

أنا وأنت على الطريق الشعور بالسعادة

صديقتي المستمعة،

كيف تحافظين على شعورك بالسعادة في أعلى مستوياته؟ هذا هو عنوان تقرير ورد في الصحيفة العربية عن دراسة أجريت مؤخرا حول هذا الموضوع. فتعالى سيدتي نستمع إلى ما جاء فيه:

لطالما أظهرت الدراسات السابقة أن مستوى سعادة الفرد يرتفع مع حدوث تغييرات مهمة في حياته، كالدخول في علاقة عاطفية ، أو شراء سيارة جديدة.. لكن شعلة السعادة سرعان ما تخفت مجددا. غير أن باحثين في علم النفس من جامعتي مينتيسوري وكاليفورنيا طوروا برنامجا يؤازر الناس في الحفاظ على شعورهم بالسعادة والغبطة في أعلى مستوياته. ويقول بروفيسور علم النفس المشرف على الدراسة كينون شيلدون إن هذا النموذج يتألف من عنصرين أساسيين هما الحاجة المستمرة إلى الانخراط في تجارب حياتية إيجابية ومتجددة ، والحاجة إلى تقدير كل ما تملكه الآن وعدم طلب المزيد على عجل. وأجرى الباحثون مسحا شمل حوالي ٥٠٠ شخص استفسروا فيه عن حجم السعادة التي يعيشها هؤلاء في تلك الفترة ، وبعد ستة أسابيع سألوهم مجددا عن التغييرات الحياتية الإيجابية التي جعلتهم أكثر سعادة من ذي قبل، وبعد انتظار ستة أسابيع أخرى عمد أخصائيو علم النفس إلى تقييم ما إذا كانت المستويات المرتفعة من البهجة قد دامت إلى ذلك الحين.

ويشرح شيلدون بروفيسور علم النفس ليقول: لقد اعتادت الغالبية على التغيير الذي كان وراء سعادتهم، حيث لم يعودوا سعداء بسبب رغبتهم في المزيد دوما، أو في رفع سقف معاييرهم ومتطلباتهم، أو لأنهم توقفوا عن عيش تجارب إيجابية متجددة. وبناء على الوراثة وعوامل أخرى، فإن لكل شخص درجة معينة من السعادة التي يعيشها ويشعر بها عادة. وهو ما يمكن تسميته ب السعادة الاعتيادية . فبعض الأشخاص يميلون إلى الانفتاح، ويبدون مفعمين بالحياة، بينما يميل آخرون إلى التشاؤم والكآبة والسوداوية. كما أن لكل شخص مجال سعادة يتراوح حول تلك النقطة. ويشير بحث البروفيسور شيلدون إلى أن الأشخاص قادرون على تدريب أنفسهم على البقاء في أعلى درجة ممكنة في مجال السعادة ذلك. وأخيرا لفتت الدراسة إلى أن شراء واقتناء الأشياء المادية يمكن أن يغمر الشخص بالسعادة لكن ذلك الإحساس لن يدوم إلا إذا كانت المقتنيات تقدم شيئا متجددا كل يوم ولم نقم بمقارنتها مع ما يملكه الآخرون. إلى هنا ينتهي التقرير.

تري، هل حقا تستمر السعادة التي نحصل عليها خاصة نحن السيدات من جراء شراء أشياء جديدة في بيوتنا كالأثاث الجديد مثلا أو سيارة جديدة؟ أو ليس هذا كله يصبح عتيقاً مع الأيام أو عاديا بالنسبة لنا؟ لا شك في أن ذلك يُدخل شيئاً من السعادة لكنّها تبقى سعادة مؤقتة سرعان ما تنتهي بصيرورة الأشياء الجديدة قديمة مع الوقت. أليس كذلك؟ ولاشك أن تقدير ما لدينا كما جاء في التقرير يجلب إلى الإنسان سعادة بمعنى أن لا يتذمر أو يتطلع إلى ممتلكات غيره . وبنفس المقدار نحس بالسعادة حين نختبر أشياء جديدة إيجابية في الحياة أيضا لأنها تمنحنا زخما متجددا. لكن كل هذا سيدتي لن يستمر أو يدوم. والمال لا يمكن أن يجلب السعادة أو الراحة الدائمة خاصة إذا كان المرء متعلقا بالماديات.

تقدم مرة شاب غني من الرب يسوع المسيح يوم كان على أرضنا هذه وقال له: أيها المعلم الصالح أيّ صلاح أعمل لتكون لي الحياة الأبدية. فقال له: إن أردت أن تدخل الحياة فاحفظ الوصايا. فقال له : أية الوصايا؟ فقال يسوع: لا تقتل ، لا تزن ، لا تسرق ، لا تشهد بالزور. أكرم أباك وأمك وأحب قريبك كنفسك. قال له الشاب هذه كلها حفظتها منذ حدثتي . فماذا يعوزني بعد؟ قال له يسوع إن أردت أن تكون كاملا فاذهب وبع أملاكك وأعط الفقراء فيكون لك كنز في السماء وتعال اتبعني. فلما سمع الشاب الكلمة مضى حزينا لأنه كان ذا أموال كثيرة. (متى ١٩ : ١٦ - ٢٢)

نعم سيدتي، تقدم هذا الشاب اليهودي طالبا من الرب يسوع المسيح أن يرشده إلى العمل الذي يقوم به لكي يحصل على السعادة الدائمة والأبدية. أما إجابة يسوع المسيح له فكانت بحسب مفهومه اليهودي، أي انطلاقا بما يمليه عليه الناموس والوصايا التي تحت الإنسان على العمل. لكن ما من أحد نجح بالطبع في حفظ الناموس والوصايا لأنه إذا أخطأ الإنسان في واحدة فقد صار مخطئا في الكل. وعليه فإن الوصايا تتطلب الكمال من الإنسان. لهذا عندما قال للمسيح هذه الوصايا حفظتها منذ حدثتي. أراد الرب يسوع أن يبين له بأن ممتلكاته وأمواله المتعلق بها والتي صارت إليه الفعلي، هذه ينبغي أن يتخلى عنها بالكلية وينكر كل ما له ويتبع المسيح الاتباع الحقيقي. عندها حزن لأنه لم يرد أن ينكر نفسه أو يتخلى عمّا له. ولهذا مضى حزينا. نعم، لكي نصبح سعداء بالحق و نريح الحياة الأبدية في دار النعيم علينا صديقاتي أن ننكر نواتنا أولاً وهكذا نحصل على السعادة الدائمة النابعة من غفران خطايانا ومن صيرورتنا أولاداً لله الأب. فهل نفعل يا تري؟
