

ترجمة:

د. صفاء الأعرس

د. علاء الدين كفاى

د. عزيزة السيد

د. فيصل يونس

د. فادية علوان

د. سهير غباشى

منتدى سور الأزبكية

WWW.BOOKS4ALL.NET

السعادة الحقيقية

استخدام الحديث فى علم النفس الإيجابى
لتتبيّن ما لديك من إمكانيات لحياة أكثر إنجازًا



منتدى سور الأزبكية

WWW.BOOKS4ALL.NET

السعادة الحقيقية

استخدام الحديث فى علم النفس الإيجابى
للتبیین ما لديك لحياة أكثر إنجازاً

ترجمة:

د. صفاء الأعسر

د. علاء الدين كفافى

د. عزيزة السيد

د. فيصل يونس

د. فادية علوان

د. سهير غباشى

السعادة الحقيقية

استخدام الحديث فى علم النفس الإيجابى
للتبیین ما لديك لحياة أكثر إنجازاً

**Authentic Happiness Using the New Positive
Psychology to Realize Your Potential
for Lasting Fulfillment**

By
Martin E.P. Seligman, Ph.D.
2002

السعادة الحقيقية:
استخدام الحديث فى علم النفس الإيجابى
لتتبين ما لديك لحياة أكثر إنجازاً

ترجمة:

د. صفاء الأعسر / د. علاء الدين كفاوى
د. عزيزة السيد / د. فيصل يونس / د. فادية عنوان
د. سهير غباشى

الطبعة الأولى ، ٢٠٠٥
حقوق الطبع محفوظة



دار العين للنشر

٩٧ كورنيش النيل ، روض الفرج ، القاهرة

تليفون: ٤٥٨٠٣٦٠ ، فاكس: ٤٥٨٠٩٥٥

E.mail: elainco2002@yahoo.com

الهيئة الاستشارية للدار:

أ.د. أحمد شوقى

أ.د. أحمد مستجير

أ.د. جلال أمين

أ.د. شوقى جلال

أ.د. مصطفى ابراهيم فهمى

المدير العام:

د. فاطمة البودى

رقم الإيداع بدار الكتب المصرية: ١٠٢٣٩ - ٢٠٠٥

مقدمة المترجمين

يقدم هذا الكتاب دعوى جميلة :

« إن الإنسان يستطيع أن يحقق

حياة تتسم بالسعادة الحقيقية »

وتحمل هذه الدعوى فكرتين أساسيتين :

الأولى : أن هناك سعادة حقيقية تختلف وتتجاوز السعادة اللحظية وإن اعترفت بها .

الثانية : أن السعادة الحقيقية يمكن أن تنمو .

هذا الكتاب نتيجة لعمل جاد قام به المؤلف مع فريق بحث رفيع المستوى ف جاء ذو قيمة في موضوعه ، ومنهجه ، ومصداقية الرسالة التي يحملها للقارئ .

فمن حيث الموضوع يقدم مفهوم السعادة الحقيقية من منظور تحليلي علمي يمتد في عمق التاريخ ويتحقق في معامل ودراسات الباحثين . فقد استخلص فريق البحث مفهوم السعادة الحقيقية من دراسة تحليلية شملت الكتب السماوية والفلسفات الكبرى.. ليسفر التحليل عن ستة فضائل تتجاوز الزمان والمكان ، وهي ما اعتبره فريق البحث مكونات السعادة الحقيقية ، بازدهارها تزدهر الإنسانية وباندحارها تندحر ، هذه الفضائل هي : الحكمة ، والمعرفة ، والعدالة ، والاعتدال ، والشجاعة وحب الإنسانية، والروحانية .

من هذه الفضائل الستة استخلص العلماء المكونات السلوكية التي تعبر عنها ، وهنا دخلت السعادة الحقيقية إلى مجال الدراسات العلمية حيث القابلية للملاحظة والقياس والتنمية .

أما من حيث المنهج ، فيقدم الكتاب خلاصة البحوث والدراسات العلمية في المجال بصورة تجمع بين دقة العلم وبساطة التعبير ، فهو يخلو من الجداول والمصطلحات الإحصائية وإن اتخذها أساساً لما يقدمه ، أما ما يقدمه من المصطلحات العلمية فيقدمه بلغة رصينة واضحة ترضى المتخصصين وغير المتخصصين ، فيجد فيه المتخصصون

مجالات وموضوعات وأدوات للقياس تتصف بالجدِّ والجِدَّة ، ويجد فيه غير المتخصص علماً جديداً مفيداً .

وتكتمل مصداقية هذا الكتاب من التطبيقات التي يقدمها في ثلاث مجالات أساسية في حياة الإنسان هي : الحب ، والعمل ، وتنشئة الأطفال ، وينطلق في هذه التطبيقات من أن السعادة الحقيقية حق إنساني ، وأن الإنسان هو الوحيد القادر على الحصول لنفسه على هذا الحق بالسعي والوعى والتدبر . وهذا ما تقدمه الفصول الثلاثة الخاصة بتطبيق مكونات السعادة الحقيقية في المجالات المذكورة . فالكتاب يقدم مقاييس متعددة تساعد القارئ على أن يعرف نفسه بصورة أفضل ، ويقدم تدريبات متنوعة تساعد القارئ على تأملها وتدبرها ومقارنتها بسلوكه الفعلي ، وسلوك من حوله ثم يقرر ما إذا كان يريد تجربتها ...

تندرج دراسة السعادة تحت مظلة مجال حديث في علم النفس هو علم النفس الإيجابي ، ودعواه .. أن الإنسان يحمل بداخله القوة والضعف ومنها وبهما تتحدد حياة الإنسان ، إن الخبرات التي تمر بنا تشكل شخصياتنا وي تحددنا ، هذه الخبرات بعضها غير قابل للتعديل وبعضها الآخر قابل للتعديل وتتركز جهود علم النفس الإيجابي في إثراء القوى الإنسانية القابلة للتعديل كمدخل لتحقيق السعادة الحقيقية .

كلمة أخيرة :

لقد وجه لنا نحن المترجمون تساؤلاً يستحق منا الإجابة . لماذا ستة أساتذة وكتاب صغير الحجم ، يسير التناول ؟ والإجابة : أننا لم نجتمع لننجز مهمة الترجمة .. وإنما جمع بيننا ما كنا نشعر به من سعادة تغمرنا في حواراتنا سواء كان الحوار حول نقاط للاتفاق أو الاختلاف ، لقد حقق لنا هذا الكتاب إضافة شخصية وعلمية ، هذا هو الشق الأول من الإجابة ، أما الشق الثاني : فلأن هذا الكتاب هو الإنتاج الأول لفريق علم النفس الإيجابي الذي يسعى لترسيخ مفاهيمه ، ويدعو الباحثين للاهتمام به ، ويرحب فريق علم النفس الإيجابي بكل تعليق و نقد أو تعديل يهدف للأفضل .

المترجمون

تهييد

تركزت جهود علم النفس في النصف الثاني من القرن الماضي في موضوع واحد هو المرض النفسي - وقد تحققت فيه إنجازات جيدة. فالآن يستطيع السيكولوجيون قياس المفاهيم التي كانت غامضة من قبل، مثل الاكتئاب، والفصام، والإدمان بدقة عالية. أصبحنا نعرف الكثير عن تطور هذه المشكلات عبر الحياة، وعن أصولها الجينية، وخواصها الكيماوية الحيوية، وأسبابها النفسية. وأهم من كل هذا أننا تعلمنا كيفية معالجتها. وتبعاً لما يذكره الكاتب عن آخر حصر تابعه أن أربعة عشر مرضاً من عشرات الأمراض العقلية يمكن علاجها بكفاءة (ويمكن شفاء اثنين منها) باستخدام العلاجات الطبية، وبعض أنواع العلاجات النفسية.

ولكن هذا التقدم كلف المجال الكثير، فيبدو أن الانشغال الكبير بعلاج الحالات التي تفسد الحياة، كان على حساب الاهتمام بدراسة الحالات التي تجعل الحياة ذات معنى جميل. فالناس في حاجة لما هو أكثر من مجرد تصحيح ما لديهم من نقاط ضعف، فهم يريدون حياة ذات معنى، لا يريدون أن تضيع حياتهم وهم يحاربون ضعفهم. فما يؤرقهم ويدعوهم للتفكير أن يتقدموا في حياتهم من تحقيق إيجابيات محدودة إلى تحقيق إيجابيات أكبر، كأن نقول "لدى نقطتين إيجابيتين، كيف أجعلهما سبع نقاطاً إيجابية"، مقابل تفكيرنا في تحسين نقائصنا الكثيرة حتى تصبح أقل، كيف أجعل نقائصي الكثيرة ولتكن خمس نقائص لتصبح ثلاث نقائص فقط، وبذلك أصبح أقل شعوراً بالبؤس يوماً بعد يوم. إذا كنت مثل هذا الشخص، فسوف تجد أن علم النفس لا يحقق لك ما تحتاج إليه. وقد أن الأوان لعلم النفس أن يسعى لفهم الانفعالات (العواطف) الإيجابية، ويبني جوانب القوة والفضيلة، ويزود البشر بما يساعدهم على أن يجدوا ما يسميه أرسطو "الحياة الطيبة".

إن السعادة (في إعلان الاستقلال الأمريكي) حق لكل مواطن، كما إن كُتِب تحسين الحياة أو مساعدة الذات تنتشر على رفوف المكتبات في كل مكان، إلا أن الدلائل العلمية تشير إلى أن تغيير الإنسان لمستوى السعادة في حياته ليس بالأمر اليسير، فهي تشير إلى أن لكل منا حيزاً ومدى محدداً من السعادة، كما أن لدينا مدى محدد من الوزن، وكما يستعيد من يعمل نظاماً غذائياً الوزن الذي فقده، فإن الإنسان الحزين لا يتحول إلى إنسان سعيد وبشكل دائم، وكذلك فإن السعداء لا يتحولوا إلى الحزن بشكل دائم.

ومع ذلك فإن الدراسات الحديثة عن السعادة تشير إلى إمكانية تنميتها وبشكل دائم ومستقر، إن الحركة العلمية الحديثة في علم النفس الإيجابي، تشير إلى أنك تستطيع أن تعيش في أعلى مستوى يسمح به حيز السعادة لديك، وسوف تجد في النصف الأول من هذا الكتاب موضوعات حول فهم الانفعالات (العواطف) الإيجابية وتنميتها.

في حين أن النظرية التي ترى أن تنمية السعادة أمر غير ممكن، تعتبر إحدى معوقات البحث العلمي في هذا المجال، فإن هناك عقبة أعمق أثراً وهي الاعتقاد أن السعادة (وغيرها من الدوافع الإيجابية) ليست أصيلة في البشر. ويعتبر الكاتب أن هذا الاعتقاد السائد عن الطبيعة البشرية، والذي ينتشر في الثقافات المختلفة اعتقاداً فاسداً لأقصى درجات الفساد. وإذا كان هذا الكتاب يسعى لشيء فهو يسعى لمحاربة هذا الاعتقاد.

إن فكرة الإثم المتأصل في الإنسان هي أساس هذا الاعتقاد الفاسد، ولكن هذا التفكير لم يَختفِ في مجتمعنا الديمقراطي، فقد رسخ فرويد هذه الفكرة في علم النفس في القرن العشرين، حين اعتبر أن مظاهر الحضارة من قيم أخلاقية، وعلم، ودين، وتقدم تكنولوجي، كمحاولات متطورة لمقاومة الدفاع ضد الصراعات الطفلية الجنسية والعدوانية. فنحن "نكبت" هذه الصراعات لما تسببه من قلق غير محتمل، وهذا القلق يتحول إلى طاقة تخلق الحضارة. وهكذا يكون السبب وراء جلوس باحث أمام شاشة كمبيوتر ليكتب هذا الكتاب، بديلاً عن القيام بسلوكيات غير مقبولة كالإغتصاب أو القتل.

وراء السلوك الحضارى إعلاء للدوافع غير الحضارية كالجنس، ويقصد بالإعلاء القدرة على الدفاع الناجح ضد الدفعات البدائية الدفينة . وقد وجدت فلسفة فرويد - برغم ما فيها من خلط - نجاحاً وقبولاً في الممارسات السيكولوجية والعلاجية، حيث يقوم المرضى بتطهير ماضيهم من الدفعات والأحداث السلبية التى شكلت هويتهم. وهكذا تكون التنافسية لدى كبار رجال الأعمال مثل " بل جيتس " رغبة دفينة للتفوق على أبيه، وتكون معارضة " الأميرة ديانا " لتدمير الأرض نتيجة لإعلاء كراهيتها القاتلة للأمير شارلز والأسرة المالكة.

وتسيطر هذه المعتقدات الفاسدة على فهم الطبيعة البشرية فى الفن والعلوم الاجتماعية. مثال واحد من آلاف الأمثلة كتاب "No ordinary Time" عن تاريخ فرانكلين واليانور روزفلت الذى كتبه Doris Kearns Goodwin دوريس كيرنز جودوين أحد العلماء السياسيين العظام متأملاً فى التساؤل: لماذا سخرت اليانور روزفلت جانباً كبيراً من حياتها لمساعدة السود والفقراء والمعاقين؟ يرى جودوين أنها قامت بكل هذا تعويضاً عن نرجسية أمها وإدمان أبيها على المسكرات. ولم يفكر جودوين فى احتمال أن فى أعماق اليانور روزفلت كانت فضائل تسعى للتعبير عنها، فى السعى للعدل، أو القيام بالواجب وهو ما يجب استبعاده، ولكن يجب أن تكون هناك دوافع خفية وسلبية مستترة وراء الخير حتى يكون التحليل ذا قيمة علمية.

لا أستطيع أن أقول بقوة: أنه برغم انتشار وقبول هذه الفكرة الفاسدة لدى المتدينين وغير المتدينين، إلا أنه لا يوجد أى دليل على أن القوة والفضيلة مستمدة من دوافع سلبية. وأعتقد (الكاتب) أن التطور أثر فى السمات الطيبة والسيئة، وأن أى دور توافقى فى هذا العالم قد يأخذ صيغة أخلاقية مثل التعاون، والغيرية، والخير، وقد يأخذ صيغة غير أخلاقية مثل القتل والسرقة والأنانية والإرهاب. هذه المسلمة الثنائية هى حجر الزاوية فى النصف الثانى من الكتاب. فالسعادة الحقيقية تأتى من تحديد جوانب القوة الأساسية لديك وتميئتها واستخدامها فى جوانب الحياة اليومية فى العمل، وفى الحب، وفى اللعب، ومع أبنائك.

يقوم علم النفس الإيجابي على ثلاثة أعمدة : الأول دراسة الانفعالات الإيجابية، والثاني دراسة السمات الإيجابية وأهمها جوانب القوة والفضيلة وكذلك القدرات كالذكاء والرياضة، والثالث دراسة المؤسسات الإيجابية مثل الديمقراطية، والأسر القوية، والبحث الحر، وكلها مؤسسات تدعم الفضيلة التي بدورها تدعم الانفعالات الإيجابية وتساندها، الانفعالات الإيجابية مثل الثقة، والأمل، والإيمان ليس في يسر الحياة فقط، وإنما في عسرها أيضاً، ففي أوقات الشدة يكون فهم المؤسسات الإيجابية مثل الديمقراطية والأسر القوية والصحافة الحرة ذات أهمية مباشرة. في أوقات الشدة يكون لبناء جوانب القوة والفضيلة مثل الصمود والاتساق الشخصي ، والبصيرة والمساواة، والولاء أهمية تفوق أهميتها في الأوقات الطيبة.

منذ أحداث سبتمبر ١١ أدركتُ (الكاتب) أهمية علم النفس الإيجابي في أوقات الشدة، هل يؤدي فهم المعاناة إلى فهم السعادة وبنائها؟ هذا ما يعتقد الكاتب ، فالأشخاص الذين يعانون الحرمان، والاكتئاب، أو المعرضون للانتحار يتطلعون لما هو أبعد من التخفف من معاناتهم. هؤلاء الأشخاص يهتمون بدرجة كبيرة بالفضيلة، بهدف في الحياة، بمعنى ، فالخبرات التي تتضمن انفعالات إيجابية تساعد على تراجع الانفعالات السلبية. إن جوانب القوة والفضيلة، كما سوف نرى تعمل كحماية ضد سوء الحظ وضد الاضطرابات السيكولوجية، وقد تكون وسيلة الإنسان إلى شحذ قوته والصمود ومقاومة الصعاب ، فالمعالجون لا يعالجون المشكلات فقط، ولكنهم يساعدون الأشخاص على تحديد جوانب القوة والفضيلة لديهم.

إن علم النفس الإيجابي يحترم الأمل، فإذا وجدت الطرق قد سدت تماماً أمامك وحولك، وما لديك من بهجة قليل، وما لديك من رضا قليل، ولا تجد معنى فيما حولك، لا بد أن هناك طريقاً يخرج بك إلى السعادة والرضا، وهذا الطريق هو طريق القوة والفضيلة وهو الطريق الذي يقودك إلى أن تجد في الحياة المعنى والهدف.

الجزء الأول :

- الفصل الأول : الشعور الإيجابي والطبع الإيجابي .
- الفصل الثاني : كيف ضل علم النفس طريقه ، ووجدت طريقى .
- الفصل الثالث : لماذا نهتم لأن نكون سعداء .
- الفصل الرابع : هل يمكنك أن تجعل نفسك أكثر سعادة بصفة دائمة.
- الفصل الخامس : الرضا عن الماضى .
- الفصل السادس : التفاؤل بالمستقبل .
- الفصل السابع : السعادة فى الحاضر .

الفصل الأول

الشعور الإيجابي والطبع الإيجابي

في عام ١٩٣٢، أعطت سيسيليا أويين Cecilia O'Payne عهودها الأخيرة قبل تدشينها كراهبة في ميلووكي. وكمستجدة في صفوف الأخوات في مدرسة نوتردام، كرس ما تبقى لها من العمر للتدريس للأطفال الصغار. وعندما طلب منها في هذه المناسبة أن تكتب موجزاً صغيراً لحياتها، كتبت تقول:

"استهل الرب حياتي ببداية عظيمة بأن أغدق عليّ رحمة لا تقدر، وقد كان العام الأخير، الذي قضيته كمرشحة للرهينة تدرس في نوتردام، عاماً غاية في السعادة. وأتطلع الآن بلهفة إلى حياة من التوحد مع الله".

أما مارجريت دوفللي فقد كتبت، في نفس العام، وفي نفس المدينة، وهي تعطى عهودها الأخيرة أيضاً، تقول:

"ولدت في ٢٦ سبتمبر ١٩٠٩، كبرى أخواتي السبع: خمس بنات وولدين. وقضيت عامي التمهيدي في بيت الأم العذراء. وبعون الأب، أنوي أن أبذل أقصى جهدي من أجل الكنيسة، ولنشر الدين ومن أجل خلاصى الشخصى".

هاتين الراهبتين، بالإضافة إلى ١٧٨ راهبة أخرى، أصبحن موضوعاً لواحدة من أكثر الدراسات شهرة تلك الدراسة التي أجريت على العلاقة بين السعادة وطول العمر. فدراسة طول العمر، وفهم الشروط التي تطيل أو تقصر الحياة مشكلة شديدة الأهمية وشديدة التركيب في آن.

فمن المعروف مثلاً أن الناس في ولاية يوتا Utah يعيشون أكثر ممن يعيشون في ولاية نيفادا المجاورة. ولكن السؤال الأهم هو لماذا؟ أهو نسيم الهضاب النظيف في مقابل دخان العوادم في لاس فيجاس (مدينة في نيفادا)؟ أهى الحياة على طريقة

المورمون (وهى جماعة دينية) فى مقابل أسلوب الحياة سريع الإيقاع فى نيفادا؟. هل هو نظام الغذاء فى نيفادا - الطعام السريع، والوجبات المتأخرة فى الليل، والكحوليات، والقهوة، والطباق - فى مقابل الطعام المتكامل الطازج من المزرعة وقلة تعاطى الكحول والقهوة والطباق فى يوتاه؟ فى الواقع هناك الكثير من العوامل الضارة (والصحية) المتداخلة بين نيفادا ويوتاه بحيث يصعب على العلماء عزل وتحديد السبب الرئيسى .

وعلى عكس أهل نيفادا ويوتاه؛ تعيش الراهبات حياة روتينية آمنة . فكلهن يأكلن نفس الطعام البسيط وكلهن لا يدخن ولا يتعاطين الكحوليات. ولكل منهن نفس التاريخ الزواجى والإنجابى ، ولا تعانى أياً منهن من الأمراض الجنسية المعدية، وكلهن ينتمين إلى نفس الطبقة الاقتصادية الاجتماعية، ولكل منهن نفس النوعية من الرعاية الطبية. ورغم استبعاد كافة العوامل الدخيلة؛ مازال هناك فروق واسعة النطاق فى مدى العمر الذى تصل إليه كل راهبه، ومدى تمتع كل منهن بالصحة. فسياسيا مازالت تتمتع بالحياة فى عمر الثامنة والتسعين، ولم تصب بمرض قط. وعلى العكس فقد أصيبت مارجرىت بجلطة فى عامها التاسع والخمسين، وماتت متأثرة بها. ونحن واثقين من أن أياً من نمط الحياة أو الغذاء أو نوعية الرعاية الطبية التى قدمت لهن ليست المسئولة عن هذا التفاوت. وعندما أعيد قراءة موجز الحياة الذى قدمته كل من الراهبات المائة والثمانون بعناية ، ظهر فرق كبير ومفاجئ. فإذا عدت إلى قراءة ما كتبه سيسليا ومارجرىت، هل تستطيع رؤية هذا الفرق؟

استخدمت الأخت سيسليا كلمة "غاية السعادة" و "الللهفة"، وهما تعبيران عن البهجة المشعة . وعلى العكس، لم تتضمن كلمة الأخت مارجرىت أى علامة على انفعال إيجابى . وعندما تم تحليل ما كتبه الراهبات ، اكتشفنا أن ٩٠% من أعضاء الفريق المبتهج كانوا أحياءاً عند عمر ٨٥، بينما لم يكن على قيد الحياة من الفريق الآخر سوى ٣٤%. وكان ٥٤% من أعضاء الفريق المبتهج على قيد الحياة فى عمر ٩٤ فى مقابل ١١% من أعضاء الفريق الأقل ابتهاجاً.

هل كان التوجه الإيجابي أو الطبيعة المتفائلة لمقالاتهن هو الذى صنع هذا الفرق؟ ربما كان الفرق فى درجة التعاسة التى عبرن عنها أو فى نظرتهن إلى المستقبل، أو شدة تدينهن، أو درجة التركيب الفكرى للمقالات. إلا أن البحث أثبت أن أياً من هذه العوامل لا يسهم فى الفرق، بل هو مجرد كم المشاعر الإيجابية الذى عبر عنه المقال. وهكذا يبدو أن الراهبة السعيدة هى التى تعيش طويلاً.

وهناك دراسة أخرى عن تحليل الصور الفوتوغرافية فى حفل التخرج الجامعى حيث تعد الصور التذكارية السنوية لخريجى أى كلية منحهم ذهبى بالنسبة للباحثين فى علم النفس الإيجابي . يقول لك المصور: ابتسم، وأنت تستجيب بالطبع بأن ترسم على وجهك أحسن ابتسامة. ويبدو أن الابتسام حسب الطلب أسهل قولاً عن عملاً. بعضنا يندمج فى ابتسامة حقيقية مشعة والبعض الآخر يكتفى بالمثل أمام الكاميرا فى تأدب. والواقع أن هناك نوعين من الابتسامة: الأولى تسمى الابتسامة الدتشية (نسبة إلى مكتشفها جوليام دتشين Guillaume Duchene) وهى ابتسامة حقيقية حيث يرتفع ركنى فمك إلى الأعلى ويتجدد الجلد المحيط بالعين . ويلاحظ أن العضلات التى تقوم بهذا النشاط يصعب التحكم فيها إرادياً. أما الابتسامة الأخرى، والتى نسميها ابتسامة بان أمريكان (نسبة إلى ابتسامة مضيف الطائرة الذى يظهر فى إعلانات الشركة المذكورة)، فهى ابتسامة زائفة ، ولا تظهر بها الملامح الدتشييه، وهى أشبه بالحركة التعبيرية التى تظهرها الرئيسيات (Primates) الدنيا عندما تكون خائفة.

وعندما يفحص علماء النفس المدربون مجموعات من الصور، فإنهم يستطيعون التمييز بنظرة واحدة بين ذوى الابتسامات المفتعلة وغيرهم من ذوى الابتسامات الصادقة .

وعلى سبيل المثال، قام كل من داشر كلنتر ولى آن هاركر Dacher Keltner & Lee Anne Harker من جامعة كاليفورنيا فى بيركلى، بدراسة ١٤١ صورة من الكتاب السنوى لكلية ميلز لخريجي ١٩٦٠. وقد كان الكل مبتسماً - ما عدا ثلاثة - ونصفهن يتتسمون ابتسامات مفتعلة . وتم الاتصال بكل النساء فى هذه المجموعة عند أعمار ٢٧، ٤٣، ٥٢. وتم سؤالهن عن زواجهن ومدى رضائهن عن حياتهن. وعندما آلت الدراسة

إلى هاركر وكلتنر في التسعينات، تساءلا عما إذا كان بإمكانهما التنبؤ من طبيعة الابتسامة عند التخرج بما حدث في حياة الخريجات الزوجية . والمدهش أنهما وجدوا أن ذوات الابتسامة الصادقة كن أكثر احتمالاً لأن يكن متزوجات، وأن يستمر زواجهن، وأن يكون عيشهن أطيب، على مدى الثلاثين عاماً التالية للتخرج. هذه المؤشرات على السعادة أمكن التنبؤ بها من مجرد تجعد ما حول العين. وقد اختبر هاركر وكلتنر احتمال أن تكون ذوات الابتسامة الصادقة أهدى طلعه، وأن حسنهن وليس ابتسامتهن هو الذى تنبأ بالرضا المرتفع عن الحياة، فعمداً إلى تقدير مدى جمال كل واحدة منهن، ووجدوا أن المظهر ليس له علاقة لا بالزوج السعيد ولا بالرضا عن الحياة. فالمرأة المبتسمة ابتسامة حقيقية هي التي تكون أكثر سعادة ورضا عن زواجها.

تشارك هاتان الدراستان في نفس الاستنتاج المثير للدهشة الذى يشير إلى أن مجرد صورة لانفعال إيجابي عابر يتنبأ بكفاءة بطول العمر والرضا الزوجي . و يتناول الجزء الأول من الكتاب هذه الانفعالات الإيجابية العابرة: البهجة Joy، والتدفق flow، والإشراق glee، والمتعة Pleasure، والرضا contentment والسكينة serenity، والأمل hope، والعلو ecstasy. وسأركز - على وجه التحديد - على ثلاثة أسئلة:

- لماذا وهبنا التطور مشاعر إيجابية؟ وما هي وظائف ونواتج هذه الانفعالات، بالإضافة إلى شعورنا بحسن الحال؟
- من الذى يعيش أو يخبر الانفعالات الإيجابية بكثرة ومن لا يعيشها ولا يخبرها؟ وما الذى يسبب هذه الانفعالات؟ وما الذى يقمعها؟
- كيف تدعم وجود انفعالات إيجابية أكثر تكراراً ودواماً في حياتك؟

كل الناس يريدون إجابات لهذه الأسئلة من أجل حياتهم. ومن الطبيعي أن يتطلعوا إلى علم النفس بحثاً عن إجابات. وعليه فقد يكون مفاجئاً لك أن تعرف أن علم النفس أهمل إلى حد كبير الجانب الإيجابي من الحياة. ففي مقابل كل مائة دراسة منشورة عن الحزن، نجد دراسة واحدة عن السعادة. ومن أهدافي (في هذا الكتاب) أن أقدم إجابات مسؤولة عن هذه الأسئلة قائمة على البحث العلمى . ولسوء الحظ، فإن ما نعرفه عن

بناء السعادة قليل ومتناثر (على عكس التخفيف من الاكتئاب الذى زدنا البحث العلمى الآن بأساليب علاجية ناجحة له) . ففى بعض الموضوعات أستطيع تقديم حقائق قوية ، ولكن فى البعض الآخر، فإن أفضل ما أستطيعه هو القيام باستدلالات من البحوث الحديثة، وأن أقترح عليك كيف يمكن لهذه الاستدلالات أن توجه حياتك. وهدفى الأسمى، كما ستجد فى الفصول الثلاثة القادمة، هو أن أصحح عدم التوازن من خلال حث الميدان على استكمال معرفته بالمعاناة والمرض النفسى بمزيد من المعرفة بالانفعالات الإيجابية، ومظاهر القوة والفضائل الشخصية.

كيف تدخل الفضائل وجوانب القوة فى الموضوع؟ كيف لكتاب عن علم النفس الإيجابي أن يتطرق إلى ما هو أكثر من علم السعادة *happiology* أو الاستمتاع *hedonics* أو علم كيف تشعر لحظياً؟ فالشخص الاستمتاعى التوجه *hedonist* يريد أكبر قدر من اللحظات الجيدة وأقل قدر من اللحظات السيئة فى حياته. وتقول النظرية الاستمتاعية البسيطة أن نوعية حياته هى كمية اللحظات الجيدة مطروحاً منها اللحظات السيئة.

هذه ليست نظرية قادمة من برج عاجى ، إذ تقوم حياة كثيراً من الناس على هذا الهدف. إلا أن هذا تصور خادع - فى اعتقادى - حيث تبين أن المجموع الكلى للمشاعر اللحظية مقياس معيب لمدى حكمتنا بالجودة أو بالسوء على أى حدث *episode* - سواء كان فيلماً أو إجازة، أو زواج، أو حياة بأكملها.

قضى دانييل كاهنمان Daniel Kahneman؛ وهو أستاذ متميز فى جامعة برنستون وهو أيضاً الحجة الرئيسية فى دراسة الاستمتاع *hedonics*؛ قضى معظم حياته العملية فى توضيح العيوب العديدة فى نظرية المتعة البسيطة. و من الأساليب التى استخدمها لاختبار هذه النظرية استخدام منظار القولون *colonoscopy*، حيث يدخل المنظار وهو داخل خرطوم بصورة غير مريحة فى الشرج ثم يحرك إلى أعلى وأسفل لفترة تبدو وكأنها الدهر بالنسبة للمريض، بينما هى فى الحقيقة بضعة دقائق. وفى إحدى تجاربه، قسم ٦٨٢ من المرضى إلى مجموعتين: الأولى تلقت الفحص المنظارى التقليدى ، والثانية

أضيفت إليها دقيقة أخيره حيث المنظار موجود ولكن دون حركة وبالتالي أقل إيلاماً عن الحالة السابقة، ولكنه على أى حال يضيف دقيقة إلى المعاناة والدقيقة الزائدة إذن تجعل هذه المجموعة تعاني ألماً كلياً أكثر من المجموعة الأولى. إلا أنه، لأن الخبرة تنتهى بصورة أفضل نسبياً، فإن ذكرياتهم عن الحدث أكثر إيجابية، والمدهش أنهم كانوا أكثر استعداداً للدخول فى التجربة مرة أخرى بالمقارنة بمن تلقوا المنظار بالأسلوب التقليدى .

وفى حياتك الشخصية، عليك أن تعتنى بالنهايات، إذ أن طبيعتها ستشكل ذكرياتك عن أى علاقة واستعدادك للعودة إليها. هذا الكتاب سيتحدث عن أسباب فشل النظرية الهيدونية، وماذا يعنى هذا بالنسبة لك. وهكذا فعلم النفس الإيجابى يدور حول معنى هذه اللحظات السعيدة وغير السعيدة، والنسيج الذى تنسجه هذه اللحظات، وما تكشف عنه من مظاهر قوة وفضائل تشكل نوعية حياتك. لقد كان لودفيج فيتجنشتين Ludwig Wittgenstein، الفيلسوف الإنجليزى النمساوى ، بكل المعايير شخصاً تيسياً. أنا (الكاتب) متابع ومقتن لما تركه فيتجنشتين ، ولكننى لم أر له صورة قط مبتسماً، أياً كان نوع الابتسامة. لقد كان فيتجنشتين كئيباً غضوباً قاسى النقد لكل من حوله بما فيهم هو نفسه. وفى أثناء السيمينارات العادية التى كان يعقدها فى منزله البارد قليل الأثاث ، كان يزرع الأرض جيئة وذهاباً قائلاً لنفسه "يا فيتجنشتين يا فيتجنشتين... يا لك من معلم ردىء ". إلا أن آخر كلماته تكذب نظرية السعادة التقليدية. إذ قال لصاحبة المنزل الذى مات وحيداً فيه فى إيثاكا (نيويورك): "قولى لهم إنها كانت (حياة) رائعة" .

كان الكاتب يوجه سؤالاً خيالياً لبعض الأفراد :

افترض أنه يمكن أن يتم توصيلك بما كينة للخبرات تعطيك - لبقية حياتك - تنبيهات محية تجعلك تشعر بمشاعر إيجابية ترغبها؟ ويرفض معظم الناس الذين أقدم لهم هذا الاختيار الخيالى العرض. فنحن لا نريد الخبرات الايجابية فقط ولكننا نرغب فى أن نستحقها أيضاً. ورغم هذا فقد اخترعنا الكثير من الطرق المختصرة التى تؤدى إلى الشعور بحسن الحال، مثل المشروبات الكحولية والعقاقير المخدرة ، والشوكولاته،

والجنس الخالي من الحب، والتسوق، والعادة السرية، والتلفزيون. والاعتقاد بأننا نستطيع الاعتماد على هذه الطرق المختصرة إلى السعادة والبهجة والراحة والنشوة بدلاً من أن نكون مستحقين لهذه المشاعر من خلال ممارسة مصادر القوة والفضائل الشخصية؛ هذا الاعتقاد يؤدي إلى وجود زرافات من الناس الذين يعانون من مجاعة روحية رغم غناهم الشديد. فالانفعالات الإيجابية من التعبير عن القوى الشخصية تؤدي إلى الخواء، وإلى انعدام الأصالة in-authenticity وإلى الاكتئاب، وإلى اكتشاف مؤلم بأننا سنظل قلقين وغير مستقرين حتى نموت.

فالشعور الإيجابي الأصيل هو الذي نستمد من ممارسة مظاهر القوة والفضائل لا من اللجوء إلى الطرق المختصرة. ولقد عرفت قيمة هذه الأصالة من خلال إعطاء مقررات دراسية في علم النفس الإيجابي خلال الأعوام الثلاثة الماضية في جامعة بنسلفانيا (وهذه كانت أكثر متعة من المقررات التي درستها في الأعوام العشرين السابقة عليها وكان موضوعها علم النفس المرضى). وكنت أخبر تلاميذي عن جون هايدت Jon Haidt، وهو أستاذ موهوب من جامعة فيرجينيا وقد بدأ حياته العلمية بدراسة الاشمزاز من خلال إعطاء الناس حشرات مقلية ليأكلوها. ثم تحول بعد ذلك إلى الاشمزاز الخلقى حيث يلاحظ ردود أفعال الناس عندما يسألهم أن يرتدوا - على سبيل التجريب - قميصاً يزعم أن أدولف هتلر كان يرتديه (حيث يَكِنّ الأمريكيون مشاعر شديدة السلبية ضد هتلر). وبعد أن انتهى من هذه التدريبات السلبية؛ بدأ في البحث عن انفعال هو عكس الاشمزاز الخلقى، وهو ما يسميه بالسمو. ويجمع هايدت قصصاً للاستجابات الانفعالية التي نشعر بها عندما نخير الجانب الأفضل من الإنسانية، وعندما نرى الآخر يقوم بشيء إيجابي جداً. وتخبرنا طالبة جامعية مستحدة من جامعة فرجينيا عمرها ١٨ عاماً قصة نمطية عن سمو، تقول: "كنا في طريقنا إلى المنزل عائدين من عمل تطوعي ذات ليلة ينهمر فيها الثلج. ومررنا بعجوز تزيح الثلج عن الممر المؤدى إلى بيتها. وطلب أحد الزملاء من السائق أن ينزله، وظننت أنه يريد فقط أن يسلك طريقاً مختصراً إلى منزله. ولكنني عندما رأيته يلتقط الجاروف لمساعدة السيدة شعرت بغصة في الحلق دمعت عيناى. أردت أن أخبر الجميع بما حدث، وشعرت بعاطفة غامرة تجاهه.

وقد تساءل تلاميذى فى أحد الفصول التى أدرسها يوماً عما إذا كانت السعادة تأتى بصورة أسهل من ممارسة الحنو kindness أم من الاستمتاع، وبعد نقاش محتدم قررنا أن يكون الواجب المنزلى للمرة القادمة أن نقوم بنشاط واحد ممتع وآخر خيرى ، ثم نقوم بالكتابة عن كل منهما.

كانت النتائج شديدة التأثير على حياة كل منا. فقد تضاعف التأثير المبهج التالى للنشاط الممتع (مثل صحبه الأصدقاء، أو مشاهدة فيلم، أو أكل آيس كريم) بالمقارنة بتأثير الفعل الخيرى. وعندما كانت الأفعال الخيرة تلقائية ومعتمدة على مصادر القوة الشخصية، كان اليوم كله أفضل. وقد حكى إحدى الطالبات عن ابن شقيقها الذى اتصل بها تليفونياً طالباً المساعدة فيما يتعلق بدروسه فى الرياضيات للصف الثالث. وبعد ساعة من الشرح له، كانت مندهشة عندما اكتشفت أنها " فى باقى اليوم، كانت أكثر قدرة على الاستمتاع، وأكثر رقة ، وأن الناس كانوا أكثر حبا لها عن ذى قبل". فممارسة الخير ليست مجرد متعة؛ بل هى حالة من الإشباع الكامل.

وكنوع من الإشباع فهى تشحذ قواك لأن ترتفع لحجم المناسبة، وأن تواجه تحدياً. فالفعل الخيرى لا يصاحبه تيار منفصل من الانفعال الإيجابى مثل الفرح، بل هو يتشكل من الاندماج الكامل وفقدان للوعى بالذات، فالوقت يتوقف. وقد ذكر طالب من طلاب إدارة الأعمال أنه التحق بجامعة بنسلفانيا ليتعلم كيف يكسب الكثير من النقود لكى يصبح سعيداً. ولكن خططه ارتبكت عندما اكتشف أنه يجب مساعدة الناس أكثر من إنفاق النقود فى التسوق.

وكى ندرك طبيعة طيب الحال؛ نحتاج إلى أن نفهم مصادر القوة والفضيلة الشخصية، وهذا هو موضوع الجزء الثانى من هذا الكتاب. فعندما ينبع طيب الحال من ممارسة مصادر قوتنا وفضائلنا، تغمر حياتنا الأصالة. فالمشاعر تمثل حالات تحدث لحظياً ولا تمثل بالضرورة خصال ثابتة للشخصية. وفى مقابل ذلك فالسمات - مقابل الحالات - هى خصال، إما إيجابية أو سلبية، مستقرة عبر الزمن وتظهر فى مناسبات متعددة. وجوانب القوة والفضائل هى خصال إيجابية تجلب الشعور الحسنى والإشباع. وهى

توجهات ترتبط بمشاعر لحظية معينة . فسممة البارانونيا السلبية تجعل الحالة اللحظية المتمثلة في الغيرة أكثر احتمالاً. مثلما تؤدي السممة الإيجابية المتمثلة في حس الفكاهة إلى جعل الضحك أكثر احتمالاً.

وتساعدنا سمّة التفاؤل في تفسير كيف أن صورة للسعادة اللحظية للراهبيات تستطيع التنبؤ بعمرهن. فالأشخاص الأكثر تفاؤلاً أكثر ميلاً لأن يفسروا مشاكلهم على أنها عابرة، وقابلة للتحكم فيها. وأنها مرتبطة بموقف واحد فحسب. بينما يعتقد المتشائمون أن مشاكلهم ستصاحبهم إلى الأبد، وستفسد كل ما يقومون به، وأنها غير قابلة للسيطرة عليها.

وقد قام العلماء في مايو كلينيك في روشستر.ممينيسوتا بدراسة لمدى إمكانية أن يتنبأ التفاؤل بطول العمر. حيث قاموا باختيار ٨٣٩ مريضاً من بين الذين قدموا للعلاج بأنفسهم منذ ٤٠ عاماً (إذ يطبق على مرضى مايو كلينيك - بشكل روتيني - بطارية من الاختبارات الجسمية والنفسية ؛ إحداهما مقياس للتفاؤل) . ومن بين هؤلاء مات ٢٠٠ بحلول عام ٢٠٠٠، وقد وجد أن المتفائلين كانوا أطول عمراً بنسبة ١٩% بالمقارنة بالمتشائمين. ويمكن أن نقارن هذه النتيجة بما أسفرت عنه دراسة الراهبات من طول العمر لدى الراهبات السعيدات.

والتفاؤل مجرد واحد من بين ٢٤ جانباً من جوانب القوة التي تجلب طيب الحال. لقد قام جورج فايلنت Goerge Vaillant؛ وهو أستاذ في هارفارد؛ بأدق دراستين لمصادر القوة لدى الرجال عبر مراحل حياتهم، ويسمى هذه المصادر: الدفاعات الناضجة mature defenses. وتتضمن هذه الدفاعات الناضجة: الغيرية، والقدرة على تأجيل الإشباع، والتوجه المستقبلي، وروح الفكاهة. وقد وجد أنه بينما لا ينضج بعض الرجال أبداً ولا يظهرون أيّاً من هذه السمات، نجد أن البعض الآخر يتزايد استمتاعه بها مع التقدم في العمر. وتشكلت المجموعة الأولى في دراسة فايلنت من طلاب هارفارد في السنوات من ١٩٣٩-١٩٤٣، والمجموعة الثانية من ٤٥٦ من أبناء وسط مدينة بوسطن المعاصرين لهم. وقد بدأت الدراسات في أواخر الثلاثينيات، عندما

كان المشاركون في أواخر العقد الثاني ، واستمرت حتى الآن، حيث يزيد عمرهم الآن على الثمانين. وقد كشفت فإيلانت عن أفضل المتنبئات بالتقدم الناجح في العمر، ومن بينها الدخل، والصحة الجسدية، والفرح بالحياة. وقد كانت الدفاعات الناضجة أفضل المتنبئات بالفرح بالحياة والدخل المرتفع والنشاط في السن المتقدم لدى كل من المجموعتين: المجموعة الأولى التي تشكلت من البيض البروتستانت من هارفارد والأخرى الأكثر تنوعاً عرقياً والقادمة من وسط بوسطن. ومن بين الرجال الستة والسبعين من أبناء وسط المدينة الذين كشفوا عن دفاعات إيجابية عندما كانوا صغاراً كان ٩٥% منهم مازالوا قادرين على حمل الأثاث الثقيل، وتقطيع الأخشاب ، والمشي لأكثر من ٣ كيلومترات، وصعود سلالم طابقين دون تعب عندما كانوا في سن متقدمة. أما من بين الاثنين والستين رجلاً الذين لم يكشفوا أبداً عن هذه الجوانب من القوة ، فإن ٥٣% فقط منهم كانوا قادرين على ممارسة الأنشطة المذكورة. أما لدى رجال هارفارد في عمر الخامسة والسبعين، فكانت الدفاعات الإيجابية التي تمارس في منتصف العمر هي أفضل المتنبئات بالبهجة في الحياة، والرضا عن الزواج، والإحساس الذاتي بالصحة الجسدية في عمر الخامسة والسبعين.

كيف اختار الباحثون في علم النفس الإيجابي ٢٤ جانباً من جوانب القوة فقط من بين عدد كبير من السمات التي يمكن الاختيار من بينها؟ في آخر مرة اهتم أحد بحساب الكلمات الإنجليزية الدالة على السمات - وكان ذلك عام ١٩٣٦، وجد أكثر من ١٨,٠٠٠ كلمة. كيف يمكن للباحثين الجادين في علم النفس والطب النفسى ممن يحاولون الوصول إلى نظام تصنيفى عكس الدليل التشخيصى والإحصائى للأمراض النفسية الذى تنشره جمعية الطب النفسى الأمريكية (DSM). أن يختاروا من بين هذا الكم الهائل السمات الإيجابية أو مصادر القوة ؟ هل تدخل فيها الشجاعة، والعطف، والأصالة؟ بالطبع ولكن ماذا عن الذكاء، ودقة الإيقاع، والانضباط؟ الواقع أنه يمكن التحدث عن ثلاث محكات لاختيار مصادر القوة:

- أن تكون موضع تقدير في كل الثقافات.
- أن تكون موضع تقدير في حد ذاتها، وليس كوسيلة لغاية أخرى.

- أن تكون قابلة للتعلم.

وهكذا يخرج الذكاء ومعه الإيقاع الكامل لأنها ليست قابلة للتعلم: أما الانضباط فهو قابل للتعلم؛ إلا أنه - مثله في ذلك مثل الإيقاع الكامل - وسيلة لغاية أخرى (مثل الكفاءة) وهو ليس مقدراً في كل الثقافات.

لم يهمل الدين والفلسفة دراسة الفضيلة كما فعل علم النفس. وهناك اتفاق كامل عبر الألفية السابقة وعبر الحضارات المختلفة على معنى كل من الفضيلة والقوة. وربما يختلف كل من بوذا وأرسطو وتوما الأكويني والساموراي في التفاصيل، إلا أنهم يتفقون على ست فضائل أساسية :

- الحكمة والمعرفة.
- الشجاعة.
- الحب والإنسانية.
- العدالة.
- ضبط النفس والاعتدال Temperance
- الروحانية والسمو transcendence

ويمكن تقسيم كل فضيلة أساسية إلى عناصر بغرض التصنيف والقياس. فالحكمة، مثلاً، يمكن تقسيمها إلى حب الاستطلاع، وحب التعلم، والحكمة، والأصالة والذكاء الاجتماعي، والتوازن. بينما يتضمن الحب العطف، والكرم، والرعاية، والقدرة على أن نُحَبَّ كما نُحِبُّ. هذا الاتفاق عبر آلاف السنين وعبر تقاليد فلسفية متباينة أمر مدهش، ويتخذ علم النفس الإيجابي من هذا الاتفاق عبر الحضارى نبراساً له.

وتخدمنا مظاهر القوة والفضيلة هذه في ساعات الضيق والفرج. بل إنه في الواقع فإن الأوقات الصعبة هي أنسب الأوقات لإظهار الكثير من مظاهر القوة. حتى وقت قريب؛ كنت أظن أن علم النفس الإيجابي هو وليد الظروف الطيبة: فقد افترضت أنه عندما تكون البلاد في جذب، وفقر، وفي اضطراب اجتماعي، فإن الاهتمام الطبيعي

يتجه نحو الدفاع والتعامل مع الصدمات، وأن العلم المناسب هو ذلك الذى يتعامل مع إصلاح ما هو مكسور. وعلى العكس من هذا، ظننت أن البلاد عندما تكون فى سلام ووفره، ويغيب عنها الاضطراب الاجتماعى ، تكون منصرفة إلى بناء أفضل ما فى الحياة. ففلورنسا تحت قيادة لورنزو دى ميديتش Lorenzo de Medici قررت أن توجه فوائضا إلى خلق الجمال بدلاً من توجيهه إلى أن تصبح أكبر قوة عسكرية فى أوروبا.

تميز فزيولوجيا العضلات بين ما يسمى بالنشاط القاعدى tonic activity (النشاط الكهربيائى الذى يقاس فى حالة سكون العضلة) والنشاط الطارئى أو العابر phasic activity (التغير الحادث فى النشاط عندما يتم تحدى العضلة أو حين تتقلص) . ويدور معظم علم النفس حول النشاط القاعدى ، فالانطواء والذكاء المرتفع، والاكتئاب، والغضب مثلاً كلها تقاس فى غياب أى تحد من العالم الخارجى . ويأمل السيكولوجى – عندئذ- أن يتنبأ بما سيفعله الفرد عندما يواجه بتحد طارئ. ماذا عن جودة هذه المقاييس القاعدية؟ هل يتنبأ معامل الذكاء بالاستجابة الحصيفة عندما يقول زبون "لا"؟ كيف للاكتئاب القاعدى أن يتنبأ بالاهيار الذى يعقب الفصل من العمل؟ وأفضل إجابة ممكنة أن هذه المقاييس القاعدية تتنبأ بدرجة متوسطة ولكنها ليست كاملة. فبينما يتنبأ علم النفس بالعديد من الأمور فإن هناك عدد كبير من الأفراد مرتفعى الذكاء الذين لا ينجحون، بينما هناك عدد ضخم أيضاً من منخفضى الذكاء الذين ينجحون عندما تتحداهم الحياة للقيام بأفعال ذكية حقاً. وسبب هذه الأخطاء فى التنبؤ هو أن المقاييس القاعدية لا تتنبأ، سوى بدرجة متوسطة، بالاستجابة فى مواقف الطوارئ. وأنا أسمى هذا النقص فى القدرة على التنبؤ تأثير هارى ترومان. فترومان – بعد حياة ضحلة – أدهش الجميع عندما ارتفع إلى مستوى المناسبة عند وفاة روزفلت وانتهى به الحال ليكون واحداً من الرؤساء العظام. وهذا يعنى أننا جميعاً لدينا – فى داخلنا- عناصر قوة ربما لا نعرفها حتى نواجه تحدياً حقيقياً. فعندما نسال : لماذا مثل الذين واجهوا الحرب العالمية الثانية الجليل الأعظم؟ نُجيب أن ذلك ليس لكونهم خلقوا من مادة مختلفة عن سائر البشر، بل لأنهم واجهوا أوقاتاً عصبية فحرت القوى الكامنة داخلهم.

وعندما ستقرأ عن هذه القوى في الفصلين الثامن والتاسع، وتجب على استخبار جوانب القوة ستجد أن بعضاً من جوانب قوتك قاعدية والبعض الآخر طارئ وعابر. فالعطف، وحب الاستطلاع، والولاء، والروحانية مثلاً تمل جميعاً لأن تكون قاعدية، تستطيع أن تظهرها العديد من المرات في اليوم. بينما، في المقابل، نجد أن الدأب perseverance والرؤية والاستشراف perspective والعدالة fairness والشجاعة؛ كلها طارئة فأنت لا تستطيع أن تبرهن على شجاعتك وأنت واقف في طاوور أو جالس على مقعدك في طائرة (إلا إذا هاجمها إرهابيون)، وربما كان فعل عابر واحد عبر الحياة كافياً للبرهنة على الشجاعة.

وعندما تقرأ عن جوانب القوة هذه، ستجد أن بعضاً منها يميزك بوضوح، بينما لا تتصف بالبعض الآخر. وأنا أسمى البعض الأول "بصمة القوى" Signature strengths، وأحد أهدافي أن أميز بينها وبين جوانب القوة التي لا تمتلك. وأنا لا أعتقد أن عليك أن تبذل جهداً كبيراً لتصحيح جوانب ضعفك. بل أعتقد أن أعلى نجاح في الحياة، وأعمق إشباع انفعالي يأتي من استخدام "بصمة القوى" أو جوانب القوى التي تميزك، والبناء عليها. ولهذا السبب، يركز الجزء الثاني من هذا الكتاب على كيفية تحديد هذه الجوانب من القوة.

ويركز الجزء الثالث من الكتاب على سؤال هام هو: "ماهي الحياة الجيدة؟". وفي رأيي، تستطيع أن تجدها عن طريق سلوك طريق غاية في السهولة. فالحياة الممتعة يمكن الحصول عليها من خلال المشرب والمأكّل الجيد واقتناء الأشياء الباهظة، ولكنها ليست الحياة الجيدة. فالحياة الجيدة هي استخدام ما يميزك من جوانب القوة كل يوم لتحقيق السعادة الحقيقية والإشباع الشامل. وهذا شيء تستطيع أن تتعلم فعله في كل جانب من جوانب حياتك المهمة: العمل، والحب، وتربية الأطفال.

ومن أهم جوانب القوة المميزة لي حب التعلم، ومن خلال التدريس تعهدت برعاية هذه القوة لتكامل مع نسيج حياتي. وفي كل يوم أمارس هذه القوة بصورة أو بأخرى، فمحاولة تبسيط مفهوم مركب لتلاميذي، أو شرح لعبة لإبني الصغير، يضيء

وهجاً بداخلي . وأكثر من هذا، فعندما أقوم بتدريس جيد، فإن ذلك يملؤني بالحيوية ويحقق لي وطيب الحال الحقيقي لأنه يأتي من شيء يمثل أحسن ما في . وعلى العكس، فقيادة البشر، ليست أحد جوانب قوتي . وقد ساعدني معلمون متميزون على أن أكون أفضل في هذا المضمار، وعليه فإنني - لو اضطررت - أستطيع أن أراس اجتماعاً بكفاءة. ولكن، عندما ينتهي الاجتماع، أشعر بأنني استنزفت وأشعر بالإرهاق . وأشعر أن الرضا الذي أستمدته من هذا النشاط ليس حقيقياً كذلك الذي أشعر به في التدريس ، ولا يشعري الخروج بتقدير جيد عن نشاط إحدى اللجان بالاقتراب الحقيقي من ذاتي أو أي شيء من هذا القبيل.

ويرتكز الشعور بطيب الحال الذي ينبثق من استخدام جوانب القوة فيك إلى الحقيقية والأصالة. ولكن، مثلما يحتاج طيب الحال إلى الارتكاز على جوانب القوة والفضائل، فإن هذه الأخيرة ينبغي أن تركز على ما هو اعم وأكبر، ومثلما قلنا أن الحياة الجيدة تتجاوز الحياة الممتعة، فالحياة ذات المعنى والمغزى تتجاوز الحياة الجيدة. ماذا يستطيع علم النفس الإيجابي أن يخبرنا عن إيجاد معنى للحياة، عن كيفية أن نحيا حياة ذات مغزى تتجاوز مجرد معنى الحياة الجيدة؟ وأنا لست مغروراً بدرجة تكفي لأن أضع نظرية كاملة عن المعنى، ولكنني أعرف أنها تتكون من الارتباط بما هو اكبر، وكلما كبرت الهوية التي تربط بها نفسك، كلما زاد المعنى في حياتك. وكثير من الناس الذين يسعون إلى المعنى والغرضية في حياتهم تحولوا إلى New age thinking أو عادوا إلى الديانات الكبرى. فهم يتوقون إلى ما هو معجز، أو إلى التدنجل الإلهي . وأحد النتائج السلبية التي خلفها هوس علم النفس المعاصر بالاضطراب والمرض هو أنه ترك هؤلاء التواقين عطشى. ومثل هؤلاء الناس الناهيين ، فإنني أتوق أيضاً إلى المعنى في حياتي ، المعنى الذي يسمو فوق الأغراض أو الأهداف التي اخترتها لنفسى . ومثل كل الغربيين ذوى العقول العلمية التفكير، ففكره الغاية المتسامية (أو فكرة إله يقوم وراء هذه الغاية) بدت لي دوماً غير قابلة للتحقق. ويوضح علم النفس الإيجابي الطريق إلى منحي علماني إلى الغايات النبيلة والمعاني المتسامية والأكثر دهشة، نحو إله ليس مفارقاً للطبيعة. هذه الآمال يعبر عنها في الفصل الأخير.

ومع بداية رحلتك خلال هذا الكتاب، نرجو أن تأخذ استخبار سريع للسعادة. وقد صمم هذا الاستخبار أو الاستبيان مايكل فورد ايس، وقد أجاب عنه عشرات الآلاف من الناس يمكنك أن تجيب عليه مباشرة أو تذهب إلى الموقع على الإنترنت: www.authenticchappiness.org. وسيتبع الموقع التغييرات في درجتك كلما تقدمت في قراءة الكتاب، كما سيقدم لك مقارنات فورية مع الآخرين ممن أجابوا على الاستخبار، موزعين حسب العمر والجنس ومستوى التعليم. وعندما تتأمل في هذه المقارنات تذكر أن السعادة ليست مسابقة. فالسعادة الحقيقية تنبثق وتشتق من التفوق على نفسك وليس من تقدير نفسك في ضوء تقديرات الآخرين.

استخبار فورد ايس للانفعالات

Fordyce Emotions Questionnaire

إلى أى حد تشعر بالسعادة، أو عدم السعادة بوجه عام؟ ضع علامة على العبارة التي تمثل متوسط مستوى سعادتك:

- ١٠ - شديد السعادة (أشعر بالنشوة والبهجة والروعة).
- ٩ - سعيد جداً (أشعر أنني في حالة جيدة حقاً، مبتهج).
- ٨ - سعيد حقاً (الروح المعنوية مرتفعة - اشعر بحسن الحال)
- ٧ - متوسط السعادة (الروح المعنوية معقولة - مبتهج إلى حد ما)
- ٦ - سعيد بصورة متوسطة (أفضل من العادة قليلاً)
- ٥ - محايد (لست سعيداً ولا غير سعيد)
- ٤ - تعيس بدرجة ضئيلة (أقل من العادة قليلاً)
- ٣ - متوسط التعاسة (حزين إلى حد ما، قليل الابتهاج)
- ٢ - تعيس جداً (مكتئب، الروح المعنوية منخفضة)
- ١ - شديد التعاسة (مكتئب تماماً، الروح المعنوية في الحضيض).

فكر في انفعالاتك مدة أطول. في المتوسط ما هي النسبة المئوية للوقت الذى تشعر فيه بالسعادة؟ وما هي النسبة المئوية للوقت الذى تشعر فيه بالتعاسة؟ وما هي النسبة المئوية للوقت الذى تكون فيه محايداً (لست سعيداً ولست حزيناً) ؟ اكتب أدق التقديرات التى تراها في المكان أدناه. تأكد من أن الأرقام الثلاثة مجموعها ١٠٠ .

في المتوسط :

- النسبة المئوية من الوقت الذى أشعر فيه بالسعادة.....%
- النسبة المئوية من الوقت الذى أشعر فيه بالتعاسة.....%
- النسبة المئوية من الوقت الذى أكون فيه محايداً.....%

وكانت الدرجة المتوسطة على الاستخبار لدى عينة قوامها ٣٠٥٠ من الراشدين الأمريكيين ٦,٩٢ ، كما كانت النسبة المتوسطة للوقت الذى يكون فيه الفرد سعيداً التى ٥٤,٣%، وغير سعيد ٢٠,٤٤% ومحايداً ٢٥,٤٣%.

وهناك سؤال ربما كان يؤرقك وأنت تقرأ هذا الفصل: ما هي السعادة؟ والواقع أن هناك كلمات تم استخدامها لتعريف السعادة أكثر من أى سؤال فلسفى آخر. وأستطيع أن أملاً باقى صفحات الكتاب بجزء من الجهود التى بذلت لجعل هذه الكلمة - شائعة الاستعمال وسيئة التحديد - ذات معنى، ولكننى لا أنتوى أن أدخل فى هذه المناهة. ولقد راعيت أن استخدم مصطلحاتى بطريقة متسقة ومحددة المعانى ، والقارئ المهتم يستطيع الرجوع إلى الملحق ليجد التعريفات. وينصب اهتمامى الأساسى على قياس مكونات السعادة، والانفعالات الإيجابية وجوانب القوة، ثم إخبارك ماذا اكتشف العلم فيما يتعلق بالطرق التى تنمىها .

الفصل الثاني

كيف ضل علم النفس طريقه، ووجدت طريقى

سوف أدعوك أيها القارئ لتشاركنى لحظات انتظارى نتيجة ترشيحي كرئيس لجمعية علم النفس الأمريكية .

" أهلاً يا مارتى . أعلم أنك كنت تنتظر على أحر من الجمر. هاهى النتائج".....
صوت حاد..... غمغمة..... صوت حاد..... سكون تام.

تعرفت على الصوت على أنه صوت دوروثى كانتور، رئيسة جمعية علم النفس الأمريكية، التى تضم ١٦٠.٠٠٠ عضو، وكانت محقة فى قولها عن كونى كنت نافذ الصر. فالتصويت على المنصب قد فرغ لتوه، وكنت واحداً من المرشحين.

" هل كان هذا عن نتائج الانتخابات" صاح حمای دنيس فى صوته الجمهورى ذو اللكنة البريطانية. كان صوته مسموعاً بصعوبة وهو يتحدث من المقعد الخلفى للسيارة فى نفس الوقت الذى يغنى فيه الأطفال الثلاثة الصغار أغنية من فيلم " البؤساء".
وأعض شفتى فى إحباط.... من الذى ورطنى فى هذا العمل السياسى ؟

كنت أستاذاً يعيش فى برجه العاجى . أعيش فى عالم نظرى ، فى معمل يفيض بالنشاط، ولدىّ منح بحثيه كثيرة، وتلاميذ مُجدِّين، وكتاب يحقق مبيعات ضخمة، ومجالس أقسام مملّة ولكنها محتملة، وشخصية أكاديمية فى مجالين دراسيين هامين:- قلة الحيلة المكتسبة، والتفاؤل المكتسب. من الذى يريد المنصب الرئاسى بعد كل هذا ؟.

أنا أريده وأحتاج إليه. وبانتظار سماع رنين التليفون ، أعود بذاكرتى أربعين سنة إلى الورا. إلى جذورى كعالم نفسى . وهنا يقفز إلى الذاكرة جينى البرايت، وبربرا ويليس، وسالى إيكرت، وكل الاهتمامات الرومانسية المستحيلة لصسى يهودى فى الثالثة عشرة من عمره، ينتمى إلى الطبقة الوسطى ، مشعث، أقجم على حين غرة على

مدرسة مليئة بالأولاد البروتستنت الذين عاشت أسرهم في "الباني" (إحدى مدن أمريكا) طوال الثلاثمائة عام الماضية، والأولاد اليهود شديدي الثراء، والرياضيين الكاثوليك. ولقد تميزت في امتحان القبول "بأكاديمية الباني" في تلك الأيام السهلة - أيام حكم ايزنهاور- حيث لم يكن هناك اختبارات القبول الحديثة بعد. لا يستطيع أحد أن يذهب إلى جامعة جيدة عبر المدارس الحكومية في "الباني" وهكذا، استعان أبي وأمي، وهما موظفين حكوميين، بمدخراتهما المتواضعة من أجل ستمائة دولار لمصاريف الدراسة. وكانا على حق في رغبتهما في إدخال جامعة جيدة، ولكن لم تكن لديهما أدنى فكرة عن العذاب الذي يتحملة ولد من طبقة دنيا لمدة خمسة سنوات من النظر إليه باستعلاء من جانب تلاميذ أكاديمية "الباني"، و- الأسوأ- من جانب الأمهات أيضاً.

ماذا أستطيع أن أكون لكي أجد انتباه جيني، الشائخة ذات الشعر الجميل أوباربرا، ينبوع الجاذبية الحسية في المراهقة، أو غيرهما؟ ربما استطعت أن أتحدث إليهن عن مشاكلهن، يا لها من فكرة عبقرية، أراهن على أن أحداً لم يستمع إليهن وهن يفضن في الحديث عن مشاعرهن بعدم الأمان، وتخيلاتهن المتشائمة، ولحظات التعاسة في حياتهن. حاولت القيام بهذا الدور، وركنت إلى القيام به.

"نعم يا دوروثي، أرجوك. من الذي فاز؟"

"لم يكن التصويت... صوت حاد... صمت.. لم يكن حرف النفي مبشراً بأخبار جيدة."

عدت مرة أخرى إلى الماضي وأنا شاعر بالكآبة. أتخيل ما كان عليه الحال في ١٩٤٦. الجنود يعودون من أوروبا والمحيط الهادى، بعضهم جريح الجسد، والكثير منهم مجروحين انفعالياً. من الذى يعالج قدامى المحاربين الأمريكيين بعد أن ضحوا كثيراً ليحافظوا على حريتنا؟ الأطباء النفسيون طبعاً - كانت الإجابة - فهذه هى رسالتهم التى ترتبط باسمهم - أن يكونوا أطباء للروح - فبدء من كرايلين، وجانيه، وبلويلر، وفرويد تراكم لديهم تاريخ طويل، وأن لم يكن دائماً ممتدحاً، من إصلاح النفوس الجريحة. ولكن لم يكن هناك منهم ما يكفى: فتدريتهم يستغرق وقتاً طويلاً (أكثر من

٨ سنوات بعد البكالوريوس) وهو مكلف، وانتقائي . ليس هذا فقط، ولكنهم أيضاً يتقاضون أجوراً باهظة في مقابل خدماتهم.

أضف إلى ذلك أن الأمر يحتاج إلى خمس أيام أسبوعياً من الاسترخاء على أريكة. هل هذا مثمر حقاً؟ وتساءل الكونجرس: هل يمكن أن يستعان بمهنة أخرى أقل ندرة ويمكن تدريبها بأعداد كبيرة، لتوجيهها إلى معالجة الجراح النفسية لمحاربينا القدامى؟ "ماذا عن أولئك السيكلوجيين؟

من هم علماء النفس؟ وما الذى يمتهنونه من أجل لقمة العيش في ١٩٤٦؟ كان علم النفس بعد الحرب مباشرة مهنة صغيرة. كان معظم المتخصصين في علم النفس يمارسون عملاً أكاديمياً يهدفون إلى اكتشاف العمليات الأساسية للتعلم والدافعية (عادة باستخدام الفئران البيضاء) والإدراك (عادة باستخدام الطلاب المستجدين البيض). وهم يقومون بتجارهم في العلم الأساسى ، دون اهتمام كبير بما إذا كانت القوانين الأساسية التى يكشفون عنها تنطبق على أى شخص آخر. بينما كان للسيكلوجيين الذين يقومون بالعمل التطبيقي - سواء في رحاب الأكاديمية أو في العالم الخارجى - ثلاث رسالات أساسية.

الرسالة الأولى علاج المرض النفسى . وفي معظم الوقت كانوا يتولون العمل الأقل جاذبية المتعلق بالقياس، تاركين العلاج للطبيب النفسى .

والرسالة الثانية - والتي كان يتولاها السيكلوجيون الذين يعملون في الصناعة أو في الجيش أو في المدارس - هى أن يجعلوا حياة الناس العاديين أكثر سعادة وأكثر إنتاجية وأكثر إرضاء.

أما الرسالة الثالثة فكانت تحديد ورعاية الصغار من فائقى المهوبة من خلال متابعة الأطفال مرتفعى الذكاء في مراحل نموهم المختلفة .

وقد أنشأ قانون إدارة المحاربين القدامى الصادر عام ١٩٤٦، من بين ما أنشأ، وظائف للمتخصصين في علم النفس لعلاج المحاربين القدامى. وتم تمويل كتائب من السيكلوجيين للتدريب في الدراسات العليا، كى يشجعوا في الانضمام إلى الأطباء

النفسيين للقيام بمهام العلاج النفسي . بل إن بعضاً منهم شرعوا في علاج مشكلات عند غير المحاربين القدامى، والبعض بدأ يمارس المهنة في عيادات خاصة وبدأت بعض شركات التأمين تدفع لعملائها للعلاج لديهم.

وفي غضون خمس وعشرين عاماً فاق عدد هؤلاء الأخصائيين النفسيين الإكلينيكيين (أو المعالجين النفسيين كما أصبح يطلق عليهم) كل أعضاء المهنة مجتمعين، وأصدرت بعض الولايات قوانين قصرت حق استخدام كلمة "أخصائي نفسي" فقط على هؤلاء. وأصبحت رئاسة جمعية علم النفس الأمريكية، التي كانت تمثل أعلى درجة شرفية علمية، تذهب في معظم الأحوال إلى معالجين نفسانيين لا يعرفهم أحد داخل أروقة علم النفس الأكاديمي . وأصبح علم النفس مرادفاً لعلاج المرض النفسي . واحتلت رسالته التاريخية لجعل حياة الناس العاديين أكثر إنتاجية وإشباعاً المرتبة الثانية بعد علاج الاضطراب النفسي وأهملت الجهود الموجهة لتحديد ورعاية المهوبة تماماً.

ولوقت قصير جداً، ظل علماء النفس الأكاديميين بفرائهم وتلاميذهم محصنين ضد إغراءات دراسة المضطربين . إذ أنشأ الكونجرس في عام ١٩٤٧ المعهد القومي للصحة النفسية، وأصبحت المنح البحثية متاحة بسخاء. ولوقت قصير كان هناك تفضيل للبحوث الأساسية في العمليات النفسية (سواء كانت سوية أم مرضية). ولكن لأن المعهد القومي للصحة النفسية كان يديره أطباء نفسيون، ورغم اسمه ورسالته التي قررها الكونجرس، تحول تدريجياً ليصبح أشبه بمعهد قومي للمرض النفسي ، مؤسسة بحثية رفيعة ولكنها موجهة بالكامل للاضطراب النفسي ، وليس للصحة. وبحلول عام ١٩٧٢. أصبح على أي طلب للتمويل - كى ينجح- أن يبرهن على "قيمه" أو بعبارة أخرى، علاقته بأسباب وعلاج الاضطراب النفسي . وبدأ علماء النفس الأكاديميون يطوعون فرائهم وتلاميذهم نحو المرض النفسي . وكنت شاعراً بهذا الضغط الشديد عندما تقدمت للحصول على أول منحة لي عام ١٩٦٨. ولكن، بالنسبة لي ، لم يكن هذا عبئاً حيث كان طموحي هو التخفيف من الألم.

أنا في إيتاكا بنيويورك، والعام هو ١٩٦٨. أنا الآن أستاذ مساعد في عامه الثاني في جامعة كورنل، أكبر سنناً من تلامذتي بعامين فقط . وقد عملت وأنا طالب في

الدراسات العليا في جامعة بنسلفانيا، مع كل من ستيف مائير وبرس أوفرمير، على ظاهرة مثيرة اسمها "قلة الحيلة المكتسبة" "learned helplessness". واكتشفنا أن الكلاب التي تتعرض لصدمات كهربائية مؤلمة لا تستطيع تفاديها بأى سلوك يصدر عنها تتوقف عن المحاولة، تقبل الصدمة باستسلام، حتى بعد أن يتغير الموقف بحيث يصبح تجنب هذه الصدمات ممكناً بسهولة. وقد جذبت هذه النتيجة اهتمام الباحثين في نظرية التعلم، لأنه لم يكن من المفترض أن تكون الحيوانات قادرة على تعلم أنه لا فائدة من أى شيء يقومون به - وأن هناك علاقة عشوائية بين تصرفاتها وما يحدث لها. إذ أن المنطق الأساسى هو أن التعلم يحدث فقط عندما ينتج فعل (مثل الضغط على قضيب) نتيجة (مثل تلقي حبة طعام) أو عندما يتوقف الضغط عن أن ينتج حبة الطعام. وكان هناك اعتقاد بأن تعلم أن حبة الطعام تأتي بصورة عشوائية سواء ضغط الحيوان على القضيب أم لم يضغط يتجاوز إمكانيات الحيوانات (والآدميين أيضاً). وتعلم العشوائية هذا (تعلم أن لا شئ تفعله له أهمية) هو تعلم معرفى، بينما تلتزم نظرية التعلم بنظرة ميكانيكية تقوم على الربط بين المنبه ← الاستجابة ← التدعيم، نظرة تستبعد التفكير والاعتقاد والتوقع. فهي تدعى أن الحيوانات والإنسان لا تستطيع تفهم الترابطات المركبة، ولا تستطيع تكوين توقعات عن المستقبل، وبالتأكيد لا تستطيع تعلم أنها قليلة الحيلة. قلة الحيلة المكتسبة إذن تتحدى البديهيات المركزية في ميدان دراستي. ولهذا السبب، لم تكن غرابة الظاهرة، أو جانبها المرضى الشديد الوضوح (إذ بدأ الاكتئاب واضحاً على الحيوانات) هو الذى أثار اهتمام زملائي، ولكن ما أثار اهتمامهم هو معناها بالنسبة للنظرية.

وعلى العكس، فقد شدني مغزى النظرية ومتضمناتها بالنسبة لمعاونة البشر. فبدءاً من وضعي الاجتماعى القديم في المدرسة كعلاج لجيني وباربرا وسالى، كانت دراسة المشاكل هي ما يشدني ويحفزني، بينما كانت تفاصيل نظريات التعلم مجرد محطات على الطريق نحو فهم علمى لأسباب المعاونة وعلاجها.

ولم أكن بحاجة - وأنا جالس إلى مكتبي الحديدى الكالح في معملى المتواضع، الذى هو عبارة عن مبنى في مزرعة تم تحويله إلى معمل، في ذلك الريف البارد في شمال

ولاية نيويورك - كان أول طلب منحة للبحث قدمته هو دراسة قلة الحيلة المكتسبة - وكل ما تلى ذلك من منح عبر الثلاثين عاماً التالية - قد وضع أبحاثي بوضوح في إطار البحث في فهم وعلاج المرض. وفي غضون سنوات قليلة، لم يعد يكفي أن تدرس الفئران أو الكلاب التي قد تكتئب، بل انتقل البحث إلى الاكتئاب لدى البشر. ثم بعد ذلك، وفي غضون عقد من الزمان، لم يعد البحث مقتصراً على الطلاب الجدد الذين يعانون من الاكتئاب. إذ تحدد الطبعة الثالثة من الدليل التشخيصي الإحصائي لجمعية الطب النفسي الأمريكية (DSM) ما هو شكل الاضطراب الحقيقي، وإذا لم تتقدم وتعلن عن نفسك كمريض، ويتبين بالفحص أن لديك خمساً من بين تسعة أعراض شديدة، فأنت لست بمكتئب حقيقي. فإذا كان الطلاب المستجدون يستمرون في دراستهم فهم إذن مازالوا بحالة وظيفية جيدة. وعليه فلا يمكن أن يكونوا في حالة اكتئاب مرضي حقيقي، ومن ثم لا يصلحون كمفحوصين في التجارب الممولة. وبانصياع معظم الباحثين السيكولوجيين للمطلب الجديد الذي يقضى بأن تتم البحوث على مرضى تم تشخيصهم، فإن معظم علم النفس الأكاديمي استسلم، وتحول إلى خدمة مؤسسة المرض النفسي. ويقول توماس زاس الطبيب النفسي حاد اللسان، الشكاك، الزنان، "علم النفس هو الخدعة التي تقلد الخدعة التي تدعى الطب النفسي".

وعلى عكس الكثير من زملائي، فقد تماشيت مع التيار في سعادة فلم يكن لدى اعتراض على تطويع البحث العلمي بعيداً عن البحوث الأساسية نحو البحث التطبيقي الذي يساعد على فهم المعاناة. فإذا كان عليّ أن انصاع إلى التيار السائد في الطب النفسي، وأنجز عملي في إطار الفئات التي يحددها الدليل التشخيصي لجمعية الطب النفسي، وأرتضى أن يحمل مفحوصي تشخيصات رسمية محددة، فكل هذه موائمات، وليست نفاقاً.

وبالنسبة للمرضى كان العائد من هذا الاتجاه الذي تبناه المعهد القومي للصحة النفسية مذهلاً. ففي ١٩٤٥، لم يكن هناك علاج شاف لأي من الأمراض النفسية. فأى علاج لم يكن بأحسن في نتائجه من عدم العلاج. فاسترجاع صدمات الطفولة والتعامل معها لم يساعد الفصامين، ولا استئصال أجزاء من الفص الجبهي للمخ ساعد

على تخفيف الاكتئاب (باستثناء جائزة نوبل للطبيب النفسى البرتغالى أنتونيو مونيذ (Antonio Moniz). على العكس، وبعد خمسين عاماً من هذا الحال، أصبحت الأدوية، وأنواع محددة من العلاج النفسى قادرة تماماً على التخفيف-على الأقل- من أربعة عشر مرضاً نفسياً . وفي حالة اثنين منها - من وجهة نظرى - يمكن شفاؤها تماماً: اضطراب الفزع، والمخاوف المرضية المتعلقة بالدم والإصابة (ألفت كتاباً عام ١٩٩٤ بعنوان: ما تستطيع أن تغير وما لا تستطيع، موثقاً هذا التقدم بالتفصيل).

ليس هذا فقط، بل لقد نشأ علم للمرض النفسى . وأصبح باستطاعتنا أن نشخص ونقيس بدقة مفاهيم قائمة مثل الفصام والاكتئاب وإدمان الكحول، كما نستطيع تتبع تطورها عبر حياة الفرد، ونستطيع أن نعزل العوامل المسببة لها من خلال التجارب، ونستطيع - وهذا هو أحسن شيء - أن نكتشف التأثيرات المفيدة للأدوية والعلاجات التى تخفف من المعاناة. وكل هذا التقدم يمكن إرجاعه مباشرة إلى البرامج البحثية الممولة من المعهد القومى للصحة النفسية، وهى صفقة رابحة فى كل الأحوال بمبلغ يقارب العشرة بلايين دولار فى مجمله.

وكان العائد بالنسبة لى ممتازاً أيضاً. إذ استفدت - من خلال عملى فى إطار النموذج المرضى - من تدفق المنح البحثية، استمر على مدى ثلاثين عاماً، موجهاً لاستكشاف قلة الحيلة لدى الحيوانات أولاً ثم البشر. وقد افترضنا أن قلة الحيلة المكتسبة ربما كانت نموذجاً للاكتئاب آحادى القطب، أى الاكتئاب غير المصحوب بهوس.

وقد أجرينا الدراسات بحثاً عن عمليات موازية للأعراض والأسباب والعلاج: إذ وجدنا أن كلاً من المكتئبين الذين يأتون إلى العيادة والأفراد الذين نجعلهم قليلى الحيلة من خلال تعريضهم لمشكلات غير قابلة للحل يكشفون عن سلبية، ويصبحون أبطأ فى عملية التعلم، وأكثر حزناً وقلقاً بالمقارنة بمن ليسوا مكتئبين ولا ممن يكونون من أفراد العينات الضابطة - وكل من المكتئبين ومن يتصفون بقلة الحيلة المكتسبة يتصفون بنفس الاختلالات الكيميائية فى المخ، بل إن نفس الدواء الذى يخفف من الاكتئاب لدى البشر، يخفف من مظاهر قلة الحيلة المكتسبة لدى الحيوانات.

وفي خلفية فكرى دائماً كان هناك شعور بعدم الارتياح من هذا التركيز المطلق على اكتشاف العجز وعلاج الخلل. وكمعالج نفسى أعين مرضى يصلح معهم النموذج المرضى ، وفي نفس الوقت أرى آخرين يتغيرون تغيرات جذرية إلى الأحسن في ظروف لا تدرج تحت نموذج المرض، فألاحظ ارتقاءً وتحولاً لدى هؤلاء المرضى عندما يدركون أنهم حقاً أقوياء.

عندما تدرك مريضة مرت بخبرة الاغتصاب حقيقة أن الماضي لا يمكن تغييره، بينما المستقبل كله ملك لها. وعندما يدرك مريض في لحظة كشف أنه - رغم كونه ليس أفضل المحاسبين- فإن عملاءه يقدرونه تقديراً كبيراً لأنه يبذل جهداً كبيراً من أجل تقديم خدمة جيدة لهم . وكذلك عندما ينتظم تفكير مريضة حين تستطيع تكوين بناء سردي متماسك لحياتها من خلال الفوضى الناجمة عن الاستجابة الجزئية لمشكلة وراء الأخرى. في كل هذه الأحوال أستطيع أن أتبين أنواعاً من جوانب القوة البشرية يمكن تعيينها ومضاعفتها من خلال العلاج، لتقوم بدورها كحواجز في مواجهة الاضطرابات التي أكتب أسماءها بهمة على النماذج التي استخدمها لإرسالها إلى شركات التأمين (التي تتحمل تكاليف العلاج). هذه الفكرة التي تقوم على بناء عناصر القوة الحامية buffer كأسلوب علاجي لا تدرج بسهولة في إطار أن لدى كل مريض اضطراب محدد، له أساس مرضى محدد يمكن التخفيف منه باستخدام أسلوب علاجي محدد يشفى من العجز .

وبعد عشر سنوات من العمل على قلة الحيلة المكتسبة، تغيرت تصوراتى عما يجرى في تجاربتنا. وكان مصدر التغير هو بعض النتائج المخرجة وغير المتسقة مع الافتراضات التي ظلت أدعو ألا تتكرر. لم تصبح كل الفئران والكلاب قليلة الحيلة بعد تلقيها صدمات لا يمكن تجنبها، ولم يصبح كل الناس قليلي الحيلة بعد تعريضهم لمشكلات غير قابلة للحل أو ضوضاء لا يمكن تجنبها. فهناك واحد من كل ثلاثة لا يأس ولا يستسلم أبداً، مهما فعلنا. بالإضافة إلى هذا فإن واحداً من كل ثمانية كان قليل الحيلة منذ البداية، لم يكن الأمر يتطلب أى خبرة لعدم التحكم حتى يصبحوا قليلي الحيلة. في البداية حاولت التقليل من أهمية هذه النتائج، ولكن بعد تكرار ظهور هذه

الفروق المتسقة، حان الوقت للتعامل معها بجدية. ما الذى يميز بعض الناس ويجعلهم يتمتعون بجوانب قوة حامية، تؤدى بهم إلى أن يكونوا محصنين ضد قلة الحيلة ؟ والذى يتصف به البعض الآخر ويجعلهم ينهارون مع بداية أى مشكلة.

ما زلت أحاول أن أعرف نتيجة الترشيح ولكن خط دوروثى مازال مشغولاً. وظللت محملاً فى جمود فى التليفون، شاعراً بالإحباط والعجز عن الحركة. ثم توقفت وأخذت نفساً، وبدأت فى تأمل استجابتي وأفكارى . لاحظت أننى أفترض آلياً أن الأبناء سيئة. لم أستطع حتى تذكر حقيقة أننى شغلت رئاسة أخرى، هى رئاسة شعبة علم النفس الإكلينيكي فى جمعية علم النفس الأمريكية، وهى شعبة تضم ستة آلاف عضو، وقد شغلت فيها منصب الرئاسة عن جدارة. وقد نسيت أيضاً أننى لست غريباً تماماً على جمعية علم النفس الأمريكية، فالمسألة هى مجرد أننى دخلت متأخراً. الذى حدث هو أننى أقنعت نفسى بالخوف بدلاً من الأمل، وفقدت إحساسى بأى من نقاط قوتى وإمكانياتى . الواقع أننى مثال صارخ على نظريتي . فالمتشائمون يعانون من أسلوب مرضى فى تفسير ما يخبرونه من فشل وإحباط. فهم يظنون - بصورة أوتوماتيكية - أن سببه دائم وشامل وشخصى فهو "سيستمر للأبد، وسيفسد كل شىء ، وأنا السبب". رأيت نفسى مرة أخرى - أفكر بنفس الطريقة:- خط مشغول معناه أننى خسرت الانتخابات، وخسرتها لأننى لست مؤهلاً بما فيه الكفاية، والحقيقة أننى لم أوجه القدر اللازم من حياتى نحو المكسب.

وعلى عكس هذا، فإن لدى المتفائلون القدرة على تفسير فشلهم على أنه قابل للتجاوز، وعلى أنه يقتصر على مشكلة محددة، وأنه ناتج عن ظروف مؤقتة أو عن الآخرين وقد وجدت، عبر الحقبين الماضيين، أن المتشائمين أكثر احتمالاً - بثمانى مرات - لأن يصبحوا مكتئبين عندما يمرون بأحداث سيئة، وأن ينخفض أداؤهم الدراسى ، والرياضى - وفى سائر الوظائف - عما تؤهلهم قدراتهم له ، وهم أسوأ صحياً وأقصر حياة، كما أن علاقاتهم مع الآخرين صعبة، ومن رشح منهم نفسه لانتخابات الرئاسة الأمريكية أمام مرشحين أكثر تفاؤلاً، خسرهما. ولو كنت متفائلاً، لافترضت أن الخط مشغول لأن دوروثى تحاول الوصول إلى لتخبرنى أننى فزت

في الانتخاب. وحتى لو خسرت، لفسرت ذلك بأن مجموعة الأخصائيين الإكلينكيين في الجمعية لديهم أصوات أكثر من الأكاديميين. و لتذكرت أنني كنت المستشار العلمي للمقال الذي نشر في مجلة "تقارير المستهلكين" "Consumer Reports" الذي أشاد بنجاح العلاج النفسي . وعليه فأنا الشخص المؤهل للتقريب بين العلم والممارسة داخل التخصص، وهناك احتمال كبير أن أفوز في العام القادم.

إلا أنني لست متفائلاً بالسليقة. والواقع أنني متشائم قدير، وأعتقد أن المتشائمين هم الأكثر قدرة على كتابة كتب معقولة وجيدة عن التفاؤل، وأنا أستخدم الأساليب التي كتبت عنها في كتابي التفاؤل المكتسب Learned optimism كل يوم فأنا أتعاطى الدواء الذي أصفه وهو مفيد لي .

والواقع أنني استخدم واحد من هذه الأساليب الآن - وهو التشكيك في الأفكار الكارثة - وأنا أحملق في سماعة التليفون التي تتدلى خارج عدته. ويبدأ التشكيك في الإتيان بشماره، ومع خروجي من حالة التشاؤم، يخطر على بالي طريق جديد. فأطلب رقم راى فاولرRay Fowler. وترد على سكرتيرته: لحظة واحدة لأوصلك للدكتور فاولر يا دكتور سليجمان. "

مع انتظاري لراى على السماعة، أعود بالذاكرة عاماً إلى الورا لغرفه فندق في واشنطن. حيث نفتح زجاجة من نبيذ كاليفورنيا أنا وزوجتي ماندى وراى وزوجته ساندى ، والأطفال يتقافزون على الأريكة وهم يغنون أغنية " موسيقى الليل " من أوبرا " شبح الأوبرا".

ويتصف راى، وهو في منتصف الستينات، بالوسامة والنحافة واللحية المهذبة. وقد انتخب منذ عشر سنوات رئيساً للجمعية، وأنتقل إلى واشنطن حيث كان في جامعة الاباما رئيساً لقسم علم النفس لسنوات عديدة، إلا إنه، ودون خطأ منه، وفي غضون شهور معدودة اهارت جمعية علم النفس الأمريكية. إذ تدهورت أحوال مجلة " علم النفس اليوم" Psychology Today، وهى مجلة قامت الجمعية بتمويلها. وفي نفس الوقت هددت مجموعة منظمة من الأكاديميين المتمردين،و كنت أحد هم، بالخروج من

الجمعية، معتقدين أن أغلبيتها من الممارسين قادت الجمعية لتكون بوقاً لتدعيم العلاج النفسى الخاص وأهملت العلم.

وبانتقاله من كرسى الرئاسة إلى كرسى المدير العام حقق رأى هدنة فى الحرب المعلنة بين الممارسة والعلم، وعالج العجز المالى فى الجمعية لينقلها من الخسارة إلى الربح، وزاد من حجم العضوية ليصل إلى ٦٠.٠٠٠ للتساوى مع جمعية الكيمياء الأمريكية كأكبر تجمع للعلماء فى العالم.

قلت له يومها: أريد منك نصيحة نصوح. أنا أفكر فى ترشيح نفسى لرئاسة الجمعية. هل أستطيع الفوز؟ فإذا كان الفوز ممكناً، فهل أستطيع أن أحقق شيئاً يساوى ثلاثة أعوام من حياتى؟ " فكر رأى فى كلامى بهدوء كعادته، إذ أنه جزيرة للتأمل فى الأجواء السياسية الصاخبة لعلم النفس. ثم سألتنى: لماذا تريد أن تكون رئيساً للجمعية؟ "

" أستطيع أن أقول لك أننى أرغب فى التقريب بين العلم والممارسة. أو أن أعدل من نظام التعامل بين الأخصائيين النفسيين والمنظومة الصحية أو أنى أود أن أسهم فى مضاعفة الدعم المقدم لبحوث الصحة النفسية. ولكن الحق أن السبب ليس أياً من ذلك. إنه سبب أقل عقلانية. أشعر أن هناك رسالة على أن أؤديها ولكننى لا أدرى ما هى. أعتقد أننى لو أصبحت رئيساً للجمعية، سوف أعثر عليها. تأمل رأى فى كلامى لثوان أخرى ثم قال: " نصف دسطة ممن يطمحون فى الرئاسة سألوني عن هذا الموضوع فى الأسابيع القليلة الماضية. حقيقة الأمر أننى أتقاضى راتبى لجعل الوقت الذى يقضيه الرئيس فى هذه الوظيفة أحسن وقت فى حياته. إنها وظيفتى أن أقول لك إنه يمكنك الفوز، وأنك ستكون رئيساً عظيماً. أما فى هذه الحالة، فأنى أعنيها. أما عن سؤالك عما إذا كانت تساوى ثلاث سنوات من عمرك فإنه أصعب. فإن لديك أسرة رائعة ومتنامية، والمنصب يتطلب البعد عنهم لأوقات طويلة... "

وهنا تدخلت ماندى (زوجتى): " بالطبع لا، إن شرطى الوحيد لترشيح مارتن هو أن نشترى سيارة نصف نقل، ونذهب معه أينما ذهب. وسوف نعلم أولادنا فى

المنزل ، وسنستفيد في تعليمهن من كل مكان نذهب إليه " وهنا أومأت ساندى -
زوجة راى - برأسها وعلى شفيتها ابتسامة غامضة موافقة.

وهنا قطعت بيبي تأملاتي : " ها هو راى الآن " لقد فزت يا مارتى . ليس هذا فقط، لقد حصلت أيضاً على ثلاثة أضعاف الأصوات التي حصل عليها من يتلوك. كذلك فقد كان من صوتوا في الانتخابات ضعف عدد من يصوتون في العادة. لقد فزت بأكثر عدد من الأصوات في التاريخ " لدهشتي فزت، ولكن ما هي الرسالة ؟

كنت محتاجاً إلى أن أتوصل إلى قضيتي الرئيسية بسرعة جداً، وأن أبدأ في تجميع أشخاص يتعاطفون معها ليحملوا لواءها. كان أقرب قضية إلى تفكيري آنذ هي " الوقاية ". إذ أن معظم السيكولوجيين، الذين يعملون في الإطار المرضى، كانوا يركزون على العلاج، على مساعدة الناس الذين يتقدمون للعلاج عندما تصل مشاكلهم إلى مستويات غير محتملة. كان المنحى العلمى الذى يدعمه المعهد القومى للصحة العقلية يركز على إجراء دراسات صارمة لكفاءة العقاقير المختلفة والعلاجات النفسية المختلفة على أمل التوصل إلى العلاج الأمثل لكل اضطراب.

وأنا أرى أن العلاج يأتى عادة متأخراً جداً، وأنا لو تدخلنا والأفراد مازالوا بصحة، فإن هذا سيوفر الكثير من العناء. هذا هو الدرس الرئيسى الذى خرجنا به خلال قرن من سياسات الصحة العامة: العلاج غير مؤكد النتائج، بينما للوقاية تأثير هائل. لاحظ كيف أدى إقناع الدايات بغسيل أيديهن إلى إنهاء حالات حمى النفاس، وكيف قضى التطعيم على شلل الأطفال.

هل يمكن أن نتدخل سيكولوجياً في مرحلة الشباب لنقى من الاكتئاب والفصام وإدمان المخدرات في الرشد ؟ كانت بحوثي في الحقبة الماضية مركزة على دراسة هذا السؤال. وقد وجدت أن تدريس مهارات التفكير والسلوك التفاؤلى للأطفال في سن عشر سنوات يخفض من معدلات الاكتئاب إلى النصف عندما يدخلون إلى مرحلة المراهقة (ويوضح كتاب عن: الطفل المتفائل The optimistic child هذه النتائج

بالتفصيل). وهكذا فكرت في أن تكون مزايا الوقاية وأهمية تدعيم العلم والممارسة حولها هي القضية المركزية التي أبحث عنها. وبعدها بستة شهور جمعت مجموعة عمل في شيكاغو ليوم واحد. وقام كل عضو من أعضائها الاثني عشر، وهم من أبرز العلماء في المجال، بتقديم أفكار حول آفاق الوقاية من المرض النفسى . لسوء الحظ كنت أشعر بالملل الشديد. ولم تكن المشكلة هي جدية القضية، أو قيمة الحلول، بل انعدام الحاذية في العلم الذى يقدم. كان مجرد النموذج المرضى مع تقديمه زمنياً، تقلصت نفس العلاجات النفسية الفعالة للصغار الذين في خطر وفي عمر أقل. كان الكلام معقولاً، ولكن كان لدى تحفظين جعلنا من الصعوبة أن أستمع بأكثر من نصف أذن.

التحفظ الأول، هو أنني أعتقد أن ما نعرفه عن علاج العقول والأفكار المضطربة لا يقدر لنا الكثير عن كيفية القاية من هذه الاضطرابات . وأن التقدم الذى حدث في مجال الوقاية من المرض النفسى يأتي من التعرف على - وتنمية - مجموعة من جوانب القوة والإمكانات والصفات الطيبة لدى الصغار - مثل التوجه نحو المستقبل، والأمل، ومهارات التفاعل الاجتماعى ، والشجاعة، والقدرة على معايشة حالات التدفق، واليقين وأخلاق العمل. وأن ممارسة جوانب القوة هذه يحمى ضد المحن التى تؤدى بالناس إلى أن يكونوا في خطر من المرض النفسى .

إذاً يمكننا أن نقى فتاة معرضة وراثياً لخطر الاكتئاب، من خلال تنمية مهارات التفاؤل والأمل لديها. كذلك فإن الشاب الذى يعيش في الأحياء المكتظة المتداخلة، ويكون في خطر من أن يصبح متعاطياً للمخدرات، يمكن حمايته من خلال أن نجعله متوجهاً نحو المستقبل، ويستطيع أن يصل إلى حالة التدفق من خلال ممارسة الرياضة، وأن يتمتع بأخلاق عمل أفضل. ولكن بناء هذه القوى كواق من المرض غريب على النموذج المرضى الذى يركز فقط على علاج العيوب. **التحفظ الثاني :** أنه كما أن حقن الأطفال المعرضين للفصام والاكتئاب بأدوية الهالدول Haldol والبروزاك Prozac لن يفلىح، فإن هذا البرنامج البحثى لن يجذب إلا الباحثين التابعين . أما العلم المطور للوقاية فيحتاج إلى العلماء الشبان الأذكياء والمبدعين الذين عادة ما يحققون التقدم في أى ميدان.

وعندما كنت خارجاً من قاعة الاجتماع لحق بي واحدٌ من أكثر الأساتذة تحرراً عقلياً وقال: " هذا ممل يا مارتن. لا بد أن تصل إلى تصور رئيسي في هذا الموضوع".

