مجلة العلوم الإنسانية ـــــ عدد 50 ديسمبر 2018،المجلدأ ،ص. ص 353-365 ـــــ

مفهوم السّعادة وعلاقته بجودة الحياة

ربيع زعيمية
كلية علم النفس وعلوم التربية
جامعة عبد الحميد مهري
قسنطسنة

ملخص:
علم النفس الإيجابي هو "علم السّعادة". تأسس سنة 1998 ضمن المؤتمر السنوي للجمعية الأمريكية لعلم النفس(APA) من طرف رئيسها في تلك الفترة، مارتن سليجمان. يهتم علم النفس الإيجابي بالمواضيع التي تجعل البشر سُعداء مثل: التفاؤل، الأمل، التسامح وجودة الحياة.
الدراسة الحالية تسعى لتوضيح مفهوم السّعادة، والذي يوجد في حالة ارتباط وثيق مع مفهوم جودة الحياة، الأمر الذي يؤدي بنا إلى بعض الالتباس؛ ونظرا لمرونة مفهوم السّعادة وتنوع تعريفاتها. وبصفتنا المؤلف سنحاول تقديم قراءة مفاهيمية خاصة لمفهوم السّعادة؛ لتبين الأشكال الأساسية المرتبطة بكل مفهوم منهما.
كلمات مفتاحية: السّعادة، جودة الحياة، علم النفس الايجابي، المفهوم.

Résumé :
La psychologie positive est "la science du bonheur". Fondée en 1998 lors du congrès annuel de l'Association américaine de psychologie (APA) par son président de l'époque, Martin Seligman.
La psychologie positive s'intéresse aux sujets qui rendent les humains heureux tels que : l'optimisme, l'espoir, la tolérance et le bien-être.
La présente étude tente d'illustrer le concept de Bonheur, qui d'ailleurs se trouve étroitement lié au concept de qualité de vie, ce qui nous amène à une certaine confusion, compte tenu de la flexibilité du concept et de la diversité des définitions. En se faisant l'auteur tente d'apporter de lecture conceptuelle et propre à la notion de bonheur afin de discerner les figures fondamentales relatives à chaque concept.
Mots-clés : le bonheur, le bien-être, La psychologie positive, le concept.

مقدّمة:

السّعادة من المواضيع البحثية المتداولة بكثرة عبر مختلف مراحل التاريخ البشري، من طرف العديد من الفلاسفة والمُفكرين، أمثال: سقراط(Socrate)، أرسطو(Aristote)، الغزّالي، جون لوك(John Locke)، وليّام جيمس(William James)، أبراهام ماسلو(Abraham Maslow)، ماري جاهودا(Marie Jahoda).. وانطلاقا من تسعينات القرن العشرين ازداد الاهتمام بمواضيع السّعادة والتفاؤل

© جامعة الإخوة منتوري قسنطينة،الجزائر2018

والأمل، بشكل غير مسبوق، وانعكس أثر ذلك على ميادين مختلفة: كالإعلام والاتصال، التسويق، الإنتاج الفني والأدبي.. وأمتد الأثر لميدان السياسة والاقتصاد، والمنظمات الدولية، حيث نورد كمثال: إعلان الرئيس الفنزويلي نيكولاس ماديرو (Nicolas Maduro) عن إنشاء وزارة تهتم بالسعادة تحت اسم: وزارة السعادة الاجتماعية لشعب فنزويلا؛ تشرف على تحقيق الرفاهية الاجتماعية ورعاية ذوي الاحتياجات الخاصة، وكبار السن والمشردين(Sdf). وتمّ كذلك مجاراةً لموجة السّعادة العالمية، اعتماد يوم 20 مارس من كل عام، يوما دولياً للسّعادة في قرار اتخذته الجمعية العامة للأمم المتحدة (281/66) بتاريخ 28 جوان 2012، في دورتها السادسة والستين. (الجمعية العامة للأمم المتحدة، 2012)

وفي المنطقة العربية استحدثت الإمارات العربية المتحدة، منصب وزير دولة للسّعادة، مهمته الأساسية مواءمة كافة خطط الدولة وبرامجها وسياساتها لتحقيق سعادة المجتمع، حيث تقرر نقل قطاع تنمية المجتمع من وزارة الثقافة إلى وزارة تنمية المجتمع، وتغيير المسمى إلى وزير دولة للسّعادة. وكتأكيد على هذا التوجه العالمي الجديد، أكدّ رئيس القمة العالمية للحكومات، التجمع الأكبر عالميا المتخصص في استشراف حكومات المستقبل. محمد عبد الله القرقاوي، بقوله: "إن الإنسان سيبقى باحثا عن السّعادة وساعيا إلى تحقيقها، ولابد أن تكون رسالة كافة الحكومات أيضا سعادة الإنسان." (سكاي نيوز عربية، 2016) وتعبر دولة الإمارات العربية رائدة في هذا المجال.

ولم يتوقف أثر الاهتمام بالسّعادة عند حدود ميادين الإعلام والفن والسياسية، بل امتد لميدان الاقتصاد من خلال ظهور "النموذج الاقتصادي الجديد للسّعادة والرّفاه" المقترح من قبل "مملكة بوتان"(Bhoutan)، والدعوة لتبني مؤشر السّعادة القومية الإجمالية لأجل تصميم برامج التنمية الوطنية بدل الاعتماد على مــؤشر الناتج الوطني الإجمالي. (The Centre for Bhutan Studies & GNH Research, 2015)

والأثر الأكبر نجده في مجال البحث العلمي من خلال اهتمام العديد من المجلات العلمية بموضوع السّعادة، وتخصيصها لملفات كاملة لبحث مصادرها ومحدداتها وجميع ما يتعلق بها.

فكثير من البحوث العلمية المنشورة في المجلات المرموقة عالميا تناولت موضوع السّعادة بالدراسة والبحث، وبرغم وجود تأكيد على حقيقة وجود السّعادة، ولكن هناك اختلاف في تحديد مفهومها، وبالكاد يوجد موضوع كالسّعادة، أجتمع له عدد كبير من التعريفات، دون التوصل لتعريف جامع مانع، وبقي يتميز بالخصوبة والتنوع والقابلية لاستقبال المزيد من المحاولات من أجل كشف جوانب جديدة في عالم السّعادة (Eudaimonia) التي يعرفها أرسطو بأنها: "الحياة الكاملة لنشاط فاضل، فالفضيلة عند أرسطو ليست مجرد فضيلة أخلاقية كما نعرفها اليوم، إنما هي سمو وامتياز إنساني، لا يقتصر فقط على الفضائل المعروفة كالعدل والشجاعة، وإنما يشمل أيضا موهبة الكلام والارتجال وقول الدعابات والطُّرف، والحفاظ على كرامتك." (هيبرون، 2015، ص. 116) وهذا المفهوم الموسع يمنح السّعادة أبعاداً جديدة مُهمة.

1- الإشكال المفاهيمي والاصطلاحي للسعادة:

يؤكد عصام البشير (2014) على أنّه: "في مجال البحث العلمي نحتاج لضبط المفاهيم وهذا لتفادي جناية المصطلحات على المفاهيم بخلقها لكائن جديد، تشتد حوله الخصومات والنزاعات، ولهذا نحتاج لإتباع منهج علمي موضوعي لتحرير المفاهيم وضبط مضامينها، ابتداء من أصلها اللغوي ثم تتبع ما أصاب هذا المفهوم من تطور وتغيرات عبر التاريخ."

