



صناعة السعادة
تحقيق جودة الحياة والعمل

فهرسة أثناء النشر إعداد إدارة الشؤون الفنية - دار الكتب المصرية

النجار، أحمد عبدالعزيز

صناعة السعادة - تحقيق جودة الحياة والعمل / تأليف:

أ.د. أحمد عبدالعزيز النجار، أ.د. مدحت محمد أبو النصر،

ط1 - القاهرة: المجموعة العربية للتدريب والنشر

240 ص: 24x17 سم.

الترقيم الدولي: 978-977-722-161-0

1- السعادة الشخصية

2- علم النفس الاجتماعي

أ - أبو النصر، مدحت محمد (مؤلف مشارك)

أ - العنوان

ديوي: 152,42 رقم الإيداع: 2019/17454

تحذير:

جميع الحقوق محفوظة للمجموعة العربية للتدريب والنشر
ولا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب أو اختزان مادته
بطريقة الاسترجاع أو نقله على أي نحو أو بأية طريقة سواء
كانت إلكترونية أو ميكانيكية أو خلاف ذلك إلا بموافقة الناشر
على هذا كتابة ومقدما .

حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى

2020



الناشر

المجموعة العربية للتدريب والنشر

8 شارع أحمد فخري - مدينة نصر - القاهرة - مصر

تليفاكس: 23490242 - 23490419 (00202)

الموقع الإلكتروني: www.arabgroup.net.eg

E-mail: info@arabgroup.net.eg

elarabgroup@yahoo.com

صناعة السعادة

تحقيق جودة الحياة والعمل

تأليف

الأستاذ الدكتور

مدحت محمد أبو النصر

رئيس قسم المجالات وأستاذ تنمية وتنظيم
المجتمع بكلية الخدمة الاجتماعية
جامعة حلوان
دكتوراه من جامعة ويلز ببريطانيا
دكتوراه فخرية
مجلس علماء ومبدعي مصر والعرب
مستشار التدريب والتنمية البشرية

الأستاذ الدكتور

أحمد عبد العزيز النجار

رئيس قسم علم النفس والإرشاد
وأستاذ علم النفس الاجتماعي
بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
جامعة الإمارات
دكتوراه من جامعة درهام ببريطانيا
مستشار التدريب والتنمية البشرية

الناشر

المجموعة العربية للتدريب والنشر



2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١٧﴾ ﴾

(سورة النحل: 97)

﴿ الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيٰوةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِندَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلًا ﴿٤٦﴾ ﴾

(سورة الكهف: 46)

صدقة الله العظيم

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم

(اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن)

(تبسمك في وجه أخيك صدقة)

(بشروا ولا تنفروا، ويسروا ولا تعسروا)

صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم

الإهداء

إلي كل شخص يبحث عن السعادة في الحياة
إلي كل شخص يبحث عن السعادة في العمل

المؤلفان

شعار هذا الكتاب

اليوم هدية ونعمة من الله سبحانه وتعالى
حافظ عليه بالرضا والنشاط والعمل
ولا تندم على الماضي ولا تقلق على المستقبل

المحتويات

15مقدمة

الفصل الأول

مفهوم السعادة من منظور نفسي واجتماعي

21مقدمة
22أقوال مأثورة عن السعادة
23تعريف السعادة
27تعريف علم النفس وفروعه
28تعريف علم النفس الايجابي
32تعريف علم نفس السعادة
32تعريف علم نفس النجاح
32تعريف مهنة الخدمة الاجتماعية
34السعادة نسبية تختلف بين الناس
35خاتمة

الفصل الثاني

أنواع وعلامات السعادة وكيفية تحقيقها

39مقدمة
40التعاسة

41	أنواع السعادة
43	جوانب أو أبعاد السعادة
44	متطلبات السعادة
44	فوائد السعادة
45	تسع علامات للسعادة
46	الوصول إلى السعادة
47	مفاتيح السعادة
49	كيفية تحقيق السعادة

الفصل الثالث

نظريات تفسير السعادة

55	مقدمة
57	المنظور الشخصي للسعادة
57	المنظور الاجتماعي للسعادة
58	المنظور البيئي للسعادة
58	المنظور الفسيولوجي للسعادة
59	المنظور الوراثي للسعادة
59	المنظور التكاملي في تفسير السعادة

الفصل الرابع

قياس السعادة واليوم العالمي للسعادة

63	مقدمة
----	-------

63	تعريف القياس
65	مؤشرات القياس
69	قياس السعادة
72	مقياس السعادة العام
73	استقصاء: هل أنت سعيد في حياتك؟
76	تقرير السعادة العالمي
78	يوم السعادة العالمي

الفصل الخامس

السعادة في الحياة

83	مقدمة
83	السعادة الزوجية
84	تعريف الزواج
84	شروط الزواج
85	حقوق الزوجين
85	حقوق الزوجة
86	مراحل النزاع الزوجي
88	السعادة الزوجية
89	مفاتيح السعادة الزوجية
90	أهمية السعادة الزوجية
91	السعادة الأسرية
92	تعريف الأسرة

93	مراحل حياة الأسرة.....
94	السعادة الأسرية.....
96	مقومات السعادة الأسرية.....
98	استقصاء: هل تحب أسرتك؟.....

الفصل السادس

السعادة في العمل

105	مقدمة.....
105	الإدارة بالحب.....
112	استقصاء: ما اتجاهاتك نحو العملاء؟.....
114	الإدارة بالمرح.....
117	استقصاء: هل أنت شخص مرح؟.....
120	تنمية التفكير الابتكاري.....
121	تعريف التفكير الابتكاري.....
122	عوامل أساسية للقدرة الابتكارية.....
124	الإبداع والابتكار حاجة إنسانية هامة.....
125	استقصاء: هل أنت مبتكر؟.....

الفصل السابع

تجربة يحتذي بها: نموذج الإمارات

131	مقدمة.....
132	وزارة السعادة في الإمارات.....

133	الاحتفال بيوم السعادة العالمي
134	البرنامج الوطني للسعادة والإيجابية
135	الميثاق الوطني للسعادة والإيجابية
135	المسح الوطني للسعادة والإيجابية
136	تدريب الرؤساء التنفيذيون على السعادة والإيجابية
137	دبلوم إسعاد المتعاملين
137	منصة إلكترونية (مبادرة أصدقاء السعادة)
138	سعادة العمال
138	مركز الإمارات لأبحاث السعادة
139	مبادرة 100 يوم من الايجابية

الفصل الثامن

استقصاءات السعادة

143	مقدمة
144	استقصاء: هل أنت راض عن حياتك؟
148	استقصاء: هل تحب نفسك؟
151	استقصاء: هل أنت متفائل؟
157	استقصاء: هل أنت متوافق؟
162	استقصاء: هل تتمتع بالحياة؟
166	استقصاء: هل تهتم بصحتك؟

الفصل التاسع

مهارات النجاح في الحياة والعمل

173مقدمة
174تعريف النجاح
178أنواع النجاح
179الفرق بين الشخص الناجح والشخص الفاشل
180عهد أو ميثاق النجاح

الفصل العاشر

مفاتيح وقواعد وعادات وقوانين النجاح

185مقدمة
185مفاتيح النجاح
187القواعد السبع للنجاح
188العادات السبع للنجاح
189العادة الثامنة
190قوانين علم نفس النجاح
192استقصاء: هل أنت قادر على النجاح؟

الفصل الحادي عشر

استقصاءات النجاح

197مقدمة
198استقصاء: هل أنت ناجح في عملك؟

202.....	استقصاء: هل أنت شخصية منتجة؟
204.....	استقصاء: هل أنت راض عن عملك؟
208.....	استقصاء: هل أنت قائد ناجح في عملك؟
212.....	استقصاء: هل أنت مخلص في عملك؟
215.....	استقصاء: هل أنت موظف كفاء؟
218.....	استقصاء: هل أنت مدير متميز؟

قائمة المراجع

225.....	أولاً: المصادر.....
225.....	ثانياً: المراجع العربية.....
234.....	ثالثاً: المراجع الأجنبية.....
240.....	رابعاً: مواقع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت).....

مُقَدِّمَةٌ

في بداية تاريخ علم النفس سيطر علم النفس العيادي أو الإكلينيكي لفترة طويلة على الساحة النفسية. وكانت أبرز المواضيع التي يدرسها ويهتم بها: موضوع الاكتئاب والعقد والأمراض النفسية... ثم فيما بعد ظهرت ظروف عديدة عجّلت بظهور فرع جديد في علم النفس هو علم النفس الايجابي، وأصبح مفهوم النجاح Success والسعادة Happiness من المفاهيم الرئيسية والبارزة فيه.

ويعتبر مفهوم السعادة من المفاهيم التي لها مكانة عريقة في الفكر الإنساني، فمنذ عصر أرسطو طاليس وحتى الوقت الحالي سعى العديد من الباحثين إلى دراسة موضوع السعادة خاصة بعد الدراسات التي قام بها كل من مايكل أرجايل ومارتن سليجمان. وتعتبر السعادة مطلب ورغبة وحاجة أساسية يبحث عنها الجميع ويتمنى تحقيقها في مختلف المجالات. أنها شعور عام يشعر ويشترك الناس به ؛ أي أنها متاحة في يد الجميع.

ومن تعريفات السعادة بأنها ذلك الشعور الداخلي بالبهجة والسرور، بحيث ينعكس على الحالة النفسية والمزاجية للشخص، مما يجعله ينظر بشكل إيجابي للحياة وللأشياء، أي أنه عبارة عن ذلك الإحساس الذي يعتبر مضاداً للحزن والكآبة، وبعيداً كل البعد عن التشاؤم والمشاعر والطاقات السلبية.

والكتاب يعرف السعادة بأنها شعور داخلي بالمرح والسرور والرضا والإقبال على الحياة، بمعنى أنها الشعور الإيجابي والتفكير الايجابي نحو النفس والآخرين والاتجاه

المتفائل نحو الحياة والدراسة والعمل. والسعادة هي نقيض الحزن والتعاسة والهم والإحباط والتشاؤم.

والهدف الرئيسي من تقديم هذا الكتاب "صناعة السعادة: لتحقيق جودة الحياة والعمل" هو إلقاء الضوء على ماهية مفهوم السعادة من منظور نفسي واجتماعي، وذلك من حيث عدة أبعاد هامة، منها: التعريف والأهمية والفوائد والأنواع والمفاتيح والعادات والمتطلبات. كذلك تم الحديث عن كيفية قياس السعادة ومؤشر السعادة العالمي والتقارير العالمي للسعادة، ورصد أكثر الدول سعادة وأكثر الدول تعاسة على المستوي العالمي. ثم تم الحديث عن يوم السعادة العالمي، من حيث النشأة والأهداف والفعاليات...

ثم تناول الكتاب بعض مجالات السعادة، ومنها: السعادة الزوجية والأسرية والسعادة في العمل. فتم الحديث عن ملامح السعادة الزوجية والأسرية وكيفية تحقيقها ومعوقات تحقيقها... أيضا تم توضيح كيف يتم نشر روح السعادة في المنظمات من خلال: تطبيق الإدارة بالحب والإدارة بالمرح وتنمية القدرات الابتكارية...

ثم تم عرض التجربة المتميزة للإمارات العربية المتحدة في موضوع السعادة، من منطلق أن الإمارات هي الأولى عربيا على مؤشر السعادة العالمي منذ عام 2016 وحتى عام 2018. وهذا تتطلب الحديث عن وزارة السعادة في دولة الإمارات العربية المتحدة كأول وزارة من هذا النوع على مستوي جميع دول العالم، وبرامج واستراتيجيات هذه الوزارة.

وفي نهاية الحديث عن موضوع السعادة، تم تقديم مجموعة من الاستقصاءات المرتبطة بشكل مباشر أو غير مباشر بموضوع السعادة.

وفي نهاية الكتاب تم الحديث عن ماهية مفهوم النجاح نظرا للعلاقة الارتباطية الطردية القوية بين النجاح والسعادة، فكلما حقق الإنسان نوعا ما من النجاح فإن ذلك يساهم في زيادة درجة السعادة لديه. وتناول الكتاب تعريف النجاح وأهميته وأنواعه وعاداته وقواعده وقوانينه ووسائل تحقيقه...

وفي نهاية الحديث عن موضوع النجاح، تم تقديم مجموعة من الاستقصاءات المرتبطة بشكل مباشر أو غير مباشر بموضوع النجاح.

والدرس الذي يريد الكتاب توصيله هو التأكيد على أهمية السعادة في حياة أي إنسان، والحرص على تحقيقها، وأنه يمكن تحقيقها بأمر وأشياء بسيطة وليست صعبة أو مستحيلة، وأن تحقيق السعادة يحسن من جودة الحياة والعمل...

ويتكون الكتاب من احدي عشر فصلا، هي كالتالي:

- الفصل الأول: مفهوم السعادة من منظور نفسي واجتماعي
- الفصل الثاني: أنواع وعلامات السعادة وكيفية تحقيقها
- الفصل الثالث: نظريات تفسير السعادة
- الفصل الرابع: قياس السعادة واليوم العالمي للسعادة
- الفصل الخامس: السعادة في الحياة
- الفصل السادس: السعادة في العمل
- الفصل السابع: تجربة يحتذي بها: نموذج الإمارات
- الفصل الثامن: استقصاءات السعادة
- الفصل التاسع: مهارات النجاح في الحياة والعمل
- الفصل العاشر: مفاتيح وقواعد وعادات النجاح
- الفصل الحادي عشر: استقصاءات النجاح

هذا ولقد تم استخدام العديد من المراجع العربية والأجنبية في إعداد هذا الكتاب، هذا بالإضافة إلى الاستعانة ببعض مواقع شبكة المعلومات الدولية "الإنترنت".
والمؤلفان يشكران الله سبحانه وتعالى على توفيقه في إعداد هذا الكتاب المتواضع، والذي به بعض النواقص بلا شك، فالكمال لله وحده وتعالى. وبالله التوفيق،،

المؤلفان

أ.د. أحمد عبد العزيز النجار أ.د. مدحت محمد أبو النصر

دبي والقاهرة: 2020

الفصل الأول

مفهوم السعادة من منظور نفسي واجتماعي



ويشتمل هذا الفصل على النقاط التالية:

- ✍ مقدمة
- ✍ تعريف السعادة
- ✍ أقوال مأثورة عن السعادة
- ✍ تعريف علم النفس الايجابي
- ✍ تعريف علم نفس السعادة
- ✍ تعريف علم نفس النجاح
- ✍ تعريف مهنة الخدمة الاجتماعية
- ✍ السعادة نسبية تختلف بين الناس
- ✍ خاتمة

الفصل الأول

مفهوم السعادة من منظور نفسي واجتماعي

مقدمة:

في بداية تاريخ علم النفس سيطر علم النفس العيادي أو الإكلينيكي لفترة طويلة على الساحة النفسية. وكانت أبرز المواضيع التي يدرسها ويهتم بها: موضوع الاكتئاب والعقد والأمراض النفسية... ثم فيما بعد ظهرت ظروف عديدة عجّلت بظهور فرع جديد في علم النفس هو علم النفس الايجابي، وأصبح مفهوم النجاح Success والسعادة Happiness من المفاهيم الرئيسية والبارزة فيه.

ويعتبر مفهوم السعادة من المفاهيم التي لها مكانة عريقة في الفكر الإنساني، فمنذ عصر أرسطو طاليس وحتى الوقت الحالي سعى العديد من الباحثين إلى دراسة موضوع السعادة خاصة بعد الدراسات التي قام بها كل من مايكل أرجايل Michael Argyle (2000) ومارتن سليجمان Martin E. P. Seligman (2002) وأحمد محمد عبد الخالق (2003 ؛ 2008 ؛ 2018)...

والفصل الحالي سوف يعرض لنا بعض الأقوال المأثورة عن السعادة، ثم سيتم القاء الضوء على مفهوم السعادة من منظور نفسي واجتماعي. كذلك سوف يقدم لنا الفصل تعريفات لكل من: علم النفس الايجابي وعلم نفس السعادة وعلم نفس النجاح ومهنة الخدمة الاجتماعية. وفي نهاية الفصل سيتم شرح كيف أن السعادة نسبية تختلف بين الناس.

أقوال مأثورة عن السعادة:

- من المقولات المشهورة أو الأقوال المأثورة عن السعادة، نذكر:
- 1- تضعك المعرفة في صفوف الحكماء، ويضعك العمل في صفوف الناجحين، ويضعك التفاهم في صفوف السعداء... ابراهيم الفقي.
 - 2- السعادة لا تهبط عليك من السماء.... بل أنت من يزرعها في الأرض.
 - 3- كن قنوعاً بما عندك تكن سعيداً.
 - 4- السعيد يرى الحاضر أفضل أيامه، والمتفائل يرى مستقبله أفضل من حاضره، أما المتشائم فينظر إلى الماضي باعتباره أفضل الأيام، ولا يرى مستقبله إلا قائماً.
 - 5- عندما يغلق باب يفتح آخر، ولكننا غالباً ما ننظر طويلاً وبحسرة إلى الباب المغلق، حتي أننا لا نري الأبواب التي تفتح لنا... جراهام بيل
 - 6- لا تيأس، فعادة ما يكون آخر مفتاح في مجموعة المفاتيح هو المناسب... نورمان فينست بيل
 - 7- السعادة ككرة نجري وراءها عندما تتدحرج، وندفعها بأقدامنا عندما تتوقف... دي بوزيو
 - 8- هون عليك نفسك، ولا تجعل الدنيا أكبر همك، وغاية أملك. فالأيام يوم لك ويوم عليك، إن أقبلت عليها أدبرت عنك، وإن أعرضت عنها جاءتك طائفة مختارة. أزهدي في الدنيا يحبك الله، وازهد في ما عند الناس يحبك الناس... تاج الدين هلال
 - 9- اليوم هدية ونعمة من الله سبحانه وتعالى، حافظ عليه بالرضا والنشاط والعمل، ولا تندم على الماضي ولا تقلق على المستقبل... [مدحت أبو النصر وأحمد النجار].

تعريف السعادة:

تعتبر السعادة مطلب ورغبة وحاجة أساسية يبحث عنها الجميع ويتمنى تحقيقها في مختلف المجالات، وأنها شعور عام يشعر ويشترك الناس به؛ أي أنها متاحة في يد الجميع. ولقد اهتم معظم الفلاسفة بموضوع السعادة، فعلى سبيل المثال اعتبر أفلاطون أن السعادة هي فضائل النفس والتي حددها في الآتي:

1- الحكمة

2- الشجاعة

3- العفة

4- العدالة

واعتبر أن الإنسان لا يسعد السعادة الكاملة إلا بعودة روحه إلى العالم الآخر.

بينما يرى أرسطو أن السعادة هبة من الله، واعتبرها تتكون من خمسة أبعاد، هي كالتالي:

1- صحة البدن وسلامة الحواس

2- الحصول على الثروة وحسن استخدامها

3- النجاح في العمل وتحقيق الطموحات

4- سلامة العقل وصحة الاعتقاد

5- السمعة الطيبة والاستحسان من الناس.

أما سبينوزا فيقول في كتابه الأخلاق " السعادة هي الغبطة التي ندركها حينما نتحرر من عبودية الأهواء ومن الخرافات والأحكام المسبقة".

ويقول الفيلسوف الفرنسي نيكولا شامفور " أن السعادة ليست بالأمر الهين، فمن الصعب أن نعثر عليها في دواخلنا، ومن المستحيل أن نعثر عليها في الخارج".

أما الفلاسفة المسلمون فينظرون إلى السعادة الحقيقية في طاعة الله وكسب رضاه والفوز بالجنة. قال الله تعالى في كتابه الكريم: ﴿ قَالَ أَهَيْطًا مِنْهَا جَمِيعًا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ فَمَا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى ﴿١٢٣﴾ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى ﴿١٢٤﴾ قَالَ رَبِّ لِمَ حَشَرْتَنِي أَعْمَى وَقَدْ كُنْتُ بَصِيرًا ﴿١٢٥﴾ قَالَ كَذَلِكَ أَنْتَ أَيْتَانَا فَتَسِينَهَا وَكَذَلِكَ الْيَوْمَ تُنْسَى ﴿١٢٦﴾ ﴾ [طه: 123-126].

جاء في تفسير هذه الآية: (فَلَا يَضِلُّ) أي في الدنيا، (وَلَا يَشْقَى) أي في الآخرة، وقوله سبحانه (وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي) بمعنى خالف أمري، وطاعتي، وأعرض عنه وتناساه، ولم يهتدي بهذا الهدى، (فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا) هذا جزاؤه في الدنيا، حيث يفقد الطمأنينة، ولا انشراح لصدره، بل قد يضيق صدره وإن أظهر عكس ذلك، وأظهر النعم، فالسعادة القلبية تكون لديه مفقودة.

أما سعادة الدنيا من وجهة نظرهم فتكون من خلال إشباع لذة العقل والذهن بالمعارف والعلوم، وتقدير العلم والعلماء. فعلى سبيل المثال يري كل من الكندي وابن مسكويه والفارابي وابن رشد أن السعادة الحقيقية تتجلى في طلب علوم الحكمة والفلسفة والعمل بالعلوم المنطقية والنظرية بهدف الوصول لنتائج وحقائق صادقة.

ومن الجدير ذكره أن الفلاسفة المسلمين واليونانيين القدماء قد اتفقوا على كون السعادة الحقيقية تتجلى في الإيمان، والعمل السليم البناء، وإعمال العقل والفكر، وهذه هي الطريقة الأفضل للارتقاء بالأمم والوصول أخيراً للسعادة (عمار عمر: 2019).

أيضا اهتم علم النفس Psychology بدراسة السعادة وأثرها على النفس البشرية من خلال فرع من فروعها، وهو ما يُطلق عليه علم النفس الإيجابي أو علم نفس السعادة Psychology of Happiness أو علم نفس النجاح Psychology of Success ؛ حيث يهدف هذا الفرع على اجراء البحوث والدراسات التي يمكن أن تقدم لنا مداخل

ومفاتيح تحسين مستوى الأداء النفسي للفرد.

ومن منظور علم النفس يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاسًا لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفها انعكاسًا لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة.

وتعرف بعض كتب علم النفس مفهوم السعادة بأنها العيش في حالة سرور، والرضا العام عن الحياة، وإشباع الرغبات، والتمكّن من تحقيق الأهداف المرجو تحقيقها، والوصول إلى الطموحات التي يسعى الفرد إليها، بالإضافة إلى القدرة على توظيف القدرات والاستعدادات للوصول إلى مرحلة الرضا عن الذات وعن الآخرين (مدحت أبو النصر وأحمد النجار: 2019).

أيضا عرّف علماء علم النفس السعادة من الجانب الانفعالي بأنها الإحساس باعتدال المزاج والحالة النفسية، ومن الجانب التأملي المعرفي فهي الوصول إلى مرحلة الشعور والإحساس بالرضا (انظر: سيد عبد الفتاح: 2011؛ محمد السعيد: 2012).

كذلك من تعريفات السعادة بأنها ذلك الشعور الداخلي بالبهجة والسرور، بحيث ينعكس على الحالة النفسية والمزاجية للشخص، مما يجعله ينظر بشكل إيجابي للحياة وللأشياء، أي أنه عبارة عن ذلك الإحساس الذي يعتبر مضاداً للحزن والكآبة، وبعيداً كل البعد عن التشاؤم والمشاعر والطاقات السلبية.

ويري مايكل أرجايل Michael Argyle في كتابه سيكولوجية السعادة (2000) أن السعادة هي الرضا عن الحياة والشعور بالبهجة والصحة والعلاقات الاجتماعية الايجابية. كذلك يري توني روبينس Tony Robbins (2017) أن السعادة هي الشعور بالبهجة والسرور والرضا عن الحياة والدراسة والعمل.

ويعرف فينهوفن Veenhoven (2003) السعادة بإنها الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجاباً أو سلباً على نوعية حياته الحاضرة. أيضاً يعرف أحمد عبدخالص

وآخرون (2003) السعادة بأنها حالة شعورية يمكن أن تستنتج من الحالة المزاجية للفرد. كذلك يعرف حسين الفنجري (2006) السعادة بأنها حب الشخص للحياة واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها ككل.

ويربط بعض علماء علم النفس بين مفهوم السعادة ومفهوم الاستماع بالحياة Enjoin Life، ففهم شيراي وآخرون (2009 Shirai & et. al) والذي عرف الاستماع بالحياة بوصفه حالة نفسية إيجابية فاعلة وناضجة ومتوهجة تعكس تمتع الفرد بالحياة وقدرته على التفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة به على نحو إيجابي ومبهبج ومرح.

وفي ضوء ما سبق يمكن تعريف السعادة بأنها شعور داخلي بالمرح والسرور والرضا والإقبال على الحياة، بمعنى أنها الشعور الإيجابي والتفكير الإيجابي نحو النفس والآخرين والاتجاه المتفائل نحو الحياة والدراسة والعمل. والسعادة هي نقيض الحزن والتعاسة والهمم والإحباط والتشاؤم.

وتنظر مهنة الخدمة الاجتماعية Social Work Profession إلى السعادة بأنها هدف من أهدافها، فهذه المهنة تحاول تحقيق الرضا والسعادة وإدخال روح السرور والبهجة على عملاء الخدمة الاجتماعية. فعلى سبيل المثال فهذه المهنة تقدم الكثير من البرامج والخدمات التي تساهم في تحقيق السعادة لدي هؤلاء العملاء. ومن أمثلة هؤلاء العملاء: الأيتام والأطفال والمراهقين والشباب والمسنين والمعاقين والمسجونين والفقراء...

ومن أمثلة البرامج والخدمات التي تقدمها هذه المهنة: تقديم المساعدات والإعانات بما يدخل الفرح والسرور على الفقراء والمساكين والمحتاجين، وتقديم برامج شغل أوقات الفراغ بما يدخل الفرح والسرور على الأطفال والمراهقين والشباب، وتقديم برامج الارشاد الاجتماعي والأسري للمساهمة في علاج المشكلات الأسرية وإعادة السعادة في الأسر وبين الزوجين...

أيضا تنظر مهنة الخدمة الاجتماعية إلى السعادة علي أنها عطاء، يحقق فائدة كبيرة لمن يحصل علي هذا العطاء ولمن يقدمه علي السواء. ولقد أثبتت بحوث عديدة في الخدمة الاجتماعية أن أحد الأسباب الرئيسية لحالة الرضا والسعادة لدي الأخصائيين الاجتماعيين هو تقديمهم يد المساعدة والمعاونة والعطاء لعملائهم الذين في حاجة إلي ذلك، وإلي سمع هؤلاء الأخصائيين إلي دعاء العملاء لهم...

والجزء التالي سوف يلقي الضوء باختصار علي تعريف كل من: علم النفس، وفروعه المرتبطة بموضوع الكتاب، ومهنة الخدمة الاجتماعية.

تعريف علم النفس وفروعه :

علم النفس Psychology سيكولوجي هو أحد العلوم الانسانية، وهو الدراسة العلمية للسلوك الانساني ودوافعه والشخصية الانسانية والعقل البشري ووظائفه (وخاصة وظيفة التفكير والادراك) والامراض النفسية والعقلية لدي الانسان. كذلك تشير كلمة علم النفس إلى تطبيق هذه المعارف على مجالات مختلفة من النشاط الإنساني، بما فيها مشكلات الأفراد في الحياة اليومية ومعالجة الأمراض النفسية والعقلية. ومن أهداف علم النفس التوصل إلى فهم هذا السلوك وتفسيره والتنبؤ به والتحكم فيه.

ويعرف عبد الستار ابراهيم (2000) علم النفس بأنه علم السلوك والعقل، بما في ذلك الظواهر الواعية واللاواعية، وكذلك علم الشعور والفكر.

وتتكون كلمه علم النفس في اللغة الانجليزية من مقطعين لهما أصل يوناني هي Psyche وهي تشير إلي الحياه أو الروح، أما المقطع الثاني logos فهو يفيد معنى العلم أي البحث الذي له أصول منهجية علميه.

ولعلم النفس فروع عديدة، نذكر منها: علم النفس التجريبي، علم النفس

الفسولوجي، علم نفس النمو، علم النفس الاجتماعي، علم النفس التربوي، علم النفس الصناعي، علم النفس الرياضي، علم النفس العلاجي (العلاج النفسي)، علم النفس الإرشادي (الإرشاد النفسي)، علم النفس السياسي، علم النفس السياحي، علم النفس المرضي، علم النفس الجنائي، علم النفس الأمني، علم النفس القانوني، علم النفس البيئي، علم النفس الاحصائي، علم النفس الحربي (علم النفس العسكري)، علم النفس اللغوي وعلم النفس الايجابي... ومن أهم مدارس علم النفس: مدرسة التحليل النفسي (المدرسة الفرويدية) والمدرسة السلوكية... (مدحت أبو النصر: 2019).

تعريف علم النفس الايجابي:

كانت بداية علم النفس الايجابي Positive Psychology على يد عالم النفس الامريكي مارتن سيلجمان (1999) Martin E. P. Seligman والذي كان رئيسا لجمعية علماء علم النفس في الولايات المتحدة الأمريكية، والذي شرح هذا الفرع من فروع علم النفس في كتابه السعادة الحقيقية، استخدام الحديث في علم النفس الايجابي لتبين ما لديك من امكانات لحياة أكثر انجازا Authentic Happiness , using the new positive psychology to realize your potential lasting fulfillment، والمنشور في العام 2002، والذي تم ترجمته في العام 2005 بواسطة صفاء الأعسر وآخرون.

ويؤكد مارتن سيلجمان (2002) Martin E. P. Seligman علي أن السعادة الحقيقية هي حق إنساني، وأن الإنسان هو الوحيد القادر علي الحصول لنفسه علي هذا الحق بالسعي والوعي والتدبر. وأن مكونات السعادة الحقيقية هي: الحكمة والمعرفة والعدالة والاعتدال والشجاعة وحب الإنسانية والروحانية. وتزداد السعادة عندما تزدهر هذه الفضائل

والعكس صحيح. وهذا ويمكن تقسيم كل فضيلة أساسية إلى عناصر بغرض التصنيف والقياس. فعلي سبيل المثال: فضيلة الحكمة يمكن تقسيمها إلى: حب الاستطلاع وحب التعلم والأصالة والذكاء الاجتماعي والتوازن... وفضيلة الحب يمكن تقسيمها إلى: التقبل والتعاطف والعطف والرعاية والحماية والشوق...

وقدم مارتن سيلجمان Martin E. P. Seligman (2002) وصفة لتحقيق السعادة

الحقيقة هي كالتالي:

- 1- فهم النفس ونظرة ايجابية لها
- 2- عدم الندم علي الماضي والتعلم منه
- 3- الرضا عن الحاضر
- 4- التفاؤل بالمستقبل.

أيضا يشير مارتن سيلجمان Martin E. P. Seligman (2002) في هذا الكتاب إلى أن علم النفس في الماضي كان تركيزه علي دراسة وفهم وتشخيص الأمراض النفسية والمشكلات النفسية فقط، بينما علم النفس الحديث يجب عليه أن يركز علي مواطن القوة أيضا في النفس البشرية فضلا عن مواطن الضعف فيها.

وفي مقالة عن علم النفس الايجابي: الوقاية الايجابية والعلاج الايجابي (2002) طالب مارتن سيلجمان Martin E. P. Seligman علماء النفس البحث عن القوى الإيجابية لدى البشر كبديل عن البحث في تلك الجوانب السلبية أو المرضية أو المضطربة في الشخصية الإنسانية. وقاد مارتن سيلجمان Martin E. P. Seligman هذه الدعوة الايجابية نحو فهم النفس البشرية من منظور السواء وطبيعة تصرفاتها الايجابية.

ويشير مصطفى حجازي (2012) في كتابه إطلاق طاقات الحياة: قراءات في علم النفس الايجابي أن هذا العلم تتمثل أطروحته الرئيسة في مجابهة هيمنة أطروحات علم

النفس المرضي التقليدية على علم النفس، من خلال التركيز على الإيجابيات وتنمية جوانب القدرة والفاعلية الذاتية والجماعية في الحياة. ذلك أن علاج المرض، على أهميته، لا يؤدي بالضرورة إلى التغلب عليه، بل إن المطلوب هو كشف الإمكانيات الإيجابية والطاقات الحية واستثمارها في بناء نوعية حياة جديدة بالعيش.

إن علم النفس الإيجابي هو دعوة إلى الخروج من حالات العطالة والاستسلام، من خلال الشغل على اكتشاف الإمكانيات والفرص، بدل الاستسلام لمشاعر فقدان الأمل، إنه تفعيل الطاقات الكامنة، وصولاً إلى تحقيق الازدهار الإنساني.

ويعتبر علم النفس الإيجابي هو العلم الذي يهتم بكل شيء يجعل الحياة أفضل، ويهتم بكل ما يجعل الفرد أقوى داخل مجتمع قوي، وبالتالي يركز علم النفس الإيجابي على الصفات الإيجابية في كل فرد، وكيفية تنميتها وتطويرها وتشجيعها من أجل أن تعود الفائدة على الفرد نفسه وعلى المجتمع ككل في نهاية الأمر.

أيضا علم النفس الإيجابي هو ذلك العلم الذي يبحث بين جنباته وخبائاه عن تلك الصفات الفاعلة والإيجابية التي تعضد من قيمة الإنسان، وتؤكد على إنسانيته وتضفي عليها عمق التسامي والتباهي بتلك المشاعر الإنسانية الإيجابية، التي ظلت مستبعدة على البحث أو الكشف رغم كونها بقيت ماثرة رغبة من قبل الفرد في البحث عن تلك الجنبات الآثرة والفائضة التي تضفي على الذات - أو الروح - ذلك السحر وتلك الجاذبية، إنها بلا شك تلك الخصائص الإيجابية التي تنفرد بها الشخصية الإنسانية التي بدأت تشخصها عيون هؤلاء العلماء الذين تخصصوا في مجال علم النفس الإيجابي ذلك العلم الذي راح يفتش في الإنسان عن أجمل ما فيه وأنبل ما فيه من مشاعر وأحاسيس.

كما أن علم النفس الإيجابي يتكون من مجموعة استراتيجيات مختلفة، وتهدف هذه الاستراتيجيات إلى رسم طريق واضح لنقل تفكير الفرد من ضيق الأفق إلى سعة

الأفق، أو التفكير خارج الصندوق، وتقبل اختلاف الآخر، والقدرة على معايشة المواقف السلبية، والتعامل مع المشكلات النفسية، وكل ذلك يؤدي إلى تحسن ملحوظ في أداء الفرد في حياته الشخصية وعمله وفي كل ما يقوم به.

<https://www.almrsal.com/post/567783>

وقسم مارتن سيلجمان Martin E. P. Seligman (2002) علم النفس الايجابي

إلى أربعة اقسام، هي كالتالي:

1- قسم الانفعالات الإيجابية Positive Emotions وتتضمن الحياة السارة والممتعة والثقة والأمل والإيمان...

2- قسم الصفات أو الخصائص أو السمات النفسية الإيجابية Positive Characters وتشير إلى حياة الاندماج وجوانب القوة والفضيلة والقدرات...

3- قسم العلاقات الإيجابية Positive Relationships وتشير إلى الحياة الاجتماعية...

4- قسم المؤسسات الإيجابية Positive Organizations، مثل: الديموقراطية والأسر القوية والصحافة الحرة والبحث الحر، وهي وتشير إلى الحياة الهادفة ذات المعني...

وعندما تتحقق هذه الأقسام أو الجوانب تتحقق جودة الحياة Life Quality والتي يشار إليها بأنها التنعم الذاتي أو حسن الحال Well Being أو الرفاه Welfare.

أخيرا لقد حظي علم النفس الإيجابي باهتمام كبير من الباحثين على مستوى العالم بما في ذلك الوطن العربي إلى الدرجة التي وصف فيها هذا العصر، بأنه عصر علم النفس الإيجابي.

تعريف علم نفس السعادة:

تري بعض الكتابات أن علم نفس السعادة هو من أحد فروع أو مجالات علم النفس، أو أنه أحد فروع علم النفس الايجابي. ويهتم علم نفس السعادة بدراسة الطرق التي تؤدي إلى تحقيق السعادة لدى الإنسان. ومن تعريفات علم نفس السعادة بأنه مجموعة من البحوث والدراسات العلمية التي تهتم بالتعرف على كيفية تحقيق السعادة لدى الإنسان سواء في مختلف مجالات الحياة (مثل: في الزواج وفي الأسرة وفي العمل...).

تعريف علم نفس النجاح:

أيضا تري بعض الكتابات أن علم نفس النجاح هو أحد فروع أو مجالات علم النفس، أو أحد فروع علم النفس الايجابي. ويهتم علم نفس النجاح بدراسة الطرق التي تؤدي إلى النجاح في مختلف المجالات سواء في الحياة أو في الأسرة أو في العمل.

ومن تعريفات علم نفس النجاح أنه مجموعة من الدراسات العلمية، التي تهتم بالتعرف على كيفية تعامل الأفراد مع الفرص المتاحة لهم، من أجل الوصول لتحقيق النجاح فيها، ولا توجد العديد من الدراسات التي اهتمت بعلم نفس النجاح؛ بسبب ربطه مع السلوك البشري كموجهٍ للأفراد حتى يتمكنوا من تحقيق النجاح، عن طريق دراسة الوسائل المؤدية له، والظروف التي تؤثر فيه.

<https://mawdoo3.com/%D8%B9%D9%84%D9%8>

تعريف مهنة الخدمة الاجتماعية:

الخدمة الاجتماعية Social Work (وأحيانا يطلق عليها العمل الاجتماعي في بعض الدول العربية) تعتبر إحدى المهن التي تهدف إلى مساعدة الناس وتقديم الخدمات الاجتماعية لهم بهدف أن يقوموا بأدوارهم ووظائفهم بشكل أفضل. إن خصائص

الناس والبيئة المحيطة بهم وطبيعة مشكلاتهم هي التي تحدد أهداف عملية المساعدة Helping Process التي ستقوم بها الخدمة الاجتماعية مع هؤلاء الناس.

والخدمة الاجتماعية مهنة إنسانية Human Profession ظهرت حديثاً في أوائل القرن العشرين، تعمل مع المهن الأخرى لإحداث التغيير الاجتماعى بل والاقتصادى فى المجتمع بما يحقق أهداف هذا المجتمع من تماسك ورعاية وإنتاج وتقدم...

