

نشریه پیام مشاور دانشگاه فرهنگیان

شماره ۱۰ - تیر ۱۳۹۹

اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت



سخن نخست

پیام های کرونایی

تصمیم گیری

تاب آوری

شادکامی

تمرین در خانه

حال دلمان را خوب کنیم



لیست آرزوها

ارتقاء سلامت روان و کاهش اضطراب (ویژه کرونا)

به امید روزهای خوب

اکبر ابراهیمی اورنگ، رسول رضایی ملاجق، فریبا حسینی سرخه لیژه، جواد ناصح، پری عطایی، غلامرضا نیکراهان، محسن لعلی، اشرف میرحیدری، احمد میرزاییگی، حسین کدخدای، رضا رجائیان، زهرا بهفر، آزاده مجردی، سید حسین میرزایی، مسعود صالحی شبلیزی، فروغ ماهیگیر، صغری استوار، زهره محمدی، فاطمه زرین کلاه، فهیمه محمودنیا، علی ابراهیمی نیا، علی پورفلاحتی، پروین سالاری، مجید قربانی، مسعود بیدلی، ابراهیم حاجیلری، محمدرضا ابراهیمی اوزینه، شجاع عربان، پری واثق، علی درخش، شکوفه رحیم پور، فاطمه شاهی صدراآبادی، فریده خادمی،

سخن نخست

دکتر محمد میبدی

مدیرکل مشاوره، بهداشت و سلامت

عَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ

بیماری کرونا اگرچه مشکلات زیادی را برای ملت های دنیا بوجود آورد ولی باید گفت: به همراه آن مصیبت ها، شادی ها، امیدها، خلاقیت ها و مسیرهای درخشانی را به روی بشریت گشود.

اینکه افراد ساعت ها در خانه بمانند و در کنار خانواده آرام بگیرند، همدیگر را ببینند، مطالعه کنند، با هم فیلم تماشا کنند، در کنار عزیزان خود غذا میل کنند، اهمیت بهداشت و سلامت را بیاموزند، گذشته ها را مرور کنند و برای آینده برنامه ریزی کنند و حتی تغییر ارتباطات حضوری به مجازی و اینکه افراد از طریق تماس های تصویری با پدر مادر، برادر و خواهر جویای حال یکدیگر شوند، فرصتی برای کنار یکدیگر بودن به معنای واقعی است...

درواقع همه اینها یعنی قدر زندگی را بیشتر دانستن، یعنی اینکه همه درآمدها، پول و طلا ارزش یک دقیقه زندگی کردن و با سلامت زیستن را ندارد. کرونا سبب شده تا ما به معنویت توجه کنیم و اینکه در دنیایی که زندگی می کنیم، همه هدف کار و تامین معاش نیست. این ویروس ابزاری است که به قدرت خدا پی ببریم اگر چه عزیزانی را از دست دادیم اما چیزهای زیادی را که دنیای صنعت و کار و تمدن نوین از ما گرفته بود حداقل برای مدت کوتاهی هم شده تجربه کردیم. در واقع این موضوع را باید بازگشت به خویشتن و اندیشیدن و دیدن زیبایی هایی که به آنها توجه نمی کردیم بدانیم.

اگر از فرصت هایی که کرونا به ما داده درس بگیریم، باید الگوی ساده زیستی، مهربان بودن، درستکاری، ارزش قائل شدن برای یکدیگر، محبت کردن و الگوهای انسانی که سالیان سال فراموش کرده بودیم و کرونا سبب شد دوباره به یاد بیاوریم را به دوران پسا کرونا، تعمیم و تداوم دهیم.

این شماره نشریه پیام مشاور گلچینی از مطالبی است که ما را در مدیریت شرایط کرونایی کمک می نماید. به امید روزهای خوب که قدر همه نعمت های الهی را بدانیم...

فهرست

- سخن نخست..... ۳
- نکات حائز اهمیت..... ۴
- تلنگر..... ۵
- تصمیم گیری..... ۶
- نگاه نو..... ۶
- تمرین مراقبه..... ۶
- تاب آوری..... ۸
- ۲۲ راهکار برای مدیریت دوران گذار از فاصله گذاری اجتماعی..... ۱۰-۱۱
- نیمه پر لیوان..... ۱۲-۱۳
- ایجاد عادت مطالعه..... ۱۴-۱۵
- ۷ روش برای مطالعه..... ۱۶-۱۷
- ۹ اصل در مدیریت زمان..... ۱۸-۱۹
- تمرینی ساده از مارتین سلینگمن برای کمک به آرامش..... ۲۰
- ۵ راهکار برای افزایش شادکامی..... ۲۱
- چند تمرین برای افزایش شادکامی..... ۲۲-۲۵
- سوگ..... ۲۶-۲۷
- چگونه حال دلمان را خوب کنیم..... ۲۸
- همپاران سلامت جسم و روان..... ۲۹
- خودمراقبتی روانی..... ۳۰
- ۳ نوع واکنش در مقابل اضطراب کرونا..... ۳۱
- رویاهایت را زنده نگه دار..... ۳۲



نکات حائز اهمیت برای پیشگیری از ابتا به کروناویروس

تب، سرفه، گلودرد، تنگی نفس از علائم ابتلا است و در حال حاضر برای این بیماری واکسن وجود ندارد. بهترین اقدام پیشگیری است.

تلنگر

زندگی در روزهای کرونایی درست شاید همان چیزی باشد که برای به خود آمدن لازم است، تلنگری که شاید برای هر فردی لازم باشد تا یادش افتد چه نعمتهایی در زندگی دارد، چه چیزهایی که خدا به او داده و درک نکرده و چه آرزوهایی که شاید تنها در پرتو این بیماری به آن می‌توان فکر کرد. یادمان باشد با همه دشواری‌هایی که شرایط فعلی ایجاد کرده است دلایلی برای شاد بودن و شکرگزاری پیدا کنیم. اگر خود و عزیزانمان سالم هستیم، بزرگترین دلیل را برای شکرگزاری بودن داریم. اینکه احتمالاً بیشتر قدر داشته‌هایمان را می‌دانیم و بیشتر سعی می‌کنیم مراقب سلامتی‌مان باشیم به معنای آن است که رشد کرده‌ایم. این رشد دلیل خوبی برای شکرگزاری است. از همه اینها گذشته ما این روزها می‌شنویم که طبیعت با قرنطینه شدن افراد در کشورهای مختلف در حال احیای خود و بازگشت به سلامتی است زیرا آلودگی‌های زیست محیطی کاهش یافته است. بنابراین می‌توانیم با فکر کردن به اتفاقات خوب و مثبت تلاش کنیم روحیه امید و نشاط را در خود زنده کنیم.

(۱) شستشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون

(۲) پوشاندن دهان و بینی هنگام عطسه و سرفه خود و دیگران

(۳) پرهیز از تماس و ارتباط نزدیک با افراد مبتلا

(۴) تغذیه مناسب و استفاده از میوه و سبزیجات جهت تقویت سیستم ایمنی

(۵) تهویه مناسب فضای محیط‌های مسکونی و کاری

(۶) پرهیز از تماس دست آلوده با چشم، بینی، دهان و صورت

(۷) مراقبت از افراد مسن و افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی، آسم، دیابت

(۸) پرهیز از روبوسی و دست دادن به هنگام احوالپرسی

(۹) به حداقل رساندن ارتباطات چهره به چهره (رعایت حداقل فاصله یک متر از افراد)

(۱۰) ضدعفونی سطوحی که با دست در تماس اند

(۱۱) مراجعه به پزشک در صورت بروز و تشدید علائم بیماری



من از ویروس کرونا یاد گرفتم خود مراقبتی داشته باشم و از جسم و روان خود مراقبت کنم



من از ویروس کرونا یاد گرفتم نگران بودن و شکایت و شکوه هیچ چیز را عوض نمی‌کند



من از ویروس کرونا یاد گرفتم هر مطلبی را بدون ذکر منبع موثق در فضاهای مجازی نپذیرم



من از ویروس کرونا یاد گرفتم درد و رنج بخشی از فرایند رشد شخصی است



من از ویروس کرونا یاد گرفتم بهترین کاری که می‌توانیم انجام دهیم این است که به حرکت خود ادامه دهیم و از تلاش باز نایستیم



من از ویروس کرونا درک صحیح بحران را یاد گرفتم

تصمیم بگیرید



برخی پیشامدها به صورت ناگهانی و گاهی فزاینده اتفاق افتاده و باعث می‌شود شرایطی خطرناک و ناپایدار برای فرد، گروه یا بخش زیادی از جامعه ایجاد شود. این شرایط که نام آن را بحران می‌گذارند برای مقابله با آن به فعالیت‌ها و اقدام‌های اساسی نیازمند هستیم و ممکن است روش‌های معمول قبلی پاسخگوی نیازهای جدید ما نباشد.

می‌گیریم.

این بحران فراگیر تمامی جهان را درگیر ساخته و باعث به هم ریختگی بسیاری از برنامه‌ها و پیش‌بینی‌های افراد و جوامع شده است.

اما واژه بحران خطر و فرصت را با هم در برداشته و به همان اندازه که دربرگیرنده تهدید، مانع، آسیب و نهایتاً افول است می‌تواند در برگیرنده رشد نیز باشد. بنابراین داشتن ابزارهایی برای استفاده از این شرایط می‌تواند از میزان آسیب کاسته و بر میزان رشد ما بیفزاید. به این ابزارها در مجموع مدیریت بحران می‌گویند که شامل پیش‌بینی، پیش‌گیری، برخورد، مداخله و سالم‌سازی خود و دیگران در حین وقوع و بعد از وقوع بحران می‌باشد.

بیماری بسیاری از افراد و فوت تعداد زیادی از مردم جهان روی دیگر این بحران است که آثار و هزینه‌های اقتصادی در نظام سلامت و پیامدهای روانی بسیاری را به همراه داشته است. همانطور که می‌بینیم بحران کرونا ویروس خود مولد بحران‌های دیگری است.

