

# كيف تقوي صمودك في مواجهة أزمة كورونا فيروس؟

Golden steps to empower resilience during the crisis of coronavirus



إن كورونا فيروس شكل أزمة صحية واجتماعية ونفسية واقتصادية في معظم دول العالم في عام 2020 ، وهذه الأزمة تشكل تحديا كبيرا للأفراد والمجتمعات والدول . ومن الطبيعي والمنطقي أن يتوتر الإنسان ويحزن ويخاف ويغضب أثناء مواجهة أي أزمة، ولكن ينبغي للإنسان أن لا يراها كنهاية للعالم وأن لا ييأس و يغضب كثيرا .. فالأزمات والكوارث تحدث في كل زمان ومكان ، المهم كيف مواجهتها بإرادة قوية ، والإيمان بأن تخطى الصعوبات والتحديات والآلام .. يزيد من صلابة الشخص و يؤهله لكي يصبح صامدا ومتكيفاً مع نفسه ومع ظروف الحياة المتغيرة.

وكما تقول الحكمة : " الألم الذي لا يقتل ، إنه يقوي الإنسان ".

نقترح قواعد ذهبية لتعزيز صمود الفرد والمجتمع في مواجهة أزمة كورونا فيروس وهي كما يلي:

الرقم	العبرة	الدرجة
1	<p><b>التحديات والفرص:</b></p> <p>تذكر بأن هناك بعض الفرص والتحديات التي ممكن استثمارها أثناء الأزمات. حاول أن تستشعر وتقرب من المشاعر و الأفكار السلبية ، والتعامل معها كواقع ممكن تغييره بالصبر والحكمة بدلا من الخوف والقمع .</p>	
2	<p><b>استثمار الوقت والاهتمام بالأسرة :</b></p> <p>استثمر وقتك أثناء الأزمات وحاول أن تكتب مذكرات حول الأنشطة التي ممكن أن تطورها أثناء الأزمة ( إزاحة من الداخل إلى الخارج). حاول أن تهتم بالأسرة وتشجعهم الأولاد على تنفيذ الأنشطة المدرسية من البيت وتطوير وإبداع أنشطة ترفيهية ورياضية لمدة ثمان ساعات .. بعدها يمكن للأولاد أن يقوموا بأنشطة حرة .</p>	
3	<p><b>الطعام الصحي :</b></p> <p>أفاد بعض خبراء التغذية ، بأنه في وقت انتشار الأوبئة كما هو الوضع في تقشي فيروس كورونا، يجب تعزيز المناعة بتناول الفيتامينات والعناصر المعدنية. وتم تحديد أهم خمس مواد يجب تواجدها في النظام الغذائي للإنسان. مثل فيتامينات C,E,A, D بالإضافة لعنصر الزنك.</p>	
4	<p><b>النوم الكافي:</b></p> <p>ينبغي أن يحافظ الإنسان الراشد على الروتين اليومي وأن ينام الإنسان الراشد سبع أو ثماني ساعات بشكل يومي ، بينما يلزم الطفل 10الذي يزيد عمره عن أربع سنوات أن ينام من 10 أو 12 ساعة يوميا.</p>	
5	<p><b>اصنع وظيفة لنفسك في المنزل :</b></p> <p>إذا توقفت عن العمل خارج المنزل، فإنها فرصة لتطورك مهاراتك و توجد لنفسك عملا مناسباً لك ولأسرتك.</p>	
6	<p><b>كن مبتسما وليس عابسا ، كن مرحا وفكاهيا :</b></p> <p>إن الابتسامة لها تأثير ساحر على مشاعر الإنسان وأفكاره ، لأنها تبعث على التفاؤل و تمد الإنسان بالطاقة الإيجابية للتغلب على</p>	

