



دانشگاه سوادسرای سیدجمالکابردنهای دانشگاه شهید چمران اهواز

# چهره‌های حمیران



دکتران سیدمهدی فکری در زمینه‌های انرژی و انرژی‌های نو در دانشگاه



برگزاری آزمون برنامه‌ریزی سال ۱۳۹۹ در دانشگاه



تشریح وضعیت سازه‌های انرژی اهواز و ...



دانشجویان شبانه‌های برنامه‌ریزی آزمون سال ۱۳۹۹



توجه - سید علی‌اکبر ذبیحی گفتار بر روی دیوار



کمیته تخصصی آزمون‌های دانشگاهی دانشگاهی تخصصی سوادسرای سیدجمالکابردنهای دانشگاهی



پروژه‌های سوادسرای دانشگاهی در تهران موجود هستند. بهارهای کشیدنی‌های مناسب برای اهواز گوناگون و ...



کار به پایان‌شده می‌رسد اهواز، سوادسرای و کارون از سوادسرای برنامه‌ریزی آزمون سوادسرای



سیدمهدی فکری، مدیر سوادسرای، دکتر سیدمهدی فکری، مدیر سوادسرای، دکتر سیدمهدی فکری، مدیر سوادسرای



## تشکیل هسته‌های فکری در زمینه‌ی مبارزه با کرونا و پیامدهای آن در دانشگاه

وی افزود: هسته مشاوره اجتماعی- فرهنگی با مدیریت دکتر منصور مرعشی و حضور استادان روان شناسی، مشاوره و علوم تربیتی، تاکتیک‌های مربوط به شیوه‌های پیشگیری و ارائه راهکار برای کاهش تنش‌های روانی در جامعه ناشی از گسترش این بیماری را دنبال می‌کنند. همچنین مقرر شده این هسته به معرفی برنامه‌هایی برای کاهش احساس یأس، ناامیدی، انفعال و بی‌التری مردم بپردازد. معاون فرهنگی و اجتماعی دانشگاه خاطرنشان کرد: سومین هسته با مدیریت دکتر مصطفی محمدی ده چشمه به بررسی‌های محیطی و بوم‌شناختی این پدیده می‌پردازد و استادان رشته‌های جغرافیا، برنامه ریزی منطقه‌ای، شهری و روستایی با این گروه همکاری می‌کنند. هوشمند هدف از تشکیل این هسته را معرفی فنون و برنامه‌های شیوع محیطی و نیز خطرات محیطی و منطقه‌ای ویروس کرونا، با ارائه راهکارهای آگاهی دهنده و پیشگیرانه عنوان کرد و گفت: مدیران و اعضای این سه هسته، فعالیت‌های خود را در قالب تولید کلیپ‌های آموزشی و نوشتارهای کوتاه در فضاهای مجازی مربوط به دانشگاه شهید چمران اهواز از جمله صفحه اینستاگرام دانشگاه به نشانی [chamran\\_university](https://www.chamran_university.com) در دسترس عموم قرار داده‌اند.

به دنبال شیوع ویروس کرونا در ایران و لزوم آگاهی بخشی به جامعه دانشگاهی در خصوص خود مراقبتی و پیشگیری از این بیماری، شیوه‌های کنترل شیوع و پراکندگی آن در جامعه و تحلیل پیامدهای اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و روان شناختی این معضل، هسته‌های فکری با حضور اعضای هیئت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز تشکیل شد. معاون فرهنگی و اجتماعی دانشگاه شهید چمران اهواز با اعلام این مطلب، گفت: برحسب ابلاغ وزیر علوم، تحقیقات و فناوری به دانشگاه‌های سراسر کشور مبنی بر فعال‌سازی هسته‌های فکری در قالب شبکه‌های جامعه و دانشگاه با اتاق فکر، سه هسته «اقتصادی- اجتماعی»، «مشاوره اجتماعی- فرهنگی» و «بررسی‌های محیطی و بوم شناختی» در دانشگاه شهید چمران اهواز تشکیل شده است. دکتر عبدالرحیم هوشمند ادامه داد: هسته اقتصادی- اجتماعی با مدیریت دکتر حسن فرامند و با حضور استادان رشته‌های جامعه‌شناسی، اقتصاد، مدیریت و علوم سیاسی، به تحلیل پیامدهای اقتصادی و اجتماعی شیوع بیماری کرونا در کشور و نیز ارائه راهکارهایی به‌منظور کاهش این هزینه‌ها می‌پردازند.



نشریه کرونا



در نظام آموزشی رسمی در دوره عمومی بسیار اندک به آن پرداخته‌شده آن قدر ناچیز که می‌توان از آن چشم‌پوشی کرد. در نظام آموزش دانشگاهی نیز اصلاً مورد توجه قرار نگرفته است. در آموزش غیررسمی مانند صداوسیما نیز کاملاً مورد غفلت واقع شده است. نهادهای دیگری مانند هلال احمر نیز در حوزه آموزش ضریب نفوذ ناچیزی داشته‌اند. در نتیجه اگر دنبال درس گرفتن از مشکلات و فراهم آوردن زندگی بهتر برای مردم و بخصوص فرزندانمان هستیم تا دیر نشده نظام آموزشی را درپایم و برای برون‌رفت از این ناکامی‌ها آن را به متخصصان واگذار کنیم و بگذاریم تصمیمات مدرانه و دقیقی را بگیرند تا به دور باطل توانایی در مواجهه با مخاطرات طبیعی پایان دهیم.

### دکتر نعیمی: توصیه «در خانه بمانیم» بیانگر نقش خانواده در پیشگیری و کنترل بیماری کرونا است.



ماهیت بیماری ویروس کرونا به نوعی است که نمتنها افراد بلکه خانواده‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به همین دلیل توصیه مهم «در خانه بمانیم» بیانگر اهمیت و نقش خانواده در پیشگیری و کنترل این بیماری است. برای کمک به خانواده‌ها در مواجهه با این ویروس منحوس می‌توان از سازه‌ای تحت عنوان تاب‌آوری خانواده استفاده کرد. بعضی از تعریف‌های تاب‌آوری خانواده به شرح زیر است:

- تاب‌آوری خانواده به معنی تقویت ظرفیت‌های موجود در خانواده برای تسلط یافتن بر سختی‌ها.
- تاب‌آوری خانواده به توانایی برای غلبه بر استرس‌ها و سختی‌ها و مقاومت در برابر تجربیات روانی- اجتماعی دردناک، وفق دادن خود با سختی‌ها و بهبود یافتن از رویدادهای استرس‌زا اشاره دارد.
- تاب‌آوری خانواده به عنوان ویژگی خانوادگی که باعث افزایش مقاومت و سازگاری آن‌ها در برخورد با تغییرات و شرایط بحرانی می‌شود، تعریف می‌شود.
- خانواده‌ها فرایندی را ایجاد می‌کنند تا اعضای خانواده بتوانند استرس را مدیریت کرده و در طی یک بحران گرد هم بیایند و به سمت سازگاری مطلوب حرکت کنند. در واقع در بحث تاب‌آوری خانواده یا بررسی جنبه‌های.

مختلف عملکرد خانواده، به سبوهایی که خانواده برای سازگاری با فشارهای بیرونی استفاده می‌کنند، پرداخته می‌شود. فرض اساسی این است که بحران‌های استرس‌زا و چالش‌های مداوم بر کل خانواده تأثیر می‌گذارد و به‌نوبه خود، فرایندهای کلیدی خانواده، میانجی برای بهبودی و تاب‌آوری اعضا و همچنین واحد خانواده است.



### دکتر الهام‌پور: کرونا ویروس یک مخاطره طبیعی و بازاندیشی نظام آموزشی

شیوع کرونا یک مخاطره طبیعی است که می‌توان با آموزش با آن روبرو شد و شدت آثار مخرب آن را به حداقل رساند؛ از سوی دیگر نظام آموزشی در این مورد، توانمندی بسیاری دارد که از آن غافل شده‌ایم. به گزارش روابط عمومی دانشگاه شهید چمران اهواز، در این یادداشت آمده است: شیوع کرونا یک مخاطره طبیعی است که می‌توان با آموزش با آن روبرو شد و شدت آثار مخرب آن را به حداقل رساند. از سوی دیگر نظام آموزشی در این مورد، توانمندی بسیاری دارد که از آن غافل شده‌ایم. در ماجرای سبیل ۹۸ با بررسی‌های که انجام دادیم و بر اساس تجربیات زیسته به نتایجی رسیدیم که می‌توانست فراروی برنامه‌ریزان کشور و استان خوزستان باشد.

۱. اشتگی‌های زیادی در کمکرسانی وجود داشت.
۲. علیرغم پیش‌بینی‌های که وجود داشت غافلگیری مشهود بود.
۳. گویی دچار بیماری فراگیر هستیم و تا مشکل، خود ما را احاطه نکرده به‌شدت و آسیب آن پی نمی‌بریم.
۴. نبود یک سازمان فراگیر و ملی در کشور و استان آشکار است.
۵. مدیران دستپاچه شده و تصمیمات سریع بدون محاسبه می‌گیرند.
۶. در آغاز انکار مشکل؛ در میانه، پذیرش و در پایان راه شدن.
۷. تصور بر این است که پنهان‌کاری مدیران برای آن‌ها حاشیه امنیت ایجاد می‌کند.
۸. در ضمن حادثه بهم ریختگی و مداخله افراد غیرمتخصص فراوان مشاهده می‌شود.
۹. پذیرش مسئولیت متأسفانه ناچیز است.
۱۰. بعد از پایان بحران مجدداً تا بحران بعدی امور رها می‌شوند.
۱۱. ثبت و ضبط تجارب و انتقال دانش ناچیز است.
۱۲. ما حافظه بلندمدتی نداریم.

به باور نگارنده ریشه همه این مشکلات و ناپایداری ما برای زندگی بهتر در نظام آموزشی است. آموزش‌های عمومی و تخصصی ما به‌شدت متأثر از مفاعم و خواست‌های گروه‌های غیرمستول و بعداً با پایگاه اجتماعی اندک است. اگر دنبال برون‌رفت از این چرخه معیوب هستیم هم‌اکنون باید خود را آماده کنیم تصمیمات اساسی بگیریم. قبول کنیم تعلیم و تربیت یک تخصص است و آن را به اهتش واگذار کنیم همان‌طور که الان به‌خوبی فهمیدیم برای مهار ویروس کرونا فقط باید به راه‌نمایی و فعالیت جامعه متخصصان پزشکی متوسل شویم. بپذیریم تعلیم و تربیت را به اهتش بسپاریم. تعلیم و تربیت چیزی جز تربیت یک شهروند توانمند و مسئولیت‌پذیر نیست و این جز اینکه آن را به اهتش بسپاریم و در روند آن مداخله نکنیم، حاصل نمی‌شود.

## علاوه بر آشنایی با مفهوم تاب‌آوری خانواده و نقشی که می‌تواند در غلبه بر مشکلات داشته باشد، آشنایی با ویژگی‌های خانواده‌های تاب‌آور است که در زیر مهم‌ترین آن‌ها ارائه می‌شوند:

- ساختار خانواده برای مواجهه با امور غیرمنتظره، انعطاف پذیر است.
- تعامل با دوستان از طریق وسایل الکترونیکی بخشی از فعالیت‌های روزانه آن‌ها است.
- قوانین خانواده خشک و انعطاف‌ناپذیر نیستند.
- قوانین در خانواده برحسب نیازهای خانوادگی تغییر می‌کند.
- در خانواده رویدادهای پراسترس به‌عنوان بخشی از زندگی پذیرفته‌شده.
- این موضوع را پذیرفتند که مشکلات گاهی به‌صورت غیرمنتظره رخ می‌دهند.
- همه در اتخاذ تصمیمات خانوادگی سهیم هستند.
- خانواده در هنگام مصیبت شرایط را درک می‌کند و به فعالیت خود ادامه می‌دهد.
- اعضای خانواده خودشان را با شرایط لازم جهت انجام مسئولیت خانوادگی در شرایط اضطراری انطباق می‌دهند.
- در شرایط استرس مراقب حرف‌هایی که به هم می‌زنند هستند.
- نسبت به انجام روش‌های جدید انجام امور خانوادگی در شرایط بحرانی انعطاف‌پذیر هستند.



## گفتگو با دکتر امان پور: نقش مدیریت محله محور شهری در قطع زنجیره شیوع ویروس کرونا

به گفته «تدریس ادهانوم جیریسوس»، دبیرکل سازمان بهداشت جهانی، شیوع ویروس کرونا در جهان سرعت گرفته است. به گفته وی: «شخصی که روزی از شناسایی اولین ویروس گذشت تا تعداد مبتلایان به صد هزار نفر برسد؛ یازده روز دیگر طول کشید تا صد هزار نفر دیگر به این تعداد اضافه شوند و ظرف فقط چهار روز صد هزار نفر دیگر هم به این تعداد اضافه شدند.»

تا روز ۱۰ فروردین ماه ۱۳۹۹، بیش از ۶۵۰ هزار نفر مبتلا به کرونا در جهان شناسایی شده که بیش از ۳۰ هزار نفر هم تاکنون بر اساس اعلام رسمی دولت‌ها جان‌باخته‌اند. در این راستا، آمریکا، ایتالیا، اسپانیا و چین در صدر کشورهای مبتلا به این ویروس قرار دارند. از نظر مایک رابین، کارشناس سازمان جهانی بهداشت، باید به دنبال شناسایی مبتلایان به ویروس و قرنطینه کردن آن‌ها بود و کسانی را که با بیماران در تماس بوده‌اند هم قرنطینه شوند وگرنه با بازگشت مردم به اجتماع، ویروس دوباره فراگیر می‌شود.

مسئله‌ای که این روزها کارشناسان امر بر آن تأکید بسیار دارند، نقش مدیریت محله محور شهری در قطع زنجیره شیوع ویروس کرونا است که در این زمینه گفت‌وگویی کردیم با دکتر سعید امان‌پور عضو هیئت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز که در ادامه می‌خوانید.

### دکتر سعید امان‌پور:

#### اثر ویروس مسری کرونا بر ناوگان حمل و نقل عمومی

عضو هیئت علمی و هسته مشاوره اجتماعی - فرهنگی ستاد مبارزه با بیماری کرونا در دانشگاه شهید چمران اهواز بیان کرد: ناوگان حمل و نقل که به دو دسته باری و مسافری تقسیم می‌شود شدیداً تحت تأثیر شیوع بیماری‌های واگیر دار و در حال حاضر ویروس کرونا است.

دکتر سعید امان پور در این باره بیان کرد: به دلیل سهولت در آلوده شدن سطوح و وسایل و نیز امکان انتقال ویروس از طریق آنها، در کشورهای آلوده به این ویروس از جمله در کشور ما، ناوگان حمل و نقل عمومی با بحران شدیدی روبرو شده است. وی افزود: وجود ریسک بالا در استفاده از ناوگان حمل و نقل عمومی باعث شده میزان تقاضا برای استفاده از آنها به حداقل ممکن برسد و در موارد بسیاری آن را به تعطیلی بکشاند.

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز، ادامه داد: در شرایطی که از سوی متولیان بخش بهداشت، در حال حاضر بهترین راه ممکن برای مقابله با این ویروس، شمارهای در خانه ماندن و نیز نوروز بدون سفر است، خروج غیرضروری از منزل و استفاده از وسایل نقلیه همگانی، خلاف توصیه‌های فعلی پزشکان محسوب می‌شود لذا در چنین شرایطی استفاده از ناوگان حمل و نقل عمومی به خصوص حمل و نقل مسافری به هیچ وجه توصیه نمی‌شود و کارسرد آنها عملاً به حداقل ممکن می‌رسد بنابراین در این وضعیت بحرانی همان‌طور که پزشکان نیز توصیه اکید دارند بهترین راهکار در صورت امکان، عدم جابجایی است.

امان پور، بیان کرد: در صورتی که مجبور به جابجایی و تردد در سطح معابر باشیم، اگر فواصل کوتاه باشند، پیشنهاد می‌شود حتی المقدور تردد به صورت پیاده همراه با رعایت دقیق نکات بهداشتی انجام شود.

وی در پایان خاطرنشان کرد: هم چنین در صورت طولانی بودن مسیر مورد نظر، پیشنهاد می‌شود از وسیله نقلیه شخصی که در آن اسبیری ضد عفونی کننده وجود دارد، استفاده شود.



## ◀ از اینجا آغاز کنیم که آیا مدیریت شهری می‌تواند در کاهش شیوع بیماری کرونا، مؤثر باشد؟

پاسخ به این سؤال آن‌چنان سخت نیست؛ چیزی که امروزه واقعاً لازم است بر روی آن تمرکز کنیم، تشخیص افراد ناقل ویروس کرونا، جداسازی و قطع ارتباط آنان با سایر افراد خانواده و اجتماع محلی است. لذا، در طرح کاهش زنجیره انتقال ویروس کرونا، علاوه بر رعایت دقیق نظافت و مراقبت‌های شخصی و اجتماعی، تشدید محدودیت‌های تردد و سفرها، کاهش هرچه بیشتر تماس‌ها و رعایت فاصله اجتماعی، نحوی مدیریت سلسله‌مراتب شهری باید موردتوجه ویژه قرار گیرد.

## ◀ انجام این کار به ساز کارهایی نیاز دارد، آیا شرایط اجرای آن فراهم است؟

در راستای اجرای طرح فاصله‌گذاری اجتماعی برای قطع زنجیره شیوع ویروس کرونا، بایستی سازوکاری اتخاذ گردد تا به‌شدت از انجام تماس‌های افراد با یکدیگر و نیز سفرهای برون و درون‌شهری جلوگیری گردد. شهرها و مجتمع‌های زیستی به‌عنوان مهم‌ترین مراکز تجمع‌های انسانی هستند که از سطوح مختلف عملکردی و مدیریتی تحت عنوان؛ منطقه، ناحیه و محله تشکیل شده‌اند و در برنامه‌ریزی شهری، برای هرکدام از آن‌ها، وظایف و عملکردی مشخصی تعریف گردیده است. محله‌ها، کوچک‌ترین واحد یا سلول مدیریتی در شهرها هستند که از مساحت محدودی برخوردار می‌باشند به‌طوری که فاصله مرکز تا پیرامون آن‌ها، حدوداً ۶۰۰ متر است و در حالت عادی، می‌توان این مسافت را در مدت زمان حدوداً ۱۰ دقیقه، به‌صورت پیاده طی کرد. عناصر اصلی مستقر در مرکز محله‌ها نیز شامل مسجد، پارک، کتابخانه، مهدکودک، مراکز خرید و خدماتی از جمله میوه‌فروشی‌ها، قصابی‌ها، آرایشگاه‌ها و نانوایی‌ها است که در صورت استقرار مناسب و مکان‌یابی بهینه، این فعالیت‌ها به‌خوبی جوارگویی همه نیازهای روزمره ساکنین محله است. با وقوع و گسترش شدید بیماری واگیر ناشی از ویروس کرونا، محله‌های شهری از جهات مختلفی، از جمله مبارزه و قطع زنجیره شیوع ویروس مذکور، می‌توانند موردتوجه ویژه قرار گیرند. کوچک بودن مساحت محله‌ها، شرایط مساعدی برای مدیریت آن‌ها در زمینه قطع ارتباط افراد با یکدیگر و رعایت دقیق فاصله اجتماعی که در حال حاضر و به دلیل زیر به‌عنوان بهترین راهکار جهت قطع زنجیره شیوع ویروس منحوس کرونا شناخته می‌شود، فراهم می‌سازد.

## ◀ یکی از مسائلی که بر آن تأکید می‌شود بهره‌گیری از توانایی افراد محلی برای ساماندهی تردها است.

بله؛ در برنامه‌ریزی شهری، محله‌ها دارای مرز جغرافیایی تقریباً مشخصی هستند و به علت مساحت محدود، افراد ساکن در محله تا حدودی همدیگر را می‌شناسند به‌طوری که به‌راحتی می‌توانند افراد بومی محل را از غیربومی تشخیص دهند. لذا، در شرایط کرونایی و در راستای جلوگیری از تردد افراد غیربومی، می‌توانند به‌عنوان همیار خوبی برای پلیس محلی عمل نمایند. همچنین در شرایطی که مسئولان و دست‌اندرکاران مبارزه با شیوع ویروس کرونا بر خود فراتر از حد فراتر نهند، با اتخاذ مدیریت محله محور شهری، مدیران محله‌های شهری به‌راحتی می‌توانند با حداقل نیرو، همه فعالیت‌های غیرضروری را تعطیل نمایند و تنها به منوطی اجازه فعالیت داده شود که مایحتاج ضروری ساکنین را تأمین نمایند.

## ◀ در پایان، بهترین و آسان‌ترین روش مدیریت در بحران کرونا را چه می‌دانید؟

بهترین و آسان‌ترین روش، مدیریت و نظارت بر نحوی توزیع عادلانه وسایل بهداشتی چون؛ ماسک، دستکش بهداشتی، محلول‌های ضدعفونی‌کننده، تجهیزات پزشکی موردنیاز در مواقعی است که دسترسی عموم مردم به این اقلام به‌سختی صورت می‌گیرد. در شرایط شیوع ویروس کرونایی حاکم بر کل کشور که در آن بر فرزندانه شدید افراد و اجرای طرح فاصله‌گذاری اجتماعی تأکید می‌شود، پیشنهاد می‌کنم همه مجتمع‌های زیستی و از آن جمله شهرها را از سطح محلات یعنی کوچک‌ترین رده سلسله‌مراتب عملکردی مدیریت شوند که به نظر می‌رسد این روش، ساده‌ترین، آسان‌ترین و بهترین روش فائق آمدن بر جلوگیری از شیوع ویروس پاندمی کرونا باشد.



## به همت عضو هیئت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز انجام شد؛ بررسی بیوانفورماتیکی داروهای موجود به‌منظور یافتن کاندیدای مناسب برای مهار کرونا ویروس کووید ۱۹

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز از انجام تحقیق و بررسی بیوانفورماتیکی تعداد زیادی از داروهای موجود برای یافتن داروی مناسب جهت مهار آنزیم پروتئاز کووید ۱۹ و معرفی داروهای مؤثر در این بیماری خبر داد و گفت: نتایج این تحقیقات در حال چاپ است.

دکتر محمدرضا دایر در اینباره بیان کرد: در این پژوهش تلاش شد با استفاده از روش بیوانفورماتیک و از میان داروهای متعدد موجود در درمان بیماری‌های ویروسی یا برخی بیماری‌های دیگر و بر اساس مطالعه ساختار-عمل، دارو یا داروهایی را شناسایی کرد.

عضو هیئت علمی گروه زیستشناسی دانشکده علوم دانشگاه شهید چمران اهواز با اشاره به اینکه این مطالعه با استفاده از روش‌های محاسباتی قابل قبول در جامعه علمی انجام گردید، اظهار کرد: دارو یا داروهایی که قدرت اتصال به جایگاه فعال آنزیمی دارند می‌توانند به‌عنوان مهارکننده احتمالی آنزیم پروتئاز کووید ۱۹ در نظر گرفته‌شده تا پس از بررسی کلینیکی میزان مؤثر بودن آن‌ها مورد ارزشیابی قرار گیرد. دایر، افزود: علم بیوانفورماتیک و روش‌های بسیار متنوع آن زمینه نسبتاً جدیدی در علم بوده و جایگاه ویژه‌ای میان علوم زیستی را به خود اختصاص داده که طی آن با دسترسی به بانک‌های اطلاعاتی معتبر جهانی می‌توان تحقیقات ارزشمند علمی و قابل انکاب انجام داد.

وی، ادامه داد: دارو کووید ۱۹ کوئینه‌های متفاوتی دارد که مهم‌ترین آن سارس و مرس است و در حال حاضر نیز کرونا ویروس ۱۹ یا کووید ۱۹ دیگر گونه شناخته‌شده است.

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز در توضیح چگونگی عمل کرد ویروس کرونا در سلول میزبان، عنوان کرد: ویروس کرونا پس از وارد شدن به سلول میزبان تکثیر پیدا میکند. محصول اولیه این تکثیر پروتئین‌هایی است که به‌صورت پلی پروتئین می‌باشند که برای تبدیل شدن آن‌ها به ویروس‌های بالغ به عملکرد آنزیمی بنام پروتئاز نیاز دارند. طراحی مهارکننده برای این آنزیم یکی از رویکردهای مهم و مؤثر در طراحی داروهای ضدویروسی است. همچنین یکی از راه‌های سریع برای رسیدن به این هدف، بررسی ترکیبات دارویی مختلف موجود از نظر قدرت مهارتی به کمک روش‌های بیوانفورماتیکی است.

زیاده که این داروهای از نظر خواص دارویی برای کاربرد درمانی فیلاً بررسی و تأیید شده‌اند. دایر، اضافه کرد: پیش‌ازاین و در قالب پروژه کارشناسی ارشد کار مشابه روی ویروس سارس انجام و مقاله آن به چاپ رسیده که در آن داروی لوبی تاویر از میان داروهای ضد پروتئاز ویروس ایدز معرفی‌شده که امروزه این دارو جزء داروهای مورد استفاده در درمان بیماری سارس است.

وی، خاطرنشان کرد: در این پژوهش، ساختار پروتئاز ویروس کرونا کووید ۱۹ که اخیراً به کمک کریستالوگرافی اشعه ایکس مشخص شده از وبسایت داده‌های پروتئینی داتابند و با ساختار سارس مقایسه گردید.

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز، گفت: این مطالعه اولیه نشان داد که ساختار پروتئاز کووید ۱۹ با ساختار سارس تفاوت ساختاری دارد لذا داروهای مؤثر روی این دو گونه ویروس احتمالاً متفاوت باشند. خروجی این مطالعه که در قالب یک مقاله تحقیقی در حال چاپ است معرفی چند دارو با قابلیت اتصال و احتمالاً قدرت مهارتی بالا می‌باشند که ارزش بررسی کلینیکی توسط محققین بالینی را دارند.

دایر، اظهار کرد: این تحقیق بر اساس روش‌های قابل قبول جامعه علمی و با کمک نرم‌افزارهای پژوهشی قابل استناد انجام و نتیجه‌گیری‌ها نیز بر اساس منطق رایج در اینگونه تحقیقات صورت گرفته است. ثبت و انتشار زودهنگام یافته‌های این تحقیق با هماهنگی معاونت محترم پژوهشی دانشگاه از طریق دانشکده علوم پزشکی اهواز با دیگر مجلات معتبر داخلی در دست پیگیری است تا یافته‌های آن زودتر در دسترس محققین قرار گیرد.



## دکتر مرتضی امیدیان: سازگاری با قرنطینه خانگی

امروز داشتیم گل‌های داخل حیات را که به دلیل تردد کم همسایه‌ها مورد بی‌توجهی بودند و خاکشان خشک و تشنه بود آب می‌دادم. صدای جیغ دختر جوانی که سر برادرش فریاد می‌زد سکوت کوچی را شکست. دیشب هم با صدای دادپیداد آپارتمان بغلی از خواب پریدم. حال‌وروز خودمان هم بهتر از این نیست، با کوچک‌ترین حرف ناسامع‌آماده‌ایم مثل خروس جنگی به جان هم بینیم.

باید تمام دانش، تجربه و مهارت‌های تنظیم هیجان را به کار بگیریم تا در فضای خانه تشنج‌ها را مدیریت کنیم. این روزها حرف‌هایی از این‌دست زیاد شنیده می‌شود: «کی این شرایط لعنتی تموم می‌شه»، «تو خونه بوسیدیم»، «دیگه خسته شدم»، «منی دو نم با شیفت‌های این چیه چه کنم». در ایام قرنطینه به دلیل تماس بیشتر افراد و خستگی از زندگی تکراری همراه با نگرانی‌هایی که در جریان این سبک از زندگی وجود دارد گاهی شاهد افزایش تنش‌ها بین اعضای خانواده هستیم. بعدها بیشتر از ما از این شرایط خسته می‌شوند زیرا توانایی درک علل این رفتار را ندارند. از طرف دیگر زمان قرنطینه حداقل تا سه هفته آینده ادامه دارد. واقعیت این است که اغلب ما رفتاری همراه با برنامه‌ریزی نداریم. این موضوع در رفتار ما و مدیران جامعه هم دیده می‌شود. مثلاً صداسیما تا حد جدی برای این پدیده و تحت پوشش قرار دادن طیف وسیعی از علائق و سلیقه‌ها در سنین مختلف، خود را آماده کرده است. جز خبررسانی، برای سرگرمی افراد در سنین مختلف چه برنامه‌ای دارد؟ برنامه مدیران اجرایی برای پاسخ به نیازهای آموزشی، تفریحی، بهداشتی مردم چیست؟ به‌جز توصیه به رعایت بهداشت و اقدامات در خواستی برای رعایت قرنطینه و حفظ فاصله اجتماعی آیا برنامه مشخصی برای مردم و متناسب با همه اقشار ارائه شده است. پاسخ بلبی و خیر است، تا حدی بلبی و در موارد زیادی خیر؟ یا لاف‌قول برنامه میان‌مدت، بلندمدت و جامعی نداریم. سناریوهای مختلف را به صورت کامل تدوین نکرده‌ایم.

اما خوشبختانه این روزها قلمرو دخالت من خانواده خودم است و حالا که نمی‌تونم دیگران را تغییر بدهم از خودم شروع کنم. حالا فرض کنید شما مسئول خانواده خودت هستی و می‌خواهی برای فرزندانت الگوی مناسبی از برنامه‌ریزی باشی. در این شرایط برای مواجهه با قرنطینه یک ماه آینده چه برنامه‌ای داری. نخستین اقدام شما تمرکز بر افکار و انتظارات خودتان است. باید در خودتان این فکر را تقویت کنید که حداقل یک ماه آینده این شرایط ادامه دارد. انتظارات خود را در این جهت هدایت کنید که علائق و برنامه‌ریزی‌های یک‌ماهه شما بر اساس شرایط قرنطینه باشد. این نظر روانی خود را برای پذیرش ماندن در خانه آماده کنید. اگر مثل سبیل‌زگان و یا زائله‌زبانان چندین ماه در خانه خودتان نوبدید چه احساسی داشتید؟ مزایای ماندن در خانه را برای خودتان برجسته کنید. به فرصت‌های خوبی که حضور در خانه به شما می‌دهد فکر کنید. مادری شاغل می‌گفت از این که مادری را تجربه می‌کنم خوشحال هستم؛ بنابراین نخستین و مهم‌ترین گام، آمادگی فکری و هیجانی برای پذیرش وضعیت فعلی است. من که خودم خیلی از فعالیت‌های علمی عقب‌افتاده‌ام را توانستم سرسامان بدهم. شما چی؟ این یک موضوع اساسی است. با تمام دشواری‌ها و ناخواسته بودن این شرایط چاره‌ای جز پذیرش این وضعیت را نداریم.

به قول حافظ:  
در کوی نیکبانی ما را گذر ندادند  
گر تو نمی‌پسندی تغییر ده فضا را  
اینک که بهترین شرایط برای ما ماندن در خانه است و هر اقدام دیگر به تشدید مشکل منجر می‌شود باید به جای ناله، شکایت و مقاومت این شرایط را بپذیریم. در روز ده دقیقه را به فکر و حتی گفتگو در مورد پذیرش این وضعیت و مزایایی که این

روش دارد، اختصاص دهید. بر این اساس و با پذیرش این موضوع فرض کنید شما تا یک ماه دیگر و شاید بیشتر در قرنطینه هستید.

در گام دوم برای یک ماه آینده چه برنامه‌ای دارید. فهرستی از رفتارهای موردعلاقه خود تهیه کنید. فهرستی از وظایف روزانه خود را تهیه کنید. برای تحرک بدنی خود حداقل نیم ساعت در هرروز برنامه داشته باشید. مدت استراحت و خواب خود را با برنامه مشخص تنظیم کنید. اگر در خانه ویلایی زندگی می‌کنید زمانی را برای هوای تازه و آفتاب در نظر بگیرید و اگر در آپارتمان هستید، برای پشت‌بام و یا فراس آفتاب‌گیر زمانی را اختصاص دهید.

در گام سوم برای خروج از خانه برنامه خریدها و تهیه مایحتاج را با همکاری اعضای خانواده مشخص کنید نقش هر یک افراد را مشخص کنید. برنامه‌ریزی شما با مشورت اعضای خانواده باشد. فرصت خوبی برای تقویت مسئولیت‌پذیری فرزندان، همسران و سایر اعضای خانواده است و بر اساس توصیه‌های بعمل آمده بهتر است که یک نفر برای خرید خانه بیرون برود و لباس‌هایش را در فضایی جداگانه نگاه دارد.

در گام چهارم مراقبت از سطح استرس خودتان و اعضای خانواده است. استفاده از اخبار و رسانه‌ها را با توجه به سطح استرس خودتان تنظیم کنید. شبکه‌ها، سایت‌ها و پیام‌هایی که بی‌دلیل شما را نگران می‌کند و سطح استرس شما را افزایش می‌دهد، برای خودتان ممنوع کنید. تنها اخبار مهم موردنیاز را دنبال کنید در مجموع مراقب وابستگی خودتان به موبایل و تلویزیون باشید.

در گام پنجم به فکر اطرافیان خود باشید. به‌ویژه اگر فرزند خردسال دارید برایشان برنامه جامعی از تحرک بدنی، آموزش، سرگرمی فکری و تلویزیون طراحی کنید تا با این عبارت مواجه نشوید حوصله‌ام «سر رفت حالا چه کار کنیم» گاهی فرزندان زیر ۵ سال شما به دلیل بی‌برنامگی لجاجت و رفتار مخالفت جویان نشان می‌دهند. آرامش و برنامه‌ریزی شما در این جهت معجزه می‌کند. به‌علاوه در خودتان به دلیل مدیریت شرایط و احساس مفید بودن نوعی رضایت و آرامش روانی را فراهم می‌سازد. در گام ششم به این فکر کنید که در این شرایط چه کمک و خدمتی می‌توانید به اعضای خانواده، دوستان، همسپری‌ها ارائه دهید. بیش از یک یا دو ساعت را به شبکه‌های مجازی در روز اختصاص ندهید و در این زمان بیشتر به دنبال اطلاعات مفید، اطلاع از احوال آشنایان و کمک فکری، روانی و عاطفی به آن‌ها اختصاص دهید. رفتار کمک‌رسانی به افراد اعتمادبه‌نفسی و رضایت‌خاطر می‌دهد. پس به‌جای کمک طلنی بی‌مورد که در شما احساس ضعف ایجاد می‌کند، کمک‌رسان و یاری‌گر بی‌منت باشید. در پیام بعدی پیرامون مهارت‌های حل تعارض با شما سخن خواهیم گفت. شاد و راضی باشید.

## واکنش‌ها به شایعه در بحران

این روزها در فرصت فراغت آیین شستشو و خرید که خودش برای ما داستانی شده و ساعت‌ها وقت می‌برد، کتاب طاعون آبرکامورا مطالعه می‌کنم. کتابی که در ایام جوانی مطالعه‌اش را شروع کردم و نیمه‌کاره رهاش کردم. علت این توفیق اجباری عضویت در گروه دوستداران کتاب درفول است که برای بحث در اسفندماه پیشنهادش داده‌اند. در بخشی از این کتاب البرکامو پس از شیوع طاعون در شهر کوچک ساحلی می‌گوید «همه حرف‌ها به علت گرما و ترس جنبه اغراق آمیز داشت» جمله‌ای هوشمندانه که نشان می‌دهد چگونه در شرایط تسلط هیجانات منفی، ادراک آدمی تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

شیکه‌های اجتماعی را مرور می‌کنم، در استرالیا شایعه کرونا موجب شده دستمال توالت نایاب شود و فیلم درگیری بین مشتری‌ها بر سر دستمال توالت دسته‌بسته می‌گردد. در ایران برخی در شمال و جنوب باهدف پیشگیری از کرونا سراغ خوردن الکل رفته‌اند و آمار کسانی که به دلیل مصرف الکل در برخی از شهرها جان خود را از دست داده‌اند از آمار فوت‌شدگان به دلیل بیماری کرونا پیشی گرفته است.

به یاد ایام سبیل فروردین ۱۳۹۸ می‌افتم. یک روز آشنایی فیلمی را نشانم داد و با وحشت گفتم این فیلم را دوستانه تازه فرستاده، بین صد کرخه شکسته است و تا ساعتی دیگر آیش به هوا می‌رسد، فیلم را که دیدم گفتم من از این صد بازدید داشته‌ام صد عظیمی است ولی این صد بیشتر شبیه یک‌صد کوچک آبخیزداری است. از من پذیرفت تا فردا صبح که دوباره او را دیدم و با لبخند گفتم چه خبر؟ او در حالی که سرش پایین بود و نگاهش را از من می‌زدید گفت آره دروغ بود، یخودی ترسیده بودم. نمونه‌ها از این موارد فراوان است.

به فکر فرو می‌روم که چرا ما این قدر نسبت به شایعه نفوذپذیر هستیم، دلیل اول را آبرکامو در رمان طاعون می‌گوید. مغز ما هم‌مرکز استدلال و حساب‌و‌کتاب است و هم‌مرکز هیجانات ما و بین این مراکز ارتباط عصبی پیچیده‌ای وجود دارد. این هم

یک مزیت است که امکان تنظیم هیجان را برای ما فراهم می‌سازد و هم یک خطر است که گاه به دلیل هیجانات فرصت برنامهریزی و تفکر منطقی را از ما می‌گیرد؛ بنابراین گاهی چون خیلی شدید می‌ترسیم غیرمنطقی عمل می‌کنیم و گاهی به دلیل آن که معتقدیم فردی که با ما ارتباط داشته حامل ویروسی کرونا بوده به‌شدت دچار وحشت می‌شویم.

دلیل بعد که تا حدودی به موضوع هیجانات مرتبط است پایبندی ما به چارچوب‌های فکری خودمان است که سال‌ها به آن‌ها خو گرفته‌ایم و دستشان داریم. ما مصرف‌کننده بی‌طرفی نسبت به اخبار نیستیم. اگر معتقدیم فلان کشور و فلان جناح خوب یا بد است، اخباری که در جهت عقیده قبلی ما است را زودتر جذب می‌کنیم و در مقابل اخبار مخالف چارچوب فکری مان مقاومت می‌کنیم. اگر به فرمان اجازه تعطف دهیم که کاری بسیار دشوار است، در دام چارچوب باورها و قالب‌های قبلی گرفتار نمی‌شویم و ممکن است حقایقی را ببینیم که قبلاً ندیده‌ایم. در اینجا هم ترس یا علاقه ما موجب می‌شود یک پدیده را به‌خوبی ادراک نکنیم؛ اما پذیرش شایعه فقط به ترس‌ها و محبت‌ها و چارچوب فکری ما مربوط نمی‌شود. برای برخی از پدیده‌های خنثی و کم‌ارزش بیشتر جذب شایعه می‌شویم. مثلاً این شایعه که با خرید یک ویکس لوله‌ای و استنشاق آن از کرونا پیشگیری می‌شود، به دلیل این که هزینه چندان‌ی ندارد ما را به خود جذب می‌کند؛ زیرا در اغلب مواقع ما به خودمان فرصت بررسی عمیق نمی‌دهیم و جایی که احساس کنیم یک تصمیم ضرر چندان‌ی ندارد و نفعش به زیانش می‌آرد سریع دست‌به‌کار می‌شویم. از سوی دیگر در شرایط ابهام نیز این آمادگی را داریم که خبری را که چند نفر تکرار کرده‌اند باور کنیم. در دنیای پیشرفته کنونی که روزانه پدیده‌هایی مطرح می‌آید ما نسبت به آن‌ها بی‌خبر و کم‌اطلاع هستیم این آمادگی را داریم که هر خبری را باور کنیم. از همه بدتر دانش ناهمی است.

هر کدام از ما کمی فلسفه، کمی پزشکی، کمی شیمی، کمی سیاست و کمی روانشناسی می‌دانیم و این ممکن است به ما جرات دهد خود را در این مسائل صاحب‌نظر بدانیم و خبرهای مربوط به آن را دنبال کنیم و با دانش ناهمی خود از افرادی که مطالبی را به این هدف تولید می‌کنند اثر پذیریم؛ به عبارت دیگر با دانش ناهمی پدیده‌هایی که به نظر اغلب متخصصان چندبعدی و غیرفعلی است، فعلی و لازم‌الاجرا بدانیم؛ بنابراین برای مقابله با شایعه‌ها این توصیه‌ها را در نظر بگیرید.

- در امور پیچیده و تخصصی با یک صاحب‌نظر و متخصص مشورت کنید و خود را با دانش اندک متخصص ندانید.
- مواظب هیجانات خود باشید. از هیجانات خودآگاه باشید آن‌ها را شناسایی کنید. گاه ترس‌ها، حسدها، کینه‌ها، عشق‌ها موجب می‌شود پدیده‌ها را درست ادراک نکنیم. به آن آسیب‌پذیری ادراکی خودتان توجه کنید.
- به منبع انتشار خبر و منابع احتمالی تولیدکننده توجه کنید. گاه خبرسازان برای کسب منافع مالی و معنوی و سوءاستفاده از اخ‌یر را تولید می‌کنند.
- در یک چرخه منطقی به منبع خبر، هیجانات شما، آثار رفتار شما و پیامدهای آن فکر کنید. در مجموع مواظب مغز (مرکز تفکر منطقی و فرمانده تصمیم گیر شما) و دلانت (موتور محرک و مرکز هیجان‌هایتان که باز جایش در همان مغز است) باشید.

### گفت‌وگو با دکتر امیدیان درباره‌ی مهارت حل تعارض در قرنطینه

در یکی از گروه‌های واتس‌اپی که در آن عضویت دارم مشاجره شدیدی بین دو نفر از دوستان در مورد یک مطلب سیاسی در گرفت. یکی دیگری را به ناسلامتی و بی‌دینی و ضدانقلابی متهم می‌کرد و دیگری او را به تحجر، انگلیسی بودن و دیکتاتور و خودخواه بودن متهم می‌کرد.

در گروه دیگر اختلافات قومیتی به درگیری و متهم کردن یکدیگر منجر شده بود یکی قوم دیگری را به بی‌ریشه بودن متهم می‌کرد و دیگری به خودخواه بودن و بی‌فکری.

در گروه خانوادگی نیز کنایه‌های نیش‌دار حاکی از آتش زیر خاکستر هستند و به‌زودی باید شاهد درگیری شدیدی باشیم. در شرایط قرنطینه درگیری بین والدین و فرزندان راجع به رعایت زمان خواب‌بیداری، نوع غذا، میزان همکاری و شکستن قوانین بهداشتی و آیین ضدعفونی کردن نیز در جریان است. به‌راستی منبع واقعی تعارضات چیست؟ دراین‌باره گفت‌وگویی داشتیم با دکتر مرتضی امیدیان عضو هیات علمی دانشگاه شهید چمران اهواز درباره تعارضات در قرنطینه خانگی که در ادامه می‌خوانید.

#### دکتر عباس امان‌الهی:

#### توصیه‌هایی برای سلامت روان در دوران شیوع ویروس کرونا



افراد مختلف نسبت به موقعیت‌های استرس‌زا به شیوه‌های متفاوت واکنش نشان می‌دهند. تأثیر هیجانی یک وضعیت اضطراری بر فرد می‌تواند به ویژگی‌ها و تجربه‌های شخصی، شرایط اقتصادی و اجتماعی فرد و جامعه آن‌ها و در دسترس بودن منابع بستگی داشته باشد. همچنین اگر مزه مزه به‌صورت مکرر تصاویر و خبرهای مربوط به موقعیت اضطراری را ببینند واکنش هجالی آن‌ها تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

#### افرادی که ممکن است با شدت بیشتری نسبت به استرس ناشی از بحران COVID-۱۹ واکنش نشان دهند عبارت‌اند از:

- افرادی که پیش‌ازاین بحران مشکلات روان‌شناختی و سوءاستفاده از مواد داشته‌اند.
- کودکان
- افرادی که به بیماران و یا افراد مشکوک به COVID-۱۹ کمک می‌کنند مانند پزشکان، پرستاران و سایر ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی.

#### چند نکته برای مدیریت استرس کودکان در مقابله با کرونا به قلم دکتر امان‌الهی

- کودکان را معرض اخبار گوناگون مربوط به شیوع و مرگ‌ومیر ناشی از کرونا قرار ندهید. بهتر است در زمان حضور کودک اخبار مربوط به مرگ‌ومیر و شیوع کرونا را گوش ندهید و درباره آن صحبت نکنید.
- در مورد مشکلات، کمبودها و ... (کمبود ماسک و ...) در اثر کرونا در خانواده صحبت نکنید. این گفتگوها احساس امنیت روانی کودکان را به خطر می‌اندازد.
- زندگی خود را نظم دهید. بی‌نظمی یکی از عوامل ایجاد استرس می‌باشد با توجه به تعطیلی مدرسه و مه‌ها برنامه زندگی کودکان مختل شده است بهتر است با توجه به وضعیت جدید برنامه‌ای برای زندگی روزمره خانواده تنظیم کنید. مثلاً زمان غذا خوردن، خواب، انجام تکالیف و ... را مشخص کنید.
- کودک را با تلویزیون، تبلت، گوشی و ...رها نکنید. شاید یکی از راه‌حل‌های والدین برای پر کردن وقت کودکان این وسایل باشند اما مواظب باشیم که استفاده زیاد از این وسایل تنش و اضطراب کودکان را افزایش می‌دهد.
- کودکان نشانه‌های اضطراب و تنش را به‌صورت کم‌خوابی، تحریک‌پذیری، دلواپسی، عدم تمرکز و ... نشان می‌دهند. کودکانمان را درایبیم و توجه و محبت بیشتری به آن‌ها کنیم و مواظب باشیم این نشانه‌ها سبب پرخاشگری و یا بدرفتاری ما با کودکان نشود.
- برای کودکان وقت بگذارید به‌خصوص برای بازی کردن. بازی کردن راه‌حل بسیار خوبی برای کاهش تنش‌های کودکان و حتی والدین است. کودک با بازی دنیا و زندگی را محل امن می‌بیند.
- در کنار بازی و سرگرمی مسائل آموزشی کودک را فراموش نکنید و نا حد امکان به درس کودکان رسیدگی کنید.
- با توجه به تعطیلی مه‌ها و مدارس نگهداری کودکان بسیار مشکل می‌باشد بهتر است تا حد امکان فرزندانمان را از خودتان دور نکنید چون بودن در کنار شما به کودک احساس آرامش و امنیت می‌دهد.
- با توجه به تعطیلی مه‌ها و مدارس و دور شدن کودکان از دوستان و هم‌کلاسی‌ها بهتر است برای کاهش استرس کودکان شرایط ارتباط تلفنی کودک یا دوستانش را فراهم کنید.
- به‌اندازه لازم درباره کرونا به کودک اطلاعات بدهید مثلاً برای کودک توضیح دهید به خاطر پیشگیری از بیماری باید موارد لازم (تماس کمتر با اشیاء و افراد، شستن دست‌ها و ...) را رعایت کند.
- مهارت‌های لازم مثل مراقبت از خود، رعایت بهداشت و ... را به کودک بیاموزیم. یادگیری مهارت‌ها باعث کاهش استرس کودکان می‌شود.
- مهم‌ترین موضوعی که باید برای کودک توضیح داده شود حریم شخصی است. به کودک یاد دهید زمان حرف زدن با دیگران فاصله لازم را رعایت کند و تماس جسمانی نداشته باشد. در صورت حضور در جامعه فاصله لازم را از دیگران رعایت کند؛ و اجازه ندهد کسی به او دست بدهد، او را ببوسد و یا بغل کند.
- بزرگ‌تراها هم حریم شخصی کودکان را رعایت کنیم و از بوسیدن، بغل کردن و ... کودکان خودداری کنیم.

۰۱۳

۱۲۰

## دکتر امان‌الهی: لطفاً کمی بترسید! کرونا درمان ندارد، در خانه بمانیم...

امروز به درخواست تیمی از صدوسیما همراهان به مرکز شهر رفیم تا درباره استرس و اضطراب ناشی از بحران کرونا با مردم صحبت کنیم. مسئله قابل‌توجهی که وجود داشت این بود که کسی که از کرونا ترس داشته باشد در بین مردم پیدا نمی‌شد (البته قبلاً این پیش‌بینی را به گروه تهیه گزارش گفتم که معمولاً افرادی که موضوع را جدی گرفته‌اند و با ترس و استرس دارند در خانه می‌مانند). در خیابان افراد مختلف را می‌دیدیم که با خانواده، بچه و... بدون رعایت مسئله خاصی در حال تردد بودند، خرید می‌کردند، مغازه‌ها را نگاه می‌کردند و افرادی که با خیال راحت از دکه فلافل در خوردن سمبوسه و فلافل هیچ نکته‌ای را رعایت نمی‌کردند. وقتی از آن‌ها سؤال کردیم که چرا موضوع را جدی نمی‌گیرید استدلال‌های متفاوتی می‌آوردند. خانمی می‌گفت ما نباید بترسیم زیرا «از هر چه بترسیم سرمان می‌آید» و استفاده نابجا از یک باور. مردی میان‌سال که همراه با خانواده و فرزندانش بدون رعایت هیچ نکته بهداشتی در حال قدم زدن بودند می‌گفت «اینجا گرمه و کرونا نمی‌آید». یکی می‌گفت «سوسول بازیه من کرونا را دوست دارم!» و یکی که می‌خبر از همه‌جا می‌گفت «فعلاً که خورستان نیامده...»

شاید این روزها همه از ما انتظار دارند که درباره چگونگی کاهش استرس و اضطراب صحبت کنیم اما با چیزهایی که در جامعه می‌بینیم شاید تکلیف ما این باشد که برای برخی افراد کمی ترس و استرس ایجاد کنیم زیرا با این وضعیت باید منتظر شیوع بیش‌ازپیش کرونا باشیم. تصور کنید اگر یکی از این افراد مبتلا باشد در طول روز می‌تواند چند نفر را مبتلا کند. این افراد نهنها برای خودشان خطرآفرینی می‌کنند بلکه انسان‌های دیگر را هم که رعایت می‌کنند در خطر قرار می‌دهند. ترس پاسخی طبیعی است به خطری که انسان را تهدید می‌کند پس باید به برخی افراد گفته شود:

لطفاً کمی بترسید.

کرونا با یک لمس ساده شمارا مبتلا می‌سازد.

کرونا کودک پنج‌ماهه را مبتلا کرده است.

کرونا جوان ۲۵ ساله را کشته است.

کرونا به پزشک و پرستار رحم نکرده است.

تا امروز ۷۲۶۱ نفر در کشور مبتلا شده‌اند. «مطمئناً آمار مبتلایان بیشتر از آمار رسمی است.»

تا امروز ۲۷۷ نفر از هموطنانمان جان خود را از دست داده‌اند.

آمار رسمی مبتلایان در خوزستان گرمسیر از همدان سردسیر بالاتر است.

منابع ما برای خدمات درمانی بسیار محدودند.

کرونا درمان ندارد.

لطفاً برای حفظ جان خودتان، خانواده‌هایتان و هموطنانمان کمی بترسید.

و لطفاً، لطفاً، لطفاً در خانه بمانید.

زیرا اگر در خانه نماییم اوضاع فاجعه‌بار خواهد شد.

## واکنش‌ها در هنگام شیوع بیماری‌های عفونی می‌تواند شامل موارد زیر

### باشد:

- ترس و نگرانی از وضعیت سلامتی خود و عزیزانی که ممکن است در معرض COVID-19 قرار داشته باشند.
- تعبیر در انگوی خواب یا انگوی خوردن
- مشکل در خوابیدن یا تمرکز
- وخیم‌تر شدن مشکلات مزمن سلامت
- افزایش مصرف الکل، دخانیات یا سایر داروها

افرادی که از قبل دارای مشکلات متوسط به‌سلامت روان می‌باشند باید به برنامه‌های درمانی خود ادامه

دهند و مراقب بروز هرگونه علائم جدید باشند.

کنار آمدن با این احساسات و کمک گرفتن در زمان لازم به شما، خانواده شما و جامعه کمک خواهد کرد تا

از این فاجعه بیهوش بمانید. با خانواده، دوستان و دیگران ارتباط برقرار کنید. از خود و همدیگر مراقبت کنید و

بدانید که چه موقع و چگونه می‌توانید کمک بگیرید.

