

الفصل الأول

مزيد من السعادة لمزيد من البشر..
هل هذا ممكن؟ وإذا أمكن فكيف؟

Greater Happiness

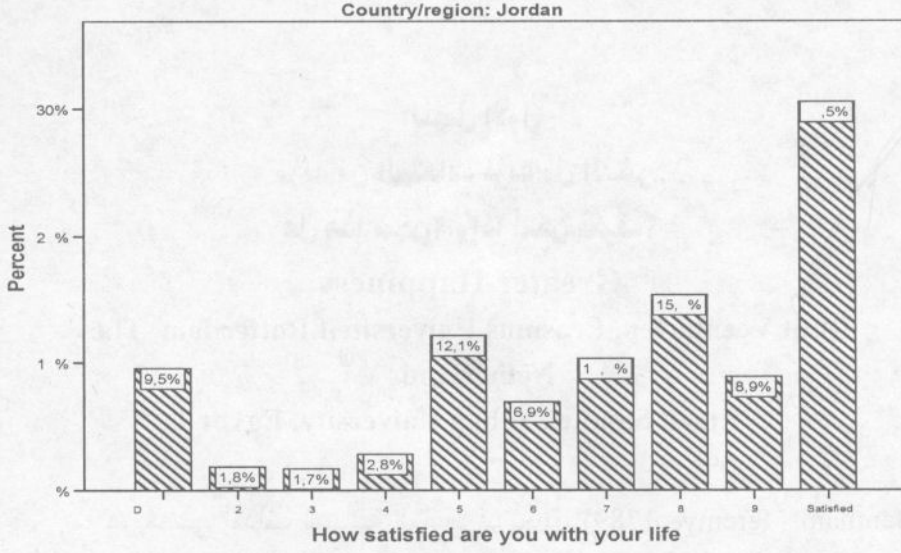
Ruut Veenhoven, Erasmus Universiteit Rotterdam, The Netherlands

Emad Samuel, Sohag University, Egypt

ما هو منتهى أهداف السياسة العامة؟ قد يجيب (Bentham, Jeremy, 1789) قائلاً: مزيد من السعادة لمزيد من البشر. هو يفكر إذن في السعادة بوصفها الاستمتاع الذاتي بالحياة. في زمانه لم يكن من الممكن قياس سعادة عدد كبير من الناس وبالتالي كان من الصعب تقييم مدى إمكانية زيادة، مستوى تلك السعادة، وهل المحاولات لعمل ذلك تاجحة أم لا. لذلك، ظلت السعادة مسألة تخمين فلسفي. أما الآن فنستطيع القيام بما هو أفضل، فلقد توصل علماء الاجتماع إلى إمكانية قياس السعادة باستخدام أسئلة حول الرضا بالحياة واستخدموا مثل هذه الأسئلة على نطاق واسع في أعمال مسح للسكان بشكل عام. جُمِعَت نتائج هذا البحث في "قاعدة البيانات العالمية للسعادة" (Veenhoven, 2007) World Database of Happiness.

لأي مدى نحن سعداء:

معظم شعوب المجتمع الحديث سعداء. ويبدو ذلك في استجاباتهم لسؤال: ما هو مقدار رضاك عن حياتك اليوم ككل؟ من فضلك عبر بالأرقام من ١ إلى ١٠، حيث ١ = غير راض و ١٠ = راضي. ويُقدّم شكل (١) استجابات لهذا السؤال في نموذج لدولة عربية وهي الأردن.



Mean 7,1

(شكل ١)

درجة السعادة في الدول :

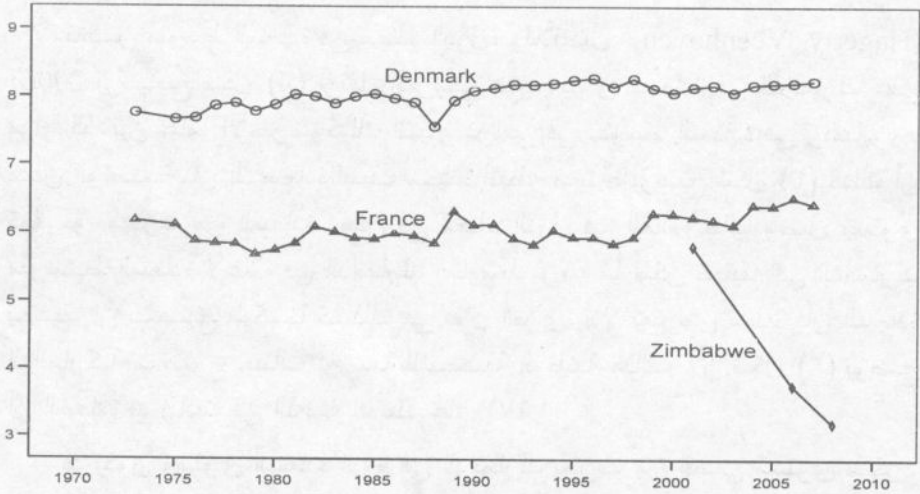
ما هو ترتيب الأردن من حيث مستوى السعادة بين الشعوب الأخرى في أجزاء أخرى من العالم؟ يقدم رسم ٢ بعض النتائج الموضحة. وكما هو واضح يتنوع متوسط السعادة بين ٨,٤ (الدانمارك) و ٣,٩ (زيمبابوي). والدولة العربية الأعلى في مستوى سعادة شعبها هي السعودية بينما الأدنى هي العراق.

