

نامه به سردبیر

کرونا در آینه روانشناسی فرهنگی نگاه دیگر در پیشگیری اثربخش

دکتر غلامعلی افروز

استاد ممتاز دانشگاه تهران

و فراورده‌های دارویی آغاز نمایند. در این مهم، برخی نیز از طریق برگزاری کنفرانس‌های به‌اصطلاح مطبوعاتی و رسانه‌ای، با شتاب‌زدگی و برانگیختگی هیجانی، فرایند تولید و تأثیر 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.

تردیدی 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

واژه ناخوشایند کرونا، خواسته و ناخواسته، در گستره جهان در همه کشورها، شهرها، محله‌ها، خانواده‌ها، مغزها و اندیشه‌ها نقش بسته است. کرونا، خیلی‌ها را پریشان، ملول و درمانده نموده و جمع کثیری را در جهان مضطرب و ناآرام کرده است.

در این رهگذر، جمعی از آدم‌های فرصت‌طلب و فزون‌خواه را در بازار داغ کالاهای کرونایی تاجر پیشه نموده است، به‌رغم آنکه هنوز، به‌گونه‌ای که بایسته است، ماهیت کرونای مرموز به‌یقین و قطعیت شناخته نشده است، بعضی از دلالتان تولید و فروش داروهای متنوع، اما نامطمئن به درمان کرونا فعال شده‌اند. تعداد قابل‌توجهی از کشورها و شرکت‌های دارویی نیز در یک رقابت نامحسوس در تلاش تولید واکسن کرونا و دریافت هرچه سریع‌تر تائیدیه از سازمان بهداشت جهانی هستند تا هرچه زودتر صادرات انبوه خودشان را به کشورهای مختلف، به‌ویژه دولت‌های پولدار ولی کم‌بهره از تخصص پزشکی

(۲۰۲۱).

من با تجربه‌ای که در بررسی وضعیت فرهنگی و اجتماعی چند کشور آسیای شرقی داشتم، در چند ماه اخیر سعی نمودم برای چند صباحی همراه جناب کرونا، سیری در کشورهای مختلف جهان داشته باشم و از احوالات مردمان آنجا جويا شوم. در این سیاحت علمی و جستارگری پژوهشی بر پایه تجارب علمی پیشین، با نگاه عمیق روانشناختی، ۲۱۵ کشور جهان را با چند مفروضه پژوهشی به دو گروه خاص تقسیم نموده‌ام:

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

ب) کشورهایی که کمترین آسیب را از ویروس کرونا داشته‌اند.

در این بررسی، در بین ۲۱۵ کشور جهان، صرفاً کشورهایی موردتوجه قرار گرفتند که جمعیت آن کشورها بیش از یک میلیون نفر می‌باشد. لذا برای پرهیز از اطاله سخن، در مطالعه حاضر فراوانی نسبی ابتلا به کرونا و یا فوتی‌های ناشی از کرونا به ازای هر یک میلیون نفر از جمعیت کل کشورها مورد مطالعه قرار گرفته است.

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 کرونای مهاجم تا چه زمانی تا چند هفته یا تا چند ماه تا چند سال دیگر در کشورهای مختلف جولان خواهد داشت؟ واکسن و دارو و درمان قطعی و اثربخش آن با کمترین عوارض جانبی کدام است؟ این ویروس مهاجم میزبانان مظلوم خود را چگونه شکار می‌نماید؟ آیا بهتر نیست با اندکی تأمل بیشتر، با نگاه جامع‌تر، علاوه بر استفاده از ذره‌بین‌های پزشکی و تلسکوپ‌های ویروس‌شناسی و آزمایشگاه‌های داروسازی، با رویکرد روان‌شناختی فرهنگی و اجتماعی، قدرت نفوذ و میزان آسیب‌رسانی ویروس مرموز کرونا در جوامع مختلف مورد مطالعه قرار گیرد؟ و در این منظر، سؤال اصلی این است: بیشترین میزبانان کرونای مرموز دارای چه ویژگی‌های شخصیتی و خصیصه‌های زیستی، شناختی و روانی و فرهنگی می‌باشند؟ و سؤال مهم‌تر آن است که این کرونای جهان‌خوار که اینک بر گستره جهان سیطره یافته است و در ۲۱۵ کشور جهان بدون تعارف حضور دارد، در کدام کشورها، در کدام منطقه جغرافیایی و با کدام فرهنگ و سبک زندگی، بیشترین قربانی را داشته است و به کدام کشورها کمترین آسیب را روا داشته است و چرا؟ (آمار جهانی کرونا،

