کلام نور

هر کس حریم خدا را حفظ کند، حرمتش حفظ می شود و هر کس خدا را اطاعت کند، اطاعت می شود.

امام رضا(ع)

اخبار

آغاز ثبت نام انتخابات ریاست جمهوری از ۲۱ اردیبهشت

قائم مقام دبیر شورای نگهبان گفت: ثبت نام کاندیداهای انتخابات ریاست جمهوری از ۲۱ اردیبهشت آغاز و به مدت پنج روز ادامه دارد.

به گزارش زمان به نقل ازایسنا، سیامک ره پیک در برنامه تلویزیونی گفت: ثبت نام کاندیداهای انتخابات ریاست جمهوری از ۲۱ اردیبهشت آغاز و به مدت پنج روز ادامه دارد. وی افزود: بعد از ثبت نام، شورای نگهبان پنج روز فرصت دارد که بررسی صلاحیتها را انجام دهد. البته در موارد ضروری قانون گفته که پنج روز دیگر هم می‌تواند اضافه کند در واقع بین ۵ تا ۱۰ روز رسیدگی شورای نگهبان است و بعد از آن تبلیغات آغاز می شود. قائم مقام دبیر شورای نگهبان گفت: بعد از اینکه صلاحیتها رسیدگی و اعلام شد تا یک روز قبل از انتخابات تبلیغات ادامه دارد. ره پیک در پاسخ به سوالی درباره حضور مردم در انتخابات با توجه به شیوع کرونا گفت: این بیماری روی همه چیز تاثیر گذاشته و طبیعتا ممکن است در امر انتخابات تاثیراتی داشته باشد. مجریان برگزاری انتخابات و ما که نظارت می کنیم همفکری هایی داشتیم. البته با توجه به پروتکل هایی که وزارت بهداشت و ستاد ملی کرونا داشتند پیش بینی هایی شد که این مساله تا حدی کنترل شود و اطمینان بخشی بیشتری ایجاد شود. مانند اینکه شعب را اضافه کردند که احیانا دسترسی به شعب شود و تجمع کمتری شود. یا در خود شعبه پروتکل ها را پیش بینی کردند که مردم اطمینان بیشتری کنند که در هنگام رای دادن سلامتی شان تضمین شود. وی افزود: امیدواریم که با توجه به شرایط کشور و احساس مسئولیتی که مردم دارند انتخابات این دوره هم با مشارکت بالا و قابل قبول برگزار شود. قائم مقام دبیر شورای نگهبان گفت: از ۲۵ مرحله برگزاری انتخابات، ۲۴ مرحله به صورت الکترونیکی برگزار می‌شود. برای مرحله آخر که صندوق الکترونیکی است جمع بندی نشده و به این دور نیز نمی‌رسدوی در پاسخ به سوالی درباره اینکه برخی معتقدند که شورای نگهبان سعی می کند انتخابات را به اصطلاح مهندسی کند؟ گفت: شورای نگهبان ۶ فقیه که منصوب رهبری هستند و ۶ حقوقدان که دو قوه کشور نسبت به آنها نظر دادند دارد و آنها موظف هستند طبق ضوابط و موازین قانونی عمل کنند. یحتی بعضی از سر عدم آگاهی به نحوه کار شورای نگهبان این مسائل را مطرح می کنند.

دولت آمریکا یک ایرانی را به نقض تحریم‌ها متهم کرد

وزارت دادگستری آمریکا طی بیانیه‌ای اعلام کرد یک شهروند ایرانی را به‌دلیل نقض قوانین تحریم‌ها محاکمه کرده است.

