

# كيف يمكن أن تصل المنظمات إلى رفاهية العاملين

الاستاذ الدكتور  
فضيلة سلمان داود  
م. شيماء مهدي

# أهداف الورشة

تطبيق تكنيات علم النفس الإيجابي للتغلب على تأثيرات التجارب السلبية الماضية.

التركيز على الأهداف وتوظيف امكاناته لإنجازها.

التمكن من إنجاز أهداف كان يعتبرها مستحيلة.

تغيير العادات غير المرغوب فيها والشعور بالثقة تجاه أي تجربة يقوم بها.

رفع مستويات الأداء لديه ونسج قيمه ومعتقداته في نسيج واحد مع ما يرغب في إنجازه .

تدعم التقارب مع المتعاملين والزملاء في العمل.بناء علاقات شخصية طيبة مع الآخرين واتخاذ توجه عقلي إيجابي.

# ماذا يقول العلم عن السعادة

- قضاء المزيد من الوقت مع العائلة والأصدقاء
- كما يقول Seligman ، هناك العديد من الأبحاث التي أظهرت ذلك قضاء بعض الوقت مع أحبابهم يجعلنا أكثر سعادة.
- سافر كثيرا
- إن معرفة العالم والسفر هي إثراء ليس فقط لأنه يفتح عقولنا ، بل لأنه يجعلنا نشعر بالرضا. ومع ذلك ، وجد الباحثون ذلك ليس السفر نفسه هو الذي يجعلنا سعداء ، ولكن التخطيط .
- عيش الحاضر
- إن التوقعات المعيشية ، غير الواقعية في كثير من الأحيان ، لا تفضل صالحنا. بدلاً من ذلك ، يعيشون في الوقت الحاضر يتيح لنا تجربة الحياة في الامتناع و يجعلنا أكثر سعادة
- شكر
- الامتنان هو واحد من المبادئ الأساسية للسعادة. لذا ، كلما استطعت أن تشكر أحبابك كل ما يفعلونه من أجلك.
- اخرج في الشارع
- شيء بسيط مثل الخروج في الشارع أمر إيجابي لأنه يزيد من مستويات السيروتونين في الدماغ ، الناقل العصبي المتعلق بالسعادة
- هذه مجرد أمثلة على ما يقوله العلم عن السعادة. إذا كنت تريدين معرفة المزيد ، فيمكنك قراءة هذا المقال: "المفاتيح العشرة لتكون سعيدة ، وفقاً للعلوم"
-

# مفهوم السعادة

- يعتبر بيت السعادة في مكان العمل من العوامل المعززة لتحقيق نتائج إيجابية مرغوبه في بيئة العمل كزيادة إنتاجية الموظف، ورفع ثقة الموظف بنفسه لشعوره بقيمة ذاتية والشخصية المتكونه من امتلاكه لهدف يعمل على تحقيقه مما يعطي مغزى ومعنى للحياة، وامتلاك توقعات إيجابية، حتى في ظل المشكلات والظروف الصعبة، و مما يساعد على اقتناص الفرص المواتية رغم التهديدات المحيطة بالشركة. وبالتالي نرى هنا أن السعادة حالة ذهنية تؤثر في سلوكنا ومشاعرنا وعواطفنا.
- وقد تعددت التفسيرات لمعنى السعادة لكونها مفهوم يمتد ليشمل جوانب حياة الإنسان كافة، ولكن ما نركز عليه هنا هو السعادة في مكان العمل، وهناك طريقتان للنظر إلى السعادة، إحداها هي فكرة أن السعادة تتعلق بالاستمتاع بتجارب الحياة الممتعة وتجنب غير ذلك.
-

# السعادة

- ووجهة النظر البديلة هي أن السعادة تتعلق بعيش الحياة بأكملها وبصورة مرضية، بمعنى أن السعادة ليست هدفا في حد ذاتها بل أنها تجسد الحالة التي تقرب أن الحياة يمكن لها أن تكون صعبة في بعض الأحيان، وأن كل يوم يمر هو فرصة للتعلم والقيام بشيء أفضل وأن الحياة بأكملها هي رحلة يمكننا السيطرة عليها والتي تأخذنا قدما إلى موضع أكثر إيجابية. والتفسير الأخير هو الأكثر فعالية حول ما تعنيه سعادة الموظف في النظرية والممارسة.

- مفهوم السعادة يمتد ليشمل جوانب حياة الإنسان كافة فقد تكون العلاقات الجيدة الصادقة لأحدنا هي مصدر السعادة الأول بالنسبة له، وقد تكون الإنجازات هي الأهم بالنسبة لشخص آخر، بينما يبحث الآخرون عن أشياء قد تجلب لهم السعادة، الخ.. لذلك أعتقد أنه يجب علينا فهم نظرتنا الخاصة للسعادة أولاً، نعرف كل ما يدور بداخلنا، قبل أن نبحث عن السعادة من حولنا، حينها فقط سنعرف ما الذي نحتاج إليه حقاً لنبقي سعداء وراضين عن حياتنا اليومية وما حققناه حتى الآن، ونتفاعل بخصوص ما نستطيع تحقيقه في المستقبل، ونقناع أن كل يوم يمر هو فرصة للتعلم والقيام بشيء أفضل.
- يعتقد معظمنا أننا نعرف ما هي السعادة، ولكن ما هي، العناصر الفعلية التي تعزز السعادة داخل كل واحد منا؟ هل السعادة مرتبطة بما لديك، أم بما لم تستطع الحصول عليه بعد؟ كثير من الأسئلة نطرحها وقد لا نجد الإجابة الشافية، يساعدنا نموذج مارتن سيلجمان النظري للسعادة (بيرما) على فهم هذه العناصر، وما يمكننا القيام به لزيادة كل عنصر للوصول إلى حياة مليئة بالسعادة. [1]
- طور مارتن سيلجمان، أحد مؤسسي علم النفس الإيجابي، خمسة عناصر أساسية للرافاهية النفسية والسعادة. حيث يعتقد مارتن أن هذه العناصر الخمسة يمكن أن تساعد الناس في الحصول على حياة راضية سعيدة، كما يمكن للمؤسسات أيضًا استخدام هذا النموذج لتطوير البرامج التي تساعد الأشخاص على اكتشاف واستخدام أدوات معرفية وعاطفية جديدة، لنتعرف على كل هذه العناصر بالتفصيل.

