



قيمنا... ثقافتنا

دليل التكيف الاجتماعي والتضامن الإنساني

في زمن وباء الكورونا



”أن الحياة تنتمي إلى الذين يواجهونها بدون خوف وبالالتزام الطوعي وبالتضامن الانساني“

تفرض حالة الطوارئ في زمن الكوارث والأوبئة وتحديدًا في الظروف التي تطلب فرض قيود على الحركة والانتقال شعورًا بالهشاشة والضعف الإنساني في مواجهة الخوف من القادم، إنَّ الخبرات التاريخية في مواجهة هذه الحالات تفيد بأنَّ التكيف الاجتماعي والنفسي هو الحل أمام الأفراد والجماعات، وبموجبه يتحول الضعف إلى قوة، والهشاشة إلى حالة من التضامن الإنساني.

هنا؛ مجموعة من النصائح والممارسات الجيدة التي ينصح بممارستها في مواجهة ظروف التباعد الاجتماعي، وحظر التجول التي يتطلبها الحد من انتشار وباء فايروس كورونا المستجد، أعدتها وزارة الثقافة الأردنية من مصادر موثوقة.



ابق في المنزل
وحارب الكورونا



ابق في المنزل
وتأمل



ابق في المنزل
وتواصل مع الأهل



ابق في المنزل
واقراء كتاباً



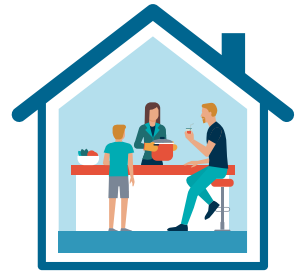
ابق في المنزل
وأنجز أعمالك



ابق في المنزل
ومارس الرياضة



ابق في المنزل
وازرع حديقتك



ابق في المنزل
وتعلم الطهي

التضامن الإنساني في مواجهة وباء فايروس كورونا المستجد

■ في مواجهة انتشار وباء كورونا المستجد نحتاج إلى التباعد الاجتماعي، وفي المقابل علينا أن نحول هذا التباعد المادي إلى قُرب عاطفي وإنساني من خلال التقارب المعنوي مع الآخرين من الأقرباء والأصدقاء والزملاء.

■ ابتعد عن الشعور أنك وحدك العالق في حالة العزلة، وبادر الى خلق «معنى إنساني» بتفقد الأصدقاء والأقرباء سواءً بالاتصال الهاتفي والاطمئنان عليهم أو من خلال وسائل التواصل الاجتماعي.

دليل التكيف الاجتماعي والتضامن الإنساني في زمن وباء الكورونا

■ مارس حالة من التضامن مع الجيران، أنشئ مجموعة خاصة بالجيران على وسائل التواصل الاجتماعي للإطمئنان والتضامن معهم، إنَّ التواصل يخلق قريباً نفسياً يعوِّض عن التباعد الاجتماعي المادي. بادر إلى جعل هذه المجموعات وسيلة لمساعدة الجيران (بدون اتصال بدني) مع الأخذ بكل الضوابط الطبية والوقائية.

■ إنَّ تبادل التحيّة عن بعد من النوافذ أو مجرد التلويح باليد للجيران يحمل رسالة طمأنينة يحتاجها الجميع.



■ ركّز على نقل الرسائل الإيجابية التي ترفع معنوياتك، ومعنويات الأسرة والآخرين، فالمعنويات العالية والابتعاد عن الخوف والقلق يمثل أحد عناصر رفع المناعة الصحيّة والنفسية والاجتماعية.

■ الابتعاد عن نشر الإشاعات والأخبار الكاذبة وغير الموثوق بها، والتأكّد من أنّ المعلومات والأخبار التي تتبعها قد جاءت من مصادر رسمية.

■ دعم الطواقم الطبية ورفع معنوياتهم والتضامن مع أسرهم، تقديم بعض الوقت والجهد في رعاية أسر الطواقم الطبية، حسب قربهم، وإذا كان في العمارة أو الحي الذي نقطنه أطباء أو ممرضين في عملهم، فعلينا السؤال عن أسرهم وإرسال تحياتنا لهم، وتقديم المساعدة لهم عند حاجتهم لها .