وبعد أسبوعين تراءى لي هذا التصور الرئيسي عندما كنت أعتني بالحشائش في حديقتي مع ابنتي ذات الخمسة أعوام نيكي. وعلى أن أعترف - رغم أنني كتبت كتاباً والعديد من المقالات عن الأطفال - أنني لا أجيد التعامل معهم. فأنا من النوع الذى يركز على هدف محدد، والوقت لديه دائماً ضيق. وكنت في هذه الحالة أركز تماماً على الاعتناء بالحشائش. هذا بينما كانت نيكي تقذف بالحشائش في الهواء وهى تغنى وترقص. وبما أنها كانت تشتتنى ، فقد صحت فيها، مما أدى إلى تركها للمكان. وبعد عدة دقائق عادت قائلة: " أبى. أود التحدث معك ". "نعم يا نيكي" " هل تذكر يا أبى قبل عيد ميلادى الخامس ؟ منذ أن كان لدى ثلاث سنوات حتى أصبحت فى سن الخامسة كنت من النوع "الزنان". كنت أبكى كثيراً كل يوم. وفى عيد ميلادى الخامس قررت التوقف عن "الزن" تماماً. " كان هذا أصعب شيء فعلته فى حياتى . فإذا كنت أنا قد استطعت التوقف عن الزن، فإنك تستطيع ان تكف عن أن تكون شخصاً "نكدياً".... كان هذا كشفاً لى .

وفى إطار حياتى الشخصية، فإن نيكي أصابت كبد الحقيقة. كنت فعلاً شخص نكدى . فقد قضيت خمسين عاماً حاملاً معى برودة فى روحى ، والعشر سنوات الأخيرة منها كمثل سحابة رمادية متحركة فى منزل مشرق بالشمس. وكل ما لاقيته من توفيق كان على الأرجح لا يعود إلى كونى نكداً وإنما بالرغم منه.

وفى هذه اللحظة قررت أن أتغير..... والأهم من ذلك أنني أدركت أن تنشئة نيكي لا تتعلق بتصحيح عيوبها. فهى تستطيع القيام بذلك بنفسها. بل هدفى فى تنشئتها ينبغى أن يكون هو رعاية هذه القوة المبكرة التى أظهرتها - أنا أسمى هذا الرؤية المباشرة لما هو داخل الآخرين ولكن المصطلح العلمى هو الذكاء الاجتماعى - ومساعدتها على أن تصيغ حياتها حولها. ومثل هذه القوة، إذا ما نضجت، ستكون سياجاً حامياً ضد جوانب الضعف، وتجاه عواصف الحياة التى لا بد وأن تواجهها. فتنشئة الأطفال أكثر بكثير من مجرد إصلاح عيوبهم. بل أنها تدور حول تحديد وتعظيم

جوانب قوتهم، ومساعدتهم على إيجاد السياق الذين يستطيعون فيه أن يمارسوا هذه القوى والسجايا الطيبة إلى أقصى حد ممكن.

فإذا كانت العوائد الاجتماعية تأتي نتيجة لوضع الناس في أماكن يستطيعون فيها ممارسة جوانب القوة لديهم، فإن لهذا متضمنات هامة لعلم النفس.

هل يمكن إقامة علم نفس يدور حول أفضل ما في الحياة؟ هل يمكن التوصل إلى تصنيف لجوانب القوة والخصال الطيبة التي تجعل الحياة تستحق أن تعاش؟ هل يمكن أن يستخدم الآباء والمدرسون هذا العلم لتنشئة أطفال أقوىاء مرنين مستعدين لتبوأ مكافهم في عالم تتزايد فيه فرص الإنجاز؟ هل يستطيع الراشدون أن يعلموا أنفسهم طرقاً جديدة للسعادة والإنجاز؟

إن التراث السيكولوجى الضخم الذى يركز على المعاناة لا يصلح لنيكى. إن علم النفس الأفضل لها ولغيرها من الأطفال فى كل مكان يقوم على اعتبار الدوافع الإيجابية - كالحب والعطف، والكفاءة، والاختيار واحترام الحياة - بنفس مشروعية الدوافع السلبية. وسيركز على دراسة المشاعر الإيجابية مثل الإشباع والسعادة والأمل. وسيسأل كيف يمكن للطفل أن يكتسب جوانب القوة والخصال الحسنة التي تؤدي ممارستها إلى هذه المشاعر الإيجابية، وسيسأل عن المؤسسات الإيجابية (الأسرة القوية، والديمقراطية، والإطار الأخلاقى العريق) التي تشجع جوانب القوة والمكاسب هذه. وسيقودنا جميعاً عبر طرق أفضل إلى الحياة الجيدة.

وجدت لى نيكى رسالتى، وهذا الكتاب هو محاولتى لتقديمها للقارئ.

الفصل الثالث

لماذا نهتم بأن نكون سعداء

لماذا نشعر بالسعادة؟ لماذا نشعر بأى شيء على الإطلاق؟ ولماذا جهزنا تاريخنا التطوري بحالات وجدانية انفعالية ملحة ومستغرقة وحاضرة، تدور حياتنا كلها حولها؟

التطور والمشاعر الإيجابية :

في العالم الذى يفهمه علماء النفس، تؤدي المشاعر الإيجابية تجاه شخص أو شيء إلى الاقتراب منه، بينما تؤدي المشاعر السلبية إلى تجنبه. والرائحة الذكية للفظائر التي تخبز في الفرن تجعلنا نقرب منه، بينما تؤدي بنا الرائحة المنفرة للقىء إلى الابتعاد. ولكن الاميبا والديدان يقتربون من الشيء الذي يريدون ويتجنبون المتاعب، مستخدمين ملكاتهم الحسية والحركية الأساسية دون أن يصاحبها انفعالات . فلماذا اكتسبت بعض الحيوانات المركبة، في مرحلة ما عبر التطور حياة انفعالية؟

أول مفاتيح هذا اللغز المعقد يتحصل من خلال مقارنة الانفعالات الايجابية بالانفعالات السلبية، كالخوف والحزن والغضب. وهى خطوط دفاعنا الأولى في مواجهة الأخطار الخارجية: فالخوف إشارة على اقتراب الخطر، والحزن دلالة على حدوث فقدان، والغضب إشارة على إن أحداً ما يتخطى حدودنا عنوة - وفي ضوء نظرية التطور يعد الخطر والفقدان وتخطى الحدود عوامل مهددة للبقاء. والأكثر من هذا، أن هذه الأخطار الخارجية كلها من النوع الذى تتناقض فيه الخسارة والمكسب Win-loss، حيث يتعادل ما يكسبه طرف معين مع خسارة الطرف الثاني، والحاصل هو صفر. والتنس لعبة مشاهمه، إذ أن كل نقطة يجمعها أحد الخصوم يخسرها الخصم الآخر، وكذلك عراك الأطفال في سن ثلاث سنوات على قطعة من الحلوى.

وتلعب الانفعالات السلبية دوراً كبيراً في لعبة المكسب والخسارة هذه، وكلما زادت خطورة النتيجة زادت حدة المشاعر والانفعالات. العراك حتى الموت هو الممثل النهائى للعبة المكسب - الخسارة في التطور، وهذه الصفة يستثير الدرع الواقى Panoply المتمثل في الانفعالات السلبية في أشد صورها. ويبدو أن الانتخاب الطبيعي قد فضل الانفعالات السلبية لهذا السبب. فأسلافنا الذين خيروا مشاعر سلبية قوية عندما كانت مواقف الصراع تمثل مسألة حياة أو موت لا بد وأن يكونوا قد قاتلوا أو هربوا بصورة أكفأ، وعليه أتيح لهم البقاء لنقل جيناتهم إلى أجيال جديدة.

وفي كل الانفعالات هناك مكون وجداني انفعالي يتعلق بالمشاعر، وآخر حسى ، وثالث يتعلق بالتفكير، ورابع يتضمن الفعل. والعنصر الشعوري في كل الانفعالات السلبية هو النفور -aversion- أو القرف (الاشمئزاز) disgust أو الخوف أو الكره وما أشبه هذه المشاعر - مثلها في ذلك مثل المناظر أو الأصوات أو المشمومات تعتم الوعي وتأخذ أسبقية على ما كان سائدا فيه آنذاك. وتقوم المشاعر السلبية بوظيفة الإنذار الحسى بأننا بصدد موقف مكسب - خسارة الذى يعنى الأفراد لدراسة طبيعة الخطر فيقضون عليه. ونوع التفكير الذى تستشيره هذه الانفعالات مركز وغير مهادن، يضيق من مدى انتباهنا فيحصره في سلاح الشخص المهاجم وليس تسريحة شعره. وينتهى بنا كل هذا إلى فعل سريع وحاسم : الهجوم أو الهروب أو التوقف .

هذا (التصور) نمطى لدرجة الملل، وقد شكل أساس التفكير التطورى عن الانفعالات السلبية منذ دارون. و من الغريب أنه لم يكن هناك تصورات متفق عليها حول الانفعالات الإيجابية.

يميز العلماء بين الظاهرة والظاهرة المصاحبة epiphenomenon فالضغط على بدال الوقود في سيارتك ظاهرة، إذ أنه يبدأ سلسلة من الأحداث التى تؤدى بالسيارة إلى أن تسرع. أما الظاهرة المصاحبة فهى في هذه الحالة مقياس سرعة السيارة الذى ليس له تأثير سببى ، فهو لا يسبب إسراع السيارة، بل هو مجرد إعلام للسائق أن السيارة تسرع. وقد رأى علماء النفس السلوكيين مثل سكينر أن كل الحياة العقلية هى مجرد ظواهر مصاحبة أو هى فقاعات الحليب التى تعلقو سطح قذح قهوة الكاباتشينو.

فعندما تعدو مبتعداً عن دب مفترس، فإن خوفك يعكسه فقط حقيقة أنك تعدو بعيداً، حيث تحدث الحالة الشعورية الذاتية عادة بعد السلوك. وباختصار، فإن الخوف ليس هو الذى يجرى العدو بعيداً، وإنما هو مجرد عداد السرعة أى مجرد تسجيل ورصد.

وقد وقفت ضد السلوكية منذ البداية، رغم أننى كنت أعمل فى معمل سلوكى . وقد أقتعتنى قلة الحيلة المكتسبة أن المنظور السلوكى على خطأ تام. فالحيوانات، وبالتأكيد الإنسان، تستطيع حساب العلاقات المركبة بين الأحداث (مثل : "لا قيمة لأى جهد أبذله")، ويستطيعون أن يستخدموا هذا الفهم للتنبؤ بالمستقبل ("كنت قليل الحيلة بالأمس، وبصرف النظر عن أى ظروف مستجدة، سأكون قليل الحيلة اليوم") وتمثل عملية الحكم judgment فى فهم الترابطات المركبة، بينما تتمثل عملية التوقع فى طرح هذه الترابطات إلى المستقبل. فإذا اقتنعنا بقلّة الحيلة المكتسبة وتعاملنا معها بجدية، لا يمكن التعامل مع هذه العمليات على أنها أشباه ظواهر، إذ أنها تسبب سلوك اليأس أو التخلّى. كانت دراسة قلة الحيلة المكتسبة واحدة من الضربات التى أطاحت بالسلوكية وقادت إلى ترويج علم النفس المعرفى على قمة علم النفس الأكاديمى .

كنت مقتنعاً تماماً بأن الانفعالات السلبية ليست أشباه ظواهر. فالتفسير التطورى كان شديد الإقناع: فالحزن والاكتئاب لا تعنى فقط الخسارة، إذ هى تؤدى إلى سلوك الانفصال والتخلّى و(فى الحالات المتطرفة) الانتحار. كذلك فالخوف والقلق تعطى مؤشراً على حضور الخطر الذى يؤدى إلى القيام باستعدادات للفرار، أو الدفاع، أو المحافظة. ويشير الغضب إلى تخطى الحدود ويؤدى إلى استعدادات للهجوم على المتخطى ودفع الظلم.

والغريب رغم ذلك، أننى لم أطبق نفس المنطق على الانفعالات الإيجابية، لا فى نظريّ ولا فى حياتى الخاصة إذ استمرت مشاعر السعادة، الفرحة، والفوز أو الحماسة، وتقدير الذات، والبهجة، كلها غائمة بالنسبة لى . وتشككت فى نظريّ فيما إذا كانت هذه المشاعر تسبب أى شيء، أو انه يمكن زيادتها إذا لم تكن محظوظاً وحبك الله

بالكثير منها. وكتبت في كتابي عن "الطفل المتفائل" أن تقدير الذات على وجه الخصوص، والسعادة بوجه عام، تنمو فقط كآثار جانبية للإنجاز الجيد في العالم. وقد ظننت، أنه رغم روعة مشاعر تقدير الذات، فإن محاولة تحقيقها قبل تحقيق الإنجاز في الحياة هي عملية خلط شديد للوسائل والغايات.

وفي حياتي الشخصية كان من المحبط أن هذه المشاعر الجميلة لم تزرني إلا لماماً، وعندما حلت بي ، لم تبق إلا قليلاً. وقد احتفظت بهذه الحقيقة لنفسى، إذ كنت أشعر بأني شخص غريب، حتى اطلعت على التراث الخاص بالعواطف الإيجابية والسلبية - حيث تشير الدراسات المنضبطة من جامعة مينيسوتا إلى وجود سمة من سمات الشخصية تصف حسن الحال والفوران، تسمى المزاج الإيجابي positive affect وهي سمة تبين أنها قابلة للتوريث. فإذا كانت إحدى التوائم مبتهجة أو نكدية، فتوأمها سيكون كذلك أيضاً. إلا أن التوائم لو كان متأخياً، فاحتمالات التشابه في السمة لا يزيد على الصدفة. كيف تتصور درجتك على المزاج الإيجابي أو السلبي ؟ فيما يلي مقياس صممه دافيد واatson David Watson ولى أنا كلارك Lee Anna Clark; وأوك تليجن Auke Tellegen، واسمه PANAS، وهو أكثر المقاييس لقياس هذه المشاعر صدقاً، وتستطيع أن تجيب على القياس هنا أو تدخل على موقعه الإلكتروني على الإنترنت www.authentic happiness.org بعض الناس مرتفعون في المزاج الإيجابي ويستمر هذا طوال حياتهم. وهؤلاء الناس يشعرون بالبهجة في معظم الوقت، وتجلب لهم الأشياء الجيدة الكثير من المتعة والفرحة. كذلك فهناك الكثير من الناس ممن يقل حظهم من المزاج الإيجابي . فهم لا يشعرون بالبهجة كثيراً، وعندما ينجحون فإنهم لا يقفزون فرحاً. ويقع معظمنا في مكان متوسط بين هذين القطبين. وأعتقد أنه كان على علم النفس أن يعرف ذلك من البداية. فالفروق الجبلية في الاكتئاب والغضب معروفة منذ زمن بعيد، فلماذا لا تكون فيما يتصل بالمشاعر (الإيجابية) أيضاً.

وينشق من هذا النظرية القائلة بأنه يبدو أنه لدينا رباناً وراثياً بوجه مسار حياتنا الانفعالية. فإذا كان المسار ملبداً، فإن النظرية تخبرنا أنه ليس هناك ما يمكن عمله لتشعر

بالسعادة، وأن كل ما تستطيع أن تفعله (وقد فعلته) هو أن تقبل حقيقة استقرارك في هذه البيئة الانفعالية الباردة، وتوجه نفسك لتحقيق الإنجازات التي تجلب للآخرين ؛ الذين يتمتعون بالمزاج الإيجابي المرتفع ؛ كل هذه المشاعر الرائعة.

مقياس المزاج الإيجابي PA (أ) والمزاج السلبي NA (س) - الحالة الراهنة PANAS

يتكون هذا المقياس من عدد من الكلمات التي تصف مشاعر وانفعالات مختلفة. اقرأ كل بند وضع الإجابة المناسبة في المساحة المخصصة لذلك بجوار الكلمة. ووضح إلى أي حد تشعر بذلك الآن (في هذه اللحظة). استخدم المقياس التالي لتسجيل إجابتك

(١) قليلاً جداً أو منعدم (٢) قليلاً (٣) بدرجة متوسطة (٤) إلى حد كبير (٥) إلى حد كبير جداً

(س) - غير مستقر irritable	(أ) - مهتم interested
(أ) - متيقظ alert	(س) - أعانى distressed
(س) - شاعر بالخزي ashamed	(أ) - مستثار excited
(أ) - ملهم inspired	(س) - متضايق upset
(س) - عصبى nervous	(أ) - قوى strong
(أ) - مصمم determined	(س) - شاعر بالذنب guilty
(أ) - منتهب attentive	(س) - مذعور scared
(س) - مشدود jittery	(س) - عدائى hostile
(أ) - نشط active	(أ) - متحمس enthusiastic
(س) - خائف afraid	(أ) - فخور proud

للخروج بالنتيجة أضف درجاتك على الانفعالات الإيجابية معاً ثم أضف درجاتك على الانفعالات السلبية معاً. وستحصل على درجتين كل منها تتراوح بين

لدى صديق اسمه لين Len أقل منى بكثير في المزاج الإيجابي . وهو ناجح نجاحاً باهراً بكل المعايير، سواء في العمل أو في اللعب. وقد كسب الملايين من عمله كمدير لشركة تجارية، وأكثر من ذلك، أصبح بطلاً قومياً في لعب البريدج لمرات عديدة - كل ذلك وهو في العشرينات من عمره. ورغم وسامته، وذكائه وأناقته، وكونه أعزب متميز، فقد أدهشه أنه كان فاشلاً تماماً في الحب. وكما قلت ، كان (لين) متحفظاً وبعيداً تماماً عن المزاج الإيجابي . وقد رأيتُه وهو في لحظة الانتصار في بطولة هامة للبريدج، حيث ندت عنه شبه ابتسامة تبعها بالصعود إلى غرفة نومه لمشاهدة مباراة في كرة القدم على انفراد، ليس معنى هذا أنه غير حساس. إذ أنه واع جداً بمشاعر الآخرين وحاجاتهم، ويستجيب لهم (فالجميع يرون أنه "لطيف"). إلا أنه - هو شخصياً - لا يشعر بالكثير.

ولم يعجب ذلك النساء اللاتي واعدهن إطلاقاً، فهو ليس دافئاً، وليس مبهجاً، وهو لا يضحك كثيراً . "هناك شيء ما خطأ فيك يالين" كلهن قلن له ذلك . هذا الرفض أدى به إلى الدخول في خبرة العلاج بالتحليل النفسي لمدة خمس سنوات في نيويورك. قالت له المحللة النفسية " هناك شى ما خطأ فيك يالين ". ثم استخدمت مهاراتها الفائقة لاكتشاف صدمات الطفولة التي تكبت كل هذه المشاعر الإيجابية الطبيعية - دون جدوى، لم يكن هناك أى صدمات.

والاحتمال الأغلب أنه ليس هناك ثمة خطأ في لين. والمشكلة تكمن في أنه جليلاً (صفة ولد بها) يقع في الطرف الأدنى من متصل المزاج الإيجابي . وقد قام التطور الطبيعي بمهمته لضمان وجود كثير من الناس في هذه الفئة، ذلك لأن لدى عملية الاختيار الطبيعي استخدامات كثيرة لغياب الانفعال ، كما أن هناك استخدامات وجوده . فلحياة لين الانفعالية الباردة قيمة كبيرة في بعض المواقف. فلكى تكون بطلاً للبريدج، ولكى تكون متاجراً جيداً في البورصة، ولكى تكون مديراً تنفيذياً ناجحاً، فأنت تحتاج إلى هدوء عميق وتماسك عندما تتعرض للهجوم. إلا أن لين واعد أيضاً نساء أمريكيات معاصرات، وهن يجدن في الحيوية سمة شديدة الجاذبية. وقد سألني النصح منذ عشر سنوات، واقرحت عليه أن ينتقل إلى أوروبا، حيث يقل تقدير الحيوية

والدفء الأنبساطى. وهو الآن متزوج وسعيد من امرأة أوروبية. وهذه هي عبره القصة: يمكن للمرء أن يكون سعيداً حتى ولو لم يحظ بالكثير من الانفعالات الإيجابية.

التوسيع والبناء العقلى Intellectual broadening and building

وقد بليت - مثل لين - بنقص المشاعر الإيجابية في حياتى . وقد أفنعت قلبى تلك العصرية في الحديقة مع نيكى Nikki بأن نظرتى خاطئة، ولكن احتاج الأمر إلى بربرا فريدر كسون Barbara Fredrickson - الأستاذة المساعدة في جامعة ميتشجان - لكى يقتنع عقلى بأن للانفعالات الإيجابية غرضاً عميقاً أبعد من مجرد المشاعر الجميلة التى تحملها لنا. والحكاية أن جائزة تملتون Templeton لعلم النفس الإيجابى تقدم لأحسن عمل في علم النفس الإيجابى يقوم به عالم يقل عمره عن أربعين سنة. وهى أغنى جائزة في علم النفس (تبلغ قيمتها ١٠٠,٠٠٠ دولار للفائز الأول)، وكان من حسن حظى أن رأس لجنة الاختيار. وفي عام ٢٠٠٠ - العام التأسيسى للجائزة - فازت بها بربرا فريدر كسون عن نظريتها في وظيفة الانفعالات الإيجابية. وعندما اطلعت لأول مرة على أبحاثها، قفزت السلام أثنين أثنين ودخلت صائحاً على ماندى: "هذا شيء يحدث انقلاباً في الحياة".... على الأقل لشخص نكدى مثلى .

ترى فريدر كسون أن للانفعالات الإيجابية غرضاً عظيماً في التطور. إذ أنها توسع من مواردنا resources العقلية والفيزيقية والاجتماعية المحدودة، وتبنى مخزوناً يمكن الاعتماد عليه عندما يواجهنا خطر أو فرصة. عندما نكون في حالة مزاجية إيجابية، يجننا الناس أكثر وتزداد احتمالات توثق الصداقات، والحب، والتحالفات. وعلى عكس قيود الانفعال السلبي، تصبح وجهاتنا الذهنية أكثر توسعاً، وتحملاً، وإبداعية. ونصبح أكثر انفتاحاً على الأفكار والخبرات الجديدة. وتقدم مجموعة من التجارب البسيطة، والمقنعة في آن، الدليل على نظرية فريدر كسون الثورية - مثال ذلك: أفترض أن لديك علبة من المسامير وشمعة وعلبة كبريت، ومهمتك أن تعلق الشمعة على الحائط بحيث لا يتساقط الشمع الساخن على الأرض عند إشعالها. يتطلب هذا العمل حلاً إبداعياً - يتمثل في تفرغ العلبة ثم مسمرتها في الحائط، ثم استخدامها كحامل للشمع. ويقوم

المحرب في البداية يجعلك تشعر شعوراً إيجابياً : كأن يعطيك كيساً صغيراً من الحلوى أو يجعلك تقرأ قصة كرتونية مسلية، أو أن يطلب منك قراءة سلسلة من الكلمات الإيجابية بصوت عال مع التعبير عنها بالوجه. كل هذه الرسائل تؤدي إلى قدر من الشعور الإيجابي ، وهذا الانفعال الإيجابي المستثار يرفع من احتمال أن تكون مبدعاً في أداء العمل.

تجربة أخرى: مهمتك أن تجيب بأسرع ما يمكن عما إذا كانت كلمة ما تقع في فئة معينة - الفئة هي "مركبة". وتسمع "سيارة" و"طائرة" فتستجيب "صح" بسرعة - أما الكلمة التالية فهي "مصعد" والمصعد يندرج بصعوبة تحت فئة "المركبة"، ومعظم الناس يظنون وهم يحاولون الإجابة. ولكن إذا استثار المحرب انفعالاً إيجابياً بصورة مماثلة لما سبق أن ذكرناه، فإن سرعتك تزايد. ونفس التوسيع والحفز للتفكير في حضور الانفعال الإيجابي يحدث عندما تكون مهمتك هي أن تفكر بسرعة في كلمة تربط بين "محشة" و "أجنبي" و "ذرى" (ستجد الإجابة في الهوامش في آخر الكتاب).

هذا الشحذ العقلي نفسه يحدث للأطفال الصغار كما يحدث للأطباء ذوى الخبرة. طلب من مجموعتين من الأطفال في سن ٤ سنوات أن يقضوا ٣٠ ثانية - يتذكروا إحدى موقفين "شيء حدث وجعلك تشعر بأنك تريد أن تقفز من السعادة" أو "انك سعيد بما يجعلك ترغب في أن تجلس وتبتسم". صمم هذين الشرطين للتحكم في : سعادة عالية الطاقة في مقابل سعادة منخفضة الطاقة. ثم أعطى كل الأطفال عملاً ليتعلموه عبارة عن أشكال مختلفة. ووجد أن كل من أطفال المجموعتين أدى أفضل من الأطفال في نفس العمر الذين تلقوا تعليمات محايدة.

وفي الطرف الآخر على متصل الخبرة صنف أربعة وأربعين طبيباً إلى ثلاث مجموعات: مجموعة تلقت علبة صغيرة من الحلوى ومجموعة قرأت بصوت عال عبارات إنسانية حول الطب ، ومجموعة ضابطة. ثم عرض على كل الأطباء حالة صعبة التشخيص في أمراض الكبد وطلب منهم أن يفكروا بصوت عال وهم يقومون بالتشخيص.

كان أحسن أداء هو أداء المجموعة التي تلقت الحلوى حيث توصلوا إلى تشخيص مرض الكبد أسرع وبكفاءة أعلى . ولم يتسرعوا ويفريهم الوصول المبكر إلى الحل أو يجربوا أى أشكال للمعالجة العقلية السطحية.

سعيد ولكنه بليد ؟

ورغم ما سبق ذكره من أدلة إلا إنه من الشائع النظر إلى السعداء على إنهم خالي الذهن airheads ، فالنكات على الشقر مريحة للسمر الأملكر وإن كانوا أقل شعبية، ولكوني كنت " أبو العريف " في المدرسة كنت أجد الكثير من الراحة عندما أجد أن الكثيرين من الأولاد " المفرشين " لا ينحجون كثيراً في الحياة . وللنظرة القائلة بارتباط السعادة بالبلادة كثير ممن يعتقدونها . وقد كتب بيرس C.S.Peirce ، مؤسس البرجماتييه ، عام ١٨٧٨ أن وظيفة التفكير هي إزاحة الشك: فنحن لا نفكر إلا إذا كان هناك ثم خطأ . وعندما لا تكون هناك عقبات فأنا نعيش حياة وادعة وينطلق التحليل السواعى فقط عندما تواجهنا عقبة.

وبعد مائة عام بالضبط أكد كل من لورين اللوى ولن أبرامسون Laurin Appory & Llyn Abromomson وقد كانا آنئذ تلميذين عبقرين من تلاميذ فكرة بيرس تجريبياً. إذ أعطيا طلاب جامعيين درجات متفاوتة من التحكم في إضاءة نور أخضر. بعضهم كان له تحكم كامل على الضوء إذ يضيء في كل مرة ضغط على الزر ولم يضيء إطلاقاً ما لم يضغطاه. بالنسبة للطلاب الآخرين لم يظهر الضوء بغض النظر عما إذا كانوا ضغطوا على الزر أم لم يضغطوا. وبعد ذلك سأل كل طالب أن يحكم عن مقدار التحكم الذى تمتع به. كان الطلاب المكتئبين دقيقين جداً سواء تمتعوا بالتحكم أم لم يتمتعوا به إلا أن غير المكتئبين أدهشونا. كانوا أكثر دقة عندما كانوا يتمتعون بالتحكم ولكن عندما كانوا قليلي الحيلة استمروا في تقدير إنه كان لديهم نسبة تحكم بنسبة ٣٥%. باختصار، كان المكتئبون أكثر حزناً وأكثر حكمة من غير المكتئبين

تلى ذلك الكثير من الأدلة المدعمة للواقعية الاكتئابية. فالإكتئابيون يتصفون بدرجة عالية من دقة الحكم على ما يملكونه من مهارة بينما يظن السعداء أنهم أكثر مما

يحكم عليهم الآخرون. يظن ٨٠% من الرجال الأمريكيين أنهم في النصف الأعلى من المهارات الاجتماعية، ويقيم غالبية العمال أدائهم الوظيفي أنه فوق المتوسط، كما يقيم معظم سائقي السيارات قيادتهم على أنها أكثر أماناً من المتوسط "حتى أولئك الذين تعرضوا لحوادث". يذكر السعداء أحداثاً سعيدة أكثر مما حدث فعلاً، وينسون أحداثاً سيئة أكثر. وعلى العكس نجد أن المكتئبين يتصفون بدرجة عالية من الدقة فيما يتعلق بالحالتين. السعداء أقل توازناً في معتقداتهم نحو النجاح والفشل: إذا كان ثمّ نجاح فهم الذين حققوه وسوف يبقى، وهم بارعون في كل شيء، أما إذا كان ثمّة فشل فأنت سببته لهم، وسوف يزول بسرعة وهو شيء قليل الأهمية. وعلى العكس نجد أن المكتئبين أكثر توازناً في تقدير النجاح والفشل.

هذا حقاً يجعل السعداء يبدوون فارغى الذهن. إلا أن حقيقة كل هذه المكتشفات المتعلقة بالواقعية الاكتئابية يثار حولها جدل ساخن الآن، يدعم هذا الجدل عدد لا بأس به من الدراسات التي لم تستطع التوصل إلى نفس النتائج. أضف إلى ذلك أن ليزا اسبنول Lisa Aspinwall (وهي استاذة في جامعة يوتا و فازت بالجائزة الثانية في مسابقة تمبلتون عام ٢٠٠٠) جمعت أدلة مقنعة على أن السعداء يتخذون في المواقف الحقيقية الهامة قرارات أذكى من غير السعداء.

قدمت لمفحوصيها معلومات مخيفة متعلقة بأخطار صحية: مقالات عن العلاقة بين الكافيين وسرطان الثدي لمن يشربون القهوة، أو عن العلاقة بين التعرض للشمس وسرطان الجلد لمن يعشقون الاستلقاء في الشمس على شواطئ البحر. وقسمت المشاركين في البحث إلى السعداء وغير السعداء (إما من خلال استخبار للتفأول أو إحداث خبرة إيجابية مثل تذكر خيرة ودودة) قبل إعطائهم المادة لقراءتها، ثم سئل المفحوصون بعد أسبوع عما يذكرونه عن الأخطار الصحية. تذكر السعداء معلومات سلبية أكثر وقيموها على أنها أكثر إقناعاً بالمقارنة بغير السعداء.

حل الخلاف حول أي نمط من الناس أذكى ربما كان كما يلي: في الظروف العادية يرتكن السعداء على خبراتهم الإيجابية الماضية والتي تم تمحيصها بينما يكون غير

السعداء أكثر تشككاً حتى ولو بدا أن الضوء غير قابل للتحكم في غضون العشر دقائق الماضية، يفترض السعداء من خبراتهم الماضية أن الحال سينصلح وأنهم سيستعيدون القدرة على التحكم فيما بعد. وهذا يفسر ال 35% من الاعتقاد في التحكم التي رأيناها فيما سبق حيث كان الضوء الأخضر غير قابل للتحكم. وعندما تكون الأحداث مهددة ("ثلاثة أكواب من القهوة يوماً تزيد من خطر سرطان الثدي") يغير السعداء تكتيكاتهم بسهولة ويتبنون وجهة ذهنية أكثر تحليلية وتشككاً. هناك إمكانية مثيرة ذات متضمنات ثرية تحقق التكامل بين كل هذه المكتشفات: أن الحالة المزاجية الإيجابية تؤدي بنا إلى أسلوب مختلف تماماً في التفكير من الحالة المزاجية السلبية.

لاحظت عبر ثلاثين عاماً من اجتماعات مجلس قسم علم النفس - حيث يعقد في غرفة كنيية رمادية خالية من النوافذ مليئة بمجموعة من النكدين - أن المزاج السائد في الجانب الصفرى البارد. ويبدو أن هذا يجعلنا نميل للنقد كثيراً. فعندما نجتمع لمناقشة عدد من المتقدمين المتميزين للتعين بوظيفة أستاذ، ينتهي بنا الحال عادة بعدم تعيين أى منهم وبدلاً من ذلك نمضى الوقت في تصيد كل خطأ قام به أى واحد منهم. وعبر ثلاثين عاماً رفضنا الكثيرين من الشباب الذين أصبحوا بعد ذلك من أعظم علماء النفس المعاصرين في العالم.

إذاً في الحالة المزاجية الباردة، ينشط أسلوب تفكير تصادمى Battle-stations mode الأساس فيه هو التركيز على الخطأ ثم استبعاده. وعلى عكس ذلك فالحالة المزاجية الإيجابية، تدفع بالناس إلى طريقة إبداعية وبناءة وحمولة وكريمة وغير دفاعية من التفكير. هذه الطريقة في التفكير لا تهدف إلى اصطياح ما هو خطأ بل ما هو صواب، لا تبذل جهداً في العثور على ما أغفل بل تركز على ميزة ما قدم. وربما يكون جزء مختلف من المخ هو المسئول عن ذلك، وربما كانت هناك تفاعلات نيوروكيميائية مختلفة هي المسئولة عن التفكير في ظل الحالة المزاجية السلبية.

أختر المكان وكيف مزاجك ليتلاءم مع العمل الذي تقوم به. هذه أمثلة لأعمال عادة ما تتطلب تفكيراً ناقداً: الإجابة على أسئلة امتحان التخرج، أو ملء نموذج ضريبة

الدخل، أو كتابة تقرير بفصل أحد العاملين ، أو التعامل مع الرفض المتكرر من الطرف الآخر في علاقة عاطفية، أو التحضير للجنة تقوم بتقييمك ، أو مراجعة نص كتبتة ، أو اتخاذ قرارات حاسمة في رياضة تنافسية ، أو اتخاذ قرار يتعلق بكلية ستلتحق بها، قم بهذه الأعمال في أيام مطيرة جالساً على كرسي غير مريح وفي غرفة صامتة ذات ألوان كالحلّة، فإذا كنت مشدود الأعصاب أو حزيناُ أو في مزاج سيء ، فإن هذا لن يعوقك بل أنه قد يجعل قراراتك أكثر دقة.

وعلى العكس فهناك أعمال عديدة في الحياة تتطلب تفكيراً إبداعياً وكراماً وحمولاً: مثل التخطيط لحملة مبيعات، البحث عن طرق لإشاعة الحب في حياتك، أو التفكير في مجال مهني جديد، أو اتخاذ قرار يتعلق بالزواج من إحداهن، أو التفكير في الهوايات أو الرياضات غير التنافسية أو الكتابة الإبداعية، قم بهذه الأعمال في سياق يحسن من المزاج (مثلاً في كرسي مريح مع موسيقى مناسبة في الشمس أو الهواء الطلق) أحط نفسك ما أمكن بأناس تثق في أنهم غير أنانيين وذوى نوايا حسنة.

بناء الامكانيات الجسدية:

الانفعالات الإيجابية المفعمة بالطاقة- مثل البهجة- تجعل الناس أكثر ميلاً إلى اللعب، واللعب يتصل اتصالاً شديداً ببناء مصادر القوة الجسدية. يتضمن اللعب لدى السنجاب الأرضي الصغير ، الجرى بأقصى سرعة، والقفز المرتفع في الهواء، وتغيير الاتجاه أثناء القفز، ثم النزول والجرى في الاتجاه الجديد. أما القردة من نوع الباتاس PATAS فهي أثناء لعبها تقفز مباشرة على فروع مرنة من الشجر بحيث تقذفهم في اتجاه آخر ، وكل هذه المناورات يستخدمها الراشدون من النوعين من الحيوانات للهروب من الحيوانات المفترسة. ويصعب مقاومة النظر إلى اللعب بوجه عام على انه نشاط يبني العضلات وكفاءة الدورة الدموية القلبية وعلى انه الممارسات التي تشحذ من القدرة على تجنب الحيوانات المفترسة. ويعد التدريب على القتال والصيد والتزاوج والصحة وطول العمر مؤشرات جيدة للمخزون من اللياقة الجسدية ، وهناك أدلة مباشرة على أن الانفعالات الإيجابية تنبأ بالصحة وطول العمر ، وفي أكبر دراسة حتى الآن أعطى

ل ٢٢٨٢ مكسيكي أمريكي من جنوب غرب الولايات المتحدة يبلغون من العمر ٦٥ سنة أو أكثر - بطارية من الاختبارات التي تقيس الانفعال والعوامل الديموجرافية وتم تتبعهم لمدة عامين. تنبأت الانفعالات الإيجابية بقوة بمن عاش ومن مات ومن تعرض للعجز. وبعد أن تم التحكم في العمر والدخل والتعليم والوزن والتدخين وشرب الكحوليات والمرض ، وجد الباحثون أن السعداء كانوا أقل احتمالاً بمقدار النصف لأن يموتوا أو ليصبحوا من العجزة. كذلك تحمى الانفعالات الإيجابية الناس من عوارض الشيخوخة. ولعلك تتذكر أن الراهبات المبتدئات اللاتي كتبن سيراً ذاتية سعيدة عندما كن في العشرينات من عمرهن عشن حياة أطول وأصح ممن كانت سيرهن الذاتية تخالية من الانفعالات الإيجابية. كذلك لعلك تتذكر أن المتفائلين في دراسة مايو كلينك عاشوا أطول من المتشائمين. أضف إلى ذلك أن السعداء لديهم عادات صحية أفضل وضغط دم أقل وجهاز مناعة أكفأ من غير السعداء. عندما تضم كل هذا إلى ما كشف عنه أسبن وول من أن السعداء أكثر اهتماماً بالبحث عن المعلومات الخاصة بالمخاطر الصحية وأكثر استيعاباً لها ، خرجنا بصورة واضحة عن السعادة كعامل يطيل الحياة ويحسن الصحة.

الإنتاجية

ربما كانت أهم سمة بشرية يؤثر في بناء القوة هي الإنتاجية في العمل. ورغم أنه من الصعب أن نحدد ما إذا كان الرضى عن العمل يجعل الفرد أسعد أو أن الاستعداد للسعادة يجعل المرء أكثر رضى عن العمل ، فإنه من المعروف أن السعداء أكثر رضى عن عملهم من غير السعداء. توحى نتائج البحث أن زيادة السعادة تؤدي في الواقع إلى مزيد من الإنتاجية، ومزيد من الدخل: قامت إحدى الدراسات بقياس حجم الانفعالات الإيجابية لدى ٢٧٢ موظفاً ثم تبعت أدائهم الوظيفي عبر ١٨ شهراً . فوجدت أن السعداء استمروا في الحصول على تقديرات أفضل من مشرفيهم بالإضافة إلى أجور أعلى. وفي دراسة للشباب الاسترالي استمرت ١٥ سنة وجد أن السعادة أدت إلى احتمالات توظف أكبر ودخل أعلى وفي محاولات لتحديد ما إذا كانت

السعادة أم الإنتاجية تأتي أولاً (من خلال استثارة السعادة تجريبياً ثم دراسة الإنتاجية التالية) وجد أن الراشدين والأطفال ممن وضعوا في حالة مزاجية حسنة اختاروا أهدافاً أعلى، وأدواراً أفضل، وثابروا لمدد أطول على عدد متنوع من الأعمال في المعمل.

عندما نتحدث أشياء سيئة لأشخاص سعداء:

الميزة الأخيرة التي يتمتع بها السعداء في بناء مصادر القوة الجسدية هي مدى كفاءتهم في التعامل مع الأحداث والمواقف غير المناسبة . كم من الوقت تستطيع أن تبقى يدك في إناء من الماء شديد البرودة ؟ الوقت المتوسط الذي يقضيه المرء قبل أن يصبح الألم مبرحاً هو بين ٦٠ إلى ٩٠ ثانية. استخدم ريك سنايدر، Rick Snyder وهو أستاذ في جامعة كانساس وواحد من رواد علم النفس الإيجابي ، هذا الاختبار في برنامج "صباح الخير يا أمريكا " Good Morning America ليوضح آثار الانفعالات الإيجابية في تحمل المشاق. أعطى أولاً اختباراً للانفعالات الإيجابية للعاملين في البرنامج. وقد حصل تشارلز جيبسون Charles Gibson على درجة أعلى بكثير من الجميع. ثم، وأمام الكاميرا على الهواء، وضع كل عضو في الفريق يده في الماء الشديد البرودة. وقد سحب الجميع يده من الماء قبل مرور ٩٠ ثانية، بينما استمر جيبسون وحده واضعاً يديه في الإناء مبتسماً حتى انتهت الفقرة وبدأت فترة إعلانات. بالإضافة إلى أن السعداء يتحملون الألم بصورة أفضل فالانفعالات الإيجابية تبطل الانفعالات السلبية. عرضت بربرا فريديريكسون على الطلاب مشهداً مصوراً من فيلم The Ledge (الإفريز) حيث يتحرك رجل ممسكاً بيديه بإفريز عمارة شاهقة محتضناً المبنى وعند لحظة معينة يفقد قدرته على الإمساك بالإفريز ويسقط، يرتفع معدل ضربات القلب لدى الطلاب الذين يشاهدون هذا المنظر ارتفاعاً كبيراً. بعد ذلك مباشرة شاهد الطلاب واحداً من أربعة مناظر: أمواج هادئة ينتج عنها حالة من السكينة، أو جرو صغير يستثير حالة من التسلية، وعيدان لا تثير أى انفعال، وبكاء يستثير الحزن. وقد أدت الأمواج والجرو إلى تخفيض معدل ضربات القلب إلى حد كبير بينما أدى البكاء إلى جعل معدل ضربات القلب المرتفع أكثر ارتفاعاً.

بناء مصادر القوى الاجتماعية :

عندما كان عمرها ٧ أسابيع خطت ابنتي الصغرى، "كارلى دايلان" خطواتها الأولى فى سلم إيقاع (رقصه) الارتقاء. وهى ترضع من ثدى أمها توقفت كارلى مرات عديدة كى تنظر إليها وتبتسم. ردت ماندى (الأم) النظرة وضحكت وأدى هذا إلى ابتسامة أكبر من كارلى . عندما يدور - الذى نشبهه بالرقصة لما فيها من إيقاع - (هذا الحوار) بهذه الروعة تتدعم روابط الحب (أو ما يسميه الإيثولوجيون " التعلق الآمن" (Secure attachment) عند الطرفين. وقد وجدوا أن الأطفال الذين يتصفون بالتعلق الآمن يتفوقون عندما يكبرون على أقرانهم فى كل شيء تم اختباره تقريباً ويتضمن هذا المثابرة وحل المشكلات والاستقلال والاستكشاف والحماس. فالشعور بالمشاعر الإيجابية والتعبير عنها يتجاوز كونه أساس الحب بين الأم والوليد لينطبق على كل أنواع الحب والصدقة، وهناك حقيقة دائماً ما تثير الدهشة لدى ، تتمثل فى أن أقرب أصدقائى ليسوا علماء نفس مثلى (رغم أن بيننا تفاهم عميق وأنا نقضى معاً أوقاتاً طويلة وأن بيننا أشياء مشتركة كثيرة) وليسوا من المثقفين، بل هم ممن ألب معهم البوكر و البريدج والكرة الطائرة. وهناك استثناء يثبت القاعدة هنا: إذ أن هناك نوع مأساوى من الشلل الوجهى يسمى Moeblius Syndrome يجعل ضحاياه عاجزين عن الابتسام، ولا يستطيع الأشخاص المولودون بهذا الداء أن يظهروا انفعالا إيجابيا من خلال الوجه، وعليه يستجيبون لأكثر المحادثات وداً بتعبير غير مكتسب، ويعانون من صعوبة بالغة فى عقد الصداقات والاحتفاظ بها . وعندما يضطرب تسلسل الشعور بمشاعر إيجابية والتعبير عنها واستثارة المشاعر الإيجابية لدى الآخرين ثم الاستجابة لها، تضطرب الموسيقى التى تقود رقصه الحب والصدقة التى ذكرناها آنفاً .

تركز الدراسات النفسية التقليدية على المرضى، حيث تدرس أكثر الناس اكتئاباً وقلقاً وغضباً وتساءل عن نمط حياتهم وشخصيتهم . وقد قمت بإجراء مثل هذه الدراسات لعقدين، وأخيراً قررت أنا وإد داينر Ed Diener أن نعكس الأمر ونركز على أنماط الحياة والشخصية لأسعد الناس. درسنا ٢٢٢ طالباً جامعياً وقسنا السعادة بدقة باستخدام ٦ مقاييس مختلفة، ثم ركزنا على أسعد ١٠% منهم. ووجدنا أن

شديدي السعادة اختلفوا بصورة ملحوظة عن غير السعداء في شيء أساسى : حياة اجتماعية ثرية ومشبعة. يقضى أكثر الناس سعادة أقل الأوقات وحدهم (ومعظم الوقت يتفاعلون اجتماعياً)، وقد أعطوا لأنفسهم كما أعطاهم اصدقائهم أعلى الدرجات على جودة العلاقات. كان الأعضاء ال ٢٢ فى الجماعة فائقة السعادة- ما عدا واحداً- يعيشون علاقة عاطفية . ولم يختلفوا عن أقرانهم الأقل سعادة فى المستوى الاقتصادى ولا فى عدد الأحداث الإيجابية أو السلبية كما لم يختلفوا فى كمية النوم ولا ساعات مشاهدة التلفزيون ولا ممارسة الرياضة ولا التدخين ولا شرب الكحول ولا الأنشطة الدينية. كذلك تشير كثير من الدراسات إلى أن السعداء لديهم صداقات عابرة أكثر وصداقات حميمة أكثر والاحتمال الأكبر لأن يكونوا متزوجين، وأكثر اندماجاً فى الأنشطة الاجتماعية بالمقارنة بغير السعداء. ومما يتصل بكونهم أكثر اندماجاً مع الآخرين نجد أن السعداء أكثر غيرية. وقبل أن أنظر إلى النتائج كنت أظن أن غير السعداء - بحكم كونهم يتوحدون مع الغير نظراً للمعاناة التى يعرفونها جيداً سيكونون أكثر غيرية. ولكنى دهشت عندما كشفت النتائج التى تؤكد أن السعداء أكثر احتمالاً لأن يكشفوا عن هذه السمة. فى المعمل يكشف الأطفال والراشدون الذين نستشير لهم مشاعر السعادة عن تعاطف أكثر ويكونون أكثر استعداداً للمشاركة حتى مع الغرباء. وعندما نكون فى حالة أسوأ نكون أقل ثقة فى الآخرين وننكمش فى ذاتنا ونركز على احتياجاتنا أكثر.

السعادة والفائدة المزدوجة المكسب للجميع Win-Win : إعادة النظر فى التطور :

أقنعتنى نظرية بربرا فريديريكسون والدراسات التى عرضناها تماماً بأنه من المفيد أن أحاول بشدة أن أدخل الانفعالات الإيجابية إلى حياتى . وكالكثيرين من أمثالى الذين يقعون فى النصف البارد من توزيع الإيجابية أرضيت نفسى بالعدر القائل أن ما أشعر به لا يهم لأن ما أقدره حقاً هو أن أتفاعل بنجاح مع العالم. إلا أن الشعور بالانفعالات الإيجابية مهم، ليس لأنه ممتع فى حد ذاته، ولكن لأنه يسبب تعاملاً أفضل مع العالم، فتتمية انفعالات إيجابية أكثر فى حياتنا سببى الصداقات والحب والصحة الجسمية بصورة أفضل ويحقق إنجازاً أكبر .

تجيب نظرية فريديريكسون أيضاً على الأسئلة التي بدأ بها هذا الفصل: لماذا تكون الانفعالات الإيجابية مفيدة؟ ولماذا نشعر بأى انفعال أصلاً؟

التوسع والبناء - أى النمو والارتقاء الإيجابي - هى الخصائص الرئيسية فى أى مواجهه ذات فائدة مزدوجة لطرفى المواجهة . والوضع المثالى أن تكون قراءة هذا الفصل مثال على الفائدة المزدوجة : - فإذا كنت أنا قد قمت بعملى على الوجه الأكمل فقد نموت عقلياً من خلال كتابته، كما نموت أنت أيضاً من خلال قراءته. ومن أمثلة الفوز المزدوج أن تكون فى حالة حب ، أو صداقة ، أو تربي طفلاً. وكل تقدم تكنولوجى - تقريباً (مثل اختراع المطبعة أو تمجيد زهرة) هو تفاعل مزدوج الفائدة. فالمطبعة لم تخصم قيمة اقتصادية مكافئة من مكان آخر، بل أضفت قيمة هائلة. هنا يكون السبب المحتمل فى وجود المشاعر. وكما أن المشاعر السلبية جهاز حسى يندرك ويخبرك أنك فى موقف مقايضة بين الكسب والخسارة؛ فالجانب الشعورى للانفعال الإيجابي هو أيضاً حسى . فالمشاعر الإيجابية تمثل علامة مضيئة تخبرك أن هنا مجال للكسب المزدوج. فتنشط التوجه العقلى الإبداعى الإيجابي المتسع ؛ وتضاعف المشاعر الإيجابية العوائد الاجتماعية والعقلية والجسمية التى ستحقق.

والآن وأنا وأنت مقتنعان بأنه من المفيد أن نجلب قدرأ أكبر من السعادة إلى حياتك، فإن السؤال الهام هو: هل يمكن زيادة كم المشاعر الإيجابية فى حياتنا ؟ دعنا الآن نركز على محاولة الإجابة على هذا السؤال.

الفصل الرابع

هل يمكنك أن تجعل نفسك أكثر سعادة بصفة دائمة

معادلة السعادة :

على الرغم من أن معظم البحوث التي يتضمنها هذا الكتاب معتمدة على الإحصاءات فإن كتابا في علم النفس مثل هذا - صديقا لقارئه - كتب للشخص المتعلم غير المتخصص هو الذي يمكن أن يقدم أفضل المعادلات. وهذه هي المعادلة التي أدعوك إلى تأملها:

$$س = ح + ظ + ع$$

حيث أن :

Enduring level of happiness	حرف (س) يشير إلى مستواك الثابت من السعادة
Set range	ويشير حرف (ح) إلى حدود استعدادك
Circumstances of life	ويشير حرف (ظ) إلى ظروف حياتك
Factors under your voluntary control	ويشير حرف (ع) إلى العوامل التي تحت سيطرتك

ويبحث هذا الفصل في الجزء من المعادلة الذي يشمل $س = ح + ظ$ ، بينما تكون بقية المعادلة (ع)، والتي تشير إلى العوامل التي يستطيع الفرد أن يتحكم فيها بإرادته - وهي أيضا الجزء من المعادلة الذي يمثل أكثر القضايا أهمية في علم النفس الإيجابي - موضوعا للفصول الثلاثة التالية ، وهي الفصول الخامس والسادس والسابع.

(س) المستوى الثابت من السعادة

من المهم جداً أن تميز بين شعورك اللحظى بالسعادة ومستوى شعورك الدائم بها. فالشعور اللحظى بالسعادة يمكن أن يتأثر بسهولة ببعض الأشياء البسيطة التي من شأنها أن ترفع من معنوياتك مثل: تلقي تحية، أو مجاملة، أو باقة من الزهور من شخص يهتمك، أو شراء ملابس جديدة، أو مشاهدة فيلم فكاهي، أو حتى تناول قطعة من الشيكولاته. وهذا الفصل، بل وهذا الكتاب بصفة عامة، ليس دليلاً للأشياء التي من شأنها أن تسبب ارتفاعاً فجائياً في معدل الشعور بالسعادة بشكل عارض في حياتك. فليس هناك أحد من الخبراء يمكن أن يساعدك في هذا الشأن إلا أنت نفسك.

والتحدى هو أن ترفع من مستوى شعورك الدائم بالسعادة، وأن يكون ذلك هو الهدف الذي ينبغي أن تعمل من أجله، علماً بأن الأشياء التي من شأنها أن تسبب الارتفاع المفاجئ في الشعور اللحظى بالسعادة لا تحقق هذا الهدف. "ومقياس فورداييس" (Fordyce). الذي قدمناه في الفصل الأخير كان عن السعادة اللحظية، والآن آن الأوان لنقيس مستوى شعورك العام بالسعادة. وقد اشتق المقياس الآتى بواسطة "سونجا ليو مرسكى" (Sonja Lyubo Mirsky) وهي أستاذ مشارك في علم النفس في جامعة كاليفورنيا في ريفرسايد Riverside.

مقياس السعادة العام

فيما يلي مجموعة من العبارات أو الأسئلة. اقرأها جيداً ثم ضع دائرة حول الرقم الذى ترى أنه يصف الحال التى تنطبق عليك بأكبر قدر من الدقة:

- بصفة عامة أعتبر نفسى:

٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
شخصاً						شخصاً
غير سعيد						سعيداً جداً

- بالمقياس إلى معظم أقرانى اعتبر نفسى:

٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
أقل سعادة						أكثر سعادة

- بعض الناس سعداء بصفة عامة . أنهم يستمتعون بالحياة على الرغم مما يحدث فيها ، غير عابئين بالكثير مما يحدث حولهم . إلى أى حد ينطبق عليك هذا الوصف.

٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
لا ينطبق						ينطبق إلى حد كبير
مطلقاً						

- بعض الناس غير سعداء بصفة عامة . وعلى الرغم من أنهم غير مكتئبين فأهمهم لا يبدون سعداء كما ينبغي لهم أن يكونوا . إلى أى حد ينطبق عليك هذا الوصف.

٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
ينطبق إلى حد كبير						لا ينطبق مطلقاً

ولكى تحسب الدرجة على المقياس أجمع الدرجة التي حصلت عليها في كل سؤال بعضها إلى بعض. ان عنوان هذا الفصل يبدو وكأنه سؤال موجه إليك . وربما كنت مؤمنا بأنه ببذل مجهود كاف فإن كل حال انفعالية وكل سمه شخصية يمكن أن تتحسن. ويسرنى أن أعلمك أننى عندما بدأت في دراسة علم النفس من أربعين عاما مضت كنت اعتقد في صحة هذا الرأى ، وكانت هذه القناعة حول مرونة مختلف جوانب الشخصية الإنسانية هي الاتجاه السائد الذى يحكم ميدان علم النفس . وفحوى هذه القناعة هي أنه بالمجهود الشخصى وبالجهد التى تستهدف إعادة تشكيل البيئة نستطيع أن نعيد صياغة السيكولوجية الإنسانية نحو الأفضل.

وقد تحطمت هذه القناعة في ثمانينيات القرن العشرين (S1980) عندما انهمرت نتائج الدراسات التى أجريت على شخصيات التوائم وشخصيات الأطفال

الذين تم تبنيهم من قبل آباء غير آبائهم البيولوجيين . لقد انتهت هذه الدراسات إلى أن سيكولوجية التوائم المتطابقة identical twins تكون أكثر تماثلاً مما يحدث في حالة التوائم الأخوية Fraternal twins ، وأن شخصيات الأطفال المتبنين كانوا أكثر شبهاً وتماثلاً مع آبائهم البيولوجيين من الآباء الذين تبنوهم . وكل هذه الدراسات - وهى تعد الآن بالمئات - تلتقى عند نقطة واحدة وهى أن حوالى نسبة ٥٠% من كل السمات فى الشخصية تعود إلى الصفات الوراثية. ولكن الخاصية الوراثية العالية لا تحدد عدم قابلية السمة للتغير . فبعض السمات ذات الخاصية الوراثية العالية (مثل الجنس ذكر - أنثى ووزن الجسم) لا تتغير مطلقاً ، بينما توجد سمات ذات خاصية وراثية عالية أخرى (مثل التشاؤم pessimism ونزعة الفرع fearfulness) وهى ذات قابلية عالية للتغير.

(ح) حدود الاستعداد

موانع الصيرورة إلى أن يكون الفرد أكثر سعادة

أن نصف الدرجة التى تحصل عليها فى مقياس السعادة تقريباً تحسب طبقاً للدرجة التى كان يمكن أن يحصل عليها والداك الحقيقيان أو البيولوجيان فيما لو طبقت عليهما هذه الاختبارات . وهذا يعنى أننا نرث "موجهها" أو قائداً (Steerman) يدفعنا نحو مستوى معين من السعادة أو الحزن. ولذا فأنتك لو كنت تحصل على سبيل المثال على درجة منخفضة فى الأنشطة والمواقف الوجدانية الإيجابية فانت قد تشعر باستمرار بالاندفاع إلى تجنب الاتصال الاجتماعى وتقضى وقتك وحيداً . وكما سنرى فيما يلى يكون الناس السعداء اجتماعيين جداً ، وهناك ما يدعو إلى الظن بأن سعادتهم هذه تعود إلى كمية الأنشطة الاجتماعية التى يمارسونها أو المواقف الاجتماعية التى يرغبون فى معاشتها . ومر هنا فانك إن لم تحارب قوى الحث عند "موجهك الوراثى" فانك قد تبقى عند مستوى أدنى مما ينبغى لك من الشعور بالسعادة.

منظم (ثرموستات) السعادة:

" روث " سيدة وأم وحيدة ، تعيش في أحد أحياء مدينة شيكاغو ، وتحتاج إلى جرعات مستمرة من الأمل في حياتها ، وتحقق ذلك بأرخص الأساليب وذلك عندما تشتري مجموعة من أوراق اليانصيب بما قيمته خمسة دولارات كل أسبوع . وهى تحتاج إلى هذه الجرعات الدورية من الأمل لأن حالتها المزاجية عادة ما تكون منخفضة. ولو اتيح لها أن تعرض نفسها على معالج نفسى فإنه سيخصها باعتبارها تعاني من نوبات اكتئاب صغرى . هذه الحالة من التراجع والخوف لم تبدأ فقط عندما تركها زوجها منذ ثلاثة سنوات إلى سيدة أخرى ، ولكن يبدو أنها قديمة حيث تعاني من هذه الحالة منذ أن كانت طالبة في المدرسة ، أى منذ خمس وعشرين سنة.

ثم حدثت المعجزة فقد كسبت " روث " ٢٢ مليون دولار في يانصيب ولاية إلينوى لقد حاولت أن تغمس نفسها في حالة السرور والبهجة . وتركت عملها في احد المحلات حيث كانت تعمل في لف المشتروات والمدايا واشترت متزلا كبيرا يضم ثمانية عشر غرفة ، كما اشترت سيارة جاجوار زرقاء فارحة . واصبح في استطاعتها أن ترسل ولديها التوأم إلى مدرسة خاصة . ولكن للغرابه مع مضى الوقت بدأت حالتها المزاجية في الانخفاض . ومع نهاية العام على هذا الكسب ، ومع عدم وقوع أى أحداث سيئة أو متاعب خارجية لها فإن معالجها الذى يتقاضى أتعباً مرتفعة شخص حالتها باعتبارها تعاني من اضطراب وجداني dysthymic disorder (اكتئاب مزمن chronic depression) .

وقصص مثل قصة " روث " هى التى قادت علماء النفس إلى أن يتساءلوا ما إذا كان لكل منا حدود استعداد أو إمكانيات خاصة به للسعادة ، بمعنى وجود مستوى ثابت ومحدد وراثيا لا نملك إلا أن نعود إليه أو نتحرك في إطاره . إن الأخبار السيئة تعمل عمل الثرموستات (المنظم) في دفع حدود الاستعداد والإمكانيه للسعادة إلى أسفل، أو إلى حدوده العادية إذا ما صادفنا قدر كبير من الحظ . وقد وجدت دراسة منهجية لأثنين وعشرين من الذين كسبوا أوراق يانصيب أنهم قد ارتدوا إلى خط

الأساس الخاص بمستوى السعادة لديهم بمرور الوقت . ولم يبدو أنهم أكثر سعادة من الاثني والعشرين الذين يمثلون المجموعة المقابلة ممن لم يكسبوا اليانصيب . وتعمل الأخبار الطيبة - بعد التعرض لضربات سوء الحظ والمصائب - على انتشارنا من حالة البؤس والشقاء التي نجد أنفسنا منغمسين فيها.

وفي الحقيقة فإن الاكتئاب غالبا ما يكون دوريا ، ويأتي الشفاء في غضون شهور قليلة بعد التوبة . وحتى الأفراد الذين أصيبوا بالشلل كنتيجة لإصابة العمود الفقري في حادث سرعان ما يبدؤون في التكيف إلى درجة كبيرة . وفي غضون ثمانية أسابيع نجدهم يتحدثون بلغة تغلب عليها الانفعالات الإيجابية أكثر من الانفعالات السلبية . وفي ظرف سنوات قليلة يدون أنهم أقل سعادة بمقدار قليل فقط من الأفراد الآخرين ممن لم يصابوا بالشلل . ومن الناس الذين أصيبوا بالشلل الرباعي اعتبر ٤٨% منهم أن حياتهم تضى في حدود المدى المتوسط أو فوق المتوسط . وتؤكد هذه النتائج الفكرة القائلة بأن كلا منا يملك حدا للاستعداد الشخصي للمستوى الإيجابي (أو السلبي) للانفعال وأن هذا الحد ربما يمثل الجانب الوراثي من الشعور الكلي بالسعادة.

طاحونة اللذة :

وهناك عامل آخر يعمل على رفع مستواك في الشعور بالسعادة ، وهو ما يطلق عليه طاحونة اللذة hedonic treadmill والذي يجعلك بسرعة وعلى نحو لا يمكن تجنبه تتكيف مع الأشياء الطيبة وتعتبرها كأمر مسلم بها . وكلما تراكت لديك سواء من ممتلكات مادية أو إنجازات أدبية واجتماعية ارتفع مستوى توقعاتك : إن الأعمال التي تقوم بها والأشياء التي تنجزها بمجهود كبير إن لم تشعرك بالسعادة فانك لازلت في حاجة أن تفعل المزيد من الإنجازات لكي تصل إلى الحدود العليا لمدى استعدادك للشعور بالسعادة . ولكن ما أن تصل إلى هذه الحدود وتحقق هذا الإنجاز ، أو أن تمتلك ما كنت تطمح إليه فانك سرعان ما تتكيف مع هذا الوضع وتتطلع إلى تحقيق المزيد حتى تشعر بالسعادة ، وهكذا تستمر العمليات . وهناك لسوء الحظ من الدلائل ما يشير إلى وجود مثل هذه الطاحونة التي ندور فيها باستمرار.

وإذا لم تكن هناك مثل هذه الطاحونة فإن الناس الذين امتلكوا أشياء طيبة في الحياة يفترض أنهم بصفة عامة أكثر سعادة من الناس الأقل حظا الذين لم يمتلكوا مثل هذه الأشياء . وهذا غير صحيح لأن هؤلاء الأقل حظا - على الاجمال - يشعرون بالسعادة مثل الأوفر حظا . إن الأشياء الطيبة والإنجازات العالية - كما تظهر الدراسات - لها تأثير محدود في إسعاد الإنسان ، ومما يثير العجب والدهشة أن هذا التأثير المحدود يتم على نحو عارض ، ومما أظهرته هذه الدراسات النتائج الآتية:

- في فترة زمنية أقل من ثلاثة شهور تفقد الأحداث الكبرى (مثل فقدان المرء لوظيفته أو لترقيته في العمل) تأثيرها على مستويات السعادة.
- ظهر أن الارتباط بين تملك الثروة والشعور بالسعادة ارتباط ضعيف . فالأغنياء من الناس - في المتوسط - يشعرون بدرجة أعلى قليلا بالسعادة مما يشعر الفقراء.
- ان الدخل الحقيقي قد ارتفع بشكل حاد في الأمم الغنية في النصف قرن الأخير . ولكن مستوى الرضا عن الحياة لم يرتفع بنفس الدرجة ، بل بقى الخط البياني مسطحا في الولايات المتحدة وفي معظم الأمم الغنية الأخرى.
- إن التغيرات الحديثة التي تمثلت في زيادة الأجور التي يتقاضاها الأفراد العاملون تنبئ بارتفاع مستوى الرضا عن العمل ولكن هذا التنبؤ لم يتحقق.
- إن الجاذبية الجسمية (مثلها مثل الثروة يفترض أنها تتضمن العديد من المزايا) ليس لها تأثير يذكر على زيادة شعور الفرد بالسعادة.
- إن الصحة الجسمية ربما كانت أكثر المتغيرات - من بين المصادر والمتغيرات العديدة - التي ارتبطت مع السعادة.

وهناك حدود لعملية التكيف . فهناك بعض الأحداث السيئة التي لم نتعود عليها أو التي لا نستطيع أن نتكيف معها إلا ببطء شديد . مثل وفاة الابن أو الشريك في حادث تصادم . فبعد مرور مدة من الزمن تتراوح بين أربع سنوات وسبع سنوات على هذا الحادث يظل الأفراد الثكلى أو الأرمال في حال اكتئاب وغير سعداء بالمقارنة بينهم

وبين نظرائهم ممن لم يفقدوا أحدًا عزيزًا لديهم . إن الأفراد الذين يقومون برعاية مرضى الزهيمر يظهرون بعد فترة من هذه الرعاية تدهورا في حالتهم النفسية ، ويزداد هذا التدهور بمضى الوقت ، كما أن الناس في الأمم الفقيرة جدا مثل الهند ونيجيريا عبروا عن مستوى أكثر انخفاضاً من الشعور بالسعادة مما عبر عنه الناس في الأمم الأغنى .

إن متغيرات (س) أو المستوى الثابت للسعادة (موجهك السوراثي ، وطاحونة اللذة، وحدود استعدادك) تميل إلى أن تحفظ مستوى شعورك بالسعادة من أن يزيد . ولكن هناك عاملين آخرين وهما (ظ) ظروف حياتك ، و (ع) العوامل التي تحت سيطرتك يعملان على رفع مستوى الشعور بالسعادة لديك.

(ظ) ظروف الحياة

إن الأخبار الطيبة عن ظروف الحياة تعني أن بعض هذه الظروف تغير شعور الأفراد بالسعادة على نحو أفضل . والأخبار السيئة تتضمن أن هذه الظروف عادة لا تتغير أو أن تغيرها مكلفا جدا . وقبل أن استعرض كيف أن ظروف الحياة تؤثر على الشعور بالسعادة دعنا نعرف رأيك في الأسئلة الآتية:

- ١ - ما النسبة المئوية من الأمريكيين الذين يصابون بالاكتئاب في أى مرحلة من مراحل حياتهم؟
- ٢ - ما النسبة المئوية من الأمريكيين الذين يقررون أنهم راضون عن حياتهم في المتوسط؟
- ٣ - ما نسبة المرضى العقلين الذين يعبرون عن توازن انفعالي إيجابي (مشاعر إيجابية أكثر من المشاعر السلبية)؟
- ٤ - أى من الجماعات الآتية من الأمريكيين يعبر عن توازن انفعالي سلبي (مشاعر سلبية أكثر من المشاعر الإيجابية)؟

- الأمريكيون الفقراء المنحدرون من أصل أفريقي.
- الرجال العاطلون عن العمل.

- الطاعنون في السن.
- ذوو الإعاقات الشديدة والمتعددة.

وأغلب الظن أن تقديرك سوف يكون أقل وبشكل واضح من حجم شعور الناس الفعلي بالسعادة. إن الأمريكيين الذين أجابوا على هذه الأسئلة يعتقدون - في المتوسط - أن انتشار الاكتئاب بين الناس يبلغ ٤٩% (وفي الواقع تنحصر النسبة بين ٨% و ١٨%). ويعتقدون أيضا أن حوالي ٥٦% فقط من الأمريكيين يعبرون عن رضائهم عن حياتهم (وفي الواقع تبلغ هذه النسبة ٨٣%). وهم كذلك يرون أن ٣٣% فقط من المرضى العقليين يعبرون عن مشاعر إيجابية أكثر من تعبيرهم عن المشاعر السلبية (في حين أن هذه النسبة في الواقع ٥٧%). وقد عبر أفراد المجموعات الأربع التي سبق ذكرها بأنهم في معظم الأحيان سعداء ، ولكن ٨٣% من المحبين على الأسئلة ذهبوا إلى عكس ذلك فيما يتعلق بالأمريكيين الفقراء المنحدرين من أصل أفريقي ، كذلك فإن ١٠٠% من المستجيبين فعلوا نفس الشيء بالنسبة للرجال العاطلين عن العمل . كذلك فإن ٣٨% و ٢٤% من المستجيبين على التوالي ذهبوا إلى أن معظم أفراد الفئتين الأخرتين وهما فئة الطاعنين في السن ، وفئة الإعاقات الشديدة والمتعددة عبروا عن قدر من التوازن الإيجابي . والدرس الذي نخرج به من هذه المقارنات هو أن معظم الأمريكيين - بصرف النظر عن الظروف الموضوعية - يقولون أنهم سعداء وفي نفس الوقت يقللون بشكل واضح من عدد الأفراد السعداء أو من قدر شعور الآخرين بالسعادة.

وفي إحدى الدراسات الخطيرة التي اجريت عن السعادة عام ١٩٦٧ استعرض وارنر ويلسون Warner Wilson ما كان معروفا حينذاك بين الناس حول الفئات الأكثر سعادة . فقد كانت استجابة العاملين في الميدان أن الناس السعداء هم الفئات الآتية:

- الأشخاص الذين يحصلون على أجور مرتفعة well paid
- الأشخاص المتزوجون married
- الأشخاص صغار السن أو الشباب young
- الأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة healthy

- well educated - الأشخاص الذين نالوا قسطا كافيا من التعليم
of either sex - الأشخاص من كلا الجنسين
of any level of intelligence - الأشخاص ايا كان مستوى ذكائهم
religious - الأشخاص المتدينون

وقد اتضح أن نصف هؤلاء لم يكونوا سعداء وبقى النصف الآخر تنطبق عليهم نتائج الدراسة . وانا هنا أحاول أن استعرض ما قد تم الكشف عنه طوال الخمسة وثلاثون عاما التالية حول كيف تؤثر الظروف الخارجية في السعادة . وبعض هذه الكشوف مثير للدهشة.

المال :

لقد كنت غنيا وكنت فقيرا... أن الغنى أفضل ..
« صوفى نوكر »

المال لا يشتري السعادة..
قول مأثور

إن هذين القولين اللذين يبدو أنهما متناقضان صحيحان تماما ، هناك بيانات كثيرة حول كيف تكون الثروة وكيف يكون الفقر عوامل مؤثرة في الشعور بالسعادة . وعلى المستوى الاعرض قارن الباحثون بين مستوى المعيشة للناس في المجتمعات الغنية في مقابل المجتمعات الفقيرة ، وهنا يكون السؤال عن مدى الرضا عن الحياة . وقد وجه هذا السؤال إلى ما يزيد عن ألف من المستجيبين في أربعين دولة . وكان السؤال:

من فضلك أجب على هذا السؤال:

على مقياس يتراوح بين ١ (غير راض) و ١٠ (راض) ، ما مدى شعورك بالرضا عن حياتك ككل في هذه الأيام؟

١٠ _____ ١

راض

غير راض

وفي الجدول الآتي مقارنة بين المستوى المتوسط للرضا كما يبدو في الإجابة على هذا السؤال وكذلك عن القوة الشرائية النسبية لكل دولة من الدول:

القوة الشرائية	الرضا عن الحياة	الدولة
٢٢	٥,٠٣	بلغاريا
٢٧	٥,٣٧	روسيا
٣٠	٥,٥٢	بيلاروس
٢٠	٥,٧٠	لاتفيا
١٢	٥,٨٨	رومانيا
٢٧	٦,٠	استونيا
١٦	٦,٠١	لتوانيا
٢٥	٦,٠٣	المجر
٢٢	٦,٤١	تركيا
٨٧	٦,٥٣	اليابان
٦	٦,٥٩	نيجيريا
٣٩	٦,٦٩	كوريا الجنوبية
٥	٦,٧٠	الهند
٤٤	٧,٠٧	البرتغال
٥٧	٧,١٥	اسبانيا
٨٩	٧,٢٢	المانيا
٢٥	٧,٢٥	الأرجنتين
٩	٧,٢٩	الصين الشعبية
٧٧	٧,٣٠	ايطاليا
٢٣	٧,٣٨	البرازيل
٣٥	٧,٥٥	شيلي
٧٨	٧,٦٨	النرويج
٦٩	٧,٦٨	فنلندا
١٠٠	٧,٧٣	الولايات المتحدة
٧٦	٧,٧٧	هولندا
٥٢	٧,٨٨	ايرلندا
٨٥	٧,٨٩	كندا
٨١	٨,١٦	الدنمارك
٩٦	٨,٣٦	سويسرا

ويتضمن هذا المسح الدولي المقارن الذى شمل عشرة آلاف من الراشدين تصورات عديدة أولها أن " صوفى توكر " كان على حق بشكل جزئى: فإن القوة الشرائية لكل الدول ترتبط - وفى نفس الاتجاه - مع متوسط الرضا عن الحياة . وما إن يزيد الناتج القومى الكلى بالنسبة لكل فرد عن ٨٠٠٠ (ثمانية آلاف) دولار فإن الارتباط بين المتغيرين (القوة الشرائية ، والرضا عن الحياة) يختفى . وبالتالي فإن المزيد من الثروة لا تضيف رضا أكثر عن الحياة. ولذا فإن المواطن السويسرى الغنى أكثر سعادة من المواطن البلغارى الفقير ولكنه ليس أكثر سعادة من المواطن السويسرى الأقل غنى عنه .

وهناك أيضا الكثير من التوقعات فيما يخص الرابطة بين الثروة والرضا عن الحياة ، فالناس فى البرازيل والصين والأرجنتين أعلى فى الشعور بالرضا عن الحياة من المتوقع على أساس حجم الثروة التى يتمتعون بها . وفى المقابل كانت شعوب الاتحاد السوفيتى قبل الانهيار أقل رضا عن الحياة إذا كان التنبؤ على أساس حجم الثروة وينطبق نفس الشيء على اليابانيين . أن القيم الثقافية عند البرازيليين والأرجنتينيين والقيم السياسية عند الصينيين ربما تعزز الانفعالات والمشاعر الإيجابية . كما أن التخلص الصعب من الشيوعية ، مع التدهور الذى صاحبها فى الصحة والتفكك الاجتماعى ، ربما خفض من الشعور بالسعادة فى دول أوروبا الشرقية . إن تفسير عدم رضا اليابانيين أمر أكثر غموضاً . وبالمقارنة مع الأمم الأفقر مثل الصين والهند ونيجيريا التى تملك شعوبها درجة أكبر من الرضا عن الحياة فإن هذه البيانات تقول لنا بوضوح أن المال لا يشتري (ولا يتبعه) بالضرورة الشعور بالسعادة.

إن التغير فى القوة الشرائية الذى حدث خلال النصف قرن الأخير فى الأمم الغنية يحمل نفس الرسالة فالقوة الشرائية الحقيقية قد تضاغت فى الولايات المتحدة وفرنسا واليابان ولكن الرضا عن الحياة لم يتغير بنفس الدرجة أو بنفس النسبة.

إن المقارنات بين الأمم والشعوب تكون صعبة فالأمم الغنية تمتلك مستويات أعلى من التعليم والصحة والمزيد من الحرية والوفرة من البضائع والسلع . والمقارنة بين الأغنياء والفقراء داخل المجتمع الواحد تساعد على الوقوف على الأسباب علمًا بأن

هذه المعلومات تكون أقرب إلى المقارنة المتعلقة أو المرتبطة بعملية اتخاذ لقرارك الخاص. بالنسبة للسؤال " هل المزيد من المال يجعلني أكثر سعادة؟ " . وفي الأمم الأغنى حيث يكون لكل فرد تقريبا شبكة الأمان الأساسية يكون للزيادات في الثروة تأثيرات ضعيفة جداً في الشعور بالسعادة بحيث يمكن تجاهلها . وفي الولايات المتحدة يشعر الفقراء جدا بدرجة منخفضة من السعادة ولكن دائما يصل الشخص إلى درجة من الارتياح (ضمن الحد الأدنى من المعيشة المقبولة أو الكريمة) فإن المزيد من المال لا يضيف إلا القليل من السعادة أو لا يضيف المزيد منها . وحتى الغنى يكون شعوره بالسعادة أعلى بقليل من المواطن الأمريكي المتوسط أو العادي.

وماذا عن الفقير جدا ؟ إن العالم المبدع " روبرت بسواز دينير Robert Biswas Diene " وهو في نفس الوقت ابن لاثنين من الباحثين المتميزين السعداء قد سافر على حسابه إلى معظم أرجاء المعمورة: كلكتا والمناطق الريفية في كينيا ومدن كاليفورنيا وتندار في جرينلاند لبحث عن السعادة في أقل المناطق سعادة في العالم . لقد قابل السكان في ٣١٠ منطقتهم سكنية عشوائية في كلكتا وسألهم عن مدى رضائهم عن الحياة . كما قابل بعض النسوة اللاتي كن يكتسبن المال بوسائل غير أخلاقية.

كالبانا Calbana امرأة في الواحدة والثلاثين من عمرها ، وهي تمارس حرفة الدعارة منذ عشرين عاما . ان موت والدتها اجبرها على أن تتجه إلى هذه الحرفة لكي تعول أخوتها . وهي تداوم على الاتصال بأخيها وأختها وتزورهم مرة كل شهرين في قريتهم ، كما أنها تعول أختها الأكبر منها بثمان سنوات ، والتي تعيش في نفس القرية. تعيش كالبانا بمفردها وتمارس عملها في حجرة صغيرة مفروشة فرشاً بسيطاً (سرير ومرآة وبعض الأطباق أو تماثيل للآله الهندية . وهي تقع في المجموعة (أ) بين العاملين في مجال الجنس حيث تتقاضى دولارين ونصف عن العميل الواحد.

إن الإدراك العام يجعلنا نظن أن الفقراء الذين يعيشون في كلكتا يكونون غارقين في عدم الرضا . وللهذه الأهم ليسوا كذلك . إن مستوى رضاهم عن الحياة سلبى بدرجة طفيفة (١,٩٣ من مقياس متدرج من (١ - ٣) وهم أقل من متوسط طلبه

جامعة كلكتا (٢,٤٣) وكان متوسط رضاهم عن الأسرة (٢,٥٠) وعن الأصدقاء (٢,٤٠) و عن الطعام (٢,٥٥) وهى معدلات متوسطة بل أعلى من المتوسط وكان أقل رضا لهم يتمثل فى الرضا عن الدخل فقد كان (٢,١٢).

وبينما تخاف كاللانا من أن ينظر إليها أصدقاء قربتها القدامى بدونية فإن أعضاء أسرتها لا يفكرون فى ذلك . وتعد زيارتها الشهرية لهم من المناسبات المبهجة وهى مشكورة لأنها تكسب ما يكفى لشراء الأشياء لأفراد اسرتها وتوفر لهم المأوى والملبس وتكفى حاجاتهم الأساسية.

وحيثما قارن بواز دينير بين سكان المناطق العشوائية فى كلكتا وسكان ولاية كاليفورنيا وجد اختلافات جذرية فى صالح المجموعة الهندية. ومن بين الـ ١٨ فردا من مجموعة كاليفورنيا كان متوسط الرضا عن الحياة منخفضا حيث بلغ (١,٢٩) وهو منخفض بشكل واضح عن مجموعة عشوائيات كلكتا الذى وصل إلى (١,٦٠) . وهناك ميادين قليلة يكون معدل الرضا فيها متوسطاً مثل الذكاء (٢,٢٧) والطعام (٢,١٤) ، ولكن بعضها منخفضا أو غير مرض بشكل واضح مثل الدخل (١,١٥) الروح المعنوية (١,٩٦) ، والأصدقاء (١,٧٥) والأسرة (١,٨٤) والسكنى (١,٣٧).

وعلى الرغم من أن هذه البيانات قد استمدت من استجابات مجموعة صغيرة فقط من الفقراء فإنها كانت مدهشة ولا يمكن استبعادها بسهولة . وبصفة عامة فإن نتائج بواز - دينير تخبرنا أن الفقر الشديد هو مرض اجتماعى (social ill) وأن الناس الذين يعيشون فى ظل هذا الفقر يحصلون على درجات أقل فى الشعور بحسن الحال بالقياس إلى الناس الذين هم اسعد حظا ، ولكن المفارقة الكبيرة أن نجد هؤلاء الفقراء راضون عن حياتهم ، وهذا الرضا يوجد لدى سكان العشوائيات فى كلكتا أكثر مما هو بين الأمريكين الفقراء .

وإذا كان ذلك صحيحا فإن هناك العديد من الأسباب التى تشكل حياة الناس فى هذه المجتمعات منها نقص الفرص ، والزيادة العالية فى وفيات الأطفال الرضع ، والسكن غير الصحى ، والغذاء غير المناسب والازدحام والبطالة والأعمال الهامشية ،

ولكن انخفاض مستوى الرضا عن الحياة ليس من بينها . وفي هذا الصيف اتجه بواز دينير إلى الشمال في رحلة إلى جزر تايلاند لدراسة السعادة بين جماعة انيوت Inuit الذين لم يكتشفوا بعد .

ما درجة أهمية النقود عندك ؟ نقصد المال في حد ذاته وليس كوسيلة ، وما تأثيره على سعادتك؟ حيث يظهر الحرص على تنمية المال كمضاد للقيمة الإنتاجية . وعلى أى حال ، ففى كل مستويات الدخل الحقيقي كان الناس الذين يعلنون من قيمة المال أكثر من أى هدف آخر أقل رضاء عن دخولهم وعن حياتهم .

الزواج :

يوصف الزواج احيانا على أنه سلسلة لا تنتهى من المتاعب والمشكلات ، وحيانا يستدح على أنه مسرات إلى الأبد . وأى من الوصفين ليس هو الدقيق أو الذى يصيب الهدف . ولكن على الإجمال فإن الوصف الثانى يجد من البيانات ما يدعمه أكثر من الوصف الأول . وعلى عكس المال الذى يكون له تأثير محدود على السعادة فإن الزواج يرتبط بقوة بالسعادة . إن المركز القومى لاستطلاع رأى ٣٥ ألفا من الأمريكيين عبر الثلاثين عاما الماضية . قال ٤٠% من المتزوجين أنهم سعداء جدا بينما أقر ٢٤% من غير المتزوجين ومن المطلقين ومن المنفصلين والأرامل بأنهم سعداء جدا . والمعيشة مع شخص يهم الإنسان (من غير زواج) يرتبط مع المزيد من السعادة فى الثقافة التى تعلى من قدر الفردية ، والتى تسمح بذلك مثل ثقافتنا (الثقافة الأمريكية) ، ولكنها ترتبط مع السعادة بدرجة أقل فى الثقافات الجماعية مثل ثقافة اليابان والصين . إن ميزة السعادة الناجمة عن الزواج متساوية بالنسبة للرجال وللنساء على السواء . ولكن هناك شيئا ما بالنسبة لتعبير "كبير كجاردا (Kirkgard) المحازى الساخر وليس الحرفى بالطبع " الشنق الجيد أفضل من الزواج السئ " (- better well-hang than ill wed) لأن الزيجات غير السعيدة تخنق الرفاهية . ومن بين أصحاب الزيجات غير السعيدة من هم فى مستوى أقل فى الشعور بالسعادة من غير المتزوجين والمطلقين .

وما الذى يترتب على أو يلى رابطة الزواج السعيد ؟ هل يدفعك ذلك إلى أن تتزوج . إن هذه نصيحة ثمينة فقط إذا كان الزواج يسبب السعادة فعلا ، والتي هى القصة المعتادة التى لازال يؤمن على صدقها الباحثون . وهناك احتمالان لتفسير هذه العلاقة: إما أن الناس الذين هم سعداء بالفعل هم أكثر احتمالا إلى أن يتجهوا إلى الزواج وان يستمروا فى زواجهم ، أو أن المتزوجين يشعرون بقدر أكبر من السعادة . أو أن هناك متغيرا ثالثا (مثل المظهر الحسن أو المكانة الاجتماعية) هو الذى يسبب كلا من السعادة الأكثر والاحتمال الأكبر للزواج . أما الناس المكتئبون بعد ذلك كله فأنهم يميلون إلى أن يكونوا منسحبين ومتمركزين حول ذواتهم . ومن هنا يكون أمامهم احتمال ضعيف فى أن ينجحوا فى تكوين أصدقاء أو شركاء (أو أن يكونوا هم شركاء أو أصدقاء منخفضى الجاذبية) . وفى رأي أن الحكم لازال فى صف الحقيقة التى نالت قدرا من المصادقية ، وهى أن الناس المتزوجين أكثر سعادة من غير المتزوجين .

الحياة الاجتماعية :

فى دراستنا للناس السعداء جدا وجدنا " اد دنيير " (Ed Diener) و"أنا" أن كل شخص فى العشرة فى المائة الذين هم فى قمة من يشعرون بالسعادة كانت لديهم علاقة رومانسية (عاطفية خيالية) وقد تتذكر ان الناس السعداء جدا يختلفون بشكل واضح عن الناس متوسطى السعادة أو منخفضى السعادة فى أنهم (السعداء) يعيشون حياة ثرية ومشبعة . أن الناس السعداء جدا يقضون أقل الوقت بمفردهم بينما يقضون الجزء الأكبر من الوقت مع الآخرين ، كما أنهم يحتلون أعلى المراتب فيما يتعلق بالعلاقات الحسنة ، سواء كان الترتيب لهذه العلاقات من جانبهم أو من جانب اصدقائهم وهم يستجيبون لهذا الترتيب .

وهذه النتائج تتمشى مع النتائج الخاصة بالزواج والسعادة سواء فى جوانبها الإيجابية او فى جوانبها السلبية . وربما كانت الميول الاجتماعية المتزايدة عند الناس السعداء بالفعل هى السبب وراء النتائج الخاصة بالزواج . فالناس ذوو الميول الاجتماعية المرتفعة (والذين أظهروا من البداية أنهم سعداء) هم الأقرب احتمالا أن

يتزوجوا . وفي كلتا الحالتين فإنه يكون من الصعب تحديد ما هو السبب وما هي النتيجة ؟ ومن هنا فإن النتيجة الحاسمة هي أن الحياة الاجتماعية الثرية والزواج تجعلك أكثر سعادة ، ومن الممكن كما قلنا أن يكون الناس الأكثر سعادة هم الأقرب إلى أن يكونوا الأكثر ثراءً في حياتهم الاجتماعية أو العكس ، بمعنى أن الناس ذوي الحياة الاجتماعية الثرية هم الأقرب إلى أن يتزوجوا . أو أن يكون أن هناك متغيراً ثالثاً وراء هذين المتغيرين كأن يكون الشخص أكثر انبساطية أو أنه محدث لبق ويملك جاذبية شخصية وهو المتغير الذى يسبب كلا من الحياة الاجتماعية الثرية والسعادة الغامرة .

الانفعالات السلبية :

هل تكون مضطراً لكى تخبر انفعالات أكثر إيجابية فى حياتك أن تناضل كى لا تخبر الانفعالات السلبية ؟ وذلك مثلاً عن طريق التقليل من الأحداث السيئة التى يمكن أن تتعرض لها ؟ إن الإجابة على هذا السؤال مدهشة .

فعلى عكس الاعتقاد السائد فإنه إذا كان لديك من المشكلات التى تثير الضيق والتعاسة (أو يكون لديك ما يسبب لك البؤس الشديد) فإن هذا لا يعنى أنك لا تستطيع أن تكون لديك القدر الكافى من السرور واللذة كذلك . فهناك من الشواهد والنتائج ما تؤكد أن هناك علاقة غير عكسية عالية بين الانفعالات السلبية والانفعالات الإيجابية ، أى أن كلا منهما لا يمنع وجود الأخرى .

إن نورمان براد بيرن Norman bradburn وهو أستاذ متميز فى جامعة شيكاغو بدأ حياته المهنية بدراسة طويلة تشمل مسحا لآراء آلاف من الأمريكيين حول مدى رضائهم عن حياتهم . وقد سألهم عن مدى شعورهم بالانفعالات السارة والانفعالات غير السارة . وقد توقع أن يجد رابطة عكسية ، بمعنى أن الناس الذين خبروا مواقف كثيرة تتضمن انفعالات سلبية سيكونون قد خبروا مواقف قليلة جدا تتضمن الانفعالات الإيجابية والعكس صحيح . ولم تكن النتائج التى انتهت إليها الدراسات على هذا النحو دائما . كما أن هذه النتائج قد تكررت فى دراسات أخرى تالية .

إن هناك ارتباطا عكسيا متوسطا أو قليلا بين الانفعالات الإيجابية والانفعالات السلبية . وهذا يعني أنك إذا خبرت قدرا كبيرا من الانفعالات السلبية في حياتك فإنك قد تخبر انفعالات إيجابية أقل من المتوسط بدرجة ما ، ولكن هذا لا يعني انه محكوم عليك بصفة نهائية أن تعيش حياتك لا بهجة فيها . وبالمثل فإذا كان لديك قدر كبير من الانفعال الإيجابي في حياتك فإن هذا لن يحميك كلية من الانفعالات غير الطيبة ويجعلك متحررا أو بعيدا عن الحزن إلا في حدود ضيقة.

وقد اهتمت الدراسات التالية بالمقارنة بين الرجال والنساء . وأوضحت الدراسات التي صممت جيدا ، أن النساء يعانين الاكتئاب ضعف ما يحدث عند الرجال، ولديهن بصفة عامة قدراً كبيراً من الانفعالات السلبية . وعندما بدأ الباحثون يدرسون العلاقة بين الانفعالات الإيجابية " والنوع " gender فإنهم فوجئوا بأن النساء يخبرن ايضا انفعالات إيجابية أكثر من الرجال بشكل واضح ، سواء من حيث عدد المواقف أو من حيث درجة الشدة في الموقف . والرجال كما يخبرنا " ستيفن كنج " Stephen King قد صنعوا من تربة أصلب (Stronger Soil) بينما النساء يعشن حياة مليئة بالانفعالات بدرجة أكبر مما يحدث للرجال ، سواء رجع هذا الفرق إلى عوامل بيولوجية أو إلى ميل النساء إلى التعبير عن انفعالهن بالمقارنة بالرجال (أو ربما يعود ذلك إلى مجرد الخبرة) .

إن اللفظة الإغريقية القديمة Soteria والتي يمكن أن تترجم إلى حياة^(*) أو " الأمن " أو أملاك " اللذة " وتشير إلى المسرات وأنواع اللذة اللاعقلانية . وهذه الكلمة هي عكس كلمة phobia التي نترجمها إلى " خواف " والتي تعنى خوف لاعقلاني مرتفع . وقد اشتق مصطلح Soteria حرفيا من العيد الذي كان يحتفل فيه الاغريق بالنجاة أو بالخلاص من الموت . إن اللذات القصوى أحيانا ما تتبع أو تقع نتيجة التخلص من المخاوف الكبرى . إن اللذة والسرور الناتجين عن ركوب قطار الملاهى الذى يرتفع وينخفض فجأة وبسرعة أو مشاهدة فيلم مرعب وحتى الانخفاض المدهش للأمراض النفسية أثناء الحروب تؤكد كلها ذلك.

(*) أنظر مدخل soteria في جابر، كفاي: معجم علم النفس والطب النفسى - الجزء السابع ص ٢٦٤٩ .

و على كلٍ فإن العلاقة بين الانفعال السلبي والانفعال الإيجابي ليست بالتأكيد علاقة التقابل أو التعارض القطبي أى ليست على طرفي نقيض . وان كان الامر كذلك فما هى طبيعة العلاقة بينهما ، ولماذا كانت على هذا النحو ؟ إن هذه العلاقة ببساطة أمر غير معروف ، وحل هذه المشكلة إحدى تحديات علم النفس الإيجابي .

العمر :

قد نتوقع أن الشباب يكون أكثر سعادة من كبار السن وهذا ما ورد في العرض المميز الذى قدمه " ويلسون " wilsom منذ خمس وثلاثون سنة . وأساس هذا التوقع أن الشباب لم ينكسر أو ينهار بداخلهم شئ بعد . ولكن ما أن يتبنى الباحثون وجهة نظر أكثر تطورا وتعقيدا فى تحليل البيانات وتفسيرها فإن فكرة ارتباط السعادة بالشباب دون غيره من مراحل العمر سوف تختفى . أن صورة الرجال المتقدمين فى السن الذين يشكون من كل شئ لم تعد صورة صادقة ولا تنطبق على الواقع والحقيقة . إن دراسة كبيرة شملت ٦٠ ألف من البالغين من أربعين دولة قسمت السعادة إلى ثلاثة مكونات وهى : الرضا عن الحياة ، والوجدان السار ، والوجدان غير السار . واتضح أن الرضا يرتفع مع العمر بينما ينخفض الوجدان السار قليلاً أما الوجدان غير السار فانه لا يتغير . واغلب الظن أن الذى يتغير إذا ما تقدمنا فى العمر هو حدة انفعالنا . فكلما من الحالتين اللتين تمثلهما هاتان العبارتان " أشعر أننى على القمة " و " أننى غارق فى اليأس " تكونان أقل شيوعا مع تقدم العمر وتراكم الخبرة .

الصحة :

وبالتأكيد فإنك تظن أن الصحة هى مفتاح السعادة مادامت الصحة الجيدة هى المسيدان الوحيد الأكثر أهمية فى حياة الناس كما يذكرون . وعلى أى حال فإن الصحة الجيدة الموضوعية أو الحقيقية ترتبط على نحو حقيقى بالسعادة . والذى يثير بعض الجدل أو الذى يهمنى هنا هو ادراكنا الذاتى عن مدى تمتعنا بالصحة . وهنا ينبغى أن نشير إلى قدراتنا على التكيف مع الشدة والشقاء ، ومنها أننا نكون قادرين على أن نجد

سبباً لتقدير أو تهمين صحتنا على نحو إيجابي حتى ولو كنا في الحقيقة غير ذلك . إن زيارات الأطباء ودخول المستشفيات لا يؤثر في رضائنا عن حياتنا ولكنها تجعلنا نرتب صحتنا ترتيباً متدنياً وبالتالي تتأثر بالانفعال السلبي . وبشكل واضح نجد أن مرضى السرطان يختلفون قليلاً في الرضا عن الحياة عن الناس الأصحاء موضوعياً .

ولكن عندما يكون المرض مسبباً للعجز ويستمر لفترة طويلة فإن السعادة والرضا عن الحياة ينخفضان وان كان ذلك ليس بالدرجة التي نتوقعها . إن الأفراد الذين يدخلون المستشفى لمشكلة صحية واحدة (وان كانت مزمنة) مثل مرض القلب قد أظهروا قدراً غير قليل من الشعور بالسعادة طوال العام التالي لاستشفائهم ، ولكن سعادة الأفراد الذين يعانون من خمسة مشكلات صحية أو أكثر تتدهور مع الوقت حالتهم . ولذا فإن الصحة المعتلة على نحو متوسط لا تسبب عدم السعادة ولكن المرض الشديد يفعل ذلك بالتأكيد .

