

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری



دانشگاه شیخ بہائی
غیردولتی - غیرانتفاعی

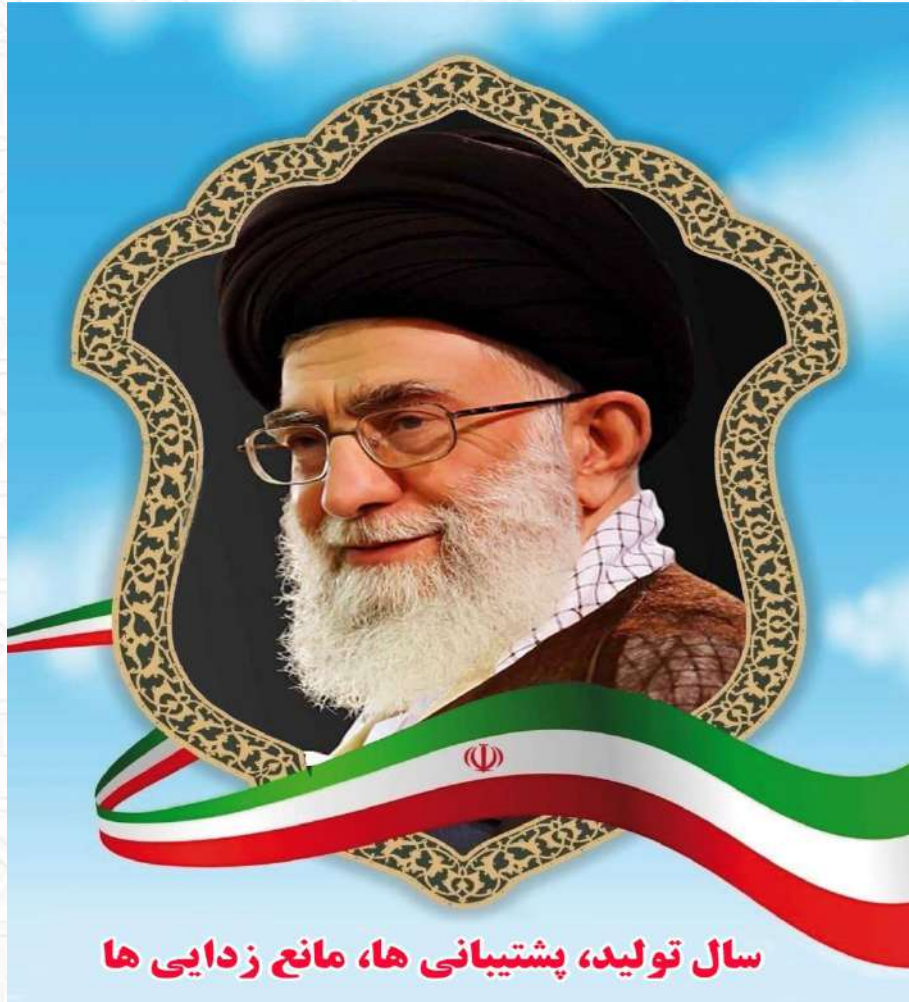
جامعہ
شیخ بہائی

مجلہ داخلہ دانشگاه شیخ بہائی - فرهنگہ دانشجویی - سال ہشتم - شمارہ بیست و نہ - پاییز ۱۴۰۰



علمی - فرہنگی - مذہبی - ادبی و...





مقام معظم رهبری:

حرکت انقلابی یعنی حرکتی بنیانی، خردمندانه، عاقلانه و برخاسته از اندیشه و حکمت، نه حرکت بی هوا و بی حساب...



بسم الله الرحمن الرحيم

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۳	سخن آسمانی
	بررسی فضاهای شهری با رویکرد شهر سازگار با
۴	بیماریهای پاندمیک
۱۴	مهارت کنترل خشم
۱۶	نورها فقط برای دیدن نیستند
۲۲	دستگاه لایت تراپی
۳۰	شیخ ما گفت
۳۲	مناسبت ها در فصل پاییز ۱۴۰۰
۳۷	اخبار دانشگاه در پاییز ۱۴۰۰

عنوان مجله:

جامع شیخ بهایی
(مجله داخلی دانشگاه شیخ بهایی)
پاییز ۱۴۰۰

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
دکتر سید محمود خاتون آبادی

سر دبیر:
مهندس سید محمد مهدی تابعی

طراح جلد، صفحه آرایی و تدوین:
مریم کاظمی

رایانامه مجله:

jshbu@shbu.ac.ir

مسئولیت مطالب هر بخش به عهده نگارنده آن می باشد

سخن آسمانی

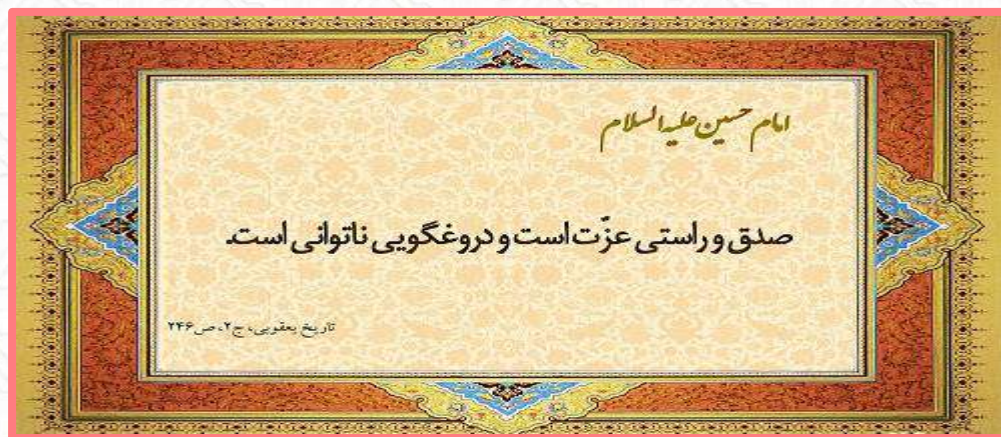
مریم کاظمی^۱

"يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَمْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ"

"ای اهل ایمان چرا چیزی می‌گویید که آن را انجام نمی‌دهید. این که چیزی که عمل نمی‌کنید بگویید، نزد خداوند گناهی بزرگ است."^۲ بارها و بارها شنیده ایم که می‌گویند دروغگو دشمن خداست و خداوند دروغگو را دوست ندارد. آری زیرا دروغ از بدترین معایب و زشت‌ترین گناهان است. و عمل به سخن و قول و وعده با برادر مسلمان از نظر خداوند واجب است. دروغ اعتماد را در خانواده و جامعه که اساس استواری آن است، از بین می‌برد و نوعی خیانت به طرف مقابل می‌باشد. به این دلیل پیامبر بزرگوار اسلام می‌فرماید: "خیانت بزرگی است که با برادرت سخنی بگویی که او تو را تصدیق کند و تو به او دروغ گفته باشی."^۳

قابل توجه آن است که از ادیان کهن الهی همواره انسانها از دروغ منع شده‌اند و در دین مبین اسلام نیز برای سخن دروغ و فرد دروغگو معایب و زیان‌های بسیار در زندگی دنیوی و اخروی آورده شده است. از جمله آنکه دروغ باعث از بین رفتن برکت ورزق و روزی انسان می‌شود چنانچه پیامبر اسلام می‌فرماید: "الْكُذْبُ يَنْقُضُ الرِّزْقَ؛ دروغ، روزی را کم می‌کند."^۴

از سوی دیگر امام محمد باقر (علیه السلام) دروغ را مایه ویرانی خانه ایمان معرفی می‌کنند؛ و در جایی دیگر همین امام بزرگوار دروغ را از شراب بدتر می‌دانند.^۵ اما متأسفانه نه تنها افراد از دروغ گفتن بیمی ندارند و آن را گناهی کوچک می‌شمارند بدتر آنکه دروغ‌گویی آن هم از نوع سوگند دروغ امروزه بسیار در جامعه ما رواج یافته است آن هم گاهی برای موارد بسیار بیهوده و بی‌ارزش که اگر انسان می‌دانست که: "أَعْظَمُ الْخَطَايَا عِنْدَ اللَّهِ اللِّسَانُ الْكَذُوبُ؛ بزرگترین کژیها و لغزشها نزد خدا، زبان دروغ پرداز است."^۶ هرگز به آن گرفتار نمی‌شد و برای امور دنیوی و مادیات نفسانی زبان خود را به آن آلوده نمی‌کرد.



۱. کارشناس ارشد تاریخ ایران اسلامی

۲. قرآن، صف، آیه ۲: ۳

۳. کنز العمال، ج ۳، ص ۶۲۰

۴. همان، ص ۶۲۳

۵. اصول کافی، ج ۲، ص ۳۳۹

۶. بحار النوار، ج ۲۱، ص ۲۱۱

بررسی فضاهای شهری بارویکرد شهر سازگار با بیماری های پاندمیک

منیژه رحمتی^۱

چکیده

فضای شهری درواقع چیزی نیست جزء فضای زندگی روزمره شهروندان که هر روز به صورت آگاهانه و ناآگاهانه در طول راه از منزل تا محل کار ادراک می شود. همچنین فضای شهری ساختاری سازمان یافته و واجد نظم که به صورت بستری کالبدی برای فعالیت های انسانی درآمده و قابلیت حمل روابط اجتماعی و اهداف فرهنگی را داراست. در حال حاضر در فضاهای شهری به جای تأکید بر تمرکز، پراکندگی مورد تأکید قرار می گیرد و این تغییرات در سازمان فضایی از کلان تا خرد تأثیر خواهد داشت، با پیامدها و بحران های ناشی از کرونا در فضاهای شهری و تأثیر در روابط بین مراکز فعالیت ها، سکونت ها و فضاها دچار تحول شده، و نیازمند الگوی جدیدی در جامعه و به خصوص در فضاهای شهری هستیم. در همین راستا و با توجه به عدم وجود زیر ساخت ها و طراحی های لازم در فضاهای شهری برای سازگار بودن با بیماری های پاندمیک، ابتدا با بررسی مفاهیم مهم در ارتباط با بیماری های پاندمیک با فضاهای شهری، کیفیت های مورد نیاز مانند: گشودگی، ایجاد فضاهای سبز محلی، پیاده راه های مجهز و عریض، نفوذ پذیری، بهداشت و ایمنی و... مرتبط با این امر پیشنهاد گردید و سپس ۵ هدف کلی: ۱- ارتقاء سطح محیط زیست ۲- افزایش پویایی محدوده ۳- ساماندهی عملکرد معابر در محدوده ۴- ایجاد تاب آوری در محدوده ۵- ارتقاء زیبایی و کیفیت منظر و در نظر گرفتن راهبردها و سیاست هایی برای هر کدام ارائه شده است.

