السعادة والرضا عن الحياة لدى الأبناء

الباحثة

رشا محمد سعد زغلول القاضي

إشراف

أ. د حسين محمد سعد الدين الحسيني

استاد علم النفس

كلية الأداب – جامعة المنصورة

السعادة والرضا عن الحياة لدى الأبناء

إشراف

أ. د حسين محمد سعد الدين الحسيني

استاذ علم النفس- كلية الأداب – جامعة المنصورة

drhusseinsaadeldeen@gmail.com

الباحثة

رشا محمد سعد زغلول القاضي

rs_elkady@hotmail.com

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث إلى تطبيق مقياس الرضا عن الحياة والاستمتاع بالحياة والسعادة على عينة من الأبناء، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود تأثير إيجابي قوي بين النظرة الإيجابية للسعادة، وبين الرضا الحياة والإستمتاع بها، وأن الأبناء ذوي النظرة الإيجابية والذين يقيمون أنفسهم بشكل إيجابي هم أفراد قادرون على تحقيق الأهداف المرجوة منهم، وأنهم أكثر سعادة وأكثر رضا عن حياتهم وأكثر استمتاعاً بها.

كلمات مفتاحية: الرضا عن الحياة ، الاستمتاع بالحياة ، السعادة

ملخص البحث باللغة الإنجليزية

The study aims at applying life satisfaction, life enjoyment and happiness scale in a sample of sons . The study is resulted in a strong positive effect between the positive outlook of happiness and life satisfaction and life enjoyment. It also proves that sons with positive outlook, who positively evaluate themselves, are able to achieve their goals and they are happier , more satisfied and more enjoying life

Key words: Life Satisfaction , Life Enjoyment and Happiness .

مقدمة

ويرى فينهوفن وآخرين (٢٠٠٢) لكي تكون سعيداً بكل معنى الكلمة فإنك في حاجة لكي تشعر بالرضا عن ماضيك وحاضرك ومستقبلك. *(Veenhoven, R. & Bunting, B., 2002)*

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

ولهذا نجد أن هناك ندرة في الإسهامات السيكولوجية التي أسس لها علماء النفس الإيجابي وخصوصاً ما يرتبط منها بمفهوم الاستمتاع بالحياة، هذا وسوف تقوم الباحثة بعرض بعض التعريفات التي توصل إليها في حدود علمه، وهذه التعريفات إذا ما تم توظيفها بصورة مثلى لأصبحت جد وافية بالغرض؛ للوقوف على طبيعة العلاقة بين مفهوم الاستمتاع بالحياة وبعض المتغيرات النفسية الإيجابية ممثلاً في (السعادة وجودة الحياة).

تعريف الاستمتاع بالحياة (لغة اصطلاحاً)

لقد جاء لفظ (الاستمتاع) ومشتقاته في القرآن الكريم ستون مرة، وأصل الاستمتاع لغة يساوي أو يعنى: التلذذ والانتفاع، وقد يكون ذلك الاستمتاع بملذات الحياة كالطعام كما جاء في قول الحق تبارك وتعالى [أُحِلَّ لَكُمْ صَيْدُ البَحْرِ وَطَعَامُهُ مَتَاعًا لَكُمْ وَلِلسَّيَّارَةِ وَحُرِّمَ عَلَيْكُمْ صَيْدُ البَرِّ مَا دُمْتُمْ حُرُمًا وَاتَّقُوا اللهَ الَّذِي إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ] (المائدة:٩٦)

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

مرة أخرى أتى باللباس كما جاء في قوله تعالى [... وَمِنْ أَصْوَافِهَا وَأَوْبَارِهَا وَأَشْعَارِهَا أَثَاثًا وَمَتَاعًا إِلَى حِينٍ] (النحل:٨٠)

كذلك جاء ذكر الاستمتاع أيضاً في النفقة والعشرة فيما يتعلق بعلاقة الزوجين ببعضهما البعض في قوله تعالى [... وَمَتِّعُوهُنَّ عَلَى المُوسِعِ قَدَرُهُ وَعَلَى المُقْتِرِ قَدَرُهُ ...] (البقرة:٢٣٦)

كما ذكر لفظ الاستمتاع أيضاً في العبارات في قوله تعالى [... فَمَنْ تَمَتَّعَ بِالعُمْرَةِ إِلَى الحَجِّ فَمَا اسْتَيْسَرَ مِنَ الهَدْيِ ...] (البقرة:١٩٦)

عرفه "مكدويل ونويل" *(MaCdowell & Newell, C., 1987: 14)* بأنه: "عملية يصدر الفرد من خلالها حكماً عاماً أو تقييماً شخصياً على ظروفه الخاصة مستنداً في ذلك إلى محكات خارجية مرجعية، أو معتمداً في ذلك على تطلعاته وطموحاته الشخصية".