در عین حال تجلیات روشنی از همبستگی، همدلی، همکاری، احساس مسئولیت اجتماعی،

بخش زیادی از این مدیریت روش‌های رفتاری، تنظیم هیجانی و شناختی است که ما به کار

برنامه‌ریزی، نظم، ایثار و فداکاری مردم بروز یافت که می‌تواند تجربه برای برای بحران‌هایی دیگر در آینده و برای سایر جوامع برای برون‌رفت از این بحران باشد.

بن بست و کارآمد نبودن روش‌های معمول باعث شد راه‌های جدیدی برای برآورده کردن نیازمان به آموزش، سرگرمی، نیازهای جسمانی و روانی و ... بیابیم که می‌توانند در ادامه زندگی نیز به کارگیریم و در بحران‌های دیگری در آینده آمادگی لازم را داشته باشیم.

شاید مهم‌تر از همه این باشد؛ داشته‌های ما زمانی درک می‌شوند که آن‌ها را نداشته باشیم و شیوع این ویروس بسیاری از داشته‌ها را از ما گرفت و ما فهمیدیم چه انسان‌های ثروتمندی بوده‌ایم.

آدم‌های بسیاری در اطراف خود داریم که دلتنگشان می‌شویم و دیدنشان برای ما امیدی دوباره به زندگی است.

سرگرمی‌های کوچکی داشته‌ایم که حالا برای ما بزرگ و دست‌نیافتنی و حتی خطرناک شده‌اند.

به راحتی و به روانی یک رود در تکیه و حرکت بودیم و حالا در هر حرکتی با موانع ریز و درشت ناشی از فراگیری ویروس کرونا مواجه هستیم.

هم‌اینک می‌دانیم که بسیار ثروتمند بوده‌ایم و هستیم. می‌دانیم که ثروتمندی واقعی چیست و چه چیزهایی را اگر نداشته باشیم فقیر می‌شویم، سلامت روانمان به خطر می‌افتد و دیگر جای خالی‌شان با هیچ چیز پر نمی‌شود.

نگاه نو



هم‌اکنون از نو نگاه کنیم، دوباره چشمانمان را باز کنیم و زندگی را به گونه دیگری آغاز کنیم. بیندیشیم که با هر بحران فرصتی هم وجود دارد و این اندیشه ابزاری در دست ما برای مقابله با بحران است. با این تفکر از بحران علیه بحران استفاده می‌کنیم و آن را شکست می‌دهیم. از هم‌اکنون می‌تواند اولویت‌های ما برای زندگی تغییر کند و بدانیم داشته‌های واقعی چه چیزهایی هستند و کدام نداشته‌ها جریان زندگی را کند خواهند کرد. حالا چگونه می‌توانیم ثروت واقعی خود را حفظ کنیم و آن‌ها را فدای سکه‌های دروغین و نیازهای کاذبمان نسازیم.

باید گفت برای اینکه به تمامی این باورها برسیم، در توقف هم رشد کنیم و در تهدید هم فرصت ساز شویم باید زیبا بیندیشیم، در همه جهان سوار بر اندیشه‌های مثبت سیر کنیم، باید مثبت بیندیشیم. داشتن باورهای مثبت مانند تماشای زیبایی‌های نامرئی است، مانند دیدن نقطه‌های نورانی در یک دریای تاریک است، اندیشه‌های مثبت راه عبور از بن‌بست‌ها و نهایتاً آب دادن به دانه‌هایی است که باروری‌شان را نه الان که حتما خواهیم دید...

تمرین مراقبه

یکی از راهکارها برای مدیریت احساسات و قوی نگه داشتن بدن و ذهن، تمرین مراقبه (مدیتیشن) و ذهن‌آگاهی است.

هر روز ده دقیقه تمرین مراقبه و ذهن‌آگاهی کنید.

مطالعات نشان داده که مراقبه و ذهن‌آگاهی می‌تواند استرس را تسکین دهد، از اضطراب و ترس بکاهد و دیدگاه مثبت‌تری نسبت به زندگی در شما ایجاد کند. در مکان آرامی بنشینید یا دراز بکشید. چشمان خود را ببندید و سعی کنید که بدنتان را رها کنید. بر تنفس خود به صورت دم، بازدم منظم تمرکز کنید، اگر حواس‌تان پرت می‌شود، جای هیچ نگرانی نیست. دوباره سعی کنید و به آرامی بر تنفس خود تمرکز کنید. همزمان گوش دادن به صدای طبیعت (مانند صدای جریان آب رود، صدای پرندگان)، صوت تلاوت قرآن، آهنگ‌های ملایم مخصوص مراقبه یا استفاده از صدای معلم‌های باتجربه که گام به گام به شما آموزش مراقبه می‌دهند نیز می‌تواند مفید باشد.

عوامل حمایتی تاب آوری



یکی از عوامل حمایتی تاب آوری، خود تنظیمی است. آلوورد و گرادوس (۲۰۰۵)، بیان می‌کنند که اگر یک فرد قادر به تعدیل هیجانات و رفتار خود و همچنین خود آرامی (آرام کردن خود) باشد، به احتمال بیشتری می‌تواند توجه مثبتی را از دیگران فراخواند. افراد تمایل دارند تا مهارت خود تنظیمی را از طریق مشاهده و الگوبرداری از مراقب یاد بگیرند. بنابراین باید چنین تکنیک‌هایی از طریق آموزش همگانی جهت تاب آوری در برابر کرونا به افراد آموزش داده شود.

عامل دیگر فرزند پروری پیش گستر است. فرزندان درحضور یک مراقب حمایتی به سازگاری بهتر با مصیبت‌ها تمایل دارند. والد پیش گستر کسی است که گرم، دوست داشتنی و حمایتی است و یک محیط برانگیزاننده شناختی را فراهم می‌کند. این والدین تمایل به استفاده از یک سبک مقتدرانه فرزند پروری در کنترل و نظم بخشی به رفتارهای فرزندانشان دارند. پس آموزش‌های لازم به خانواده‌ها از ضرورت‌های بعدی رشد تاب آوری است.

عامل حمایتی بعدی ارتباطات و دلبستگی است. در ادبیات پژوهشی بررسی شده حمایت اجتماعی بزرگترین عامل پیش بینی تاب‌آوری است.



تاب آوری و بیماری کرونا

افراد تاب آور چه کسانی هستند؟

زندگی و وفق دادن سریع خود با مشکلات و تغییرات بزرگ را دارند.

در شکل گیری ظرفیت‌های تاب آوری علاوه بر ویژگی‌های خلقی، انسجام و صمیمیت خانوادگی (همبستگی، میزان تعارضات یا همکاری‌ها و حمایت‌ها) و نظام حمایت بیرونی (میزان دسترسی به شبکه‌های حمایتی دوستان و وابستگان) موثر می‌باشند. بنابراین در شرایط دشوار کرونایی باید همبستگی و همکاری‌ها و حمایت‌ها تقویت شوند تا افراد شکسته نشوند بلکه بتوانند با سازگاری مثبت ضمن تحمل دشواری‌ها، فرصت‌های جدیدی را خلق نمایند تا بر وضعیت دشوار فعلی غلبه نمایند.

شخص تاب آور منابع محافظتی در اختیار دارد که مقاومت او را در برابر تهدیدات و به تبع آن بهداشت روانی بلند مدت وی را بالا می‌برد. شخص تاب آور سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار داشته و با چالش‌ها و شرایط تهدید کننده سازگاری موفق دارد. تاب آوری می‌تواند شکل زندگی را تغییر داده و یا زندگی افراد را نیرومند سازد. تاب آوری در افراد یک واکنش ذاتی نمی‌باشد بلکه ظرفیتی است آموختنی و اکتسابی. افراد تاب آور ویژگی‌هایی مانند: پذیرفتن واقعیت‌های زندگی، اعتقاد به پر معنا بودن

مواجهه با موقعیت‌های سخت و تغییرات تنش‌زا مانند شیوع بیماری کرونا جزء بدیهیات زندگی انسان‌ها می‌باشد. ممکن است افراد در چنین موقعیت‌هایی، رفتارهای متفاوتی از خود نشان دهند. برخی عملکردهای طبیعی داشته و علیرغم روبرو شدن با شرایط تهدید کننده سازگاری موفقیت آمیز داشته و مشارکت کننده فعال و سازنده محیط پیرامونی خود می‌باشند. به افرادی که شرایط سخت و دشوار را به فرصت‌های پرمفعت تبدیل می‌کنند و برای حل مشکل از طریق تعامل با دیگران، تعمق حمایت‌های اجتماعی را در خویش پرورش دهند، افراد تاب آور می‌گوییم.

مولفه‌های ضروری جهت رشد تاب آوری

۱- **توجه به رشد عوامل تاب‌آوری خانوادگی:** شامل پیوند حداقل با یکی از والدین، انسجام خانوادگی، ساختار خانواده، صمیمیت خواهر و برادرها که در این شرایط می‌تواند با افزایش میزان گرمی و صمیمت در خانواده نحوه برخورد درست در این شرایط را تسهیل کنند.

۲- **کاهش عوامل خطر در خانواده:** استرس بالای مادر، وضعیت اقتصادی ضعیف، فقدان روابط سازنده بین مادر و فرزندان و اعضای خانواده

۳- **رشد عوامل تاب‌آوری محیطی:** وجود فرد بزرگسال و دلسوز به غیر از والدین در جامعه، هم از طریق رسانه‌های همگانی و یا حضور مددکاران اجتماعی می‌تواند مثرثر باشد.



۲۲ راهکار برای مدیریت دوران گذار از فاصله گیری اجتماعی

بر گرفته از مجموعه توصیه های سازمان بهداشت جهانی و صندوق کودکان سازمان ملل (یونیسف)

۱۴- مدیریت احساسات منفی.

۱۵- اعتدال در استفاده از رسانه و دریافت اطلاعات: غوطه ور شدن و چک کردن مرتب اخبار و اطلاعات، آن هم منابع و رسانه های نه چندان مستند و به روزرسانی مداوم شبکه های اجتماعی فرد را نگران تر می کند.

