



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

بهار ۱۳۹۹

خود مراقبتی و دیگر مراقبتی؛
مسئولیت فردی و اجتماعی

کرونا

و

مسئولیت پذیری
اجتماعی

CORONA VIRUS



مسئولیت‌پذیری اجتماعی چیست؟

مسئولیت و تعهد اجتماعی به‌عنوان عاملی در جهت رفع نیازهای متقابل افراد جامعه و همچنین همبستگی اجتماعی تعریف می‌شود. **مسئولیت‌پذیری** از ویژگی اصیل انسانی است که رشد و تعامل فرد و جامعه انسانی و همچنین حفاظت از طبیعت در گرو آن است. در شرایط فعلی بیش از هر زمان دیگر نیازمند مسئولیت‌پذیری هستیم.

با توجه به شرایط فعلی که نه تنها جامعه ما بلکه جامعه جهانی را نیز تحت تأثیر قرار داده است و پزشکان و کارشناسان بهداشتی قطع زنجیره این بیماری را نیازمند عزم ملی و همت همه‌جانبه افراد جامعه دانسته و ارجح‌تر از هر اقدامی بر آن تأکید می‌کنند، همه ما در این راستا مسئول هستیم و باید گام برداریم، اما چگونه؟

یکی از تأکیدهای ضروری، تغییر در سبک زندگی‌مان است.

این تغییر چگونه شروع می‌شود؟

این تغییر از خود من شروع می‌شود چون من جزئی از این جهان هستی‌ام. بنابراین تغییر در خود من تأثیراتش را در خلقت و هستی نیز خواهد گذاشت این قدرت واقعی من است که می‌تواند دنیا را نیز در حد خود تغییر دهد. پس منتظر تغییرات در دیگران نباشیم از خودمان شروع کنیم، زمین نخوردن حاصل یک سکون است چون وقتی حرکتی نکنیم زمین هم

نخواهیم خورد پس باید حرکت کرد، اما این بار در راستای تغییر در سبک زندگی‌مان با مسئولیت‌پذیری بیشتر.

رعایت نکات ایمنی و بهداشتی و توصیه‌های کارشناسان در شرایط فعلی مسئولیت‌پذیری اجتماعی را تداعی می‌کند.

هر مرحله‌ای از مسیر زندگی می‌تواند یک شروع جدید باشد.

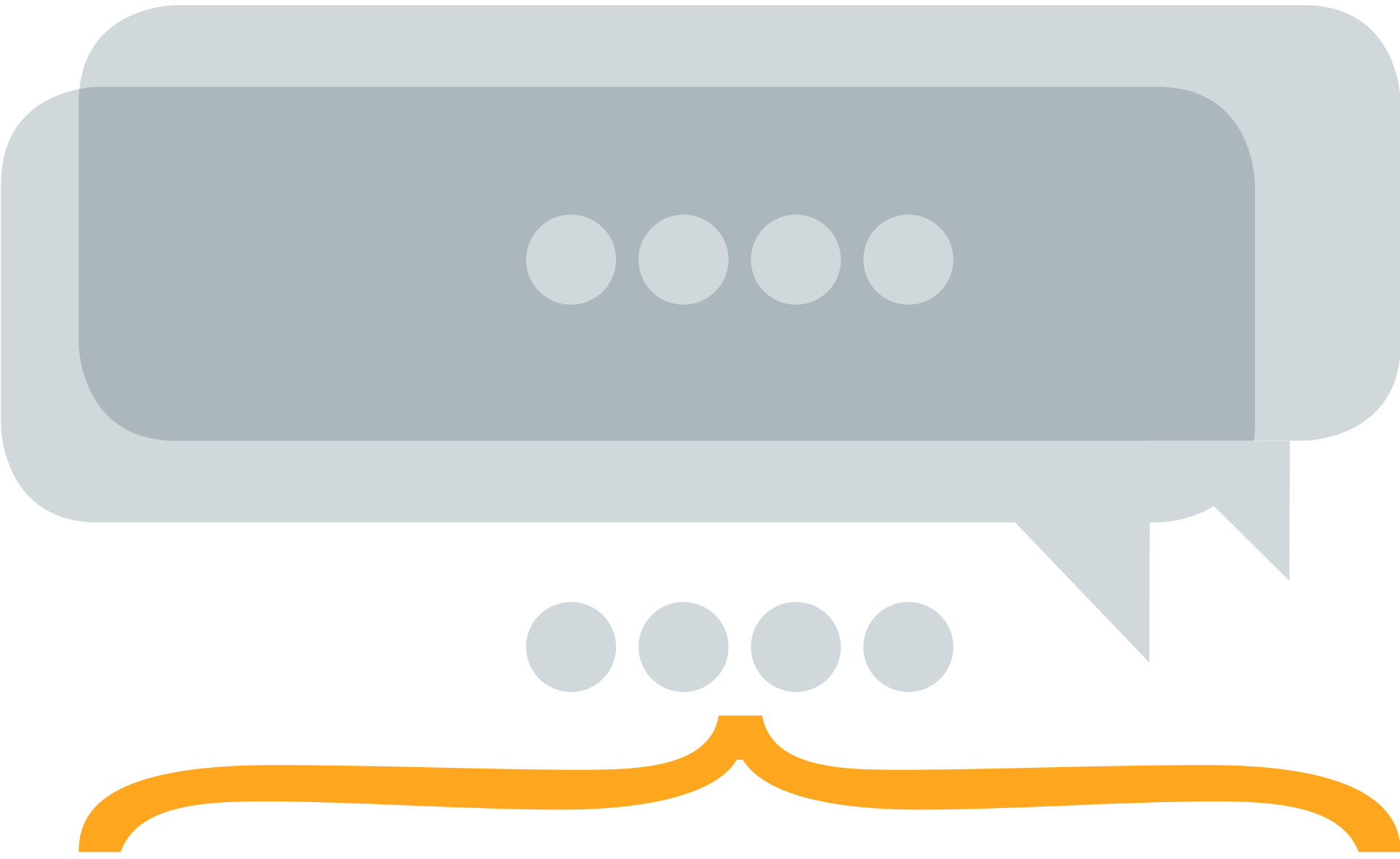
آگاهی به مشکلات جامعه با توجه به وجود ویروس کرونا و پذیرش نقش‌های اجتماعی، در راستای کمک به خود، خانواده و جامعه جزئی از مسئولیت‌پذیری ماست.