کلیدواژه ها: بیماری های پاندمیک، کرونا ویروس، فضاهای شهری

مقدمه

بیش از چندین ماه از پدیدار شدن کرونا می گذرد و در همین مدت کوتاه مشکلات متعدد و گوناگونی را در زندگی امروزی انسان به وجود آورده است و تاب آوری مدیریتی، اقتصادی، اجتماعی - فرهنگی را در مقیاس جهانی به شدت زمین گیر کرده است. این اولین بار نیست که در دنیا چنین بحران فراگیری رخ داده و کل جهان را به نگرانی فرو برده است. در بهمن ماه ۱۳۹۸ اولین نشانه های این بیماری در ایران مشاهده شد و در مدت کوتاهی تمامی استان های کشور درگیر شده و روند صعودی را تجربه کردند. در راستای کنترل شیوع ویروس کرونا اقداماتی صورت گرفت که باعث شد علاوه بر رکود اقتصادی- اجتماعی، بر فضاهای شهری و سیستم حمل و نقل کشور اثرات منفی زیادی را داشته باشد.

اصفهان نیز یکی از استان های پر خطر مبتلا به کروناست که جزو دومین استان پرخطر در ایران محسوب می شود. گسترش ویروس کرونا و اعمال محدودیت ها در این استان، باعث منحل شدن فعالیت بسیاری از مراکز محلات، میدان ها فضاهای خصوصی تا فضاهای شهری پر رفت و آمد مانند محور اصلی اصفهان (خیابان چهاباغ) و میدان نقش جهان شده و همچنین کم کاری مترو ها و ایستگاههای BRT را در برداشته است. با توجه به مشخص نبودن حل پروسه درمان ویروس و زمان بر بودن این مسئله، تغییراتی در جنبه های مختلف مانند سبک زندگی، نحوه استفاده از فضاهای شهری، وسایل نقلیه عمومی و همچنین طراحی فضاهای کاربردی با در نظر گرفتن شرایط فعلی را شامل می شود که این تغییرات نیازمند بررسی و مطالعات دقیق خواهد بود. بنابراین با توجه به مشکلات بیان شده این پژوهش در نظر دارد در فضاهای شهری تغییرات متناسبی را ایجاد کند؛ و با طراحی فضاهای خصوصی و عمومی برای تفریح، کار و سایر فعالیت های مناسب با بیماری های پاندمیک این شرایط را ممکن سازد.

اهمیت و ضرورت تحقیق

در قرن بیستم، گسترش بیماری هایی مانند سل، شبه حصبه، فلج اطفال و آنفلوآنزای اسپانیایی منجر به بهبود طراحی شهری، پاکسازی زائغه ها، اصلاح قانون تصدی، ارتقای مدیریت پسماند و ظهور مدرنیته شد. بدیهی است که تأثیرات ویروس کرونا نیز همچون پاندمی های

^۱- دانشجوی دکتری شهرسازی، عضو هیات علمی گروه شهرسازی و معماری دانشگاه شیخ بهایی اصفهان



گذشته جهان را متحول خواهد کرد و طراحی شهری را به طور ویژه‌ای تحت تأثیر قرار خواهد داد. شهرها نیز به گونه ای طراحی نشده اند که با زندگی در دوران شیوع یک بیماری همه گیر سازگار باشند. و به غیر از کارکنان بخش ضروری این روزها مردم به ندرت در فضاهای عمومی حاضر می‌شوند و برای بیشتر ما دنیا در خانه خلاصه شده است. مراکز شهری پر رفت و آمد همچنان بخش بزرگی از مشکل در دوران شیوع یک بیماری به حساب می‌آیند. بررسی این موضوع در شهر اصفهان مانند تمامی شهرهای بزرگ از این رو حائز اهمیت است که هر چه شهر بزرگ‌تر و دسترسی به مناطق مختلف در آن آسان‌تر باشد، سرعت شیوع هم بیشتر خواهد شد. تراکم جمعیت یکی دیگر از عواملی است که به نظر می‌رسد روی گسترش بیماری‌های مسری تأثیر شدیدی دارد.

پیشینه پژوهش

با توجه به این که بحث مربوط به ویروس کرونا (کووید-۱۹) بسیار تازگی دارد، تقریباً هیچ پژوهش قابل دسترسی درباره علت ها و پیامدهای اجتماعی- فرهنگی، سیاسی و اقتصادی آن به صورت تجربی انجام نگرفته است و بیشتر بحث ها در قالب های ژورنالیستی انجام گرفته است. با این حال چند مقاله در سطح بین المللی در نشریه های علمی به چاپ رسیده است که در اینجا به اختصار به آن ها می‌پردازیم.

محمد بوهیجی و احمد (۲۰۲۰) در مقاله‌ای با عنوان "آینده نگر فرصت های ویروس کرونا برای یک جهان بهتر" از طریق مرور ادبیات پژوهش به فرصت‌های گوناگونی که این ویروس و عفونت های مشابه جدیدی نظیر سارس در زندگی انسان ها ایجاد می‌کند می‌پردازند و تلاش می‌کنند به گذرگاه‌های اقتصادی اشاره نمایند که در جریان توسعه نادیده گرفته شده اند. آنها بر این باور هستند که "تلفیق آینده نگر با تلاش‌ها در جهت حل مسئله، نسل‌های آینده محور تری را برای ما ایجاد خواهند کرد، به گونه‌ای که آنها کنش های مشارکتی را نسبت به چالش های پیچیده انسانی با آمادگی و دسترسی پذیری بالا به نمایش می‌گذارند" آنها در این مقاله تلاش می‌کنند چارچوبی را مطرح کنند که در آن زمان تسکین خطرات چنین بحران‌هایی، از فرصت‌های آن‌ها نیز بهره برداری شود. (Buheji & Ahmed, ۲۰۲۰: ۹۷)

نیرانجان ماجهی (۲۰۲۰) در یک مقاله مروری با عنوان "جامعه شناسی عالم گیری کووید-۱۹" سعی می‌کند به امور گوناگون اجتماعی بپردازد که این ویروس به همراه داشته است هرچند او به اموری نظیر خانواده و انزوا، کار روزمره، کارگران مهاجر، جمعیت شهری بیمارستان و رسانه ها، واکسیناسیون و پزشکی، اثرات محیطی، اقتصادی، حمل و نقل و... می‌پردازد که به نظر می‌رسد تبیین کنندگی توصیفی از امور گوناگون را دارا می‌باشد. (Majhi, N. 2020)

اولانی ایوانز (۲۰۲۰) در مقاله‌ای با عنوان "اثرات اجتماعی- اقتصادی ویروس کرونای جدید: راه حل‌های خط مشی" سعی می‌کند به عالم گیری و پیامدهای ویروس کرونای جدید بپردازد و بیان می‌دارد که ویروس نه تنها اثرات مستقیمی داشته است، بلکه اثرات و هزینه های غیر مستقیم نیز به همراه دارد و ضمن بیان تاثیر اقتصادی بر نظام‌های سلامت عمومی، به تاثیر آن بر تجارت و مسافرت، صنایع غذایی و کشاورزی و بازارها می‌پردازد و حتی پیشنهاد هایی در رابطه با راه حل‌های خط مشی مطرح می‌کند، که از آن جمله می‌توان به رویکردهای مدیریتی، چارچوب‌های خط مشی بهداشتی مرتبط با سلامت، سواد بهداشتی، تغییرات ملی و بین المللی در زمینه سرمایه گذاری و مشارکت عمومی و خصوصی در مورد ویروس کرونا پرداخته است. (Olaniyi, E. 2020) (فوکویاما (۲۰۲۰) در مطلبی در آتلانتیک به بررسی نوع واکنش های نظام های دموکرات به چگونگی مواجهه با ویروس کرونا پرداخته است و معتقد است که چنین به عنوان نماد یک کشور اقتدارگرا ابتدا با جریان آزاد اطلاعات مقابله کرد و موجب تاخیر در واکنش به بیماری و تشدید آن شد، با این حال واکنش دولت‌های دموکرات را نیز مناسب ارزیابی نمی‌کند او در عین حال در دوران پسا کرونا تمرکز می‌کند و معتقد است که عامل اصلی در کارکرد دولت ها توانایی و ظرفیت آنها درباره اعتماد عمومی است همچنین معتقد است که در دوران پسا کرونا اعتماد متقابل دولت و ملت بسیار مهم است و اعتماد متقابل در نظام‌های دموکرات و قوی‌تر از نظام‌های اقتدارگراست. از این رو نظم پسا کرونایی همچنان یک نزد لیبرال با تاکید بر اعتماد متقابل بین دولت و ملت است و بزرگترین تهدید در نظام پسا کرونایی فقدان این اعتماد می‌باشد. (Fukuyama, F. 2020) جودیو باتلر (۲۰۲۰) نیز در نقدی درباره شیوع کرونا در آمریکا و واکنش نظام سرمایه داری به آن به



نابرابری حاکم در جوامع می‌پردازد و همچنین بر اهمیت چگونگی دسترسی به خدمات بهداشتی و مبارزه با فقر و تامین اجتماعی تاکید می‌کند معتقد است که امروز ما با ویروسی روبه‌رو هستیم که به سرعت از مرزها عبور کرده و ایده سرزمین ملی را به فراموشی می‌کشد. باتلر در ادامه بحث خود به نظم پسا کرونایی می‌پردازد و آموزه های فکری پس ساختارگرا را تعیین کننده در نظر می‌گیرد که در این نظم دیدگاه های سرمایه داری باید کنار گذاشته شود و بر مسئله هایی نظیر برابری اجتماعی و تخصیص برابر در زمینه بهداشت و همچنین تمرکز بر فقر زدایی تاکید بیشتری شود.