۱۶- پیگیر واقعیت ها باشید: گردآوری اطلاعات پیشگیرانه و درمانی درست به فرد کمک می کند خطر درگیری و ابتلاء به ویروس کرونا را کاهش دهد.

۱۷- تدوین برنامه روزانه همراه با تعیین روزمره گی های جدید:

محتوای برنامه روزانه و حتی هفتگی می تواند دربردارنده ی روال های مثبت و سازگانه ی جدید در زندگی، تدارک و مشارکت در سرگرمی های مفید - تمیزکاری و نظافت، پخت و پز، ورزش، یوگا، مدیتیشن، مراقبه، آرامش دهی، یا فعالیت های معنی دار و رشدگرا- مطالعه، تماس با دوستان و فامیل، یادگیری مهارتی جدید و ... باشد.

۱۸- کارهایی را انجام دهید که از آنها لذت می برید:

۱۹- تعیین اهداف: تعیین اهداف و دستیابی به آنها حس خوشایند کنترل و هدفداری را به فرد القاء می کند. در مورد کارهایی که می خواهید یا باید انجام دهید فکر کنید.

۲۰- ذهن خود را فعال نگه دارید:

بخوانید، بنویسید، بازی کنید، پازل های متقاطع، سودوکو، نقاشی و روش های مختلف دیگر برای فعال نگه داشتن ذهن شما بسیار مفیدند.

۲۱- وقت خود را برای استراحت و تمرکز بر زمان حال بگذرانید: تکنیک های آرامش بخش به برخی افراد کمک می کند تا با احساس اضطراب کنار بیایند.

۲۲- گذراندن وقت در فضاهای سبز می تواند به نفع روحیه و جسم شما باشد. اگر نمی توانید خارج شوید، می توانید با گذراندن زمان در کنار پنجره ها، اثراتی مثبت را به دست آورید.

۱- محیط خانه را با رسیدگی به گل و گیاه برای خودتون

دلپذیر کنید.

۲- لیستی از کارهای نیمه تمام تهیه و به آنها رسیدگی کنید.

۳- با اعضای خانواده، بازی های گروهی که برای همه جالب باشد، ترتیب دهید.

۴- ساعتی از روز، در خانه موسیقی آرام پخش کنید.

۵- از اینکه کل روز، در جریان شنیدن اخبار باشید دوری کنید.

۶- یک سینمای کوچک خانگی تدارک دیده و فیلم های مورد علاقه خود و خانواده را تماشا کنید.

۷- مکالمه تصویری با خانواده و دوستان را، جایگزین دیدار نزدیک آنها کنید.

۸- یکی از کارهای خوشایند و مفیدی که این روزها می شود انجام داد، یادگرفتن یک مهارت جدید است.

۹- حفظ و افزایش ارتباط با تماس های ویدیویی با دوستان و خانواده می تواند به کاهش انزوا کمک کند.

۱۰- راهنمایی و پشتیبانی دیگران: به این فکر کنید که چگونه می توانید به اطرافیان کمک کنید. حمایت و همدلی با عث دلگرمی دیگران و حس خوب برای شما می شود.

۱۱- در مورد نگرانی های خود صحبت کنید.

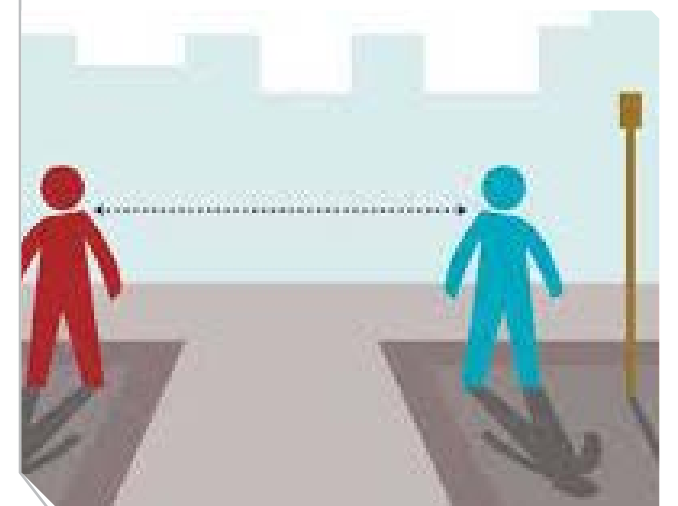
۱۲- تغذیه سالم و مغذی به کارکرد خوب سیستم ایمنی کمک می کند، به مقدار کافی آب بنوشید، از مصرف دخانیات، الکل و نوشیدنی های شکرदार پرهیزید.

۱۳- حفظ الگوهای منظم خواب و بیداری

۱۴- مراقبت از سلامت روان:

احساس استرس، سردرگمی و ترس در بحران عادی است. با افراد مطلع حرف بزنید، اخبار درست کمک کننده است. حمایت از سایر افراد جامعه به همان اندازه که به دیگران کمک می کند برای فرد حمایت کننده هم مفید و یاری رسان است. از حال همسایگان، اقوام و دوستان خبر بگیرید. به مهربانی یکدیگر تکیه کنیم؛ مهربانی همان چیزی است که ما را در این زمان دشوار نجات خواهد داد.

اوضاع سخت و کمتر تجربه شده ای بر بخش بزرگی از دنیا حاکم است. ولی تجربه شهرها و کشورهای درگیر با کرونا که اکنون توانسته اند از شیوع بیشتر آن جلوگیری کنند، به سایر جهانیان امید و شجاعت می دهد. در این دوران سخت، مراقبت از سلامت جسمانی و روانی بسیار مهم است.





شیوع ویروس کرونا همه دنیا را درگیر کرد، زندگی همه مردم را تحت الشعاع قرار داد و بر همه امور عادی و روزمره افراد سایه انداخت. همه چیز از حالت عادی خارج شد و نگرانی‌ها از این ویروس ناشناخته افزایش یافت. ولی در کنار مشکلات زیادی که این ویروس ایجاد کرد می‌توان به نکات مثبت شیوع این ویروس اشاره کرد. تأثیراتی که به کشورمان کمک کرد ولی شاید از دیده گان دور مانده است.



در مواجهه با کرونا نیمه پر لیوان را ببینیم

۱- افزایش حس نوع دوستی

شیوع کرونا نگاه‌ها را به سمت عواطف انسانی برد که برای امدادسانی و کمک به هموعان در گوشه و کنار کشور موج می‌زند؛ صاحبان صنایع خط تولید خود را در جهت تأمین نیازهای درمانی و بهداشتی فعال کرده‌اند. حضور گروه‌های جهادی در امر تولید و توزیع محصولات بهداشتی و درمانی، حضور جوانان برای ضدعفونی کردن محلات و خیابان‌های شهر و مراکز حضور مردم، حضور طلبه‌هایی که به‌صورت خودجوش در غسالخانه‌ها مشغول فعالیت هستند؛ معلمان آموزش و پرورش و استادان دانشگاه‌ها همت کرده‌اند و در فضای مجازی درس به دانش‌آموزان و دانشجویان می‌دهند و رفع اشکال می‌کنند و انواع دیگری از مثال‌های همدلانه، که نشان می‌دهد باید چشم‌ها را شست و به جنبه دیگر شیوع این ویروس منحوس نگریست.



۲- ارتقاء سطح سلامت عمومی

بحران کرونا سطح آگاهی مردم و ملت‌ها را افزایش داد و باعث شد همه به فکر مدیریت زندگی در شرایط بحرانی بیفتند. کرونا به ما یاد داد در شرایط بحرانی، آرامش خود را حفظ کنیم و به نوعی مدیریت اضطراب داشته باشیم و به جای خرید ماسک‌های بی رویه و لوازم و مواد ضد عفونی کننده و دامن زدن به اضطراب‌هایمان، به دنبال آرامش باشیم و به جای چرخیدن در فضای مجازی و خواندن اخبار مایوس کننده، سعی کنیم بیشتر ورزش کنیم، خواب کافی و با کیفیت داشته باشیم و با نوشتن احساساتمان، استرس را از خود دور کنیم. لبخند بزنیم و به داشته‌هایمان فکر کنیم و با مشخص کردن اولویت‌های خود در زندگی، به فعالیت‌های روزمره و مورد علاقه خود بپردازیم تا از تأثیرات منفی کرونا بر سلامتی خود بکاهیم.



۳- تأثیر کرونا بر محیط زیست

کرونا بر محیط زیست نیز تأثیر خود را گذاشته است به طوری که در ماه‌های اخیر خیلی از شهرهای ایران و جهان هوای پاک را تجربه کرده‌اند. حمل و نقل زمینی و بین شهری و همچنین حمل و نقل هوایی کاهش یافته است. تولیدات بسیاری از کارخانه‌های بزرگ کم شده است و بنابراین سهم آنها در آلودگی به شدت کاهش یافته که این موضوع نقش بسیار زیادی بر کاهش آلودگی هوا و انتشار کربن داشته است.



۴- دیده شدن تلاش پرستاران

یکی دیگر از نکات مثبت کرونا این بود که مردم ایران متوجه عملکرد و تلاش پزشکان و پرستاران و کارکنان و مدیران بیمارستان‌ها و مراکز درمانی و بهداشتی شدند. پزشکان و پرستاران و دیگر همکارانشان از جان مایه گذاشتند و تا کنون ده‌ها نفر از آنان جان خود را با حضور بر بالین بیماران، فدا کردند، برخی از آنها روزها و هفته‌ها از بیمارستان به خانه نرفته‌اند و فرزندان خود را ندیده‌اند تا از گسترش این بیماری مرگبار جلوگیری کنند. تلاش شبانه روزی آنها برای مهار کرونا باعث شد جایگاهی ارجمند در دل مردم پیدا کنند و افراد جامعه آنها را تحسین کنند و مورد ستایش قرار دهند.



