



۱۵

## ماموریت در شرایط سخت

## مرگ، پایان پرنده است



۱۶



۱۴

۱۳ پرسش مهم  
در نبرد با کرونا

## زندگی

سه‌شنبه ۱۳ اسفند ۱۳۹۸ :: شماره ۵۶۱۵



info@jamejamdaily.ir

روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۴۷



## # حمل و نقل - کرونا

جعفری از تهران:

امیدوارم مسؤولان مترو و اتوبوس‌های تندرو با ضدعفونی کردن وسایل حمل و نقل در کاهش و شیوع ویروس کرونا کمک شایانی کنند.



## # ضد عفونی - تاکسی

ایمن از تهران:

متأسفانه رانندگان تاکسی هیچ‌گونه مواد ضد عفونی‌کننده در خودروها ندارند بسیاری از آنها ناقل ویروس اند آنها ادعا می‌کنند که سازمان تاکسیرانی به ما هیچ‌گونه امکاناتی برای ضد عفونی کردن تاکسی نمی‌دهد.



## # گران - فروشی - داروخانه

موحد از مشکین شهر:

متأسفانه بعضی از داروخانه‌ها با چند برابر کردن قیمت ماسک و مواد ضد عفونی‌کننده می‌خواهند راه چند ساله را یک شبه طی کنند. موردی که با زیر پا گذاشتن انسانیت همراه است. امیدوارم نظارت مسؤولان عمل ناپسند این افراد را خنثی کند.



## # سفر - بیماری

ا...وردی از تهران:

متأسفانه بعد از تعطیلی مدارس، دانشگاه‌ها و برخی ادارات به علت مبارزه با کرونا، بسیاری از شهروندان به سفر رفتن که این مورد ممکن است باعث گسترش بیشتر ویروس کرونا شود.



## # شاهین - شهر - ماسک

فتح الهی از شاهین شهر:

هیچ یک از داروخانه‌های شاهین شهر اسفهان ماسک و مواد ضد عفونی‌کننده ندارند و در صورت ورود ویروس کرونا به این شهر، احتمال گسترش سریع این بیماری وجود دارد.

## جوابیه

در پی درج پیامی در روز یکشنبه ۱۳۹۸/۱۱/۲۷ با عنوان «اتوبوس‌های فرسوده قدیمی» سرپرست مدیریت روابط عمومی اتوبوسرانی شهرداری تهران با ارسال نمابری اعلام کرد: با توجه به بالا بودن سن اتوبوس‌ها، اقدامات فنی به صورت مستمر جهت اورهال نمودن آنها صورت می‌پذیرد به طوری که هم اکنون تمامی اتوبوس‌های فعال پایتخت دارای معاینه فنی هستند. شایان ذکر است: در صورت اختصاص اتوبوس نواز سوی دولت محترم به شهر تهران، نسبت به جایگزینی آنها اقدام خواهد شد تا موجهات رضایتمندی شهروندان محترم فراهم شود.



لیلا شوقی

جامعه

## روحیه‌تان را قوی کنید

اسمش وحشتناک است. ویروس کرونا را می‌گوییم. وحشتناکی‌اش بیشتر هم می‌شود اگر بدانیم درصد ابتلا به این ویروس بسیار بالاست و خیلی از گروه‌های سنی، حتی کودکان هم ممکن است کرونا بگیرند. همه اینها استرس را به جان اعضای خانواده‌تان می‌اندازد؛ مخصوصاً این که این روزها، خبرهای بد و غیرواقعی از این ویروس زیاد شده است. برای این که با این خبرها، مقابله کنید، باید خودتان روحیه‌تان را خوب کنید. راه‌هایی که برای کاهش اضطراب استفاده می‌شود، می‌تواند هم برای شما و هم برای خانواده‌تان مناسب باشد.

**نقاشی بکشید:** نقاشی کشیدن هم اضطراب‌تان را کاهش می‌دهد و هم دل‌های اعضای خانواده را به هم نزدیک می‌کند. یک موضوع نقاشی انتخاب کنید و همه با هم نقاشی بکشید. نقاشی کشیدن باعث فعال شدن هردو بخش نیم کره مغزتان می‌شود و این یعنی، متوقف شدن چرخه استرس و افکاری که بار منفی دارند.

