نموذج PERMA للرفاهية

ما الذي يصنع حياة جيدة، في البيت وفي العمل؟ لسنوات طويلة، ركز علم النفس أساساً على إصلاح المشكلات. لكن عالم النفس مارتن سيليغمان، أحد مؤسسي علم النفس الإيجابي، طرح سؤالاً مختلفاً: ما الذي يساعد الناس على الازدهار؟ وفي كتابه Flourish، الذي صدر عام 2011، وصف خمس لبنات أساسية للرفاهية تُعرف بالحروف PERMA. ولكل عنصر قيمته بذاته، ويمكن بناء كل منها بأفعال يومية صغيرة.

1. المشاعر الإيجابية

المشاعر الإيجابية هي حرف P في PERMA: أن نشعر بالرضا، مع الفرح والامتنان والأمل والهدوء. ولا يعني ذلك أن نكون سعداء طوال الوقت أو أن نتجاهل المشكلات. فالمشاعر الإيجابية تساعدنا على التفكير بأفق أوسع، والتعافي من الضغط، والتواصل مع الآخرين. ويمكننا بناؤها عن قصد، مثلاً بملاحظة ما سار على ما يرام أو بانتظار أمر نتطلع إليه. واللحظات الصغيرة من المشاعر الإيجابية تتراكم على مدار اليوم والأسبوع.

مثال: تكتب طالبة ثلاثة أمور جيدة كل ليلة قبل النوم. وهذه العادة البسيطة من المشاعر الإيجابية تساعدها على إنهاء يومها بهدوء أكبر ونوم أفضل.

في العمل: أدهم مطور برمجيات حقق كل أهدافه منذ أشهر، لكن العمل يبدو باهتاً. فيبدأ كل اجتماع للفريق بمشاركة نجاح صغير من الأسبوع، وهي خطوة بسيطة نحو المشاعر الإيجابية. وسرعان ما تصبح الاجتماعات أخف، ويبدأ زملاؤه أيضاً بمشاركة نجاحاتهم.

2. الانخراط

الانخراط هو حرف E: أن نستغرق تماماً في نشاط يستخدم نقاط قوتنا. ويسمي علماء النفس هذه الحالة التدفق، حين يبدو أن الوقت يمر بسرعة وننسى أنفسنا في المهمة. وغالباً ما يحدث التدفق عندما تكون المهمة صعبة لكنها تناسب مهاراتنا. فإذا كانت سهلة جداً شعرنا بالملل، وإذا كانت صعبة جداً شعرنا بالقلق. ومعرفة نقاط قوتنا تساعدنا على إيجاد لحظات أكثر من الانخراط.

مثال: معلم متقاعد ينسى مرور الوقت وهو يصلح الساعات القديمة. وهذا الانخراط العميق في مهمة تتطلب مهارة يتركه مرتاحاً وفخوراً.

في العمل: يلاحظ أدهم أنه يكون في أشد حالات الانخراط عندما يحل مشكلات تقنية صعبة، لا عندما يرد على الطلبات الروتينية. فيطلب من مديره مشروعاً واحداً صعباً كل شهر. وفي تلك الأسابيع يعود إلى حالة التدفق وينهي عمله بطاقة أكبر.

3. العلاقات

العلاقات هي حرف R: روابط دافئة وداعمة مع الآخرين. ويلاحظ سيليغمان أن معظم أجمل لحظاتنا تحدث مع أشخاص آخرين. فالعلاقات القوية تمنحنا الدعم في الأوقات الصعبة، وتجعل الأوقات الجيدة أفضل. وفي العمل، تُعد الثقة والتواصل الودي مع الزملاء مصدرين مهمين للرفاهية. وبناء العلاقات يحتاج إلى وقت واهتمام وفضول حقيقي تجاه الآخرين.

حقوق الطبع والنشر محمية © - أكاديمية أساسيات (شركة أساسيات للخدمات الاستشارية)

مثال: يبدأ جاران المشي معاً كل مساء جمعة. وتمنح هذه العلاقة الجديدة كلاً منهما شخصاً يتحدث إليه، فيشعران بوحدة أقل.