# الباحث مارتن سليجمان

- قد قدم البروفيسور مارتن سليجمان العالم المشهور على نطاق واسع باسم «أبو علم النفس الإيجابي» السعادة من منظور يقترح فيه وجود خمسة عناصر أساسية والتي تتلخص في نموذج «PERMA» .
- هذا النموذج يمكن أن يساعد الأفراد على تحقيق الشعور بالسعادة، حيث يقدم إطاراً يمكن استخدامه لتطوير الموظفين، وضمان سعادتهم وفعاليتهم في المؤسسات.

# نظريّة مارتن بخصوص السعادة

- مارتن سيليجمان رائد في علم النفس الإيجابي، ليس فقط لأنّه يمتلك نظرية منهجية حول سبب سعادة الأشخاص، ولكن لأنّه يستخدم الطريقة العلمية لاستكشاف ذلك. من خلال استخدام استبيانات شاملة، وجد سيلجمان أنّ أكثر الأشخاص الذين يشعرون بالرضا والتفاؤل هم أولئك الذين اكتشفوا واستغلوا التركيبة الفريدة في شخصيتهم من خلال "نقطة القوة المميزة" لديهم، مثل الإنسانية والإصرار والمثابرة. وتوظيفها بشكل خلاق لتعزيز حياتهم، وفقاً للنظريّات الحديثة حول احترام الذات، لأنّ تكون الحياة مرضية حقاً إلا إذا اكتشفنا القيمة داخل أنفسنا، وتجمع نظرية السعادة هذه بين فلسفة الأخلاق لكونفوشيوس وميسنوس وأرسطو، مع نظريات التحفيز الحديثة في علم النفس.

# PERMA

- لمشاعر الإيجابية – شعور جيد P
- المشاركة – الانغماس التام في الأنشطة E
- العلاقات – التواصل بشكل جيد مع الآخرين R
- المعنى – الوجود الاهداف M
- الإنجاز – الشعور بالإنجازات والنجاح A

- المشاعر الإيجابية (P)  
وهي القدرة على التفاؤل التي تساعد الأشخاص على التعامل مع التقلبات التي تحدث في حياة العمل، فكرة التفاؤل تمكن الموظف من رؤية الأحداث بمنظور إيجابي حتى في الظروف الصعبة .  
ويتناسب أسلوب القيادة المبني على المشاركة والمشاورة وبث روح العمل الجماعية وفرق العمل على اكتساب صفة التفاؤل ونشرها بين الموظفين، يعكس أسلوب القيادة المسيطرة حيث يحظى الموظفون بفرصة ضئيلة للشعور بالإيجابية ونشرها فيما بينهم.
- الانخراط (E)  
إن الانخراط الكامل فيما نقوم بفعله لا يقتصر تأثيره على إثراء السعادة التي نشعر بها فحسب، ولكنه عامل جوهري كذلك لمساعدتنا على التطور، والتعلم والوصول لأفضل مستوى يمكننا الوصول إليه.

## العلاقات (R)

ال التواصل مع الآخرين من الصفات البشرية الأساسية في الحياة، ومما لا شك فيه أن وجود العلاقات الداعمة الجيدة تساعد الموظف عند مواجهة التغيرات والصعوبات، لذا يعتبر الاتصال الفعال والعمل الجماعي الفعال وبناء الفريق يمكن أن يقدم مساهمة حيوية في تحقيق السعادة في مكان العمل.

## المعنى (M)

إن وجود هدف ومعنى لحياتك وما يفعله هو عامل رئيسي في إنجاز أي شيء يراد له أن يكون مرضياً ويعطي شعوراً بالسعادة، وبالتالي، بناء رؤية مشتركة في المؤسسة وقيم قوية يلعب دور كبير في تحقيق السعادة في مكان العمل، شريطة أن يتم بناؤها وإيصالها بعنایة، بحيث يشعر الجميع بالفخر بمؤسساتهم وبدورهم في تحقيق أهدافها الكبرى.

## الإنجازات (A)

دائماً ما تدعمنا الأهداف والغايات في سبيل تحقيق الأشياء التي تعطينا الشعور بالإنجاز، وبالنسبة لمعظمنا لا تتعلق تلك الأهداف بالحصول على المال والمقننات المادية، فهي تتمحور بشكل كبير حول القيام بفعل الأشياء التي هي جديرة باهتمامنا، والتي تجعلنا نشعر بالفخر ونكتسبنا الإحترام.

شكراً للاستماع ... واتمنى لكم السعادة



happy



Be Happy

شكراً للاستماع ... واتمنى لكم السعادة



happy



Be Happy