

السعادة Happiness

يعد الشعور بالسعادة هدفاً إنسانياً أسمى يسعى الفرد دائماً إليه ويجد في البحث عنه أينما كان في غدوه ورواحه ذلك الهدف الذي يجعل الحياة جديرة بأن تعاش حيث تستند إلى معنى وهدف يضفي عليها أنساً وقيمة وبهجة، إنها بلا شك لحظة توهج الذات ونضارتها تلك اللحظة الإبداعية التي تبدر فيها الذات لذاتها، إنها بلا شك الإيجابية الخلاقة، أو بمعنى آخر التوظيف الأمثل للذات، سموها وارتقائها ونقاؤها، إنها تلك اللحظة التي تعيشها الذات في ارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية التي تعكس رضاها عن ذاتها وحياتها بصورة أكثر إشراقاً وبهجة واستمتاعاً حين تستشعر هذه الذات احساساً وقدرة على تحقيق ذاتها وتكامل إمكانياتها، أو تلك اللحظة التي تعكس استمتاعها الذاتي بالحياة.

من هنا يرى "فينهوفن" (Veenhoven, R., 1999, 158 – 159) أن الفرق بين كل من السعادة Happiness والاستمتاع بالحياة Enjoying Life هو فرق جوهري؛ حيث يرتبط مفهوم الاستمتاع بالحياة بعمليات عقلية، بينما يتضمن مفهوم السعادة عمليات وجدانية أكثر؛ ولهذا يعكس مفهوم السعادة ذلك التقييم الشامل لجودة خبرات الفرد أثناء إدارته لشئون حياته؛ ولهذا تمثل السعادة جانباً وجدانياً حيويًا لإحداث حالة من التوازن في ذلك الجانب الوجداني لدى الفرد لفترة ما من الزمن.

ولهذا فإن علماء النفس قد تحولوا في العقود الثلاثة الماضية من دراسة العوامل الديموجرافية كمحددات للسعادة إلى التركيز على الشخصية كمحدد أساس في حكم الفرد على مدى احساسه بالرضا عن الحياة وشعوره بالهناء الشخصي – Subjective Well – Bing أو طيب الحياة، والاستمتاع بها للوصول إلى مزيد من المتعة الشخصية.

(Deneve, K., 1999, 141)

من هنا جاء تعريف "فينهوفن" للسعادة بأنها: "الدرجة التي يحكم فيها الشخص سلباً أو إيجاباً على نوعية حياته الحاضرة بصفة عامة"، كما أكد على أن السعادة تعكس حب الشخص للحياة واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها؛ ولهذا اعتبر السعادة قيمة عامة وغاية قصوى يسعى الفرد إلى تحقيقها. (Veenhoven, R., 2003,16)

كما أكد "دينر" (Diener, E., 2000) في تعريفه للسعادة كحالة ذاتية بأنها: "تلك الحالة التي يشعر الفرد من خلالها بالرضا عن حياته والاستمتاع بها". وهذا يعكس (اتجاه الفرد نحو الحياة) وخاصة عندما يشعر بتحسن الحياة وجودتها، وبالتالي فإن الفرد يشعر بالسعادة الذاتية إذا ما مر هو بذاته بخبرات تجعله راضٍ عن هذه الحياة ويتقبلها، وبالتالي تجعل من الحياة خبرة يعيشها الفرد بصورة متكررة ودائمة في حياته، فيشعر بالسعادة عندما تقل الخبرات غير السارة، المواقف المحزنة أيضاً، على حين يشعر الفرد بمستوى منخفض من السعادة الذاتية إذا مر بخبرات تتسم بكونها قليلة السعادة وغير مرضية وسلبية تثير القلق أو الغضب وهذا ما أكدته دراسة "دينر وآخرين" (Dinner, et al., 1997)، وهذا ما دعى "فينهوفن" (Veenhoven, R., 1994) إلى القول: "أنه من الأفضل أن يتم النظر إلى السعادة على أنها سمة Trait لا على أنها حالة انفعالية متغيرة".

