

(تداول السعادة)

إن امتلاكنا للسعادة ليس للاستمتاع والشعور بلحظات الراحة والرفاه فقط! ولكن السعادة في الحقيقة لها وظائف عديدة تجعلها في حالة تداول وتجديد مستمر، نستطيع أن نجعلها فيما يلي:

الإنفاق : يحتاج الإنسان امتلاك عادات، ومعطيات السعادة حتى ينفق بها على نفسه.

الادخار : يحتاج الإنسان أن يدخر سعادة في مخزونه الذهني وطريقة تفكيره.

الاستثمار : يبدأ الإنسان أن يستثمر فيما يمتلكه من مخزون السعادة، وينميها ويحسنها.

التطوع: فالسعادة تزيد بالعطاء والتطوع وتقديم ما يسعد الآخرين.

بهذه المفاهيم نستطيع أن نتداول السعادة ونجعلها في حالة تجديد وتدفق مستمر.

إن نظرية السعادة في علم النفس الحديث تركز في الأساس على المعادلة الآتية:

50% = الجينات الوراثية والبيئة المحيطة.

10% = الظروف المعاشية في الحياة.

40% = الأنشطة والممارسات اليومية.

وبحسب هذه المعادلة فكل إنسان يمتلك 40% من سعاداته عن طريق الأنشطة والممارسة الإيجابية لمعطيات السعادة.

وهو في الأساس يستطيع أن يسهم في الـ 50% من سعادة أولاده ومن هم في مسؤليته.

السعادة للجميع

إن مَلاَّنَا لحياتنا بالأعمال التي تنفع الحياة، ونجد أثرها في الدنيا والآخرة، هو الذي يجعل حياتنا تطول؛ بالسعادة التي يتركها العمل في نفوسنا، وبالأجر والثواب الذي ننتظره من الخالق- سبحانه وتعالى- يوم القيامة.. قال تعالى:

﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ

أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [النحل:97]