هذا ويمكن تعريف الخدمة الاجتماعية بأنها مهنة إنسانية تهدف إلى مساعدة الأفراد والجماعات والمنظمات والمجتمعات على: تنمية قدراتهم ومواردهم وزيادة فرصهم فى الحياة، ووقايتهم من المشكلات، وإشباع حاجاتهم، وحل مشكلاتهم. ويتم ذلك فى ضوء موارد وثقافة المجتمع، ومن خلال مؤسسات المجتمع المختلفة أو إنشاء مؤسسات جديدة تظهر حاجة المجتمع إليها (مدحت أبو النصر: 2018).

والخدمة الاجتماعية لها أهداف Aims عديدة، تتغير تبعاً لخصائص الناس واحتياجاتهم ومشكلاتهم والخدمات التي يحتاجون إليها وظروف مجتمعاتهم...

ولقد حدد مجلس تعليم الخدمة الاجتماعية Council on Social Work Education (2015) فى الولايات المتحدة الأمريكية أهداف عديدة لمهنة الخدمة الاجتماعية، منها:

- 1- تعزيز الرفاهية للإنسان، وتخفيف حده الفقر وتدعيم المساواة والعدالة الاجتماعية.
- 2- تعزيز الأداء الاجتماعى والتفاعلات الإيجابية بين الوحدات الإنسانية فى المجتمع (الأفراد/ الأسر/ الجماعات/ المنظمات/ المجتمعات المحلية).

وكل ذلك يساهم بلا شك فى تحقيق الرضا والسعادة لدى الناس والمجتمعات التي يعيشون فيها.

السعادة نسبية تختلف بين الناس :

السعادة مفهوم نسبي، فالعلماء يختلفون فيما بينهم في تحديد مفهوم السعادة، والناس أيضاً يختلفون فيما بينهم في تحديد مفهوم السعادة. كذلك فإن الناس تختلف في طباعها واتجاهاتها نحو السعادة، حيث هي شعور نسبي بمعنى أن ما يحقق السعادة لشخص ما، ليس بالضرورة أن يكون هو ذاته ما يحقق السعادة لشخص آخر. بمعنى يختلف الناس فيما بينهم تجاه السعادة ؛ حيث قد يرى البعض السعادة بالمال، والبعض الآخر قد يرى السعادة في الإنجاز والنجاح، كما تكون السعادة بالنسبة لشخص آخر في العيش في رغد، وقد تكون لدي شخص آخر في شراء قطعة فيلا أو شراء سيارة فاخرة أو شراء الملابس باهظة الثمن وغير ذلك.

مجموعة أخرى من الناس قد ترى السعادة في رعايته لأسرته وتربية الأبناء أفضل تربية ورؤية أحفاده. أيضاً هناك من يري سعادته في العمل أو الحرفة التي يقوم بها فيقضي معظم وقته فيه أو في ممارستها...

وربما قد تكون السعادة هي الزواج من المحبوب أو المحبوبة، وقد تكون بإكمال التعليم والحصول على أعلى المراتب العلمية، أو تقلد مناصب رفيعة، وربما تكون السعادة لدي شخص آخر في خدمة الناس ومساعدتهم ورؤية البسمة علي وجوههم... أشياء كثيرة يرى فيها الإنسان أسباباً للسعادة، لكن السعادة الحقيقية تكمن في أن يكون قلب الإنسان عامراً بحب الله سبحانه وتعالى فيعيش المرء براحة وطمأنينة ورضا وقناعة، فلا يلتفت كثيراً للأشياء المادية، لأن السعادة الحقيقية هي راحة البال وطاعة الرحمن والصحة والستر... (مدحت أبو النصر وأحمد النجار: 2019).

خاتمة:

السعادة إحدى المشاعر الإنسانية التي يحس أو يشعر بها الإنسان عند حصول أمر يثير في نفسه البهجة والغبطة، ويترك لديه شعورا بالارتياح تجاه الأشخاص أو تجاه الأشياء أو تجاه الأماكن أو تجاه المواقف التي تحدث معه في الحياة اليومية، ويختلف هذا المفهوم من إنسان إلى آخر حسب طبيعة الإنسان، وثقافته، واهتماماته، والأسباب التي تجعله سعيدا، فبعض الناس يرى في اعتزال الناس سبباً للسعادة، وبعضهم الآخر يرى في الزواج مصدرا للسعادة، وهناك من يبحث عنها من خلال تحقيق الأحلام المتعلقة بالحصول على درجة علمية معينة، أو الوصول إلى منصب أعلي في شركة مرموقة...

وينعكس شعور الإنسان بالسعادة على مظهره الخارجي، وعلى التصرفات التي يقوم بها، وعلى علاقته بالناس الذين يقابلهم في الحياة، فالنشوة التي يتحصل عليها الإنسان السعيد تجعله يتصرف على نحو يظهر فيه الارتياح، ما يزيد حبه لحياته، وللأشياء التي يارسها وإن كانت روتينية، بخلاف الإنسان الذي لا يشعر بالبهجة، والتي تظهر عليه علامات الضجر من الحياة، فلا يجب ما يعمل به، وتحتوي حياته على الكثير من التوتر في علاقته من الأشخاص الذي يتعامل معهم (عمار عمر: 2019).

وبكلمات أخرى فإن السعادة قوة داخلية تشيع في النفس سكونية وطمأنينة، والشعور العميق بالرضا والقناعة. السعادة هي فن ممارسة الفضائل والتحلي بالأخلاق. السعادة هي في إدخال السرور على الآخرين وجبر الخاطر. السعادة ليست سلعة معروضة في الأسواق تباع وتشتري، فيشتريها الأغنياء، ويحرم منها الفقراء.. ولكنها نعمة من الله. أيضا السعادة في أن تدخل السرور على قلوب الآخرين، وترسم البسمة على وجوههم، وتشعر بالارتياح عند تقديم العون لهم وتستمتع باللذة عند الإحسان إليهم.

أيضا السعادة تكون في العلم النافع والعمل الصالح. السعادة في ترك الملذات المحرمة (مثل: الزنا والمسكرات والمخدرات...) والغل والحسد والنظر إلى ما في أيدي الآخرين. السعادة في ذكر الله وشكره وحسن عبادته. أما السعادة الحقيقية والدائمة هي في الفوز بالجنة والنجاة من النار، والتمتع بالنظر إلى وجه الله الكريم، قال الله تعالى: ﴿وَأَمَّا الَّذِينَ سَعِدُوا ففِي الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ عَطَاءٌ غَيْرَ مَجْذُورٍ﴾ (١٠٨) [هود: 108].

ذكر الإمام ابن القيم أن عنوان سعادة العبد ثلاثة أمور هي:

- 1- إذا أنعم عليه شكر.
- 2- إذا ابتلي صبر.
- 3- إذا أذنب استغفر.

قال فإن هذه الأمور الثلاثة هي عنوان سعادة العبد وعلامة فلاحه في دنياه وأخراه، لا ينفك عبد عنها أبداً.

الفصل الثاني

أنواع وعلامات السعادة وكيفية تحقيقها



ويشتمل هذا الفصل على النقاط التالية:

- مقدمة ✍
- التعاسة ✍
- أنواع السعادة ✍
- جوانب أو أبعاد السعادة ✍
- متطلبات السعادة ✍
- فوائد السعادة ✍
- تسع علامات للسعادة ✍
- الوصول إلى السعادة ✍
- مفاتيح السعادة ✍
- كيفية تحقيق السعادة ✍

الفصل الثاني

أنواع وعلامات السعادة وكيفية تحقيقها

مقدمة:

في البداية لابد من أن نذكر أنفسنا بمعنى السعادة الحقيقية من خلال قراءة الآيات القرآنية التالية:

بسم الله الرحمن الرحيم، يقول الله تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١٧﴾﴾ [النحل: 97].

﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾﴾ [فصلت: 30].

﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿١٣﴾﴾ [الأحقاف: 13].

﴿الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيٰوةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِندَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلًا ﴿٤٦﴾﴾ [الكهف: 46].

أيضا قال رسول الله ﷺ: (اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن) و(تبسمك في وجه أخيك صدقة) و(بشروا ولا تنفروا) و(ويسروا ولا تعسروا) صدق رسول الله ﷺ...

بعد هذه المقدمة الهامة والتي يجب حفظها وتذكرها والعمل بها والالتزام بها في كل أفعالنا وسلوكياتنا، سيتناول الفصل الحالي شرحا لمعني التعاسة كمفهوم عكس السعادة. ثم سيتم عرض الموضوعات التالية: أنواع السعادة، وجوانب أو أبعاد السعادة، ومتطلبات السعادة، وفوائد السعادة، وتسع علامات للسعادة، والوصول إلى السعادة، ومفاتيح السعادة، وأخيرا كيفية تحقيق السعادة.

التعاسة:

التعاسة Lack of happiness / Misery والحزن Sadness هما عكس السعادة. ولقد اهتم كثير من الفلاسفة والشعراء والمصلحين وعلماء النفس بدراسة موضوعي التعاسة والحزن، حتي أصبح هناك اتجاه معين يطلق عليه الاتجاه التشاؤمي The pessimistic trend في النظر إلى الحياة والعمل والناس. ويقابل هذا الاتجاه اتجاه عكسي ألا وهو الاتجاه التفاؤلي The optimistic trend في النظر إلى الحياة والعمل والناس.

ومن خصائص التفكير التشاؤمي:

- 1- تفكير سلبي
- 2- تفكير يهتم بالتعاسة.
- 3- تفكير يفكر في الفشل.
- 4- تفكير ينظر بل ويبحث عن الشيء الناقص.
- 5- تفكير يركز علي السلبيات ومناطق الضعف.
- 6- تفكير ينظر إلي نصف الكوب الفارغ.
- 7- تفكير ينشر طاقة سلبية.
- 8- تفكير يستخدم كلمات غير ايجابية.

بينما من خصائص التفكير التفاؤلي:

- 1- تفكير ايجابي.
- 2- تفكير يهتم بالسعادة.
- 3- تفكير يفكر في النجاح.
- 4- تفكير ينظر بل ويبحث عن الشيء الموجود والمتوفر.
- 5- تفكير يركز علي الايجابيات ومناطق القوة.
- 6- تفكير ينظر إلي نصف الكوب المملوء.
- 7- تفكير ينشر طاقة ايجابية.
- 8- تفكير يستخدم كلمات ايجابية.
- 9- تفكير يؤدي إلي الابداع والابتكار والاختراع.

وفي كتابه عن الفوز بالسعادة حدد برتراند راسل Bertrand Russel بعض عوامل تعاسة وحزن الإنسان كالتالي: التشاؤم والقلق والتعب والحسد والضعف والكآبة والنظرة الخاطئة تجاه الناس وتجاه العالم والانغماس في الملذات والنرجسية وجنون العظمة...

أنواع السعادة:

للسعادة أنواع كثيرة نذكر منها:

يمكن تصنيف أنواع السعادة إلي:

- 1- سعادة أخرويّة (وهي السعادة الحقيقية الدائمة وهي الفوز بالجنة).
- 2- وسعادة دنيويّة. وتنقسم السعادة الدنيويّة إلى: سعادة نفسيّة وسعادة بدنيّة وسعادة خارجيّة.

أيضا هناك من يقسم السعادة إلى:

- 1- السعادة القصيرة أي التي تستمر لفترة قصيرة من الزمن.
- 2- السعادة الطويلة التي تستمر لفترة طويلة من الزمن (هي عبارة عن سلسلة من محفزات السعادة القصيرة)، وتتجدد باستمرار لتعطي الإيحاء بالسعادة الأبدية.

كذلك من أنواع السعادة:

- 1- سعادة دائمة (في جميع المناسبات).
- 2- وسعادة مؤقتة (في بعض المناسبات مثل: عند السفر والنجاح والترقية وعند الحصول علي حوافز ايجابية...).

وهناك من يصنف أنواع السعادة حسب مجالها كالتالي:

- 1- السعادة الزوجية (بين الزوج والزوجة).
- 2- والسعادة الأسرية (بين أعضاء الأسرة).
- 3- وسعادة في العمل
- 4- وسعادة مع الآخرين.

ويوجد كتابات أخرى تصنف أنواع السعادة حسب مكونات الإنسان، كالتالي:

- 1- سعادة القلب (بالحب الشريف للآخرين).
- 2- وسعادة العقل (بالعلم والمعرفة).
- 3- وسعادة الجسم (بالصحة والعافية والخلو من الأمراض).

أخيرا من تصنيفات السعادة:

- 1- سعادة حقيقية (بالعبادة والتدين وحب الوطن والأسرة والعمل والآخرين).
- 2- وسعادة زائفة (يجدها الإنسان في الانغماس في ملذات الدنيا، مثل: ممارسة الزنا وادمان المسكرات والمخدرات والتي تحقق شعور مؤقت وزائف من السعادة...).

جوانب أو أبعاد السعادة:

حدد كمال مرسي (2000) ثلاثة جوانب أو أبعاد للسعادة هي كالتالي:

- 1- جانب معرفي: يظهر فيما يدركه الشخص السعيد من رضا ونجاح، وتوفيق، ومعاونة.
- 2- جانب وجداني: يظهر فيما يشعر به الشخص السعيد من متعة، وفرح وسرور.
- 3- جانب نزوعي (أو نفسي حركي): يظهر فيما يعبر به الشخص السعيد عن سعاده سواء بالكلام فيقول: "أنا سعيد أو راضٍ، أو ناجح، أو فرح... إلخ)، أو بالحركات وتعبيرات الوجه مثل (الابتسام، والبشاشة، وغيرها من التعبيرات الدالة على مشاعر السعادة، وإدراك الرضا عن الحياة).

على حين يرى حامد زهران (2005) أن السعادة تتضمن بعدين أساسيين:

- 1- الشعور بالسعادة مع النفس: دلائل ذلك الشعور بالسعادة والراحة النفسية لما للفرد من ماضٍ نظيف، وحاضر سعيد، ومستقبل مشرق، ويأتي ذلك عن طريق الاستفادة من مسرات الحياة اليومية، وإشباع الدوافع، والحاجات النفسية الأساسية والشعور بالأمن، والطمأنينة، والثقة ووجود اتجاه متسامح تجاه الذات، واحترام النفس وتقبلها، ونمو مفهوم موجب للذات وتقديرها حق قدرها.
- 2- الشعور بالسعادة مع الآخرين: ودلائل ذلك ينعكس من خلال (حب الآخرين، والثقة فيهم، واحترامهم، وتقبلهم، والاعتقاد في ثقتهم المتبادلة، ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة، والتفاعل الاجتماعي السليم، والقدرة على التضحية، والتعاون، وخدمة الآخرين، وتحمل المسؤولية).

متطلبات السعادة:

تختلف السعادة وتكثر بحسب اختلاف جوانب الحياة البشرية، فهناك السعادة التي يحصل عليه الفرد بتلبية الحاجات والجوانب المادية، وهناك السعادة التي تُشبع الحاجات والجوانب المعنوية. ومن أبرز هذه المتطلبات ما يلي:

- 1- الاكتفاء المادي والحصول على الدخل المادي الذي يلبي الحاجات الأساسية والضرورية للفرد.
- 2- التحلي بالصحة البدنية وتمام سلامتها.
- 3- وضع الأهداف وتحديدتها بحيث تكون أهداف واقعية وقابلة للتحقيق.
- 4- شغل الأوقات بالأعمال المفيدة والنشاطات المنتجة.
- 5- تحلي الفرد بالأنماط السلوكية السوية والسليمة بشكل عام.
- 6- قدرة الفرد على تغاضي وتجاهل المثيرات السلبية.

فوائد السعادة:

- تحقق السعادة فوائد عديدة، نذكر منها:
- 1- تمنح الإنسان قبولاً ذاتياً وراحة نفسية.
 - 2- تساعد الإنسان على تحقيق أهدافه السامية بدلاً من انشغاله بالتوافه.
 - 3- تعطي الإنسان فرصة بأن يكون مبدعاً أو مبتكراً أو مخترعاً.
 - 4- ترسم البسمة على الوجه وتدخل السرور على القلب.
 - 5- تربي الأبناء على الحياة الإيجابية وحب الله ورسوله صلى الله عليه وسلم.
 - 6- تقوي جهاز المناعة لدى الإنسان، وبالتالي تساعد على الوقاية من الأمراض.
 - 7- تساعد الإنسان على التفكير السليم والايجابي والمتفائل.

- 8- الإقبال على الله والإنابة إليه وامتلاء القلب من محبته.
 - 9- تضيئي على المجتمع الفرحة والطمأنينة وراحة البال.
- كذلك حدد صلاح الراشد في كتابه 100 فكرة للحصول على السعادة الحقيقية عدد من فوائد السعادة كالتالي:
- 1- السعادة تمنح الإنسان راحة نفسية وقبولاً ذاتياً..
 - 2- السعادة تدخل على الأسرة السرور والروح والهدوء.
 - 3- السعادة تربي الأبناء على طبيعة الحياة الإيجابية.
 - 4- السعادة تساعد الإنسان على الاهتمام بالأهداف السامية بدلاً من الانشغال بالنفس والجسد.
 - 5- السعادة تمنح الجسد انسجامية رائعة، مما يجعل أجهزة الجسد المتنوعة تعمل بكفاءة.
 - 6- السعادة تعطي الشخص الفرصة لأن يكون مبدعاً ومخترعاً.
- السعادة تضعفي على المجتمع الفرحة فينسجم وينتج.

تسع علامات للسعادة:

- حدد براين ترايسي Brian Tracy في كتابه عن علم نفس النجاح The Psychology of Success of تسع علامات للسعادة هي:
- 1- وجود أهداف ذات قيمة في حياة الإنسان
 - 2- سكيننة القلب
 - 3- تحقيق مستوى عالٍ من الطاقة
 - 4- تحقيق علاقات طيبة مع الناس
 - 5- السيطرة على أوقاتنا

- 6- تجاوز كل المشاعر السلبية في حياتنا،
- 7- حب الآخرين
- 8- الشعور بالرضى عن أنفسنا وعمن حولنا
- 9- الاكتفاء المالي الذاتي.

الوصول إلى السعادة:

إنَّ حصول الفرد على سعادته ليست كافية لاستمراريتها، بل إنَّ هناك العديد من العوامل التي إذا استطاع الفرد تحقيقها والوصول إليها من الممكن أن تتحقَّق له ما يُسمَّى بالسعادة، ومن أبرز هذه العوامل ما يلي:

1- تحسين العلاقة مع الله:

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 فإنَّ الأشخاص الصالحين يكونون أكثر الناس فرح وسعادة، رغم أنهم يواجهون العديد من الصعوبات والمتاعب في الحياة.

2- المعرفة والتثقيف:

تعتبر المعرفة هي أكثر الطرق المتبعة للحصول على السعادة، إذ إنَّ قراءة الكتب تمنح الفرد شعوراً بالفرح والابتهاج، والسبب أنه يستطيع التأقلم مع غيره، كما يُعدل ويُحسن من أفكاره، كما تزيد ثقته بنفسه، بالإضافة إلى قدرته على تحديد مساره في الحياة.

3- مرافقة الأصدقاء الصالحين:

يعتبر الإنسان من الكائنات الاجتماعية، لذلك لا يقدر على العيش وحده أو منعزلاً عن

- الآخرين، لذلك يجب عليه تكوين الصداقات والعلاقات معهم، وخصوصاً إذا اختار الأصدقاء الإيجابيين والمشجعين.
- 4- الثقة بالنفس وتقدير الذات.
- 5- الإحساس بإمكانية السيطرة والتحكم بحالة الحياة النفسية والذاتية للفرد.
- 6- الإنجاز والقيام بالأعمال الجيدة والمفيدة باستمرار.
- 7- الاهتمام بالجانب الترفيهي الذي يُدخل البهجة والسرور على النفس البشرية.
- 8- الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية الودودة والداثة (انظر: سيد عبد الفتاح: 2011؛ محمد أبو حلاوة: 2012).

مفاتيح السعادة:

- للسعادة مفاتيح يحاول العلماء والمتخصصون والناس جميعاً بكل فئاتهم تحديدها، وكل منهم يحددها ويبينها وفق معطيات مجتمعه ودينه وعقائده وتطلعاته ورؤيته للحياة وهدفه فيها، وسبب وجوده وطبيعة المسؤولية الملقاة علي عاتقه.
- فعلي سبيل المثال حدد تيموثي جيه شارب خمسة مفاتيح للسعادة على الشخص ممارستها، هي كالتالي:
- المفتاح الأول: وضع قائمة بالأمر التي تشعر الإنسان بالسعادة في حياته، وبيان ما في الحياة من وسائل كثيرة هي سبب لسعادته.
 - المفتاح الثاني: تقديم المساعدة للآخرين دون مقابل، وإدخال السرور إلى حياتهم.
 - المفتاح الثالث: مقاومة الأفكار السلبية التي تراود الإنسان بين فترةٍ وأخرى، وعدم السماح لها بأن تسيطر على تفكيره، وتجعله يعيش في تعاسة.

- المفتاح الرابع: التخلص من الضغوط النفسية، والتي تعتبر هي العدو الأول للسعادة؛ وذلك بممارسة بعض التمارين الرياضية أو المشي بهدوء.
- المفتاح الخامس: تضيئة الوقت مع أناس يشعرون بالسعادة، وأناس إيجابيين في حياتهم، وتبادل أطراف الحديث معهم.

ومن منظور ديني حدد الشيخ محمد السعدي مفاتيح السعادة في التالي:

- المفتاح الأول: الإيمان الصحيح بالله وملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر والقضاء والقدر خيره وشره.
- المفتاح الثاني: الدعاء
- المفتاح الثالث: المداومة علي ذكر الله
- المفتاح الرابع: قراءة القرآن الكريم
- المفتاح الخامس: النوم مبكراً
- المفتاح السادس: صلة الرحم
- المفتاح السابع: ممارسة الهواية المحببة لك
- المفتاح الثامن: إسعاد الآخرين.

أيضا حدد عائض القرني (2015) مجموعة من مفاتيح السعادة نذكرها كالتالي:

1- الحمد والشكر لله

2- الابتسامة

3- البساطة

4- الاسترخاء

5- المشي والرياضة

6- الهمة

7- العمل

كيفية تحقيق السعادة:

هناك آراء عديدة قدمت لنا كيفية تحقيق السعادة، ومن هذه الآراء أن السعادة يمكن تحقيقها بواسطة: المال والصحة والأصدقاء والتعاطف (انظر: براين ترايسي Brian Tracy: 2010).

1- المال

أظهرت الأبحاث منذ فترة طويلة أن المال والسعادة لا يرتبط بينهما، أو بعبارة أخرى، لا يمكن شراء الرفاهية. أما الآن ومن خلال دراسة جديدة من قبل ماتز ورفاقه قد بحثت عن كذب في العلاقة بين المال والسعادة من خلال النظر في المعاملات المصرفية لـ 625 شخصاً لمدة ستة أشهر. ومن ثم قاموا بتقييم شخصيات هؤلاء الناس ورضاهم عن الحياة. وكانت النتائج التي توصلوا إليها رائعة وهي أن الناس الذين ينفقون المال على الأشياء التي تحسن شخصياتهم ويرفهن بها عن أنفسهم أكثر سعادة من أولئك الذين يدخرون الأموال، بغض النظر عن المبلغ الذي أنفق.

الخلاصة هي: عليك الاهتمام بنفسك، بالأشياء التي تحبها وتكرهها. ما الذي يجعلك سعيداً؟ ماذا تستمتع؟ عليك التركيز بشكل أقل على كمية من المال لديك، المكان الذي يجب أن تذهب أموالك إليه هو المكان الذي يجلب إليك السعادة والراحة

2- الصحة

طريقة التعامل مع عواطفك لها تأثير مباشر على صحتك في بعض الطرق المحددة جداً وقد لاحظ هيس وفريقه، أن الأزواج في صراع لمدة 15 دقيقة فقط ومن خلال مراقبة السلوكيات العاطفية للأزواج خلال تلك الفترة القصيرة، تمكنوا من التنبؤ بدقة بالمشكلات الصحية التي سيواجهها هؤلاء الأشخاص خلال العشرين عاماً القادمة وبشكل أكثر تحديداً، وجدوا أن الأشخاص الذين أظهروا الغضب الفوري والعنيف

كانوا أكثر عرضة لتطوير مشاكل ضغط الدم والإصابة بحالات الاكتئاب والرغبة بالعزلة. وأولئك الذين أنهوا الحوار أو صدموا أثناء الصراع كانوا أكثر احتمالاً لتطوير مشاكل الظهر والإصابة بالأرق والتوتر الدائم.

الخلاصة: تعلم مهارة إدارة التعبير عن غضبك. هذا الأمر الحيوي ليس فقط لصحة زواجك، ولكن أيضاً لصحة جسمك وراحتك النفسية.

3- الأصدقاء

ما هي أفضل طريقة لصناعة الأصدقاء والحفاظ عليهم؟ الدكتور زارنا وأصدقاؤه قاموا بدراسات على طلاب الجامعات الجدد في عينتين منفصلتين من خلال اتجاهاتهم النرجسية وذكائهم العاطفي أو الوجداني وأعادوا الدراسة مع الطلاب مرة أخرى بعد ثلاثة أشهر لمعرفة ما إذا كانت شعبيتهم قد زادت أو انخفضت، فوجدوا أن الطلاب الذين كانت نرجسيتهم وذكاؤهم العاطفي عاليين قد اجتذبوا عدداً كبيراً من الأصدقاء وأسسوا علاقات متينة على عكس أولئك أصحاب الذكاء العاطفي المنخفض.

الخلاصة: إذا أردت أن تحقق أفضل النتائج وأقوى الصداقات عليك رفع مستوى ذكائك العاطفي من خلال التأني قبل السقوط في علاقة صداقة مربكة أو مبنية على أسس هشّة، فقد يسبب لك الأمر الكثير من الغبن. أما عند حسن الاختيار ستجد شركاء يمكنك تقاسم السعادة والمرح معهم.

4- التعاطف

التعاطف هو عنصر أساسي من الذكاء العاطفي أو الوجداني، انه عامل رئيسي في نوعية الصداقات الخاصة بك ونجاح عملك وزواجك، الدكتورة ماكيلانز والدكتور ميرنر وجدوا أن الأشخاص العفويين أكثر تعرضاً للصدمات العاطفية من أولئك المحللين والممنهجين عاطفياً، وقد وجدوا هذه النتائج عقب دراستين متناقضتين

إحدهما أخذت بالعلاقات العاطفية البديهية أو العفوية، والأخرى أوعز للمشاركين فيها أن يفكروا ملياً قبل الإجابة بالموافقة على العلاقة من عدمها.

الخلاصة: التعاطف هو مهارة مهمة، عليك امتلاكها، يمكنك بناء هذه المهارة عن طريق التفكير ملياً حول كيف كنت تشعر إذا كنت بجوار شخص ما، وتحليل وضعكما معاً تجنباً لارتباكات قد تحصل مستقبلاً.

ومن منظور ديني هناك من يري متطلبات السعادة في الآتي:

- 1- العمل الصالح.. (من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنجينه حياة طيبة)
- 2- الزوج الصالح أو الزوجة التقية، وفي الحديث: (أربع من السعادة: المرأة الصالحة).
- 3- المسكن الفسيح، وفي الحديث: (اللهم وسع لي في داري).
- 4- المركب الهنيء (إشارة إلي وسيلة التنقل مثل السيارة).
- 5- الكسب الطيب.. (إن الله طيب لا يقبل إلا طيباً).
- 6- حسن الخلق والتودد للناس.. (واجعلني مباركا أينما كنت).

هذا ويمكن إضافة الوسائل التالية لتحقيق السعادة في حياتك، حيث يمكن أن

تتبنى الاتجاهات وتمارس السلوكيات الايجابية التالية:

- 1- المرح والسرور والفكاهة والضحك.
- 2- الإقبال على الحياة.
- 3- الأمل والطموح.
- 4- الرضا والطمأنينة.
- 5- عدم الخوف.
- 6- حب الناس وإقامة علاقات اجتماعية موجبة معهم.
- 7- العمل والاجتهاد.

- 8- عدم النظر لما لدى الناس.
- 9- الاعتراف بالنعمة التي لديك، وهي بلا شك كثيرة.
- 10- الإيمان بأن الإنسان لا بد أن تنقصه أشياء عديدة، لأن الكمال لله وحده.
- 11- شغل أوقات الفراغ بشكل مناسب ومفيد وفي أنشطة محببة.
- 12- السفر، حيث أن للسفر سبع فوائد كما تقول الأمثال الشعبية.
- 13- النظر إلى الأمور من جانبها المضيء أو المشرق.
- 14- مصاحبة الأصدقاء السعداء والمتفائلين والمخلصين.
- 15- تناول ما لذ وطاب من الأغذية الحلال والصحية وبالكميات المناسبة للسن والصحة وللخصائص الجسمية...

الفصل الثالث

نظريات تفسير السعادة



ويشتمل هذا الفصل على النقاط التالية:

- ✍ مقدمة
- ✍ المنظور الشخصي للسعادة
- ✍ المنظور الاجتماعي للسعادة
- ✍ المنظور البيئي للسعادة
- ✍ المنظور الفسيولوجي للسعادة
- ✍ المنظور الوراثي للسعادة
- ✍ المنظور التكاملية في تفسير السعادة

الفصل الثالث

نظريات تفسير السعادة

مقدمة:

يرى روبرت ميرتون Robert Mirton (1979) أن النظرية Theory تساعد في وضع وتصميم البحث وتوجيه مراحلہ وتجنبه بعض الأخطاء المنهجية الخطيرة التي من الممكن أن تعترض طريق الباحث. والبحث من ناحية أخرى يعمل على فتح الطريق للنظرية وتنقيتها وتحقيقها وإعادة تشكيلها فالوضع الامثل أن يلعب كل من البحث والنظرية أدواراً متبادلة وفي بعض الاحيان يأتي أحدهما أولاً وفي أحيان أخرى يقدم الثاني ولكنها في النهاية متعاونان معا بطريقة مستمرة تدعم بعضهما بعضا (محمد الجوهري: 2002).

أيضا يعرف أحمد ابراهيم خضر (2017) النظرية بأنها مجموعة من القضايا التي تشكل فيما بينها نسقا معرفيا، يقود إلى بناء عدد من الاستنتاجات، تدعمها معطيات الملاحظة والمشاهدة، ويمكن القول بناءً على ذلك أن النظرية تشمل على بُعدين أساسين؛ هما:

- 1- البعد المعرفي ويتمثل في القضايا المعرفية المترابطة التي تطرحها النظرية.
- 2- البعد المنهجي، ويتمثل في الطرق التي يتعين توظيفها في تحليل القضايا التي تتناولها النظرية.

<http://www.alukah.net/web/khedr/0/55385/#ixz>

والنظرية لها أدوار متعددة فهي التي تمد الباحث بمجال للتوجيه كي تطيع في ضوئه أن يختار من المعلومات ما يصلح للتجديد وهي التي تقدم الإطار التصوري الذي ينظم ويصنف الظواهر ويحدد العلاقات التبادلية منها (كوثر أحمد: 1995).

وعلم النفس من العلوم التي تتميز بكثرة النظريات بها، التي تحاول تفسير كل الجوانب النفسية لدى الإنسان. ومن هذه النظريات نظريات تفسير السعادة لدى الإنسان. فلقد تعددت المناحي النظرية والسيكولوجية المفسرة للشعور بالسعادة، وقد اتفقت هذه النظريات في بعض الجوانب واختلفت في جوانب أخرى.

ومن منطلق أنه حتى الآن لا يوجد نظرية واحدة يمكن لها تحقيق فهم شامل وتفسير متكامل متعدد الأبعاد لموضوع السعادة، وبالتالي كان لزاماً أن يتم عرض عدد من النظريات المعنية والمهتمة بتفسير السعادة كمدخل لتفسير حدوثها أو وجودها.

ومن الممكن تصنيف كل نظريات السعادة ضمن قسمين رئيسيين. القسم الأول يذهب إلى أن السعادة تعني كبت اللذة والرغبات، وهي النظريات التي قدمها معظم المفكرين القدامى. أما القسم الثاني فهم عكس القسم الأول، فيرون أن السعادة هي ممارسة اللذة وإشباع الرغبات. وهي النظريات التي قدمها المفكرين المحدثين في القرنين الثامن عشر والتاسع عشر. ثم ظهرت نظريات معتدلة ليست تفكر مثل القسم الأول ولا مثل القسم الثاني ومبدأها خير الأمور الوسط، وشعارها تري إلى أن خير الأمور الوسط. وشعارها: لا إفراط ولا تفريط ولا بوهيمية ولا رهبانية (غازي القصيبي: 2019).

وفيما يلي عرض موجز لأهم هذه النظريات (تحية محمد ومصطفى على: 2013):

المنظور الشخصي للسعادة:

أسس لهذا النموذج كل من "كوستا وماكراي Costa, P., & McCrae, R. (1980) حيث ذهب كل منهما إلى أن السعادة سمة ثابتة تعتمد أساساً على الشخصية؛ لذا يهتم هذا المنظور بمختلف سمات الشخصية وبصفة خاصة العوامل الرئيسية المحددة للسعادة، مثل: الشعور الذاتي بالسرور وبالهناء والشعور بالرضا عن الحياة... ولهذا تختلف درجة الشعور بالسعادة باختلاف الأفراد، وأن لدى كل فرد إمكانية نظرية خاصة للشعور بالسعادة (انظر: أحمد عبد الخالق وآخرون: 2003).

وبكلمات أخرى فإن المنظور الشخصي للسعادة يؤكد على دور الفرد وحكمه على الحياة التي يعيشها بأنها سعيدة أم بائسة من الأمور التي يعتمد عليها؛ لأن الحكم الفرد على هذه الحياة يعد أمراً حاسماً وفاصلاً فيما يتعلق بالشعور بالسعادة؛ حيث يفترض هذا المنظور أن السعادة سمة ثابتة تعتمد أساساً على الشخصية وخصائصها وبخاصة العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية، ويؤكد أن لدى كل فرد إمكانية فطرية للسعادة ويرى أصحاب هذا التوجه أن السعادة تتحدد أساساً عن طريق عوامل الشخصية.

المنظور الاجتماعي للسعادة:

اعتبر هذا المنظور من المحاولات المبكرة في تفسير السعادة والذي تعامل معها بوصفها نتاجاً للبيئة المحيطة بالإنسان، أي نتاجاً لبعض المتغيرات الاجتماعية المرتبطة بالخصائص الديموغرافية أو السكانية كالعمر، الجنس، والحالة الاجتماعية، ومتوسط الدخل، والنوع،... وهو ما يعرف بحركة المؤشرات الاجتماعية Social Indicators Movement في بحوث السعادة؛ حيث اعتبرت السعادة نتاجاً لهذه المتغيرات (انظر: أحمد عبد الخالق: 2003).

وفي دراسة لجامعة هارفارد مدتها 80 عام عن السعادة، بدأ من العام 1938 على عينة من 724 شاب مرأهق من شتى الخلفيات والظروف وجدت أن مفتاح السعادة هو جودة ومتانة العلاقات مع الآخرين وأن الوحدة والعزلة والانعزال هي مفتاح السعادة.

المنظور البيئي للسعادة:

أكد بعض أنصار المنظور البيئي في تفسير السعادة على الأحداث الحياتية Life Events الرئيسية أو الكبيرة أو الهامة ؛ ولهذا ركز أغلبهم على فحص الأحداث الأساسية المهمة في الحياة سواء أكانت إيجابية أم سلبية ؛ لتوضيح التغيرات الحادثة في الشعور بالسعادة. كما لاحظ أصحاب هذا المنظور أن مستوى السعادة لدى بعض الناس يمكن أن يتغير ويتذبذب بدرجة أكبر عبر فترات الزمن ؛ ذلك لأن خبرة السعادة تتأثر بأحداث الحياة وتقلباتها سواء أكانت جيدة أم سيئة، وبخاصة تلك الأحداث الدرامية الخطيرة.

ويؤكد أصحاب هذا المنظور علي أن السعادة في صورتها الحقيقية تعكس قدرة الفرد على التحكم في المواقف البيئية المحيطة بالفرد من أجل الوصول إلى تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته؛ ولهذا قسم هذا المنظور قدرة الفرد على التحكم في المواقف والظروف إلى ثلاثة مكونات رئيسية هي: مكون القدرة المادية، ومكون القدرة المعرفية، ومكون الأداء الذاتي (انظر: عامر عمر: 2019).

المنظور الفسيولوجي للسعادة:

ارتبطت البدايات الأولى لعلماء النفس في تفسير السعادة بالتوجه الفسيولوجي؛ حيث أكد فروم Fromm على أن السعادة ليست حالة ذاتية فحسب ولكنها استجابة عضوية تظهر من خلال زيادة الحيوية والنشاط للجسم، والتمتع بالصحة، والقدرة على بذل أقصى الجهد، وينسحب الأمر ذاته على الشعور بعدم السعادة إذا تتأثر الاستجابة

العضوية وتكشف عن ذاتها من خلال اضطرابات نفس جسمية، وهبوط في معدلات الحيوية والطاقة والنشاط الجسمي إلى جانب المعاناة من الصراع، والكسل وتظل السعادة من وجهة نظر فروم خداعاً ما لم تنبع من التفاعل الجسمي السليم المولد للطاقة لأعضاء جسم الإنسان (انظر: عامر عمر: 2019).

وفي العام 2012 أكتشف بعض الأطباء اليابانيين منطقة بالمخ مسئولة عن السعادة تدهى الكلل Precuneus في الفص الأيمن للمخ، ووجدوا أن الشعور الأكبر بالسعادة كان مرتبطاً بحجم أكبر للكلل، وأن الشعور الأقل بالسعادة كان مرتبطاً بحجم أصغر للكلل.

وتوصلت الدراسة أيضاً أن التأمل والتفكير الإيجابي والنظرة الإيجابية للأمر وللأشياء والمشاعر الإيجابية يساعد على تكبير حجم الكلل.

المنظور الوراثي للسعادة:

هناك منحني آخر للسعادة يرى أن لها أساساً وراثياً، ومن ثم فهي ترقى إلى مستوى السمة في الشخصية التي تكون أشد استقراراً وأقل تغيراً وأن لكل فرد إمكانية فطرية للسعادة، وأن 50٪ من مقومات السعادة موروث يتحكم في وجودها بعض الجينات، وفي دراسات أخرى أشارت إلى أن 30٪ من مقومات السعادة ترجع إلى الجينات الوراثية، وأن باقي النسبة ترجع إلى الشخص والبيئة المحيطة به.

المنظور التكاملي في تفسير السعادة:

يؤكد كمال مرسي (2000) على أن المنظور التكاملي في تفسير السعادة يرى أن الاستعداد للسعادة هو سمة في شخصية الإنسان أما السعادة ذاتها فهي حالة في موقف معين، هذه الحالة لا تجتمع مع حالة الشقاء في شخص واحد وفي موقف واحد، وأن

الشعور بالسعادة محصلة بين الاستعداد للسعادة والمواقف التي يعيشها الفرد وطريقة تعامله معها وفق معرفته وتقديره لها.