وفي نفس الإطار عرفه أيضاً "فينهوفن وآخرين" *(Veenhoven, R., et al., 1996: 23)* بأنه: "درجة تقييم الفرد لجودة حياته الشخصية بصفة خاصة من منظور إيجابي واستمتاعه بها والذي يعتمد على مدى تقبل الفرد لذاته وللحياة التي يحياها، ومدى تركيزه على الإيجابيات في حياته أكثر من السلبيات".

أما "دينر" وآخرين *(Diener, E., et al., 1999: 162)* فقد أشار في تعريفه للاستمتاع بالحياة بأنه: "حكم الفرد الواعي على حياته"، وهذا المصطلح يترادف مع أو يدخل ضمناً مع مفهوم آخر أعم وأشمل ألا وهو "الرفاهية الذاتية" وهو مصطلح يطلق على طرق تقييم الناس لأنفسهم أو لذواتهم، وهذا المصطلح يتضمن بعض المتغيرات

التي يشتمل عليها مثل (الاستمتاع بالحياة، العواطف، أو المشاعر الإيجابية، ونقص المشاعر السلبية).

فقد عرفت (خديجة الغامدي، ٢٠١٢: ١٩) الاستمتاع بالحياة بوصفه "تقييماً عاماً وشاملاً للحياة أكثر من كونه شعوراً واحساساً".

هذا وقد أشار أيضاً "دينر وآخرين" *(Diener, E., et al., 2000: 121)* إلى أن الرفاهية الذاتية تشتمل على مكونين أساسيين هما:

١) **المكون الوجداني:** والذي يشير إلى توافر المشاعر الإيجابية أو فقدان التأثيرات السلبية وهو ما أطلق عليه "**فينهوفن**" ***(Veenhoven, R., 1999: 32)*** الشعور بالكينونة والاحساس بالرضا والإنجاز في الحياة.
٢) **المكون المعرفي:** وهو ذلك التقييم الذي يصدره الفرد على مدى جودة الحياة التي يحياها بحلوها ومُرها بعزها وقساوتها وجدبها وخصبها (خصوبتها).

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

كذلك عرفه "ريدي راثيل" *(Reade, R., 2005: 720)* بأنه: "حالة تتضمن كون الفرد في حالة جيدة من الصحة الجسمية والنفسية والوجدانية يعبر عنها الفرد بمشاعر من البهجة والاستمتاع بمختلف الأنشطة الحياتية". هذا وقد ذكر "ريدي" أيضاً أن الاستمتاع بالحياة ما هو إلا سلسلة من العمليات الاجتماعية تتضمن تنمية الوعي بالواقع المعاش ومحاولة تتجاوز مرحلة الندم على ما فات وتقبل الوضع الراهن القائم كما هو، والتعامل معه بواقعية وفاعلية مع مشكلات الوضع الراهن، وتبنى أهداف حياتيه مستقاة من الحياة التي يعيشها الفرد باستمتاع وفلسفة واضحة يتبناها.

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

ويرى الباحثان أنه يتضح من خلال مجموعة التعريفات السابقة ما يلي:

١) إن الاستمتاع بالحياة هو نوع من التقييم العام والذاتي لحياة الفرد يعكس النظرة الإيجابية للحياة وللذات على حد سواء.
٢) إن الفرد يستطيع أن يعيش الحياة على نحو مبهج إيجابي بصورة تجعل الفرد قادراً على التفاعل بإيجابية، وبصورة أكثر رضا عن هذه الحياة، وأكثر قدرة على تحمل تبعاتها.
٣) إن الاستمتاع بالحياة حالة وليس سمة، وأنه شكل من أشكال الاستمتاع الذاتي بالحياة لدى الفرد والذي يُعد ضمن مفهوم أعم وأشمل وهو الرفاهية الذاتية.

