



الرفاه والسلوك الواعي



دعم Daam

مركز دعم الصحة السلوكية
Daam Behavioral Healthcare Center

Social | الاجتماعي

مقدمة

تمثل الرفاهية اليوم أحد أبرز مؤشرات جودة الحياة، فلم تعد ترتبط بالوفرة المادية فحسب، بل أصبحت مفهوماً متكاملًا يجمع بين التوازن النفسي والاجتماعي والجسدي والمعرفي. وتحقق الرفاهية الحقيقية عندما يقترن التقدم المادي بالوعي والمسؤولية والقيم الإيجابية التي توجه السلوك نحو ما يحقق مصلحة الفرد والمجتمع.

وفي هذا السياق، يبرز مفهوم **الرفاهية الواعية**، الذي يقوم على اتخاذ قرارات وسلوكيات مدروسة تعزز الصحة النفسية والاجتماعية، وتنمي الشعور بالمسؤولية، وتسهم في بناء مجتمع أكثر تماسكاً واستقراراً وجوداً للحياة.



ماهي الرفاهية؟



تعرف الرِّفَاهِيَّةُ لغةً بأنها: رَغْدُ العَيْشِ وَلِيْنُهُ.

وتعرف اصطلاحاً: وفقاً لتعريف منظمة الصحة العالمية بأنها "وضعاً إيجابياً يتمتع به الأفراد والمجتمعات. وهي أحد موارد الحياة اليومية التي تعتمد على الظروف الاجتماعية والاقتصادية والبيئية. وتنطوي الرفاهية على جودة الحياة وقدرة الأفراد والمجتمعات على تقديم إسهامات ذات مغزى وقيمة للعالم".

الرفاه والرفاهية



يُستخدم مصطلحا الرفاه والرفاهية أحياناً بمعنى واحد، إلا أن بينهما فروقاً جوهرية في المفهوم والدلالة.

فالرفاه يرتبط بحالة الفرد النفسية والاجتماعية ومدى شعوره بالتوازن والرضا عن حياته، بينما ترتبط الرفاهية بدرجة أكبر بالموارد والإمكانيات المادية التي توفر الراحة وسهولة العيش.

ومن هنا تبرز أهمية التمييز بين المفهومين لفهم العلاقة بينهما ودورهما في تعزيز جودة الحياة. ويمكن تحديد الفروق الأساسية بين الرفاه والرفاهية كما في الجدول الآتي:

العلاقة بين الرفاه والرفاهية

يرتبط الرفاه والرفاهية بعلاقة تكاملية؛ فالرفاهية توفر المقومات والإمكانات التي تدعم حياة الفرد وتسهم في تحقيق الاستقرار، بينما يعكس الرفاه مستوى الرضا والتوازن الذي يشعر به في مختلف جوانب حياته. وتحقق جودة الحياة بصورة أفضل عندما تتكامل الجوانب المادية والنفسية والاجتماعية.

“

الأمم المتحدة

The infographic is a vertical flowchart with five main sections, each representing a dimension of well-being. Each section consists of a light blue rounded rectangle on the left containing an icon and a list of three points, and a dark grey rounded rectangle on the right containing a title. The sections are connected by dashed lines.

- 1- الكفاءة الذاتية** (Self-efficacy)
 - 2- التعلم المستمر
 - 3- الدفاع
- 1- الرضا الذاتي** (Self-satisfaction)
 - 2- الطموح والغايات
 - 3- الصحة النفسية
- 1- نمط حياة صحي** (Healthy lifestyle)
 - 2- الموارد المادية
- 1- العلاقات الاجتماعية** (Social relationships)
 - 2- الإحساس بالانتماء
 - 3- الدعم الاجتماعي

أنواع الرفاهية



1. الرفاهية المادية

هي الشعور بالاستقرار المادي والقدرة على تلبية الحاجات، مثل السكن المناسب، امتلاك سيارة، الدخل الكافي، وتوفير الاحتياجات الأساسية.

2. الرفاهية الصحية

تعني الحفاظ على الصحة من خلال تبني نمط حياة صحي: ممارسة النشاط البدني، التغذية الصحية، والاهتمام بصحة الجسم والعقل.

3. الرفاهية العاطفية والروحية

تشير إلى الشعور بالرضا والطمأنينة والسعادة الداخلية. وتحقيق من خلال ترسيخ الإيمان، وأداء العبادات، بناء علاقات إيجابية والتواصل العاطفي.

4. الرفاهية الاجتماعية

تتجسد في تكوين علاقات اجتماعية متينة، والاندماج في المجتمع، تحقيق من خلال المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والتطوعية، تلقي الدعم الاجتماعي.