ويرى أصحاب هذا المنظور أنه من أجل التفسير والتحليل الدقيق للسعادة ينبغي ألا تنظر إليها من خلال المنظور الاجتماعي فقط أو البيئي فقط أو المنظور الشخصي على حده، وإنما يجب النظر إليها من خلال ما يسمى بالمدخل المتكامل أو المنظور التكاملي Integrative Approach الذي يتضمن كل المداخل السابقة مكتملة في تحليل وتفسير السعادة أو من خلال ما يسمى بالمنظور التعددي في النظر إلى السعادة.

وبكلمات أخرى فإنه ينصح الاسترشاد بالمنظور التكاملي في بحث وفهم وتفسير موضوع السعادة، وذلك من خلال الاستعانة بمختلف النظريات السابق الإشارة إليها، والاستعانة بمختلف فروع العلوم والمهن التي تهتم بدراساتها في كافة جوانبها، بما يحقق لنا التحليل الأقرب والفهم الأفضل والتفسير الأنسب، ومما يساعدنا أيضا في عملية كيفية تحقيق السعادة لدي كل الوحدات الإنسانية في الحياة (الفرد والأسرة والجماعة والمنظمة والمجتمع)، ومما يزيد قدراتنا قياس السعادة والتنبؤ بها في المستقبل...

مرة أخرى فإن التفسير الصحيح هو تبني المنهج التكاملي والذي يؤكد على أن السعادة تحدث نتيجة تفاعل عوامل عديدة ومتنوعة ذاتية (داخلية) وبيئية (خارجية). ومن القضايا المسلم بها أن كثيرا من صور السلوك البشري لا يمكن أن تعزي إلى عامل واحد بمفرده، وإنما إلى تفاعل العديد من العوامل مع بعضها البعض.

الفصل الرابع

قياس السعادة واليوم العالمي للسعادة



ويشتمل هذا الفصل على النقاط التالية:

مقدمة ✍

تعريف القياس ✍

مؤشرات القياس ✍

قياس السعادة ✍

التقرير العالمي للسعادة ✍

يوم السعادة العالمي ✍

الفصل الرابع

قياس السعادة واليوم العالمي للسعادة

مقدمة:

الفصل الحالي قدم تعريفات لمفهوم القياس كنوع من التمهيد لعرض موضوع قياس السعادة. وقام الفصل بتحديد بعض مؤشرات قياس السعادة في الدول. ثم انتقل الفصل للحديث عن التقرير العالمي للسعادة، مع توضيح أكثر الدول سعادة وأكثر الدول تعاسة وذلك بالنسبة لدول العالم بصفة عامة وللدول العربية بصفة خاصة. وفي نهاية هذا البند تم تقديم استقصاء عن: هل أنت سعيد في حياتك؟ وفي نهاية الفصل تم الحديث عن يوم السعادة العالمي، وذلك من حيث الشعار والنشأة والأهداف والفعاليات...

تعريف القياس:

القياس Measurement مشتق من قاس أي قَدَّر. ويقال قاس الشيء بغيره أو على غيره أي قدره على مثله. والقياس بهذا المعنى، ممارسة إنسانية يومية؛ تتجلى في مختلف العمليات التي نقوم بها من أجل تقدير أو وزن معطيات حياتنا وما يحيط بنا، سواء كانت لأشياء مادية كالأحجام والأوزان، أو معنوية كعلاقتنا بالآخرين؛ بهدف ضبط التعامل فيما بيننا ومع عالمنا.



وهناك تعريفات عديدة للقياس، نذكر منها:

- 1- القياس عملية اعطاء درجة ما أو قيمة ما أو رتبة ما للمبحوث أو للمفحوص.
- 2- القياس عملية تحديد قيم رقمية لأشياء أو موضوعات تبعاً لقواعد معينة متفق عليها.
- 3- القياس عملية تحديد درجة امتلاك أو حيازة شيء أو شخص لصفة معينة.
- 4- القياس نوع من المقارنة التي تعرض في شكل رقمي. وببساطة فإن عملية القياس بصفة عامة هي تحويل الكيف إلى كم.

هذا وتختلف تعريفات القياس - نسبياً - باختلاف الشيء المراد قياسه والمقاييس المستخدمة فيه وضوابطه وأهدافه، ومن ذلك:

- 1- تقدير الأشياء والمستويات تقديراً كمياً وفق إطار معين من المقاييس المتدرجة، وذلك بناءً على القاعدة السائدة بأن كل ما يحيط بنا يوجد بمقدار، وكل مقدار يمكن قياسه.
- 2- تمثيل الصفات والخصائص بأرقام وفقاً لقوانين معينة.
- 3- قياس بعض العمليات العقلية أو السمات النفسية من خلال مجموعة من المثيرات المعدة لتقاس بطريقة كمية أو كيفية.

والفكرة الأساسية في القياس تقوم على أساس إعطاء شيء أو شخص قيمة Value خاصة وذلك بمقارنة ما نريد قياسه بمعيار دقيق نصطلح عليه كمقارنة الزمن بالساعة، والأوزان بالكيلو، والأطوال بالمتر، والحرارة بدرجة الحرارة المثوية، والانتاجية بعدد الوحدات المفروض إنتاجها...

بمعني أن القياس لا يتحقق إلا بمقاييس واختبارات متعارف عليها أفنحن على سبيل المثال نستخدم وحدة المتر لتحديد المسافات، ونقيس الأثقال استناداً إلى وحدة الجرام، ونقيس الوقت بوحدة الساعة وأجزائها، ونقيس الحجم بالتر.

مؤشرات القياس :

يستخدم في القياس مجموعة من المحكات Criteria أو المعايير Norms أو المستويات Standards أو المؤشرات Indicators... ولغويا يشير مصطلح المؤشر إلى ما يدل أو يوضح الشيء. وعلميا فإن مصطلح المؤشر هو محك أو معيار يساعد في عملية قياس شيء موجود بتحديد نسبة أو مقدار أو درجة له علي مقياس متدرج. أيضا المؤشرات قد تعبر عن اتجاهات وقيم عامة مرغوبة (أحمد زكي بدوي: 1993 ؛ المعجم الوجيز: 1999 ؛ Barker Robert: 2003 ؛ لسان العرب: 2003 ؛ المورد: 2019 ؛ Oxford: 2019).

وللمؤشرات أنواع عديدة، منها علي سبيل المثال: المؤشرات البسيطة والمؤشرات المركبة ؛ والمؤشرات الرئيسية والمؤشرات الفرعية ؛ والمؤشرات المترابطة والمؤشرات غير المترابطة ؛ والمؤشرات الكمية والمؤشرات الكيفية ؛ والمؤشرات الاقتصادية والمؤشرات الاجتماعية والمؤشرات البيئية والمؤشرات المؤسسية...

وللمؤشرات بصفة عامة فوائد عديدة منها: أنها تعتبر أداة للرصد وللتخطيط وللمتابعة وللتقييم والتقييم وقياس التقدم المحرز في تحقيق الأهداف. أيضا تنفيذ المؤشرات في وصف وتشخيص مواقف أو اتجاهات أو سلوكيات محددة في مجتمع معين، ومقارنة هذه المكونات بما يجب أن يكون...

ويتطلب قياس التقدم الذي تحرزه البرامج والأنشطة مؤشرات تنير الطريق مستقبلياً وتساعد في تقييم مدى تحقيق الأهداف. وينبغي لهذه المؤشرات أن تسمح أيضاً باكتشاف المشكلات والتحديات التي تهدد بتأخير عملية تحقيق الانجازات المطلوب تحقيقها...

ومن المحكات أو المعايير أو المستويات أو المؤشرات التي يمكن الاستفادة منها في عمليات القياس والتقييم، نذكر:

- 1- التكلفة
- 2- العائد
- 3- القيمة الحالية
- 4- القيمة المستقبلية
- 5- معدلات السرعة
- 6- معدلات الحركة
- 7- معدلات الكفاءة
- 8- معدلات الفاعلية
- 9- معدلات الانفاق
- 10- معدلات الاستهلاك
- 11- معدلات الهدر
- 12- معدلات التكرار
- 13- معدلات التنمية الاجتماعية
- 14- معدلات التنمية الاقتصادية
- 15- معدلات البطالة
- 16- معدلات الصحة
- 17- معدلات الشفاء
- 18- معدل طبيب / سكان
- 19- معدل مدرس / تلاميذ وطلاب

- وهناك عدد من الخطوات لبناء مقياس هي:
- 1- التحديد الدقيق للصفة التي نريد قياسها.
 - 2- تحديد مجموعة من العمليات للاستدلال على الصفة.
 - 3- التحديد الكمي للصفة باستخدام وحدات أو درجات أو مقادير.
 - 4- إعداد المقياس أو اختيار المقياس المناسب من المقاييس التي قام بإعدادها باحثون آخرون.
 - 5- اختبار درجة صدق المقياس.
 - 6- اختبار ثبات المقياس.
 - 7- تنفيذ المقياس على المبحوثين.
 - 8- الحصول على النتائج.

هذا ويمكن التأكيد على أن الموضوعية والصدق والثبات هم من أهم صفات أي مقياس أو اختبار جيد.

وهناك كثير من المقاييس Scales التي يمكن استخدامها في جمع البيانات نذكر منها بإيجاز:

1- المقاييس السوسيومترية Sociometry

وهي المقاييس التي تقيس العلاقات الاجتماعية داخل جماعة محدودة خلال فترة زمنية معينة. ويرجع الفضل في ابتكار هذه الطريقة إلى العالم مورينو.

2- مقاييس الاتجاهات Attitudes

وهي المقاييس التي تقيس اتجاهات فرد أو جماعة تجاه أحد القيم (الاجتماعية أو السياسية أو الجمالية أو الدينية.. أو إحدى الموضوعات الأمنية أو الاقتصادية أو الاستهلاكية..).

ومن أهم مقاييس الاتجاهات: طريقة المقارنة الزوجية الثرستون، مقياس البعد الاجتماعي لبوجاردس ومقياس ليكارت للاتجاهات...

3- مقاييس القيم Values

وهي مقاييس تهتم بقياس القيم لدى فرد أو جماعة أو طبقة. ومن أشهر مقاييس القيم اختبار القيم لالبورت وفرنوف ولندزي، واختبار المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية في مصر عن القيم المحافظة والتقدمية، ودراسة السيد أبو النيل عن القيم الاجتماعية والذكاء والشخصية لدى طلاب جامعة الإمارات العربية المتحدة.

4- مقاييس الرأي العام Public Opinion

وهي مقاييس تهدف إلى معرفة الحكم الذي لدى إحدى الجماعات في مسألة هامة بالنسبة لهم. بمعنى أن هذه المقاييس تهتم برصد رأي مجموعة كبيرة من الناس في إحدى الموضوعات التي يهتمون بها. وغالباً ما يتم رصد هذا الرأي في شكل الموافقة أو المعارضة أو التأييد أو عدمه لقضية خلافية ولاقتراح أو لفكرة أو لبرنامج أو لخدمة أو لمنتج أو لأحد المرشحين في الانتخابات وتستخدم في استفتاءات الرأي العام استمارات مختصرة أو الاتصال التليفوني لمعرفة رأي الجمهور حول موضوع الدراسة.

والتقييم أو التقدير Assessment هو بيان قيمة الشيء أو يستخدم في المجال العلمي لإصدار حكم ما، وتحديد مناطق القوة ومناطق الضعف أو الجوانب الايجابية والجوانب السلبية... إلخ. أما التقويم Evaluation فمهمته تأتي بعد عملية التقييم، حيث يكون الهدف هو تدعيم مناطق القوة وتعديل أو علاج مناطق الضعف. وتتم عمليتي التقييم والتقويم بناء علي مجموعة من المحاكات والمستويات والمعايير؛ لتقدير مدى كفاية الأشياء والخصائص ودقة فعاليتها.

وبالتالي فإن التقييم والتقويم لا يكون إلا بقياس، فهما مترابطان. ولا يمكن تحقيق التقييم والتقويم بدون استخدام المحكات أو المعايير أو المستويات أو المؤشرات التي تساعدنا على تحديد قيمة الشيء المراد تقويمه وتقدير درجة تحقيق أهدافه ورصد مناطق القوة والضعف به بهدف تحقيق التطوير والتحسين به...

قياس السعادة:

مؤشر السعادة العالمي (HPI) Happy Planet Index هو مؤشر يقيس مدى السعادة في الدول والمجتمعات استناداً إلى دراسات واحصائيات متعددة. ويمكن قياس السعادة (ومن ثمة مؤشر السعادة) بعدة أمور منها:

- 1- مدى شعور الناس بالسعادة
- 2- مدى رضا الناس في حياتهم
- 3- وجود أسرة ترعى الشخص وتهتم به
- 4- عمل جيد
- 5- دخل مناسب
- 6- تأمينات اجتماعية
- 7- تأمين صحي
- 8- صحة جيدة
- 9- ضمان حرية الرأي

والدول الأكثر سعادة غالباً ما تكون الدول الأكثر ثراءً إلى مدى معين، إضافة إلى عوامل أخرى مساعدة مثل:

- 1- الدخل الإضافي

2- الدعم الاجتماعي

3- غياب الفساد

4- مستوى الحرية التي يتمتع بها الأفراد...

ونشأ مؤشر السعادة عن دراسة أعد محاورها وأجراها معهد ليغاتوم خلال عام 2010، وارتكز هذا المعهد في تصنيفه للمؤشر، على إجراء دراسة شملت عينات من السكان في 142 دولة في مختلف قارات العالم.

وهناك محاولات عديدة تمت في موضوع قياس السعادة، منها: محاولات مارتن سيلجمان Martin E. P. Seligman (2002) ومايكل فورددايس Fordyce Michael (2000)، روزماري أبوت وآخرون Rosemary Abbott & et.al. (2006) وسونجا ليو مرسكي Sonja Lyubo Mirsky (2000)، مايكل أرجايل Michael Argyle (1993) وأحمد محمد عبد الخالق (2003) (2006) (2018) وسمية أحمد الجمال (2000)، ومدحت محمد أبو النصر وأحمد عبد العزيز النجار (2019)...

والتالي إشارة إلى بعض هذه المحاولات:

وضع مارتن سيلجمان Martin E. P. Seligman (2002) معادلة للسعادة تتمثل

في:

$$H = S + C + V$$

- وتشير **H** Happiness إلى مستواك الثابت من السعادة

- وتشير **S** Set rang إلى حدود استعدادك

- وتشير **C** Circumstances in life إلى ظروفك في الحياة

- وتشير **V** Voluntary controlled factors إلى العوامل التي تحت سيطرتك.

وضع مايكل فورد ايس Michael Fordyce (2000) مقياس سريع للسعادة يقيس انفعالات الإنسان كالتالي:

إلى أي مدى تشعر بالسعادة، أو عدم السعادة بوجه عام؟ ضع علامة علي العبارة التي تمثل متوسط مستوي السعادة لديك:

- 1- شديد السعادة (أشعر بالنشوة والبهجة والروعة)
- 2- سعيد جدا (أشعر أنني في حالة جيدة حقا، مبتهج)
- 3- سعيد حقا (الروح المعنوية مرتفعة - أشعر بحسن الحال)
- 4- سعيد بصورة متوسطة (أفضل من العادة قليلا)
- 5- محايد (لست سعيدا ولا غير سعيد)
- 6- تعيس بدرجة ضئيلة (أقل من العادة قليلا)
- 7- متوسط التعاسة (حزين إلى حد ما، قليل البهجة)
- 8- تعيس جدا (مكتئب، الروح المعنوية منخفضة)
- 9- شديد التعاسة (مكتئب تماما، الروح المعنوية في الحضيض)

أيضا من الممكن قياس السعادة لديك من خلال تحديد النسب التالية والتي يجب أن يكون مجموعها يساوي 100 درجة:

- النسبة المئوية من الوقت الذي تشعر فيه بالسعادة.....%
- النسبة المئوية من الوقت الذي تشعر فيه بالتعاسة.....%
- النسبة المئوية من الوقت الذي تكون فيه محايدا.....%

مقياس مايكل فورد ايس Michael Fordyce (2000) السابق يقيس السعادة اللحظية، بينما مقياس سونجا ليو مرسكي Sonja Lyubo Mirsky (2000) التالي فإنه يقيس مستوي شعورك العام بالسعادة:

مقياس السعادة العام

فيما يلي مجموعة من العبارات أو الأسئلة. من فضلك اقرأها جيدا ثم ضع دائرة حول الرقم الذي تري أنه يصف الحال التي تنطبق عليك بأكبر قدر من الدقة:

1- بصفة عامة أعتبر نفسي:

① شخصاً سعيد جداً
②
③
④
⑤
⑥
⑦ شخصاً غير سعيد

2- بالمقياس إلي معظم أقراني أعتبر نفسي:

① أكثر سعادة
②
③
④
⑤
⑥
⑦ أقل سعادة

3- بعض الناس سعداء بصفة عامة. انهم يستمتعون بالحياة علي الرغم مما يحدث فيها، غير عابئين مما يحدث حولهم. إلي أي حد ينطبق عليك هذا الوصف:

① ينطبق إلي حد كبير
②
③
④
⑤
⑥
⑦ لا ينطبق مطلقاً

4- بعض الناس غير سعداء بصفة عامة، وعلي الرغم من أنهم غير مكتئبين فإنهم لا يبدوون سعداء كما ينبغي لهم أن يكونوا. إلي أي حد ينطبق عليك هذا الوصف:

① لا ينطبق مطلقاً
②
③
④
⑤
⑥
⑦ ينطبق إلي حد كبير

ولكي تحسب الدرجة علي المقياس أجمع الدرجة التي حصلت عليها في كل سؤال بعضها إلي بعض.

استقصاء

هل أنت سعيد في حياتك؟

هل أنت سعيد في حياتك؟ ما هي أنواع السعادة؟ كيف يمكن تحقيق السعادة؟ هل يمكن الحصول على السعادة هذه الأيام في ضوء تعقد الحياة وكثرة المشكلات والهموم التي تحيط بنا؟ هذه الأسئلة مهمة جداً في حياة كل إنسان، نحاول من خلال الاستقصاء الحالي أن نساعدك في الإجابة عليها.

الاستقصاء:

أجب عن الأسئلة التالية بـ "موافق" أو "موافق إلى حد ما" أو "غير موافق".

- 1- أرى أن الصداقة عملة نادرة في الوقت الحالي؟
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 2- لا أجد وقت الفراغ الكافي لممارسة هواياتي المحببة:
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 3- الدنيا مليئة بالحزن والهموم والمشكلات أكثر من أوقات السعادة:
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 4- أرى أن هناك تداخلاً بين حياتي العائلية ودوري في العمل:
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 5- عملي لا يتيح لي قضاء وقت كاف مع أسرتي:
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق

- 6- إذا سمعت أن أحد أصدقائك فاز بجائزة هل تشعر بالحقد عليه؟
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 7- إذا حصل أحد زملائك في العمل على ترقية هل تندب حظك؟
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 8- هل ترى أن عبء العمل الذي تقوم به كبير جداً؟
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 9- ليس لدي رؤية واضحة عن علاقة عملي بأهداف المنشأة التي أعمل بها:
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 10- إنتاجيتي في العمل في الأغلب منخفضة:
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 11- أتخوف من الغد في معظم الأوقات:
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 12- عدد أيام غيابي في العمل تعتبر كثيرة:
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 13- علاقتي الاجتماعية مع الآخرين مصدر شقاء لي:
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 14- في الأغلب أفكر في الأحداث غير السارة التي حدثت لي:
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 15- عندما أسمع الموسيقى أو أشاهد التلفزيون لا أستمتع بهما:
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق

16- في المناسبات لا أحب زيارة الأقارب والأصدقاء لي في المنزل:

موافق موافق إلى حد ما غير موافق

17- لا يوجد لدى الوقت لزيارة الأقارب والأصدقاء:

موافق موافق إلى حد ما غير موافق

18- أشعر بالجمود في حياتي وعملي:

موافق موافق إلى حد ما غير موافق

التعليمات:

1- اعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة غير موافق، ودرجة واحدة في حالة الإجابة موافق إلى حد ما، وصفر في حالة الإجابة موافق.

2- اجمع درجاتك على جميع الأسئلة

تفسير النتائج:

1- إذا حصلت على 25 درجة فأكثر فأنت سعيد في حياتك، تأخذ الأمور ببساطة، تنظر إلى الأشياء من جانبها المشرق، لديك علاقات طيبة مع المحيطين بك، لديك الأمل في غد أفضل، تحمد الله على ما أنت فيه من نعم ولا تحسد الناس.

2- إذا حصلت على 13-24 درجة فأنت سعيد في حياتك بدرجة متوسطة، أنت تعرف بعض مصادر السعادة ولا تعرف البعض الآخر، أنت أحياناً سعيد وأحياناً أخرى غير سعيد، اقرأ مقدمة الاستقصاء مرة أخرى حتى تستفيد منها في معرفة كيف تحقق لنفسك سعادة أكثر في معظم مواقف الحياة.

3- إذا حصلت على 12 درجة فأقل فأنت غير سعيد في حياتك، أنت حزين ومحبط وغير مبتسم معظم الوقت.. طريق السعادة ليس صعباً.. يمكن لك أن تسير فيه، ابدأ صفحة جديدة مع نفسك ولا تكدرها بالهموم، وابتسم لنفسك وللآخرين، وأنجز الأعمال المطلوبة منك، واقرب من الله، وصادق السعداء والمسورين.

تقرير السعادة العالمي:

تقرير السعادة العالمي World Happiness Report هو مقياس للسعادة تنشره شبكة حلول التنمية المستدامة التابعة للأمم المتحدة. ففي يوليو 2011 أصدرت الجمعية العامة للأمم المتحدة قراراً يدعو الدول الأعضاء إلى قياس مقدار السعادة في شعوبها للمساعدة في توجيه سياساتها العامة، وفي 2 أبريل 2012، عقد الاجتماع الأول للأمم المتحدة رفيع المستوى حول "السعادة والرفاه أو الرفاهية: تحديد نموذج اقتصادي جديد".

صدر تقرير السعادة العالمي الأول في 1 أبريل 2012 كنص أساسي للاجتماع، ولفت انتباهها دولياً باعتباره أول مسح عالمي للسعادة في العالم، حيثُ حدد التقرير حالة السعادة العالمية وأسباب السعادة والبؤس والآثار المترتبة على السياسات التي أظهرها دراسة الحالة.

وفي سبتمبر 2013 قدم تقرير السعادة العالمي الثاني أول متابعة سنوية، وتصدر التقارير الآن كل عام، يستخدم التقرير بيانات من استطلاع غالوب العالمي، وهذه التقارير السنوية متاحة للجمهور على موقع تقرير السعادة العالمي.

وتتضمن هذه التقارير تقييمات كبار الخبراء في العديد من المجالات كالاقتصاد وعلم النفس، وتحليل الاستقصائية، والإحصاءات الوطنية، إضافة إلى وصف كيف يتم قياس الرفاهية. ويمكن استخدام تقارير السعادة على نحو فعال لتقييم التقدم المحرز في الأمم، وينظم كل تقرير المسائل المتعلقة بالسعادة، بما في ذلك الأمراض العقلية، والفوائد الموضوعية للسعادة وأهمية الأخلاق، والآثار المترتبة على السياسات، والروابط مع نهج منظمة التعاون والتنمية في الميدان الاقتصادي لقياس الرفاه الشخصي وتقرير التنمية البشرية.

يضم التقرير أكثر من 150 دولة، ويتم وفقاً لعدد من المعايير منها:

- 1- نصيب الفرد في الناتج المحلي الإجمالي
- 2- متوسط العمر
- 3- الحالة النفسية
- 4- الحالة الصحية
- 5- ظروف العمل
- 6- مدى توفر فرص العمل
- 7- الحرية في اتخاذ القرارات في الحياة
- 8- سخاء الدولة على مواطنيها
- 9- الدعم الاجتماعي
- 10- غياب الفساد في الحكومات
- 11- غياب الفساد في الأعمال
- 12- مدى تحقيق التوازن بين الحياة الاجتماعية والعملية...

وبناء على التقرير العالمي للسعادة عن عام 2018 وجد التالي أن فلندا هي أكثر الدول سعادة، بعد أن كانت النرويج في التقرير العالمي للسعادة لعام 2017 هي أكثر الدول سعادة. ويلي فلندا الدول التالية بالترتيب: النرويج والدنمارك وايسلندا وسويسرا وهولندا وكندا...

أما أكثر الدول تعاسة في العالم في العام 2018 فهي بوروندي، يليها في الترتيب: جمهورية أفريقيا الوسطي وجنوب السودان وتنزانيا واليمن وروندا وسوريا...

أما على المستوى العربي، فقد جاء ترتيب الدول العربية في التقرير العالمي للسعادة في العام 2018 كالتالي: الإمارات العربية المتحدة (أسعد دولة عربية في العام 2017 وفي

العام 2018) وكان ترتيبها عالميا 21 في العام 2017، و20 في العام 2018)، يليها في الترتيب: قطر والسعودية والبحرين والكويت وليبيا والجزائر والمغرب والأردن والصومال وفلسطين وتونس والعراق ومصر والسودان وسوريا واليمن. وتعتبر اليمن أتعس دولة عربية بناء علي ما سبق ذكره.

يوم السعادة العالمي:



شعار يوم السعادة العالمي

يحتفل المجتمع الدولي في 20 مارس من كل عام كيوم عالمي للسعادة. بعد أن اعتمدت الأمم المتحدة في دورتها 66 هذا اليوم من كل عام يوما دوليا للسعادة اعترافا بأهمية السعي للسعادة أثناء تحديد أطر السياسة العامة لتحقيق التنمية المستدامة والقضاء على الفقر وتوفير الرفاهية لجميع الشعوب.

حيث تقرر في 28 يونيو 2012 على هامش فعاليات الدورة 66 للجمعية العامة للأمم المتحدة بعنوان "السعادة ورفاهية المجتمع والنموذج الاقتصادي الحديث" قال الأمين العام للأمم المتحدة بان كي مون إن العالم بحاجة إلى نموذج اقتصادي جديد يحقق التكافؤ بين دعائم الاقتصاد الثلاث: التنمية المستدامة والرفاهية المادية والاجتماعية وسلامة الفرد والبيئة ويصب في تعريف ماهية السعادة العالمية.

وعلي جميع الدول الاحتفال بيوم السعادة العالمي، وذلك من خلال علي سبيل المثال: توزيع الهدايا علي الأطفال والأيتام والمعاقين والمسنين والمرضي في المستشفيات والقادمون إلي الإمارات في المطارات والموانئ، تنظيم الاحتفالات التي تدخل السرور والبهجة علي الشعب، فتح الحدائق والمتاحف والمعارض للشعب، اصدار قرارات سياسية مفرحة للشعب (مثل: زيادة المرتبات واعطاء العلاوات وتقديم الحوافز...)، تنظيم الندوات وورش العمل عن موضوع السعادة، جعل يوم 20 مارس من كل عام يوم إجازة مدفوعة الأجر،...



الفصل الخامس

السعادة في الحياة



ويشتمل هذا الفصل على النقاط التالية:

✍ مقدمة

✍ السعادة الزوجية

✍ السعادة الأسرية

الفصل الخامس

السعادة في الحياة

مقدمة :

للسعادة مجالات عديدة، في الفصل الحالي سيتم الحديث عن السعادة الزوجية (أي بين الزوجين) والسعادة الأسرية (أي بين جميع أعضاء الأسرة) ؛ بينما في الفصل التالي سيتم الحديث عن مجال آخر من مجالات السعادة ألا وهو السعادة في العمل.

السعادة الزوجية :

وضع الله سبحانه وتعالى سنن الكون بحيث تضمن استمرار الجنس البشري وعدم فناءه، ومن هذه السنن الزواج Marriage، حيث سن الله الزواج في الأرض. والزواج في اللغة هو الارتباط والاقتران، ويعني الاقتران بين شيئين، وارتباطهما معاً بعد أن كانا منفصلين عن بعضهما، وقد شاع استخدامه للتعبير عن الارتباط بين الرجل والمرأة بهدف الاستقرار، وإنشاء المنزل، والأسرة.

والزواج ليس ظاهرة سيكولوجية ووظيفة جنسية تتعلق بالزوجين فقط، بل إنه أيضاً ظاهرة اجتماعية تتطلب من الزوجين القيام بمسئوليات أخرى تجاه الأبناء وتجاه المجتمع. ويرتبط الزواج بمجموعة من القواعد التي تحدد الحقوق والواجبات لكلا الزوجين، كما يفترض في الزواج الاستقرار والاستمرار لوجود علاقات اجتماعية طيبة تحت مظلة الأسرة.

تعريف الزواج:

الزواج اصطلاحاً هو اتفاق بين الرجل والمرأة على الارتباط بهدف إنشاء الأسرة، ويعود الزواج بفائدة حفظ النوع البشري عن طريق التكاثر، ويطلق على الطرفين المتفقين الزوج والزوجة. أمّا الزواج شرعاً فهو استمتاع الزوجين كلٌّ بالآخر بغرض النكاح، ويتم ذلك وفق شروطٍ محددة، على أن تحفظ لكلا الزوجين حقوقهما، والهدف الأسمى من الزواج حفظ النوع البشري وعمارة الأرض (مدحت أبو النصر: 2018).

شروط الزواج:

حتى يصح الزواج فلا بد أن تتوفر به عدة شروط منها:

- 1- أن يكون كل من الزوجين قادر على الزواج صحياً، ونفسياً، وجسيمياً، واجتماعياً، وشرعياً، واقتصادياً.
- 2- أن يُعيّن الزوجين، فيعرف كل منهما الآخر ويجدده، ولا يجوز الزواج بلا تمييز؛ كأن يعد ولي الأمر الطالب بالزواج بتزويجه إحدى بناته دون تحديدها بالاسم.
- 3- وجود وموافقة ولي الأمر للزوجة، وولي الأمر أبوها، ثم ابنها البالغ، ثم جدها، ثم الأخ الشقيق، ثم الأقرب للأقرب.
- 4- رضا كلٍّ من الزوجين بالزواج، وتكون الموافقة بالقول الصريح دون إكراه أو إجبار.
- 5- أن يتم العقد بشهادة شاهدين، وعلى الشاهدين أن يكونا بالغين، عاقلين، مسلمين.
- 6- خلو كلٍّ من الزوجين من موانع الزواج الشرعية، كوجود مقاربة بينها كالأخوة أو الأبوة ونحوها.

حقوق الزوجين:

حفظ الإسلام لكل من الزوجين حقوقهما. والتالي رصد لبعض هذه الحقوق.

حقوق الزوج:

- 1- حق طاعة الزوجة لزوجها.
- 2- أن تحسن الزوجة معاملة زوجها ومعاملة أهله.
- 3- استمتاع الزوج، فلا يجوز للزوجة أن تمتنع عن نكاح زوجها دون عذر شرعي.
- 4- ألا تُدخل الزوجة إلى بيت زوجها من يكرهه.
- 5- ألا تخرج الزوجة من بيتها إلا بإذن زوجها.

حقوق الزوجة:

- 1- حق الزوجة في المهر: فللزوجة الحق أن يدفع زوجها مهرها كاملاً دون نقص قبل النكاح.
- 2- حق الزوجة في النفقة عليها وعلي أبنائهم: فللزوجة الحق في الحصول على نفقتها كاملة من الزوج إذ لم تعصيه.
- 3- حق الزوجة في السكن: وللزوجة على الزوج أن يوفر لها مسكناً لائقاً، تستطيع العيش فيه، وتتوفر فيه شروط صلاح المعيشة.
- 4- حق الزوجة في حسن المعشر: فعلى الزوج أن يحسن معاملة زوجته، وأن يعاملها بالرفق، واللين، وعدم الإضرار بالزوجة، والعدل بين الزوجات في حال تعدد الزوجات...
- 5- حق الزوجة في ذمة مالية مستقلة عن الرجل.
- 6- حق الزوجة في طلب الخلع أو الطلاق (مدحت أبو النصر: 2018).

مراحل النزاع الزوجي:

وأحيانا يحدث نزاع زوجي بين الزوجين قد يرجع إلى سبب واحد أو لعدة أسباب سيتم عرضها في الفصل الخاص بالمشكلات الأسرية. ولقد توصلت البحوث والدراسات إلى أن هذا النزاع الزوجي يمر في عدة مراحل، تقريبا هي:

- 1- مرحلة الكمون (النزاع مستتر أو كامن أو غير ظاهر)
- 2- مرحلة الصمت أو الخرس الزوجي أو
- 3- مرحلة الاستشارة والتوتر واطهار الخلافات والحديث بصوت عال عن النزاع الزوجي...
- 4- مرحلة الصدام بين الزوجين (وصول النزاع إلى قمته)
- 5- مرحلة انتشار النزاع ليشمل جوانب أخرى من الحياة الأسرية
- 6- مرحلة تدخل أطراف أخرى من جانب أسرة الزوج أو أسرة الزوجة أو الأثنين معا.
- 7- مرحلة البحث عن حلفاء من داخل الأسرة أو من خارجها أو من الأثنين.
- 8- مرحلة اللجوء إلى المؤسسات الاجتماعية القائمة في المجتمع المحلي والتي يمكن أن تساهم في علاج النزاع الزوجي.
- 9- مرحلة حل أو علاج النزاع الزوجي.
- 10- أو مرحلة إنهاء الزواج (مدحت أبو النصر: 2018).

وهنا يمكن تقديم مجموعة من النصائح المهنية الهامة لمواجهة النزاعات الزوجية،

منها:

- 1- الحوار الهادئ بين الزوجين
- 2- الثقة المتبادلة
- 3- الصراحة

- 4- الشفافية
- 5- الحديث عن المشكلة في بدايتها وليس انتظار تعقد المشكلة ثم الحديث عنها
- 6- عدم تدخل الأهل قدر الإمكان
- 7- قدر الإمكان عدم الحديث عن المشكلات لأطراف أخرى، إلا إذا تطلب الأمر ذلك
- 8- تبادل الآراء ووجهات النظر
- 9- الانصات الواعي
- 10- استخدام كلمات ايجابية وليس سلبية
- 11- تذكر أن بناء الأسرة كان صعبا وأن هدمها شيء سهل
- 12- أن استمرار النزاع سيؤدي إلى هدم الأسرة
- 13- أن هدم الأسرة سيسبب خسائر لجميع الأطراف وخاصة للأطفال
- 14- تذكر أن أبغض الحلال عند الله الطلاق
- 15- التأكيد علي أن هناك حلول عديدة قبل الوصول إلي الحل النهائي، ألا وهو الطلاق... (مدحت أبو النصر: 2018).

أيضا هناك مجموعة من الأمور المهمة التي يجب على الزوجين اتباعها عند حل المشكلات بينها، منها:

- 1- التفرقة بين الخلاف وسوء الفهم، فمعرفة حقيقة الأمر ستساعد على حلّه، وإزالة اللبس الذي قد يحصل بناءً عليه.
- 2- محاسبة النفس على تقصيرها في حقّ ربّها، فربّما يكون الخلاف بلاءً ابتلياً به؛ لتقصير أو ذنبٍ حصل منهما، أو من أحدهما. تصغير الخلاف، وحصره داخل حدود البيت، دون أن يعلم به أيّ أحدٍ من الناس.

- 3- تحديد المشكلة، والتركيز على حلّها، دون التطرّق إلى مشكلات وأخطاءٍ سابقةٍ ليس لها علاقةٌ في صُلب الموضوع.
- 4- إبداء كلٍّ من الطرفين رأيه ونظرته عن المشكلة، دون أن تكون نظرةً مسلّمةً من الخطأ، لا تقبل النقاش والحوار. البدء بذكر النقاط الحسنة في الطرف الآخر، فهي مدعاةٌ لتقريب وجهات النظر، وتقريب القلوب وترقيقها.
- 5- عدم التركيز على الحقوق، وتضخيمها، دون الواجبات.
- 6- امتلاك القوة والشجاعة للاعتراف بالخطأ عند بيانه ووضوحه، دون خوفٍ أو شعورٍ بالنقصان.
- 7- تأجيل حلّ الخلاف والنقاش فيه حتى تهدأ النفوس، ويزول الغضب.
- 8- الهدوء والتروي عند النقاش، والأخذ بأساليب الحوار وأسبابه.
- 9- التغاضي عن الهفوات والزلات، وعن الخطأ غير المقصود (انظر: محمد حسن هلال: 2018؛ هشام بن أحمد آل طعيمة: 2018).

السعادة الزوجية:

العلاقة الزوجية علاقةٌ أزليةٌ تربط بين اثنين، وتجعل منهما زوجين، سواءً كانا متشابهين أم مختلفين، فإن تشابهاً فإنّ هذا التشابه سيولّد التوافق، وإن اختلفا فإنّ هذا الاختلاف سيولّد التكامل، والزوجية آيةٌ من آيات الله في خلقه، ودليل ذلك قول الله تعالى: ﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ﴾ [الروم: 21]

وتعتبر هذه العلاقة من أسمى وأوثق العلاقات، فهي علاقةٌ قائمةٌ على المودة والرحمة والسكينة، وتُشعر كل طرف فيها أنّه شريكٌ للآخر في كلّ شيءٍ. وتعرّف

السعادة الزوجية بأنها حالةٌ يستطيع كلُّ زوجين أن يصلا إليها بالتفاهم والحب والتشاور والتضحية والتوافق... وبها تحلو حياة الزوجين وتستمر، وبفقدانها تُظلم وتنقطع، وبالتالي فهي ركيزةٌ أساسيةٌ، وقوامٌ مهمٌ في استمرار الحياة بين الزوجين (انظر: محمد حسن هلال: 2018؛ هشام بن أحمد آل طعيمة: 2018).

وبينت دراستين أجريتا في الولايات المتحدة الأمريكية في الأعوام 1957 و 1976 أن هناك ارتباطاً بين الشعور بالسعادة وبين حالة الزواج وهذا التأثير أعلى لدى الذكور منه لدى الإناث ولدى الأكثر شباباً.

