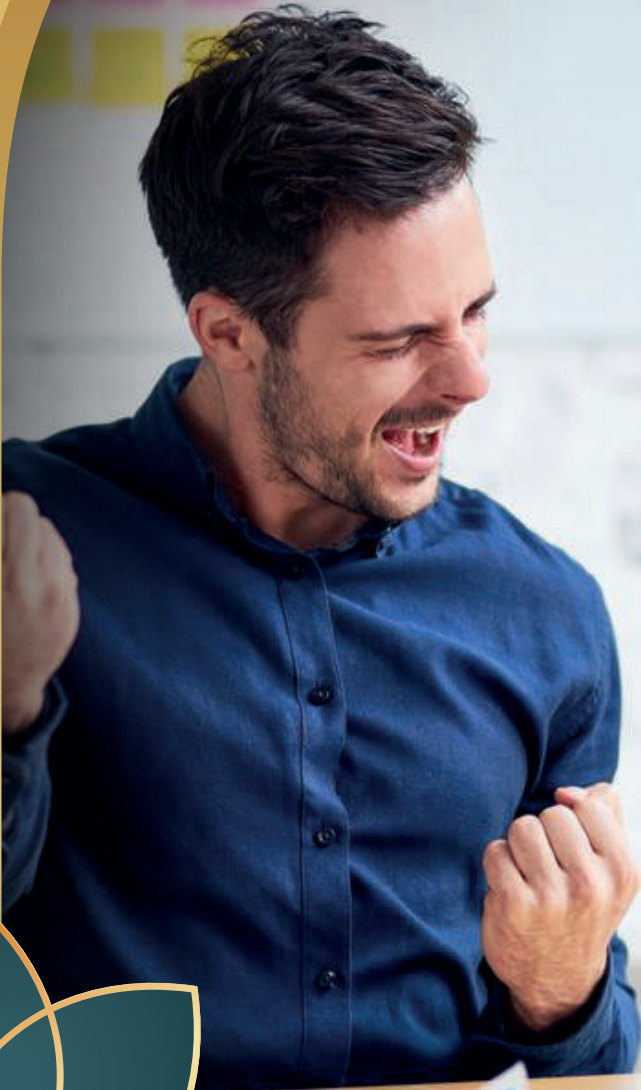




٩٨٥  
السنة العشرون  
١٤ / ذو القعدة الحرام / ١٤٤٥هـ  
٢٣ / ٥ / ٢٠٢٤م



نشرة أسبوعية ثقافية تصدرها وحدة النشرات التابعة لمركز الدراسات والمراجعة العلمية في قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة



# كيف تصنع السعادة في عملك؟

رضي منصور



- بيئة العمل هي بيتك الثاني، أنت تقضي فيه ثماني ساعات أو أكثر، لذلك يجب عليك أن تصنع السعادة في بيئة عملك، لن أتحدث عن الترقيات والمكافآت والعلاوات وغيرها وإن كانت هذه الأمور من ثوابت السعادة في بيئة العمل. الكثير منا يذهب لمقر عمله وهو مثقل بالهموم والضغط الحياتية؛ لذلك علينا أن نفكر بطريقة أكثر إيجابية تجعل من مقر عملنا مقراً مفعماً بالحيوية والبهجة وبعيداً عن الضغوط بقدر الإمكان.
- ومن الأمور المهمة التي أريد أن أؤكد عليها:
- ١- انطلق إلى عملك بكل سعادة: تخلص من كل المشاكل، تخلص من الهموم، افتح باب مكتبك بكل أريحية وابدأ يومك عازماً على أن يكون يوماً سعيداً. يجب أن تتبع السعادة من داخلك، دع الآخرين يرون انبعاث السعادة من عينيك، دعهم يرون السعادة بادية على كل ملامحك، ابتسامتك، نشاطك، حيويتك، دع السعادة تفوح منك، ليستنشقها بقية الزملاء، ولتنتقل العدوى لهم.
- ٢- كن إيجابياً في عملك: أتعلم ماذا يعني أن تكون إيجابياً؟ أن تكون إيجابياً؛ يعني أن تكون محبوباً؛ لأنك

ستنقل عدوى إيجابيتك لكل من حولك،

والذين سيؤدون مرافقتك على الدوام، وهذا

معنى السعادة. لذا: تعامل مع كل مفردات العمل

بروح إيجابية، انظر إلى الزوايا المشرقة في مقرّ عملك،

ابحث عن الأشياء الإيجابية في عملك، تعامل مع

المشاكل بروح إيجابية، فلورأيت تقصيراً ما، فما عليك

إلا أن تسهم في إكمال هذا التقصير بطريقة مناسبة.

