

"هوالعلیم"

دکتر غلامعلی افروز

استاد ممتاز دانشگاه تهران

کرونا

در آینه روان‌شناسی فرهنگی

نگاه دیگر در پیشگیری اثربخش

واژه ناخوشایند کرونا، خواسته و ناخواسته، در گستره جهان در همه کشورها، همه شهرها، همه محله‌ها و همه خانواده‌ها و همه مغزها و اندیشه‌ها نقش بسته است.

کرونا، خیلی‌ها را پریشان، ملول و درمانده نموده و جمع‌کثیری را در جهان مضطرب و ناآرام کرده است. در این رهگذر، جمعی از آدم‌های فرصت‌طلب و فزون‌خواه را در بازار داغ کالاهای کرونایی تاجر‌پیشه نموده است، به‌رغم آنکه هنوز، به‌گونه‌ای که بایسته است، ماهیت کرونای مرموز به یقین و قطعیت شناخته نشده است، بعضی از دلالتان تولید و فروش داروهای متنوع، اما نامطمئن به درمان کرونا فعال شده‌اند.

تعداد قابل توجهی از کشورها و شرکت‌های دارویی نیز در یک رقابت نامحسوس در تلاش تولید واکسن کرونا و دریافت هرچه سریع‌تر تأییدیه از سازمان بهداشت جهانی هستند تا هرچه زودتر صادرات انبوه خودشان را به کشورهای مختلف، به‌ویژه دولت‌های پولدار ولی کم‌بهره از تخصص پزشکی و فراورده‌های دارویی آغاز نمایند.

در این مهم، برخی نیز از طریق برگزاری کنفرانس‌های به اصطلاح مطبوعاتی و رسانه‌ای، با شتاب‌زدگی و برانگیختگی هیجانی، فرایند تولید و تأثیر اثربخشی واکسن کرونای خودشان را اعلام می‌نمایند تا شاید بعضی از رقبای احتمالی خود را از تعجیل در تلاش و سرمایه‌گذاری جهت تولید واکسن کرونا منصرف نمایند تا آنها بتوانند به‌صورت انحصاری فروشنده واکسن کرونا باشند. کرونایی مرموزی که هنوز ماهیت کامل آن به‌وضوح مشخص نگردیده است.

تردید نیست که در حال حاضر بیشترین ملاحظه برای پیشگیری از ابتلا به این کرونای منحوس و مرموز تأکید بر آرامش روانی، مراقبت‌های ویژه بهداشتی، شستشو و ضدعفونی کردن مرتب دست‌ها، استفاده درست از ماسک‌ها، رعایت فاصله‌های بین فردی در محافل گروهی و تعاملات اجتماعی است؛ اما، همه سخن این است که در شرایط کنونی که سازمان بهداشت جهانی و مراکز تخصصی و پژوهشی پزشکی در کشورهای مختلف، به‌گونه‌ای که بایسته است و انتظار می‌رود، هنوز به قطع و یقین نمی‌دانند ماهیت اصلی ویروس منحوس و مرموز کرونا چیست؟ این

کروناى مهاجم تا چه زمانى ؟ تا چند هفته يا تا چند ماه ، تا چند سال ديگر در کشورهاى مختلف جولان خواهد داشت؟ واکسن و دارو و درمان قطعى و اثربخش آن با کمترین عوارض جانبى کدام است؟ اين ويروس مهاجم ميزبانان مظلوم خود را چگونه شکار مى‌نمايد؟ آيا بهتر نيست با اندکى تأمل بيشتر، با نگاه جامع‌تر، علاوه بر استفاده از ذره‌بين‌هاى پزشکى و تلسکوپ‌هاى ويروس شناسى و آزمايشگاه هاى داروسازى، با رويکرد روان‌شناختى فرهنگى و اجتماعى، قدرت نفوذ و ميزان آسيب‌رسانى ويروس مرموز کرونا در جوامع مختلف مورد مطالعه قرار گيرد؟ و در اين منظر، سؤال اصلى اين است: بيشترين ميزبانان کروناى مرموز داراى چه ويژگى‌هاى شخصيتى و خصيصه‌هاى زيستى، شناختى و روانى و فرهنگى مى‌باشند؟ و سؤال مهم‌تر آن است که اين کروناى جهان خوار که اينک بر گستره جهان سيطره يافته است و در ۲۱۵ کشور جهان بدون تعارف حضور دارد، در کدام کشورها، در کدام منطقه جغرافيايى و با کدام فرهنگ و سبک زندگى، بيشترين قربانى را داشته است و به کدام کشورها کمترین آسيب را روا داشته است و چرا؟ (آمار جهانى کرونا، ۲۰۲۱)