التعليم والمناخ والعرق والنوع :

لقد جمعت كل هذه الظروف (أو العوامل أو المتغيرات) معا لأنه ليس من بينها ما يرتبط بالسعادة على نحو قوى . حتى ولو كان التعليم هو السبيل إلى الدخل الأعلى فإنه ليس السبيل إلى السعادة إلا بدرجة طفيفة وعند الناس ذوي الدخل المنخفض . كذلك فإن الذكاء لا يؤثر على الشعور بالسعادة في أى من الاتجاهين ، وبينما يؤثر المناخ المشمس الصافي في مكافحة الاضطراب الوجداني الفصلى مثل (اكتئاب الشتاء) فإن مستويات السعادة لا تتأثر أو تتباين حسب المناخ . إن الناس الذين يعانون في شتاء نبراسكا يعتقدون أن الناس في كاليفورنيا أسعد منهم ولكنهم مخطئون فإننا سرعان ما نتكيف مع الطقس بشكل كامل وبسرعة شديدة . ولذا فإن حلمك عن السعادة في جزيرة استوائية سوف لا يتحقق - على الأقل - بسبب أسباب مناخية .

أما العرق فإنه على الأقل في الولايات المتحدة لا يرتبط بالسعادة على نحو متسق ومستمر . ومن المعروف أن السكان من المستويات الاقتصادية المتدنية مثل الأمريكيين المنحدرين من أصول إفريقية والأمريكيين المنحدرين من أصول إسبانية (المهاجرون من

أمريكا الجنوبية) يحصلون على درجات أكثر انخفاضا في مقاييس الاكتئاب من الأمريكيين البيض (ذوى الأصول القوقازية) .

أما عن النوع فكما قلت من قبل أن له علاقة بالمزاج . وفي المتوسط فالنغمة الانفعالية لا يختلف فيها الرجال عن النساء ولكن ذلك يرجع - للدهشة - إلى أن النساء أسعد من الرجال كما أنهن أكثر حزنا منهم.

الدين :

لقد مضى ما يقرب من نصف قرن على معالجة فرويد للدين والتي كانت تقلل من قدره وقد ظلت العلوم الاجتماعية متأثرة بوجهة نظر فرويد بشكل أو بآخر حول الدين . وغلب على المناقشات الأكاديمية للإيمان أنه عامل من عوامل إنتاج الإحساس بالذنب Producing guilt وكبت الدوافع الجنسية repressed sexuality وزرع اتجاهات عدم التحمل intolerance ومناهضة التفوق الذهني anti - intellectualism وتشجيع التسلطية Authoritarianism . ولكن منذ حوالي عشرين عاما بدأت الدراسات التي أجريت على الآثار الإيجابية النفسية للإيمان توفر بيانات تقدم نتائج مخالفة لما سبق .

وظهر أن الأمريكيين المتدينين أقل عرضة للتورط في تعاطي المخدرات وارتكاب الجرائم والانزلاق إلى الطلاق بل والانتحار أيضا . كما أن هؤلاء المتدينين كانوا أفضل من ناحية الصحة الجسمية وكانوا يعيشون حياة أطول . أما الأمهات المتدينات ممن هن أطفال يعانون من أوجه عجز معينة فبعضهن كن يقاومن الاكتئاب بشكل أفضل . وكان المتدينون بصفة عامة قياسا إلى غير المتدينين أقل تعرضا للطلاق والبطالة والمرض والموت . وأصبح من الواضح أن كل نتائج الدراسات تؤكد باستمرار حقيقة أن الناس المتدينين يبدون أكثر سعادة وأكثر رضا عن حياتهم من غير المتدينين.

والعلاقة السببية بين الدين والصحة والحياة الاجتماعية الأفضل ليست غامضة . فالدين يعارض تعاطي المخدرات وارتكاب الجرائم واقتراف الخيانة ، بينما يحث على

فعل الإحسان وعلى الاعتدال في السلوك وعلى العمل الجاد . والعلاقة السببية بين الدين من ناحية والسعادة الأكثر ونقص الاكتئاب والمرونة الأكثر من الناحية الأخرى ليست من النوع المستقيم . وفي قمة نجاح وشهرة المدرسة السلوكية فسرت المنافع أو المكاسب الانفعالية للدين باعتبارها ناتجة عن الدعم الاجتماعي . فالناس المتدينون يجتمعون مع الآخرين بحيث يكونون مجتمعاً متعاطفاً من الأصدقاء وتختفى المشاحنات أو المجادلات مما يجعلهم اقرب إلى بعضهم البعض ويشعرهم بحال أفضل من النواحي الانفعالية . ولكن هناك على ما اعتقد عامل آخر يؤكد الصلة بين الدين والسعادة وهو أن الدين يزرع الأمل في المستقبل ويعطي للحياة معنى.

شينا سیتی اینجار Sheena Sethi Iyengar طالبة متميزة جداً كما عرفتها دائماً وهي كفيفة البصر كلية . وقد تجولت في مختلف أنحاء الولايات المتحدة في عام دراستها الأخير في جامعة بنسلفانيا عندما كانت تعد بحث التخرج . لقد زارت عدداً من المؤسسات والتجمعات واحداً وراء الآخر وكانت تهدف إلى قياس العلاقة بين التفاؤل والإيمان الديني ، ولكي تفعل ذلك قدمت مجموعة الاستفسارات لمئات المفحوصين وسجلت عشرات المواعظ الدينية والأحاديث التي كانت تلقى في الكنائس والمؤسسات والتجمعات الأخرى في نهاية الأسبوع وحللت هذه المواعظ وتلك الأحاديث.

وكانت من النتائج الأولية التي حصلت عليها اینجار أنه كلما كان الفرد أصولياً Fundamental في دينه كان أكثر تفاؤلاً. وكان اليهود (الارثوذكس)^(*) والمسيحيون الأصوليون وكذلك المسلمون كانوا كلهم أكثر تفاؤلاً بشكل واضح ومميز من اليهود الإصلاحيين Reform Jews والمسيحيين الوندويين Unitarians^(*) الذين كانوا أكثر اكتئاباً في مجموعهم . وعندما تعمقت الباحثة في دراسة الظاهرة فصلت بين قدر الأمل الذي تتضمنه المواعظ والأحاديث الكنسية، عن الأمل المتضمن في القصص المستمد من

(*) Orthodox مصطلح يعنى أصلى .

(*) Unitarians مصطلح يشير إلى صفة عند فئة من المسيحيين تنكر عقيدة الثالوث ولاهوت المسيح

Arabic Diction ary of Current usage , 1978, p.1316.—The Oxford English

المصادر الأخرى مثل الدعم الاجتماعي . وقد وجدت أن الزيادة في مقدار التفاؤل والذى يتوقف على مقدار التنوير عند الفرد يقود إلى المزيد من الأمل لديه .

إن العلاقة بين الأمل في المستقبل والإيمان الديني ربما كانت حجر الزاوية في تفسير لماذا كان الإيمان قادرا على مواجهة اليأس بفاعلية وعلى زيادة الشعور بالسعادة عند المؤمنين . إن العلاقة بين المعنى والسعادة سواء عند العلماني Secular أو عند المتدين هو موضوع هام جدا سأعود إليه في الفصل الأخير من هذا الكتاب.

ذكرنا فيما سبق أن هناك حدودًا لاستعداد كل فرد تشير إلى مستواه الحاضر من السعادة وهو مستوى ثابت بصفة عامة ، وهذا الفصل يسألك كيف تغير ظروف حياتك حتى تعيش عند أعلى نقطة من السعادة تسمح بها حدود الاستعداد الخاص بك أو تقع ضمن حدود هذا الاستعداد . وحتى الآن نقول أن الشائع بين الناس أن السعداء هم الذين يتقاضون أجورًا مرتفعة أو مجزية وهم المتزوجون وصغار السن والمتمتعين بصحة جسمية طيبة والذين نالوا قسطا من التعليم والمتدينين . ومن هنا فأنتى أشرت إلى ما نعرفه عن مجموعة متغيرات الظروف الخارجية ، وهى ما نشير إليها بالحرف (ظ) التى يزعم أنها تؤثر على مستوى السعادة .

ولكى نلخص ما سبق نقول : إذا أردت أن ترفع بشكل دائم أو مستقر مستواك فى السعادة عن طريق تغيير الظروف الخارجية فى حياتك فإن عليك أن تفعل ما يأتى:

- ١- عش فى بيئة ديموقراطية غنية وليس فى بيئة دكتاتورية فقيرة (تأثير قوى).
- ٢- تزوج (تأثير قوى ولكن ربما كان غير سببى).
- ٣- تجنب الأحداث السلبية والانفعالات السلبية (تأثير متوسط فقط).
- ٤- كون شبكة علاقات اجتماعية غنية (تأثير قوى وربما كانت عاملا غير سببى).
- ٥- كن متدينا (تأثير متوسط).

وبقدر الاهتمام الذى وجهنا نحو السعادة ونحو الرضا عن الحياة فإننا لا نحتاج أن نفعل الأشياء الآتية:

- ٦- اعمل على جمع المزيد من المال (المال عامل ليس له تأثير أو له تأثير ضئيل . والناس الماديون جدا هم أناس أقل سعادة).
- ٧- احتفظ لنفسك بصحة جيدة (الصحة كما تدركها أنت أو الصحة الذاتية وليست الصحة الموضوعية بمعنى الحكم الموضوعى أو حكم الآخرين بذلك).
- ٨- احصل على أكبر قدر من التعليم (التعليم عامل ليس له تأثير).
- ٩- غيّر الجماعة العرقية التي تنتمى لها أو انتقل إلى بلد يتمتع بمناخ أفضل صحوا (ليس لهذا العامل تأثير يذكر)

لقد لاحظت بلا شك أن هذه العوامل تتباين على مدى عريض يتراوح من العوامل المستحيلة إلى العوامل غير المقنعة إلى العوامل القابلة للتغيير . وحتى إذا كنت قادرا على أن تغير الظروف الخارجية السابق ذكرها فإن ذلك لا يفيدك كثيرا لأنها كلها مجتمعة قد لا يحسب تأثيرها بأكثر من ٨% - ١٥% من التباين الكلى في السعادة. والأخبار الطيبة جدا هو أن هناك عددا من الظروف الداخلية التي يمكن أن تفيدك في هذا المجال . ولذا فإننى سأنتج إلى هذه المجموعة من العوامل والتي تكون في معظمها تحت سيطرتك وفي نطاق تحكّمك الإرادى . وإذا أردت أن تغيرها (مع التنبيه إلى أن أى من هذه العوامل لن يتغير بدون مجهود حقيقى) فإن مستواك في السعادة يحتتمل أن يزيد بشكل دائم ومستقر .

الإفصاح الخامس

الرضا عن الماضي

نذكر القارئ أننا نستكمل معادلة السعادة التي ذكرناها في ص ٥٩ ونبدأه بطرح السؤال التالي عليك :

هل تستطيع أن تعيش عند أقصى درجات حدود استعدادك للسعادة؟ ما هي المتغيرات أو العوامل الإرادية (ع) أى العوامل التي تستطيع أن تغيرها ببذل الجهد والمثابرة والتي تسبب لك تغيرات مؤثرة تؤدي للشعور بالسعادة الدائمة أكثر من مجرد السعادة اللحظية من اللذة والسرور؟

إن الانفعال الإيجابي يمكن أن يكون حول الماضي أو الحاضر أو المستقبل . إن الانفعالات الإيجابية حول المستقبل تتضمن التفاؤل Optimism والأمل Hope والإيمان Faith والثقة Trust ، أما الانفعالات الإيجابية حول الحاضر فتتضمن البهجة Joy والنشوة Ecstasy والسكينة Calm والحيوية Zest والحماس الزائد أو الفوران Ebullience واللذة Pleasure والانفعال الأكثر أهمية وهو التدفق Flow ، وهي الانفعالات التي يعنىها معظم الناس عندما يتحدثون عادة عن السعادة وإن كانت السعادة في حقيقتها أوسع من ذلك. وأما الانفعالات الإيجابية حول الماضي فتشمل الرضا Satisfaction والقناعة Contentment والإنجاز Fulfillment والفخر Pride والإخلاص والصفاء Serenity .

ومن الأمور الحاسمة والهامة أن نفهم كيف تختلف هذه المعان أو الأنماط من الانفعال وتباين، وكيف أنها ليست بالضرورة مرتبطة ببعضها ارتباطاً وثيقاً. وعلى الرغم من أنه من المرغوب فيه أن يكون الإنسان سعيداً في المنظورات الثلاثة فإن ذلك لا يحدث دائماً. فقد يكون من المحتمل أن تكون فخوراً وراضياً عن الماضي مثلاً

ولكنك تشعر بمرارة فيما يخص الحاضر ومتشائماً بالنسبة للمستقبل. وبالمثل فيمكن أن تكون متمتعاً بكثير من المباهج ومصادر السرور في الحاضر ولكنك تشعر بالمرارة نحو الماضي ولديك شعور باليأس من المستقبل. وبالمزيد من المعلومات والفهم عن كل منظور من هذه المنظورات الثلاث المختلفة للسعادة فإنك تستطيع أن تحرك انفعالاتك في الاتجاه الإيجابي بتغيير أحاسيسك وشعورك نحو ماضيك، وتصورك لما سيكون عليه مستقبلك، وكيف يكون شعورك وخيرتك في الحاضر الذي تعيشه.

ولسوف أبدأ بالماضي. خذ الاختبار الآتي سواء من هذا الكتاب أو من الموقع الخاص بالسعادة على الشبكة العالمية. www (الانترنت) (*) وسوف يوفر لك الموقع معلومات حول موضوعك بالنسبة للناس الآخرين ممن هم من نفس نوعك (ذكر / أنثى) وعمرك وطبيعة عملك.

مقياس الرضا عن الحياة

فيما يلي خمس عبارات يمكنك أن توافق عليها أو لا توافق. عبر عن رأيك في مدى الموافقة أو المعارضة على ميزان يتراوح بين (١) درجة واحدة و(٧) سبع درجات. بوضع الرقم الذي يشير إلى رأيك بجانب العبارة. على أن الأرقام تشير إلى الموافقة أو المعارضة كالاتي:

٧ = موافق بشدة.

٦ = موافق بصفة عامة.

٥ = موافق قليلاً.

٤ = لا أوافق ولا أعارض.

٣ = معارض قليلاً.

٢ = معارض بصفة عامة.

١ = معارض بشدة.

والعبارات هي :

- في معظم الحالات تكاد حياتي تقارب الوضع المثالي.
 إن أحوال حياتي ممتازة.
 إنني راض تماماً عن حياتي.
 حصلت على كل ما أريد من اشيء هامة في حياتي إلى حد كبير .
 إذا ما قدر لي أن أعيش حياتي مرة أخرى فإنني لن أغير شيئاً.
 المجموع.

ويمكنك أن تستخرج ماذا تعنى الدرجة التي حصلت عليها حسب المعايير المتدرجة

الآتية:

- ٣٠ - ٣٥ راض إلى أقصى حد وأكثر بكثير من المتوسط.
 ٢٥ - ٢٩ راض جداً، وفوق المتوسط.
 ٢٠ - ٢٤ راض إلى حد ما، متوسط.
 ١٥ - ١٩ غير راض بدرجة طفيفة، وأقل قليلاً من المتوسط.
 ١٠ - ١٤ غير راض، وأقل من المتوسط بشكل واضح.
 ٥ - ٩ غير راض إطلاقاً، وأقل بكثير من المتوسط.

وقد أجاب على هذا الاختبار عشرات الآلاف من الأفراد الذين ينتمون إلى بلاد وثقافات مختلفة. وهذه هي بعض المعايير والنسب الدالة:

- من بين الراشدين الأمريكيين كان متوسط الرجال ٢٨ وكان متوسط النساء ٢٦.
 - كانت تقديرات طلبة الجامعة في أمريكا الشمالية تتراوح بين ٢٣ - ٢٥.
 - كانت تقديرات طلبة جامعات أوروبا الشرقية والصين تتراوح بين ١٦-١٩.
 - كانت تقديرات نزلاء السجن من الرجال وكذلك المرضى نزلاء المستشفيات تدور حول الرقم ١٢.
 - كانت تقديرات مرضى العيادات الخارجية بالمستشفيات تتراوح بين ١٤-١٨.
 - كانت تقديرات النساء المساء معاملتهن وكذلك كبار السن من المربيات (للدهشة) تدور حول الرقم (٢١).

وتراوح الانفعالات حول الماضي من القناعة والصفاء والفخر والرضا الى مشاعر المرارة والغضب الحاقد والذي لا يعبر عنها عادة. وهذه الانفعالات تتحدد بالكامل في ضوء أفكارك عن الماضي. إن العلاقة بين التفكير والانفعال واحدة من أقدم القضايا وأكثرها إثارة للجدل في علم النفس. إن وجهة النظر الفرويدية الكلاسيكية والتي دمغت علم النفس في السبعين عاما الأولى في القرن العشرين ترى أن محتوى الأفكار يتحدد بالانفعال.

" أخوك الصغير ببراءة يتقدم إليك بتهنئة لحصولك على ترقية فتشعر بموجات من الغضب وتكون أفكارك كأنها عارضة هشه.

هشة على سطح بحر هائج من الانفعالات تبدأ بمشاعر الغيرة لأنك بدلاً من أن تكون موضعاً لعاطفة والديك فإنك أزحت هذا الأخ ، ثم نحو ذكريات الإهمال والتقليل من القيمة التي تعرضت لها أيضاً، ثم تنتهي أخيراً بتفسير من أنك كنت هدفاً لخيانة طفل لا قيمة له ينال أكثر مما يستحق "

وهناك عدد كبير من الشواهد والأدلة على وجهة النظر التحليلية هذه. فعندما تصاب سيدة بالاكتئاب فإنه يكون من السهل عليها أن تعكس مشاعرها بالحزن من أن تستعيد ذكرياتها السعيدة. وبالمثل يكون من الصعب جداً أن تنتظر أو تتوقع الأمطار الباردة تسقط في يوم جاف حار صاف لا سحاب فيه في إحدى أمسيات الصيف. والحقن التي ترفع مستوى الأدرينالين (عرض جانبي شائع يحدث نتيجة تعاطي عقاقير تحتوى على الكورتيزون) تولد القلق والخوف مما يدعم التغيرات غير الدقيقة لشعورنا نحو موضوعات الخطر والفقدان. إن التقيؤ والغثيان يخلقان كراهية لآخر طعام أكلته حتى لو كنت تعرف أنه ليس الطعام ولكن أنفلونزا المعدة هي التي سببت المرض.

ومنذ ثلاثين عاماً مضت قهرت الثورة المعرفية في علم النفس كلاً من سيكولوجية فرويد وسيكولوجية السلوكية على الأقل في المجال الأكاديمي. وقد أوضح علماء النفس ذوى التوجه المعرفي أن التفكير يمكن أن يكون موضوعاً للعلم. بمعنى أنه يمكن أن يقاس، وأهم من ذلك أنه يعنى مجرد انعكاس للانفعال أو السلوك.

وقد زعم أرون بك (Aaron Beck) وهو أحد العلماء المعرفيين البارزين أن العاطفة هي التي تتولد من المعرفة ولا تسير الأمور في الاتجاه العكسي (بمعنى أن العاطفة لا تولد التفكير). إن فكرة الخطر تسبب القلق وفكرة فقدان تسبب الحزن وفكرة التجاوز تسبب الغضب. وعندما تجد نفسك في أى واحدة من هذه الانفعالات أو الأمزجة، فكل ما تعمله هو أن تتأمل جيداً وسوف تجد قطار الأفكار الذى قادك إلى هذه الحالة. وقد وجد الباحثون شواهد وأدلة كثيرة تدعم ذلك. إن أفكار الأفراد الاكتئابيين تكون محكومة بالتفسيرات السلبية للماضى والمستقبل ولقدراهم، وتعلم مناقشة أو دحض هذه التفسيرات التشاؤمية من شأنه أن يخفف الاكتئاب إلى نفس المستوى الذى تحدته العقاقير المضادة للاكتئاب (مع احتمال أقل فى الانتكاس والعودة مرة أخرى للأعراض). والأفراد الذين يعانون من اضطرابات تؤدي بهم إلى تفسير الأحاسيس الجسمية مثل سرعة دقات القلب أو ضيق التنفس كندير بأزمة قلبية أو سكتة دماغية فى الوقت الذى يمكن أن يعالج فيه الاضطراب بافهامهم أن هذه المظاهر ليست إلا أعراضاً للقلق وليست اضطراباً فى القلب.

وأما الآن وجهتي نظر لا يمكن التوفيق بينهما. وجهة النظر الفرويدية التى تزعم أن الانفعال دائماً ما يؤدي إلى الفكر بينما وجهة النظر المعرفية التى تزعم أن الفكر دائماً هو الذى يؤدي إلى الانفعال. والظاهر أن كلاهما يمكن أن يؤدي إلى الآخر فى لحظة معينة. ومن هنا كان السؤال المطروح أمام علم النفس فى القرن الحادى والعشرين هو: تحت أى ظروف أو شروط يؤدي الانفعال إلى التفكير وتحت أى ظروف أو شروط يؤدي التفكير إلى الانفعال؟

وأنا هنا لا أحاول أن أقدم حلاً شاملاً لهذه المشكلة ولكنى سأقدم حلاً محدوداً لبعض جوانب حياتنا العاطفية (الانفعالية) لحظية أى وليدة اللحظة، فاللذة الحسية والنشوة على سبيل المثال انفعالات هنا والآن وتحتاج إلى التفكير والتفسير حتى تتبلور. فالحمام الساخن بعد يوم مترب يشعرك بأنك فى حالة جيدة وأنت لا تحتاج إلى أن

تقول لنفسك إن التراب قد أزيل حتى تشعر بحجرة اللذة وفي المقابل فكل الانفعالات حول الماضي تشتت بالكامل من التفكير والتفسير.

● لقد وقع الخلاف بين "ليديا" وزوجها "مارك" وعندما تسمع "ليديا" اسم "مارك" فإنها تتذكر أول ما تتذكر أنه خاتماً وأنها لازالت غاضبة بشدة. ويحدث هذا بعد الطلاق بعشرين سنة.

● - عندما يفكر عبد الله - فلسطيني لاجئ في الأردن - في مسقط رأسه فإنه يتخيل مزرعة الزيتون التي كان يمتلكها والتي احتلها الآن اليهود فهو يشعر بمرارة شديدة وبكراهية مقبلة.

● - عندما تسترجع "أدل" Adele حياتها الطويلة فإنها تشعر بالصفاء والفخر وأنها في حال سلام وطمأنينة فهي تشعر أنها قد تغلبت على كل ألوان الشقاء والشدة التي تكتنف حياة سيدة فقيرة زنجية في ولاية الباما عانت الكثير من الويلات.

في كل هذه الصور (وفي كل مناسبة أخرى من تلك التي تثار فيها الانفعالات حول الماضي) فإن التفسير والذاكرة والفكر تتدخل وتحكم الانفعال وما يترتب عليه. إن النظرة البريئة والصدق الواضح هو المفتاح لكي نفهم ولكي نشعر إزاء الماضي. ومن المهم جداً أن هذا المفتاح هو وسيلة الهرب من المعتقدات الجامدة التي تجعل البشر سجناء ماضيهم.

سكنى الماضي أو العيش فيه

هل تعتقد أن ماضيك يحدد مستقبلك؟ إن هذا ليس سؤالاً ساذجاً أو أنه سؤال مشتق من نظرية فلسفية ، وإنما هو سؤال عملي . فبقدر ما تعتقد أن الماضي يتحكم في المستقبل فإنك تميل إلى أن تسمح لنفسك بأن تكون أشبه بالسفينة التي لا تستطيع أن تغير مسارها. ومثل هذه المعتقدات هي المسئولة عن تزايد حجم القصور والنقص عند بعض الناس. وربما كان من المفارقات الساخرة أن وراء هذه المعتقدات أيديولوجية وضع أسسها ثلاثة من العباقرة العظام ومن مفكرى وفلاسفة القرنين التاسع عشر والعشرون وهم دارون Darwin وماركس Marx وفرويد Freud .

أما اسهام دارون فلأنه ذهب إلى أننا (نحن البشر) حصيلة منتجات سلسلة طويلة جداً من الانتصارات في الماضي. فأجدادنا قد أصبحوا أجدادنا لأنهم كسبوا نوعين من المعارك ، معركة للبقاء Survival وأخرى للتزاوج Mating. وهكذا أصبحنا تجمعاً من الخصائص التكيفية والتي هدفت في النهاية إلى أن تبقى أحياء، وأن نتوالد وأن نحقق نجاحاً وراء آخر. وهذا الشكل في النهاية ربما لا ينسب إلى داروين ولكن الكلمة السحرية أو كلمة السر في المعتقد أننا سوف يكون أداؤنا في المستقبل حسب في نفس جودة ماضى الأسلاف. وربما كان داروين برئ ولم يشارك عن عمد في بناء وجهة النظر هذه التي من شأنها أن تسجن الإنسان في ماضيه .

ولكن ماركس وفرويد كانا محاررين واعيين في سبيل هذا التوجه الماضوي. فمصالح الطبقة عند ماركس أنتجت "الحتمية التاريخية" (Historical inevitability) التي تؤدي بشكل نهائي لانهيار الرأسمالية وإلى ظهور الشيوعية وسيادتها. إن حتمية المستقبل تحددها قوى اقتصادية عظيمة تمثل السدة واللحمة Warp and Woof التي تشكل نسيج الماضي ، وحتى الأفراد "العظماء" لا يستطيعون أن يفرضوا مسيرة هذه القوى بل إنهم ليسوا أكثر من انعكاس لهذه المسيرة.

وبالنسبة لفرويد وللحشد الكبير من أتباعه فإن كل حدث سيكولوجي في حياتنا (حتى ما يبدو منها تافهاً مثل الكلمات أو الأحلام) تتحدد بصرامة من جانب قوى تنتمي إلى الماضي. فالطفولة ليست مجرد عامل مشكل أو ملون لشخصية الراشد ولكنها محدد صارم لها. إننا "نتثبت" (fixate) على مرحلة الطفولة والتي لا تحل فيها الصراعات ثم نقضى بقية حياتنا نحاول عبثاً أن نحل هذه الصراعات ذات الطابع الجنسي والطابع العدواني. إن معظم وقت العلاج في غرف الإرشاد عند الأطباء النفسيين والمعالجين النفسيين قبل الثورة التي حدثت في مجال العقاقير وقبل ظهور العلاج السلوكي والعلاج المعرفي كان يهتم إلى آخر دقيقة بجمع البيانات والمعلومات عن طفولة المريض. وربما يكون قد بقي من ذلك أمر أساسي يتمثل في العلاج المعتمد على الكلام talk therapy إلى يومنا هذا. كما إن حركة مساعدة الذات self help التي انتشرت في التسعينات من القرن العشرين جاءت أيضاً من هذه القضايا الحتمية. إن حركة "الطفل بداخلنا"

(inner child) تقول لنا إن الصدمات في الطفولة - وليس قراراتنا الخاطئة - هي التي تسبب النقص الذي نعانيه عندما نصل إلى سن الرشد، وأنا نستطيع أن نشفي أو ننفذ أنفسنا بأننا ضحايا الطفولة (victimization). بمجرد أن نعرف أو نعي هذه الصدمات المبكرة ونسيطر عليها.

إنني أعتقد أن أحداث الطفولة بولغ في أهميتها. وفي الحقيقة أنني أظن أننا قد قدرنا التاريخ الماضي أكثر مما يستحق. وقد ظهر أنه من الصعب أن نتحقق من كل تأثير صغير لأحداث الطفولة على حياة الرشد. وليس هناك دليل لأية تأثيرات كبيرة أو ملموسة مما يحدث الفرويديون عنه كعوامل محددة. وبمزيد من الحماس والنشوة لفكرة أن للطفولة تأثير كبير على نمو الراشد وتطوره بدأ العديد من الباحثين منذ خمسين عاماً مضت في البحث عن أدلة تؤكد هذه الفكرة. لقد توقعوا أن يجدوا دلائل قاطعة على تأثير أحداث الطفولة السيئة (مثل موت أحد الوالدين أو كليهما أو الطلاق بينهما أو المرض الجسدي أو العقاب البدني أو الإهمال أو الاغراءات الجنسية) على الشخصية في مرحلة الرشد بالنسبة لمن تعرض لمثل هذه الأحداث. وقد أجريت دراسات مسحية كبيرة تناولت الصحة النفسية للراشدين وعلاقتها بأحداث الطفولة كما تجرى الآن بحوث عديدة تتناول نفس الموضوع تتكلف ميزانيات ضخمة.

وقد ظهرت بعض النتائج التي دعمت هذه العلاقة ولكنها ليست كثيرة. فمثلاً إذا ماتت والدتك قبل أن تصل إلى سن الحادية عشر فإنك ستكون مكتئباً إلى حد ما في الرشد، ولكن ليس مكتئباً بدرجة كبيرة. وهذا يحدث في حالة الإناث أساساً، كما أن ذلك قد ظهر في نصف البحوث فقط. وإذا كنت أنت الابن الأكبر أو الأول فإنك ستكون أذكى من بقية اخوتك ولكن بنقطة واحدة فقط. وإذا ما حدث طلاق بين الوالدين (مع استبعاد الدراسات التي لم تتخذ مجموعات مقارنة من الأسر التي لم يحدث فيها طلاق) فإن الطفل سيعاني من بعض التأثيرات السلبية فيما بعد في طفولته المتأخرة ومراهقته. ولكن هذه التأثيرات السلبية سوف تتضاءل مع النمو حتى أنه يصعب بعد ذلك الشعور بها أو اكتشافها من قبل الآخرين.

إن الصدمات الكبرى في الطفولة قد يكون لها بعض التأثير على شخصية الراشد ولكنها تأثيرات ليست كبيرة حتى أنها قد لا تلاحظ أو تكتشف . إن أحداث الطفولة السيئة - باختصار - ليست مسئولة عن مثالب الرشد. فليس هناك تبرير مقنع - كما ظهر في هذه الدراسات - حتى نرجع ما قد يصادف الراشد من المعاناة من الاكتئاب أو من القلق أو من الزواج الفاشل أو تعاطى العقاقير أو المشكلات الجنسية أو البطالة أو العدوان نحو الأبناء أو الانغماس في الكحول أو نوبات الغضب الشديدة إلى ما حدث للفرد وهو بعد طفل.

ومعظم هذه الدراسات مع التقويم الدقيق لها تظهر بها عيوب منهجية بشكل أو بآخر . ومع حماس الباحثين لتأثير الطفولة فإنهم أهملوا ضبط عامل الجينات . وربما قد خدعنا بهذا التحيز فلم يحرص الباحثون قبل عام ١٩٩٠ على أن يخضعوا آباء المجرمين لفحص الجينات التي تكشف الاستعداد للجريمة ويهيئ لها عند الأبناء وأن كلا من الآثام والجرائم التي يرتكبها الأبناء والمعاملة السيئة التي يعامل بها الآباء أبنائهم ترجعان إلى عوامل وراثية وطبيعية أكثر منها عوامل بيئية واجتماعية . وهناك الآن دراسات تعمل على ضبط الجينات ، يتناول بعضها الشخصية الراشدة للتوائم المتماثلة الذين ربوا منفصلين ، وبعضها تناول شخصيات راشدين لا قرابة بينهم ولكنهم ربوا معاً، وقارنوا بين سلوكهم وسلوك آبائهم الطبيعيين أو البيولوجيين . وقد وجدت كل هذه الدراسات تأثيرات كبيرة للجينات على شخصية الراشد وتأثيراً طفيفاً جداً لأحداث الطفولة بحيث يمكن تجاهله فالتوائم المتماثلة identical twins الذين ربوا منفصلين كانا متشابهين في سن الرشد أكثر من التوائم الأخوية fraternal twins الذين ربوا معاً فيما يتعلق بسمات التسلط authoritarianism، التدين religiosity الرضا عن العمل job satisfaction المحافظة conservatism الغضب anger الاكتئاب depression الذكاء intelligence تعاطى الكحول alcoholism وحسن الحال well-being والمرض النفسي neuroticism . وبالتوازي فقد كان الأطفال المتبنون أكثر شبهاً وتمثالاً كراشدين مع آبائهم الطبيعيين أو البيولوجيين أكثر من درجة قرههم من آبائهم المتبنين لهم. ولم يكن لأحداث الطفولة تأثيراً وإسهاماً في شخصياتهم.

وهذا يعنى أن ما كتبه فرويد وأتباعه عن أن أحداث الطفولة تحدد مسار حياة الراشدين كلام غير صحيح. وأننى أؤكد على ذلك لأننى أعتقد أن كثيراً من قرائى يشعرون بكثير من النكد أو النعمة على ماضيهم، وهم كذلك سلبيون جداً إزاء مستقبلهم لأنهم يظنون أن الأحداث السيئة فى تاريخهم الشخصى قد سجتهم فيها وقيدتهم إليها. ويشكل هذا الاتجاه البنية التحتية الفلسفية لحركة دراسة نزعة الضحية victimology التى اجتاحت أمريكا منذ البداية العظيمة لحركة الحقوق المدنية التى تهدد الفردية واحساس الفرد بالمسئولية والتى تستخدم كشعار للأمة. فعلى ان نعرف أن هذه الحقائق المدهشة - وهى أن أحداث الماضى المبكرة فى الحقيقة لها تأثير طفيف أو ليس لها تأثير على حياة الراشدين - قد تحققت ، و إذا كنت أنت من بين الذين يرون أن الماضى يمكن ان يقودك إلى مستقبل غير سعيد فإن لديك فرصة معقولة لكى تنبذ هذا الرأى.

ونظرية أخرى يعتقد فى صحتها على نطاق واسع ، وقد أصبحت الآن فكرة جامدة (dogma) من شأنها أن تسجن الناس فى ماضيهم النكد وهى هيدروليكية الانفعالات hydraulics of emotions ، وهذه الفكرة قدمها فرويد ووجدت لنفسها مكانا ضمن منظومته الفكرية بدون نقاش أو تمحيص كاف لها، وتسلت الفكرة إلى المجال سواء فى الثقافة السائدة بين الناس أو فى المجال الأكاديمى ونعنى hydraulics of amorous أن الانفعالات الإنسانية ذات طاقة هادرة كطاقة المياه فى قوتها وما يتولد منها من طاقة ، وبالتالى فإنها تعبر عن نفسها بأى صورة وفى كل وقت ، والمفهوم يشير إلى القوى النفسية الفاعلة أو " الديناميات النفسية " (psycho dynamics) وهو المصطلح الذى يستخدم لوصف نظريات فرويد وأتباعه ، حيث ينظر إلى الانفعالات على أنها قوى داخل نظام مغلق بغشاء لا يمكن اختراقه مثل البالونة . وإذا لم تسمح لنفسك بأن تعبر عن انفعالاتك فإنها ستجد طريقة لتعبر بها عن نفسها وعادة ما تكون على شكل أعراض غير مرغوبة.

وفى مجال الاكتئاب فإن قدراً كبيراً من التشكك فى هذه النظرية يرجع إلى منهج ارون بك Aron Beck فى العلاج المعرفى الآن وهو العلاج المعتمد على الكلام واسع الانتشار والفعال للاكتئاب ، وقد أظهر فاعليته فى إزالته للأوهام حول قضية

هيدروليكية الانفعالات . لقد كنت حاضراً مولد هذا الأسلوب من العلاج عند "بك" من ١٩٧٠ إلى ١٩٧٢ . لقد مارست الطب النفسى مع " بك " عندما كان يتلمس طريقة فى بناء العلاج المعرفى. إن الخبرة الأساسية أو الحاسمة عند "بك" كما حكى هو عنها بدأت فى أواخر الخمسينات من القرن العشرين. لقد أكمل حينئذ تدريبه فى التحليل النفسى على طريقة فرويد ، وكان عليه أن يتعامل مع العلاج الجماعى للاكتئابيين . وتذهب السيكوديناميات (فى التحليل النفسى) إلى أنك تستطيع أن تشفى المرضى من الاكتئاب بلعلمهم يفتحون على ماضيهم ، وأن ينفس المريض عن نفسه ويفرغ الشحنات الانفعالية المرتبطة بكل الجروح والوان الفقدانات والخسائر التى قد عانى منها فى الماضى.

وقد وجد "بك" أنه ليست هناك مشكلة فى أن يحاول المرضى بالاكتئاب اصلاح أخطائهم فى الماضى وأن يعيشوا فى هذه الأخطاء قدر ما يشاءون ، ولكن المشكلة التى أشار إليها "بك" هى أنهم لا يتخلصون من هذا الماضى وأنهم لا يجددون حياتهم وأن المعالج يجد صعوبة فى مساعدتهم وإرجاعهم إلى الحاضر. وأحياناً ما تقودهم هذه الحال إلى محاولة الانتحار وإنهاء حياتهم وكثيراً ما تنجح هذه المحاولات. ويعتمد العلاج المعرفى على تنمية أساليب وفتيات من شأنها أن تحرر المرضى من ماضيهم التبعس وتجعلهم مهيين لتنفيذ تفكيرهم عن الحاضر وعن المستقبل. ويكون تأثير العلاج المعرفى إيجابياً وممثلاً للتأثير الذى تحدثه العقاقير المضادة للاكتئاب ، بل أنه يكون أفضل من العلاج العقاقيرى فى أنه يحول دون حدوث تكرارات للنوبات أو للنكسات. ولذا فإننى اعتبر "ارون بك" من "المحررين" العظام.

والغضب مجال آخر من المجالات التى فحص فيها مفهوم هيدروليكية الانفعالات . ففى أمريكا على عكس الثقافات الشرقية المحافظة، مجتمع مجدد. ونحن نعتبر أنه من الأمانة والعدالة وحتى من الناحية الصحية أن نعبر عن غضبنا. ولذا فنحن نصيح ونحن نحتج أو نقاضى من يثير غضبنا. وجزء من السبب الذى يجعلنا نسمح لأنفسنا فى معاملاتنا الاجتماعية أن نمارس هذا الترف هو قناعتنا بالنظرية الدينامية فى الغضب. فإذا لم نعبر عن نوبات غضبنا وهياجنا فإنه سيتم التعبير عنها فى مكان ما أو موقف آخر حتى ولو كان ذلك بشكل مدمر مثل الإصابة بمرض القلب. ولكن هذه النظرية سرعان

ما تبدو زائفة، وفي الحقيقة أن العكس هو الصحيح. فاللجوء إلى التعدى أو التجاوز والتعبير عن الغضب هو الذى يولد أمراض القلب بدرجة أكبر كما يولد المزيد من الغضب.

إن التعبير الصريح عن الكراهية أو العداء Hostility هو الجانب الحقيقى وراء إصابة أصحاب الشخصية من النمط (أ) Type A بالنوبات القلبية، حيث أنه القاسم المشترك الأعظم بين أفراد هذا النمط. فالجراح الوقت Time urgency والتنافسية وقمع الغضب لا يبدو أنها تلعب دوراً فى نشأة وتكرار نوبات القلب عند أصحاب هذا النمط من الشخصية. ففي إحدى الدراسات التى تمت على ٢٥٠ طالباً فى كلية الطب أجابوا على إحدى إختبارات الشخصية التى تقيس العدائية الصريحة. وبعد خمسة وعشرين عاماً عندما كانوا أطباء تعرضت الفئة الأكثر غضباً منهم للإصابة بنوبات القلب خمس أمثال الفئة الأقل غضباً. وفى دراسة أخرى كان المفحوصون الأكثر عرضة لنوبات القلب هم الأفراد أصحاب الأصوات العالية المنفجرة والأكثر تهيجاً عندما يضطرون إلى الانتظار وعندما يعبرون عن غضبهم بشكل مباشر وظاهر. وفى الدراسات التجريبية ظهر أن الرجال الذين يكبحون غضبهم ينخفض ضغط الدم لديهم ثم يرتفع إذا ما قرروا أن يعبروا عن مشاعرهم، وكذلك عن النساء فإن التعبير عن الغضب يرفع ضغط الدم المنخفض لديهن. وفى المقابل فإن روح الصداقة والود فى الاستجابة من شأنها أن تخفض ضغط الدم المرتفع.

وأريد أن اقترح طريقة أخرى أو أسلوباً آخر فى النظر الى الانفعال الذى يكون أكثر تناسباً مع الواقع المشاهد. فالانفعالات فى رأيي محصورة داخل غشاء ولكن هذا الغشاء قابل للاختراق أو النفاذ ألا وهو التكيف adaptation كما سنرى فى الفصل الأخير. يبين لنا الواقع والمشاهدات وبوضوح أنه عندما تقع الأحداث الإيجابية والأحداث السلبية فإن هناك تفجرات مؤقتة من المزاج تحدث فى الاتجاه المناسب . ولكن عادة ما يعود المزاج بعد فترة قصيرة ويستقر عند حدود الاستعداد Set range عند الفرد. وهذا يخبرنا بأن الانفعالات - إذا ما تركت لنفسها - فإنها ستختفى . وستنضح طاقة الانفعال من الغشاء، ومن خلال ما يمكن تسميته بـ "الأسموزية

الانفعالية " (emotional osmosis) يتحول الشخص إلى حالته الأساسية وإلى الخط القاعدي وحدود الاستعداد لديه. إن التعبير عن الانفعال والثبات على ذلك من شأنه أن يضاعف هذا الانفعال وأن يسجنك في دائرة خبيثة لا فائدة منها مع أخطاء الماضي.

إن عدم التقدير الكافي للأحداث الطيبة في ماضيك من ناحية وزيادة التأكيد على الأحداث السيئة من ناحية أخرى هما السبيلان الرئيسيان اللذين يعملان على إضعاف الصفاء serenity والقناعة contentment والرضا satisfaction. وهناك طريقتان لجعل هذه المشاعر المرتبطة بالماضي تتحول إلى منطقة القناعة والرضا، فالامتنان gratitude يعلى من قيمة وأهمية الأحداث الطيبة التي حدثت، ويعمل على إعادة كتابة الماضي متسلحاً بدروس الصفح والتسامح forgiveness lessons عن القوى التي تقف وراء الأحداث السيئة التي تنغص عليك حياتك، بل وبممكنك من تحويل الذكريات السيئة إلى ذكريات طيبة بالفعل.

الامتنان

سنبدأ بأحسن الاختبارات الموثقة عن الامتنان gratitude والذي طوره ميشيل ماكجالوف Michael McCullough وروبرت أمونس Robert Emmons وهما أيضاً ممن قادوا البحث في أمريكا حول الامتنان والصفح forgiveness. اجعل الدرجة التي تحصل عليها حاضرة في ذهنك لأننا سنشير إليها كلما تقدمنا في كتابة بقية الفصل.

قياس الامتنان

استخدم المقياس الآتي كدليل. اكتب الرقم الذي يدل على حالتك بجانب العبارة

حسب المقياس المتدرج الآتي :

١ = لا تنطبق مطلقاً.

٢ = لا تنطبق بصفة عامة.

٣ = لا تكاد تنطبق.

٤ = لا أعرف.

٥ = تنطبق بدرجة قليلة.

٦ = تنطبق بصفة عامة.

٧ = تنطبق بدرجة كبيرة.

والعبارات هي :

- ١- لقد صادفت في حياتي الكثير الذى ينبغي أن أكون شاكرًا من أجله.
- ٢- إذا ما كتبت كل شئ حدث لى وأشعر نحوه بالامتنان فإننى سأكتب قائمة مطولة جداً.
- ٣- عندما أنظر إلى العالم فإننى لا أجد الكثير الذى يستحق أن أكون ممتناً بسببه.
- ٤- اننى ممتن لعدد كبير ومتنوع من الناس.
- ٥- كلما تقدم بى العمر أجد نفسى أكثر قابلية للتعبير عن الامتنان للناس والأحداث والمواقف التى شكلت جزءاً من تاريخ حياتى.
- ٦- يمضى زمن طويل قبل أن أشعر أننى فى حاجة إلى التعبير عن امتنانى لشئ أو لشخص.

أما تعليمات تقدير المقياس فهى كالاتى:

- ١ - اجمع الدرجات التى حصلت عليها فى العبارات ١ ، ٢ ، ٤ ، ٥ .
 - ٢ - قدر درجتك على العبارتين ٣ ، ٦ بشكل عكسى ، فإذا اخترت الإجابة الأولى فضع لنفسك الرقم ٧، وإذا اخترت الإجابة الثانية فضع رقم ٦، وإذا اخترت الإجابة الأخيرة فضع رقم ١ .
 - ٣ - اجمع الدرجتين اللتين حصلت عليهما فى العبارتين ٦، ٣ على مجموع الدرجات التى حصلت عليها فى العبارات السابقة (الخطوة الثانية).
- وتمثل الدرجة النهائية مجموع الدرجات فى العبارات الست ، وهى درجتك فى مقياس الامتنان وتتراوح الدرجة بين ٦ - ٤٢ .

وقد جمعت بيانات حول هذا المقياس من عينة قوامها ١٢٢٤ شخصاً وكان ذلك جزءاً من دراسة نشرت فى موقع " الروحانية والصحة " (Spirituality and Health) .

وفيما يلي بعض معالم نتائج هذا المسح مما يعطى للدرجة التي حصلت عليها معنى لأنها ستحدد موقعك بالنسبة للآخرين.

- إذا كانت درجتك ٣٥ أو أقل فإنك تقع في الربع الأخير بالنسبة لهذه العينة فيما يتعلق باستعدادك للامتحان والاعتراف بالجميل.

- وإذا كانت درجتك تنحصر بين ٣٦-٣٨ فإنك تقع في النصف الأسفل بالنسبة لهذه العينة فيما يتعلق باستعدادك للامتحان والاعتراف بالجميل.

- وإذا ما كانت درجتك تنحصر بين ٣٩-٤١ فإنك تقع في الربع الأعلى بالنسبة لهذه العينة فيما يتعلق باستعدادك للامتحان والاعتراف بالجميل.

- أما إذا وصلت درجتك إلى ٤٢ فإنك في القمة بالنسبة لهذه العينة فيما يتعلق باستعدادك للامتحان والاعتراف بالجميل.

- علماً بأن النساء قد حصلن على درجات أعلى قليلاً من الدرجات التي حصل عليها الرجال مما يعني أنهن أكثر استعداداً للتعبير عن مشاعر الامتحان والاعتراف بالجميل من الرجال. كما أن الأفراد الأكبر في السن كانوا أعلى في الاستعداد للتعبير عن الامتحان من الأفراد الأصغر سناً.

لقد درّست العديد من مقررات علم النفس المختلفة في جامعة بنسلفانيا لأكثر من ثلاثين سنة. فقد درّست مقررات مقدمة في علم النفس والتعلم والدافعية وعلم النفس الإكلينيكي وعلم النفس غير العاديين. إنني أحب التدريس ولكنني لم أجد متعة فيما درست أكثر مما وجدته عندما درّست مقرر علم النفس الإيجابي Positive psychology للأربع سنوات الأخيرة. وأحد أسباب ذلك - على غير ما يحدث في تدريس المقررات الأخرى التي درستها - إن هذا المقرر يتضمن تكليفات ذات مغزى وتبحث على تغيير الحياة.

فعلى سبيل المثال فقد ارتبطت بتكليف يشمل أن أفعل شيئاً يتضمن الإيثار والاعتراف بالجميل ومن هنا فإنني ابتدعت تمريناً معتمداً على اقتراح من إحدى الطالبات المبدعات والبعيدة عن الروح التقليدية، فقد اقترحت أن نقيم "ليلة للامتحان"

(Gratitude Night) . وفي هذه الليلة على كل طالب في الفصل أن يحضر ضيفاً يكون له أهمية خاصة في حياته ، ولكن هذا الضيف لم يحظ من قبل بالشكر أو الاعتراف بالجميل من قبل الطالب. وعلى كل طالب أن يقدم شهادة اعتراف بالجميل نحو هذا الشخص كتعبير عن الشكر والامتنان وأن يتبع تقديم الشهادة مناقشة . على ألا يعرف الضيوف المدعوون شيئاً عن هذه الدعوة قبل الاجتماع وإلى أن يلتئم شملهم في اللقاء.

وبعد ذلك بشهر - في نهاية احد الفصول الدراسية - وفي ليلة جمعة اجتمع الطلاب مع سبعة من الضيوف. - ثلاث أمهات واثنين من الأصدقاء المقربين ورفيق سكن roommate وأخت صغرى - وكانوا كلهم من أنحاء الإقليم المختلفة. وقد قالت بيتى Patty إلى أمها :

" كيف نقيم قيمة الإنسان؟ هل نستطيع أن نوفيها حقها التي تستحق تلك التي تشبه قطعة من الذهب في غاية النقاء تلمع على أروع نحو ممكن. وإذا كانت قيمة الشخص وجدارته في ذاته ظاهرة للعيان فإنني لم أكن في حاجة إلى هذا الحديث. ولما كان الأمر غير ذلك فإنني أريد أن أصف أكثر الأرواح نقاءً وأكثر الأنفس صفاءً ممن عرفت .. إنها أمي .. الآن أعرف أنها تنظر وترفع حاجبا على الآخر بتكاسل واندهاش. إنني لا أشير إليك لأن لديك أذكى العقول، ولكنني أتحدث عنك الآن باعتبارك تملكين أنقى نفس وأظهر قلب عرفته في حياتي "

عندما كان الناس الغرباء أو المجهولون تماماً يدعونك لتحدثني عن فقدائهم لأحد حيواناتهم الأليفة فإنني كنت أجفل. لأنك كلما تحدثت عن مفقود فإنك تبكين وكأن المفقود مفقودك أنت. إنك تضيفين الارتياح في وقت الخسارة الكبيرة التي يشعر بها الناس. وقد كان ذلك يحيرني وأنا صغيرة ولكنني تحققت الآن... أنه ببساطة قلبك الطاهر الحنون الذي يسع كل شيء في وقت الحاجة.

إننى لا أشعر إلا بالبهجة فى قلبى وأنا أتكلّم عن أكثر الأشخاص إهماراً وإشارة للإعجاب ممن عرفت. إننى أستطيع فقط أن أحلم بأن أصبح هذه القطعة النقية من الذهب التى أعتقد أنّها تقف أمامى. لقد أبحرت معنا فى رحلة الحياة بأقصى درجات التواضع ولم تطلبى أبداً أن تكونى موضع الشكر، بل كل ما كنت تطلبينه وتعملين على تحقيقه هو أن يشعر الناس الذين معك بالسعادة والمتعة والبهجة.

وعندما قرأت " بتى " هذه الكلمات التى كتبتها لأمها لم يكن هناك عين واحدة لم تدمع ممن حضروا اللقاء. وقالت لها أمها : " ستبقين يا بتى نعناعتى ذات العطر الجميل دائماً . وقد قال أحد الطلبة بعد ذلك " لقد بكى الآباء وبكى الأبناء وبكى الآخرون جميعاً. وعندما بدءوا فى البكاء فإننى لم أعرف لماذا كنت أبكى أنا الآخر. إن البكاء فى الفصل الذى أدرّس فيه شاذ وغريب ، وأنه إذا بكى أحد فإن شيئاً ما غير عادى لابد أن يكون قد حدث ولمس الجذور العميقة لأخلاقيات التواضع والإنسانية عند الناس.

لقد كتب " جيودو " (Guido) أغنية جميلة عن الامتنان لصداقة ميجل (Miguel) وغناها بمصاحبة الجيتار.

" إن كلينا رجل هام .. إننى لن أغنى أغنية عاطفية هابطة

ولكنى أريدكم أن تعرفوا أنّى مهتم بصديقى ..

إذا كنت تحتاج إلى صديق فإنك تستطيع أن تعتمد على فى ذلك ..

ادعنى يا " جيودى " وسوف تلقانى دائماً أمامك " ..

وقد قالت " سارة " (Sarah) ما يأتى عن " راشيل " (Rachel) :

فى مجتمعنا غالباً ما يتطلع الشباب إلى الأشخاص الذين يملكون جوانب قوة فى شخصياتهم. إننى إذ أبحث عن من يصغرنى من الحاضرين هنا هذه الليلة فإننى أمل أن

تعيدوا النظر في أية افتراضات تكون لديكم حول ما تعتبرونه جديراً بأن ينال الإعجاب. وعلى أية حال فإنني أتطلع أن أكون مثل أختي الصغيرة "راشيل".

إن راشيل من النمط المنطلق فهي ثرثرة وكثيرة الكلام على نحو كثيراً ما حسدتها عليه. وعلى الرغم من سنها فإنها لم تكن تخشى مطلقاً أن تقحم نفسها في أي مناقشة مع من تقابل. ولقد بدأت معها هذه الصفات منذ أن كانت رضية مما كان يثير الرعب عند أُمي. إن العثرات التي كانت تتلقاها على الأرض مثلت لها بعض ألوان التهديد، ولكنها لم تكن تخاف من الغرباء، ومن أن تتحدث اليهم في أي مناسبة، وتمشى معهم. وعندما كنت طالبة في المدرسة الثانوية أصبحت "راشيل" صديقة لمجموعة مزرعة ومشاعبة من البنات في فصلي كنت أنا بالكاد أعرفهم معرفة سطحية. لقد أحسست بالانزعاج الشديد من ذلك وشعرت بالغيرة، فإن هؤلاء يفترض أنهم أقراني أنا. وعندما سألتها كيف حدث ذلك هزت كتفيها لا مبالية وقالت أنها قد بدأت الحديث معهن في أحد الأيام خارج المدرسة. وقد كانت "راشيل" تلميذة في الصف الخامس وقتذاك.

وكان تقييم الطلاب للمقرر في نهاية الفصل الدراسي "الجمعة ٢٧ أكتوبر" وكان يوماً من أعظم أيام حياتي. فقد سمعت تعليقات غير تقليدية من الملاحظين ومن المتحدثين. وفي الحقيقة فإن "ليلة الامتحان" هذه هي الآن ذروة المقرر. وكمعلم وكإنسان يصعب عليّ أن أتجاهل هذه الخبرة. وليس لدينا وسيلة في ثقافتنا نخبر بها الناس ماذا نعني عندما نتحدث عنمن يستحق أن تتوجه إليه بالشكر والعرفان بالجميل. وحتى عندما نهمّ أن نفعل ذلك فإننا نتعثر في الخجل والاحراج. ولذا فإنني سأقدم لك التمرين الأول من تمرينين اثنين حول الامتحان. ويخص التمرين الأول كل القراء وليس فقط الذين يحصلون على درجات منخفضة في مقاييس الامتحان أو مقاييس الرضا.

اختر شخصاً هاماً يكون قد مر بحياتك وأثر فيها تأثيراً إيجابياً كبيراً في الوقت الذى لم تعبر له فيه عن اعترافك بجميله أو بالامتنان له. (لا تلوث اختيارك بأحد تكون قد أنشأت معه علاقة عاطفية في الفترة الأخيرة أو بشخص يحتمل أن تحصل منه على مكاسب مستقبلية). اكتب شهادة اعتراف بالجميل testimonial مفصلة بدرجة كافية بحيث تشمل صفحة كاملة على الأقل. خذ الوقت الكافي لكتابة هذه الشهادة. لقد وجد تلاميذى كما وجدت أنا أيضاً أننا نحتاج إلى عدة أسابيع لكي نعد هذه الورقة مستغلين كل وقت يتاح لنا فيه أن نفكر في هذا الموضوع. ثم ادعو هذا الشخص إلى منزلك أو سافر إليه حيث يقيم. ومن المهم أن تقابله وجهاً لوجه ولا يكفى أن تكتب إليه أو أن تهاتفه. ولا تخبره عن الهدف من اللقاء مقدماً. فيمكنك أن تقول له " إننى أريد أن أراك " فهذا يكفى. ولا يهم ترتيبات اللقاء من حيث الطعام والشراب ولكن المهم أن تحضر معك " شهادة الشكر " والذى تمثل هديتك له. وعندما تستقرا معاً بعد السلام والتحية اقرأ عليه الشهادة بصوت عالٍ وبتأن مع التعبير المناسب وحاول أن تتذكرا معاً الأحداث التى جعلت من هذا الفرد شخصاً هاماً بالنسبة لك.

وهكذا يتضح أن تأثير " ليلة الامتنان " لا يتطلب دليلاً وحجة لاقتناعى بقوته وفاعليته. ولذا فإن التجربة الضابطة الأولى أو المقارنة من هذا النوع جاءت إلى مكتبي فقد كلف كل من " روبرت أمونس " (Robert Emmons) و " ماكجولوف " (McGullough) مجموعة من الناس اختيروا بطريقة عشوائية بأن يحتفظوا بمذكرة يومية لمدة أسبوعين يسجلون فيها ما يقابلهم من أحداث سواء أكانت أحداثاً مما تستحق الشكر عليها أو أحداث الحياة العادية الأخرى . وإذا قارنا بين هذه المجموعة وانفعالهما وتوجهاتهما في الحياة مع مجموعة طلابى الذين خاضوا تجربة التعبير عن الامتنان وتدرّبوا عليه ، فإن مجموعة الامتنان قد توافرت لديها البهجة والسعادة والرضا عن الحياة بدرجة أكبر.

وإذا كانت درجاتك ضعيفة وتقع في النصف الأسفل سواء في مقياس الامتنان أو في مقياس الرضا عن الحياة فإن التمرين الثانى موجه لك . ويقوم هذا التمرين على أساس أن تخصص خمس دقائق كل ليلة قبل أن تنام لمدة الأسبوعين التاليين ، ويمكن أن

تكون قبل أن تغسل أسنانك. وأنت في حاجة إلى نوتة صغيرة تحتوي على أربعة عشر صفحة. في الليلة الأولى أجب على مقياس الرضا عن الحياة الذي عرضناه في بداية هذا الفصل وكذلك مقياس السعادة العامة الذي عرضناه في الفصل السابق ، وقدر درجاتك على كل منهما. ثم فكر في الأربع وعشرين ساعة التي مضت وسجل في سطور منفصلة خمسة أشياء في حياتك تكون ممتناً لها أو شاكرًا عليها. والأمثلة الشائعة على ذلك "الاستيقاظ مبكراً هذا الصباح" "آباء رائعين" "كرم الأصدقاء" فليعطني الرب القوة والعزم والتصميم" "الصحة الجيدة والبنية القوية" (أو أية إيجاءات أخرى) وبعد مضي الأربعة عشر يوماً أجب مرة أخرى على مقياس الرضا عن الحياة ومقياس السعادة العامة في الليلة الأخيرة. وقارن درجاتك التي حصلت عليها بالدرجات التي حصلت عليها في الليلة الأولى . وإذا كانت النتيجة مشجعة لك فادرج هذه الإجراءات كجزء من نظام حياتك.

الصفح والنسيان

كيف تنظر إلى الماضي؟ وما ذا تشعر نحوه؟ هل تشعر بالقناعة أو الفخر مقابل المرارة أو الخجل، إن هذا يتوقف كلية على نوعية ذكرياتك ، وليس هناك مصدر آخر. ان الامتنان يعمل على زيادة الرضا عن الحياة وذلك بتعظيم الذكريات الطيبة عن الماضي ويزيد من شدتها ومن معدل تكرارها، ومن العناوين الرئيسية التي تتخذها هذه الذكريات. وقد كتبت إحدى الطالبات وهي تفخر بأمرها " إن والدتي تقول إن الليل سينيقي رفيقها إلى الأبد. إن التمرين الذي نمارسه في المقرر علمني كيف أفهم ماذا تعنيه بقولها. ان هناك أشياء في داخلي أريد أن أقولها والآن هو أحسن وقت للتعبير عنها... وفي الأيام القليلة التالية كنا نخلق معاً ونشارك في أفكارنا وأصبحت منذ ذلك الوقت أستمتع بالتفكير في الليل".

لقد شعرت الطالبة أنها " محلقة " لأنها في الأيام التالية كانت ترفرف حولها أفكار عديدة إيجابية عن الأفعال الطيبة التي كانت الأم تفعلها لها ومن أجلها. وهذه الأفكار كانت إيجابية جداً وكانت عناوينها العريضة توحى بالسعادة " ما أعظم هذه السيدة ".

والعكس صحيح بالنسبة للذكريات السلبية. فالسيدة المطلقة التي تدور كل أفكارها حول زوجها السابق وخياناته وكذبه ، هي مثال للشعور بالمرارة. فالأفكار السلبية الشديدة والمتكررة حول الماضى هي المادة الخام التي يتشكل منها الحاجز الذي يمنع الشعور بالقناعة والرضا والتي بدورها تولد الشعور بالصفاء والسلام.

وما ينطبق على الأفراد في هذا الشأن ينطبق على الأمم والجماعات أيضاً. فالقادة والزعماء الذين يداومون على تذكير شعوبهم وأتباعهم بالتاريخ الطويل للانتهاكات والاعتداءات التي تعرضوا لها (سواء كانت هذه الانتهاكات حقيقية أو متوهمة) فإن هذه الشعوب سوف تعاني وتفرز سلوكيات العدوان والكراهية والرغبة في الانتقام. فما فعله "سلبودان ميلوسوفيتش" Slobodan Milosevic بتذكير الشعب الصربي (Serbs) بستة قرون من الانتهاكات والأخطاء التي ارتكبت بحقهم تسببت في معاناة شعوب البلقان لمدة عشر سنوات عانوا فيها من الحروب والقتل إلى محاولات الإبادة الكاملة لبعض الأعراق أو العناصر. كذلك فإن كبير الأساقفة مكاروريوس (Archbishop Makarios) في قبرص استمر في تأجيج نار الكراهية عند القبارصة ضد الأتراك بعد أن وصل إلى السلطة، مما جعل من محاولات التقريب والتصالح بين اليونانيين والأتراك مهمة شبه مستحيلة، وهي التي سببت الغزو الكارثي الذي قامت به تركيا لجزيرة قبرص. وكذلك يفعل الديماجوجيون أو المهيجون السياسيون الأمريكيون الذين يلعبون بورقة العنصر أو العرق ويشيرون بذلك ذكريات العبودية (أو إحياء النعرات التي كانت تسبب التفرقة العنصرية ضد الزوج) في كل مناسبة، وهم بذلك يخلقون عقليات حاقدة راغبة في الانتقام عند أتباعهم. وهؤلاء الساسة يجدون أن هذا الأسلوب ناجح سياسياً ولكن ذلك يصدق على المدى القصير فقط. ولكنه خطير على المدى الطويل لأنه يشكل مخزناً للبارود مهيباً للانفجار في أى وقت ويلحق الأذى والدمار بالجميع حتى بالجماعات التي تريد أن تقدم يد العون والمساعدة لذات الجماعات التي أشعلت هذه النيران.

وعلى العكس نجد أن " نيلسون مانديلا " (Nelson Mandela) حاول من البداية أن يقطع وعلى نحو حاسم ، الطريق على نزعات الانتقام. ففي قيادته لدولة جنوب أفريقيا رفض أن ينغمس شعبه في الماضى المحمل بالذكريات المريرة ، ومضى

بشعبه المقسم نحو إعادة التوافق والتصالح بين فئاته. وكذلك فعل " يعقوب جـون " (Yakubu Gowon) في نيجريا فقد رفض أن يعاقب قبائل " الأبو " (Ibo) بعد تمرد قبائل " البيافرا " (Biafran) في أواخر الستينات في القرن الماضي (1960's) وبالتالي فقد منع قيام عمليات إبادة جماعية كان يمكن أن تحدث. كذلك فإن " جواهر لال نهرو " (Jawahar Lal "Pandit" Nehru) وهو تلميذ للمهاتما " غاندى " (Mahatma Ghandi) الذى عمل على إيقاف نزعات العنف وموجات الكراهية والعدوان ضد المسلمين بعد أن انقسمت البلاد في عام ١٩٤٧ (الى الهند والباكستان). وبالتالي عمل على تثبيت الموقف وأوقف عمليات القتل وتوفرت بذلك الحماية للمسلمين.

لقد تطور المخ البشرى على نحو يجعلنا ونحن نكافح نيران الانفعالات السلبية ننتبه ونعمل على توسيع وبناء الانفعالات الإيجابية والإبقاء عليها وإن حدث ذلك أحيانا بشكل هش. والطريقة الوحيدة لمواجهة هذا الدمار الانفعالى أو هذا التوحش الانفعالى هو أن تغير أفكارك بإعادة كتابة ماضيك بالصفح والنسيان أو قمع الذكريات السيئة. وليس هناك طرقاً معروفة لزيادة القدرة على النسيان وقمع الذكريات بشكل مباشر. وفي الحقيقة فإن المحاولات الصريحة لقمع الأفكار سوف ترتد وتزيد من احتمالية تصور الموضوعات المحرمة أو الممنوعة .

وقبل أن أناقش الصفح فنحن في حاجة إلى أن نتساءل لماذا يحرص كثير من الناس - ويقبلون بشدة وبجدة - على التمسك بالأفكار المريرة حول ماضيهم؟ لماذا لا تكون إعادة الكتابة الإيجابية للماضى هى المدخل الأكثر تلقائية لمواجهة الأخطاء التى ترتكب معك أو فى حقك؟

وهناك لسوء الحظ أسباب جيدة للتمسك بالمرارة . وأنت فى حاجة إلى كشف حساب تعدده لتسجل فيه البيانات كلها قبل أن تحاول أن تعيد كتابة ماضيك بالصفح (أو بالنسيان أو القمع) عوامل الصفح مقابل عوامل التمسك . وفيما يلي بعض الأسباب المعتادة للتمسك بعدم الصفح. اكتبتها فى أحد جوانب الكشف :

- الصفح لا يمثل العدل لأنه يحول دون الامساك بالمخطئ وعقابه، ولأنه يخفى الغضب المشروع والذي يمكن أن يساعد ضحايا آخرين.
- إن الصفح يبدو أمراً محبباً للمخطئ ولكنه غير محبب بالنسبة للضحية.
- الصفح يحول دون الانتقام، بينما الانتقام حق وعدل وهو الأمر الطبيعي.

وفي الجانب الآخر من كشف الحساب يمكنك أن تسجل أن الصفح يحول المرارة إلى حالة عادية أو طبيعية أو حتى إلى حالة من شأنها أن تولد ذكريات ذات صبغة إيجابية ، ومن ثم تسهم في تعزيز وتقوية الرضا عن الحياة . وعلى أى حال " فأنت لا تؤذ المخطئ بعدم صفحك عنه ولكنك بالصفح تستطيع أن تشعر بالراحة أو أن تحرر نفسك ". والصحة الجسمية، خاصة من ناحية القلب والدورة الدموية تكون أفضل من المعتاد عند من يصفحوا أكثر مما هي عند من لا يجنون الصفح. وعندما يُتبع الصفح بمحاولة إعادة التوافق أو التصالح فإنه يمكن أن يتحول بسرعة إلى حال تتحسن فيها علاقاتك بالأشخاص الذين صفحت عنهم.

إنني لست في موقف يسمح لي أن أناقشك في تقييمك للموضوعات ، وللجوانب التي تحسب كمزايا وتلك التي تحسب كعيوب ، وفيما تتنازل عنه من حقوقك أو لا تتنازل عنه . فالتقييم يعتمد على قيمك الخاصة. ولكن هدى هو مجرد ايضاح العلاقة العكسية بين عدم الصفح والرضا عن الحياة.

ولا يتوقف استعدادك للصفح (عن أى تجاوز حدث ضدك فقط) على تقييمك العقلاني للمحاسن والمساوى في سلوك ما أو في موقف ما ولكن يتوقف أيضاً على سمات شخصيتك . وفيما يلي مقياس طوره " ميشيل ماكجالوف " (Michael McGullough) زملاؤه ويدلنا عن مدى استعدادك للصفح عن خطأ أو تجاوز اساسى حدث لك في حياتك. ولكي تجيب على المقياس فكر في شخص معين يكون قد سبب لك ضرراً ملموساً أو أساسياً في الفترة الأخيرة. وأجب عن أسئلة المقياس.

مقياس دافعية التجاوز عن السيئات

فيما يلي مجموعة من الأسئلة. وضح أفكارك الحالية ومشاعرك نحو الشخص الذى سبب لك أذىً شديداً فى الفترة الأخيرة. فنحن نريد أن نعرف كيف تشعر نحو هذا الشخص الآن وفى اللحظة الراهنة. اقرأ كل عبارة ثم ضع دائرة حول الرقم الذى يصف على أدق نحو ممكن مشاعرك وأفكارك الحالية.

العبارة	لا تنطبق على مطلقاً	لا تنطبق على بصفة عامة	لا أعرف	تنطبق على بصفة عامة	تنطبق على تماماً
١ - سوف أجعله يدفع ثمن ما فعل غالباً.	١	٢	٣	٤	٥
٢ - أحاول أن أجعل بيننا مسافة كبيرة بقدر ما أستطيع وأن احتفظ بهذه المسافة.	١	٢	٣	٤	٥
٣ - أرغب فى أن يحدث له أمر سئ أو مؤذ.	١	٢	٣	٤	٥
٤ - إننى أعيش وكأنه لم يوجد قط أو أنه غير موجود بالنسبة لى.	١	٢	٣	٤	٥
٥ - إننى لا أثق فيه مطلقاً.	١	٢	٣	٤	٥
٦ - أريده أن يعرف ما يستحقه.	١	٢	٣	٤	٥
٧ - أجسد صعوبة فى التصرف معه بود وعاطفة.	١	٢	٣	٤	٥
٨ - إننى أتجنبه.	١	٢	٣	٤	٥
٩ - إننى على وشك أن أنتقم.	١	٢	٣	٤	٥
١٠ - لقد قطعت علاقتى به.	١	٢	٣	٤	٥
١١ - أتمنى أن أراه يعانى من أذى وأن يكون فى حالة مزرية.	١	٢	٣	٤	٥
١٢ - إبنى أنسحب من كل ما يخصه.	١	٢	٣	٤	٥

تعليمات التقدير

دافعية التجنب :

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في عبارات التجنب السبعة وهي (٢، ٤، ٥، ٧، ٨، ١٠، ١٢).

- كان متوسط الراشدين الأمريكيين في الإجابة على هذا المقياس (عبارات التجنب) ١٢,٦.

- وإذا ما كانت الدرجات التي حصلت عليها ١٧,٦ أو أكثر فإنك في الثلث الأكثر تجنباً.

- وإذا ما كانت الدرجات التي حصلت عليها ٢٢,٨ أو أكثر فإنك ضمن العشر (١٠%) الأكثر تجنباً.

- وإذا ما كانت الدرجات التي حصلت عليها في هذا المقياس عالية فإن تمارين الصفح التي سنتحدث عنها فيما يلي سوف تكون مفيدة بالنسبة لك.

دافعية الانتقام :

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في عبارات الانتقام وهي أرقام (١، ٣، ٦، ٩، ١١).

- إذا ما كانت الدرجات التي حصلت عليها حول ٧,٧ فأنت متوسط في هذه الخاصية.

- وإذا ما كانت الدرجات التي حصلت عليها ١١ أو أكثر فإنك تقع في الثلث الأكثر ميلاً للانتقام .

- وإذا ما كانت الدرجات التي حصلت عليها أكثر من ١٣,٢ فإنك تقع في العشر (١٠%) الأكثر انتقامية.

- وإذا كانت درجتك عالية في سمة الانتقامية فإنك قد تجد في تمارين الصفح التالية فائدة كبيرة لك.

كيف تصفح

" لقد قُتِلْتُ أُمِّي .. إن هناك دماءً على السجادة .. وعلى الجدران .. إن الدماء تغطي كل شيء ". في صباح أول أيام عام ١٩٩٦، هذه الصيحات المدعورة صرخ بها "مايك" (Mike) في التليفون إلى أخيه "إيفرت ورثنجتون" (Everett Worthington). وورثنجتون عالم نفس وهو الذي كتب الكتاب الشهير عن الصفح (Forgiveness)، وعندما وصل د. ورثنجتون إلى "نوكسفيل" (Knoxville) وجد أن أمه المسنة قد ضربت حتى الموت بقضيب من الحديد وبمضرب البيسبول. وقد انتهكت حرمتها. ونُهبت محتويات المنزل. إن بمجاهدة د. ورثنجتون للصفح يعتبر نموذجاً للإلهام والاحتراف به من كل الجوانب، خاصة وأنه يأتي من أحد الرواد من الباحثين في موضوع "الصفح" انه يحتل القمة في كل ما يتعلق بالصفح كأحد الفضائل الخلقية التي ينبغي تعليمها في اطار التربية الخلقية. وأنا أوصي قرائي بالاطلاع على هذا الكتاب لمن يريد أن يمارس فضيلة الصفح ولكن لا يستطيعه. إن ورثنجتون يصف عملية من خمس خطوات (ولو أنها ليست سهلة أو سريعة في تنفيذها) وهو يطلق عليها لفظ REACH (والذي يمكن أن يترجم إلى معنى الوصول) وهي مجموعة حروف يشير كل منها إلى إحدى العمليات الخمسة التي تحقق عملية الصفح*).

فحرف (R) يشير إلى معنى "الاستدعاء" (Recall) لعملية الإيذاء بأكثر الطرق موضوعية بقدر ما تستطيع. لا تفكر في الشخص الآخر باعتباره شيطاناً ولا تستغرق في مشاعر الشفقة على الذات. خذ أنفاساً عميقة بطيئة وهادئة عندما تنظر إلى الحادث. وقد حاول ورثنجتون أن يتصور السيناريو المحتمل للحادث كالاتي:

(* يمكن أن نضع الحروف العربية الآتية (س، هـ، ر، ل، ك) كمقابل في اللغة العربية للحروف اللاتينية

السابقة الدالة على العمليات الخمسة :

R	ecall	فيشير حرف (س) إلى "الاستدعاء".
E	mpathy	ويشير حرف (هـ) إلى "التفهم". (النفاز للآخر)
A	ltruism	ويشير حرف (ر) إلى "الإيثار".
C	ommitment	ويشير حرف (ل) إلى "الإلزام".
H	old	ويشير حرف (ك) إلى "التمسك".

اننى تخيل كيف أن الشابين كانا يفكران ويشعران وهما يعدان لسرقة المتزل فى الظلام.. فقد وقفا فى شارع مظلم . لقد كانا متوترين وعصبيين.

- هذا هو المنزل ربما قال احدهما ذلك . يبدو أنه لا أحد هناك بالمنزل . أنه حالك الظلمة .

- ليس هناك سيارة أمام المتزل - قال الشاب الآخر.

- ربما كان أهل المتزل فى حفلة ليلة رأس السنة .

- ولم يكن الشابان يعرفان أن والدتى لا تقود السيارة وبالتالي فهى لا تملك سيارة تقف أمام المتزل.

- آه .. لا .. ربما قال أحدهما ذلك .. ماذا أرى . اننا لم نفترض مطلقا ما نراه أمامنا.. من أين أتت هذه المرأة العجوز؟ أن هذا شيء مرعب . إنها تستطيع أن تتعرف على.. اننى بهذا الشكل سوف أدخل السجن .. هذه المرأة العجوز ستحطم حياتى.

ويشير حرف (E) إلى معنى التفهم (Empathy) . حاول أن تفهم من وجهة نظر مرتكب الحادث لماذا حاول هذا الشخص أن يؤذيك . إن هذا ليس سهلا ، ولكن حاول أن تصنع قصة قابلة للتصديق التى ربما يحكيها المعتدى ليشرح سلوكه فيما لو تمت مواجهته.

لكى أساعدك على ذلك تذكر ما يأتى :

- عندما يشعر الآخرون أن بقاءهم مهدداً فإنهم قد يوقعون الأذى بالأبرياء.

- الناس الذين يستهجمون على الآخرين هم أنفسهم فى حالة من الخوف والقلق والتأذى.

- الموقف الذى يجد الشخص نفسه فيه هو الذى يمكن أن يؤدى إلى الإيذاء وليس سمات شخصيته الكامنة .

- الناس لا يفكرون غالباً عندما يوقعون الأذى بالآخرين. إنهم يندفعون لمهاجمتهم وحسب.

أما حرف (A) فيشير إلى معنى الإيثار (Altruism) المتضمن في عملية الصفح. وهى خطوة أخرى صعبة. تذكر أولاً إحدى المناسبات التي قد تعديت فيها على أحد وشعرت بالذنب ثم تم الصفح عنك. إن الصفح هنا بمثابة هدية حصلت عليها من شخص آخر لأنك تحتاج إليها، وأنت شاكر وممتن لهذه الهدية. إن منحنا هذه الهدية يجعلنا دائماً نشعر بالارتياح ونكون في حال أفضل. كما تذهب الأغنية الآتية :

" إذا أردت أن تكون سعيداً لساعة واحدة .. فخذ سنة من النوم
وإذا أردت أن تكون سعيداً ليوم واحد .. فاذهب لصيد السمك
وإذا أردت أن تكون سعيداً لشهر واحد .. فتزوج
وإذا أردت أن تكون سعيداً لعام واحد . فاحصل على ميراث
أما إذا أردت أن تكون سعيداً طوال العمر .. فساعد شخصاً ما "

وقد لا نمنح هدية الصفح لمصلحتنا الشخصية. ولكننا نقدم هذه الهدية لحساب المعتدى ولصالحه. قل لنفسك إنني أستطيع أن أمنع الأذى والانتقام. علماً بأنه إذا ما قدمت الهدية على كره منك وعلى غير رضى كامل فإنك لن تستطيع أن تشعر بالتححرر.

ويشير حرف (C) إلى معنى " الالتزام " (Commitment) . بمعنى أن تعلن التزامك بالصفح علانية حتى يكون وعداً منك وعليك التقيد به. وفي الجماعات الإرشادية والعلاجية. التي يشرف عليها ورثجتون يكتب عملاؤه " صك غفران " (Certificate of Forgiveness) ، فقد كان يكلفهم بكتابة خطاب يتضمن الصفح عن المعتدى، بل ويفضل أن يكتبوا شعراً أو أغاني أو أية أشكال أدبية أخرى للتعبير عن معنى الصفح والغفران وليحتفظوا بها في يومياتهم، بل وعليهم أن يخبروا اصدقائهم الموثوق فيهم بما اتتوا عليه من الصفح. وكل هذه الوسائل أشبه بالعقود أو النيات (واجبة الالتزام والوفاء بها) على الصفح، الأمر الذي يؤدي إلى الخطوة الأخيرة.

أما حرف (H) فيشير إلى معنى التمسك (Hold) بالصفح. وهذه أيضاً خطوة صعبة لأن ذكريات حادث العدوان سوف تلح على ذهنك مرات ومرات. والصفح

ليس مجرد محو الحادث (من الذاكرة مثلاً) ولكنه تغيير في الخطوط العريضة الراسخة في الذاكرة . ومن المهم أن تتأكد أن الذكريات لا تعنى عدم الصفح . ولكن المهم ألا تعش في الذكريات التي قد تدعو الى الانتقام أو حتى الحقد ولا تنغمس فيها. ذكر نفسك دائماً بأنك قد صفحت والجا إلى قراءة الوثائق والأدبيات والأوراق التي كتبتها.

ربما ظهر ذلك أمامك كأمر ليس بذي قيمة كبيرة وأنه أقرب إلى الوعظ. ولكن الذى يحوّل هذه الدعاوى إلى علم هو ما أظهرته نتائج تسع دراسات جيدة التصميم عمدت إلى قياس نتائج الصفح حسب اجراءات مثل أسلوب (REACH). وفي أكبر وأحدث دراسة قام بها مجموعة من الباحثين في جامعة ستانفورد قادها " كارل ثورسن" (Carl Thoresen) استخدمت عينة عشوائية مكونة من ٢٥٩ شخصاً بعضهم اشترك في ورشة عن الصفح استغرقت تسع ساعات (٦ جلسات كل جلسة استمرت ٩٠ دقيقة) وبعضها شكل المجموعة الضابطة. وكان مضمون عملية التدخل شبيهاً جداً بما سبق ذكره. وكانت النتائج ملموسة : غضب أقل وضغوط أقل وتفاؤل أكثر وقرار بصحة أفضل وقدرة على الصفح أقوى.

قيّم حياتك

شعورك نحو حياتك في أى لحظة كالزئبق ، يصعب الإمساك به، وفي نفس الوقت فإن التقييم الدقيق لمسار حياتك أمر هام في اتخاذ القرارات في حياتك المستقبلية. أما المشاعر اللحظية بالحزن أو السعادة والتي قد لا تكون مرتبطة بحادث واضح معين فيمكن أن تشوش على حكمك على نوعية حياتك بأكملها. فقد تكون مشكلة حديثة في علاقة عاطفية من شأنها أن تجرف أمامها جبال الرضا عن حياتك، في الوقت الذى يسبب ربح سريع حصلت عليه في إحداث تضخم زائف في حجم رضائك عن حياتك.

ما أفعله هنا .. إنني في بداية اليوم الأول من كل عام أحاول أن أجلس إلى نفسى مدة نصف ساعة لأراجع حياتى في العام الماضى بأثر رجعى. إننى اختار وقت المراجعة في لحظة لا أكون عرضة لمشاعر الكره أو مشاعر الزهو. وأحاول أن أقوم بهذا العمل

على جهاز الكمبيوتر ، واستخرج ورقة مدونة بنتيجة المراجعة حتى يمكن أن أقرن بينها وبين ورقة مراجعة العام الماضي ، وافعل ذلك طوال العشر سنوات التي مضت. وعلى مقياس متدرج من رقم ١ إلى ١٠ فإنني أقدر مدى رضائي عن حياتي في كل مجال من المجالات التي اعتبرها ذات قيمة بالنسبة لي. وأكتب جملتين تلخصان ما أشعر به في كل من هذه المجالات. والمجالات التي أقدرها وأعلى من قيمتها ، والتي ربما اختلف فيها معك هي :

Love	الحب
Profession	المهنة
Finance	المال
Play	اللعب
Friends	الأصدقاء
Health	الصحة
Generativity	الإنتاجية
Over all	المجموع

وقد استخدمت مجموعة أخرى أو فئة إضافية وهي المسار أو الاتجاه الذي تأخذه التغيرات التي أحاول أن أفحصها في كل مجال من عام إلى آخر طوال العقد.

وأنا أوصيك بأن تقوم بنفس هذا الإجراء. إنه يجعلك متأكداً أو حتى على يقين من خطواتك، وهذا الأسلوب لا يدع فرصة أو مجال لأن يخدع الإنسان نفسه Self-deception ويقترح عليك الوقت المناسب للتصرف، ونوعية هذا التصرف. ولكي ننفذ وصية روبرتسون ديفيز Robertson Davies التي تحض كل فرد على أن يقيّم حياته مرة كل عام. وإذا ما وجد نقصاً أو قصوراً في جانب معين فيها فعليه أن يغير حياته وسوف يجد دائماً أن الحلول في متناول يديه.

كان موضوع هذا الفصل هو الإجابة على السؤال المتعلق بالتغيرات أو العوامل التي تحت تصرفك (ع) والتي تعينك في النهاية على أن تعيش عند المستوى الأعلى من

حدود الاستعداد (ح) للسعادة لديك (س). وقد بحث هذا القسم في (ع) وبالتحديد في الانفعالات الإيجابية (الرضا Satisfaction الفناعة contentment الإشباع Fulfillment والفخر Pride والصفاء Serenity) التي تشعر بها نحو الماضي.

وهناك ثلاث طرق أخرى يمكن أن تشعر من خلالها بشكل دائم بالمزيد من السعادة نحو ماضيك. الطريق الأول: عقلي Intellectual وهو مرتبط بالأيديولوجية أو منظومة الأفكار التي تفسر من خلالها ماضيك وبالتالي تنظر إلى مستقبلك. إن الحتمية الصارمة hard determinism التي تفرز هذه الفكرة الجامدة أو الدوجما dogma ظهر بالدراسة الأمبيريقية أو التحليل الفلسفي أنها فكرة جذباء وعقيمة ومن الصعب الاقتناع ذاتياً بها، كذلك فإن الطابع السلبى فيها يمثل سحناً للإنسان وقيداً عليه.

أما الطريقتان أو العاملين الثانى والثالث فهما من طبيعة انفعالية emotional وكلاهما يتضمن التغير الإرادى لذكرياتك . فزيادة جرعة الامتنان نحو الأشياء الطيبة فى ماضيك من شأنه أن يعظم الذكريات الإيجابية ويقويها ويعلمك كيف تنسى أخطاء الماضى ، ويقلل من المرارة التي كانت تحول دون شعورك بالرضا. وفى الفصل القادم سوف أتحوّل الى الانفعالات الإيجابية حول المستقبل.

الفصل السادس التفاؤل بالمستقبل

إن الانفعالات الإيجابية الخاصة بالمستقبل تتضمن الثقة، والأمل، والأمانة ثم التفاؤل. إن الأمل والتفاؤل من المعروف جيداً أنهما يكونان موضوعات للآلاف من الدراسات الميدانية، هذا فضلاً عن أنه يمكن إيجادهما. أنهما يحددان مقاومة أفضل في مواجهة الاكتئاب عندما تحمل الأحداث الصادمة، ويساعدان على الأداء الأفضل في العمل خاصة في الوظائف التي تتطلب تحدياً، كما يساعدان كذلك على تحقيق مستوى أفضل للصحة الجسمية. إبدأ الآن باختبار درجة تفاؤلك...

يمكنك الدخول على شبكة المعلومات لحل الاختبار، ثم قارن بين نتائجك ونتائج الآخرين من جنسك وعمرك ونوعية عملك أو يمكنك أن تفعل ذلك الآن من خلال هذا الاختبار.

أختبر تفاؤلك :

أستغرق الوقت الذى يكفيك للإجابة على هذه الأسئلة، فى المتوسط يستغرق الاختبار حوالى ١٠ دقائق، ليس هناك إجابات صحيحة أو خاطئة، أقرأ وصف كل موقف وتحليل حدوثه لك، من المحتمل ألا تكون قد مررت بالخبرة التى تعرضها بعض المواقف لكن ذلك لا يهم. وقد لا تجد الإجابة التى تناسبك تماماً عليك أن تختار (أ) ، (ب) أى الذى يعبر عن الأقرب فى الانطباق عليك، وقد لا تعجبك بعض أساليب الاستجابة لكن لا تختار ما تعتقد أنت أنه يجب أن يكون، أو ما يعبر عما يوجد لدى الآخرين، لكن عليك أن تختار الإستجابة التى تكون أكثر ميلاً لها. والآن، ضع دائرة حول استجابة واحدة لكل سؤال ولا تلتفت إلى الحروف الثلاثة PVG أو PMB.

الانفعالات الإيجابية :

- ١- بعد مشاجرة بينك وبين شريك " حبيب أو صديق " PMG .
- أسأحه (أسأحها). (صفر)
 - أنا دائماً أصفح وأسامح. (١)
- ٢- نسيت عيد ميلاد شريكك "صديقك أو حبيبك" PMB .
- أنا لست كفاء في تذكر أعياد الميلاد. (١)
 - كنت مشغولاً بأشياء أخرى. (صفر)
- ٣- أخذت زهرة من معجب غير معروف PVG .
- أنا شخصية جذابة بالنسبة له (لها). (صفر)
 - أنا شخصية عامة. (١)
- ٤- دخلت في منافسة للترشيح لأحد المجالس المحلية وفزت بالمنصب PVG .
- كرسيت وقتاً وطاقة كبيرة في الدعاية لنفسى . (صفر)
 - أنا أعمل باجتهاد في أى عمل أؤديه. (١)
- ٥- تخلفت عن موعد هام PVB .
- أحياناً نخبوني الذاكرة. (١)
 - أحياناً أنسى مراجعة دفتر مواعيدي. (صفر)
- ٦- كان حفل العشاء الذى نظمته ناجحاً PMG .
- كنت ساحرة في هذه الليلة بصفة خاصة. (صفر)
 - أنا مضيئة جيدة . (١)
- ٧- أنت مدین بعشرة دولارات عن كتاب فات موعد إعادته للمكتبة PMP .
- عندما أنشغل فيما أقرأ غالباً ما أنسى موعد إعادة الكتاب. (١)
 - كنت منشغلاً جداً في كتابة التقرير حتى أننى نسيت إعادة الكتاب. (صفر)

- ٨- كسبت كثيراً من المال في البورصة PMG.
- قرر سمسار البورصة أن يغامر على أسهم جديدة .
 - السمسار الذي أتعامل معه دائماً يحقق أرباحاً عالية .
- (صفر) (١)
- ٩- كسبت مباراة رياضية PMG.
- أنا أشعر أنني لا أهنأ.
 - لقد تدربت جيداً.
- (صفر) (١)
- ١٠- رسبت في أحد الامتحانات الهامة PVG.
- لم أكن في كفاءة من دخلوا الامتحان معي .
 - لم أستعد لهذا الامتحان جيداً.
- (١) (صفر)
- ١١- قمت بتجهيز وجبة خاصة لصديق لكنه لم يقبل عليها جيداً PVB.
- أنا لست طاهياً جيداً.
 - لقد أعددت الوجبة على عجل.
- (١) (صفر)
- ١٢- خسرت مباراة رياضية تدربت من أجلها وقتاً طويلاً PVB.
- أنا لست رياضياً جيداً.
 - لست جيداً في هذه الرياضة بالذات.
- (١) (صفر)
- ١٣- تفقدت صبرك بسبب صديق PMP.
- هو - هي - دائماً ما تعكر على صفوى.
 - هو - هي - كان في حالة مزاجية عدائية .
- (١) (صفر)
- ١٤- تمت معاقبتك بسبب عدم تقديم إقرار ضرائب الدخل في موعدها PMB.
- أنا دائماً أؤجل تقديم ضرائبي.
 - كنت كسولاً في تقديم ضرائبي هذا العام.
- (١) (صفر)
- ١٥- طلبت موعداً عاطفياً ورفض الطرف الآخر PVB.
- كنت منهاراً في ذلك اليوم.
 - أصبحت لا أقوى على هذا الطلب مرة أخرى منه / منها .
- (١) (صفر)

- ١٦- دائماً يطلبونك للرقص في الحفلات PMG.
- أنا أنطلق في الحفلات. (١)
 - كان مظهرى أنيقاً في هذا الحفل. (صفر)
- ١٧- كان أداؤك متميزاً في مقابلة من أجل وظيفة PMG.
- كنت أشعر بالثقة إلى أكبر حد أثناء المقابلة. (صفر)
 - أكون متميزاً في المقابلات. (١)
- ١٨- أعطاك رئيسك في العمل وقتاً قصيراً لإنجاز مشروع ما ولكنك أنجزته PVG
- أنني جيد في عملي. (صفر)
 - أنني شخص كفء. (١)
- ١٩- شعرت بالإرهاق في الفترة الأخيرة PMB.
- لم تكن لدى الفرصة أبداً للرحلة. (١)
 - كنت مشغولاً بصفة خاصة في هذا الأسبوع. (صفر)
- ٢٠- أنقذت شخصاً من حالة اختناق كادت تودي بحياته PVG.
- أعرف تكنيك يمنع الاختناق. (صفر)
 - أنني أعرف ماذا أفعل في وقت الأزمات. (١)
- ٢١- أراد الشخص الذى ترتبط به عاطفياً أن يتباعد لفترة ما PVB.
- أنني شديد التركيز على ذاتي. (١)
 - لا أفضى وقتاً كافياً معها / معه. (صفر)
- ٢٢- قال أحد الأصدقاء شيئاً جرح مشاعرك PMB.
- هو - هى - دائماً ما يندفع بدون تفكير في الآخرين. (١)
 - كان صديقي في حالة سيئة وأسقطها على. (صفر)
- ٢٣- جاءك رئيسك يطلب نصيحتك PVG.
- أنني خبير في الموضوع الذى جاء يطلب فيه نصيحتي. (صفر)
 - أنني أجيد إعطاء النصيحة. (١)

٢٤- شكرك صديق على مساعدتك له في الوقت العصيب PVG .

- أنني أستمتع بمساعدته في الأوقات الصعبة. (صفر)
- أهتم بالآخرين. (١)

٢٥- أخبرك طبيبك أنك بحالة جيدة PVG .

- أنني متأكد من تمريناتي المستمرة. (صفر)
- لدى وعى صحى جيد. (١)

٢٦- دعاك صديقك إلى نزهة في نهاية الأسبوع PMG .

- لأن الصديق يريد الخروج في نزهة. (صفر)
- لأن الصديق يحب أن يكتشف مناطق جديدة. (١)

٢٧- طلب إليك أن ترأس مشروعاً هاماً PMB .

- لأنني أنهيت مشروعاً مماثلاً بنجاح. (صفر)
- لأنني مشرف جيد. (١)

٢٨- سقطت كثيراً أثناء ممارسة رياضة التزحلق PMB .

- لأن رياضة التزحلق صعبة. (١)
- كانت السحابات متجمدة. (صفر)

٢٩- حصلت على جائزة قيمة PVG .

- قمت بحل جيد لمشكلة هامة. (صفر)
- كنت أفضل الموظفين. (١)

٣٠- أسهمك في البورصة دائماً منخفضة PVB .

- أنني لا أعرف الكثير عن مناخ رجل الأعمال. (١)
- لقد كان اختياري للأسهم سيئاً. (صفر)

٣١- لقد زاد وزنك في الإجازة ولم تستطع التخلص منه PMB .

- جميع أنواع رجيم الطعام لا تفيد على المدى البعيد. (١)
- النظام الذى أتبعته لم يكن مفيداً. (صفر)

٣٢- لم يوافق أحد المحال على التعامل بالكرات الذى تحمله PVB .

- أنا أحياناً أبالغ فى تقدير المال الذى معى. (١)
- أحياناً أنسى أن أدفع فاتورة الحسابات الخاصة بالكرات. (صفر)

أما عن وضع الدرجة على هذه البنود فإنها توضع على القسمين التاليين، وهما
يمثلان البعدين الأساسيين للتفاؤل :

مفتاح التصحيح :

PMG	PMP
PVG	PVP
HOG	HOP
= HOB	- HOG

وهناك بعدان أساسيان يؤثران فى أسلوب تفسيرنا للأحداث :

- ١- الإستدامة (الديمومة) Permanence
- ٢- العمومية Pervasiveness

١- الاستدامة Permanence :

أن الأفراد الذين يستسلمون بسهولة يعتقدون أن أسباب الأحداث السيئة التى تحدث لهم دائمة وان الأحداث السيئة سوف تبقى وأنها دائماً هناك لتؤثر على حياتهم، أما الأفراد الذين يقاومون اليأس وقلة الحيلة يعتقدون أن أسباب الأحداث السيئة مؤقتة.

