

السعادة بين الأفق المعرفي والبعد النفسي

نيتشة وسليجمان نموذجاً

دراسة فلسفية نفسية مقارنة

د. دعاء طه سلامة أحمد البيار

مدرس فلسفة حديثة ومعاصرة

كلية الآداب - جامعة دمنهور

مستخلص:

لا شك أن مفهوم السعادة من المفاهيم الهامة والضرورية للإنسان، هذا المفهوم يكمن في عقل الإنسان، وينبع من داخل النفس الإنسانية، مما يجعل الشخص السعيد يعيش حياة عقلية ونفسية وصحية، ومن ثم يكون أقل عرضة للأمراض العضوية والنفسية.

وقد لاحظت الباحثة من خلال قراءاتها في الفلسفة وعلم النفس أن كثير من المفاهيم الفلسفية في القرنين الثامن عشر والتاسع عشر؛ كانت أساساً للثقافة السيكولوجية لدى الغرب في القرن العشرين، وهذا ما نجده في فكر الفيلسوف الشهير "نيتشة" الذي صاغ السعادة في أقوال كان لها أثراً كبيراً على عالم النفس الأمريكي المعاصر "مارتن سليجمان" مؤسس علم النفس الإيجابي، والذي له أهميته في التنمية البشرية.

وعليه؛ حاولت الباحثة من خلال هذه الدراسة أن تُجيب على إشكالية البحث في ضوء السؤال الآتي وهو: هل تُعتبر الأبعاد النفسية والفكرية لحياة الفيلسوف نيتشة لها واقعها السيكلوجي على عالم النفس الشهير سليجمان؟ الأمر الذي يجعلها تتطرق لمعرفة أثر فكر نيتشة على اهتمام سليجمان بالجوانب الإيجابية عند الإنسان، وكيفية تنميتها، وتنمية قدراته، مما جعله يصل إلى مكونات السعادة عند الإنسان. وهذا يقودنا إلى كيفية استثمار هذا البحث بتأثيره على الأفراد مما يشكّل انعكاسه الإيجابي على المجتمع.

Summary

It is undeniable that the concept of happiness is one of the most important concepts and of necessity to man. This concept resides in the human mind; it stems from the psyche, which can enable a person to live in a healthy state of mind, and become less prone to physical and mental illnesses.

The researcher has noted through her readings in philosophy and psychology that there are quite many concepts that belong to the eighteenth and nineteenth centuries as they were the basis of the twentieth century psychology in the west. This is where we trace back these concepts to the infamous philosopher, Nietzsche, who inspired Seligman's definition of happiness—which had a huge impact on psychology in contemporary America. "Martin Seligman" the founder of positive psychology that has its importance in human development.

Accordingly, through this study the researcher attempted to answer the study problem in the light of asking the following questions: do the psychological and critical dimensions of the life of philosopher Nietzsche influence philosopher Seligman's theory? The reason that makes the researcher want to reveal the influence of Nietzsche on Seligman's interest in the positive sides of man, the method to develop it, developing his abilities, and to make him reach the ingredients to happiness; in order to lead us to the proper manner to invest in the impact of this research on the individuals to create a positive influence on society.

مقدمة:

إن أغلب النظريات في مختلف المجالات المعرفية كانت سبباً ونتيجة لتوجه فلسفي سابق لها، إذ نلاحظ أن الأفكار الفلسفية في القرنين ١٨، ١٩، كانت أساساً للثقافة السيكلوجية لدى الغرب في القرن العشرين. هذا ما نجده في فكر الفيلسوف نيتشة^(*)، والذي صاغ السعادة في عبارات وأقوال كان لها أثراً كبيراً على عصره وما بعد عصره.

ولا شك أن هذه الفلسفة كانت أساساً لثقافة عالم النفس الأمريكي سليجمان^(**)، وهذا يعني أن العديد من الموضوعات التي تناولتها الفلسفة في القرن الثامن عشر اندرجت بعد أكثر من قرن في إطار علم النفس، ومن هذه الموضوعات؛ موضوع السعادة Happiness. إذ تنظر الفلسفة للسعادة على أنها هدف الإنسانية، فهي غاية لجميع البشر، لكن هذا لا يعني أن الفلسفة تقدم مفهوماً جاهزاً مُعداً من قبل، بل تحاول أن تقترب من فكر المجتمع لتجعل تفكيره أكثر عمقاً، وإعطائه طاقة إيجابية كبيرة تعمل على تغيير نظرتة للحياة فيراها بمنظور أجمل حتى يستطيع أن يتحمل صعوباتها ومشاكلها. كما ينظر علم النفس لها على أنها مؤشراً من مؤشرات الصحة النفسية والعقلية في نفس الوقت.

وسواء اهتم الفلاسفة أم علماء النفس بموضوع السعادة، فإن الهدف واحد وهو ضرورتها ومنفعتها للإنسان كي يكون أدائه وإنتاجه أفضل من هذه الحياة، وهو ما يعكس العلاقة الوثيقة بين الفلسفة وعلم النفس.

(*) فردريك نيتشة فيلسوف ألماني من فلاسفة العصر الحديث، عاش ما بين ١٨٤٤ - ١٩٠٠م، له تأثير كبير على فلاسفة القرن العشرين فهم إما مُنبعثون منه أو رافضون لفلسفة.

(**) مارتن إلياس بيتر سليجمان عالم نفس أمريكي معاصر، (ولد عام ١٩٤٢م - ...) وهو من أشهر علماء النفس في القرن العشرين، ومؤسس علم النفس الإيجابي والذي له أهمية في التنمية البشرية.

ومن المعروف أن مفهوم السعادة من المفاهيم الغامضة التي اختلف حولها الكثير من المفكرين والعلماء حتى يومنا هذا، ذلك لصعوبة التوصل إلى تعريف عام ومشارك لها رغم تعدد الدراسات حول هذا الموضوع⁽¹⁾، إذ تختلف نظرة الناس عن السعادة باختلاف طبائعهم واهتماماتهم وأهوائهم وتطلعاتهم، فالبعض يُقصر هذا المفهوم على الملذات الجسدية، في حين أن آخرون يقرنون المال بالسعادة، وبعضهم الآخر يراها في السكن أو الجاه أو الصحة، وآخرون يرونها في تحقيق منافع أو في تحقيق الذات أو في العمل، وربما يراها آخرون في اللعب، أو في الجلوس مع الأصدقاء حيث المرح، والبعض منهم يراها في القوة والشجاعة.. إلخ.

لكن العجيب؛ عندما تسأل كثير من الناس: هل أنت سعيد حقاً وصدقاً؟ تكون الإجابة غالباً بالنفي، حتى وإن حقق ما يصبو إليه.

هذا ما جعل السعادة مفهوم حائر حيرة الإنسان في البحث عنها والإحساس بها، فكل ما توصل إليه الفلاسفة وعلماء النفس هو أن السعادة مفهوم يكمن في العقل الإنساني، لا يمكن رؤيته أو لمسه، بل يظهر على الفرد الذي يعيش داخل محيطه، حيث الفكر؛ وفي التفكير أحياناً سعادة وفرح ومرح، وينبع هذا الشعور من داخل النفس الإنسانية مما يجعلها تشعر بالبهجة والسرور والرضا والطمأنينة، وتجد هذه النفس؛ الهدوء وراحة البال التي تبحث عنها النفس البشرية.

أهمية وإشكالية البحث:

إن الشعور بالسعادة عنصر أساسي وهام لحياة عقلية ونفسية وصحية، حيث أن الأشخاص السعداء أقل عُرضة للأمراض العضوية، والنفسية، وعليه فإن الفلاسفة وعلماء النفس كلٍ منهما ينظران إلى السعادة من زاويته، فإما يكون النظر

(1) Nettle, D., Happiness: The science behind your smile, New York, Oxford university press, 2005, p. 16.

إليها من زاوية عقلية معرفية تتضمن ما يدركه الفرد من رضا عام عن حياته أو أحد جوانب حياته الخاصة، أو يُنظر إليها من زاوية نفسية- وجدانية تشمل الإحساس بالمتعة واللذة والفرح، ومشاعر الأمن والطمأنينة وتحقيق الذات، ولا يوجد خلاف بين النظرتين السابقتين، لأن الإنسان يعبر بسلوكياته عن السعادة التي يشعر بها بوجوده ويدركها بعقله، وبالتالي لا نستطيع الفصل بين ما هو وجداني وما هو عقلي. وعلى هذا يمكن ملاحظة السعادة في سلوك الشخص السعيد عن طريق جانبيين متداخلين متكاملين لا يمكن الفصل بينهما هما: الجانب المعرفي، الجانب الوجداني^(٢).

وهنا تكمن إشكالية البحث في ضوء السؤال الآتي، والتي تحاول الباحثة الإجابة عليه، وهو: هل تعتبر الأبعاد النفسية والفلسفية لحياة الفيلسوف نيتشة لها وقعها على فكر سليجمان السيكلوجي؟ وينبثق عن هذا السؤال أسئلة عديدة منها:

(١) ما هي مراتب السعادة عند نيتشة، والذي ينصب اهتمامه على إرادة القوة عند الإنسان؟ وكيف يمكن تنمية القوة الإنسانية المبدعة؟

(٢) ما هي مكونات السعادة عند سليجمان، والذي ينصب اهتمامه على القوة الإنسانية والجوانب الإيجابية في الإنسان، وكيف يمكن تنمية القوة الإنسانية؟

(٣) ما هي أوجه الاتفاق والاختلاف بين كلٍ منهما في نظرتهما لمفهوم السعادة؟

(٤) كيف يمكن استثمار هذا البحث بتأثيره على الأفراد مما يشكّل انعكاسه الإيجابي على المجتمع؟

أما المنهج الملائم لهذا النوع من الدراسة والقائم على البعدين الفلسفي والنفسي إنما هو المنهج التحليلي المقارن، حيث تقوم الباحثة بتحليل فكرة السعادة

(٢) كمال إبراهيم مرسى: السعادة وتنمية الصحة النفسية، دار النشر للجامعات، القاهرة، ط١، ٢٠٠٠م، ص ٤٠.

فلسفياً ونفسياً عند نيتشة وسليجمان، ثم محاولة إعادة تركيبها للتعرف على جزئيات الأفكار ومرجعيتها وسلامتها نظرياً وعملياً.

ولاتباع هذا المنهج، والتحقق من التساؤلات السابقة قسمت الباحثة الدراسة إلى ثلاث نقاط رئيسية: الأولى تعرض فيه نيتشة وسليجمان والآفاق النفسية والفلسفية، ومن ثم توضح البعد النفسي عند الأول، والنشأة الفلسفية عند الثاني قادتتهما إلى وجود فكر مشترك بينهما. ثم تعرض ثانياً السعادة بين نيتشة وسليجمان إلى أن تصل إلى أوجه الاتفاق والاختلاف بين كلٍ منهما في نظرتهما لمفهوم السعادة. وأخيراً وفي الجزء الثالث من البحث تعرض السعادة بين الإيمان والإلحاد، والتي من خلاله تعرض السعادة الميتافيزيقية- كما عند سليجمان- والسعادة الميتافيزيقية والفيزيقية- كما عند نيتشة- حتى تصل إلى استثمار هذا البحث بتأثيره على الأفراد مما يشكّل انعكاسه الإيجابي على المجتمع.

أولاً: نيتشة وسليجمان، والآفاق النفسية والفلسفية:

١- نيتشة، حياته والبعد النفسي الفلسفي.

٢- سليجمان، حياته ونشأته الفلسفية النفسية.

ثانياً: السعادة بين نيتشة وسليجمان:

١- إرادة القوة والوصول إلى السعادة بين نيتشة وسليجمان.

أ- إرادة القوة، والوصول إلى السعادة القسوى عند نيتشة.

ب- إرادة القوة، والحياة ذات المعنى عند سليجمان.

٢- الحياة المليئة بالالتزام بين نيتشة وسليجمان:

أ- تحقيق الذات عند نيتشة:

- العمل.

- الصحة.

- اللامجتمع واللادين.

- موقف نيتشة من الحب والزواج وتربية الأطفال.

ب- الحياة النشطة عند سليجمان:

- العمل.
- الصحة.
- رؤية سليجمان للحياة الاجتماعية والدين.
- رؤية سليجمان للحب والزواج وتربية الأطفال.
- ٣- السعادة الوقتيّة بين نيتشة وسليجمان
- أ- السعادة اللحظية عند نيتشة.
- ب- السعادة في الحاضر.

ثالثاً: السعادة بين الإيمان والإلحاد:

- ١- نيتشة، والسعادة الفيزيقية.
 - ٢- سليجمان، السعادة الميتافيزيقية والفيزيقية.
- نتائج البحث.
المصادر والمراجع.

أولاً: نيتشة وسليجمان، والآفاق النفسية والفلسفية:

إن الارتقاء بالإنسان هو الهدف الرئيسي لكل من نيتشة وسليجمان، لكن تختلف آلية المعالجة المتبعة عند كلٍ منهما نظراً لاختلاف بيئة كلٍ منهما، والعوامل المحيطة بهما.

(١) نيتشة، حياته والبعد النفسي الفلسفي:

تشكّل المقولة الشهيرة التي تقول "فاقد الشيء لا يعطيه" أبعاد مختلفة، فهي عندما تطبق في الأمور المادية تعني أنه من ليس لديه مال لا يستطيع الإنفاق على نفسه أو غيره، ومن ليس لديه طعام لا يستطيع أن يأكل أو يُطعم غيره. أما في الأمور النفسية والمعنوية فمن الممكن كسر هذه المقولة، أي أن "فاقد الشيء من الممكن أن يعطيه"، هذا ما نجده عند الفيلسوف نيتشة؛ الذي اهتم بالسعادة كمفهوم فلسفي له آثاره الإيجابية على الإنسان، على الرغم من أن «حياته مليئة بالآلام الجسدية والنفسية، إذ كانت مبعث آلامه الجسدية ما انتباه من آلام في

الرأس والعينين والمعدة طويلة حياته القصيرة، وانتهت هذه الآلام بنوبة حادة من الشلل الجنوني عام ١٨٨٩م»^(٣).

والحق أن المرض كان يؤثر عليه تأثيراً عكسياً، أي أنه كلما اشتد عليه وطأة المرض كان يدعو إلى إنسانية سليمة، وكانت نعمة الصحة والقوة تزداد وضوحاً في مؤلفاته^(٤).

هنا يدعو نيتشة؛ الإنسان إلى الطاقة الإيجابية، ولم يؤثر المرض عليه بالسلب. أما مبعث آلامه النفسية؛ الجو الأسري الذي عاش فيه والأحداث المحزنة التي مرت بحياته، فقد مات أبوه، وهو لا يزال طفلاً صغيراً وكان متعلقاً به، ويبدو أن البيئة التي عاش فيها بعد وفاة والده كانت بيئة نسائية خالصة تشمل والدته وأخته وجدته وعمته. هؤلاء جميعهن طغت شخصيتهن على شخصيته^(٥)، مما كان له تأثيراً سلبياً على فكره وحياته النفسية، فلم يكن سعيداً، وقد ظهر هذا في «وصفه للمرأة بأنها جحيم»^(٦).