به گزارش زمان به نقل ازتسنیم، بر اساس ادعای وزارت دادگستری آمریکا، مهرداد انصاری ۲۹ساله به‌همراه دو نفر دیگر به نقض قانون «ممنوعیت تجارت با ایران» متهم شده که تلاش کرده‌اند قطعاتی با کاربری‌های دوگانه به ایران ارسال کنند. بنابر بیانیه وزارت دادگستری آمریکا، این سه نفر بدون کسب مجوز از دولت آمریکا ۵۹۹ معامله با ۶۳ شرکت آمریکایی انجام داده‌اند.قرار است حکم انصاری اول سپتامبر صادر شود. متهم دیگر این پرونده که شهروند تایوان است در سال ۲۰۱۲ به دو سال حبس محکوم شده و متهم دیگر که ایرانی است هنوز دستگیر نشده است.

مصوبه گرانی خودرو باید لغو شود

عضو هیات رئیسه کمیسیون صنایع و معادن مجلس از ورود این کمیسیون به موضوع افزایش قیمت خودرو در شورای رقابت خبر داد و گفت: شورای رقابت باید در تصمیمش تجدیدنظر کند.

به گزارش زمان به نقل از تسنیم، مصطفی رضاحسینی قطب آبادی با انتقاد از تصمیم شورای رقابت مبنی بر افزایش قیمت خودرو در کارخانه، گفت: متاسفانه در مسائل اقتصادی کشور نظم و نسق خاصی دیده نمی‌شود، زیرا در شرایط کنونی با توجه به اینکه مردم از نظر اقتصادی و به دلیل شیوع ویروس کرونا تحت فشار بوده و بسیاری از کسب و کارها به تعطیلی کشیده شده، افزایش قیمت خودرو در کارخانه محلی از اعراب نداشته و منطقی نیست‌وی افزایش قیمت خودرو در شورای رقابت را اقدامی غیرکارشناسی توصیف کرد و افزود: این گرانی نه تنها موجب شوک به بازار می‌شود بلکه بر سایر کالاها نیز اثرگذار است.

زمان
اجتماعی فرهنگی اقتصادی ورزشی
صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیر مسئول: محمود حیدری
سردبیر: سعید حیدری
Web: zamandaily.ir
Email: Info@zamandaily.ir
تلفن: ۸۸۱۰۱۸۷۳ / ۸۸۴۸۱۸۹۰-۹۱
نمابر: ۸۸۱۰۱۸۷۴
نشانی: خیابان ولیعصر، ابتدای خیابان اسد آبادی خیابان ششم، پلاک ۳۰، طبقه دوم
امتیاز طرح گرافیکی، گیفی: ۳۰
رتبه لگوی هاد: ۳
چاپ: کارگر
اوقات شرعی
اذان صبح ۳/۲۸ اذان ظهر ۱۳/۰۱ اذان مغرب ۲۰/۱۷

روحانی بیان کرد:

کرونا را دستمایه مسائل سیاسی و انتخاباتی قرار ندهیم

رییس جمهوری، کرونا را یک مساله ملی خواند و گفت: موضوع کرونا یک مساله ملی، انسانی و اخلاقی است؛ خواهش می‌کنم هیچ کس این داستان را دستمایه‌ای سیاسی برای مسایل حزبی و جناحی و یا برای انتخابات قرار ندهد.

