

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# إدارة أزمة كورونا على المستوى الفردي

(نشرة استشارية مجانية  
تحتوي هيكلًا لخارطة طريق  
للتعامل مع الأزمة)

الثلاثاء 24 مارس 2020م

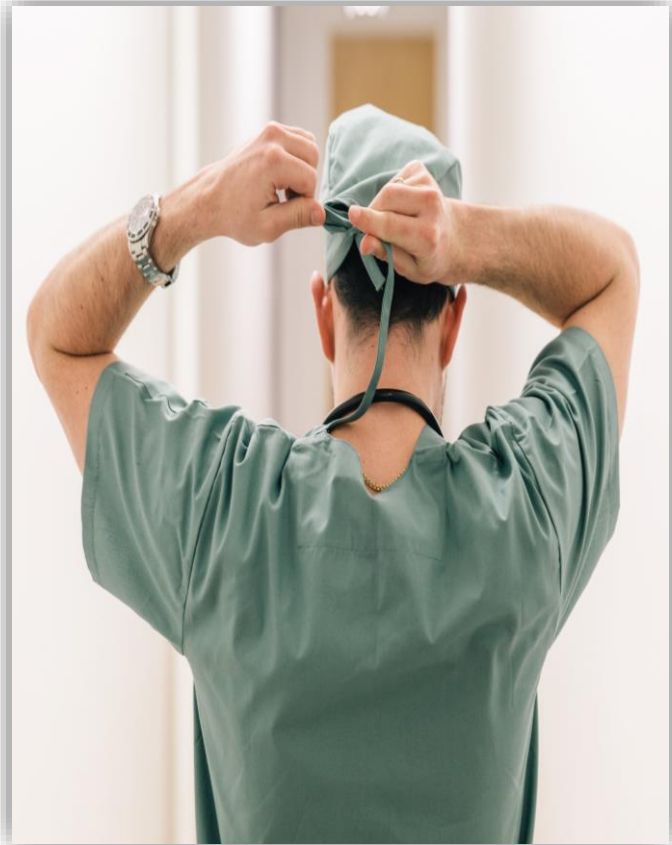
## مقدمة



- لاشك أنك شاهدت بعض أفلام المغامرات أو الخيال العلمي أو سمعت عنها، والتي يقوم فيها مجموعة من الأبطال بمواجهة خطر كوني أو جائحة عالمية، هل فكرت يوماً أنك يمكن أن تكون في وضع مشابه يصبح دورك فيه محورياً وعملاً بطولياً للمحافظة على العالم؟

- رغم تخصص شركة تبصير في تقديم الخدمات الاستشارية والإدارية للشركات والمؤسسات العامة، إلا أن واجبنا في أزمة كورونا هذه هو المساهمة بما نستطيع لمساعدة الأفراد كذلك لإدارة هذه الأزمة على مستواهم الشخصي ومستوى الأسرة، حاولنا في هذه النشرة تقديم هيكل لخارطة طريق يمكن لأي فرد الاستعانة به لتنظيم أفكاره وأفكار أفراد أسرته، والتعاون معهم لإدارة وتجاوز هذه الأزمة بأقل الأضرار.

## مقدمة



• حاولنا أن تكون هذه النشرة تطبيقية عملية أكثر من كونها معلومات نظرية، حيث لن تقدم حلولاً جاهزة بقدر ما ستكون أداةً فعالةً يمكنك استخدامها بسهولة لتصميم خارطة خاصة بك وبأسرتك، سنقدم في كل جزء جانباً عملياً على شكل أسئلة يمكنك الإجابة عليها في جداول يتم تعبئتها، وننصح باستخدام هذه الخارطة عبر ورشة عمل مع أفراد الأسرة الموجودين في المنزل (مع أخذ الاحتياطات الصحية وترك مسافة كافية بين الأشخاص)، ويمكن السماح لأفراد العائلة بالبحث عن أجوبة مناسبة عبر الإنترنت أثناء الورشة، وتحديد وقت مناسب لذلك.

