

مهاجری معتقد است حسن این شرایط بازتعریف شدن رفتارها و ارتباطات اجتماعی برای تصمیم‌گیرندگان و مدیران سازمان‌ها و نهادهای این است که بتوانند پایش مثبتی بر شرایط داشته باشند و آنها هم در صدد تحکیم همبستگی اجتماعی گام موثر و مستمر بردارند؛ نه اینکه به قول معروف تاب‌ها از آسیب افتاد، همه چیز به فراموشی سپرده شود.

### چگونه از یک اتفاق برای آینده تجربه کسب کنیم

امید می‌بیم هزینه‌های زیادی برای جامعه‌ما داشته‌است؛ از هزینه‌های روانی و استرس‌زا تا هزینه‌های درمانی، با این حال می‌توان یک‌کردهای نهان‌پوشکار اجتماعی‌اش هم‌اندیشید، البته اگر مسئولان قدر این موقعیت را بدانند و در حفظ آن کوشا باشند. این جامعه‌شناس می‌گوید نکته ظریفی در مفاهیم تاب‌آوری جامعه و کارکرد استحکام همبستگی اجتماعی در حوزه این اپیدمی بیماری نهفته است؛ اینکه ما بتوانیم تعهد اجتماعی نسبت به وقایع داشته باشیم و بتدابیرهای مناسب جالش را تبدیل به فرصت کنیم و بتوانیم از درسی که می‌آموزیم سرمایه و انباشتی برای اتفاق‌های بعدی ذخیره کنیم. درست است که این اتفاق پیامدهای منفی زیادی داشته است، اما باید در کنارش پیامدهای مثبت را هم در نظر بگیریم تا بتوانیم ضرر و زیان را جبران کنیم. برخی از صاحب‌نظران می‌گویند حافظه تاریخی مردم ما تا حدودی فراموشکار است و به همین دلیل از تجربه‌های جالش برانگیز به اندازه کافی درس نمی‌گیریم؛ مهاجری اما معتقد است این شکاف به مسئولان برمی‌گردد و آنها باید با دیدن نامه‌ریزی از تهدیدها فرصت بسازند. در حال حاضر آن چیزی که جامعه‌ما در بحث افزایش تاب‌آوری و کارکرد اجتماعی این پدیده به آن نیاز دارد، این است که سرمایه اجتماعی خود را ترمیم یا تقویت کند؛ اعتماد، پویایی و شفافیت اجتماعی در این بستر می‌تواند بهتر شود، همان‌طور که مقام رهبری در تقدیر از جامعه پزشکی تاکید کردند اعتماد مردم به آنها در این شرایط بهتر شده است. با این حال هنوز درنگ داشتن این سرمایه اجتماعی است که نباید از دست برود.

### واقع‌بین باشیم و موارد بهداشت را رعایت کنیم

اثرات روانی به مراتب بدتر از شایعه‌های ویروس نوپدید می‌تواند باشد؛ بسیاری از افراد با افکار منفی و ناامیدانه طوری به هم ریخته‌اند که در زندگی روزمره‌شان تأثیر منفی گذاشته؛ اضطراب در شرایط فعلی جامعه ما امری طبیعی است، اما در این میان عده‌ای با اخبار منفی و شایعه‌پراکنی روان جامعه را پیش از خدمت‌شنج می‌کنند. در حالی که در شرایط فعلی هم زندگی ادامه دارد و قرار نیست چیزی مختل شود. مصطفی تبریزی، روانشناس اجتماعی است. او در گفت‌وگو با «شهرود» می‌گوید: «نامالایمات زیادی در زندگی مردم پیش می‌آید، نباید بگذاریم این ویروس و افکار منفی پیرامون آن بیش از حد جامعه را تحت تأثیر قرار دهد. کافی است با میزان تصادفات جاده‌ای و کشته‌های چند هزار نفری در هر سال و این بیماری که تازه ایجاد شده است، مقایسه‌ای داشته باشیم. تلفات جاده‌ای حتی اصلاً با مبتلایان به این بیماری هم قابل قیاس نیست. همان‌طور که برای هر فرد احتمال تصادف و آسیب دیدن در جاده و خیابان بسیار ناچیز است، مسأله مبتلا شدن و مرگ و میر ناشی از این بیماری هم بسیار نامحتمل و ناچیز است. اقدامات بهداشتی و توصیه‌های پیشگیرانه در این مورد امید جامعه را افزایش می‌دهد.»