كذلك عرفتها الفيلسوفة اليابانية (يوشيكونومورا، ٢٠٠٤، ٣٦٦) 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"، وهذا التعريف الذي وضعته "يوشيكونومورا" (٢٠٠٤) يتفق مع ما جاء به (فاروق عثمان، ٢٠٠١، ١٥٦) عند تعريفه للسعادة بأنها: "شعور بالرضا والإشباع، وطمأنينة النفس وتحقيق الذات، والشعور بالبهجة والاستمتاع واللذة والرضا عن الحياة".

وكلا التعريفين السابقين يتفقان أيضاً ما ذهب إليه أرجايل (١٩٩٣، ١٠) حيث عرف السعادة بأنها: "شعور عام بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات، وأنها

شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة؛ ولهذا اعتبرها "أراجيل" حالة نفسية ثابتة نسبياً تشتمل على ثلاثة مكونات هي (الوجدان الإيجابي، وغياب الوجدان السلبي والرضا عن الحياة).

كما أكد "أراجيل" أيضاً على أن السعادة ليست عكس التعاسة؛ حيث نظر إلى السعادة على أنها انعكاس لدرجة الرضا عن الحياة، أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدة هذه الانفعالات، وأنها ليست عكس التعاسة تماماً.

(Argyl, M., 2001,24)

على حين عرفها (سيد البهاص، ٢٠٠٩، ٣٤) بأنها: "انفعال وجداني إيجابي أو ثابت نسبياً يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والفرح والسرور وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب، والتمتع بصحة البدن والعقل، والشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة".

ويتضح من التعريفات السابقة ما يلي:

- ١) أنها نظرت إلى السعادة على أنها حالة انفعالية ذات طابع إيجابي، وأنها حالة لا تتجاوز الشعور الذاتي بالانفعالات السارة.
- ٢) أن الشعور بالسعادة حالة انفعالية ثابتة نسبياً.
- ٣) أن الشعور بالسعادة يصبغ الحياة بصبغة إيجابية، ويجعل الإنسان قادراً على فهم ذاته وتحقيقها، والرضا عن الحياة والاستمتاع بها، والاعتراف باستحقاقية الحياة وجدارتها بأن تعاش، والرغبة في الاستمتاع بها، وغلبة الانفعالات الإيجابية كالتفائل والتسامح، والإمباتئية، والشعور بالبهجة والتواصل الإيجابي مع الآخرين.
- ٤) ارتكاز معظم تعريفات السعادة على الجانب الانفعالي؛ حيث ينظر إلى الأشخاص السعداء على أنهم أكثر اعتدالاً من الناحية المزاجية، وأكثر طمأنينة وتحقيقاً لذواتهم.

(٥) أن التعريفات السابقة أكدت بصفة عامة على مفهوم الرضا عن الحياة بوصفة يعكس الرضا الشامل عن الحياة أو عن جوانب معينة في حياة الفرد (كالرضا عن العمل، والزواج، والصحة، والكفاءة الذاتية، وتحقيق الذات).

(٦) أن السعادة تم تعريفها بوصفها سمة مستقرة نسبياً أكثر من كونها حالة انفعالية متغيرة.

(٧) أن كثيراً من التعريفات أكدت على أن السعادة حالة انفعالية ذات طابع إيجابي والقليل منها نظر إليها بوصفها حالة معرفية أو عقلية؛ حيث تعكس السعادة حالة عقلية وانفعالية تتسم بالإيجابية أيضاً.

السعادة وجودة الحياة:

قد ينظر البعض إلى السعادة وجودة الحياة على أنهما وجهان لعملة واحدة وهذا غير صحيح، بينما ينظر البعض الآخر إلى مفهوم جودة الحياة على أنه مفهوم أعم وأشمل يميز جوانب الحياة المختلفة وحسنها لدى الفرد وهذا أقرب إلى الصحة، فإذا ما توافرت معايير الحُسن في الحياة كانت الحياة سعيدة؛ ولهذا يعكس مصطلح جودة الحياة ثلاثة معانٍ فرعية، هي:

(١) جودة البيئة المعيشية. Quality of Environment.

(٢) جودة الأداء. Quality of Performance.

(٣) جودة النتائج أو المخرجات. Quality of Outcomes.

