

فهي لا تقتصر فقط على شعور أو إحساس الناس ، وإنما يمتد بها الأمر لما أبعد من ذلك، حيث تمثل لدى الغالبية العظمى من الناس هدفاً يسعون دوماً لتحقيقه والوصول إليه، ويسلكون العديد من الطرق في سبيل الوصول لهذا الهدف، ولكن لا بدّ من القول بأن معنى السعادة يختلف من شخص لآخر. وقال بعض القراء إن السعادة تكمن في الترابط الأسري، لما فيه من نشر المودة والمحبة بين أفراد الأسرة، القارئ إلى السعادة: (ضحكة أمي. وأن تكون بصحة وعافية، وأن يكون ابني بخير) فيما وجد أحد القراء أن السعادة، حالة من صفاء النفس وطمأنينة القلب، تأتي من خلال الموازنة بين مطالب الجسد والروح، وبين الراحة الشخصية وراحة الآخرين. هناك العديد من الأشياء التي تجلب إلى السعادة مثل تناول الأكلة المفضلة، ولقد تتسائل الناس أين يمكن أن أجد السعادة الحقيقية الدائمة؛ حيث إنّ هذا السؤال حير الكثيرين فإذا كانت جميع المغريات والمُتّع لا تدوم فالسعادة الحقيقية في دوام الشيء واستمرارية منفعتة، ماهي طرق زيادة السعادة؟ لقد يعتبر الدين هو أحد الأسباب التي تساعد على خدمة الإنسان روحياً، إذ جاءت الأديان الثلاث لتحسين وتوطيد العلاقة مع الله، حيث تقوم على إدخال الراحة والسكينة إلى النفس، كما تمنحه القوة والإحساس بالسعادة، لذلك فإن الأشخاص الصالحين يكونون أكثر الناس فرح وسعادة، رغم أنهم يواجهون العديد من الصعوبات والمتاعب في الحياة. يجتنّب الإنسان السعادة لنفسه بالاعتماد على النفس وقد يكون باتخاذ القرارات المتعلقة بكل جوانب حياته، دون خوف أو قلق أو الاعتماد على الآخرين في تقرير مصيره، وإبداء الرأي بكل جرأة دون تردد أو خوف، ليكون قادراً على تحمل نتائج قراراته بنفسه، فالاعتماد على النفس يحقّق نوعاً من السعادة للشخص، لأنه يشعر بنوع من الاستقلالية الذاتية. قد وأُجريت الدراسة من قبل جامعة ديربي والجمعية الملكية لصناديق الحياة البرية في بريطانيا، وذلك في مسعى لاختبار التأثير الذي خلّفه المشروع الذي نظّمته الجمعية العام الماضي تحت اسم "30 يوماً من الحياة البرية" على المشاركين فيه، والتعرف على مدى هذا التأثير كذلك. وتبنيهم سلوكيات فعالة صديقة لها؛ مثل إطعام الطيور وزراعة الزهور لكي يرتشف منها النحل الرحيق، وذلك ليس فقط خلال مشاركتهم في المشروع، وإنما لشهور طويلة تلت انتهاءه.