



مراجعة كتاب

السعادة

إدارة التحرير

معلومات النشر:

- اسم الكتاب: السعادة

- الكاتب: تيم لوماس

- المترجم: دينا عادل غراب

- الناشر: مؤسسة هنداوي

- سنة النشر: ٢٠٢٣

- مكان النشر: المملكة المتحدة

- عدد الصفحات: ٢٠٨

الفصل الأول: مفهوم السعادة

يستكشف هذا الفصل مفهوم السعادة كظاهرة مرغوبة لكنها صعبة التعريف والإدراك، ويقدم إطاراً نظرياً لفهمها من خلال مفهوم الرفاه متعدد الأبعاد. يعتمد النهج المطروح على منظور علم النفس الإيجابي، مع الاعتراف بتعدد التخصصات في دراسة السعادة.

يبدأ الفصل ببيان أبعاد الرفاه، ويُعرّف بأنه حالة شاملة للطاقت البشرية الإيجابية، ويتم تقسيمه إلى أربعة أبعاد أنطولوجية رئيسية:

١. الجسدي: يتعلق بصحة الجسم ووظائفه.

٢. الذهني: يغطي الحالة النفسية والتجارب الواعية.

٣. الاجتماعي: يركّز على جودة العلاقات مع الآخرين والمجتمع.

٤. الروحاني: يعكس علاقة الفرد بما يعتبره مقدّساً أو ذا معنى.

يمكن تمثيل كل بُعد على مقياس متّصل بين قطبين: الاعتلال (الحيز السلبي) والصحة (الحيز الإيجابي). كما يُقترح إضافة أبعاد مستقبلية مثل الرفاه الافتراضي أو البيئي.

تركز التخصصات التقليدية (كالطب والخدمة الاجتماعية) على علاج الاعتلال والوصول إلى نقطة الحياد (غياب المعاناة). بينما تهتمّ مجالات أخرى (كعلم النفس الإيجابي وعلوم الرياضة) بتعزيز الصحة والازدهار في الحيز الإيجابي، وهو ما يتجاوز مجرد انعدام المرض.

ومن ثم يحاول الكاتب تقديم تعريفه الخاص للسعادة حيث يبيّن أن السعادة تعرّف هنا بشكل واسع على أنها «تجربة ذهنية حسنة مستحبة»، ويشمل هذا التعريف قيوداً أربعة:

- الذهنية: تشمل جميع العمليّات والتجارب النفسية.

- الحسنة: مرتبطة بجودة الحياة والقيمة.

- المستحبة: مرغوبة ومطلوبة بشكل عام.

- التجربة: ذات مكّون ذاتي (كيميّات محسوسة) وقد تتراوح بين لحظات عابرة وأسلوب حياة دائم.

هذا التعريف يشمل طيفاً واسعاً من الحالات الذهنية الإيجابية، من المتع البسيطة إلى المشاعر العميقة كالمعنى والهدف.

لا تعني السعادة غياب المعاناة تماماً، فقد يتعايش الاثنان (نموذج المقياس الثنائي)، كما أن الأبعاد الأربعة متشابكة وغير منفصلة تماماً.

يختتم الفصل بالإعلان عن هيكل الكتاب الذي يستكشف السعادة من منظورات تاريخية ونفسية واجتماعية واقتصادية، ويقدم مقترحات لتعزيزها في الممارسة المستقبلية.

الفصل الثاني: جذور السعادة

يتتبع هذا الفصل التطور التاريخي لمفهوم السعادة عبر الحضارات والثقافات المختلفة، موضّحاً كيف شكّلت هذه الجذور الفهم المعاصر للسعادة. يبدأ الفصل بالاعتراف بأن مصطلح «السعادة» بمعناه الحديث ظهر متأخراً، لكن الاهتمام بالرفاه والسعادة بمعناها الواسع كان حاضراً منذ فجر التاريخ.

الحضارات القديمة:

سكّان أستراليا الأصليين: قدّموا مفهوم «الحلم» أو «زمن الحلم» كنظام معتقدات يربط الإنسان بالطبيعة والأسلاف، مقدّماً رؤية شمولية للرفاه والوجود.

