



مفهوم السعادة: سيرورة التطور من الإشكالية النظرية الإيتيقية إلى القضية الانطولوجية

عبد الكريم الحدادي، جامعة سيدي محمد بن عبد الله، كلية الآداب، ظهر
المهراز، فاس

خديجة وادي- كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة ابن طفيل، القنيطرة
المغرب

الملخص:

ضلت ماهية السعادة وهاجس تحقيقها وبلوغها هدفا يرافق الإنسان منذ بداياته، لما تحققه من مشاعر الرضى والطمأنينة وتترك انطباعات إيجابية على نفسيته.

فالتحولات التي عرفت بنيتها المجتمعات وتغير البراديجم السائد من حقبة لأخرى رافقه تغيير الإنسان لنضرتة لمفهوم السعادة، فانتقل من التأمل والتفكير في أنواعها وأصنافها وسبل تحقيقها، إلى الشروع مباشرة الى تحقيقها، حيث جعلتنا ثقافة الاستهلاك والإعلانات نعتقد ونؤمن بكون السعادة مسألة آنية وكونها عبارة عن سلسلة مسترسلة من المتع المحسنة باستمرار.

الكلمات المفتاحية: علم النفس، سيكولوجية السعادة، فلسفة السعادة، النظرية الأخلاقية، القضية الوجودية، نسبية السعادة.

**Abstract:**

The essence of happiness and the eagerness of achieving it remain one of the main goals that accompanied humans since the beginning of their existence, for it gives pleasure, satisfaction, peace, and due to the positive impacts it has on one's psyche. The changes that the structure of societies and the alterations of the prevailing paradigm from one era to another, indeed, accompanied man's vision towards the concept of happiness. Thus, he shifted from pondering and thinking about its types, its forms and ways to find happiness into direct ways to cultivating it. As a matter of fact, consumer and advertising culture make us believe and assume that happiness is an instant and a process of a continuous fulfillment of pleasure !

key word: psychology, psychology of happiness, philosophy of happiness, ethical theory, existentialism, relative of happiness



مقدمة:

يأخذ موضوع نيل والبحث عن السعادة مكانة جليلة عند جميع البشر، فهي حالة من الشعور بالرضا تتميز بالإحساس الممتع، وهي بمثابة جنة الاحلام ومنتهى الآمال، وغاية مرجوة يسعى لتحصيلها كل انسان، فالبشر متفقون جميعا على رغبتهم في السعادة، لكن الاختلاف حول طرق الوصول إليها وأسبابها وماهيتها أمر شائع بين جميع فئات المجتمع، من مفكرين وفلاسفة وعلماء، لذلك يشكل البحث في أسبابها وطرق الوصول إليها أمرا مهما جدا، هذا ما يجعل من تعريف السعادة، تعريفا موحدا أمراً بالغ الصعوبة، لأن مفهوم السعادة هو من المفاهيم المجردة.

السعادة من أسمى الطموحات وهاجس أزلي وشريف عند الإنسان منذ القدم، وهي مطلب إنساني يسعى كل فرد الى تحصيلها وبلوغها، وتشكل أبرز الغايات والأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، وتقف على رأس قائمة أولوياته، كما تعد من المواضيع التي شغلت فكر الانسان منذ القدم وهام بها ولا يزال يبحث عنها، وقد شغلت قضية السعادة فكره على مر التاريخ، كما شكلت لدى الفلاسفة والمفكرين موضوعا دسما ومادة غنية لا تحلى كتاباتهم وتأملاتهم من الانغماس في مناقشتها وتبيان ماهيتها ومحاوله تعريفها، فُصّفت تحت قائمة النظريات الأخلاقية، كما لاتزال تشكل محورا أساسيا في الفكر الأخلاقي حتى هذا الوقت، كما تعد الموضوع الذي حضي باهتمام كبير في التفكير الفلسفي من بين كل المواضيع الأخرى منذ بزوغ كلمة فلسفة عند مهد حضارة اليونان.

فمفهوم السعادة يختلف اختلافا جوهريا عن كل المفاهيم المعرفية والفكرية المطلقة المضمون والمعنى، بل يعد مفهوما زئبقيا ينفلت مسكه وحصره وتعريفه، وما يؤكد هذا الأمر هو اختلاف ماهيته وتعريفه من شخص لآخر، ومن حضارة لأخرى، وكذلك من فلسفة لأخرى، مما يجسد البعد الذاتي في تحديد معالمها، فالسعادة كبصمة أصبح يستحيل تطابقها عند شخصين مختلفين؛ ربما نلتقي في الخطوط العريضة، لكن من الصعب بل من المستحيل تطابق كل التفاصيل الدقيقة.

I. فلسفة السعادة

السعادة كموضوع تتغلغل في جوهر الانسان كذات عاقلة وواعية، وتحقيقها هو موضوع يهم كل إنسان من حيث هو إنسان، ومما لا شك فيه هو أن موضوع السعادة وكيفية تحقيقها يدخل ضمن الاهتمامات الفكرية والفلسفية، فمن الناحية الفلسفية جرت العادة على تناول الموضوع (السعادة) ورغم اختلاف المذاهب الفكرية والفلسفية ضمن إطار فلسفة الأخلاق، لذلك وقبل أن يصبح مفهوم السعادة مفهوما خاصا بعلم النفس الإيجابي، كانت بدايته كأحد المواضيع الفلسفية التي أخذت مكانة وحيزا هاما في فلسفة الأخلاق، كما تضاربت حوله آراء الفلاسفة واختلفت رؤيتهم لها على مر العصور، خاصة



الفلسفة اليونانية والفلسفة الإسلامية، باعتبار الأخلاق مبحث موضوعه وهدفه الفرد وكيفية تحقيق سعادته، مما يعطي للموضوع صبغته الفلسفية الجدلية وقيمتها الأخلاقية المعرفية، وتُستمد هذه القيمة من تعدد وتضارب المرجعيات الفكرية فضلا عن المكانة التي يعتليها كل مفكر وكل فيلسوف يبحث في هذا الموضوع.

يدفعنا الخوض في مجال مفهوم السعادة إلى التنقيب في تاريخ البشرية والكتابات الفلسفية القديمة. هذا المفهوم، وأثناء الاستكشاف الأثري عنه، يعيدنا بالضرورة إلى السؤال الفلسفي الذي طرحه أشهر الفلاسفة اليونانيين مثل أرسطو وأفلاطون وسقراط وطاليس.

1. السعادة عند فلاسفة الإغريق

إن التنقيب في سيورة مفهوم السعادة يحيلنا إلى تجذره تاريخيا وهو ما يُصعّب من فكرة حصره ويجعلها أمرا عسيرا، لذلك سنحاول قدر ما أمكن التطرق لتكنولوجيا تناول هذا المفهوم والتي تدفعنا بالضرورة للبدء من الفلسفة اليونانية، كما أن البداية من هذه النقطة لا يعني بالضرورة عدم تناول المفهوم من قبل خصوصا في الحضارة المصرية القديمة والحضارة الصينية وبقية الحضارات الأخرى.