## کارهایی که برای مراقبت از خود می‌توانید انجام دهید:

- از فرار گرفتن بیش‌ازحد در معرض پوشش رسانه‌ای COVID-19 خودداری کنید.
- مراقب بدن خود باشید. نفس عمیق بکشید، مراقبه کنید. سعی کنید وعده‌های غذایی سالم و متعادل بخورید، مرتباً ورزش کنید، بخوابید و از مصرف الکل و داروهای خودداری کنید.
- به خود یادآوری کنید که احساسات شدید از بین می‌روند. از تماس، خواندن یا گوش دادن به خبرها دوری کنید. شنیدن درباره بحران و دیدن تصاویر به‌طور مکرر می‌تواند ناراحت‌کننده باشد. برای بازگشت به زندگی عادی خود سعی کنید فعالیت‌های دیگری را که از آن‌ها لذت می‌برید انجام دهید.
- با دیگران در ارتباط باشید. نگرانی‌ها و احساس‌های خود را با یک دوست یا یکی از اعضای خانواده در میان بگذارید. روابط سالم خود را حفظ کنید.
- احساس امید و تفکر مثبت را در خود حفظ کنید.

## برای والدین:

کودکان تا حدودی نسبت به آنچه از بزرگسالان پیرامون خود می‌بینند، واکنش نشان می‌دهند. هنگامی که والدین و مراقبان با آرامش و اطمینان به مسائل مربوط به کرونا پاسخ می‌دهند می‌توانند بهترین حمایت را از فرزندان خود داشته باشند.

## همه کودکان به یک روش به استرس پاسخ نمی‌دهند. برخی از تغییرات معمول که در کودکان دیده می‌شود:

۱. گریه و تحریک‌پذیری بیش‌ازحد
۲. بازگشت به رفتارهایی که کودک در مراحل قبلی رشد داشت مثل مشکلات نوات و یا شب‌آدراری
۳. نگرانی با غم بیش‌ازحد
۴. عادات ناسالم خوردن یا خوابیدن
۵. تحریک‌پذیری و رفتارهای برون‌سازی مثل پرخاشگری
۶. عملکرد ضعیف تحصیلی یا اجتناب از تکالیف
۷. مشکلات توجه و تمرکز
۸. اجتناب از فعالیت‌هایی که در گذشته از آن‌ها لذت می‌برد.
۹. سردردهای غیرقابل توضیح یا درد بدن

## عوامل خاص زیر ممکن است بر واکنش عاطفی کودک تأثیر بگذارد:

۱. درگیری مستقیم با وضعیت اضطرابی.
۲. رویداد استرس‌زا یا آسیب‌زای قبلی.
۳. از دست دادن یک عضو خانواده یا دوست نزدیک
۴. جدایی از مراقبین.
۵. چگونگی واکنش والدین و مراقبان
۶. منابع خانوادگی
۷. روابط و ارتباطات بین اعضای خانواده
۸. تماس مکرر با اخبار و تصاویر مربوط به رویداد
۹. استرس مداوم به دلیل تغییر شرایط زندگی
۱۰. تفاوت‌های فرهنگی
۱۱. انتظاف‌پذیری جامعه
۱۲. اعتقاد به اینکه ممکن است کودک یا یک عزیز بمیرد.



## کارهای بسیاری وجود دارد که می‌توانید برای حمایت از فرزند خود انجام دهید:

1. برای گفتگو با فرزندان در مورد شیوع COVID-19 وقت بگذارید.
2. به سوالات پاسخ دهید و حقایق مربوط به COVID-19 را به روشی که کودک شما می‌تواند درک کند با او در میان بگذارید.
3. به فرزند خود اطمینان دهید که از امنیت برخوردار است. اگر احساس ناراحتی می‌کنند، به آن‌ها بگویید که اشکالی ندارد.
4. نحوه برخورد با استرس خود را با آن‌ها در میان بگذارید تا آن‌ها بتوانند از شما یاد بگیرند که چگونه با استرس کنار بیایند.
5. کودکان را معرض اخبار و اطلاعات و تصاویر مربوط به کرونا قرار ندهید. کودکان ممکن است آنچه را که می‌شنوند نادرست تفسیر کنند و یا از چیزی که نمی‌فهمند وحشت کنند.
6. به کودک خود کمک کنید تا زندگی آن‌ها نظم داشته باشد. به آن‌ها کمک کنید تا به فعالیت عادی خود بازگردند. (مثل بازی، خواب و ...)
7. برای فرزندان یک الگو باشید. استراحت کنید، بخوابید، ورزش کنید و غذا بخورید. با دوستان و اعضای خانواده خود در ارتباط باشید و به شبکه حمایت اجتماعی خود اعتماد کنید.
8. به کودکان فرصت دهید تا در مورد آنچه گذشته با درباره آنچه در مورد آن فکر می‌کنند صحبت کنند. آن‌ها را تشویق کنید تا نگرانی‌ها را به اشتراک بگذارند و سؤال کنند.

## برای کادر درمان:

کادر درمانی، به‌ویژه آن‌هایی که در بیمارستان‌ها مشغول مراقبت از مبتلایان به ویروس COVID-19 یا مشکوک به ابتلا هستند، در معرض خطر بالای عفونت و همچنین مشکلات بهداشت روان هستند. آن‌ها همچنین ممکن است ترس از ابتلا به ویروس و انتشار ویروس را به خانواده‌ها، دوستان یا همکاران خود تجربه کنند. آن‌ها اعم از پزشک، پرستار و... در معرض بیشترین فشار روانی قرار دارند؛ بنابراین ممکن است افسردگی، اضطراب، ترس و ناامیدی را گزارش کنند.

## پیشنهادهاى زیر می‌تواند برای کاهش فشار روانی کادر درمان کمک‌کننده باشد:

1. از اعضای گروه همکاران حمایت و پشتیبانی به دست آورید.
2. یک شبکه‌ای از دوستان ایجاد کنید.
3. در شبکه دوستان رابطه‌های دوستی دو نفر تشکیل دهید.
4. در روابط دوستی دو نفره برای حمایت از یکدیگر و نظارت بر استرس، فشار کاری و ایمنی هم با یکدیگر همکاری کنید.
5. باهم بیشتر آشنا شوید. در رابطه دوستی دو نفره در مورد پیشینه، علایق، سرگرمی‌ها و خانواده صحبت کنید.
6. نقاط قوت و ضعف یکدیگر را شناسایی کنید.
7. مراقب همدیگر باشید و اگر می‌توانید در یک مکان باهم کار کنید.
8. با دقت به همدیگر گوش دهید و تجربیات و احساسات خود را باهم اشتراک بگذارید.
9. شرایط سخت را تصدیق کنید و دستاوردها، حتی موارد کوچک را نیز مورد توجه قرار دهید.
10. برای برآورده کردن نیازهای اساسی به هم کمک کنید.
11. فشار کاری یکدیگر را رصد کنید. یکدیگر را تشویق به استراحت کنید.
12. فرصت‌های لازم برای کاهش استرس (استراحت، خواب، روئین، ورزش و تنفس عمیق) را فراهم کنید.
13. به احساسات خود احترام بگذارید و درباره آن‌ها با همکاران گفتگو کنید.
14. نیازها و محدودیت‌های اساسی خود را به مسئولان ابلاغ کنید.

## برای مسئولان:

### روش‌های مورد استفاده در شیوع SARS می‌تواند برای پاسخ به شیوع ویروس کرونا مفید باشد.

1. گروه‌های سلامت روان چند رشته‌ای توسط مقامات بهداشتی در سطح منطقه‌ای و ملی ایجاد شوند. (از جمله روان‌پزشکان، پرستاران روان‌پزشکی، روان‌شناسان بالینی، مشاوران و سایر کارکنان بهداشت روان) باید حمایت‌های بهداشت روان را به بیماران و کارکنان ارائه دهند. برای بیماران مبتلا به اختلالات روانی همراه باید اقدامات درمانی ویژه روان‌پزشکی و خدمات روان‌درمانی مناسب ارائه شود.
2. ارتباطات روشن با به‌روزرسانی‌های منظم و دقیق در مورد شیوع بیماری باید هم برای کارکنان بهداشت و هم برای بیماران فراهم شود تا احساس عدم اطمینان و ترس را برطرف کنند. برنامه‌های درمانی، گزارش پیشرفت و به‌روزرسانی وضعیت سلامتی باید به بیماران و خانواده‌های آن‌ها داده شود.
3. باید خدمات ایمن برای ارائه مشاوره روان‌شناختی با استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی و برنامه‌های کاربردی (مانند تلفن‌های هوشمند) برای مبتلایان و همچنین خانواده‌ها آن‌ها تنظیم شود.
4. استفاده از کانال‌های ارتباطی ایمن بین بیماران و خانواده‌ها، مانند ارتباطات با استفاده از فضای مجازی، باید برای کاهش اثرات منفی برنامه‌ریزی شود.
5. بیماران مشکوک و تشخیص داده‌شده و همچنین کارکنان در بیمارستان‌های مراقبت از بیماران آلوده باید به‌طور منظم غربالگری بالینی برای افسردگی، اضطراب، و گرایش به خودکشی را دریافت کنند. برای کسانی که با مشکلات شدیدتری در سلامت روانی روبرو هستند، باید به‌موقع درمانی روان‌شناختی ارائه شود.



### راهکارهای مدیریت برند در شرایط کروناویروس در گفتگو با دکتر محمودی

بسیاری از کسب‌وکارها از جمله کسب‌وکارهای تولیدی و خدماتی بر اساس برآورد تقاضا، برنامه پایان سال خود را تدوین کرده و اقدام به فعالیت نموده‌اند. اما برنامه موردنظر به دلیل همه‌گیری بیماری کرونا محقق نشده است، لذا باید سال جدید را با نگرانی و احتیاط شروع کنند که به عقیده کارشناسان این عامل بر تعمیق رکود اقتصادی افزوده و این احتمال وجود دارد که در اثر بحران کرونا شاهد تغییر الگوی مصرف و حساسیت مشتریان و مصرف‌کنندگان باشیم و این امر ضرورت بازبینی در استراتژی‌های بنگاه‌ها را ایجاد می‌کند. در این‌باره گفت‌وگویی داشتیم با دکتر ادریس محمودی عضو هیئت علمی دانشکده اقتصاد و علوم اجتماعی دانشگاه شهید چمران اهواز، که در ادامه می‌خوانید.

**برخی فعالان اقتصادی نیز صاحبان برندها هستند؛ در شرایط کنونی که شاید کسب و کار آن‌ها کمتر متأثر از ویروس کرونا باشد، بهترین شیوه برای ادامه فعالیت آن‌ها را چه می‌دانید؟**

در این زمینه پیشنهاد می‌شود که برندها برای مدیریت بحران به دنبال فروش نباشید؛ بلکه در پی حمایت و پشتیبانی باشند. مشتریان با چالش عمده‌ای در خصوص مسئله سلامت زندگی خود دست‌وپنجه نرم می‌کنند و بازاریابان نباید در پی فروش بیشتر باشند بلکه بهتر است در پی حمایت از مشتری باشند و از این طریق به او اطمینان دهند که شرکت برای سلامتی و عبور از بحران پیش رو تلاش می‌کند. مثلاً می‌توان با حمایت از مراکز بهداشتی و درمانی، سازمان‌ها و انجمن‌هایی که در راستای سلامت عمومی تلاش می‌کنند تصویر ذهنی مثبت و پشتیبان از خود ترسیم کنند تا مشتری تصور نکند که برند منفعت‌طلب و خودخواه را نداشته باشد. کمک‌های مالی برای حمایت از مشتریان اهمیت زیادی دارد اما می‌توان غیرازاین روش از طریق ارائه خدمات یا تأمین محصولات بهداشتی موردنیاز در بخش‌هایی که مردم مجبور به حضور و تکاپو هستند سلامت عمومی مردم را درک کرد و از این راه مسئولیت‌پذیری شرکت را نشان داد. برای اینکه بتوانید مخاطب خود را درست هدف‌گذاری کنید از کلیدواژه‌ها و موضوعات مناسب استفاده کنید: کرونا ویروس بحران بزرگی است، افراد زیادی درباره آن صحبت می‌کنند، اکثر مردم به شکل آنلاین در پی پیدا کردن اطلاعات بیشتر درباره آن هستند مردم محصولات مرتبط با آنکه به حفاظت از آن‌ها در برابر این ویروس کمک می‌کند را می‌خرند.

**آیا این توصیه‌ها درباره برندها در حوزه سلامت هم کارایی دارد؟**

برندهای مرتبط با حوزه سلامت و محصولات بهداشتی و مراقبتی، دارویی، پزشکی و تغذیه‌ای در چنین شرایطی به راحتی ارتباط نزدیکی با مصرف‌کنندگان برقرار می‌کنند. مهم است که بتوانند مشتریان واقعی را هدف‌گذاری کنند. به‌کارگیری ابزارهای مبتنی بر هوش مصنوعی با استفاده از تحلیل داده‌های آنلاین برای کشف این‌که چه کسانی در پی خواندن محتوای مرتبط با کورونایروس هستند و اینکه چه نوع محتوایی را مطالعه می‌کنند بسیار مفید است. به کمک این اطلاعات می‌توانند مخاطبین را براساس موضوعات یا کلیدواژه‌های مرتبط با اهداف‌گذاری دقیق‌تر، بخش‌بندی کنند.

**در وضعیت کنونی که شاید بسیاری از مردم برای رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی مانند در منزل را انتخاب کرده‌اند، اپلیکیشن‌ها توانسته‌اند بخش قابل توجهی از زمان افراد را به خود اختصاص دهند.**

موضوع ارائه محتوای خوب در فضای آنلاین و اپلیکیشن‌ها بسیار مهم است که صاحبان این حرفه باید تلاش خود را در این ایام، بیشتر کنند. بحران کورونایروس باعث شده است افراد زیادی خود را در خانه قرنطینه کنند، در چنین شرایطی مردم بازی و ویدئوهای زیادی را برای مشغول شدن و مدیریت زمان خود دانلود می‌کنند. بر اساس نتایج گزارش‌ها تعداد ۵۷۴ کانال در پلتفرم‌های ویدئویی به نام‌های دووین (Douyin) و کوانیشو (Kuanshou) بیش از ۵۰۰ هزار فالوور جدید در فاصله بیستم ژانویه تا ۴ فوریه به دست آورده‌اند. سؤال مهم این است که چگونه می‌توانید کاری کنید که شما نیز دنبال شوید؟ پاسخ آن ساده است؛ از طریق تولید بازی و ویدئو در اپلیکیشن‌های کاربردی مانند بهداشت و سلامت توانسته‌اند محتوای مرتبط با مشتریان خود را ایجاد کنند؛ مثلاً ویدئوهایی درباره اینکه چگونه ورزش‌های ساده انجام دهند یا نحوه تهیه وعده‌های غذایی سالم برای مواجهه با این ویروس و تحمل شرایط قرنطینه نمونه‌هایی از این روش است که هم به مشتری در مدیریت شرایط کمک می‌کند و هم به مدیریت برند می‌انجامد.



**ابتدا در این باره صحبت کنیم که شیوع بیماری کرونا، چه تأثیری بر عرضه و تقاضا در بازارهای مصرف داشته است.**

بی‌شک، تأثیر مستقیمی داشته؛ هرچند کرونا تأثیر مثبت بر افلامی مانند برخی شوینده‌ها، ضدعفونی‌کننده‌ها، ماسک و دستکش، دستمال کاغذی، لباس‌های مخصوص و سایر اقلام بهداشتی داشته است اما در سایر بخش‌ها شرایط مطلوب و عادی نیست. بر اساس پژوهشی که از سوی اتاق بازرگانی شیراز صورت گرفته است کورونایروس از سه کانال اصلی عرضه، تقاضا و عدم اطمینان بر اقتصاد موثر است.

فعالیت‌های عمده‌فروشی و خرده‌فروشی، تعمیر وسایل نقلیه موتورسیکلت، حمل‌ونقل ریلی، جاده‌ای، آبی (با توجه به اینکه اوج و پیک سفرهای دریایی از بیستم اسفندماه تا پانزدهم فروردین‌ماه است) و هوایی، ایستگاه‌های فعالیت‌های پشتیبانی حمل‌ونقل، فعالیت‌های پست و پیک، فعالیت خدماتی مربوط به تأمین غذا مانند اقامتگاه‌ها و رستوران‌ها و آموزش در همه سطوح به‌طور مستقیم بیشترین اثر منفی را می‌پذیرند.

از سوی دیگر فعالیت‌هایی مانند صنایع تولید داروها و فرآورده‌های دارویی و شیمیایی و گیاهی، اطلاعات و ارتباطات و کلیه فعالیت‌های مربوط به سلامت انسان اثر مثبت دریافت می‌کنند.

**اگر بخواهیم در ابعاد کوچک‌تر تأثیر کرونا را بر اقتصاد بررسی کنیم می‌توان گفت که کرونا، فشار زیادی بر بازاریابان و خرده‌فروش‌ها وارد کرده است؟**

بله؛ استمرار و ادامه این بحران باعث به وجود آمدن فشار زیادی بر بازاریابان می‌شود. در حالی که برخی شرکت‌ها دارای محصولات با تقاضای زیاد هستند شاهد شرکت‌هایی هستیم که در تلاش و تقلا برای فروش محصولات خود می‌باشند. کلیه غلبه بر شرایط بحرانی جدید باهوش بودن است به این معنا که باید شیوه‌های بازاریابی برای ایجاد ارتباط بیشتر با مشتریان موردبازنگری قرار گیرد.

## آیا با استفاده از تبلیغات می‌توان به ایمین بودن برند اطمینان کرد؟

انتخاب متن مناسب برای تبلیغات و قرار دادن تبلیغات در متن مناسب بسیار مهم است؛ مثلاً اگر در شرایط فعلی تبلیغات سفر به چین در یک متن گنجانده شود مطمئناً باعث می‌شود که شما به عنوان برندی که از قواعد و مقررات حاکم بر فضای کسب وکار و جامعه اطلاع ندارد شناخته شوید، چراکه اکثر کشورهای مقصد گردشگری مانند چین به صورت یک طرفه دروازه های خود را بسته اند و در این زمینه قوانین سختی را اعمال می‌کنند. در نتیجه برای اجتناب از ایجاد تصویر ذهنی منفی و تخریب شهرت برند توصیه می‌شود از تکنیک‌های هوش مصنوعی مانند سیستم پردازش زبان طبیعی و یادگیری عمیق برای تحلیل داده ها و درک بهتر محتوا استفاده شود و از این طریق اطمینان حاصل شود که بدانید تبلیغات خود را در یکجا قرار دهید تا هم ایمین برند و هم مرتبط بودن رعایت شود.

## به روز نگه‌داشتن مشتریان چقدر در بهبود وضعیت اقتصادی مؤثر است؟

اگر کسب‌وکاری اخیراً با تقاضای زیادی در خصوص محصولات خاصی و یا اینکه با تأخیر لجستیکی مواجه است و یا اگر به دلیل تعطیل و نیمه تعطیل شدن کارخانه‌ها پیدا کردن کالا و انبار با چالش مواجه شده است، لازم است در این خصوص مشتریان را آگاه و مطلع کرد و این بسیار حیاتی است. به کمک به‌روز نگه‌داشتن مشتریان در خصوص زمان تحویل کالا و آگاه کردن آن‌ها از دلیل تأخیر و آنچه آن‌ها باید انتظار داشته باشند می‌توان امید و نگرانی آن‌ها را کاهش داد و از رفتن آن‌ها به سمت رفا و جاهای دیگر جلوگیری کرد.

توصیه این است که برای حصول اطمینان از اینکه می‌توان مشتریان را فهمید، می‌توان به سؤالات یا شکایات آن‌ها به‌موقع پاسخ داد و از ارتباطات چند کاناله برای ارتباط با آن‌ها استفاده کرد. این کار می‌تواند از طریق وبسایت، ایمیل، شبکه‌های اجتماعی، یادداشت‌گذاری، یا از طریق پیام‌های مندرج در اپلیکیشن‌ها انجام شود. این رویکرد باعث می‌شود که مشتریان با برندها تماس نزدیک تر و ارتباط قوی‌تری داشته باشند.

## با توضیحات ارائه‌شده می‌توان به این نتیجه رسید که افزایش فروش از تجارت الکترونیک در وضعیت کنونی از اهمیت بسیاری برخوردار است.

در کل، توصیه به مردم که در خانه بمانند به‌خودی‌خود منجر به افزایش فروش از طریق تجارت الکترونیک شده است، در چنین شرایطی کاهش موجودی کالا و تأخیر در تحویل کارخانه‌ها و نیز مشکلات لجستیکی تحویل کالا به مشتریانی که پول خود را پرداخته‌اند کار را سخت می‌کند. با توجه به این موارد به‌جای تلاش برای پیدا کردن و به دست آوردن مشتریان جدید، بازاریابان تجارت الکترونیک باید بر پرورش و مدیریت مشتریان فعلی دارای بالاترین ارزش طول عمر تکیه کنند. این مشتریان کسانی هستند که با شما بوده‌اند و بعد از بحران نیز با شما خواهند ماند.

برای شناسایی مشتریان بسیار ارزشمند در تحلیل داده‌ها باید از تکنیک یادگیری عمیق استفاده نمایند. این کار از طریق بررسی رفتار گذشته و کشف الگوها برای بخش بندی مخاطبین، و در ادامه پیش‌بینی ضریب تبدیل هر گروه اسکان پذیر است. زمانی که به این نگرش دست یافتند می‌توانند کمپین‌های مناسب هر بخش را پیاده نمایند.

## و در این میان خلاقیت نقش بسزایی دارد.

با توجه به پرزنگ شدن کلبه‌دوازه کورونابروس در ذهن مخاطبان، استفاده از کلبه‌دوازه‌های مرتبط و تصاویر مربوط به این بحران در کمپین‌های بازاریابی و تبلیغات، به جلب‌توجه کمک می‌نماید. البته باید مراقب بود و از مناسب بودن آن‌ها اطمینان حاصل کرد. این به معنای استفاده نامناسب و نامشخص از خلاقیت برای فروش محصولاتی که اصلاً مرتبط نیستند، نمی‌باشد. اگر محصولی (مانند یک ضدعفونی‌کننده دست) قابلیت کمک به مردم در چنین شرایطی را دارد، باید پیام‌های لازم ارسال شده و محصول را عرضه کرد.

علاوه بر این‌ها کمپین‌هایی با پیام‌های مفید و سازنده که در چنین شرایطی می‌توانند به بهبود شرایط روحی و کیفیت زندگی مخاطبین کمک کند را ایجاد کرد. برای مثال شرکت پرفکت دایری (Perfect Dairy) در رابطه با مسائل ایمین به مخاطبین خود راهکارهایی را ارائه داد و شرکت پوشاک نیوای (Newai) در اپلیکیشن WeChat پیام‌هایی در رابطه با قوی ماندن و سالم ماندن مردم تولید کرد. پس کسب‌وکارها با حمایت از مشتریان و حفظ خط ارتباطی با آن‌ها و تنظیم استراتژی بازاریابی متناسب با شرایط موجود می‌توانند به بهبود فضای کسب‌وکار کمک کنند.



**اندرزهای روانشناسان برای دور کاران تازه‌کار  
نوشته: زارا گرین بام  
ترجمه: دکتر حسین شکران  
عضو بازنشته‌ی دانشگاه**

در این هنگامه که کارفرمایان محل‌های کار را برای کند کردن انتشار ویروس کووید-۱۹ می‌بندند، روانشناسان صنعتی و سازمانی به مدیران و کارکنان در این مورد که چگونه می‌توانند اثر بخش‌تر کار کنند اندرزهایی داده‌اند.

درحالی‌که میلیون‌ها نفر در تلاش برای کند کردن انتشار ویروس کرونا، با دستور فاصله‌گذاری اجتماعی خانه‌نشین شده‌اند، کارفرمایان به تکاپو افتاده‌اند تا راهکارهایی را برای انجام گرفتن تکالیف کاری پیدا کنند. در این شرایط، شرکت‌ها، باهدف تداوم حرکت اقتصاد، حفظ کسب‌وکارها را وجهه همت خود قرار داده‌اند. چنین می‌نماید که درگیر ساختن افراد جدا افتاده در خانه‌ها به انجام دادن تکالیف کاری روزانه به‌صورت دورکاری می‌تواند مشکل‌گشا باشد؛ بنابراین، نیاز مبرمی به کارکنان دورکار مولد پیدا شده است. باوجود این، انتقال نشان به یک اقتصاد دور کار سهل و ساده نیست.

راوی گاجندران، یک استاد مدیریت در دانشگاه بین‌المللی فلوریدا می‌گوید که حتی اگر فرد یک دورکار عادی باشد، این زمان زمانی طبیعی نیست. «نخستین نکته‌ای که باید تشخیص داده شود این است که خود کار ممکن است از کار پیشین متفاوت احساس شود.» اولاً، کارکنان ممکن است فرزندان یا اعضای دیگری در خانواده داشته باشند که باید به آن‌ها توجه شود. آنان ممکن است نگران سلامت بچه‌ها، نگران سلامت والدین و پدربزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها، یا نگران امنیت درآمد خود باشند. خانه نشینی ممکن است سبب احساس بی‌قراری یا ناامنی نیز بشود.

راوی گاجندران اظهار می‌دارد که «رهبران باید دریابند که کارکنان با گرفتاری‌های زیادی دست به‌گریزاند. این صرفاً کار عادی نیست، بلکه دورکاری است. دورکاری در حالی انجام می‌گیرد که فرد احساس می‌کند با یک بحران زیستی سروکار دارد.»

مطالعات روان‌شناختی، در مورد این گذار ناگهانی، چه برای دورکاران تازه‌کار و چه برای دورکاران مجربی که با چالش‌های جدید مواجه‌اند، بینش‌هایی به‌دست می‌دهند.

تیموتی گلنن، دکترای روانشناسی صنعتی و سازمانی از مؤسسه پلی‌تکنیک رنسلر، بیان می‌دارد که «موقعیت کنونی برای دورکاری یک نقطه عطف است. شهرت دورکاری طی سالیان گذشته رو به افزایش بوده است. لیکن، نیاز فوری ناشی از همه‌گیری ویروس کرونا فرصتی فراهم کرده است تا با بهره‌گیری از درس‌های گذشته، بتوانیم در این بحران به کار مولد و زیاده‌آدمه دهیم. اینک زمان نرس و وحشت نیست، بلکه وقت آن است که درس‌هایی را که از گذشته آموخته‌ایم بازنگری کنیم و به‌خوبی به کار بینیم.»

در اینجا رهنمودهایی ارائه می‌شود که مدیران و کارکنان با بهره‌گیری از آن‌ها می‌توانند در خلال شرایط خانه‌نشینی به‌گونه‌ای اثربخش به کار بپردازند.

#### کمینه‌کردن عوامل حواس‌پرتی

جایی را برای کار انتخاب کنید که از اعضای خانواده جدا باشد، بهتر است اتاقی باشد که بتوان در آن را بست. پس از آن، بکوشید تا ذهن خود را از مزاحمت‌ها رها کنید تا بتوانید تکالیف مربوط به کار را انجام دهید. گلنن توصیه می‌کند که با اعضای خانواده برای مشخص کردن ساعات بی‌سرودم‌های مشترک، اوقات تنفسی و شرایطی که در آن‌ها به هم زدن وقت کاری مجاز است، صحبت کنید. البته، فشار ناشی از همه‌گیری کرونا می‌تواند تمرکز شما را به هم بریزد؛ بنابراین، اوقات را نیز به دور از اخبار و اطلاعات، مثلاً برای خواندن کتاب یا قدم زدن در بیرون از خانه جهت آزاد شدن از بحران کنونی، تمدد اعصاب در نظر بگیرید. همچنین، خوب است در آغاز هر روز دقایقی را در این باره بیندیشید که چرا کاری که انجام می‌دهید برای مراجعان، همکاران و سازمانتان مهم است. به گفته گاجندران «چیزی مثل، عمل با اکتون به صورت اینترنتی به کلاس‌هایم آموزش می‌دهم. این نه تنها فرصتی آموزشی برای دانش‌آموزان یا دانشجویانم است، بلکه برای دور شدن آنان از گسستگی پیش‌آمده در زندگی‌شان نیز مفید است و وسیله‌ای است که با استفاده از آن می‌توانند احساس کنند که بر اوضاع مسلط هستند.

گاجندران پیشنهاد می‌کند کسانی که با مسئولیت‌های کاری و نگهداری از بچه‌ها سروکار دارند، این شرایط را به اطلاع همکاران و سرپرستان برسانند و با هماهنگی با همسر در باره وظایف رسیدگی به بچه‌ها، اوقاتی مانند صبح زود یا دیر وقت در شب که مزاحمت کمتر است، برای انجام‌دادن کارهای مهم در نظر بگیرند.

#### تعیین هدف‌ها و جدول‌مرزها

هدف‌های روزانه را برای تکالیفی که می‌خواهید انجام دهید یا پیشرفتی که می‌خواهید بدان برسید، تعیین کنید. هرگاه لازم باشد، برای تعیین برنامه کاری با مدیر خود مشورت کنید. این اهداف و برنامه کاری را با همکاران یا اعضای خانواده در میان بگذارید. به گفته گلنن «گاهی دادن تعهد علنی به دیگران در این باره که آن روز چه کارهایی می‌خواهید انجام دهید شما را پاسخگو می‌سازد.» پژوهش‌ها نشان می‌دهند که دور کاران نسبت به همتاهایی که در اداره کار می‌کنند ساعات بیشتری به کار می‌پردازند و مرزهای بین زندگی کاری و خانوادگی برایشان مبهم می‌شود.

گاجندران اظهار می‌دارد «هنگامی که در اداره کار می‌کنید، زمانی طبیعی برای آغاز و انجام کار وجود دارد. مهم است که در دوره دورکاری نیز همان جدول‌مرزها و روش‌های عادی رعایت شوند.» هدف این باشد که در صورت امکان هر روز برنامه کاری یکسانی بپذیری شود و وقتی کار روزانه پایان می‌پذیرد بازبینی پیام‌ها و نامه‌های اینترنتی هم به اتمام برسد.

#### تدارک یک برنامه ارتباطی

هم کارکنان و هم کارفرمایان باید یک برنامه ارتباطی پویا درباره انتظارات عملکرد و هرگونه دشواری که ممکن است رخ بدهد، داشته باشند. اگر در اجرای تکالیف به دلیل دشواری‌های ناشی از ترتیبات کاری، مثلاً نارسایی در ارتباط اینترنتی یا تلفن همراه، دچار مشکل شوید به مدیر خود اطلاع دهید. روانشناسان همچنین، ایجاد برنامه‌ای از دفعات و نحوه ارتباط با همکاران را توصیه می‌کنند. گلنن اظهار می‌دارد که «یکی از سواری‌ها که اغلب توسط مدیران نادیده انگاشته می‌شود این است که ترتیبات مشخص مدنی برای تداوم جریان ارتباط تنظیم نمی‌کنند.»

اگر قرار باشد اطلاعات، گزارش‌ها و تحلیل‌ها به اشتراک گذاشته شوند، بهترین روش استفاده از پست الکترونیکی است. لیکن اگر باید با یک گروه برای سرمردورن از اطلاعات مشترک کار کنید، یک ارتباط تلفنی یا یک ویدئو کنفرانس را در برنامه خود بگذارید. به گفته گاجندران، استفاده از رسانه هم‌زمان احتمالاً سریع‌تر است و بدفهمی کمتری بیار می‌آورد.

#### برقراری ارتباط اجتماعی

به دور کاران در مقایسه با کارکنانی که در محل اداره شرکت به کار اشتغال دارند، احساس تجربه جدا افتادگی اجتماعی و حرفه‌ای دست می‌دهد. این احساس تنهایی اکنون احتمالاً بدتر هم هست، چه اقدامات مربوط به فاصله‌گذاری اجتماعی، میلیون‌ها تن از کارگران و کارمندان را از سامانه‌های اجتماعی پشتیبان شخصی در بیرون از محل کار نیز محروم ساخته است.

به گفته گلنن «در ارتباط ماندن با دیگر همکاران، مدیران و مشتریان برای دورکاری موفقیت‌آمیز از اهمیت بسزایی برخوردار است. از آنجا که فرد به هنگام دورکاری ممکن است وسوسه شود تا خود را جزیره‌ای جدا افتاده بنماید، دور کاران باید برای هدایت یک سامانه حمایت اجتماعی و حرفه‌ای راه بیندازند تا بافت اجتماعی موجود در محل کار تا آنجا که ممکن است در دوران دورکاری نیز پایرجا بماند.» شایسته است که مدیران، در خلال تماس‌های تلفنی و ویدئو کنفرانس‌ها، فرصت‌هایی را برای گفت‌وگوهای غیررسمی فراهم سازند تا کارکنان بتوانند روابط سالم و حمایت‌آمیز با همکاران خود برقرار کنند. شرکت، همچنین می‌تواند یک کارگروه پیام‌رسانی مشخص را برای گفت‌وگو درباره ویروس کرونا و مسائل دیگر از جمله اخبار و به‌روزرسانی‌ها، مطالب شخصی و درخواست‌ها برای مواد و رهنمودهای لازم راه بیندازد.

## اقدامات دانشگاه شهید چمران اهواز برای پیشگیری از ابتلا دانشجویان به بیماری کرونا



معاون دانشجویی دانشگاه شهید چمران اهواز از انجام اقداماتی در خوابگاه‌ها برای پیشگیری از ابتلای دانشجویان به بیماری کرونا خبر داد. دکتر علیرضا فدران‌مشهدی اظهار کرد: در نیمه بهمن‌ماه سال قبل جلسه‌ای با حضور مدیر دانشجویی، مسئول مرکز بهداشت و مدیر امور خوابگاه‌ها برگزار شد و در این جلسه تصمیماتی در خصوص پیشگیری و مقابله با کرونا در دانشگاه گرفته شد.

وی افزود: برای اطلاع‌رسانی به دانشجویان، بروشورها و پوسترهایی در خصوص نحوه انتقال و پیشگیری از ابتلا به کرونا تهیه شده است که در خوابگاه‌ها در حال نصب است. همچنین مقرر شده است که سهمیه مواد شوینده در خوابگاه‌ها افزایش یابد.

معاون دانشجویی دانشگاه شهید چمران اهواز تأکید کرد: دانشجویان باید بهداشت شخصی را رعایت کنند و برای مثال، پیش از صرف غذا حتماً دست‌های خود را به روش توصیه‌شده، بشویند.

فدران‌مشهدی با اشاره به اینکه پوسترهایی در مسیرهای پرتردد دانشگاه نصب می‌شود، گفت: همچنین در آنبیز خانه‌ها آموزش‌های لازم به کارکنان، اسپیژها و سایر شاغلان داده شده است.

وی بر لزوم مراجعه دانشجویان با علائم تنفسی با تب به مرکز بهداشت دانشگاه تأکید کرد و گفت: همچنین برای خدمت‌رسانی بهتر به دانشجویان، ساعت فعالیت مرکز بهداشت افزایش‌یافته و تا ساعت ۲۲ شب به کار خود ادامه می‌دهد.

معاون دانشجویی دانشگاه شهید چمران اهواز با اشاره به دیگر اقدامات در نظر گرفته‌شده، گفت: مقرر شده است که کارشناسان بهداشت حضور بیشتری در سطح خوابگاه‌ها داشته باشند تا بتوانند خدمات مشاوره و آموزشی لازم را به دانشجویان ارائه دهند.

فدران‌مشهدی با اشاره به اینکه خوشبختانه تاکنون گزارشی در خصوص ابتلای دانشجویان در دانشگاه شهید چمران اهواز ارائه نشده است، تأکید کرد: تمامی اقدامات پیش‌گیرانه در صورتی مؤثر است که دانشجویان به توصیه‌های بهداشتی توجه کنند.



### دکتر محمدی ده چشمه: اصول مدیریت اضطراری ناشی از پاندمی کرونا

کرونا را از آن جهت می‌توان بحرانی و کم‌سابقه تلقی نمود که تمامی مرزهای جغرافیایی را در نوردیده و به گفته سازمان بهداشت جهانی دیگر تنها یک اپیدمی منطقه‌ای محسوب نمی‌شود. به این معنا که برای نخستین بار یک ویروس از خانواده کرونا، پاندمی جهانی ایجاد نموده است. فرآیند ناقلین، پیش‌بینی‌ناپذیری، سرعت بالای شیوع، علت نامعلوم پیدایش، عدم کشف درمان قطعی و آثار و پیامدهای اقتصادی - اجتماعی، سیاسی و محیطی، همگی از شاخصه‌هایی می‌باشند که این ویروس را به یک بحران جهانی بدل نموده‌اند. با این وجود تمامی متخصصین معتقدند نجات‌ترین راه، ممکن‌ترین راه و مؤثرترین راه و البته ساده‌ترین راه برای کنترل این ویروس و تسهیل و تسریع مدیریت این بحران در شرایط حاضر، قطع زنجیره انتقال ویروس کرونا است. بر این اساس به منظور مدیریت گروه‌های جمعیتی و تجمع‌های انبوه در فضاهای شهری، تدوین مقررات اضطراری و جدیت در اجرای آن اجتناب‌ناپذیر است.

### در این راستا اصول ده‌گانه مدیریت شرایط اضطراری ناشی از پاندمی کرونا ویروس به‌صورت زیر قابل‌بیان می‌باشند:

۱. خدمات موردنیاز در سکونتگاه‌های شهری و روستایی با توجه به ماهیت، حساسیت، عملکرد آن‌ها در چین بحران، میزان تولید سفر و نیاز شهروندان به آن‌ها (روزانه - هفتگی)، به کاربری‌های خیلی حساس، حساس و مهم دسته‌بندی شوند. لازم است برای هر کدام از این رده‌های فعالیت‌ی ضوابطی ویژه تدوین گردد. در این بخش تأکید شود که فعالیت کاربری‌های غیرضروری که در هیچ‌یک از سه رده تعیین‌شده فوق قرار نمی‌گیرند، ممنوع شود.
۲. ضروری است در یک بازه زمانی تعریف‌شده مدیریت رفتار و ازدحام در فضاهای شهری و روستایی کنترل و مقررات اضطراری با قطعیت بر آن اعمال گردد. در این‌باره حذف مراسم آیینی پایان سال، مراسم چهارشنبه‌سوری، عیارویی آرامستان‌ها، دیدوبازدید ایام عید نوروز، سیزده‌بدر، نمایشگاه‌های بهاره و... ضروری است.
۳. مدیریت زنجیره تأمین کالاها و اقلام ضروری موردنیاز از تولید تا توزیع با سناریوی بلندمدت برای کالاهای موردنیاز تخصصی چین بحران مانند الکل، ماسک، ژل‌های بهداشتی و دستکش و البته با سناریوی بدبینانه طولانی‌تر شدن بحران، برای سایر اقلام موردنیاز بهداشتی - درمانی و حتی خوراکی، میحث راهبردی مدیریت چین این بحران محسوب می‌شود. این بعد از آنجاکه بر اساس سوابق موجود همواره پاشنه آشیل مدیریت بحران در کشور محسوب می‌شود و از طرفی طول زمان بحران موجود بر شدت ناکارآمدی آن افزوده است؛ مهم‌ترین و حساس‌ترین اقدام مدیریتی برای کاهش آثار و پیامدهای بحران موجود است. مدیریت زنجیره تأمین با پاسخگویی به نیاز شهروندان، به افزایش امنیت روانی در جامعه کمک می‌کند و از بروز شایعات و التهاب اجتماعی جلوگیری می‌کند. به‌نوعی زنجیره تأمین هم‌زمان می‌تواند عامل بحران‌زدایی و با بحران‌زدایی شود!

۴. در حوزه حمل‌ونقل شهری، معاونت حمل‌ونقل و ترافیک و امور پایانه‌ها و پایانه‌های شهری ضروری است سازمان‌دهی نوبتی با توجه به شرایط بحرانی انجام دهند و در مناطق و کانون‌های شهری با تولید سفر بالا (مانند مراکز و هسته‌های خدماتی شهرها)، تمهیداتی برای جلوگیری از ازدحام و تسهیل ترده شهروندان ارائه دهند. در این‌باره استفاده از تجارب سایر کشورهای درگیر با چالش کرونا مانند چین و ایتالیا که عموماً محورهای پرترده و پرتراکم خود را مسدود نمودند، قابل‌توجه است.
۵. اعمال مقررات اضطراری و محدودیت استفاده در سایر کاربری‌های خدمات عمومی با ماهیت تجمع انبوه جمعیتی مانند پارک، سینما، هتل و مراکز خرید ضروری است.
۶. رصد و پایش سلامتی افراد در پایانه‌ها، فرودگاه‌ها، ایستگاه‌های راه‌آهن و حتی جاده‌های بین‌شهری علاوه بر جلوگیری از انتقال ویروس از افراد احتمالی مبتلا، خود عاملی بازدارنده و کاهش‌دهنده سفرهای غیرضروری می‌باشند.
۷. ریز پهنه‌بندی شهرها بر اساس شاخص‌های انتقال ریسک تعریف‌شده از سوی متخصصین در قالب نقشه قابل‌فهم برای عموم شهروندان و اعلام رسمی آن از سوی مراجع مسئول جهت آگاهی بخشی و اجتناب از تردد غیرضروری به این لکه‌های شهری پز ریسک، مهم است. در این‌باره ارائه تحلیل‌های ژئو-آی‌دی‌میک (همه‌گیرشناسی جغرافیایی) از افراد مبتلا، برای شناسایی و کنترل منشأ احتمالی انتشار ویروس، ضروری است.
۸. مدیریت پسماندهای انبوه در فضاهای شهری شامل پسماندهای خانگی، صنعتی و بیمارستانی که احتمالاً پتانسیل افزایش انتشار ویروس را دارا می‌باشند، ضروری است. در این‌باره بهتر است تجدیدنظری پیرامون زمان جمع‌آوری، محل انتقال، شیوه انتقال، پایش مستمر سلامتی کارکنان و ... انجام شود.
۹. محدودیت فعالیت فروشندگان دوره‌گرد، اغذیه‌فروشی‌های سیار و زباله‌گردها مسئله بسیار مهم و جدی می‌باشد که باید در کوتاه‌ترین زمان ممکن ساماندهی شود.
۱۰. با توجه به سرعت بالای انتشار ویروس کرونا، ارائه مقررات اضطراری برای خدمات عمومی حساس با بیشترین تولید سفر روزانه مانند نانوبی‌ها، سوپرمارکت‌ها، پمپ‌بنزین‌ها و رستوران‌ها از اصول اولیه مواجهه با این پاندمی می‌باشد. در نهایت باید گفت، در کنار ضرورت وضع و اعمال مقررات کارشناسی شده منطبق با بحران، مشارکت شهروندی ابزار مؤثری در کنترل و عبور از مخاطرات بزرگ‌مقیاس است. گاهی مشارکت در امدادسانی، گاهی مشارکت در کمک‌های مالی و غیرمالی و امروز مشارکت همگانی در مواجهه با ویروس کرونا به معنای پذیرش و درک شرایط بحرانی موجود و ماندن در خانه، حذف ترده غیرضروری و حذف سفرهای بین‌شهری است.





## دکتر یعقوب اندایش: فرصت‌های اقتصادی اجتماعی شیوع کرونا در کشور

کرونا با همه هزینه‌ها و روزهای سختش اما فرصت‌هایی نیز ایجاد کرده است، به طوری که برای حصول و درک اهمیت آن‌ها می‌بایست دوره زمانی بلندی طی می‌شد و چه‌بسا نامل شدن به آن‌ها به راحتی میسر نبود. امید است که از فرصت‌های اقتصادی اجتماعی حاصل‌شده به‌خوبی در جهت توسعه جامعه به نحو احسن استفاده نماییم. در این یادداشت کوتاه، اشاره وار به این فرصت‌ها اشاره می‌شود.

- توسعه دولت الکترونیک
- توسعه اقتصاد دیجیتال و زیرساخت‌های آن
- افزایش سهم اقلام بهداشتی و مراقبتی در سبد هزینه زندگی خانوارها و ارتقاء سطح بهداشت فردی و پیشگیری
- افزایش تقاضای بیمه‌های تکمیلی درمان و توسعه بیمه‌های تکمیلی
- کاهش تقاضای اسکناس و تقاضای بیشتر بانکداری الکترونیک
- افزایش سهم بهداشت در ارائه کالاها و خدمات عمومی و ارتقاء سطح بهداشت اماکن عمومی
- افزایش ضرب نفوذ اینترنت
- توسعه و پذیرش آموزش مجازی
- کاهش سفر و سفرزایی (سفر زایی توسط سازمان‌های ارائه‌دهنده خدمت شکل می‌گیرد)
- بهبود زنجیره تامین، زنجیره عرضه و شبکه توزیع کالاها و خدمات
- تغییر ساختارهای اجتماعی
- شیوع کرونا موجب درک اهمیت مؤلفه‌های زیر شد:
- اهمیت توزیع متناسب درآمد و کاهش فقر در جامعه
- اهمیت نقش تکنیک افراد در جامعه و اقتصاد کشور و حتی روی کره زمین
- اهمیت تعادل در رفتار بجای افراطوتفریط و تعادل بین اهداف کوتاه مدت و بلند مدت
- توجه به اهمیت علم و اصول علمی
- آشکار نمودن پتانسیل‌های بازاریابی شبکه‌ای
- اهمیت اصلاح ساختارهای اقتصادی مثل کوتاه کردن و یا حذف مجوزه‌های کسب‌وکار، تسریع در ترخیص کالاها، حرکت به سمت اقتصاد رسمی، خرید از کانال‌های رسمی که استاندارد آن رعایت شود و اهمیت برندسازی، بهبود تجارت الکترونیک و فروش آنلاین
- اهمیت فقر بهداشتی و سلامت در ایجاد فقر چند بعدی
- اهمیت نوع‌دوستی و مهربانی و کمک
- اهمیت مسئولیت اجتماعی شرکت‌ها
- اهمیت گره خوردن منافع اجتماعی و اقتصادی همه مردم با هم
- اهمیت اینکه بی‌تفاوتی نسبت به رفتار دیگران، سیاست‌گذاران و تصمیم‌گیران ما را به پرتگاه می‌برد

- حد متعادلی از اقتصاد رفاهتی و حمایت دولت لازمه اقتصاد است
- سطح حکمرانی خوب در چنین بحران‌هایی می‌تواند خودش را نشان دهد لذا در تصمیمات دقت بیشتری می‌شود
- هماهنگی در سیاست‌گذاری از اهمیت خاصی برخوردار است
- اهمیت سرمایه اجتماعی ملموس شد و اینکه افراد با رفتارهای با ارزش را تشویق و احترام کنیم چراکه در بزنگاه‌ها اهمیت آن‌ها مشخص می‌شود
- تعادل در استقلال و وابستگی، کالاهایی که در بحران‌ها نیاز مبرم به آن است را در برنامه‌ریزی‌های تولید ملی قرار دهیم.
- ذخیره و تخصیص قسمتی از منابع به بحران‌های احتمالی
- آماده‌باش و آمادگی برای هر اتفاق و بحرانی و حرکت جلوتر حکمران نسبت به مردم
- جلب اعتماد عمومی برای همکاری مردم در بزنگاه‌ها
- تخصیص منابع برای مواردی که به صورت واقعی بستر جامعه و اقتصاد می‌خورد و پرهیز از اهداف براهه و حیف کردن منابع
- تخریب ساختارهای کاذب شکل‌گرفته اجتماعی
- اهمیت بیگ دیتاها، بانک اطلاعاتی مشاغل، تولیدات و جغرافیای اقتصادی کشور برای استفاده‌های فوری و اضطراری

## رویکرد و اولویت سیاست‌های حمایتی اقتصادی برای کاهش آلام کرونا

همه بافقدن که شیوع کرونا، زیان اقتصادی زیادی هم در سمت تقاضای اقتصاد و هم سمت عرضه داشته است. کشورها برای مقابله با این زیان‌های اقتصادی با تخصیص منابع چه به صورت سیاست مالی انبساطی که موجب افزایش حجم بودجه و کمک‌های حمایتی می‌شود و چه به صورت پرداخت تسهیلات بانکی ویژه و کاهش نرخ بهره و سیاست پولی انبساطی اقدامات عملگراییه ای انجام داده اند.

اما مهمترین محدودیت کمبود منابع است که از یک طرف باید به فکر تامین منابع از روش‌های مختلف استقراض و ... بود و از طرف دیگر باید اولویت بندی ای برای حمایت‌ها صورت گیرد تا بتوان از منابع به نحو احسن استفاده کرد.

برای اینکه در این دوران بحرانی اولویت بندی انجام شود باید ابتدا رویکرد حمایت مشخص گردد. دو نوع رویکرد با توجه به عوامل تولید می‌توان تعریف کرد، رویکرد اول رویکرد توزیع درآمدی و رویکرد دوم رویکرد حمایت از تولید و یا در اصل حمایت از سرمایه است.

گرچه با هدف قرار دادن یکی، اثرات سرریز برای دیگری و کل جامعه دارد اما بنا توجه به محدودیت منابع باید رویکرد خود را مشخص کنیم که بیشترین نفع اجتماعی یا بهیبتگی اجتماعی حاصل گردد.

نظرات مختلفی در این روزها در ایران مطرح شده است ولی متأسفانه رویکرد را از ابتدا مشخص نکرده اند و عده ای فقط روی حمایت از سرمایه و تولید صحبت کرده اند و برخی هم تولید و هم توزیع درآمد که لازمه آن، منابع زیادی است.

در این یادداشت تأکید و اولویت حمایت در این شرایط بحرانی بر توزیع درآمد است. با توجه محدودیت منابع، افراد برای تامین حداقل معیشت باید در اولویت باشند. آنها شناسایی گردند و با روش‌های مختلف، جریان دستمزد و درآمد، بخشودگی‌های هزینه ای و پرداخت تسهیلات مورد حمایت قرار گیرند.

در مورد حمایت از تولید و سرمایه باید رویکرد توزیع درآمدی اجرا گردد بدین معنی که بخش‌های تولیدی ای که سهم ارزش افزوده نیروی کار در آنها عمده و بالاست می‌توانند حمایت قرار گیرند زیرا که اثرات ثانویه بالایی بر درآمد نیروی کار خواهند داشت و ضربت حمایت از نیروی کار طی این حمایت بالاتر از سایر بخش‌های اقتصادی است.

بخش‌هایی که قسمت عمده ارزش افزوده آن به عامل تولید سرمایه می‌رسد با توجه به این منابع محدود، نمی‌تواند در اولویت حمایت باشند زیرا اثرات ثانویه پایینی بر درآمد نیروی کار و خانوارها خواهند داشت.

بنابراین سیاستگذار حتماً باید به این موضوع توجه نماید تا بتواند از منابع حمایتی، بهیبتگی اجتماعی را بدست آورد.

لذا اولویت منابع پس از تخصیص به بخش درمان و پیشگیری از کرونا، ابتدا برای توزیع درآمد و تامین حداقل معیشت خانوارها باشد.

در سمت تولید حمایت از تولیدکنندگان بهداشتی و مراقبتی و بخش های مربوط به درمان و پیشگیری و سپس به بخش های تولیدی که سهم ارزش افزوده نیروی کار در آنها بالاتر از سایر بخش ها و طی ویروس کرونا متحمل ضرر شده اند، باشد. و از حمایت بخش های تولیدی که اکثر ارزش افزوده آنها سهم صاحب سرمایه است بپرهیز و منابع را هدر نداد. در این بحران باید هدف تسهیلات، اثرات مستقیم بر خانواده ها و یا سرریز اثرات ثانویه به آنها باشد و نسب به مواقع عادی که هدف رشد اقتصادی است متفاوت خواهد بود تا بتوان این بحران را با منابع محدود مدیریت کرد.



### توصیه هایی برای مقابله روان شناختی با بحران ویروس کرونا در گفتگو با دکتر بساک نژاد

استرس روان شناختی واژه ای است که به طور روزمره با آن مواجه می شویم و برخاسته از ترس، تردید و نااوانی در کنترل منبع استرس است که گاهی کوچک (مثل دیر رسیدن به محل کار) یا بزرگ (مثل مواجهه با بحران انتشار ویروس کشنده) است. هر نوع استرسی با عملکردهای جسمی (افزایش فشارخون، افزایش ضربان قلب و تعریق) و روان شناختی (نگرانی، ترس، تردید و گوشه‌زنگی) همراه است. مغز و فرایندهای شناختی انسان همیشه در حال پیدا کردن راههایی برای گریز و مدیریت عوامل تهدیدکننده ای است که با آن مواجه می شود.

انتشار ویروس کرونا در جهان و شنیدن مرگ افراد که روزانه گزارش می شود، برای هر فردی تهدیدکننده و نگران‌زاست. از ابتدای شروع این پدیده در وهان چین متخصصین بهداشت روانی در چین، کره، اروپا و آمریکا برنامه های آموزشی را برای مقابله با این تهدید جهانی ارائه داده اند و به سرعت به حمایت روان شناختی از افراد بیمار که امید به زندگی را از دست می دهند و افرادی که هنوز بیمار شدند ولی در معرض خطر هستند پرداختند.