وكذلك "لابد أن نفرق بين المفهوم والمصطلح في البحث العلمي والبحث المنهجي والبحث العقلي، لتفادي أي من الأخطاء والعراقيل اللغوية الغامضة(...)" (حُمّير، 2010، ص. 25-26)

1-1- تعريف المفهوم:

المفهوم هو صورة عقلية تتكون من خلال الخبرات المتتابعة التي يمر بها الفرد، سواء كانت هذه الخبرات مباشرة، أم غير مباشرة. ويختلف المفهوم عن المصطلح في أن المفهوم يركز على الصورة الذهنية، أما المصطلح فإنه يركز على الدلالة اللفظية للمفهوم، كما أن المفهوم أسبق من المصطلح، فلكل

مفهوم مصطلح، وليس العكس. فمفهوم السعادة هو دلالة مصطلحها في ذهن الفرد، ويعتبر خضر (2013): "التعريف بالكلمة أو المصطلح هو الدلالة اللفظية للمفهوم." (خضر، 2013)
ويعني المفهوم: "مجموعة معتقدات حول شيء معين، ويمكن تعريفه بالاسم الذي يطلق على الأشياء التي هي من صنف واحد أو الذي يطلق على الصنف نفسه." (حُمّير، 2010، ص. 26)
ويعرف المفهوم أيضا على أنه: "صورة ذهنية إدراكية متشكلة بواسطة الملاحظة، ومؤشر واحد لواقع البحث وكذلك يعني المفهوم رمزا مجردة تعكس مضمون فكرة أو سلوك أو موقف أفراد مجتمع البحث بواسطة لغتهم." (حُمّير، 2010، ص. 28)

1-2-تعريف المصطلح:

والمصطلح (Terme) هو لفظ يعبر عن مفهوم، والمعرفة ما هي إلا مجموعة من المفاهيم المترابطة والتي تتشكل منها المنظومة المعرفية، "والمصطلحات هي مفاتيح العلوم"؛ على حسب تعبير الخوارزمي، وقد قيل: "إن فَهم المصطلحات نصف العِلم"؛ لأن المصطلح هو لفظ يعبر عن مفهوم، ولا أدلّ على أهمية المصطلح من اتخاذ الشبكة العالمية للمصطلحات في فينا بالنمسا شعاراً لها هو: "لا توجد معرفة بدون مصطلحات" وكذلك منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة(FAO) التي اعتمدت الشعار؛ كمقدمة لبوابة المصطلحات الخاصة بموقعها على الانترنت. ويؤكد العتابي (2015) بأنه قد: "ازدادت أهميّة المصطلح وتعاظَم دوره في المجتمع المعاصر الذي أصبح يوصف بأنّه: مجتمع المعلومات، أو مجتمع المعرفة." (العتابي، 2015) وحسب قاموس المعاني، فالمصطلح هو عبارة عن إجمال لقضية مع مراعاة السياقات اللغوية، وأحيانا يتم إخراج الشيء عن المعنى اللغوي إلى معنى آخر لبيان المراد، قد يكون الإخراج للنقيض تماما، ككلمة الممرضة التي تعنى: القائِمَة على شُؤُونِ المَرْضَى تَبَعًا لِإِرْشادِ الطَّبِيب.
أي أن معناها الاصطلاحي، حسب ما أورده أبو عمو (2012) فهي عكس معناها اللغوي؛ "فالغرب يفسر مصطلح (nurse) بكلمة (care)أي العناية، (...) [أما في اللغة العربية] كلمة تمريض تأتي من مرض، ولا توحي بالإيجابية التي يفترض أن يتّسم بها وظيفة المُمَرّض [التمريض والعناية بالمرضى]." (أبو عمو، 2012)
ويتميز المصطلح عموماً بالاختصار وحيازة توصيف الموافقة والإجماع، هذا كله من أجل تحقيق غاية الوصول للمراد بأدق العبارات، وأقل الكلمات.

1-3-العلاقة بين المفهوم والمصطلح:

نحن نستخدم المفاهيم التي نعبر عنها بالمصطلحات، والرموز أساساً لتنظيم الأفكار العلمية، وجميع المعلومات الأخرى. والمفهوم أيضا يرتبط بالمصطلح العلمي في المعنى والدلالة، ويوضح عبد الرحمن بدوي ذلك عندما قال: "أن بعض المفاهيم مرتبطة بالدراسة ويجد لها معنى اصطلاحيا والمصطلحات يحددها الباحث وله الحرية في اختيار المعاني يضعها لمصطلحات تماما كالمسلمات." (حُمّير، 2010، ص. 28)
وحسب أبو عمو (2012)، فان العلم الذي يبحث في العلاقة بين المفاهيم العلمية والمصطلحات اللغوية، هو: **(Terminologie)**، أما**(Terminographie)** فهو العلم الذي ينصب على توثيق المصطلحات، وتوثيق مصادرها، والمعلومات المتعلقة بها، ونشرها في شكل معاجم مختصة إلكترونية، أو ورقية. (أبو عمو، 2012)، وبيان العلاقة بين المفهوم والمصطلح، يُمهد للفقرة التالية التي سنتناول فيها مفهوم السّعادة وخصوصيته بشكل مُعمق.

1-4-خصوصية مفهوم السّعادة:

المشكلة المفاهيمية فيما يخص مفهوم السّعادة؛ تتمثل في عدم وضوح صورة السّعادة الذهنية؛ والسبب راجع لضبابية وتشتت دلالتها اللفظية بين دلالات مختلفة، فعند ذكر كلمة "السّعادة"، ماالذي يتبادر لذهن القارئ الآن؟
ربّما لا شيء، وربما صور نمطية رسمتها في أذهاننا القصص والروايات والأفلام، عن أشخاص يعيشون في النعيم والرفاهية: كحياة المشاهير والأثرياء والملوك...

والمفهوم غالباً، يرتبط بتعريف اصطلاحي واحد أو أكثر يدل دلالة لفظية صريحة وواضحة على صورته الذهنية؛ وهذا كتعريف الماء بأنه: سائل شفاف، يتكون من ذرة أوكسجين وذرتين هيدروجين ورمزه الذري هو H_2O؛ وهذا التعريف واضح في أذهان الجميع، ولكن الأمر يختلف حينما نريد تعريف مفهوم السّعادة، فالأخيرة تدرك بشكل كُلّي غير تفصيلي (إدراك جُملّي)، ويصعب على كثير من الناس إيجاد تعريف واضح لها؟ ولكنهم حينما يفتقدونها فإنهم سيؤكدون بأنهم ليسوا سُعداء؟

ومفهوم السّعادة يتميز بالتّغيُّر؛ فهو يتشكل وفق متطلبات الواقع وخصوصيات الأفراد والمجتمعات، فصورة السّعادة الذهنية غير مستقرة وثابتة كصورة الماء مثلا، والسّعادة من أكثر المفاهيم صعوبة للضبط الاصطلاحي؛ لكونها من ضمن مجموعة المفاهيم الإنسانية الفضفاضة والواسعة، التي لديها قابلية للتوسع، وطواعية للقولبة وفق نماذج مخصوصة، فالسّعادة يُعرّفها كل إنسان بحسب مرجعيته الفكرية، أو وضعيته الاجتماعية وظروفه الاقتصادية، وتعريفات السعادة تختلف من مجتمع لآخر، ومن زمن لزمن آخر، فالسّعادة كمصطلح يتسم بالبساطة والعمق في نفس الوقت، فهي تستخدم لوصف اللحظات العابرة، كما تستخدم لوصف فترات طويلة من الحياة، وتستخدم كذلك للتعبير عن درجات مختلفة من المشاعر والوجدانيات الايجابية، بالإضافة لوجود كثير من المفاهيم المرتبطة بمفهوم السعادة(Happiness) والتي تخلق أحيانا التباسا وصعوبة في التمييز والفصـــل بينـــــها، ومن أمثلة تلك المفاهيم: مفـــهوم الارتياح النفـــسي (Wellbeing) جودة الحياة (Quality of Life)مفهوم الاستمتاع بالحياة(Enjoying life)، مفهوم الهناء(Felicities)، مفهوم الرضا عن الحياة(Life satisfaction)... والإشكال يتمثل في ذوبان الحدود الفاصلة بين المفاهيم المرتبطة بالسعادة؛ بشكل يزيد من صعوبة الفصل بين هذه المفاهيم، ويضعنا أمام موقف إشكالي، فإما أن هذه المفاهيم تعبر عن معنى واحد وتتسم بالتوافق الدلالي، وأنها تستخدم على ذلك النمط التبادلي حتى في الأوساط الأكاديمية، أو أن هذه المفاهيم ظهرت في الأصل للتعبير عن معاني مختلفة تماماً، واستخدماها بشكل تبادلي يمكن توصيفه بالخلط، ومجانبة الدقة والصواب.