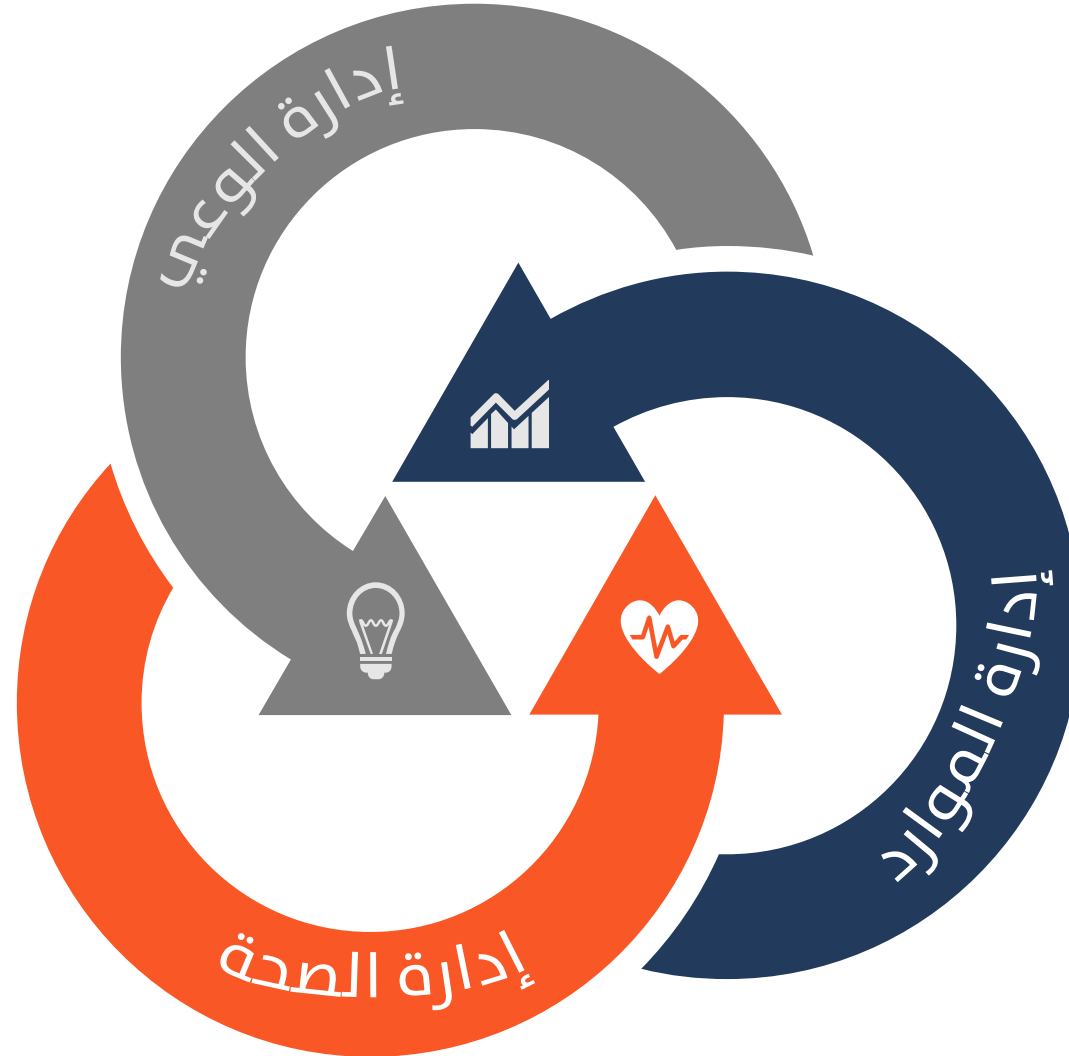
• إن لم تكن صاحب تأثير كبير في البيت فتحدث مع من يملك هذا التأثير لإقناعه بعقد ورشة العمل هذه، إنه نوعٌ من استغلال الموارد المتاحة، أليس كذلك؟