از این رو با توجه به اهمیت بیان برخی از راهبردهای مقابله با استرس از سوی متخصصان، گفتگویی داشتیم با دکتر سودابه بساک‌نژاد دانشیار گروه روان‌شناسی دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز که در ادامه می خوانید.

### با شیوع بیماری کرونا، نگرانی از ابتلا به این بیماری به نوعی زندگی روزانه را با مشکلاتی مواجه کرده است؛ اولین نکته که می توان به عنوان توصیه به مردم بیان کرد، چیست؟

اولین توصیه برای کاهش نگرانی ها این است که مطمئن باشیم که روش های پیشگیری را می دانیم و آنچه متخصصان به ما پیشنهاد می دهند را انجام می دهیم. مسلم است بخت عمده ای از نگرانی ما با رعایت صحیح بهداشت اولیه کاهش می یابد.

همچنین با دوستان، همکاران و اعضای خانواده درباره روش های پیشگیری صحبت کنیم؛ اگر روش های مناسبی برای پیشگیری می دانیم و آموخته ایم آن را به دیگران ارائه دهیم. درباره روش های پیشگیری با دیگران صحبت کنیم و بدین ترتیب اطمینان حاصل کنیم که روش های درست را در پیش گرفته و اگر کسی رعایت نمی کند، به او گوشزد می کنیم تا نگرانی های خود و دیگران را کاهش دهیم.

### این روزها به دلیل استفاده بیشتر مردم از فضای مجازی متأسفانه اخبار کذب استرس‌ها را دوچندان کرده است.

بله همین طور است؛ باید از اخبار ناصحیح و کذب و روش های غیر اصولی پیشنهاد های دیگران اجتناب کنیم. به یاد داشته باشیم رعایت اصول اولیه بهداشتی، امری فردی است، به اخبار یک منبع متبوع گوش دهیم و بدانید که اخبار مختلف و متعدد نگران کننده است، بیشتر ما را آشفته می کنند و با افزایش ترس و نگرانی، سیستم ایمنی ما به طور خودکار کاهش می یابد.

### یکی از توصیه های مهم در این ایام، انجام فعالیت های روزانه و به تعویق نینداختن آن ها است، آیا شما نیز چنین توصیه های را دارید؟

بله؛ انجام فعالیت های روزانه به شما آرامش می دهد و ذهن شما را از مسائل نگران کننده دور می کند. توجه داشته باشید که دستورات بهداشت اولیه فردی را تحت هر شرایطی اجرا کنید و در کنار انجام فعالیت های روزانه، رعایت بهداشت اولیه را حفظ کنید. برنامه منظمی را برای انجام همزمان بهداشت اولیه فردی و فعالیت های روزانه در نظر بگیرید؛ برای مثال چه زمان هانی دست خود را بشوید و ضد عفونی کنید. از چه وسایلی بهداشتی استفاده کنید. کدام فعالیت های روزانه شما ممکن است بهداشت اولیه را تهدید کند و لازم است برخی را اصلاح و تغییر دهید. این به شما کمک می کند تا نگرانی و استرس شما کاهش یابد.

### می توان به توضیحات ارائه شده از سوی شما این را نیز افزود که افراد در این مدت از انجام فعالیت های غیر ضروری جسمانی بپرهیزند؟

شعار دنیای امروز شفقت ورزی بدنی است. این بدان معناست که همه ما نیازمند حفاظت و مراقبت بهداشتی از جسم خود هستیم. از فعالیت های غیر ضروری جسمانی که ممکن است شما را آلوده به ویروس کنند، بپرهیزید. انجام اعمال غیر ضروری این امر نگرانی و استرس شما را افزایش می دهد که کار درستی گردید یا نه و دائماً در چرخه ذهنی به آن فکر می کنید. پس لازم است اعمال جراحی غیر ضروری یا تغییرات ظاهری غیر ضروری را در شرایط کنونی کنار بگذارید.

### و نکته پایانی...

به حفظ آرامش خود، اعضای خانواده و همکاران بپندیشیم؛ برای دقایقی به این امر بیندیشیم که فکر استرس را از منبع استرس زا بردن آسانتر است و انتظار این که ممکن است بیمار شویم، بیشتر ما را آزار می دهد. پس به بهداشت روانی خود در کنار بهداشت جسمی توجه کنیم.



**دکتر رضا شیخه:**  
گذار کرونا از پدیده‌های طبیعی به مسئله‌های اخلاقی

ایا پدیده ای مثل «کرونا» می تواند به شکل یک «مسئله اخلاقی» صورتبندی شود؟ یک اصل کلی می‌گوید که تنها چیزهایی که انسان توانایی کنترل آن‌ها را دارد می‌توانند مورد فضاوت اخلاقی قرار گیرند و به اخلاقی یا غیراخلاقی متصف شوند. بر پایه این اصل از آنجا که پدیده‌هایی چون بیماری، زلزله، سیل و خشکسالی خارج از حیطه کنترل و نظارت بالفعل و ممکن ما انسان‌ها قرار دارند، درنتیجه مشمول دایره اخلاقی نمی‌شوند. چون که این پدیده‌ها ناشی از نیروهای طبیعی و غیرانسانی‌اند.

اصل فوق تا زمانی صادق خواهد بود که در پیوند با عواملی همچون دانش علمی و فناوری و روابط و مناسبات اجتماعی دگر بسته نشود؛ اما به محض آنکه پای روابط و مناسبات اجتماعی و دانش علمی و تکنولوژیک به میان می‌آید این اصل اعتبار خود را از دست می‌دهد و به اصلی «نسبی» مبدل می‌شود.

امروزه، دانش و تکنولوژی امکانات زیادی در جهت از بین بردن یا به حداقل رساندن بخشی از مشکلات و دشواری‌های ناشی از پدیده‌هایی مانند بیماری و خشکسالی برای انسان‌ها فراهم آورده است. علاوه بر این، راهکارها و توصیه‌های دیگری برای مقابله با این پدیده‌ها در سایر حوزه‌های دانش ارائه شده است. حال، اگر از این امکانات استفاده نمی‌شود و یا اگر این راهکارها و توصیه‌ها جدی گرفته نمی‌شوند و بحران‌هایی همچون بیماری و خشکسالی همچنان ادامه می‌یابند، دیگر نمی‌توان این پدیده‌ها را امری طبیعی دانست، بلکه باید گفت که آن‌ها مسائلی اخلاقی هستند که اکنون با آن‌ها مواجهیم.

اگر می‌توان از طریق فرط‌بلند از وجود کرونا که موجب رنج و عذاب نابودی و عاجز کردن انسان هاست جلوگیری کرد ولی به علنی همچون بی‌اعتنایی، عدم توجه و بی‌تفاوتی و یا هر دلیل دیگری برای پیشگیری و یا از بین بردن آن اقدامی صورت نمی‌گیرد، یا دیر اقدام می‌شود، پس ادامه وجود کرونا مسئله‌ای اخلاقی خواهد بود نه چالشی طبیعی. اگر ماسک و مواد ضدعفونی‌کننده برای پیشگیری از کرونا وجود داشته باشد ولی عده‌ای بنا به دلایل خاصی مانع از دسترسی افراد به آن‌ها شوند و از این طریق انسان‌ها در معرض ابتلا به کرونا قرار گیرند، پس این را می‌توان موضوعی غیراخلاقی خواند، یعنی آنچه «نباید بشود».

اگر سناده ملی مبارزه با کرونا طرح فاصله‌گذاری اجتماعی را تصویب می‌کند و شهروندها این طرح را جدی می‌گیرند و از این طریق سبب قطع زنجیره انتقال این ویروس می‌شوند، پس آن را می‌توان مسئله‌ای اخلاقی خواند، یعنی آنچه «باید بشود»؛ بنابراین، می‌توان گفت به مجرد آنکه انسان تلاش می‌کند که در پدیده‌های طبیعی‌ای همچون «کرونا» تغییری ایجاد کند یا آن‌ها را از بین ببرد این پدیده‌ها به مسائلی اخلاقی بدل می‌شوند.

لذا، اگر ما (افراد، دولت‌ها و نظام‌های سیاسی و غیره) به هر طریقی قادر باشیم در جهت پیشگیری یا از بین بردن ویروس کرونا اقدامی انجام دهیم، ولی بنا بر دلایل اقتصادی، اجتماعی و سیاسی یا به جهت بی‌تفاوتی، بی‌مسئولیتی، بی‌عاطفگی از انجام آن سرباز بزنیم، آن وقت گناه «فحلت ما» چونان «گناه ارتکاب» و به همان شکل و سیماء، در حوزه اخلاق قرار می‌گیرد.



**دکتر هاشمی:**  
ویروس کرونا و سبک‌های مقابله‌ای ما

دکتر سید اسماعیل هاشمی عضو هیئت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز، گفت: استرس زاینده تغییر است و اساساً هر عملی که ما را وادار کند شیوه رفتار، تفکر و احساس خود را به‌منظور سازگاری بهتر تغییر دهیم، بالقوه می‌تواند استرس آفرین باشد.

وی افزود: استرس قبل از آنکه به سلامت جسمانی، روانی یا اجتماعی ما آسیب بزند، از مسیر سبک مقابله‌ای ما عبور می‌کند؛ به تعبیر دیگر، حتی اگر استرس‌های دریافتی ما شدت بالایی داشته باشند، اگر از سبک مقابله‌ای مناسبی برای مواجهه با آن استفاده کنیم، به احتمال زیاد از آن‌ها عبور موفقیت‌آمیزی خواهیم داشت.

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز، ادامه داد: هر یک از ما برای کاهش اثرات استرس در مواجهه با شرایط استرس‌زا و تحت کنترل خویش درآوردن اوضاع، دست به اقداماتی می‌زنیم؛ مجموعه این اقدامات سبک مقابله‌ای ما را مشخص می‌کند.

هاشمی با اشاره به اینکه به‌طورکلی انسان‌ها دو سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار و سبک هیجان‌مدار دارند، خاطرنشان کرد: هر یک از این سبک‌ها بسته به نوع استرس و موقعیتی که مورد استفاده قرار می‌گیرند می‌توانند کارساز یا دردمرسان باشند. داشتن سبک مقابله‌ای کارساز به حفظ سلامت روانی و سازگاری ما و به تبع آن به تدایم بقاء ما کمک می‌کند.

وی اظهار کرد: این روزها شیوع ویروس کرونا در کشور و وقوع اخبار ضدونقیض، مبهم و عمدتاً آرم‌آورد در مورد میزان و چگونگی آسیب رسانی آن، شرایط ملتهب و پرترشی را برای بسیاری از ما رقم زده است. در این شرایط لازم است برای حفظ سلامت خود و اطرافیانمان از شیوه‌های مقابله‌ای کارساز استفاده کنیم.

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز با تاکید بر اخذ اخبار مربوط به نحوه مراقبت خود در برابر ویروس کرونا از منابع موثق مانند پزشکان متخصص و رعایت توصیه‌های بهداشتی آن‌ها، تاکید کرد و گفت: همچنین با توجه به مسری بودن ویروس کرونا، به حداقل رساندن تماس با افراد دیگر و ماندن در منزل تا حد امکان، انجام کارها و برنامه‌های روزمره و موکول نکردن آن‌ها به زمانی دیگر، داشتن نگاهی واقع‌بینانه به معضل ویروس کرونا به‌طوری‌که نه مشکل را ناچیز بینگاریم و مراقبت‌های لازم را انجام ندهیم و نه اینکه به‌طور افراطی آن را جدی بگیریم و دست به اقدامات غیر لازمی بزنیم که موجب ناراحتی ما و اطرافیان می‌شود، از مسائلی است که باید به آن توجه ویژه داشته باشیم.

هاشمی، اظهار کرد: اولویت‌بندی کردن کارها و برنامه‌ها و حتی الامکان انجام کارها در منزل یا به‌صورت تلفنی و آنلاین، ضمن رعایت مراقبت‌های بهداشتی، خوش‌بین بودن و اجتناب از نگرانی‌های بی‌مورد و انجام فعالیت‌هایی که افکار استرس‌زا را از ما دور می‌کنند مانند گوش دادن به موسیقی‌های فاخر، فعالیت‌های هنری مانند نقاشی، فعالیت‌های ورزشی قابل انجام در محیط منزل و فعالیت‌هایی مانند بازی‌های گروهی با اعضاء خانواده، تماشا فیلم‌ها و سریال‌ها، مطالعه کتاب‌های مودعلاقه و غیره نیز نباید در این ایام، فراموش شود.



## به همت قرارگاه جهادی بسیج دانشجویی انجام شد: تهیه بیش از یک هزار بسته بهداشتی برای کمک به نیازمندان در دانشگاه شهید چمران اهواز

• به همت قرارگاه جهادی بسیج دانشجویی دانشگاه شهید چمران اهواز، بیش از یک هزار بسته بهداشتی شامل ژل ضدعفونی، ماسک، دستکش، مایع ضدعفونی دست و... در این دانشگاه تولید و تهیه شده که همزمان با میلاد امام حسن مجتبی (ع) به افراد نیازمند در مناطق محروم، اهدا می‌شود.



از هفته قبل ژل ضدعفونی کننده دست توسط دانشجویان عضو پایگاه بسیج در آزمایشگاه شیمی دانشکده علوم دانشگاه، تولید می‌شود.

گفتنی است اعضای بسیج دانشجویی دانشگاه شهید چمران اهواز پس از آغاز همه‌گیری کرونا، اقدام به ضدعفونی و گندزدایی معابر سطح شهر اهواز، ایستگاه‌ها و تاکسی‌ها کرده و حضوری مستمر و مؤثر در کارگاه‌های تولید الکل دارند.

توزیع اقلام بهداشتی در مناطق محروم از دیگر اقدامات انجام‌شده از سوی بسیج دانشجویی دانشگاه شهید چمران اهواز است.

## بیش از ۶۰۰ سبد غذایی در مناطق کمتر برخوردار اهواز توزیع شد.

• به همت جمعی از کارکنان و اعضای هیئت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز، بیش از ۶۰۰ سبد غذایی بین خانواده‌های نیازمند مناطق کمتر برخوردار اهواز، توزیع شد.



این سبدهای غذایی همزمان با نیمه شعبان ولادت امام زمان (عج) به دست خانواده‌های نیازمند رسید.

## مرحله دوم توزیع سبدهای غذایی در مناطق کمتر برخوردار اهواز

• در مرحله دوم طرح کمک‌رسانی به خانواده‌های نیازمند، به همت دانشگاهیان شهید چمران اهواز ۱۰۰ سبد غذایی در مناطق کمتر برخوردار اهواز، توزیع شد.



این سبدهای غذایی با کمک کارکنان اداره حراست دانشگاه به دست خانواده‌های نیازمند رسید.

گفتنی است دانشجویان، کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه شهید چمران اهواز با سرور بیماری کرونا به منظور کمک به خانواده‌های نیازمند، اقداماتی از جمله توزیع مواد غذایی، مواد شوینده و ضدعفونی کننده را انجام داده‌اند.

به همت جمعی از دانشگاهیان شهید چمران اهواز، ۱۰۰ سبد غذایی در ماه مبارک رمضان بین خانواده‌های نیازمند مناطق کمتر برخوردار، توزیع شد.

این سبدهای غذایی با کمک کارکنان اداره حراست دانشگاه به دست خانواده‌های نیازمند رسید.

گفتنی است دانشجویان، کارکنان و اعضای هیئت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز با سرور بیماری کرونا به منظور کمک به خانواده‌های نیازمند، اقداماتی از جمله توزیع مواد غذایی، مواد شوینده و ضدعفونی کننده را انجام داده‌اند.

در این زمینه قرارگاه جهادی بسیج دانشجویی دانشگاه شهید چمران اهواز، بیش از یک هزار بسته بهداشتی شامل ژل ضدعفونی، ماسک، دستکش، مایع ضدعفونی دست و... در این دانشگاه تولید و تهیه کرد که همزمان با میلاد امام حسن مجتبی (ع) به افراد نیازمند در مناطق محروم، اهدا گردید.

ضدعفونی و گندزدایی معابر سطح شهر اهواز، ایستگاه‌ها و تاکسی‌ها و حضوری مستمر و مؤثر در کارگاه‌های تولید الکل از دیگر فعالیت‌های اعضای بسیج دانشجویی دانشگاه شهید چمران اهواز است.

از سوی دیگر انجمن اسلامی دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز به دلیل تعطیلی بخش آموزشی دانشگاه‌ها ناشی از شیوع ویروس کرونا، فعالیت‌های فرهنگی و اجتماعی خود را به صورت مجازی انجام می‌دهد.

این تشکل اسلامی دانشجویی با انجام اقدامات متعدد از قبیل اجرای طرح کشوری خدمات درمانی «هوالثانی» با هماهنگی پزشکان متخصص و استادان دانشگاه علوم پزشکی اهواز، اجرای طرح «الشرکاء مثبت» باهدف جمع‌آوری کمک‌های نقدی برای تهیه بسته‌های بهداشتی و مواد غذایی برای خانواده‌های کم بضاعت، برگزاری مسابقه بزرگ «کرونا امید» در حوزه‌های مختلف علمی و آموزشی و اجرای رزمایش «کرامت کریمان» و تهیه ۴۰ بسته غذایی و توزیع در منطقه محروم روستای هوقل علی‌آباد، فعالیت‌های خود را به صورت مجازی و از راه دور دنبال کرده است.

راه‌اندازی باشگاه کتاب‌خوانی دانشجویان با همکاری دانشگاه‌های علامه طباطبائی، تهران و یاسوج از دیگر اقدامات این تشکل دانشجویی است.



## توزیع ۱۰۰ سبد غذایی در مناطق کمتر برخوردار



## دکتر کوهی رستمی: آلودگی اطلاعات کروناوی؛ نوشیدن آب از شلنگ آتش نشانی!



این روزها در همه رسانه‌ها، در کوچه و بازار و حتی محافل دوستانه، صحبت از ویروس کرونا است و بیشترین اطلاعات رسمی و محتوای تولیدشده توسط مردم در کشور پیرامون ویروس کرونا منتقل می‌شود.

در مدیریت هر بلا یا بحرانی، اهمیت اطلاعات برای مدیریت مؤثر بحران بسیار ضروری و حیاتی است. در بحران کرونا نیز مردم به اندازه دارو، ماسک و مواد ضدعفونی کننده به دنبال اطلاعات مرتبط هستند اما اطلاعات تولیدشده در این زمینه به صورتی نامنظم و پراکنده و با اغراض و انگیزه‌های مختلف در حال اشاعه است. برخی این انگیزه‌ها، مادی و اقتصادی است به طوری که در برخی موارد با تجویز مواد غذایی و دارویی خاصی به ناگهان قیمت آن دارو یا ماده غذایی چند برابر شده است. برخی دیگر انگیزه‌های سیاسی است مثل برخی محتوا و اطلاعات ارائه شده در شبکه‌های خارج از کشور و متأسفانه نوه‌م دانایی عده‌ای نیز منجر به تجویز انواع روش‌های مقابله با کرونا شده است. این امر منجر به آلودگی شدید اطلاعاتی و بلانکیفی مردم در مواجهه با بحران کرونا شده است. این یادداشت تلاش دارد به بحثی نو در دنیای مدیریت بلا یا اشاره و راهکارهایی برای مقابله با آلودگی اطلاعات در مواجهه با ویروس کرونا ارائه نماید.

انفورماتیک بحران یا بلا یا (Crisis or disasters informatics) به‌طور گسترده‌ای به‌عنوان به‌هم‌پیوستگی افراد، سازمان‌ها، اطلاعات و فن آوری در طول یک بحران یا فاجعه تعریف می‌شود. انفورماتیک بحران، مسیرهای تلافی منظرهای اجتماعی، فنی و اطلاعاتی در طول چرخه بحران که شامل: آماده‌سازی، پاسخ و بهبود است را مورد بررسی قرار می‌دهد. انگار مرکز انفورماتیک بحران این است که افراد برای پاسخ به فاجعه و بحران از اطلاعات فردی و فناوری ارتباطات به روشی خلاق که بتواند بر بلانکیفی و عدم قطعیت آن‌ها غلبه کند، استفاده می‌کند. در هر بحرانی بازیگران و آژانس‌های زیادی درگیر بحران بلا یا هستند از جمله شهروندان، قربانیان و آژانس‌های دولتی و غیردولتی که هر کدام در هر بحران عموماً اطلاعات زیادی تولید می‌کنند.

در حالی که توانایی استفاده از دانش وسیعی از داده‌های بدون ساختار تا حد زیادی آگاهی موقعیتی دولت و افراد را افزایش می‌دهد، به‌طور متناقضی اطلاعات قابل دسترس زیاد موقعیتی را خلق می‌کند که گاهی امکان ارائه تصویری روشن از ابعاد بحران را به‌سختی امکان‌پذیر می‌سازد. در چنین شرایطی قیاس متوالی وجود دارد، یعنی تلاش برای نوشیدن آب از شلنگ آتش‌نشانی! و این شرایط یعنی جامعه و مردم درگیر آلودگی اطلاعات هستند. آلودگی اطلاعات به‌صورت سنتی به‌عنوان ارائه اطلاعات، نا ترخی سریع‌تر از پردازش فرد تعریف شده است. آلودگی اطلاعات می‌تواند تأثیر جدی و جبران‌ناپذیری بر تصمیم‌گیری افراد در بحران داشته باشد چراکه اساساً تصمیم‌گیری منطقی به اطلاعات مرتبط و قابل دسترس آن‌هاست. به نظر می‌رسد در دنیای امروز برای تصمیم‌گیری درست با کمبود اطلاعات مواجه نیستیم، بلکه با کمبود توجه به اطلاعات مواجهیم. این بدین معنی است که اطلاعات و محتوا در جامعه به‌طور یافت می‌شود اما افراد نتوان توجه جدی و تمیز اطلاعات درست از نادرست را ندارند چراکه قبل از بحران سواد اطلاعاتی لازم برای درک و دریافت صحیح اطلاعات را به دست نیاورده‌اند.

آلودگی اطلاعاتی از طریق اطلاعات و محتوای منتشرشده توسط افراد رسمی و غیررسمی ایجاد می‌شود. ادغام هماهنگی اطلاعات خلق شده و یا اشاعه یافته از طریق کانال‌های رسمی و غیررسمی چالشی کلیدی در انفورماتیک بحران است. کما اینکه در بحران کرونا نیز هنوز هماهنگی و ادغامی بین اطلاعات رسمی و غیررسمی و حتی تئوری‌های مقابله‌ای نیز انجام نشده است. با ظهور رسانه‌های اجتماعی و متعاقباً افزایش در ارتباطات غیررسمی این مشکل پیچیده‌تر نیز شده است. این پیچیدگی در آلودگی شدید اطلاعاتی حاضر قابل مشاهده است.

بهرحال، رسانه‌های اجتماعی نته‌ها در فاز پاسخ و بهبود، توانایی و قدرت آگاهی‌دهندگی دارند، بلکه آن‌ها توانایی ارائه اطلاعات به‌شدت نادرست را نیز دارند. ادغام حجم وسیعی از اطلاعات از منابع اطلاعاتی رسمی و محتوای تولیدشده توسط شهروندان از طریق شبکه‌های اجتماعی، آلودگی شدید اطلاعاتی نیز ایجاد خواهد کرد.

اینکه در کشور و در سطح کلان بایستی به انفورماتیک بحران و بلا یا به‌عنوان یکی از ارکان اصلی مدیریت بحران توجه جدی شود و وظیفه نظام علمی و دانشگاهی در این زمینه چیست را در یادداشتی دیگر به‌تفصیل بیان خواهیم کرد؛ اما به‌واسطه اینکه هم‌اکنون در فاز پاسخ به بحران کرونا هستیم لازم است بار رسانی آلودگی اطلاعات کروناوی را در سطح جامعه کاهش دهیم. تقریباً شاید همه ما بهترین راه‌حل را این بدانیم که بجای اینکه آلودگی اطلاعاتی و دیجیتالی ما را کنترل کند، خودمان بر این آلودگی کنترل داشته باشیم؛ اما چگونه می‌توانیم این مهم را انجام دهیم؟

### در ادامه چند راهکار برای کاهش آلودگی اطلاعات پیشنهاد می‌شود:

1. تعداد شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌های اطلاعاتی که دنبال می‌کنید را محدود کنید. لازم نیست هم‌زمان و در طول روز همه شبکه‌های اجتماعی را به دنبال اطلاعات و محتوایی برای مقابله با کرونا جستجو کنید.
2. زمان خاصی را برای بررسی شبکه اجتماعی انتخاب‌شده در نظر بگیرید.
3. از یک خبرگزاری و شبکه تلویزیونی معتبر اطلاعات مربوط به کرونا را دریافت کنید.
4. مراقب کودکان باشید. آلودگی اطلاعات اثرات مخرب تری بر روان کودکان دارد. از رسانه‌های صوتی و تصویری و شبکه‌های اجتماعی که انعکاس‌دهنده اخبار ناراحت‌کننده در مورد کرونا هستند در حضور کودکان استفاده نکنید. با حفظ محدودیت‌ها از رسانه‌ها عاقلانه استفاده کنید.
5. خود را زنجیره اشاعه‌دهندگان اخبار، اطلاعات و محتوای نادرست در شبکه‌های اجتماعی قرار ندهید. شما می‌توانید حلقه اشاعه اطلاعات نادرست را پاره کنید.
6. زمانی را دور از شبکه‌های اجتماعی بگذرانید. در این ایام کتاب بخوانید، موسیقی گوش کنید، گفتگوهای خانوادگی راه بیندازید، فیلم نگاه کنید و ورزش‌های خانگی را دنبال کنید.
7. از این فرصت جهت تقویت سواد اطلاعاتی خود و خانواده استفاده کنید. سواد اطلاعاتی به شما کمک خواهد کرد اطلاعات مناسب را در رسانه مناسب دریافت، تفسیر، ارزش‌گذاری و سپس استفاده کنید.

- با توجه به اثرات مخرب روحی و فیزیکی آلودگی اطلاعات و اثرات مخرب‌تر این مسئله در حین بحران، بایستی در روزهای فریضه خانگی استفاده عاقلانه‌تری از شبکه‌های اجتماعی داشته باشیم. امید است با همکاری، مشارکت و انسجام اجتماعی بیشتر زنجیره ویروس کرونا را قطع و کرونا را از مرزهای جغرافیایی ایران عزیز دور کنیم.

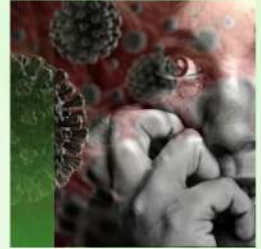
### برگزاری مجازی کلاس‌های درس مرکز آرفی دانشگاه شهید چمران اهواز

کلاس‌های درس مرکز آموزش زبان فارسی به غیرفارسی‌زبانان دانشگاه شهید چمران اهواز به صورت مجازی برگزار می‌شود.

در راستای پیشگیری از شیوع بیماری کرونا و حفظ فاصله‌گذاری فیزیکی، پس از بازگشت دانشجویان خارجی به کشورشان این مرکز تمام کلاس‌های آموزش زبان فارسی در سطوح مقدماتی میانی و پیشرفته را به صورت مجازی و از طریق سامانه برخط (تلاین) دانشگاه برگزار کرده است.



این دوره‌های آموزش مجازی در مرکز آرفا دانشگاه از ابتدای اردیبهشت‌ماه امسال آغاز شده و تا پایان شهریورماه ادامه دارد. همچنین معاونت آموزشی و تحصیلات تکمیلی دانشگاه شهید چمران اهواز در پی راهکارهایی است تا نهمیندها را برای پذیرش اینترنتی درخواست‌ها و ثبت‌نام متقاضیان غیر ایرانی برای تحصیل در دانشگاه اهواز فراهم نماید که به‌عنوان اطلاعات تکمیلی در این زمینه منتشر می‌شود.



### دکتر سید اسماعیل هاشمی: پنج راهکار برای مدیریت اضطراب ناشی از مواجهه با اخبار و گزارش‌های بیماری COVID-19

هر روز گزارش‌ها و اخبار زیادی درباره COVID-19 منتشر می‌شود و موجب نگرانی و اضطراب شدید برخی از افراد می‌شود. در اینجا چند نکته برای کمک به این گونه افراد برای مدیریت اضطراب، تغییر شیوه نگاه خود به این اخبار و گزارش‌ها و نگاه کردن از چشم‌اندازی مثبت به آن‌ها، ارائه می‌کنیم.

**راهکار اول:** اخبار را از چشم‌اندازی متفاوت نگاه کنید. نفس عمیق بکشید و به خود یادآوری کنید که بیشتر افرادی که به COVID-19 مبتلا شده‌اند، فقط علائم خفیفی را تجربه می‌کنند. البته برای افرادی که نسبت به ویروس کرونا حساس هستند مانند شهروندان سالخورده و کسانی که مشکلات جدی سلامتی دارند، اقدامات پزشکی ضروری است. با افزایش پوشش خبری، برای حفظ سلامتی اعزاء خانواده و عزیزانتان، احتیاط لازم را به عمل آورید.

**راهکار دوم:** به دنبال اخبار صحیح و دقیق باشید. در پیگیری گزارش‌های خبری در مورد ویروس کرونا، رویکرد تحلیلی داشته باشید و محتسوسم اخبار را قبل از انتشار آن بررسی کنید. همچنین اطلاعاتی را که از خانواده، دوستان یا رسانه‌های اجتماعی دریافت می‌کنید، صحت‌سنجی کنید. بدین منظور می‌توانید از مراکز بهداشت و بیمارستان‌ها اطلاعات مفید و معتبری پیدا کنید.

**راهکار سوم:** با فرزندانتان ارتباط برقرار کنید. اخبار ویروس کرونا را با اطلاعات صحیح و متناسب با سن، با آن‌ها در میان بگذارید. والدین همچنین می‌توانند با هدایت تمرکز فرزندان روی برنامه‌ها و کارهای روزمره، به کاهش اضطراب آن‌ها کمک کنند. حواس‌پرتی باشد که کودکان برای مدیریت هیجانات خود در این مدت، رفتارها و هیجان‌های شما را به‌دقت زیر نظر دارند و از آن‌ها آلودگی می‌کنند؛ بنابراین، بهتر است برای کاهش میزان اضطراب آن‌ها، استفاده از رسانه‌ها را محدود کنید.

راهکار چهارم: ارتباط خود را با دیگران حفظ کنید. حفظ شبکه‌های اجتماعی می‌تواند این احساس را در شما پدید آورد که اوضاع عادی است و همچنین روزنه ارزشمندی است برای اینکه احساسات خود را ابراز کنید و استرس‌تان را کاهش دهید. می‌توانید این ارتباطات را بدون افزایش خطر انتقال ویروس، با مکالمه تلفنی، ارسال پیام کوتاه یا گپ زدن با افراد در رسانه‌های اجتماعی برقرار کنید. اطلاعات مفیدی را که در وب‌سایت‌های معتبر پیدا کرده‌اید با دوستان و خانواده خود به اشتراک بگذارید. این به آن‌ها کمک می‌کند تا با اضطراب خود کنار بیایند.

**راهکار پنجم:** از افراد متخصص کمک بگیرید. افرادی که احساس عصبی و نگرانی بیش از حد، ناراحتی طولانی و یا سایر واکنش‌های منفی طولانی مدت دارند، به نحوی که بر عملکرد شغلی یا روابط بین فردی آن‌ها تأثیر منفی می‌گذارد، باید با یک متخصص بهداشت روانی مجرب مشورت کنند. روانشناسان و سایر ارائه‌دهندگان خدمات بهداشت روانی می‌توانند به افراد برای مقابله با استرس شدید کمک کنند. این متخصصان به افراد کمک می‌کنند که برای مدیریت مشکلات، راه‌های سازنده‌ای بیابند.



### دکتر نسرين ارشدی: رفتار ویروس کرونا متأثر از عوامل فرهنگی و اجتماعی

پیش از آغاز سخن، در برابر حماسه‌سازان این مرزوبوم که در خط مقدم مبارزه با کرونا، مهاجمی که لحظه‌ای رحم نمی‌کند، با کمترین‌ها و بدون هیچ ادعایی تا پای جان ایستاده‌اند سر تعظیم فرود می‌آورم و پراشان آرزوی سلامتی و تندرستی دارم.

همه‌گیری یک بیماری ناشناخته، انسان را در برابر تقدیری قرار می‌دهد که به شکل یک حمله باورنکردنی و ناگهانی خود را نشان می‌دهد. در برابر این حمله غیرمنتظره، انسان به‌صورت فردی مورد هجوم قرار نمی‌گیرد، بلکه جامعه انسانی است که هدف این تهاجم واقع می‌شود. این امر به همه مربوط می‌شود و در واقع بیماری هر فرد بیماری جامعه است. در واقع جایی است که سرنوشت فرد و گروه به هم گره می‌خورد و اینجاست که اهمیت دانایی، خرد و مسئولیت‌پذیری اجتماعی، بیشتر برای انسان مشخص می‌شود. در شرایط کنونی چه کسانی به لحاظ اجتماعی مسئولیت‌پذیرند و چه کسانی نیستند؟

نگه‌ای مهم که می‌بایست به آن اشاره شود آن است که رفتار بیماری‌ها در جامعه، متفاوت با الگوی پاتولوژیک آن‌هاست. رفتار ویروس کرونا نیز می‌تواند متأثر از عوامل فرهنگی باشد. مردم به لحاظ فرهنگی می‌بایست از میزان بالای خطر آگاه شوند و رفتاری مسئولانه داشته باشند.

برخی افراد (چه مردم عادی و چه برنامه‌ریزان در سطح جامعه) در بسیاری از موقعیت‌ها درگیر تفکر نظام‌مند نمی‌شوند و اغلب به‌سرعت قضاوت می‌کنند. به‌علاوه، اغلب آنان از میان‌برهای ذهنی استفاده می‌کنند که به آن‌ها اجازه می‌دهد پردازش دنیای اجتماعی اطرافشان را آسان‌تر کنند. مثلاً ممکن است به‌سرعت از گزینه فرقی‌نهی برای مقابله با ویروس کرونا بگذرند. این گروه معمولاً در حیطه شناخت اجتماعی دچار تحریف‌هایی مانند سوگیری خوش‌بینی و معالطه برنامه‌ریزی می‌شوند.

مردمی که حاضر به ماندن در خانه، جز در موارد ضروری، نیستند و خود را در این میان ایستاد می‌دانند چه کسانی هستند؟ آیا این افراد اغلب همان‌هایی نیستند که به هنگام رانندگی در صورت نبودن پلیس از چراغ‌قرمز رد می‌شوند یا به محض مشاهده پلیس کمر بند ایمنی را روی شانه خود می‌اندازند؟ رفتارهای اخیر برای اجتناب از تنبیه و مجازات صورت می‌گیرند، رفتارهایی که به آن‌ها متابعت می‌گوییم. متابعت رفتاری است که برای کسب پاداش و اجتناب از تنبیه صورت می‌گیرد. رفتاری که باوجود این‌که ناپایداری نوع پاسخ به نفوذ اجتماعی است اما متضمن بسیار مهمی دارد. طبق آمار ارائه‌شده از سوی مسئولین محترم کشور در چند روز ابتدای سال جدید چندین میلیون نفر از ۱۹ استان کشور خارج‌شده‌اند که تعداد زیادی از آنان با علائم مشکوک شناسایی شده‌اند. این آمار یعنی این‌که این افراد مسئولیت اجتماعی خود را نادیده گرفته‌اند و فکر نکرده‌اند که با این کار نه تنها خود که جان افراد بسیاری را به خطر می‌اندازند. زنجیره انتقال این ویروس چگونه باید گسسته شود. آنان که آگاه و مسئولیت‌پذیرند تا حد امکان در خانه می‌مانند بقیه چه؟ توجه کنیم در بسیاری از موارد مردم در عمل نکردن با یکدیگر همرنگی می‌کنند یعنی، این ناآگاهی و مسئولیت ناپذیری می‌تواند به دیگران نیز سرایت کند.

حال اگر عده‌ای به هر دلیلی نخواهند و خامت اوضاع را قبول کنند و پذیرای خطرناک بودن موقعیت شوند چه باید کرد؟ بر اساس آنچه گفته شد مبنی بر این‌که این افراد، رعایت موارد حفاظتی را درونی نکرده‌اند و در آن جهت تغییر نگرش نداشته‌اند و رفتارشان صرفاً متابعت است و وظیفه مسئولین و برنامه‌ریزان کشور است که با تصویب و ابلاغ قوانین و مقرراتی مانند اعمال

قرنطینه، منع اجتماعات حتی بیش از دو تا سه نفر، جریمه کردن در صورت تخلف، کنترل‌های جدی در سطح خیابان‌ها و به ویژه در ورودی و خروجی‌های شهرها، در دسترس قرار دادن تجهیزات لازم اولیه از قبیل ماسک، دستکش، الکل و از این قبیل، دورکاری، مقابله با الگوهای مسئولیت‌ناپذیر و ناپهناجر و ... مانع از بروز چنین رفتارهایی شوند.

البته در کنار این موارد توصیه‌های اخلاقی، تزیین و تشویق الگوهای اجتماعی مسئولیت‌پذیر، آموزش‌های مختلف، ترویج امید، نشاط و توکل، ایجاد اعتماد و حس مشترک، آگاه‌سازی باهدف تغییر رفتار، تشویق و تزیین رفتارهای همیارانه و اجتماع پار، مشاوره‌های حضوری، تلفنی و مجازی و ... می‌توانند کارساز باشند.

نکته دیگر که اشاره به آن می‌تواند در چنین شرایطی باری‌رسان باشد این است که اگر قصد داریم یک پیام حاوی رعایت موادی در ارتباط با مقابله با ویروس کرونا را از طریق تلویزیون یا هر رسانه دیگری ارائه کنیم چگونه می‌توانیم مطمئن شویم که افراد به آن توجه و عمل می‌کنند یا به عبارتی ماهیت پیام‌ها چگونه باشند که متقاعدسازی را افزایش دهند: آیا پیام‌های ترس‌برانگیز متقاعدکننده‌ترند؟

از یکسو عقل ما حکم می‌کند که ترس زیاد مردم را وادار به عملی می‌کند که در پیام درخواست شده است و از سوی دیگر این که ترس خیلی زیاد می‌تواند به ادراک ناتوانی در انجام عمل منجر شود زیرا ما معتقدیم که حوادث برای دیگران پیش می‌آیند نه برای ما! اما شواهد پژوهشی در حیطه روانشناسی اجتماعی حاکی از آن است که در اغلب موارد پیام‌های حاوی ترس زیاد قصد و نیت بیشتری را برای عمل ایجاد می‌کنند اما به شرط آن که با توصیه‌های مشخص و اطلاعات لازم (مثلاً استفاده از ماسک، دستکش، حفظ فاصله اجتماعی مناسب، محل‌های مناسب برای مراجعه و ...) برای انجام عمل همراه باشند. از سوی دیگر، پیام‌های ترس‌برانگیز بدون وجود این توصیه‌ها نتیجه مطلوب اندکی دارند، باید بدانیم که دستورات مشخص نیز به تنهایی، برای ترغیب افراد به عمل کافی نیستند و ترس یک بخش لازم برای اقدام به عمل در این گونه موقعیت‌هاست. در اغلب موارد ترکیب هیجان ترس و دستورات مشخص می‌تواند بهترین نتیجه را به بار آورد.

این نکته را هم به یاد داشته باشیم شخصی که پیام را از او دریافت می‌کنیم نیز در میزان متقاعدسازی ما برای عمل تأثیرگذار است. ما معمولاً حرف افراد متخصص و کسانی که به آنان اعتماد داریم را بیشتر می‌پذیریم. بیش از ۳۰۰ سال پیش از میلاد مسیح ارسطو که می‌توان به‌عنوان نخستین روانشناس اجتماعی از او یاد کرد چنین گفت: ما گفتار نیک مردان را انسان‌تر از دیگران باور می‌کنیم (البته که نیک‌رئان هم). از سوی دیگر، باید بدانیم همه مردم به یک اندازه تحت تأثیر یک منبع پیام قرار نمی‌گیرند. گاهی صرف علاقه‌ای که به یک فرد داریم سخنان او را می‌پذیریم و به آن عمل می‌کنیم؛ و برعکس.

در پایان برای تمامی هموطنان صبور، خردمند و مسئولیت‌پذیر آرزوی صحت، سلامت و آرامش دارم و از مسئولین و برنامه‌ریزان محترم کشور نیز تقاضا دارم به این موارد توجه کنند و تا حد امکان آنان را به کار بندند تا ان‌شاءالله بتوانیم با همیاری و مساعدت یکدیگر خیلی زود بر این مهاجم خطرناک فاتح ایم. امید دارم بنیاد روزی که بگویم نوش‌دارو بعد از مرگ سهراب ...

#### تعارضات در دوران قرنطینه یکی از مسائلی است که شاید شاکیان بسیاری در خانواده ها، گروه های دوستانه و ... داشته باشد؛ به نظر شما دلیل اصلی این تعارضات چیست؟

به نظر می‌رسد دلایل چند گانه ای داشته باشد. مهم‌ترین دلیل تعارض تفاوت در دیدگاه افراد است. اغلب توانایی تحمل دیدگاه متفاوت با خود را نداریم، زیرا فکر می‌کنیم باور ما عین حقیقت و باور دیگری باطل محض است. هرگز با عینک دیگری به جهان نگاه نکرده‌ایم. شاید یک مثال موضوع را روشن کند. «من عضو هیئت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز هستم» این عبارت یک حقیقت است و کسی که در آن تردید کند با نشان دادن کارت و یا حکم کارگزینی رعب می‌شود؛ اما این عبارت «من یکی از با تجربه ترین

استاد دانشگاه چمران هستیم» این یک باور است که برخی آن را رد و برخی تأیید می‌کنند. اگر من فقط دیدگاه مخالفان یا موافقان را معادل حقیقت بدانم وارد یک تعارض با دیگری می‌شوم.

#### می‌شود اینطور بیان کرد که یکی از مهم‌ترین دلایل تعارض، ناتوانی ما در تمایز بین حقیقت و باور است؟

باورها از یک حقیقت بی‌شمار هستند و در همه آنها رنگی از حقیقت وجود دارد. به باور دیگران احترام بگذار و باور خودت را با استدلال معرفی کن و تصمیم را به شنوندگان بگذار. اگر این قاعده ساده رعایت شود بسیاری از تعارض‌ها در محیط کار، خانه و اجتماع کاهش می‌یابد. البته پذیرش و تمرین این اصل به کاهش تعارض کمک می‌کند و نه آگاهی مبهم و کلی از آن. در بسیاری از کشورها آموزش حل تعارض و تمرین این اصل به عنوان نخستین اصل و سایر اصول در برنامه آموزشی مدارس راهنمایی و متوسطه اول گنجانده می‌شود.

دلیل دیگر اشتراک منافع است؛ مثلاً شاگرد اول شدن هدفی مطلوب برای اغلب دانشجویان است ولی احراز این شرایط به فرد یا افراد محدودی اختصاص دارد بنابراین طبیعی است که افراد وارد تعارض با یکدیگر به دلیل این هدف کم‌باز می‌شوند. این تعارض که در قالب رقابت خود را نشان می‌دهد، اگر در چارچوب اخلاقی و روابط انسانی باشد، به درگیری شدید منجر نمی‌شود. ریشه آن به تغییر اریک فروم نمایل ما به «داشتن» است. احراز یک پست، گرفتن یک مدرک، خریدن یک ملک، یک ماشین همه نمونه‌هایی از حرص و آز سیری ناپذیر بشر است.

#### در این میان چارچوب‌های اخلاقی و قوانین چه تاثیری در پیشگیری از این نوع تعارض‌ها دارند؟

ریشه اصلی اخلاقی مفید متمرکز بر «بودن» و اصالت‌های درونی انسان است. تمام این مدال‌ها و داشته‌ها روزی از دست می‌روند و اگر آدمی نیک بیندیشد تعارض بر سر هیچ است. کسب سود و نفع بیشتر یکی از مهم‌ترین منابع تعارض است. گذشت و گذشت آموزی و آموزش انصاف و تفرین می‌تواند تا حدودی این نوع تعارض را کاهش دهد.

به نظر می‌رسد یکی از مهم‌ترین کاربردها اخلاقیات و بهره‌گیری از معلمان اخلاق برای حل این نوع تعارض باشد. برنامه‌های آموزش انصاف از سنین پایین و ارائه مثال‌های عملی و کمک به دانش‌آموزان برای رسیدن به تعریفی درست از انصاف می‌تواند مفید باشد.

دلیل دیگر، ارتباط نامناسب و تنش‌افزینی در روابط است. انسان موجودی اجتماعی است. پیشرفت و حیات او بدون همکاری و رابطه با دیگران اگر غیر ممکن نباشد، بسیار دشوار است. از سوی دیگر هر انسانی برای خود اهدافی دارد. اغلب تعارض‌ها در محیط خانه، مدرسه و کار ناشی از ناتوانی پیوند بین این دو هدف است. اگر هم هدف و هم رابطه برای فرد مهم باشد، همکاری می‌کند. اگر هیچ کدام برای فرد مهم نباشد، به انزوا و اجتناب پناه می‌برد. اگر فقط به هدف خود فکر کند رقابت را بر می‌گزیند و اگر فقط رابطه برایش مهم است به تبعیت از دیگران و همراهی متوسل می‌شود؛ و اگر رابطه و هدف شخصی اش ارزش متوسط داشته باشند فرد به‌نوعی مصالحه و توافق تن می‌دهد. به طور کلی بهترین شکل، حل این تعارض همکاری و توافق است. سایر روش‌ها در شرایط خاص و موقت کاربرد دارد و به این دلیل آموزش همکاری و توافق باید یکی از اهداف نظام تعلیم و تربیت باشد. هرچند شناخت و تمرین تمام نقش‌ها ضروری است. در آموزش حل تعارض هر یک از این نقش‌ها در کلاس تعریف و با یک سناریو از دانش‌آموزان خواسته می‌شود که ایفای نقش کنند و تجربه خود را از ایفای نقش بیان کنند. این تمرین در خانه و برای فرزندان هم می‌تواند مفید باشد. بحث و گفتگو و ذکر تجارب افراد و شنیدن تجارب فرزندان می‌تواند تمرین خوبی از ترکیب توصیه‌های بالا باشد.



«می‌توان نتیجه گرفت که تمرین مهارت‌های ارتباطی ما را به فردی توانمند در مذاکره تبدیل می‌کند.»

بله همینطور است؛ یک اصل ساده این است که خودتان باشید، دنبال تجربه تازه باشید، همه را انسان و مخلوقات خدا بدانید، فکر کنید آموخته‌های شما دانش اندکی از دانش بشری است و چه قدر تجربه شنیدن و ذهن باز برای درک حقیقت به شما کمک می‌کند. من بسیاری از آموخته‌هایم را در کنار کتاب‌ها از دانشجویان، مراجعان، فرزندان و حتی نوه‌های خردسالم آموختم و هنوز معتمد چیزهای زیادی وجود دارد که در گفتگوی اصیل با اطرافیان می‌توانم یاد بگیرم. امیدوارم این توصیه‌ها که ترکیبی از دانش و تجربه حاصل از تعامل با اطرافیان است برایتان مفید باشد.

<p>دکتر سروش سایبیرا عضو هیات علمی دانشگاه شهید چمران اهواز (متخصص جراحی و بیوشی دامپزشکی)</p>	
<p>پویا نجف کوچک دانشجوی سال آخر دکتری عمومی دامپزشکی</p>	
<p>آیدا رضایی پور دانشجوی سال آخر دکتری عمومی دامپزشکی</p>	

## تولید و انتشار اپلیکیشن آموزش مجازی جراحی در دانشکده دامپزشکی

• اپلیکیشن آموزش مجازی جراحی با نام CyberSurgeon توسط عضو هیئت علمی دانشکده‌ی دامپزشکی دانشگاه شهید چمران اهواز و دو دانشجوی این دانشکده تولید و منتشر شد. در این زمینه دکتر سروش سایبیرا متخصص جراحی و عضو هیئت علمی دانشکده دامپزشکی با تأکید بر ضرورت استفاده از ظرفیت فضای مجازی، اظهار کرد: اگر این فضا را جزئی جدانشدنی از فعالیت‌های روزمره نیندازیم، فاصله گرفتن از آن هم کار دشواری است و به‌نوعی فضای مجازی در تکتک لحظات روزمره خیال عظیمی از افراد بخصوص نسل جوان به‌طور مداوم حاضر است. وی افزود: با پذیرفتن این واقعیت، می‌توان هوشمندانه از این بستر در جهت ارتقای کیفی اهداف خاص و در زمینه‌های تخصصی متعددی استفاده نمود؛ در شرایط پیش‌آمده که آموزش مجازی راهکار جدی پیشگیری یا جبران عقب‌افتادگی آموزشی است، استفاده از ابزارهای مجازی اهمیت بیشتری یافته است. طرح اپلیکیشن جراحی مجازی در دانشگاه شهید چمران اهواز، ادامه داد: در این راستا، اپلیکیشن حاضر با نام CyberSurgeon (جراح مجازی) صرفاً باهدف آموزش جراحی تهیه و در معرض استفاده قرار داده شده است. سایبیرا با اشاره به اینکه مخاطبان این اپلیکیشن، دانشجویان و علاقه‌مندان رشته‌های دامپزشکی و پزشکی با گرایش جراحی و تکنسین‌های اتاق عمل می‌باشند، خاطرنشان کرد: CyberSurgeon سعی دارد تا با ارائه بستره‌ای کاربردی و تصاویر، کلیپ‌های آموزشی، توضیحات متنی و همچنین منابع مطالعاتی جراحی، آموزش اصول جراحی را لذت‌بخش و آسان‌تر نماید. وی تصریح کرد: این اپلیکیشن به آموزش تصویری همراه با ارائه کلیپ‌های آموزشی بالغ بر ۱۰۰ الگوی بجهت، آشنایی با اصول استریلیزاسیون، آشنایی با وسایل و... می‌پردازد که امیدواریم مجموعه حاضر رضایت مخاطبان را فراهم سازد. گفتنی است در طراحی این اپلیکیشن پویا نجف کوچک و آیدا رضایی پور دانشجویان سال آخر دکتری دامپزشکی دانشگاه شهید چمران اهواز با دکتر سایبیرا همکاری داشتند.

«پس در این میان مهارت مذاکره از اهمیت بسیاری برخوردار است.»

در مذاکره و گفتگو توانایی شنیدن سخن دیگران با گفتار به شکل مناسب و رعایت انصاف ترکیب می‌شود و حاصل آن حالت احساس برنده شدن برای طرفین است که به کاهش تعارض منجر می‌شود. البته پیش‌نیاز این اصل آموزش مهارت‌های ارتباطی است. اغلب گفتگوهای ما به دلیل نداشتن دو مهارت شنیدن و گفتن است. در مهارت شنیدن ما باید برای احساسات و گفتار دیگران ارزش قائل شویم. یک صندلی را در خانه به عنوان صندلی گلایه در نظر بگیرید. افراد با نشستن روی این صندلی گلایه‌های خود را بیان کنند. این کار در کنار مهارت شنیدن به کاهش تنش‌های خانوادگی و کلاسی و کاری کمک می‌کند. احساسات و هیجاناتی که تنظیم نشده باشند مانند خشم، اضطراب، ترس و حسادت گاهی منبعی جدی برای تعارض هستند. با درک این هیجانات و استفاده از صندلی گلایه فرصتی برای تخلیه هیجانی فراهم کنید. تصور باشد، این فرآیند مستلزم تمرین و آموزش است. در مهارت شنیدن به چشم‌های فردی که سخن می‌گوید نگاه کنید، با پرسش کوتاه مطلب او را دنبال کنید یا نشانه‌های بدنش مثل حرکات سر و حالت نشستن اشتیاق خود را به شنیدن نشان دهید. روزهای اول ممکن است گلایه‌های شدید و طولانی باشد ولی با تمرین روند بهتری پیدا می‌کند. در سخن گفتن شاید مهم‌ترین تمرین «پیام من» باشد به‌جای «پیام تو» که معمول گفتگوهای ما است.

وقتی من می‌گویم «مطلب را به‌خوبی متوجه نشده‌ام امکان دارد توضیح بیشتری بدهید» از یک پیام من استفاده کرده‌ام. فراموش نکنید هدف ما از گفتگو انتقال یک خواسته، یا نیاز و یا گلایه و یا قدردانی و موارد مشابه است. پیام من حاوی اهانت و جمله به کسی نیست بلکه شرایط عاطفی و شناختی شما را توضیح می‌دهد. ولی پیام تو خلاف این است. «این چه طرز توضیح دادن اصلاً خودت می‌فهمی چی میگی» یک پیام تو است. چه احساسی در شما ایجاد کرد.