وانطلاقا من مدلولات هذا الطرح الإشكالي فقد وجهنا اهتمامنا في هذا البحث لمحاولة توضيح مفهوم السّعادة وتمييزه عن مفهوم يعتبر من أكثر المفاهيم ارتباطا وتداخلا معه؛ ألا وهو مفهوم جودة الحياة، مع توضيح جوانب الاختلاف والاتفاق بين المفهومين؛ تبعا للتصورات التي يقوم عليها كل منهما، سوف نقوم باستعراض التصورات المرتبطة بكل مفهوم وفق "مقاربة مفاهيمية" اعتمدنا فيها على نتائج ودراسات علم النفس الايجابي بشكل خاص وبقية حقول علم النفس الأخرى بشكل عام.

2- مفهوم السّعادة: مفهوم السّعادة نعبر به عن مواضيع مختلفة تماما، فكل واحد منا لديه مفهومه الخاص للسّعادة، يرتب فيه أهم مصادر سعادته وشغفه، لذا قبل الخوض في مفهوم السّعادة، سنتناول الاستخدامات الشائعة والأكاديمية لكلمة السّعادة.

2-1- استخدامات كلمة السعـــادة:

2-1-1- الاستخدامات الشائعة: إنّ مفردة "السّعادة" في اللغة العربية، و(Le Bonheur) في اللغة الفرنسية، و(The Happiness) في اللغة الانجليزية، هي من أكثر الكلمات تكرار وتداولا في الحياة اليومية، فالجميع يبحث عن السّعادة ويسعى للحصول عليها، وكلمة السّعادة في جميع لغات العالم هي من أكثر الكلمات ملاحظة واستخداماً؛ فهي متداولة عبر أحاديث الناس وشكواهم المتكررة من كونهم غير سُعداء أو العكس... وملاحظة في ما حولنا كأسماء واجهات المحلات التجارية والشركات، في شعارات وملصقات المنتجات والسلع والخدمات المختلفة التي تضاف عبارة السّعادة إليها كنوع من التسويق لإغراء الزبائن باقتنائها، ونجد السّعادة كلمة ختام لنهايات القصص الأسطورية، التي طالما سمعناها وقرأنها وشاهدنها وكما تبتدئ بالعبـــارة الشهيرة: كان يا ما كان في سالف العصر والأوان، وتنتهي بالعبارة الأشهر وعاشوا في سعادة وهناء... فالجميع يستخدم كلمة السّعادة في مختلف المناسبات الاجتماعية السّعيدة، كتقديم التهاني للزوجين، مع أجمل التمنيات بحياة سعيدة ملؤها الفرح والسرور.. وجميعنا لدينا أحلام مشتركة كحلم البيت السعيد، المؤسسة السعيدة، المدينة السعيدة... ونسعى لتحقيق حلم السّعادة، الذي ارتبط كثيراً بعدد من المحددات والمصادر كالمال والثروة والجاه والصحة... فتعتبر

المظاهر هي أساس الحكم في كثير من الأحيان على حياة الناس بأنها سعيدة أو غير سعيدة؛ رغم أن المظاهر في أغلب الأحيان خداعة.

2-1-2- استخدامات كلمة السّعادة في علم النفس:

بدايات استخدام كلمة السّعادة بشكل مركز كانت ضمن بحوث كتابات روّاد علم النفس الإنساني؛ أمثال: كارل روجرز (Carl Rogers)، أبراهام ماسلو (Abraham Maslow) وإريك فروم (Erich Fromm)، "وعلى الرغم من افتقاد أعمال الكثير من علماء نفس المدرسة الإنسانية للأدلة الإمبريقية (Empirique)إلا أنها تتضمن تصورات نظرية وممارسات تطبيقية ذات علاقة مباشرة في واقع الأمر بالسّعادة الإنسانية، كما أن هذه الأعمال مثلت ما يصح تسميته بالمقدمات المنطقية لظهور علم النفس الإيجابي." (أبو حلاوة، 2010، ص. 15)، وقد سعّت المدرسة الإنسانية، للتأكيد على تحقيق وتنمية السّعادة الإنسانية.

وكتصريح مؤكد من مارتن سليجمان(Martin Seligman) الذي يعتبر مؤسس علم النفس الايجابي، فان الحركات العلاجية المرتكزة على فكرة وبرامج "مساعدة الذّات" تُعدّ الأساس الذي بُنيّت عليه حركة علم النفس الايجابي.

وتأكيداً لمسعى المدرسة الإنسانية، فقد أكدّ مارتن سيلجمان (في كتابه السّعادة الحقيقية) على أهمية كل ما يُمكنه أن يخلق السّعادة البشرية، لا من خلال التوقف على ما هو سلبي أو مكسور داخل الفرد فقط، بل بالتأكيد ابتدءاً على ضرورة دراسة وتحديد كل ما يمكن أن يُيسر النّمو والازدهار وكل ما هو ذا علاقة بتحسين جودة الحياة النفسية.

وتعد أعمال الرواد الأوائل لحركة علم النفس الإيجابي: مارتن سيلجمان، إيّد إدينير، ميهالي تشكزينتميهالي، كريستوفر بيترسون، كارين ريفيتش.. وغيرهم كثيرون بمثابة الأسس التي وضعت دراسة السّعادة الإنسانية في الواجهة الرئيسية لعلم النفس، وبالتالي أضافت أبعاد إيجابية لمجال علم النفس السائد.

3-1- تعريف السّعادة في اللغة العربية:

3-1-1- السّعادة في قاموس المختار من صحاح اللغة:

السّعدُ: اليُمن، تقول، سَعَدَ يومنا. من باب خضع، والسّعودة ضد النحوسة، وأستسّعد برؤية فلان؛ عدّه سعيدا.

والسّعادة: ضد الشقاوة، تقول عنه: سَعِد الرجل؛ من باب سلم، فهو سعيد، وسُعد –بضم السين- فهو مسعود.

والإسعاد: الإعانة والمساعدة: المعاونة. وقولهم: لبيك وسعديك؛ أي إسعاداً لك بعد إسعاد. (محي الدين و السبكي، 1934، ص. 238)

ودخلت كلمة سعادت (سآدات بفتح الأول) سعادة، دخلت الفارسية بمعناها في اللغة العربية، أي الرضا والاطمئنان. سعد سعادة: سعد، فهو سعيد. ودخلت كلمة سعد(سأد) الفارسية بمعناها في اللغة العربية، أي حسن الحظ، اليمن، المبارك، مقابل: نحس. (عبد المنعم، 2005، ص. 614)

3-1-2- وفي القاموس المنجد:

السّعادة: ضد الشقاوة، كلمة تعظيم تقال لبعض أصحاب المناصب والأكابر؛ فيقال: سعادة فلان، وصاحب السّعادة وأصحاب السّعادة. يقال: سبحان الله وسُعدانَه؛ أي أسبحه وأطيعه وهو منصوب على أنه مفعول مطلق. السُعُودة: خلاف النحوسة. (معلوف، 1946، ص. 333)

وذكر بعضهم: أن المساعدة المعاونة في كل شيء، وأن الإسعاد لا يكون إلا في البكاء خاصة. (هارون، 1979، ص. 75)

والدلالات اللغوية لكلمة السعادة مقترنة بالإرضاء والارتواء والإشباع.