5. الرفاهية الثقافية

السعي نحو التعلم المستمر وتنمية الذات، من خلال اكتساب المعرفة والمهارات في مجالات متعددة كالنون، والثقافة، والعلوم، والأدب، والتاريخ، واللغات.

6. الرفاهية البيئية

ترتبط بالشعور بالأمان في البيئة ووجود الوعي البيئي والحرص على حماية الطبيعة، عبر تبني ممارسات مستدامة، والمحافظة على الموارد، وتعزيز ثقافة الاهتمام بالبيئة.



7. الرفاهية في بيئة العمل

التي تعكس مستوى الرضا الذي يشعر به الموظف عن عمله، وتحقيق من خلال وجود بيئة عمل محفزة تسودها العدالة، تتيح الإبداع والابتكار، وتضمن تكافؤ الفرص.



الرفاهية الرقمية

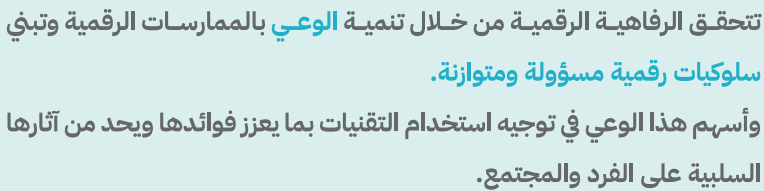


تعرف الرفاهية الرقمية بأنها "الحفاظ على الرفاهية الذاتية في ظل بيئة رقمية، وذلك من خلال القدرة على التعامل مع الضغوط التكنولوجية، وتوجيه استخدام الوسائط الرقمية نحو الشعور بالراحة والأمان والرضا والازدهار، واستغلال الامتيازات التي تقدمها الوسائط الرقمية الجديدة".





(نموذج الرفاه الرقمي لمنظمة Jisc)



مارشال ماکلوھان



السلوك الواعي وأثره في تعزيز الرفاه



لا يقتصر مفهوم الرفاهية على الشعور بالسعادة والرضا فحسب، بل يمتد ليشمل قدرة الفرد على تنمية إمكانياته وإدارة ذاته وتحقيق أهدافه بما ينسجم مع قيمه وتطلعاته. ويُعد الوعي بالذات من العوامل المهمة التي تساعد الفرد على فهم أفكاره ومشاعره ودوافعه، مما يساهم في توجيه سلوكه واتخاذ قرارات أكثر وعياً وتوازناً، وينعكس إيجاباً على مستوى رفاهه النفسي والاجتماعي وجودة حياته.



تشير نظرية الرفاهية السلوكية لراشمد (2022) إلى أن الرفاهية لا تتحقق بمجرد الشعور بالسعادة، بل من خلال سلوكيات واعية ومقصودة يمارسها الفرد في حياته اليومية. وترى النظرية أن الصحة النفسية والجسدية والاجتماعية تتأثر بالاختيارات والعادات التي يتبناها الفرد، مثل إدارة التوتر، وبناء العلاقات الإيجابية، وتبني أنماط حياة صحية ومتوازنة. كما تؤكد أهمية الوعي بالذات في فهم الأفكار والمشاعر والسلوكيات، مما يساعد على اتخاذ قرارات أكثر وعياً ومسؤولية. ومن هذا المنطلق، يُعد السلوك الواعي أحد العوامل الأساسية في تعزيز الرفاه والمحافظة عليه، من خلال المراجعة المستمرة للعادات والاختيارات بما يساهم في تحقيق التوازن وجودة الحياة.



كيف تتحقق الرفاهية الواعية؟



تتحقق الرفاهية الواعية من خلال تكامل الجهود الفردية والأسرية والمؤسسية والمجتمعية، بما يساهم في بناء سلوكيات واعية ومتوازنة تعزز جودة الحياة وتحقق الرفاه على المستويين الفردي والمجتمعي، وذلك من خلال:

1. تعزيز التربية الأسرية الواعية

توعية الأسر بأساليب التربية الإيجابية والمتوازنة التي تساهم في تنمية الوعي والمسؤولية والاستقلالية لدى الأبناء، وتعزز رفاهيتهم النفسية والاجتماعية.

2. غرس القيم الأخلاقية والاجتماعية

ترسيخ القيم الأخلاقية التي تدعو إلى الاعتدال والمسؤولية والابتعاد عن الإسراف والبذخ، إلى جانب تعزيز القيم الاجتماعية القائمة على التعاون واحترام الآخرين والمشاركة الإيجابية في خدمة المجتمع.

