

## Despre valori în vremea pandemiei COVID 19

Consilier școlar prof. Lung Aniela  
Consilier școlar prof. Morar Monica

În această perioadă în care suntem afectați de coronavirus, fiecare dintre noi suntem împinși să ne exersăm anumite trăsături de caracter în modalități noi și speciale. Mulți dintre noi trebuie să ne exersăm răbdarea, reziliența, poate și o doză de curaj dacă ne gândim la ce se poate așterne în viitorul apropiat atât în jurul nostru, cât și pe glob.

În mod interesant, un grup de cercetători de clasă mondială din domeniul social au lucrat de-a lungul anilor în peste 100 de țări pentru a cartografia care sunt trăsăturile de caracter universale de dorit ale condiției umane. Aceste trăsături de caracter au reieșit a fi catalogate sub domeniul *Psihologiei Pozitive* și se numesc *VIA* sau *Valori în Acțiune*. Această denumire este importantă, pentru că nu se referă doar la valori, ci la valori puse în acțiune sub ideea că valorile sau trăsăturile de caracter sunt ca niște mușchi — se întăresc prin exercițiu și se atrofiază prin nefolosire.

În imaginea de mai jos, sunt prezentate cele 24 de trăsături de caracter. Este o listă lungă, dar este cel mai cercetat și validat catalog al trăsăturilor umane. Pentru a testa lista tu însăși și dacă aceste trăsături de caracter sunt necesare, imaginează-ți o viață, oricare viață fără aceste trăsături de caracter. Imaginează-ți o viață fără speranță sau viață fără curaj. Ar fi un dezastru total. Așadar, fiecare dintre aceste trăsături de caracter sunt importante pentru starea noastră de bine, pentru o fericire autentică. Dar vestea bună este că nu trebuie să fii bun sau performant în fiecare dintre ele.

		<b>24 de Valori în Acțiune</b> <b>CLASIFICĂRE</b>				ViaCharacter.org	
<b>INTELEPCIUNEA</b>	<b>CREATIVITATE</b> • originalitate • adaptabilitate • ingeniozitate	<b>CURIOZITATE</b> • interes • căutarea noului • deschiderea de a experimenta	<b>JUDECATĂ</b> • gândire critică • a gândi lucrurile deschis și în profunzime	<b>PLĂCEREA DE A ÎNVĂȚA</b> • plăcerea de a dobândi noi cunoștințe • perseverența în învățare, abilități și abilități	<b>PERSPECTIVĂ</b> • adaptabilitate în a schimba statură potrivită • capacitatea de a servi înțelesul în viață		
<b>CURAJUL</b>	<b>CURAJ</b> • a nu se feri de amenințări, dificultăți, durerea • a acționa conform propriilor convingeri	<b>PERSEVERENȚĂ</b> • persistență într-un curs de acțiune început • a simți plăcerea de a fi înfrântă sarcinile începute	<b>ONESTITATE</b> • integritate • autenticitate	<b>ENTUZIASM</b> • vitalitate • tenacitate • energie • a te simți viu, stimulată			
<b>UMANITATEA</b>	<b>DRAGOSTE</b> • a oferi și a primi iubire din partea aproapelui • valorizarea relațiilor stăruite cu alte persoane	<b>BUNĂTATE</b> • generozitate • protejare • grijă/compașionare • subire altruistă • amabilitate			<b>INTELIGENȚĂ SOCIALĂ</b> • înțelegerea și gestionarea relațiilor personale și sociale • a fi în armonie cu ceilalți		
<b>DREPTATEA</b>	<b>SPIRIT DE ECHIPĂ</b> • lucru în echipă • cetățenie activă • responsabilitate socială • loialitate			<b>ECHITATE</b> • dreptate • a nu lăsa sentimentele personale să-ți influențeze deciziile	<b>LEADERSHIP</b> • organiza • activități de grup • a încuraja un grup să ducă sarcinile la bun sfârșit		
<b>CUMPĂTAREA</b>		<b>IERTARE</b> • a ierta pe cei din jur • a accepta oamenii o a doua șansă	<b>MODESTIE</b> • ați lăsa realizările să vorbească pentru tine • a nu te considera mai special decât ești	<b>PRUDENȚĂ</b> • atenție, grijă în decizii și acțiuni • a nu-ți asuma riscuri nejustificate	<b>AUTOCONTROL</b> • autocontrol • disciplină • gestionarea emoțiilor		
<b>TRANSCENDENȚĂ</b>	<b>APRECIEREA FRUMUȘETII ȘI A EXCELENȚEI</b> • iubire • elevare • admirație	<b>RECUNOȘTINȚĂ</b> • a te simți binecuvântat • a fi recunoscător pentru tot ce trăiești sau ai	<b>OPTIMISM</b> • speranță • orientare pozitivă către viitor • a crede într-un viitor bun	<b>UMOR</b> • spirit ludic • a-i face pe alții să zâmbească	<b>SPIRITUALITATE</b> • credință în ceva superior • practică religioasă • încredere • a da sens existenței tale de viață		

**Fiecare ființă umană are ceea ce numim „signature strengths” sau trăsătura de caracter pe care o folosim cel mai mult** — aceea la care fiecare excelează și în care își găsește mai ușor împlinirea. Abordarea VIA vine cu un test gratuit on-line (<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>) prin care poți identifica trăsăturile tale de caracter cel mai mult folosite, dar și cele la care ai avea un pic de lucru.