3-2- في اللغة الفرنسية:

معنى السّعادة في اللغة الفرنسية هو الحظ الجيد، اليُسر، المرح. في علم الاشتقاق في اللغة الفرنسية (L'étymologie) تستخدم كلمة (heureux) مبدئيا لوصف شخص حظي بقدر جيد فهو محظوظ

«désigne celui qui bénéfice d'un destin favorable» فكلمة (bonheur) معناها (bonne chance) ومنها جاءت العبارة الغير مفهومة نوعا ما « au petit bonheur la chance». ومن بعده حدث تطور سريع في استخدام الكلمة، لتصبح وسيلة لوصف حالة نفسية (psychique)، هذا التطور في معنى كلمة "bonheur" يتطابق مع المواقف والقناعات المتعلقة بمفهومها، فخلال قرون متلاحقة، كان تفكيرنا متجها لاعتبار السّعادة ليست هبة القدر فقط، وإنما بإمكاننا بناء السّعادة وامتلاكها، في اللغة المحكية [الفرنسية] نستخدم عبارة: صانع سعادته (Artisan de son bonheur). (ANDRE, 2003, p. 27)

3-3- في اللغة الانجليزية:

وفي اللغة الانجليزية، نجد مرادفات كلمة سعادة هي(Luck)، وهي تعني الحظ باللغة العربية، وكلمة(Happiness)؛ والتي تعني السّعادة، وتستخدم المفردتين في سياقين مختلفين:

فتستخدم كلمة (luck) للدلالة على الحظ، وكون الشخص محظوظا، وفي هذا السياق وتبعا لقاموس المعاني في ترجمة ومعنى Happiness، فإنها تستخدم عبارة التنبيه والمديح التالية: « You don't know when you're lucky» (قاموس المعاني)

«How lucky you are !» والتي معناها بالفرنسي « Tu ne connais pas ton bonheur ! »

عموما في اللغة الانجليزية، لا يوجد تعريف رسمي للسّعادة؛ كغيرها من اللغات تستخدم كلمة السّعادة لوصف مجموعة من المشاعر الإيجابية، وما يقابل كلمة (**Happiness**: the state of being happy).

في اللغة العربية، وتبعا لقاموس المعاني، هناك الكثير من الكلمات التي تعبر عن السّعادة وتدخل في إطار حقلها الدلالي: الإبْتِهَاج، الإغْتِباط، الإنْبِسَاط، الإنْفراج، البَسْط، البَشَاشَة، البَهْجَة، البِشْر، الجَذَل، الحُبُور، الرَخَاء، الراحَة، السَرّاء، السُرُور، الغِبْطَة، الفَرَج، الفَرَح، المَبْهَج، المَرَحَ، النَعِيم، الهَنَاء، اليُمْن.. ولكن الكلمتين الأكثر شيوعا هما السعادة والهناء. (قاموس المعاني)

4- تحديد المفاهيم:

4-1- مفهوم السّعادة:

الدور الذي يقوم به مفهوم السّعادة في حياتنا لم يتغير كثيرا منذ عصر أرسطو(Aristote) وحتى عصر فرويد (Sigmund Freud). ففي كتاب "قلق في الحضارة" الذي يتابع فيه فرويد المشروع الذي كان قد بدأه في كتاب "مستقبل وهم"، فينتقل من نقد الدين إلي نقد الحضارة، يتحدث فرويد عما يبديه الناس؛ باعتباره الغرض والهدف لحياتهم قائلا: "ما المقاصد والمرامي الحيوية التي يُنم عنها البشر بسلوكهم؟ ماذا يطلبون من الحياة وإلى ماذا يرمون؟ ليس ثمة من احتمال في أن نخطئ لو أجبنا بالقول: إنهم يرمون للسّعادة، الناس يريدون أن يكونوا سُعداء وأن يبقوا كذلك." (فرويد، 1996، ص. 22)

تعتبر الأديبة ميّ زيادة: "أن السّعادة غاية الجميع، أما السبيل إلى السّعادة فمختلف باختلاف الطبائع(..) حُرمها الناس طويلا، فأزداد شوقهم(..) حتى لكأنّ الإنسانية تتحرك اليوم فوق بركان ثائر. » (سيّد صديق، ص. 63)

ويؤكد أحمد عبد الجواد سالم عل أنه: "لولا الشقاء، ما كانت السّعادة، ولولا الليل ما كان النهار(..)" (سيّد صديق، ص. 109)

ويعتبر أسكندر مكاريوس أن: "السعادة غريبة الأطوار، شاذة الخلق(..)فهي قد تترك القصر العامر، والدار الجميلة (..) لتجلس على باب الكوخ الصغير." (سيّد صديق، ص.117)

الناس يتساءلون عن طبيعة السّعادة، ولا يجدون الإجابة سهلة، على الرغم من أنهم يظنون أنهم قادرون على الإجابة، فعندما يصرح السؤال الشهير: هل أنت سعيد أو سعيدة؟

يقدم الناس عادة بعض الأمثلة ويحاولون قول شيء يلخص مجمل معنى السّعادة. ولكن غالبا ما يفشل الجميع في إعطاء توصيف ملائم، فمفهوم السّعادة من المفاهيم السهلة الصعبة؛ أو كما يُوصّف أدبيا بالسهل الممتنع، فمن الصعب التوصل إلى مفهوم يُرضي الجميع، ويكون جامعاً مانعاً وهذا راجع لعدة أسباب لعل أهمها ما ذكره نيكولاس وايت**(Nicholas White)** بقوله:

"إن الأهداف المتنوعة وكذلك المُتّع، والرغبات، والأحكام المتعلقة بما يكون جديراً بالاهتمام.. الخ التي تنطوي جميعها تحت فكرة السّعادة، تبدوا غالبا متضاربة مع بعض على ذلك النحو الذي لا يمكنه معه تقديرها وتقييمها جميعا في الوقت ذاته، وبالتالي ربما لا تكون هناك طريقة تخلوا من التعسف في تأسيس مفهوم متماسك من خلالها. فمفهوم السّعادة قد يكون فقط تعبير عن أمل راسخ- لكنه غير معقول- في تحقيق نوع من التماسك في الأهداف." (وايت، 2013، ص ص. 9-10)

الخوض في مفهوم السّعادة يشبه القيادة لهدف غير واضح المعالم في طريق طويل متشعب، وكثير من الكتاب الذين ألفوا كتبا في السّعادة، وبعد بحث طويل لم يتوصلوا في نهايته لتعريف واحد متفق عليه، يُزيل عنا الحيرة والتيه ويدلنا على كنّهها وحقيقتها. فالمؤلفون في موضوع السّعادة يوردون العشرات من التعريفات التي يُعارض بعضها بعضاً، لدرجة يتشوش معها حتّى فهمنا البسيط لها. مثلا نيكولاس وايت في كتابه عن السعادة تاريخ مختصر، قام بالرجوع للبدايات وحاول تتبع مفهوم السّعادة غبر التاريخ، بدءاً من أفكار الفلاسفة الثلاثة العظماء؛ سقراط، أفلاطون، أرسطو، ثم تناول أفكار أوغسطين والأكويني(Tommaso D'Aquino) وليبنتس(Gottfried W. Leibniz) وإسبينوزا(Baruch Spinoza)، ووصولا إلى العصر الحديث مع أطروحات رينيه ديكارت(René Descartes) وهربرت سبنسر(Herbert Spencer) وجون لوك(John Locke)...

