



۲- بررسی برنامه های زندگی خود و خواسته ها و علایق تان:

با بررسی خواسته ها و علایق تان و لیست کردن آنها یک مجموعه کارهای به تعویق افتاده پیدا خواهید کرد، که همیشه وقت آن را نداشتید.

✓ من همیشه دوست داشتم زمان بیشتری برای بازی با فرزندم صرف می کردم

✓ چند جلد کتاب در کتابخانه دارم، که علیرغم علاقه به مطالعه آنها فرصت آنرا پیدا نکردم

✓ همیشه دنبال فرصتی برای تماشای فیلم های مورد علاقه ام بوده ام

✓ علاقه داشتم پختن غذاها یا شیرینی های خاصی را امتحان کنم

✓ دوست دارم به سفر بروم *



مقدمه :

یک فرد با نشاط و موفق همیشه در زندگی دارای هدف می باشد، که اهداف خود را باتوجه به علایق و نیازهای خود در زندگی معین می کند. اما گاهی شرایط زندگی از حالت عادی خود خارج می شود. در این زمان چه باید کرد؟

فرض کنیم ورزشکاری به صورت شبانه روزی در حال تمرین برای مسابقات المپیک می باشد که دچار مصدومیت می شود و نیازمند جراحی.....

ادامه تمرینات در چنین حالتی برای این فرد چه حکمی دارد؟ آیا ادامه تمرینات در راستای اهدافش می باشد یا قطع تمرینات و پرداختن به مداوا؟

• در مثال بالا دیدید که اولویت های فرد تغییر کرد. در بحران نیز انسان های موفق اولویت های خود را تغییر می دهند. این خود بسته به میزان سازگاری فرد و هوش هیجانی او دارد.

➤ عملکرد مفید و موثر در بحران کدام است؟

➤ چگونه می توان با تمرین در بحران و آگاهی از عملکرد خود، هوش هیجانی را بالا برد؟

راهکارهای عملی:

۱- تعریف موقعیت (بحران)

✓ من در شرایط خود قرنطینی هستم و جز در حالت اضطرار نباید از خانه خارج شوم. برای حفظ سلامت روان و جسم خود چه کار هایی باید انجام بدهم؟



سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت
بهداشت و درمان نفت ماهشهر

مدیریت فردی در بحران



تهیه و تنظیم: پگاه نصیری

روانشناسی بالینی

واحد سلامت کار و HSE

آموزش همگانی بهداشت

✓ تصویری از برنامه خود در پایان دوره داشته باشید
و مرحله به مرحله موقعیت خود را ارزیابی کنید

✓ توجه داشته باشید، که هدف از این برنامه ریزی
استفاده بهتر از وقت و لذت بردن از زندگی می
باشد



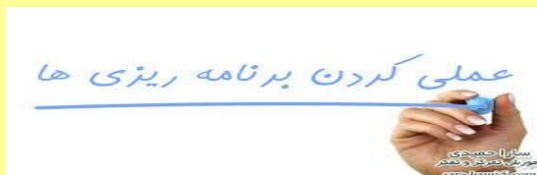
**** با تصور خود و برشمردن دست آوردهای
تان در پایان دوره حس خوب مدیریت
احساسات و کنترل خود را تجربه کنید.**

تمرکز خود را بر آنچه در کنترل
شماست معطوف کنید، این کار
باعث افزایش اعتماد به نفس و
آرامش شما می شود



**۵- برنامه ریزی و زمان بندی برای عملی نمودن
اهداف و علایق تان:**

توجه داشته باشید که باید اهداف تان را با توجه
به امکانات خود برنامه ریزی کنید. در برنامه
ریزی زمان بندی خاصی برای عملی نمودن علایق
و اهدافتان در نظر بگیرید. سعی کنید در برنامه
ریزی نگاهی به برنامه های مشترک داشته باشید،
تا با هم هماهنگ تر باشید. وقت هایی را برای
کارهای مشترک خانوادگی اختصاص دهید.



۶- نظارت بر اجرای برنامه ها:

✓ زمان هایی را که مناسب اجرای بعضی برنامه های
شما نیست، تغییر دهید.

✓ اشکالات را که در برآورد برنامه های خود دارید
برطرف کنید.

**۳- بررسی امکانات و داشته های خود و تعیین
محدودیت های محیطی:**

✓ دسترسی به اینترنت

✓ دسترسی به کتابخانه خود

✓ دسترسی به لینک دانلود کتاب، فیلم و...

✓ تهیه لیست بازی ها و سرگرمی های در
دسترس

✓ دسترسی به برنامه های ورزشی خانگی

✓ داشتن مواد لازم آشپزی در منزل.....



**۴- انطباق دادن اهداف و علایق خود به امکانات
موجود:**

مهمترین مرحله در مراحل فوق می باشد. توجه
داشته باشید اینجا اولویت با امکانات موجود
است.

✓ در مرحله دوم گزینه ستاره دار* مناسب
شرایط و امکانات نمی باشد. پس حذف می
شود و در برنامه ریزی قرار نمی گیرد.