

يختلف منظور ومفهوم السعادة من فرد لآخر؛ وبشكل عام فإن السعادة هي شعور نسبي يختلف باختلاف قدرات الفرد وإمكاناته ودوافعه؛ فالسعادة هي مفهوم من غير الممكن رؤيته ولمسه، ومن الممكن تعريف وشرح مفهوم السعادة لغةً على أنها بموقع الاسم الذي يُعبّر عن الفرح والابتهاج وكل ما يُدخل ويزرع الفرح والسرور على النفس البشرية، ومن هؤلاء الفلاسفة ما يلي: [٤] ينظر أفلاطون إلى السعادة على أنها عبارة عن فضائل الأخلاق والنفس؛ كما أضاف أفلاطون بأن سعادة الفرد لا تكتمل إلا بمآل روحه إلى العالم الآخر. وبين متطلبات الفرد ذاته وبين متطلبات المجتمع الذي يعيش به، وبين الحياة الدنيوية للفرد وبين آخرته وعمله لها، [٤] تعريف علم النفس للسعادة حيث اهتم علم النفس بدراسة السعادة وأثرها على النفس البشرية من خلال فرع من فروعها، حيث يعمل هذا الفرع على رفع مستوى أداء الفرد الوظيفي النفسي بشكل أعمق وأبعد من معنى الصحة النفسية؛ بالإضافة إلى القدرة على توظيف القدرات والاستعدادات للوصول إلى مرحلة الرضا عن الذات وعن الآخرين، وبشكل عام فقد عرّف علم النفس السعادة من الجانب الانفعالي على أنها الإحساس باعتدال المزاج والحالة النفسية، [٥][٦] أهم المحاور التي يدور مفهوم السعادة حولها من أهم المواضيع والمحاور التي من الممكن أن تتناول مفهوم السعادة - أنواعها ومتطلباتها وكيفية الوصول إلى السعادة - هي كالتالي: [٧] أنواع السعادة تنقسم السعادة إلى نوعين رئيسيين يعتمدان على مستوى المؤثرات المحفزة لها، تحلي الفرد بالأنماط السلوكية السوية والسليمة بشكل عام. قدرة الفرد على تغاضي وتجاهل المثيرات السلبية ومسببات التعاسة. ومن أبرز هذه العوامل ما يلي: الثقة بالنفس وتقدير الذات. الإحساس بإمكانية السيطرة والتحكم بحالة الحياة النفسية والذاتية للفرد. الاهتمام بالجانب الترفيهي الذي يُدخل البهجة والسرور على النفس البشرية.