

الباب الأول آراء في سعادة الإنسان

الفصل الأول : آراء فلاسفة الإغريق وعلماء المسلمين في السعادة
الفصل الثاني : السعادة في علم النفس الحديث

تهذيب الباب الأول

تؤخذ السعادة في اللغة بعدة معان منها: السعدُ واليُمنُ والتوفيقُ والمساعدة. فنقول سَعَدَ وسَعِدَ (بفتح العين وكسرهما) سعادةً، فهو سعيد وسعود، وجمعها سعداء، ونقيضها شقى وأشقياء. والسعد بمعنى اليُمن، فنقول سَعَدَ يومك، أى يَمِنُ وبُورِكَ فيه، ونقيضه النحس. والسعد بمعنى التوفيق والمساعدة، فنقول أسعد الله فلاناً أى أعانه ووفقه إلى ما يحب ويرضى، فيسعد في الدنيا، ويكون مسعداً ومسعوداً. قال ابن الأنبارى: سَعَدْتُكَ أى أسعدك الله إسعاداً بعد إسعاد، أى وفقك الله إلى ما يحب ويرضى، وأعانك على أن تكون من السعداء. وقال العرب: أسعد فلان فلاناً، أى أعانه وساعده في قضاء حوائجه. وقالوا أيضاً: أسعدت النائحة الثكلى أى أعانتها على البكاء والنوح^(١) (أنيس، ب ت: ٤٣٠).

ونستشف من استعمالات السعادة في اللغة أن الإنسان يشعر بالسعادة عندما ينجح في عمله أو دراسته، ويحصل على المساعدة من الآخرين في تحقيق أهدافه، حتى إن إعانة الثكلى على البكاء إسعاد لها، لأن إعانتها على البكاء بخفف أحزانها، ويسهم في تنمية صحتها النفسية.

أما فلاسفة الإغريق وعلماء المسلمين فقد ربطوا سعادة الإنسان في الدنيا بالسير في طريق الفضيلة والابتعاد عن الرذيلة وجعلوا الفضيلة طريق السعادة، والرذيلة طريق الشقاء والتعاسة. ومع اتفاقهم على علاقة السعادة بالفضيلة والشقاء بالرذيلة فإنهم اختلفوا في تحديد كل من الفضيلة والرذيلة والدوافع إليهما، حيث ركز الإغريق على السعادة الدنيوية أما علماء المسلمين فركزوا على السعادة في الدنيا والآخرة واستفادوا من هدى الإسلام في بيان الطريق إلى ذلك.

أما علماء النفس المحدثين فقد ذهبوا إلى أن السعادة هي الصحة النفسية، أو هي أهم مكونات الصحة النفسية، وأن عوامل تنميتها هي العوامل نفسها التي تنمي الصحة

(١) جاء في تهذيب اللغة أن نساء أهل الجاهلية كن إذا أصيبت إحداهن بمصيبة فيمن يمز عليها بكته حولا، ويسعدنها (أى يعاونها) على ذلك جاراتها وذوات أقاربها، فيجتمعن في عداد النياحة وأوقاتها، ويتابعنها ويساعدنها مادامت تنوح عليه وتبكيه، فنهى النبي عليه الصلاة والسلام عن هذا الإسعاد وقال عليه السلام: **لا إسعاد إلا في الإسلام.**

الأزهري، أبو منصور محمد بن أحمد. تهذيب اللغة (ج ٢) تحقيق محمد على النجار. القاهرة: الدار المصرية للتراث والترجمة. ب ت.

النفسية، وهى النجاح والتوفيق، والسير فى طريق الأخلاق الفاضلة، الذى فيه سلامة الإنسان وأمنه.

وسوف نتناول فى هذا الباب الآراء التى قيلت فى السعادة ونبين علاقتها بالصحة النفسية وتنميتها. وسوف نعرض فى الفصل الأول آراء فلاسفة الإغريق وعلماء المسلمين، ثم نعرض فى الفصل الثانى السعادة فى علم النفس الحديث.



الفصل الأول

آراء فلاسفة الإغريق وعلماء المسلمين في السعادة

اهتم فلاسفة الإغريق وعلماء النفس المسلمين بعوامل سعادة الإنسان في الدنيا، وربطوا بين السعادة ومعرفة الإنسان لنفسه، ودفعها إلى السير في طريق الفضيلة، وهو طريق الصحة النفسية بلغة علم النفس الحديث. وهذا ما دفعنا ونحن نبحث في تنمية الصحة النفسية إلى تتبع آراء هؤلاء الفلاسفة والعلماء في السعادة وعوامل تنميتها، والاستفادة منها في توضيح مسؤوليات الفرد في تنمية صحته النفسية، وزيادة شعوره بالسعادة. فالطريق إلى السعادة والصحة النفسية طريق واحد، هو عمل الفضائل والابتعاد عن الرذائل.

وسوف نتناول في هذا الفصل أفكار ثلاثة من فلاسفة الإغريق عن السعادة وهم: سقراط، وأفلاطون، وأرسطو. ثم نعرض أفكار ستة من فلاسفة وعلماء المسلمين في السعادة وهم: إخوان الصفا، وابن سينا، والكندي، وابن مسكويه، والغزالي، وابن القيم.

أولاً: فلاسفة الإغريق

اتفق فلاسفة الإغريق على أن السعادة مطلب إنساني، ودعوا الناس إلى تحقيق السعادة لأنفسهم عن طريق معرفة النفس، والسير في طريق الفضيلة، والالتزام بحسن الخلق وعمل الخيرات. من هؤلاء الفلاسفة سقراط، وأفلاطون، وأرسطو.

١ - سقراط:

ولد في أثينا سنة ٤٦٩ ق م، وكان فيلسوفاً عظيماً، تتلمذ على يديه فلاسفة كثيرون، من أشهرهم أفلاطون. اتهم سقراط بالإحاد وأعدم بتناول السم سنة ٤٦٩ ق م. (طاهر والموسوي، ١٩٩٥). وتقوم فلسفته على مقولته المشهورة «اعرف نفسك بنفسك» فإذا عرف الإنسان نفسه، فسوف يكتشف فيها: الحق، والخير، والجمال، والسعادة، ويدفعها إلى السير في طريق الفضيلة فيسعد في الدنيا (ابن مسكويه، ١٩٥٩).

٢ - أفلاطون:

تلميذ سقراط ولد سنة ٤٢٧ ق م. من أسرة غنية عريقة النسب، زار مصر وتلمذ على فلاسفتها آنذاك، ومن أشهر مؤلفاته الجمهورية. اهتم بدراسة النفس وقسمها إلى ثلاث

أنفس :

عاقلة: ومكانها الدماغ، وفضيلتها الحكمة.

وغضبية: ومكانها الصدر، وفضيلتها الشجاعة.

وشهوانية: ومكانها البطن، وفضيلتها العفة.

وذهب أفلاطون إلى أن السعادة في سلامة النفس وليست في سلامة البدن، وهي في فضائل الحكمة والشجاعة والعفة والعدل. وقسمها إلى سعادة دنيا وسعادة عظمى، وتحقق السعادة الدنيا في سيطرة النفس العاقلة على قوى النفس الغضبية والشهوانية، ونجاحها في تحقيق التوازن بينهما حتى يعيش الإنسان في سلام مع نفسه.

أما السعادة العظمى فهي سعادة تشعر بها النفس عندما تفارق البدن عند الموت، وتبتعد عنه بنجاساته وشهوته وحاجاته وجهالاته، وتصفو وتخلص وتقبل النور الإلهي الذي يجعلها في سعادة تامة لا تحصل عليها إلا عندما تعود إلى عالم المثل، فتتعمق بالعلم والمعرفة والخير والفضيلة (ابن مسكويه، ١٩٥٢).

٣ - أرسطو:

تلميذ أفلاطون ولد سنة ٣٨٤ ق. م، ولقب بالمعلم الأول، وكان له تأثير على بعض فلاسفة المسلمين من أمثال: الفارابي، والكندي، وابن رشد وغيرهم. اختلف أرسطو مع أفلاطون في العلاقة بين النفس والجسم، حيث عدّ أفلاطون النفس والجسم شيئين مختلفين عن بعضهما البعض، في حين عدّهما أرسطو شيئاً واحداً، وذهب إلى أن النفس وظيفة من وظائف الجسم، وقسمها إلى: نباتية، وحيوانية، وعاقلة.

والسعادة عند أرسطو هبة من الله، يحصل عليها الإنسان عندما يسير في طريق الفضيلة، ويعمل الخير، وتقوم على خمس ركائز أساسية هي:

١ - صحة البدن وسلامة الحواس.

٢ - الحصول على المال والبنين والسلطة والجاه.

٣ - النجاح في العمل وتحقيق الطموحات.

٤ - سلامة العقل ورجاحة الفكر وصحة الاعتقاد.

٥ - السمعة الطيبة والاستحسان والتقدير من الناس.

فمن توفرت له هذه الركائز كلها أو بعضها كان في أمن وطمأنينة، وحصل على ملذاته

الحسية وغير الحسية ، التي يتولد عنها مشاعر السعادة، وهي أربع مراتب لخصها ابن مسكويه في الآتي :

المرتبة الأولى : هي الأدنى وتشمل سعادة النفس والجسم في تحصيل اللذات الحسية في الطعام والشراب والجنس والملبس وغيرها .

المرتبة الثانية : وهي أرقى من الأولى وتشمل سعادة النفس والجسم في تحصيل اللذات غير الحسية في الشجاعة والعفة والكرم والعدل وغيرها .

المرتبة الثالثة : وهي أرقى من الثانية وتشمل سعادة النفس في تحصيل العلم والمعرفة والحكمة والفن .

المرتبة الرابعة : وهي أعلى مراتب السعادة التي يحصل عليها الإنسان، وهي سعادة النفس في عمل الخير والسير في طريق الفضائل (ابن مسكويه ، ١٩٥٩) .