فمصطلح جودة البيئة المعيشية وجودة الأداء يصفان متطلبات الحياة السعيدة ولكنهما لا يصفان الحياة السعيدة نفسها، على حين يمثل مصطلح جودة النتائج أو المخرجات، والذي يأتي ليركز أو ليميز جودة الحياة باعتبارها المخرج والذي وصفه بعض الباحثين بأنه المنتج من الحياة أو وصفه البعض الآخر على أنه متعه الحياة أو الاستمتاع

بالحياة، ذلك المنتج الذي تتوقف جودته وارتقاؤه على مدى جودة البيئة المعيشية وجودة الأداء أيضاً.

كما تعكس البيئة المعيشية أيضاً الإحساس الداخلي بحسن الحال والرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها الفرد فبينما يرتبط الإحساس بحسن الحال بالانفعالات، يرتبط الرضا بالقناعات الفكرية أو المعرفية الداعمة لهذا الإحساس وكلاهما مفهومان نفسيان ذاتيان أي ذات علاقة برؤية الفرد للحياة وتقييمه لها.

كما تعكس أيضاً القدرة على رعاية الذات والالتزام والوفاء بالأدوار الاجتماعية وكذا القدرة على الاستفادة من المصادر البيئية المتاحة وخصوصاً الاجتماعية منها (كالمساندة الاجتماعية والمادية وكيفية توظيف الفرد لها بشكل إيجابي).

(Katsching, H., 1997, 3 – 16)

وتدلل العديد من الدراسات على أن بيئة الفرد قد توفر له العديد من مصادر السعادة إلا أن هذا الفرد قد لا يستمتع بما توفره البيئة الخارجية من مصادر مبهجة ويعزي ذلك إلى السمات السلبية اللاتوافقية، وإلى أنماط التفكير السلبي وما يمارسه الفرد من تحكيمات لا عقلانية تسبب له العديد من المضايقات والمتاعب، بما يفسد استمتاعه بالحياة ورضاه عنها.

(Tkach, C., & Lyubomirsky, 2006, 183 - 190)

ومن هنا فإن كل إنسان قادر على خلق سعادته وفق طريقته في التفكير، ونظرته للأمور والأحداث، فإذا أراد أن يكون سعيداً فعليه أن يفكر بطريقة إيجابية ملؤها التفاؤل لا التشاؤم، يسودها الرضا لا السخط، يميزها النجاح لا الفشل، يملؤها لصبود لا الجزع، فالشخص السعيد دائماً ما ينظر إلى الجانب المشرق في حياته لا المظلم منها، يتذكر الخبرات

السعيدة السارة لا الحزينة، أو الكئيبة ويتعامل مع أحداث الحياة على أنها جالبة للفرح والسرور.

مكونات السعادة:

لقد اهتم علماء النفس بتحليل السعادة وتحديد مظاهرها؛ ولهذا نظروا إليها من زاويتين:

- زاوية نفسية وجدانية: وتشمل مشاعر الأمن الطمأنينة، والارتياح والمتعة واللذة والفرح، والسرور والتي يشعر بها أي إنسان في مواقف السعادة.
- زاوية عقلية معرفية: وتشمل ما يدركه الإنسان بعقله من رضا، وما يجده أو يجنيه من نجاح، وما يحققه من توفيق، وما يحصل عليه من مساعدة ومعاونة، وحتى تفسير الأمور وفق ما يتوقع أو يريد، ومن ثم فإنه يتضح عدم وجود خلاف بين النظرتين لأن الإنسان يعبر بسلوكياته عن السعادة التي يشعر بها بوجوده ويدركها بعقله، ولا نستطيع الفصل في سلوك السعادة بين ما هو وجداني وما هو عقلي.

هذا وقد ذهب كل من (أرجايل، ١٩٩٣، ١٤) و (مايرز ودينر، ١٩٩٥،) أن للسعادة ثلاثة مكونات أساسية هي:

(١) الرضا عن الحياة (المكون المعرفي للسعادة): وقد يقابل بينه البعض وبين نوعية الحياة أو جودة الحياة. هذا وقد قسم (فينهوفن، ١٩٩٦) المكون المعرفي للسعادة إلى:

- التقويم الذاتي الإيجابي لحياة الفرد.
- الحكم الذي بصدرة الفرد بشكل متزن على حياته ومدى رضاه عنها.