بیماری های پاندمیک

اثر مخرب انسان بر روی طبیعت بیشتر از هر موجود دیگری هست تا جائیکه رد پای اکولوژیکی بشر بر روی محیط بیشتر از هر موجود زنده دیگری هست. از عمده این تغییرات و به بیان بهتر تخریب‌ها را می‌توان افزایش جمعیت بشری، افزایش آلودگی، گرمایش زمین، تغییرات آب و هوایی، تغییرات ژنتیکی، اسیدی کردن اقیانوس‌ها، آلودگی آب‌ها، از بین بردن جنگل‌ها، باران‌های اسیدی، کاهش غلظت اوزون دانست. افزایش جمعیت خود به تنهایی یکی از عوامل موثر در بوجود آوردن بیماری‌های همه‌گیر داشته است که در بسیاری نقاط جهان با افزایش جمعیت و پایین آمدن سطح کیفیت زندگی همراه بوده است. افزایش جمعیت در یک نقطه سوای ایجاد مسائل اجتماعی و اقتصادی در منطقه می‌تواند پهنه‌های مفید شهری را محل تولید و بروز بیماری کند، از جمله پارک‌ها و باغچه های شهری آلودگی‌های موجود در شهرها می‌توانند از طریق فلزات سنگین در شهرها به وجود بیاورند و در نبود قوانین درست و نبود قابلیت اجرایی قوانین موجود محیط زیست شهری آسیب‌های فراوانی خواهد دید. برای برقراری یک سیستم پویای سلامت در شهرها که بتواند سطح استانداردهای سلامت و کیفیت ارائه خدمات سلامت را ارائه بدهد. بسیار مهم به نظر می‌رسد. شهرها به عنوان سیستم‌های سازگار پیچیده‌ای که پاسخ آنها به طرح های سیاسی ناشی از تعامل بازخورد بین اجزای مختلف آنها است نشأت می‌گیرد. سیاست گذاران شهری باید بطور معمول با جزئیات و پیچیدگی‌های پویا، همراه با سطوح بالای تنوع، عدم اطمینان و احتمالات برخورد کنند. در غیر اینصورت پیش بینی‌های معتبر از نتایج سیاست‌های بهداشتی دشوار است. هر گونه تغییر در سیاست‌های شهری نحوه تصمیم‌گیری و تصمیم سازی بدون در نظر گرفتن عواقب آنها می‌تواند سلامت حیات جاندار و غیر جاندار شهری را با مخاطره مواجه کند و یا یکی را ابتدا مبتلا و پس از آن و در نتیجه آن، دیگری را مبتلا سازد.

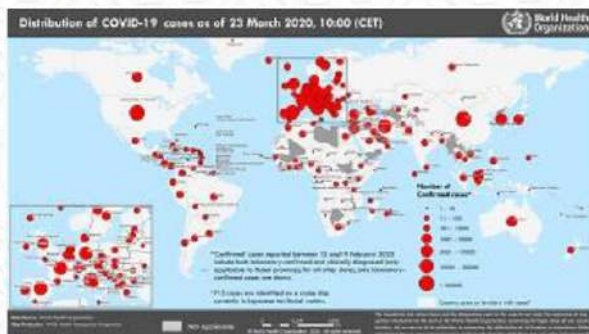
اهمیت ارزیابی بیماری‌های همه‌گیر یا پاندمی ها در سطح جهانی بسیار مهم هستند. امروز علوم مختلف از جمله هوش مصنوعی امکان تشخیص، ارزیابی بیماری و مرگ مبتلایان، پیش بینی و شناخت صحیح از شیوع بیماری‌ها و سیاست و برنامه ریزی حوزه سلامت و امکان بررسی دقیق چالش‌های این بیماری‌های فراگیر را فراهم می‌آورد. حل مسئله سلامت ابتدا باید در سطح جهانی و با عزم جهانی صورت بگیرد تا بتواند سطوح دیگر تصمیم‌گیری را نیز در این حوزه همراه سازد. در نظر گرفتن سطوح جهانی سلامت می‌تواند چرخه بیماری‌ها و ارتباط و درهم تنیدگی آنها را بهتر به تصویر بکشد. این مساله زمانیکه در مورد تغییرات آب و هوایی در نظر گرفته می‌شود می‌تواند نسبتی را میان میزان تغییرات دما و شیوع برخی از بیماری‌ها ناقل زاد مشخص کند. تا آنجایی که براساس سناریوهای تعریف شده افزایش دما می‌توان شاهد افزایش بیماری‌های تنفسی و حتی با در نظر گرفتن پدیده جزیره گرم میزان آثار مخرب آن را بیشتر دید آنچه مشخص است سطح آسیب پذیری مقیاس های کوچکتر از مقیاس جهانی هم می‌تواند بسیار مهم باشد. به دلیل اینکه نخست محل پیدایش و شیوع بیماری و دوم نواحی دیگری که این بیماری های همه گیر در آنها شیوع پیدا می‌کنند. آنچه مسلم است به لحاظ جغرافیایی رفتار این ویروس در بین نواحی مختلف بسیار متغیر هست. بر اساس تحقیقات انجام شده در مورد بیماری های فراگیر بسیار روشن است که نحوه بخشایش فضایی و مکانی این ویروس های همه گیر با منطقه جغرافیایی بسیار در ارتباط است. (جعفر پور، قلعه تیموری. ۱۳۹۹. ص ۵۳-۶۵)

کرونا ویروس ها

در عصر حاضر که با وجود پیشرفت های پزشکی آزمایشگاهی در درمان بسیاری از بیماری ها مشخص گردیده است، اپیدمیک بیماری فاقد درمان قطعی می تواند مشکل بزرگی برای جامعه پزشکی و عموم مردم به وجود بیاورد و هشدار جدی برای همه باشد از اواخر سال ۲۰۱۹ میلادی تا به این امروز ویروس جدید از خانواده کرونا ویروس ها در حال تهدید جامعه انسانی و سایر جانوران است نگرانی ها از بابت کرونا ویروس جدید یا همان کووید ۱۹ از این جهت است، که برای سومین بار در کمتر از دو دهه اخیر جهان با یک اپیدمی مرگبار ناشی از کرونا ویروس ها رو به رو شده است. تا قبل از ۲۰۰۲ تصور می شد کرونا ویروس ها مشکل حاد ایجاد نمی کند و برای اولین بار با شیوع سارس در چین و ۲۹ کشور دیگر که باعث مبتلا شدن بیش از ۸ هزار نفر و مرگ حدود ۱۰ درصد از مبتلایان شد محققان دریافتند که کرونا ویروس ها می توانند عامل ایجاد بیماری های شدید تر از سرماخوردگی هم باشد برای بار دوم در سال ۲۰۱۲ کرونا ویروس جدید جهان را تحت تاثیر قرار داد این کرونا ویروس که مرسی نشانگان تنفسی خاورمیانه نام داشت از عربستان شروع شده بود. ویروس مرس کندتر از سارس پخش می شد و دلیل آن این بود که به مقدار بیشتری از ویروس برای بیمار کردن فرد نیاز بود با این حال این ویروس ۲۴۹۴ نفر را مبتلا کرده حدود ۳۵ درصد از این مبتلایان فوت کردند این بار در دسامبر ۲۰۱۹ کرونا ویروسی دیگری که مهار آن دغدغه امروز جامعه جهانی شده است در شهر ووهان چین کشف گردید، این ویروس مشکلات تنفسی شدیدی و کشنده ایجاد می کند. این مشکلات تنفسی شبیه به سندروم حاد تنفسی است، علت اهمیت و ضرورت پیشگیری از شیوع ویروس کووید ۱۹ هم اکنون به این دلیل است که این ویروس قدرت انتقال بالایی دارد و دارای خصوصیت های منحصر به فردی است که باعث شده کنترل ابتلای افراد و درمان آن به مراتب دشوارتر از کرونا ویروس های قبلی باشد.

کووید ۱۹

در اواخر دسامبر سال ۲۰۱۹ یک سری موارد غیرقابل توضیح در مورد پنومونی در ووهان چین گزارش شد. دولت و محققان حوزه بهداشت در چین اقدامات سریع را برای کنترل همه گیری آن انجام دادند و تحقیقات اتیولوژیک را آغاز کردند. در ۲۱ ژانویه سال ۲۰۲۰ سازمان بهداشت جهانی به طور موقت این ویروس جدید را به عنوان کروناویروس نوین ۲۰۱۹ نامگذاری کرد. در ۳۰ ژانویه سال ۲۰۲۰ سازمان بهداشت جهانی همه گیری کروناویروس نوین ۲۰۱۹ را به عنوان فوریت بهداشت عمومی با نگرانی بین المللی ۴ اعلام کرد.

