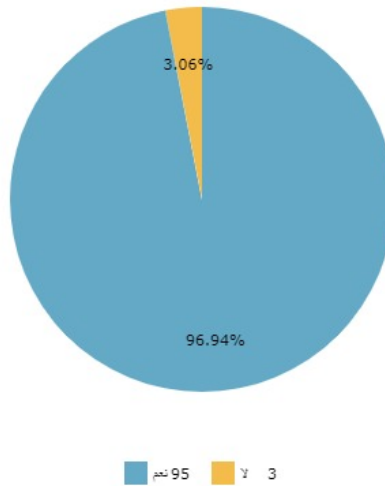


## Q1 هل تعلم أن الشعور بالسعادة يعمل على تعزيز وتقوية جهاز المناعة؟

Total responses : 98

Total skipped : 4



## Q2 الهدوء النفسي سبيلك للسعادة، في رأيك كيف تحقق الهدوء النفسي في حياتك؟

Total responses : 86

Total skipped : 16

1. جميل
2. الرضا بما قسمه الله
3. الترقيه
4. اعطاء النفس وقت كافي للغذاء والنوم ورياضة واصدقاء وعائلة جيدة تكمل مهامك بالسعادة وتتغلب علالمشاكل
5. . الإكتثار من الإستغفار ، التسامح ، الإسترخاء ، الإبتسامه ، سماع موسيقى هادئه ، العفو والصفح لمن أساء إلي
6. ما اعرف
7. الجلوس في مكان هادئ وممارسة الهوايات

8. by taking a break

9. ممارسة الهوايات

10. السعادة هي الشعور بالرضا التام والأنسجام مع الذات والغير مما ينعكس ذلك أيجاباً علي الصحة النفسية والجسدية من خلال تناغم الحواس و الأعضاء والروح والفكر والأرتباط الأزلي بالخالق والطبيعة والكون وبني البشر وكل ما يدور في حياتنا اليومية لخلق التنمية المستدامة

11. استشعار الانسان ان كل ما كتبه الله له خير، سيجلب الرضى التام في قلبه فالحمدلله على نعمة الاسلام

12. بعدم التفكير السلبي وعدم الانفعال والتوتر

13. فعل كل ما يشعرني بالرضا عن ضميري وعن أدائي والابتعاد عن أي ضغوطات نفسية

14. بعدم تضخيم الأمور واعطائها اكبر من حجمها وقيمتها والابتعاد عن ضغوطات العمل

15. يتحقق الهدوء النفسي بالرضا فان كنت راضيا ساكون سعيدا بلا شك

16. بالايمان والصبر والتوكل على الله

17. التقرب الى الله

18. بالاستمتاع بالعمل ومساعدة الآخرين ومعرفة الذات وتحقيق الإنجازات

19. believe in your self and work honestly with positive attitude will take you to the Physiological calm

20. believe in your self and work honestly with positive attitude will take you to the Physiological calm

21. ممارسة اليوغا و قراءه القران

22. بإنقاء بيئة صحية نظيفة خالية من أفراد يرفعون الضغط وايون السكر ويجلطون الواحد (تمثيل بيئة العمل) والتخطيط للسفر إلى اليابان للتمتع بإحساس قمة التحضر الثقافي بين الافراد والنتاج من زرع القيم منذ الصغر في الأجيال كي تتمكن من التعامل والتعايش مع كافة الاج

23. القناعة بماكتبه الله للانسان و طاعة الله (كثرة الاستغفار والدعاء)وبر الوالدين

24. الرضا

25. الاستقرار سواء في المنزل أو العمل – التخفيف من ضغوطات الحياة والعمل

26. الاستجمام والذهاب للبحر

27. بأخذ كل شيء ببساطه

28. بالتغافل و التسامح و الاسترخاء

29. التوازن بين الحياة و العمل

30. الإستقرار الأسري والإستقرار المادي

31. تنظيم العمل سواء في مكان العمل او المنزل – تخفيف الضغوطات بكل انواعها – تغيير الروتين اليومي

