

## اليوم العالمي للسعادة

20 مارس



مآذكر بالقرآن الكرىم عن السعادة



من آيات القرآن التي تتحدث عن السعادة .

في سورة هود:

“وأما الذين سعدوا ففي الجنة خالدين فيها  
ما دامت السماوات والأرض إلا ما شاء ربك  
عطاء غير مجدوذٍ” (هود: 108).

وفي سورة هود أيضًا: “يوم يأتي لا تكلم نفس  
إلا بإذنه فمنهم شقي وسعيد” (هود: 105).

وفي سورة آل عمران: “فرحين بما آتاهم الله  
من فضله ويستبشرون بالذين لم يلحقوا بهم  
من خلفهم ألا خوف عليهم ولا هم يحزنون”  
(آل عمران: 170).

## اليوم العالمي للسعادة

20 مارس



السلام عليكم ورحمة الله وبركاته



أعزائي الطلاب والطالبات

ادارة المدرسة والاداريات والمعلمات  
أهلاً وسهلاً بكم في هذا اليوم المميز،

اليوم العالمي للسعادة ٢٠٢٤

الذي يصادف العشرين من مارس  
من كل عام ميلادي .

ونقدم لكم المقتطفات تتحدث  
عن أسرار السعادة وكيف يمكن  
للإنسان أن يبني حياة سعيدة وغيرها  
من معلومات هادفة وقيمة .

يوم السعادة العالمي 20 مارس



مطوية يوم السعادة العالمي

20 مارس

اعداد وتنفيذ

التوجيه الطلابي بالمدرسة



## اليوم العالمي للسعادة 20 مارس



### السعادة في السنة النبوية

الرسول الله (صلى الله عليه وسلم) كان أكثر الناس اهتمامًا بسعادة أمته في الدنيا والآخرة، وقد شرح في أحاديثه أسباب السعادة، ومن هذه الأحاديث: عن أبي يحيى صهيب بن سنان رضي الله عنه. قال: قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم): "عجبًا لأمر المؤمن إن أمره كله له خير. وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن: إن أصابته سراء شكر فكان خيرا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له" (صحيح مسلم).



### همسة سعادة

السعادة الحقيقية تكمن في التصالح مع الذات، وفي اعتناق الأفكار الإيجابية التي تُعتبر طريقًا مُختصرًا نحوها، وفك الارتباط العنيف الذي يظنه الناس حاضرًا ما بين السعادة والمال، فكم من ثريٍّ حزين ومكتئب، وكم من فقير أو متوسط الحال يذخر بأسمى آيات السعادة، لأن السعادة هي فكرة صادقة، تُولد في الدماغ، وترتقي مع زُقي الإنسان الفكري والأخلاقي،



اعداد التوجيه الطلابي بالمدرسة

يوم الاربعاء: ١٠ / ٩ / ١٤٤٥ هـ - ٢٠ / ٣ / ٢٠٢٤ م

## اليوم العالمي للسعادة 20 مارس



### مفهوم السعادة بشكل آخر

أن مفهوم السعادة ليس مرتبطاً بغياب المصاعب. بل يتمثل في الإمكانية على مواجهة الصعاب بشكل إيجابي، وهذا الأمر يعتبر عنصراً أساسياً للوصول إلى الشعور بالسعادة ضمن مسيرة الحياة ويمكن للموقف الإيجابي والابتعاد عن الانشغال بأفكار سلبية أن يلعب دوراً مهماً في تحسين الحالة الذهنية. كما يبدو أن الاتصال بالطبيعة وتمضية الوقت في الفضاء المفتوح يساعد في تقوية الإحساس بالراحة والسرور.



السعادة لها تأثير على الصحة الجسدية لا يمكن إغفاله. هناك العديد من الدراسات التي أظهرت أن الأشخاص الذين يعيشون حياة سعيدة قد يكونون أقل عرضة للإصابة بالأمراض القلبية والأمراض الأخرى المزمنة، يرتبط التفاؤل والسعادة بتحسين جودة الحياة وتعزيز الصحة العامة.



قال أحد الشعراء عن السعادة

ولست أرى السعادة جمع مال ولكن التقي هو السعيد  
فتقوى الله خير الزاد ذخراً وعند الله للأتقياء مزيد

## اليوم العالمي للسعادة

### 20 مارس



### تعريف السعادة

السعادة، هي اللحظات الجميلة التي نشعر بها داخل قلوبنا، تلك اللحظات التي تملأ حياتنا بالبهجة والارتياح. هنا نتساءل كيف يمكننا جميعاً تحقيقه في حياتنا اليومية؟ السعادة ليست في الأشياء الكبيرة فقط، بل في اللحظات الصغيرة التي نتشاركها مع أحبائنا، وفي الإيجابية التي نحملها في قلوبنا، إنها تبدأ من الداخل: حيث يقال: إن السعادة ليست وجهًا جديدًا، إنما نظرة جديدة، ونتمنى لكم يوماً مليئًا بالسعادة والإيجابية.



هناك بعض العوامل الأساسية المتعلقة بالسعادة

وطرق اكتسابها منها

١/ ممارسة الرياضة

٢/ الحفاظ على الابتسامة يؤثر في تحسين معنويات الإنسان،

٣/ القيام بمساعدة الآخرين .

٤/ تبديل أسلوب التفكير للإيجابية دائماً .

٥/ التحلي بروح التفاؤل والعطاء .

كلها عناصر قد تسهم في رفع درجات الشعور بالسعادة.



إن الإجراءات البسيطة التي نقوم بها يوميًا كأن

نتناول طعاماً صحياً. ونمارس النشاط البدني، ونرسم الابتسامة

على وجوهنا ونحافظ على التفاؤل. كل هذه الأمور تسهم في تعزيز

الحالة المعنوية وتعمل على زيادة مستويات الفرح في حياتنا.