة فقط عندما تكون الاحتياجات الأساسية غير ملباة.

فبحسب دراسة أجراها الباحثان كانيمان وديتون (Kahneman, 2010)، تبين من نتائجها أن الدخل المرتفع يساهم في تحسين تقييم الأفراد لجودة حياتهم، ولكنه لا ينعكس بالضرورة على زيادة المشاعر الإيجابية اليومية بمجرد تجاوز مستوى دخل معين، وأشارت الدراسة إلى أن هذا الحد يقف عند حوالي 75,000 دولار سنويًا، حيث يتوقف تأثير الدخل في تحسين الشعور والرضا النفسي أو العاطفية اليومية.

كما بينت النتائج أن الدخل يساعد الأفراد على تحقيق استقرار اقتصادي يوفر لهم الشعور بالأمان وتلبية احتياجاتهم الأساسية، مما يحسن تقييمهم العام لحياتهم، ومع ذلك فإن العواطف الإيجابية مثل السعادة اليومية أو تقليل التوتر والقلق لا تستمر في الارتفاع بنفس الوتيرة عند تجاوز هذا الحد من الدخل، ويُعزى ذلك إلى أن تحسين جودة الحياة يتوقف عند نقطة معينة على التوازن المادي، بينما المشاعر الإيجابية تتأثر بعوامل أخرى، مثل العلاقات الاجتماعية، الصحة النفسية، والهدف في الحياة.

وفي الواقع فإن هذه الدراسة تُبرز حقيقة مهمة وهي: أن المال يمكن أن يسهم في تخفيف الأعباء وتحسين الظروف المعيشية، لكنه ليس العامل الوحيد أو الحاسم الذي يحقق السعادة المستدامة، فبعد الوصول إلى مستوى معين من الدخل، يصبح التركيز على جوانب أخرى من الحياة، مثل تعزيز الروابط الاجتماعية والبحث عن المعنى، أكثر أهمية لزيادة السعادة والرفاهية العاطفية.

(ب) البيئة الفيزيائية

العيش في بيئة نظيفة وآمنة مع وجود مساحات خضراء وهواء نقي يحدث فرقاً كبيراً في تعزيز الحالة النفسية والجسدية، فالطبيعة ليست مجرد منظر جميل، بل هي مصدر أساسي لتحسين المزاج وتقليل التوتر، لأن التفاعل مع الطبيعة، سواء من خلال المشي في الحدائق أو حتى مشاهدة المناظر الطبيعية يضيف شعوراً بالراحة والرفاهية، ويساعد الأفراد على التمتع بصحة نفسية وجسدية أفضل.

بحث أجراه روجر أولريش (Ulrich, 1984) قدّم دليلاً واضحاً على التأثير العميق للطبيعة على الصحة، فقد أظهرت الدراسة أن المرضى الذين كانت نوافذ غرفهم تُطل على مناظر طبيعية، مثل الأشجار أو المساحات الخضراء، تعافوا بسرعة أكبر مقارنةً بأولئك الذين

كانت نوافذهم تُطل على جدران صماء، وهذا يشير إلى أن مجرد النظر إلى الطبيعة يمكن أن يحفز عمليات الشفاء ويقلل من مستويات التوتر النفسي.

وتبرز هذه النتائج أهمية إدماج الطبيعة في حياتنا اليومية، فزيادة المساحات الخضراء في المدن، وتصميم منازل تطل على مناظر طبيعية، أو حتى وضع نباتات داخلية يمكن أن يحدث فرقاً ملموساً في تحسين جودة الحياة، وفي النهاية فإن الطبيعة ليست فقط وسيلة للزينة، بل أداة فعالة لتعزيز الصحة والسعادة.

(ج) التغيرات المناخية

المناخ المعتدل يُعد عاملاً مؤثراً بشكل إيجابي على المزاج والسعادة، حيث يوفر بيئة مريحة تقلل من مستويات التوتر وتعزز من شعور الأفراد بالتوازن النفسي، وفي المقابل تؤدي الظروف المناخية القاسية مثل العواصف، والحرارة الشديدة، أو البرد القارس إلى زيادة التوتر وتقليل مستويات الرضا، إذ تفرض هذه الظروف تحديات يومية تؤثر سلباً على الصحة النفسية والجسدية.

وقد أظهرت دراسة أجراها الباحثان شوارتز وستراك (Schwartz B. S., 2010) أن الأشخاص الذين يعيشون في مناطق ذات مناخ معتدل يتمتعون بمستويات أعلى من السعادة مقارنة بأولئك الذين يعيشون في مناطق ذات ظروف مناخية قاسية، وأشارت الدراسة إلى أن الطقس المعتدل يشجع على الأنشطة الخارجية، مثل المشي أو التنزه، مما يعزز من التفاعل الاجتماعي ويحسن الحالة النفسية والصحية.

في المقابل، فإن الطقس السيئ يقيد الحركة ويسبب شعوراً بالعزلة والانزعاج، مما يزيد من معدلات القلق والتوتر، كما أن التعرض الطويل لظروف مناخية صعبة يمكن أن يؤدي إلى تأثيرات سلبية مستدامة على المزاج والصحة العامة.

وتُبرز هذه النتائج أهمية المناخ كعامل بيئي مؤثر على السعادة. وبينما لا يمكن التحكم في الطقس، فإن تصميم بيئات معيشية توفر وسائل للتكيف مع الظروف المناخية وتحسين جودة الحياة يُعد خطوة مهمة لتعزيز السعادة في المناطق ذات الطقس القاسي.

(د) التفاعل مع الطبيعة والمساحات الخضراء

لا شك أن المساحات الخضراء تلعب دورًا جوهريًا في تعزيز السعادة والرفاهية النفسية فهي تزيد من فرص النشاط البدني، وتشجع التفاعل الاجتماعي، وتعمل على تقليل مستويات التوتر، مما يجعل التواجد في الطبيعة محفزًا لإفراز هرمونات السعادة مثل السيروتونين. وقد أكد الباحثان راشيل وستيفن كابلان (Kaplan, 1989) أن التواجد في الطبيعة يعزز الشعور بالهدوء، ويسهم في تقليل الإرهاق العقلي، مما يساعد الأفراد على استعادة طاقتهم النفسية والشعور بالانتعاش.

في سياق متصل، جاءت دراسة أجراها باحثون بقيادة وايت (White, 2013)، أكدت أن العيش في مناطق غنية بالمساحات الخضراء يرتبط ارتباطًا وثيقًا بمستويات أعلى من السعادة والصحة النفسية، حيث بينت الدراسة أن المساحات الخضراء لا تُحسن فقط من جودة الهواء وتوفر بيئة هادئة، بل إنها تعزز أيضًا شعور الأفراد بالانتماء لمجتمعهم، وتسهم في تقوية الروابط الاجتماعية.

هذا التأثير الإيجابي للطبيعة يجعلها عاملاً ضروريًا لتحسين جودة الحياة، فالتفاعل مع المساحات الخضراء لا يقتصر على تحسين المزاج اللحظي، بل يسهم أيضًا في تعزيز الصحة النفسية والجسدية على المدى الطويل، مما يبرز أهمية التخطيط العمراني الذي يدمج الطبيعة في حياة الأفراد اليومية.

(هـ) التفاعل المجتمعي والمشاركة الاجتماعية

المجتمعات التي تتيح فرصًا للتفاعل الاجتماعي والمشاركة في الأنشطة المجتمعية، مثل التطوع والمبادرات الجماعية، تسهم بشكل كبير في تعزيز السعادة لدى الأفراد، فالتفاعل الاجتماعي يعزز الشعور بالانتماء، ويمنح الأفراد إحساسًا بتحقيق الذات من خلال المشاركة الفعّالة في تحقيق الأهداف المشتركة، هذه الأنشطة ليست مجرد وسيلة للتواصل، بل تُعد فرصة لبناء علاقات إيجابية تغذي الاحتياجات النفسية العميقة.

أظهرت دراسة أجراها هيلويل وبوتنام (Helliwell, 2004) أن المجتمعات التي تتميز بمستويات عالية من الترابط الاجتماعي تحقق معدلات سعادة فردية أعلى مقارنة بالمجتمعات ذات الروابط الاجتماعية الأضعف، أوضحت الدراسة أن الأنشطة الجماعية، سواء كانت تطوعية أو ترفيهية، تخلق بيئة داعمة تشعر الأفراد بالاندماج والانتماء.

إضافة إلى ذلك، تسهم المشاركة المجتمعية في تقليل مشاعر الوحدة والعزلة، مما يحسن الحالة النفسية ويعزز من الرضا عن الحياة. هذا التأثير الإيجابي لا يقتصر فقط على الأفراد المشاركين، بل يمتد ليشمل المجتمع بأكمله، حيث تسود روح التعاون والتضامن.

وهذه النتائج تؤكد على أهمية تعزيز الأنشطة الاجتماعية والمجتمعية كجزء أساسي من استراتيجيات تحسين جودة الحياة والسعادة. فالترابط الاجتماعي ليس مجرد عامل ثانوي، بل هو أحد الأعمدة الأساسية التي تدعم الصحة النفسية وتعزز السعادة المستدامة.

رابعًا: العوامل السلوكية

العوامل السلوكية تعد من العوامل القابلة للتغيير التي تؤثر على مستوى السعادة لدى الأفراد، فالسلوكيات اليومية، مثل ممارسة الرياضة، وإدارة الوقت، والعادات اليومية، تلعب دورًا رئيسًا في تحسين الرفاهية النفسية وتحقيق الشعور بالرضا، هذه العوامل غالبًا ما تكون ضمن سيطرة الفرد، مما يجعلها هدفًا أساسيًا لتحسين السعادة.

(أ) ممارسة النشاط البدني

إن ممارسة الرياضة تعزز إفراز الإندورفينات، وهي مواد كيميائية في الدماغ تعمل كمسكنات طبيعية للألم ومحفزات للسعادة، كما أن النشاط البدني - بوجه عام - يحسن المزاج ويقلل من مستويات التوتر والاكتئاب. أظهرت دراسة أجراها بيباك وزملاؤه (Babyak M. B., 2000) أن ممارسة الرياضة بانتظام تلعب دورًا فعالًا في تحسين حالات الاكتئاب، حيث وجد الباحثون أن الأشخاص الذين انخرطوا في أنشطة رياضية منتظمة أظهروا تحسنًا ملحوظًا مقارنة بأولئك الذين اعتمدوا فقط على العلاج الدوائي.

الدراسة أكدت أن الرياضة ليست مجرد وسيلة لتحسين الصحة البدنية، بل إنها أيضًا علاج نفسي فعال يمكن أن يساهم في تخفيف الأعراض المرتبطة بالاكتئاب، فالنشاط البدني يحفز إفراز هرمونات السعادة مثل الإندورفين، الذي يساعد في تحسين المزاج وتخفيف التوتر. علاوة على ذلك، فإن الرياضة تساهم في تعزيز الشعور بالإنجاز والثقة بالنفس، وهو ما يُعد جانبًا مهمًا في عملية التعافي من الاكتئاب.

أيضًا التمارين الرياضية توفر فرصة للابتعاد عن العزلة، فالانخراط في أنشطة يومية يشجع على الاستمرارية والانضباط، مما يدعم الصحة النفسية على المدى الطويل.

وبوجه عام يمكن الاعتماد على نتائج هذه الدراسة في إبراز أهمية تبني الرياضة كجزء من استراتيجيات العلاج الشامل للاكتئاب، إلى جانب العلاجات الدوائية والتدخلات النفسية السلوكية، فهذا النهج المتكامل يعزز من فعالية العلاج ويسهم في تحقيق تحسن حقيقي للحالة النفسية.

(ب) إدارة الوقت

إدارة الوقت بشكل فعال تُعد أحد العوامل الأساسية التي تسهم في تقليل التوتر والإجهاد وتعزيز السعادة، فعندما يخصص الأفراد وقتًا كافيًا لأولوياتهم، مثل قضاء الوقت مع الأسرة أو ممارسة الهوايات، فإنهم يشعرون بمزيد من الرضا والارتياح النفسي. التوازن بين العمل والحياة الشخصية ليس مجرد رفاهية، بل هو ضرورة تضمن شعور الفرد بالرضا عن حياته واستقراره العاطفي. الشعور بالسيطرة على الوقت وتنظيم المهام اليومية يُمكن الإنسان من التعامل مع مسؤولياته بطريقة أكثر هدوءًا وكفاءة. وكلما شعر الفرد بأنه يتحكم في مجريات حياته على نحو مرضٍ، زادت ثقته بنفسه وشعوره بالرضا، مما يُعزز السعادة العامة.

وقد أكدت دراسة براد إيون وهيرمان أجوينيس (Aeon, 2017) التي أجريت عام 2017 أن إدارة الوقت تؤثر بشكل مباشر على تحسين الإنتاجية الشخصية وتقليل مستويات الإجهاد، حيث أوضحت نتائج هذه الدراسة أن الأفراد الذين يتقنون تنظيم أوقاتهم يحققون أداءً أفضل في حياتهم المهنية والشخصية، ويجدون الوقت للاستمتاع بأنشطة تسهم في تحسين حالتهم المزاجية. فالتخطيط الجيد للوقت يُعد مفتاحًا لتحقيق التوازن والرضا الذي يسهم في استدامة الشعور بالسعادة. وكنت دائمًا أصف من يجيد تخطيط

وقته بمن يقود سفينة حياته، أما من لا يخطط فهو كراكب سفينة تتقاذفها الأمواج، وتسيرها كيفما اتفق.

(ج) العادات اليومية

تُعد العادات الصحية من الركائز الأساسية لتعزيز الحالة المزاجية وتقليل مستويات التوتر، ومن بين هذه العادات يأتي النوم الجيد، وتناول غذاء متوازن، والحفاظ على روتين يومي منظم، كعوامل تُسهم على نحوٍ كبير في تحسين الصحة النفسية والجسدية، فالنوم الجيد – على وجه الخصوص – يُعزز من قدرة الدماغ على معالجة المشاعر الإيجابية، مما يجعل الأفراد أكثر قدرة على التفاعل مع تحديات الحياة اليومية بهدوء وتوازن. وفي المقابل، يؤدي نقص النوم إلى تفاقم المشاعر السلبية وزيادة التوتر.

في دراسة أجراها ماثيو ووكر (Walker, 2017)، ربط فيها بين جودة النوم وتحسين المزاج، والأداء الذهني، والقدرة على التعامل مع الضغوط النفسية. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن النوم الكافي يعيد للدماغ توازنه، مما يعزز من التفكير الإيجابي ويقلل من التهيج والقلق، بالإضافة إلى ذلك فإن النوم يسهم في تحسين التركيز والإنتاجية، مما يدعم الشعور بالإنجاز والرضا.

ولكن النوم ليس هو العامل الوحيد، فالغذاء المتوازن هو الآخر يلعب دورًا مهمًا، حيث يمد الجسم بالعناصر الضرورية للحفاظ على نشاط الدماغ واستقراره، بينما يساعد الروتين اليومي المنظم في تقليل الفوضى والتوتر الناتج عن ضغوط الحياة.

هذه العادات الصحية تبرز أهميتها في بناء حياة أكثر توازنًا وسعادة، وذلك من خلال تحسين جودة النوم واتباع نمط حياة صحي، حيث يمكن للأفراد تعزيز توازنهم النفسي والجسدي، مما ينعكس إيجابيًا على حياتهم ككل.

(د) الاهتمام بالذات والمشاركة في الأنشطة الممتعة

تخصيص وقت لممارسة الهوايات أو الانخراط في أنشطة ممتعة يُعد أحد أهم العوامل التي تسهم في تحسين المزاج وزيادة الرضا عن الحياة، هذه الأنشطة – التي غالبًا ما تتيح للإنسان التعبير عن ذاته والاستمتاع بلحظات من البساطة والفرح – تساعد بشكل كبير في تقليل التوتر وتعزيز الشعور بالسعادة، فالاهتمام بالذات – خاصة من خلال منح الوقت لأنفسنا للراحة أو الانغماس في نشاط محبب – يعزز من الثقة بالنفس ويسهم في تقليل الإرهاق النفسي الناتج عن ضغوط الحياة اليومية.

وقد أظهرت دراسة لفريق من الباحثين بقيادة بريسمن (Pressman S. D., 2009) أن المشاركة في الأنشطة الترفيهية تؤثر إيجابيًا في مستويات السعادة والصحة النفسية والجسدية، حيث أكدت الدراسة أن الأفراد الذين ينخرطون بانتظام في أنشطة ممتعة أو إبداعية يتمتعون بمعدلات أعلى من الاستقرار النفسي والتوازن العاطفي، فضلًا عن تحسين حالتهم الجسدية. وهذه الأنشطة لا تقتصر فوائدها على الجانب النفسي فقط، بل تمتد لتعزيز الصحة العامة من خلال تقليل مستويات التوتر وتحفيز الجسم على إفراز هرمونات السعادة مثل الإندورفين، كما توفر فرصة للتفاعل الاجتماعي في بعض الحالات، مما يعزز من الشعور بالانتماء ويزيد من الترابط مع الآخرين.

إن منح الوقت للهوايات أو الأنشطة الممتعة ليس مجرد رفاهية، بل هو استثمار في الصحة النفسية والجسدية، لأن هذه اللحظات تساعد الأفراد على استعادة طاقتهم، وتعزيز ثقتهم بأنفسهم، وإيجاد توازن أفضل في حياتهم، مما يجعلها أحد مفاتيح تحقيق السعادة المستدامة.

(هـ) التفاعل الاجتماعي

الانخراط في التفاعلات الاجتماعية الإيجابية، مثل قضاء الوقت مع العائلة أو الأصدقاء، يُعد من العوامل الأساسية التي تسهم في تعزيز الصحة النفسية والشعور بالسعادة، فهذه التفاعلات لا تساعد فقط في تقليل مشاعر الوحدة والعزلة، بل تحفز أيضًا إفراز هرمونات السعادة، مثل الأوكسيتوسين، المعروف بدوره في تعزيز الروابط العاطفية وزيادة الشعور بالثقة والراحة.

فالأنشطة الاجتماعية – سواء كانت تجمعات عائلية أو لقاءات مع الأصدقاء – تمنح الأفراد فرصة للتواصل العاطفي والدعم النفسي، هذا الشعور بالانتماء – الناتج عن وجود شبكة اجتماعية داعمة – يعزز من الرضا عن الحياة ويقلل من مستويات التوتر، كذلك التفاعل الاجتماعي الإيجابي لا يخفف فقط من الأعباء النفسية، بل يمنح الأفراد شعورًا بأنهم جزء من مجتمع أو مجموعة تشاركهم القيم والمشاعر.

وبالإضافة إلى كل ما سبق، تظهر بعض الأبحاث العلمية ومنها دراسة فريق بريسمن (Pressman S. D., 2009) أن الانخراط في العلاقات الاجتماعية يسهم في تحسين الصحة الجسدية أيضًا، حيث يقلل من مستويات هرمونات التوتر مثل الكورتيزول، مما يساعد في تحقيق توازن عاطفي وجسدي.

باختصار، التفاعل الاجتماعي الإيجابي ليس مجرد نشاط ممتع، بل هو ضرورة نفسية تعزز من الشعور بالسعادة والرفاه، وتسهم في بناء حياة أكثر توازنًا واستقرارًا.

خامسًا: العوامل الروحية والمعنوية

الإنسان مكون من جزئين، جزء مادي يميل إلى كل ما يربطه في الأرض التي خلق منها من ملذات وشهوات ومتع، وجزء روحي يسمو بالإنسان إلى الأعالي، لأنه من روح الله

سبحانه وتعال كرم بها هذا المخلوق، ولذلك تجد أن العوامل الروحية والمعنوية تُعد أحد الجوانب الأساسية التي تؤثر في السعادة، حيث تمنح الفرد شعورًا بالهدف والاتصال بقيم أسمى، وتشمل هذه العوامل الإيمان الروحي، والممارسات الدينية، والتأمل والتفكير في خلق الله. والسعادة المرتبطة بالروحانية لا تقتصر على الطمأنينة، بل تسهم أيضًا في تعزيز الصحة النفسية والجسدية، وتحقيق الرضا العام عن الحياة.

(أ) الإيمان الروحي وأثره على السعادة

الإيمان الروحي يُعد من أهم العوامل التي تمنح الإنسان شعورًا بالسلام الداخلي والأمان النفسي، حيث يوفر الإحساس بوجود معنى أعمق للحياة يُخفف من الأعباء اليومية ويساعد في مواجهة الضغوط، فالأشخاص الذين يتمتعون بإيمان قوي غالبًا ما يكونون أكثر تفاؤلًا وقدرة على التعامل مع الصعوبات، حيث يجدون في معتقداتهم الروحية أملًا وسندًا نفسيًا يعينهم على تجاوز التحديات، فالإيمان بفكرة الحياة الأخرى وسعادة أبدية تجعل الأفراد أكثر استعدادًا للتعامل مع مشكلات الحياة بعقلية إيجابية.

هذا من الناحية البديهية المبسطة، أما على الصعيد العلمي؛ أظهرت دراسة أجراها الدكتور هارولد جي كونيغ (Koenig, 2012) أن الإيمان والممارسات الروحية يرتبطان بانخفاض معدلات الاكتئاب والقلق، إلى جانب زيادة مستويات الرضا عن الحياة، وأشارت الدراسة إلى أن الروحانية تسهم في تعزيز المناعة النفسية، حيث تقلل من تأثير التوتر وتوفر دعمًا عاطفيًا يساعد الأفراد على تجاوز المحن.

الدراسة أبرزت أن الروحانية تمنح الإنسان إحساسًا بالانتماء، سواء من خلال العلاقة مع قوة عليا أو من خلال المجتمع الروحي الذي يشارك نفس الإيمان، هذا الشعور بالارتباط يوفر شعورًا عميقًا بالأمان ويسهم في تحسين الصحة النفسية والجسدية على حد سواء.

باختصار، الإيمان الروحي لا يُعد فقط مصدرًا للأمل والسلام الداخلي، بل هو أيضًا وسيلة فعّالة لتعزيز الراحة والاستقرار النفسي، مما يجعله أداة قوية في تحقيق التوازن والسعادة في الحياة.

(ب) العبادات والطقوس الروحية

المشاركة في الممارسات الدينية، مثل الصلاة، الصيام، الحج، وحضور التجمعات الدينية، لها تأثير عميق في الصحة النفسية والاجتماعية، فهذه الطقوس لا تعزز فقط الشعور بالروحانية، بل تسهم أيضًا في تقوية الروابط الاجتماعية، حيث توفر فرصة للتفاعل مع الآخرين ضمن بيئة داعمة ومشتركة، ويشعر الأفراد – من خلال هذه الأنشطة – بالانتماء إلى مجتمع أوسع، مما يقلل من مشاعر الوحدة ويعزز من الطمأنينة النفسية.

أما من الناحية البيولوجية، فإن هذه الطقوس تحفز إفراز هرمونات مثل الأوكسيتوسين، المعروف بدوره في تعزيز الثقة والروابط الاجتماعية، والإندورفين الذي يسهم في تحسين المزاج وتقليل التوتر، كما أن هذه الاستجابات الفسيولوجية تعزز الشعور بالرفاهية النفسية، وتساعد الأفراد في مواجهة تحديات الحياة بثبات وهدوء.

وعلى المستوى الشخصي، فإن من يعتاد أداء العبادات – وبخاصة الصلاة – سيجد فيها مصدرًا للسكينة والاستقرار النفسي، فالصلاة توفر فرصة يومية للاتصال الروحي، مما يعيد ترتيب الأولويات ويخفف من الضغوط، وبالنسبة لكثير من المؤمنين، تصبح الصلاة حاجة نفسية وروحية لا يمكن الاستغناء عنها؛ إذ لا تهدأ نفوسهم ولا تشعر بالراحة إلا إذا أدوها بالوجه الصحيح.

وعلى العموم فإن الممارسات الدينية – أيًا كانت الديانة أو الملة – ليست مجرد شعائر، بل هي في النهاية نظام متكامل يعزز من التوازن النفسي والاجتماعي، ويسهم في تحقيق سعادة مستدامة تعكس الراحة الداخلية والشعور بالارتباط بالآخرين وبالقيم الروحية، فمن يدقق في العبادات في جميع الملل سيجد أنها – في مجملها – ممارسات تُؤدي في إطار اجتماعي واحد، ومن النادر جدًا أن تجد ديانة شعائرها وطقوسها فردية.

(ج) الشعور بالمعنى والهدف

الشعور بالمعنى في الحياة يُعد من الركائز الأساسية لتحقيق السعادة والرضا النفسي، فعندما يشعر الإنسان بأن لحياته هدفًا يسعى لتحقيقه، تتولد لديه طاقة إيجابية تدفعه لمواجهة تحديات الحياة بشعور من الرضا والإنجاز، والأهداف التي تحمل بُعدًا معنويًا، مثل المساهمة في رفاه المجتمع أو السعي لتحقيق قيم نبيلة، لا تعزز فقط الإحساس بالسعادة اللحظية، بل ترسخ شعورًا بالسعادة المستدامة التي تُغني الروح وتُشعر الفرد بقيمة وجوده.

وكما قال الأديب مصطفى صادق الرافعي: «إن لم تزد على الدنيا كنت أنت زائدًا عليها»، فإن الإحساس بقيمة الحياة ينبع من الإضافة الإيجابية التي يقدمها الإنسان، سواء لنفسه أو للآخرين، وهو ما يتماشى مع ما كنت أقوله دائمًا: الإنسان الذي يعيش بلا غاية أو هدف يشبه الميت، لأنه يفتقر إلى الدافع الذي يمنحه معنى للحياة.

وفي هذا السياق، أكدت دراسة أجراها فريق بحثي بقيادة ستيجر (Steger, 2006) أن الأفراد الذين يشعرون بأن حياتهم ذات معنى يسجلون مستويات أعلى من السعادة والرضا النفسي، وأشارت الدراسة إلى أن الشعور بالمعنى لا يقتصر على تحقيق أهداف كبيرة فقط، بل يشمل أيضًا الارتباط اليومي بأفعال تحمل قيمة، مهما بدت بسيطة، فالأفراد

الذين يجدون معنى في حياتهم يكونون أكثر قدرة على التكيف مع الضغوط، وأكثر تفاؤلاً بشأن المستقبل.

(د) التسامح والعطاء

سمو الروح ورقيقها ينبعان من كونها نفحة من الخالق سبحانه، ولذلك تتطلب قيمًا عليا تليق بطبيعتها السامية، مثل التسامح والعطاء، فعندما نتأمل في بعض صفات الله سبحانه، كالغفو والمغفرة والرحمة، ندرك أهمية هذه الصفات لو اعتبرناها نحن البشر كقيم تساعد في تهذيب النفس وتسمو بها. فالتسامح، على سبيل المثال، يُعد علاجًا فعالاً للمشاعر السلبية مثل الغضب والانتقام، حيث يخفف من الأعباء النفسية ويعزز الشعور بالراحة الداخلية، مما يؤدي إلى زيادة السعادة والرضا النفسي.

من جهة أخرى، العطاء والمساعدة لهما تأثير عميق في الحالة النفسية والجسدية، فعندما يقدم الإنسان الخير للآخرين، سواء بالدعم المادي أو المعنوي، فإنه يحفز إفراز هرمونات السعادة مثل الدوبامين والأوكسيتوسين، مما يعزز مشاعر الرضا والارتباط بالآخرين، هذه المشاعر الإيجابية ليست فقط مكافأة عابرة، بل تساعد في بناء علاقات أعمق وتعزز من استقرار النفس واتزانها، ولهذا نجد أن الحلم والأناة والتسامح ارتبطا عبر التاريخ برجاحة العقل وأخلاق الحكماء، ليس لأنها تريح النفس فحسب، بل إنها تعالجها من الضغوط والانفعالات السلبية.

وفي هذا السياق، أظهرت دراسة أجراها الدكتور ستيفن بوست (Post, 2005) أن الأشخاص الذين يمارسون العطاء والمساعدة بشكل منتظم يشعرون بمستويات أعلى من السعادة، مع تحسن ملحوظ في صحتهم النفسية والجسدية. حيث أكدت الدراسة أن

العطاء لا يعود بالفائدة فقط على المتلقي، بل يمنح المعطي شعورًا بالإنجاز والمعنى،
مما يعزز سعادته واستقراره العاطفي.

ملخص الفصل الثاني

يتناول الفصل الثاني من الكتاب العوامل المؤثرة في السعادة، موضحًا أنها نتاج تفاعل بين عناصر داخلية وخارجية تسهم في تشكيل تجربة الإنسان النفسية، حيث يبدأ الفصل بالحديث عن التأثير البيولوجي والجينات، ليوضح أن هناك "نقطة ضبط للسعادة" يحددها التركيب الجيني للفرد، والتي تعود إليها مشاعره بعد الأحداث الإيجابية أو السلبية، كما يؤكد أن التفكير الإيجابي، مثل التفاؤل والامتنان، يُعد من العوامل النفسية البارزة التي تُعزز الشعور بالرضا وتساعد في مواجهة التحديات.

ثم ينتقل الحديث إلى العوامل الاجتماعية، مسلطًا الضوء على أهمية العلاقات الإنسانية والدعم الاجتماعي في تعزيز السعادة، فالتفاعل الإيجابي مع الآخرين وبناء شبكة دعم قوية يحقق شعورًا بالانتماء والأمان العاطفي، أما البيئة المحيطة، فهي تلعب دورًا حاسمًا في جودة الحياة، حيث توفر البيئات الطبيعية والمستقرة راحة نفسية تقلل من مستويات التوتر.

كما يناقش الفصل العادات السلوكية وأثرها على السعادة، موضحًا أن ممارسة الرياضة وتناول الغذاء الصحي والحصول على قسط كافٍ من النوم، كل ذلك يحسن المزاج ويعزز الطاقة الإيجابية. والجانب الروحي هو الآخر حاضر بقوة، حيث يربط الكتاب ما بين الإيمان والطمأنينة، مشيرًا إلى أن الممارسات الروحية مثل الصلاة والعبادات تسهم في تهدئة النفس وتحقيق السلام الداخلي. ويخلص الفصل إلى أن السعادة تعتمد على تكامل هذه العوامل، مما يجعلها حالة مستدامة تعتمد على وعي الفرد وإدارته لحياته.

الفصل الثالث

السعادة والتنقل الرقمي

أولاً: مفهوم التنقل الرقمي

يُقصد بالتنقل الرقمي قدرة الأفراد على الانتقال بين التطبيقات، والأجهزة، والأنشطة الرقمية بسلاسة، مما يتيح لهم التواصل والتعلم والترفيه بشكل لحظي. ويشمل ذلك استخدام الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية والساعات الذكية.

ثانياً: التكنولوجيا الرقمية كأداة لتعزيز السعادة

تُعد التكنولوجيا الرقمية أداة قوية في تعزيز السعادة، حيث توفر فرصاً للتواصل الفوري والمشاركة الاجتماعية عبر الإنترنت، فمن خلال منصات التواصل الاجتماعي والتطبيقات المختلفة، يستطيع الأفراد الحفاظ على علاقاتهم الشخصية والتمتع بتجارب ترفيهية، مما يساهم في تحسين راحتهم النفسية والاجتماعية.

1. التواصل الاجتماعي ودوره في تحسين المزاج

تشير دراسة حديثة أجرتها لورا مارسيانو وزملاؤها (Laura Marciano a., 2024) إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي تلعب دوراً مزدوجاً في التأثير على السعادة والرفاه النفسي، حيث يمكن أن تكون لها آثار إيجابية وأخرى سلبية، اعتماداً على كيفية استخدامها. فقد أظهرت الدراسة أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي للتواصل مع الآخرين والتجارب الإيجابية عبر الإنترنت يرتبط بزيادة مستويات السعادة الوجدانية، التي تعبر عن المشاعر الإيجابية والرضا عن الحياة. على الجانب الآخر، يمكن للمقارنة الاجتماعية والاستخدام

المفرط لهذه الوسائل أن ينعكس سلبيًا على الحالة النفسية، مما يؤدي إلى انخفاض السعادة وزيادة التوتر.

وقد كشفت الدراسة أيضًا أن السعادة الإيديمونية، المرتبطة بالهدف والمعنى في الحياة، تتأثر سلبيًا بالاستخدام المفرط لهذه الوسائل. ومع ذلك، أظهر الرفاه الاجتماعي علاقة إيجابية مع الوقت الذي يقضيه المستخدمون في التفاعل عبر وسائل التواصل، خاصة عند استخدام المنصات لتعزيز الروابط الاجتماعية ومشاركة التجارب الإيجابية.

هذه النتائج تتماشى مع ما يمكن ملاحظته من واقع الحياة، حيث لعبت وسائل التواصل الاجتماعي دورًا مهمًا في الحفاظ على الروابط الاجتماعية خلال فترات الأزمات، مثل جائحة كورونا، حين أصبحت هذه الوسائل أداة أساسية للتواصل بين الأفراد في ظل قيود الحجر الصحي والتباعد الاجتماعي. تمكن الناس، بفضل تطبيقات مثل "واتساب" و"زووم"، من الحفاظ على علاقاتهم الاجتماعية، وتقليل مشاعر العزلة التي كانت تُعد أبرز تحديات تلك الفترة. مشاركة اللحظات اليومية، والأنشطة الاجتماعية عبر الإنترنت، مثل الاجتماعات العائلية أو المحاضرات الافتراضية، ساعدت في تعزيز الشعور بالاتصال والانتماء.

مع ذلك، لا يمكن إغفال الجانب السلبي المحتمل للإفراط في استخدام هذه الوسائل، حيث قد يؤدي الاعتماد المفرط عليها إلى تقليل التواصل الاجتماعي المباشر وتعميق مشاعر العزلة على المدى الطويل. من هنا تبرز أهمية تحقيق التوازن في استخدامها، بحيث تكون أداة داعمة للتواصل في الظروف التي تتطلب التباعد، دون أن تحل محل التفاعل الحقيقي وجهًا لوجه، الذي يبقى أساسًا لتعزيز الروابط الإنسانية.

إنني، بصفتي فردًا ينتمي لجيل شهد تطورات وسائل التواصل، من الرسائل البريدية إلى التطبيقات الحديثة، أجد أن لهذه الوسائل الحديثة دورًا أساسيًا في تعزيز الألفة الاجتماعية عند استخدامها بشكل متوازن. ففي أحد الأعياد الماضية، على سبيل المثال، استطعنا التواصل مع أحد أقاربنا المبتعث للدراسة في أستراليا عبر مكالمة فيديو خلال اجتماع عائلي. رغم بُعده الجغرافي، تمكن من مشاركة اللحظات السعيدة معنا، مما أسهم في تعزيز شعور الألفة والانتماء، حتى وإن كان التواصل الافتراضي لا يُغني تمامًا عن اللقاء المباشر.

في الوضع المثالي، يجب أن يكون التفاعل وجهًا لوجه الأساس في تعزيز الروابط الاجتماعية، بينما تُستخدم التكنولوجيا كوسيلة مكملة عند تعذر اللقاء المباشر. التكنولوجيا، رغم محدودياتها، توفر للناس وسيلة للشعور بأنهم جزء من مجتمعهم، مما يخفف من مشاعر العزلة ويعزز رفاهيتهم النفسية والاجتماعية.

لكن ومع هذه الأهمية الكبيرة للتواصل التقني عن بُعد إلا أنها لا تخلو من التحديات، فقد أظهرت دراسة قام بها الباحث عادل العريفي (2021) تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (OSM) على مستويات الاكتئاب لدى الأفراد في المملكة العربية السعودية. حيث خلصت الدراسة إلى أن الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي له تأثير سلبي واضح على مستويات الاكتئاب، كونه يسهم في زيادة المشاعر السلبية مثل العزلة والخوف من المستقبل. كما أشارت الدراسة إلى أن الاستخدام المفرط لهذه الوسائل قد يؤدي إلى تغييرات سلبية في سلوك الأفراد، ويشجع على مشاعر الاكتئاب والقلق، وقد أوصى الباحث بتعزيز التوعية بأخطار الاستخدام المفرط لهذه الوسائل بين الشباب والآباء والمعلمين.

إجمالاً، يمكن القول إن التواصل التقني عن بُعد يوفر فرصاً للتفاعل الاجتماعي ويسهم في الحفاظ على الألفة بين الأفراد، لا سيما عندما تمنع الظروف من التواصل المباشر، إلا أن الاستخدام المدروس لهذه الوسائل يعد أساسياً لضمان الفوائد النفسية والاجتماعية المرجوة.