ويرى أرسطو أن الإنسان مهياً لاكتساب الفضائل بالتعليم والتدريب والتهديب وغيرها من العمليات التي تساعد على تحصيل الفضائل العقلية (فضائل النفس الناطقة) والفضائل الخلقية (فضائل النفس الحيوانية) وتدفع إلى عمل الخير، والسير في طريق الفضائل الذي يوصل إلى أعلى مراتب السعادة .

ثانياً : علماء المسلمين

اتفق علماء المسلمين على أن السعادة مطلب إنساني عظيم، ودعوا الناس إلى تحقيق السعادة لأنفسهم من خلال اتباع منهج الإسلام الذي يأمر بالسيطرة على شهوات البدن، ومجاهدة النفس والسير بها في طريق الفضائل، والتحلى بحسن الخلق . فالإسلام يدعو إلى الاخلاق الفاضلة وينهى عن الرذائل . قال تعالى : في وصف أوامره ونواهيه :

﴿ إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ ﴾ [النحل : ٩٠] . ووصف رسوله الكريم بحسن الخلق فقال سبحانه : ﴿ وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خَلْقٍ عَظِيمٍ ﴾ [القلم : ٤] . وقال أيضاً : ﴿ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ ﴾ [آل عمران : ١٥٩] . وقال الرسول ﷺ في وصف الإيمان في الإسلام : « البر حسن الخلق » (٢) .

ولا نستطيع عرض آراء جميع علماء المسلمين في السعادة وعلاقتها بالصحة النفسية

(٢) رواه مسلم .

لكثرتها وصعوبة جمعها في مؤلف واحد ونكتفى بتناول آراء كل من: الكندي، وإخوان الصفا، وابن مسكويه، وابن سينا، والغزالي، وابن القيم.

١ - الكندي:

هو أبو يوسف بن إسحاق من بنى كندة، ولد بالكوفة سنة ١٨٥هـ (٨٠١م) وتوفي سنة ٢٥٢هـ (٨٦٦م) بحث في النفس وقواها، والفضائل وأهميتها في سعادة الإنسان. كما بحث في الحزن وأسبابه وطرق علاجه (طاهر والموسوي، ١٩٩٥) ودعا إلى الرضا في كل الأحوال من أجل السعادة والفرح والسرور، فمن أراد أن يكون سعيداً فليكن قنوعاً راضياً، يأخذ من مطالب البدن بالقدر الذي يحتاجه، وفي حدود ما يتوفر له، ولا يتألم لما فاته من متع الدنيا، لأن أمور الدنيا - كما يقول الكندي - أتفه من أن نحزن عليها أو نتألم لفقدانها.

كما دعا الكندي إلى معرفة الإنسان بنفسه حتى يستطيع تهذيبها وتخليصها من عيوبها، ودفعها إلى عمل الحسنات والإقلاع عن السيئات، وإلزامها بالسير في طريق الفضيلة، فتسعد في الدارين: الدنيا، والآخرة (ربيع، ١٩٩٥).

٢ - إخوان الصفا:

هم «جماعة إخوان الصفا وخلان الوفا» ظهرت بمدينة البصرة في القرن الرابع الهجري، وكان هدفها التوفيق بين الفلسفة والدين والدعوة لآل البيت. اهتموا بدراسة النفس وعلاقتها بالبدن، وبحثوا في الفضيلة والسعادة والأخلاق، وذهبوا إلى أن طريق سعادة الإنسان في تهذيب أخلاقه، وإصلاح الفاسد منها، و تصحيح الاعتقادات الخاطئة، والعمل بما توجبه الشريعة وبقضيه العقل. وقسم إخوان الصفا السعادة من حيث مصدرها إلى قسمين:

سعادة مادية جسدية: ترتبط بشهوات الإنسان وملذاته المادية.

وسعادة روحية نفسية: ترتبط بحب العلم والدين والفضيلة.

والسعادتان المادية والروحية ضروريتان لحياة الإنسان، ولكن السعادة الروحية أفضل وأرقى من السعادة المادية. كما قسمت هذه الجماعة السعادة من حيث زمانها إلى:

سعادة دنيوية: وهي التي يحصل عليها الإنسان في الحياة الدنيا عندما يعيش أطول ما يمكن على أفضل حالاته وأتم غاياته.

وسعادة أخروية: وهى التى يحصل عليها فى الحياة الأخرية عندما يتحقق له البقاء إلى الأبد على أفضل حالاته النفسية وأتم غاياته (ربيع، ١٩٩٥) وهذا يعنى أن السعادة فى الآخرة أفضل من السعادة فى الدنيا.

٣ - ابن سينا:

هو أبو على الحسين بن عبد الله بن الحسن بن على بن سينا الملقب بالشيخ الرئيس، أكبر فلاسفة المسلمين، وأشهر أطبائهم فى القرنين الرابع والخامس الهجريين. ولد بقرية فشنا من أعمال بخارى سنة ٣٧٠هـ (٩٨٠م) وتوفى سنة ٤٢٨هـ (١٠٣٦م) اهتم بدراسة النفس والبدن والسعادة والفضيلة، ومن أشهر كتبه: «القانون فى الطب» و«الشفاء» و«رسالة فى معرفة النفس وأحوالها» وغيرها.

ذهب ابن سينا إلى أن سعادة الإنسان فى اتباع طريق الفضيلة، التى هى خُلُق قويم قائم على الاعتدال فى كل شىء، أو هى وسط بين رذيلتين. وعلى الإنسان أن ينظر فى نفسه ويفهمها على حقيقتها، فإن وجدها جهة النقصان فليحركها ناحية الزيادة، حتى تتحقق الوسطية التى فيها اعتداله وسعادته (ابن سينا، ١٩٥٢).

واعتقد ابن سينا أن مَنْ كان سعيداً فى الدنيا فسوف يكون سعيداً فى الآخرة. فسعادة الدنيا وإن كانت أدنى من سعادة الآخرة لكنها ضرورية، وتوصل إلى السعادة فى الآخرة.

وتتكون سعادة الإنسان فى الدنيا من نوعين من اللذات:

لذات حسية: مرتبطة بشهوات البدن.

ولذات معنوية: مرتبطة بحاجات النفس وهى أفضل وأرقى من اللذات الحسية، مما يجعل سعادة الإنسان فى سيطرة النفس على البدن واستيلائها عليه.

ويقسم ابن سينا النفس إلى ثلاثة أقسام: شهوانية، وغضبية، وناطقة، ويجعل فضائل النفس الشهوانية: فى العفة، والقناعة، والسخاء. وفضائل الغضبية: فى الصبر، والحلم، والشجاعة، والصفح، وفضائل الناطقة: فى الحكمة، والفطنة، والبيان، والحزم، والصدق، والحياء، والتواضع.

وتقوم سعادة الإنسان فى الدنيا على فهمه لنفسه ومعرفته بأخلاقها وفضائلها، وإلزامها بالسير فى طريق الفضائل، والابتعاد عن طريق الرذائل (ربيع، ١٩٩٥).

هو أحمد بن يعقوب ويكنى «أبا علي» ويلقب «ابن مسكويه» نسبة إلى المسك، الذي كان صناعة أسرته. ولد سنة ٣٣٠هـ (٩٤٢م)، وتوفي سنة ٤٢١هـ (١٠٣٠م)، وعاش في أواخر القرن الرابع الهجري وأوائل القرن الخامس الهجري. كان عالماً موسوعياً، من أشهر أعماله كتاب «تهذيب الأخلاق وتطهير الأعراق» وكتاب «السعادة في فلسفة الأخلاق» و«الفوز الأصغر» وغيرها.

قسم ابن مسكويه النفس إلى ثلاثة أنفس هي: الشهوانية، والغضبية، والعاقلة. والنفس في حاجة إلى تربية ومجاهدة حتى يستطيع الإنسان السيطرة عليها وتوجيهها إلى عمل الفضائل والابتعاد عن الرذائل فيسعد في الدنيا والآخرة.

ويرى ابن مسكويه أن سعادة الإنسان في تحصيل الملذات: المادية والمعنوية معاً.

فالمملذات المادية: ضرورة لحفظ الجسم وتنميته ووقايته واستمرار النسل وتعمير الأرض، وهي ملذات أحلها الله وحث على طلبها من حلال دون إفراط ولا تفريط؛ فلا يترك الإنسان نفسه على هواها في إشباع الملذات المادية لأن غاياتها ثانوية، وأثرها عارض، وصاحبها كثير الخوف، قلق النفس، مجهد البدن. فكثير من الملوك حصلوها، لكنهم لم يكونوا سعداء، بل كانوا في همٍّ وحزنٍ.. فالسعادة ليست كما يتصور البعض في كثر الأموال أو بناء القصور الشامخة أو اقتناء الخدم والحشم، إنما السعادة في التحلي بالأخلاق الحسنة والاقتداء بالرسول عليه الصلاة والسلام والسيطرة على الشهوات (ابن مسكويه، ١٩٧١) لذا كان من الضروري أن يعمل الإنسان على تهذيب شهواته بتهديب غاياتها، ومقاومة عناصر البهيمية فيها فيطلبها وفق منهج الإسلام، ويرتقى بأساليب تحصيلها، فيسعد بمملذاتها» (الطيب، ١٩٨٤).

أما الملذات النفسية أو المعنوية: فهي أرقى وأفضل من الملذات المادية، وهي ضرورية لسعادة الإنسان، لأنها تدفعه إلى عمل الخيرات التي خلُق من أجلها. فإذا كانت الملذات المادية ضرورية لحفظ الجسم واستمرار النسل، فإن الملذات المعنوية ضرورية لسعادة الإنسان، لأنها ملذات راقية يُحصِّلها الإنسان بإرادته وهمته في الإقبال على الصالحات والابتعاد عن السيئات. فلا سعادة بدون هذه الملذات الراقية (ابن مسكويه، ١٩٥٩).