اختلف فلاسفة اليونان في تناولهم لمفهوم وموضوع السعادة كل على رأيه، فنجد "سقراط" يجعل الغاية الأولى للأخلاق في تحقيق السعادة التي تقوم على سيطرة العقل على دوافع الشهوة ونوازع الهوى (أبو زيد، 2018: 134)، فالسعادة تتحقق في الانسجام بين رغبات الإنسان والظروف التي يعيش فيها (أبو زيد، نفس المرجع)، كما يرى ان السعادة في الفضيلة وليس في إتباع الملذات والأهواء، ولا في الجمال أو القوة أو الثراء أو المجد، فالسعادة هي حالة معنوية خالصة، أي أنها ليست في إتباع الحاجيات وإنما تتحقق بالتمسك بالخير المطلق والتحلي بالفضيلة، لأن الفضيلة هي النشاط الحقيقي والأصيل للنفس البشرية (مطر، 1998، 150)، كما يرى ان العيش السعيد للفرد يتجلى في الرغبات التي يستطيع أن يحققها، فالسعادة ليست مادية في الغنى الفاحش وإنما هي حالة نفسية تتمثل في ضبط الرغبات على حدود الاستطاعة ثم القناعة، بالإضافة إلى ممارسة الرياضة، لأن التفكير السليم لا يأتي إلا إذا تطهر البدن، فجمال الروح في جمال الجسم (سيد صديق، 2008، 11)، والحكيم هو الذي يمكن أن يبني سعادته لبنة لبنة، لأنها أمر نسبي يخضع لقدرات الفرد كل حسب إمكانيات تفكيره ونوازع شعوره ودوافع نفسه، ولكنها مع ذلك قدر مشترك بين الناس فيما يحقق النفع والخير للإنسان ولمن حوله من الناس (سيد صديق، نفس المرجع).



أما "أفلاطون" فقد اتبع رأي أستاذه سقراط واعتبر أن السعادة في اتباع الفضيلة، والدارس لفلسفة أفلاطون يلامس تداخلا لمفهومي السعادة، والخير الأقصى أو الخير الأسمى باعتباره الغاية التي ليس بعدها غاية، فيذهب في تقسيم مذهب الأخلاق الى ثلاثة أقسام رئيسية وهي، الخير الأسمى، تحقيق الخير الأسمى وتحقيق الخير في الدولة، فالخير هو السعادة لأنه يحقق النفع للناس، وكل عمل أخلاقي يحقق السعادة، والخير الأسمى منسجم إلى حد ما مع نظريته المتعلقة بعالم المثل، فكما ابتعدت النفس البشرية عن الجسم واتصلت بالصورة، كان الإنسان محققا لدرجة أكبر من الخير (بدوي، 1984، 180)، فلا يتعلق الأمر حسب أفلاطون بكون السعادة مسألة شخصية بقدر ما يتعلق بكونها قضية المدينة ككل، بالتالي لا يمكن أن ننال الكمال إلا ضمن مدينة متقنة التنظيم. «إننا لم نستهدف في تأسيس دولتنا لجلب السعادة الكاملة لفئة معينة من المواطنين، وإنما كان هدفنا أن نكفل أكبر قدر ممكن من السعادة للدولة بأسرها» (ابن رشد، 1998، 257) تصبح السعادة عند أفلاطون إذن هي سعادة المدينة في مجملها والتي تتحقق بالتلاحم بين جميع أعضائها وشرائعها، فكما يتوجب أن يتواجد تناغم في الفرد بين النفس العاقلة والنفس الشهوانية والنفس الغضبية، كذلك المدينة يجب أن ينقسم أعضائها إلى حراس يسيرون شؤونها العامة وجنود يسهرون على الأمن، وعمال يقومون بالأعمال الضرورية الأخرى مثل الصناعة والفلاحة... إلخ. فبدلك تتحقق العدالة وتزدهر الدولة ويزدهار هذه الأخيرة تزدهر الدولة بأسرها وتترك لكل طبقة أن تتمتع بالسعادة على قدر ما تؤهلها لذلك الطبيعة.

أما فيما يتعلق "بأرسطو"، يعتبر أن الهدف المركزي في حياة الإنسان هي السعادة، لذلك فقد خصص مجالا واسعا للموضوع أكثر من جل المفكرين الذين سبقوه أو عاصروه، فقد تناول موضوع السعادة في أكثر من مؤلف من مؤلفاته، لكنه أعطى مساحة وافرة للموضوع في مؤلفه "الأخلاق النيقوماخية"، إذ أظهر أن الهدف الأساسي وراء السلوك الإنساني هو تحقيق السعادة، فالسعادة بالنسبة إليه هي فضيلة مرتبطة بالخير الأسمى، وقيمة الخير هاته من بين مميزات الإنسان ككائن عاقل، لأنه يتميز عن الحيوان بالعقل او بالنفس العاقلة التي تصدر سلوكيات جميلة وعادلة وحققة.

فالسعادة في نظر أرسطو تكمن في إتباع الفضيلة كما تكمن في اللذة العقلية دون سواها من الملذات، وفي ممارسة التأمل والتفكير دون غيرها من الممارسات، وقد حصرها في أمرين؛ ان اللذة العقلية خاصة بالإنسان دون سواه من الموجودات وهذا ما يستدعي تجاوز الانسان لطبيعته الحيوانية واقتربه من الطبيعة الإلهية لتحصيل السعادة، ثم ممارسة العلم والتدرج في مراتبه هو سبب لضمان تحصيل الطمأنينة، وهما أمران يشكلان جوهر وماهية السعادة، فهي غاية من اجل ذاتها، اي تحقيق الكمال الذاتي. (بدوي، 2019، 122).



بدوره "أبيقور" يعتبر أن السعادة هي أسمى ما في الحياة وغاياتها القصوى، كما أن تحقيق رغبات اللذة هي الطريق الصحيح لبلوغ السعادة الحقيقية، فالسعادة هي سعي الإنسان الأزلي وهدفه الأسمى، وهي تتحقق في بساطة الحياة والاكتفاء بتوفير حاجاتنا الأساسية فقط، بينما الفضيلة الأسمى للفكر لدى أبيقور هي التعقل الذي يمكن من ضبط معقول للملذات والألم، بالتالي فسعادة الإنسان تتجلى في تحقيقه للذة وغياب تام للألم، لأن السعادة هي اللذة، واللذة بدورها يعتبرها غياباً صريحاً للألم والمشاكل والانزعاجات، وهذا هو الهدف الذي يسعى إليه كل إنسان عبر مختلف مراحل حياته، ويكافح عبر تاريخه للحصول على حصص أكبر من اللذة وكل ما يضمن منالها "إن اللذة هي بمثابة مؤشر للحياة السعيدة وغايتها، وهي الخير الأول الموافق لطبيعتها والقاعدة التي تنطلق منها في تحديد ما ينبغي اختياره وما ينبغي تجنبه، وهي أخيراً المرجع الذي نلجأ إليه كلما أخذنا الإحساس معياراً للخير الحاصل لنا، ولما كانت اللذة هي الخير الرئيسي والطبيعي". (سعيد، 1991، 205)

فإذا كانت المتعة هي غياب الألم وهي إشباع للرغبات الأساسية وتحقيق راحة البال كهدف أساسي لتحقيق السعادة حسب أبيقور، فإن "الرواقين" يعتبرون أن الخير والعيش الطيب هو العيش في وفاق تام مع الطبيعة ومع الذات، كما يؤكدون أن مفتاح الحياة السعيدة الجيدة هو خلق حالة ذهنية ممتازة والتي يحدونها في الفضيلة والرشد، ولبلوغ هذا المستوى من التناغم، لا بد لنا من التحكم في رغباتنا ودفع كل الأوهام التي يمكن أن تضللنا، لأن السعادة تتجلى في التحرر من سيطرة كل الرغبات والأحاسيس الغريزية الشهوانية والحيوانية، ويتحقق ذلك بالاستخدام السليم للعقل الذي من شأنه أن يمكننا من إدراك حقيقة الذات الإنسانية، فالسعادة تصدر عن العقل وعن إرادته، ولا تخضع للظروف التي تحيط به، بالتالي لا تؤثر الأشياء الخارجية في وجوديته، وإنما الاستعداد النفسي الذي يجعله يحيا وفق هذه الظروف هو من يؤثر فيه، فإذا ما أراد الإنسان أن يحيى حياة سعيدة يتوجب عليه ان يتطابق مع قوانين الطبيعة، لأنها هي الوحيدة القادرة على توفير السعادة الشاملة للإنسان، "كانت السعادة عند الرواقين سوى شعورنا بأننا نمارس وظائفنا في انسجام تام، وأنها تتمتع بأقصى ما تيسره لنا طبيعتنا من حياة خصبة فائضة مليئة. ومادام الأمر كذلك، فإن الإنسان حين يريد حياته، إنما يريد سعاده، فهو إنما يريد أن يجيء كل شيء مطابقاً لقانون الطبيعة" (زكريا، 1968، 135)