Denmark	8,4
Switzerland	8,0
Sweden	7,5
USA	7,3
Saudi Arabi	7,3
France	6,9
Jordan	6,8
Russia	6,1
Egypt	5,7
Iraq	4,5
Zimbabwe	3,9

(شكل ٢)

اتجاه السعادة في الدول:

بدأت أبحاث المسح حول السعادة في نهاية الأربعينيات وانطلقت بسرعة في أوائل السبعينيات. وحتى السنوات الأخيرة كان من الصعب اتباع نمط معين في البيانات، فالتغيرات عبر الوقت بسيطة وهذا التنوع البسيط في جمع العينات وطرح الأسئلة يصيب اتجاه الدراسة بالتشويش. والآن ولأننا نملك معلومات أفضل وأوفر ظهر الاتجاه المتصاعد من السعادة (Hagerty, Veenhoven, 2006).



شكل (٣)

هل من الممكن الوصول لمزيد من السعادة؟

هل تستطيع السياسة العامة تحقيق مزيد من السعادة؟ هناك العديد من العلماء لا يعتقدون ذلك. يقول بعض علماء النفس أن قدر كبير من السعادة يولد معنا وبداخلنا أو على الأقل هو مدفون في الشخصية المستقرة. إذا فالمجتمع الأفضل لن يخلق مواطنين أكثر سعادة. تُعرّف هذه الرؤية بنظرية "النقطة المحددة" (مثال، Lykken, 1999). وتوصل بعض علماء الاجتماع لنفس النتيجة، وذلك لأنهم يعتقدون أن السعادة تعتمد على المقارنة الاجتماعية وأنت لست أفضل من جيرانك إذا تحسنت ظروف الجميع. تؤخذ الولايات المتحدة الأمريكية كمثال، فالثروة المادية قد تضاعفت هناك منذ الخمسينات، بينما يبدو متوسط السعادة على نفس المستوى (مثال 1995 Easterlin) ولكن هؤلاء العلماء على خطأ، على المستوى النظري والتجريبي.

دلائل تجريبية:

هناك علاقة واضحة بين متوسط السعادة ونوعية المجتمع وجودته. فكر في مثال زيمبابوي في شكل (١)، حيث أن هذه الدولة تقع في القاع بمتوسط ٣,٩. من الواضح أن الناس لا يستطيعون الحياة بسعادة في ظل حكومة أو إدارة فاشلة، حتى وإن كان جيرانهم يعانون من نفس الشيء. توضح الارتباطات في شكل (٤) أن هذا ليس استثناءً، فالفروق في جودة ونوعية المجتمع تبرر حوالي ٦٥% من التنوع في متوسط السعادة في عالمنا اليوم.

تغير متوسط السعادة في معظم الدول، ولأفضل (Hagerty, Veenhoven, 2006) يوضح شكل (٣) ارتفاع تدريجي في مستوى السعادة في الدانمارك على مدار الثلاثين عاماً الأخيرة وكذلك انهيار درامي في متوسط السعادة في زيمبابوي. من الواضح أن السعادة ليست محددة بنقطة معينة، يوضح شكل (٣) كذلك أن تحقيق مزيد من السعادة ممكن في معظم الدول في العالم. حالياً وصل مستوى متوسط السعادة لأعلاه في الدانمارك بمتوسط ٨,٤. ما أمكن تحقيقه في الدانمارك يجب أن يصبح ممكناً كذلك في دول أخرى. ولا تعترض معللاً بأن السعادة الدانماركية موضوع جينات أو سمة للشخصية الوطنية هناك، لأن شكل (٣) يوضح أن السعادة قد زادت في الدانمارك منذ عام ١٩٧٣.

قد يكون مستوى السعادة اليوم في الدانمارك يقترب من أقصى مستوى ممكن. إذا كان الأمر كذلك، إذاً لا يزال هناك درب طويل يجدر ببقية الدول أن تسلكه، حيث أن متوسط السعادة في العالم اليوم حوالي ٦. وإذا تمكنا يوماً من الوصول لأقصى متوسط للسعادة، فلا تزال هناك إمكانية زيادة عُمر هذه السعادة وتحقيق سنوات سعيدة أكثر في حياة عدد أكبر من الناس (Veenhoven, 2005).