وتذكر دائماً: نجاحك في تجاوز أي أزمة يعتمد كثيراً على كيفية إدارتك لها

# إدارة أزمة كورونا على المستوى الفردي

## إدارة الصحة

1. الصحة النفسية
2. النظافة والتعقيم
3. العناية بأصحاب الأمراض المزمنة
4. التغذية الصحية
5. النوم الكافي
6. ممارسة الرياضة



## إدارة الوعي

1. إدراك الصورة الكبيرة
2. المسؤولية
3. التكيف
4. إدارة التواصل
5. توزيع الأدوار
6. توحيد المفاهيم
7. العلاقة بين الأقدار والأسباب



## إدارة الموارد

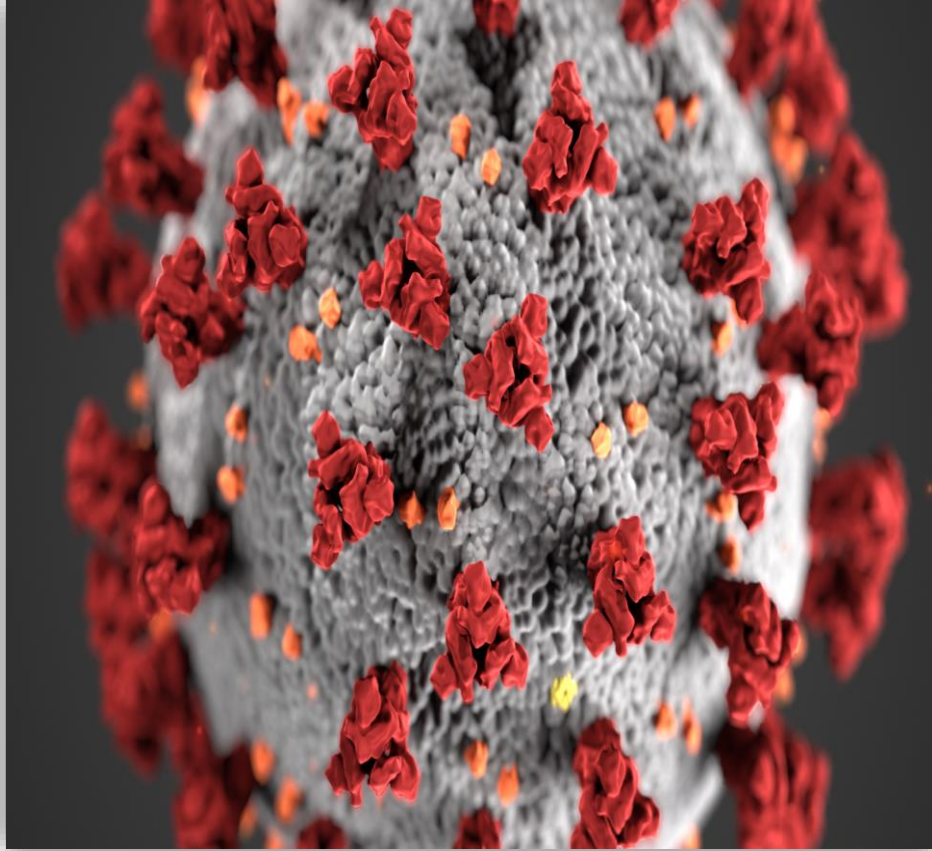
1. وضع تصور زمني للأزمة
2. حصر وتصنيف الاحتياجات
3. توفير الاحتياجات الأساسية
4. وضع سياسة الاستهلاك
5. التوزيع الزمني للموارد



# أولاً: إدارة الوعي

مير الله تعالى الإنسان بالعقل، ولذلك فإن استخدام العقل لفهم وتحليل أي أزمة وتصميم حلول لها هو ما يشكل الفارق بين الإنسان وغيره من المخلوقات، إن أول خطوة لتجاوز أزمة كورونا هي الوصول إلى مستوى الوعي اللازم والمشارك مع كافة أفراد الأسرة، ستجد فيما يلي أبرز جوانب إدارة الوعي التي ننصحك بها