مفاتيح السعادة الزوجية:

للسعادة الزوجية مفاتيحٌ عديدةٌ، ويستطيع كلُّ طرفٍ من الزوجين أن يدخل بها إلى بوابة السعادة الزوجية، ويعيش في ظلها مع شريك حياته، وفيما يأتي بيان بعض المفاتيح التي تحقق السعادة بين الزوجين:

- 1- عدم بخل كلٍّ من الزوجين بالكلمة الجميلة على الآخر، حتى على مستوى تلك الكلمات البسيطة، وغيرها من عبارات الحب والثناء.
- 2- التغافل والتقليل من اللوم والعتاب عن أكثر ما يراه كلُّ طرفٍ من الزوجين على الآخر، أمّا إن تطلب الأمر تنبيهاً لتعديل سلوكٍ أو إهمالٍ، فليكن ذلك التنبيه برفقٍ ولطفٍ ورحمةٍ.
- 3- اهتمام الزوجين ببعضهما، والتمتع بمهارة الإنصات.
- 4- الاحترام المتبادل بين الزوجين، والحذر من السخرية، فإنها تؤذي القلب، وتكدر صفو الحياة.
- 5- المبادرة إلى تقديم الاعتذار إذا أخطأ أحد الزوجين في حق الآخر، فإنه أطيب للخاطر، وأدعى لدوام المحبة بينهما.

- 6- إدخال شيءٍ من المرح والدعابة على الحياة الزوجية، فإنّها تعمل على التقليل من حديتها وضغوطاتها.
- 7- الإكثار من الدعاء بأن يصلح الله -تعالى- لهما حياتهما، فإنّه إن رضي واستجاب، رضي الزوجان وسعدا.
- 8- تقدير وإكرام كلّ من الزوجين لأهل الآخر، وخصوصاً الوالدان.
- 9- اهتمام كلّ من الزوجين بنفسه، ونظافته، وحُسن مظهره.
- 10- الحرص الدائم على الحلال في المأكل، والمشرب، والملبس، وفي كلّ تفاصيل الحياة، فالحلال تطيب به الحياة للزوجين، ويُبارك فيها. تبادل كلاً من الزوجين الثقة، وحُسن الظنّ.
- 11- الابتعاد عن المقارنة، فلا تقارن الزوجة زوجها بغيره، ولا يقارن الزوج زوجته بغيرها، بل يرضى كلاً منهما بما قسم الله -تعالى- له، ويحمد الله عليه.
- 12- الحرص على حفظ أسرار بيت الزوجية، وعدم إخراجها ونقلها لأحد.
- 13- وجود الاستعداد لتنازل أحد الطرفين للآخر عند حدوث المشكلات، والتحلّي بالصبر والهدوء.
- 14- تقدير كلّ طرفٍ من الزوجين لجهود الآخر وتعبه، وعدم تكليفه ما لا يطيق أو يحتمل (انظر: محمد رشيد العويد: 2018).

أهمية السعادة الزوجية:

مما لا شك فيه أنّ دخول السعادة إلى الحياة الزوجية لها أهمية بالغة على حياة الزوجين، وفيما يأتي بيان بعضها:

- 1- أنّها مقوّم أساسيٌّ لسير الحياة بين الزوجين، بالشكل السليم.
- 2- أنّها وقايةٌ من كل كدرٍ، أو كآبةٍ قد تحلّ بين الزوجين.

- 3- أنها تجعل كلاً من الزوجين ينظر بنظرة الحب والإيجابية لحياتهما، ويعدان عنهما كل شبهة أو عقبة قد تعترض طريقهما، أو اختلاف قد ينشب بينهما.
- 4- أتمها تضيء على الحياة روح المودة والسكينة، وتحقق الاستقرار المنشود الذي هو المطلب الأساسي للزوجية.
- 5- حلّ الخلافات الزوجية من الطبيعي بين الحين والآخر أن تطرأ بعض الخلافات والمشكلات على الحياة بين الزوجين، وحينها فإنه ينبغي عليهما أن ينظرا إلى تلك الخلافات من منظور البناء، وليس من منظور الهدم، فإن أحسنا التصرف عند الاختلاف، وبنينا على الحوار والتفاهم، فإنّ اختلافهما يعدّ حينها عامل بناء قويّ لحياتهما واستمراريتها، وعاملاً مهماً
- 6- كذلك من عوامل الوصول إلى السعادة، والاستقرار بينهما، فالطريقة التي يستخدمها كل من الزوجين في التعامل مع الخلافات، لها دورٌ كبيرٌ؛ إمّا في بناء الحياة واستمرار سعادتها، وإمّا في العمل على هدمها.

<https://mawdoo3.com/%D8%A3%D8%B3%D8%>

السعادة الأسرية:

تعتبر الأسرة Family ظاهرة اجتماعية Social Phenomena عالمية المكان والزمان، فلم يخل منها مجتمع، ولم تخل منها فترة من فترات التاريخ الإنساني. والأسرة نسق اجتماعي Social System رئيسي في جميع المجتمعات له بناء ووظيفة، يتفاعل مع جميع الأنساق الأخرى في المجتمع يأخذ منها وتأخذ منه.

والأسرة لها أهمية كبيرة ورئيسية في حياة كل المجتمعات الإنسانية سواء القديمة أو الحديثة وسواء كانت متقدمة أو نامية أو متخلفة، فهي اللبنة الأولى والأساس في بناء أي مجتمع إنساني.

كذلك تعتبر الأسرة أول خلية اجتماعية يتكون منها المجتمع... فالأسرة تعتبر القاعدة التي يبني منها المجتمع... فإذا صلحت الأسرة صلح المجتمع كما يرى فقهاء المسلمون. وتهم الدراسات الاجتماعية بتناول قضايا الأسرة نظراً لأهميتها مما جعل العديد من الباحثين يتبارون في دراسة النظام الأسري مما أدى إلى ظهور مدارس واتجاهات في علم الاجتماع تبحث في علم اجتماع الأسرة، وإلي ظهور مجال رعاية الأسرة والطفولة في مهنة الخدمة الاجتماعية...

والأسرة كانت في الماضي تقدم كل ما يلزم لأفرادها من خدمات متنوعة في كافة نواحي الحياة، مثل: الخدمات الاقتصادية والتعليمية والصحية والترويحية والتربوية... الخ. إلا أن تقدم المجتمعات وتطورها وما أحدثته الثورة الصناعية والتقدم التكنولوجي وخروج الرجل والمرأة إلى العمل وتأثيرات العولمة، كان من نتيجته تقلص الكثير من الوظائف الأسرية ولم يبق لها إلا القليل، خاصة وظيفتها الأولى والأزلية وهي وظيفة الإنجاب للحفاظ على النوع بجانب رعايتها للأبناء.

تعريف الأسرة

هناك تعريفات عديدة لمفهوم الأسرة، تتفق فيما بينها حول معظم خصائص الأسرة ومكوناتها، منها:

تعريف وليم أوجبرن William Ogbren والذي ينظر إلى الأسرة علي أنها نظام اجتماعي متكامل ليست الغريزة وحدها هي الدافع الأصلي لوجوده وإنما قام هذا النظام وفقاً لمقتضيات العقل الجمعي وقواعده. أما استيفنس W. Stephens والذي يري أن جماعة الأسرة تقوم على ترتيبات اجتماعية قائمة على الزواج، ومتضمنة المعرفة بحقوق وواجبات الوالدين، مع إقامة مشتركة للزوجين وأولادهما والتزامات اقتصادية متبادلة بين الزوجين.

بينما يشير كل من بيرجس E.W. Burgess ولوك H.J. Look إلى أن الأسرة مجموعة من الأشخاص يرتبطون بروابط الزواج أو الدم أو التبني مكونين حياة معيشية مستقلة ومتفاعلة ويتقاسمون الحياة الاجتماعية كل مع الآخر ولكل من أفرادها: الزوج والزوجة، والأم، والأب، أو الأبن أو الابنة ثقافتهم المشتركة.

أيضا يعرف كولي Cooley الأسرة بأنها جماعة اجتماعية تتكون من زوج وزوجة (وقد يكون هناك أبناء لهما) يرتبطان معا بطريقة رسمية ويتقاسمون الحياة فيما بينهم ولهم أهداف مشتركة ويسود بينهم الحب والمودة (مدحت أبو النصر: 2018).

مراحل حياة الأسرة:

تمر الأسرة في حياتها بمجموعة من المراحل يطلق عليها Family Cycle. وهذه المراحل هي تقريبا مراحل حياة أي كائن حي أو أي نسق اجتماعي، لها بداية ووسط ونهاية. ويمكن تحديد هذه المراحل كالتالي:

- 1- مرحلة التعارف المتبادل بين الفتى والفتاة، ثم بين أسرة كل منهما.
- 2- مرحلة الخطوبة
- 3- مرحلة التعاقد
- 4- مرحلة الزفاف
- 5- مرحلة انجاب الأطفال
- 6- مرحلة التنشئة الاجتماعية للأبناء
- 7- مرحلة انفصال الأبناء عن الأسرة بسبب الزواج أو السفر للخارج للعمل
- 8- مرحلة الانتهاء الجزئي للأسرة بوفاة الأب أو الأم
- 9- مرحلة الانتهاء الكلي للأسرة بوفاة كل من الأب والأم

ولكل مرحلة من هذه المراحل مجموعة من الخصائص والحاجات، وتواجه مجموعة من المشكلات. وفي حالة نجاح أي مرحلة في التغلب على المشكلات التي تواجهها، فإن الأسرة تنتقل للمرحلة التالية لها. بينما في حالة عجز الأطراف عن التغلب على المشكلات التي تواجه أي مرحلة، فإنه يحدث توقف لمراحل حياة الأسرة ولا تحدث عملية الانتقال إلى المرحلة التالية.

السعادة الأسرية:

الأسرة أهم رابطة اجتماعية في حياة أي إنسان. والأسرة هي وحدة بناء المجتمع. والأسرة القوية المتناسكة هي عماد المجتمع السليم ومن مقومات الأسرة القوية: الحب والمودة والرحمة بين أعضاء هذه الأسرة.

ومن علامات حب الأسرة ووجود السعادة بها: حسن العشرة، واللين والرفق في المعاملة، واختيار الكلمات الطيبة في الحديث، والاهتمام بالزوجة (أو الزوج) وشؤون الأبناء وحسن تربيتهم، والإنفاق على الأسرة...

يقول الله تعالى ﴿وَعَاشِرُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾ [النساء. 19] ويقول الرسول ﷺ «أكمل المؤمنين إيماناً أحسنهم خلقاً، وخياركم خياركم لنسائهم».

وفيما يتعلق بالأبناء فإن قدوتنا الرسول ﷺ فقد كان رحيماً رقيقاً بالأطفال يداعبهم، ويتلطف معهم، ويقبلهم ويجلسهم في حجره.

إن حب رب الأسرة لأسرته يحقق السعادة لنفسه ولأسرته، والحب يكون بالاهتمام والعطاء والتضحية والتفاهم.. وعندما يبذل رب الأسرة هذه المشاعر والأحاسيس تبادلها زوجته وأبنائه المشاعر والأحاسيس نفسها.

لقد عاش الغرب في السنوات الماضية في تصور خاطئ مؤداه أن الأسرة ليست بالأهمية التي حصلت عليها، وأن الإنسان يستطيع أن يعيش دون أسرة، ويشبع حاجاته بمختلف أنواعها في جماعات أخرى غير الأسرة (مثل: جماعة الأصدقاء، جماعة النادي، جماعة العمل) إلا أنهم في الوقت الحاضر تراجعوا عن تصورهم الخاطئ، وعرفوا مرة أخرى أن الأسرة هي الدعامة الرئيسة لأي مجتمع، وهي أهم جماعة في حياة الإنسان، وأن هناك كثيراً من الحاجات لا يمكن إشباعها إلا من خلال الأسرة..

إن الحفاظ على الأسرة هو حفاظ على المجتمع ووقاية له من مشكلات عديدة مثل المشكلات الاجتماعية والاقتصادية والصحية.. وكذلك هو حفظ للفرد من المشكلات نفسها..

وأصبحت نغمة وسائل الإعلام الجماهيرية في الوقت الحاضر في الغرب تشير إلى ذلك في بعض برامجها وأفلامها.. بل أن هذه الوسائل أصبحت تعقد المقارنات بين الرؤساء المرشحين فيما يتعلق بمدى حب كل واحد منهم أسرته، من منطلق أن الذي لا يحب أسرته لن يحب وطنه.. وأصبح الرؤساء في دول الغرب يحرصون على إظهار أسرهم معهم على شاشات التلفزيون وتوضيح مدى حبهم لأسرهم أمام جمهور الناخبين.

فالرئيس الذي لا يستطيع جمع شمل أسرته لن يستطيع جمع شمل أمته.. والرئيس الذي لديه أسرة مفككة لا يصلح لأن يعاد انتخابه.

هذا وتعتبر السعادة الأسرية واحدة من أهم المتطلبات الحياتية التي يسعى البشر لتحقيقها، بحيث يبذلون أقصى الجهود للوصول إلى هذه الغاية التي تجعل من الحياة أفضل، وتحقق الاستقرار الروحي والرضى النفسي لجميع أفراد المجتمع، علماً أن هذه الغاية تحتاج للعديد من المقومات والمتطلبات (أليسا وايت Alyssa White: 2016).

مقومات السعادة الأسرية:

يعتبر استقرار العائلة هو أهم وأقدس مشروع في الحياة، يجب العمل بشكل مستمر على الحفاظ على استقرار العلاقات بين أفرادها، وفيما يلي أبرز المقومات التي تضمن تحقيق هذه الغاية:

- 1- الاهتمام واحداً من الركائز الأساسية التي تضمن تحقيق السعادة الأسرية.
- 2- الاستقرار المادي، ووجود دخل ثابت يضمن تأمين المستلزمات الأساسية للحياة، ويجول دون حاجة أفراد الأسرة للآخرين، ويضمن كرامتهم الإنسانية.
- 3- الاحترام والمودة، وتجنب الكلام الجارح.
- 4- التركيز على قضاء أفضل الأوقات مع العائلة، وتخصيص وقت لهم في الأسبوع، بعيداً عن ضغوطات العمل والدراسة وغيرها من الضغوطات الحياتية.
- 5- استقرار العلاقات الاجتماعية مع المحيط الخارجي الذي تعيش العائلة ضمنه. السعادة شعور ينتقل بالعدوى، حيث إن العيش في ظل عائلة إيجابية من شأنه أن ينشر مشاعر الفرح والتفاؤل ويحقق السعادة الأسرية.
- 6- التربية الصحيحة للأبناء، التي تقوم على الأخلاق والمبادئ والاحترام، والتي تضمن مستقبلاً جيداً لهم متجنبين كل الأخطاء والانحرافات والضياع، مع الحرص على تربيتهم بشكل وسطي، أي بعيداً عن القسوة وكذلك بمعزل عن اللين والتهاون.
- 7- الاستقرار في العلاقة بين الوالدين، حيث ينعكس ذلك على أجواء البيت بشكل عام.
- 8- الأمان، والعيش في بيئة خالية من الحروب والكوارث العسكرية والطبيعية.
- 9- الإيمان بالله عز وجل، والتسليم لقضائه وقدره، حيث يخفف ذلك من قلق الإنسان، ويمنحه سكينه وطمأنينه، و ينعكس إيجابياً على تعامله مع أفراد أسرته.

- 10- التسامح ونسيان الأخطاء لضمان الاستمرارية.
- 11- الحوار والتفاهم، وتجنّب المشاحنات وخاصّة في حال وجود الأولاد، والانطلاق من مبدأ أنّ الطلاق ليس حلّ بل نهاية، وأنّ هناك العديد من السبل للبدء من جديد ولمنح العائلة فرصة جديدة للاستمرار والعيش باستقرار.
- 12- تفهّم الاختلاف في التفكير بين أفراد الأسرة، من حيث المستوى الثقافي والمرحلة العمرية، حيث إنّ ذلك يخلق حالة من التقبّل للمواقف المختلفة.
- 13- النظر إلى الإيجابيات أكثر من السلبيات، والحرص على تقويم الأخطاء بدلاً من اللوم، وخلق أجواء التوتّر في المنزل.

<https://mawdoo3.com/%D9%85%D9%82%D>

استقصاء

هل تحب أسرتك؟

إذا أردت أن تعرف هل تحب أسرتك أم لا؟ حاول أن تجيب على الأسئلة التالية بكل صراحة وشجاعة مع النفس، أول مؤثر على حبك لأسرتك هو قراءتك لهذا الاستقصاء.

الاستقصاء:

- 1- هل انشغالك في عملك وكثرة مسؤولياتك يؤثران على حياتك الأسرية؟
 نعم لا
- 2- هل تضع صور أبنائك على مكتبك في العمل؟
 نعم لا
- 3- إذا حصلت على مكافأة أو منحة مالية هل تقوم بشراء شيء يدخل البهجة والسرور على أسرتك؟
 نعم لا
- 4- هل تساعد زوجتك في بعض الأعمال المنزلية؟
 نعم لا
- 5- هل تساعد أبنائك في حل بعض المسائل وشرح بعض الموضوعات الدراسية؟
 نعم لا
- 6- هل تذهب من حين لآخر لتطمئن على الحالة الدراسية لأبنائك في المدرسة؟
 نعم لا

- 7- هل تقضي معظم وقت فراغك مع أسرتك؟
 نعم لا
- 8- هل تأخذ أسرتك معك عند سفرك إلى الخارج عندما تتاح الفرصة لذلك؟
 نعم لا
- 9- هل تتذكر عيد ميلاد زوجتك؟
 نعم لا
- 10- هل تقدم لزوجتك هدية بمناسبة عيد ميلادها؟
 نعم لا
- 11- هل تتذكر عيد زواجك؟
 نعم لا
- 12- هل تتذكر أعياد ميلاد أبنائك؟
 نعم لا
- 13- هل تحتفل بأعياد ميلاد أبنائك؟
 نعم لا
- 14- هل تحرص على قضاء اجازتك الأسبوعية مع أسرتك؟
 نعم لا
- 15- هل تدخر بعض الأموال بهدف تأمين مستقبل أبنائك؟
 نعم لا
- 16- هل تتناقش وتتفاهم مع زوجتك بطريقة حضارية؟
 نعم لا

- 17- هل يغلب على علاقتك بأبنائك روح الحب والحنان والتسامح؟
 نعم لا
- 18- هل تتناول في معظم الأيام الوجبات اليومية. وخاصة الرئيسة منها مع أسرتك؟
 نعم لا
- 19- هل تنبه أبنائك بأهمية الالتزام بقواعد المرور والسير تجنباً للحوادث؟
 نعم لا
- 20- هل تشعر بالأمان عندما تكون أسرتك حولك؟
 نعم لا
- 21- هل تلغي مواعيدك وتؤجل أعمالك لتذهب إلي الطبيب في حالة مرض أحد أفراد أسرتك؟
 نعم لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ "لا" عن الأسئلة 1 و22 و23 و24 و25.
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ "نعم" على باقي الأسئلة.
- 3- أجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ- إذا حصلت على 17 درجة فأكثر، فأنت تحب أسرتك بشكل كبير وواضح وفي معظم الأوقات والمواقف المختلفة في الحياة، استمر على ذلك فأنت تسير على الطريق السليم.

ب- إذا حصلت على 9-16 درجات فأنت تحب أسرتك بدرجة متوسطة، يجب عليك أن تزيد من معدل اهتمامك وحبك لأسرتك لأنها في حاجة إليك وأنت في حاجة إليها أيضاً، عمم حبك لأسرتك في جميع الأوقات والمواقف وليس في بعضها فقط، فالحب لا يتجزأ.

ج- إذا حصلت على 8 درجات فأقل فأنت للأسف لا تحب أسرتك، درجة اهتمامك بها قليلة جداً، لا تدرك المعنى الحقيقي للحب، فالحب عطاء وتضحية ورعاية وحسن معاملة.. الحب ليس فقط أن توفر النقود لأسرتك لشراء الحاجيات، الحب عطاء وتضحية ورعاية وحسن معاملة.. الحب ليس فقط أن توفر النقود لأسرتك لشراء الحاجيات، الحب أن تكون مع أسرتك، أن ترعى أسرتك، أن تحسن معاملتهم، أن تهتم بزوجتك وأبنائك.. ننصحك بأن تجعل اجاباتك نعم على الأسئلة السابقة "ما عداء السؤال الأول" حاول وسوف تنجح بإذن الله، حافظ على أسرتك فهي نعمة من نعم الله.. وإذا حافظت عليها فسوف تحفظك.

الفصل السادس

السعادة في العمل



ويشتمل هذا الفصل على النقاط التالية:

مقدمة ✍

الإدارة بالحب ✍

الإدارة بالمرح ✍

تنمية التفكير الابتكاري ✍

الفصل السادس

السعادة في العمل

مقدمة:

الكتابات الحديثة في كل من مهنة الإدارة ومهنة الخدمة الاجتماعية وعلم النفس وعلم اجتماع تؤكد علي ضرورة جعل العمل تجربة جميلة وحلوة ومحبة. بمعنى أن هذه المهن والعلوم تبحث عن كيف أن الموظف والعامل يحب المنظمة التي يعمل بها ويجب العمل الذي يقوم به وكيف يبدع فيه...

بل حرصت بعض المنظمات أيضا إضافة روح المرح بشكل يدخل البهجة والسعادة والسرور علي جميع العاملين في هذه المنظمات... أيضا إن تطبيق مبادئ الإدارة بالحوافز بالشكل السليم يحفز العاملين ويشجعهم ويرفع الروح المعنوية ويدخل السرور والفرح عليهم وخاصة من خلال تقديم الحوافز الايجابية سواء كانت حوافز معنوية أو مالية أو مادية...

والفصل الحالي سوف يلقي الضوء علي كيفية تحقيق السعادة في بيئة العمل من خلال تطبيق ثقافة وسلوكيات الإدارة بالحب والإدارة بالمرح وتنمية التفكير الابتكاري...

الإدارة بالحب:

ظهرت عدة كتب في الإدارة تؤكد على الجانب الإنساني والاجتماعي في العملية الإدارية، ومدى مساهمة هذا الجانب في نجاح المنظمات في تحقيق أهدافها بالشكل المطلوب. ومن هذه الكتب كتاب كاثلين ستانفورد Kathaleen Sanford (2000)

الإدارة بالحب Management by love، والذي تؤكد فيه على قيمة الحب كأداة رئيسية وعصا سحرية لنجاح المنظمات.

أيضا صدرت كتب بعد ذلك في نفس السياق منها: كتاب لمريا فيكتوريا تيبون Maria Victoria Tibon بعنوان الإدارة بالحب؛ وكتاب الإدارة عن طريق الحب - 6 مبادئ أساسية لإنشاء أسلوب قيادة ناجح للمستقبل بقلم كارين بورجيسون أوكونور Karin Börjesson O'Connor؛ وكتاب الإدارة بالحب والمرح بقلم مدحت محمد أبو النصر (2004)...

وطرحت هذه الكتب عدة أسئلة هامة منها: هل يتشوق العاملون الذهاب إلي أعمالهم كل يوم؟ الإجابة بالتأكيد لا. هل للحب دور في جعل الآخرين ينجزون أعمالهم بشكل أفضل؟ الإجابة بالتأكيد نعم. هل تفكر الإدارة في حقوق العاملين مثلما تفكر في تحقيق الأهداف والأرباح؟ الإجابة بالتأكيد لا.

الإدارة بالحب فن يغيب عن كثير ممن يتولون مسؤولية القيادة في كثير من القطاعات العامة والخاصة. هذا الفن غائب جدا عن معظم المنظمات العربية سواء كانت حكومية أو غير حكومية.

الإدارة بالحب هي القدرة علي التعامل الايجابي مع مختلف أنماط العاملين مع مراعاة الفروق الفردية فيما بينهم، واستثمار أفضل ما لديهم وتحفيزهم - وخاصة بواسطة الحوافز الايجابية - والوصول للأهداف من خلال التكامل لا التماثل. الإدارة بالحب منهج نفتقده في معظم منظماتنا، والتي غالبا ما تدار بشكل روتيني جامد وبشكل نمطي متكرر وممل وبوجوه جامدة يعلو عليها التكشير وعدم الابتسامة والأمل والتفاؤل...

الإدارة بالحب تعمل علي نشر العلاقات الطيبة والايجابية والمشاعر الحلوة والطاقة الايجابية في بيئة العمل. الإدارة بالحب هي حسن المعاملة والتعامل الراقى واحترام

مشاعر العاملين. الإدارة بالحب هي أن يحبك العاملين وأنت رئيس لهم، ويحبك نفس العاملين عندما تترك المنصب.

الإدارة بالحب تعزز النجاح وتزرع الحماس والإقبال على العمل والإنتاج والإخلاص والتجاوب المنقطع النظير مع السياسات والأهداف والتطلعات العامة والخاصة.

وفيما يلي أهم المبادئ الرئيسية في خلق ثقافة مبنية على الإدارة بالحب كما حددتها كارين بورجيسون أوكونور Karin Börjesson O'Connor:

1- توقف الرؤساء عن رؤية أنفسهم رؤساء، بدلا من ذلك عليهم يروا أنفسهم قادة Leaders أو ميسرون Facilitators أو كوتش Coaches. عليهم أن يلهموا مرؤوسيهم ويهتموا بهم واعطأؤهم النصائح ليس أمام الآخرين...

2- الانصات لجميع المرؤوسين، وخاصة المحبطون منهم، لأنهم هم أفضل مصدر للمعلومات. لماذا هم محبطون؟ كيف يمكنك تحويلهم إلى سعداء؟ أعطهم ما يحتاجون إليه ليكونوا سعداء.

3- تحديد النجوم: كل منظمة لديها أشخاص مبدعين ومبتكرين ومخترعين، هم يمثلون ثروة كبيرة لا تقدر بمال، هم جوهر المنظمة، وغالبا ما يتطلع إليهم باقي العاملين في المنظمة. علي قادة المنظمة وضع هؤلاء النجوم في المكان المناسب والبارز والاستفادة منهم وتوفير البيئة المناسبة والموارد المطلوبة حتي يتم الاستفادة من هؤلاء النجوم وحتى تتألق وتلمع. هؤلاء النجوم سوف يجذبون المزيد من المبدعين والمبتكرين والمخترعين، وسوف ينشرون معاً المزيد من الحب والمشاعر الإيجابية في المنظمة. إذا لم تهتم هؤلاء النجوم فسيغادرون.

4- توفير الحرية: علي قادة المنظمات أن يوفرأ قدرأ مناسبأ من الحرية للعاملين وأن

يؤمنوا بثقافة وسلوك الديموقراطية ومبدأ الشوري والتفويض والثقة في قدرات العاملين...

5- تشجيع الحوار المفتوح والصادق: وهذا يساعد علي الحصول علي البيانات والمعلومات والملاحظات البناءة والصحيحة...

6- الحزم والحسم: قد يبدو هذا متناقضًا بعض الشيء، لكن اتخاذ القرارات هو مهمة كل قائد. العاملون يتوقعون ذلك. وفي بعض الأحيان لابد أن تكون حازما وحاسما حتي تضع الأمور في نصابها، وحتى لا تتحول الديموقراطية إلي فوضي، وحتى لا تتحول الاجتماعات إلي مكلمة...

وتؤكد ماريا فيكتوريا تيبون Maria Victoria Tibon علي ما قاله بيتر دركر Peter Drucker أن البشر عنصر أساسي في الإدارة، وليسوا مجرد تروس في الآلة، بل هو المورد الرئيسي للقيمة المضافة للمنظمة. إنه مورد يجب أن تعمل الإدارة بنشاط على تشجيع مشاركته والتزامه ومشاركته. يمكن تحقيق نتائج مالية جيدة عندما يتم تحفيز الناس وإتاحة الفرص لتطوير قدراتهم.

وهذه الآراء ليست جديدة، بل يري فلاسفة العصور القديمة والعصور الوسطى أن الإنسان ليس مجرد ترس في الآلة. عرّف بوثيوس، الفيلسوف الروماني، الشخص بأنه "مادة فردية ذات طبيعة عقلانية". أوضح القديس توما الأكويني هذه الفكرة بشكل أكبر من خلال التأكيد على أن الإنسان لديه القدرة على فهم الحقيقة وحب الخير. وبالتالي، يمكن تعزيز النظرية التقليدية للشركة لتشمل قيماً مثل الحب.

الحب يتمنى الخير للشخص المحبوب. وهذا يعني السعي لتلبية احتياجات شخص آخر ومساعدته على أن يصبح شخصاً أفضل. يجب أن يكون المدير شخص مشبع بالحب. تشرح كلمات بيتر دراكر على أفضل وجه سبب ذلك: "المدير يطور الناس. من

خلال الطريقة التي يدير بها يجعل من السهل أو الصعب عليهم تطوير أنفسهم. يوجه الناس أو يخطئهم. يخرج ما هو فيه أو يخنقهم. يقوي سلامتهم أو يفسدهم. يدرّبهم على الوقوف بشكل مستقيم وقوي أو يشوههم.

عندما يكون الحب حاضرا في المنظمات، يتصرف الناس بشكل غير أناني ويسعون إلى تحقيق مصلحة الآخرين، خاصة في اتخاذ القرارات. البيئة مشربة بالتقدير والاحترام. الحب يخلق بيئة عمل أفضل ويمهد الطريق لأداء تنظيمي أفضل. لم يعد السلوك الإنساني قائماً على مجرد المصلحة الذاتية. إنها تعطي دوراً لمصالح الآخرين وتعترف بالواجبات الأخلاقية التي نلتزم بها لبعضنا البعض.

في الواقع، لا ينبغي لأي منظمة، كمؤسسة إنسانية، أن تتجاهل جانباً مهماً من جوانب الحياة البشرية مثل الحب. على حد تعبير بيتر دراكر، نرى انتقالاً من "إدارة تتماشى مع تعظيم قيمة المساهمين إلى الإدارة من خلال القيم". عندما يتدرب المديرون على الحب، فمن المؤكد أنه يحدث فرقاً في الإدارة والعمل والمعيشة.

وترى كاثلين ستانفورد Kathaleen Sanford (2000) أن فشل النظريات الإدارية وتطبيقاتها لا يعود إلى فشل مناهجها وعدم مصداقيتها، أو إلى أخطاء جوهرية كامنة فيها، بل يعود إلى افتقار الإدارة للحب وافتقار القيادة للفطرة والحنان والتعاطف...

وفي كتاب مدحت أبو النصر (المؤلف) عن الإدارة بالحب والمرح (2004) تحديد لبعض أنواع الحب التالية: حب النفس وحب المهنة وحب العمل وحب العملاء وحب الزملاء وحب الرؤساء وحب المرؤوسين وحب المنظمة وحب المجتمع المحلي المحيط بالمنظمة وحب المجتمع ككل. فعلي سبيل المثال فإن:

حب النفس:

يكون بالمحافظة عليها وحمايتها من المهالك ومن الإدمان، والاهتمام بها من خلال الغذاء الصحي والنوم الكافي والملبس المناسب والمسكن المريح والعلاج السليم والقراءة والصلاة...

وحب العمل:

يكون بالإخلاص والالتقان والتجويد والالتزام بقواعده وخطواته والمحافظة علي أدواته وأسرار العمل...

وحب الزملاء أو العاملين:

يكون بالتعاون معهم والاحترام المتبادل وتقديم برامج الرعاية لهم بواسطة المنظمة.

وحب المنظمة:

يكون بالعمل والإخلاص والالتزام والإيمان برسالتها والارتقاء بالأداء والعمل على زيادة الإنتاج والخدمات.

وحب العملاء:

يكون بتقديم الخدمات لهم وحسن المعاملة والاحترام وأخذ رأيهم في الحسابان وإشراكهم في صنع القرارات ووضع السياسات والاهتمام بشكواهم ومقترحاتهم والحرص الدائم على تحسين جودة المنتجات أو الخدمات التي تقدمها المنظمة.

وحب المجتمع:

يكون من خلال تقديم بعض الخدمات له والمساهمة في تحسين مستوى المعيشة به ومساعدة أسر العاملين بالمنظمة.

أخيراً ... إن القيادة بالحب هي قيادة التغيير القائم على الحب والعلاقات الإنسانية الجيدة والبساطة والمرح ... ورسالتها في ذلك تقدير ورعاية الآخرين لمواجهة متطلبات هذا التغيير، ولكن قد يقابل ذلك بالمقاومة والاستياء وسوء الفهم وعدم التقدير لدى البعض ... ومن هنا كانت الإدارة فن بجانب إنها علم.

استقصاء

ما اتجاهاتك نحو العملاء؟

الاستقصاء التالي وضعه كل من جيرالد جرينبرج وروبرت بارون Jerald Greenberg & Robert Baron (2011) ليساعدك على معرفة اتجاهاتك الحقيقية تجاه العملاء في المنظمة التي تعمل بها.

توجيهات:

أجب عن الأسئلة بأمانة قدر استطاعتك. استخدم المقياس الآتي:

1= إطلاقاً. 2= نادراً أو قليلاً. 3= بدرجة متوسطة.

4= بدرجة كبيرة. 5= إلى درجة مفرطة / إلى حد بعيد جداً.

5	4	3	2	1	بصفة عامة، إلى أي مدى:
					1- هل يعتقد عملاؤك أنك أمين ومخلص؟
					2- هل يعتقد عملاؤك أنك شخص يعتمد عليه؟
					3- هل يفضل عملاؤك التعامل معك إذا كان بإمكانهم التعامل مع شخص آخر؟
					4- هل يعتقد عملاؤك أنك تهتم بما يفضلونه؟
					5- هل تتعامل مع شكاوي العملاء بطريقة مرضية؟
					6- هل تشعر بمتعة عندما تقوم بحل مشكلة لأحد عملاءك؟
					7- هل يعتبرك عملاؤك مصدراً من مصادر المعلومات الخاصة بالمنتجات والصناعة التي تعمل فيها؟

					8- هل يصلك تعليقات إيجابية من عملائك؟
					9- هل تهتم بأن يحصل عملاؤك على أفضل صفقة ممكنة؟
					10- هل تريد أن ترى السرور على عملائك لأنهم تعاملوا معك؟

التعليمات:

اجمع الدرجات الممثلة لإجابتك عن هذه الأسئلة، ستراوح درجاتك ما بين 10 و50 درجة.

تفسير النتائج:

- 1- إذا حصلت على 38 درجة فأكثر فإن اتجاهاتك نحو العملاء إيجابية ومتميزة.
- 2- إذا حصلت على 24-37 درجة فإن اتجاهاتك نحو العملاء متوسطة وعادية.
- 3- إذا حصلت على 23 درجة فأقل فإن اتجاهاتك نحو العملاء ضعيفة وسلبية.

الإدارة بالمرح:

المرح Fun يجعل الدنيا جميلة وريبعاً دائماً، أما العبوس فيجعلها ثقيلة وسوداء. الحياة مدتها قصيرة، فلماذا لا نجعلها حافلة بالمرح والفكاهة الهادفة والضحك والابتسامة.

الابتسامة تفتح لك جميع الأبواب، ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم "تبسمك في وجه أخيك صدقة".

والضحك خير دواء.. مقولة تتناقلها الأجيال منذ آلاف السنين، لكن في السنوات الأخيرة فقد ظهرت دراسات علمية وطبية تؤكد التأثير الحيوي والإيجابي الذي يتركه الضحك في النفس والبدن.

إن المرح والابتسامة والضحك لغة عالمية يتعلمها ويفهمها مختلف الأفراد من جميع الأعمار.. فعندما يشترك اثنان في الضحك يقام بينهما جسر معنوي وقناة اتصال جيدة. وقد يتصور البعض، خطأً، أن نشر المرح وإشاعة البهجة يتعارضان مع الجدية والتركيز، غير أن الدراسات الإدارية والنفسية أثبتت أن تأهيل العاملين ليتعلموا المرح والضحك يؤدي إلى زيادة الإنتاجية والإبداع لديهم.

بل أن كثيراً من الشركات في الدول المتقدمة ترفع شعار "الإدارة المرحية" وتخطط أنشطة للهو وتوزيع جوائز للذين يضحكون، بل ويقىمون الحفلات ويدعون فيها الكوميديين المعروفين، ويتبادلون النكات.

المرح والضحك قوة ساحرة تساعد في شفائنا من أمراض العصر، مثل: القلق والتوتر والخوف والغربة والانطواء والإحباط. لقد أثبت الطبيب لي بيرك أن المرح يؤدي إلى تكاثر تلقائي للكريات الليمفاوية في جسم الإنسان، مما يؤدي إلى تكوين عدد

أوفر من الخلايا "تي" T cell التي تعتبر عنصرا رئيسيا في الجهاز المناعي للإنسان، أي أن المرح يقينا أيضا من الأمراض.. فهل لنا أن نمرح الآن؟

الإدارة بالمرح Management by Fun أو الإدارة المرححة Funny Management نمط إداري حديث نسبيا ظهر في الغرب في أواخر القرن العشرين. إلا أن هذا النمط يعتبر حديث كليا في المجتمعات العربية.

وتحاول كثير من المنظمات في الوقت الحالي أن تجعل العاملين بها يستمتعون بالعمل وتوفير بعض الأنشطة المرححة لهم في بيئة العمل من منطلق أن الرؤية الكئيبة للعمل خاطئة تمامًا.

وفي كتاب لكل من أدريان غوستيك والفكاهي سكوت كريستوفر Adrian Gostick & Scott Christopher بعنوان "تأثير الرفع: لماذا يدفع إلى التخفيف"، يكشف المؤلفان كيف أن للفكاهة في بيئة العمل لها فوائد عديدة، منها:

- 1- الفكاهة تساعد في بناء الصداقة الايجابية.
- 2- الفكاهة تزيد من الإنتاجية.
- 3- الفكاهة تعزز رضا العاملين وولائهم.
- 4- الفكاهة تشجع الإبداع والابتكار والاختراع، وبالتالي انتاجية أكثر وأرباح أكبر.

أيضا وفقاً لما ذكره بوب بايك Bob Pike في كتابه مدير دقيقة المرح The Fun Minute Manager، فإن بيئة العمل الممتعة هي بيئة تحدث فيها عدد من الأنشطة الرسمية وغير الرسمية بانتظام بهدف رفع معنويات العاملين وادخال البهجة والسرور والسعادة عليهم وتذكير العاملين بقيمتهم وأنهم بشر وليسوا تروس في الآلة.

ومن هذه الأنشطة: استخدام الفكاهة والألعاب وحل الألغاز والكلمات المتقاطعة وتنظيم حفلات أعياد ميلاد العاملين وإعطاء العاملين يوم ميلاد كل واحد فيهم أجازة

مدفوعة الأجر، وتزيين مكان العمل واستخدام ألوان مبهجة وليس كثيية في دهان حوائط المنظمة ومكاتب العاملين والاحتفالات وتناول الطعام بشكل جماعي في بعض المناسبات سواء داخل المنظمة أو خارجها والمعارض والرحلات والمشاركة في المسابقات الرياضية وضع الزهور الطازجة علي مكاتب العاملين وفرص التنمية الذاتية والاعتراف بالإنجازات وتكريم العاملين لأي إنجاز أو تميز أو تقدم قاموا به...