**به ذهن‌تان امنیت دهید:** یکی از بهترین روش‌ها برای کنترل اضطراب در شرایطی که خبرهای بد، مانند ویروس، از این گوشی به گوشی دیگر، منتقل می‌شود این است که سیستم عصبی‌تان را با تنفس دیافراگمی آرام کنید. با این کار، به مغزتان، پیام می‌دهید که واقعا در معرض خطر نیست و بدنتان را از حالت تشنج به آرامش می‌رسانید. هر زمان که مغزتان سیگنال منفی ارسال کرد، با تنفس دیافراگمی، ذهنتان را آرام کنید و امنیت را دوباره به بدنتان برگردانید.

**یوگا را فراموش نکنید:** بهترین راه برای آرامش دادن به بدن‌تان این است که تمرینات یوگا، انجام دهید. صاف بنشینید، در حالی که چشمان خود را بسته‌اید، یکی از دست‌ها را روی شکم خود قرار دهید و به آرامی و از راه بینی نفس بکشید و ذهن‌تان را از هر فکر منفی، پاک کنید. آرامش دادن به بدن را با همه اعضای خانواده و در چند نوبت پنج دقیقه‌ای در طول روز، انجام دهید.

**بخندید:** خنده بر هر درد بی‌درمان دواست. خنده از ته دل نه تنها بار ذهنی شما را کم می‌کند،

به نیمه پر لیوان نگاه کنید. حالا به خاطر ویروس کرونا، خیلی‌ها مجبور شده‌اند در خانه بمانند. مدارس و دانشگاه‌ها تعطیل شده است. والدینی که تا دیروز چند شیفت کار می‌کردند، حالا دورکار شده یا این که در خانه مانده‌اند. به این شکل جمع بسیاری از خانواده‌ها جمع است. هرچند این دوره‌می ناخواسته است و برای خیلی‌ها با اضطراب و استرس سپری می‌شود، با این حال می‌توان از این لحظات دوره‌می نهایت استفاده را برد. با مهری موسوی، مشاور خانواده درباره این که چطور می‌توانیم از این دوره‌می استفاده کنیم، گپ زده‌ایم.

**بنویسید:** ترس‌ها و نگرانی‌هایتان را بنویسید. این به درک احساس‌تان کمک می‌کند، بار سنگین نگرانی و ترس را از روجتان بیرون می‌برد و حداقل این که سبک می‌شوید. کاری که بسیاری از روان‌شناسان، برای کاهش استرس پیشنهاد می‌دهند. با نوشتن احساسات‌تان، تخلیه هیجانی اتفاق می‌افتد و بار منفی که در ذهن‌تان به وجود آمده است، از بین می‌رود.

## دوره‌می خانوادگی

این فرصت به وجود آمده را غنیمت بشمارید. حالا بهترین زمان است که تمام کم و وقت گذاشتن‌ها، دوری‌ها و نامهربانی‌هایی را که قبلاً با خانواده داشتید، جبران کنید. حالا زمان خوشگذرانی خانوادگی است. حالا بهترین زمان است که بی‌خیال فضای مجازی شوید و با هم بودن را تجربه کنید. با فرصت در خانه ماندن، می‌توانید، دوباره اعضای خانواده‌تان را بشناسید. زمان آن است که شما، تصویری درست‌تر از خود و خانواده‌تان بسازید؛ تصویری که تا مدت‌ها

## زمان تربیت است

شاید بیشترین ضربه در خانه ماندن و تعطیلی مدارس را فرزندان خانواده ببینند. در ماه‌های قبل، آلودگی هوا ساعات کلاس درس آنها را گرفته و حالا این ویروس کروناست که مدارس و دانشگاه‌ها را به تعطیلی کشانده است و همه اینها یعنی، دور ماندن از کلاس درس، کمتر آموزش دیدن و محرومیت از آموزش. هرچند که شبکه‌های تلویزیونی، این روزها، درس‌ها را در برنامه‌های تلویزیونی، آموزش می‌دهد، اما شما هم برنامه‌ریزی خود را داشته باشید.