■ وفقا لمنظمة الصحة العالمية فإن كبار السن هم الفئة الأكثر هشاشة فيما يتعلق بتحملهم لآثار فيروس كورونا المستجد، لذلك يجب أن تكون حمايتهم ذات أولوية قصوى، والحد من اختلاطهم وتقليل حركتهم. من هذا المنطلق علينا أن نمنح الأولوية لهذه الفئة في التسوق والمساعدة، وقبل ذلك في الحماية وتطبيق شروط التباعد الاجتماعي، علينا أن نسأل إذا كان في العمارة أو الحي الذي نقطنه مسنين يعيشون لوحدهم والسؤال عنهم.



■ كن على علم أن فيروس كورونا (المستجد) يمثل وباء عالمياً يطال كل الأفراد في كل مكان من العالم، لا يميز جنس أو قومية أو لون أو دين أو منطقة جغرافية، وإن الأشخاص الذين هاجمهم الفيروس هم أشخاص أبرياء لم يقوموا بارتكاب أي فعل ضار، يحتاجون منا التضامن، وعدم تصنيفهم أو وصمهم بوصم ما، بل إنهم أشخاص طبيعيين وإنهم حين يتعافون سيعودون إلى حياتهم الطبيعية.

- ٦- حافظ على قدرتك بالتحكم في التوتر والضغط النفسي من خلال تنظيم نقاط أو منافذ للهروب من هذه الحالة سواءً بالحديث مع الآخرين أو ممارسة الرياضة والألعاب أو القراءة أو غيرها من ممارسات.
- ٧- قلل من متابعة الأخبار، إنَّ المتابعة المستمرة من خلال وسائل الإعلام وشبكات التواصل الاجتماعي لأخبار فيروس كورونا المستجد قد يؤثر على صحتك النفسية وتزيد توترك وقلقك، حدّد أوقات معيَّنة في اليوم للاطلاع على الأخبار، ومن مواقع ووسائل موثوقة.
- ٨- ابتعد عن دوامة السلبية، إن أخطر الممارسات على الصّحة النفسيّة الاستغراق لوقت طويل في التفكير بحياتك بطريقة نقدية، تثير الخوف والهلع والضعف.

متى نتدخل وندرك أن الآخرين بحاجة إلى دعم نفسي؟

- ١- هل تأثر نوم أحد أفراد الأسرة بشكل واضح، واصبح يعاني من اضطرابات النوم.
- ٢- هل بات أحد أفراد الأسرة يعاني من اليأس وفقدان الأمل، ويعبر عن ذلك بتعبيرات دالة.
- ٣- هل يعاني أحد أفراد الأسرة من العزلة .
- ٤- هل يعاني أحد أفراد الأسرة من عدم التكيف مع الظروف الجديدة وعدم التركيز والتشتت.



توفير الدعم النفسي والاجتماعي للأطفال

- إيصال رسالة واضحة للأطفال كل حسب عمره؛ أن هناك ظرفاً استثنائياً وميكروبات وفيروسات بالخارج، وأن ذلك يسبب لهم الأمراض في حال خروجهم. واننا امام حالة استثنائية تتطلب البقاء في البيت .
- إبعاد الأطفال عن مشاهدة الصور المروعة عبر وسائل الإعلام أو وسائل التواصل الاجتماعي.
- الابتعاد عن ترويع الأطفال وإثارة خوفهم ومشاعرهم.
- الإجابة الراشدة والعاقلة والصادقة عن أسئلة الأطفال، علينا أن نجيب على أسئلتهم بصدق دون إخافتهم، بل بإضفاء مشاعر من الثقة، وأنهم بأمان وإكسابهم مشاعر أنهم محاطون بالاهتمام والرعاية.
- اشغال وقت الأطفال بالحرص على استمرارهم بمتابعة التعليم عبر المنصات الإلكترونية المتاحة وضمن أوقات منتظمة يومية، ومتابعة أداء الواجبات.
- ترك مساحة كبيرة للطفل لممارسة الألعاب بحرية في المنزل، والتخلي عن جانب من الترتيب والتقاليد المتبعة في الأيام العادية، وتخصيص زوايا معينة للعب، وإشعار الطفل بامتلاكه للمنزل.
- التقليل من إدمان الأطفال على الأجهزة الرقمية، بل جعل هذه الظروف فرصة لدى الأهل لإمضاء المزيد من الوقت مع أولادهم، وهو الأمر الذي يوفر لهم فرصة أكبر لمشاركة الكثير من الأنشطة والأفكار التي ربما لم تكن متوفرة في السابق.



