

## ما السبب الحقيقي وراء الشعور بالسعادة؟



ترجمة حفصة جودة

هل تعلم ما الذي يجعلك سعيدًا حقًا؟ ربما تعتقد أنها عطلة أو ترقية أو سيارة جديدة، وربما ليلة مع شريكك أو كتاب جيد تقرأه أو قضاء بعض الوقت مع كلبك.

في الواقع، لا شيء مما سبق، حيث يعتقد العلماء أن سبب السعادة يمكن تلخيصه تمامًا في تلك المعادلة:

$$\text{Happiness}(t) = w_0 + w_1 \sum_{j=1}^t \gamma^{t-j} \mathbf{CR}_j + w_2 \sum_{j=1}^t \gamma^{t-j} \mathbf{EV}_j + w_3 \sum_{j=1}^t \gamma^{t-j} \mathbf{RPE}_j \\ + w_4 \sum_{j=1}^t \gamma^{t-j} \max(\mathbf{R}_j - \mathbf{O}_j, 0) + w_5 \sum_{j=1}^t \gamma^{t-j} \max(\mathbf{O}_j - \mathbf{R}_j, 0)$$

ترجمة المعادلة: يعتمد جزء كبير من السعادة على إمكانية حصول الأشخاص على نفس الحظ الذي نحصل عليه في نفس الوقت.

اكتشف باحثون من كلية لندن الجامعية هذه المعادلة بشكل أساسي عام 2014، وقاموا بتحديثها مؤخرًا استنادًا إلى بيانات جديدة قاموا بجمعها بناءً على ما يسمونه ”تفاوت المساواة في نفس اللحظة“.

يقول روب روتليدج، مؤلف الدراسة وباحث في كلية لندن الجامعية: ”عدم المساواة تقلل الشعور بالسعادة في المتوسط، سواء حصل الناس على أقل أو أكثر من الأشخاص المحيطين بهم“.

بعبارة أخرى، نحن نصبح أكثر سعادة عندما نكون في نفس ظروف الآخرين، أما إذا كان الشخص المجاور لنا أقل أو أكثر نجاحًا، فإننا لا نشعر بنفس القدر من السعادة، وربما يؤدي رد الفعل ذلك إلى أن نكون أقل أو أكثر كرمًا تجاه الآخرين، كما يقول روتليدج.

كيف يعمل الأمر؟

للوصول إلى تلك النتيجة، قام الباحثون باستخدام 47 مشاركًا لا يعرفون بعضهم البعض لإنهاء مهام متعددة في شكل أزواج، والذي يُعرف باسم "الشركاء الاجتماعيين".

في المهمة الأولى، سألوا المتطوعين كيف سيقتسمون مبلغًا صغيرًا من المال مع شخص آخر قابلوه للتو، في المهمة الثانية قاموا بالمقامرة بالمال ثم أخبروهم كم حصل الشخص الآخر من هذا المال بعد المقامرة، وفي النهاية سألوهم إذا كانوا يرغبون في تقسيم المال كما فعلوا في المرة الأولى، وفي أثناء التجربة بأكملها، سأل الباحثون الأشخاص عن مدى سعادتهم.

في المتوسط، كان المشاركون أقل سعادة عندما ربحوا المقامرة بينما خسر شركاؤهم، ومن المرجح أن يكون هذا نتيجة للشعور بالذنب، كما يقول الباحثون، وبالمثل عندما خسر المشاركون وربح شركاؤهم، كانوا أقل سعادة، وربما يكون الأمر مرتبطًا بالحسد.

يقول الباحثون إنه في حالة شعور المشاركين بالذنب، كانوا أكثر عرضة لمنح نصف أموالهم في تلك التجربة، بينما يبدو أن هؤلاء الذين احتفظوا بالنقود لأنفسهم كانوا يشعرون بالغيرة، تشير النتائج إلى أن عدم المساواة تقلل من الشعور بالسعادة وتقلل من الكرم أيضًا، ثم قام الباحثون بتحليل تلك النتائج مع معادلة عام 2014 لتحديثها.

"هذه هي المرة الأولى التي يرتبط فيها كرم الأشخاص ارتباطًا مباشرًا بتأثير عدم المساواة على سعادة المشاركين"، كما قال مؤلفو الدراسة.

بالتأكيد هناك معادلة للسعادة لكن هناك خدعة أيضًا

تشير المعادلة الأصلية إلى أن سعادتنا اللحظية تعتمد على توقعاتنا، وعليه، فهي لا تتوقف على مدى جودة ما فعلناه في اللحظة الراهنة ولكنها تتوقف على قيامنا بأكثر مما توقعناه، والآن اكتشف روتليدج وفريقه أن هذه النقطة ليست سوى قطعة واحدة من اللغز.

ولذا يقول روتليدج: "تؤثر العديد من الأشياء على سعادتنا، وباستخدام تلك المعادلات بدأننا في تحديد عدد قليل من المتغيرات الهامة بما في ذلك المكافآت والتوقعات وما يحدث للآخرين".

بالطبع ليس هناك علم دقيق من هذا القبيل (وفي تلك الحالة، معادلة) عندما يتعلق الأمر بشأن مؤقت مثل السعادة، كما أن عينات الدراسة كانت قليلة بالنسبة للمبتدئين، ولذا لا يمكن أن تكون النتائج حاسمة، يقول روتليدج أيضًا إنهم بحاجة للمزيد من البحث لاكتشاف واقع عملي ملموس حول ماهية شعور الناس فيما يتعلق بعدم المساواة.

ويتابع روتليدج قائلًا: "في تجربتنا، بدأ الجميع بنفس الكمية، ثم حصلوا على نتائج متساوية وغير متساوية، أما في العالم الحقيقي، فهناك عدم مساواة بالفعل، ونحن لا نعلم مدى تأثيرها بالضبط على السعادة".

وفي النهاية وبالرغم من ذلك، يقول روتليدج إن المعادلة المطورة سوف تساعد الأشخاص على اكتشاف الأسباب الرئيسية لسعادتهم، وهذا من شأنه أن يلعب دورًا كبيرًا في تنظيم المزاج والوعي الذاتي.

ثم أوضح قائلًا "إذا أردنا أن نفهم السعادة، فيجب أن نكون قادرين على التنبؤ بها، ونأمل أن يسمح لنا هذا البحث في مساعدة الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب، وفي الوقت نفسه، يسمح لنا بأن نفهم

---

أنفسنا بشكل أفضل“. ولذلك فحتى تأتي المزيد من الأبحاث النهائية، نتمنى لك ولأصدقائك حظًا سعيدًا متساويًا.  
المصدر: هافنغتون بوست

---

رابط المقال: <https://www.noonpost.com/12454/>