بلاد الرافدين: تناولت «ملحمة جلجامش» السعي وراء السعادة والمعنى في مواجهة الموت، مشيرة إلى أهمية المتع البسيطة والعمل الصالح كمصادر للسعادة.

الصين: ركّزت الطاوية على «الطاو» ومبدأ التغير المستمر، مسلّطة الضوء على مفاهيم مثل «الووي» (انعدام الفعل) كسبيل للانسجام مع الطبيعة وتحقيق الرقاه.

الهند (الفيدانتا): قدّمت نصوص الفيدا مفهوم «الأناندا» (النعيم) والتركيز على تحقيق الوحدة بين «الأتمان» (النفوس) و«البراهمان» (الحقيقة المطلقة) من خلال ممارسات مثل اليوغا للتحرّر من دورة الولادة والموت.

الأديان والفلسفات:

اليهودية: قدمت الوصايا العشر ونظام «الميتزفوت» كدليل أخلاقي للعيش الصالح، وربطت السعادة (السيمحا) بطاعة أوامر الرب.

البوذية: حدّدت «الحقائق النبيلة الأربع» و«الطريق الثماني» كوسيلة للتخفيف من «الدوكها» (المعاناة أو عدم الرضى) وتحقيق «السوكها» (الطمأنينة).

الإغريق: ميّز أرسطو بين «الهيديونيا» (المتعة) و«اليودايمونيا» (الازدهار الإنساني من خلال الفضيلة وتحقيق الذات)، وهو تمييز لا يزال مؤثراً.

المسيحية: في «العظة على الجبل»، ربطت بين «الطوباوية» وأشكال عميقة من السعادة المتجذرة في النقاء والفضيلة، مع إتاحة هذه السعادة للفقراء والمضطهدين.

الإسلام: ميز القرآن بين المتع الدنيوية و«السعادة» الحقيقية المرتبطة بالإيمان والآخرة، مع التأكيد على أهمية الحياة الصالحة في الدنيا.

العصور الحديثة:

عصر النهضة: شهد تحولاً نحو النزعة الإنسانية والاهتمام بالسعادة الدنيوية، مدعوماً بإعادة اكتشاف الفلسفات الكلاسيكية.

عصر التنوير: عزز الإيمان بالتقدم والعقلانية وإمكانية تحقيق السعادة على الأرض من خلال تنمية الشخصية وإصلاح المجتمع، كما تجلّى في نظريات مثل «المنفعة».

القرن العشرون وما بعده: شهد تطوّر دراسة السعادة عبر موجات متتالية:

الموجة الأولى: ركّزت على الطب النفسي والعلاج النفسي لعلاج الاعتلال الذهني.

الموجة الثانية: مع علم النفس الإنساني (مازلو، روجرز)، انتقل التركيز إلى «النصف المعافى» من النفس وتحقيق الذات.

الموجة الثالثة: مع علم النفس الإيجابي (سليغمان)، أصبحت دراسة الرفاه والسعادة منهجية وعلمية.

الموجة الرابعة (الحالية): تنتقد تركيز الأبحاث السابق على الثقافات الغربية (الفردية)، وتسعى نحو منظور عالمي وشامل للسعادة، يأخذ في الاعتبار التنوع الثقافي والمفاهيم «غير القابلة للترجمة» الخاصة بكل ثقافة حول الرفاه.

يختتم الفصل بالتأكيد على أن فهم السعادة اليوم هو نتاج تراكمي لهذه الجذور التاريخية المتنوعة، مما يثري النقاش المعاصر ويدفع نحو رؤية أكثر شمولاً وعالمية.

الفصل الثالث: أشكال السعادة

يستكشف هذا الفصل التصنيفات المعاصرة للسعادة، مع التركيز على التمييز بين منظور «الموجة الثالثة» (القائم على البحث العلمي الغربي) و«الموجة الرابعة» (التي تسعى لتبني منظور عالمي

وشامل ثقافيًا). بينما تركّز الموجة الثالثة على نموذج ثنائي رئيسي، يقترح هذا الفصل تصنيفًا موسّعًا ومفصّلًا لأشكال السعادة.