من با تجربه اى که در بررسى وضعيت فرهنگى و اجتماعى چند کشور آسياى شرقى داشتم ، در چند ماه اخير سعى نمودم براى چند صباحى همراه جناب کرونا، سبرى در کشورهاى مختلف جهان داشته باشم و از احوالات مردمان آنجا جويا شوم. در اين سياحت علمى و جستارگرى پژوهشى بر پايه تجارب علمى پيشين، با نگاه عميق روان شناختى، ۲۱۵ کشور جهان را با چند مفروضه پژوهشى به دو گروه خاص تقسيم نموده‌ام:

الف) کشورهايى که بيشترين آسيب را از ويروس مهاجم کرونا تجربه نموده‌اند.

ب) کشورهايى که کمترین آسيب را از ويروس کرونا داشته‌اند.

در اين بررسى، در بين ۲۱۵ کشور جهان، صرفاً کشورهايى مورد توجه قرار گرفتند که جمعيت آن کشورها بيش از يک ميليون نفر مى‌باشد.

لذا براى پرهيز از اطاله سخن، در مطالعه حاضر فراوانى نسبى ابتلا به کرونا و يا فوتى هاى ناشى از کرونا به ازاي هر يک ميليون نفر از جمعيت کل کشورها مورد مطالعه قرار گرفته است.

الف) کشورهایی که بیشترین آسیب را از ویروس مهاجم کرونا تجربه نموده‌اند.

(جدول فراوانی نسبی تعداد افراد مبتلا به کرونا در کشورهای مختلف به ازای هر یک میلیون نفر از جمعیت کل

کشور (IM Pop)

(اطلاعات جهانی کووید ۱۹، ۲۰۲۱)

ردیف	کشور	جمعیت کل	تعداد ابتلا به کرونا به ازای هر یک میلیون نفر جمعیت	تعداد فوتی‌ها به ازای هر یک میلیون نفر جمعیت
۱	جمهوری چک Czech Republic	۱۰,۷۱۸,۰۰۰	۹۸۴۴۵	۱۶۴۸
۲	اسلوونی Slovenia	۲,۰۸۰,۰۰۰	۸۴۵۵۶	۱۷۶۶
۳	آمریکا USA	۳۳۱,۴۶۳,۰۰۰	۸۳۷۰۵	۱۴۴۶
۴	اسرائیل Israel	۹,۱۹۷,۵۹۰	۷۷۹۱۶	۵۷۵
۵	پرتغال Portugal	۱۰,۱۷۸,۴۷۰	۷۶۱۳۲	۱۲۷۲
۶	پاناما Panama	۴,۳۳۵,۰۰۰	۷۵۴۱۰	۱۲۷۲
۷	لیتوانی Lithuania	۲,۶۹۸,۸۷۰	۶۹۶۵۸	۱۱۰۹
۸	گرجستان Georgia	۳,۹۸۶,۰۰۰	۶۶۱۵۷	۸۳۳
۹	اسپانیا	۴۶,۷۶۵,۸۷۱	۶۴۲۶۹	۱۳۵۰

			Spain	
۱۸۵۰	۶۲۶۷۹	۱۱,۶۱۲,۳۰۰	بلژیک Belgium	۱۰
۲۲۵	۶۲۶۴۱	۱,۷۱۵,۰۰۰	بحرین Bahrain	۱۲
۱۱۱۸	۶۱۹۰۳	۸,۶۹۰,۰۰۰	سوئیس Switzerland	۱۱
۱۲۱۸	۵۹۲۱۱	۱۰,۰۹۹,۲۶۵	سوئد Sweden	۱۳
۸۴۸	۵۸۸۵۰	۱۷,۱۵۲,۰۰۰	هلند Netherlands	۱۴
۱۶۷۴	۵۸۳۲۷	۶۸,۱۰۵,۸۰۲	انگلستان England	۱۵