الاستمتاع بالحياة والسعادة:

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

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

ولذا فإن السعادة لا تحسب – معرفياً – من الفجوة بين الرغبات والواقع ولكنها حالة شعورية يمكن أن نستنتج من الحالة المزاجية للفرد؛ ولهذا فإن تحقيق درجة أكبر

من السعادة يُعد أمراً ممكناً، هذا وقد أضاف "فينهوفن" أن سعادة الفرد تعتمد على استعداداته الشخصية مثل (الفعالية، والاستقلال، والمهارات الاجتماعية) وهذا ما جعله يتعامل مع السعادة بوصفها حالة شعورية يمكن أن تستنتج من الحالة المزاجية للفرد. *(Veenhoven R., 2003: 128)*

وهذا ما جعل كل من "آراجايل وآخرين" *(Argyle, M., et al., 1989: 29)* يؤكدون على أن السعادة ترتبط بخصائص الفرد الشخصية كـ(الانبساط، ومصدر الضبط الداخلي، وغياب الصراعات الداخلية، والعلاقات الاجتماعية الجيدة، وكذا الانغماس أو كيفية تمضية وقت الفراغ بصورة هادفة، والقدرة على تنظيم الوقت).

ومن هنا كان لارتباط السعادة بالحالة المزاجية الإيجابية اسهاماً في إيجاد أفكار إيجابية لدى الفرد يترتب عليها تحسن واضح في قدرته على تذكر الأحداث السعيدة والتي تهيئ الفرد لأعمال إبداعية أفضل، وإمكانية أقدر على حل المشكلات الخاصة، والميل إلى مساعدة الأخرين ومحبتهم، وكذا زيادة في الحالة المزاجية الإيجابية التي تزيد من مشاعر الإحساس بالرضا عن الحياة والاستمتاع بها، ولهذا جاء تعريف "آراجايل" (١٩٩٣) للسعادة بأنها: "شعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات والشعور بالبهجة واللذة والاستمتاع". (سيد البهاص، ٢٠٠٩: ١٣٩)

كذلك يرتبط "الاستمتاع بالحياة بأبعاد التفكير العاطفي" ذلك النوع من التفكير الذي يحقق للفرد حسن التكيف مع الآخرين، والإحساس بمشاعرهم والتعاطف بإيجابية مع مشكلاتهم، بمراعاة أحوالهم الانفعالية والمزاجية، وما يترتب على ذلك من اكتساب مجتمعهم، وحسن العشرة معهم والتمتع بعلاقات اجتماعية ممتازة وحميمة وكذا روابط إنسانية قوية معهم. (Heylighten,F.,1992: 57)

كما يتمكن الأفراد الذين يستمتعون بحياتهم – عادة – من حل مشكلاتهم وتحقيق ذواتهم، وبالتالي تكون فرصتهم في تحقيق السعادة في الحياة بدرجة أكبر، كما أنهم يستطيعون أن يُعبروا عن مشاعرهم تجاه أصدقائهم وأقرانهم ورؤسائهم في العمل، وأنهم أكثر قابلية للاستمتاع بحياتهم من هؤلاء الذين يكبتون مشاعرهم وعما يجول

بداخلهم، وبالتالي ليس لديهم القابلية للاستمتاع بالحياة كغيرهم لأنهم يجيدون فن تعكير صفو حياتهم؛ لأنهم يدَّعون بأنهم غير متفائلين؛ ولهذا لا يحتفظون بحياة انفعالية مستقرة ولا يتمتعون بتقدير ذات مرتفع. *(Alans, Seth & Reginaconti, W., et al., 2008: 42)*

ولهذا جاء تعريف (منى مختار المرسي، ٢٠٠٧: ١٦٨) ليؤكد على تلك العلاقة حين عرفت السعادة بأنها: "سمة انفعالية مستقرة نسبياً مرتبطة باعتدال الحالة المزاجية للفرد تتمثل في حبه لحياته واستمتاعه بها وتقديره الإيجابي لها".

الاستمتاع بالحياة وجودة الحياة:

يرى *(Veenhoven, R., 2001:59)* أن مفهوم جودة الحياة مفهوم شامل وواسع يحوي بين جنباته ويضم ثلاثة مفاهيم فرعية هي:

١) جودة البيئة المعيشة. ٢) جودة الأداء. ٣) ذاتية الاستمتاع بالحياة.

