

جودة الحياة دورك وقراراتك

الكاتب



شيماء المرزوقي

بات مصطلح «جودة الحياة» متداولاً على نطاق واسع، وكأنه خرج من الأروقة العلمية، ومن استخدامات علماء العلوم الاجتماعية والنفسية والصحية ونحوهم، ليتحول إلى موضوع يتم طرحه بين وقت وآخر، ويكون مادة خصبة للحوار والنقاش. هناك من يعده مصطلحاً أو مفهوماً كان متداولاً ومعروفاً في مجال الرعاية الصحية، ثم تم نقله إلى مجالات أخرى مثل الاقتصاد والمجتمع والعمل والإنتاج... إلخ.

حسب موقع ويكيبيديا: «يتضمن مفهوم جودة الحياة، أو أحوال المعيشة، كل ما يتمتع به الفرد، من مسكن، وملبس، ومأكل، ومشرب. ويتحدد ذلك -عادة- بمستوى دخله والبيئة التي يعيش فيها...». وفي جامعة تورنتو، عرّف الباحثون جودة الحياة: «على أنها درجة استمتاع الفرد، بالإمكانات المهمة في حياته أو حياتها». وفي المجمل فإن تعاريف جودة الحياة، متعددة وكثيرة ومتنوعة، لكن تبقى لهذه الكلمة، سحرها، ووقعها لدى كل واحد منا، لأننا جميعاً نسعى ونريد تحقيق جودة الحياة، والتي تعني في أبسط مفهوم.. السعادة، الراحة، الاستقرار، الصحة.

في هذا السياق، أريد التوقف عند الحاجة الفردية، في مجال مفهوم جودة الحياة، وكيف يمكن لنا على مستوى فردي تحقيقها. لعل من البدهي أن أتوقف عند حالة يقع فيها الكثير من الناس، تبعدهم عن تحقيق جودة الحياة، وهي حالة الاستدانة والاقتراض، التي تتم من دون فائدة تذكر، أو سبب ملح وقوي، الكثير من القروض التي يتم سحبها من المصارف، تتم من أجل شراء سلع استهلاكية، مثل شراء سيارة فارغة، أو من أجل تغطية تكاليف رحلة سياحية، والذي يحدث مع الأسف أن هذا القرض يستمر لنحو ثلاثة أعوام أو خمسة أعوام، أو أكثر، وفي كل شهر يتم استقطاع مبلغ ليس قليلاً من الدخل المالي، وهذا يؤثر في صحتك النفسية، وفي استقرارك العاطفي، وبالتالي فإن هناك خلافاً في جودة الحياة، فأنت مهموم، ومحاصر بالتزامات مالية.

السؤال: من الذي جعل جودة الحياة لديك فيها هذا الخلل؟ الذي أريد توضيحه، أننا بقرارات غير محسوبة، وغير مدروسة بشكل جيد، نتسبب في إرهاق أنفسنا، ونسلب أجمل الوقت ونهدره من أعمارنا، جودة الحياة، منطاة بك، وهي

دورك، وهي قراراتك، إن أحسنت اتخاذها، بشكل دقيق، ووفق ما يعود عليك بالفائدة، تكون قد بدأت بتحقيق جودة الحياة، جودة الحياة، تبدأ من قراراتك، ونظرتك للحياة، ودراسة خطواتك بشكل جيد ومحكم

Shaima.author@hotmail.com

www.shaimaalmarzoqi.com

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024