### استرس بیش از حد، مقاومت بدن نسبت به میکروب ویروس را پایین می‌آورد

همه‌ما در هفته‌های اخیر نوعی نگرانی و هراس از ابتلا به بیماری برای خود یا نزدیکان مان را تجربه کرده‌ایم؛ این روانشناس معتقد است باید تکنیک‌های کنترل اضطراب در وجودمان را یاد بگیریم و با نگاهی واقع‌بینانه هر چیزی را که از نظر روانی آذیت مان می‌کند، از ذهن دور کنیم، ضمن اینکه اقدامات پیشگیرانه را جدی بگیریم. وقتی ما اضطراب و نگرانی بیش از حد داریم، بدن مان هورمون‌هایی ترشح می‌کند که میزان مقاومت بدنی مان را نسبت به ویروس‌ها و باکتری‌ها کاهش می‌دهد؛ تبریزی با این توضیحات ادامه می‌دهد: «هرچقدر شادتر و توانمندتر و قوی‌تر باشیم، در مقابل این ویروس مقاوم‌تر خواهیم بود؛ پس بهتر است در کنار اصول بهداشتی و مراقبت، اوقات شادی برای خودمان بسازیم.»

### اضطراب فراگیر به درمان کارشناسی نیاز دارد

به گفته این روانشناس اگر فرد حالت‌های اضطراب و پریشانی‌اش از حد نرمال بیشتر شود، یعنی اضطراب فراگیر داشته باشد که قادر به کنترل آن نباشد، می‌تواند از کمک روانشناس بهره‌برد و با همراهی کارشناس و پزشک تکنیک‌های تمرکز ذهنی را انجام دهد. یک راهکار برای تمام موقعیت‌های زندگی این افراد می‌تواند موثر باشد. اما به‌طور کلی مردم باید سعی کنند از اخبار منفی و شایعه دور باشند و بدانند اگر از خودشان مراقبت کنند، مشکلی پیش نخواهد آمد. از نظر پزشکی هم تجربه ابتلا بین افراد به مرور باشد و کم‌تر و علایم سبک‌تر است و این یعنی خیلی از ما ممکن است ویروس وارد بدن مان شود، اما حتی خودمان متوجه نشویم و بعد از گذراندن دوره بیماری بدون علایم شدید تمام شویم. افرادی که سندرم گری‌های شاد در خانه‌های خود فراهم کنند، در مواقع عادی شاید همه آرزو داشتند چند روزی در خانه بمانند و به کارهای عقب‌افتاده خود برسند. تبریزی با عنوان کردن این موارد می‌گوید: «حالا هم مردم باید به خودشان بگویند این بهترین فرصت برای انجام کارهای شخصی، دیدن آلبوم‌های قدیمی، خانه‌تکانی، سرگرم شدن و استراحت کردن در خانه است. اپیدمی ویروس‌های نخستین بیماری نیست و آخری هم نخواهد بود. باید سعی کنیم افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنیم و مهم‌تر از همه واقع‌بین باشیم و برای رعایت نکات بهداشتی این دوره رپلشت سر بگذاریم. این متخصص می‌گوید: «باید اندیشه را متمرکز کنیم به چیزی که می‌تواند مفید باشد و به خودمان بگوئیم من به عنوان یک عضو جامعه چه نقشی می‌توانم در این شرایط داشته باشم.» اما عادت داریم به‌ر موضوع یا رویداد اجتماعی، سیاسی یا اقتصادی شوخی کنیم و از آن جوک بسازیم. بعضی از افراد این کار را درست نمی‌دانند و می‌گویند با هر چیزی نباید شوخی کرد؛ نظر این روانشناس این است که در شوخی کردن باید حد و اندازه را رعایت و طرف مقابل و شرایط او را درک کنیم. طنز و شوخی می‌تواند به تعدیل فضا کمک کند و خنده فضای اضطراب را می‌شکند، باید سعی کنیم با شوخی‌های جفا بدهی‌گر بخندیم. □