میانگین: ۸۴۳

میانگین: ۶۸,۷۳۰

(ب) کشورهایایی که به نسبت جمعیت، کمترین آسیب را از کرونا تجربه کرده‌اند.
* جدول فراوانی نسبی تعداد افراد مبتلا به کرونا در کشورهای مختلف به ازای هر یک میلیون نفر از جمعیت کل

کشور (IM Pop)

(اطلاعات جهانی کووید ۱۹، ۲۰۲۱)

ردیف	کشور	جمعیت کل	تعداد ابتلا به کرونا به ازای هر یک میلیون نفر	تعداد فوتی‌ها به ازای هر یک میلیون نفر
۱	لائوس Laos	۷,۳۰۰,۲۰۰	۶	ندارد
۲	تانزانیا Tanzania	۶۰,۳۷۰,۰۰۰	۸	۰/۰۳
۳	ویتنام Vietnam	۹۷,۷۰۰,۰۰۰	۲۱	۰/۰۴
۴	کامبوج Cambodia	۱۷,۰۰۰,۰۰۰	۲۸	ندارد
۵	تایوان Taiwan	۲۳,۸۳۹,۹۰۱	۳۹	۰/۰۴
۶	چین China	۱,۴۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۲	۳
۷	تیمور Timor-Leste	۱,۳۵۰,۰۰۰	۶۴	ندارد
۸	یمن Yemen	۳۰,۰۸۰,۰۰۰	۷۱	۲۰

۱	۹۹	۹,۰۳۶,۷۵۰	گینه Popula New Guinea	۹
۰/۰۲	۱۴۳	۱۲,۰۲۵,۰۰۰	بروندی Burundi	۱۰
۷	۱۸۸	۲۴,۵۸۸,۰۰۰	نیجر Niger	۱۱
۷	۲۱۲	۱۶,۶۳۳,۰۰۰	چاد Chad	۱۲
۸	۲۶۱	۹۰,۱۷۵,۰۰۰	کنگو DRC	۱۳
۱	۳۴۵	۷۰,۰۰۰,۰۰۰	تایلند Thailand	۱۴
۵	۳۷۰	۱۲,۲۶۳,۰۰۰	بنین Benin	۱۵

میانگین: ۱۲۵ میانگین: ۳

* میانگین فراوانی افراد مبتلا به کرونا و در گذشتگان به ازای هر یک میلیون نفر جمعیت در کشورهای آسیب و کم

آسیب:

(۱) در کشورهای پرآسیب: (۲۴ بهمن ۱۳۹۹)

تعداد افراد مبتلا ۶۸۷۳۰ نفر تعداد افرادی که فوت نمودند ۸۴۳

(۲) در کشورهای کم آسیب: (۲۴ بهمن ۱۳۹۹)

تعداد افراد مبتلا ۱۲۵ تعداد افرادی که فوت نمودند ۳

* همان‌گونه که ملاحظه می‌شود، میانگین فراوانی نسبی افراد مبتلا به کرونا در کشورهای پیر آسیب بیش از ۵۵۰ برابر کشورهای کم آسیب است و میانگین فراوانی افرادی که به دلیل ابتلا به کرونا در کشورهای پیر آسیب فوت نموده‌ان ۲۸۰ برابر کشورهای کم آسیب در شرق و جنوب شرق آسیا می‌باشد.

*** میانگین جهانی فراوانی ابتلا به کرونا و فوتی‌ها به ازای یک میلیون نفر جمعیت در کشورهای مختلف: (۲۴ بهمن ۱۳۹۹)**

تعداد افراد مبتلا ۱۳۹۰۱ و تعداد افرادی که فوت نمودند ۳۰۶ نفر

* وضعیت در ایران: به ازای هر یک میلیون جمعیت (۲۴ بهمن ۱۳۹۹)

* تعداد افراد مبتلا ۱۷۵۹۰ نفر و تعداد افرادی که فوت نمودند ۶۹۳ نفر

* وضعیت در آمریکا: به ازای هر یک میلیون جمعیت (۲۴ بهمن ۱۳۹۹)