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

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

وهذا ما اتفق فيه (سيد البهاص، ٢٠٠٩، ١٦٨) مع "أرجايل" (١٩٩٣) في أنه إذا كانت السعادة تعنى في بعدها الانفعالي الشعور بالاستمتاع والبهجة، واللذة، وفي بعدها المعرفي والذي يعنى التأمل في الحياة والتعبير عنها، فإن هناك بُعد ثالث للسعادة يتمثل في المعاناة النفسية ذات العلاقة العكسية بالشعور بالرضا الشامل.

ومن هنا فإن البُعد الثالث الذي أضافه البهاص هو ما يقابل ذلك البُعد الذي أطلق عليه أرجايل الوجدان السلبي (أو العناء النفسي) وهذا التكوين الخاص بالسعادة يتفق تماماً مع ما ذكره أيضاً كل من مايرز ودينر (١٩٩٥).

أما "مشيل ستيجر" (Steger, M., 2008) فقد أشار إلى أنه يمكن التنبؤ بالسعادة في الحياة من خلال مدخلين أساسيين هما: البحث عن معنى الحياة، ومدخل ممارسة معاني الحياة على أرض الواقع.

على حين ذهب (كمال مرسي، ٢٠٠٠، ٣٤) إلى أن للسعادة جوانب ثلاثة أساسية أيضاً جاءت متداخلة ومتكاملة ولا يمكن الفصل بينها:

- جانب معرفي: يظهر فيما يدركه الشخص السعيد من رضا ونجاح، وتوفيق، ومعاونة.
- جانب وجداني: يظهر فيما يشعر به الشخص السعيد متعة، وفرح وسرور.
- جانب نزوعي (أو نفسي حركي): يظهر فيما يعبر به الشخص السعيد عن سعادته سواء بالكلام فيقول: "أنا سعيد أو راضٍ، أو ناجح، أو فرح... إلخ)، أو بالحركات وتعبيرات الوجه مثل (الابتسام، والبشاشة، وغيرها من التعبيرات الدالة على مشاعر السعادة، وإدراك الرضا عن الحياة).

على حين يرى (حامد زهران، ٢٠٠٥، ١١) أن السعادة تتضمن بعدين أساسيين:

(١) **الشعور بالسعادة مع النفس:** دلائل ذلك الشعور بالسعادة والراحة النفسية لما للفرد من ماضي نظيف، وحاضر سعيد، ومستقبل مشرق، ويأتي ذلك عن طريق الاستفادة من مسرات الحياة اليومية، وإشباع الدوافع، والحاجات النفسية الأساسية والشعور بالأمن، والطمأنينة، والثقة ووجود اتجاه متسامح تجاه الذات، واحترام النفس وتقبلها، ونمو مفهوم موجب للذات وتقديرها حق قدرها.

(٢) **الشعور بالسعادة مع الآخرين:** ودلائل ذلك ينعكس من خلال (حب الآخرين، والثقة فيهم، واحترامهم، وتقبلهم، والاعتقاد في ثقتهم المتبادلة، ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة، والتفاعل الاجتماعي السليم، والقدرة على التضحية، والتعاون، وخدمة الآخرين، وتحمل المسؤولية).

أما (عادل هريدي، وطريف شوقي، ٢٠٠٢) فقد ذهبوا إلى أن مكونات السعادة تشمل على: (تنظيم الوجدان، الدافعية الشخصية، الوعي الذاتي، التعبير عن الوجدان، الوجدان الإيجابي، والوجود الأفضل، الرضا عن الحياة).