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

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

على حين ذكر (محمد السعيد أبو حلاوة، ٢٠١٠: ٢٢٧) أن جودة الحياة تعكس "وعي الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية لتحقيق الرضا عن الحياة والاستمتاع بها، والوجود الإيجابي؛ ذلك لأن جودة الحياة تعبر عن التوافق النفسي كما يعكسه الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة كنتاج لظروف الحياة المعيشية والحياتية للأفراد، والإدراك الذاتي لهذه الحياة؛ حيث ترتبط جودة الحياة بالإدراك الذاتي لهذه الحياة لكون هذا الإدراك يؤثر على تقييم الفرد للجوانب الموضوعية للحياة كـ (التعليم والعمل، ومستوى المعيشة، والعلاقات الاجتماعية من ناحية، وأهمية هذه الموضوعات بالنسبة للفرد من ناحية أخرى).

وعلى الرغم من التداخل الواضح بين مفهوم جودة الحياة والمفاهيم الأخرى التي تشتمل عليها أو ذات الصلة بها إلا أن الأدبيات النفسية تزخر بعدد من التعريفات منها أن جودة الحياة هي:

١) القدرة على تبنى أسلوب حياة يشبع رغبات الفرد واحتياجاته.
٢) الشعور الشخصي بالكفاءة الذاتية وإجادة التعامل مع التحديات.
٣) رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، والنزوع نحو نمط الحياة التي تتميز بالترف.
٤) الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والاحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة والسعادة وصولاً إلى العيش في حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في مجتمعه.
٥) درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصية في النواحي النفسية، والمعرفية، والإبداعية.
٦) حالة شعورية تجعل الفرد قادراً على إشباع حاجاته والاستمتاع بحياته وبالظروف المحيطة به.

٧) شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورقي الخدمات التي تقدم له في كافة مجالات الحياة.

(على مهدي قاظم، عبد الخالق البهادلي، ٢٠٠٥: ٨٧)

من هنا فإن قصر مصطلح جودة الحياة على الاستمتاع والمتعة من شأنه أن يجعل خبرات الفرد الشخصية بمثابة المؤشر الذي من خلاله نستطيع الحكم على جودة حياة الفرد واستمتاعه بها وعندئذ يمكن تعريف الحياة الجيدة بأنها: "الحياة التي يحبها الفرد ويسعى ويجد من أجل أن يعيشها ويتمسك بها؛ لأنها تنطوي على معنى وهدف يسعى إليه يجعلها جديرة بأن تعاش".

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

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

أما عن محددات الاستمتاع بالحياة:

يذكر "فينهوفن" (*Veenhoven, R , 1994: 84*) أن محددات الاستمتاع بالحياة تتحدد فيما يلي:

- **الفرص المتاحة للفرد:** تلك الفرص التي جاءت لتعتلي قائمة محددات الاستمتاع بالحياة والقدرة على إشباع حاجاته المختلفة والاستمتاع بالظروف المحيطة به.
- **التقييم الذاتي للفرد:** وصفاء السريرة، أو ما يسميه البعض بالسلام الداخلي للفرد.
- **المقومات الشخصية للفرد (التأثير):** حيث يعد التأثير بعداً أساسياً من أبعاد الشخصية الناضجة والناجحة، تلك الشخصية التي توصف "بالكارزمية" والتي يعتقد معظم الناس بأنها "هبة سماوية" كما يعكسها المعنى الحرفي للكلمة ولكن "ريجيو" *(Riggio. 1987)* رأي أنها ليست كذلك حيث تناول "ريجيو" الكاريزما لا بوصفها صفة فطرية أو مورثة، وإنما بوصفها نتاج تفاعل عدة مهارات اجتماعية إذا اجتمعت معاً وبشكل متوازن ينشأ عنها التأثير، ذلك البريق أو اللمعان الذي نراه لدى بعض الأشخاص دون غيرهم، وهذه المهارات بطبيعة الحال تتطور وتنمو بمرور الوقت وبما يسمح لأي شخص أن يزيد من معامل الكاريزما لديه، وبالتالي يزداد تبعاً لذلك مستوى التأثير الذي يمكن أن تتركه هذه الشخصية على الآخرين. *(Riggio, R., 1987: 135)*
- **الوظيفة الاجتماعية للفرد داخل المجتمع:** وهو ما يعرف بسلوك الدور الناتج عن الوضع أو المكانة الاجتماعية التي يحتلها الفرد في المجتمع الذي يعيش فيه، والتي تعكس درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته في جميع النواحي النفسية والمعرفية والابداعية والثقافية، وكذلك حل المشكلات وتعلم أساليب التوافق والتكيف، وتبنى منظور التحسن المستمر للأداء كأسلوب حياة وتلبية الفرد لاحتياجاته ورغباته بالقدر المتوازن بما ينمي مهاراته النفسية والاجتماعية.
- **الأحداث القدرية التي تحدث في حياة الفرد أو يمر بها سواء كانت مبهجة أو محزنه:** وهي تلك الأحداث التي تمتحن قدرته على التحمل والصبر على الشدائد وكلها أمور ترتبط بقوة الفرد الإيمانية، وكذا إيمانه بالقدر خيره وشره.