2. التطبيقات المخصصة للصحة النفسية

في السنوات الأخيرة شهدت التطبيقات الخاصة بالصحة النفسية تطوراً كبيراً في مجال التكنولوجيا الرقمية، وذلك في ظل ازدياد الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد في الحياة المعاصرة، ومع تزايد التحديات اليومية والتغيرات السريعة التي يشهدها العالم، بدأ الكثيرون يبحثون عن طرق سريعة وفعالة لتحسين صحتهم النفسية، وقد جاءت هذه التطبيقات لتلبي حاجة الأفراد إلى حلول مرنة، حيث توفر أدوات متنوعة تساعد في التعامل مع التوتر، وتحقيق الاسترخاء والتأمل، وتتمثل أبرز مزايا هذه التطبيقات في قدرتها على تقديم الدعم والإرشاد للمستخدمين في أي وقت ومن أي مكان، مما يسمح لهم بالاستفادة من أدوات تحسين الصحة النفسية من دون الحاجة إلى حضور جلسات محددة أو الالتزام بمواعيد ثابتة، وهذا قد أسهم في جعل هذه التطبيقات خياراً مثالياً للأشخاص الذين يسعون لتحسين حالتهم النفسية بطريقة تناسب حياتهم المزدهمة وتتيح لهم مرونة الوصول إلى الدعم النفسي متى احتاجوا إليه.

فوائد التطبيقات النفسية

تشير دراسات حديثة إلى أن استخدام تطبيقات التأمل والاسترخاء لا يقتصر فقط على تحسين الحالة المزاجية، بل يمتد إلى تحسين الصحة العامة وتقليل مستويات القلق. على سبيل المثال، أظهرت دراسة علمية قام بها فريق مكون من أربعة باحثين بقيادة

إيكونوميديس (Economides, 2019) نُشرت في مجلة JMIR Mental Health عام 2019 أظهرت نتائج ملحوظة حول التأثير الإيجابي لتطبيقات التأمل، مثل:

1. **تقليل القلق:** حيث كشفت الدراسة أن ممارسة التأمل والاسترخاء لمدة 10 دقائق يوميًا باستخدام تطبيق مثل Headspace يمكن أن يقلل مستويات القلق بنسبة تصل إلى 35%. ووجد أن هذا التأثير يمتد ليشمل تحسينات طويلة الأمد إذا استمر الشخص في استخدام التطبيق بشكل منتظم.
2. **تحسين المزاج:** فالأشخاص الذين استخدموا تطبيقات التأمل شعروا بتحسين عام في مزاجهم بعد أسبوعين فقط من الاستخدام المنتظم. أوضح الباحثون أن هذا التحسن يعود إلى استراتيجيات الاسترخاء والتأمل الموجهة التي تُعيد ضبط استجابات الدماغ للتوتر.
3. **تعزيز النوم:** أشارت الدراسة أيضًا إلى أن تطبيقات الاسترخاء تساعد في تحسين جودة النوم من خلال تقنيات التنفس والموسيقى الهادئة.

آلية عمل هذه التطبيقات

تعتمد التطبيقات المخصصة للصحة النفسية على تقنيات متطورة تستند إلى المبادئ الأساسية لعلم النفس الإيجابي وفن الاسترخاء، حيث تتنوع هذه التقنيات لتناسب احتياجات الأفراد في تحسين صحتهم النفسية، وتتمثل في عدة أدوات فعالة.

ومن أبرز هذه التقنيات التأمل الموجه، الذي يتيح للمستخدمين جلسات استرخاء موجهة تساعد على الاسترخاء التام من خلال تعليمات صوتية تركز على تنسيق التنفس أو استرخاء العضلات، كما تضم التطبيقات تدريبات الامتنان التي تهدف إلى توجيه التفكير نحو الجوانب الإيجابية في الحياة، مما يساهم في تعزيز مشاعر الامتنان والرضا.

وبالإضافة إلى ذلك تحتوي بعض التطبيقات على أدوات لتحليل المشاعر، حيث يمكن للمستخدمين تسجيل مشاعرهم اليومية وتحليلها باستخدام أدوات مدمجة، مما يساعدهم على فهم حالتهم النفسية بصورة أعمق ويقدم لهم نصائح شخصية لتحسين المزاج.

وأخيرًا، تقدم بعض التطبيقات أدوات متخصصة لتحسين جودة النوم، مثل القصص الصوتية والموسيقى الهادئة، التي تساعد في تهدئة العقل وتهيئته للنوم بصورة مريحة.

تأثيرها في العصر الحديث

في زمن تتزايد فيه حالات القلق والتوتر بسبب التحديات العالمية مثل جائحة كورونا، أصبحت هذه التطبيقات ملاذًا رقميًا للملايين حول العالم، حيث يتيح الوصول الفوري إلى تقنيات الصحة النفسية عبر الأجهزة الذكية تخفيف حدة الضغط النفسي من دون الحاجة إلى حضور جلسات مباشرة (وجهًا لوجه)، مما يُوفر وقتًا وجهدًا كبيرين.

تحديات التطبيقات النفسية

مع ما لها من فوائد كبيرة، فإن هذه التطبيقات تواجه تحديات عدة:

التحدي الأول: الاستمرارية: في دراسة علمية أجراها باوميل وزملاؤه (Baumel, 2019)، تم تحليل معدلات الاستمرارية والانخراط في استخدام التطبيقات الرقمية المخصصة لدعم الصحة النفسية. استعرض الباحثون نتائج 93 دراسة سابقة، ووجدوا أن نسبة كبيرة من المستخدمين يتوقفون عن استخدام هذه التطبيقات في غضون أسبوعين إلى أربعة أسابيع من بدء استخدامها. وتشير هذه النتائج إلى تحدٍ رئيس في مجال الصحة النفسية الرقمية، حيث تواجه التطبيقات صعوبة في الحفاظ على مشاركة المستخدمين على

المدى الطويل، وهو ما يستدعي تطوير استراتيجيات أكثر فاعلية لتعزيز الالتزام باستخدام هذه الأدوات الرقمية.

التحدي الثاني: التخصيص: قد تكون الجلسات الموجهة غير كافية لبعض الأفراد الذين يحتاجون إلى استراتيجيات مخصصة، أي أن التطبيقات الموجهة للصحة النفسية مثل Calm أو Headspace تعتمد عادةً على برامج عامة تناسب شريحة واسعة من المستخدمين. ومع ذلك، قد لا تكون هذه الجلسات فعّالة لجميع الأفراد بنفس القدر وذلك للأسباب التالية:

1. **الاحتياجات النفسية تختلف بين الأشخاص:** فعلى سبيل المثال، الشخص

الذي يعاني من اضطراب قلق حاد أو اكتئاب قد يحتاج إلى تقنيات متقدمة أو جلسات علاجية مخصصة تُركز على مشكلاته الفردية، وهو ما قد لا توفره هذه التطبيقات بشكل كافٍ.

2. **طبيعة الجلسات الموجهة:** فهذه الجلسات عادةً مصممة لتكون عامة وسريعة

(مثل جلسة تأمل لمدة 10 دقائق)، مما يجعلها مفيدة كخطوة أولى لتخفيف

الضغط النفسي. ولكن بعض الأشخاص يحتاجون إلى جلسات أعمق تتضمن

أدوات علاجية مُخصصة لحالتهم، مثل تقنيات معالجة الصدمات أو

استراتيجيات التعامل مع أنماط التفكير السلبية.

3. **غياب التفاعل البشري:** إذ إن بعض الأشخاص يستجيبون بصورة أفضل للتفاعل

المباشر مع معالج نفسي، حيث يمكنهم الحصول على دعم عاطفي ويحصلون

على ملاحظات فورية حول تقدمهم وهذا هو ما تفتقده التطبيقات الرقمية التي

تعتمد على نهج آلي، ومن ثم فقد لا يلبي احتياج المستخدم.

4. عدم ملائمة بعض التقنيات لبعض الأشخاص t: قد يجد البعض صعوبة في الاسترخاء أثناء جلسات التأمل الموجهة أو عدم ارتياح مع تقنيات التنفس التي تقدمها التطبيقات، هؤلاء الأشخاص قد يحتاجون إلى خيارات أكثر تنوعًا وتكيفًا مع شخصياتهم واحتياجاتهم. هذا غير تعارض هذه الوسائل مع بعض القيم والتعاليم الدينية مثل الدين الإسلامي الذي يُحرّم الاستماع إلى الموسيقى على قول أكثر الفقهاء. وفي الواقع – ومن تجارب – فإن قراءة القرآن الكريم أو سماعه يغنيان عن أي وسائل أخرى، فالله سبحانه هو خالق الإنسان، وهو الأعلم بما يصلح له ويصلح نفسه ويرمم ما فسد فيها. قال تعالى: {الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٨} [الرَّعْد : 28]، وقال تعالى: {وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ٨٢} [الإِسْرَاء : 82]، وقال تعالى: {قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ} [فُصِّلَتْ : 44].

التحدي الثالث: الخصوصية: تشير هذه التطبيقات تساؤلات حول حماية بيانات المستخدمين الشخصية، فتطبيقات الصحة النفسية غالبًا ما تجمع معلومات حساسة وشخصية عن المستخدمين، مثل حالتهم النفسية، أنماط نومهم، مستوى التوتر عندهم، وحتى بيانات السلوك اليومي مثل المزاج أو الأفكار السلبية، هذه البيانات تُعد من بين المعلومات الشخصية الأكثر حساسية، لأنها تعكس الجوانب العميقة والخاصة بالنفس البشرية. وهذا التحدي ينبع من الأسئلة التالية:

1. كيف تُجمع البيانات؟ فكثير من التطبيقات تجمع بيانات المستخدم من خلال الاستبيانات، الجلسات الموجهة، والملاحظات التي يُدخلها المستخدم يدويًا.

وبعضها قد يسجل بيانات تلقائية مثل أنماط الاستخدام، وموقع الجهاز الجغرافي، ومدة التفاعل مع التطبيق.

2. كيف تُستخدم البيانات؟ البيانات التي يتم جمعها قد تُستخدم لتحسين تجربة التطبيق أو تقديم محتوى مخصص للمستخدمين، ومع ذلك فقد يتم بيع هذه البيانات لأغراض تجارية مثل الإعلانات، أو مشاركتها مع أطراف ثالثة مثل شركات الأبحاث أو المعلنين من دون علم المستخدم.

3. كيف تُخزن البيانات؟ هذه البيانات تُخزن عادةً على خوادم الشركات التي تطور التطبيقات، فإذا لم تكن هذه الخوادم محمية جيدًا، فإنها تكون عرضة للاختراق، مما يؤدي إلى تسرب بيانات المستخدمين الحساسة.

المخاطر المتعلقة بالخصوصية:

1. الاختراقات الإلكترونية: إذا لم تُؤمن بيانات المستخدمين بشكل كافٍ، فإن تسرب هذه البيانات قد يؤدي إلى آثار نفسية واجتماعية خطيرة، فعلى سبيل المثال، إذا تم الكشف عن حالة المستخدم النفسية أو معلومات شخصية أخرى، فقد يؤثر ذلك على سمعته أو حتى فرصه الوظيفية أو الاجتماعية.

2. استخدام البيانات دون موافقة واضحة: إذ إن بعض التطبيقات تحتوي على سياسات خصوصية غير واضحة أو طويلة يصعب على المستخدم فهمها، مما يجعلهم يوافقون على جمع البيانات واستخدامها من دون إدراك كامل لتبعات ذلك.

3. مشاركة البيانات مع أطراف ثالثة: فقد يتم بيع البيانات لشركات تسويق، مما يؤدي إلى تلقي المستخدمين إعلانات غير مرغوب فيها مرتبطة بحالتهم

النفسية، مما قد يزيد من شعورهم بالقلق أو الضيق. هل لاحظت كثرة الرسائل العشوائية التي تصلك عبر الإيميل؟! بالتأكيد أنك عرفت الآن كيف تصلك من دون سابق طلب.

4. الوصمة الاجتماعية: لو تم تسريب أو استخدام البيانات بشكل غير أخلاقي، فقد يُفصح الأفراد بسبب حالتهم النفسية أو التحديات التي يواجهونها.

التحديات التقنية والقانونية:

1. التشريعات: رغم وجود قوانين مثل GDPR في أوروبا وHIPAA في الولايات المتحدة لحماية البيانات، إلا أن تطبيقات الصحة النفسية غالبًا ما تكون غير ملزمة بتطبيق هذه التشريعات إذا لم تكن مرتبطة بمؤسسات طبية رسمية.
2. غياب الشفافية: إذ إن كثير من التطبيقات لا تقدم للمستخدمين خيارًا للتحكم الكامل في كيفية استخدام بياناتهم، مثل حذفها أو منع مشاركتها.
3. تقنيات التشفير: فإذا لم تُشفّر البيانات بشكل قوي أثناء نقلها أو تخزينها، فإنها تكون عرضة للتسريب.

التوصيات لحماية خصوصية المستخدمين:

1. قراءة سياسات الخصوصية بتمعن: يجب على المستخدمين فهم كيفية استخدام بياناتهم والتأكد من أن التطبيق يوفر حماية كافية لها.
2. استخدام تطبيقات معروفة وموثوقة: يُنصح باللجوء إلى تطبيقات ذات سمعة جيدة وتقييمات إيجابية فيما يخص الخصوصية.

3. التشجيع على تطوير تقنيات التشفير: يجب أن تعمل الشركات على تحسين تقنيات الأمان لضمان حماية البيانات.

4. القوانين والتشريعات: على الحكومات وضع معايير صارمة لتطبيقات الصحة النفسية، بحيث تلتزم بمعايير حماية البيانات الشخصية.

وأخيرًا، من المفترض أن من ينشد السعادة يحرص على عدم حدوث أي منغصات يمكن أن تعكر مزاجه أو صفو حياته، فلنتخيل معًا

3. تطبيقات تنظيم الحياة

في عالم سريع التغير والتعقيد، تزداد الضغوط النفسية نتيجة تعدد المهام اليومية وزيادة المسؤوليات، وأيضًا تداخل الأدوار الشخصية والمهنية، فقد أصبحت التطبيقات الرقمية أداة لا غنى عنها للمساعدة في إدارة الحياة اليومية، وتقليل الضغط النفسي من خلال تقديم حلول مبتكرة ومنظمة.

1. إدارة الوقت والمهام اليومية

تُعد إدارة الوقت من العوامل الأساسية في تخفيف الضغوط النفسية والوظيفية، حيث تساعد الأفراد في تنظيم مهامهم وتحقيق توازن بين الأعباء الوظيفية والحياة الشخصية، وذلك من خلال تخصيص وقت محدد لكل نشاط، إذ يساعد ذلك في تقليل الشعور بالفوضى والضغط الزمني، ويعزز القدرة على التركيز والإنجاز، بالإضافة إلى ذلك، إدارة الوقت الفعّالة تتيح للأفراد تخصيص أوقات للراحة والاهتمام بالصحة النفسية، مما يساهم في تعزيز الشعور بالراحة والرضا الشخصي. وقد توصلت خلال تأليف كتاب "فن التعامل مع الضغوط" إلى أن معظم الضغوط التي يتعرض لها الإنسان العامل الأساس فيها هو

عدم إدارة الوقت بالصورة الصحيحة، مع وجود الوسائل التقليدية والحديثة التي تساعد في ذلك، فالمسألة ليست متعلقة بقلة الوسائل، إنما في عدم استخدامها.

إذ إن هناك الكثير من تطبيقات إدارة الوقت التي وفرتها بعض الشركات المتخصصة مثل مايكروسوفت وجوجل. ومن أشهر هذه التطبيقات Google Calendar و Microsoft To Do ، وغيرها كثير، منها ما هو مجاني ومنها ما هو مدفوع. وما يميز هذه الوسائل أنك تستطيع الوصول إليها من كل مكان بيسر وسهولة. كما توجد وسائل بديلة لمستخدمي الأنظمة الأخرى مثل ماك ولينكس ويونكس وغيرها. ومن فوائد إدارة الوقت أن الشعور بالإنجاز يعزز الثقة بالنفس ويقلل من التوتر.

2. تطبيقات تنظيم الصحة والنوم

النوم هو أحد أهم العوامل التي تؤثر على صحة الإنسان الجسدية والنفسية، فقلة النوم أو سوء جودته يؤديان إلى زيادة الضغط النفسي وتقلب المزاج وضعف الإنتاجية، ومع تطور التكنولوجيا ظهرت تطبيقات صحية متخصصة تُساعد الأفراد في تحسين عادات النوم وتحليل جودته، مما ينعكس إيجابياً على حياتهم اليومية، هذه التطبيقات تجمع بين التكنولوجيا الحديثة وعلوم الصحة النفسية لتوفير تجربة مريحة وشاملة.

العلاقة بين النوم والضغط النفسي:

- قلة النوم تزيد التوتر: يُعد النوم الجيد أحد العوامل الأساسية للحفاظ على التوازن النفسي والجسدي. عندما لا يحصل الجسم على قسط كافٍ من النوم، ترتفع مستويات الكورتيزول (هرمون التوتر) في الدم، مما يؤدي إلى الشعور بالإرهاق، وزيادة القلق، وتراجع القدرة على التعامل مع التحديات اليومية.

في هذا السياق، أشارت دراسة أجراها ساساكي وزملاؤه (Sasaki, 2020) ونُشرت في مجلة PLOS ONE، إلى وجود علاقة وثيقة بين جودة النوم والأداء الوظيفي. وتناولت الدراسة تأثير الإرهاق غير السريري على الأداء المعرفي والوظيفي، حيث أظهرت النتائج أن ضعف الأداء في مهام الذاكرة العاملة يرتبط بشكل مباشر بانخفاض الكفاءة المهنية، وتُبرز هذه النتائج أهمية جودة النوم ليس فقط في تعزيز الصحة النفسية والجسدية، بل أيضًا في دعم الأداء المعرفي والوظيفي، مما يجعل النوم الجيد ضروريًا للحفاظ على الكفاءة المهنية.

- النوم الجيد يعزز السعادة: النوم الكافي يُعد عنصرًا أساسيًا لتنظيم العواطف، تحسين المزاج، وتعزيز القدرة على التركيز، فالأشخاص الذين يحصلون على نوم جيد يتمتعون بمرونة أكبر في مواجهة التوتر وأعباء الحياة اليومية، مما يساهم في تحسين رفاهيتهم النفسية والجسدية. أظهرت دراسة حديثة أجرتها ميكايلا كودرناتسوف (Michaela Kudrnáčová, 2023) أن جودة النوم تلعب دورًا أكثر أهمية من مدة النوم أو توقيته في التأثير على جودة الحياة، حيث بينت النتائج أن النوم الجيد يرتبط بمستويات أعلى من السعادة، والرفاهية، والرضا عن الحياة، مما يؤكد أهمية التركيز على تحسين جودة النوم لتعزيز الصحة النفسية والرفاه العام.

كيف تُساعد التطبيقات الصحية في تحسين النوم؟

1. تحليل جودة النوم: تطبيقات مثل Sleep Cycle و Pillow تعتمد على مستشعرات الهواتف الذكية لتتبع أنماط النوم، حيث تسجل هذه التطبيقات مدة النوم، وعدد مرات الاستيقاظ أثناء الليل، ومدة النوم العميق. ثم تقدم هذه البيانات تقارير يومية تساعد

المستخدم على فهم أسباب اضطرابات نومه. وهذا التحليل التفصيلي لأنماط النوم يُمكن المستخدم من تحديد المشكلات المرتبطة بجودة نومه، مما يُساعده على اتخاذ خطوات لتحسينها. وبالمناسبة الساعات الذكية توجد فيها هذه الخاصية، أنا شخصيًا أعتمد على ساعة هواوي التي توفر هذه الخدمة.

2. أصوات مهدئة للنوم: توفر تطبيقات مثل Calm و Tide مكتبة من الأصوات الطبيعية (مثل أمواج البحر، أمطار خفيفة، أو أصوات غابات هادئة أو عصافير) وما إلى ذلك من الأصوات التي تساعد في تهدئة العقل وتحفيز النوم، وبعض التطبيقات تقدم قصصًا موجهة للنوم، مصممة خصيصًا لإراحة العقل وتسهيل الدخول في حالة استرخاء، والاستماع إلى أصوات هادئة يقلل من نشاط الدماغ الزائد الذي يمنع النوم، ويساعد في الاسترخاء العميق، هذا غير أن في هذه الأصوات صرف للتركيز عن بعض الأفكار التي يمكن أن تؤرق المنام.

3. تنظيم وقت النوم: هناك كثير من تطبيقات مثل Sleep Time تساعد المرء على تحديد أوقات نوم واستيقاظ ثابتة، بناءً على دورة النوم الطبيعية، حيث ترسل إشعارات تذكّر المستخدم بالذهاب إلى السرير في الوقت المناسب، وهذه الميزة أيضًا موجودة في معظم الساعات الذكية. وهذا له أثر نفسي إيجابي كبير، حيث إن تنظيم وقت النوم يساعد في بناء روتين يومي منتظم، مما يقلل من التوتر الناتج عن قلة النوم.

4. تدريب العقل للاسترخاء: تطبيقات مثل Headspace تقدم تمارين تنفس وتأمل قصيرة تُمارس قبل النوم، حيث تركز هذه التمارين على تهدئة العقل وتقليل الأفكار المتسارعة التي قد تؤخر النوم وتسبب الأرق، فتمارين التأمل تساعد في خفض مستويات القلق وإعداد العقل والجسم للدخول في حالة من الاسترخاء العميق.

3. تطبيقات تقليل التشتت وزيادة التركيز

من الانعكاسات السلبية للعصر الرقمي الحديث، أن التشتت أصبح ظاهرة شائعة يعاني منها الجميع تقريبًا، فمع تزايد الاعتماد على الأجهزة الذكية، وتعدد الإشعارات والتنبيهات التي تصلنا يوميًا بات من الصعب على كثير من الأشخاص التركيز على مهمة واحدة لفترة طويلة، هذا التشتت لا يؤثر فقط على الإنتاجية فحسب، بل يؤدي أيضًا إلى شعور دائم بالإرهاق الذهني والضغط النفسي، ما يقلل من جودة الحياة بوجه عام.

ولحسن الحظ، ظهرت تطبيقات رقمية مبتكرة تساعد المرء على تنظيم أوقاته وتعزيز تركيزه، مما يمكنه من تقليل التشتت واستعادة السيطرة على يومه. لكن كيف يحدث ذلك؟ ولماذا يُعد هذا الأمر بالغ الأهمية؟

التشتت وتأثيره على العقل والصحة النفسية:

1. **الإرهاق العقلي الناتج عن تعدد المهام:** عندما يحاول الإنسان إنجاز عدة مهام في وقت واحد، كما يحدث عند التبديل المستمر بين التطبيقات والأنشطة، يستهلك الدماغ طاقة إضافية لإعادة تركيزه مع كل تغيير. هذا الجهد المتكرر يؤدي إلى إرهاق نفسي وعقلي.

2. **الشعور بعدم الإنجاز:** فالتشتت يؤدي إلى قضاء وقت أطول في إتمام المهام، مما يخلق شعورًا بالإحباط، ويزيد من الضغط النفسي بسبب الشعور بعدم تحقيق الأهداف، وهذا قل ما تجد أحدًا لا يعاني منه.

3. **زيادة مستويات القلق:** فالتشتت المفرط، وبخاصة الذي تسببه التكنولوجيا، يخلق دائرة من القلق المزمن، حيث يشعر الإنسان بأنه دائمًا ما يفقد شيئًا أو أنه غير قادر على الاستجابة لجميع متطلبات حياته.

كيف تساعد التطبيقات الرقمية في تقليل التشتت؟

1. تقنيات إدارة الوقت وزيادة التركيز:

هناك تطبيقات صممت خصيصًا لتشجيع المستخدمين على التركيز لفترات محددة. فعلى سبيل المثال، تطبيق Forest يعتمد على مفهوم فريد؛ حيث ينمو شجر افتراضي في أثناء فترة تركيزك، وبمجرد أن تترك المهمة للتجول في التطبيقات الأخرى، فإن الشجرة "تموت"، مما يُحفز المستخدم على الالتزام، هذا النوع من التطبيقات يخلق شعورًا بالالتزام ويحول العمل إلى تجربة ممتعة، إضافة إلى أنه يساعد في تدريب العقل على التركيز بشكل متواصل ومن دون انقطاع.

2. تنظيم الإشعارات وتحديد الأولويات:

إن كنت بمثل حالتي، فإن الإشعارات التي تصدر أصواتًا تسبب لك القلق والتوتر والتشتت، ولذلك يمكنك أن تتحكم بهذه الإشعارات فتمنع ظهور ما لا تحتاج إليه منها وذلك من خلال ضبط الإعدادات في الهاتف المحمول، إلا أن هذه الطريقة لا تعطيك حرية في الانتقاء، بل إنها تمنع المصدر بالكامل، وبشكل مستمر ودائم. لكن هناك تطبيقات متخصصة مثل StayFocusd و Freedom تمكن المستخدم من حظر التطبيقات أو المواقع التي تسبب التشتت خلال أوقات العمل، أي أن المنع يكون خلال أوقات معينة وليست بصورة دائمة، كما أن هذه التطبيقات تتيح أيضًا تخصيص أوقات محددة لاستخدام التطبيقات الترفيهية، مما يقلل من الانقطاع المستمر، فتقليل الإشعارات والانقطاعات يخلق بيئة عمل خالية من الإزعاج، ويساعد في استعادة السيطرة على الوقت، مما يقلل من القلق.

3. تقسيم الوقت والعمل بطريقة علمية:

هناك طريقة علمية مبتكرة لإدارة الوقت ابتكرها الإيطالي فرانشييسكو سيريلو Francesco Cirillo في أواخر الثمانينيات، حيث تعتمد التقنية على تقسيم الوقت إلى فترات عمل قصيرة ومركزة تُسمى "بومودورو" Pomodoro، وتعني "الطماطم" بالإيطالية، نسبة إلى مؤقت المطبخ الذي استخدمه سيريلو على شكل ثمرة طماطم أثناء دراسته الجامعية (Cirillo, 2018). والهدف الأساسي من التقنية هو تحسين التركيز، تعزيز الإنتاجية، وتقليل الإرهاق الذهني.

خطوات تطبيق تقنية بومودورو:

1. اختيار المهمة التي ستعمل عليها: حدد المهمة التي تحتاج إلى إنجازها، سواء كانت كتابة تقرير، مراجعة درس، أو العمل على مشروع معين.
2. ضبط المؤقت لمدة 25 دقيقة: استخدم مؤقتًا (سواء تطبيق على الهاتف أو ساعة) واضبطه لمدة 25 دقيقة.
3. العمل بتركيز كامل خلال الـ 25 دقيقة: خلال هذه الفترة، ركّز تمامًا على المهمة، وتجنب أي انقطاع (مثل إشعارات الهاتف أو تصفح الإنترنت).
4. أخذ استراحة قصيرة (5 دقائق): بمجرد انتهاء المؤقت، خذ استراحة قصيرة. استغلها للتحرك قليلاً، شرب الماء، أو التنفس العميق.
5. تكرار الدورة: بعد كل أربع جلسات (بومودوروز)، خذ استراحة أطول تتراوح بين 15-30 دقيقة.

فوائد تقنية بومودورو:

1. زيادة التركيز والإنتاجية: جلسات العمل القصيرة تقلل من التشتت، مما يساعد في التركيز الكامل على المهمة.
2. تقليل الإرهاق الذهني: الاستراحات المنتظمة تعطي العقل فرصة للراحة، مما يمنع الإرهاق.
3. تعزيز إدارة الوقت: تساعد التقنية في تقسيم المهام الكبيرة إلى أجزاء أصغر وأكثر قابلية للإنجاز.
4. تحفيز الإنجاز: مع كل جلسة عمل مكتملة، يشعر الفرد بالإحساس بالإنجاز، مما يعزز الدافع للعمل.
5. تقليل القلق: وجود خطة واضحة ومقسمة يجعل المهام تبدو أقل صعوبة ويقلل من التوتر المرتبط بالعمل المتراكم.

تطبيقات مجانية لتقنية بومودورو:

1. Focus Keeper

- الميزات:
- سهل الاستخدام وبسيط لتطبيق تقنية بومودورو.
- يوفر إمكانية تخصيص فترات العمل والاستراحة.
- متاح على: iOS وAndroid

Pomodoro Timer Lite .2

- الميزات:
- تصميم بسيط ومباشر.
- لا يحتوي على إعلانات مزعجة.
- متاح على : Android فقط.

Engross .3

- الميزات:
- يجمع بين تقنية بومودورو وتتبع الوقت وتحليل الإنتاجية.
- مناسب للأشخاص الذين يعملون على مشاريع طويلة المدى.
- متاح على : iOS و Android.

Tomato Timer .4

- الميزات:
- تطبيق ويب آخر يتميز بسهولة الاستخدام.
- يوفر خيارات بومودورو كلاسيكية بدون تسجيل حساب.

- متاح على : الويب فقط (<https://tomato-timer.com>)

5. Be Focused

- الميزات:

- يساعد في تقسيم المهام الكبيرة إلى جلسات عمل بومودورو.
- يوفر تقارير عن الوقت المستغرق في كل مهمة.

- متاح على: iOS و macOS.

4. تطبيقات تنظيم العادات اليومية

العادات اليومية هي اللبنات الأساسية لحياة الإنسان، فهي التي تحدد مدى إنتاجيته، وراحته النفسية، ومستوى تحقيقه لأهدافه، ومع ذلك فقد تتحول العادات غير المنظمة أو السلبية إلى مصدر للضغط النفسي والإحباط، لا سيما في ظل تعقيدات الحياة الحديثة، حيث يجد كثيرون صعوبة في الالتزام بروتين صحي ومنظم. من هنا تأتي أهمية هذه التطبيقات الرقمية كأداة مبتكرة وفعالة لمساعدة الأفراد على بناء عادات إيجابية يمكن أن تُتبع ويُلتزم بها، مما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة وتقليل التوتر.

أثر العادات اليومية في الصحة النفسية:

- العادات الجيدة تبني أساسًا قويًا للسعادة: مثل النوم الكافي، ممارسة الرياضة، أو الاسترخاء، تسهم في تحسين الصحة النفسية والجسدية.

- العادات السيئة تعزز التوتر: مثل تأجيل المهام أو الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، هذه العادات تزيد من الشعور بالإرهاق والضغط النفسي.

دور التطبيقات الرقمية في تنظيم العادات

1. إنشاء عادات جديدة بطريقة ممتعة: تطبيقات مثل Habitica تضيف طابعًا ترفيهيًا على بناء العادات اليومية، حيث تحول المهام إلى تحديات وألعاب، فعند إكمال المهام، يحصل المستخدم على مكافآت افتراضية داخل التطبيق، مثل نقاط أو شخصيات متقدمة، مما يشجع على الالتزام. وتحويل العادات إلى لعبة يجعل العملية أقل إرهاقًا وأكثر تحفيزًا، مما يزيد من احتمالية الالتزام.

2. التذكير المنتظم: تطبيقات مثل Loop Habit Tracker تعتمد على إشعارات تذكيرية لمساعدة المستخدمين على عدم نسيان عاداتهم اليومية، مثل شرب الماء أو تخصيص وقت لممارسة الرياضة. هذه التذكيرات تقلل من العبء الذهني وتساعد في خلق نمط يومي متكرر دون بذل جهد كبير.

3. التتبع وتحليل التقدم: فعلى سبيل المثال تطبيقات مثل Streaks أو Done تتيح للمستخدم تتبع مدى التزامه بالعادات من خلال تقديم رسوم بيانية وإحصائيات يومية وأسبوعية. على سبيل المثال، يمكن للمستخدم أن يرى عدد الأيام التي التزم فيها بممارسة الرياضة خلال الشهر الماضي. ومن ثم فظهور التقدم بشكل مرئي يعزز الشعور بالإنجاز، مما يزيد من التحفيز للاستمرار.

4. بناء روتين متوازن: ومن التطبيقات التي تساعد في ذلك Fabulous حيث يتيح للمستخدمين بناء روتين يومي متكامل يشمل عادات مختلفة، مثل تنظيم النوم، ممارسة الرياضة، والاسترخاء. والتطبيق يوفر برامج يومية موجهة تتناسب مع احتياجات كل فرد.

ومن ثم فإن وجود خطة منظمة لليوم يقلل من التوتر الناتج عن الفوضى، ويعطي شعورًا بالسيطرة على الحياة.

5. تطبيقات إدارة المال والتخطيط المالي

يُعد القلق المالي من أكبر مصادر الضغط النفسي في حياة الأفراد، خاصةً في عالم تزداد فيه تعقيدات التكاليف المعيشية والالتزامات المالية. ومن ثم فإن عدم إدارة المال يؤثر بفعالية على الصحة النفسية ويسبب شعورًا دائمًا بالتوتر والقلق بشأن المستقبل. في هذا السياق، تقدم التطبيقات الرقمية المخصصة لإدارة المال أدوات مبتكرة تساعد الأفراد على تتبع نفقاتهم، إعداد الميزانيات، والتخطيط للمستقبل المالي، مما يقلل من التوتر المرتبط بعدم اليقين المالي.

أثر المال في الصحة النفسية:

- مصدر أساسي للتوتر: ضعف التخطيط المالي يؤدي إلى تراكم الديون، زيادة والقلق بشأن الفواتير الشهرية، وصعوبة تحقيق الأهداف طويلة الأمد مثل شراء منزل أو الادخار لمرحلة ما بعد التقاعد.
- تحقيق الأمان المالي يعزز السعادة: عندما يتمكن الفرد من إدارة أمواله بفعالية، يشعر بالسيطرة على حياته المالية، مما يقلل من القلق ويزيد الشعور بالاستقرار.

دور التطبيقات الرقمية في إدارة المال

1. تتبع النفقات اليومية: تُعد معرفة كيفية إنفاق المال الخطوة الأولى نحو السيطرة على الوضع المالي. تطبيقات مثل jGnash (وهو تطبيق مجاني مفتوح المصدر) تساعد المستخدم على تسجيل جميع نفقاته اليومية بطريقة منظمة، حيث تقوم بتحليل الإنفاق

وتقسيمه إلى فئات مثل الطعام، الإيجار، الترفيه، والفواتير. وتتبع النفقات يساعد في كشف الأنماط المالية الخاطئة، مما يقلل الشعور بالضيق المالي و يتيح فرصة لتعديل السلوكيات.

2. إعداد الميزانيات الشخصية: مثل تطبيق OpenMoneyBox (مجاني مفتوح المصدر) يساعد المستخدم على تخصيص مبالغ محددة لكل فئة إنفاق، بما يتناسب مع دخله وأهدافه المالية، مما يتيح للمستخدم تحديد سقف للإنفاق الشهري، ويجنبه تجاوز الميزانية، فوضع ميزانية واضحة يُقلل من القلق بشأن تجاوز الإنفاق، ويُوفر إحساسًا بالتحكم.

3. إدارة الديون: تطبيقات مثل Debt Payoff Planner تساعد المستخدمين على تتبع ديونهم، وتحديد أولويات السداد، مع وضع خطط لتحقيق أهداف خفض الديون. وتوفر أيضًا رسومات بيانية تظهر تقدم المستخدم نحو التخلص من الديون، حيث إن رؤية التقدم في التخلص من الديون يعزز التفاؤل ويخفف الضغط النفسي الناتج عن الأعباء المالية.

4. التوفير والادخار: تطبيقات مثل Acorns و Qapital تحفز المستخدمين على التوفير من خلال جولات ادخارية بسيطة، حيث تقوم هذه التطبيقات بتحويل المبالغ الصغيرة تلقائيًا إلى حسابات توفير، كونها تتيح للمستخدمين إعداد أهداف ادخارية مثل شراء سيارة، السفر، أو بناء صندوق طوارئ، فوجود مدخرات طوارئ يوفر شعورًا بالأمان المالي، مما يقلل القلق بشأن الأزمات غير المتوقعة.

5. التخطيط المالي طويل الأمد: إن تطبيق مثل Personal Capital يوفر أدوات للتحليل المالي الشامل، بما في ذلك الاستثمار، التقاعد، والتخطيط طويل الأجل، مما يساعد

المستخدمين على رؤية الصورة المالية الكاملة واتخاذ قرارات استراتيجية لتحسين مستقبلهم المالي. هذا التخطيط بعيد المدى يعزز الثقة في المستقبل المالي، ويقلل من الخوف المرتبط بالمجهول.

الجوانب السلبية للتنقل الرقمي

يوفر التنقل بين التطبيقات والمنصات المختلفة تجربة فريدة من الراحة والاتصال، ومع ذلك فإن لهذا التقدم وجهًا آخر، حيث يمكن أن يؤدي الاستخدام غير المدروس للتكنولوجيا الرقمية إلى آثار سلبية تؤثر على السعادة النفسية والرفاهية العامة. في هذا القسم، سنناقش الجوانب السلبية للتنقل الرقمي، وكيف يمكن أن يُضعف السعادة، مع تدعيم هذه المعلومات بالدراسات ما أمكن ذلك.

