



مجلة البحوث التطبيقية في الطفولة المبكرة

مجلة البحوث التطبيقية في الطفولة المبكرة

Print ISSN: 2090-3618

Online ISSN: 2090-360X

official website: - <https://ecaj.journals.ekb.eg/>

المجلد (١) العدد (٣) أكتوبر لسنة (٢٠٢٤)

مراجعة كتاب: The Happiness Project

الكتاب : مشروع السعادة

المؤلف : جريتشن روبن

الناشر: مكتبة جرير

سنة النشر : ٢٠١٠

عدد صفحات الكتاب : ٣٣٨

إعداد

د/ فوزية محمود النجاحي

استاذ بقسم رياض الاطفال

كلية التربية- جامعة طنطا

د/ عبير عبدة الشرقاوي

مدرس بقسم رياض الاطفال

كلية التربية- جامعة طنطا



المقدمة

هو كتاب يعرض تجربة شخصية للكاتبة في محاولة زيادة سعادتها من خلال مشروع مدته عام كامل، تقوم روبن بتخصيص كل شهر لمجموعة من الأهداف والسلوكيات التي تهدف إلى تحسين حياتها الشخصية والعاطفية والاجتماعية، مستندة إلى أبحاث علمية ونظريات في علم النفس.

توضح روبن اهداف مشروعها بأهمية الاعداد النفسي للمصائب والمحن، وتنمية النظام الذاتي الداخلي، والعادات الذهنية التي من شأنها أن تساعد على التعامل مع الأمور السيئة هذا الكتاب ليس فقط للمثاليين الباحثين عن السعادة المثالية، بل هو لكل شخص يرغب في العيش حياة أكثر توازنًا ورضا، حتى في ظل التحديات اليومية مشروع السعادة" هو دعوة للبحث عن طرق ملموسة لتحسين حياتنا الشخصية من خلال تغييرات بسيطة، وفي نفس الوقت يشجع على أن كل شخص يمكنه خلق مشروعة الخاص نحو حياة أكثر سعادة، بناءً على أولوياته وظروفه عن طريق :

التركيز على اللحظة الحالية: تركز روبن على أهمية الاستمتاع باللحظة الحالية وعدم الانشغال المفرط بالماضي أو المستقبل

الأهداف الشخصية: تصع روبن قائمة من الأهداف التي ترغب في تحقيقها، مثل زيادة السعادة، وتقليل التوتر، والاهتمام بالعلاقات، وتحسين الروتين اليومي.

التغيير خطوة بخطوة: تشجع على اتخاذ خطوات صغيرة وتدرجية نحو التغيير، وعدم محاولة إحداث تغييرات كبيرة دفعة واحدة.



استخدام تقنيات مستوحاة من علم النفس: تعتمد روبن على بعض المبادئ العلمية مثل مبدأ المكافأة الذاتية والإيجابية المعرفية لتعديل سلوكياتها وزيادة سعادته.

الاستمتاع بالأشياء الصغيرة: يسلط الضوء على أهمية الانتباه للأشياء الصغيرة التي تجعل الحياة أكثر متعة، مثل الاستمتاع بالفنجان الأول من القهوة أو قضاء وقت ممتع مع الأصدقاء السعادة كعملية مستمرة: السعادة ليست حالة ثابتة يمكن الوصول إليها مرة واحدة، بل هو عملية مستمرة تتطلب الجهد والمثابرة

التركيز على مبدأ مختلف كل شهر وعلى جانب معين من حياتها، مثل:
يناير: زيادة مستوى الطاقة (الحيوية)

الذهاب الى النوم مبكراً/ ممارسة التمارين التمرينات بصورة أفضل /التخلص مما هو قديم وتنظيم الفوضى/ التعامل مع المهام المؤرقة/ التمتع بحيوية أكبر.

فبراير: تذكر الحب (الزواج)

الكف عن التذمر/ لا تتوقع المديح او الاطراء /ادخل في المعركة الصحيحة/ لا للاستغراق في صغائر الأمور/ تقديم دلائل الحب.

مارس: ارتق بأهدافك (العمل)

قم بإنشاء مدونه الكترونيه /استشعر متعه الفشل/ اطلب المساعدة / اعمل بنكاء /استمتع الان

ابريل: ابتهج (الأبوة)



مجلة البحوث التطبيقية في الطفولة المبكرة

مجلة البحوث التطبيقية في الطفولة المبكرة

Print ISSN: 2090-3618

Online ISSN: 2090-360X

official website: - <https://ecaj.journals.ekb.eg/>

قم بالغناء في الصباح / اعترف بحقيقه مشاعر الاخرين/ ليكن بيتك ثريا بالذكريات السعيدة /
خصص وقتا للمشاريع

مايو: كن جادا بشأن اللعب (وقت الراحة)

اعثر على مزيد من المتعة/ عشق اللحظة /اخرج عن طريق المعتاد / لتكن لك مقتنياتك

يونيو: خصص وقتا للأصدقاء (الصدقة)

تذكر اعياد الميلاد/ كن سخي اليد /أذر من تحب /تجنب النميمة/ كون ثلاث صداقات جديدة

يوليو: اشتر بعض السعادة (النقود)

الاعتدال في الاسراف/ اشتر الاشياء الضرورية/ الانفاق/ امتنع عن فعل ذلك الشيء مثل
السجائر - تناول قطعة من الكيك أو السهر لساعات متأخرة

أغسطس: فكر في النعيم الابدي (الخلود)

اقرا بعض القصص عن الاحداث المأساوية/ احتفظ بذاكرة للتعبير عن الامتتان /اتخذ لك قدوة

سبتمبر: مارس احدى هواياتك (الكتب)

اكتب رواية /اوجد متسعا من الوقت/ لا تقلق بشأن النتائج /اتقن تقنيه جديدة

أكتوبر: انتبه (اليقظة والانتباه)

تامل العبارات المتناقضة /اختبر القواعد الصحيحة /حفز عقلك بأساليب جديدة /احتفظ بدفتر

يومي عن طعامك



نوفمبر: احتفظ بقلب راضٍ (التوجهات)

اضحك بصوت عالي/ اتبع السلوكيات الحميدة /امنح اراء نقدية ايجابية / حاول ايجاد منطقة تلوذ بها

ديسمبر: نحو معسكر تدريب مثالي(السعادة)متابعة كل القرارات

خاتمة: ان مشروع السعادة لكل شخص سيكون متفردا كما اوضحت انه بثلاث اهداف كيف تستطيع الحكم على مدى نجاحها وهي (الالتحاق بأحد الفصول الدراسية -التطوع الانضمام الى مجموعه) ان مشروع السعادة كل شخص سيكون متفردا ومن النادر الا يستفيد أحدهم من البدء في مشروع سعادته وهذا المشروع مشروع السعادة بداته بشهر يناير واستمر لمدته عام وهي دعوة لان يستمر طول الحياة.

هو كتاب يعزز فكرة أن السعادة ليست مجرد حالة يتم الوصول إليها، بل هي عملية مستمرة تتطلب تفكيرًا عميقًا وتخطيطًا مدروسًا. جريتشين روبن تقدم عبر مشروعها الشخصي مزيجًا من النصائح العملية والتوجيهات المستندة إلى البحث العلمي، مما يجعل الكتاب مصدر إلهام لمن يسعى لتحسين حياته اليومية وزيادة مستوى سعادته.