به گزارش زمان به نقل ازایرنا، حجت الاسلام والمسلمین حسن روحانی دیروز شنبه در نشست ستاد ملی مقابله با کرونا درباره اهمیت شب‌های قدر، گفت: به‌رغم اهمیت فوق‌العاده شب‌های قدر که یک شب، آن طبق فرموده قرآن کریم از هزار ماه بهتر است؛ همه علاقه داشتند در مجالس و محافل شبهای قدر شرکت کنند اما عده‌ای احتیاط کردند و با رعایت پروتکل‌ها در منازل خود ماندند و از طریق صدا و سیما یا سایر رسانه‌های جمعی از فیوضات این شب‌ها بهره‌مند شدند امیدوارم خداوند از همه قبول کند و ما هم از آنها قدردانی می‌کنیم چون اصول بهداشتی را رعایت کردند.رییس جمهوری با بیان اینکه هفته‌های گذشته با موج چهارم کرونا مواجه شده‌ایم، گفت: این خیز در نمودارها هم به خوبی مشخص است که بسیار بلند و بیش از سه خیز قبلی بوده است. نوع ویروس انگلیسی متاسفانه موتاسیون (جهش) یافته و بسیار خطرناک است. اگر چه طبق گزارش‌ها در استان‌ها نیز افت و خیزهایی مشاهده می‌کنیم اما عمدتاً می‌توانیم بگوییم در همه استان‌ها به پیک رسیده‌ایم و طی کردن این پیک به سیر نزولی شروع شده است.روحانی افزود: اگرچه تعداد مبتلایان در این دوره بیشتر بوده است اما تعداد فوتی‌ها برابر با دوره سوم بود که این نتیجه تلاش و زحمات کادر درمان است. مهم این است که طرف پس از تحمل دوران سخت بیماری به سلامت به خانه خود برگردد.وی در ادامه سخنانش از زحمات قرارگاه مقابله با بیماری کرونا در تهران، استانداری‌ها و فرمانداری‌ها و بخشداری‌ها، دانشگاه‌ها و روسای دانشگاههای علوم پزشکی، نیروهای مسلح و ناجا که همه دست به دست هم دادند و تلاش کردند، قدردانی کرد.رییس‌جمهوری، همچنین از آنانی که بر کسب و کارها و تردد‌ها نظارت کرده‌اند، تشکر کرد و گفت: اگر همه دست به دست هم نداده بودیم و این رنگ بندی‌ها به خوبی در این چند هفته برای مناطق نارنجی و قرمز اجرا نشده بود امروز از پیک چهارم خارج نشده بودیم.روحانی خاطرنشان کرد: برای مهار زنجیره انتقال باید ۷۰ درصد جمعیت را واکسینه کنیم باید بتوانیم تا تیرماه از این مراحل را عبور کنیم تا بگوییم از نظر مرگ و میر این ویروس را مهار کردیم. ان‌شاالله دولت بعدی هم این کار را ادامه می‌دهد. رییس‌جمهور یادآور شد: واکسن داخلی از تابستان وارد بازار شده و به دست ما می‌رسد. واکسن پاستور که با همکاری کوبا بوده است، زودتر به دست مردم می‌رسد و مردم می‌توانند از آن استفاده کنند. سایر واکسن‌ها نیز به تدریج در اختیار مردم قرار می‌گیرد و شرایط بهتر می‌شود.روحانی با اشاره به انواع جهش‌یافته ویروس کرونا ابراز کرد: آنچه امروز در جامعه مطرح می‌شود که این ویروس نوع انگلیسی است و نوع بدتر آن، هندی، برزیلی و آفریقایی و... آمده است، نباید ذهن مردم را مشغول کند. همه آنها یک ویروس هستند و درمان هم یکی است. ممکن است این ویروس موتاسیون (جهش) پیدا کند و حتی ممکن است در کشور ما نیز جهش یابد ولی باید در رعایت پروتکل‌ها، شستن دست‌ها، حذف سفرهای غیرضروری و... حساب شده‌تر عمل کرد. مسیر همان است و ما مسیر دیگری نداریم.وی در توضیح وظایف دولت در مبارزه با بیماری کووید ۱۹ بیان کرد: کار دولت تامین دارو و تجهیز بیمارستان‌ها، در اختیار قرار دادن اکسیژن و ونتیلاتور به بیمارستان‌ها و تجهیز آی‌سی‌یوها و تخت‌های بیمارستانی است. کار دیگردولت تامین واکسن است. دولت موظف است که واکسن را خریده، تهیه و وارد کند.