

ኮሮና "መደበኛ": በተደጋጋሚ በሚከሰቱ ለውጦች ወቅት የአእምሮን ሚዛን መጠበቅ

ከኮሮና ቫይረስ ለመቋቋም የሚደረግ እንቅስቃሴ አለመረጋጋትንና የግራ እመጋባትን ስለሚያመጣ በዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎችን ዋና እና ተደጋጋሚ ለውጦች በፍጥነት እንድንላመድ ያስገድደናል። አካባቢያችን ያለው ተጨባጭ ሁኔታ ያለማቋረጥ የሚቀያየር ከሆነ እንዴት ነው ሚዛናችን የምንጠብቀው?

ከወትሮው በበለጠ የሚጨናነቁና የሚበሳጩ መሆናችሁን ካተረዳችሁ ሊረዳችሁ የሚችሉ አንዳንድ ቁጣን መቆጣጠር ዘዴዎችን ማወቅ ይኖርባችኋል።



የአእምሮ ማጠናከሪያ ማዳበር

የአእምሮን ማጠናከር ማለት ፈተኝና አስቸጋሪ ከሆኑ ሁኔታዎች ጋር መላመድ እና ችግሮች ቢያጋጥሙትም እንኳ ተቋቁመው እድገትዎን በመቀጠል ስኬታማ የመሆን ችሎታ ማለት ነው ። እንዲሁም የችግር ጊዜ ካለፈ በኋላ መልሶ የማገም ችሎታ ፣ ከሱ ለመማር እና ለማደግ እንዲሁም ከዚያ በኋላ ጥሩ ስሜት እንዲሰጣዎት የሚያደርግ ችሎታ ነው ። በግለሰባዊ ባህሪያችን ፣ በሚያጋጥሙንን ተግዳሮቶች አይነት እና ብዛት ላይ በመመርኮግ ተግዳሮቶችን የመቋቋም ችሎታችን በተለያዩ ጊዜያት ሊለያይ ይችላል ።

እኔህን በመሰሉ ከፊት ለፊታችን በተደገኑት ያልተለመዱ ተቀያይሪ የሆኑ ለውጦች ልዩ የሚያደረገው ላለተወሰነ ጊዜ ስለሚቀጥ ለመላመድ እና ለመቋቋም በጣም ከባድ ነው ። ሆኖም ፣ የአእምሯዊና መንፈሳዊ ጥንካሬያችንን ለማጎልበት እና ለማሳደግ የግላችን ችሎታዎች ለማዳበር ልዩ አጋጣሚ የሚሰጡን እነዚህ የኮሮና ቀናት ባህሪዎች ናቸው።

ተቀባይነት ያለው ጥሩ አስተሳሰብ

ተቀባይነት ያለው ጥሩ አስተሳሰብ ነገሮች መጥፎ ቢሆኑም እንኳ ተጨባጭነት እንዲኖረን እና ምክንያታዊ በሆነ አስተሳሰብ እንድናስብ ያስችለናል ። እውነታው ብዙውን ጊዜ የተወሳሰበ በመሆኑ እና ከሚላ ጎደል የግማሽ ሙሉ ብርጭቆን የመመልከት ችሎታ ሊኖረን ይገባል። ይህም አማራጭ መንገዶችን በማግኘት ወደፊት በመራመድ ተፈታታኝ የሆኑ ጉዳዮች በተሳካ ሁኔታ እንድናልፍ ያስችለናል ። የወቅቱ ተጨባጭ ሁኔታ ይበልጥ መጥፎ በሚሆንበት ጊዜም እንኳን ፣ ችግሮች የህይወት አካል እንደሆኑ ፣ መጥፎ ነገሮች እንደሚለወጡ እና ነገሮች ከጊዜ በኋላ እንደሚሻሻሉ ማስታወስ ይችላሉ።

ጤናማ አመለካከትን ጠብቆ ለማቆየት የሚረዳ ቀልድ ስሜት ይኑርዎት። ለራስዎ እንዴት እንደሚናገሩ ለመመርመር ይሞክሩ - ሁኔታውን በተጨባጭ ሁኔታ እየተመለከቱ ነዎት? በአሁኑ ወቅት በሕይወትዎ ውስጥ አስተማማኝ ድጋፍ የሚደረግዎት የትኞቹ ናቸው? ወቅቱ ግራ የሚያጋባ ቢሆንም ስኬታማ የምትሆኑበት ዘርፍ መንድን ነው የሚያስደስታችሁ ጉዳይ ምንድን ነው? የሚሉትን ጉዳዮች መርምሩ። የትኞቹ ችሎታዎቻችሁ ናቸው ችግሩን እንዲትቋቋሙት የሚያዘችሁ? ባለፉት የችግር ወቅቶች ያገዛችሁ ምን ነበር? በአሁኑ ወቅት ስኬታማ የሆነላችሁ ጉዳይ ምንድን ነው? ስኬታማ ለመሆን ምን አደረጋችሁ?