باشگاه خبرنگاران جوان □

بررسی پیامدهای جامعه‌شناسی و روانشناسی اپیدمی ویروس در سطح جامعه در گفت‌وگو با «شهرود» با کارشناسان

# ترمیم ناهنجاری‌های اجتماعی با پالایش عواطف جامعه

➔ لزوم رسیدن به جامعه تاب‌آور با درس گرفتن از موقعیت‌های اضطراری  
➔ استرس فراگیر می‌تواند ایمنی بدن را پایین بیاورد و احتمال ابتلا به بیماری را افزایش دهد

📌 **راضیه زرگری** روزهای آخر اسفند امسال اصلاً شبیه به سال‌های پیش نیست؛ امسال خبری از خیابان‌های شلوغ و رفت‌وآمدهای باعجله برای تمام کردن کارهای نیمه‌تمام سال ۹۸ و پهن کردن بساط عید نوروز، هفت‌سین، مسافرت و دیدوبازدید نیست. هفته‌های آخر اسفند ۹۸ بیشتر مردم خانه‌نشین هستند تا سلامت بمانند. ویروس ناخوانده چینی اسفند امسال مان را خراب کرده است. اپیدمی بیماری ناشی از کووید ۱۹ با همان کرنا نه تنها ایران بلکه بیش از ۵۰ کشور جهان را متأثر کرده و جوامع بسیاری را از نظر روانی و اجتماعی تحت تأثیر قرار داده است. ترس، نگرانی، ناراحتی و غم از علایم طبیعی و روانی این وضعیت است که اگر کنترل نشود، می‌تواند در روان جامعه اثر منفی بگذارد. از پیامدهای مثبت و منفی اجتماعی شرایط فعلی هم نمی‌توان بی‌تفاوت عبور کرد. مردم این روزها انگار با هم صمیمی‌تر شده‌اند؛ با اینکه کمتر در سطح شهر و فضای جمعی هستند، اما در فضای مجازی نوعی همبستگی اجتماعی برای پیروز شدن بر این ویروس دیده می‌شود. جالش خنده برای امید دادن به جامعه راه افتاده است و همه با هم تلاش دارند این روزهای سخت با سرعت سپری شود. در صفحه آموزش امروز به بررسی جامعه‌شناسی و روانشناسی شرایط فعلی کشور پرداخته‌ایم که بی‌ارتباط با مباحث ترویجی و آموزشی نیست.