رییس‌جمهوری اضافه کرد: ما ۱۶ میلیون دوز واکسن از کوواکس خریداری کردیم و ۱۰ میلیون واکسن اخیرا وارد کشور شده که مجموع واکسن‌های خریداری شده، حدود ۳۰ میلیون دوز خواهد بود. این به غیر از واکسن‌های داخلی است. اما کشور نیازمند واکسن داخلی است.روحانی افزود: ویروس کرونا نشان داد می‌تواند از اپیدمی خطرناک به پاندمی تبدیل شود. این ویروس نشان داد که زود از بین نمی‌رود و جهش می‌یابد. کشور باید به توانمندی‌های علمی و تجهیزات برای ساختن واکسن برسد. ۱۶ ماه است که با این ویروس مواجه شدیم و در این مدت ابتدا فکر نمی‌شد بعد هفت تا هشت ماه بشر بتواند به واکسنی برسد.وی یادآور شد: ممکن است این واکسن کامل نباشد و همه مراحل را طی نکرده باشد. تهیه واکسن در دنیا باید زمانی در حدود ۲ تا سه سال و حتی هفت تا هشت سال طی کند و در یک مورد، ۱۸ سال طول کشیده است. کار بزرگی انجام شد و برخی مقررات حذف شد. این واکسن مفید و موثر است و می‌تواند جلوی مرگ و میر را بگیرد. اساس واکسن این است که بدن را برای مبارزه بهتر با ویروس آماده می‌کند.روحانی اضافه کرد: یک ویروس ناقص یا کشته شده وارد بدن می‌شود و بدن با آن مبارزه می‌کند. در این مبارزه، یک پادتن درست می‌شود و بدن توانمندی پیدا می‌کند که آنتی بادی بسازد. وقتی این ویروس وارد بدن شود، بدن به آن آشنا است و راحت‌تر می‌تواند با آن مبارزه کند. ممکن است طرف بیمار شود ولی مرگ و میر نخواهیم داشت. وی گفت: تهیه واکسن ضروری است ولو آنکه همه مراحل را طی نکرده باشد. باید از واکسن‌هایی که مورد پذیرش سازمان جهانی بهداشت استفاده کنیم. البته کسی که واکسن می‌زند، مصونیت پیدا می‌کند ولی باید حواسش باشد ممکن است ناقل نباشد. رییس جمهوری در ادامه گفت: کسی که واکسن زده باید مراقب باشد چرا که می تواند ناقل بیماری برای خانواده و دوستان خود باشد. واکسن به این معنا نیست که فرد با تزریق آن مصونیت پیدا می‌کند.هم خودش معلوم نیست که صد در صد مصون شود هم اینکه ممکن است ناقل باشد و مشکلات ایجاد کند.روحانی تاکید کرد: در ایران و سایر کشورها، مرگ و میر عمدتا برای ۶۰ سال به بالا یا افراد دارای بیماری زمینه‌ای است. بر این مبنا است که ما آنها را در اولویت قرار دادیم. بنابراین اولویت ما کم کردن مرگ و میر است اما برای جلوگیری از انتقال باید کار بیشتری انجام بگیرد. اگر بخواهیم زنجیره انتقال را بشکنیم واکسیناسیون باید توسعه پیدا کند و ۷۰ درصد مردم از این واکسن استفاده کنند.رییس جمهوری گفت: امیدواریم تا پایان امسال واکسیناسیون در ایران انجام شود. بخشی از آن در این دولت و بخش دیگر در دولت آینده انجام می‌شود و به نقطه ای می‌رسیم که مورد نظر همه است .وی افزود: مساله کرونا یک مساله ملی و انسانی و اخلاقی است خواهش می‌کنم هیچ کس این داستان را دستمایه‌ای سیاسی برای مسایل حزبی و جناحی و یا برای انتخابات قرار ندهد. این یک داستان ملی است و همه باید تلاش کنیم و دست به دست هم دهیم تا از این ویروس زودتر خلاص شویم. روحانی تاکید کرد: امیدواریم خداوند توفیق دهد که انتخابات خوب و با شکوه و با اخلاقی داشته باشیم که مورد نظر همه مردم است.