ያልተሳኩ ችግሮችን ለመቋቋም እራስዎን ማጠናከሩን ያስታውሱ ። እናም ችግሮቹን አሁን ለመፍታት በአሁኑ ወቅት ባሉዎት መንገዶች ላይ ትኩረት ያድርጉ ። ደረጃ በደረጃ ፣ በየቀኑ ማከናወን እንደሚችሉ ለራስዎ ይንገሩ ። ደረጃ በደረጃ ፣ በየቀኑ ማከናወን እንደሚችሉ ለራስዎ ይንገሩ ። ለእያንዳንዱ ያለፈው ቀን እራስዎን ያወድሱ እና ርካታዎን እና ለራስዎ በአዎንታዊ እና በአክብሮት አመለካከት ያሳዩ - እርስዎም ስህተትን መስራት ይችላሉ ፣ ችግርን መጋፈጥ ሊበሳጩ ይችላሉ ።

የግል እሴቶች (ተቀባይነት ያላቸው የግል ገጸ ባህሪያት)

እሴቶች ወይም ተቀባይነት ያላቸው የግል ገጸ ባህሪያት ለህይወታችን ትርጉም የሚሰጡ እና ጉዳዩ ይመለከተኛል እንድንል የሚቀሰቅሱን ሀሳቦች ናቸው። እነሱ ህይወታችንን ለመምራት እና ባሕሪያችንን የምንመረምርባቸውን መመዘኛዎች ለማስቀመጥ ይረዳሉ ። የግል እሴቶች የአዕምሯችን የመቋቋም አቅም ወሳኝ አካላት ናቸው እናም ለራስ ከፍ ያለ ግምት እንዲኖራቸው አስተዋፅኦ ያደርጋሉ። የእሴቶች ምሳሌዎች ለልጆችዎ አሳቢነት እና ፍቅርን ያሳያሉ ፣ ወይም በሥራ ቦታ የሙያ እና የተግባራዊነትን የሥራ ድርሻ እየተወጡ ደረጃን እየጠበቁ ስለመሆንዎ የሚያሳዩ አስተሳሰቦች ናቸው።

የግል እሴቶችን መመርመር የኮሮና ቫይረስን ለመቋቋም በዚህ ወቅት ለእርስዎ አስፈላጊ የሆነውን ነገር ለራስዎ ለመግለጽ ያስችልዎታል። ከልጆችዎ ጋር በትዕግስት አስፈላጊ ስለመሆኑ በሌሊት ከእርዳታ ብለው መተኛት አስፈላጊ ስለመሆኑ ያውቁ ይሆናል። እንዲሁም የሚፈልጉትን ሙያዊነት ደረጃ ለማስቀጠል የሥራ ጫናውን ለመቀነስ በኢኮኖሚያዊ ዋጋ እንዲቀንስ መምረጥ ይችላሉ ይሆናል ።

የግል ባህሪዎችዎ እና ድርጊቶችዎ ወደ እሴቶችዎ ምን እንደሚመሩዎት ለማየት ይሞክሩ? ለመቋቋም በምታደርጉት ጥረት ውጤታማ ያልሆናቸው በምን መንገድ ነው? እሴቶቹ ሙሉ በሙሉ ሊከናወኑ እንደማይችሉ ሲገነዘቡ አዎንታዊ እንቅስቃሴን ይፈቅድላቸዋል ፣ ግን ሁልጊዜ ወደ እነሱ መሄድ ይችላሉ ። እሴቶችን (እሴቶችዎን) በሚያስተዋወቅ መንገድ በጊዜ ሂደት እንደሚሰሩ ማወቁ ስህተት በሚሆኑበት ወይም አስቸጋሪ ጊዜዎ ቢያጋጥማቸውም እንኳ ለራስ ከፍ ያለ ግምት እና ቀና አመለካከት እንዲኖረን ቀላል ያደርግልዎታል።