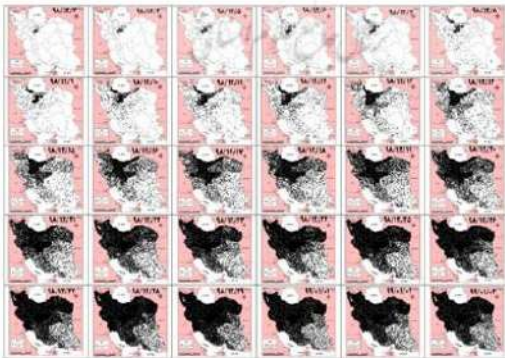


تصویر ۱: گسترش شیوع کووید-۱۹ در جهان

در ۱۱ فوریه سال ۲۰۲۰ سازمان بهداشت جهانی رسماً بیماری ایجاد شده توسط کروناویروس نوین ۲۰۱۹ را بیماری کووید ۱۹ نامگذاری کرد. در ۲۳ فوریه ۲۰۲۰ تعداد ۷۷۰۴۱ مورد عفونت کووید ۱۹ در چین تأیید شد. این تعداد عفونت از شیوع سندرم تنفسی حاد شدید در سال ۲۰۲۰ در چین فراتر رفته است بررسی اپیدمیولوژیک موارد اولیه ابتلا به پنومونی کروناویروس نوین ۲۰۱۹ نشان داد که بسیاری از موارد، در معرض بازار غذاهای دریایی هانان در ووهان چین قرار داشته اند گزارش سازمان بهداشت جهانی نیز بیان می کند که کروناویروس در نمونه های محیطی جمع آوری شده از بازار غذاهای دریایی هانان تشخیص داده شده است، اما هنوز به طور کامل مشخص نشده که چه گونه های خاصی از حیوانات حامل کروناویروس باشند.

کووید ۱۹ در ایران

شکل زیر گسترش شیوع ویروس کرونا را در کشور با استفاده از تراکم نقطه‌ای در بازه زمانی ۳ اسفند ۹۸ الی ۳ فروردین ۹۹ نشان می‌دهد. همان‌طور که در شکل زیر مشاهده می‌شود، در تاریخ ۳ اسفند، مبتلایان به ویروس کرونا تنها در استان‌های قم، تهران، گیلان و مرکزی مشاهده می‌شوند. در تاریخ مذکور تعداد مبتلایان در کشور ۲۸ نفر می‌باشد که از این تعداد ۶۷/۸۶ درصد مبتلایان مربوط به استان قم است. از تاریخ ۱۱ اسفند به بعد، گسترش شیوع ویروس کرونا در کشور سیر صعودی به خود می‌گیرد بطوری‌که به بالای ۱۰۰۰ نفر مبتلا در کشور می‌رسد. بررسی‌ها نشان می‌دهد که انتشار فضایی ویروس کرونا از استان‌های تهران، قم، گیلان، مرکزی، مازندران و اصفهان به نواحی پیرامون خود به سرعت در حال گسترش می‌باشد. تراکم انتشار فضایی ویروس کرونا بیشتر به سمت نواحی شمالی مرکزی و شمال غربی کشور می‌باشد و کم‌ترین میزان شیوع ویروس کرونا در نواحی شرق و جنوب شرقی کشور بوده است.



تصویر ۲: پراکندگی جغرافیایی کووید-۱۹ در کشور- بازه زمانی ۳ اسفند ۹۸ الی

در تاریخ ۳ فروردین ۹۹ تعداد مبتلایان به ویروس کرونا در کشور به ۲۱۶۴۱ نفر رسیده که از این تعداد ۲۳/۶ درصد مربوط به استان تهران، ۹/۱ درصد مربوط به استان اصفهان و ۷/۹ درصد مربوط به استان مازندران می‌باشد (رهنما، بازرگان، ۱۳۹۹، ص ۲۵-۴۸)

کیفیت محیط

کیفیت محیط شهری عبارت است از روابط اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و کالبدی و فضایی محیط شهری که نشان دهنده میزان رضایت یا عدم رضایت شهروندان از محیط شهری می‌باشد. کیفیت زندگی را می‌توان این گونه تعریف کرد: «کیفیت زندگی جنبه‌های کمی زندگی مانند چگونگی توزیع کالا و خدمات و نیازهای مادی انسان و جنبه‌های کیفی آن مانند روابط اجتماعی، رضایت از زندگی، مشارکت و احساس همبستگی اجتماعی و کلیه نیازهای معنوی انسان را در بر می‌گیرد. (قلندری، محبی)

مؤلفه‌های کیفیت محیط

کوبن لینچ درباره کیفیت محیط شهرها می‌گوید: «برای سکونت و زندگی، شهر خانهای است بزرگ و همانگونه که خانه باید از صفات و مزایایی برخوردار باشد تا سکونت و زندگی را مطلوب و آسایش‌بخش سازد، شهر نیز باید دارای کیفیات و ویژگی‌هایی برای تامین آسایش باشد و نیز مانند خانه محیطی گرم و صمیمی و دلپذیر باشد که زندگی را مرفه و مطلوب سازد» وی بر رابطه متقابل و تاثیر کیفیت محیط شهری بر کیفیت زندگی ساکنان شهرها تاکید می‌کند. لینچ معتقد است که اگر بناسط برنامه‌ریزی و طراحی شهری مفید واقع گردد باید قادر باشد تا از راه اعتلای کیفیت محیط کالبدی به اعتلای کیفیت زندگی انسان یاری رساند. دیوید کانتر صاحب نظر دیگری است که در زمینه کیفیت محیط به ارائه نظریه پرداخته است. وی مدلی را برای مولفه‌های سازنده کیفیت محیط مطرح کرد که به مدل مکان شهرت دارد. در این مدل «کانتر» می‌گوید که محیط شهری به مثابه یک مکان متشکل از سه بعد درهم تنیده کالبد، فعالیت و تصورات است. از آن جا که کیفیت محیط شهری هر مکان، ناگزیر از پاسخدهی مناسب به ابعاد گوناگون محیط شهری است، می‌توان مولفه‌های سازنده کیفیت محیط شهری را مولفه‌هایی به موازات مولفه‌های سازنده مکان تعریف نمود. به عبارت دیگر با اقتباس از نظریه مکان کانتر می‌توان گفت که کیفیت محیط شهری عبارت است از برآیند سه مولفه که هر یک از آنها مسئول برآورده ساختن یکی از کیفیت‌های سه گانه کالبدی، فعالیتی و تصویری محیط شهر هستند. (قلندری، محبی)

فضاهای شهری و نقش آنها در ارتقاء کیفیت محیط

فضاهای شهری در حوزه اجتماعی مکان‌هایی برای برقراری ارتباطات و مناسبات اجتماعی و رویارویی های انسانی و مکانی است که افراد با علایق و خواسته‌های متفاوت گرد هم می‌آیند. بر این اساس میتوان گفت فضاهای شهری به علت ماهیت اجتماعی و کالبدی خود چه بسا محملی مناسب برای بررسی و ارزشیابی کیفی محیط باشند. به نظر برخی فضای شهری، فضای زندگی روزمره شهروندان است که هر روز به صورت آگاهانه یا ناآگاهانه در طول راه از منزل تا محل کار درک می‌شود. به نظر برخی دیگر یا فضای شهری عرصه‌های اجتماعی، فرهنگی و کالبدی است که وابسته به الگوی فعالیت گروه‌های اجتماعی و محصول نظام عمل نیروهای اجتماعی و فرهنگی است. (قلندری. محبی)

تراکم جمعیت شهری بیش از حد

این مسئله به ویژه در کشورهای در حال توسعه آسیا، آفریقا و آمریکای جنوبی حاد است. ویروس بیماری کرونا مشخصاتی چون ظرفیت عفونت‌زای نیرومند، دوره کمون‌د و انتقال انسان به انسان را دارد. احتمال بیشتری وجود دارد که این ویروس در شهرهایی منتشر شود که تراکم جمعیتی بالا دارند. در این شهرها کنترل آلوده‌های جمعیت و قطع کردن راه انتقال ویروس دشوارتر است و سیستم‌های شهری، پس از اجرای قرنطینه اجباری، با فشار بیشتری روبرو خواهند شد.

ساختار شهرهای گذشته در مقابل بیماری‌های پاندمیک

در ادوار مختلف تاریخی، تعداد جمعیت ایران به اندازه امروز نبود. جمعیت شهرها و روستاها بر حسب شرایط محیط به صورت پراکنده زندگی می‌کردند و به طور عمده تعداد جمعیت ساکن در هر یک از آنها در مقام مقایسه با شرایط امروزی زیاد نبود. راه‌های ارتباطی گسترش چندانی نداشت وسایل ارتباط جمعی و سرعت در حمل و نقل بسیار محدود بود. قطعات زمین در شهرها اعم از مسکونی یا غیر مسکونی دارای مساحت و اندازه‌های بزرگتری بود. اتاق‌ها و فضاهای پذیرایی به نسبت به شرایط امروز در اندازه‌های گسترده‌تری مطرح بود. آپارتمان‌نشینی وجود نداشت و تمام واحدهای مسکونی به نسبت قطعه بندی زمین خود دارای حیاط و فضای باز بود. ساختمان‌ها در برابر سرما و گرما و به نسبت شرایط محیطی خود طراحی شده بود. پراکندگی جمعیت و بزرگ بودن قطعات زمین و شرایط شکل‌گیری راه‌ها جمعیت را در برابر بیماری‌های واگیردار به نحو بهتری محفوظ نگاه می‌داشت. تعداد اتاق، موقعیت آن‌ها و شرایطی که از نظر اقلیمی مانند باد و کاهش رطوبت یا برودت و گرما بر طرح ساختمان‌ها تاثیر می‌گذاشت، نقش خود را در بروز بیماری‌های واگیردار نیز نشان می‌داد. با تمام این احوال امکانات امداد رسانی و مداوای بیماران نیز مشکلات جدی مربوط به خود را داشت. با این همه، از گذشته‌های دور، شهرها و دیگر نواحی ایران در برابر بیماری‌های واگیردار تلفات زیادی داده است. بدیهی است که محدودیت‌ها و امکانات زیستی و عدم پیشرفت طب و بی‌اطلاعی سهمی از مردم در بروز این تلفات نقش به‌سزایی داشته است. (کتابی، احمد)