1. الإرهاق الرقمي Digital Fatigue

الإرهاق الرقمي أصبح ظاهرة متزايدة في عصر التكنولوجيا الحديثة، حيث يواجه الأفراد تحديًا مستمرًا في إدارة الوقت والطاقة العقلية في مواجهة التدفق الهائل من المعلومات والإشعارات والمهام الرقمية، هذا الإرهاق لا يقتصر فقط على التأثيرات الجسدية مثل إجهاد العين أو الصداع، بل يمتد ليشمل تأثيرات عميقة على الصحة النفسية والسعادة. فما المقصود بالإرهاق الرقمي؟

مفهوم الإرهاق الرقمي

وهو الشعور بالإجهاد الذهني والعاطفي الناتج عن التعرض المفرط للتكنولوجيا. ويحدث هذا الإرهاق عندما يكون هناك استنزاف مستمر للطاقة العقلية بسبب التنقل بين المهام الرقمية، مثل:

- التنقل بين التطبيقات المختلفة (العمل، الترفيه، التواصل الاجتماعي).
- الاستجابة المتكررة للإشعارات والتنبيهات.
- التفاعل مع كميات كبيرة من المحتوى الرقمي الذي يتطلب انتباهًا مستمرًا.

التأثير النفسي للإرهاق الرقمي

1. انخفاض مستويات السعادة:

- الإرهاق الرقمي يؤدي إلى الشعور بالتعب المستمر، مما يُضعف من الاستمتاع بالأنشطة اليومية.
- مع قلة التركيز وزيادة الإرهاق، يشعر الأفراد بأنهم غير قادرين على تحقيق الأهداف، مما يقلل من الرضا عن الذات.

2. زيادة مستويات القلق والتوتر:

- التفاعل المستمر مع التكنولوجيا يخلق شعورًا بعدم القدرة على الانفصال عنها.
- الأشخاص الذين يعانون من الإرهاق الرقمي غالبًا ما يواجهون صعوبة في الاسترخاء حتى خارج ساعات العمل.

3. التأثير على جودة النوم:

- الاستخدام المفرط للتكنولوجيا، خاصة قبل النوم، يؤثر على جودة النوم ويؤدي إلى الأرق.

- الضوء الأزرق المنبعث من الشاشات يعطل إنتاج هرمون الميلاتونين، مما يجعل النوم أقل عمقًا وجودة.

أظهرت دراسة أجراها فيليغاس-تش وزملاؤه (Villegas-Ch, 2021) أن الاعتماد المفرط على التعليم عبر الإنترنت خلال جائحة كوفيد-19 كان له تأثير سلبي على الصحة النفسية للطلاب الجامعيين. فقد أدى الاستخدام المكثف للأدوات الرقمية إلى زيادة مستويات الإرهاق الرقمي، مما أثر على مستوى تحفيزهم الأكاديمي وأضعف قدرتهم على التعامل مع المتطلبات الدراسية.

وتؤكد هذه النتائج على أهمية مراعاة التوازن في استخدام التكنولوجيا التعليمية، وتقديم الدعم النفسي والتقني للطلاب لضمان استمرارية العملية التعليمية من دون التأثير سلبًا في صحتهم النفسية.

2. الإدمان الرقمي Digital Addiction

مع انتشار الأجهزة الذكية والتطبيقات الرقمية، ظهر مصطلح الإدمان الرقمي للإشارة إلى الاعتماد المفرط على التكنولوجيا. يتميز هذا النوع من الإدمان بقضاء وقت طويل على الأجهزة الإلكترونية، مما يؤثر سلبًا على الصحة النفسية والجسدية.

مفهوم الإدمان الرقمي

هو نمط سلوكي يتميز بالاستخدام المفرط والمستمر للتكنولوجيا الرقمية، مثل الهواتف الذكية، وسائل التواصل الاجتماعي، الألعاب الإلكترونية، أو تصفح الإنترنت، بطريقة تؤثر سلبًا على الحياة اليومية.

السمات الأساسية للإدمان الرقمي

1. فقدان السيطرة: يجد المستخدمون صعوبة في التحكم في وقت الاستخدام.
2. التأثير على الحياة اليومية: يؤثر الإدمان في العمل، العلاقات الاجتماعية، والنوم.
3. الشعور بالقلق عند الانفصال: يشعر المدمن بالقلق أو الانزعاج إذا لم يكن قادرًا على استخدام أجهزته.

الأسباب النفسية والاجتماعية للإدمان الرقمي

1. الاستجابة للدوبامين: كل مرة يتفاعل فيها المرء مع إشعارات أو يعجبه منشور على وسائل التواصل، تُفرز مادة الدوبامين، مما يشجع على تكرار السلوك.
2. الخوف من الفقد: القلق من تفويت الأخبار أو الأحداث الاجتماعية يجعل الناس يقضون وقتًا أطول على الأجهزة.
3. الهروب من الواقع: يلجأ البعض للتكنولوجيا لتجنب مواجهة المشكلات النفسية أو الاجتماعية.

تأثير الإدمان الرقمي على الصحة النفسية

1. زيادة مستويات القلق والتوتر: أظهرت دراسة أجراها مجموعة باحثين بقيادة إلهاي (Elhai, 2017) أن قضاء أكثر من خمس ساعات يوميًا على الهواتف الذكية يرتبط بمستويات أعلى من القلق. توضح الدراسة أن الاستخدام المفرط لهذه الأجهزة قد يؤثر سلبًا على الصحة النفسية، مقارنة بمن يستخدمونها بشكل معتدل. وتؤكد النتائج أهمية

إدارة وقت استخدام الهواتف الذكية لتحقيق توازن صحي، وتقليل التأثيرات النفسية السلبية الناجمة عن الاستخدام المفرط.

2. ضعف العلاقات الاجتماعية: يؤثر الإدمان الرقمي سلبًا على عمق العلاقات الشخصية، إذ يميل الأفراد الذين يقضون وقتًا أطول على الأجهزة الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي إلى تقليل التواصل الفعلي مع الأهل والأصدقاء. أظهرت دراسة أجراها بريزيبيلسكي وزملاؤه (Przybylski, 2013) أن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا، خاصة وسائل التواصل الاجتماعي، يرتبط بانخفاض جودة العلاقات الشخصية. وأشارت الدراسة إلى التأثير السلبي لوجود الأجهزة المحمولة، مثل الهواتف الذكية، في أثناء المحادثات وجهًا لوجه. حيث كشفت النتائج أن وجود جهاز محمول خلال التفاعل الشخصي قد يقلل من جودة المحادثة ويضعف الارتباط بين الأفراد، مما يُبرز دور التكنولوجيا كعائق أمام بناء علاقات عميقة ومستدامة.

وتؤكد الدراسة على أهمية تقنين استخدام التكنولوجيا خلال التفاعلات الاجتماعية، لإعطاء الأولوية لجودة التواصل الشخصي وتعزيز العلاقات الإنسانية.

3. زيادة معدلات الاكتئاب: بحسب دراسة سلطان العصيمي (2010) التي بحثت العلاقة بين إدمان الإنترنت والتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة الرياض؛ أشارت النتائج إلى وجود علاقة سلبية بين إدمان الإنترنت والتوافق النفسي الاجتماعي، مما يدل على أن الطلاب الذين يعانون من إدمان الإنترنت لديهم مستويات أقل من التوافق النفسي والاجتماعي. وفي نفس السياق أجرت عيبر النتشة (2015)، وخلصت إلى نفس النتائج.

4. تراجع جودة النوم: قام فريق كبير من الباحثين بقيادة كريستنسن بإجراء دراسة علمية (Christensen, 2016) ركّز على بحث استخدام شاشة الهاتف الذكي وتأثيره على النوم. حيث تضمنت الدراسة قياسًا مباشرًا لوقت استخدام الهواتف، مع مراعاة الفروق بين الأفراد بناءً على عوامل ديموغرافية مثل العمر والجنس. وقد بيّنت النتائج وجود علاقة سلبية بين زيادة وقت استخدام الهاتف خاصةً في أوقات متأخرة من الليل وجودة النوم، هذا الاستخدام الزائد أدى إلى مشكلات مثل تقليل مدة النوم الإجمالية، وزيادة المدة الزمنية التي يحتاجها الفرد للغفو بعد الاستلقاء، مما يؤثر بشكل ملحوظ على جودة النوم بوجه عام.

5. تعفن الدماغ Brain Rot: وهو مفهوم جديد يشير إلى ظاهرة سلوكية ونفسية حديثة، ناتجة عن الاستخدام المفرط لمحتوى رقمي قصير وغير مترابط، مثل مقاطع الفيديو القصيرة على وسائل التواصل الاجتماعي (TikTok، Reels، YouTube Shorts)، وقد أظهرت دراسات عديدة أن متابعة المقاطع القصيرة غير المتجانسة يمكن أن يحدث تغييرات في طريقة عمل الدماغ وفقدان القدرة على التركيز والتفكير العميق أو القراءة الطويلة نتيجة التحفيز الزائد للدوبامين، والتبديل السريع بين الأفكار، وقلة التحدي الفكري.

ومن الآثار السلبية لذلك أن التعرض المستمر للمحتوى الرقمي السريع قد يغير مسارات الاتصال العصبي في الدماغ، مما يؤدي إلى ضعف الذاكرة العاملة وصعوبة التركيز، هذا الانتقال المستمر بين المعلومات يرهق الدماغ هذا فيما يختص بالنواحي العصبية، أما السلوكية فيؤدي إلى ضعف الانتباه، بحيث تصبح المهام الطويلة أكثر صعوبة، أيضًا يؤدي إلى الإدمان، والحاجة المستمرة إلى المزيد من المحتوى القصير والمحفز. أما على

المستوى المعرفي والاجتماعي فيسبب تدهور في الحوار والتفكير العميق، إضافة إلى السطحية في مستوى المعرفة.

وقد أُجريت عدة دراسات علمية من بينها دراسة أيلين إيديكوت أوزينجي (İDİKUT, 2024) من جامعة باموكالي التركية التي أكدت نتائجها أن الاستهلاك المفرط والافتقار إلى الوعي بموعد التوقف من أهم أسباب ما يعرف بتعفن الدماغ. ويكفيك أن تعرف أن مصطلح Brain Rot تم اعتماده في قاموس أوكسفورد كمصطلح العام 2024م لكثرة تداوله واستخدامه خلال العام.

ملخص الفصل الثالث

خُصص الفصل الثالث من الكتاب للحديث عن السعادة في عصر التكنولوجيا الرقمية، حيث يسلط الضوء على دور التنقل الرقمي في تعزيز الرضا النفسي والاجتماعية، ويُعرف التنقل الرقمي بقدرة الأفراد على الانتقال بسهولة بين التطبيقات والأجهزة الرقمية، مما يتيح فرصًا فريدة للتواصل الاجتماعي، والتعلم، والترفيه. ويُظهر هذا الفصل أن هذه الأدوات الرقمية تشكل أداة قوية لتعزيز الروابط الاجتماعية وتحسين المزاج من خلال التفاعل اللحظي والمشاركة الفورية.

ويستعرض الفصل أيضًا فوائد التكنولوجيا في تسهيل التواصل عبر منصات الإنترنت، وكيف يُمكن لهذه الوسائل أن تعزز الشعور بالانتماء والسعادة عند استخدامها بوعي. على الرغم من ذلك، يحذر المؤلف من الآثار السلبية للتحويلات الرقمية، مثل فقدان التوازن العاطفي والاعتماد المفرط على الأجهزة، مشيرًا إلى أن الاستخدام غير المنظم قد يؤدي إلى العزلة أو التأثير على الصحة النفسية.

كما يُركز الفصل على القضايا المتعلقة بالخصوصية الرقمية، حيث تُجمع بيانات حساسة عن المستخدمين، مثل أنماط التفاعل والمزاج الشخصي، مما يثير تساؤلات حول حماية هذه البيانات واستخدامها. ويُختتم الفصل بالتأكيد على ضرورة تحقيق توازن واعٍ بين الاستفادة من التكنولوجيا والابتعاد عن مخاطرها، لضمان تعزيز السعادة والرفاهية في العصر الرقمي.

الفصل الرابع

السعادة في ظل الأزمات

في ظل التحديات المتزايدة التي يواجهها العالم اليوم، بدءًا من الأزمات العامة مثل الأوبئة والكوارث الطبيعية، وصولًا إلى المشكلات الشخصية كالفقد والصعوبات الاقتصادية، قد يبدو تحقيق السعادة أمرًا بعيد المنال. ومع ذلك، تشير الأبحاث النفسية والاجتماعية إلى أن السعادة تظل قابلة للتحقق حتى في أصعب الظروف، بل إن الأزمات ذاتها قد تشكل دافعًا لإعادة تقييم الأولويات وصياغة مفهوم جديد للسعادة بطرق مبتكرة وغير متوقعة.

على سبيل المثال، دراسة نُشرت في مجلة (2021) BMC Nursing بقيادة الباحثة كلاينين-يوباس (Klainin-Yobas) أكدت أن العلاقة بين المرونة النفسية والرضا النفسي تعتمد بشكل كبير على قدرة الفرد على التكيف مع التحديات وضغوط الحياة. فقد وُجد أن المرونة النفسية تعزز الشعور بالسيطرة والإيجابية، مما يساهم في تعزيز الاستقلالية والنمو الشخصي، وهما عنصران جوهريان لتحقيق رفاهية نفسية إيجابية.

الضغوط النفسية خلال الأزمات

تخلق الأزمات بيئة مليئة بالتحديات النفسية التي تؤثر بشكل مباشر على الصحة النفسية ومستوى السعادة لدى الأفراد. في حالات مثل الحروب، الأوبئة، أو الكوارث الطبيعية، يعاني الناس من ضغوط نفسية شديدة نتيجة الشعور بالعجز وفقدان الأمان. هذه الضغوط قد تؤدي إلى تغييرات في نمط الحياة، مثل انخفاض التفاعل الاجتماعي وتدهور جودة

العلاقات، مما يعزز مشاعر الوحدة والعزلة، خاصة إذا أثرت الأزمة على العلاقات الاجتماعية أو بيئة العمل.

جائحة كوفيد-19 كانت مثالاً واضحاً على هذه التأثيرات، حيث شهد العالم ارتفاعاً كبيراً في معدلات الاكتئاب والقلق. وفقاً لدراسة نُشرت في مجلة ذي لانسيت عام 2021 (Santomauro, 2021)، ارتفعت حالات اضطرابات الاكتئاب الحاد بنسبة 28% واضطرابات القلق بنسبة 26% في عام 2020 مقارنةً بعام 2019. أوضحت الدراسة أن النساء والشباب كانوا الأكثر تضرراً، بسبب الضغوط الإضافية مثل المسؤوليات الأسرية، انعدام الاستقرار المهني، والانقطاع عن التفاعل الاجتماعي.

وتؤكد هذه النتائج على أهمية تقديم الدعم النفسي والاجتماعي خلال الأزمات، خاصة للفئات الأكثر عرضة للتأثر، والعمل على تعزيز أنماط حياة إيجابية تقلل من آثار التوتر والعزلة.

أثر الأزمات على العلاقات الاجتماعية

العلاقات الاجتماعية تلعب دوراً أساسياً في تعزيز الصحة النفسية، حيث توفر شبكة دعم عاطفي وعقلي تساعد الأفراد على التكيف مع الضغوط الحياتية، وتساهم في بناء شعور بالانتماء والاستقرار. العلاقات الجيدة تُحسن من المزاج، وتقلل من معدلات القلق والاكتئاب، وتوفر شعوراً بالدعم في الأوقات الصعبة. ومع ذلك، فإن هذه العلاقات قد تتعرض لتهديدات كبيرة في أثناء الأزمات، مما يمكن أن يؤثر سلباً على الصحة النفسية للأفراد.

التباعد الاجتماعي وتأثيره على العلاقات الاجتماعية

في أثناء الأزمات، مثل جائحة كوفيد-19 أو الأزمات الطبيعية، يتم فرض تدابير التباعد الاجتماعي لمنع انتشار الأمراض، وهو ما يؤدي إلى تقليل التفاعلات المباشرة بين الأفراد، هذا التباعد يُعد بمنزلة تهديد كبير للعلاقات الاجتماعية، حيث يُحرم الأفراد من اللقاءات المباشرة التي تُعد أساسية للتواصل العاطفي والاجتماعي.

دراسة ماتياس ميلو ودوغلاس سواريس (Melo, 2020) أشارت إلى أن التباعد الاجتماعي لفترات طويلة أدى إلى زيادة مستويات الشعور بالوحدة والعزلة لدى العديد من الأفراد، مما أسهم في زيادة أعراض الاكتئاب والقلق، ويُعد فقدان الاتصال الاجتماعي المباشر أحد العوامل التي تؤثر بصورة كبيرة في الصحة النفسية، حيث تزداد احتمالية الإصابة بمشاعر الحزن والقلق بسبب غياب الدعم الاجتماعي.

فقدان مصادر الدخل وأثره على العلاقات الاجتماعية

الأزمات الاقتصادية، مثل الركود الاقتصادي أو فقدان الوظائف، تمثل تحديًا آخر يعرض العلاقات الاجتماعية للخطر، فعندما يواجه الأفراد صعوبة في تأمين مصادر دخلهم، قد يتعرضون للضغط المالي، مما يؤدي إلى مشاعر التوتر والقلق، وفي كثير من الأحيان، يكون الضغط المالي سببًا في زيادة التوتر داخل الأسر، حيث قد يؤدي إلى خلافات زوجية أو عائلية.

وقد وجدت العديد من الدراسات أن هناك علاقة للأزمات المالية والديون والإصابة بالاكتئاب، ومن بين هذه الدراسات دراسة بوراس وزميله (Bouras G., 2011) التي أظهرت أثر هذه الأزمات في الصحة النفسية لعدد من البلدان الأوروبية وعلى رأسها

المملكة المتحدة واسكتلندا وويلز، حيث وجدت صلة واضحة بين الديون المالية وتدني الصحة النفسية.

تأثير ضغوط الأزمات على التواصل الاجتماعي

تُعد العلاقات الاجتماعية من الركائز الأساسية التي تدعم الصحة النفسية، إذ توفر شبكة دعم عاطفي وفكري تساعد الأفراد على التكيف مع ضغوط الحياة، ولكن في أثناء الأزمات تتعرض هذه العلاقات للتهديد نتيجة الضغوط النفسية المتزايدة، مثل فقدان الوظائف أو القلق بشأن الصحة، وهذا التراجع في التواصل قد يؤدي إلى العزلة الاجتماعية، مما يعمق مشاعر الحزن والقلق، ويزيد من احتمالية الإصابة بالاكتئاب. فالعزلة الاجتماعية – التي تعني الانفصال عن الآخرين – تعد أحد العوامل الرئيسية التي تُسهم في تدهور الصحة النفسية، إذ إنه عندما يفتقر الشخص إلى الدعم الاجتماعي يصبح من الصعب عليه التكيف مع الأزمات، ففي الأسر قد يؤدي الضغط المالي أو التغيرات الحياتية إلى تفاقم النزاعات داخل الأسرة، مما يجعل التواصل أكثر صعوبة.

ولا شك أن تراجع التواصل الاجتماعي يؤثر على المجتمعات ككل، حيث يزيد من معدلات الأمراض النفسية ويضعف القدرة على التكيف مع الأزمات، فالضغوط النفسية قد تؤدي أيضًا إلى تبني سلوكيات سلبية مثل الانغلاق على الذات أو تناول المواد المهدئة، مما يفاقم العزلة ويزيد من ضعف العلاقات الاجتماعية.

ولذلك فإن من المهم إيجاد حلول بديلة للتواصل الاجتماعي خلال الأزمات، مثل استخدام وسائل الاتصال الحديثة أو الأنشطة التي تعزز الروابط الاجتماعية، لتعزيز الدعم النفسي والتكيف مع التحديات.

التكيف مع هذه التحديات

مع تأثير هذه التهديدات في العلاقات الاجتماعية، إلا أنه يمكن للأفراد التكيف مع هذه الظروف باستخدام استراتيجيات دعم مختلفة، فعلى سبيل المثال، مع تقدم وسائل التواصل الرقمي أصبح من الممكن الحفاظ على الروابط الاجتماعية عبر الإنترنت، حيث يمكن استخدام تقنيات مثل مكالمات الفيديو أو الرسائل النصية للحفاظ على الاتصال العاطفي بين الأفراد، حتى في ظل غياب اللقاءات المباشرة.

مفهوم السعادة في سياق الأزمات

السعادة ما هي إلا تجربة مركبة تشمل الشعور بالرضا والاطمئنان والتفاؤل، وفي ظل الأزمات، ينبغي أن يُعاد تعريف السعادة بالتركيز على اللحظات الصغيرة، والقيم الحقيقية، والعلاقات الداعمة.

وبحسب دراسة طويلة الأمد استمرت لأكثر من 75 عامًا، أجراها فريق من الباحثين في جامعة هارفارد ونُشرت عام 2017 (Waldinger, 2017)، تمت فيها متابعة حياة 724 فردًا على مدار هذه السنوات الطويلة، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن جودة العلاقات الاجتماعية ترتبط ارتباطًا مباشرًا بمستوى السعادة والصحة العامة.

كما كشفت الدراسة أن العلاقات الاجتماعية الوثيقة ليست مجرد مصدر للسعادة، بل هي عامل رئيس يحمي الأفراد من معضلات الحياة، ويؤخر التدهور العقلي والجسدي. وخلص الباحثون إلى أن هذه العلاقات تتفوق على المال والشهرة وحتى الطبقة الاجتماعية أو معدل الذكاء أو الجينات في التنبؤ بحياة طويلة وسعيدة.

وأبرزت النتائج أن الأشخاص الأكثر رضا عن علاقاتهم في سن الخمسين كانوا الأكثر صحة في سن الثمانين. وفي المقابل، أشارت الدراسة إلى أن الشعور بالوحدة قد يكون له

تأثير مدمر على الصحة، بما يعادل الضرر الناجم عن تدخين السجائر أو إدمان الكحول.

استراتيجيات تحقيق السعادة في الأزمات

تُعد الأزمات – سواء كانت شخصية أو جماعية – من أكثر التحديات التي يواجهها الإنسان، وغالبًا ما تسبب اضطرابات نفسية كبيرة، لكن – ومع كل ذلك – يمكن للإنسان أن يحقق مستوى معينًا من السعادة حتى في ظل الظروف الصعبة.

علم النفس الإيجابي يقدم إطارًا قويًا لفهم وتطبيق استراتيجيات تساعد الأفراد في مواجهة الأزمات بنجاح مع الحفاظ على رفاهيتهم النفسية. وفي هذا السياق، سوف نناقش استراتيجيات تحقيق السعادة أثناء الأزمات مدعومة بالدراسات العلمية.

أولاً: التقبل والمرونة النفسية

في عالمنا المعاصر، تتنوع الأزمات التي يواجهها الأفراد، سواء كانت صحية، اقتصادية، أو اجتماعية، ومع تزايد هذه الأزمات، تزداد الحاجة إلى إيجاد استراتيجيات فعّالة تساعد الأفراد في التغلب على ضغوط الحياة اليومية، وتحقيق مستويات أعلى من السعادة والرضا النفسي، ومن بين الاستراتيجيات الأساسية لتحقيق السعادة في الأوقات الصعبة، تبرز استراتيجية "التقبل والمرونة النفسية" كأدوات قوية تمكن الأفراد من مواجهة الأزمات وتحقيق التكيف النفسي.

في ديننا الإسلامي، يدرك المسلم أن حياته في هذه الدنيا ما هي إلا مرحلة مؤقتة محفوفة بالابتلاءات والتحديات، كما أشار الله تعالى بقوله: {لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ ۚ} [البَلَد : ٤]. هذه الابتلاءات هي جزء من طبيعة الحياة التي لا ينجو منها أحد، ولكن السعيد هو من يواجهها بالصبر والتوكل على الله، متيقنًا بأن كل مصيبة مهما عظمت

ستبدأ بالتلاشي مع مرور الوقت، فبمجرد أن يردد المسلم: "لا حول ولا قوة إلا بالله" أو "إنا لله وإنا إليه راجعون"، يبدأ في تقبل المصيبة والانتقال من ألمها إلى مرحلة السكينة.

وقد رأيت نماذج حيّة تُجسد معنى الصبر والرضا، كحالة رجل فقد صحته تدريجيًا بسبب مرض عضال أصابه بالفشل الكلوي، وأدى إلى بتر قدميه وفقدان بصره، ومع ذلك عندما تسأله عن حاله كان يبتسم ويقول: "الحمد لله أنا في زحام من النعم". هذه النماذج تعكس عظمة الإيمان بالله والثقة بأقداره، مما يجعل الإنسان قادرًا على تجاوز أعتى المحن.

والتقبل والمرونة النفسية هما نتاج إيمان عميق بالله وترويض للنفس على الصبر. يقول النبي ﷺ: «ومن يصبر يُصبره الله، وما أُعطي أحد عطاءً خيرًا وأوسع من الصبر» (رواه مسلم [1053] عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه). كما قال ﷺ: «عجبًا لأمر المؤمن! إن أمره كله له خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن؛ إن أصابته سراء شكر فكان خيرًا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرًا له» (رواه مسلم [2999] عن صهيب الرومي رضي الله عنه). فالإنسان العاقل المدرك يعلم يقينًا بأن المصائب تأتي وتذهب. لكن السؤال هو: كيف نتعامل معها؟ فالصابر يحوّل المحنة إلى منحة، أما الجزع فيعيش في شقاء في الدنيا وحرمان من أجر الآخرة.

أظهرت الدراسات النفسية، بما في ذلك دراسة دوبلر (Dubler, 2018) التي نُشرت في جامعة روتشستر، أن تنمية المرونة النفسية من خلال استراتيجيات التقبل والالتزام تلعب دورًا محوريًا في تخفيف الأعراض النفسية، مثل الاكتئاب والقلق. كما أشارت الدراسة إلى أن هذه المهارات تساهم بشكل فعال في تعزيز مستويات الرضا عن الحياة، مما يجعلها أداة قيمة لتحسين الصحة النفسية والرفاهية.

ثانيًا: التفاؤل والأمل

الإنسان الإيجابي يحيا حياته بسعادة أكثر من سواه، ففي مواجهة الأزمات يُعد الأمل من أبرز العوامل التي تسهم في تحقيق السعادة وتعزيز الصمود النفسي، ويتمثل الأمل في القدرة على تصور مستقبل أفضل، وتحديد أهداف واقعية مع وضع خطط لتحقيقها والإيمان بالقدرة على تجاوز العقبات، فهذا المفهوم المعروف بـ"نظرية الأمل" طُوّر بواسطة عالم النفس تشارلز سنايدر (Snyder, 2000, pp. 747–762)، الذي وصف الأمل كحالة نفسية دافعية تجمع بين التفكير بالمسارات والتفكير بالوكالة.

نظرية الأمل لسنايدر

ترتكز نظرية الأمل على مكونين أساسيين:

1. التفكير بالمسارات **Pathways Thinking**: أي القدرة على تصور طرق متعددة لتحقيق الأهداف المرجوة. وهذا يعني في الأزمات، إيجاد بدائل وخيارات للتعامل مع التحديات بدلاً من التركيز على المعوقات.
2. التفكير بالوكالة **Agency Thinking**: وهو الدافع الداخلي للمضي قدماً في تلك المسارات، حتى في ظل الظروف الصعبة.

ووفقاً لسنايدر، يتطلب الأمل الجمع بين هذين العنصرين: التفكير في الخيارات الممكنة والعمل بدافع قوي لتحقيقها، فالأفراد الذين يمتلكون مستويات عالية من الأمل يكونون أكثر مرونة في التعامل مع المشكلات وأكثر تفاؤلاً بقدرتهم على تحقيق نتائج إيجابية.

الأمل في أثناء الأزمات

الأزمات – مثل الكوارث الطبيعية أو الأوبئة أو الأزمات الشخصية – تشكل تحديات كبيرة تهدد الاستقرار النفسي، ومع ذلك يمكن للأمل أن يلعب دورًا رئيسًا في تمكين الأفراد من مواجهة هذه التحديات، فالأشخاص الذين يتمتعون بمستويات عالية من الأمل:

- يميلون إلى تحديد أهداف واقعية ومحددة يمكن تحقيقها، مما يخفف من الشعور بالعجز.
- يطورون مسارات متعددة لتحقيق تلك الأهداف، مما يجعلهم أكثر مرونة في التكيف مع التغيرات.
- يتمتعون بدوافع داخلية قوية تحفزهم على المضي قدمًا، حتى في ظل الصعوبات.

الأمل في الإسلام

الإسلام هو دين الأمل والتفاؤل والإقبال على الحياة، فالمسلم يعيش بالأمل فيرى في كل تحدٍ فرصة، وفي كل ضيق مخرجًا، وفي كل محنة منحة، وفي كل قدرٍ من أقدار الله حكمة لا يعلمها إلا الله حتى وإن لم تكن على ما نريده، قال تعالى: {وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ} [البقرة : 216]

الأمل يجعل الحياة مليئة بالمعاني والقيم، ويربط المسلم بربه ربطًا وثيقًا، مما يجعله دائمًا في حالة من الرضا والتفاؤل. بل أن من يفقد الأمل فإنه يخرج من دائرة الإيمان. قال تعالى: {إِنَّهُ لَا يَأْتِيَنَّكَ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ ٨٧} [يوسف : 87].

والمسلم عندما يصل إلى درجة اليقين فإنه يعيش أسعد حياة، فهو يستمتع بما يقسم له في هذه الدنيا من المباحات، وعندما يصاب بمصاب فإنه ينتقل بفكره مباشرة إلى المنحة الربانية التي تنتظره في الآخرة، فيتقوى على هذه بتلك.

فتجده ينتقل ما بين شكر وصبر، وفي الحديث الذي رواه مسلم في صحيحه [2999] عن صهيب بن سنان رضي الله عنه: «عجباً لأمر المؤمن، إن أمره كله خير، وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر، فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء، صبر فكان خيراً له».

باختصار: المؤمن يعيش الحياتين معاً، حياة مؤقتة يأخذ ما تيسر له من خيرها، بينما عينه على الحياة الأبقى يعيشها بأمل ورجاء بالله لا ينقطع. وهذا ما يجعله سعيداً دائماً حتى مع المصائب التي سوف يُعوض عنها بجوائز كبيرة، أولها وأعظمها رضا الله سبحانه.

ثالثاً: إعادة تفسير الأزمة

إحدى أبرز استراتيجيات تحقيق السعادة هي القدرة على إعادة صياغة الأزمة، وتُعرف بـ"إعادة التقييم المعرفي Cognitive Reappraisal"، ففي مواجهة الأزمات تلعب هذه المهارة دوراً محورياً كاستراتيجية لتنظيم المشاعر، مما يساعد الأفراد على تعديل تفسيرهم للأحداث السلبية بهدف تقليل تأثيرها العاطفي، حيث تتضمن هذه العملية إعادة صياغة الموقف بطريقة تخفف من حدة المشاعر السلبية وتعزز التكيف النفسي.

أجرى الباحثان جيمس جروس وأوليفر جون (Gross, 2003) دراسة نُشرت عام 2003 في مجلة علم النفس الشخصي والاجتماعي، هدفت الدراسة إلى استكشاف تأثير استراتيجيات تنظيم المشاعر، خاصة إعادة التقييم المعرفي والكبت التعبيري، على الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية، وقد خلصت إلى أن تدريب الأفراد على استخدام

إعادة التقييم المعرفي يمكن أن يكون فعالاً في تعزيز التكيف النفسي في أثناء الأزمات، وذلك من خلال إعادة تفسير المواقف السلبية بطرق أكثر إيجابية أو محايدة، مما يقلل من التأثير العاطفي السلبي وتحسين الصحة النفسية العامة.

وفي الدين الإسلامي نظرة المسلم دائماً إيجابية، وتنتقل من الوجه الذي يكرهه في القدر إلى الوجه الآخر الذي يحبه، وهذا تعلمناه في سورة الكهف من قصة سيدنا موسى عليه السلام مع الخضر، فنحن ننظر دائماً إلى الأمور من زاويتنا، لكن ليس بالضرورة أن هذه الزاوية هي الحقيقة. ولذلك عودنا آباءنا على مقولات تفاؤلية تعيد صياغة الأمور: "لعله خير"، أو "خيرة إن شاء الله".

ثالثاً: التركيز على النعم (الامتنان)

يُعدّ الامتنان من أقوى الأدوات النفسية لتعزيز السعادة، خاصة في أوقات الأزمات. فالتركيز على الجوانب الإيجابية في الحياة يساهم بشكل ملحوظ في تقليل تأثير المشاعر السلبية. وقد أكدت ذلك دراسة أجراها الباحثان روبرت إيمونز ومايكل ماكولو (Emmons, 2003)، ونُشرت في مجلة علم النفس الشخصي والاجتماعي تحت عنوان: "عدّ النعم مقابل الأعباء: دراسة تجريبية حول الامتنان والرفاهية الذاتية في الحياة اليومية".

هدفت الدراسة إلى استكشاف تأثير ممارسة الامتنان على الرفاهية الذاتية، والمشاعر الإيجابية، والسلبية. وخلصت النتائج إلى أن تبني عادة ممارسة الامتنان بانتظام، مثل كتابة قائمة يومية أو أسبوعية بالأشياء التي يشعر تجاهها الفرد بالامتنان، يساهم على نحو كبير في تعزيز السعادة وتقليل التوتر والقلق، خاصة في أوقات التحديات، كما أشارت الدراسة إلى أن هذه الممارسة لا تعزز الصحة النفسية فحسب، بل تمتد آثارها الإيجابية إلى الصحة الجسدية أيضاً، مما يجعلها عادة يُوصى بتبنيها كجزء من الروتين اليومي.

وبالمناسبة، هذا المبدأ هو ما يعتمد عليه ديننا الإسلامي بشكل أساس، حيث يُعلم المسلم شكر الله على كل النعم والرضا بما قسمه له، دون الالتفات إلى ما عند الآخرين، فالامتنان والقناعة مترابطان، إذ أن المسلم الذي يشكر الله على نعمه يكتسب القناعة بما لديه، ويعيش حياة ملؤها الرضا والطمأنينة. قال تعالى: {وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ} [براهيم : 7]. ولم يقتصر الإسلام على الحث على شكر الخالق فقط، بل حتى على شكر الخلق على ما يقدمونه من خير ومعروف، حيث قال النبي ﷺ: «لا يشكر الله من لا يشكر الناس» (الألباني في صحيح الجامع [7719] عن أبي هريرة رضي الله عنه).

أما القناعة، فقد أمر الله نبيه بها، موضحاً أن النعم أحياناً تكون ابتلاء وفتنة، فقال تعالى: {وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِّنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ} [طه : 131]. وفي الحديث الذي رواه أبو ذر الغفاري رضي الله عنه، قال النبي ﷺ: «انظر إلى من هو تحتك، ولا تنظر إلى من هو فوقك؛ فإنه أجدراً ألا تزدري نعمة الله عندك» (رواه الألباني في صحيح الترغيب [2233]).

فلو تأملنا هذا الحديث لوجدنا أن الإنسان إذا ركز على نعم الله التي لا تُعد ولا تُحصى، فإنه يشعر بالامتنان والرضا. أما إذا ركز على ما يفتقده أو ما يزعجه من ابتلاءات، فإنه سوف يغفل عن النعم التي يملكها. وكما يُقال، النقطة السوداء الصغيرة تُرى بوضوح على صفحة بيضاء كبيرة، هكذا هو الإنسان الذي يركز على ما ينقصه بدلاً من النظر إلى ما لديه.

رابعًا: النشاط البدني

النشاط البدني هو أحد أكثر الوسائل فعالية لتعزيز السعادة والتوازن النفسي، لا سيما في أثناء الأزمات، فممارسة التمارين الرياضية تُحفز الجسم على إفراز هرمونات السعادة والمتعة مثل الإندورفين والدوبامين، مما يحسن المزاج ويخفف من القلق والتوتر في الأزمات حيث ترتفع مستويات الضغط النفسي، والنشاط البدني يمكن أن يكون أداة فعالة للتكيف مع التحديات النفسية وتعزيز الصحة العامة.

أُجريت دراسة (Babyak M. B., 2000) على 156 مريضًا تم تشخيصهم بالاكتئاب الحاد، حيث قُسم المشاركون إلى ثلاث مجموعات:

- **مجموعة التمارين الرياضية:** تم توجيههم لممارسة التمارين الهوائية (الجري والمشي) لمدة 30 دقيقة، 3 مرات في الأسبوع.
- **مجموعة الأدوية:** تلقوا علاجًا بمضادات الاكتئاب.
- **مجموعة الدمج:** تلقوا الأدوية مع النشاط البدني.