الأساس النظري:

تعود جذور الفكرة الخاطئة باستحالة تحقيق مزيد من السعادة إلى النظرية الخاطئة حول طبيعة السعادة. تقول إحدى هذه النظريات أن السعادة مجرد نظرة مطلقة على الحياة وهذه النظرة ثابتة في شكل فرضيات تمثل جزءاً من الشخصية الفردية وكذلك الشخصية القومية. وهناك نظرية خاطئة أخرى تقول أن السعادة تنتج عن مقارنة بحثه، خاصةً من المقارنة الاجتماعية. ولقد أثبت (Veenhoven, 1991-1995) أن هذه النظريات خاطئة.

تقول نظرية أخرى بديلة حول السعادة أننا نُقدّر الحياة على أساس معلومات مؤثرة في المقام الأول. فنحن نختبر تأثيرات إيجابية وسلبية وعلى قدر مدى حبنا للحياة نحياء، ونقوم بتقييم مدى تفوق الأولى على الثانية وتتناسب هذه النظرية مع مفهوم Bentham للسعادة "كمصدر لكل المتع والآلام". ومن هذا المنظور نجد أن المؤثرات الإيجابية والسلبية تبرز إشباع الاحتياجات البشرية الأساسية، لذلك تتحدد السعادة من طريق إشباع الحاجات (Veenhoven, 2009).

(شكل ٤)

Condition in nation	Correlation with average happiness		
	Zero-order	Wealth Controlled	N
Wealth			
Purchasing power per head	+0.69	-	166
Freedom			
Economic	+0.61	+0.26	123
Political	+0.60	+0.22	134
Personal*	+0.64	+0.16	70
Equality			
Inequality of incomes	-0.08	+0.30	117
Discrimination of women	-0.21	-0.16	108
Brotherhood			
Tolerance*	+0.49	+0.37	75
Trust in compatriots	+0.38	+0.11	78
Social security*	+0.43	-0.03	53
Justice			
Rule of law	+0.68	+0.23	139
Respect of civil rights	+0.53	+0.12	100
Lack of Corruption	+0.69	+0.22	135
Knowledge			
Education	+0.56	+0.24	136
Patents*	+0.07	-0.16	65
Explained variance	64%		66

كيف يمكن زيادة مقدار السعادة؟

من الجلي أن تحقيق مزيد من السعادة لمزيد من البشر شيء ممكن، إذاً كيف يمكن تحقيق ذلك؟ نرى إمكانيات تلوح في الأفق على ثلاثة مستويات:

- ١- على المستوى الواسع في المجتمع.
- ٢- على المستوى المتوسط في المؤسسات.
- ٣- على المستوى البسيط لدى المواطنين الفرديين.

المستوى الواسع: تحسين مدى ملائمة المجتمع للمعيشة:

تعتمد السعادة كذلك على نوعية المجتمع الواسع. وكما رأينا في شكل (٢)، هناك اختلافات عديدة في متوسط السعادة بين الشعوب وهذا الفرق يتعلق بنوعية المجتمعية، ويقدم شكل (٤) بعض هذه الأنواع.

هل سيجعلنا المزيد من النمو الاقتصادي أكثر سعادة؟ هذا ما يقترحه (شكل ٤)، وذلك لأن السعادة ترتبط بقوة بثروة الأمة. ولكن يظل المستوى المادي عرضة للتدهور ونرى النمو الاقتصادي يحقق مزيد من السعادة في الدول الفقيرة أكثر منها في الدول الثرية.. ولكن هذا لا يعني أن النمو الاقتصادي لا يزيد من سعادة سكان الدول الثرية على الإطلاق. فلا تزال السعادة في تلك الدول في ازدياد ومن المرجح أن هذه الزيادة مرتبطة بالنمو الاقتصادي بشكل مباشر أو غير مباشر. نحن وببساطة لا نعرف ذلك بعد.

سبب آخر لاستمرار الاقتصاد في التطور هو أن اللعبة قد تكون بنفس أهمية الجائزة. فالسعادة ليست فقط في الاستهلاك ولكن كذلك في النشاط الإنتاجي المثمر. فمثل جميع الحيوانات، لدينا كبحر حاجة داخلية لاستخدام إمكاناتنا. فالمهمة البيولوجية لتلك الحاجة هي الإبقاء على العقل في حالة يقظة. فلقد نشأت الأجناس البشرية وتطورت في ظل الحاجة للتجمع من أجل الصيد الذي كان يتضمن العديد من التحديات. (في ظل الظروف الحالية الخاصة بالمجتمع الصناعي لا نزال نحتاج لشيء من التحدي والذي نجده الآن في نطاق العمل). من هذا المنظور يجدر بنا الابتعاد عن نصيحة (La Yard 2005) بعدم تشجيع المنافسة الاقتصادية، وذلك بالرغم من أهمية الإبقاء على هذه المنافسة الشريفة وترك مجال لاهتمامات أخرى في المجتمع.

