



مدخل الصحة والعافية

الدرس الأول 1

الفكرة الرئيسية

المفهوم الشامل للصحة والعافية وأبعادها.

أهداف الدرس



بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. أحدد مفهومي الصحة والعافية.
2. أصف أبعاد العافية السبعة بعبارات بسيطة.
3. أعطي أمثلة على جهود الدولة في تعزيز بعض جوانب العافية لدى الفرد والمجتمع.
4. أحدد مسؤولية الفرد ودوره في تحقيق أبعاد العافية السبعة في البيت والمجتمع.
5. أفسر أثر مجموعة متنوعة من الممارسات والصفات الشخصية في تعزيز العافية.
6. أقدر الجهود الدولية والمحلية المبذولة؛ لتحسين العافية، عبر مكافحة التغير المناخي الناتج عن الانبعاثات الغازية المضرة.

Health	الصحة
Wellness	العافية

المفاهيم



مفهوم الصحة والعافية:

يعتقد كثير من الناس أن مفهوم الصحة هي غياب المرض، بينما المعنى الصحيح لها يشير إلى الحالة العامة البدنية أو العقلية للفرد، سواء أكان مريضاً أم خالياً من الأمراض "سليماً".

الصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، وليس مجرد انعدام للمرض أو العجز.

أما مفهوم العافية، فيضيف لفكرة الصحة الجيدة كل ما يُمكن الإنسان من التمتع بحياة غنية، ذات معنى، وحيوية. فمفهوم العافية أوسع، ويشير إلى الصحة في أكمل صورها. وتشمل السعي النشط في الممارسات والاختيارات وأنماط الحياة التي تؤدي إلى حالة صحية شاملة.

تعرف العافية بأنها: الحالة الصحية المثلى للأفراد والمجتمع.



مقارنة بين الصحة والعافية :

الفرق الأساسي بين الصحة والعافية هو أن الصحة هي الهدف، والعافية هي العملية التي يسعى الفرد إليها لتحقيق ذلك الهدف. فلا بد من تحقيق العافية أولاً للتمتع بالصحة، إلا أنهما يختلفان في جوانب: منها:

■ **الصحة:** تحددها -غالبًا- بعض العوامل الخارجية عن إرادة الفرد، مثل: العمر، النوع، تاريخ العائلة الصحي، على سبيل المثال: رجل يبلغ من العمر 40 عامًا، والتاريخ الصحي للعائلة يُظهر انتشارًا لداء السكري في أسرته؛ مما يزيد خطر إصابته بهذا المرض.

■ **العافية:** هدف صحي يسعى الفرد إليه، ويحققه من خلال بعض القرارات التي يتخذها في حياته اليومية، على سبيل المثال: نفس الرجل الذي يبلغ من العمر 40 عامًا، فإنه يستطيع أن يقلل خطر الإصابة بداء السكري، عن طريق تناول الطعام الصحي، وممارسة الرياضة، وإجراء الفحوص المنتظمة، حتى لو أصيب بداء السكري؛ فإنه لا يزال يعيش حياة متزنة، غنية، وذات معنى.

العافية

تحددها القرارات الشخصية في الاختيارات وأنماط الحياة الصحية، مثل:
التغذية الصحية، وممارسة الرياضة وإجراء فحوصات منتظمة.

الصحة

تحددها العوامل الخارجية عن إرادة الفرد، مثل:
العمر، النوع أو تاريخ العائلة الصحي.

أبعاد العافية :

العافية لها سبعة أبعاد: بدنية، إيمانية، عاطفية، عقلية، اجتماعية، بيئية، ومهنية. هذه الأبعاد تترابط فيما بينها، وكل بعد منها يؤثر على الآخر؛ لتعكس بذلك مفهوم العافية الشامل، الذي يتخطى الفهم البسيط المتداول للعافية، والمقتصر على عدم وجود مرض.

وتفصيل الأبعاد السبعة على النحو الآتي:

1. العافية البدنية (Physical Wellness):

هي البعد الأكثر وضوحًا من أبعاد العافية، وتشمل الأفراد الذين يتمتعون بصحة بدنية، ويمارسون الرياضة بانتظام، ويتجنبون فترات الجلوس المستمرة (الخمول البدني)، ويأكلون طعامًا صحيًا متوازنًا، ويحافظون على أوزانهم الصحية، ويحرصون على أخذ قسط كافٍ من النوم في اليوم، ويتجنبون التعرض للملوثات البيئية، ولا يتعاطون المواد المضرة، ويحرصون على إجراء الفحوصات الطبية الدورية.