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

النظريات والنماذج المفسرة للاستمتاع بالحياة:

لقد توافر لدى الباحثين بعد بحث وتنقيب – في حدود علمهما – بعض النظريات التي استطاعت أن تؤسس لمفهوم الاستمتاع بالحياة وهي في معظمها متداخلة مع النظريات الخاصة بالسعادة، ولكن الباحثين سوف يقتصران فقط على النظرية أو النموذج الذي تصدى لتفسير هذا المفهوم حديث العهد بعلم النفس الإيجابي، وبرغم قدرة الدراسات التي تناولته عن كثب وقلتها، إلا أن الباحثين استطاعا أن يوفرا إطاراً نظرياً مقبولاً عن ذلك المفهوم، والذي مازال مستبعداً من قبل علم النفس الإيجابي ونأمل في القريب العاجل أن يكون هذا المفهوم محط أنظار الباحثين حتى يتأتى لنا الخوض بين جنبات ذلك المفهوم بوصفه أحد الجوانب الأكثر إلحاحاً وطلباً لدى الفرد وبوصفه أيضاً أحد المؤشرات الدالة على سعادته.

١ – نظرية "البحث عن استراتيجية للسعادة والاستمتاع بالحياة":

تنسب هذه النظرية إلى "**مارتين سيلجمان**" والذي يرى أن الأشخاص المستمتعين بحياتهم دائماً ما تكون لديهم أسس قوية لهذا الاستمتاع، ويستخدمون فنيات في حياتهم تختلف عن تلك الفنيات التي يستخدمها هؤلاء الذين لا يستمتعون بحياتهم، وهذا ما أكده أيضاً *(Benedict, C., 2002:78)* عند حديثهم عن الإبداع والدور الذي تلعبه الحالة المزاجية في العملية الإبداعية من وقت لآخر، حيث أوضح "سنتمنتهالي" أن الراشد المبتكر يكون أكثر معايشة لفترات منظمة في حياته تسمى "بالتدفق" *Flow*، ويؤكد "سليجمان" على أن أفضل طريقة لزيادة التدفق هي إدراك الفرد لمهاراته الطبيعية أو ما يطلق عليه التوقيع على نطاق القوة، وعلى العكس من المواهب الفطرية، فإن الجمال البدني أو الفيزيقي، أو توقد الذكاء بوصفها نقاط قوة تعتبر صفات أخلاقية ذات قيمة في جميع الثقافات، وأن كل فرد منا يحقق درجة ما ترتفع بدرجتين أو ثلاثة في تلك الصفات، وعند التعبير عنها يكون الفرد في مرحلة من مراحل التدفق؛

ولهذا كتب "سليجمان" عن الحياة الجيدة على أنها متضمنة في السعادة التي يستخدم فيها الفرد نقاط القوة في حياته اليومية، وبهذا فإن الحياة التي لها معنى تعتبر مكوناً إضافياً يمكن للفرد من خلاله استخدام نقاط القوة للتوجه نحو المعرفة أو القوة أو الطيبة بوصفها من متطلبات الاستمتاع بالحياة.

٢- نظرية "دعونا نستمتع فقط":

