



## مهارت زندگی واکسن موثر در برابر ویروس کرونا



### مقدمه:

مهارت زندگی مجموعه ای از قوانین و مقررات ساده و در حین حال مهم زندگی هستند که می توانند زمینه مدیریت و آرامش زندگی را فراهم سازد.

زمانی که از قبل مهارتهایی نیاموخته باشیم در شرایط خاص نمی توانیم از خود مراقبت کنیم. فردی که رانندگی، آشپزی کارهای فنی و... نیاموخته طبیعی است که نباید توقع مهارت و تسلط به آنها داشته باشد.

\*زندگی هر فرد متعلق به خود او است و باید لحظه به لحظه آن برنامه و مهارت داشته باشد. یک فرد متعادل و آگاه همیشه «جعبه ابزار زندگی» خود را مجهز می کند تا بتواند پیچ و خم های مسیر زندگی را همراه کند.

\*در جعبه ابزار زندگی خود، چه ابزاری و مهارتهای دارید و یا تاکنون استفاده نکرده اید؟ هر فردی لازم است حداقل ۱۰ مهارت و وسیله ضروری و کارآمد در جعبه خود داشته باشد تا بتواند از پس مشکلات جاری و خواسته و ناخواسته زندگی برآید.

\*هر چند وقت یک بار جعبه ابزار زندگی خود و این ۱۰ جعبه مهارت را بررسی و نوسازی نمایید.



## مهارت خود آگاهی :

همه ما وجود توانایی و ظرفیت های منحصر به فرد که داریم ویژگی های ضعیف تر هم هستیم . شاید درس خوان باشیم. ولی ورزشکار نباشیم .شاید مدیر موفقی باشیم ولی آشپزی بلد نباشیم .شاید دلسوز نباشیم ولی پرخاشگر هم باشیم .

\*اگر به آنچه داریم اهمیت بدهیم و تقویت کنیم و بنا به ضرورت آنچه که نداریم رابه پرورش دهیم با دست پرتی با مسائل زندگی روبرومی شویم ،فردی شاید بتواند وزنه یا وسیله ۵ کیلویی را جابجا کندولی فرد دیگر بنابر شرایط خود نمی تواند .این نقطه ضعف نیست .اگر چنین فردی بخواهد باید توان خود را بسنجد.

\*هنگام رودرویی با مشکلات چون **ویروس کرونا** ،به نقاط قوت خود توجه کنید .از توان واقعی خود برای مقابله با آن آگاه باشید.اگر میدانید زودتر به هر بیماری آلوده می شویدبیشتر مراقبت کنید .در اینجا جسور بودن با قدرت بدنی تان که در جاهایی مفید بوده اکنون به کمک تان نمی آید.گاهی اوقات فریب برخی توانایی های خود را نخوریم.



## مهارت همدلی :

وقتی همه ی ما مانند همه مردم دنیا «درد مشترکی» پیدامی کنیم واز بیماری و مرگ و میر انسان ها بر روی این سیاره و کره خاکی نگران می شویم ،غصه می خوریم ودست یه دعا و نیایش می زنیم یعنی خودمان را در غم و غصه دنیاشریک می دانیم و شرایط سخت زندگی افرادگرفتار را درک میکنیم.می توانستیم بی تفاوت باشیم ولی نیستیم.

\*چه اشک هایی که هر روز هنگام خبر های فوت شهروندان وکشور ها و دنیاریخته میشود .

## این یعنی همدلی

\*اگر توان مالی کمک نداریم،می توانیم با استفاده از:

ظرفیتهای معنوی خود \*روشن کردن شمع \*نوشتن و انعکاس دل نوشته های خود \* انعکاس احساسات خالص خود \*کمک های فکری و انگیزه بخش \*درک احساس دیگران و.....با انسانهای دوروبرمان همدل شویم .نخست وزیر ایتالیا درپیامی با استنادبه شعر سعدی :همدلی بشریت را خواستار شد.