النموذجان التقليديان (الموجة الثالثة):

١. المتعة (Hedonia): تركّز على المشاعر الإيجابية عالية الاستثارة (مثل الفرح والبهجة). يتم قياسها غالبًا من خلال الجانب العاطفي للرفاه الذاتي.

٢. اليودايمونيا (Eudaimonia): تشير إلى السعادة النابعة من العيش بطريقة ذات معنى وتحقيق الذات، وترتبط تقليديًا بالفضيلة والنمو الشخصي.

التصنيف الموسّع (نحو الموجة الرابعة):

يقترح الفصل تصنيفًا أكثر دقة يتضمّن ١٤ شكلًا محتملاً للسعادة، مصنّفة في ثلاث فئات واسعة حسب الآلية الأساسية (مع الاعتراف بتداخلها):

أولاً: السعادة المتعلقة بالشعور (العاطفة)

١. المتعة: المشاعر الإيجابية عالية الاستثارة (الفرح، النشوة).

٢. الرضى: المشاعر الإيجابية منخفضة الاستثارة (الطمأنينة، الهدوء).

٣. النضج: السعادة المستمدة من مواجهة المعاناة والتحديات والنمو من خلالها.

٤. السكينة: سعادة روحية عميقة تنطوي على الشعور بالرهبة والامتنان والاتصال بالمقدس أو الطبيعة.

٥. الحيوية: السعادة المرتبطة بالوجود الجسدي، والشعور بالطاقة والنشاط والحماس.

ثانيًا: السعادة المتعلقة بالتفكير (الإدراك)

١. التقديرية: التقويم الإدراكي الإيجابي للحياة ككل (الرضى عن الحياة، تقويم جودة الحياة).

٢. المغزى: الإحساس بوجود هدف ومعنى في الحياة.

٣. الفكرية: السعادة المستمدة من التفكير والتأمل والفهم العميق.

٤. الاستغراق: حالة الانغماس الكامل في نشاط ما، مثل «التدفق» أو التأمل العميق.

ثالثاً: السعادة المتعلقة بالفعل

١. اليودايمونيا: تركّز هنا على النمو الشخصي والسعي لتحقيق الذات والفضيلة.
 ٢. الإنجاز: السعادة الناتجة عن إتقان المهارات والتغلّب على التحديات وتحقيق الأهداف.
 ٣. الانسجام: السعادة النابعة من تحقيق التوازن والتناغم بين مختلف جوانب الحياة (الشخصية، العملية، الاجتماعية).
 ٤. العلاقات: السعادة المشتركة والنابعة من الديناميكيات والروابط مع الآخرين، والتي تتجاوز التجربة الفردية.
 ٥. النيرفانا: حالة التحرّر المطلق من المعاناة والذاتية كما تصوّرها البوذية، وهي تمثل ذروة الازدهار في بعض التقاليد.
- يختتم الفصل بالتأكيد على أن هذه التصنيفات ليست نهائية، وأن فهم السعادة سيستمر في التطوّر ليصبح أكثر شمولاً عالمياً، مع الأخذ في الاعتبار المنظورات الثقافية المتنوعة وأشكال السعادة التي قد تكون مهمّشة في الأبحاث الغربية السائدة.

الفصل الرابع: بنية السعادة

يستكشف هذا الفصل الآليات والعمليات التي تُشكّل السعادة وتستحضرها، مع التركيز على «قوامها» متعدّد الأبعاد، مستخدماً الإطار التكاملي للفيلسوف كين ويلبر لفهم هذه الديناميات المعقّدة.

الإطار التكاملي:

يقسم ويلبر الوجود إلى أربعة أبعاد مترابطة:

١. الذهن (ذاتي): التجارب الذاتية والوعي.
٢. الجسد (موضوعي): الوجود المادي والعمليات الفسيولوجية.
٣. الثقافة (بين ذاتي): المعاني والقيم والتجارب المشتركة.

٤. المجتمع (بين موضوعي): الأنظمة والهياكل المادية الجماعية.