كما كادت حياته تخلو من الصديق والحبیب، فهو لم يتذوق الحنان العاطفي، إذ لم يتزوج طيلة حياته، وكانت حياته مضطربة مليئة بالبؤس والشقاء، مما جعله

^(٣) اعتمدنا في هذه الفقرة على هذه المراجع:

- يوسف كرم: تاريخ الفلسفة الحديثة، مؤسسة هنداوي للتعليم والثقافة والنشر، القاهرة، ٢٠١٢م، ص ص ٤٣٢ - ٤٣٣.

- حبيب الشاروني: فلسفة جان بول سارتر، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣م، ص ٤٣.

- فؤاد زكريا: نيتشة، مؤسسة هنداوي للنشر سي أي سي، المملكة المتحدة، ط ٢، ١٩٦٦م، ص ص ٢٣ - ٣٧ - ٣٨.

- نيتشه.. الباحث عن السعادة ٢٠/٤/٢٠١٩. By: Internet- Alkhaleej.ae.

^(٤) فؤاد زكريا: نيتشة، مرجع سابق، ص ٢٤.

^(٥)By: Internet- iep.utm.edu/Nietzsch/

^(٦) نيتشة: العلم المرح، ترجمة حسان بورقييه وآخرون، أفريقيا الشرق، الدار البيضاء، ط ١، ١٩٩٣م، ص ٣٧.

يشعر باليأس ويعيش في عزله، وهذا ما أضفى على كتاباته نوعاً من الترفع والتعالي، وهذا ليس جنوناً، لكنه تعبير عن النمط النفسي الخاص الذي ينتمي إليه، وهو نمط مألوف بين أكثر العقلاء تفكيراً^(*)(^٧). ومن ثم فهو لا يُعد فيلسوف صاحب مذهب^(٨).

وعوضاً عن هذه البيئة النفسية والصحية البائسة التي عاشها، مما أدى به إلى هدم القيم الموروثة. يقول نيتشة:

"يجب أن نفتح أمام الإنسان آفاقاً واسعة في مجال القوة والثقة بالنفس وتحرير الحياة من المسكنة والذل... بالمجاهدة والتغلب على العادات والتقاليد الموروثة^(٩)". وهنا يدعونا إلى الابتعاد عن الجمود الفكري، وترك المجال متسع لمزيد من التجديد والتطور الذي يساير الحياة في نموها وتطورها؛ مما يؤدي إلى ثقة الإنسان بنفسه وعلوه، ومن ثم تزداد قوته بالمعنى الإنساني، وليس القوة بالمعنى العنفي.

وتأكيداً لما سبق يقول: السعادة هي الشعور بأن القوة تزيد، وبأنه تم التغلب على المقاومة^(١٠). بمعنى أن المقاومة هي حالة من الحالات التي تعوق القوة الإنسانية مما تصيبه بالضعف لأنه يقاوم أشياء فوق طاقته ورغبته، أما حين

(٩) يحتل تفكير نيتشة موقعاً وسطاً بين التفكير النظري الخالص والذي يحيا فيه عالم العقل والتفكير العيني الحي، والذي يستمد تفكيره من حياة مليئة، وتجارب واقعية عميقة، أي أن نيتشة مندمج في مشاكل يحاول أن يحلها على نحو تصبح هذه المشاكل هي قوام حياته، فهو يتفلسف بوجوده وبحياته كلها، ولا يتفلسف نظرياً.

فؤاد زكريا، نيتشة، مرجع سابق، ص ١٩.

(٧) فؤاد زكريا: نيتشة، مرجع سابق، ص ٢٣.

(٨) المرجع السابق، ص ٣٨.

(٩) فردريك نيتشة: هكذا تكلم زرادشت، ترجمة فليكس فارس، مؤسسة هنداوي للتعليم والثقافة والنشر، مصر، د. ت، ص ١٢.

(١٠) أقوال - نيتشة - عن - السعادة / mufahras.com

يتغلب عليها الإنسان بالقوة التي تزيد تجاه مجابهة الحياة، يصل الإنسان إلى السعادة. هنا وجد غايته في التفلسف، حيث اهتم بالفلسفة لأنها تهتم بالإنسان وترتقي به.

إذن يتضح أن حياة نيتشة بما فيها من معاناة نفسية وجسدية دفعته نحو التفكير الإيجابي للتغلب على مأساته الحياتية التي عاشها منذ طفولته، مما جعلت فلسفته تقوده إلى أن يهتم بالإنسان وسعادته.

(٢) مارتن سليجمان، حياته ونشأته الفلسفية النفسية:

درس بنيويورك حتى المرحلة الثانوية، ثم انضم إلى جامعة برينستون لحضور سباق الفلسفة عام ١٩٦٠، حصل على درجة البكالوريوس في الفلسفة عام ١٩٦٤م، وفي عام ١٩٦٧م حصل على درجة الدكتوراه في علم النفس من جامعة بنسلفانيا، وهو يدرّس حالياً في قسم علم النفس^(١١).

وقد تأثر سليجمان بفلسفة العصر اليوناني والوسيط^(*)(١٢)، إذ كانت أفكارهم سبباً لاهتمامه بالإنسان، وليس غريباً هذه العلاقة السببية، ذلك لأن ما يميّز العقل

(11) www.researchgate.net/publication/262442327_From_Authentic_Happiness_to_Well-Being_The_Flourishing_of_positive_psychology.., p.664.

(*) أرسطو: فيلسوف يوناني عاش ما بين (٣٨٤-٣٢٢ ق.م)، رفض حياة العزلة والوحدة لأنها لا تؤدي إلى الشعور بالسعادة، ورأى أن الإنسان يحصل على السعادة باتباع الخير والفضيلة، والتي تتركز على: الصحة، المال، السلطة، سلامة العقل، والسمعة الطيبة.

أما أفلاطون: وهو فيلسوف يوناني عاش ما بين ٤٢٨-٣٤٧ ق.م وهو تلميذ أرسطو، أكد على ضرورة فهم الإنسان للفضائل الأساسية والتي حددها: فضيلة العقل هي الحكمة، وفضيلة النفس النبيلة هي الشجاعة. وفضيلة النفس الشهوانية هي الاعتدال، وفضيلة العدالة توحد بين الفضائل السابقة، ولا بد من فهم الإنسان لهذه الفضائل حتي يعيش سعيداً. انظر:

عبد الرحمن بدوي: موسوعة الفلسفة، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، ط١، بيروت، ١٩٨٤م، ص ١٦٠. وكذلك د. أشرف صالح، مجلة الدراسات الدينية، عدد (٣)، السعادة الإنسانية في فكر توما الأكوين www.religmag.wordpress.com، ٢٦/١٢/٢٠١٥م.

الغربي أنه عقل تفاعلي ونفعي من حيث الاستفادة من مفكرين سابقين، كما أنه عقل تأسسي من حيث انطلاق معارف سيكولوجية تقوم على أساس أفكار فلسفية يمكن تطبيقها على أفراد المجتمع.

فقد رأى أن التصرفات الإنسانية تتبع من طابعها الإنساني الشخصي، والذي له صورتان متساويتان هما: الطابع السيئ، والطابع الطيب- أي الشر والخير. يقول في ذلك:

يولد الإنسان وهو مزود بغريزتي الخير والشر معاً^(١٣). بمعنى أنه يوجد بالإنسان جوانب إيجابية وجوانب سلبية تتأثر بقوى البيئة، وعليه أبرز الفضائل والإمكانات الإنسانية، واتفق مع الفلسفة في دراسة الفضائل ومعناها.

أوغسطين: ٣٥٤-٤٣٠م، أعظم فيلسوف مسيحي في العصور الوسطى، رأى أننا نكون سعداء وحكماء وفضلاء، إذا لجأنا إلى الله، أما إذا ابتعدنا عنه ووجهنا انتباهنا لذواتنا وللأجساد التي هي أقل خيرية من الله؛ نصبح يائسين، فالسعيد من له إله، كما ميّز بين الفضائل الدنيوية والفضائل الأخروية، ورأى أن الفضائل مرتبطة بالسعادة.

موسوعة ستانفورد للفلسفة، ترجمة ناصر الحلواني، القديس أوغسطين hekmah.org
توما الإكويني: ١٢٢٥م: ١٢٧٤م من فلاسفة العصر الوسيط، اهتم بالربط بين السعادة والفضيلة، وانطق من علاقة السعادة الإنسانية بالخيرات الموجودة في الدنيا كالغنى واللذة وغيرهما، وتساءل: هل هذه الخيرات كافية لتحصيل السعادة؟ ووصل إلى أن الغنى مثلاً يستحيل أن يكون أساس وجود السعادة، كما أكد استحالة سعادة الإنسان في خيرات البدن وفي اللذة، فاللذة ما هي إلا عرض لاحق للسعادة؟

د. أشرف صالح، مجلة الدراسات الدينية، عدد (٣) السعادة الإنسانية في فكر توما إكويني، مرجع سابق.

إتضح مما سبق أن السعادة عند اليونانيين، وفي العصر الوسيط ترتبط وتعني؛ بالفضيلة.
⁽¹²⁾ www.researchgate.net/publication/263327679_Happiness_Positive_Psychology_and_the_Program_of_Neoliberal_Governmentality_by:SamBinkley, p.384.

⁽¹³⁾ مارتن سليجمان: السعادة الحقيقية، ترجمة فيصل يونس وآخرون، دار العين للنشر، ط١، القاهرة، ٢٠٠٥م، ص ٢٦٥.

فقد اتفق سليجمان مع الفلاسفة على ست فضائل توجد لدى الإنسان وهي: الحكمة، الشجاعة، الحب والإنسانية، العدالة، الاعتدال، الروحانية^(١٤). إذ إن الفلسفة لم تهمل دراسة الفضيلة مثلها مثل علم النفس. فهي تهتم بالتفكير الإيجابي للإنسان، وهذا يتضح في قول الفيلسوف ديكارت "أنا أفكر إذن أنا موجود" بمعنى أنه استدل على وجود الإنسان بناء على تفكيره الإيجابي دون السلبي^(١٥).

ونتيجة لتأثير سليجمان بدراسته للفلسفة وعلم النفس؛ سأل نفسه ذات مرة: لماذا يميل علم النفس للتركيز على الأمراض وجوانب الاختلال في الإنسان، وفي نفس الوقت يتجاهل الفضائل الإنسانية والجوانب الإيجابية؟^(١٦).

ومن هذا السؤال ومن ملاحظاته لقدامى المحاربين والتي نحتاج لإعادة دمجهم في المجتمع ومساعدتهم، وبدلاً من التركيز بمحاولة إزاحة المرض النفسي والجوانب السلبية، اهتم بالجوانب الإيجابية من مشاعر وانفعالات إيجابية، والتي تؤدي بالإنسان إلى الشعور بالسعادة.

من هنا انصب اهتمام سليجمان بعلم النفس الإيجابي، فهو أول من أشار إليه في الولايات المتحدة الأمريكية، وفي عام ١٩٩٧م بدأت دراساته تنتشر في أنحاء العالم، حيث ساهمت كتاباته في التنمية البشرية، وأصبح اسمه يتكرر في مؤتمرات علم النفس الإيجابي، واعتبر أكثر من ساهم في بناء هذا العلم في القرن الواحد والعشرون، كما أصبح عمله يحظى بالتقدير والاحترام في جميع أنحاء

⁽¹⁴⁾www.researchgate.net/publication/263327679_Happiness_Positive_Psychology_and_the_Program_of_Neoliberal_Governmentatlity.by:SamBinkley.., p.384..

^(١٥) موسوعة ويكيبيديا: علم النفس الإيجابي- مارتن سليجمان Wikipedia.org.Positive Psychology

⁽¹⁶⁾www.researchgate.net/publication/262442327_From_Authentic_Happiness_to_Well-Being_The_Flourishing_of_positive_psychology.., p.664.

العالم^(١٧). من هنا وجه دراساته لخدمة المجتمعات ميدانياً، ذلك لأن هناك تفاوت في مستويات السعادة لدى الناس، لعدة عوامل شخصية وبيئية، تخص الإنسان ورفاهيته^(١٨).

هكذا اتضح مما سبق أن البعد النفسي عند نيتشة أثر في فكره، ومن ثم قاد فلسفته، أما سليجمان فإن نشأته الفلسفية واهتماماته بالفلسفة قادتة إلى تأسيس علم النفس الإيجابي.

ثانياً- السعادة بين نيتشة وسليجمان:

إستناداً لما سبق يتضح أن الإنسان هو الكائن الوحيد القادر على الحصول على السعادة بالتفكير والتدبر والسعي. حيث أكد نيتشة أن مراتب السعادة تكون في إرادة القوة والوصول إلى السوبرمان، ثم سعادة تحقيق الذات، وتأتي السعادة اللحظية في المرتبة الثالثة. ثم أتى سليجمان وأكد أن مكونات السعادة توجد في السعادة اللحظية، والسعادة في الحياة النشطة والتي تتجاوز السعادة اللحظية، هذا بالإضافة إلى الحياة ذات المعنى والتي تتضح في إرادة القوة الإنسانية، التي تتجاوز الحياة النشطة، فكيف كانت نظرة كل من الفيلسوف نيتشة ابن القرن الثامن عشر، وعالم النفس سليجمان ابن القرن التاسع عشر للوصول إلى هذه الأنواع من السعادة؟

(١) إرادة القوة والوصول إلى السعادة بين نيتشة وسليجمان:

اتفق كل من نيتشة وسليجمان في أن الوصول إلى أعلى مقامات السعادة يكون في إرادة القوة الإنسانية، فكيف كانت نظرة كلٍ منهما لهذه الإرادة؟

(17) www.researchgate.net/publication/263327679_Happiness_Positive_Psychology_and_the_Program_of_Neoliberal_Governmentality_by:SamBinkley, 390.

(18) Nettle, D., Happiness: The science behind your suite, op. cit., p. 3.

(أ) إرادة القوة، والوصول إلى السعادة القصوى عند نيتشة:

حَمَلَ نيتشة على كلِّ من الإنسان الضعيف والإنسان الاجتماعي، ودعا إلى الفردية وإرادة القوة الإنسانية، أي دعا إلى تأكيد الذات الإبداعي لإنتاج جوانب إيجابية، وهي قيم تتجدد في وعي الإنسان، لهذا رفض كل القيم والأشياء التي ورثها الإنسان والتي تربطه بالآخرين، وما يقيدده نحو الخلق والإبداع^(١٩).