32. keep open channals with gad

33. معرفة الواجبات والحقوق وتلقي التدريب المناسب لجميع مهام عملك وقياس مؤشرات أدائك كل شهر لتصبح مايلزم بطريقة 33. احترافية تزرع بك الثقة بالنفس والسعادة لانجازاتك
34. يتعلم فنون الاسترخاء
35. لما أحيط نفسي بأشخاص يجلبون السعادة
36. اخذ اجازة من العمل يوقف التوتر النفسي ويريح الأعصاب ونبتعد عن الطاقات السلبية
37. تقليل المشاكل المتعلقة بالعمل \_ الفصل لساعات لو قليله عن كل المؤثرات المحيطه
38. عدم التفكير في المشكلات كثيرا
39. راحت البال
40. pray
41. العمل تحت ادارة جيدة في عملك
42. تنظيم الوقت وتحديد الأولويات
43. انجاز المهام المطلوبة بحرفية وجودة
44. التوكل على الله ، اعطاء وقت لكل شيء ( للنوم ، للرياضه ، للاسره ، للعمل ..للنفس
45. do not think more about difficulties in life try to be happy
46. بممارسة الهواية التي احبها والبعد عن المنغصات
47. اذا تم اعطاء ومساواتي بباقي زملائي في العقد الخارجي فانا اقدم منهم في التعيين واكبر سنا واكثر خبره في مجال الصيدلة  
الظلم ظلمات يوم القيامة
48. بتحقيق هدفي في الحياة
49. الابتعاد عن ضغوطات العمل وتغير بيئة مكان
50. البعد من الاشخاص السلبيين والتوتر
51. التعامل بصدر رحب مع اي مشاكل تواجهني
52. الإستقرار في العمل والتقدير حتى المعنوي / التواصل المثمر مع الأسره والحوار الإيجابي /التصالح مع النفس /العطاء
53. الراحة النفسيه والتفاؤل
54. با لاستقرار الوظفى
55. بالتشجيع والمطالعة والتغذية المعرفية
56. العبادة أولاً وثانياً بأن وعمل النشاطات المفضلة لدي و رؤية أفراد أسرتي وأحبائي ومن يكن لي الحب والتقدير وأصدقائي
57. الابتعاد عن المشاكل والابتعاد عن الأشخاص السلبيين
58. الابتعاد عن منغصات الحيات وهمومها و محاوله حل هذه المشاكل ان امكن
59. بيئة عمل داعمة

60. لابتعاد عن الاشخاص سلبيين والمتوترين نفسياً
61. أخذ إجازة قصيرة، الجلوس مع النفس وشرب أي شيء في هدوء ومشاهدة أي فيلم ممتع، الجلوس أمام البحر والتمتع بمنظره الجميل أو النظر للطبيعة
62. الراحة النفسية في البيت والعمل
63. عدم الضغط النفسي من قبل المسؤولين ، وأن يعطي الموظف ما يستحق يتوافق مع إنجازاته
64. الموازنة بين العمل والدراسة والأبناء
65. قراءة كتاب – جلسة عائلية
66. تخصيص وقت للإهتمام بالنفس للتزود بالطاقة الإيجابية بعيد عن متطلبات الحياة
67. الابتعاد عن الطاقة السلبية و ترتيب الأفكار و المهمات ليتم انجازه و التعامل و الظن الحسن للجميع
68. بالقناعة و الصحة الجسدية
69. الاستقرار النفسي والعائلي والوظيفي
70. البيئة الوظيفية و البيئة العائلية أن تكون هادئة و مريحة دون مشاكل
71. الرضا و اليقين وإيجاد الجمال حتى في أصعب الأوقات
72. نعم
73. احقق الهدوء بعلمي وحي لذاتي
74. تقبل النقد
75. الابتعاد عن المشاكل و الناس السلبية
76. الراحة والاستقرار في مجال العمل
77. التفكير بإيجابية والنظر للنصف المملوء من الكوب
78. التصرف بشكل إيجابي يعطي الهدوء النفسي
79. بتحقيق التوازن في حياتي بين عملي و دوري كأم... مؤسستنا تراعي عدد ساعات العمل حتى بدون وجود مرضى بدون مراعاة الساعات التي يترك فيها الموظفين أبناءهم
80. في الاسترخاء بعيدا عن صخب الحياة
81. بالصلاه ، الذكر و القناعه و الرضى
82. التوازن في كل الجوانب الحياتية
83. الابتعاد عن أي مشاكل ممكن إتأثر على الحالة النفسية،ويجب أن نكو إيجابين في جميع النواحي
84. الاستقرار
85. YOGA, LISTENING TO QURAAAN AND PLAYING SPORT
86. باتباع أوامر الله واجتناب نواهيه