تعداد افراد مبتلا ۸۰۲۷۰۵ نفر و تعداد افرادی که فوت نمودند ۱۴۴۶

* وضعیت در چین: به ازای هر یک میلیون جمعیت (۲۴ بهمن ۱۳۹۹)

تعداد افراد مبتلا ۶۲ نفر و تعداد افرادی که فوت نمودند ۳ نفر

* وضعیت در لائوس: به ازای هر یک میلیون جمعیت (۲۴ بهمن ۱۳۹۹)

*** تعداد افراد مبتلا به کرونا ۶ نفر تعداد افرادی که فوت نمودند صفر ، فوتی ندارد!**

همان‌گونه که به‌وضوح مشهود است، تعداد افراد مبتلا به ویروس کرونا و فوتی‌های ناشی از آن در ایران، به ازای هر یک میلیون جمعیت، به‌طور معناداری از میانگین جهانی بیشتر است و به‌طور کاملاً محسوسی از آمریکا و بسیاری از کشورهای اروپایی کمتر است؛ اما در یک نگاه ژرف، تعداد افراد مبتلا به کرونا در ایران، بیش از ۲۸۰ برابر چین و بیش از ۲۹۰۰ برابر لائوس، در جنوب شرقی آسیا می‌باشد؛ و این آمار مقایسه‌ای زیستی، جای تأمل و تفکر و اندیشه و تدبیر بسیار دارد.

* نگاهی کوتاه به وضعیت جغرافیایی، فرهنگی، اجتماعی و حیطه‌های شخصیتی و سبک زندگی کشورهای پیر آسیب و کم آسیب:

الف) کشورهایی که بیشترین آسیب را از کرونا تجربه نموده‌اند

ب) کشورهایی که به‌طور قابل ملاحظه‌ای با کمترین آسیب کرونایی مواجه بوده‌اند

* موقعیت جغرافیایی

الف) کشورهایی که به‌طور نسبی بیشترین آسیب را متحمل شده‌اند عمدتاً در قاره اروپا و غرب آسیا و قاره آمریکا قرار دارند.

ب) کشورهایی که به‌طور نسبی کمترین آسیب را از کرونا تجربه نموده‌اند عمدتاً در شرق و جنوب شرقی آسیا و شرق و مرکز آفریقا قرار دارند و یک مورد (یمن) در غرب آسیا

* سبک زندگی و ویژگی‌های غالب شخصیتی مردم مقیم در کشورهای پرآسیب و کم آسیب در یک نگاه مقایسه‌ای بر پایه یافته‌های مطالعات تجربی و یافته‌های پژوهشی برخی از ویژگی‌های غالب و قابل‌توجه در تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی مردم در کشورهایی که کمترین آسیب کرونا را تجربه نموده‌اند در مقایسه با مردم کشورهایی که بیشترین آسیب کرونایی را متحمل شده‌اند، بدین شرح می‌باشند: (بوهرلر ۲۰۱۹)

سبک زندگی و خصیصه‌های غالب مردم در کشورهایی که کمترین آسیب را از کرونا تجربه نموده‌اند	سبک زندگی و خصیصه‌های غالب مردم در کشورهایی که بیشترین آسیب را از کرونا تجربه نموده‌اند
۱) ضعف در انعطاف اجتماعی و وحدت ملی	۱) غنای انعطاف اجتماعی و وحدت ملی
۲) گرایش به تنوع‌طلبی و مصرف‌زدگی	۲) ساده‌زیستی و قناعت
۲) ناشکیبایی و فزون‌خواهی‌های فردی	۳) صبوری و دور بودن از فزون‌خواهی
۴) کم‌توجهی و بی‌تفاوتی به پیوندهای خویشاوندی	۴) پیوندهای خوشایند خانوادگی و همبستگی‌های خویشاوندی
۵) انجام‌وظیفه و نگرش طلبکارانه	۵) تلاشگری و نگاه شاکرانه
۶) عبوسی و کم‌حوصلگی	۶) تبسم و گشاده‌رویی
۷) اضطراب و احساس ناامنی	۷) آرامش و دل‌آرامی
۸) تعاملات سرد اجتماعی گرایش به تجمل و خریدهای غیر ضروری	۸) تعاملات گرم و خوشایند اجتماعی
۱۰) کم‌رغبتی در مهمان‌پذیری خانگی	۹) پرهیز از فزون‌خواهی و مد‌زدگی
۱۱) کم‌تفاوتی و رفتار متکبرانانه با غریبه‌ها	۱۰) مهمان‌دوستی و مهمان‌نوازی
۱۲) شیک‌پوشی و خودبرتربینی	۱۱) مهربان و رفتار پر تواضع با غریبه‌ها
۱۳) آشفته‌گی ذهنی و کلام تند و صدای بلند	۱۲) ساده‌پوشی و وارستگی