**دکتر حمید فرهادی راد:**  
اثر پروانه‌ای ویروس کووید ۱۹



وقتی «ادوارد لوتز» (۱۹۶۱) برای اولین بار از اثر پروانه‌ای (Butterfly Effect) در نظریه آشوب گفت و نوشت، بیشتر به یک شوخی شباهت داشت؛ هنوز هم بسیاری، وقتی برای اولین بار این جمله را می‌شنوند، بال زدن یک پروانه در گوشه‌ای از دنیا، در فاصله هزاران کیلومتری و در کشوری دیگر ممکن است طوفانی به پا کند- تعجب می‌کنند. اثر پروانه‌ای در واقع حساسیت جهان هستی به برخی عوامل را نشان می‌دهد. آیا کرونا همان پروانه نیست که در شیکاگو نه بلکه در دنیا طوفانی به پا کرده؟ باور کنیم وقتی ریز موجودی میکروسکوپی، بزرگترین چالش اجتماعی قرن را ایجاد می‌کند، خسارات اقتصادی سرسام آوری را به بار می‌آورد، بزرگترین رویدادهای بین‌المللی و ملی را به تعویق می‌اندازد، بزرگترین کمپانی‌ها را به تعطیلی می‌کشاند و عرصه را بر جهنمیان تنگ می‌کند، چقدر زیبا و بدون هیچ توضیحی اثر پروانه‌ای را تفسیر و معرفی می‌کند!

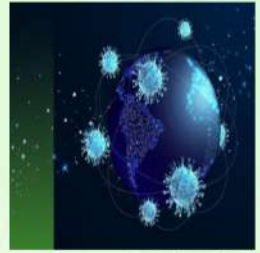
**مطمناً در این اتفاق درس‌های زیادی وجود دارد که به‌زعم من می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:**

۱. یک تغییر به‌ظاهر بی‌اهمیت و یا کم‌اهمیت می‌تواند آثار بسیار مهمی برای هر سازمانی داشته باشد. معجزه یک تقدیر و تشریح موفق، تأیید کلامی یک کار خوب و یا یک ضیافت شام برای قدردانی از زحمات کارکنان را فراموش نکنیم.
۲. بدانیم بی‌نظمی سازمان‌یافته، منطبق جهان هستی است. از بی‌نظمی نهراسیم و بدانیم دنیا مطمئناً دوباره به سازگاری خواهد رسید. آنچه باید بیاموزیم قواعد بازی در این بی‌نظمی است.
۳. برای زیست در این میدان نامطمئن ابزارهای گه‌باید دور ریخته شوند. در سنت‌های گذشته، آداب‌ورسوم کشورها و حتی علم، مصادیقی از کهنگی یافت می‌شوند.
۴. در دنیای گوناگونی ابزارهای نیوتنی کار آبی محدودی دارند؛ برنامه‌ریزی، سازمان‌دهی، هدایت، کنترل و ... ابزارهای نیوتنی هستند که نباید آن‌ها را جایگزین هوشمندی بشر کنیم!
۵. ابوهی از اطلاعات به‌تنباهی ما را به درک حقیقت و کشف قواعد نمی‌رسانند! راه‌حل‌ها را هوشمندی و خلاقیت بشر می‌آفریند نه اطلاعات بیشتر. بر پرورش هوشمندی به‌جای کسب اطلاعات متمرکز شویم.
۶. تلاش کنیم نظام فکری سازمان-که گاهی از آن بانام فرهنگ سازمانی، ارزش یا هنجار هم یاد می‌شود- را جدی بگیریم و برای ارتقای آن بکوشیم. تلاش کنیم هوشمندی را در فرهنگ سازمان نهادینه کنیم.
۷. موفقیت سازمان‌ها در دنیای کنونی حاصل مشارکت فعال تک‌تک اعضای آن است. هر فرد بالقوه منبع ارزشمندی از هوشمندی و خرد است. هیچ‌کس را با دلایل واهی مثل وابستگی حزبی، داشتن گرایش‌های فکری خاص، جنسیت، رنگ پوست و ... از چرخه خرد سازمان، حذف نکنیم!

**فعالیت‌های انجمن اسلامی دانشجویان در روزهای گسترش ویروس کرونا**

انجمن اسلامی دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز به دلیل تعطیلی بخش آموزشی دانشگاه‌ها ناشی از شیوع ویروس کرونا، فعالیت‌های فرهنگی و اجتماعی خود را به‌صورت مجازی در حال انجام دارد. این تشکل اسلامی دانشجویی با انجام اقدامات متعدد از قبیل اجرای طرح‌های آموزشی خدمات درمانی «هوالشافی» با هماهنگی پزشکان متخصص و اساتدان دانشگاه علوم پزشکی اهواز، اجرای طرح «اشترک مثبت» باهدف جمع‌آوری کمک‌های نقدی برای تهیه بسته‌های بهداشتی و مواد غذایی برای خانواده‌های کم‌بضاعت، برگزاری مسابقه بزرگ «کرونا امید» در حوزه‌های مختلف علمی و آموزشی و اجرای آزمایش «کرامت گرم‌ان» و تهیه ۴۰ بسته غذایی و توزیع در منطقه محروم روستای هوقل علی‌آباد، فعالیت‌های خود را به‌صورت مجازی و از راه دور دنبال می‌کند. بنا به این گزارش، همچنین راه‌اندازی باشگاه کتاب‌خوانی دانشجویان با همکاری دانشگاه‌های علامه طباطبائی، تهران و یاسوج و نیز انجام لایو اینستاگرامی با دکتر جلیلی‌فر معاون آموزشی و تحصیلات تکمیلی دانشگاه در خصوص چگونگی ادامه روند وضعیت تحصیلی و آموزش مجازی، دیگر اقدامات این تشکل دانشجویی در مدت گسترش ویروس کرونا بوده است.





## مرئیه شهریاری گروه جامعه‌شناسی: نگاهی جامعه‌شناختی به ویروس کووید ۱۹ و امکان های پیش رو

فضای گفتمانی که امروز با شیوع ویروس کووید ۱۹ در فضای جامعه سیال شده است از مفصل‌بندی دال‌های دولت، سلامت مجوری، پزشکی شدن و درمان حول مفهوم مرکزی اپیدمی همه‌گیر سلامت عمومی به وجود آمده است. گفت‌مان جدید سعی دارد از این فضای معرفتی و فضای همونی‌ک‌شده جهت تعمیم یک فرات از جهان (احساس خطر) به همه افراد نسبت داد و از این طریق منجر به تخصیص همونی‌ک در نظم جهانی، مهربی بر پایان لیبرال دموکراسی و اسپیدبیری کشورها از نظر اقتصادی و اجتماعی شده است. لذا در فهم این اسپیدبیری اگر با نگاه جامعه‌شناختی به دور از نگاه اقتصادی و یا بیمارگونه متمرکز شویم خالی از دو بعد فرصت- تهدید نخواهد بود که در نوشتار زیر به آن‌ها خواهیم پرداخت؛ ابتدا لازم به ذکر است که امروزه ما دیگر هستنده‌هایی نیستیم که مکان به بر ساخت هویتی ما کمک نماید چرا که اپیدمیولوژیک شده‌ایم و پراحتی تسلیم واقعیت‌های موجود می‌شویم و از هرگونه لیست‌مندی متناسب با شرایط زمانه دور شده‌ایم. حال این دیگری که امروزه میل به استعمار شدن از طریق آن را داریم در قالب پدیده مظاهره آمیز ویروس کرونا نمود پیدا کرده است. فرصت یا هراسی که داراین (اصطلاح هایدگری بودن در هستی) که کارش بهره‌برداری از جهان معنا به صورت تفسیری حلقوی است با فهمی متناسب با شرط ارتباط برقرار نماید.

یکی از این امکان‌ها، موضوع سرگ است که وجود دارد و می‌تواند کمک کند که داراین خود را بهتر بشناسد، به سمت اصالت حرکت کند. در حال حاضر با شیوع ویروس همه‌گیر کرونا، داراین این امکان فهم را درک نموده است که خود را تشخیص دهد و مانع هیوط شدن خود شود و تعبیری در معنای زندگی خود ایجاد نماید. انسان مدرن یک انسان سقوط کرده است لذا باید در این جهان به سمت اصیل بودن حرکت کند و داراین با فراموشی و از خود به در شذگی، امکان ساخت‌های وسیعی را به روی خود می‌گشاید.

درواقع انسان زمانی که با به دنیا می‌گذارد نه اصیل است نه غیر اصیل، بلکه در برخورد با جهان به سمت اصیل بودن حرکت می‌کند و بحث این دنیای نه فرا دنیای را مدنظر قرار می‌دهد. چرا که در دنیای مدرن انسان درگیر واقعیتی از زندگی اجتماعی و مسائل تکراری و روزمره می‌شود که فراموش می‌کند که زندگی نویسه را باید زیست. از طرف دیگر نظارت پنهانی که بر رفتار افراد برای حفظ سلامتی فراگیر می‌شود، انسان را به این فکر می‌اندازد که از زندگی که برای ساختن آن زحمت فراوان کشیده است خود را آزاد سازد و از امکانات پیش رو در جهت اصیل بودن استفاده نماید. درواقع ویروس کرونا آن چنان ذهن را با مجهولیت مرتبط می‌سازد که در نهایت بودن در هستی را غیرمستقیم درک کنیم. ویروس کرونا باعث شد تا متناسب با شرایط ارتباط برقرار کنیم. چرا که کرونا یک برساخت اجتماعی سیال تحت عنوان داغ تنگ شده است که در واکنش افراد نسبت به خود و اطرافیان مؤثر است و نوعی آشنایی‌زدایی را در جهان ایجاد نموده است که گریزی از آن نیست درنهایت منجر به آن می‌شود که خردمان را بهتر بشناسیم و به سمت اصالت حرکت کنیم.

از سوی دیگر، کووید ۱۹ می‌تواند فرصتی برای نوآیندسازی شهروندان باشد چرا که فرد را مجبور می‌سازد با کمک خلاقیت خود طرح‌واره‌های مشترکی که زبان را برمی‌سازد با جهان تعامل برقرار سازد و زندگی خود را پیش ببرد و این به نوعی جنبه مثبت ویروس کرونا می‌باشد که تقدس‌زدایی از خانواده که چندی است در جامعه جریان پیدا نموده است از بین برود. از نظر ارزش یک در جهان مدرنیته برای افراد تعیین‌های چندانگانه همچون استاندارد‌زدایی از کار و عدم قطعیت حاکم بر زندگی حاکم شده است حال چگونه می‌توان خانواده سیال شده که دچار بی‌معنایی شده را مدیریت کرد خانه به معنای امر واقعیتی تاکنون برای افراد وجود نداشته است و نمودی جز کاهش تاباوری انسان در زندگی نداشته است. چرا که در جهان مدرنیته انسان با شکست در امر نمادین می‌تواند به هویت واقعی دست یابد (به عبارتی برای یافتن هویت باید از دست هویت بکشد). اینجاست که اپیدمیولوژی نظام سرمایه‌داری همه چیز را طبیعی جلوه می‌دهد تا افراد را ساکت نگه دارد.

حال در دورانی که ما از سمت جهان اپیدمیولوژیک شده ایم از افراد خواسته می‌شود تا با ماتن در خانه از خود در مقابل ویروس کرونا محافظت نمایند و یا خلاقیت و تاب آوری خود، زندگی سیال شده را به حالت ثبات اجتماعی جهت گذر از فرسایش و روزمرگی درآورند. به همین جهت ویروس کرونا، همان دیگری بزرگی می‌شود که فرد را واقف به این موضوع می‌سازد که سلامت هنوز در چنگ قدرت و سیاست می‌باشد. در واقع بی‌عدالتی در دسترسی به خدمات و بجای تمرکز بین‌المللی برای حل این مشکل به‌ناچار از طریق نوعی نظارت ملی گریانه بر این بیماری فائق آییم و با اینکه با نوآیندسازی شهروندان در حفاظت از خود با خاستگینی درماندگی آموخته‌شده شهروندان را از میان برد. همان‌طور که پیش‌تر بودیو جامعه‌شناس فرانسوی می‌گوید: «زمانی که در خلاقیت بسته می‌شود دروازه هجو باز می‌شود». از این رو اتفاقات اخیر نشان داد که قدرتمندترین و ثروتمندترین کشور جهان توسط بحران و اپیدمی همه‌گیر ویروس کرونا به‌راستو درآمده و اگر هم‌سنگی میان آحاد مردم از میان برود، آسیب‌ها تا چندین برابر حتی گاهی توسط خود افراد قربانی این ویروس افزایش می‌یابد. لذا ویروس کووید ۱۹ منجر به مفصل‌بندی جدیدی از حیات اجتماعی جامعه امروز گردیده است.



### پوشش دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز علیه بیماری کرونا

به دنبال انتشار ویروس کرونا در کشور و نشر اخبار گوناگون در این خصوص در فضای مجازی، پوشش آگاهی بخشی دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز با عنوان «هر دانشجو یک رساله‌ی سلامت» به کوشش معاونت فرهنگی و اجتماعی این دانشگاه راه‌اندازی شد.

- دکتر عبدالرحیم هوشمند معاون فرهنگی و اجتماعی دانشگاه شهید چمران اهواز، اظهار کرد: با توجه به اهمیت کنش اجتماعی دانشجویان به منظور افزایش سطح سلامت عمومی جامعه و نیز تقویت روحیه نوع‌دوستی و امید، پوشش «هر دانشجو یک رساله‌ی سلامت» راه‌اندازی شد تا دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز به عنوان مرجع نشر اخبار درست در زمینه راه‌های پیشگیری از کرونا ویروس، به ابغای نقش و تاثیر اجتماعی خود بپردازند.
- وی افزود: دانشجویان می‌توانند در حلقه‌های پیرامونی خود، مرجع انتشار اخبار درست و موجب حفظ امید و رعایت دستورهای بهداشت شخصی و عمومی باشند و از این طریق، حلقه مکمل فرآیندهای بهداشتی و درمانی مبارزه با بیماری کرونا باشند.
- معاون فرهنگی و اجتماعی دانشگاه شهید چمران اهواز خاطرنشان کرد: دانشگاهیان، به‌ویژه دانشجویان همواره در لحظات سخت دوشادوش مردم بوده‌اند و در گذار کشور از بحران‌ها و مرارت‌های نفس‌گیر به آرامش و امید و زندگی، نقشی انکارناپذیر داشته‌اند.
- هوشمند ادامه داد: با توجه به انتشار برخی اخبار غیر کارشناسی و مخرب در خصوص بیماری کرونا در فضای مجازی و ایجاد ترس و نگرانی در بین افراد، معاونت فرهنگی و اجتماعی دانشگاه شهید چمران اهواز در نظر دارد از ظرفیت‌های مؤثر دانشجویی برای نشر اطلاعات درست و مستند به منظور خود مراقبتی و پیشگیری در برابر این بیماری، بهره‌گیری.
- وی در پایان از همه دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز دعوت کرد در راستای آگاهی‌بخشی صحیح به جامعه در زمینه مقابله با بیماری کرونا، به پوشش «هر دانشجو یک رساله‌ی سلامت» بپیوندند.

## کامران رضایی جعفری: لزوم تدوین برنامه‌های آموزشی بهداشت و درمان برای جوانان



امکانات درمانی هیچ کشوری پاسخگوی امواجی از بیماران در آستانه مرگ یا با مرگ احتمالی نیست. گفتنش آسان است؛ اما انجام آن بسیار بسیار دشوار. برای پرستاری و درمان این همه بیمار به مکان، نیروی انسانی آموخته و ابزارهای بستری و درمانی و داروهای گوناگون نیاز است؛ بنابراین پرورش و تهیه چنین نیروها، ابزارها و مکان‌ها کاری است پرهزینه و فشرده کننده اقتصاد کشور. برای این حجم بالای نیروهای بهداشتی و درمانی در زمان‌های بیکاری باید چاره‌ای هم اندیشیده شود؛ بنابراین می‌توان گفت ایده «سیاه بهداشت» در اینجا می‌تواند ارزیابی، امکان‌سنجی و بسط داده شود. از این رو پیشنهاد می‌شود به ایده ی ارزش درمانی ذخیره افزون بر سیاه بهداشت نیز باید اندیشید. نیروهای این سیاه و ارزش ویژه باید از ایرلاین تندرست تشکیل شود.

همان کاری که در گذشته انجام گرفت و از جوانان ۱۸ ساله برای سربازی بهداشتی استفاده شد؛ درست به نظر می‌رسد ولی باید ایده آن را به‌نگام کرد.

نکاتنده بر این مسئله معتقد است که آموزش بهداشتی و درمانی اجباری بر آموزش نظامی اجباری برتری دارد؛ زیرا تازش میکروبیها، باکتری‌ها، ویروس‌ها و فوژها و ... کمتر از تازش بیگانگان به کشور و لشکر ایران نیست. می‌توان گفت در جهان فناوری‌های پیشرفته و با ایجاد ارتش‌های حرفه‌ای نه سربازی اجباری، دختران و پسران جوان ایرانی می‌تواند آموزش اجباری نظامی نیازی ندارند و تنها می‌توان آن‌ها را به ورزش‌های دفاع شخصی و چگونگی افتادن بر زمین بر پایه تکنیک‌های ورزش های رزمی (مانند جودو، پیروان) مجبور کرد.

گفتنی است ایده‌ی اجرایشده برای دادن گواهینامه رانندگی توسط آموزشگاه‌های خصوصی در این گونه ورزش‌ها درنگ پذیر است و بیشتر ما پیر می‌شویم و در ایام پیری احتمال زمین خوردن داریم؛ و سخن‌های بسیار دگر که جای آن نیست. دریا به جوانان خود نمی‌آموزیم چگونه بکسرم را به یک بیمار وصل کنند یا آمبولی را بزنند یا زخمی را پانسمان کنند و... آری همه ی ایرانیان را نمی‌توان متخصص و ویژه‌ی بهداشت و درمان کرده؛ اما می‌شود سیاه جوانان بهداشت و ارتش جوانان درمان (که پس از دو سال آموزش و خدمت؛ عضو ارتش و سیاه ذخیره می‌شوند) را پدید آورد. تا به این طریق ایستلا و بیماری‌های واگیری را لگام زد.

ایده‌ی سربازی جاری در کشور، پسران جوان درست را می‌گیرد و تا تندرست و ناروان درست، بیرون می‌دهد؛ اما ایده مزبور (تشکیل سیاه بهداشت و ارتش درمان اجباری و نیز تشکیل ارتش حرفه‌ای نظامی برای پدافند در برابر بیگانگان جانشین طرح جاری سربازی کشور) با گذر زمان، یک‌تیک جامعه را بخشی از نیروی بهداشتی و درمانی خواهد کرد و در هیچ بلا و پیشامد خطرناکی کم نخواهیم آورد. گفتنی است بهره‌گیری از ایده‌ها به خاستگاه، باور و منزلت برمی‌گردد و برای آن در بازگفت های مذهبی گواه‌های فراوان داریم. برای هنگامه‌هایی که به مکان‌های بستری انبوهی از بیماران نیاز داریم بنده بهره‌گیری از هتل‌ها، مراکز مذهبی (حسینیه، تکیه، مسجد)، ورزشگاه‌ها و انبارها را افزون بر بیمارستان‌های صحرایی پیشنهاد می‌کنم. کاری که رونالدو با هتل‌های خود کرده؛ ستودنی است. البته چگونگی بهره‌گیری از آن‌ها، نیاز به تدوین این‌نامه‌های مناسب دارد. می‌توان به ایده آموزش اجباری دختران و پسران جوان زندگی مشترک نیز اندیشید و یکی از شروط احراز صلاحیت تشکیل خانواده را داشتن مدرک مربوطه دانست.

## بررسی فرصت‌های اقتصادی کووید-۱۹ برای ایران در گفت‌وگو با دکتر امین منصوری



از زمان انتشار پاندمی کووید-۱۹ در جهان کمتر از ۵ ماه می‌گذرد ولی در این مدت اندک، اتفاق‌های بزرگی در کشورهای دنیا رخ داده است؛ به طوری که بسیاری از تحلیل‌گران معتقدند جهان پس از کووید-۱۹، جهان متفاوتی است.

این تحولات اگرچه در ابتدا بهداشتی و زیرساختی است، اما لایه ی پنهان‌شده‌ی این پاندمی که دیگر آشکارا خود را نشان می‌دهد، بحث تأثیر بر مقوله‌های اقتصادی است. در این زمینه گفت‌وگویی کردیم با دکتر امین منصوری عضو هیات علمی دانشکده اقتصاد و علوم اجتماعی دانشگاه شهید چمران اهواز که در ادامه می‌خوانید.

### - اکنون تمامی کشورها به ضعف ساختاری اقتصادی خود در مقابل همه‌گیری‌های ویروسی آگاه شده‌اند؛ اما درجه ی این تأثیر در کشورها متفاوت بوده است. این وضعیت را در کشور ما چگونه ارزیابی می‌کنید.

برای ایران، بحران کرونا جدای از شرایط نامطلوبی که برای سلامت، بهداشت و اقتصاد رقم‌زده است، دارای فرصت‌هایی است که از منظر بنده به لحاظ اقتصادی می‌تواند در صورت توجه در بلندمدت مفید باشد. یک ماشین در حال حرکت با سرعت ۲۰۰ کیلومتر بر ساعت را تصور کنید که ناگهان با یک جسم غیر قابل پیش‌بینی تصادف کرده است؛ چه اتفاقی خواهد افتاد؟ حال این ماشین در حال حرکت اگر ۴۰ کیلومتر بر ساعت حرکت داشت چه اتفاقی خواهد افتاد؟ این مثال ساده‌ای از نحوه ی اثرگذاری ویروس کووید-۱۹ بر اقتصاد کشورهایی مانند آمریکا نسبت به ایران است. نکته ی مهم، نقطه ی اثرگذاری اقتصادی ویروس کووید-۱۹، بر تولید و اشتغال به خصوص بخش خدمات حضوری است. این مسئله از آن جهت اهمیت دارد که در کشورهای مانند آمریکا با سیستم بازار آزاد و اقتصاد سرمایه‌داری که به شدت به عرضه و تقاضای بازار حساس است، در شرایط بحران ثبات کمتری نشان می‌دهد.

### - اکنون تمامی کشورها به ضعف ساختاری اقتصادی خود در مقابل همه‌گیری‌های ویروسی آگاه شده‌اند؛ اما درجه ی این تأثیر در کشورها متفاوت بوده است. این وضعیت را در کشور ما چگونه ارزیابی می‌کنید.

برای ایران، بحران کرونا جدای از شرایط نامطلوبی که برای سلامت، بهداشت و اقتصاد رقم‌زده است، دارای فرصت‌هایی است که از منظر بنده به لحاظ اقتصادی می‌تواند در صورت توجه در بلندمدت مفید باشد. یک ماشین در حال حرکت با سرعت ۲۰۰ کیلومتر بر ساعت را تصور کنید که ناگهان با یک جسم غیر قابل پیش‌بینی تصادف کرده است؛ چه اتفاقی خواهد افتاد؟ حال این ماشین در حال حرکت اگر ۴۰ کیلومتر بر ساعت حرکت داشت چه اتفاقی خواهد افتاد؟ این مثال ساده‌ای از نحوه ی اثرگذاری ویروس کووید-۱۹ بر اقتصاد کشورهایی مانند آمریکا نسبت به ایران است. نکته ی مهم، نقطه ی اثرگذاری اقتصادی ویروس کووید-۱۹، بر تولید و اشتغال به خصوص بخش خدمات حضوری است. این مسئله از آن جهت اهمیت دارد که در کشورهای مانند آمریکا با سیستم بازار آزاد و اقتصاد سرمایه‌داری که به شدت به عرضه و تقاضای بازار حساس است، در شرایط بحران ثبات کمتری نشان می‌دهد.



## - به عبارتی دیگر می‌خواهید بگویید تاب‌آوری این سیستم به شرایط قرنطینه بسیار اندک و کوتاه مدت است.

به بیان دیگر، با کاهش تقاضا برای کالا و خدمات، بسیاری از شرکت‌ها به تعدیل یا اخراج نیروهای خود به منظور کاهش هزینه‌ها روی می‌آورند که نتیجه‌ی آن افزایش شدید نرخ بیکاری است. برای کشوری مثل آمریکا این تأثیر به معنی بیکاری شدن حداقل ۱۵ میلیون نفر نیروی کار (در حال حاضر) و افزایش شدید نرخ بیکاری تا ۱۴ درصد، کاهش ۳۰ درصدی ارزش بازار سهام به ارزش تقریبی ۱۰ هزار میلیارد دلار است. در عین حال، پیش‌بینی می‌شود این همه‌گیری اقتصادی‌های بزرگ جهان مانند آمریکا را با ۲ تا ۸ درصد کاهش رشد در تولید ناخالص داخلی مواجه کند. همچنین فدرال رزرو (Federal Reserve) پیش‌بینی کرده است ۲۷ میلیون شغل در این کشور از دست خواهد رفت و نرخ بیکاری به ۲۲ درصد برسد.

مشخص است که آمریکا به عنوان اقتصاد اول دنیا با تکانه‌هایی که مستقیماً بر کسب‌وکار و تولید و اشتغال تأثیرگذار است، از پذیرایی زیادی خواهد دید. حتی اگر بیماری کنترل شود، این تکانه تا آخر سال و حتی سال‌های بعد همراه اقتصاد آمریکا خواهد بود. این در حالی است که در سیستم دولتی بسیاری از نیروی کار، کارمندان دولت هستند که مسلماً با خانه‌نشینی هم‌چنان از حقوق و مزایای کاری بهره‌مند هستند و لذا دولت به دلیل قراردادهای بلندمدت کاری با کارمندان خود اجاره‌ای اخراج یا تعدیل در نیروی کار نخواهد داشت و لذا نرخ بیکاری از شدت کاهش کمتری برخوردار خواهد بود.

## - اقتصاد کشور ما تا چه میزان تحت تأثیر خواهد بود؟

بنا بر آمار و اطلاعات، این تأثیر در ایران همراه با کاهش اشتغال در حدود ۱٫۵ میلیون نفر، افزایش نرخ بیکاری در حدود دو درصد، کاهش تولید ناخالص داخلی تا یک درصد و کاهش ۱۰ درصدی بازار سهام بوده است. این فرایند اگرچه در شرایط کنونی برای کشور ما نیز نمی‌تواند تا بلندمدت ادامه داشته باشد، اما کشورهای با سیستم سیاسی متمرکز و دولتی همانند چین که از منابع کافی برخوردار هستند، در بلندمدت نیز قابل کنترل است.

از طرفی درآمدهای ایران اگرچه از کاهش قیمت نفت جهانی ضربه می‌خورد، ولی میزان تولید و عرضه‌ی آن در بعد جهانی برخلاف سایر بازیگران بخش انرژی ضربه نخواهد خورد، به گونه‌ای که در توافق اخیر نیز ایران از کاهش تولید معاف گردید. در این بخش نیز ایران با تکانه‌ی کمتری مواجه خواهد شد. لذا اگرچه در شرایط کنونی درآمدهای دولت کاهش پیدا می‌کند و در بعضی بخش‌ها مانند نظام درمان و سلامت هزینه‌های دولت افزایش می‌یابد ولی باید این نکته را در نظر گرفت که در نظام دولتی بسیاری از کالاها همانند حامل‌های انرژی یا پرداخت بارانه، پایین نگه‌داشته شده است و کاهش تقاضای داخلی به دلیل خانه‌نشینی می‌تواند در این هزینه‌ها کاهش چشمگیری ایجاد کند. مسئله‌ای که در نظام سرمایه‌داری اتفاق نمی‌افتد.

بر این اساس و در برآیند اگرچه به لحاظ اقتصادی تمامی کشورهای دنیا با این چالش به شدت درگیر هستند، اما به نظر می‌رسد که کشورهای پیشرفته مانند آمریکا و چه کشوری همانند ایران با شرایط تحریمی شدید و نرخ بالای بیکاری و درآمدهای سرانه‌ی به نسبت کم، به خصوص در بین جوانان، توان درازمدت برای مقابله با این ویروس را ندارند و همه‌ی اقتصادها به احتمال زیاد از خردادماه فعالیت‌های اقتصادی را با رعایت پروتکل بهداشتی مشخصی برقرار نمایند.

## - پی‌می‌توان نتیجه‌گیری کرد که بحران ویروس کرونا می‌تواند بخشی از عقب افتادگی اقتصادی کشور را جبران کند؟

چیزی که مسلم است، ضریب و قدرت اثرگذاری ویروس کوید-۱۹ بر اقتصاد ایران کمتر بوده و اثرات کوتاه مدت چنین مشکلی به سرعت رفع خواهد شد (یک دلیل برای این استدلال این است که در این شرایط کشور توان ادامه‌ی تعطیلی را نخواهد داشت) و در بلندمدت آهنگ حرکت چنین تکانه‌ای در صورتی که بر برنامه‌ریزی صحیح سیاستمداران و دولتمردان همراه باشد، به طوری که در بخش‌های واردات و تولید تکنولوژی‌های جدید و استفاده از ظرفیت‌های مغفول تولید همراه باشد، می‌تواند بخشی از عقب‌افتادگی اقتصادی کشور ما نسبت به کشورهای پیشرفته را جبران کند. به خصوص اینکه چین در این نبرد با ویروس پیروز بوده و برای جبران عقب‌افتادگی رشد به بازار انرژی ایران وابسته است.

## دکتر منصور کوهی‌رستمی:

### چگونه در سایه کتاب و خواندن قرنطینه کرونا را به اوقات خوش باهم بودن تبدیل کنیم؟



ایام نوروز امسال مصادف شده است با قرنطینه خانگی مقابله با ویروس کرونا که این به‌خودی‌خود می‌تواند فرصت مناسبی برای باهم بودن های مؤثر و اثربخش باشد. هرچند این اوقات فراغت و خانه‌نشینی اجباری، دو پدیده آلودگی اطلاعات و بیار روانی و نگرانی مردم نسبت به شیوع ویروس کرونا را نیز به همراه داشته است، اما با برنامه‌ریزی مناسب و پناه بردن به سایه امن کتاب و خواندن هم می‌توان از آلودگی اطلاعاتی که رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی در این ایام ایجاد کرده اند خلاص شد و هم‌بهار روانی، استرس و اضطراب ناشی از نگرانی بیماری را به نسبت بسیار زیادی کاهش داد. در کنار مدیریت ساده بهداشت فردی، راه‌های زیادی برای مقابله با آلودگی اطلاعات و اضطراب و بیار روانی ویروس کرونا وجود دارد از جمله استفاده عاقلانه از شبکه‌های اجتماعی و محدود کردن زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی، انجام فعالیت‌های فرهنگی از جمله نمایش فیلم، گوش دادن به موسیقی مهم تر از همه سفر به دنیای کتاب و کتاب خواندن. با کتاب خواندن افراد می‌توانند ساعاتی به‌دوراز هیاهوی شبکه‌ها و رسانه‌های اجتماعی خود و خانواده را در مسیر آرامش قرار دهند.

در ایام قرنطینه خانگی حتماً شما هم با این غرولندهای کودکان‌شان مواجه شده‌اید. «حوصله‌ام سررفته»، «از بیکاری کلافه شده‌ام»، «بازی برابم طراحی کنید»، «مرا سرگرم کنید»، «کرونا کی تمام میشه» و...! بنابراین، شما بایستی چندترفند سرگرم کننده در قرنطینه نیز در استین خود داشته باشید تا بتوانید خود و کودکان‌تان را سرگرم کنید و موج منفی این کلافگی خانوادگی را به حداقل برسانید. راه‌ها روش‌های زیادی برای سرگرم شدن در خانه در طول قرنطینه خانگی وجود دارد؛ که در ادامه به برخی از آن‌ها که البته بیشتر مبتنی بر کتاب و خواندن هستند اشاره خواهیم کرد. البته نگران نباشید برای تنوع در سرگرم کردن کودکان‌تان، به روش‌هایی غیر از کتاب و خواندن نیز اشاره خواهیم کرد. در ادامه ابتدا به برخی روش‌های مبتنی بر کتاب و خواندن اشاره می‌کنم:

۱. کتاب‌ها را به‌صورت جمعی بخوانید و جمع خوانی را در خانه و در کنار اعضای خانواده اجرا کنید.
۲. بلند خوانی و به‌ویژه بلند خوانی برای کودکان، بلندخوانی، خواندن یک کتاب با صدای بلند، همراه با بازیهای فضایی عاطفی و فرازوفروود داستان برای یک کودک یا گروهی از کودکان است. در بلندخوانی و خواندن جمعی، افزون بر کودکانی که هنوز مهارت خواندن و نوشتن را نیاموخته‌اند، با بر آن چیرگی کافی ندارند، کودکان بزرگ‌تر نیز در لذت خواندن سهیم می‌شوند. آن‌ها می‌آموزند از زمانی که بسیار کوچک هستند، می‌توانند به دنیای کتاب‌ها سفر کنند و از آن لذت ببرند.
۳. در خانه نشست‌های کتاب‌خوان راه‌اندازی کنید. کتاب‌های خوانده‌شده خودتان را با سایر اعضای خانواده به اشتراک بگذارید و اعضای خانواده را تشویق کنید کتاب‌های خوانده‌شده‌شان را به اشتراک بگذارند. نگران کتاب چاپی نباشید از کتاب‌های الکترونیکی استفاده کنید.
۴. برای یافتن کتاب‌های الکترونیکی به سایت‌های مختلفی می‌توانید مراجعه کنید. کتابخانه کودکان و نوجوانان ایران، زیر نظر سازمان اسناد و کتابخانه ملی ایران مدیریت می‌شود. این کتابخانه دارای سایتی با طراحی کودکانه و فهرستی از کتاب‌های اسکن شده برای کودکان و نوجوانان به همراه تصاویر صفحات کتاب‌ها می‌باشد. کتابخانه کودکان و نوجوانان باهدف ایجاد کتابخانه‌ای استاندارد و نمونه برای ارائه خدمات به گروه سنی ۷ تا ۱۴ سال ایجاد شده است. تعداد زیادی از کتاب‌ها به‌صورت الکترونیک از طریق سایت <http://icnl.nli.ir/default.aspx> برای عموم قابل دسترسی می‌باشد.

۵. در پویش های کتابخوانی و به اشتراک گذاری کتابهای خوانده شده از طریق شبکه های اجتماعی شرکت کنید. به وب سایت نهاد کتابخانه های عمومی کشور مراجعه کنید [www.irampl.ir](http://www.irampl.ir) و با این پویش ها آشنا شوید.
۶. در مسابقات کتابخوانی که توسط نهاد کتابخانه های عمومی کشور طراحی شده اند شرکت کنید. نگران کتاب ها نباشید! کتاب های مسابقات به صورت الکترونیکی از طریق سایت [www.irampl.ir](http://www.irampl.ir) قابل دسترسی هستند.
۷. هر شب را با قصه گوئی به پایان ببرید. در خانه فضایی برای قصه گوئی طراحی کنید. نوستالژی قصه گوئی مادر بزرگها و پدر بزرگها را زنده کنید و این لذت را به کودکان انتقال دهید.
۸. می توانید به جای تمرکز کامل برای مطالعه کتاب های نوشتاری، به کتاب های گویا گوش دهید و همزمان با انجام کارهایمان دانش و اطلاعات خود را ارتقا دهید. برای این کار می توانید به بخش کتاب های صوتی قیدیو سری برنید: [https://fidibo.com/landing/audiobook#under\\_header](https://fidibo.com/landing/audiobook#under_header)
۹. به کتابخانه بین المللی کودکان و نوجوانان سری بزنید. این کتابخانه کتاب هایی را برای مطالعه کودکان و نوجوانان با بیش از ۱۰۰ زبان زنده دنیا ارائه می دهد که یکی از آن ها فارسی است. شما می توانید با مراجعه به نشانی <http://en.childrenslib.org/> وارد صفحه اصلی سایت شده و روی گزینه read books در بالای صفحه کلیک کنید و در صفحه بعد در قسمت language زبان خود را Persian/Farsi قرار دهید تا از کتاب های فارسی این مجموعه استفاده نمایید.
۱۰. اگر نمی دانید برای کودکان چه کتاب خوانی بخريد يا بخوانيد حتماً سری به سایت هدهد به نشانی <https://hodhod.com> بزنید. در این سایت در قسمت «گونه های کتاب» روی بخش «موضوعی» کلیک کنید تا فهرستی از کتاب های کودکان با موضوعات دلخواه را مشاهده و بر اساس نیاز خود انتخاب نمایید. کتاب ها از طریق سایت هدهد قابل خرید هستند.
۱۱. نوشتن یک رمان مستقل را شروع کنید. با هم کتاب بخوانید و به عنوان یک مؤلفه آموزشی، از بچه ها بخواهید پس از اتمام کتاب، یک رمان جدید بنویسند. یا می توانید از آن ها بخواهید خلاصه و واکنش کودک نسبت به رمان را بنویسند.
۱۲. کتاب های رنگ آمیزی را امتحان کنید: البته آن ها فقط مخصوص بچه ها نیستند. خودتان نیز لذت رنگ آمیزی را بچشید.
۱۳. با خانواده خود کتاب بنویسید. یک کاراکتر انتخاب کنید و هر یک از اعضا در مورد ماجراهای خود یک فصل بنویسند. در نهایت کتاب را با صدای بلند با هم بخوانید.
۱۴. یک نامه بنویسید: پاکت ها، تمبرها، قلم ها و کاغذها را دوباره احیا کنید. ما در مورد ایمیل صحبت نمی کنیم. ما در حال صحبت کردن در مورد نامه های نوستالژیک هستیم. نامه ای را برای کسی که دوستش دارید بنویسید، مانند مادر بزرگ و پدر بزرگ، یا یکی از اعضای خانواده خود که دور از خانه زندگی می کند.
۱۵. در دفتر خاطرات خود یادداشت های روزانه بنویسید: نوشتن افکار خود، روشی کلاسیک برای گذر زمان است.

### اما چند پیشنهاد های غیر از کتاب و خواندن برای تنوع بخشی به سرگرمی خودت و کودکان:

۱. نهنگ های beluga را در آکواریوم جورجیا تماشا کنید. نهنگ های beluga را می توانید به صورت آنلاین در آکواریوم جورجیا از طریق لینک زیر به مدت نامحدود ببینید. <https://www.georgiaaquarium.org/webcam/beluga-whale-webcam/>
۲. از موزه لوور فرانسه به صورت آنلاین دیدن کنید. خود و خانواده تان را با استفاده از یک تور دیجیتال به یکی از معروف ترین موزه های بین المللی، لوور، به پاریس فرانسه منتقل کنید. آدرس برای بازدید: <https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>
۳. با هم بپزید: گوشتی، کیک ها، شکلات ها. هر چیزی! یا پختن با هم یک درس عالی برای اندازه گیری مواد، مواد تشکیل دهنده و البته درست کردن چیزهای خوشمزه است.
۴. یک مهمانی درون خانه ای ترتیب دهید با تمام الزامات یک مهمانی واقعی
۵. فضایی برای یادگیری ایجاد کنید: این کار بچه ها را سرگرم نمی کند، اما یادگیری در خانه را آسان تر می کند. یک محل کار/مدرسه را طراحی کنید. این می تواند یک میز یا یک مکان خاص در میز آشپزخانه باشد، داشتن یک فضای کاری در واقع می تواند به بچه ها کمک کند تا تمرکز کنند.

۶. با یکدیگر مصاحبه کنید: مصاحبه مهارت مهمی است. شما و فرزندتان می توانید با پرسیدن از یکدیگر به سوالات و یادداشت برداری شروع به مصاحبه حضوری کنید. اگر فرزند شما علاقه نشان می دهد، می تواند با تماس تلفنی با مادر بزرگ، پدر بزرگ یا اعضای دیگر خانواده به مصاحبه با آن ها بپردازد.
۷. مللمان خانه را با کمک کودکان خود مجدداً تنظیم کنید تا به نظر برسد شما فضایی کاملاً متفاوت است.
۸. شکار گنج را در خانه انجام دهید. شکار گنج، بسیار آسان است و بسته به تعداد کالاهای موجود در آن، ممکن است مدتی ادامه یابد. ۱۰ تا ۲۰ مورد را در خانه مخفی کنید تا بچه ها چند ساعت مشغول باشند آن ها شوند.

در پایان تا می توانید از این با هم بودن های اجباری که شاید دیگر هیچ وقت تکرار نشود لذت ببرید، سرگرم شوید و لذت کتاب و خواندن را از یاد نبرید. ان شاء الله به زودی به مشارکت یکدیگر زنجیره انتقال ویروس کرونا را از مرزهای ایران خارج خواهیم کرد.



### در نشست ویدئو کنفرانسی معاونان آموزشی منطقه ۱۰ کشور با حضور وزیر علوم مطرح شد. دکتر جلیلی فر: فعالیت سه سامانه آموزشی مجازی و برگزاری مدرصد دروس

معاون آموزشی و تحصیلات تکمیلی دانشگاه شهید چمران اهواز از فعالیت سه سامانه آموزشی مجازی و برگزاری صد درصد دروس نظری در این سامانه ها خبر داد. دکتر جلیلی فر در نشست ویدئو کنفرانس معاونان آموزشی منطقه ۱۰ کشور با حضور دکتر غلامی وزیر علوم، تحقیقات و فناوری، عنوان کرد: در ابتدای سال ۱۳۹۷ با درک ضرورت نقش فناوری اطلاعات در ارتقا کمی و کیفی آموزش و همچنین بهبود عملکرد خدمات حوزه آموزش و به منظور صرفه جویی، شفافیت، سرعت عمل و تاب آوری بیشتر، در دانشگاه شهید چمران اهواز اقدام به توسعه و تقویت زیرساخت های فناوری اطلاعات در این حوزه شد. وی ادامه داد: چنین برنامه ای با توجه به تهدیدات ناشی از مخاطرات طبیعی (گرمای طاقت فرسا؛ ریز گردها، سیل و ...) که برخاسته از شرایط محیطی استان خوزستان است و به صورت مداوم عملکرد آموزشی را با اختلال مواجه می سازد، ضرورتی اجتناب ناپذیر است؛ از این تاریخ، سامانه LMS دانشگاه، فعال و اقدام به تولید محتوا برای تعدادی از دروس پر مخاطب شد. وی با اشاره به وضعیت ارائه دروس عملی گفت: برخی از دروس عملی که قابل برگزاری به صورت مجازی باشد، ارائه می شوند. آن دسته از دروس عملی و کارگاهی نیز که به صورت مجازی قابل ارائه نباشند، به محض عادی شدن شرایط، به صورت فشرده برگزار خواهد شد. در صورت عدم اتمام این دروس تا تاریخ ۲۱/۰۶/۱۳۹۹ دروس مذکور به صورت ناتمام به نيمسال بعد منتقل خواهند شد و در سقف واحدهای نيمسال بعد محاسبه نمی شود. معاون آموزشی و تحصیلات تکمیلی دانشگاه شهید چمران اهواز، خاطرنشان کرد: حذف نيمسال برای رشته هایی که دروس آن ها به صورت مجازی ارائه شده، منتفی است؛ در خصوص حذف درس نیز امکان حذف آن دسته از دروس نظری یا عملی که از سوی دانشگاه ارائه نشده است، فراهم می گردد. همچنین امکان حذف تک درس برای دانشجویان مقطع کارشناسی به ۲ درس افزایش خواهد یافت که در این صورت اگر تعداد واحدهای دانشجوی به کمتر از حدنصاب برسد، بلا مانع است. جلیلی فر در این ویدئو کنفرانس اظهار کرد: از سون جامع دانشجویان دکتری در صورت عادی شدن شرایط تا قبل از ۱۳۹۹/۰۲/۱۵ در نيمسال جاری برگزار خواهد شد. در غیر این صورت، درخواست حذف نيمسال جاری بدون احتساب در

سنوات تحصیلی مجاز است. دانشجویانی هم که همه واحدهای درسی را گذرانده و حدنصاب معدل ۱۶ را به دست آورده‌اند، اما موفق به شرکت در آزمون زبان انگلیسی نشده‌اند نیز مشمول این بند می‌شوند.

وی، بیان کرد: درباره دفاعیه پایان‌نامه‌ها نیز امکان درخواست دفاعیه و برگزاری جلسات دفاع از پایان‌نامه‌ها به‌صورت مجازی فراهم‌شده است. دانشجویانی که نمی‌توانند به‌صورت مجازی دفاع کنند، در صورت موجه بودن دلایل، امکان حذف نیمیسال بدون احتساب در شمار سنوات تحصیلی فراهم است.

معاون آموزشی و تحصیلات تکمیلی دانشگاه شهید چمران اهواز درباره شهریه‌ها نیز توضیح داد: شهریه دروس یا نیم سال که به تأییدیه دانشگاه رسیده است، به‌صورت پست‌نکار در حساب دانشجویان در نظر گرفته می‌شود.

جلیلی‌فر در خصوص کلاس‌های درسی مرکز آموزش زبان فارسی به غیرفارسی‌زبانان این دانشگاه گفت: کلاس‌های آمادگی زبان مرکز آرفا به‌صورت آنلاین در سامانه دانشگاه در حال برگزاری است.

وی، افزود: فرایند برگزاری آزمون‌های پایان‌نیم سال به شکل باز و به سه شیوه ارزیابی مستمر برای نمره پایانی، برگزاری آزمون مجازی به شکلی که امنیت آزمون حفظ شود و انتظار برای شرایط مناسب است.

معاون آموزشی و تحصیلات تکمیلی دانشگاه شهید چمران اهواز، تأکید کرد: امکان تمامی درخواست‌های آموزشی به‌صورت مجازی و به‌منظور کاهش مراجعات حضوری فراهم‌شده است و با توجه به پیچیدگی‌های موجود و عدم چشم‌انداز روشن برای چند ماه آتی، پیشنهاد می‌گردد که کنکور سراسری با تأخیر برگزار شود و پذیرش دانشجویان در نیمسال دوم در دانشگاه‌ها انجام شود.

**جلیلی‌فر در این نشست مجازی، تأکید کرد:** اینکه گفته می‌شود تهدیدها را به فرصت تبدیل کنیم یعنی تا الان فرصت‌ها را از دست داده‌ایم و کاری نکرده‌ایم این در صورتی است که در دانشگاه شهید چمران اهواز چندین درس را با تولید محتوای مجازی به شیوه کاملاً علمی تولید و اجرا کردیم اما متأسفانه، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری حمایت چندانی نکرده است.

وی در پایان با توجه به شرایط خاص آب و هوایی استان خوزستان خواستار کمک وزارت علوم برای تقویت سیستم سرمایش دانشگاه‌ها تا از فرصت تابستان برای انجام دروس عملی استفاده شود.



## گفت‌وگو با دکتر مرتضی امیدیان درباره‌ی تجربه تدریس مجازی و کرونا

این روزها کمتر خانه‌ای است که با تدریس ارتباط نداشته باشد. مادرها، پدرها، خواهرها و برادرهای بزرگ‌تر بر اساس تدریس های ارائه شده در تلویزیون و تدریس‌های از راه دور معلمان، به کمک شبکه‌های اجتماعی به فرزندانشان کمک می‌کنند.

معلم‌ها در تکاپوی تهیه مطالب درسی و دنبال کردن اهداف درسی هستند؛ در دانشگاه‌ها نیز همین‌گونه است. اساتید از طریق بیهوده‌های تدریس مجازی دانشگاه در تکاپو هستند. در دانشگاه شهید چمران اهواز اساتید با طرح اشکالات خود در

تالار گفتگوی سامانه مربوطه، برای بهبود تدریس خود تلاش می‌کنند. مدیران گروه و همکاران ادامه بحث را با شبکه‌های اجتماعی پی‌گیری می‌کنند. دانشجویان ضمن استفاده از این تدریس‌ها برای رفع اشکال درسی با اساتید از طریق شبکه‌های

اجتماعی و حتی تلفنی پیوند برقرار می‌کنند. از روش‌های مختلف و برنامه‌های ارتباطی کمکی برای بهبود تدریس کمک گرفته می‌شود. برخی از اساتید با ارائه برنامه‌های کمکی و معرفی آن‌ها در شبکه‌های اجتماعی به دیگر همکاران کمک می‌کنند که تمامی این مسائل تجربیاتی است که جامعه در این مدت کسب کرده است.

در این‌باره گفت‌وگویی کردیم با دکتر مرتضی امیدیان عضو هیئت علمی دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز درباره تجربه تدریس مجازی در دوران کرونا که در ادامه می‌خوانید.

## برخی از اعضای هیئت علمی دانشگاه می‌گویند دانشجویان شرکت در کلاس‌های درسی را بهتر و بیشتر پیگیری می‌کنند، تجربه شما از برگزاری کلاس‌های مجازی چیست؟

بله در برخی موارد این مسئله صدق می‌کند؛ تجربه من در برخی از دروس نشان می‌دهد که تعدادی از دانشجویان حتی بهتر و بیشتر از کلاس حضوری کلاس‌های درس مجازی را پی‌گیری می‌کنند. در درس روش تحقیق کیفی برخی از دانشجویان چندین نمونه‌نامه‌ها را به روشی متفاوت‌هایی هم دارد. این تجربه فهم متون درسی را برایشان آسان‌تر کرده است. البته دانشجویانی هستند که کمتر از سایرین درگیر مطالب‌اند. نباید فراموش کرد این موضوع در تدریس کلاس واقعی هم در جریان است که فعالیت همه دانشجویان یکسان نیست.

## درباره سازنده گرایي توضیح می‌دهید.

سازنده گرایی در تدریس، الگویی فعال است که برخلاف الگوهای سنتی که در آن تنها معلم فعال است و دانش آموزان منفعلانه مطالب را از او دریافت می‌کنند و معتقد است دانش آموزان و یادگیرندگان نقش مهمی در یادگیری دارند. به‌عبارت‌دیگر دانش در ذهن افراد توسط خودشان ساخته می‌شود. هر یک از ما دانش جدید را بر اساس تجارب و آموخته‌های قبلی سازمان می‌دهیم و شکل استفاده و نحوه یادگیری ما با وجود شباهت‌ها ویژه خودمان است.

مثلاً من استفاده از نرم‌افزار ایپسون را از روی راهنمای انگلیسی و فارسی فراگرفتم، ساعت‌ها تمرین کردم تا نخستین تحلیل را انجام دهم. با مراجعه به مقالات اولین مقاله را با این الگو تدوین کردم. در این مسیر گفتگو با همکاران، مطالعات بیشتر و الگوی مقالات انگلیسی و فارسی راهنمای راهم بود. همکار دیگری به این دانش از مسیر متفاوتی رسیده است. چارچوب نگارش مقالات ما ضمن شباهت‌ها تفاوت‌هایی هم دارد. در این مسیر نقش فعال خودمان و راهنمایی کتاب و همکاران نقش مهمی در یادگیری ما دارد. با این نمونه روشن می‌شود که در رویکرد سازنده گرایی در تدریس، معلم نقش یک راهنما را بر عهده دارد. در این جهت پیروان این رویکرد معتقدند تا فرد نخواهد و به شکل فعال درگیر یادگیری نشود، یادگیری واقعی تحقق پیدا نمی‌کند.

## پس بنوعی می‌توان گفت در سازنده گرایی اجتماعی تعامل معلمان، والدین، همسالان و سایر افراد در بهبود فرایند یادگیری مهم است.

البته اساتید و معلمان در این رویکرد نقش یک راهنما را در بهبود یادگیری دارند و یادگیری واقعی توسط فرد صورت می‌گیرد و دانش را خودش در ذهنش و در رابطه با دانش قبلی‌اش سازمان می‌دهد و در طول زمان این ساختار را بهبود می‌بخشد. پیشرفت‌های فناوری در این جهت به‌عنوان ابزارهای کمکی نقش مهمی بر عهده‌دارند. تجارب این روزها استفاده از این ابزارها برای راهنمایی دانش آموزان و دانشجویان در مسیر یادگیری است. نکته جالب این است که فرایند یادگیری اساتید، معلمان، دانشجویان، خانواده‌ها و دانش آموزان برای استفاده از این برنامه‌ها در چارچوب این رویکرد قابل‌بررسی است. ضرورت و نیاز برای استفاده از این روش‌ها، باوجود استرس‌های مربوطه که در هر پدیده تازه امری طبیعی است، اساتید و معلمان را به افرادی ماهر تبدیل کرد. هرچند دخالت برخی از مدیران در این فرایند خودجوش در مواردی به دلایل سیاسی، اجتماعی و حتی اقتصادی ایجاد مشکل می‌کند و باوجود تدریس سازنده گرایی در تضاد است، تحلیل این موضوع به‌جای دیگری موقوف می‌شود.