وتقوم سعادة الإنسان في الدنيا على صحة النفس وصحة الجسم معاً، وهي - أي سعادة الإنسان في الدنيا - مهما كان مستواها أو نوعها سعادة ناقصة، لأنها لا تخلو من الآلام والحسرات. أما سعاده في الآخرة فهي أرقى السعادات، وليس بعدها سعادة، والراغب فيها

والعامل من أجلها لا يبالي بترك الشهوات، ولا يتحسر على ما فاته من نعيم الدنيا، لان نعيم الآخرة خير وأبقى (ابن مسكويه، ١٩٥٩).

ويقسم ابن مسكويه السعادة إلى نوعين:

أ - السعادة الأخلاقية: التي يحصل عليها الإنسان عندما يتحلى بالفضائل العقلية والعملية. حيث يؤدي التحلى بالفضائل العقلية إلى تنمية العقل وتزكية النفس من خلال حب العلوم والفنون والفلسفة. ويؤدي التحلى بالفضائل العملية إلى تقوية علاقة الإنسان بالناس وشعوره بالأمن والطمأنينة والاستقرار النفسى معهم.

وتتكون السعادة الأخلاقية من أربع فضائل هي: الحكمة: فضيلة النفس الناطقة، والشجاعة: فضيلة النفس الغضبية، والعفة: فضيلة النفس الشهوانية، والعدل: الذى يتحقق من اجتماع فضائل الحكمة والشجاعة والعفة فى الإنسان.

ب - السعادة القصوى: وهى أرقى من السعادة الأخلاقية، ويحصل عليها الإنسان عندما يعيش فى خير دائم مطلق، لا خوف فيه ولا حاجة. وهى تقوم على مجاهدة النفس وتهذيبها وتزكيتها، حتى تحب الخير الخالص حباً صادقاً دائماً، وتشمل حب الله وحب العلم والعلماء، وحب الوالدين والأهل والناس جميعاً، فيسعد الإنسان فى الدنيا والآخرة (ابن مسكويه، ١٩٥٩).

٥ - الإمام الغزالي:

هو حجة الإسلام أبو حامد محمد بن محمد بن أحمد الغزالي، ولد سنة ٤٥٠ هـ (١٠٥٨ م) فى غزالة بجوار طوس فى إقليم خراسان، وتوفى سنة ٥٠٥ هـ (١١١١ م). من أشهر مؤلفاته «إحياء علوم الدين». وهو عالم موسوعى فى الفقه، والفلسفة، والتصوف. اهتم بدراسة النفس وأحوالها ورياضتها، والفضيلة والطريق إليها، وألف كتاباً فى السعادة أسماه «كيمياء السعادة» بيّن فيه كيف تُكتسب السعادة من خلال عمل الفضائل والابتعاد عن الرذائل (الغزالي، ١٩٨٦).

ويرى الغزالي أن السعادة فى تحصيل الملذات التى قسمها إلى نوعين:

أ - الملذات الحسية أو المادية: المرتبطة بإشباع حاجات الجسم، التى أوجدها الله لتنمية الجسم وحمايته، وحفظ النوع واستمرار النسل. فهى حاجات شريفة، والملذات المرتبطة بها ضرورية لسعادة الإنسان فى الدنيا. وفى ذلك يقول الغزالي «اعلم أن الشهوة خلقت

لفائدة وهى ضرورية فى الجملة، فلو انقطعت شهوة البطن هلك الإنسان، ولو انقطعت شهوة الفرج انقطع النسل» (الغزالى، ١٩٦٧ : ١٦٤).

ولا تتحقق فائدة هذه الشهوات إلا من خلال إشباعها بالحلال الذى أحله الله ودعا إليه، وبالاعتدال الذى هو وسط بين الإفراط والتفريط، وهذا يتطلب أن يسيطر الإنسان على شهواته، ولا يجعلها تسيطر عليه، حتى يستطيع تهذيبها وتعديلها، فتخضع للحلال والاعتدال، وتمده بلذة إنسانية، تسهم فى تنمية صحته وزيادة سعادته. وفى ذلك يقول الإمام الغزالى « يجب أن يدرك الإنسان أن الحياة ليست لإشباع الشهوات، فيعمل على تعديل شهواته حتى يعتدل الأمر، ويسير العقل فى طريق السعادة، طريق الصراط المستقيم» (الغزالى، ١٩٦٧ : ٩٥).

ب - الملذات النفسية أو المعنوية: وهى أرقى من الملذات الحسية ويحصل عليها الإنسان من إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية والدينية، التى تبعث على الصلاح والتقوى والطاعة، ويندرج تحتها الخوف والرجاء والشكر والتوكل والحمد والحب والذكر وغيرها من الدوافع، التى ترتبط بالغاية من وجود الإنسان، وهى عبادة الله وتعمير الأرض.

والسعادة فى الملذات النفسية مراتب، فى أدناها السعادة التى يحصل الإنسان عليها من لذة العلم والمعرفة، وأعلاها السعادة التى يحصل عليها من لذة معرفة الله سبحانه وتعالى. فأسعد الناس فى الدنيا أكثرهم معرفة بالله، وأشدهم حباً له سبحانه، وهذه هى السعادة الحقيقية التى تُوصّل الإنسان إلى السعادة فى الآخرة، وهى السعادة الدائمة والسرور الذى لا غم فيه، والعلم الذى لا جهل بعده.

والسعادة الحقيقية مطلوبة لذاتها، وكل ما عداها من لذة وفرح وسرور وسعادة مطلوب لاجلها. فالحصول على لذة الطعام والشراب والنكاح والمال والسلطان والجاه والنجاح وسائل لتحقيق سعادة الإنسان فى الدنيا التى توصله إلى السعادة فى الآخرة. يقول الإمام الغزالى: « فالله لم يخلق الشهوة والغضب لتكون أنت فى أسرهما، بل ليكونا فى أسرك، فتسخرهما للسفر الذى أمامك، وتجعل أحدهما مركبك والآخر سلاحك، حتى تصيد سعادتك فى الدنيا والآخرة» (الغزالى، ١٩٦٧).

٦ - ابن القيم:

هو الإمام محمد بن أبى بكر بن أيوب الدمشقى والملقب بابى عبد الله بن شمس الدين ابن قيم الجوزية، ولد فى دمشق سنة ٦٩١هـ (١٢٩٢م) تتلمذ على ابن تيمية، وألف

العديد من الكتب من أهمها: «زاد الميعاد فى هدى خير العباد»، و«الروح»، و«مدارج السالكين فى إياك نعبد وإياك نستعين»، و«الفوائد»، و«مفتاح دار السعادة» وغيرها من الكتب التى ضمنها أفكاره عن النفس وعوامل تزكيتها، وعن السعادة ومكوناتها والعلاقة بين السعادة فى الدنيا والسعادة فى الآخرة.

أشار الإمام ابن القيم فى كتابه «مفتاح دار السعادة» إلى أن الآخرة هى دار سعادة الإنسان، ومفتاحها العمل بهدى الله فى الحياة الدنيا، فمن يعمل بهذا الهدى لا يضل ولا يشقى، ولا يخاف ولا يحزن، وسوف يحيا حياة طيبة فى الدنيا، ويفوز بالجنة فى الآخرة، ويكون سعيداً فى الدارين.

وتتطلب السعادة فى الدنيا الالتزام بمنهج الله الذى يوصل إلى السعادة فى الآخرة، فالسعادة فى الدنيا وسيلة إلى السعادة فى الآخرة التى هى غاية الإنسان ومراده. (ابن القيم، ١٩٩٥). ومن علاماتها - أى السعادة فى الدنيا - أن العبد إذا زيد فى علمه زاد فى تواضعه ورحمته، وكلما زيد فى عمله زاد فى خوفه وحذره، وكلما زيد فى عمره نقص من حرصه على الدنيا، وكلما زيد فى ماله زاد فى سخائه وبذله، وكلما زيد فى قدره وجاهه زاد فى قربه من الناس وقضاء حوائجهم (ابن القيم، ١٩٨٩ : ١٥٥).

والسعادة فى الدنيا أدنى من السعادة فى الآخرة، لكن الأولى توصل إلى الثانية. فالإنسان يموت على ما عاش عليه، ويبعث على ما مات عليه. فمن كان سعيداً فى الدنيا باتباع هدى الله، يُبعث سعيداً فى الآخرة، ومن كان شقيماً فى الدنيا بإعراضه عن هذا الهدى يُبعث شقيماً فى الآخرة.

وتتكون السعادة فى الدنيا من لذات مادية أو بدنية، ولذات قلبية أو نفسية. واللذة هى متع تقع فى القلب (أى النفس) بإدراك المحبوب، والوصول إليه، ويتولد عنها فى البداية الرضا فإذا قويت كانت فرحاً، وإذا عظمت كانت سروراً.

ويتحدد مستوى السعادة فى الدنيا وفق مستوى اللذات ونوعيتها، فالسعادة فى لذة السرور أرقى وأصفى من السعادة فى لذة الفرح، والأخيرة أعلى من السعادة فى لذة الرضا، لأن لذة السرور أعلى نعيم القلب ولذاته، ولذة الفرح فيها بهجة ومتع كبيرة، ولذة الرضا لذة أمن وطمأنينة وانسراح وسكون. فالسعادة من حيث مستوى اللذة ثلاثة مستويات:

المستوى الأول: سعادة فى الحصول على لذة الرضا.

المستوى الثانى: سعادة فى الحصول على لذتى الرضا والفرح.

المستوى الثالث : سعادة فى الحصول على لذات الرضا والفرح والسرور.

فالسرور قمة السعادة، والفرح أعلى من الرضا، بعبارة أخرى يأتى السرور بعد الرضا والفرح - ويأتى الفرح بعد الرضا، ويصبح كل سرور رضا وفرحاً، وليس كل فرح سروراً. ويصبح كل فرح رضا، وليس كل رضا فرحاً (ابن القيم، ١٩٩٦ (ج ١): ١١٣).

