



كيف تواجه كورونا

اعداد : فريال أبو العمل
المرشدة الاجتماعية.

مقدمه

• مع نمط الحياة الذي فرضتها كورونا والمتمثل بالبقاء في المنزل وعدم ممارسة النشاط الذي اعتدنا القيام به ، يبرز الملل كأحد المشاعر السلبية التي قد يصيب الأشخاص كباراً وصغاراً.

• فالملل والمزاج السيئ سواء كان على المدى القصير أو البعيد قد يشوش تفكيرك ويضعف طاقتك ، ويقلل إنتاجيتك ؛ ويضعف شخصيتك وتخشي المواجهة منتظر الأسوء دائماً.

• إن من أخطر ما يفسد سعادة الإنسان في الحياة هو أن يكون ضعيف من الداخل كئيب يشعر بالملل.

• فحاذر أن تخلط بين الراحة والسعادة, فكثرة الراحة تبعث على الخمول والملل وضعف الروح وهفوت العقل وضمور العضلات, كل ذلك بالنهاية يقودك للكآبة وهي علة متعبة كما هو الحال الآن بسبب كورونا.

• يجب عليك على الأقل أن تتظاهر بأنك بخير دائماً مهما عصفت بك الحياة فالكتمان أجمل بكثير من شفقة الآخرين عليك وشعورك نفسك بهذه الشفقة.

• ابتسم لحياتك وابتسم لكل ما هو حولك، وفكر في كل ما يبهجك، ولا تفكر في ما يقلقك، فالأمل دواء والقلق عناء والتفاؤل رجاء كما أن الأحزان في هذه الحياة والظروف التي تواجهها ليست إلا عقبة تعيق استمرارك في العطاء و تسلب الفرحة منك ، و كل ما عليك هو أن نقف أمامها بقوة و ألا تستسلم للضعف أو نرضخ له وكن قوي.

• قد تتعثر وأنت تمشي في دروب الحياة،
ولكن حتى تصل يجب أن لا تتوقف ولا
تتخل عن حلمك مهما واجهت من مشاكل
فالإصرار هو من سيجلب لك حلمك أعلم
أن مفتاح تحسين حياتك يمكث داخل
رأسك، وأوقف أفكار الخوف والفقر و المرض
والفشل التي تضعف عزيمتك وتحرر من
كل فكرة تعوقك، بمجرد تنظيف البئر
سيخرج الماء نقي.

• تشعر انك بأس بأس , أعلم أنه كلما ازداد
عمرك كلما أيقنت أن تلك الحياة لا تستحق كل
ذلك التأثير ، فكلما ترحل مصاعب تأتي غيرها
تموت ضحكات تولد أخرى ، يذهب البعض يأتي
آخرون ، أنها مجرد حياة.

• نحن نمر بفترة عصيبة هذه الأشهر بسبب
كورونا ولنستغل الوقت في مراجعة أنفسنا
وتصليح أخطائنا والعمل على تقوية العزيمة
والنفس والثبات في الإيمان بالصبر لا بالتمرد
والأحزان.

• لا تعتقد أن السعادة هي عدم الحزن , لا فالسعادة هي أن تكون راضي بما قسمه الله لك فالرضا بقضاء الله وقدره سعادة ليس بعدها سعادة لا تلجأ للعبد وقت غرقك بالمشاكل بل الجأ إلى الله سبحانه واشكى همك له فهو السميع العلي, ابحث عن سبب المشكلة وياشر بفك عقدها وستحل وتفرج بإذن لله, عش يومك لنفسك وليس للآخرين, أحب الحياة اعشقها حاورها تخيل أنها تقابلك وابني بينك وبينها جسر محبة وود وتفاهم, هذا سيجعلك تحقق السلام الداخلي لديك يكتمل ويتحقق وسيجعلك لن تنفعل بسرعة ولن تغضب دون سبب ولن تصاب بالإحباط.

• اعلم جيداً بأن المثالية غير موجودة
في الحياة لذلك يجب أن تكون على
قناعة بأن كل شيء تفقده في الحياة
سيأتي شيء آخر يعوضك عنه، لذا
تقبل وضعك عندما تتخلى عنك الأشياء
وافتح يديك وقلبك لكل جديد ولا
تسيء لنفسك مرة أخرى .

تسيء لنفسك

- عندما ترتمي بكل ثقلك على من لا يستطيع مقاومة أحمالك بثقلها.
- عندما تهتم بمن لا يهتم بك
- في كل دقيقة تقضيها في انتظار من لا يعنيه حضورك
- في كل دقيقة تمضيها بالتفكير بمن لم تشغل تفكيره لحظة واحدة فكن لنفسك أولاً وأخيراً وأحسن لمن يهمله أمرك حتى لا تصدم في أقرب الناس إليك.

كن إيجابياً

- أعزل نفسك عن الأخبار حول فيروس كورونا، فكل ما تحتاج إلى معرفته، أصبحت الآن تعرفه بالفعل.
- لا تبحث عن عدد الموتى، فهذه ليست مباراة لكرة القدم لكي تعرف النتيجة النهائية. تجنب ذلك.
- لا تبحث عن معلومات إضافية على الإنترنت، لأنها ستضعف حالتك الذهنية.
- تجنب إرسال رسائل مرعبة ومحبطة، إذ أن بعض الناس ليس لديهم نفس القوة العقلية التي تملكها، فبدل من مساعدتهم، ستقوم بتنشيط الأمراض فيهم كالاكتئاب . فالقوة النفسية هي الشيء الوحيد الذي يجعلك تتفوق على الآخرين وعلى كورونا نفسها.

• أنهض واسعي للنجاح فالنجاح قمة لا يرتقي سلمها إلا أصحاب الهمم العالية، لأن هممهم تقودهم للمواصلة و إن تعثرت خطاهم ، فكل عشرة يأخذ منها درس يسجله في قائمة التجارب ، نتائج هذه التجارب تعلمه ما لم يكن يدركه فتزداد الهمة علواً ويصل للقمة معلناً نجاحه للجميع.

في النهاية

• قد يرى البعض أن هذا الكلام مجرد شعارات جوفاء لا تمت للواقع بصلة، لكن عند التمعن في هذا العالم سنجد أن الكثير من تجارب النجاح هي وليدة مخاض تجارب كثيرة سابقة انتهت بالفشل الذي لم يفلح في قتل عزيمة وإصرار صاحب التجربة.

• فالفشل هو ببساطة فرصة جديدة لكي تبدأ من جديد لكن هذه المرة بذكاء أكبر ومعرفة أكثر خذ هذه الأيام بعزلتها في منزلك لتفكير والتغير وتدبر الأمور مع نفسك لا مع غيرك وحاول أن تتوقف عن مقارنة نفسك بالآخرين، فمقارنتك مع الآخرين لن تفيدك، كل شخص له قدراته وحياته الخاصة، إن أردت أن تقارن فقارن بين حالك بالأمس واليوم. واجعل لنفسك هدف فبدون هدف ستكون حياتك كقارب بلا دفة تنتهي من رحلتك أشلاء مبعثرة.

• كثير ما تأتي المنحة من الله في داخل
محنة تمر بها فأعقل وتفكر وتدبر أمرك.

• لا تتعلق بطول الأمل في الحياة ولا تقنط
من رحمة الله فالله أقرب إليك من حبل
الوريد.

• تذكر أن الله يقول إِنَّ (مع) الْعُسْرَ يُسْرًا
وليس إن (بعد) الْعُسْرَ يسرا فاليسر ملازم
للعسر.