وهناك أمور أخرى يمكن أيضا الاستفادة منها لممارسة الإدارة بالمرح، منها: تثبيت طوق كرة السلة في ساحة انتظار السيارات، بناء جدار الشهرة (حيث يتم تزيين الجدار بجوائز وكؤوس وشهادات التقدير والشكر التي حصل عليها العاملين ومقتطفات إخبارية عن نجاحات وإنجازات المنظمة) وعمل لوحة إعلانات الفكاهة (والتي يتم وضع بعض النكات ورسوم الكاريكاتير وخاصة المرتبطة بموضوعات العمل والإدارة والمنظمات، ومنها علي سبيل المثال التي توضح مساوئ الروتين المعقد والقديم، ومشكلات تعطيل العمل، ومشكلات عدم الوفاء بالالتزامات، ونتائج المترتبة علي السلبية في العمل والصراع بين العاملين...).

أيضا اقترح كل من أدريان غوستيك والفكاهي سكوت كريستوفر Adrian Gostick & Scott Christopher إعداد غرفة للفكاهة في المنظمة يكون هدفها اتاحة الفرصة للعاملين أثناء وقت الراحة أو أثناء تناول الوجبات ممارسة الفكاهة والضحك. علي أن يتم توفير شرائط فيلمية وسي ديها متخصصة في الكوميديا...

استقصاء

هل أنت شخص مرح؟

الاستقصاء:

إذا أردت أن تعرف هل أنت شخص مرح أو لا، أجب عن الأسئلة التالية:

- 1- هل تحب الأفلام والمسرحيات الكوميديّة؟
 نعم لا
- 2- هل تحفظ بعض النكات وتردها على أصدقائك؟
 نعم لا
- 3- إذا سرد أحد أصدقائك إحدى النكات هل تضحك عليها؟
 نعم لا
- 4- عندما تتذكر موقفا طريفا هل تضحك؟
 نعم لا
- 5- هل تنسى بسرعة مواقف الحزن والفشل؟
 نعم لا
- 6- هل لديك عدد معقول من الأصدقاء؟
 نعم لا
- 7- هل تتابع الكاريكاتير في الصحيفة أو المجلة التي تشتريها؟
 نعم لا
- 8- هل تبسّم في وجه الآخرين في معظم الأحيان؟
 نعم لا

- 9- هل ترى أن الحياة جميلة معظم الأوقات؟
 نعم لا
- 10- هل لقبك أحد بأنك ثقيل الظل؟
 نعم لا
- 11- عندما ترى وجهك في المرآة هل تجد نفسك ذا تكشيرة واضحة وتبدو أكبر سناً؟
 نعم لا
- 12- هل تعتبر أن المرح والضحك يتعارضان مع الجدية والهيبة والتركيز؟
 نعم لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ "نعم" عن الأسئلة من 1 إلى 9.
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ "لا" عن الأسئلة من 10 إلى 12.
- 3- أجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 9 درجات فأنت شخص مرح يجب الابتسامة والضحك والفكاهة. أنت شخص اجتماعي يحبك الناس ويلتفون حولك، ننصح بالاستمرار على هذا المنوال، مع مراعاة أن لكل مقام مقالاً، وأن كثرة الضحك تميمت القلب، ويجب ألا يكون موضوع الضحك هو الاستهزاء بالآخرين أو اغتيالهم.
- ب - إذا حصلت على 5 - 8 درجات فأنت شخص مرح أحياناً، وغير مرح في مواقف أخرى. اجعل المرح خطاً رئيساً ومشاركاً في جميع مجالات حياتك. في المنزل مع

الزوجة (الزوج) والأبناء، وفي العمل (مع الزملاء بل ومع رئيس العمل)، وفي النادي (مع الأصدقاء) وفي أي مكان تراه مناسباً.

ج- إذا حصلت على أقل من 5 درجات فأنت شخص غير مرح والابتسامه والفكاهة تقلل من هيبتك وتقلل من مكانتك وحرصك على الجدية. وهذا خطأ يقع فيه الكثيرون.

إنك في حاجة إلى أية وسيلة ممكنة للخروج من قالب الجدية الزائف الذي تصبغ به نفسك.

تنمية التفكير الابتكاري:

القدرة على الابتكار Creation نعمة من نعم الله، وهبها الله سبحانه لنا جميعاً. إنها إحدى القدرات العقلية المهمة التي نولد بها، وإن كانت بدرجات متفاوتة لدى كل منا. ويعد الابتكار من أهم القدرات التي يجب أن تحظى بالاهتمام والعناية والرعاية، لأن المبتكرين هم الذين غيروا وجه التاريخ والعالم، وهم ثروة بشرية نادرة، وعنصر أساسي لتقدم الأمم.

وقد أصبح الاهتمام بالابتكار ضرورة تحتمها طبيعة العصر الحديث. ويرجع ذلك إلى أهمية الابتكار في كل مجالات الحياة، وإلى دور المبتكرين في تغيير التاريخ وإعادة تشكيل العالم أو الواقع.

وتتنافس الدول في ما بينها في تشجيع الابتكار ورعاية المبتكرين، بهدف زيادة قوتها الاقتصادية والحربية وتطوير أبحاثها في الفضاء وحماية البيئة من التلوث، بينما الجهود المبذولة في الدول النامية (ومنها الدول العربية) في هذا المجال ما تزال قليلة ومحدودة.

وعلى الرغم من أن الابتكار يمثل حقيقة الوجود الحضاري للإنسان منذ أن خلقه الله على هذه الأرض، إلا أن بحث الظاهرة الابتكارية بالشكل العلمي جاء متأخراً إلى حد كبير.

والابتكار لغوياً مرادف للإبداع والاختراع والتفوق والتميز واستحداث أساليب وعلاقات جديدة بدلاً من القديمة أو المتعارف عليها.

وبصفة عامة فإن مصطلح الإبداع innovation يستخدم في المجالات الفنية (مثل الرسم والنحت والموسيقى والسينما والمسرح والقصة...).

أما مصطلح الاختراع Invention فيطلق على التفكير الابتكاري في المجالات المادية (مثل اختراع ماكينة جديدة أو جهاز جديد أو سيارة جديدة...).

كذلك يشمل الاختراع إدخال تطوير رئيسي على الأشياء المادية لتحسين أدائها أو زيادة سرعتها أو تصغير حجمها... (مثل: التطوير المستمر الذي يحدث في السيارات والطائرات والآلات والأجهزة المنزلية والحواسب الآلية...).

ويسعى الشخص المبتكر إلى الوصول إلى إنتاج (علمي أو أدبي أو فني أو مادي) يتميز بالجدية والأصالة والملائمة لحل مشكلة تواجهه.

يقول الكسندرو روشكا إن الابتكار عملية معقدة جداً، ذات وجوه وأبعاد متعددة. ولهذا يبدو من الصعب الوصول إلى تعريف لها، محدد ومتفق عليه.

تعريف التفكير الابتكاري:

يعرف تورانس Torrance التفكير الابتكاري Creative Thinking بأنه عملية الإحساس بالمشكلات والثغرات في المعلومات والعناصر المفقودة، ثم إنتاج أكبر قدر من الأفكار الحرة حولها، ثم تقييم هذه الأفكار، واختيار أكثرها ملائمة، ثم وضع الفكرة الرئيسية موضع التنفيذ وعرضها على الآخرين.

ويرى جيلفورد Guilford أن الابتكار هو تفكير تغيري. كما يذكر شتاين Stein الابتكار بأنه هو العملية التي ينتج عنها عمل جديد مقبول أو ذو فائدة أو مرض لدى مجموعة من الناس.

ويعرف روجرز Rogers الابتكار بأنه ظهور إنتاج جديد ناتج عن تفاعل بين الفرد ومادة الخبرة.

ومن تعريفات الابتكار أيضا بأنه دالة (المعرفة + التخيل + التقويم)

Creativity = function (knowledge + Imagination + Evaluation)

ويمكن أن نعرف الابتكار بأنه قدرة عقلية، يحاول فيها الإنسان أن ينتج (فكرة، وسيلة، أداة، طريقة، ...) لم تكن موجودة من قبل، أو تطوير رئيسي لها دون تقليد، بما يحقق نفعاً للمجتمع.

وفي ضوء هذا التعريف يمكن تحديد ثلاثة أبعاد للتفكير الابتكاري:

- 1- البعد الأول هو العملية العقلية Mental process التي تتطلبها هذه القدرة.
- 2- البعد الثاني هو مضمون هذه القدرة Content.
- 3- البعد الثالث هو الناتج الظاهر لهذه القدرة product.

ولقد أثبتت الدراسات أن الابتكار استعداد فطري لدى الأشخاص ينمى بالتعليم والتدريب وتعلم المهارات واكتساب الخبرات. وليس هناك مستحيل في تحقيق الأشياء.. فالإنسان وصل إلى القمر والمريخ عندما أراد ذلك وأصر عليه، مع أن ذلك كان حلماً مستحيلاً منذ سنوات عدة مضت.

عوامل أساسية للقدرة الابتكارية:

تشير معظم الدراسات وخاصة التي قام بها جيلفورد Guilford ومورينو Moreno إلى العوامل التالية والتي تعتبر أساسية للقدرة الابتكارية:

1- الطلاقة Fluency

- القدرة على إنتاج أكبر عدد من الأفكار الإبداعية.
- القدرة على سيولة الأفكار وسهولة توليدها.

2- المرونة Flexibility

- القدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغيير المواقف.
- القدرة على تقديم أفكار حول استجابات لا تنتمي لفئة واحدة أو مظهر واحد.

3- الحساسية للمشكلات Sensitivity

- القدرة على الإحساس المرهف ورؤية الكثير من المشكلات في الوقت الواحد.

4- الأصالة Genuinely

- التفكير الأصيل الذي لا يكرر أفكار المحيطين به أو يقلدهم.

5- الاحتفاظ بالاتجاه ومواصلته Direction

- القدرة على الاحتفاظ بالاتجاه دون تشتت الإسهامات.
- وسوف نقوم بشرح أحد هذه الخصائص، ألا وهو التخيل:

6- التخيل Visualization:

التخيل أو الخيال Imagination أحد وظائف العقل، وهو ضمن مهام الفص الأيمن في المخ. ويستطيع معظم الأشخاص التخيل بالرغم من عدم معرفة البعض ذلك.

إن الأشخاص المعتادين على العيش في عالم رأسي - المفكرين التحليليين - يمكن أن يقوموا بتدريب أنفسهم على تخيل رؤية الروابط التي قد تظهر غير مترابطة في مشكلة ما.

إن التخيل المرئي، عملية يمارس فيها الفرد كل طاقاته في السيطرة والتحكم. وهذا الأسلوب يشتمل على عدة خطوات هي كالتالي:

- 1- استرخاء Relaxation الجسم والعضلات.
- 2- إراحة اليدين والقدمين في الوضع الذي تراه مناسب لذلك.
- 3- غلق العينين.
- 4- التنفس بعمق.
- 5- إراحة المخ والعقل من كل التأثيرات المجهدة.
- 6- إخبار العقل بكل ما يراه الشخص.

وتساعد عملية التخيل في حل المشكلات عن طريق إحلال صور خيالية من النجاح محل مشاعر الخوف من المجهول. أيضاً يساعد التخيل التفكير الابتكاري، لأنه من خلال التخيل يستطيع الإنسان رؤية المستحيل.

الإبداع والابتكار حاجة إنسانية هامة:

لدي الإنسان حاجات عديدة ومتنوعة منها: الحاجات العقلية. ومن الحاجات العقلية الحاجة إلى تنمية القدرات الابتكارية يتم إشباعها بالقراءة المنتظمة والملاحظة الواعية والتفاعل مع الآخرين والحساسية بالمشكلات وعدم الانفصال عن الواقع والسفر والدورات التدريبية...

استقصاء

هل أنت مبتكر؟

إذا أردت أن تعرف هل أنت شخص مبتكر أم لا، أجب " نعم " أو " لا " عن الأسئلة الآتية:

- 1- هل لديك قدرة عالية على إدراك المشكلات التي تحدث من حولك؟
 نعم أحيانا لا
- 2- هل تتفاعل بإيجاب مع ما يحدث حولك من تغيرات؟
 نعم أحيانا لا
- 3- هل يمكن أن تصف نفسك بالنحلة دائمة البحث والتنقل والحركة؟
 نعم أحيانا لا
- 4- هل تحب القراءة والاطلاع بشكل كبير؟
 نعم أحيانا لا
- 5- هل أنت ذو خيال واسع؟
 نعم أحيانا لا
- 6- هل تطرح أفكاراً عديدة عندما تقابلك مواقف صعبة؟
 نعم أحيانا لا
- 7- عندما تواجه بمشكلة، هل تطرح بدائل وحلولا عديدة لها؟
 نعم أحيانا لا

- 8- هل توجد استخدامات غير تقليدية للأشياء المحيطة بك؟
 نعم أحياناً لا
- 9- هل يراك الناس مرناً وليس جامداً أو متزمتاً؟
 نعم أحياناً لا
- 10- هل تكره السير وراء الآخرين وتقليدهم والنقل عنهم؟
 نعم أحياناً لا
- 11- هل ترهق عقلك بأمور الحفظ والتذكر؟
 نعم أحياناً لا
- 12- هل يصفك الآخرون بالطاعة والالتزام دائماً لما هو قائم ومعروف ومألوف؟
 نعم أحياناً لا
- 13- هل توافق على هذه العبارة: حب المخاطرة والتجربة يجلبان المشكلات أكثر من الفوائد؟
 نعم أحياناً لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ " نعم " ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ " أحياناً "، وصفرأ في حالة الإجابة بـ " نعم " عن الأسئلة من 11 إلى 13.
- 2- اجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- 1- إذا حصلت على 20 درجة فأكثر فأنت شخص مبتكر. ننصحك بالاستمرار على طريقتك نفسها في التعامل مع الواقع والمشكلات المحيطة بك. لا تناقش أفكارك في مراحلها الأولى مع الأشخاص الذين يكثرون من النقد والتقييم. ولا تقلق بالنسبة إلي آراء الآخرين.
- 2- إذا حصلت على 13-19 درجة فأنت مشروع شخص مبتكر. أنت على بداية طريق الابتكار. راجع الاستقصاء مرة أخرى لمعرفة لماذا أنت في بداية الطريق.
- 3- إذا حصلت على 12 درجة فأقل فأنت شخص غير مبتكر. قد يكون السبب في ذلك أنت أو البيئة المحيطة بك أو الاثنين معاً.

الفصل السابع

تجربة يحتذي بها: نموذج الإمارات



ويشتمل هذا الفصل على النقاط التالية:

- ✍ مقدمة
- ✍ وزارة السعادة
- ✍ الاحتفال باليوم العالمي للسعادة
- ✍ البرنامج الوطني للسعادة والايجابية
- ✍ الميثاق الوطني للسعادة والايجابية
- ✍ المسح الوطني للسعادة والايجابية
- ✍ تدريب الرؤساء التنفيذيون علي السعادة والايجابية
- ✍ دبلوم إسعاد المتعاملين
- ✍ منصة إلكترونية (مبادرة أصدقاء السعادة)
- ✍ سعادة العمال
- ✍ مركز الإمارات لأبحاث السعادة
- ✍ مبادرة 100 يوم من الايجابية

الفصل السابع

تجربة يحتذي بها: نموذج الإمارات

مقدمة:

- لعل اختيارنا للإمارات العربية المتحدة كنموذج وتجربة متميزة يحتذى بها في موضوع السعادة، يرجع لعدة أسباب، منها:
- 1- الاهتمام الشديد للإمارات بموضوع السعادة من مختلف الجوانب.
 - 2- تبني حكومة الإمارات شعار سعادة المواطن أولوية في سياسات الحكومة وخططها الاستراتيجية.
 - 3- قيام الإمارات بتأسيس وزارة للسعادة، والتي تعتبر سابقة لم تحدث من قبل، وهي تعتبر أول وزارة من هذا النوع علي مستوي جميع دول العالم.
 - 4- تصدر الإمارات المركز الأول عربيا وفي منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا منذ عام 2016 (حيث بدأت عملية قياس السعادة لشعوب العالم) وحتى العام 2018 مرورا بالعام 2017 في مؤشر السعادة العالمي.
 - 5- حصول الإمارات علي مراتب متقدمة علي مؤشر السعادة العالمي بين مختلف دول العالم، حتي وصلت في العام 2016 إلي المرتبة 28 عالميا ثم المرتبة 21 في العام 2017 ثم المرتبة 20 في العام 2018 كأساعد الشعوب.

والفصل الحالي سوف يستعرض تجربة الإمارات العربية المتحدة، من خلال الحديث عن: وزارة السعادة والاحتفال باليوم العالمي للسعادة والبرنامج الوطني للسعادة والايجابية والميثاق الوطني للسعادة والايجابية والمسح الوطني للسعادة والايجابية وتدريب الرؤساء التنفيذيون علي السعادة والايجابية ومنصة إلكترونية (مباداة أصدقاء السعادة) وسعادة العمال ومركز الإمارات لأبحاث السعادة ومباداة 100 يوم من الايجابية.

وزارة السعادة في الإمارات:

بتشكيل وزارة للسعادة، تعد الأولى من نوعها على مستوى وتاريخ الحكومات في كل دول العالم، وتعيين عهد الرومي المواطنة الشابة أول وزيرة وزارة السعادة في الإمارات هي وزارة تم انشائها في الإمارات عام 2016، ويسمى الوزير وزير دولة للسعادة ومن أهم مهامه موائمة كافة خطط دولة الإمارات العربية المتحدة وبرامجها وسياساتها لتحقيق سعادة المجتمع.

وتنظر دولة الإمارات للسعادة كهدف إنساني ومنهج حياة، وحق مكتسب لجميع مواطنيها والمقيمين على أرضها، وحتى الزوار.. لذلك سعت لتصدير هذا الهدف على سلم أولويات عملها الحكومي من خلال استحداث أول وزارة للسعادة في العالم، وإطلاق ميثاق وطني يكرس ريادتها العالمية في هذا المجال.

ومنذ يناير 2014 رفعت دولة الإمارات سقف التحدي وأعلنت من خلال أجندتها الوطنية عن هدفها في أن تكون ضمن أفضل 5 دول في العالم الأكثر سعادة في عام 2021 وانطلقت وفق خطط وبرامج حكومية شاملة نحو تحقيق هدفها المنشود.

ويتكون البرنامج من ثلاثة محاور رئيسية هي: تضمين السعادة والإيجابية في سياسات، وبرامج وخدمات الجهات الحكومية كافة، وبيئة العمل فيها، ترسيخ قيم الإيجابية والسعادة، باعتبارها أسلوب حياة في مجتمع دولة الإمارات، إلى جانب تطوير مقاييس وأدوات لقياس السعادة في مجتمع دولة الإمارات.

ويشمل البرنامج المواطنين والمقيمين والزوار، ويشجع القطاعين العام والخاص على طرح، وتوصية وتبني مبادرات وخطط تحقق الأهداف المنشودة للسعادة.

وتستهدف حكومة الإمارات من خلال هذا البرنامج تعزيز بيئة السعادة والإيجابية والارتقاء بمستوى الخدمات لإسعاد الناس، وتحويل مراكز خدمة المتعاملين إلى مراكز سعادة المتعاملين، وتحويل مسميات موظفي خدمة المتعاملين إلى موظفي إسعاد المتعاملين، وإطلاق ميدالية «أبطال السعادة والإيجابية» لتكريم موظفي الصف الأمامي، وإصدار دليل سعادة المتعاملين، وقياس سعادة المتعاملين. كذلك تحفيز السعادة المؤسسية في القطاع الخاص، وإطلاق جائزة أسعد بيئة عمل لمؤسسات القطاع الخاص في الدولة، وتصنيف مؤسسات القطاع الخاص في الدولة بحسب مستوى السعادة.

الاحتفال بيوم السعادة العالمي:

تحتفل دولة الإمارات بشكل سنوي بيوم السعادة العالمي الذي يصادف 20 مارس من كل عام. ويتضمن هذا الاحتفال مجموعة كبيرة ومتنوعة من الأنشطة والفعاليات، منها: توزيع الهدايا على الأطفال والأيتام والمعاقين والمسنين والمرضى في المستشفيات والقادمون إلى الإمارات في المطارات والموانئ، وتوزيع تذاكر الأتوبيسات مجاناً، وتنظيم الاحتفالات التي تدخل السرور والبهجة على الشعب، وفتح الحدائق والمتاحف والمعارض للشعب، إصدار قرارات سياسية مفرحة للشعب (مثل: زيادة المرتبات واعطاء العلاوات وتقديم الحوافز...).

أيضا من فعاليات هذا اليوم: تنظيم الندوات وورش العمل والبرامج التدريبية عن موضوع السعادة، واطلاق مبادرات السعادة، وتنظيم مسابقات وجوائز السعادة،... ومن هذه الجوائز: جائزة أسعد مؤسسة حكومية، وجائزة أسعد شركة، وجائزة أسعد مدرسة،...

البرنامج الوطني للسعادة والإيجابية :

في العام 2016 قامت وزارة السعادة بوضع برنامج وطني للسعادة والإيجابية. يضم البرنامج مجموعة من السياسات والبرامج والمبادرات والخدمات التي تعزز من أنماط الحياة الإيجابية، بالإضافة إلى خطة لتطوير مؤشر السعادة وقياس رضا الأفراد.

ويتكون البرنامج من ثلاثة محاور رئيسية هي:

1- تضمين السعادة والإيجابية في سياسات، وبرامج وخدمات الجهات الحكومية كافة، وبيئة العمل فيها،

2- ترسيخ قيم الإيجابية والسعادة، باعتبارها أسلوب حياة في مجتمع دولة الإمارات،

3- تطوير مقاييس وأدوات لقياس السعادة في مجتمع دولة الإمارات.

ويشمل البرنامج المواطنين والمقيمين والزوار، ويشجع القطاعين العام والخاص على طرح، وتوصية وتبني مبادرات وخطط تحقق الأهداف المنشودة للسعادة. وتستهدف حكومة الإمارات من خلال هذا البرنامج تعزيز بيئة السعادة والإيجابية والارتقاء بمستوى الخدمات لإسعاد الناس، وتحويل مراكز خدمة المتعاملين إلى مراكز سعادة المتعاملين، وتحويل مسميات موظفي خدمة المتعاملين إلى موظفي إسعاد المتعاملين، وإطلاق ميدالية «أبطال السعادة والإيجابية» لتكريم موظفي الصف الأمامي، وإصدار دليل سعادة المتعاملين، وقياس سعادة المتعاملين. كذلك تحفيز

السعادة المؤسسية في القطاع الخاص، وإطلاق جائزة أسعد بيئة عمل لمؤسسات القطاع الخاص في الدولة، وتصنيف مؤسسات القطاع الخاص في الدولة بحسب مستوى السعادة.

وتتمثل رسالة البرنامج الوطني للسعادة والايجابية في أن تكون السعادة والايجابية أسلوب حياة والهدف الأسمى للعمل الحكومي في الدولة، ويتضمن مجموعة من الأهداف، علي رأسها:

- 1- مواءمة خطط الدولة وبرامجها وسياساتها وتشريعاتها لتحقيق الإيجابية وسعادة المجتمع،
- 2- تحفيز الجهات الحكومية والخاصة لإطلاق وتبني المبادرات والمشاريع والسياسات لتحقيق السعادة والإيجابية والتنسيق مع الجهات المعنية لتنفيذها.

الميثاق الوطني للسعادة والايجابية:

من أجل مزيد من العمل لترسيخ ثقافة السعادة في المجتمع اعتمد مجلس الوزراء في الإمارات الميثاق الوطني للسعادة والإيجابية والذي ينص على التزام حكومة دولة الإمارات من خلال سياستها العليا وخططها ومشاريع وخدمات جميع الجهات الحكومية على تهيئة البيئة المناسبة لسعادة الفرد والأسرة والمجتمع، وترسيخ الإيجابية كقيمة أساسية فيهم مما يمكنهم من تحقيق ذواتهم وطموحاتهم.

المسح الوطني للسعادة والايجابية:

أطلقت حكومة دولة الإمارات المسح الوطني للسعادة والإيجابية، ويهدف إلى قياس مستويات السعادة والإيجابية في الدولة، وتحديد أولويات المجتمع ومصادر السعادة بالنسبة لشرائح المختلفة، وتأسيس قاعدة بيانات وطنية واستخدام نتائج

المسح، بحيث تستفيد منها الجهات الحكومية الاتحادية والمحلية في تطوير التشريعات والسياسات والبرامج والخدمات لتحقيق الإيجابية وسعادة المجتمع.

وتضمن هذا المسح 8 محاور أساسية هي:

1- السعادة والإيجابية وتقييم الحياة،

2- التعليم والتعلم،

3- الصحة،

4- المجتمع والثقافة،

5- البيئة والبنية التحتية،

6- الخدمات الحكومية،

7- المستوى المعيشي،

8- العمل.

تدريب الرؤساء التنفيذيون علي السعادة والايجابية :

قامت وزارة السعادة بتوفير بيئات سعيدة لموظفي الحكومة وترسيخ الإيجابية في المجتمع، عن طريق اختيار 60 رئيساً تنفيذياً للسعادة والإيجابية في الجهات الحكومية الاتحادية والمحلية، والبدء بتأهيلهم عبر برنامج تدريبي علمي شامل ومكثف، حيث تم تصميم البرنامج التدريبي للرؤساء التنفيذيين للسعادة والإيجابية بهدف إعداد قيادات إماراتية بمستوى عالمي تتمتع بالمزايا الشخصية والمعرفة العلمية والخبرة العملية في هذا المجال ما يمكنهم من تنفيذ مبادرات تعزز قيم الإيجابية والسعادة كثقافة مجتمعية ونهج مؤسسي حكومي.

ولقد تم إطلاق البرنامج التدريبي للسعادة والإيجابية في القطاع الخاص، في فبراير

2018 والذي ينظمه البرنامج الوطني للسعادة والإيجابية بالتعاون مع كلية «وارتون» لإدارة الأعمال.

دبلوم إسعاد المتعاملين :

تنظم وزارة السعادة بالتعاون مع جهات حكومية عديدة دبلوم مهني في إسعاد المتعاملين وذلك بهدف صقل معارف واتجاهات ومهارات المشاركين في الدبلوم حتي يقدموا خدماتهم إلي الجمهور أو المتعاملين بشكل يحقق السعادة لهؤلاء المتعاملين.

ويتضمن هذا الدبلوم موضوعات هامة وعديدة منها علي سبيل المثال:

- 1- كيفية التعامل مع الجمهور.
- 2- كيفية تقديم خدمات ذات جودة عالية للجمهور.
- 3- كيفية تحقيق السعادة له.
- 4- كيفية تسهيل اجراءات الجمهور وتقليل عددها ومدتها.
- 5- ما هي مواصفات جودة الخدمات؟
- 6- ما هي مواصفات بيئة العمل التي تساهم في تحقيق سعادة المتعاملين؟

منصة إلكترونية (مبادرة أصدقاء السعادة) :

يهدف تعزيز الوعي المجتمعي بأهمية السعادة والإيجابية، وترسيخ شراكة فاعلة بين الحكومة والمجتمع، أفراداً ومؤسسات، لدعم جهود تحقيق السعادة في كافة المجالات وتوجهات الحكومة في عام الخير، أطلق البرنامج الوطني للسعادة والإيجابية في أبريل 2017، مبادرة أصدقاء السعادة، وهي المنصة الإلكترونية الهادفة إلى تعزيز الطاقات، والمشاركة المجتمعية للأفراد والمؤسسات في مختلف المبادرات التي ينفذها البرنامج لدعم توجهات حكومة دولة الإمارات وجهودها بنشر وتعميم ثقافة السعادة والإيجابية.

سعادة العمال:

انسجماً مع أهداف البرنامج الوطني للسعادة والإيجابية، أطلقت وزارة الموارد البشرية والتوطين سلسلة من المبادرات، التي تهدف إلى تحقيق سعادة العمال. وتشمل هذه المبادرات:

أسعد بيئة عمل، وأسعد سكن عمال، وحافلة السعادة، وبطاقة السعادة، وتهدف مبادرة «بطاقة السعادة» إلى توفير بطاقات اتصال مجانية للعمال، فيما تهدف مبادرة «أسعد سكن عمال» إلى الالتزام بدليل المعايير العامة التي يتوجب توافرها في سكن العمال.

مركز الإمارات لأبحاث السعادة:

جاء إطلاق جامعة الإمارات بالتعاون مع البرنامج الوطني للسعادة والإيجابية في مارس 2017، مركز الإمارات لأبحاث السعادة، الذي يعتبر الأول من نوعه في دولة الإمارات والشرق الأوسط، ليعزز دعم جهود ترسيخ السعادة والإيجابية في المجتمع، من خلال الدراسات العلمية المتخصصة، ومجالات قياس وتقييم مؤشرات السعادة، ورصد توجهات ورؤى المجتمع، بما يسهم في إثراء المحتوى العلمي الخاص بالسعادة في دولة الإمارات، والمساهمة في النتائج العلمية على مستوى العالم.

دبي الأولى عالمياً:

تعتبر دبي المدينة الأولى عالمياً التي تطبّق قياساً يومياً حقيقياً لسعادة الجمهور من الخدمات المقدمة لهم عبر مراكزها بواسطة نظام ذكي متطور، يقدم تقاريره اليومية لمتخذي القرار.

مبادرة 100 يوم من الايجابية :

جاء إطلاق البرنامج الوطني للسعادة والإيجابية، بالتعاون مع هيئة المعرفة والتنمية البشرية بدبي، مبادرة «100 يوم من الإيجابية» لتدريب الطلبة على تبني السلوك الإيجابي. وتهدف المبادرة إلى غرس وتشجيع السلوكيات والممارسات الإيجابية في نفوس طلبة المدارس بشكل خاص والمجتمع عموماً من خلال دمج الطلبة وذويهم والمعلمين بفعاليات متنوعة مبتكرة ضمن هذه المبادرة.

الفصل الثامن

استقصاءات السعادة



ويشتمل هذا الفصل على النقاط التالية:

✍ مقدمة

✍ استقصاء: هل أنت راض عن حياتك؟

✍ استقصاء: هل تحب نفسك؟

✍ استقصاء: هل أنت متفائل؟

✍ استقصاء: هل أنت متوافق؟

✍ استقصاء: هل تتمتع بالحياة؟

الفصل الثامن

استقصاءات السعادة

مقدمة:

يقدم الفصل الحالي مجموعة من الاستقصاءات التي تدور حول موضوع السعادة، وهي تعتبر مفيدة في عملية تقدير وقياس معدل السعادة لديك. وما عليك إلا مسك قلم رصاص والإجابة عن أسئلة هذه الاستقصاءات بكل صراحة حتي تستطيع معرفة هل أنت سعيد أم لا؟ وما هي جوانب ومفاتيح السعادة لديك.

وهذه الاستقصاءات توفر لك التعليقات التي تساعدك في معرفة الدرجة التي حصلت عليها في كل استقصاء. أيضا هذه الاستقصاءات توفر لك تفسيرا للنتائج التي حصلت عليها (المصدر: مدحت أبو النصر: 2014).

استقصاء

هل أنت راض عن حياتك؟

يعتبر رضا Satisfaction الفرد عن حياته، وعمله الأساس في تحقيق توافقه النفسي والاجتماعي. ويشير مفهوم الرضا عن الحياة إلى موقف أو حالة سارة أو إيجابية ناتجة عن تقييم الفرد لحياته وعمله، أي أن الرضا عن الحياة هو رد فعل عاطفي ناتج عن شعور الفرد بأن حياته وعمله يوفران له ما ينشده أو ما يتوقعه بدرجة جيدة. ويرتبط الرضا عن الحياة بشكل واضح بالروح المعنوية لدى الفرد، وارتفاع معدل إنتاجه، ويعبر عن مقدار السرور والقناعة المرتبط بظروف الفرد ووضعه في الحياة والعمل.

ويتحقق للإنسان الرضا عن الحياة من خلال صفات وسلوكيات نذكر منها: القناعة، الإيمان بالقدر حلوه ومره، حب الناس، عدم النظر إلى ما لدى الناس، السعي والاجتهاد، الأمل في أن الغد سيكون أفضل، الدعاء والصبر.

ويمثل الرضا عن العمل (والذي يطلق عليه الرضا الوظيفي) جزءا كبيرا من تحقيق الرضا عن الحياة، لأن العمل الذي يشغله الفرد يشكل جزءا مهما في حياته اليومية، ويستغرق الجانب الأعظم من وقته (حوالي 6 - 8 ساعات يوميا) مقارنة بأي نشاط آخر يقوم به الإنسان.

الاستقصاء:

إذا أردت أن تعرف أنك راض عن حياتك. أجب عن الأسئلة، بكل صراحة، وعليك أن تعلم أن أفضل إجابة تقدمها هي التي تصف رأيك أنت من واقع مشاركتك وخبراتك الشخصية فقط.

- 1- هل معظم الأشياء التي تفعلها في الوقت الحالي مملة ورتيبة وتسبب لك الضجر؟
 نعم لا
- 2- عندما تتذكر السنوات الماضية، هل تجد أنك لم تحقق أو تنفيذ الأشياء المهمة التي تريدها؟
 نعم لا
- 3- هل ترى أنك حققت أشياء عظيمة في حياتك عما كنت تتوقع؟
 نعم لا
- 4- هل تعتبر نفسك تعيش حالياً أفضل سنوات عمرك؟
 نعم لا
- 5- هل تشعر بالسعادة في الوقت الحالي؟
 نعم لا
- 6- هل لديك قناعة بأن رزق كل منا محدد ومكتوب؟
 نعم لا
- 7- هل تنظر إلى ما لدى غيرك ولا تنظر إلى ما لديك من نعم؟
 نعم لا
- 8- هل تؤمن بأن عليك أن تسعى وتجتهد بقدر طاقتك، ثم التوفيق من عند الله؟
 نعم لا
- 9- هل روحك المعنوية مرتفعة؟
 نعم لا

10- هل تؤمن بالمثل القائل القناعة كنز لا يفنى؟

نعم لا

11- هل أنت راض عن عملك؟

نعم لا

12- هل أنت سعيد بأسرتك؟

نعم لا

13- هل تشعر بالرضا المعقول عن انجازاتك في الحياة؟

نعم لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة: 1، 2، 7.
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن باقي الأسئلة.
- 3- اجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ- إذا حصلت على 10 درجات فأكثر فأنت راض عن حياتك بدرجة كبيرة. نظرتك إيجابية، روحك المعنوية مرتفعة، لديك إقبال على الحياة، تجد نفسك في إنجاز الأعمال وتحقيق الأهداف في الحياة.
- ب- إذا حصلت على 5 - 9 درجات فأنت راض عن حياتك بدرجة متوسطة، ونظرتك تتراوح بين الإيجابية والسلبية. ننصحك بأن تحول نظرتك السلبية إلى إيجابية تجاه حياتك.

ج- إذا حصلت على 4 درجات فأقل، فأنت غير راض عن حياتك ونظرتك سلبية،
روحك المعنوية منخفضة، إقبالك على الحياة ضعيف تشعر بأن حياتك لا توفر
لك ما تنشده أو ما تتوقعه. ننصحك بأن تدخل السرور إلى نفسك، وأن تقبل على
الحياة. عليك أن ترفع شعار «القناعة كنز لا يفني» ولا تحسد الآخرين، وانظر إلى
ما لديك من نعم كثيرة.

استقصاء

هل تحب نفسك؟

كل منا لا بد من أن يحب نفسه ويحافظ عليها ويتقبل ذاته وشخصيته. وإذا أردنا أن نحب الناس لا بد من أن نحب أنفسنا أولاً، ففاقد الشيء لا يعطيه. ولقد أمرنا الإسلام بأن نحافظ على أنفسنا ونحبها من دون غرور أو تعال أو غطرسة، وبشرط ألا ينسينا حبنا لأنفسنا واجباتنا نحو الآخرين، ودورنا الاجتماعي نحو المجتمع الذي نعيش فيه..

إذا أردت أن تعرف هل تحب نفسك أو لا، أجب عن الاستقصاء الآتي:

الاستقصاء:

- 1- هل تعاقب نفسك لارتكاب أخطاء بسيطة وعادية؟
 نعم لا
- 2- هل أنت معتاد أن تعيش مجدداً تجارب تشعر في قرارة نفسك أنك لم تنجح فيها؟
 نعم لا
- 3- هل تواصل أكل الغذاء الذي تعرف أنه لا يلائمك؟
 نعم لا
- 4- هل تهمل زيارة الطبيب بانتظام؟
 نعم لا

- 5- هل تهمل زيارة الأقارب في المناسبات والأعياد؟
 نعم لا
- 6- هل تضيع الفرصة لصنع الأصدقاء؟
 نعم لا
- 7- هل تحرم نفسك متعة زيارة الأماكن السياحية في بلدك؟
 نعم لا
- 8- هل تحرم نفسك من يوم إجازة وراحة محدد كل أسبوع؟
 نعم لا
- 9- هل تفرط في التدخين أو تشرب الكحوليات؟
 نعم لا
- 10- هل تقصر في حق نفسك بعدم شراء ملابس جديدة كل فترة بخاصة في الأعياد؟
 نعم لا
- 11- هل اشتركت، أو حريص على الاشتراك، في دورة تدريبية لتحسين معارفك ومهاراتك؟
 نعم لا
- 12- هل تحب المزاح والمرح؟
 نعم لا
- 13- هل تمارس إحدى الهوايات المحببة إليك؟
 نعم لا
- 14- هل تهتم بقصة شعرك؟
 نعم لا

15- هل تهتم بمظهرك الخارجي؟

نعم لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من 1 إلى 10.
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من 11 إلى 15.
- 3- اجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ- إذا حصلت على 11 درجة فأكثر: فأنت تحب نفسك بدرجة كبيرة. ننصحك بألا يتحول ذلك إلى غرور أو تعال على الآخرين، وألا يتحول ذلك إلى التركيز على نفسك فقط، مع إهمال واجبات الآخرين عليك.
- ب- إذا حصلت على 10 - 6 درجات فأنت تحب نفسك بالدرجة المطلوبة والمناسبة. ننصحك بأن تستمر على الخط نفسه.
- ج- إذا حصلت على 5 درجات فأقل فأنت تحب نفسك بدرجة ضعيفة أو لا تحبها. نذكرك بأن لنفسك عليك حق. ولقد كرم الله النفس البشرية، وأكد الإسلام على فضيلة الحب، سواء حب الإنسان لنفسه أم حبه للآخرين. إن نفسك تستحق أن تحبها، إذا أردت أن تعيش سعيدا وفي هدوء.

