

السعادة هي حالة نفسية إيجابية يشعر بها الإنسان عندما يشعر بالرضا والسرور في حياته وهي حالة تتجلى في الشعور بالراحة النفسية والسعادة والاستقرار العاطفي والروحي. فعندما يتمتع بصحة جيدة وعلاقات اجتماعية إيجابية ويحقق الأهداف والرغبات التي يرغب في تحقيقها، ويمكن للإنسان تحقيق السعادة عن طريق العمل على تطوير الذات والعلاقات الاجتماعية والصحة النفسية والجسدية،