<p>۱۴) نأسف فراوان از ناکامی‌های گذشته</p> <p>۱۵) رفتارهای خودمدارانه</p> <p>۱۶) تنوع‌طلبی در سرگرمی‌ها و گرایش به تفریحات پرهیجان</p> <p>۱۷) کم‌بهره بودن از مثبت‌اندیشی و امیدآفرینی در زندگی فردی و تعاملات اجتماعی</p> <p>۱۸) احساس نا امنی روانی و تعارض در اندیشه و رفتار</p> <p>۱۹) کم‌بهره بردن از نشاط معنوی، دل‌بستگی‌های رضایت‌بخش خانوادگی</p> <p>۲۰) سستی و تزلزل در باورهای معنوی و مذهبی</p>	<p>۱۳) برخورداری از آرامش فکری و صحبت آرام</p> <p>۱۴) رها بودن از نأسف از گذشته‌ها</p> <p>۱۵) رفتارهای همدلانه</p> <p>۱۶) راضی بودن به سرگرمی‌های ساده و دور بودن از هیجان‌طلبی</p> <p>۱۷) نگرش مثبت به حیات فردی و اجتماعی و مثبت‌اندیشی و امیدآفرینی در تعاملات بین فردی</p> <p>۱۸) احساس امنیت روانی و صداقت در اندیشه و رفتار</p> <p>۱۹) بهره‌مندی از نشاط معنوی، دل‌بستگی‌های غنی خانوادگی</p> <p>۲۰) برخورداری از باورهای عمیق معنوی و مذهبی</p>
---	--

* کیفیت خواب و عادات‌های غذایی

* خواب

تفاوت قابل‌توجهی در وضعیت خواب و عادات‌های غذایی غالب مردم مقیم کشورهای که کمترین آسیب را از کرونا متحمل شده‌اند با نحوه خواب و رغبت‌های غذایی مردم کشورهای که بیشترین آسیب را از کرونا تحمل نموده‌اند، مشهود است. اکثریت قابل‌توجه مردم در کشورهای که کمترین آسیب را از کرونا تجربه نموده‌اند، عموماً قبل از نیمه‌شب می‌خوابند و از خواب راحت و عمیق و آرام‌بخش خواب شبانه بهره‌مند هستند. ایشان غالباً، تمایل چندانی به تفریحات دیر هنگام شبانه ندارند، اما غالب مردمی که در کشورهای که بیشترین آسیب را از کرونا تحمل نموده‌اند، به دلیل گرایش به سرگرمی‌ها و تفریحات شبانه، حضور در مراکز خرید، رستوران‌ها و کلوب‌هایی که تا ساعاتی بعد از نیمه‌شب باز هستند و تماشای برنامه‌های تلویزیونی و مشغولیت در فضاهای مجازی، خودشان را از خواب لازم و ضروری شبانه محروم می‌نمایند. یقیناً این وضعیت سیستم ایمنی زیستی ایشان را تضعیف می‌نماید.

*عادات‌های غذایی

درواقع تفاوت‌های قابل‌ملاحظه‌ای در سبک زندگی و عادات‌های غذایی مردم کشورهای کم آسیب از کرونا با جماعت پر آسیب از کرونا مشهود می‌باشد.

* شایسته است نگاهی اجمالی به عادات‌های غذایی و تنوع غذاها و خوراکی‌های مصرفی غالب مردم کشورهای کم آسیب و پر آسیب از کرونا را داشته باشیم (استریک ۲۰۰۹).

