تعزيز الصحة النفسية واقتصاديات السعادة

نحو تفعيل إجراء تطبيقي في مسار البرنامج الوطني لجودة الحياة

كتبت لصالح المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية
أ.د. محمد مرعي القحطاني

توطئة:

مع تسارع وتيرة الحياة اليومية ومتغيرات الاقتصاديات العالمية المتلاحقة قدمت الاروقة العلمية مفاهيم نفسية واجتماعية مستحدثة وتحاول أن تجاري الركب المتسارع لنمط حياة جديد وأسلوب حياة متسارع التغيير. فقدمت الاروقة العلمية صيغ لمفاهيم ومخططات مستجدة ومفعمة بالحيوية والدينامية الإنسانية في مسعى لردم الفجوة الناتجة عن مادية الاقتصاديات الحديثة ذات المنحى الحياتي الصرف وبين العمق والتأثير الإنساني المستهدف بجودة الحياة ورفاه الانسان. ونشأت حينها مصطلحات معززة للإنسانية وجودة الحياة في ظل اقتصاديات مدركة بأن الناتج الوطني الحقيقي ليس مقصورا على القيمة الاقتصادية المجردة، بل لا بد أن يكون مشفوعا بالقيمة الحيوية والإنسانية لجودة حياة الانسان وسعادته. فنجد لدينا اليوم مجال أساسي وعريض وعميق في تعزيز الناتج الوطني للأمم يدعى باقتصاد السعادة الوطنية وجودة الحياة *Economics of Happiness and quality of life*. وأُرهص هذا المجال المستحدث بجملة من المفاهيم المعبدة لتشكيل هوية اقتصاديات السعادة عبر العالم.

ونشأت مصطلحات نفس-اقتصادية حية ومفعمة بالتكوين الإنساني والثقافي الجديد مثل "السلعة النفسية *Mental Goods*" و "رأس المال النفسي *Psychological Capital* " و"رأس المال العقلي *Mental Capital*" و "رأس المال الاجتماعي *Social Capital*" و "رأس المال الروحي *Spiritual Capital* " و"نطاق مجموعة السعادة *Happiness Set Range*" و " اقتصاديات الحب *Economics of Love*" , و "اقتصاديات الأمل *Economics of Hope*" و "مفارقة الاختيار *Choice Paradox*" و "التكاليف الغارقة *Sunk Costs*" و هذه المصطلحات المستحدثة وأخرى غيرها بدأت في التشكل بهدف الإثراء والتوسيع الخلاق الذي يستهدف موضوعات اقتصاديات السعادة والمستبصر لاحتياجات الفرد كانسان والمجتمع كقيمة ثقافية، كل ذلك في زمن يتطلع ويستشرف منتصف القرن الحالي وما بعده. وفي نفس الوقت استهدفت هذه الموضوعات الحديثة النشأة الاستيعاب المتسارع للمتغيرات الأساسية فيما يعرف اليوم باقتصاديات الحياة اليومية "*Economics of Everyday Life* " أو حتى فيما يعرف أيضا بـ" اقتصاديات الشيخوخة الصحية والفعالة *Economics of Healthy and Active Ageing*". كما أن هذه المساقات الحديثة لعلوم السلوكيات الاقتصادية سلطت المزيد من الضوء على فاعلية وديناميكية مفاهيم جوهرية وبارزة ومؤثرة مثل "جودة الحياة *Quality of Life*" وما لها من تأثير على اقتصاديات الأمم والناتج الاقتصادي، وبالتالي ما نتج عنها من تحفيز لمفاهيم أخرى مثل "الكفاءة/الفاعلية الذاتية *Self-Efficacy*" و "الرفاه النفسي *Psychological Well Being*" و "المرونة النفسية *Resilience*" و "تحقيق الذات *Self-Actualization*" وغيرها. وبالتالي نحى هذا المساق الى توصيات وتقارير علمية وعالمية تُعنَى بما قد يسمى بـ "تعزيز السعادة كناتج وطني".