۵- رونق گرفتن فعالیت‌های مجازی

رونق گرفتن خرید اینترنتی و بالا رفتن مراجعات به این بخش از کسب وکار، از دیگر اثرات مثبت کرونا ویروس در جامعه است، همچنین تدریس دیجیتال و اهمیت این بخش از آموزش در چنین شرایطی خیلی بیشتر از همیشه خودش را نشان داد، تقریباً تمام فضای آموزشی کشور از راه دور در حال انجام شدن است و امید است این بخش از آموزش مورد حمایت قرار بگیرد تا همه بتوانند از این سیستم آموزشی استفاده کنند.



۶- قدردانی نسبت به نعمت‌ها

کرونا باعث شد تا بفهمیم چه نعمت‌های ارزشمندی داشتیم ولی آنقدر برایمان عادی شده بود که آنها را نمی‌دیدیم، می‌توانستیم پدر، مادر، دوستان و عزیزانمان را به راحتی در آغوش بگیریم، درس می‌خواندیم، کار می‌کردیم، به راحتی و بدون استرس در طبیعت قدم می‌زدیم، بدون استرس به نرده‌ها و دستگیره‌های درها دست می‌زدیم، با دوستان و خانواده دور هم جمع می‌شدیم و هزاران نعمت دیگر که برای همه ما عادی و جزئی از زندگی روزمره شده بود.



ایجاد عادت مطالعه در زمان قرنطینه خانگی



مطالعه یکی از مهمترین مهارت‌های پایه‌ای است که زمینه موفقیت و سرگرمی را برای هر فردی در زندگی فردی و اجتماعی به ارمغان می‌آورد. این بدان خاطر است که مطالعه بخش کامل کننده علم و معارف و پیشرفت در جهان بشری را بازی می‌کند. چگونه این رفتار عادت‌ی را در خزانه رفتاری خود نهادینه کنیم؟

عادت‌ها چه هستند:

عادت‌ها همان عواملی هستند که به شما امکان می‌دهد کاری را برای نخستین بار با سختی و دشواری زیاد انجام دهید، اما همان کار برایتان به زودی راحت و راحت تر می‌شود، سپس آن را با تمرین کافی و در نهایت بدون هیچگونه هوشیاری خاصی (ناخودآگاه) به انجام می‌رسانید.



چگونه تصمیمی یا رفتاری در فرد به رفتاری خودکار تبدیل می‌شود؟



*درصد زیادی از رفتارهای روزانه افراد نیازمند به تصمیمات واقعی نیستند بلکه رفتارهای عادت‌ی و تکراری هستند که به خودی خود اتفاق می‌افتد.

*عادت‌ها اقدامات رفتاری هستند که معمولاً نیازی به فکر کردن نداشته بلکه خودکار اتفاق می‌افتد بدون اینکه بخواهید اتلاف انرژی را به مغز شما تحمیل کند.

*رفتارهای عادت‌ی تقریباً هیچوقت از بین نمی‌روند. چون عادت‌ها در ساختار مغز ما رمز گذاری می‌شوند و اگر این یک عادت خوب باشد می‌تواند خود امتیاز خوبی برای افراد محسوب شود..

شما هم این میل را در خودتان تقویت کنید و خودتان را برای خودتان به معنی اقدام به شروع کار خوب اثبات کنید. اگر در شرایط ویروس کرونا روزی چند صفحه کتاب مطالعه کرده بودید تا بحال حداقل یک کتاب خوانده بودید. بنابراین از امروز شما نیز می‌توانید این میل را در خودتان تقویت کنید. تمایلات یا میل همان عواملی هستند که باعث ایجاد عادت می‌شوند. مهم این است که شما هم با اختصاص حداقل زمان برای این کار، شروع کنید. و از اینکه این تصمیم مثبت را گرفتید در خودتان احساس خوب ایجاد کنید. تکرار آرام آرام این رفتار یعنی شما خودتان را در مسیر رفتارهای عادت‌ی قرار داده‌اید.



عادت‌ها آنقدر قوی اند که باعث می‌شوند مغزمان، خارج از درک و اراده ما به آن وابسته شود و عمل کند. در شرایط ویروس کرونا که شما در حال تجربه کردن سبک جدیدی از زندگی هستید، از خودتان بپرسید چرا مطالعه نمی‌کنید؟ چگونه این سبک رفتاری را در قالب رفتار عادت‌ی می‌توانید در خودمان تثبیت کنید؟ برای رفتارهای عادت‌ی چرخه اشتیاق به معنی میل و گرایش و محرک انگیزشی با پاداش نیازمند است. البته قدرت اراده برای تصمیم گیری نیز فاکتور مهم می‌باشد.

حال و هوای درس خواندن بدهد. فراموش نکنید که همیشه گوشه دنجتان را مرتب نگه دارید. منظم ماندن موقع درس خواندن یا کار کردن در خانه اصلا کار ساده‌ای نیست، ولی نظم محل درس خواندن هم تمرکزتان را بالا میبرد و هم بازدهیتان را افزایش میدهد پس جزو اولویت‌ها قرارش دهید.

۲) به خودتان جایزه بدهید

اگر موفق شدید تمرکزتان را برای مدتی که در نظر داشتید حفظ کنید و بازدهی خوبی داشتید حتما به خودتان جایزه بدهید. جایزه میتواند تماشای قسمتی از سریال محبوبتان، چرتی کوتاه، یا خوردن آن کیک خامه‌ای باشد که به خودتان اجازه خوردنش را نمیدادید. جایزه باعث می‌شود تا رفتارهای مثبت شما سریعتر و بهتر تبدیل به عادت شوند و به بیشتر شدن تمرکزتان در حین درس کمک کند.

۳. برنامه ریزی کنید

در این روزها خیلی‌ها باید درس‌هایشان را از طریق ویدیوهایی دنبال کنند که بعضیشان را می‌توانند بعداً هم ببینند. عده‌ای دیگر هم البته به صورت آنلاین در کلاس‌ها شرکت می‌کنند تماشای این نوع ویدیوها و یا شرکت در کلاس آنلاین را حتما در مکان مخصوص درس خواندن انجام دهید و هرگز در حین انجام دادن کار دیگری مشغولشان نشوید. دیدن این ویدیوها در حین خوردن غذا، یا روی تخت، اهمیتشان را در ذهنتان پایین می‌آورد و از ارزش ذهنی عادت شما می‌کاهد.

باید همواره حواستان باشد که درس‌ها و موضوعات مختلف، سطح تمرکز متفاوتی می‌طلبند، پس باید با دقت برای هر درس و نوع آن، حال انجام دادن تمرین باشد یا خواندن کتابی درسی، دیدن ویدیو و یا حضور در کلاسی آنلاین، از پیش برنامه ریزی کنید و هر کدام را در زمان درستی انجام دهید.

۴. نزدیک به واقعیت هدفگذاری کنید

مراقب باشید تا اهدافی را برای درس خواندنتان در نظر بگیرید که بتوانید واقعا به آن دست پیدا کنید. سه ساعت درس خواندن مستمر برای امتحان آیلتس در روز، آن هم در حینی که خانه داری می‌کنید و شاغل هم هستید می‌تواند برای قبولی در آزمون کمک کننده باشد. برای شروع این را بدانید که سنگ بزرگ نشانه نزدن است.

۵. روابط اجتماعی‌تان را حفظ کنید

اگر در خانه و با خانواده زندگی می‌کنید با آن‌ها صحبت کنید و آن‌ها را در جریان برنامه‌های درسی خود قرار دهید تا بتوانند به تناسب، شرایط بهتری را برایتان محیا کنند. از طرف دیگر، روابطتان را با دوستان درسی‌تان، خواه محیط دانشگاه، خواه کلاس زبان، مدرسه یا چیزهای دیگر به صورت آنلاین پیگیری کنید. طبیعی است که چیزی جای روابط حضوری را نخواهد گرفت ولی روابط اجتماعی جزوی از ذات ما است و باعث خواهد شد شرایط قرنطینه در ذهنتان عادی تر جلوه کند و به آرامش لازم برای درس خواندن برسید. در کنار این‌ها دوستان و استادان شما می‌توانند کمک حال شما در درس‌ها باشند.

۶. کمک بخواهید

همه از جمله استادان و دوستان‌تان هم در قرنطینه هستند و اکثرشان حاضرند تا در صورت گرفتار شدن‌تان در موضوعی خاص به کمکتان بیایند. پس از لاکتان بیرون بیایید و اگر مشکل درسی ای داشتید حتما با دوست

۷ روش برای مطالعه و درس خواندن راحت تر و بهینه تر در دوران کرونا

۱) جایی ثابت برای درس خواندن پیدا کنید

شاید پیدا کردن جایی دنج به خاطر حضور شلوغ و دائمی خانواده کار راحتی نباشد ولی گوشه‌ای خاص و ترجیحا ساکت و خلوت را برای خودتان انتخاب کنید و همه وسایل لازم برای درس خواندن مثل لپ تاپ، مارکر، کتاب، خودکار، دفتر و هر چیزی که لازم است را اطرافتان بگذارید. در صورت امکان این مکان را ثابت نگه دارید. البته که این کار برای همه ممکن نیست، به ویژه برای والدینی که احتمالا مجبورند روزها را با بچه‌ها بگذرانند و شب‌ها مشغول درس شوند. در این صورت سعی کنید نشانه‌های خاصی در میان وسایلتان داشته باشید تا حتی اگر هر روز جای متفاوتی می‌نشینید به شما حس مناسب و





(۹) اصل در مدیریت زمان

آگاهی نسبت به وقت خود: شما باید نسبت به میزان زمانی که صرف کار خاصی می کنید، بیندیشید که آیا این زمان نیاز به تغییر دارد یا نه؟

اولویت بندی کردن: شما باید با محاسبه اهمیت و فوریت کارها، تعیین کنید که کارهای گوناگون را به چه ترتیبی انجام دهید هرچه کار مهم تر باشد، باید وقت بیشتری به آن اختصاص دهید تا آن را به موقع و با کیفیت خوب، به اتمام برسانید. سعی کنید به ترتیبی که از شما انتظار دارند، به انجام مسئولیت های مختلف بپردازید، به طوری که بتوانید در صورت ضرورت، کارهای فوری و مهم را در اولویت قرار دهید.