ويؤكد ذلك بقوله: إننا نعيش في عصر الذرات، تفكك البشر، ولم تعد هناك إنسانية، لهذا لا بد وأن ننقذ الإنسان؛ بالإنسان الأعلى "السوبرمان" الذي يتجاوز الأوضاع الراهنة، ويحقق إرادة الذات^(٢٠)، فلا مناص من القول بأن خطأ إنكار الحياة ناجم عن قياسها بمفاهيم اللذة والألم، الخير والشر، فالمقياس الصحيح للحياة هو إرادة القوة، وهنا يجد سعادته "في أن يكون ذاته".

وعليه؛ فقد رفض الفضائل الإنسانية التي اعتبرها إنكاراً للذات^(٢١)، ورأى أن هذه الفضائل لا تسبب سعادة لأصحابها، لأنها لا تبرز الإمكانيات العافية

(19) By Internet iep.utm.edu/nietzsch/

(٢٠) مجاهد عبد المنعم مجاهد: مدخل إلى الفلسفة، دار الثقافة للنشر والتوزيع، القاهرة، د. ت، ص ص ٢١٥ - ٢١٦.

(٢١) رفض نيتشة الفضائل التي تدعو إلى إنكار الذات، وهي: فضيلة النشاط الطيع الذي يجلب الثراء والمجد، لكنه في نفس الوقت يسلب أعضاء الجسم ذلك الحس المرهف الذي يمكّن الذات بأن تستمتع بهذا الثراء. فالفضيلة القائلة عليك أن تنكر ذاتك وتضحى بها ينبغي أن تصدر عن فرد ينصرف في دعوته هذا عن نفعه الخاص، لأن الفرد المضحى في تلك التضحية ربما يراها هلاكاً له في ذاته.

فؤاد زكريا: نيتشة، مرجع سابق، ص ص ١٤٣ - ١٤٤.

كما أن العمل من أجل الغير الغيرية يراها نيتشة ليست دليل على الفضيلة التي تجلب السعادة، وذلك لأنها وسيلة لإفقار الذات وإضعافها، وذلك بمحاولة إرضاء الذات عن طريق الاهتمام بعلاقتها مع الآخرين، ويعتقد نيتشة أننا نتجه بفاعليتنا إلى الغير حتى نهرب من أنفسنا ولا

والجوانب الإيجابية عند الإنسان، فهي لا تعود بنتائج خيرة على أصحابها ذاتهم، بل يعود عائد الخير منها على المجتمع، لهذا تعتبر هذه الفضائل ضارة بأصحابها، ورأى أن ما يمتدح من هذه الفضائل هو صفتها فقط من حيث هي أداة، فالفرد بهذه الفضائل يتحول إلى أداة في يد الكل، ويرى أن امتداح هذه الفضائل هو امتداح لميول تسلب الإنسان أنبل حب لذاته، وقدرته على أن يرضى نفسه على أكمل وجه^(٢١).

وبناء على ما سبق، قبل نيتشة الفضائل التي تعني إيمان المرء وفخره بذاته، كفضيلة التسامي التي تجعل المرء يعلو ويسمو بإرادته القوية على الإنسان العادي، حتى يصل إلى الإنسان الأعلى، والذي يحتل - عنده - مكان الإله، وبذلك

نواجهها مواجهة صريحة، فكثير ما يحس الإنسان نحو الهروب من مواجهة ذاته، فتتحرف طاقته وفاعليته وتتخذ شكل الغيرية. فؤاد زكريا، نيتشة، ص ص ٧٩ - ٨٠.

كذلك الشفقة من الفضائل التي يرفضها نيتشة لأنها تستبقي الإنسان في حالة الضعف والمهانة، وبذلك تبعده عن ذاته، فنحن نشفق وفي ذهننا حالتنا نحن لإحالة الآخرين، حيث أن الشفقة ظاهرها التعاطف مع الآخرين والرغبة في مشاركتهم كل أحاسيسهم، ولكنها ما هي إلا أنانية مستترة، ذلك لأننا نشفق على الغير لخوفنا من أن يحدث لنا مثل ما حدث له، بحيث نرمي من عطفنا عليه إلى الدفاع عن أنفسنا ضد احتمال وقوع هذا الضرر لنا، أي أن نحمي أنفسنا من الشعور المؤلم الذي ينتابنا كلما صادفنا مثل هذه الأزمات. فؤاد زكريا، نيتشة، ص ٧٩. كذلك يوسف كرم: تاريخ الفلسفة الحديثة، ص ٤٣٦.

كما رفض نيتشة فضيلة التسامح والغفران، ورأى أنها ليست من الفضائل التي تميز الإنسان. يقول نيتشة: أن نحيا معناه أن نكون قساة بلا رحمة. فردريك نيتشة: العلم المرح، مصدر سابق، ص ٢١.

كما يقول نيتشة: إذا أساء لك صديق، فقل له أنني أغتفر لك جنائيك عليّ، ولكن هل يسعني أن أغفر ما جنيته على نفسك بما فعلت هكذا يتكلم عظيم الحب، لأنه يتعالى على المغفرة والإشفاق. فردريك نيتشة: هكذا تكلم زرادشت، ص ١١١.

(٢١) فؤاد زكريا: نيتشة، ص ١٤٣.

يكون هذا الإنسان إلهاً غاية في الإنسانية، وبهذا يمكن له أن يشكّل قيم الواقع في حرية تامة^(٢٢).

هكذا توجد السعادة القصوى في نمو جوانب القوة الإبداعية المتميزة لدى الإنسان، والتي تصل به إلى الإنسان الأعلى، وهنا استبدل نيتشة بفكرة الله؛ فكرة الإنسان الأعلى، وأعلن موت الإله^(٢٣). لهذا فإن «الصراع ... من أجل الحياة يدور حول التوسع، حول النمو، حول التفوق طبقاً لإرادة القوة التي هي بالضبط إرادة الحياة»^(٢٤).

هنا لا يسمح لعوامل الفساد والانحلال أن تدب في أخلاق البطولة حتى لا تفقد الحياة قيمتها، أي لا بد وأن نبعد عن قوة الطبيعة "البيئة"، والتي من الممكن أن تؤثر على سلوك العظماء بالسلب.

لهذا يقول: لا أمل في الطبيعة في أن تختار الإنسان الأعلى، ورأى أن علينا بعلم إصلاح النسل وتحسينه وطرق التربية التي ترفع الفرد وتسمو به عن طريق التعليم الذي يرفع من قيمة الرجال وقدرهم^(٢٥). هنا يكون غاية المجتمع هو تحسين الإنسانية، أي أن المجتمع - عند نيتشة - ليس غاية في ذاته، بل هو أداة للزيادة من قوة الفرد وشخصيته حتى يخرج الإنسان الأعلى، حيث ينظر إلى المجتمع على أنه بمثابة معمل لتفريغ تلك القلة من العظماء الذين يحققون المثل الأعلى، فهو أشبه بمصنع كبير تجرى فيه التجارب التي لا ينجح منها إلا القليل، وليس المقصود من التجارب سعادة المجتمع كله، بل المقصود تحسين النوع حتى يخرج منه السوبرمان^(٢٦).

^(٢٢) زكريا إبراهيم: مشكلة الإنسان، مكتبة مصر، دار مصر للطباعة، القاهرة، د.ت، ص ١٨٧.

^(٢٣) المرجع السابق، ص ١٨٨.

^(٢٤) فردريك نيتشة: العلم المرح، مصدر سابق، ص ٢١٢.

^(٢٥) زكي نجيب محمود، أحمد أمين: قصة الفلسفة الحديثة، ج ١، مكتبة النهضة المصرية

للطبع والنشر، ط ٦، القاهرة، ١٩٨٣م، ص ٣٥٢.

^(٢٦) برنارد رسل: حكمة الغرب، ترجمة فؤاد زكريا، ج ٢، المجلس الوطني للثقافة والفنون،

الكويت، ١٩٧٨م، ص ١٥٠.

وإذا لم نستطع التوصل إلى السوبرمان، علينا أن نكون هدفاً لهذا الإنسان حتى نحب الحياة ونسعد بها، أي نبحث عن هدف يوحد بيننا وبينه حتى يؤلف بين قلوبنا بالمحبة، فلنكن عظماء أو أدوات للعظماء، وقد أعطى نيتشة مثلاً للسوبرمان؛ وهو القائد الفرنسي "نابليون بونابرت"، والذي قدم الملايين من المجتمع الأوروبي أنفسهم من أجل تحقيق أهدافه وغاياته، ولقد ضحوا بحياتهم عن طيب خاطر، وراحوا يتغنون باسمه وهم يسقطون في ميدان المعركة⁽²⁷⁾، هنا دعا نيتشة إلى علاقة مزدوجة بين الفرد والمجتمع، قوامها الأخذ والعطاء، إذ يخلق المجتمع؛ الفرد على صورته المثالية، لكن الفرد أيضاً يشكّل المجتمع ويطوره.

هكذا يتضح أن الوصول إلى السعادة القصوى - كما رأى نيتشة - يكون في قدرة الإنسان الإبداعية، والتي تكمن في أعماق إرادته، وتركّز على الجوانب الإيجابية التي تميّزه عن غيره من الأفراد، أي توجد في إرادة القوة الإنسانية المفارقة للإله، بل وتفوقه. وإذا كانت السعادة القصوى عند نيتشة في الوصول إلى السوبرمان، فكيف يصل الإنسان إلى أعلى مقام للسعادة عند سليجمان؟

(ب) إرادة القوة، والحياة ذات المعنى عند سليجمان:

رفض سليجمان الفردية أو الذاتية الإنسانية، ودعا إلى وجود الفرد داخل المجتمع، وإرادة القوة الإنسانية، والتي يمكن لأي فرد من أفراد المجتمع أن يكتسبها، وذلك بتحديدده للقوة والمواهب الخاصة به وتسخيرها في خدمة شيء ما يؤمن به الفرد بأنه أكبر من ذاته، بمعنى إسهام الفرد في الأنشطة المرتبطة بالمجتمع - كالأسرة والسياسة وغيرهما - مما يعطي الإنسان بداخله إحساس ذاتي بأنه يعيش حياته من أجل هدف⁽²⁸⁾. حيث أن الطريقة المثلى لكي يعيش الإنسان

وكذلك: كامل محمد عويضة: فردريك نيتشة: "بني فلسفة القوة"، دار الكتب العلمية، ط1، بيروت، 1993م، ص ص 30 - 31.

(27) by Internet: iep.utm.edu/nietzsch/

(28) www.researchgate.net/publication/263327679_Happiness_Positive_Psychology_and_the_Program_of_Neoliberal_Governmentality_by:SamBinkley., p.380.

حياة لها معنى؛ هي أن يعترف بأنه يمثّل جزء من شيء أكبر منه بكثير، وكلما كبر وارتفع ذلك الشيء، كلما كان لحياة ذلك الإنسان معنى أفضل⁽²⁹⁾. يقول سليجمان: أنت ... تكون عضو مخلص ومتفان في مجموعتك، تقوم بدورك، تعمل بجد من أجل تحقيق النجاح لك وللجماعة⁽³⁰⁾. وهنا يطالبنا بارتباط الفرد بالجماعة حتى يتحقق له ما يريجو. وإذا وجدت الطرق قد سُدت أمامك، ولا تجد معنى فيما حولك، فلا بد من وجود طريقة تخرج بك إلى السعادة والرضا، هنا يحترم سليجمان الأمل Hope، وهذا هو طريق القوة والفضيلة، والتي تقودك إلى أن تجد في الحياة المعنى⁽³¹⁾. ومن ثم الهدف المرجو. هذه هي بصمة القوة signature strengths التي تُملكك وتُميزك، والتي يُميز سليجمان بينها ويبين جوانب القوة التي لا تُملكك.

وعليه؛ لم يقسّم الفضائل الإنسانية إلى فضائل تنكر الذات وفضائل تحقق الذات، بل اعتبر جميع الفضائل الإنسانية تعطي للحياة معنى، ومن ثم تزيد الشعور بالسعادة. إذ تتجمع القوة الإنسانية في الفضائل الآتية: **النشاط والمثابرة Perseverance and industry**، والتي تؤكد أن الإنسان النشط المنتج لا يتسم بصلافة الخلق ولا يعذب نفسه بالسعي القهري نحو أهداف غير قابلة للتحقيق، بل يسعى إلى ما يمكن تحقيقه ويتسم بالمرونة والواقعية⁽³²⁾. كذلك **فضيلة اللطف والكرم Kindness and generosity**، وهذه من الفضائل التي تجلب السعادة للإنسان، فلا بد أن تكون لطيف وكريم مع "الغير" حتى وإن لم تكن تربطك به علاقة قوية⁽³³⁾.

⁽²⁹⁾ [www.researchgate.net/publication/262442327_From_Authentic_Happiness_to_Well-](http://www.researchgate.net/publication/262442327_From_Authentic_Happiness_to_Well-Being_The_Flourishing_of_positive_psychology...)

[Being_The_Flourishing_of_positive_psychology...](http://www.researchgate.net/publication/262442327_From_Authentic_Happiness_to_Well-Being_The_Flourishing_of_positive_psychology...), p.666.

⁽³⁰⁾ مارتن سليجمان: السعادة الحقيقية، ص ١٩٣.

⁽³¹⁾ المرجع السابق، ص ١٠.

⁽³²⁾ Seligman, E. P. Martin & Peterson, Ch.,: Character Strengths and Virtues, American psychological. Association, Oxford University Press. Pub, year 2004, p. 679.

⁽³³⁾ Ibid., p. 682.

أما فضيلة الغفران والرحمة Forgiveness and Mercy، فهذه الفضيلة تُحدث تغييرات إيجابية داخل الإنسان الذي وقعت عليه إساءة، فحين يغفر الإنسان تُصبح دوافعه نحو من أساء إليه أكثر إيجابية وأقل سلبية، فيها من الرحمة والكرم أكثر مما فيها من العداة والكراهية. إذ إن الغفران حالة من شأنها أن تُولد ذكريات ذات صبغة إيجابية، ومن ثم تُسهم في تعزيز وتقوية الرضا والصحة النفسية الجسمية، وهنا لا تعش في الذكريات التي تدعو إلى الانتقام أو الحقد، والنتيجة غضب وضغوط أقل، وتقاؤل وسعادة أكثر⁽³⁴⁾.

وعن فضيلة التواضع Humility فهي من الفضائل التي تجعلك ترى ما أنجزته من طموحات وانتصارات لا يُعد شيء بمقارنته بغيره من إنجازات الآخرين، ومن ثم تحس وقت ذاك بذاتك، فتسعد لأن إنجازاتك هي التي تتكلم عنك⁽³⁵⁾.