نشأة المسار الاقتصادي للسعادة وجودة الحياة:

رصدت التقارير العلمية (*Christensen et al., 2020*) جانبا للهدر الاقتصادي الناتج عن تواري العناية بالصحة النفسية وجودة الحياة. فعلى سبيل المثال، قدرت في الدراسات العالمية عدد الأيام التي تغيب عنها الموظفين بسبب مشكلات الصحة النفسية بما يعادل 12 مليار يوم عمل سنويا، وبتكلفة تتصل بمعالجة ذلك الهدر ومعالجة تلك الاعراض النفسية بمبالغ سنوية تقدر بواحد تريليون دولار أمريكي، وبشكل يرضخ تحت وطأته الاقتصاد العالمي ويستنزف ثروات الأمم والشعوب. ولذلك نشأت مفاهيم اقتصاديات السعادة وظهرت مصطلحات الاقتصاديات السلوكية والنفسية وغيرها مما سبق ذكره والإشارة له سابقا. كما وتعززت لهذه المساقات الحيوية المفاهيم العلمية التطبيقية التي تعتنى بها الاروقة العلمية والمنظمات الدولية وعلى رأسها منظمة الأمم المتحدة *United Nations*؟

فما ماهية اقتصاديات السعادة؟ إنها مفهوم يركز على علاقة سعادة الانسان والمجتمع بالتحليلات الاقتصادية. كما تعتني بتعزيز مقومات جودة حياة الانسان ورفاهه الاقتصادي والنفسي. تنشأ عن هذا المبحث موضوعات اقتصادية فعالة ومتنوعة وذات طابع سلوكي-تنظيمي وذات تأثير نفسي-اقتصادي. ولعل من أبرز هذه الموضوعات وعلى سبيل المثال ما يتصل بمحور القيادة والقائد وإدارة الاقتصاد وتأثير ذلك بشكل إيجابي على تحليل الناتج الوطني للأمم والشعوب. ومحور القيادة الإيجابية والقائد الملهم نجده متمثلا على سبيل المثال لدينا في المملكة العربية السعودية في شخصية صاحب السمو الملكي ولي العهد ورئيس مجلس الوزراء الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود، والذي تنعكس رؤيته الوطنية الرائدة 2030 وحلولها المبتكرة وشخصيته القيادية الفذة على مؤشر الاقتصاد المحلي وتؤثر إيجاباً على الرؤية العالمية للمملكة العربية السعودية كاقتصاد و إنسان حيوي وفعال، وبالتالي تشكل وتصور النمو الاقتصاد المحلي من الجهات الاقتصادية المختلفة وفق طابع ونظرة مستقبلية موجبة ومتفائلة.

نشأة تعزيز السعادة كناتج وطني

على مدى العقود الثلاثة الماضية أو نحو ذلك، وانطلاقا من دولة بوتان، ظهرت العديد من مقاييس اقتصاديات السعادة في دائرة الضوء. وكان أكثرها شيوعًا مقياس السعادة المحلية الإجمالية "*Gross National Happiness GNH* " وأحيانا يسمى بـ (*Gross :GDH Domestic Happiness*) ومؤشرات السعادة التي تهدف إلى مراقبة رفاهية الأفراد المقيمين في بلدان مختلفة حول العالم. وقد تبنت الأمم المتحدة (UN) عام 2011 مؤشرات السعادة كناتج وطني ذا قيمة مقاسة وأصدرت لها التقارير الدولية المصنفة للدول وفق تسعة معايير. وكانت المملكة العربية السعودية ضمن الدول المتصدرة لهذا المؤشر والتي سجلت أيضا فيه تحسناً في قائمة الترتيب العالمي خلال السنوات الستة الماضية. ففي عام 2011 ، أصدرت الجمعية العامة للأمم المتحدة (UN) تقريرا بعنوان "السعادة: نحو نهج شامل للتنمية" ("*Happiness: towards a holistic approach to development*") و فيها يحث الدول الأعضاء على اتباع نموذج **تعزيز السعادة كناتج وطني**. وقياس السعادة والرفاهية، كما ووصفت السعادة بأنها "هدف إنساني أساسي" *Fundamental Human Goal*.

وفيما يلي، أمثلة لما قد تكون عليه اقتصاديات السعادة في مسارات من الممكنات الوطنية:

أولا: مسار السياحة والسلعة النفسية المعززة للصحة النفسة:

حيث يركز هذا النهج الاقتصادي الحديث على التطور الحالي الملحوظ على مفاهيم ومقومات اقتصاديات السعادة، وعلى أهمية مؤشر سعادة الناس في التحليلات الاقتصادية وتعزيز مقومات جودة حياة الانسان ورفاهه الاقتصادي وتوفير المنتجات السياحية المناسبة والتي توفر معها السلعة ذات مقومات الصحة النفسية المُعَزَزَة *Mental Goods*.