Acum, să discutăm despre aceste trăsături de caracter în vremea COVID-19. În mod normal sau în alte vremuri, ne exersăm majoritatea acestor trăsături de caracter făcând orice. Dar, în contextul situației COVID-19, ne este provocată în special răbdarea, reziliența, prudența, bunătatea, speranța, perspectiva etc — adică valorile în acțiune.

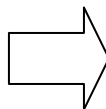
**Care dintre cele 24 de trăsături de caracter ai descoperit că au fost mai utile pentru tine în ultima lună?**

În acest articol, nu vom aborda toate cele 24 trăsături de caracter, ci vom vorbi despre.....

## Despre RECUNOȘTINȚĂ

**Recunoștința** este cheia către fericire.

Mulți cercetători au demonstrat deja asta. Dacă vrei să fii liber și fericit, alege să cultivi o atitudine de recunoștință. Recunoștința transformă tot ce ai și ești în *a fi suficient*. Poartă recunoștința ca pe un colier de diamante și îți va aduce bucurie în fiecare dimensiune a vieții. Nu este suficient doar să simți recunoștința, dar să și exprimi apreciere și recunoștință celorlalți returnând astfel bunătate.



Dar întrebarea este: putem noi să fim recunoscători în vremuri provocatoare ca acestea? Putem alege ca Anne Frank să ne direcționăm atenția spre ce este bine. Anne, care a petrecut doi ani ascunzându-se într-un pod întunecat de naziști în Olanda ocupată de germani, scria în faimosul său jurnal, Jurnalul Annei Frank: *M-am întins în pat, după ce mi-am încheiat rugăciunea cu cuvintele ‘ (Mulțumesc Doamne, pentru tot ce este bun, drag și frumos). Haideți să ne lăsăm inspirați să practicăm recunoștința după exemplul Annei Frank!*

## Despre PRUDENȚĂ

Cea mai simplă definiție a **prudenței** este să fii atent și precaut, să administrezi riscurile. Dar există un înțeles și mai bogat în spatele acestei valori. Are de a face cu capacitatea de a prevedea, de a anticipa rezultatele sau consecințele unei acțiuni fără a trebui să le experimentezi. Presupune, de asemenea, gândire critică sau abilitatea de a discerne între acțiunile virtuozitate sau vicioase într-un anumit context de timp și spațiu. O persoană care și-a dezvoltat prudența, și-a dezvoltat concomitent abilitatea de a lua decizii bune. Din păcate, nimeni nu este perfect la a lua decizii bune. Din fericire, ne putem îmbunătăți această trăsătură de caracter lucrând cu sine, dar și în relație cu ceilalți.

Prudența nu poate să funcționeze singură și fără alte trăsături de caracter precum autocontrolul. Este provocator pentru o persoană impulsivă să exerseze prudența. O persoană arogantă, care deja le știe pe toate și nu manifestă o altă trăsătură de caracter precum smerenia sau ascultarea, are șanse mai mici să manifeste prudență, chiar și în situații de criză. Vă încurajăm să exersați prudența pe perioada COVID-19.

## BUNĂTATEA direcționată către ceilalți și către tine...

**Bunăitatea** înseamnă să fii de ajutor, să fii empatic și în mod regulat să faci lucruri frumoase pentru ceilalți fără să aștepți nimic în schimb. Vedem acum în vremea COVID-19 acte de bunătate extraordinare, în special în rândul personalului medical care își riscă propria lor sănătate pentru ceilalți. Este valabil și pentru cei din linia întâi care ne furnizează mâncarea, transportul alimentelor sau țin farmaciile deschise. Munca lor este un act de eroism în aceste zile.

Dar este la fel de important acum să fii bun și cu tine însuși. Suntem cu toții în aceeași barcă acum și trebuie să avem grijă să nu o mișcăm prea tare. Ai grijă de sănătatea ta dar și a celor de lângă tine. Mănâncă sănătos, fă mișcarea (oricum poți) și menține-te sănătos fizic, dar mai ales mental și spiritual. Și da, spală-te pe mâini timp de 20 de secunde.

Înțelege că acestea sunt acte de bunătate față de tine însuși și doar manifestând bunătate cu tine însuși și cu cei din jur o să putem depăși cu totii această perioadă și vom crește mai puternici împreună.

## IUBIREA...



Sunt multe forme ale **iubirii**, dar când vorbim de iubire ca și trăsătură de caracter, trei dimensiuni sunt în mod special importante în această perioadă- iubirea de sine, iubire îndreptată către familia ta și iubirea îndreptată către aproapele tău. Iubirea de sine nu este greșită (așa cum uneori este interpretată), ci este necesară în special în aceste vremuri stresante când cei mai mulți dintre noi suntem înghesuiți în spații mici. Dacă tu ești stresat, îi va afecta negativ și pe cei din jurul tău.



