

## الدرس 4

## السعادة مفتاح الحياة

## نواتج التعلم

فهم معنى العيش برفاهية حقيقية، ومعرفة الأدوات المتوفرة لتعزيز الرفاهية الجسدية والنفسية والمحافظة عليها، بدلاً من السعي إلى تحقيق سعادة ظاهرية قد يروج لها المجتمع.

57

## هدف الدرس

يهدف الدرس إلى توضيح مفهوم السعادة وكيفية الوصول إليها عبر الطرائق والسبل الصحيحة وعدم الاكتراث لمفهوم السعادة المزيفة التي يروج لها المجتمع.

## المواد المطلوبة

- جدول الوجوه المعبرة
- حواسيب متصلة بالإنترنت
- أوراق للرسم - مواد للرسم

## نواتج التعلم:

فهم معنى العيش برفاهية حقيقية، ومعرفة الأدوات المتوفرة لتعزيز الرفاهية الجسدية والنفسية والمحافظة عليها، بدلاً من السعي إلى تحقيق سعادة ظاهرية قد يروج لها المجتمع.

السعادة	الشعور بالفرح والرضى والطمأنينة.
الرفاهية	التمتع بالراحة والصحة والسعادة.
الإيجابية	النظر والتعامل مع الأمور بتفاؤل.

المفردات
السعادة
الرفاهية
الإيجابية

## 1 أجرِ البحث التالي واستنتج مستوى الشعور بالسعادة في الصّف.

أ. املأ الإسفينان بوضع إشارة (✓) في الخانة التي تُبيّن شعورك.

شعوري	سعيد	عادي	حزين
اليوم			
بالأمس			

ب. اجمع إجابات زملائك وقم بإحصائها في الجدول البياني الآتي مدوّناً عدد الإجابات التي حصدها كلُّ سؤال.

إحصاء شعور الطلبة	سعيد	عادي	حزين
اليوم			
بالأمس			

## النشاط التمهيدي 1: (10 دقائق)

يستهل المعلم الحصة بالنشاط التمهيدي الآتي الذي يهدف إلى توضيح أن السعادة شعور تختلف مستوياته باختلاف الظروف. يشرح المعلم للطلبة أنهم سيقومون ببحث حول شعور الجميع في الصف بالسعادة من خلال بحث استبباني. (دقيقة)  
 أ- يطلب المعلم من الطلبة الإجابة عن أسئلة الاستبيان كل على حدة بتجرّد وموضوعية. (دقيقة)  
 ب- يُعدّ المعلم جدولاً (كالجدول الذي في كتاب الطالب)، ثم يجمع إجابات الطلبة عن كل سؤال، ثم يُوزّعهم إلى مجموعات طالباً منهم إحصاء الإجابات وتسجيلها في الكتاب. (8 دقائق)

يسأل المعلم الطلبة عن ملاحظاتهم (الملاحظة المتوقعة: اختلاف الإجابات حول الشعور بالسعادة عند الفرد نفسه وبين الأفراد). يمكن أن يطرح المعلم الأسئلة التالية على الطلبة حسب إجابات كل منهم: لماذا أنت اليوم سعيد يا فلان؟ لماذا لم تكن سعيداً بالأمس مثل ما أنت اليوم؟ يدعو المعلم الطلبة إلى التوصل لاستنتاج ضمن مجموعاتهم.

## الإجابات المتوقعة:

- يتغير شعور الفرد بالسعادة بين الأمس واليوم، إذ يمكن أن يكون سعيداً جداً وبصبح حزيناً أو العكس.
- الأفراد ليسوا جميعاً سعداء، ففي الوقت الذي يكون فيه أحدهم سعيداً جداً يمكن أن يكون الآخر أقلّ سعادةً أو حزيناً.
- ليس بالضرورة أن يشعر الجميع بالسعادة، فهي شعور غير دائم، يختلف حسب الظروف.
- يجيب الطلبة عن السؤال بشكل فردي فيفكرون في الأشياء أو الأشخاص أو الأحداث التي تجعلهم سعداء.

**النشاط 2: (15 دقيقة)**

يهدف النشاط إلى تعريف الطلبة بمفهوم السعادة الحقيقية وكيفية عيشها وكذلك دعم زملائهم وتشجيعهم على عيشها. يقرأ الطلبة النص المتمحور حول سبل اختبار الفرد للسعادة الحقيقية أي تلك السعادة التي يمنحنا إياها حب الحياة، والثقة بالنفس وتقدير الذات، واحترام الآخرين والإحسان إليهم (اللطف)، وصل المهارات واستغلال الوقت بطريقة هادفة وفاعلة. (3 دقائق)

