



إستثمار الوقت في ظل أزمة كورونا

اعداد : فريال أبو العمل.
المرشدة الاجتماعية.

مقدمه:

► نعيش في هذه الأيام أوضاع لم نمر بمثلها ، حيث بتنا نعيش حياتنا بتفاصيلها المختلفة داخل المنازل في سباق مع الأيام للفوز على العدو المجهري المجهول. وفي سباقنا نحو الانتصار لا نستطيع أن نجلس مكتوف اليدين ننتظر جلاء الأمور، اذ أننا نسعى للتطور والعمل والتفكير في شؤون الدنيا المتنامية الأطراف. وبما أننا لا نستطيع الخروج للتعامل مع متطلبات حياتنا بشكل عملي ونحتاج في ذات الوقت لتحريك أذهاننا وأجسامنا والشعور بالحياة من حولنا كان لزاما علينا البحث عن البدائل.

هل نستطيع أن نعيش الحياة في طيات منازلنا وبين جدران بيوتنا دون صعوبة وملل وكيف يمكن ذلك؟

► نعم نستطيع ان نعيش ونستمر بالأمل وهذا عنوان مرحلتنا الجديدة التي يمكنها أن تكون محطة غير مسبوقه ,لنعيد ترتيب أنفسنا وأوقاتنا وحياتنا ,لطالما سعينا لتنظيم الوقت وكان من الصعب تنفيذها وقد حان الوقت لنحاول ، لا يهم إن حاولنا مرارا وتكرارا ونجحنا أحيانا وأحبطنا أحيانا ،فهذه هي الحياة وسوف نعيشها وتمر أيام الحجر بمقدار جيد من السعادة والهدوء .

فيروس كورونا هو محور اهتمامنا الآن، ولأن البقاء في المنزل إحدى أهم طرق الوقاية والحد من انتشاره، فالأمر يحتم علينا البقاء في المنزل طوال الوقت، لكن البقاء في المنزل لفترة طويلة ليس سهلاً، خاصة مع وجود أطفال يحتاجون لمتابعة تعليمهم المنزلي، ورعايتهم وتنظيم الوقت بينهم وبين الأعمال المنزلية، ما يشكل ضغط كبيراً على الوالدين .

► وفي ما يلي برنامج سيساعد على التكيف مع البقاء في المنزل خلال فترة العزل المنزلي لحماية أسرتنا من فيروس كورونا :

أولا : برنامج الوالدين:

► بعد أن تقوموا بكافة الخطوات الاحترازية لحماية أنفسكم وعائلاتكم من انتقال الفيروس إليكم؛ من خلال رفع مستوى النظافة للحد الأعلى، مع ضرورة غسل الأيدي بالصابون دورياً، واستخدام المعقمات، وتجنب المصافحة، وتقليل الزيارات، يمكن أن تبدأ العطلة بما هو مثمر على الناحية الشخصية.

► الآن تشغلوا بالتصفح على وسائل التواصل الاجتماعي حيث تكثر الأخبار بغالبيتها غير صحيحة، إنما خصصوا لها وقت محدد، حاولوا أن تسجلوا بدورات حيث يمكنكم أن تتعلموا في العديد من المسابقات والورشات ولا تحتاج إلا حاسوب أو هاتف محمول.

- ▶ اقرأوا فالقراءة تغنيكم عن الكثير من الملل وإضاعة الوقت، فهناك تطبيقات ومواقع متعددة للكتب يمكنك الوصول إليها بسهولة.
- ▶ أجمل ما في أوقات الفراغ أن تكون مع كتاب مفيد وممتع في ذات الوقت، كالتي تتحدث عن طبيعة الإنسان أو سلوكياته المرتبطة بعلم النفس والإنجازات، وإن كنت لا تفضل هذا النوع فعليك بالأدب والشعر وفن الرواية والقصة حيث يوجد فيها الكثير.
- ▶ وإن كنت من الذين لا يفضلون القراءة فهناك تطبيقات تقرأ لك الكتاب بأصوات مريحة.
- ▶ ويمكن أن يقوم فرد من العائلة بقراءة كتاب، ومن ثم يتبادلون النقاش والحوار فيما بينهم حول مضمونه وأفكاره، كذلك يمكن للأهل أن يقرأوا القصص والروايات لأبنائهم.

- ▶ وإن كنتم غير محبي التعلم والقراءة وتبحثوا عن مشاهدة للأفلام أو المسلسلات تملأ وقتكم، وهناك عشرات آلاف الأفلام والمسلسلات المنتشرة على المواقع ولكن اختروا بعناية فيلم ذا معنى يمكنك أن تستفيد من هذه المشاهدات في تحسين لغتك الأجنبية.
- ▶ البعض يحبذ أن يقضي وقته مع ألعاب الفيديو التي تشعل الحماسة أو عبر ممارسة الألعاب التقليدية مثل أوراق اللعب أو الشطرنج التي قد تجمع العائلة مع بعضها.