	المشاكل من خلال الإيجابية في الحياة. المرح والنكتة تدخل الفرح والسرور على النفس.	
7	<b>الرياضة ممارسة وليس مشاهدة .</b> ممارسة الرياضة تخفض من مستوى السلبية لدى الشخص، الدماغ والقلب والنفس تنتعش بممارسة الرياضة ، وتجعل الشخص يشعر بالسعادة . عليك أن تمارس الرياضة مع أفراد أسرتك بأبسط الإمكانيات المتاحة وبصورة مريحة إن أمكن.	
8	<b>راحة الجسم والعقل:</b> عليك أن تتجنب الإرهاق والإعياء الجسماني والذهني ، ينبغي أن لا تعمل أكثر من ثمان ساعات في اليوم ، وأن ترتاح عندما تشعر بالتعب . لأن الإرهاق والعمل فوق الحد الطبيعي بصورة مستمرة ولفترات زمنية طويلة ، يضعف جهاز المناعة لدى الإنسان ، ويجعله عرضة للإصابة بالفيروسات والبكتيريا.	
9	<b>تقديم المساعدة و الرعاية للآخرين:</b> إن من مقومات الصمود النفسي أن يكون الإنسان قادرا على مساعدة الآخرين وتنفيذ الأعمال التطوعية والخيرية ، هذا من شأنه أن يدعم صمود وتكيف الشخص إيجابيا.	
10	<b>عزف الموسيقى ، الأغاني ، الأناشيد أو الاستماع لها :</b> هذا يساعد الإنسان في التعامل مع الأفكار والمشاعر السلبية والضغوط النفسية أثناء الأزمة بشكل ناجح.	
11	<b>التواصل والاتصال مع الآخرين:</b> ان العزلة والجلوس في البيت لمدة طويلة قد يخلق حالة من الكآبة والاكتئاب لدى الإنسان، لذا ينبغي للشخص أن يتواصل مع أصدقائه أو أقاربه ويتحدث معهم بشكل يومي بحد أدنى نصف ساعة.	
12	<b>تجنب كبت وقمع المشاعر والأفكار السلبية :</b> من الأفضل أن يكون هناك تواصل وسلام داخلي بين الشخص وتلك الأفكار السلبية ، وتجنب الإسراف في قمع وكبت الأفكار السلبية . عليك أن تكون قادرا على التعامل واستشعار الأفكار والمشاعر السلبية وكذلك مع المشاعر والأفكار الإيجابية والتعامل معها	

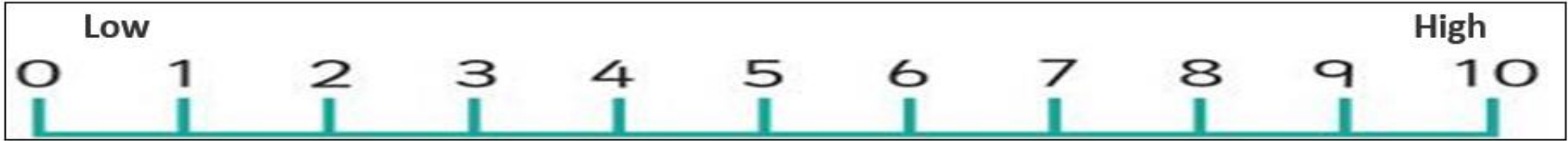
	بطريقة واقعية ومنطقية وفق أسس التكيف السليم.	
13	<p><b>الاهتمام بالمظهر الخارجي :</b></p> <p>إن اهتمام الشخص وهو منعزل في بيته أن يهتم بنفسه ويحافظ على مظهره العام . وهذا مؤشر على الإيجابية ، وعكسه مؤشر على السلبية والاهمال والكآبة . لا ينبغي إذا عزل الإنسان نفسه وأسرته عن الآخرين أن يهمل اهتمامه بنفسه ومظهره الخارجي . فممكن ان يتعلم الشخص كيف يقص شعر أولاده في البيت .</p>	
14	<p><b>الشائعات:</b></p> <p>تكثر الشائعات والمعلومات الخاطئة أثناء الأزمة ، فالصواب أن يعتمد الإنسان في معلوماته على مصادر موثوق فيها سواء كانت مهنية أو مجتمعية أو حكومية مثل موقع منظمة الصحة العالمية باللغة العربية أو وزارة الصحة في بلدك. لذا هناك أهمية لنشر الوعي حتى يتم تخطي الأزمة الحالية.</p>	
15	<p><b>الوقاية خير من العلاج :</b></p> <p>إن أساليب الوقاية هامة وأفضل من العلاج نفسه وكذلك أقل مخاطر للفرد وللمجتمع ، فينبغي من الفرد وأسرته عدم الاستهتار بخطورة الفيروس وأن تكون المخاوف منه واقعية ومنطقية وعدم المبالغة في تلك المخاوف لدرجة الوصول إلى الفوبيا أو الوسواس القهرية.</p>	
16	<p><b>الأحلام/ كوابيس النوم :</b></p> <p>لا تكبت الأحلام ، فقد يكون مضمونها مؤشرا للماضي أو الحاضر أو المستقبل . من الجيد أن تجد شخصا أو صديقا تثق به لتخبره عن أحلامك وخاصة ذات المضمون السلبي.</p>	
17	<p><b>التوقف عن التفكير المرهق والمبالغ به ، والعادات غير الصحيحة:</b></p> <p>-التفكير المبالغ به يرهق الشخص ويؤثر سلبا على صحته الجسمية والنفسية.</p> <p>-توقف عن القلق والتوتر بخصوص المواقف والظروف التي لا سيطرة لك عليها و هي خارجة عن إرادتك.</p>	