2. العافية الإيمانية (Faith Wellness) :

تؤثر العافية الإيمانية المكتسبة من العقيدة الإسلامية في جميع أبعاد العافية، فقيام الفرد بالواجبات الدينية، والتزامه بالأخلاق الإسلامية الحميدة تجلب العافية الإيمانية له. ومن ركائز العافية الإيمانية قيمة "الوسطية"، فلا بد من غرس مفاهيم الوسطية والاعتدال والتسامح في المجتمع. إنَّ العافية الإيمانية مرتبطة بالعافية البدنية والعاطفية والعقلية؛ فالتمسك بالعقيدة الإسلامية السمحة يقلل من الأمراض النفسية.

3. العافية العاطفية (Emotional Wellness) :

تتضمن العافية العاطفية قدرة الفرد على فهم مشاعره الخاصة، وتقبل حدودها، وتحقيق توازن عاطفي في حياته، كما تتضمن -أيضاً- القدرة على التعبير عن المشاعر بأسلوب مناسب، والتكيف مع التغيير، والتعامل مع التوتر بشكل صحي، والاستمتاع بالحياة.

4. العافية العقلية (Mental Wellness) :

تُسمى -أيضاً- العافية الفكرية، وتعني قدرة الفرد على استيعاب كل جديد، وإيجاد الفرص لتعلم المزيد، وفهم أمور الحياة، والتفاعل مع المحيط بإيجابية وفاعلية. إن العقل النشط فكرياً ضرورة لاكتساب العافية العقلية؛ فهو يكتشف المشاكل، ويوجد الحلول المناسبة لحلها بطريقه عقلانية وواقعية.

5. العافية الاجتماعية (Social Wellness) :

وتعني قدرة الفرد على إيجاد شبكة إيجابية قوية من العلاقات الاجتماعية، التي تؤدي إلى حياة صحية ممتدة. إن إحدى السمات المميزة للعافية الاجتماعية هي القدرة على التواصل مع الآخرين، سواء داخل الأسرة أو خارجها؛ مما يساهم في الحفاظ على علاقات ثابتة قوية.

6. العافية البيئية (Environmental Wellness) :

تتضمن عافية المحيط البيئي، الذي يؤثر على الحالة الصحية للفرد. وتركز العافية البيئية على سبل المحافظة على البيئة المحيطة، واتخاذ إجراءات تحمي المجتمع المحلي والعالم الخارجي من التلوث البيئي، الذي يشمل: تلوث الهواء، والمياه، والغذاء، والتعرض لنسبة عالية من الأشعة فوق البنفسجية، والتدخين السلبي، والضوضاء.



الشكل رقم (1-1): انبعاث الغازات من أحد

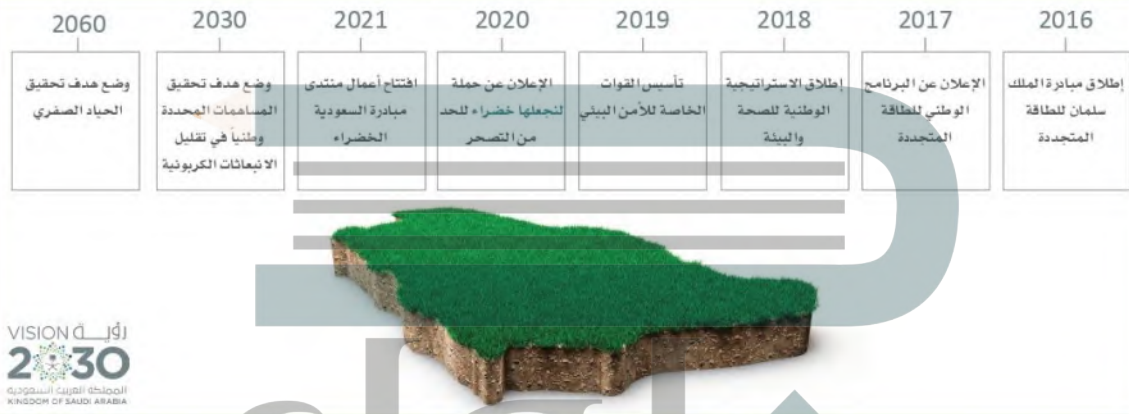
المصانع التي قد تؤدي إلى تلوث الماء والتربة والهواء.



إشراء

جهود المملكة في الحد من التلوث البيئي وتعزيز العافية البيئية: مبادرة السعودية الخضراء

تلتزم المملكة العربية السعودية بالمساهمة الفعالة في الكفاح العالمي ضد تغير المناخ وتعزيز العافية البيئية، وذلك بصفتها من أهم الدول المنتجة للطاقة في العالم. ستدعم مبادرة السعودية الخضراء طموح المملكة في أن تصبح رائدة في مجال الاستدامة على المستوى العالمي. حيث تجمع مبادرة السعودية الخضراء بين حماية البيئة، وتحويل الطاقة، وبرامج الاستدامة لتحقيق ثلاثة أهداف شاملة ترمي إلى بناء مستقبل مستدام للجميع وهي: تقليل الانبعاثات الكربونية، وتشجير المملكة العربية السعودية، وحماية المناطق البرية والبحرية.