- ▶ لا تسترخوا طويلاً فالجلوس في البيت جيد وآمن مع انتشار كورونا، ولكن مع الإحساس بالجوع المستمر وتناول العديد من المأكولات دون الحركة يؤدي لسمنه، مارسوا الرياضة بشكل يومي ومتفرق من النهار إن استطعوا من المنزل وهناك الكثير من التطبيقات المتخصصة في مجال اللياقة البدنية التي تساعدكم على القيام بما هو مفيد بشكل يومي.
- ▶ قموا بعادة إيجابية في إمكانكم أختار عادة يومية جديدة لدقائق معينة تستطيعوا أن تغير شيئاً من حياتكم مثل (كتابة يوميات أو أبرز ما يحدث معكم. التعبد كقيام الليل . وضع خطة ليوم كامل وتنفيذها من البيت . تفكروا لمدة معينة)

► لا تنسوا التواصل فالجلوس في البيت من أجل الابتعاد عن الازدحام، لكن لا يعني الانعزال عن الآخرين، وخصوصاً أهل البيت، خصصوا لهم وقت يومي للمسامرة وشرب الشاي وتبادل الحديث، وبإمكانكم الاطمئنان على أقارب وأصدقاء لم تتحدث معهم منذ وقت طويل، لتعيشوا معاً ذكريات لطيفة عبر تطبيقات الاتصال، ومن المهم ألا تهملوا واجباتكم؛ لأن الوقت سيمر بالعطلة بسرعة، فإن كان هناك التزامات كثيرة عليكم الانتهاء منها ثم انتقل للقيام بالنشاطات.

► أنشئوا روتين إذا كان من المفترض أن يبدأ يومكم الطبيعي مع أطفالكم منذ الساعة صباحاً، فالتزموا بذلك خلال فترة البقاء في المنزل، أيقظوا الجميع في الموعد اليومي، واجعلوهم يبدلون ملابس النوم، واستعدوا معاً لبدء اليوم سيساعد هذا أفراد أسرته على اتباع الروتين اليومي، ويلتزم الجميع بالجدول اليومية للدراسة، وسيدرك الأطفال أنهم ليسوا في إجازة.

► نظموا الوقت بوضع جداول زمنية تناسب فترة البقاء في المنزل، على أن تتضمن وقت للدراسة، ووقت للراحة، وأوقات الطعام، وأخرى للأنشطة وقضاء وقت أسري، احرصوا على أن يمارس أفراد أسرته أنشطة جديدة ومختلفة كل يوم من أجل منع الملل من التسلل إليكم.

► يقوم الاب والام بالتناوب من أجل المشاركة معاً في إدارة المهام المطلوبة منهما، مثل شراء احتياجات المنزل، أو الأعمال المنزلية، أو مساعدة الأطفال في أداء الواجبات المدرسية، هذا يسمح لكل منهما بأخذ استراحة، ويشعركما بأنهما تحصلان على الرعاية والمساعدة.

► تحدثوا إلى أطفالكم بشأن أسباب البقاء في المنزل هذه الفترة، والواجب الاجتماعي الذي يفرض عليكم حماية الأصدقاء وأفراد المجتمع من انتشار هذا الوباء، وكيفية اتباع إجراءات الوقاية من المرض، مثل البقاء على مسافة كافية بين الأشخاص، وغسل اليدين باستمرار بالماء والصابون لمدة 20 ثانية، وعدم لمس الوجه، وطبعاً التعبير عن الشعور بأي أعراض للمرض من أجل التحرك السريع للحصول على العلاج.

► خصصوا وقت خاص لنفسك/ي في خضم هذه الظروف الصعبة، أنت/ي بحاجة لوقت خاص لنفسك، من أجل الحفاظ على صحتك النفسية، والرعاية الذاتية.

ثانياً: برنامج للشباب:

► برنامج الشباب هو الأكثر حيوية ضمن الفئات التي تعيش حرجها القسري ، هم سند وعون كبير في هذه الأحوال إذا عرفنا كيفية توجيههم للاستفادة من هذه الأوقات:

- ▶ دعم الشباب في تحصيل المواد التعليمية التي عليهم دراستها من خلال توفير الأجواء الهادئة والمناسبة لفترات متفرقة من الدراسة عن بعد.
- ▶ حثهم على الاستفادة من التكنولوجيا الرقمية لتعلم مهارات جديدة سوف تأخذ وقتًا مهمًا ومثمرًا خصوصًا في الأمور التي يحبونها
- ▶ تسليمهم بعض المهام الخاصة بالأم والأب في هذه الفترة طبعًا وفق قدراتهم وامكانياتهم
- ▶ تدريبهم على أعمال خاصة بصيانة المنزل للشباب (كهربائية، تركيب وفك أشياء، تغيير في الديكور ...). أما الفتيات فيمكنهن التدرب على الطهي والترتيب وصناعة الحلوى ... من خلال تخصيص وقت لهم للقيام بهذه الأعمال بمفردهم لكي يشعروا بأنهم يستطيعون انجاز أشياء مهمة فعلاً.