استقصاء

هل أنت متفائل؟

يجب أن نعرف أنّ السعادة تفاعل. غالباً لا يسد باب إلا ويفتح مقابله أبواب ولكننا دائماً نشغل بالباب المغلق عن الأبواب التي فتحت. ولا يخفى على أحد الأثر الذي يتركه التفاؤل في النفس البشرية فالإنسان المتفائل إنسان سعيد حتى ولو كان في خضم المحنة. والإسلام جاء ليضفي السعادة على البشر جميعاً فكانت تعليماته كلها تصب في بحر التفاؤل فلا تكاد تجد أية أو حديثاً إلا ويحمل معنى التفاؤل بين طياته؛ حتى إنّ أسماء سور القرآن لوحدها تعبر عن التفاؤل فنحن عندنا سورة الفتح وسورة النصر وسورة الأنفال (وهي الأموال التي يغنمها المقاتلون في الحرب)، حتى إن الإسلام ذهب إلى درجات في التفاؤل أبعد من ذلك فطلب من الإنسان إذا وقع في مصيبة أن يدعو بهذا الدعاء "اللهم أجرني في مصيبي واخلفني خيراً منها". ففي خضم المصيبة يجب أن تكون متفائلاً بفرج الله سبحانه وتعالى.

وقال تعالى: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ﴾ [الشرح: 5-6]. وقال علماء العربية: إن المعرف إذا كرر فإنه يكون نفسه وإن النكرة إذا تكررت فإنه يتغير فلما جاء بالعسر معرفاً عرف أن نفس العسر السابق أو لما جاء اليسر نكرة عرف أنه غير اليسر السابق لذلك قالوا لن يبلغ عسر يسرين .

لقد أثبتت البحوث التي أجرتها بعض كليات الطب الأمريكية على قطاعات مختلفة من الناس، أجريت لهم اختبارات نفسية وطبية، أن المتشائمين الذين ينظرون إلى الدنيا بمنظار أسود أكثر تعرضاً للإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب، من نظرائهم الذين لا يحملون للندى ومصائبها همماً ولا فكراً، ولذلك تكونت جمعيات وأندية مختلفة

للترفيه عن أعضائها، يتاح لهم الاشتراك في برامج اجتماعية وفكاهية وترويجية.. ينسون فيها مشكلات الدنيا وهمومها.

أما المتفائلون Optimistic فيؤمنون بالقدر خيره وشره، وينظرون إلى الحياة نظرة إيجابية.. ويدركون أن الدنيا مملوءة بالمشكلات التي لا بد من مواجهتها. المتفائلون، أيضاً، هم الذين يلجئون إلى الله، دائماً لمساعدتهم في معركة الحياة، فيكفيهم شرور الناس وحقدهم.

وينصحنا تاج الدين هلال في مقالة عن "الابتسامة للحياة" بقوله: هون عليك نفسك، ولا تجعل الدنيا أكبر همك، وغاية أملك. فالأيام يوم لك ويوم عليك، إن أقبلت عليها أدبرت عنك، وإن أعرضت عنها جاءتك طائفة مختارة. أزهّد في الدنيا يحبك الله، وازهد في ما عند الناس يحبك الناس. وحتى تكون متفائلاً ننصحك بالآتي:

1- الابتسامة تفتح لك جميع الأبواب. يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "تبسمك في وجه أخيك صدقة".

2- دع التكشير والعبوس حتى لا تزداد تجاعيد وجهك، وتصيبه الشيخوخة قبل الأوان.

3- الأمل في الغد، وبأنه سيكون أفضل من أمس. قال الله تعالى ﴿سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ

عُسْرِكُمْ إِيسْرًا ﴿٧﴾ [الطلاق: 7].

4- السكينة والمودة والرحمة: يقول الله تعالى ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ

أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ

يَنْفَكُرُونَ ﴿٢١﴾ [الروم: 21].

5- الدعاء: قال الله تعالى ﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ﴾ [البقرة: 186].

6- التوكل على الله والإيمان بالقضاء والقدر: قال الله تعالى: ﴿ قُلْ لَن يَصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴾ (التوبة: 51).

الاستقصاء:

إذا أردت أن تعرف أنك متفائل أو متشائم، أجب عن الأسئلة الآتية بصراحة. ثم اقرأ تفسير النتائج لتعرف الإجابة.

إذا أردت أن تعرف أنك متفائل أو متشائم، أجب عن الأسئلة الآتية بصراحة. ثم اقرأ تفسير النتائج لتعرف الإجابة.

1- عندما تواجهك مشكلة، هل:

أ - ترى أنه يوجد حل لها

ب - ترى أنه لا يوجد حل لها

2- الناس لديك:

أ - معظمهم طيبون

ب - معظمهم سيئون

3- هل وجهك مبتسم في معظم الأحيان:

نعم لا

4- الدنيا عندك في معظم الأحيان:

أ - حياة مملوءة بالتجارب والخبرات الجيدة والسيئة

- ب - حياة سوداء مظلمة سيئة
- 5- الهموم لديك:
- أ - شيء طبيعي، ولا بد من التحرك للتقليل منه
- ب - كثيرة ومستمرة
- 6- الحياة لديك:
- أ - أحياناً مملوءة بالمشكلات، وأحياناً أخرى مبهجة
- ب - مملوءة بالمشكلات
- 7- وقت الفراغ لديك:
- أ - تشغله بطريقة مفيدة ومفرحة
- ب - لا يوجد وقت فراغ
- 8- عندما تسمع فكاهة، هل:
- أ - تضحك عليها
- ب - لا تضحك عليها
- 9- هل تلجأ إلى الله بالدعاء عند مواجهة مشكلة ما؟
- نعم لا
- 10- هل تؤمن بالقضاء والقدر؟
- نعم لا
- 11- هل ترى أن الغد يمكن أن يكون أفضل من أمس واليوم؟
- نعم لا
- 12- هل تثق في نفسك بأنك ستحقق مستقبلاً باهراً؟
- نعم لا

- 13- هل يقول الآخرون عليك أنك من المتفائلين؟
 نعم لا
- 14- هل تشعر بأن وجهك يعطي انطباعاً بأنك أكبر سنّاً مما أنت عليه؟
 نعم لا
- 15- هل تشعر بالندم كثيراً على أفعال قمت بها في حياتك؟
 نعم لا
- 16- هل ترى نفسك من المتشائمين؟
 نعم لا
- 17- هل تحمل على عاتقك هموم الغد، وتفكر كثيراً في المستقبل بشكل قلق؟
 نعم لا
- 18- هل تتذكر، غالباً الأشياء التي فشلت فيها ولا تتذكر الأشياء التي نجحت فيها؟
 نعم لا
- 19- هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم أو أي مرض في القلب؟
 نعم لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ " نعم " عن الأسئلة من 1 إلى 13
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ " لا " عن الأسئلة من 14 إلى 19
- 3- أجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

- 1- إذا حصلت على 14 درجة فأكثر، فأنت شخص متفائل مقبل على الحياة. ترتسم على وجهك الابتسامة. أي مشكلة تواجهك تعرف أن لها حلاً. الدنيا لديك ليست أكبر همك ولا غاية أملك. تفكر في المستقبل من دون أن تخسر الحاضر. الهموم لديك لا تستمر طويلاً، ويساعدك في ذلك توكلك على الله والإيمان بالقضاء والقدر، ومواجهتك الفعالة لهذه الهموم.
- 2- إذا حصلت على 13 - 7 درجات فأنت متفائل بدرجة متوسطة، وإن كنت في بعض المواقف والأوقات تعاني من التشاؤم. راجع الاستقصاء لمعرفة هذه المواقف والأوقات حتى تصبح متفائلاً فيها.
- 3- إذا حصلت على 6 درجات فأقل فأنت متشائم تحمل هموم الدنيا. تلبس نظارة سوداء ترى بها الحياة والناس. تعاني من الخوف والقلق وقلة النوم. وجهك عليه التكشير والعبوس. لا تعيش في سلام مع نفسك. ننصحك بأن تبسم للحياة وللناس. اجعل تخطيطك للمستقبل متعة تحقيق الأحلام والطموحات، وليس همماً في الليل والنهار. نختم الاستقصاء بحديث عن الرسول ﷺ حيث كان الرسول يعجبه الفأل (البشارة) الحسن، ويكره الطيرة (التشاؤم).

استقصاء

هل أنت متوافق؟

التوافق Adaptation هو إحدى العمليات الاجتماعية، التي تتمثل في تحقيق علاقة منسجمة نسبياً بين الفرد ونفسه ومع المجتمع المحيط به (جماعة الأسرة، جماعة العمل، ثقافة المجتمع..). بما يسهم في إنجاز الأهداف، وتحقيق علاقة توازن بين الطرفين.

إن القابلية للتوافق تعتبر من السمات الأساسية للإنسان المعاصر، حيث يحرص على تحقيق علاقات جيدة مع البيئة المحيطة به.

والتوافق يتطلب إحداث التغيير المستمر في كل من الإنسان والبيئة المحيطة به لتحقيق التلائم والانسجام بينهما

أيضاً يتفق علماء علم النفس وعلم الاجتماع على أن التوافق هو حالة تكون فيها حاجات الفرد من ناحية ومتطلبات البيئة من ناحية أخرى، مشبعة بشكل مناسب.

بعض المراجع تستخدم أكثر من مصطلح للدلالة على ذلك مثل: التكيف والتماثل والموائمة والتلائم والانسجام.

والتكيف Adjustment اصطلاح مستعار من العلوم البيولوجية. وهو يعني أن الكائنات الحية تحاول أن تواجه العوامل الطبيعية التي تحيط بها لتقوى على متابعة الحياة، والحيلولة دون فنائها. بحيث تنشأ لديها خصائص تجعلها أكثر استعداداً للتلاؤم مع ظروف البيئة المحيطة.

والإنسان هو أرقى الكائنات الحية وهو أكملها حيث قال الله تعالى في سورة التين

﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾﴾ (التين: 4). ومادام هو على هذه الدرجة من

الكمال فهو من أكثر الكائنات الحية قدرة على التكيف والتوافق مع ظروف البيئة سواء كان الأمر يتعلق بالبيئة الطبيعية أو البيئة الاجتماعية.

الاستقصاء:

1- الحياة لديك:

- أ - جميلة معظم الأوقات
- ب - جميلة في أوقات قليلة
- ج - موحشة في معظم الأوقات

2- الأسرة لديك:

- أ - شيء ضروري ومحبي لي
- ب - التزام ومسئولية
- ج - شيء غير ضروري

3- الحب لديك:

- أ - أخذ وعطاء
- ب - عطاء وتضحية
- ج - لا وجود له في الحياة المعاصرة المادية

4- عندما تشعر بالضيق، ماذا تفعل:

- أ - التحدث إلى صديق بأسباب الضيق
- ب - قراءة كتاب أو كتابة الشعر
- ج - الانفراد بالنفس

5- الوحدة والانفراد بالنفس تمثل لديك:

- أ - فترات قليلة، لأنني أحب مجالسة الآخرين

- ب - أجباً إليها في فترات متقاربة
- ج - تمثل بالنسبة لي راحة نفسية كبيرة
- 6- عادات وتقاليد المجتمع:
- أ - أساير الجيد منها
- ب - أسايرها كلها
- ج - لا ألتزم بها، حيث تمثل أغلبها عوائق لأي تقدم في المجتمع.
- 7- هل تحب إسداء المعروف للآخرين؟
- أ - نعم، إذا كان ذلك في متناولي وفيه مساعدة حقيقية للطرف الآخر
- ب - نعم، ولكن للشخص الذي أشعر بأني مدين له
- ج - لا أحب إسداء المعروف للآخرين
- 8- ما هي الصفة التي تتمنى أن تجدها في شريك العمر؟
- أ - الانسجام
- ب - الجمال
- ج - الغنى
- 9- يعتبر غيابك عن العمل بسبب المرض في الفترة الأخيرة:
- أ - لم يحدث
- ب - قليل جداً
- ج - كثير جداً
- 10- بمقارنة الأمس باليوم لديك هل ترى أن:
- أ - اليوم أفضل من الأمس
- ب - الاثنان مثل بعض

- ج - الأمس أفضل من اليوم
- 11- عندما تريد شيئاً ما، ولا تستطيع الحصول عليه سريعاً ماذا ستفعل؟
- أ - أحاول بكل الطرق السليمة مع التحلي بالصبر
- ب - أنتظر حتى تحين الفرصة
- ج - أحاول بكل الطرق السليمة وغير السليمة للحصول عليه
- 12- ما هو تقييمك لو ضعك الحالي سواء في العمل أو مع الأصدقاء والأسرة؟
- أ - وضع رائع ومستقبل مشرق
- ب - وضع جيد
- ج - وضع غير رائع ومستقبل غامض
- 13- عند التحدث مع الآخرين حول موضوع خلافي هل:
- أ - تقبل التوفيق بين الآراء
- ب - تظهر تقبلك لآراء الآخرين، وإن كنت مقتنعاً برأيك فقط
- ج - تصر على رأيك ولا تقبل آراء الآخرين
- 14- الأصدقاء لديك:
- أ - أقوم بانتقاء عدد قليل منهم
- ب - لي أصدقاء كثيرين
- ج - لي أصدقاء كثيرين ولكني لا أواظب على الاتصال بهم
- 15- الراحة والنوم لديك:
- أ - شيء هام وضروري لتجديد النشاط
- ب - شيء هام ولكن بعد الانتهاء من العمل
- ج - الحياة خلقت للعمل وليس للنوم والراحة

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة (أ).
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة (ب).
- 3- أعط لنفسك صفر في حالة الإجابة (ج).
- 4- اجمع درجاتك على كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ- إذا حصلت على 21 درجة فأكثر فأنت شخص متوافق مع نفسك ومع البيئة المحيطة بك بدرجة كبيرة.
- ب- إذا حصلت على 11-20 درجة فأنت شخص متوافق مع نفسك ومع البيئة المحيطة بك بدرجة متوسطة.
- ج- إذا حصلت على 10 درجات فأقل فأنت شخص غير متوافق مع نفسك ومع البيئة المحيطة بك. تجد صعوبة شديدة في التكيف مع المحيطين بك. راجع الاختبار مرة أخرى، وتعرف على نقاط عدم انسجامك مع نفسك، ومناطق عدم التوافق مع الآخرين.

استقصاء

هل تتمتع بالحياة؟

الأمثال الشعبية تقول الحياة حلوة Life is Sweet. الحياة جميلة ولا تستحق أن نستمتع بها، وعلينا أن ننظر إليها بمنظار الحب، والتمتع بنعمها. كل ما حولنا يمكن أن يكون مصدر بهجة وسعادة لنا، حتى المشكلات التي نواجهها تعلمنا الصبر وتقوي الإرادة وتزيد خبراتنا.

من خلال تدريب أنفسنا يمكن أن نكتشف الجمال في كل مظاهر الحياة، وبالتالي نستمتع بها.. وهذا يتطلب منا التفاؤل، والنظرة الإيجابية للحياة، وحب الناس وحب البيئة.

وعلينا أن نستمتع بزينة الحياة الدنيا بالشكل الذي أمرنا الله به. يقول سبحانه وتعالى ﴿الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلًا﴾ (الكهف: 46).

ويقول العالم صموئيل جونسون: "إن فن الحياة الأكبر هو الاستمتاع بها وتقدير قيمة الوقت فيها". إذا أردت أن تعرف مدى تمتعك بالحياة، عليك بالاستقصاء التالي.. لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، وإنما اختر العبارة المناسبة لك، والتي تعبر عن موقفك من الأسئلة الآتية.

الاستقصاء:

1- أين تحب أن تعيش؟

- أ - في شقة صغيرة في المدينة
- ب - في بيت كبير فيه كل وسائل الراحة
- ج - في بيت صغير وسط الخضرة أو على شاطئ البحر

2- ما أحب فصول السنة لك؟

- أ - فصل الشتاء
- ب - فصل الصيف
- ج - فصل الربيع

3- في فصل الصيف وفترة الإجازة، هل:

- أ - تجلس في المنزل وتشاهد التلفزيون
- ب - تزور الأقارب
- ج - تذهب مع أسرتك إلى شاطئ البحر مرات عدة

4- العطلة بالنسبة إليك هي:

- أ - الإقامة في الفنادق
- ب - الرحلات المنظمة
- ج - المغامرة

5- أي نوع من الأزهار تفضل؟

- أ - الأزهار الاصطناعية
- ب - الأزهار الطبيعية
- ج - الأزهار الطبيعية والاصطناعية

6- أي العطور تختار؟

- أ - العطور غالية الثمن
- ب - العطور التي يحبها الناس
- ج - العطور التي تحبها أنت

7- أي الحواس أهم لديك؟

- أ - حاسة الإبصار
- ب - حاسة السمع
- ج - الاثنان معا

8- قابلك موقف طريف أو مضحك، هل:

- أ - تبتسم فقط
- ب - تضحك مثل الآخرين
- ج - تضحك من قلبك

9- بعد تناولك وجبة الغذاء هل:

- أ - تستمر في العمل أو المذاكرة
- ب - تأخذ فترة راحة قصيرة
- ج - تأخذ فترة راحة ونوم معقولة

10- عندما تشعر بالضيق، ماذا تفعل:

- أ - الانفراد بالنفس؟
- ب - قراءة كتاب أو كتابة الشعر
- ج - التحدث إلى صديق أو قريب بأسباب الضيق

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة ب (أ).
- 2- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة ب (ب).
- 3- أعط لنفسك ثلاث درجات في حالة الإجابة ب (ج).
- 4- اجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 24 درجة فأكثر فأنت شخص يعرف كيف يتمتع بالحياة. ننصحك بالاستمرار في ذلك، مع الانتباه إلى التزام مرضاة الله.
- ب - إذا حلت على 17-23 درجة أنت شخص يتمتع بالحياة أحياناً، وفي مناسبات ومواقف أخرى ليست لديك القدرة على ذلك، ننصحك بأن تزيد معدل استمتاعك بالحياة من خلال مزيد من الحب والتفاؤل والمرح.
- ج - إذا حصلت على 16 درجة فأقل، أنت شخص لا يتمتع بمباهج الحياة. غالباً، أنت شخص غير مرح وغير متفائل، ولا تحس بطعم الحياة الجميلة. ننصحك بأن تراجع إجاباتك عن الاستقصاء، وتحاول أن تجعل العبارات (ج) هي أسلوبك في الحياة.

استقصاء

هل تهتم بصحتك؟

في البداية هناك علاقة قوية وطرديّة بين الصحة والسعادة، وبين المرض والحزن، وهذا ينبهنا إلى ضرورة الاهتمام بصحتنا بما يساهم ذلك في تحقيق السعادة لدينا.

فهل نهتم بصحتنا؟ سؤال نادراً ما نسأله لأنفسنا. فنحن نهرب من هذا السؤال، لأن الإجابة عنه سوف تسيء إلينا بشكل عام.. فغالبا ما تناول الطعام بكثرة وبطريقة سيئة، ونادراً ما نمارس التمارين الرياضية. وفي معظم الأمور لا نذهب إلى الطبيب إلا عند اشتداد المرض، وعلى مدار اليوم نشرب أكواب الشاي والقهوة بكثرة، ونمارس عادة التدخين بشراهة، أما العناية بالجسم ونظافته فنقوم بها ولكن بشكل غير كامل، ونومنا في كثير من الأحيان أقل من المعدل المطلوب.. والقائمة تطول.

"الصحة تاج على رؤوس الأصحاء". وحتى نهتم بصحتنا لا بد من أن نراعي ونطبق النصائح المفيدة الآتية:

- 1- الحاجة إلى تطبيق نظام غذائي سليم من حيث الكم والنوع، البالغ يحتاج إلى 2400 سعرة حرارية في اليوم، وعليه تحقيق التوازن النوعي بين المجموعات الغذائية الآتية الدهون، السكريات، البروتينات، الفيتامينات، المعادن، والألياف الغذائية.
- 2- الحاجة إلى التمارين الرياضية: كل إنسان يحتاج إلى شيء من التمارين الرياضية ليحتفظ بعضلات جسمه في حالة سليمة. وإذا عرفنا أن الجزء الأكبر من أجسامنا يتركب من عضلات، فإننا ندرك أهمية هذه التمرينات، والقدر المناسب منها هو الذي يحدث شعوراً بالانتعاش وليس بالإرهاق.

3- الحاجة إلى النظافة "النظافة من الإيمان" وهي تحمي الإنسان من كثير من الأمراض. وعلينا العناية بكل أجزاء الجسم، سواء أكانت العينين أم الجلد أم الشعر أم الأظفار أم الأذنين أم الاسنان.. الخ

4- الحاجة إلى الراحة: النوم خير وسيلة للراحة ويجب أن ينال الإنسان قسطا كافيا من النوم في كل يوم. والقدر المناسب من النوم بالنسبة إلى البالغ حوالي 8 ساعات يوميا، فالشبكة العصبية لدى الإنسان في حاجة إلى الراحة بالابتعاد عن النشاط أو الإجهاد. كما أن النوم يساعد المخ على استعادة المعلومات المخزنة وتقوية الذاكرة. يقول شكسبير: "النوم أعظم غذاء على مائدة الحياة".

5- الحاجة إلى الرعاية الصحية: من العادات الصحية المطلوب اكتسابها في هذا الخصوص الذهاب إلى المراكز الصحية لإجراء الكشف الصحي العام والفحوصات اللازمة كل ستة أشهر، أو كل سنة على الأكثر، من منطلق أن الوقاية خير من العلاج.

فمعرفة المرض في بدايته والاكتشاف المبكر له يسهلان علاجه والشفاء منه في وقت قصير، وكذلك يجب الذهاب إلى الطبيب مباشرة عند الإحساس بأي ألم، حيث أن الألم نعمة من الله تعمل كإشارة تحذير وإنذار لتشير إلى أن هناك خللا أو مرضا لدى الإنسان.

الاستقصاء:

حبذا لو تجيب بـ "نعم" أو "أحيانا" أو "لا" عن الأسئلة التالية:

1- هل تتناول وجبة الإفطار كل صباح؟

نعم أحيانا لا

2- هل غذاؤك بصفة عامة متوازن من حيث النوع والكم؟

نعم أحيانا لا

- 3- هل تحرص على تناول الخضراوات والفواكه الطازجة في وجبة الغذاء الرئيسة؟
 نعم أحيانا لا
- 4- هل تتناول كثيرا من الوجبات الغذائية في مطاعم خارج المنزل؟
 نعم أحيانا لا
- 5- هل تشرب الشاي أو القهوة أو النسكافيه بكثرة؟
 نعم أحيانا لا
- 6- هل تدخن السجائر أو البايب أو الشيشة؟
 نعم أحيانا لا
- 7- هل تغسل يديك قبل تناول الطعام؟
 نعم أحيانا لا
- 8- هل تنظف أسنانك بالفرشاة والمعجون ثلاث مرات يوميا؟
 نعم أحيانا لا
- 9- هل تستحم بشكل منتظم ودوري، وكلما استدعى الأمر؟
 نعم أحيانا لا
- 10- هل تمارس بعض التمرينات الرياضية؟
 نعم أحيانا لا
- 11- هل يتناسب وزنك مع طولك وسنك وعمرك؟
 نعم أحيانا لا
- 12- هل تنام في المتوسط 8 ساعات يوميا؟
 نعم أحيانا لا

- 13- هل تذهب للكشف الدوري العام على جسمك مرة في السنة؟
 نعم أحيانا لا
- 14- هل تذهب إلى الطبيب مباشرة عند إحساسك بالألم؟
 نعم أحيانا لا
- 15- إذا مرضت، هل تحرص على تناول الدواء بانتظام، وفي مواعيده المحددة؟
 نعم أحيانا لا
- 16- هل الصيدلية المنزلية الموجودة في بيتك تحتوي على الأدوية والإسعافات الأولية اللازمة لحالات الطوارئ؟
 نعم أحيانا لا
- 17- هل تجنب نفسك مواقف الشدة والقلق والضغط التي قد تؤثر في صحتك؟
 نعم أحيانا لا
- 18- هل تنام مبكراً وتستيقظ مبكراً؟
 نعم أحيانا لا
- 19- هل تقرأ كتباً أو مجلات أو مقالات عن الصحة؟
 نعم أحيانا لا
- 20- إذا سمعت نصيحة طبية مفيدة لك هل تستفيد منها؟
 نعم أحيانا لا
- 21- في رأيك، هل تهمل صحتك بشكل عام؟
 نعم أحيانا لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ (نعم) ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ (أحياناً)، وصفر في حالة الإجابة بـ (لا) عن جميع الأسئلة، عدا الأسئلة 4، 5، 6، 21.
- 2- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ (لا) ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ (أحياناً)، وصفر في حالة الإجابة بـ (نعم) عن الأسئلة، عدا الأسئلة 4، 5، 6، 21.
- 3- أجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ- إذا حصلت على 15 درجة فأكثر فأنت تهتم بصحتك بدرجة كبيرة، وهذا هو المطلوب منك. استمر على ما تقوم به، ولن تعاني من مشكلات صحية في المستقبل بإذن الله.
 - ب- إذا حصلت على 8-14 درجات فأنت تهتم بصحتك بدرجة متوسطة. يرجى مراجعة إجاباتك مرة ثانية لمعرفة الأشياء التي تهتم بها بالنسبة إلى العناية بصحتك.
 - ج- إذا حصلت على 7 درجات فأقل فأنت لا تهتم بصحتك وتهملها، والنتيجة المتوقعة إما أنك تعاني حالياً، أو ستعاني مستقبلاً، من بعض المشكلات الصحية، وسوف تدرك أهمية الصحة بعد فوات الأوان، ننصحك أن تبدأ من الآن بدلاً من الندم بعد ذلك.
- غيّر من عادات الغذاء لديك، مارس بعض التمرينات الرياضية. اهتم بالنظافة الشاملة لجسمك، نم مبكراً واستيقظ مبكراً، ووفر الرعاية الصحية لنفسك.

أخيراً، نختم هذا الاستقصاء بقول الله تعالى: ﴿يَبْنِيْٓ اٰدَمَ حُدُوۡا زَيْنٰتِكُمْ عِنۡدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوۡا وَاَشْرَبُوۡا وَلَا تُسْرِفُوۡا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيۡنَ ﴿٣١﴾ [الأعراف: 31].

الفصل التاسع

مهارات النجاح في الحياة والعمل



ويشتمل هذا الفصل على النقاط التالية:

مقدمة ✍

تعريف النجاح ✍

ما الأسباب الملحوظة للفشل؟ ✍

أنواع النجاح ✍

الفرق بين الشخص الناجح والشخص الفاشل ✍

عهد أو ميثاق النجاح ✍

الفصل التاسع

مهارات النجاح في الحياة والعمل

مقدمة :

في الفصول التالية سيتم الحديث عن ماهية مفهوم النجاح نظرا للعلاقة الارتباطية الطردية القوية بين النجاح والسعادة، فكلما حقق الإنسان نوعا ما من النجاح فإن ذلك يساهم في زيادة درجة السعادة لديه. ويتناول الكتاب في الفصلين التاليين علي سبيل المثال: تعريف النجاح وأهميته وأنواعه وعاداته وقواعده وقوانينه ووسائل تحقيقه...

يقول جون وودن: إن النجاح هو راحة البال التي هي النتيجة المباشرة للرضا عن الذات التابع من يقين المرء ببذله كل ما في جهده ليكون أفضل ما يمكن أن يكونه.

أيضا تقول كوريتا كينت (رسامة): أن الحياة سلسلة متعاقبة من اللحظات، والنجاح هو أن تعيش كل واحدة من هذه اللحظات. كذلك تقول أنا بافلوفا: أن سر النجاح هو أن تواصل سعيك لتحقيق هدف دون توقف.

ويعرض الفصل الحالي لمفهوم النجاح، وذلك من حيث: التعريف والأنواع. أيضا حاول الفصل الإجابة عن السؤال التالي: ما الأسباب الملحوظة للفشل؟ ثم عرض الفصل لعهد أو لميثاق النجاح. كذلك وضع الفصل الفرق بين الشخص الناجح والشخص الفاشل.

تعريف النجاح:

لو بحثنا عن تعريف لكلمة النجاح Success في معاجم وقواميس اللغة العربية والأجنبية سنجدده الحصول علي شيء أو ثروة أو شهرة أو منصب. أيضا لوجدنا أن هذه المعاجم والقواميس قدمت لنا كلمات مترادفة أو مكافئة لكلمة النجاح، منها: الانجاز والفوز والنصر وجمع الثمار وتحقيق الأهداف (المورد: 2019 ؛ الوسيط: 1985 ؛ لسان العرب: 1988).

هناك كُتاب مهتمون بموضوع السعادة حاولوا تعريفها بأنها عملية تحقيق الشخص لأهدافه ولطموحاته المشروعة، بما يساهم في الشعور بالإنجاز والسعادة، وذلك من خلال الاستفادة من طاقاته بشكل جيد، والتعلم من أخطاء الماضي والتغلب عليها.

النجاح شيء مهم وضروري في حياة كل إنسان.

بينما يري توني روبينس Tony Robbins (2017) أن النجاح هو أن تفعل ما تريد في الوقت الذي تريده وفي المكان الذي تريده ومع من تريد وبالطريقة التي تريدها.

وفي ضوء ما سبق يمكن تعريف النجاح بأنه عكس الفشل Failure، والفشل شيء لا يتمناه أحد، وكل واحد منا يحاول أن يحقق النجاح وأن يتعد عن الفشل. ومع ذلك إذا حدث فشل لا قدر الله، فعليك تذكر أن الفشل لدي كثير من الناس كان منصة انطلاق لهم لتحقيق النجاح. وهناك أمثلة كثيرة علي ذلك: أديسون وشارلي شابلين وهيلين كيلير والملاكم محمد علي والعقيد ساندرز (كتتاكوي) وأم كلثوم وعبد الحلیم حافظ واللاعب محمد صلاح...

والقاعدة هنا من لا يفشل لا ينجح أبدا. علي أي إنسان أن يتعلم من الفشل، وأن لا يكرر نفس الأخطاء. عليك اعتبار الفشل فرصة وليس نقمة.

من منا لا يتمنى تحقيق النجاح؟ النجاح يحقق الشعور بالإنجاز والفرح والسعادة، ويدفعك إلى مزيد من العمل والجهد. تحقيق النجاح قد يكون سهلاً أما الحفاظ عليه فهو أمر صعب. النجاح هو النتيجة الطبيعية للعرق والجهد والإدارة.

يقول الله سبحانه وتعالى: (إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا) سورة الكهف: الآية رقم 30.

والأمثال الشعبية تقول: "لكل مجتهد نصيب" ويقصد بالنصيب هنا النجاح. ويقول جون سي. ماكسويل في كتابه "اليوم أهمية":

- إننا نعتقد أن النجاح مستحيل، ولذلك فإننا ننتقده.
 - إننا نظن أن النجاح غامض، ولذلك فإننا نفتش عنه.
 - إننا نظن أن النجاح يأتي من الحظ، ومن ثم فإننا نأمل أن يأتينا.
 - إننا نعتقد أن النجاح يكمن في فرصة، ومن ثم فإننا ننتظرها.
 - إننا نعتقد أن النجاح مصدره النفوذ، فإننا نشحذ قوانا من أجل تحقيقه.
- أيضا يقول مايكل جوردان " لقد فشلت مرارا وتكرارا ولهذا السبب نجحت ". وفي كتابه العبقريّة السهلة يقول ديفيد شوارتز "فكر بالنجاح ولا تفكر بالفشل. قل لنفسك حين تواجه موقفاً صعباً: سأنجح، ولا تقل قد أخسر. قل عندما تدخل في منافسة مع آخر: أنا كفاء لأكون الأفضل".

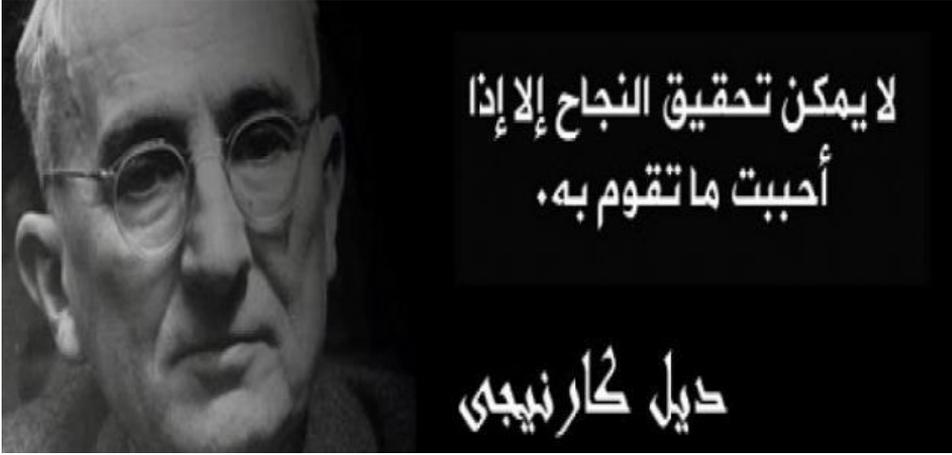


ذكر نفسك بانتظام بأنك أفضل مما تظهر، فالناجحون بشر وليسوا خارقين للقدرات. والنجاح لا يتطلب ذكاء خارقاً، ولا شيء غامض فيما يتعلق بالنجاح. وهو في الوقت ذاته ليس مبنياً على الحظ.

ويقول فيلر: عجلة الحظ لا يدفعها إلا العمل. الناجحون هم أناس عاديون طوروا إيمانهم بأنفسهم وبما يفعلون، ومن الضروري ألا تبيع نفسك كسلعة رخيصة وقصيرة المدى.

ويقول كوفي عنان: علي الشخص حتي ينجح أن يكون متابع جيد لعملية تحقيق أهدافه، إن لم يستطع عليه أن يتعلم ذلك.

ويقول ديل كارنيجي: لا يمكن تحقيق النجاح إلا إذا أحببت ما تقوم به.



ويقول نلسون مانديلا: أحيانا تكون مسئولية جيل من الأجيال أن يكون عظيما، يمكن أن تكونوا أنتم هذا الجيل العظيم.

فكر بمستوى كبير، وبأهداف عظيمة. احلم وحاول أن تحقق هذه الأحلام. لا تتذرع بأن صحتك ليست على ما يرام، أو أنك كبرت في السن، أو أنك ذو قدرات عقلية قليلة أو أن الحظ لا يحالفك أبداً.

اعرف أنك قادر على النجاح وتستطيع تحقيقه إذا أردت وصممت على ذلك، وبذلت الجهد والعرق في سبيله.

ما الأسباب الملحوظة للفشل؟

حدد تريفور ل. يانج Trevor L. Young في كتابه الإدارة الناجحة للمشروعات (2014) مجموعة من الأسباب الملحوظة للفشل، نذكر منها:

1- ضعف تعريف الأهداف في البداية.

2- سوء فهم القدرات والطاقات المتاحة.

3- عدم القدرة على توقع المشكلات.

- 4- مقاومة التغيير.
- 5- ضعف مهارات التخطيط.
- 6- مهارات قيادية ضعيفة.
- 7- التفاؤل الزائد.
- 8- التشاؤم.
- 9- عدم الالتزام.
- 10- عدم احترام الوقت.
- 11- السرعة الزائدة.
- 12- الثقة الزائدة.

أنواع النجاح:

لا يقتصر النجاح على مجال الدراسة، ولا على العمل، بل يتنوع النجاح في كل مجالات الحياة. هذا ويمكن أن نقول أن هناك أنواع عديدة من النجاح، ومنها علي سبيل المثال: النجاح الشخصي والنجاح الأسري والنجاح المهني والنجاح الوظيفي... هذا ويقصد بالنجاح الشخصي هو نجاح الشخص في تحقيق أهدافه الشخصية في الحياة. بينما يقصد بالنجاح الأسري النجاح على المستوى العائلي كنجاح الرجل في إدارة أسرته وفي تكوينه لعلاقات طيبة مع زوجته وفي قيامه بالدور المطلوب منه مع أبنائه، وكذلك نجاح الزوجة في بيتها كزوجة وكأم.

بينما يقصد بالنجاح المهني هو نجاح الشخص في حياته المهنية، فيكون طبيبا ناجحا ومهندسا ناجحا ومحاميا ناجحا ومدرسا ناجحا... أما النجاح الوظيفي هو تحقيق

النتائج المرجوة من الوظيفة التي يقوم الشخص بأدائها. فالنجاح الوظيفي هو دليل تميّز الموظف وسعيه الدؤوب لتحقيق الهدف من عمله الذي يقوم به.

الفرق بين الشخص الناجح والشخص الفاشل :

التفكير الإيجابي يؤدي إلى النجاح، بينما التفكير السلبي يؤدي إلى الفشل. ويمكن عقد مقارنة بين الشخص الناجح والشخص الفاشل كما يلي:

جدول رقم (1)

مقارنة بين الشخص الناجح والشخص الفاشل

الشخص الناجح	الشخص الفاشل
- يفكر في الحل.	- يفكر في المشكلة.
- لا تنضب أفكاره.	- لا تنضب أعذاره.
- يساعد الآخرين.	- يتوقع المساعدة من الآخرين.
- يرى حلاً في كل مشكلة.	- يرى مشكلة في كل حل.
- يقول: الحل صعب لكنه ممكن.	- يقول: الحل ممكن لكنه صعب.
- يرى في العمل أملاً.	- يرى في العمل أملاً.
- لديه أحلام يحققها.	- لديه أوهاام يبدها.

ملخص:

تعريف الفشل:

- 1- الفشل عكس النجاح
- 2- الفشل هو عدم القدرة علي تحقيق الأهداف

- 3- الفشل هو عدم القيام بعمل ما لتحقيق الأهداف
- 4- الفشل هو عدم الثقة في النفس في تحقيق الأهداف
- 5- الفشل هو عدم الاستفادة من تجربة الفشل وتحويلها إلى نجاح

تعريف النجاح:

- 1- النجاح عكس الفشل
- 2- النجاح هو القدرة على تحقيق الأهداف
- 3- النجاح هو القيام بعمل ما لتحقيق الأهداف
- 4- النجاح هو الثقة في النفس في تحقيق الأهداف
- 5- النجاح هو الاستفادة من تجربة الفشل وتحويلها إلى نجاح



عهد أو ميثاق النجاح:

كتب أحد رجال الأعمال عشر وصايا، وعنوانها "عهد وثيق للنجاح" وسجلها على بطاقة، كان يقرأها صباح كل يوم عند الإفطار، ويبدل جهده للعمل بها، هي:

- 1- سأكرم نفسي، لأنني أستطيع أن اعتزل كل أحد عدا نفسي، فأنا أعيش معها.
- 2- سأكون طموحاً، لا أقنع بما أنا فيه.
- 3- سأراقب ما يدخل إلى ذهني من أفكار، أقبل الجيدة، وأطرح الهدمة.
- 4- سأكون أميناً مع نفسي ومع غيري.
- 5- سأعتني بجسمي، فهو أساس ثبات عملي.
- 6- سأعمل على تنمية عقلي، فأغذية كل يوم بالمطالعة الدقيقة المنظمة.
- 7- سأحتفظ بحماسي وحرارة عواطفني باعتدال وبابتهاج.
- 8- سأكون أميل إلى مدح الناس بدلا من ذمهم. وذكر عيوبهم.
- 9- سأحتفظ بمجهودي وطاقتي، فلا أسرف في إنفاقها بغير فائدة.
- 10- سأنجح في الحياة، مهما صادفني من عقبات، وسأزيل كل الصعاب.