الآليات المكونة للسعادة:

١. الأسس البيولوجية (الجسد):

الوراثة: تشير الدراسات (خاصة على التوائم) إلى أن ٤٠-٥٠٪ من الاختلافات في السعادة بين الأفراد يمكن إرجاعها إلى عوامل وراثية. لا تحدد الجينات السعادة تمامًا، بل تتفاعل مع البيئة (تفاعل الجينات مع البيئة).

الكيمياء العصبية: تلعب النواقل العصبية والهرمونات دورًا في المشاعر والتحفيز:

- السيروتونين: يرتبط بالمزاج (قد يدعم المتعة والرضى).
- الدوبامين: يرتبط بالمكافأة والدافع (قد يدعم المتعة والإنجاز والمعنى).
- الأوكسيتوسين: «هرمون الحب»، يدعم الترابط والثقة (مرتبط بسعادة العلاقات والرضى).
- الإندورفينات: مسكنات ألم طبيعية، قد تولد مشاعر النشوة (مرتبطة بالمتعة والسكينة).
- مواد أخرى: مثل الإندوكانابينويدات (الاستتباب، الانسجام)، والإبينفرين (الإثارة، النمو)، وحمض الغاما (الاسترخاء، الرضى).

علم الأعصاب: ترتبط مناطق معينة في الدماغ بالسعادة، مثل القشرة الحزامية الأمامية (للمتعة وتنظيم العاطفة). تظهر دراسات التأمل زيادة في نشاط ونظم موجات ألفا وبيتا، مما يعكس حالة من اليقظة والاسترخاء (الرضى والاستغراق).

٢. العمليات النفسية (الذهن - الجسد):

- العواطف والأفكار: تتفاعل العواطف (سواء أكانت فطرية أم مُشكّلة ثقافيًا) والأفكار (الإيجابية منها والسلبية) بشكل معقد لتوليد السعادة وتشكيلها. تلعب الأفكار دورًا رئيسيًا في العلاج المعرفي، حيث يمكن أن تساهم الأنماط الفكرية الإيجابية أو السلبية في تعزيز السعادة أو تقويضها.

٣. البُعد الظاهراتي (الذهن - الذاتي):

يتجاوز هذا البعد العمليات الفسيولوجية لاستكشاف «كيفية» الشعور بالسعادة ذاتيًا. تُسلط دراسة الاستعارات اللغوية الضوء على الطبيعة المتجسّدة لهذه التجارب (مثل: «التحليق من السعادة»، «الامتلاء بالفرح»)، مما يكشف عن أبعادها المكانية والوجدانية.

٤. التأثيرات الثقافية الاجتماعية (الثقافة - المجتمع):

- تشكيل القيم والإدراك: تشكل الثقافة ما نعتبره سعيدًا وقيّمًا. على سبيل المثال، تُقدّر بعض الثقافات الشرقية أشكال السعادة الهادئة (كالرضى، الانسجام، العلاقات) أكثر من غيرها.

- دور اللغة: تؤثر اللغة (فرضية ساير-وورف) على كيفية إدراكنا وتجربتنا للعالم، بما في ذلك السعادة. قد تخلق اللغات المختلفة مفاهيم وكيفيات محسوسة فريدة للرفاه.

- العوامل المجتمعية: تؤثر العوامل المجتمعية كالاستقرار السياسي والأمن الاقتصادي على القيم الثقافية السائدة، والتي بدورها تشكل مفاهيم السعادة والسعي وراءها.

يخلص الفصل إلى أن السعادة هي ظاهرة معقّدة وناشئة من التفاعل الديناميكي والمتبادل بين جميع هذه المستويات: البيولوجية، والنفسية، والظاهراتية، والثقافية الاجتماعية. لا يمكن فهم «بنية» السعادة بشكل كامل من خلال أي بعد منفرد، بل من خلال تكاملها معًا.

الفصل الخامس: بواعث السعادة

هذا الفصل يستكشف العوامل المتنوعة والمتداخلة التي تُشكّل سعادة الأفراد والمجتمعات، مع التركيز على المسبّبات بدلًا من الآليّات.