## فرایند کلی یادگیری در این روزها نشان داده نیاز و ضرورت، به یادگیرندگان انگیزه درونی می‌دهد، این موضوع را چگونه ارزیابی می‌کنید.

اگر بخواهیم با یک نمونه به این موضوع بپردازیم می‌توان گفت هر یک از ما دانش خود در رابطه با کاربرد فناوری در تدریس را خودمان با راهنمایی دستورالعمل‌ها و رفع اشکال‌ها فراگرفتیم. این یادگیری چون فعال است و توسط خودمان شکل گرفته پایداری بیشتری دارد. این همان فرایند یادگیری سازنده گرایی از نوع اجتماعی است. هرچند روابط اجتماعی در مواردی از طریق شبکه‌های اجتماعی است و در مواردی در خانواده‌ها از طریق روابط رودررو است. البته این رویکرد برای همه افراد مناسب نیست. برای برخی یادگیرندگان که به دلایل مختلف انگیزه کافی ندارند، کسانی که فاقد امکانات هستند و یا توانمندی بالایی برای سازمان‌دهی ذهن خود را ندارند ممکن است نیاز به استفاده از روش‌های دیگری باشد. ولی در این شرایط و با امکانات موجود استفاده از این رویکرد نشان داده که تا حدود زیادی می‌توان یادگیری فعال از نوع سازنده گرایی فردی و اجتماعی را به خدمت گرفت.



## دکتر جهانی فر: بحران کرونا فرصتی برای آشنی با یار مهربان

دکتر مجتبی جهانی فر عضو هیئت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز گفت: بحران کرونا فرصتی را فراهم کرده است تا دست به توسعه فکری خود بزنیم و این توسعه میسر نخواهد شد مگر با روی آوردن به یار مهربان، همان رفیق کهن ما انسان‌ها که در دیار ما ایران با آن فخر کرده ایم و کم‌کم می‌رود که فراموش شود.

وی بیان کرد: با شیوع ویروس هوشمند کرونا بخش وسیعی از جامعه ما به‌ناچار فعالیت‌های اجتماعی را رها کرده و خانه نشینی را برگزیده‌اند! این خانه‌نشینی با شنیدن و دیدن اخبار و اطلاعات منفی و مثبتی همراه شده که بیم و امید را نواشان به همراه دارند.

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز، اظهار کرد: اخبار منفی ناشی از مرگ‌ومیر بیم و هراس را در دل‌ها افکنده و اخبار بهبود و کشف درمان و داروی ضدویروس تا روزها یا هفته‌های آینده امید را در دل همه زنده نگاه داشته است. در این میان، روح آدمی در معرض تعارض‌ها و تناقض‌هاست و مباران تبلیغاتی در این زمینه در کنار ترس طبیعی از دشمن نادیده‌ای چون یک ویروس، آدمیان را به مرز جون، هراس، افسردگی و احياناً عجز می‌کشاند.

جهانی فر در پاسخ به این سؤال که در این وضعیت تادر و ناگوار نقش ما چیست و چه باید بکنیم؟ افزود: در این هیاهوی اخبار رسانه‌های رسمی و غیررسمی می‌توان خود را به دست این محیط پر تنش داد و کنار منفی آن را بر روح خود وارد کنیم و منتظر عوارض منفی آن باشیم و منتقل به‌مانیم یا اینکه از طرف دیگر نقش فعال و رویکرد مثبت دیگری را برگزینیم و با برنامه‌ریزی دقیق و هوشمندانه به توسعه شخصی و رشد فکری خود بپردازیم.

وی، با اشاره به اینکه این زمان و این بحران فرصتی را فراهم کرده است تا دست به توسعه فکری خود بزنیم، خاطرنشان کرد: این توسعه میسر نخواهد شد مگر با روی آوردن به یار مهربان، همان رفیق کهن ما انسان‌ها که در دیار ما ایران با آن فخر کرده ایم و کم‌کم می‌رود که فراموش شود؛ و منظور همان کتاب است.

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز، اضافه کرد: تعطیلات و خانه‌نشینی ناشی از ظهور این مهمان ناخوانده و دردسرساز باعث شده که همه فوریت‌ها را کنار بگذاریم، همان فوریت‌هایی که به خاطرشان بسیاری از کارهای غیر فوری و جزئی (از نظر خودمان) مانند مطالعه را کنار گذاشتیم و همواره آن‌ها را به زمان دیگری موکول و معوق می‌کردیم، اما غافل از اینکه همان کارهای غیر فوری و غیر ضرور - البته به گمان ما - می‌توانست موجبات شکوفایی ذهن و توسعه فکری و فرهنگی ما را فراهم کند. اکنون آن روزگار است که در اولویت‌های کارهای روزمره جای فوری‌ها و جدی‌ها را غیر فوری‌ها و جزئی‌ها بگیرد.

جهانی فر، گفت: اگر به دوران تحصیل خودمان و برنامه درسی که در کشور در حال اجرا است توجه بیشتر کنیم و منصفانه بنگریم، بسیاری از آموخته‌ها را در مدارس و دانشگاه‌ها نیاموختیم؛ به‌عنوان مثال روانشناسی رشد را که برای شناخت اقتضات سنی فرزندانمان، پدران و مادران پیران و خودمان لازم است هیچ‌گاه به‌طور جدی نخوانده‌ایم و جایی نیز به ما آن‌ها را آموزش نداده‌اند و اکنون زمان مناسبی است که کتاب‌های کنترل خشم و روانشناسی شخصیت را که همیشه کنار گذاشته بودیم، اکنون بخوانیم.

وی، بیان کرد: اکنون وقت آن است که قنون مدیریت (مذاکره، مهارت ارتباطات و اقیان، رهبری و هنر اداره نیروی انسانی و ...)

را که برای مدیریت بهتر سازمانی که در آن کار می‌کنیم و مجموعه‌ای که بر آن نظارت داریم کسب کنیم. شاید همیشه از کنار کتاب‌های تاریخ تمدن ویل دورانت گذشته باشیم و در عین حسرت‌خوردن به خواندن آن، ندانستن وقت مناسب را علت آن دانسته‌ایم و این‌گونه خود را نسلی داده باشیم. شاید خیلی وقت‌ها اسم پاپلسون، ماتو، بیسمارک، شاه عباس صفوی و ... را شنیده باشیم اما هنوز ندانیم که واقعاً این‌ها که بودند و چه کردند.

این عضو هیئت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز، افزود: اساسی تولسنوی، داستایوفسکی، ویکتور هوگو، ... را شنیده‌ایم اما هیچ‌وقت اسور جاری و مسئولیت‌های تمام‌شدنی نگذاشته تا واقعاً بفهمیم که این‌ها چه کردند که تا این حد نامشان پرآوازه شده است. خوشبختانه با بدبختانه آن فوریت‌های بیرونی فعلاً متوقف‌شده و دیگر عذری برای این ندانستن نداریم. می‌توانیم خود را به جاذبه بی‌مانند داستان‌های بزرگ تاریخ بسپاریم. یا اینکه به‌عنوان یک ایرانی همیشه شنیده‌ایم که پنج شاعر بزرگ ایران حافظ، سعدی، مولوی، فردوسی و نظامی هستند اما کتاب‌های آن‌ها را جز معدود اشعاری هیچ‌وقت نخوانده و شنیده‌ایم.

جهانی فر، ادامه داد: توصیه من آن است که با یار مهربان آشتی کنیم. کتاب‌های بزرگانی چون مولوی، غزالی و ... مانند کتاب‌های تاریخ یا داستان نیست که یکبار دستمان بگیریم و از اول تا به آخر بخوانیم. فهم این کتاب‌ها و لذت بردن از آن‌ها نیازمند چیزی بیش از خواندن است یعنی نیازمند نوعی همدلی، صوری و خضوع برای پذیرش کلام هستند. این کتاب‌ها و مؤلفانشان آن قدر بزرگ هستند که آدمی را به کام خود می‌کشند و وقتی آدمی با آن‌ها هم‌نشین می‌شود چه خواهد و چه نخواهد قدری آرام می‌شود. در درون خود فرو می‌رود، از جهان بیرون منزل می‌شود (و چمپتر در این ایام!) و به‌تدریج شخصیت دستخوش تغییراتی مطلوب می‌گردد.

وی، تأکید کرد: اگر دوست دارید روح و شخصیت‌تان ارتقا پیدا کند چنین فرصت هم‌نشینی را از دست ندهید؛ شاید دیگر در بقیه عمر چنین فرصتی را نیابید، اگر چه حسن کتاب‌خوانی آن است که آدمی را می‌نشاند و به‌قرار گرفتن، علم‌آینه داشتن و آرام شدن می‌کشاند اما امکانات صوتی و حتی تصویری امروز نیز بهره‌مندی از منابع یادشده را آسان‌تر کرده است. اگر هنوز مہیای خواندن نیستید می‌توانید از این گزینه‌ها استفاده کنید.

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز در پایان خاطرنشان کرد: دست‌کم با اجرای گوشه‌ای از این پیشنهادها می‌توانید از رنج دنبال کردن اخبار مثبت و منفی این روزها خود را رها کرده و امید را در خود زنده کرده و حداقل در اتمام این دوران پر تنش، قدری شخصیت خود را شکوفا و آهنگ توسعه فکری و شخصیتی خود را پرشتاب‌تر کنید.

آرام شدن می‌کشاند اما امکانات صوتی و حتی تصویری امروز نیز بهره‌مندی از منابع یادشده را آسان‌تر کرده است. اگر هنوز مہیای خواندن نیستید می‌توانید از این گزینه‌ها استفاده کنید.

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز در پایان خاطرنشان کرد: دست‌کم با اجرای گوشه‌ای از این پیشنهادها می‌توانید از رنج دنبال کردن اخبار مثبت و منفی این روزها خود را رها کرده و امید را در خود زنده کرده و حداقل در اتمام این دوران پر تنش، قدری شخصیت خود را شکوفا و آهنگ توسعه فکری و شخصیتی خود را پرشتاب‌تر کنید.



**دکتر سید منصور مرعشی:  
کرونا و جنبش آهستگی**

این روزها فرصت بسیار مناسبی است تا افراد خانواده در کنار هم و در حین صرف غذا در مورد موضوعات مختلف صحبت کنند و حس باهم بودن و در کنار هم بودن را تجربه کنند. این روزها فرصت خوبی خواهد بود تا غذا را با لذت و آهسته صرف کنیم شاید چنین تجربه‌ای دیگر برای ما فراهم نشود، پس باید قدر این دورهم بودن و ماندن در خانه را بدانیم. باید به این نکته اشاره کرد که اندیشه‌ی آهستگی که ابتدا در مفهوم غذای آهسته نمایان شد با استقبال گسترده‌ای همراه شد و به تدریج جنبه‌های دیگری از آن مطرح گردید و توسعه یافت.

به‌عنوان مثال می‌توان به زمان آهسته، مدیریت آهسته، خانواده آهسته، آموزش آهسته، علم آهسته، سفر آهسته، گردشگری آهسته، شهر آهسته، طراحی آهسته و خواندن آهسته با کندخوانی اشاره کرد. البته جنبش آهستگی به هیچ‌وجه مخالف پیشرفت علم و فناوری نیست و هرگز کسی را به کنار گذاشتن مظاهر مدرنیته دعوت نمی‌کند. بلکه خواستار تغییر در نگرش سرعتزده و پرشتاب به زندگی است که در آن همه چیز باید به‌سرعت اتفاق افتد. هدف این است که مراقب وسواسی زمان زندگی باشیم که نتیجه آن بی‌قراری و شتاب جنون‌آمیزی است که آسایش را از زندگی سلب می‌کند.

به سخنی دیگر مفهوم آهستگی در اینجا به معنی «کندی»، سستی یا بی‌حوالی نیست. بلکه به معنای تأمل، درنگ، دقت، بازنگری و پرهیز از سطحی‌نگری و شتاب‌زدگی است.

مثلاً یکی از وجوه جنبش آهستگی مفهوم «کندخوانی» یا Slow Reading است که در این روزهای قرن بیستم به شدت به آن نیازمندیم. خواندن آهسته کاهش عمده‌ی در سرعت خواندن است که برای افزایش درک مطلب با لذت انجام می‌شود و تأکید بیشتری بر درک و فهم معانی است. ما می‌توانیم در خواندن به‌صورت آهسته آن را کنترل کنیم و آن را با تأمل و تفکر همراه نماییم. ماندن در خانه فرصت مفتضی است که تا با خواندن آهسته کتاب‌های خوب از خواندن خود لذت ببریم. مهم نیست که ما در این مدت چند صفحه و یا چند کتاب خوانده‌ایم بلکه مهم آن است که چگونه و با چه کیفیتی خوانده‌ایم و این حاصل نمی‌شود جز با آهسته خواندن.

در خانه به‌مانیم و از طبخ غذای آهسته و خواندن آهسته برای خود و اعضای خانواده لذت ببریم.

خوش بود دامن محرا و تماشا ی بهار  
که نه وقتست که در خانه بختی بیکار

بامدادی که تفاوت نکند لیل و نهار  
صوفی از صومعه گو خیمه برن بر گلزار

روزگار عجیبی است تا پیش از بحران ویروس کرونا دنیای کنونی را به نام‌هایی همچون دنیای سرعت، عصر شتاب و تکنولوژی و هاندن آن می‌شناخیم؛ اما آدمی فکر نمی‌کرد که روزی برسد که ناچار از کند کردن این دنیای شتابان باشد.

تقریباً همه چیز متوقف‌شده است، فعالیت‌های اقتصادی به پایین‌ترین سطح خود کاهش‌یافته است، ادارات و سازمان‌ها، دانشگاه‌ها و مدارس نیز تعطیل‌شده‌اند. شاید این موضوع تلنگری باشد به این موجود دوجای راست‌قامت تا تأمل و تفکری دوباره نسبت به تمام امورات زندگی خود داشته باشد. هرچند که این تأمل و درنگ کردن یکباره و ناگهانی نبوده است، بیش از چند دهه است که در دنیا جنبشی به راه افتاده است که به جنبش آهستگی شهرت یافته است.

هدف جنبش آهستگی، محیط‌های کاری کم‌تنش‌تر، شادتر و مولد تری است که در آن، انسان‌ها از انجام دادن کاری که چگونگی انجام دادنش را به‌خوبی بلدند، لذت می‌برند البته این گرایش به عدم شتاب، به معنی کمتر کارکردن یا بهره‌وری کمتر نیست. بلکه به معنی انجام کارها با کیفیت، بهره‌وری و کمال بیشتر، با توجه بیشتر به جزئیات و با استرس کمتر است. به معنی برقراری مجدد ارزش‌های خانوادگی و به دست آوردن زمان آزاد و فراغت بیشتر است. همچنین به‌دادن به یکی از اساسی‌ترین ارزش‌های انسانی یعنی ساده زندگی کردن است. در ابتدا این جنبش با نام غذای آهسته در ایتالیا شروع شد و عکس‌المعمولی بود در مقابل Fast Food یا غذاهای سریع و الزاماتی که در سبک زندگی به همراه دارد.

با رشد فعالیت‌های اقتصادی و ورود زنان به بازار کار به‌عنوان بخش مهمی از نیروی انسانی، سبک زندگی خانواده‌ها به تدریج از شکل سنتی خود که اعضای خانواده هنگام غذا خوردن سر یک سفره می‌نشستند و مسائل مختلف روزانه خود را در حین غذا خوردن مطرح می‌کردند تغییر یافت و به شکل امروزی که هر یک از اعضای خانواده به‌صورت جدا از هم غذا می‌خورند درآمد. وقتی سرعت حرف اول را می‌زند احتمال کاهش درک متقابل اعضای خانواده افزایش می‌یابد و این خود به شکاف بیشتر بین والدین و فرزندان و کم‌رنگ شدن احساسات و عواطف خانوادگی و در نهایت تضعیف نهاد خانواده و تعامل بین اعضای خانواده منجر می‌شود.

مفهوم غذای آهسته به این معناست که بجای آنکه با بیشترین سرعت غذا را آماده کنیم و در کمترین زمان آن را بخوریم، بهتر است، همچون نسل‌های پیشین و غذاهای سنتی، وقت کافی برای تهیه غذاهای سالم اختصاص دهیم و در کنار یکدیگر از صرف آن لذت ببریم. در نتیجه غذا خوردن را نه فقط باهدف رفع گرسنگی، بلکه به‌عنوان فرآیندی فرهنگی و اجتماعی بگیریم. نهضت غذای آهسته در واقع بازگشتی به سنت‌های کهن بود که در آن انسان‌ها از هر فرصتی برای باهم بودن استفاده می‌کردند.

این جنبش می‌گوید که مردم باید به آهستگی بخورند و بیاشامند، وقت کافی برای چشیدن غذایشان داشته باشند و بدون هرگونه عجله و شتابی با افراد خانواده و دوستانشان وقت بگذرانند و این موضوع چقدر با شرایط این روزهای ما که باید در خانه به‌مانیم و با این ویروس منحوس مبارزه کنیم سازگاری دارد.



### **سیده منا فاضلی پور دانشجوی دکتری مسائل اجتماعی: افشار آسیب‌پذیر و آسیب‌رسان COVID 19**

بی‌تردید اپیدمی کرونا زندگی بشر را در سرتاسر کره‌ی زمین با چالش‌هایی مواجه کرده است و پیامد این چالش‌ها بر همه‌ی اقشار جامعه اثرگذار است. در واقع COVID 19 بیش از آنکه یک بحران بهداشتی باشد یک بحران انسانی، اقتصادی و اجتماعی است.

#### **◀ لجت (lachat) 1995 پنج مرحله برای بحران مطرح می‌کند:**

- مرحله انتظار یا پیش‌بینی (Anticipative phase)
- مرحله نجات (Rescue Phase)
- مرحله رهاسازی و عادی‌سازی امداد (Relief phase)
- مرحله بازسازی و توان‌بخشی (Rehabilitation)

## برخی دیگر از صاحب‌نظران حیطه وظایف مدیریت بحران را شامل سه دوره می‌دانند:

- قبل از بحران
- حین بحران
- بعد از بحران

اما در مورد بحران کرونا آنچه اهمیت می‌یابد این واقعیت است که اثرات این بحران بر برخی از اقشار جامعه با شدت بیشتری تجلی می‌شود. از جمله این اقشار می‌توان به خانواده‌های تحت پوشش نهادهای حمایتی، کودکان کار، متاندا، پاک بانان، بیماران صعب‌العلاج و بی‌خانمان‌ها به‌عنوان اقشار آسیب‌پذیر اشاره کرد. در این میان می‌توان علاوه بر اقشار فوق از دو قشر آسیب‌پذیر و آسیب‌رسان نام برد.

یک گروه از قشر اول افراد مسن و یا سالمندان هستند که به‌واسطه بیماری‌های زمینه‌ای و امکان ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند فشارخون، بیماری قلبی عروقی و دیابت و...، حساس و آسیب‌پذیر هستند. از سوی دیگر افراد مسن نه تنها با خطرات بهداشتی بیشتری دست‌وپنجه نرم می‌کنند بلکه بیشتر در معرض انزوای اجتماعی هستند. ممانعت از ورود به فعالیت‌های اجتماعی و ناتوانی در دیدار از خویشاوندان و دوستان، از جمله مسائلی است که بیش‌ازپیش زمینه‌ی انزوای اجتماعی را فراهم می‌آورد. و این انزوا و احساس تنهایی ناشی از آن می‌تواند پیامدهایی از قبیل زوال عقل، رفتار و افکار منفی و افسردگی داشته باشد.

مسئله‌ی دیگری که در ارتباط با سالموردگان وجود دارد این است که گفتمان پیرامون کرونا کلیشه‌های منفی را تشدید می‌کند؛ این امر ممکن است زمینه‌ساز تلقی این افراد به‌عنوان ضعیف، بی‌اهمیت و یار سنگینی برای جامعه باشد.

چنین تبعیض مبتنی بر سن می‌تواند در ارائه خدمات نیز آشکار شود زیرا ممکن است رفتار افراد مسن دارای ارزش کمتری نسبت به درمان نسل‌های جوان باشد، بنابراین مطابق تحلیل سازمان بهداشت جهانی «همبستگی بین نسل‌ها، مبارزه با تبعیض علیه افراد سالخورده و حمایت از حق سلامتی از جمله دسترسی به اطلاعات، مراقبت و خدمات پزشکی اهمیت ویژه‌ای می‌یابد». اقداماتی چون حمایت عاطفی خانواده‌ها و به‌کارگیری توانمندی‌های سالموردگان به‌طوری‌که احساس مفید بودن تقویت شود، به اشتراک گذاشتن اطلاعات و اخبار، تماشای تلویزیون، باغبانی در محیط منزل، استفاده از تماس تصویری جهت ارتباط با دوستان می‌تواند موجب کاهش انزوای اجتماعی سالمندان باشد.

مطابق تحلیل فوق گروه دوم افرادی هستند دارای معلولیت هستند. این قشر در شرایط عادی هم ممکن است نیازهای درمانی بیشتری داشته باشند و بنابراین نسبت به سایر افراد در برابر تأثیر خدمات باکیفیت پایین یا دسترسی محدود به مراقبت‌های بهداشتی آسیب‌پذیرتر هستند. اگرچه معلولیت به‌خود خود کسی را در معرض خطر بیشتری از کروناویروس قرار نمی‌دهد، اما بسیاری از افراد دارای معلولیت شرایط اساسی خاصی دارند که این بیماری را برای آن‌ها خطرناک‌تر می‌کند. در ارتباط با این قشر از جامعه اقداماتی از قبیل شناسایی آگاهی بخشی و اطلاع‌رسانی به معلولین، کاهش از میان برداشتن موانع دسترسی به مراکز درمانی، بهبود بخشی تحقیقات و داده‌ها و ارزیابی و تقویت سیستم‌های بهداشتی مرتبط با معلولین، آموزش و توانمندسازی کارکنان مرتبط با این قشر توسط سازمان بهداشت جهانی مورد تأکید ویژه قرار دارد.

قشر سوم، قشر آسیب‌رسان هستند، شاید بتوان ابداع اصطلاح (Covidiot) پس از همه‌گیری ویروس کرونا بهترین گواه وجود اقشار آسیب‌رسان در سراسر جهان می‌باشد. در فرهنگ لغت آنلاین (رین دیکشنری) که گاه از زبان طنز هم برای معرفی اصطلاحات زبان عامه انگلیسی بهره می‌برد، واژه‌ی «کرونا دان» با ذکر ارتباطش به بیماری کووید-۱۹ چنین تعریف می‌شود:

- کسی که هشدارهای مربوط به بهداشت عمومی یا ایمنی را نادیده می‌گیرد.
- شخصی که مایحتاج دیگران را زیاده می‌خرد و یا احتکار می‌کند.
- افرادی که در ملاقات با یکدیگر همیگر فاصله‌ها را رعایت نمی‌کنند.

و البته این نکته شایان توجه است که کم نیستند افرادی که فرقی بین شخصی و فاصله‌گذاری اجتماعی را رعایت نمی‌کنند و با توجه به منطبق بیماری کرونا، کرونا دان‌ها دیگران را بیشتر از خود در معرض خطر قرار می‌دهند.

## نامه‌ی جمعی از دانشگاهیان در خصوص رعایت اصول قرنطینه و محافظت از مردم در برابر کرونا



۴۰۰ عضو هیئت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز و دانشگاه کشاورزی و منابع طبیعی خوزستان در نامه‌ای به مسئولان و مدیران ارشد و مردم استان خوزستان بر رعایت اصول قرنطینه و محافظت از مردم در برابر ویروس کرونا تأکید کردند.

مسئولان و مدیران ارشد و اهالی محترم استان خوزستان

با سلام و با امید به فیوض طاعات و عبادات روزه‌داران در پیشگاه خداوند مهربان

ضمن قدردانی خالصانه از ایثارگری‌ها و زحمات شبانه‌روزی کادر پزشکی، بهداشتی و درمانی در رسیدگی به امور مبتلایان و حفظ سلامت جامعه‌ی شوربختانه، شاهد آن هستیم که به دلیل برداشته شدن برخی از محدودیت‌های اعلام‌شده ملی و استانی از سوی مدیریت بهداشت و درمان کشور و استان خوزستان برای کنترل ویروس کرونا، شیوع آمار مبتلایان به این ویروس خطرناک در استان به‌شدت در حال گسترش و افزایش است.

دغدغه و نگرانی دانشگاهیان نسبت به حفظ تندرستی تک‌تک شهروندان و همچنین اهمیت رعایت مقررات مربوط در مبارزه با پدیده‌ای که نه تنها سلامت مردم، بلکه بنیان‌های اقتصادی و اجتماعی و فرهنگی ما را نیز تهدید می‌کند؛ امضاکنندگان زیر را واداشت تا از همه اهالی محترم خوزستان و شهروندان عزیزی که در این دغدغه‌ها با ما همراه و همفکرند، درخواست جدی داشته باشیم که اکیداً از حضور غیرضروری در سطح شهر خودداری کرده و پروتکل‌ها و دستورات بهداشتی، به‌ویژه رعایت فاصله‌گذاری‌ها، استفاده صحیح از ماسک و مواد ضدعفونی‌کننده را با جدیت رعایت کنند. همچنین خواستار آن هستیم که مقامات عالی استان با درایت بیشتر و اتخاذ تدابیر مناسب، مجدانه در فراهم ساختن امکانات بهتر برای شهروندان و تأمین اولیه‌های این ضرورت حیاتی مانند حمایت‌ها و تسهیلات مالی و اجرایی و اقتصادی ممکن و تسهیل دسترسی و تهیه مواد و وسایل بهداشتی، بکوشند و با متخلفان و ناقضان حقوق مردم، برخوردهای جدی‌تر و قاطعانه‌تری داشته باشند.

به امید رهایی هر چه زودتر جامعه بشری از این بلا‌ی خانمان‌سوز و ویرانگر، ان‌شاءالله





**دکتر غلامحسین رحیمی دوست:**  
کرونا و آموزش مجازی، مسیری بی بازگشت



**دکتر کیومرث بشلیده:**  
بررسی و آزمون ساختاری مدلی از  
پیشایندهای ملاحظات بهداشت کرونایی

پژوهشی که به اجمال از نظر می گذرد مربوط به علل سلسله مراتبی پیشایند ملاحظات بهداشت کرونایی است که داده‌های آن از عموم مردم در شبکه‌های اجتماعی جمع‌آوری شده است. مدل‌های نظری کوناکومی پیرامون رفتار سلامتی در روان‌شناسی وجود دارد که در این نوشتار به اختصار به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود.

مدل‌پندار سلامتی رفتارهای پیشگیرانه را ناشی از نگرش‌ها، رفتارها و عقاید افراد نسبت به موضوع سلامتی می‌داند. سؤال اصلی مدل‌پندار سلامتی این است که فرد خود را در مقابل مشکلات سلامتی و ایمنی چقدر آسیب‌پذیر می‌داند و همچنین مزایا و هزینه‌های رفتارهای پیشگیرانه را چگونه ارزیابی می‌کند. در سال‌های اخیر مفهوم خودآزمایی به مدل‌پندار سلامتی افزوده شده است. خودآزمایی مفهومی است که اصولاً از کارهای بندورا اقتباس شد است و به اعتماد فرد نسبت به توانایی خود در انجام یک رفتار خاص اشاره دارد.

نظریه عمل مستدل از دیگر مدل‌های نظری است که رفتار را تابعی از سه مؤلفه قصد رفتاری، هنجارهای شخصی و نگرش‌ها می‌داند. سخن این مدل آنست که قصد افراد برای انجام یک رفتار، رفتار واقعی آن‌ها را پیش‌بینی می‌کند. قصد و نیت تابعی از نگرش‌ها و معیارهای شخصی می‌باشد. نگرش‌ها از ارزیابی عقاید نسبت به پیامدهای رفتار موردنظر و اهمیت نسبی این پیامدها برای فرد مشتق می‌شود. معیارهای شخصی از ارزیابی عقاید نسبت به ترجیحات افراد مهم و انگیزش فردی در دسترسی به امیال شخصی ناشی می‌شود. علاوه بر تئوری‌های مذکور، روان‌شناسان شخصیت سلامتی را به گرایش‌های پایداری که در انسان‌ها وجود دارد و شخصیت آن‌ها را می‌سازد، مرتبط می‌دانند. اغلب اوقات شخصیت انسان در ارتباط با تعاملات اجتماعی با همان ویژگی‌هایی که اصطلاحاً به آن‌ها درون‌گرایی و بیرون‌گرایی گفته می‌شود تکریمه می‌شود. اما می‌توان ویژگی‌های شخصیتی را در ارتباط با بهداشت سلامتی و با دیگر رفتارهای مرتبط با ایمنی نیز مورد مطالعه و بررسی قرار داد.

یکی از ابعاد اساسی شخصیت که در این پژوهش به‌عنوان پیشایند ملاحظات بهداشتی مورد تحقیق قرار گرفته است، وظیفه شناسی یا اصطلاحاً وجدانی بودن است. در روان‌شناسی این ویژگی به‌عنوان قابل اعتماد بودن، مسئول بودن، سخت‌کوشی و دقیق بودن تعریف شده است. ویژگی‌های مذکور در بسیاری از محیط‌های سازمانی مطلوب و دست‌یافته جلوه می‌کنند. افرادی که نمره بالایی در این صفات شخصیتی دارند بیشتر احتمال دارد در ایفای نقش شغلی و محافظت از سلامتی خود بهتر از دیگران عمل کنند.

یکی دیگر از سازه‌های شناختی که در تبیین رفتارهای انسان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و در این پژوهش به‌عنوان حلقه‌ی واسطه یا اصطلاحاً نقش میانجی‌گر را میان صفات شخصیتی با ملاحظات بهداشت کرونایی ایفا می‌کند، جایگاه مهار می‌باشد. در تشریح جایگاه مهار می‌توان گفت افرادی که رویدادهای منفی را به عوامل قابل کنترل نسبت می‌دهند دارای جایگاه مهار درونی هستند. به‌طور مثال رانندگانی که حوادث رانندگی را ناشی از خواب‌آلودگی و یا بی‌مهارتی رانندگان می‌دانند و یا دانشجویانی که افت تحصیلی خود را به دلیل کم‌کاری خود تلقی می‌کنند دارای جایگاه مهار درونی هستند. بر اساس پژوهش‌ها، فردی که دارای جایگاه مهار درونی است احساس می‌کند که حوادث قابل پیشگیری هستند و اعمال فرد به‌طور مستقیم در احتمال وقوع حوادث دخالت دارند. اما فردی که دارای جایگاه مهار بیرونی است احساس می‌کند حوادث به شانس بستگی دارند و اغلب غیرقابل پیشگیری هستند. افرادی که دارای این نحوه تفکر هستند اعتقاد دارند که رویه‌ها و

بیش از صد سال از پیش‌بینی عجیب توماس ادیسون در خصوص تأثیر فیلم‌های آموزشی بر نظام‌های آموزشی می‌گذرد (۱۹۱۳)، در طول این سالها شاهد ظهور، فروغ و افول فناوری‌های متعددی در حوزه آموزش بوده ایم ولی هیچ کدام به انقلابی که ادیسون پیش‌بینی کرده بود نینجامید. حتی در دهه گذشته که شاهد عرضه ی قوی‌ترین و پیچیده‌ترین فناوری‌ها در آموزش بوده ایم هیچ گاه تصور نکرده‌یم که تحولی عمیق و وسیع در راه است.

نظام‌های آموزشی کوبی مسافرائی بین‌راهی با باری گران اند که در انتظار مرکب سال هاست در جاده تاریخ ایستاده‌اند. با ظهور هر فناوری جدید امیدهای تازه‌ای شکل می‌گیرد ولی دیری نمی‌پاید که ضعفها و چالش‌ها نمایان می‌شوند و بعد از دوره‌ای فراز و نشیب با ظهوری یک فناوری جدید همه چیز به فراموشی سپرده می‌شود، گویی نه‌خانی بوده و نه‌خانی رفته. تمام صحنه با استعاره قنقوسی که رامیزووسکی به کار می‌گیرد نمایان‌تر می‌شود. با آتش گرفتن قنقوس، تخمی از خاکستر آن به وجود می‌آید که به‌زودی به قنقوس جوانی تبدیل می‌شود. گاهی سرعت این تغییر آن قدر زیاد است که فرصت شناخت و کاربرد کامل فناوری فراهم نمی‌شود. سرعت اشاعه شبکه‌های اجتماعی آنقدر زیاد بود که اجازه نداد وبلاگ نویسی و کاربرد آن در آموزش به شکل کامل اشاعه یابد. نسل اول آموزش مجازی علی‌رغم امیدهای فراوانی که ایجاد کرده بود با ظهور نسل دوم کنار گذاشته شد.

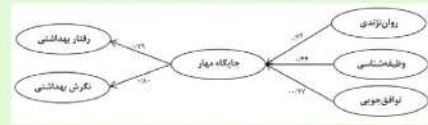
علی‌رغم پژوهش‌های فراوانی که بر روی مزیت‌ها، مشکلات و کاربردهای این فناوری‌ها در آموزش صورت می‌گیرد، فرصت کافی برای اقتباس و کاربرد صحیح فناوری در نظام‌های آموزشی فراهم نمی‌شود. سرعت اقتباس توسط معلمان و استادان آنقدر آهسته است که پیوند می‌خورد با ظهور فناوری‌های جدیدتر و حتماً مطلوب‌تر.

اسفند ۹۸ که دانشگاه‌ها و مدارس به علت ویروس کرونا تعطیل شدند کمتر کسی پیش‌بینی می‌کرد سال تحصیلی بدون کلاس حضوری خاتمه یابد! اما تعطیلات ادامه پیدا کرد و کل شرایط آموزش متحول شد. متوصل شدن به آموزش از راه دور و ابزارهای مختلف تولید محتوا اولین واکنش استادان و معلمان بود. استنادی که تاکنون هیچ تجربه و مهارتی در آموزش مجازی و تولید محتوا نداشته‌اند امروز مجبورند آموزش خود را از این رسانه پیش ببرند. هفته‌ها و ماه‌هایی پرتلاطم و دشوار در پیش بود. محیط جدید ملزومات خود را اقتضا می‌کرد و زمان نیز محدود بود. شرکت در وبینارها و کارگاه‌های مجازی، کمک جستن از دوستان و همکاران آشنا با ابزارها و محیط جدید، تماشای ویدیوهای آموزشی، جستجوی مطالب آموزشی در اینترنت و مقداری هم توسل برتن به ازموین‌خطا راهبردهایی بودند که استادان و معلمان در این دوره نفس گیر و بی‌سابقه به کار گرفتند.

دیر یا زود دوره هم‌گیری کرونا پایان می‌یابد و کلاس‌های حضوری دوباره برقرار می‌شود اما استادان و معلمان افراد قبلی نیستند. آن‌ها با کسب تجربه در آموزش مجازی مهارت‌هایی فراوانی به دست آورده‌اند که سال‌ها آموزش ضمن خدمت نتوانست برایشان به ارمغان بیاورد. برای اولین بار سرعت اشاعه فناوری بین استادان و معلمان آنقدر زیاد بود که بیشتر ابعاد آن شناسایی و به کار برده شد. بیماری کرونا علی‌رغم مشکلات فراوانی که برای تمدن بشری ایجاد کرد افق‌های تازه‌ای بر روی آموزش گشود. آموزش دوران سا کرونا حتماً به مسیر قبلی باز نخواهد گشت.

پروتکل‌های ایمنی متمرکز نمی‌باشند؛ بنابراین، آن‌ها از قوانین بهداشتی و سلامتی تبعیت نمی‌کنند. بسیاری از پژوهش‌ها ارتباط میان جایگاه مهار و احتمال درگیری در حوادث مرتبط با کار را چه از نظر فراوانی و چه از نظر شدت شناسایی کرده‌اند. بنابراین، جایگاه مهار عامل نیرومندی است که در شیوه و تفسیر فرد از رویدادها و درک خطر و علاقه بر آن، بر نگرش به ایمنی و سلامتی اثر می‌گذارد.

**مدل نظری پژوهش حاضر که با روش مدل‌یابی معادلات ساختاری و با نرم‌افزار آماری AMOS آرموده شده است در ذیل ارائه شده است.**



آزمون‌های حاصل از مدل‌یابی معادلات ساختاری که در دو سطح روابط میان متغیرهای مکتوب و مدل‌های اندازه‌گیری انجام می‌شود نشان می‌دهند که مدل پژوهش با داده‌ها برازش مطلوبی دارد، به بیان دیگر مدل مشاهده‌شده از لحاظ آماری در جامعه قابلیت باز تولید دارد. همچنین، این نتایج نشان می‌دهند که مقیاس‌های دخیل در این پژوهش دارای اعتبار سازه می‌باشند. بنابراین می‌توان اثرات مستقیم و غیر مستقیم متغیرها را بررسی کرد.

نتایج این پژوهش به جز ارتباط میان توافق‌جویی و جایگاه مهار که قدری چالش‌برانگیز است، دیگر نتایج سراسر است و بدون ابهام است و از لحاظ آماری در سطح  $p < 0.01$  معنی‌دار است. ویژگی وظیفه‌شناسی سازه جایگاه مهار درونی را فعال می‌کند و به تبع فرد به سمت رعایت رفتارهای بهداشتی تمایل پیدا می‌کند. به بیان دیگر تمام اثر وظیفه‌شناسی از طریق دخل و تصرف در سازه شناختی جایگاه مهار به رعایت اصول بهداشتی منتهی می‌شود؛ به عبارت دیگر، متغیر جایگاه مهار یک متغیر میانجی گر کامل است. همبستگی قوی در حد  $0.80$ ، میان جایگاه مهار با رفتارها و نگرش‌های بهداشتی نشان می‌دهد که می‌توان با اصلاح سبک‌های شناختی اسنادی افراد، فرهنگ بهداشتی را ارتقاء بخشید. رابطه منفی توافق‌جویی با جایگاه مهار درونی قدری عجیب است. ماهیت اساسی توافق‌جویی عبارت است از عدم اعتراض در تعاملات اجتماعی و ارایه سلوک رفتاری اطاعت‌پذیری. با این توصیف به نظر می‌رسد توافق‌جویی با یک ضعف روان‌شناختی همراه باشد که در صورت صحیح بودن این تبیین رابطه منفی آن با جایگاه مهار درونی که یک قابلیت مسلم است، تناقضی ندارد. البته توافق‌جویی در روانشناسی یک صفت مطلوب شخصیتی تلقی می‌شود که جنبه‌های مثبت مثل اعتماد به دیگران، نداشتن سوءظن، منش محبت‌آمیز و همراهی مسالمت‌آمیز با دیگران را نیز در بر دارد؛ اما آیا این مسالمت‌آمیزی و توافق‌جویی ناشی از سعه‌صدر انسان است یا ضعف روان‌شناختی است، موضوعی است که روانشناسان شخصیت باید به فکر تفکیک مفهومی و سنجشی این صفت باشند. همبستگی ساده‌ی میان توافق‌جویی با جایگاه مهار بسیار اندک و از لحاظ آماری بی‌معنی بود، اما در کنار وظیفه‌شناسی و برهم‌کنشی که با این متغیر در مدل پژوهش ایجاد کرد رابطه‌ی آن با متغیر میانجی گر دگرگون شد. همین اتفاق برای متغیر روان‌رئندی پیش‌آمده؛ یعنی رابطه ساده‌ی روان‌رئندی با جایگاه مهار برابر است که این با ماهیت روان‌رئندی و جایگاه مهار جور در می‌آید، اما در اثر تعامل با متغیر وظیفه‌شناسی به مثبت  $0.22$  تغییر پیدا کرد؛ یعنی مقداری نگرانی که در ماهیت روان‌رئندی نهفته است برای نضع گرفتن جایگاه مهار درونی لازم است. تبیین این تغییر علامت‌ها و مقادیر گویای این مطلب است که تفسیر خطی از داده‌ها نمی‌شود؛ ارایه داده، بنابراین، با این اوصاف و به عنوان یک نسخه‌ی عملیاتی باید گفت ایجاد مقداری نگرانی در افراد و همچنین فاصله گرفتن از توافق‌جویی صرف نسبت به پیام‌های بهداشتی و پیگیری انتقادی و جستجوگرانه اطلاعات کرونایی در کنار وظیفه‌شناسی می‌تواند شرایط مطلوبی جهت گرایش به سوی رفتارهای بهداشتی فراهم نماید. در پایان به همکاران روان‌شناس توصیه می‌شود به منظور ارتقاء، نگرش‌ها و رفتارهای بهداشتی در سخنرانی‌ها و دیگر ملاقات‌های اجتماعی خود و همچنین در محتوای بسته‌های آموزشی لازم است به مفاهیم این برهم‌کنشی‌ها توجه شود و همچنین به تحلیل جنبه‌های وظیفه‌شناسی و به‌ویژه جایگاه مهار برای افراد و مراجعین خود مبادرت بورزند.

## ◀ در دیدار دکتر جلیلی‌فر با نماینده انجمن اسلامی دانشجویان مطرح شد؛ تشریح وضعیت سامانه‌های آموزش مجازی، زمان احتمالی بازگشایی دانشگاه و خوابگاه‌ها، برپایی امتحانات و...



دکتر جلیلی‌فر، معاون آموزشی و تحصیلات تکمیلی دانشگاه شهید چمران اهواز با نماینده دانشجویان و عضو شورای مرکزی انجمن اسلامی دانشجویان دیدار و گفت‌وگو کرد.

دکتر جلیلی‌فر در ابتدای این دیدار، به سابقه آموزش مجازی در دانشگاه اشاره کرد و گفت: آغاز آموزش مجازی در دانشگاه شهید چمران به سال ۸۴ برمی‌گردد، اما به‌طورجدی آموزش مجازی در نیمسال اول سال ۹۸-۹۹ با دویا سه درس آغاز شد.

وی ادامه داد: در این زمان عده‌ای خرده می‌گرفتند که آموزش مجازی باعث تضعیف آموزش حضوری می‌شود، اما در معاونت آموزشی اعتقاد داریم آموزش باید ترکیبی باشد.

معاون آموزشی و تحصیلات تکمیلی با اشاره به اینکه در ابتدای نیمسال دوم ۹۸-۹۹ دروس فیزیک (۱) و ریاضی (۱) در سامانه آموزش مجازی دانشگاه ارائه شد، افزود: باید کارهای بیشتری در این زمینه انجام دهیم و این سیستم را پرور کنیم و با شرایط آموزشی جهان همراه شویم.

جلیلی‌فر در ادامه گفت: در دانشگاه سه سامانه LMS، Adobe connect، و LMS، درس‌افزار به آموزش مجازی اختصاص دارند. یک سامانه هم برای دانشگاه دامپزشکی است. برای راه‌اندازی سامانه درس‌افزار، از دکتر رشتی مدیر فناوری و اطلاعات دانشگاه و دکتر نادران طحان مدیر مرکز آپا دانشگاه خواستیم که با استفاده از ظرفیت دانشکده مهندسی اقدام به راه‌اندازی این سامانه کنند.

معاون آموزشی و تحصیلات تکمیلی دانشگاه شهید چمران در پاسخ به برخی مشکلات سامانه آموزش مجازی و گله دانشجویان از کیفیت پایین آموزش مجازی، اظهار کرد: آموزش مجازی به‌هیچ‌وجه جای آموزش حضوری را نمی‌گیرد، اما فعلاً در شرایط خاصی هستیم. سوالی که در این میان وجود دارد این است که آیا همه دانشجویان در دانشگاه‌های بزرگ و جامع در شرایط ایده‌آل هستند؟ قطعاً خیر. سامانه دارای عیب و ایراداتی است؛ مثلاً ممکن است قطع شود یا کسی نتواند وارد سامانه شود و از امکانات آن استفاده کند ولی همه دانشجویان ناراضی نیستند، ما در توان خود آموزش مجازی را انجام دادیم. ناراضیانی آن دسته از دانشجویان را نیز درک می‌کنیم.

وی ادامه داد: اساتذگان دانشگاه، آمادگی لازم را برای ارائه آموزش مجازی نداشتند، اما اکنون اساتید و همکاران در حال تلاش هستند که محتوای درسی مناسب با آموزش مجازی را برای دانشجویان فراهم کنند.

جلیلی‌فر گفت: سامانه‌های آموزشی ما فعال هستند اما بسیاری از دانشگاه‌ها به‌ویژه دانشگاه‌های کوچک، چنین سامانه‌های فعالی را ندارند.

معاون آموزشی و تحصیلات تکمیلی دانشگاه شهید چمران بیان کرد: در سامانه‌ها امکاناتی را قرار داده‌ایم تا کلاس‌های درس ضبط شوند و دانشجویان بعداً بتوانند به آن مراجعه و استفاده کنند. اگر مسجل شود دانشجویی نمی‌تواند از آموزش استفاده کند یا امکانات و شرایط لازم برای کلاس‌های آنلاین را ندارد، یا آن‌ها همکاری می‌کنیم که این امر از طریق کمیسیون موارد خاص دانشگاه قابل پیگیری است.

وی ضمن توصیه به دانشجویان مبنی بر اینکه حتی الامکان درسی را حذف نکنند، تصریح کرد: حذف‌ترم، شرایط و ضوابط خاصی خود را دارد. اگر کسی می‌خواهد ترم خود را حذف کند می‌تواند به‌صورت غیر حضوری این کار را انجام دهد؛ زمان این کار نیز از آخر اردیبهشت اعلام می‌شود تا افرادی که به هر دلیل تمایل به حذف‌ترم دارند به‌صورت غیر حضوری از طریق سامانه‌ای که راه‌اندازی خواهد شد، اقدام کنند. البته این مسئله که آیا حذف‌ترم جزو سنوات محسوب می‌شود یا خیر، مقررات آموزشی خاصی خود را دارد.

وی همچنین درباره نحوه حضورغیاب دانشجویان گفت: در هیچ جایی مطرح نشده که حضورغیاب اجباری است؛ به‌هیچ وجه حضورغیاب اجباری نیست و دانشجویان بر اساس تعهدات آموزشی خود، در سامانه‌های آموزش مجازی حضور پیدا می‌کنند. در این سامانه‌ها و در این شرایط نمی‌توان حضورغیاب انجام داد و اصلاً منطقی هم نیست چراکه برای مثال ممکن است



است دانشجویی نتواند به هر دلیل در کلاس آنلاین شرکت کند ولی چند ساعت بعد وارد سامانه شود و از تدریس ضبط‌شده استفاده کند.

جلیلی‌فر در پاسخ به سوالاتی درباره وضعیت دانشجویان ترم آخر که در استانی فارغ‌التحصیلی هستند نیز گفت: اگر کسی اقدام به حذف‌ترم کند، ما نمی‌توانیم فارغ‌التحصیلش کنیم. برای تمام دانشجویان کارشناسی دروس نظری را به‌صورت مجازی ارائه کرده‌ایم، ولی دروس عملیاتی را در زمانی مناسب که از طرف ستاد ملی پیشگیری و مدیریت مقابله با کرونا اعلام می‌شود، برگزار می‌کنیم. البته هنگام بازگشایی دوباره دانشگاه، اولویت برگزاری کلاس‌ها و امتحان با ترم آخری‌ها است. اگر قرار باشد تصمیمی گرفته شود تنها مربوط به دانشگاه ما نیست، بلکه مسئله کشوری است و از طرف وزارت علوم تصمیم‌گیری می‌شود.

وی افزود: ما با استفاده از سامانه Adobe connect می‌توانیم جلسات دفاع را برگزار کنیم. اولین جلسه دفاع از پروپوزال دکتری به شکل مجازی در سامانه‌ای که طراحی کرده‌ایم، روز دوشنبه هفته آینده برگزار خواهد شد؛ از ۲۰ اردیبهشت‌ماه امسال دفاع را به‌طور فعال در سامانه انجام می‌دهیم. به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی خواهد شد که حداقل رفت‌وآمد را برای دانشجو و استاد داشته باشد. سامانه‌ای هم فعال شده است تا دانشجویان از طریق آن درخواست برگزاری جلسه دفاع پروپوزال و پایان‌نامه خود را ارسال نمایند.

معاون آموزشی و تحصیلات تکمیلی دانشگاه شهید چمران اهواز در خصوص تاریخ و نحوه برگزاری امتحانات و شیوه ارزشیابی نیز عنوان کرد: در مجموعه دانشگاه شهید چمران اهواز ریسک نخواهیم کرد و اگر شرایط مناسب نباشد امتحانات را تا زمان عادی شدن اوضاع برگزار نمی‌کنیم و بر اساس دستورات ستاد مقابله با کرونا کشور عمل می‌کنیم. اگر ستاد، عادی شدن اوضاع را اعلام کند به‌شرط آماده شدن خوابگاه‌ها و در نظر گرفتن همه جوانب، در آن صورت موظفیم تمهیدات لازم را برای برگزاری آزمون‌های پایانی فراهم کنیم. چنانچه شرایط تا شهریورماه به روال عادی بازگشت، احتمالاً در شهریورماه امتحانات را برگزار می‌کنیم و اگر شرایط فراهم نبود، شاید در مهرماه یا حتی آذرماه امتحانات را برگزار کنیم. ما برای دانشجویان ترم آخری تلاش خود را می‌کنیم تا این افراد حضر نکنند، اما برای سایر دانشجویان عملی‌های نداریم، حتی ممکن است ترم را شناور بگذاریم تا در موقع مناسب امتحانات این ترم را برگزار کنیم.

جلیلی‌فر درباره برگزاری امتحان به شیوه مجازی گفت: برنامه‌ای برای برگزاری امتحانات پایانی به‌صورت مجازی نداریم. به جرات می‌توان گفت حتی دانشگاه تهران هم امکان برگزاری آزمون‌های مجازی را ندارد. اگر آزمون‌های بین‌المللی مثل نافل یا آلیتس را نگاه کنیم، می‌بینیم این آزمون‌ها به‌صورت حضوری، با استفاده از رایانه و اینترنتی برگزار می‌شود و اگر هم به صورت مجازی برگزار شود، تحت کنترل و نظارت خاص و به‌صورت کاملاً ایزوله است تا صحت امتحان حفظ شود. برخی دروس امکان برگزاری امتحان به‌صورت مجازی را دارند، اما در برخی رشته‌ها مثل مترجمی زبان انگلیسی، دروس شفاهی وجود دارد. یا برخی دیگر که پروژه دارند، همچنین در مقطع کارشناسی ارشد که درس سمینار وجود دارد، برخی دروس نیز محاسباتی هستند یا نیاز به تحلیل دارند، که این‌ها امکان برگزاری امتحان به‌صورت مجازی را ندارند. البته برای کلیه همکاران نامه‌ای فرستاده‌شده و از آن‌ها خواسته‌ایم هر استادی که در زمینه آزمون مجازی تجربه‌ای دارد آن را با معاونت آموزشی در میان بگذارد.

معاون آموزشی و تحصیلات تکمیلی دانشگاه شهید چمران اهواز درباره برگزاری دروس عملی دانشجویان نیز توضیح داد که دروس عملیاتی و کارگاهی را در شرایطی که امکان برگزاری کلاس‌ها را داشته باشیم به‌صورت فشرده برگزار خواهیم کرد. به‌هیچ وجه درسی را به ترم‌های بعد موکول نمی‌کنیم، اما ممکن است مجبور شویم در زمان دیگری کلاس‌های عملی را برگزار کنیم ولی نمره این دروس برای همین ترم جاری است و برای ترم‌های بعدی قرار نمی‌دهیم.

جلیلی‌فر درباره شهریه دروس کلاس‌های عملی و نظری که می‌بایست به‌صورت حضوری برگزار می‌شدند، خاطرنشان کرد: شهریه درس عملی اگر برگزار نشود و حذف شود، به‌صورت استثنای کار می‌شود تا این درس برگزار شود. درباره شهریه دروس نظری هم بر اساس تصمیم هیئت‌امتهای دانشگاه و ابلاغ وزارت علوم تصمیم‌گیری می‌شود. قطعاً تلاش می‌شود حقوق دانشجویان حفظ شود.

معاون آموزشی و تحصیلات تکمیلی دانشگاه شهید چمران اهواز با توجه به خبری مبنی بر باز شدن دانشگاه‌های علوم پزشکی در خردادماه که در فضای مجازی بین دانشجویان دست‌به‌دست می‌شد، گفت: ما درباره تاریخ برگزاری امتحانات یا باز شدن مجدد دانشگاه هیچ نظری نداریم و نمی‌توان نظر قطعی داد و تابع تصمیمات ستاد ملی مدیریت کرونا و وزارت علوم

هستیم. هیچ پیش‌بینی درباره شرایط نداریم. همه چیز بستگی به شرایط کشور دارد. اگر گفته‌شده دانشگاه‌های علوم پزشکی در خرداد باز می‌شوند، این مربوط به وزارت بهداشت است. وزارت علوم هنوز چیزی اعلام نکرده است. درباره امکان ادامه ترم و برگزاری امتحان در دانشگاهی دیگر باید گفت این مسئله منطقی به نظر نمی‌آید، چون دلیلی ندارد دانشگاه دیگری مثلاً دانشجوی دانشگاه شهید چمران اهواز را قبول کند!