وتمت متابعة المشاركين لمدة 16 أسبوعًا لتقييم التحسن في الأعراض النفسية. وانتهت الدراسة إلى أن مجموعة التمارين الرياضية أظهرت تحسنًا ملحوظًا في الأعراض مقارنة بالمجموعة التي تلقت الأدوية فقط. وبعد مرور 10 أشهر، أظهرت المجموعة التي اعتمدت على التمارين وحدها معدلات انتكاس أقل مقارنة بالمجموعتين الأخريين. مما يشير إلى أن التمارين لا تُحسن فقط الحالة النفسية على المدى القصير، بل تُساعد أيضًا في الوقاية من الانتكاس على المدى الطويل.

فقد أشارت دراسة حديثة أجراها شيكرود وزملاؤه (Chekroud, 2018) إلى وجود ارتباط قوي وإيجابي بين ممارسة التمارين البدنية وتحسن الصحة النفسية. ومع ذلك، أكدت الدراسة أن الإفراط في ممارسة التمارين قد يؤدي إلى تدهور الصحة النفسية، مما يبرز أهمية تحقيق التوازن والاعتدال في النشاط البدني.

ووفقاً لنتائج الدراسة، فإن مدة التمرين المثلى لتحقيق أفضل الفوائد للصحة النفسية كانت حوالي 45 دقيقة لكل جلسة، تُمارس من ثلاث إلى خمس مرات في الأسبوع. يوضح هذا أن الالتزام بجدول تمرين معتدل يمكن أن يُسهم بشكل كبير في تحسين الرفاهية النفسية، مع تجنب الآثار السلبية للإفراط.

آلية تأثير النشاط البدني

1. إفراز الإندورفين: التمارين تحفز إفراز الإندورفين، المعروف بـ"هرمون السعادة"، الذي يُحسن المزاج ويقلل من الألم النفسي والجسدي.
2. تحسين جودة النوم: فالنشاط البدني يسهم في تحسين جودة النوم، وهو عامل أساسي لتحقيق السعادة والتعافي النفسي، لا سيما في أثناء الأزمات.
3. تقليل مستويات الكورتيزول: التمارين تقلل من مستويات الكورتيزول (هرمون التوتر)، مما يساعد في تحقيق حالة من الهدوء النفسي.
4. تعزيز الشعور بالإنجاز: إتمام جلسة رياضية يُعزز الشعور بالإنجاز، مما يُقوي الثقة بالنفس ويُخفف من الإحساس بالعجز.

خامسًا: الالتزام بروتين يومي

الأزمات تتسبب غالبًا في فقدان السيطرة على التفاصيل اليومية، مما يؤدي إلى مشاعر التوتر والقلق، ولذلك فإن خلق روتين يومي منظم يمكن أن يكون أداة فعّالة لإعادة الشعور بالسيطرة وتعزيز الاستقرار النفسي، حيث يساعد الروتين على تنظيم الوقت، وتقليل الفوضى الذهنية، وزيادة الإحساس بالإنتاجية والإنجاز، مما ينعكس إيجابيًا على السعادة والرضا النفسي.

في هذا السياق، أجرى برايان جالا وأنجيلا داكورث دراسة علمية (Galla, 2015) شملت 405 مشاركين من مختلف الأعمار والخلفيات، حيث طُلب من المشاركين تسجيل أنشطتهم اليومية على مدار أسبوعين، مع التركيز على التكرار والانتظام في الروتين. وتم تقييم مستويات التوتر والسعادة لديهم باستخدام استبيانات معيارية، إضافة إلى قياس مستوى المرونة النفسية وقدرتهم على التكيف مع التحديات اليومية. أظهرت النتائج أن المشاركين الذين اتبعوا روتينًا يوميًا منظمًا كانوا أقل عرضة للتوتر مقارنة بأولئك الذين افتقدوا إلى التنظيم في حياتهم، كما أظهرت الدراسة أن التنظيم اليومي يعزز المرونة النفسية، مما يساهم في تحسين القدرة على التعامل مع الأزمات وتحقيق توازن نفسي أفضل.

وأشارت النتائج أيضًا إلى زيادة ملحوظة في مستويات السعادة والإحساس بالإنجاز لدى المشاركين الذين اتبعوا روتينًا يتضمن أنشطة ذات مغزى، مثل ممارسة الرياضة، القراءة، أو التفاعل الاجتماعي. وهذا يبرز أهمية الروتين المنظم كأداة فعّالة لتعزيز الصحة النفسية وتحقيق الرفاهية.

تطبيقات عملية لخلق روتين أثناء الأزمات

1. بدء اليوم بنشاط إيجابي: يمكن أن يتضمن الروتين الصباحي أنشطة مثل كتابة أهداف اليوم، أو القراءة، أو الرياضة الخفيفة. أنا جربت صلاة الضحى ولم أعد أتركها إلا فيما ندر، بعد أن ظهر أثرها الإيجابي في نفسي.
2. تنظيم فترات العمل والراحة: تخصيص فترات محددة للعمل وفترات أخرى للراحة يُساعد في منع الإرهاق الذهني.
3. إضافة أنشطة ممتعة: يمكن للروتين أن يشمل وقتًا مخصصًا للهوايات أو الأنشطة الممتعة، مما يعزز الشعور بالرفاهية.
4. مرونة الروتين: يجب أن يتسم الروتين بالمرونة ليتيح تعديله عند الحاجة، مما يُقلل من الضغط الناتج عن الالتزام الصارم.

سادسًا: الأنشطة الإبداعية

يُعد التعبير الإبداعي – سواء من خلال الكتابة أو الرسم أو غيرهما من الفنون – وسيلة فعّالة للتعبير عن المشاعر، خاصة في أوقات الأزمات، حيث يمنح الإبداع الإنسان فرصة للتواصل مع ذاته الداخلية، ويخفف من الضغوط النفسية، كما يساعد في تحويل التجارب السلبية إلى أعمال ذات مغزى وقيمة، هذه الأنشطة ليست مجرد وسائل للترفيه، بل أثبتت الدراسات العلمية أنها أدوات فعّالة لتحسين المزاج وتعزيز الصحة النفسية.

ففي دراسة أجراها الباحثان ستوكي ونوبل (Stuckey, 2010)، تبين أن الأفراد الذين شاركوا في أنشطة إبداعية أبلغوا عن تحسن في المزاج وانخفاض مستويات القلق والاكتئاب.

على سبيل المثال، ساعدت الكتابة التعبيرية المشاركين في معالجة مشاعرهم السلبية والتعبير عنها بطريقة آمنة. أما الفنون التشكيلية مثل الرسم والتلوين، فقد أسهمت في تقليل مستويات الكورتيزول (هرمون التوتر)، مما عزز الشعور بالاسترخاء، كما ساعدت هذه الأنشطة المشاركين على إعادة اكتشاف هويتهم، خاصة في الأوقات التي شعروا فيها بفقدان السيطرة، كما يحدث في الأزمات أو حالات المرض.

أما الفنون الجماعية، مثل الموسيقى والدراما، فقد أثبتت الدراسة أنها تسهم في تعزيز الروابط الاجتماعية وتقليل الشعور بالعزلة، مما أدى إلى تحسين ملحوظ في الصحة النفسية، وقد أظهرت النتائج أن الأفراد الذين استمروا في ممارسة الأنشطة الإبداعية حققوا تحسينات مستدامة في صحتهم النفسية والجسدية على المدى الطويل.

أما على المستوى الشخصي، فقد كانت تجربتي مع التعبير الإبداعي خلال أزمة كورونا مثالاً حياً على ذلك. ففي ظل الحظر الكلي للتجوال، الذي أثر نفسياً على الكثيرين، وجدت نفسي منكباً على الكتابة، وخلال تلك الفترة، أصدرت واحداً من أفضل كتبي وأكثرها مبيعاً، وهو لغة الجسد في السنة النبوية، حيث لم أشعر وقتها بأي ضيق أو توتر، لأن تركيزي كان منصباً بالكامل على هذا العمل، الذي منحني الإحساس بالإنجاز والرضا.

سابعاً: المسؤولية الاجتماعية

المساهمة في المجتمع أثناء الأزمات ليست مجرد واجب ديني وطني وأخلاقي، بل هي أيضاً استراتيجية فعّالة لتحقيق السعادة والرفاهية النفسية، فالعمل التطوعي يساعد الأفراد على بناء روابط اجتماعية قوية، ويعزز الشعور بالهدف، ويخفف التوتر، فمن خلال

المساهمة في تحسين حياة الآخرين، يكتسب الأفراد قدرة أكبر على التكيف مع الأزمات ويضيفون معنى أعمق لحياتهم.

في دراسة أجراها الباحثان ثويتس وهيويت (Thoits, 2001)، تبين أن للعمل التطوعي تأثيرًا كبيرًا على حياة الأفراد. حيث أظهرت النتائج أن التطوع يعزز مشاعر السعادة والرضا عن الحياة من خلال منح الأفراد إحساسًا بالهدف والمعنى. فالمشاركون الذين انخرطوا في العمل التطوعي أبلغوا عن شعور أعلى بتقدير الذات، وزيادة في مشاعر السيطرة على حياتهم، مما جعلهم أكثر إيجابية وثقة بالنفس.

علاوة على ذلك، فقد ربطت الدراسة بين العمل التطوعي وتحسين الصحة الجسدية، حيث أظهر المشاركون في الأنشطة التطوعية صحة أفضل، وانخفاضًا في مستويات التوتر مقارنة بغيرهم، كما ساعد التطوع في تقليل مستويات الاكتئاب بفضل تعزيز الروابط الاجتماعية والتخفيف من مشاعر الوحدة.

ملخص الفصل الرابع

يتناول الفصل الرابع من الكتاب مفهوم السعادة في سياق الأزمات والضغوط النفسية، مسلطاً الضوء على كيفية التعامل مع التحديات وتحويلها إلى فرص للنمو. ويوضح أن الأزمات، مثل الكوارث الطبيعية أو فقدان الوظيفة، قد تجعل تحقيق السعادة يبدو مستحيلاً، ولكن يمكن التغلب على ذلك من خلال التكيف الإيجابي وبناء المرونة النفسية.

ويُبرز الفصل أهمية العلاقات الاجتماعية في هذه الأوقات، حيث تُعد شبكة الدعم القوية مصدراً مهماً لتعزيز الطمأنينة وتقليل آثار التوتر، كما يناقش دور التفكير الإيجابي والإيمان في توفير الأمل والدافع لتجاوز الأزمات.

ويؤكد أن النظر إلى التحديات كفرص للتعلم والتطور الشخصي يساعد الإنسان على تحسين جودة حياته حتى في أصعب الظروف.

ويقدم الفصل أيضاً استراتيجيات عملية لتحقيق السعادة خلال الأزمات، مثل التركيز على الإنجازات الصغيرة، وممارسة الامتنان، والابتعاد عن التفكير السلبي. كما يبرز أهمية الاهتمام بالصحة النفسية والجسدية من خلال تبني عادات صحية تساعد في التخفيف من آثار الضغوط النفسية.

ويخلص إلى أن تحقيق السعادة في ظل الأزمات لا يعني غياب الألم أو الحزن، بل القدرة على التكيف مع الظروف والبحث عن الجوانب الإيجابية التي تُعزز الشعور بالرضا والاستقرار النفسي.

الفصل الخامس

السعادة في مواجهة الألم

في رحلة الحياة، لا أحد ينجو من الألم، سواء كان ذلك ألمًا عاطفيًا ناتجًا عن خسارة عزيز أو خذلانه، أو ألمًا جسديًا بسبب مرض، أو حتى ألمًا وجوديًا يتصل بالبحث عن معنى وغرض للحياة، فإن هذه التجارب تُعد جزءًا أصيلاً من طبيعتنا البشرية، فالألم هو في النهاية ابتلاء يُختبر به قدرتنا على التحمل والصمود، ويدفعنا إلى البحث عن طرق لفهمه والتعامل معه.

ومع ذلك، ما يميز البشر ليس مجرد قدرتهم على الشعور بالألم، بل قدرتهم الفريدة على تجاوزه وتحويله إلى مصدر للقوة والصلابة، ففي لحظات الألم، يمكن للإنسان أن يكتشف جوانب جديدة من قوته الداخلية، ويتعلم كيف يعيد تشكيل حياته على نحو أكثر عمقًا ومعنى، فالصمود النفسي هو الجسر الذي يربط بين الألم والسعادة، وهو المهارة التي تتيح لنا تجاوز العقبات واكتشاف جوانب جديدة من الحياة، حتى في أحلك الظروف.

في هذا الفصل، سنتناول العلاقة المعقدة بين الألم والسعادة، ونستعرض كيف يمكن للصمود النفسي أن يكون المفتاح لتحقيق سعادة عميقة ومستدامة. وسيكون مدعماً بالدراسات العلمية وقصص ملهمة من واقع الحياة.

الصمود النفسي

الصمود النفسي هو القدرة على تجاوز الصعوبات والتأقلم مع الأزمات، ووفقاً لبوني بنارد (Benard, 2004)، يتكون الصمود النفسي من عوامل داخلية وخارجية. تشمل العوامل

الداخلية التفكير الإيجابي، والمرونة النفسية، والقدرة على التعامل مع التحديات كفرص للتعلم والنمو. أما العوامل الخارجية فتشمل الدعم الاجتماعي، والبيئة المحيطة، والعلاقات الإيجابية التي تعزز الشعور بالأمان والانتماء. ويرى بنارد أن الصمود النفسي ليس سمة موروثية، بل مهارة مكتسبة يمكن تطويرها من خلال الممارسات اليومية والتجارب الحياتية، مما يجعله عنصراً أساسياً لتحقيق التوازن النفسي ومواجهة الأزمات بفعالية.

ففي دراسة أجرتها الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA, 2014)، تناولت تأثير الصمود النفسي على الصحة النفسية أثناء الأزمات، تبين أن التفكير الإيجابي وإعادة صياغة المواقف يلعبان دوراً كبيراً في تقليل معدلات القلق والاكتئاب. شملت الدراسة عينة واسعة من الأفراد الذين تعرضوا لأزمات نفسية، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعات تعتمد استراتيجيات مختلفة للتكيف. وقد أظهرت النتائج أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات عالية من الصمود النفسي أظهروا معدلات أقل من القلق والاكتئاب مقارنة بغيرهم، كما أكدت الدراسة على أهمية تبني التفكير الإيجابي وإعادة صياغة المواقف كأدوات فعالة لتعزيز الصمود، مما يتيح للأفراد التكيف بشكل أفضل مع التحديات وتحقيق رفاهيتهم النفسية.

ولو دققنا في مفهوم الصمود وفقاً لما ذكره بنارد في كتابه، وربطنا ذلك بالمفهوم الشرعي لوجدنا أنه مكون من ثلاث مراحل:

1. الصدمة الأولى:

عند تلقي الخبر أو لحظة المواجهة الأولى مع المصيبة، تختلف ردود أفعال الناس بحسب طبيعتهم النفسية. ويمكن تقسيم الأفراد في هذه المرحلة إلى ثلاثة أقسام:

القسم الأول هو الأفراد الذين يُوصفون بالضعف أو الهشاشة النفسية، هؤلاء الأشخاص غالبًا ما ينهارون ويستسلمون بشكل كامل، مما يؤدي إلى توقف حياتهم تمامًا، ويتفاقم لديهم حجم المصيبة بدلاً من أن يقل، والمشكلة هنا أن تأثير المصيبة يتصاعد بشكل سلبي على عكس الطبيعة المعتادة للمصائب، حيث أنها تبدأ كبيرة ثم تصغر تدريجيًا حتى تتلاشى. القسم الثاني يشمل الفئة المرنة، وهم غالبية الناس، الذين قد يتأثرون بالمصيبة، ولكنهم سرعان ما يتجاوزون الألم ويتكيفون مع الوضع الجديد. أما القسم الثالث يتمثل في الأفراد الذين يتمتعون بصلابة نفسية استثنائية، وهؤلاء لديهم قدرة مذهلة على مواجهة المصاعب من دون أن يتأثروا كثيرًا، لدرجة أنك تشك في أنهم قد مرّوا بالمصيبة أساسًا، حتى عندما يتلقون الخبر لا تظهر أي تعبيرات، وكأنهم غير مكتثرين. هذه الصلابة قد تكون مرتبطة بعوامل وراثية، ولكن في جميع الأحوال، الإسلام يدعو إلى الصبر والثبات عند وقوع المصائب، معتمدين على الله ومستعينين به، ومحتسبين الأجر والثواب الأخروي. روى البخاري في صحيحه [1283] عن أنس بن مالك رضي الله عنه: «مر النبي ﷺ بامرأة تبكي عند قبر، فقال: اتقي الله واصبري، فقالت: إليك عني، فإنك لم تصب بمصیبتی، ولم تعرفه، فقل لها: إنه النبي ﷺ. فأت باب النبي ﷺ، فلم تجد عنده بوابين، فقالت: لم أعرفك. فقال: إنما الصبر عند الصدمة الأولى». ومن هنا، يتضح أن من يصبر عند اللحظة الأولى للمصيبة ينال أجرًا عظيمًا، بينما من يجزع يُحرم هذا الأجر.

2. التقبّل والتعايش:

والتقبّل لا يتعارض أبدًا مع الحزن كشعور طبيعي، لأن الدين الإسلامي لم ينه عن الحزن أو البكاء كاستجابة إنسانية للمصيبة، بل حثّ على التحكم في التصرفات والسلوكيات التي قد تصاحب الحزن، فمن الطبيعي أن يشعر الإنسان بالحزن عند وقوع المصائب،

فهو ليس صخرة، إنما النهي في الإسلام هو عن الحزن كتصرفات مفرطة مثل النياحة، ورفع الصوت بالبكاء، أو ضرب الخدود وشق الجيوب، وهي تصرفات تُضعف النفس وتؤدي إلى اليأس والقنوط، وهذا ما لاحظته النبي ﷺ عندما أمر المرأة بالصبر عند القبر، حيث لم ينهها عن الحزن الطبيعي، بل نهى عن التصرفات التي قد تؤثر سلباً في حالتها النفسية وتقودها إلى الانهيار. فالحزن مقبول، لكن الإفراط فيه أو التعبير عنه بطرق غير مقبولة شرعاً قد يدفع الإنسان إلى الهاوية، ويجلب سخط الله (والعياذ بالله).

3. مرحلة التجاوز والتعافي :

من رحمة الله بعباده أن المصائب تولد كبيرة لكنها تصغر بمرور الوقت، وهذه المرحلة تُعدّ نقطة التحول نحو التعافي، ولتحقيق هذه المرحلة، هناك وسيلتان رئيستان ذكرهما بنارد في كتابه: الأولى تعتمد على العوامل الداخلية، مثل الصبر، والقوة النفسية، والمرونة، والتفاؤل. والثانية تتمثل في الدعم الاجتماعي، حيث يشعر الإنسان بأن من حوله يساندونه ويشاركونه ألمه، مما يخفف من عبء المصيبة عليه، ومن فضل الله على المجتمعات المسلمة أن التكافل الاجتماعي يُعد جزءاً أصيلاً من ثقافتها، فعندما يقع أحد في مصيبة، تجد الأقارب والجيران والأصدقاء يلتفون حوله، ويقدمون له الدعم المادي والمعنوي، ويخففون عنه مصابه، فالإسلام شجع على هذا السلوك، واعتبره جزءاً من أخلاق المسلم، كما جاء في الحديث الذي رواه الألباني في صحيح الترمذي [998] عن عبد الله بن جعفر رضي الله عنه: «لما جاء نعي جعفر قال النبي ﷺ: اصنعوا لأهل جعفر طعاماً، فإنه قد جاءهم ما يشغلهم». وفي مثل هذه المواقف، لا يقتصر الدعم على التعاطف، بل يمتد ليشمل التخفيف من أعباء المصاب، مثل إعداد الطعام وتحمل بعض المسؤوليات، مما يعزز من قدرة الإنسان على التعافي والتجاوز.

وهذه المراحل الثلاث تُبرز كيف يتفاعل الإنسان مع المصائب، بدءًا من الصدمة الأولى، مرورًا بالتقبّل، وانتهاءً بالتعافي، حيث يتكامل الجانب النفسي والاجتماعي مع التعاليم الدينية لإحداث التوازن المطلوب وتجاوز المحن بسلام.

النمو النفسي

النمو بعد الصدمة (Post-Traumatic Growth) هو مفهوم طوّره الباحثان ريتشارد تيديش ولورانس كالهون (Tedeschi, 1996)، ويُبرز هذا المفهوم قدرة الإنسان على تحويل التجارب الصادمة إلى محطات تغييرية تسهم في تحقيق النمو الشخصي والنفسي. وبحسب تيديش وكالهون، لا ينبغي النظر إلى التجارب الصادمة كأحداث مدمرة فقط، بل كفرص لإعادة تقييم القيم والأولويات، مما يفتح المجال للنمو واكتشاف جوانب جديدة من الذات:

نتائج النمو النفسي بعد الصدمة

1. تحسين العلاقات الشخصية: نتيجة للتجارب الصعبة والمحن التي يمر بها الأفراد، يظهر لديهم ميل واضح لتعزيز العلاقات الاجتماعية وتقوية الروابط مع الآخرين، هذه التجارب - رغم صعوبتها - غالبًا ما تعيد تشكيل نظرتهم للحياة والناس من حولهم، وتدفعهم لتقدير قيمة العلاقات الإنسانية بشكل أكبر، فعندما يواجه الإنسان تحديات أو أوقاتًا عصيبة، يصبح أكثر وعيًا بأهمية الدعم المتبادل والتواصل الحقيقي، هذا الوعي ينبع من إدراكه أن تجاوز الأزمات يكون أسهل عندما يكون محاطًا بأشخاص يقدمون له الدعم النفسي والعاطفي، ومن ثم يظهر لدى الأفراد ميل لتقديم هذا النوع من الدعم للآخرين بدافع الامتنان أو التضامن، وهو ما يعزز من تعاطفهم وقدرتهم على فهم معاناة الآخرين.

كذلك، تُظهر التجارب أن الصعوبات تعزز من قيمة التعاطف، حيث يضع الأفراد أنفسهم مكان الآخرين بسهولة أكبر بعد المرور بمواقف مشابهة، فيصبحون أكثر استعدادًا لمشاركة الآخرين مشاعرهم وتجاربهم، ليس فقط لتخفيف آلامهم، ولكن أيضًا لبناء علاقات قائمة على التفاهم المتبادل والدعم المشترك.

على الجانب الآخر، تسهم هذه العلاقات المتجددة في تعزيز شعور الأفراد بالانتماء والمشاركة، فعندما يُظهر الشخص تعاطفًا ودعمًا حقيقيًا للآخرين، فإنه لا يساعد فقط في تخفيف أعبائهم، بل يشعر بدوره بالرضا الذاتي وبأنه يحدث فرقًا إيجابيًا في حياة من حوله، هذه الديناميكية تخلق دورة مستدامة من الدعم المتبادل والتعاطف الذي يقوّي الروابط الاجتماعية ويخفف من مشاعر العزلة أو الوحدة.

في النهاية، تُظهر التجارب الصعبة الجانب الإنساني العميق للأفراد، حيث يصبحون أكثر وعيًا بأهمية العلاقات الإنسانية والتعاطف، مما يؤدي إلى بناء مجتمع أكثر ترابطًا ودعمًا، فهذه الصعوبات، رغم ما تحمله من آلام، غالبًا ما تكون فرصة لنمو الشخصية وزيادة التفاعل الإيجابي بين الناس.

2. تقدير أعمق للحياة: عندما يواجه الأفراد الأزمات أو التحديات الكبيرة فإنهم يجدون أنفسهم مضطرين للتوقف والتأمل في واقعهم وما يمتلكونه، في تلك اللحظات التي يتغير فيها مسار الحياة أو تتأثر فيها ظروفهم اليومية؛ يبرز أمامهم إدراك عميق لما يملكونه من نعم وفرص كانوا غافلين عنها أو اعتادوا وجودها من دون تقدير حقيقي لها، هذا الإدراك يغذي شعورًا قويًا بالامتنان للحياة بكل تفاصيلها، فالأزمات تجعل الإنسان أكثر وعيًا بقيمة الأمور البسيطة التي ربما لم يكن يلاحظها سابقًا، مثل وجود العائلة، الصحة، الأصدقاء، أو حتى اللحظات الصغيرة من السكينة والسلام، ومع فقدان شيء ما أو

تهديد استقراره يدرك الإنسان حجم النعمة التي كان يعيشها، وهو ما يحفزها على شكر الله والتقدير العميق لمعنى الحياة، فمن أشد الابتلاءات على الإنسان اعتياد النعم والغفلة عن شكرها.

كما أن الأزمات تدفع الفرد إلى إعادة ترتيب أولوياته والنظر إلى ما هو جوهري منها في حياته، فيصبح منتبهاً للأشياء التي تمنحه القوة والراحة، مثل الدعم من أحبائه، أو القدرة على مواجهة التحديات، هذه اليقظة تمنحه الشعور بالامتنان؛ ليس على الحاضر فقط، بل يمتد ليشمل التجارب التي ساعدته على النمو والتعلم حتى لو كانت مؤلمة.

والجميل في الامتنان الذي يولد من الأزمات أنه يعزز التقدير للحظات البسيطة ويمنح الإنسان شعوراً بالرضا الداخلي، مما يساعده على مواجهة التحديات بثبات وإيجابية، فمن خلال الامتنان يتحول التركيز من الخسارة أو الألم إلى ما هو متاح وما يمكن بناؤه، مما يعيد الأمل ويعزز من قوة الإنسان في مواجهة المستقبل.

إن الأزمات – رغم صعوبتها وقسوتها – تكون في كثير من الأحيان محفزاً لتقدير أعمق للحياة، ولإعادة بناء علاقة الفرد مع ربه ومع نفسه ومع العالم من حوله، بروح مليئة بالامتنان والاعتراف بالنعم التي يمتلكها. وكنت دائماً أؤكد على أن الابتلاء بالنعم أقسى على الإنسان من الابتلاء بالمصائب والأزمات، فالأزمة والمصيبة تجعل الإنسان يلتجئ إلى الله ويتقرب إليه، بينما النعم تُقسي القلب وتبعده عن خالقه، وتجذب إليه شياطين الإنس والجن فيقلبون حياته رأساً على عقب، فالسعادة والأنس في قرب الله سبحانه.

3. تحقيق إمكانيات جديدة: عندما يمر الأشخاص بتجارب صعبة أو يواجهون تحديات حياتية، يجدون أنفسهم أمام فرصة غير مألوفة لاختبار قدراتهم وإمكانياتهم، هذه اللحظات تضغط على الفرد للخروج من منطقة الراحة المعتادة، مما يُسهم في تطوير

شعور داخلي بالكفاءة والقدرة على مواجهة التحديات، ومع كل تحدٍ يتم اجتيازه، تنمو الثقة بالنفس واليقين في أن الإنسان يمتلك القوة للتغلب على المصاعب.

هذا الشعور بالكفاءة لا يقتصر على حل المشكلة التي يواجهها الفرد، بل يمتد ليحدث تحولاً عميقاً في شخصيته، فيبدأ الإنسان في استكشاف جوانب جديدة لم يكن يعرفها عن نفسه، سواء كانت صفات مثل الصبر، أو المثابرة، أو حتى الإبداع في إيجاد حلول غير تقليدية، هذه الجوانب تُضيف بعداً جديداً لشخصيته، مما يجعله أكثر وعياً بإمكاناته وقدرته على التطور.

ومن خلال مواجهة التحديات، يتعلم الأفراد أن المشكلات ليست نهاية الطريق، بل هي فرص للتعلم والنمو، وذلك عندما يكتشفون أن بإمكانهم التعامل مع الضغوط، واتخاذ قرارات في أوقات صعبة، وحتى تحويل الأزمات إلى نقاط انطلاق جديدة، أو إلى فرص، هذا التحول الداخلي يُسهم في بناء شخصية أكثر نضجاً، قادرة على التكيف مع مختلف الظروف، ومستعدة لاستقبال تحديات جديدة بروح إيجابية.

بالإضافة إلى ذلك، تُظهر التجارب أن مواجهة التحديات تعزز من مهارات الإنسان في التفكير النقدي، والعمل تحت الضغط، والبحث عن الإلهام من داخل نفسه، هذه المهارات تصبح جزءاً من شخصيته، مما يزيد من شعوره بالثقة في قدراته على الاستمرار في مواجهة الحياة.

باختصار، التحديات ليست مجرد محطات صعبة في الحياة، بل هي منصات يكتشف من خلالها الإنسان نفسه، ويطور شعوراً داخلياً بالكفاءة والقدرة، ومع كل تجربة جديدة، يزداد نضجاً وقوة، مما يجعله أكثر قدرة على مواجهة المستقبل بثقة وإيجابية، وقد أشرت إلى ذلك في كتاب أنت المحور، حيث إن أحد مربعات نافذة جو-هاري

يمثل منطقة من شخصية الإنسان تسمى بالمنطقة العمياء لا يمكن أن يظهر ما فيها إلا بعد التجارب عندما يُوضع الإنسان على المحك.

4. تعزيز المعنى والغرض: عندما يمر الإنسان بأزمات أو تحديات كبيرة، تتغير نظرتة للعالم من حوله، ويُعاد تشكيل إدراكه للأهداف والمعاني الحقيقية في الحياة، ففي ظل هذه الظروف، يجد الفرد نفسه مضطراً إلى إعادة تقييم أولوياته، وقد يدرك أن الأمور التي كان يعدّها أهدافاً رئيسية ليست بالضرورة الأكثر أهمية أو تأثيراً في حياته، لأن هذه التحولات غالباً ما تحفز على البحث عن غايات أكثر عمقاً وقيمة.

إن الأزمات تجعل الإنسان يواجه هشاشة الحياة والطبيعة المؤقتة للأشياء، مما يشعل داخله رغبة في إيجاد معنى أسمى يتجاوز التفاصيل اليومية العادية، حينها يصبح أكثر وعياً بالأهداف التي تغذي روحه وتمنحه إحساساً بالرضا الداخلي، مثل بناء علاقات أعمق مع أحبائه، أو خدمة الآخرين، أو العمل على تحقيق أي تأثير إيجابي في المجتمع أيّاً كان نوعه أو حجمه.

كما أن مواجهة الأزمات تبرز للإنسان أهمية القيم التي ربما لم يعرها اهتماماً من قبل، مثل الصبر، والعطاء، والتواضع، والتعاطف، هذه القيم تصبح محاور رئيسة في إعادة تشكيل أهدافه، حيث يسعى لتحقيق غايات تتماشى مع هذه المبادئ، بدلاً من السعي وراء المكاسب المادية أو الطموحات السطحية.

علاوة على ذلك، تفتح الأزمات أبواباً للتأمل الذاتي، مما يجعل الإنسان يفكر بعمق في دوره في الحياة وكيفية استثمار وقته وطاقته بما يحقق له وللمن حوله فائدة دائمة، حينئذٍ يدرك أن السعي لتحقيق غايات سامية، كالتطوير الشخصي، والمساهمة في الخير، أو الاقتراب من الله، كل هذه القيم تضيف بعداً أعمق لحياته.

وأخيرًا، تُعدُّ الأزمات لحظات محورية تدفع الإنسان للخروج من دوامة الحياة اليومية والتفكير في الصورة الأكبر، فهذا التحول في الإدراك يحفزُه على البحث عن أهداف تتسم بالعمق، ويجعله يسعى لتحقيق حياة أكثر ثراءً من الناحية الروحية والإنسانية.

5. **زيادة القوة الشخصية:** عندما يشعر الإنسان بأنه قادر على التغلب على الصعوبات، ينمو في داخله إحساس عميق بالثقة بالنفس والقدرة على التعامل مع تحديات الحياة، هذا الشعور لا يأتي من فراغ، بل يتشكل نتيجة التجارب السابقة التي اختبر فيها الفرد قوته، واكتشف أنه قادر على مواجهة الأزمات والخروج منها أكثر صلابة ونضجًا.

إن الثقة الناتجة عن هذه التجارب تصبح بمكانة الدرع النفسي الذي يساعد الإنسان في التعامل مع المستقبل بمزيد من الجرأة والإيجابية، فلم يعد يخشى المجهول أو يتردد أمام التحديات، بل يُقبل عليها بروح متفائلة واستعداد تام للبحث عن الحلول، هذه الثقة تدفعه إلى أن يكون أكثر قدرة على اتخاذ قرارات حاسمة، وأكثر مرونة في التكيف مع المتغيرات.

إضافةً إلى ذلك فإن الإحساس بالكفاءة الذاتية يعزز من استعداد الإنسان لمواجهة المستقبل، حيث يتعلم أن كل مشكلة تحمل في طياتها فرصة للنمو والتطور، ليصبح أكثر إيمانًا بقدراته، وأكثر قدرة على التحلي بالصبر والإصرار عند مواجهة المصاعب، وهذا الاستعداد النفسي يجعل الحياة تبدو أقل تهديدًا وأكثر إمكانية، مما يمنحه شعورًا مستمرًا بالتفاؤل والأمل.

كما أن هذا الشعور بالكفاءة الذاتية لا يقتصر تأثيره على الفرد فقط، بل يمتد لئلهم من حوله، فالشخص الواثق بقدراته يكون عادةً مصدر دعم وإيجابية للآخرين، حيث ينقل تجربته ورؤيته المتفائلة للحياة، مما يساهم في خلق بيئة مشجعة على التفاؤل والعمل.

في النهاية، الشعور بالقدرة على التغلب على الصعوبات ليس مجرد إحساس عابر، بل هو أساس راسخ يبني عليه الإنسان قوته وثقته بنفسه، ويصبح مستعدًا لمواجهة المستقبل بكل ما يحمله من تحديات وفرص.

عوامل مؤثرة في تحقيق النمو

1. **الدعم الاجتماعي:** الأشخاص الذين يحظون بدعم عاطفي من العائلة والأصدقاء يمتلكون ميزة فريدة تجعلهم أكثر قدرة على مواجهة الأزمات وتجاوزها بنجاح، فهذا الدعم يوفر لهم شعورًا بالأمان والانتماء، مما يعزز من قدرتهم على التعامل مع التحديات بروح إيجابية وإصرار، لأن وجود أشخاص مقربين يقدمون الدعم النفسي والعاطفي يمنح الفرد القوة العاطفية التي يحتاجها للتعامل مع الضغوط والأزمات بثبات.

والدعم العاطفي لا يقتصر على التخفيف من مشاعر الوحدة أو الحزن، بل يساعد الأفراد في رؤية الأزمات من زوايا مختلفة، فالأهل والأصدقاء يقدمون النصائح، ووجهات النظر الجديدة، وحتى الحلول العملية التي ربما لم تكن في حسابان الشخص المتأثر، لأن الإنسان عندما يكون تحت تأثير معين قد لا يرى ما يراه الآخرون من الخارج.

علاوة على ذلك فإن وجود شبكة داعمة من العائلة والأصدقاء يعزز من ثقة الفرد بنفسه، فعندما يشعر الشخص بأن هناك من يسانده ويقف إلى جانبه، فإنه يصبح أكثر شجاعة في اتخاذ القرارات ومواجهة التحديات، هذه الثقة بالنفس تجعله يرى الأزمات كفرص يمكن أن تحمل في طياتها إمكانيات للتغيير أو التحسين.

من جهة أخرى، العلاقات القوية مع العائلة والأصدقاء توفر مساحة للتفريغ العاطفي، فمجرد الحديث عن المشكلة مع شخص قريب يمكن أن يكون كافيًا لتخفيف الضغط

النفسي، مما يُمكن الفرد من التفكير بشكل أوضح وأكثر هدوءً، ويزيد من احتمالية اتخاذ قرارات عقلانية.

2. التفسير الإيجابي: القدرة على إعادة صياغة التجارب الصعبة والنظر إليها كدروس ملهمة بدلاً من تصنيفها كفشل هي مهارة قوية تظهر النضج العاطفي والمرونة النفسية، فعندما يمر الإنسان بتجربة مؤلمة أو غير ناجحة، فإن الطريقة التي يختار بها تفسير هذه التجربة تحدد مدى تأثيرها عليه، فرؤية التجربة كفرصة للتعلم والتطور تفتح آفاقاً جديدة للنمو الشخصي وتخفف من وطأة الإحباط.

فبدلاً من التركيز على الألم أو الخسارة المرتبطة بالفشل، يمكن للفرد أن يعيد النظر في التجربة وي طرح على نفسه أسئلة ملهمة مثل: "ما الذي تعلمته من هذا؟"، أو "كيف يمكنني استخدام هذه التجربة لتطوير نفسي؟"، هذه الأسئلة تحوّل التجربة من عائق إلى فرصة للتفكير العميق، والتعلم من الأخطاء، وتطوير استراتيجيات جديدة للمستقبل.