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

- **المبدأ الأول:** والذي يدعونا إلى أن نستمتع بحياتنا فقط، وهذا المبدأ يؤكد على حتمية الاستمتاع بالحياة؛ حيث إنه لا يوجد اختيار آخر، ويرى أنه يجب على الفرد أن يدرك أن كل رغبة تظهر لديه إنما هي محصلة هذا العزم الأكيد، والرغبة الأكيدة للاستمتاع بالحياة؛ ولهذا فإن على الفرد أن يردد وفق هذا المبدأ الأول من النظرية تلك المقولة التي ترى أن الفرد يمكنه أن يحقق الاستمتاع الأمثل بإنجاز ما هو مطلوب منه وليس بترك ذلك، أو العزوف عن أداء ما هو مُكَلف به.
- **المبدأ الثاني:** والذي ارتكزت عليه هذه النظرية هو "دعونا نمتع أنفسنا"، فعلى الفرد أن يدرك أن الجميع يتجه في نفس الاتجاه؛ لذا فعلى كل فرد أن يضع أهدافه نصب عينه وخاصة الأهداف التي تحقق له الاستمتاع، وأن ينطلق صوبها لا أن يقف وينتظر أن يتحقق له هذا الهدف الاستمتاعي دونما سعى من جانبه، وعلى كل فرد أن يدرك أن شكل الاستمتاع يختلف من شخص لآخر، ولكن لا يعنينا الاختلاف في شكل الاستمتاع قدر هروب هذا الاستمتاع منا أو غيابه عنا.

من هنا تؤكد نظرية "دعونا نستمتع فقط" على أن الإنسان بطبيعته يسعى إلى الاستمتاع بالحياة، وهذا الاستمتاع شيء غير دائم فلابد للمتعة من زوال، فاللحظات السعيدة لا تدوم كثيراً أو طويلاً. *(Zimmerman. 2007: 64)*

ويرى البعض أيضاً وفقاً لهذه النظرية أن الاستمتاع يكمن في القيام بالأعمال الخيرة الحسنة في الدنيا مثل التصدق على الفقراء وإطعامهم، وأن كل هذه الأعمال الخيرة إنما تكمن داخل الطبيعة البشرية، وممارستها تجلب للفرد شكلاً من أشكال السعادة الذاتية والتي تجعله أكثر إسعاداً واستمتاعاً بالحياة. (خديجة الغامدي، ٢٠١٢: ١٢٧)

٢- نموذج الاستمتاع بالحياة:

في كتاب له عن "فن الاستمتاع" وضع توفيق أحمد القصير بن سعود التميمي (٢٠٠٩) نموذجاً للاستمتاع عبارة عن مثلث متساوي الأضلاع تتفاعل أضلاعه معاً وتتكامل من أجل إسعاد الفرد، وكل ضلع من أضلاع هذا المثلث يعكس ثلاثة قوى جاءت كالتالي:

١) **القوة الروحية:** وهي تلك القوة التي تدفع المرء للحب وتلمس العواطف والشعور بالرضا والقناعة والسمو، وحب القيم، والعطاء، والبذل، والتضحية وتظهر آثارها على الفرد بالطمأنينة وقوة الشخصية، والراحة والقدرة على التأثير.
٢) **القوة العقلية:** وهي تلك القوة التي تدفع بالمرء إلى حب التعلم والاستطلاع، والاكتشاف والتأمل، والتحليل والحساب، والقياس، وتظهر أثارها على الشخص في شكل من الحكمة والثقافة وأسلوب الإقناع أو الربط وتبسيط الأمور.
٣) **القوة الجسدية:** وهي تلك القوة التي تدفع المرء إلى حب البقاء، والتملك والحرية، والنوم والأكل والسيطرة، وغيرها، وقد تطغي هذه القوة على باقي القوى الأخرى فتظهر بأشكال مختلفة كـ (الأنانية، والكبر) وقد تضمر لتظهر (الانطوائية والغموض).

وهذا التحليل النظري لفن الاستمتاع يعكس بلا شك مجموعة أمور منها:

أن هذا المثلث المتساوي الأضلاع (أو القوى) تتوازن قواه عندما يحدث التكافؤ بمعنى مقدار هذه القوى يكون بنسب متساوية فلا يطغى أحدها على الآخر، ومتتالية أيضاً عندما نتخيل هذا المثلث بقواه المتتالية فإنه يدور حول محور واحد وباتجاه واحد أيضاً، وتتولد منه طاقة حركية متساوية فتحدث شكلاً دائرياً متوازناً وهو ما يسمى بالشكل النموذجي الأمثل للاستمتاع الإنساني المتوازن، ولكن عندما تفقد هذه الدائرة توازنها، أو اختل أحد أضلاع المثلث في مقدار القوة فإن الاستمتاع يصبح غير متوازن أيضاً.