جلیلی‌فر در خصوص دانشجویانی که از سامانه‌های دانشگاه به‌ویژه درس‌های انتقاداتی داشتند، گفت: به همکاران اعلام شده مطالب حتماً به‌صورت پاورپوینت و صدای ضبط‌شده باشد؛ یعنی از همه امکانات موجود استفاده کنند. حتی پیشنهاد شد به‌جای سامانه درس‌افزار که صداها را نمی‌توان دادلود کرد و باید در همان سامانه به‌صورت آنلاین شنیده شوند، بیشتر از LMS استفاده کرد که همه دروس در آنجا تعریف‌شده است و مشکل و محدودیتی وجود ندارد. سامانه درس‌افزار، یک سامانه پشتیبان است و بهتر است از LMS به‌عنوان سامانه‌ی آنلاین پیش‌تر استفاده شود.

جلیلی‌فر افزود: طی این مدت به همکاران تأکید شده که فشار بر روی دانشجو زیاد است، شرایط هم شرایط عادی نیست. هم‌اکنون حدود ۲۴۰۰ درس در این سامانه بازگویی شده است. همچنین شرایط بازگویی دروس به استادان اطلاع داده شده و درس‌ها باید شامل صدا، متن، پاورپوینت و... باشند و اگر استاد فقط چند صفحه کتاب را کپی کند و در سامانه قرار دهد، قابل‌بذیرش نیست. محتوای دروسی که اساتید استفاده می‌کنند روزانه توسط دفتر برنامه‌ریزی آموزشی پیگیری و رصد می‌شود. اگر در سامانه مشکلی یا اختلالی پیش بیاید، با استفاده از پشتیبان آن را رفع می‌کنیم.

جلیلی‌فر در ادامه همچنین درباره کارآموزی رشته‌های مهندسی، دامپزشکی و... توضیح داد: کارآموزی‌ها در دانشگاه انجام نمی‌گیرد، خارج از دانشگاه و در شرکت‌ها و ترجمان‌های دیگری است و اگر دانشجو بخواهد به آن مکان‌ها برود و از دانشگاه معرفی‌نامه بخواهد، نامه به آن‌ها داده خواهد شد.

معاون آموزشی دانشگاه شهید چمران اهواز در مورد این خبر که ممکن است دانشگاه‌ها در خردادماه، یعنی پس از ماه مبارک رمضان بازگشایی و امتحان‌ها بلافاصله برگزار شوند، گفت: می‌توان با اطمینان گفت با توجه به اوضاع فعلی احتمال باز شدن دانشگاه در خرداد تقریباً محال است، زیرا خوابگاه‌ها باید آماده‌گی لازم را برای ورود دانشجو در خرداد داشته باشند تا امتحان‌ها در آن زمان برگزار شود. ولی الآن شرایط بحرانی است و به فرض بازگشایی دانشگاه در خردادماه، می‌توانیم امتحان‌ها را به تیرماه موکول کنیم که البته این بستگی به تصمیم جمعی و نظر هیئت‌رئیس دانشگاه دارد ولی احتمال عملی بودن آن کم است.

جلیلی‌فر در مورد سختگیری برخی از اساتید در کلاس‌های مجازی از نظر حضورغیاب، امتحان و... گفت: این موضوع حتماً پیگیری می‌شود، زیرا ما در شرایط بسیار سخت و بحرانی کار می‌کنیم و فشار روی دانشجویان و مجموعه‌ی کشور زیاد است. باید نوفعات را متناسب با شرایط کنیم و نمی‌توان بر اساس ایده‌آل‌ها عمل کرد. بنابراین با توجه به شرایط و فشاری که روی دانشجو و استاد است، مدرسان باید آزمون‌ها را متناسب با شرایط موجود طراحی کنند و همکاری لازم را انجام دهند.

جلیلی‌فر در پاسخ به این سؤال که آیا تعداد جلسات کلاس‌های مجازی مانند کلاس‌های حضوری است، گفت: به استادان گفته‌شده که تعداد جلسات مجازی همانند تعداد جلسات حضوری باشد. قیبل از این بحران حدود ۴ یا ۵ جلسه از کلاس‌ها به‌صورت حضوری تشکیل‌شده بود و الآن حدود ۱۱ جلسه دیگر باید برگزار شود. البته اگر محتوای بیشتری را درس می‌دهند، حداقل آن را در امتحان لحاظ نکنند.

معاون آموزشی و تحصیلات تکمیلی دانشگاه شهید چمران اهواز در پایان گفت: از دانشجویان تقاضا دارم از تنش‌هایی که بعضاً در فضای مجازی ایجاد می‌شود، دوری کرده و شرایط بحرانی را درک کنند. چنانچه دانشجویان پرسش یا انتقادی دارند، به صورت شخصی از طریق تماس یا پیام با من یا دکتر اسفندیاری در میان بگذارند.

بنا به این گزارش، این مصاحبه به کوشش انجمن اسلامی دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز، به‌صورت زنده در شبکه اجتماعی اینستاگرام صورت گرفت و محمدعلی دهقانپور، نماینده دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز و عضو شورای مرکزی انجمن اسلامی در این مصاحبه با دکتر جلیلی‌فر به گفت‌وگو نشست.



### دکتر یداله زرگر:

### اختلال اضطراب بیماری (خودبیمارانگاری) در شرایط انتشار ویروس کرونا

### دکتر رضا شیخه: کرونا چالش خانمان سوز یا فرمتی زندگی ساز

دکتر رضا شیخه مدرس گروه علوم تربیتی دانشگاه شهید چمران اهواز گفت: در دوران شیوع ویروس کرونا جامعه در حال تجربه کردن سبکی از زندگی است که ظاهراً نه عادی و نه طبیعی است.

دکتر شیخه افزود: «هستی مطلق است»، «هستی هماهنگ و منظم عمل می‌کند»، «انسان ذاتاً موجودی اجتماعی است»؛ این‌ها گزاره‌هایی آشنا هستند که زندگی‌مان را سامان می‌بخشند. اما، اخیراً ویروس کرونا با به چالش کشیدن این گزاره‌ها نظم حاکم بر زندگی‌مان را بر هم زده و نظم جدیدی برپا کرده است. وی ادامه داد: کرونا فکرم‌ان را به جاهای دیگری برد، به تغییراتی که رخ داده است. بسیاری از باورهایمان را که گویی بدیهی هم بودند به سخره گرفت و توجه‌مان را به سمت مسائلی کشاند که پیش از این نه طبیعی بودند و نه عادی. برای یک ایرانی چقدر غیرعادی بود، دست ندادن و روبرویی نکردن! چقدر نامعقول و نامتعارف بود، انسان، این حیوان اجتماعی، به خانه نشینی (قرنطینه) دعوت شود و از دید و بازدید، از مرادها اجتماعی منع گردد!

عضو هیات علمی دانشگاه شهید چمران اهواز، معتقد است: کرونا به عنوان وضعیتی استثنایی امور عجیب و غیرعادی را به اموری عادی مبدل ساخت. با همان سرعت انتقالش در این مدت کم تأثیر خود را بر تغییر عادات رفتاری، ذهنی و احساسی مان گذاشته است. از ورزش کردن گرفته تا رفتن به سوپر مارکت، راه رفتن، رانندگی کردن، سفر کردن و بسیاری از فعالیت‌های دیگرمان همه و همه تحت تأثیر این ویروس هستند.

شیخه، می‌افزاید: می‌توان گفت ما در حال تجربه کردن سبکی از زندگی هستیم که ظاهراً نه عادی است و نه طبیعی. یک سبک زندگی با نظم، قواعد و نیروهای خودش. گرچه به نظر می‌رسد سبک زندگی کرونایی دوام زیادی نخواهد داشت، اما این سبک زندگی موقت به شیوه‌های خاص خود در حال برپا ساختن اذهان، افکار و رفتارمان است.

وی بایمان اینکه وضعیت‌های استثنایی همچون کرونا پیامدهای منفی و مثبت خاص خودشان را به همراه دارند، اظهار کرد: به عنوان مثال، کرونا چشم‌ها و گوش‌هایمان را بر ناهماهنگی و عدم اطمینان هستی یاز کرد و به ما فهماند که این هستی در هر لحظه آماده است موج تفسیر را بر سر هرکسی بپرازد که فکر می‌کند می‌تواند در مورد هر چیزی به انسان اطمینان بخشد.

عضو هیات علمی دانشگاه شهید چمران اهواز، بیان کرد: این ویروس از سویی، یقین ما را دربراره «ذات اجتماعی انسان» به چالش می‌کشد و وادارمان می‌کند تا به مشروری بودن انسان بیندیشیم! و از سوی دیگر، به شکلی مناقض به انسان یادآوری می‌کند که «باید از جامعه دفاع کرد»؛ در واقع، از سویی، «دیگری» را همچون شز مطلق پدیدار می‌سازد و انسان را به انزوا و فروتنی در فردیت خویش فرامی‌خواند و از سوی دیگر، سبب می‌شود که انسان از سر جبر هم که شده «دیگری» را در پیوند با خویش ببیند؛ زیرا بیماری با برگ «دیگری» به برگ با دست کم بیماری «من» می‌آیند.

شیخه بر این مساله تأکید دارد که کرونا باعث می‌شود از نگاهی متفاوت بر خوردار شویم و می‌تواند به مثابه نیروی مولدی عمل نماید که در تفکراتمان نسبت به موضوعات و مسائلی که زندگی‌مان را بر پایه آن‌ها شکل داده بودیم، بازنگری کنیم و به شیوه‌ای انفرادی و عمیق‌تر پیرامون آن‌ها به تفکر بپردازیم.

وی در پایان اشاره می‌کند که پدیده‌هایی همچون کرونا می‌تواند کمک کند که در کنار زیبایی‌های هستی، کمبودها و محدودیت‌ها و رشتی‌های آن را نیز ببینیم. از این رو، ویروس کرونا می‌تواند منجر به آگاهی و هوشیاری‌مان شود، این آگاهی می‌تواند راه‌های بخش باشد و به نیرویی انتقادی برای دوری جستن از پستی‌های هستی و روبرو شدن عینی‌تر و واقع‌بینانه‌تر با واقعیت مبدل شود.

این اختلال در واقع هراس از احتمال بیمار بودن است. فرد مبتلا به این اختلال مشغولیت فکری مداوم به داشتن یا احتمال ابتلا به یک بیماری طبعی جدی تشخیص داده نشده را دارد. هیچ‌گونه علامتی وجود ندارد یا اگر وجود دارد شدت آن بسیار اندک است. اگر یک عارضه پزشکی دیگر وجود داشته باشد با احتمال به وجود آمدن یک عارضه پزشکی بسیار زیاد باشد (مثال، سابقه بیماری از اعضای خانواده و یا شیوع ویروس کرونا) اشتغال ذهنی فرد به‌طور آشکار افراطی یا نامتناسب با شدت بیماری یا احتمال آن است.

اگر اضطراب و نگرانی عملکرد فرد را مختل نکند، یک اضطراب عادی محسوب می‌شود. بخصوص در شرایط انتشار ویروس کرونا اغلب افراد کم‌وبیش دچار نگرانی از ابتلا به این بیماری می‌شوند؛ اما اگر اضطراب شدید و ادامه‌دار باشد و باعث اختلال در عملکرد فرد شود از جمله اشکال در تمرکز، بی‌قراری، خلق نامنظم، کیفیت پایین خواب، اشکال در اشتها و سیستم گوارشی شود، می‌توان گفت احتمالاً فرد دچار «اختلال اضطراب بیماری» شده است.

ممکن است بسیاری از افراد گاهی احساس کنند که مبادا دچار ویروس کرونا شده باشند. در مقایسه باحالت عادی گستره این فکر خیلی بیشتر است که عادی به نظر می‌رسد. اینکه یک نفر نگران مبتلا به ویروس باشد به معنای خودبیمارانگاری و اختلال اضطراب بیماری نیست. در شرایط کرونایی افراد به علائم گذرای خود همچون تکرسه و گلودرد حساس‌تر می‌شوند.

کسانی که دچار اضطراب هستند (یا مضطرب نیستند)، توصیه‌های پزشکی را مدنظر قرار دهند و در منزل یا مکان‌های خلوت و مطمئن فعالیت بدنی داشته باشند چراکه می‌تواند اضطراب را کنترل کند و سیستم ایمنی بدن را تقویت کند. همچنین مصرف شیرینی‌ها را به حداقل برسانند چون سیستم ایمنی را ضعیف می‌کند. در پژوهش‌های آزمایشگاهی نشان داده شده است افراد در شرایط پر استرس خوردن شیرینی، چربی و غذاهای شور را افزایش می‌دهند که توجه به تفسیر سالم در این شرایط اهمیت بیشتری دارد.

مطالعه، گفتگو، بازی و شوخی اعضای خانواده یا یکدیگر، می‌تواند در کنترل اضطراب تأثیرگذار باشد. افرادی که دچار اضطراب هستند بهتر است با دیگر افراد خانواده یا دوستان درباره اضطراب خود صحبت کنند (هرچند مراقب ابراز نرس و اضطراب در حضور کودکان باشند زیرا ممکن اثرات مخربی بر آن‌ها بگذارد). بهتر است افراد از فضای مجازی کمتر استفاده کنند، اخبار غیر مستند را دنبال نکنند زیرا این عوامل باعث افزایش اضطراب می‌شود. در صورتی استرس، موجب تضعیف سیستم ایمنی افراد می‌شود که عامل استرس‌زا طولانی‌مدت باشد، ادراک تهدید شدیدتر باشد، حس کنترل، تاب‌آوری، خوشبینی، هوش هیجانی و حمایت اجتماعی کمتر باشد؛ اما در شرایط عکس عوامل گفته شده استرس آسیب‌زا نیست. همچنین در صورت تداوم اضطراب شدید مشاوره تلفنی با روانشناس توصیه می‌شود.





## دکتر امیدیان: با اضطراب ناشی از کرونا چه کنیم؟

این روزها شاهد واکنش‌های مختلف به شیوع ویروس کرونا در محیط‌های اجتماعی، فضای مجازی و خانواده‌ها هستیم. دنیروز ناتوایی محل را دیدیم که با دهمایی و بی‌تفاوتی از عرض خیابان می‌گذشت و با موبایلش مشغول به کار بود. سری به خودپرداز زد و برگشت. با خود فکر کردم من نان‌های خودم را از دست او می‌گیرم!

در قضایای پدیری که ماسک داشت، پسر ۵ ساله‌اش را همراهش آورده بود، پسر بر زمین افتاد و او شیشه محلول ضدعفونی کننده را برداشت و به دستش زد. در گوشه و کنار خیابان یاد دستکش‌های یک‌بارمصرف را جابه‌جا می‌کرد. راننده اتنسی با ماسک و دستکش یک مسافر بی‌خیال را که گوشته‌های خریداری شده‌اش را روی صندلی عقب گذاشت و به‌ظاهر هیچ‌گونه نگرانی درباره کرونا نداشت را برای رساندن به مقصد سوار کرد.

در خانه اخبار ساعت ۱۴ خبر از مرگومیر و شیوع تازه می‌داد. در شبکه اجتماعی یک فیلم راه انتقال کرونا از نان را نشان می‌داد و توصیه می‌کرد آن‌ها را در فریزر نگهداری و بعد گرم کنیم. یک خبر امیدبخش از پیدا شدن واکسن کرونا در آمریکا دست به‌دست می‌شد. من هم یک مقاله بلند نحوه رفتار با کرونا را که یک دانشمند چینی نوشته بود و چند ایرانی ترجمه کرده بودند و گروه استادان دانشگاه شهید چمران اهواز به اشتراک گذاشته بود برای برخی از آشنایان فرستادم. همسر ناموقت دارد فضا و روی میزها را ضدعفونی می‌کند. فکر می‌کند فلان پلاستیک و یا وسیله ممکن است ناقل ویروس باشد و دست‌به‌کار می‌شود. خلاصه اینکه کرونا بر فکر، زندگی و رفتار، سیاست و حتی مسائل دینی سایه افکنده است.

با این مقدمه تکلیف ما در مقابل کرونا چیست؟ همسر من که دائم نگران است و ضدعفونی می‌کند رفتار درستی دارد یا نانوای بی‌خیال محل ما؟ در مواجهه با یک پدیده خطرناک مانند بیماری و مرگ اگر ترس و نگرانی نبود و همه مثل نانوای محل فکر می‌کردند تا به حال باید نسل بشر منقرض می‌شد. ترس بیک واکنش فطری و زیستی به پدیده‌هایی است که زندگی انسان را تهدید می‌کند. ولی اضطراب قدری پیچیده‌تر است. معطوف به آینده است و فرد به پیامدهای احتمالی یک رویداد فکر می‌کند. در این شرایط فکر نیرومندتر از عمل ما را زمین‌گیر می‌کند و منجر به هشدارهای کاذب به پدیده‌ای بی‌خطر می‌شود. فکر درگیر پیش‌بینی‌های گرفتاری به کرونا می‌شود. اگر در اثر کرونا می‌میرم من هم مانند این جنازه‌ها در تنهایی دفن می‌شوم. همه از من فاصله می‌گیرند. خانواده‌ام پس از من چه سرنوشتی دارند؟ ... آن واکنش فطری که قرار بود ما را در مواجهه با خطر باری دهد خودش به یک عامل تهدید سلامتی تبدیل می‌شود. در واقع تفاوت واکنش افراد مختلف به کرونا بستگی به میزان هشدار دارد که سیستم روانی آن‌ها بر اساس تجارب قبلی یا تجارب نیابتی که از فیلم‌ها و رسانه‌ها دریافت کرده‌اند، از خود نشان می‌دهد.

در این شرایط آگاهی از کارکرد این سیستم مهم است. اگر شما این هشدار را جدی گرفته‌اید و کرونا را یک خطر بزرگ می‌دانید (که بر اساس شواهد یک خطر جدی است) باید بدانید که مراقبت از سیستم هشدار یعنی سطح ترس و اضطراب یک راهکار مهم است. از یک تا ۱۰۰ به اضطراب خود از ابتدا به کرونا نمره دهید. فرض کنید مانند من نمره ۲۰ دهید. چه دلیلی دارید که احتمال ابتلای شما ۲۰ است؟ میزان رفت‌وآمد و کنترل شما بر رفتارهای بهداشتی شخصی شما چه میزان است؟ تا چه حد به دلیل بیماری‌های زمینه‌ای در معرض خطر هستید؟ برای آن‌ها چه اقدامی کرده‌اید؟ چگونه اطرافیان را برای این موضوع آماده کرده‌اید؟ این‌ها پاسخ‌های منطقی به ترس زیستی و فطری و واکنش‌هایی طبیعی

هستند. دست‌به‌کار شوید. اجازه ندهید اضطراب سنخ درجه‌ای بالاتر از ۵۰ را نشان دهد. اگر نمره اضطراب شما بالا است به نقش سیستم هشدار و جایگاهش در زندگی توجه کنید.

شما ممکن است هرگز درگیر کرونا نشوید ولی اضطراب بالا حتماً برای شما مشکل درست می‌کند. به موضوعات دوست‌داشتنی و فعالیت‌هایی که همیشه برای انجام آن‌ها به دنبال فرصت بودید، فکر کنید. زمان‌های تازه‌ای را بخوانید. اگر دانشجوی هستید تکالیف ناقص را تکمیل کنید و اگر استاد هستید فرصت خوبی برای تکمیل مقاله است. اگر خانه‌دار هستید هنر آشپزی شما محزه می‌کند. مواظب آن‌هایی باشید که از اضطراب شما سکه می‌سازند. داروی جملی می‌فروشند. ماسک را چند برابر می‌فروشند و برای ترس‌های شما برنامه دارند. اجازه ندهید ترس شما که قرار بود ابزار نجات شما باشد ابزاری برای آسیب به شما به دلیل افکار نگران‌کننده باشد. توصیه کلی من مراقبت از سطح اضطراب و کارکرد آن است. زندگی در حال و استفاده از فرصت‌های موجود است. می‌توانید با رعایت بهداشت پیاده‌روی در محله‌های بدون ازدحام داشته باشید. ضمن رعایت موازین بهداشتی از طبیعت بهاری این روزها استفاده کنید. اگر شما هم پیشنهاد بهتری دارید به این فهرست اضافه کنید.



## دکتر کیومرث بشلیده: بررسی رابطه استرس‌های آموزش مجازی با ابعاد سلامت روانی دانشجویان

پژوهشی که از نظر می‌گذرد درصدها است تا تأثیر علیسی فشارزاهای آموزش مجازی را بر چهار بعد از سلامت روانی (خودبیمار انگاری، اضطراب، افسردگی و اختلال در کارکرد اجتماعی) در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز بیازماید. داده‌های این پژوهش با نرم‌افزار پرس‌لاین و به‌صورت آنلاین از کلاس‌های مجازی تهیه شده است.

استرس بخش بالافطری از زندگی هر انسانی است و به‌سادگی نمی‌توان از آن اجتناب کرد. مردم روزانه با محرک‌های استرس‌زای فراوانی در موقعیت‌های اجتماعی روبرو می‌شوند که محیط آموزشی یکی از موقعیت‌های اجتماعی است که بعد انسانی وجودی انسان در آن مبتلور می‌شود. شیروم استرس را این‌گونه تعریف می‌کند: زمانی که فرد درک کند تقاضای محیطی از استعداد و قابلیت‌های او فراتر هستند احساس استرس می‌کند. مشابه آن، سلیه (۱۹۷۶)

استرس را یک عدم تعادل میان استعدادهای فرد و تقاضاهایی که از او می‌شود تعریف می‌کند. در ذیل برخی از نظریه‌ها پیرامون استرس و اثر آن بر سلامت بررسی می‌شود اما قبل از هر چیز باید گفت که تمام استرس‌ها نه خوب هستند و نه بد. برای مثال سلیه (۱۹۷۶) در اولین پژوهش خود مروری استرس، دو طبقه از فشارزاهای تحت عنوان استرس‌های بد و استرس‌های مطلوب مفهوم‌سازی کرد. استرس مطلوب، فرد را برای مقابله و تکاپو آماده می‌کند و می‌تواند پیامدهایی از قبیل افزایش بهره‌وری و خلاقیت تولید نماید. جالب این است که زندگی بدون وجود محرک‌های استرس‌زای مطلوب می‌تواند فشارزا باشد. بر خلاف آن، وقتی که فرد ادراک کند هیچ توانایی در کنترل رویدادهای استرس‌آور را ندارد، استرس بد شرایط ناساعدی را برای انسان ایجاد می‌کند.

هر چند که هر فردی در مقابل استرس پاسخی از خود نشان می‌دهد ولی واکنش افراد به استرس کاملاً متنوع است. برای مثال، حتی در سطوح فیزیولوژیکی، برخی افراد وقتی با استرس مواجه می‌شوند نرخ ضربان قلب آن‌ها افزایش پیدا می‌کند

در صورتی که برخی دیگر ممکن است دچار سردرد تنشی یا اقباض و احساس فشار در معده به آن‌ها دست دهد (جانسون، کولینی و پترسون، ۱۹۹۶).

عوارض فشارزاهای بسته به حد و مژمن بودن آن‌ها متفاوت هستند. در یک موقعیت پاسخ‌دهی به استرس حاد، حالت برانگیختگی یا اضطراب فرد به شدت افزایش می‌یابد و سپس به تدریج کاهش پیدا می‌کند. برای مثال، فرد ممکن است استرس حادی در پاسخ به یک شرایط منفی از قبیل داغ‌دیدگی غیرقابل انتظار یا شکست عاطفی را تجربه کند. در این حالت استرس حاد، می‌تواند احساس فراینده‌ای از برانگیختگی و پاسخ‌های فیزیولوژیکی از قبیل خشکی دهان، اسهال، ضربان قلب یا حتی مشکلات شناختی را ایجاد کند (گوپتیون، ۱۹۹۸). اکثر افرادی که یک واکنش حاد

به استرس را تجربه می‌کنند انتظار می‌رود بعد از یک دوره زمانی کوتاه به زندگی عادی خود برگردند. استرس مزمن: وقتی که واکنش‌های درونی به‌طور مداوم با شرایط بیرونی در مواجهه باشند توانایی مقابله با آن موقعیت‌ها در فرد کاسته می‌شود و شرایط مذکور تولید استرس مزمن می‌نمایند (اوی، ۱۹۹۸). بر خلاف استرس حاد که برگشت به حالت نرمال در زمان کوتاهی اتفاق می‌افتد، علایم استرس مزمن به صورت پایدار و به شکل نشانگان‌های روان‌شناختی و جسمانی از قبیل فشارخون، اختلالات خواب، بیماری‌های قلبی عروقی، تمرکز ضعیف، واکنش در خود فرورفتن و افسردگی ظاهر می‌شوند (کوپر و پاپین، ۱۹۸۸؛ میتسر، ۱۹۹۹). علاوه بر آن، استرس مزمن به مرور زمان سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کند. فعالیت مکرر سیستم ایمنی بدن برای محافظت ارگانیسم از آسیب، موجب تضعیف سیستم ایمنی می‌شود.

دانشمندان تروفیولوژیست مکانیزم علینی ارتباط میان استرس‌ها با افسردگی و اضطراب را شناسایی کرده‌اند. دانشمندان دریافته‌اند اولین پاسخ به استرس زمانی که ادراک می‌شود در مغز رخ می‌دهد. مواد شیمیایی سروتونین و اندرالین در سولول‌های عصبی آزاد می‌شود و مناطقی از مغز را که درگیر یادگیری، حافظه و تنظیم هیجانات است را درگیر می‌کند.

پژوهش‌های جدید گواہ آن است که استرس‌های طولانی مدت می‌تواند ساختار مغزی را تغییر دهد و این تغییرات به همراه عوامل دیگر زمینه‌ساز بیماری‌های روانی گردد.

در کنار این دیدگاه‌های نظری، پژوهش‌های تجربی و میدانی فراوانی انجام شده است که اثر مخرب استرس‌ها را بر سلامت روانی تأیید می‌کند. به‌طور مثال پاسکو، هنریک و پارگر (۲۰۱۹) نشان دادند که استرس‌های تحصیلی می‌تواند باعث کاهش پیشرفت و انگیزه تحصیلی شود و نرخ ترک تحصیل و افسردگی و اضطراب را افزایش دهد. بررسی منظم ۱۳ پژوهش توسط رییسرو و همکاران (۲۰۱۷) نشانگر است که دانشجویانی که از استرس‌های آموزشی رنج می‌برند از کیفیت زندگی و بهرستی روان‌شناختی پایینی برخوردارند. برخی از پژوهشگران نیز به رابطه دو جانبه میان فشارزاهای آموزشی با سلامت روان اشاره کرده‌اند. در نهایت باید اذعان کرد که استرس‌های آموزشی طیف وسیعی از مسایل روانشناختی (افسردگی تحصیلی، بدبینی، اختلالات خلقی، مشکلات بی‌خوابی و...) و ناهنجاری‌های رفتاری (ترک تحصیل، سوءصرف مواد و دیگر رفتارهای پرخطر) را تحت تأثیر قرار می‌دهد. هدف از انجام این تحقیق این بود که این فرضیه را که استرس‌های آموزشی مجازی ابعاد سلامت روانی را متأثر می‌سازد، بیازماید. طرح تحقیق از نوع همبستگی و روش تحلیل با شیوه مدل‌بندی معادلات ساختاری است که با نرم‌افزار Amos21 تحلیل شده است. نتایج حاصل از روابط ابعاد استرس‌های آموزشی مجازی و ابعاد سلامت روانی با متغیرهای مکنون مرتبط با خود و همچنین روابط ساختاری میان این دو دسته متغیر در مدل ذیل نمایش داده شده است.

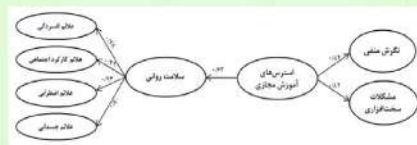
همان‌طور که در مدل مشخص است ابعاد استرس‌های آموزشی مجازی (بعد نگرش منفی و بعد سخت‌افزاری) با متغیر مکنون خود فویا همبسته هستند. برای آگاهی یافتن از این ابعاد چند گویه از آن‌ها ارائه می‌شود. در بعد نگرش منفی گویه‌های از قبیل (بذترین تجربه آموزشی من همین آموزش مجازی بوده است، آموزش مجازی را سودمند نمی‌دانم، آموزش مجازی بیشتر از فرصت‌های خانگی اعصابم را بهم ریخته، هر وقت به فکر رفتن به سراغ آموزش آنلاین می‌افتم، حالم گرفته می‌شود، آموزش مجازی نگرش من را نسبت به علم و دانشگاه تضعیف کرده است) و در بعد سخت‌افزاری استرس‌های آموزشی مجازی گویه‌هایی از قبیل (سرعت‌پایین نت دانلود فایل‌ها با مشکل مواجه می‌کند، سرعت‌پایین اینترنت کلافه‌ام کرده است، قطع مکرر اینترنت در آموزش مجازی روحیه‌ام را فرسوده کرده است، نداشتن امکانات لازم برای آموزش مجازی به‌سختی تگرام کرده است) را شامل می‌شود. لازم به توضیح است که باز عاملی هیچ یک از این گویه‌ها بر عامل زیربنایی خود کمتر از ۰/۶۲ نمی‌باشد که این نشانگر انسجام ماده‌ها با عامل‌های مرتبط با خود هستند. ارتباط میان سازه‌ی استرس‌های آموزشی با متغیر مکنون سلامت روانی برابر با ۰/۲۶۳ = و ضریب تعیین آن ۰/۲۴۴۰ = می‌باشد. این نتایج نشان می‌دهد که ۴۰ درصد تغییرپذیری در نمره‌های سلامت روانی ناشی از تغییرپذیری در نمرات استرس‌های آموزشی مجازی است. اگر به جمله‌ای که بیان شد دقت شود، مفهوم علیت از آن ادراک می‌شود؛ اما دو انتقاد به این تبیین علینی وجود دارد که سعی می‌شود به آن‌ها پاسخ داده‌شده.

۱. ممکن است درجه‌بندی مفهومی متغیرهای مستقل وابسته زیاد باشد و نتوان آن‌ها را مستقل و وابسته قلمداد کرد و با حتی ممکن است تغییرپذیری نمرات متغیر مستقل ناشی از تغییرات متغیر وابسته باشد.
۲. شاید متغیری وجود داشته باشد که هم‌پراشی هر دو دسته متغیر حاضر را تبیین کند اما در این تحقیق به کار گرفته نشده است.

در پاسخ به اشکال اول باید گفت که تحلیل عوامل تألییدی اعتبار افتراقی سازه‌های پژوهش را مناسب می‌داند و از طرفی تحلیل عوامل مبتنی بر عامل پایی محورهای اصلی نشان می‌دهد که هیچ یک از ماده‌های استرس‌های آموزشی مجازی حتی با نقطه برش ۰/۲۵ - با عامل‌های سلامت روانی آمیختگی و باز عاملی ندارد. این مطلب نشانه‌ی ی‌بازری از تغییرپذیری نمرات سلامت روان دانشجویان از تغییرات در نمرات استرس‌های آموزشی آنان است. مزید بر آن، دیدگاه نظری پژوهشگر است که عاملیت استرس‌ها را بر سلامت روانی می‌پذیرد. در خصوص اشکال دوم چیز زیادی نمی‌توان گفت، برای این که این دلیل در همه پژوهش‌ها قابل اقامه است.

در نهایت و با استنتاج از این پژوهش می‌توان با تلخ کاسی اظهار کرد که استرس‌های آموزشی مجازی ۴۰ درصد برای دانشجویان نشانگان‌های روان‌شناختی ایجاد کرده است؛ و یا به بیان دیگر به منظور تقریب به ذهن حدوداً ۴۰ درصد سلامت روانی دانشجویان تحلیل رفته است.

شایسته توضیح است که پژوهشگر متخصص مدیریت آموزشی نیست تا در زمینه سنده‌مندی آموزش مجازی و شان دانشگاه به استعرا فعالیت‌های آموزشی بپردازد. نتایج این پژوهش می‌تواند اطلاعات روان‌شناختی بیشتری از فراگیران برای مسئولین مرتبط فراهم کند تا آن‌ها را در زمینه صدور آیین‌نامه‌ها و مقررات آموزشی این دوره به‌رانی پاری نماید.



## ◀ دکتر عبدالزهرا نعمانی: رابطه بین فرهنگ و پیشگیری از بیماری کرونا

دکتر عبدالزهرا نعمانی عضو هیات علمی دانشگاه شهید چمران اهواز گفت: با توجه به این که ناهم‌حالی دارو و یا واکنشی برای درمان و پیشگیری از بیماری کرونا در سراسر دنیا ساخته نشده است بنابراین تأکیدها بر تغییر رفتار افراد بر مضمون ماندن از این بیماری است.

وی با اشاره به اینکه رفتار تا حدود زیادی تحت تاثیر فرهنگ حاکم بر جامعه است، بیان کرد: به طور کلی فرهنگ مجموعه‌ای از باورها، ارزش‌ها و باید‌ها و نباید‌هایی است که افراد یک جامعه به آن پایبندند و آن‌ها را مورد ارج قرار می‌دهند.

عضو هیات علمی دانشگاه شهید چمران اهواز با تأکید بر این مسأله که یکی از مهم‌ترین تجلیات فرهنگ یک جامعه در رفتار افراد آن جامعه متبلور می‌شود با طرح این سؤال که فرهنگ جامعه ما چگونه می‌تواند در کاهش یا افزایش میزان ابتلا به بیماری کرونا تأثیر گذار باشد؟ اظهار کرد: بنا به گفته متخصصان علوم پزشکی سه عامل اساسی فاصله‌فیزیکی، استفاده از ماسک و شستن‌شوی مرتب دست‌ها می‌تواند در پیشگیری از کرونا موثر باشند که در هر سه مورد مردم کشور ما از زیرساخت‌های فرهنگی مناسبی برخوردار نیستند و این موضوع ممکن است مشکلات بسیار جدی ایجاد کند.

نعمانی، افزود: برای مثال دانشمندان چینی پی بردند که یکی از عوامل مهم موفقیت آن‌ها در کنترل این بیماری فرهنگ استفاده از ماسک می‌باشد. چینی‌ها در استفاده کردن از ماسک هیچ گونه مقاومتی نشان نداد بلکه از آن استقبال کردند چون قبل این بیماری ماسک زدن به عنوان یک رفتار بهداشتی برای پیشگیری از بیماری‌های مختلف جزو عادت‌های فرهنگی آن‌ها تبدیل شده است.

وی، ادامه داد: این موضوع در کشورمان هنوز به صورت جدی موردبازرسی قرار نگرفته است و جای دارد تا علاوه بر در دسترس قرار دادن ماسک برای احاد مردم فرهنگ استفاده از ماسک ترویج‌یابد تا علاوه بر اثر گذری در کاهش این بیماری در کاهش مشکلات بهداشتی دیگر نیز تأثیر گذار باشد.

این عضو هیات علمی دانشگاه شهید چمران اهواز در خصوص موضوع فاصله‌گذاری فیزیکی در زمان شیوع بیماری کرونا، خاطرنشان کرد: مناسبانه فرهنگ اکثر کشورهای شرقی به گونه‌ای است که فاصله فیزیکی مناسب رعایت نمی‌شود. در فرهنگ شرق مانند چینی‌ها عدم رعایت فاصله اجتماعی در روابط اجتماعی باعث شده که بیماری کرونا به راحتی در میان خانواده‌ها و دوستان سرایت پیدا کند.

نعمانی، گفت: نتایج محققان چینی نشان می‌دهد یکی از عوامل مهم سرایت بیماری کرونا در کشورشان همان فرهنگ جمع‌گرایی آن‌ها است که باعث می‌شود به راحتی از ظروف یکدیگر استفاده کنند و یا در حین غذا خوردن کنار هم بنشینند و یا در هنگام غذا خوردن با یکدیگر بلند صحبت کنند که همه این موارد در گسترش بیماری کرونا نقش مهمی داشته است. این موضوع در کشور ما نیز تا حدود زیادی مشاهده می‌شود.

وی، بیان کرد: برای مثال در مراسم بعضی از اقوام با یک طرف نوشیدنی‌هایی به همه افراد تعارف می‌شود و یا در صف‌های مختلف مانند صف نانوايي‌ها و عابر بانک‌ها فاصله فیزیکی لازم رعایت نمی‌گردد؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود که برای عبور از بحران فعلی و نیز بحران‌های دیگر باید مقدمات لازم بر فرهنگ پذیری مردم جهت تغییر سبک زندگی فراهم شود.



## ◀ دکتر رضا شیخه: رسالت فلسفه در مواجهه با کرونا

آینا فلسفه می‌تواند در مواجهه با کرونا رسالتی در پی داشته باشد؟ اگر پاسخ مثبت است آن رسالت چه می‌تواند باشد؟ بر سر این موضوع که وظیفه فیلسوف چیست یا چه باید باشد به هیچ روی، اتفاق‌نظری وجود ندارد. برخی از فیلسوفان کلز فلسفه را در تفسیر جهان خلاصه می‌کنند. برخی دیگر رسالت فلسفه را نه در تفسیر جهان، بلکه در تغییر جهان می‌بینند.

در این بین، گروه سومی هم هستند که کار فلسفه را نه غیب‌گویی می‌دانند و نه لزوماً دگرگونی جهان، بلکه معتقدند که فلسفه به مسئولی‌هایی که پیش روی ما قرار دارد، پرتو و چشم‌اندازی روشن و مناسب می‌افکند. در این معنا، فلسفه وسیله‌ای است که به کمک آن می‌توانیم دلایل مناسب برای اصلاح، تغییر یا حفظ امور را بهتر درک کنیم. زیرا این فیلسوفان می‌گویند هر چیزی را نباید تغییر داد. برخی از امور را باید تحمل کرد و برخی دیگر اموری لذت بخش هستند که می‌بایست حفظ شوند. بدین ترتیب، اینکه رسالت فلسفه در مواجهه با کرونا چه می‌تواند باشد، به این بستگی خواهد داشت که وظیفه فیلسوف را چه بدانیم.

باین حال، در این جستار کوتاه تلاش می‌شود به برخی از دیدگاه‌های مهم فلسفی پیرامون مصائب، بیماری‌ها و بحران‌هایی همچون ویروس کرونا که زندگی انسان‌ها را درگیر خود کرده است، پرداخته شود. همچنین برخی از دلالت‌های آموزشی و روان‌شناختی این دیدگاه‌ها مدنظر قرار می‌گیرد.

اکثر افراد پدیده‌هایی همچون ویروس کرونا، بیماری‌ها و مصائب و بحران‌های دیگر را معادل با ضعف، انفعال، درد و رنج و نابودی می‌دانند؛ زیرا معتقدند در مصائب، بیماری‌ها و بحران‌ها هیچ ارزشی وجود ندارد. می‌توان گفت که زندگی برای این افراد در حالت سلامت خلاصه می‌شود. در نتیجه، هر جا سلامت باشد زندگی نیز آنجا خواهد بود.

در این معنا، مصائب، بیماری‌ها و بحران‌ها اموری بیرون از جریان زندگی قرار می‌گیرند؛ اما برخی از فلاسفه در این باره دگرگونه می‌اندیشند و در پی آن‌اند که جایی نیز برای مصائب و بحران‌ها و ناخوشایندی‌ها در زندگی باز کنند. این فیلسوفان، به دنبال آن‌اند که از دل مصائب و بحران‌ها و ناخوشایندی‌ها نکتاتی را استخراج کنند؛ زیرا باور دارند که خلاصه کردن زندگی در حالت سلامت این توهم را ندادیم می‌بخشد که درد و رنج، ضعف و انفعال، مرگ و زوال در موردست‌ها قرار دارند؛ بنابراین، می‌توان گفت در حالی که برخی به زندگی صرفاً در حالت سلامت می‌نگرند، برخی دیگر زندگی را آمیخته‌ای از سلامت / بیماری می‌دانند.

برخی فیلسوفان بیماری را برابر با ضعف و انحطاط می‌دانند و از این رو در پی فلسفه‌ای هستند که بر سلامت خداکتر تأکید کند؛ بنابراین، هدف درمانی فلسفه آن‌ها مبارزه با انواع مختلف بیماری‌ها خواهد بود. در سمتی دیگر، برخی فیلسوفان موضعی دیگر اتخاذ می‌کنند.

مثلاً سیوران (cioran) فرانسوی، می‌گوید وقتی که ما بیماریم و چیزی نمانده تا مرگ را تجربه کنیم، می‌توانیم به‌طور عینی‌تر و نزدیک‌تری حقیقت وجودی خودمان را مشاهده نماییم. برای مثال، هنگامی که به مرگ نزدیک می‌شویم، در وضعیت قرار می‌گیریم که از بین رفتن بسیاری از توهمات زمان سلامت خود را تجربه می‌کنیم و می‌بینیم که چگونه آنچه به نظر می‌رسید دائمی است، در واقع گذرا و موقت است. او می‌افزاید هنگامی که فرد در شرف مرگ است، ممکن است به این باور برسد که لحظه دم تنها لحظه‌ای است که انسان در اختیار خود دارد.

بنابراین، به باور سیوران اموری همچون بیماری برای فرد تجربه آگاهی اصیل انسانی را به ارمغان می‌آورد. از این رو، نگاه سیوران به بیماری نگاهی مثبت و ایجابی است. لذا، سیوران نهایتاً مرگ را پشت دروازه زندگی رها نمی‌کند، بلکه آن را به عرصه زندگی وارد می‌سازد. بدین ترتیب، ماهیت زندگی از نظر سیوران فقط شامل حالت سلامت نبوده، بلکه امراض و بیماری‌ها را نیز در بر می‌گیرد؛ بنابراین، همان‌طور که سیوران با واژگرن بیماری‌ها به عرصه زندگی به آن‌ها شانی فلسفی می‌دهد و از آن برای اثبات این امر استفاده می‌کند که احساسی بی‌یون زندگی چقدر توهم آلود بوده است. وقت آن است ما نیز در نگاهمان به زندگی تجدیدنظر کنیم و برداشتمان از زندگی را به امور عادی و خوشایندها محدود نسازیم، بلکه در تفسیر و تطبیلمان از زندگی جایی نیز برای اوضاع غیرعادی و ناخوشایندها بازکنیم.

باید در نظر داشته باشیم که در زندگی سختی و آسانی، سلامت و بیماری، امور عادی و غیرعادی، خوشایندها و ناخوشایندها باهم هستند.

انحاذ چنین رویکردی می‌تواند دلالت‌های آموزشی و روان‌شناختی مهمی در پی داشته باشد. به لحاظ تربیتی دلالت مهم این

این نگاه آن است که با توجه به پویایی تغییرات کلی در اوضاع و احوال زندگی آدمی و آگاهی از این مسئله که حوادث و پیشامدهای نامطلوب، زندگی را دچار تغییر و تحول می‌کند.

معلمان ضمن اینکه خودشان را به چنین دانشی مجهز می‌کنند، می‌ایست به تحوی واقع‌بینانه پیرامون ماهیت جهان و به تبع آن ماهیت زندگی با دانش‌آموزان سخن بگویند. معلمان ضمن عرضه زندگی در کلیتش به دانش‌آموزان، به آن‌ها می‌آموزند که چگونه با این دشواری‌ها مواجه شوند و به آن‌ها آموزش می‌دهند که چگونه مصائب زندگی را تحمل کنند و خود را برای امور پیش‌بینی‌ناپذیر آماده سازند؛ اما اگر زندگی تنها در وضعیت سلامت خلاصه شود و در همین چارچوب نیز آموزش داده شود، آنگاه منجر به بروز مشکلاتی برای دانش‌آموزان خواهد شد. مشکلات زمانی آشکار می‌شوند که دانش‌آموزان در زندگی واقعی خود با چنین مصائب و دشواری‌هایی مواجه شوند. در این هنگام است که در عوض آنکه دانش‌آموزان خود را آماده و مهیای روبرویی با این دشواری‌ها سازند، به مقاومت در برابر آن‌ها پرداخته، از پذیرش آن‌ها سرباز می‌زنند. این خود می‌تواند مشکلات روحی و روانی زیادی برای آن‌ها در پی داشته باشد.

اتخاذ چنین رویکردی، همچنین دانش‌آموزان را قادر می‌سازد که بتوانند امکان شکل‌گیری جهان‌های دیگر را نیز تصور کنند و بتوانند پیرامون چنین جهان‌هایی بیندیشند (جهان‌هایی که تاکنون شکل نگرفته‌اند اما امکان شکل‌گیری آن‌ها وجود دارد). عرضه زندگی از این چشم‌انداز به دانش‌آموزان که بحران‌هایی همچون کرونا هم جزئی از آن‌ها به شمار می‌رود، می‌تواند بسیار حائز اهمیت باشد؛ زیرا ما همیشه در سطحی ملنی و بین‌المللی با هشدارهایی مواجه بوده‌ایم، هشدارهایی پیرامون تخریب محیط‌زیست، انحطاط اخلاق و بحران‌های گوناگون و غیره.

اما این بحران‌ها آن‌گونه که شایسته است جدی گرفته نشده‌اند. شاید دلیل این مسئله آن باشد که بر این نوع نگاه به زندگی (باهم‌بودگی سخنی و آسانی، خوشایندی و ناخوشایندی، بیماری و سلامت) و بر امور نامتعارف و پیش‌بینی‌ناپذیر آن‌طور که باید در مدارس تأکید نشده است، به همین دلیل هم نه توانایی تصور جهانی فاقد اخلاق، جهانی که در آن محیط‌زیست نابود شده باشد را داشته‌ایم و نه آمادگی مواجهه با امور پیش‌بینی‌ناپذیر را. در نتیجه، چنین هشدارهایی جدی گرفته نشده‌اند و ویروس کرونا خود می‌تواند مؤید این امر باشد.

این ویروس بسیاری از امور ناممکن را ممکن ساخت. چه کسی نتوانسته بود چنین جهانی را تصور کند؟ همه ما ویروس کرونا را یک مهمان ناخوانده می‌دانیم؛ زیرا که آن را خارج از مرزهای زندگی مان قرار داده بودیم؛ بنابراین، به نظر می‌رسد وقتی از این منظر به موضوع می‌نگریم که زندگی آمیخته‌ای از خوشایندی‌ها و ناخوشایندی‌هاست و از همین زاویه هم به آموزش آن‌ها پرداختیم، بهتر توانیم، جهانی فاقد اخلاق، جهانی با محیط‌زیست تخریب‌شده، جهانی بدون کلاس‌های حضوری را تصور کنیم. چپ‌ها این امر باعث شود انسان‌ها این هشدارها را نیز جدی بگیرند و در جهت بهبودی جهان پیرامونشان بایستند.

آنچه این نگاه فلسفی عرضه می‌کند آن است که پیش از آنکه مصائب، بلاها و بحران‌ها به سمت ما بیایند و ما را غافلگیر و شوکه کنند یا تجدیدنظر و بازنگری در نوع نگاه به هستی و زندگی‌مان به پیشواز این مسائل برویم. این به پیشواز رفتن به معنای تصور جهان‌های ممکن دیگر و اندیشیدن پیرامون آن‌هاست و نه چیزی دیگر.



**دکتر حسین ملتفت:**  
**ویروس کرونا و مسائل فرهنگی آن**

یکی از اولین تعاریف نسبتاً جامع از فرهنگ در سال ۱۸۷۱ توسط تایلور (E.B. Taylor) ارائه شده است. این مردم‌شناس انگلیسی اعتقاد داشت که فرهنگ عبارت است از مجموعه پیچیده‌ای از علوم، دانش‌ها، هنرها، افکار، اعتقادات، قوانین و مقررات، آداب و رسوم، سنت‌ها و به‌طور خلاصه کلیه آموخته‌ها و عاداتی که یک انسان به‌عنوان عضو جامعه اخذ می‌کند. در یک تعریف ساده اگر فرهنگ را مجموعه‌ای از رفتارهای اکتسابی بدانیم پس بایستی فرهنگ از نسلی به نسل دیگر منتقل شود و کوچک‌ترها از سایر افراد جامعه و بخصوص بزرگ‌ترها رفتارها را یاد بگیرند؛ اما یکی از مسائل و مشکلات جامعه در حوزه فرهنگ انتقال تجارب و آموخته‌های بزرگ‌ترها به کوچک‌ترهاست و در اکثر موارد این موضوع به یک مسئله تبدیل می‌شود که از آن به‌عنوان شکاف بین نسلی یاد می‌کنیم. به‌کل فرایند انتقال فرهنگ و یادگیری آن توسط اعضای جامعه، فرایند اجتماعی شدن گفته می‌شود و به‌طورکلی فرهنگ از این طریق شکل می‌گیرد.

به اعتقاد بنده در ایران شکاف بین نسلی به معنای واقعی آن وجود ندارد و فقط برای چند سال اختلاف‌نظر بین بزرگ‌ترها و کوچک‌ترها وجود دارد ولی با گذشت زمان این اختلافات کم و کمتر می‌شود و در نهایت به حداقل می‌رسد صدای بازار این باور این است که طلی قرن‌ها ما از نظر فرهنگی تغییر محسوس نداشته‌ایم. در حال حاضر که جامعه ما با یک پدیده یا مشکل اجتماعی تحت عنوان ویروس کرونا مواجه است در ابتدا باید دید آیا این پدیده به یک مسئله اجتماعی تبدیل شده است یا خیر؟ دوم اینکه چه ارتباطی بین پیام‌های بهداشتی و اجتماعی که از طرف مسئولین به‌کرات از رسانه‌ها پخش می‌شود با بدنه جامعه یعنی مردم وجود دارد؟ با نگاهی به گزارشات از نقاط مختلف کشور و نگاهی به خیابان‌ها و بازارهای شهرهای مختلف متوجه می‌شویم که هنوز این پدیده در جامعه به یک مسئله اجتماعی تبدیل نشده است و در اینجا دقیقاً اتفاقی که در یک خانواده بین والدین و فرزندان در انتقال فرهنگ و جامعه‌پذیری رخ می‌دهد در جامعه در حال روی دادن است و مردم منتظرند خودشان این مسئله را تجربه کنند تا درک کنند که مسئله‌ای خطرناک است یا مفید و شاهد یک شکاف در این موضوع هستیم. نکته پیداست که در این موضوع مسائل مختلفی دخیل هستند که نباید از آن‌ها غافل شد که یکی از آن‌ها بحث اعتماد بین طرفین است.

در مورد پدیده‌های اجتماعی تا زمانی که پدیده‌ها و مشکلات تبدیل به مسئله اجتماعی نشوند نمی‌توان آن‌ها را حل کرد؛ در اینجا لازم است تعریفی از مسئله اجتماعی ارائه شود تا موضوع بیشتر روشن شود.

مسئله اجتماعی عبارت از وضعیتی است که به نظر تعداد افراد جامعه؛ چه آنان که درگیر مسئله‌اند، یا افراد دیگر که مبتلابه مسئله نیستند، مایه سختی تلقی شود؛ هر چند امکان بهبود داشته باشد. مسئله اجتماعی، هم شامل موقعیت عینی و هم تفسیر ذهنی از وضعیت اجتماعی است که جامعه را در حالت بحرانی قرار می‌دهد. مسئله اجتماعی، شامل بزهکاری نوجوانان، جرم، الکلی بودن مرمز، خودکشی، اختلال روانی، طلاق، تبعیض قومی و گروهی، کمبود مسکن، بی‌کاری، اعتیاد به مواد مخدر و غیره می‌شود (گولد و کولب، ۱۳۸۴: ۷۷۴).

بنابراین در مورد کرونا لازم است ابتدا این پدیده برای مردم به یک مسئله تبدیل شود همان‌طور که در تعریف اشاره شد مسئله اجتماعی دارای دو جنبه است یکی جنبه ذهنی و دیگر جنبه عینی به نظر می‌رسد در جامعه ما فقط در ذهنان و به‌صورت صوری و بخصوص در فضای مجازی کرونا به مسئله تبدیل شده ولی در فضای واقعی هنوز به مسئله تبدیل نشده است؛ یعنی اینکه درک واقعی از این مشکل در جامعه وجود ندارد.

دلیل اصلی این موضوع را می‌توان درگیر نبودن اکثریت جامعه با این مشکل دانست هرچند این موضوع از این جهت که تمام کشورهای دنیا را در بر گرفته از نظر جامعه‌شناسی کاملاً یک مسئله اجتماعی به حساب می‌آید، چرا که افزایش نگرانی‌های عمومی درباره مسائل مختلف اجتماعی، هم از این‌رو که خسارات و صدمات وارده بر پیشر جامعه از ناحیه این گونه مسائل رو به فزونی دارد و هم از آن‌رو که گاهی مقابله با آن نیز روز به روز دشوارتر می‌شود، شناخت علمی و دقیق مسائل اجتماعی را ضروری می‌سازد (رایینگتن و واینبرگ، ۱۳۸۳: ۹).