خطیب‌زاده: چانه‌زنی برای برجام نداریم

واکنش ایران به اتهامات بی‌اساس وزیر خارجه مراکش

سخنگوی وزارت خارجه تاکید کرد: برجام می‌تواند احیا شود تنها در صورتی که ایالات متحده تصمیم سیاسی لازم را اتخاذ کرده و دریابد که چانه‌زنی در جولای ۲۰۱۵ پایان یافت.

به گزارش زمان به نقل ازایسنا، سعید خطیب‌زاده در توییتی با اشاره به گفت‌وگوی اخیرش با ان‌بی‌سی نوشت: در گفتگو با ان‌بی‌سی، تصریح کردم که بازگشت ایالات متحده به برجام ۱۰۰٪ به خود آمریکا بستگی دارد. برجام می‌تواند احیا شود: اما تنها در صورتی که ایالات متحده تصمیم سیاسی لازم را اتخاذ کرده و دریابد که چانه‌زنی در جولای ۲۰۱۵ پایان یافت، زمانی که آمریکا برجام را امضا کرد.

همچنین سعید خطیب زاده سخنگوی وزارت امور خارجه در واکنش به اظهارات وزیر امور خارجه مراکش در گفتگوی برخط با اعضای لابی صهیونیستی «آیپک» اتهامات بی پایه دولت مغرب نسبت به جمهوری اسلامی ایران را در راستای کمک به طرح‌های آمریکا و رژیم صهیونیستی در منطقه و علیه وفاداران به آرمان حقه فلطسین ارزیابی کرد و افزود: جای تاسف است که دولت مغرب که در حال حاضر ریاست کمیته قدس را نیز بر عهده دارد در شرایطی که جهان اسلام بیش از هر زمان دیگری به وحدت و یکپارچگی نیاز دارد، در راستای کمک به اهداف دشمنان امت اسلامی توجهات را از موضوع اصلی جهان اسلام که مقابله با تعدی به قدس شریف و دفاع از حقوق ملت فلسطین است، منحرف می‌کند.

عضو شورای وحدت اعلام کرد:

می‌توانیم در شوراها وحدت کنیم

عضو شورای وحدت اعلام کرد: طبق گزارشاتی که داریم تا امروز در بعضی استان‌ها، شورای وحدت و ائتلاف در انتخابات شوراها، توانسته‌اند به لیست واحدی دست پیدا کنند.

به گزارش زمان به نقل ازمهر، حجت الاسلام محمد حسین موسی پور عضو شورای وحدت ضمن اشاره به اینکه ارائه فهرست شورای شهر در حال بررسی است، گفت: پیش از این هم اعلام شده بود که در شورای وحدت بر اساس ۴ محور اصلی و ۲۵ شاخص تعیین شده، صلاحیت‌ها بررسی می‌شود و در مرحله اول رزومه و صلاحیت ۳۰۰ نفر بر اساس همین شاخص‌ها بررسی شد و بعد از آن طی چند مرحله، به یک فهرست ۴۲ نفره رسیده‌ایم.وی درباره اینکه برای ایجاد وحدت و جلوگیری از ارائه لیست‌های مختلف شوراها از جانب جریان انقلابی و ارزشی اقداماتی انجام شده است، افزود: تمایل در دو طرف برای وحدت وجود دارد و رایزنی‌هایی آغاز خواهد شد که امیدواریم به نتیجه برسد. ما از وحدت و ارائه یک لیست واحد با شورای ائتلاف استقبال می‌کنیم، اما هنوز رایزنی‌ها شروع نشده است.عضو شورای وحدت تصریح کرد: به صورت کلی ارتباطاتی در جهت ایجاد وحدت بین شورای وحدت و ائتلاف وجود دارد و می‌توانیم به یک وحدت در ساختار و یا حداقل در مصادیق کاندیداهای ریاست جمهوری و شورای شهر برسیم.موسی پور با تاکید بر اینکه ارتباطات، رایزنی‌ها و برنامه‌ریزی هایی برای وحدت و همگرایی میان دو شورا وجود دارد، بیان کرد: امیدواریم این وحدت به زودی تحقق پیدا کند.وی با بیان اینکه شورای وحدت برای تمام شهرهای کشور برای انتخابات شوراهای اسلامی، فهرست انتخاباتی در چارچوب شاخص‌های مشخص شده ارائه خواهد داد که توجه ویژه به جوانان و بانوان خواهیم‌داشت، اعلام کرد: طبق گزارشاتی که داریم تا امروز در بعضی استان‌ها، شورای وحدت و شورای ائتلاف توانسته‌اند به لیست واحدی دست پیدا کنند.