وبعد عديد من الفصول، التي تخللتها نقلات فجائية وتكرارات كثيرة، يختتم الكاتب مؤلفه بنتيجة مفادها، إنه لا يمكن أن يوجد تعريف أو مفهوم محدد للسّعادة.

ويبرر نتيجته الصادمة بأنه كما يبدو أن الفلاسفة عموما، سيئون، فيما يتعلق بالكيفية التي تمكننا من أن نكون سُعداء، فنصائحهم ليست بأفضل حال على الإطلاق، إن لم تكن أسوأ، من النصيحة التي يقدمها الإنسان العادي!

ومع النتيجة التي توصل إليها نيكولاس وايت، والنصيحة التي قدمها لنا فيما يخص الفلاسفة وكونهم سيئين فيما يتعلق بتعريف السّعادة، فانه يتحتم علينا عدم الخوض في الأطروحات الفلسفية للسّعادة مجدداً، والاكتفاء بإيراد بعض التعريفات التي لاقت قبولاً واستحساناً في الأوساط العلمية، لأنها صدرت من روّاد علم النفس الايجابي وأشهر المتخصصين في موضوع السّعادة.

4-2- تعريفات روّاد علم النفس الايجابي للسعادة:

متابعة للفقرة السابقة، نورد قائمة بأشهر روّاد علم النفس الإيجابي، وهم:

Argyle Michael, Csikszentmihalyi Mihaly, Gilbert Daniel, Haidt, Jonathan, Kahneman Daniel, Diener Ed, Schwarz Norbert, Peterson.C, Seligman Martin…

"مفهوم السّعادة من المفاهيم التي تنتمي إلى علم النفس الإيجابي، حيث استخدم سيلجمان(2005) كلمتي السّعادة وطيب الحال تبادليا كمصطلحات لوصف أهداف مشروع علم النفس الإيجابي، ويتضمنان المشاعر الإيجابية والأنشطة الإيجابية." (جودّة و أبو جراد، 2011، ص. 136)

عرفها المعجم الفلسفي بأنّها: "الرضا التام بما تناله النفس من الخير**."** (صليبا، 1982، ص. 656)

وفي تعريف أورده أبو حلاوة في كتابه عن علم النفس الايجابي (2014) نصّه: "والسّعادة النفسية الغامرة التي تتحقق للإنسان؛ عندما يعيش حالة التدفق أثناء التعامل مع مهام وأعمال تستغرق ذاته في حالة عامة من الوله والشوق والهيام، لدرجة نسيان الذّات والآخر والسياق والوقت. وهي تختلف وتتميز عن اللذّة البدنية والإشباع النفسي." (أبو حلاوة، 2010، ص. 13)

وأضاف كذلك محدداً أهداف علم النفس الايجابي المتمثلة في البحث في: "محددات السّعادة البشرية والتركيز على العوامل التي تفضي إلى تمكين الإنسان من العيش حياة مرضية ومُشبعة، يحقق فيها طموحاته ويوظف فيها قدراته إلى أقصى حد ممكن، ووصولا إلى الرضا عن الذّات وعن الآخرين وعن العالم بصفة عامة." (أبو حلاوة، 2010، ص. 13)

وتبقى السّعادة من المفاهيم الصعبة على الصياغة في تعريف جامع مانع، وقد تعددت التعريفات واختلفت المحاولات التي حاولت الاقتراب من كنهها وحقيقتها، وقد تخطت عتبة الستمائة تعريف، ومن بين مُجموع تلك التعريفات، نُورد بعضاً منها، والبداية مع ميشال أراجيل (Michael Argyle, 1993) والذي عرف السّعادة بأنها: "شعور عام بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات وأنها شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة."

ونورد تعريفاً لفينهوفن (2003) وهو رائد علم السّعادة في هولندا والذي عرفها بقوله هي: "الدرجة التي يحكم فيها الشخص سلباً أو إيجاباً على نوعية حياته الحاضرة بصفة عامة."

ونورد كذلك تعريف ديـنر (Diener, E., 2000) الذي أعتبر السّعادة بأنها: "تلك الحالة التي يشعر الفرد من خلالها بالرضا عن حياته والاستمتاع بها." (عبد العال و مظلوم، 2013، ص. 83)

بالعودة لأراجيل الذي يقرر في دراسة أنجزها رفقة مارتن سليجمان وغروسلاند (Argyle, M; Crossland, J.; Martin, M) ، وتوصلوا فيها لنتيجة؛ وهي أن السّعادة لا تحسب – معرفياً – من الفجوة بين الرغبات والواقع ولكنها حالة شعورية يمكن أن نستنتج من الحالة المزاجية للفرد؛ ولهذا فإن تحقيق درجة أكبر من السّعادة يُعد أمراً ممكناً، وهذا ما جعل كل من الباحثين السابقين يؤكدون على أن السّعادة ترتبط بخصائص الفرد الشخصية كـ(الانبساط، ومصدر الضبط الداخلي، وغياب الصراعات الداخلية، والعلاقات الاجتماعية الجيدة، وكذا الانغماس أو كيفية تمضية وقت الفراغ بصورة هادفة، والقدرة على تنظيم الوقت). (عبد العال و مظلوم، 2013، ص. 83)، وهذا يؤكد أهمية البعد الذاتي في موضوع السّعادة

كما أكدّ أراجايل أيضاً على أن السّعادة ليست عكس التعاسة؛ حيث نظر إلى السّعادة على أنّها انعكاس لدرجة الرضا عن الحياة، أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدة هذه الانفعالات، وأنها ليست عكس التعاسة تماماً. (ARGYLE, 2001)

كذلك عرفتها الفيلسوفة اليابانية يوشيكونومورا (2004) بأنها: "حالة تتضمن تحقيق الذّات، والشعور بالبهجة، وأن المرء لا يشعر بالسّعادة إلا إذا مارس الإحساس بالبهجة والفرح، وأن البحث عن المتعة الروحية بصفة مستمـرة هو الأكثـــر احتمالاً لأنه يقود إلى السّعادة.» (عبد العال ومظلوم، 2013، ص. 97)

عرفت الباحثة في علم النفس الايجابي صونجا ليبوميرسكي (Sonja Lyubomirsky) السعادة في كتابها: كيفية السّعادة (The How of Happiness) بقولها: "أنا أستخدم مفردة السّعادة للدلالة على تجربة الفرح، والاطمئنان، وجودة الحياة الايجابية، جنبا إلى جنب مع الشعور بأن حياتنا جيدة، وذات مغزى، وجديرة بالاهتمـــام." (Lubomirsky, 2008, p. 52)

وتضيف الباحثة إضافة مهمة جدا، وهي قولها: "ومع ذلك، فمعظمنا لا يحتاج إلى تعريف للسّعادة لأننا نعرف غريزيا ما إذا كنا سُعداء أم لا (..) كثير من الباحثيـــن الأكاديميين يفضلون مصطلح جودة الحياة (well-being)؛ لأنه يبدو أكثـــر علمية ولا يحمل ثقل ثمانية قرون من –من البحوث- التاريخـــية والأدبية والفلســفية –المتعلقة بموضـــوع السّعادة- وعناونيـــها الفرعيـــة." (Lubomirsky, 2008, p52)، والباحثة تستخدم مفردتي السّعادة وجودة الحياة تبادليا.

ونختتم سلسلة التعاريف بتعريف أورده دان جيلبرت(Dan Gilbert) بقوله: "السعادة، كلمة نطلقها على أشياء مختلفة تماما!" (Gilbert, 2009)، وهذا التعريف يتضمن بُعداً مهماً، حيث يؤكد على توصيف التنوع الذي تمتاز به السّعادة.