برنامه ریزی کردن وقت خود: شما باید در باره برنامه ریزی کردن وقت خود برای یک دوره کوتاه مدت (یک روز مدرسه) یک دوره متوسط (یک هفته) و یک دوره بلند مدت (یک ترم یا یک سال تحصیلی) فکر کنید. در برنامه ریزی هر دوره زمانی، کارهای شما باید اولویت بندی شود. بدین ترتیب تا پایان هر دوره، کارهایی که در بالاترین اولویت بندی قرار دارند به موقع و درست انجام می شوند و کارهایی که اولویت کمتری دارند در زمان مناسب انجام خواهند شد.

همانگ کردن فرصتها با کارها: هرکس درباره اینکه چه موقع و چگونه می تواند کارهای محول را با کارایی بیشتری انجام دهد، با دیگری تفاوت دارد. سازماندهی وقت، به منظور رسیدگی به کارهایی خاص در ثمر بخش ترین زمان، به شما کمک می کند تا برنامه های دقیقی تدوین کنید که کارایی خوبی داشته باشند.

انجام سریع کارهای کم اهمیت: کارهایی هستند که می شود آن ها را در یک دوره زمانی کوتاه، یا بلافاصله یا در اولین فرصت انجام داد. هرگاه چنین کارهایی را هر چه سریع تر انجام دهید و آن ها را جمع کنید و کنار هم بگذارید، باعث می شود میز کارتان همواره مرتب باشد. گذاشتن کارها برای بعد، سبب می شود به جای چند کار کوچک، با چندین کار که روی هم تلنبار شده اند مواجه شوید که باعث می شوند برنامه شما به هم بریزد و تاخیر در انجام آن ها، برای خودتان و هم برای دیگران، دردسر ایجاد خواهد کرد.

طفره نرفتن: وقتی تشخیص دادید کاری را باید انجام دهید، برای زمان انجام دادن آن برنامه ریزی کنید و بکوشید کارها را در همان زمان برنامه ریزی شده انجام دهید اگر برای شروع هرکاری چند بار فکر کنید و هر بار هم بدون هیچ دلیل موجه یا به دلیل اینکه برایتان ناخوشایند است از انجام آن منصرف شوید، زمان زیادی را به هدر خواهید داد.

واقع بین باشید: انتظارات شما از خودتان باید منطقی باشد. سعی کنید با توجه به زمانی که در اختیار دارید، کار را با کیفیت مطلوب انجام دهید.

داشتن توانایی برای نه گفتن: گاه بازتاب نه گفتن به دیگران، می تواند نشان دهنده این مطلب باشد که بسیار گرفتار هستید، یا در آن زمان نمی توانید به خوبی از عهده آن کار برآیید. با گفتن نه به دیگران می توانید به آن ها بفهمانید که کارها را باید طوری برنامه ریزی کنند که مسئولیت ها بین همه همکاران تقسیم شود نه یک عده یا یک نفر خاص.

واگذاری مسئولیت: کارهای زیادی وجود دارد که می توانید از دیگران بخواهید تا آن ها را انجام دهد. هرچند وقت یکبار، کارهایتان را بازنگری کنید و در صورت امکان بعضی از آن ها را به دیگری واگذار کنید.

قطعا فردی که از نظر مهارت های مدیریت زمان ضعیف باشد، حتی به مرحله اول که کسب شرایط لازم برای معلمی است، نمی رسد. برای هر معلمی، برخوردار بودن از مهارت های مناسب مدیریت زمان ضروری است. داشتن توانایی انجام وظایف شغلی به گونه ای ثمر بخش، به طور مستقیم یا غیر مستقیم، بر کیفیت تدریس و یادگیری در کلاس هایتان تاثیر می گذارد. از آنجا که شغل معلمی از نظر کاری ماهیت متنوعی دارد، باید برای رشد خود و تنوع در تدریس، به طور منظم مهارت های خود را مورد بازنگری قرار دهید و درباره اینکه چگونه به این مهم دست می یابید، بیندیشید.

تمرین در خانه برای کمک به آرامش

در مواجهه با دغدغه های ذهنی (از مارتین سلیگمن)

سلیگمن می گوید: ”ذهن انسان در اکثر مواقع به طور خودکار به سمت بدترین موقعیت های محتمل سوق داده و جذب می شود. فاجعه سازی یک پاسخ سازگارانه تکاملی ذهنی است، اما این پاسخ معمولاً بیش از حد و به طور غیرواقع بینانه ای منفی است.“ سلیگمن برای تمرکز و آرامش ذهنی تمرین ساده ای به نام ”نگاه واقع بینانه“ را پیشنهاد می دهد که با حدس زدن بدترین اتفاق ممکن که احتمالاً پیش از هر سناریوی دیگری به ذهنمان می رسد، شروع می شود، سپس به بهترین اتفاق ممکن می پردازد و سرانجام با پرداختن به محتمل ترین اتفاق پایان می یابد. هدف از انجام این تمرین تبدیل افکار غیرمنطقی به افکار منطقی است. این تمرین در چهار مرحله انجام می شود.

گام اول: از خودتان بپرسید بدترین اتفاقی که ممکن است در این موقعیت برایتان رخ دهد چیست؟

پاسخ این سوال بسته به سن و وضعیت سلامت شما تغییر می کند. سلیگمن برای مثال بدترین اتفاقی را که ممکن است برای خودش به عنوان یک مرد ۷۷ ساله که در حومه پنسیلوانیا زندگی می کند، بیفتد، بیان کرده است. بدترین افکار منفی خود آیند او این ها بوده است: ”از آنجایی که دخترم به مدرسه می رود و با دیگران در تماس است، من حتما مبتلا می شوم. اگر مبتلا شوم، بیماریم حاد می شود و از آنجایی که در دهه هفتاد زندگی هستم، حتما می میرم.“

گام دوم: سپس خودتان را مجبور کنید به بهترین اتفاق ممکن فکر کنید.

در این بخش تمرین، سلیگمن ممکن است با خودش فکر کند: ”نه من و نه هیچ یک از اعضای خانواده ام به این بیماری دچار نمی شویم. این موج شیوع خیلی زود می گذرد و برای ما مشکلی پیش نمی آید.“

گام سوم: حالا اتفاقی را که بیش از همه محتمل است روی دهد، در نظر بگیرید.

سلیگمن گفته برای او واقع بینانه ترین اتفاق این است: ”ممکن است من به این بیماری مبتلا شوم، اما مثل اکثر افراد علائم خفیف خواهد بود. درست است که من از نظر سنی در گروه خطر قرار دارم، اما همیشه ورزش می کنم و مشکل جسمی خاصی ندارم، بنابراین احتمالاً یک یا دو هفته در بستر بیماری می مانم و دوران نقاهت را می گذرانم و بعد دوباره سرپا میشوم.“

۵ راهکار برای افزایش شادکامی

۱) مهربانی کردن

هر روز یک تا پنج عمل مهربانانه در حق کسی انجام دهید. منظور کاری است که باعث خوشحال شدن طرف مقابل بشود. سپس در دفترچه ای یادداشت کنید از انجام هرکدام از آن ها چه احساسی داشتید.

۲) نامه تشکر

برای یکی از افراد مهم زندگی تان نامه قدردانی بنویسید و در آن نامه بابت هر موضوع مثبتی که در زندگی تان تأثیرگذار بوده است از آن شخص تشکر کنید. می توانید آن نامه را برایش بفرستید یا شخصاً خودتان به دست او برسانید.

۳) ۳ اتفاق خوب

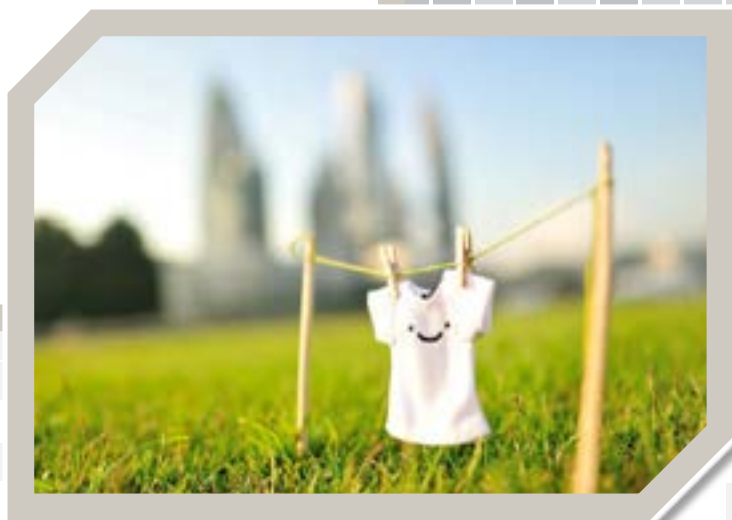
هر شب ۳ اتفاق خوبی که در طول روز برایتان رخ داده است را یادداشت کنید و دلیل روی دادن هر یک از آن ها را بنویسید. ممکن است فکر کنید که شاید در بعضی روزها اتفاق خوبی نیفتد، اشکالی ندارد! شما سعی تان را بکنید تا اتفاق ها خوب را بسازید. هم چنین وقتی به دنبال مرور کردن اتفاقات خوب هستید سخت گیر نباشید، هر چقدر هم که کوچک بودند، یادداشتشان کنید.

۴) گوش دادن فعالانه

زمانی که چیزی را گوش می دهید، همه حواستان را به صحبت های طرف مقابلتان بدهید. سؤال بپرسید، وسط صحبت هایش نپريد، همدلی کنید (به موضوع از زاویه دید او نگاه کنید)، قضاوت و نصیحت نکنید. گوش دادن فعال در بهبود روابط بسیار اثرگذار است.

۵) تنفس ذهن آگاه

سعی کنید بر دم و بازدمتان تمرکز کنید. اگر حواستان پرت شد، دوباره توجهتان را متمرکز کنید. این مدل تنفس در آرامش بخشیدن به شما بسیار کمک کننده است.