شاید واژه مسئولیت‌پذیری اجتماعی کمی خاص جلوه می‌کند اما حاصل ایفای نقش من و شماست. جدا از هر دین و مذهب و نژاد و رنگی که داریم در شرایط کنونی بیش از پیش باید به نقش‌های خود حساس باشیم. چرا که کوتاهی و غفلت از نقش‌هایمان در شرایط حساس کنونی جبران ناپذیر خواهد شد.

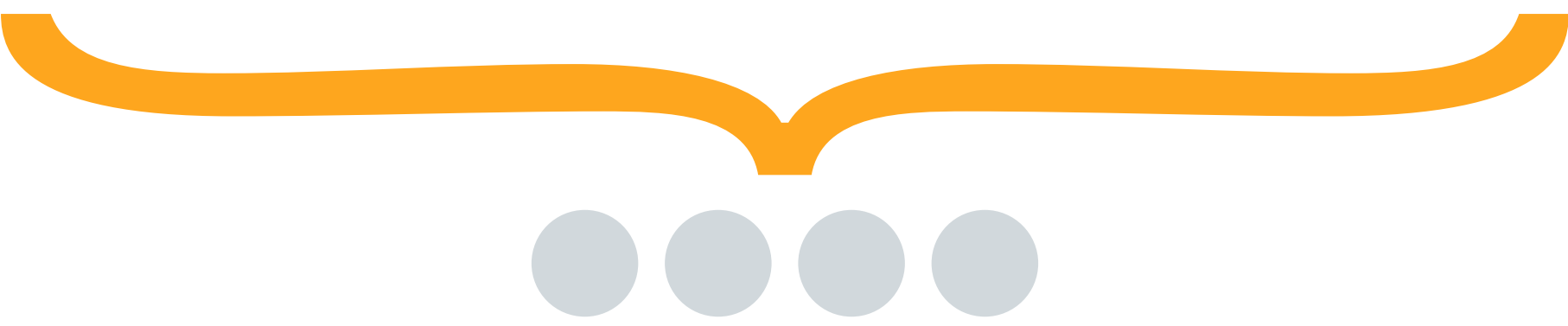


در شرایط فعلی نقش‌های مسئولانه من چیست؟

- * توجه به توصیه‌های پزشکی - بهداشتی (شستشوی مکرر دست‌ها با آب و صابون)
- * توجه به توصیه‌های کارشناسان در جهت قطع زنجیره انتقال ویروس کرونا (عدم حضور در جامعه مگر برای کارهای بسیار بسیار ضروری نه برای مسائل غیر ضروری)
- * مدیریت ارتباطات بین فردی، تعاملات فیزیکی و حذف دست دادن و روبوسی کردن حتی با نزدیکترین افراد خانواده.
- * حذف رفت و آمدها و مسافرت‌ها مگر در مواقع بسیار بسیار ضروری
- * پرهیز از ایجاد استرس و اضطراب در افراد با انتشار اخبار غیرواقعی و شایعات در فضای مجازی