از طرف دیگر اجتماعی شدن رفتارهای انسانی معمولاً از دو راه امکان پذیر است یکی تبدیل رفتار به ارزش در این روش به خاطر ارزشمند بودن رفتار افراد جامعه از این نوع رفتارها تبعیت می‌کنند مشکل اصلی این روش زمان‌بیر بودن آن است و به‌طور کلی برای فرار گرفتن یک رفتار در زمره امور فرهنگی و پذیرش آن توسط تعداد زیادی از اعضای جامعه به زمان زیادی نیاز دارد و اما روش دوم تبدیل یک رفتار به یک پوشش اجتماعی است.

در مورد ویروس کرونا و الزاماتی که در این رابطه می‌بایست توسط شهروندان مانند در خانه ماندن، رعایت یکسری اصول بهداشتی رعایت فاصله و ... فارغ از اینکه شرایط کلی برای رعایت این امور برای بسیاری از شهروندان فراهم نبوده مثلاً کمبود و یا گران بودن ماسک، مواد ضد عفونی کننده و ... اما رعایت اصولی که نیازی به این امور نداشته باز توسط بسیاری از شهروندان رعایت نشده است که این مسئله به فرهنگ مردم و عدم درک و باور خطرات واقعی این موضوع برمی‌گردد. در این زمینه بخشی از مردم نیز از شایعات پیروی نمودند که پیامدهای ناگواری به همراه داشت از جمله این شایعات استفاده از الکل برای واکسینه شدن در برابر این ویروس بود که این امر باعث شد جان تعداد زیادی از هموطنان را بگیرد، همچنین شایعه استفاده از مواد مخدر مورد دیگری است که پیابند آن در درازمدت مشخص خواهد شد.

با توجه به شرایط پیش آمده بهترین گزینه همان پوشش اجتماعی از طرف افراد و گروه‌های مرجع در جامعه برای رعایت این اصول و ماندن در خانه و به‌موازات آن اجرای برنامه‌های اجباری دولت در کوتاه‌مدت است.

و اما در پایان نکته‌ای که نباید از آن غافل شد این طولانی شدن این پدیده خود می‌تواند زمینه شکل گیری هنجارهای فرهنگی در جامعه ایران و جهان باشد و بنگ سری تغییرات فرهنگی مانند شیوه احوال‌پرسی، رعایت فاصله و در امر آموزش، آموزش مجازی را به دنبال داشته باشد که بسیاری از این امور می‌توانند به‌عنوان پیامدهای مثبت این پدیده از آن‌ها نام برد.



### دکتر سکینه شاهی: کرونا، فرصتی برای بازاندیشی در مورد خانواده

دکتر سکینه شاهی عضو هیات علمی دانشگاه شهید چمران اهواز گفت: کرونا عاشق جمعیت است و برای فرار از دست آن باید به خانه پناه برد و در کنار خانواده به قرنطینه نشست؛ این توصیه‌ای است که متخصصین به عموم مردم می‌کنند.

وی با طرح این سوال که خانه چیست؟ و خانواده کدام است؟ بیان کرد: مفهوم خانه و خانواده طی دورانیهای مختلف زندگی بشو، رنگ و معنای مختلفی به خود گرفته است و متناسب با هر دوره، کارکرد، اعضا و تعداد اعضای خانواده، حلقه‌های قوام بخش، ساختار و روابط بین اعضای خانواده دگرگون شده است.

مشاور رئیس دانشگاه شهید چمران اهواز در امور بانوان و خانواده، اظهار کرد: از خانواده قبیله‌ای و گسترده تا خانواده هسته‌ای و تک‌هسته‌ای و امروزه پدیده ازدواج سفید، بسیاری از مفاهیم و حلقه‌های شکل دهنده خانواده تغییر کرده اند.

شاهی، افزود: اکنون نیز که در حال گذار از دوران مدرن به پست مدرن و به قول تافلر، عصر الکترونیک هستیم و به مدد فناوریهای نوین این گذار با شتاب در حال شدن است، بسیاری از مظاهر و برساخته‌های دوران پیشین از جمله خانواده، در حال سست شدن و رنگ باختن است.

وی، ادامه داد: امروزه بحث از ازدواج برای یک عمر زندگی، حفظ خانواده به هر قیمت، ایثار و از خودگذشتگی برای همسر و فرزندان و گذشتن از آسایش و آسودگی خود، احترام به بزرگترها، حرم خصوصی، تعهد و وفاداری و مفاهیمی مانند اینها، ارزش و اهمیت خود را به‌تدریج از دست داده و خانواده در حال پوست‌اندازی است.

عضو هیات علمی دانشگاه شهید چمران اهواز، تاکید کرد: در این برهه که با ورود کرونا به ساحت اجتماعی، افراد به خلوتگاه خانواده فراخوانده شده اند و فرار است حداقل دو هفته را تنها با اعضای خانواده به سر برند، این سوالات بیشتر و بیشتر ذهن خانواده‌ها را به خود مشغول می‌کند و گزیری از بازاندیشی در جایگاه و کارکرد خانواده در عصر نوین نیست.

شاهی با اشاره به اینکه در فرهنگ ما ایرانیان خانواده از تیرباز از ارزشی شگرف برخوردار بوده است، خاطرنشان کرد: این ارزش مهم با درامیختن با آموزه‌های اسلامی قوت بیشتری یافته است. در این فرهنگ، خانواده از قداست برخوردار است؛ اما این مانع از آن نشده و نمی‌شود که با اندیشه‌های دیدگاه‌های مختلف تماس پیدا نکند و آموزه‌ها و دستاوردهای عصر نوین را در خود راه ندهد.

وی، اضافه کرد: برای نمونه، ارتباطات الکترونیک و شبکه‌های مجازی و اجتماعی در قلب خانواده‌ها رسوخ پیدا کرده و پایه‌های نظم کهن آن را دارند همچون موزانه می‌چرخند. اینکه این وضعیت را مثبت یا منفی بدانیم، بستگی به نوع نگاه ما و میزان مقاومت ما در برابر پدیده‌های نوین دارد. اما آشکار است که دیگر شرایط و وضعیت قبل در خانواده امروز ماندگار نخواهد بود و چنانچه والدین پاسخ‌های مناسبی به پرسش‌هایی همچون پرسش‌های ذکر شده در بالا ندهند، دیری نخواهد پایید که گسست بین نسلی عمق و شدت بیشتری خواهد یافت و ارتباط با نسل جوان دشوارتر از گذشته خواهد شد.

عضو هیات علمی دانشگاه شهید چمران اهواز، گفت: در این شرایط، اجابراهی و الزام‌های رسمی و قانونی، کاری از پیش نمی‌برد و نسل جوان دنباله‌راه‌هایی نوین است. از این رو است که بازاندیشی در مفهوم و کارکرد خانواده امری بسیار خطیر است.

شاهی، اظهار کرد: نکته‌ای که باقی‌مانده امید را در دل ما روشن می‌کند، رفتار اخیر خانواده‌ها از منع حضور فرزندان در مدرسه و سایر اجتماعات است. این حرکت نشان داد خانواده‌ها پیش از دولتمردان به‌سلامت و امنیت فرزندان‌شان می‌اندیشند و منتظر فرامین دولتی نمی‌مانند.

وی بابیان اینکه این رفتار نشان می‌دهد خانواده‌ها به دنبال تدابیری برای حفظ کیان خانواده هستند، افزود: از این رو، الزام به ماندن در خانه و خانواده برای پیشگیری از ویروس کرونا، فرصتی را در اختیار خانواده‌ها قرار داده است تا با در نظر گرفتن مجموعه این شرایط، با نگاهی نو به نقش و جایگاه خود بپردازند.

عضو هیات علمی دانشگاه شهید چمران اهواز، ادامه داد: وقت آنست که والدین بجای تحکم و ارتباطات آمرانه، با اعضای خانواده به گفتگو بنشینند و در این گفتگو، به همه اعضا فرصت ابراز وجود و اظهار نظر بدهند و مشارکت در امور را که لازمه جامعه مردم سالار است، تمرین کنند، با اندیشه‌های نسل جوان بیشتر آشنا شوند و به درک و مفاهمه بیشتر برسند و در نهایت به تعدیل انتظارات خود از یکدیگر بپردازند. وقت آن است که بازاندیشی در تک‌تک حلقه‌های اتصال خانواده بپردازیم و الگوی مناسب خود را در این عصر بیابیم.





**دکتر علی عربی:**  
**فصله‌گذاری اجتماعی در زمان شیوع بیماری کرونا**

در چنین فضایی افکار شروع به مقایسه‌های با خطای فاحش علمی اما نامرئی می‌نمایند و بدین شکل نه تنها نسبت به اجرای دستورات پیشگیرانه مسئولیت‌پذیر عمل نمی‌کنند، بلکه به این نتیجه‌گیری خواهند رسید که مسئله پیش از آنچه باید جدی تلقی شده است. برای مثال مقایسه تعداد مرگومیر حاصل از انفولانزا، تصادفات جاده‌ای، بیماری‌های قفسی و عروقی، تلفات گرسنگی و... بسیاری از موارد این چنینی سبب می‌شود تا حساسیت اخلاقی جامعه نسبتاً برانگیخته نشود، بلکه دچار انحراف و توهم نیز گردد.

این توهمات گاه برای راستی آزمایی‌شان از یافته‌های تجربی نیز برخوردار می‌گردند و افراد با تأکید بر اینکه در میان هیچ کدام از آشنایان و همسایگان‌شان سوزدی از ابتلای به بیماری مشاهده نکرده‌اند، پیش از پیش از مصونیت‌شان نسبت به پاندمی مرگبار کوئید ۱۹ اطمینان حاصل می‌کنند.

البته در این بین نباید تناقضات رفتاری خاص در سیستم حکمرانی را نیز نادیده انگاشت. متأسفانه به دلایلی که در شرایط کنونی قابل درک نیست، دولت تأکید ویژه‌ای در بازنامایی تصمیمات صحیحی که در ارتباط با تعلیلی بسیاری از مراکز و مراسمات داشته است صورت نمی‌گیرد و حتی در رسانه‌ای که به شکل حداکثری تأکید بر آمار ابتلا و مرگ دارد و بواسطه آن دعوت به در خانه ماندن می‌کند، شرایط به نحوی یک‌سویه، کاملاً مطلوب و تحت مدیریت عنوان می‌شود و حتی در شوهایی نوابزیونی همچنان تماشاگران به شکل حداکثری با بهانه‌هایی چون رعایت فاصله و نبستن در یکی از کانون‌های اصلی بیماری (تهران) شرکت می‌کنند و بدین ترتیب مهر تأییدی بر نتیجه‌گیری‌های نادرست بخش قابل توجهی از جامعه زده می‌شود.

حاصل چنین رویکرد درمان‌محوری به یک پاندمی بی‌شک برانگیختگی حساسیت اخلاقی جامعه و برجستگی مسئولیت‌پذیری اجتماعی نخواهد بود.



**دکتر قائدی تشریح کرد:**  
**پراکنش فضایی کروناویروس ۲۰۱۹ در ایران**

عضو هیئت علمی و هسته مشاوره بررسی‌های محیطی و بوم‌شناختی ستاد مقابله با بیماری کرونا دانشگاه شهید چمران اهواز گفت: با توجه به مدت‌زمان حیات ویروس و روش انتشار آن که از طریق فرد آلوده است، مهم‌ترین روش پیشگیری از ابتلا و انتشار ویروس، کاهش تماس افراد با یکدیگر و رعایت نکات بهداشتی پس از تماس با سطوح احتمالاً آلوده است.

دکتر سهراب قائدی عنوان کرد: بیماری کروناویروس ۲۰۱۹ یا کوئید ۱۹ (COVID-19) که به آن بیماری تنفسی حاد آن‌کار-۲۰۱۹ نیز گفته می‌شود، بیماری عفونی است که بیش از هر چیز سیستم تنفسی انسان را مورد حمله قرار می‌دهد.

وی بیان اینکه در مورد کانون انتشار و شرایط انتشار آن مطالب بسیاری از سوی مراجع علمی منتشر شده است، اظهار کرد: با تحقیقاتی که بر روی این ویروس از سوی محققان صورت گرفته و اخیراً سازمان بهداشت جهانی (WHO) آن را منتشر ساخته است، مشخص گردید که شرایط آب و هوایی گرم و خشک منجر به از بین رفتن و نابودی کامل ویروس نمی‌گردد و قابلیت ماندگاری بین ۴ تا ۲۸ روز در محیط‌های مختلف با دماهای بسیار گرم تا بسیار سرد را دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز، افزود: بنابراین، در محیط‌های گرم‌تر و با رطوبت هوای کمتر مدت‌زمان حیات ویروس بسیار کاهش می‌یابد و فعالیت آن نیز بسیار کمتر می‌شود، ولی حیات و فعالیت خود را تا مدت‌زمانی به نسبت کمتر از محیط‌های سرد و یا مرطوب حفظ می‌کند.

امروز پاندمی کوئید ۱۹ ضرورت فاصله‌گذاری اجتماعی را در حوزه عمومی به‌ویژه در شهرها که از تراکم جمعیتی بالایی برخوردار هستند به‌عنوان امری اجتناب‌ناپذیر مطرح نموده است؛ اما در مقابل این سؤال که چه باید کرد تا افراد جامعه ضرورت قبول عدم حضور در امکان عمومی و ماندن در منزل را پذیرا باشند، می‌توان این پرسش را مطرح نمود که چرا علی‌رغم پیام‌ها و تصمیم‌سازی‌های دولت و ابلاغ دستورالعمل‌های مرتبط با آن همچنان در میان بخش قابل توجهی از افراد جامعه (در تمامی طبقات اجتماعی و سنین متفاوت با هر میزانی از تحصیلات، هنوز حساسیت اخلاقی مؤثر در ارتباط با پاندمی کوئید ۱۹ شکل نگرفته است.

البته می‌توان به شکلی یک‌سویه با مخاطب قرار دادن مردم، آن‌ها را نسبت به مسئولیت اجتماعی‌شان مورد سرزنش قرارداد و با آن‌ها را نسبت به سهل‌انگاری در ارتباط با حفظ امنیت جانی سایر اعضای جامعه محکوم نمود؛ اما این تمام داستان نیست. با نگاهی به داده‌های تصویری از بسیاری از کشورهای توسعه‌یافته نیز می‌توان به این امر اذعان نمود صرفاً نمی‌توان تمام بار این نافرمانی را بر دوش مردم‌مهاد که چنین تبیینی نسبتاً راه‌گشای سیاست‌گذاری‌های پیشگیرانه نخواهد بود که سبب می‌شود تا مدیریت مسئله به شکلی چالش‌برانگیز به‌جرا منجر شود.

با نگاهی جامعه‌شناختی یکی از تبیین‌های موجود از بررسی تعاملات بین جامعه و دولت (به شکل خاص وزارت بهداشت) پدیدار خواهد شد. متأسفانه نظام سلامت ایران مبتنی بر پارادایم پزشکی سالاری سازمان‌دهی شده است و بر این اساس تمامی سرمایه‌گذاری‌های صورت پذیرفته مبتنی بر مفوله «درمان» بوده است. لذا این امر سبب شده تا با قرار گرفتن پزشکان در رأس تمامی سیستم‌های اجرایی نظام سلامت به شکل حداکثری، پارادایم پیشگیری به حاشیه رانده شود و جامعه نسبت به مفهوم سلامت در این زمینه از توانمندی حداقلی برخوردار شده و صرفاً مبتنی بر داشته‌های فرهنگی عمل نماید. چنین رویکردی حتی پتانسیل‌های نظام سلامت (به‌ویژه مراکز خدمات سلامت جامع شهری و روستایی و خانه‌های بهداشت که بیشترین نقش را می‌توانستند در این روزها داشته باشند) را که در واقع می‌توانستند بهترین نقش را در ارتباط با توانمندسازی جامعه مدنی در مواجهه با پاندمی حاضر بر عهده داشته باشند، در مراحل ابتدایی در حالت انفعال و سردرگمی و ضعف سازمانی قرار داده است.

در چنین ساختاری مواجهه با بیماری چون کوئید ۱۹ با تفکری مبتنی بر پارادایم درمان، متأسفانه با خطایی روش‌شناختی در مواجهه با این بیماری در تصمیم‌سازی برای اجرای طرح فاصله‌گذاری اجتماعی دچار نعلل شده و در ادامه کلیت تعاملات آگاهی‌بخش آن با پدیده اجتماعی به شکلی کمتی به ارائه آمار و ارقامی از ابتلا، درمان و به شکل خاص تعداد مرگ در نتیجه بیماری تقلیل یافته است.

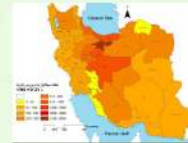
در واقع این نظام با نگاهی پزشکی و نه اجتماعی، با فرض انسان به‌عنوان موجودی مجهز به عقلانیتی حسابگرانه تلاش داشته تا بدین شکل حساسیت اخلاقی جامعه را نسبت به رعایت دستورات پیشگیرانه برانگیزد، غافل از اینکه تقلیل یک اپیدمی به پدیده‌ای کمی و از سوی دیگر تأکید بیش از اندازه بر اعداد در جهانی که بواسطه اطلاعات خاص و عام بمباران می‌شود می‌تواند کاملاً نتیجه‌های عکس داشته باشد.



فاندى، ادامه داد: فرضیه دیگری که در چند روز گذشته بیان شده ارتباط بین مرگومیر ناشی از ویروس با ژنتیک انسان است که بر روی برخی نژادها تأثیر بیشتری دارد که هنوز به اثبات نرسیده است.

وی گفت: نقشه نشان داده شد در این مطلب که بر اساس میزان مبتلایان به کرونا ویروس در پایان روز جمعه ۲۲ اسفندماه جاری تهیه شده است، نشان می‌دهد که انتشار این ویروس بیش از هر چیز دیگری تابع فاصله نسبیته به کانون اولیه انتشار در ایران است. به عبارت دیگر همسایگی نقش بسیار تعیین کننده‌ای در میزان پراکنش مبتلایان به این ویروس دارد. تراکم جمعیت پس از عامل مسافت، با توجه روش تکثیر ویروس اهمیت زیادی دارد و به همین دلیل میزان آن در استان تهران حتی بیش از کانون نخست انتشار آن یعنی استان قم بوده است.

وی در پایان بیان کرد: با توجه به مدتزمان حیات ویروس، زمان نهفتگی (۲ تا ۱۴ روز) و روش انتشار آن که از طریق فرد آلوده است، مهم‌ترین روش پیشگیری از ابتلا و انتشار ویروس، کاهش تماس افراد به یکدیگر و رعایت نکات بهداشتی پس از تماس با سطوح احتمالاً آلوده است. در این شرایط با کاستن از رفت‌وآمدها و پرهیز از هرگونه سفر به مناطق دیگر می‌توان در مدت زمان نچندان طولانی، به از بین بردن کامل ویروس تا زمان کشف واکسن و یا داروی جدید کمک کرد.



### دکتر مهدی کر در زنگه: قرنطینه فرصتی برای تعمیق دانش

یکی از مهم‌ترین موضوعات در ایام قرنطینه خانگی، پیر کردن این فرصت به بهترین نحو ممکن است. در این روزها، اساتید مشغول تولید محتوای آموزشی مجازی و دانشجویان نیز مشغول مشاهده و مطالعه آن‌ها هستند؛ اما با توجه به کاهش رفت و آمدها به بیرون از منزل و فرصتی که این امر در اختیار افراد قرار می‌دهد، در کنار پرداختن به مباحث آموزشی و پژوهشی، می‌توان از فرصت پیش آمده برای عمق بخشیدن بیشتر به دانش خود در خصوص مباحث مختلف عمومی و تخصصی استفاده نمود.

در این راستا، مراکز علمی مختلف و علمپیشگان در ایران و جهان فعالیت‌های گوناگونی انجام داده‌اند. به عنوان نمونه، برخی کتابخانه‌های جهان از جمله سازمان اسناد و کتابخانه ملی ایران (<http://dl.mli.ir>)، کتاب‌ها و اسناد آنلاین خود را به صورت رایگان برای عموم قابل دسترسی نموده‌اند. بعضی نهادهای علمی و دانشمندان نیز برگزاری وبینار و تولید محتوای مجازی را در دستور کار خود قرار داده‌اند. در ادامه به برخی از این گونه فعالیت‌ها که در بستر فضای مجازی صورت گرفته است، اشاره خواهیم نمود. این موارد در حوزه فیزیک نظری و نجوم بوده و دارای محتوای جذاب برای عموم علاقه‌مندان به علم می‌باشند. مطمئناً با جستجو در اینترنت، می‌توان موارد مشابه متناسب با هر زمینه مورد نظر را نیز یافت.

### مجله نجوم

مجله نجوم در راستای تعمیق دانش عمومی و تخصصی، وبینارهای مختلفی با عناوینی مانند «انسان و کیهان»، «شفق قطبی»، «مرگ ستاره‌های پرچرم»، «قرنطینه در ایستگاه فضایی»، «در جستجوی سنگ‌های فرازمینی از بیابان‌های گرم تا سرد» و «انتخاب تلسکوپ به زبان ساده» برگزار نموده است. برای شرکت در این وبینارها هزینه ثبت‌نام دریافت می‌شود که عواید آن در جهت تداوم انتشار مجله نجوم صرف می‌گردد. برای اطلاع از وبینارهای مجله نجوم می‌توان به آدرس اینستاگرام مجله [https://www.instagram.com/nojum\\_magazine](https://www.instagram.com/nojum_magazine) مراجعه نمود. همچنین فیلم ضبط شده وبینارها در وبگاه گفاه تکریم در دسترس می‌باشد.

### مرکز آموزش نجوم ادیب

مرکز آموزش نجوم ادیب اصفهان نیز در ایام قرنطینه فعالیت‌های خود را به صورت مجازی پی گرفته است. این مرکز تاکنون چندین وبینار برگزار کرده است که به عنوان نمونه می‌توان از «فضا و انقلاب صنعتی چهارم»، «آشنایی با سحابی‌ها و تولد ستارگان»، «انسان و عظمت هستی»، «روزگار فضانوردان» و «هدفمندی جهان در گفت‌وگوی علم و دین» نام برد. شرکت در این وبینارها برای عموم آزاد بوده و هزینه‌ای اخذ نمی‌گردد. علاقه‌مندان می‌توانند اخبار مربوط به وبینارهای این مرکز را از طریق صفحه اینستاگرام آن به آدرس <https://www.instagram.com/adibastrocenter> پیگیری نمایند.

### بزرگ‌ترین ایده‌های عالم

• دکتر کارول (Sean M. Carroll)، فیزیکدان نظری دانشگاه کالیفرنیا (California Institute of Technology) عنوان "The Biggest Ideas in the Universe" تهیه می‌نماید. در هر کدام از این ویدیوها، به توضیح پیرامون یکی از ایده‌های علمی الگودار پرداخته می‌شود. پس از برگزاری هر ویدیو و دریافت سوالات از مخاطبان، ویدیوی دیگری در همان هفته جهت پاسخگویی به سوالات منتشر می‌شود. تاکنون سه عنوان Conservation (پایستگی)، Change (تغییر) و Force and Action (نیرو، انرژی و کنش) از این مجموعه منتشر شده است. اطلاعات مربوط به این ویدیوها از طریق آدرس <http://www.preposterousuniverse.com/blog/category/biggest-ideas-in-the-universe/> قابل دسترسی می‌باشد.

### معادله روزانه شما

• دکتر گرین (Brian R. Greene)، استاد فیزیک نظری دانشگاه کلمبیا در شهر نیویورک که در عرصه ترویج علم کاملاً شناخته شده است نیز در این ایام، ویدیوهای روزانه‌ای را تحت عنوان "Your Daily Equation" منتشر می‌کند. در هر کدام از این ویدیوها به معرفی یکی از معادلات تأثیرگذار فیزیک پرداخته می‌شود. از جمله عناوینی که تاکنون مورد بحث قرار گرفته‌اند می‌توان به «معادله جرم و انرژی اینشتین»، «انساط زمان»، «همزمانی نسبیته» و «اثر فوتوالکتریک» اشاره نمود. علاقه‌مندان می‌توانند اطلاعات مربوط به این ویدیوها را از طریق آدرس <https://www.worldsciencefestival.com/videos/your-daily-equation> مشاهده نمایند.

علاوه بر موارد یادشده فوق، می‌توان از ظرفیت برنامه‌های آموزنده علمی شبکه‌های سیما به‌ویژه شبکه های ۴ و مستند نیز در جهت شناخت عمیق‌تر پدیده‌های موردعلاقه کمال بهره را برد. همچنین اساتید محترم دانشگاه‌های کشور می‌توانند با تولید محتوایی نظیر آنچه اشاره شد، در راستای هر چه غنی‌تر شدن اوقات قرنطینه عموم علاقه‌مندان به مباحث علمی گام‌های مؤثری بردارند.



### دکتر خجسته مهر: قرنطینه خانگی می‌تواند تنش، اختلافات و طلاق را بین زن و شوهر دامن زند؟!

لابد این روزها از اخبار شنیده اید که در هنگامه شیوع کرونا میزان اختلاف و بگومگوها و درخواست طلاق زن و شوهرهای چینی بالاگرفته است!

اگر پاسخ به سوال بالا مثبت باشد، کدام دسته زوجین بیشتر مستعد بگومگوهای خانوادگی خواهند بود؟ به‌عبارت‌دیگر همسران با نوسل به چه مهارتی می‌توانند این قرنطینه خانگی و تنش را به فرصت تبدیل کنند تا زندگی زناشویی خود را غنی کنند و از گرفتار شدن در حلقه بگومگوهای خانوادگی و نهایتاً طلاق، خود را نجات دهند. مهارت تلاطمی و سرنوشت‌ساز چسبی نیست جز مدارا که امروزه در ادبیات روانشناسی خانواده و خانواده‌درمانی از آن به Tolerance یاد می‌کنند.

طبیعی است وقتی زن و شوهر باید در خانه بمانند آن وقت تفاوت‌هایشان و اختلاف‌نظر آن‌ها بر سر امور زندگی مشترک بیشتر نمود پیدا می‌کند و احتمال بیشتری می‌رود باهم بگومگو داشته باشند و اگر نتوانند با اختلاف در سلاقی خود و دنیا‌های متفاوت خود، مدارا کنند احتمال تنش بین آن‌ها و طلاق بالا خواهد رفت.

در شرایط کرونا و قرنطینه خانگی فاصله ما با دنیای کار و دوستان و دنیای روابط اجتماعی و تفریحات ممکن است انسان را به سوی تنش بکشاند.

البته مسلم است که نمی‌توان شیوع کرونا را علت اختلاف زن و شوهر تلقی نمود و از تبیین‌های علت‌شناختی سخن گفت. بالاگرفتن بگومگوها و تنش‌ها در روابط زوجین دلایل اساسی‌تری دارند، اما کرونا و ماندن اجباری در خانه و به عبارتی قرنطینه خانگی ممکن است باعث شود، برخی زن و شوهرها دچار تنش شده و احساس کنند که دو دنیا متفاوت دارند و فکر کنند تنها راه‌حل اختلافاتشان، فاصله گرفتن عاطفی از همدیگر یا بی‌تفاوتی نسبت به هم و یا درخواست طلاق است! زن و شوهر با بالا بردن و افزایش فضیلتی به نام مدارا در خود می‌توانند خود را از این وضعیت احتمالی نجات دهند. مدارا، توافق بر سر تفاوت‌ها است و زمانی نقش خود را ایفا می‌کند که زوجین در حال سپری کردن مرحله پرتنش و سختی از زندگی مشترکشان باشند. مدارا داشتن ظرفیت درک کردن و احترام گذاشتن به عقاید همسر و همچنین تحمل کردن سختی‌ها و رنج‌ها در زندگی مشترک و نیز عاملی است که به‌طور پیوسته زندگی مشترک همسران را تحت تأثیر قرار می‌دهد. مهارتی که می‌تواند در هنگامه شیوع کرونا بگومگو و بازار اختلافات را کاهش و بر غنای زندگی زن و شوهر بیفزاید.

### اما چگونه می‌توان در همسران مهارت و فضیلت مدارا کردن با تفاوت‌هایی که در بین آن‌ها وجود دارد را افزایش داد؟

۱. باور داشته باشیم که زن و شوهر از دو دنیا متفاوت هستند و راه رسیدن به آرامش، مدارا با تفاوت‌های هم است. مدارا با اضطراب همسر، مدارا با کج‌خلقی‌های همسر و مدارا با اختلاف‌سلیقه‌های همسر. البته این مدارا دوطرفه است و وظیفه زن و شوهر است که هر دو، مداراگر باشند.

۲. بداینهم با‌ب‌ور داشته باشیم که شاه‌کلید آرامش‌گیری برای همسر، مدارا کردن با عقاید، سلیقه‌ها و ازجیت‌های همسر است. مدارا کردن با ازجیت‌ها و سلیقه‌هایی که ازجیت و سلیقه ما نیست و احتمالاً مدارا کردن با ازجیتی که دوستش نداریم.

۳. درک شرایط همسر، درک توانایی‌ها و درک ظرفیت‌های همسر، درک اینکه من و همسر دو شخصیت منحصر‌به‌فرد داریم، از دو خانواده مختلف آمده‌ایم و این اختلافات طبیعی است و نباید این اختلافات را از بین برد.

۴. باور کنیم که اگر از اشتباهات همسر خود چشم‌پوشی نکنیم زندگی تلخی خواهیم داشت.

۵. هر یک از همسران تلاش کنند نیازها و سلیقه‌های همسر خود را بر تمایل و سلیقه خود ارجح بدانند. باور داشته باشیم اگر این کار را نکنیم زندگی و پیوند ما شکنجه خواهد شد.

۶. تلاش کنیم رفتار ناشایست همسر را با رفتار نیکو دفع کنیم. همه بدانیم که سخن و رفتار نیکویی از بهترین راه‌های دفع کج‌خلقی‌های همسر است. این نوع از رفتار مدارا گونه شاه‌کلید آرامش‌گیری در زندگی زناشویی است. بدانیم

هدف از این کار جذب همسر و افزایش صمیمیت بین زوجین است و هرگز معنای کوتاه آمدن و ذلت نیست. دفع بدی با خوبی و مدارا کردن با کج‌خلقی همسر کینه‌ها و بدی‌ها را از بین می‌رود. بدانید که دفع کج‌خلقی‌های همسر با رفتار نیک باعث جذب همسر کج‌خلق و زمینه تغییر و رشد وی به نقطه مطلوب خواهد شد.

۷. باور کنیم که مشورت باهم در موضوعات مورد اختلاف، یکی از راه‌های برخورد با تفاوت‌ها است. زوجین همچنین می‌توانند برای افزایش رفتارهای مدارا گونه خود به هنگام اختلاف به عواملی که موجب تداوم زندگی آن‌ها شده توجه کنند و به آن‌ها فکر کنند.

۸. همسر خود را مجبور به تغییر نکنید، قرنطینه و در خانه ماندن ممکن است شما را وادار کند سعی کنید به هنگام ظهور اختلاف‌سلیقه در امور زندگی مشترک، همسر خود را مجبور به تغییر کنید. اگر همسری نتواند با تفاوت‌های همسر خود مدارا

کند و به‌اجبار درصدد تغییر ویژگی‌های شخصیتی تغییرناپذیر وی باشد، وی پرمرده خواهد شد و روح آرامش از زندگی تهی خواهد شد. برای آگاهی همسران گرامی این روایت پیامبر رحمت حضرت محمد (ص)، خطاب به زوجین را تقدیم می‌کنم:

«توانایی یکدیگر را در نظر بگیرید و از تحمیل کارها به یکدیگر اجتناب کنید.»

### نکات طلایی:

### مطالعات تجربی بین فرهنگی دکتر خجسته مهر در ایران و کانادا نشان داد که همسران مداراگر بهنگام اختلاف با همسر خود از این ویژگی‌ها برخوردارند:

۱. خود را به‌جای همدیگر می‌گذارند.
۲. به نظرات همسر خود توجه دارند.
۳. توانایی‌های همسر خود را در نظر دارند.
۴. بهنگام ناراحتی از همسر خشم خود را فرومی‌برند.
۵. بدون اطلاع و آگاهی از علت رفتار همسر، به وی واکنش نشان نمی‌دهند. همسران مداراگر در برابر تفاوت‌ها و کج‌خلقی‌های همسر خود، کنترل‌گر، صبور و بر خشم خود غلبه می‌کنند.
۶. همسران مداراگر عذر همسر خود را می‌پذیرند و زمینه تغییر و رشد و پیشرفت همسر خود می‌شوند. پذیرفتن عذر همسر، زمینه‌ساز سعادت و پیشرفت و تغییر همسر کج‌خلق می‌شود.
۷. همسر مداراگر نسبت به همسر خود اهل احسان و گذشت است؛ همسر مداراگر، کینه‌توز نیست، خوش‌گمان است و از عیوب همسر خود چشم‌پوشی می‌کند.

## خلاصه و نکات طلایی:

**نتیجه مطالعه بین فرهنگی دکتر رضا خجسته در ایران و کانادا نشان داد همسران مداراگر ایرانی و کانادایی بهنگام اختلاف با همسر خود، چهار ویژگی عمده دارند:**

- الف: اهل همدلی هستند.
- ب: اهل صبر و تحمل اند و بر هیجانات خودکنترل دارند.
- ج: زمینه تغییر و رشد و عوض شدن همسر خود را فراهم می کنند.
- د: همسران مداراگر اهل احسان و گذشت نسبت به همسر خود هستند.



### دکتر رحیم قاسمیه:

### ارزیابی اثرات اپیدمی کرونا بر بازار سرمایه ایران

آیا کرونا بر بازار سرمایه ایران تأثیرگذار بوده است؟ قطعاً عوامل متعدد بر بازار سرمایه تأثیرگذار هستند و تفکیک اثرات این عوامل نیازمند مطالعه ای جدی و جامع است؛ اما در این مجمل تلاش می شود بر اثرات انتشار ویروس کرونا بر بازار پول و سرمایه ایران متمرکز و حتی الامکان اثر آن از سایر عوامل تفکیک شود. به این منظور بررسی اجمالی وضعیت بورس اوراق بهادار تهران از ابعاد مختلف در قبل و بعد از اعلان رسمی شیوع کرونا در ایران می تواند اطلاعات مفیدی را به دست دهد. بدین منظور ابتدا مروری اجمالی بر بورس اوراق بهادار تهران در سال ۱۳۹۸ ارائه خواهد شد و سپس سه متغیر شاخص کل، ارزش معاملات خرد و کلان و میزان ورود نقدینگی اشخاص حقیقی، در طی سال ۹۸ ارزیابی خواهند شد. بورس اوراق بهادار تهران سال ۹۸ را با شاخص ۱۷۸۶۵۹ واحدی آغاز و با شاخص ۵۱۲۹۰۰ واحدی به پایان رساند. این رشد ۱۸۷ درصدی سالی خوش و خاطره انگیز برای سهامداران ایرانی محسوب می شود، سالی که برخی سهام مانند نوش مازندران (غنوش) و فیرآورده نسوز پارس (کفپارس) رشد ۳۰۰۰ درصدی را برای سهامدارن خود به ارمغان آوردند و تعداد سهامهایی با سود مودرصدی و بالاتر، همه و همه مؤید کارنامه درخشان بورس اوراق بهادار تهران هستند؛ در سال ۹۸ بلکه در دهه اخیر است.

### الف: ارزیابی شاخص کل:

آغاز رسمی شیوع کرونا ابتدای اسفند ۱۳۹۸ در ایران است. به همین دلیل در زیر تلاش می شود وضعیت بورس اوراق بهادار تهران در یازده ماه (ابتدای فروردین تا آخر بهمن ۹۸) و اسفندماه ۹۸ بررسی و مقایسه شود. با توجه به ۲۱۸ روز کاری در یازده ماه ابتدایی سال ۹۸ نرخ متوسط رشد روزانه شاخص ۴۵۳/۰ درصد بوده است (میانگین هندسی و محاسبه ریشه ۲۱۷ ام نسبت مقادیر اولیه و پایانی شاخص کل). با اعلام شیوع کرونا در ایران، متوسط رشد شاخص کل با احتساب ۲۰ روز کاری اسفندماه به میزان ۳۲/۰ درصد می رسد که کاهش ۱۱۳/۰ را موجب می شود.

به این ترتیب با اعلام رسمی شیوع کرونا در ایران شاخص کل شاهد، کاهش نرخ رشد به میزان ۱۱۳/۰ درصد بوده است. البته باید توجه داشت که به طور سنتی در هفته آخر سال معمولاً بورس اوراق بهادار تهران شاهد کاهش شاخص کل بوده است. دلایل متعددی برای این کاهش می توان برشمرد از جمله نیاز به نقدینگی توسط اشخاص حقیقی و حوطفی در پایان سال، لزوم تسویه وام های اعتباری کارگزاری ها در پایان ماه و عدم اطمینان به شرایط احتمالی در ایام تعطیل و... به همین دلیل نمی توان تمام این مقدار کاهش را ناشی از ظهور اپیدمی کرونا دانست.

شرح	۱۱ ماه اول سال ۹۸	اسفند ۹۸	میزان سالانه شاخص
رشد شاخص کل	۰/۴۵۳ درصد (۳۱۸۵ روز کاری)	۰/۲۳۴ درصد (۲۳۸ روز کاری)	۰/۲۳۴ درصد (۲۳۸ روز کاری)
مقدار کاهش شاخص کل در اسفند ماه نسبت به یازده ماه اول سال ۹۸	-۱۱۳/۰ درصد		

منبع: بافته های تحقیق

### ب: ارزیابی میانگین ارزش معاملات خرد و کلان

ارزیابی میانگین ارزش معاملات می تواند در تحلیل اثرات کرونا بر بورس اوراق بهادار تهران نتایج درخور توجهی ارائه دهد. در اینجا این سؤال مطرح می شود که تمرکز باید بر معاملات خرد باشد یا معاملات کل؟ در پاسخ باید گفت که معاملات کلان و معاملات حوطفی ها متأثر از عوامل کلان، ملاحظات سیاسی و بعضاً دستوری است و لذا نمی تواند ملاک خوبی باشد. در مقابل معاملات خرد نشانگر توجه عامه مردم و اشخاص حقیقی است که سرمایه گذاری در بورس را به عنوان منبعی برای کسب درآمد مدنظر قرار دارند و تحت تأثیر عوامل دستوری فعالیت نمی کنند لذا معاملات خرد بهتر می تواند منعکس کننده تمایلات واقعی بازار و جامعه در بازار سرمایه باشد، به همین دلیل به عنوان محور اصلی این پژوهش مورد توجه قرار گرفته است. در جدول زیر مقایسه ارزش معاملات کل و معاملات خرد به تفکیک نمایش داده شده است.

بنا به آمار رسمی بورس اوراق بهادار تهران ارزش معاملات خرد از ابتدای سال ۹۸ در فروردین ماه ۱۷۴۵۴ میلیارد تومان و در پایان بهمن ماه ۱۰۷۲۸۰ میلیارد تومان بوده است. به این ترتیب میزان متوسط رشد ماهانه معاملات خرد برابر ۹۵/۱۷ درصد بوده است. با توجه به جدول زیر مشخص می شود که متوسط رشد معاملات خرد بعد از اعلام شیوع کرونا در اسفندماه ۳۲/۷ درصد بوده است در حالی که در یازده ماه قبل از آن ۹۵/۱۷ درصد بوده است. به عبارت دیگر در اسفندماه بعد از اعلان کرونا معاملات خرد ۱۰/۶۵ درصد کاهش داشته است (نسبت به یازده ماه قبل) ولی در همان زمان معاملات کلان حدود ۵۷/۴ درصد کاهش داشته است.

شرح	ارزش معاملات کل (میلیارد تومان)	میانگین درصد رشد (کاهش) معاملات
فروردین ۹۸	۲۳۳۰۷	۱۷۴۵۴
بهمن ۹۸	۱۲۸۰۰۰	۱۰۷۲۸۰
اسفند ۹۸	۱۳۴۳۹۹	۱۱۵۲۲۲
متوسط رشد سالانه (روز کاری)	۰/۲۳۴	۰/۲۳۴
متوسط رشد سالانه	۳۱۸۵	۲۳۸

منبع: بافته های تحقیق

### ج: نقدینگی اشخاص حقیقی

چقدر این احتمال وجود دارد که کاهش معاملات خرد در اسفندماه به دلیل شوک ناشی از بروز یک اپیدمی غیرمنتظره بورس اوراق بهادار تهران بوده باشد؟ آیا با برطرف شدن شوک اولیه می توان منتظر سرازیر شدن جریان نقدینگی اشخاص حقیقی به بازار بورس بود؟ بررسی معاملات هفته اول فروردین می تواند در پاسخگویی به این پرسش ها و نتیجه گیری نهایی مؤثر باشد. بررسی آمار رسمی منتشره توسط بورس اوراق بهادار تهران نشان می دهد که در اولین روز کاری مبلغ ۶۰۰ میلیارد تومان توسط افراد حقیقی به بازار بورس تزریق شده و در پنج روز کاری ابتدای سال ۹۹ شاخص کل با یک جهش بیش از ۳۴ هزار واحدی به میزان ۵۴۷۶۵۸ واحد رسیده است. محاسبات نشان دهنده یک رشد ۳/۱ درصدی در پنج روز اول سال است. این میزان رشد نشان دهنده ۳۷۱ درصد رشد نسبت به نرخ اسفندماه (۳۵/۰) است!

سهامداران حقیقی طی سه روز (۸ الی ۱۰ فروردین ماه ۹۹) بیش از ۲۴۰۰ میلیارد تومان نقدینگی جدید وارد بازار سرمایه کردند. ورود پول اشخاص حقیقی در روز شنبه ۹ فروردین ماه از مرز ۱۱۱۳ میلیارد تومان فراتر رفت که در مقایسه با روز قبل ۲۵ درصد رشد داشته است.

## ◀ خلاصه، نتیجه‌گیری و پیشنهادها:

این پژوهش در پی ارزیابی اثرات بروز اپیدمی کرونا بر بازار پول و سرمایه با تمرکز بر بورس اوراق بهادار تهران است. برای این کار سه متغیر شاخص کل، میانگین ارزش معاملات خرد و کلان و میزان ورود نقدینگی اشخاص حقیقی مورد ارزیابی قرار گرفته شده است.

۱. با اعلام رسمی شیوع اپیدمی کرونا در اول اسفند ۹۸، رشد شاخص کل از ۴۵۳/۰ روزانه به ۲۴/۰ درصد کاهش یافت. به عبارت دیگر رشد شاخص در روزهای کرونایی! به میزان ۱۱۳/۰ درصد، نسبت به ایام قبل از اپیدمی کاهش یافته است.
۲. ارزش معاملات خرد در اسفندماه یا اعلام اپیدمی ۶۵/۱۰ درصد نسبت به یازده ماه اول سال ۹۸ کاهش یافت. به عبارت دیگر نرخ رشد روزانه معاملات خرد به میزان ۳۵/۰ درصد در روز رسید.
۳. پس از آغاز سال ۹۹ ارزش معاملات خرد روزانه، در پنج روز کاری ابتدای سال نسبت به اسفندماه ۲۷۰ درصد رشد داشته و به میزان ۲/۱ درصد در روز رسید.
۴. ورود پول از سوی اشخاص حقیقی (با افزایش ۴۵ درصدی در یک روز) در پنج روز ابتدای سال ۹۹، نشان دهنده تمایل آنان به سرمایه‌گذاری هر چه بیشتر در بورس اوراق بهادار تهران است.
۵. تریبک بیش از ۲۴۰۰ میلیارد تومان از سوی اشخاص حقیقی به بازار بورس در هفته اول سال ۹۹ و افزایش ارزش معاملات خرد باوجود ادامه یافتن اپیدمی کرونا این طن را قوی‌تر می‌کند که احتمالاً کاهش ارزش معاملات خرد و کاهش شاخص کل در اسفندماه ۹۸ تحت تأثیر عواملی غیر از شیوع ویروس کرونا بوده است.
۶. بنایه اعلام رسمی مقامات ذی‌ربط، در سال ۹۹ تعداد ۱۶ شرکت در صف عرضه اولیه قرار دارند و این خود موجب تشویق هر چه بیشتر اشخاص حقیقی برای ورود به بازار بورس خواهد شد.
۷. حمایت مجلس و دولت از جذب منابع خرد در بازار سرمایه و تشویق آنان به خلق ثروت واقعی به‌جای سفته‌بازی و دلالتی روش‌پیش‌ازپیش بازار سرمایه را موجب خواهد شد. باید توجه داشت که هدایت نقدینگی به بخش افزایش سرمایه و طرح‌های توسعه شرکت‌ها موجب رونق فعالیت شرکت‌ها، گام‌ها به میزان دو تا سه برابر افزایش می‌شود که با توجه به شرایط تحریمی راهکار مناسبی می‌تواند باشد.
۸. به نظر می‌رسد شیوع اپیدمی به‌جز در اسفندماه و شوک اولیه تأثیر منفی خود را در بازار سرمایه ایران از دست داده است. شواهد نشان می‌دهد با رفع شوک اولیه بازار سرمایه بافوت بسیار راه خود را ادامه خواهد داد. در توجیه این مطلب می‌توان عدم امکان حضور افراد حقیقی در بازارهای موزاری مانند ارز، مسکن و طلا را بیان کرد. به‌عبارت‌دیگر امروز کرونا موجب شده است نقدینگی افراد حقیقی بیش‌ازپیش روانه بازار سهام شود و چشم‌انداز درخشانی فراروی سهامداران قرار دهد.
۹. به نظر نگارنده با توجه به پیش‌بینی حاصل از مربعات گن Gam Square شاخص کل در مرحله اول می‌تواند در یک بازه زمانی کوتاه‌مدت به ۶۰۰۸۰۰ واحد، و بعد به ۶۲۲۰۰۰ واحد برسد. هدف بلندمدت در یک بازه یک‌ساله در حدود شاخص یک‌میلیون واحدی دور از ذهن نخواهد بود. البته این در صورتی است که شاهد اتفاقات غیرمترقبه‌ای مانند جنگ و ... رخ نباشیم. این پیش‌بینی مانند هر پیش‌بینی دیگر خالی از خطا نیست و صرفاً بر مبنای محاسبات تئوریک ارائه شده است.

- این بحران تاریخی می‌تواند فرصت بی‌نظیری برای تغییر عادات سرمایه‌گذاری اشخاص حقیقی فراروی مسئولین بازار سرمایه ایران قرار داده و آن را به قطب مالی کشور تبدیل نماید. این فرصت بی‌نظیری می‌تواند هزاران میلیارد تومان نقدینگی اشخاص حقیقی را به بازار سهام سرازیر کرده و مسیر اقتصاد ایران را به شکل باورنکردنی تغییر دهد.
- ضروری است کمیته ویژه‌ای جهت ارزیابی شرایط موجود و چگونگی به‌کارگیری صحیح این منابع مالی جدید در راستای تقویت منابع کشور ایجاد شود. بدیهی است با توجه به شرایط خاص ایران این کمیته باید متشکل از افراد خیره، صاحب‌نظر، شجاع و میکرو باشد، افرادی که ضمن اطلاع و استفاده از تئوری‌ها و نظرات نوین، مفهوم نظرات غربی و نظرات کلاسیک اقتصاد نباشند و به دنبال یافتن راه حل‌های بدیع و نوآورانه باشند. به‌یقین چنین راه‌حل‌هایی دور از دسترس نیست. ایندگان کسانی را که این فرصت تاریخی را نادیده گرفته باشند هرگز نخواهد بخشید.



## دکتر سید علی مرعی: پدیده «تبعیت» از توصیه‌های بهداشتی در همه‌گیری کرونا

چه عواملی سبب می‌شود که برخی مردم از توصیه‌های بهداشتی تبعیت کنند اما برخی دیگر نه؟ برای پاسخ در این نوشتار تلاش می‌شود یک مبحث سنگین روانشناسی به‌طور خلاصه و به زبان ساده تبیین شود:

### ۱. اطلاعات

اطلاعات، عنصر اولیه و کلیدی در ترغیب مردم به رفتار بهداشتی هستند. هرچند اطلاعات زیادی در این مدت در اختیار مردم گذاشته‌شده اما اغلب مردم در برخی زمینه‌های مهم هنوز اطلاعات کافی ندارند. فقدان اطلاعات کافی سبب کاهش میزان «تبعیت» خواهد شد. مثلاً بسیاری از مردم هنوز تفاوت‌های ساختار ویروس و میکروب را نمی‌دانند. تفاوت شیوه تکثیر آن‌ها را نمی‌دانند. روش بیماری‌زایی ویروس کرونا را نمی‌دانند. به‌خوبی از واقعیت‌های انتقال آلودگی و سهولت آن مطلع نیستند. از آسیب‌شناسی ریوی کرونا به‌خوبی آگاه نیستند. تفاوت علائم سرماخوردگی، آنفولانزا و بیماری کرونا را نمی‌دانند. در این زمینه‌ها نیاز به تهیه چند فیلم و پویانمایی آموزشی داریم.

افراد کم‌سواد و فقیر به‌خوبی در معرض اطلاعات نیستند؛ بنابراین جای تعجب ندارد که اغلب آنان رفتار بهداشتی نداشته باشند. اقدامات صداوسیما و نشر پیام‌های تصویری در فضای مجازی و در معابر اصلی شهر تا حدی می‌تواند این نقیصه را پوشش دهد.

### ۲. پیام‌های متعارض و پرحجم

پیام‌های ضدتوقیف زیادی در مدت شیوع کرونا بر سر مردم آوار شده است. پیام‌هایی که خطر را اندک یا زیاد توصیف کرده‌اند. انواع پیام‌های متناقض در مورد نحوه مصون ماندن از ابتلا به کرونا یا درمان آن منتشر شده‌اند. منابع این پیام‌ها نیز مکرراً یکدیگر را تکذیب نموده‌اند. این موضوع سبب شده است تا اعتماد عمومی به پیام‌های منتشره آسیب ببیند و در نتیجه تبعیت آنان به‌طور نسبی کاهش یابد. برای رفع این نقیصه می‌توان یک منبع کشوری یا استانی واحد و تأییدشده برای پیام‌ها تعیین نمود که مگرراً پیام‌های لازم را ارسال کند. مثلاً سیستم بهداشتی درمانی رسمی و از طریق رسانه ملی یا از راه انتشار پیام‌های مارتکدار و متحدالشکل در فضای مجازی.

پیام‌هایی نیز به‌ویژه از سوی مسئولین منتشر شده‌اند که ابتدائی همگان یا اغلب مردم را اجتناب ناپذیر معرفی کرده‌اند (۷۰ درصد همه مردم). این گونه پیام‌ها ممکن است به رواج نوعی دیدگاه جبری در میان افشاری از مردم منتهی شوند: «گویا کاری نمی‌شود کرد، باید تسلیم شد و ما دیر یا زود کرونا می‌گیریم». این دیدگاه سبب احساس درماندگی و سهیل‌انگاری گسترده می‌گردد زیرا اگر مردم به این باور برسند که کاری نمی‌توان کرد، کاری هم نمی‌کنند! پیام‌ها باید کارایی توصیه‌های بهداشتی را در اسر پیشگیری و امکان‌پذیری مصون ماندن را به‌خوبی بیان کنند.

### ۳. نقش کادر درمانی

اکثر پژوهش‌ها نشان می‌دهند که آموزش توسط کادر درمانی به‌ویژه پرزشکان و در درجه بعد کادر پریرازشکی مؤثرتر از سایرین است. در جامعه ما به نظر می‌رسد آموزش مثلاً به‌وسیله یک خانم پرستار نسبتاً سمن یا میان‌سال بسیار مؤثر باشد (شاید به سبب همانندسازی با مادر).

### ۴. نحوه انجام کار

بسیاری از مردم دقیقاً چگونگی انجام توصیه‌ها را نمی‌دانند. وقتی شما ندانید یک کار را چگونه باید انجام دهید اصلاً آن را انجام نخواهید داد. بسیاری از مردم دقیقاً نمی‌دانند چگونه باید از آلوده شدن خود یا آلوده کردن دیگران احتراز نمایند.