ጤናማ አሰራር

የአእምሮን ሚዛን ለመጠበቅ ፣ በአጠቃላይ ሕይወትን እና በተለይም አስቸጋሪ ጊዜዎችን ለመቋቋም ጤናማ የሆነ አሰራር በጣም አስፈላጊ ነው። ጤናማ የሆነ አሰራር የተመጣጠነ ምግብን መመገብን ፣ የአካል ማጠናከሪያ ስፓርት እንቅስቃሴ ማደርግ ፣ ጥራት ያለው እና አርኪ እንቅልፍ መጠቀምን ያካትታል ። ለአካላዊ ጤንነት ከሚያበረክታቸው አስተዋጾዎች በተጨማሪ ትኩረት ማደረግ ችሎታ ፣ በራስ የመተማመን ስሜትን ለማሻሻል እና ራስን ከፍ ለማድረግ ይረዳል ። በጥሩ በተከታታይ ፊልም በማየት ቤት ውስጥ ሶፋ ላይ ተቀምጦ ከመዝጋት ይልቅ ቅጠላቅጠል ለመክተፍ ወይም ምግብ ለማዘጋጀት የሚያስችል የአካል ብቃትን ጥንካሬ እንቅስቃሴ ለማደርግ የሚያስችል ጊዜ ማግኘት ቀላል አይደለም ።

ሆኖም ፣ በመደበኛነት ድካም ፣ ውጥረት እና ጭንቀት ካለብዎት ለዕለት ተዕለት ችግሮች ከፍተኛ ምላሽ እንደሚሰጡ እና ሚዛንዎን ለመጠበቅ እየተቸገሩ እንደሆነ የሚሰማዎት ከሆነ ፣ ሁኔታዎን ለማሻሻል በመደበኛ ሥራዎ ላይ ስለሚደረጉት ትናንሽ ለውጦች ማሰብ አስፈላጊ ይሆናል ። በቀን ትንሽ ለውጥ ካደረጉ ቀድሞውኑ በተመጣጠነ ስሜትዎ ላይ በጎ ተጽዕኖ ሊያሳድር እና ችግሩን ለመቋቋም ሊረዳዎ ይችላል።

ለነፍሳችን እረፍት ጊዜ

በቀኑ ውስጥ ሁላችንም እጅግ ብለን የምንተነፍስበት ጊዜ ያስፈልገናል ። በተለይም ራሳችንን መቆጣጠር በማንችልበት ጊዜና ግራ በሚያጋቡ ወቅቶች ። በማያቋርጡ ውጥረቶች እና ለውጦች መካከል የአዕምሮ ሚዛንን ለመጠበቅ ፣ ሁላችንም ውስጣችን ለመመለከት ብሎም እንደገና ለማደራጀት ትንሽ ጊዜ ያስፈልገናል። ብክነት የበዛበትን ሥራችሁን ለተወሰነ ጊዜ ለማቆም የሚረዳዎትን ይወቁ ፣ ያቁሙና ችግሩን ለመቋቋም ባለዎት ችሎታ ላይ ያተኩሩ ። የአተነፋፈስ ልምምድ ይፈልጋሉ? ለመተኛት? ምናልባት ጥሩ ዘና ያለው መዝናኛ መታጠቢያ ወይም ከጥሩ መጽሃፍ ጋር የቡና ዕረፍት ያስፍለግዎት ይሆን?

ድጋፍ እና እገዛን ማግኘት

በእንደዚህ ዓይነት አስቸጋሪ ጊዜ ስኬታማ ለመሆን ሁላችንም ድጋፍ እንፈልጋለን - ማዳመጥ ፣ የሌላውን ችግር የመረዳት ፣ አንድ ሰው የምናደርጋቸውን ብዙ ጥረቶች የሚያደንቅ ስሜት። እርስ በራስ መደጋገፍ እንድትችሉ ከቤተሰብዎ ወይም ከቅርብ ጓደኞችዎ ጋር ትርጉም ያለው ውይይት ለማድረግ ጊዜ ይመድቡ ፣ ግንኙነቶችዎንም ያበረታቱ ።

ለእርዳታ ለመጠየቅ አይፈሩ ፣ የወቅታዊ ህይወት ተጨባጭ ሁኔታ ቀላል አይደለም እና ማንም ብቻውን ችግሩን መቋቋም ስለማይችል የሰዎችን እርዳታ ያስፈልጉታል። ምን ስሜት እንደሚሰማዎት ለሌሎች ሰዎች ይግለጹ ፣ በአንድ ላይ የኮሮና ወቅት ማለፍ ይበልጥ ያስደስታል።

ተደራራቢ የሆኑ ችግሮች ከአቅምዎ በላይ ከሆኑ እና የባለሙያ እርዳታ እንደሚያስፈልግዎ ከተሰማዎት እርስዎ የሚገባዎትን እገዛ ለማግኘት የቤተሰብዎን ዶክተር ፣ የአእምሮ ጤና ማእከሎች ወይም ማህበራዊ ስራተኞችን ለማነጋገር አያመንቱ ።