نگاه روز

جای خالی آموزه‌های تاب‌آوری در پاندمی کووید۱۹!

*الهام آمرکاشی

در حالی حدود ۱۵ماه است که یکایک افراد جامعه با فراز و فرودهای متفاوت، درگیر همه‌گیری کووید۱۹ هستند که به طور شفاف از اسفندماه ۹۸ تا کنون، اخبار تلخ به طور مکرر درحال بروزرسانی است و برای تعدیلِ نوسانات‌ِ خُلقی که این روزها به شدت، روانشناسان و جامعه‌دانان از آن صحبت می‌کنند؛ در رسانه‌های دیداری- شنیداری، باکس مشخص درنظر گرفته نشده است.

با رصد و ملاحظهٔ جامع و دقیق از تریبون‌های دیداری- شنیداری، آنچه در برآیند کلی مجسم است؛ ملغمه‌ای از اخبار تلخ و سمی است که به طور مکرر و متناوب در ساعت‌های متعدد پخش می‌شود و با عنایت براین مهم که اخبار جدید به صورتِ روزانه درحال بارگذاری و نمایش است، هجمه‌ای از ناگواری‌ها به سمع و بصر گذاشته می‌شود که فارغ از موضوع قابل اهمیت و دارای هشداری که تاب‌آوری این روزهای افراد جامعه در این دست اخبار، نادیده گرفته شده است؛ آیندهٔ جامعه با توجه به شرایط حاضر، محتوم به دایره‌ای، لبریز از افرادی با نوسانات اخلاقیِ متعدد خواهد بود که بسیاری از روانشناسان از آن به سونامی اختلالات روانی یاد می‌کنند.

انعکاس بی‌وقفه از اخباری که تعدیل خلقیات و روحیات در آن درنظر گرفته نمی‌شود، تکرارِ تعداد مبتلایان و جان‌باختگان، تعطیلی‌های مکرر برای شماری از صنوف و تکیه بر شمارِ درخانه بمانیم بدون هیچ‌گونه آموزه‌های مشخص برای گذر از ایامِ موجود، سبد روحیِ خاورار را لبریز تنش، اضطراب و استرس‌هایی کرده که به گفتهٔ محمد حاتمی- رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور؛ نمی‌توانیم بگوییم به سلامت روان افراد جامعه کاری نداریم و فقط مسئول سلامت جسم مردم هستیم.

حاتمی با اشاره به اینکه عوارض کرونا می‌تواند تبدیل به یک اختلال روانی برحسب زمینهٔ فیزیکی افراد شود، معتقد است: افراد ممکن است دچار وسواس، افسردگی، اختلال دوقطبی، اضطراب، اضطراب پانیک، اضطراب اجتماعی، اختلال شخصیت یا حتی اختلالات شدید روانی شوند؛ پس با جامعه‌ای مواجه هستیم که همه افراد به یک شکلی با بیماری و اختلالات روانی درگیر هستند. این را می‌گوییم: سونامی روانی پس از کرونا!

در حالی به گفتهٔ رئیس سازمان نظام روانشناسی کشور، یکی از راهکارهای مناسب برای جلوگیری از این وضعیت و سونامی، شکل‌گیری شوراهای اندیشه‌ورز در دل نهادها، ارگان‌ها و ستاد ملی مقابله با کرونا و... است که توجه براین مهم، همچنان در هاله‌ای از نادیده‌انگاری است و تمرکز بر تاب‌آوری افراد، حلقه مفقودهٔ دوران فعلی محسوب می‌شود.