هذا بالإضافة إلى فضائل العدل والمساواة والامتنان Fairness and Equity and thanks وهم من الفضائل التي تعود بنتائج خيرة على أصحابها، فأنت تعطي لكل شخص حقه حتى ولو كان على حساب ذاتك، ولا تسمح لمشاعرك الشخصية أن تجعلك تتحاز لطرف دون آخر عند اتخاذك قرار خاص بالآخرين، وتقدم الشكر لمن يستحق من الناس، كما من الممكن توجيه الامتنان نحو الله، ولكننا لا نوجه الامتنان نحو أنفسنا، إلا أننا نشعر بالامتنان حين ينجح الآخرون من خاللنا⁽³⁶⁾.

كما قبل سليجمان فضيلة التسامي Transcendence، لكن بمعنى يختلف عنده عن معناها عند نيتشة، فهي تعني القوة الوجدانية التي تصدر عن الإنسان، وتصله بأشياء أكبر وأكثر دوماً، تصله بغيره من البشر، وبالوجود ذاته. كذلك القيادة Leadership من الفضائل التي توضح جوانب القوة الإيجابية عند الإنسان؛ يتعامل بحزم مع الجميع ويتسامح مع أعدائه ويميل للسلام⁽³⁷⁾.

(34) Ibid., p. 694.

(35) Ibid., p. 707.

(36) Ibid., p.718.

(37) Ibid., p. 738.

هذا بالإضافة إلى الفضائل الآتية وهي القوة والإبداع والشجاعة، وشجاعة إبداء الرأي، وتحمل الآلام والمعاناة. فقد قبلهم سليجمان -مثله مثل نيتشة- حيث تعكس هذه الفضائل إرادة الإنسان والتي تلازمها عين منفتحة نحو أهداف عظيمة ليس من السهل تحقيقها، فمثلاً لكي نصف سلوكاً ما؛ بالشجاعة Courage⁽³⁸⁾، فلا بد وأن يكون في مواجهة معارضة قوية، لهذا تكون هذه الفضيلة موضع تقدير في كل زمان ومكان.

إذن لكي تكون شخص مميز يختلف عن الآخرين، وتصل إلى مقام أعلى من السعادة لا بد وأن تعبر بتصرفاتك النابعة عن إرادتك عن هذه الفضائل أو معظمها، وتكتشف نقاط القوة المميزة في شخصيتك حتى تمثل جزء من شيء أكبر منك بكثير، وكلما ارتفع ذلك الشيء بك وبغيرك من أفراد المجتمع، كلما أصبح للحياة معنى.

هكذا يدعو سليجمان إلى الفضائل الإنسانية^(*)، والتي بها تتضح جوانب القوة عند الإنسان، إذ لا يُنكر أي فضيلة، ويرفض أن تعلق أي فضيلة عن الذات الإلهية- هذا بخلاف وجهة نظر نيتشة-.

(38) Ibid., p. 773.

(*) ميّز سليجمان بين المواهب والفضائل الإنسانية، الأولى توجد بالفطرة، والتي ليس لدينا اختيار في وجودها، وهي غير قابلة للبناء، فمثلاً إذا ولد الفرد ولم يكن لديه موهبة ما؛ كالأذن الموسيقية مثلاً، فسوف يكون أمامه عقبات كبيرة لتحقيق أهدافه كعازف موسيقى، وعليه أن يبذل جهداً كبيراً، وكلما يحققه هو صورة غير حقيقية للموهبة. هذا بخلاف الفضائل كالعدل والشجاعة ... إلخ، يمكن بناءها حتى وإن كانت أصولها في الحقيقة ضعيفة، فهي بالتدريب الكافي والمثابرة والتدريس الجيد وصدق النية يمكن لهذه الفضائل بأن تمد جذورها وتنمو، وبذلك فإن المواهب ليس عمل تابع من الإرادة، ولكن يمكن نموه عن طريق الإرادة الإنسانية، هذا بخلاف الفضائل التي هي عمل تابع من الإرادة. بمعنى أن وجود الفضائل غير مرتبطة منذ البداية بالإرادة الإنسانية، أما المواهب لا بد من ارتباطها بالإنسان منذ ولادته، لكن لا بد من تمتيتها عن طريق الإرادة. وعلى الرغم من تمييز المواهب عن الفضائل- عند سليجمان- إلا

هذا بالإضافة إلى الجوانب الإيجابية في الإنسان ، يوجد جوانب سلبية أيضاً يجب التغلب عليها، إذ إن التصرفات الإنسانية، والتي تتبّع من الطابع الإنساني لها صورتان: طابع طيب "الخير"، وطابع سيئ "الشر"، أي أن الشخصية الإنسانية، سواء كانت طيبة أم سيئة هي نتيجة لقوى البيئة، قوى الانتخاب الطبيعي، وتأثيرها على الأفراد، والتي لا يمكن حماية الفضائل الإنسانية منها. وعليه أكد سليجمان على ضرورة أن يكون انفعالاتنا إيجابية في الماضي والحاضر والمستقبل حتى يتجه الإنسان إلى الخير، ومن ثم يكون سعيداً، إلا أن هذا لا يعني ارتباط هذه الانفعالات بعضها ببعض.

هنا تأتي السعادة الحقيقية من تحديد الجوانب الإيجابية وتنميتها سواء في الفرد أم في المجتمع بصفة عامة، فعلى سبيل المثال؛ إذا كانت الجريمة تنمو في المجتمعات الفقيرة، فإن مسئولية علماء الاجتماع أن يُشيروا إلى مقاومة هذا الجانب السلبي بتنمية الجوانب الإيجابية في هذه الأحياء، وإذا كان سوء التصرف ينمو من الجهل، فإن مسئولية علماء الاجتماع أن يُشيروا إلى التعليم وأهميته للجميع^(٣٩).

إذن يتضح أن مفهوم الإرادة الإنسانية عند سليجمان لها قوتها، التي تُؤدي بدورها إلى السعادة الحقيقية، وهي تختلف عن الإرادة الإلهية ولا تفوقها. وهذا يقودنا إلى الإجابة على التساؤل الآتي وهو: ما هي العوامل التي تُؤدي إلى الوصول إلى المقام الثاني للسعادة عند كل من نيتشة وسليجمان والتي تتضح في الحياة المليئة بالالتزام؟

(٢) الحياة المليئة بالالتزام بين نيتشة وسليجمان:

أكد كل من نيتشة وسليجمان أن السعادة تكون في تحقيق الذات، هذه السعادة تتضح في نظرة كل منهما إلى العمل، الصحة، وآرائهما في الدين والمجتمع، والحب والزواج وكيفية الاهتمام بالأطفال.

أنه اعتبر الاثنان من الجوانب الإيجابية الأساسية للفرد. سليجمان: السعادة الحقيقية، ص ١٧٣-١٧٤.

^(٣٩) سليجمان: السعادة الحقيقية، ص ١٦٥.

(أ) تحقيق الذات عند نيتشة:

إن السعادة في تحقيق الذات تتضح في إنجاز العمل، في الصحة، في موقفه من اللادين واللامجتمع، وكذلك في موقفه من الحب والزواج وتربية الأطفال.

- العمل:

مما لا شك فيه أن النجاح لا يأتي بسرعة وسلاسة، وهذا- كما رأى نيتشة- ما جعل الإنسان دؤوب لا ينسحب من التحديات والصعوبات والمشاكل التي تواجهه، بل ينظر إليها على أنها جزء هام وطبيعي في كل ما هو قيم في حياتنا، وهذا يتضح في التعليم والعمل. إذ توجد السعادة داخل التعليم الذي يرفع من شأن الرجال، فكلما يزداد الإنسان درجات في التعليم، تزداد سعادته، ذلك لأنه يدخر أكبر قدر ممكن من الألم.

يقول نيتشة: إن التعليم... معروف بوسائله القوية على حرمان الإنسان من سعادته... إنه ينكشف يوماً أنه أكبر مدخر للألم^(٤٠). وهذا يعني أن التعليم مربوط بالمجهود والاجتهاد والمشقة، وبعده يجد الإنسان الراحة، لأنه كلما تعلم أكثر، كلما توصل إلى السعادة من خلال فهم الحياة، ومن ثم يصل إلى الرضا عن الحياة. هذا بالإضافة إلى العمل، إذ أكد على ضرورة التفاعل مع الحياة بكل ما فيها من صعاب وتضحية، فالشاب الذي يستهلك نفسه في العمل يكون ذلك ليس من أجل تحقيق ذاته فقط، ولكن من أجل المجتمع بأكمله، وهذه هي التضحية الخفية الضرورية^(٤١). إذ يعاني فيها من الآلام كالقلق والإهانة والحسد والشقاء، ليس من أجل ذاته فقط، بل من أجل مجتمعه بأكمله، لكي يتحقق له السعادة.

- الصحة:

لازم المرض؛ نيتشة طيلة حياته، إلا أنه دعا إلى القوة والصحة، لأن المرض "كانفعال سلبي" يجعل الإنسان متشائم. إذ أن المرض بوجه عام كان يؤثر دائماً

^(٤٠) فردريك نيتشة: العلم المرح، مصدر سابق، ص ٦٠.

^(٤١) فؤاد زكريا: نيتشة، ص ١٤٣.

في نيتشة تأثيراً عكسياً، أي أنه كلما اشتد عليه وطأة المرض، كان يدعو إلى إنسانية سليمة صحيحة، وكانت نغمة الصحة والقوة تزداد وضوحاً في كتاباته، فلا بد من أن يكون المريض سعيداً، مادام يمكنه السيطرة على مرضه، فإذا كان المرض بسبب أرق أو تعب، فليس هذا يعني أن الإنسان لا يستطيع أن يكون لديه القدر الكافي من السعادة.

يقول في ذلك: إنه لم يستطع أي ألم، ولا ينبغي أن يستطيع أن يحملني أن أشهد زوراً في حق الحياة كما تبدو لي^(٤٢). وبذلك أحب نيتشة الحياة، وأحب كل ما على الأرض. يقول في ذلك: إن المجانين بالسعادة خير ممن يجنون بالشقاء، والراقص متناقلاً أفضل من أن يتعارج في مشيته... فتعلموا أيها الراقدون أن تقفوا سويّاً على أقدامكم... أيها الراقدون تعودوا أن تضحكوا^(٤٣). وهنا يدعو نيتشة إلى مقاومة المرض "الانفعال السلبي" بالتكيف معه "بالإنفعال إيجابي"، وبذلك لا يعد الانفعال السلبي على طرفي النقيض مع الانفعال الإيجابي، أي لا يوجد علاقة تقابل بين المرض والسعادة.

- اللامجتمع، واللادين:

تمرد نيتشة على المجتمع لكي يقتصر على عبادة الذات وتقديس إرادة القوة. لهذا حمل على الإنسان الاجتماعي، المساوي لغيره من الناس، ويفارق بينه وبين الإنسان الذي ينطوي على نفسه القوي المبدع الذي يميل إلى التفرّد. فالسعادة التي يريدها نيتشة قوامها امتلاك الوعي وعدم التفريط في الحرية الفردية وعدم الانقياد لسيكولوجيا الجماعة^(٤٤). وبذلك فإن المجتمع أداة للزيادة من قوة الفرد وشخصيته وليس غاية في ذاته^(٤٥).

^(٤٢) يوسف كرم: تاريخ الفلسفة الحديثة، مرجع سابق، ص ٤٣٢-٤٣٣.

^(٤٣) فردريك نيتشة: العلم المرح، ص ١٥.

^(٤٤) By Internet: ip.utm.edu/nietzsch/

^(٤٥) زكي نجيب محمد، أحمد أمين: قصة الفلسفة الحديثة، ص ٣٥٢.

وإستناداً لما سبق، يدعونا نيتشة إلى ذوبان الإنسان في الطبيعة، ومن ثم رأى أن العقبة التي تقف في سبيل قدرة الإنسان الإبداعية الكامنة لديه إنما هي الله؛ الخالق، حيث تلو القوى الإنسانية- عنده- عن العالم الاجتماعي وعن الدين، مما جعله يرفض الجماعة التي بدورها لم تؤيد الفردية، كما أنه يرفض الدين الذي يعني الإذعان والتنازل، واستبدل بدلاً منهما اللامجتمع؛ واللادين للوصول إلى سعادة تحقيق الذات. وبذلك لا يوجد علاقة سببية بين الدين والحياة الاجتماعية والصحة.

- موقف نيتشة من الحب والزواج، وتربية الأطفال:

مما لا شك فيه أن العامل الشخصي والنفسي لنيتشة كان له أثراً كبيراً في آرائه عن الحب والزواج، حيث استمد آرائه وأفكاره عنهما من حياته الخاصة، التي جعلته يحمل على المرأة وعلى الحب؛ فبالإضافة إلى البيئة النسائية غير السعيدة التي عاش بها بعد وفاة والده- كما ذكرنا سابقاً- فقد كان فاشلاً في علاقاته النسائية، إذ ارتبط بفتاة أكبر منه سناً تُدعى "ملفيدافون"، إلا أنها كانت تعامله معاملة الأم، كما ارتبط بالأنسة "لوسالومي" والتي وصفها بأنها ذات نكاه ملحوظ وشجاعة كالأسد، وطلب منها الزواج، ولكنها رفضت وتزوجت فيما بعد من صديقه "باول ري" مما أثر ذلك على نفسيته، وحاول الانتحار، بتناول كمية كبيرة من أقراص منومة^(٤٦). كذلك حبه لزوجة فاجنر^(*) "كوزيما" ووصفها بأنها امرأة ذكية واسعة الاطلاع وجريئة بتحدياتها للتقاليد، ولم يكن يجرؤ بأن يصرح بذلك الحب، وخاصة وأن مشاعرها نحوه لم تكن متبادلة، وقيل أنبعد جنونه ذهب إليها وأباح لها بحبه^(٤٧). مما يثبت لنا تأثير هذا الحب في ذهنه.

^(٤٦) فؤاد زكريا: نيتشة، مرجع سابق، ص ١٠٨.

^(*) فاجنر موسيقي ألماني الجنسية، عاش ما بين ١٨١٣ - ١٨٨٣م، أي عاصر زمن نيتشة، حيث كان هذا الأخير معجباً بأوبرا فاجنر، لأن موسيقاه كانت لها مدلولات فلسفية، مما جعل نيتشة ينظر إلى موسيقى فاجنر على أنها منحة.

^(٤٧) فؤاد زكريا: نيتشة، المرجع السابق، ص ١٠٩.

وعليه، فإن نيتشة سعى إلى زواج مبني على الحب، ولكنه أخفق فيه، لهذا أخذ يرفض صفات الحنان والصبر والهلع، وهذه الصفات موجودة في المرأة. يقول نيتشة: إنزع المرأة التي من أجلها يحترق قلبك^(٤٨).