4-3- خصائص السّعادة:

كتعقيب على مجمل تعريفات السّعادة السابقة لروّاد علم النفس الايجابي، نقتبس الكلام التالي لبول فين (Paul Veyne): "كلمة سعادة تأخذ أي معنى؛ تبعا للفترة الزمنية التابعة لها، وهي من ضمن تلك المصطلحات التي يُعرّفها المجتمع تبعا لهدف غير فلسفي، وهو يلخص قيم كل مرحلة." (Paul Veyne cité par Douérine 2005, p. 18)، فالبُعد المجتمعي مهم جداً في صياغة مفهوم السّعادة، والاختلافات الثقافية والتاريخية تندمج بشكل عضوي مع مفهوم السّعادة الخاص بكل مجتمع.

فتعريف السّعادة يوجد منصهرا ضمن تلك التفسيرات الاجتماعية، أين تشكل اختلافات وجهات النظر بخصوصه إحدى أهم خصائصه المتمثلة في التذبذب بين التجاذُبَات التاريخية، الاجتماعية والثقافية، ويمكن هنا الاستدلال بأن المفهوم الذي يحتويه مصطلح السّعادة يمثل مشاركة في: "التنظيم المفاهيمي للشغف المجتمعي." (Crapanzano, 1994)، فهو يتعلق ببناء مفاهيمي يعيد إرسال محاكاة للتجربة العاطفية ولقيم مجتمع يعطى مــؤشرات على كونه سعـيد.
(Berthon, S., Chatelain. S., & al., p. 2009)

5- المفاهيم المرتبطة بالسعادة: بعدما تمّ توضيح الكثير من أبعاد مفهوم السّعادة في الفقرة السابقة، وانطلاقاً من أنّ هناك العديد من المفاهيم المرتبطة بمفهوم السّعادة، والتي تخلق التباساً وغموضاً أحياناً عند محاولة التمييز بينها، ومن أهم تلك المفاهيم مفهوم "جودة الحياة".

5-1-مفهوم جودة الحياة:

جودة الحياة من المفاهيم المستخدمة على نطاق واسع، إلا أن هناك تداخلا بينها وبين مفهوم السّعادة، لحدّ اعتبارهما أحيانا وجهان لعملة واحدة، برغم وجود اتجاه آخر يعتبر مفهوم جودة الحياة مفهوما أعم وأشمل، فإذا ما توافرت معايير الجودة في الحياة كانت الحياة سعيدة والعكس صحيح، ولذلك يجب توضيح حدود المفهوم وخصائصه.

"جودة الحياة هو مفهوم متعدد الأبعاد(Multidimensionnel) تم وضعه سنوات الثلاثينات في الولايات المتحدة، ومنذ ذلك الحين وهو في نمو مستمر خصوصا بداية من ستينات القرن العشرين، ومن خلال ثلاث مظاهر أساسية هي: الحالة الصحية، المحيط أو مختلف ميادين حياة الفرد(Mercier & Corten, 1994) في سنة 1994، المنظمة العالمية للصحة (OMS) عرفت جودة الحياة بـأنّها: "إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة وأنساق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع: أهدافه، توقعاته، قيمه، واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية، حالته النفسية، مستوى استقلاليته، علاقاته الاجتماعية، اعتقاداته الشخصية، وعلاقته بالبيئة بصفة عامة"، وبالتالي فإن جودة الحياة بهذا المعنى تشير إلى تقييمات الفرد الذاتية لظروف حياته."

مصطلح جودة الحياة يشمل تعريفات متعددة، والتي تختلف تبعا للمدرسة وبشكل أساسي للأهداف مـــــن وراء قياس وتـــــقييم جـــــودة الحياة المستنـــــدة على مقاربات موضـــــوعية مرتبطـــــة بالصحـــــة (Missotten & al., 2007). في أيامنا هذه، فإن جودة الحياة تغطي حقول مفاهيمية واسعة، والتي تضم في نفس الوقت الوضعية النفسية للشخص، صحته الجسدية، علاقته مع الآخرين، معتقداته، مستوى استقلاليته وتفاعله مع المحيط. مؤلفون كثر ركزوا على أهمية المكونات الفردية والشخصية، عندما نتطرق لجودة الحياة، في حين أعتبر كتاب آخرون (Gayral-Taminah, Bravi, Depond, Pourre & al., Leplège, 1999) أن الميادين التي تكون جودة الحياة تختلف من شخص لآخر. (Giraudeau, & al., 2014 , pp. 231-232)

"مفهوم جودة الحياة قد حظي باهتمام كبير في مجالات: الطبّ وعلم الاجتماع والاقتصاد، وحديثاً في مجال علم النفس، وتعددت استخدامات مفهوم الجودة بصورة واسعة في السنوات الأخيرة في جميع المجالات، مثل جودة الحياة وجودة الخدمات وجودة الزّواج، وجودة آخر العمر وجودة المدرسة وجودة المستقبل... الخ." (هاشم، 2001، ص. 139)

وجودة الحياة في المجال النفسي، يقابلها مفاهيم "الجودة الشاملة" و"معايير الجودة" في مجال العمل والتنظيم، وأبرز مؤشر للجودة الشاملة عالميا يتمثل في مقاييس (ISO 9000) التي تصدرها وتحتفظ بها "المنظمة الدولية لتوحيد المقاييس" (Organisation internationale de normalisation) وهذه المعايير تمثل مواصفات الجودة للمنتجات والخدمات والأنظمة بهدف الارتقاء بمستويات الجودة والسلامة والكفاءة. وهذا المؤشر يلعب دوراً هاماً في تسهيل التجارة الدولية. وتمييز أي السلع أفضل من ناحية الجودة والنوعية. وقد نشرت المنظمة 19000 من المعايير الدولية والمنشورات التي تغطي تقريبا

جميع قطاعات ذات الصلة من تقنيات السلامة الغذائية والصحة والزراعة والصناعة. (Organisation Internationale de Normalisation, 2016)

وفي مجال جودة الحياة النفسية؛ وضعت بعض الجهات الدولية سُلماً اسمه "سُلم السّعادة بين الشعوب" -وهو في الحقيقة سلم لجودة الحياة أكثر منه للسّعادة- وأرادت أن تعرف أي الشعوب هو أسعدها، وأعطت درجات لهذا السلم وقامت باستقراءات مختلفة.

واعتمدت الدراسة التي شملت 151 بلداً في تصنيفها للدول السعيدة على مؤشر من 89 نقطة، يعتمد في حسابه على ثلاثة معايير رئيسية، وهي معدل الرفاهية ومعدل الحياة المتوقع للسكان، وأخيرا معدل البصمة البيئية للمجتمع، والتي تعني معدل الاستهلاك الصافي ومدى تأثيره على البيئة.

بالإضافة للتقرير السابق هناك تقرير (The *World Happiness Report*)، ويستعرض التقرير التي بدأ إصداره سنة 2012 حالة السعادة في العالم اليوم- والأصح حالة جودة الحياة-، وتعتمد في إعدادها على خبراء من حقول متنوعة في الاقتصاد وعلم النفس والإحصاء، تحليل البيانات، الصحة، السياسات العامة.. وتحاول التقارير بالاعتماد على معايير جودة الحياة لتقييم مستوى تطور الدول وتقدمها، والتقارير تؤكد على دور علم السّعادة الجديد(*The new science of Happiness*) في تفسير الاختلافات في مستويات السّعادة بين الأفراد والدول. وهي تعكس الطلب العالمي الجديد لمزيد من الانتباه إلى السّعادة كمعيار مهم في تقييم السياسة الحكومية.

والملاحظ على التقرير، من خلال متابعة إصدارته من سنة 2012 إلى 2016، هو حصول الدول العربية على تقييمات وزّعتها بشكل متفاوت بين مقدمة وذيل الترتيب، ففي حين احتلت دول الخليج العربي وخصوصاً الإمارات العربية المتحدة، قطر، عُمان، الكويت.. مقدمة الترتيب بشكل مستقر، جاء ترتيب كثير من الدول العربية كمصر، اليمن، سوريا، في المراتب الأخيرة منه؛ وهذا نظراً لأنّها تعاني من اضطرابات وعدم استقرار أمني وهي الدول التي عرفت ثورات الربيع العربي.