تعدّد العوامل وتشابكها:

تؤكد المقدمة على تعقيد عملية تحقيق السعادة، التي تنتج عن شبكة معقّدة من العوامل المترابطة، وهو ما يُشار إليه بمصطلح «الشرطية المتعدّدة المتغيرات». كما يحذّر الفصل من التبسيط المفرط في تفسير الدراسات، خاصة مع غلبة الطابع الارتباطي (وليس السببي) للعديد منها، والاختلافات الثقافية في طريقة الإبلاغ عن السعادة.

العوامل الستة الرئيسية (تقرير السعادة العالمي):

يُسلط الضوء على ستة عوامل رئيسية مسؤولة عن معظم التباين في السعادة بين الدول، وهي حسب قوة تأثيرها:

١. الدعم الاجتماعي (الأقوى)

٢. نصيب الفرد من الناتج المحلي الإجمالي

٣. متوسط العمر المتوقع في صحة جيدة

٤. الحرية

٥. الكرم

٦. انخفاض الفساد

نظريات إشباع الحاجات:

يُناقش الفصل نظريات ترى أن السعادة تعتمد على تلبية البيئة للاحتياجات الإنسانية الأساسية، مثل نموذج «هرم مازلو» الشهير (مع الإشارة إلى بعض التحفظات عليه)، وأهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة.

كما يُفصّل الفصل في مجموعة واسعة من العوامل المؤثرة في السعادة، مصنّفة في ثمان فئات رئيسية، مع مناقشة معمّقة لأربعة منها:

١. الصحة: العلاقة القوية والمتبادلة بين الصحة الجسدية والذهنية والسعادة.

٢. العوامل الديموغرافية: تأثير العرق، والإثنية، والجنس، والعمر على السعادة، مع الإشارة إلى تعقيد هذه العلاقات وتأثير التنشئة الاجتماعية والظلم الهيكلي.

٣. العلاقات: يُعتبر الدعم الاجتماعي والعلاقات (كالزواج والأسرة والأصدقاء) من أقوى محدّدات السعادة، حيث تُشكّل رأس المال الاجتماعي.

٤. الاقتصاد: يوضح الفصل أن المال يشتري السعادة عندما يُلبّي الاحتياجات الأساسية، لكن تأثيره يتضاءل بعد نقطة «الإشباع»، مسلّطاً الضوء على «مفارقة إسترلين» وأهمية الثروة النسبية والمساواة المجتمعية.

يختتم الفصل بالتأكيد على أهمية نظام الحكم الفعال (الحرية، مكافحة الفساد، حقوق الإنسان) والثقافة السائدة (كالفردية مقابل الجماعية، والدين والروحانية) في صياغة بيئات داعمة للسعادة. الرسالة الرئيسية هي أن السعادة ظاهرة معقدة ومتعددة الأبعاد، تتشكل عبر تفاعل دينامي بين العوامل الفردية (كالصحة والسمات) والسياقية (كالمجتمع والاقتصاد والثقافة)، مما يستدعي نظرة شمولية وتجنب التفسيرات المبسطة.

الفصل السادس: تيسير سبل السعادة

يستكشف هذا الفصل من الكتاب إمكانية تنمية السعادة بشكل فعلي، متجاوزاً الفهم النظري إلى التطبيق العملي. على عكس الحكمة الشائعة التي ترى أن السعادة كالفرشة تهرب عند ملاحقتها، يقدم المؤلف أدلة على أنه يمكن تعزيز السعادة بطرق غير مباشرة، مستشهداً بالفيلسوف جون ستيوارت ميل الذي رأى أن السعداء هم من يركزون على أهداف تتجاوز سعادتهم الشخصية.