### ما هي مقترحاتكم لتعزيز ثقافة السعادة بين أفراد المجتمع؟ Q3

Total responses : 82

Total skipped : 20

1. البعد عن خلفات وظنون كل واحد.
2. زيادة الفعاليات التي تحت على السعادة.
3. العدل والبعد عن الظلم في العمل.
4. توعية مكافآت وتحفيز العدل ورفع الرواتب الجميع بتمسك وبسيرعنده ولاء للعمل.
5. السعادة يجب أن تكون تابعه من القلب حتى نستطيع نشرها وترسيخها في قلوب الآخرين ، فالسعادة تركز على حب البذل .والعطاء والسعي لتحقيق سعادة الآخرين ، كذلك تقديم الشكر والإمتنان كالعذاله والإحترام للجميع.
6. لا اعرف
7. ممارسة أي سلوك يؤدي إلى نشر السعادة في نفسك وفي الآخرين.
8. encourage smile
9. يوم التحدث بإيجابية لا للسلبية، توفير برامج و جوائز للسعادة ( اجمل ابتسامه/صورة، اسعد بيت اماراتي، اسعد جهة عمل/قسم.
10. ومن وجهة نظري لتعزيز ثقافة السعادة بين أفراد المجتمع لابد من أرتياد منابع السعادة عبر المكتبات والمراكز الثقافية ودود العلم والمعرفة والمنابر الثقافية وأستنشاق عبير السعادة عبر الحياة اليومية الممارسة لواقعنا المعاش في كل مكان وكل لحظة وثانية نعيشها يسطر
11. يجب ترسيخ روح التعاون بين الافراد ليستمتعوا بروح السعادة الحقيقية.
12. حل المشاكل الفردية ونشر جميع اساليب الراحة
13. تواجد أخصائيين اجتماعيين في اماكن العمل للوقوف على اسباب عدم الشعور بالسعادة لوضع الحلول اللازمة.
14. بيئة مستقلة لكل فرد ونشر ثقافة المجاملة بالكلام الطيب بين الأفراد بحيث تكون العلاقة بينهم سطحية ومستقرة والابتعاد عن النزاعات
15. تتحقق السعادة عندما يكون هناك ثقافة حب العمل وحب الافراد وحب النفس والعمل بجد واجتهاد لتحقيق السعادة للنفس .وللناس من حولنا
16. استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لتعزيز ثقافة السعادة ونشر ثقافة شكر النعمة وتقديرها.
17. نشر الوعي باهمية المحافظة على الصحة.
18. الثقة بالآخرين، الحوار لحل المشكلات، نشر ثقافة التبسم في وجه الغير، نشر ثقافة الاحترام المتبادل بين الناس وتعزيزها.
19. make sure that all the member of society are important and equal in their own place like a necklace studded with different type of colorful stones