پیشگیری به شکل کاربردی و عملیاتی دیده نمی‌شود. حتی بعضی مواقع خبرهای ناخوش هم به گوش می‌رسد. مثلاً (اوایل سال سیلی گسترده بیشتر استان‌ها را تحت تأثیر قرار داد و یکسری پروژه‌ها برای اصلاح زیرساخت‌ها صورت گرفت که بخشی از آن در سیل ماه‌های اخیر از دست رفت؛ این یعنی هدر رفت انرژی و هزینه. «این شکاف اجتماعی موضوعی است که به گفته مهاجری عزم جدی مدیران و تصمیم‌گیرندگان را می‌طلبد که بنشینند، برنامه‌ریزی اصولی انجام دهند. در کارشان به ایمان و باور برسند. سطح تاب‌آوری در هر حوزه‌ای را تعریف کنند و حتی اگر قرار بر این باشد که هزینه بسیاری هم برای این کار اختصاص دهند، صدها برابر آن سود است. ما در جامعه زمان مواجهه با این پدیده‌های ناگهانی، دست‌وپایمان را گم می‌کنیم. نمی‌دانیم چگونه باید عمل کنیم و رعایت نمی‌کنیم؛ الگوهای رفتاری و فرهنگی مناسب نداریم و تکلیف خودمان را هم نمی‌دانیم که باید چه‌کار می‌کنیم. قرنطینه بکنیم یا نکنیم؟ سیستم‌های بهداشتی و اقتصادی ما هم جوابگوی این موقعیت سخت نیست. این مدرس دانشگاه به مواجهه نادرست با موقعیت‌های ناگهانی از طرف مردم و مسئولان اشاره می‌کند و می‌گوید: «می‌توان این اوضاع را با تدبیر تحت کنترل قرار داد. پیشنهاد شفاف من به عنوان جامعه‌شناس این است که با آسیب‌شناسی که از این شرایط انجام می‌دهیم، بار دیگر جامعه را از منظر تاب‌آوری کالبدشکافی کنیم و طراحی بلندمدت بسیار دقیقی انجام دهیم که در این موضوع، بحث بسیار گسترده است. هم به لحاظ نظام معیاری و ارزشی و هم به لحاظ قابلیت‌ها و مهارت‌هایی که باید یاد بگیریم.»

### تحکیم روابط اجتماعی با اپیدمی یک ویروس

در هر حال نکته دیگری که مهاجری در این موضوع به آن تاکید می‌کند به کارکردهای اجتماعی این پیامدها برمی‌گردد: «زمانی که مردم و جامعه و ساختار سیاسی با این شرایط نگران‌کننده اپیدمی بیماری و اضطراب مواجه می‌شود، برخی از ریسمان‌های کهنه و فرسوده در حوزه انسجام اجتماعی بازتعریف و انسجام اجتماعی لازم در مناسبات اجتماعی و رفتاری ما با رسانی می‌شود که نکته‌ای مثبت است که می‌توان به عنوان ایجاد فرصت در سپهر روانی یک جامعه به آن نگاه کرد که عواطف در آن پالایش پیدا می‌کنند. مردم به هم دیگر گرایش‌های مثبت پیدا کنند و وجدان جمعی می‌تواند برخی از هنجارهای از دست‌رفته را بازتعریف کند. مردم می‌توانند در چارچوب‌های پالایش و تظهير شده روابط و انسجام خود را بالا ببرند و بخشی از ناهنجاری‌های اجتماعی را ترمیم کنند.»

شرایط بحرانی از طرفی می‌تواند به افراد جامعه این فرصت را بدهد که از نظر ذهنی باورها و عادات رفتاری خود را بازاندیشی کنند و تجدیدنظری در رفتارهای اجتماعی خود داشته باشند.