إن إعادة صياغة التجارب بهذه الصورة تمنح الشخص قوة نفسية تجعله أقل تأثراً بالفشل وأكثر جرأة في خوض تجارب جديدة، فعندما يدرك الإنسان أن الفشل ليس نهاية الطريق، بل هو جزء طبيعي من عملية التعلم، فإنه يصبح أكثر استعداداً للمحاولة مرة أخرى، وأكثر تفاؤلاً بالنتائج المحتملة.

علاوة على ما سبق، فإن تحويل التجارب إلى دروس ملهمة يساهم في بناء الشخصية وإثراء للحكمة، فالأفراد الذين يتبنون هذا النهج غالباً ما يصبحون مصدر إلهام للآخرين، حيث يشاركون قصصهم وتجاربهم مع من حولهم، مما يُظهر أن الفشل ليس عيباً، بل خطوة نحو النجاح.

وعلى العموم، فإن القدرة على إعادة صياغة التجارب الصعبة هي مهارة تجعل الإنسان يرى الحياة بمنظور أكثر إيجابية ومرونة، وهي دعوة للنظر إلى كل تحدٍ كفرصة للتعلم، ولكل فشل كخطوة نحو تحقيق النجاح، فبهذه العقلية، يصبح الإنسان أكثر قوة وثقة في مواجهة المستقبل.

3. التأمل والتفكير: إن تخصيص وقت للتفكير في التجارب الصعبة يُعد خطوة جوهرية نحو استخلاص الدروس القيمة والتعلم منها، فعندما يمر الإنسان بموقف صعب أو تجربة غير ناجحة، فإن التوقف للتأمل في ما حدث يمنحه فرصة لفهم الأحداث بصورة أعمق والتعرف على الأسباب التي أدت إلى تلك النتيجة، مما يساعد في تجنب الأخطاء المستقبلية وتحقيق التطور الشخصي.

أهمية التفكير في التجارب الصعبة:

1. فهم الذات: من خلال مراجعة الأحداث والتفاعلات التي وقعت في أثناء الأزمة، يصبح الفرد أكثر وعياً بنقاط قوته وضعفه، وكيفية استجابته للتحديات، هذا الفهم يُمكنه من تحسين سلوكه واتخاذ قرارات أكثر حكمة في المستقبل.

2. التعلم من الأخطاء: التفكير يمنح الفرد فرصة لتحليل القرارات التي اتخذها والأفعال التي قام بها، مما يساعد في تحديد الأخطاء والبحث عن طرق لتجنبها في المواقف المستقبلية، فالتحليل يُعد أحد أدوات التخطيط الجيد المهمة، فلا تخطيط من دون تحليل.

3. تحويل الألم إلى حكمة: التأمل في التجربة الصعبة يساعد في تقبل المشاعر السلبية المرتبطة بها، مثل الحزن أو الإحباط، ومن ثم تحويل هذه المشاعر إلى دروس بناءة تضيف قيمة للحياة.

4. تعزيز النمو الشخصي: من خلال استخلاص الدروس، يُصبح الفرد أكثر قدرة على التعامل مع المواقف المشابهة في المستقبل، وأكثر ثقة في نفسه وقدرته على تجاوز العقبات.

كيفية التفكير بشكل فعال:

- **تخصيص وقت هادئ:** اختر مكانًا وزمانًا مناسبين للتأمل بعيدًا عن التشّيت، فاختر المكان والزمان المناسبين للتأمل يُعد خطوة أساسية لتحقيق أقصى استفادة من عملية التفكير في التجارب الصعبة، لأن وجود البيئة الهادئة والخالية من التشّيت يساعد في تهدئة الذهن والتركيز على الأفكار والمشاعر بوضوح.
- **الكتابة عن التجربة:** يُعد التدوين من أكثر الأدوات فعالية للتعامل مع التجارب الصعبة واستخلاص الدروس منها، فالكتابة ليست مجرد عملية تفريغ للمشاعر، بل هي وسيلة لتنظيم الأفكار المبعثرة، وفهم الأحداث بشكل أعمق، مما يساعد الفرد في استخراج الفوائد والدروس التي يمكن أن تغير نظره للموقف وتحسّن تعامله مع المستقبل.
- **طرح الأسئلة المهمة:** مثل: "ما الذي حدث؟"، "ما الذي تعلمته؟"، "كيف يمكنني استخدام هذا الدرس لتحسين حياتي؟" فهذا النمط من التفكير يُعد خطوة أساسية في عملية التفكير واستخلاص الدروس من التجارب الصعبة، فعندما يمر الإنسان بموقف معقد أو مؤلم، فإن التوقف لطرح الأسئلة الصحيحة يساعد في فهم التجربة بعمق وتحويلها من مجرد أزمة إلى فرصة للتعلم والنمو، لأن الأسئلة تُوجه التفكير نحو الجوانب البناءة بدلًا من التركيز على المشاعر السلبية فقط.

• **طلب المشورة إذا لزم الأمر:** إن استشارة الأصدقاء أو من نثق بعقولهم ممن يمكنهم تقديم منظور خارجي يساعد في رؤية الأمور بوضوح، يُعد خطوة ذكية وحكيمة تساعد في رؤية الأمور من منظور خارجي أكثر موضوعية ووضوحًا، فعندما نكون في قلب الحدث أو الأزمة، قد تتداخل مشاعرنا وأفكارنا، مما يجعل من الصعب علينا فهم الوضع بشكل كامل أو اتخاذ قرارات صائبة، هنا يأتي دور طلب المشورة من الأشخاص الموثوقين، سواء كانوا أصدقاء مقربين، أفراد عائلة، أو مستشارين محترفين، وعلاوة على أهمية ذلك من الناحية العلمية، فقد أمرنا شرعًا بالمشورة والتشاور قبل اتخاذ القرارات، فلسنا أحسن تفكيرًا من سيد الخلق أجمعين ﷺ، ولا أكمل منه عقلًا، ومع ذلك قال الله تعالى له: {وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ١٥٩} [آلِ عِمْرَانَ : 159]، وقال تعالى - واصفًا المؤمنين - : {وَأَمْرُهُمْ شُورَى بَيْنَهُمْ} [الشُّورَى : 38]. وروى الطبراني في المعجم الأوسط [6/365] عن أنس بن مالك رضي الله عنه: (ما خاب من استخار ولا ندم من استشار). وعلى العموم من يستشير فقد أضاف عقلًا إلى عقله.

قصص ملهمة للنمو بعد الصدمة

1. **عبدالله بانعمة:** رجل يحمل في قلبه قوة إيمان عميقة، عاش لأكثر من ثلاثة عقود مصابًا بشلل رباعي، لكنه أضحى رمزًا للصبر والرضا في مواجهة أقسى الظروف، فمنذ إصابته، قرر عبدالله أن يُحوّل محنته إلى مصدر إلهام لمن حوله، داعيًا كل من ضاقت عليه نفسه، أو تكالبت عليه الهموم، إلى النظر لمن هو أشد بلاءً، حيث يقول دائمًا:

«ارضَ بما كتبه الله لك تكن أسعد الناس»، مذكراً الجميع بأهمية شكر الله على النعم التي نملكها مهما بدت صغيرة.

في لقاء مؤثر له على قناة المجد، تحدث عبدالله عن يومياته مع المرض، فمنذ 31 عاماً، وهو عاجز عن تحريك جسده بالكامل، حتى إنه لا يستطيع تقليب صفحات المصحف بيده، ورغم ذلك لم يستسلم للضيق واليأس الذي قد يملكه أحياناً بسبب الشيطان والنفس والهوى، بل وجد ملاذه في عمل بسيط لكنه عظيم الأثر، وهو زيارة المرضى. يقول عبدالله: «عندما أشعر بالضيق أو التعب، أذهب لزيارة مريض آخر، ووالله أعود سليماً كأن ليس بي شيء».

ويستذكر عبدالله زيارة قام بها لرجل طاعن في السن، في الثمانينيات من عمره، رغم مرضه وتعبه، جاء هذا الرجل إلى بيت عبدالله ليزوره ويطمئن عليه، تأثر عبدالله بتلك الزيارة البسيطة التي تحمل رسالة عظيمة من التعاطف والإيمان، وذكر بحديث النبي ﷺ: «مَنْ عاد مريضاً، أو زار أخاً له في الله، ناداه منادٍ بأن طبت، وطاب ممشاك، وتبأت من الجنة منزلاً». كان هذا الحديث محفزاً له ليتخذ من زيارة المرضى عادة تمنحه السلام الداخلي.

في إحدى زيارته، قرر عبدالله أن يُسلي مريضاً آخر يعاني من نفس حالته، وهو شاب مصاب بشلل رباعي لم يخرج من منزله لمدة ثماني سنوات، كان اللقاء مليئاً بالمشاعر الإنسانية، حيث تبادل الاثنان الأحاديث عن معاناتهما وكيفية التعايش معها. سأل عبدالله ذلك المريض: «هل رأيت أحداً أصعب منا حالاً؟» حينها، سمع قصة تركت في نفسه أثراً لا يُنسى.

روى له المريض عن أحد أقاربه، الذي وُلِدَ بإعاقة ذهنية وجسدية شديدة، لا يستطيع الكلام أو الحركة، ويتناول طعامه عن طريق أنبوب يدخل من أنفه، وفي أحد الأيام – وبعد أن قدمت له أسرته وجبة الإفطار – عادوا ظهرًا ليجدوا مشهدًا مأساويًا، حيث كانت الدماء تغطي سريره، فاكتشفوا أن فأرًا كان ينهش في أصابعه، وهو عاجز تمامًا عن الدفاع عن نفسه سوى بالبكاء. إن وصف هذا المشهد كان بمثابة الصدمة لعبدالله، الذي أدرك حينها أن بلاءه مهما كان صعبًا يظل أهون مما يعانيه آخرون.

هذه القصة لم تكن سوى واحدة من الدروس العميقة التي مر بها عبدالله بانعمة خلال سنوات مرضه، فبدلًا من الغرق في معاناته، اختار أن يكون مصدر أمل وإلهام للآخرين. يقول دائمًا: «شكر النعم هو سر السعادة، وزيارة المرضى هي شفاء للروح قبل الجسد». بقلب مليء بالإيمان، يعلمنا عبدالله كيف يمكن أن نجد في أشد الأزمات معاني الصبر والرضا، وكيف أن النظر لمن هو أشد بلاء يُخفف من وطأة معاناتنا ويُعلمنا تقدير ما نملك.

2. نيكولاس فيوتيتش Nick Vujicic: وُلِدَ نيكولاس فيوتيتش في 4 ديسمبر 1982 في ملبورن، أستراليا، بحالة نادرة تُعرف باسم "متلازمة رباعية الأطراف التلازمية"، وهي حالة تؤدي إلى ولادته من دون ذراعين أو ساقين، فكانت ولادته صدمة كبيرة لوالديه، اللذين كان عليهما تقبل فكرة أن طفلهما لن يعيش حياة طبيعية، ورغم ذلك فقد نشأ نيك في بيئة مليئة بالحب والدعم من عائلته، التي آمنت به وساعدته على تجاوز تحدياته الجسدية.

ومنذ طفولته واجه فيوتش صعوبات كبيرة، ليس فقط بسبب إعاقته، ولكن أيضًا بسبب المجتمع الذي لم يكن دائمًا متقبلًا لحالته، حيث تعرض للتنمر في المدرسة وشعر

بالعزلة، كثيرًا ما تساءل عن سبب خلقه بهذه الطريقة، وفكر في الانتحار عندما كان في سن العاشرة، بسبب شعوره باليأس من الحياة، ولكنه في تلك اللحظة – وبعد حديث مؤثر مع والده ووالدته – بدأ يدرك أن لديه غاية أكبر في هذه الحياة، وأن إعاقته قد تكون بابًا ليلهم الآخرين بدلًا من أن تكون عائقًا أمامه.

بدأ نيك يتحدى نفسه لاكتشاف ما يمكنه تحقيقه، بدلًا من التركيز على ما لا يستطيع القيام به، تعلم الكتابة باستخدام أصابع صغيرة في قدمه اليسرى، وبدأ باستخدام الكمبيوتر، وحتى ممارسة الرياضة مثل السباحة وركوب الأمواج، كل هذه التحديات التي تغلب عليها زادت من ثقته بنفسه ومن إيمانه بقدرته على مواجهة الحياة.

في سن السابعة عشرة، ألقى أول خطاب تحفيزي له أمام مجموعة صغيرة من الطلاب، ولم يكن يدرك حينها أن هذه الخطوة الصغيرة ستقوده ليصبح واحدًا من أبرز المتحدثين التحفيزيين في العالم، تحدث عن صراعاته، وعن كيفية تجاوزها بالإيمان والصبر. كانت كلماته صادقة وقوية، لدرجة أنها ألهمت الجميع حوله، فأدرك حينها أن لديه رسالة أكبر ليشاركها مع العالم.

مع مرور الوقت، أسس منظمة غير ربحية تُسمى "الحياة بلا أطراف Life Without Limbs"، بهدف دعم الأشخاص ذوي الإعاقة وإلهامهم لتحقيق أحلامهم، كما بدأ بجولات عالمية لإلقاء الخطب التحفيزية، زار فيها أكثر من 60 دولة، وألقى آلاف المحاضرات التي تحدث فيها عن الإيمان، الصبر، وقوة الإرادة، وكان دائمًا يقول: «لا يمكنك التحكم بما يُؤتى لك، ولكن يمكنك التحكم في كيفية استجابتك له».

وفي عام 2012، تزوج من كاني ميهارا، وهي امرأة وقعت في حبه بسبب شخصيته القوية وإرادته الحديدية، ورغم إعاقته؛ أسس وكاني أسرة جميلة، ورُزقا بأربعة أطفال، وتحدث

نيك عن قصة زواجه في كتابه "حياة بلا حدود"، حيث أوضح أن الحب الحقيقي لا يُقاس بالمظاهر، بل بالإيمان والدعم المتبادل. لقد ألف العديد من الكتب التي لاقت نجاحًا عالميًا، من أبرزها "لا حدود"، حيث يروي قصة حياته ورحلته في مواجهة إعاقته، وكيف تمكن من تحقيق أحلامه رغم كل التحديات، كما كتب "كن قويًا" و"حياة بلا حدود"، والتي تحمل رسائل قوية عن الأمل، الثقة، والإيمان.

واليوم أصبح فيوتيتش رمزًا عالميًا للتحدي والإصرار، وتحول من طفل كان يشعر باليأس والعجز، إلى رجل أصبح ملهمًا للملايين حول العالم.

إن قصته تذكرنا بأن التحديات التي تواجهنا ليست نهاية الطريق، بل هي بداية لرحلة مليئة بالتعلم والنمو. وبالنسبة لنيك، فإن الحياة ليست بما نفتقده، بل بما نصنعه بما نملك. بابتسامته الدائمة وكلماته الملهمة، غيّر حياة الملايين، وأثبت أن الإعاقة ليست في الجسد، بل في العقل والقلب. (Wikipedia, n.d).

وتأثير فيوتيتش لم يقف عند من هم في مثل حالته، بل على الصعيد العام، فأنا على المستوى الشخصي استفدت منه كثيرًا.

3 . هيلين كيلر **Helen Keller** : في 27 يونيو 1880، وُلدت هيلين كيلر في بلدة توسكومبيا الصغيرة بولاية ألاباما الأمريكية. كانت طفلة طبيعية مليئة بالحيوية حتى أصابها مرض غامض وهي في عمر 19 شهرًا، هذا المرض – الذي يُعتقد أنه كان الحمى القرمزية أو التهاب السحايا – أخذ منها أهم حواسها، البصر والسمع، ودفعها إلى عالم من الصمت والظلام، فعاشت هيلين بعدها في عزلة تامة تقريبًا، عاجزة عن التواصل مع من حولها، حيث كانت تحاول التعبير عن احتياجاتها من خلال الإشارات العشوائية،

ولكن مع مرور الوقت، شعرت بالإحباط والغضب بسبب عجزها عن التواصل، ما أدى إلى نوبات غضب متكررة، لتصبح عبئًا على أسرتها.

وعندما بلغت هيلين السادسة من عمرها، قرر والداها البحث عن طريقة لمساعدتها، وبعد عددٍ من المحاولات، لجؤوا إلى معهد بريكينز للمكفوفين في بوسطن، حيث تمت التوصية بمُعلمة شابة تُدعى آن سوليفان، وفي مارس 1887، دخلت آن إلى حياة هيلين، وبدأت معها رحلة غيرت حياتها إلى الأبد.

كانت آن - التي كانت تعاني بنفسها من ضعف البصر - تمتلك صبرًا وحبًا للتعليم جعلها مُعلمة استثنائية.

في البداية واجهت صعوبة في كسر حاجز العزلة الذي كانت تعيش فيه هيلين، لكنها لم تستسلم، وكانت نقطة التحول الكبرى عندما تعلمت هيلين أن لكل شيء في العالم اسمًا، حدث ذلك عندما أخذت آن يد هيلين ووضعتها تحت تيار ماء بارد بينما أشارت إلى الكلمة "ماء" باستخدام لغة الإشارة على كف يدها، في تلك اللحظة فهمت هيلين العلاقة بين الأشياء من حولها والكلمات، وكأن بوابة جديدة انفتحت على عالم كانت تظن أنه بعيد المنال.

وبعد تلك اللحظة الحاسمة، اندفعت هيلين بشغف نحو التعلم، فتعلمت القراءة باستخدام نظام برايل، كما تعلمت الكتابة والتحدث بمساعدة تقنيات خاصة، وكانت ذكية ومثابرة بشكل مذهل، مما مكنها من تحقيق تقدم سريع. وفي عام 1900، التحقت بكلية رادكليف، وأصبحت أول شخص أصم كفيف يحصل على شهادة جامعية في الولايات المتحدة، حيث تخرجت بمرتبة الشرف في عام 1904. وكان هذا الإنجاز دليلًا على أن الإصرار والمعرفة يمكن أن يتجاوزا أي عقبة.

لم تكن إنجازات هيلين الأكاديمية سوى بداية لمسيرة مليئة بالعطاء، فأصبحت كاتبة ومحاضرة وناشطة اجتماعية، ألّفت العديد من الكتب، وكان أشهرها سيرتها الذاتية "قصة حياتي"، التي تُعد مصدر إلهام عالمي. ففي هذا الكتاب، وصفت كفاحها مع إعاقتها ورحلتها للتغلب على الصعوبات، كما كرست حياتها للدفاع عن حقوق ذوي الإعاقة، وعملت من أجل تحقيق العدالة الاجتماعية، وكانت تؤمن بأن التعليم هو المفتاح لتحرير الإنسان، بغض النظر عن ظروفه.

لم تقف هيلين عند حدود الدفاع عن حقوق المكفوفين والصم فقط، بل دعمت قضايا أكبر مثل حقوق المرأة، والعدالة الاجتماعية، وحقوق العمال. ثم أسست منظمة "هيلين كيلر العالمية"، التي لا تزال تعمل حتى اليوم لتحسين حياة الأشخاص ذوي الإعاقة.

هيلين لم تكن مجرد ناشطة، بل كانت رمزًا للتفاؤل والصبر. وكانت تقول دائمًا : «أفضل الأشياء وأجملها في العالم لا يمكن رؤيتها أو لمسها، بل تُحس بالقلب». وبالرغم من إعاقتها المزدوجة، عاشت حياة مليئة بالإنجازات، وواجهت كل تحدٍ بشجاعة.

توفيت هيلين كيلر في 1 يونيو 1968 عن عمر يناهز 87 عامًا، لكنها تركت وراءها إرثًا خالدًا، فقصتها ليست مجرد حكاية عن فتاة تحدثت إعاقتها، بل شهادة على قوة الإيمان والإرادة. لقد أثبتت هيلين أن التحديات يمكن أن تكون بداية لرحلة عظيمة، وأن الإنسان قادر على تحقيق المستحيل إذا تحلى بالعزيمة والتصميم. (Parrott-Sheffer, n.d).

ملخص الفصل الخامس

يتناول الفصل الخامس العلاقة المعقدة بين الألم والسعادة، موضحًا كيف يمكن للألم أن يصبح حافزًا للتطور الشخصي والنمو النفسي، وكيف أن الألم – سواء كان عاطفيًا بسبب فقدان عزيز أو جسديًا نتيجة مرض – جزء لا يتجزأ من تجربة الإنسان، ومع ذلك فإن الصمود النفسي يُعد الجسر الذي يربط بين الألم والسعادة، حيث يتيح للأفراد تجاوز التحديات واستلهاهم القوة من داخلهم.

ويُركز الفصل على أهمية الصمود النفسي في تحويل المحن إلى منح وفرص للنمو. حيث يوضح أن الإنسان قادر على إعادة تشكيل تجربته الحياتية بعد المرور بالألم، مما يعزز قدرته على التكيف وتحقيق رضا أعمق.

كما يُبرز الفصل دور التفكير الإيجابي والعلاقات الاجتماعية في دعم الأفراد خلال الأوقات الصعبة، حيث تُسهم المساندة الاجتماعية في تعزيز الطمأنينة.

ويتناول الفصل أيضًا مفهوم النمو النفسي الذي يمكن أن ينتج عن مواجهة الصعوبات، مشيرًا إلى أن الألم يمكن أن يكشف عن جوانب جديدة من القوة الداخلية والقدرة على الابتكار.

ثم يُختتم الفصل بالتأكيد على أن السعادة الحقيقية ليست غياب الألم، بل القدرة على التكيف معه، وتحويله إلى دافع لتحقيق حياة أكثر معنى ورضا، مستشهدًا ببعض القصص الملهمة.

الفصل السادس

السعادة في مراحل الحياة

السعادة ليست ثابتة في حياة الإنسان؛ فهي تتغير وتتحول مع مرور الوقت وتطور مراحل الحياة، وتختلف أدواتها ومصادرها، بل حتى مفهومنا ونظرتنا لها، فما يشعركنا بالسعادة في الطفولة قد لا يكون هو ذاته في مرحلة الشباب أو الشيخوخة، هذه التغيرات ليست مجرد تقلبات عشوائية، بل هي انعكاس للتغيرات النفسية والبيولوجية والاجتماعية التي نمر بها.

فكل مرحلة من مراحل الحياة تحمل تحدياتها وفرصها التي تعيد تشكيل مفهوم السعادة لدينا، ففي مرحلة الطفولة، نجد السعادة في اللعب والبراءة، وفي الشباب نبحت عنها في النجاح والعلاقات، وفي الشيخوخة نكتشفها في السلام الداخلي والذكريات الطيبة، ولذلك فإن فهم هذه التحولات يساعدنا في التكيف مع التغيرات واستثمار كل مرحلة بما يجلب لنا الرضا والسعادة.

في هذا الفصل، سوف نستعرض كيف تتغير مصادر السعادة وأشكالها عبر مراحل الحياة المختلفة، مع تسليط الضوء على الأبحاث النفسية والاجتماعية التي تفسر هذه التحولات، وتقديم استراتيجيات عملية لتحقيق السعادة في كل مرحلة.

أولاً: السعادة في مرحلة الطفولة

مفهوم السعادة في مرحلة الطفولة

السعادة في هذه المرحلة ترتبط بالحب، والحنان، والإحساس بالأمان، فالطفل يعيش سعادته في اللحظة الراهنة من خلال اللعب، التفاعل مع الأهل، وتلبية احتياجاته الأساسية.

مصادر السعادة في مرحلة الطفولة

1. الرعاية العاطفية والاهتمام الشخصي: تعد الطفولة المرحلة الأهم في تشكيل شخصية الإنسان ومستقبله النفسي والاجتماعي، إذ تمثل البيئة المحيطة حجر الأساس في بناء شعور الطفل بالسعادة والرضا.

إن الحب والاحتواء في السنوات الأولى من الحياة ليسا مجرد مشاعر تمنحها الأسرة، بل هما عوامل نفسية أساسية تؤثر مباشرة في شعور الطفل بالأمان، وبناء ثقته بنفسه، وتكوينه علاقات صحية مع الآخرين.

فعندما يعيش الطفل في بيئة دافئة مليئة بالحب والتقدير، فإن ذلك يعزز شعوره بأنه محبوب ومقبول كما هو، هذا الشعور يولد لديه إحساسًا داخليًا بالرضا والأمان العاطفي، كما أن احتوائه في بيئة مشجعة وداعمة، ينمي لديه إحساس قوي بالثقة بالنفس، ويُمكّنه من استكشاف العالم بحرية وتجربة أشياء جديدة من دون خوف من الفشل، ويجعله أكثر قدرة على التعبير عن نفسه، وأكثر إبداعًا في مواجهة التحديات.

2. اللعب والأنشطة الترفيهية: عندما نتحدث عن سعادة الأطفال وتطورهم، نجد أن اللعب والأنشطة الترفيهية يشكلان أساسًا جوهريًا في حياتهم.

إن قضاء الأطفال لوقتهم في اللعب بحرية أو الانخراط في أنشطة خارجية وإبداعية لا يسهم فقط في إسعادهم، بل يترك أثرًا عميقًا على نموهم النفسي والجسدي، حيث يمنحهم الفرصة لاكتشاف العالم من حولهم وتطوير مهاراتهم المختلفة، فتخيل معي طفلًا يركض في الحديقة أو يبني قلعة من الرمال على الشاطئ، هذه اللحظات البسيطة تحمل أهمية كبيرة بالنسبة إليه.

ولا شك أن اللعب الحر - وهو النشاط الذي يتم دون توجيه مباشر من الكبار - يُعد نافذة يطل من خلالها الأطفال على الإبداع والتعبير عن أنفسهم بحرية، فهذا النوع من اللعب يحفز خيالهم، ويعزز مهارات التفكير النقدي، ويساعدهم على إيجاد حلول مبتكرة للتحديات التي يواجهونها. على سبيل المثال.

دراسة رانيا قاسم (2017) التي نشرتها مجلة بحوث ودراسات الطفولة أظهرت أن الأطفال الذين شاركوا في برنامج يركز على اللعب الحر أظهروا مستويات أعلى من الإبداع والتفكير المستقل، هذا النوع من اللعب يتيح للأطفال فرصة ثمينة لتجربة أدوار مختلفة والتفاعل مع بيئتهم بطرق مبتكرة وممتعة. وتُعد الأنشطة الخارجية وسيلة فعّالة لتعزيز صحة الأطفال وسعادتهم، مجرد قضاء الوقت في الهواء الطلق، سواء في الحديقة أو على الشاطئ، يُحسن حالتهم المزاجية ويشجعهم على استكشاف العالم الطبيعي، فالنشاط البدني في الخارج يُحفز إفراز الإندورفين، المعروف بهرمون السعادة، مما يُعزز شعورهم بالبهجة والرضا.

كما أشارت دراسة الباحثان رايح تزكرات وزميله رضوان بوخراز (2017) إلى أن اللعب في البيئة الطبيعية يساهم على نحو كبير في تنمية القدرات الحركية للأطفال، فعندما يتسلق الطفل شجرة أو يقفز فوق بركة ماء، فهو لا يستمتع فحسب، بل يطور مهاراته البدنية والاجتماعية، مما يعزز ثقته بنفسه، بالإضافة إلى اللعب الحر والأنشطة الخارجية، فإن الأنشطة الإبداعية مثل الرسم والحرف اليدوية تلعب دوراً مهماً في حياة الأطفال، هذه الأنشطة لا تقتصر فقط على توفير المتعة، بل تساعدهم أيضاً في التعبير عن مشاعرهم بطريقة صحية وبناءة، فعندما يخطط الطفل لرسم لوحة أو يصنع نموذجاً بسيطاً بيديه، فإنه يمارس التركيز والإبداع، ويطور مهاراته الحركية الدقيقة، فالأنشطة الإبداعية تساهم في تعزيز ثقة الأطفال بأنفسهم وتساعدتهم في التعامل مع التحديات بشكل أفضل، لأن

الأطفال الذين ينخرطون في هذه الأنشطة يصبحون أكثر قدرة على التعبير عن أفكارهم بوضوح والانخراط في الحوار مع الآخرين. ففي السنوات الأولى من حياة الطفل، يكون التعليم والتعلم عملية تفاعلية تعتمد بصورة كبيرة على اللعب. فقد أظهرت دراسة قامت بها الباحثة مرام المومني (2017) أن اللعب يوفر للأطفال بيئة آمنة لاستكشاف مهاراتهم اللغوية والاجتماعية، فمن خلال اللعب مع الأقران، يتعلم الأطفال كيفية التفاعل، والتعاون، وحل المشكلات، كل ذلك - بحسب الباحثة - يتم من خلال سيناريوهات مختلفة. واستشهدت بما قاله تشومسكي من أن اكتساب الأطفال للغة يحدث نتيجة لانخراطهم في تجارب اجتماعية متنوعة.

ويُعد اللعب بجميع أشكاله، من اللعب الحر إلى الأنشطة الإبداعية والخارجية، عاملاً أساسياً في تحقيق سعادة الأطفال وتطورهم المتكامل، فمن خلال تشجيع الأطفال على الانخراط في هذه الأنشطة، نوفر لهم فرصاً ثمينة لاستكشاف العالم، وتنمية مهاراتهم، وبناء علاقات إيجابية مع الآخرين، وعالم الطفولة مليء بالإمكانيات، وكل لحظة يقضيها الطفل في اللعب تُعد استثماراً في مستقبله، فلنجعل من اللعب جزءاً أساسياً من حياة أطفالنا، لأنه بوابتهم إلى السعادة والنمو السليم.

3. الإنجاز والتقدير: في عالم الأطفال، يُعد الشعور بالإنجاز والتقدير أحد أهم المفاتيح التي تفتح أبواب السعادة والتطور النفسي لديهم، فعندما ينجز الطفل شيئاً ما، مهما كان بسيطاً، فإن التقدير الذي يحصل عليه من محيطه يخلق لديه إحساساً عميقاً بالاعتزاز والثقة بالنفس، هذا الشعور لا يقتصر فقط على لحظة الإنجاز، بل يمتد ليصبح جزءاً أساسياً من تكوينه النفسي وشخصيته المستقبلية.

فالطفل، بطبيعته، يتوق إلى الاعتراف والاهتمام من الأشخاص الذين يحبهم ويعتمد عليهم، وعندما يتلقى كلمات التشجيع والثناء على جهوده، يشعر بأنه ذو قيمة، وأنه قادر على تحقيق المزيد، فهذا التقدير الإيجابي، حتى لو كان على أمور صغيرة، يترك أثرًا بالغ الأهمية في بناء ثقته بنفسه ويحفّزه ليصبح أكثر جرأة في مواجهة التحديات.

وعلى أرض الواقع، لا يقتصر التقدير على الكلمات فقط، بل يمكن أن يتجسد بطرق متنوعة، فعلى سبيل المثال تقديم ثناء محدد، كأن نقول للطفل: "ما شاء الله، أعجبني جدًا الطريقة التي رسمت بها هذا الشكل كيف فعلت هذا؟!"، يُظهر تقديرًا واضحًا ومباشرًا لجهوده، مقارنة بالتعليقات العامة مثل "عمل رائع". كذلك الاعتراف بالمحاولات بغض النظر عن النتيجة يرسخ لدى الطفل فكرة أن قيمة الإنجاز ليست مرتبطة بالكمال، بل تكمن في السعي وبذل الجهد.

إن التقدير يساعد الطفل أيضًا في تطوير إحساسه بالإنجاز الذاتي، فعندما يشعر أن محاولاته تُقدر ويُحتفى بها سوف يصبح أكثر رغبة في تحدي نفسه وتجربة أشياء جديدة، لأن هذا التقدير يحفز الطفل ليصبح أكثر استقلالية وقدرة على اتخاذ القرارات بنفسه، مما يُعدّه لمستقبل مليء بالفرص والنجاحات.

من جهة أخرى، يشدد الخبراء على أهمية التوازن في تقديم التقدير والثناء، بحيث يكون عفويًا وحقيقيًا وغير مفرط. فالتقدير المبالغ فيه قد يؤدي إلى اعتماد الطفل بشكل كامل على آراء الآخرين في تقييم ذاته، مما يُضعف ثقته الداخلية. على النقيض، التقدير المتوازن يعزز شعور الطفل بالثقة الذاتية، ويشجعه على مواصلة المحاولة وتحقيق الإنجازات بمفرده.

في دراسة أجراها الباحثان هيندرلونغ ولييرمان (Henderlong, 2002)، تم التأكيد على ضرورة الحذر من الإفراط في الثناء والتقدير، حيث أشارت النتائج إلى أن الثناء المفرط قد يؤدي إلى تقويض الدافع الجوهرى لدى الأطفال، وأكد الباحثان أن فعالية التقدير تعتمد على أن يكون صادقاً ومعتدلاً، مشيرين إلى أن التقدير المتوازن يعزز الاستقلالية ويشجع الطفل على التعلم من تجاربه دون الاعتماد المفرط على التقدير الخارجى.

واستشهد الباحثان بمقولة نورمان فينسنت بيل: «إن أغلبنا يفضل أن يدمره الثناء على أن ينقذه الانتقاد». هذه العبارة تلخص أهمية الاعتدال في الثناء، حيث يظل النقد البناء أكثر فعالية من الثناء المفرط في تعزيز النمو الشخصى

4 . تطوير مهارات حل المشكلات: عندما يُمنح الأطفال فرصة اتخاذ قرارات بسيطة، مثل اختيار ملابسهم أو تحديد نشاطهم المفضل، فإنهم يشعرون بامتلاك زمام التحكم في حياتهم، مما يعزز إحساسهم بالاستقلالية ويزيد شعورهم بالإنجاز والسعادة، لأن تمكين الأطفال من اتخاذ قرارات تناسب أعمارهم يساعد في تعزيز إحساسهم بالمسؤولية وتطوير مهارات التفكير النقدي لديهم، كما أن شعورهم بحرية الاختيار يجعلهم أكثر استعداداً للتعلم، وأكثر قدرة على مواجهة التحديات والتكيف معها.

من ناحية تطوير مهارات حل المشكلات، فإن تشجيع الآباء لأطفالهم على مواجهة التحديات اليومية وإيجاد حلول بسيطة للمشكلات التي يواجهونها يعزز شعور الطفل بالكفاءة الذاتية، أي الإيمان بقدرته على النجاح في المهام المختلفة. هذا الشعور بالكفاءة الذاتية يلعب دوراً محورياً في بناء الثقة بالنفس وتعزيز الاستقلالية لدى الطفل.

ويمكن تحقيق ذلك من خلال التعليم المباشر أو استخدام استراتيجيات مبتكرة مثل تسجيلات الفيديو. فقد أظهرت دراسة أجراها فايرمان (Fireman, 2002) أن الملاحظة

الذاتية باستخدام تسجيلات الفيديو تُعد أداة فعالة لتعزيز مهارات حل المشكلات لدى الأطفال. وأكدت الدراسة أن هذه الطريقة لا تسهم فقط في تحسين الأداء بشكل فوري، بل تمتد فوائدها على المدى الطويل، مما يجعلها استراتيجية واعدة في التعليم والتدريب.

5. التغذية الجيدة والنشاط البدني: السعادة في مرحلة الطفولة ليست مجرد شعور مؤقت بالبهجة، بل هي مكون أساسي يساعد الطفل على بناء شخصية متوازنة ونفسية سليمة. ومن أبرز العوامل التي تسهم في تعزيز سعادة الأطفال وتحقيق رفاههم النفسي، الغذاء الصحي والنشاط البدني المنتظم، فهذه الجوانب ليست فقط مهمة للنمو الجسدي، بل هي أيضًا ضرورية لدعم الصحة النفسية وتعزيز الشعور بالرضا والإنجاز، فالغذاء الصحي هو الركيزة الأولى في بناء صحة الطفل وسعادته، النظام الغذائي المتوازن الذي يحتوي على العناصر الغذائية الأساسية يلعب دورًا مهمًا في تحسين الحالة المزاجية وتعزيز الطاقة الإيجابية، فالكربوهيدرات الصحية الموجودة في الحبوب الكاملة والخضروات تمد الطفل بالطاقة اللازمة للنشاط، بينما تسهم الأحماض الدهنية أوميغا-3 الموجودة في الأسماك والمكسرات في تحسين وظائف الدماغ وتقليل القلق، إلى جانب ذلك، تلعب الفيتامينات والمعادن مثل فيتامين D والمغنيسيوم دورًا مهمًا في إنتاج السيروتونين، المعروف بهرمون السعادة. وفي هذا الصدد ظهرت دراسة أجرتها الباحثة فاطمة مرياح (2012) أكدت فيها على أن سوء التغذية يسبب اضطرابات وأمراضًا خطيرة، ولا سيما لدى الأطفال في مراحل النمو، مما يؤثر على نموهم الجسدي والعقلي والنفسي ويضعف قدرتهم على النشاط والتحصيل الدراسي، تشمل هذه الأمراض ضعف المناعة، فقر الدم، ونقص البروتين والطاقة، مما يؤدي إلى تدني مستوى التركيز والتعلم.

