

الرضا عن الحياة

تمهيد:

يعد الرضا عن الحياة أحد أنواع المفاهيم الجديدة التي بدأت في الانتشار في القرن العشرين، حيث ركزت آنذاك على الحقوق الفردية والحرية الشخصية واستمر في الانتشار إلى أن شمل عناصر أخرى يمكن من خلالها التعرف على الرضا عن الحياة مثل تقبل الذات و التفاؤل، فالرضا عن الحياة يعد مؤشر من مؤشرات السعادة، يغطي مجالات متعددة في حياة الأفراد كالصحة الجسمية والنفسية والاجتماعية والروحية والأخلاقية.

1- تعريف الرضا عن الحياة:

يعرف "علوان" (2008) الرضا عن الحياة بأنه يتمثل في امتلاك الأفراد لمجموعة من الصفات كالتفاؤل والحماس وتقبل الذات واحترامها وتقبل الواقع والاستغلال المعرفي الذي يُمكن الفرد من الوصول إلى حالة من السعادة.

كما يُعرّف الرضا عن الحياة بأنه شعور الفرد بالفرح والسعادة والراحة والطمأنينة وإقباله على الحياة بحيوية نتيجة تقبله لذاته وعلاقاته الاجتماعية ورضاه عن إشباع حاجاته.

إن رضا الفرد عن حياته يعتبر مؤشرا على صحته النفسية وهي السمات الإيجابية لشخصيته التي تساعد على زيادة مشاعر التقبل، حيث يشير ملكوتس (1995) إلى الجوانب الهامة للشعور بالرضا عن الحياة و التي تشمل الجوانب الجسدية و المادية و الأسرية و الاجتماعية و المهنية و الدينية، أي أن الرضا العام عن الحياة في جميع جوانبها.

و يعرفها "إينهوفن" (2001) على أنها الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجابيا على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام، كما تعني حب الشخص للحياة و استمتاعه بها وتقديره لها ككل.

2- المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة:

- السعادة: ميز العلماء بين الرضا عن الحياة والسعادة، فالرضا عن الحياة يعبر عن الحالات الوجدانية وهو عملية تتضمن إصدار حكم معرفي، وتعرف السعادة بأنها حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية يعيشها ويخبرها الإنسان ذاتيا، وتتضمن الشعور بالرضا والمتعة والتفاؤل والأمل، والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي. و هي تتطلب الرضا الشامل اي الرضا عن الحياة ككل.

- **تقبل الحياة:** مفهوم عام و شامل، يتضمن قدرة الفرد على التكيف والتوافق مع الذات ومع الآخرين المحيطين به.

- **نوعية الحياة:** يعد مفهوم نوعية الحياة مفهوما شاملا يضم كل جوانب الحياة كما يدركها الفرد وهو يتسع ليشمل الإشباع المادي لحاجات الفرد الأساسية والإشباع المعنوي الذي يحققه توافق الفرد الذاتي.

3- محددات الشعور بالرضا عن الحياة:

يختلف الناس في درجة تقديرهم لمدى رضاهم عن الحياة ويمكن تفسير الاختلاف في الشعور بالرضا عن الحياة بين الناس بعدة محددات منها:

أ- **خبرة الأحداث السارة:** اذا كان الشعور بالرضا لا يتأثر دوما بالظروف الموضوعية، فربما كان يتأثر ايضا بخبرة الاحداث السارة والتي تولد مشاعر ايجابية، وقد تبين ان مجرد وضع الناس في حالة مزاجية حسنة يزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة ككل.

ب- **المقارنة مع الآخرين:** يحتمل أن تكون التقديرات الذاتية للشعور بالرضا عن الحياة معتمدة على المقارنة مع الآخرين بينما يحتمل تقدير السعادة على الحالات المزاجية المباشرة.

ج- **الطموح و الإنجاز:** يكون الشعور بالرضا أكثر عندما تقترب الطموحات من الإنجازات ويكون أقل عندما يبتعد عنها.

د- **الظروف الموضوعية:** تؤثر ظروف الحياة العامة على الشعور بالرضا فالأشخاص المستقرون في حياتهم الشخصية كالزواج والعمل والصحة الجيدة لا شك أنهم أكثر سعادة من الآخرين. و لكن هذا ليس كل شيء، فهناك الكثير من الشعور بالرضا المستمر من أنشطة ممتعة ولكنها لا ترتبط بإشباع الحاجات.

4- النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:

أ- **نظرية التكيف والتعود:** تفترض هذه النظرية أن الافراد يتصرفون بشكل مختلف اتجاه الاحداث الجديدة التي تمر عليهم في حياتهم، وذلك اعتمادا على نمط شخصيتهم، واهدافهم في الحياة. ولكن نتيجة التعود والتأقلم مع الاحداث ومع مرور الوقت فإنهم يعودون الى النقطة الأساسية التي كانوا عليها.

ب- **نظرية التقييم:** ترى هذه النظرية أن الشعور بالرضا عن الحياة يمكن قياسه من خلال عدة معايير، و أحد تلك المعايير هو الفرد ومزاجه والثقافة والقيم السائدة لديه.

ج- **نظرية الموقف:** حسب هذه النظرية فإن الإنسان الراضي عن حياته هو من كانت ظروف حياته طبيعية، وهو قادر على تحقيق أهدافه في جو من الأمن والنجاح، فيجد الأصدقاء الطيبون ويستطيع تكوين أسرة متماسكة، وله عمل مناسب وصحة جيدة.

د- **نظرية القيم والأهداف:** يشعر الأفراد بالرضا عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهمية تلك الأهداف بالنسبة لهم حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون فيها.

هـ- **نموذج المقارنة الاجتماعية:** يبين "أسترلين" (2001) ان الافراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة، ويكونون أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم، فالمقارنة تخلق درجات مختلفة من الرضا ضمن المجتمع والثقافة الواحدة.

و- **نظرية التقييم الجوهري للذات:** يرى "دجاج" Judge أن التقييم الجزئي لكل الجوانب الخاصة بأي مجال من مجالات الحياة هو الذي ينتج الشعور النهائي بالرضا عن ذلك المجال الخاص في الحياة مثل (العمل، الأسرة...)، ومن ثم يتسبب في الشعور العام بالرضا عن الحياة.

ز- **نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز:** يرى أصحاب هذه النظرية أن الانسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته، أو عندما تكون إنجازاته وأعماله قريبة من طموحاته. و يدعو أصحاب هذه النظرية الى تحقيق التوازن بين الطموحات والإمكانات لكي يرضى الفرد عن نفسه و عن حياته و يسعد بها.

ح- **النظرية المتكاملة:** مع اختلاف النظريات السابقة في تفسير الرضا عن الحياة إلا أنها في الواقع تكامل بعضها البعض لأن عوامل الرضا كثيرة ومتنوعة وتختلف من شخص إلى آخر، و تختلف في الشخص الواحد من موقف الى آخر ومن ثقافة إلى أخرى.