على حين يرى فريق آخر أن السعادة مرادفة للهناء الشخصي (Diener, E., et al., 2000) في حين يفرق آخرون بين السعادة بوصفها حالة انفعالية حساسة للتغيرات المفاجئة في المزاج Mood، وبين الرضا Satisfaction باعتباره حالة معرفية تعتمد على الأحكام العقلية. (الطيب والبهاص، ٢٠٠٩، ١٤١ - ١٤٢)

هذا ولا يختلف كثيراً ما ذهب إليه بعض الباحثين من أن السعادة النفسية تتطوي على ثلاثة مكونات مترابطة: (الشعور الإيجابي، الشعور السلبي، الرضا عن الحياة)؛ حيث يعزي المكونين الأولين إلى المظاهر الانفعالية والعاطفية (الوجدان والانفعال) في حين يعزي المكون الثالث إلى (المظاهر المعرفية)؛ حيث يعكس الشعور بالسعادة الرضا عن الحياة بصفة عامة.

ولهذا فقد نظر البعض إلى السعادة من الناحية الانفعالية على أنها: "الشعور باعتدال المزاج، ومن الناحية المعرفية التأملية على أنها الشعور بالرضا والإشباع والطمأنينة النفسية، وتحقيق الذات، والشعور بالبهجة واللذة والاستمتاع"، وعلى الرغم من تعدد المناحي والرؤى لهؤلاء العلماء الذين تناولوا بالدراسة والتحليل مكونات السعادة، إلا أن هناك بعض الخلط الذي انتاب بعض الباحثين فيما يتعلق بتلك المفاهيم الأكثر قرباً أو ارتباطاً بمفهوم السعادة.

حيث قد يخلط البعض بين مفهوم السرور والسعادة أو الهناء الشخصي (الذاتي) Subjective Well – Being "ليو وآخرين" (Lu, L., et al., 1997)، دينر (٢٠٠٠)، هيلويل (Helliwell, J., 2003) في حين ترى "رايف" (Ryff, C., 1989) أن السرور هو السعادة قصيرة المدى أو الأجل، بعكس سمات أو خصائص الشخصية طويلة الأجل للسعادة النفسية Psychological Well – Bing أو الشعور بالهناء.

حيث يعد مفهوم الهناء الشخصي أعم وأشمل من السعادة كحالة انفعالية إيجابية؛ حيث يتحدد مفهوم الهناء الشخصي بوصفه: "تقيماً معرفياً لنوعية الحياة ككل أو حكم بالرضا عن الحياة يقوم به الفرد تجاه حياته، ويشمل هذا التقييم الجانبين (المزاجي والمعرفي)؛ حيث يشعر الناس بالهناء حينما يخبرون كثيراً من المشاعر السارة وقليلاً من المشاعر غير السارة، وكذا عندما ينخرطون في أنشطة مهمة ومثيرة، وعندما يشبعون حاجاتهم الأساسية ويشعرون بالرضا عن الحياة؛ حيث تتعكس انفعالات الناس وعواطفهم في ردود أفعالهم تجاه الأحداث التي تحدث لهم.

وهناك عدد من المكونات القابلة للانفصال كمكونات للهناء الشخصي هي:

- (١) **الرضا عن الحياة:** ويتضمن أحكام الشخص الكلية عن الحياة أو الرضا عن بُعد من أبعادها كالرضا عن العمل والرضا الزوجي.
- ويتضمن التقييم المعرفي ثلاثة جوانب:

أ) الرضا عن الحياة كتقييم للأهداف التي تحققت في الماضي، وهذا يتطلب مضموناً معرفياً قوياً.

ب) الحالة المعنوية والثقة بالنفس المواجهة نحو المستقبل، والقدرة على السيطرة تجاه أحداث المستقبل وهذا يتطلب مضموناً معرفياً معتدلاً.

ج) السعادة كرد فعل وجداني تجاه ما يلاقيه الفرد من أحداث يومية وتجارب سواء كانت إيجابية أو سلبية وهذا يتطلب مجهوداً معرفياً منخفضاً.

٢) الوجدان الإيجابي: ويعني المرور بكثير من الخبرات السارة.

٣) غياب الوجدان السلبي: ويعني المرور بخبرات أقل من المشاعر غير السارة، وهذه المكونات الخاصة بالهناء الشخصي لا تختلف عن تلك المكونات العامة للسعادة أو بمعنى أدق هي نفس مكونات السعادة.