کیفیت شهرهای کنونی در مقابل بیماری‌های پاندم

در طول حداقل یک قرن گذشته، اجرای برنامه‌های تمرکزگرا و ضعف در برنامه‌ریزی‌های منطقه‌ای، به مهاجرت جمعیت به نقاط متمرکز انجامیده و موجبات بروز بحران مسکن، آلودگی هوا، افزایش قیمت زمین، اجاره نشینی، اتومبیل‌گرایی و عدم اعتدال در برنامه‌های کاربری زمین را در اغلب شهرها و به ویژه شهرهای بزرگ، فراهم ساخته است. این اتفاقات در کنارافزایش طبیعی جمعیت به گسترش ساختمان‌ها و بافت‌های نامتعادل، ایجاد ساختمان‌هایی با زیربنای محدود افزایش تراکم‌های ساختمانی و جمعیتی، شکل‌گیری راه‌های نامتناسب و ضعف در مدیریت ساخت و ساز در شهرها انجامیده و نیاز بعضی از شهرداری‌ها به منابع درآمدی برای گذران امور شهر و عمران شهری آنان را به فروش تراکم ساختمانی واداشته و رواج آپارتمان‌نشینی را در پی داشته‌است. گسترش بافت‌های شهری بر روی باغات و مزارع پیرامون شهرها، شکل‌گیری راه‌های کوچه باغی به عنوان راه‌های محلی، ایجاد ساختمانهای مرتفع به دور از تمهیدات سالم‌سازی محیط که امکان وزش باد و تبادل هوا و تابش آفتاب را نیز محدود ساخته است، نزدیک به هم ساخته شدن واحدهای آپارتمانی و نزدیک به هم بودن درهای ورودی و پنجره‌های هر واحد نسبت به یکدیگر، مشترک ساخته شدن آسانسورها پله‌ها و پاگرد‌ها و راهروها

و پارکینگ ها، عدم تعادل در برنامه های کاربری زمین و نحوه شکل گیری فعالیت های تمرکز گرای جمعیتی مانند سینماها، مساجد و تالارهای اجتماعات مدارس، فضای باز و تفریحی و نامتناسب شکل گرفتن موقعیت مراکز اداری و تجاری، نبودن فضاهای باز محل ها، رقابت در ساخت و ساز در اراضی بایر و فضاهای باز رواج بساز و بفروشی، مطرح شدن مسکن به عنوان یک کالا وابسته بودن سهم قابل توجهی از نیروی کار در امور ساخت و ساز، تخریب پی در پی واحدهای مسکونی ساخته شده و ایجاد بناهای متراکم در جای آنها، مجتمع های پر تراکم جمعیتی بازیرینای محدود و متراکم اغلب شهرها و به ویژه شهرهای بزرگ را علاوه بر بروز مشکلات مرتبط با شرایط زیست معمولی در شهرها آنها را در برابر بروز اتفاقات طبیعی و از جمله بیماری های واگیردار بیش از پیش آسیب پذیر کرده است. ارزیابی تاثیر بحران کرونا بر شهر و شهرسازی نیازمند گذشت زمان و نشانه های اولیه موضوع است شهرها در جریان بحران کرونا شمشیر دو لبه است: الف) شهرها بخش بزرگی از مشکل را دارند، زیرا گسترش و انتقال بیماری های عفونی از طریق افزایش تماس انسانی را تشدید می کنند. ب) شهرها نقش مهمی در آماده سازی، کاهش و سازگاری با همه گیری ها دارند. (Daneshpour, 2020)

شهرداری تبریز در بحث پیشگیری از ویروس کرونا اقدامات مختلفی انجام داد و همچنین اقدامات گسترده ای از جمله:

- ۱- آگاه سازی شهروندان به خصوص در اوایل شیوع این ویروس و ضرورت در خانه ماندن
- ۲- راه اندازی خودروهای هشدار دهنده صوتی که به صورت روزانه در محلات مختلف شهر حضور یافته و برای افزایش آگاهی مردم تلاش میکنند

۳- ضد عفونی و گندزدایی به صورت شبانه روزی در مکان هایی که مردم حضور بیشتری دارند و محلاتی که آلوده تر هستند

۴- عدم پذیرش مسافر و توقف کلیه خدماتی که برای مسافران انجام می شده و همچنین ممنوعیت استقرار چادر در پارک ها

۵- طراحی و ساخت تونل های هوشمند ضد عفونی کننده و استفاده از آن در ورودی بانک ها و ادارات

پروژه برنامه های فرهنگی برج میلاد در دوران پاندمی کرونا-تهران

پس از شیوع ویروس کرونا در کشور و لغو تمامی فعالیت ها و تعطیل شدن مراکز فرهنگی و هنری، برج میلاد تهران در راستای سیاست های عمومی کشور برای افزایش روحیه نشاط در جامعه در دوران پاندمی، مجموعه اقدامات فرهنگی، هنری را برنامه ریزی کرد. این برنامه ها به شیوه ای نو و خلاقانه و با رعایت پروتکل های بهداشتی از نوروز ۱۳۹۹ آغاز و به صورت متناوب اجرا شد؛ که شامل کنسرت های آنلاین با صندلی های خالی با حضور هنرمندان بنام کشور، برگزاری سینما ماشین و اکران چندین فیلم سینمایی در سانس های مختلف و برنامه مفرح و جذاب سیرک ماشین بود که مورد استقبال عمومی قرار گرفت.

پروژه نقشه تعاملی مشاغل محلی / ایسی له مولینو / فرانسه

در این پروژه مدیریت شهری یک پایگاه داده باز ایجاد کرد، و آن را در خدمت صاحبان مشاغل محلی و شهروندان در زمان بحران پاندمی کرونا قرار داد و شهرداری با افزایش آگاهی عمومی در مورد ارائه خدمات آنلاین، از مشاغل محلی پشتیبانی کرد. اکنون یک نقشه تعاملی جدید فراهم است که با امکان فیلتر و بومی سازی مشاغل محلی، فرصت استفاده از آنها و خرید و تحویل آنلاین را برای خرده فروش های محلی نیز فراهم می آورد. از این طریق ساعات کار و جزئیات تماس آنها نیز برای مشتریان در دسترس قرار گرفته است. جهت ایجاد این پایگاه داده، با همه صاحبان مشاغل محلی تماس گرفته شد و به لحاظ فناوری بسیار آسان و واقعی طراحی گردید.

شهرداری نیویورک و فرمانداری ایالتی نیز تلاش کرده اند که سرعت انتشار ویروس کرونا را با حذف کسب و کارهای غیر ضروری، تعطیلی مدارس و اصرار بر در خانه ماندن شهروندان کاهش دهند. از جمله اقداماتی که برای کنترل این ویروس انجام داده اند شامل:

- ۱- «برنامه ضروری سرویس حمل و نقل عمومی انبوه» که در حال اجراست و میزان خدمت قطار و اتوبوس در شبکه را کاسته است که تغییرات آن به شرح زیر است:

الف- مترو: کاهش ظرفیت خطوط مترو و تقسیم خطوط مترو به گروه های مختلف و ارائه سرویس های خاص

ب- اتوبوس: سوار و پیاده شدن از در عقبی به دلیل کمترین ارتباط با راننده

ج- دوچرخه شهری: تنها سیستمی که تغییر کاهشی نداشته و حتی تشویق به استفاده از آن نیز می‌شود و شهردار نیویورک شهروندان را به «Bike or Walk» فرامی‌خواند.

۲- همچنین به دنبال گزارش از ازدحام جمعیت در فضاهای شهری نیویورک از جمله پارک و زمین‌های بازی، فضاهای عمومی که تعامل اجتماعی بالایی دارند را تعطیل کردند. اما مردم از فضاهای باز پارک‌ها با رعایت مسائل بهداشتی و عدم تجمع و حتی انجام بازی‌های گروهی با حفظ فاصله می‌توانند استفاده کنند.

پروژه رونق تجارت محلی در دوران پاندمی کرونا- گاوا-اسپانیا

بخش بزرگی از فروشگاه‌ها و رستوران‌های این شهر در دوران پاندمی کرونا تعطیل شدند. تجارت و پذیرایی فقط شغل فراهم نمی‌کند. آنها همچنین عناصر اساسی هستند که روابط شهرها و شهروندان را تشویق می‌کنند و منبع انسجام اجتماعی هستند. در همین راستا مدیریت شهری تصمیم گرفت منابع خود را در یک اقدام ابتکاری برای حمایت و همکاری با صاحبان مشاغل در طول قرنطینه سرمایه‌گذاری کند. به همین جهت یک بستر آنلاین رایگان با هدف همبستگی و با حضور فروشگاه‌های محلی طراحی کرده است؛ که از این طریق امکان ارائه کوپن تخفیف به مشتریان خود را دارند و مشاغل می‌توانند از دریافت پول نقد در زمان تعطیل شدن بهره‌مند شوند و هزینه‌های ماهیانه خود را مرتفع نمایند. در همین حال، مشتریان نیز علاوه بر یک مشارکت اجتماعی، از تخفیف خرید و خدمات بعد از دوران قرنطینه بهره می‌برند. هدف این طرح ایجاد ابزاری است که به فعال‌سازی تجارت در شهر کمک کند و همبستگی و ارتباط میان شهروندان نیز ارتقاء یابد.