**آموزش دهید:** در یک خانواده چهار نفره حتماً هر کدام از اعضا، یک مهارت و توانمندی دارد. ممکن است پدر خانواده، ریاضیات خوبی داشته باشد یا این که دختر خانواده، در زبان عربی یا انگلیسی خوب باشد. حالا که فرصت در کنار هم بودن دارید، چیزهایی را که می‌دانید به هم آموزش دهید. **بسته آموزشی تهیه کنید:** درست است که شما به عنوان والدین، برای درس دادن به فرزندان‌تان نمی‌توانید برنامه‌ریزی خاصی انجام دهید اما در حد توانتان، می‌توانید، برای فرزندان‌تان به پایه تحصیلی‌اش، بسته‌های آموزشی تهیه کنید. لازم نیست فشار اقتصادی خاصی به خانواده تحمیل کنید. از بسته‌ها یا کتاب‌های خواهر و برادر بزرگ‌تر یا فرزندان دوستان و فامیل کمک کنید. اگر هم بسته آموزشی، پیدا نکردید، در فضای مجازی، بسیاری از افراد به صورت رایگان دروس مدرسه‌ای را آموزش می‌دهند و شما می‌توانید از آنها کمک بگیرید. می‌توانید از معلم فرزندان‌تان بخواهید فیلم‌های آموزشی تهیه کند و در گروه‌های مجازی، قرار دهد تا فرزندان‌تان از درس و مشق خود عقب نیفتد.



این روزها که فرصت بودن بیشتر است بهتر این که از فضای مجازی و اخبار بد فاصله بگیریم و در کنار یکدیگر از این مشکل عبور کنیم / عکس: ایستنا



می‌تواند در آلبوم خانوادگی و حتی در قلبتان ثبت شود. **خاطرات مشترک بسازید:** حالا که بیشتر در کنار اعضای خانواده هستید، خاطرات خوش بسازید. کارهایی که به راحتی هم قابل انجام است و با هزینه ناچیز می‌توانید با همه اعضای خانواده انجام دهید. **آواز بخوانید:** یک آهنگ انتخاب کنید و همه اعضای خانواده با هم و یکصدای بخوانید. کاری که در خانه هم می‌توانید انجام دهید، فقط همسایه آزار نمی‌کند، همسایه سالمندان جرمی مرتکب نشده که دیوار به دیوار شما خانه خریده است.

**فیلم ببینید:** به اتفاق همه اعضای خانواده، فیلمی انتخاب کنید و همه با هم فیلمی ببینید، فرقی ندارد که یک سریال، انیمیشن یا یک فیلم علمی، مهم این است که همه اعضای خانواده با هم دوست داری باشند این فیلم را ببینند. بعد از تماشای فیلم، می‌توانید نقد فیلم را به بیندازید و با تعامل و گفت‌وگو، کانون خانواده را گرم‌تر کنید.

**بازی کنید:** حالا زمان خاطره‌بازی است. می‌توانید نان بیار کباب ببر، اسم فامیل، نقطه بازی و حتی فوتبال دستی و بازی‌هایی را که در زمانی کودکی انجام می‌دادید، این بار با همه اعضای خانواده انجام دهید؛ بازی‌هایی که شما را به هم نزدیک‌تر می‌کند و باعث می‌شود که وقت‌تان هدر نرود.

**کتاب بخوانید:** همه با هم کتاب بخوانید. هر کدام از اعضای خانواده، بخشی از کتابی را انتخاب کند و همه با هم کتاب بخوانید و با هم بخش‌های کتاب را تعریف کنید. با این کار، در فرصت اندک می‌توانید تعداد زیادی کتاب بخوانید. کتاب‌هایی که شاید ماه‌ها و حتی سال‌ها دوست داشتید، بخوانید و حالا با فرصت پیش آمده، می‌توانید به صورت گروهی انجامش دهید.

**حرف بزنید:** حالا زمان آن است که حرف‌های هم را بشنوید. حرف‌هایی که با قبل از این وقتش را نداشته‌اید یا این که نمی‌توانستید، بشنوید. حالا زمان شنیدن است. برنامه‌ریزی کنید تا هر روز، یکی از اعضای خانواده، درباره دغدغه‌ها و مشکلاتش صحبت کند؛ دغدغه‌ها و مشکلاتی که ممکن است، مشکلات شما هم باشد. شما می‌توانید به کمک همه اعضای خانواده، این مشکلات را حل کنید و آرامش را به هم‌ه‌یه کنید. دل‌هایی که حالا به خاطر ویروس کرونا، به هم نزدیک می‌شوند.