على حين ميز البعض الآخر بين السعادة و السرور بوصفهما حالة انفعالية حساسة للمتغيرات المفاجئة في المزاج Mood، وبين الرضا Satisfaction الذي يمثل حالة معرفية (Tsou & Liv, 2001)، بينما يرى آخرون أن السعادة أو السرور والرضا مفهومين يجب أن يقاس كل منهما بشكل مستقل لأنهما جزء من المفهوم المركب للشعور بالهناء الشخصي "كيومانس" (Cummainc, 1998) ، "كنج وناب" (King, L., & Napa, C., 1998)

النظريات المفسرة للسعادة:

لقد تعددت المناحي النظرية والسيكولوجية المفسرة للشعور بالسعادة، وقد اختلفت هذه المداخل في تفسيرها لمفهوم السعادة، وفيما يلي تناول مختصر لهذه المداخل.

١) المنظور الشخصي للسعادة:

أسس لهذا النموذج كل من "كوستا وماكراي" (Costa, P., & Macrae, R., 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 والرضا عن الحياة؛ ولهذا تختلف درجة الشعور بالسعادة باختلاف الأفراد، وأن لدى كل فرد إمكانية نظرية خاصة للشعور بالسعادة.

(أحمد عبد الخالق وآخرين، ٢٠٠٣)، (الطيب والبهاص، ٢٠٠٩)، (كارلسون وآخرين، ٢٠٠٠)

٣) المنظور الاجتماعي لتفسير السعادة:

اعتبر هذا المنحنى من المناحي المبكرة في تفسير السعادة والذي تعامل معها بوصفها نتاجاً لبعض المتغيرات الاجتماعية المرتبطة بالخصائص السكانية ك (العمر، الجنس، والحالة الاجتماعية، ومتوسط الدخل، النوع)، وهو ما يعرف بحركة المؤشرات الاجتماعية Social Indicator Movement في بحوث السعادة؛ حيث اعتبرت السعادة نتاجاً لهذه المتغيرات إلا أن الدراسات الأحدث قد ألفت الشكوك حول هذا المنظور المبكر حيث قد ظهر أن تأثير المتغيرات الاجتماعية المرتبطة بالخصائص السكانية (الديموجرافية) جد قليل ولا يفي بالتفسير المناسب.

"مروكوزيك وكولايز" (Mrocozek, D., & Kolarz, C., 1998)، أحمد عبد الخالق (٢٠٠٣)

٣) المنظور البيئي في تفسير السعادة:

أكد بعض أنصار المنظور البيئي لتفسير السعادة على الأحداث الحياتية Life Events؛ ولهذا ركز أغلبهم 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 يمكن أن يتغير ويتذبذب بدرجة أكبر عبر فترات الزمن؛ ذلك لان خبرة السعادة تتأثر بأحداث الحياة وتقلباتها سواء أكانت جيدة أم سيئة، وبخاصة تلك الأحداث الدرامية الخطيرة. (Veenhoven, R., 1994, 101)

ولهذا أكد "هيليجن" (Heylighen. F. 1992) أن السعادة في صورتها الحقيقية تعكس "قدرة الفرد على التحكم في المواقف البيئية المحيطة بالفرد من أجل الوصول إلى تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته؛ ولهذا قسم "هيليجين" قدرة الفرد على التحكم في المواقف والظروف إلى ثلاثة مكونات رئيسية هي:

١- مكون القدرة المادية. ٢- مكون القدرة المعرفية. ٣- مكون الأداء الذاتي.

٤) المنظور الفسيولوجي في تفسير السعادة:

ارتبطت البدايات الأولى لعلماء النفس في تفسير السعادة بالتوجه الفسيولوجي؛ حيث أكد "فروم" Fromm على أن السعادة ليست حالة ذاتية فحسب ولكنها استجابة عضوية تظهر من خلال زيادة الحيوية والنشاط للجسم، والتمتع بالصحة، والقدرة على بذل أقصى الجهد، وينسحب الأمر ذاته على الشعور بعدم السعادة إذا تتأثر الاستجابة العضوية وتكشف عن ذاتها من خلال اضطرابات نفسجسمية، وهبوط في معدلات الحيوية والطاقة والنشاط الجسمي إلى جانب المعاناة من الصراع، والكسل وتظل السعادة من وجهة نظر "فروم" خداعاً ما لم تتبع من التفاعل الجسمي السليم الطاقة أعضاء الجسم. (Dicapris. 1983)