هذا المسار موجه بالذات نحو الاقتصاديات والمنتجات السياحية المعززة للصحة النفسية، وهو مسار يطرح السلع السياحية الموازية والموائمة للنقاهة السياحية ويعيد تأهيل الحياة اليومية الرتيبة. فعلى سبيل المثال، فقد اعتنى المجلس العالمي للسفر والسياحة *World Travel & Tourism Council* والذي تسجل وزارة السياحة في المملكة العربية السعودية حضوراً بارزا فيه كأحد الشركاء الاستراتيجيين والبارزين، بتسليط الضوء على أهم الأسباب التي تجعل من بعض صيغ المنتجات السياحية المتخصصة رافداً أساسيا للمكونات المعززة والداعمة للصحة النفسية والرفاه النفسي. وتحث اقتصاديات مسار السياحة المعززة للصحة النفسية فهم مقومات الدعم النفسي للمنتج السياحي المتخصص والذي قد يوفر مجالا من الصحة النفسية ويعزز الرفاه وجودة الحياة:

1- اختبار الفرص الجديدة ومكافحة الرتابة واللقاء بمحيط وأشخاص جدد منزوع عنهم خبرات التوتر السالفة والمتراكمة.
2- تجربة الفعاليات السياحية الحركية والمفعمة بالنشاط في الهواء الطلق وفي الطبيعة مثل المشي ورياضة تسلق الجبال او رياضة التنزه، والتي سوف تعزز والتفاؤل والأمل.
3- توفير فرصة لتقليص التوتر النفسي وانحسار مساحة الضغوط النفسية لصالح نظرة حياتية مفعمة بالإيجابية.
4- تحفيز النشاط الذهني والوظيفي للدماغ وتعزيز الابداع.

5- خلق وقت مستقطع عن المناخ العملي المضني والذي يمكن أن يوفر لاحقا مزيدا من الطاقة والإنتاجية الفردية الفعالة.
6- سيوفر السفر إطاراً ومساحة حرة لتصنع لنفسك أشياء جيدة وتحبها وبالتالي ستنعكس إيجابا بالشعور الجيد والمريح.
7- توفير منتج من رحلات التعافي قد تسهم في زيادة المناعة النفسية.
8- تموين السلوك بممارسات محبوبة يوفرها السفر تصنع منتجا من السعادة يتم تصميمه بعناية ومهنية متخصصة.
9- تصميم مساحات السفر التي توفر لنا مزيدا من الحب والانتماء.

ثانيا: مسار اقتصاديات السعادة ورأس المال الروحي:

لأن الاستثمار في السعادة وتفسير مكون السعادة يخضع لمتغيرات خُضبت بالمكون الثقافي فقد اعتنى مفهوم اقتصاديات السعادة برأس المال الروحي وذلك وفق تفسيرها ومساقها الثقافي لكل مجتمع ولكل مكون ثقافي واجتماعي. وتنعم المملكة العربية السعودية بكونها قلب وفؤاد رأس المال الروحي الممتدة في ذلك على خارطة العالم الإسلامي، بل والعالم أجمع. فهي حاضنة لأهم مقدسات الامة الإسلامية وعلى رأسها مكة المكرمة والمدينة المنورة. هذا الوجود الروحي في قلب أكثر من مليار مسلم حول العالم يجعل الاستثمار في الاقتصاديات

الروحية في قلب القيادة الحكيمة الراعية لمقدسات الامة الإسلامية. وقد اعتنت قيادة المملكة العربية السعودية وعبر السنين الماضية برعاية كل ما يُمكن الحاج والمعتمر وكل مسلم من قصد بيت الله الحرام ومسجد نبيه الكريم في كنف ما يسمى "ضيوف الرحمن" وذلك وفق فهم لرأس المال الروحي من المنظور الحكيم للقيادة السعودية أيدها الله. وتوالى الحكم السعودي وملوكه منذ أن أسس الملك عبدالعزيز طيب الله ثراه ووحد هذا الوطن تحت راية التوحيد ، متوارثين لقبهم المهيب والجليل " خادم الحرمين الشريفين" ليؤكدوا عنايتهم ورعايتهم السياسية والاقتصادية لرأس المال الروحي للأمة الإسلامية. وقد انعكس هذا الامر على العناية بتحسين تجربة الحاج والمعتمر، وهي النظرة التي تكونها السعادة الروحية لكل قاصدين البيت الحرام ومسجد النبي محمد عليه أفضل الصلاة والسلام.