Partea pozitivă este însă faptul că acest virus ne dă șansa să ne conectăm cu familia noastră într-un mod pozitiv și să petrecem niște timp de calitate împreună. Așadar să ne iubim pe noi înșine, familiile noastre și vecinii. Dar este la fel de important de știut că adevărată iubire spirituală este iubirea pentru umanitate- cea îndreptată către toți cei cu care împărtășim aceeași natură- natura umană. COVID-19 nu cunoaște limite, nu ține cont de grupa de sânge, de culoare, de gen de rasă. Covid-19 ne-a demonstrate că suntem cu toții în aceeași barcă a vulnerabilității- dar unii dintre noi sunt cu adevărat mai vulnerabili ca alții. Și pentru a adresa această pandemie globală e important să găsim noi modalități de a ne iubi aproapele, atât la nivel local dar și la nivel global. După cum spunea și Papa Francis- *Coronavirus testează întreaga Familie a Umanității*. Fie să trecem cu bine acest test.

## Despre PERSPECTIVĂ

**Perspectiva** ca și trăsătură de caracter este una din dimensiunile înțelepciunii. Înseamnă să înțelegi ce e important în viața în general. Perspectiva înseamnă să vezi atât pădurea, dar și copacii din pădure- adică, să conectezi acțiunile zilnice pe care le faci cu ce e cu adevărat important pentru tine în viață. Perspectiva poate fi îmbunătățită prin a asculta sfaturile celorlalți, în special a celor cu mai mare experiență de viață. Ea se conectează cu o altă trăsătură de caracter -smerenia.

Perspectiva poate fi dezvoltată și citind literatură de calitate. Aceasta de multe ori cuprinde experiențe de viață comprimate din care putem învăța atât despre succesul celorlalți, dar și despre greșelile lor pe care nu e nevoie să le repetăm. Este în mod deosebit important să nu risipim energiile pe scopuri de viață care nu au sens – de exemplu să fim bogați în bunuri materiale, dar săraci în relații personale și spirituale

Să avem o perspectivă pozitivă este în mod special important acum din cauza acestei pandemii globale. Datorită măsurilor de precauție necesare pentru a ține virusul sub control, orizonturile noastre sunt de multe ori mărginite la un apartament sau poate un balcon. Ne simțim închiși și izolați, separați de prieteni și de multe ori de cei pe care îi iubim. Dar, să ne amintim că nici o furtună nu ține la nesfârșit. Ține-te bine de cârmă și fii curajos. Conectează-te cu un prieten. Găsește o carte bună e citit (de exemplu Don Quixote- considerată de experți ca fiind cea mai bună carte care s-a scris vreodată) și fă-o un companion. Navighează afară din această furtună.

## CREATIVITATEA...

**Creativitatea** poate fi dezvoltată? Știința spune că da. Desigur, sunt părți ale creativității care sunt daruri primite de Sus, însemnând că nu le-am ales noi, ci că le-am primit din naștere. Dar mult din creativitate poate fi dezvoltat prin alegere; și uneori prin circumstanțele pe care le primim în viața noastră – de exemplu atunci când suntem aruncați în situații provocatoare, ca cele de azi.

Cu toții e nevoie să exersăm un nivel considerabil de creativitate în vremea crizei Covid-19. S-ar putea să ne fi apucat de hobby-uri noi precum cântatul la chitară sau arta, care în sine sunt mijloace de manifestare a creativității.

Dar creativitatea înseamnă și găsierea de soluții de cetățenii simpli sau de companii la problemele sociale cu care ne confruntăm precum: să facem măști pentru față, costume de protecție sau chiar ventilatoare cu o imprimantă 3-D.

Pentru un efect pe termen lung, pentru ca oamenii creativi să fie eficienți și nu doar să aibă niște momente de sclipire care nu durează, o altă virtute de care e nevoie și vine mână în mână cu creativitatea este *perseverența*. Adică, să continui ce ai început și să nu renunți când lucrurile sunt aproape pe roate. Din acest motiv de multe ori unii oameni spun că succesul este 10% inspirație și 90% transpirație.

## LEADERSHIP-UL...

**Leadership-ul** vine în multe forme și feluri. După cum spunea Martin Luther King – *Nu toată lumea poate fi faimosă.*

Dar orice poate să fie grozav, pentru că orice poată să vină în serviciul celorlalți. Liderii sunt cei care au capacitatea și sunt dispuși să meargă spre incertitudine și spre un viitor nesigur. Leadership-ul cere curaj, cere credință, cere încredere, dar „servant leadership” leagă aceste calități nu în scopul propriei promovări, dar în scopul binelui comun.

Acesta este leadership-ul autentic – să-ți utilizezi propriile talente și să te străduiești să fii cel mai bun dăruind toate acestea calități către cei care sunt în nevoie.

Marii lideri sunt cei care îi ridică pe ceilalți mai presus și care pun bunăstarea celorlalți înaintea bunăstării lor- *adevărații lideri sunt cei care mănâncă la urmă* (Simon Sinek).

Sursa utilizată: Dana Bates, Valori în acțiune în vremea COVID-19, Fundația Noi Orizonturi