وعلى الجانب الآخر، يمثل النشاط البدني المنتظم ركيزة أخرى للسعادة في الطفولة، فالتمارين الرياضية ليست فقط وسيلة لتقوية الجسم، بل إنها محفز طبيعي لإفراز

الإندورفين، المعروف بهرمون السعادة، فهذا الهرمون يعزز من شعور الطفل بالتوازن النفسي وتحسن المزاج، ويقلل من التوتر، هذا بالإضافة إلى أن النجاح في الأنشطة البدنية، مثل الجري أو ممارسة الرياضة الجماعية يمنح الطفل شعورًا بالإنجاز، ما يعزز ثقته بنفسه، فالألعاب الحرة مثل ركوب الدراجة أو كرة القدم، لا تسهم فقط في تحسين اللياقة البدنية، بل تمنح الطفل فرصة للتفاعل الاجتماعي وتقوية الروابط مع أقرانه، هذه التفاعلات الاجتماعية تلعب دورًا كبيرًا في تعزيز الشعور بالانتماء والسعادة.

ثانيًا: السعادة في مرحلة ما بعد البلوغ

مرحلة البلوغ إلى ما قبل الشيخوخة (عادةً من أواخر العشرينات إلى أواخر الخمسينات) هي فترة من الحياة مليئة بالتحويلات الشخصية والمهنية والاجتماعية، حيث تتنوع مصادر السعادة في هذه المرحلة ما بين الإنجازات الشخصية، والعلاقات الاجتماعية، وتحقيق الأهداف، والتوازن ما بين الحياة والعمل.

مصادر السعادة

1. تحقيق الإنجازات الشخصية والمهنية: لا شك أن الشعور بالإنجاز هو أحد المحركات الأساسية للسعادة في حياة الإنسان البالغ، فعندما يحقق الفرد أهدافه ويشعر بأنه يسير في طريق التقدم، يتولد لديه إحساس عميق بالرضا عن الذات وبقيمة الجهود التي يبذلها، هذا الإحساس لا يُعد مجرد تجربة عابرة، بل هو عامل رئيس ينعكس على الصحة النفسية والاستقرار العاطفي، سواء كان الإنجاز مرتبطًا بمجال العمل أو التعلم أو التطوير الذاتي.

ففي مجال العمل، يُعد النجاح المهني والتقدم الوظيفي بوابة رئيسة للشعور بالإنجاز، لأن العمل عند الكثيرين ليس مجرد وسيلة للحصول على الدخل، بل هو ميدان يعبر فيه

المرء عن قدراته ويحقق من خلاله ذاته، فعندما يحقق الفرد إنجازًا ملموسًا في وظيفته، سواء كان ذلك بترقية أو إنجاز مشروع أو تحقيق هدف محدد، فإن هذا يمنحه شعورًا بالكفاءة والتميز، هذا الإحساس ينعكس إيجابيًا على نظرته لنفسه ويعزز من شعوره بالرضا الشخصي. فوفقًا لمقال علمي نشرته الدكتورة لورا هاميتون (Hamiton, 2024)، ذكرت فيه أن التقدم الوظيفي والنجاح في العمل يرتبطان ارتباطًا وثيقًا بالرفاه النفسي، حيث يعزز الشعور بالكفاءة المهنية من مستوى السعادة العامة.

إلى جانب العمل، يلعب التعلم والتطوير دورًا حاسمًا في تعزيز الشعور بالإنجاز، فمتابعة التعليم واكتساب مهارات جديدة يمنحان الفرد فرصة للتجديد والإبداع، ولا يقتصر التعلم على الجانب الأكاديمي فقط، بل يشمل أيضًا تطوير الهوايات واكتشاف مجالات جديدة تضيف قيمة إلى حياة الشخص، مما يساهم في زيادة الشعور بالسعادة والرضا الذاتي، حيث أن اكتساب معرفة جديدة أو مهارة مفيدة يمنح الفرد شعورًا بالتطور والتحسين الذاتي.

أيضًا من الضروري إيجاد توازن بين العمل والتعلم، مما يحقق أفضل النتائج في تعزيز الشعور بالإنجاز، فعندما يتمكن الفرد من تحقيق النجاح المهني مع تخصيص وقت لتطوير ذاته وتوسيع معارفه، فإنه يشعر بالتوازن بين حياته المهنية والشخصية، هذا التوازن يمنحه إحساسًا بالاستقرار والقدرة على مواجهة التحديات بثقة.

الخلاصة، أن الشعور بالإنجاز هو عنصر أساسي في السعادة المستدامة في مرحلة البلوغ، سواء تحقق من خلال العمل أو عبر التعلم والتطوير، فإنه يمثل دليلًا على أن الجهود المبذولة تحمل قيمة حقيقية، مما يعزز الإحساس بالرضا عن الذات ويضيء الطريق نحو حياة مليئة بالمعنى والإيجابية.

2. العلاقات الاجتماعية الإيجابية: والتي تُعد من أبرز العوامل التي تؤثر في تحقيق السعادة خلال مرحلة البلوغ وحتى ما قبل الشيخوخة، ففي هذه المرحلة، يصبح الإنسان أكثر احتياجًا للدعم النفسي والعاطفي الذي تقدمه العلاقات مع شريك الحياة، والأصدقاء، وأفراد العائلة والأقارب، فهذه العلاقات تلعب دورًا محوريًا في منح الفرد إحساسًا بالانتماء والأمان، ما يعزز من استقراره النفسي ويمنحه القوة لمواجهة تحديات الحياة اليومية.

وشريك الحياة – تحديدًا – يمثل عمودًا أساسيًا في بناء الاستقرار النفسي، العلاقة المستقرة والمبنية على الحب والاحترام المتبادل تمنح الفرد – سواء الزوج أو الزوجة – شعورًا بالأمان والانتماء، فشريك الحياة لا يشارك فقط في لحظات الفرح والنجاح، بل يكون داعمًا أساسيًا في أوقات الشدة والضغط، فتقدير أحد الزوجين لاحتياجات شريك حياته ووقوفه بجانبه في جميع مراحل الحياة يعزز الشعور بالثقة بالنفس والرضا العام، وهذه العلاقة تضيف معنى أكبر للحياة، إذ إن الشراكة الصحية تقلل من مستويات القلق والاكتئاب وتزيد من الشعور بالسعادة.

إلى جانب شريك الحياة، يأتي الأصدقاء والعائلة كركائز أساسية للسعادة، فالأصدقاء بالذات يشكلون دائرة دعم اجتماعي تعزز من رفاهية الفرد، والعلاقات مع الأصدقاء تتيح فرصة للتعبير عن المشاعر ومشاركة الأفكار من دون تحفظ أو قيود، فالتواصل مع الأصدقاء لا يخفف من التوتر والضغط فحسب، بل يوفر بيئة للتعلم والنمو الشخصي. على الجانب الآخر، تلعب العائلة دورًا محوريًا في تقديم الدعم غير المشروط، فأفراد العائلة، سواء كانوا الوالدين أو الأشقاء أو الأبناء، يقدمون شعورًا بالانتماء والاستقرار، هذه الروابط العائلية تمنح الفرد قوة إضافية للتعامل مع تحديات الحياة، حيث توفر الحب والدعم الذي يحتاجه كل إنسان.

وعموماً فإن العلاقات الاجتماعية الإيجابية لا تؤثر فقط على الحالة النفسية، بل تمتد لتحسين جودة الحياة بوجه عام، فالأفراد الذين يحافظون على علاقات قوية مع سواء في محيط الزوجية أو الأصدقاء وأفراد العائلة يتمتعون بصحة نفسية وجسدية أفضل. ففي دراسة طويلة الأمد أجرتها جامعة هارفارد امتدت لأكثر من ثمانين عاماً (Harvard Study of Adult Development, n.d) وجدت من خلال نتائجها أن الأشخاص الذين يتمتعون بعلاقات اجتماعية إيجابية يعيشون حياة أطول وأفضل صحة وأكثر سعادة مقارنة بمن يعانون العزلة الاجتماعية، هذه العلاقات تعزز الشعور بالانتماء وتقلل من مخاطر التدهور النفسي والجسدي مع تقدم العمر، مما يجعلها عاملاً أساسياً للسعادة المستدامة.

ومع ذلك، فإن الحفاظ على هذه العلاقات يتطلب جهداً مستمراً، لأن الحياة المزدهرة بمسؤوليات العمل والأسرة قد تجعل تخصيص وقت للعلاقات الاجتماعية أمراً صعباً، إلا أن القدرة على إدارة الوقت والتواصل بفعالية يضمنان بقاء هذه الروابط قوية، فتعزيز العلاقات الاجتماعية يتطلب الصبر والتسامح والقدرة على التعامل مع الاختلافات بحكمة.

3. التوازن بين الحياة والعمل: يُعد تحقيق التوازن بين الحياة الشخصية والعمل أمراً أساسياً لتحقيق السعادة والرضا، فهذه المرحلة من الحياة تكون مليئة بالتحديات، حيث يسعى الفرد للتقدم في مسيرته المهنية، وبناء أسرة، بالإضافة إلى حاجته لتلبية متطلباته الشخصية، وفي خضم هذه المسؤوليات، يمكن أن يكون تحقيق التوازن ما بين العمل والحياة الشخصية مفتاحاً لحياة مليئة بالاستقرار والسعادة.

يبدو أن التوازن بين الحياة والعمل ليس مجرد توزيع للوقت بين الوظيفة والأنشطة الشخصية، إنما شعور بالانسجام والرضا عن كلا الجانبين، فعندما ينجح الفرد في

تحقيق هذا التوازن، فإنه يتمكن من تحسين جودة حياته بشكل شامل، حيث يتيح له ذلك الاستمتاع بحياته الشخصية من دون الشعور بالضغط الناتج عن الالتزامات المهنية.

وأحد أبرز الفوائد التي يقدمها التوازن بين الحياة والعمل هو تحسين الصحة النفسية والجسدية، فالإفراط في تأدية العمل وقضاء ساعات طويلة من دون فترات راحة يؤدي إلى الإجهاد المزمن والاحتراق الوظيفي الذي يؤثر سلبًا على الجسد والعقل، وعلى النقيض، فإن تخصيص وقت للراحة والأنشطة الترفيهية يساعد في تقليل مستويات التوتر، ويعزز الشعور بالسعادة، فالأشخاص الذين ينجحون في تنظيم أوقاتهم ينامون بشكل أفضل، ويمارسون الرياضة، ويأكلون طعامًا صحيًا، مما ينعكس إيجابيًا على طاقتهم وإنتاجيتهم.

علاوة على ذلك، فإن التوازن بين الحياة والعمل يعزز من الإنتاجية والإبداع. فعلى الرغم من الاعتقاد السائد بأن العمل لساعات طويلة يؤدي إلى تحقيق نتائج أفضل، إلا أن كثير من الدراسات العلمية تظهر أن الأشخاص الذين يخصصون وقتًا للراحة والتفاعل الاجتماعي يكونون أكثر تركيزًا وإبداعًا في أثناء العمل، فمحظوظات الاسترخاء تتيح للعقل استعادة نشاطه، ما يساعد في حل المشكلات واتخاذ القرارات بفعالية، ومن بين هذه الدراسات دراسة الباحثة عائشة جمال (2019) التي أكدت وجود علاقة بين ضغوط العمل ومستوى جودة الأداء الوظيفي، حيث أن هناك علاقة عكسية بين ضغوط العمل ومستوى جودة أداء الموظفين.

التوازن أيضًا يفتح المجال لتقوية العلاقات الاجتماعية، فعندما يخصص الفرد وقتًا لعائلته وأصدقائه، فإنه يبني روابط أقوى تساهم في تحسين نوعية حياته فإن العلاقات الداعمة تُعد من أهم مصادر السعادة، حيث تمنح الإنسان شعورًا بالانتماء وتخفف من حدة الضغوط اليومية.

ومع كل هذه الفوائد، فإن تحقيق التوازن ليس بالأمر اليسير، فالحياة الحديثة بتقنياتها المتقدمة وضغوطها المهنية، جعلت من الصعب فصل العمل عن الحياة الشخصية، فالهواتف الذكية والبريد الإلكتروني جعلت الفرد على اتصال مستمر بالعمل حتى في أوقات الراحة، مما يزيد من صعوبة الاسترخاء، هذا بالإضافة إلى التزامات الأسرة والأعباء المالية التي تضيف طبقات من التعقيد على محاولة تحقيق هذا التوازن.

لتحقيق التوازن بين الحياة والعمل، يجب أن يتبنى الفرد استراتيجيات فعالة، أولى هذه الاستراتيجيات هي إدارة الوقت بذكاء، من خلال وضع جداول زمنية واضحة تحدد الأولويات المهنية والشخصية، كما أن وضع حدود صارمة بين العمل والحياة الشخصية، مثل تحديد ساعات محددة لإنهاء العمل، يساعد في خلق مساحة للراحة، بالإضافة إلى ذلك، فإن تخصيص وقت للأنشطة الترفيهية والهوايات يمنح الفرد فرصة لإعادة شحن طاقته. وقد فصلت في ذلك في كتاب (فن التعامل مع الضغوط).

4. الاستقلال المالي والتخطيط المستقبلي: الاستقلال المالي والتخطيط الجيد يمثلان أساسًا لتحقيق السعادة والطمأنينة في حياة الإنسان، لا سيما من مرحلة البلوغ إلى ما قبل الشيخوخة، ولا يتعلق الاستقلال المالي بمجرد تأمين الاحتياجات الأساسية، بل يتجاوز ذلك ليشمل الإحساس بالسيطرة على الموارد المالية، والقدرة على مواجهة الطوارئ، وتحقيق الأحلام المستقبلية من دون الاعتماد على الآخرين، فتحقيق هذا النوع من الاستقلال لا يمنح الإنسان فقط الأمان المالي، بل يفتح أمامه أبواب الحرية الشخصية والاختيارات الواسعة.

ونعني بالاستقلال المالي الوصول إلى مرحلة يستطيع فيها الفرد تغطية جميع نفقاته واحتياجاته من دون الحاجة إلى دعم مالي خارجي أو مصادر دخل غير مستقرة. ولتحقيق

هذا الهدف، يصبح التخطيط المالي ضرورة لا غنى عنها، إذ يبدأ التخطيط من خلال إدارة فعالة للدخل والنفقات، حيث تجري مراقبة التدفقات المالية بعناية لضمان عدم تجاوز النفقات للموارد المتاحة، إلى جانب ذلك، يُعد الادخار أحد الأركان الأساسية لتحقيق الاستقلال المالي، حتى وإن كان بمبالغ صغيرة، فإن الادخار المنتظم يُمكن من بناء قاعدة مالية تساعد في تحقيق الأمان المالي على المدى البعيد، هذا غير تعلم ثقافة الادخار.

أما الاستثمار فيُعد خطوة أخرى أساسية في تحقيق الاستقلال المالي، وذلك عندما يوجه الفرد أمواله نحو استثمارات مدروسة، مثل الأسهم أو العقارات أو الصناديق الاستثمارية، فإنه يساهم في تنمية ثروته على نحوٍ مستدام، حيث تُمكنه هذه العوائد المالية من تحقيق طموحاته المستقبلية، وتضمن استقراره المالي.

والاستقلال المالي لا يمنح الإنسان الأمان فقط، بل يؤثر أيضًا بشكل مباشر على سعادته واستقراره النفسي، فعندما يتمتع الفرد باستقلال مالي، فإنه يشعر بالقدرة على مواجهة الظروف غير المتوقعة بثقة وهدوء.

كشفت دراسة علمية حديثة أجراها أتاتسي (Atatsi, 2023) نُشرت في مجلة Cogent Education على معلمي المدارس الثانوية أن اتباع ممارسات مالية مدروسة يساهم بشكل مباشر في تعزيز الرضا المالي، وبيّنت الدراسة أن الرضا المالي يلعب دورًا وسيطًا هامًا في تحسين الرضا العام عن الحياة.

وأوصت الدراسة بإطلاق برامج تعليمية واستشارية تستهدف تطوير مهارات المعلمين في الإدارة المالية، وذلك لتحسين جودة حياتهم بشكل شامل، كما أشارت النتائج إلى أهمية تقديم دعم مستمر للمعلمين لتمكينهم من اتخاذ قرارات مالية أكثر وعيًا.

والدراسة اعتمدت على "نظرية التأثير الانتشاري"^(1*) لتفسير العلاقة بين الإدارة المالية والرضا المالي والحياتي، هذه النظرية تساهم في توسيع الأدبيات الأكاديمية المتعلقة بتأثير الإدارة المالية على جودة الحياة، مما يفتح المجال لمزيد من الدراسات المستقبلية في هذا المجال. وعلاوة على الأمان المالي، يمنح التخطيط المالي والاستقلال الشخصي حرية اتخاذ القرارات من دون ضغوط، سواء كان الأمر يتعلق بتغيير وظيفة، أو بدء مشروع جديد، أو تحقيق حلم السفر، فإن وجود موارد مالية كافية يتيح للفرد خيارات أوسع ويعزز شعوره بالتحكم في حياته، وهذا النوع من السيطرة المالية يعزز أيضاً الثقة بالنفس، حيث يشعر الفرد بأنه قادر على تلبية احتياجاته وإدارة شؤونه بمفرده.

إن التخطيط المالي لا يقتصر على الحاضر فقط، بل يمتد إلى التفكير في المستقبل وتأمين الحياة بعد التقاعد، حيث يُعد الادخار للتقاعد جزءاً أساسياً من هذا التخطيط، إذ إنه يضمن الحفاظ على مستوى معيشي لائق بعد انتهاء سنوات العمل، كما يشمل التخطيط المسبق توفير الحماية ضد المخاطر من خلال التأمين الصحي، الذي يوفر شبكة أمان إضافية.

وبوجه عام فإن تحقيق الاستقلال المالي يتطلب ثقافة مالية ووعياً بكيفية إدارة الأموال واستثمارها، فتعلم المهارات المالية وفهم أساسيات الإدارة المالية يمنح الأفراد القدرة على اتخاذ قرارات واعية ومدروسة، والمنصات التعليمية والدورات التدريبية المتوفرة اليوم تمثل أداة فعالة تساعد الأفراد في بناء معرفتهم المالية وتحقيق أهدافهم.

وتذكر هذه القاعدة: "من يفشل في التخطيط فقد خطط للفشل"، أي أن غياب التخطيط الجيد قد يؤدي إلى عواقب وخيمة، لا سيما في الأمور المالية، فأسوأ ما يمكن أن يواجهه الإنسان هو الوقوع في مآزق غير متوقعة كان بالإمكان تجنبها بالتخطيط

المسبق لها. والأمور المالية تحديداً تُعد مصدراً رئيساً لمعظم مشكلات الناس، مما يجعل من إدارة المال بحكمة وتخطيط ضرورة لضمان الاستقرار والطمأنينة في الحياة.

5. الرضا النفسي والروحي: الرضا النفسي والروحي هو شعور عميق ينعكس في السلام الداخلي والاتزان النفسي الذي يتحقق عندما يعيش الإنسان بتناغم مع نفسه ومع القيم التي يؤمن بها، هذا الرضا لا يقتصر فقط على غياب التوتر أو تحقيق الإنجازات المادية، بل يتعداه ليشمل الشعور بالمعنى في الحياة والارتباط بروحانية تملأ الحياة بالإلهام والسكينة.

إن تحقيق الرضا النفسي يبدأ بفهم الذات وتقبلها بواقعية ورفق، فعندما يتمكن الإنسان من إدراك نقاط قوته وضعفه من دون قسوة أو انتقاد مفرط، يتولد لديه شعور بالراحة الداخلية، ويعزز ثقته بنفسه ويهيئه لمواجهة التحديات بثبات، فهذا القبول الذاتي يمهد الطريق للسلام النفسي، حيث يصبح الفرد أكثر انسجاماً مع ذاته وأقل تأثراً بالظروف الخارجية، ومن الحكمة أن يعامل الإنسان نفسه برفق عند التعامل مع أخطائه، ليس بالتجاهل أو التهوين، بل بالنظر إليها كفرص للتعلم والتطوير، متذكراً أنه بشر يخطئ ويصيب، وهذا المنهج ليس إنسانياً، بل هو مستوحى من الهدى الرباني الذي تشير إليه الأدلة الشرعية بوضوح، حيث تدعو للتوازن بين محاسبة النفس والرفق بها، قال تعالى: {وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ۝ ٢٩} [النساء : 29] ، وقال سبحانه: {قُلْ يُعْبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ۝ ٥٣} [الزمر : 53] .

والرضا النفسي يتكامل مع الرضا الروحي، الذي ينبع من الارتباط بالقيم العليا والبحث عن المعنى في الحياة، فقد يتحقق هذا الارتباط من خلال الممارسات الروحية مثل

التفكر، والصلاة، أو قضاء وقت في الطبيعة، هذه اللحظات من الاتصال الروحي تمنح الإنسان شعورًا عميقًا بالسكينة والهدوء، وتعيد التوازن لعقله وروحه وسط صخب الحياة اليومية.

وفي الوقت ذاته، يساهم تحقيق التوازن بين مختلف جوانب الحياة في تعزيز هذا الشعور بالرضا، فإعطاء الوقت المناسب لكل من العمل والأسرة والأصدقاء والهوايات الشخصية يخلق إحساسًا بالتوازن الذي يمنح الفرد طمأنينة داخلية، والتوازن هنا لا يعني توزيع الوقت بالتساوي، بل تخصيص ما يكفي من الجهد لكل جانب من جوانب الحياة بحيث لا يطغى جانب على الآخر.

ومن العناصر المهمة لتحقيق الرضا النفسي والروحي أيضًا القدرة على تقديم المساعدة للآخرين وخدمة المجتمع، فالإحساس بأنك تحدث فرقًا في حياة الآخرين، سواء من خلال العمل التطوعي أو ببساطة بتقديم الدعم لمن يحتاجه، يمنح الحياة معنى أعمق ويعزز شعورك بالإنجاز والرضا الداخلي (كما سبق أن أشرنا في فصل سابق).

إن الحفاظ على الصحة النفسية والجسدية يُعد جزءًا لا يتجزأ من رحلة البحث عن الرضا، كذلك ممارسة الرياضة بانتظام، وتناول الغذاء الصحي، والحصول على قسط كافٍ من النوم كل ذلك يساهم في تحسين المزاج وتعزيز الطاقة الإيجابية، مما يجعل الفرد أكثر تهيؤًا للتعامل مع التحديات اليومية.

والرضا النفسي والروحي لا يعني غياب التحديات والضغوط، بل القدرة على مواجهتها بثقة وهدوء، وعندما يتمكن الإنسان من بناء هذا الأساس القوي من السلام الداخلي والاتزان الروحي، يصبح أكثر قدرة على تجاوز الصعاب والنظر إلى الحياة من زاوية إيجابية، ما يخلق شعورًا بالطمأنينة التي تساهم في تحقيق سعادة مستدامة.

ثالثًا: السعادة في مرحلة الشيخوخة

مرحلة الشيخوخة هي فترة مميزة في حياة الإنسان تحمل فرصًا جديدة للتأمل، والتعلم، والاستمتاع بالحياة من زوايا مختلفة، فعلى الرغم من أن هذه المرحلة قد تأتي مع تحديات صحية أو تغيرات في الحياة الاجتماعية، إلا أن هناك العديد من المصادر التي يمكن أن تكون منبعًا للسعادة والرضا في هذه المرحلة.

مصادر السعادة

1. النواحي الدينية والروحانية: في مرحلة الشيخوخة، تتعمق حاجة الإنسان إلى السكينة والسلام النفسي، فمع التقدم في العمر يتوجه المرء أكثر نحو الروحانية والإيمان بالله، حيث يجد فيها ملاذًا يمنحه الراحة والاطمئنان، والدين الإسلامي جعل من الروحانية عنصرًا أساسيًا في حياة الإنسان، فهي ليست مجرد ممارسات دينية، بل طريق لتحقيق السعادة الحقيقية في الدنيا والآخرة.

والعبادة تمثل حجر الزاوية في تحقيق هذا السلام الداخلي، فالصلاة – على سبيل المثال – ليست فقط فريضة يومية، بل لقاء مع الله يملأ القلوب بالسكينة، فعندما يقف الإنسان بين يدي ربه يناجيه، يشعر وكأن ثقله اليومي يزول، إذ إنها تفرغ القلوب مما أثقلها وتربط بالله الذي بيده كل شيء، والذكر والتسبيح أيضًا يعززان هذا الشعور بالطمأنينة، كما روى البخاري في صحيحه [6407] عن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه: «مثل الذي يذكر ربه والذي لا يذكر ربه، مثل الحي والميت». هذه الممارسات اليومية تُبقي القلوب متصلة بالله، وتزيل عنها الخوف والقلق الذي قد يتسلل في هذه المرحلة من العمر.

والقرآن الكريم هو مصدر آخر للراحة النفسية، فهو كلام الله الذي ينير الطريق للمؤمن ويهديه إلى الحق، ففي مرحلة الشيخوخة، يجد الإنسان في تلاوة القرآن والاستماع إليه

سكينة لا تضاهي، حيث يقول الله تعالى: {وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ} [الإسراء : 82]، وقال تعالى: {الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٨} [الرعد : 28] ، هذه الآيات تحمل بين طياتها رسالة أمل وطمأنينة، تجعل المؤمن يتجاوز تحديات الحياة بقلب مطمئن ونفس راضية.

أيضاً الدعاء، الذي وصفه النبي ﷺ بأنه «مخ العباد»، هو وسيلة عظيمة للتقرب إلى الله وطلب العون والراحة، فالدعاء ليس فقط طلباً للحاجات، بل هو تواصل مباشر مع الله سبحانه؛ يمنح الإنسان شعوراً بالقوة والأمل. روى الألباني في صحيح الجامع [2070] عن سلمان الفارسي رضي الله عنه: «إن ربكم حيي كريم، يستحي أن ييسط العبد يديه إليه فيردهما صفراً»، هذا الشعور بالقرب من الله يجعل الإنسان أكثر اطمئناناً بأن الله يستمع إليه ويجيب دعوته، مما يملأ قلبه بالراحة والإيمان.

والإسلام يدعو أيضاً إلى التفكير في نعم الله وشكره، ففي مرحلة الشيخوخة، عندما يتأمل الإنسان في حياته ويرى فضل الله عليه، يتولد لديه شعور بالامتنان الذي يعزز السلام الداخلي. يقول الله تعالى: {وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ} [إبراهيم : 7]. فالشكر ليس فقط باللسان، بل إنه عبادة قلب قبل ذلك واستثمار ما تبقى من العمر في طاعة الله وخدمة الناس، وهو ما يعزز الشعور بالسلام الداخلي والرضا عن الذات.

إضافةً إلى ما سبق، تأتي الصدقة والعمل الصالح كوسيلة فعالة لتحقيق السعادة في الدنيا والآخرة، فالصدقة تطفئ الخطايا وتغرس في النفس شعوراً بالعطاء والإحسان. روى الألباني في صحيح الترغيب [983] عن معاذ بن جبل رضي الله عنه: «الصدقة تطفئ الخطيئة كما يطفئ الماء النار».

وفي مرحلة الشيخوخة، يجد الإنسان سعادته في مساعدة الآخرين وترك أثر إيجابي في حياتهم، مما يمنحه شعورًا بأنه لا يزال قادرًا على العطاء.

إن الروحانية في الإسلام تشكل نظامًا شاملاً يربط الإنسان بربه ويحقق له السلام النفسي في جميع مراحل حياته، لكن في الشيخوخة تزداد أهميتها لأنها تمنح الإنسان الأمل والسكينة، وتجعل قلبه مطمئنًا بالله وراضيًا بما كُتب له من خلال العبادة والذكر والدعاء وقراءة القرآن والصدقة، فيعيش الإنسان حياته بروح متفائلة ونفس راضية، مستعدًا للقاء الله بقلب مطمئن واثق بوعده وفضله.

2. العلاقات الاجتماعية والدعم العاطفي: مرحلة الشيخوخة هي مرحلة فريدة من الحياة، تحمل معها تحديات جديدة لكنها في الوقت ذاته مليئة بالفرص لتعزيز العلاقات الاجتماعية والتمتع بالروابط العاطفية التي توفر الدعم والطمأنينة النفسية، فالعلاقات الاجتماعية، سواء مع العائلة أو الأصدقاء أو المجتمع، تُعد من أهم مصادر السعادة والرضا في هذه المرحلة، فهي ليست مجرد وسيلة للتواصل، بل عنصر أساسي لتحسين جودة الحياة وتخفيف مشاعر الوحدة التي قد تصاحب التقدم في العمر.

والعائلة هي نقطة البداية التي يجد فيها كبار السن الراحة والانتماء، فوجود علاقة قوية مع الأبناء والأحفاد يُعد من أهم العوامل التي تسهم في شعورهم بالسعادة، لأن التجمعات العائلية، سواء في المناسبات الخاصة أو اللقاءات اليومية، تعطي إحساسًا بالدفع والانتماء، ف قضاء الوقت مع العائلة لا يعزز من الروابط العاطفية فحسب، بل يبعث شعورًا بالحب والتقدير، وهو ما يحتاجه الإنسان في هذه المرحلة من حياته.

إلى جانب العائلة، يلعب الأصدقاء دورًا مهمًا في حياة كبار السن، والصدقات التي تستمر عبر السنين تمثل مصدرًا ثمينًا للدعم والمساندة، التفاعل مع الأصدقاء والمشاركة

في الأنشطة الاجتماعية أو حتى الحديث اليومي، كل ذلك يسهم في تحسين الحالة المزاجية وتقليل الشعور بالوحدة. أيضًا الانضمام إلى مجموعات أو أندية اجتماعية يفتح الأبواب أمام بناء علاقات جديدة، مما يعزز الشعور بالانتماء والتفاعل مع المجتمع.

والدعم العاطفي والاجتماعي له تأثير كبير في الصحة النفسية والجسدية. فقد نُشرت دراسة للباحث صالح العبودي (2021) في مجلة دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية أظهرت أن الروابط الاجتماعية القوية تساعد في تحسين الصحة النفسية لدى كبار السن، وتقلل من مشاعر العزلة والقلق، حيث أشارت الدراسة إلى أن المسنين الذين يتمتعون بدعم عائلي واجتماعي قوي يكونون أكثر قدرة على التكيف مع التغيرات المرتبطة بالشيخوخة، ويتمتعون بمستويات أعلى من الرضا عن الحياة.

كما ظهرت دراسة حديثة نُشرت في مجلة ضياء للبحوث النفسية والتربوية للباحث رابع عزوز (2024)، أظهرت نتائجها أن التواصل الاجتماعي الفعال يمكن أن يطيل العمر ويحسن من جودة الحياة في سنوات الشيخوخة، وأن التواصل المستمر مع الآخرين يعزز من الجهاز المناعي ويقلل من تأثيرات التقدم في العمر على الجسم، فهذه الروابط تمنح كبار السن شعورًا بالغاية والاستمرارية، مما يساعدهم في التمتع بحياة مليئة بالمعنى.

والدعم الاجتماعي لا يتوقف عند العلاقات الشخصية فقط، بل يشمل الانخراط في المجتمع الأوسع، أو العمل التطوعي، فعلى سبيل المثال، يمنح كبار السن فرصة للعباء والمشاركة، مما يعزز شعورهم بالقيمة الذاتية، وذلك من خلال المساهمة في تحسين حياة الآخرين، ولو بطرق بسيطة، تمنحهم إحساسًا بالإنجاز والرضا.

3. الإحساس بالإنجاز والغاية: في مرحلة الشيخوخة، يصبح الإحساس بالإنجاز والغاية من أهم العوامل التي تسهم في تعزيز السعادة والرفاهية النفسية، فهذه المرحلة – التي

غالبًا ما تكون خالية من الضغوط المهنية أو الالتزامات الحياتية الثقيلة – توفر فرصة للتأمل في الإنجازات السابقة، وتحقيق أهداف جديدة تمنح الحياة معنى وهدفًا متجددًا.

والإحساس بالإنجاز يبدأ من استرجاع اللحظات التي تمثل نقاط تحول في حياة الإنسان، فعندما ينظر كبار السن إلى إنجازاتهم المهنية، أو النجاحات التي حققوها في حياتهم الشخصية، مثل تربية الأبناء أو بناء أسرة متماسكة، يشعرون بالفخر والرضا، وهذا التأمل الإيجابي في الماضي يعزز من الثقة بالنفس ويعطي شعورًا بأن الحياة كانت مليئة بالعطاء والمغزى.

يبدو أن الإنجاز في الشيخوخة لا يقتصر على الماضي فقط، بل يمكن تحقيقه في الحاضر أيضًا. ومن أبرز الطرق لذلك هو الانخراط في أنشطة تعزز الإحساس بالغاية، مثل العمل التطوعي، والمساهمة في تحسين حياة الآخرين، سواء من خلال تقديم المشورة للأجيال الشابة أو دعم المشاريع المجتمعية، مما يمنح الإنسان شعورًا بالقدرة على العطاء والارتباط بالمجتمع. وقد نشرت دراسة أجراها آدامز وآخرون (Adams Kb, 2011) استعرضت العلاقة بين النشاط الاجتماعي والترفيهي والرفاهية بين كبار السن من خلال مراجعة 42 دراسة منشورة بين عامي 1995 و 2009. كما أظهرت دراسة أجراها مين وو، دان يانغ، ويهاو تيان (Wu, 2024) ونُشرت في مجلة *Frontiers in Public Health*، أن المشاركة في الأنشطة الاجتماعية تُسهم بشكل كبير في تحسين رضا كبار السن عن حياتهم. وبيّنت الدراسة أن الأنشطة الاجتماعية تُقلل من مشاعر الوحدة وتحسن الصحة النفسية، مما يؤدي إلى تحقيق مستوى أعلى من الرضا عن الحياة.

والتعلم المستمر هو الآخر طريقة لتحقيق الإنجاز في هذه المرحلة، فانخراط كبار السن في تعلم مهارات جديدة، مثل اللغات واستخدام التكنولوجيا أو حتى الفنون، لا يمنحهم

فقط الإحساس بالتطور، بل يحفز أيضًا العقل ويقلل من مخاطر التدهور المعرفي (الخرف)، فبرامج التعلم مدى الحياة التي تقدمها الجامعات أو المنظمات المجتمعية أصبحت وسيلة شائعة لتعزيز السعادة والغاية لدى كبار السن.

كما أن الإحساس بالغاية في الشيخوخة يرتبط أيضًا بالمشاركة في الحياة العائلية، مثل التفاعل مع الأحفاد وتقديم الحكمة والنصائح لهم، أو مشاركة قصص وتجارب الماضي، يمنح كبار السن شعورًا بأنهم يتركون إرثًا قيمًا للأجيال القادمة، هذه الروابط العائلية تعزز الشعور بالارتباط العاطفي وتضفي على حياتهم معنى أعمق.

4. التقدير والاعتراف بالدور: في مرحلة الشيخوخة، يصبح التقدير والاعتراف بدور الفرد وإنجازاته من أهم العوامل التي تسهم في تعزيز السعادة والشعور بالرضا، فمع التقدم في العمر، يجد الإنسان سعادته في الشعور بأن جهوده السابقة لم تذهب سدى، وأن إنجازاته محل تقدير واحترام من عائلته ومجتمعه، فإن هذا الإحساس بالتقدير يمنح كبار السن شعورًا عميقًا بالقيمة الذاتية والانتماء، مما يساعدهم في مواجهة التحديات التي قد ترافق هذه المرحلة من حياتهم.

والتقدير يبدأ داخل الأسرة، حيث يلعب الأبناء والأحفاد دورًا محوريًا في جعل كبار السن يشعرون بالحب والاحترام، وعندما يخصص أفراد العائلة وقتًا للحديث مع والديهم أو أجدادهم، ويستمعون إلى حكاياتهم وتجاربهم، ويعبرون عن امتنانهم لما قدموه على مدار حياتهم، يُولد ذلك شعورًا بالانتماء والفرح لدى كبار السن، ومثل هذه اللحظات تقوي الروابط العائلية وتعزز الشعور بأنهم لا يزالون جزءًا أساسيًا من حياة الأسرة.

إلى جانب العائلة، يأتي دور المجتمع في توفير التقدير والاعتراف، ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال تنظيم فعاليات مجتمعية لتكريم كبار السن والمتقاعدين أو الاحتفاء

بإنجازاتهم، سواء كانت مهنية، اجتماعية، أو شخصية، مثل هذه المبادرات تعزز شعورهم بأنهم ليسوا فقط أفرادًا في مرحلة عمرية متقدمة، بل إنهم ركيزة من ركائز المجتمع ولهم مكانة خاصة تستحق الاحترام.