لقد وظفت القيادة المباركة مسار رأس المال الروحي في تعزيز صحة الانسان، كل إنسان مسلم، سواءً كان مواطنا أو قاصدا للحج والعمرة. فتجربة السعادة الروحية منتج وطني فريد وأصيل ينعم به هذا الوطن المبارك. ومنتجات هذا المسار الروحي تنوعت لتخدم صحة الانسان وسعادته على جميع الأصعدة. ولعله من نافلة القول بأن مكرمة خادم الحرمين الشريفين السنوية باستضافة حجاج بيت الله الحرم وتخصيص شريحة كبيرة من هذه الضيافة لتلك الحالات التي تحتاج الى تأهيل روحي ونفسي بعد خبرة صادمة ومؤلمة مرت بهم. فمثلا ضيافة خادم الحرمين الشريفين أيده الله لأسر شهداء الواجب هي ترجمة لفهم الحاجة الماسة للمعالجة النفسية لما بعد الصدمة النفسية وتأهيلها ضمن مسار روحي يستثمر في رأس المال الروحي.

من المنتجات الاقتصادية التطبيقية للمسار الروحي والمعزز للصحة النفسية ما يمكن أن يوسم بـالمنتجعات الروحية الاستشفائية لتعزيز الصحة الروحية (للحاج/المعتمر/الزائر). والتي تعد خارطة طريق للاستثمار الروحي الاستشفائي المعزز للعافية والمعضد للتأهيل النفسي. وقد وضفت دول عديدة منتجات روحية وسلع نفسية لحجاجها وروادها عبر الثقافات المختلفة، ولعل من أبرز ما يجسد هذا المنتجات ما تقدمة دولة الفاتيكان لزوارها من منتجات وسلع روحية تتضمن المنتجات الاستشفائية والروحية والتي تعد رافدا أساسيا لدعم الاقتصاد في هذا الدولة الصغيرة جدا بمحيطها ومساحاتها والبعيدة في مضامينها الروحية عن المكون الإسلامي الروحي الأصيل وجليل القدر والغير قابل للمقارنة والتشبيه.

كما قد يرصد تطبيق آخر هنا قد يسهم في تعزيز اقتصاديات المسار الروحي المعزز للصحة النفسية وذلك من خلال آلية تحسين تجربة ضيوف الرحمن. إن آلية تحسين التجربة للمستفيد هي واحدة من أبرز أدوات العمل والتقييم والتقويم والتي ترتقي مع الوقت لتصنع وتصيغ تجربة أكثر جودة وإثراء للمستفيد هنا من حاج أو زائر أو معتمر. على سبيل المثال تجربة حضانة المعتمر الصغير وخلق فرصة مريحة للآباء وأمنة للأطفال في الحج والعمرة هي من مسارات الاقتصاد المعزز للصحة النفسية، والتي تعتني بأمن وسلامة الأطفال النفسية والصحية في خضم تجربة حج أو عمرة قد تشكل جملة من المصاعب والتحديات للطفل من جهة ولوالديه من جهة اخرى. وبالتالي فإن الاستثمار في هذا المسار الروحي والمعزز للصحة النفسية والامن والسلامة هو فرصة تطبيقية لتحسين تجربة ضيوف الرحمن من جهة وبالتالي يتحسن الأداء المتصل بالسلوك الاقتصادي للحاج والمعتمر.

آلية تشكيل تطبيقات الصحة النفسية ومساراتها: من التصور الفلسفي إلى المختبر النفسي والدعم اللوجستي:

تمر مسيرة تطبيقات تعزيز الصحة النفسية في عدة مراحل متتالية وممنهجة، تعتمد كل مرحلة على ما قبلها وتعبد وتصون ما لها وما بعدها.

1- كل منطلق من منطلقات هذه التطبيقات ينطلق من رؤية مستقبلية ذات إطار وفلسفة بنائية، ولعل منطلقات الرؤية الوطنية 2030 تشكل أبرز المنطلقات البنائية التي قد تعول عليها أي تجارب ومشاريع مستقبلية.

2- تنتقل مسيرة التطبيقات في المرحلة التالية بتحديد المستهدفات التي يناط بها العمل والتفعيل لبرامج تعزيز الصحة النفسية. وغالبا تستهدف التجارب الدولية الرائدة البيئات والمجتمعات وليس الافراد والحالات. فتعزيز الصحة النفسية حراك مجتمعي ومؤسسي ويستهدف الأفراد من خلال مجتمعاتهم وليس كالخدمات الصحية الأخرى التي تستهدف الافراد من خلال العيادات وبشكل فردي ومباشر.