المستويات الفردية لتعزيز السعادة:

١. الوعي: يُعدّ أساساً للعديد من الممارسات، وأبرزها التأمل بأنواعه (كالانتباه المركز والرصد المنفتح) واليقظة الذهنية، والتي تهدف إلى تدريب الانتباه والإدراك. تظهر الدراسات فعالية هذه الممارسات في تحسين الرفاهية النفسية والجسدية.
٢. العواطف: يمكن تنمية الذكاء العاطفي من خلال إدراك العواطف وإدارتها. ممارسات مثل التأمل المحب والامتنان (كمدونات الامتنان) تعزز المشاعر الإيجابية والرفاهية.
٣. الإدراك (التفكير): تؤثر أنماط التفكير على السعادة. العلاجات مثل العلاج السلوكي المعرفي تساعد الأفراد على تحويل أنماط التفكير غير المفيدة إلى أخرى أكثر تكيفاً، مما يعزز الرضى عن الحياة.
٤. الجانب الجسدي: ترتبط الصحة الجسدية ارتباطاً وثيقاً بالسعادة. التركيز على التوازن في مجالات مثل النوم الكافي، والنشاط البدني المعتدل، والتغذية المتوازنة (كالحمية المتوسطة) له تأثير إيجابي مباشر وغير مباشر على الرفاهية.
٥. السلوك: تؤثر التصرفات والأخلاقيات والشخصية على السعادة. التركيز على نقاط القوة

الشخصية (كما في نموذج تقويم القيم في العمل) والمشاركة في الأنشطة الإبداعية والفنية يمكن أن يعزز السعادة والرفاه.

المستويات الجماعية والبيئية:

لا تكفي الجهود الفردية وحدها، بل يجب النظر إلى السياق الاجتماعي والثقافي الأوسع باستخدام نموذج النظم البيئية:

١. النظم المصغرة (الأسرة، المدرسة، العمل): التدخلات في هذه المجالات، مثل تحسين ديناميكيات الأسرة وتبني برامج التعلم الاجتماعي العاطفي في المدارس وتعزيز الرفاه في بيئات العمل، حاسمة.

٢. النظم الوسطى (التفاعل بين النظم المصغرة): يجب مراعاة التفاعل بين هذه النظم، مثل تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية، لتعزيز السعادة بشكل أكثر فعالية.

٣. النظم الخارجية (المجتمع المحلي): تحسين البيئة المحلية (مثل المساحات الخضراء المشتركة) والمبادرات المجتمعية يمكن أن يعزز رفاهية الأفراد والمجتمع معاً.

٤. النظم الشاملة (السياسات، الاقتصاد): يجب تصميم الأنظمة الاقتصادية والاجتماعية والسياسية الأوسع لتعزيز السعادة، كما في مبادرات «إجمالي السعادة القومية».

٥. النظم البيئية العالمية: العلاقة المستدامة مع الطبيعة أساسية للرفاهية البعيدة المدى. ممارسات مثل قضاء الوقت في الطبيعة ترتبط مباشرة بتحسين السعادة والصحة.

يخلص الفصل إلى أن السعادة ليست بعيدة المنال، بل يمكن تعزيزها من خلال نهج متكامل يشمل تطوير الذات وتحسين السياقات الاجتماعية والبيئية والسياسية التي نعيش فيها.

الفصل السابع: مستقبل السعادة

يقدم هذا الفصل الختامي خريطة مفاهيمية شاملة تلخص رحلة الكتاب في استكشاف السعادة، ويتطلع إلى مستقبل أبحاثها.

أولاً: الخريطة المفاهيمية للازدهار (الرفاه)

تم بناء خريطة متكاملة تجمع العناصر الرئيسية التي ناقشها الكتاب:

١. الرفاه : يُعرّف كمفهوم جامع متعدّد الأبعاد (الذهني، الجسدي، الاجتماعي، الروحاني)، ويتم تصوّره على شكل أطراف تمتدّ من الاعتلال (القطب السالب) إلى الصّحة (القطب الموجب).
 ٢. أنواع السعادة : يتمّ تمثيل ١٤ نوعاً من السعادة التي نوقشت (مثل المتعة، الرضى، المغزى، الإنجاز، الانسجام)، ومجموعة في فئات مرتبطة بالشعور أو التفكير أو الفعل.
 ٣. الطبقات الشخصية : تمثّل الجوانب الفردية الخمسة التي تؤثر على السعادة: الوعي، العواطف، الإدراكات، الجانب الجسدي، والسلوك.
 ٤. الطبقات البيئية: تمثّل السياق الاجتماعي والثقافي المحيط بالفرد، وتشمل خمس طبقات: المنظومة المصغرة، الوسطى، الخارجية، الشاملة، والبيئية.
 ٥. العوامل الفردية والجماعية: تُدرج عوامل محدّدة تؤثر على السعادة، مثل الصحة، الشخصية، العلاقات، الثقافة، والاقتصاد.
- تشكل هذه الخريطة معاً نموذجاً ديناميكياً للازدهار، يوضح التفاعل المعقّد بين الفرد وبيئته. وتتميز الخريطة بمرونتها، بحيث يمكن تعديلها وإثرائها لتعكس أولويّات مختلفة أو سياقات ثقافية محدّدة.