2-5-خصائص جودة الحياة:

هناك بعدين رئيسين؛ يعتبران مدار أكثرية تعاريف جودة الحياة وهما: البعد الذاتي، والبعد الموضوعي. وأغلبية الباحثين يركزّون على المؤشرات الخاصة بالبعد الموضوعي لجودة الحياة. "ويتضمن البعد الموضوعي لجودة الحياة مجموعة من المؤشرات القابلة للملاحظة والقياس المباشر مثل: أوضاع العمل، مستوى الدخل، المكانة الاجتماعية الاقتصادية، وحجم المساندة المتاح من شبكة العلاقات الاجتماعية. (أبو حلاوة، 2010، ص. 7)

وتتميز جودة الحياة بالقابلية للقياس تبعا لأبعادها الموضوعية وثباتها، عكس السعادة التي تتميز بالذاتية والتغير، ويوجد العديد من المقاييس التي يتم توصيفها أدبيا كمقاييس للسّعادة، إلاّ إنها تقنيا تعتبر مقاييس لجودة الحياة.

خلاصة:

كتوصيف عام هناك صعوبة وغموض في تحديد مفهوم السّعادة، ومحاولة توضيح دلالته الاصطلاحية بدقة، حيث نجد طرفي نقيض؛ فمن ناحية هناك استقطاب فلسفي عميق ومتشعب، وعلى الطرف الآخر هناك مبالغة في تسطيح وتبسيط المفهوم؛ بجعله أقرب للمتع الحسّية واللذائذ والإشباع المادي. لذا هناك اتجاه عام نحو الأخذ بمصطلح جودة الحياة لكونه أكثر قابلية للقياس والتحديد، برغم أن مصطلح السّعادة أكثر رواجاً وتداولاً، والبحوث العلمية تجرى على السّعادة لاكتشاف مُحدداتها وحقيقتها دون الوقوف كثيراً على مفهومها، وأثّر غموض المفهوم في عملية البحث ومحاولة القياس، فكيف نعتمد مقياسا أمبريقياً لمفهوم "هيوليّ" غير واضح المعالم كمفهوم السّعادة.

ولعل أهم تفسير لتفضيل استخدام مصطلح جودة الحياة على السّعادة في الأوساط العلمية، هو تفسير الباحثة صونيا ليبوميرسكي(Sonja Lyubomirsky)، في قولها: "الباحثين الأكاديميين يفضلون مصطلح جودة الحياة (well-being)؛ لأنه يبدو أكثر علمية ولا يحمل ثقل ثمانية قرون من –من البحوث- التاريخية والأدبية والفلسفية –المتعلقة بموضوع السّعـــــادة- وعناونيها الفرعية." (Lubomirsky, 2008, p.52)

وبرغم الاختلافات الموجودة بين المصطلحين، إلاّ أن علماء النفس الايجابي يستخدمونهما بشكل تبادلي، فقد بين فينهوفن على أن هذه المصطلحات تستعمل بالتبادل، بما فيها السّعادة وجودة الحياة. (Veenhove, 2009, p. 08)

والباحثة صونيا ليبوميرسكي(2008، ص. 52) تخبرنا كذلك بأنها تستخدم مفردتي السّعادة وجودة الحياة تبادلياً.

وهذا الاستخدام التبادلي لا ينفي وجود اختلافات يؤكدها ويفرضها الواقع العملي، فالسّعادة تبقى مفهوماً متغيراً وقابلا للتعبير عن أشياء مختلفة كما يعرفها دان جلبرت، لكن مصطلح جودّة الحياة يتميز بالقابلية للتحديد والقياس-يعبر مفهوم جودة الحياة عن مواضيع محددة-، وهو أكثر ثباتاً بفعل تطوره وصقله في البحوث والدراسات الاقتصادية؛ مما جعله يتمتع بقبول كبير في الأوساط العلمية أكثر من مصطلح السّعادة الذي يمتد لجذور فلسفية متشعبة ومعقدة.

وتدل العديد من الدراسات على أن بيئة الفرد قد توفر له العديد من مصادر السّعادة إلا أن هذا الفرد قد لا يستمتع بما توفره البيئة الخارجية من مصادر مبهجة؛ ويُعزي ذلك إلى السمات السلبية اللاتوافقية، وإلى أنماط التفكير السلبي وما يمارسه الفرد من تحكُمات لا عقلانية تسبب له العديد من المضايقات والمتاعب، بما يفسد استمتاعه بالحياة ورضاه عنها. (Tkach, C., & Lyubomirsky, 2006, pp. 183 - 190)

فبرغم مؤشرات السّعادة المرتفعة عالمياً، فإن الدراسات تنذر وتحذر بأن عدد المنتحرين أكثر من عدد الذين يسقطون قتلى بالجرائم. ففي الولايات المتحدة يعتبر الانتحار هو السبب العاشر الرئيسي للوفاة، وكل عام يتوفى 42.733 شخص انتحاراً، وكل عملية انتحار ناجحة تقابلها 25 محاولة فاشلة، وتكلفة الانتحار المالية حوالي 44 مليار دولار سنويا.

بعض المنتحرين أثرياء من ممثلين وشعراء وكتّاب ومشاهير.. والقائمة طويلة جداً، نذكر منها:

Ernest M. Hemingway (1899-1961), Dalida (1933-1987), Virginia Woolf (1882-1941), Elvis A. Presley (1935-1977), Marilyn Monroe (1926-1962), Michael Jackson (1958- 2009), Robin M. Williams (1951-2014)…

وبرغم ذلك فلابد لتحقق السعادة من توافر شروط مادية، حيث يؤكد برتراند راسل(Bertrand Russell) على ضرورة تحقق شروط مادية للسّعادة يشترك فيها الإنسان والحيوان بقوله : "إن أكثر الناس يؤمنون بنظريات خاطئة عن السّعادة(..)وهم يحسبون أن الإنسان يختلف كثيراً عن الحيوان." ونختتم بكلام روبرت هيب بقوله: "البعض يبحث عن السّعادة عن طريق القلب، والبعض يبحث عنها عن طريق العقل، فهؤلاء يتبعون سبيل العاطفة، وأولئك يميلون إلى الأبحاث العقلية(...).» (سيّد صديق، ص. 195)

وتبقى السّعادة مجالاً أكثر قربا للممارسة النفسية التحليلية من القياس النفسي والإحصائيات، لغلبة الطابع الشخصي عليها وتلونها بخصوصيات الأفراد، وتأثرها بكثير من العوامل الداخلية الخارجية. وقد تتوفر شروط جودة الحياة ولا نعثر للسّعادة على أثر.