إن البيانات المقدمة في (شكل ٤) لا تعني أن تقليل مستوى فرق الدخل سوف يزيد من سعادة الأفراد، فعندما نأخذ في الاعتبار ثروة الدولة نرى تأثير إيجابي لعدم تكافؤ مستويات الدخل. وبالرغم من أن عدم التكافؤ في مستويات الدخل يعتبر غير منصف إلا أنه من الواضح أننا نستطيع العيش بوجوده. وبالمثل، لا تقترح البيانات أن السعادة تزيد بزيادة رفاهية الدولة. في البداية يبدو

أن هناك ارتباط ما بين نفقات الضمان الاجتماعي والسعادة في الدول، ولكن تختفي العلاقة الإحصائية عندما نأخذ في الاعتبار كون الدول الأكثر إنفاقاً هي الدول الثرية. ولمزيد من التوضيح نأخذ "السويد" كمثال، حيث يرتفع مستوى السعادة فيها ويدل على ذلك ارتفاع مستوى رفاهية الفرد هناك، بينما نجد أن مستوى السعادة في آيسلندا مماثل بالرغم من أنها تنفق أقل على الضمان الاجتماعي من "السويد" (Ouwened, 2000, Veenhoven, 2000).

يبدو أن تحقيق أعلى الأرباح ممكناً في ظل الحرية والعدالة. كما تساهم كذلك الحكومة الجيدة في التأثير على متوسط السعادة لدى الشعوب بغض النظر عن الاتجاه السياسي للأحزاب الموجودة.

دور التعليم:

من خلال (شكل ٤) نستطيع كذلك التأكد من أن متوسط السعادة مرتفع في الدول ذات المستوى الثقافي والتعليمي المرتفع. ويبقى الارتباط الإيجابي ويستمر عندما تخضع ثروة الدولة للسيطرة والضبط فيما يشير إلى أن التعليم والثقافة تضيف إلى سعادة الأفراد بأكثر من طريقة وليس مجرد تحقيق مزيد من الأرباح وجني الأموال.

المستوى المتوسط: تحسين مدى ملائمة المؤسسات لتوفير حياة كريمة:

هناك مصدر آخر للسعادة ألا وهو المجالات المؤسسية التي نمضي فيها معظم وقتنا، مثل العمل والمدرسة. فالتحسّن المنظم في هذه المجالات سوف يضيف على متوسط سعادة الأمة.

يتطلب ذلك أن ندرك أي المجالات يقدم أكبر قدر من السعادة، مثال: في أي نوع من المدارس يستمتع الطلاب بالحياة المدرسية أكثر طوال سنوات الدراسة؟ ولكن لم يلقى هذا الموضوع الدراسة الكافية بعد، ولا حتى في دور المسنين، فهناك الكثير من الثروة حول نوعية الحياة في المؤسسات وجودتها، ولكن وفي المقابل نجد الأبحاث في هذا المجال نادرة. وربما يرجع ذلك للافتقار إلى سبب يدفع المعنيين للاهتمام بسعادة الطلاب والمقيمين في تلك المؤسسات.

وبإمكان الحكومات أن تخلق دافع هنا عن طريق دراسة نتائج السعادة في تلك المؤسسات. وحالما تظهر الاختلافات، سوف يقوم السوق بعمله على سبيل المثال،

سوف يفضل الأهل أن يلتحق طفلهم بمدرسة حيث جميع الأطفال سعداء بدلاً من المدرسة التي تحقق درجات تحصيل أعلى ومستوى سعادة أقل.

المستوى البسيط: مساعدة الأفراد ليعيشوا بسعادة أكبر:

يمكن رفع مستوى سعادة الفرد عن طريق ثلاثة سُبُل:

١- تدريبه على مهارات فن الحياة.

٢- إطلاعهم على النتائج المحتملة للخيارات المختلفة.

٣- توفير التوجيه المتخصص المحترف بشأن تطوير الذات والخيارات الحياتية. فيما يلي نتناول بإسهاب أكثر هذه الخيارات لارتباطها بالسيكولوجية الإيجابية.

تنمية مهارات فن الحياة:

يعتقد الكثيرون أنهم سيكونون أكثر سعادة إذا امتلكوا مزيد من الأموال أو ارتقوا إلى درجة أعلى على السلم الاجتماعي. ولكن أثبتت الأبحاث أن هذه الأشياء لا تحدث فرق كبير، على الأقل ليس في المجتمعات المساواتية. فالفرق في الدخل والوضع الاجتماعي تبرز ٥% فقط من الاختلافات في شكل (١).

إذاً ما الذي يؤثر فعلاً في السعادة؟ يمكن إيجاز ١٠% من الفروق للعلاقات الاجتماعية، خاصةً للزواج الجيد الناجح و ١٠% أخرى تعود للحظ الطيب أو العثر، ربما أكثر في الدول التي يصعب فيها التنبؤ بالحياة. ويعود معظم الفرق إلى السمات الشخصية، وحوالي ٣٠% إلى التنوع في القدرة على الحياة (Wearing, 1990). لا يجب أن تكون الأهمية النسبية لنقاط القوة الداخلية مصدر دهشة إذا أدركنا أن ظروف الحياة مواتية جداً في الدول الحديثة، وكلما تحسنت الظروف الخارجية كلما قل تأثير التنوع على هذا المستوى في إحداث اختلافات في مقدار السعادة. يعود الفرق في السعادة إذن إلى الاتساق والكفاءة الداخلية. إذا فأمثل طريقة لزيادة مقدار السعادة في المجتمعات المتقدمة هي تعزيز القرارات الحياتية.