**دگر عضو ها را نماند قرار**

**چو عضوی به درد آورد روزگار**



## مهارت ارتباط موثر:

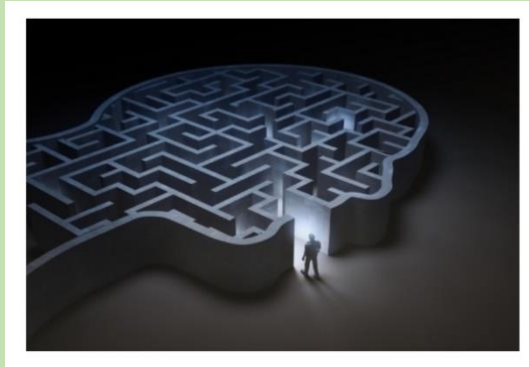
\* سازمان جهانی بهداشت WHO در یک اقدام شوک برانگیز ولی واقعی به یکبار جمعیت به ۸ میلیارد نفری دنیا اعلامی کند قرنطینه شوید و تعاملات و روابط اجتماعی خود را کاهش دهید. اقدامی برای حفظ سلامتی مان .

\* دنیا در شوک «کاهش روابط» فرد می رود. اما این همه ماجرا نیست. چرا که انسان باهوش با روابط و تعامل فردی و اجتماعی معنا پیدا می کند و به خصوص از نوع روابط موثر و مفید.

\* مهارت ارتباطی موثر در دوران قرنطینه اگر چه سخت و طاقت فرسا است ولی چون حفظ جان فردی و خانوادگی و اجتماعی در میان است آن را اجرا می کنیم و این خود یک نوع مهارت ارتباطی موثر و کنترل شده است.

\* فرصتهای جدید که در فضاهای غیر واقعی ایجاد شده در آینده نزدیک نوید اثرات مثبت خود را میدهد.

\* اگر چه ورود به چنین فضاهای ارتباطی اینترنتی و دیجیتالی نکات مثبتی را به همراه دارد که از خطرات و آسیبهای احتمالی آن نیز بر حذر شویم.



## مهارت تصمیم گیری :

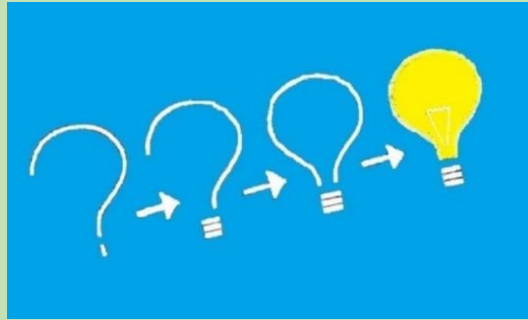
همین حالا که این مطالب را می خوانید در واقع تصمیم گرفته اید که این کار را انجام دهید .حتی اگر آن را کنار بگذارید و نخواهید ،این هم تصمیم دیگری است.

ما هر لحظه برای مدیریت زندگی خود تصمیم می گیریم .گاهی تصمیمات عالی و گاهی معمولی .به هر میزان تصمیمات ما همراه با هشیاری و آگاهی و مشورت باشد میزان آسیب پذیری مان کمتر خواهد بود.

\*در شرایط کنونی که با شیوع جهانی ویروس کرونا روبرو هستیم و بیش از ۱/۵ میلیون نفر (تا لحظه نگارش) به آن مبتلا شده اند ،این تصمیم مهم ماست که می تواند حافظ جان ما و دیگران شود .

\*مهارت تصمیم گیری همیشه برای تصمیمات معمولی چون خرید و سایل مادی نیست .خودمان را با چنین تصمیمات معمولی عادت ندهیم .هر فردی در جریان زندگی با تصمیمات مهم و بسیار مهم روبرو است.

امروزه باید برای حفظ جان بشریت تصمیم بگیریم تاجهانی سالم تر و امن تر در گو شه جهان ایجاد کنیم ما در این سمت دنیا و دیگران در جایی دیگر.



## مهارت حل مساله:

همه ما مساله ریز و درشت زیادی را در دوره های مختلف زندگی تجربه کرده ایم . با آن روبرو خواهیم شد. شیوع ویروس کرونا از جمله مشکلات پیچیده دنیای امروز و ممکن است . بسیاری از افراد را دچار احساس درماندگی یا ناامیدی کرده باشد.