عادات‌های غذایی غالب مردم در کشورهای پر آسیب در برابر کرونا	عادات‌های غذایی غالب مردم در کشورهای کم آسیب در برابر کرونا
(۱) غذاهای رستورانی و فست فودی و ماکروویوی	(۱) غذاهای ساده خانگی و بومی
(۲) غذاهای برشته و سرخ کردنی	(۲) غذاهای بخارپز و آب‌پز
(۲) غذاهای پر چرب، پیتزاها، همبرگرها و چیزبرگرها و ...	(۳) غذاهای کم چرب
(۳) نوشابه‌ها و مایعات خنک و یخ	(۴) سوپ‌های ساده و داغ، و مایعات گرم

* کشورهای کم آسیب و غذاهای ساده خانگی و بومی

غالب مردم کشورهای شرق و جنوب شرقی آسیا و آفریقا مرکزی عادات‌های نسبتاً مشابهی دارند. قوت غالب مردم کشورهای شرق و جنوب شرقی آسیا و آفریقای مرکزی بدین شرح می‌باشد: (بونل و همکاران ۲۰۱۶)

• سبزیجات آب‌پز و بخارپز، مثل اسفناج، هویج، بادمجان

• رشته گندم، برنج، ذرت، سیب‌زمینی شیرین، حبوبات و غلات

• گوجه‌فرنگی، لیموترش، سیر، پیاز، فلفل قرمز، سویا، قارچ

• نان گندم، نان جو

• سوپ برنج، سوپ بادام زمینی، سوپ فلفلی با پیاز و سیر

• ماهی و مرغ آب‌پز، غذاهای دریایی

• بریانی برنج و مرغ فلفلی بخارپز

• سالاد سبزیجات با روغن نخل

• آجیل‌ها

• شیر، عسل، لبنیات

• میوه‌های محلی

• نارگیل، آب نارگیل

بدون تردید، یکی از مهم‌ترین راز و رمزهای مصونیت بیشتر کشورهای آسیای جنوب شرقی و شرق آسیا در برابر ویروس منحوس و مرموز کرونا، باورهای ذهنی، آرامش روانی، سبک زندگی و کیفیت غذای غالب ایشان است و نه لزوماً بالا بودن استانداردهای بهداشتی و برخورداری آنان از تجربیات نوین پزشکی و در اختیار داشتن مجهزترین بیمارستان‌ها و پزشکان و متخصصان مجرب در علوم پزشکی و پیراپزشکی (افروز، ۱۳۹۹).

همه سخن این است که سبک زندگی ساده و سلامت، احساس امنیت درونی، آرامش روانی، نشاط معنوی، مثبت اندیشی و امیدآفرینی، وارستگی و تواضع و مصرف غذاهای طبیعی خانگی، عمدتاً به روش آب‌پز و بخارپز، می‌تواند بیشترین مصونیت زیستی انسان را در برابر آفت‌ها و آسیب‌ها و ویروس‌های مهاجم و کرونا فراهم نماید. با اندکی تأمل و فکر در سبک زندگی ساده و مطلوب مردم کشورهای شرق و جنوب شرقی آسیا و مردمان آفریقای مرکزی که کمترین آسیب را از کرونا تجربه نموده‌اند، در مقایسه با شیوه زندگی و عادات‌های غذایی مردم کشورهایی که بیشترین آسیب را از کرونا متحمل شده‌اند، به‌سادگی درمی‌یابیم که چگونه می‌توانیم از اکسیر دل آرامی و سبک متعالی زندگی و عادات‌های ساده غذایی به‌عنوان اثربخش‌ترین واکسن روان‌شناسی فرهنگی، در مقابل کرونا بهره‌مند شویم.

آری، با تأمل در آینه آماری سازمان بهداشت جهانی، به نیکی درمی‌یابیم که در غالب کشورهای آمریکایی و اروپایی و تعداد قابل‌توجهی از کشورهای به‌اصطلاح توانمند آسیایی، فراوانی ابتلا به کرونا بیش از ۵۵۰ برابر کشورهای جنوب شرق آسیا و آفریقای مرکزی است.

شایان‌ذکر است که در کشورهای کم‌آسیب‌دیده از کرونا، مردم کشورهای شرق و جنوب شرقی آسیا و مردم مناطق مرکزی آفریقا، به‌طور نسبی، خانم‌ها به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای کمتر از آقایان به کرونا مبتلا شده‌اند، شاید یک دلیل آن اشتغال کمتر خانم‌ها در خارج از منزل باشد، اما قرار گرفتن خانم‌ها بیش از آقایان در معرض بخار آب داغ می‌تواند دلیل قابل‌توجه‌ای برای تبیین این مهم باشد.