5. الاستقلالية والتحكم بالحياة: في مرحلة الشيخوخة تصبح الاستقلالية والتحكم في الحياة من أهم العوامل التي تمنح الإنسان شعورًا بالرضا والسعادة، فمع التقدم في العمر تزداد أهمية أن يشعر الفرد بقدرته على اتخاذ القرارات المتعلقة بحياته، وأن يظل له دور فعال في تحديد مسار يومه ومستقبله، وهذه الاستقلالية ليست مجرد وسيلة لتحقيق الكرامة، بل هي عنصر أساسي يعزز شعور الإنسان بالتحكم والقيمة الذاتية.

والاستقلالية تعني أن يكون الفرد قادرًا على إدارة شؤونه اليومية بنفسه، سواء كانت تلك القرارات صغيرة مثل اختيار ملابسه وطعامه، أو كبيرة مثل تقرير المكان الذي يرغب في العيش فيه، فهذه القدرة تمنح كبار السن شعورًا بالحرية والتمكين، مما يقلل من الشعور بالعجز الذي قد يرافق التقدم في العمر، وعندما يستطيع الإنسان اتخاذ قراراته بحرية، يشعر بأنه لا يزال يتمتع بالسيطرة على حياته، وهو ما يعزز من سلامته النفسي وراحته.

ولا تقتصر أهمية الاستقلالية فقط على الجوانب النفسية، بل تمتد لتشمل الصحة الجسدية أيضًا، فكبار السن الذين يحتفظون بقدر من التحكم في حياتهم يميلون إلى أن يكونوا أكثر نشاطًا بدنيًا وعقليًا، إذ إن النشاط الجسدي المنتظم يساعدهم في الحفاظ على صحتهم العامة ويقلل من احتمالات الإصابة بالأمراض المرتبطة بالشيخوخة، وعلى الجانب الآخر، يشجع النشاط العقلي من خلال اتخاذ القرارات وإدارة الشؤون اليومية على الحفاظ على الوظائف الإدراكية، مما يساهم في تقليل مخاطر التدهور العقلي.

ويلعب الدعم الأسري دورًا حاسمًا في تحقيق هذا الشعور بالاستقلالية، فعندما تقدم الأسرة الدعم لكبار السن بطريقة تحترم رغبتهم في اتخاذ قراراتهم بأنفسهم، فإن ذلك يعزز من إحساسهم بالكرامة، على سبيل المثال، بدلاً من اتخاذ القرارات نيابة عنهم، يمكن للعائلة أن تشاركهم في اتخاذها مع تقديم المشورة فقط، هذا النهج يجعلهم يشعرون بأنهم ما زالوا مركزًا للقرار وأنهم يحظون بالاحترام من المحيطين بهم.

وتُعد التحديات التي تواجه الاستقلالية في مرحلة الشيخوخة – مثل التغيرات الصحية التي تؤثر على القدرة الجسدية أو العقلية – أمرًا كبيرًا ومع ذلك يمكن التغلب عليها من خلال توفير بيئة داعمة تعتمد على التكنولوجيا، فالتطبيقات المخصصة لإدارة الصحة وأدوات الاتصال الحديثة تُسهم بشكل كبير في الحفاظ على استقلالية كبار السن، حيث تتيح لهم إدارة شؤونهم بسهولة وكفاءة، ومن خلال هذه الوسائل يصبح بإمكانهم متابعة صحتهم والتواصل مع أحبائهم وتنظيم حياتهم اليومية بشكل يُعزز من شعورهم بالاستقلال والاعتماد على الذات.

نقطة أخيرة في هذا الجانب، وهي أن إشعار كبار السن بالوصاية أمر مؤلم بالنسبة له، فهناك فارق كبير ما بين الاهتمام والوصاية، بل على العكس إذا كان كبار السن قادرًا يمكن أن يقوم ببعض المهام البسيطة، مما يجعله يشعر بأن له قيمة.

6. الهوايات والأنشطة الممتعة: مرحلة الشيخوخة تحمل معها فرصًا جديدة لإعادة اكتشاف الذات والاستمتاع بالأنشطة التي تمنح الحياة معنى وتجدد الطاقة، ففي هذه المرحلة، يصبح الاهتمام بالهوايات والأنشطة الممتعة وسيلة فعالة لتعزيز السعادة والرضا النفسي، فبينما تقل المسؤوليات اليومية مقارنة بالمراحل السابقة، يمكن لكبار السن

تخصيص وقت أكبر للأنشطة التي يحبونها، مما يضيف على حياتهم إحساسًا بالإنجاز والمتعة.

الهوايات ليست مجرد وسيلة لتمضية الوقت، بل تُعد بوابة فعّالة لتحسين الصحة النفسية والجسدية. فممارسة أنشطة مثل الرسم، الكتابة، الزراعة، أو الطهي تساعد في تحسين الحالة المزاجية وتقليل التوتر. وقد أظهرت العديد من الدراسات أن الانخراط في الأنشطة الفنية والإبداعية يساهم بشكل كبير في تعزيز الصحة العقلية لكبار السن، حيث يقلل من مشاعر الاكتئاب والقلق، ويزيد من الشعور بالرضا عن الذات.

على سبيل المثال، أظهرت دراسة حديثة أجراها ماك وزملائه (Mak, 2023) نُشرت في مجلة Nature Medicine، حيث شملت أكثر من 93,000 شخص من كبار السن في 16 دولة، أن الانخراط في الهوايات يرتبط بزيادة الرضا عن الحياة، وتعزيز السعادة، وخفض معدلات الاكتئاب. وأوضحت الدراسة أن الهوايات تمنح شعورًا بالهدف، وتحسّن التفاعل الاجتماعي، وتحفّز العقل، مما يساهم بشكل ملحوظ في تحسين الصحة النفسية.

وأوصت الدراسة بدعم السياسات التي تشجع كبار السن على المشاركة في الأنشطة الترفيهية، لما لها من دور بارز في تحسين رفاهيتهم النفسية والاجتماعية، وتعزيز شعورهم بالانتماء والهدف.

ومن الناحية الجسدية فإن الأنشطة البدنية المرتبطة بالهوايات مثل المشي أو الزراعة تُساهم في تحسين اللياقة البدنية والحفاظ على صحة الجسم، فهذه الأنشطة تعزز من تدفق الدورة الدموية وتقوي العضلات وتقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة التي قد

تصاحب التقدم في العمر، علاوة على ذلك فإن النشاط البدني يحفز إفراز هرمونات السعادة مثل الإندورفين، مما يعزز الشعور بالراحة والرضا.

ولا تقتصر الهوايات على الإبداع الفردي فقط، بل تمتد لتشمل الأنشطة الجماعية التي تعزز التفاعل الاجتماعي، فالمشاركة في مجموعات أو نوادٍ تمثل فرصة للتواصل مع الآخرين وبناء علاقات جديدة، فهذه الروابط الاجتماعية تُعد عاملاً أساسياً للسعادة في الشيخوخة، حيث تقلل من مشاعر العزلة والوحدة، وتوفر بيئة داعمة للتفاعل الإيجابي.

من جهة أخرى، فإن الهوايات تحفز القدرات العقلية وتحافظ على النشاط الذهني، فالأنشطة التي تتطلب التفكير والتركيز، مثل حل الألغاز أو تعلم لغات جديدة أو ممارسة ألعاب تعتمد على التخطيط والذكاء (كالشطرنج مثلاً) تسهم في تقوية الوظائف المعرفية وتقليل احتمالات التدهور الذهني المرتبط بالعمر (الخرف)، هذا التحفيز العقلي يساعد كبار السن في الشعور بالإنجاز والفاعلية، مما يزيد من ثقتهم بأنفسهم.

من الناحية الاجتماعية، تُعد الأنشطة الجماعية والتطوعية واحدة من أهم العوامل التي تسهم في تحسين حياة كبار السن وتعزيز رفاهيتهم. فقد أظهرت دراسة أجراها "هو" (Ho, 2015) أن كبار السن الذين ينخرطون في أنشطة جماعية أو تطوعية يتمتعون بمستويات أعلى من السعادة والصحة مقارنة بأقرانهم الذين لا يشاركون في مثل هذه الأنشطة.

إن هذه الأنشطة لا توفر فقط فرصة للتفاعل الاجتماعي، بل تمنح كبار السن إحساساً قوياً بالانتماء. عندما يشعر الشخص بأنه جزء من مجتمع يقدره، تصبح الحياة أكثر إشراقاً. المشاركة في الأنشطة الجماعية تجعل كبار السن يدركون أنهم ليسوا معزولين، بل هم جزء من شبكة اجتماعية داعمة ومترابطة، مما يقلل من مشاعر الوحدة التي قد تكون سائدة في هذه المرحلة العمرية.

علاوة على ذلك، تسهم الأنشطة التطوعية بشكل خاص في تعزيز إحساس كبار السن بالقدرة على العطاء. عندما يقدمون وقتهم وجهدهم لخدمة الآخرين، سواء عبر العمل الخيري أو المساهمة في مشروعات اجتماعية، فإنهم يشعرون بأن لديهم دورًا حيويًا يمكنهم القيام به. هذا الإحساس بالدور ليس مجرد نشاط عابر، بل هو وسيلة تمنحهم شعورًا بالمعنى والاستمرارية في حياتهم.

أحد الجوانب المهمة التي أبرزتها الدراسة هو أن المشاركة في هذه الأنشطة تُعيد تشكيل مفهوم الفرد عن الذات. كبار السن الذين يشاركون في هذه الأنشطة لا يرون أنفسهم فقط كمتلقين للمساعدة، بل كأشخاص فاعلين ومؤثرين. هذا الشعور يعزز لديهم الإحساس بالاستقلالية ويزيد من ثقتهم بأنفسهم، مما ينعكس إيجابيًا على صحتهم النفسية والجسدية.

باختصار، لا تقتصر الأنشطة الجماعية والتطوعية على كونها وسيلة للترفيه، بل تُعد أداة فعّالة لتحسين جودة حياة كبار السن، من خلال توفير الانتماء، تعزيز العطاء، وإضفاء شعور بالمعنى والدور المستمر في المجتمع.

ملخص الفصل السادس

الفصل السادس من الكتاب يناقش تطور السعادة عبر مراحل الحياة المختلفة، موضّحًا أنها ليست حالة ثابتة، بل تتغير بتغير الظروف النفسية والاجتماعية والبيولوجية لكل مرحلة. وأن مصادر السعادة وأدوات تحقيقها تختلف مع العمر، حيث يعتمد الأطفال على اللعب والبراءة كمصادر للسعادة، بينما يجد الشباب سعادتهم في تحقيق النجاح المهني وبناء العلاقات، أما في مرحلة الشيخوخة، فتتجسد السعادة في السلام الداخلي واستعادة الذكريات الطيبة والعلاقات الاجتماعية الطيبة.

ويُبرز الفصل أهمية فهم هذه التحولات للتكيف مع متطلبات كل مرحلة، حيث يُساعد هذا الفهم في تقبل التغيرات النفسية والجسدية التي تصاحب التقدم في العمر. كما يُسلط الضوء على الأبحاث النفسية التي تدعم فكرة أن السعادة في أي مرحلة تتطلب استثمار الفرص المتاحة والتركيز على الإيجابيات.

ويُختتم الفصل بالإشارة إلى أن السعادة ليست مرهونة بمرحلة معينة، بل تعتمد على قدرة الإنسان على التكيف مع التحولات واستثمار كل مرحلة بما يجلب له الرضا والسلام النفسي، لأن فهم هذه الديناميكيات يساعد في تحقيق التوازن العاطفي واستمرارية الشعور بالسعادة طوال الحياة.

الفصل السابع

أثر الإسلام في تحقيق السعادة

إن السعادة في الإسلام تتجاوز كونها مجرد حالة نفسية عابرة أو شعورًا مرتبطًا بالظروف المادية، بل إنها نظام شامل يمتد ليشمل الجوانب الروحية والنفسية والجسدية، فهي نظام شامل يجمع بين الروح والنفس والجسد، وتبدأ السعادة بتحقيق بمجرد الاتصال مع الله والالتزام بالقيم الإسلامية، وتطبيق مبادئ التكافل والرضا، حيث يقدم الإسلام نموذجًا فريدًا للسعادة يتجاوز الحدود الدنيوية ليشمل الدار الآخرة، مما يجعل مفهوم السعادة في الإسلام أكثر شمولًا وعمقًا، وقد بين الحق تبارك وتعالى أن السعادة يظهر أثرها على الإنسان في الحياة الدنيا عندما يسير وفق ما فرضه وأوجبه الله تعالى من عبادات وطاعة الأوامر واجتناب النواهي، فقال تعالى: {مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْشَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ٩٧} [النحل : 97]، فهنا أثرين؛ أثر في الحياة الدنيا {فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَوةً طَيِّبَةً}، وأثر في الآخرة {وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ٩٧}، فالأول يمنح السعادة والرضا بإحساس المرء أنه أدى ما عليه، وأنه في مأمن من العذاب، والثاني نتيجة نهائية وحتمية للعمل الصالح. وفي الاتجاه المقابل؛ فإن من يعرض عن ذكر ربه، ويقصر في واجباته، فسوف يعيش في ضيق وهم وغم (كعقوبة معجلة)، ومن ثم يؤول مصيره إلى عذاب إليم. قال تعالى: {وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَى ١٢٤} [طه : 124]، ومن يشعر بالتقصير أصلًا لن يجد السعادة وراحة البال.

مصادر السعادة في الإسلام

في الدين الإسلامي وتعاليمه السمحة هناك عدة مصادر يمكن من خلالها أن يصل الإنسان إلى السعادة، سوف نفصل فيها.

(أ) المصدر الروحي للسعادة

الإسلام يقدم نموذجًا متكاملًا للسعادة يُعنى بتحقيق الطمأنينة والسلام النفسي من خلال جوانب أيمانية تتعلق بالاعتقاد، وأخرى تتعلق بالعبادات:

أولاً: الجوانب العقدية

1. الإيمان بالله

فاليقين العميق بأن الله سبحانه وتعالى هو الخالق والمدير لشؤون الحياة كافة يمنح الإنسان شعورًا بالأمان والسكينة، وذلك عندما يُدرك الإنسان أن لحياته غاية سامية، حيث يجد المعنى الحقيقي للسعادة، ويتجلى هذا الإيمان في التسليم بأن الله هو العليم بخلقه والمدير لأموهم بحكمة بالغة، فعلى سبيل المثال – ولله المثل الأعلى – كما أن الآلة لا تعمل بكفاءة إلا إذا استخدمها صاحبها وفقًا للإرشادات المرفقة، فإن الإنسان أيضًا لن يحقق السعادة الحقيقية إلا بالعودة إلى شرع الله وتطبيق تعاليمه التي وُضعت بما يتوافق مع طبيعته وغايته في الحياة.

لقد خلق الله الإنسان لغرض سامٍ يتمثل في عبادته وإعمار الأرض بما يحقق الخير والنفع، ومع أن الإنسان قد ينعم بملذات الحياة ومتعتها، إلا أن السعادة الحقيقية بمعناها العميق لن تتحقق إلا بنور الله والإيمان به، فالحياة التي تُغرق الإنسان في المظاهر المادية قد تؤدي إلى شعوره بالضيق والوحدة، وهو شعور لا يُدده سوى اليقين بالله والإيمان الراسخ، وعندما يتعمق هذا الإيمان في النفس، يصبح الإنسان قادرًا على مواجهة الأقدار

القاسية والابتلاءات بروح مطمئنة، مدرِّكاً أن هذه الحياة ليست سوى مرحلة عابرة مليئة بالتحديات، وليست داراً للبقاء، عندها فقط يوقن الإنسان بأن الدنيا مجرد محطة مؤقتة، أشبه بنزل صغير يستريح فيه المسافر قبل مواصلة رحلته الطويلة نحو دار القرار.

ولأن السعادة الحقيقية تكمن في الطمأنينة النفسية، فقد بيّن الله سبحانه أن هذه الطمأنينة لا تتحقق إلا بذكره على نحو مستمر ومتصل، حيث قال عز وجل: {الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٨} [الرَّعْد : 28].

وإذا تأملنا أركان الإيمان، سنجد أن لكل ركن منها أثراً مباشراً في تحقيق السعادة. فالركن الأول – الإيمان بالله – يعني اليقين الكامل بوجود ربّ عظيم رحيم، قادر على كل شيء، يعلم أحوالنا ويجبر خواطرنّا عند الحزن، وينصفنا إن شعرنا بالظلم، سواء في الدنيا أو في الآخرة، هذا الإيمان يجعل الإنسان يعيش حياته مستريح البال، واثقاً بأن كل ما يحدث له هو في إطار حكمة إلهية عظيمة، ومجرد شعور الإنسان بأن له سنداً إلهياً يحميه ويهديه، سيمنحه طمأنينة نفسية لا تضاهي، حتى لو تأخرت الاستجابة للدعاء، فإن المؤمن يدرك أن هذا التأخير له غاية حكيمة، وقد يكون هو الخير الذي لم يدركه بعد.

إن الإيمان بتوحيد الله سبحانه وتعالى يمثل نعمة عظيمة، إذ إن وجود إله واحد لا شريك له ولا مثيل يحقق للإنسان راحة نفسية واستقراراً فكرياً، فلو كان في الكون أكثر من إله لحدث الفساد العظيم والخلل الجسيم؛ كما قال تعالى: {لَوْ كَانَ فِيهِمَا ءِلَهَةٌ إِلَّا اللَّهُ لَفَسَدَتَا فَسُبْحَنَ اللَّهِ رَبِّ الْعَرْشِ عَمَّا يَصِفُونَ ٢٢} [الأنبياء : ٢٢].

2. الإيمان بالملائكة

الإيمان بالملائكة هو الإيمان بوجود مخلوقات طاهرة خلقها الله لتنفيذ إرادته، فالملائكة هم عباد الله المخلصون، لا يعصونه ما أمرهم ويفعلون ما يُؤمرون، وإدراك وجودهم يعزز شعور الإنسان بأنه تحت رعاية إلهية محكمة، فهم من ينفذون أوامر الله ويراقبون أعمال البشر، ومن خلال أدوارهم المتعددة، مثل الحفظ والرعاية والتسجيل، يتحقق التوازن بين الحياة المادية والمعنوية.

3. الإيمان بالكتب السماوية

وهذا يعني ويقتضي التصديق بأن الله أوحى بشرائع تامة كاملة ومتكاملة تهدف إلى تحقيق مصلحة الإنسان والمجتمع، وشريعة الإسلام – بصفتها الخاتمة – جاءت مهمنة لكونها صالحة لكل زمان ومكان، وما يميز التشريع الإلهي هو كماله وعدالته، إذ لا يمكن أن يظهر نقص أو خلل في أحكامه، على عكس القوانين البشرية الوضعية التي قد تعجز عن تغطية كافة الحالات، أو قد تُترك فيها ثغرات من أجل تحقيق مصالح فردية، هذا الإيمان يجعل الإنسان يدرك أن الله قد أنزل دستورًا مثاليًا لحياة متزنة وعادلة.

4. الإيمان بالرسل

الإيمان بالرسل يقتضي الإيمان بكل ما سبق، فهم الذين حملوا رسالة الله إلى البشر، وكانوا نماذج عملية للحياة الطيبة والنهج القويم، فالرسل يتميزون بالصدق والاستقامة، مما يجعلهم قدوة يُحتذى بها، ومن ثم فالإيمان بهم يمنح الإنسان شعورًا بأن حياته لها غاية أسمى، ويخفف من الشعور بالعبثية أو فقدان الهدف.

5. الإيمان باليوم الآخر

الإيمان باليوم الآخر يذكر الإنسان بأن الحياة الدنيا ليست إلا مرحلة مؤقتة، وأن الآخرة هي دار الجزاء والنعيم الأبدي، هذا الإيمان يجعل المؤمن يتحمل صعوبات الحياة برضا

وثبات، ويعمل على تحقيق الخير في الدنيا طمعًا في ثواب الآخرة، كما أن الإيمان بالمصير الأبدي يعزز إحساس الإنسان بالمسؤولية تجاه أفعاله وأقواله، فيمنعه ذلك من أن يتعدى أو يظلم أي مخلوق.

6. الإيمان بالقدر

الإيمان بالقدر هو الركن الأخير الذي يمنح المؤمن القدرة على مواجهة تحديات الحياة بثبات، لأن إدراك أن كل ما يصيب الإنسان قد كُتب بعلم الله منذ الأزل يجعل المؤمن راضيًا ومطمئنًا، فيعلم أن كل منع أو عطاء فيه حكمة، وأن الله هو الأعلم بما يصلح له، هذا الإيمان يعيد تشكيل نظرة الإنسان للحياة، فيجعله أكثر تصالحًا مع الظروف، وأقل قلقًا بشأن المستقبل.

ثانيًا: العبادات

1. الصلاة:

وهي الركن الثاني من أركان الإسلام، تُعد الوسيلة المباشرة التي تصل العبد بربه، حيث يلتقي الإنسان بخالقه خمس مرات يوميًا في لحظات من الخشوع والخضوع لله والتحرر من أمور الدنيا، فيؤدي المسلم الصلاة بصدق وإخلاص، مما يولد لديه مشاعر السلام الداخلي والطمأنينة. وقد أشار الله سبحانه إلى هذا الأثر النفسي العميق للصلاة في قوله تعالى: {وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ٤٥} [البقرة: 45]. وقال تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ١٥٣} [البقرة: 153]. والصلاة ليست مجرد شعيرة دينية، بل هي ممارسة شاملة تسهم في التخفيف من التوتر والقلق النفسي، فالوضعية الحركية أثناء الصلاة، وخصوصًا السجود، تُشعر الإنسان بالتواضع والانكسار أمام الله، مما يساعده على التخلص من الضغوط النفسية

والشعور بالخفة والسلام، هذا بالإضافة إلى أن أوقات الصلاة تمثل وقفات تُعيد للإنسان توازنه النفسي، وتمنحه فرصة لتجديد علاقته بخالقه وسط زحام الحياة. وقد جاء عن النبي ﷺ كما يروي ذلك الألباني في صحيح الجامع [7892]: «يا بلال ! أقم الصلاة، أرحنا بها». فكيف يتفق أن تكون الراحة في الحركة؟! المسألة ليست براحة الجسم، إنما براحة النفس والروح.

أظهرت دراسة أجراها أزهر (Azhar, 1994) أن العلاج النفسي الديني، الذي يشمل استخدام الصلاة وقراءة القرآن الكريم، كان فعالاً في تقليل أعراض اضطرابات القلق لدى المرضى المسلمين. وبيّنت الدراسة أن هذا النوع من العلاج أسهم في تحسين الحالة النفسية للمرضى بشكل ملحوظ، مقارنة بالعلاج النفسي التقليدي. كما أوصت الدراسة بضرورة دمج القيم والمعتقدات الدينية في البرامج العلاجية النفسية لتعزيز فعاليتها، خاصة لدى المرضى الذين يُظهرون ارتباطاً قوياً بالممارسات الدينية.

2. الصيام:

وهو أحد أركان الإسلام، يعلم الإنسان قوة الصبر والسيطرة على شهواته، وذلك من خلال الامتناع المؤقت عن الطعام والشراب، فيكتسب المسلم مهارة ضبط النفس، مما يعزز قوة الإرادة لديه، ويمنحه شعوراً بالسعادة الناتجة عن تحقيق السيطرة الذاتية والانتصار على الرغبات.

ولا يقتصر أثر الصيام على الجوانب الفردية، بل يُنمي شعور المسلم بقيمة النعم التي يملكها، فالحرمان المؤقت من الطعام والشراب يوقظ الإنسان من غفلته عن تلك النعم العظيمة التي يعتادها، ويزيد من تقديره لها، ومن ثم تعزيز الروابط الاجتماعية عبر الإحساس بمعاناة الفقراء والمحتاجين، مما يقوي روح التضامن والتكافل في المجتمع.

ولحظة الإفطار تمثل قمة الفرح للصائم، حيث يُعبّر النبي ﷺ عن ذلك بقوله: «للصائم فرحتان: فرحة حين يفطر، وفرحة حين يلقى ربه». (رواه الإمام الألباني في صحيح الترمذي [766]، عن أبي هريرة رضي الله عنه).

أما فيما يتعلق بتأثير الصيام على الصحة النفسية، فقد أشار جمال الدين هريسة (1446)، أستاذ الكيمياء الحيوية والبيولوجيا الجزيئية بكلية الصيدلة – جامعة الملك سعود، إلى أن الصيام وتلاوة القرآن يُعززان مشاعر الفرح والسرور من خلال زيادة إفراز هرمونات السعادة مثل البيتا أندورفين، الدوبامين، والسيروتونين، هذا التوازن الكيميائي الإيجابي يسهم في تحسين الحالة المزاجية، ويُضفي شعورًا بالسكينة والسلام الداخلي. كما أن الصيام يدعم العمليات البيولوجية في الجسم، مثل إصلاح الحمض النووي وتجديد الخلايا.

بالإضافة إلى ذلك، فإن الصيام يُقلل من مستويات هرمونات التوتر مثل الكورتيزول والأدرينالين، مما يُسهم في تحسين الصحة النفسية والروحية، ويخفض من مخاطر القلق والتوتر، فضلاً عن تعزيز صحة القلب، وهذه الفوائد تجعل الصيام ممارسة روحية وجسدية متكاملة تُسهم في تحقيق السمو النفسي والسكينة العميقة.

3. الذكر والدعاء:

ويُعدان هما غذاء الروح ومصدر عميق للطمأنينة النفسية، إذ يمثلان وسيلتين فعّالتين لتعميق العلاقة بين العبد وربّه، فعندما يذكر المسلم الله، يشعر بالقرب منه، مما يغرس في قلبه السكينة والسلام الداخلي، وقد أكد الله سبحانه وتعالى هذا الأثر النفسي (وقوله لا يحتاج تأكيد) وذلك في قوله: {الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٨} [الرَّعْد : 28].

والتأثير النفسي للذكر والدعاء يتجلى في قدرتهما على صرف الإنسان عن التفكير السلبي، وإعادة توجيه طاقته نحو التفاؤل والأمل، فالذكر يساعد في تهدئة النفس، ويخفف من التوتر والقلق اللذين قد يسيطران على الإنسان في لحظات الضعف، أما الدعاء فهو فعل إيماني يُعبّر عن ثقة المسلم في قدرة الله على تغيير واقعه إلى الأفضل، مما يبعث في نفسه شعورًا بالأمل واليقين، والمداومة على الذكر والدعاء تجعل المسلم يستشعر عظمة الله ورحمته، مما يُعزز لديه الإحساس بالقوة الروحية، ويدفعه للتعامل مع التحديات بثقة وتفاؤل، مدركًا أن كل شيء بيد الله، وأن رحمته أوسع من كل هموم الدنيا.

تشير دراسة علمية أجراها الباحث شيخ لطفي (2022) إلى أن مفهوم الصحة النفسية لا يقتصر على تحقيق التوازن العقلي فقط، بل يمتد ليشمل البعد الروحي الذي يعززه الإيمان والارتباط بالله. وتوضح الدراسة أن الذكر والدعاء – جنبًا إلى جنب – مع العبادات الأخرى تشكل أدوات فعالة لتحسين الصحة النفسية والوقاية من الاضطرابات.

فالذكر والدعاء يساهمان في تقوية الجانب الروحي للإنسان، مما يُضفي عليه شعورًا بالطمأنينة والاستقرار النفسي، وهذا البعد الروحي لا يدعم فقط التوازن الداخلي، بل يُعد حصنًا منيعًا يقي الإنسان من التأثيرات السلبية للضغوط النفسية، ويُعزز من قدرته على مواجهة تحديات الحياة بثقة وإيمان.

4. الزكاة والصدقة:

وهما ليستا مجرد واجب ديني في الإسلام، بل وسيلتان فعّالتان لتحقيق السعادة الشخصية وتعزيز الروابط الإنسانية، لأن السعادة الحقيقية – كما يؤكد الإسلام – لا تكمن في الأخذ فقط، بل تتجلى في العطاء، وقد أشار النبي ﷺ إلى فضل العطاء على

الأخذ بقوله: «اليد العليا خير من اليد السفلى، فاليد العليا: هي المنفقة، والسفلى: هي السائلة». (رواه البخاري في صحيحه [1429] عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما). كما أكدت أم المؤمنين أم سلمة رضي الله عنها في حديث نبوي آخر: «ما نقص مال من صدقة». (رواه الزرقاني في مختصر المقاصد [914]).

إن العطاء في الإسلام يحمل تأثيرًا نفسيًا إيجابيًا عميقًا، فعندما يُقدّم الإنسان الزكاة أو الصدقة، يشعر بقيمته ودوره الفعّال في المجتمع، مما يعزز ثقته بنفسه، هذا غير أن رؤية أثر العطاء على حياة الآخرين تنشئ شعورًا بالفرح الداخلي، عندما يدرك المرء أنه أسهم في تخفيف معاناة الآخرين، وأدخل البهجة إلى قلوبهم.

تؤكد الأبحاث أن العطاء ليس مجرد فعل اجتماعي إيجابي، بل هو مصدر قوي لتعزيز السعادة والرفاهية النفسية. ففي دراسة أجرتها إليزابيث دون وفريقها (Dunn, 2008) من جامعة هارفارد، تبين أن الأشخاص الذين ينفقون المال لمساعدة الآخرين يشعرون بسعادة أكبر مقارنة بمن ينفقونه على أنفسهم. وأوضحت الدراسة أن السعادة الناتجة عن العطاء لا تعتمد على حجم المبلغ المنفق، بل ترتبط بالقصد من الإنفاق والأثر الاجتماعي الإيجابي الذي ينتج عنه.

علاوة على ذلك، فإن الزكاة والصدقة في الإسلام تعكس قيمة العطاء كوسيلة لتقوية الروابط الاجتماعية وبناء مجتمع متكافل ومتراحم. فالعطاء في هذا السياق لا يقتصر على توفير الدعم المادي فحسب، بل يسهم في تعزيز مشاعر الانتماء والتعاطف داخل المجتمع، مما يجعله مصدرًا للسعادة الحقيقية التي تدوم آثارها في النفوس.

5. الحج والعمرة:

إن الحج هو أعظم شعائر الإسلام التي تجمع بين العبادات الجسدية والروحية في تجربة فريدة لا مثيل لها، فخلال أداء مناسك الحج، يخوض المسلم رحلة روحانية عميقة تجدد صلته بالله، وتمنحه شعورًا بالتطهر من الذنوب والبدء من جديد.

ومن الناحية النفسية، يُخرج الحج الإنسان من روتينه اليومي، وينقله إلى بيئة استثنائية مليئة بالخشوع والسكينة، فالتواجد بين ملايين المسلمين الذين يرتدون زيًا موحدًا في مكان واحد وزمان واحد يُعزز شعور الوحدة الإنسانية والانتماء لجماعة إيمانية عظيمة. ومن أكثر اللحظات تأثيرًا في حياة المسلم الوقوف بعرفة، حيث ترتفع القلوب بالدعاء وتتجدد الثقة برحمة الله، مصحوبة باليقين التام بأن هذه اللحظة من أعظم أوقات استجابة الدعاء.

وقد أظهرت دراسة علمية لمحمود سعدات (1434) التأثيرات النفسية والروحية للحج، وكيف أن رحلة الحج تترك أثرًا بالغًا على نفسية المسلمين، وأشارت الدراسة إلى أن الحج يعزز مشاعر الطمأنينة، والرضا عن الحياة، ويزيد من التقوى، كما يُسهم في تقليل مستويات التوتر والقلق.

إن هذه التجربة الفريدة تجعل الحج ليس فقط عبادة عظيمة، بل محطة تُعيد بناء النفس والروح، وتمنح المسلم شعورًا عميقًا بالسلام الداخلي والانتماء إلى الله، ومن ثم إلى المجتمع الإيماني.

6. قراءة القرآن الكريم:

كلام الله تبارك وتعالى يمثل المصدر الأسمى للهداية والسكينة، فتلاوته والاستماع لآياته العظيمة يُخففان من الضغوط النفسية، ويمنحان القارئ شعورًا بالقرب من الله عز وجل، مما يرفع روحه ويسمو بها فوق هموم الدنيا ومشاغلها.

ومن الناحية النفسية، يُوجه القرآن الإنسان إلى التأمل في معاني الحياة العميقة، مما يمنحه رؤية أوضح وتوازنًا داخليًا، فأيات القرآن الكريم تُشعر المؤمن بالسكينة والطمأنينة، حيث إن سماعها لا يُؤثر فقط على النفس، بل يسهم في تهدئة الجهاز العصبي. وهذه التأثيرات تنعكس إيجابيًا على الصحة النفسية، مُقللة من مستويات التوتر والقلق.

أما عن أثر حفظ القرآن الكريم في الصحة النفسية، فقد أظهرت دراسة علمية أجراها صالح الصنيع (1429) أن حفظ القرآن يرتبط بمستويات أعلى من الطمأنينة النفسية لدى الحافظين، إذ إن التفاعل العميق مع النصوص الإلهية يعزز الثقة بالنفس ويساعد في بناء علاقة روحية متينة مع الله سبحانه وتعالى.

(ب) المصدر الأخلاقي

ينقسم الدين إلى شقين أساسيين: الشق الأول يتعلق بالعبادات، وهو الجانب الذي ينظم علاقة الإنسان بربه سبحانه وتعالى، من خلال أداء الواجبات، واتباع الأوامر، واجتناب النواهي، وهو ما تعرضنا إليه سابقًا، وفيه يكون التقصير شأنًا بين العبد وربّه، فإن شاء الله عفا عنه وغفر، وإن شاء عاقبه وفق حكمته ورحمته وعدله.

أما الشق الثاني فيختص بالمعاملات، وهو الجانب الذي ينظم علاقة الإنسان بغيره من الخلق، وفي هذا الجانب، يُشدد الدين على وجوب أداء الحقوق ورد المظالم في الدنيا، إذ لا تُغفر تلك الأخطاء إلا إذا تنازل صاحب الحق عن حقه، أو تم رد مظلمته إليه.

موضوعنا في هذا القسم يركز على هذا الجانب تحديدًا، لما له من تأثير عميق على بناء مجتمع تسوده العدالة والإنصاف، ولما يحققه من سلام داخلي للأفراد الذين يؤدون الحقوق إلى أصحابها.

رفع الله تبارك وتعالى مقام الوالدين وجعل برهما من أعظم القربات بعد توحيده سبحانه، لسببين عميقين ينبثقان من طبيعة العلاقة بين الأبناء والآباء. الأول هو أن الوالدين هما السبب المباشر لوجود الإنسان في هذه الحياة، ومن ثم فإن الجحود لفضلهما يعكس جحودًا لفضل الخالق سبحانه، فالوفاء والجحود مرتبطان ببعضهما ولا ينفصلان، وقد عبّر الله عن هذا المعنى في قوله تعالى: {وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ٢٣} [الإسراء : 23].

أما السبب الثاني فهو أن العلاقة بين الوالدين وأبنائهما تتسم بنقاء فريد؛ فالأب والأم يقدمان الحب والرعاية من دون انتظار أي مقابل، بخلاف معظم العلاقات الإنسانية الأخرى التي قد تقوم على المبادلة أو تحقق المنافع، فحتى وإن أقدم الابن على العقوق أو الإساءة، فإن قلوب الوالدين غالبًا ما تبقى طاهرة لا تحمل غلاً أو ضغينة تجاه أبنائهما، ومع ذلك عظم الإسلام منزلة برهما وحذر من عقوقهما، وجعله ثاني أكبر الكبائر بعد الشرك بالله. فقد ورد في حديث النبي ﷺ عندما سُئل عن الكبائر: «الإشراك بالله. قال: ثم ماذا؟ قال: ثم عقوق الوالدين». (رواه البخاري في صحيحه [6920]).

ومهما فعل الإنسان لن يستطيع أن يوفي والديه حقهما، حتى وإن قصر في بعض الحقوق، فالواجبات التي يؤديها الأبناء لآبائهم غير محدودة، بينما واجبات الآباء تجاه الأبناء أكثر تحديداً، والبر بالوالدين أو العقوق فيهما يُعدان من الأعمال التي يعجل الله الجزاء عليها في الدنيا، سواء كان الجزاء إحساناً أم عقوبة. وقد ورد عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما: «بروا آباءكم تبركم أبناءكم». (رواه المنذري في الترغيب والترهيب [3/294]، والهيثمي في مجمع الزوائد [8/142]).

الخلاصة: إن الشعور بالتقصير تجاه الوالدين ينعكس سلباً على نفسية الإنسان، إذ يمنعه من الإحساس براحة البال والطمأنينة، ولذلك فإن الوفاء بحقوق الوالدين ليس فقط واجباً دينياً، بل هو أيضاً ضرورة ومفتاح لتحقيق السلام النفسي الداخلي.