	-تغلب على شعورك بالقلق غير المنطقي من خلال التقليل من الوقت الذي تقضيه أنت وأسرته في مشاهدة التغطية الإعلامية حول فيروس الكورونا التي تسبب إعاجا وقلقا زائدا ، يكفي أن تشاهد الأخبار أنت وأسرته مرة أو مرتين في اليوم ..
18	<b>الشجاعة مضاد الخوف ، الواقعية مضاد المبالغة والتهويل.</b> ينبغي أن يكون الإنسان شجاعا وليس جبانا ، وأن يكون واقعا وليس مهوسا ومبالغ فيها من أجل الوصول به وبأسرته إلى بر الأمان مثال: المبالغة في التعقيم بشكل مرضي أو غسل اليدين قد يوقع الإنسان في مشاكل واضطرابات الوسواس القهرية.
19	<b>كن حكيما و موفقا في اختيار رفقتك ( أصدقاك ) .</b> -من الجيد أن تكون رفقتك وأصدقاك من الناس الذين طباعهم إيجابية وداعمين وليس هدامين وناقدين بشكل جارح . عليك أن تتجنب رفقة الأصدقاء السيئين ممن تشعر بأنهم يتمنون الشر لك.
20	<b>الإنسان القوي وتقبل الأزمة :</b> هو/هي من يستطيع أن يحول الألم إلى أمل ، و الشر إلى خير ، و المحنة إلى قوة ، والسلبية إلى إيجابية ، والعزلة إلى التواصل المستمر عبر تكنولوجيا الحاضرة.
21	<b>افعل الأشياء والأنشطة التي تحبها وتستمتع بأدائها .</b> - تذكر أن تكون مثل الشمعة تضئ الطريق لنفسك ولغيرك بدون ان تحترق أو تؤذي نفسك أو الآخرين. -دوام الحال من المحال. حاول أن توزان بين الرعاية الذاتية لنفسك ورعايتك للآخرين. -اهتم بنفسك قبل أن تهتم بالآخرين ؛ لأنه لن تستطيع مساعدة الآخرين لو أهملت نفسك.
22	<b>المعتقدات الدينية والدعم الروحاني :</b> قراءة القرآن والالتزام بالصلاة ومقتضيات الطهارة و غيرها من الأنشطة الروحانية والدينية تساعد في تقوية الجانب الإيماني للتغلب على المصاعب والضغوط النفسية. فمثلا: الالتزام بالتوكل على الله حقا وليس التوكل الذي يبعد الإنسان عن الحذر والوقاية من الفيروس.