نتيجة لما سبق، اعتبر أن تعلق المرأة بالرجل عائناً له في طريق تحرره هو ذاته، لذا فإن الروح الحرة لا تعيش مع المرأة، وإنما تحلق وحدها، ذلك لأن أقصى ما يمكن أن تحتله المرأة من مكانة- كما أكد نيتشة- هي مكانة الأشياء المملوكة، وانتهى إلى ضرورة أن يفكر الرجل في المرأة على الطريقة الشرقية، أي لابد من أن ينظر إليها على أنها شيء يُمتلك، وعلى أنها قناع محجّب، وعلى أنها شيء كتب عليها مقدماً أن يُستعمل في الخدمة المنزلية، وأن يحقق ذاته فيها^(٤٩)، وهذه هي نظرته للمرأة.

هكذا يتضح أن سعادة تحقيق الذات- عند نيتشة- في عدم الحب وفي عدم الزواج، وإذا حدث الزواج، ونتج عنه أطفال، هنا أوصى بالاهتمام بالطفل في الإطار النفسي حتى تنمو مشاعره الإيجابية دون السلبية. إذ قال: ويلٌ للرجل الذي يهدم بيديه سعادته وسعادة أبنائه، وويلٌ للمرأة التي تُدنس منبت أطفالها^(٥٠).

هذا يوضح دعوة نيتشة إلى التزام الإنسان في علاقاته الأسرية والاهتمام بتنشئة الطفل، وعليه يتضح أن ادعاء البعض بأن نيتشة يؤكد على عدمية الأخلاق، هذا ادعاء كاذب، حيث أن نصائحه للأب وللأم بمراعاة الطفل نفسياً يؤكد أنه يختار الأخلاق النيتشوية في مقابل الأخلاق التقليدية التي يرفضها.

(ب) الحياة النشطة عند سليجمان:

إن السعادة في هذه الحياة، والتي تسمى بالحياة الجيدة Goodlife، وهي نقاط القوة في الإنسان والتي تساعد على تحقيق ذاته، وتتضح هذه الحياة في إنتاجية العمل، الصحة، المجتمع والدين، والحب والزواج والأسرة وتنشئة الأطفال.

^(٤٨) فردريك نيتشة: العلم المرح، ص ٣٠.

^(٤٩) فردريك نيتشة: العلم المرح، ص ١٠٩-١١٠.

^(٥٠) فردريك نيتشة: هكذا تكلم زرادشت، مصدر سابق، ص ١٨.

- العمل:

أكد سليجمان أن الحياة إذا كانت مجموعة من الأعمال السهلة^(*) التي لا تتطلب قوى الإنسان ولا تمثل تحديات، فإن هذه الحياة تدفع بالفرد إلى الاكتئاب^(٥١)، ووصل إلى أن الحياة المليئة ببذل الجهد تبعد الإنسان عن الاكتئاب، هذه الحياة ترتبط بمدى قدرة الفرد على الاستفادة من مواهبه الخاصة وإمكاناته ومهاراته المتميزة، والتي تساعد على تعزيز قدرته النفسية، والفكرية في مواجهته للتحديات في الحياة، للحصول على أكبر قدر من الشعور بالرضا حتى يحقق ذاته^(٥٢). هذا بالإضافة إلى الأمل والتفاؤل الخاص بالمستقبل وهما من الجوانب الإيجابية اللذان يحدثان مقاومة في مواجهة الاكتئاب والإحساس بالشقاء، كما أنهما يحدثان أداء أفضل في العمل^(٥٣).

بناء على ذلك أكد سليجمان أن الشخص المنتج يقوم بالأعمال الصعبة وينميها عن طريق إدارة الشدائد والصعوبات، وهذا يتطلب بذل الجهد من أجل تحقيق ذاته. وإذا كان التعليم هو السبيل إلى الدخل الأعلى للإنسان، إلا أنه ليس السبيل إلى السعادة إلا بدرجة بسيطة، حيث يستطيع المتعلم أن يتعامل مع الأحداث والمواقف- في حالة حدوث حدث أو شيء سيئ- بطريقة مناسبة^(٥٤)، إذ إن السبيل إلى السعادة هو بناء القوة الإنسانية عن طريق الإنتاجية في العمل الذي هو من أجل النجاح للجماعة، إخلاصاً وتفانياً للإنسان في مجموعته، وليس تضحية- كما كان عند نيتشة-.

^(*) أعطى سليجمان مثلاً للأعمال السهلة وهو إفطار الإنسان في صباح كل يوم، هذا العمل لا يتطلب مهارة، فماذا يحدث لو أن كل حياتي مجموعة من الأعمال السهلة التي لا تتطلب وضوح نقاط قوتي ولا تمثل تحديات بالنسبة لي.

(51) Martine, E. P., Seligman,: learned optimism: How to change your mind and your life, knopf Doubledge pub, Group, January, 2006, p. 189.

(52) Ibid., pp. 97- 99. بتصرف

(53) Ibid., p. 208.

(٥٤) مارتن سليجمان: السعادة الحقيقية، ص ٥٨.

- الصحة:

أكد سليجمان أن العلاقة بين المرض والسعادة، أي بين الانفعال السلبي والانفعال الإيجابي ليست على طرفي النقيض، بمعنى أنه إذا كان لديك من المشكلات المرضية أو الضيق، فإن هذا لا يعني أنك لا تستطيع أن يكون لديك القدر الكافي من السرور، والعكس صحيح، أي لو كان لديك قدر من الانفعال الإيجابي في حياتك، فإن هذا لن يحميك كلية من الانفعالات غير الطيبة؛ ويجعلك متحرر بعيد عن المرض والحزن⁽⁵⁵⁾. وهنا يطالب سليجمان بقدر من الانفعال الإيجابي حتى لو كانت الصحة معتلة على نحو متوسط، فهذا لا يؤثر بالسلب على السعادة، لكن المرض الشديد هو الذي يفعل ذلك بالتأكيد، أي أن المرض عندما يكون مسبباً للعجز ويستمر لفترة طويلة، فإن السعادة والرضا عن الحياة ينخفضان⁽⁵⁶⁾.

وبناء على ذلك، فإن المرض لا بد وألا يؤثر سلباً على رضائنا عن حياتنا، أي لا بد وأن نجد سبلاً لتقوية المناعة الجسدية والنفسية، بمعنى أن نقدر صحتنا على نحو إيجابي حتى لو كنا في الحقيقة غير ذلك⁽⁵⁷⁾. وهنا يشير سليجمان لضرورة قدرتنا على التكيف مع الشدة والشقاء. وهذا لأهمية الإنفعال الإيجابي الذي يُنبأ بالصحة وطول العمر، كما أنه يحمي الناس من عوارض الشيخوخة⁽⁵⁸⁾.

- رؤية سليجمان للحياة الاجتماعية والدين:

أكد سليجمان وجود علاقة سببية بين الصحة والدين والحياة الاجتماعية الأفضل، فالدين يعارض تعاطي المخدرات وارتكاب الجرائم واقترب الخيانة، بينما

(55) Martin, E. P., Seligman, Learned optimism: How to change your mind and your life, op. cit., pp. 176– 177.

(56) Ibid., p. 183. بتصرف

(57) Ibid., p. 184. بتصرف

(58) www.researchgate.net/publication/263327679_Happiness_Positive_Psychology_and_the_Program_of_Neoliberal_Governmentality_by_SamBinkley, p. 376

يحث على فعل الإحسان وعلى الاعتدال في السلوك وعلى العمل الجاد، كما أن الدين يزرع الأمل في المستقبل ويعطي للحياة معنى، وبالدين تختفي المشاحنات بين الأفراد والمجتمع، ويصبح المجتمع أكثر تعاطف، مما يجعله أقرب إلى بعضه البعض، ويشعره بحال أفضل من النواحي الانفعالية^(٥٩).

وبذلك يتضح أن سليجمان يؤكد على ضرورة وجود الدين وبالمحافظة على الصحة والحياة الاجتماعية نصل إلى السعادة وتحقيق الذات.

- رؤية سليجمان للحب والزواج وتربية الأطفال:

أكد على أن التفاعل بنجاح مع العالم سوف يبني الحب والصحة الجسمية بصورة أفضل، ويحقق إنجازاً أكبر، حيث «يمنح الحب؛ الإنسان القوة والطاقة، والتسامي عن توقع مقابل، ويجعل الإنسان يسخر من الأنانية الفطرية»^(٦٠). فالحب ثلاثة أنواع: الأول هو حب الآخر، الذي يمنحنا الراحة والمساعدة، والذي يدعم الثقة لدينا ويوجها مثل حب الأطفال لوالديهم، والثاني حبنا للآخر وهو الذي يعتمد علينا في هذه الإمدادات مثل حب الآباء لأبنائهم، والثالث الحب الرومانسي الذي يجعل من الشخص الآخر (المحبوب) شخصاً مثالياً، فيضفي على فضائله قيمةً مثالية، ويقلل من أهمية عيوبه.

وبناء على ما سبق فإن الزواج يمنحنا الأنواع الثلاثة من الحب تحت مظلة واحدة، وتلك هي التي تجعل الزواج ناجحاً بالشكل الذي يبدو به لنا، بمعنى أن الحب الرومانسي والزواج والارتباط المستقر بين اثنين يحقق نجاحاً على نحو لافت للنظر. إذ أن الزوج يرتبط بقوة السعادة^(٦١)، وهذا ما أكدته سليجمان.

^(٥٩) سليجمان، مرجع سابق، ص ص ٨٣ - ٨٤.

^(٦٠) Nettle, D., Happiness: The science Behind your smile, op. cit., p. 68.

^(٦١) أكد سليجمان أن الدول ذات الثقافة الفردية كالولايات المتحدة الأمريكية تؤيد أن السعادة في عدم الزواج، بينما الدول ذات الثقافة الجماعية مثل (ثقافة اليابان والصين) يفضلون الزواج. سليجمان: السعادة الحقيقية، ص ٧٧.

إذ "أن المتزوجين 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"^(٦٢). وهذه إحصائية قد قام بها سليجمان.

ومن ناحية أخرى؛ أكد سليجمان أنه إذا وجد في الزواج متاعب ومشكلات لا تنتهي، فلا بد أن يحدث الانفصال، ذلك لأن "الشنق الجيد أفضل من الزواج السيئ" على حد قول الفيلسوف كيركجارد ويؤيده في ذلك سليجمان^(٦٣).

هكذا يتضح أن السعادة عند سليجمان في الحب الرومانسي، والزواج المستقر، وإذا نتج عنهما أطفال، نجد أنه أوصى بالاهتمام بالطفل وتنشئته ورعايته نفسياً في الإطار الاجتماعي حتى نبعد عن الطفولة السلبية^(٦٤)، والتي تظهر في المشاعر السلبية عند الطفل وخاصة في الأعمار المبكرة، إذ إن مصدر القلق أو الخطر مثل غياب الأم، تبعد الطفل عن النشاط والحيوية والتي كان يتسم بها، لكن بمجرد عودة الأم، فإنه يستعيد شعوره بالأمن، ومن ثم يستعيد نشاطه وحيويته^(٦٥). بمعنى أن المشاعر الإيجابية لدى الطفل الصغير تمثل شيئاً هاماً في نموه، حيث تقوى مختلف جوانب السلوك لديه سواء نموه العقلي أو البدني^(٦٦). وبهذا تساعده هذه المشاعر على التكيف مع الحياة اللاحقة، ومن ثم في علاقاته الاجتماعية.

هكذا ترى الباحثة أن سليجمان يتفق مع نيتشة في أن المرض "كانفعال سلبي" ليس على طرفي النقيض مع السعادة "كانفعال إيجابي"، أي أن المرض عند كل

(61) Ibid., p. 81.

(62) المرجع السابق، ص ٧٧.

(63) المرجع السابق، ص ٧٧.

(64) www.researchgate.net/publication/263327679_Happiness_Positive_Psychology_and_the_Program_of_Neoliberal_Governmentality_by:SamBinkley., pp. 374, 384.

(65) Martin, E.P., Seligman, Learned optimism: op. cit., p. 233.

(66) Ibid., p. 236.

منهما لا يعني عدم السعادة، مادام هذا المرض محتملاً. كما يتفقا في أن سعادة تحقيق الذات تتضح في إنتاجية وإنجاز العمل، وتحمل الآلام من أجل النجاح، هذا العمل ليس لتحقيق الذات الفردية فقط، ولكنه أيضاً من أجل المجتمع، وهذه هي التضحية الضرورية الخفية عند نيتشة، لكنها إخلاصاً وتقاني الفرد في مجموعته عند سليجمان، وهذا هو الاختلاف.

هذا بالإضافة إلى اختلافهما في نظرة كلٍ منهما إلى العلاقة السببية بين الصحة والدين والمجتمع، فالأول رأى أنه لا يوجد علاقة سببية بينهما، بينما وجد الثاني هذه العلاقة، كذلك اختلفت نظرة كلٍ منهما للحب الرومانسي والزواج وتربية الأطفال كما اتضح سابقاً .

إذن كيف تتحقق السعادة الوقتية عند كلٍ من نيتشة وسليجمان؟

(٣) السعادة الوقتية بين نيتشة وسليجمان:

مما لا شك فيه أن سعادة تحقيق الذات عند كلٍ من نيتشة وسليجمان تتجاوز السعادة الوقتية عند كلٍ منهما، فكيف كانت نظرة كلٍ منهما لهذه السعادة، والتي من الممكن أن يعيشها الإنسان كل يوم؟

(أ) السعادة الحظية عند نيتشة:

أعلى نيتشة من الإله ديونسيوس Dionysus، وهو إله الحضارة اليونانية، المادي، المرتبط بالأرض ضد الروحانيات، أي «إله اللذة والمرح واللعب والفن كالطرب والشعر والرقص والموسيقى»^(٦٧). وهذه هي السعادة اللحظية، والتي لم يميّز فيها بين الملذات والمتع الحسية، والمسرات، لكنه حذر من الانغماس في المتع الحسية والإفراط من الملذات، ذلك لأن الإنسان يحس بعقدة الذنب والعار والخطيئة من الانغماس في هذه المتع، وبدلاً منها عبّر عن ذوبان الإنسان في الطبيعة.

(٦٧) كامل محمد عويضة: فريدريك نيتشة نبي فلسفة القوة، مرجع سابق، ص ١٣. وكذلك زكي نجيب محمود، أحمد أمين: قصة الفلسفة الحديثة، مرجع سابق، ص ٣٣٨.

يقول نيتشة: سرحوا أبصاركم فيما حولكم من خيرات الأرض، ثم مدوا بها إلى آفاق البحر البعيد^(٦٨). حيث أن جميع الموجودات تخدم غايات الطبيعة، لهذا تحصل الطبيعة من هذه الموجودات على التمسك بالحياة وخدمة غاياتها بأن تضع فيهم الأمل وتضع فيهم الأمل وتضع فيهم الغرائز. وبذلك ترتبط السعادة بالجسد الإنساني الذي بدوره مرتبط بالأرض. وعليه؛ فإن السعادة تبدأ من الإحساس الممتلئ بالحياة حتى نصل إلى الشعور بفيض الحياة.