پروژه های بلند پروازانه در اپیدمی کرونا

- شهر بدون خودروی Parlkane

شهرهای سراسر دنیا در قرن بیستم و اوایل قرن بیست و یکم به طور کامل در اختیار خودروها قرار داشته و تردد برای بشر، اغلب از طریق وسایل حمل و نقل عمومی مفهوم پیدا کرده است. البته انتشار ویروس کرونا باعث شد نگرش انسان‌ها و برنامه‌ریزان شهری در مورد نحوه تردد به طور قابل توجهی تغییر پیدا کند. در این راستا، بسیاری از مردم به پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری روی آوردند و همین امر زیرساخت‌های شهری را در بسیاری از نقاط دنیا تحت تأثیر قرار داد. اگر بخواهیم شهرها را بدون خودروها تصور کنیم، آنگاه مناطقی بدون دود، ترافیک، سر و صدا و آلودگی هوا خواهیم داشت که امکان کاوش در مناطق اطراف را برایمان خوشایند می‌کند. در این راستا، گروهی از معماران آلمانی ایده‌هایی برای طراحی شهری در آینده ارائه داده‌اند که در آن وسایل حمل و نقل عمومی هیچ جایگاهی به خود اختصاص نخواهد داد. پروژه شهر بدون خودروی ParkLane از بلندپروازانه‌ترین ایده‌هایی است که این گروه معماری برای دنیای پساکرونا مطرح کرده‌اند.

- پروژه The Estate در بمبئی هند

برنامه‌ریزان شهری در نقاط مختلف دنیا، به منظور ایجاد فاصله اجتماعی بین مردم، مراکز تجاری را نیز به دقت مورد توجه قرار داده‌اند. یکی از اهداف بلندپروازانه آن‌ها برای دنیای پسا کرونا، ایجاد تغییرات کوچک و بزرگ در منطقه تجاری و مهم Ballard Estate در بمبئی بوده است که طی پروژه‌ای به نام The Estate در نظر دارند علاوه بر طراحی و توسعه هر چه بیشتر منطقه، علائم خیابانی را که بخشی از سبک معماری ساختمان‌های تاریخی شهر به شمار می‌رود، نوسازی کنند. بدون شک این اقدام به رونق بیشتر مراکز تجاری و صنعت گردشگری کمک خواهد کرد.

طرح توسعه این منطقه شامل افزایش بیشتر فضای عمومی و استراحتگاه برای محل حضور افراد در فضای باز می‌شود به طوری که تا جای ممکن هر کس بتواند تحت هر شرایطی فضای خصوصی خود را در اختیار داشته باشد.



یافته ها و نتایج بررسی

سیاست	راهبرد	هدف
۱-۱-۳- توجه به عبور و مرور پیاده و دوچرخه	۱-۳- تامین دسترسی های مورد نیاز	۳- ساماندهی عملکرد معابر در محدوده
۲-۱-۳- گسترش و ارتقا کیفیت شبکه معابر سواره و پیاده درون بافت		
۱-۱-۴- ایجاد ارتباط سالم میان شهروندان	۱-۴- ایجاد تاب آوری اجتماعی	۴- ایجاد تاب آوری در محدوده
۱-۲-۴- حفظ ایمنی کاربری های حیاتی	۲-۴- ایجاد تاب آوری کالبدی، زیست محیطی در بافت	

سیاست	راهبرد	هدف
۱-۱-۱- کنترل آلودگی هوا	۱-۱- رفع مشکلات زیست محیطی	۱-ارتقاء سطح محیط زیست
۲-۱-۱- به کار گیری راهکارهایی با کمک شهروندان در جهت حفظ محیط زیست		
۱-۲-۱- محافظت از فضا‌های سبز و درختان	۲-۱- همزیستی مسالمت آمیز منظر و طبیعت	
۲-۲-۱- تامین کمبودهای فضای سبز		
۱-۱-۲- ایجاد کاربری های جاذب جمعیت	۱-۲- افزایش سرزندگی محیط	۲-افزایش پویایی محدوده
۲-۱-۲- خلق فضا‌های عمومی برای گذران اوقات فراغت ساکنین		
۱-۲-۲- طراحی و فضا‌های متنوع و جذاب برای ایجاد حس سرزندگی در ساکنان	۲-۲- توجه به پویایی و سرزندگی ساکنان	

سیاست	راهبرد	هدف
۱-۱-۵- خلق میدان با رعایت اصول شهرسازی منظر	۱-۵- بهسازی فضاهای مسئله دار	۵- ارتقاء زیبایی و کیفیت منظر
۲-۱-۵- برنامه ریزی برای زمین های تخریبی و ناکارآمد سایت		
۱-۲-۵- ایجاد جذابیت بصری	۲-۵- ایجاد تنوع در فضا و منظر محلات هدف	



منابع

- ۱- کامران جعفر پور قلعه تیموری: محقق مرکز مطالعاتی و پیشگیری انستیتو تکنولوژی ژاپن. فصلنامه چشم اندازه شهرهای آینده. دوره اول، شماره سوم. ص ۵۳-۶۵
 - ۲- محمد رحیم رهنما، مهدی بازرگان، فصلنامه اقتصاد فضا و توسعه روستایی. ۱۳۹۹. ص ۲۵-۴۸
 - ۳- فاطمه قلندری، رضا محبی. ۱۳۹۵. ص ۲۹
 - ۴- کتابی، احمد، قحطی های ایران، تهران، دفتر پژوهشهای فرهنگی
- Buheji & Ahmed ۲۰۲۰:۹۷
- Majhi, N. (2020). The Sociology of COVID-19) Pandemic 19: 210-216)
- Olaniyi, E. (2020). Socio-economic impacts of novel coronavirus: The solutions
- Fukuyama, F. (2020). Totalitarianism as a Mindset Can Be Anywhere.)
- Daneshpour, zohreh (2020) Out of the coronavirus crisis, a new kind



مهارت کنترل خشم

دکتر آزاده آرمان پناه^۱

خشم احساسی است که به صورت بدنی و هیجانی ابراز می شود خشم واکنش طبیعی ارگانیسم نسبت به شرایطی است که فرد دچار ناکامی می گردد. این احساس می تواند شامل یک احساس خفیف ناخوشایند تا یک احساس شدید عصبانیت باشد. همانطور که گفته شد خشم احساسی طبیعی و لازم است ولی وقتی شدت آن خیلی زیاد باشد و به کرات اتفاق بیفتد و همچنین نحوه ابراز خشم توسط فرد مناسب نباشد می تواند مشکل ساز شود.

علائم هشدار دهنده در مورد خشم

علائم جسمانی همراه خشم عبارتند از:

- ۱- افزایش ضربان قلب
- ۲- افزایش فشار خون
- ۳- گشاده شدن مردمک چشم
- ۴- انقباض عضلات
- ۵- تغییر رنگ چهره
- ۶- داغ شدن یا یخ کردن
- ۷- بی حس شدن برخی از قسمت های بدن
- ۸- تغییر ریتم تنفس

توجه

هر فردی در هنگام عصبانیت برخی از این علائم را تجربه می کند هنگام عصبانیت شما، کدامیک از این علائم در شما دیده می شود؟ بسیاری از افراد از احساسات جسمانی همراه با خشم به عنوان احساس فشاری که ناگهان از سمت قلب آدم شروع شده و در تمام بدن پخش می شود یاد می کنند و نکته حائز اهمیت این است که؛ زمان ظهور کدام علامت باعث می شود که کنترل خشم سخت شود.

شیوه های عملی برای کنترل خشم

- الف) آرام سازی: تنفس عمیق یکی از انواع تکنیکهای آرام سازی است. شما می توانید از هریک از تکنیکهای آرام سازی که بخواهید استفاده کنید مثلاً تمرکز ذهن و صلوات و....
- ب) تغییر خودگویی های منفی: تفسیر ما از موقعیت و آنچه که به خود می گوئیم می تواند باعث خشم یا آرامش شود. بنابراین هنگام خشم به آنچه می گوئید توجه و دقت نمایید که آیا می توان به نوع دیگری به موضوع نگاه کرد؟ به مثالهای زیر توجه کنید:
- افتضاح است، وحشتناک است، همه چیز خراب شده است
- همیشه همینطور است، هیچ وقت ملاحظه من را نمی کند، اصلاً به فکر من نیست
- مخصوصاً این کار را کرد؛ می خواهد من را خراب کند از من متنفر است
- باید داد بزنم تا حساب ببرد اگر چیزی نگویم فکر می کند نفهمیدم

نگاه مثبت

- حق دارم ناراحت باشم ولی دنیا به آخر نرسیده

^۱- مشاور دانشگاه شیخ بهایی



- خیلی بد شد
- رفتار بدی داشت می توانست بیشتر حال مرا رعایت کند
- معلوم نیست چرا این کار را کرد شاید هم تصادفی باشد هرچند رفتار بدی کرده ولی رفتار او با همه همین طور است
- باید به اونهاش بدهم ناراحت شده ام و نه با داد زدن
- می توانم با او منطقی صحبت کنم و حرفهایم را بزنم

ج) حل مشکل

گاهی علت خشم ما یک موضوع واقعی است و خشم ما واکنشی طبیعی نسبت به آن می باشد ولی اگر تسلیم خشم خود شویم ممکن است رفتارهایی انجام دهیم که مشکل را پیچیده تر کند. هرکس بخواهد براساس خشم خود عمل کند؛ مسلماً مشکل حادثتر خواهد شد.

د) ایجاد تغییر در محیط

گاهی عوامل موجود در محیط بر میزان خشم ما تاثیر می گذارد. پس اگر عصبانی هستید سعی کنید برخی از عوامل محیط را تغییر دهید. مثلاً برای کاهش سرو صدای تلویزیون و رادیو را خاموش کنید. نور را تنظیم و اطراف را مرتب کنید. گاهی نیز ترک موقعیت موثر می باشد؛ به خصوص اگر احتمال می دهید ادامه حضور شما در آن محیط ممکن است باعث درگیری شود بهتر است محیط را ترک کنید.