أ- يتوزع الطلبة في مجموعات ويتناقشون في مفهوم السعادة الحقيقية كما يظهرها النص. (دقيقتان)  
ب- يتعاون الطلبة على وضع برنامج لمدة يومين بحيث تسنح لزميلهم فرصة اختبار السعادة الحقيقية. يمكن أن يتضمن البرنامج ما يلي: (10 دقائق)

ممارسة الرياضة المفضلة مع الأصدقاء، زيارة شخص مريض والتخفيف من أوجاعه، وهب الأغراض القديمة، التفكير (مع أهله أو معلميه أو زملائه) في القرارات التي أخفق في تحمل مسؤوليتها والاعتذار عنها ثم القيام بشيء ينم عن تحمل المسؤولية (كترتيب الغرفة)، التفكير في المهارات والهوايات والتخطيط لطريقة تطويرها، شراء كتاب أو مجلة أو تنزيلها إلكترونياً وقراءتهما، قراءة كتاب لطفل (ربما لأخيه)...

**التعليم المتميز:**

**للمبتدئين:** يساعد المعلم الطلبة في قراءة النص وفهمه، وكذلك في فهم المطلوب من السؤال (ب) فيساهمون باقتراح نشاطين يمنحان السعادة.  
**للمتقدمين:** يوسعون البرنامج فيتضمن مواقع وأماكن محددة.

**اقرأ النص الآتي عن السعادة، ثم أجب عن الأسئلة.**

2

السعادة تُضفي الفرح على الحياة وتُعزز الصحة النفسية. وقد يُخلّف تعريف السعادة وتوضيها من شخصٍ إلى آخر، فالأشياء التي تُسعدك قد تكون أمراً عادياً بالنسبة إلى غيرك، لكننا جميعاً نجد السعادة في مكانين أساسيين: في علاقتنا مع أنفسنا وفي علاقتنا مع الآخرين. إن الشخص السعيد هو الشخص الذي يدعم الآخرين في عيشهم، ويختبر الجوانب التالية في حياته:

- إختيار النفس وتديرها.
- تحمّل مسؤولية قراراته.
- تحطّي الصعوبات بصبر.
- تقبل التغيير.
- تنمية المهارات والمواهب.
- تثقيف الذات والإنفتاح.
- حب الآخرين واختراهم والتعاطف معهم.
- إتخاذ مواقف إيجابية في الحياة.

أ. تناقش مع زملائك حول مفهوم السعادة الحقيقية بناءً على ما قرأته في النص.

ب. استناداً إلى سبل تحقيق السعادة، الواردة في النص، شجّع زميلك على اختبار السعادة الحقيقية، واقترح عليه برنامجاً من أنشطة وممارسات تشاركه إياها لمدة يومين.

أُعلن في العام 2016، عن تشكيل وزارة السعادة في دولة الإمارات، لتزسيخ ثقافة السعادة والإيجابية، وذلك بالتكامل مع مختلف المؤسسات الحكومية والمُتَمَجِّعة والخاصة.

طلاب يُشاركون في مبادرة "100 يوم من الإيجابية" التي أطلقها من قبل البرنامج الوطني للسعادة والإيجابية بهدف تشجيع السلوكات الإيجابية في المجتمع المدرسي من خلال الفعاليات الفنية والثقافية والاجتماعية والرياضية الهادفة.



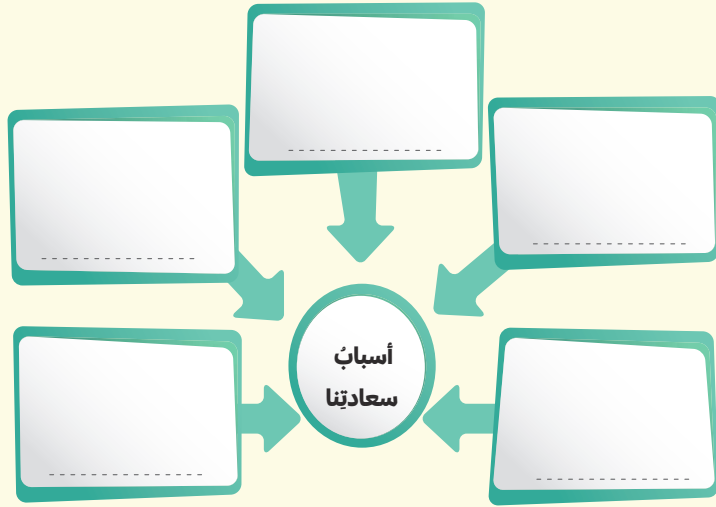
دشنت معالي وزيرة السعادة عهد خلفان الرؤمي "دورئة السعادة" الأولى من نوعها في العالم، التي ستمتخ السائقين الملتزمين بقواعد السبر والمُروور قسانم شرائئة وهدايا عينيةة.



من مبادرات وزارة السعادة في إطار تحقيق السعادة والإيجابية في العمل بشكل مستمر، تطوير مكاتب العمل من أجل توفير بيئة عمل سعيدة وإيجابية، وتخصيص ساعتين شهريًا لأنشطة السعادة والإيجابية.