Temporary (optimis)

(التفاؤل) المؤقت

- أنا مرهق.
- الرجيم لا ينفع إذا خرجت على النظام.
- أنت تشكونى حينما لا انظف حجرتى.
- مزاج الرئيس سيء.
- أنت لم تتحدث معى مؤخراً.

Permanent (pessimism)

(التشاؤم) الدائم

- أنا هلكان.
- الرجيم لا ينفع.
- أنت دائم الشكوى.
- الرئيس إنسان سيء
- لم تتحدث معى أبداً.

فإذا كان تفكيرك في الأشياء السيئة على النحو "دائماً" و"أبداً" وأنها خصائص ثابتة فإنك صاحب نمط تشاؤمي دائم.

أما إذا كان تفكيرك في الأشياء السيئة على نحو "أحياناً" أو "في الفترة الأخيرة" مستخدماً كلمات محددة، وأن الأشياء السيئة سريعة الزوال فأنت صاحب نمط تفاؤلي.

عد مرة أخرى إلى الاختبار وأنظر إلى الحروف PMB وهي مكررة ثمان مرات، وهي اختصار Permenant Bad وتعني دائماً سيئ والأسئلة (٢ ، ٧ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٩ ، ٢٢ ، ٢٨ ، ٣١) تقيس المدى الذي تفكر فيه عن أسباب الأحداث السيئة باعتبارها دائمة . كل عبارة تحصل على "صفر" فهي تفاؤلية ، وكل عبارة تحصل على "١" فهي تشاؤمية، لذلك فعلى سبيل المثال إذا اخترت " أنا لست جيداً في تذكر أعياد الميلاد" في السؤال رقم "٢" أكثر من "أنا دائماً أكون منشغلاً بأشياء أخرى" لكى يشرح لماذا نسيت عيد ميلاد شريكك فأنت بذلك قد اخترت السبب المتشائم الدائم.

أجمع الدرجات على العبارات وضعها على اليمين في مربع PMB إذا كان الناتج "صفر" أو "١" فأنت متفائل جداً في هذا البعد والدرجة "٢" أو "٣" فتعني التفاؤل باعتدال والدرجة "٤" متوسط و "٥ ، ٦" متشائماً و "٧ ، ٨" متشائماً جداً.

عندما نفشل فإننا جميعاً نستشعر إحساساً بالعجز في اللحظة ذاتها وهو ما يماثل وخزاً في المعدة فهو مؤلم لكن الألم يزول ، ومع بعض الأفراد فإن الألم يزول فوراً ، وهؤلاء هم الذين يسجلون ما بين صفر، ١ . أما بالنسبة للأفراد الآخرين فإن الألم يستمر وقد يتعقد ويتحول إلى شكوى، هؤلاء هم الأفراد الذين يسجلون ما بين ٧ ، ٨ درجات فهم يظلون في حالة عجز لعدة أيام أو ربما عدة شهور حتى بعد صدمة صغيرة. أما بعد الهزائم الكبيرة فإنهم لا يعودون إلى حالتهم الأولى أبداً.

إن النمط المتفائل بالأحداث السعيدة على نقيض النمط المتفائل بالنسبة للأحداث السيئة، فالأفراد الذين يعتقدون في دوام أو استمرار الأحداث السعيدة لديهم الأسباب الدائمة لأن يظلوا متفائلين أكثر من هؤلاء الذين يعتقدون أنهم لديهم الأسباب المؤقتة للتفاؤل.

Temporary (optimistic)

(التشاؤم) المؤقت

- هذا يوم سعيد.
- أنا أحاول كثيراً.
- نال التعب من منافسى.

Permanent (pessimistic)

(التفاؤل) الدائم

- أنا دائماً محظوظ.
- أنا موهوب.
- من ينافسنى لا يصل لمستواى.

إن الأفراد المتفائلين يشرحون الأشياء السعيدة لأنفسهم في ضوء أسباب دائمة مثل السمات والقدرات، أما المتشائمون فإنهم يحددون أسباباً قابلة للتغير مثل المزاج أو الجهد.

من المحتمل أنك قد لاحظت أن بعض الأسئلة في الاختبار ربما النصف، كانت حول الأحداث السعيدة، على سبيل المثال (أن تحقق أرباحاً كثيرة) ضع درجات على هذه العبارات التي تعنى "دائماً"، "جيداً" PMG Permanent Good وهى بأرقام (١ ، ٦ ، ٨ ، ٩ ، ١٦ ، ١٧ ، ٢٦ ، ٢٧) ثم تجمع الدرجة على اليمين ويكتب المجموع على الهامش الأيمن على السطر المحدد بالحروف PMG فإذا كان مجموع الدرجات ٧ أو ٨ فأنت متفائل جداً ولديك ميل لتوقع استمرار الأحداث السعيدة، أما الدرجة ٦ فهى تعبر عن التفاؤل المعتدل أما الدرجة ٤ أو ٥ فتعبر عن الدرجة المتوسطة و ٣ تعنى التشاؤم المتوسط ، أما صفر، ١ ، ٢ فيعنى التشاؤم الشديد .

وبالنسبة للأفراد الذين يعتقدون في دوام الأسباب للأحداث السعيدة فإنهم في حالة نجاحهم فإنهم يحاولون باستماتة في المرات القادمة، أما الأفراد الذين يفسرون الأحداث السعيدة بأسباب مؤقتة فإنهم قد يستسلمون حتى عندما ينجحون معتقدين إنها كانت حظ، فالأفراد الذين يستثمرون النجاح وينطلقون بمجرد أن تبدأ الأعمال فهؤلاء هم المتفائلون.

٢ - العمومية (الشيوع) Pervasiveness الخاص في مقابل العام :

ترتبط الديمومة بالزمن، أما الشيوع فيرتبط بالحيز (كبيراً كان أم صغيراً) ، فعلى سبيل المثال، في إحدى المؤسسات الكبيرة للبيع بالتجزئة تم فصل نصف موظفى قسم

المحاسبة. وكانت "نورا وكيفين" من الموظفين الذين تم فصلهم، أصبحتا محبطين ولم يستطيعا أن يتحملا فكرة البحث عن عمل آخر لعدة شهور، وتوقف كلاهما عن تسديد ضرائب الدخل أى شيء يذكرهما بالحسابات. استمرت "نورا" فى حياتها زوجة محبة ونشيطة واستمرت حياتها الاجتماعية بالصورة المعتادة واستمرت صحتها قوية وقبلت العمل ثلاثة أيام فى الأسبوع. أما "كيفين" كان على العكس، فقد أنزوى وأبتعد وتجاهل زوجته وأبنة الصغير، وأمضى معظم وقته فى المساء متجهماً ومكتئباً. ورفض الخروج من المنزل للقاء الآخرين قائلاً "أنه لم يعد يحتمل رؤية الناس"، لم يعد يضحك على النكات التى تقال، وأصيب بترلات البرد طوال فترة الشتاء وتوقف عن ممارسة رياضة المشى.

إن بعض الأفراد يمكنهم أن يضعوا مشكلاتهم فى صندوق بإحكام ثم يذهبون لاستكمال مسيرة حياتهم حتى لو تعسر أحد أبعادها الهامة كالعامل أو الحياة العاطفية مثلاً، أما البعض الآخر فإنهم يتركون مشكلة واحدة فى مجال واحد لتؤثر فى كل مجالات الحياة. أنهم يحولونها إلى كارثة فعندما ينقطع خيط واحد من خيوط حياتهم فإن كل المصنع يتوقف وينتهى ذلك إلى ما يلى :

إن الأفراد الذين يقدمون تفسيرات عامة لخبرات الفشل لديهم يتوقفون عن كل شيء عندما يضرب الفشل فى منطقة واحدة من حياتهم. أما الأفراد الذين يقدمون تفسيرات محددة قد يصبحوا عاجزين فى هذا الجانب وحده من حياتهم، ويستمررون فى تقدمهم بقوة فى بقية الجوانب.

Universal (pessimism)

(تشاؤم) عام

- كل المدرسين غير عادلين.
- إنني نافر .
- الكتب غير مفيدة.

Specific (optimism)

(تفاؤل) محدود

- العالم "سليحمان" غير عادل
- أنني أنفر منه.
- هذا الكتاب غير مفيد.

وقد كان لدى "نورا" و "كيفين" نفس الدرجة العالية على بعد الاستدامة (الديمومة) فكلاهما متشائم فى ضوء هذا المعنى. إذ بعد أن تم فصلهما ظلاً محبطين لوقت

طويل لكنهما حصلا على درجات مختلفة على بعد العمومية، فعندما وقعت الأحداث السيئة أعتقد "كيفين" أن ذلك يقلل من أي شيء يفعله. فعندما فصل أعتقد أنه لم يكن إنساناً جيداً في أي شيء أما "نورا" فقد أعتقدت أن الأحداث السيئة لها أسبابها المحدودة فعندما فصلت أعتقدت أنها لم تكن كفتاً في الحسابات.

إن بُعد الاستدامة "الديمومة" يحدد إلى أي مدى يتوقف الفرد ويستسلم، فالتفسيرات الدائمة للأحداث السيئة تؤدي إلى مشاعر العجز واستمرارها إلى فترة طويلة، أما التفسيرات المحدودة ينتج عنها اللياقة النفسية. أما بُعد العمومية فهو يحدد إذا ما كان الشعور بالعجز قد أنتشر عبر العديد من مواقف الحياة أم أنه محدود بالمجال الأساسي، وقد كان "كيفين" ضحية لبُعد العمومية. إذ أنه فور أن تم فصله من عمله أعتقد أن السبب كان عاماً وتوقف عن المقاومة في كل نواحي حياته، فهل تصدم أنت على هذا النحو.

إن الأسئلة المتضمنة في الاختبار تحت الرمز Pervasive Bad PVB "عمومية الأحداث السيئة" فهي بأرقام (٥، ١٠، ١١، ١٢، ١٥، ٢١، ٣٠، ٣٢) ثم تجمع درجات هذه الأسئلة على الهامش الأيمن ويكتب المجموع، أما الحرف PVB والدرجات بين صفر و ١ فهي للتفاوت الشديد و ٢، ٣ يكون متوسط التفاؤل، أما ٤ فهي درجة متوسطة و ٥، ٦ متشائم متوسط، ٧، ٨ فهو متشائم جداً.

والآن على العكس من الأسلوب المتفائل المفسر للأحداث السعيدة يكون الأسلوب المتفائل المفسر للأحداث السيئة فالتفائل يعتقد " أن الأحداث السعيدة سوف ترفع وتنمي كل شيء يفعله" بينما يعتقد المتشائم أن الأحداث السعيدة تحدث نتيجة لعوامل محدودة في موقف محدد .

فعندما فصلت "نورا" من عملها ثم عرض عليها عمل مؤقت في نفس الشركة فإنها فكرت على النحو التالي : " إنهم أدركوا أنهم لا يستطيعون الاستمرار بدوني " لكن عندما عرض على "كيفين" نفس العمل فكر على النحو التالي "لا بد وأن يعانون من نقص قوة العمل".

Specific (pessimism)

(التشاؤم) المحدد

- إني ذكى في الرياضيات.
- كنت جذاباً لها.

Universal (optimism)

(التفاؤل) العام

- إني ذكى.
- كنت جذاباً

سجل درجاتك على التفاؤل من حيث العمومية للأحداث السعيدة، فالعبارات تحت الرمز Pervasive good PVG هي بأرقام (٣، ٤، ١٨، ٢٠، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٩) كل عبارة تتبع بصفر تكون للتشاؤم المحدد فعندما سؤلت في رقم ٢٤ عن رد الفعل على شكر أحدهم لك على مساعدته فإذا كانت الإجابة " أنا أحب مساعدته في الفترات الصعبة " فهي تعبر عن التحديد والتشاؤم وإذا كانت الإجابة " أني أهتم بالآخرين " فهو التفاؤل العام. أستخدم الأرقام على اليمين وجمع الدرجات، فالدرجة بين ٧، ٨ تكون متفائل جداً والدرجة ٦ للتفاؤل المعتدل أما ٤، ٥ فهو المتوسط و ٣ للتشاؤم المعتدل وصفر، ١، ٢ فهو متشاؤم جداً.

جوهر الأمل : The stuff of Hope

لقد ظل الأمل هو دائرة اختصاص المبشرين والسياسيين العاملين في مجال الإعلانات. أن التفاؤل المتعلم قد ساعد على نقل الأمل إلى دراسات وبحوث المعمل، حيث يستطيع العلماء أن يفحصوا بدقة كيف يعمل، وان تملك الأمل أو لا تملكه فإن ذلك أمراً يعتمد على بعدين يؤخذ بهما معاً - فإن إيجاد الأسباب العامة والدائمة للأحداث الجيدة جنباً إلى جنب مع الأسباب المؤقتة والمحددة للأسباب السيئة هما معاً يكونان فن الأمل. أما وجود الأسباب الدائمة والعامة لسوء الطالع والأسباب المحددة والمؤقتة للأحداث السعيدة يكونان معاً خيرة الإحباط وخيبة الأمل.

إن الأحداث السيئة يمكن وضعها إما في سلوك مشحون بالأمل أو في سلوك يخلو من الأمل، كما في الأمثلة التالية.

المشحون بالأمل Hope full

الخلو من الأمل Hopeless

- إني غبي.
- أنا معطل حالياً.
- الرجال وحوش.
- زوجي كان مزاجه سيء.
- بنسبة ٥ من ١٠ يكون هذا الورم سرطان
- بنسبة ٥ من ١٠ يكون هذا الورم لا شيء.

وبالمثل يسير الأمر في تفسير الأحداث الجيدة :

المشحون بالأمل الحلو من الأمل

- إنني محظوظ.
- لقد جذبت زوجتي العملاء.
- أنني موهوب.
- أن زوجتي تسحر كل إنسان.
- سوف تقضى أمريكا على الإرهاب.
- سوف تقضى أمريكا على كل أعدائها.

قد تكون درجاتك في الاختبار على الأمل هي أكثر الدرجات أهمية Hope Bad HOB الأمل - سيئ - Hope Good HOG الأمل - جيد بالنسبة لدرجات HOB فعليك جمع الدرجات على PVB وإضافتها إلى الدرجة الكلية على PMB أما عن درجاتك على HOG فتجمع الدرجات على PVG ثم تضاف إليها درجاتك على PMG ثم تطرح درجات HOB من درجات HOG فإذا كان الناتج بين ١٠ : ١٦ فأنت مفعم بالأمل على نحو غير عادي و من ٦ : ٩ فأنت مشحون بالأمل على نحو متوسط، وبين ١ : ٥ فإنك في المتوسط، أما من صفر : - ٥ فأنت يائس "محبط" بدرجة متوسطة وأقل من - ٥ تكون يائس بشدة. فالأفراد الذين يضعون تفسيرات دائمة وعامة للأحداث الجيدة وتفسيرات مؤقتة ومحددة للأحداث السيئة فإنهم يخرجون سريعاً من المشكلات التي تعترضهم وينخرطون بسهولة في الحياة ويستمرون في التقدم نتيجة خبرة ناجحة واحدة. أما الأفراد الذين يقدمون تفسيرات مؤقتة ومحددة للنجاح وتفسيرات دائمة وعامة للأحداث السيئة يميلون إلى الشعور بالاهيار تحت وطأة الضغط لفترة طويلة وعبر المواقف المختلفة، ونادراً ما ينخرطون في مسيرة الحياة.

زيادة التفاؤل والأمل :

إن هناك أسلوباً موثقاً لبناء التفاؤل يتكون من تمييز الأفكار التشاؤمية ثم دحضها، فكل فرد لديه مهارات الدحض التي نستخدمها عندما يأتي شخص منافس لنا أو لشخص عزيز علينا في العمل مثلاً، ويتهمنا اتهامات زائفة بالتقصير مثل (" أنت لا تستحق أن تكون نائباً للرئيس"، " أنت غير كفاء و " أنااني" والذين يعملون من أجلك لا يمكنهم أن يساندوك). وفي الرد على ذلك فإنك تحشد كل الأسباب التي

تدفع بها كل هذه الاتهامات مثل : تقديراتك العالية التي حصلت عليها من الرؤساء، والمهارات التي كشفت عنها كأحد ثلاثة في قسم التسويق. أما عندما نوجه نحن لأنفسنا مثل هذه الاتهامات فنحن عادة نفشل في دفعها حتى في حالة كونها اتهامات زائفة. إن المدخل إلى دحض ودفع الأفكار التشاؤمية هو التمييز أولاً لهذه الأفكار وإدراكها ثم التعامل معها كان شخصاً آخر هو الذى ينطق بها وليس أنت، كأنه منافس، رسالته في الحياة أن يجعلك بائساً وغير سعيد. وهنا يوجد لدينا وصف لما يمكن أن نفعله. إذ بمجرد تمييز مثل هذه الأفكار التشاؤمية لديك والتي تبدو أنه ليس هناك ما يبررها. فأبدأ في مناقشتها باستخدام نموذج ABCDE و A-adversity هي الحدث أو موقف الصدمة. و B- Belief فهي للاعتقادات والأفكار التي تعتقد فيها فور وقوع الحدث أو الموقف. أما C-Consequences فهي للنتائج. و D- Disputation فهي لدحض الأفكار والاعتقادات و E-Energization وهي للتنشيط الذي يحدث لك عندما تنجح في دفع الأفكار وهزيمتها، فالدفع الفعال للأفكار والاعتقادات التي تتبع أي حدث يمكن أن يغير رد الفعل من الاستسلام والاكئاب إلى النشاط والتفاؤل مثلاً :

(A) الحدث أنا وزوجي ذهبتا في أول عشاء لنا بالخارج منذ مولد طفلنا، وأمضينا الأمسية في مشاجرة حول كل شيء بدءاً من تحديد لهجة القوائم على خدمة الزبائن حتى شكل رأس طفلتنا هل تشبه أقاربي أو أقارب زوجي.

(B) الاعتقاد ما هو الخطأ هنا؟ فإنه من المفترض أن نمضي معاً أمسية رومانسية لكن بدلاً من ذلك أمضينا الليلة في عراك على أشياء صغيرة جداً. وقد قرأت في إحدى المقالات أن غالبية الزيجات تنتهي بعد ولادة الطفل الأول، ويبدوا أننا نسير في هذا الاتجاه. فكيف يمكنني أن أربي "الطفلة" وحدي؟

(C) النتائج لقد شعرت بجزن عميق وإحباط. وكان لدى شعور بالرعب. لم أكد أقرب عشائتي. فقد دفعته بعيداً عني. وبدأ زوجي يحاول جاهداً أن يغير المناخ لكنني لم اهتم لذلك.

(D) الدحض : ربما أكون غير واقعية قليلاً فإنه من الصعب أن تشعر بالرومانسية في حالات حرمانك من النوم لثلاث ساعات متواصلة في الأسابيع السبعة الأخيرة. كذلك كان لدى إحساس بالضيق لأن صدرى بدأ يتسرب منه اللبن. لكن عشاء غير موفق لا يعنى الطلاق. فقد مررنا بأوقات أكثر صعوبة من الموقف الحالى وتجاوزناها منها مرة أخرى وأصبحنا أفضل في علاقتنا. إنني اعتقد أنه لا بد أن اصدق أنني اجلس هنا لأخطط جدولاً للتفتيش لمجرد أن زوجي يعتقد أن رأس "نمي" أبتتنا تشبه رأس خاله "لارى Larry" أكثر مما تشبه رأس خالتي "فلو Flo". اعتقد أنني بحاجة إلى الراحة بعض الوقت. وبالنظر إلى ما حدث اليوم على أنه محاولة جيدة في الرومانسية، والعشاء القادم سيكون أفضل.

(E) التنشيط لقد بدأت في الإحساس بأنني أفضل حالاً، وأكثر حرصاً على زوجي، فقد أخبرتته باهتمامي بأمر تسرب اللبن من صدرى وضحكنا كثيراً ونحن نفكر في كيف أن النادل سوف يستجيب. لقد قررنا أن نعتبر هذا تدريباً على العشاء، وسنعاود المحاولة الأسبوع القادم.. وفور أن تحدثنا حول ذلك، بدا لنا معاً أن الأمر عبارة عن دعاية وصرنا أكثر ارتباطاً.

إنه من الضروري أن تدرك هذه الاعتقادات على أنها أفكار قد تكون حقائق أو لا تكون. فإذا ما ثارت إحدى الأمهات المنافسات الغيورات في وجهك في نوبة غضب قائلة "إنك أم مزعجة، إنك أنانية وغبية وغير حذرة" كيف سيكون رد فعلك؟ من المحتمل أن تهمل هذه الاتهامات. فقد تقولين لنفسك: "إن أولادي يحبونني، لقد أنفقت وقتاً كبيراً معهم، علمتهم الحساب، ولعب الكرة، وكيف يتعايشون في عالم قاسي، وعلى أية حال هي غيورة لأن أولادها غاية في السوء".

إننا يمكننا أن نبعد أنفسنا بسهولة عن اتهامات الآخرين التي لا أساس لها، لكننا نكون أقل مهارة في الابتعاد بأنفسنا عن الاتهامات التي نوجهها نحن إلى أنفسنا، إذا كان هذا ما نعتقده في أنفسنا، فهو إذن حقيقة .

لا، إنه خطأ. إن ما نقوله لأنفسنا عندما نواجه بصدمات، يمكن أن يكون بلا أساس مثل اتهامات الأم المنافسة الغيورة السابقة. إن تفسيراتنا المرتدة إلينا عادة ما تكون مشوهة. أنها مجرد عادات سيئة في التفكير نشأت بسبب خيرات غير سارة في الماضي، أو صراعات الطفولة، أو آباء صارمين، أو أخت كبرى غيورة، لكنها تبدو لنا كأنها نابعة من أنفسنا، وتعامل معها كحقائق. إنها مجرد اعتقادات، فليس لأن فرداً يخاف من عدم عثوره على عمل، أو انه غير محبوب، أو غير مناسب فذلك لا يعني أن هذا حقيقة. إنه من الضروري أن تراجع وتبعد بنفسك عن تفسيراتك التشاؤمية على الأقل لكي تغير من تكرارها.

ويدور الدحض حول مراجعة تكرار أفكارنا المرتدة إلينا. والخطوة الأولى تتمثل في معرفة الأفكار والاعتقادات المطلوب دفعها ودحضها. أما الخطوة الثانية فهي وضع هذا الدحض موضع التنفيذ.

تعلم أن تجادل نفسك :

هناك أربع طرق لجعل الدحض مقنعاً. ناقشها بالتفصيل فيما يلي :

البرهان : Evidence

إن أكثر الطرق المقنعة لدفع الاعتقادات السلبية هو أن تظهر أنها غير صحيحة. فمسند بداية ردود الأفعال التشاؤمية للحدث في ممارسة تأثيرها، فإن هناك حقائق ستجدها إلى جانبك غالبية الوقت. عليك أن تتبنى دور المحقق وتساءل : ما هي الأدلة على هذا الاعتقاد ؟

فمثلاً إذا حصلت على درجة سيئة واعتقدت إنها أسوأ ما في الفصل، يمكن أن تراجع الحقائق. هل الطالب الذى يدرس بجانبك حصل على درجة أقل. وإذا اعتقدت

إنك أفسدت نظامك الغذائي، يمكنك أن تعد السرعات الحرارية في طعامك، ومن الممكن أن تكتشف أنها أقل كثيراً من السرعات التي في العشاء الذي رفضت تناوله .

إنه من المهم أن ترى الفرق بين هذا الاتجاه وبين ما يطلق عليه قوة التفكير الإيجابي. فالتفكير الإيجابي غالباً ما يتضمن محاولة أن تعتقد في مجموعة من العبارات المبهجة مثل "كل يوم أصبح أفضل وأفضل، حتى في غياب الأدلة والبراهين، أو حتى في ضوء الحقائق العكسية، فإذا استطعت إدارة هذه الأفكار واقعياً فإن ذلك يضيف إليك قوة أكثر. أن الكثير من الأفراد المتعلمين، والذين تدربوا على التفكير بالشك لا يستطيعون إدارة هذا النوع من التشجيع أو الدعم. إن التفاؤل المتعلم على العكس من ذلك.

إن واحدة من أكثر الفنيات فاعلية في الدحض سوف تتمثل في البحث عن الأدلة والبراهين التي تشير إلى فاعلية التشويه في تفسيراتك الصادمة، وستجد الحقائق إلى جانبك في معظم الأوقات.

البدائل : Alternatives

في الغالب أن ما يحدث لك لا يكون له سبب واحد. فغالبية الأحداث لها أسباب متعددة. فإذا ما أديت الامتحان أداءً سيئاً. فإن كل ما يلي قد أضاف إلى الخروج بهذه النتيجة : هل كان الامتحان صعباً؟ إلى أي مدى كان الاستذكار جيداً؟ إلى أي مدى كان الأستاذ عادلاً؟ كيف كان أداء التلاميذ الآخرين؟ إلى أي مدى كنت مجتهداً؟ فالتشاؤم له طريقته في البدء من أسوأ هذه الأسباب ، وأكثرها ثباتاً وعمومية . مرة أخرى وكذلك الدحض لديه عادة حقائق تقف إلى جانبه، فهناك أسباب متعددة ، فلماذا إذن التعلق والتركيز على أكثرها سلبية . وجه السؤال التالي إلى نفسك ، هل هناك طريقة أقل تدميراً - هدماً - في النظر إلى هذه النتيجة؟

لكي تدحض اعتقادك الخاص، لابد وان تراجع كل الأسباب الممكنة التي أضافت إليه. وركز على تلك الأسباب المتغيرة (إن الوقت الذي أنفق في المذاكرة لم يكن كافياً)

والأسباب المحددة (أن هذا الامتحان كان صعباً) والأسباب غير الشخصية (إن الأستاذ ليس عادلاً).

قد تكون مضطراً إلى الاندفاع نحو توليد أفكار بديلة، ونحو التعلق بالاحتمالات التي قد لا تكون مقنعة تماماً بصحتها. تذكر أن الكثير من التفكير التشاؤمي يتكون من العكس، ومن التعلق بأكثر الأفكار إيلاماً واكتئاباً. ليس بسبب الأدلة، لكن بالتحديد لأنها تكون مؤلمة جداً. إنه عليك أن تبطل وتفسد هذه العادة الهادمة بأن تصيح بارعاً في توليد البدائل.

المتربيات : Implications

تسير الأمور في حياتنا ، ولا تكون الحقيقة دائماً في جانبنا ، فقد يكون الواقع ضدك، وقد يكون الاعتقاد السلبي الذي تحمله بداخل نفسك نحو ذاتك صحيحاً. وفي مثل هذا الموقف، فإن الآلية التي يجب استخدامها هي نزع صفة الكارثة عن الحدث Decatastrophizing حتى إذا كان الاعتقاد صحيحاً، قل لنفسك، ما الذي يترتب على هذا؟ فقد كان صحيحاً أن العشاء لم يكن رومانسياً، لكن ماذا يعني ذلك؟ عشاء واحد سيء لا يعني الطلاق.

لا بد وأن تسأل نفسك، ما هي أسوأ الأشياء؟ هل الحصول على تقدير متوسط (B) يعني ألا تجد عملاً لدى أحد؟ هل التهام قطعتين من الدجاج مع صحن من المكرونة يعني الوصمة بالشراهة إلى الأبد؟ عند هذه النقطة فلتذهب إلى الآلية الأولى وتبحث عن الدلائل. وفي مثال العشاء بين الرجل وزوجته، تذكرت الزوجة أن هناك مواقف أكثر سوءاً قد مرت عليها وعلى زوجها من قبل.

الاستفادة : Usefulness

أحياناً تكون نتائج التمسك باعتقاد ما أكثر من الحقيقة. فهل الاعتقاد هداماً؟ فعندما تكسر نظامك الغذائي - تكون الاستجابة "إنني شره جداً" بمثابة طريقة لأن تترك نظامك الغذائي كلية. قد يصبح بعض الأفراد مكتئبون للغاية عندما يستشعرون

عدم العدالة في العالم، إننا يمكننا أن نتعاطف مع هذه المشاعر، لكن الاعتقاد في ذاته قد يحدث حزنًا أكثر مما يستحق . ما هو العائد الجيد الذي يمكن أن يعود على من الاستكانة إلى الشعور بأن العالم يجب أن يكون عادلاً . وفي تكتيك آخر، يمكن أن تعرف تفصيلاً كل الطرق التي يمكن أن تغير بها الموقف في المستقبل، حتى إذا كان الاعتقاد صحيحاً الآن، فهل الموقف قابل للتغير ؟ كيف يمكنك أن تغيره ؟ فقد قررت الزوجة في المثال السابق أن تتوقف عن قراءة المقالات الصادمة عن الطلاق.

سجل الدحض لديك : Your Disputation Record

الآن، أنا أريدك أن تمارس الدحض أثناء الأحداث التي تواجهها في حياتك اليومية، فعليك أن تستمع جيداً إلى اعتقادك، لاحظ النتائج، ثم إدحض اعتقاداتك بقوة. ثم لاحظ الطاقة التي تتولد في داخلك عندما تنجح في هزيمة أفكارك السلبية سجل كل ذلك قد تكون الأحداث التي أثارت الأفكار التشاؤمية لديك أحداثاً عابرة لا قيمة لها مثلاً :

الخطاب جاء متأخراً ، لم تتلق رداً على مكالمتك، إن عامل الجراج لم ينظف السيارة جيداً ، استخدم الآليات الأربع الفاعلة للدحض الذاتي وقبل أن تبدأ، لاحظ المثالين الآتيين : أحدهما حول حدث سلبي ، والآخر حول حدث جيد.

المثال الأول :

(A) الحدث :

تلقيت تقويماً للمنهج الذي كنت أقوم بتدريسه في الحلقة العلمية عن "الاستشفاء من الصدمة" وكان أحد التقارير للتقويم يقول : " كنت محبطاً تماماً في هذه الحلقة العلمية. الشيء الوحيد الذي أثر على هو كيف كان الأستاذ باعثاً للملل لدرجة كبيرة وبصفة ثابتة. فالجثث كانت أكثر حياة من هذا المحاضر. ينبغي ألا تحضر هذا المقرر.

(B) الاعتقادات :

يا لجرأة هذا الطالب. إن الطلبة يتوقعون أن يكون تعليمهم بطريقة مختلفة. وإذا لم تستخدم وسائل التعليم المتعددة، سوف تكون شخصاً مملاً غير محتمل. إنهم لا يستطيعون التعامل مع موضوعات تستدعي التفكير والاجتهاد. إنني متعب مما يريده هؤلاء الأطفال. أنه من الأفضل ألا أعرف من كتب هذه الملاحظات.

(c) النتائج :

كنت غاضباً لقد ناديت زوجتي وقرأت عليها التقييم، وأنا في غاية الغضب لعشر دقائق. وحتى نهاية اليوم، كنت ما زلت محبطاً من ذلك، وواصلت حديثي عن هؤلاء الأطفال وكيف أنهم مدللون، وفاسدون.

(D) الدحض :

إن ذلك كان وقاحة حقاً. يمكنني أن أفهم ذلك إذا لم يجب أحد المقرر، لكن ليس هناك سبب لأن يكونوا كريهين إلى هذا الحد. يجب أن أتذكر أنه تقويم تلميذ واحد فقط. إن غالبية هؤلاء الطلبة يفكرون في هذا المقرر على أنه جيد. إنني لم أحصل على درجات عالية كما تعودت، ومع ذلك فإن عدداً غير قليل قد أبدى تعليقات مفادها أن هذا المقرر يمكن أن يكون أكثر يسراً في الإلمام بمادته العلمية إذا ما استخدمت شرائح لعرض المعلومات. فهم يطلبون فقط أداة من أدوات التكنولوجيا الحديثة لإضافة الإثارة والسهولة إلى المادة المقدمة. ربما كنت أميل إلى الكسل قليلاً، فقد تعودت أن اجتهد من أجل تقديم الموضوعات بطريقة شيقة ليشارك فيها الطلبة والطالبات. أنا لم اكن مستمتعاً بتدريس هذا المقرر كما تعودت. قد يكون عليّ أن أنظر إلى هذا التقويم كنداء إلى الاستيقاظ والانتباه، وأن أبذل بعض الوقت لترتيب المادة وتنظيمها.

(E) الزود بالطاقة (التشيط) :

لقد شعرت أنني أقل غضباً، كنت ما زلت مكدرًا من الطريقة التي عبر بها الطالب عن نفسه، لكنني كنت قادراً على رؤيتها حسب أهميتها النسبية، لم أكن متقبلاً لمقولة أنني كنت كسولاً بعض الشيء في إعداد المادة، لكنني كنت قادراً على تركيز طاقاتي في

تحديث مادة المقرر، لقد شعرت بضرورة إعادة الارتباط بالمادة، وقررت أن أجد وأنقح المادة العلمية.

وكما أشرت سابقاً أن الأسلوب المتشائم في تفسير الأحداث الجيدة هو عكس ذات الأسلوب في تفسير الأحداث السيئة. فإذا كان الحدث جيداً فإن المتشائم يقول "إنه مؤقت، وخاص، وليس هناك ما فعلته من أجل ذلك". فالتفسير المتشائم للحدث الجيد يستوقفك ولا يجعلك تستمتع بمميزات الانتصار أو النجاح. وهذا المثال يوضح كيف يمكنك أن تدفع التفسيرات المؤقتة، أو الخاصة أو ذات التوجه الخارجى في تفسير النجاح وتحولها إلى تفسيرات دائمة، شخصية، عامة، وهى التفسيرات التى نحتاج إليها لنحافظ على النجاحات التى نحققها.

المثال الثانى :

(A) الحدث :

قال لى رئيسى أنه كان سعيداً بالأفكار الجديدة التى قدمتها وطلب إلى أن أصحبه إلى اجتماع كبير وأعلن هذه الأفكار على الفريق المنفذ.

(B) الاعتقادات :

لا أستطيع أن أصدق أنه يطلب منى أن أذهب إلى هذا الاجتماع، يبدو أنني أهدع نفسى، لقد كنت محظوظاً فى لقائى معه. هذه لم تكن أفكارى فقط، فالكثير من أفراد طاقم العمل قد تحدث فيها. فلقد أحرزت لعبة جيدة لكن ليس لدى العمق فى الفهم الذى يمكننى من الرد على تساؤلات الكبار.

(c) النتائج :

لقد شعرت برهبة شديدة. لا أستطيع التركيز. لا بد وان أمضى وقتاً كبيراً فى التحضير لهذا الأمر لكنى دائماً تهرب منى أفكارى.

(D) الدحض :

أنتظر لحظة - إنه أمر جيد وليس أمراً سيئاً. أنى قد طورت ما عرضته من أفكار مع الآخرين، لكنه ليس واقعياً أن أقول أنها لم تكن أفكارى فى الحقيقة. إنه فى

الاجتماع الأخير، كنت الرجل الذي وجد لهم مخرجاً من المأزق واكتشف التوجه الجديد. وغالباً ما يكون الفرد عصبياً في مواجهة القيادات الإدارية ، لكنني لم أفقد السيطرة على نفسي ولم أتخل عن نبرة الصوت المنخفضة.

لقد فكرت في هذا الأمر حتى أنني قد قمت بكتابة أفكارى وبلورتها حول القسم الذى اعمل به. إن المدير قد إختارنى لأنه يعرف أنى سأقوم بعمل جيد، فهو لن يغامر بوضع أى فرد في مواجهة الرؤساء، إنه يثق بى ولا بد أن أفعل ذلك أنا أيضاً.

(E) التزود بالطاقة (التنشيط) :

أصبحت أكثر هدوءاً وتركيزاً، ولقد قررت أن أدعو عدداً من زملائي أقدم أمامهم العرض، وبدأت واقعياً في النظر إلى الأمر متحدياً، كلما عملت أكثر كلما ازدادت ثقة حتى أنني قد أكتشفت عدداً من الطرق الجديدة التي تجعل العرض أكثر تجانساً وإنسجاماً.

والآن عليك أن تفعل ذلك في حياتك اليومية الأسبوع المقبل . لا تبحث عن الأحداث لكن عندما يقع الحدث أستمع جيداً لحوارك الداخلي . عندما تستمتع إلى الأفكار السلبية حاول دحضها ، إسحقها في الأرض وأبدأ في تسجيل الخطوات A, B, C, D, E لكل حدث.

يمكن أن يكون لديك سجل كالاتى :

1- A الحدث

B الاعتقادات

C النتائج

D الدحض

E التزود بالطاقة

- ٢ A الحدث
B الاعتقادات
C النتائج
D الدحض
E التزود بالطاقة

- ٣ A الحدث
B الاعتقادات
C النتائج
D الدحض
E التزود بالطاقة

الفصل السابع

السعادة في الحاضر^(*)

تتألف السعادة الراهنة من حالات تختلف اختلافاً كبيراً عن الحالات المكونة للماضى أو المستقبل، وتضم نوعين متمايزين من الخبرات: اللذات (المتع الحسية) والمسرات.

والمتع الحسية هي مصادر البهجة (مبهجات) لها مكونات انفعالية حسية قوية، وهو ما يدعو الفلاسفة "بالأحاسيس الخام" مثل النشوة، الإثارة، البهجة، الطرب، الامتلاء بالحوية والمرح، والإحساس بالراحة، وكلها حالات سريعة الزوال، وتتضمن القليل من التفكير، أما المسرات فهي الأنشطة التي تحب أن تمارسها، ولكنها ليس من الضروري أن تصحبها مشاعر وأحاسيس خام على الإطلاق. فضلاً عن ذلك، فإن المسرات تشغلنا إلى درجة كبيرة ونصبح منغمسين ومستغرقين فيها، ونفقد في ذلك الوعي بالذات. فالاستمتاع بمحادثة، أو بتسلق الصخور، أو قراءة كتاب جيد، أو الرقص، كلها أمثلة على الأنشطة التي يتوقف الزمن من أجلها وتبارى مهاراتها مع التحدى، ونكون على مقربة واتصال من نقاط القوة لدينا. إن المسرات تستمر زمناً أطول من المتع الحسية (اللذات)، وتتضمن الكثير من التفكير والتفسير، وليس من اليسير التعود عليها، وهي محددة بنقاط قوتنا وفضائلنا.

اللذات أو المتع الحسية :

اللذات الجسدية :

تتميز هذه المتع الجسدية بكونها فورية، وتأتى عن طريق الحواس، وتستمر فترة وجيزة، وتحتاج إلى القليل من التفسير أو لا تحتاج إليه. وترتبط الأعضاء الحسية مباشرة

(*) يقدم هذا الفصل ثلاثة مفاهيم : Pleasures وترجمت المتع الحسية و gratification وترجمت بالرضا المعنوى أو السرور، satisfaction وترجمت بالرضا وتجمع بين المتع الحسية والرضا المعنوى .

بالانفعالات الإيجابية، فاللمس والشم والتذوق، وحركة الجسم، والرؤية والسمع يمكن أن تثير المتعة المباشرة. إن ملاطفة المناطق الحساسة ستثير ابتسام الطفل الوليد. وإن لبن الأم، وتذوق الآيس كريم بالفانيليا يكون له نفس التأثير في الشهور الستة الأولى من الحياة. حين تكون مغطى بالوحل، فإن الحمام الساخن الذي يزيل ذلك يشعرك بالبهجة، وهذا الإحساس الجيد يتجاوز المعرفة بأنك أصبحت نظيفاً، كما أن هزة الجماع ليست في حاجة إلى مؤسسة إعلامية لكي تذكر إيجابياتها. بالنسبة لبعض الأفراد، يجلب الإخراج الإحساس بالراحة ممزوجاً بالسعادة، وترتبط الرؤية والسمع بالانفعالات الإيجابية بصورة أقل مباشرة، لكنها سريعة، فيوم ربيعي بدون غيوم، والجلوس أمام المدفأة في مساء ثلجي، كلها أمثلة على المتع الجسدية.

وبقليل من الفلسفة، يمكن للأحاسيس المركبة أن تجلب المتع الحسية. بالنسبة إلى تتضمن هذه الأحاسيس النظر إلى زهرة جميلة، والاستماع إلى قطعة موسيقية للموسيقار باخ، والمنظر الأخير في الفصل الأول من مسرحية "يوم الأحد في المنتزه مع جورج" وعطر شاليمار، والاستماع إلى إيقاع منضبط لقصيدة مقفاه، وإحساس بقبضة صغيرة في الشهر الثاني وهي ممسكة بإصبعي. وعلى الرغم من البهجة التي تحدثها، إلا أنه ليس من السهل بناء الحياة على أساس المتع الجسدية، حيث أنها جميعاً لحظية وهي تزول سريعاً، وغالباً ما تطلب جرعات أكبر لكي تولد نفس ومضة الابتهاج الأصلية. فإن المرة الأولى لتذوق آيس كريم الفانيليا الفرنسي، والثوان القليلة من الدفء الذي يحدث من نار المدفأة هي التي تعطيك الاستثارة. وإذا لم تفسح مجالاً (مكاناً) لهذه الأحاسيس فأنها تضعف بشدة.

الملذات العليا :

تشابه الملذات العليا كثيراً مع الملذات الجسدية. فهي لحظية، ولها مردودها الإيجابي على الأحاسيس الخام، وتذوب سريعاً، ويمكن التعود عليها بسهولة. إلا أنها أكثر تعقيداً من حيث مثيراتها من الخارج، فهي أكثر ارتباطاً بإدراك الفرد، وهي أيضاً أكثر تعدداً وتغيراً من المتع الجسدية. إن هناك العديد من الطرق لتنظيم الملذات العليا،

ويقدم سيلجمان إحدى هذه الطرق. فهو قد بدأ بكلمة تعبر عن انفعال إيجابي منفرد وهو "الابتهاج" ثم راح يبحث عن مرادفاته. وظل يكرر هذا حتى تكون لديه أكثر من مائة كلمة تعبر عن الانفعالات الإيجابية التي تضم الملذات الجسدية والملذات العليا. ثم فصل الكلمات التي تعبر عن الملذات الجسدية، وانتهى إلى ثلاث من الفئات المعبرة عن الملذات العليا صنفت حسب درجة الشدة وتضمنت فئة الملذات العليا الأكثر شدة: الجذل، منتهى السعادة، النشوة، الاهتزاز طرباً، المرح الصاحب، الشعور بالنشاط والخفة، الابتهاج المفاجئ. الثمالة، التيه، ثم الإثارة.

أما الفئة التي تضم الملذات العليا المتوسطة الشدة فتمثلها: الحماسة الشديدة والتألق، النشاط، المرح، الطرب، السرور، الحالة النفسية الجيدة والحماس، والجادبية، والمزاج.

والفئة التي تضم الملذات العليا منخفضة الشدة فمن أمثلتها: الراحة، الانسجام، الاسترخاء، الإشباع، ثم التسلية. ولأن الهدف هو مناقشة كيف يمكن الارتقاء بهذه الحالات في الحياة، فإنه لا يهم كثيراً أى الفئات تختار، إذ يجمع بينها مداخل متشابهة للارتقاء بها.

تعظيم الملذات الحسية :

إن الإنسان لا يحتاج إلى خبير لكي يقدم له النصيحة عن الملذات في حياته، فهو يعرف كيف يحصل على هذه المتع أو الملذات أكثر من المتخصص لكن الدراسات العلمية الخاصة بالمشاعر الإيجابية قد أسفرت عن تحديد ثلاثة مفاهيم يمكن أن تساعد في زيادة وتعظيم قدر السعادة اللحظية في الحياة، وهذه المفاهيم هي: التعود، التذوق، اليقظة والانتباه، وإطلاق قوى هذه المفاهيم الثلاثة، يمكن أن تقدم لنا ما يفيد في زيادة المشاعر الإيجابية في الحياة.

التعود والحال الأسوأ :

للمتع والملذات الحسية، سواء الجسدية منها أو العليا مجموعة من الخصائص التي تحد من فائدتها باعتبارها مصدراً للسعادة الدائمة. بالطبع فإنه بالرجوع إلى تعريفها،

فهى تزول سريعاً، وعادة ما تنتهى فجأة. فحينما كنت أرشد تلاميذى إلى تسلية ما (مثل مشاهدة فيلم) فإنه بمجرد انتهائه تنتهى التسلية. إذ بذهاب المثير الخارجى، فإن الانفعال الإيجابى يغيب تحت موجات الخبرة المستمرة مع الاهتمام القليل.

ولا يجدى إعادة الانغماس بسرعة فى المتعة فى عكس ذلك. فالمتعة من التذوق للمرة الثانية للآيس كريم تكون أقل من نصف المرة الأولى، ومع المرة الرابعة من تذوقه، تكون مجرد سعرات حرارية. وبمجرد إشباع الحاجة إلى السعرات الحرارية، لا يكون المذاق أفضل من تذوق ورق الكرتون بكثير. هذه العملية هى عملية التعود أو التكيف وهى الحقيقة البيولوجية للحياة وغير القابلة للانتهاك. فالخلايا العصبية مزودة بتوصيلات تستجيب للأحداث الجديدة وإذا لم تدمها الأحداث بمعلومات جديدة فأثما لا تستثار. وفى الخلية ذات النواة الواحدة، هناك ما يسمى بفترة الكمون وهى الفترة التى لا تستطيع فيها الخلية أن تستثار من جديد (وعادة تكون بضع ثوانى). وعلى مستوى المخ، فإننا نلاحظ الأحداث الجديدة وتجاهل الأحداث المألوفة. وكلما تكررت الأحداث زاد دمجها مع الخلفية التى لا ينتبه لها.

ولا تزول الملذات الحسية سريعاً فحسب، بل يكون للكثير منها نتائج سلبية. فهل تذكر "مراكز المتعة" التى زعموا وجودها فى مخ الفئران منذ أربعين عاماً؟ فقد زرع الباحثون أسلاكاً دقيقة جداً فى مناطق محددة من المخ (تحت القشرة المخية) فى الفئران، ثم قاموا بتوصيل تيار كهربائى ضعيف جداً ارتبط بضغط الفأر على عمود. وقد فضلت الفئران هذا التنبيه الكهربى على الطعام والجنس وحتى على الحياة نفسها، ولقد اكتشف الباحثون شيئاً على درجة من الأهمية، لكنه عن الإدمان وليس عن المتعة الحسية. فقد تبين أن الاستثارة الكهربائية أدت إلى حدوث اشتهاً شديداً (خرمان). هذا الاشتهاً الشديد يمكن إشباعه عن طريق الاستثارة الكهربائية التالية، والتى تحدث - لسوء الحظ - اشتهاً شديداً آخر. هذا الاشتهاً الشديد يمكن أن يتبدد خلال دقائق قليلة إذا ما توقف الفأر عن الضغط على العمود، لكن الضغط على العمود يصبح ضرورياً ليس لأنه يجلب المتعة الحسية للفأر، بل لأنه دخل به إلى حلقة مفرغة من الاشتهاً الشديد. أن بداية هذا الاشتهاً الشديد بدون انطفائه يعد فى حد ذاته حالة سلبية سوف يتجنبها الفأر.

فأنت قد تشعر بالرضا بعد حك ظهرك، لكنه من الملاحظ جيداً أن هذه الحكمة تحتاج إلى حكمة أخرى وهكذا تستمر الدائرة.. فأنت إذا ضغطت على أسنانك ثم انتظرت، فإن الحكمة سوف تزول، لكن الاشتهاء الشديد لحكمة أخرى عادة ما ينتصر على إرادتك. وهذه هي الطريقة التي يعمل بها كل من الآيس كريم، وحركة السعال، والفسول السوداني المملح والتدخين وذلك ينطبق على إدمان العقاقير، فالكحول يؤدي إلى تأثيرات سلبية يمكن التخفيف منها بجرعة أخرى، أو بالانتظار وترك هذه الآثار السلبية تزول مع الوقت، فإذا تعاطيت الدواء المعالج من العادة السيئة، سوف تختفي الآثار السلبية، لكن هذا الدواء نفسه يحدث عادة جديدة وهكذا.

ولأمثلة السابقة تطبيقاًهما للارتقاء بالملذات الحسية في حياتنا، إذ كيف نوزعها على فترات زمنية يعد أمراً ضرورياً فعليك أن تغذى حياتك بالعديد من المثيرات التي تؤدي إلى المتعة قدر ما تستطيع، لكن على أن توزعها على مساحة زمنية كبيرة، وترك فترة بينها أكثر من العادة. وإذا وجدت أن رغبتك في العودة لمتعة حسية معينة كادت أن تصل إلى الصفر ولا تستطيع الابتعاد عنها فترة زمنية كبيرة، فمن المحتمل أنك تتعامل مع إدمان وليست ملذات حسية. فمثلاً لتأخذ ملء الفم من آيس كريم، ثم انتظر ثلاثين ثانية (وستبدو أنها دهرماً). وإذا اشتقت إلى مرة أخرى من الآيس كريم، فعليك أن تأخذ منها ملء الفم مرة أخرى وتنتظر مرة ثانية، وكن مستعداً تماماً لأن تتوقف.

ومن المهم أن تحاول أن تكتشف الفترة المناسبة التي تستطيع مقاومة التعود على المتعة الحسية. إذا كنت تحب موسيقى لأحد المشاهير، جرب الاستماع إليها كثيراً، ثم باعد بين مرات الاستماع لهذه الموسيقى، سوف تكتشف المسافة الفارقة التي تجعل هذه الموسيقى دائماً محببة إلى نفسك. كذلك "المفاجأة" مثلها مثل تباعد الفترات، تحافظ على الإحساس بالمتعة الحسية من آفة التعود، لذلك عليك أن تحاول أن تفاجئ نفسك، والأفضل أن ترتب الأمور لكي يتعلم الأفراد الذين تعيش معهم، أو تراهم بصفة دائمة أن يفاجئوا بعضهم البعض بمدايا من المتع الحسية التي يجوبونها. إذ أن فنجاناً غير متوقع من القهوة سوف يؤدي الهدف، لكنه يحتاج إلى خمس دقائق كل يوم لكي تجعلها مفاجأة لشريكك في الحياة، أو لأولادك وباقه ورد على مكتب زميلك في العمل أو كلمات بمعاملة قصيرة، كل هذه الأفعال لها تأثيرها التي لها صفة العدوى التبادلية.

التذوق المتروى Savoring

إن السرعة الشديدة للحياة العصرية، وتوجهنا المتطرف للمستقبل يمكن أن يسيطر علينا ويفقر حاضرننا.. فغالباً ما يكون كل تقدم تكنولوجي في الوقت الراهن - من التليفون إلى شبكة الاتصالات - من أجل المزيد من السرعة والمزيد من الإنجاز. إن ميزة توفير الوقت ترتبط في نهاية الأمر بالقيمة الكبرى التي نعطيها للتخطيط للمستقبل. وتكون لهذه الفضيلة - توفير الوقت - صفة الاحتياج حتى أننا في المواقف التي تتضمن مناقشات اجتماعية عادية، نكتشف أننا لا نستمع جيداً لما يقال لنا لكننا نخطط لرد لاذع خاطف. فمع الدعوة إلى التخطيط للمستقبل، نفقد الكثير من حاضرننا.

ويعد فريد ب. بريانت B. Bryant وفيروف Joseph Veroff من جامعة ليولا Loyola وهما اللذان أسسا ميداناً جديداً للبحث، وهو مجال التذوق Savoring ويرى الباحثان أن التذوق، بالإضافة إلى mindfulness يقظة العقل، يعيدان تقاليد البوذية المهيبه، بما يسمح لنا أن نستعيد الحاضر الذي فقدناه.

إن التذوق المتروى كما يراه بريانت وفيروف هو الوعي بالمتعة، والانتباه الواعي المتعمد للخبرة بالمتعة الحسية. فيما يلي يعبر بريانت عن تذوقه فترة راحة أثناء تسلقه الجبال:

"أخذت نفساً عميقاً من الهواء البارد، وتركته يخرج ببطاء، وقد لاحظت رائحة عطر نفاذ، وبجئت عن مصدره، ووجدت عوداً وحيداً ينمو بين الصخور تحت أقدامي. أغلقت عيناى واستمعت إلى صوت الرياح وهى تندفع من الوادى نحو الجبال لأعلى. جلست بين أعلى جبلين، وأخذت استمتع بنشوة الرقود بلا حركة فى الشمس الدافئة. وحاولت الوصول إلى حجر فى حجم علبه الثقاب لاحتفظ به كذكرى لهذه اللحظة. وكان لهذا الحجر ملمس خشن، مجذور، يشبه ورقة الصنفرة. تملكنتى رغبة قوية فى أن أشم الحجر، وبمجرد استنشاقه، تبينت رائحته العتيقة التى استثارت فىضاً من الصور القديمة، وداخلنى إحساس عن الفترة الطويلة التى أمضاها هذا الحجر فى هذا المكان، والعصور الحجرية التى مرت على هذا المكان".

وبالمثل فقد عبر جو فيروف عن تذوقه لخطابات وصلت إليه من أبنائه فيما يلي "أننى أجد لحظة هادئة عندما أستطيع أن أمكث قليلاً معهم، وأقرأهم وأترك لكلماهم أن تلفسنى ببطاء كأننى أسير لحمام دافئ رقيق فترة طويلة. أقرأ كل منها ببطاء، وهى أحيانا تعكس درجة كبيرة من العمق فى الاستبصار بما يحدث لهم وما يدور حولهم، وأنا فى دهشة، وأكاد أشعر بالأطفال يجتمعون حولى فى الحجرة وأنا أقرأ".

ومن خلال فحص الآلاف من الطلبة الجامعيين حدد المؤلفان خمس فنيات تعمل على الارتقاء بالتذوق وهى :

١ - مشاركة الآخرين .

يمكنك أن تبحث عن الآخرين لكى يشاركوك الخيرة، وتحديثهم إلى أى مدى تقدر اللحظة. فهذا هو المؤشر الوحيد الأقوى المنبئ بمستوى المتعة.

٢ - بناء الذاكرة .

سجل الخيرة عقلياً أو ببعض الأشياء الدالة على الحدث، ثم تحدث عنها مع الآخرين. فمثلاً بريانت أخذ هذا الحجر الذى كان فى حجم علبة الثقاب معه واحتفظ بصورة مواصفاته على الحاسب الآلى.

٣ - مهنة الذات .

لا تخف من إحساسك بالفخر. قل لنفسك كيف تأثر الآخرون، وتذكر كم انتظرت لكى يحدث ذلك.

٤ - شحذ الإدراك .

ركز على عناصر محددة وأترك البعض الآخر جانباً. ففي تذوق الحساء، ذكر فيروف: "أن للحساء طعماً معسولاً لأننى بالصدفة قد عرضت قاع إناء الطهى للحرق أثناء طهى حساء الكريمة. ولقد حاولت ألا أخلط أياً من المكونات المحترقة مع بقية الحساء، إلا أنه ظل الطعم الداخن يؤثر على الحساء" وكذلك عندما يستمع إلى موسيقى الحجرة، فهو يغلغ عينيه.

٥ - الاستغراق.

أترك نفسك تستغرق كلياً، وحاول ألا تفكر، فقط "أشعر" لا تذكر نفسك بالأشياء التي عليك إنجازها، وتعجب مما سيأتي بعد، واهتم بالسبل التي يمكن أن تحسن من الحدث.

هذه الفنيات كلها تدعم الأنواع الأربعة من التذوق:

- تنعم بـ (تستقبل المديح والتهنئة).
- الشكر (التعبير عن الامتنان لما لديك من نعم).
- الاندهاش (عدم الإحساس بالذات ، الاستغراق في اللحظة الراهنة).
- الاسترسال (الانغماس بكل الحواس).

٦ - يقظة العقل (mindfulness)

بعد سنوات ثلاث من الدراسة، وصل الراهب المتعبد إلى قصر أستاذه. دخل الحجرة، متذكراً القضايا المعقدة عن الديانة البوذية لما وراء الطبيعة. وأعد نفسه جيداً للأسئلة العميقة التي تنتظره في الاختبار.

وقال الأستاذ : لدى سؤال واحد.

وأجاب الراهب : وأنا على استعداد.

قال الأستاذ : "في المر، هل توجد الزهور على اليمين أو على اليسار من

المظلة؟"

وتراجع الراهب وارتبك.

إن اليقظة تبدأ مع ملاحظة غفلة العقل mindlessness عن معظم الأنشطة الإنسانية، فنحن نفعل ونستجيب للأفعال بصورة آلية، وبقليل من التفكير. ويذكر لنا إلين لانجر Ellen Langer أحد أساتذة جامعة هارفارد ويعد من القيادات في دراسة مجال الغفلة العقلية أنه أتى بأناس حاولوا الدخول إلى صف من العاملين ينتظرون تصوير بعض المستندات. وسألوهم: هل لديكم مانع إذا تجاوزناكم في الصف وكانت الإجابة بالرفض لكن عندما سألوهم: هل لديكم مانع إذا تجاوزناكم لأنني بحاجة لتصوير المستندات؟ وهنا أجابوهم بالموافقة.

ولقد طور لانجر عدداً من الفنيات للمساعدة على مزيد من اليقظة، تسمح لنا أن نرى اللحظة الراهنة في ثوب جديد. هذه الفنيات هي الأساس في تحويل وجهة النظر التي تحول الموقف الساكن الراكد إلى موقف جديد حي.

فمثلاً كان على تلاميذ الصف العاشر أن يدرسوا فصلاً تاريخياً عن ستيفن دوجلاس وقانون كنساس - نبراسكا. درست إحدى المجموعات هذا الموضوع من زاوية رؤية دوجلاس متسائلة عما يمكن أن يفكر فيه أو يستشعره ، ومن منظور حفيده أيضاً. ولاشك أن هذه المجموعة قد تعلمت أكثر من المجموعة التي درست المعلومات والحقائق الخاصة بالموضوع فقط.

ويحدث الانتباه اليقظ للحاضر بدرجة أكبر مع الإيقاع البطيء للعقل أكثر منها في حالة يركض فيها الفرد تجاه المستقبل من خلال الخبرة. إن ممارسة الشرح لخبرة التأمل تأتي في صور متعددة، ولكنها في الأغلب جميعها تعمل بانتظام على تخفيض تسارع العقل الغربي . كما أن جميعها أيضاً قد ثبتت فاعليته في تخفيض مستوى القلق. وهذا بدوره يدعم حالة العقل الواعية باللحظة الراهنة. أن التأمل المتجاوز للذات *transcendental meditation* هي أكثر الفنيات سهولة لدى الأمريكيين. ومن خلال ممارسة أحدهم لخبرة هذا التأمل دينياً على مدى عشرين عاماً، أصبح أكثر هدوءاً وأقل توتراً وقلقاً. يمكنني أن أؤيد التأمل كأحد التكنيكات الفاعلة لليقظة والانتباه . إن التأمل المتجاوز للذات وغيره من فنيات التأمل ليست إصلاحاً سريعاً. ولكي تصل إلى فوائد التأمل المتجاوز للذات لابد من ممارسته مرتين في اليوم بواقع عشرين دقيقة لكل منها على مدى عدة أسابيع.

وليس من قبيل الصدفة أن ما سجله العلم عن التذوق وعن اليقظة والانتباه له أصوله في الديانة البوذية، فهذه التقاليد قد ركزت على الوصول إلى حالة عقلية هادئة تنطلق من كونك ناضجاً. وليس هنا مجال لمناقشة هذه الديانة، لكنني أشير إلى كتاب مارفن ليفين *Marven Levine* عالم النفس المعرفي المميز عن "علم النفس الإيجابي للبوذية واليوجا" الذي أُلّف أيضاً القصائد التي بدأ بها كتابه.

أتمنى لك يوماً جميلاً :

يتضمن هذا الجزء عدداً من المتع الحسية والمسرات والوسائل المتعددة التي تعين على إطالة فترة الاستمتاع بها ، فالتعود يمكن مواجهته بتباعد المسافة بين هذه المتعة والدخول في ترتيب تبادل المفاجآت مع صديق أو شريك. أما التذوق والانتباه اليقظ فيحدثان بمشاركة الآخرين لك في استمتاعك، وبالاحتفاظ بصور عقلية ، وهنئة نفسك والفخر بها ، وبشحن إحساسات خاصة باستخدام ، وعن طريق الانغماس الكلي في المتعة. ويعد الاستمتاع، والتعبير عن الامتنان والرضا، واستغراق الذات في لحظة تعجب واندهاش، ثم الاسترسال في الإحساس بالمتعة، كلها تعتبر وسائل لتعميق الإحساس بالمتعة، وبقدر كبير من الإحساس بالخط واستخدم هذه المهارات يمكن إيجاد الحياة السعيدة.

ولكى نضع كل ذلك في موقف التفعيل، يجب عليك أن تنعم بيوم جميل. حدد يوماً من هذا الشهر لكي تنغمس فيه مع الأشياء المفضلة لديك. دلل نفسك، خطط لكتابة ماذا ستفعل ساعة بساعة. استخدم من الوسائل السابقة ما تستطيع، ولا تدع سرعة الحياة الراهنة تعوقك ونفذ خطتك.

الرضا المعنوي Gratifications :

في اللغة الإنجليزية لا نفرق بين ما يبعث السرور gratification وبين ما يبعث اللذة الحسية pleasures . إن ذلك من دواعي الأسي لأننا نخلط بين فئتين من أفضل الأشياء في الحياة، كما أن ذلك يؤدي إلى خداعنا بالتفكير في أنه يمكن الحصول على كل منهما بطريقة واحدة، فإننا قد نقول أننا نحب صوت المطر على السطح القصديري (وهي من الملذات) كما نقول بالضبط أننا نحب لعب الكرة أو قراءة مؤلفات كاتب ما، أو مساعدة من لا مأوى لهم كلها تدرج تحت مظلة الرضا المعنوي. وكلمة (أحب) هي السبب في هذا الإرباك. إن المعنى الأساسي للكلمة في هذه الحالات، أننا نختار فعل هذه الأشياء ونفضلها على الممكنات الأخرى. ولأننا نستخدم نفس الكلمة، فإننا نميل للبحث حولنا عن نفس مصادر الحب، فنكرر أننا نحب صوت المطر لأن ذلك

يعطيني إحساساً بالمتعة، وأقرأ لـ س من المؤلفين لأنه يعطيني الإحساس بالمتعة، كما لو أنه انفعال إيجابي واحد هو الذى يكمن وراء هذين الفعلين ويحدد الاختيار.

وعندما استقصيت بالسؤال عن وجود هذا الانفعال الإيجابي الأساسى، وجدت انفعالاً واحداً وراء اللذات. فالطعام الشهى، وحك الظهر، أو الحمام الدافئ كلها تؤدى إلى المشاعر الخام الأولية للمتعة. وعلى النقيض، فبالسؤال عن الانفعالات الإيجابية للمتعة التى نحسها حين نقدم القهوة إلى من لا مأوى لهم، أو نقرأ قصة لكاتب محبوب لنا، أو نتسلق الصخور، كانت الإجابات محيرة وغير محددة. إذ أن البعض يمكن أن يجردوا فى جلسة مريحة على الأريكة مع كتاب مشاعر رائعة بالمتعة والدفء، بينما الغالبية لا يستطيعون، أنه الانغماس الكلى، والتعطيل المؤقت للوعى، والتدفق الذى يحدثه الاستمتاع والذى يحدده حب هذه الأنشطة، وليس وجود المتعة، أو المتعة فى حد ذاتها، فالانغماس الكلى يعطل الوعى فتغيب الانفعالات كلية.

هذا التمييز هو ما يفرق بين الحياة الجيدة وبين الحياة الممتعة. وأتذكر صديقى لين Len الذى يعد واحداً من ذوى المشاعر الإيجابية. المحدودة إلا أن المسرات التى يملكها لين بغزارة، هى السبب الذى دعانى إلى القول بأنه يعيش حياة جيدة. ليس هناك سحر، أو نصيحة أو تدريبات تدفع لين إلى مهجة جيدة أو أى مشاعر عميقة بالمتعة، لكن حياته مملوءة بالانشغال التام. فهو بطل فى لعبة البريدج ويعمل بالتجارة وشديد التوق للرياضة. إن الفائدة الكبرى من التمييز بين الإحساس بالمتعة، والإحساس بالرضا المعنوى أو السرور هو أن نصف عدد البشر (حوالى ثلاثة بليون نسمة) ممن يقعون فى الحد الأدنى فى ضوء المشاعر الإيجابية لا ينتمون إلى التعاسة. أن سعادتهم تكمن فى إحساسهم الوفير بالرضا المعنوى أو السرور .

وبينما نفقد نحن فى عصر الحداثة التمييز بين الإحساس بالمتعة والإحساس بالسرور، نجد أن اليونانيين فى العصر الذهبى استطاعوا هذه التفرقة. فمثلاً أرسطو، ميز بين المتعة الجسدية (التي تأتي عن طريق الجسد) والسعادة فالسعادة مثل الرشاقة والجمال المرتبطة بالرقص. فالرشاقة والجمال ليست وجوداً مستقلاً يصاحب الرقص أو يأتى فى نهاية الرقص، إنه جزء لا يتجزأ من الرقص الجيد. إن الحديث عن متعة التأمل يعنى القول بأن التأمل هدف لذاته، وأنه لا يقصد من أجل المتعة التى تصاحبه، بنفس المنطق الذى سبق شرحه أن الرشاقة لا تنفصل عن إيقاع الرقصة .

إن فلسفة السعادة وهو ما أدعوه المسره وهي جزء لا يتجزأ من الفعل الصحيح القويم . لا يمكن استخلاصه من المتعة الجسدية، وليس حالة يمكن الوصول إليها كيميائياً بأى من الطرق المختصرة. فالحصول عليها مرتبط فقط بنشاط يتوافق مع الهدف النبيل. والاستشهاد هنا بأرسطو قد يبدو أنه من قبيل الافتخار الأكاديمي، لكنه في هذه الحالة أنه لحظة حقيقية في حياتك، فالمتع التي يمكن اكتشافها، يمكن إنضاجها وإطالة فترتها بالطرق التي ذكرتها في الجزء الأخير السابق، لكن بالنسبة للمسرات، فذلك غير ممكن فالمتع الحسية تدور حول الحواس والمشاعر، أما المسرات، فعلى النقيض فهي تفعيل لقيم الإنسان وفضائله ومناطق القوة الشخصية فيه. إن التوضيح العلمي لمفهوم المسرات يمكن أن يعزى إلى حب الاستطلاع الشديد لأحد القمم الشامخة في العلوم الاجتماعية.

أهم ما قدمه Mike Csikszentmihaly مايك تشيكسنتمهاى : مفهوم التدفق flow حيث يتوقف بك الزمن ، وتجذ نفسك تقوم بعمل شيء تمنى القيام به وتمنى ألا ينتهى ، قد يكون رسم لوحة ، أو تسلق جبل ، أو قراءة كتاب ، أو الاستماع لشكوى صديق ، وحين أراد مايك أن يُعرّف مفهومه عن التدفق أعطى المثال التالى عن أخيه يقول مايك : « حين زرت أختى في بودابست وهو متقاعد وهوأيته الأحجار ، لقد قال لمايك أنه منذ أيام قليلة كان يدرس بللورة تحت أحد الميكروسكوبات الدقيقة التي يفتنيها ، وكان الوقت في الصباح بعد الإفطار ، وبعد لحظة أو ما حسبها لحظة وجد أنه لا يستطيع الرؤية بوضوح ، وظن أن هناك سحابة تمر وتحجب الشمس ، فنظر إلى الشمس، فوجدها وقد اختفت . إنه الغروب .

لقد توقف الزمن ، هذا ما يدعوه مايك الاستمتاع أو المسرة enjoyment وهو عكس pleasure الملذات ، التي ترتبط بإشباع الحاجات البيولوجية .

إن لعب التنس ينشطك ولذلك فهو سار كقراءة كتاب يكشف لك عن رؤى جديدة، أو حوار يتيح لك التعبير عن أفكار أو آراء ما كنت تدري أنها لديك ، أو الانتهاء من عمل بنجاح ، أو عقد صفقة رابحة قد لا تبدو هذه الأحداث سارة بصفة

خاصة عند حدوثها ، ولكن يمر بنا الزمن وتذكرها وتتمنى أن تتكرر ، ويتكرر إحساسنا بجمالها .

لقد قام مايك بعمل مقابلات مع العديد من البشر ، من مختلف الثقافات والأعمار والأديان وكان يطلب منهم وصف أعلى ما حققوه من رضا معنوي كان مصدره الانشغال في عمل عقلي مثل شقيق مايك ، أو انشغال اجتماعي كما ذكر أحد العدائين : حين نعدو ، لا نشعر بالتناغم فيما بيننا في البداية ، ولكن حين ننتظم جميعنا في العدو ، كلنا ، كلنا ، نشعر بوحدة ما تجمعنا ، كيف أعبر عن ذلك ؟ حين تصبح عقولنا عقلاً واحداً ، حين نصبح كلنا واحد ، أتبين شيئاً .. فجأة .. أتبين أننا واحد ، حين نتبين أننا واحد . فهذا شيء رائع ، حين تزداد سرعتنا ... في مثل هذه اللحظة .. تتجسد الروعة .

وبرغم التباين الكبير في الأنشطة .. من نشاط التأمل لدى الكوريين، إلى لاعبي الشطرنج، إلى فناني النحت، إلى راقصي الباليه فكلهم يصفون المكونات النفسية للشعور بالرضا المعنوي بطريقة متماثلة، والمكونات هي :

- العمل يثير التحدي ويحتاج إلى مهارة.
- تركيز.
- هناك أهداف واضحة.
- نتلقى نتيجة سريعة feedback .
- لدينا اهتمام عميق لا يسبب لنا أى إجهاد .
- هناك إحساس بالتحكم والسيطرة على ما نقوم به .
- يختفى إحساسنا بذاتنا.
- يتوقف الزمن .

ويلاحظ هنا الغياب الواضح للانفعالات الإيجابية في قائمة المكونات السابقة. وبينما كانت الانفعالات الإيجابية مثل البهجة، والانتشاء، والانتعاش تذكر بين وقت وآخر، ولكنها لا وجود لها بشكل عام. وفي الحقيقة فإن غياب الانفعالات من أى نوع

من أنواع الوعي يمثل قلب التدفق. أن الوعي والانفعال يدعوك لتصحيح مسارك، وعندما يكون ما نفعله (مثالياً) فأنت لا تحتاج إليهما.

وقد يمدنا الاقتصاد بقياس مفيد، إذ يحدد رأس المال بأنه الموارد التي تسحب من الاستهلاك وتستثمر في المستقبل من أجل عائد أعلى. إن فكرة بناء رأس المال قد طبقت على الأعمال غير المادية. فرأس المال الاجتماعي هو الموارد التي تتراكم من التفاعل مع الآخرين (الأصدقاء - الأحباء - الاتصالات الأخرى). كذلك رأس المال الثقافي هو المعلومات والموارد مثل (المتاحف، الكتب) التي نرثها ونستخدمها لإثراء حياتنا الفردية فهل هناك رأس مال نفسي، وإذا كان هناك، فكيف نحصل عليه؟

عندما ننشغل بالملذات والمتع، فربما نكون فقط مستهلكين، إن رائحة العطر، ومذاق التوت، والإحساس بحك فروة الرأس جميعها استمتاعات لحظية، ولكنها لا تبني شيئاً من أجل المستقبل. فهي ليست استثمارات وليس هناك شيء يتراكم. وعلى النقيض من ذلك، عندما نكون منشغلين (مستغرقين في تدفق) ربما نستثمر، ونبنى رأسمالاً نفسياً للمستقبل. ربما يكون التدفق هو الحالة التي تميز النمو النفسي. والاستغراق، وغياب الوعي، وتوقف الزمن قد يكون وسيلة للنمو أننا نخزن موارد نفسية للمستقبل. وبناء على هذا القياس فإن المتعة تؤدي بنا إلى الإشباع البيولوجي، بينما السرور والرضا يؤدي بنا إلى النمو النفسي.

وقد استخدم العالم تشيكسنتيميهاي Csikszentmihalyi وزملاؤه طريقة عينات من الخبرات Experience Sampling Method (ESM) لقياس تكرار التدفق. في طريقة عينات من الخبرات، يعطى المشاركون جهازاً للاتصال، ويتم الاتصال بهم بشكل عشوائي طوال فترات النهار والليل، ويسجلون هم ما يفعلونه في هذه اللحظات، وفيهم يفكرون، وأي انفعالات يخبرون، وإلى أي مدى هم منشغلون، ولقد جمع فريق البحث أكثر من مليون معلومة عن آلاف الأفراد في مختلف المواقف الحياتية.

بعض الأفراد لديهم خبرات تدفق كثيرة، بينما لا يخبر الكثيرون هذه الحالة إلا نادراً أو قد لا يخبرونها على الإطلاق. وفي إحدى دراسات مايك Mike، تتبع مائتي

وخمسين من المراهقين الذين خبروا التدفق إلى درجة عالية، ومثلهم من المراهقين الأقل على هذه الخبرة وكان المراهقون ذوى خبرات التدفق الأقل ممن يقضون معظم أوقاتهم في المراكز التجارية أو أمام التلفزيون ، أما المراهقون الأعلى على التدفق فلهم هوايات وينشغلون بالرياضة، ويمضون وقتاً أكبر في أداء الواجبات. ومع كل قياس للصحة النفسية (متضمناً تقدير الذات والانشغال) فإن مرتفعى التدفق كان أداؤهم أفضل باستثناء واحد على درجة من الأهمية: فالمرهقون مرتفعو التدفق يفكرون في زملائهم منخفضى التدفق بأنهم أكثر مرحاً ويعللون ذهابهم إلى المراكز التجارية ليمرحوا، أو يشاهدوا التلفزيون . ولأن ذوى التدفق المتكرر لا تدرك أفعالهم دائماً على أنها ممتعة وسارة فهم يجنون ثمارها متأخراً في الحياة.. فالأفراد ذوى التدفق المرتفع، هم اللذين لهم روابط اجتماعية قوية كما يكونوا في مراحل حياتهم اللاحقة أكثر نجاحاً . ويتوافق ذلك ونظرية مايك Mike التي تحدد التدفق بأنه الحالة التي تبنى رأس المال النفسى الذى يمكن الاعتماد عليه في سنوات المستقبل.

وبالتسليم بكل الفوائد والتدفق الذى يودى إليه الاستمتاع بالمسرات، فإنه من المحير جداً أننا دائماً ما نختار المتعة والإحساس بالملذات ونغلبها على الإحساس بالرضا المعنوى ، ففي الاختيار مساءً بين قراءة كتاب أو مشاهدة عملاً في التلفزيون، غالباً ما نختار الأخيرة، ورغم أن المراجع والبحث قد أظهرت مرات ومرات أن متوسط المزاج أثناء مشاهدة هذه الأعمال يكون في حالة الاكتئاب المتوسط. فإنه بالتعود على اختيار المتع السهلة وتغليبها على المسرات يمكن أن يسفر عن نتائج معاكسة.

وبالرجوع إلى الأربعين عاماً الأخيرة في حياة مجتمعات الوفرة في الكرة الأرضية، وجدت زيادة مروعة في نسبة الاكتئاب. فالإكتئاب الآن يمثل زيادة عشرة أضعاف عن نسبة وجوده عام ١٩٦٠، بل نفذ كذلك إلى مراحل النمو المبكرة. فقد كان متوسط عمر الفرد عند إصابته بأول نوبة للإكتئاب في الأربعين عاماً الأخيرة ٢٩,٥ عاماً بينما انخفض هذا المتوسط اليوم إلى ١٤,٥ عاماً وهو ما يمثل تناقضاً ، حيث أن كل المؤشرات الموضوعية عن طيب الحال مثل التعليم، وزيادة نقاط القوة، والموسيقى،

والغذاء، يذهب في اتجاه الشمال مجتمع الوفرة بينما كل المؤشرات الذاتية عن طيب الحال تذهب في اتجاه الجنوب. فكيف يمكننا أن نفسر هذا الانتشار للاكتئاب؟

فهذا الوباء (انتشار الإصابة بالاكتئاب) ليس بيولوجياً حيث أن الهرمونات والجليسرات لم تتغير التغير الكافي في الأربعين عاماً الأخيرة بما يؤدي إلى زيادة الاكتئاب عشرة أضعاف عما كان عليه. كما أنه ليس أيكولوجياً حيث أن بعض الجماعات التي تعيش في ظروف القرن الثامن عشر، يعدون بمقدار أربعين ميلاً أسفل الولايات المتحدة الأمريكية، يمثل الاكتئاب لديهم 1/10 من معدله الذي نتحدث عنه في فيلادلفيا. فهم يشربون نفس الماء الذي نشربه، ويتنفسون نفس الهواء الذي نتنفسه، ويزودونا بأغلب الطعام الذي نأكله. كما أنها ليست هي ظروف الحياة السيئة، حيث أن الاكتئاب يحدث بهذا المعدل المرتفع في الدول الغنية (كما أن الدراسات في الولايات المتحدة الأمريكية قد أشارت إلى أن السود وسكان أمريكا اللاتينية يسجلون معدلاً من الاكتئاب أقل مما يسجله سكان أمريكا البيض، رغم أن ظروف حياتهم الموضوعية أسوأ كثيراً).

وهناك عامل يبدو أنه السبب في حدوث هذا الوباء، وهو الاعتماد المغالى فيه على الطرق المختصرة للحصول على السعادة. فكل دولة غنية تخلق طرقاً مختصرة كثيرة إلى السعادة. التليفزيون، العقاقير، الشراء، ممارسة الجنس بدون حب، والرياضيات المرتبطة بوجود مشجعين، إفطارى في الصباح ساندوتش البيض بالزبدة مع ثمرات العنب، لكنى لم أصنع البيض، ولم أصنع الزبد، أو التقطت ثمرات العنب، إفطارى كله اختصارات، لا يتطلب مهارة أو جهداً. فماذا يحدث لو أن كل حياتى هي مجموعة من هذه الأعمال السهلة التي تجلب السرور والبهجة، ولا تتطلب نقاط قوتى، ولا تمثل تحديات لى.. إن مثل هذه الحياة تدفع بالفرد إلى الاكتئاب. إن نقاط القوة، والقيم ممكن أن تتعرض للشلل في الحياة التي تقوم على الاختصارات أكثر من تواجدها في الحياة المليئة ببذل الجهد للحصول على الأشياء السارة.

إن أحد أعراض الاكتئاب الكبرى هو الاستغراق في الذات فالفرد المكتئب يفكر بإفراط شديد في مشاعره. إن المزاج الشخصى للمكتئب لا يشكل أحد حقائق الحياة

الكبرى ولكنه محور تفكير صاحبه . وعندما يكتشف الحزن وكيف أنه يفكر ويتأمل فيه، يسقطه على المستقبل وعلى كل الأنشطة التي يقوم بها، وهذا بدوره يزيد من حزنه "كن على اتصال بذاتك" هكذا يصبح المروجون لتقدير الذات في مجتمعنا، ولقد امتص شبابنا هذه الرسالة، ويعتقد أنها هي التي أنتجت جيلاً من الترجسين الذين يتركز اهتمامهم الأكبر في كيف يشعرون.

وعلى العكس من ذلك، يكون الاتصال بالذات بتحديد محكات الشعور بالسرور والرضا في غياب التركيز على المشاعر وفقد الوعي بالذات، والانشغال الكلي. إن الشعور بالسرور والرضا يبدد الانغماس في الذات ويؤدي إلى التدفق، وبقدر ما يؤدي إليه من تدفق بقدر ما يقلل من اكتئاب الفرد.

هنا إذن وسيلة قوية من وسائل المقاومة لوباء الاكتئاب في مرحلة الشباب وهي: كفاف من أجل مزيد من الإحساس بالسرور والرضا، وخفض شدة الطلب على المتعة والملذات فالمتعة والملذات تأتي بسهولة، أما الشعور بالسرور والرضا الذي يأتي نتيجة لممارسة مواطن القوة في الشخصية - يصعب الفوز به. لذلك يعد تحديد مواطن القوة وتنميتها في الشخصية أمراً حتمياً ومن المصادر القوية ضد حدوث الاكتئاب.

إن البدء بتجنب المتع السهلة، والانشغال بالمزيد من المسرات، عمل صعب. فالمسرات تؤدي إلى التدفق، ولكنها تتطلب مهارة وجهداً، ومما يعوق أكثر أنه - لأننا نواجه تحديات - تتزايد احتمالات الفشل. إذ أن لعب ثلاث مباريات في التنس، أو الانخراط في مناقشات جادة، أو قراءة أحد الكتب القيمة، يحتاج إلى جهد على الأقل لكى تبدأ، بينما المتع لا تحتاج إلى ذلك. فمشاهدة إحدى المسلسلات، واستنشاق العطر أمور لا تتطلب تحدياً. كذلك فإن الأكلة المفضلة لديك أو مشاهدة مباراة للكرة لا تحتاج إلى جهد أو مهارة، كما تنتفي فيها احتمالات الفشل.

السحلية :

إن السؤال الخاص بتنمية المسرات والارتقاء بها ليس أكثر أو أقل من السؤال الآتي: ما هي الحياة الجيدة؟ حدث أن أحد المدرسين (جوليان جيتز Julain Jaynes) كان يحتفظ بأحد السحالي السامة في معمله. في الأسابيع القليلة الأولى. لم ينجح في أن

يجعلها تأكل أمام عينيه قدم لها الخس، ثم المانجو، ثم اللحم، واصطاد الحشرات وقدمها لها، قدم لها العصائر ولكن السحلية رفضت كل شيء وكادت تقترب من الموت.

وفي أحد الأيام، أحضر جوليان ساندويتشاً من اللحم، وعرضه عليها، لكنها لم تسب اهتماماً. فترك الطعام وذهب إلى نظام حياته اليومي. وبدأ في قراءة الجريدة. وبعد أن انتهى من قراءتها، وضعها فوق الساندويتش. فما كان من السحلية إلا أنها زحفت خلسة نحو الصحيفة، ومزقتها والتهمت الساندويتش. إذن فقد كانت في حاجة إلى أن تطارد خلسة، وأن تمزق شيئاً قبل أن تأكل.

لقد نشأت السحالي على المطاردة، والمجوم والتمزيق قبل أن تأكل. كما يبدو أن الصيد من فضائل السحالي. لذلك كان ضرورياً لها أن تمارس هذه القوة من أجل أن تحافظ على حياتها، وألا تضعف شهيتها. فالحصول على السعادة من خلال استخدام الاختصارات لا يعد من الأمور التي تستفيد منها السحلية. والبشر أكثر تعقيداً من سحالي الأمازون، لكن هذا التعقيد يشكل قمة العقل الانفعالي الذي تكون منذ آلاف ملايين السنين بقوانين الانتقاء الطبيعي. فإن المسرات والميل الفطري الذي يؤدي إليها يرتبطان معاً بتطور ذخيرة من الأفعال، هذه الأفعال تبدو واضحة بصورة كبيرة وأكثر مرونة من المطاردة والمجوم والتمزيق. أن الاعتقاد بأننا يمكن أن نعتمد على الاختصارات في الوصول إلى المسرات ونتجنب ممارسة نقاط قوة الفرد الشخصية والفضائل، يعد نوعاً من حماقة، فإن ذلك لن يؤدي فقط إلى حال السحلية التي تتضور جوعاً حتى الموت، بل يؤدي إلى وجود الإنسان المكتئب رغم تمتعه بثروات كبيرة إلا أنه يتضور جوعاً على المستوى الروحي حتى يشرف على الموت.

وقد يتساءل هؤلاء الأفراد: كيف يمكن أن أكون سعيداً؟ وقد يكون هذا هو السؤال الخطأ، لأنه بدون التمييز بين الملذات وبين المسرات، فإن ذلك يؤدي إلى الاعتماد الكلي على الاختصارات السهلة، وإلى حياة تقوم على اقتناص المتع السهلة قدر الإمكان إنني لست في خصومة مع المتع والملذات، فهذا الفصل يضم الكثير من النصائح عن كيفية زيادة المتع والملذات، فقد استطرقت في تفصيل الاستراتيجيات التي تخضع للضبط الإرادي التي تستطيع أن تحرك انفعالاتك الإيجابية نحو مستوى أعلى من

انفعالات السعادة، فالامتنان، والتسامح والهروب من استبداد الحتمية، وذلك لزيادة الانفعالات الإيجابية نحو الماضي، وتعلم الأمل والتفاؤل من خلال كسر العادة، والتذوق وممارسة الانتباه اليقظ لزيادة الاستمتاع بالحاضر.

وعندما نضيع حياتنا في البحث عن الانفعالات الإيجابية، فسوف نفقد الأصالة والمعنى. إذن فالسؤال الصحيح هو ما طرحه أرسطو منذ ألفي وخمسمائة عام في الماضي، "ما هي الحياة الجيدة؟". وهدفي الأساسي من التمييز بين المسرات التي تجلب السرور والسهجة وبين المتع والملذات هو إعادة طرح السؤال في صورة جديدة، ثم تقديم الإجابة التي تركز على أرضية علمية. إن إجابتي تكمن في تحديد واستخدام بصماتك الشخصية ومواطن القوة لديك. ولقد خصصت بقية فصول هذا الكتاب للإجابة على ذلك. وبدأت بقضية كيف تحصل على المزيد من المسرات في حياتك، ولم أتوقف عند تحديد الانفعالات الإيجابية فقط. ولاشك أن ذلك يعد أكثر صعوبة، فإن «تشيكستيميهاى» قد تجنب أن يضمن مؤلفاته شيئاً عن "تحسين الذات" فكتابه عن التدفق يصف من الذى يمكنه التدفق ومن الذى لا يمكنه، لكنه لم يقل مباشرة في أى موضع من الكتاب كيف يمكن الحصول على مزيد من التدفق. وأنى أعزو هذا التحفظ من جانبه إلى سيطرة تقاليد الأوربية المحافظة عليه، وهو ما يختلف تماماً عن الثقافة الأمريكية المبادئة. فلم أكتف بالوصف فقط، بل قدمت النصيحة التي تعمل على زيادة المسرات والارتقاء بها والأشياء التي تستدعى السرور والرضا، وهو ما تعرضه الفصول القادمة من الكتاب. فقد أمل «تشيكستيميهاى» بوصفه للتدفق، أن يبتكر القارئ المبدع طرقاً خاصة به لكي يحقق مزيداً من التدفق في حياته. وعلى النقيض قد أتيت أنا من ثقافة أمريكية واعتقد أن هناك الكثير الذى أعرفه عن المسرات بما يمكننى من تقديم النصيحة حولها للاستزادة منها. إن نصيحتى التي ليست سريعة، وليست سهلة هو ما يدور حولها بقية فصول هذا الكتاب.

الجزء الثانى :

الفصل الثامن : تجديد جوانب القوة والفضيلة .

الفصل التاسع : جوانب القوة التى تميزك (بصمة القوة) .

منتدى سور الأزبكية

WWW.BOOKS4ALL.NET

الفصل الثامن

تجديد جوانب القوة والفضيلة

حين اشتعلت الحرب الشرسة بين الشمال والجنوب في أمريكا، قدم إبراهيم لنكون شعاره "الجانب (الزوايا) الأفضل في طبيعتنا" "The better angels of our nature على أمل أن تستطيع قوة هذا الجانب أن تجذب البشر بعيداً عن التردى في الهوة التي يقفون على حافتها وهي الحرب .

إن كلمات الختام في الخطاب الرئاسي الذي قدمه لنكون أعظم رؤساء أمريكا لم تصدر عفواً الخاطر ، فهذه الكلمات تمثل افتراضات راسخة كالجبال في عقول المتحضرين من الأمريكيين في منتصف القرن التاسع عشر:

- أن هناك "طبيعة" بشرية.

- أن التصرفات تتبع من الطابع الشخصي Character.
- أن الطابع الشخصي له وجهان، أو صورتان متساويتان، وكلاهما أساسى، الطابع السئ، والطابع الطيب.

لأن كل هذه الافتراضات قد اختفت من علم النفس في القرن العشرين، فإنني أعيد إحياء قصة وجودها واختفائها كأساس لإحياء فكرة الطابع الطيب أو الطابع الحسن كافتراض أساسى لعلم النفس الإيجابي.

لقد كان لفكرة الطابع الحسن كمبدأ أيديولوجى تأثيراً فعالاً في المؤسسات الاجتماعية في القرن التاسع عشر. فالمرض العقلى كان يعتبر صورة للخلل أو التفكك الأخلاقى، وكان العلاج الأخلاقى هو السائد وهو محاولة استبدال الفضيلة بالطابع السئ. ومن هذه الفكرة أو هذا المبدأ ظهرت الحركات التي تدعو للاعتدال، وظهرت حقوق المرأة، وقوانين عمالة الأطفال وإلغاء الرق .. كلها مظاهر هامة كما ذكرنا لمبدأ أو فكرة الطابع السئ.

فماذا حدث للطابع الشخصي ولفكرة أن طبيعة البشر لها جوانب أفضل؟

بعد الحرب الأهلية واجهت الولايات المتحدة صدمة أخرى وهي حركة العمال، وما ساد من عنف وإضراب انتشر في البلاد حيث انتشرت المواجهات بين العمال (معظمهم مهاجرين) والإدارة المالكة والحاكمة كالوباء، وتكتلت الحركة وتصاعدت في إحدى المدن بشيكاجو. كيف يواجه المواطنون هؤلاء المضربين، ومن يلقون القنابل؟ كيف يقوم هؤلاء بهذه الأعمال المضادة للقانون؟ كان التفسير الواضح لرجل الشارع لهذا السلوك السيئ أنه ناتج عن طابع سيئ، خلل أخلاقي، خطيئة، سوء تصرف، قسوة، اندفاع، عدم تعقل، غياب الضمير، أسوأ ما في طبيعة الإنسان. الطابع السيئ يتسبب في التصرف السيئ، وكل إنسان مسئول عن تصرفاته. ولكن كان هناك تفسيراً مختلفاً يأخذ مجراه داخل الأحداث، فقد حدث تحول مواز في السياسة وفي علوم الدراسات الإنسانية.

هناك ملاحظة هامة يجب التوقف عندها: أن هؤلاء الخارجين على القانون، ومن قاموا بهذا العنف كانوا من الطبقات الدنيا. وكانت ظروف حياتهم وعملهم بشعة، يعملون ستة عشر ساعة في اليوم في بيئة شديدة الحرارة أو شديدة البرودة لمدة ستة أيام أسبوعياً، مقابل أجور لا تشبع، ومأوى لا يزيد عن حجرة واحدة تضم الأسرة بكاملها. كانوا غير متعلمين، حيث تسود الأمية، جوعى، مجهدون. هذه العوامل المتمثلة في الطبقة الاجتماعية وظروف العمل والفقر وسوء التغذية وسوء المسكن وغياب التعليم... كل هذه العوامل لم تنشأ من سوء الطابع أو من خلل في القيم وإنما هي كامنة في البيئة، في ظروف خارج سيطرة الإنسان.

لذا فقد يرجع تفسير سلوك العنف والخروج على القانون، إلى قصور في البيئة. هذه الصورة الواضحة تماماً لنا الآن، أن السلوك السيئ تسببه ظروف حياة سيئة لم تكن واضحة في القرن التاسع عشر.

بدأ علماء الدين والفلاسفة والمصلحون الاجتماعيون تبني رأى آخر، وهو أن الجماهير المطحونة ليست مسئولة عن حياتها السيئة. وأن مهمة المصلحين والمفكرين

والمعلمين يجب أن تتغير من قيامهم بتحديد مسؤولية كل فرد عن عمله، لتوظيف تخصصاتهم من أجل تحمل مسؤولية هؤلاء المطحونين.

وهكذا شهد فجر القرن العشرين أجددة علمية جديدة في الجامعات الأمريكية العريقة، والعلوم الاجتماعية. وكان هدفها شرح السلوك وسوء السلوك الإنسان بأنه ليس نتيجة للطابع الشخصي وإنما للقوى الاجتماعية المدمرة والقوية التي لا يستطيع الإنسان أن يتحكم فيها. هذا الموقف مصدر فخر للبيئة الإيجابية. فإذا كانت الجريمة تنمو في الأحياء الفقيرة، فإن على علماء الاجتماع أن يشيروا إلى سبل الحد منها بتنمية هذه الأحياء، وإذا كان سوء التصرف ينمو من الجهل، فإن مسؤولية علماء الدراسات الاجتماعية أن يشيروا إلى مقاومة سوء التصرف بالتعليم للجميع.

لقد انتشرت أفكار ماركس وفرويد ودارون بعد العصر الفيكتوري كرد فعل لتفسير السلوك بالطابع الشخصي السئ. يقول ماركس للعلماء الاجتماعيين والمؤرخين أننا لا نستطيع أن نلوم العمال على القيام بالإضرابات والأعمال غير القانونية التي تؤدي لاضطراب العمل، لأنها نتيجة انفصال العامل عن العمل، ونتيجة لظروف طبقته. أما فرويد فيقول للمعالجين النفسيين لا تلموا الأشخاص المضطربين وجدانياً على ما يقومون به من تصرفات هدامة لأنفسهم ولغيرهم، لأن سببها صراعات لا شعورية لا يتحكم فيها صاحبها. أما داروين فيرى عدم محاسبة البشر على ما يظهرون من جشع أو شر لأنه نتيجة للتنافس، فهؤلاء البشر تحت ضغط الانتقاء الطبيعي.

العلم الاجتماعى ليس فقط صفة على وجه أخلاقيات العصر الفيكتوري، ولكن أكثر من ذلك فهو تأكيد وتعميق لمبدأ المساواة. وهى خطوة صغيرة نحو الاعتراف إن البيئة السيئة يمكن أن تنتج سلوكاً سيئاً، مع أنها أحياناً تنتج شخصيات صالحة. حتى ذوى الطابع الجيد (فكتور هيغو، شارلز ديكنز) قد يستسلمون للبيئة السيئة، وهذا يؤدي بنا للاعتقاد أن البيئة إذا كانت سيئة بدرجة كبيرة فسوف يغلب تأثيرها السئ على الطابع الحسن. وقد يدعوننا هذا للتخلي تماماً عن فكرة الطابع الشخصي، فالشخصية ذاتها طيبة أو سيئة هي نتيجة لقوى بيئية. العلوم الاجتماعية تدعوننا لتجنب

المفهوم القيمي وهو الطابع الشخصي حيث أنه يدعو للوم إلى جانب أنه من وحي الدين، وضغط الطبقة على الشخصية، وتركز على بناء بيئة صحية إثمائية.

لم يلعب الطابع الشخصي طيباً أو سيئاً أى دور فى علم النفس الأمريكى السلوكى وأى رأى حول الطبيعة الإنسانية كان محرماً، حيث أن البيئة فقط هى الفاعلة فى التنمية، جانب صغير من علم النفس العلمى الذى حافظ على فكرة الطابع والطبيعة البشرية وهو دراسة الشخصية فى القرن العشرين.