2. السعادة عند فلاسفة العصر الوسيط

على خلاف فلاسفة الإغريق، يرى "القديس أوغسطين" أن السعادة تتحقق فقط في الحياة الآخرة، بالتالي لا يمكن الوصول إليها في الحياة الدنيا، كما أن سبيل السعادة هو الأخلاق، والأخلاق هي الخير الأسمى، والخير الأسمى عند القديس أوغسطين هو الله، كما أن السعادة لا يمكن أن تتحقق إلا بتحقيق هذا الخير الأسمى والاستمتاع به، وحب الله وحده ما يشعرون بذلك وبه ندرك السعادة الحقيقية، فالتيارات المسيحية ركزت كل اهتمامها على الجمع بين الإيمان والأوامر الدينية،



كما اعتبرت أن السعادة موجودة في العالم الآخر، أو على الأقل ترتبط به، "فالحياة السعيدة هي النعيم في الله، ومن أجل الله ولا شيء غير هذه الحياة يمكن أن يسمى سعيداً، فالسعادة والحقيقة شيئين مترادفين، والذي يطلب الواحد يطلب الآخر، لأن مصدرهما واحد وهو الله" (حامد، 2016)

وعلى خلاف فلاسفة الإغريق اختلف فلاسفة الإسلام في تحديد الهدف من سعادة الدنيا، بحيث اعتبرها فلاسفة الإغريق غاية في حد ذاتها، بينما فلاسفة الإسلام جعلوا منها غاية لتحقيق السعادة في الآخرة، لذلك فعلماء الإسلام ينظرون إليها بكونها ناقصة في الدنيا ينتابها الكثير من الشوائب مثل الأمل والتوتر والغضب، بينما في الآخرة تكون كاملة وخالصة وصافية ونقية، وهي السعادة الدائمة الخالدة، أعلى مراتب السعادة، فالسعيد بعمله وعبادته وعمله الصالح في الدنيا هو السعيد في الآخرة، لذلك يعتبر الدين الإسلامي دين السعادة بامتياز لأنه ينهى عن الفحشاء والمنكر في المقابل يأمر بالخضوع والطاعات، ويخرج الناس من الظلال إلى الهدى، ومن الظلمات إلى النور ومن الجهالة إلى العلم، بالتالي من الشقاوة إلى السعادة، فسعادة الدنيا ولو تعددت وتنوعت معرضة للزوال، أما سعادة الآخرة فهي خالدة لا تفتنى ولا تزول، وفي الكثير من الآيات القرآنية يبين الله تعالى في كتابه أن طريق السعادة في الدنيا والآخرة هو اتباع هدى المولى العزيز، فيقول سبحانه وتعالى في الآية 123، 124 من سورة طه ﴿فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى * وَمَنْ أَعْرَضَ عَنِّي ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾.

فالسعادة من المنظور الإسلامي لا تقتصر في تحصيلها على الجانب المادي فقط، بل تركز أيضا على الجانب المعنوي، لأن الحياة الدنيا تمثل سبيل وطريق إلى الآخرة التي بسوف نجد ها السعادة الدائمة الخالدة.

3. السعادة في الفلسفة الحديثة والمعاصرة

جاء براديجم الحداثة و أحدث تغييرات جذرية في طريقة تناول موضوعات فلسفية عديدة، و من بين هذه الموضوعات نجد السعادة، فقد أخذ هذا المفهوم أبعادا جديدة كانت مغفلة في الفلسفات السابقة، أبعاد سيكون لها كبير الأثر على نهج مقارنة المفهوم مستقبلا خاصة في الفلسفة المعاصرة، كما عرف المفهوم تفاوتات جلية في الإجتاهات التي قاربتة و اشتغلت عليه، ف"روني ديكارت" بنهجه العقلاني، توصل إلى نفي إمكانية القول عن سعادة بالطلق، و أنسب المسألة إلى تفكير الإنسان، فالعقل هو الذي يمكن الإنسان من أن يشعر بالسعادة أو الشقاء، بعبارة أخرى فالسعادة هي ما يصنعه الإنسان لنفسه (أي بعقله)، لكن هذا لم يمنع ديكارت من الإشارة إلى بعض العناصر التي تساعد الإنسان في سعيه ليكون سعيداً، خصوصا "الرغبة"، فرغم تعدد و تنوع هذه الأخيرة إلا أن الرغبة التي يولدها السرور والبهجة تعتبر عاملا مؤثرا حاسما في الدفع بالإنسان لتبيل سعادته، (ديكارت، 1990، 62)



وهنا يتضح لنا كيف أن ديكارت يربط السعادة بما هو عقلي ويبعدها عن كل ما هو حسي، فبالنسبة له فإن سيطرة الإنسان على رغباته وشهواته هي الطريق الأمثل نحو السعادة، وكلما جعل الإنسان نفسه خاضعة وتابعة لشهواته وغرائزه نال الشقاء والتعاسة.

عداء اللذات الحسية هذا، نجده أيضا عند الفيلسوف الهولندي "باروخ اسبينوزا"، الذي يرى أن السعادة هي ذلك الشعور الناتج عن عمل يحبه الإنسان، فهي إذن طاقة من الرضا يحصل عليها الإنسان حينما يكون راضيا عن فعل، وترتبط السعادة عند "اسبينوزا" بالخير، ويقصد به السعادة التي ينالها الشخص (الفرد) وكذا المجتمع. فتحصيل السعادة يتم من خلال معرفة "الله" بكل تجلياته، وهنا إحالة على النسق السبينوزي اللاهوتي، فكل ما يصبو إليه الإنسان في هذه الحياة هو من صنع الله وهو أيضا موجود في الله، وفي هذا الصدد يقول "اسبينوزا" أن "كل ما يوجد إنما يوجد في الله، ولا يمكن لأي شيء أن يوجد أو يتطور بدون الله" (اسبينوزا، 2009).

لكن في الجهة المقابلة عند التجريبيين نجد الفيلسوف الاسكتلندي "دافيد هيوم" الذي يذهب بنا في مقارنته لمفهوم السعادة إلى الفن بمختلف أشكاله وأنواعه، و يؤكد على أن تحصيل سعادة الإنسان يمر عبر تهذيب الأذواق و جعلها راقية، بحيث تؤهل الناس لاختيار و فهم الأعمال الفنية الراقية التي ستدخل السعادة إلى قلوبهم عند رؤيتها أو الاستماع إليها، بهذا المعنى فالسعادة لها بعد حسي قائم على "رهافة الإحساس" و "رهافة الذوق"، فالناس الذين يملكون أحاسيس رهيبة، يتمتعون غالبا بحساسية عالية تجاه عوارض الحياة و أحداثها، لذلك فإنهم يكونون أكثر إقبالا على الحياة و أكثر عشقا لكل ما هو جميل و طيب، كذلك الأمر عند الذين يمتلكون ذوقا رفيعا فهم بدورهم يتمكنون من تذوق جمالية لوحة فنية أو تلمس شاعرية قصيدة، و يجعلهم ذلك يغوصون في عوالم الفن و النهل من متعه و جماله و الخروج من ضيق الماديات إلى عالم أكثر رحابة و جمالا.