وعلى الرغم من أن حياة نيتشة تتسم بالعزلة القاتلة والخلو من صديق، ودعوته للتفرد، إلا أنه دعا بالجلوس مع الأصدقاء والسماع لشكواهم، والبعد عن الغضب، والاتجاه إلى الضحك المستمر.

يقول في ذلك: إذا كان لك صديق يتألم، فكن ملجأً لآلامه، ولكن لا تبسط له فراشاً ناعماً، بل فراشاً خشناً كالذي يتوسده المحاربون، وإلا فما أنت مجدياً نفعاً^(٦٩). وهنا يدعو نيتشة إلى التفاعل الإيجابي مع الآخر، بأن نزح الهموم والصعاب التي تتأقلت عليه، لكي يصل إلى السكينة والراحة، ثم نمهد في نفسه أرض خصبة لتلقي ما هو جديد حتى يستطيع أن يتفاعل مع الحياة.

ويقول بصدد الغضب: إذا أردت القتل فلا تستعن بالغضب، بل استعن بالضحك، فهيا نقتل الروح الثقيل^(٧٠). أي يدعو إلى عدم الغضب، والاتجاه بدلاً منه إلى الضحك الذي يهدي من النفس.

ويقول بصدد الضحك: أنني أعلم.. لماذا كان الإنسان هو الحيوان الوحيد الذي يضحك؟ لأنه وحده الذي يعاني أشد العناء، فاضطره ذلك أن يخترع الضحك^(٧١). ويؤكد بقوله: عليك أن تضحك عشر مرات في يومك، لتكون مرحاً كيلا تزعجك معدتك في ليلتك، والمعدة بين الداء^(٧٢).

(٦٨) فردريك نيتشة: هكذا تكلم زرادشت، ص ١٠٥.

(٦٩) فردريك نيتشة: هكذا تكلم زرادشت، ص ١١٠.

(٧٠) كامل محمد محمد عويضة: نيتشة "نبي فلسفة القوة"، ص ١٣٧.

(٧١) زكي نجيب محمود، أحمد أمين: قصة الفلسفة الحديثة، ص ٣٦٥.

(٧٢) فردريك نيتشة: هكذا تكلم زرادشت، ص ٥٥.

وبناء على ما سبق يدعونا نيتشة إلى قبول الحياة كما هي وفي صورتها، ويقول في هذا الصدد: يتكون عالمكم من تفكيركم وتصوركهم وإرادتكم ومحبتكم، وعندئذٍ تبلغون السعادة^(٧٣). وذلك لأن الإنسان فقط هو الذي يشكّل حياته ويصنع صورتها، هذا العالم هو الذي قمت بالتفكير له بالإرادة الخيرة good will، والإرادة الحرة Free will، لذا لا بد من الرضا على الحياة رغم ما فيها من صعوبات. وهنا لا بد وأن نستحضر الطفولة في أعماقنا، حيث النسيان والاندهاش والحركة الدائمة التي تجعلك ترى الأشياء وكأنك تراها لأول مرة مما يجعلك تحس بالنشوة والرضا عن الحياة.

يقول نيتشة: إن خير ما يدرك السعادة إنما هي الفراشات وكرات الصابون الفارغة، ومن يشبهها من الناس، ولا شيء يُبكي زرادشت ويدفعه إلى الإنشاد إلا نظره إلى هذه الأرواح الصغيرة الخفيفة الرائعة الدائمة الخفقان في جنونها^(٧٤). وبذلك يحيل نيتشة كل شيء في الحياة إلى لعب وحركة.

وعليه؛ ظهر تأثير هيرقليطس^(*) على نيتشة ولاسيما في فكرته عن الحركة والسيرورة، وفي السيرورة أسباب السعادة. حيث تحتم السيرورة قبول الحياة وتعطيها معنى، وتعين لها غاية، هذه الغاية هي الحالة التي يبلغ إليها الإنسان حين ينبذ المثل القديمة، وذلك لأن "السيرورة كالوجود تشبه الرمال في البحر التي يبنيها الأطفال، ويكوّن منها أشكالاً ثم يهداها مرة أخرى. أي أن غريزة اللعب تجري في الأطفال بلا انقطاع، فإثبات السيرورة وإثبات وجود السيرورة هما لعبة يتألفا مع الطفل، الذي يلعب وينسحب من اللعب، ثم يعود إليه مرة أخرى، والسيرورة حالها مثل حال الطفل"^(٧٥).

^(٧٣) فريدريك نيتشة: هكذا تكلم زرادشت، ص ١٠٥.

^(٧٤) كامل محمد عويضة: نيتشة "نبي فلسفة القوة"، ص ١٣٧.

^(*) هيرقليطس فيلسوف يوناني قديم، عاش ما بين ٥٣٥ ق.م: ٤٧٠ ق.م، واعتبر أن التغيير هو الجوهر الأساسي في الكون، فالوجود في تغير دائم وصيرورة دائمة.

^(٧٥) جيل دولوز: نيتشة والفلسفة، ترجمة أسامة الحاج، ط١، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، بيروت، ١٩٩٣م، ص ص ٣٤ - ٣٥.

وتماشياً مع ماتم ذكره، دعا نيتشه إلى الفن الذي يهدف إلى تبرير طبيعة الحياة، إذ لم يجد سوى الفن كوسيلة لهذا التبرير^(٧٦). حيث إن الإله ديونسيوس يهتم بالحياة الصاخبة المليئة بالغناء والرقص والموسيقى والشعر، والتي تؤدي دورها إلى سعادة الإنسان، ذلك لأن الفن يجعل الإنسان محباً للحياة من خلال القيام بعملية احتيال وفكر وخداع، أي من خلال تزوير حقيقة الحياة لكي يقبلها الإنسان ويشعر بالانجذاب إليها^(٧٧). بمعنى أن الفن يلطف آلام المجتمع والصفوة، ويزيد من قبولهم للحياة، «فالرجل العظيم- مثله مثل الرجل العادي- يجد نفسه يائساً من الحياة، ويلجأ كل منهما إلى الانتحار، فالأمير والصفوة المحيطة به- مثلهم مثل المجتمع- يرغبون لأنفسهم خدعة مريحة تُملي على أنفسهم، هذه الخدعة هي "الفن"»^(٧٨).

وهكذا يتضح أن السعادة الوقتية عند نيتشة في تقبل الحياة كما هي بمشاكلها، ومحاولة الشعور بفيض الحياة بذوبان الإنسان في الواقع الطبيعي مما يجعله يحس بالرضا عن الحياة.

(ب) السعادة في الحاضر:

أكد سليجمان أن زيادة الشعور الوقتي بالسعادة يكون بعدم ثبات الإنسان في التفكير في طريقة حياته، ويكون ذلك بكسر دائرة الأفعال الروتينية والإقبال على الحياة، والتفكير المتجدد بالقدرة على التصرف في الصعوبات وفي أمور حياته، فالحياة السعيدة دائماً تتجح في إعطاء الفرد المزيد من المشاعر الإيجابية للماضي والحاضر والمستقبل، هذه المشاعر ترتبط بمهارات خاصة^(٧٩). حيث وجد

(٧٦) يسري إبراهيم: نيتشة عدو المسيح، سينا للنشر، القاهرة، ط١، ١٩٩٠م، ص ٥٨.

(٧٧) محمد الشيخ: نقد الحداثة في فكر نيتشة، الشبكة العربية للأبحاث والنشر، ط١، بيروت، ٢٠٠٨م، ص ١٥٣.

(٧٨) فردريك نيتشة: أفعال الأصنام، ترجمة حسان بورقييه وآخرون، أفريقيا الشرق، ط١، الدار البيضاء، ١٩٩٦م، ص ١٤.

(٧٩) www.researchgate.net/publication/263327679_Happiness_Positive_Psychology_and_the_Program_of_Neoliberal_Governmentality_by:SamBinkley., 389.

سليجمان علاقة^(*) بين فكر الإنسان وانفعاله، هذه العلاقة توضح أن كل منهما يمكن أن يؤدي إلى الآخر، فاللذة الحسية والنشوة وهي انفعالات لحظية، يتدخل فيها الفكر والذاكرة لكي تحكمها^(٨٠).

بذلك يدعو سليجمان إلى الملذات "المتع الحسية"، والمسرات وهي انفعالات إيجابية تؤدي إلى تفكير إيجابي، ومن ثم تؤدي إلى السعادة اللحظية. وقد ميّز بين الملذات "المتع الحسية"، والمسرات، حيث أن المتع الحسية والملذات سواء الجسدية أم الملذات العليا^(*) ترتبط بإشباع الحاجات البيولوجية،

^(*) أكد سليجمان أنه يوجد علاقة بين الفكر الإنساني والانفعال في الحالات العادية أو المرضية، ففي الإنسان العادي نجد أن فكرة الخطر تسبب القلق وهو انفعال سلبي، أما فكرة فقدان تسبب الحزن "انفعال سلبي". وفي الحالات المرضية كالإكتئاب، نجد أن أفكار الأفراد الإكتئابيين تكون محكومة بالتفسيرات السلبية للماضي والمستقبل ولقدراتهم، كما بيّن أن المناقشة معهم أو دحض هذه التفسيرات التشاؤمية من شأنه أن يخفف الإكتئاب إلى نفس المستوى التي تُحدثه العقاقير المضادة للإكتئاب (مع احتمال أقل في الانتكاس والعودة مرة أخرى للأعراض) مثل سرعة دقات القلب أو ضيق التنفس في الوقت الذي يمكن أن نعالج الاضطرابات وذلك بإفهامهم أن هذه المظاهر ليس إلا أعراضاً للقلق، وليس اضطراب في العضو "القلب". انظر: سليجمان: السعادة الحقيقية، ص ٩١.

^(٨٠) سليجمان: السعادة الحقيقية، ص ٩١ - ٩٢.

^(*) الملذات عند سليجمان: ملذات عليا أكثر شدة مثل النشوة بالاهتزاز طرِباً، المرح الصاخب، الشعور بالنشاط والخفة، ملذات عليا متوسطة الشدة مثل التألق، النشاط، المرح، الحالة النفسية الجيدة، الطرب، الحماس، الجاذبية. ملذات عليا منخفضة الشدة مثل الراحة، الاسترخاء، التسلية، الإشباع. وهذه كلها ملذات عليا يجمع بينها مداخل متشابهة. سليجمان، السعادة الحقيقية، ص ١٣٢.

ملاحظات:

- المتع الجسدية هي انفعالات إيجابية لحظية تتأتى من خلال الحواس: الطعوم، المشمومات اللذيذة، المشاعر الجنسية، تحريك الجسم، المناظر والأصوات المبهجة delightful

وتأتي عن طريق الحواس وتستمر فترة قصيرة، أي تزول سريعاً. إذ «ترتبط الأعضاء الحسية بالانفعالات، فاللمس والشم والتذوق وحركة الجسم والرؤية والسمع يمكن أن تثير المتعة المباشرة، فالتمتع بما في الطبيعة من أشياء، كالنظر أو شم زهرة جميلة، كذلك الأعمال الفنية تجلب المتع الحسية، ذلك لأنها مبهجات، كمشاهدة فيلم أو مسرحية أو سماع موسيقى، وهذه من مصادر البهجة التي تؤدي إلى الامتلاء بالحيوية، والمرح والإحساس بالراحة، وهذا ما يدعوه الفلاسفة بالأحاسيس الخام- كما أكد سليجمان- مثل النشوة، الإثارة، البهجة، الطرب، الامتلاء بالحيوية، وهذه كلها حالات سريعة الزوال وتتضمن القليل من التفكير^(٨١).

هكذا وضح سليجمان أن مظاهر الطبيعة الساحرة، والفن من المسببات للسعادة الوقتية في الحاضر، إلا أنه ميّز بين الملذات والمسرات، وفي نفس الوقت حذر من اختيار الملذات والمتع السهلة وتغليبها على المسرات، لأن ذلك يمكن أن يُسفر إلى نتائج معاكسة. فمثلاً رائحة العطر ومذاق التوت وغيرهما هي ملذات ومتع، إنها استمتاعات لحظية، لكنها لا تساهم بأي شيء في بناء المستقبل^(٨٢)، هذا بخلاف المسرات التي هي عبارة عن أنشطة يجب أن يمارسها الفرد كالفن من موسيقى وسينما... إلخ، والتي يجب على الفرد أن يمارسها يومياً ويعتبرها نمطاً لحياته، فهي تجعله يشعر بالتدفق^(*) Flow، ومن ثم تؤدي به إلى النمو النفسي^(٨٣).

بينما تتطلق المتع العليا- وهي لحظية أيضاً- من أحداث أكثر تركيباً، ويدخل فيها قدر من التعلم مثل: النشوة، والسرور، والمرح، والفرح، والراحة النفسية والتسلية amusement، الطرب ومنع الحاضر. سليجمان: السعادة الحقيقية، ص ٣٤١-٣٤٢.

(٨١) نفس المرجع السابق، ص ١٤١-١٤٢.

(٨٢) نفس المرجع السابق، ص ١٥٤.

(*) التدفق هو نشاط ما؛ كقراءة كتاب ممتع أو الاستماع لموسيقى أو رقص أو أي نوع من أنواع الفنون الممتعة، إذ يجد الشخص نفسه يقوم بعمل ما وكان يتمنى القيام به، ويتمنى ألا ينتهي،

إن فضل سليجمان المسرات عن الملذات، فالأولى تؤدي إلى النمو النفسي وتبني أشياء من أجل المستقبل، هذا بخلاف الثانية، وعليه فقد «دعا إلى النشوة ecstasy والاستمتاع بالحياة والتقرب من الأصدقاء واللعب، هذا التفاعل الاجتماعي يبعد الإنسان عن الشقاء والتعاسة»^(٨٤).

هذا بالإضافة إلى أنه حدث على أنواع عديدة من اللعب كلها تقوم على الحركة عند الإنسان؛ كالجري بأقصى سرعة، القفز المرتفع في الهواء، تغيير الاتجاه أثناء القفز، النزول والجري في الاتجاه الجديد^(٨٥). مما يعني أن اللعب الذي يعتمد على الحركة عند سليجمان هو من الانفعالات الإيجابية اللحظية التي تُشعر صاحبها بالسعادة. ويزيد تأكيده بذلك بقوله: إن أقرب أصدقائه ليسوا علماء نفس مثله، وليسوا من المتقنين، بل هم ممن يلعب معهم، حيث يوجد بينه وبينهم تفاهم عميق ويقضي معهم أوقات طويلة.

يقول سليجمان: يجب عليك أن تنعم بيوم جميل، حدد يوماً... لكي تتغمس فيه مع الأشياء المفضلة لديك، دلل نفسك، خطط لكتابة ماذا ستفعل ساعة بساعة، فلا تدع سرعة الحياة الراهنة تعوقك ونفذ خطتك، واستخدم إحدى الوسائل لتعميق الإحساس بالمتعة، كالدخول في ترتيب تبادل المفاجآت مع صديق أو شريك^(٨٦).