اقتراحات:

برغم أن منشأ علم النفس الايجابي كان في الولايات المتحدة الأمريكية، والاختلافات اللغوية والثقافية تفرض خصوصياتها في استخدام مصطلحات كالسّعادة والهناء وجودة الحياة، إلا أنّ هذه المصطلحات قابلة للربط بمرجعياتنا، وفي نفس الوقت تأطيرها علميا وصياغتها مفاهيمياً، وهذا استدلالاً بكلام المفكر العربي "محمد عابد الجابري" في قوله: "إن مفاهيم العلوم الإنسانية في الغرب تعبر عن واقع إنساني عام، فإذا استطعنا أن نربط هذه المفاهيم بمرجعياتنا، أي نُبيئها(من البيئة) في محيطنا وثقافتنا فإنها تصبح ملكا لنا تماما مثلما يحصل عند ما نبتكر نحن مفاهيم جديدة للتعبير عن جانب من جوانب واقعنا." *(الجابري،1991، ص.287)*، فالدين مثلا، يعيد صياغة نظرتنا للحياة من خلال طرح مُختلف وإبراز الجوانب الايجابية التي لم نلاحظها سابقا في الحياة. فمفهومي السّعادة وجودة الحياة

يختلفان في الأصل اللغوي والتطور عبر التاريخ، ويتميزان بخصائص مختلفة، ولكن بسبب شيوع مصطلح السّعادة فإنها تستخدم تبادليا للترويج لتقارير ودراسات إحصائية هي ألصق وأكثر ارتباطا بجودة الحياة منها بالسّعادة، فالسّعادة أعمق وأوسع من جودة الحياة، برغم وجود من يعتبر السّعادة متضمنة في جودة الحياة، ولكن العكس هو الصحيح فجودة الحياة هي الأرضية والمنصة المثالية لنشوء السّعادة، وتبقى السّعادة كما يصفها أسكندر مكاريوس(A. Makarios) "غريبة الأطوار، شاذة الخلق(..)فهي قد تترك القصر العامر، والدار الجميلة (..)لتجلس على باب الكوخ الصغير."

لهذا فان هذه المفاهيم التي ازدهرت مع علم النفس الايجابي بحاجة لمزيد من البحوث والدراسات، في عالمنا العربي وخصوصا في الجزائر التي مرت بكثير من الويلات بداية من الاستعمار الفرنسي وإلى غاية العُشرية السوداء وما تخلل هاته الفترة وما تلاها من اضطرابات وتحولات، وضغوط الأزّمات الاقتصادية والعنف والبطالة. التي خلفت آثارا نفسية وجسدية كبيرة على الفرد الجزائري، هذا الأخير الذي كثيرا ما يلجأ للحرقة والإجرام والإدمان وأحياناً الانتحار، ما الذي يجعله سعيدا؟ سؤال يحتاج مزيدا من البحث وفق متطلبات وخصوصيات الواقع الجزائري، وعلى ضوء نتائج البحوث والدراسات العلمية.

المراجع:

1. أحمد إبراهيم خضر. (3 2، 2013). *الفروق بين المفهوم والمصطلح والتعريف*. تاريخ الاسترداد 5 جانفي، 2016، من شبكة الألوكة: http://www.alukah.net/web/khedr/0/51050
2. الجمعية العامة للأمم المتحدة. (22 6، 2012). *قرارات الجمعية العامة*. تم الاسترداد من الأمم المتحدة: http://www.un.org/ar/ga/66/resolutions.shtml
3. الجابري، محمد عابد. (1991). *التراث والحداثة: دراسات ومناقشات. بيروت:* مركز دراسات الوحدة العربية.
4. محمد محي الدين عبد الحميد، ومحمد عبد اللطيف السبكي. (1934*)*. المختار من صحاح اللغة. مطبعة الاستقامة.
5. موريس إيان، والقرنة سليمان. (2015). *تعلم ركوب الأفيال: تدريس السعادة والعافية في المدارس*. الرياض: العبيكان للنشر.
6. آمال جودّة، وحمدي أبو جراد. (08، 2011). التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات*.
7. تحية عبد العال، ومصطفى مظلوم. (1، 2013). الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية (دراسة في علم النفس الإيجابي). *مجلة كلية التربية ببنها*، الصفحات 79-163.
8. جورج صليبا. (1982). *المعجم الفلسفي*. بيروت: دار الكتاب اللبناني.
9. دانيال هيبرون. (2015). *السعادة مقدمة مختصرة جدا*. (ابتسام محمد الخضراء، المترجمون) الرياض: شركة العبيكان للتعليم.
10. ربّى أبو عمو. (14 1، 2012). *التمريض أكثر من مهنة: إنه الرحمة*. تاريخ الاسترداد 20 جانفي، 2016، من الأخبار: http://www.al-akhbar.com/node/29517
11. سكاي نيوز عربية. (8 2، 2016). *الإمارات. وزير للسعادة ووزير للتسامح*. تاريخ الاسترداد 21 نوفمبر، 2016، من Skynewsarabia: http://www.skynewsarabia.com/web/article/814525/
12. سيجموند فرويد. (1996). *قلق في الحضارة* (المجلد 4). (جورج طرابيشي، المترجمون) بيروت: دار الطليعة للطباعة والنشر.

13. عبد الحميد محمد محي الدين، ومحمد عبد اللطيف السبكي. (1934). *المختار من صحاح اللغة*. القاهرة: مطبعة الاستقامة.
14. عبد السلام محمد هارون. (1979). معجم *مقاييس اللغة*. دمشق: دار الفكر.
15. عبد الفتاح سيّد صديق. (بلا تاريخ). *السعادة كما يراها المفكرون*. بيروت: مؤسسة عزّ الدين للطباعة والنشر.
16. قاموس المعاني. (بلا تاريخ). *Happiness*. تم الاسترداد من قاموس المعاني: http://www.almaany.com/ar/dict/ar-en/happiness/?category=16
17. قاموس المعاني. (بلا تاريخ). *مُمَرِّضَة*. تاريخ الاسترداد 15 جانفي، 2016، من قاموس المعاني: http://www.almaany.com/ar/dict/ar-en/%D9%85%D9%85%D8%B1%D8%B6%D8%A9
18. لطيفة مصباح حُمّير. (2010). *دور المنظمات الدولية في حل مشكلة حقوق الإنسان في عصر العولمة ـ دراسة تحليلية من رؤية العولمة الاجتماعية*. الأكاديمية الحديثة للكتاب الجامعي. doi:977-6149-53-7
19. لويس معلوف. (1946). *المنجد في اللغة والأدب والعلوم*. بيروت: المطبعة الكاثولوكية.
20. ليث عبد الحسين العتابي. (10، 2015). *المصطلحات مفاتيح العلوم*. تاريخ الاسترداد 15 1، 2016، من كتابات في الميزان: http://www.kitabat.info/subject.php?id=68038
21. محمد السعيد أبو حلاوة. (7 8، 2010). *جودة الحياة: المفهوم والأبعاد*. تم الاسترداد من جامعة فكتور فل العالمية: أبو حلاوة، محمد أبو سعيد(2010، أوت 07). جودة الحياة: المفهوم والأبعاد. ورقة عمل.
22. محمد نور الدين عبد المنعم. (2005). معجم *الالفاظ العربية في اللغة الفارسية*. الرياض: جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
23. نيكولاس وايت. (2013). *السعادة: موجز تاريخي*. (سعيد توفيق، المترجمون) الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
24. ARGYLE, M. (2001). *The Psychology of Happiness*. New York & London: Routledge Tylor & Francis Group.
25. ANDRE, C. (2003). *vivre heureux (psychologie du bonheur)*. Paris: Odile Jacob.
26. Berthon, S., Chatelain**.** S., & al., (2009).*Ethnologie des Gens Heureux***.** France : Éditions de la Maison des sciences de l'homme, Ministère de la Culture.
27. Caroline, G., Gérard, C., (2014). *Psychologie, éducation et vie scolaire*, Sciences Humaines & Sociales. France : EPU (Edition Publibook Université).
28. Lubomirsky, S. (2008). *The how of happiness*. New York: The penguin press.
29. Larousse Maxipoche 2008. (2007). France : éditions Larousse.
30. Organisation Internationale de Normalisation. (2016). *À propos de l'ISO*. Consulté le 10 1, 2016, sur ISO: http://www.iso.org/iso/fr/home/about.htm
31. The Centre for Bhutan Studies & GNH Research. (2015, 11). *Bhutan's 2015 Gross National Happiness Index*. Récupéré sur Gross National Happiness: http://www.grossnationalhappiness.com/