ثانياً: مستقبل أبحاث السعادة

- ينتقل الفصل إلى مناقشة التحدّيات والاتجاهات المستقبلية لأبحاث السعادة، مركزاً على نقد موجه لموجتيها الثالثة (العلمية) والرابعة (العالمية الحالية):
١. تحسين المنهجيات (نقد الموجهة الثالثة):
- مشكلة السببية: ينتقد الاعتماد المفرط على الدراسات المقطعية التي تلتقط اللحظة الزمنية ولكنها لا تستطيع إثبات العلاقات السببية بشكل قاطع.
- مشكلة التقارير الذاتية: على الرغم من أهميتها، إلا أن الاعتماد الكلي على التقارير الذاتية في الاستبيانات له قيود تتعلّق بالدقة والموثوقية.
- الحلول المقترحة: الدعوة إلى مزيد من الدراسات الطولية (مثل «دراسة الازدهار العالمي») التي تتبع نفس الأفراد عبر الزمن، واستخدام منهجيات متنوّعة مثل الدراسات العصبية-الфизиولوجية

(التصوير بالرنين المغناطيسي) والبحوث النوعية لفهم التجارب الذاتية بعمق، والاستفادة من البيانات الضخمة والذكاء الاصطناعي.

٢. تعميم الرؤية (نقد الموجهة الرابعة):

المركزية الغربية: ينتقد هيمنة التصورات والقيم الغربية على أغلب أبحاث السعادة التاريخية والحالية.

الحلول المقترحة: الدعوة إلى عولمة حقيقية لأبحاث السعادة، لا تقتصر على جمع البيانات عالمياً فحسب، بل تشمل استكشاف وتقدير مفاهيم السعادة المختلفة عبر الثقافات (مثل الرضى والانسجام في الثقافات الشرقية). يشير إلى أن صعود مراكز قوى جديدة (مثل الصين والهند) سيسرع هذا التحول.

يختتم الفصل بالتطلع إلى آفاق مستقبلية أوسع قد تشمل دراسات الرفاه للكائنات غير البشرية (الطبيعة، الذكاء الاصطناعي)، مذكراً بأن فهمنا للسعادة سيواصل التطور مع تقدم العلم واتساع منظورنا.

ملاحظات نقدية

الفكرة الأساسية لكتاب «السعادة» لتييم لوماس هي أن السعادة ليست حالة واحدة بسيطة أو هدفاً نهائياً يسعى إليه الإنسان، بل هي ظاهرة متعددة الأبعاد تشمل الجوانب الذهنية والجسدية والاجتماعية والروحية من الحياة.

يحاول الكتاب تقديم فهم علمي وثقافي متكامل للسعادة من خلال دمج نتائج علم النفس، والفلسفة، وعلم الاجتماع، والاقتصاد، والدراسات الثقافية. ويرى لوماس أن السعادة ليست مجرد شعور بالمتعة أو الرضى، بل هي عملية نمو وازدهار شخصي (ما يسميه الإغريق «اليودايمونيا») تتضمن تحقيق المعنى، وتوازن الانفعالات، وتنمية العلاقات، والوعي بالذات.

يقدم تيم لوماس مقارنة معاصرة تسعى إلى تفكيك مفهوم السعادة، بوصفها ظاهرة متعددة الأبعاد، لا تختزل في الإحساس بالمتعة أو اللذة، بل تشمل المعنى، والنمو الشخصي، والانسجام الاجتماعي، والرفاه الروحي. يعالج لوماس السعادة من منظور علمي وإنساني شامل، محاولاً

الجمع بين رؤى علم النفس الإيجابي، والفلسفة الأخلاقية، والدراسات الثقافية، ليؤكد أن السعادة مفهوم متنوع بتنوع الثقافات، وليس لها صيغة كونية واحدة يمكن تعميمها على البشر جميعاً.