بالرغم من الموجات السياسية، فإن البشر يميلون إلى تكرار نفس النماذج السلوكية سواء إيجابية أو سلبية، عبر الزمن، وعبر المواقف، وهناك شعور ملح (ودليل ضعيف) أن هذه النماذج وراثية، بدأ جوردن أليورث Gordon Allport مؤسس النظرية الحديثة فى الشخصية حياته كأخصائى اجتماعى يهدف تنمية الطابع الشخصى والفضيلة. وكان المجال فى حاجة لمفهوم جديد لا يحمل قيم ولا تقييم. "الشخصية" Personality كانت المفهوم العلمى المحايد بالنسبة لألبورت وزملائه، حيث يجب أن يكتفى العلم بوصف ما هو قائم، وليس ما يجب أن يكون. وكانت الشخصية كلمة وصفية على حين أن الطابع الشخصى character تحمل معنى الحكم. وهكذا فإن المفاهيم ذات الطبيعة الأخلاقية مثل الطابع الشخصى والفضيلة تسلت إلى علم النفس العلمى متخفية فى مفهوم الشخصية.

ظاهرة الطابع الشخصى لم تندثر، وإن تراجعت أمام مبدأ المساواة، بالرغم أن علم النفس فى القرن العشرين حاول أن يطرد الطابع الشخصى من نظرياته - "الشخصية" عند السبورت، والصراعات اللاشعورية عند "فرويد" وكتابات سكرنر ما بعد الحرية، والغرائز فى دراسات علم الحيوان كل هذه المحاولات لم تغير الرؤية للسلوك الإنسانى . ظل مفهوم الطابع سواء طيباً أو سيئاً متغلغلاً فى سياساتنا، وقوانيننا، وأسلوبنا فى تنشئة أطفالنا، وأسلوبنا فى الحديث والتفكير فى أسباب تصرفات الناس . أى علم لا يستخدم الطابع كفكرة أساسية لا يمكن أن يعتد به كتفسير مقبول للسلوك الإنسانى. وأعتقد (الكاتب) أنه قد آن الأوان لإحياء استخدام الطابع الشخصى

كمفهوم محوري للدراسات العلمية للسلوك الإنساني . ومن أجل تحقيق هذا، لابد من توضيح أن أسباب ترك المفهوم لم تعد قائمة، وعلينا أن نضع تصنيفاً علمياً للقوى والفضائل على أرضية صلبة.

لقد توقف استخدام مفهوم الطابع الشخصي لأسباب ثلاثة:

- الطابع الشخصي كظاهرة مستمد أساساً من الخبرة.
- يجب على العلم ألا يحكم ولكن أن يصف فقط.
- الطابع يحمل معنى قيمي ويرتبط بالبروتستانية الفيكتورية.

الاعتراض الأول يتراجع في ركام النظرية البيئية والتي ترى أن كل شيء يأتي فقط من الخبرة يمثل محور النظرية السلوكية في الثمانين سنة الأخيرة، وقد بدأت تتراجع حين أقنع شومسكى Noam chomsky من يدرسون اللغة أن قدرتنا على فهم جمل لم ينطق بها أحد من قبل تتطلب وجود نماذج في المخ للغة تتجاوز الخبرة. واستمر تراجع النظرية السلوكية أمام ما وجده علماء التعلم من أن الإنسان والحيوان كلاهما لديه استعداد فطري لتعلم بعض العلاقات (كالفوبيا علاقات أخرى Phobias الخوف ك مذاق شيء معين) وليس لديه استعداد على الإطلاق لتعلم أشياء معينة (ربط صور الزهور بالصدمة الكهربائية). وكانت القشة الأخيرة التي دحضت الاعتراض الأول ما ورد عن الجانب الموروث من الشخصية. ويمكن أن نستخلص مما تقدم أنه أياً كان مصدر الطابع الشخصي فلم يأتي فقط من البيئة، أو أنه يصعب أن يأتي فقط من البيئة.

الاعتراض الثاني أن الطابع الشخصي مفهوم قيمي ، ولابد أن يكون العلم حيادياً من الجانب الأخلاقي. يوافق الكاتب تماماً على أن يكون العلم وصفاً لا يصدر أحكاماً ولا تقييماً. وليست مهمة علم النفس الإيجابي أن نقول لك يجب أن تكون متفاؤلاً أو روحانياً أو طيباً أو رحيماً أو مرحاً، إنما مهمته أن يصف النتائج المترتبة على هذه السمات (أن التفاؤل يؤدي إلى تراجع الاكتئاب، وإلى صحة أحسن، وإنجاز أعلى قد يكون على حساب أشياء أخرى)، أما ما تفعله بهذه المعلومات فيتوقف على قيمك وأهدافك الشخصية.

الاعتراض الأخير أن الطابع يرتبط بالبروتستانتية والفيكتورية في القرن التاسع عشر مع تطبيق محدود لتحمل التنوع السائد في القرن الحادى والعشرين، وهذه عقبة حقيقية فى سبيل دراسة الفضائل وجوانب القوة إذا قررنا أن نقتصر على دراسة جوانب الفضيلة التى كانت سائدة فى القرن التاسع عشر لدى البروتستانت الأمريكيين أو الأكاديميين البيض متوسطى العمر. ولكن الأفضل أن نبدأ بجوانب القوة والفضائل التى لا خلاف حولها والتى تقدرها كل الثقافات فى كل الأزمنة. ومن هنا سوف نبدأ.

٦ فضائل (فى كل مكان وكل زمان)

فى عصر ما بعد الحداثة والنسبية الأخلاقية، أصبح من الطبيعى افتراض أن الفضائل مجرد مسألة قناعة اجتماعية خاصة بزمان ومكان من يحملها. وفى القرن الحادى والعشرين أصبحت هناك صفات ذات مرغوبة اجتماعية عالية فى أمريكا مثل تقدير الذات، والمظهر الجيد، والتوكيدية، والأوتونومية، والتفرد، والثراء، والتنافسية. ولكن الفلاسفة أمثال سانت توماس الأكويني وكونفوشيوس وبوذا وأرسطو قد لا يعتبروا هذه الصفات من الفضائل، بل قد يدينوا بعضها باعتبارها رذائل، على حين أن العفة، والصمت كانت تعتبر فضائل جادة فى زمان ومكان ما، وقد تبدو الآن غير مرغوبة.

لقد صدمنا (الكاتب والفريق الذى يعمل معه) عند اكتشافنا أن هناك ست فضائل فى قلب كل الديانات والثقافات الكبرى، من نحن وما الذى كنا نبحث عنه؟

تبدأ القصة حين قرأ نيل مايرسون Neal Mayerson، رئيس مؤسسة أمريكية كبرى Cincinnati's Manuel D. and Rhoda Mayerson Foundatuion إحدى مقالاتى (الكاتب) سنة ١٩٩٩ عن علم النفس الإيجابى، فاتصل به وقال له أنه ضد تمويل مشاريع تنتهى إلى التخزين على الرفوف فى المكتبات، وأنه يريد مشاركة الكاتب فى مشروع - ولكن أى مشروع؟ وقررنا البدء فى مشروع لنشر المفاهيم الإيجابية بين الشباب كنقطة بدء مناسبة، وقمنا بتنظيم لقاء لاستعراض أفضل برامج التدخل الموثقة أمام ثمان هيئات مهتمة بتنمية الشباب كى تقرر المشروع الذى سوف يحظى بالتمويل.

قال وزير التربية الأمريكي أن الميزانية المطلوبة نصف بليون دولاراً لأى من هذه البرامج، لذلك علينا أن نبدأ بالأولى بالاهتمام أولاً. فلا معنى أن نتدخل لتحسين خلق الشباب دون أن نعرف ما الذى نريد أن نحسنه. فنحن بحاجة لخطة للتصنيف، وأداة للقياس. وقرر صاحب الدعم المالى أن يضع ميزانيته فى عمل تصنيف للشخصية الجيدة . Good character.

لاقت هذه الفكرة قبولاً فمئذ ثلاثين عاماً كافحت المؤسسة القومية للصحة العقلية National Institute of mental Health والتي تمول معظم برامج التدخل فى المرض العقلى، كافحت من أجل وضع تصنيف يتم الاتفاق عليه، فقد كانت هناك خلافات حادة بين الباحثين فى أمريكا، وإنجلترا، حول تصنيف المرض العقلى، فالمرضى الذين يتم تشخيصهم فى إنجلترا كقصامين أو وسواسيين يختلفون تماماً عن المرضى الأمريكين من نفس التشخيص فى أمريكا..

لقد شارك الكاتب فى مناقشة حالة مريضة بحضور عشرين أخصائياً فى علم النفس والطب النفسى ، وكان ذلك عام ١٩٧٥، وكانت مشكلتها فى أن لديها فكرة مسيطرة أن المرحاض قد يكون بداخله طفل، وأن استخدام السيوفون سوف يقتله، ولذلك عليها التأكد من عدم وجود الطفل فى قاع المرحاض بعد استخدامه، وقبل السيوفون، وذلك بالبحث الدقيق داخل المرحاض حتى تتأكد من عدم وجود طفل. كانت تقوم بالبحث عدة مرات قبل استخدام السيوفون. بعد مغادرة الحالة كان المطلوب تشخيصها، ولأن الكاتب كان ضيف الاجتماع، فقد طلب منه البدء بتقديم التشخيص واستناداً إلى ما تضمنته الحالة من خلط أو خلل فى الإدراك فكان تشخيصه أنها حالة فصام، وهناك فريق آخر ركز على تكرار الأفكار الوسواسية عندها فقرر أنها حالة وسواس قهرى .

إن عدم اتفاق التشخيص دليل على عدم الثبات، وهنا أصبح واضحاً أن أى تقدم فى فهم الأمراض العقلية وعلاجها لا بد أن يسبقه تحديد للمحركات التى يتم التشخيص على أساسها. فلا نستطيع أن نقرر أن الفصام يتميز بتغيرات بيوكيميائية معينة تختلف

عن الحواز أو الوسواس القهري إلا بعد إمكانية تصنيف المرض. وقد قررت المؤسسة القومية للصحة النفسية وضع DSM-11 وهو الصورة الثانية للدليل التشخيصي الإحصائي للاضطرابات العقلية diagnostic and statistical manual of mental disorders ليكون الأساس (العمود الفقري) الذى يبنى حوله التشخيص الموثق وما يتبعه من تدخل علاجي . وقد نجح الدليل، وأصبح التشخيص ذو مصداقية وموثوق فيه. وحين يقدم برنامج علاجي أو وقائي، يمكن تقدير ما تم تغييره بدقة بالرجوع للدليل.

بدون نظام تصنيف سوف يواجه علم النفس الإيجابي نفس التساؤلات إذا ما استخدم المتخصصون في مجالات مختلفة مفردات متنوعة للدلالة على نفس المعنى. فقد يدعى الكشافة أن برنامجهم ينمى روح **الصدقة**، في حين يرى المتخصصون في العلاج الزواجي أنه ينمى "**الحميمية**" في حين يرى رجال الدين أنه ينمى **العطف والرحمة**، ويقرر منفذو برامج مقاومة العنف أنهم ينمون **التعاطف**، هل يتكلمون جميعاً عن نفس الشيء، وكيف يطمئنون إلى أن برامجهم قد نجحت أم فشلت؟ ولكن بوجود DSM.11 في خلفيتنا العلمية قرر الكاتب وزميله "نيل" أن يبدأ العمل بوضع تصنيف للصفات الإيجابية كعمود فقري لعلم النفس الإيجابي .

وقد تم اختيار أحد العلماء المتميزين كريستوفر بيترسون Christopher Peterson وهو مؤلف أحد الكتب المرجعية في الشخصية، وأحد ثقة الباحثين في دراسات الأمل والتفاؤل، ومدير برنامج الصحة النفسية في جامعة ميتشجن، وهو أفضل البرامج في العالم . وكان المطلوب منه أن يترك عمله في جامعة ميتشجن وينتقل إلى جامعة بنسلفانيا لمدة ثلاث سنوات، يتفرغ فيها لبناء دليل التشخيص الإحصائي لعلم النفس الإيجابي ، كنظام للتشخيص والقياس لجوانب القوى البشرية human strengths، ولم يكن هناك أمل في موافقته، إلا أنه فاجأني بقبوله للمهمة على أساس أن المشروع سوف يصبح مشروع حياته للسنوات القادمة.

كانت المهمة الأولى لفريق العمل قراءة الكتابات الأساسية في الأديان الكبرى، والفلسفات لتصل لحصر لما تعتبره كل منها فضائل virtues، ثم البحث عن تلك التي

تظهر في كل تلك المصادر. وفي هذا كنا نسعى لتجنب اتهامنا بأن جوانب القوى التي نصل إليها تمثل البروتستانت في العصر الفكتوري، وبلغت العصر فقد كنا نتجنب الاتهام بأننا نعكس قيم الأكاديميين الأمريكيين البيض الذكور. ومن ناحية أخرى نتجنب الفيتو الانثروبولوجي anthropological veto : إذا كانت القبيلة التي قمت بدراستها لا تتصف بالعطف فهذا دليلاً على أن العطف ليس قيمة إنسانية عامة في كل المجتمعات، فقد كنا نبحث عن القيم المستقرة في كل مكان وزمان حتى لو لم تكن عالمية.

لقد كنا نبحث عن الفضائل في كل زمان وكل مكان حتى لو لم تكن كونية، فإذا لم نجد فضائل عامة عبر الثقافات المختلفة، فسوف نضطر كما حدث في DSM إلى تصنيف الفضائل تبعاً للشائع منها في المجتمع الأمريكي . كانت كاثرين دالسجارد Katherine Dahlsgaard قائدة في قراءة أرسطو وأفلاطون والأقويين وأجستين والعهد القديم والتلمود والكونفوشية والبوذية والسامورية والقرآن وبنيامين فرانكلين ، ووصلنا إلى ٢٠٠ كتالوج للفضائل، ومما أثار دهشتنا أن فضائل ست فقط هي التي صمدت لحك الزمان والمكان، ويمتد الزمان لثلاثة آلاف سنة، ويمتد المكان ليشمل الأرض بمن عليها ، هذه الفضائل الست هي :

- الحكمة والمعرفة

- الشجاعة

- الحب والإنسانية

- العدل

- الاعتدال

- الروحانية والتسامي

تختلف التفاصيل بطبيعة الحال، فالشجاعة لدى الساموراي الياباني تختلف عنها لدى أفلاطون، والإنسانية لدى كونفوشيوس ليست كما هي لدى الأقويين (كاريتاس). وأكثر من ذلك فهناك فضائل خاصة بكل فلسفة من هذه الفلسفات،

كالفكاهة لدى أرسطو والمهارة الاقتصادية لدى بنيامين فرانكلين، والنظافة عند الكشافة في أمريكا، والأخذ بالثأر حتى الجيل السابع في بعض الموثائق، ومع ذلك فهناك اشتراك أو عمومية حقيقية تجمع الفضائل الست، وبالنسبة لمن نشأ نشأة أخلاقية تكون العمومية والاشترك كبيراً فعلاً. وهذا يكشف معنى أن البشر حيوانات ذات قيم أخلاقية.

وهكذا نرى هذه الفضائل الست هي الأساس المميز لكل ذوى المعتقدات الدينية والفلسفية، وتمثل في مجموعها فكرة الشخصية الجيدة (الطيبة) وعلينا أن نؤكد هنا أن الحكمة والشجاعة والعدل والاعتدال والروحانية والإنسانية والتسامي، ليست مفاهيم مجردة بالنسبة لعلماء النفس الذين يريدون أن يصمموا مقاييس لقياسها، فكل فضيلة يمكن أن تفكر في العديد من البدائل للتعبير عنها أو تحقيقها، وقد وجهنا هدفنا في تصميم أدوات للقياس تركز على هذه البدائل أو هذه الطرق المتعددة، مثال: فضيلة الإنسانية يمكن أن تتحقق في الرحمة والقدرة على منح الحب وتقبل الحب، والتضحية، وفضيلة الاعتدال يمكن أن نعبر عنها بالتواضع والحياء وضبط النفس، والحذر.

وهنا نتقل إلى تلك المسارات والبدائل التي توصلنا للفضائل أو جوانب القوة في الطابع الشخصي .

الفصل التاسع

جوانب القوة التي تميزك (بصمة القوة)

سوف يتيح لك هذا الفصل أن تحدد جوانب القوة الخاصة بك، أما الفصول التالية فهي حول بناء تلك القوى واتخاذ القرار باستخدامها في جوانب حياتك المختلفة.

المواهب وجوانب القوة :

جوانب القوة مثل تكامل الشخصية والبسالة والأصالة والرحمة، ليست كالمواهب مثل الأذن الموسيقية أو جمال الوجه أو العدو السريع، وإن كان كلاهما يقع ضمن موضوعات علم النفس الإيجابي . وبرغم مما بينهما من أوجه تشابه إلا أن الفروق بينهما واضحة، أن جوانب القوة سمات أخلاقية، وهذا ما لا ينطبق على المواهب، إلى جانب ذلك فالخط الفاصل بينهما غير محدد، فالمواهب بصفة عامة ليست قابلة للبناء مثل القوى، حقيقة يمكن تحسين سرعة العدو في سباق ١٠٠ متر بتعديل وضع الانطلاق في بداية أى سباق، كما يمكن وضع المساحيق لتزداد الجميلة جمالاً، ويمكن الاستماع إلى الموسيقى الكلاسيك لتحسن القدرة على معرفة نوع الإيقاع، وهذه كلها تحسينات محددة تضيف إلى موهبة موجودة فعلاً.

وعلى العكس من ذلك فإن البسالة، والأصالة، والرحمة، والعدل يمكن بنائها حتى إن كانت أصولها في الحقيقة ضعيفة، ويعتقد الكاتب أنه بالتدريب الكافي والمثابرة والتدريس الجيد وصدق النية يمكن لهذه الفضائل أن تمد جذورها وتنمو. المواهب كما يرى الكاتب أنها تميل أكثر لجانب الفطرة، ففي أغلب الأحوال إما أن تكون لديك موهبة أو ليس لديك موهبة، فإذا لم تولد ولديك أذن موسيقية، أو ولديك ريتين قويتين لمساعدتك في العدو لمسافات طويلة، فسوف تكون أمامك عقبات كبيرة لتحقيق هذه الأهداف. وعليك أن تبذل جهداً كبيراً وكل ما تحققه بعد هذا الجهد صورة غير

حقيقية للموهبة . وهذا مالا يصدق على حب التعلم، أو التواضع أو الحرص أو التفاؤل. حين تكتسب هذه القوى تكتسب أشياء حقيقية.

المواهب على عكس القوى فهي ، أو توماتيكية تلقائية نسبياً، (كأن نتعرف على نعمة موسيقية) أما القوى فهي عمل نابع عن إرادة (أن تنبه صاحب المحل أنه أعطاك أكثر من حقك وتعيد إليه فرق الحساب). الموهبة تطرح لك خيارات : كيف تفعلها وأين تنشرها، ولكن ليس لك خيار في أن تكون لديك موهبة أو لا تكون :

مثلاً: إذا قلنا أن س شخصية ذكية ولكنها أهدرت ذكائها، هذا يبدو مقبولاً ويحدث فعلاً حين لا تكون لديها إرادة لتوظيف ما لديها من موهبة. وكما سبق أن ذكرنا فهي ليس لديها اختيار في أن تكون ذات ذكاء مرتفع، ولكنها باختياراتها السيئة أهدرتة، وفشلت في تنمية قدراتها، ومتى وأين توظف هذه القدرات. أما عندما يقال أنها كانت على قدر كبير من الرحمة، ولكنها أهدرت هذه الرحمة فإن هذه الجملة ليس لها معنى، لا تستطيع أن تهدر قوة. لأن القوة تتضمن اختيار زمان استخدامها ومكان استخدامها، وما إذا كنت تستمر في بنائها، والأهم من هذا فلديك اختيار أن تكتسبها أو لا تكتسبها، مع وقت كاف وجهد وتصميم يمكن لأي شخص عادى اكتساب القوى التي سوف نذكرها فيما بعد، ولكن الموهبة لا تكتسب بالإرادة.

الواقع أن ما حدث للطابع الشخصي حدث للإرادة will ، فقد تخلى علم النفس العلمى عن كلا المفهومين في نفس الوقت تقريباً ولأسباب مشابهة، ومع ذلك فإن مفاهيم الإرادة والمسئولية الشخصية أساسية في علم النفس الإيجابي مثل مفهوم الطابع الحسن Good character.

لماذا نشعر برضا عميق نحو أنفسنا حين نبه صاحب المحل للمبلغ الذى أخطأ في حسابه؟ نحن لا نعبر عن إعجاب مفاجئ بسمه الأمانة الفطرية، ولكننا نشعر بالفخر لأننا عملنا ما يجب عمله . إننا اخترنا تصرفاً أكثر صعوبة، بدلاً من أن نحتفظ بالمبلغ الإضافى في صمت. إذا لم يتطلب هذا التصرف جهداً ما كنا لنشعر بهذا الرضا. الواقع أنه بقدر قوة ما يدور بداخلنا من صراع (هذا محل كبير .. ولكن عليه دفع المبلغ في

نهایة اليوم) يكون شعورنا بالرضا أقوى. هناك فرق بين ما نشعر به حين نراقب أحد لاعبينا المرموقين المحبوبين يهزم خصماً دونه في المستوى بدون جهد كبير، وحين نراقبه وهو يحقق نقاط الانتصار بالرغم من إصابته ببرد وارتفاع درجة حرارته. مشاهدة معرض للتحف تستدعى لدينا الإعجاب والافتنان بالمعروض، ولكن حيث أنها لا تتضمن أو لا تثير منافسة ولا تتطلب تجاوز عقبات فإنها لا تؤثر فينا. باختصار يغشانا شعور بالنشوة حين تمتزج الإرادة بالأفعال الفاضلة.

لاحظ أيضاً إننا حين نتكلم عن الفضيلة، فبصرف النظر عن دراستنا للعلوم الاجتماعية، فإن رد المبلغ لصاحب المحل لا يرجع للعوامل البيئية التي سادت في القرن التاسع عشر، نحن لا نقول لأنفسنا، أنا لا استحق أى تقدير على أمانتى، لأننى نشأت في أسرة طيبة وبرعاية أباء طيبين. هذا المبلغ ليس مسألة حياة أو موت بالنسبة لى، فلدى عملى، ففى أعماقنا نحن نشعر أنها نابعة من طابع طيب بالإضافة لقدرتنا على الاختيار الصائب، حتى وأن كنا قد نلتمس العذر لمجرم يرتكب مخالفة قانونية نظراً للظروف التى نشأ فيها، فنحن لا نستطيع أن ننكر تقديرنا لمن أعاد المبلغ لأنه كان لديه من يرعاه ويوجهه، أو لأن لديه موهبة ما، أو لأنه غنى ومشهور. نظراً للدور الهام للإرادة فى التعبير عن الفضائل، فنحن نشعر أن التقدير والمديح من حق من يتسم بالفضائل. إن الفضائل تعتمد بصورة حاسمة على الإرادة والاختيار فى حين أن الأشياء العادية فى الحياة تنبع من الظروف الخارجية أكثر.

من أجل هذا السبب فقط فإن التدخل intervention فى علم النفس الإيجابي يختلف عن التدخل الشائع فى علم النفس. فعلم النفس عادة يهتم بإصلاح خلل معين ليحسن الحال من حيث هو - وليكن (لدى ست مشكلات ناقص - ٦) إلى حيث يمكن أن يكون (يصبح لدى مشكلتين ناقص - ٢) - التدخل الذى يسعى لمساعدة من لديه مشكلة ليصبح أقل معاناة يميل التوازن فيه بين الإرادة الشخصية من ناحية والقوى الخارجية من ناحية أخرى إلى القوى الخارجية. فكل ممارسات العلاج الطبى لا تعتمد على الإرادة ولا تتطلب انضباطاً nodiscipline required، ومن هنا كان الاعتماد على العقاقير. وكذلك المعالجون النفسيون الذين يتعاملون مع الاضطرابات، يوصفون بأنهم يعدلون أو يشكلون shaping، فالمعالج دوره إيجابي والمريض مريض ودوره سلبي،

فعلاج خواف الأماكن المغلقة بوضع العميل الذى لديه هذا الخواف داخل دولاب مغلق لمدة ثلاث ساعات، أو تدعيم طفل توحدى لأنه استطاع التواصل لارتباطه بإيقاف منبه مؤلم، أو تقديم دلائل ضد الأفكار المأسوية لمريض اكتئابي، كل هذه الممارسات تنجح في تخفيف المشكلات أو الاضطرابات، والعكس من هذا حين يكون المعالج سلبياً كما في التحليل النفسى (نادراً ما يتكلم ولا يقوم بأى فعل، ويكون دور المريض إيجابياً، ومع ذلك فلا يشير السجل العلاجى لأى تحسن).

حين نسعى للانتقال من حالة جيدة ونعبر عنها + 3 إلى حالة أفضل ونعبر عنها زائد + 8 فإن عامل الإرادة يكون له أهمية ودور أكبر من مجرد إحداث تغير في عوامل البيئة الخارجية. أن بناء القوى والفضائل واستخدامها في حياتنا اليومية هو في صميمه مسألة اختيار. بناء القوى والفضائل ليست قضية تعلم أو تدريب أو ارتباط شرطى وإنما هي اكتشاف، وخلق وملكية شخصية للأمر. الآن أطلب من القارئ أن يجيب على الاستبيان التالى ثم يفكر أى من هذه القوى لديه، وكيف يمكن أن يستخدمها في حياته اليومية. ولدهشتك فسوف تكتشف أن رغبتك في تحقيق حياة طيبة تبدأ من هذه النقطة: اكتشاف القوة لديك وتوظيفها في حياتك اليومية.

القوى الأربع والعشرون

(لقد صادفت العديد من الفضائل الأخلاقية خلال قراءاتي، ووجدت القوائم تطول أو تقصر، تبعاً لما يضيفه الكتاب المختلفون أو يحدفونه من أفكار تحمل نفس المعنى) بنيامين فرانكلين، تاريخ حياة.

لكى تكون شخصاً فاضلاً فإنك تعبر بتصرفاتك النابعة عن إرادتك عن كل هذه الفضائل الأزلية، أو معظمها وهي/ الحكمة، الشجاعة، حب الإنسانية، العدل، التحفظ والاعتدال، التسامى. هناك سبل أو طرق عديدة للتعبير عن هذه الفضائل الستة. مثال: يمكن أن نعبر عن العدل من خلال المواطنة الصالحة، والولاء، والعمل في فريق، والقيادة الرشيدة، هذه السبل أو الطرق هي القوى التى تعبر عن الفضائل وعلى عكس الفضائل المحردة، فإن كل قوة من هذه القوى يمكن قياسها، ويمكن اكتسابها.

سوف نقدم مناقشة مختصرة لهذه القوى الأزلية لتتعرف عليها (نقصد بالأزلية أنها في كل مكان وكل زمان في معظم الثقافات وفي معظم الأزمان، من هذه المناقشة ومن الاستبيان التالي يمكنك أن تقرر أى من هذه القوى الأربع والعشرين يميزك بصورة خاصة أو ينطبق عليك بصورة خاصة. وهناك محكات نحكم من خلالها بأن خاصية معينة ينطبق عليها تعريف القوة أو لا ينطبق.

أولاً : القوة سمة أو خاصية سيكولوجية يمكن ملاحظتها عبر المواقف المختلفة، وعبر الزمان. ففعل واحد يتم عن الرحمة في موقف واحد لا يدل على أن ورائه فضيلة الإنسانية.

ثانياً : القوى ذات قيمة في ذاتها، ينتج عنها دائماً نتائج جيدة، فالممارسة الجيدة للقيادة ينتج عنها عادة مكانة عالية، وترقية، وعلاوات. وبالرغم أن القوى والفضائل ينتج عن ممارستها نتائج إيجابية، إلا أننا نقدر القوى في ذاتها، حتى لو لم ترتبط بنتائج لصالحنا. تذكر أننا نسعى للإحساس بالرضا في ذاته، وليس لأنه يرتبط بمشاعر إيجابية إضافية.

لقد قال أرسطو أن الأفعال التي يقوم بها الإنسان لأسباب خارجية لا تعتبر فضائل لأن فيها احتمال الإكراه أو التملق. ويمكن أن نرى الفضائل فيما يتمناه الآباء لأطفالهم (أريد أن أرى ابني شجاعاً أو محبباً أو حذراً) لا نجد آباء يتمنون لأطفالهم أن يتجنبوا العلاج النفسي ، ولا أن يتمنوا لهم وظائف محددة مرموقة. قد تتمنى الأم لأبنها أن يتزوج من مليونيرة، ولكنها توضح هذه الأمنية بما سوف يحققه له هذا الزواج. القوى حالات نتمناها ولا تحتاج منا لتبرير هذا التمنى .

ممارسة شخص ما لإحدى القوى لا تعطل ولا تحجب القوى عن الآخرين في نفس الموقف، إن المشاهدين لأحد أفعال القوة يجتاحهم شعور بالرفعة. وقد يصاحب ذلك شعور بالغبطة وليس الحسد. إن القوة ينتج عنها مشاعر إيجابية أصيلة لدى من يمارسها وكذلك شعور بالفخر والرضا والإنجاز والبهجة والتكامل. لهذا السبب فإن القوى والفضائل تظهر في مواقف كل أطرافها إيجابية (الفوز للجميع) فكلنا يمكن أن نكون فائزين إذا تصرفنا في إطار القوى والفضائل.

تدعم الثقافة القوي من خلال المؤسسات والطقوس والقدوة والنموذج والقصص ذات العبرة، وقصص الأطفال. فمن خلال المؤسسات والطقوس نتيح للأطفال والمراهقين ممارسة السلوكيات الفاضلة في مناخ آمن وتحت توجيه صريح، إن الهدف من اتحاد الطلاب في المدارس هو تنمية المواطنة والقيادة، إن بناء الجماعات الصغيرة في المدارس بين التلاميذ يهدف لتنمية العمل الجماعي وتدعيم عمل الفريق، والشعور بالواجب، والسواء، كما أن المدارس الدينية والفصول الدينية تسعى لوضع أساس الإيمان. وعلينا أن ننتبه إلى أن هذه المؤسسات قد تؤدي إلى نتائج عكسية (حين يحرص الشباب على الفوز بأي ثمن في مسابقة رياضية، أو في مسابقة لجمال الأطفال) ولكن هذه السلبيات تظهر سريعاً ويتم التصدي لها.

إن أصحاب المثل في أي ثقافة يجسدون إحدى القوى والفضائل. قد تكون هذه النماذج المثالية حقيقية فالمهاتما غاندى مثال للقيادة الإنسانية وجورج واشنطنون مثال للأمانة، هيلين كيلر مثال لحب المعرفة، توماس ايدسون مثال للإبداع، وجاكى روبنسون لضبط النفس، وأونج سان لتكامل الشخصية والأم تريزا مثال للعطاء.

بعض القوى ترتبط بالعبقرية والإعجاز، إذا ظهرت في سن صغيرة وبدرجة كبيرة. حينما كان المؤلف يحاضر في جامعة بنسلفانيا عن علم النفس الإيجابي ، بدأ بسؤال الطلبة أن يقوم كل منهم بتقديم نفسه ليس من خلال الصيغة التقليدية أنا بالسنة .. وتخصص .. ولكن من خلال موقف أظهر فيه إحدى القوى، هذه الافتتاحية أضافت على المناخ العام روحاً إيجابية حميمة، على عكس ما يحدث في مقررات علم النفس المرضى حين يقدم الطلبة أنفسهم من خلال ما عانوه من صدمات في الطفولة. ذكرت سارة إحدى طالبات الفرقة النهائية أنها حين كانت في العاشرة لاحظت أن والدها كان يجهد نفسه في العمل بصورة كبيرة، وأن الأسرة تمر بفتور جعلها تحشى أن ينتهي بالطلاق. قررت سارة أن تذهب إلى مكتبة الحى دون أن تخبر والديها وبدأت تقرأ عن العلاج الزوجي وهذا في ذاته أمر يدعو للتقدير والإعجاب، ولكنها لم تكتف بهذا فبقية القصة أكثر إثارة، فقد كانت سارة تحول الحديث أثناء تناول العشاء إلى جلسة تدخل تشجع فيها والديها على المشاركة في حل مشكلات الأسرة، فيتناقشوا بهدوء

ويعبروا عما يقبلونه وما يرفضونه. كانت سارة في العاشرة وكان لديها قوى شخصية في الذكاء الاجتماعي . وما زال والداها معاً، وما زالت الأسرة تتمتع بالاستقرار.

برغم أن الأطفال يشبون في بيئة تحيطهم فيها العديد من النماذج والمثل الإيجابية، فهناك سؤال غاية في الأهمية، وهو متى ولماذا يتعلم الأطفال الدروس السيئة بدلاً من الدروس الطيبة؟ ما الذي يؤدي ببعض الأطفال لاتخاذ نماذج سلبية؟

المحك الثالث والأخير للقوى التي سوف نعرضها فيما يلي هو أنها أزلية، ذات قيمة في كل ثقافات العالم تقريباً. قد تكون هناك استثناءات نادرة، فسكان جزيرة ما مثلاً لا يبدو أنهم يقدرون الرحمة وهذا لا يعني أن الرحمة ليست من القوى الإنسانية ولذلك فإننا نعتبر القوى أزلية وليست عالمية، ومن المهم أيضاً أن نماذج للفتوى الأثروبولوجية نادرة للغاية. وهذا يعني أن عدداً قليلاً جداً من القوى التي يتبناها المجتمع الأمريكي المعاصر لا تضمها القائمة التي قمنا بإعدادها مثل المظهر الجيد، والثراء، والتنافس، وتقدير الذات، والفردية.. وغيرها. هذه القوى تستحق منا الدراسة ولكنها لا تمثل أولوية في الوقت الراهن. فما نسعى لتحقيقه هو التوصل لمحكات لجودة الحياة تنطبق على الإيرانيين واليابانيين كما تنطبق على الأمريكيين.

ما هي أعلى جوانب القوى لديك؟

قبل أن نصف القوى الأربع والعشرين، نحيل من لديه إنترنت إلى موقع المؤلف وهو (www.authenticchappiness.org) ليحسب على استبيان القوى (VIA). هذا التدريب الذي يستغرق ٢٥ دقيقة يساعدك على ترتيب أوجه القوى لديك من أعلى القوى إلى أقلها، ومقارنة إجابتك بإجابات الآلاف ممن أجابوا على الاستبيان، وسوف

(١) الاستبيان أحد أعمال معهد القيم - كما تظهر في الأفعال (VIA) Values-In-Action القيم - في الأفعال (الفعل) تحت إشراف كرسنوفريبتسون ومارتن سليجمان Christopher Peterson and Martin Seligman. وقد قام بتمويل هذا العمل مؤسسة مانويل ورود اميروسون Manuel D. Rhoda Mayerson Foundation and حقوق الطبع لهذه الصورة وكذلك الصورة الأطول على الإنترنت محفوظة لمؤسسة (VIA).

تحصل على تعقيب عن جوانب (أو أوجه) القوى لديك فور انتهائك من الإجابة، أما بالنسبة لمن لا يستخدمون الإنترنت، فهناك بديل نقدمه لك في الصفحات التالية وإن لم يكن في دقة الإنترنت.

سوف نقدم وصفاً مختصراً وبسيطاً، يكفي للتعريف بالقوى الإنسانية التي نقدمها. فإذا كنت تريد أن تقرأ المزيد عن هذا الموضوع، فسوف تجد في الهامش إحالة إلى الأدبيات العلمية المناسبة. في نهاية وصف كل قوة سوف تجد سلم تدرج لتجيب عليه. ويتضمن كل بند سؤالين متناقضين لما لهما من قيمة تمييزية، وقد تم اختيارهما من الاستبيان الموجود على الإنترنت. سوف تساعدك إجاباتك على التوصل لتدرج تقريبي لجوانب القوى لديك بنفس طريقة موقع الإنترنت.

الحكمة والمعرفة Wisdom and Knowledge

الحكمة وهي أول متلازمات الفضائل، وتظهر في مسارات ستة تم ترتيبها تبعاً لنموها الطبيعي لدى الإنسان، من حب الاستطلاع، وهو الأساس في الحكمة والمعرفة وحتى النظرة الثاقبة وهي أكثر مسارات الحكمة نضجاً.

١- حب الاستطلاع / الاهتمام والانشغال بالعالم (الكون):

curiosity – Interest in the world

حب الاستطلاع والانشغال بالكون يعني الانفتاح على خبرات مختلفة ومتنوعة، كما يعنى المرونة حيال المواقف والأفكار والأشياء التي لا تتفق مع المفاهيم المستقرة لدينا. فمن لديه حب الاستطلاع لا يقف عند تحمل الأشياء الغامضة، بل إنه يسعى للأشياء الغامضة ويفضلها، وأكثر من هذا وذاك فإن الغموض يستثيره ويجذبه. قد يكون حب الاستطلاع محمداً في موضوع أو مجال ما، (مثال حب الاستطلاع حول الزهور) أو يكون توجهاً عريضاً موجهاً نحو كل ما يحيط بالفرد.

حب الاستطلاع يعنى الانشغال الإيجابي بالجديد وبالتحديد، ولذلك فإن التلقى السلبي للمعلومات لا يعبر عن هذه القوة. وإذا كان حب الاستطلاع يمثل قطباً للقوى، فإن غيابها يمثل قطباً للضعف يجسده الشعور بالملل.

برجاء إجابة السؤالين التاليين:

(أ) لدى شعور دائم بحب الاستطلاع نحو العالم من حولى .

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ٥ | هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً |
| ٤ | هذه العبارة تنطبق علي |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما |
| ٢ | هذه العبارة لا تنطبق علي |
| ١ | هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً |

(ب) من السهل أن أشعر بالملل.

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ١ | هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً |
| ٢ | هذه العبارة تنطبق علي |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما |
| ٤ | هذه العبارة لا تنطبق علي |
| ٥ | هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً |

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا.

هذه هي درجتك في حب الاستطلاع

٢ - حب التعلم Love of Learning

أنت تحب أن تتعلم أشياءً جديدة سواء داخل الصف المدرسى أو بمفردك . كنت تحب المدرسة، وتحب القراءة، والمتاحف وأى مكان وكل مكان يتيح لك الفرصة للتعلم. هل هناك مجالات معينة في المعرفة تعتبر نفسك خبيراً فيها؟ وهل يقدر المحيطون بك هذه الخبرة؟ هل تحب أن تتعلم المزيد في هذه المجالات، حتى وإن لم يكن هناك حافزاً خارجياً يدفعك لذلك، مثال: كل رجال البريد لديهم خبرة ومعرفة بالرموز البريدية. بمناطق التوزيع المختلفة، هذه الخبرة جزء من متطلبات العمل بالنسبة لرجال البريد، ولكنها تعتبر مظهراً للقوة (المعرفة) إذا كانت تقصد لذاتها:

(أ) أشعر بسعادة غامرة (نشوة) حين أتعلم شيئاً جديداً.

- هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً ٥
 هذه العبارة تنطبق عليّ ٤
 هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما ٣
 هذه العبارة لا تنطبق عليّ ٢
 هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً ١

(ب) لا أخرج عن طريقي (جدولي أو نظامي اليومي) كى أزور متحفاً أو مكتبة أو غيرها من أماكن المعرفة.

- هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً ١
 هذه العبارة تنطبق عليّ ٢
 هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما ٣
 هذه العبارة لا تنطبق عليّ ٤
 هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً ٥

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا.

هذه هي درجتك في حب المعرفة

٣- الحكم على الأشياء / التفكير الناقد/ العقل المتفتح:

Judgment – Critical Thin king – Open – Mindedness

اهتمامك بالتفكير بعمق في الأشياء المختلفة وتقليب الأمور من نواحيها المختلفة جانب هام في تحديد شخصيتك، فأنت لا تقفز إلى النتائج، وإنما تعتمد على الحقائق الرصينة فقط عند اتخاذك قرار ما. ولديك القدرة على أن تغير نظرتك للأمور.

المقصود بالحكم على الأشياء (الأمور) غزيلة المعلومات التي أمامك بصورة موضوعية ومنطقية، من أجل صالحك وصالح الغير. وهنا يكون الحكم مرادفاً للتفكير الناقد، لأنه يتضمن التوجه والاهتمام بالواقع، وهو عكس الأخطاء المنطقية التي تدمر تفكير المكتئبين. من أمثال الأخطاء المنطقية المبالغة في أخذ الأمور بصورة شخصية (أنها

أى ككل المشكلات والأخطاء نتيجة لأخطائي (غلطتي...)، ومثال آخر لهذه الأخطاء التفكير المتطرف، فالأمور إما بيضاء أو سوداء. صورة أخرى تتناقض مع هذه القوة، أن تفكر فيما يتفق مع معتقداتك وما يدعمها فقط، إن عدم الخلط بين رغباتنا وحاجاتنا من ناحية وبين الواقع الفعلي من ناحية أخرى يعد سمة هامة وصحية:

(أ) أستطيع أن أكون منطقياً في تفكيري حيال المواقف التي تتطلب ذلك.

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ٥ | هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً |
| ٤ | هذه العبارة تنطبق عليّ |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما |
| ٢ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ |
| ١ | هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً |

(ب) أميل لإصدار أحكام خاطفة ومفاجئة.

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ١ | هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً |
| ٢ | هذه العبارة تنطبق عليّ |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما |
| ٤ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ |
| ٥ | هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً |

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا.

هذه هي درجتك في الحكم على الأشياء

٤ - البراعة/ الأصالة / الذكاء العملي/ الشطارة

Ingenuity, Originality, Practical thinking, Street smart

إذا كنت تريد أن تحقق هدفاً ما، هل لديك قدرات خاصة لاتخاذ أساليب جديدة ومناسبة في نفس الوقت لتحقيق هدفك؟ أنت ، ونادراً ما تقنع بعمل الأشياء بصورة تقليدية، هذه القوة تتضمن ما يعنيه البعض بالإبداع ولكنني (الكاتب) لا أقصر الإبداع على التعريفات التقليدية في مجال الفنون. هذه القوة يمكن أن نسميها ذكاءً عملياً أو فهماً عاماً أو شطارة.

(أ) أحب أن أفكر في طرق جديدة لعمل الأشياء المختلفة.

- هذه العبارة تنطبق عليّ تماماً ٥
 هذه العبارة تنطبق عليّ ٤
 هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما ٣
 هذه العبارة لا تنطبق عليّ ٢
 هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً ١

(ب) معظم أصدقائي لديهم قدرة على التخيل أكثر مني .

- هذه العبارة تنطبق عليّ تماماً ١
 هذه العبارة تنطبق عليّ ٢
 هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما ٣
 هذه العبارة لا تنطبق عليّ ٤
 هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً ٥

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا.

هذه هي درجتك في البراعة

٥ - الذكاء الاجتماعي / الذكاء الشخصي / الذكاء الوجداني

Social Intelligence / Personal Intelligence/ Emotional Intelligence

الذكاء الاجتماعي والذكاء الشخصي هو المعرفة بالذات وبالآخرين، فتكون على وعى بدوافع ومشاعر الآخرين، وتستطيع أن تحسن الاستجابة لها. الذكاء الاجتماعي هو القدرة على ملاحظة الفروق بين الناس وخاصة فيما يتعلق بأحوالهم المزاجية، ومزاجهم العام ودوافعهم ونواياهم، ثم التصرف على أساس هذه المعرفة. ويجب ألا نخلط بين هذه القوة والاستبطان أو التفكير السيكولوجي أو التأمل، فهذه القوة تظهر في السلوك الاجتماعي الماهر.

الذكاء الشخصي يتعلق بوعى الإنسان وفهمه الدقيق لمشاعره، وقدرته على توظيف هذا الفهم لمشاعره لفهم وتوجيه سلوكه وتصرفاته. وقد جمع جولمان هاذين

الوجهين من الذكاء (فهم الإنسان لمشاعره ومشاعر الغير والتصرف على أساس هذا الفهم) تحت مفهوم الذكاء الوجداني ، وهو كقوة أساس لقوى أخرى مثل القيادة والتعاطف.

مظهر آخر يعبر عن هذه القوة أن يضع الإنسان نفسه في مواقف تعظم مهاراته واهتماماته. هل اخترت عملك، أو المقربين إليك، أو ما تقوم به في أوقات فراغك بحيث تستخدم فيه وتظهر فيه أفضل ما لديك من قدرات في كل ما تمر به من مواقف يومية. هل عملك الذي يحدد دخلك يسمح لك أن تقدم أفضل ما لديك من قدرات؟ لقد وجدت مؤسسة جالوب (لقياس الرأي العام) أن أكثر العاملين شعوراً بالرضا عن حياتهم هم من يتيح لهم العمل فرصاً ليظهروا أفضل ما لديهم من قدرات وبصورة دائمة:

(أ) أستطيع أن أجد لنفسي مكاناً في أي موقف مهما كان.

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ٥ | هذه العبارة تنطبق عليّ تماماً |
| ٤ | هذه العبارة تنطبق عليّ |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما |
| ٢ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ |
| ١ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً |

(ب) لا أجد استشعار ما يشعر به الآخرون.

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ١ | هذه العبارة تنطبق عليّ تماماً |
| ٢ | هذه العبارة تنطبق عليّ |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما |
| ٤ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ |
| ٥ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً |

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا.

هذه هي درجتك في الذكاء الاجتماعي

٦ - النظرة الثاقبة Perspective

النظرة الثاقبة هي أقرب القوى للحكمة ذاتها، وهي أكثر قوى هذه المتلازمة نضجاً. من أجل هذه القوة، يسعى المحيطون بك إليك ليستفيدوا من خيرتك بما يساعدهم على حل مشكلاتهم، وجلاء رؤيتهم للأمور، فنظرتك للعالم من حولك ذات مصداقية سواء بالنسبة لك أو لغيرك، فالحكماء هم أهل العلم والخبرة بأكثر الأشياء أهمية وأكثر الأشياء تجزراً في الحياة:

(أ) أنا قادر دائماً على النظر للأمور ورؤيتها بصورة متكاملة.

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ٥ | هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً |
| ٤ | هذه العبارة تنطبق عليّ |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما |
| ٢ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ |
| ١ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً |

(ب) لم يحدث أن طلب مني أحد النصيحة.

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ١ | هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً |
| ٢ | هذه العبارة تنطبق عليّ |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما |
| ٤ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ |
| ٥ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً |

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا
هذه هي درجتك في النظرة الثاقبة

الشجاعة Courage

القوى التي تتكون منها الشجاعة تعكس الإرادة التي تصاحبها عين منفتحة نحو أهداف عظيمة ليس من السهل تحقيقها. ولكي نصف سلوكاً ما بالشجاعة، فلا بد أن

يكون في مواجهة معارضة قوية. هذه الفضيلة موضع تقدير في كل زمان ومكان، ففي كل ثقافة تتجسد في الأبطال الذين يضربون الأمثال في الشجاعة.

ولهذه الفضيلة الكبرى ثلاث مسارات أزلية (في كل مكان وكل زمان) : الجسارة أو الإقدام، الصمود (المثابرة)، التكامل.

٧- الجسارة والإقدام Valor and Bravery

لا تراجع ولا تنكفى أمام التهديد، أو التحدى ، أو الألم، أو الصعوبات. فالجسارة أكبر من الأقدام، نراها في الحرب تحت النيران، حيث تهدد السلامة الجسمية، فالجسارة تشير إلى مواجهة مواقف عقلية ووجدانية غير مقبولة، أو صعبة، أو خطيرة. وقد ميز الباحثون عبر السنين بين الجسارة الأدبية والجسارة الفيزيائية. وهناك معيار آخر لتمييز الجسارة وهو وجود الخوف أو غيابه.

الشخص الشجاع يستطيع أن يفصل بين الشق الوجداني والشق السلوكي في الخوف، فيقاوم الاستجابة السلوكية بالهروب، ليواجه الموقف المثير للخوف بالرغم من المعاناة الشخصية والجسمية. إن الجراءة وعدم الخوف والاندفاع لا تدخل ضمن الجسارة، وإنما تمثل الجسارة في مواجهة الخطر بالرغم من الشعور بالخوف .

لقد اتسعت فكرة الجسارة عبر التاريخ من خلال الشجاعة في ميدان الحرب، وهى الشجاعة الجسمية، ولكنها الآن تشمل الشجاعة (الأدبية) الأخلاقية والنفسية، الشجاعة الأخلاقية (الأدبية) هى اتخاذ موقف تعرف أنه سوف يجلب لك المتاعب .

أما الشجاعة النفسية فتتضمن ما يتطلبه مواجهة مرض عضال من تفاؤل وتماسك ودون أن يفقد الإنسان تكامله:

(أ) لى مواقف عديدة في مواجهة معارضة قوية.

- | | |
|---|-------------------------------|
| ٥ | هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً |
| ٤ | هذه العبارة تنطبق عليّ |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما |

٢ هذه العبارة لا تنطبق علي

١ هذه العبارة لا تنطبق علي إطلاقاً

(ب) حين أتعرض لألم أو خيبة أمل، تظهر الجوانب الأفضل من شخصيتي .

١ هذه العبارة تنطبق علي تماماً

٢ هذه العبارة تنطبق علي

٣ هذه العبارة تنطبق علي لحد ما

٤ هذه العبارة لا تنطبق علي

٥ هذه العبارة لا تنطبق علي إطلاقاً

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا.

هذه هي درجتك في الجسارة

٨- المثابرة / الإنتاجية / الصمود

Perseverance / Industry / Diligence

تسهي ما تبدأ من أعمال، الشخص المنتج يطلع بالأعمال الصعبة ويتمها بروح
مرحة ودون شكوى أو تدمر. فأنت تعمل ما تقول أنك سوف تعمله، بل وأحياناً أكثر
ولكن ليس أقل. في نفس الوقت، فإن هذه المثابرة ليست السعي القهري نحو أهداف
غير قابلة للتحقيق. فالإنسان المنتج يتسم بالمرونة والواقعية، ولا يعذب نفسه بالسعي
نحو الكمال. هناك وجهان للطموح، وجه إيجابي وآخر سلبي، ويتمى الوجه الإيجابي
لهذه المجموعة من القوى:

(أ) أقم ما أبداه دائماً.

٥ هذه العبارة تنطبق علي تماماً

٤ هذه العبارة تنطبق علي

٣ هذه العبارة تنطبق علي لحد ما

٢ هذه العبارة لا تنطبق علي

١ هذه العبارة لا تنطبق علي إطلاقاً

(ب) تشئني أمور جانبية حين أعمل.

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ١ | هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً |
| ٢ | هذه العبارة تنطبق علي |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما |
| ٤ | هذه العبارة لا تنطبق علي |
| ٥ | هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً |

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا.
هذه هي درجتك في المثابرة

٩- الاتساق مع الذات / الأصالة/ الأمانة

Integrity / Genuineness / Honesty

أنت إنسان أمين ليس فقط لأنك تقول الحقيقة، ولكن لأنك تعيش حياتك بأسلوب أصيل يتفق مع حقيقتك. فأنت واقعي وغير مدعى ، أنت إنسان حقيقي (أصيل) (مظهرك كحقيقتك) لا يقصد الكاتب بالتكامل والأصالة (من أصيل) مجرد قول الحقيقة للآخرين، وإنما الصدق مع النفس فيما تعلنه عن نفسك أو حين تقدم نفسك للآخرين من حيث نواياك والتزاماتك يتفق لديك الظاهر والباطن ليس في القول فقط وإنما في الفعل أيضاً.

(أ) أحافظ دائماً على وعودي .

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ٥ | هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً |
| ٤ | هذه العبارة تنطبق علي |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما |
| ٢ | هذه العبارة لا تنطبق علي |
| ١ | هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً |

(ب) لم يحدث أن قال لي أحد أصدقائي أنني واقعي .

- ١ هذه العبارة تنطبق عليّ تماماً
- ٢ هذه العبارة تنطبق عليّ
- ٣ هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما
- ٤ هذه العبارة لا تنطبق عليّ
- ٥ هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا.
هذه هي درجتك في الاتساق مع الذات

الإنسانية والحب Humanity and Love

تظهر هذه القوى في التعامل الاجتماعي الإيجابي مع الآخرين من الأصدقاء والمعارف وأفراد الأسرة وأيضاً مع الغرباء.

١٠ - العطف والكرم Kindness and generosity

أنت عطوف وكريم مع الغير، ولا يمكن أن يشغلك شيء عن تقديم خدمات للغير. تستمتع بفعل الخير للآخرين (الغير) حتى وإن لم تكن تربطك بهم علاقة قوية. هل تهتم بمصالح الآخرين وكأنها مصالحك الشخصية؟ وهل يحدث هذا كثيراً؟

كل السمات (الصفات) في هذه المجموعة أساسها الاعتراف بقدر الآخر وقيمه. وهي تشمل طرائق متعددة لارتباطك بالآخرين، ارتباط توجهه مصالح هؤلاء الآخرين، والتي قد تغطي على رغباتك وحاجاتك الراهنة. هل هناك من تشعر نحوهم بالالتزام، أو تشعر بأن عليك مسئوليات نحوهم، سواء كانوا من الأقارب أو الأصدقاء أو الزملاء أو حتى الغرباء، التعاطف والتفهم مكونان أساسيان في هذه القوة، وتصف شيلي تايلور الاستجابة الشائعة لدى الرجال عند مواجهة التحديات والصعاب، إما بالمواجهة والحرب أو بالانسحاب والهروب أما الاستجابة الشائعة لدى النساء فهي في التقرب والتواد.

(أ) تطوعت لمساعدة أحد الجيران في الشهر الماضي .

- ٥ هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً
 ٤ هذه العبارة تنطبق علي
 ٣ هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما
 ٢ هذه العبارة لا تنطبق علي
 ١ هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً

(ب) لا يشغلني كثيراً ما يسعد الآخرين، وإنما يشغلني ما يسعدني شخصياً.

- ١ هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً
 ٢ هذه العبارة تنطبق علي
 ٣ هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما
 ٤ هذه العبارة لا تنطبق علي
 ٥ هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا.
 هذه هي درجتك في العطف

١١ - منح الحب، وتقبل حب الآخرين

Loving and Allowing Oneself to Be Loved

تقدر العلاقات القريبة الحميمية بالآخرين، هل يشعر من تكن لهم مشاعر قوية بنفس ما تشعر به نحوهم؟ هل يبادلونك نفس المشاعر؟ إذا كان الأمر كذلك، فهذا دليل على امتلاكك هذه القوة. هذه القوة تتجاوز الرومانسية الغربية (الواقع يشير إلى أن الزيجات التي تتم بشكل تقليدي أنجح من الزيجات على الأسلوب الرومانسي الغربي).

من الشائع، خاصة بين الرجال أن تكون أقدر على منح الحب من أن تعطى نفسك الفرصة لأن يحبك الآخرون، على الأقل في المجتمع الغربي . مثال لذلك طبيب متقاعد مشهود له بحبه لمرضاه ورعايته لهم، حين تقاعد، أرسل له كثيرون من المرضى

خطابات تقدير. لم يقرأها - هذا مثال لمن يمنح الحب ولا يعطى نفسه فرصة لتلقى الحب.

(أ) في حياتى أشخاص يهتمون بمشاعرى ومصالحى قدر اهتمامهم بمشاعرهم ومصالحهم.

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ٥ | هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً |
| ٤ | هذه العبارة تنطبق علي |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما |
| ٢ | هذه العبارة لا تنطبق علي |
| ١ | هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً |

(ب) أجد صعوبة في تقبل حب الآخرين لى .

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ١ | هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً |
| ٢ | هذه العبارة تنطبق علي |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما |
| ٤ | هذه العبارة لا تنطبق علي |
| ٥ | هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً |

اجمع الدرجات التى حصلت عليها فى البندين واكتب حاصل الجمع هنا

هذه هى درجتك فى منح الحب وتقبل حب الآخرين

العدالة Justice

تظهر هذه القوة فى الأنشطة المدنية Civic فهى تتجاوز العلاقة بين شخص وآخر إلى العلاقة بين الشخص وجماعة ما، كعلاقة الشخص بأفراد أسرته، أو المجتمع الذى يعيش فيه، أو الوطن الذى ينتمى له، أو العالم بأسره.

١٢ - المواطنة / الواجب / العمل في فريق / الولاء

Citizenship – Duty – Teamwork - Loyalty

أنت تتفوق عندما تكون عضواً في جماعة، فأنت عضو مخلص ومتفان في مجموعتك، تقوم بدورك، وتعمل بجد من اجل تحقيق النجاح للجماعة. هذه القوى تعكس مدى انطباق هذه الصفات عليك، حين تكون في جماعة ما. هل تقدر أهداف الجامعة، حتى وإن اختلفت مع أهدافك؟ هل تحترم من يمثلون مواقع السلطة، مثل المعلمين أو المديرين؟ هل تلتحم هويتك مع هوية الجماعة؟ هذه القوة لا تعنى الطاعة العمياء، ولا تعنى الاتباع بدون تفكير، ولكنها تعنى احترام السلطة، وهى قوة لم نعد نراها في الأجيال الحديثة، وإن كان الآباء يتمنون أن يروها في أبنائهم.

(أ) أعمل بأقصى طاقتي حين أكون في جماعة.

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ٥ | هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً |
| ٤ | هذه العبارة تنطبق عليّ |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما |
| ٢ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ |
| ١ | هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً |

(ب) أتردد في التضحية بمصالحى لصالح الجماعة التي أوجد بها.

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ١ | هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً |
| ٢ | هذه العبارة تنطبق عليّ |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما |
| ٤ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ |
| ٥ | هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً |

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا

هذه هى درجتك في المواطنة

١٣ - العدل والمساواة Fairness And Equity

أنت لا تسمح لمشاعرك الشخصية أن تجعلك تنحاز لطرف دون آخر عند اتخاذك قرار خاص بالآخرين. فأنت تعطي لكل شخص حقه وفرصته. هل تتصرف في مواقف حياتك اليومية بناءً على مبادئ أخلاقية؟ هل تملك مصالح الآخرين - حتى لو لم تكن على علاقة مباشرة بهم - كما تملك مصالحك الشخصية؟ هل تعتقد أن المواقف المتشابهة يجب أن تعالج بطريقة واحدة؟ هل يمكنك أن تستبعد تحيزك أو تعصبك الشخصي؟

(أ) التزم بالمساواة بين الناس بصرف النظر عن هويتهم.

- ٥ هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً
 ٤ هذه العبارة تنطبق علي
 ٣ هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما
 ٢ هذه العبارة لا تنطبق علي
 ١ هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً

(ب) إذا كرهت شخصاً ما، فإنني أجد صعوبة في أن أكون عادلاً أو منصفاً في التعامل معه.

- ١ هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً
 ٢ هذه العبارة تنطبق علي
 ٣ هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما
 ٤ هذه العبارة لا تنطبق علي
 ٥ هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا

هذه هي درجتك في العدل

١٤ - القيادة Leadership

أنت تجيد تنظيم الأنشطة، كما تجيد العمل على تنفيذها، فالقائد الجيد يجب أن يعمل بكفاءة وفاعلية على إنجاز العمل، مع الاحتفاظ بعلاقات طيبة مع أعضاء الفريق الذى يعمل معه. القائد الكفء لديه جانب إنسانى حين يدير العلاقات داخل الفريق (المجموعة)، لا يأخذ موقفاً نحو أى فرد فى المجموعة، يتعاطف مع الجميع مع الحزم . القائد الإنسانى يتسامح مع أعدائه، وهو متحرر من تأثير خبرات الماضى ، ويتحمل مسئولية أخطائه، ويميل للسلام.

خصائص القيادة الإنسانية تظهر فى كل مكان على المستوى العالمى ، وفى كل أشكال القيادة سواء كان القائد عسكرياً أو قائد شرطة أو رئيس اتحاد، أو مدير مدرسة أو أم، أو طالب كرئيس اتحاد للطلبة.

(أ) أستطيع دائماً أن أجعل الناس يعملون معاً، دون أن أدخل معهم فى مناقشات.

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ٥ | هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً |
| ٤ | هذه العبارة تنطبق عليّ |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما |
| ٢ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ |
| ١ | هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً |

(ب) لا أجيد تخطيط الأنشطة الجماعية.

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ١ | هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً |
| ٢ | هذه العبارة تنطبق عليّ |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما |
| ٤ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ |
| ٥ | هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً |

اجمع الدرجات التى حصلت عليها فى البندين واكتب حاصل الجمع هنا

هذه هى درجتك فى القيادة

الاعتدال Temperance

الاعتدال في التعبير فضيلة أساسية، تشير إلى التعبير عن رغباتك وما تريده بأسلوب مناسب دون مبالغة، أو تجاهل. فالشخص المعتدل لا يجمع (يخفي) دوافعه ولكن ينتظر الفرصة المناسبة أو الوقت المناسب لإرضائها، حتى لا يتسبب في إيذاء نفسه أو إيذاء غيره.

١٥ - ضبط النفس Self - Control

أنت تستطيع التحكم في رغباتك ، وحاجاتك وأندفاعاتك. لا يكفي أن تعرف ما هو صواب، بل لابد أن توظف هذه المعرفة وتحولها إلى تصرفات حين يحدث شيء سيئ، فهل تستطيع أن تنظم مشاعرك؟ هل تستطيع أن تعالج مشاعرك السلبية بنفسك (تطيب خاطرِك بنفسك)؟ هل تستطيع أن تجعل نفسك منسرحاً - حتى من باب التجربة؟

(أ) أتحكم في مشاعري .

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ٥ | هذه العبارة تنطبق عليّ تماماً |
| ٤ | هذه العبارة تنطبق عليّ |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما |
| ٢ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ |
| ١ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً |

(ب) لا أستطيع أن أواظب على الالتزام بنظام غذائي معين (رجيم) أو أى نظام ثابت .

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ١ | هذه العبارة تنطبق عليّ تماماً |
| ٢ | هذه العبارة تنطبق عليّ |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما |
| ٤ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ |
| ٥ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً |

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا
هذه هي درجتك في ضبط النفس

١٦ - التدبير (الحرص) - التحفظ - الحذر - Prudence - Discretion - Coition

أنت رجل حريص - فلا تقول أو تفعل شيئاً يجعلك تندم فيما بعد. الحرص يعنى الانتظار حتى تحصل على التأييد قبل أن تبدأ فى تصرف معين، فالشخص الحريص لديه بعد نظر، ولديه قصد واضح. ويجيد مقاومة الاندفاع نحو أهداف قريبة، حتى يتمكن من تحقيق النجاح فى أهداف بعيدة أكثر أهمية. فى عالم تحفه المخاطر، فإن الحرص يعتبر قوة يتمنى الآباء لأبنائهم أن يتحلوا بها (خذ بالك - حتى لا تصيب نفسك بأذى أثناء اللعب):

(أ) أتجنب الألعاب الخطيرة (المواقف الخطيرة).

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ٥ | هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً |
| ٤ | هذه العبارة تنطبق عليّ |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما |
| ٢ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ |
| ١ | هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً |

(ب) أحياناً أسئ الاختيار فى الصداقات والعلاقات.

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ١ | هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً |
| ٢ | هذه العبارة تنطبق عليّ |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما |
| ٤ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ |
| ٥ | هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً |

اجمع الدرجات التى حصلت عليها فى البندين واكتب حاصل الجمع هنا

هذه هى درجتك فى الحرص والتدبير

١٧ - التواضع - الحياء - Humility - Modesty

أنت لا تسعى للأضواء، وتفضل أن تترك إنجازاتك تتكلم عنك، أنت لا تعتبر نفسك متميزاً، ولكن الآخرون يقدرّون لك تواضعك، أنت لا تدعى ، الأشخاص المتواضعون يرون طموحاتهم وانتصاراتهم غير ذات أهمية بشكل خاص. فما أنجزته وما ناضلت وجاهدت من أجله، لا يعد شيئاً هاماً بمقارنته بغيره من الإنجازات ، أن التواضع الذي يترتب على هذه المعتقدات ليس مظهرياً أو إدعاءً، ولكنه حقيقة خاصة بك.

(أ) حين يبدأ الآخرون في مدحى وأطرائى ، فإننى أغير الموضوع.

- ٥ هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً
- ٤ هذه العبارة تنطبق عليّ
- ٣ هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما
- ٢ هذه العبارة لا تنطبق عليّ
- ١ هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً

(ب) أتكلم كثيراً عما أنجزته وأنجزه.

- ١ هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً
- ٢ هذه العبارة تنطبق عليّ
- ٣ هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما
- ٤ هذه العبارة لا تنطبق عليّ
- ٥ هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا

هذه هي درجتك في التواضع

التسامى Transcendence

لا يشيع استخدام مفهوم التسامى ، حيث يستخدم مفهوم الروحانية، ولكن سبب استخدام مفهوم التسامى هو عدم الخلط بين ما هو دينى وما هو أخلاقى (وغير دينى) فى هذه المجموعة، مثل الحماس والامتنان. ونقصد بالتسامى القوة الوجدانية التى تصدر عنك وتصلك بأشياء أكبر وأكثر دواماً، تصلك بغيرك من البشر، وبالمستقبل، وبالكون.

١٨- تذوق الجمال والتميز Appreciation of Beauty and Excellence

تتوقف لتتسم عطر الزهور، تتذوق الجمال والتميز والمهارة العالية فى كل المجالات، فى الطبيعة والفن والرياضة والعلوم، وفى كل ما هو حولك فى الحياة اليومية، ويصاحب هذا التذوق العميق فى بعض الأحيان انبهاراً.

(أ) فى الشهر الماضى بهرنى وهز مشاعرى إنجاز متميز فى الموسيقى أو الفنى ، أو

المسرح أو السينما أو العلوم أو الرياضيات

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ٥ | هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً |
| ٤ | هذه العبارة تنطبق عليّ |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما |
| ٢ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ |
| ١ | هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً |

(ب) لم أحقق أى شئ له قيمة جمالية فى العام الماضى .

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ١ | هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً |
| ٢ | هذه العبارة تنطبق عليّ |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما |
| ٤ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ |
| ٥ | هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً |

اجمع الدرجات التى حصلت عليها فى البندين واكتب حاصل الجمع هنا

هذه هى درجتك فى تذوق الجمال

١٩ - الامتنان Gratitude

أنت على وعى بالأشياء الجميلة التي تحدث لك، ولا تعتبرها من قبيل الأمر الواقع، أنت - دائماً - تقدم الشكر لمن يستحقه، فالامتنان هو تقدير لتمييز شخص آخر في خاصية روحية أو أخلاقية، والامتنان كعاطفة فيه تعجب وشكر وتقدير للحياة ذاتها. فنحن نشعر بالامتنان حين ينجح الآخرون من خلالنا، ونشعر بالامتنان نحو الأحداث الجميلة، ونحو الأشخاص الرائعة: فنقول، ما أجمل الحياة بوجود فلان. كما يوجه الامتنان لمصادر غير إنسانية، يوجه نحو الخالق، ونحو الطبيعة، ولكننا لا نوجه الامتنان نحو أنفسنا. وقد اشتقت الكلمة من الأصل اللاتيني Gratia ومعناها Grace

(أ) أقول "شكراً" دائماً حتى على الأشياء البسيطة.

٥ هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً

٤ هذه العبارة تنطبق عليّ

٣ هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما

٢ هذه العبارة لا تنطبق عليّ

١ هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً

(ب) نادراً ما أتوقف وأتأمل لأحصى ما لدى من نعم.

١ هذه العبارة تنطبق عليّ تماماً

٢ هذه العبارة تنطبق عليّ

٣ هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما

٤ هذه العبارة لا تنطبق عليّ

٥ هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا

هذه هي درجتك في الامتنان

٢٠ - الأمل - التفاؤل - التوجه للمستقبل

Hope - Optimism - Future - mindedness

أنت تتوقع مستقبلاً مليئاً بالخير، وتخطط وتعمل من أجل تحقيقه. الأمل والتفاؤل والتطلع للمستقبل مجموعة من القوى تمثل موقفاً إيجابياً حيال المستقبل، تتوقع حدوث أشياء طيبة وجيدة، وتشعر أنها سوف تتحقق إذا عملت بجد، التخطيط للمستقبل يحافظ على الروح المعنوية العالية هنا والآن، ويجعل للحياة هدف ومعنى تتجه نحوه.

(أ) أنظر دائماً للجانب الإيجابي للأمر.

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ٥ | هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً |
| ٤ | هذه العبارة تنطبق عليّ |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما |
| ٢ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ |
| ١ | هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً |

(ب) نادراً ما يكون لدى خطة جيدة لما أريد أن أنجزه.

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ١ | هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً |
| ٢ | هذه العبارة تنطبق عليّ |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما |
| ٤ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ |
| ٥ | هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً |

أجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا

هذه هي درجتك في التفاؤل

٢١ - الروحانية - الإحساس بوجود هدف - الإيمان (التدين)

Spirituality-Sense of purpose - Faith- Religiousness

لديك معتقدات قوية و متماسكة حول معنى ومغزى القوى العليا للوجود، وتعرف موقعك في الكون. معتقداتك توجه تصرفك، وهي مصدر رضا لك . هل لديك

فلسفة دينية وأخلاقية معينة في الحياة، تحدد وجودك ومكانك في هذا الكون؟ هل للحياة معنى لديك، لأنك ترتبط بشئ أكبر منك؟

(أ) حياتي لها غرض (مغزى) قوى .

٥ هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً

٤ هذه العبارة تنطبق علي

٣ هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما

٢ هذه العبارة لا تنطبق علي

١ هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً

(ب) ليس لدى ما أتطلع إليه.

١ هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً

٢ هذه العبارة تنطبق علي

٣ هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما

٤ هذه العبارة لا تنطبق علي

٥ هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا

هذه هي درجتك في الروحانية

٢٢ - الصفح والرحمة Forgive ness and Mercy

تصفح عمن أساء إليك، ودائماً ما تعطى الآخرين فرصة ثانية، فالرحمة هي المبدأ الذى يوجه حياتك وليس الثأر والقصاص، ويحدث الصفح تغييرات إيجابية داخل الإنسان الذى وقعت عليه إساءة ما أو إيذاء ما، فحين يصفح الإنسان تصبح نيته ودوافعه نحو من أساء إليه أكثر إيجابية وأقل سلبية، فيها من الرحمة والكرم أكثر مما فيها من الكراهية أو التجنب:

(أ) أنا اعتبر أن ما فات مات .

- ٥ هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً
 ٤ هذه العبارة تنطبق علي
 ٣ هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما
 ٢ هذه العبارة لا تنطبق علي
 ١ هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً

(ب) أسعى دائماً لأأخذ حقي .

- ١ هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً
 ٢ هذه العبارة تنطبق علي
 ٣ هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما
 ٤ هذه العبارة لا تنطبق علي
 ٥ هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا
 هذه هي درجتك في الصفح

٢٣ - المرح والدعابة Play Ful ness and Humor

تحب الابتسام وتحب أن تجعل من حولك مبتسماً، وتستطيع أن ترى الجانب المشرق من الحياة، ما تقدم من جوانب هذه القوة كالعطف والروحانية يتصف بالجدية، أما القوتان الاخيرتان فيتصفان بالبهجة والمرح، هل تحب اللعب؟ هل تحب المرح؟

(أ) امزج العمل بالمرح كلما كان ذلك ممكناً .

- ٥ هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً
 ٤ هذه العبارة تنطبق علي
 ٣ هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما
 ٢ هذه العبارة لا تنطبق علي
 ١ هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً

(ب) نادراً ما أقول شيئاً مضحكاً.

- ١ هذه العبارة تنطبق عليّ تماماً
- ٢ هذه العبارة تنطبق عليّ
- ٣ هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما
- ٤ هذه العبارة لا تنطبق عليّ
- ٥ هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا
هذه هي درجتك في المرح

٢٤ - الحيوية / تأجع العاطفة/ الحماس Zest - Passion - Enthusiasm

هل لديك حيوية؟ هل تضع كل طاقتك وقوتك (تضع قلبك) فيما تعمله؟ هل تصحو من نومك متدفقاً حيوية ومتطلعاً لليوم الجديد؟ هل تبعث الحيوية فيمن حولك؟ هل تشعر أن بداخلك طاقة ملهمة؟

(أ) أضع كل طاقتي وقلبي فيما أعمله.

- ٥ هذه العبارة تنطبق عليّ تماماً
- ٤ هذه العبارة تنطبق عليّ
- ٣ هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما
- ٢ هذه العبارة لا تنطبق عليّ
- ١ هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً

(ب) أتجهم كثيراً (أكثر).

- ١ هذه العبارة تنطبق عليّ تماماً
- ٢ هذه العبارة تنطبق عليّ
- ٣ هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما
- ٤ هذه العبارة لا تنطبق عليّ
- ٥ هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا.
هذه هي درجتك في الحيوية

ملخص :

سوف تحصل على درجتك وما تعنيه هذه الدرجة وموقعها بالنسبة للآخرين إذا كنت قد أنهيت المقياس، ووضعت كل درجة حصلت عليها أمام القوة الخاصة بها، فالخطوة التالية أن ترتبها من أكبر درجة لأصغر درجة.

(أ) الحكمة والمعرفة :

- حب الاستطلاع والانشغال (الاهتمام) بالعالم.
- حب التعلم.
- القدرة على الحكم / التفكير الناقد/ العقل المتفتح.
- البراعة/ الأصالة/ الذكاء العلمي .
- الذكاء الاجتماعي/ الذكاء الشخصي/ الذكاء الوجداني .
- البصيرة.

(ب) الشجاعة :

- الجسارة ، الإقدام.
- المثابرة، الإنتاجية، الصمود.
- الاتساق مع الذات، الأصالة ، الأمانة.

(جـ) الحب والإنسانية :

- العطف والكرم.
- منح الحب وتقبل الحب.

(د) العدالة :

- المواطنة / الواجب / العمل في فريق/ الولاء.
- العدل والمساواة.
- القيادة.

(هـ) الاعتدال :

- ضبط النفس.
- التدبر (الحرص) / التحفظ / الحذر.
- التواضع / الحياء.

(و) التسامى :

- تذوق الجمال والتميز.
- الامتنان.
- الأمل / التفاؤل / التوجه للمستقبل.
- الروحانية / الإحساس بوجود هدف / الإيمان / التدين.
- الصفح والرحمة.
- المزاح والدعابة.
- الحيوية / قوة العاطفة / الحماس

سوف تجد في الأغلب خمس تقديرات أو أقل تحصل فيها على ٩ أو ١٠ وتمثل أعلى القوى لديك - تبعاً لإجاباتك، ضع دائرة حولها - وسوف تجد كثيراً من الدرجات الضعيفة ٤ أو أقل إلى ٦ وهذه جوانب الضعف لديك.

سوف تجد في الجزء الأخير من الكتاب مناقشة لموضوعات عن العمل والحب والوالدية، ويرى الكاتب أن استخدام ما لديك من قوى في هذه المجالات بصورة دائماً أى يومياً وفي كل المواقف - قدر استطاعتك هو طريقك لحياة طيبة، حكاية (نيكي) تذكرك أن الحياة الطيبة يمكن بنائها بصقل وتنمية جوانب القوة التي لدينا. ثم استخدامها لتحسيننا من جوانب ضعفنا وما يترتب على هذا الضعف من مواقف.

القوى التي تميزك

أنظر إلى القائمة التي تضم أعلى خمس قوى لديك، سوف تشعر أن معظمها قوى أصيلة فيك، ولكن قد تجد واحدة أو اثنين لا تصفك ولا تعبر عنك .. ليست أنت - لقد تبين من هذه القائمة أن القوى الخمس لدى حب التعلم، والمثابرة، والقيادة، والأصالة، والروحانية، أربع منها تعبر عني ، ولكن القيادة ليست مني ، أنا أستطيع أن أقود بكفاءة إذا اضطررت، ولكنها ليست قوة أمتلكها. حين استخدمها فإنني أبذل جهداً كبيراً وأرهق بشدة، وأحسب الساعات حتى انتهى منها وحينئذ أشعر بسعادة غامرة أنني انتهيت وأستطيع العودة لأسرتي . وأعتقد (الكاتب) أن كل إنسان لديه العديد من القوى التي تميزه والخاصة به - وهذه هي جوانب القوة في طابعك والتي أنت على وعى بامتلاكها، بل وإذا كان لك أن تنجح في حياتك فعليك أن تمارسها كل يوم في عملك، ومع من تحب، وحين تلعب، ومع أطفالك.

والآن أنظر إلى قائمة القوى الخمس، وأسأل نفسك هل تصدق المحكات الآتية عليها.. طبق هذا التدريب على كل قوة:

- شعور بالملكية والأصالة (هذا أنا فعلاً).
- شعور يجمع بين الحماس والرضا عندما أعبر عنها.
- أسجل فيها تقدماً سريعاً حين أمارسها.
- لا أتوقف عن تعلم أساليب جديدة للتعبير عنها.
- السعي الشديد لإيجاد طرق لاستخدامها.
- شعور بحبوية وتدقق عند استخدامها (لا أحد يستطيع أن يوقفني).
- يصاحب استخدامها شعور بالانتعاش وليس بالإجهاد.
- تدور حولها كل مشاريع حياتي وما أسعى لتحقيقه.
- يسبب استخدامها البهجة والحيوية والحماس.

إذا انطبق واحداً أو أكثر من هذه المحكات على القوى الخمس، فهي القوى التي تتميزك - كرر استخدامها بقدر استطاعتك، وفي أكبر عدد من المواقف، أما إذا لم تنطبق هذه المحكات على واحدة أو اثنتين من قائمة القوى الخاصة بك، فقد لا تكون هذه القوى هي التي تعبر عنها في العمل ومع من تحب وفي اللعب ومع أطفالك. وإليك المعادلة التي أقدمها للحياة الطيبة - استخدم القوى المميزة لك كل يوم في المجالات الهامة في الحياة، كي تحصل على أكبر قدر من السعادة الحقيقية، والرضا الحقيقي . أما كيف تستخدم هذه القوى في العمل، وفي الحب ومع الأبناء لكي تجعل لحياتك معنى، فهذا هو موضوع الجزء الأخير من هذا الكتاب .

الجزء الثالث :

الفصل العاشر : العمل والرضا الشخصي .

الفصل الحادى عشر : الحب .

الفصل الثانى عشر : تنشئة الأطفال .

الفصل العاشر

العمل والرضا الشخصي

تخضع حياة العمل لتغير مذهل لدى أكثر الشعوب ثراءً . فمن المثير للدهشة أن المال كقيمة في حياة العمل لدى هذه الشعوب أخذ في التراجع أمام قيمة الرضا عن الحياة. إن النتائج التي طرحت بالفصل الرابع بشأن الرضا عن الحياة بدت شديدة الوضوح . لقد بدأ يترسب في الفهم أن تحقيق مزيداً من المال - بعد توفير الأمن - قد لا يضيف إلا القليل وربما لا يضيف شيئاً للشعور الذاتي بالرضا. فعلى الرغم من ارتفاع الدخل الحقيقي في أمريكا بنسبة ١٦% في الثلاثين عاما الأخيرة ، فإن من يصفون أنفسهم بأنهم "سعداء جداً" تتراوح نسبتهم فيما بين ٢٩% إلى ٣٦%. هكذا يبدو الأمر وكأن المال يكشف عن عجزه عن شراء السعادة الحقيقية. وعندما يفتن الناس إلى تلك الحقيقة ، ويدركون أن زيادة المرتبات والترقيات والبدلات لا تشتري مثقال ذرة من الرضا بالحياة يثور تساؤل منطقي ألا وهو ، فيم تكون اتجاهات ودوافع الأفراد نحو العمل؟ لماذا سيفضل الفرد الكفاء وظيفه معينة دون غيرها؟ ما الذي سيجعل الموظف مخلصاً للشركة التي يعمل بها؟ ما هو الباعث الذي يدفع العامل لأن يدفع قلبه وروحه في تحقيق إنتاج عالي الجودة؟

إن الاقتصاد الأمريكي - على حد تعبير الكاتب - يتحول الآن وبسرعة من اقتصاد المال إلى اقتصاد الإرضاء satisfaction economy ، صحيح أنه عندما تكون الوظائف أكثر ندرة يكون للرضا الشخصي وزناً أقل ، على أن هذا الرضا يساوى الكثير عندما تصبح الوظائف أكثر وفرة. وعموماً فالتوجه الذي يسود الآن ومنذ عقدين ماضيين يعمل لصالح الرضا الشخصي . أنظر مثلاً إلى مهنة العمل بالقانون في أمريكا ، من المعروف أنها الآن تحظى بأعلى دخل بين المهن الأخرى ، وهي تفوق في ذلك المكانة التي احتلتها مهنة الطب في التسعينات من القرن الماضي . ومع ذلك فإن

من الملاحظ أن شركات العمل بالقانون تنفق الآن وبسخاء على تشجيع العاملين فيها على الاستمرار في العمل والبقاء فيه أكثر من إنفاقها على تعيين أعضاء جدد ، حيث لوحظ أن العاملون الجدد بتلك الشركات - وحتى العاملين غير الجدد - يهجرون العمل بالقانون ليتجهوا نحو العمل الذى يجعلهم أكثر سعادة. إن إغواء الثروة الضخمة مدى الحياة في نهاية سنوات عديدة من الإنهاك في عمل متدن ، فقد الكثير من سطوته، والعملية الجديدة التى أصبحت عالم اليوم يسعى لها هى الرضا. هناك الملايين من الأمريكيين ممن يتألقون في وظائفهم يهمسون في أنفسهم " إننى لا أشعر بالرضا في عملى " ردى على تلك التساؤلات هو أنه من الممكن أن تستمد الرضا أو السعادة من عملك ، وأن هذا بالإمكان تحقيقه عن طريق الإفادة أو المزيد من الإفادة من القوى المميزة لك signature strengths في العمل ، عندئذ سيكون باستطاعتك استعادة جاذبية عملك.

يطرح هذا الفصل فكرة تعظيم الرضا في العمل ، وحتى يمكن رفع الرضا في العمل إلى حده الأقصى - كما يقول الكاتب - يتعين عليك أن تُفعل قواك المميزة في الوظيفة التى تعمل بها ، والتى اكتشفتها بالفصل السابق ، ومن المفضل أن يتم هذا بصفة يومية ، إن هذا الأمر يمثل حقيقة جذرية بالنسبة للعاملين في مجال السكرتارية وفي مجال القانون وفي مجال التمريض. إن إتقان العمل على نحو يكشف عن قواك ومزاياك الفعالة كل يوم لا يؤدي إلى جعل العمل أكثر إمتاعاً فحسب ، بل إنه يعمل أيضاً على تحويل العمل الروتيني أو المهنة المقيدة تحويلاً أشبه بفعل السحر إلى عمل جاذب ، والعمل الجاذب يعد من أكثر أشكال العمل جلباً للإحساس بالرضا ، لأن الرضا هنا يتحقق لذاته ، لا من أجل المزايا المادية التى يوجدها العمل ، وإنه لمن المنطقي التنبؤ بأن الاستمتاع بالحالة الناتجة والتى تتسم بالتدفق Flow ، سريعاً ما تحقق مكاسب مادية متزايدة للعمل . ولذلك نجد أن المؤسسات التى ترفع من هذه الحالة (التدفق) لدى موظفيها تتخطى المؤسسات التى تعتمد فقط على المكاسب المادية.

وحتى في مجال النظم السياسية حيث الحد الأدنى من الأمن والحرية ، فالمتوقع أن تشهد النظم السياسية تحويلاً يتجاوز المواصفات الأمنية ، ويسعى بصدق وجدية نحو تحقيق السعادة للمواطنين .

إذا كنا لا نصدق أن المال سوف يفقد سطوته سريعاً وقریباً في هذا البلد الرأسمالي، فسوف أقدم مثلاً آخر في مجال التربية والتعليم حيث كان المناخ السائد في الأربعينيات من القرن الماضي مناخاً مهدداً ، وكان التهديد بالرسوب هو السلاح المفضل في أيدي المعلمين ، ولكن سرعان ما اختفى هذا المناخ ليحل محله التدعيم والمكافأة والتقبل ، حدث هذا عندما اكتشف التربويون أن هناك مساراً آخر غير التهديد والعقاب يحقق أهداف التعليم . وكما اكتشف التربويون هذا المسار فسوف يكتشف الاقتصاديون مساراً يؤدي لمزيد من الإنتاجية وهو بالطبع ليس مزيداً من المال .

ربما يتسرب إليك الشك - أيها القارئ - فيما أقول.... وربما تتعجب متسائلاً.. " أيفقد المال قوته في ظل اقتصاد رأسمالي؟ كيف؟ " ... ونحن نقول لك أن هذا ممكن إذا اكتشفنا الطريق إلى الإنتاجية العالية بعيداً عن المال . ذلك هو الموضوع الذي يدور حوله هذا الفصل.

دعني أروي لك حكاية طريقة عن عامل نظافة بإحدى المستشفيات ، وكيف استطاع أن يجعل من عمله مصدراً للشعور بالرضا و السعادة لنفسه وللمرضى الذين يعمل في خدمتهم. ففي إحدى زياراتي لواحد من أقرب أصدقائي أصيب بغيوبة ، واحتجز بسببها بالمستشفى ، لاحظت رجلاً بديناً يرتدي ملابس المستشفى البيضاء ، يحرك مدفأة السرير بحجرة صديقي ، ثم بدأ يضبط وضع بعض الصور على الحائط ، ثم يرجع خطوة للوراء ويرقبها ثانية ، فيشعر بعدم الارتياح لها ، فيعود ليعدل من وضعها من جديد ، وقد لاحظت أنه في كل يوم يفعل نفس الشيء الذي كان يفعله في اليوم السابق ، بل إنه كان يحضر معه بعض الصور الفوتوغرافية لبعض الأماكن أو المناظر الطبيعية أو الزهور أو الطيور ، ويقوم بتعليقها على الحائط المواجه لسرير صديقي .

" هل لي أن أسألك عما تفعل؟ " ووجهت سؤالاً إليه بطريقة مهذبة فأجابني " تقصد وظيفتي؟ " إنني أعمل ممرضاً بهذا الدور ، ولكنني أحضر معي صوراً ولوحات كل أسبوع كما ترى الآن ، فأنا مسئول عن صحة كل هؤلاء المرضى . عندك مثلاً السيد (س) ، لم يفق منذ أن أحضره هنا ، ولكن عندما تتحقق له الإفاقة ، أحب أن أجعله يرى أشياء جميلة كأول ما تقع عليه عيناه."

إن هذا المرض الذى يعمل بالمستشفى لم يُعرّف عمله على أنه إفراغ وتنظيف مدفأة الفراش أو تنظيف الصوانى ، ولكنه عرفه بأنه يعمل على حماية صحة مرضاه ، ويدبر بعض الأشياء الجميلة ، ليملاً بها هذا الوقت الصعب من حياتهم. وربما يكون عمله من الوظائف الدنيا لكنه أحاله إلى عمل فيه براعة وفن.

كيف يمكن للمرء أن يعدل من عمله على النحو الذى يخلق لديه إحساساً بالرضا؟ العلماء يحددون ثلاثة أنماط " للتوجه نحو العمل " هى الوظيفة job ، والمهنة career والانجذاب وهو العمل الذى يؤدي بدافع داخلي Calling . فأنت تمارس "وظيفة" للحصول على أجر فى نهاية الأسبوع ، ولا تبحث عن أى عائد آخر منها ، فهى مجرد وسيلة لهدف (من قبيل شغل الفراغ، أو دعم الأسرة) وعندما يتوقف الأجر ، فإنك تنقطع عنها، أما المهنة فإنها تستلزم ، أن تكشف عن إنجازاتك من خلال إحراز التقدم، وكل تقدم تحزره يضىء عليك مزيداً من الاعتبار والمقام والقوة ، فضلاً عن المنصب ، وعندما تستوقف الترقيات، أو تقترب من مغادرة القمة فى المنصب ، يتسرب لديك الشعور بالاعتراب وتبدأ فى البحث عن الرضا والمعنى فى مكان آخر.

أما العمل الجاذب أو العمل ذو النداء الداخلى أى الذى يبعث لدى الفرد شعوراً بأنه مدعو لأدائه فإنه ينطوى على ارتباط وجداني بالعمل لذاته. والأفراد الذين يعملون بهذا النمط يرون أن عملهم يسهم فى نفع ومصلحة عامة ، فى شئ أكبر مما يبدو عليه بالفعل ، فالعمل هنا يستوفى لذاته دون اعتبار للمال أو الترقى ، وعندما يتوقف المال ويبلغ الترقى منتهاه ، فإن العمل يستمر. كانت النظرة المعتادة أن يقتصر العمل الجاذب على الأعمال السامية ، كذلك التى يعمل بها الكهنة وعلماء الدين ، والقضاة ، والأطباء ، والعلماء ، لكن ثمة اكتشاف فى هذا المجال : هو أن أى وظيفة يمكن أن تصبح عملاً جاذباً ، وأى عمل جاذب يمكن أن يصبح وظيفة " فالطبيب الذى ينظر إلى عمله كوظيفة ، ويعنى به أساساً ليحظى دخلاً جيداً من ورائه، لا يكون لديه عمل جاذب ، بينما يبدو جامع النفايات الذى ينظر إلى عمله على أنه هو الذى يجعل العالم أكثر نظافة وأكثر صحة ، ممارساً لعمل جاذب.

لقد أمكن لبعض العلماء التوصل إلى هذا الاكتشاف من خلال بحث درسوا فيه ٢٨ فرداً من عمال النظافة بإحدى المستشفيات ، كانوا كلهم يحملون توصيفاً وظيفياً واحداً ، لكن كان من بينهم عمالاً يرون وظيفتهم كعمل جاذب ، فهم يمارسون عملهم على نحو يجعله شيئاً له معنى ، إنهم يرون أنفسهم يمثلون شيئاً مهماً يتوقف عليه شفاء المرضى ، وهم يراعون الوقت في عملهم حتى يُعظّمون من فاعليته فيلبون احتساجات الأطباء والمرضات حتى يتسنى لهم أن يتفرغوا ويبدلوا مزيداً من وقتهم في المشاركة في مداواة المرضى ، وهم يضيفون على مهامهم الأصلية مهاماً أخرى (كأن يدخلوا البهجة على المرضى ، تماماً مثل ما كان يفعل عامل النظافة بالمستشفى الذى أشرنا إليه في المثال السابق ، وفي مقابل هذا كان هناك عمالاً آخرين يمثلون مجموعة العمل الوظيفى (الذين يرون عملهم كوظيفة) فقد كانوا يرون عملهم أنه ببساطة لا يزيد عن كونه مجرد تنظيف للحجرات. لنستكشف الآن كيف ترى أنت عملك؟

استكشاف العمل - الحياة

من فضلك اقرأ الفقرات الثلاث التالية ، وحدد أى الحالات الثلاث (أ) أم (ب) أم (جـ) تنطبق عليك ، وإلى أى مدى.

الآنسة (أ) تعمل لتحصل على دخل كاف يعينها على الحياة ، على أنها لو كانت مؤمنة مالياً فإنها لن تفكر في الاستمرار في هذا العمل ، وربما تعمل شيئاً آخر غيره . إن وظيفة الآنسة (أ) تعتبر ضرورية لها بشكل أساسى ، مثل التنفس أو النوم . إنها دائماً تتمنى أن يمر الوقت في العمل على نحو أسرع ، وهى تستبق إجازة نهاية الأسبوع والإجازات الأخرى بشوق بالغ ، ولو عاشت الحياة مرة أخرى فإنها ربما لا تلتحق بنفس مجال العمل ، بل ربما لا تشجع أحداً من أصدقائها أو أبنائها على الالتحاق بمجال عملها، إنها تتوق جداً إلى التقاعد.

الآنسة (ب) تستمتع بعملها ، ولكنها لا تتوقع أن تكون في وظيفتها الحالية بعد خمس سنوات ، فهى تخطط لكى تنتقل إلى وظيفة أفضل ، ذات مكانة أعلى. إن لديها أهداف عديدة للمستقبل تتعلق بالمراكز التى تود أن تتقلدها في نهاية الأمر. أحياناً يبدو

عملها مضيعة للوقت ، ولكنها تعلم أنه يتعين عليها في وضعها الراهن أن تؤديه أداءً جيداً بما يحقق ارتقائها الوظيفي . إنها لا تقوى على الانتظار للحصول على الترقية ، والترقي في نظرها يعنى الاعتراف بجودة عملها ، وهو دلالة على نجاحها بالمقارنة بزملائها في العمل.

أما عمل الأنسة (ج) فهو يشكل واحداً من أهم جوانب حياتها. إنها تشعر بسعادة غامرة لأنها تعمل في هذا المجال ، ولأن ما تعمله يمثل أمراً حيوياً لأى فرد ، فهو عادة ما يكون أول الأشياء التي تتحدث بها عن نفسها إلى الناس ، وهى تميل لأخذ العمل معها إلى المنزل ، حتى في الإجازات ، بل إن غالبية أصدقائها من بين زملاء العمل ، وهى تنتمى لجمعيات ونوادي ترتبط بعملها ، إن الأنسة (ج) تشعر بالرضا عن عملها لأنها تحبه ، ولأنها تعتبره أنه هو الذى يجعل من العالم عالماً أفضل (مما لو كان بدونه) وربما تشجع أصدقائها وأبنائها على اتخاذ نفس خط عملها ، وقد يصيها الاكتئاب لو أحيرت على التوقف عن العمل ، وهى لا تتطلع إلى التقاعد.

والآن لتحديد إلى أى مدى تشبه الأنسة (أ)

إلى حد كبير جداً	إلى حد ما	قليلاً	لا على الإطلاق
وإلى أى مدى تشبه الأنسة (ب)			
إلى حد كبير جداً	إلى حد ما	قليلاً	لا على الإطلاق
وإلى أى مدى تشبه الأنسة (ج)			
إلى حد كبير جداً	إلى حد ما	قليلاً	لا على الإطلاق

والآن من فضلك قدر معدل رضاك عن وظيفتك على مقياس من سبع درجات حيث : الدرجة ١ = عدم الرضا على الإطلاق الدرجة ٤ = بين الرضا وعدم الرضا الدرجة ٧ = رضا كامل.

