





## Definition Well Being in Psychology

A state of happiness and contentment, with low levels of distress, overall good physical and mental health and outlook, or good quality of life.

APA Dictionary of Psychology

## تعريف الرفاه في علم النفس

حالة من السعادة والرضا، مع انخفاض مستويات الحزن، بالإضافة إلى الصحة الجسدية والعقلية الجيدة مع نوعية حياة جيدة ( الرفاه )



Sense of meaning and purpose  
Deeper-level connection  
Living the good and authentic life  
Sustainable impact

ايجاد معنى وهدف  
ايجاد روابط عميقة  
عيش حياة جيدة  
تأثير دائم

Feeling good

شعور جيد

Inner joy  
Optimism  
Positive emotions  
Confidence  
Growth mindset  
شعور بالسعادة  
تفاؤل  
مشاعر ايجابية  
ثقة بالنفس  
تفكير متطور

Flourishing

الازدهار التطور

Well-Being

الرفاه

Functioning well

العمل شكل جيد

Achieving goals  
Maximizing  
Potential

تحقيق أهداف  
تطوير الطاقات

Accomplishing

الانجاز

Engagement مشاركة  
Relationship علاقات  
Self-regulation التنظيم الذاتي  
Resilience المرونة  
Perseverance المثابرة  
Healthy routines روتين صحي

Figure 1. Well-being components (adapted from Seligman 2011)

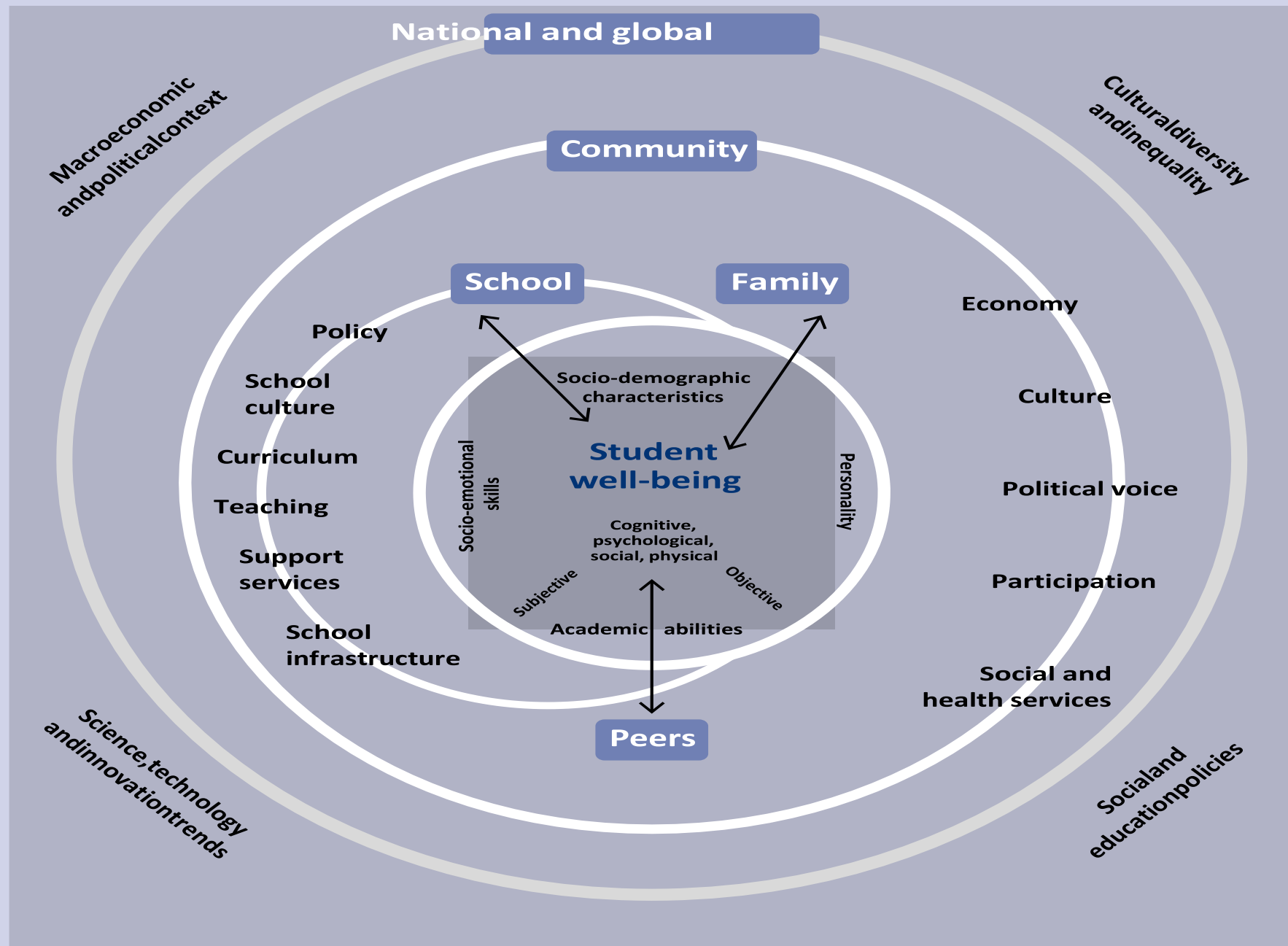


Figure 2. Multifactorial well-being framework

دعونا نغوص  
بعمق في  
أنفسنا!

تقنية العناصر الأربعة:  
الأرض الهواء النار الماء