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

جدول ۱. 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	فلسطین اشغالی Israel	۹,۱۹۷,۵۹۰	۷۷۹۱۶	۵۷۵
۵	پرتغال Portugal	۱۰,۱۷۸۴,۷۰	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 Spain	۴۶,۷۶۵,۸۷۱	۶۴۲۶۹	۱۳۵۰
۱۰	بلژیک Belgium	۱۱,۶۱۲,۳۰۰	۶۲۶۷۹	۱۸۵۰
۱۲	بحرین Bahrain	۱,۷۱۵,۰۰۰	۶۲۶۴۱	۲۲۵
۱۱	سوئیس Switzerland	۸,۶۹۰,۰۰۰	۶۱۹۰۳	۱۱۱۸
۱۳	سوئد Sweden	۱۰,۰۹۹,۲۶۵	۵۹۲۱۱	۱۲۱۸
۱۴	هلند Netherlands	۱۷,۱۵۲,۰۰۰	۵۸۸۵۰	۸۴۸
۱۵	انگلستان England	۶۸,۱۰۵,۸۰۲	۵۸۳۲۷	۱۶۷۴

میانگین: ۸۴۳

میانگین: ۶۷,۷۳۰

(ب) کشورهایی که به نسبت جمعیت، کمترین آسیب را از کرونا تجربه کرده‌اند.

جدول ۲. 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
۹	گینه Popula New Guinea	۹,۰۳۶,۷۵۰	۹۹	۱
۱۰	بروندی Burundi	۱۲,۰۲۵,۰۰۰	۱۴۳	۰/۰۲
۱۱	نیجر Niger	۲۴,۵۸۸,۰۰۰	۱۸۸	۷
۱۲	چاد Chad	۱۶,۶۳۳,۰۰۰	۲۱۲	۷
۱۳	کنگو DRC	۹۰,۱۷۵,۰۰۰	۲۶۱	۸
۱۴	تایلند Thailand	۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۴۵	۱
۱۵	بنین Benin	۱۲,۲۶۳,۰۰۰	۳۷۰	۵

میانگین: ۳

میانگین: ۱۲۵

نظرات مطرح شده صرفاً نظرات شخص نگارنده است که باید مورد آزمایش، نقد و بررسی قرار گیرد.

* 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 پرآسیب و کم‌آسیب: الف) کشورهای که بیشترین آسیب را از کرونا تجربه نموده‌اند.

ب) کشورهای که به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای با کمترین آسیب کرونایی مواجه بوده‌اند.

* موقعیت جغرافیایی

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

میانگین فراوانی افراد مبتلا به کرونا و در گذشتگان به ازای هر یک میلیون نفر جمعیت در کشورهای پرآسیب و کم‌آسیب:

۱) در کشورهای پرآسیب (۲۴ بهمن ۱۳۹۹)

* تعداد افراد مبتلا: ۶۸۷۳۰ نفر

* تعداد افرادی که فوت نمودند: ۸۴۳ نفر

۲) در کشورهای کم‌آسیب (۲۴ بهمن ۱۳۹۹)

* تعداد افراد مبتلا: ۱۲۵ نفر

* تعداد افرادی که فوت نمودند: ۳ نفر

همان‌گونه که ملاحظه می‌شود، میانگین فراوانی نسبی افراد مبتلا به کرونا در کشورهای پرآسیب بیش از ۵۵۰ برابر کشورهای کم‌آسیب است و میانگین فراوانی افرادی که به دلیل ابتلا به کرونا در کشورهای پرآسیب فوت نموده‌اند ۲۸۰ برابر کشورهای کم‌آسیب 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 نفر

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):

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 پراسیب و کم آسیب

سبک زندگی و خصیصه‌های شخصیتی غالب مردم در کشورهایی که کمترین آسیب را از کرونا تجربه نموده‌اند	سبک زندگی خصیصه‌های شخصیتی غالب مردم در کشورهایی که بیشترین آسیب را از کرونا تجربه نموده‌اند
۱) غنای انعطاف اجتماعی و وحدت ملی	۱) ضعف در انعطاف اجتماعی و وحدت ملی
۲) ساده زیستی و قناعت	۲) گرایش به تنوع‌طلبی و مصرف‌زدگی
۳) صبوری و دور بودن از فزون‌خواهی	۳) ناشکیبایی و فزون‌خواهی‌های فردی
۴) پیوندهای خوشایند خانوادگی و همبستگی‌های خویشاوندی	۴) کم‌توجهی و بی‌تفاوتی به پیوندهای خویشاوندی
۵) تلاشگری و نگاه شاکرانه	۵) انجام‌وظیفه و نگرش طلبکارانه
۶) تبسم و گشاده‌رویی	۶) عبوسی و کم‌حوصلگی
۷) آرامش و دل‌آرامی	۷) اضطراب و احساس ناامنی
۸) تعاملات گرم و خوشایند اجتماعی	۸) تعاملات سرد اجتماعی گرایش به تجمل و خریدهای غیرضروری
۹) پرهیز از فزون‌خواهی و مد‌زدگی	۱۰) کم‌رغبتی در مهمان‌پذیری خانگی
۱۰) مهمان‌دوستی و مهمان‌نوازی	۱۱) کم‌تفاوتی و رفتار متکبرانه با غریبه‌ها
۱۱) مهربان و رفتار پر تواضع با غریبه‌ها	۱۲) شیک‌پوشی و خودبرتربینی
۱۲) ساده‌پوشی و وارستگی	۱۳) آشفتگی ذهنی و کلام تند و صدای بلند
۱۳) برخورداری از آرامش فکری و صحبت آرام	۱۴) تأسف فراوان از ناکامی‌های گذشته
۱۴) رها بودن از تأسف از گذشته‌ها	۱۵) رفتارهای خودمدارانه
۱۵) رفتارهای همدلانه	۱۶) تنوع‌طلبی در سرگرمی‌ها و گرایش به تفریحات پرهیجان
۱۶) راضی بودن به سرگرمی‌های ساده و دور بودن از هیجان‌طلبی	۱۷) کم‌بهره بودن از مثبت‌اندیشی و امیدآفرینی در زندگی فردی و تعاملات اجتماعی
۱۷) نگرش مثبت به حیات فردی و اجتماعی و مثبت‌اندیشی و امیدآفرینی در تعاملات بین فردی	۱۸) احساس ناامنی روانی و تعارض در اندیشه و رفتار
۱۸) احساس امنیت روانی و صداقت در اندیشه و رفتار	۱۹) کم‌بهره بودن از نشاط معنوی، دل‌بستگی‌های رضایت‌بخش خانوادگی
۱۹) بهره‌مندی از نشاط معنوی، دل‌بستگی‌های غنی خانوادگی	۲۰) سستی و تزلزل در باورهای معنوی و مذهبی
۲۰) برخورداری از باورهای عمیق معنوی و مذهبی	