جزء من هذه القرارات محدد جينياً أو يصعب تغييره لأسباب أخرى ولكن لا يزال هناك قدرات قابلة للتحسين من خلال العلاج والتدريب. وحالياً اكتسب العلاج النفسي مكانة قوية في الدول الحديثة ولكن لم تستغل جيداً. كما ظهر كذلك مجال التدريب على فن الحياة وبعبارة "فن الحياة". نعني القدرة على ممارسة حياة مرضية، وخاصة القدرة على خلق أسلوب حياة مثمر (Veenhoven, 2003) وهذا

يتضمن عدة مهارات بعضها قد لا يستجيب للتطوير باستخدام تقنيات التدريب. ومن بين هذه المهارات:

- ١- القدرة على الاستمتاع.
- ٢- القدرة على الاختيار.
- ٣- القدرة على الاستمرار في التطور.
- ٤- القدرة على رؤية المعنى.

تعلم كيفية الاستمتاع:

تُعد القدرة على اقتناص المتعة من الحياة شئ فطري جزئياً، ولكن يمكن صقلها لحد ما. ولطالما كان تعلم كيفية الاستمتاع بالحياة جزء من حصة تعليم تقليدية حول استغلال وقت الفراغ، حيث أكد على مُتع رفيعة المقام مثل تذوق أنواع فاخرة من الفطائر. ولكن من الممكن كذلك خلق الاستمتاع بالأشياء العادية الصغيرة في الحياة مثل الإفطار أو مشاهدة غروب الشمس. ويُعد التدريب على الاستمتاع بالمتع البسيطة جزء من بعض الشعائر والممارسات الدينية.

ويُعلَى المجتمع الحديث اليوم من قيمة المتعة بصفاتها الخيار الأوحد في الحياة ويظهر ذلك جلياً في الإعلانات. ولكن لم تلقى التقنيات التي تساعدنا على اكتساب القدرة على الاستمتاع الاهتمام والتطوير الكافي. ولا يوجد مدربين محترفين على كيفية الاستمتاع. ولكن المناخ هو الإرشاد المهني لأنماط معينة من المتع مثل كيفية تقدير الفنون الرفيعة حيث يكون الهدف هنا هو مجرد بيع منتج معين.

قد يبدو من الممكن تطوير تقنيات أوسع للتدريب على الاستمتاع. أحد السبل لذلك هو توفير التدريب على التذوق، ربما باستخدام تقنيات التأمل. وخيار آخر قد يكون زيادة ذخيرة الفرد من الأنشطة الترفيهية الممتعة، والتي قد ترتبط بالخبرة في برامج حث مختلفة. أما الطريقة الثالثة فهي البحث عن أساليب للتخلص من القيود والعوائق الداخلية التي تمنع الإنسان من الاستمتاع.

تعلم كيفية الاختيار:

تعتمد السعادة كذلك على الاختيارات التي يقوم بها الفرد في حياته وبالتالي تعتمد كذلك على القدرة على الاختيار ويتضمن فن الاختيار العديد من المهارات. إحدى تلك المهارات هي معرفة ماهية الخيارات. ويمكن تحسين هذه القدرة عن طريق التعلم وهي أحد الأشياء التي تقوم بها في تعليم المستهلك وتربيته.

ويمكن استخدام الخبرة في هذا المجال للتدريب على التخطيط لخيارات حياتية أوسع. والمطلب الآخر هو القدرة على تقدير مدى ملائمة الخيارات المتعددة لطبيعة الفرد. وهو ما يحتاج لمعرفة ذاتية وهو أيضاً شئ يمكن تطويره، حيث التبصر الذاتي يمثل هدف عام في التدريب والعلاج النفسي. حالما يعرف الفرد ماذا يختار، عادة ما تواجهه مشكلة تحقيق هذا الاختيار. تتطلب هذه المرحلة مهارات مثل التوكيد، الإبداع والمثابرة وجميعها قابلة للتعزيز وتمثل أهداف عامة في التدريبات المهنية. الخطوة التالية في عملية الاختيار هي تقييم النتائج، في ضوء الاختلاف السابق ذكره نجد هذا التقييم يقيس ما إذا كانت "الفائدة المتوقعة" تناسب "الفائدة المختبرة". تستدعي هذه المرحلة الانفتاح على مشاعر الفرد والنظرة الواقعية لحالة الفرد ككل. يُعد التدريب على السيطرة على حالة الفرد المزاجية إجراء شائع في العلاج النفسي ويمكن تطويره باستخدام تقنيات جمع عينة التجربة.