(اسأل نفسك و أفراد أسرتك الأسئلة المصاحبة، واجمع أبرز الأجوبة)



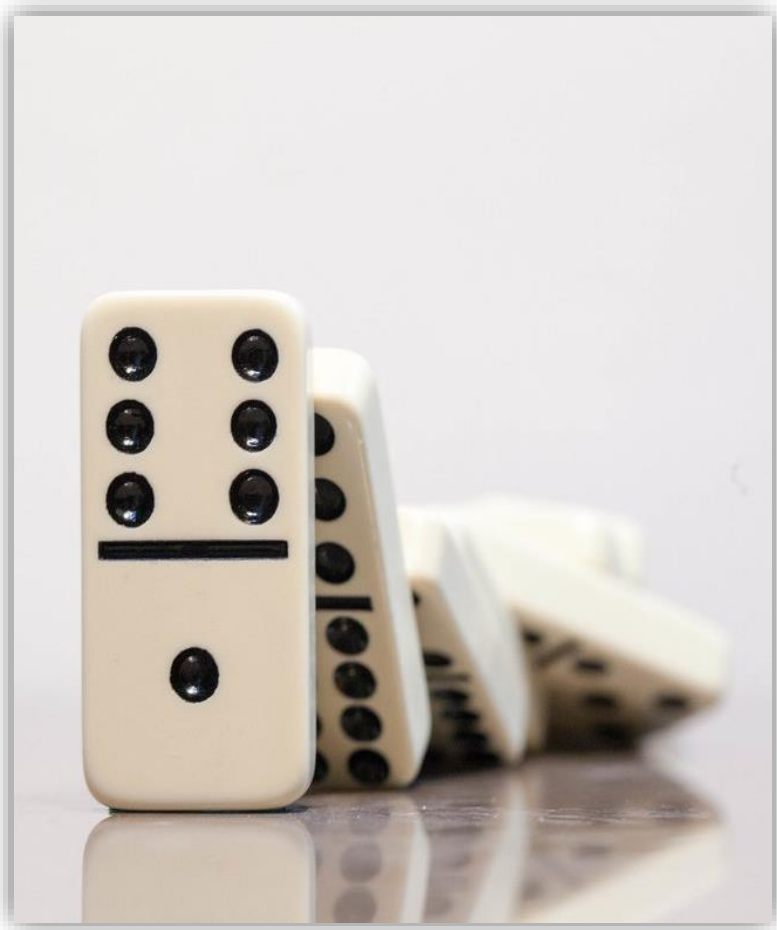
## إدراك الصورة الكبيرة :

- ما المآلات التي يمكن أن تصل إليها أزمة كورونا؟
- ما أسوأ ما يمكن أن يحصل للأسرة وللمجتمع؟
- ما هو السيناريو الذي ترجحه مسيرة الوباء؟
- ما هي الآثار الاقتصادية والاجتماعية المتوقعة؟



### المسؤولية :

- هل تأثير سلوكك الفردي في هذه الأزمة محوري؟
- هل يمكن أن تؤثر على صحة شخص آخر يبعد عنك آلاف الكيلومترات في هذه الأزمة؟
- ماذا تعرف عن الحالة 31 في كوريا الجنوبية؟
- هل يعني انتقال الوباء إلى بعض الفئات في المجتمع احتمال وفاتهم بشكل كبير؟
- هل التحكم في سلوكك الفردي الآن لم يعد حرية شخصية لأنه يؤثر على صحة من حولك؟