3- تمكين مقومات التثقيف الصحي النفسي وتعزيز جودة الحياة، والتي يتم بثها في هذا المستوى من مسيرة تفعيل برامج وتطبيقات الصحة النفسية. والتثقيف المعزز للصحة النفسية هنا يستخدم كل الوسائل والوسائط الممكنة لتحقيق الهدف وتوفير القدر الكافي من المعلومات والبيانات المختلفة وذات الاختصاص. حيث يتضمن في كثير من الأحيان هذا المستوى شكلا من أشكال الدعم الفني المعزز للصحة من خلال توفير خط تواصل مباشر للاستفسارات والاستشارات التي تصب في مصلحة تأسيس الثقافة المعززة للصحة النفسية في البيئات والمؤسسات المختلفة.

4- يعد القياس النفسي وتصميم مؤشرات الأداء من أبرز مكونات مراقبة وبناء المنظومة المعززة للصحة النفسية. حيث تبذل لهذه المرحلة العناية التامة لتأسيس مؤشرات دقيقة وذات حساسية وفاعلية للرصد والمتابعة.

5- عصب المآل لتطبيقات تعزيز الصحة النفسية هو التمكين الحقيقي والمستمر في حقل الممارسة وذلك من خلال القوانين والحوكمة والدعم اللوجستي.

6- المسار المدمج والإضافي (مسار +1) نجده يؤسس لاهم منتجات تعزيز الصحة النفسية والتي تؤسس لما يسمى بالمختبر النفسي والذي يصيغ السلوك الإنساني بمقوماته المعززة للصحة النفسية:

المختبر النفسي وصياغة السلوك والرؤى في ضوء الثقافة Behavioral Insights Lab:

أسست منظمة الصحة العالمية في عام 2020 وحدة الرؤى السلوكية والثقافية لقيادة الجهود الصحية وتقديم الأدلة وتقديم التوجيه الفني للبلدان في مجال الرؤى السلوكية والثقافية وكأولوية رئيسية للمنظمة ولتحقيق فهم أعمق للثقافة والسلوك في السياسة الصحية وتصميم الخدمات. وسبق ذلك أن أطلقت منظمة الصحة العالمية WHO /التجمع الاوربي وثيقة تقدم الدعم للبلدان التي ترغب في إنشاء وحدة للرؤى السلوكية في مجال الصحة. ثم تم تطوير الوثيقة بناءً على مشاورات مكثفة مع الخبراء الذين أنشأوا وحدات للرؤى السلوكية في سياقات مختلفة وبما يخفف العبء الاقتصادي على الحكومات ويرشد الانفاق الصحي.

وتمتد تجارب المختبرات ووحدات الرؤى السلوكية عبر الدول المتقدمة ونجدها على سبيل المثال في استراليا ممثلة في فريق الاقتصاد السلوكي التابع للحكومة الأسترالية، (Behavioural Economics Team of the Australian Government) أو BETA. والذي يقدم برامجه ودراساته التنفيذية والتطبيقية لتفعيلها سلوكيا على السياسات العامة لتحسين جودة حياة المجتمع هناك وبما يخدم الترشيد الاقتصادي.

بعض المرجع:

1- المجلس العالمي للسفر والسياحة WORLD TRAVEL & TOURISM COUNCIL. تسعة أسباب تجعل السفر مفيدًا لصحتك العقلية

https://travelhub.wttc.org/blog/9-reasons-travel-is-good-for-your-mental-health

2- Christensen, J., Aarøe, L., Baekgaard, M., Herd, P., & Moynihan, D. P. (2020). Human capital and administrative burden: The role of cognitive resources in citizen-state interactions. *Public Administration Review*, *80*(1), 127-136.

3- منظمة الصحة العالمية : وحدة الرؤى السلوكية والثقافية: https://www.who.int/europe/teams/behavioural-and-cultural-insights

4- وحدة السلوك الاقتصادي، أستراليا: https://behaviouraleconomics.pmc.gov.au/.

5- إنشاء وحدة الرؤى السلوكية - منظمة الصحة العالمية مجموعة من الاعتبارات لدعم البلدان:

https://www.who.int/europe/news/item/12-05-2022-setting-up-a-behavioural-insights-unit---who-launches-a-set-of-considerations-to-support-countries