أ. قِيمِ العوامل التي تجعلُ منك مُواطنًا أو مُقيمًا سعيدًا في دولة الإمارات العربيّة المتّحدة. ثمّ اجتمعْ بزملائك وشاركهم سببَ سعادتك هذه واستمعْ لهم بدورك. اذكرْ خمسة أسباب تجعلنا مواطنين ومقيمين سعداء.



ب. إن كنتَ وزيرًا للسعادة، ما المبادرة التي قد تتخذها من أجل المساهمة في نشر السعادة والإيجابية في المجتمع؟

---



---

### النشاط 3: (10 دقائق)

يهدف هذا النشاط إلى تعريف الطلبة بمساعي دولة الإمارات لتحقيق السعادة والإيجابية لمواطنيها من خلال تخصيص وزارة للسعادة تحرص على أن توائم بين كافة خطط الدولة وبرامجها لتحقيق سعادة المجتمع.

يقرأ الطلبة النصوص، ويتناقشون في أهمية وجود وزارة متخصصة في نشر الإيجابية والسعادة والرضى عند المواطنين. (3 دقائق)

أ- (4 دقائق)

يفكر كل طالب، مصوطلحًا كان أم مقيمًا، في سبب لشعوره بالسعادة كونه يعيش في دولة الإمارات، ثم يشكل كل خمسة طلبة مجموعة ويتشاركون إجاباتهم وخبراتهم الإيجابية.

تعرض كل مجموعة إجابتها على ورقة كبيرة وفي رسم توضيحي كالمبين في كتاب الطالب.

ب- (3 دقائق)

يفكر كل طالب بصفته وزيرًا للسعادة بمبادرة يقوم بها على صعيد دولة الإمارات تساهم في غرس السعادة والإيجابية في المجتمع كما هو هو مبيّن في الأمثلة.

يفضل أن تكون المبادرة محددة وليست عامة. مثال: إقامة فعالية بمناسبة يوم السعادة الوطني تتضمن ألعابًا ونشاطات ترفيهية للأطفال بين سن السادسة والعاشر.

### التعليم المتميز:

**للمبتدئين:** يساعد المعلم الطلبة في قراءة النصين ويشجعهم على الإجابة عن الأسئلة شفهيًا مع توجيه خلال طرح الأسئلة.

**للمتقدمين:** في السؤال (ب) يحضّر الطلبة خطابًا قصيرًا يعلنون فيه عن المبادرة التي ستتخذها وزارتهم مع إمكانية تسجيلها بالصوت والصورة (أو بالصوت فقط كنشرة إذاعية).

#### النشاط 4: (15 دقيقة)

يقرأ الطلبة النص ويعملون في مجموعات للإجابة عن السؤال ثم يشاركون الآراء حول مفهومهم للسعادة ومفهوم الآخرين (شعب دولة بوتان) عنها. الإجابة عن السؤال: ترتبط السعادة بتحقيق الرضى عن كل ما يتعلق بالحياة اليومية الفردية والاجتماعية للإنسان. فعلى سبيل المثال، يعتبر نفسه سعيداً كل من استطاع تحقيق توازن نفسي يسمح له بتخطي محن الحياة الصعبة وكذلك من لا يشكو من علة جسدية أو مرض، ومن يتمكن من تحصيل العلم بطريقة تمكنه من العمل في مجالات متعددة. ويبقى من أهم الأمثلة على تحقق السعادة القدرة على التمتع بوطن له قيادة رشيدة تؤمن بطاقات الشباب وتعزز الأمان الاجتماعي.

تشتهر مملكة بوتان الصغيرة، الواقعة في جبال الهيمالايا، بأنها أرض يسود فيها الفرح والسعادة. فسكان هذه المملكة يرون أن سعادة الشعب لا تقاس بمستويات الإنتاج الإقتصادي، بل تتحقق من خلال مقومات أهمها:

- الصحة النفسية والبدنية
- التعليم
- التنوع الثقافي والبيئي
- القدرة على التكيف
- الحكم الرشيد
- حيوية المجتمع.

ووفقاً لمؤشر السعادة للعام 2010 تبين أن 42% من سكان بوتان يعتبرون أنفسهم "سعداء"، ويعتبر 50% أنفسهم "سعداء"، في حين يشعز 8% من الأهالي بـ"السعادة التامة".



مملكة بوتان

أ. استنتج علاقة السعادة بكل من المجالات التالية معززاً رأيك بأمثلة مناسبة: الصحة النفسية، الصحة البدنية، التعليم، استخدام الوقت، التنوع الثقافي، القدرة على التكيف، الحكم الرشيد، حيوية المجتمع، التنوع البيئي والقدرة على التكيف، ومستويات المعيشة.