### التكيف :

- ما أهمية التكيف للإنسان على مر العصور؟
- هل أمكن له البقاء طوال التاريخ لو لم يمتلك القدرة على التكيف؟
- ماذا يعني التكيف؟
- هل تقبل التغييرات غير المرغوبة جزء من التكيف؟
- ما الذي سنخسره إذا عجزنا عن التكيف؟
- هل الفشل في التكيف يؤدي إلى الحزن والاكتئاب؟
- هل من الطبيعي وجود صعوبات في التكيف وفشل أحياناً؟
- هل يعتبر الصبر مفتاح التكيف؟







### إدارة التواصل :

- ما أهمية الحفاظ على مستوى عالٍ من التواصل وتبادل المعلومات بين أفراد الأسرة؟
- ما هي حسابات الجهات الرسمية التي يجب الحرص على متابعتها في وسائل التواصل الاجتماعي؟
- ما هي الوسائل والبرامج الآمنة للتواصل الاجتماعي مع أفراد العائلة الآخرين الذين لا يقيمون معنا في المنزل؟
- ما آداب استخدام برامج التواصل الجماعي؟
- كيف نحافظ على الخصوصية أثناء التواصل بالفيديو؟





### توزيع الأدوار :

- كيف يمكننا داخل الأسرة توزيع الأدوار خلال هذه الأزمة؟
- هل بقاء الأب في المنزل يؤدي إلى تدخله في كثير من الأمور؟
- كيف يمكن معالجة تداخل الأدوار بين أفراد الأسرة؟
- هل الأزمة فرصة للتدريب على توزيع الأدوار وتحمل كل عضو لمسؤولية الدور المنوط به؟
- هل من الصواب بقاء الأسرة دون قائد في هذه الأزمة؟
- ما أهم ما يجب على أفراد الأسرة تجاه القائد؟
- هل يقوم القائد بالفصل في الأمور المختلف عليها بشدة؟





### توحيد المفاهيم :

- ما أهمية إيجاد لغة مشتركة بيننا؟
- هل نحن متفقون على تعريف "الضروري" و"غير الضروري" في أسباب الخروج من المنزل مثلاً؟
- ما معنى "الحد الأدنى" عند كل منا؟
- هل للأسرة صلاحية معاقبة المفرطين في القيام بـ"الحد الأدنى"؟
- لماذا من المهم التنازل عن المفاهيم الخاصة لصالح المفاهيم المشتركة مع الأسرة عند حدوث الأزمات؟
- ما أهمية مواجهة الأزمة بأسرة موحدة؟





## العلاقة بين الأقدار والأسباب :

- ما هو الخط الفاصل بين القضاء والقدر وبين الأخذ بالأسباب؟
- ما علاقة "لا يكلف الله نفساً إلا وسعها" بمواجهة كورونا حالياً؟
- هل يمكن الاحتراس من كورونا بنسبة 100%؟
- هل اللجوء إلى الله تعالى يعبر عن حقيقة نقص احترازاتنا البشرية مهما حاولنا؟
- هل معنى التوكل أن تأخذ بأسباب ما تملك وتفوض الله تعالى فيما لا تملك؟
- هل نحتاج للاتفاق على ما هو سبب وما هو تكلف في مواجهة كورونا؟
- هل قدر أزمة كورونا كله شر؟
- ماهي الإيجابيات التي يمكن لمسها من بقاء الأسرة في المنزل وقتاً أطول؟
- ما الذي يمكن أن يرد القدر؟ ما هي أذكار الصباح والمساء؟





# ثانياً : إدارة الصحة

أزمة كورونا هي أزمة صحية، ولذا فإن الإدارة الصحية السليمة هي أحد أهم أركان إدارة هذه الأزمة، الجوانب التالية ستساعدكم في إدارة صحية مثلى لمواجهة وباء كورونا

(اسأل نفسك و أفراد أسرتك الأسئلة المصاحبة، واجمع أبرز الأجوبة)



