

## السعادة

### تمهيد:

يعد الشعور بالسعادة هدفاً إنسانياً أسمى يسعى الفرد دائماً إليه ويُجد في البحث عنه أينما كان في غدوه ورواحه ذلك الهدف الذي يجعل الحياة جديرة بأن تعاش حيث تستند إلى معنى وهدف يضفي عليها قيمة وبهجة، إنها تلك اللحظة التي تعيشها الذات في ارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية التي تعكس رضاها عن ذاتها وحياتها بصورة أكثر إشراقاً.

### 1- مفهوم السعادة:

عرف "فينهوفن" السعادة بأنها: "الدرجة التي يحكم فيها الشخص سلباً أو إيجاباً على نوعية حياته الحاضرة بصفة عامة"، كما أكد على أن السعادة تعكس حُب الشخص للحياة واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها؛ ولهذا اعتبر السعادة قيمة عامة وغاية قصوى يسعى الفرد إلى تحقيقها.

كما أكد "دينر" (2000) في تعريفه للسعادة كحالة ذاتية بأنها: "تلك الحالة التي يشعر الفرد من خلالها بالرضا عن حياته والاستمتاع بها". ودعى "فينهوفن" إلى القول: "أنه من الأفضل أن يتم النظر إلى السعادة على أنها سمة لا على أنها حالة انفعالية متغيرة".

كذلك عرفت الفيلسوفة اليابانية (يوشيكونومورا، 2004) بأنها: "حالة تتضمن تحقيق الذات، والشعور بالبهجة، وأن المرء لا يشعر بالسعادة إلا إذا مارس الاحساس بالبهجة والفرح، وأن البحث عن المتعة الروحية بصفة مستمرة هو الأكثر احتمالاً لأنه يقود إلى السعادة".

### 2- مكونات السعادة:

لقد نظر علماء النفس إلى من زاويتين: زاوية نفسية وجدانية تشمل مشاعر الأمن الطمأنينة، والارتياح والمتعة واللذة والفرح، وزاوية عقلية معرفية وتشمل ما يدركه الإنسان بعقله من رضا.

هذا وقد ذهب كل من (أرجايل، 1993) و (مايرز ودينر، 1995) أن للسعادة ثلاثة مكونات أساسية

هي:

(أ) الرضا عن الحياة (المكون المعرفي للسعادة): وقد قسم (فينهوفن، 1996) المكون المعرفي

للسعادة إلى: التقييم الذاتي الإيجابي لحياة الفرد و الحكم الذي يصدره الفرد بشكل متزن على حياته

ومدى رضاه عنها.

ب) الوجدان الإيجابي: وهو المكون الانفعالي للسعادة بوصفها حالة انفعالية.

ج) الوجدان السلبي: أو ما يسمى (بالعناء النفسي - الانهاك النفسي).

### 3- النظريات المفسرة للسعادة:

#### أ) المنظور الشخصي في تفسير السعادة:

أسس لهذا النموذج كل من "كوستا وماكراي" (1980) حيث ذهب إلى أن السعادة سمة ثابتة تعتمد أساساً على الشخصية؛ لذا يهتم هذا المنحنى بمختلف سمات الشخصية وبصفة خاصة العوامل الخمسة الكبرى بوصفها محددات هامة للسعادة والشعور الذاتي بالهناء.

#### ب) المنظور الاجتماعي في تفسير السعادة:

تعامل هذا المنحنى مع مفهوم السعادة بوصفها نتاجاً لبعض المتغيرات الاجتماعية المرتبطة بالخصائص السكانية كـ (العمر، الجنس، والحالة الاجتماعية، والدخل...)، حيث اعتبرت السعادة نتاجاً لهذه المتغيرات.

#### ج) المنظور البيئي في تفسير السعادة:

ركز أنصار المنظور البيئي على فحص الأحداث الأساسية المهمة في الحياة سواء أكانت إيجابية أم سلبية؛ لتوضيح التغيرات الحادثة في الشعور بالسعادة، كما لاحظ أصحاب هذا النموذج أن مستوى السعادة لدى بعض الناس متغير ومتذبذب عبر الزمن.

#### د) المنظور الفسيولوجي في تفسير السعادة:

أكد "فروم" على أن السعادة ليست حالة ذاتية فحسب ولكنها استجابة عضوية تظهر من خلال زيادة الحيوية والنشاط للجسم، والتمتع بالصحة، والقدرة على بذل أقصى الجهد، وينطبق الأمر نفسه في حالة الشعور بعدم السعادة إذا تتأثر الاستجابة العضوية وتكشف عن ذاتها من خلال اضطرابات نفسجسمية.

#### هـ) المنظور الوراثي للسعادة:

هناك منحنى آخر للسعادة يرى أن لها أساساً وراثياً، ومن ثم فهي ترقى إلى مستوى السمة في الشخصية التي تكون أشد استقراراً وأقل تغيراً وأن لكل فرد إمكانية فطرية للسعادة، وأن 50% من مقومات السعادة موروث يتحكم في وجودها بعض الجينات.

## و) المنظور التكاملي في تفسير السعادة:

يرى أصحاب هذا الاتجاه أنه من أجل التفسير والتحليل الدقيق للسعادة ينبغي ألا يُنظر إليها من خلال منظور واحد فقط. وإنما يجب النظر إليها من خلال ما يسمى بالمدخل المتكامل الذي يتضمن كل المداخل السابقة مكتملة في تحليل وتفسير السعادة أو من خلال ما يسمى بالمنظور التعددي في النظر إلى السعادة.