فإذن، الإعلاء من أذواق الناس الفنية وأحاسيسهم الجمالية يساعدهم بشكل كبير في تحصيل السعادة وتجنب الشقاء والتعاسة ف"لرهافة الذوق ورقته نفس الأثر الذي لرهافة الإحساس. إنها توسع من دائرة سعادتنا مثلما توسع من دائرة شقائنا، وتجعلنا أكثر تأثرا بالأفراح والأحزان التي لا يبالي بها باقي الناس" (هيوم، 1974، 69).

أما بالنسبة للفلاسفة الألمان، فنجد أن "إيمانويل كانت" يوجه النقاش حول السعادة نحو الصعوبة التي نواجهها في محاولة تحديد مفهوم السعادة، فهي في نظره لا ترقى لمستوى "المفهوم الفلسفي" بقدر ما هي مثل مؤسس على الخيال، أي أنها ترتبط بالتجربة الحسية للأفراد، فالناس يتمثلون السعادة انطلاقا من تجاربهم وحاجاتهم الشخصية، وهذا يجعلهم يختلفون في تعريفاتهم وتصوراتهم لها. (kant, 1785, 99).



هذا الموقف سيناقضه فيلسوف ألماني آخر هو "ارثور شوبنهاور" والذي تبني موقفا عدما من إشكالية السعادة، فهو لا يرى في الحياة سوى شر مطلق لا مجال فيها للحديث عن سعادة الإنسان، فالأصل هو الألم والتعاسة، أما السعادة فهي لا تعدو أن تكون مجرد حالة مؤقتة وأمل عابر سرعان ما يتلاشى ليعود الإنسان إلى أصله الحزين والتعيس. هكذا فسعي الإنسان إلى السعادة وبجته عن سبل تحقيقها ليس سوى محاولة منه هدفها تناسي وتجاوز الألم والحزن اللذان يعانينهما، ويقول "شوبنهاور" أن "كل سعادة هي سالبة، وليست لها أية إيجابية، فكل إشباع وكل بهجة يعتبران غير دائمين لأنهما ليسا سوى انقطاع للألم والحزن" (schopenhauer, 1998, 332)

4. السعادة في الفلسفة المعاصرة:

"الأمل في السعادة هو السعادة"، عبارة للفيلسوف والمربي الفرنسي "إيميل شارتبي" المعروف باسم "ألان"، فالسعادة بالنسبة لهذا الفيلسوف رهينة بالعقل والإرادة والجهد، فالسعادة تتطلب من الإنسان أن يكون واعيا بها، مريدا لها وأن يبذل الجهد في سبيلها، فالإنسان هو الذي يصنع سعادته بنفسه بواسطة إرادته الحرة. إضافة إلى اقتران السعادة بالواجب، فسعادة الفرد هي من سعادة باقي الأفراد، فمن واجب الإنسان أن يساهم في إسعاد غيره لأنه بذلك يحقق سعادته الشخصية، حيث يؤكد "ألان" أن "من بين شروط الحياة السعيدة"، عدم حديث الشخص عن تعاسته أمام الآخرين وأيضا عدم وصفه للألم الذي يكابده، لأنه بفعله هذا سيسبب لهم الشقاء والتعاسة. بهذا المعنى تصبح السعادة واجبا نحو الذات والآخر في نفس الوقت، فأجمل وأفضل ما يمكن تقديمه للآخرين هي العمل على إسعاد أنفسنا، فنحن بذلك نسعدهم أيضا، (Alain, 1928, 208)

قبل القرن التاسع عشر، كان مفهوم السعادة من وجهة نظر الفلاسفة ينتمي ويختلط مع مجموعة من المفاهيم المثالية مثل، الفضيلة، الخير والشر، الواجب، ...، لكن بعد هذا التاريخ تمت إعادة النظر في المفهوم وطريقة تناوله إلى المفهوم الجديد الذي يبحث في سعادة الإنسان كإنسان.

قبل ذلك يرى "سيجموند فرويد"، أن السعادة تكمن في بلوغ الرضا عند تحقيق الأهداف، وهي لا تتحقق إلا بسعادة الآخرين حولنا، وتكمن في إشباع النزوات والرغبات التي لن يتمكن من تحقيقها ولن يتم بلوغها أبدا، فالسعادة في نظره هي مسعى طبيعي، لكن في الأخير تظل مسعى مستحيل، ويقسمها إلى شقين، شق إيجابي يتمثل في مبدأ اللذة، السيد الذي يسعى ويهدف إلى تحقيق وإشباع الغرائز، وشق سلبي يرمي إلى تجنب الألم الذي يهدد كيانه، فتصبح بذلك السعادة هي تجنب الألم والتعاسة، ويقول في هذا الصدد "يطمح الناس نحو السعادة، يريدون ان يصبحوا سعداء وأن يقولوا كذلك، لهذا المطمح وجهين، هدف إيجابي والآخر سلبي، فهو من جهة مطمح يريد أن يتحرر من الألم والكدر، ومن جهة ثانية يريد أن



يعيش إحساسات قوية متعلقة باللذة، فبالعنى الضيق ((للسعادة)) يمكن القول أنها لا تتعلق سوى بالجهة الثانية " (فرويد، 1996، 22)

فيما اعتبر "وليام جيمس"، أن السعادة تعد الدافع السري لسائر الناس في حياتهم وأعمالهم، لذلك هم دائما على استعداد لمواجهة كل الصعاب وتحمل كل الأزمات في سبيل وصولها، والسعادة في نظره الهدف المسيطر على سلوك الإنسان (العنزي، 2001، 35)، أما "ماكدوجال"، فقد ميز بين السعادة المرتبطة بالملذات الجسدية، والسعادة المرتبطة بالملذات النفسية، فاعتبر الأولى هي مجرد سعادة عابرة فيما اعتبر الثانية هي السعادة الحقيقية لأن متعتها تدوم أكثر، ونظرا لارتباطها بأهداف نبيلة وغايات سامية تراعي صالح الفرد والمجتمع (مرسي، 2000، 40).

في ستينات القرن الماضي، ظهرت عدة دراسات بحثية ونظرية حول موضوع السعادة، والتي كانت بالنسبة لعلماء النفس بمثابة نقطة انطلاق لسيكولوجية السعادة، فمهدت الطريق لظهور عدة أبحاث فعلية لموضوع السعادة في علم النفس، ومنه إلى ضرورة الالتفات للجانب الإيجابي من حياة الإنسان عوض التركيز فقط على جانب الاضطراب والمرض.

بدأ الاستخدام الفعلي للمركز لمفهوم السعادة مع أبحاث وكتابات بعض رواد علم النفس الإنساني، أمثال "أبراهام ماسلو"، "إريك فروم"، "وكارل روجرز"، وتضمنت كتاباتهم تناول السعادة الإنسانية في علاقتها ببعض الممارسات التطبيقية وبعض التصورات النظرية التي شكلت الأساس لظهور فرع جديد من فروع علم النفس، وهو علم النفس الإيجابي.

وفي علم النفس الإيجابي، نجد ان "مارتن سليجمان" يفرق بين مفهوم السعادة اللحظية ومفهوم السعادة الحقيقية، فالشعور اللحظي بالسعادة يمكن ان يتأثر بسهولة ببعض الأشياء البسيطة التي من شأنها ان تشعر الانسان بالرضى، مثل مشاهدة فلم كوميدى،... وهذا من شأنه ان يرفع معدل السعادة بشكل مؤقت، اما مفهوم السعادة الحقيقية، فيتكون من ست فضائل وهي: الحكمة والمعرفة، الشجاعة، الحب والإنسانية، العدالة، ضبط النفس والاعتدال، والروحانية والتسامي، وتعتبر هذه الفضائل عن وجودها من خلال سلوكيات يمكن ملاحظتها وقياسها وتنميتها. (علام، 2008، 438)

من خلال هذا يتبين ويتضح اختلاف في وجهات النظر حول هذا المفهوم، لكونه من المواضيع التي نالت الاهتمام منذ قديم الزمان، ولكونه الهدف والغاية الأسمى التي يسعى الانسان منذ أن وجد على تحقيقه، كما يمكن القول بأن مفهوم السعادة هو مفهوم ينصهر ضمن مجالي الزمان والمكان ومجموعة من الشروط الأخرى، هذا ما يجعل من تعريفه مسألة غاية في الصعوبة والغموض، عموما تأتي من فكرة العيش حياة جيدة وفي ظروف حسنة، كما ان هناك عدة مرادفات لكلمة السعادة، مثل الفرح، الانسراح، الرفاهية، السرور، البهجة، طيب الحال...، وهي كلها تعبر عن حالات مزاجية إيجابية لا



يمكن للإنسان الشعور بقيمتها ومكانتها، إلا إذا سبق وشعر بالألم والحزن والكآبة والحزن والقلق والتوتر والملل...، فالسعادة كشعور، هي خلو حياة الانسان من كل هذه الصفات، فالشيء لا يمكن معرفته الا بواسطة نقيضه.