هنا يصبح الإنسان المتوازن النامي جسدياً وعقلياً وروحياً بمثابة نموذج يجب أن يتنامى، وبهذا فقد يتأتى لمن يتقن الحب أن يصبح قادراً على صناعة الحياة ومن يتقن فنون التواصل بحرفية يصبح قادراً أيضاً على استزراع النوايا بحقول المودة والتسامح، يغمر القلوب بنسمات السعادة؛ لأن الحب مانح للأبدية ويملأ القلوب بالمشاعر والعواطف النبيلة التي تجعل الذات مغمورة بالسعادة الدائمة والنعيم المقيم الذي يجعلها تخبر الاستمتاع بالحياة في كل لحظة تحياها هذه الذات.

ولهذا ربط "أناس" *(Annas, J., 2004: 44)* بين الاستمتاع بالحياة والسعادة وانجاز الأهداف الخاصة، بينما ركزت التعريفات الأخرى على وصف السعادة باعتبارها حالة من الصيرورة، أو الكينونة بلا رغبات، وأنه وفق هذا النموذج ترتقي السعادة إلى مرتبة أعلى إذا ضاقت المسافة بين معايير الفرد الشخصية والواقع الحياتي الذي يعيشه.

ويلاحظ من خلال عرض النظريات السابقة ممثلة في البحث عن استراتيجية للسعادة والتي نادى بها "سيلجمان" ونظرية "دعونا نستمتع فقط" والتي أسس لها "زيمرمان" وكذلك نموذج فن الاستمتاع الذي أسس له "توفيق بن سعود التميمي"، والتي حملت على عاتقها مهمة تفسير معنى الاستمتاع بالحياة، أن الاستمتاع عملية نسبية فقد يجد الفرد متعة في أداء نشاط ما، أو في تحقيق سلسلة من النجاحات المختلفة التي

يؤسس لها الفرد، أو يجد استمتاعه في أعمال الخير وإسعاد الأخرين، ولكن ما يهمنا هنا أن يعيش الإنسان اللحظة الراهنة لحظة آمنة مستمتعاً فيها بكل مرحلة من مراحل حياته ومتحرراً فيها من كل عذاباته.

المراجع

١- ابن منظور (١٩٧٩): **لسان العرب**، القاهرة، دار المعارف.

٢- أحمد عبدالخالق، آخرون (٢٠٠٣). **معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي**، دراسات نفسية، مج١٣ العدد (٤)، ص ص (٥٨١-٦١٢).

٣- توفيق بن أحمد القُصير (٢٠٠٩). **فن الاستمتاع، كيف تكن سعيداً وناجحاً وقوياً**، المملكة العربية السعودية، الرياض، دار وهج الحياة.

٤- حامد زهران (٢٠٠٥). **الصحة النفسية والعلاج النفسي**، ط٤، القاهرة، عالم الكتب.

٥- حسن حنفي (١٩٩٣). **التعصب والتسامح**، ط١، بيروت، أمواج للطباعة والنشر.

٦- خديجة الغامدي (٢٠١٢). التفكير البنائي وعلاقته بكل من الاستمتاع بالحياة والرضا الوظيفي لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف، **رسالة ماجستير غير منشورة**، المملكة العربية السعودية، كلية التربية، جامعة الطائف.

٧- زينب محمود شقير(٢٠٠٢). التسامح كمنبئ للأمن النفسي لدى المتزوجين وغير المتزوجين من طلاب الدراسات العليا، **مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس**، الجزء الثاني، العدد الرابع والعشرون، رابطة التربويين العرب، ص ص (٣٤٣-٣٦١).

٨- سيد أحمد البهاص (٢٠٠٩). العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة، **مجلة الارشاد النفسي**، العدد (٢٣)، القاهرة، جامعة عين شمس، ص ص (٣٢٧-٢٧٨).

٩- السيد الشربيني منصور (٢٠٠٩). العفو وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والغضب، **مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس**، المجلد الثالث، العدد الثاني، ص ص (٢٩-١٠١).

١٠- عبير محمد أنور، فاتن صلاح عبدالصادق (٢٠١٠). دور التسامح والتفاؤل في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات

الديموجرافية، **مجلة دراسات عربية في علم النفس**، مج (٩)، العدد (٣)، ص ص (٤٩١-٥٧١).

١١- علي مهدي قاظم، عبدالخالق البهادلي (٢٠٠٥). جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين – دراسة ثقافية مقارنة، مجلة الأكاديمية العربية المفتوحة، الدنمارك، ص ص ٦٧ – ٨٧

١- كمال إبراهيم مرسي (٢٠٠١). **السعادة وتنمية الصحة النفسية**، ج١، مسئولية القرار في الإسلام وعلم النفس، القاهرة، دار النشر للجامعات.