گام چهارم: در پایان، برای واقع بینانه ترین اتفاق ممکن برنامه ریزی کنید .

این کار با انرژی گذاشتن برای اتفاقی که احتمال رخ دادنش وجود ندارد یا خیلی کم است، فرق دارد. در واقع این مرحله به منزله آماده کردن خود برای مواجهه با موقعیتی است که ممکن است پیش بیاید و چالش انگیز هم هست. برنامه ی شما به موقعیتتان بستگی دارد. به عنوان مثال، اگر بیمار شوید کسی هست که از فرزند/فرزندانتان مراقبت کند؟ اگر لازم باشد در خانه بمانید، به مقدار کافی غذا و دارو دارید؟ برای کارتان چه فکری کرده اید؟ اگر در گروه در معرض خطر قرار دارید، در صورت ابتلا به بیماری کسی هست که از شما مراقبت کند؟ با پاسخ دادن به این سوالات و بقیه سوالات احتمالی و نوشتن آنها به صورت مکتوب آشفتگی ذهنی تان کاهش چشمگیری پیدا می کند. (برای نوشتن یک برنامه واقع بینانه باید امکانات، محدودیت ها و منابعتان را در نظر بگیرید).

سلیگمن این تمرین را در موقعیت های مختلف و روی گروه های متفاوتی از افراد اجرا کرده و از آن نتیجه گرفته است. بنابراین به شما نیز پیشنهاد می کند این تمرین را انجام داده و از نتایج مفید آن بهره مند شوید.

چند تمرین برای افزایش شادکامی (مرکز جهانی روانشناسی مثبت نگر)



۲. هدیه‌ای غافلگیرانه را برای اعضای خانواده در یخچال بگذارید.



عشق-مهرورزی

۰۲

۱. از دیگران بپرسید که چه چیزی در این روزها باعث اضطراب یا ناراحتی آن‌ها می‌شود، سپس با کلمات و زبان بدن مثبت و آرامش بخش پاسخ دهید.



هوش اجتماعی

۰۱

۴. با تشکیل گروهی از دوستان، اقوام یا همسایگان خود در یکی از گروه‌های مجازی این سوال را مطرح کنید که چگونه می‌توانید به آنها کمک کنید؟ (مهرورزی، شهروندی).



شهروندی-مهرورزی

۰۴

۳. همسایه خود را با وعده غذایی که تهیه کرده اید شگفت زده کنید.



مهرورزی

۰۳

۸. هنری گمشده یا کمرنگ را زنده کنید - مثلاً خوشنویسی بافندگی، قلاب دوزی و ...



خلاقیت

۰۸

۷. روزانه حداقل ۱۰ دقیقه کاری انجام دهید که ارتباط شما با طبیعت را عمیق تر کند، مانند پیاده روی، باغبانی، جداسازی بازیافت‌ها، گوش دادن به آواز پرندگان.



قدردانی از زیبایی

۰۷

۱۰. اگر در خانه کار می‌کنید حداقل ۵ تا ۶ بار در روز هربار به مدت ۵ دقیقه ورزش یا حرکات کششی انجام دهید.



خودتنظیمی

۰۱۰

۹. خانه خود را با تصاویر قاب شده از اعضای خانواده نسل‌های فعلی و گذشته تزئین کنید.



عشق

۰۹

۶. با مشارکت و همراهی دوستانتان یا اعضای خانواده یک مهارت هنری را از وب یا هر بستر دیگری یاد بگیرید.



عشق به یادگیری

۰۶

۵. اگر در فروشگاه هستید، با یکی از همسایگان خود تماس بگیرید و بپرسید که آیا چیزی لازم دارد برای آنها بخرید.



کمک به دیگران

۰۵

چند تمرین برای افزایش شادکامی (مرکز جهانی روانشناسی مثبت نگر)



۱۸. برای کسی که سالخورده یا مریض است و یا کسی که توانایی آن را ندارد وعده غذایی بپزید.



مهرورزی

۱۸.

۱۷. به سلامتی خودتان و دوستانتان فکر کنید، تصویرسازی مثبت کنید و در مورد آن صحبت کنید.



امید و خوش بینی

۱۷.

۲۰. از عزیزان خود بخواهید تا احساساتشان را آزادانه با شما در میان بگذارند و به آنها بگویند که گوشه شنوا برای آنها هستید.



هوش اجتماعی

۲۰.

۱۹. کتابهایی را که قبلاً خریداری کرده اید اما هرگز وقت کافی برای خواندن آنها نداشته اید بخوانید. شاید الان فرصت مناسبی برای تمرین مهارت هایی که می‌خواستید به کمک آنها یاد بگیرید.



عشق به یادگیری

۱۹.

۱۲. تب در خانه ماندن را با انجام فعالیت های بدنی شدید مانند بالا و پایین رفتن از پله ها، بازی های سرپوشیده مانند پینگ پونگ و بولینگ یا پیگیری کلاسهای ورزشی آنلاین، پیاده روی بشکنید.



شور و شوق و خلاقیت

۱۲.

۱۱. به موارد کوچک توجه کنید که روز شما را بهبود می بخشد، توجه کنید و لیستی تهیه کنید.



احتیاط-فروتنی

۱۱.

۱۴. هنگام غذا خوردن پیش از سیر شدن از غذا فاصله بگیرید.



خودتنظیمی

۱۴.

۱۳. هنگام شنیدن چیزهایی که باعث احساسات شدید (مثلاً خشم) در شما می شود، خویشتن داری را تمرین کنید. انتخاب سکوت یا گوش دادن ذهن آگاهانه.



خودتنظیمی

۱۳.

۱۶. کاری انجام دهید که لبخندی بر چهره دوستان و اعضای خانواده شما بیاورد.



نشاط-شوخی طبیعی

۱۶.

۱۵. با کسی تماس بگیرید که با او کینه یا کدورتی دارید و به آنها بگویید که همه چیز روبه راه است



بخشش

۱۵.

سوگ (فقدان)

"غم" واژه‌ای است که از آن برای توصیف احساسات و واکنش‌هایی استفاده می‌کنیم که هنگام از دست دادن یک عزیز یا چیزی ارزشمند، گریبان گیر ما می‌شوند. همه افراد غم را تجربه می‌کنند، زیرا غم واکنشی جهانی نسبت به فقدان است. این احساس دردناک، استرس زا و درعین حال طبیعی، معمول و ضروری است.



دانشجو معلم گرامی شما می‌توانید در این روزها با در نظر گرفتن موارد زیر به سوگواران کمک کنید:

۱. از وضعیت تغذیه و سلامت آنها مطمئن شوید و برایشان گل و غذا بفرستید.

۲. دوره‌های آنلاین با آنها بگذارید و به آنها فرصت بدهید درباره فرد متوفی صحبت کنند.

۳. از ویژگی‌های خوب فرد متوفی (در صورتی که او را می‌شناخته اید) صحبت کنید.

۴. گاهی از تجربه خود پس از شنیدن خبر فوت متوفی بگویید.

۵. فرد سوگوار را به زور وادار به صحبت و سوگواری نکنید.

۶. شرایط ارتباط فرد سوگوار را با دوستان نزدیکش فراهم کنید.

۷. با در معرض مقایسه قرار دادن سوگوار با افراد مصیبت دیده‌ای که مشابه وی غم از دست دادن عزیزی را تجربه نموده اند اما مثلا چند نفر را از دست داده اند، سعی نکنید غم وی را کوچکتر جلوه داده و به این دلیل سعی نکنید وی را دعوت به آرامش کنید.

۸. مراقب کلمات و جملاتی که به کار می‌برید، باشید: به طور مثال نگوید: اوضاع بهتر خواهد شد از تو بعیده، صبور باش ناشکری نکن، درسته پدرت را از دست دادی ولی خدا را شکر کن که مادر داری خودت را با آنهایی که مصیبت‌های عظمی تری دیده اند، مقایسه کن.

بهتر است بگویید:

از اتفاق پیش آمده بسیار متاسفم، حق داری که ناراحت باشی، خیلی از مصیبت پیش آمده ناراحتم، می‌خواهم بدانی که برای من مهم هستی و من کنارت هستم، می‌توانی روی من حساب کنی.

۹. گاهی اوقات از سکوت استفاده کنید، بسیاری مواقع که دردها فراتر از تحمل به نظر می‌رسند، زبان بدن، نگاه همدلانه و همدردی کردن کافی است و حتی گاهی لازم نیست چیزی بگویید چون بعضی از افراد دوست دارند در سکوت بیشتری این غم را پردازش کنند.



پیشنهاداتی برای پیشگیری از اختلال سوگ در شرایط قرنطینه

- به خود حق بدهید که احساس عصبانیت، غمگینی، ناراحتی و بسیاری از احساسات ناراحت‌کننده دیگر داشته باشید.

- در خانه مراسم سوگواری با اعضا خانواده تشکیل دهید و به خود و دیگران اجازه سوگواری دهید.

- می‌توانید از امکانات آنلاین استفاده کنید و حتی جمع بزرگتری را در این مراسم شرکت دهید.

- درخصوص احساسات خود با دیگران صحبت کنید.

- مراقب وضعیت جسمی خود باشید. وقتی فرصت پیدا کردید استراحت کنید و چیزی بخورید.

- از یک دوست یا فرد نزدیکی که با او راحت هستید کمک بگیرید و با او تلفنی صحبت کنید و از غم و درد خود با او بگویید.

- زمانی را برای کارهای شخصی مانند رسیدگی به بهداشت و مراقبت شخصی خود اختصاص دهید.

- به خود سخت نگیرید و به دلیل عصبی و پرخاشگر بودن خود را سرزنش نکنید.

- ارتباط خود را با اطرافیان حفظ کنید و با بستگان و کسانی که همدرد شما هستند، در تماس باشید.