المشكلة هنا ليست في تطوير تقنيات التدريب، ولكن في فصل القش عن الذرة. وهو ما يتطلب دراسات منفصلة. وحالما تثبت فاعلية هذه التقنيات سوف تتطور ثقافة السوق.

تعلّم كيفية النمو :

تعتمد السعادة لحد كبير على إشباع الحاجات الأساسية، وأهم هذه الحاجات هي "احتياجات النمو" (Maslow, 1954)، وأحياناً يُشار إليهم باسم "احتياجات الأداء" أو "حاجات الإتقان". وهي احتياجات غير مقصورة على الأداء الوظيفي المتقدم ولكنها تتعلق كذلك باستخدام وتطوير الجسد والحواس عند الحيوانات التي تقود الحواس لإشباع هذه الحاجات، ولكن لدى البشر نجدها تتطلب تصرفات وأفعال واعية. وهنا تأتي وظيفة الثقافات التي توفر نماذج معيارية للأفعال لهذا الغرض، مثل المساعدة في العمل المهني أو الاهتمامات الفنية ولكن يتوجب على الأفراد كذلك الاختيار بأنفسهم، خاصة في المجتمعات ذات الخيارات المتعددة. وفشل الفرد في المشاركة في أنشطة تمثل له تحدي أو صعوبة قد يؤدي لإصابته بالاستياء أو الإحباط، وهذا ما يحدث مثلاً بعد التقاعد عن العمل. إذاً فن آخر من فنون الحياة هو المحافظة على استمرار الفرد في التقدم والتطور.

قد يبدو التدخل ممكناً أيضاً في هذه الحالة. وربما تكون المعلومات المجردة مفيدة هنا ويستطيع المرء التفكير كذلك في طرق متنوعة لدفع الأفراد لكي يستمروا في الحياة والتقدم. مرة أخرى تستطيع تقنيات التدريب أن تعتمد على الخبرة

والتجربة المتاحة، في هذه الحالة تعتمد على برامج التنشيط المختلفة. هناك بالفعل الكثير من تدريبات النمو في علم النفس ولكن لا يتوفر الدليل الكافي على فاعلية مثل هذه التدخلات وبالتأكيد لا يوجد دليل على التأثيرات طويلة الأمد على السعادة.

المساعدة على رؤية المعنى:

من المرجح ولكن ليس أكيد- أن السعادة تعتمد كذلك على رؤية الفرد لمغزى ومعنى حياته. بالرغم من أنه ليس أكيد أننا نحتاج لهذا المعنى بهذا الشكل، إلا أن هذه الفكرة توفر على الأقل الإحساس بالتماسك. وحتى يرى المرء المعنى في حياته يحتاج لتكوين نظرة عن هذه الحياة وأن يرى فيها قيمة ما. هذه القدرات العقلية قابلة للتعزيز كما يستطيع الفرد أن يتعلم كيف يعيش مع الشكوك الفلسفية التي تحيط بهذا الموضوع. وبالرغم من وجود عدد من الدراسات التي تتناول هذه القضية، إلا أنني أرى أن تأثير مثل هذه التدخلات على السعادة لا يزال يحتاج لمزيد من البحث والدراسة.

دور التعليم:

يمكن دمج العديد من هذه التدخلات في المنهج المدرسي واليوم هناك مصادرات عديدة بإدخال دروس عن السعادة في المرحلة الثانوية، كما يمكن دمج هذه الموضوعات كذلك في التربية الصحية في المدارس. إن الارتباط على المستوى الفردي بين السعادة والتعليم لا يزال بسيط، خاصة في الدول المتقدمة مما يعني أن المدرسة تستطيع أن تقدم أفضل مما تقدم الآن.

المعلومات : الاختيار بناءً على اطلاع معلومات مدروسة:

طريقة أخرى لزيادة مقدار السعادة على المستوى الفردي هي إطلاع الأفراد على تداعيات الخيارات الخطيرة في حياتهم، ومساعدتهم لإدراك أننا نعيش في مجتمع متعدد الخيارات حيث تبدو حوالي ٤٠% من الفروق في مستوى السعادة بسبب "نشاط متعمد" (Sheldon, Lyubomirsky, 2004). وهنا نجد الخيارات المطلعة المدروسة تؤدي لمزيد من السعادة وفي هذا السياق تستطيع الحكومات توسيع نطاق "التربية الصحية" لتصبح "التربية السعيدة". وكما هو الحال في التربية الصحية يجب أن يكون هناك قاعدة أدلة قوية، ونحن حتى هذه اللحظة نفتقر لبيانات جيدة حول تداعيات خيارات الحياة.