الدرجة على المقياس scoring : الفقرة الأولى تصف وظيفة ، والثانية تصف مهنة أما الثالثة فتصف عملاً جذاباً ، ولكى تقدر كمياً ما يكافئ (كل حالة من الحالات الثلاث) فإنه يمكن اعتبار استجابة إلى حد كبير جداً = ٣ ، إلى حد ما = ٢ ، قليلاً =

١ ، لا على الإطلاق = صفر فلو أنك ترى عملك كعمل جاذب مثل الأنسة (ج) في الفقرة الثالثة (حيث التقدير يساوى درجتان فأكثر) ولو كنت راض عن عملك (بدرجة ٥ أو أكثر) فالقوة الأكبر لديك ، وإذا لم تكن كذلك ، فإن عليك أن تعرف كيف يحول الآخرون عملهم إلى عمل جاذب ، إن الفارق الذى يوجد بين الوظائف والأعمال الجاذبة وغير الجاذبة على النحو الذى أدركناه بين عمال النظافة بالمستشفى ، هو نفسه الذى يوجد أيضا بين العاملين بالسكرتارية والمهندسين ، والمرضات ، وعمال المطابخ ، ومصطفى الشعر.

إن السر ليس فى إيجاد الوظيفة الملائمة ، وإنما هو فى إيجاد الوظيفة التى تستطيع أن تجعلها أنت ملائمة من خلال تحويلها إلى عمل جاذب.

مصنفو الشعر :

إن عملية تصفيف الشعر ليست مجرد عمل آلى . فمنذ ما يزيد على عقدين ماضيين، اتجه كثيرون من المصنفين فى المدن الكبيرة بأمريكا إلى إضفاء جاذبية على عملهم من خلال التركيز على طبيعته التى توحى بالمودة والألفة والخصوصية الشخصية، إذ تعمل المصنفة على توسيع حدود العلاقة مع العميلة أولاً عن طريق الحديث الودى معنا والذى تعبر فيه عن بعض السمات الشخصية الخاصة بها (أى خاصة بالمصنفة) من خلال ذلك تجعل عميلتها تبادلها هذا الحديث الشخصى ، بهذا تحول هذا العمل إلى عمل أكثر إمتاعاً عن طريق إضفاء الحميمية عليه.

المرضات :

إن نظام العناية بالمستشفى القائم على الكسب والذى تم تطويره حديثاً فى أمريكا، يفرض ضغطاً على المرضات على نحو يجعل عملهن (فى رعاية المرضى) يتسم بالروتينية والآلية . وهذا أمر مكروه فى عُرف التمريض (بعض المرضات يلجأن - إزاء ذلك - إلى اختلاق الفرص للتواجد بين مرضاهن ، حيث يركزن الانتباه عن قرب على عالم المريض ، مما يمكنهن من أن يخبرن بقية الفريق (القائم على رعاية المريض) عن

تفصيلات مهمة عن المريض لا يستطيع غيرهن الحصول عليها ، كما أفهن يسألن أعضاء الأسرة عن حياة المريض ، وبذلك يجعلونهم (أى أفراد الأسرة) مشاركين في عملية تحقيق الشفاء للمريض ، ويستخدمن ذلك في رفع معنويات المرضى.

عمال المطابخ :

لقد استطاع طهاة المطاعم أن يجعلوا عملهم شيئاً فشيئاً من إعداد الطعام إلى فن للطبخ ، فهم يحاولون إعداد الطعام بأجمل ما يمكن عمله في تكوين الوجبة ، ويستخدمون طرقاً مختصرة لتطوير الكم الكبير من المهام التي تنفق في العمل ، وعلاوة على ذلك فهم يركزون أيضاً على الطبق والوجبة إجمالاً بدلاً من التركيز على عناصر كل طبق . لقد أحالوا عملهم من مجرد عمل آلي إلى عمل يتسم بمزيد من البساطة والجمال.

وثمة شيء آخر في تلك الأمثلة يبدو أكثر عمقاً من مجرد وجود أشخاص إيجابيين في مهنة معينة يعملون على جعل وظائفهم أقل آلية وأقل روتينية ، وأكثر اتساماً بالطبيعة الاجتماعية ، وأكثر تحقيقاً للجمال أو للفن إن الأهم من هذا كله في اعتقادي ، هو أن مفتاح تحقيق البراعة في أدائهم لأعمالهم هو أنهم يجعلونها تدخل في إطار الأعمال الجاذبة ، أى يجعلونها إلى أعمال تحتاج إليهم وتعتمد على قواهم المتميزة ، كما يجعلونها تحقق نفعاً عاماً ، وهاتان السمتان معاً لازمتان لكي يصبح العمل جاذباً ، ولا يتأتى ذلك بإحدهما دون الأخرى ، فالعمل لصالح الإنسان وفائدته يمكن تحقيقه عن طريق مزيد من العاملين ، مزيد من المصممين للبرامج التربوية ، ومزيد من المناهضين للعنف ، ومزيد من العاملين في مجال التكنولوجيا الدقيقة ، لكن أياً من تلك الأعمال من الممكن ألا تكون جاذبة رغم أنها تحقق نفعاً عاماً ، لأن العمل الجاذب ينبغي أن يمس قواك المميزة (التي لا يشاركك فيها أغير) ، وعلى العكس فثمة أداءات تكون أنت مغرماً بها مثل جمع الطوابيع أو الموسيقى ، ويمكن أن تستخدم فيها قواك المميزة ، لكنها ليست جاذبة (ولا تدخل في إطار الأداءات التي تتسم بالحاجة إليك) لأن هذا النمط من الأداءات لا يتوفر فيه سمة تحقيق النفع أو الصالح العام .

لنتأمل معاً الحكاية الواقعية التالية والتي يرويها المؤلف عن أحد أصدقائه وكيف أمكنه تحويل عمله من مهنة ناجحة إلى عمل جاذب.

كانت (صوفيا) ودوم (دومينيك) ينظفان الأطباق في المطبخ الضيق بمطعم والديهما - الزمان كان في ١٩٤٧ ، والمكان هو هولنج Wheeling بغرب فرجينيا Virginia حيث كانت الحياة صعبة. كان والد دوم عائداً من الحرب إلى وطنه منكسراً، وكانت الأسرة تكدح معاً من الفجر وحتى منتصف الليل لمجرد العيش وتجنب الضياع وعند ما كينة دفع الحساب ، كان يقف زبوناً ، شعره غير مصفف ، ذا لسان بذئ ، وكان يبدو ضخماً البنية - على الأقل - بالنسبة لدوم. كان الرجل يتناقل على الأم شاكياً لها سوء الطعام الذى قدم له. "إنه أقرب لمذاق الفئران منه إلى اللحم" ، و" حتى الشراب" صاح غاضباً وهو يقبض على كتف المرأة. " أنه سكير ومزعج " همست صوفيا في خوف لأخيها دومينيك ذى السنوات الثمان " أنظر ما يفعله هذا الرجل مع أمى الآن فى الخارج

وبدون تفكير ، دفع دوم بنفسه إلى خارج المطبخ ، ليقف حاجزاً بين أمه والزبون قائلاً " هل لى أن أساعدك سيدي؟ " نعم لقد كانت البطاطس باردة..... " " إنك لعللى حق تماماً ، والدتى وأنا فى غاية الأسف ، فكما ترى ، فقط نحن الأربعة ، نبذل معاً قصارى جهدنا ، والليلة فقط ، لم تتمكن من أن نكون عند مستوى الظن بنا. إننا حقاً نود أن تأتى إلينا مجدداً ، ولسوف ترى أننا نستطيع أن نؤدى لك خدمة أفضل. لتسمح لنا بأن نعفيك من الحساب الآن ، ولنهديك خصماً عندما تعود لتجربنا مرة أخرى. " إنه لمن الصعب الجدل مع صبي صغير مثل هذا ... شكراً" وخرج مغادراً .. وهو مسرور جداً بنفسه وغير غاضب من المطعم.

بعد مرور ثلاثين عاماً أفضى إلى دومينيك بأنه بعد تلك المناوشة كان أبواه يعهدان إليه دائماً بالزبائن الذين يتسمون بالطباع الحادة الصعبة ليقابلهم هو ، وانه كان يحب عمل ذلك - ومنذ عام ١٩٤٧ وإلى الآن كان والد دوم يعرفان أن لديهما أبنا معجزة فى الأسرة ، لقد كان لدى دوم مقدرة مميزة مبكرة النضوج وبدرجة تفوق

المعتاد : إنها الذكاء الاجتماعي ، فلقد كان باستطاعته قراءة رغبات واحتياجات وأمزجة الآخرين بدقة غير عادية ، وكان بمقدوره أن يختار الكلمات الصائبة تماما ليقولها فيكون لها فعل السحر، وعندما تصبح المواقف أكثر سخونة ، يكون دوم أكثر برودة وأكثر مهارة بينما قد يكون الآخر تائراً وعملاً على زيادة اشتعال الموقف ، لقد نما والدا دوم هذه المقدرة لديه ، وكان هو يستميل كل ما يستدعي ذكاءه الاجتماعي كل يوم.

بهذا المستوى من الذكاء الاجتماعي يمكن لـ دوم أن يعمل في وظيفة كبيرة في الاستقبال ، أو الدبلوماسية أو إدارة العاملين في نقابة أو شركة كبرى . إلا أنه كانت لديه مقدرتين مميزتين أخريين هما : حب التعلم والقيادة. واليوم ، وهو في سن الثانية والستين يعد دومينيك أكثر الدبلوماسيين الذين أعرفهم مهارة في المجتمع العلمي ، الأمريكي . كان واحداً من رواد أساتذة الاجتماع في أمريكا. واصبح فيما بعد رئيساً للجامعة .

ويمكن اكتشاف مقدرته (براعته) غير المرئية في كثير من الأعمال الكبرى في العلوم الاجتماعية الأوروبية والأمريكية، وإني لأعتبره هنري كيسنجر Henry Kissinger الجامعة ، فأنت في وجود دومينيك تشعر أنك أهم شخص في عالمه وهو يفعل هذا على نحو رائع ولافت للنظر ، دون أية شائبة تملق أو مدهانة يمكن أن تثير ارتياك. وحينما يكون لدى مشكلات دقيقة (تتطلب الحذر) على نحو غير معتاد في العلاقات الإنسانية بالعمل ألبأ لنصيحته. إن ما حوّل عمل دومينيك من مهنة شديدة النجاح إلى عمل جاذب وبارع ، هو حرصه على تجسيد القدرة على استخدام قواه المميزة الثلاث كل يوم.

إذا استطعت أن تجد طريقة لاستخدام قواك المميزة في العمل ، وأن ترى عملك كعمل يسهم في الصالح (النفع) الأكبر فأنت إذن لديك عمل جاذب ، وعندئذ يتحول عملك من كونه وسيلة ثقيلة مرهقة إلى وسيلة إرضاء. وأكثر ملامح السعادة التي يمكن أن تشعر بها أثناء يوم العمل هو أن يغمرك شعوراً بالتدفق ، شعوراً كاملاً بداخلك

بأنك في بيستك وأنت تعمل. لقد سعى أحد المهتمين بهذا الأمر - وهو يدعى مايك تشيكسنتمهاى وقد سبق ذكره في الفصل السابع - سعى لاكتشاف حالة التدفق هذه طوال العقود الثلاثة الماضية حتى يمكن لكل فرد أن يفهمها ويمارسها . وكان من أهم ما توصل إليه في ذلك أن التدفق يبدو كحالة وجدانية إيجابية لا يرتبط بها أى تفكير أو وعى . وهى تحدث بكثرة لدى بعض الأفراد (على سبيل المثال المراهقون فى الطبقة العاملة ، وفى قمة الطبقة المتوسطة) وهناك من لا تحدث لديهم بكثرة (المراهقون الفقراء جداً والأغنياء جداً) . كما رسم مايك الخطوط الكبرى للظروف التى تحدث فى ظلها تلك الحالة ، وربط هذه الظروف بالعمل المُرضي ، إن التدفق لا يمكن أن يستمر على نحو متصل على مدى يوم عمل كامل من ثمانى ساعات. لكنه - فى أفضل الظروف - يمكن أن يحدث لك لدقائق معدودة فى مناسبات مختلفة. وهو (أى التدفق) يحدث عندما تتناغم (تتكامل) التحديات التى تواجهها مع قدراتك بشكل دقيق. علماً بأن هذه القدرات لا تتضمن فقط مواهبك وإنما تشمل أيضاً على قواك وفضائلك.

إن العمل هو الوقت المثالى لحدوث التدفق (هو بمثابة وقت الشحن) ؛ لأنه على خلاف وقت الفراغ يبنى كثيراً من ظروف التدفق فى داخله وبذاته (أى فى داخل العمل وبذاته). ففى العمل عادة ما تكون هناك أهداف وقواعد وأداء واضح، وهناك مردود عن الكيفية التى تؤدى بها العمل سواء كان درجة الجودة أو السوء ، والعمل عادة ما يشجع على التركيز ويقلل من التشتت إلى حده الأدنى. وفى كثير من الحالات يزاوج العمل بين الصعوبات ومواهبك بل حتى والقوى التى لديك ، والنتيجة المترتبة على ذلك أن الناس يشعرون فى الغالب بحالة الانهماك والانشغال وهم فى العمل أكثر مما يشعرون بها وهم فى البيت ، كل هذه الظروف التى ترتبط بسياق العمل تبدو مواتية لحدوث التدفق.

يقول أحد المبدعين وهو يدعى جاكوب راينو Jacob Rabinow والحاصل على العديد من براءات الاختراع - وهو يصف حالة التدفق لديه لـ مايك قائلاً " إنه لمن الممتع حقاً أن تملكنى فكرة جديدة حتى ولو كانت غير ملفتة لأحد ، لأن متعتها

المجردة لدى المرء هي أن يقفز إلى وعيه شئ غريب ومختلف". الشيء المهم في مسألة التدفق وقت العمل هو أنه غير قاصر على ذوى الأعمال والوظائف الكبرى أمثال المخترعين والمثاليين وكبار القضاة والمؤرخين ، ولكنه يحدث أيضا لدى بقية الناس من أمثالنا ، وأنه باستطاعتنا أن نُحيل الكثير من أعمالنا الدنيا إلى أعمال بارعة جاذبة لنستمع بها بدرجة أكبر.

ولقياس مقدار التدفق ابتكر مايك طريقة أخذ عينات من الخبرة the experience (ISM) sampling method ، والتي سبق أن أشرنا إليها بالفصل السابع ، وهي تستخدم الآن على نطاق واسع من العالم.

ومن اللافت للنظر أن الأمريكيين يخبرون التدفق في العمل بمعدلات تفوق خبرتهم به في وقت الفراغ. في دراسة تمت على ٨٢٤ شاباً أمريكياً ، حلل مايك وقت الفراغ إلى مكوناته الإيجابية في مقابل مكوناته السلبية حيث بدت الألعاب والهوايات إيجابية فهي تولد التدفق بنسبة ٣٩% من الوقت ، وتولد شعوراً سلبياً باللامبالاة بنسبة ١٧% من الوقت ، وعلى العكس بدت مشاهدة التلفزيون والاستماع إلى الموسيقى سلبية ، حيث أنها تولد تدفقا بنسبة ١٤% فقط من الوقت بينما تولد لامبالاة في ٣٧% من الوقت. وعلى هذا هناك الكثير مما ينبغي الحديث عنه في شأن الاستخدام الإيجابي في مقابل الاستخدام السلبي لأوقات الفراغ لدينا، وهنا يذكرنا مايك بأن "جريجور مندل Gregor Mendel صاغ تجاربه الشهيرة في الوراثة في إطار هواية. كذلك لم يتوصل بنيامين فرانكلين Benjamin Franklin إلى صقل عدسات الضوء عن طريق العمل الوظيفي ، وإنما عن طريق الاهتمامات الشخصية وكذلك كتبت إيميلي ديكنسون Emily Dickinson قصيدتها الرائعة وهي بصدد التفكير في نظام لحياها الخاصة".

ومن معالم اقتصاد الوفرة وانحسار البطالة أن يعتمد تحديد الشخص للوظيفة التي يختارها - إلى حد كبير- على قدر التدفق الذي تستدعيه الوظيفة عند العمل ، بدرجة أكبر من اعتماده على الفروق في الأجر أو الراتب ، وليس سراً أو لغزاً أن تعرف كيف تختار عملك أو كيف تحيله إلى عمل جاذب على نحو يولد مزيداً من التدفق ، إن

- التدفق يتحقق عندما تتناسب التحديات - سواء الكبيرة منها أو اليومية التي تواجهها - تناسباً جيداً مع قدراتك ، وفيما يلي اقدم لك وصفة لمزيد من التدفق :
- تعرف على قواك المميزة.
- اختر العمل الذى يتيح لك استخدامها يوميا.
- اجعل من عملك الحالى عملاً جذاباً بالطريقة التي تتيح لك استخدام قواك المميزة فيه بدرجة أكبر.
- إذا كنت أنت القائم بالتوظيف ، اختر الموظفين الذين تتواءم قواهم المميزة مع العمل الذى سيقومون به وإذا كنت مديراً وفرّ مجالاً يسمح للعاملين بأن يقوموا بالعمل في نطاق الأهداف التي تضعها أنت.
- إن مهنة العمل بالقانون تعتبر حالة جيدة للدراسة ، يمكن أن تبين منها كيف تطلق ما لديك من طاقة للتدفق ليتحقق لك أداء مرضياً في وظيفتك.

لماذا يبدو المشتغلون بالقانون غير سعداء ؟

إن مهنة العمل بالقانون تُعد أعلى المهن مكانة وأكثرها تحقيقاً للربح المادى في أمريكا ، لهذا تمتلئ قاعات كلية الحقوق بالمتحقيين الجدد. على أنه تبين في استفتاء حديث أن ٥٢% من المحامين المشاركين في هذا الاستفتاء وصفوا أنفسهم بأنهم غير راضيين ومن المؤكد أن المشكلة هنا ليست بمشكلة مادية ، فحتى ١٩٩٩ كان المحامون المساعدون في أكبر الشركات يتقاضون ما يمكن أن يصل إلى ٢٠٠ ألف دولار سنوياً عند دخولهم العمل ، أما المحامون القدامى فقد تجاوزوا الأطباء والذين يمثلون أعلى المهن من حيث الدخل. وعلى الرغم من هذا ، فالمحامون يكشفون عن صحة نفسية سيئة بصورة ملحوظة ، بل إنهم أكثر عرضة للاكتئاب من الجمهور العام ، فقد وجد باحثون بجامعة جونز هوبكنز Johns Hopkins إن العرض الرئيسى للاكتئاب يرتفع بصورة جوهرية بين ثلاثة فقط من المهن التي تم استطلاعها والتي بلغت ١٠٤ مهنة. وعندما تم ترتيب تلك المهن وفقاً للعوامل الاجتماعية الديموجرافية (السكانية) ، احتل المحامون قمة القائمة في المعاناة من الاكتئاب ، والذي بلغ لديهم ضعف ما لدى

العاملين بوجه عام بمقدار ٣,٦ مرة . كذلك تبين أن المحامين يعانون أيضا من إدمان الكحوليات ، والاستخدام المُجرّم للمواد المخدرة بمعدلات أعلى بكثير مما هي عليه لدى غير المحامين . كما تبدو أيضاً معدلات الطلاق بين المحامين - خاصة النساء منهم - أعلى منها لدى العاملين في المهن الأخرى . وهكذا يجسد المحامون - على أى مقياس - التناقض الذى تحمله عبارة "المال يُضيّع أصحابه"، فهم أصحاب أعلى مهنة من حيث الدخل ، ومع ذلك هم غير سعداء وغير أصحاب بما لا يتناسب مع ما يحققون من كسب . وهم يعلمون أن الكثيرين منهم يتقاعدون مبكراً ، أو يتركون المهنة كلية .

يرى علم النفس الإيجابي ثلاثة أسباب رئيسية لهذا الخلل في حياة المحامين . الأول هو التشاؤم والذى لا يشير إلى المعنى الشائع (رؤية الكوب نصف فارغ) وإنما يشير إلى الأسلوب التشاؤمى في التفسير الذى عرض في الفصل السادس . هؤلاء المتشائمون يميلون لأن يعزوا أسباب الأحداث السلبية إلى عوامل ثابتة (غير قابلة للتغير) وكلية (عامّة) (أى أنها أحداث لن تتغير أبداً ، وأنها بسبيلها لإفساد كل شئ) فالتشاؤم يرى الأحداث السيئة مفسدة ودائمة (مزمنة)، وأنها خارج نطاق التحكم أو السيطرة. بينما يراها المتفائل موضوعية ومؤقتة وقابلة للتغير. يرتبط التشاؤم بسوء التوافق في معظم سلوكيات المتشائمين . فالطلاب المتشائمون يحصلون على درجات أدنى من الطلاب المتفائلين في سجلهم الأكاديمى . والسباحون المتشائمون الذين يمكنهم أداء السباق في وقت أقل من الوقت القياسى يتخلفون من جراء عزائمهم المنخفضة التى يسببها التشاؤم بصورة أسوأ من السباحين المتفائلين في المباريات .

هكذا يكون المتشائمون ، فاقدى لكثير من مراكز الصدارة . ومع ذلك فهناك استثناء لهذا الواقع ، هو أن أداء المتشائمين يكون أفضل من غيرهم في مجال القانون . تبين هذا للمؤلف عندما قام باختبار كل الملتحقين بكلية الحقوق بفرجينيا Virginia Law School وتم ذلك باستخدام صورة من اختبار التفاؤل - التشاؤم الذى تم عرضه بالفصل السادس وقد تمت متابعة هؤلاء الطلاب عبر سنوات الدراسة الثلاث بالكلية. كشفت النتائج عن تعارض شديد مع الدراسات السابقة في مناحى الحياة الأخرى ، حيث ظهر طلاب القانون المتشائمون - في المتوسط - محققون نجاحاً أفضل من أقرانهم

المستفائلين . وقد تعدى أداء المتشائمين الكثير من أداء المتفائلين على المقاييس التقليدية للإيجاز .

إن التشاؤم ينظر له على أساس أنه شيء إيجابي بين المشتغلين بالقانون . لأن النظر إلى المشاكل على أنها مسببة لفساد أو أذى ، وأن هذا أمر دائم وغير مؤقت هو من الأمور التي يعتبرها القانون من قبيل الحكمة أو الاحتراس والتدبر . والنظرة الحكيمه تمكّن المحامي الجيد من استشراق كل خدعة وكل كارثة قابلة للاحتمال أو للتصور والتي قد تعرض له في أى صورة من صور التعامل . إن القدرة على استباق المجال الكلي للمشكلات والخداعات المحتملة والتي يعمى عنها غير العاملين بالقانون هي من القدرات المطلوبة بدرجة عالية لدى المحامي الخبير ، فهو يستطيع عن طريق هذه القدرة أن يتصدى للدفاع عن عملائه في مواجهة تلك الاحتمالات البعيدة . وإذا لم يكن لديك هذه الحصافة أو الحكمة والنظر في عواقب الأمور - منذ بدء العمل في هذا المجال - فإن كلية الحقوق لا بد وأن تسعى لتدريسها لك . ومع ذلك فمن دواعي سوء الحظ في هذا أن السمة التي تساعدك على تحقيق الكفاءة في مهنتك قد لا تجملك دائما إنساناً سعيداً .

" ولا شك أن هناك مهن أخرى - مثل القانون - حافلة بالأمثلة التي توضح كيف تكون السمة المحققة للكفاءة في العمل عاجزة عن تحقيق السعادة لصاحبها في مناحي أخرى في الحياة . من ذلك على سبيل المثال ما يحكى عن إحدى المعالجات النفسية ، وعن مهارتها الفريدة وغير المعهودة في التنبؤ بمحالات الفصام التي ستصيب بعض الأطفال في المستقبل من خلال ملاحظتها لسلوك الأطفال في سن ما قبل المدرسة . وعلى الرغم من أن الفصام كاضطراب لا يكشف عن نفسه إلا بعد سن البلوغ ، فإن شيوع العامل الوراثي في الإصابة به جعلت العائلات التي يوجد بها تاريخ للإصابة بالمرض تتم بمراقبة أطفالها منذ سن مبكر لترقب من منهم سيكون عرضة لهذا الاضطراب حتى يمكن الشروع في بذل كل محاولات التحصين الاجتماعية والنفسية الممكنة لدعم المناعة للطفل القابل للإصابة ، لهذا السبب كانت العائلات ترسل أطفالها في سن الرابعة من العمر من سائر أنحاء الولايات المتحدة إلى تلك الاختصاصية النفسية،

حيث تجرى للطفل مقابلة على مدى ساعة ، ثم تجرى تقديراً لمدى احتمال إصابته بالفصام مستقبلاً ، وكان يلاحظ أنه تقدير يتسم بدقة غير عادية .

هذه المهارة المهنية الرفيعة حققت لهذه الإحصائية نجاحاً عظيماً في عملها ، ولكن ليس في حياتها الشخصية ، فقد أصبحت غير قادرة على الاستمتاع بالحياة لأنها منشغلة بتفسير الظواهر المرضية في كل ما تراه ، فحولت حياتها الشخصية إلى فشل . كذلك الأمر في حالة المحامين ، إنهم لا يستطيعون تحويل سمة التدبير الحذر (أو التشاؤم) عندما يغادرون مكاتبهم . فالمحامون الذين يستطيعون التنبؤ بوضوح بالتطور السيء للأمر بالنسبة لعملائهم ، يستطيعون التنبؤ أيضاً بمدى السوء الذى يمكن أن تصل إليه الأمور بالنسبة لهم . والقانونيون المتشائمون يميلون للاعتقاد بأنه لن يكون لديهم رفيق ، أو أن مهنتهم أشبه بالخدعة، أو أن شريك الحياة لديهم خائن أو أن الاقتصاد مهدد بكارثة ، وذلك على نحو يفوق الأشخاص المتفائلين . هكذا تبدو سمة التشاؤم تلعب دوراً حيوياً في المهنة ، ومع ذلك تحمل في طياتها خطورة احتمال الإصابة بالاكتئاب في الحياة الشخصية . والتحدى الذى غالباً ما لا يكون مواتياً للمحامين ، هو أن يبقى الشخص متديراً (متشائماً) في نطاق عمله ، على أن يكبح هذا الميل خارج نطاق ممارسة العمل بالقانون .

وثمة عامل نفسى ثان يبدو مربكاً للقانونيين لاسيما الجدد منهم . هو ضيق نطاق حرية اختيار القرار في المواقف شديدة الوطأة . وحرية الاختيار تشير إلى الاختيارات التى يعتقد الشخص أنه يملكها في الوظيفة (أو العمل). في دراسة هامة عن العلاقة بين ظروف العمل والاكتئاب ومرض الشريان التاجي لوحظ أن الأفراد الذين يعملون في هذا الطراز من الوظائف التى تقل فيها حرية الاختيار يصابون بأمراض القلب التاجية والاكتئاب أكثر بكثير من الأفراد الذين يعملون في سائر الوظائف الأخرى .

ويعتبر المشتغلون بأعمال التمريض والسكرتارية ضمن أولئك الذين يمارسون هذا الطراز من العمل المهدد للصحة. وأصبح من المحتمل في السنوات الأخيرة أن ينضم إليهم في تلك القائمة الملتحقون الجدد بشركات الأعمال القانونية الكبرى . فهؤلاء القانونيون الصغار غالباً ما يقعون في هذا المأزق الذى ينطوى على ضغوط شديدة الوطأة مصحوبة بإمكانية اختيار منخفضة . فإلى جانب العبء الشديد المرتبط بممارسة

القانون فإن هؤلاء الملتهقين غالباً ما يكون نفوذهم فى العمل ضعيفاً إلى حد كبير، فلا يكون بوسعهم عمل مقابلات إلا فى حدود ضيقة مع رؤسائهم فقط أما العملاء أنفسهم فلا يقيمون معهم أى اتصال . وفى الواقع يظل الكثيرون منهم - على الأقل فى السنوات الأولى للممارسة - معزولين فى نطاق البحث وكتابة المذكرات.

أما أكثر العوامل السيكولوجية عمقاً فى بعث التعاسة لدى العاملين بالقانون فى أمريكا هو أن القانون الأمريكى أصبح يشبه لعبة المكسب - الخسارة ، وليميز بارى شوارتز Barry Schwartz بين الممارسات التى تحمل ربحها أو خصائصها الإيجابية فى ذاتها من تلك التى تستهدف الربح من الخارج كما فى السوق الحر . فالرياضى الهاوى يجد فى شعوره بالتمكن شيئاً جميلاً فى ذاته (ربحاً) ويرى المعلم فى عملية التدريس فى ذاتها شيئاً جميلاً (ربحاً) ويرى الطبيب فى معالجته المريض شيئاً جميلاً وتعتبر الحميمية شيئاً جميلاً فى الصداقة ، هذه الممارسات : الرياضى ، المعلم ، الطبيب ، الصديق لا تقارن بالربح والخسارة فى السوق الحرة ، فهذه العلاقات ليست ربحاً وخسارة وإنما هى جمال ذاتى وريح ذاتى .

لقد أصبحت ممارسة الرياضة بهدف بيع تذاكر أكثر فى المباريات ، وأصبح التدريس وسيلة للنجومية ، وأصبح العلاج الطبى وسيلة لإدارة الرعاية الطبية ، وبنفس المنطق تحول القانون من ممارسة ذات معنى جميل فى ذاتها ، معنى خاص بالعدالة لتصبح تجارة مقننة تهدف إلى الانتصار وحماية المتهم من دخول السجن .

إن الممارسات التى تحمل الخير والجمال فى ذاتها أو بداخلها ممارسات تحمل المكسب للجميع win - win فالمعلم والتلميذ يحققان النمو ، والعلاج الطبى يشفى الجميع . فى كلمة واحدة إن ممارسة أعمال السوق فى تنوعها تنتمى إلى مبدأ المكسب - الخسارة (طرف يكسب وطرف يخسر - win - lose) فى معظم الأحوال وليس فى كل الأحوال .

لقد أشرنا فى الفصل الثالث إلى أن الانفعالات والعواطف الإيجابية هى التى تخلق معادلة المكسب للجميع (مكسب - مكاسب) على حين أن الانفعالات والعواطف

السلبية مثل الغضب والقلق والحزن تخلق معادلة المكسب - الخسارة - ويمكن القول أن العمل بالقانون ينتمى لهذه الفئة الأخيرة . مكسب أحد الجانبين يعادل تماماً خسارة الجانب الآخر ، وهي تختلف عن الممارسات التي تتميز بكونها مزدوجة المكسب ، حيث تعم الفائدة أو المنفعة كلا الجانبين ، أو تغمر كل الأطراف. وعلى قدر ما يدخل في تكوين العمل بالقانون من خصائص لعبة المكسب - الخسارة يكون حجم الانفعالات السلبية التي تغطي على الحياة اليومية لدى القانونيين. أضف إلى هذا أن القانونيين يبدون مدربين على أن يكونوا عدوانيين وميالين لمحاكمة الآخرين ، ومحللين للأمور ، ومنفصلين انفعالياً عن الآخر. وهذا يولد توابع انفعالية يمكن التنبؤ بها لدى ممارسي القانون : حيث يبدو هو أوهى مكتئباً ، قلقاً ، غاضباً في أوقات كثيرة.

مقاومة عدم السعادة لدى القانونيين :

في ظل تشخيص علم النفس الإيجابي لمشكلة الخلل الذي يصيب القانونيين ، ظهرت عوامل ثلاثة تقف خلفه هي : التشاؤم ، والحرية المحدودة في اختيار القرار ، وكون القانون جزءاً من عالم المكسب - الخسارة الضخم.

كل عامل من الاثنين الأول له دواء . فقد سبقت مناقشة جزء من علاج التشاؤمية في الفصل السادس ، ويورد المؤلف في كتابه "التفاؤل المتعلم" (المكتسب) "learned optimism" برنامجاً مفصلاً لمعالجة الأفكار التشاؤمية بمحاكمة فعالة. والأمر الأكثر أهمية في حالة القانونيين هو بعد الانتشار pervasiveness أو العمومية - انتشار التشاؤم وعموميته التي تتجاوز نطاق العمل بالقانون - وهناك تدريبات في الفصل (١٢) من كتاب "التفاؤل المتعلم" يمكن أن تساعد القانونيين الذين يرون الأسوأ دائماً في أى سياق يتعرضون له ، بأن تجعلهم أكثر تمييزاً لسائر جوانب حياتهم الأخرى وذلك باستخدام تكتيكيات معينة ، هذه التكتيكيات يمكن أن تعلم القانونيين استخدام التفاؤل في حياتهم الشخصية ، مع احتفاظهم بالتشاؤمية التكيفية اللازمة لحياتهم المهنية. ومن الأمور الموثقة جيداً أن التفاؤل المرن يمكن تعلمه في سياق جماعي كأن يتم في شركة للقانون أو في فصل دراسي مثلاً ، وإذا كان لدى الشركات والمدارس الرغبة في التجربة ، فلا شك أن الآثار الإيجابية على الأداء وعلى الحالة المعنوية لدى صغار القانونيين سوف تكون جوهرية.

أما بالنسبة لمشكلة الحرية المحدودة في القرار ، والتي ترتبط بضغط نفسى مرتفع ، فإنها تجدد العلاج هي الأخرى ، لاشك أن العمل في ظل الحرية في اختيار القرار سوف يجعل صغار القانونيين أكثر رضى وأكثر إنتاجاً في الوقت نفسه. واحد طرق تحقيق ذلك هو أن يتم تكييف يوم العمل لدى رجل القانون على نحو يضمن له تحقيق قدر كبير من التحكم الشخصى في العمل ، لقد استطاعت شركة فولفو Volvo أن تحل مشكلة مشاهمة في قطاع خطوط التجميع في فترة الستينات من القرن الماضى ، وذلك عن طريق منح العامل من خلال المشاركة في بناء سيارة كاملة وسط مجموعة عمل بدلاً من قيامة ببناء نفس الجزء بصورة متكررة ، بالمثل في حالة المستجد في مجال القانون ، يمكن إعطاؤه إحساساً أفضل بالصورة كاملة وتقديمه إلى العملاء ، وتدريبه على يد محامين أقدم ، كما يتم إشراكه في مناقشات خاصة بمحاضر الجلسات ، لقد بدأت بعض شركات القانون العمل بهذه السياسة في إطار مجاهمة الاستقلالات غير المسبوقة من قبل صغار العاملين.

وفي ظل هذه السياسة أتبجه الاهتمام إلى المحامى المبتدئ الذى يلتحق بشركات القانون ، إذ لا يتم تأهيله فقط في سمة التدبر والنظر في عواقب الأمور ، وفي المواهب السى تميز القانونيين مثل الذكاء اللفظى المرتفع ، ولكنه يزود أيضا بمجموعة إضافية من القوى المميزة غير المستغلة (من قبيل القيادة أو الأصالة أو العدالة أو الحماسة أو الدأب والمثابرة أو الذكاء الاجتماعى) بل أصبح من الواجب على كل شركة للقانون أن تكتشف القوى المميزة لدى الملتحقين بها (اختبار القوى في الفصل الأخير سوف يحقق هذا الهدف) ولا شك أن استثمار وتفعيل تلك القوى سوف يعمل على التمييز بين العضو ضعيف الهمة والعضو النشط المنتج ، ولتكن هناك خمس ساعات يتم تخصيصها من أسبوع العمل لـ "وقت القوة المميزة" وتفعيلها في مهمة محددة غير روتينية لاستغلال قوى الفرد في خدمة أهداف الشركة.

إن القوى المميزة للأفراد مثل الحماسة ، والمهارة اللفظية الفائقة ، والشجاعة ، والأصالة ، والمثابرة والدأب ، والذكاء الاجتماعى والقيادة ، والتي قد تتكشف لدى الملتحقين الجُدد بمهنة مثل المحاماة ، يمكن أن تضعف أو تتبدد ، أو تفقد الكثير من

قيمتها إذا أهملت أو استغلت في مهام روتينية ، على حين أنها تنمو وتزدهر إذا ما تم تفعيلها في أعمال تتطلبها وتستثيرها ، لاسيما إذا اجتمعت أكثر من واحدة من تلك القوى معاً في شخص واحد ، عندئذ تتعاضم الفائدة.

وهناك نقطتان أساسيتان عليك أن تضعهما في الاعتبار عند التفكير في مسألة استعادة جاذبية العمل ، وكيفية تطبيقها في سياق عملك . النقطة الأولى هي أن ممارسة القوة المميزة دائماً ما تناظر لعبة المكسب المزدوج ؛ فهي ترتبط بالإنتاجية العالية من ناحية ، وتولد مزاجاً إيجابياً لدى ممارستها من ناحية أخرى. وهذا يقودنا إلى النقطة الأساسية الثانية: وهي أن هناك علاقة واضحة بين كل من الانفعال الإيجابي عند العمل، والإنتاجية العالية ، وانخفاض التقلب المزاجي ، وارتفاع الإخلاص (الولاء).

إن الاستعانة بنموذج العمل بالقانون هنا ليس إلا لكونه مثالا غنياً لكيف تستطيع مؤسسة ما (على سبيل المثال شركة للقانون) أن تشجع موظفيها على استعادة جاذبية العمل الذي يؤدونه ، وكيف يمكن للأفراد في أى سياق أن يصقلوا أو يعيدوا تشكيل وظائفهم على نحو يجعلهم أكثر رضى - فكون الوظيفة تحمل طبيعة المكسب - الخسارة في هدفها النهائي ، فإن ذلك لا يعنى أن الوظيفة تعجز عن تحقيق المكسب المزدوج في الوسائل التي تتبعها لبلوغ هذا الهدف . أن الرياضات التنافسية والحرب ، كلاهما يعد من أبرز الأمثلة على لعبة المكسب - الخسارة إلا أن كلا من الجانبين لديه الكثير من اختيارات المكسب - المكسب في منافسات التجارة والرياضة ، وحتى في الحروب ذاتها ، من الممكن تحقيق النصر فيها عن طريق بطولات فردية أو عن طريق بناء فريق . وهناك فوائد جلية عند اختيار نموذج المكسب المزدوج عن طريق استغلال القوى المميزة من أجل تحقيق مزايا أفضل . فهذا المنحى يجعل العمل أكثر إمتاعاً ، ويعمل على تحويل الوظيفة أو المهنة إلى مجال جذاب ويزيد من التدفق ، ويرسخ الولاء، وهو بلا شك أكثر قابلية لتحقيق الربح ، وفضلاً عن كل هذا فإن غمر العمل بعامل الإرضاء ، يمكن أن يؤدي إلى تحقيق خطى واسعة وسريعة في الطريق إلى الحياة الجيدة.

الفصل الحادي عشر

الحب

نبدأ هذا الفصل عن الحب بتجربة قام بها أستاذ شاب في علم الإدارة بالجامعة ليؤكد لنا شيئاً عن الالتزام وكيف يكون غير منطقي ، فقد أعطى طلبة المقرر الذي يدرسه كوباً فخارياً عليه شعار الجامعة ، وأخبرهم أنه يمكنهم إعادته إلى المكتبة بالجامعة مقابل خمسة دولارات ، كما يمكنهم الاحتفاظ به ليدخلوا به مزاداً . وفي المزاد يشترك زملاء لهم لديهم أشياء أخرى عليها شعار الجامعة كأقلام وغيرها وكلها بخمسة دولارات وفي المزاد كان كل طالب يرى فيما يملكه أنه يساوي سبعة دولارات، وأن ما يملكه الآخر يساوي أربعة دولارات فمجرد امتلاكك لشيء ما يرفع من قيمته، ويرفع من انتمائك له .

كان الموضوع الذي يدور حوله الفصل السابق هو أن العمل يبدو أكبر كثيراً من كونه مجرد جهد يؤدي من أجل أجر متوقع. والموضوع الذي يدور حوله الفصل الراهن يتمثل في فكرة أن الحب أكبر بكثير من كونه مجرد عاطفة تمنح مقابل ما نتوقع الحصول عليه (وهذا أمر لا يثير دهشة الرومانسيين ولكنه صادم لنظريات علماء الاجتماع). فالعمل يمكن أن يكون مصدراً للحصول على الرضا أو السعادة على نحو يفوق كثيراً الحصول على الأجور فحيث يكون العمل جذاباً ، فإنه يكشف عن الطاقة الفريدة المدهشة في طبيعتنا للالتزام العميق نحوه . إن الحب يتفوق على العمل في هذا الأمر. إنه العاطفة التي تجعلنا نتمسك بالآخر ولا يمكن أن يعوضه شيء بالنسبة لنا. إن الحب يكشف عن قدرة الإنسان على أن يقيم وعوداً تسمو كثيراً على الأنانية التي قد تبدو لدى البعض تلك القدرة التي تتحدى نظرية الأنانية الإنسانية السائدة.

إن الإنسان لا تسيره قوانين الاقتصاد فقط ولا يدفعه المنطق وحده في المعاملات .

وهذا يعني أن الإنسان homo sapiens وليس homo economicus .

هناك ادعاء أن الإنسان homo economicus يحكمه الاقتصاد والأنانية وأن الحياة تحكمها قوانين السوق ، وكما تعقد الصفقات ، فإننا نسأل أنفسنا عمن حولنا ، ما الذى سيعود على من هذه العلاقة ، وكلما توقعنا مزيداً من الفائدة ، كان استثمارنا للحب أكثر جودة - وليس أدل على خطأ هذه الدعوة من الحب .

تصور نفسك أنك تعمل فى بنك ، وجاءك (س) يطلب قرضاً ، ولديه كل المؤهلات والضمانات للحصول على القرض ، وعلى ذلك توافق على إعطائه القرض . ثم جاءك "ص" ليطلب قرضاً أيضاً وقد ماطل فى سداد القرض السابق وليس لديه أى ضمانات للحصول على القرض ، لذلك ترفض طلبه . المفارقة هنا أن (س) الذى لديه كل المقومات الإيجابية يحصل على القرض ، وأن "ص" الذى فى أمس الحاجة لا يحصل عليه . خلاصة ذلك أنه فى عالم تحكمه homo economicus أى يحكمه الاقتصاد والأنانية ، ينسحق الضعفاء والمحتاجون .

سيأتى وقت أدعو الله ألا يكون قريباً يصيبنا فيه الوهن أو المرض ، نفقد فيه نضارتنا وقوتنا ومالنا ، وفى كلمة واحدة نصبح مثل "ص" فى المثال السابق ليس لدينا ما يؤهلنا للاستثمار كيف استطعنا أن نستمتع بالحياة قبل هذا الوقت ؟

لأن هناك من ساندنا بما منحه لنا من حب وصدقة . فالحب هو الذى يجعلنا نتمسك بمن نحب ، ولا نقبل عنه بديلاً ، فالحب يمنح الإنسان القوة والطاقة ليلتزم ويتسامى عن توقع مقابل ، ويسخر من نظرية الأنانية الفطرية فى الإنسان .

إن الزواج ، والارتباط المستقر بين اثنين ، والحب الرومانسى - كل أشكال تلك العلاقة التى تُسمى زواجاً غير هذا الفصل من باب الاقتصاد فى الوصف - تحقق نجاحاً على نحو لافت للنظر من منظور علم النفس الإيجابي . ففى إحدى الدراسات التى أجريت عن السعادة (Seligman & Diener) ، تبين أن كل واحد من المحققين لأعلى درجات السعادة والذين مثلوا ١٠% من عينة الدراسة (باستثناء واحد منهم) كان يعيش علاقة رومانسية وقت إجراء الدراسة. بل أن الحقيقة الأقوى من ذلك والتى تكشف عن الزواج عبر استطلاعات كثيرة ، تقول أن المتزوجين هم أسعد من أى

شخص آخر. كما ظهر أن ٤٠% من الراشدين المتزوجين يصفون أنفسهم بأنهم "سعداء جداً" في مقابل ٢٣% فقط من بين غير المتزوجين. وقد تبين أن هذه النتائج تصدق على كل مجموعة عرقية تضمنتها الدراسات ، كما أنها تصدق أيضاً على الشعوب السبع عشرة التي أجريت في نطاقها استطلاعات السيكولوجيين. فالزواج أذن يعد من عوامل السعادة الأكثر قوة وفاعلية مقارنة بما تحققه الوظيفة أو الموارد المالية أو المجتمع من إرضاء للفرد.

يكشف الاكتئاب عن عكس ذلك تماماً بين المتزوجين : فالمتزوجون أقل الناس اكتئاباً ، يفوقهم في الاكتئاب الذين لم يتزوجوا أبداً من قبل ، ويفوق هؤلاء المطلقون مرة واحدة ثم المتعايشون على طريقة الأزواج ، والمطلقون للمرة الثانية . كذلك يرجع السبب الأوّل في حالات الكرب أو الحزن إلى حدوث تمزق في علاقة مهمة في حياة الفرد : فعندما سُئل أمريكيون في أحد الاستطلاعات " صف أسوأ شئ حدث لك مؤخراً" فإن أكثر من نصف الذين شملهم الاستطلاع الكبير عبروا عن تعرضهم لانهيار أو فقدان عاطفى . كما أوضحوا من خلال هذا الوصف أنه كلما ازداد الاضطراب الزوجى ازدادت حالات الطلاق وارتفع معها الاكتئاب بشدة ، وفي دراسة أخرى لأحد رواد علم الاجتماع الأسرى (Glen Elder) والتي أجراها على ثلاثة أجيال من مواطنى سان فرانسيسكو ب كاليفورنيا - تبين أن الزواج يحصّن الناس بقوة ضد الاضطرابات والمتاعب. وفي المؤلف المعنون "الاكتئاب الكبير والحروب" "the great depression, and wars" كان المتزوج هو أفضل من صمد في مواجهة الحرمان والفاقة التي ترتبط بالفقر في الحياة الريفية. وعندما نوقش في الفصل الرابع كيف يتأتى لك أن تكون ضمن من يحققون أعلى معدل للسعادة في إطار الجماعة التي تنتمى لها ، ظهر أن الزواج هو العامل الخارجى الوحيد الذى يمكنه بالفعل أن يضمن ذلك.

لماذا يكون للزواج كل هذه الفاعلية ؟ يقدم علماء النفس الذين أجروا أبحاثاً عن الحب في مجال علم النفس الاجتماعى الإجابة عن هذا التساؤل ، فهذا هو كيندى هازان Kindy Hazan ، وهو اختصاصى نفسى في كورنل Cornell ، يذكر لنا أن

هناك ثلاثة أنواع من الحب. الأول هو حب الآخر الذى يمنحنا الراحة والتقبل والمساعدة ، والذى يدعم الثقة لدينا ويوجهنا. مثال ذلك حب الأطفال لوالديهم. والنوع الثانى يتمثل فى حبنا للآخر الذى يعتمد علينا فى هذه الإمدادات وهو يتمثل فى حب الآباء لأبنائهم . أما النوع الأخير فهو الحب الرومانسى ، والذى يجعل من الآخر (المحبوب) شخصاً مثالياً ، فيضفى على قواه وفضائله قيماً مثالية ، ويقلل من أهمية عيوبه. فإذا تأملنا الزواج من هذه الزاوية نجده يتفرد فى كونه النظام الذى يمنحنا الأنواع الثلاثة من الحب تحت مظلة واحدة ، تلك هى الخاصية التى تجعل الزواج ناجحاً بالشكل الذى يبدو به لنا.

القدرة على أن نُحب ونُحب

يميز الكاتب بين القدرة على أن نُحب وبين القدرة على أن نُحب وقد توصل إلى هذه الرؤية من إجابات مجموعات كثيرة على قائمة القوى الأربع والعشرين (الفصل ٩) فكانت كل مجموعة تضع على قمة القوى العلاقات الحميمة أو الحب .

أساليب منح الحب وتقبل الحب :

يفرق الكاتب بين القدرة على أن نُحب والقدرة على أن تكون محبوباً ، وقد تبين له هذا الأمر بوضوح فى سياق بنائه قائمة القوى والفضائل التى بلغ مجموع عناصرها أربع وعشرين عنصراً ، وهو يوجه القارئ هنا إلى إمكانية قياس الأساليب التى بها يُحب وأن يُحب ، وذلك باستخدام أحد الاستخبارات والذى يمكن الحصول عليه من خلال شبكة الإنترنت عن طريق الدخول على موقع www.authenticchappiness.com ، حيث يوجد اختبار العلاقات الوثيقة Close Relationship Questionnaire الذى يستغرق تطبيقه عشر دقائق والذى ألفه كريس فريلى Chris Fraley وفيل شيفر Phil Shaver . وسوف يكون مفيداً أن تسأل شريك الحياة لديك - لو كان لديك شريكاً - أن يأخذه أيضاً. وسوف يعطيك هذا الموقع مردوداً مفصلاً ومباشراً عن أساليبك فى الحب. فإذا لم تستخدم الموقع فإن استجاباتك للفقرات الثلاثة التالية فى هذا الجزء ، سوف تعطيك ما سوف يكشف عنه الاختبار".

الآن حدد أياً من الحالات الثلاث التالية تبدو أقرب إلى أهم علاقة رومانسية سبق أن كانت لديك فى الماضى ؟

١- أجد من السهل نسيّاً أن أصبح قريباً من الآخرين ، وأكون مرتاحاً باعتمادى عليهم واعتمادهم علىّ . وفى الغالب لا يقلقنى أن يهجرنى الآخرون أو أن يتقرب منى أحداً بشدة .

٢- أشعر إلى حد ما بعدم الارتياح لكونى قريباً من الآخرين . إننى أجد من الصعب أن أضع كامل ثقىّ فيهم ، وأن أسمح لنفسى بالاعتماد عليهم . وأكون عصبياً عندما يصبح أحداً قريباً منى بشدة ، ولهذا فالذين يقيمون علاقة حب معى يريدوننى أن أكون أكثر حميمية عما أنا عليه بالفعل .

٣- أجد أن الآخرين يبدون مضطربين للتقرب منى كما أتمنى ، وغالباً ما أشعر بالقلق عما إذا كان رفيقى لا يحببى بالفعل أو لا يرغب فى البقاء معى . أريد أن أندمج اندماجاً كاملاً مع الآخر . وهذه الرغبة تجعل الناس ينصرفون بعيداً عنى أحياناً .

تلك هى الأساليب الثلاثة للحب : عندما نحب وعندما نُحَبّ فى عالم الكبار . وهناك أدلة جيدة على أن هذه الأساليب لها أصولها فى الطفولة المبكرة . فلو كان لديك علاقات رومانسية من النوع الذى يقابل الوصف الأول فإنها تسمى بالنوع الآمن secure ، أما الثانية فتسمى بالنوع المتجنب avoidant والثالثة تسمى بالنوع القلق . anxious

إن اكتشاف هذه الأنواع الرومانسية له قصة رائعة فى تاريخ علم النفس . ففى أعقاب الحرب العالمية الثانية ، ازداد الاهتمام فى أوروبا بتحسين أحوال الأيتام الصغار ، حيث كانت هناك حشود من الأطفال الذين مات أبآؤهم ووجدوا أنفسهم تحت وصاية الولاية . وكان جون بولبى John Bowlby وهو محلل نفسى بريطانى من أكثر الذين لاحظوا هؤلآء الأطفال التعساء . وكان الاعتقاد الشائع بين الأخصائين الاجتماعيين أنه لو تم تغذية الطفل ورعايته من قبل عدد من القائمين برعايته وليس بالضرورة من قبل شخص واحد فقط ، فإن هذا لن يضر بنمو الطفل . وعلى ذلك ، حصل الأخصائيون الاجتماعيون على تصريح بفصل العديد من الأطفال عن أمهاتهم

خاصة إذا كانت الأم فقيرة جداً أو ليس لديها زوج. وبدأ بولبي يلاحظ هؤلاء الأطفال عسناً قرباً ، فوجد أن استحبابهم كانت شديدة السوء ، وكانت النتيجة الشائعة هي انتشار السرقة بينهم. وتبين أن عدداً لاقتاً للنظر ممن مارسوا السرقة منهم كانوا ممن ذاقوا المعاناة في حياتهم مبكراً ، كما كانوا ممن تم فصلهم عن أمهاتهم لفترة طويلة ، وقد شخص بولبي هؤلاء الأطفال على أنهم بلا عاطفة " وفاقدو المشاعر" وأن ما لديهم هو مزيج من علاقات مصطنعة ، وغضب ومشاعر مضادة للمجتمع.

وما يزعمه بولبي هنا هو أن الرابطة القوية بين الوالد والابن لا يمكن أن يحل محلها أى شئ ، على أن هذه النظرة قوبلت باستهجان أحدث ضجة من قبل الأكاديميين ومن مؤسسات الشؤون الاجتماعية كذلك. فالأكاديميون المتأثرون بفرويد كانوا يؤمنون بأن مشكلات الأطفال لا تنشأ عن عوامل الحرمان في العالم الواقعي وإنما تنشأ فقط عن الصراعات الداخلية التي لم تجد طريقها إلى الحل ، وكان ذلك هو فكر القائمين على شؤون الأطفال أيضاً ؛ حيث اعتقدوا أن الأمر لا يحتاج أكثر من إمداد هؤلاء الأطفال فقط بإشباع حاجاتهم الجسمية. وفي سياق هذا الجدل نشأت أولى الملاحظات العلمية عن الأطفال الذين فصلوا عن أمهاتهم.

كان يسمح للآباء في هذا الوقت أن يزوروا أطفالهم المرضى بالمستشفيات مرة واحدة فقط في الأسبوع ولمدة ساعة ، فقام بولبي بتصوير أحداث الانفصال عن الآباء، وتسجيل ما حدث بعدها. حيث تتوالى ثلاثة مراحل هي : الاحتجاج (وهي تشتمل على بكاء وصراخ ، وخبط الأبواب بعنف، وهز سرير الطفل) كانت هذه المرحلة تستغرق ساعات قليلة وربما أيام. يلي هذا مرحلة اليأس والقنوط (وهي تشتمل على تدمير وفتور في الهمة أو كسل بصورة سلبية) أما المرحلة النهائية فهي الفصل (وهي تتضمن إبعاد الأطفال عن الوالدين ، والبعد من جديد في عمل علاقات اجتماعية أخرى وتفاعل مع راشدين وأطفال آخرين وفي تقبل رعاية جدد لهم) والأمر المثير للدهشة ، أن الطفل لم تكن تظهر عليه علامات السعادة عند اجتماع الشمل بعد الفراق، وكان من نتائج ملاحظات بولبي غير المباشرة ، ظهور المستشفيات الأكثر عناية بآدمية الإنسان، والخدمات الاجتماعية المنظمة لتحسين أحوال الطفل ، وذلك على نطاق واسع.

ولقد تم إخضاع ملاحظات بولبى للدراسة وذلك بواسطة مارى إينسورث Mary Ainsworth، وهى باحثة فى مجال سيكولوجية الأطفال بجامعة جونز هوبكتر Johns Hopkins. ذلك أن إينسورث أخذت ملاحظات بولبى إلى المعمل عن طريق وضع أزواج كثيرة من الأمهات والأطفال فيما أسمته بـ "الموقف الغريب" "strange situation"، فى حجرة ألعاب يستكشف الطفل فيها بعض اللعب، بينما تجلس الأم إلى الخلف فى هدوء. ثم يدخل الحجرة شخص غريب، وتخرج الأم، بينما يحاول هذا الشخص ملاحظة الطفل فى سياق اللعب والاستكشاف. بعد ذلك تتكرر عودة الأم مرات عديدة، وإعادة دخول الشخص الغريب مع مغادرة الأم الحجرة. هذه المرات المتناوبة من الانفصال أتاحت فرصة لإينسورث لأن تفحص بدقة استجابة الطفل، واكتشاف الطرز الثلاث التى سبق أن ذكرناها. فالطفلة ذات النوع الآمن تستعين بأمها كقاعدة آمنة لاستكشاف الحجرة وعندما تغادر الأم الحجرة، فإن الطفلة تتوقف عن اللعب، لكنها سرعان ما تألف الشخص الغريب، ومن الممكن ملاحظتها لتستأنف اللعب مرة أخرى وعندما تعود الأم، فإنها تكون على مقربة منها لفترة قصيرة، ولكنها سرعان ما ترضى وتأخذ فى اللعب مرة أخرى.

أما الطفلة ذات النوع المتجنب، فإنها تلعب عندما تكون أمها معها، ولكنها على خلاف الطفلة الآمنة، لا تبتسم كثيراً، ولا تطلع أمها على اللعب. وعندما تغادر الأم، لا تكون الطفلة مكتئبة كثيراً، وهى تعامل الغريب مثلما تعامل الأم إلى حد كبير (بل أحياناً ما تكون أكثر استجابة له). وعندما تعود الأم، فإن الطفلة تتجاهلها، بل ربما تنظر بعيداً. وعندما تحملها الأم، فإن الطفلة لا تتشبث بها على الإطلاق.

والأطفال ذوات النوع القلق (واللاتى أسمتهن إينسورث "بالمقاومات") "resistant" لا يبدو أنهم يستعينون بالأم على الإطلاق كقاعدة آمنة للاستكشاف واللعب. إنهم يتشبثون بأمهاتهم حتى قبل الانفصال، ويكونون فى حالة انزعاج شديد عندما تغادرهم الأم، ولا يهدأوا بدخول الشخص الغريب، وعند عودة الأم يندفعون نحوها بشدة ليتشبثوا بها ثم ينصرفون بعيداً عنها فى غضب.

أطلق بولبي واينسورث على ما كانا يلاحظانه في استجابات الأطفال سلوك "التعلق" "attachment" إلا أن كيندى هازان Kindy Hazan وفيليب شيفر Philip Shaver فطنا إلى أن بولبي وأنسورث كانا لا يبحثان فقط سلوك التعلق ولكنهما في الواقع كانا معنيان أيضا بعاطفة الحب ، لا في نطاق الأطفال الصغار فحسب ولكن كما يقال "من المهدي إلى اللحد" . إنهما يفترضان أن الطريقة التي ترى بها أمك وأنت طفلاً يخطو خطواته الأولى، هي الطريقة نفسها التي تصوغ بها العلاقات الحميمة طوال حياتك . "فالنموذج الفعال" "working model" لديك في التعامل مع أمك والذي يسود في مرحلة الطفولة فيما بعد عندما تتعامل مع أحوالك وأصدقائك المقربين ، يتم فرضه في المراهقة على الطرف الآخر في أول علاقة رومانسية لك ، بل ربما بصورة أكبر عند الزواج. على أن النموذج الفعال لديك لا يتسم بالتصلب ، فمن الممكن أن يتأثر بخبرات سلبية أو إيجابية في تلك الأوقات . ومع ذلك فهو يملئ ثلاثة طرق مختلفة للحب عبر أربعة أبعاد مختلفة هي :

بعد الذكريات : الراشدون من النمط الآمن يتذكرون والديهم بوصفهما متاحان ، أى يوجدان أينما ومتى كانت الحاجة إليهما ، وبوصفهما يتسمان بالدفء والعاطفة . أما الراشدون من النمط المتجنب فيحملون ذكرى الأم الباردة ، السابذة ، غير المتاحة. أما النمط القلق من الراشدين فيحملون ذكرى عن آبائهم باعتبارهم غير عادلين.

بعد الاتجاهات : يحظى النمط الآمن من الراشدين باحترام الذات وبمستوى منخفض من فقدان الثقة بالنفس. وهم ينظرون إلى الآخرين على أنهم موضع ثقة يمكن الاعتماد عليهم وأنهم طيبون ويقدمون المساعدة إلى أن تُثبت الخبرات السيئة عكس ذلك. أما ذوي النمط المتجنب فينظرون إلى الآخرين في ريبة بوصفهم مخادعين وليسوا موضع ثقة (مذنبين حتى تثبت براءتهم). وهم يفتقدون الثقة لاسيما في المواقف الاجتماعية. وفيما يتعلق بالنمط القلق من الراشدين ، فهم يشعرون أنهم لا يملكون التحكم أو السيطرة على حياتهم

إلا قليلاً . ويجدون من الصعب فهم الآخرين والتنبؤ بمواقفهم ولذلك هم يتحiron فى أمر الآخرين.

بعد الأهداف : أصحاب النمط الآمن يناضلون من أجل الفوز بعلاقات حميمة مع أولئك الذين يحبونهم، ويحاولون أن يحققوا توازناً جيداً بين الاعتماد والاستقلالية. أما أصحاب النمط المتجنب فيحاولون البقاء بعيدين عن من يحبونهم ، ويعطون وزناً للإنجاز أكبر من الحميمة. فى حين يبدو أصحاب النمط القلق متشبثين بالآخر إذ إنهم يخافون النبذ دائماً ، وهم لا يشجعون من يحبونهم على الاستقلالية والاعتماد على الذات.

بعد إدارة الكرب : أصحاب النمط الآمن يتقبلون الكرب عندما يكونوا تحت ظروف مضطربة ، ويحاولون استخدام الكرب الذى يمررون به فى تحقيق أهداف بناءة . وأصحاب النمط المتجنب لا يريدون كرههم للعيان ، فهم لا يخبرونك عندما يتعرضون لظروف مضطربة؛ وهم لا يظهرون غضباً أو أنهم يتقبلونه. أما أصحاب النمط القلق فيتحدثون عما لديهم من كرب وكأنهم يتباهون به ، وعندما يتعرضون للتهديد يصبحون ممثلين (طائعين) جداً ومستجيبين للوساوس.

هذه واحدة من أصحاب النمط الآمن من الكبار تتحدث عن الرومانسية :

"إننا حقاً صديقان مخلصان، كان هناك انسجام بيننا لفترة طويلة قبل أن نبدأ الخروج معاً - الأشياء التى نجبها واحدة ، وأكثر ما يعجبني فى علاقتنا أنه ينسجم تماماً مع كل أصدقائى المقربين. وباستطاعتنا مناقشة الأمور معاً ، فإذا كان لدينا خلافات مثلاً ، فإننا نحلها دائماً عن طريق المناقشة والإقناع - إنه شخص عاقل للغاية - ومن الجميل أننى أتمتع بحرية التصرف ، ولى خصوصيتى ، لأن العلاقة التى بيننا ليست علاقة قائمة على التملك. وأعتقد أن كلاً منا لديه ثقة كبيرة فى الآخر".

وعلى النقيض من هذه الصورة يبدو النمط المتجنب :

"إن رفيقى هو أفضل أصدقائى . وهو ما أرجو أن يشعر به نحوى. إن معزته لدى مثل معزة أصدقائى الآخرين. أما عن توقعاته هو فى الحياة فلا تنطوى على الزواج أو أى ارتباط آخر طويل المدى مع أى واحدة ، وهو ما أراه أمراً جيداً بالنسبة لى ، لأن تلك هى نفس توقعاتى أنا أيضاً. وهو لا يبغي أن تكون العلاقة شديدة الحميمية ، كما أنه لا يتوقع أن يكون الالتزام بيننا شديداً ، وهذا شئ جميل. فمن الأمور المزعجة أحياناً أن تجد شخصاً يزداد قربه منك ، ويمارس تحكما فى حياتك بنفس الدرجة".

وأخيراً تلك هى صورة النمط القلق :

"عندما دخلت هناك .. كان هو يجلس على أحد المقاعد ، حقيقة ، هى نظرة واحسدة منى ، بعدها شعرت بالذوبان ، لقد كان هو أجمل شئ وقعت عليه عينائى ، وكان أول شئ أجدنى متيمة به . وهكذا خرجنا معاً وتناولنا الغداء فى الحديقة. لقد شعرنا بالانسجام لمجرد الجلوس فى هذا المكان فى صمت. إلا أنه لم يكن صمتاً من قبيل الحرج أو الارتباك. كما هو الحال عندما تقابل غرباء ولا تستطيع أن تفكر فى شئ تتحدث فيه معهم ، فعادة ما يسبب هذا الموقف شعوراً بالحرج. فالأمر معه لم يكن كذلك. لقد جلسنا هناك فقط ، وكان شيئاً رائعاً ، كما لو أننا نعرف بعضنا منذ زمن طويل ، رغم أننا تقابلنا فقط فى مدة لا تزيد عن عشر ثوان ، وهكذا بدأت مشاعرى الأولى نحوه تتابع بصورة متلاحقة".

نتائج الارتباط الآمن فى الحب :

عندما توصل الباحثون إلى تحديد الفئات الثلاثة من الراشدين ذوى النمط الآمن ، وذوى النمط المتجنب ، وذوى النمط القلق ، بدءوا فى طرح تساؤل عن كيفية حدوث تلك الصور المختلفة فى حياة الحب. تدلنا دراساتهم العملية والواقعية على أن الارتباط الآمن يصير فى النهاية عاملاً إيجابياً فى الحب الناجح. تماماً كما كان يتم إدراكه فى البداية لدى لولبي.

وفى الدراسات التى تمت على المذكرات اليومية للأزواج، برزت نتيجتان رئيسيتان، الأولى هى أن الأفراد الآمنين يبدون أكثر ارتياحاً لكونهم متقاربين ، وشعورهم بالقلق على العلاقة يبدو أقل ، والأمر الأكثر أهمية من هذا هو أنهم يبدون أكثر رضى عن الزواج. لهذا فإن الشكل الأمثل للرومانسية المستقرة المستقيمة هو اثنان يجمع بينهما ارتباط آمن. ولكن هناك العديد من الزيجات يتسم أحد طرفيها فقط بالآمن. فكيف يصير حال هؤلاء ؟ إنه حتى لو كان أحد الطرفين من النمط الآمن ، فإن الطرف الآخر (سواء أكان من النمط المتجنب أو القلق) سوف يكون أكثر رضى عن الزواج مما لو كان مع رفيق أقل أمناً.

ثمة ثلاثة جوانب فى الزواج تحقق الإفادة من النمط الآمن على وجه الخصوص هذه الجوانب هى : منح الرعاية والجنس والتوافق مع الأحداث . فالرفيق الآمن هو أفضل راع لرفيقه وهو لا يكون قريباً من رفيقه فقط ، ولكنه يكون أكثر حساسية لمتى تكون الرعاية مطلوبة ومتى لا تكون مطلوبة. إنه على النقيض من الرفيق القلق الذى يتسم "بالإجبار" فى منح الرعاية (يمنح الرعاية سواء كان الطرف الآخر يريدتها أو لا يريدتها) وهو على النقيض أيضاً من الرفيق المتجنب (الذى يكون بعيداً عن رفيقه ، وغير حساس فى الوقت نفسه لمتى تكون الرعاية مطلوبة).

تتأثر الحياة الجنسية أيضاً بالأنماط الثلاثة من الحب. فالنمط الآمن يرى أن الجنس بلا حب لا يكون ممتعاً. أما النمط المتجنب فهو أكثر إثباتاً للجنس العرضى الذى يتم بصورة متقطعة وغير مقصودة (ومع ذلك فإنه لا يحصل على كثير منه) وهو يستمتع أكثر بالجنس الذى يرتبط بالحب . والمرأة من النمط القلق تترع إلى الميول الاستعراضية والإشباع عن طريق النظر أو المشاهدة والاسترقاق أما الرجل من النمط القلق فهو يحصل على الجنس فقط وبقدر أقل.

وفى دراستين عن الأزواج أثناء حرب الخليج وجد أنه عندما يجرى الزواج فى ظل الاضطرابات ، تختلف استجابة كل من النمط الآمن والقلق والمتجنب. إحدى الدراسات أجريت فى إسرائيل ؛ حيث وجد أنه عندما بدأت القذائف العراقية فى العمل

كان النمط الآمن من الناس يبحث عن المساندة لدى الآخرين. على عكس النمط المتجنب الذى لم يبحث عن المساندة (وكأنه يقول "إننى أحاول نسيان الأمر أو تجاهله") أما النمط القلق فكان تركيزه ينصب على ذاته وعلى الحالة التى يكون عليها من التوتر أو الخوف ، الأمر الذى يترتب عليه ظهور الأعراض النفسية والجسمية والعدائية لدى أفراد كل من النمط القلق والمتجنب بدرجات أعلى من غيرهم. وفى إطار الجانب الأمريكى فى الحرب كان الكثيرون من الجنود الأمريكين قد ذهبوا إلى المعركة تاركين زوجاتهم ، لقد أتاحت هذه التجربة للباحثين النظر إلى كيفية استجابة الأفراد ذوى الأنماط المختلفة من الحب نحو خيرات الانفصال عن الطرف الآخر ، ثم عند اجتماع الشمل مرة أخرى. لقد كان الحال مشابهاً لحال أطفال دراسة مارى أينسورث ، فكان الرجال والنساء ذوى النمط الآمن يتمتعون برضا زواجى أعلى وصرعات أقل من غيرهم بعد العودة واجتماع الشمل.

إن الصورة - بكل المقاييس تقريباً - تتضمن فكرة أن الأفراد ذوى الارتباط الآمن وذوى العلاقات الرومانسية الآمنة تكون علاقاهم وتفاعلاتهم أفضل. ومن ثم فإن علم النفس الإيجابي يتجه الآن نحو قضية كيف يمكن للعلاقات الحميمية أن تنضج بمزيد من الارتباط الآمن.

كيف نجعل الحب الجميل أكثر جمالاً :

تبدو القراءة فى مراجع الزواج الرئيسية أمراً يثير الشعور بالأسى بالنسبة للمشتغل بعلم النفس الإيجابي ، حيث أن هذه المجلدات معنية كلية و إلى حد كبير بقضية كيف تجعل الزواج السئ أكثر قابلية للتحمل. وهى بهذا الاهتمام تبدو معنية بطراز من الرجال المسيبين للأذى الجسدى ، و بطراز من النساء الشاكيات المتذمرات والحماوات القاسيات ، فالجميع ممن يتبادلون الاتهامات واللوم المتصاعد على طريقة الدائرة الحلزونية، على أن هناك بعض الكتب المفيدة المعنية بالكرب (التوتر) الزواجى ، فإذا كان زواجك يتعرض لاضطراب ما ، فإن أفضل أربعة كتب يمكن الرجوع إليها فى هذا الشأن هى :

Reconcilable Differences by Andrew Christensen and Neil Jacobson, *The Relationship cure* by John Gottman with Joan Declaire, *The seven Principles for Making Marriage work* by John Gottman with Nan Silver, and *Fighting for your Marriage* by Howard Markman, Scott Stanley, and Susan Blum berg.

على أن حل المشكلات ليس هو هدفنا الآن ، فلا علم النفس الإيجابي ولا الفصل الراهن يعالجان موضوع رأب الصدع فى الزواج ولكنهما يعنيان بمسألة كيف تجعل من الزواج المتناسك زواجا أفضل ، لهذا يكون البحث فى هذه المراجع عن مدعّمات صلبة أصيلة تقوى علاقات الحب التى هى بالفعل فى حالة جيدة . وتتضمن تلك المؤلفات بالفعل بعض المضامين الغنية التى بها مسحة من النصيح والتى ربما تقوى حياة الحب لديك.

القوى strengths والفضائل virtues :

يمضى الزواج بصورة أفضل عندما يكون هو وسيلتنا اليومية لاستخدام القوى المميزة لدينا. حقاً إن الزواج هو الوسيلة اليومية للإشباع. ويبدو فى غالب الأمر أن من يقعون فى حيننا يحدث لديهم ذلك بفضل تلك القوى والفضائل مع بعض عوامل الحظ. على أن الحب الذى يقوم على النظرة الأولى دائماً ما يخفت بل قد يلحق الضعف بالإشباع الزواجى بصورة مطردة على امتداد العقد الأول من الزواج ، وحتى مع افتراض وجود قوى تجذبنا نحو من نحب فى البداية ، فإنه إذا لم يكن هناك استخدام مستمر للقوى المميزة لدينا فى الحياة الزوجية ، فإن السمات التى جذبتنا فى البداية تتحول تحولاً شاملاً أشبه بفعل السحر من سمات مثيرة للإعجاب إلى عادات مملّة تتزايد تدريجياً ، وإذا كانت الظروف تسير فى اتجاه سئ ، فإن هذه السمات تتحول إلى بواعث للازدراء أو الاحتقار: الإخلاص والوفاء اللذان أحبيتهما فى البداية يصبحان ملاً ، تألقها المفعم بالحوية وفطنتها الودودة تصبح ثرثرة مصطنعة ، الاستقامة والكمال يمكن أن يعتبرا فى نهاية الأمر نوع من العناد والتشدد ، والمثابرة تصبح تصلباً والكرم يبدو وكأنه حماقة.

لقد استطاع أحد كبار الباحثين في مجال بحوث الزواج وهو جون جوتمان John Gottman أن يتنبأ مقدماً بمن من الأزواج سوف ينفصلون ، ومن منهم سوف يستمرون معاً. وهو يستخدم هذه التنبؤات في تصميم برامج لجعل الزواج أفضل. فعن طريق ملاحظة مئات الأزواج أثناء تفاعلهم على مدار ١٢ ساعة يومياً وحتى نهاية أسبوع كامل فيما سُمي "بمعمل الحب" (عبارة عن شقة مريحة بها كل أسباب الراحة المترلية ومزودة بمرايات تسمح بالرؤية في اتجاه واحد) استطاع جوتمان أن يتنبأ بحالات الانفصال بما يفوق ٩٠% من الدقة. وكانت التنبؤات التي اعتمد عليها في تنبؤاته هي :

- تصاعد في الخلاف يتسم بالخشونة والجفاف.
- نقد الطرف الآخر بدلاً من التعبير عن الشكوى.
- إبداء مشاعر الازدراء.
- الدفاعية بطريقة إطلاق النار لأقل هفوة.
- افتقار المصداقية (وبخاصة إعاقاة التصديق عن طريق الشوشرة)
- لغة الجسم اللغة غير اللفظية (التعبير بالملامح والحركات دون الكلام) السلبية .

وعلى المستوى الإيجابي ، استطاع جوتمان أن يتنبأ أيضاً وبدقة أى الزيجات التي سوف تشهد تحسناً في السنوات التالية من الزواج. لقد وجد أن هؤلاء الأزواج يكرسون وقتاً إضافياً لأمر العلاقة الزوجية بمعدل خمس ساعات أسبوعياً. وفيما يلي إيضاح لما يفعله هؤلاء الأزواج في هذا الوقت الإضافي :

الانصراف والمغادرة : قبل الافتراق للمغادرة كل صباح يتتبع هؤلاء الأزواج شيئاً معيناً واحداً يقومون به في ذلك اليوم (٢ دقيقة × ٥ أيام = ١٠ دقائق)

اللقاء بعد العودة : عند نهاية كل يوم عمل يدور الحديث الذي يجمع شملهما حول المشقة التي تعرض لها كل منهما ولكن بصورة معتدلة. (٢٠ دقيقة × ٥ أيام = ساعة و ٤٠ دقيقة)

العاطفة : الملامسة والمداعبة والحمل والتقبيل - كل ذلك يزينه الرقة والصفح. (٥ دقائق × ٧ أيام = ٣٥ دقيقة)

موعد أسبوعى : فقط أن يكون كلاهما فى جو استرخاء ، فيجددان الحب بينهما
(مرة كل أسبوع لمدة ساعتين)

الإعجاب والتقدير : كل يوم يتم تبادل عاطفة أصيلة وتقدير ، على الأقل مرة
واحدة (٥ دقائق × ٧ أيام = ٣٥ دقيقة).

"المبادئ السبعة لبعث الفاعلية فى الزواج" ، "The seven principles for
making marriage work" ذلك هو عنوان أحد الكتب المعنية بموضوع الزواج ، وهو
من تأليف جون جوتمان ، و نان سيلفر Nan Silver. وفيه يقدم المؤلفان سلسلة من
التدريبات لنشر دفء جذوة الحب والإعجاب ومن أجل أن تصبح القوى أشبه
بالتوهج الدائم. وفيما يلي صورة من التدريب .

ضع علامة على ثلاثة من أكثر القوى المميزة لرفيقتك:
القوى التى تميز الرفيق (المحوب ، الزوج)

الحكمة والمعرفة

١- حب الاستطلاع

٢- حب التعلم

٣- الحكم

٤- الإبداع والبراعة

٥- الذكاء الاجتماعى

٦- النظرة الثاقبة

الشجاعة

٧- الإقدام

٨- المثابرة

٩- الاستقامة

الحس الإنساني

١٠- الكرم

١١- المحبة

العدل

١٢- المواطنة (الوعي بالحقوق والواجبات)

١٣- العدل (الأنصاف)

١٤- القيادة

ضبط النفس

١٥- التحكم الذاتي

١٦- التدبير

١٧- التواضع

التسامي

١٨- تذوق الجمال

١٩- العرفان بالجميل

٢٠- الأمل

٢١- الروحانية

٢٢- الصفح (التسامح)

٢٣- الدعابة

٢٤- الافتتان والسحر

وبعد أن تحدد القوى الثلاث التي تصف رفيقك ، سجل عن كل واحدة من هذه القوى - أحد المواقف الحديثة ، والتي تبعث على الإعجاب ، وتكشف عن تلك القوة لديه أو لديها. ثم دع رفيقك يطلع على ما كتبته ، وأطلب منه أو منها أن يؤدي هو أيضا هذا التمرين الخاص بالحب.

القوة :

الموقف :

القوة :

الموقف :

القوة :

الموقف :

والأمر الذى يشكل الأساس فى هذا التدريب هو أهمية صورة الذات المثالية *ideal self* سواء التى توجد فى عقولنا أو فى عقول من يرتبطون بعلاقة حب معنا. فالذات المثالية هى الصورة التى نحملها عن أفضل مستوى نستطيع أن نصل إليه ، وعن قوانا العليا المدركة والنشطة. عندما نشعر أننا ندير حياتنا بالطريقة التى تحقق لنا استمرار الارتفاع إلى مستوى المثاليات التى نستمسك بها إلى حد بعيد ، فإن ذلك يبعث فىنا الرضا ، فضلاً عن أن تفعيل وممارسة هذه القوى التى لدينا يخلق مزيداً من الرضا والإشباع. وعندما نجد الطرف الآخر يحمل هذه الصورة أو ما يشبهها عنا ، فإننا نشعر بمصداقيتنا، (ثقتنا فيما نؤمن به) ومن ثم يدفعنا هذا لبدل كل ما فى وسعنا من جهد حتى لا نخيب آماله فىنا. هذا المفهوم يشكل خلفية الاكتشاف المذهل الذى تنطوى عليه كل البحوث السابقة فى الرومانسية ، وهو المبدأ الذى يمكن تسميته "واصل التقدم نحو خيالاتك أو أمانيك".

"ساندرا موراي " من العلماء المهتمين بدراسة الرومانسية ابتكرت إجراءات لقياس صورة الفرد كما تبدو فى خيال شريكه وخيال أصدقائه عن طريق سؤال

الكثيرين من المتزوجين ، وأيضاً الذين يعيشون تجربة الحب نطلب منهم أن يقوموا بتحديد الرتبة التي يحتلوها أنفسهم وتلك التي يحتلها كل من الشريك الذي يقاسمهم بالفعل العلاقة الزوجية أو علاقة الحب ، والشريك المثالي الذي يتخيلونه كل على حدة ، وذلك على عدد من جوانب القوة وجوانب القصور . وإلى جانب هذا كانت تطلب من الأصدقاء أيضاً أن يضعوا تقديراتهم بنفس الطريقة لكل واحد من الزوجين أو المحبين. والتقدير الفاصل أو الحاسم هو مدى الفرق بين ما يعتقد شريكك في قواك وما يعتقد أصدقاؤك . فكلما ازداد هذا الفرق في الاتجاه الإيجابي ازداد "الخيال" الرومانسي الذي يحمله شريكك عنك.

وقد وجدت موراي أن في خداع الخيال ، كانت العلاقة أكثر سعادة وأكثر رسوخاً وذلك على نحو لافت للنظر. فالحيبان (أو الزوجان) اللذان يعيشان الرضا والسعادة يرى كل منهما فضائلاً في الآخر لا يراها مطلقاً أقرب الأصدقاء إليه.. وعلى العكس من هذا الوهج الخادع في اتجاه الخير ، نجد الزوجين (أو الحبيين) اللذين لا يشعران بالرضا يحمل كل منهما "صورة مشوهة" عن الآخر ؛ حيث يرى كل منهما فضائل في رفيقه أقل مما يراه أصدقاؤهما. فالأزواج والأحبة السعداء ينظرون إلى الجانب المشرق أو المضيء من العلاقة، مصوبين بؤرة اهتمامهم نحو مواطن القوة بدلاً من مواطن الضعف، ومؤمنين بأن الأحداث التي يمكن أن تهدد غيرهم من الأزواج والمحبين لا تؤثر عليهم. وهؤلاء ينجحون وتزدهر علاقاتهم حتى لو هددتهم بالفعل هذه الأحداث ، وهم يحققون ذلك بما يتناسب وحجم خداعات الخيال التي لدى كل منهما عن الآخر. وكما وجدت موراي ، فإن خداعات الخيال الذاتي ، تتحقق ذاتياً لأن الأزواج المثاليين يحاولون بالفعل الارتقاء إلى مستواها في حياتهم. وهم يحاولون دون وقوع المشاحنات طالما أن كلا من الطرفين يغفر للآخر بسهولة الأخطاء والانتهاكات الباعثة على الضيق في الحياة اليومية ، ويستخدم طاقة التحويل التي تنسم بها خداعات الخيال لمغالبة العيوب والنقائص ورفع مواطن الضعف وتحويلها إلى قوى.

إن هؤلاء الأزواج السعداء يستخدمون تكنيك "نعم ، ولكن ..." استخداماً ذكياً ورشيقاً ؛ مثلاً قالت إحدى النساء في محاولتها مغالبة أحد العيوب "المحبطة" في زوجها

وهى ميله لمناقشة كل هفوة تحدث فى الخلاف بصورة متعمدة "اعتقد أن هذا الميل فيه فائدة ، لأنه يبدو أنه سبب فى كوننا لم نقع أبداً فى خلاف كبير من النوع الذى تسببه مشكلات صغيرة" وعن فقدان زوجها للثقة بالنفس قالت سيدة أخرى "إن هذا جعلنى أشعر أننى مهتمة به جداً" وعن العناد والصلابة قالت أخرى ، "إننى أحترمه لمعتقداته القوية ، فهذا يكسبني الثقة فى علاقتنا" . وعن الغيرة تقول أخرى إنها دليل على "كم يكون وجودى مهماً فى حياته" وعن خاصية الحكم على الآخرين دون معرفة أو معايشة كافية أو فى ظل ارتباط قصير يقول أحد الرجال عن شريكته " فى البداية كنت أظنها مجنونة [ولكن] الآن أعتقد أننى سأفتقد تلك الخاصية فيها لو أنها توقفت عنها ، بل إننى أعتقد أن علاقتنا ستضطرب فى حالة اختفاء هذه الخاصية". وعن الخجل قال آخر "إنها لا تجبرني على كشف أشياء عن نفسى لا أرغب فى الكشف عنها .. بل إن هذا يجذبني إليها أكثر ..."

مثل هذا الذكاء الوجداني له علاقة بالتفسيرات التفاوضية فى الزواج. ففى الفصل السادس، نوقشت أهمية التفسيرات التفاوضية للسعادة ، وللنجاح فى العمل ، وللصحة الجنسية ، وللمغالبة الاكثاب. وهكذا فالحب أيضا مجال آخر يمكن لتلك التفسيرات أن تساعده. لعلك تتذكر أن المتفائلين من الناس يلجأون لتفسيرات خاصة ومؤقتة للأحداث السيئة. وأخرى عامة ودائمة للأحداث الحسنة. وعندما تم تتبع آثار تلك التفسيرات على الزواج طوال فترة تزيد على عشر سنوات فى أحد الأحداث . بينت النتائج أن كل بدائل التفاؤل والتشاؤم تدخل فى حسابها الزواج القابل للحياة والنمو ، باستثناء واحد فقط هو : زواج يجمع اثنين من المتشائمين معاً.

فعندما يتزوج اثنان من المتشائمين ، فإن حدوث الظروف المعاكسة فى حياتهما ، يترتب عليه ردود أفعال سلبية بينهما تأخذ طابع الحركة الحلزونية المتواصلة المتجهة إلى أسفل . على سبيل المثال: وصولها إلى المنزل من عملها متأخرة، يفسره هو مستخدماً أسلوبه التشاؤمي كأن يقول : "هاهى تعتنى بعملها أكثر مما تعتنى بي" ويظل متجهماً عبوساً. وهى بدورها - وفى ظل اتجاهاتها التشاؤمية تفسر تجهمه وعبوسه هذا على أنه " فظ ناكر للفضل ، فأنا أجلب للبيت دخلاً كبيراً عن طريق العمل الشاق والساعات

الطويلة التي أفضيها فيه" وتوجه له هذا الكلام ، فيقول "لم تستمعى لى أبداً من قبل كلما حاولت أن أقول لك أنني غير سعيد" فترد هى الإهانة بمثلها قائلة "إنك لست أكثر من طفل يصرخ" وهكذا يأخذ الخلاف شكل الدائرة الحلزونية والتي تصل بهم إلى معركة لا تجد ما يوقفها. فإذا أمكن اقتحام أو إعاقه تلك الدائرة عند أية نقطة مبكرة باستخدام تفسير يتسم بالتفاؤل ، فإن ذلك سيخرج الدائرة الحلزونية عن مسارها المتواصل الذى يعمل على تصعيد اللوم والدفاعية. فمثلاً ، بدلاً من أن تعزف هى على نفس وتر نكران الفضل الذى يمسك هو به ، كان من الممكن أن تقول له "إننى بالفعل كنت حريصة على أن أكون بالمتزل وقت الغداء لاستمتع معك بالطعام الشهى الذى أعددتَه لنا ، إلا أن رئيسى فى العمل حضر فى زيارة غير متوقعة فى الخامسة دون أن يكون لدى علم مسبق بذلك". أو كان من الممكن أن يقول هو بعد ردها الإهانة التى تعبر عن نكران الجميل "إن الأوقات التى أجذك فيها تعودين للمتزل مبكرة تعنى الكثير بالنسبة لى".

النقطة الجوهرية فى هذا البحث هى أن الزواج الذى يجمع بين اثنين من المتشائمين يحق به الخطر على المدى الطويل. فإذا سجلت أنت وشريكك (أو أنت وشريكك) درجة أدنى من الصفر (يأس متوسط أو يأس شديد) على الاختبار المتضمن بالفصل السادس ، فإنى أريدك أن تأخذ النصيحة الآتية مأخذ الجد. إنك فى حاجة إلى أخذ خطوات إيجابية لإعلان الحرب على التشاؤم. إذ ينبغى على أحدكما ، والأفضل كلاكما ، أن تمارسا التدريبات المذكورة فى الفصل الثانى عشر والخاصة بـ "التفاؤل المتعلم" بإتقان، وينبغى أن تقيسا مقدار التغير الذى حدث بعد ذلك فى اتجاه التفاؤل بعد أسبوع باستخدام الاختبار الوارد بالفصل السادس من هذا الكتاب. وعليكما أن تستمرا فى ممارسة هذه التدريبات إلى أن تحققا درجة جيدة أعلى من المتوسط.

فى دراسة تعد فى مقدمة الدراسات التى عنيت بالتفاؤل والتشاؤم فى الزواج من حيث الجهد والعناية التى بذلت فى تلك الدراسة ، تمت متابعة ٥٤ زوجاً وزوجة من حديثى الزواج على مدى أربع سنوات. كان الرضا الزوجى التفسيرات التشاؤمية بمضيان معاً على نحو يوحى بأنه بمجرد أن تولد التفسيرات الإيجابية مزيداً من الرضا

الزواجى فإن هذا الرضا أيضا يولد بدوره مزيداً من التفسيرات الإيجابية. وفي خلال السنوات الأربعة - مدة الدراسة - كانت هناك ١٦ حالة من بين الأزواج الأربع والخمسين ممن حدث بينهم انفصال أو طلاق ، كما تبين أنه كلما كانت تفسيراتهم إيجابية، أزداد الاحتمال باستمرار الحياة بينهما وقل احتمال الانفصال.

النتيجة المترتبة على هذا مباشرة إذن هي : أن التفاؤل يساعد الزواج. فعندما يفعل الطرف الآخر شيئاً يبعث على الضيق لديك ، حاول جاهداً أن تجد له تبريراً موضوعياً مؤقتاً ومنطقياً من قبيل "لقد كان مُجهداً" أو "لقد كان في حالة مزاجية غير مواتية أو سيئة" أو "إنه تحت ظروف مهددة" بدلاً من تبريرات من قبيل "إنه دائماً غافل أو مهممل" أو "إنه يغلب عليه طابع النكد" وعندما يفعل شيئاً يثير الإعجاب لديك ، عظم هذا الصنيع بتبريرات منطقية لها طابع الدوام (دائماً) وعامة (كسمات في الشخصية) مثل : "إنها ذكية أو لمأحة" أو "هي دائماً هكذا في المقدمة عندما تفعل شيئاً" بدلاً من "ها هي المقاومة قد استسلمت" أو "يا له من يوم حظ لها".

الإنصات الإيجابية (الاستجابة والانتباه) :

إن عملية التخاطب لدينا غالباً ما تشتمل على طرفين ؛ واحد يتكلم والآخر ينتظر دوره في الكلام ، على أن الكلام والانتظار بهذا الشكل هو صيغة ضعيفة لا تخدم التواصل المتناغم في الزواج (أو في غيره). إن ثمة مجال ينمو الآن يعنى بتحليل وبناء عملية الإنصات الاستجابي responsive listening . ولعل بعض الدروس المستمدة من هذا المجال يمكن أن تجعل من الزواج الجيد زواجاً أفضل.

والإنصات الاستجابي هنا يشير إلى " نوع من الإنصات الإيجابي الذى يقوم به المستمع نحو ما يقوله المتكلم ؛ فالمستمع يكون حريصاً على أن يبدى ردود أفعال لما يستمع إليه ، يمكن أن تأخذ صوراً متنوعة كأن تكون في شكل إيماءة أو تعبيرات وجهيه أو تعبيرات لفظية تدل كلها على الانتباه لما يقال ، ومن الممكن أن تدل على المصادقة والتفهم أو الاتفاق في الرأي أو التعاطف مع المتكلم".

المبدأ الرئيسي للإنصات الجيد هو المصادقة validation والتفهم ، فالمتحدث يريد في البداية أن يوقن أنه مفهوم (بتعبيرات تصدر من المستمع من قبيل "إمهم م م" ، "مفهوم" ، "أفهم ما تقصده" ، "أليس كذلك؟"). وأحياناً يميل المتحدث إلى معرفة ما هو أكثر من مجرد التفهم ، وهو إذا كان المستمع يتفق معه أو على الأقل يتعاطف معه كأنه يومئ برأسه أو يقول "مؤكد هو كذلك" "صحيح" "بالفعل" أو يستخدم حتى التعبيرات الأقل تعاطفاً وموافقة مثل "لا أحد يلومك على ذلك". وعليك أن تذهب إلى أبعد من ذلك ، بل إلى ما قد يتجاوز طريقتك المعتادة للمصادقة على ما يقوله قرينك ؛ وكلما كانت القضية مهمة ، وجب عليك أن تكون أكثر وضوحاً في مصادقتك. ولتحتفظ باختلافك في الرأي إلى حين يأتي دورك في الكلام.

إن أكثر مشكلات الإنصات غير الاستجابي الظاهرة هي ببساطة عدم الانتباه. إذ ينبغي استبعاد العوامل الخارجية - مثل صراخ الأطفال ، ضعف السمع ، وصوت التليفزيون في الخلفية ، والتشوش في الخط التليفوني - فعليك إذن أن تتجنب المحادثة تحت هذه الظروف. هناك أيضاً عوامل داخلية شائعة يمكن أن تعمل على جعلك غير منتبه ، على سبيل المثال التعب ، أو التفكير في شيء آخر ، أو أن تكون في حالة من الشعور بالملل. وحيثما تجد أن الشعور بعدم التفهم قد بدأ يتسرب إلى قرينك ، وأنت تحت تأثير هذه العوامل ، عليك أن تعمل على التحايل لمقاومة هذا التأثير.

فلو كانت هذه العوامل إرهاقاً أو ضيقاً أو تركيزاً على شيء آخر بادر بالقول "كنت أحب أن نواصل مناقشة هذا الأمر الآن ، ولكن يبدو أنني مصاب بالإرهاق" أو "إن مشكلة الضريبة على الدخل التي فاجأتني هذا الصباح شتت انتباهي" أو "إنني مازلت غير قادر على التخلص من الشعور بالإهانة الذي سببه لي زميل لي في العمل .. ألا يمكننا أن نرجئ هذا قليلاً؟". وأحياناً ما تكون عوامل صرف الانتباه عن المتحدث من النوع الذي لا يسهل التغلب عليه. أحد المعينات في هذا هو أن تبدأ - أياً ما كانت استجابتك - بإعادة صياغة ما قاله المتحدث حيث إن إعادة الصياغة الجيدة تتطلب بل وتعكس الكثير من الانتباه.

وثمة عائق آخر أمام الإنصات الاستجابى هو الحالة الوجدانية التى تكون أنت عليها. فعندما نكون فى حالة مزاجية جيدة ، فإننا نميل إلى منح المتحدث الحق فيما يقول. أما عندما نكون فى حالة مزاجية سيئة ، فإن الكلمة التى تخرج من القلب لدينا تستجمد لتتحول إلى معارضة "لا" دون تسامح ، ويذوب التعاطف ، فنسمع الخطأ فى موقف المتحدث بسهولة أكبر مما نسمع الصواب فيه. ولمواجهة هذا العائق أيضا ، عليك أن تكون مبادراً فهذا هو الحل الناجح كأن تقول ("إننى أرى نفسى اليوم فى ضيق على غير العادة" ، أو "أسف لأننى فظ أو حاد معك" أو "هل من الممكن أن نتحدث فى هذا بعد الغداء؟").