2. حق الأقارب:

أو ما يُعرف بصلة الرحم، ويمثل العلاقة الوثيقة التي تجمع الأفراد المرتبطين بالنسب. هذه العلاقة تُعد من القيم الإنسانية والاجتماعية التي أجمعت الثقافات والأديان المختلفة على أهميتها، لما لها من أثر عميق في تحقيق السعادة النفسية والاجتماعية.

وقد أولى ديننا الإسلامي الحنيف صلة الرحم أهمية كبرى، وحث عليها في العديد من النصوص الصريحة من القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة، محذراً في الوقت نفسه من عواقب قطعها. قال تعالى: {يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ۝١} [النساء : 1]. كما قال تعالى: {وَأُولُوا الْأَرْحَامِ بَعْضُهُمْ أَوْلَى بِبَعْضٍ فِي كِتَابِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ۝٧٥} [الأنفال : 75]، وقال تعالى: {فَهَلْ عَسَيْتُمْ إِنْ تَوَلَّيْتُمْ أَنْ تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ وَتَقَطَّعُوا أَرْحَامَكُمْ ۝٢٢} [مُحَمَّد : 22].

وفي السنة النبوية الشريفة، وردت أحاديث كثيرة تؤكد فضل صلة الرحم. منها قول النبي ﷺ: «من أحب أن يُيسر له في رزقه، ويُنسأ له في أثره، فليصل رحمه». (رواه البخاري [5986] عن أنس بن مالك رضي الله عنه). وقال ﷺ: «إن الرحم شجنة من الرحمن، فقال الله: من وصلك وصلته، ومن قطعك قطعته». (رواه البخاري [5988] عن أبي هريرة رضي الله عنه).

فصلة الرحم ليست مجرد واجب ديني، بل هي ركيزة أساسية لتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي، فهي تعزز لدى الإنسان شعورًا قويًا بالانتماء والتواصل، وتسهم في إنشاء مجتمع متماسك تسوده قيم الترابط والتكافل.

وعلى النقيض، فإن قطع صلة الرحم يؤدي إلى عواقب نفسية واجتماعية وخيمة، حيث يشعر الإنسان بالعزلة والفراغ العاطفي، مما ينعكس سلبيًا على استقراره النفسي، ويضعف الروابط الاجتماعية من حوله.

ولهذا، يُعد الحفاظ على صلة الرحم من أعظم القربات التي يتقرب بها العبد إلى ربه، كما أنه وسيلة فعّالة لتحقيق السعادة الحقيقية التي تشمل الدنيا والآخرة، إذ يجمع بين رضا الله عز وجل وتعزيز الصحة النفسية والاجتماعية للفرد والمجتمع.

من منظور علم النفس الإيجابي، تُعد العلاقات الأسرية القوية ركيزة أساسية لتعزيز الشعور بالانتماء، والحد من التوتر والقلق، مما يساهم بشكل مباشر في تحسين جودة الحياة. وقد أظهرت دراسة بارزة أجراها ديباتس (Debats, 2018)، ونُشرت في مجلة دراسات السعادة، أن الأفراد الذين يتمتعون بروابط أسرية وثيقة يعيشون بمستويات أعلى من السعادة مقارنة بمن يفتقدون هذه العلاقات.

الدراسة – التي شملت أكثر من 1,200 شخص من الولايات المتحدة وأوروبا – أكدت أن التواصل المستمر وزيارات الأهل المنتظمة يُسهمان في تعزيز مشاعر السعادة والاستقرار النفسي. كما أشار الباحثون إلى أن هذه الروابط توفر دعمًا عاطفيًا كبيرًا في أوقات الأزمات، مثل فقدان الوظيفة أو مواجهة الضغوط الشخصية، مما يساعد الأفراد على التكيف مع التحديات والحد من الآثار السلبية للصدمات النفسية.

وعلاوة على ذلك، يرتبط الشعور بالمسؤولية والواجب تجاه الأسرة بزيادة الإحساس بالقيمة الذاتية، وهو ما يعزز السعادة بشكل ملحوظ. وفي المقابل، فإن الإحساس بالتقصير تجاه الأقارب يترك أثرًا سلبيًا على الرضا النفسي ويؤدي إلى انخفاض الشعور بالسعادة.

ولهذا، لا تُعد المحافظة على الروابط الأسرية مجرد قيمة اجتماعية، بل هي مفتاح أساسي لتحقيق السعادة النفسية والاستقرار العاطفي، مما يجعلها عنصرًا لا غنى عنه لبناء حياة مليئة بالرضا والرفاهية النفسية.

3. حق الجار:

حقوق الجار في الإسلام ليست مجرد أحكام أخلاقية، بل هي جزء لا يتجزأ من العبادة التي تُقرب المسلم إلى ربه، فهذه الحقوق تعكس تكامل الدين الإسلامي وحرصه على بناء مجتمع مترابط ومتماسك، قائم على قيم الاحترام والمودة، ومُحققًا لمفهوم الأخوة الإنسانية، فالسعادة التي يشعر بها الجار تنعكس عليك، وكف أذاك عنه يعني كف أذاه عنك، مما يُظهر طبيعة المصالح المتبادلة التي تدعو إليها الشريعة الإسلامية. ومن هذه الحقوق:

- **الإحسان إليه:** الإسلام لا يكتفي بالدعوة إلى تجنب الإساءة للجار، بل يجعل الإحسان إليه واجبًا دينيًا. فقد قال الله تعالى: {وَبِالْوَلَدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ} [النساء: 36]، وورد عن النبي ﷺ قوله: «من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليكرم جاره». (رواه الحاكم في المستدرک [7503] عن أبي هريرة رضي الله عنه). والإحسان إلى الجار يشمل تقديم الدعم، والكلمة الطيبة، والمشاركة في تلبية احتياجاته.

• **كف الأذى:** إلى جانب الإحسان، فقد شددت الشريعة الإسلامية على كف الأذى عن الجار، وجعلت الإساءة إليه أمرًا يتعارض مع الإيمان. فقد قال النبي ﷺ: «والله لا يؤمن، والله لا يؤمن، والله لا يؤمن، الذي لا يأمن جاره بوائقه». (رواه الألباني في صحيح الجامع [7102] عن أبي شريح وأبي هريرة رضي الله عنهما). كما أن العمل الصالح لا يُجدي نفعًا إذا كان مصحوبًا بأذى للجيران، ففي الحديث الشريف عن النبي ﷺ، جاء رجل يسأل عن امرأة تُكثر من الصلاة والصيام لكنها تؤذي جيرانها بلسانها، فقال النبي: «هي في النار». وعندما سألته عن امرأة قليلة الصيام والصدقة لكنها لا تؤذي جيرانها، قال: «هي في الجنة». (رواه الألباني في صحيح الترغيب [2560]، عن أبي هريرة رضي الله عنه).

• **الاهتمام بالجار عند الحاجة:** حث الإسلام على تلمس أحوال الجيران، لا سيما في أوقات الحاجة أو إذا كانوا فقراء. قال النبي ﷺ: «ما آمن بي من بات شبعان وجاره جائع بجنبه وهو يعلم به». (رواه الألباني في السلسلة الصحيحة [1/279]، عن أنس بن مالك رضي الله عنه). فهذه الرعاية تُعزز من روح التكافل الاجتماعي وتجعل الجار يشعر بالأمان والاهتمام.

• **حفظ أسرار الجار وستر عيوبه:** الجار بحكم قربهِ قد يطلع على بعض الأمور الشخصية لجاره، ولذلك أوجب الإسلام حفظ هذه الأسرار وصونها، بل إنه إذا رأى شيئًا قد يُسيء لجاره وجب عليه أن يغيض بصره عنه. وقد قال النبي ﷺ: «من ستر مسلمًا ستره الله يوم القيامة». (رواه البخاري في صحيحه [2442]، عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما). فإذا كان هذا الحكم عامًّا مع عموم المسلمين، فإن حفظ أسرار الجار يكون أشد وأوجب.

• **مراعاة مشاعر الجار:** من حقوق الجار مراعاة مشاعره، كأن يحضر الإنسان طعامًا ليس متوفرًا لجاره، فيحرص على ستره حتى لا يثير شعور الحرمان لديه أو لدى أبنائه. وإذا أكل من هذا الطعام، يُستحب أن يشاركه مع جيرانه ليسعدهم ويدخل السرور على قلوبهم.

• **المشاركة الوجدانية:** الإسلام يشجع المسلم على مشاركة جاره في أفراحه وأحزانه، الحضور لدعم الجار في الأوقات العصيبة، والاحتفال معه في لحظات السرور، يعززان من الروابط الإنسانية ويقويان العلاقة بين الجيران، مما يحقق الاستقرار النفسي والاجتماعي للطرفين.

4. حسن المعاملة مع الناس:

حسن التعامل مع الناس في الإسلام لا يُعد مجرد فضيلة أخلاقية، بل هو عبادة تقرب العبد من ربه، وسلوك يُسهم في بناء مجتمع يسوده السلام والتعاون، فالإسلام يقدم نموذجًا متكاملًا للتعامل الإنساني، يحقق العدالة والرحمة في كل مناحي الحياة، ويحث على التسامح ومعاملة الإساءة بالإحسان، والابتعاد عن الكبر والظلم.

وقد شدد الإسلام على أهمية حسن التعامل بين المسلمين، مؤكدًا على الأخوة التي تربطهم، وعلى المسؤولية المشتركة تجاه بعضهم البعض. فقد جاء في الحديث الشريف عن النبي ﷺ: «المسلم أخو المسلم لا يظلمه ولا يسلمه، ومن كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته، ومن فرج عن مسلم كربة، فرج الله عنه كربة من كربات يوم القيامة، ومن ستر مسلمًا ستره الله يوم القيامة». (رواه البخاري [2442]، عن عبدالله بن عمر رضي الله عنهما). هذا الحديث يُبرز القيم الأساسية في العلاقات الإنسانية، كالدعم

المتبادل، والتعاطف، ومساعدة الآخرين، مما يُعزز السعادة الفردية والجماعية على حد سواء.

ولم تقتصر دعوة الإسلام إلى حسن المعاملة على المسلمين فقط، بل امتدت لتشمل حتى غير المسلمين، مؤكداً على أهمية العدل والإحسان في التعامل مع الجميع. يقول الله تعالى: {لَا يَنْهَكُمُ اللَّهُ عَنِ الَّذِينَ لَمْ يُقْتُلُوكُمْ فِي الدِّينِ وَلَمْ يُخْرِجُوكُمْ مِّنْ دِيَارِكُمْ أَن تَبَرُّوهُمْ وَتُقْسِطُوا إِلَيْهِمْ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِينَ ۝٨} [الممتحنة : 8].

وفي الحديث الشريف، جاء عن النبي ﷺ قوله: «من ظلم معاهداً، أو انتقصه حقاً، أو كلفه فوق طاقته، أو أخذ منه شيئاً بغير طيب نفس منه، فأنا حجيجه يوم القيامة». (رواه الألباني في غاية المرام [471]).

إن حسن التعامل مع الناس يعزز الروابط الاجتماعية، ويحقق شعوراً بالرضا والسعادة لكلا الطرفين، كما أنه يرسخ قيم العدالة والمساواة، ويزيل أسباب الكراهية والعداوة. وعندما يدرك الإنسان أن معاملته للآخرين بإنصاف وإحسان هي سبيل لتحقيق السعادة النفسية والاجتماعية، فإن ذلك يدفعه لممارسة التسامح والرحمة كجزء أساسي من حياته اليومية. وبهذا، يصبح حسن التعامل أداة فعالة لبناء مجتمع متماسك يسوده الحب والسلام، ويعكس القيم النبيلة التي يدعو إليها الإسلام.

5. معاملة الحيوان:

حقوق الحيوان في الإسلام تعكس عمق الرحمة والإنسانية التي يتميز بها هذا الدين العظيم. ولم تقتصر هذه الحقوق على توصيات أخلاقية أو نصائح عامة، بل جعلها الإسلام جزءاً من العبادة التي يُثاب عليها المسلم. فالإسلام يقدم نموذجاً متوازناً يحترم حقوق الحيوان، مع الحفاظ على احتياجات الإنسان، مما يعكس مفهوم الرحمة

كواجب ديني يعزز العدالة حتى مع أضعف المخلوقات. ومن الحقوق الأساسية للحيوان في الإسلام:

- **الرأفة بالحيوان:** شدد الإسلام على أهمية الرأفة في التعامل مع الحيوانات، واعتبرها مقياسًا لإنسانية الإنسان وإيمانه. فقد ورد في الحديث الشريف: «عُذبت امرأة في هرة سجنتها حتى ماتت، فدخلت فيها النار، لا هي أطعمتها ولا سقتها، إذ حبستها، ولا هي تركتها تأكل من خشاش الأرض». (رواه البخاري [3482] عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما).
- **حق الطعام والشراب:** أوجب الإسلام على الإنسان أن يعتني بإطعام الحيوانات وتوفير الماء لها، وألا يتركها عرضة للجوع أو العطش. وفي الحديث الشريف عن النبي ﷺ: «بيننا رجل يمشي، فاشتد عليه العطش، فنزل بئرا، فشرب منها، ثم خرج فإذا هو بكلب يلهث يأكل الثرى من العطش، فقال: لقد بلغ هذا مثل الذي بلغ بي، فملأ خفه، ثم أمسكه بفيه، ثم رقي، فسقى الكلب، فشكر الله له، فغفر له، قالوا: يا رسول الله، وإن لنا في البهائم أجرا؟ قال: في كل كبد رطبة أجر». (رواه البخاري [2363]، عن أبي هريرة رضي الله عنه).
- **الرفق في أثناء العمل والاستخدام:** أباح الإسلام استخدام الحيوانات في العمل أو السفر، ولكنه حذر من إرهاقها أو تحميلها فوق طاقتها. قال النبي ﷺ: «إذا سافرت في الخصب، فأعطوا الإبل حظها من الأرض، وإذا سافرت في السنة، فأسرعوا عليها السير». (رواه مسلم [1926] عن أبي هريرة رضي الله عنه).

• **عدم الإيذاء أو القتل بغير سبب مشروع:** من أعظم الحقوق التي أقرها الإسلام، عدم إيذاء الحيوانات أو قتلها من دون مبرر شرعي. ففي الحديث الشريف: «إن رسول الله ﷺ لعن من اتخذ شيئاً فيه الروح غرضاً». (رواه مسلم [1958]).

• **حسن الذبح عند الحاجة:** إذا دعت الحاجة إلى ذبح الحيوان للأكل، أمر الإسلام بالإحسان في الذبح. قال النبي ﷺ: «إن الله كتب الإحسان على كل شيء، فإذا قتلتم فأحسنوا القتلة، وإذا ذبحتم فأحسنوا الذبح، وليحد أحدكم شفرته، فليرح ذبيحته». (رواه مسلم [1955])، عن عن شداد بن أوس رضي الله عنه). كما نهى عن شحذ السكين أمام الحيوان أو ذبحه أمام غيره، حيث قال النبي ﷺ: «أتريد أن تميتها موتات؟ هلا أحدثت شفرتك قبل أن تضجعها؟». (رواه الألباني في غاية المرام [40])، عن عبد الله بن عباس رضي الله عنهما).

• **الحماية من الظلم والتعذيب:** شدد الإسلام على حرمة تعذيب الحيوانات أو معاملتها بقسوة، ففي حديث النبي ﷺ: «من فجع هذه بولدها؟ ردوا ولدها إليها» عندما رأى حمامة قد أخذ أحدهم فرخيها (رواه النووي في رياض الصالحين [519] عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه). كما نهى عن تعذيب الحيوانات بالنار، قائلاً: «إنه لا ينبغي أن يعذب بالنار إلا رب النار» (المصدر السابق).

6. التعامل مع البيئة:

تعامل الإسلام مع البيئة من منظور شامل، باعتبارها جزءاً لا يتجزأ من خلق الله وأمانة حملها الإنسان، فدعا إلى حماية البيئة، وحسن استغلال مواردها، وتجنب الإفساد فيها، حيث جاءت العديد من النصوص القرآنية والأحاديث النبوية لترسيخ مفاهيم العناية بالبيئة

والاستدامة، مشددًا على أن الرحمة والعدل تشملان كل جوانب الحياة، بما في ذلك التعامل مع الطبيعة. ومن التعاليم الإسلامية الخاصة بالبيئة:

- **البيئة كأمانة إلهية:** الإسلام يعتبر البيئة أمانة في يد الإنسان، وهي ملك لله تعالى، حيث أوكل إليه إعمار الأرض بما يعود بالنفع على جميع المخلوقات. قال الله تعالى: {وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَأِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً} [البقرة: ٣٠] ، وقال سبحانه: {هُوَ أَنْشَأَكُمْ مِّنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا} [هود: ٦١]. فهذه الآيات تؤكد أن إعمار الأرض مسؤولية تقع على عاتق الإنسان ليضمن الخير لنفسه ولغيره.

- **الحفاظ على الموارد الطبيعية:** دعا الإسلام إلى الاستخدام العقلاني للموارد الطبيعية، ونهى عن الإسراف. قال الله تعالى: {وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ٣١} [الأعراف: ٣١].

كما أمر النبي ﷺ بترشيد استخدام الماء حتى في العبادة، حيث قال: «ما هذا السرف؟ قال: أفي الوضوء إسراف؟ قال: نعم، وإن كنت على نهر جارٍ» (رواه الألباني في السلسلة الصحيحة [3292]، عن عبدالله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما).

- **غرس الأشجار ورعاية النباتات:** شجع الإسلام على غرس الأشجار والحفاظ عليها، واعتبر ذلك عملاً صالحاً يثاب عليه المسلم. قال النبي ﷺ: «ما من مسلم يغرس غرسًا، أو يزرع زرعًا، فيأكل منه طير، أو إنسان، أو بهيمة، إلا كان له به صدقة» (رواه البخاري [2320] ومسلم [1553]، عن أنس بن مالك رضي الله عنه).

- إِمَاطَةُ الْأَذَى عَنِ الطَّرِيقِ: حَثُ الْإِسْلَامِ عَلَى تَنْظِيفِ الْبَيْئَةِ وَإِزَالَةِ الْأَذَى مِنَ الطَّرِيقِ، وَجَعَلَ ذَلِكَ مِنْ أَوْجِهِ الْإِيمَانِ. قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «الْإِيمَانُ بَضْعٌ وَسَبْعُونَ بَابًا، فَأَدْنَاهَا إِمَاطَةُ الْأَذَى عَنِ الطَّرِيقِ، وَأَرْفَعُهَا قَوْلُ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ» (رواه الألباني في صحيح الجامع [2799]).

ملخص الفصل السابع

يتناول الفصل السابع من كتاب "سيكولوجية السعادة" تأثير الإسلام في تحقيق الطمأنينة النفسية والسعادة، موضحًا كيف يقدم الإسلام منظومة متكاملة تشمل الجوانب الروحية والأخلاقية والاجتماعية، مركزًا على أن السعادة في الإسلام ليست مجرد شعور مؤقت، بل حالة دائمة من الرضا والسلام الداخلي، تتحقق من خلال العبادات والإيمان العميق بالله.

ويُبرز الفصل دور القيم الإيمانية مثل الرضا بقضاء الله، التسامح، والامتنان في تعزيز السكينة النفسية. كما يشير إلى أن الإسلام يدعو للتوازن بين الروح والجسد، مما يعزز الاستقرار النفسي، فالعبادات، كالذكر والصلاة، ليست فقط وسائل للتقرب إلى الله، بل أيضًا أدوات تهدئ النفس وتخفف التوتر.

كما يُسلط الضوء على أهمية التكافل الاجتماعي كوسيلة لتعزيز السعادة الجماعية، مشيرًا إلى أن مساعدة الآخرين والإحسان إليهم تنعكس إيجابًا على شعور الفرد بالرضا. ويوضح الكتاب من خلال هذا الفصل أن الإسلام يشجع الإنسان على السعي لتحقيق سعادته وسعادة من حوله، مما يُرسخ مفهوم السعادة المتوازنة بين الفرد والمجتمع.

ثم يختتم الفصل بتأكيد أن الإسلام لا يُعارض السعي الدنيوي للسعادة، بل يوجهه نحو تحقيق التوازن بين النجاح المادي والروحي، مما يجعل الحياة أكثر إشراقًا وطمأنينة.

المصادر والمراجع

أولاً: المصادر العربية:

1. & بوخراز ر. تذكرات ر. (2017). تأثير البيئة الطبيعية من خلال اللعب الحرّ في تنمية القدرة الحركية لدى أطفال الفئة العمرية (07-10 سنوات) - دراسة مقارنة بين أطفال المدن والأرياف. Sciences et Pratiques des Activités Physiques Sportives et Artistiques, 7(2), 10-18.
<https://asjp.cerist.dz/en/article/51080>
2. أ.د. جمال الدين إبراهيم هريسة. (1446). الصيام طاقة روحية وسيطرة على كيمياء الغضب. رسالة الجامعة 25286/1465-1465. rs.ksu.edu.sa
3. أ.د. جمال الدين إبراهيم هريسة. (1446). الصيام طاقة روحية وسيطرة على كيمياء الغضب. رسالة الجامعة 25286/1465-1465. rs.ksu.edu.sa
4. خالد محمد المسيهيج. (2022). أنت المحور. دار مدار الفكر للنشر والتوزيع.
5. خالد محمد المسيهيج. (2024). فن التعامل مع الضغوط. الرياض: مدار الفكر للنشر والتوزيع.
6. د. صالح بن إبراهيم بن عبد اللطيف الصنيع. (1429). أثر حفظ القرآن الكريم على الصحة النفسية. مجلة معهد الإمام الشاطبي للدراسات القرآنية.

7. د. صالح بن إبراهيم بن عبداللطيف الصنيع. (1429). أثر حفظ القرآن الكريم على الصحة النفسية. مجلة معهد الإمام الشاطبي للدراسات القرآنية.
8. د. عائشة عبدالله المحجوب جمال. (2019). ضغوط العمل وتأثيرها على جودة الأداء الوظيفي - دراسة تحليلية. المجلة العلمية - كلية التجارة - جامعة أسيوط. ص. 141-182.
9. د. محمود فتوح محمد سعدات. (1434). التأثير النفسي لرحلة الحج إلى مكة المكرمة على المسلم. شبكة الألوكة.
10. د. محمود فتوح محمد سعدات. (1434). التأثير النفسي لرحلة الحج إلى مكة المكرمة على المسلم. شبكة الألوكة.
11. د. مرام فايز المومني. (2017). أثر استخدام اللعب على تطوير المفاهيم اللغوية والتفاعل الاجتماعي لدى أطفال مرحلة رياض الأطفال. مجلة العلوم التربوية - جامعة القاهرة- المجلد 25، 2- الجزء 2 - الرقم المسلسل للعدد 2 - ص 440-464.
12. د. ندى ناصر. (ب.ت). العلاقة بين الهرمونات والأمراض النفسية والعصبية. تم الاسترداد من ترياق: tiryaqy.com
13. رابع حسام طه عزوز. (2024). لمشكلات والاحتياجات النفسية والاجتماعية لدى المسنين. مجلة ضياء للبحوث النفسية والتربوية، 4(2)، 103-117. <https://asjp.cerist.dz/en/article/240040>

14. رانيا محمد علي قاسم. (2017). فاعلية برنامج قائم على اللعب الحر في تنمية التفكير الإبداعي لأطفال الحضانة. مجلة بحوث ودراسات الطفولة المجلد 2017، العدد 6 (31 ديسمبر/كانون الأول 2017)، ص ص. 202-256، 55ص.
15. سلطان عائض مفرح العصيمي. (2010). إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
16. شيخ لطفي. (2022). الصحة النفسية في ضوء الكتاب والسنة وعلم النفس. أدرار - الجزائر: العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية - جامعة أحمد دراية.
17. شيخ لطفي. (2022). الصحة النفسية في ضوء الكتاب والسنة وعلم النفس. أدرار - الجزائر: العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية - جامعة أحمد دراية.
18. صالح العبودي. (2021). الاتجاهات الاجتماعية نحو للشيخوخة وتأثيرها على المعاش الاجتماعي والنفسى للمسنين. دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية، 21(1)، 20-51. <https://asjp.cerist.dz/en/article/158844>.
19. عادل العريفي. (2021). وسائل التواصل الاجتماعي والاكتئاب: المجتمع السعودي. المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل: العلوم الإنسانية والإدارية، 22(2)، 161-167.
20. عبير جهاد النتشة. (2015). إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة جامعة القدس. جامعة القدس.

21. فاطمة الزهراء مرياح. (2012). سوء التغذية لدى المتمدرس و علاقته بالتحصيل الدراسي. كلية العلوم الإجتماعية - جامعة وهران.

22. هيفاء بكر بابطين. (2024). الاضطرابات النفسية في العصر الرقمي: تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية. المجلة العلمية لنشر البحوث، الإصدار الرابع والثلاثون، ديسمبر 2024.

ثانيًا: المصادر الأجنبية:

1. Adams Kb, L. S. (2011). A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. . Ageing and Society. 2011;31(4):683-712. doi:10.1017/S0144686X10001091.
2. Aeon, B. &. (2017). It's about time: New perspectives and insights on time management. Academy of Management Perspectives, 31(3), 309—330.
3. American Psychological Association. (2014). Building your resilience. [apa.org/topics/resilience](https://www.apa.org/topics/resilience).
4. Aristotle. (2004). Nicomachean Ethics. Hackett Publishing.
5. Atatsi, E. &.-G.-Z. (2023). Financial management practices and life satisfaction: Mediating effect of financial satisfaction. Cogent Education. 10. 10.1080/2331186X.2023.2251746.

6. Azhar, M. Z. (1994). Religious psychotherapy in anxiety disorder patients. *Acta Psychiatr Scand.* 1994 Jul;90(1):1-3. doi: 10.1111/j.1600-0447.1994.tb01545.x. PMID: 7976440.
7. Babyak, M. B. (2000). Exercise treatment for major depression: Maintenance of therapeutic benefit at 10 months. *Psychosomatic Medicine*, 62(5), 633-638.
8. Babyak, M. B. (2000). Exercise treatment for major depression: Maintenance of therapeutic benefit at 10 months. *Psychosomatic Medicine*, 62(5), 633–638.
9. Baumeister, R. F. (2003). The pursuit of meaningfulness in life. *Review of General Psychology*, 6(1), 80–94.
10. Baumeister, R. F. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *Journal of Positive Psychology*.
11. Baumel, A. M. (2019). Retention and engagement in digital mental health interventions: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 21(5), e13290.
12. Benard, B. (2004). *Resiliency: What We Have Learned*. WestEd.
13. Boehm, J. K. (2012). The heart's content: the association between positive psychological well-being and cardiovascular health.

Psychological Bulletin.

14. Bouras G., L. L. (2011). The economic crisis and its impact on mental health. 48(2):54-61.
15. Brickman, P. &. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Appley (Ed.), *Adaptation Level Theory: A Symposium*. Academic Press.
16. Chekroud, S. R. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1·2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study. *The Lancet Psychiatry*, 5(9), 739–746.
17. Christensen, M. A. (2016). Direct measurements of smartphone screen-time: Relationships with demographics and sleep. *PLOS ONE*, 11(11), e0165331.
18. Cirillo, F. (2018). *The Pomodoro Technique: The Acclaimed Time-Management System That Has Transformed How We Work*. The Crown Publishing Group.
19. Cohen, S. &. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*.
20. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.

21. Debats, D. L. (2018). Family Ties and Subjective Well-being: The Impact of Kinship Networks. *Journal of Happiness Studies*, 19(2), 455–471.
22. Desbordes, G. e. (2012). Meditation's positive residual effects. *Harvard Gazette*.
23. Diener, E. &. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1–43.
24. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*.
25. Dubler, B. A. (2018). Psychological flexibility as a key mechanism in acceptance and commitment therapy : shifts in flexibility as mediators of treatment effects. University of Rochester. Retrieved from <http://hdl.handle.net/1802/34373>.
26. Dunbar, R. I. (2012). Social laughter is correlated with an elevated pain threshold. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*.
27. Dunn, E. W. (2008). Spending Money on Others Promotes Happiness. *Science*, 319(5870), 1687-1688.
28. Economides, M. M. (2019). Improvements in Stress, Affect, and Well-Being Among Users of a Meditation App: A Randomized Controlled

Trial. JMIR Mental Health, 6(2), e10890.

29. El Keshky, M., Khusaifan, S., & Kong, F. (2023). Gratitude and Life Satisfaction among Older Adults in Saudi Arabia: Social Support and Enjoyment of Life as Mediators. Behav. Sci. 2023, 13, 527.
30. Elhai, J. D. (2017). Fear of missing out and problematic smartphone use. Computers in Human Behavior, 63, 509-516.
31. Emmons, R. A. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 377–389.
- Fireman, G. &. (2002). The Effect of Self-Observation on Children's .32 Problem Solving. The Journal of Genetic Psychology. The Journal of .Genetic Psychology, 163(4), 410–423
33. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist, 56(3), 218–226.
34. Galla, B. M. (2015). More than resisting temptation: Beneficial habits mediate the relationship between self-control and positive life outcomes. Journal of Personality and Social Psychology, 109(3), 508–525.

35. Gross, J. J. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
36. Hamiton, L. (2024, May 30). The Vital Link Between Wellbeing and Career Success. Retrieved from Human Resource Services: <https://hrs.wsu.edu/the-vital-link-between-wellbeing-and-career-success/>
37. Harvard Study of Adult Development. (n.d). The study of adult development at Harvard University. Retrieved January 13, 2025, from <https://www.adultdevelopmentstudy.org>.
38. Helliwell, J. F. (2004). The social context of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society. Biological Sciences*.
39. Henderlong, J. &. (2002). The Effects of Praise on Children's Intrinsic Motivation: A Review and Synthesis. *Psychological bulletin*. 128. 774-95. 10.1037/0033-2909.128.5.774.
40. Ho, H.-C. (2015). Elderly volunteering and psychological well-being. *International Social Work*. 60. 10.1177/0020872815595111. .
41. Holt-Lunstad, J. S. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLOS Medicine*, 7(7), e1000316.

42. İDİKUT ÖZPENÇE, A. (2024). BRAIN ROT: OVERCONSUMPTION OF ONLINE CONTENT (AN ESSAY ON THE PUBLICNESS SOCIAL MEDIA. *Journal of Business Innovation and Governance*. 7. 48-60. 10.54472/jobig.1605072.
43. Jeffers, A. e. (2022). Impact of social isolation during the COVID-19 pandemic on mental health, substance use, and homelessness: Qualitative interviews with behavioral health providers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12120.
44. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
45. Kahneman, D. &. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(38), 16489-16493.
46. Kaplan, R. &. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
47. Killingsworth, M. A. (2010). A Wandering Mind Is an Unhappy Mind. *Science*, 2010; 330(6006): 932.
48. Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 278730.

49. Kudrna, L. &. (2022). Money Does Not Always Buy Happiness, but Are Richer People Less Happy in Their Daily Lives? It Depends on How You Analyze Income. *Frontiers in psychology*, 13, 883137. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.883137>.
50. Lyubomirsky, S. (2007). *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*. Penguin.
51. Lyubomirsky, S. S. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*.
52. Mak, H. W. (2023). Hobby engagement and mental wellbeing among people aged 65 years and older in 16 countries. *Nature medicine*, 29(9), 2233–2240. <https://doi.org/10.1038/s41591-023-02506-1>.
53. McGregor, I. &. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 494-512.
54. Melo, C. A. (2020). Impact of social distancing on mental health during the COVID-19 pandemic: An urgent discussion. *International Journal of Social Psychiatry*. 2020;66(6):625-626. doi:10.1177/0020764020927047.
55. Oishi, S. D. (1999). Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values. *Personality and Social*

Psychology Bulletin, 25(8), 980-990.

56. Oswald, A. J. (2015). Happiness and Productivity. Journal of Labor Economics.
57. Parrott-Sheffer, C. (n.d.). <https://www.britannica.com>. Retrieved from Encyclopædia Britannica: <https://www.britannica.com/biography/Helen-Keller>
58. Philipp Lorenz-Spreen, B. M. (2019). Accelerating dynamics of collective attention. Nat Commun 10, 1759 (2019).
59. Post, S. G. (2005). Altruism, happiness, and health: It's good to be good. International Journal of Behavioral Medicine, 12(2), 66-77.
60. Pressman, S. D. (2009). Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. Psychosomatic Medicine, 71(7), 725–732.
61. Pressman, S. D. (2009). Does positive affect influence health? Psychological Bulletin, 131(6), 925–971.
62. Przybylski, A. K. (2013). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. Journal of Social and Personal Relationships, 30(3), 380-390.

63. Roest, A. M. (2010). Anxiety and Risk of Incident Coronary Heart Disease: A Meta-Analysis. *Journal of the American College of Cardiology*, 2010; 56(1): 38-46.
64. Ryff, C. D. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
65. Santomauro, D. F. (2021). Global burden of 12 mental health disorders in 204 countries and territories in 2020: a systematic analysis from the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet Psychiatry*, 8(10), 415-427.
66. Santos, L. (2020). *The Science of Well-Being*. Yale University Course Material.
67. Scheier, M. F. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219–247.
68. Schwartz, B. &. (2010). Weather and wellbeing: Are the effects transitory or consistent? *Journal of Environmental Psychology*, 30(3), 239-247.
69. Schwartz, S. H. (2012). An overview of the Schwartz theory of basic values. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1).

70. Seligman, M. E. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press.
71. Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.
72. Sheldon, K. M. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 482-497.
73. Snyder, C. R. (2000). The role of hope in cognitive-behavior therapies. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 747–762.
74. Steger, M. F. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93.
75. Steptoe, A. W. (2005). Positive affect and health-related neuroendocrine, cardiovascular, and inflammatory processes. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*.
76. Stuckey, H. L. (2010). The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American Journal of Public Health*, 100(2), 254–263.

77. Tedeschi, R. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471.
78. Thoits, P. A. (2001). Volunteer work and well-being. *J Health Soc Behav*. 2001 Jun;42(2):115-31. PMID: 11467248.
79. Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420-421.
80. Vaillant, G. E. (2012). *Triumphs of Experience: The Men of the Harvard Grant Study*. Harvard University Press.
81. Waldinger, R. J. (2010). What's Love Got to Do With It? Social Functioning, Perceived Health, and Daily Happiness in Married Octogenarians. *Psychology and Aging*.
82. Waldinger, R. J. (2017). *The Harvard Study of Adult Development*. <https://www.adultdevelopmentstudy.org>.
83. Walker, M. P. (2017). *Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams*. Scribner.
84. Wang, X. &. (2020). The Role of Social Media in Fostering Positive Emotions During Pandemic Lockdown. *Computers in Human Behavior*, 114, 106624.

85. White, M. P. (2013). Would you be happier living in a greener urban area? A fixed-effects analysis of panel data. *Psychological Science*, 24(6), 920-928.
86. Wikipedia. (n.d.). <https://en.wikipedia.org>. Retrieved from Wikipedia: https://en.wikipedia.org/wiki/Nick_Vujicic
87. Wilkinson, R. G. (2009). *The Spirit Level: Why More Equal Societies Almost Always Do Better*. Bloomsbury Press.
88. World Health Organization. (2005). *Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice*. Geneva: WHO.

ثالثاً: المواقع الإلكترونية:

1. dorar.net/hadith
2. psycnet.apa.org
3. researchgate.net
4. scholar.google.com
5. sciencedirect.com
6. semanticscholar.org
7. tandfonline.com

8. [wikipedia.org](https://www.wikipedia.org)

صدر للمؤلف

1. لغة الجسد في القرآن الكريم
2. لغة الجسد في السنة النبوية
3. لغة الجسد والتأثير
4. المرجع الشامل في لغة الجسد
5. المرجع الشامل في كشف الكذب
6. أنت المحور
7. لغة الجسد الاجتماعية
8. لغة الجسد في التعليم والتدريب
9. المرجع الشامل في التأثير والإقناع
10. فن التعامل مع الضغوط
11. محرمات ثقافية – الجزء الأول
12. محرمات ثقافية – الجزء الثاني
13. أنا شخصية مبهرة (دليل لغة الجسد الميسرة)
14. حول العالم في 111 حكمة

الملاحظات

[1 ←]:

(*) هي نظرية تُفسر كيف أن الأحداث أو السلوكيات أو التجارب في أحد جوانب حياة الفرد قد تمتد أو "تنتشر" لتؤثر على جوانب أخرى. بمعنى آخر، إذا حقق الشخص نجاحًا أو رضا في مجال معين، مثل العمل أو الحياة المالية، فقد ينعكس ذلك إيجابيًا على جوانب أخرى، كالحياة الأسرية أو الصحة النفسية.