وهذا ويمكن إضافة النصائح التالية حتى تحقق النجاح في حياتك وعملك:

- 1- أن تكون لديك إرادة قوية.
- 2- أن تحدد أهدافك بوضوح.
- 3- أن يكون شعارك في الحياة التخطيط والتنظيم لكل شيء.
- 4- أن تبذل الجهد والوقت قدر استطاعتك لتحقيق أهدافك.
- 5- الإخلاص في كل شيء.
- 6- لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد.
- 7- احترام رؤسائك.
- 8- تعاون مع زملائك.
- 9- قدم الحب للمنشأة التي تعمل بها.

10- أبحث عن التعلم والتعليم واحصل على التدريب المناسب بما يزيد من كفاءة وفعالية عملك في المنشأة.

11- لا تخف من المسؤوليات الكبيرة إلى أهداف صغيرة يمكن تحقيقها بدقة.

12- قسم أهدافك الكبيرة إلى أهداف صغيرة يمكن تحقيقها بدقة.

13- توكل على الله، فالله سبحانه وتعالى: {ومن يتوكل على الله فهو حسبه إن الله بالغ أمره قد جعل الله لكل شئ قدراً}. (سورة الطلاق، الآية 3).

ويضيف وارن بينيس **Warren Bennis** وزميله عدة إرشادات لتحقيق النجاح في

العمل هي كالتالي:

- 1- فكر بنظرة كلية وليس جزئية.
- 2- كن شجاعاً.
- 3- كن يقظاً.
- 4- خذ القرارات الصعبة في المشكلات.
- 5- لا تتردد.
- 6- لا تتواكل.
- 7- كن واقعياً بالنسبة لحجم العمل المطلوب.
- 8- أعط العاملين صلاحية اتخاذ القرارات المرتبطة بالعملاء والعمليات التي يتعاملون فيها.

الفصل العاشر

مفاتيح وقواعد وعادات وقوانين النجاح



ويشتمل هذا الفصل على النقاط التالية:

مقدمة ✍

مفاتيح النجاح ✍

القواعد السبع للنجاح ✍

العادات السبع للنجاح ✍

العادة الثامنة ✍

قوانين علم نفس النجاح ✍

استقصاء: هل أنت قادر على النجاح؟ ✍

الفصل العاشر

مفاتيح وقواعد وعادات وقوانين النجاح

مقدمة:

يتناول الفصل الحالي عرضاً لبعض مفاتيح النجاح والقواعد السبع للنجاح، ورصداً للعادات السبع للنجاح والعادة الثامنة. وفي نهاية الفصل تم وضع استقصاء: هل أنت قادر على النجاح؟ واستقصاء: هل أنت ناجح في عملك؟ وذلك حتي تقيس نفسك بنفسك في موضوع النجاح بصفة عامة والنجاح في العمل بصفة خاصة.

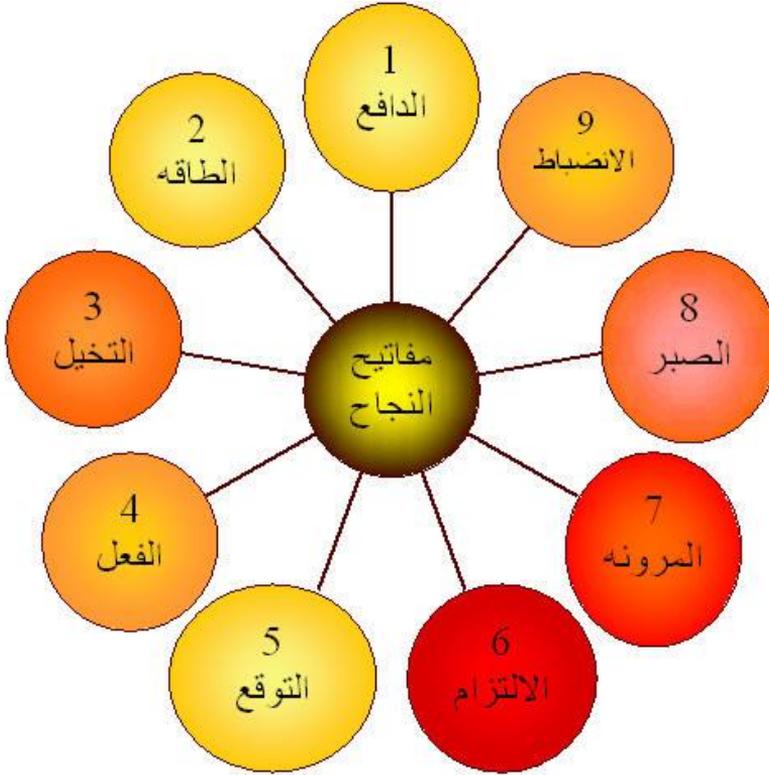
مفاتيح النجاح:

في كتابه عن المفاتيح العشرة للنجاح المطلق 10 Keys to Ultimate Success قدم إبراهيم الفقي هذه المفاتيح التي تساعدك على تحقيق النجاح سواء في العمل أو في الحياة:

1- Motivation	1- الحافز القوي والدائم والدوافع هي محرك السلوك الإنساني
2- Energy	2- الطاقة اللازمة لحياتك المهنية وحياتك الشخصية هي وقود الحياة
3- Knowledge	3- المعرفة بالمعلومات قوة
4- Visualization	4- التصور أو الرؤية الواضحة - الطريق إلى النجاح
5- Action	5- الفعل أو الإجراء - الطريق إلى القوة
6- Expectation	6- التوقع - الطريق إلى الواقع

7- Commitment	7- الالتزام - بذور الإنجاز
8- Flexibility	8- المرونة - قوة الليونة
9- Patience	9- الصبر - مفتاح الفرج
10- Discipline	10- النظام والانضباط - أساس التحكم في النفس

وهناك من حدد مفاتيح النجاح في تسعة هي كالتالي:



القواعد السبع للنجاح:

وضعت فيونا هارولد في كتابها القواعد السبع للنجاح 7 Rules of Success القواعد التالية التي يمكن أن تساعدك على النجاح في الحياة والعمل:

القاعدة الأولى: كن شغوفاً.. Be Passionate

فعالاً.. الشغف هو القوة المحركة والدافعة التي تقف خلف كل الإنجازات الإنسانية الرائعة فبدون أن نعشق ما نقوم به لن تكون لدينا نجاحات.. وأعمالنا الناجحة يجب دائماً أن توقع باسم الشغف..

القاعدة الثانية: مارس ثقتك في نفسك.. Practice Self-Belief

عندما ينتهي طريقك للنجاح أو يتوقف بك عند حد فتأكد أن هذا هو السقف الذي أخذتك إليه ثقتك بنفسك..

القاعدة الثالثة: اعمل أكثر.. Do More

كل الناجحين وبدون استثناء يعملون أكثر من الأشخاص العاديين..

القاعدة الرابعة: جازف أكثر.. Take More Risks

لا يأتي نجاح إلا بعد تجارب.. ومن منا تخلو تجاربه من الفشل؟!.. المجازفة تعني هنا عدم الخوف من الفشل.

القاعدة الخامسة: كن ملهماً للآخرين.. Inspire Others

لأنك لا تعيش وحدك ولا تعمل وحدك وإن كنت ممن يحرصون على فعل النجاح كن ملهماً لغيرك وهنا عليك أن تبقى مشبعا بالطموح حتى تشع على غيرك.

القاعدة السادسة: ثابت.. Persevere

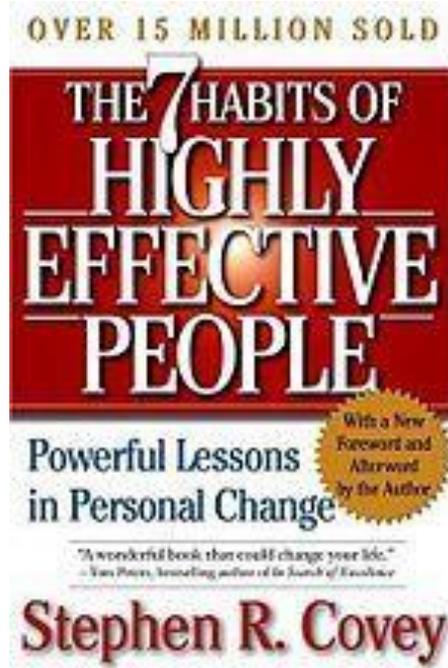
الحماس الدائم يشعل فينا المثابرة والمواظبة وعدم التوقف في منتصف الطريق..

وطبعاً كلنا نعلم أن الدؤوب هو من يصل لما يريد مهما كان ضعيفاً.. فقطرة الماء تحفر الصخر.. ليس بالقوة.. إنما بالتكرار.

القاعدة السابعة: كن معطاءً.. Be Generous

لا تعد الساعات التي عملت بها..! وتأكد أنك بتلك الساعات لا تعطي لعملك فقط بل لنفسك.. فبقدر ما نعمل.. بقدر ما نحيا..

العادات السبع للنجاح:



وضع ستيفن كوفي Stephen R. Covey في كتابه المشهور عن "العادات السبع لأكثر الناس فعالية" The 7 Habits of Highly Effective People سبعة عادات هامة تساعدك على تحقيق النجاح في الحياة والعمل، يمكن رصدها كالتالي:

1- Be Proactive	1- كن مبادئاً ومبادراً
2- Begin with the end in mind	2- ابدأ وعينك على النهاية.
3- Put First things first.	3- ابدأ بالأهم قبل المهم (ضع أوائل الأمور أولاً في المقدمة)
4- Think win/win	4- فكر بأسلوب مكسب / مكسب
5- Seek first to understand, then to be understandable by others	5- ابحث أولاً عن الفهم ثم أن يفهمك الآخرون
6- Work with others	6- اعمل مع المجموع
7- Sharpen the energy	7- اشحذ أو زود طاقتك.

العادة الثامنة:

وفي كتابه العادة الثامنة The 8th. Habit أضاف ستيفن كوفي عادة ثامنة إضافية تساهم في تحقيق النجاح للإنسان في الحياة والعمل. وتتكون العادة الثامنة من شقين هما:

- 1- إبراز قدرتك وتميزك أو صوتك الخاص.
 - 2- إلهام الآخرين ليرزوا قدراتهم أو أصواتهم الخاصة.
- إن العثور على صوتك يعني أن تشارك في عمل يوظف مواهبك ويشعل حماسك. وهو يعني العثور على قدراتك الأكثر ارتباطاً بذاتك وصفاتك. وبهذا يصبح الصوت كناية عن جوهر الكيان الإنساني. فهو نقطة التقاء المواهب والحماس والوعي والحاجة وبهذه الطريقة، فإنك تنتقل من الفاعلية Effectiveness إلى النبالة Greatness.

قوانين علم نفس النجاح:

يعتمد علم نفس النجاح على مجموعة من القوانين المهمة، والتي تساعد على توضيحه للأشخاص الذين يريدون التعرف عليه، وهي: قانون التحكم وقانون التوقع وقانون الجاذبية (انظر: براين تراسي Brian Tracy: 2015):

فقانون التحكم:

هو الذي يعتمد على التحكم بالسلوك البشري من أجل تحقيق النجاح، واهتم علم نفس النجاح بدراسة مقدار الطاقة المؤثرة في الإنسان، من أجل القيام بالأعمال التي تساهم في توجيه سلوكه الفردي في النشاط الذي ينفذه، ويقسم علم نفس النجاح الأفراد بناءً على قانون التحكم إلى قسمين، وهما:

- 1- أفراد يتحكمون بالعوامل المحيطة بهم، والتي تساعدهم على تحقيق النجاح.
- 2- أفراد يعتبرون الصدفة، والحظوظ عوامل مؤثرة، ومساهمة في تحقيق النجاح.

أما قانون التوقع:

هو الذي يهتم بالتوقعات أي أن ما يتوقع الإنسان حدوثه، يعتبر عاملاً من العوامل المحفزة لسلوكه للاتجاه نحوه، لذلك يسعى علم نفس النجاح لدراسة كافة التوقعات الإنسانية التي يربطها الأفراد بتحقيق النجاح، فمثلاً: يتوقع الطالب في المدرسة أن زيادة عدد ساعات دراسته لمادة معينة يساهم في زيادة علامته النهائية فيها، ويحتمل هذا التوقع نتيجتين، وهما:

- الأولى النجاح،
- والثانية الفشل.

لذلك يعتمد قانون التوقع على فكرة وضع سقف محدد للتوقعات، يساهم في الوصول إلى النجاح المتوقع، بناءً على السلوك الذي تم اعتماده مسبقاً.

قانون الجاذبية:

قانون الجاذبية هو الذي يُشبه الإنسان بالمغناطيس الذي يجذب الأشياء إليه، أي يجذب الإنسان كافة الأشخاص، والظروف، والنشاطات التي تتشابه مع أفكاره إلى البيئة المحيطة به، لذلك يحرص على جعل كافة العوامل المتاحة له، تتوافق مع الأهداف التي وضعها مسبقاً، من أجل تحقيق النجاح، وينظر علم نفس النجاح إلى هذا القانون بأنه سوف يجعل الإنسان يصل إلى نتيجتين، وهما:

- الإنسان المتفائل،

- والإنسان المتشائم.

وعند تحقيق النتيجة الأولى عندها يتحقق النجاح، أما عند تحقيق النتيجة الثانية فلن يصل الإنسان إلى النجاح في الوقت الحالي، بل يحتاج إلى وقت إضافي.

استقصاء

هل أنت قادر على النجاح؟

ليس هناك فشل وإنما خبرات وتجارب. إذا أردت أن تعرف هل أنت قادر على تحقيق النجاح أو لا، أجب عن أسئلة هذا الاستقصاء بـ "نعم" أو "أحياناً" أو "لا".

الاستقصاء:

- 1- هل تمارس العمل الذي يتلاءم مع قدراتك؟
 نعم أحياناً لا
- 2- هل تمارس العمل بحماس وجدية؟
 نعم أحياناً لا
- 3- هل تحب العمل الذي تزاوله؟
 نعم أحياناً لا
- 4- هل تعطي لنفسك فترات من الاستجمام؟
 نعم أحياناً لا
- 5- هل تمارس إحدى الهوايات المحببة لك؟
 نعم أحياناً لا
- 6- هل تثق في نفسك؟
 نعم أحياناً لا
- 7- هل تنصت للآخرين بشكل جيد؟
 نعم أحياناً لا

- 8- هل تخصص كل يوم جزءاً من وقتك للقراءة والاطلاع؟
 نعم أحياناً لا
- 9- هل تستطيع العمل كعضو في فريق؟
 نعم أحياناً لا
- 10- هل تحافظ على صحتك؟
 نعم أحياناً لا
- 11- هل تعتبر نفسك شخصاً طموحاً؟
 نعم أحياناً لا
- 12- هل تحب معظم الناس؟
 نعم أحياناً لا
- 13- هل تحب أسرتك؟
 نعم أحياناً لا
- 14- هل تؤمن بالتخطيط كأسلوب علمي في كل مجالات حياتك؟
 نعم أحياناً لا
- 15- هل ترى أن الحظ له دور كبير في تحقيق النجاح لدى الآخرين؟
 نعم أحياناً لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «نعم» ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً» عن جميع الأسئلة من 1 إلى 14.
- 2- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «لا» ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً» عن السؤال الأخير رقم 15.
- 3- أجمع جميع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ- إذا حصلت على 21 درجة فأكثر، فأنت قادر على تحقيق النجاح، بل أنت الآن تعيش تجربة نجاح عظيمة وتتذوق حلاوة هذا النجاح، تهانينا لك.
- ب- إذا حصلت على 11-20 درجات فأنت قادر على تحقيق النجاح بدرجة متوسطة. ننصحك ببذل مجهود أكبر، وبأن تصر على تحقيق مجهود أكبر، وبأن تصر على تحقيق النجاح في كل المجالات والمواقف، فالناجحون بشر وليسوا خارقى القدرات.
- ج- إذا حصلت على 10 درجات فأقل، فأنت غير قادر على تحقيق النجاح، بل تعيش حالة من الإحباط والاکتئاب نتيجة الفشل الذي تعاني منه بدرجة أو بأخرى في حياتك. ننصحك بأن تكتب، كما فعل رجل الأعمال الناجح من قبلك، الوصايا العشر للنجاح على بطاقة وتقرأها صباح كل يوم عند الإفطار، وأن تبذل جهدك لتحقيقها.

إن تحقيق النجاح مهمة ليست مستحيلة، وعليك أن تفكر في النجاح ولا تفكر في الفشل.

الفصل الحادي عشر

استقصاءات النجاح



ويشتمل هذا الفصل على النقاط التالية:

✍ مقدمة

✍ استقصاء: هل أنت ناجح في عملك؟

✍ استقصاء: هل أنت شخصية منتجة؟

✍ استقصاء: هل أنت راض عن عملك؟

✍ استقصاء: هل أنت قائد ناجح في عملك؟

✍ استقصاء: هل أنت مخلص في عملك؟

✍ استقصاء: هل أنت موظف كفء؟

✍ استقصاء: هل أنت مدير متميز؟

الفصل الحادي عشر

استقصاءات النجاح

مقدمة:

يقدم الفصل الحالي مجموعة من الاستقصاءات التي تدور حول موضوع النجاح، وهي تعتبر مفيدة في عملية تقدير وقياس معدل النجاح لديك. وما عليك إلا مسك قلم رصاص والإجابة عن أسئلة هذه الاستقصاءات بكل صراحة حتي تستطيع معرفة هل أنت ناجح أم لا؟ وما هي أنواع وقواعد النجاح لديك.

وهذه الاستقصاءات توفر لك التعليقات التي تساعدك في معرفة الدرجة التي حصلت عليها في كل استقصاء. أيضا هذه الاستقصاءات توفر لك تفسيراً للنتائج التي حصلت عليها (المصدر: مدحت أبو النصر: 2014).

استقصاء

هل أنت ناجح في عملك؟

أجب من فضلك "بنعم" أو "أحياناً" أو "لا" عن الأسئلة التي ستقيس درجة نجاحك في عملك:

- 1- هل تفعل شيئاً واحداً (مهمة واحدة) في الوقت الواحد....؟
 نعم أحياناً لا
- 2- هل تقيم ما تفعله كل يوم في عملك؟
 نعم أحياناً لا
- 3- هل تحاول أن تبتكر أساليب أو أشكالاً أو طرقاً جديدة في عملك؟
 نعم أحياناً لا
- 4- هل تحترم رؤساءك في أغلب الأحوال؟
 نعم أحياناً لا
- 5- هل تتعاون مع زملائك عندما يتطلب الأمر ذلك؟
 نعم أحياناً لا
- 6- هل يستشيرك زملائك في بعض أمور العمل؟
 نعم أحياناً لا
- 7- هل معدل غيابك عن العمل قليل جداً؟
 نعم أحياناً لا

- 8- هل تأتي مبكراً إلى عملك في معظم الأحيان؟
 نعم أحيانا لا
- 9- هل يلجأ لك رئيسك عند حدوث مشكلات في العمل؟
 نعم أحيانا لا
- 10- هل تسعى لأن يرشحك رئيسك لدورة تدريبية سوف ترفع من كفاءتك في العمل؟
 نعم أحيانا لا
- 11- هل تتمنى أن تحصل على موقع رئاسي في مكان عملك؟
 نعم أحيانا لا
- 12- هل تعرف القوانين واللوائح المنظمة لعملك وتحفظ بنسخة منها؟
 نعم أحيانا لا
- 13- هل قدمت أفكاراً جديدة ساهمت في تحسين العمل في الإدارة أو المؤسسة التي تعمل بها؟
 نعم أحيانا لا
- 14- هل تعرف العلاقة بين عملك الذي تقوم به وكيف يساهم في تحقيق أهداف مؤسستك؟
 نعم أحيانا لا
- 15- هل تشعر بالسعادة في عملك؟
 نعم أحيانا لا
- 16- هل تقرأ الصحف والمجلات أثناء وقت العمل؟
 نعم أحيانا لا

- 17- هل تقوم بإجراء مكالمات تليفونية شخصية أثناء وقت العمل؟
 نعم أحياناً لا
- 18- هل تدير وقت العمل بشكل جيد؟
 نعم أحياناً لا
- 19- هل ترى نفسك مخلصاً في عملك؟
 نعم أحياناً لا
- 20- هل شعارك التخطيط والتنظيم لكل شيء؟
 نعم أحياناً لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «نعم»، ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً»، و صفراً في حالة الإجابة بـ «لا» عن جميع الأسئلة ما عدا السؤالين 16 و 17 فتعطي لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ «لا»، ودرجة واحدة بـ «أحياناً»، و صفراً في حالة الإجابة بـ «نعم».
- 2- اجمع جميع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 28 درجة فأكثر، فأنت ناجح في عملك، استمر على ذلك فأنت تعرف وصفة النجاح. أنتبه إلى بعض المضايقات من زملائك حتى لا تعوق مسيرتك.

ب- إذا حصلت على 14 - 27 درجة، فأنت ناجح في عملك بدرجة متوسطة. لديك بعض مقومات النجاح. حاول أن تستكمل الباقي، ويمكنك الرجوع إلى الاستقصاء مرة أخرى للتعرف عليها.

ج- إذا حصلت على 13 درجة فأقل، فأنت غير ناجح في عملك، العمل لديك توقيع بالحضور والانصراف والتواجد بالجسم لا بالعقل والقلب لا بد أن تغير من أسلوبك في العمل. ننصحك أن تحب عملك وأن تخلص له فهو يمثل جزءاً من حياتك ومورد رزقك.

عليك أن تتعلم وتساءل وتحاول وسوف تنجح، النجاح ليس مقتصرًا على أناس دون أناس آخرين.

أطلب من رئيسك أن يساعدك وابدأ هذا التغيير من الآن، ولتكن أول خطوة الاشتراك في برنامج أو دورة تدريبية ترفع من مستوى أدائك.

استقصاء

هل أنت شخصية منتجة؟

قم بتقييم نفسك بالنسبة لما يتعلق بمدى فعاليتك في الوفاء باحتياجاتك وظيفتك.
قم بتقييم أدائك في الأنشطة التالية مستخدماً المعيار التالي:

1 = إطلاقاً 5 = أعلى درجة

الدرجة	العبارة	م
	اعتبر نفسي مديراً إذا كفاءة عالية	1
	أقوم بتشجيع المرؤوسين	2
	أقوم بتعليم المرؤوسين على أن يفكروا بأنفسهم	3
	أقوم بتقسيم العمل بشكل عادل بين المرؤوسين	4
	أقوم بتقسيم العمل بحيث يكون شيقاً قدر الإمكان بالنسبة لجميع المرؤوسين	5
	أنصت المرؤوسين باهتمام	6
	أنصت للأفكار المتعلقة بكيفية القيام بالمهام بصورة أفضل	7
	أقوم بإعلام كل من يريد الإلمام بما يحدث	8
	أعامل المرؤوسين باحترام وتقدير	9
	أعامل المرؤوسين كالمحترفين في جميع الأوقات	10
	أقدر العمل الجيد على مستوى الأفراد بشكل رسمي أو غير رسمي	11
	أقدر العمل الجيد على مستوى فرق العمل بشكل رسمي أو غير رسمي	12
	لا أفرق بين المرؤوسين بسبب الدين	13

الدرجة	العبرة	م
	لا أفرق بين المرؤوسين بسبب النوع (ذكر/ أنثى)	14
	لا أفرق بين المرؤوسين بسبب الجنسية (مواطن/ وافد)	15
	لا أفرق بين المرؤوسين بسبب اللون (أبيض/ أسود...)	16
	لا أفرق بين المرؤوسين بسبب الانتماءات السياسية	17
	لا أفرق بين المرؤوسين بسبب الأصول الجغرافية (بحري/ قبلي/ شمالي/ جنوبي).	18
	أقدم تضحيات كلما أمكن ذلك	19
	أقوم بتشجيع التغيير الإيجابي المطلوب كلما أمكن ذلك	20
	الإجمالي	

تفسير النتائج:

- 1- إذا حصلت على 85 درجة فأكثر فأنت مدير ذو شخصية إنتاجية عالية.
- 2- إذا حصلت درجات تتراوح ما بين 69 درجة إلى 84 درجة فأنت مدير تحتاج إلى تحسين أسلوبك في إدارة الآخرين. وأنت شخصية ذات إنتاجية متوسطة.
- 3- إذا حصلت على أقل من 69 درجة فأنت مدير ملم بالمبادئ الأساسية للإدارة ولكنك لا تقوم بتطبيق أغلبها، ولهذا فأنت في حاجة إلى الالتحاق بدورة تدريبية في مجال الإدارة حتى تتحسن إنتاجيتك.

استقصاء

هل أنت راض عن عملك؟

الرضا Satisfaction هو شعور الإنسان بالارتياح النفسي والسرور والطمأنينة الذي يصاحب تحقيق الهدف، كالرضا الناتج عن تحقيق الإنسان هدفاً من أهدافه سواء في الحياة أو العمل.

والرضا عن الحياة والعمل شيء هام لدى الإنسان، فيصبح سعيداً في حياته وعمله وتزداد إنتاجيته الاجتماعية والوظيفية.

ويمثل الرضا عن العمل (والذي يطلق عليه الرضا الوظيفي Job Satisfaction) جزءاً كبيراً من تحقيق الرضا عن الحياة.

ويقصد بالرضا الوظيفي درجة الإشباع التي تتحقق للإنسان من خلال عمله، حين يجد فيه منفذاً مناسباً لقدراته وميوله وطموحاته. وهذه تتولد عادة من مجموعة من المكافآت المالية والمنافع الاجتماعية والعوائد المعنوية التي يجنيها المرء من عمله، كل ذلك في تفاعل تام مع البيئة الإدارية والثقافة العامة التي يعمل في إطارها.

ويمثل الرضا عن العمل (والذي يطلق عليه الرضا الوظيفي) جزءاً كبيراً من تحقيق الرضا عن الحياة، لأن العمل الذي يشغله الفرد يشكل جزءاً مهماً في حياته اليومية، ويستغرق الجانب الأعظم من وقته (حوالي 6-8 ساعات يومياً) مقارنة بأي نشاط آخر يقوم به الإنسان.

ويتحقق للإنسان الرضا عن العمل من خلال عناصر عدة، منها:

- 1- أهمية العمل الذي يقوم به الفرد وتوافقه مع مستواه التعليمي وقدراته ومهاراته.

- 2- إحساس الفرد بأن مقدار الأجر الذي يحصل عليه عادل مقارنة بمستوى الجهد الذي يبذله، وبما يحصل عليه الآخرون.
- 3- ما يحققه العمل من تقدير معنوي وأدبي.
- 4- ما يقدمه العمل من حوافز ومكافآت وخدمات.
- 5- إحساس الفرد بتوافر فرص معقولة للترقية.
- 6- ما يوفره العمل من فرص للمشاركة في صنع القرارات.
- 7- ما يقدمه العمل من سلطة متناسبة مع المهام المسندة.

الاستقصاء:

إذا أردت أن تعرف هل أنت راض عن عملك؟ أجب عن الأسئلة التالية:

- 1- هل يتناسب عملك مع قدراتك ومستواك التعليمي؟
 نعم لا
- 2- هل عملك يوفر لك الأجر المناسب والعادل؟
 نعم لا
- 3- هل يقدرك رؤساؤك ويشجعونك؟
 نعم لا
- 4- هل يوفر لك العمل فرص معقولة للترقية؟
 نعم لا
- 5- هل تتاح لك في العمل فرص المشاركة في صنع القرارات؟
 نعم لا
- 6- هل يوفر لك العمل السلطة والصلاحيات المناسبة مع المهام المسندة لك؟
 نعم لا

- 7- هل أنت فخور بالانتماء إلى المؤسسة التي تعمل بها؟
 نعم لا
- 8- هل أنت سعيد بملائك في العمل؟
 نعم لا
- 9- هل تحقق ذاتك من خلال عملك؟
 نعم لا
- 10- هل أنت راض بالمناخ الاجتماعي التي تحصل عليها في عملك؟
 نعم لا
- 11- عند توجحك إلي عملك هل تكون في حالة معنوية عالية؟
 نعم لا
- 12- هل أنت مرتاح للبيئة النفسية والإدارية التي تعمل فيها؟
 نعم لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» على جميع الأسئلة.
2- أجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ- إذا حصلت على 9 درجات فأكثر، فأنت راض عن عملك، وروحك المعنوية مرتفعة، وإنتاجيتك الوظيفية عالية.
- ب- إذا حصلت على 5 - 8 درجات فأنت راض عن عملك ووظيفتك بدرجة متوسطة، ابحث عن الأسباب في أسئلة الاستقصاء وحاول علاجها.

ج- إذا حصلت على أقل من 5 درجات، فأنت غير راض عن عملك.

نصحك من مناقشة الأمر مع رئيسك لمعرفة الأسباب ومحاولة التغلب عليها ونقترح

عليك عدة حلول لتختار منها على سبيل المثال:

- الحصول على إجازة للراحة والاسترخاء.
- حضور دورة تدريبية عن الرضا الوظيفي.
- مناقشة الأمر مع الرئيس المباشر والزملاء المقربين لك في العمل.
- الانتقال إلى قسم أو إدارة أخرى في نفس المؤسسة.
- تغيير نوع العمل الذي تقوم به.

استقصاء

هل أنت قائد ناجح في عملك؟

القيادة Leadership ظاهرة اجتماعية عرفها الإنسان منذ بدء الخليقة وأصبحت ضرورة لا يمكن الاستغناء عنها لأية جماعة أو مؤسسة أو مجتمع. فلكل جماعة قائد ولكل مؤسسة قائد ولكل مجتمع قائد.

والقيادة هي عملية تفاعل بين قائد ومجموعة من الناس في موقف معين، يترتب عليها تحديد أهداف مشتركة ثم القيام بالإجراءات الفعالة لتحقيق تلك الأهداف. ويشير دستور العلاقات الإنسانية (اللمسة الإنسانية) إلى عشر وصايا على القائد الالتزام لتحقيق النجاح في عمله مع الجماعة التي يقودها، هذه الوصايا هي:

- 1- استمع لهم
- 2- تفهم مشاعرهم
- 3- شجع ميولهم وأفكارهم
- 4- قدر جهودهم
- 5- مدهم بالمعلومات
- 6- وفر التدريب المناسب لهم
- 7- أرشدهم إلى أحسن الطرق
- 8- عاملهم كبشر، مع مراعاة أن هناك فروقات فردية بينهم
- 9- كن على صلة مستمرة بهم
- 10- كرم المخلصين والناجحين والمبتكرين منهم

الإجابة عن الأسئلة الآتية بصراحة سوف تساعدك في الإجابة على السؤال الذي
نطرحه وهو: هل أنت قائد ناجح في عملك؟

الاستقصاء:

- 1- عندما يتحدث معك أحد مرءوسيك وضرب جرس التليفون هل:
 - أ - تستمر في الإنصات لمرءوسك
 - ب - ترد على التليفون
- 2- عندما يفعل أحد مرءوسيك هل:
 - أ - تفهم مشاعره
 - ب - ترفض هذا السلوك
- 3- إذا جاء أحد مرءوسيك لك ليناقد فكرة جديدة أو ابتكارية هل:
 - أ - تشجعه وتناقش الفكرة معه
 - ب - تسأله أن يختار وقتاً آخر، أو تحول الفكرة دون مناقشتها إلى لجنة لدراستها
- 4- أخطأ أحد مرءوسيك في موضوع من موضوعات العمل، هل:
 - أ - تناقشه لتعرف أسباب ذلك ومقترحاته لعلاج هذا الخطأ
 - ب - تحوله إلى التحقيق
- 5- عندما يتناقش معك رئيس قسم التدريب عن خطة التدريب في المؤسسة، هل:
 - أ - - تسعى للحصول على أكبر قدر من البرامج التدريبية التي يمكن أن يشارك بها مرءوسوك.
 - ب - تترك الأمر له ليفعل ما يراه مناسباً

6- عند اتخاذ قرارات مهمة هل:

أ - تستشير مرءوسيك

ب - تأخذ القرارات بمفردك

7- إذا حدثت تعديلات رئيسة في نظام العمل في إدارتك هل:

أ - تعقد اجتماعاً لتشرح هذه التعديلات بنفسك

ب - تصدر منشوراً بذلك وتعممه

8- هل تفوض بعض سلطاتك لمرءوسيك إذا تطلب الأمر:

أ - نعم

ب - لا

9- هل تمدح أو تكرم أحد مرءوسيك إذا أخلص في عمله أو حقق إنجازاً طيباً فيه:

أ - نعم

ب - لا

10- هل تشعر بأنك عادل بين مرءوسيك؟

أ - نعم

ب - لا

11- هل تطبق سياسة «فرق تسد» بين مرءوسيك؟

أ - نعم

ب - لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة (أ) ما عدا السؤال رقم 11 أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة (ب).
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة (ب) ما عدا السؤال رقم (11) أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة (أ).
- 3- أجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ- إذا حصلت على 19-22 درجة فأنت قائد ناجح في عملك، ورئيس فعال مع مرءوسيك، تراعي دستور العلاقات الإنسانية في قيادتك للآخرين، استمر على هذا الأسلوب في القيادة وسوف يكون لك مستقبل باهر في مؤسستك.
 - ب- إذا حصلت على 15-18 درجة فأنت قائد ناجح في عملك بدرجة متوسطة. تراعي بعض وصايا دستور العلاقات الإنسانية وتترك البعض الآخر حاول أن تتعرف عليها وتضعها في اعتبارك في المواقف القادمة.
 - ج- إذا حصلت على 11-14 درجة فأنت لست قائداً وأسلوبك في القيادة غير ناجح وغير فعال، بل أنك أحياناً تصطنع المشكلات في العمل وعلاقاتك بمرءوسيك ليست جيدة انتبه لذلك فإن دوام الحال من المحال فقط تجد نفسك في يوم من الأيام خارج السلطة لفشلك في القيادة، لا بد لك أن تلتزم بدستور العلاقات الإنسانية في تعاملك مع مرءوسيك، اتجاهاً وسلوكاً.
- نصحك بالاشتراك في برنامج تدريبي عن «تنمية مهارات القيادة» وأن تقرأ عن صفات القائد الناجح والقيادة الديمقراطية.

استقصاء

هل أنت مخلص في عملك؟

الإخلاص في العمل أحد الطرق المؤدية إلى النجاح في حياتك العملية. والإنسان الذي يراقب نفسه يخلص في عمله دون انتظار محاسبة الآخرين له. وإخلاصك في عملك يدل على درجة حبك له، ومدى ولائك للمؤسسة التي تعمل بها. ومن صفات العمل الصالح إخلاصك فيما تقوم به، وتأديته على خير وجه. ويقول الله سبحانه وتعالى:

﴿ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَيُوَفِّيهِمْ أُجُورَهُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ ﴾ [آل عمران: 57].. ويقول الرسول ﷺ: "إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه".

إذا أردت أن تعرف هل أنت مخلص في عملك أم لا؟ يرجى الإجابة عن هذه الأسئلة.

الاستقصاء:

- 1- هل تحضر أحياناً إلى عملك متأخراً عن موعد الحضور؟
 نعم أحياناً لا
- 2- هل تقرأ الصحف أو المجلات أثناء الدوام؟
 نعم أحياناً لا
- 3- هل تستخدم آلة تصوير المستندات الموجودة في عملك في تصوير أغراض شخصية؟
 نعم أحياناً لا
- 4- هل تقوم بإجراء مكالمات تليفونية شخصية أثناء الدوام؟
 نعم أحياناً لا
- 5- هل تؤجل عمل اليوم إلى الغد؟
 نعم أحياناً لا

- 6- هل تأخذ بعض القرطاسية الخاصة بالمؤسسة " أوراق، أقلام، ... لتستخدمها في منزلك أو لأبنائك؟
- نعم أحيانا لا
- 7- هل تترك عملك في بعض الأحيان أثناء الدوام لتنجز بعض المصالح الشخصية؟
- نعم أحيانا لا
- 8- هل تتحدث عن أسرار عملك إلى آخرين (أصدقاء، مؤسسة أخرى، ...)?
- نعم أحيانا لا
- 9- إذا جاء لك صديق أو ضيف في مكان عملك وتحدث معك في أمور لا تتعلق بالعمل هل ترحب بذلك؟
- نعم أحيانا لا
- 10- هل ترى زميلاً لك في العمل يتمارض كثيراً، هل تفكر أن تفعل مثله؟
- نعم أحيانا لا
- 11- هل تنصرف أحياناً مبكراً عن موعد الانصراف؟
- نعم أحيانا لا
- 12- هل تأتي مبكراً عن موعد الحضور أو تبقى بعد موعد الانصراف لإنجاز عمل مطلوب منك على وجه السرعة، دون أن تكون هناك ساعات إضافية تحصل عليها؟
- نعم أحيانا لا
- 13- هل تساعد زميلاً لك إذا احتاج هذه المساعدة؟
- نعم أحيانا لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة ب «لا» ودرجة واحدة في حالة الإجابة ب «أحياناً» عن كل الأسئلة، ماعدا السؤالين 12 و 13 أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة ب «نعم»، أو درجة واحدة في حالة الإجابة ب «أحياناً».
- 2- أجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ- إذا حصلت على 18 درجة فأكثر ، فأنت مخلص جداً في عملك. من الواضح إنك تحب عملك بشكل كبير، وتراقب نفسك فيه، وترفض التداخل بين عملك وحياتك الخاصة أو الأسرية ننصحك بالاستمرار على هذا المنوال.
- ب- إذا حصلت على 9-17 درجة فأنت مخلص في عملك بدرجة متوسطة ننصحك بزيادة حبك وإخلاصك للعمل وهذا أمر ليس صعباً عليك.
- ج- إذا حصلت على 8 درجة فأقل فأنت غير مخلص في عملك، العمل عندك عبء ثقيل، اتجاهاتك نحو العمل سلبية، ولاؤك للمؤسسة التي تعمل بها ضعيف، تستغل موارد المؤسسة لحسابك الشخصي، ننصحك بأن تبدأ صفحة جديدة مع نفسك ومع مؤسستك ومع عملك، وأن يكون لديك تصميم قوي لأن تخلص في عملك، ابدأ أولاً بعدم استغلال موارد المؤسسة لحسابك الخاص، أنجز الأعمال المطلوبة منك، جرب ذلك عدة أيام ستجد نفسك راضياً ، ويستريح ضميرك بعض الشيء، استمر على ذلك حتى تصنف نفسك ضمن المخلصين في العمل .