الشكل رقم (2-1) جهود المملكة في الحد من التلوث البيئي وتعزيز العافية البيئية

7. العافية المهنية (Occupational Wellness):

تشير إلى مستوى سعادة وانتماء الفرد لجهة عمله، فعندما يشعر بالعافية المهنية يستفيد من فرص التعلم والتحدي المتوفرة في جهة عمله، فالعافية المهنية تعني بيئة عمل جاذبة وممتعة.

فكر فيما قرأت: أبعاد العافية.

1-1

نشاط



• أعط مثلاً لفرد يمتلك أحد تلك الأبعاد، ثم استنتج مهارات ذلك البعد لديه؟

الفرد الذي يتمتع بالعافية الاجتماعية يتمتع بشبكة إيجابية قوية من العلاقات الاجتماعية

العافية البيئية تشمل المحافظة على البيئة المحيطة واتخاذ إجراءات تحمي المجتمع من التلوث البيئي

العافية البدنية تشمل الأفراد الذين يتمتعون بصحة بدنية ويمارسون الرياضة بانتظام ويأكلون طعاماً صحياً للحفاظ على أوزانهم الصحية

الممارسات والصفات الشخصية المؤثرة في العافية :

للعافية عوامل تؤثر فيها، وتتكون هذه العوامل من مجموع الصفات والممارسات التي ترتبط بأبعاد العافية المتنوعة وتؤثر فيها.

الصفات المعززة للعافية هي:

سمات شخصية تؤدي إلى تعزيز العافية في مختلف أبعادها لدى الفرد، مثل:



أفعال وأقوال تؤدي إلى تعزيز العافية في مختلف أبعادها لدى الفرد مثل:



نشاط 2-1 العيادة الصحية: بطاقة الصفات والممارسات المعززة للعافية الشاملة.

- توضح البطاقات الصفات والممارسات المعززة للعافية لدى الفرد، باختلاف أبعاد العافية السبعة. اقرأ الصفات والممارسات الموضحة في البطاقة لكل بعد من أبعاد العافية، وأضف بعض الصفات والممارسات المعززة للعافية في كل بعد من أبعادها.

العافية البدنية	العافية الإيمانية	العافية العاطفية	العافية العقلية
صفات / ممارسات	صفات / ممارسات	صفات / ممارسات	صفات / ممارسات
ممارسة الرياضة بانتظام.	الصلاة.	التنازل.	التعلم مدى الحياة.



- **مفهوم الصحة:** يشير إلى الحالة العامة البدنية أو العقلية للفرد في وجود أو عدم وجود مرض أو إصابة.
- **مفهوم العافية:** أن يتمتع الفرد بحياة غنية، وحيوية، تحقق تطلعاته وطموحاته على المستوى الفردي والمجتمعي؛ مما يجعل للحياة معنى وقيمة لدى الفرد والآخرين من حوله.
- **للعافية مجموعة أبعاد رئيسة، وعددها سبعة أبعاد.**

كل مما يلي يمثل أحد أبعاد العافية، ما عدا:

- (أ) العافية الغذائية.
- (ب) العافية العقلية.
- (ج) العافية البدنية.
- (د) العافية العاطفية.



هل مفهومي الصحة والعافية متماثلين، وضح ذلك؟

لا، إن مفهومي الصحة والعافية ليسا متماثلين، مفهوم العافية أوسع، ويشير إلى الصحة في أكمل صورها. الفرق الأساسي بين الصحة والعافية هو أن الصحة هي الهدف، والعافية هي العملية التي يسعى الفرد إليها لتحقيق ذلك الهدف، وتشمل السعي النشط في الممارسات والاختيارات وأنماط الحياة التي تؤدي إلى حالة صحية شاملة.

إشراء

• قراءة إرشائية

الاطلاع على مبادرات شركة أرامكو في الاستدامة والتغير المناخي، يمكن زيارة موقع الشركة على الرابط التالي:



تفكير ناقد



• لماذا يسعى الفرد إلى تحقيق العافية في جميع أبعادها السبعة؟

يسعى الفرد إلى تحقيق جميع أبعاد العافية السبعة للتمتع بالصحة المثلى؛ لأن العافية هدف صحي متكامل وقد يصعب على الفرد أن يصل إلى الرضى التام عن جميع أبعادها في حياته، وهذا يعد أمراً عادياً. ولكن على الفرد أن يسعى لتحقيق جميع أبعاد العافية ليستشعر آثارها المتكاملة التي تنعكس على صحته العامة.