هذه كلها تكتيكيات مفيدة يمكن ممارستها فى الأحاديث اليومية لكنها لا تفى بالعرض فى القضايا التى تعمل كمفاتيح لسرعة الاحتياج أو تسخين الموقف . فبالنسبة للأزواج الذين يعيشون زواجا مضطرباً ، تبدو كل مناقشة بينهما تقريباً من هذا النوع المولد للهيّاج ومن الممكن أن تتصاعد بسهولة لتصل إلى حد المشاحنة، ولكن حتى فى حالة الأزواج الذين تظللهم السعادة ، هناك قضايا حساسة ، ويشبه مارك مان Markman وستانلى Stanley وبلوم بيرج Blumberg الخوض الناجح فى تلك القضايا بتشغيل المفاعل النووى : فالقضية تولد حرارة مرتفعة أما أن تُستغل استغلالاً بناءً أو تنفجر فتسبب تلوثاً يتعذر التخلص منه. على أنك تملك أيضا أدوات تحكم لتفريغ أو تصريف هذه الحرارة . وأداة التحكم الرئيسية تتمثل فى أحد الطقوس الآلية التى يسمونها بـ " طقوس المتحدث - المستمع" Speaker - listener ritual وهو ما اطرحه عليك الآن .

عندما تجد نفسك تتحدث عن قضية ساخنة - سواء أكانت فى المال أو الجنس أو القانون - ضع عنواناً لها : " هذه واحدة من قضاياى الساخنة ، دعنا إذن نستخدم طقوس المتكلم .. المستمع " وعندما يوضع هذا الطقس موضع التنفيذ، إبدأه بأن تحصل على جزء من البساط والذى يرمز إلى المتكلم الذى يملك الأرضية . وعليك أن تحتفظ فى الذهن بأنه إذا لم تكن الكرة فى قبضة يدك ، فانك إذن المستمع وعند نقطة معينة ، سيدفع المتكلم بالكرة إليك . لا تحاول أن تقدم حلاً لمشكلة ، فهذا أمر يتعلق بعملية

استماع واستجابة، إنه مسلك القضايا الساخنة، والذي ينبغي أن يتجاوز إيجاد الحلول. وعندما تكون أنت المتكلم، تحدث عن أفكارك ومشاعرك أنت، لا عن تفسيرك وإدراكك لما يفكر فيه ويشعر به قرينك. استخدم "أنا" كلما أمكن أكثر من استخدام "أنت". لا تسترسل في الكلام بلا رابط أو نظام طالما أنه سيكون لديك الكثير من الوقت الذي تؤكد فيه موقفك، توقف عن الكلام في أحوال كثيرة، ودع المستمع يعيد صياغة ما يقال.

عندما تكون أنت المستمع، أعد صياغة ما سمعته عندما يطلب منك ذلك. لا تدافع أو تبرر ما تقول، ولا تقدم حلولاً. كذلك لا تصدر أية إيماءات أو تعبيرات وجهية سلبية. مهمتك فقط هي أن تظهر أنك متفهم لما تسمعه - وسوف تحصل على فرصتك في الرد بالبينة والحجة عندما تكون أنت ممسكاً بالكرة.

إليك مثالاً حرفياً: "س" و "ص" زوجان يواجهان قضية ساخنة تتعلق بطفلهما "ع" ودخوله حضانة ما قبل المدرسة. لقد كان "ص" يتجنب المناقشة، إلا أن "س" فرضت القضية بوقوفها أمام التلفزيون (لتحول بين "ص" ومتابعته). لقد سلمت له الكرة.

"ص" (متحدثاً): إنني أيضاً منشغل بشدة بموضوع أين نبعث بـ"ع" قبل المدرسة، وأنتى حتى لست متأكداً مما إذا كان هذا هو العام المناسب لذلك أم لا.

"س" (مستمعة): أنت منشغل بالأمر كثيراً، وغير متأكد ما إذا كان الولد مستعداً لذلك.

"ص" (متحدثاً): نعم هو كذلك. إن سلوكه يبدو اصغر من سنه إلى حد ما، وأنتى لست متأكداً ماذا سيفعل حيال ذلك، إذا لم يكن الموقف صائباً تماماً.

لاحظ هنا طريقة "ص" في التسليم بصحة ما جاء على لسان "س" من تلخيص لما قاله هو، وتنبه له قبل انتقاله إلى نقطة أخرى.

"س" (متحدثة): أنت إذن تخشى عليه ألا يصمد وسط الأولاد الأكبر سناً، أليس كذلك؟

أن "س" ليست موقنة تماما من أنها فهمت وجهة نظر "ص" ، لهذا بدت إعادة صياغتها مترددة .

"س" (متحدثا) : حسنا ، هو كذلك إلى حد بعيد ، لكننى أيضا غير متأكد من كونه مستعد للابتعاد عنك فى هذا الوقت . بالطبع ، أنا لا أريده أن يكون شخصا اتكاليا ، من ناحية أخرى

وعندئذ تبادل الأديوار - أديوار التحكم فى الكرة - بأن أخذت "س" الكرة .
"س" (الآن متحدثه) : حسنا ، أننى اقدر ما تقوله . فى الواقع أنا لم أدرك أنك فكرت كثيرا فى الموضوع على هذا النحو . لقد كنت أخشى ألا تكون مهتما بالموضوع .

وحيث أن "س" هى المتحدثه الآن ، فإنها تعمل على تصديق "ص" فيما قدمه من تعليقات .

"ص" (مستمعا) كلامك يوحى كما لو أنك سعيدة أن تسمعى بأننى مهتم
"س" (متحدثه) : نعم ، فأنا اتفق معك فى أن ذلك ليس بالقرار السهل . فلو أننا أرسلناه إلى حضانه قبل هذا العام ، فينبغى أن يكون المكان مناسباً على الأقل .
"ص" (مستمعا) انك تقولين أنه ينبغى أن تكون مدرسة مناسبة على الأقل تستحق قيامنا بهذه الأمر من هذا العام .

"س" (متحدثه) : تماما . فربما يستحق الأمر منا المحاولة ، لو استطعنا أن نجد بيئة رائعة .

"س" كانت تشعر بالارتياح إزاء الاستماع بعناية من جانب "ص" وجعلته هو يشعر بذلك .

"ص" (مستمعا) إذن فانك ستحاولين ، فقط لو وجدنا المكان المناسب .
"س" (متحدثه) من الممكن أن أحاول . وان كنت غير متأكدة من كونى مستعدة أن أقول أننى سأجرب الأمر .

"ص" (مستمعا) : أنت إذن لست مستعدة أن تقولى بأنك ستكونين راغبة تماما فى عمل ذلك حتى فى وجود مدرسة جيدة .

"س" (متحدثة) هذا صحيح . والآن الكرة أصبحت لديك .

نركز فى هذا الفصل على مبدأين لجعل الحب أفضل هما : الانتباه وعدم القابلية للاستبدال فمن الواجب ألا تبخل بالانتباه الذى تمنحه للشخص الذى تحبه . ومهارات الإنصات والتحدث التى سبقت مناقشتها سوف تحسن من جودة الانتباه الذى يمنحه كل منكما للأخر . وعن طريق جعل الانتباه أكثر حنانا ورقة ، يتعمد التعبير عن الإعجاب بالقوى التى يملكها قرينك ، يمكنك تحسين جودة الانتباه أيضا . ومع ذلك فالمسألة ليست قاصرة على الكيف فقط لأن الكم فى هذه الحالة يعتبر أمرا حاسما هو الآخر . فقيما يتعلق بمن نحبهم ويحبوننا ، نحن لا نسأل فقط إلى أى مدى هم ينصتون إلينا جيدا، وإنما نسأل أيضا كم من المرات يفعلون ذلك . وعندما يسمحون لضغوط العمل أو الدراسة ، أو الصراعات الخارجية التى لا تنتهى ، باقتحامنا، لتحل محل الانتباه الذى يمنحونا إياه ، فسوف يكون الحب ضعيفا وسوف تتعرض عدم القابلية للاستبدال للاهتبار .

نادين تبلغ الآن العاشرة من العمر ، وكانت تدرس الاستنساخ cloning من خلال دروس فى البيولوجى . وكنت أتناقش معها فى هذا الموضوع فقلت " تلك هى روشتة الخيال العلمى للبقاء والخلود يا نادين . تخيلى أنك استقطعت بعضا من خلاياك، واستنسخت بهم نادين أخرى فى جسد ما ، بطريقة أخرى ثم احتفظت بتلك النادين المستنسخة حية إلى أن تنضج . تخيلى أيضا أن علم المخ والأعصاب توصل إلى أنه أصبح فى الإمكان تسجيل كل ما يشتمل عليه مخك من مضمون ، وحالة كل خلية من خلايا مخك حتى إذا ما بلغت عامك المائة تقريبا تستطيعين تحميل المضامين التى يشتمل عليها مخك فى نادين - المستنسخة ، ثم تعيش نادين مائة عام أخرى فإذا ظللت تفعلين ذلك مرة كل مائة عام فإنه يكون بمقدورك أن تعيشى إلى الأبد ."

ولدهشنى أن نادين بدت مكتتبه ، وبدا الحزن على عينيها بل كادت أن تدمع ،
وصاحت وهى محتتمة ، " لن تكون أنا، أنا وحيدة من نوعى "

إن الأشخاص الذين نحبهم ، يمكن يتعلقوا بنا بعمق وبلا أسباب منطقية فقط إذا كنا
متفردين فى عيونهم وإذا أصبحت هناك إمكانية لاستبدالنا بنسخة أخرى أو دمية ، عندئذ
سنعلم أن حبهم لنا ما كان إلا حبا سطحيا . أن جزءا مما يجعلنا غير قابلين للإبدال فى
عيون هؤلاء الذين يحبوننا هو صحيفة القوى التى تملكها والطريقة المميزة لنا فى التعبير
عنها .

بعض المحظوظين من الناس تتمثل قدرتهم على أن يُحبوا (بكسر الحاء) ويحبوا (بفتح
الحاء) فى القوة المميزة التى لديهم. إن الحب يتدفق منهم مثل النهر ، وهم يمتصونه
كالإسفنج ، ذلك هو أكثر طرق الحب استقامة . على أن كثيرين منا لا يملكون هذا
كقوة مميزة ، وعلينا أن نجد وسيلة لذلك. أنها موهبة طبيعية غير بسيطة عندما تبدأ فى
أن تصبح كاتباً أو مؤلفاً ناجحاً ، أن يكون لديك ذكاء لفظيا يتجاوز عمليات القياس
وشرورة ضخمة من المفردات اللغوية . ومع ذلك فالمثابرة، والمعلمون الأكفاء ، وفنون
العرض ، والكثير من القراءة ، كل ذلك يشكل الذكاء العادى والقدرة اللفظية. كذلك
الأمسر فى حالة الزواج الجيد. ولحسن الحظ أن هناك طرقا كثيرة كالكرم والعرفان
والتسامح ، والذكاء الاجتماعى والنظر الثاقب ، والاستقامة، وروح الدعابة ، والافتتان
والسحر، والإنصات ، وضبط الذات والتدبر والتواضع كل هذا يعد قوى يمكن أن
يتشكل منها الحب.

الفصل الثاني عَشْرَين

تنشئة الأطفال

"علماء الآثار لا يعرفون الراحة" قال دارى هذه العبارة وهو جالس تحت الشمس على الشاطئ ، بينما كان يستخرج بعض الصخور من باطن الأرض واحدة تلو الاخرى لمدة تزيد على أربع ساعات.

بدا الأمر وكأنه شيئاً قاسياً على طفل لم يتجاوز بعد السادسة من عمره ، وحاولت زوجتى ماندى أن تحثه على أن يجلس فى مكان ظليل . فى صباح ذلك اليوم وعند تناولنا طعام الإفطار كنا نتحدث مع احد الأساتذة الواعدين فى علوم الآثار وأخبرنا عن احد مواقع الحفر والبناء التى كانت موجودة به فى منطقة ويليام سبرج وفى خلال دقائق كان ابنا دارى قد استعد للخروج إلى الشاطئ بعد أن ارتدى سروالا طويلا وقميصاً بأكمام طويلة وقبعة لتحميه من الشمس ، واخذ جاروفا خاصا لكى يبدأ أعمال الحفر .

عند عودتى لتناول الغذاء بالفندق أدهشنى بل روعنى أن أرى الشاطئ الجميل الخاص بالفندق وقد امتلأ بالعديد من الصخور المائية ، وزاد من شعورى هذا أن رأيت ثلاث حفر عميقة ، قام دارى بحفرها على الشاطئ ولم أتمالك نفسى فقد صرخت فى وجهه ابني وقلت له "لقد ملأت الشاطئ بالعديد من الصخور، والتي تزيد بكثير عن حجم هذه الحفر الثلاثة " .

رد على دارى قائلا " أنت متشائم يا والدى " ، اعتقد انك بذلك تكون قد أخطأت حينما كتبت كتابك " الطفل المتفائل " the optimistic child ، دارى هو الطفل الثالث فى الترتيب بين أطفالنا الأربعة . عند كتابة هذا الكتاب كانت لارا ابنتى الكبرى قد بلغت من العمر الثانية عشر ونيكى سن العاشرة ، ودارى عمره ٨ سنوات، وكارلى عمرها سنة واحدة .

استمدت معظم المادة التي يتكون منها هذا الفصل من ملاحظاتي لأطفالي ولزوجتي ماندي أثناء تنشئتهم ، حيث تتسم البحوث العلمية بندرة شديدة في الدراسات التي اهتمت بقياس المشاعر الايجابية والسماة الايجابية عند الأطفال . لقد كنت على وعى كامل انا وزوجتي ماندي بكثير من المبادئ التي يقوم عليها علم النفس الإيجابي والتي حاولنا أن نتبعها في أثناء تنشئتنا لأولادنا .

ينقسم الفصل الحالي إلى قسمين رئيسين : في القسم الأول : نتناول فيه المشاعر الإيجابية عند الأطفال الصغار (حيث أنها تمثل شيئاً هاماً ورئيسياً في نمو الطفل) ثم نتحدث في القسم الثاني عن مواطن القوة ، والمزايا التي يمكن تحقيقها إذا ما توفرت وكثرت المشاعر الإيجابية في فترة الطفولة المبكرة .

المشاعر الإيجابية لدى الأطفال الصغار :

من السهل عليك أن تلاحظ عند تهادتك لطفلك حينما يبكي أو يكشر ، أن لديه العديد من المشاعر الإيجابية . تشبه الأطفال الطيور الأليفة - في أنها تتسم بالمرح والحبور والجاذبية - ومع ذلك فإن مشاعر اللامبالاة والبلادة وعدم الاكتراث لا تبدأ في الظهور إلا في نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة والمراهقة المبكرة .

إن مصدر جاذبية الأطفال الصغار للكبار من حولهم لها منشأ بيولوجي حيث يولد الأطفال وهم مهياون فطرياً لكي يكونوا جذابين ، مما يجعل الكبار من حولهم يولونهم الحب والرعاية ، والذي يحقق في النهاية للطفل بقاءه واستمراره في الحياة . والسؤال الآن لماذا يتسم الأطفال الصغار بالمرح والسعادة والجاذبية؟

لقد عرفنا في الفصل الثالث ومن خلال الدراسات التي قدمتها بر بارا فرديريسون Barbara Fredrickson أن هناك أثارا ونتائج فعالة للمشاعر الايجابية في بناء شخصية الفرد ، واتساع نظرتة للحياة ، وذلك على العكس من المشاعر السلبية التي تجعل نظرة الإنسان للحيا ضيقة ومحدودة ، مما يجعل الإنسان يميل إلى محاربة أى تهديد مباشر يقع عليه .

إن المشاعر الإيجابية عادة ما تظهر أثناء عمليات النمو عند الطفل .

أحد المبادئ الرئيسية التى يقوم عليها مفهوم المشاعر الإيجابية عنمد الآباء والأمهات إن تنمية هذه المشاعر لدى الأبناء من شأنه أن يثرى ويقوى مختلف جوانب السلوك عند الطفل سواء تمثل ذلك فى علاقاته الاجتماعية أو نموه البدنى والعقلى بحيث تصبح هذه المشاعر بمثابة ذخيرة حية للطفل تساعد على التوافق والتكيف مع الحياة فيما بعد . لذلك تعطى نظرية النشوء والأرتقاء دورا هاما لنمو المشاعر الإيجابية لدى الطفل حيث تساعد على النمو والأرتقاء .

وتشير الملاحظات العامة إلى أن الكائنات الحية الصغيرة (أطفال / قطط صغيرة / كلاب صغيرة.... الخ) حينما تمر بها خبرات غير سارة مثل التعرض لموقف مخيف أو مؤلم ، فإنها تسرع إلى الاختفاء فى مكان امن ، وان لم يتوفر لها ذلك فإنها تتجمد فى مكانها حتى يزول مصدر الخطر لتعود إلى مزاوله نشاطها مرة أخرى . ويرى أصحاب نظرية التطور إن الكائنات الحية الصغيرة حينما تشعر بالأمان والدفء تدب فيها الحياة من جديد ، وتبدأ تستكشف عالمها الخارجى مرة أخرى .بمرح ولعب وهو وحيوية . إن ملاحظتنا للأطفال الرضع تؤكد هذه الحقيقة ، فالرضيع ذو العشرة شهور حينما يجلس على الأرض وحوله بعض اللعب فانه عادة ما يكون حذرا فى البداية بل يكاد لا يتحرك . يبدأ أولا بالنظر حوله مرات ومرات ليتأكد أن أمه أو من يقوم برعايته جالسا بالقرب منه ، وبعد أن يطمئن إلى ذلك يبدأ فى الانتباه إلى الألعاب التى حوله ، ويحاول أن يكتشفها ويلعب بها .

فى مثل هذه المواقف - كما ذكرنا فى الفصل الأخير تبدأ مشاعر القلق أو الإحساس بالأمن فى النمو والتزايد . إن الطفل الذى لديه شعور بالأمن والطمأنينة يكون أكثر قدرة من الطفل غير الآمن فى استكشافه للبيئة التى حوله . ومع ذلك فان ظهور أى مصدر للخطر أو القلق عند الطفل مثل غياب الأم يكون من شأنه أن ينقله إلى المشاعر السلبية ويتعد عن النشاط واللعب والاستكشاف الذى كان يقوم به من قبل ، بل قد ينتهى به إلى البكاء والصراخ . ولكن ما أن تعود الأم مرة أخرى للطفل فانه يستعيد شعوره بالأمن والطمأنينة ويبدأ يلعب ويستكشف من جديد .

اعتقد أن أهمية تكوين المشاعر الإيجابية عند الأطفال خاصة في الأعمار المبكرة يرتبط إلى حد ما بأن هذه المرحلة يتم فيها نمو وارتقاء العديد من جوانب السلوك المختلفة لدى الطفل (النمو الاجتماعي ، العقلي ، الحركي الجسمي) ويمكن للمشاعر الإيجابية إن تساعد في نمو وارتقاء هذه الجوانب بطرق متعددة . ففي البداية توجه المشاعر الإيجابية الطفل نحو الاستكشاف ، والتي بدورها تحقق للطفل القدرة على التحكم والتمكن فيما يستكشفه .

إن قدرة الطفل على التحكم فيما يستكشفه تثير لديه مزيداً من مشاعر أكثر إيجابية . والتي من شأنها أن تبعث لديه شعوراً بالسعادة ومزيداً من التحكم ومزيداً من الشعور بالرضا والسعادة . ومن ثم تزداد محصلة الطفل تدريجياً بالمشاعر المليئة بالحماس والإيجابية التي من شأنها أن تساعد على نموه وارتقائه . والعكس صحيح فحينما يخبر الطفل مواقف غير سارة تزداد محصلته من المشاعر السلبية ، ويتراجع حيث يحجم الطفل عن أى نشاط أو سلوك استكشافي يساعد على التقدم إلى الأمام .

منذ خمس وثلاثين سنة توصل المعالجون النفسيون المعرفيون إلى أن أحد الركائز التي يقوم عليها مرض الأكتئاب إن مريض الأكتئاب ينتقل في سلسلة متتالية من المشاعر السلبية التي تؤدي به في النهاية إلى الشعور بالأكتئاب .

حينما استيقظت "جويز" الساعة الرابعة صباحاً وجدت نفسها تفكر في التقرير الذي لم تسلمه بعد إلى مديرها ، وأنها تأخرت بالفعل في تسليمه في الميعاد المحدد له . أخذت "جويز" وهي راقدة في الفراش تفكر في إحراج المدير لها وغضبه منها لعدم تسليمه التقرير الذي تعده ، وبسبب ذلك بدأت تشعر بغصة في حلقها ، اسودت الدنيا في عينيها . أخذت "جويز" تقول لنفسها "حتى ولو كان التقرير مكتوباً بطريقة أفضل فكيف أسلمه للمدير في غير مواعده ، فإن ذلك يثير استياءه مني ، وربما أفقد وظيفتي بسبب هذا التأخير" وبمجرد أن طرأت عليها هذه الفكرة شعرت بالهم والحزن ، وبدأت تفكر في طفلها الصغيرين فيما لو فقدت عملها ، ولن تستطيع أن تحقق ما وعدتهما به من الذهاب إلى رحلة في فصل الصيف . عندئذ بدأت "جويز" تبكي ، بل فكرت في أن تنهى كل شيء فهناك بعض أقراص الدواء في الحمام" .

إن الاكتئاب عادة ما يذهب بالفرد إلى الوراء ، فالمزاج الاكتئابي يساعد بسهولة على استشارة وتذكر الخبرات السلبية وغير السارة واحدة تلو الأخرى ، وهذه الأفكار السلبية من شأنها ان تزيد أكثر وأكثر من الشعور بالاكتئاب ، الذى بدوره يساعد على ورود هذه الافكار السلبية واستحضارها بسرعة لدى مريض الاكتئاب ، لذلك فان أحد المهارات الهامة التى يجب أن يتعلمها مريض الاكتئاب هو ايقاف هذه السلسلة غير المتناهية من الافكار السلبية التى ترد الى ذهنه .

هنا يمكن أن نتساءل هل يوجد فى المقابل عملية خاصة باستثارة وتصيد المشاعر الإيجابية لدى الفرد ؟

تدل الملاحظات والمشاهدات على ان الافراد حينما يخبرون مشاعر إيجابية فأهم يندمجون فى كثير من السلوكيات والأنشطة ، وينخرطون فى مناقشات فكرية مبدعة . ويصبح تفكير هؤلاء الأفراد أكثر أبداعا وانفتاحا ، كما تتسم أنشطتهم بروح الاستكشاف ، هذا الأنفتاح يساعد بالتالى على خلق فرص أكبر لمواجهة التحدى الذى يواجهه الفرد ويعطيه مزيداً من القدرة على التحكم فى الظروف التى تواجهه ، مما يعطيه بالتالى مزيداً من العائد الخاص بالمشاعر الايجابية التى تقوى بالتالى قدرته على التفكير السليم واتخاذ القرار الصحيح وهكذا .

هل من الممكن ان نتأكد عبر البحوث العلمية من وجود هذه السلسلة من العمليات الخاصة بتنمية المشاعر الايجابية؟ اذا كانت الإجابة بنعم فإنه يمكن أن تتحقق فرص كثيرة للسعادة عند الأفراد .

هناك بعض التجارب المعملية التى اجرها " برابرا فردريسكن " و " توماس جونير Thomas Joiner " للتحقق من هذا التسلسل فى العمليات الخاصة التى تقف وراء مفهوم السعادة ، بدأت التجربة بقياس الحالة المزاجية عند ١٣٨ طالبا، كما تم قياس قدراتهم ومهاراتهم على التوافق، وذلك على فترتين زمنيتين مختلفتين بينهما خمسة أسابيع، كذلك اختار كل طالب أهم مشكلة واجهته خلال العام السابق له ، وطلب من كل واحد ان يكتب بالتفصيل تقريراً عن كيفية مواجهته لهذه المشكلة وما هى

الحلول التي عادة ما يستخدمها (طلب المشورة / ترك المشكلة / الابتعاد عنها / إعادة تشكيل الموقف بصورة ايجابية / التفكير في حلول مختلفة للمشكلة / الأبتعاد عن الموقف قليلا حتى يحكم عليه بصورة موضوعية الخ) .

عند مقارنة نتائج القياس في الفترة الزمنية الأولى بالقياس في الفترة الزمنية الثانية ، كشفت النتائج عن وجود اتجاه ثابت نحو مزيد من السعادة ومزيد من مهارات سعة الأفق والتفكير المنفتح، فالأفراد الذين أحرزوا درجات عالية على مقياس السعادة في التطبيق الأول كانوا اكثر تفتحا وابداعا في حل مشكلاتهم في التطبيق الثاني ، أى في نهاية الاسبوع الخامس من التجربة . كذلك فالافراد الذين يتسمون برحابة التفكير والمرونة العقلية في التطبيق الاول كانوا في نهاية التجربة اكثر سعادة ، والمشاعر الايجابية تعطى مصداقية الى المبدأ الثاني من مبادئ التنشئة الوالدية، والخاص باهمية غرس المشاعر الإيجابية لدى الاطفال ودورها في حفز نشاط الطفل وصقل مهاراته المعرفية والفكرية، والتي تجعل منه في النهاية شخصية مرنة ومقبولة من الآخرين.

نتقل الآن الى المبدأ الثالث من مبادئ التنشئة الوالدية والخاص بأهمية أن يأخذ الأب والأم مفهوم المشاعر الإيجابية لدى الأطفال بصورة جدية مثل اهتمامهم بمفهوم المشاعر السلبية . إن الاهتمام بالكشف عن مواطن القوة في شخصية ابنائهم لا يقل في أهميته عن اهتمامهم بمواطن الضعف لديهم . ومن المقولات الساذجة التي يرددونها البعض ان المشاعر السلبية التي توجد عند الاطفال هي دائما ما تكون نقطة البداية ، حيث يولد الطفل وهو مزود باستعداد بيولوجي لاستئارة هذه المشاعر ، أما المشاعر الايجابية فهي تنبثق من المشاعر السلبية . مع ذلك يقرر كاتب الفصل أنه لم يجد أى دليل يؤكد صحة هذه المقولة .

على العكس يرى كاتب هذا الفصل أن الطبيعة وهبت الانسان كلا النوعين من المشاعر الإيجابية والسلبية معا/ وان الخبرات التي يتعرض لها الفرد هي التي تستثير لديه مشاعر حب التعاون ، والايثار ، وحسن المعاملة، الخ أو تستثير لديه مشاعر العنف والأنانية والكراهية وسوء معاملة الآخرين .

إن الجوهر الرئيسى الذى تقوم عليه فلسفة علم النفس الإيجابى تكمن فى هذا المبدأ وهو أن الانسان يولد وهو مزود بغريزة الخير والشر معاً، إن الانسان يولد وفى جعبته العديده من المشاعر الايجابية والسلبية التى تستثار وتبرز على السطح من خلال المواقف والخبرات التى يتعرض لها . عندما يواجه الآباء بنوبات الغضب من ابنائهم اوبصراخهم وبكائهم او حتى مشاجراتهم، فهم لا يستطيعون تذكر كل التفاصيل التى يقرؤها فى الكتب عن كيفية تنشئة الصغار، ولكن عليهم تذكر هذه المبادئ الثلاثة التى يقوم عليها علم النفس الإيجابى وهى :

- ١ - إن تنمية المشاعر الايجابية عند الأبناء من شأنها ان تساعد فى نمو وبناء قدراتهم العقلية ومهاراتهم الاجتماعية ولياقتهم البدنية والتى تكون شخصياتهم فيما بعد .
- ٢ - إن استثارة وبث المشاعر الإيجابية لدى الطفل منذ نعومة اظافره يساعد على تنشيط وتصعيد سلسلة من العمليات التى من شأنها ان تدعم بدورها هذه المشاعر .
- ٣ - إن السمات الإيجابية التى يظهرها طفلك هى فى الأساس فطرية وبيولوجية وواقعية مثلها مثل السمات السلبية.

إن مهمتنا الأولى كأباء ومربين تكمن فى مساعدة أطفالنا على استثارة وتكوين مشاعرهم وسماتهم الايجابية وليس العكس ان نثير ونوقظ لديه مشاعر العنف والكرهية والحقد التى تبني على أساسها السمات السلبية للشخصية . من السهل علينا أن نرى طفلاً رضيعاً يبتسم ولكن من الصعب أن نتنبأ ما إذا كان هذا الطفل عطوفاً أو منطقياً او حكيماً فى المستقبل . إن المشاعر الإيجابية عادة ما تبتثق وتظهر قبل ان تتبلور المزايا الشخصية للفرد ومواطن قوته .

ولكن هذه المشاعر الايجابية تكون هى المنبع الاول الذى تنطلق منه طاقات الفرد ومزاياه . ولذلك يعود الكاتب فى الجزء التالى للحديث عن الاساليب والتكنيكات التى يعتمد عليها الآباء والمربون فى تكوين المشاعر الايجابية لدى اطفالهم .

ثمانية أساليب لتكوين المشاعر الإيجابية :

١- النوم مع طفلك :

تعودت انا وزوجتي "ماندى" ان ننام مع اطفالنا الرضع طوال عامهم الأول ، وقد بدأنا ذلك مع طفلتنا الاولى "لارا" بدأت زوجتي في تطبيق هذه العادة حينما كانت ترضع طفلتنا الاولى وكانت مقتنعة تماما بأن تنام معنا في سرير واحد ، حينما عبرت زوجتي "ماندى" عن رغبتها بل واصرارها على ذلك شعرت بالخوف الشديد ، حيث تذكرت احد الأفلام التي شاهدتها لاحدى البقرات التي كانت تنام مع وليدها الصغير ولكنها أثناء نومها قفزت عليه وأفقده الحياة، مع ذلك فقد اتفقنا منذ البداية على أن نتفاهم ونتعاون معا في تربية أبنائنا ، كانت "ماندى" تريد أربعة أطفال وأنا لم أكن أريد إنجاب أى أطفال، مع ذلك فقد توصلنا إلى أن أربعة أطفال يعتبر عددا مناسباً وكسبت "ماندى" ، وكذلك أقنعتنى "ماندى" بأهمية نوم طفلتنا معنا خلال عامها الأول ، وقد وجدت أن ذلك مفيد للغاية بحيث أننا كررنا ذلك مع باقى أطفالنا، وألان معنا طفلتنا الصغيرة "كارلى" التي تقترب من الانتهاء من عامها الأول .

هناك العديد من الأسباب لأهمية أن ينام الطفل مع والديه خلال عامه الأول .

• المعزة :

اعتقد أننا نستطيع أن ننشئ رابطة حب قوية بيننا وبين طفلتنا الجديدة (رابطة آمنة) ، فحينما تستقيظ طفلتنا الصغيرة ذات العام الأول من النوم ، وتجذ والديها بجوارها فان ذلك من شأنه أن يبدد تماما أى مشاعر من الخوف لديها، بل انه يدعم مزيد من مشاعر الأمن والطمأنينة، وبالنسبة للآباء والأمهات الذين يعملون فان نوم طفلهم الرضيع بجوارهم من شأنه أن يزيد من عدد الساعات التي يقضونها معه .

وان كنت تؤمن أيها القارئ بالمفهوم الجديد الذى يؤكد أهمية جودة الوقت الذى يقضيه الوالدان مع طفلهم وليس كم الوقت ، فإن هناك اتفاق عام بين الجميع على انه كلما زادت عدد الساعات التي تمضيها مع أطفالك كان ذلك أفضل للجميع ، ومن

المزايا التى يحققها نوم الطفل مع الوالدين فى العام الأول زيادة فرص التفاعل معه سواء فى بداية النوم أو عند استيقاظه فى منتصف الليل أو فى الصباح الباكر ، بالإضافة إلى ذلك فإن الطفل حينما يستيقظ فى منتصف الليل ويجد والديه بجواره يقومون برعايته ، فإن ذلك سوف يقلل من فترة البكاء التى يقضيها وهو فى حجرة مستقلة حتى يسمعه والديه ويقومون بتلبية حاجاته .

يتفق هذا المنطق مع أسس الرعاية التى يتبناها الآباء والأمهات فى اليابان والتى تقوم على فكرة المعزة والذى يعنى إحساس الطفل بأنه عزيز عند والديه وتوقعه بأنه محبوب من المحيطين به مما يساعد على أن ينشأ بصورة سليمة ، فنحن فى حاجة إلى أن نشعر أطفالنا بأنهم أعزاء علينا ، من ثم عندما يواجهون مواقف الحياة المختلفة يكون هناك توقع لديهم بأنهم محبوبون من الآخرين حتى ولو كان الواقع فى بعض الأحيان مخالفاً لذلك ، ولكن مثل هذه التوقعات هى التى تخلق العطاء عند الأفراد .

• الأمان

مثل جميع الآباء الآخرين فإننا نقلق كثيرا على أطفالنا الصغار ، نحن نقلق إذا تعرض وليدنا الصغير فجأة إلى أى مرض خطير / ضيق فى التنفس ، حتى إذا دامه أى خطر خارجى مثل حدوث حريق / فيضان / إصابات من بعض الحيوانات / لدغه بعض الحشرات الخ .

إذا كنت موجودا وقريب من طفلك الصغير فإن ذلك سوف يساعدك على إنقاذ حياته . ونكاد لا نجد فى أى كتاب من كتب طب الأطفال مثالا واحداً عن وجود أب أو أم استمروا فى نومهم ولم يهبوا إلى نجدة رضيعهما إذا شعروا بوجود خطر عليه .

• مغامرات مع أبى :

فى ثقافتنا الأمريكية نجد أن الأمهات لهن دور رئيسى فى تكوين عقلية الطفل وتنشئته ، وعادة ما تنشأ رابطة وجدانية بين الطفل وأمه منذ الصغر، وحينما يأتى الأب ويحاول الدخول فى هذه العلاقة عادة لا ينجح ويجد نفسه بعيدا من الناحية الوجدانية

عن أولاده، مع ذلك فإن نوم الطفل بين والديه في العام الأول من شأنه أن يحسن من هذه العلاقة .

الساعة الان الثالثة صباحا بتوقيت برلين ولكنها التاسعة مساء في أمريكا، كنا في رحلة سفر إلى ألمانيا وعند وصولنا إلى الفندق حاولنا أن ننام قليلا حيث سيحل الفجر قريبا وأمامنا يوم عمل متواصل .

استيقظت ابنتي الصغيرة " كارلى " ذات الشهور الخمسة من العمر، وبدأت تظهر علامات الضيق وعدم الراحة، حاولت زوجتي "ماندى" أن ترضعها ولكن دون فائدة، حيث بدأت تبكى وتبكي ، حاولت "ماندى" تهدئتها بطرق مختلفة ولكنها لم تنجح .

قالت لى " ماندى" (جاء دورك)، وعلى الرغم من إننى كنت مرهقا و نائما، حاولت أن افتح عيني ومحضت من الفراش لأتناول صغيرتي ، وذهبت "ماندى" فى النوم، مع ذلك استمرت طفلى "كارلى" فى البكاء أكثر وأكثر، قلت لنفسى (جاء دورى ماذا افعل؟) حاولت أن اهدىء صغيرتى بان أربت على ظهرها أحيانا أو أداعب يديها أو قدميها ، مع ذلك لم تتوقف عن البكاء وشعرت بالحيرة .

اغنى ، نعم سوف اغنى ، حقيقى إن صوتى سيء ، فقد طردت من فريق الكورال وأنا فى مرحلة الإعدادى ، ومنذ ذلك الحين لم اغنى ابدأ أمام احد، ولكن حقيقى أحب الغناء على الرغم من رداءة صوتى .

" وبدأت أدندن" .

وحيثما سمعت "كارلى" غنائى لها بدأت تمحلق فى ، وبدأت تتوقف لحظة عن البكاء، شجعنى ذلك على الاستمرار فى الغناء .

وبدأت "كارلى" تهدا قليلا بل وابتسمت لى ابتسامة عريضة، أعطتني هذه الابتسامة مزيدا من التشجيع، وبدأت اغنى بصوت مسموع، وبدأت أفاعل مع الأغنية واندمج معها مثل المغنى الحقيقى ، و"كارلى" تبتسم وتضحك، استمر ذلك لمدة خمس دقائق.

بدا صوتى يتعب من الغناء، فتوقفت قليلا عنه لأريح صوتى ، بدأت "كارلى"
تسهر بالضيق مرة أخرى ، وبدا يظهر عليها علامات عدم الارتياح.

عدت للغناء مرة أخرى وعندئذ توقفت "كارلى" عن البكاء وبدأت تبتسم لى ،
استمر ذلك لفترة تقترب من ٤٥ دقيقة حتى استنفذت جميع الأغاني التى اعرفها، ولكن
عند هذا الوقت كانت "كارلى" قد استغرقت فى النوم دون بكاء أو دموع .

كانت هذه الواقعة بمثابة خبرة جديدة ومفيدة لى ولكارلى ، لقد تعلمت من هذه
الواقعة أن "ماندى" ليست وحدها التى يمكنها أن تسعد "كارلى" ، ولكننى أنا أيضا
كأب يمكننى أن أشعرها بالغبطة والسرور .

الآن وبعد هذه الواقعة بعدة شهور فإننى اغنى لكارلى كلما كانت تبكى وتسهر
بعدم الارتياح والضيق .. أنا افعل ذلك الآن مرة كل يوم واشعر بالسعادة، حينما
أتوقف عما أقوم به من عمل واذهب لكارلى لاغنى لها.

إن الهدف الرئيسى من وراء نوم الطفل بجوار والديه هو تدعيم الرابطة العاطفية
بينهم من خلال سرعة واستمرار انتباه كل منهما للأخر.

إن الانتباه الوجدانى يكون هاما جدا سواء بالنسبة للأطفال أو بالنسبة للوالدين
كما ذكرنا فى الفصل السابق، حينما يستقيظ الوليد ويجد والديه بجواره يهيئون له سبل
الراحة والرعاية والعناية بما يقدمونه من جهد ووقت، فى هذا السياق تنشأ المعزة
الحقيقية بين الطفل ووالديه التى يستمد منها مقومات التوافق والسعادة فيما بعد .

• مساوى النوم مع الطفل :

تساءل الآن "متى سينتهى ذلك"؟ هل سينتهى ذلك إلى سلسلة لا نهائية من البكاء
ونوبات الغضب لكى يحصل الطفل على العناية والرعاية والاهتمام الذى تعود عليه منذ
الصغر. هل الرضيع الذى أعطاه والده كل هذا الاهتمام سوف ينتهى به الأمر إلى
التعرض لصدمة الواقع، حينما تأتى اللحظة التى ينام فيها بمفرده .

ولكن على الجانب الآخر فان تكوين وتدعيم روابط الحب والتعلق العاطفى بين
الطفل ووالديه يعطيه مزيداً من الثقة بأن والديه معه لن يتركانه وحيدا .

من الناحية النظرية يمكن أن نتوقع كلا الاحتمالين، ولكن تشير المشاهدات العملية أن الكائنات الحية عبر تطورها من الصعب عليها أن تتحمل أى آثار سلبية ناتجة عن نومها بجوار أطفالها الرضع .

٢ - ممارسة ألعاب مشتركة :

لقد مارست مع أولادى الاربعة العديد من الأنشطة والألعاب المشتركة خلال العام الأول لهم، هذه الألعاب جاءت نتيجة مباشرة للتجارب التى أجريتها على مفهوم قلة الحيلة المكتسبة I earned Helpless وذلك منذ ثلاثين عاما .

كشفت هذه التجارب التى اجريت على الحيوانات ، ان هذه الحيوانات عندما تتعرض لصدمة كهربائية من الصعب الهروب منها ، بدأت تتعلم ان أى سلوك او نشاط تحاول ان تقوم به لتفادى هذه الصدمة لن يجدى ، لذلك اصبحت هذه الحيوانات اكثر سلبية واكثر ميلا للاكتئاب بل فقدت حياتها مبكرا، وعلى العكس من ذلك فان الحيوانات الاخرى التى تعرضت لمثل هذه الصدمات التى كانوا يتحكمون فيها (امام مفتاح او زرار يمكنهم ان يضغطوا عليه لايقاف هذه الصدمة) كانت استجابتهم مختلفة تماما عن المجموعة الاولى ، حيث كانوا أكثر نشاطا وحيوية وتملأهم كثير من المشاعر الطيبة .

العامل الحاسم فى هذه التجارب هو التزامن Contingency ، وهو معرفتك بان النشاط الذى تقوم به يكون له قيمة ومعنى ، وانه يؤثر فى الناتج النهائى الذى تحصل عليه .

احد الفوائد العملية المباشرة من تربية اطفالك بمشاركتهم العايم هو انهم يتعلمون ان يتحكموا فى نواتج سلوكهم، حيث يكون هناك تزامن مباشر بين السلوك والنتيجة والعكس صحيح فان عدم وجود تزامن بين السلوك والنشاط الذى يقوم به وبين العائد او النتيجة المترتبة عليه يودى الى الشعور بالسلبية والاكتئاب وعدم اللياقة البدنية .

إن الألعاب الثنائية سهلة وفرص المشاركة فيها كثيرة مع أطفالنا الصغار، يمكن ان تلعب مع الاطفال اثناء تناول وجبات الطعام ، اثناء ركوب السيارة، بعد الغذاء .

وبعد ان انتهت صغيرتنا من تناول طعامها كنا في انتظار ان تربت بيدها على المائدة، حينما فعلت ذلك كلنا ربتنا مثلها على المائدة، انتهت لنا كارلى ثم قامت بالربت على المائدة ثلاث مرات، قمنا بتقليدها وربتنا ثلاث مرات مثلها، ابتسمت كارلى ، وقامت بالربت بيدها الاثنتين على المائدة - لم نملهها قمنا على الفور بتقليدها وربتنا مرة واحدة باستخدام كلتا اليدين، ضحكت كارلى وفي خلال دقيقة وجدنا انفسنا جميعا نغمس في الضحك معها، تعلمت كارلى في هذا الموقف وادركت ان افعالها تؤثر مباشرة في أفعال الآخرين الذين يحبونها. وهذا هو المهم ان اتعلم ان هناك رد فعل إيجابي للسلوك الذى اقوم به .

• لعب الأطفال Toys :

كان اختيارنا للعب اطفالنا مرتبطاً دائماً بمبدأ التزامن ، في البداية كان اختيارنا للألعاب التى تستجيب للأفعال التى يقوم بها الأطفال، إن لعبة الشخصيشخة يجيها كل الاطفال في عامهم الاول ليس لانها يصدر منها اصوات، ولكن لانها يصدر منها الصوت بعد ان يقوم الطفل بجزها .

إن محلات لعب الاطفال الآن مليئة باللعب الكثيرة لكل الاعمار والتي يحدث بينها وبين الطفل تفاعل ، من ثم عند شرائك لعبة لطفلك في العام الاول اختار أى لعبة يقوم فيها الطفل باداء عمل معين مثل ان يضغط على زر او يشد مفتاح ، والتي يعقبها سماع صوت من اللعبة او ظهور صورة تتحرك او أى رد فعل اخر.

ثانيا : حينما يتقن الطفل تماما استخدام اللعبة فانها تكون بذلك قد استثارت فيه كل امكاناته ، هنا تصل جاذبية الطفل للعبة إلى اقصى درجاتها، ويحدث تدفق في السلوك والمهارة بعد ان يكون الطفل قد تعلم تدريجيا الاستفادة بكل امكاناته الخاصة بهذه اللعبة .

ويوجد في الأسواق الآن العديد من هذه اللعب الجيدة التى تقوم على مبدأ التزامن، ويمكن ان نعطي امثلة لها :

١ - بناء المكعبات : حيث يقوم بعمل اشكال مختلفة من المكعبات ويقوم الطفل بعد ذلك بدمج هذه الاشكال، حيث يكون قد تعلم كيف ستبنى هذه الاشكال .

٢ - الكتب والمجلات : كنت اعتقد في البداية ان تخزين الكتب والمجلات لا لزوم له، ولكن يرد لي عبر البريد العديد من الكتالوجات والمجلات التي بها صور مبهرة، وجدت ابنتي الصغيرة تسعد حينما تاخذها وتمزقها .

٣ - الصناديق الكبيرة : لاتلقى بالصناديق التي ترسل اليك والخاصة بأجهزة الكمبيوتر او غسالات الأطباق ، يمكنك الاحتفاظ بهذه الصناديق وعمل فتحات بما على شكل باب او نافذة، ويمكن ان يستخدمها طفلك ذو العامين كحجرة او منزل له.

ان التعريف الأمثل لمفهوم اللعب هو المتعة والجاذبية، إنه يتضمن دائما اكتساب العديد من المهارات واتقانها لاي طفل في أى عمر .

لأن هذا الكتاب لا يحتاج الى فصل خاص عن تمضية وقت الفراغ وأهمية اللعب، فإننا هنا نقدم بعض التوصيات و النصائح التي نقدمها في هذا المجال .

احد النصائح الهامة التي نوجهها للوالدين هي عدم مقاطعة الطفل اثناء حديثه، دعه يتكلم حتى ينتهي من كلامه تماما ، كذلك حينما يندمج الاطفال اثناء اللعب لا تقاطعهم وتخبرهم بان وقت اللعب انتهى ، حتى اذا كان الوقت محدوداً فمن الممكن ان تأتي لهم قبل انتهاء الوقت بعشر دقائق، وتخبرهم بان عليهم التوقف عن اللعب بعد عشر دقائق .

الآثار الجانبية للعب الثاني :

ربما نعتقد ان كثرة الالعاب الثنائية لطفلك الصغير قد يساعد في تدليله وباعتباري من المعارضين بشدة للدعوة الجديدة التي بالغت في تاكيد اهمية "تقدير الذات" عند الطفل كتبت ما يلي عام ١٩٩٦ :

« إن الأطفال في حاجة إلى المرور بخبرة الفشل، أهم في حاجة الى الشعور بالقلق والحزن والغضب، حينما نحرم اطفالنا من خبرات الفشل فاننا نحرمهم ايضا من خبرات التعلم ، عندما يواجه اطفالنا أى مشكلة أو عقبة، ونحاول ان نتدخل في حلها دون

اعطائهم فرصة لحل المشكلة بانفسهم، فاننا بذلك نفوت عليهم فرصة القدرة على التحكم و السيطرة والشعور بالإنجاز الذى يؤدى الى تقدير الذات .

ان محاولتنا تدعيم وتشجيع مفهوم الذات عند الطفل ، وتدعيم مشاعره الايجابية قد تؤدى بنا احيانا الى الرجوع للوراء نحو عدم تقدير الذات والتقليل منها، ان حمايتنا الزائدة لاطفالنا وابعادهم عن أى خبرات سيئة ومحاولتنا الدائمة لاشعارهم بالنجاح حتى ولو كان مزيفا، يحرمهم من الشعور بالإنجاز والنجاح الحقيقى ، إن محاولتنا الدائمة لإبعاد اطفالنا عن المرور بخبرات الفشل يحرمهم من الأحساس بالتمكن فيما يؤدونه من اعمال، ان عدم اشعار الطفل بالقلق والحزن احيانا يساعد على تحقيق مزيد من فرص الشعور بالاكتئاب فيما بعد، ان تشجيع أطفالنا على تحقيق نجاح مزيف يؤدى الى خلق جيل بأكمله لديه القليل من الخبرات التى يحتاجها بشدة وتكون تكلفتها عالية فيما بعد .

يؤدى بنا هذا الحديث الى التوقع بأن كثرة الألعاب الثنائية مع الطفل فى سنوات عمره المبكرة ربما لا تساعده على أن يتفاعل مع الواقع، ويمر بخبرات فشل حقيقية، من ثم فحينما يكبر الطفل ويترك مرحلة الطفولة المبكرة يجد نفسه محاطا بالعديد من الخبرات التى لا يستطيع مواجهتها والسؤال الآن هل من الضرورى تعليم اطفالنا المرور بخبرات الفشل اثناء ممارستهم الألعاب المختلفة حتى يتعلمون فيما بعد كيفية مواجهتها المشكلات؟ اجابتي هنا تتضمن شقين : الشق الاول هو ان هناك العديد من الخبرات التى يمر بها الاطفال فى سنوات عمرهم المبكرة والتى يواجهون فيها بعض المشاكل دون وجود من يساعدهم على حل هذه المشكلات مثلا "الرد على التليفون ولا احد بالمنزل / ذهاب الام الى شراء بعض الحاجات وترك الطفل بمفرده / تبليل الملابس والشعور بألم فى البطن... الخ .

الشق الثانى من الإجابة هو أن الالعاب الثنائية هامة جدا، واذا كانت هناك مفاضلة بين ممارسة الالعاب الثنائية مع الطفل أو تعليم الطفل مزيد من العجز

المكتسب، فانتى اميل الى مزيد من تدعيم المشاعر الايجابية، ومزيد من الاحساس بالتمكن حتى ولو كان ذلك على حساب تعليم الطفل قدرا من العجز المكتسب .

فيما عدا ذلك فأنا لأجد أى مثالب او عيوب لمشاركة اطفالنا في العاجم، واختيار اللعب التي تحقق هذه الثنائية والتزامن، فهذه الالعب يمكن ممارستها في أى وقت وفي أى مكان، وهى بمثابة الشعلة التي توقد المشاعر الايجابية عند الطفل .

٢- نعم ولا :

الكلمة الرابعة التي نطقها ابنتى "كارلى" كانت "ايوو" والتي تعنى "انا اريد ان اكل" اما الكلمات الثلاثة لها فكانت "ماما" "دادى" "حسن" ويعنى هذا انه باتمام "كارلى" العام الاول لها ، لم تظهر كلمة "لا" او "سيء" او "كخ" والتي عادة ما تظهر في مفردات الطفل قبل كلمات الموافقة مثل "نعم" "حسن" .

احد الاسباب المفسرة لعدم ظهور كلمات الرفض عند "كارلى" في سن صغيرة هو وعينا باهمية التقليل من استخدام هذا النوع من الكلمات .

ان كلمة "لا" تعتبر من الكلمات الهامة في حياة أى طفل، حيث أنها تشير الى وجود خطر يجب ان يتعد عنه او عادة سيئة يجب ان يمتنع عنها، ولكنى اكتشفت ان هذه الكلمة يساء استخدامها من جانب كثير من الالباءة الامهات، حيث يخلطون بين ما هو خطر حقيقى على الطفل وبين اشياء لا يرغبونها هم وليست خطيرة على حياة اطفالهم .

عندما اتذكر خبراتى الأولى مع ابنتى الكبرى عندما كانت طفلة صغيرة في عامها الثانى ، كنت استخدم كلمة لا في كثير من المواقف التي لا تحتاج الى مثل هذه الكلمة، فمثلا عندما تاتى "لارا" وتقرب من فنجان الشاى الثلج الذى اشربه، كنت على الفور اقول لا، ان اقتراب "لارا" من فنجان الشاى الثلج، لا يمثل خطورة على حياتها ولكنه غير مرغوب فيه . كل ما يجب عمله هو ابعاد فنجان الشاى عنها بحيث لا يكون في متناول يدها، الان حينما اتعامل مع "كارلى" الصغيرة، فانا اتعامل معها بمزيد من

الوعى المرتبط بالتقليل من استخدام كلمة "لا" كلما أمكن ذلك : اتذكر حينما تحاول "كارلى" ان تشد شعر صدرى (حقيقى انه شيء مؤلم) او ان تؤذى السلحفاة التى فى بيتنا، بدلا من ان ازجرها بكلمة "لا"، كنت اقول " ربتى على السلحفاة " وافعلنى ذلك بلطف ولين .

ولكن لماذا علينا ان نقلل من استخدام كلمة "لا"، اتذكر فى كلمته الافتتاحية فى حفل التخرج من احدى المدارس الكندية للبنات، سأل " دفيد روبرتستون " David Robertson التلميذات " الان وانتم تحتفلون بيوم تخرجكم من المدرسة، ما هى الكلمة التى ستذكرونها بدرجة اكبر هل هى "نعم" ام "لا" .

الان وبعد عشرين عاما من البحث العلمى اجد نفسى امام هذا السؤال مرة اخرى ، واعتقد ان كل منا يحمل بداخله كلمة "لا" اكثر من كلمة "نعم"، أنا لا أدري من أين أتت هذه الكلمة لقد تكونت لدينا تدريجيا عبر طفولتنا حيث سمعناها كثيرا من والدينا .

إذا نشأ طفل وهو يسمع كثيراً من كلمات الزجر والنهي عند كل تصرف يقوم به، سوف يكبر وهو غير قادر على اتخاذ زمام المبادرة ففى كل موقف يواجهه سوف يكون متردداً وقلقا فى اتخاذ قراراته، اما اذا احيط الطفل بكثير من عبارات التشجيع والايجاب فسوف تنطبق عليه كلمات الانشودة التى تقول " ان كلمة نعم هى عالم باكملة وفى هذا العالم يعيش كل الماهرين المبدعين من الكواكب الاخرى " .

الاثار الجانبيه للتقليل من استخدام كلمة "لا" :

أحد العيوب الواضحة للطفل الذى يفتقد التوجيه والارشاد هو نمو شخصية لا تكترث باى شيء، غير منضبطة السلوك حيث لا يوجد لديها أى قواعد تحكم تصرفاتها .

إن كلمة "لا" من الكلمات الموجودة فى مفرداتنا اللغوية، والتى نستخدمها لابعاد الطفل عن أى مصدر للخطر (مياه ساخنة / سكاكين / سموم / عبور الشارع)

كذلك نستخدمها لتحجيم بعض التصرفات غير المرغوبة (القاء الطعام على الارض / اتلاف المقاعد / اىذاء الاخرين / معاكسة الكلاب) .

ام اذا كان السلوك الصادر عن الطفل لا يتفق مع رغبات الوالدين، فمن الممكن ان نقدم بديل اخر للطفل لكي يتخلى عن هذا السلوك .

فمثلا من المواقف التي تقلق كثيرا من الاباء والابناء مواقف شراء الحاجات واللعب التي تحمل كثير من الحاح الابناء برغبتهم في شراء اشياء كثيرة، فكثيرا ما تسمع من ابنك عبارة "انا اريد شراء ..."، " انا اعيز ... " فبدلاً من ان تستجيب لمثل هذه العبارات بزجر الطفل ونهيه عن طلباته الكثيرة، من الممكن ان تقدم بدائل اخرى .

اذكر حينما كنا نذهب الى محل لعب الاطفال "تويزراس" لشراء لعبة صغيرة مثل فقاعات الهواء يتعلق اطفالنا بلعب كثيرة في المحل ويريدون شراءها، كانت اجابتنا في مثل هذه المواقف ان نخبر طفلنا بان عيد ميلاده سوف ياتي بعد شهرين ، وحينما نذهب الى المتزل سوف يضيف هذه اللعبة الى قائمة اللعب الاخرى التي يريد شرائها في عيد ميلاده .

هذا الاجراء كان مفيداً في كثير من الاحيان، هنا يتم تحويل رغبة ملحة عند الطفل الى التفكير فيما سيكون في المستقبل القريب، وسوف نعود لمناقشة هذه النقطة في الجزء الثانى من هذا الفصل .

٤. المديح والعقاب :

نحن نمدح احيانا، انى احب نصف العبارة التي تقول " الاهتمام والاستحسان بدون شروط"، نصف العبارة التي افضلها هي الاهتمام والاستحسان، ان عبارة الاهتمام والاستحسان بدون شرط تعنى ان اعير اهتمامى وتشجيعى لطفلى بصرف النظر عما اذا كان سلوكه حسناً او سيئاً، ان الاهتمام والاستحسان له معنى هام حيث يعطى الطفل جرعة هائلة من المشاعر الايجابية التي تعطيه دفعة من النشاط وحب الاستكشاف والقدرة على التمكن، اما الاهتمام والاستحسان غير المشروط فانه يعنى

عدم ارتباط هذا الاستحسان بما يؤديه الطفل من افعال وتصرفات، اما التمكن والاتقان فانه يرتبط ارتباطا موجبا، بل يكاد يكون معتمدا على ما يؤديه الطفل من افعال.

ان التمييز بين ما يقوم به الطفل من افعال وسلوكيات، وبين ما يحصل عليه من تدعيم واستحسان شيء مفروغ منه .

ان العجز المكتسب لا ياتي فحسب من عدم مرور الطفل باحداث سيئة، وفشله في كيفية مواجهتها، بل ياتي ايضا من مرور الطفل باحداث سارة ولا يعرف كيف يستفيد منها حينما تمدح طفلك بصرف النظر عن السلوك الصادر منه، فان هناك خطرين يحدقان بهذا الموقف، الخطر الاول هو ان طفلك سوف يتعلم ان يكون سلبيا، حيث يعرف انه سيحصل على الثناء والمديح بصرف النظر عن سلوكه وتصرفاته. ثانيا قد لا يستحسن طفلك بعد ذلك هذا المديح والثناء عندما يقوم بإنجاز حقيقي ، حيث تعود الحصول عليه بدون سبب، ان الاهتمام والاستحسان الدائم غير المشروط يعنى ببساطة ان طفلك لن يستطيع أن يتعلم من اخطائه او من نجاحاته .

ان احاطة طفلك بالحب والعاطفة والدفء يجب ان يكون دائما غير مشروط، فكلما اكثر من هذه المشاعر كلما عاش الطفل في جو صحي ملؤه الحب والدفء،

كلما نما لديه اكثر واكثر الشعور بالامان والامن، وكلما زادت مشاعر الامن والطمأنينة عند الطفل كلما اعطاه ذلك مزيد من النشاط وحب الاستكشاف والقدرة والتمكن.

اما المديح والثناء فهو شيء مختلف تماما، المديح والثناء يجب ان يكون مشروطا بتعلم الطفل سلوك مرغوب فيه او انجازه مهمة ما، ولا يجب ان يقدم لمجرد اشعار الطفل بالسرور، كذلك يجب ان يكون المديح والثناء بدرجات متفاوتة حسب ما تم إنجازه ، ويجب الانغالي في المديح ونشعره بانه حقق شيئا خارقا، احتفظ بهذا الثناء الشديد حينما ينجح في عمل شيء لأول مرة مثل نطق اسم احد الاخوات، او امساكه بالكرة عندما تلقيها له .

اما العقاب فهو دائما يقف في طريق نمو وازدهار المشاعر الايجابية لدى الطفل، حيث يشعره بالالم ويستثير لديه الشعور بالخوف، كما انه يعيق من قدرة الطفل على

التمكن والسيطرة لانه يجمد تماما نشاطه و افعاله . مع ذلك فان استخدام العقاب لا يمثل مشكلة كبيرة لنمو المشاعر الايجابية عند الطفل، كما هو الحال بالنسبة للاهتمام والاستحسان غير المشروط .

ان فكرة "سكينز" عن ان العقاب يكون دائما غير فعال وغير مجدى هي فكرة خاطئة، ان فائدة العقاب تكمن فى حدوث ارتباط شرطى بين حدث غير مرغوب فيه وبين سلوك غير مرغوب، وهذا بدوره يقلل من صدور هذا السلوك غير المرغوب، ويعتبر ذلك احد المبادئ التى تقوم عليها طرق تعديل السلوك، التى اكدتها كثير من التجارب المعملية.

ولكن تشير الخبرة العملية ان ممارسة العقاب غالبا ما ترتبط بعدم ادراك الطفل للسبب الذى يعاقب عليه، كذلك فإن الألم والخوف الذى يشعر به الطفل سرعان ما ينتشر فى الموقف كله، بما فى ذلك الشخص الذى يصدر منه العقاب، عندما يحدث ذلك فان الطفل تكبر لديه مشاعر الحزن والألم والخوف والتقييد، والنتيجة انه لا يتوقف فحسب عن صدور هذا السلوك غير المرغوب فيه، بل يتوقف عن ان يتفاعل مع والديه، بل قد يتحاشهم تماما .

عادة ما يجد الاطفال صعوبة فى فهم السبب الذى يعاقبون عليه، وتؤكد هذه الحقيقة نتائج الكثير من التجارب المعملية التى اجريت على الفئران حول مفهوم " اشارات الامان " Safety Signals فى هذه التجارب تتعرض الفئران لصدمة كهربائية والتى يسبقها نغمة عالية قبل حدوثها. هذه النغمة تكون مؤشرا للفأر بان شيئا خطيرا سوف يحدث، ومع تكرار ذلك يتعلم الفأر عند سماع هذه النغمة انه سيتعرض لصدمة كهربائية، ولذلك بمجرد ان يسمع هذا الصوت تظهر عليه علامات الخوف، الاله من ذلك هو ان الفئران لا تظهر عليها أى علامات خوف اذا لم يسمعوا هذه النغمة، ان غياب هذه النغمة تعنى لهم ان هناك امان، لذلك فان علامات او اشارات الخطر مهمة، لانها تعنى فى حالة غيابها للكائن الحى معنى اخر و هو الامن والامان فحينما لا يكون هناك اشارات ثابتة تنذر بالخطر، لن يكون هناك امن او امان ثابت ايضا ويكون شعور

الفئران بالخوف طول الوقت . فحينما يتعرض الفأر لصدمات كهربائية ويسبق هذه الصدمة حدوث هذه النغمة بدقيقة واحدة يشعر الفأر بالخوف خلال هذه الدقيقة فقط ثم يظل باقى الوقت فى نشاطه الطبيعى دون احساس باى خوف اخر .

نستنتج من هذه التجارب ان العقاب تفشل نتائجه نظرا لغياب اشارات الامان عند الطفل، فعندما تعاقب طفلك يجب ان يكون السبب الذى تعاقبه عليه واضحا له ، وما هو السلوك الذى يصدر عنه، ويكون غير مرغوب فيه، من ثم يعرف الطفل التمييز بين اشارات الخطر واشارات الامان . لا تعاقب طفلك على سلوكه العام، ولكن عاقبه على تصرف محدد واجعله يدرك عدم رغبتك فى حدوث هذا التصرف غير المرغوب فيه مرة اخرى .

حينما كانت ابنتى "نيكى" فى الثانية والنصف من عمرها كانت تلعب مع اختها "لارا" فى الخارج، حيث كانت تقذفها بكور الثلج واحدة تلو الاخرى ، اخبرتها والدتها بالتوقف عن ذلك، حيث قالت بعبارة محددة قائلة: "اذا قذفت كرة اخرى على اختك فسوف احبسك داخل المتزل ولن تخرجى للعب"، مع ذلك القت " نيكى " بكرة ثلج اخرى على اختها، قامت " ماندى " زوجتى مباشرة وادخلت "نيكى" فى المتزل قائلة لها " انا اخبرتك اذا القيت كرة ثلج على اختك فسوف احبسك فى المتزل، ومع ذلك لم تتوقفى عما تقومين به"، ببساطة شديدة وبهدوء قامت "ماندى" زوجتى بتذكير "نيكى" بالخطا الذى وقعت فيه ، هنا بكت نيكى واخذت تقول لها "انا مش هاعمل كده تانى مافيش كور ثلج تانى ، انا مش هارمى كور ثلج تانى" .

كنت احاول انا وزوجتى ان نتفادى العقاب كلما كان هناك بديلا اخر يمكن استخدامه . من المواقف التى تتكرر كثيرا لدى الالباء والامهات بكاء اولادهم واستمرارهم فى النحيب والتنهيد، اذا تم عقابهم على فعل شىء، انا وزوجتى "ماندى" طريقة صممنا عليها" الوجه المبتسم "Smily Face" .

حينما كان ابننا "دارى" فى الرابعة من العمر، كان ييكي كل يوم حينما يضطر للذهاب الى سريره فى الميعاد المحدد له ، حيث كان يريد ان يستمر عشر دقائق اخرى

مستيقظا قبل الذهاب للنوم ، في اليوم التالي اجلسته "ماندى" بجانبها وطلبت منه ان يرسم لها وجه على ورقة بيضاء ، ولكن بدون فم ، ثم سألته : كيف كان وجهك بالامس وانت ذاهب للنوم ، حاول ان ترسم هذا الوجه ، قام "دارى" برسم تكثيره كبيرة على الوجه الذى رسمه .

سألته "ماندى" " لماذا كنت عابسا وانت ذاهب للسريير لتنام" ؟ .

اجاب "دارى" " كنت اريد ان ابقى قليلا لاكمال اللعب " .

سألته "ماندى" "انت بتصيح وتشتكى منى ، أليس كذلك ؟ "

اجاب "دارى" : نعم .

سألته "ماندى" تعتقد لو انك تريد ان تحقق لك ماما ما تريد ، وتبقى لمدة عشر دقائق زيادة من أجل أن تكمل لعبك، هل يكون وجهك هكذا ، حاول أن ترسم لى صورة وجه اخر بدون فم . سارع دارى بعد ان فكر وقال لنفسه "وجه مبتسم" قام دارى على الفور برسم وجه عليه ابتسامه كبيرة على الفم . منذ ذلك الحين تعلم دارى ان يبتسم ويضحك عندما يريد ان يطلب شيئا من والدته ، وتكون فى استطاعتها ان تفعله .

إن نشأة الطفل فى جو يملأه الحب والدفء والحنان والامان غير المشروط يكون هام جدا . إن احاطة الطفل بكثير من الاحداث المبهجة ووجوه مبتسمة مع المديح والثناء المشروط بانجازات معينة ، يضى على الطفل مزيدا من المشاعر الايجابية التى تقوى شخصيته وتجعله اكثر نشاطا وحيوية .

مساوى العقاب والثواب غير المتسق :

أحد العيوب المترتبة على عدم اثابة الطفل بصورة دائمة على كل افعاله الحسنة هو احساس الطفل فى بعض الاحيان بخيبة الامل ، حينما يمدح احيانا أو حينما يتوقع ان يمدح على تصرف حسن صدر عنه ولم يتم الثناء عليه ، مع ذلك فان المديح يكون له

عواقب وخيمة ، حيث تجعل من طفلك شخصية مدللة . ان المديح والثناء اذا تم استخدامها بطريقتة سليمة وغير مبالغ فيها فانه يقى الطفل من سمة قلة الحيلة ، حيث يستوقع الطفل ان يثاب على كل صغيرة وكبيرة ، كذلك فان عقاب الطفل مع توضيح الاسباب التي يعاقب عليها لا يكون له ضرر كبير سوى شعور الطفل بالخطا والذنب ، مع ذلك ان تعليم ابناءنا الكف عن السلوك غير المقبول والتصرفات الحمقاء لا يقارن في اهميته بشعورهم احيانا بالذنب فذلك مطلوب في بعض الاحيان .

٥ - التنافس بين الاخوة :

هناك اعتقاد شائع بوجود تنافس دائما بين الاخوة ، وان هذا التنافس يبدأ عادة عند قدوم طفل جديد ، حيث يهدد الطفل القادم الاخوة الاكبر عمرا ، وعادة ما تتخذ مثل هذه المناقشة لكي تفسر لنا ضعف العلاقات القائمة التي نراها بين الاخوة في بعض الاحيان ، يعتبر موضوع التنافس بين الاخوة احد الامثلة الحية التي يمكن من خلالها ان نميز بين علم النفس بمعناه التقليدي وعلم النفس الايجابي .

تؤكد الملاحظات في علم النفس المرضى ان الغيرة والحقد والكراهية كلها مشاعر عامة موجودة عبر جميع الثقافات ، وانها جزء من طبيعة الانسان ، مع ذلك فان هذه الملاحظات قد تكون منبثقة من مجتمعات معينة ينتشر بين افرادها الحروب او المنازعات او بين مجتمعات فقيرة ومحرومة او بين افراد يعانون من امراض نفسية معينة ، مع ذلك فانني اعتقد بان التنافس بين الاخوة ينشا عادة بين افراد الاسرة التي تفتقد الاهتمام والرعاية والعناية بابنائها ، فهناك دائما صراع بين الاخوة من سيكسب حب واهتمام ورعاية الوالدين ومن سيخسر هذا الاهتمام ؟ في مثل هذا المناخ تتجسد مشاعر الغيرة والكراهية والوحده والحزن... الخ ومثل هذا المناخ هو الذي اهتم به فرويد وتلامذته من بعده ، والذي اعطى لونا سائدا لعلم النفس في احدى فترات تطوره .

ولكن يبدو انه غاب عن ملاحظة الكثيرين منا بما فيهم الاباء والامهات ، ان المنافسة بين الاخوة قد لا تظهر بوضوح في تلك الاسر الغنية بدفء المشاعر الوجدانية

والانجابية كثرة الرعاية الاولية ، ومهما كانت الصعوبات التي تواجه الاباء والامهات في تنشئة الطفل ، فانه يجب ان يضعوا في اعتبارهم ، اهمية توفر المشاعر الوجدانية والحب بين ابناءهم .

هنا أسوق بعض الوقائع التي قد تكون فعالة من حيث اعطاء اهمية ومسئولية للاطفال الاكبر سنا ، والتي تقلل الى كبير من مشاعر المنافسة او الغيرة عند قدوم طفل جديد . لاحظت على زوجتي "ماندى" بعض الطقوس التي تقوم بها عند عودتها من المستشفى بعد ولادة طفل جديد ، كانت "لارا" ابنتنا الكبرى عمرها سنتين ونصف حينما رزقنا بالمولود الثاني "نيكى" عندما دخلت زوجتي "ماندى" المنزل لأول مرة بعد ولادة "نيكى" طلبت من "لارا" ان تجلس كالقرفصاء وتعقد ذراعها جنباً الى جنب ، ثم وضعت "نيكى" مولودتنا الصغيرة بين يديها ، كانت زوجتي "ماندى" تكرر هذه العادة عند ولادة كل مولود جديد لنا .

اعتقد ان هذا الاجراء كان يساعد الى حد كبير في اشعار المولود الصغير بالدفء والحماية من جانب اخيه الاكبر ، وليس بانه ملفوظ وغير مرحب به .

ان منطلق زوجتي "ماندى" وراء ممارسة هذه العادة عند قدوم طفل جديد هي اعتقادها بان كل طفل لديه الرغبة في الشعور بانه مهم ، وموضع ثقة ، ولا يمكن الاستغناء عنه . واذا لم يتحقق للطفل مثل هذه الرغبات ، هنا يمكن ان تنشأ الغيرة والمنافسة عند الاخ الاكبر عند قدوم طفل جديد في الاسرة .

بعد ولادة "نيكى" مباشرة بدأنا نلاحظ ظهور بعض الغيرة والمنافسة لدى ابنتنا الكبيرة . في الصباح التالي دخلت "لارا" حجرة "نيكى" حيث كانت "ماندى" زوجتي مشغولة في ارضاع اختها ، طلبت "لارا" من امها منشفة لتجفف يدها ، اخبرتها "ماندى" بانها مشغولة وانه يمكنها ان تبحث عنها بنفسها ، انفجرت "لارا" في البكاء وخرجت على الفور وفي مساء ذلك اليوم بينما كانت "ماندى" تغير ملابس "نيكى" دخلت "لارا" عليها واخبرتها بانها تكره "نيكى" ثم ضربت "ماندى" بشدة على ساقيها.

لا يحتاج مثل هذا الموقف لاي متخصص في علم النفس لكي يفسره لنا ، فهذا الموقف يعكس بوضوح مدى الشعور بالغيرة والمنافسة عند "لارا" بعد قدوم "نيكى" ، لذلك قامت "ماندى" على الفور وطلبت من "لارا" ان تساعدتها فيما تقوم به من تنظيف وتغيير ملابس "نيكى" حيث ان "نيكى" في حاجة لمساعدتها وعلى الفور بدأت "لارا" في مساعدة "ماندى" لكي تنظف "نيكى" . بدأت "لارا" تبحث "لماندى" عن الفوط الخاصة بعملية التجفيف ثم بدأت تعطيها حافظة جديدة وتلقى بالحفاضة القديمة في سلة المهملات . وفي النهاية اتجهت "ماندى" و"لارا" للحمام لكي تغسل كل منهما يديها . ربما اخذت هذه العملية وقتا مضاعفا من "ماندى" في تدريب "لارا" على فعل بعض الاشياء مع ذلك فان مضاعفة الوقت لا تقاس بمقدار شعور "لارا" باهميتها بالنسبة "لنيكى" ومساعدتها لها .

ربما يفسر المحللون النفسيون اصحاب مدرسة فرويد هذا الموقف بأن مساعدة "لارا" انها في تنظيف اختها يمثل عبئا جديدا عليها من اختها الصغرى التي تمثل منافسا حقيقيا لها وربما يؤدي مساعدتها لامها في التحقير من شأنها ، مع ذلك فإن الباحثين في علم النفس الايجابي يرون ان هذا الموقف من شأنه ان يعطى "لارا" مزيدا من الاحساس بالمسئولية والاهمية ومزيدا من الاحساس بالامن والامان والخصوصية باعتبارها الاخت الاكبر .

بعد ذلك بسبع سنوات تعرضت "لارا" لحادثة بسيطة اثناء تزلقها على الجليد ، حيث كسرت إحدى ذارعها ، في هذا الوقت جاء دور "نيكى" لكي تساعد اختها "لارا" .

لم تكن "نيكى" متفوقة في دراستها مثل "لارا" ، ومع ذلك فقد كانت احدى مواطن القوة عند "نيكى" انها حنونة وعطوفة على الاخرين، ادركت "ماندى" زوجتي ذلك منذ البداية ، وحاولت ان تنمي هذه السمة عند "نيكى" وحاولت في نفس الوقت ان تخفف من مشاعر الغيرة التي يمكن ان تنشأ عندها تجاه اختها "لارا" .

عندما كسرت "لارا" ذراعها جاءت الفرصة "لنيكى" لكي تظهر وجودها واهميتها وتكشف عن محاسن شخصيتها قامت "نيكى" تقريبا بدور الممرضة لاحتها ، فقد كانت تقوم بضغط معجون الاسنان لها ، تساعدنا في ربط حذائها ، تمشيط شعرها ، حتى أثناء النوم كانت "نيكى" دائما تجلس بجوار "لارا" لكي تمسك لها الكيس البلاستيك الذى يحمل الضمادة الملفوفة على ذراع احتها حتى تستطيع النوم .

هناك مبدأ هام يقوم عليه مفهوم التصعيد المتتالي للمشاعر الايجابية ، وهو التصعيد للخارج outward spiral ، إن قيام "نيكى" بمساعدة احتها "لارا" في محتها لم يساعدها فحسب على ارتفاع روحها المعنوية واحساسها باهميتها ، بل ايضا انعكس على اداءها في المدرسة وعلى تفوقها في بعض الانشطة الرياضية مثل رياضة التنس .

ان مواطن القوة في شخصية كل طفل تبدأ في الظهور في حوالى منتصف فترة الطفولة ، ويمكن الاستفادة من ذلك في اضعاف روح الغيرة التى قد تنشأ بين الاخوة .

لقد اعدنا تنظيم الحياة داخل الاسرة طبقا لنظام روتينى معين، حيث يقوم كل فرد بعمل معين يتفق مع ميوله واهتماماته . ربما يكون للعمل الروتينى بعض المساوى حيث يؤدى الى الاحساس بالرتابة والملل ، مع ذلك فقد وجد جورج فيالنت George Vaillant في دراسته في جامعة هارفاد التى اجراها على مجموعة من الافراد في سن الشباب وحتى الممات في الفترة من ١٩٣٩ - ١٩٤٤ ان اداء الفرد لعمل معين يجبه منذ الصغر ويتفق مع ميوله واستعداداته يعتبر احد المؤشرات القوية للصحة النفسية والعقلية فيما بعد . وقد عملنا بهذه النصيحة حيث وزعنا بعض الاعمال المنزلية بين الاخوة حسب اهتمامات كل منهم . قامت نيكى برعاية الكلاب فى المنزل ، وكانت لدينا سحلفاء كانت تقوم بترتيب وتنظيف مكافها كل يوم . اما لارا لانها تتميز بالدقة فى الاداء فكانت تقوم بترتيب الفراش ، اما دارى فقد كان يقوم بغسيل الاطباق حيث كان يفرح وينتفش باللعب فى الماء.

باعطاء كل طفل مهمة يومية تتفق مع ميوله واهتماماته حاولنا ان نتغلب على مشاعر الغيرة التى قد تنشأ بين الاخوة وقد اخذنا فى ذلك بحكمة ونصيحة جورج فيالنت .

الاثار الجانبية للقضاء على الغيرة بين الاخوة :

علينا الاعتراف منذ البداية ان الغيرة بين الاخوة هى شئ قائم وموجود بالفعل ، ولكن علينا ايضا ان نعترف بان ظهور الغيرة بين الاخوة وزيادتها انما ينشا من نقصان الرعاية والاهتمام والحب الذى نعطيه لهم ، ان القاعدة الاولى المشتركة التى نجدها فى كثير من الكتب الشائعة والمتداولة بين الناس عن تربية ابناءهم مثل كتاب دكتور سبوك Dr. Spock او بينلوب ليش Penelope Leach ، ان من يقرأ هذه الكتب يعرف تماما اهمية الرعاية والاهتمام الذى يجب ان تحظى به "لارا" عند ولادة "نيكى" .

واذا انتقلنا الى الواقع نجد ان مثل هذا الاهتمام والحب الذى يجب ان يعطيه الوالدان لصلاح الاكبر عند ولادة طفل جديد يكون محكوم دائما بضيق وقتهم وعدد الاطفال داخل الاسرة ، لذلك انا لا استطيع ان اطالب كل اب وام بان تقلل من ساعات عملها لكى تقضيه مع اولادها ، فانا اعرف اهمية العمل بالنسبة لهم ، ولكن اود ان اؤكد حقيقة هامة وهى ان وقود الغيرة التى تنشأ بين الاخوة عادة تاتى من خوف الابن الاكبر من ان يفقد الحب والاهتمام والرعاية التى كان يحظى بها قبل ولادة اخيه ، لذلك فانى اعتقد ان قدوم طفل جديد فى الاسرة يجب ان يؤخذ كفرصة لتبادل الادوار ، حيث يعطى الاخ الاكبر دورا جديدا من تحمل المسؤولية ومزيد من الثقة والاعتماد عليه .

احد المخاطر التى يمكن ان تنتج عن هذه الطريقة - على الاقل نظريا - هى ان يتحمل الطفل الاكبر مزيدا من المسؤولية عند قدوم اخ او اخت له مما يثير حفيظته لزيادة اعباءه او واجباته مما يجعل قدوم هذا الطفل الجديد شيئا مكروها له ، مع ذلك فان خبرتى العملية مع اولادى لم تكشف عن ذلك ابدا خاصة اذا كانت المهام التى نعطيها للاخ الاكبر تكون مهام بسيطة ورمزية وليست اعباء حقيقية عليه .

٦ - التسلية وقت النوم :

من افضل الاوقات التى يمكن فيها تنمية بعض المشاعر الإيجابية عند الطفل هو قبل النوم ، فعادة ما يقوم الوالدان بتقبيل ابناءهم قبل النوم أو القيام ببعض الأدعية أو أجراء

بعض الطقوس الأخرى ، ومع ذلك فقد كرسنا الربع ساعة الاخيرة من كل يوم وقبل الذهاب للنوم لممارسة بعض العادات المسلية للاطفال وذلك بدلا من مشاهدة التلفزيون او تنظيف الأطباق ، وكانت هناك عادتان رئيسيتان الاولى اسمها "اسعد الأوقات" والثانية اسمها "ارض الأحلام" .

اسعد الاوقات :

يستطيع اى طفل الحصول على ما يريده من اللعب من محل بيع اللعب مثل محل تويزراس Toys Rus ، مع ذلك فقد يكون هذا الطفل تعيس ولا يعيش حياة نفسية سعيدة ، ان المهم حقيقة هو ما يتبقى في ذهن الطفل من مشاعر ايجابية وافكار بناءة ، فكم عدد الذكريات الجيدة والذكريات السيئة التى تحدث كل يوم لكل فرد ؟ من الصعب ايجاد واستمرار المزاج السيء مع كثرة الذكريات الحلوة والتوقعات الجميلة والايمان العميق ، ومن الصعب ايضا ايجاد واستمرار المزاج الحسن والفكر الصافي مع زيادة عدد الاحداث والذكريات السيئة التى تحدث كل يوم ، والسؤال الان :ما هو بالتحديد مقدار هذه النسبة ؟

إهتم اثنان من الباحثين في علم النفس في جامعة بيسترج Pitsburg في بنسلفانيا باحصاء عدد الافكار الجيدة وعدد الافكار السيئة التى توجد لدى مجموعات مختلفة من الافراد ، وكان اهتمامهم هو حساب النسب بين كل منهما ، وقد تم قياس الافكار باشكال مختلفة مثلا ، بعد اجراء ٢٧ دراسة توصل الباحثان الى ان مرضى الاكتئاب تكون النسب لديهم ١:١ اى لكل فكرة جيدة يوجد ما يقابلها فكرة سيئة اما الافراد غير الاكتئابيين فكانت النسبة لديهم ١:٢ ، وعلى الرغم من بساطة هذه النتيجة مع ذلك فانها فعالة كثيرا في ممارسة العلاج ، فالاكثابيون الذين تصل النسبة لديهم ١:٢ بعد العلاج هم الذين يتحسنون ، اما الذين تستمر هذه النسبة لديهم ثابتة ١:١ فهم الذين لا يستفيدون من العلاج .

لقد استخدمنا طريقة "اسعد الاوقات" مع اطفالنا قبل النوم حتى نشكل تفكيرهم منذ الصغر على ان يكون ايجابيا ، ويكونوا في حالة من السعادة والمرح قبل النوم بحيث يؤثر ذلك على تفكيرهم وشخصياتهم عندما يكبرون .

الانوار مظفأة ، زوجتي "ماندى" ومعها ابنتنا "لارا" عمرها ٥ سنوات و"نيكى" ٣ سنوات ، وهما يحاولان الدخول في النوم .

"ماندى" : ما هي احب الاعمال والافعال التي قمت بها اليوم يا "لارا"؟

"لارا" : احببت اللعب / احببت الذهاب الى الحديقة العامة مع اصحابي / سعدت باكل قطع البسكويت في منزل / احببت السباحة والغطس مع ابي / احببت تناول الغذاء في الخارج وأن امسك طبقى بنفسى .

"نيكى" : احببت اكل الشيكولاتة بالفراولة .

"لارا" : احببت معاكستي لاختى "دارى" واحببت خلع ملابسى وان اظل بملابسى الداخلية .

"نيكى" : انا ايضا .

"لارا" : سعدت بأن أقرأ بعض الكلمات / احببت رؤية الناس وهم يصفقون في الطابور داخل المتزة / احببت شراء تذكرة السينما مع امى .

"ماندى" : هل هناك شيء اخر .

"لارا" : احببت لعبة "المكعبات" مع اختى "دارى" عند العشاء / احببت اللعب مع نيكى ونحس في الحمام / احببت لعبة الماكينة الخارقة مع ابي واحببت رؤية كرتون بارنى .

"نيكى" : انا ايضا احببت كرتون بارنى .

"ماندى" : هل حدث شيء سىء لكما اليوم؟

"لارا" : نعم عضنى "دارى" اليوم في ظهري .

"ماندى" : نعم انما كانت مؤلمة .

"لارا" : مؤلمة كثيرا .

"ماندى": نعم دارى لا يزال طفلا صغيرا، علينا ان نعلمه الا يفعل ذلك، ولنبدأ من الغد.

"لارا": ايضا لاحب ان يموت ارنب صديقتى، ولم احب اكثر واكثر ان يكون السبب فى ذلك هو كلبنا ريدي الذى التهم ارنب صديقتى .

"ماندى": نعم ان ذلك كان شيئا سيئا .

"لارا": لا قد كان شيئا فظيعا .

"ماندى": لم احب القصة التى روتها لى نيكى اليوم، ولكن اعتقد انها لازالت صغيرة وغير قادرة على الفهم، وقد تكون من وحى خيالها، من المخزى طبعا ان يموت الارنب "بانى"، ولكنه كان عجوزا ومريضا، ربما يقوم والد ليهى بشراء واحد اخر لها .

"لارا": ربما.

"ماندى": يبدو لى انك امضيت يوما سعيدا.

"لارا": كم شيء سعيد حدث لى اليوم؟

"ماندى": اعتقد بعد التخمين ١٥ حدثا .

"لارا": كم عدد الاشياء السيئة .

"ماندى": اثنين .

"لارا": ١٥ حدث جيد فى يوم واحد! يا ترى ماذا سنفعل غدا .

كلما كبر اطفالنا كنا نحاول ان نقوم بمحاولة المراجعة ماذا سيفعلون غدا؟ وكنا

نحاول ذلك بان نسالهم ماذا تنوون ان تفعلوا غدا؟

لم تفلح هذه الطريقة عندما كان عمر اولادنا ثلاثة سنوات فاقبل، حيث سيظلون مشدودين لما فعلوه اليوم بالتالى ولا يستغرقون فى النوم سريعا، وانما كانت هذه الطريقة مفيدة عندما وصل عمر الأطفال إلى خمسة سنوات فاكتر، وقد ساعدت هذه الطريقة كثيرا على بناء تفكير اطفالنا لكى يكون تفكيراً مستقبلياً، وسوف اناقش هذا لاحقا .

ارض الاحلام :

ان ما يفكر فيه الطفل قبل الخلود إلى النوم يكون عادة المادة الخام التي ينسج منها أحلامه، فكلما كانت هذه المادة غنية بالصور الخيالية وبالمشاعر الدافئة كلما ساعد ذلك على ان تكون أحلام الطفل سعيدة وكان مزاجه إيجابيا.

هناك كثير من التراث العلمى الذى يتحدث عن العلاقة بين أحلام الفرد وبين مزاجه، فاحلام الأفراد المكتئبين دائما ما تكون مليئة بالمشاعر الحزينة والأليمة (فقدان شخص عزيز... الخ) " ومن الطريف ان نلاحظ ان أدوية الاكتئاب غالبا ما تميل إلى كسر حلقة الأحلام عند هؤلاء الأفراد ".

لقد استخدمت لعبة " ارض الأحلام" مع أطفالى لكى أساعدهم على بناء مزاج إيجابى منذ الطفولة وعلى ان تكون أحلامهم سعيدة . تبدأ هذه اللعبة بأبنى أسأل كل طفل قبل الذهاب إلى النوم ان يستدعى فى ذاكرته صورة سعيدة ، كان من السهل على الأطفال استحضار مثل هذه الصورة خاصة بعد الانتهاء من لعبة " اسعد الأوقات"، ان على كل طفل ان يصف هذه الصورة، ثم اطلب من كل واحد منهم ان يركز جيدا فيها ثم يعطيها اسما .

إحدى الصور التى استدعاها ابني دارى هى انه كان يلعب مع أخته "كارلى" لعبة أطلق عليها اسم "Beads" حيث كان يجرى من على بعد فى اتجاه "كارلى" ، لكى تصطدم رأسها ببطنه فيقع على الأرض وتضحك "كارلى" .

كنت اطلب من كل طفل بعد ذلك وبصوت مميز للأصوات التى نستخدمها فى عمليات التنويم المغناطيسى "أنا أريد من كل واحد منكم ثلاثة أشياء" .

اولا - حاول ان تحتفظ بهذه الصورة اطول فترة ممكنة فى ذهنك .

ثانيا - اذكر اسم هذه اللعبة أكبر عدد من المرات .

ثالثا - حاول أن تحلم بهذه اللعبة .

وجدت ان هذه الطريقة تساعد أطفالنا على النوم الهادئ والأحلام السعيدة، بالإضافة إلى ذلك كنت استخدم هذه الطريقة في بعض ورش العمل العلاجية، ووجدت ان هذه الطريقة تساعد على زيادة احتمال ان يحصل المريض على حلم مناسب .

الاثار الجانبية لتسالي ما قبل النوم :

العيب الوحيد لاستخدام طريقة " تسالي ما قبل النوم" هو انك تخسر حوالي ربع ساعة من وقتك كنت تستخدمه في شيء آخر، ولكنني اشك في انك يمكن ان تمضي هذا الوقت في شيء مفيد ومهم مثل ما يمكن ان تفعله مع أطفالك الصغار في هذا الوقت .

٧ - عقد صفقة :

لم أجد سوى ميزة واحدة لاستخدام طريقة التدعيم الإيجابي Positive Reinforcements مع أطفالى ، حيث اعتمدت عليها في تغيير بعض علامات التجهيم والتكشير Frown على وجوههم إلى ابتسامات، فقد اكتشفنا ان أطفالنا يمرون بمرحلة خاصة وهي انهم عندما يطلبون أى طلب، دائما ما يرتبط ذلك بوجه عبوس ومتجهم أو بالنحيب والبكاء، ولكننا وضعنا لهم قاعدة واضحة وهي ان استجابتنا لمطالبهم سوف ترتبط دائما بوجود ابتسامة على وجوههم بدلا من التكشير .

وعلى الرغم من عدم اقتناعى الكامل بمبدأ التدعيم الإيجابي المباشر لأى سلوك مرغوب يصدر عند الطفل - طبقا لنظرية سكينر - فإننى بادرت بتدعيم ابنتى "الارا" عندما بلغت عامها الأول ونطقت لأول مرة اسم "دادى" حيث أغرقتها بالعديد من القبلات، وعلى الرغم من أنها ابتسمت لذلك وبدأت عليها بعض علامات الدهشة والخيرة، فهى لم تكرر هذه الكلمة مرة أخرى بعد التدعيم .

وبصرف النظر عن هذه الخيرة فان هناك الكثير من الآباء والأمهات الذين يؤمنون بالمبادئ التى قدمها سكينر مثل ان وجود رابطة شرطية بين السلوك المرغوب فيه وبين التدعيم المباشر للطفل هو الأساس الذى يقوم عليه تنشئة الأطفال.

كانت زوجتى "ماندى" غير مقتنعة تماما بمبدأ التدعيم الإيجابى ← السلوك المرغوب فيه، وذلك على الرغم من تخصصها العلمى فى الجامعة فى علم النفس، فقد كانت رؤيتها العلمية مغايرة لذلك حيث إنهما كانت ترى أن الأطفال وحتى الصغار منهم لا يميلون إلى تكرار السلوك الذى تم تدعيمه (السلوك السابق) بل إن تفكيرهم يميل إلى كونه تفكيراً مستقبلياً، فهم يميلون إلى تكرار السلوك الذى يحقق لهم شيئاً فيما بعد .

أحياناً ما يثير استياء الأباء والأمهات أن أولادهم الصغار فى سن ٤-٥ سنوات يدخلون فى سلسلة من الأفعال المتلاحقة التى تؤدى بهم إلى صدور سلوك غير مرغوب فيه، ولا يستطيع الأباء تحمل هذا السلوك كثيراً ويبدو أنه من الصعب تغييره .

بالنسبة لابنتنا "نيكى" ظلت لمدة أسبوع تحتبى فى مكان داخل منزلنا القديم والكبير، وكان هذا السلوك يتكرر عدة مرات فى اليوم، أحياناً ما نكون على عجل للخروج، وعلى الرغم من مناداة "ماندى" لها بأعلى صوت، فإن "نيكى" تظل فى مكانها ولا تظهر، وقد تقوم "لارا" بملاحظة طفلنا الرضيع دارى وتقوم "ماندى" بالبحث عنها فى كل مكان ولكن بلا جدوى، حاولت "ماندى" أن تمنع "نيكى" عن هذا السلوك مستخدمة معها كل الوان العقاب التى يقترحها سكينر، جربت "ماندى" أن تحبسها فى حجرتها أحياناً، أوضحت لها أن هذا السلوك خطراً عليها / أحياناً تقبح فى وجهها وتوبخها على ذلك / أحياناً تتجاهل هذا السلوك، ولكن لم تنجح أى من هذه الطرق، وكان هذا السلوك يزداد أكثر وأكثر على الرغم من اقتناع "نيكى" بأنه سلوك سبى وغير مرغوب فيه، ولكنها لم تعرف كيف تتوقف عنه .

بدأت "ماندى" تفقد الأمل فى كف "نيكى" عن هذا السلوك، ولكنها ذات صباح - أخبرت "نيكى" فى رأيها عن عقد اتفاق بينهما، كان هذا الاتفاق هو شراء "ماندى" إحدى عرائس باربى الجديدة والتى ظلت "نيكى" متعلقة بشرائها لمدة ستة شهور، وكانت على قائمة المشتريات التى ستقوم باقتنائها فى عيد ميلادها القادم الذى لا يزال بعيداً بحوالى ستة أشهر .

اقترحت "ماندى" على "نيكى" ان تشتري لها عروسه باربي الجديدة، وذلك في مقابل ان تحقق "نيكى" شيئين، الشيء الأول هو ان تتوقف عن سلوك الاختباء، وثانيا، إنما بمجرد ان تنادى "ماندى" عليها تحضر في الحال، أجابت "نيكى" على الفور بالموافقة، ولكن "ماندى" أخبرتها بان هناك شرطين آخرين هما: الأول هو ان عدم حضور "نيكى" على الفور عند مناداة "ماندى" عليها فان ذلك سوف يجرمها من العروسة بربى لمدة أسبوع، وإذا حدث ذلك مرتين فسوف تقوم "ماندى" بإرجاع اللعبة للمحل وتعزم "نيكى" هائيا من لعبتها .

منذ ذلك الحين لم تعد "نيكى" لممارسة سلوك الاختفاء مرة أخرى، وقد استخدمنا هذه الطريقة أيضا مع "دارى" الصغير حيث قمنا بشراء لعبة "جونى" له والتي كان متعلقا بها، وقد ساعده ذلك في التوقف عن النحيب والبكاء عند كل صغيرة وكبيرة، وكان ذلك أشبه بمفعول السحر، كذلك استخدمنا هذه الطريقة في اكثر من موقف، وذلك حينما كانت تفشل كل الطرق الأخرى التي تقوم على المكافأة والعقاب بصورته التقليدية .

إن "طريقة الاتفاق" أو عقد صفقة تكون بمثابة وقفة لكسر حلقة استمرارية ممارسة سلوك غير مرغوب فيه، وذلك بخلق مفاجأة جديدة للطفل، حيث تساعد هذه المفاجأة على استثارة مشاعر إيجابية عند الطفل التي من شأنها ان تساعد على تفعيل واستمرار ممارسة السلوك المرغوب فيه، والتوقف عن السلوك غير المرغوب فيه، وذلك للاحتفاظ بهذه المفاجأة بدلا من فقدها .

إن عقد صفقة مع طفل وهو في الرابعة من عمره يتضمن العديد من المعاني: أولا أنه يمكن تعليم الطفل كيف يبرم اتفاقا بينه وبين والديه، ويعرف كيف يحافظ عليه، وثانيا: فان المكافأة التي تقدم للطفل تقدم له قبل صدور السلوك المرغوب فيه وليس بعدد، ثالثا تعليم الطفل انه إذا أحل بشروط الاتفاق عند صدور السلوك غير المرغوب فيه فسوف يخسر كل المكاسب التي حصل عليها، باختصار شديد فان هذه الطريقة تساعد على خلق طفل ذو عقلية مستقبلية وإيجابية اكثر منه طفلا سلبيا .