از نگاه روانشناسان، تاب‌آوری به معنای توانایی تطابق با شرایط سخت زندگی و شکست‌ها است و در این روزها که با شیوع ویروس کرونا در کشور مواجه هستیم باید مهارت‌های سلامتی و روانی خود را ارتقاء دهیم.

«توانایی تطابق با شرایط سخت» درحالی این روزها در آموزه‌ها و آموزش‌های اجتماعی- فرهنگی دیده نمی‌شود که به گفتهٔ عباس مدنی- روانشناس؛ تاب‌آوری می‌تواند به سلامت روان افراد در شرایطی که می‌تواند منجر به استرس و اضطراب شود، کمک کند. مدنی معتقد است: تاب‌آوری می‌تواند به عوامل ایجادکنندهٔ استرس در زمان شیوع ویروس کرونا و بهبود شرایط کمک کند. به گفته این روانشناس، هرروز کاری را انجام دهید که احساس هدفمندبودن و رضایت ایجاد شود، برای خود اهدافی تعیین کنید که به آینده معنا می‌بخشد.

این سخنان درحالی به صورت گذرا در پایگاه‌های خبری بارگذاری می‌شود که غالب افراد جامعه درطول روز به طور پراکنده از تریبون‌های دیداری- شنیداری استفاده می‌کنند و الزام ورودِ رسانه‌های سمعی- بصری در این راستا یکی از اولویت‌هایی است که نیازِ مبرم به دقت‌نظر دارد تا برای پیشگیری از بحران‌های آینده، کارساز باشد.

مسائل و گزینه‌هایی که از نگاه روانشناسان در این باب، در کنار سلامت جسم باید به آن اهمیت داد؛ در حالی حول محورهایی چون: «مراقب احساسات و نیازهای خود باشید؛ فعالیت‌هایی که در منازل لذت‌بخش است، انجام دهید؛ فعالیت‌های ورزشی را در برنامه‌های خانگی بگنجانید؛ به‌اندازه بخوابید و از رژیم غذایی سالم پیروی کرده و از روش‌های مدیریت استرس و آرام‌سازی مثل تکنیک‌های آرام‌سازی و مدیتیشن، تصویرسازی هدایت‌شده و تنفس عمیق یا عبادت بهره ببرید»، می‌چرخد که بسیاری از افراد جامعه در بروز و ظهور انواع تنش‌ها و ناملایمات، تکنیک گذر سلامت از بحران را نیاموخته‌اند و در مواجهه با تکثیر تنش‌ها و درگیری‌ها به طور توالی بروز و ظهور اختلالات عصبی در جامعه تشدید می‌شود و جای خالی آموزه‌های روانی در این مسیر را هشدار می‌دهد.

در این مجرا درحالی اجرای طرح‌هایی چون طرح محب (مشاوره و حمایت‌های روانی اجتماعی در بلایا) و سامانه خودارزیابی روانشناختی در مواجهه با بحران ویروس کرونا راه‌اندازی شده تا با غربالگری صحیح و مبتنی بر شواهد علمی و ارائه توصیه‌های کارشناسی و علمی روانشناختی در پیشگیری از آسیب‌های روانی- اجتماعی ناشی از بحران ویروس کرونا مؤثر باشد که اطلاع‌رسانی، فرهنگسازی و بروزرسانی این دست اخبار در مسیرِ نادیده‌انگاری است و لزوم توجه براین موضوع، یکی از مؤلفه‌های ابتدایی در مسیر سلامت روان و عنایت براین مقوله است.

با توجه به اهمیت موضوع و لزوم تعدیل نوسانات خُلقی در افراد جامعه، باید منتظر بود و دید، تریبون‌های دارای بازدید حداکثری و مسئولان ذی‌ربط در نهادهای مسئول دراین زمینه، چه اقدامات مناسب در این مسیر را با رویکرد مبتنی بر سلامت روان اجرا خواهند کرد و آیا می‌توان در آینده‌ای نه چندان دور، شاهد جامعه‌ای بدون سونامیِ اختلالات روانی پس از کرونا بود یا خیر!

elhamamerkashi@ymail.com