اصغر مهاجری جامعه‌شناس است. او در گفت‌وگو با «شهرود» از پیامدهای اجتماعی اپیدمی بیماری در کشور می‌گوید. از کارکردهایی که می‌توان از این فضا استخراج کرد و درس‌هایی که رویدادی اینچنینی می‌تواند به جامعه بدهد. مهاجری معتقد است از دو زاویه می‌توان به این پدیده شیوع نگریست؛ یکی راهکارها مانیتور کردن این پدیده و دیگری پیامدهای اجتماعی آن است. نکته ظریف و بسیار مهم این است که میزان تاب‌آوری جوامع در ارتباط با حوادث فورس‌ما‌ژور و اتفاقات اینچنینی که به تعبیر عامیانه ناگهانی و غافلگیرکننده رخ می‌دهد، هم در سطح ساختاری و فرهنگی و هم مهارت‌های فردی بسیار پایین است. فرض را بر این بگیریم که امروز ویروس کرنا در کشور اپیدمی شده است، فردا اتفاقی دیگر می‌افتد و روزهای دیگر ممکن است آبیستن فورس‌های دیگر باشد. مجموعه ساختارهای جامعه و نظام فرهنگی ما در کنار قابلیت‌های فردی و روان‌شناختی ما در مواجهه با این پیشامدها تاب‌آوری بسیار پایینی دارد. به عبارتی ما به ساختارها و فرهنگ نظام فرهنگی خوبی را برای مواجهه با این بحران‌ها طراحی نکرده‌ایم. همین امر باعث می‌شود که آموزش‌های فردی و جامعه‌پذیری مناسب برای افزایش قابلیت‌های فردی و جمعی نداشته باشیم. پس زمانی که با مشکلات مواجه می‌شویم، نه‌تنها افزایش بیینی کرده‌ایم که پیشگیری کنیم و نه‌تاب‌آبتلا و درگیری مستقیم با موضوع داریم. مهاجری با این توضیحات ادامه می‌دهد: «پس در بحبوحه ماجرا نمی‌توانیم تعادل پیدا کنیم تا با تعامل در مسیر پیش رو به تکامل برسیم.» به نظر می‌رسد با توجه به حوادثی که در حوزه‌های اجتماعی و اقتصادی و به ویژه حوادث طبیعی که در چند سال اخیر رخ داده است، مسئولان باید چاره‌ای بنیادین کنند و به کمک اصحاب دانش و اندیشه سطح تاب‌آوری جامعه را در همه‌ساختارها بالا ببرند. همان‌طور که این جامعه‌شناس به اهمیت این موضوع اشاره می‌کند: «اگر قرار است ما هزینه‌های زیادی بابت این پدیده‌های ناگهانی بپردازیم، حداقل سود سرشاری برای ما داشته باشد که همان عبرت و تجربه از این موقعیت‌هاست. باید توجه داشته باشیم که فقط شاهراهی مطمئن و محکم برای مواجهه با این پیشامدها وجود دارد که همان بالا بردن میزان تاب‌آوری کالبدی و اجتماعی در سطوح مختلف است.»

### در هر بحرانی نباید نقطه سر خط بشویم و همه چیز را از اول شروع کنیم

حوادث طبیعی هم مثل اپیدمی بیماری در جامعه است که به یکباره اتفاق می‌افتد و هزینه‌های زیادی برای پاسخگویی به بحران به جامعه تحمیل می‌کند. مهاجری می‌گوید: «روندی که در جامعه مادی می‌شود، متأسفانه این است که با تمام شدن یک اتفاق دوباره به نقطه سرخط می‌رویم و هیچ تلاش و چشم‌انداز تاکتیکی برای افزایش تاب‌آوری برای

ISOHA

**(( آگهی مناقصه ))**

شرکت تجهیز ات‌پز شکی هلال ایران در نظر دار دنسبت به انتخاب پیمانکار واجد شرایط جهت طرح و سرو غذای پرسنل خویش ، با امکانات موجود در شرکت از طریق برگزاری مناقصه اقدام نماید. متقاضیان می توانند تا تاریخ ۱۳۹۸/۱۲/۲۴ جهت خرید اسناد مناقصه به آدرس؛ کیلومتر ۵۲ اتوبان تهران-قزوین نرسیده به پل گردان ، بعد از شرکت سوپا مراجعه نمایند. جهت اطلاعات بیشتر با شماره تلفنهای (۰۲۶-۳۴۷۶۶۸۵۵-۹) (۰۲۱-۹۱۰۹۰۲۱۴-۵) داخلی ۴۱۹ واحد قراردادها تماس حاصل فرمایند. مهلت تکمیل و تحویل اسناد تا تاریخ ۱۳۹۹/۰۱/۰۹ می‌باشد. **\*\* هر نه درج آگهی بابر نده مناقصه میباشد \*\***