**ورزش کنید:** برنامه‌ریزی کنید و زمان ورزش کردن برای خود و اعضای خانواده بگذارید. به خاطر ویروس جدید، کمتر به بیرون می‌روید و باید فعالیت کنید تا تناسب اندام‌تان را حفظ کنید. گروهی ورزش کردن، باعث می‌شود به هم روحیه دهید تا همه با هم ورزش کنند و برنامه روزانه ورزش‌تان به یک روز بود و یک روز نبود، تبدیل نشود. کمک گرفتن از یک برنامه ورزشی، می‌تواند به شما در همیشه ورزش کردن کمک کند. **✍**



یادداشت:

دکتر فریده حمیدی

روان‌شناس

## مشق کرونا

## و آموزش از راه دور

این روزها هر جاکه می‌نشینید، این اسم کروناست که شنیده می‌شود؛ ویروس ناشناخته‌ای که مرزهای جغرافیایی را یکی پس از دیگری فتح می‌کند، پایتخت‌ها را جزو قلمرو خود قرار می‌دهد و کشورگشایی می‌کند. ویروس که بدون توجه به مذهب، سن، اعتقادات و زن، به بدن حمله می‌کند. اینها برخی از اخبار بد شیوع ویروس کرونا هستند اما این ویروس، با ورودش به جهان، درس بزرگی به همه ما داده است. با این که ویروس مشکلاتی برای ما به وجود آورده و سبک زندگی تازه‌ای را به اجبار به همه تحمیل کرده است، اما می‌تواند مفید هم باشد.

این روزها، همه اعضای خانواده دور هم جمع می‌شوند و به دور از زندگی ماشینی که ماه‌ها و سال‌ها برای خود ساخته‌اند، در کنار هم نفس می‌کشند، هم را می‌بینند و با هم زندگی می‌کنند، هدیه‌ای که ویروس کرونا به همه‌مان داده است اما می‌توان این ویروس را خارج از بحث خانواده هم دید، بحث کشوری و مدیریتی، تهدید و چالشی که با همه‌گیر شدن ویروس کرونا در کشور و جهان ایجاد شده، می‌تواند به فرصتی تبدیل شود.



در این میان شاید، نقش دولتمردان می‌تواند جدی‌تر باشد. ویروس کرونا، وارد کشور شده و مدارس و دانشگاه‌ها را به تعطیلی کشانده است. شاید اگر بحث توجه به آموزش از راه دور، در سال‌های گذشته جدی گرفته می‌شد، امروز می‌توانستیم از تهدیدی که منجر به تعطیلی شده است، استفاده کنیم. حالا بهترین زمان است که با آموزش از راه دور، چراغ علم‌آموزی را روشن کنیم؛ مسأله‌ای که به آن توجه نشده است. در زمانی که مدارس تعطیل شدند، هر مدرسه یا دانشگاهی، چه دولتی و چه غیردولتی، می‌توانست درگاهی در نظر بگیرد و با توجه به نیاز دانش‌آموزان یا دانشجویانش، آموزش از راه دور، ارائه کند. این آموزش‌ها می‌توانند در هر زمینه‌ای باشند، از مباحث علمی گرفته تا نکاتی ایمنی و بهداشتی که به خاطر ویروس کرونا، به وجود آمده‌اند. در بحث آموزش، بسیاری از تشک‌ها و سازمان‌ها می‌توانند حضور داشته باشند. در این مهم، نمی‌توان نقش تشک‌های اجتماعی، سازمان‌های مردم‌نهاد و حتی مساجد را نادیده گرفت؛ نقشی که خیلی‌ها آن را جدی نگرفته‌اند. در صورتی که با وجود تمام وسایل و امکاناتی که در اختیار برخی نهادهاست آنها می‌توانند شرایط را ایجاد کنند تا اطلاع‌رسانی و آموزش در اختیار عموم قرار گیرد. **✍**