الدعم النفسي والاجتماعي لكبار السن

- أكثر ما يقلق كبار السن شعورهم بان الوباء يستهدفهم إلى جانب الشعور بالوحدة، وعدم الاهتمام، وبالتالي فإن إحساس المسن بأهميته في البيت يشكل دافعاً نفسياً مهماً له.
- اذا كان احد كبار السن يعيش مع الأسرة ، فعلى الجميع الالتزام بتعليمات التباعد الاجتماعي المادي مع كبار السن، واتخاذ الاحتياطات اليومية لوقايتهم.
- التأكد من أنهم يجدون الوقت للقيام بأشياء يستمتعون بها، مثل مشاهدة التلفزيون أو القراءة أو الكتابة أو الفن أو الطهي. إن ضمان شعورهم بالمتعة يحميهم من الوحدة، ويحسن صحتهم العامة.
- تشجيع الأقارب المسنين على الحفاظ على نشاطهم البدني عن طريق القيام بتمارين معينة أثناء وجودهم داخل المنزل.
- الابقاء على اتصال الأحفاد مع أجدادهم من خلال الرسائل الإلكترونية والصوتية أو رواية القصص عبر الهاتف.
- الانتباه إلى حصول كبار السن على أكبر قدر ممكن من ضوء الشمس والهواء النقي.



كيف نشغل وقت فراغنا في زمن الكورونا؟

في وقت البقاء في المنزل تنفيذًا لتعليمات التباعد الاجتماعي، كيف يمكن أن نشغل وقت فراغنا
بعمل مثمر ومفيد؟
كيف نسيطر على الملل؟
كيف يمكن أن نقدم عملاً إبداعياً أو مبتكراً؟



يمكن أن يساعد رب الأسرة في **وضع خطة** لمساعدة الأبناء وكذلك الكبار في الاستفادة من وقت الفراغ أثناء المكوث بالبيت الذي تفرضه متطلبات السلامة لمقاومة وباء كورونا المستجد: نحن نعلم أن الأطفال يصيبهم الملل حتى في الأشياء التي يحبونها، ويميلون عند الضجر للتخريب، ويكون من المفيد أن يتم **تنويع البرامج** المتاحة لهم لإشغال وقتهم، وربما تكون أفضلها ما يحقق **نزعة التركيب التفكيك**.
أن المشكلة الكبيرة في الظروف الراهنة تقتضي تقليل الاجتماع، وعمل كل واحد منفرداً، ولطول فترة الالتزام في البيت التي تحتاج لتنظيم برنامج منوع، ويتناسب مع الجميع.
إن استغلال الإنسان لوقت الفراغ وممارسة العديد من الأنشطة المفيدة تقوي الشخصية وتمنحه الشعور بالثقة بالنفس، وتعمق لديه فكرة الإنجاز والعطاء، ويستطيع الكشف عن هواياته، والأهم من ذلك مقدرته على التعبير.
كما يستطيع ملء الفراغ بأشياء نافعة، يروح بها عن نفسه، وتخفف ضغوطات المكوث في البيت، ويجدد النشاط والحيوية.

القراءة

تشكل القراءة مصدرًا مهمًا للمتعة التي تتوفر من مصادر الكتب الورقية والرقمية وأدوات التواصل الاجتماعي، وهي تناسب جميع الفئات العمرية بين الأطفال/ الكبار ، ومن السهل توفير مصادرها، وهي تتناسب مع فكرة القيام بالأعمال دون الاختلاط مع الآخرين. هناك الكثير من المواقع والمنصات التي تقدم خدمات القراءة عن بعد:



فيما يلي مجموعة من المواقع والمنصات الرقمية التي توفر محتوى كامل نوصي بها في مختلف المجالات:

https://bit.ly/3aoXJqY	مكتبة الاسكندرية:
https://bit.ly/33DOMYs	مكتبة المجموعات العربية على الإنترنت:
https://soundcloud.com/SaawtApp1	منصة «صوت» للكتب والمقالات المسموعة:
https://bit.ly/3983b01	مسرحيات غنائية مجانية من «برودواي»:
https://bit.ly/2vHDaai	مكتبة ناسا:

https://online- https://bit.ly/2Ua9YCM	مساقات مجانية من جامعة هارفارد:
https://bit.ly/3adpnr5	كتب مجانية بالإنجليزية:
https://bit.ly/2xikxKF	المنصة العربية للتعليم المفتوح:
https://bit.ly/2WDg4ge	مساقات مجانية من معهد ماساشوستس للتقنية:
https://bit.ly/33JbxKv	مساقات تعليم مجانية للصغار من أكاديمية خان:
https://bit.ly/3dpcSL6	منصة «فرصة» للتدريب والتطوع:
https://www.iqraaly.com	منصة (أقرأ لي):
shorturl.at/JPVWZ	روايات مسموعة:

الكتابة



إن الشيء المهم الذي يتطلبه الأمر في وقت الفراغ، هو الجلوس والتأمل لدقائق، والتخيل، والتذكر، ثم الكتابة عن أي شيء، **لا يحتاج الأمر لكاتب محترف**، وإنما يحتاج للمحاولة التي تعبر عن مشاعرك.. ابدأ **بتدوين المذكرات**، مذكراتك في زمن كورونا ربما تكون مصدراً مهماً أو محتوى ذو حميمية لك، استعادة حادثة جرت في الصغر، موقف في المدرسة، ..
إن **مجرد الكتابة يمثل فعلاً إبداعياً منتجاً**، ويمثل تفرغاً لمشاعر الضجر
هل جربت أن تكتب قصة، خاطرة، قصيدة .. **حاول**

الرسم

ارسم أيضًا **لا يحتاج لرسام ماهر، ولا يحتاج لأدوات كثيرة**، تكفي ورقة وقلمًا للرسم، تأمل قليلاً، تخيل ما تريد رسمه، حاول..
إن فكرة الرسم ليست في محاكاة ما ترى، بل في كيفية تصوير ما تشعر به..
ويمكن من خلال نظام التصميم الموجود على جهاز الهاتف/ أو الكمبيوتر القيام بتصميم أو رسم الكثير من الأشكال..
حينما ترسم فأنت تعبر عن ذاتك.. حاول



الحرف اليدوية

يمكن الاستفادة من الكثير من الأدوات المهمة في صنع أدوات مفيدة، وهناك الكثير من المواقع التي تقدم طرقًا في الأعمال **والصناعات اليدوية** التي نستفيد منها. ويمكن أن يُستغل وقت الفراغ في المنزل من خلال تعلم الحرف المنزلية مثل **زراعة الحديقة، زراعة الزهور** وبعض الأعشاب المفيدة، كما يمكن الاستفادة من الوقت من خلال **تعلم الطهي** وكيفية إعداد وجبات معينة، بالإضافة إلى أنه يمكن استغلال وقت الفراغ من خلال **إعداد هدايا أو بطاقات تهنئة** للمناسبات المختلفة.

الرياضة

يحتاج الجسم خلال المكوث في البيت إلى الحركة التي تنشط الدورة الدموية، ولا يتطلب الأمر الكثير من الجهد، ويكفي عشر دقائق من التمارين لإزالة توترات الجسم، وتحريك الدورة وذلك لمرتين كل يوم .

التأمل

وكما يحتاج الجسم للحركة والرياضة، فهو يحتاج للسكون والتأمل لاستعادة توازنه من خلال الجلوس بهدوء لنحو نصف ساعة مع المحافظة على تنفس ثابت وطبيعي، ويفضل عدم التفكير بأي شيء، والاستماع للموسيقى التي تساعد في تحقيق الاسترخاء وإعادة تنشيط الدماغ والجسد .



تعلم لغة جديدة

هل تعلم أنّ استخدام جهازك الذكي في وقت فراغك قد يضيف إلى ذاكرتك الكثير من المعلومات القيّمة، يمكنك على سبيل المثال تعلم لغة جديدة، كيف هذا؟ قم بتنزيل أحد تطبيقات تعلم اللغات وهي منتشرة على متاجر التطبيقات المختلفة .