في العمل: يدرك أدهم أنه يتناول غداءه وحيداً على مكتبه كل يوم. ولبناء العلاقات، يدعو زميلين من فريق آخر إلى الغداء مرة كل أسبوع. فيصبحون أصدقاء، ويحلون المشكلات أسرع أيضاً لأن كلاً منهم يطلب المساعدة من الآخر.

4. المعنى

المعنى هو حرف M: أن ننتمي إلى شيء أكبر من أنفسنا ونخدمه. وقد يأتي من الأسرة أو المجتمع أو الإيمان أو قضية ما أو هدف عملنا. والمعنى يساعدنا على الاستمرار عندما تصعب الأمور. فهو يجيب عن سؤال: لماذا تهم جهودنا؟ وحتى المهام الروتينية تبدو مختلفة عندما نرى كيف تساعد الآخرين.

مثال: متطوعة في بنك طعام تقضي ساعات في تعبئة الصناديق في عطلة نهاية الأسبوع. والمعنى واضح لها، لأن كل صندوق يطعم أسرة، لذلك لا يبدو العمل مملاً أبداً.

في العمل: يبني فريق أدهم تطبيقاً لمستشفى، لكنه لم يلتقِ مستخدميه قط. فيزور المستشفى ويرى الممرضين يوفرون الوقت بفضل تطبيقه، وهذا يمنح عمله معنى جديداً. وعندما يعود إلى مكتبه، يشعر أن برمجته تهم حقاً.

5. الإنجاز

الإنجاز هو حرف A: السعي نحو الأهداف، وإتقان المهارات، وتحقيق النجاحات. وقد أضافه سيليغمان لأن الناس كثيراً ما يسعون إلى النجاح لذاته. والإنجاز يبني الثقة والإحساس بالتقدم. ويعمل بأفضل صورة عندما تكون الأهداف واضحة وواقعية ونابعة منا. والاحتفال بالتقدم، لا بالنتيجة النهائية فقط، يُبقي الدافع حياً.

مثال: عداءة مبتدئة تضع هدفاً أن تجري خمسة كيلومترات خلال ثلاثة أشهر. فتتابع تقدمها كل أسبوع، ويملؤها الإنجاز فخراً يوم السباق.

في العمل: حقق أدهم أهدافاً كثيرة، لكنه لم يتوقف يوماً ليلاحظها. والآن يحتفظ بقائمة شهرية لإنجازاته ويراجعها مع مديره. ورؤية تقدمه في مكان واحد تمنحه الثقة وأهدافاً جديدة.

الخاتمة

وخلاصة القول، يصف نموذج PERMA لمارتن سيليغمان خمس لبنات أساسية للرفاهية: المشاعر الإيجابية، والانخراط، والعلاقات، والمعنى، والإنجاز. ولا يكفي عنصر واحد وحده، ويجد كل شخص توازنه الخاص. وتُظهر قصة أدهم أن تحقيق الأهداف ليس هو نفسه الازدهار. والأفعال الصغيرة المنتظمة في كل مجال يمكن أن تجعل العمل والحياة أغنى. فالرفاهية ليست شيئاً ننتظره، بل شيء يمكننا بناؤه.

المصادر

- مركز علم النفس الإيجابي، جامعة بنسلفانيا: نظرية PERMA للرفاهية – https://ppc.sas.upenn.edu/learn-more/perma-theory-well-being-and-perma-workshops
- موقع Authentic Happiness (جامعة بنسلفانيا): كتاب Flourish ونظرية جديدة في علم النفس الإيجابي – https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/node/149
- مارتن سيليغمان (2011): كتاب Flourish، دار Free Press.
- يظهر اسم PERMA™ مع رمز العلامة التجارية لدى مركز علم النفس الإيجابي بجامعة بنسلفانيا.

حقوق الطبع والنشر محمية © - أكاديمية أساسيات (شركة أساسيات للخدمات الاستشارية)