٣- عملك يحتاج إلى تغيير: لا تقف مكتوف اليدين

متفرجاً، فهذا مقرّ عملك، يحتاج منك إلى تجديد،

إلى تطوير، ساهم في دفع عملية الإنتاجية في عملك،

دع التغيير الإيجابي يكون شعارك، ربما لا يوافقك كل

الزملاء لكن عليك أن تبعث الحياة من خلال التغيير

والتطوير في بيئة العمل، الإيجابيون ستغمرهم

السعادة عندما يرون أن مقرّ عملهم يتغير إلى

الأفضل.. كن رائداً للتغيير والتجديد.

٤- امنح الشكر والتقدير: لا تبخل بالكلمة الطيبة،

ارفع من معنويات ذاتك وزملائك من خلال الكلمة

الطيبة، قل شكراً وأثنِ على كل شخص يسهم في

الارتقاء بالعمل مهما كان ذلك الإنجاز صغيراً. لتعلم

أن لكلمة شكراً موقعيتها وأثرها في النفوس، فعندما

يقوم المديرون أو الزملاء بشكر بعضهم البعض

تقديرًا لإنجازاتهم فإن ذلك يجعل الجميع أكثر

سعادة.

يقول عالم النفس روبرت ايمونز (في كتابه شكراً):

"الامتنان يحسّن شعورنا بالقيمة

الذاتية،

وفي الوقت

نفسه يقوّي الروابط

الاجتماعية"، ووجد في

دراسته أن التعبير عن الامتنان

يؤدي إلى زيادة السعادة لكل من المانح

والمتلقي.

٥- اصنع مناسبات سعيدة: اصنع مفاجآت

ومناسبات سعيدة، اكسر الروتين اليومي، وقم

بصناعة المناسبات التي من شأنها أن تخلق جواً

سعيداً في بيئة العمل، استثمر المناسبات، لا تدعها

تمرّ مرور الكرام، عش لحظاتها بكل سعادة،

وأشرك معك الآخرين.

أخيراً علينا أن نعي أنه ليس هناك بيئة عمل

مثالية ترفرف عليها السعادة! ولكن علينا

أن نصنع هذه الأجواء، لنسّع دائماً لتغيير

السلبيات وزيادة مساحة الإيجابيات

والتركيز عليها لتكون مصدر

السعادة في العمل.

# الزواج وتعقيداته!



الشيخ حسن الجوادي

الحياة الاقتصادية ضرورة لا بد منها، خاصة في هذا العصر؛ لكثرة المتطلبات وزحف الحياة باتجاه المادة بأغلب مناحيها التي تتوقف على وجود المال، وبما أن فرص العمل ليست متاحة أمام الجميع وفي كل الظروف فيظهر هنا الأثر بالتأخير!

وهناك عائق آخر ألا وهو: (التأمين الاقتصادي التام)، مثل (توفير البيت اللائق، والسيارة المناسبة، والمصرف الجيد)، وهذا التفسير يشكل عقدة حقيقية أمام الشاب!

فيا أيها الشاب المؤمن: لا تضع مثل هذه المعايير أمامك كشخص مقبل على الزواج؛ لأنها أشبه بالمجازفة قد تحصل على بغيتك وقد لا تحصل، فلا تعلق زواجك على شروط يصعب تحقيقها.

ومن هنا صار لزاماً على المؤسسات المعنية والجهات المسؤولة وكل من يهّمه الأمر أن يكثف جهوده بإقامة جلسات مفتوحة حول الزواج كمشروع حقيقي في هذه الحياة، وما يترتب عليه من واجبات ومسؤوليات، وما تفرضه طبيعة البيئة والظروف الحالية..