2 علم النفس الإيجابي

في السابق كان الهدف الأساسي لعلم النفس هو علاج المرض النفسي، ومساعدة الناس في حياتهم، ثم دعم وصناعة المواهب...، نتيجة لذلك حقق الانسان قفزة هائلة في فهم وعلاج المرض النفسي، بحيث تم الكشف عن أسرار عشرات الاضطرابات، والتي كان في السابق أمراً ميوّوساً من شفائها، فأصبح الآن يمكن شفائها او التخفيف من درجتها بشكل كبير، فأصبح علم النفس اليوم، ذلك الحقل المعرفي الذي يهتم، ليس فقط بدراسة الضعف والضرر، بل إنه أيضاً دراسة القوة والفضيلة، فالعلاج ليس فقط اصلاح ما انكسر، بل انه تربية ما هو أفضل داخل أنفسنا، (Seligman, 1998) فعلم النفس ومنذ نشأته ركز اهتمامه على دراسة ومعالجة المرض والاضطراب النفسي، وتجاهل بشكل كامل وكلي على الانتباه للفكرة الخاصة بأن الانسان القادر على الإنجاز وتحقيق الذات هو القادر على الارتقاء بالمجتمع (Seligman, 2001)

معظم علماء النفس الذين ينتمون لعلم النفس الإيجابي، يجمعون ويتفقون بشكل عام (بالرغم من بعض الاختلافات النظرية)، الى ضرورة تغيير النظرة السائدة الى المرض النفسي بكل تجلياته (اكتئاب، توتر، قلق...)، وكذلك تغيير طريقة التعامل معه بنفس طريقة تعاملنا مع المرض العضوي الذي ينتهي علاجه بالتخلص من اعراضه المرضية، فالعلاج النفسي لا يتوقف عند التخلص من الاعراض السلبية، بل يبدأ عند هذه النقطة، أي ان علاج الاعراض المرضية ما هو إلا نقطة بداية لما يجب ان تتطور له بعد ذلك حياة المريض من إنجازات وتغيرات إيجابية بعد التخلص من حشائش الضرر النفسي التي تسببت فيها أعراض المرض، بعبارة أخرى، علاج المرض النفسي لا يتوقف بالتخلص من أنواع السلوك المرضي، و لا من الأفكار و الأبنية المعرفية التي تستند عليها هذه الأعراض، بل أيضاً بالتأكيد على الجوانب الإيجابية وجوانب الصحة والتفوق لتقويتها بالمزيد من التحسين و الدعم. ولهذا فإن فاعلية العلاج النفسي والحكم بالصحة النفسية، تستوجب التخلص الكلي من المرض والتخفيف من الأعراض التي تنتج عنه، وتتطلب أيضاً أن يتسم سلوك الفرد بخواص إيجابية جديدة يمكن عبرها أن نصدر حكماً بأنه أصبح مثلاً يتصف بالإيجابية والرضا النفسي والفاعلية وغيرها من الخواص الدالة علي الصحة النفسية الجيدة والتوازن الاجتماعي والوجداني. (أبو حلاوة، 2014، 6)



1 السعادة في علم النفس الإيجابي

منذ نشأته، يهتم علم النفس الإيجابي بالدراسة العلمية لما يحقق السعادة، ويطرح العديد من المفاهيم النفسية الإيجابية التي تعين الانسان على مواجهة المعيقات والتخفيف من وطأها على النفس ، كما يعالج الضعف، ويغذي نقاط القوة لدى الانسان، ونجد في صدارة هذه المفاهيم، مفهوم السعادة، على خلاف علم النفس التقليدي الذي يركز على دراسة السلبيات، بالتالي تتركز جهود علم النفس الإيجابي، على إثراء القوى الإنسانية القابلة للتعديل عن طريق تنمية قدرات الفرد وتطويرها كمدخل لتحقيق السعادة، وتحقيق مستوى افضل من التوافق النفسي والاجتماعي والاسري،(Crespo,2015,16) كما يوضح ويعتبر ذلك "Miller" في كون علم النفس الإيجابي، هو العلم الجديد للسعادة، الذي يتناول البحث في معنى الحياة، وجودة الحياة النفسية، وكيفية تحقيقها،(Miller,2008,591) فكلما سعادة تعد من اكثر الكلمات والمفاهيم الحديثة التي تتكرر في مجال علم النفس الإيجابي، ويتضمن هذا المفهوم المشاعر والأنشطة الإيجابية التي تعكس استمتاع الشخص بالحياة، فهذا الفرع يقدم لنا دعوة مفادها ان الانسان كفرد يحمل بداخله القوة والضعف، ومنهما وبهما تحدد حياته.

تحدد مواضيع علم النفس الإيجابي، في المستوى الذاتي، والفردى، والاجتماعي، فعلى المستوى الذاتي والخبرة الذاتية الإيجابية، يتمحور حول السعادة، السرور، الأمل، الإيمان، الولاء، الرفاهية، ...، اما على المستوى الفردي، فيمكن اجمال هذا الموضوع، حول السمات الإيجابية والتي تمثل، الشجاعة، الجرأة، مهارات العلاقات الشخصية، القدرة على الحب، العمل، المثابرة، التسامح، الاصاله، الحكمة، الموهبة العالية، ...، في حين المستوى الجماعي تتجلى موضوعاته في الفضائل والمؤسسات الاجتماعية الإيجابية بهدف دراسة الشخصية في سياق اجتماعي خاص للوصول بالهئيات والمؤسسات، الى مؤسسات إيجابية على المستوى العام،(Seligman,2000) كما تتحدد مظاهرها في زاويتين، نفسية وجدانية، ومعرفية، فبخصوص الزاوية الوجدانية فهي تشمل مشاعر الامن والطمأنينة، والمتعة، واللذة والارتياح، والفرح والسرور التي يحس بها أي انسان في مختلف مواقف السعادة، فيما الزاوية المعرفية، فهي تشمل ما يستوعبه الانسان بعقله من رضا، وما يحصده من نجاح، وما يناله من مساعدة حتى تمضي الأمور حسب ما يتوقعه او يريده، ولا يمكن الجزم في سلوك السعادة بين ما هو عقلي وما هو وجداني.(تحية، 2013، 24)

فالإنسان عبر مختلف مراحل حياته، وباختلاف الزمان والمكان، يسعى دائما الى مبتغى السعادة والنجاح، والابتعاد قدر الإمكان عن كل ما قد يعكر صفوه او يؤثر فيه سلبا، لذلك يركز هذا الفرع من علم النفس، على الجوانب التي تساعد الفرد على العيش في المستويات العالية من سلم السعادة.