### الصحة النفسية :

- ما علاقة التماسك النفسي بمواجهة كورونا؟
- ما أثر الحالة النفسية على جهاز المناعة في الجسم؟
- ما أثر التفاؤل والثقة بالله على صحتنا؟
- كيف يمكن تعزيز الأفكار الإيجابية في هذه الأزمة؟
- هل نسبة الشفاء من الوباء مؤشر مطمئن؟
- هل هناك أطعمة صحية تساعد على تحسين المزاج وتهدئة الأعصاب؟
- ما علاقة المرح ونشر أجواء الفرح بتعزيز المناعة؟





### النظافة والتعقيم :

- هل يطبق الجميع تعليمات النظافة الشخصية؟
- هل يوجد من يحتاج إلى المساعدة في ذلك؟
- هل تم الاتفاق على الإجراءات والاحتياطات للدخل والخارج من المنزل؟ هل يتم تطبيقها؟ هل يتعهد الجميع بذلك؟
- هل تم عمل جدول يومي لتنظيف المنزل وتعقيمه؟
- هل تم تحديد أكثر الأماكن والأشياء التي يشترك الجميع في لمسها؟
- هل يوجد في المنزل أشخاص لديهم حساسية من المنظفات؟
- ما هي البدائل بالنسبة لهم؟ هل يتم تهوية المنزل جيداً؟





## العناية بأصحاب الأمراض المزمنة :

- هل يوجد في المنزل مريض بالسكري أو غيره من الأمراض المزمنة؟
- هل تتوفر بالمنزل كمية كافية من أدويتهم لتجنب الخروج لشراءها بقدر الإمكان؟
- هل لدى أفراد الأسرة معرفة بالإسعافات الأولية والإجراءات المطلوبة في حال تعرض هؤلاء المرضى لإصابات داخل المنزل؟
- هل تم أخذ احتياطات إضافية لعدم حدوث أي إصابات لهم في ظل عدم النصح بالتوجه للمستشفيات حالياً إلا للضرورة؟







## التغذية الصحية :

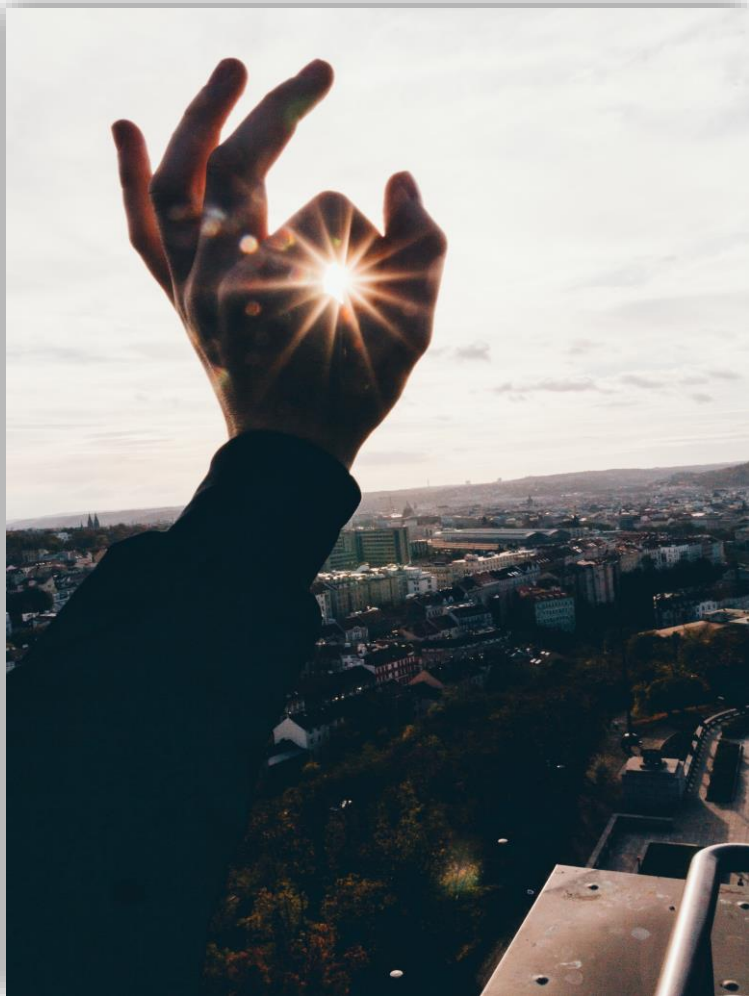
- ما علاقة التغذية الصحية والمتوازنة بتقوية الجهاز المناعي؟
- ما علاقتها بتحسين المزاج وزيادة الحيوية؟
- هل كثرة الأكل تتعارض مع التغذية الصحية؟
- ما هي العناصر الأساسية للغذاء التي ينصح باحتواء الوجبات عليها؟
- ما علاقة الخضروات والفواكه بتعزيز مناعة الجسم ضد كورونا؟
- ما علاقة شرب الماء بصحة الجسم وحيويته؟