راهبردهای اثربخش در مقابله با ویروس مرموز کرونا

با عنایت به آنچه که به‌اختصار بدان اشاره کردید، شایسته و سزاوار است که ستاد ملی کرونا، رسانه‌های عمومی و پیام‌رسان‌های مجازی، در کنار توصیه‌های مستمر بهداشتی، تأکید بر رعایت مراقبت‌های ایمنی، استفاده مناسب از ماسک و رعایت فاصله‌های بین فردی در تعاملات اجتماعی، اعمال محدودیت‌های ضروری در فعالیت‌های شغلی و

حرفه‌ای، برگزاری گردهمایی‌ها و نشست‌های گروهی و رفت آمده‌ای شهری و بین‌شهری، با نگاه مثبت و اندیشه امیدآفرینی، به‌دوراز ادبیات مستمر آمرانه و حاکمانه و زبان تهدید و بعضاً اضطراب‌آور، تلاش نمایند، با زبان تأیید و تکریم، تقویت احساس امنیت درونی و آرامش روانی خانواده‌ها، گوشه‌هایی از ویژگی‌های شخصیتی، آرامش روانی، مثبت‌اندیشی، ساده‌زیستی، باورهای ذهنی، سبک زندگی و عادت‌های ساده غذایی جمعیت‌ها و خانواده‌هایی که در کشورهای جنوب شرقی آسیا زندگی می‌کنند و بیشترین مصونیت را در برابر آفت کرونا داشته‌اند، مانند، تایلند، ویتنام، لائوس، کامبوج و چین، به شیوه‌های متنوع و اثربخش نمایش دهند.

بی‌تردید، در کنار ساده‌زیستی و سبک زندگی متواضعانه، عادت‌های غذایی عمدتاً آب‌پز و بخارپز، مصرف سبزیجات و سوپ‌های ساده، مصرف نوشیدنی‌ها و مایعات خیلی گرم، مصرف بهینه سیر و فلفل و پیاز، قرار گرفتن در معرض بخار آب جوش، یقیناً، دور بودن از نگرانی و اضطراب و خویشتن‌داری از رفتارهای هیجانی و زبان تهاجمی، تقویت احساس آرامش روانی، بهره‌مندی از نشاط معنوی، بلند‌اندیشی و صبوری، لازمه مصونیت از غالب آسیب‌های زیستی، همچون، سگته‌های قلبی و مغزی، سرطان‌های گوارشی، بیماری‌های عفونی و به‌ویژه ویروس منجوس کرونا می‌باشد. (افروز ۱۳۹۹)

والسلام

منابع و مآخذ:

افروز، غلامعلی (۱۳۹۹) آرامش، لازمه سلامت زیستی و تعادل روانی، سرمقاله، فصلنامه خانواده و پژوهش،

تابستان ۱۳۹۹

افروز، غلامعلی (۱۳۹۹) مبانی روان‌شناختی ریشه‌های خشونت‌های خانگی و روش‌های حاکمیت آرامش در خانواده،

زیر چاپ

Buehler D, R Sharma, W Stein (2019). Personality traits in Southeast Asia: Evidence from rural Thailand and Vietnam, econstor.eu

Chan, Tristan (2020). What makes food, Southeast Asia? It is all in the Culture. Published by AFN, Asian Food Network

P Van Esterik (2009). Food culture in Southeast Asia, Greenwood Publishing Group Encyclopedia Britannica. Retrieved (2018). "East Asian arts - Common traditions".

National Geographic Society. Retrieve (March 2018). "Asia: Human Geography"

Raymo, JM, H Park, Y Xie (2015). Marriage and family in East Asia: Continuity and change, Annual Review - annualreviews.org

Tim Bunnell, Lily Kong & Lisa Law (2016). Country reports: Social and cultural geographies of South-East Asia, Published online

Wikipedia, the free encyclopedia (2020) Culture of Asia, Southeast Asia

World Health Organization (2020) Statistical Report

World meter COVID-19 Data (2021)