2 نسبية السعادة

يتفق جميع أفراد المجتمع على أن الشعور بالسعادة هو أرقى خير يسعى الإنسان الى بلوغه، فهي الغاية المرجوة، غير أن تحصيلها يبقى أمرا في غاية الصعوبة، خصوصا مع التغيرات والتطورات التي تعرفها حياتنا على كافة الأصعدة، الثقافية، الاجتماعية، الاقتصادية، السياسية، المعرفية والإنسانية. ويرغب في السعادة جميع الأفراد والجماعات على اختلاف قيمهم وآراءهم، و اختلاف اتجاهاتهم ومذاهبهم، ويبحثون عنها حتى إن لم يعرفوا معناها، أو لم يدركوا كيف السبيل إليها، ولكنهم يتقاطعون في الوسيلة التي يمكن أن تحقق السعادة لهم ، فيختلف الإحساس والشعور بها والتعبير عنها من شخص إلى آخر، بل ومن مرحلة عمرية لأخرى، ومن ثقافة إلى أخرى، فيعتقد البعض أن السعادة تكمن في تحقيق النجاح والتفوق، أو تحقيق الذات والتغلب على مشاعر الضعف والنقص، أو الشعور بالقوة والأمن، بينما يتبنى آخرون على أن السعادة تتحقق بالإحساس باللذة والمتعة، أو الحب والود والرفاهية، وقد يجدها آخرون في الصحة النفسية و الصحة الجسدية، أو تكوين العلاقات الاجتماعية الايجابية، أو في جميع مسائل الحياة الايجابية،(Seligman,2002) كما ترتبط ايضا السعادة بفك النزاعات الداخلية والخارجية للفرد، بالإضافة إلى تحقيق التوازن والتكامل بين مكونات الشخصية حسب فرويد الذي يرى أن الحاسم الاساسي في تحقيق السعادة، يكمن في البنية النفسية للفرد في مؤلفه قلق في الحضارة.

إذا طرحنا على مجموعة كبيرة من الأشخاص سؤال مفاده، ماذا تشكل السعادة بالنسبة إليك؟ أو ما الشيء الذي يجعلك سعيدا؟ قد يبدوا للوهلة الأولى سؤال عادي يتضمن إجابة متوقعة في أغلب الأحيان، لكن في طياته فهو يحمل إرثا معرفيا يوحى باختلاف وجهات نظرننا، وسقف طموحاتنا وأمانينا باختلاف ظروفنا، بالتالي نحصل على عدة إجابات متعددة وليس جوابا واحدا، فتعدد واختلاف الأجوبة ما هو إلا دليل على أن ما يسعدني قد لا يسعدك بالضرورة، أو ان ما يقدر سعدي في لحظة معينة، ليس بالضرورة هو ما قد يسعدني في كل الأزمان، فمعظم الأطفال إذا سألناهم نفس السؤال الذي سألناه في البداية، أغلبهم سيجيبون بأن سعادتهم تكمن في اللعب أو في امتلاك بعض الأشياء، وإذا احتفظنا بأجوبتهم ثم أعدنا طرح نفس السؤال في وقت لاحق عندما يصبحون رجالا، لوجدنا أن أجوبتهم قد تغيرت بتغير الزمان والمكان، لذلك نستطيع القول بنسبية السعادة في الزمكان، والسعادة تختلف من شخص لآخر كاختلاف بصمة الاصبع، لكل منا سعادته، لكن يستحيل أن نجد تطابق بين شخصين في السعادة بكل تفاصيلها.

3 بيولوجية السعادة

على غرار التركيز الذي أبداه علم النفس في بداية استقلاله لموضوع الاضطراب والمرض كالاكتئاب والقلق،... ، وإهمال كلي وتام للدراسات التي تركز على المشاعر الإيجابية، مثل السعادة، الفرح، الحب،... ، فإن العلوم العصبية بدورها ركزت في



بدايتها على الأسس العصبية لهذه الاضطرابات والأمراض، محاولة فهم الاشتغال الذهني في هذه الحالات الشاذة، ساعية منها الكشف عن مناطق الضعف بغية محاولة العلاج أو التقليل من حدة الأعراض والضرر، هذه العلوم بدورها أهملت في بدايتها محاولة تسليط الأضواء على دراسة المشاعر الإيجابية، لفهم واكتشاف كل التغيرات التي تقع على مستوى الدماغ، عندما يمر الإنسان بفترات سعادة وفرح، لكن مؤخرًا، ومع ازدهار علم النفس الإيجابي وتطوره، واحتلاله مكانة مرموقة ضمن أهم فروع علم النفس، والتي استطاعت مواضيعه من جذب اهتمام أهم علماء النفس، وتصدر هذه المواضيع أكبر المنشورات العلمية المتخصصة في مجال السيكلوجيا، اهتمت العلوم العصبية أيضا بهذه الفئة من المشاعر، وحاولت دراستها ومقارنتها مقارنة عصبية، لتبيان المناطق المسؤولة عنها في الدماغ.

لقد كان فلاسفة الإغريق القدماء وعلى رأسهم (أبيقراط)، من بين أول من اكتشف وحاول الربط بين استجاباتنا العاطفية، والتغيرات الفيزيولوجية التي تحدث على مستوى أجسادنا، فبدأ فعلا في صياغة نظريات الأخلط الأربعة، التي تفسر تكون جسم الإنسان من أربعة مواد أساسية، وهي الصفراء، السوداء، الدم، والبلغم، وهذه الأخلط تتوافق مع المواد المكونة لكل الموجودات في الكون، والتي تتمثل في الماء، النار، التراب، والهواء، وأن التوازن في هذه المواد هو الذي يحدد صحة الإنسان وكل سمات شخصيته، كما تحدد طريقة تصرفه ونوعية شخصيته، فالعصارة الصفراء المتواجدة في الجسم بشكل كبير، ينتج عنها شخصية سريعة الغضب والانفعال، أما العصارة السوداء فصاحبها يمتاز بطغيان الحزن على شخصيته، بينما يرتبط الدم بالتفاؤل والسعادة والفرح، وفي الأخير يرتبط البلغم بالتصرف البارد، فمفتاح الصحة هو الحفاظ على التوازن بين هذه الأخلط الأربعة.

لقد بدأ الاهتمام بالدراسات الفيزيولوجية للسعادة، من خلال ملاحظات الأطباء أثناء معاينتهم لبعض الحالات التي كان أصحابها يتعرضون لحوادث دماغية تترك أثرا وضرا، بحيث عندما يتعرض الشخص لضرر على مستوى الجانب الأيسر من الدماغ، تتحول حالته المزاجية وتصبح أكثر ميلا للاكتئاب، بينما عندما يتعرض الشخص للأذى في الجانب الأيمن من الدماغ، يتولد لديه في أغلب الأحيان مشاعر بالبهجة والسرور، وتتحول حالته المزاجية نحو الإيجابية.

تعد اللوزية Amygdale، هي المنطقة المسؤولة عن كل ما له علاقة بالانفعالات، وتقوم بدور تنظيم هذه الانفعالات، كما يؤكد ذلك العالم الأمريكي "جوزيف دوكس Josef ledoux"، أن كل شخص يتعرض لضرر على مستوى اللوزية يتغير مزاجه ويقل تواصله الاجتماعي، ويصبح أكثر ابتعادا عن الناس ويفضل العيش بعيدا عنهم. (عدس، 1997، 34)



كما وجد العلماء أيضا وبالإضافة إلى منطقة اللوزية، أن "القشرة الدماغية الأمامية Frontal cortex"، تلعب دورا مهما في ضبط وتوجيه السلوك في حالات انفعالية يعيشها الفرد، حيث أن القشرة الدماغية من جهة ومناطق في الدماغ توجد في الطبقات العميقة من جهة ثانية، تؤثران بشكل مشترك على السلوك الانفعالي ومظاهره. (يونس، 2017، 407)