ومن ثم يجعل الزمن يتوقف من أجل هذا النشاط، وهنا تتنافس مهارات الفرد مع التحدي، ويكون على مقربة واتصال من نقاط القوة لديه.

⁽⁸³⁾www.researchgate.net/publication/263327679_Happiness_Positive_Psychology_and_the_Program_of_Neoliberal_Governmentatlitly.by:SamBinkley..., pp. 375: 381.

⁽⁸⁴⁾www.researchgate.net/publication/262442327_From_Authentic_Happiness_to_Well-Being_The_Flourishing_of_positive_psychology..., p. 666-667.

^(٨٥) سليجمان: السعادة الحقيقية، ص ٥٦.

^(٨٦) المرجع السابق، ص ١٥٠.

هكا يتضح أن السعادة الوقتية عند سليجمان فى كسر دائرة الأفعال الروتينية عند الإنسان، والإقبال على الحياة بالتفكير الإيجابى. وبعد عرضنا للسعادة المؤقتة عند كل من نيتشة وسليجمان يُطرح سؤال: هل السعادة الناتجة عن نفس مؤمنة هي نفسها السعادة الناتجة عن نفس ملحدة؟

ثالثاً- السعادة بين الإيمان والإلحاد:

تختلف السعادة الناتجة عن نفس مؤمنة عن السعادة الناتجة عن نفس ملحدة، هذه الأخيرة تتطلب من الإنسان أن يعلو على العالم الفيزيقي، هنا يحل الإنسان محل الله كما هو عند الفيلسوف نيتشة، أما الأولى تعترف بوجود العالم الميتافيزيقي مع وجود عالم فيزيقي، وهنا يعلو الله عن الإنسان، كما عند عالم النفس سليجمان.

١- نيتشة، والسعادة الفيزيقيّة:

من المعروف أن نيتشة تخلى عن فكرة الألوهية Deity، ولم يعد لها في ذهنه أي دور توديه، فقد رأى أن الإنسان المؤمن بالله لا يستطيع تصور أن يكون النظام والجمال الكوني من صنع ذهنه هو، لذا ينسبه إلى قوة عليا^(٨٧)، هذه القوة تهبط بأفكار إلى الإنسان؛ بحيث لا يكون ذهنه إلا أداة تتلقى هذه الأفكار لتنفيذها.

وبناء على ذلك، حمل نيتشة على فكرة الألوهية بوجه عام، لأنها- من وجهة نظره- تحط من قدر الإنسان فهي عقبة كبرى تحول دون نمو القوى الطبيعية للإنسان^(٨٨)، ولكي يعيد للإنسان ثقته المسلوبة لابد من استبدال هذه الفكرة؛ بفكرة الإنسان الأعلى "السوبرمان".

^(٨٧) فؤاد زكريا: نيتشة، ص ١١٦.

^(٨٨) المرجع السابق، ص ١١٩.

وقد أكد نيتشة أن هذه المهمة تُقَابَل بالجزع من جانب الإنسان، وفي ذلك يقول: إن الناس يتمسكون بفكرة الله لأنها عزيزة عليهم، ثمينة في أعينهم، مادام هو الذي يغطي نقائصهم، ويسد احتياجاتهم، لذا يجب أن نثور على هذه الفكرة التي تكشف عن ضعفنا وخوفنا من الحياة نفسها. ويستطرد قائلاً: لقد صرنا بشراً، لهذا فإننا لا نريد إلا ملكوت الأرض... لذا علينا أن نؤمن بالحياة التي هي القيمة الكبرى.. والغاية القصوى^(٨٩).

وعليه، لا بد للإنسان من أن يستجمع في نفسه من قوى ما يمكّنه من القيام بتلك الخطوة الحاسمة، والتي يصبح بعدها السيد الأوحد للعالم ذلك بتوجيه أفكاره نحو هذه الحياة، وأن يتعلق بالعالم الذي يحيا فيه، ويُضفي عليه صفة الأبدية والخلود، وخير تعبير عن خلود هذه الحياة وخلود كل لحظة من لحظاتها هي فكرة العود الأبدي، والتي لا تأخذ بأي مبدأ يخرج عن الطبيعة ذاتها، ويدفع العالم إلى البداية أو النهاية، فهي عبادة للأرض وللإنسان في هذا الكون، ومن ثم تؤدي إلى السعادة^(٩٠).

وهذا إن دل على شيء إنما يدل على أن فكرة العود الأبدي أعاد نيتشة اكتشافه من جديد باعتبارها فكرة قديمة، وجدت في الفكر الهندي، حيث يعتبر الهنود؛ الوجود شراً، ويصرفون كل همهم إلى التخلص من التناسخ والعود الدائم إلى الحياة، يتقشفون ويعملون الصالحات كي يموتوا إلى غير رجعة، وهكذا يتلاشون في النرفانا التي تعني الخمود *Blowing out*، وتعني خمود شهوات الجسد وبلوغ سعادة النفس أو السعادة القصوى التي لا يكر صفوها شهوة الجسد ومتطلباته^(٩١).

^(٨٩) زكريا إبراهيم: مشكلة الإنسان، مرجع سابق، ص ص ١٨٦ - ١٨٧.

^(٩٠) By Internet: iep.utm.edu/nietzsch/

^(٩١) صفاء عبد السلام علي جعفر: محاولة جديدة لقراءة فردريك نيتشة، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، ١٩٩٩م، ص ص ٣٨٢ - ٣٨٣.

هذه الفكرة من شأنها أن تنفي الموت، ذلك لأن عقب كل موت حياة، فالموت يأتي من أجل مراحل حياة أبدية، يقول نيتشة: أن نحيا معناه أن نلقي باستمرار بعيد عنّا شيئاً ما؛ ينزع إلى الفناء^(٩٢). ولتحقيق فكرة العود الأبدي لابد من وجود شرطين: الأول هو أن مدى القوة الكونية لابد وأن يكون متناهي ومحدود، أما الثاني فهو أن يكون الزمان لامتناهي، وبالنسبة للأول، نجد أن تصور العالم على أنه قوة محدودة هو الذي يميّز الروح العلمية عن الروح الدينية. أما الثاني يتضح في لاتناهي الزمان الذي يجعل القوة الكونية تمارس فعلها بلا انقطاع^(٩٣). حيث أن أثقل قيد للنفس هو الزمان الذي انقضى "الماضي" الذي تحس النفس إزاءه بأنها مغلولة عاجزة، فالإرادة عاجزة عن تحطيم الزمان، بمعنى أن القوة الكونية هي كما هي دائماً. ومعنى هذا أن الميلاد الجديد بالنسبة إلينا يتلو الممات مباشرة دون أن تفصلهما أية ثغرة، وبذلك فالموت لا يعود إلا مرحلة معينة من مراحل حياة أبدية تتكرر على الدوام، وليس للخلود هنا درجات، وإنما تدوم نفس الحياة للجميع^(٩٤).

يقول نيتشة: سوف يأتي يوم وتذهب منك هذه الحياة، وعندئذٍ سوف تحتاج إلى العيش في حياة أخرى، تتعرف على سعادة أخرى آنذاك، معنى هذا أن فكرة العود الأبدي تبعث الأمل في النفوس وتدعو إلى عدم الاستسلام للعجز، وهذا ينتاب أقوى النفوس فحسب، حيث تدعو إلى "حب المصير" التي فيها قبول للحياة لا عن استسلام، وإنما عن حب لكل أحوالها وتقلباتها، وإقبال على كل ما في الحياة من آلام ومتاعب، مما يجعلنا نقبل فكرة الموت الذي يأتي من أجل مراحل أبدية^(٩٥).

^(٩٢) فريدريك نيتشة: العلم المرح، ص ٢١.

^(٩٣) فؤاد زكريا: نيتشة، ص ص ١٢٣ - ١٢٤.

^(٩٤) نفس المرجع السابق، ص ١٢٦.

^(٩٥) انظر: المرجعين الآتيين:

وهذه هي السعادة الفيزيقية عند نيتشة والتي تتجلى في تخليه كلية عن فكرة الله، واستبدالها بفكرة الإنسان الأعلى الذي يفرض سلطته على الطبيعة والمجتمع، وعليه فقد أخذ بفكرة العود الأبدي والتي لا تأخذ بأي مبدأ يخرج عن الطبيعة، فماذا عن السعادة الميتافيزيقية والفيزيقية عند سليجمان؟

٢- سليجمان، والسعادة الميتافيزيقية والفيزيقية:

أكد سليجمان بضرورة الاعتراف بوجود الله، حيث لم يعد هناك قدرة على تجاهل وجود الله بصفة عامة، لأن الإيمان بالله قادراً على الأمل في مواجهة الشدائد أو الموت، ومن ثم قادراً على مواجهة اليأس بفاعلية، وعلى زيادة الشعور بالسعادة عند المؤمنين^(٩٦). لهذا يدعوننا إلى دراسة الروحانيات لأنها تعطي بُعد هام في الشعور بالرضا^(٩٧).

وعليه سلم سليجمان مع العقيدة المسيحية بأن الله له كمال القدرة، كمال العلم، كمال الخير، لكنه يرى أن الإله بهذه الصفات لا يوجد في الماضي أو الحاضر، لكن نجده في نهاية العالم، والسبب في ذلك، أنه يرى إذا كان الله موجوداً معنا في هذا الكون بهذه الصفات، فلماذا يوجد شر في هذا العالم، والله معنا في هذا الكون بصفاته الإلهية الثلاثة؟ وكيف يمكن أن يكون في هذا العالم أطفال أبرياء يموتون كل يوم إما بسبب الإرهاب أو بإبذائهم بأي شكل من الأشكال^(٩٨)؟

وترى الباحثة في هذا الصدد أن الله موجود في كل زمان، وإذا وجد شر في هذا العالم، فهذا يرجع إلى أن الله خلق الخير والشر، وترك حرية الأفعال للإنسان لكي يحاسب، وهذا ما جاء في الأديان السماوية الثلاثة الذي يدعي سليجمان أنه يوافق عليها لأنها تسبب زيادة الشعور بالسعادة والتفأول.

أقوال- نيتشة- عن- السعادة mufahras.com وكذلك: فؤاد زكريا: نيتشة، ص ١٢٥.

(96) Seligman, E. P., Martin & Peterson, Ch., Character strengths and virtues, op. cit., p. 820.

(97) Ibid., p. 820.

(98) سليجمان: السعادة الكاملة، ص ٣٣٦.

وقد أكد سليجمان بأن الله إذا كان موجود معنا في الحاضر، فسوف يصطدم بإشكالية أخرى، وهي الخاصة بحرية إرادة الإنسان، والتي تتعارض مع صفة الخلق إذا نسبت إلى الله- من وجهة نظر سليجمان- فكيف يخلق الله كائنات لها كامل الحرية المطلقة، وهو في نفس الوقت له كامل الإرادة والعلم والقدرة^(٩٩)؟ هنا إستبعد سليجمان صفة الخلق التي هي من صفات الله، ورأى أن هذه الصفة يحرص عليها المؤمنون بالله فقط، لكن يرفضها الأشخاص القائم تفكيرهم على العلم.

وبما أن سليجمان كرجل علم مؤمن بالله؛ فقد أكد ضرورة ترك سر خلق هذا الكون إلى أحد فروع الطبيعة والذي يسمى علم الكونيات، والذي يسميه؛ علم خلاص الخير Good Riddance^(١٠٠).

وترى الباحثة أن إعتراف سليجمان بوجود الله، وفي نفس الوقت عدم موافقته على صفة "الخلق"، وإرجاعها إلى علم الكونيات، هذا يوضّح ازدواجية في الرؤية لديه، فالصفة الأساسية للإله هو أنه خالق الكون ومن ثم خالق البشر، ولا يمكن أن نساوي بين إرادته والإرادة الإنسانية المقيدة المحدودة التي تنتهي بموت الإنسان.

هكذا تتضح السعادة عند سليجمان في اعترافه بوجود الله بصفاته المطلقة القدرة، العلم، الخير والتي تزيد من شعور الإنسان بالتقاؤل ومن ثم بالسعادة الميتافيزيقية، وكما أكد سليجمان بأننا جننا في هذه الحياة ولدينا حرية الاختيار المطلقة في نوع الحياة التي نعيشها، وباختيار الإنسان حياة تدور حول مبادئ الخير والإحسان^(١٠١). أي اختيار حياة تقوم على الفضائل الإنسانية التي تنكر

^(٩٩) نفس المرجع السابق.

^(١٠٠) نفس المرجع السابق، ص ٣٣٨.

^(١٠١) نفس المرجع السابق، ص ٣٣٩.

الذات من أجل الآخر، فسوف يصل الإنسان بذلك إلى رضا الله سواء في الحياة أو بعد الموت، وهذه هي السعادة الميتافيزيقية. أما سر خلق الكون والبشر الذي أرجعه سليجمان إلى علم الكونيات، هذا يرجع إلى ثقته المطلقة في الإنسان وبما حققه من إنجازات عظيمة في العلوم والمعارف المختلفة، والتي ما زال يبحث في توسيع مداركه العلمية والثقافية حتى يتحقق له المزيد من القوة في هذه الحياة، ومن ثم تتحقق له السعادة الفيزيقية في ثقته في الإنسان والعلم؛ هذه السعادة مرتبطة بالسعادة الميتافيزيقية والتي تتضح في اختيار الإنسان للفضائل التي تتكرر الذات من أجل الآخر، ومن ثم يرضى الله عنه ويسعد سواء في الحياة أو بعد الموت.

نتائج البحث:

بعد استعراضنا مفهوم السعادة بين نيتشة وسليجمان لا يمكن بأي شكل من الأشكال أن ننأى بالفكر الفلسفي وتطبيقاته في علم النفس، حيث إن أفكار نيتشة الفلسفية والنفسية كان لها وقعها السيكلولوجي على سليجمان سواء بالاتفاق أم بالاختلاف معه. هذا وعلى الرغم من أن السعادة كمفهوم عند الفيلسوف نيتشة لا تحتل مكانة أساسية ومركزية ملحوظة في فكره، إلا أنها في فكر سليجمان لها مكانة أساسية ومركزية. من هنا خرجت الباحثة بنتائج، وهي إجابات خاصة عن الأسئلة والتي تمثل تساؤلات البحث والتي طرحناها في مقدمته وهي:

١- أثر البعد النفسي عند نيتشة على فكره، ومن ثم قاد فلسفته إلى الاهتمام بالإنسان ومحاولة الارتقاء به، وهذا يتطلب استغناء الإنسان عن القديم من القيم، وأن يخترع قيم جديدة تناقض القيم القديمة، وبهذا يتميز عن غيره من الأفراد في أي مجال من مجالات الحياة، وهنا يجد الإنسان سعاده القصوى في "أن يكون ذاته".