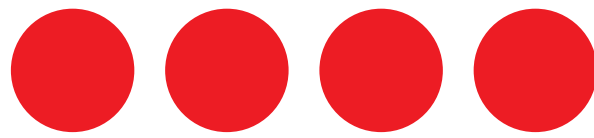
موارد فوق قسمتی از نقش‌های ما در شرایط فعلی جامعه است که نمودی از مسئولیت‌پذیری اجتماعی است. به دنبال آگاهی از نقش‌های اجتماعی‌مان در شرایط کنونی باید تصمیمات جدیدی بگیریم. ما مسئول خود، خانواده و جامعه‌مان هستیم برای پذیرش و خروج از شرایط فعلی با توجه به نقش‌ها و توان خودمان می‌توانیم تصمیم بگیریم، اقدام کنیم و ارتقاء دهیم.



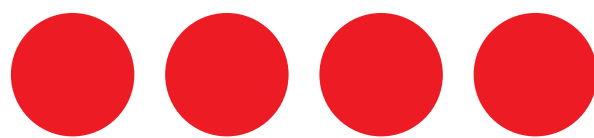
رفتارهای غیرمسئولانه چیست؟

عدم توجه به نیازها و خواسته‌های دیگران روابط اجتماعی را تخریب می‌کند. روابطی که انسان‌ها برای مسئولیت‌پذیری به‌عنوان شاخص بهزیستی روان‌شناختی هم در بُعد فردی و هم در بُعد اجتماعی به آن نیاز دارند.

در ذیل به نمونه‌هایی از رفتار غیرمسئولانه اشاره می‌شود که همگی حاکی از پایین بودن سطح مسئولیت‌پذیری اجتماعی هست و در شرایط بحران کنونی موجب شیوع بیشتر ویروس کرونا می‌شود.



- * ازدحام در مراکز خرید و مکان‌های عمومی
- * صف‌های طولانی در فروشگاه‌های بزرگ عرضه مواد غذایی
- * رهاسازی دستکش و ماسک‌های آلوده در سطح خیابان‌ها
- * احتکار اقلام بهداشتی مانند ماسک و مواد ضد عفونی‌کننده
- * ایجاد اضطراب و استرس با انتشار اخبار و اطلاعات کذب
- * ترددهای غیرضروری در شهر
- * رفتن به سفر



به نظر می‌رسد متأسفانه در شرایط فعلی مسئله تعهد و مسئولیت‌پذیری اجتماعی در برخی افراد بسیار کم‌رنگ می‌باشد و همین امر می‌تواند جامعه را با مشکلات عدیده‌ای روبرو نماید. مشکلاتی که شاید جبران‌ناپذیر نباشد. نباید تصور نماییم که درگیری با این بیماری برای ما نیست و فقط برای سایرین است، خیر! این ویروس صرف نظر از سن، تحصیلات، موقعیت اجتماعی، رنگ، نژاد و ... همه را می‌تواند درگیر نماید. شاید برخی افراد جزء گروه پرخطر باشند، ولی آسیب در کمین همه ماست، با این حال می‌توانیم این بحران را با عزم ملی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی به سلامتی پشت سر بگذاریم.



بیاید با رعایت توصیه‌های ارائه‌شده:

- * از ابتلا خود و سایر هموطنانمان به ویروس کرونا پیشگیری کنیم.
- * به کسانی که آسیب‌پذیری بالایی دارند، توجه نماییم.
- * مانع داغدار شدن خیلی از هموطنانمان شویم.

در شرایط فعلی هر شخص خود مسئول ساختن فردایی بهتر می‌باشد، منتظر یک آرامش برای ساختن نباشیم چرا که آرامش به دنبال ساختن به وجود می‌آید.

ماییم که اصل شادی و کان غمخیم

حسن اکبرزاده

کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

بهار ۱۳۹۹

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر
خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۵
مرکز مشاوره دانشگاه
تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰
وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:
<http://counseling.ut.ac.ir>