استقصاء

هل أنت موظف كفء؟

تعرف "الكفاءة" بصفة عامة بأنها قدرة الإنسان على تطبيق ما تعلمه، وذلك بشكل سليم يتصف بالدقة والاتقان، ومع مراعاة البعد الإنساني في التعامل مع الآخرين. والموظف الكفء هو من لديه القدرة على أداء العمل المطلوب منه بفاعلية، مع ضرورة التعامل الانساني مع المدير والزملاء والمراجعين.

كذلك كلمة "كفء" تعني أكثر من مجرد "بارع" إنها تعني أن يكون الموظف: بارعاً ومؤهلاً ومنتجاً. كما تعني أن يكون:

- 1- عارفاً بمقومات الوظيفة.
- 2- قادراً على أداء مهام الوظيفة.
- 3- مجتهداً ونشطاً ومتحركاً.
- 4- قادراً على التعامل مع الآخرين بنجاح.

الاستقصاء:

- 1- هل تعرف أهداف وظيفتك؟
 نعم لا
- 2- هل تعرف مسؤوليات وظيفتك؟
 نعم لا
- 3- هل تعرف سلطات وظيفتك؟
 نعم لا

- 4- هل تعرف علاقة وظيفتك بالوظائف الأخرى في المنشأة؟
 نعم لا
- 5- هل لديك المهارات المطلوبة لأداء وظيفتك؟
 نعم لا
- 6- هل لديك المعلومات الكافية عن وظيفتك؟
 نعم لا
- 7- هل تحب وظيفتك؟
 نعم لا
- 8- هل تقارير الأداء الخاصة بك تقديرها جيد جداً أو ممتاز في الفترة الأخيرة؟
 نعم لا
- 9- هل إنتاجيتك تعتبر متوسطة أو عالية في الفترة الأخيرة؟
 نعم لا
- 10- هل مديرك يشركك في اتخاذ القرارات؟
 نعم لا
- 11- هل قدمت أخيراً مقترحات لتطوير عملك؟
 نعم لا
- 12- هل تستخدم الحاسب الآلي في عملك؟
 نعم لا
- 13- هل أنت حريص على تطوير نفسك لتحقيق أداء أفضل في عملك؟
 نعم لا

14- هل تتعامل مع الجمهور باهتمام واحترام؟

نعم لا

15- هل تتعامل مع رؤسائك وزملائك باهتمام واحترام؟

نعم لا

التعليمات:

1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن كل الأسئلة.

2- أجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

أ- إذا حصلت على درجة فأكثر، فأنت موظف كفاء بدرجة كبيرة. أنت تعرف مسؤوليات وظيفتك، وتؤديها بالشكل المتوقع والمطلوب منك وعلى خير وجه. عن قريب سوف يهتلك المحيطين بك بحصولك إما على جائزة الموظف المثالي، أو الترقية لمستوى وظيفي أعلى.

ب- إذا حصلت على 6-10 درجات فأنت موظف كفاء بدرجة متوسطة. ننصحك بمراجعة الإجابات «لا» حتى تعرف نقاط الضعف في أدائك الوظيفي، وذلك لتتمكن من تقليلها أو التغلب عليها.

ج- إذا حصلت على 5 درجات فأقل فأنت موظف غير كفاء، وتحتاج أولاً أن تحب وظيفتك وثانياً الحصول على برامج تدريبية لتحسين معارفك ومهاراتك المتعلقة بالوظيفة التي تقوم بها.

استقصاء

هل أنت مدير متميز؟

لقد أجريت العديد من البحوث والدراسات لتحديد سمات المدير الكفاء، وتوصلت إلى مجموعة كبيرة ومتنوعة من السمات، التي يجب على أي مدير أن يتحلى بها ويكتسبها ليس فقط من خلال خبرات العمل، بل أيضاً بواسطة الدورات التدريبية وحضور المؤتمرات والندوات وقراءة كتب ومجلات الإدارة بل وكتب ومجلات علم النفس وعلم الاجتماع والعلاقات العامة والتخطيط.

وكل هذه البحوث والدراسات كان الهدف الرئيسي لها هو محاولة تحقيق مبدأ وضع الرجل المناسب في المكان المناسب.

إن المدير الكفاء يحقق النجاح لنفسه ولجماعة العاملين معه وللمؤسسة التي يعمل بها. والمدير غير الكفاء يحقق الفشل لنفسه ولجماعة العاملين معه وللمؤسسات التي يعمل بها.

إذا أردت أن تعرف هل تنتمي للنمط الأول أم للنمط الثاني؟ فأجب عن هذا الاستقصاء.

الاستقصاء:

1- هل لديك الرغبة في التفوق والتميز؟

نعم لا

2- هل لديك القدرة على اتخاذ القرارات بشكل رشيد؟

نعم لا

- 3- هل تمارس مهارة التخطيط السليم لجمع الأمور والمهام؟
 نعم لا
- 4- هل توزع الأعمال على العاملين بشكل يتناسب مع تخصصاتهم وقدراتهم؟
 نعم لا
- 5- هل ترفع الروح المعنوية للعاملين معك؟
 نعم لا
- 6- هل تثق في نفسك؟
 نعم لا
- 7- هل تثق في العاملين معك؟
 نعم لا
- 8- هل تراعى العدالة بين جميع العاملين؟
 نعم لا
- 9- هل تحسن الإنصات للعاملين معك؟
 نعم لا
- 10- هل تشرك العاملين معك في تحديد الأهداف ووضع الخطط؟
 نعم لا
- 11- هل تتمتع بقوة الإرادة؟
 نعم لا
- 12- هل أنت شخص طموح؟
 نعم لا

- 13- هل تحاول إضفاء روح المرح والابتسامة في بيئة العمل؟
 نعم لا
- 14- هل تهتم بتقويم أعمال القسم أو الإدارة التي تديرها؟
 نعم لا
- 15- هل تطبق أسلوب الإدارة بالأهداف؟
 نعم لا
- 16- هل تطبق أسلوب الإدارة على المكشوف والتي أساسها المكاشفة والمصارحة والمشاركة؟
 نعم لا
- 17- هل أنت عصبي المزاج؟
 نعم لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «نعم»، ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً» عن الأسئلة من 1 إلى 16 .
- 2- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «لا»، ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً» عن السؤال رقم 17.
- 3- اجمع جميع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ- إذا حصلت على 24 درجة فأكثر، فأنت مدير متميز ستحقق النجاح تلو النجاح لنفسك ولجماعة العمل معك وللمؤسسة التي تعمل بها.

ب- إذا حصلت على 12 - 23 درجة، فأنت مدير فقط، لم تصل إلى درجة الكفاءة والفاعلية المطلوبين حتى تحقق النجاح المطلوب منك، وحتى تساهم بشكل كبير في تحقيق أهداف العاملين معك وأهداف المؤسسة التي تنتمي إليها.

ج- إذا حصلت على 11 درجة فأقل، فأنت تعاني كثير من المشكلات في إدارتك وغالباً لا تحقق أي نجاح في عملك، ننصحك إما أن تترك هذا المنصب وهذا قرار صعب جداً جداً عليك، أو أن تطور من نفسك إدارياً واجتماعياً بشكل سريع وشامل.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

أولاً: المصادر

- 1- القرآن الكريم
- 2- السنة النبوية الشريفة

ثانياً: المراجع العربية

- 1- ابن منظور: لسان العرب (القاهرة: دار المعارف للنشر والتوزيع، 1979).
- 2- أحمد زكي بدوي: معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية (لبنان: مكتبة لبنان للنشر والتوزيع، 1983).
- 3- أحمد سيد مصطفى: إدارة السلوك التنظيمي (القاهرة: المؤلف، 2005).
- 4- أحمد مجدي: ثاني أكسيد النجاح (2016).
- 5- أحمد محمد عبد الخالق آخرون: "معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي"، مجلة دراسات نفسية، مجلد 13 العدد 4، 2003.
- 6- أحمد محمد عبد الخالق: المقياس العربي للسعادة (القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية، 2018).
- 7- الزهراء فريد: نظرية السعادة (الرياض: دار ملهمون للنشر والتوزيع، 2017).
- 8- الفين توفلر: صدمة المستقبل، المتغيرات في عالم الغد، ترجمة علي ناصف (القاهرة: نهضة مصر، ط2، 1990).
- 9- الكسندر روشكا: الإبداع العام والخاص، ترجمة غشان عبد الحي أبو الفخر، الكويت، مجلة عالم المعرفة، رقم 144، 1989م.
- 10- أيمن محمد: اعرف نفسك بنفسك (الجيزة: مكتبة النافذة، 2008).
- 11- براء عبد الكريم بكار: إدارة الإبداع في منظمات التعلم (الأردن: جامعة اليرموك، كلية الاقتصاد والعلوم الإدارية، 2002).

- 12- برتراند راسل: الفوز بالسعادة، ترجمة سمير عبده (بيروت: دار مكتبة الحياة، 1980).
- 13- برنارد تايلور الثالث: مقدمة في علم الإدارة، تعريب سرور علي إبراهيم، مراجعة محمد يحيى عبد الرحمن (الرياض: دار المريخ، 2007).
- 14- بسيوني محمد البرادعي: تنمية مهارات تخطيط الموارد البشرية (القاهرة: إيتراك، 2004).
- 15- بيتر ج. ريد: القيادة المتميزة، ترجمة علا أحمد إصلاح (القاهرة: مجموعة النيل العربية، 2005).
- 16- بيتر ف. دراكر: الإدارة، ترجمة محمد عبد الكريم، مراجعة، نادي الهادي (القاهرة: الدار الدولية للنشر والتوزيع، 1995).
- 17- بيتر ف. دراكر: تحديات الإدارة في القرن الواحد والعشرين، ترجمة إبراهيم بن علي الملحم، مراجعة مساعد بن عبد الله الفريان (الرياض: معهد الإدارة العامة، 2005).
- 18- بيتر ف. دراكر: الإدارة للمستقبل، ترجمة صليب بطرس (القاهرة: الدار الدولية للنشر والتوزيع، 1995).
- 19- تريفور ل. يانج: الإدارة الناجحة للمشروعات، صنع النجاح، ترجمة هبة عجينة (القاهرة: المجموعة العربية، 2014).
- 20- تحية محمد أحمد ومصطفى علي رمضان: "الاستماع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية"، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، الجزء 2، بنها 2013.
- 21- توم بيترز: ثورة في عالم الإدارة، ترجمة محمد الحديدي، مراجعة صليب بطرس (القاهرة: الدار الدولية للنشر والتوزيع، 1995).
- 22- جاري ديسلر: إدارة الموارد البشرية، ترجمة محمد سيد أحمد عبد المتعال (الرياض: دار المريخ للنشر، 2003).
- 23- جفري فيفر: الموارد البشرية كقوة تنافسية، الشركة العربية للإعلام العلمي، شعاع، خلاصات، السنة 3، العدد 12، القاهرة: يونيو 1995.

- 24- جمال الدين محمد المرسي: الإدارة الاستراتيجية للموارد البشرية (الإسكندرية: الدار الجامعية، 2006).
- 25- جنيفر جوي - ماثيوز وآخرون: تنمية الموارد البشرية، ترجمة علا أحمد إصلاح (القاهرة: مجموعة النيل العربية، 2008).
- 26- جيرالد جرينبرج وروبرت بارون: إدارة السلوك في المنظمات، ترجمة رفاعي محمد رفاعي، وإسماعيل علي بسيوني (الرياض: دار المريخ للنشر والتوزيع، 2004).
- 27- جيمس هيجنز: 100 طريقة إبداعية لحل المشكلات الإدارية، ترجمة مركز الخبرات المهنية للإدارة (القاهرة: بميك، 2001).
- 28- حامد عبد السلام زهران: التوجيه والإرشاد النفسي (القاهرة: عالم الكتب، 1977).
- 29- حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي (القاهرة: عالم الكتب، ط 4، 2005).
- 30- حامد عبد السلام زهران: علم النفس الاجتماعي (القاهرة: عالم الكتب، 1978).
- 31- حسن الفنجرى: السعادة بين علم النفس الإيجابي والصحة النفسية (بنها: مؤسسة الاخلاص للطباعة والنشر، 2006).
- 32- حسن محمد خير الدين وآخرون: العلوم السلوكية (القاهرة: مكتبة عين شمس، 2000).
- 33- حلمي المليجي: سيكولوجية الابتكار (القاهرة: دار المعارف، 1968).
- 34- دافيد جونز: من يهتم يفوز، لماذا العمل الجيد هو العمل الناجح، ترجمة هبة عجينة (القاهرة: المجموعة العربية، 2014).
- 35- دونالد هـ. ويز: طرق مبتكرة في حل المشكلات، ترجمة شويكار زكي (القاهرة: مجموعة النيل العربية، 2000).
- 36- ديفيد ويكس: المنح البشري، ترجمة مصطفى كمال (دبي: منشورات مؤسسة البيان للصحافة، بدون تاريخ).

- 37- روبرت كيلى: كيف تصبح نجماً لامعاً في العمل؟ الشركة العربية للإعلام العلمي "شعاع"، خلاصات، السنة 6، العدد 15، القاهرة: أغسطس 1998.
- 38- روبرت مولر: الابتكارية، ترجمة حسن حسين فهمي (القاهرة: دار المعرفة، 1966).
- 39- ريتشارد جيرسون: كيف تقيس رضا العملاء؟ ترجمة خالد العامري (القاهرة: دار الفاروق للنشر والتوزيع، 2003).
- 40- سامية فتحى عفيفي ويسرية فراج محمد: الاتجاهات الحديثة في الإدارة العامة (القاهرة: حورس للطباعة والنشر، 2000).
- 41- سامية فتحى عفيفي: دراسات في السلوك الإداري (القاهرة: كلية التجارة، جامعة حلون، 2018).
- 42- ساندران كان: المفاهيم الرئيسية في العلاقات العامة، ترجمة مدحت محمد أبو النصر (القاهرة: المركز القومي للترجمة، وزارة الثقافة المصرية، 2014).
- 43- سلسلة الإدارة المثلى: إدارة الأفراد (بيروت: مكتبة لبنان، 2001).
- 44- سلسلة الإدارة المثلى: أساليب التوجيه المثلى (بيروت: مكتبة لبنان، 2001).
- 45- سلسلة الإدارة المثلى: الحفز لأداء أمثل (بيروت: مكتبة لبنان، 2001).
- 46- سمية أحمد الجمال: "السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي"، 2000.
- 47- سوزان سلفر: النظام كأفضل ما يكون، الشركة العربية للإعلام العلمي "شعاع"، خلاصات، السنة 4، العدد 12، القاهرة: يونيو 1996.
- 48- سيد الهواري: الإدارة، الأصول والأسس العلمية للقرن 21 (القاهرة: مكتبة عين شمس، ط2، 2000).
- 49- صلاح الراشد: 100 فكرة للحصول على السعادة الحقيقية (الكويت: مركز الراشد للتدريب، 2010).
- 50- عائض القرني: وأخيراً اكتشفت السعادة (الرياض: مكتبة ببلوتيكا، 2000).

- 51- عبد الرحمن توفيق: المهارات السبع للنجاح (القاهرة: مركز الخبرات المهنية للإدارة، 2004).
- 52- عبد الستار إبراهيم: أسس علم النفس (القاهرة: دار المعارف، 2000).
- 53- عبد الستار إبراهيم: الإبداع قضايا وتطبيقاته (القاهرة: دار المعارف، 1999).
- 54- عبد الغفار حنفي: السلوك التنظيمي وإدارة الموارد البشرية (الإسكندرية: الدار الجامعية، 2007).
- 55- عبد الفتاح الشرييني وأحمد فهمي جلال: أساسيات الإدارة (شبين الكوم: مطابع الولااء الحديثة، الطبعة الثانية، 1997).
- 56- عبد الفتاح الشريف وأحمد فهمي جلال: أسس الإدارة (الجيزة: جامعة القاهرة، 2001).
- 57- عبد الكريم درويش وليلى تكلا: الإدارة العامة (القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، 1974).
- 58- عبد المجيد السيد عبد المجيد: الإدارة أصول ومبادئ وتطبيقات (القاهرة: مكتبة عين شمس، 1999).
- 59- علي السلمي: السلوك الإنساني في الإدارة (القاهرة: مكتبة غريب، بدون تاريخ).
- 60- علي السلمي: إدارة الموارد البشرية (القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، 1998).
- 61- علي السلمي: السلوك الإنساني في الإدارة (القاهرة: مكتبة غريب، 1998).
- 62- علي محمد صالح، وعبد الله عزت بركات: مبادئ علم الإدارة (عمان: الأردن: مكتبة الرائد العلمية، 2001).
- 63- علي محمد عبد الوهاب وآخرون: إدارة الموارد البشرية (القاهرة: كلية التجارة، جامعة عين شمس، 2001).
- 64- علي محمود منصور: مبادئ الإدارة، أسس ومفاهيم (القاهرة: مجموعة النيل العربية، 1999).

- 65- عمار عمر أحمد: السعادة – تقنياتها وأثرها علي حياة الإنسان (القاهرة: أكاديمية بناء المستقبل الدولية، 2019).
- 66- فوزي محمد جبل: علم النفس العام (الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث، 2001).
- 67- كمال إبراهيم مرسي: السعادة وتنمية الصحة النفسية، ج1، مسئولية القرار في الإسلام وعلم النفس (القاهرة: دار النشر للجامعات، 2001).
- 68- لسان العرب، أبو الفضل جمال الدين (لبنان: دار صادر، 2003).
- 69- ماتس ليندجرين: اصنع نجاحك الآن، الإبداع في القرن الواحد والعشرين ترجمة هبة عجينة (القاهرة: المجموعة العربية للنشر والتوزيع، 2016).
- 70- مارتن سيلجمان: السعادة الحقيقية، استخدام الحديث في علم النفس الايجابي لتبين ما لديك من امكانيات لحياة أكثر انجازا، ترجمة صفاء الأعسر وآخرون (القاهرة: دار العين للنشر، 2005).
- 71- مايكل أراجايل: سيكولوجية السعادة، ترجمة فيصل يونس، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، العدد 175، 1993.
- 72- مايكل أراجايل: سيكولوجية السعادة (السعودية: مكتبة الكتاب العربي: 2000).
- 73- محمد السعيد عبد الجواد: علم النفس الايجابي (دمنهور: مؤسسة العلوم النفسية العربية، العدد 34، 2016).
- 74- محمد الشناوي: نظريات الإرشاد والعلاج النفسي (القاهرة: دار غريب، 1994).
- 75- محمد بن أبي بكر عبد القادر الرازي: مختار الصحاح (بيروت: مكتبة لبنان ناشرون، 1995).
- 76- محمد خالد الطحان: مبادئ الصحة النفسية (دبي: دار القلم، ط3، 1992).
- 77- محمد عاطف غيث وآخرون: قاموس علم الاجتماع (القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب، 1979).

- 78- محمد عبد الطاهر الطيب وسيد أحمد البهاص: الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي (القاهرة: مكتبة النهضة العربية، 2009).
- 79- محمد نبيل كاظم: كيف تحدد أهدافك على طريق نجاحك؟ (القاهرة: دار السلام، 2006).
- 80- محمود الزياي: أسس علم النفس العام (القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، 1980).
- 81- مدحت محمد أبو النصر: اكتشف شخصيتك وتعرف على مهاراتك في الحياة والعمل (القاهرة: إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع، 2002).
- 82- مدحت محمد أبو النصر: إدارة الذات (القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع، 2008).
- 83- مدحت محمد أبو النصر: إدارة وتنمية الموارد البشرية، الاتجاهات المعاصرة (القاهرة: مجموعة النيل، 2007).
- 84- مدحت محمد أبو النصر: أساسيات علم ومهنة الإدارة (القاهرة: مكتبة دار السلام، 2007).
- 85- مدحت محمد أبو النصر: استراتيجية العقل (القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع، 2005).
- 86- مدحت محمد أبو النصر: اعرف نفسك واكتشف شخصيتك (القاهرة: المجموعة العربية للتدريب والنشر، 2015).
- 87- مدحت محمد أبو النصر: الاتجاهات المعاصرة في تنمية وإدارة الموارد البشرية (القاهرة: مجموعة النيل العربية للطباعة والنشر، 2007).
- 88- مدحت محمد أبو النصر: الإدارة بالحب والمرح (القاهرة: إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع، 2004).
- 89- مدحت محمد أبو النصر: الإدارة بالحوافز (القاهرة: المجموعة العربية للنشر والتوزيع، 2009).
- 90- مدحت محمد أبو النصر: التفكير الابتكاري والإبداعي (القاهرة: المجموعة العربية للتدريب والنشر، 2008).

- 91- مدحت محمد أبو النصر: الخدمة الاجتماعية في مجال رعاية الأسرة والطفولة (القاهرة: المكتبة العصرية للنشر والتوزيع، 2018).
- 92- مدحت محمد أبو النصر: برمج عقلك من جديد (القاهرة: المجموعة العربية للنشر والتوزيع، 2018).
- 93- مدحت محمد أبو النصر: بناء وتحسين مهارات الاتصال الفعال مع الآخرين (القاهرة: المجموعة العربية للتدريب والنشر، 2008).
- 94- مدحت محمد أبو النصر: بناء وتدعيم الولاء المؤسسي لدى العاملين داخل المنظمة (القاهرة: إيتراك، 2005).
- 95- مدحت محمد أبو النصر: قيم وأخلاقيات العمل والإدارة (الجيزة: الدار العالمية للنشر والتوزيع، 2009).
- 96- مدحت محمد أبو النصر: مقدمة في مهنة الخدمة الاجتماعية (القاهرة: كلية الخدمة الاجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان، 2018).
- 97- مدحت محمد أبو النصر: مقومات التفكير والتخطيط الاستراتيجي (القاهرة: المجموعة العربية، 2010).
- 98- مدحت محمد أبو النصر وأحمد عبد العزيز النجار: الرعاية الاجتماعية في الإمارات العربية المتحدة (العين، الإمارات: مكتبة الفلاح، 1996).
- 99- مدحت محمد أبو النصر وأحمد عبد العزيز النجار: الكوتشينج (القاهرة: المجموعة العربية، 2019).
- 100- مدحت محمد أبو النصر: الاتجاهات المعاصرة في تنمية وإدارة الموارد البشرية (القاهرة: مجموعة النيل العربية، 2007).
- 101- مدحت محمد أبو النصر: تنمية القدرات الابتكارية لدي الفرد والمنظمة (القاهرة: مجموعة النيل العربية، 2004).

- 102- مصطفى حجازي: إطلاق طاقات الحياة: قراءات في علم النفس الايجابي (القاهرة: 2012).
- 103- مصطفى مصطفى كامل: إدارة الموارد البشرية (الجيزة: كلية التجارة، جامعة القاهرة، 1992).
- 104- منى مختار المرسي: " بناء مقياس السعادة في شغل وقت الفراغ لدى كبار السن من الجنسين "، مجلة أسيوط العلوم وفنون التربية الرياضية، أسيوط: 2007.
- 105- مهدي حسن: إدارة الموارد البشرية (القاهرة: دار الفكر لطباعة النشر والتوزيع، 2001).
- 106- ميشيل مان: موسوعة العلوم الاجتماعية، ترجمة عادل مختار الهواري وسعد عبد العزيز مصلوح (الكويت: مكتبة الفلاح، 1994).
- 107- نادية سراج جان: " الشعور بالسعادة وعلاقته بالتدين والدعم الاجتماعي والتوافق الزوجي والمستوى الاقتصادي والحالة الصحية "، مجلة دراسات نفسية (رانم)، مجلد 18، العدد 4، 2008.
- 108- نجم عبود نجم: أخلاقيات الإدارة في عالم متغير (القاهرة: المنظمة العربية للتنمية الإدارية، 2006).
- 109- نجوى اليحفوفي: " السعادة والاكثاب وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلاب الجامعة اللبنانيين "، مجلة دراسات عربية في علم النفس، الجزء 5، العدد 4، 2006.
- 110- و. جاك دنكان: أفكار عظيمة في الإدارة، ترجمة محمد الحديدي (القاهرة: الدار الدولية للنشر والتوزيع، 1991).
- 111- وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية: تفسير وبيان مفردات القرآن (الكويت: دار الرشيد، بدون تاريخ).
- 112- يحيى حسن درويش: معجم مصطلحات الخدمة الاجتماعية (الجيزة: الشركة المصرية العالمية للنشر لونجمان، 1998).

ثالثا: المراجع الأجنبية:

- 1- Alan Carr: **Positive Psychology** (N.Y.: Brunner-Routledge, 2004).
- 2- A. M. Jones & C. Hendry: **The Learning Organization: A Review of Literature and Practice** (London: HRD Partnership, 1992).
- 3- Ahmed Abdulaziz Alnajjar: " Towards a multidisciplinary undergraduate Leadership & Society Program " , **Journal of Education and Practice** , Vol.8, No.7, 2017.
- 4- Ahmed Abdulaziz Alnajjar: " Cognitive and Achievement Assessment " , **the Continuing Education Center**, UAEU, and ADEC, March 2017.
- 5- Ahmed Abdulaziz Alnajjar: "Happiness, positive practice " **The Department of Psychology and Counseling and Happiness Center**, UAEU, March 2017.
- 6- Ahmed Abdulaziz Alnajjar, Alattya, A. & Alshirawi, A.: " Study on Identity. Alienation, and the Meaning of Life in the Gulf " , **the Kuwait Conference on Personality in a Multicultural World**, Kuwait University , 2014.
- 7- Alans, W., Seth, S. & Reginaconaconti: " The Implication of Tow Conception of Happiness " , **Journal of Happiness Studies**, 9(1), 2008.
- 8- Alex Osborn: **Applied Imagination: Principles and Procedures of Creative Problem Solving** (Creative Education Foundation Press, 2001).
- 9- Allen Pincus & Anne Minhan: **Social Work Practice , Model and Methods** (Ill: F.E. Peacock Publishers , 1976).
- 10- Ambrosino , Rosalie & et. al.: **Social Work & Social Welfare** (Australia: Brooks/ COLE , 4 th. ed. , 2005).
- 11- Andrew J. Dubrin: **Applying Psychology** (N.J: Prentice-Hall, Inc., 4th ed., 1994).
- 12- Armando Morales & Brodford W. Sheafaz: **Social Work, A Profession Of Many Faces** (Boston Allyne & Bacon, Inc., 1977).
- 13- Arthur VanGundy: **Creative Problem Solving** (N.Y. Quorum, 1987).
- 14- Aubrey C. Daniels: **Brining out the best in People** (California: Mr. Graw Hill, 2002).

- 15- B. Garratt: **The Learning Organization: Developing Democracy at Work** (Harper & Collins Publishers, 2001).
- 16- Benedict, C.: " Searching for a happiness strategy: The people who enjoy life tend to make the most of the moment and their strengths " , **Los Angeles Times**, 2002.
- 17- Beulah Compton: **Introduction to Social Welfare & Social Work** (N.Y.: The Doresy Press , 1980).
- 18- Brenda DuBois & Karla Krogsurd Miley: **Social Work, An Empowering Profession** (Boston: PEARSON , 5 th. ed., 2005).
- 19- Bruce Brok: **Quality Management** (N.Y.: Irwin publishers 1992).
- 20- C. Argyris & D. Schon: **Organizational Learning, Theory, Method and Practice (Reading, U.K.:** Addison Wesley, 1996).
- 21- C. Peterson: **A Primer in Positive Psychology** (N. Y.: Oxford University Press , 2006).
- 22- C. Ryff: " Happiness is ever thing , or is it ? Exploration on the meaning of Psychological Well-Being " , **Journal of Personality and Social Psychology** , 57 , 1989.
- 23- Cambridge International College: **Human Resource Management** (U.K.: Cambridge International College 2006).
- 24- Carl E. Gregory **The Management of Intelligence** (N.Y.: McGraw-Hill, 1982).
- 25- Certo Samuel & Trevis Certo: **Modern Management** (N.J.: Prentice , 2012).
- 26- Charles Zastrow: **Introduction to Social Work and Social Welfare** (Belmont: Belmont Brooks ,Co., 2000).
- 27- Colin Coulson Thomas: **The Future of the Organization** (London: Kogan Page Ltd., 1997).
- 28- D. Hepworth , R. Rooney, G. D.Rooney , K.Strom-Gottfried & J. Larsen: **Direct social work practice: Theory and skills** (Pacific Grove, CA: Brooks / Cole Publishing , 8th ed. , 2010).
- 29- David Jones: **Who Cares Wins: Why Good Business is Better Business** (NY: Pearson Education Limited , 2010).
- 30- Dean R. Spitzer: **Super Motivation** (N.Y.: amacom, 1995).

- 31- Deiner, E., & Deiner, C.: " Most People are happy ". **Psychological Science Journal** , Vol. 7, 1996.
- 32- Edward De Bono: **Think Before its too late** (London: Vermilion: 2009).
- 33- Edward R. Canda & Leola Dyrud Furman: **Spiritual Diversity in Social Work Practice , the Heart of Helping** (N.Y.: Oxford University Press, 2nd.ed. , 2010).
- 34- Elaine Cox: **Coaching Understood: a Pragmatic Inquiry into the Coaching Process** (Los Angeles; London: Sage Publications , 2013).
- 35- Eyseneck , H. J.: **Genius, The Natural History of Creativity** (Cambridge: University Press, 1995).
- 36- F. Richard: **Beyond Customer Service** (California: Crisp Publication. 1992).
- 37- Farley William & et. al.: **Introduction to Social Work** (N.Y.: Library of Congress , 2003).
- 38- Francis Fukuyama: **Trust** (N.Y.; The Free Press 1995).
- 39- Frank.M. Loewenberg: **Fundamentals Of Social Intervention** (N.Y.: Columbia University Press, 2nd ed., 1983).
- 40- Frank Sonnenberg: **Managing with Conscience** (N.Y.: MC Graw Hill Co., 1998).
- 41- G. Abramson: **Knowledge Management** (N.Y.: MC Graw Hill Co., 1999).
- 42- G. Huber: "Organizational Learning", **Organization Science**, Vol.2, No.1, 1991.
- 43- G. Probst & B. Buchel: **Organizational Learning** (N.Y.: Prentice Hall, 1997).
- 44- Gardner, Hoord: **Frances of Mind** (N.Y.: 1983).
- 45- Gary Dessler: **Human resource management** (N.Y.: PEARSON , Arab World Edtion , 2016).
- 46- Gary Dessler: **Human Resources Management** (Virginia: Reston Publishing Co. 1989) & (N.J.: Prentice Hall Int., Inc., 7th ed. 1997).
- 47- Gary Hamel: **Leading the Revolution** (Boston: Harvard Business School Press, 2000).

-
- 48- Harold Koontz & Heinz Weihrich: **Essentials of Management** (U.S.A.: Megraw Hill, 1990).
- 49- Harold Koontz and Cylil O'Donnell: **Principles of Management** (N.Y.: Mc Graw-Hill, 1972).
- 50- Hugo Reading: **A Dictionary of the Social Sciences** (London: Routledge & Kegan Paul , 1997)
- 51- Ibrahim Elfiky: **7 Secrets of Personal Power** (Canada: Sales Masters Press , 2002).
- 52- Ives Yossi; Cox, Elaine: **Relationship Coaching: The Theory and Practice of Coaching with Singles, Couples and Parents** (Hove, East Sussex; New York: Routledge , 2015).
- 53- J. Dedra: **Customer Service Excellence** (U.S.A: American media, 1994).
- 54- J.Ceserni: **Creative Problem Solving** (London: Bookboon Press , 2014).
- 55- James A. Stoner: **Management** ((N.J.: Prentice Hall, Inc., 6th. ed., 2006).
- 56- Jane Henry: **Creative Management** (London: SAGE Publication, 2nd ed., 2000).
- 57- Jane Renton: **Coaching and Mentoring: What They are and How to Make the Most of Them** (New York: Bloomberg Press , 2009).
- 58- Jennifer Joy – Mathews & et. al: **Human Resource Development** (London: Kogan Page, 3rd. ed., 2004).
- 59- Jerald Greenberg & Robert A. Baron: **Behavior in Organization** (N. J: Prentice Hall 7th ed., 2002).
- 60- John S. Oakland: **Total Organization Excellence** (Oxford: Butterworth ltd., 2001).
- 61- Larry Bossidy & Ram Charan: **Confronting Reality** (N.Y.: Crown Business, 2004).
- 62- Laura Epstein: **Helping People , The Task – Centred Approach** (Columbus , Ohio: Merrill , 2nd. ed. , 1988).
- 63- Lindgren , Mats: **Make Your Success Now Creativity in the 21st Century** (UK: Macmillan , 2012).
- 64-

- 65- M. J. Pedler, T. Boydell & J. C. Burgoyne: **The Learning Company** (London: Mc Graw Hill, 1991).
- 66- Martin E. P. Seligman: " Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy " , in C.R. Snyder & S.J. Lopez (edrs.) (2002). **The Handbook of Positive Psychology** (New York: Oxford University Press , 2002).
- 67- Martin E. P. Seligman: **Authentic Happiness , using the new positive psychology to realize your potential lasting fulfillment** (N.Y.: Free Press , 2002)
- 68- Mel Silberman & Karen Lawson: **101 Ways to Make Training Active** (N.Y.: Pfeiffer & Co., 1995).
- 69- Mesho Morishima: **Why Has Japan Succeeded?** (Cambridge University Press, 1982).
- 70- Michael Armstrong: **Human Resource Management Practice** (London: Kogan Page, 10 th. ed., 2006).
- 71- Michael Mann: **Encyclopedia of the Social Sciences** (London: London School of Economics, 1994).
- 72- N. Logothetis: **Managing for Total Quality** (N.Y.: prentice Hall, 1992).
- 73- Oxford: **English Reader's Dictionary** (Oxford: 2019).
- 74- Peter Dean & David Ripley (edrs.): **Performance Improvement Pathfinders** (Washington, D.C.: The International Society for Performance Improvement, 1997).
- 75- Peter Drucker: **Management , Tasks , Responsibilities & Practice** (N.Y.: Harper and Row. 1977).
- 76- Peter F. Drucker: **The Practice of Management** (N.Y.: Harpe and Row, 1954).
- 77- Peter M. Senge: "Leading Learning Organization", **Training and Development** Vol. 50, Issue 12, 1996.
- 78- Peter M. Senge: **The Fifth Discipline: The Art & Practice of Learning Organization** (N.Y.: Doubleday 1990).
- 79- Philip Sadler: **Strategic Management** (London: Kogan Page, 2003).
- 80- Philip Sadler: **Leadership** (London: Kogan Page, 2003).

- 81- Pradip N. Khandwalla: **The Design of Organization** (N.Y.: Harcourt Brace Javanovich Inc., 3rd ed., 2000).
- 82- Prince, G.M.: **The Practice of Creativity** (N.Y.: Harper Publishers, 1970).
- 83- R. Robbins: **Organizational Behavior** (N.Y.: Prentice Hall, 1998).
- 84- R.W. Mondy: **Management, Concepts and Practices** (Boston: Allynand Bacon, 1983).
- 85- Ricky Griffin: **Management** (Boston: Houghton Mifflin Co., 1993).
- 86- Robert Barker: **The Social Work Dictionary** (Washington , D.C.: National Association of Social Workers , 5 th. ed. , 2003).
- 87- Robert C. Appleby: **Administration** (London: Pitman, 6th ed., 1994).
- 88- Robert C. Appleby: **Modern Business Administration** (London: Pitman Publishing, 7th ed., 2000).
- 89- Robert E. Kelley: **How to be a Star at Work** (N.Y.: Times Business, 1998).
- 90- Robert H. Rosn & Paul B. Brown: **Leading People, The Eight Proven Principles for Success in Business** (U.S.A.: Penguin group Inc., 2nd. ed., 2000).
- 91- Rosemary Abbott & et.al.: " Psychological Well Being " , **Health and Quality of Life Outcomes** , 2006.
- 92- R. Veenhovern: "Happiness", **The Psychologist Journal**, Vol. 16, 2003.
- 93- Sandra Cain: **Key Concepts in Public Relations** (London: Palgrave & Macmillan , 2009).
- 94- Simon Majaro: **The Creative Gap** (U.K.: Longman, 1988).
- 95- Stephen R. Covey: **The 7 Habits of Highly Effective People** (London: Franklin Covey , 1989 , 2004).
- 96- Sters Richard M.: **Introduction to Organization Behavior** (N.Y.: Harper Colins Publishers, 4th ed., 1991).
- 97- Susan Silver: **Organized To Be The Best** (Los Angelss: Adams Hall Publishing, 1994).
- 98- Trevor L. Young: **Successful Project Management** (NY: Kogan Page Limited , 2010).

- 99- **Webster's New World Dictionary** (N.Y.: Warner Books, Inc., 2019).
100- Weiss, Donald H.: **Creative Problem Solving** (N.Y.: AMACOM, 1988).
101- Weiss, Donald H.: **Managing Stress** (N.Y.: AMACOM, 1987).
102- Weiss, Donald: **Get Organized, How to Control your life through self Management** (N.Y.: AMACOM, 1986).
103- Zaltman & Duncan: **Social Change** (N.Y.: The Free Press, 2002).

رابعاً: مواقع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت)

- https://ar.wikipedia.org/wiki/تقرير_السعادة_العالمي /
- <http://mawdoo3.com/%D8%AA%D8%B9%D8%B1>
- <http://www.mawada.net/blog.asp?id=78>
- <https://courses.riyadah.org/p/9f35a7>
- <http://www.arabcoaching.com/ar/Faq>
- <https://arar.facebook.com/ahmedelaawar/posts/872940349445630>
- <https://arar.facebook.com/ahmedelaawar/posts/872940349445630>
- <http://www.arabcoaching.com/ar/Pages/%D8%A7%D9%84%>
- <http://www.arabcoaching.com/ar/Resourcedetails/MzA> نبيل آل عبد السلام
- <http://www.arabcoaching.com/ar/Resourcedetails/MzI> هاني باحويرث
- <http://www.dr3yada.com/2013/03/4.html/>
- www.robertsimiccoachinginstitute.com
- <http://www.mahagfx.com/archives/2660>
- <http://articles.latimes.com/2002/dec/09/health/he-seligman9>.
- <https://www.maqola.net/quote/42145/> غازي القصيبي