٥) المنظور الوراثي للسعادة:

هناك منحني 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 ٥٠% من مقومات السعادة موروث يتحكم في وجودها بعض الجينات. (Locan & Televan, 1996)

٦) المنظور التكاملي في تفسير السعادة:

يرى أصحاب هذا الاتجاه أنه من أجل التفسير والتحليل الدقيق للسعادة ينبغي ألا تنظر إليها من خلال المنظور الاجتماعي فقط أو البيئي فقط أو المنظور الشخصي على

حدة، 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. (Brief et al., 1993, 647)

هذا ويؤكد (كمال مرسي، ٢٠٠٠، ٣٤٢) على المنظور التكاملي في تفسير السعادة سواء أكانت حالة أو سمة؛ حيث يرى أن الاستعداد للسعادة هو سمة في شخصية الإنسان أما السعادة ذاتها فهي حالة في موقف معين، هذه الحالة لا تجتمع مع حالة الشقاء في شخص واحد وفي موقف واحد، وأن الشعور بالسعادة محصلة بين الاستعداد للسعادة والمواقف التي يعيشها الفرد وطريقة تعامله معها وفق معرفته وتقديره لها.

وعلى الرغم من تعدد المناحي والاتجاهات النظرية التي راحت تؤسس لمفهوم السعادة إلا أنه يمكن التأكيد على المنحنى الشخصي للسعادة، والذي يؤكد على دور الفرد وحكمه على الحياة التي يعيشها بأنها سعيدة أم بائسة من الأمور التي يعتمد عليها؛ لأن الحكم الفرد على هذه الحياة يعد أمراً حاسماً وفاضلاً فيما يتعلق بالشعور بالسعادة؛ حيث يفترض هذا المنظور أن السعادة سمة ثابتة تعتمد أساساً على الشخصية وخصائصها وبخاصة العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية، ويؤكد أن لدى كل فرد إمكانية فطرية للسعادة ويرى أصحاب هذا التوجه أن السعادة تتحدد أساساً عن طريق عوامل الشخصية.

(Diener, E., & Diener, C., 1996, 492)

ولهذا فإن السعادة بوصفها غاية يسعى كل إنسان من أجل تحقيقها في مجال علاقاته الإنسانية التي يتشابه فيها واجب إسعاد الذات مع واجب إسعاد الغير، غير أن السعادة الأصلية من منظور "راسل" هي التي تتبع من فكرة التضحية بالذات أو الإحساس بالواجب؛ لأن الناس يرغبون في أن يكونوا محبوبين وليسوا مقبولين على مضى.

هذا ويطرح النقاش حول علاقة الواجب بالسعادة جملة من الرهانات أبرزها البحث عن إمكانية إسعاد الغير دون التضحية بالذات وإفقادها الإقبال على الحياة والاستمتاع بها،

أنه رهن تحقيق توازن بين الحفاظ على الطموحات أي طموحات الذات واستقلالها، وفي نفس الوقت تجسيد قيمة الغيرية، فقد تحول الحياة بيننا وبين السعادة لكن من الواجب على الإنسان أن يقاوم ويبذل كلما يمتلك من أجل أن يكون سعيداً، فالسعادة واجب نحو الذات وواجب نحو الغير؛ ولهذا ترتبط سعادة الأنا بسعادة الغير، وبإسعاد ذاتي أكون قد ساهمت في إسعاد الغير.

ذلك لأن السعادة ليست معطى جاهزاً بل يجب النضال من أجلها بوصفها هدفاً حياتياً دافعاً وحافزاً للذات من أجل الحصول عليه وأن تكاسل الفرد وجموده ورفضه في الوصول إلى هذا الهدف هو السبب وراء كل عذابات الإنسان وسبب أساسيلنشأة مآسيه؛ ولهذا فإن السعادة الأصلية هي تلك السعادة النابعة من الذات بصورة تلقائية تجاه الغير دون أن تكون نابعة من الإكراه الذي يفرضه الاحساس بالواجب، وبذلك تصبح السعادة ليست سوى إعفاءً لنا من بعض العذابات.