وفي دراسة قام بها "ريشارد ديفيدسون Richard Davidson"، بجامعة ويسكونس الأمريكية، باستعمال تقنية التخطيط الكهربائي للدماغ، وهدفت الدراسة إلى قياس مستوى نشاط المناطق الأمامية للدماغ عند الاطفال الرضع لحظة مغادرة الأم للغرفة، فاستطاع معرفة ردود فعلهم قبل حدوثها، اي هل سيكي الطفل عند مغادرة أمه للغرفة، وذلك من خلال ملاحظة التغيرات الدماغية التي تحدث في النصف الدماغى اليمين، فالطفل الذي سيصرخ تنشط هذه المنطقة، في حين الطفل الذي لن يبكي يتركز النشاط الدماغى لديه في الجزء الايسر من الدماغ(يونس، 2017، 292). وباستخدام التصوير بالرنين المغناطيسي، تمكن علماء "جامعة كيوتو" من التوصل إلى أن الأشخاص المشاركين في التجربة والذين ظهرت لديهم درجات أكبر من السعادة، أن دماغهم يحتوي على المادة الرمادية أكثر من غيرهم في المنطقة الأمامية للدماغ. (Elliott,2016) بالتالي و وفق ما سبق فإن المقياس الطبيعي للشعور بالسعادة يكمن في الفرق في النشاط الدماغى بين الجانب الأيمن والأيسر من مقدمة الدماغ، ثم توالى الدراسات، فقام "دوناسيو Antonio Danasio" بمساعدة مجموعة من العلماء، بملاحظة المناطق التي تشتغل في الدماغ أثناء القيام بمهمات معينة، حيث يطلب من المشاركين التفكير وتذكر ذكريات سابقة، إما سعيدة أو حزينة في حياتهم (مثل تذكر موت أحد أحبائه، أو لحظة التقاءه بشخص عزيز)، وأثناء ذلك يتم إخضاعهم للتصوير المقطعي PET الذي يساعد في الكشف عن كيفية عمل مجموعة من الأعضاء في الدماغ بعد حقنهم بمادة مشعة عبر الدم، فتم التوصل إلى أن معالجة الانفعالات تتم على مستوى نصفي الدماغ، إلا أن الجانب اليمين من الدماغ يميل ليكون أكثر نشاطا عندما يتعلق الأمر بالمشاعر السلبية، بينما الجانب الأيسر يميل ليكون أكثر نشاطا عندما يتعلق الأمر بالمشاعر الإيجابية،(Klein,2006,35.37) بينما توصلت أبحاث أخرى إلى أن الشعور بالسعادة، يتموضع في "الجهاز الحافى System limbic"، الذي يتضمن عدة أجزاء أهمها (اللوزية Amygdale ، Hippocampe فرس البحر ، Thalamus المهاد ، hypothalamus تحت المهاد ، Frontal cortex القشرة الدماغية الجبهية ،....)، ودوره هو معالجة الانفعالات منها السعادة، السلوك، الدوافع، التعلم، الذاكرة،....(Fordyce, web)

أكدت العديد من الدراسات أن الأحاسيس والمشاعر هي بمثابة مجموعة من التفاعلات الكيميائية، التي تنتج عن وجود مجموعة من الهرمونات في جسم الإنسان، وهرمون السعادة مفهوم يطلق على عدد من الهرمونات التي يفرزها الدماغ، ما



يساعد على تحفيز الشعور بالسعادة وتحسين الحالة المزاجية، فمن وجهة عصبية هناك عدة هرمونات في ادمنتنا ترتبط بالعواطف الإيجابية منها السعادة، من بين هذه الهرمونات نجد الدوبامين الذي غالبا ما نطلق عليه إسم هرمون السعادة، بالإضافة الى السيروتونين الذي دوره تنظيم مزاجنا، فعندما ينجذب شخص ما إلى شخص آخر، يقوم دماغنا بإفراز مادة الدوبامين والسيروتونين بشكل أكبر، بالإضافة الى إنتاج هرمون الأكسيتوسين الذي يقلل من الإحساس بالألم. (Dorjee,2013).

4 صناعة السعادة

في بادرة هي الأولى عربيا وربما عالميا، أعلنت دولة الإمارات العربية المتحدة، عن إنشاء وزارة جديدة تهتم بالسعادة أو اللامستحيل، سمتها وزارة السعادة، وهي ضمن بادرة ودعوة عالمية تهدف إلى إدراج ودمج مفهوم السعادة كمطلب أساسي يجب تحقيقه في المجتمع لكل المواطنين يدخل ضمن البرامج السياسية للدولة.

إن تعبيد الطريق نحو السعادة هو أمل كل شخص وكل مجتمع وكل أمة، لكن عندما تأخذ هذه السعادة نزعة تسويقية مادية، فحوها مجموعة من الخطابات المدروسة جيدا، وسيناريوهات محبكة مبنية على خليط من القصص والخيالات، والأحلام الموعودة، تصبح ذات طابع تجاري تنافسي يهدف إلى الربح على حساب بيع الآمال في الحصول على هذه الأحاسيس الجياشة.

إن تجارة السعادة لا تخسر أبدا، فكلنا مستعدون لدفع الغالي والنفيس مقابل هدية قد لا تكلف في الواقع إلا بعض الدريهمات، فقط لنعلم السعادة والابتسامة على وجه من نحب، سواء كان أحد اطفالنا، أو شريك حياتنا، أو صديق عزيز، ودائما ما نرغب في امتلاك أحسن الأشياء وأغلاها، سواء كان هاتف، أو سيارة، أو...، لأنها دائما ما تعطينا شعورا إيجابيا مفعوما بالسعادة أمام الآخرين، وترفع من قيمتنا أمامهم، لكن في تأملنا لهذه الأمور دائما ما نسأل أنفسنا، هل فعلا كل هذه الأشياء المميزة التي غالبا ما نختار أفضلها وأفخمها وأغلاها وفي بعض الأحيان أندرنا حقا تجلب السعادة، وهل فعلا تجلب السعادة الحقيقية ام فقط سعادة متوهمة هدفها الربح، غالبا ما تنتهي بانتهاء الموضة وخروج إصدار جديد من المنتج، فيصبح الهاتف القديم لا يحقق السعادة التي كان يحققها سابقا، وتصير السعادة الحقيقية في امتلاك النسخة الجديدة، وبذلك تصبح السعادة منحصرة ومتوهمة في امتلاك الأشياء الجميلة والجديدة، والحلم الموعود.

السعادة لم تعد مجرد إحساس ذاتي داخلي خاص بنا وحدنا، وإنما أصبح هدفا رئيسيا للشركات الرأسمالية الكبرى، يتيح لها استغلالنا في تنشيط حركة السوق العالمية والاقتصاد العالمي، وتستخدم هذه الشركات الكبرى عدة طرق لتزوير إحساساتنا



بالسعادة كمستهلكين لصالحها، كما تتلاعب بمشاعرنا وعواطفنا من أجل دفعنا للشراء أكثر، بغض النظر عن مدى قيمة السلع ومدى حاجتنا لها. (Barbosa,2017)

إن الرغبة في امتلاك أفضل الأشياء والتسوق بصفة عامة، هو مجرد نشاط عادي ويمكن ان يكون يوميا، لكنه قد يتطور مع الوقت ويصبح أكثر خطورة إلى حد أن يصبح "إدمانا" مثله مثل إدمان المخدرات، القمار، الانترنت، وإدمان التسوق هو إدمان لم يظهر إلا في أواخر القرن العشرين، ويعرف باضطراب هوس الشراء وهو "التكرار المستمر لسلوك شراء السلع بغض النظر عن النتائج المضرة لهذا السلوك، مثل الصعوبات المالية والمشاكل الاسرية" فرغم خطورة هذا السلوك نفسيا واجتماعيا، واقتصاديا وأسريا، غير أنه لم يتم إدراجه ضمن قائمة الأمراض النفسية لحدود الآن، والسبب في ذلك يعود لكون الخاسر الأكبر في هذه القضية سوف يكون الشركات الكبيرة، كما أن دليل الأمراض النفسية، الدليل التشخيصي والإحصائي في نسخته الخامسة لسنة 2013، لم يدرج هذا السلوك ضمن خانة الاضطرابات النفسية، والسبب في ذلك يعود لكون الجمعية قد تلقت تمويلا يقدر ب 50 مليون دولار لإعداد هذا المرجع، ونصف هذا المبلغ جاء من شركات الأدوية الكبيرة، مما يوحي وبشكل صريح أن الطرق التي نصف بها أنفسنا وتصف أمزجتنا النفسية، يتم تشكيلها بواسطة المصالح الاقتصادية للشركات والمؤسسات الربحية، لا بواسطة الحقائق العلمية (www.tellerreport.com)