\* اما خبر خوب این است که هر مشکل جزو مرگ قابل حل است شرط چنین موضوعی این است. که بدانیم اصلاً مشکل چیست؟ و این همه نگرانی برای چیست؟

\* بنا بر اعلام متخصصان:

پزشکی، ویروس نا شناخته دنیا را فرا گرفته است. در عین حال که درمان آن هنوز با ابهاماتی همراه است. ولی دستورات ساده بهداشتی اولین و اساسی ترین وظیفه است. اگر هر فرد به مسئولیتهای فردی. اجتماعی خود عمل کند در این موضوع به فرآیند حل مساله کمک کرده است

\* وظیفه ما برای حل مساله مراقبتهای بهداشتی، وظیفه کادر پزشکی درمان، وظیفه اندیشمندان کشف واکسن پیشگیری و داروهای مناسب است .

\* بی تفاوت نباشیم، ما هم در حل مسئله ای جهانی نقش داریم. نقش آفرین باشیم .



## مهارت مدیریت استرس :

استرس طبیعی، عامل محرک هر انسان سالم است. تعجب نکنید، استرس انسان ها را به سمت اهداف و برنامه های زندگی شان سوق می دهد. حتی استرس برای مان (خود مراقبتی) به ارمغان می آورد و از ما در برابر ابتلا به بیماری ها مراقبت می کند .

\* اگر استرس نداشتیم در امتحان شرکت نمی کردیم .

\* اگر استرس نداشتیم از مهمانان پذیرایی نمی کردیم .

\* اگر استرس نداشتیم در برابر بیماری ها مراقبت نمی کردیم و اکنون در تخت بیمارستان ها بستری بودیم ....

\* چند روز پیش دوستی می گفت: یکی از بستگانش به شیوع ویروس می خندد و می گفت سیاست سیا ستمردان دنیا ست (...و البته شاید با شد) و مراقبت نمی کرد. چند روزی هست متوجه شدم خودش، همسرش و ۳ فرزندش مبتلا شده اند و همسرش فوت کرده است .

\* حتما شما هم ناراحت شدید ولی در برابر استرس های واقعی، واقعی رفتار کنیم . مراقبت های لازم را انجام دهیم . توصیه های ساده و مهم مدیریت استرس را که بارها شنیده اید به کار بندی



## مهارت مدیریت احساسات و هیجانات :

احساسات چون امواج دریا جزر و مد دارد و گذرا هستند. گاهی طوفانی و گاهی آرام. به جای نگرانی، تمرین کنیم و موج سوار ماهرى خواهیم شد.

\*می پرسید چگونه به احساسات خود نمره واقع بینانه بدهید تا ببینید درجه اضطراب، ترس، استرس، غم، خشم و ناراحتی تان چقدر است. نمره یک کمترین میزان حالت هیجان منفی و نمره ۱۰۰ بالاترین درجه ناراحتی و اضطراب و ترس و..

\*احساسات و هیجانات شدید معمولاً با تپش قلب، لرزش، عرق کردن بدن، دلشوره و همراه است. در این صورت با تیم درمانی از جمله روان شناسان و روانپزشکان در ارتباط باشید.

\*خبر خوب اینکه اکثر افراد درجات متوسط حالات هیجانی منفی را تجربه می کنند. تنفس عمیق منظم، موسیقی آرام، دعا و نیایش، توجه به سرگرمی مورد علاقه، خواب آرام و بسیار موثر و مفید است.





## مهارت تفکر خلاقانه :

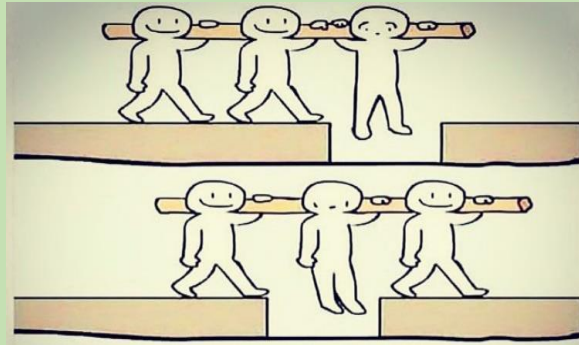
\*خانم خانه داری می گفت:اصلاً تصور نمی کردم روزی در قرن در خانه نان بپزیم .