١٢- مايكل أراجايل (١٩٩٣). **سيكولوجية السعادة**، ترجمة (فيصل يونس)، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، العدد (١٧٥).

١٣- محمد إبراهيم عيد (٢٠٠٠). **التسامح وعلاقته بالدجماطية لدى طلاب الجامعة**، المؤتمر الدولي السابع لمركز الإرشاد، كلية التربية، جامعة عين شمس.

١٤- محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٠). **جودة الحياة المفهوم والأبعاد، المؤتمر العلمي السابع لكلية التربية جامعة كفر الشيخ**، جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية والنفسية في الفترة من (١٣-١٤) أبريل ، ص ص (٢٢١-٢٥٣).

١٥- محمد عبد الطاهر الطيب، سيد أحمد البهاص (٢٠٠٩). **الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي**، القاهرة، مكتبة النهضة العربية.

١٦- يوشيكونومورا (٢٠٠٤). **التعليم التكاملي المستمر كصانع للمستقبل**، ترجمة (حسن صرصور)، القاهرة، دار الفكر الإسلامي للنشر.

17- *Alans, W., Seth, S. & Reginaconaconti (2008). The Implication of Tow Conception of Happiness (Hedonic Enjoyment and Eudemonia for the Understanding of Intrinsic Motivation.* ***Journal of Happiness Studies****, 9(1), 41-70.*

18- *Annas, J. (2004). Happiness as Achievement.* ***Daedalus****, 133, No(2), 44-51.*

19- *Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J.P.*

Forgas & J.M. Innes (Eds.), ***Recent advances in social psychology: An international perspective*** *(pp. 189- 203). Amsterdam: North Holland, Elsevier Science.*

20- *Argyle, M., Martin, M., & Lu. L. (1995). Testing for Stress and Happiness: The Role of Social and Cognitive Factors, In C. D. Spiel Berger L. & Sarason (Eds.),* ***Stress and Emotion*** *(Vol. 15, PP. 173-187). Washington, DC; Taylor & Francis.*

21- *Barbee, K. (2008). Agreeableness Facets and Forgiveness of Others.* ***Unpublished Doctoral Dissertation, Counseling, Regent University.***

22- *Barbee. K..(2008): Agreeableness Facets and Forgiveness of Others. Unpublished Doctoral Dissertation. Faculty of the School of Psychology & Counseling. Regent University.*

23- *Belicki, K., Decourville, N., Michalica, K., Stewart-Atkinson, T. & Williams, C. (2004). What Does it mean to Forgive? Paper Presented to the Annual Meeting of the Canadian Psychology associated, Himation.*

24- *Benedict, C. (2002). Searching for a happiness strategy: The people who enjoy life tend to make the most of the moment and their strengths. Los Angeles Times, retrieved from* ***http://articles.latimes.com/2002/dec/09/health/he-seligman9.***

25- *Berry, J.: Parrot, L. & Wade, N. (2005). Forgiveness Vengeful Rumination and affective traits.* ***Journal of Personality****, 73(1), 283-255.*

26- *Burnette; J., Taylor, K. & Forsyth, D. (2007). Attachment and Trait Forgiveness, The mediating Role of Angry Rumination.* ***Journal of Personality and Individual Difference****, 42, 1585-1596.*

27- *Costa, P. & McCrae, R. (1980). Influence of Extraversion and Neuroticism on Subjective Well-Being; Happy and Unhappy People.* ***Journal of Personality & Social Psychology****, 38, 668-678.*

28- *Crandell, A., (2008). Lifetime Victimization among University Undergraduate Students: Associations between Forgiveness, Physical Well Being.* ***Unpublished PhD dissertation, Massachusetts Lowell****.*

29- *Cummins, R. A. (1998). The Domains of Life Satisfaction: an Attempt to order Chaos****. Social Indicators Research****, Vol. 38, PP.303-332.*

30- *Davila J (2004). Attachment processes in couples therapy, informing behavioral models. Chapter to appear in S. Johnson and V. Whiffen (Eds).* ***Attachment: A perspective for couple and family integration****. NY. Guilford Publications correspondence.*

31- *Deiner, E., & Deiner, C. (1997). Most People are happy. Psychological Science, Vol. 7, PP. 181-185.*