23	<p><b>تطوير برنامج ترفيهي ، تعليمي ، تثقيفي ، روحاني، رياضي في البيت :</b></p> <p>ينبغي على الأب وكل شخص في البيت المشاركة الفاعلة في تطوير برنامج منزلي لمدة ست ساعات يوميا على الأقل. وأن يلتزم كل شخص بأداء دوره . وكذلك ينبغي أن يستمتع كل شخص في الأسرة بما يقوم به ، وعدم الشروع في ابتكار طرق لقتل الوقت ، بل على أفراد الأسرة أن تحب تنفيذ الأنشطة والاستمتاع بها.</p>
24	<p><b>واجه المشكلة/الأزمة ولا تهرب منها :</b></p> <p>ينبغي على الأب وكل شخص في البيت أن يواجه المشكلة بشكل شجاعة وواقعية وصمود ، وأن لا يهرب من مواجهتها والتكيف معها نحو التدخين أو شرب الكحوليات وتعاطي المخدرات ، وكذلك يجب أن لا يتذرع الشخص بارتكاب الأخطاء كوسيلة للتغلب على المشاعر السلبية.</p>
25	<p><b>اللجوء لطلب مساعدة مهنية :</b></p> <p>إذا شعر أي فرد في الأسرة أو المجتمع بأنه لا يستطيع التحكم بمشاعره وأفكاره السلبية ، وأنه بدأ يغرق في المشكلة ، عليه أن يواصل مع أي مؤسسة محلية لطلب مساعدة مهنية من طبيب أو أخصائي نفسي أو اجتماعي من أجل أن يحصل على المساعدة والمساندة النفسية الصحيحة.</p>
26	<p><b>كن مثل الغصن الأخضر وليس مثل الغصن الجاف ( الصمود النفسي) :</b></p> <p>عليك أن تستحضر و تستجمع كل مهاراتك التي ساعدتك على التغلب على الشدائد والمشاكل التي مررت بك في الماضي ، وأن تستخدمها في إدارة أفكارك ومشاعرك وتصرفاتك في هذه الأوقات العصيبة.</p> <p>تذكر أن تكون مثل الغصن الأخضر لو واجهته مشكلة أو ضغطا ما فإنه سينثني ولن ينكسر وربما ينثني لوقت معين وبعدها سيرجع إلى صورته الأولى أو قريبا منها ، بينما لو كان مثل الغصن الجاف فإنه سينكسر لو واجهه ضغطا ما ، وربما لن يرجع إلى صورته الأولى.</p>

## تجنب العنف أو الأساءة اللفظية أو الجسدية في الأسرة والمجتمع :

أي شخص يصعب عليه أن يتكيف بطريقة إيجابية مع الأزمة والضغوط النفسية ، فمن السهل أن يوجه طاقته السلبية إما نحو ذاته أو الآخرين في الأسرة أو المجتمع. لابد من التحلي بالصبر وإدارة الأزمة بصورة جيدة حتى لا تخرج الأمور عن السيطرة .



ملاحظة: كلما زادت الدرجة كلما زاد مستوى موافقتك على العبارة الإيجابية، فمثلا صفر يعنى عدم الموافقة مطلقا ، وعشرة تعنى الموافقة المطلقة

### نشاط:

حاول أن تكتب مقالا أو قصة أو ترسم كل المشاعر والأفكار التي توجد لديك الآن .

ربما تجد بعض الأشياء التي تشجعك في فهم التحديات والصعوبات ، ولاحظ المواقف والتجارب الصعبة التي مررت بها و لكن تخطيتها وتعاملت معها بشكل جيد من خلال مشاعر وأفكار و سلوكيات واعية و متكيفة وصامدة.