أما سليجمان فإن نشأته الفلسفية وتأثير المفاهيم الفلسفية عليه؛ جعلته يهتم بالتفكير الإيجابي ودون السلبي، وهنا يجد الإنسان سعاده الكاملة في تسخير

القوة التي تميّزه أو مواهبه الخاصة في خدمة شبيء ما يؤمن بأنه "أكبر من ذاته"، هذا يتطلب تفاني هذا الإنسان في مجموعته، والعمل من أجل تحقيق النجاح له ولمجموعته، حتى يصل إلى السعادة الحقيقية في أن يكون أكبر من ذاته.

- وعليه، فقد رفض الأول؛ الفضائل الإنسانية التي تُنكر الذات الإنسانية، ذلك لأن هذه الفضائل- من وجهة نظره- لا تسبب سعادة لأصحابها، بينما الفضائل التي تهتم بفخر الإنسان بذاته هي التي تسبب السعادة لأصحابها، لذا طالب بحماية هذه الفضائل الأخيرة؛ بالأمر فوضى في يد الانتخاب الطبيعي الذي يؤيد الكثرة دون الصفة المتميزة.

- أما سليجمان؛ فقد قبل جميع الفضائل الإنسانية ولم يقسمها إلى فضائل تنكر الذات وفضائل تحقق الذات، بل اعتبر أن كل الفضائل تعطي معنى للحياة، ومن ثم تزيد الشعور بالسعادة.

وعلى الرغم من أن الباحثة لا تنكر الفردية أو الذاتية التي يقول بها نيتشة، ذلك لأنه لا يمكن للمجتمع أن يصب أفراده جميعاً في قوالب بعينها، فلا بد من وجود تفاوت بين أفراد المجتمع، إلا أن الباحثة ترى أن طبيعة الإنسان مهما وصل من تميّز وإبداع لا بد وأن يأنس أخيه الإنسان، إذ لا يستطيع الإنسان أن يصل إلى ما يهدف إليه إذا لم يكن هناك حضارة يشارك فيها، ومجتمع يؤثر ويتأثر به، وهنا يصل الفرد إلى التميّز.

لهذا تختلف الباحثة مع نيتشة في دعوته بإنسان خارق للطبيعة، فعلى سبيل المثال، نجد القائد الفرنسي نابليون بونابرت، والذي اتخذ نيشة مثلاً للسوبرمان- كما دُكر سابقاً- كانت حياته مليئة بالقلق والاضطراب، وقد انهزم في بعض المعارك، وعليه يتضح أن لكل جواد كبوة، ومن ثم لا يوجد إنسان خارق للطبيعة، وبالقياس؛ لو اتخذنا الزعيم النازي هتلر الذي حقق العديد من الانتصارات- وبتطبيق فكر نيتشة عليه كإنسان سوبر- نجد أن هذا الزعيم قد مات منتحراً، فكيف يقدم هذا القائد العظيم إلى الانتحار إذا كان يشعر حقاً بالسعادة القصوى؟!؛

لهذا تتفق الباحثة مع سليجمان في تأكيده على قدرات الإنسان وتسخيرها في خدمة شيء ما؛ له وللمجتمع، وليس لذاته فقط، ذلك لأن الفرد يُمثّل جزء من شيء أكبر منه بكثير، هذا الفرد لا يمكن ولا يستطيع أن يكون خارقاً.

٢- اتضحت مراتب السعادة عند نيتشة في إرادة القوة الإنسانية التي تعلق عن الأخلاق وعن العالم الفيزيقي لتحقيق وجود الإنسان وقوته حتى يصل إلى الإنسان الأعلى، وهنا يستغني عن فكرة "الإله"، ومن ثم يستطيع الإنسان إسعاد ذاته، ثم تأتي في المرتبة الثانية سعادة تحقيق الذات، وأخيراً السعادة اللحظية. وأكد نيتشة أنه يمكن تنمية القوة الإنسانية المبدعة، بتنمية قدرات الإنسان، أي إرادة القوة الإنسانية، وذلك بتأكيد الذات الإبداعي عن طريق التعلم وتحسين النسل لإنتاج جوانب إيجابية من فضائل تتحدد في وعي الإنسان.

٣- اتضحت مكونات السعادة عند سليجمان في إرادة القوة الإنسانية بتحديد المهارت الإنسانية من المواهب والفضائل، أي أن السعادة في إرادة قوة الإنسان مع عدم الاستغناء عن فكرة الله، بقدرته المطلقة، وعلمه المطلق، وخيريته المطلقة، وهذه السعادة تتجاوز السعادة في الحياة النشطة "الجيدة"، والتي تساعد الإنسان في تحقيق ذاته (وهذه السعادة الأخيرة توازي سعادة تحقيق الذات عند نيتشة)، وتتجاوز هذه السعادة؛ السعادة في الحاضر (والتي توازي السعادة اللحظية عند نيتشة)، ويمكن تنمية القوة الإنسانية عند سليجمان بتحسين قدرات الإنسان عن طريق بصمة القوة التي تميّزه عن غيره من الأفراد في أي مجال من مجالات الحياة.

٤- اتضح من خلال العرض في هذا البحث تأثير نيتشة على سليجمان في كثير من أفكاره عن السعادة، سواء كان هذا التأثير بالاتفاق أم بالاختلاف معه. إذ نجد أن إرادة القوة عند نيتشة لا تتنافر مع إرادة القوة عند سليجمان، لكن الإرادة عند الأول تفوق الإله، وهذا ما لا نجده عند الثاني، إذن فالعلاقة بينهما في حدود الإرادة الإنسانية، وليس في تنافر المفهومين.

كما نجد اتفاق كل من نيتشة وسليجمان على ضرورة القيام بالأعمال الصعبة وتحمل التحديات التي تواجه الإنسان، وهذا هو التفاعل مع الحياة حتى تتحقق ذات الإنسان. فهما متفقان في آرائهما في العمل والصحة، إلا أن رؤية سليجمان في الحياة الاجتماعية والدين والحب الزواج وتنشئة الأطفال تختلف عن رؤية نيتشة إلى حد ما.

أما بصدد التعليم، فنجد أن نيتشة أكد أنه السبيل إلى السعادة، وبه نستطيع أن نختر الإنسان الأعلى. هذا بخلاف سليجمان الذي رأى أن التعليم ليس السبيل إلى السعادة، لكنه السبيل إلى الدخل الأعلى.

أما الصحة فقد اتفق سليجمان مع نيتشة في أنه لا يوجد علاقة بين الانفعال السلبي "المرض" والانفعال الإيجابي "السعادة"، أي أن الإيتين ليسا على طرفي النقيض، لهذا يدعو كل منهما إلى التكيف الإيجابي مع الشدة والشقاء مادام المرض محتملاً وليس شديداً.

- أما نظرتهما للمجتمع والدين والحب الرومانسي والزواج وتنشئة الأطفال، نجد أن سليجمان لا يتفق مع نيتشة في معظم هذه الأمور. إذ إن نيتشة حمل على الإنسان الاجتماعي، ودعا إلى الميل إلى التردد وعبادة الذات، ومن ثم تغلو القوة الإنسانية عن الدين الذي يعني الضعف والتنازل من قبل الإنسان، لذلك لم يعترف بالمجتمع والدين واستبدلها باللامجتمع واللادين، ومن ثم لا يوجد علاقة سببية بين الدين والمجتمع والصحة. وهذا بخلاف رأي سليجمان.

- وعن نظرة سليجمان للحب والزواج وتنشئة الأطفال، فقد دعا إلى الحب الرومانسي، ورأى أنه يمنح الإنسان القوة والطاقة، حيث يقلل الشعور بالاكنتاب، من ثم يحقق للإنسان ذاته، وإذا نتج عن الزواج وجود أطفال، هنا أوصى سليجمان بمراعاة الطفل نفسياً في الإطار الاجتماعي، أي في وجود الأسرة ولاسيما الأم. هذا بخلاف نيتشة الذي دعى إلى مراعاة الطفل في

- الإطار النفسي فقط، أملاً منه أن يأتي من النشء الجديد إنسان أعلى "سوبرمان".
- وقد اتفق سليجمان مع نيتشة على السعادة الوقتية والتي تحوي الملذات والمسرات، كما حذر كلٍ منهما من الإنغماس في الملذات والإفراط فيها، فهي من الممكن أن تسفر إلى نتائج عكسية كما وضح سليجمان. هذا بالإضافة إلى أنها تجعل الإنسان يحس بعقدة الخطيئة – كما وضح نيتشه.
- كما اتفق سليجمان مع نيتشة على أن الفن من المسرات التي تؤدي إلى السعادة، إلا أن سليجمان دعا إلى الفن بصفة عامة، ولم يفضل نوع من الفن عن آخر، واكتفى بتأكيده على أن الفن من مسببات السعادة في الحاضر، بينما نيتشة فضّل الفن الجماعي ولاسيما الفنون الإيقاعية كالموسيقى، ورأى أن الفن يعطي تبريراً للحياة.
- وبناء على ما سبق، يتضح أن السعادة الناتجة عن نفس نيتشة هي سعادة فيزيقية. أما السعادة الناتجة عن نفس سليجمان هي سعادة ميتافيزيقية وفيزيقية معاً.
- ٥- وفي نهاية البحث نجد أن السعادة والشقاء بعضها من صنع الإنسان، فإذا تحدثنا عن اتساع الأفق المعرفي للإنسان؛ كانت هناك قدر أكبر على خلق مزيد من مقومات السعادة للفرد والمجتمع من حوله.
- وأخيراً تجد الباحثة أن هذا البحث يقدم لنا رؤية شمولية عن العلاقة بين فروع المعارف الإنسانية مثل الفلسفة وعلم النفس وعلم الاجتماع، فكل هذه الفروع تناولت مفهوم وتطبيقات السعادة من منطلقات فلسفية أو نفسية أو اجتماعية. ولعل الأفضل والأكمل للإنسان قديماً ووسيطاً وحديثاً ومعاصراً هو البحث عن السعادة، إنها سعادة الروح بغية استكمال مسيرتها في الحياة.

المصادر والمراجع العربية:

- (١) برتراند راسل: حكمة الغرب، ترجمة فؤاد زكريا، ج٢، المجلس الوطني للثقافة والفنون، الكويت، ١٩٧٨م.
- (٢) چيل دولوز: نيتشة والفلسفة، ترجمة أسامة الحاج، ط١، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، بيروت، ١٩٩٣م.
- (٣) حبيب الشاروني: فلسفة جان بول سارتر، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.
- (٤) زكي نجيب محمود، أحمد أمين: قصة الفلسفة الحديثة، ج١، مكتبة النهضة المصرية للطبع والنشر، ط٦، القاهرة، ١٩٨٣م.
- (٥) زكريا إبراهيم: مشكلة الإنسان، مكتبة مصر، دار مصر للطباعة، القاهرة، د. ت.
- (٦) صفاء عبد السلام علي جعفر: محاولة جديدة لقراءة فريدريك نيتشة، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، ١٩٩٩م.
- (٧) عبد الرحمن بدوي: موسوعة الفلسفة، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، ط١، بيروت، ١٩٨٤م.
- (٨) فريدريك نيتشة: أفول الأصنام، ترجمة حسان بورقييه وآخرون، أفريقيا الشرق، الدار البيضاء، ط١، ١٩٩٦م.
- (٩) فريدريك نيتشة: العلم المرح، ترجمة حسان بورقييه وآخرون، أفريقيا الشرق، الدار البيضاء، ط١، ١٩٩٣م.

- (١٠) فردريك نيتشة: قضية فاجنر: نيتشة ضد فاجنر، ترجمة علي مصباح، منشورات الجمل، بغداد، ط١، ٢٠١٢م.
- (١١) فردريك نيتشة: هكذا تكلم زرادشت، ترجمة فليكس فارس، مؤسسة هنداوي للتعليم والثقافة والنشر، مصر، د. ت.
- (١٢) فؤاد زكريا: نيتشة، مؤسسة هنداوي للنشر سي آي سي، المملكة المتحدة، ط٢، ١٩٦٦م.
- (١٣) كامل محمد محمد عويضة: فردريك نيتشة "نبي فلسفة القوة"، دار الكتب العلمية، بيروت، ط١، ١٩٩٣م.
- (١٤) كمال إبراهيم مرسى: السعادة وتنمية الصحة النفسية، دار النشر للجامعات، القاهرة، ط١، ٢٠٠٠م.
- (١٥) مارتن سليجمان: السعادة الحقيقية، ترجمة د. عزيزة السيد وآخرون، دار العين للنشر، القاهرة، ط١، ٢٠٠٥م.
- (١٦) مجاهد عبد المنعم مجاهد: مدخل إلى الفلسفة، دار الثقافة للنشر والتوزيع، القاهرة، د. ت.
- (١٧) محمد الشيخ: نقد الحداثة في فكر نيتشة، الشبكة العربية للأبحاث والنشر، ط١، بيروت، ٢٠٠٨م.
- (١٨) يسري إبراهيم: نيتشة عدو المسيح، سينا للنشر، ط١، القاهرة، ١٩٩٠م.
- (١٩) يوسف كرم: تاريخ الفلسفة الحديثة، مؤسسة هنداوي للتعليم والثقافة والنشر، القاهرة، ٢٠١٢م.

المصادر والمراجع الأجنبية:

- (1) Kaufmann, W., Nietzsche philosopher, psychologist, Antichrist, Princeton university press, 4th ed., 1959.
- (2) Nettle, D., Happiness: The science behind your smile, New York, Oxford university press, 200^o.
- (3) Seligman, E. P., Martin & Peterson, Ch., Character Strengths and virtues, American Psychological-Association, Oxford university press, pub. Year, 2004.
- (4) Seligman, E. P. Martin, Learned optimism: How to Change your mind and your life, Knopf Doubledge pub., Group, January, 2006.

مراجع عبر الموقع الإلكتروني:

- (١) أشرف صالح، مجلة الدراسات الدينية، عدد ٣، السعادة الإنسانية في فكر توما الإكويني ١٢/٢٦ / ٢٠١٥ . www.religmag.wordpress.com
- (٢) أقوال- نيتشة- عن- السعادة mufahras.com
- (٣) لماذا إنفصل نيتشة عن فاجنر ٢٠١٩/٣/٤ www.greelame.com
- (٤) موسوعة ستانفورد للفلسفة: القديس أوغسطين، ترجمة ناصر الحلواني <https://ar.wikipedia.org/wiki>
- (٥) موسوعة ويكيبيديا: علم النفس الإيجابي- مارتن سليجمان Wikipedia.org.Positive Psychology
- (6) By Internet: iep.utm.edu/nietzsch/

- (7) www.researchgate.net/publication/263327679 Happiness
Positive Psychology and the Program of Neoliberal Go
vernmentality. By: Sam Binkley.
- (8) www.researchgate.net/publication/262442327 From Auth
entic Happiness to Well-
Being The Flourishing of positive psychology.