3. دور البيئة التعليمية في بناء الوعي

توفير بيئات تعليمية داعمة من خلال البرامج التدريبية والورش التوعوية والأنشطة التربوية التي تنمي المهارات الشخصية والاجتماعية، وتعزز ثقافة الرفاهية والسلوك الواعي.

4. تعزيز العلاقات الاجتماعية الإيجابية

بناء علاقات داعمة وقائمة على الاحترام والتواصل الفعال والتعاطف، بما يساهم في تعزيز الشعور بالانتماء، والحد من العزلة، وتقوية المرونة النفسية، وتحقيق الرفاهية الاجتماعية والنفسية.

5. تعزيز المسؤولية الاجتماعية والمشاركة المجتمعية

تشجيع الأفراد والمؤسسات على المساهمة في المبادرات المجتمعية والتوعوية، بما يعزز روح التعاون والانتماء والمسؤولية تجاه المجتمع.

6. دور الإعلام في نشر الوعي وتعزيز الرفاهية الواعية

توجيه وسائل الإعلام لتقديم رسائل هادفة تعزز القيم الإيجابية، وتنمي الوعي الفردي والمجتمعي، وتدعم السلوك المسؤول واتخاذ القرارات الواعية، بما يساهم في تعزيز الرفاهية النفسية والاجتماعية، والارتقاء بجودة الحياة، وبناء مجتمع أكثر وعياً واستقراراً.

7. بناء ثقافة الوعي والسلوك المسؤول

تنمية قدرة الأفراد على التفكير الواعي في قراراتهم وسلوكياتهم اليومية، بما يحقق التوازن بين احتياجاتهم الشخصية ومصلحة المجتمع، ويساهم في تعزيز الرفاهية واستدامتها.

التربية الأسرية ودورها في تعزيز الرفاهية الواعية



1. بناء الوعي بالمسؤولية الأخلاقية

غرس القيم الأخلاقية في نفوس الأبناء، وتعزيز السلوك المسؤول القائم على احترام حقوق الآخرين ومراعاة مصلحة المجتمع، بما يساهم في تحقيق الرفاهية بصورة متوازنة.

2. تنشئة الأبناء على المسؤولية الذاتية

تمكين الأبناء من تحمل المسؤولية وبناء وعيهم الذاتي بما يضمن استخدام مظاهر الرفاهية بشكل متوازن وواعٍ.

3. الوالدية كنموذج للرفاهية الواعية

يمثل الوالدان نموذجاً يُحتذى به في ممارسة سلوك متوازن ومسؤول في التعامل مع الرفاهية، بما يعزز وعي الأبناء ويوجّه سلوكهم.

4. أساليب التربية الوالدية المتوازنة

تبني أساليب تربية قائمة على الاعتدال، وتجنب الإفراط في التدليل، بما يعزز استقلالية الأبناء ويُنمّي لديهم المسؤولية والوعي الذاتي.

5. تنمية العادات الصحية الداعمة للرفاهية

تشجيع النشاط البدني المنتظم، والتغذية السليمة، والحصول على نوم كافٍ، بوصفها ممارسات أساسية لتحقيق التوازن الجسدي والنفسي.

6. تنمية المهارات الاجتماعية والعلاقات الإيجابية

تعزيز قيم التعاطف والتعاون والتواصل الفعّال، وبناء علاقات اجتماعية داعمة تسهم في رفع مستوى الرفاهية النفسية والاجتماعية.

7. تنمية الوعي المالي وإدارة استهلاك الموارد

تربية الأبناء على حسن إدارة المال وترشيد استهلاك الموارد، وتعزيز الوعي بأهمية تجنّب الإسراف والبذخ، بما يعزز لديهم ثقافة الاعتدال ويُنمي الوعي المالي والسلوك الاستهلاكي المسؤول.

“

إن ارتفاع مستوى معيشة المواطنين يجب أن يواكبه تطور في فكرهم وثقافتهم وأخلاقهم، وإلا فقد ينشأ احتمال أن تتحول الرفاهية إلى حالة من الإفساد الاجتماعي القائم على الثقافة الاستهلاكية وشعور بالاستحقاق بعيداً عن العمل والكفاءة.

” الشيخ تميم بن حمد آل ثاني “





Daam دعم

مركز دعم الصحة السلوكية
Daam Behavioral Healthcare Center

الإجتماعي Social



bhc_qatar



bhc_qatar



bhc_qatar



bhc_qatar



bhc_qatar



WWW.BHC.ORG.QA



+974 4425 0000