*** کیفیت خواب**

تفاوت قابل توجهی در وضعیت خواب و عادت‌های غذایی غالب مردم مقیم کشورهای کمترین آسیب را از کرونا متحمل شده‌اند با نحوه خواب و رغبت‌های غذایی مردم کشورهای کمترین آسیب را از کرونا تحمل نموده‌اند، مشهود است. اکثریت قابل توجه مردم در کشورهای 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 کمترین 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.

*** عادت‌های غذایی**

درواقع تفاوت‌های قابل ملاحظه‌ای در سبک زندگی و عادت‌های غذایی مردم کشورهای کم آسیب از کرونا با جماعت پرآسیب از کرونا مشهود می‌باشد.

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

عادت‌های غذایی غالب مردم در کشورهای پرآسیب	عادت‌های غذایی غالب مردم در کشورهای کم آسیب
در برابر کرونا	در برابر کرونا
۱) غذاهای رستورانی و فست فودی و ماکروویوی	۱) غذاهای ساده خانگی و بومی
۲) غذاهای برشته و سرخ‌کردنی	۲) غذاهای بخارپز و آب‌پز
۲) غذاهای پرچرب، پیتزاها، همبرگرها و چیزبرگرها و ...	۳) غذاهای کم‌چرب
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 عادت‌های نسبتاً مشابهی دارند.

قوت غالب مردم کشورهای شرق و جنوب شرقی آسیا و آفریقای مرکزی بدین شرح می‌باشد (بونل و همکاران ۲۰۱۶):

- بریانی برنج و مرغ فلفلی بخارپز
- سالاد سبزیجات با روغن نخل
- آجیل‌ها

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 عادت‌های 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 عادت‌های ساده غذایی به‌عنوان اثربخش‌ترین واکنش 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 قابل‌توجهی برای تبیین این مهم باشد.

راهبردهای اثربخش در مقابله با ویروس

مرموز کرونا

با عنایت به آنچه به‌اختصار بدان اشاره کردید،

- شیر، عسل، لبنیات
- میوه‌های محلی
- نارگیل، آب نارگیل
- 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 بادام‌زمینی، سوپ فلفلی با پیاز و سیر
- ماهی و مرغ آب‌پز، غذاهای دریایی

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، مثبت‌اندیشی 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

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 ساده زیستی 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، بلند اندیشی و صبوری، لازمه مصونیت از غالب آسیب‌های زیستی، همچون، سکته‌های قلبی و مغزی، سرطان‌های گوارشی، بیماری‌های عفونی و به‌ویژه ویروس منحوس کرونا می‌باشد. (افروز، ۱۳۹۹).

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 رفت‌آمدهای شهری و بین‌شهری، با نگاه مثبت و اندیشه امیدآفرینی، به‌دور از 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، مثبت اندیشی، ساده زیستی، باورهای ذهنی، سبک زندگی و عادت‌های ساده غذایی جمعیت‌ها و خانواده‌هایی که در کشورهای

منابع

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

افروز، غلامعلی (۱۳۹۹) آرامش، لازمه سلامت زیستی و تعادل روانی، سرمقاله، فصلنامه خانواده و پژوهش، ۲(۱۷).

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

Encyclopedia Britannica. Retrieved (2018). "East Asian arts - Common traditions".

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

Esterik P Van (2009). Food culture in Southeast Asia, Greenwood Publishing Group.

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

- Geography".
- Wikipedia, the free encyclopedia (2020)
Culture of Asia, Southeast Asia.
- Raymo, JM, H Park, Y Xie (2015).
Marriage and family in East Asia:
Continuity and change, Annual
Review - annualreviews.org.
- World Health Organization (2020)
Statistical Report.
- World meter COVID-19 Data (2021).
- Tim Bunnell, Lily Kong & Lisa Law
(2016). Country reports: Social and
cultural geographies of South-East
Asia, Published online.