ه) خشم خود را به شیوه سازگارانه ابراز کنید

یکی از شیوه های موثر در کاهش خشم ابراز قاطعانه خشم است. کنترل خشم به این معنی نیست که اصلاً خشم خود را نشان ندهید؛ بلکه شامل ابراز خشم به شیوه سازگارانه است. رفتار قاطعانه رفتاری است که شما به وسیله آن می توانید بدون انجام رفتار پرخاشگرانه به دیگران نشان دهید که از آنان رنجیده یا عصبانی شده اید.

و) ذهنمان را از موضوع اصلی دور کنیم

این شیوه عبارت است از:

شمردن اعداد یا شمردن معکوس اعداد، یاد آوردن شعر، یاد آورری یک خاطره خوشایند، یاد آوری یک لطیفه و...

نورها، فقط برای دیدن نیستند!

اسفندیار کیانی^۱

تصور دنیای امروز بدون پیشرفت های تکنولوژیکی تقریباً غیرممکن است؛ اما تصور پیشرفت های تکنولوژی در آینده شاید برای انسان از این هم غیرقابل تصورتر باشد زیرا که دنیای فناوری همیشه جادو و شگرتی برای شگفت زده کردن انسان در آستین خود دارد. اما عده ای آینده ی فناوری را فقط در گرو پیشرفت حوزه هایی همچون هوش مصنوعی و IOT^۲ می دانند که این تفکر باعث چشم پوشی از تاثیر و نیاز به پیشرفت تکنولوژی های زیرساختی می شود و در عین حال باعث می شود تا توجه مهندسان جوان و تازه وارد، به این حیطه ها جلب نشود و نبود این زیرساخت های مناسب، در آینده باعث ایجاد محدودیت در پیاده سازی ایده های نوین در دیگر حوزه ها از جمله خود هوش مصنوعی و IOT^۳ شود؛ که این موضوع، نشان از اهمیت بالای توجه به تکنولوژی هایی است که به فناوری های دیگر سرویس های زمینه ای را ارائه می کنند. در ۵۱ سال که پای ارتباط فراگیر کامپیوترها در سطح جهانی (اینترنت) به دنیای انسان ها باز شده، مصرف کنندگان و توسعه دهندگان همواره دو هدف مشترک را در کار خود مورد توجه قرار داده اند، و آن هم **سرعت** و **امنیت** این شبکه های ارتباطی بوده است که به تعداد آنها روز به روز افزوده می شود، و پیش بینی می شود در نیم قرن بعدی حیات اینترنت، دستگاه های مستقلی که به آن متصل هستند از دستگاه های کاربر محوری که به آن متصل هستند به میزان قابل توجهی بیشتر باشد که این امر نیاز به سرعت ها و پهنای باند های بالاتری را طلب می کند.

از آنجایی که یکی از دستاورد های بزرگ تکنولوژی های بی سیم برای نسل بشر، از بین بردن محدودیت های فیزیکی در رابطه با فواصل اجسام و انسان ها با یکدیگر چه در حد فواصل کوتاه تر روی زمین و چه در حد فواصل نجومی بین سیارات بوده و تصور بازگشت به روز های ارتباطات تماماً کابلی و بدون شبکه های بی سیم گمی غیرممکن و دشوار خواهد بود و به نوعی میتوان آینده را متعلق به دنیای همواره آنلاین و البته به دور از هر سیمی دانست. در اغلب کامپیوترهایی که امروزه بطور فراگیر مورد استفاده قرار می گیرند، تمام پردازش ها در درونی ترین لایه های سخت افزار و بصورت بیت های دیجیتالی است که تنها دو حالت **صفر** یا **یک** دارند و به عبارتی زبان ماشین های دیجیتالی، زبان صفر و یکی یا همان **دودویی**^۴ است و به دلیل عدم امکان فهم اطلاعات بصورت ۰ و ۱ برای انسان، بخش نه چندان کمی از اجزا سیستم های کامپیوتری تنها وظیفه ترجمه اطلاعات از زبان انسان به زبان ماشین و برعکس را بر عهده دارند که البته با پیشرفت تکنولوژی ساخت قطعات دیجیتال و توسعه الگوریتم های بهینه تر، زمان این ترجمه ها بسیار ناچیز و قابل چشم پوشی شده است.

همان طور که احتمالاً الان برای دستیابی به این مقاله، ابتدا مودم یا روتر اینترنت خود را روشن کردید و سپس دستگاه خود را به اینترنتی که مودم-روتر در اختیارتان قرار داده متصل کردید و اقدام به دریافت اطلاعات از بستر اینترنت کردید، حتماً توجه کردید که دسترسی شما به اینترنت ممکن است توسط عواملی مانند بُرد امواج Wi-Fi، طول کابل شبکه، مختل کننده ها یا نویز های رادیویی و البته هزینه های زیادی که تجهیزات شبکه به شما تحمیل خواهند کرد، محدود یا بطور کامل قطع شود و در عین حال عواملی مانند سرعت مودم، سرعت کابل شبکه، پشتیبانی نکردن دستگاه های قدیمی از باند فرکانسی ۵ مگاهرتز و... می تواند باعث کندی و هزینه بر شدن فعالیت در اینترنت و دیگر شبکه ها شود.

امنیت چطور؟ آیا در حال حاضر نسبت به امنیت شبکه داخلی شرکت خود اطمینان دارید؟ نسبت به شبکه اینترنتی که در محل کار و یا منزل مسکونی خود دارید چطور؟

۱- دانشجوی کارشناسی مهندسی کامپیوتر

2. Artificial Intelligent

۳. Internet of Things.

۴. Wireless.

۵. Binary

اگر تابحال خودتان مورد سوء قصد مهاجمان سایبری و یا ورود مخفیانه هکرها به شبکه اینترنت ویا اینترنت داخل شرکت خود برای سرقت اطلاعات و یا استفاده از ترافیک اینترنتتان قرار نگرفته باشید، یقیناً اینجور اتفاقات را در اخبار و یا از نزدیکان خود زیاد شنیده‌اید؛ اگرچه امنیت شبکه‌ها و سیستم های اطلاعاتی روزبه‌روز در حال افزایش است اما در عین حال تعداد افرادی که عزمشان را جزم کرده‌اند تا به شبکه های محافظ شده شخصی و دولتی ما نفوذ کنند هم روزبه‌روز در حال افزایش است و اگر بخواهیم واقع بینانه نسبت به شبکه های فعلی‌ای که در اختیار داریم نگاهی بیاندازیم، 'امنیت' در آنها شوخی‌ای بیش نیست!

خوشبختانه (اگر کاربر هستید) و متأسفانه (اگر هکر هستید)، در سال‌های اخیر بحث امنیت بطور عام و بحث امنیت شبکه‌ها بطور خاص، بسیار مورد توجه کاربران و در نتیجه غول های فناوری در دنیا قرار گرفته و امروزه شاهد پدید آمدن تخصص‌ها و سیستم های گوناگون در زمینه تامین امنیت سرویس‌ها هستیم که این خبر، آینده ای امن‌تر را برای ما و اطلاعاتمان نوید می‌دهد.

اما محدودیت های شبکات بی‌سیم تنها در مواردی که گفته شد خلاصه نمی‌شود. برای مثال بدلیل استفاده‌ی شبکه های موبایل از دامنه فرکانس امواج رادیویی، امکان و اجازه استفاده از خدمات مخابراتی و اینترنتی در هواپیماها در زمان پرواز ممکن نیست. یا در اتاق‌های رادیولوژی، MRI و CTS تمام ارتباطات باید تنها بوسیله کابل و آن هم با کابل‌های حفاظت شده در برابر امواج و پرتو های ساطع شده ویا کابل های فیبرنوری صورت بگیرند.

همین‌طور محدودیت های ذاتی‌ایی که در یک‌سری از باند های فرکانسی امواج الکترومغناطیس وجود دارد، به دولت های ناقض حقوق بشر و همچنین افرادی که مقاصد مجرمانه در سر دارند، این اجازه را می‌دهد که با ایجاد امواج متداخل و ارسال نویز بر روی شبکه، از دسترسی کاربران به شبکه در مقیاس هایی همچون^۱ LAN، ^۲ PAN و حتی^۳ CAN جلوگیری کنند ویا ترافیک عبوری از شبکه را مشاهده و کنترل کنند و در صورت لزوم تحت اختیار خود بگیرند. این مزاحمت های دولتی و یا غیردولتی می‌توانند برای جلوگیری از دسترسی آزادانه به سیگنال های ماهواره‌ای، اتصال به شبکه اینترنت،^۴ Broadcast های رادیو تلویزیون و... باشند.

حال سیستم انتقال داده ای را تصور کنید که خصوصیات زیر را دارا باشد:

۱. بی‌سیم است.

۲. ده‌ها برابر سریع‌تر از سریع‌ترین نسل Wi-Fi امروزی است.

۳. از آن می‌توان در تمامی مکان‌ها اعم از هواپیما، بیمارستان، پایگاه های نظامی و... بدون مشکل استفاده کرد.

۴. برخلاف شبکه های بی‌سیم فعلی که امواجشان از محدوده نیاز فراتر هم می‌رود، بُرد این فناوری حتی یک میلیمتر هم از محدوده بکارگیری‌اش تجاوز نمی‌کند.

۵. در خارج از محیط بکارگیری، غیرقابل شنود و مختل‌سازی است.

۶. تجهیزات و استفاده از آن بسیار ارزان قیمت است؛ حتی ارزان‌تر از تجهیزات شبکه فعلی

۷. غیرقابل هک شدن و استفاده غیرمجاز است.

۸. اطلاعات ردوبدل شده در بستر این شبکه، در خارج از محیط بکارگیری‌اش قابل دسترسی نیست

۹. تجهیزات آن قابل ادغام شدن با دیگر تجهیزاتی است که در حال حاضر در اختیار داریم.

