المحاضرة: 09

السعادة

تمهيد:

يعد الشعور بالسعادة هدفاً إنسانياً أسمى يسعى الفرد دائماً إليه ويُجِد 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.

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".

كذلك عرفتها 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:

هذا وقد ذهب كل من (أرجايل، 1993) و (مايرز ودينر، 1995) أن للسعادة ثلاثة مكونات أساسية هي: الرضا عن الحياة، الوجدان الإيجابي، الوجدان السلبي.

3- النظريات المفسرة للسعادة:

أ) المنظور الشخصي في تفسير السعادة:

يهتم هذا المنحنى بمختلف سمات الشخصية وبصفة خاصة العوامل الخمسة الكبرى بوصفها محددات هامة للسعادة والشعور الذاتي بالهناء والرضا عن الحياة.

ب) المنظور الاجتماعي في تفسير السعادة:

اعتبر هذا المنحنى من المناحي في تفسير السعادة والذي تعامل معها بوصفها نتاجاً لبعض المتغيرات الاجتماعية المرتبطة بالخصائص السكانية كـ (العمر، الجنس، والحالة الاجتماعية، ومتوسط الدخل، النوع).

ج) المنظور البيئي في تفسير السعادة:

أكد بعض أنصار المنظور البيئي لتفسير السعادة على الأحداث الحياتية الأساسية المهمة في الحياة سواء أكانت إيجابية أم سلبية.

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.

هـ) المنظور الوراثي للسعادة:

هناك منحنى آخر للسعادة يرى أن لها أساساً وراثياًوأن 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.