لكن حين نقارب هذا الطرح من منظور فلسفي إسلامي أو عقلاني متعالٍ على النسبية الثقافية، تظهر مجموعة من الملاحظات النقدية العميقة:

أولاً: يركز لوماس على تصوّر نسبي للإنسان والسعادة؛ إذ يفترض أن السعادة تختلف باختلاف البيئة الثقافية والتجارب الشخصية، وأنها تُبنى اجتماعياً ضمن شروط مادية ونفسية محدّدة. هذا التصوّر وإن كان متسقاً مع المنهج الأنثروبولوجي المعاصر، يتجاهل ما يمكن تسميته البعد المتعالي في الهوية الإنسانية، أي ذلك العنصر المشترك الذي يجعل من الإنسان «إنساناً» بغضّ النظر عن اللغة أو العرق أو الزمان. فالفكر الإسلامي، كما عند الفارابي وابن سينا، يرى أن الإنسانية قائمة على قوة العقل والروح، وهما بعدان متجاوزان للتاريخ والثقافة، ومن ثم فإن السعادة الحقّة لا تُقاس بالرضى النفسي أو الاجتماعي، بل بتحقيق كمال هذين البعدين.

ثانياً: يركّز الكتاب على الخبرة التجريبية والانفعالية بوصفها محور فهم السعادة، وهو ما يُقصي البعد الميتافيزيقي من التجربة الإنسانية. فالسعادة، في ضوء الرؤية العقلانية-الروحية، ليست حالة وجدانية تُختبر عبر الانفعالات، بل غاية فكرية وروحانية تتحقّق حين يدرك الإنسان نظام الوجود إدراكاً منسجماً، ويعيش في توافق مع غايته الفطرية. أما لوماس، فيجعل السعادة أقرب إلى «الرفاه النفسي»، في حين أن الفارابي يربطها بـ«النظر العقلي في الحقائق الأولى»، أي أن السعادة عنده تحقيق للغائية الوجودية للإنسان لا مجرد توازن وجداني.

ثالثاً: ينقص الكتاب تمييز واضح بين مراتب السعادة، فلوماس يعامل اللذة الجسدية أو الإشباع العاطفي كأبعاد متكاملة للسعادة الإنسانية، دون أن يضعها في سلّم قيمي يميّز بين ما هو حيواني وما هو إنساني محض. أما الفلسفة الإسلامية فتفرّق بوضوح بين السعادة الجزئية الناتجة عن إشباع القوى الشهوانية والغضبية، والسعادة العليا المرتبطة بتحقيق الكمال العقلي والروحي. وبذلك فإن طرح لوماس رغم شموله يبقى أفقياً يساوي بين أنماط السعادة دون تراتبية وجودية، في حين تنظر الرؤية الفلسفية الإسلامية إليها بعمق عمودي يجعل من السعادة العقلية والروحانية الغاية القصوى.

رابعاً: يُثمّن الكتاب التعدّد الثقافي ويستند إلى أن لكل مجتمع تعريفه الخاص للسعادة، وهو منظور يُثري الحوار الإنساني، لكنه في الوقت ذاته ينقض فكرة الكونية الأخلاقية التي يقوم عليها

مفهوم «الإنسان الفاضل» في التراث الفلسفي الإسلامي الذي يرى أن سعادة الإنسان لا تتحقق إلا ضمن نظام فكري متماسك، تُهذب فيه القوى الجزئية، ويُوَجَّه فيه النشاط العملي نحو الخير الأقصى. أما عند لوماس، فالسعادة تُفهم بوصفها توافقاً ذاتياً مع الظروف الشخصية، مما يجعلها ظاهرة نسبية لا معيارية، تنفصل عن فكرة الكمال العقلي والروحي التي تضمن وحدانية الغاية الإنسانية.