أما الشقاء فهو فى فقد المحبوب والفشل فى الوصول إليه، والشقاء ثلاثة مستويات: شقاء السخط: لا يتألم فيه القلب بفقد المحبوب أو بفشل الوصول إليه.

وشقاء الحزن: وهو أشد من شقاء السخط لأن القلب يتألم فيه بفقد المحبوب، وبفشل الوصول إليه.

وشقاء الاكتئاب^(٣): وهو أشد من شقاء السخط وشقاء الحزن لأن الاكتئاب يكون عاماً، وشديد الإيلام للقلب (أى النفس) (ابن القيم، ١٩٩٦ (ح): ١١٣).

وعندما نقارن بين درجات السعادة ودرجات الشقاء نجد أن الرضا ضد السخط، والفرح ضد الحزن، والسرور ضد الاكتئاب. ويرى الإمام ابن القيم أن سعادة الإنسان فى الدنيا تقوم على قوتين:

أ - قوة نظرية علمية: وتتضمن معرفة الإنسان بنفسه وآفاتها، ومعرفته بالله وبالطريق إليه وآفات هذا الطريق.

ب - قوة عملية إرادية: وتتضمن إرادة الإنسان للعمل بمنهج الله والسير على هديه بصدق وإخلاص.

فإذا توفر للإنسان المعرفة الجيدة بنفسه وبالله ومنهجه فى الحياة الدنيا وكانت عنده الإرادة للعمل بهذا المنهج، فسوف يسعد فى الدنيا. فالإرادة - كما قال ابن القيم - باب السعادة، والعلم مفتاح هذا الباب. فبالعلم والإرادة يتحقق كمال الإنسان أى سعاداته. فيتهدى بالعلم إلى طريق السعادة، وتعطيه الإرادة الهمة للسير فى هذا الطريق والارتقاء فيه.

أما شقاء الإنسان فيكون بإرادة الشر، والابتعاد عن طريق الله إما لجهل بالله وبالطريق إليه، فيشقى شقاء ضلالة، أو يكون على معرفة بالله وبالطريق إليه، ولكنه يبتعد عن هذا الطريق، فيشقى شقاء الغضوب عليهم. يقول ابن القيم «وشقاء الإنسان إما أن يكون بفساد قوته العلمية فلا يعرف الطريق إلى الله فيكون من الضالين، أو بفساد قوة الإرادة فيعرف الطريق

(٣) شقاء الاكتئاب: هو الحزن الشديد مع الشعور بالهم والغم. وهذه الدرجة من الشقاء لم يذكرها ابن القيم وقد أضافها الكاتب ليكون الشقاء ثلاث درجات تقابل درجات السعادة الثلاث.

ولا يسير فيه، فيكون من المغضوب عليهم (ابن القيم، ١٩٩٥: ١٨ و ١٩).

وأكمل الناس سعادة في الدنيا من جمع بين لذات القلب ولذات البدن بطريقة لا تنقص من سعادته في الآخرة، وذلك من خلال الحصول على هذه اللذات بهدف التقوى والاستعانة بها على تحقيق الغاية التي خلقت الإنس والجن من أجلها، وهي عبادة الله وتعمير الأرض، فيستمتع بهذه اللذات بطريقة توصله إلى السعادة في الآخرة.

أما من يستمتع بملذات البدن من أجل الهوى والشهوة فقد استمتع بها في الدنيا بطريقة تحول بينه وبين السعادة في الآخرة وانطبق عليه قول الله سبحانه وتعالى: ﴿وَيَوْمَ يُعْرَضُ الَّذِينَ كَفَرُوا عَلَى النَّارِ أَلْهَبْتُمْ طَيِّبَاتِكُمْ فِي حَيَاتِكُمُ الدُّنْيَا وَاسْتَمْتَعْتُمْ بِهَا فَالْيَوْمَ تُجْزَوْنَ عَذَابَ الْهُونِ بِمَا كُنْتُمْ تَسْتَكْبِرُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَبِمَا كُنْتُمْ تَفْسُقُونَ﴾ [الأحقاف: ٢٠].

ويعدد ابن القيم عوامل سعادة الإنسان في الدنيا والآخرة من خلال معرفته بنفسه ومعرفته بالله والطريق إليه، والسير في هذا الطريق بإرادة ووعي وبصيرة. ونقتطف من هذه العوامل سبعة نلخصها في الآتي:

١ - معرفة الإنسان بنفسه على حقيقتها يجعله يدرك أن ما بها من خير وسعادة ونعمة وهدى وإنابة وتقوى فمن الله الذي زكاهما فهو سبحانه وليها ومولاها، مما يولد عنده قناعة أن الله لو تركه لنفسه وما فيها من ظلم وجهل سوف ينحرف إلى الشر، ويكون من الأشقياء. فمن عرف نفسه فسوف يدعو بدعاء النبي ﷺ: اللهم آت نفسي تقواها، وزكها أنت خير من زكها أنت وليها ومولاها،(٤).

٢ - إدراك العبد أنه في حاجة إلى الله، يحفظه ويعينه ويحميه. فالله خالق الإنسان، وهو خير حافظ له، وأقوى معين له، وأفضل من يصونه ويحميه، فيعيش في أمن وطمأنينة ورضا لأنه مع الله، ومن كان مع الله كفاه وحماه من شر نفسه، ومن كيد أعدائه من الإنس والجن (ابن القيم، ١٩٩٥: ٢٩٩).

٣ - وعى الإنسان بأن أسعد الناس في الدنيا والآخرة هو أكملهم عبودية لله، وذلك له، وانقياداً له، فيزداد خضوعاً لله، وعبودية له سبحانه. وتأتي سعادة الإنسان في العبودية والذل والانقياد والطاعة لله من أن عبودية العبد (الإنسان) لسيدته (الله) تجعل خير السيد للعبد، وليس خير العبد للسيد كما هو الحال في عبودية الإنسان للإنسان حيث يكون خير العبد للسيد فالله غنى عن العالمين.

(٤) من حديث رواه البخاري.

أما ذل العبد لربه فهو نوعان : ذل محبة يدفع العبد للتقرب إلى الله والتودد إليه والرضا عنه، والشكر له فى السراء، والصبر والاحتساب فى الضراء، مما يخفف مشاعر السخط والحزن . وذل المعصية الذى يدفع إلى الخوف من الله، والتوبة إليه، والاستتغفار منه، فيجد الله تواباً رحيماً و غفوراً حلماً، مما يخفف عنه مشاعر الذنب والاكْتئاب فى مواقف الأخطاء والذنوب ويعيد إليه أمنه وطمأنينته .

٤ - معرفة العبد أنه لا محيص له عما قضاه الله له ولا مفر منه، فهو عبد الله وابن عبده وابن أمته، ناصيته بيده، ماض فيه حكمه، عدل فيه قضاؤه . هذه المعرفة تدفع إلى الرضا بقضاء الله وقدره، خيره وشره (ابن القيم، ١٩٩٥ : ٢٩٩) فيشعر بالأمن والاستقرار فى السراء والضراء .

٥ - معرفة العبد أن ما أصابه من مصيبة فيما كسبت يده، وما نزل به من بلاء فبذنبه، ولا يرفع البلاء إلا التوبة إلى الله الذى وضع البلياء والمصائب والمحن رحمة بالعباد، يُكفّر بها عن خطاياهم وذنوبهم . وهذه المعرفة تجعل المصائب وإن كرهتها النفوس نعمة من عند الله، أنعم بها على عباده . قال تعالى ﴿ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴾ [البقرة: ٢١٦] . « فالعبد لا يدري أى النعمتين عليه أعظم : نعمته عليه فيما يكره أو نعمته عليه فيما يحب » (ابن القيم، ١٩٩٥ : ٣٠٣) .

٦ - معرفة العبد أن الإسلام دعا إلى الأخلاق الفاضلة فلا يسىء إلى أحد، وإذا أخطأ فى حق أى شخص اعتذر إليه، وعليه أن يحسن إلى من أساء إليه، ويعفو عمن ظلمه، ويغفر لمن أذنب فى حقه، ويقبل عذر من اعتذر إليه، ويدرك أنه إذا أحسن إلى من أساء إليه من الناس تعرض لمثل هذا الإحسان من رب العزة . فمن أراد أن يقابل الله إساءته إلى الله بالإحسان، فليقابل إساءة الناس إليه بالإحسان إليهم (ابن القيم، ١٩٩٥ : ٣٠٤) فيكون سعيداً بحسن خلقه ومشاعره الطيبة نحو الناس .

٧ - معرفة العبد أن كل ابن آدم خطاء، فالذنوب والإساءة لازمة للإنسان فى الدنيا، فلا تعظم عنده أخطاؤه مهما كبرت، لأن الله يغفر الذنوب جميعاً . كما لا تعظم عنده إساءة الناس إليه، فيقبل معاذيرهم، وتتسع رحمته بهم، ويسأل الله لهم المغفرة والرحمة، ويرجو لهم من الله فوق ما يرجوه لنفسه . فالتسامح مع الناس من أهم مصادر سعادة الإنسان فى الدنيا التى توصله إلى السعادة فى الآخرة، إن هو تسامح مع الناس ابتغاء مرضاة الله .

التلخيص

اتفق فلاسفة الإغريق وعلماء المسلمين على أن السعادة في الدنيا تقوم على فهم الإنسان لنفسه ودفعها إلى السير في طريق الفضيلة والابتعاد عن الرذيلة، واتفقوا أيضاً على أن السعادة في الملذات المعنوية أرقى وأنقى من الملذات المادية. ومع هذا فقد اختلفوا في تحديد الهدف من السعادة في الدنيا حيث عدها الإغريق غاية في ذاتها، أى دعوا إليها من أجل الدنيا. أما علماء المسلمين فجعلوها وسيلة لتحقيق السعادة في الآخرة ودعوا إلى السعادة في الدنيا من أجل الآخرة.