20. make sure that all the member of society are important and equal in their own place like a necklace studded with different type of colorful stones
21. تكثيف الفعاليات التي تركز ع السعاده و تقدير الاشخاص و تكريمهم من فتره لاخرى وان كان معنويا
22. خلق بيئة صحية نظيفة بين كافة شرائح المجتمع وخاصة في بيئة العمل ليتمكن الموظف بإنجاز المهام المكلف بها واستكمال أريحية وخالية من سلوك التحرش والبلطجة لموظفين مجدين ومجتهدين غايتهم تحقيق المصلحة العامة، إضافة تجنب استخدام السلطة من مسؤولين يقعون في أعلى قمة
23. ترسيخ المحبة و الترابط بين ابناء المجتمع
24. بالعمل على تحقيق التوازن بين العمل و الحياة العائلية، و نشر روح التسامح والرضا بين افؤاد المجتمع والعودة إلى البساطة
25. حسن التعامل مع الآخرين
26. الصدق عند التعامل بين الناس وعدم حمل الحقد والضغينه بين الناس
27. نشر ثقافة السعاده في كل التعاملات
28. تحسين بيئة العمل ، زيادة عدد أيام الإجازة السنوية كما كانت ، تشجيع التطوع
29. أنشطة ترفيهية للموظفين خارج العمل
30. تعزيز الوازع الديني والأسري تخفيف فترة الدوام المدرسي للابناء وتقليل فترة الدوام للأمهات العاملات للتفرغ لاستقبال ابناءهم والاعتناء بهم
31. نشر رسائل ايجابية – ايجاد حلول لكل الصعوبات
32. having goog working enviroment
33. السعادة قرار بيدك تكون سعيدا وقد يؤثر المجتمع على بعض قراراتك ويسعدني أن أضع هذا المقترح بين أيديكم عند جهاز البصمة الخاص بالدوام رسم صورة وجه مبتسم حتى ولو في حال التأخير وتذكير الموظف بأنه يستطيع تعديل تأخيره بعدة طرق دون ارسال ايميل للموظف ينبهه عن سبب
34. زيادة المبادرات
35. طرح ورشات عمل و محاضرات في التنمية الذاتية و التي تخاطب العقل اللاواعي عن السعادة
36. نشرها عبر وسائل التواصل الاجتماعي، اعداد ورش داخل المؤسسات و الحضور اجباري للجميع
37. جعل المبادرات اسلوب حياه بدال مبادرات لحظيه
38. الاحتفال الجماعي بالممناسبات المختلفة بين الحين والآخر في مكان العمل
39. الامتنان والشكر على الموجود
40. عدم إجبار الموظفين على العمل تحت إدارة شركة خاصة بالنسبة للمختبر
41. زيارة المريض ، الابتسامه
42. التعاون والمشاركة كمجموعة وليس كفرد
43. تفعيل مبادره يوم السعاده ، ساعه سعاده ، انشطه مرتبطه باسعاد الناس في اماكن العمل / الدراسه
44. you should avoid tensions in life take every difficulty lightly and avoid negative thinkings