ما نحتاج إليه هو دراسات متابعة حول مستوى السعادة بعد اتخاذ خيارات هامة في الحياة مثل ولادة طفل، الانتقال لمدينة أو دولة أخرى والتقاعد المبكر. مثل هذه الدراسات توضح ما حدث في وقت سابق لأشخاص مثلنا فعلوا ما نفكر في فعله الآن. وإذا اتخذنا قرارات استهلاكية هامة عادة ما نتجه للاطلاع على اختبارات اتحاد المستهلكين. ولاتخاذ قرارات هامة في الحياة يمكننا الحصول على قاعدة معلوماتية مماثلة. كمثال لهذا المدخل نقدم دراسة قام بها (Frey, Stutzer, 2004) حول تأثيرات قبول وظيفة ذات راتب أعلى ولكن بعيدة عن المنزل. أظهرت هذه الدراسات أن العديد من الأفراد يخطئون في تقدير التأثير على سعادتهم وتوقعه عند اتخاذ قرار ما.

تعتمد السعادة إلى حد ما على الخيارات التي نقوم بها في الحياة، خاصة في "المجتمعات الحديثة متعددة الخيارات". وتعتمد خيارات الحياة في معظمها على السعادة المتوقعة، فمثلاً نحن نختار مهنة يعتقد أننا سوف نحباها. وهذا ما يسميه علماء الاقتصاد "المنفعة المتوقعة" أو "منفعة القرار" ويعترفون أنها قد تختلف عن "المنفعة المحققة" فيما بعد، وذلك لأن القرارات تؤخذ على أساس معلومات منقوصة. مثال عن الاختيار الغير مدروس هناك القرار بقبول وظيفة ذات راتب أعلى وتحتاج للسفر لمسافات طويلة. يقبل الناس بمثل هذه الوظائف متوقعين أن المبلغ الإضافي سوف يعوضهم عن طول وقت السفر، ولكن أظهرت بحوث المتابعة أنهم ليسوا على صواب، وأن سعادة الأفراد قد تضاعلت في مثل هذه الحالات (Frey, Stutzer, 2004).

مثل هذه الأبحاث تساعد الناس في التوصل لخيارات مدروسة أكثر بناءً على معلومات مطلعة. بالرغم من عدم وجود ما يضمن أن تسير الأمور بنفس الطريقة معك، لا يزال من المهم أن نعرف كيف سارت الأمور مع أناس آخرين في الماضي القريب. وتتمثل أهمية مثل هذا البحث بالتحديد إذا كانت تخص أشخاص مماثلين. هذه السياسة لا تتضمن الطريقة الأبوية، فهي لا تدفع الناس في طريق معين في الحياة، ولكنها تزودهم بمعلومات من أجل اتخاذ قرار مطلع مدروس ومستقل. وتستخدم الأبوية هنا فقط إذا كانت معالجة البحث أو توصيل نتائجه تتم بطريقة انتقائية. على سبيل المثال، عند إنكار التأثير السلبي للأبوة على السعادة (قاعدة بيانات عالمية للسعادة، النتائج الارتباطية حول السعادة وإنجاب الأطفال)

(WDH, World Database of Happiness, 2006).

هذا المدخل لزيادة مستوى سعادة الفرد يماثل التربية الصحية الحالية والتي تعتمد على الدليل. وكما هو الوضع في موضوع السعادة، نحن كذلك غير واثقين من نتائج الخيارات الخاصة بأسلوب الحياة وتأثيرها على صحتنا. ما هو مقدار الكحول الذي يعتبر شربه إفراطاً؟ هل بالفعل تناول الخضروات الطازجة مفيد للصحة؟ لا نستطيع الإجابة على مثل هذا السؤال على أساس خبرتنا، وحكمنا على الأمور كثيراً ما يكون خاطئاً. لذلك نرجع لنتائج الدراسات العلمية التي تزودنا بمزيد ومزيد من المعلومات، والنتائج المستقاة منها يتم نشرها بشكل منظم.

وحتى اليوم لا يزال حجم قاعدة معلومات هذه الطريقة لزيادة مقدار السعادة صغيراً. بالرغم من وجود أبحاث معقولة حول السعادة، إلا أن هذه الأبحاث مستعرضة ولا يخبرنا بكل شئ حول السبب والتأثير. ما نحتاجه هنا هو ترسانة مستقلة من البيانات تسمح لنا بمتابعة تأثيرات الخبرات الحياتية الهامة على مدار الوقت. وهناك مشكلة أخرى تتعلق بكون الأبحاث الحالية حول السعادة تتناول بشكل أساسي مع أشياء ليس لفاعليها سيطرة قوية ولا تحكم أو ضبط، مثل الشخصية والخلفية الاجتماعية. ما يحتاج إليه هنا هو بحث حول أشياء نستطيع اختيارها، على سبيل المثال، العمل بدوام كامل أم جزئي، أو تنشئة أسرة أم لا.

حالما أتاحت هذه المعلومات سوف تنتشر بسرعة بين العامة من خلال الأعمال الأدبية والمنشورة التي تتحدث عن مساعدة الذات وأسلوب الحياة. كما يمكن دمجها في التربية الصحية المنظمة، والعمل على الإضافة لهذا المجال ليصبح التربية من أجل حياة أفضل. والمشكلة ليست في توزيع ونشر تلك المعلومات ولكن في إنتاجها.