مساوىء طريقة « عقد اتفاق »

هذا التكنيك يجب استخدامه بدقة وبجذر وفي أضيق الحدود، فعلى الطفل أن يعرف أن هذه الطريقة هي الوسيلة الوحيدة التي يمكن من خلالها الحصول على هدية غير متوقعة، ومن الصعب جدا الوصول إليها، لذلك انصح باستخدام هذه الطريقة فقط عند فشل جميع الطرق الأخرى من الثواب والعقاب كما ذكرنا سابقا، ويمكن استخدامها مرتين فقط في مرحلة الطفولة المبكرة لا تستخدم هذه الطريقة في الأشياء البسيطة اليومية مثل " النوم"، "الأكل"، "اتباع قواعد النظام والنظافة"، كذلك غير مسموح اخلاقيا باى محاولة للتحايل فمثلا كانت نيكي تعرف جيدا إنها إذا عادت إلى سلوك الاختفاء مرة اخرى فأنها لن ترى العروسة باربي على الإطلاق حيث ستعطيها لمن يحتاجها .

قرارات العام الجديد:

كنا في بداية كل عام نتخذ مجموعة من القرارات مع أطفالنا، وكنا نعقد في منتصف العام اجتماعا أسرياً لمراجعة مدى الإنجاز الذى حققناه من هذه القرارات عندما بدأت اهتم بموضوع علم النفس الإيجابي لاحظت شيئا غريبا على هذه القرارات التى نتخذها، كانت معظم هذه القرارات تدور حول الاخطاء التى كنا نقع فيها، وعمما يجب الا نفعله العام القادم مثلا "يجب الا اكون سخيفا مع أحدى وأختى"، "يجب ان اكون مستمعا جيدا عندما تتحدث ماندى"، "يجب ان أتوقف عن النحيب والبكاء"، "يجب الاتزيد عدد ملاعق السكر التى اخذها فى فنجان القهوة عن اربعة" وهكذا....

لقد اكتشفت أن اهتمام الإنسان فقط بمجرد ان استيقاظه من النوم بالتفكير فيما لا يجب عمله " لا لأكل الشيكولاتة والحلوى الكثيرة / لا لشرب الكحوليات / لا للعب القمار/ لا لارسال خطابات الكترونية سخيفة وعنيفة / الخ"، إن التفكير فيما لا يجب عمله او فعله فقط لا يساعد الفرد على ان يكون ايجابيا ومنتجا ونشيطا .

لذلك قررنا ان تكون قرارات هذا العام الجديد عن انجازتنا التي يجب ان نقوم بها، وعن اكتشاف مواطن القوة في كل فرد فينا ومحاولة تحقيقها .

"دارى" : سوف اتعلم دروس يبانو هذا العام .

"ماندى" : سوف اتعلم نظرية جديدة في علم النفس واطبقها على الاولاد .

"نيكى" : سوف اتدرب اكثر في دروس البالية لكي اكسب المنحة .

"لارا" : سوف اكتب قصة واحاول نشرها .

"دادى" : سوف اكتب عن علم النفس الايجابي وسوف تكون هذه السنة افضل سنة في حياتي .

عقدنا اجتماعنا نصف السنوى في فصل الصيف لمراجعة كل منا ما انجزه، ويبدو أن أربعة منا لا يزالون في مواصلة اعمالهم .

مواطن القوة والتميز عند الاطفال الصغار :

يتناول الجزء الأول من هذا الفصل طرق تنشئة الجانب الوجداني للأطفال الصغار، والمنطق الذى يقف وراء هذا الموضوع هو أن تنمية المشاعر الايجابية عند الأطفال تساعدهم على تنمية روح الاستكشاف والتي تؤدى إلى تعلم مهارات جديدة والتمكن منها، مما لا يؤدى إلى مزيد من المشاعر الايجابية فحسب، بل إلى اكتشاف مواطن القوة لدى كل طفل من اطفالك .

من ثم فان هدف علم النفس الإيجابي فيما يتعلق بتنشئة الأطفال هو زيادة المشاعر الإيجابية عند الطفل، وذلك حتى سن السابعة من العمر، حتى هذا السن سوف تكتشف أنت وطفلك بعض مواطن القوة في شخصيته والتي تبدأ في التفوق والظهور، ولكي نساعدكم في تحديد مثل هذه السمات قامت كاترين داهلسجارد Katherine Dahlsgard بعمل استبيان خاص باكتشاف مواطن القوة عند الأطفال وهو على غرار الاستبيان الذى قدمناه في الفصل التاسع ، يمكنك أن تأخذ هذا الاختبار من على شبكة

الإنترنت، حيث ستعطيك الإجابة مباشرة، إذا كنت تستخدم شبكة الإنترنت ، اذهب
ألان أنت وطفلك على العنوان التالي : WWW.authentic happiness.org

اطلب من طفلك أن يجيب على عبارات هذا الاستبيان بمفرده، بعد ذلك يقوم
باستدعائك لمعرفة النتيجة .

والمؤلاء الذين ليس لديهم مثل هذه الوسيلة من الاتصال هناك طريقة أخرى أقل
دقة، وهي أن تقرا لطفلك كل عبارة من عبارات هذا الاستبيان إذا كان طفلك عمره
أقل من عشر سنوات وإذا كان أكبر من ذلك يمكنه أن يقرأه بنفسه ويجب عليه .

يتكون هذا الاختبار من أكثر الأسئلة المميزة لكل سمة من السمات الخاصة
الموجودة في الاستبيان الكامل الموجود على شبكة الانترنت . وسوف تحدد الإجابات
على عبارات هذا الاستبيان مواطن القوة لدى طفلك .

استبيان مواطن القوة (كاترين داهلسجارد)

١ - حب الاستطلاع Curiosity :

(أ) إن عبارة " حتى ولو كنت بمفردى لا اشعر بالملل أبدا " :

- ٥ . تنطبق علىّ تماما
- ٤ تنطبق علىّ (بصفة عامة)
- ٣ محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)
- ٢ لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)
- ١ لا تنطبق علىّ مطلقا

(ب) اذا اردت معرفة شيء فغالبا ما اجث عنه في كتاب او على الكمبيوتر،

وذلك اكثر من الاخرين الذين في مثل عمري :

- ٥ تنطبق علىّ تماما
- ٤ تنطبق علىّ (بصفة عامة)

- ٣ محايدة (لا أعرف على وجه التحديد)
 ٢ لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)
 ١ لا تنطبق علىّ مطلقا

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا هذه هي درجتك على سمة حب الاستطلاع .

٢ - حب التعلم Love Learning :

(أ) إن العبارة " اشعر بالسعادة البالغة حينما اتعلم شيئا جديدا" .

- ٥ تنطبق علىّ تماما
 ٤ تنطبق علىّ (بصفة عامة)
 ٣ محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)
 ٢ لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)
 ١ لا تنطبق علىّ مطلقا

(ب) " اكره زيارة المتاحف "

- ٥ تنطبق علىّ تماما
 ٤ تنطبق علىّ (بصفة عامة)
 ٣ محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)
 ٢ لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)
 ١ لا تنطبق علىّ مطلقا

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا هذه هي درجتك في حب التعلم .

٣ - الحكم على الاشياء Judgment :

(أ) إن عبارة " اذا ظهرت مشكلة ما بين الاصدقاء عند ممارسة أى لعبة او نشاط فانا نستطيع ان اكتشف لماذا حدثت هذه المشكلة"

- ٥ تنطبق علىّ تماما
٤ تنطبق علىّ (بصفة عامة)
٣ محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)
٢ لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)
١ لا تنطبق علىّ مطلقا

(ب) " يخبرني والدي دائما بان حكمي على الاشياء يكون خطأ "

- ٥ تنطبق علىّ تماما
٤ تنطبق علىّ (بصفة عامة)
٣ محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)
٢ لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)
١ لا تنطبق علىّ مطلقا

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا هذه هي درجتك على سمة " الحكم على الاشياء " .

٤ - البراعة Ingenuity :

(أ) إن عبارة " تاتي الى دائما افكار جديدة لفعل اشياء مرحة وظريفة " .

- ٥ تنطبق علىّ تماما
٤ تنطبق علىّ (بصفة عامة)
٣ محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)
٢ لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)
١ لا تنطبق علىّ مطلقا

(ب) " انا اكثر قدرة على التخيل من الاطفال في مثل عمري "

- ٥ تنطبق علىّ تماما
 ٤ تنطبق علىّ (بصفة عامة)
 ٣ محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)
 ٢ لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)
 ١ لا تنطبق علىّ مطلقا

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا هذه هي درجتك على "الأصالة والتحديد".

٥ - الذكاء الاجتماعي Social Intelligence :

(أ) إن عبارة " بصرف النظر عن مجموعة الأطفال التي أتعامل معها فأنا دائما أستطيع التكيف مع الجماعة "

- ٥ تنطبق علىّ تماما
 ٤ تنطبق علىّ (بصفة عامة)
 ٣ محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)
 ٢ لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)
 ١ لا تنطبق علىّ مطلقا

(ب) "إذا كنت سعيدا أو حزينا أو غاضبا فأنا دائما اعرف لماذا ؟ "

- ٥ تنطبق علىّ تماما
 ٤ تنطبق علىّ (بصفة عامة)
 ٣ محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)
 ٢ لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)
 ١ لا تنطبق علىّ مطلقا

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا هذه هي درجتك على "الذكاء الاجتماعي".

٦ - النظرة الثابتة Perspective :

(أ) إن عبارة "يخبرنى الكبار بأننى أتعامل بشكل ناضح بالنسبة لعمرى " :

- | | |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماما |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقا |

(ب) "اعرف ما هى الأشياء التى تستحق الاهتمام فى الحياة " .

- | | |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماما |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقا |

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا هذه هى درجتك على "البصيرة".

٧ - الجسارة والإقدام Valor :

(أ) إن عبارة "احتمى بنفسى حتى ولو كنت خائفا " :

- | | |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماما |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقا |

(ب) "افعل ما أراه صحيحا حتى ولو تم إغرائي بشيء آخر "

- | | |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماما |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقا |

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا هذه هي درجتك على "البسالة".

٨ - المثابرة Perseverance :

(أ) إن عبارة "دائما ما يمدحني والدي لأنني أفهى أى عمل أقوم به" .

- | | |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماما |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقا |

(ب) "حينما احصل على شيء أريده فان ذلك يرجع إلى أنني اعمل بجديه من اجل الحصول عليه " .

- | | |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماما |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقا |

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا هذه هي درجتك على "المثابرة " .

٩ - الإتساق مع الذات Integrity:

(أ) إن عبارة " لم أطلع على مذكرات أى شخص أو على بريده الإلكتروني".

- ٥ تنطبق علىّ تماماً
٤ تنطبق علىّ (بصفة عامة)
٣ محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)
٢ لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)
١ لا تنطبق علىّ مطلقاً

(ب) " اكذب إذا تعرضت لمأزق " .

- ٥ تنطبق علىّ تماماً
٤ تنطبق علىّ (بصفة عامة)
٣ محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)
٢ لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)
١ لا تنطبق علىّ مطلقاً

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا هذه هى درجتك على "تكامل الشخصية" .

١٠ - العطف Kindness:

(أ) إن العبارة " ابذل ما فى وسعى لكى أتعاطف مع أى طفل جديد فى

المدرسة " .

- ٥ تنطبق علىّ تماماً
٤ تنطبق علىّ (بصفة عامة)
٣ محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)
٢ لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)
١ لا تنطبق علىّ مطلقاً

(ب) " قمت بمساعدة جارى خلال الشهر الماضى دون أن يطلب منى ذلك " .

- | | |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماما |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقا |

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا هذه هى درجتك على "العطف" .

١١ - منح الحب Loving:

(أ) إن العبارة " اعرف أننى أهم شخص فى حياة إنسان آخر " .

- | | |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماما |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقا |

(ب) " حتى إذا كنت أتشاجر مع آخى أو أختى أو أولاد أعمامى مع ذلك فأنا حقيقة اهتم بهم " .

- | | |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماما |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقا |

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا هذه هى درجتك على "الحنّة" .

١٢ - المواطنة Citizenship:

(أ) إن عبارة "استمتع فعلاً بانتمائى إلى أحد النوادى الاجتماعية أو أحد الأنشطة المدرسية".

- | | |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماماً |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقاً |

(ب) "فى المدرسة أستطيع أن اعمل مع آخريين من زملائى بكفاءة".

- | | |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماماً |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقاً |

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا هذه هى درجتك على "المواطنة".

١٣ - العدل Fairness:

(أ) إن العبارة " حتى إذا لم اكن احب شخصا ما فأنى لا اظلمه " .

- | | |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماماً |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقاً |

(ب) " حينما أخطى فأننى اعترف بخطاى " .

- | | |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماما |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقا |

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا هذه هى درجتك على "العدل" .

١٤ - القيادة Leadership:

(أ) إن العبارة " حينما العب أى رياضة أو لعبة مع أصحابى فافهم يريدوننى أن أكون القائد " .

- | | |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماما |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقا |

(ب) "كقائد استطعت أن اكتسب ثقة واعجاب زملائى وأصدقائى " .

- | | |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماما |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقا |

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا هذه هى درجتك على "القيادة" .

١٥ - ضبط النفس Self Control:

(أ) إن عبارة "يمكنني أن أتوقف عن مشاهدة التلفزيون أو ألعاب الفيديو إذا طلب مني ذلك " .

- ٥ تنطبق عليّ تماما
- ٤ تنطبق عليّ (بصفة عامة)
- ٣ محايدة (لا اعرف علي وجه التحديد)
- ٢ لا تنطبق عليّ (بصفة عامة)
- ١ لا تنطبق عليّ مطلقا

(ب) "دائما أتأخر في كل شيء" .

- ٥ تنطبق عليّ تماما
- ٤ تنطبق عليّ (بصفة عامة)
- ٣ محايدة (لا اعرف علي وجه التحديد)
- ٢ لا تنطبق عليّ (بصفة عامة)
- ١ لا تنطبق عليّ مطلقا

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا هذه هي درجتك علي "ضبط النفس" .

١٦ - التدبر Prudence :

(أ) إن العبارة "أتحاشى المواقف والأشخاص الذين يسببون لي المتاعب " .

- ٥ تنطبق عليّ تماما
- ٤ تنطبق عليّ (بصفة عامة)
- ٣ محايدة (لا اعرف علي وجه التحديد)
- ٢ لا تنطبق عليّ (بصفة عامة)
- ١ لا تنطبق عليّ مطلقا

(ب) " يقول الكبار عنى أنى احسن الاختيار حينما أقول شيئا أو افعله " .

- | | |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماما |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقا |

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا هذه هى درجتك على " التدبر " .

١٧ - التواضع Humility:

(أ) إن العبارة " بدلا من أن أتحدث عن نفسى افضل أن يتكلم أصحابى عن أنفسهم " .

- | | |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماما |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقا |

(ب) " يصفى الناس بأنى طفل محب للتظاهر " .

- | | |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماما |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقا |

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا هذه هى درجتك على " التواضع " .

١٨ - تذوق الجمال Appreciation of Beauty:

(أ) إن العبارة " احب الاستماع إلى الموسيقى ومشاهدة الأفلام والرقصات اكثر من الأطفال فى مثل عمري " .

- ٥ تنطبق علىّ تماما
٤ تنطبق علىّ (بصفة عامة)
٣ محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)
٢ لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)
١ لا تنطبق علىّ مطلقا

(ب) " احب رؤية الأشجار وهى تغير ألوانها فى فصل الربيع " .

- ٥ تنطبق علىّ تماما
٤ تنطبق علىّ (بصفة عامة)
٣ محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)
٢ لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)
١ لا تنطبق علىّ مطلقا

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا هذه هى درجتك على " التذوق الجمالى " .

١٩ - الامتان Gratitude:

(أ) إن العبارة " حينما أفكر فى حياتى أجد أشياء كثيرة تستحق منى الشكر " .

- ٥ تنطبق علىّ تماما
٤ تنطبق علىّ (بصفة عامة)
٣ محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)
٢ لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)
١ لا تنطبق علىّ مطلقا

(ب) " انس أن اشكر أساتذتي حينما يساعدوني " .

- ٥ تنطبق علىّ تماما
 ٤ تنطبق علىّ (بصفة عامة)
 ٣ محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)
 ٢ لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)
 ١ لا تنطبق علىّ مطلقا

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا هذه هي درجتك على " الامتحان " .

٢٠ - الأمل Hope:

(أ) إن العبارة " حينما احصل على درجة سيئة في المدرسة دائما أفكر في أن

احصل المرة القادمة على نتيجة افضل " .

- ٥ تنطبق علىّ تماما
 ٤ تنطبق علىّ (بصفة عامة)
 ٣ محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)
 ٢ لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)
 ١ لا تنطبق علىّ مطلقا

(ب) " اعتقد إنني حينما اكبر سوف أكون إنسانا سعيدا "

- ٥ تنطبق علىّ تماما
 ٤ تنطبق علىّ (بصفة عامة)
 ٣ محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)
 ٢ لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)
 ١ لا تنطبق علىّ مطلقا

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا هذه هي درجتك في " الأمل " .

٢١ - الروحانية Spirituality :

(أ) إن العبارة "اعتقد أن كل فرد له شخصية كما أن له هدف في الحياة" .

- | | |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماما |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقا |

(ب) "حينما يصيبني مكروه في الحياة فان إيماني بالله يساعدي على الخروج من محنتي " .

- | | |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماما |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقا |

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا هذه هي درجتك في "الروحانية" .

٢٢ - الصفح Forgiveness :

(أ) إن العبارة "إذا جرح أحد مشاعري فأني لا أحاول أبدا أن أردّها له أو انتقم منه" .

- | | |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماما |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقا |

(ب) " اسامح الناس حينما يخطئون " .

- ٥ تنطبق علىّ تماما
 ٤ تنطبق علىّ (بصفة عامة)
 ٣ محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)
 ٢ لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)
 ١ لا تنطبق علىّ مطلقا

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا هذه هي درجتك في "التسامح" .

٢٣ - الدعابة Humor:

(أ) إن العبارة "معظم أصحابي يخبروني بأني حقيقة خفيف الظل في أى مكان أتواجد فيه" .

- ٥ تنطبق علىّ تماما
 ٤ تنطبق علىّ (بصفة عامة)
 ٣ محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)
 ٢ لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)
 ١ لا تنطبق علىّ مطلقا

(ب) "حينما يكون أحد أصحابي متضايقا أو يكون غير سعيد فأنى أقول أو افعل شيئا مضحكا لكي اخفف من حدة الموقف" .

- ٥ تنطبق علىّ تماما
 ٤ تنطبق علىّ (بصفة عامة)
 ٣ محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)
 ٢ لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)
 ١ لا تنطبق علىّ مطلقا

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا هذه هي درجتك في "الدعابة" .

(أ) إن عبارة "احب الحياة" .

- | | |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماما |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقا |

(ب) " حينما استقيظ كل يوم في الصباح أكون نشيطا ومتحمسا لكي أبدا يومى " .

- | | |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماما |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة) |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقا |

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا هذه هي درجتك في " الحيوية" .

بعد الانتهاء من تطبيق الاختبار، سوف يحصل ابنك على درجة يمكن تفسيرها بالرجوع إلى المعايير الخاصة بهذا الاختبار إذا كنت قد استخدمت شبكة الإنترنت، أما إذا كنت استخدمت الصور المختصرة للاختبار التي قدمناها في هذا الكتاب فيمكنك أن تسجل الدرجات التي حصل عليها طفلك على كل سمة من السمات الأربعة والعشرين وذلك على النحو التالي بعد ترتيبها من الأعلى إلى الأدنى :

الحكمة والمعرفة :

- ١ - حب الاستطلاع .
- ٢ - حب التعلم .
- ٣ - الحكم على الأشياء .

- ٤ - البراعة .
- ٥ - الذكاء الاجتماعي .
- ٦ - النظرة الثاقبة .

الشجاعة :

- ٧ - الجسارة والأقدام .
- ٨ - المثابرة .

الإنسانية :

- ٩ - العطف .
- ١٠ - المحبة .

العدالة :

- ١١ - المواطنة .
- ١٢ - العدل .
- ١٣ - القيادة .

الاعتدال :

- ١٤ - ضبط النفس .
- ١٥ - التدبير .
- ١٦ - التواضع .

التسامي :

- ١٧ - تذوق الجمال .
- ١٨ - الامتنان .
- ١٩ - الأمل .
- ٢٠ - الروحانية .
- ٢١ - الصفح .
- ٢٢ - الدعاية .
- ٢٣ - الحيوية والنشاط .

سوف يحصل طفلك على عدد بسيط من الدرجات التي تقع بين ٩ ، ١٠ ، وهذه سوف تمثل السمات التي يتميز فيها على الأقل كما أوردها هو على الاختبار، (مواطن قوته) . ضع عليها دائرة . كذلك سوف يحصل طفلك على عدد من الدرجات المنخفضة التي تقع بين ٤ أو أقل إلى ٦ درجات، وهذه تمثل بعض جوانب الضعف في سماته الشخصية .

تنمية مواطن القوة عند الأطفال :

إن ارتقاء جوانب القوة والسمات الإيجابية لدى الطفل يشبه الى حد كبير ارتقاء اللغة، فالطفل الرضيع حينما يولد يكون لديه استعداد بيولوجي لفهم ونطق اللغة، فأذن الطفل تتسع لاستقبال جميع الأصوات الأولية والتي تبدأ تظهر عند الطفل في المراحل الأولى للمناغاة وشيئا فشيئا تتحول مناغاة الطفل الى النطق فقط بالاصوات التي يسمعها، ومع نهاية العام الأول يصبح نطق الطفل مشابهاً تماماً لنطق لغة الأم التي سيتحدث بها فيما بعد .

وبالمثل فأنا أرى أن نمو وارتقاء جوانب القوة في شخصية الطفل يسير في مسار مشابه لنمو وارتقاء اللغة، وان لم يكن لدى أدلة امبيريقية على ذلك، أن كل طفل يولد ولديه استعداد أولى وبيولوجي لنمو وظهور الأربع والعشرين سمة التي سبق وان ذكرتها في الجزء السابق، مع ذلك فان هذا الاستعداد البيولوجي أو الأولى يحدث له تحولات خلال الست سنوات الأولى من حياة الطفل ، وذلك حسب السياق النفسى والاجتماعى الذى ينشأ فيه ، إذا نشأ الطفل ووجد من يحيطه بالحب والرعاية والاهتمام والمديح ، فسوف يساعد ذلك على إبراز مواطن القوة لديه، ومن خلال التفاعل الذى يحدث بين مواهبه واهتماماته ومواطن قوته ، سوف يكتشف ما ينبغي أن يتعلمه، وما يجب أن يتعد عنه، هذا المناخ سوف يساعده على أن يبحث بنفسه ويستخرج العديد من السمات الإيجابية التي يشعر بأهميتها، ويترك ما لا يحتاجه في سبيل تحقيق التوافق والتكيف .

إيماناً واعترافاً مني أنا وزوجتي "ماندى" بهذا المبدأ بدأت أثيب وأكافئ أى سلوك إيجابى يصدر عن أطفالنا ، ومع مرور الوقت وبتكرار التدعيم لأنماط من السلوك المرغوب فيه بدأت تظهر لدى كل طفل لدينا السمات الإيجابية المطلوبة.

مثلاً كانت ابنتنا "لارا" تهتم دائماً بمبادئ العدل والمساواة ، وقد ظهر ذلك منذ الصغر فى محاولاتها التلقائية لكى تشاركها "نيكى" - الأخت الأصغر - فيما لديها من لعب ، وعندما كنت أقرأ أحد أعمال انتونى ليكر Anthony Lakas والتي كانت تدور عن إحدى جرائم القتل للحاكم السابق لولاية "أيداهو" فى نهاية القرن الماضى ، عندما كنت أحكى هذه القصة لزوجتي "ماندى" عند تناولنا العشاء، وجدت "لارا" متحمسة جداً للمبادئ التى تقوم عليها الاشتراكية ، والتي تناولنا فيها الحديث عن التوجه الرأسمالى والتوجه الشيوعى ومبادئ الاحتكار... الخ ، وانتهى بنا الحديث إلى أن تقترح على "لارا" بان تنازل عن كل ما لديها من لعب إلى الأطفال المحتاجين على أن تحتفظ لنفسها بلعبة واحدة .

أما "نيكى" فقد كانت تتميز دائماً بأنها عطوفة على الآخرين وتشفق عليهم ، كما ذكرت فى بداية الفصل أن "نيكى" كانت دائماً تهتم بتعليم أخيها "دارى" الألوان والحروف الأبجدية لدرجة أنهم كانوا يمضون فى ممارسة هذا النشاط حتى وقت متأخر من الليل ، وكما ذكرت سابقاً فإن "دارى" كان يتسم بأنه عنيد مثابر ، فإذا احب شيئاً اندمج فيه ويكون من الصعب عليه أن يتركه .

إن نصيحتى الأولى التى أقدمها لكل أب وأم لكى يساعدوا أبناءهم على تنمية مواطن القوة لديهم هى إثابتهم وتدعيم أى سلوك إيجابى يصدر عنهم ، وفى النهاية سوف تجد أن طفلك بدأت تظهر لديه وبشكل ثابت عدد من هذه السمات التى قمت بتدعيمها ، فهذه هى خطواتك الأولى نحو اكتشاف مميزات شخصية طفلك ، كذلك فإن الاختبار الذى قدمناه فى هذا الفصل إذا طبقته على طفلك سوف يساعدك على تسمية كل سمة من السمات المميزة له .

النصيحة الأخيرة التى أقدمها لك هى أن تسمح لابنك بان يكتشف ويظهر مواطن القوة المميزة لشخصيته وذلك عبر مواقف الحياة اليومية من خلال نشاطه داخل الأسرة ، وحينما يظهر هذه المميزات حاول أن تدعمها وتعترف بها لطفلك وتخبره بأنه متميز فيها .

الأسبوع الماضى تعرضت ابنتنا "لارا" لمفاجأة غير متوقعة ، فقد كانت تتمرّن على آلة الفلوت ولمدة خمس سنوات ، وصلت بعدها إلى مستوى معين جعلها تنتقل إلى مدرس جديد فى الموسيقى على مستوى أعلى ، وفى الدرس الأول لها اخبرها المدرس بان كل ما تعلمته سابقا كان خاطئا، سواء كان ذلك فى وقفاتها أو فى كيفية التنفس عند استخدام الفلوت أو طريقة استخدام ونقل الأصابع ، مع ذلك استطاعت "لارا" أن تستوعب مثل هذه الصدمة وبدأت تضاعف من وقت التمرين والجهد الذى تبذله ، وقد أطلقنا على "لارا" من خلال هذا الموقف انما مثال على "لارا المثابرة" .

أما "نيكى" فقد كانت تأخذ دروس موسيقى مشتركة فى المدرسة مع أختها الصغيرة "كارلى" كانت "نيكى" تقوم بترتيب العرائس داخل حجرة "نيكى" ، وتقوم بتشغيل أغاني الأطفال على المسجل ، وتحاول أن تساعد "نيكى" فى أن تصفق مع الموسيقى .

كنا نشجع وندعم "نيكى" على ذلك أطلقنا عليها من خلال هذه المواقف اسم "نيكى الصبورة العظوفة" ولأننا كنا نؤمن بأهمية الرسالة التربوية التى يقوم بها البيت ، فقد حاولنا أن نضع المنهج الذى نسير عليه بما يتفق ومواطن القوة لدى كل طفل .

بالطبع أنا لا أريد أن أقول بان إيماننا بهذه الرسالة كان لضعف ما تقوم به المدرسة، بل لقد عملت مع مدارس خاصة ومدارس عامة وأنا أكنّ احتراماً لكل ما يقوم به المدرسون ، ولكن حياتنا الأسرية جعلتنا اشبه بالمدرسين داخل المدرسة ، وذلك للأسباب الآتية :

١- كنا نسافر كثيرا وكنا نحاول أن نتخذ من ذلك فرصة لتعلم أولادنا وإكسابهم الكثير من المعلومات .

٢- أنا وزوجتي "ماندى" كنا مهيين للعمل كمدرسين .

٣- لم نكن نرغب في الاعتماد على الآخرين في تنشئة أولادنا ومن ثم نفقد جزءاً كبيراً من رؤيتنا لهم وهم يكبرون ، ومن ثم فقد حاولنا أن ننظم أنشطة الأسرة بحيث تتوافق مع اهتمامات ومواطن القوة لدى كل فرد فيها .

قررت زوجتي "ماندى" أن تدرس علم الجيولوجيا هذا العام ، ولأن أولادنا كانوا يحبون اللعب بالصخور والرمال ، فقد وجدت "ماندى" أن هذا النوع من فروع العلم سوف يكون مفيدا ، حيث يرتبط بعلوم أخرى مثل الكيمياء والاقتصاد... الخ .

إن لكل طفل من أطفالنا اهتمام بشكل أو بآخر بحب المعادن ، ابتنا "نيكى" بما لديها من حب للجمال وذكاءها الاجتماعي ، كانت تهوى جمع الخرز والأحجار والمعادن والمشغولات ، فكان موضوعها الرئيسي كيف أمكن للإنسان أن يتكر من الأحجار والمعادن هذا الجمال الذي نترين به سواء في ملابسنا أو في حياتنا الاجتماعية بصورة عامة .

أما "لارا" التي كانت تميل إلى حب المساواة والعدل فقد اهتمت بدراسة احتكار البترول لدى مجموعة من الأفراد في المجتمع بما في ذلك "جون روكفلر" وكيف انه تحول من رجل أعمال رأسمالي في قطاع البترول إلى أن يهب ثروته لأعمال الخير والإنسانية .

أما "دارى" فقد كان مهتما بجمع الصخور ، وحاول عمل زيارات ميدانية كثيرة للتعرف على الصخور مع أحد الأصدقاء ويدعى "ستيف" والذي كان يعمل في السباكة وكانت له اهتمامات بالمعادن .

وفي إحدى الزيارات انشغل "دارى" لمدة ساعات في جمع بعض الصخور التي كانت موجودة في أحد مواقع البناء ، وكان لا بد من "ستيف" أن ينبهه لانغماسه في ذلك ، وانه لا بد أن يعود سريعا للسيارة ، فاجابه "دارى" بان "مكتشفي المعادن والصخور لا يأخذون قسطا من الراحة " .

إن الشعور بالسعادة شعور وقتي Momenyary ، وبممكنك زيادة هذا النوع من المشاعر بكسر دائرة الأفعال الروتينية والإقبال على الحياة، والتفكير المتجدد، أن الحياة السارة والسعيدة دائما تنجح في إعطاء الفرد المزيد من المشاعر الايجابية للماضي والحاضر والمستقبل .أما مشاعر الإنجاز والرضا فهي أكثر بقاء واستمرارا .

تتسم هذه المشاعر بقدرة الفرد على الاستيعاب والمشاركة والانطلاق، من المهم جدا كجزء رئيسي في تعريف هذا النوع الثالث من المشاعر أن تكون خالية من أى مشاعر ايجابية سابقة .

إن الشعور بالإنجاز والرضا يأتي دائما من خلال الممارسات العلمية الدائمة للاستفادة من امكانتك ومزاياك لتحقيق مزيد من النجاحات، من ثم يتضمن الجزء الثاني من هذا الكتاب قائمة بها ٢٤ صفة تمثل مناطق القوة عند الأفراد عموما ، يمكنك أن تتعرف على مزاياك الشخصية من مجموع هذه الصفات عند تطبيق هذا الاختبار، وفي الجزء الثالث من هذا الكتاب قدمت العديد من الطرق والوسائل التي يمكن من خلالها تنمية مواطن القوة لديك، وذلك في ثلاثة مجالات رئيسية هي مجال العمل ، والحب، وتنشئة الأطفال ، وانتهيت من ذلك إلى الوصول إلى معادلة خاصة عن المحبة أو الطيبة والتي تتمثل في الاستفادة من مزاياك ومواطن قوتك، واستخدامها باستمرار في حياتك العاطفية والأسرية والمهنية مما يحقق لك السعادة الحقيقية ومزيد من مشاعر الإنجاز والرضا الدائم .

ورغم أملى في أن يكون مستوى مشاعرك الايجابية وإحساسك بالرضا والإنجاز قد ازداد الآن بعد قراءة هذا الكتاب/ فأنتى انهى هذا الكتاب بكلمة أخيرة عن معنى هذه الحياة والهدف منها . اعتقد أن الحياة السارة والسعيدة Pleasant life هي حياة تغلفها دائما محاولات ناجحة للوصول إلى المشاعر الايجابية، والتي ترتبط دائما بمهارات خاصة لكيفية تحقيق هذه المشاعر، أما الحياة الطيبة goof life فهي على العكس ليس هدفها الوصول إلى المشاعر الايجابية في أقصى حدودها، ولكنها حياة ترتبط بمدى قدرة

الفرد على الاستفادة من مواهبه الخاصة وامكانياته المتميزة للحصول على اكبر قدر ممكن من الشعور بالرضا والإنجاز، أما الحياة الهادفة meaningful life التي يكون لها معنى فهي خاصية أخرى تضاف إلى الخصائص السابقة وعليك أن تحاول أن تستفيد من مواطن قوتك وامكانياتك المتميزة في خدمة شيء اكبر منك وهدف ابعده واسمى ، إذا استطعت أن تعيش هذه الأنواع المختلفة من الحياة فانك سوف تصل إلى الحياة في تمامها وكمالها .

مراجعة وملخص

قدمنا هذا الاختبار من قبل والخاص بالسعادة الوقتية Momentary happiness في الفصل الثاني من هذا الكتاب .

الآن وبعد الانتهاء تقريبا من قراءة هذا الكتاب الذى قدمنا فيه بعض النصائح والحقائق الخاصة بتحقيق السعادة وكيفية ممارستها، نريد أن نعرف مستوى أو درجة سعادتك الآن، ومن الممكن أن تأخذ هذا الاختبار من على شبكة الانترنت، وذلك لكى تقارن بين درجة سعادتك قبل قراءة هذا الكتاب وبين درجتك على نفس هذا المقياس بعد الانتهاء من قراءته، كما يمكنك أيضا أن تقارن هذه الدرجة بالمعايير الخاصة، بالمجتمع الأمريكى .

استبيان السعادة :

بصفة عامة إلى أى حد أنت تشعر بالسعادة أو عدم السعادة ؟

اقرأ العبارات الإحدى عشر التالية، واختر منها العبارة التى تعكس مستوى السعادة التى تكون عليها فى معظم الأحيان .

الدرجة	العبارة
١٠	شديد السعادة (اشعر بالسعادة والخبور"وكأنى احلق فى الخيال")
٩	سعيد جدا (لدى شعور طيب واشعر بالبهجة)
٨	سعيد بدرجة مقبولة (معنوياتى عالية،ولدى شعور طيب)
٧	سعيد إلى حد ما (لدى شعور طيب والى حد ما هناك شعور بالبهجة)
٦	سعيد بدرجة بسيطة (اكبر من المتوسط بدرجة بسيطة)
٥	محايد (على وجه التحديد لست سعيدا كما أننى لست "غير سعيد")

٤	غير سعيد قليلا (اقل من المتوسط بدرجة بسيطة)
٣	غير سعيد بدرجة ما (اقل من المتوسط بدرجة اكبر)
٢	غير سعيد إلى حد ما (معنوياتى منخفضة)
١	غير سعيد (مكتئب ومعنوياتى منخفضة جدا)
صفر	غير سعيد على الإطلاق (مكتئب جدا ومعنوياتى غاية فى الانخفاض)

فكر فى مشاعرك الآن وبعد فترة، يا ترى ما النسبة المئوية % من الوقت تشعر فيه بأنك سعيد؟ ما النسبة المئوية % من الوقت تشعر بأنك غير سعيد؟ ما النسبة المئوية % من الوقت تشعر بأنك لا تستطيع تحديد شعورك (لست سعيد أو غير سعيد) .

اكتب إجابتك على هذه الأسئلة أمام العبارات التالية، وحاول أن تتأكد من أن مجموع هذه النسب يكون ١٠٠ % .

فى المتوسط

%	النسبة المئوية للوقت الذى اشعر فيه بأننى سعيد
%	النسبة المئوية للوقت الذى اشعر فيه بأننى غير سعيد
%	النسبة المئوية للوقت الذى اشعر فيه بأننى لا أستطيع أن احدد شعورى

عند تطبيق مقياس السعادة على عينة ممثلة للمجتمع الأمريكى من الراشدين عددهم ٣٠٥٠ راشدا، كان متوسط درجاتهم على مقياس السعادة هو ٦,٩٢ من المجموع النهائى للدرجات وهو ١٠، وكانت نسبة الأفراد الذين ذكروا أنهم سعداء كانت ٥٤%، ونسبة الأفراد الذين يشعرون بعدم السعادة ٢٠%، ونسب الأفراد الحائدين على مقياس السعادة كانت ٢٦% .

النقطة الرئيسية التى أريد أن أوضحها هنا هى أن هناك طرق عديدة للوصول إلى السعادة الحقيقية، والتى تختلف كل منها عن الأخرى .

في الجزء الأول من هذا الكتاب ناقشنا موضوع المشاعر الايجابية، وكيف يمكنك أن تزيد وتنمي هذه المشاعر، هناك ثلاثة أنواع مختلفة من المشاعر الايجابية (مشاعر ايجابية في الماضي ، مشاعر ايجابية في الحاضر، مشاعر ايجابية في المستقبل)، ومن الممكن جدا أن تغذى كل نوع من هذه المشاعر بالأخرى ، مشاعر الايجابية عن الماضي (مثل الشعور بالرضا والقناعة) يمكن أن يزداد هذا الشعور بمزيد من مشاعر التسامح والامتنان والتحرر من أى معتقدات سياسية أو ايولوجيات فكرية معينة . مشاعر الايجابية عن المستقبل (مثل الشعور بالتفاؤل) يمكن أن تزداد بمعرفتك ماهية مشاعر التشاؤم وتعلمك المستمر باستبعاد هذه المشاعر من خريطة أفكارك ، أما المشاعر الايجابية الخاصة بالحاضر، فإنها تنقسم إلى نوعين، هذان النوعان هما مشاعر الانبساط والسرور Pleasures، ومشاعر الرضا والإشباع Gratifications وهذان النوعان هما الطريق الرئيسى المؤدى إلى السعادة الحقيقية .

المعنى والهدف

لم اشعر بغربة في المكان الذي أنا فيه منذ أن كنت في السنة الأولى من جامعة برنستون Princeton حينما كنا نتناول العشاء في أحد النوادي الخاصة والراقية همست بهذه الكلمات لوالد زوجتي . إن النادي الوحيد الذي ذهبت إليه من قبل وكان ملحقا بأحد اليخوت كان في مدينة ديزني . أما هذا المكان الذي نوجد فيه ألان أنا وزوجتي ووالديها وأطفالنا، فقد كان يختا حقيقيا، وكان الرجل الذي يجلس على المائدة المجاورة لنا، كان هو صاحب هذا اليخت الذي كنا فيه، وكانت هيئته تدل على ذلك تماما .

المكان والمنظر من حولنا كان فوق الخيال، حيث كان يلف المكان العديد من القصور الفخمة والتي تبدو وكأنها مراكب شراعية تهتز على سطح الماء، لقد قدمت إلى هذا المكان بدعوة من صاحبه سير جون تمبليتون Templeton ، وقد وعدته بان اصطحب زوجتي وأطفالي الذين أصروا أن يصطحبوا معهم والد ووالدة ماندي ، ويبدو أن وعدى بتلبية هذه الدعوة كان شيئا متهورا حيث إن تكاليف هذه الرحلة ستكون باهظة .

ويعتبر نادي اليخت الذي نحن فيه أحد النوادي الخاصة جدا التي تقع في إحدى جزر البهاما والتي تحتل الجزء الشمالي الغربي من هذه الجزيرة . ويمتد النادي حوالي ميل على الشاطئ الذي يزدان بألوان الرمال العاجية والبنفسجية، كذلك ملحق بالنادي ملاعب للكروية، كما يقوم على خدمته فتيات يرتدين زيا خاصا، ويتحدثن الإنجليزية بلغة أهل الكاريبي ، ويحيط به بيوت خاصة ومبهرة يمتلكها بعض نجوم السينما . يأتي إلى هذا المكان العديد من أثرياء أوروبا ومليونيرات العالم ليتمتعوا بكل ما هو جميل ومبهر في جزر البهاما . في هذا المكان الساحر الجذاب أتت بي قدمي لكسى اقدم بعض أفكارى عن معنى ومغزى الحياة . كان هذا اللقاء يجمع بين

عشرة من العلماء والفلاسفة والمتخصصين في علوم الدين الذين قدموا مناقشة ما إذا كان التطور الذي سار فيه الإنسان له هدف واتجاه محدد .

منذ سنوات كان هذا التساؤل يشغلني باعتباري من المعارضين لنظرية دارون والتي ترى أن نشأة الإنسان جاءت عبر سلالات دنيا، لكي ترتقى على سلم الإبداع .

مع ذلك فقد جاءني كتاب يحمل عنوان "اللاصفر" Non Zero وهو كتاب جديد ومحدد ويستمد أصوله من فلسفة العلم، كان لهذا الكتاب تأثير واضح في تفكيرى وإجابتي على هذا التساؤل العام "ما هو المعنى العام وراء الحياة"، أحد الأسباب التي دعنتي للمجيء إلى هذا المكان هي إتاحة الفرصة لي لأن أرى مؤلف هذا الكتاب بوب رايت Bob Wright ، فقد كانت أفكاره في هذا الكتاب تلتقي تماما مع اهتماماتي الخاصة "بعلم النفس الإيجابي" ذلك العلم الذي يهتم بدراسة المشاعر الإيجابية والشخصية الإيجابية والأنظمة والمؤسسات التي تنسم بمناخ العمل الإيجابي ، إذا نظرنا إلى هذا العلم نظرة فاحصة ومتأنية فسوف نجد انه لم ينبثق من فراغ بل انه يقف بين نوعين من فروع العلم والمعرفة هما علم البيولوجيا الإيجابية الذي يمثل الأساس البيولوجي الذي يقوم عليه علم النفس الإيجابي ، والعلم الآخر هو الفلسفة الإيجابية أو علوم الدين الإيجابية التي يطمح علم النفس الإيجابي أن يسمو لتحقيق قيمها ومبادئها .

لقد قدمت الى هذا المكان لكي اسمع المزيد من شرح وتفسير بوب رايت لأفكاره المتضمنة في هذا الكتاب، كما قدمت الى هنا لكي اعرض على الآخرين أفكارى وتصوراتى عن معنى الحياة لدى الإنسان العادى والمبدع في هذا الكون، والسبب الأخير في مجيئى الى هنا هو زيارة جون تمبلتون صاحب هذا المكان الفريد والذي يشبه جنة الله على الأرض .

في اليوم التالى اجتمعنا في حجرة فاخرة تلفها الستائر المميزة، والتي تعطى إضاءة لهذا المكان الخاص الشبيه بقاعة الاجتماعات لكبار المسؤولين، جلس على راس مائدة الاجتماعات سير جون تمبلتون الذى وهب منذ سنوات جزء كبير من ثروته لاعمال الخير ولتمويل مشروعات بحثية وتقديم منح دراسية غير تقليدية تهدف الى دراسة العلاقة بين العلم والدين .

كان الرجل الذى يبلغ من العمر حوالى ٨٧ عاما يرتدى سترة خضراء بلون الزمرد، كان الرجل يتمتع بعقلية فذة وذلك منذ صغره حينما كان طالبا فى جامعة ييل Yale فقد كان محبا للقراءة ولديه ميول خصبة للكتابة، وكان قليل الجسم ذو بشرة خمرية، وعينان يملؤها التفاؤل ويصاحبها ابتسامة عريضة ومميزة .

قام سير جون تمبلتون بافتتاح الاجتماع بإلقاء الأسئلة التالية "هل يستطيع الإنسان أن يجعل حياته هدفا نبيلًا؟ هل نأتى لهذه الحياة حاملين معنا هدفا ومعنى معينًا نحاول أن نصيغه ونبلوره لكى نحققه؟ هل قوانين الطبيعة الخاصة بالتطور والارتقاء أتت بنا الى هذا المسار من الحياة؟ هل يمكن أن يقدم لنا العلم الآن إجابة عما إذا كانت هناك أهداف للدين والعقيدة؟ .

وعلى الرغم من كرم الضيافة وحفاوة الترحيب بجميع المدعوين لهذا المكان، فقد كان نوع من الترقب والخوف والحذر من أى إجابة يمكن أن يتقدم بها أى شخص من المدعوين من المتخصصين الأكاديميين الذين تعتمد بحوثهم على تمويل من المؤسسة التى يملكها سير جون تمبلتون، ففى هذه المواقف وعند حضور أصحاب هذه المشروعات البحثية غالبا ما يحرص الباحثون على توخى الحذر فى التلغظ بأى عبارة تثير استياء هؤلاء الممولين، خوفا من أن يفقدوا بعض المنح أو الأموال التى تمنحها مثل هذه المؤسسات، فتقريبا كل متخصص من الحاضرين فى هذا الاجتماع كان ممولا من مؤسسة صاحب هذا المكان "سير جون تمبلتون"، وكانوا يأملوا فى الحصول على مزيد من التمويل .

تقدم ديفيد سلون ويلسون David Slown Wilson وهو أحد العلماء البارزين فى مجال البيولوجيا بافتتاح باب المناقشة، وبلهجة بها قدر من الصراحة والوضوح قال ويلسون : "انه فى حضور سير جون تمبلتون أود أن اعترف بأننى ملحد، أنا لا اعتقد بأن نشأة وتطور الإنسان على الأرض كان له هدف بيولوجى محدد أو هدف ديسى خاص به" . عندئذ اقترب منى مايك سيكز نتيماهى Mike Sikszenimihaly وهمس فى أذنى وقال لى "اعتقد انك لا تجرؤ أن تقول هذا الكلام، وإلا فانك سوف تنام هذه الليلة مع السمك داخل المياه المحيطة بهذا اليبخت".

ضحكت بصوت مسموع وقلت لنفسي اعتقد أن كلا من ديفيد ومايك لم يفهموا حقيقة ما يريد سير جون . لقد توطدت علاقتي بسير جون تمبلتون ومؤسسته الخيرية الداعمة للبحوث العلمية منذ فترة ليست بالبعيدة، فمنذ حوالي سنتين بدأت هذه المؤسسة في مخاطبتي وذلك لتنظيم أحد الندوات الخاصة ببحوث تدور حول موضوع التفاؤل والأمل والتي تعقد على شرفي ، وعلى الرغم من جاذبية العرض بالنسبة لي فقد قمت أنا وزوجتي ماندي بفحص الصفحة الإلكترونية الخاصة بهذه المؤسسة على الكمبيوتر لمعرفة مزيد من المعلومات عنها، اكتشفنا بعد الفحص والاطلاع أن هذه المؤسسة لها رسالة دينية معينة، أخبرتني ماندي بأنني باعتباري رئيس جمعية علم النفس الأمريكية، وباعتباري إنني أتعامل مع حوالي ١٦٠,٠٠٠ من المتخصصين في علم النفس، فلا بد وان أكون هدفا لكثير من المؤسسات التي تتسابق في دعوتي ليكون اسمي على قائمة الندوات والدعوات التي يقومون بها، من ثم فقد قمت بدعوة أحد المسؤولين المهمين في هذه المؤسسة الى منزلي ، أخبرته انه على الرغم من غبطتي وسروري لدعوتهم لي بتنظيم هذه الندوة غير أنني لا املك إلا الاعتذار، وبررت اعتذاري بقولي أن علم النفس الإيجابي ليس محلا للإيجار، وأنني لا أستطيع أن أغامر بالعلم لخدمة أهداف أخرى عملية، وعلى الرغم من شعوري بأنني لم اكن لبقا في الاعتذار، مع ذلك فقد كنت على حق من الناحية الأخلاقية .

مع ذلك كانت استجابة الرجل لي مطمئنة للغاية، وكانت معاملة جميع أفراد المؤسسة لي فيما بعد يسودها الاحترام والثقة .

أوضح لي ارثر شوارتز Arthar Schwartz نائب رئيس المؤسسة بان هناك تشابها كبيرا بين اجندة علم النفس الإيجابي واجندة سير جون تمبلتون ولكنهما بالطبع غير متطابقتين، إن اجندة مؤسسة تمبلتون لها اهتمامات واهداف دينية وروحانية بالإضافة الى الاهتمامات العلمية، مع ذلك فان اجندة علم النفس الإيجابي قوامها العلم، ولكن ما رآه ارثر أن مؤسسة تمبلتون يمكن أن تساعد في استمرارية موضوع علم النفس الإيجابي والعلوم الاجتماعية بصفة عامة، بالتوجه الى الاهتمام بدراسة الشخصية الإيجابية والقيم الإيجابية بصورة علمية، وقد طمأنني بأن المؤسسة سوف تتعامل معي فقط في المناطق

التي تتلاقى فيها أهداف المؤسسة مع أهداف علم النفس الإيجابي ، وانه لن يسمح باستغلال المؤسسة لى لأى هدف آخر أو أن استغل المؤسسة لأى هدف شخصى

حاولت أن التقط أنفاسى من الضحك بعد سماعى تعليقات مايك لى حول ما قاله ديفيد ولكننى كنت متأكدا مما يريد أن يسمعه اليوم سير جون تمبلتون، وذلك على العكس مما كان يعتقد كى من مايك وديفيد، ففى العامين الآخرين كان سير جون مهموما . بالإجابة على سؤال شخصى له ، فهو لم يكن مولعا بالتقاليد والأصول المسيحية التى أتى منها، بل انه كان غير راض عن كثير من الأفكار التى انبثقت منها، فقد كان يعتقد أن هذه الأفكار لم تستطع أن تواكب حركة العلم ، وان تسائر النهضة والتطور التى أسفرت عنها الكثير من البحوث والمكتشفات العلمية .

كذلك سير جون تمبلتون يشاركنى ويشارك مايك وديفيد فى كثير من التصورات الفلسفية الميتافيزيقية الخاصة بتحقيق هذا الكون . إن عمره الآن ٨٧ عاما وهو يريد أن يعرف ماذا ينتظر منه ألان؟ هو الآن يريد أن يجيب على هذا التساؤل لاسباب شخصية، بل لاسباب فهم مستقبل البشرية، وكما هو الحال عند الملوك فى الماضى ، فهو لا يريد أن يفكر بمفرده فى الإجابة على هذا التساؤل بل أن لديه من الإمكانيات المادية ما يسمح له بان يستقطب كبار العلماء والمفكرين المتخصصين لكى يساعده فى الإجابة على تساؤلاته؟ كذلك فهو لا يريد أن يستمع إلى مجموعة من المواعظ والحكم، فبمقدوره أن يفتح التلفزيون يوم الأحد صباحا ليستمع إلى الخطباء فى الكنائس وهم يرشدون العامة إلى ما فيه الخير، ولكنه حقا يريد أن يصل بعمق علمى وبرؤية حقيقية واستبصار خلاق إلى الإجابة على بعض التساؤلات مثل "لماذا نحن هنا على هذا الكوكب؟" "والى أين نحن ذاهبين؟" .

وللغرابة ولأول مرة فى حياتى شعرت بان لدى بعض الإجابات غير المألوفة لمثل هذه الأسئلة، وقد كانت إجاباتى كلها مستلهمة من كتابات وأفكار رايت Wright هل ستكون لإجاباتى معنى وسيكون لها صدى على أذن مستمعيها؟ لو كانت كذلك فسوف تعطى وزنا هاما جدا لهذا التوجه الجديد فى علم النفس الإيجابي .

صعد روبرت رايت Robert Wright على المنبر لكي يتحدث ويقدم رؤيته الخاصة في الإجابة على التساؤلات المطروحة، يبدو بوب رايت من الناحية الجسمية نحيفاً، شاحب اللون ولكنه بصورة أو بأخرى يبدو وكأنه أكبر من الحياة نفسها، فحينما يتحدث يبدو معبراً للغاية حيث تعكس ملامح وجهه ونبرات صوته كل المعاني التي يريد أن ينقلها لمستمعيه، وعلى الرغم من رخامة صوته ولهجته الشبيهة بلهجة أهل ولاية كنساس مع ذلك فانه أحيانا ما يسرع في الكلام مثل أهل ولاية نيويورك، وبالطبع لم تكن هيئته الجسمية أو نبرات صوته أو تعبيرات وجهه هي التي جعلته مختلفاً عن الحاضرين، إن مهنة روبرت رايت هي التي جعلته متميزاً عن باقي الحاضرين في هذا الاجتماع حيث كان معظم الحاضرين من الأساتذة الجامعيين والأكاديميين فيما عدا سير جون تمبلتون صاحب هذا الحفل، وروبرت رايت الذي كان يعمل بمهنة الصحافة والتي ينظر لها الأكاديميون باستعلاء أحيانا .

كان روبرت رايت كاتباً لاحد الأعمدة الرئيسية في إحدى الصحف، والذي يحمل عنوان "الجمهورية الجديدة" The New Republic ، كانت هذه الوظيفة من الوظائف التي انتقلت من أحد العلماء في مجال السياسة إلى أجيال متتالية طوال القرن الماضي ، وفي بداية التسعينيات نشر روبرت رايت كتاب بعنوان "الحيوان الأخلاقي" The moral animal والذي طرح فيه فكرة أن الجانب الأخلاقي عند الإنسان له منشأ بيولوجي وتطوري ، فأخلاق الإنسان ليست وليدة فقط عملية التنشئة الاجتماعية، ومنذ حوالي عشرين عاماً أو أكثر قليلاً، وحينما انتهى روبرت رايت من دراسته الجامعية في جامعة برينستون Princeton كان قد نشر مقالا في مجلة اتلانتا Atlanta عن لغة الهنود الأوروبيون وهي اللغة التي يفترض إنها انبثقت منها لغة الغرب الحديثة .

ربما نعتقد انه إذا كان هناك شخص يكتب في مجالات السياسة والتطور البيولوجي واللغويات وعلم النفس انه مجرد هاوى لهذه العلوم، ولكن هذا ليس صحيحاً، فقبل أن أتعرف على روبرت رايت اخبرني عميد جامعة برينستون واحد الأساتذة المرموقين عالمياً في مجال السكان إن كتاب الحيوان الأخلاقي يعتبر من أهم

الكتب التي نشرت حديثا في مجال العلوم على الإطلاق ، كذلك اخبرني ستيف بنكر Steve Pinker وهو من ابرز علماء النفس في مجال اللغويات على مستوى العالم، اخبرني أن مقالة روبرت رايت "الأصول الأوربية الهندية للغات الغربية الحديثة" مقالة ذات فكر عميق وهو يمثل نموذجا حيا معاصراً لبعض العلماء الأوائل من أمثال دارون Darwin وسميث سن Smith Son . أن اهتمامات وولع رايت بفروع مختلفة من العلم تذكرني بخطاب كان قد أرسله مور Moore إلى اللجنة المتخصصة بمنح درجات الدكتوراة في جامعة كامبريدج عام ١٩٣٠ وذلك بالنيابة عن أحد المتخصصين البارزين وهو ويتجنستين Wittgenstein الذي هرب من النازية في ألمانيا إلى إنجلترا، في ذلك الوقت كانوا يريدون تقديره بإعطائه لقب أستاذ الحكمة والفلسفة ، وعلى الرغم من عدم حصول ويتكشتين على أى درجة علمية عليا مثل الدكتوراه ، مع ذلك فقد أرسل مور إحدى مقالات ويتكشتين الكلاسيكية في الفلسفة والمنطق للجنة المختصة ، وذلك لمنحة درجة الدكتوراه ، وفي الخطاب الملحق بالمقالة والذي أرسله مور كتب يقول "إن مقالة ويتكشتين هي مقالة فريدة من نوعها ، وإنما في حد ذاتها تصل في مضمونها إلى نفس مستوى المعايير التي تمنح على أساسها جامعة كامبريدج درجات الدكتوراه بها " .

وبالصدفة فان كتاب رايت عن " اللاصفر " Non Zero قد نشر الآن وقامت صحيفة نيويورك تايمز بتتقيقه ومراجعته ، ومن ثم فأنا آرى أن المتخصصين الأكاديميين ربما ينظرون لهذا الكتاب بنظرة حاسدة ، ولكنهم لم ينتقدوه بشدة كما توقعت، مع ذلك فان العمق والإقناع الذي تكلم به رايت في الساعة التالية في هذا الاجتماع كان مثار لدهشة واعجاب الجميع .

بدأ حديثه قائلاً أن سر هذه الحياة ليس هو حامض D.N.A ولكن سرها يكمن في اكتشاف آخر ظهر تقريبا في نفس الوقت، هذا الاكتشاف هو ما قدمه رايت عن فكرة نيومان John Neumann وأوسكار مورجينستيون Morgenstern والخاصة بان

حاصل أى لعبة بين شخصين أو فريقين لا يمكن أن يكون صفرا، ذكرنا رايت بان لعبة الكاسب و الخاسر دائما ما تكون العلاقة بينهما عكسية، ولكن اللعبة التى يكسب فيها الطرفان دائما تكون نتيحتها إيجابية . أن المبدأ الرئيسى الذى تقوم عليه حياة البشرية عموما هى تحقيق مزيد من النجاحات والإنجازات والتى تكون محكومة دائما بان يكسب طرفى اللعبة .

فالنظام البيولوجى الذى ولدت به الكائنات الحية صمم على أساس ميل هذه الكائنات إلى اختيار ما هو افضل دائما، ومن ثم فان مبدا البقاء للاصلاح الذى نادى به دارون هو المبدأ الذى يضمن للطبيعة البقاء والاستمرار، وعلى المستوى البيولوجى يرى رايت أن الخلية الحية لا تستطيع أن تتعايش مع الخلية المجاورة لها ما تموت هذه الخلية ياركة للخلية الأخرى، أن الذكاء الإنسانى ما هو إلا النتيجة الحتمية لذلك، فعبر الزمن يحدث مزيد من التطور للخلايا الحية ومزيد من النجاح للكائنات الحية .

وتطرق رايت فى حديثه إلى القول بان هذا التوجه فى التغيير لا ينسحب فحسب على التطور البيولوجى للكائنات الحية بل يمتد أيضا إلى تطور وحركة التاريخ الإنسانى .

عاد رايت ليؤكد ما قدمه بعض علماء الانثربولوجيا الاجتماعية فى القرن التاسع عشر من أمثال لويس هنرى مورجان Morgan من أن التغييرات التى حدثت عبر القرون الماضية، وفى كل أنحاء العالم سارت فى نفس الاتجاه حيث انتقل الإنسان من البدائية إلى البربرية إلى الحضارة والمدينة، أن هذا التطور يعكس نظرية حدوث مكسب لطرفى الموقف، فكلما زادت مجموعة الإنجازات الخاصة بحضارة ما، كلما كان ذلك دليلا على استمرارها وبقائها وازدهارها. مع ذلك فقد اعترف رايت أن حركة التاريخ قد يعترىها كثير من الأزمات والمخاوف، ذلك لأنها ليست حركة دائمة، ولكنها حركة شبيهة بحركات الحصان العنيد الذى لا يقفز باستمرار، بل أحيانا ما نجده يقف فى مكانه رافضا القفز بل أحيانا ما يأخذ بعض الحركات إلى الوراء، ولكنه يعود بعد ذلك إلى حركته الطبيعية فى القفز والسباق ، كذلك كان تاريخ الإنسانية الذى تعرض

لبعض الكوارث مثل حروب النازية وحرائق الهولوكست Holocaust والإرهاب واستخدام مسحوق الانثراكس Anthrax .

نحن الان على مشارف الانتهاء من مثل هذه العواصف، لكي نبدا من جديد عصر ملؤه الهدوء والسكينة والإنجازات، أن ظهور الإنترنت والعملة وغياب الحرب النووية ليست نتيجة الصدفة، بل أنها نتيجة حتمية لسيناريو تحقيق المكسب لكلا الطرفين، والذي ينطوى على مبدا البقاء للأصلح والأفضل، أن الإنسانية تقف ألان على مفترق طريق جديد سوف يكون فيه المستقبل اكثر إشراقا من الماضي . وهنا شعرنا جميعا نحن الحاضرين بالتقاط نفس عميق كاد أن تسحب فيه كل الأوكسجين الموجود في القاعة .

دهش جميع الحاضرين، فنحن الأكاديميون دائما نفخر بقدرتنا على الذكاء الناقد، ونظرتنا الكلية للامور، ولكننا لم نعتد منذ فترة أن نستمع لحديث مليء بالتفاؤل عن المستقبل ، كذلك لم نتعرض من قبل للاستماع إلى حديث وردى عن مستقبل البشرية والذي قدم الآن بأسلوب واضح ومقنع من أحد الضالعين بأمرور السياسة من الناحية العلمية، إنها مناظرة عظيمة ملؤها التفاؤل، ويحكمها المنطق، وتقوم على أسس علمية وبيانات مقبولة لنا، خرجنا بعد ذلك للاستمتاع بشمس الضحى والذي تتسم به منطقة الكاربي وبالطبع كنا في حاجة إلى هذا الجو بعد المناقشات الحادة والعميقة التي كانت داخل القاعة .

في اليوم التالى أتاحت لى فرصة المناقشات مع بوب رايت، كنا نجلس بجوار حمام السباحة، كانت ابنتاه النيور Eleanor ومارجريت Margret تلعبان بالمياه مع ابنتى لارا ونيكى ، وكانت هناك مجموعة من الفتيات السود اللاتي يرتدين أزياء خاصة مزركشة يقمن بتقديم المشروبات الطبيعية لتلاء هذا المكان الذى يتصف بالثراء والغنى .

مساء أمس كنت مع أسرتى خارج هذا اليخت وللأسف ضللنا طريقنا، وقد فرعنا حينما رأينا بعض المناطق المحيطة بالمكان، والتي تتسم بالفقر الشديد والذى حرص المسئولون عن هذه الأماكن السياحية أن يخفوها عن عيون السياح، إن إحساسى بعدم

المساواة والظلم والحزن واليأس لم يتلاش هذا الصباح، وبدأت تساورني كثير من الشكوك حول قيمة وأهمية مفاهيم مثل العولة والثراء والأمل وحتمية لعبة المكسب للطرفين . لقد تساءلت بيني وبين نفسي إلى أى حد كانت هذه المفاهيم هي مجرد نظريات غير صالحة للتطبيق ، وكيف أنها ترتبط فقط بالأشخاص الأثرياء الموفوري الغنى، وتساءلت هل علم النفس الإيجابي يمكن أن يكون صديقا فقط لهؤلاء الافراد الذين يقعون على قائمة المدرج الذى قدمه ماسلو Masslow عن الحاجات الأساسية للإنسان (السعادة، التفاؤل، التعاون... الخ) وهى المفاهيم التى سادت قاعة المناقشة فى هذا اللقاء .

"اذن يا مارتن أنت تريد أن تستخلص بعض التطبيقات من لعبة المكسب للطرفين، وذلك لكى تجد معنى للحياة"، بهذه الكلمات قطع بوب رايت حبل أفكارى الرمادية اللون التى كانت تخيم على ذهني والتي تبعد كثيرا عن هذا الجرم المشمس الهادى النظيف الجميل الذى كنا فيه . لقد أتيت إلى هنا وأنا احمل بداخلى اتجاهين مختلفين، الاتجاه الأول سيكولوجى والاتجاه الثانى دينى ، لقد أحييت بوب انه من خلال تخصصى فى علم النفس حاولت أن أغير من طبيعة هذه المهنة، بان أشجع تلامذتى وزملائى أن يعملوا على تسخير الحقائق العلمية فى سبيل الوصول إلى حياة افضل، طمأنت بوب رايت بأننى لست على خلاف مع علم النفس المرضى اوضد دراسة المشاعر السلبية .

لقد عملت فى ذلك المجال لمدة ٣٥ عاما، ولكن حان الوقت لاعادة التوازن بينهما أى بين دراسة المشاعر الإيجابية والسلبية عند الإنسان، علينا أن نستفيد بمعلوماتنا عن الاضطرابات والمشاكل النفسية لنعمق فهمنا عن معنى الحكمة والعقل، إن حاجتنا إلى ذلك تأتى مما قاله بوب رايت انه صحيحا وان الناس الان شغوفة بمعرفة واكتشاف معنى الحياة التى يعيشونها اكثر من أى وقت مضى .

"تعلم يا بوب أننى دائم التفكير فى مزايا الإنسان، وأهمية المشاعر الإيجابية لديه من قبيل الشعور بالحماس والرضا والسرور والسعادة والحبور وحسن الخلق وطيب النوايا، لماذا يوجد لدى الإنسان هذه المشاعر؟ إذا لم تكن فى حاجة إلى هذه المشاعر، فلماذا

هى موجودة ولماذا لا تقتصر الحياة إلا على المشاعر السلبية؟ فإذا كان لدينا فقط استعداد لاستثارة المشاعر السلبية مثل الخوف والغضب والحزن، فإن كثير من الأسس التى يقوم عليها سلوك الإنسان لن تكون موجودة وسوف تتلاشى، فمثلا نجدنا للأشياء من حولنا سوف يفسر على انه طريقة للخروج من مشاعر الخوف والحزن التى تعترينا . وابتعادنا عن الآخرين سوف يفسر على انه السبيل لزيادة المشاعر السلبية لدينا، ونحن أحيانا نبتعد عن الناس والأشياء التى تزيد من خوفنا وحزننا . إذا كان الأمر كذلك فلماذا وهبتنا الطبيعة نظام بأكمله من المشاعر الإيجابية التى تقف على راس قائمة المشاعر عند الإنسان، لابد وان يكون أحد هذين النظامين مكتملا للآخر" .

واصلت حديثى مع بوب رايت وأنا التقط أنفاسى ، وقلت له "ربما يكون كتاب "اللاصغر" مفسرا لنا حقيقة المشاعر الإيجابية والسلبية عند الإنسان، يمكننى أن تصور أن المشاعر السلبية انبثقت لدى الإنسان لكى تساعدنا على تحقيق بعض المكاسب مع المواقف الخاسرة أو المؤلمة، فحينما نكون فى تنافس شديد مع الآخرين، إما أن نكسب أو نخسر، يكون الخوف والقلق هو الدافع المحدد لنا، وحينما نجاهد لكى نتحاشى أى خسارة أو أخطاء يكون الحزن والغضب هو الباعث لنا، فنحن حينما نعيش المشاعر السلبية تكون بمثابة إشارة تذكرونا بأننا فى موقف فيه من يكسب ومن يخسر، تؤدى هذه المشاعر السلبية إلى خلق سلسلة من الأفعال غير المرغوبة مثل الشجار / الاعتداء / الهروب / الاستسلام / ... الخ . ومن ثم تخلق هذه الأفعال لدى الفرد حالة ذهنية تتسم بضيق الأفق والتفكير فى صغائر الأمور وتحليل كل عناصر الموقف، بحيث لا يستطيع إن يفكر الشخص فى أى شيء آخر سوى هذه المشكلة التى يعايشها أو يخبرها .

هل لنا أن نتساءل عما إذا كانت المشاعر الإيجابية وجدت لدى الإنسان لكى تدفعه وتحثه على أن يكون فى موقف فيه مكاسب للطرفين، وليس خسارة لطرف ومكسب لطرف آخر، فإذا كنا فى موقف ما، هذا الموقف يمكن أن يكسب فيه كل الأفراد مثل الصيد ، تنشئة الأطفال ، زراعة المحاصيل وغرس البذور ، التدريس / التعليم ... الخ، بل ممكن أن تقود كل أفعالنا وتصرفاتنا ، إذا شعر الجميع بأنهم يحصلون

على شيء من خلال التفاعل في هذه المواقف . إن المشاعر الإيجابية ما هي إلا جزء من جهازنا الحسى الذى يوقظ لدينا الإحساس بوجود إمكانية تحقيق المكسب لجميع الأفراد، كذلك تساعد المشاعر الإيجابية على خلق مناخ صحى يستطيع فيه الإنسان أن يفكر على نحو خلاق ومتجدد ومتحرر من الانغلاق داخل مشاكله الخاصة الصغيرة .

"لو كان ذلك صحيحا يا بوب فان مستقبل البشرية سوف يكون افضل مما توقعت" فلو أننا كنا على عتبة حقبة جديدة يتحقق فيها المكاسب للجميع، فنحن فى مستهل حقبة جديدة تسود فيها المشاعر الطيبة والصفات الحميدة" .

"لنعود إلى نقطة الحديث الأول يا مارتن، فقد ذكرت لى انك أتيت إلى هنا وأنت تحمل بداخلك تياران أحدهما سيكولوجى والآخر دينى ، لقد كنت اعتقد انك شخص ملحد" ، نطق بوب رايث هذه العبارات وعلامات الشك لا تزال واضحة على وجهه، وان غابت منه عبارات الجهم والغضب حيث انه شعر بالارتياح إلى حديثى نوعا ما حينما أخبرته من أن فكرته عن المكسب لجميع الأطراف تلتقى مع فكرتى عن علم النفس الإيجابى .

قلت لبوب رايث "أنا ملحد" اعتقد أننى كنت غير مؤمنا إلى حد ما، أننى لم استطع طوال حياتى أن استبعد فكرة وجود خالق اعظم لهذا الكون، والذى يوجد فى زمن آخر غير هذا الزمان الذى عاشه ويعيشه الإنسان، وعلى الرغم من رغبى الصداقة فى أن أجد معنى لهذه الحياة فأنا لم أجد معنى لها سوى المعنى والهدف الذى نختاره نحن بارداتنا وتبناه لانفسنا، ولكننى ألان بدأت اشك فى مثل هذا التصور، ما أريد أن أقوله ألان والذى لا ينطبق على الأشخاص المؤمنين بالله" الذين يؤمنون بوجوده، وبأنه وراء كل الأهداف التى يرسموها لانفسهم فى هذه الحياة، انهم يعيشون حياة لها أهداف ومعانى كثيرة وهى كذلك بالفعل . ولكن المهم بالنسبة لى الآن هو كيف تستطيع أن تخلق معنى وهدف للحياة لهؤلاء الأشخاص الملحدى غير المؤمنين والذين يعيشون فى هذا المجتمع، هذا المجتمع الذى يقوم جزء كبير منه على العقل ولا يؤمن بوجود الله" .

الآن بدأت أكون أكثر حذرا، أنا أقرأ كثيرا فى كتب الدين واللاهوت وحينما تأتى بين يدى بعض من هذه الكتب التى يقدم أصحابها المتقدمون فى العمر بعض

أفكارهم وتأملاتهم، اشعر بأنهم بدأوا يفقدون جزءاً من الخلايا الرمادية في المخ المسؤولة عن التفكير بصورة علمية، لقد كنت مترددا طوال حياتي بين نزعة الشك والدليل عند العلماء الملحدين ، وبين نزعة الشك عند علماء الدين المغلقة بمحدودية علم الإنسان، وان هناك أشياء كثيرة لا يمكن معرفتها، ولكن عند قراءة لكتب بوب عن "اللاصفر" بدأت اشعر أول مرة في حياتي أن هناك أشياء أكبر من البشرية عموماً، بدأت اشعر بوجوده يمكن أن يؤمن به هؤلاء الذين يميلون الى التأكيد على الشك واقامة الدليل والتقليل من أهمية الإيمان في التفكير .

" بوب هل تذكر المسرحية التي كتبها إسحاق اسيمون Isac Asimon عام ١٩٥٠ بعنوان "السؤال الأخير" هز بوب رايت رأسه بالنفي وهمس بكلمات كأنه لم يكن مولوداً في ذلك الوقت، ولكنني أعدت له مشاهد المسرحية .

تسبداً قصة هذه المسرحية عام ٢٠٦١ حينما تبدأ مجموعة من الغازات المشتعلة في الهدوء معلنة بداية ظهور هذا الكون، ويسأل العلماء أحد أجهزة الكمبيوتر الضخمة "هل يمكن إعادة تكوين هذه الغازات لكي نعيد تكوين الأرض من جديد" يجيب الكمبيوتر لا توجد بيانات كافية لاعطاء إجابة شافية " وفي المشهد الثاني يجرى سكان الأرض وراء قزم ابيض صغير ليصبح هذا القزم فيما بعد هو الشمس التي تدور حولها الأرض، وفي أثناء هدوء المجال الكوني الذي تدور فيه الأرض ، يسأل سكان الأرض جهاز الكمبيوتر الذي يملك كل المعارف الإنسانية "هل يمكن أن تعود نشأة الأرض من جديد " ويجيب الكمبيوتر " لا توجد بيانات كافية لتقدم إجابات شافية " يتكرر هذا المشهد طوال فصول المسرحية ، وعلى الرغم من أن الكمبيوتر في كل مرة يزداد قوة والمجال الكوني يزداد برودة وهدوء ، مع ذلك تبقى الإجابة على السؤال الرئيسي في المسرحية كما هي ، ومع مرور بلايين السنين ومع انتهاء كل مظهر من مظاهر الحياة على الأرض ، مع ذلك تختصر كل معارف الإنسان في همسة بسيطة قريبة جداً من نقطة صفرية على هذا الكون ، ونسأل الهمسة نفسها "هل يمكن إعادة بناء الأرض من جديد " وتجيب هذه الهمسة " هناك ضوء" وبالفعل كان هناك ضوء .

"اعتقد يا بوب أن هذه المسرحية بها رسالة ضمنية عن وجود الله ، وهي قريبة جدا من فكرتك الخاصة بالمكسب للطرفين ، لقد كتبت عن وجود كون بدون خالق ، وان هذا الكون يسير نحو مزيد من التعقيد والتركيب للوصول إلى نهاية المصير ، لقد ذكرت أن هذا الكون تحكمه أيدي خفية تقوم على مبادئ البقاء للأفضل وللصالح ، هذا المبدأ يفضل مبدا آخر هو تحقيق مزيد من المكاسب ، أفكر في ذلك وارى انه مطابق لمبدأ آخر وهو مزيد من القوة والمعرفة ، أفكر في ذلك وارى أيضا انه مع مزيد من التعقيد يكون هناك مزيد من الجودة والصالح ، حيث أن الجودة والصالح ما هي إلا مجموعة معقدة ومتشابكة من الفضائل التي تراكمت عبر العديد من إنجازات الحضارات المختلفة . في أى صراع يدور بين من هو اقل معرفة / اقل قوة / اقل فضيلة فان صاحب الإرادة الأقوى هو الذى يكسب ، قد تكون هناك كبوات أو خطوات للوراء أحيانا ، ولكن ذلك من شانة أن يحدث مزيد من التطور الطبيعي للمعرفة وتحقيق مزيد من القوة ومزيد من الخير ، ولكن في أى اتجاه - أود أن اسالك - على المدى الطويل هل هذه العملية الخاصة بتحقيق مزيد من المعرفة والتقدم والقوة والخير لها نهاية محكومة بشيء أعلى منها ؟ هنا تظهر بعض علامات الاشتئزاز على وجه بوب ، ولكن واصلت حديثي بقولى " أن الله يتصف بأربع صفات رئيسية في العقيدة المسيحية، القدرة الكلية والعلم الكلى والصالح وخلق هذا الكون ، اعتقد أننا لا بد أن نسلم بهذه الصفة الرابعة على أنها صفات الخالق، وذلك في بداية نشأة الكون ، واعتقد أن هذه الصفة هي اصعب الصفات جميعا التى يمكن أن يقبلها المنطق، حيث أنها ترتبط بتزول الشيطان على هذا الكون عند بداية الخليقة ، فإذا كان الله هو الخالق والمبدع لهذا الكون ، وإذا كان الله له الكمال القدرة وكمال العلم وكمال الخير، فكيف يمكن أن يكون في هذا العالم أطفال أبرياء يموتون كل يوم إما بسبب الإرهاب أو إيذائهم في أى شكل من الأشكال ، كذلك فان صفة الخلق إذا نسبت إلى الله فإنها تتعارض مع فكرة حرية الإرادة الإنسانية ، فكيف يخلق الله كائنات لها كامل الحرية المطلقة ، وهو له كامل الإرادة والعلم والقدرة .

هناك عدد من الإجابات غير المباشرة لمثل هذه الإشكاليات عند علماء الدين ، إن مشكلة خلق الشيطان ونزوله إلى هذا الكون في رأيهم هي مشكلة محلولة ، حيث يرون أن خطة الله في تنظيم هذا الكون هي خطة مبهمة ، فما يبدو لنا شرا ومن عمل الشيطان هو ليس كذلك في علم الله أو تخطيطه ، أما حل الإشكالية الخاصة بحرية الإنسان وعلاقتها بصفات الله الأربعة التي ذكرناها سابقا يبدو أنها مشكلة عويصة للغاية ، فهناك بعض علماء الدين من المذهب البروتستانتي مثل كلفن Calvin ولوثر Luther ممن تنازلوا عن مفهوم حرية الإنسان المطلقة، وذلك في سبيل الاحتفاظ بصفات الله مثل كمال القدرة، وعلى العكس من هؤلاء العلماء البروتستانت التقليديين هناك اتجاه ديني جديد يدعى العملية Process ، يرى أصحاب هذا الاتجاه الديني الحديث إن الله انشأ هذا الكون وما عليه من أشياء في حركة ابدية تتجه هذه الحركة نحو مزيد من التعقد ونحو تحقيق مزيد من الخير ، غير أن السير في هذه الحركة يتطلب مزيد من حرية الإرادة ومزيد من الوعي بالذات ، من ثم فإن حرية الإرادة لدى الإنسان تضع دائما قيودا على صفات الله من حيث كمال القدرة والقوة، من ثم فإن هؤلاء العلماء المعاصرين من أصحاب هذه التركة الدينية الجديدة نزعوا عددا من الصفات الإلهية عن الله مثل كمال القدرة وكمال العلم ، وذلك للسماح بالاعتراف بحرية الإنسان المطلقة ، وذلك لتحقيق مزيد من الإنجاز والتقدم وللتحايل على السؤال الخاص بـمن انشأ هذا الكون ، تحايل هؤلاء العلماء على هذا السؤال بعدم إعطاء أهمية لفكرة الخلق في حد ذاتها ، واعتبروا أن حركة الطبيعة نحو تحقيق مزيد من النجاح والتقدم والتعقد هو أساس هذه الحياة، من ثم لم يعترفوا بوجود بداية أو نهاية لهذا الكون، من ثم يرى هؤلاء العلماء أن الله أعطى الإنسان حرية الإرادة ولكن على حساب بعض صفات الألوهية مثل كمال القدرة، كمال العلم، والخلق والكون، ولكن هذا الاتجاه الديني فشل لأنه انتزع من الله كل صفاته الأولى له والتي تقرها التقاليد المسيحية ، من ثم فإن الله في هذا المذهب الديني الجديد قد تم التقليل من شأنه إلى حد كبير ، مع ذلك فإنه يعتبر من أفضل المحاولات التي قدمت لحل الإشكالية القائمة بين صفة الخالق من ناحية والصفات الثلاث الأخرى وهي اكتمال القدرة/ اكتمال العلم/ اكتمال الخير .

"ولكن يبدو وان هناك حلا آخر لمثل هذه الإشكاليات ، هذا الحل يرى أن صفة الخلق تتعارض بشدة مع الصفات الثلاثة الأخرى لله ، من ثم فان افضل شئ هو استبعاد هذه الصفة تماما عن صفات الله ، إن هذه الصفة هي التى يحرص دائما عليها المؤمنون الموحدون بالله ، فهو خالق هذا الكون، وفي نفس الوقت نجد أن هذه هي الصفة التى يرفض قبولها اى شخص يقوم تفكيره على العلم، ان خالق هذا الكون عند هؤلاء يتمثل فى وجود قوة خارقة فوق الطبيعة ، قوة عالية الذكاء لا تنطبق عليها قوانين الطبيعة والسبب وجدت زمنيا قبل إنشاء هذا الكون ، فلترك سر خلق هذا الكون إلى احد فروع الطبيعة والذي يسمى علم الكونيات والذي يمكن أن أطلق عليه علم خلاص الخير Good Riddance .

" ينقلنا هذا الحديث إلى نقطة أخرى هي أن فكرة خلق هذا الكون ليس لها علاقة بوجود اله الذى يتسم بصفات كمال القدرة/ كمال العلم/ كمال الخير، والان فان السؤال الذى يحتاج إلى إجابة هو "هل هذا الإله موجود؟" هذا الإله ليس موجودا الآن، لانه إذا كان موجودا معنا فى هذا الكون فسوف يصطدم ذلك بالإشكالية الأخرى وهى الخاصة بجرية إرادة الإنسان ، فكيف يمكن أن يوجد شر فى هذا العالم والله معنا فى هذا الكون بصفاته الإلهية الثلاثة التى ذكرناها ؟ .

لذلك لا يوجد فى الماضى أو الحاضر هذا الإله، ولكن فى نهاية هذا العالم ، وحينما يصل مبدا المكسب للطرفين إلى نهاية المطاف هنا سوف نجد الله، الله الذى يختلف عن هذه القوة الخارقة التى أوجدت هذا الكون ، الله الذى يتصف حقيقته بصفات اكتمال القدرة/ اكتمال العلم/ اكتمال الخير، ربما سوف نجد الله فى النهاية.

عند هذا الكلام لاحظت بعض تعبيرات الموافقة على وجه بوب لما قلته، وان كانت مغلقة بشيء من عدم اليقين حيث لم تنبس شفتاه بالكلام .

إن العملية التى بمقتضاها يسعى الإنسان إلى اختيار الأفضل والاصح لكى يستمر بقاؤه على هذا الكون هي عملية هدفها الإنجاز والذي يقل كثيرا عن حقيقة وجود الله الذى يتصف بكمال القدرة وكمال العلم وكمال الخير . وهذا لايعنى التقليل من

الإجازات التي حققها الإنسان أو التي سيحققها ، ولكن الطريقة المثلى لنا كأفراد على هذا الكون لكي نعيش حياة لها معنى وهدف هي أن نعترف بأننا نمثل جزءا من شيء أكبر منا بكثير، وكلما كبر وارتفع ذلك الشيء كلما كان لحياتنا معنى افضل .

هناك أهمية لاعتقادنا بوجود من يشاركنا هذه العملية الخاصة بتحقيق كل هذه النجاحات والإجازات، تمثلت نقطة البداية في الله الذي يتسم بكمال القدرة وكمال العلم . وكمال الخير والذي دائما سوف نجده في نهاية المسار .

لقد جئنا الى هذه الحياة ولدينا حرية الاختيار في نوع الحياة التي نريدها، يمكنك أن تختار حياة تحقق لك هذه الأهداف التي ذكرناها سابقا بدرجة أو بأخرى، ويمكنك بسهولة أن تختار حياة لا ترتبط بهذه الأهداف على الإطلاق، ويمكنك أن تختار حياة تعرقل دائما تحقيق هذه الأهداف، ويمكنك أن تختار حياة تساعدك دائما على زيادة فرص بناء المعرفة والتعلم وتربية أبنائك وتوسيع مداركك العلمية والثقافية والدينية... الخ. يمكن أن تختار حياة تحقق لك مزيدا من القوة عن طريق التوسع في مجالات التكنولوجيا والهندسة والبناء والخدمات الصحية ... الخ أو يمكنك أن تختار حياة تدور حول مبادئ الخير والعدل والقانون والعدالة ونشر الخير والإحسان والأخلاق الحميدة بين الناس .

إن الحياة الجيدة هي التي تمنحك السعادة وذلك عن طريق الاستفادة من قدراتك وسماتك التي تتميز بها أثناء سعيك في الحياة، إن الحياة التي يكون لها معنى تتسم بخاصية أخرى وهي أنك تستخدم هذه المزايا والسمات لتحقيق مزيد من المعرفة والقوة أو تحقيق مزيد من الخير . هذه الحياة التي تحمل لنا بين طياتها كل هذه المعاني والأهداف تستحق أن يكون لها قدسيته حتى لو أننا سوف نجد الله في نهاية هذا المسار الطويل .

الملحق

المصطلحات والنظرية

في هذا الملحق نضبط مصطلحاتنا، ومن خلال ذلك نلخص النظرية. لقد تم استخدام كلمتي "السعادة" و "طيب الحال" تبادلياً كمصطلحات لوصف أهداف مشروع علم النفس الإيجابي ، ويتضمنان المشاعر الإيجابية (مثل النشوة ecstasy والراحة comfort) والأنشطة الإيجابية التي لا تتضمن مكوناً انفعالياً (مثل الاستغراق absorption والاندماج engagement). ومن المهم أن نلاحظ أن "السعادة" و"طيب الحال" يشيران أحياناً إلى المشاعر، وأحياناً أخرى إلى أنشطة لا تتضمن مشاعر.

السعادة وطيب الحال هما النواتج المرغوبة لعلم النفس الإيجابي .

ولأن طرق تعظيمها تختلف، أقسم الانفعالات الإيجابية إلى ثلاثة أنواع: تلك المتوجهة نحو الماضي، والأخرى المتوجهة نحو المستقبل، والثالثة تهتم بالحاضر. الإشباع satisfaction والرضا contentment، والسكينة serenity وانفعالات متوجهة نحو الماضي، بينما الأمل hope، والثقة trust، واليقين faith والثقة confidence انفعالات متوجهة إلى المستقبل.

الانفعالات الإيجابية (الماضي): الإشباع والرضا، والفخر pride و السكينة.

الانفعالات الإيجابية (المستقبل): التفاؤل، والأمل، والثقة، واليقين.

وتنقسم الانفعالات الإيجابية المتعلقة بالحاضر إلى فئتين مختلفتين تماماً: "المتع" Pleasures و"الرضا المعنوي" gratifications. وتتكون المتع من المتع الجسدية والمتع العليا. والمتع الجسدية هي انفعالات إيجابية لحظية تتأتى من خلال الحواس: الطعوم والمشمومات اللذيذة، والمشاعر الجنسية، وتحريك الجسم، والمناظر والأصوات المبهجة delightful. هذا بينما تنطلق المتع العليا - وهي لحظية أيضاً- من أحداث أكثر تركيباً، ويدخل فيها قدر من التعلم ، وتحددها المشاعر التي تجلبها : مثل النشوة ، والجذل

rapture ، والإثارة thrill ، والسرور gladness ، والنعيم bliss ، والمرح fun ، والفرح glee ، والحماس ebullience والراحة comfort ، والتسلية amusement ، الاسترخاء relaxation ، والطرب mirth وما أشبه. ومتع الحاضر، كما الانفعالات الإيجابية عن الماضي والمستقبل، هي في جوهرها مشاعر ذاتية. والحكم النهائي هو الشخص نفسه الذى يخبرها، وقد بين البحث أنه يمكن قياس هذه الحالات بدقة. والمقاييس التى استخدمها لقياس الانفعالات الإيجابية ثابتة عبر الزمن وعبر المواقف، وهى باختصار أدوات علمية محترمة. وقد كان تركيز الجزء الأول من الكتاب على هذه الانفعالات وكيف يمكن أن نوفرها للفرد.

الانفعالات الإيجابية (الحاضر): المتع الجسدية مثل الدفء ونشوة الجماع والروعة scrumptiousness.

الانفعالات الإيجابية (الحاضر): المتع العليا مثل النعيم، والمرح والراحة الحياة الممتعة: pleasant حياه تسعى بنجاح للحصول على انفعالات إيجابية تتصل بالحاضر والماضى والمستقبل.

أما الرضا المعنوى فهى الفئة الأخرى من الانفعالات الإيجابية عن الحاضر، إلا أنها - على خلاف المتع - ليست مشاعر بل أنشطة نحب القيام بها: القراءة، وتسلق الصخور، والرقص، وتبادل الحديث المتع، والكرة الطائرة، ولعب الريدج على سبيل المثال. ويستغرقنا الرضا المعنوى تماماً، ويحجب الوعى بالذات، والانفعالات المحسوسة إلا على سبيل التأمل البعدى (مثل: يا الله.. كان هذا مسلياً)، وتخلق حالة من التدفق - flow، تلك الحالة التى يتوقف فيها الزمن ويشعر فيها الفرد بالراحة الكاملة.

الانفعالات الإيجابية (الحاضر): الرضا المعنوى- الأنشطة التى نحب القيام بها.

وقد تبين أن الرضا المعنوى لا يمكن الحصول عليه أو زيادته زيادة دائمة ما لم تنمى جوانب القوة الشخصية والفضائل virtues ، لا تقتصر السعادة فقط على مجرد الحصول على حالات ذاتية لحظية. إذ تتضمن أيضاً أن حياه الفرد أصيلة authentic وهذا الحكم ليس ذاتياً، وتصف الأصالة عملية الحصول على الرضا المعنوى والانفعالات الإيجابية من

خلال ممارسة جوانب القوة المميزة بصفة القوة الشخصية signatures وجوانب القوة المميزة هي الطريق الدائم والطبيعي للرضا المعنوي ، وعليه كانت دراسة جوانب القوة والفضائل هي ما ركز عليه الجزء الثاني من الكتاب . فالرضا المعنوي هو الطريق إلى ما أراه مكوناً للحياة الطيبة.

الحياة الطيبة: استخدام جوانب القوة المميزة لديك للحصول على الرضا المعنوي في الجوانب الرئيسية في حياتك

الدرس العظيم الذى نتعلمه من الجدل الذى لا ينتهى عن ماهية السعادة هو أن السعادة تأتى من عديد من المصادر. فإذا نظرنا لها بهذه الطريقة، يصبح عملنا الرئيسى فى الحياة هو أن نكرس جوانب القوة والفضيلة المميزة لنا فى المجالات الرئيسية للحياة: العمل والحب والوالدية والبحث عن هدف أو غرض فى الحياة. وتشغل هذه الموضوعات الجزء الثالث من الكتاب. وهكذا، فالكتاب يدور حول معايشة حاضرنا وماضيك ومستقبلك بأحسن صورة ممكنة، وهو عن اكتشاف جوانب القوة المميزة لك، ثم استخدامها فى كل الأعمال التى تقدرها وتقيمها. والأهم هو أنه ليس بالضرورة أن يخبر الشخص كل المتع ويحصل كل الرضا المعنوي كى يكون سعيداً .

الحياة ذات المغزى تمثل مكوناً إضافياً آخر للحياة الطبيعية. فحين نجد حياتنا مغزى فإننا نربط بين جوانب القوة المميزة لدينا وبين شىء أكبر. والمقصود بهذا الكتاب أن يتجاوز السعادة ليكون بمثابة مقدمة للحياة ذات المغزى.

الحياة ذات المغزى: استخدام جوانب القوة والفضائل المميزة لك فى خدمة شىء أكبر بكثير منك.

وفى النهاية، فالحياة الممتلئة تتكون من معايشة الانفعالات الإيجابية عن الماضى والمستقبل والحاضر ، والاستمتاع بمشاعر إيجابية من المتع، واشتقاق مشاعر الرضا المعنوي العميقة والمتكررة من جوانب القوة المميزة لك، واستخدام هذه الجوانب من القوة فى خدمة شىء أكبر للحصول على معنى الحياة .

المحتويات

الصفحة	الموضوع
٥	مقدمة المترجمين
٧	تمهيد
الجزء الأول	
١٣	الفصل الأول : الشعور الإيجابي والطبع الإيجابي
٢٩	الفصل الثاني : كيف ضل علم النفس طريقه ، ووجدت طريقى
٤٥	الفصل الثالث : لماذا نتمم لأن نكون سعداء
٦٣	الفصل الرابع : هل يمكنك أن تجعل نفسك أكثر سعادة بصفة دائمة
٨٧	الفصل الخامس : الرضا عن الماضى
١١٩	الفصل السادس : التفاؤل بالمستقبل
١٤١	الفصل السابع : السعادة فى الحاضر
الجزء الثانى	
١٦٣	الفصل الثامن : تجديد جوانب القوة والفضيلة
١٧٣	الفصل التاسع : جوانب القوة التى تتميزك (بصمة القوة)
الجزء الثالث	
٢١١	الفصل العاشر : العمل والرضا الشخصى
٢٣١	الفصل الحادى عشر : الحب
٢٥٩	الفصل الثانى عشر : تنشئة الأطفال
٣١٩	مراجعة وملخص
٣٢٣	المعنى والمهدف
٣٤١	الملحق - المصطلحات والنظرية

منتدى سور الأزبكية

WWW.BOOKS4ALL.NET

من إصدارات دار العين للنشر

الدارونية الجديدة	ترجمة/د. مصطفى إبراهيم فهمى
استنساخ الإنسان	ترجمة/د. مصطفى إبراهيم فهمى
الحياة الخفية للغبار	ترجمة/د. مصطفى إبراهيم فهمى
بنية الثورات العلمية	ترجمة / شوقى جلال
تشكيل العقل الحديث	ترجمة / شوقى جلال
العلم ثقافة المستقبل	تأليف / د. أحمد شوقى
الجنينوم البشرى	ترجمة / د. أحمد مستجير
هندسة المستقبل	تأليف / د. أحمد شوقى
علم وحلم	تأليف / د. أحمد شوقى
حكايات عالم عجوز	تأليف / د. سمير حنا صادق
أسلحة الدمار الشامل	تأليف / د. محمد زكى عويس
سبع بنات لحواء	ترجمة/د. مصطفى إبراهيم فهمى
الختان والعنف ضد المرأة	تأليف / د. خالد منتصر
تحديات عصر المعلومات	تأليف / د. نبيل على
الإل علم يا مولاي	تأليف / د. أحمد شوقى
نشأة العلم فى مكتبة الإسكندرية	تأليف / د. سمير حنا صادق
نبش الماضى	ترجمة / د. أحمد مستجير
تعلم العلم فى القرن الحادى والعشرين	ترجمة/د. مصطفى إبراهيم فهمى
إدارة المعرفة والإبداع المجتمعى	تأليف / محمد رؤوف حامد
وهم الإعجاز العلمى	تأليف / خالد منتصر
الجديد عن مرض الإيدز	تأليف / د. رفعت شلبى
مدخل رياضى إلى عروض الشعر العربى	تأليف / د. أحمد مستجير
السعادة الحقيقية فى علم النفس الإيجابى	ترجمة / د. صفاء الأعرس وآخرون
العقل المحيط	ترجمة / ثائر ديب
موسم الهجرة إلى الشمال	تأليف / الطيب صالح
التنوير الزائف	تأليف / جلال أمين
المجتمع المدنى وثقافة الإصلاح	تأليف / شوقى جلال