45. توزيع هدايا بسيطة على الموظفين وعلى الاطفال في بعض المناسبات
46. العدالة في اعطاء العقود الخارجية وليس على اساس الواسطه والمحسوبية او كما يريد خالد عيسى مدير الموارد البشرية
- هناك اناس يتم تغيير عقودهم وترقيتهم بالواسطة امثال دكتور الفونسو وعبد الغفور يجب ان يكون هناك نظام رقا به اكثر شده في توزيع و اهدار مال الدولة
47. بوجود الايجابية
48. اعتماد الدوام المرن وحساب ساعات الذهاب الى الدوام من ضمن ساعات العمل لان المكوث في الزحمة كل يوم يسبب توترا عصبيا
49. الابتسامه الدائمه
50. هناك نمو جيد لثقافه السعاده في المجتمع ولتعزير ذلك يمكن عمل التالي : عمل نوادي صحيه اجتماعيه لسيدات بالتعاون مع بلديات الدوله (جم الفريج) / تعزير الصحه النفسيه لدى الأفراد في مختلف الاعمار وتشجيع التواصل مع الجهات المختصه لمعالجه المشاكل الصحيه النفسيه في
51. بالتسامح والمشاركه البناءه
52. الحفاظ على العادات والتقاليد وموروثات الأجداد فقد كانوا سعداء وعلى يد واحده ومتعاونين في السراء والضراء
53. عمل ورشاه ودورات تثقيفيه للمدراء والمسؤولين كي يتم تثقيفهم عن السعاده وبعدها يقوم كل مدير أو مسؤول بتحفيز موظفيه .واسعادهم
54. اسعاد الاسره والتخفيف من اعبائها يؤدي الى اسعاد المجتمع
55. عدل +مساواه+ شفافية ومصداقيه
56. زياده الراتب
57. عدم اليأس وحمد الله على كل شيء حتى ولو كان صغيرا، الإبتسامه في وجه الغير صدقه وسعاده لك ولغيرك، مد يد العون في جميع الحالات فهو يعزز من ترابط المجتمع، الإخلاص في العمل وعدم التوقف عن العطاء سواء في العمل وغير العمل وبعد التقاعد، الجمع و عدم التفرق يجب أن
58. نشر التسامح و السلام الداخلي لافراد المجتمع لعيش الفرد في سلام داخلي بذلك تنعكس على افراد المجتمع وسعاده
59. أن يعرف الأفراد معنى السعاده عمليا ، وليس نظري
60. إعطاء الموظف مساحه واسعه لإنجاز ما هو يطمح عليه سواء في عمله او دراسته وتوفير ما يلزم لإسعاده
61. عن طريق الاعلام بمختلف مجالاته - في أماكن العمل - تفعيل دور المدارس في نشر الثقافه بين الطلبة وعائلاتهم ع طريق الفعاليات المشتركه
62. أخذ فترات قصيره للإسترخاء في العمل مثلا شرب القهوه أو وجود ركن للقراءه أو سماع الموسيقى أو عمل نشاط بدني/ فكري سواء فرديا أو جماعي
63. تقديم فعاليات ليست فرديه بل جماعيه يشارك فيها الجميع في فعاليه واحده ، فعاليه تجديد الطاقه الإيجابيه
64. تطبيق مبادرات للعطاء و تنظيم محاضرات و ورش متخصصه أكثر
65. تعزير ثقافه السعاده وتعزير الوعي المجتمعي بأهميه السعاده والإيجابيه، وترسيخها بين افراد المجتمع

66. توعية مدراء الإدارات بكيفية التعامل مع الموظفين – عمل دورات تثقيفية لأولياء الأمور بكيفية التعامل مع بعض و أفراد الأسرة
67. الإبتسام والتعامل بلطف
68. اهم شي الصدق والاخلاص وعدم الظلم
69. القبول بالآخر والاستماع الجيد له
70. بيان آثار الضغوطات والتركيز على المشاكل والامور السلبية في الحياة وتوعية المجتمع بهذه الأمور
71. الحرص على اسعاد الموظف ، بيئة العمل لدينا تجلب التعاسة و السلبية
72. العناية الذاتية لصحة الجسد
73. بث السعادة وتوفير وسائل الترفيه للصغار والكبار لتكون في متناول الجميع ليسعد كل المجتمع
74. وضع خطة قد تم دراستها من قبل ، تسعد الفراد المجتمع مثل المسابقات والترفيه
75. لا تحاسبوهم على الساعات... أعطوا مدراء الأقسام الحرية في توزيع دوامات الموظفين بدون حساب ساعات... ركزوا على المخرجات التي تنتج من راحة الموظف النفسية... أصحاب تعاميم الساعات أتوقع لم يجربوا الدوام صباحا ومساء
76. توفير كل ما يسعد أفراد المجتمع من برامج وفعاليات وحوافز مادية ومعنوية
77. حث المؤسسات لتعزيز ثقافة السعادة بين الموظفين و المتعاملين من خلال اليات ابتكارية و وضعها كمؤشر استراتيجي في الخطط التشغيلية بالمؤسسات و الجهات الاتحادية
78. عمل محاضرات و ورش عمل تدريبية
79. خلق التعاون بين الناس ..التسامح النفسي.. إسعاد النفس بأي وسيلة كانت ..التعاطف زالتعامل بهدوء بجميع المواقف
80. نشر السعادة والايجابية بين افراد المجتمع
81. DOING WORKSHOP UNDER THE NAME OF THE HAPPINESS WITH ACTIVITIES
82. الرضا والقناعة بما قسمه الله لهم