أصبح مفهوم التسويق من المفاهيم الجد مهمة في القرن الواحد والعشرين، لذلك كان لزاما على المسوقين والشركات، ابتكار وتحسين طرقهم لإرضاء المستهلكين ورسم الابتسامة على وجوههم، فيلعب الإعلان دورا كبيرا في التسويق للسلع، فهو يستند بدرجة كبيرة إلى التأثير النفسي والعاطفي، كما يركز على الردود العاطفية للأفراد بدلا من استخدامهم المحتمل لمعلومات الإعلان كسبب يساعدهم على اتخاذ قرارهم، كما يدفع الإعلان المستهلك إلى التسرع في إصدار أحكامه، واتخاذ قراراته دون التفكير بعقلانية، وبدورهم صانعو الإعلان يستغلون طيبة مشاعر الزبناء، ويعبثون بعواطفهم من أجل التأثير على سلوكهم الشرائي، وقد يدفعهم الاعتقاد بأن السعادة النفسية تتحقق وتعتمد على قيمة كمية السلع التي يشتريها، فالإعلان والمعلنون يستهدفون الرغبات اللاشعورية للزبناء، وكذا غياب إحساسهم بالأمن ضمن مساعيهم إلى دفعهم على شراء منتوجاتهم. (خاطر، 2018، 73).



الهوامش:

- إبراهيم زكريا: المشكلة الخلقية، دار مصر للطباعة، مكتبة مصر، (د، ط)، 1968، ص. 135.
- ابن رشد محمد عابر الجابري، الضروري في السياسة، مختصر كتاب السياسة لأفلاطون، مركز دراسات الوحدة العربية، ص 257، 1998.
- أبيقور، رسالة إلى مينيسي، ترجمة جلال الدين سعيد، الدار العربية للكتاب، تونس، 1991، ص ص 205 – 206
- اسبوزا، علم الأخلاق ترجمة جلال الدين السعيد، المنظمة الهربية للترجمة، بيروت، ط. 1 2009
- أميرة حلمي مطر، الفلسفة اليونانية: تاريخها ومشكلاتها، دار قباء للطباعة والنشر، القاهرة، ص 150، 1998.
- بدوي عبد الرحمان، موسوعة الفلسفة، ج 1، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، ط 1984، ص 180.
- برتراند راسل، غزو السعادة، تعريب: سمير شيخاني، دار الأمير، بيروت، 1995، ص: 138
- تحية عبدالعال، مصطفى علي مظلوم، الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية: دراسة في علم النفس الإيجابي، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، 24، 2013.
- حامد، عبدالحمزة محمد علي. النظرية الأخلاقية في فلسفة توما الاكويبي، مجلة العلوم الانسانية، كلية التربية للعلوم الإنسانية، المجلد 23، العدد الثالث، 2016.
- دفيد هيوم، أبحاث جمالية II، فران 1974 ص 69
- ديكارت انفعالات النفس، ترجمة جورج زيناقي، دار المنتخب العربي للدراسات والنشر والتوزيع، بيروت 1990 ص 62
- سحر فاروق علام: معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية، مجلة دراسات نفسية، تصدر عن رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية، 2008، القاهرة، المجلد 18، العدد 3، ص 437.
- سيجموند فرويد، قلق في الحضارة، ترجمة جورج طرابشي، دار الطليعة للطباعة والنشر، ط 4، 1996، ص 22.
- سيد صديق عبد الفتاح، السعادة كما يراها المفكرون، مؤسسة عزالدين للطباعة والنشر، بيروت، ص 11، 2008.
- سيد صديق عبد الفتاح، مرجع سابق.
- عدس محمد عبد الرحيم، دور العاطفة في حياة الإنسان، دار الفكر، عمان، ط 1، 1997، ص 34.
- العنزي فريخ، الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية: دراسة ارتباطية مقارنة من الذكور والإناث. دراسات نفسية، ص 35، 2001
- محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة، علم النفس الإيجابي: ماهيته ومنطلقاته النظرية وافاقه المستقبلية، الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية العربية، العدد 34، ص 6، إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية، 2014.
- مرسي، كمال إبراهيم، السعادة وتنمية الصحة النفسية، ط 1 القاهرة، دار النشر للجامعات، 2000، ص 40.
- منى احمد أبو زيد، مرجع سابق.
- منى احمد أبو زيد، نظرية السعادة ووسائل تحقيقها في الفلسفتين اليونانية والإسلامية، مجلة التفاهم العدد 34، ص 134، 2018.



موسوعة الفلسفة، عبد الرحمن بدوي، الجزء الأول، 2019، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، ص 122، 123.
 ويليام ديفيز، صناعة السعادة: كيف باعت لنا الحكومات والشركات الكبرى الرفاهية؟، ترجمة: مجدي عبد المجيد خاطر، سلسلة عالم المعرفة،
 عدد 464، 2018، ص 73.
 يونس محمد، سيكولوجيا الدافعية والانفعالات، دار المسيرة، عمان، ط 1، 2007، ص 407.
 يونس محمد، نفس المرجع، ص 292.

Alain, Propos sur le bonheur, ed. Gallimard ; 1928 ; p ; 208

Barbosa, B. (2017). Happiness in marketing. In R. R. Ripoll (Ed.), Entornos creativos, empleados felices: Una ventaja competitiva en la gestión empresarial y territorial (pp. 75-90). Albacete, Spain: Uno Editorial

Christian Elliott, the happy place in your brain, my brain test, 2016.

Dorjee D (2013) Mind, brain and the path to happiness: A guide to Buddhist mind training and the neuroscience of meditation. Routledge, UK.

Emanuel Kant de la métaphysique des mœurs trad. V. Delbos ; ed. Ceres ; p. 99

Fordyce, M.(n.d.). Human Happiness: Its Nature and Its Attainment .(A two-volume set available for free online at - <http://www.gethappy.net/freebook.htm>.

<https://www.tellerreport.com/life/--the-industry-of-false-happiness---how-do-big-companies-form-our-perceptions-of-happiness--!-.rJCCC4rhE.html>.

Klein, 2006, p 35 .37.

M, Seligman. M, Csikszentmihalyi. Positive psychology: an introduction. American psychologist, vol 55, january 2000.

MARTIN E. P. SELIGMAN, Building Human Strength: Psychology's Forgotten Mission, President, American Psychological Association, 1998.

Miller, A. A critique of positive psychology or the new science of happiness, journal of philosophy of education, 2008, p 591 608

Ricardo. Crespo, p. Mesurado, A. Happiness Economics eudaimonia and positive psychology : from happiness economics to flourishing economics, journal of happiness stud, 2015, (16).



Schopenhauer ; le monde comme volonté et représentation ; trad. A. Bardeau Félix Alcan ; 1998 P : 332

Seligman, M. Authentic happiness. New York: Free Press. (2002).

Seligman, M. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. In C.R. Snyder 7 S.J.Lopez- 19 - (Eds) (2002). The Handbook of Positive Psychology (3-9). New York: Oxford University Press.