واجتمع رأى علماء المسلمين على أن الحصول على السعادة في الدنيا لا يتعارض مع الحصول عليها في الآخرة، بل يرتبط بها ويؤدى إليها. لكنها - أى السعادة في الدنيا - لا تصلح أن تكون غاية الإنسان لأنها سعادة ناقصة يشوبها التوتر والحسرات والآلام أحياناً. أما السعادة في الآخرة فهي سعادة خالصة نقية، وهى أفضل وأرقى من السعادة في الدنيا، وهى غاية كل مسلم من سعيه في الدنيا. فالسعيد في الآخرة سعيد في الدنيا بعبادة الله وعمله الصالح وحبه للناس. أما السعيد في الدنيا فقد يكون سعيداً في الآخرة إذا سعى لها سعيها وهو مؤمن، وقد يكون سعيداً في الدنيا فقط، وهى سعادة ناقصة إما بزواله عنها أو بزوالها عنه. ويحصل المؤمن وغير المؤمن على السعادة في الدنيا إذا أخذ كل منهما بأسبابها: وهى عمل الفضائل والابتعاد عن الرذائل.

وذهب جميع علماء المسلمين إلى أن الإسلام مصدر سعادة من يؤمن به، لأنه منهج الحياة الفاضلة يأمر بالمعروف، وينهى عن المنكر ويحل الطيبات ويحرم الخبائث، ويخرج الناس من الظلمات إلى النور. وسوف نتناول علاقة الإسلام بسعادة الإنسان وصحته النفسية في الفصلين: الثالث والرابع من هذا الكتاب بشيء من التفصيل.

التطبيقات

يهدف هذا الفصل إلى تعريف القارئ بآراء فلاسفة الإغريق وعلماء المسلمين عن السعادة في الدنيا والآخرة، والاستفادة من هذه المعرفة في تنمية صحته النفسية ووقاية نفسه من الانحراف، وعلاج انحرافات بتحويل مشاعر الشقاء إلى مشاعر سعادة. وأهم الدروس المستفادة من هذه المعرفة الآتى:

- ١ - أن يعرف الإنسان نفسه على حقيقتها فيفهم قدراته ودوافعه وشهواته ويقف على ما فيها من خير أو شر فيدفعها إلى الخير ويصدها عن الشر.
- ٢ - أن يجاهد نفسه ويدفعها إلى طريق الفضائل ويبعدها عن الرذائل، حتى يعيش في سلام مع نفسه ومع الناس فيشعر بالأمن والأمان.
- ٣ - أن يعمل على إشباع حاجاته الجسمية بالقدر المناسب وبالأسلوب الذى يحفظ حياته ونوعه، فيأكل ويشرب دون إسراف، ويتزوج وينجب الأطفال. فالملذات الجسمية ضرورية للصحة الجسمية والنفسية، ولا يمكن الزهد فيها لأنها من الطيبات التى أحلها الله.
- ٤ - أن يعمل على تحصيل الملذات المعنوية بالقدر المناسب وبالأسلوب الذى ينمى صحته النفسية. فيتعلم ويكتسب الخبرات ويعمل ويحب الناس ويتعاون معهم ويحقق ذاته فى عمل الخير. فالملذات المعنوية أرقى وأفضل من الملذات الجسمية وبها تزكو النفوس وتصبح الأبدان.
- ٥ - أن يأخذ الإنسان بأسباب السعادة فى الدنيا فيلتزم بالفضائل ويتعد عن الرذائل ويكون حسن الخلق مع الناس فيعيش فى أمن وأمان.
- ٦ - أن يأخذ الإنسان بأسباب السعادة فى الدنيا ابتغاء مرضاة الله فيسعد فى الدنيا والآخرة فالمؤمن بالله سعيد فى الدارين، وغير المؤمن سعيد فى الدنيا بعمل الفضائل والابتعاد عن الرذائل وغير سعيد فى الآخرة لأنه لم يعمل الفضائل من أجل الآخرة.
- ٧ - مَنْ يعمل بمنهج الإسلام فى الحياة الدنيا لا يضل ولا يشقى لأن الإسلام يأمر بالعدل والإحسان وينهى عن الفحشاء والمنكر. أى يدعو إلى السعادة فى الدنيا التى توصل إلى السعادة فى الآخرة.

الفصل الثانى

السعادة فى علم النفس الحديث

غاية علم النفس هى مساعدة الإنسان على أن يحيا الحياة الطيبة التى يشعر فيها بالسعادة. فعلماء النفس يبحثون فى تفسير السلوك والتنبؤ به والتحكم فيه^(١) من أجل تطبيق هذه المعارف فى تحقيق أهداف علم الصحة النفسية فى التنمية والوقاية والعلاج، أى تنمية الصحة النفسية عند الناس ووقايتهم من الانحراف وعلاج انحرافاتهم النفسية.

فعلم الصحة النفسية أحد فروع علم النفس التطبيقية التى تبحث فى سعادة الناس فى الدنيا وفى وقايتهم من الشقاء والتعاسة، فالعلاقة وثيقة بين السعادة والصحة النفسية، فما يسعد الإنسان ينمى صحته النفسية وما يشقيه يضعف نفسه وينحرف بها.

وقد دفعتنا هذه العلاقة بين السعادة والصحة النفسية إلى تتبع موضوع السعادة فى علم النفس الحديث، والوقوف على ما توصل إليه علماء النفس من عوامل تسعد الإنسان فى الحياة، وتنمى صحته النفسية، وتحميه من الانحراف والشقاء، وتعالج انحرافات. فبعض علماء النفس يعدون السعادة مرادفة للصحة النفسية، ويعدها البعض الآخر أهم مكونات الصحة النفسية، فلا صحة نفسية بدون سعادة ولا سعادة بدون صحة نفسية.

وسوف نتناول فى هذا الفصل آراء علماء النفس المحدثين فى السعادة، وتحليلاتهم لمشاعرها وأساليبهم فى قياسها، ونتائج دراساتهم حول علاقتها بالتفكير والشخصية والرضا فى الحياة الدنيا.

السعادة وتحصيل الملذات

اتفق كثير من علماء النفس مع فلاسفة الإغريق وعلماء المسلمين حول علاقة السعادة بتحصيل الملذات المادية والمعنوية، وذهبوا إلى أن السعيد هو الذى يشبع حاجاته الجسمية والنفسية والاجتماعية بالقدر المناسب وفى الوقت المناسب، واتفقوا على أن الملذات المادية أو الجسمية ضرورية للمحافظة على الصحة الجسمية وتنمية الصحة النفسية، ومع هذا فإنها – أى الملذات المادية – لا تكفى وحدها فى جعل الإنسان سعيداً لأنها ملذات محدودة المدة والمدى لا تسعد الإنسان لمدة طويلة، فمتعتها قليلة تضيق بمجرد الحصول عليها. وهذا ما يجعل سعادة الإنسان فى تحصيل الملذات النفسية أو المعنوية وليست فى تحصيل الملذات

(١) علم النفس هو الدراسة العلمية للسلوك التى تهدف إلى تفسير السلوك والتنبؤ به والتحكم فيه.

المادية أو الجسمية. فهذا ماكدوجال McDogall يرى أن السعادة فى الملذات الجسمية سعادة زائلة، لا تصلح أن تكون غاية فى ذاتها، أما السعادة فى الملذات النفسية فهى السعادة الحقيقية، متعها طويلة؛ لأنها ترتبط بغايات سامية وبمبادئ نبيلة وأعمال راقية، فيها صالح الفرد والمجتمع. فالسعيد إنسان متكامل الشخصية قوى الإرادة، ناضج العقل، يوجه طاقاته للدفاع عن مبدأ يؤمن به، ويجد سعادته فى سعادة الناس (عوده ومرسى، ٢٠٠٠).

ويؤيد الأستاذ الدكتور عبد العزيز القوصى - رحمه الله - هذا التوجه فى علم النفس فيشير إلى أن الأنبياء والمصلحين الاجتماعيين هم أعلى الناس تكاملاً فى الشخصية وأقواهم إرادة وأشدهم عزيمة، لأن سعادتهم ليست فى ملذات مأكّل أو مشرب أو ملبس أو سلطة أو مال أو ولد، ولا يشقيهم مصادرة الأموال ولا يؤلمهم النفى والحبس، ولا يخيفهم التهديد والإهانة، لأن سعادتهم الحقيقية فى أداء رسالتهم والدفاع عن عقيدتهم (القوصى، ١٩٧٥: ١٠١).

تحليل السعادة

اهتم كثير من علماء النفس بتحليل السعادة وتحديد علاماتها ومظاهرها وعملياتها وعواملها، ونظروا إليها من زاويتين: زاوية نفسية وجدانية: وتشمل مشاعر الأمن والطمأنينة والارتياح والمتعة واللذة والفرح والسرور، التى يشعر بها الإنسان فى موقف السعادة. وزاوية عقلية معرفية: وتشمل ما يدركه الإنسان بعقله من رضا، وما يجده من نجاح، وما يحققه من توفيق، وما يحصل عليه من مساعدة ومعونة، حتى تسير الأمور على وفق ما يتوقع أو يريد.

ولا يوجد خلاف بين النظرتين، لأن الإنسان يعبر بسلوكياته عن السعادة التى يشعر بها بوجوده، ويدركها بعقله، ولا نستطيع الفصل فى سلوك السعادة بين ما هو وجدانى وما هو عقلى. فالسعادة التى نراها أو نلاحظها فى سلوك السعيد تتكون من ثلاثة جوانب متداخلة ومتكاملة، لا يمكن الفصل بينها. وهذه الجوانب هى:

جانب معرفى: يظهر فيما يدركه السعيد من رضا ونجاح وتوفيق ومعونة.

وجانب وجدانى: يظهر فيما يشعر به السعيد من متعة وفرح وسرور.