ما نیاز به فیلم‌های آموزشی داریم که برای مثال در آن‌ها نشان داده شود چگونه مشتریان در صف نانوایی یا فاصله دو متر فاصله از یکدیگر می‌ایستند؛ یا نهان بکدیگر دست نمی‌زنند؛ برای برتن نان‌های خود آن‌ها را در پارچه تمیزی می‌پیچند که سطح داخلی آن در طول مسیر با چیزی برخورد نکرده است؛ پارچه خود را روی پارچه دیگران نمی‌اندازند؛ نانوا چگونه بدون دخالت دست، نان را به مشتری تحویل می‌دهد. باید در خلال فیلم‌های آموزشی نشان داد که چگونه باید معازهداران پیشخوان مناسبی را در درب مغزوه خود تعیینه کنند تا مشتریان وارد مغازه نشوند. فیلم‌هایی لازم است که نحوه صحیح سوارشدن در وسایل نقلیه عمومی و مراقبت‌های لازم را آموزش دهند. فیلم‌هایی که نحوه درست استفاده از عایر بانک و همچنین رعایت فاصله با دیگران در ضمن استفاده از این دستگاه‌ها را به تصویر بکشند. لازم است به‌صورت نمایشی نشان داد که پس از دست زدن به چه اشیائی باید دست‌ها ضدعفونی شوند؛ در هنگام خرید چگونه باید این کار انجام شود؟ پس از رسیدن به منزل چه وسایلی باید ضدعفونی یا شسته شوند. پوشش بیرونی بسته‌های غذایی چطور باید ویروس‌زدایی گردند؟ باید نشان داد که در شرایط همه‌گیری کرونا چرا بیرون از منزل هر شیء یا هر سطح باید آلوده در نظر گرفته شود. همچنین پویانمایی‌هایی باید ساخته شوند که با به تصویر کشیدن آدمک‌های غیر آلوده و آلوده نشان دهند که انتقال فرد به‌فره و گسترش و ویروس چگونه به‌صورت تصاعدی رخ می‌دهد.

### ۵. نقش «باور» و «نگرش»

اطلاعات به تنهائی کافی نیست بلکه زمانی در افزایش رفتار بهداشتی مؤثر است که منجر به «باور» و سپس «نگرش» گردد. باور، یک حکم است که فرد در مورد موضوعی یا رفتاری به آن رسیده است مانند آنکه سیگار خطر سرطان را بالا می‌برد. نگرش، ارزیابی عاطفی فرد در مورد یک رفتار است مانند نگرش برخی افراد از خوردن پیاز. باید به دنبال راهی بود که افراد به پیام‌های بهداشتی باور پیدا کنند و نسبت به انجام آن‌ها علاقه‌مند گردند. چگونگی این کار در بندهای آتی بیان می‌گردد.

### ۶. باور به «ارزش سلامتی»

پیام‌های بهداشتی به شرطی مورد تبعیت قرار می‌گیرند که مخاطبان برای سلامتی خود ارزش بالائی قائل باشند. ممکن است تصور شود که همه مردم به‌طور طبیعی برای سلامتی خود ارزش زیادی قائل‌اند؛ اما در واقع چنین نیست و مردم از این نظر متفاوت‌اند.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که افراد طبقات پایین اجتماع کمتر از طبقات متوسط و بالا سلامتی را موضوع مهمی می‌دانند. برای طبقات پایین دغدغه‌های مهم‌تری مانند سیر کردن شکم ممکن است مهم‌تر جلوه کند. همچنین پژوهش نشان می‌دهد افرادی که الا آن بیمارند یا تجربه بیماری‌های سخت داشته‌اند بیش از

افراد سالم سلامتی را چیز باارزشی تلقی می‌کنند؛ و کودکان و نوجوانان نیز برای سلامتی ارزش کمتری قائل‌اند تا بزرگسالان.

بنابراین باید برای نشان دادن «ارزش سلامتی» پیام‌های ویژه‌ای تهیه شود. برای این کار می‌توان از مباحثه با بیماران و شرح آزارهایی که دیده‌اند سود جست. همچنین بایستی برای نوجوانان پیام‌های مخصوصی که با زبان خودشان موضوع را تشریح کند تولید نمود.

### ۷. الگوی باورهای مؤثر بهداشتی

باورهایی که منجر به رفتار بهداشتی و تبعیت از توصیه‌ها می‌شوند به این شرح‌اند.

- باور به واقعی بودن خطر (شدت مسئله): بسیاری از مردم به امید اینکه بیماری را به‌صورت خفیف و گذرا و قابل‌درمان خواهند گرفت در انجام توصیه‌ها سهل‌انگاری می‌کنند. مخاطبان باید قانع شوند که بیماری واقعاً می‌تواند بسیار شدید و کشنده و لاعلاج باشد. نشان دادن پویانمایی با تصویری که سیر بیماری بیماران را نشان دهد ممکن است در این زمینه کمک کند.
- باور به آسیب‌پذیری: بسیاری از مردم به‌اصطلاح «سرگ را برای همسایه می‌دانند»، مفاهیم مهمی مانند «من هم ممکن است کرونا بگیرم» یا «هیچ‌کس مصون نیست» باید مکرراً گفته شوند. باید در کلیپ‌ها یا پویانمایی‌هایی نشان داد چگونه افرادی که خیلی به خود مطمئن بوده‌اند مبتلا شده‌اند.
- باور به اثربخشی: اگر مخاطب بداند که خطر جدی است اما تصور کند که راه مؤثری برای جلوگیری وجود ندارد، از توصیه‌های بهداشتی تبعیت نخواهد کرد. باید در نمایش‌های تصویری مقایسه‌ای نشان داد تفاوت سرزوشتن کسانی که به توصیه‌ها عمل می‌کنند و آن‌ها که نمی‌کنند چیست؟
- باور به چربیدن فایده بر هزینه: اگر مخاطب به این باور برسد که زحمت، فشار و هزینه رفتارهای بهداشتی به‌مراتب از زحمت و فشار و هزینه بیماری بیشتر است احتمالاً آمادگرت به رفتارهای بهداشتی نخواهد کرد. پیام‌ها باید چنان تنظیم شوند که نشان دهند فایده رفتار بهداشتی بر هزینه آن فزونی دارد.

### ۸. «خودکارآمدی» به‌عنوان یک باور

یکی از باورهای مهم مؤثر در انجام یک رفتار خودکارآمدی است. خودکارآمدی در دوچرخه‌سواری به معنای باور فرد به این است که می‌تواند به‌خوبی دوچرخه‌سواری را انجام دهد. اگر افراد احساس کنند از پس انجام توصیه‌های بهداشتی برنمی‌آیند، آن توصیه‌ها را نادیده می‌گیرند. پیام‌هایی مانند «تو هم می‌توانی از کرونا مصون بمانی»، «انجام این توصیه آسان است»، «دیدنی کاری نداشت» و... مهم‌اند. در یک فیلم آموزشی که نشان می‌دهد چگونه یک خانم خانه‌دار ابتدا خریدهای خود را زنجی ظرف‌شویی گذاشته و سطح بسته‌بندی و پوشش آن‌ها را با مایع ظرف‌شویی می‌شوید، می‌تواند با این پیام به‌خوبی تکمیل شود: «دیدنی کاری نداشت».

### ۹. اصول متقاعدسازی

بیان حقایق در متقاعد کردن افراد کافی نیست، بلکه باید عناصر زیر را هم در پیام لحاظ نمود:

- اطلاعات باید به نحوی کنار هم چیده شده باشند که مخاطب قبلاً آن‌ها را به آن صورت ندیده باشد (جدید بودن)
- پیام باید با انبوه پیام‌های جورواجور پیرامون افراد متفاوت باشد و به‌خوبی جلب‌نوجه کند (متمايز بودن).

- پیام باید بتواند با دانسته‌های قبلی مخاطب هماهنگ شود (چون بودن).
- پیام باید به زبانی قابل‌فکر بیان شود (قابل‌فهم بودن).
- پیام نباید با ارزش‌های مخاطب در تضاد باشد مثلاً نباید با ارزش‌های دینی یا فرهنگی مخاطب مخالف باشد (تناسب ارزشی).
- پیام باید به گونه‌ای باشد که مخاطب بتواند آن را حفظ کند و به خاطر بیاورد (بیایدماندن بودن).
- پیام باید حاوی استدلال کافی باشد (مستدل بودن).
- پیام باید استدلال‌های مخالف را طرح و خنثی کند تا در برابر فشارهای بیرونی مقاوم شود، زیرا اگر مخاطب بعداً با استدلال‌های مخالف مواجه شود متزلزل می‌گردد (دوطرفه بودن).

#### ۱۰. نقش پیام‌های هراس‌انگیز

- پیام‌های ترسناک (مانند نشان دادن حلال و خیم بیمار مبتلا به کرونا یا بیمار در حال مرگ یا اجساد متوفیان) غالباً غیر مؤثر و ناموفق هستند زیرا اغلب مخاطبان به دلیل اضطراب‌آور بودن از آن‌ها گریزان‌اند، مگر آنکه شرایط زیر را داشته باشند:
- مخاطب را متقاعد کنند که سلامتی و جان او واقعاً در خطر است.
  - انجام توصیه‌ها بی‌فایده نیست بلکه واقعاً کارساز بوده و قادر است به حفظ فرد کمک کند.
  - انجام توصیه‌ها در حد توان فرد است.
  - پیام حاوی توصیه‌های کاربردی باشد تا فرد دقیقاً بداند چه باید بکند، مثلاً وقتی به افراد گفته می‌شود به سفر نروند به آن‌ها توضیح داده شود که چگونه باید به‌طور مسالمت‌آمیز در برابر فشار افراد خانواده مقاومت کنند. وقتی به آن‌ها گفته می‌شود کسب‌وکار خانگی یا مجازی را به‌جای رفتن به محل کسب‌وکار برگزینند تاکتیک‌هایی برای این کار هم آموزش داده شود.

#### ۱۱. تکرار پیام

- تکرار پیام در افزایش تبعیت مفید است اما با شرایط زیر:
- در اولین باری که ارسال می‌شود قابل‌قبول باشد وگرنه تکرار آن مقاومت را افزایش خواهد داد.
- کسل‌کننده نباشد بلکه جذاب باشد.

#### ۱۲. پیام‌دهنده خوب

- در ترغیب افراد باید از افراد پیام‌دهنده‌ای استفاده نمود که شرایط زیر را داشته باشند:
- دوست‌داشتنی باشند (نه لزوماً معروف).
  - پرشور سخن بگویند.
  - بویا به نظر برسند.
  - به سخن خود مطمئن باشند و مسلط به نظر برسند.
  - از نظر مخاطب وفادار، قابل اعتماد، صادق و پیش‌بینی پذیر ارزیابی شوند.

#### ۱۳. هنجارهای اجتماعی درونی

- اینکه فرد تصور کند دیگران از او چه انتظاراتی دارند در رفتار بهداشتی او مؤثر است. ممکن است بسیاری از مسافرت‌ها، خریدهای عید، دیدن‌بازدیدها و ... در دوره شیوع کرونا به دلیل «هنجارهای اجتماعی درونی» اتفاق افتاده باشند؛ بنابراین پیام‌های بهداشتی نتها باید افراد را ترغیب به رفتار بهداشتی کنند، بلکه

بلکه همچنین بایستی افراد را ترغیب کنند که یکدیگر را به سمت رفتار بهداشتی سوق دهند. مثلاً بایستی پیام‌هایی برای کودکان تهیه شود که بزرگ‌ترها را نه تنها برای خرید و سفر و ... تحت‌الشعار نگذارند بلکه بزرگ‌ترها را متذکر شوند که این کار خطرناک است. همچنین نمایش‌های تبلیغی کوتاهی باید تهیه شود که نشان دهد افراد فامیل چگونه یکدیگر را توصیه به رعایت استانداردهای بهداشتی (و برای مثال از سفر و دیدن‌بازدید نمی‌کنند. همچنین می‌توان مردم را تشویق نمود که در این ایام با افراد فامیل و دوستان گروه‌های مجازی تشکیل داده و در آن گروه‌ها یکدیگر را به رعایت موازین بهداشتی ترغیب نمایند.

#### ۱۴. تقویت مثبت و منفی

«تقویت مثبت» به معنای یادداشت دادن به خود پس از یک رفتار مطلوب به‌منظور تثبیت آن رفتار است. «تقویت منفی» به معنای حذف یک وضعیت ناخوشایند پس از یک رفتار مطلوب به‌منظور تثبیت آن رفتار است. باید در فیلم‌های آموزشی به افراد نشان داد که چگونه می‌توانند از این روش‌ها برای تقویت رفتارهای درست در خود استفاده کنند. مثلاً نشان داده شود که فرد پس از شستن ظاهر بیرونی خریدهای ارزانی، با یک فنجان جای از خود پذیرائی می‌کند، یا پس از لمبو یک سفر به یک بازی شوراانگیز با فرزندان خود می‌پردازد.

#### ۱۵. سخت کردن رفتار غیربهداشتی و آسان کردن رفتار بهداشتی

بایستی افراد را ترغیب نمود که رفتار غیربهداشتی را برای خود سخت کنند. برای مثال کسانی که عادت افرادی و زیادی به بیرون رفتن از منزل دارند بایستی لباس‌های خود را در جاهای مختلفی قرار دهند تا پوشیدن همه آن‌ها سخت شود. باید سوبج خودرو خود را در جمعی‌ای قرار داده و آن را در کشوی میزی قرار دهند و کلید آن کشور را در کشوی دیگری بگذارند. به‌عکس می‌توان به افراد آموزش داد که محلول ضدعفونی را در چند جا دم دست قرار دهند، مثلاً در خودرو، در کیف، و در کشوی میز کار.

#### ۱۶. خودگردانی رفتار

- به معنای این است که فرد بر رفتار خود تسلط بیشتری پیدا کند و این خود سه مرحله دارد.
- خود نظارتی با مشاهده خود: افراد بایستی ترغیب شوند که مرتباً خود را از نظر رعایت توصیه‌ها پایش کنند.
- خود سنجی: سپس خود را با یک نمونه آرمانی مقایسه نمایند.
- خود تقویتی: در صورت نزدیک شدن به نمونه آرمانی به خود پاداش دهند.

#### ۱۷. خود گوئی‌های مثبت و منفی

صحبت درونی افراد با خود می‌تواند بسیار تعیین‌کننده باشد. خود گوئی‌های منفی مانند «لحمان توی منزل پوسیده»، «آسمال هم مسافرت نرفتم»، «بدم درآمد از بی دستم را شستم»، «ولش کن دیگر پوست دستم داغمان شده»، «بگذار کرونا بگیرم خلاص شوم»، «من نمی‌توانم این همه مراقبت کنم»، «چقدر طولانی شد بابا ولش کن» و ... باید به خود گوئی‌های مثبت مانند «چقدر منتظر فرصتی بودم که وقت بیشتری با خانواده بگذرانم»، «عوضش خرج سفر را ذخیره می‌کنم»، «ان‌شا‌الله سال دیگر به سفر خواهیم رفت»، «دست شستن بهتر از مریض شدن است»، «با کمی نرم‌کننده پوستم به حالت اول برمی‌گردد»، «این



## دکتر مرتضی امیدیان: با اضطراب ناشی از کرونا چه کنیم؟

این روزها شاهد واکنش‌های مختلف به شیوع ویروس کرونا در محیط‌های اجتماعی، فضای مجازی و خانواده‌ها هستیم. دیروز ناوابسی محل را دیدم که با دهپایی و بی‌تفاوتی از عرض خیابان می‌گذشت و با موبایلش مشغول به کار بود. سری به خودبرداز زد و برگشت. با خود فکر کردم من نان‌های خودم را از دست او می‌گیرم!

در فضایی پدیری که ماسک داشت، پسر ۵ ساله‌اش را همراهش آورده بود، پسر بر زمین افتاد و او شیشه محلول ضدعفونی‌کننده را برداشت و به دستش زد. در گوشه و کنار خیابان یاد دستکش‌های یکبار مصرف را جابه‌جا می‌کرد. راننده آژانس با ماسک و دستکش یک مسافر بی‌خیال را که گوشت‌های خریداری شده‌اش را روی صندلی عقب گذاشت و به‌ظاهر هیچ‌گونه نگرانی درباره کرونا نداشت را برای رساندن به مقصد سوار کرد.

در خانه اخبار ساعت ۱۴ خبر از مرگ‌ومیر و شیوع تازه می‌داد. در شبکه اجتماعی یک فیلم راه انتقال کرونا از نان را نشان می‌داد و توصیه می‌کرد آن‌ها را در فریزر نگهداری و بعد گرم کنیم. یک خبر امیدبخش از پیدا شدن واکنش کرونا در امریکا دست به‌دست می‌شد. هم من یک مقاله بلند نحوه رفتار با کرونا را که یک دانشمند چینی نوشته بود و چند ایرانی ترجمه کرده بودند و گروه استادان دانشگاه شهید چمران اهواز به اشتراک گذاشته بود برای برخی از آشنایان فرستادم. همسر تمام‌وقت دارد فضا و روی میزها را ضدعفونی می‌کند. فکر می‌کند فلان پلاستیک و یا وسیله ممکن است ناقل ویروس باشد و دستنه کار می‌شود. خلاصه اینکه کرونا بر فکر، زندگی و رفتار، سیاست و حتی مسائل دینی سایه افکنده است.

با این مقدمه تکلیف ما در مقابل کرونا چیست؟ همسر من که دائم نگران است و ضدعفونی می‌کند رفتار درستی دارد یا نانوای بی‌خیال محل ما؟ در مواجهه با یک پدیده خطرناک مانند بیماری و مرگ اگر ترس و نگرانی نبود و همه مثل نانوای محل فکر می‌کردند نابه‌حال باید نسل بشر منقرض می‌شد. ترس یک واکنش فطری و زیستی به پدیده‌هایی است که زندگی انسان را تهدید می‌کند. ولی اضطراب فطری پیچیده‌تر است. معطوف به آینده است و فرد به پیامدهای احتمالی یک رویداد فکر می‌کند. در این شرایط فکر نیرومندتر از عمل ما را زمین‌گیر می‌کند و منجر به هشدارهای کاذب به پدیده‌ای بی‌خطر می‌شود. فکر درگیر پیش‌بینی‌های گرفتاری به کرونا می‌شود. اگر در اثر کرونا بصریم من هم مانند این جازه‌ها در تنهایی دفن می‌شوم. همه از من فاصله می‌گیرند. خانواده‌ام پس از من چه سرنوشتی دارند؟ و ... آن واکنش فطری که قرار بود ما را در مواجهه با خطر یاری دهد خودش به یک عامل تهدید سلامتی تبدیل می‌شود. در واقع تفاوت واکنش افراد مختلف به کرونا بستگی به میزان هشدار دارد که سیستم روانی آن‌ها بر اساس تجارب قبلی یا تجارب نیاپتی که از فیلم‌ها و رسانه‌ها دریافت کرده‌اند، از خود نشان می‌دهد.

در این شرایط آگاهی از کارکرد این سیستم مهم است. اگر شما این هشدار را جدی گرفته‌اید و کرونا را یک خطر بزرگ می‌دانید (که بر اساس شواهد یک خطر جدی است) باید بدانید که مراقبت از سیستم هشدار یعنی سطح ترس و اضطراب یک

دوره هم خواهد گذشت، «من می‌توانم به‌خوبی از خود و خانواده‌ام مراقبت کنم» و ... تبدیل شوند. این‌ها را می‌توان در خلال فیلم‌های آموزشی به مردم تلقین نمود.

### ۱۸. الگودهی (یادگیری مشاهده‌ای)

بسیاری از مردم با نشان دادن الگوهای رفتاری مثبت و مؤثر تغییر رفتار می‌دهند. این الگوها را می‌توان به تصویر کشید، به‌ویژه اگر افراد محبوب و مشهوری باشند.

### ۱۹. حمایت اجتماعی

خود شامل دو نوع حمایت روانی و مادی است.

- حمایت روانی: باید مردم را ترغیب نمود که یکدیگر را برای رفتار بهداشتی تحسین و دلگرم نموده و از یکدیگر برای حفظ سلامت عمومی تشکر کنند. مثلاً می‌توان نشان داد که وقتی یک نفر به‌درستی از عابر بانک استفاده می‌کند دیگران به او احسن و مرحبا می‌گویند.
- حمایت مادی: باید مردم را ترغیب نمود که این دوره فشار از احسان به یکدیگر به‌ویژه به افراد کم‌توان غافل نشوند. مثلاً نشان داده شود که چگونه یک فرد جوان در میوه‌فروشی به یک فرد مسن کمک می‌کند تا آلوده نشود. یا چگونه مردم به افراد کم‌توان مالی، کمک می‌کنند تا آن‌ها کمتر مجبور شوند با خروج از منزل آلوده شوند.

### ۲۰. لغزش

ممکن است برخی افراد با یک لغزش از ادامه پایبندی به رفتار بهداشتی دل سرد شوند. برای مثال ممکن است یک فرد با یک‌بار ننسستن به‌موقع دست تصور کند که دیگر کار از کار گذشته و رعایت بهداشت دیگر فایده ندارد. باید به مخاطب مبتدکر شد که لغزش پایان دنیا نیست و ادامه عمل به توصیه‌ها کماکان مفید خواهد بود.

راهکار مهم است، از یک تا صد به اضطراب خود از ابتلا به کرونا نمره دهید. فرض کنید مانند من نمره ۲۰ می‌دهید- چه دلیلی دارید که احتمال ابتلای شما ۲۰ است؟
میران رفت‌وآمد و کنترل‌شما بر رفتارهای بهداشتی شخصی شما چه میزان است؟ تا چه حد به دلیل بیماری‌های زمینهای در معرض خطر هستید؟ برای آن‌ها چه اقدامی کرده‌اید؟ چگونه اطرافیان را برای این موضوع آماده کرده‌اید؟ این‌ها پاسخ‌های منطقی به ترس زیستی و فطری و واکنش‌هایی طبیعی هستند. دست‌به‌کار شوید، اجازه دهید اضطراب سنج شما درجه‌ای بالاتر از ۵۰ را نشان دهد. اگر نمره اضطراب شما بالا است به نقش سیستم هشدار و جایگاهش در زندگی توجه کنید.

شما ممکن است هرگز درگیر کرونا نشوید ولی اضطراب بالا حتماً برای شما مشکل درست می‌کند. به موضوعات دوست داشتنی و فعالیت‌هایی که همیشه برای انجام آن‌ها به دنبال فرصت بودید، فکر کنید. زمان‌های تازه‌ای را بخوانید، اگر دانشجو هستید تکالیف ناقص را تکمیل کنید و اگر استاد هستید فرصت خوبی برای تکمیل مقاله است. اگر خانه‌دار هستید هنر آشپزی شما معجزه می‌کند. مواظب آن‌هایی باشید که از اضطراب شما سکه می‌سازند. داروی جملی می‌فروشند. ماسک را چند برابر می‌فروشند و برای ترس‌های شما برنامه دارند. اجازه دهید ترس شما که قرار بود ابرار نجات شما باشد ابرازی برای آسیب به شما به دلیل افکار نگران‌کننده باشد. توصیه کلی من مراقت از سطح اضطراب و کارکرد آن است. زندگی در حال و استفاده از فرصت‌های موجود است. می‌توانید با رعایت بهداشت پیاده‌روی در محیط‌های بدون ازدحام داشته باشید. ضمن رعایت موازین بهداشتی از طبیعت بهاری این روزها استفاده کنید. اگر شما هم پیشنهاد بهتری دارید به این فهرست اضافه کنید.

## دکتر بهرام پیمان‌نیا:

### معنای زندگی در پس ویروس کرونا

در رویکردهای نوین روانشناسی از جمله اکت‌تراپی (ACT Therapy) بر خلاف رویکردهای سنتی روان‌رمانی که درمانگران تأکید بر آموزش مراجع برای کسب مهارت‌های شناختی، رفتاری، اجتماعی یا آگاهی از ناهوشیار و نیازهای اولیه دارند، بر شفاف سازی ارزش‌ها و بافتن معنایی در دل‌زندگی انسان‌ها استوار است.

بر این اساس با گزاره‌ی (Full Catastrophe life) زندگی سراسر فاجعه که شباهت بسیاری به آیه قرآن خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِی كَبَدٍ دارد) جلسات درمانی با مراجع از آغاز می‌کنیم. به مراجعین آموزش می‌دهیم که هر حادثه‌ای در جهان بیرون می‌تواند بر ظرفیت‌های وجودی وی بی‌افزاید یا از آن بکاهد و فی‌نفسه حوادث و بحران‌ها معنایی ندارند. مراجع پس از آموزش‌های گام‌به‌گام متوجه می‌شود که آنچه در دنیای بیرون از وی اتفاق می‌افتد صرفاً تغییرات طبیعی است که قابل‌مشاهده هستند و برخی فضاوت‌ها مانند فاجعه، بار، سخت، رشت، زیبا و… برساخته‌ی دنیای بیرون انسان‌ها و ذهنیت اوست. به‌تدریج می‌آموزد تلاش برای یادگیری فوننی که وی را از استرس، نگرانی غم و سایر هیجانات منفی دور کند مسیری اشتباه و جهدی بی‌توفیق بوده و او باید به‌جای فرار از هیجانات سعی کند تا به فضاوت‌ها و هیجانات خود نزدیک شود.

ای گمان و تیرها برساخته \*\*\* صید نزدیک و تو دور انداخته

او می‌آموزد که ادراکات و فضاوت‌های جهان بیرون از حوادث جهان بیرون مجزاست. لذا تلاش می‌کند تا با فضاوت‌های خود رویرو شده و دنیای بیرون خود را مشاهده کند، با خود بیاندیشد آیا به‌جز فضاوت کردن می‌توان در پس هر حادثه‌ای معنایی یافت؟ آیا می‌توان در پس تماشای هر فاجعه‌ای، رحمتی دید؟ آیا می‌توان ادب را با مشاهده‌ی بی‌ادبان لِمُوخت؟ آیا می‌توان با در دست دادن، معنای داشتن را لمُوخت؟ آیا می‌توان از روی ظلمت نور را شناخت و با مشاهده‌ی اضداد در زندگی پی به معانی جدید برد.

پس نای خلق بر اضداد بود \*\*\* لاجرم ما جنگیم از ضر و سود

هست احوالِم خلاف همدگر \*\*\* هر یکی با هم مخالف در اثر

آیا کرونا معنایی جدیدی می‌تواند به ما بیاموزد؟ می‌تواند باعث شود که انسان‌ها احوال یکدیگر را بیشتر بپرسند؟ می‌تواند سست و بی‌بنیان بودن این جهان را در چشم ما مجسم کند؟ می‌تواند ما را از غفلت برهاند و بر عاقبت‌اندیشی ما بی‌افزاید؟ آیا قنبر برخی نعمات نظیر بدون دفعغه قدم زدن، احوال‌پرسی کردن، کار کردن و… را می‌تواند در ذهن ما رننده کند؟ آیا می‌تواند معنایی ساده‌تر نظیر یادگیری نظافت را بیش‌ازپیش بیاموزد؟ و… هیچ کنجی بی‌بی‌دد و بی‌بی‌دام نیست \*\*\* جز بخلوگاه حق آرام نیست

### دکتر سید علی مرعشی:

### کرونا، نظم هستی و معنای زندگی

جهان از اجزائی بنیادین و بسیار کوچک تشکیل شده که همگی متحرک (متغیر) اند. ذرات بنیادین تشکیل دهنده جهان نمی‌توانند بدون حرکت (تغییر) وجود داشته باشند. همچنین این ذرات نمی‌توانند به میزان نامحدودی سابقه حرکت داشته باشند زیرا در آن صورت هرگز نباید نوبت به حرکات فعلی آن‌ها می‌رسید؛ بنابراین ذرات جهان هرچند سابقه میزان خیلی زیادی از حرکت هم داشته باشند بازهم اندازه این حرکت‌ها محدود و معین است و نه بی‌انتهای. به همین سبب ذرات بنیادین جهان بی‌شک سابقه نیستی دارند. اساساً به‌عنوان یک اصل کلی هر چیز متغیری سابقه نیستی دارد. بیگمان این ذرات، خود نیز خود را پدید نیاورده‌اند زیرا نبوده‌اند تا بخواهند کاری کنند، از جمله پدید آوردن خود!

پس پدیدآورنده‌ای که دیگر خود متحرک و متغیر نیست ذرات جهان را از نیست هست کرده است (چرا که اگر او نیز متغیر و متحرک بود، او هم سابقه نیستی می‌داشت و این سلسله نمی‌تواند بیان‌ها باشد و گرته هیچ‌گاه نوبت به آخرین حلقه از این زنجیره نمی‌رسید). پدیدآورنده جهان هستی از آنجا که متغیر و متحرک نیست، مادی هم نیست و زمان و مکان او را محدود نمی‌کند (فرازمانی و فرامکانی است). او خدای تعالی است که تنها او می‌تواند به چیزی بگوید باش او می‌باشد، نمی‌دانیم چگونه می‌گوید، فقط می‌دانیم گفتن او مانند گفتن ما از جنس حرکت و تغییر نیست و اراده کردنش در ذات او تغییری ایجاد نمی‌کند، زیرا در بستر زمان و مکان نیست. ما هرقدار هم باهوش باشیم نمی‌توانیم چگونگی این امر را درک کنیم زیرا مغز ما در بستر زمان و مکان می‌اندیشد و مغز ما خود، موجودی متغیر است؛ اما اگر حقیقت جز این بود، امروز جهانی وجود نداشت.

ذرات جهان به اراده خداوند بودن خود را آغازیده‌اند؛ با همان کیفیت و خواصی که او خواسته است. استتار وجود این ذرات و خواصی آن‌ها نیز منوط به اراده خداوند است. او بر این ذرات مسلط است و حکمش در آن‌ها نافذ. به این ترتیب او مدام جهان را اداره می‌کند. خواص این ذرات است که منتهی به قوانین فیزیک و در نتیجه قوانین شیمی و بالاخره قوانین زیست‌شناسی شده است، زیرا این قوانین در «هیچ» وجود ندارند. این قوانین تابعی از اراده خداوند هستند و در کار خود مستقل و صاحب اراده نیستند. قدرت نافذه خداوند در همه اشیا، این قوانین را طراحی کرده است و تنها او قادر است آن‌ها را درگون کند؛ هر آنی که اراده نماید. از آنجا که خداوند، خود طراح این قوانین است و نظم جهان را بر آن‌ها استوار نموده است، غالباً این قوانین را به هم نمی‌زند و ما به طور غالب احساس می‌کنیم این قوانین لا‌تغییراند؛ اما جز خداوند همه چیز قابل تغییر است حتی آن قوانین. همان‌طور که اراده او هستی و چگونگی این قوانین را رقهزده، هرگاه بخواهد طرح را عوض می‌کند و این است قدرت نافذه خداوند در جمیع اشیا. اگر لازم باشد اراده می‌کند تا ذرات عصای موسی ع خواصشان دگرگون شود و در نتیجه عصا به ماری سهمگین بدل شود. اگر اراده کند ذرات خاک و سنگ کوه، خواص دیگری می‌یابند تا به شتری برای صالح تنی ع تبدیل شوند.

اگر اراده کند عیسی ع را بدون پدر به دنیا می‌آورد و اگر اراده کند رسول خود ص را در اندک زمانی از مکه به بیت‌المقدس می‌برد. این معجزات شدنی نیست الا به اراده خداوند؛ اما خداوند معجزه را خوش نمی‌دارد؛ و فقط به‌قدر ضرورت انجام می‌دهد، چرا که نظم هستی بر خواص عادی ذرات آن استوار است و خداوند نمی‌خواهد این نظم را که خود بانی آن است بر هم زند (دست‌کم در نظر ما بندگان که باید آزمون‌هایی پس دهیم تا فردا زینمان دراز نباشد)؛ اما دعا به درگاه او کارساز است. او شنوا و بینا است اما نه با ادواتی مانند چشم و گوش. او به همه ذرات عالم آگاه است. به اراده او ما نیز آگاهی و خودآگاهی (هر انسان می‌تواند به خود بگوید من) و در حیطه معین و محدودی اراده آزاد یافته‌ایم که هر آنی بخواهد می‌تواند آن‌ها را سلب کند، او دعا را اساس زندگی می‌داند.

اگر دعا متضمن خیر و صلاح و حکمت باشد مستجاب می‌شود و مسیر اتفاقات تغییر می‌کند. زیرا کافی است خداوند در مورد برخی ذرات عالم اراده‌ای کند غیر از آنچه بوده. قدرت نافذه خداوند در ذرات عالم و سلطه او بر آن‌ها، برای این ذرات جای سرپیچی باقی نمی‌گذارد. فرق استجاب دعا با معجزه آن است که در معجزه مستقیماً خود یک پدیده یا یک امر دست‌کاری می‌شود (مانند عصای موسی) اما در استجاب دعا علل مقدماتی یک امر دست‌کاری می‌شوند تا به نتایج دیگری ختم شوند؛ بنابراین استجاب دعا سبب بهم خوردگی نظم ظاهری جهان نمی‌شود و به نظر نمی‌رسد اتفاقی غیرعادی رخ داده است. به همین سبب استجاب دعا در درگاه خداوند بسیار محتمل‌تر از درخواست معجزه است.



ویروس کرونا، سیر یک بیماری، ففر و غنا، پیروزی و شکست، رویدین یک گل، خشکیدن یک درخت، تولد یک کودک، سیل و زلزله؛ و هر پدیده دیگری در این عالم، تابع قواعد کلی فوق هستند. همه آنچه در جهان خوشایند و ناخوشایند ماست تابع نظمی بزرگ است که این نظم به سبب وسعتش گاه برای ما غیرقابل درک می‌نماید، اما معنایی بزرگ در بر دارد. همچون نظم اتاق کار من که به گمانم برای مورچه گوشه اتاق غیرقابل درک است. شاید برخی چیدمان‌ها در اتاق من برای مورچه ناخوشایند، نامنظم و بی‌معنا بنمایند. نظم هستی لزوماً آن نیست که بشر ببیندند و البته معنای هستی، در نظام کلان هستی بشر ناهای مهمی دارد که خالق بشر از آن‌ها غافل نبوده است. بیگمان یکی از این ناهای مهم تلنگر، بیدارباش، هشدار، گوشمالی یا هر چیز دیگری است که بخواهید به آن نام دهید. هیچ بی‌نظمی در کار نیست. ویروس کرونا مانند هر پدیده دیگری در نظام هستی، از سلطه اراده خداوند خارج نیست. بی آن او محال بوده که این ویروس بر بشر مسلط شود. بی اراده او نیز دست از سر بشر برخواهد داشت. پس دعا، توسل، استغفار و تضرع به درگاه خدا کارساز است، اما به شرط استفاده از امکانات و نعمات خدادادی در جهت کنترل بیماری؛ زیرا اگر از این امکانات طبیعی و نعم خدادادی استفاده نشود، کفران نعمت رخ داده و بر اساس سنت الهی منجر به حرمان می‌گردد؛ اما از آن سو، تلاش بدون دعا نیز کار را خیلی سخت می‌کند زیرا در آن‌صورت خداوند بشر را به حال خود رها می‌کند و او مجبور است به‌تنهایی با قواعد طبیعت طرف شود. خداوند فرمود:

**قُلْ مَا تَدْعُوا بِكُمْ لَبْسٌ وَلَا تُخَوِّفُكُمْ فَفَعَدَّ كَذِبًا مِمَّنْ يَفْتَرُونَ لَكُمْ بِكُمْ أَنْ تَقُولُوا لَا يَنْصُرُنَا اللَّهُ وَلَا يَعْزُبُنَا اللَّهُ عَنْ كُفْرِهِمْ إِنَّ اللَّهَ لَهُ الْحَكِيمَ الْأَعْلَمُ** [شما] **خواهد بود (قرآن، ۷۷).**

## دکتر علی مرعشی:

### کتاب جدید، طب سنتی یا طب اسلامی؟ مسئله این است

این روزها که پاندمی (جهانگیری) ویروس کرونا و ابتلاء و مرگ‌ومیر ناشی از آن نفسها را گرفته و دانش پزشکی نوین گویا در درمان و پیشگیری از آن هنوز سخنی جدی ندارد، بازار انواع توصیه‌ها در زمینه طب سنتی و طب اسلامی گرم شده و حمله طرفداران طب جدید و قدیم به یکدیگر شدت گرفته است. اما برآستی جانب کدام را باید گرفت؟

هر رشته علمی پتانچار دارای سنگ بناهایی است که از جمله آن سنگ بناها متغیرهای خاص آن علم و نحوه دستکاری این متغیرهاست. برای مثال در طب سنتی متغیرهایی معرفی می‌شود مانند سردی، گرمی، سودا، صفرا، بلغم، رطوبت، خشکی و امثالهم. طب سنتی برای دست‌کاری این متغیرها راهکارهایی را نیز ارائه می‌دهد. همچنان‌که در طب جدید نیز متغیرهای دیگری معرفی می‌شود مانند غلظت قند خون، غلظت هموگلوبین خون، دمای بدن، فشارخون، تون سمپاتیك، تون پاراسمپاتیك، غلظت هورمون تیروئید، غلظت سدیم خون، غلظت کلسترول خون و بسیاری متغیرهای دیگر.

بی‌گمان در هر دو عرصه طب سنتی و طب جدید کم و زیاد موفقیت‌هایی در درمان احساس می‌شود و البته شکست‌هایی!

اما چه زمانی می‌توان گفت که یک ادعا در طب سنتی یا جدید علمی است یا غیرعلمی؟

برای این ابتدا هر متغیر بایستی دو نوع تعریف داشته باشد:

- تعریف مفهومی
- تعریف عملیاتی

تعریف مفهومی آن است که جنس متغیر را بیان کند. برای مثال بگویید قند خون ماهیتش چیست؟ که در پاسخ گفته می‌شود جنس قند خون گلوکز است. یا اگر پرسیده شود جنس فشارخون چیست گفته می‌شود میزان فشاری است که عبور خون به دیواره شریان‌ها وارد می‌کند.

اما تعریف عملیاتی آن است که معین کند یک متغیر چگونه سنجیده و اندازه‌گیری می‌شود؟ برای این کار لازم است هم وسیله اندازه‌گیری و هم واحد اندازه‌گیری معلوم گردد. برای مثال تعریف عملیاتی غلظت قند خون عبارت است از عددی که تست بندیکت نشان می‌دهد و واحد اندازه‌گیری آن میلی‌گرم در دسی لیتر است.

گرچه بی‌گمان طب سنتی پتانسیل‌های بسیار خوبی دارد اما به نظر می‌رسد یکی از ضعف‌های بزرگ طب سنتی آن است که تعاریف مفهومی و عملیاتی خود را روشن نکرده است.

برای مثال وقتی از یک همکار متخصص طب سنتی که یک پزشک بود و از فضا در دانشگاه تهران هم دوره طب سنتی دیده بود پرسیدم فلانی! وقتی می‌گویی «گرمی» منظورت دقیقاً چیست؟ گفت منظورم گرمی است دیگر!! گفتم آیا منظور از

گرمی بالا بودن درجه حرارت است؟ گفت نه. گفتم پس آیا گرمی یعنی زیادی کالری و انرژی؟ گفت این هم نیست. گفتم گرمی یعنی قلیایی یا اسیدی بودن و به PH بستگی دارد؟ گفت نه. گفتم بالاخره جنس گرمی از نظر شما چیست؟ گفت نم‌دانم!! البته من خودم یک احتمال را آن میدانم که سردی همان افزایش تون پاراسمپاتیك و گرمی همان افزایش تون سمپاتیك باشد. شاید نه والله اعلم!!! اما خود این دوستان تعریف مفهومی خاصی برای گرمی و سردی ارائه نمی‌کنند.

به همین سیاق برای سایر متغیرهای طب سنتی نیز معمولاً تعریف مفهومی روشنی ارائه نشده است.

تا وقتی شما ندانید که ماهیت واقعی یک متغیر چیست به‌شدت در تاریکی هستید.

از طرفی طب سنتی برای متغیرهای خود نوعاً تعریف عملیاتی نیز ارائه نمی‌کند. یعنی معلوم نیست گرمی یا بلغم یا سودا را چگونه باید سنجید؟ اگر قرار است روش‌های مداخله‌ای طبی، این متغیرها را دستکاری کنند، بدون در دست داشتن تعریف عملیاتی چگونه باید به‌صورت عینی (و نه ذهنی، لطفاً دقت کنید) مطمئن شویم که واقعاً دستکاری مؤثر بوده است و اگر بوده به چه میزان؟

اشکال سوم طب سنتی که بسیار ویرانگر و البته قابل‌رفع است و آن را به یک طب ذهنی و نه عینی تبدیل کرده آن است که طب سنتی برخلاف طب جدید تأثیرات مداخلات خود را با روش کارآزمایی بالینی نشان نمی‌دهد. در طب جدید وقتی می‌گویند داروی گلیبنکلامید کاهنده قند خون است اولاً همانطور که گفته شد مشخص است که مفهوم قند خون چیست؟

ثانیاً مشخص است که چگونه می‌توان قند خون را سنجش و اندازه‌گیری نمود؟ و ثالثاً برای نشان دادن تأثیر داروی گلیبنکلامید بر قند خون کارآزمایی بالینی صورت گرفته است و پس از آن است که این دارو مورد‌استفاده بالینی واقع می‌شود. برای کارآزمایی بالینی لازم است هدای بیمار دایمی را انتخاب و آنها را به‌طور تصادفی به دو گروه آزمایش و گواه تقسیم کنیم. میانگین قند خون دو گروه را ثبت

کرده و آنگاه داروی گلیبنکلامید را به گروه آزمایش می‌دهیم و به گروه گواه فرصی غثنائی که شبیه فرص گلیبنکلامید است داده می‌شود تا اثر زمانی دارو درون در دو گروه یکسان شود (داروما یا پلاسیبو). پس از مصرف دارو دوباره میانگین قند خون دو گروه سنجیده می‌شود و با یک روش آماری بنام تحلیل کوواریانس بررسی می‌شود که اگر میانگین قند خون گروه آزمایش بعد از مصرف دارو نسبت به گروه گواه کمتر شده مربوط به تصادف است یا مربوط به اثر دارو؟ اگر تحلیل کوواریانس نشان دهد که به‌احتمال بالای ۹۵ درصد اثر مربوط به دارو بوده آنگاه دارو مؤثر شناخته می‌شود وگرنه کنار گذاشته می‌شود.

اگر بناست که مداخلات طب سنتی و داروهای آن به‌صورت عینی و نه‌تنها ذهنی مؤثر شناخته شوند باید چنین مرحلهی را طی کنند در غیر این صورت نمی‌توان این توصیه‌ها را علمی دانست. باید توجه داشت که وقتی می‌گوییم یک توصیه علمی نیست به آن معنی نیست که لزوماً غلط است بلکه به آن معنی است که نمی‌توان آن را به‌صورت عینی نشان داد تا همه بتوانند تأثیرش را بدون مناقشه و با روش اندازه‌گیری ببینند.

بی‌شک اگر در حیطه طب سنتی تلاش شود که متغیرها تعریف مفهومی و تعریف عملیاتی پیدا کنند و سپس اثر مداخلات در کارآزماییهای بالینی بررسی شود آنگاه طب سنتی حرف‌های زیادی برای گفتن خواهد داشت. لیکن تا آن زمان فاقه قدرت عرض ادم در برابر طب خواهد بود.

اما چند کلمه نیز راجع به طب اسلامی…

خیلی اوقات میان دو اصطلاح «طب سنتی» و «طب اسلامی» خلط می‌شود. فقط آن دسته از مفاهیم طبی را می‌توان جزو طب اسلامی دانست که اولاً از متون دینی و با روش اجتهاد عام استخراج شده باشند بدان معنی که با روش تفسیری قابل قبولی از آیات قرآن استخراج شده و یا از روایات صحیح السنند بدون معارض و با دلالت درست استخراج شده باشند. در غیر این‌صورت بستن هر توصیه طبی قدیمی به ریش اسلام جفایی است نابخشودنی به اسلام. بهتر است آنگونه توصیه‌های طبی را طب سنتی یا طب قدیم بنامیم نه طب اسلامی. وانگهی حتی پس از اجتهاد عام و استخراج یک توصیه طبی مثلاً از یک روایت از آنجا‌که گاه ممکن است این توصیه نسخه شخصی یک بیمار معین بوده و قابل‌استفاده برای فرد دیگری که همان بیماری را دارد نباشد، لازم است برای توصیه‌های طبی اسلام نیز کارآزمایی‌های بالینی انجام شود تا معلوم شود این توصیه‌ها عام هستند و نه خاص یک فرد که مخاطب معضوم علیه‌السلام بوده است. تنها در این صورت است که مجاز به تجویز عام این توصیه هستیم، والا فلا!!

بنابراین گرچه طب سنتی و طب اسلامی بالقوه‌های زیادی ممکن است داشته باشند که جامعه علمی نباید از آنها غافل باشد اما تا وقتی مقدمات علمی این بالقوه‌ها طی نشده باشد در حد ادعاهای تأیید شده‌ای باقی می‌مانند. لذا از علاقه‌مندان

۰۹۷

۹۶۰

ردیف	نام و نام خانوادگی	رشته	عنوان	مدت (دقیقه)
۱	سیده حدیث موسوی	کارشناسی ارشد مشاوره	رعایت بهداشت فردی	۰۲:۳۷
۳	کوتر مطهری قلیچ	کارشناسی ارشد مشاوره خانواده	رعایت بهداشت و مالتن در خانه	۰۲:۰۵
۳	ریحانه عفت‌نیا	کارشناسی مشاوره	رعایت بهداشت و مالتن در خانه	۰۲:۱۷
۴	سیده کریمی فرد	کارشناسی ارشد علوم تربیتی	مراقبت از کودکان در زمان کرونا	۰۲:۳۱
۵	فروغ کریمی شهاب	کارشناسی علوم تربیتی	طرز تهیه نان خانگی	۰۱:۴۰
۶	زهرا بودکی	کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه	مراقبت از کودکان در زمان بحران	۰۱:۳۱
۷	فاطمه زکی زاده شریفی	کارشناسی ارشد، تاریخ و فلسفه تعلیم و تربیت	برنامه‌ریزی برای بزرگسالان در خانه ماندن	۰۲:۰۶
۸	مریم شکری	کارشناسی ارشد مشاوره	راهکارهای مدیریت استرس	۰۱:۴۴
۹	زهرا طایی	کارشناسی ارشد مشاوره	مدیریت استرس و اضطراب	۰۸:۳۳
۱۰	زهرا مرادی	کارشناسی ارشد مشاوره، توان بخشی	پیدا کردن به سلامت روان	۰۲:۴۱
۱۶	سارا منصوبی	کارشناسی علوم تربیتی	۱۰ روش برای سوگرم کردن کودکان	۰۱:۵۰
۱۲	زهرا سادات ملحمیانی و لا	کارشناسی ارشد مشاوره خانواده	ویروس کرونا و سرقت از سالمندان	۰۲:۳۸
۱۳	یاسمن نجفی	کارشناسی ارشد مشاوره	مراقبت و توجه به کودکان	۰۲:۱۷
۱۴	الهه برانی	کارشناسی علوم تربیتی	راه‌های برای جلوگیری از خشک شدن پوست	۰۱:۰۱
۱۵	شیرین کاکایی	کارشناسی ارشد مشاوره	توجه به سلامت روان	۰۲:۱۰
۱۶	زهرا سمرلی	کارشناسی علوم تربیتی	افزایش ایمنی بدن	۰۱:۴۵
۱۷	زینب آسمان	کارشناسی مشاوره	ساده‌گانه خانه	۰۱:۰۰
۱۸	سیرین محمد موسوی	انور فرهنگی، خوارگاه شهید حاج‌آقای	مالتن در خانه	۰۰:۴۵
۱۶	زهرا صفری	کارشناسی مشاوره	راه‌های ساده برای سرگرم کردن کودکان	۰۱:۰۰
۲۰	زهرا افشاری	کارشناسی علوم تربیتی	بزرگ‌راهی جلوگیری از ابتلا به بیماری کرونا	۰۲:۰۰
۲۱	سپاسی	کارشناسی علوم تربیتی	نحوه ساخت ماسک در خانه	۰۲:۱۵
۲۲	سپیده علوی	کارشناسی علوم تربیتی	آموزش کار هنری برای سرگرم کردن کودکان در خانه	۰۳:۰۰
۲۳	فاطمه سعیدعلی	کارشناسی علوم تربیتی	نحوه درست خارج کردن کتک‌کشی از دست	۰۱:۰۰

### تشکیل هسته‌های فکری در زمینه مبارزه با کرونا

به دنبال شیوه بیماری کرونا در ایران و لزوم آگاهی بخشی به جامعه دانشگاهی در خصوص خود مراقبتی و پیشگیری از این بیماری، شیوه‌های کنترل شیوع و پراکندگی آن در جامعه و تحلیل پیامدهای اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و روان‌شناختی این معضل، هسته های فکری در قالب شبکه جامعه و دانشگاه با مشارکت اعضای هیئت علمی در دانشگاه شهید چمران اهواز تشکیل شد. فهرست کلیپ‌های تولید و منتشر شده در هسته‌های فکری ستاد مبارزه با بیماری کرونا دانشگاه شهید چمران اهواز

### الف) کلیپ‌های استادان

ردیف	نام و نام خانوادگی	عنوان	رشته	مدت (دقیقه)
۱	دکتر مرتضی امیدیان	واکنش به شیوع در بحران	مشاوره فرهنگی و اجتماعی	۰۲:۳۴
۲	دکتر مرتضی امیدیان	اضطراب در بحران	مشاوره فرهنگی و اجتماعی	۰۲:۳۲
۳	دکتر عباس امین‌الهی	چگونگی مدیریت روان‌شناختی در اپیدمی فرهنگی	مشاوره فرهنگی و اجتماعی	۰۲:۱۰
۴	دکتر حسن فرومند	تأثیر اقتصادی کرونا بر اقتصاد کشور آمد	مشاوره فرهنگی و اجتماعی	۰۲:۳۱
۵	دکتر مسکرتش فیروز	چگونگی سازگاری با شرایط فعلی	مشاوره فرهنگی و اجتماعی	۰۴:۳۸
۶	دکتر منصور کوهی رستمی	معرفی کتابی برای خانه ماندن	مشاوره فرهنگی و اجتماعی	۰۲:۱۰
۷	دکتر عباس امین‌الهی	ایمنی ترس و اضطراب در جامعه	مشاوره فرهنگی و اجتماعی	۰۲:۳۸
۸	دکتر منصور کوهی رستمی	مدیریت پدیده‌های روان	مشاوره فرهنگی و اجتماعی	۰۲:۳۷
۹	دکتر فخرالله عباس‌پور	مدیریت استرس و اضطراب	مشاوره فرهنگی و اجتماعی	۰۲:۳۸
۱۰	دکتر سیرین صفری	مقاله با کرونا	مشاوره فرهنگی و اجتماعی	۰۲:۱۰
۱۱	گروه علوم تربیتی دانشگاه	در خانه می‌مانیم	مشاوره فرهنگی و اجتماعی	۰۳:۰۰
۱۲	دکتر پدانه زرگر	مدیریت بحران	مشاوره فرهنگی و اجتماعی	۱:۰۴:۰۰
۱۳	دکتر مرتضی افقه	تبدیل تهدید به فرصت	اقتصادی و اجتماعی	۰۳:۳۷
۱۴	دکتر مرتضی افقه	تهدیدها و فرصت‌های تریاما فعلی	اقتصادی و اجتماعی	۰۲:۱۰
۱۵	دکتر منوچهر جوکار	نوسبدهای عمومی برای در خانه ماندن	---	۰۲:۲۰
۱۶	دکتر بابک مختاری	نوسبدهای عمومی برای در خانه ماندن ۱	---	۰۱:۴۴
۱۷	دکتر حسن افشاری	نوسبدهای عمومی برای در خانه ماندن	---	۰۲:۳۳
۱۸	دکتر عبدالحمید حبیبی	انجام فعالیت‌های ورزشی در خانه	---	۰۵:۱۰

ردیف	نام و نام خانوادگی	رشته	عنوان	مدت (دقیقه)
۳۳	محسن بهاروند	کارشناس مشاوره	کتاب آموزشی نحوه شناسایی و ترویج درست دستها	۱۰۰۰
۳۵	آذین قدری	کارشناس علوم تربیتی	طرز تهیهی نان لوش در خانه	۳۳۳
۳۶	زینب برزیده	کارشناس علوم تربیتی	طرز تهیهی دستکش یکبار مصرف	۱۳۹
۳۷	زهرا رسولزاده	کارشناس علوم تربیتی	نحوه صحیح شستن میوه و سبزیجات	۱۰۰۰
۳۸	زهرا پارساییان	کارشناس روانشناسی	راهنمای سرگرم کردن کودکان	۳۱۶
۳۹	حیدر سلطانی	کارشناس علوم تربیتی	رعایت نکات بهداشتی آموزش گرافیک	۱۰۰۰