\*کارخانه داری می گفت :هرگز تصور نمی کردم از اتاق ۱۲ متری خانه ام کارخانه بزرگی را مدیریت کنم .

\*دانش آموزی می گفت :هرگز تصور نمی کردم با شیوع ویروس ایده های جدیدی برای آینده دنیا به سهم خود به ذهنم برسد .

\*آیا شرایط بحرانی تا کنون شما را خلاق نکرده است ؟تمرکز به خود و خلوت، با درون می توان ظرفیتهای درونی را آشکار کند .دوستی می گفت :در نوجوانی همیشه خودکار و کاغذی شب ها کنار بالشم قرار می دارم و گاهی اوقات موقع دیر خوابی ایده های نو سراغم می آمد و در تاریکی شب یادداشت میکردم و اکنون برخی از آنها را عملیاتی کردم .

\*اکنون تمام متفکران دنیا به دنبال کشف واکنش واکسن داروی این دروس هستند وجالب اینکه بدانید در حوزه طنز گروهی با خلاقیت های خود لبخندبه لبانمان می نشانند . شما چگونه خلاقیت های خود را به دیگران هدیه میدهید.



## مهارت مدیریت خشم و پرخاشگری :

خوشبختانه در جهاتی ویروس کرونا توانسته خشم و پرخاشگری های روزمره ای که هر روز از رسانه های داخلی و خارجی می شنیدم را کاهش دهد. فعلاً خبری از جنگ و نزاع بین کشورها نیست.

دعواها و پرخاشگری های خیابانی بسیار کمتر شده است. مشکلات منجر به طلاق بسیار کمتر شده است. شاید بگویید کمتر نشده، مخفی شده است. آنچه ما باید در جبهه مهارت های زندگی خود توجه کنیم این است که در برابر مشکلات و ناکامی ها بروز عصبانیت، خشم و پرخاشگری رخ می دهد.

با استفاده از مهارت خودآگاهی و شناخت خود موقعیت های خشم و برانگیز را شناسایی کنید و از قبل در آن موقعیت قرار نگیرید و یا خودتان را برای کنترل آن آماده نگه دارید. ممکن است:

ترک موقعیت، خوردن مقداری آب، کمی راه رفتن، شنیدن صدایی آرام بخش، گفتگو با یک دوست، خوابیدن، گریه کردن آگاهانه، دیدن فیلمی زیبا و ... به طور موقت کمک تان کند.



## مهارت تفکر انتقادی:

حتماً شما هم اصلاح نقد سازنده را شنیده اید. این گونه نقد به معنای پیدا کردن نقاط ضعف یک فکر در حال انجام، اصلاح و اجرای مجدد آن است تا زمینه ادامه و پیشرفت آن کار با برنامه مهیا شود.

آنچه اکثر افراد در زندگی انجام می دهند «نق زدن و غرزدن» است و بدون نگاه اصلاحی، و خبر بد این که این شیوه همه ذهنمان را اشغال و مختل می کند.

حتماً یادتان می آید اوایل شیوع ویروس به دلیل برخی کمبودها انتقادات شدیدی به هر کس انجام می شد. در حالی که وسایلی که طی یکسال نیاز ۲۰ درصد افراد جامعه بود به یکباره بیش از ۸۰ درصد نیاز پیدا کردند. واقعیتی گریزناپذیر در سرتاسر دنیا.

درچنین موقعیتی نقد سازنده می گوید: واقعیت را بپذیریم، راه های نفوذ اشکالات را ببندیم و تصمیمات درست بگیریم.

در فضای اصلاحی، فکرها آزاد و تصمیمات درست گرفته می شود.

شما مسائل دور و بر خود را چگونه نقد می کنید؟

تهیه و تنظیم: زهرا قاسمیان موحد

کارشناس مشاوره