وجانب نزوعى أو نفس حركى: يظهر فيما يعبر به السعيد عن سعاده سواء بالكلام فيقول «أنا سعيد أو راض أو ناجح أو فرح... إلخ» أو بالحركات وتعبيرات الوجه مثل الابتسامة والبشاشة وغيرها من التعبيرات التى تدل على مشاعر السعادة وإدراك الرضا بالحياة.

علاقة السعادة بالتفكير

ويرى علماء النفس أن سعادة الإنسان تنبع من داخله ولا تأتيه من خارجه (Epstien, 1993). فهي – أى السعادة – مستمدة من إدراك الإنسان للموقف، وطريقة تفكيره فيه، وما يشعر به من مشاعر وانفعالات وعواطف. فالمواقف التي يعيشها الإنسان ويتفاعل معها لا تجعله سعيداً ولا شقيماً بذاتها، لكن بطريقة تفكيره ومشاعره نحوها. وهذا يجعل مشاعر السعادة والشقاء نسبية تختلف في الموقف الواحد من شخص إلى آخر، وتختلف في الشخص الواحد من موقف إلى آخر، وفق طريقته في التفكير والانفعال. فقد يكون الموقف بسيطاً يدركه الشخص معقداً فيه مخاطر، فيقلق ويخاف وينزعج. وقد يكون الموقف صعباً ويدركه على ما هو فيه من صعوبة، ويشجع نفسه على مواجهته، ويقبل ما فيه من تحديات، وينجح في التغلب على صعوباته ويكشف ما فيه من غموض، فيشعر بالسعادة، وإذا فشل يصبر ويحتسب، ولا يلوم نفسه على الفشل لأنه عمل ما عليه، ولا يشعر باليأس أو العجز ويحاول من جديد في مواجهة الموقف أو يتركه ويدخل في موقف آخر، ولا يتحسر على ما فات ولا يعجز عند الفشل والإحباط لأنه راض في كل الأحوال.

وارتباط السعادة بالتفكير والمشاعر في الموقف يجعلها – أى السعادة – بإرادة الإنسان، فكل إنسان يخلق سعادته بنفسه وإرادته وفق طريقته في التفكير ونظريته للأمور والأحداث. فإذا أراد إنسان أن يكون سعيداً فعليه أن يفكر بطريقة إيجابية، فيها تفاؤل وليس فيها تشاؤم، فيها رضا وليس فيها سخط، فيها توقع النجاح وليس فيها خوف من الفشل، فيها تحمل للإحباط وليس فيها عجز ويأس، فيها صبر في الشدائد وليس فيها جزع. فالسعيد ينظر إلى الجانب المشرق في الحياة ويتذكر الخبرات السعيدة ويتعامل مع أحداث الحياة على أساس أنها جالبة للفرح والسرور (أرجايل، ١٩٩٣ : ١٥٧).

وقد أشارت الدراسات على السعداء إلى أنهم بشر يتعرضون للآلام والصعوبات في بعض المواقف، لكنهم يعرفون كيف يواجهون الابتلاءات والآلام بمشاعر إيجابية وأفكار تفاؤلية، ويسيطرون على مشاعرهم السلبية وأفكارهم التشاؤمية الانهزامية، وتعود إليهم مشاعر السعادة والصحة النفسية بعد أن يتخلصوا من مشاعر الشقاء.

ويتفق علماء النفس على أن السعيد لا يكون سعيداً دائماً، لأن الحياة لا تخلو من المشقات والأزمات، لكنه قادر على ممارسة الحياة في هذه المواقف ممارسة سعيدة، فيها تفاؤل ورضا وصبر وتحمل، فيعمل من خلال مشاعر الألم والتوتر دون يأس ولا عجز، حتى يتخلص من الألم والتوتر، ويستعيد سعادته وصحته النفسية. (Epstien, 1993) فالسعيد صاحب

إرادة قوية على مواجهة الأزمات وتحمل الإحباطات، والتفاؤل في المواقف الصعبة، والرضا في كل الأحوال، والسعى إلى ما هو أحسن، والعمل من أجل النجاح. أما الشقى فصاحب إرادة ضعيفة على مواجهة الأزمات ساخط على كل شيء، متشائم حتى في المواقف السهلة، حزين على ما فات، يائس من تحسن الأحوال، خائف من الفشل، لا يعمل من أجل النجاح مما يجعله غير راض عن نفسه وعن الناس والحياة، ويعيش في همّ وقلق واكتئاب.

علاقة السعادة بالشقاء

الشقاء هو حالة من المعاناة يشعر بها الإنسان في مواقف الشدة والضغط والأزمات، لها أعراض جسدية ونفسية. فمن أعراضها الجسدية: الصداع والأرق وفقدان الشهية والإعياء واضطراب التنفس والهضم، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض الحساسية والربو. ومن أعراضها النفسية: القلق والاكتئاب والسأم والعزلة والوساوس والاضطرابات النفسية^(٢) والعقلية^(٣) والانحرافات السلوكية (أرجايل، ١٩٩٣).

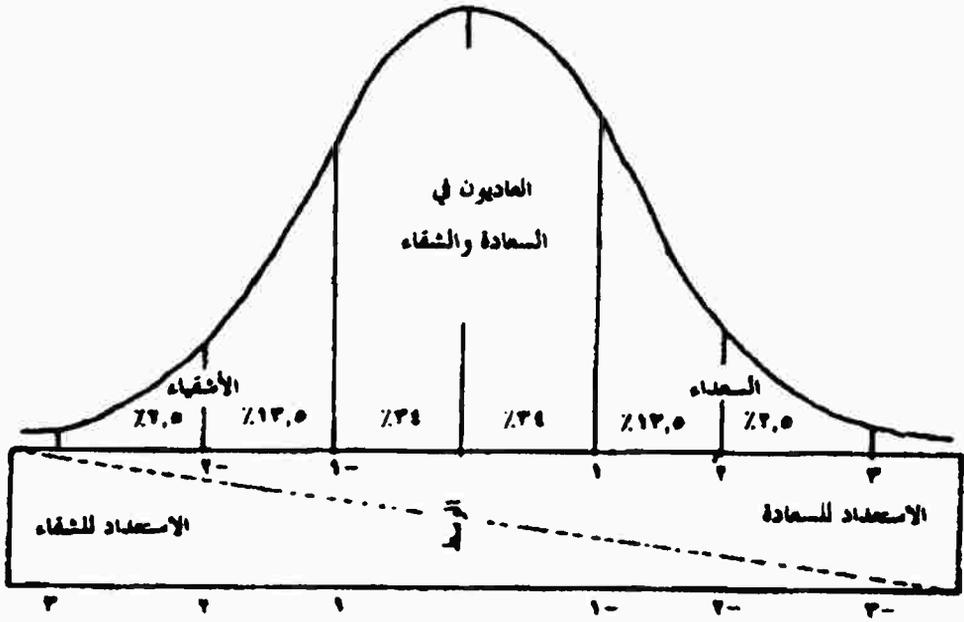
ويميز علماء النفس بين حالة السعادة وحالة الشقاء من ناحية والاستعدادات للسعادة والشقاء من ناحية أخرى. فالحالة State هي مشاعر وأفكار وتعبيرات السعادة أو الشقاء التي نشعر بها ونذكرها ونعبر عنها في الموقف، ونقول نحن سعداء أو نحن أشقياء. وقد أشارت الدراسات إلى أن مشاعر السعادة وأفكارها لا تجتمع مع مشاعر الشقاء وأفكاره في شخص واحد في موقف معين. فالشخص السعيد لا يكون شقياً في الموقف نفسه لأن حالة السعادة وحالة الشقاء لا تجتمعان، لكن لا يعنى غياب حالة السعادة وجود حالة الشقاء فقد لا يكون الشخص سعيداً ولا شقياً في بعض المواقف العادية التي لا تثير مشاعر السعادة أو الشقاء.

أما الاستعدادات للسعادة أو الشقاء فهي استعدادات dispositions موجودة عند جميع الناس بدرجات مختلفة. فكل إنسان عنده استعدادات للسعادة واستعدادات أخرى للشقاء،

(٢) الاضطرابات النفسية Neurosis : هي خلل جزئي في الشخصية ناتج عن الضغوط الاجتماعية والنفسية في مواقف الحياة اليومية في العمل أو الدراسة أو الزواج أو الأسرة أو الصحة الجسدية، ويدل على الوهن النفسى أو الضعف النفسى الذى يظهر فى الخوف والقلق والوساوس والأفعال القهرية والهستيريا وتوهم المرض. والاضطرابات النفسية أقل خطورة من الاضطرابات العقلية لأنها لا تؤدى إلى فقدان العقل والانفصال عن الواقع ولا يظهر فيها الهذات ولا الهلوسات ولا الخرف.

(٣) الاضطرابات العقلية Psychosis أشد خطورة من الاضطرابات النفسية لأنها تدل على خلل كلى في الشخصية، يؤدى إلى فقدان العقل أى الجنون ويفصل الإنسان عن الواقع وتظهر الهذات والهلوسات والخرف. وتنقسم الاضطرابات العقلية إلى نوعين: ذهان عضوى: ناتج عن أسباب أو عوامل جسدية بيولوجية وفسيوبيولوجية منها ذهان الشيخوخة وذهان تصلب الشرايين وذهان التسمم الكحولى وغيرها. ذهان وظيفى: ناتج عن أسباب أو عوامل نفسية واجتماعية منها الفصام وجنون الهوس والاكتئاب وغيرها.

والفرق بين شخص وآخر ليس في نوع هذه الاستعدادات ولكن في درجة وجودها، فبعض الناس ترتفع عندهم استعدادات السعادة وتنخفض استعدادات الشقاء، وغيرهم ترتفع عندهم استعدادات الشقاء وتنخفض استعدادات السعادة. والشكل رقم (١) يبين التوزيع الاعتنالي لاستعدادات السعادة والشقاء عند الناس في المجتمع .