- ▶ جلسات الحوار والمناقشة في مواضيع محددة مع الشباب داخل المنزل تعتبر من أهم الأوقات لتمتين العلاقات وتفريغ القلق الذي يعانيه الشباب.
- ▶ منح الثقة لشبابكم واستشارتهم في أفكاركم وخططكم اليومية تساهم في اضعاء السكينة والهدوء على أجواء الأسرة.
- ▶ ممارسة الرياضة المنزلية مع العائلة.
- ▶ مشاهدة أفلام وبرامج متنوعة سويًا في غرفة الجلوس وعدم تواجد الأولاد في غرفهم المنعزلة لوقت طويل.

ثالثاً: برنامج للأطفال:

► مهم تخصص للأطفال برنامج نشط يساعدهم على تفريغ طاقتهم بطريقة مدروسة ومثمرة وذلك من خلال الأنشطة التالية:

- ▶ تحديد مهام خاصة بكل طفل وفق قدراته واستعداداته
(مساعدة الأم في ترتيب المشتريات المنزلية /ترتيب
غرف النوم/ ترتيب الألعاب/مسح الغبار وغيرها من
الأعمال البسيطة), فإن الأطفال يشعرون بذلك أنهم
نافعون ومحبوبون من قبل الأم.
- ▶ السماح لهم بالمساعدة في تحضير الوجبات اليومية)
تحضير الحلوى/ تقشير بعض أنواع الخضار/تحضير المائدة)
- ▶ تحديد أحد الأولاد لاختيار نوع الطعام أو الحلوى أو
الأنشطة اليومية (يوم الاثنين حسن الثلاثاء فلان وهكذا).

▶ تأمين بعض المستلزمات و المواد الخاصة بالأنشطة الفنية التي تسمح للطفل باللعب بحرية وتنمي لديه حس الابداع بعيدًا عن تدخل الأهل المباشر.

▶ عدم التقيد الشديد بفرض الأنظمة المنزلية الصارمة في هذا الجو والتغاضي عن بعض الأخطاء والمشكلات عند الأطفال. أنه عندما يشعر الأبناء بأننا ملتزمون معهم في تلبية احتياجاتهم النفسية ونشعرهم بالحب الذي نشعر به تجاههم دون تهديد أو مقايضة سوف يقومون تلقائيًا بالتجاوب معنا في تنفيذ واجباتهم الخاصة بنشاط .

رابعاً: برنامج الأسرة ككل:

► تحديد لائحة بما على افراد الأسرة القيام به خلال النهار مثال:(لائحة الواجبات اليومية/ لائحة الهوايات/ لائحة العبادة)

► توزيع المهام حسب الاوقات الخاصة (ان الله سبحانه قد قسم لنا أوقاتنا وهذا ما يساعدنا على اعداد جدول مناسب).

► تنويع الأعمال بحيث لا تؤدي إلى الملل:((صلاة وقراءة قرآن ودعاء/ مشاهدة برنامج تلفزيوني محبب/ القيام برياضة مناسبة لمدة نصف ساعة/قراءة في كتاب أو عبر الوسائط الالكترونية /ترتيب كل شخص أغراضه الخاصة/ التواصل مع الآخرين عبر الهاتف /كتابة خواطر أو حتى يومياتك الخاصة).

► خصصوا وقت للاسترخاء لجميع افراد الأسرة .

► خصصوا وقت للعب ومشاركة الأبناء بأنشطتهم اليومية.

► التواصل العاطفي مع العائلة التي تعيش داخل البيت من خلال المشاركة في الأنشطة العائلية والألعاب تساعد كثيرًا في تخفيف الضغط النفسي عن الأسرة وتزيد تلاحمها وقوتها على التحدي .

- ▶ عند شعورنا بالضغط النفسي أو الخوف أو التوتر من المهم أن نلجأ أولاً إلى الله لنناجيه ونبثه مخاوفنا ثم يمكننا اللجوء إلى أحد الأصدقاء الذين نشعر بالراحة في الحديث معهم ، كما يمكننا التواصل مع اخصائيين نفسيين عبر الهاتف.
- ▶ اعتماد الحوار الايجابي مع الأبناء وشرح ما يجري في العالم من حولنا بأسلوب مبسط وبعيد عن التشاؤم يساعد الأبناء على التعاون ويخفف لديهم الشعور بالخوف الذي ينقله غالباً تصرف الآباء دون أن يشعروا.

▶ أعيّدوا ترتيب حياتكم واغتنموا الفرص في
حجركم القسري ، سوف ترون أن الحياة
ستصبح أجمل.

▶ يساعدنا إيماننا العميق بأن كل الأزمات التي
عشناها سابقًا قد انتهت وخرجنا منها أقوى
وأكثر طاقة وحيوية.

▶ لدينا فرصة حقيقية لتغيير حياتنا نحو الأفضل
في علاقتنا مع الله ، مع ديننا ، مع إمام زماننا ،
مع أرواحنا الجميلة التي أهملناها ، مع أهلنا ،
مع الطبيعة ، مع العائلة.

وختاما :

► وقتًا لا بد أن يمضي بنا في هذه الحياة ، وفرص تمر من أمامنا مر السحاب، تلقفوها ، احرصوا على قضائها في طاعة الله و تحضير الكون للتمهيد لصاحب الزمان عبر بناء الإنسان الذي اختاره الله خليفة له في الأرض.