

(فيزياء السعادة)

الفيزياء أو علم الطبيعة: هو العلم الذي يدرس العلاقة بين المفاهيم الأساسية لعمل الكون مثل: الطاقة، القوة، والزمان، والكتلة، المادة وحركتها.

والسؤال هنا: ما علاقة الفيزياء وعلوم الطبيعة بالسعادة؟

إن الإنسان في الغالب يتأثر بأربعة أشياء: المكان، والزمان، والمادة، والطاقة؛ فإذا عرف الإنسان الطاقة التي تلزمه لأن يكون سعيداً، ومصادر إنتاجها، وكيفية صناعتها، وإذا عرف كيف تؤثر جودة البيئة، والمكان في سعادته؛ إن معرفة ذلك كله سيوفر عليه الكثير في طريق السعادة.

طاقة الإنسان:

عادةً ما تُعرف الطاقة على أنها قدرة نظامٍ ما على إنجاز شغلٍ معيّن، ولو نظرنا حولنا لوجدنا أن كل عملية حركية أو نمو في عالمنا تحتاج إلى طاقةٍ لإنجاز ما تقوم به من أشغال.. وطاقة الإنسان هي أساس حياته، حيث تمكن جسمه من القيام بوظائفه المختلفة، والمحافظة على حياته الطبيعية.

كيف يحصل الجسم على الطاقة؟

يحصل الجسم البشري على الطاقة عن طريق الهواء، والماء والغذاء. إن نظام التغذية الجيد والمتوازن يقوم على تناول مقادير محددة من الأنواع المختلفة من الأطعمة. ويشمل نظام التغذية على:

أغذية نمو: لبناء جسم الإنسان، وهي المواد البروتينية، والمواد الزلالية، وتعمل على تجديد الخلايا ونمو الجسم، ومنها على سبيل المثال: اللحوم، والبيض، والبقوليات، والأسماك وخاصة الدهنية منها، والتي تحتوى على أوميغا 3، والمحاريات.

أغذية إمداد: تمد جسم الإنسان بالطاقة، وهي الكربوهيدرات البسيطة، وهي سهلة الهضم، والامتصاص، ومنها: السكريات الأحادية مثل الجلوكوز، ومنتجات الألبان، والعسل، وبعض الخضروات، والحبوب، والفاكهة.

أغذية وقاية: تقوي جسم الإنسان من الأمراض، وهي الأملاح المعدنية والفيتامينات،

والتي تتوفر في الخضروات، والفاكهة.

النشاط والاتصال بالطبيعة:

قد تكون أهم حقيقة للطبيعة البشرية (من وجهة نظر السعادة) أن الإنسان كائن حركي متفاعل نشيط، وأنه يقوم بنشاط وتفاعل مع الأشياء.

إن الأماكن التي نعيش فيها لها علاقة قوية بسعادتنا؛ فهي تزودنا بالسلامة والأمان، وهي أشياء أساسية لبقائنا ورفاهنا العام.

تشير الدراسات إلى أن الشخص النموذجي لديه مساحات أربع لتحقيق الراحة والرفاه: المساحة الحميمية: وهي ما بينه وبين شريك حياته، ولا يحب أبداً أن يطلع عليه أحد سواهما؛ فيحتاج إلى مكان يحمي له خصوصيته الحميمية ويشعر فيه بالأمان. المساحة الشخصية: وتشكل قناعاته عن نفسه وأفكاره الشخصية التي يتميز بها عن غيره؛ وتحتاج إلى مكان يشعره بالراحة والهدوء والجلوس مع نفسه. المساحة الاجتماعية: علاقته مع من حوله من الأقارب، والجيران، والأصحاب، والأصدقاء؛ وتحتاج إلى مكان منظم يوفر له الترحيب والزيارات وعقد المناسبات المتنوعة. المساحة العامة: تعامله مع من حوله من الناس والأشياء؛ وتحتاج إلى مكان واسع جميل يستقبل فيه الناس ويبني من خلاله العلاقات الجيدة.

فالذي يفسر لنا لماذا يريد الناس منازل واسعة المساحة وجميل الطلة؟ لأنها توفر الخصوصية، وتبادل التفاعلات الاجتماعية، وهي أمور مهمة للسعادة. إن المنازل بالنسبة لنا كبشر تُلبّي رغباتنا الفطرية، مما يتيح لأذهاننا التوقف عن فحص التهديدات والمخاطر، وعن البقاء منتبهاً طوال الوقت.

إن منازلنا تُلبّي لنا جودة الطعام، والدفء، وجودة النوم، مما يساهم في الرفاه والسعادة. علينا أن نقر بأن منازلنا تجعلنا سعداء، أو على الأقل تساعدنا في تجنب الشقاء. ربما المغزى من المنزل هو تلبية عدد كافٍ من احتياجاتنا ومتطلباتنا الأساسية، مما يجعلنا قادرين على توجيه طاقتنا نحو أشياء أخرى تجعلنا سعداء؟ أشياء كالعمل، والترفيه، والعائلة، والعلاقات، والإبداع.. إلخ. قد لا تجعلنا منازلنا سعداء! ولكن تجعل تحقيق السعادة أمراً سهلاً.

قال الله عز وجل: ﴿ وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ بُيُوتِكُمْ سَكَنًا ﴾ (سورة النحل: 80) فنعمة من الله أن يجد

الإنسان مكاناً يأوي إليه، ويرتاح فيه، ويقويه الحرّ والبرد، ويستريحه وأهله عن الناس، إلى غير ذلك من الفوائد والمصالح؛ فعلى الإنسان أن يحمد الله على هذه النعمة، فكم يوجد من البشر ممن لا مسكن لهم! فعن أنس رضي الله عنه: " أن النبي ﷺ كان إذا أوى إلى فراشه قال: الحمد لله الذي أطعمنا وسقانا، وكفانا وآوانا، فكم ممن لا كافي له ولا مؤوي" [أخرجه مسلم]

السعادة للجميع

والنبي عليه الصلاة والسلام حينما يتحدث عن السعادة يقول: " أربع من السعادة :
المرأة الصالحة، والمسكن الواسع، والجار الصالح، والمركب الهنيء" [أخرجه ابن
حبان]

وكان عليه الصلاة والسلام كثيراً ما يدعو بهذا الدعاء: " اللهم اغفر لي ذنبي، ووسع
لي في داري، وبارك لي في رزقي، فقيل له: يا رسول الله ما أكثر ما تدعو بهذا
الدعاء؟ فقال عليه الصلاة والسلام: وهل ترك هذا الدعاء شيئاً".