طلب الإرشاد الحياتي من شخص محترف:

إذا شعرنا بأن صحتنا ليست على ما يرام نذهب لممارس طبي عام يقوم بالتشخيص ثم يصف العلاج أو يحولنا إلى طبيب أخصائي. ولكن إذا شعرنا بعدم السعادة، لا يوجد ممارس يعالج هذه العلة. ويتحتم علينا تخمين الأسباب المحتملة بأنفسنا وعلى هذا الأساس نستشير متخصص قد يكون طبيب نفسي، مستشار زواج أو محامي. ولا يزال الإرشاد المحترف من أجل حياة أفضل شئ غير متوفر بعد. ويُعد هذا فشل ملحوظ في السوق، في ضوء تزايد أعداد البشر الذين يشعرون أن بإمكانهم أن يكونوا أكثر سعادة. وينعكس حجم الطلب في ارتفاع مبيعات كتب مساعدة الذات والاستعداد لدفع مبالغ كبيرة في مقابل أشياء تعد بمزيد من السعادة

مثل عمليات التجميل والمنازل الثانية. وربما يكون السبب الأساسي هو أن قاعدة المعرفة لمثل هذه المهنة لا تزال محدودة ووجود عدد من المحتالين يعملون في هذا المجال فيهدمون ثقة الناس في طلب إرشاد شخص محترف ليصل إلى السعادة المنشودة.

لا يزال هناك مستقبل أمام الإرشاد المحترف من أجل حياة أفضل وللحصول على تدريب على كيفية الحياة بطريقة صحية. هناك طلب متزايد على مثل هذه الخدمات، ولكن لا يوجد بعد المخزون الكافي لإمدادها. ويمكن أن يعود علينا تطوير هذا المخزون بكثير من الفائدة. أحد طرق تحقيق ذلك هو تحفيز التخصص في هذا المجال عن طريق مثلاً متابعة الأشخاص الذين يستخدمون مثل هذه الخدمات لمعرفة أي التدخلات تضيف للسعادة وأياً لا يفعل. بإمكان تطوير الإرشاد الحياتي المتخصص كذلك الاستفادة من البحث الذي نصحنا به في السطور السابقة في إحداث تغييرات على المدى الطويل في مستويات السعادة بعد الخيارات الهامة في الحياة.

هل نحتاج لمزيد من السعادة؟

لو كان بإمكاننا تحقيق مزيد من السعادة لمزيد من البشر، هل علينا القيام بذلك؟ هناك أصوات عديدة تقول "لا". ويعود بعض الاعتراض إلى من ينادون بضرورة التوبة والذين يحبون رؤية البشر يعانون حتى يطهروا أرواحهم الخاطئة. وهناك اعتراضات كذلك من قبل الباحثين الذين يرون أن تحقيق السعادة يحدث تأثيرات سلبية. وهم يرون أن تحقيق السعادة لعدد أكبر من البشر سيكون على حساب الحرية، وكذلك أن الأشخاص السعداء يميلون للكسل وعدم الإبداع. وتتجسد هذه الأفكار في رواية الخيال العلمي التي كتبها (Huxley, 1932) بعنوان "عالم جديد شجاع" Brave New World حيث تتحقق السعادة للجميع باستخدام السيطرة على العقول والتلاعب في الجينات الوراثية، وفيها كذلك المواطنين السعداء على شكل عبيد مستهلكين.

ولكن الأبحاث التي تناولت تداعيات السعادة أظهرت صورة أخرى. حيث ثبت أن السعادة تدعم العمل والنشاط والقدرة على الإبداع وتفتح العقل. والأشخاص السعداء يقومون بدور أفضل كأزواج أو آباء. وهم كذلك مواطنين أفضل. وتجدهم يشاركون أكثر في العمل الاجتماعي ويتميزون بالوسطية في اتجاهاتهم وآرائهم السياسية (Laubomirsky, et al., 2005). وميزة أخرى تقول بأن السعادة تطيل في عُمر الإنسان مقارنة بالتدخين (Veenhoven, 2008). يتناسب هذا الدليل على

التأثيرات الإيجابية للسعادة مع النظرية القائلة بأن شعور المرء بأنه علي ما يرام يمثل إشارة انطلاق له تخبره بأن الموقف جيد وبأنه يستطيع المُضي قدماً. كنتيجة لذلك يوسع الأشخاص السعداء من نطاق سلوكياتهم ويبينون مزيد من الموارد (Fredrison, 2004)، وفي ضوء ذلك لا تتدهش عندما نجد أن الأشخاص السعداء يقدمون أداءً أفضل في المدرسة. إذاً فقيمة السعادة ليست في السعادة في حد ذاتها ولكن أيضاً في تأثيراتها الإيجابية بالسعي لتحقيقها.