- احساسات و عواطف خود را از هر طریقی که می‌توانید ابراز کنید و اگر دوست دارید و می‌توانید بنویسید، نقاشی کنید، گریه

کنید، دعا کنید، قرآن بخوانید، عصبانی شوید، داد بزنید و غم سنگین خود را بیرون بریزید.

- حادثه تلخی که پشت سر گذاشته‌اید، ممکن است عوارض روانی و رفتاری خاصی را به دنبال داشته باشد لذا اگر احساس می‌کنید

قادر به مقابله با این مشکلات نیستید، با یک متخصص بهداشت روان مشورت کنید و کمک بگیرید.

کسب رتبه برتر همیاران سلامت جسم و روان در رویداد ادبی، هنری و بهداشت روانی

در این رویداد ادبی، هنری و بهداشت و روانی ترم کرونایی دو دانشجومعلم عضو کانون های دانشجویی همیاران سلامت جسم و روان دانشگاه فرهنگیان موفق به کسب رتبه شدند.

گفتنی است مسابقه ترم کرونایی ویژه کانون های دانشجویی همیاران سلامت روان دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی سراسر کشور با محوریت بهداشت روانی، مسوولیت پذیری اجتماعی و... در پیشگیری و مبارزه با کرونا با همت دفتر مرکز مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و مرکز مشاوره دانشگاه تهران با مشارکت کانون های دانشجویی همیاران سراسر کشور برگزار شد.

دانشجوهمیار فاطمه فاتحی از پردیس بنت الهدی صدر بوشهر در بخش کاریکاتور و نقاشی با رتبه سوم کشوری و در رشته فیلم کوتاه محمد رضا جعفری ندوشن از پردیس شهیدان پاک نژاد یزد حائز رتبه اول این مسابقات شدند. این رویداد با هدف تقویت امید و ارتقاء راهکارهای سازگاران و توأم با مراقبت در دانشجویان صورت گرفت و کوشش شد تا دانشجویان در خلق آثار، رویکردی مثبت و امیدبخش داشته باشند و با طراحی و اجرای برنامه های اجتماع محور با محوریت دانشجویان زمینه خلق فرصت های با هم بودن و اقداماتی کنشگرانه و مثبت در جمعیت دانشجویی فراهم شود به گونه ای که زمینه برای رفتارهای خودمراقبتی و رفتارهای مسئولانه در دانشجویان مهیا شده و با تقویت فرصت های امیدبخش از انزوای دانشجویان در ایام کرونا کاسته شود.

قابل ذکر است در این مسابقه بیش از یک هزار اثر به دبیرخانه رویداد ادبی، هنری و بهداشت روانی با مشارکت ۱۱۲ دانشگاه از سراسر کشور ارسال شده بود که از این تعداد ۲۶۹ اثر کاریکاتور و نقاشی، ۱۰ اثر انیمیشن و فیلم و ده ها اثر متفرقه شرکت داشتند.



چگونه حال دلمان را خوب کنیم

این روزها شاید حال دل بعضی ها خوب نباشد. ماندن در خانه برای افرادی که ساعت ها بیرون از خانه بودند تا آموزش و کارهای روزمره خود را انجام دهند خیلی سخت و مشقت بار است. آنچه به ما کمک می کند تا بتوانیم شرایط سخت را آسان بگذرانیم در موارد زیر آمده است:

۱. تغییر نگرش در مورد آنچه در حال اتفاق است. نگاه کردن به حوادث از زوایای دید متفاوت که به نوبه خود یک تمرین برای ورزش مغز هم محسوب می شود.

۲. تغییرات سطح دانش، آگاهی و شناخت از طریق مطالعه، تحقیق و آفرینش اثر (علمی، هنری، ادبی و فرهنگی).

با آگاهی افزایی و تحقیق از طریق منابع معتبر در مورد آنچه که ذهن شما را مشغول داشته؛ به آرامش خاطر بیشتری دست خواهید یافت و در توسعه زوایای دید شما موثر خواهد بود.

۳. پرسیدن این سوال از خود که کدام شواهد و اسناد علمی مانند دروضع بد مرا تایید می کنند؟ به عواقب منفی ماندن دروضع بد بیندیشید. به عواقب تبدیل وضع بد به وضع خوب بیندیشید.

۴. اهداف خود از زندگی و کار را نوشته و جایی در معرض دید بچسبانید. تا انگیزه تغییر را در شما دوچندان کند.

۵. آفرین تا اینجا تغییرات لازم را ایجاد کرده اید وقت آن است که روح لطیف و زیبای خود را با شعر نوازش کنید. لطیفه و جک بخوانید و به هر بهانه ای که شده لبخند زده و بخندید و بخندانید. تا ذهن خود را نوازشی کرده و شارژ کنید.

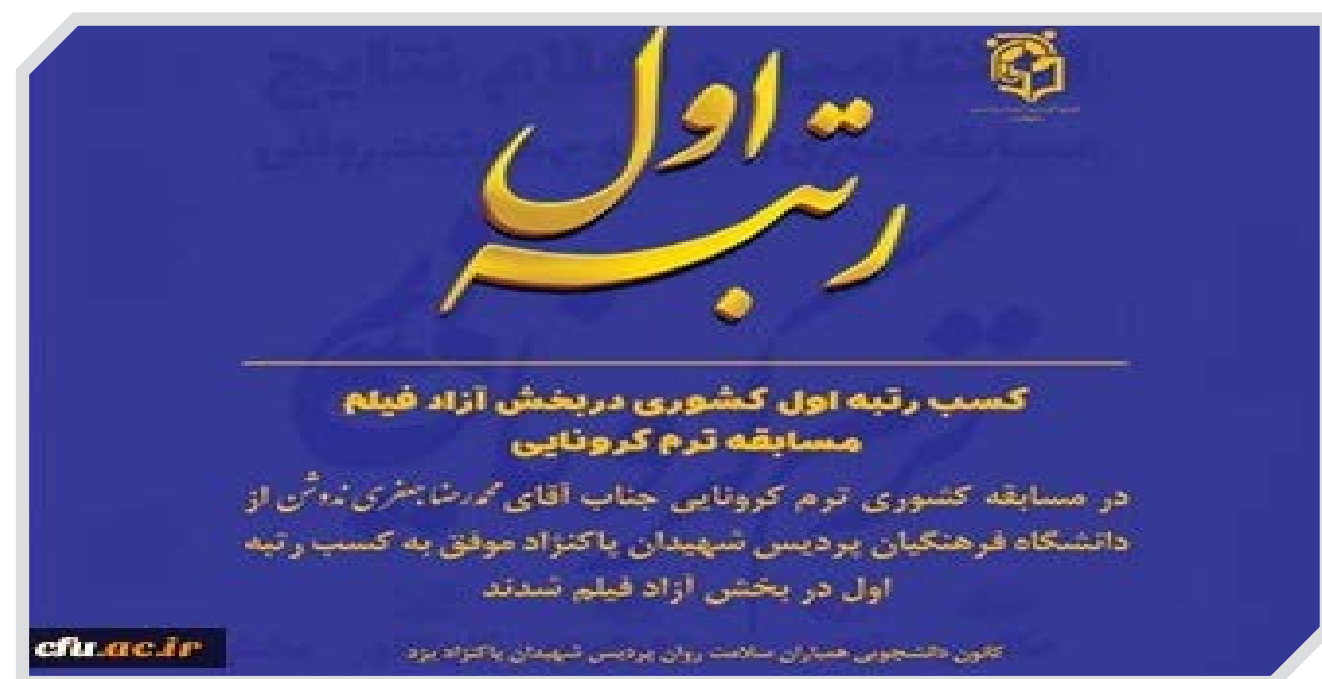
۶. فیلم ببینید و تفسیر کنید و با زوایای متفاوت رفتارهای بازیگران و حوادث فیلم را تجزیه و تحلیل کنید.

۷. ورزش کنید، حرکت کنید، حتی به بهانه خرید یک بسته نان هم که شده پیاده روی کنید و در راه به هر چیزی که دوست دارید فکر کنید. بعد از ورزش دوش بگیرید و با آب جانی تازه به خودبخشید.

۸. وقت آن است که چشمان خود را ببندید و به هیچ چیز فکر نکنید و با تمرینات دم و باز دم (۵ ثانیه دم ۵ ثانیه باز دم) تمام انرژی های منفی و آزار دهنده را در بازدم از خود دور کنید. شما لایق آرامشید. احساس کنید روی ابرها راه می روید.

۹. شام راسبک میل نمایید.

۱۰. دعا و نیایش و ارتباط باکل هستی را سرلوحه قرار دهید. و با عالم معنی ارتباط پیدا کنید.



خودمراقبتی روانی در برابر کرونا



این روزها خیلی می‌شنویم که باید دستهایمان را بشوییم، ماسک و دستکش استفاده کنیم، با افراد آلوده و مشکوک در تماس نباشیم، کمتر به بیرون برویم، تا جایی که امکان دارد، در خانه بمانیم و مراقب خودمان و عزیزانمان باشیم، خوب تا اینجا جسممان را سالم نگه داشتیم و به عبارت دیگر، خودمراقبتی جسمانی را در برابر کرونا انجام دادیم، اما بعد دوم وجودمان چه می‌شود؟ آیا در برابر کرونا، بعد دوم وجودمان که همان روان ماست را تجهیز کردیم؟ آیا هیچ فکر کردیم که در قرنطینه خانگی ممکن است چه بر سر روانمان بیاید و چه راهکاری باید برای مقابله با آن طراحی کنیم؟ طبق پیش بینی سازمان بهداشت جهانی، پس از طی شدن دوره‌های قرنطینه خصوصاً قرنطینه‌های خانگی که افراد برای مقابله با کرونا برای خود در نظر می‌گیرند، امکان ابتلا به یک سری از بیماری‌های روانی من جمله اختلال وسواس، اختلال افسردگی، اختلال اضطراب اجتماعی وجود دارد که اگر ابعاد مختلف این اختلالات را بشناسیم و راه مقابله با آن‌ها را بدانیم، می‌توانیم خودمان و عزیزانمان را از آنها دور نگه داریم.