(الشكل رقم ١) للتوزيع الاعتنالي لاستعدادات السعادة والشقاء

ونجد في الشكل السابق أن الاستعدادات للسعادة مرتفعة والاستعدادات للشقاء منخفضة عند حوالي ١٦٪ من الناس، وهؤلاء هم السعداء أصحاب المشاعر الإيجابية والأفكار التفاؤلية حتى في المواقف الصعبة. كما أن الاستعدادات للشقاء مرتفعة والاستعدادات للسعادة منخفضة عند حوالي ١٦٪ آخرين من الناس، وهؤلاء هم الأشقياء أو التعساء أصحاب المشاعر السلبية والأفكار التشاؤمية الانهزامية حتى في المواقف السهلة البسيطة.

أما بقية الناس وهم ٦٨٪ فاستعداداتهم للسعادة والشقاء متوسطة ومتقاربة، أحياناً تكون مشاعرهم إيجابية وأفكارهم تفاؤلية، وأحياناً أخرى تكون مشاعرهم سلبية وأفكارهم انهزامية وفق المواقف التي يعيشونها، وما فيها من نجاح أو فشل. وهذه الفئة من الناس هم العاديون في السعادة والشقاء، وهم الذين يتحولون من السعادة إلى الشقاء، ومن الشقاء إلى

السعادة وفق ظروف الحياة التي يمارسونها، ووفق طريقتهم في التفكير في هذه الظروف والمواقف .

تكوين الاستعدادات للسعادة والشقاء :

وتتكون الاستعدادات للسعادة والشقاء عند الإنسان في مرحلة الطفولة، وتصل في مرحلة المراهقة من التفاعل بين المعطيات الوراثية وظروف التنشئة الاجتماعية، وتثبت هذه الاستعدادات نسبياً في مرحلة الرشد وما بعدها . فإذا كانت استعدادات الإنسان للسعادة مرتفعة وللشقاء منخفضة كان راشداً سهل العشرة متفائلاً ينظر إلى الجانب المضيء في الحياة، وإذا كانت استعداداته للسعادة منخفضة وللشقاء مرتفعة كان راشداً متشائماً ساخطاً ينظر إلى الجانب المظلم في الحياة، مما يجعله عرضة للأزمات والاضطرابات والتوترات لأسباب بسيطة .

الشعور بالسعادة أو الشقاء :

ووفق نظرية السمات في الشخصية فإن شعور الإنسان بالسعادة أو الشقاء في موقف ما محصلة التفاعل بين استعداداته للسعادة أو الشقاء، وما في الموقف من نجاح أو فشل وما فيه من أمن أو تهديد وضغوط . فالاستعدادات وحدها لا تحدد مستوى سعادة الفرد أو شقائه، لكن تفاعل الفرد مع الموقف وإدراكه لما في هذا الموقف من عوامل تثير السعادة أو تثير الشقاء هو الذي يحدد مستوى سعادته أو شقائه . وهذا الإدراك نسبي يختلف من شخص إلى آخر، فقد يدرك شخص سعادة كبيرة في موقف لا يدركها آخر في الموقف نفسه .

وكما أشرنا من قبل فإن الشخص صاحب الاستعدادات العالية للسعادة والمنخفضة للشقاء يتفاعل مع الجوانب الإيجابية في الموقف حتى ولو كان الموقف صعباً، أما الشخص صاحب الاستعدادات العالية للشقاء والمنخفضة للسعادة فيتفاعل مع الجوانب السلبية في الموقف فيتأزم ويشقى حتى ولو كان الموقف سهلاً .

وتشير الدراسات في الإرشاد والعلاج النفسي إلى أن تخفيف مشاعر الشقاء لا تكفي لجعل الإنسان سعيداً، فكثير من الناس لا يكونون سعداء بمجرد انطفاء مشاعر الشقاء عندهم ويحتاجون إلى تنمية مشاعر السعادة عندهم بإدخال الفرح والسرور إلى نفوسهم . وهذا يدعو المرشدين والمعالجين النفسيين إلى عدم الوقوف في الإرشاد والعلاج النفسي عند تخفيف معاناة المضطربين نفسياً من الشقاء، والعمل على تنمية المشاعر الإيجابية والأفكار التفاؤلية الجالبة للفرح والسرور والرضا بالحياة عندهم، حتى تنمو صحتهم النفسية ويشعروا بالسعادة .

الفروق بين الجنسين فى السعادة والشقاء

تشير الدراسات إلى أن الفروق بين الذكور والإناث فى مشاعر السعادة قليلة وليست جوهرية بشكل عام، لكن توجد فروق بين الجنسين فى بعض مجالات الحياة، فقد أشارت الدراسات إلى أن الرجال أكثر سعادة من النساء بالزواج والعمل والأنشطة الترويحية، والنساء أكثر سعادة من الرجال بالعلاقات الاجتماعية (أرجايل، ١٩٩٣).

لكن فى مجال الشقاء والتعاسة فقد تبين من الدراسات وجود فروق جوهرية بين الرجال والنساء حيث كانت معدلات الاضطرابات النفسية (التوتر والقلق والوساوس والخاوف والهستيريا) والإصابة بالأمراض السيكوسوماتية^(٤) عند الإناث أعلى منها عند الذكور (مرسى، ١٩٩٥) فى حين كانت معدلات الجناح والإجرام والإدمان عند الذكور أعلى منها عند الإناث (مرسى، ١٩٨٥).

الفروق بين الأغنياء والفقراء فى السعادة

لا ينكر أحد أهمية المال فى توفير حاجات الإنسان الجسمية (المأكل والملبس والمأوى) والنفسية (الاعتماد على النفس والشعور بالكفاءة والجدارة والإنجاز) والاجتماعية (الانتماء والاستحسان والتقدير من الآخرين) ومن المتوقع أن يكون أصحاب الدخل الكبيرة أكثر سعادة من أصحاب الدخل المحدودة أو القليلة الذين يتعرضون للإحباط والحرمان من إشباع حاجاتهم الأساسية.

وقد أيدت نتائج الدراسات هذا التوقع وأشارت إلى أن أبناء الطبقة العاملة أكثر شقاء من أبناء الطبقة العليا بسبب انخفاض الدخل وزيادة مطالب الحياة، مما يشعرهم بالحرمان والإحباط وعدم الرضا عن الحياة، ويعرضهم للأزمات والاضطرابات النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية والأمراض السيكوسوماتية (أرجايل، ١٩٩٣).

لكن لا يعنى هذا أن زيادة المال هو سبب سعادة الأغنياء، وقلة المال هو سبب شقاء الفقراء، لأن معاملات الارتباط بين ارتفاع الدخل والشعور بالسعادة تراوحت بين ١٥ و ٢٠ ر فى دراسات عديدة، وهى معاملات ارتباط منخفضة لا تثبت أن أصحاب الدخل العالية (الأغنياء) أكثر سعادة من أصحاب الدخل القليلة (الفقراء). فالمال فى حد ذاته لا يجعل

(٤) الأمراض السيكوسوماتية أو الأمراض النفس جسمية Psychosomatic Diseases هى أمراض جسمية حقيقية تنشأ عن الضغوط النفسية والاجتماعية فى الحياة اليومية، وتنتشر بين الإناث أكثر من الذكور، وتحتاج إلى العلاج النفسى مع العلاج الطبى. من هذه الأمراض قرحة المعدة وارتفاع ضغط الدم والصداع والربو والتعبلة واضطراب الغدد وغيرها.

الناس سعداء راضين عن الحياة، لكن الذى يجعلهم سعداء هو تفكيرهم فى المال ومشاعرهم وهم يجمعونه وينفقونه، فمن يفكر فى جمع المال بطرق مشروعة، وينفقه على ما ينفعه وينفع غيره، سوف يكون قنوعاً راضياً بماله الكثير أو القليل، ومن يستخدم المال دون إسراف أو تقتير، ويجعل طموحاته فى حدود إمكاناته المادية سوف يسعد بماله الكثير أو القليل .

أما من يفكر فى المال بطريقة خاطئة فيجعل جمع المال غايته فى الحياة، ويحب المال حباً جماً، فسوف يكون جشعاً لا يقنع بما يحصل عليه من مال، ويشقى بجمعه وحفظه، ويزداد شقاؤه كلما زاد ماله .

كما أن من يفكر فى المال بطريقة خاطئة، فينق المالم فى غير ضرورة، أو يضع لنفسه أهدافاً تفوق إمكاناته المادية، فيشعر بالحرممان والإحباط، ويشقى بتطلعاته التى لا يستطيع تحقيقها .

علاقة السعادة بالرضا عن الحياة

أشارت الدراسات إلى ارتباط السعادة بالرضا عن الحياة وارتباط الشقاء بالسخط والتذمر من الحياة . ففى إحدى الدراسات على الشباب فى أمريكا كانت معاملات الارتباط بين الشعور بالسعادة والرضا بالحياة بشكل عام حوالى ٧٥ر، وهو معامل ارتباط عال يدل على علاقة وثيقة بين السعادة والرضا، جعلت كثيراً من علماء النفس يعدون السعادة فى الرضا والشقاء فى السخط (أرجايل، ١٩٩٣) ويدعون فى الإرشاد والعلاج النفسى إلى تنمية مشاعر الرضا وتخفيف أو تقليل مشاعر السخط من أجل سعادة الناس وتنمية صحتهم النفسية، ومن أجل وقايتهم من الانحراف وعلاج انحرافاتهم النفسية .

وحدد الباحثون مجالات الرضا والسخط فى الحياة فى عدة مجالات أهمها: الصحة العامة والزواج والأسرة والعمل والأصدقاء والجيران، ويبحثوا فى علاقة السعادة بالرضا فى كل مجال منها . وأشارت نتائج إحدى الدراسات إلى ارتباط السعادة بالرضا عن الصحة العامة ٦٦ر وبالرضا عن العمل ٦٢ر وبالرضا عن الحياة الأسرية ٥٢ر وبالرضا عن الزواج ٤٥ر وبالرضا عن الأصدقاء ٣٦ر وبالرضا عن الجيران ٢٥ر (Freeman, 1979). مما يعنى أن أهم مصادر السعادة عند الإنسان هى فى رضاه عن مظهره وصحته العامة وعن عمله وعن الأسرة والزواج، ثم يأتى بعد ذلك الرضا عن الأصدقاء والجيران .