### النوم الكافي :

- هل تم تحديد ساعة الخلود إلى النوم ليلاً؟
- هل ينام الجميع قدرأً كافياً من ساعات الليل؟
- ما علاقة السهر بضعف المناعة ضد كورونا؟
- هل تم تحديد ساعة الاستيقاظ لجميع أفراد العائلة؟
- هل نتعامل بمرونة في تحديد الأوقات كما في أيام الإجازات؟
- لماذا يمكن أن يصبح التشدد في تحديد أوقات نوم واستيقاظ مبكرة جداً مضرأً؟





## التعرض للشمس :

- كيف يمكن تعويض نقص التعرض للشمس أثناء البقاء في المنزل؟
- هل يعاني أحد أفراد الأسرة من نقص حاد في فيتامين د؟
- ما هي الأغذية التي تحتوي على كمية كبيرة من فيتامين د؟
- هل يمكن التعرض للشمس عبر نوافذ المنزل؟
- ما هي الأوقات الأفضل في اليوم للتعرض للشمس؟



## ممارسة الرياضة :

- ما علاقة الاحتفاظ بلياقة جيدة بمواجهة فيروس كورونا؟
- هل تتوفر بالمنزل أدوات ومساحات مناسبة لممارسة الرياضة؟
- هل لدينا أمثلة لتمارين رياضية يمكن ممارستها في المنزل؟
- هل يمكن الاتفاق على تمرين عائلي مشترك يومياً؟
- هل يمكن إجراء مسابقات وتحديات رياضية آمنة في المنزل؟



# ثالثاً : إدارة الموارد

المعركة مع كورونا تشبه إلى حدٍ ما لعبة عض الأصابع، من يستطيع الثبات والمقاومة لأطول فترة ممكنة سينتصر، لذا فإن إدارة الموارد تكتسب أهمية خاصة في الأزمات، نعرض لكم فيما يلي أهم جوانب إدارة الموارد التي ننصحكم بالاهتمام بها في أزمة كورونا:

(اسأل نفسك و أفراد أسرتك الأسئلة المصاحبة، واجمع أبرز الأجوبة)



## وضع تصور زمني للأزمة :

- إلى أي مدى زمني ستستمر الأزمة وفقاً لآراء الخبراء؟
- ما المواسم الدينية والفصلية القادمة التي يمكن أن تمتد إليها الأزمة؟
- ما المدة التقريبية التي سيستغرقها العالم للعودة إلى نشاطه المعتاد؟
- كيف سيؤثر طول الأزمة على حياة الناس؟

### حصر وتصنيف الاحتياجات :

- ما هي أهم الاحتياجات الغذائية والطبية والصحية التي يجب توفرها في المنزل طوال الأزمة؟
- ما هي أهم الاحتياجات من الأدوات؟
- ما هي الكميات المطلوبة من كل صنف؟
- ما هي الاحتياجات المعتادة التي يمكن الاستغناء عنها خلال الأزمة؟
- هل تم أخذ الاحتياجات الصحية الخاصة بالأطفال والنساء في الحسبان؟
- ما هي أهم الأدوية المطلوبة؟
- هل لدينا إمكانية لتخزين طويل المدى؟