المشكلة التي يعاني منها بعض الأجيال الشباب الملتزم هو إيجاد شريكة حياة بمواصفات يتمناها مثل: (الدين، الخلق، العفة).

هذه المرتكزات والأسس هي طبيعية للوهلة الأولى، لكن أصبحت نادرة في مناطق وشريحة جداً في مناطق أخرى!

الإشكالية تكمن في أن بعض الشباب يبحث ولا يجد في إطار بيئته الخاصة، ومثل ذلك تجد بعض الفتيات اللاتي تتوفر فيهن صفات (الدين، الخلق، العفة)، ولكن لا أحد يجرّبهن، لأنهن في بيئة لا تفضل هذه المعايير! وهكذا الأمر يعكس مرة وأخرى..

في خضم هذه الإشكاليات توصلت إلى قناعة وهي أن الكثير من الشباب يبحث عن امرأة تتوفر فيها المواصفات (المذكورة آنفاً)، وهذا مؤشر خير وعلامة على أن في الجيل القادم رجاء الدين وأهله..

وفي الوقت ذاته هناك عائق كبير أمام الشاب المؤمن الأعزب، مثل: (العمل، التعيين)، ولا شك أن تأمين



## وراثة السوء

الشيخ حسين التميمي

حيث تتجلى سمات التلقي التربوي، ويبدو واضحاً انتقال التصرفات والمفاهيم من جيل إلى جيل، ولا يقتصر الأمر على الملامح الجسدية أو الصفات الشخصية وإنما يمتد ليشمل الأسس الأخلاقية مثل الأمانة والوعود والعهود. يتجلى هذا الانحدار أكثر عندما يتعلق الأمر بكثرة الخطأ واستقبال أفكار خارجية، وما يتبع ذلك من تبييرات وحجج لا تسندها قيم نبيلة، فمن الطبيعي أن يشكّل هذا النموذج تأسيساً لسلوكية الأشخاص التي تستمر في المسار نفسه، وتجد في استغلالها للآخرين وظلمهم نوعاً من الإثبات لذاتها، وبهذا النمط المرير من التماهي يصبح من الممكن التنبؤ بأن المربي الفاشل يعيد إنتاج خيبتها وتصرفاتها في الجيل الآتي.

تظل القضية معلقة بحلقة الوعي، فكلما ازداد الوعي بخطورة هذا الإرث، أصبح من الممكن كسر الحلقة وتقديم نموذج جديد يتمتع بالصحة النفسية والاستقامة الأخلاقية، ومن هنا يجب على المجتمعات ومؤسساتها التعليمية والاجتماعية العمل على تعزيز عمليات التوعية والدعم النفسي للقضاء على هذا التطابق السلبي وتمكين الأجيال الصاعدة من تطوير مسار حياتها بما يُحقّق التوازن الشخصي والمجتمعي.

إن قضية وراثه السوء هي واحدة من القضايا التربوية والاجتماعية العميقة التي تستدعي البحث والتأمل، خاصة عندما تتحول السمات السلبية والتصرفات الذميمة إلى إرث متناقل بين الأجيال، الحديث عن التربية السيئة يرمز للنموذج الذي يعرف بالضرر، ولكن مع ذلك يسعى إلى إعادة صفاته في أبنائه، وخصوصاً البنات اللاتي غالباً ما يُنظر إليهن كامتداد لأمهاتهن.

إن الإصرار على إعادة التشابه جيلاً بعد جيل، حتى في غياب الفخر بالسمات المرغوبة، يطرح تحديات عدة، فبعض النساء اللاتي عايشن فشلن الشخصي وشهد عليه أبنائهن من خلال تجاربهن المؤلمة، تجد إحداهن في معضلة إذ تسعى -ربما بشكل لاواعي- إلى ترسيخ واقعها في شخصية ابنتها.