نظريات الرضا :

كيف يرضى الناس عن حياتهم؟ ولماذا يرضون حتى يكونوا سعداء فى حياتهم؟ أجاب

علماء النفس عن هذين السؤالين إجابات مختلفة ضمنوها في نظرياتهم التي فسروا بها الرضا وحددوا مصادره. ومن أهم هذه النظريات الآتي:

أ - **نظرية المواقف**: يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يعيش في ظروف طيبة، يشعر فيها بالأمن والنجاح في تحقيق ما يريد من أهداف؛ فيجد الصحة الطيبة، ويتزوج امرأة صالحة، ويكون أسرة متماسكة، ويحصل على عمل جيد مع المعافاة في البدن. ففي هذه الظروف يكون الإنسان راضياً وسعيداً ومنتعماً بصحة نفسية.

ب - **نظرية الخبرات السارة**: يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما تكون خبراته فيها سارة وممتعة، فليست الظروف أو المواقف الطيبة هي مصدر الرضا وإنما ما يدركه الإنسان من خبرات سارة في هذه الظروف. والإدراك مسألة نسبية تختلف من شخص إلى آخر وفق ما يدركه كل منهما في الموقف من خبرات ممتعة أو غير ممتعة.

ج - **نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز**: يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته، أو عندما تكون إنجازاته وأعماله قريبة من طموحاته. أما عندما تكون طموحاته أعلى من إمكاناته ولا يستطيع تحقيق أهدافه فلا يرضى عن نفسه ولا عن حياته، بل يكون ساخطاً متدمراً من نفسه ومن الحياة. فالطموح الزائد مع ضعف الإمكانيات وعدم القدرة على تحقيق الأهداف يُعرض الإنسان للإحباط المتكرر، ويجعله تعساً حزيناً على ما فات، قلقاً على ما سيأتي في المستقبل.

ويدعو أصحاب هذه النظرية إلى تحقيق التوازن بين الطموحات والإمكانات، فيضع الإنسان لنفسه طموحات يُقدّر على تحقيقها حتى يشعر بالنجاح والتوفيق، ويشعر بالكفاءة والجدارة، فيرضى عن نفسه وعن حياته ويسعد بها.

د - **نظرية المقارنة مع الآخرين**: يرى أصحاب نظرية المقارنة أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يقارن نفسه بالآخرين، ويجد أن ما حققه من إنجازات أو أعمال أفضل مما حققه الآخرون، فيشعر بالكفاءة والجدارة والقيمة وتقدير الذات، ويكون سعيداً في حياته، فالتفوق على الآخرين من أهم مصادر الرضا عن الحياة.

هـ - **النظرية التكاملية**: مع اختلاف النظريات الأربع السابقة في تفسير الرضا عن الحياة فإن المتأمل في أفكارها يجدها متكاملة وليست متعارضة أو متناقضة، لأن عوامل الرضا كثيرة ومتنوعة وتختلف من شخص إلى آخر، وتختلف في الشخص الواحد من موقف إلى آخر؛ فبعض الناس يرضون عن الحياة عندما تكون ظروف الحياة طيبة وتسير وفق ما يريدون، وغيرهم يرضون عنها عندما يدركون الخبرات السارة، وآخرون يرضون عنها عندما يحققون

طموحاتهم وينجزون أهدافهم، وفريق رابع يرضون بالحياة عندما يقارنون بإنجازاتهم بإنجازات الآخرين، ويدركون تفوقهم على غيرهم.

ونخرج من هذه النظريات ببعض عوامل الرضا عن الحياة أى بعوامل سعادة الإنسان فى الدنيا وهى كالآتى :

- ١ - أن يعيش الإنسان فى ظروف طيبة تشعره بالأمن والطمأنينة.
- ٢ - أن يدرك الخبرات السارة التى تمتعه وتسره.
- ٣ - أن يحقق أهدافه فى الحياة ويتغلب على الصعوبات التى تواجهه.
- ٤ - أن تكون طموحاته فى مستوى قدراته وإمكاناته حتى لا يتعرض للإحباط كثيراً.
- ٥ - أن ينجح ويتفوق فى عمله أو دراسته حتى يشعر بالكفاءة والمجادة وتقدير الذات.

التلخيص

اهتم علماء النفس بعلامات السعادة فى الدنيا وعوامل تنميتها، وبعلامات الشقاء وعوامل الوقاية منها وعلاجها، وعدوا السعادة هى الصحة النفسية أو أهم مكونات الصحة النفسية التى جعلوها غاية الدراسات النفسية. واتفقوا مع فلاسفة الإغريق وعلماء المسلمين حول علاقة السعادة بتحصيل الملذات المادية والمعنوية فى هذه الحياة، وحول أهمية حصول الإنسان على الملذات المادية أو الجسمية، وحول عدم كفايتها وحدها فى جعل الإنسان سعيداً لأنها ملذات قصيرة المدة والمدى. فسعادة الإنسان فى تحصيل الملذات المادية والمعنوية معاً، والأخيرة أفضل من الأولى لأنها ملذات طويلة المدة والمدى.

واهتم علماء النفس بتحليل السعادة والنظر إليها من زاوية معرفية ووجدانية ونفس حركية. فسعادة الإنسان فى الدنيا فى تفكيره ومشاعره وسلوكياته، مما يجعلها - أى السعادة نسبية تختلف من شخص إلى آخر، وتختلف فى الشخص الواحد من موقف إلى آخر، وهى تنبع من داخل الإنسان وفق استعدادته الشخصية للسعادة والشقاء.

وميز علماء النفس بين السعادة كحالة نشعر بها فى موقف معين وبين السعادة كاستعداد أو سمة فى شخصية الإنسان، وانتهوا إلى أن حالة السعادة لا تجتمع مع حالة الشقاء فى شخص واحد وفى موقف معين، أما الاستعدادات للسعادة والاستعدادات للشقاء فموجودة عند كل الناس بدرجات مختلفة. فكل إنسان عنده استعدادات للسعادة واستعدادات للشقاء، لكن من يرتفع عنده الاستعداد للسعادة ينخفض عنده الاستعداد للشقاء، فيكون

سعيداً في مواقف كثيرة وهؤلاء قلة. ومن يرتفع عنده الاستعداد للشقاء ينخفض عنده الاستعداد للسعادة فيكون تعيساً في مواقف كثيرة وهؤلاء قلة أخرى. أما غالبية الناس فيكون الاستعدادان للسعادة والشقاء متقاربين أو متوسطين أو قريبين من الوسط، وهم العاديون في السعادة والشقاء، الذين تجدهم أحياناً سعداء وأحياناً تعساء وفق الظروف التي يعيشون فيها.

والشعور بالسعادة محصلة التفاعل بين الاستعداد للسعادة والمواقف التي يعيشها الإنسان وفق طريقتيه في التفكير في كل موقف ومشاعره نحوه، فالسعيد هو الذي يفكر في الموقف بطريقة تفاعلية ويشعر فيه بمشاعر إيجابية، ويتخلص من مشاعر السخط والتذمر فلا يضطرب حتى في المواقف الصعبة.

ويتكون الاستعداد للسعادة في الطفولة، ويصقل في مرحلة المراهقة من التفاعل بين الوراثة وظروف التنشئة الاجتماعية في البيت والمدرسة. ولا توجد فروق كبيرة بين الذكور والإناث في الاستعداد للسعادة، ولكن تبين أن الرجال أكثر سعادة من النساء في الزواج والعمل والأنشطة الترويحية، والنساء أكثر سعادة من الرجال بالعلاقات الاجتماعية. كما تبين أن الفقر له علاقة بشقاء الإنسان، ولكن الغنى لا يجعل الناس سعداء.

وتبين أيضاً أن الرضا عن الحياة هو السعادة، أو هو المكون الأساسي للسعادة في الدنيا، وبخاصة في مجالات الصحة والزواج والأسرة والعمل والأصدقاء والجيران.

التطبيقات

من مناقشة آراء علماء النفس في سعادة الإنسان في الدنيا نخلص ببعض التطبيقات المفيدة في تنمية الصحة النفسية وفي الوقاية من الانحرافات النفسية، من أهمها:

١ - لكي يكون الإنسان سعيداً في الدنيا عليه أن يُعدّل أفكاره ومشاعره، فيفكر في المواقف بطريقة تفاعلية، ويجعل مشاعره إيجابية، فيها رضا ومودة ومحبة. فالسعادة تنبع من داخل الإنسان ولا تأتيه من خارجه.

٢ - تنمية استعدادات الأطفال والمراهقين للسعادة من خلال تنشئتهم التنشئة الصالحة في البيت والمدرسة، فالتنشئة الاجتماعية تسهم بدرجة كبيرة في تكوين استعدادات الإنسان للسعادة أو الشقاء.

٣ - الشعور بالسعادة مسألة نسبية تختلف من شخص إلى آخر وفق إدراك كل منهما لما في الموقف من مشيرات للسعادة أو الشقاء وتفاعله معها، ويمكن لكل إنسان زيادة مشاعر السعادة وتقليل مشاعر الشقاء بإرادته في مجاهدته لنفسه لكي تكون متفائلة وراضية ومتحملة لما في الموقف من ضغوط.

٤ - الرضا بالحياة من أهم مكونات السعادة في الدنيا، وعلى الإنسان أن يكون راضياً بحياته كما هي، ويسعى إلى تنميتها، وأن يرضى أو يُرضى نفسه بها من أجل صحته النفسية التي تقوم على الرضا بمظهره وصحته وأسرته وعمله وزواجه وأصحابه وجيرانه حتى يعيش في أمن وسلام مع نفسه ومع الناس.