## توفير الاحتياجات الأساسية :



- هل تم شراء الاحتياجات الأساسية لفترة زمنية معقولة وفقاً لتصورنا الزمني للأزمة؟
- هل تم جدولة مواعيد الشراء وتحديد أماكن التموين؟
- من سيقوم بالشراء وما هو الوقت المناسب للشراء؟
- لماذا تعتبر المبالغة في شراء الحاجيات سلوكاً غير مناسب في الأزمات؟
- ما الأثر الذي يمكن أن يحصل عند توجه الناس كلهم لشراء مبالغ فيه؟
- لماذا يعد شراء الكثير من احتياجاتنا غير الأساسية غير مفيد في الأزمات؟
- كيف يمكن أن تتحول المشتريات غير الضرورية إلى عبء في الأزمات؟
- لماذا يجب التركيز على الاحتياجات طويلة المدى والقابلة للتخزين بسهولة؟



## وضع سياسة الاستهلاك :

- هل من الحكمة في الأزمات الاستمرار في نفس نمط الاستهلاك المعتاد؟
- لماذا يجب أن نحدد قوانين الاستهلاك أثناء الأزمة؟
- هل لدينا تصور عن القدر اليومي الكافي من الطعام لكل فرد؟ هل لدينا تصور عن كمية الاستهلاك اليومي للمنظفات؟ كيف يمكن تقليل هذه الكميات دون ضرر؟
- من يملك صلاحية السماح بأي استهلاك إضافي أكثر مما يتم الاتفاق عليه؟ هل يمكن إعادة تدوير بعض الأدوات أثناء الأزمة؟



## التوزيع الزمني للموارد :

- لماذا تكتسب المحافظة على الموارد أهمية خاصة في الأزمات؟
- لماذا يجب أن نوسع مفهومنا "للمحافظة على الموارد" ليشمل كل الموارد الموجودة في المنزل؟
- هل تعطل شاحن جوال مثلاً في الأزمة شبيه بتعطله في الأيام العادية؟
- لماذا يجب تحديد ساعات محددة لاستخدام بعض الأجهزة سريعة التعطل؟
- ما أثر إغلاق الأسواق ومحلات الصيانة على أهمية المحافظة على الموارد؟
- هل تم وضع حد استهلاك يومي أو أسبوعي لكل الموارد الغذائية والصحية وساعات قصوى لاستخدام الأدوات؟



الآن قم بتعبئة الجدول التالي  
وفق مخرجات ورشة العمل أعلاه

المسؤول عن التنفيذ	أهم القرارات / الاتفاقات	البنود
		إدارة الوعي
		إدارة الصحة
		إدارة الموارد

مبروك.. أنت الآن تمتلك خارطة متفقاً عليها من جميع أفراد الأسرة،  
الخطوة التالية هي المتابعة اليومية لتطبيق الأفكار التي وردت في هذه  
الخارطة، كما نقترح أن يتم الاجتماع أسبوعياً لمتابعة ومراجعة الخارطة  
واستعراض أهم الأحداث المتعلقة بها.

نشكر لكم مساعدتنا في تحسين خدماتنا لكم عبر تعبئة استبيان سريع على الرابط التالي



<https://forms.gle/4rMUvor9FyxMg71XA>

مع تمنياتنا لكم بالصحة والعافية.

فريق شركة تبصير الإدارية.

للمزيد عن شركة تبصير، تفضلوا بزيارة موقعنا: ar.tubseer.com



# تتري ..



[www.tubseer.com](http://www.tubseer.com)

# tubseer


 @Tubseer

 Tubseer

 Tubseer

 [info@tubseer.com](mailto:info@tubseer.com)

Saudi Business Center, Madinah Road  
Jeddah City, Kingdom of Saudi Arabia

 المركز السعودي للأعمال، طريق المدينة  
مدينة جدة، المملكة العربية السعودية