اختلال وسواس چیست؟ طبق پنجمین راهنمای تشخیصی آماری اختلالات روانی بیماران مبتلا به وسواس فکری - عملی، ترکیبی از الگوهای تفکر اضطراب برانگیز و رفتارهای اجباری را تجربه می‌کنند، این رفتارهای اجباری در حقیقت به منظور کاهش پریشانی ناشی از وسواس‌ها به کار می‌روند، یعنی فردی که افکار وسواسی دارد، خود را ناچار می‌بیند که یک سری اعمالی را انجام بدهد که در پاسخ به آن افکار باشد و در حقیقت با آن اعمال سعی می‌کند، به اضطراب ناشی از افکار خود، تسلط پیدا کند و آن‌ها را از بین ببرد، هر چند که آن اعمال باعث اضافه شدن و بیشتر شدن اضطراب‌های فرد می‌شود. وسواس انواع مختلفی دارد، مانند وسواس



شستشو، وسواس نظم، در اینجا ما تنها با وسواس شستشو کار داریم چرا؟ چون به ما گفته می‌شود که بشوید، همه چیز و همه جا را بشوید، به همین خاطر تنها نوع وسواسی که ممکن است برایمان بوجود بیاید، وسواس شستشو است، افرادی که وسواس شستشو دارند، در چرخه‌های بی پایان شستشوهای متعددی گرفتار می‌شوند که هم برای خود و هم برای اطرافیانشان مشکلات زیادی را بوجود می‌آورند.

نکته مهم در مورد افرادی که وسواس دارند، این است که این افراد ابتدا وسواسی نبودند و معمولاً بعد از مدتی دچار وسواس می‌شوند و این مساله تا حدود زیادی، هم از نظر ژنتیکی و هم از نظر محیطی، شانس ابتلا را برایشان بالا می‌برد و از طرفی فشارها و آسیب‌هایی که در ابتدا و در دوران کودکی با آنها روبرو بوده‌اند، سهم بسزایی دارند. حالا سؤال این است، چه کنیم که ما مبتلا نشویم؟ معمولاً گفته می‌شود که اگر ما قبل از اینکه مشکلی برایمان پیش بیاید، در مورد آن موضوع به طور کامل اطلاعات داشته باشیم و ابعاد آن را بشناسیم، خیلی بهتر می‌توانیم با آن روبرو شویم و بهتر می‌توانیم با آن مقابله کنیم، پس با شناختن این اختلال و ابعاد آن، برای مبتلا نشدن به این بیماری یک راه حل بسیار ساده وجود دارد و آن هم این است که بدانیم تمام این اعمال وسواسی که ما داریم انجام می‌دهیم، شستشوهای مکرر متعدد، فقط و فقط موقتی و تنها در پاسخ به کرونا است و قرار نیست در ذهنمان و رفتارمان تبدیل به عادت بشود دائماً این جمله را با خودمان تکرار کنیم که بعد از اینکه این بیماری از بین رفت، دیگر این شستشوهای مکرر و متعدد را نداریم و با این روش مطمئن شویم که به این اختلال دچار نمی‌شویم.

۳ نوع واکنش در مقابل استرس و اضطراب کرونا

۱- هشدار ۲- مقاومت ۳- فرسودگی

۱- مرحله هشدار: با فعال شدن سیستم عصبی

سمپاتیک، بدن بسیج می‌شود تا با افزایش فشارخون، افزایش ضربان قلب و ترشح هورمون‌ها و آنتی ژنها ... با عامل فشار عصبی مقابله کند.

۲- مرحله مقاومت: سیستم پاراسمپاتیک حاکم می‌شود و بدن سعی می‌کند هوشمندانه خود را به تعادل برساند (فشار خون و تعداد ضربان قلب و ترشح هورمون‌ها به تعادل می‌رسد و بدن به فشارهای عصبی غلبه می‌کند و در صورت عدم مقابله با استرس به مرحله فرسودگی می‌رسد...

۳- مرحله فرسودگی: بدن با بیماری تبدیلی (انطباقی)، با استرس سازگار می‌شود (مثل زخم معده، فشار خون، سرطان‌ها، دیابت، بیماری‌های میکروبی و ویروسی) شناسایی هیجان‌ها (مثل غم، شادی، ترس...) و استرس‌ها، با بخشی از مغز (هیپوتالاموس) می‌باشد (شناسایی هیجان‌ها و سیستم عصبی سمپاتیک و پاراسماتیک و ترشح هورمون‌ها، بخصوص ترشح هورمون‌های عدد هیپوفیز با مدیریت هیپوتالاموس مغز می‌باشد) ولی مدیریت هوشمندانه استرس‌ها با بخش کرتکس (بخش شناختی) مغز می‌باشد که رابطه مستقیم با تجربیات اجتماعی فرد دارد. هر چقدر فرد، تجربیات اجتماعی غنی تری داشته باشد بهتر می‌تواند استرس‌ها و فشارهای عصبی، خود را مدیریت کند ما هر لحظه با هزاران عامل فشار عصبی سیستمی، بین فردی، اجتماعی و محیطی مواجه می‌شویم، زمانی که سیستم شناختی (کرتکس مغز...) با تجربه، علم و آگاهی تقویت بشود، بدن بطور هوشمندانه با ترشح آنتی ژن‌های مناسب، با تمام عوامل خارجی (استرس‌ها، ویروس‌ها، میکروب‌ها...) مثل کرونا مقابله خواهد کرد نتیجه اینکه: با دانش روانشناختی و کسب مهارت‌های مدیریت استرس، سیستم عصبی خودکار و سیستم عصبی شناختی، بدن تقویت شده و بطور هوشمندانه با عوامل میکروبی، ویروسی مثل کرونا مقابله خواهد کرد. (البته رعایت نکات بهداشتی ضروری است)



تا حالا لیست آرزوها داشتی؟ اصلاً تا حالا به آرزوهات فکر کردی؟ به این فکر کردی که چی خوشحالت می‌کنه؟ یا میدونی چی باعث خوشحالی دوستات میشه؟ فک کن یه قاصدک دیدی و میدوی دنبال اون قاصدک، اگه اون قاصدک رو بگیری قبل از فوت کردنش، چی تو گوش قاصدک میگی؟ خیلی از ما اینقدر درگیر روزمرگی شدیم که حتی ازمون بپرسن چی می‌خوایم باید ساعت‌ها فکر کنیم تا شاید بتونیم به جواب به این سوال بدیم. ما می‌خوایم شما رو دعوت کنیم به فکر کردن راجب خواسته‌هاتون. لیست آرزوها چیزیه که همه مون بهش نیاز داریم. این لیست بهت یادآوری می‌کنه که چه چیزهایی داری و یا چه چیزهایی رو می‌خوای. و یادت میاره که باید برای رسیدن به اون‌ها چه کارهایی بکنی. نوشتن آرزوها باعث ثبت شدن اون‌ها در ناخودآگاه ما می‌شه. کمک می‌کنه رویاهامون زنده بمونن و انرژی مثبت و امید در زندگیمون جریان پیدا کنه.

برای اینکه بتونی به آرزوهات بررسی از این روش‌ها کمک بگیر:

آرزوهات رو به اشتراک بذار

کی می‌دونه؟ شاید یه دوست بتونه یکی یا چندتا از آرزوهات رو برآورده کنه. خیلی از آرزوهامون با کمک بقیه دست یافتنی‌تر میشن. به علاوه، به اشتراک گذاشتن لیست آرزوها تو ما نوعی تعهد ایجاد میکنه. قطعاً نمی‌خوای به عنوان یک شخص پرگو شناخته بشی پس بعد از به اشتراک گذاشتن آرزوهات، تلاشت رو برای رسیدن بهشون بیشتر میکنی!

اول آرزوهای دست یافتنی‌تر

لیستت رو اول با آرزوهایی پر کن که زودتر بهشون میشه رسید. این کار هم بهت اعتماد به نفس بیشتری میده و هم برای رسیدن به بقیه آرزوهات هم تو رو جزو اون دسته از کاربرایی قرار می‌ده که آرزوهای دست یافته بیشتری دارن. تازه لیستت واقعی‌تر و دست یافتنی‌تر به نظر بیاد. فهرستت رو دوباره بخون تا برات مشخص بشه چه چیزی در حال حاضر هیجان زده‌ات می‌کنه. اون رو به عنوان هدف اول در نظر بگیر. موازی با اون، یک هدف بلند مدت و بزرگتر رو هم انتخاب کن. رسیدن به آرزوهای دم‌دستی و کوچیک بهت اعتماد به نفس می‌ده. و کمک می‌کنه با انگیزه‌ی بیشتر در مسیر رسیدن به آرزوهای بزرگ حرکت کنی.

برای آرزوها زمان تعیین کن

مشخص کردن مهلت برای رسیدن به هر هدف، از پشت گوش انداختن و تنبلی کردن جلوگیری می‌کنه. نگو "بالاخره یک روز این کار رو می‌کنم!" تعیین مهلت، حالت اضطرار ایجاد می‌کنه. چون به یادت میاره که فرصت محدودی داری. البته بهتره که واقع بین باشی و لیست آرزوهات رو بیش از حد طولانی و سخت نکن! می‌تونی آرزوهات رو برحسب دوره‌های سنی طبقه بندی کنی. مثلاً آرزوهایی که قبل از ۳۰ سالگی باید به واقعیت تبدیل بشن. یا اهدافی که قبل از ۴۰ سالگی باید بهشون رسید.

تقسیم کردن هر هدف به بخش‌های انجام شدنی

آرزوهات رو به گام‌های کوچک تقسیم کن. شاید وقتی به فهرست آرزوهای خودت نگاه می‌کنی، بعضی هدف‌ها در نگاه اول خیلی بزرگ و دست نیافتنی به نظر برسن. اما وقتی اون‌ها رو به بخش‌های کوچیکتر تقسیم می‌کنی و به نوبت روی انجام هر بخش تمرکز می‌کنی، می‌بینی که اونقدرها هم سخت نبود. اولین گام رو بردار.