الابنة التي ترث هذا السوء لا تقف فقط في مواجهة مأساة تربيتها، بل تواجه الخوف من تحوّل هذه المأساة إلى دائرة مغلقة يصعب الخروج منها، وهذا ما يحدث للأسف، فالطفل الذي ينشأ في بيئة مليئة بالعقد النفسية والتشوّهات الخلقية، قد يجد نفسه (مع تقدم العمر) يعكس نفس السلوكيات التربوية التي عايشها وتشربت بداخله دون وعي.

مع مرور الزمن يصبح التشابه أوضح وأكثر رسوخاً،

# تأثير السلوك على شخصيتك وعملك

علي عبد الجواد

السلوك هو ذلك المظهر الذي يتجلى من خلال تصرفاتنا وتفاعلاتنا مع الآخرين والبيئة المحيطة بنا، بعبارة أخرى: أنه الطريق الذي نتصرّف به ونتفاعل فيه مع العالم من حولنا، وبهذا يعكس السلوك نمط حياتنا وقيمنا وأخلاقنا ومعتقداتنا.

ومن المهم جداً فهم كيف يؤثر السلوك على حياتنا الشخصية والمهنية؟ وكيف يمكننا تحويل السلوك السلبي إلى إيجابي؟ لبناء شخصية متزنة وزيادة كفاءتنا في العمل.

فعلى صعيد بناء الشخصية فلا يخفى على أحد من أن السلوك يلعب دوراً مهماً ومؤثراً في بنائها، حيث يشكل السلوك الإيجابي أساساً لصقل الشخصية وتطويرها، فعندما نتبنى سلوكاً إيجابياً فإننا نزرع بذور النجاح والتطور الشخصي في داخلنا، إذ إن التصرف بلطافة واحترام تجاه الآخرين، والصدق والنزاهة في التعامل، والعمل الجاد والمثابرة.. كلها مظاهر لسلوك إيجابي تساهم في بناء شخصية قوية ومتزنة.

ولا يختلف الأمر كثيراً في مجال العمل، حيث يلعب السلوك أيضاً دوراً هاماً وحاسماً في تحديد كفاءة العمل وجودة العلاقات الاجتماعية في بيئة العمل، فالسلوك الإيجابي يعزز التعاون وروح العمل الجماعي، ويزيد من فعالية الفريق وإنتاجيته، بينما السلوك السلبي قد يؤدي إلى تفاقم الصراعات وانخفاض الأداء، مما يؤثر سلباً على كفاءة العمل وتحقيق الأهداف.

لذا لا بد من تحويل السلوك السلبي إلى إيجابي، وهذا يتطلب فهماً عميقاً لنفسك ولعوامل البيئة المحيطة بك، بالإضافة إلى أمر في غاية الأهمية ألا وهو الاستعداد للتغيير والتطور.. وإليك بعض الخطوات المهمة

## والفعالة لتحويل السلوك السلبي إلى إيجابي:

- الوعي والحاجة إلى التغيير: بداية عليك أن تكون واعياً للسلوك

السلبي الذي تتبعه وتدرك آثاره السلبية على حياتك وحياة

الآخرين، وأنتك فعلاً بحاجة إلى التغيير الإيجابي، وأن تقرّ

بذلك في قرارة نفسك، وهذا يحتاج منك إلى وقفة تأمل

وتفكير جاد، والتجرد عن كل ما من شأنه أن يشوّش

على تفكيرك، ومن غير تبريرات أو أعدار!

- تحليل الأسباب: قم بتحليل العوامل التي تؤدي إلى

سلوكك السلبي، سواء كانت عوامل داخلية كالتفكير السلبي، أم

عوامل خارجية كالضغوط اليومية أم العلاقات السلبية.

- تغيير نمط التفكير: قم بتحويل الأفكار السلبية إلى إيجابية، وذلك

بالاعتماد على تقنيات التفكير الإيجابي؛ مثل تحويل الأفكار السلبية إلى

تحديات تستطيع التغلب عليها؛ كأن تستبدل كلمة (لا أستطيع فعل كذا، أنا فاشل..)

ب(أستطيع فعل كذا، سأنجز إن شاء الله تعالى..).

- تحديد الأهداف الإيجابية: حدّد أهدافاً إيجابية منطقية وواقعية -يمكن تحقيقها في الخارج-

تسعى لتحقيقها، ويتم ذلك بتحديد خطوات فعالة للوصول إلى هذه الأهداف، ولا تلجأ إلى التسويف

بل ابدأ فوراً في تنفيذها بعزيمة وإصرار.

- تغيير العادات اليومية: ابدأ في تطبيق عادات جديدة إيجابية تساعدك على تحسين سلوكك، وقد تشمل

هذه العادات: (التخطيط اليومي، ممارسة التمارين الرياضية، القراءة، أو أي نشاط آخر يعزز إيجابيتك).

- التفاعل الإيجابي مع محيطك: قم بتحسين علاقاتك وتفاعلاتك مع الآخرين بطريقة إيجابية، ويمكن

ذلك من خلال جعل الاحترام والتعاون والتفاهم أسساً لتعاملاتك وتفاعلاتك مع الناس الذين يحيطون

بك، أقرباء كانوا أم غرباء.

- الممارسة والصبر: إن التحول من السلوك السلبي إلى السلوك الإيجابي يحتاج إلى ممارسة مستمرة

ومداومة مع التآني والصبر، ولا تتوقع أن التغيير سيكون سريعاً، بل اعلم أن هذا التحول يحتاج إلى وقت

وجهد حثيثين، فهو ليس بالأمر السهل وكذلك ليس بالصعب جداً مع التصميم والصبر.

- تحمّل المسؤولية والاعتماد على النفس: خذ المسؤولية عن سلوكك وتصرفاتك، ولا تلقي باللوم على الظروف

الخارجية، واعتمد على نفسك، واعمل على تطوير قوتك الداخلية لتحقيق التحول الإيجابي.

ومن خلال كل ما سبق بالاعتماد على خطوات متسلسلة هادفة والتزام جاد بالتغيير.. يمكن لأي شخص

تحقيق التحول الإيجابي في سلوكه وبناء شخصية جذابة ومؤثرة في محيطها الاجتماعي والمهني.



# مسابقة أجر الرسالة

## الأسبوعية الإلكترونية (٦٩)

هي مسابقة ثقافية تُعنى بنشر سيرة وعلوم وأخلاق أهل البيت الأطهار عليهم السلام، وكذلك نشر المبادئ والقيم الإنسانية التي يحملها الإسلام العظيم.

### السؤال الأول: ما اسم السورة التي سُميت باسم امرأة؟

- ١- سورة مريم. ٢- سورة المجادلة. ٣- سورة الكوثر.

### السؤال الثاني: ما اسم السورة التي سُميت باسم جميع بنات حواء؟

- ١- سورة المرسلات. ٢- سورة النساء. ٣- سورة الصافات.

### السؤال الثالث: ما السورة التي تنتهي كل آياتها بحرف الدال؟

- ١- سورة الإخلاص. ٢- سورة المسد. ٣- سورة لقمان.

## أسئلة وأجوبة مسابقة الأسبوع (٦٨)

### السؤال الأول: ما السورة التي تنتهي كل آياتها بحرف الراء؟

الجواب:- سورة الكوثر.

### السؤال الثاني: ما السورة التي بدأت بلفظ (سورة)؟

الجواب:- سورة النور.

### السؤال الثالث: ما السورة التي سميت باسم من أسماء القرآن؟

الجواب:- سورة الفرقان.

للإجابة ادخلوا

على صفحة

أجر الرسالة

بمسح الرمز المجاور



برنامج على منصات التواصل الاجتماعي  
يهدف لنشر مفاهيم أهل البيت عليهم السلام



مركز الدراسات  
والعراصة العلمية

**تنبيه :** تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى وأسماء المعصومين عليهم السلام، فالرجاء عدم وضعها على الأرض؛ تجنباً للإهانة غير المقصودة. كما ننوه بأنه لا يجوز شرعاً لمس كتابة القرآن واسم الجلالة وسائر أسمائه وصفاته إلا بعد التوضوء أو الكون على الطهارة.