۱۰. انرژی بسیار کمتری نسبت به تجهیزات شبکه امروزی مصرف می‌کند و با محیط زیست کاملاً سازگار است.

۱۱. نیازمند دو یا چند اتصال مجزا جهت تامین برق و برقراری ارتباط نیست.

حتماً تصور چنین تکنولوژی‌ای در حال حاضر و در زمانی که ما هنوز از سیستم های سنتی‌تر برای ارتباطات شبکه‌ای خودمان استفاده می‌کنیم کمی دشوار ویا حتی دستیابی به سیستمی که تقریباً تمام مشکلات فعلی اتصال به شبکه‌ها را رفع کرده باشد و در عین حال

۱. شبکه شخصی - personal Area Network

۲. شبکه محلی - local Aarea Network

۳. شبکه منطقه ای - campus Aarea Nnetwork

از قابلیت های نوینی همچون انرژی خورشیدی و دوست دار محیط زیست بودن و یا سرعت های چند ده برابری را نسبت به تکنولوژی های قبل خودش ارایه دهد حداقل برای الان دور از ذهن باشد.

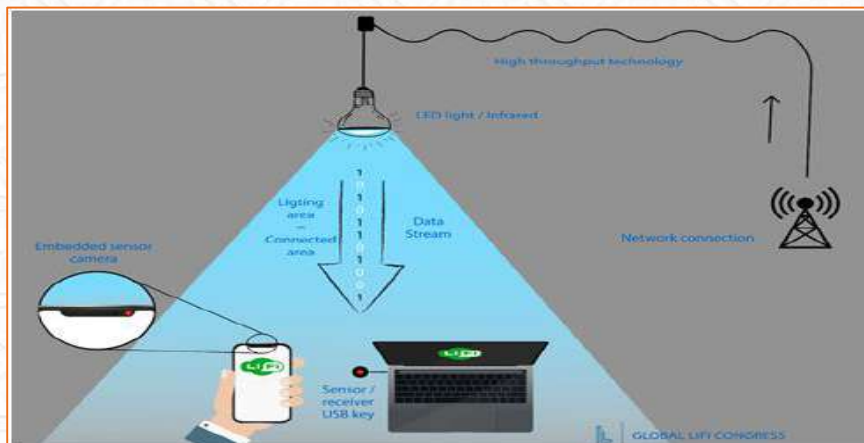
اما اجازه دهید نسل نوین ارتباطات شبکه ای بی سیم را به شما معرفی کنم. **Li-Fi**! **Light Fidelity** یا بطور خلاصه **Li-Fi** (بخوانید: لای، فای)، برخلاف امکانات و قابلیت های فراتر از انتظاری که ارایه می دهد، خودش فناوری خیلی جدیدی نیست و برای اولین بار در سال ۲۰۱۱ به جهان معرفی شد. زمانی که حتی شاید مشکلات شبکه ات بی سیم و فراگیری شبکه ات بی سیم در حد و اندازه امروز نبود.

پیش تر از نحوه کارکرد کامپیوترها و زبان دودویی آنها گفتیم؛ که در آن تمام دستورات ورودی ما به کامپیوتر، بصورت صفر و یک ترجمه شده و سپس مورد پردازش قرار می گیرد. حال دو دستگاه را تصور کنید که می خواهند با یکدیگر ارتباط برقرار کنند و یک داده را باهم به اشتراک بگذارند (مثلا دانلود یک فیلم). این ارتباط بدلیل اینکه در بین دو دستگاه بوده و در هیچ طرف نیاز به ترجمه اطلاعات به زبان انسان نیست، در نتیجه برقراری ارتباط و انتقال اطلاعات با همان زبان ماشین و با رشته های طولانی ای از صفر و یک ها انجام می شود. بگذارید کمی از دنیای صفرویک ها فاصله بگیریم و سری به دنیای نورها بزنیم. جایی که بخش عظیمی از درک ما نسبت به دنیای اطراف را شامل می شود. چیزی که ما تحت عنوان نور می شناسیم، دامنه امواج الکترومغناطیس در محدوده فرکانسی ۳۷۵ تا ۷۲۵ نانومتر است که به طیف نورمرئی مشهور است. این دامنه از فرکانس امواج الکترومغناطیس دارای طول موج کمتری نسبت به امواج رادیویی هستند و به همین دلیل قادر به عبور از موانع و دیوار ها نیستند، اما از روی سطوح منعکس شده و درصد قابل توجهی از آن برای چشمان ما بازتاب می شود.

حال تصور کنید مقداری اطلاعات را که بصورت باینری هستند را می خواهیم انتقال دهیم. داده مورد انتقال را [۱۰۱۰۱۱۰۱۰۰۱] فرض کنید. این رشته از صفر و یک ها را در قطعات مدار های دیجیتال بصورت ولتاژ های **HIGH** و **LOW** انتقال می دهند. **HIGH** یعنی وجود برق و **LOW** یعنی عدم وجود برق در سیم. به عبارتی انتقال این داده ی باینری بصورت پالس های خاموش و روشن الکتریسیته در زمان بسیار کوتاه و سرعت بسیار بالا امکان پذیر است.

اکنون بیاید تا سیم را با یک چراغ جایگزین کنیم. برای انتقال هر بیتی که مقدار آن ۱ است، چراغ برای مدت زمان یک ثانیه روشن می شود و به ازای هر بیتی که مقدار آن ۰ است، چراغ به مدت یک ثانیه خاموش می ماند. در مقابل چراغ اما، یک دوربین قرار دارد که هر یک ثانیه یکبار از چراغ عکس می گیرد و وضعیت روشن یا خاموش بودن چراغ را بررسی می کند. اگر چراغ روشن بود خروجی ۱ می دهد و اگر خاموش بود خروجی ۰ می دهد. سپس تمام این ۱۰ و اها را در کنار یکدیگر قرار می دهد و داده ی باینری ما به همان فرم اصلی خودش یعنی ۱۰۱۰۱۱۰۱۰۰۱ در دستگاه دوم ظاهر می شود! (تصویر ۱)

تبریک می گویم... حالا شما نحوه کار **li-fi** را به خوبی درک کردید!



حتما شما هم، اکنون با درک نحوه کار Li-Fi دریافتید که تا کنون از این تکنولوژی نه بصورت فراگیر، اما بصورت محدود استفاده می کردید... خب درواقع باید بگویم، بله. تمامی کنترل های تلویزیون، رادیو ضبط ها و هر آن چیزی که با چشم های مادون قرمز کار کند، فرزندی از Li-Fi بحساب می آید اما این برای اولین بار در تاریخ است که از نورمیری و برای انتقال داده های پویا استفاده می شود. اما انتقال داده ها با سرعت ۱ بیت/ثانیه بسیار کند و زمان بر است، و از آنجایی که ما با نور سروکار داریم می توانیم از سرعت نور در انتقال داده هایمان کمک بگیریم.

می پرسید چگونه؟ ساده است؛ نور درواقع یک موج از امواج الکترومغناطیس است و به ذات موج بودنش، دارای طول موج و فرکانسی مشخص است. با درنظر گرفتن طول موج و فرکانسی که فرستنده نوری ما در آن کار می کند، می توانیم هربار خاموش و روشن شدن چراغ (انتقال یک بیت) را در یک سیکل انتقال موج نور انجام دهیم.

برای مثال لامپ ما در طول موج ۴۰۰ نانومتر یا با همان نور بنفش کار می کند که این طول موج دارای فرکانس 7.5×10^{14} هرتز است. به بیان ساده تر این یعنی اینکه درمدت زمان یک ثانیه، تعداد 7.5×10^{14} موج مستقل از فرستنده نوری ما خارج می شود و این یعنی امکان انتقال 7.5×10^{14} بیت در هر ثانیه.

به عبارتی یعنی در شرایط ایده آل و فقط با یک بیت پهنای باند، انتقال دادن ۸۵ ترابایت داده در هر ثانیه! که با استفاده از امواج فرابنفش بجای امواج نور مری و استفاده از این پهنای باند بسیار بالاتر، این مقدار بیشتر هم می شود.

آینده ی آنلاین بیش از آنکه به سرعت های بی حدومرز برای ارتباطاتش نیاز داشته باشد، به پهنای باندهایی به مراتب بیشتر از آنچه امروز با شبکه های کابلی-فلزی یا کابلی-نوری داریم نیازمند است. و Li-Fi تنها راه حل برای عبور از موانع ذاتی موجود در کابل های فلزی و فیبرهای نوری به جهت ارایه پهنای باند های بیشتر است. اما دستیابی به این سرعت در شرایط واقعی ممکن نخواهد بود و البته بطور تخمینی تا ۱۰۰ سال آینده هم نیازی به انتقال ۸۵ ترابایت داده در ثانیه نخواهیم داشت ☺! اما تکنولوژی Li-Fi توانسته در شرایط آزمایشگاهی به سرعت ۲۴۴ گیگابایت/ثانیه (۱۹۵۲ گیگابایت/ثانیه) دست پیدا کند که حداقل صد برابر سریع ترین اینترنت Wi-Fi در جهان است که خود آن هم حداقل ده ها برابر سریع تر از میانگین سرعت اینترنت در کشور خودمان است...!

تکنولوژی Li-Fi به لطف استفاده از نور برای انتقال داده ها، دارای ویژگی های خاصی است که به محبوب تر و فراگیرتر شدن استفاده از آن در آینده بسیار نزدیک کمک شایانی می کند. برای مثال، این فناوری به هیچگونه مودم، روتر و یا اتصال به شبکه های مخابراتی ندارد و برای استفاده از آن تنها کافی است لامپ ها محل مورد نظر را با لامپ های Li-Fi تعویض و جایگزین کنید. (البته کابل های برق عادی قادر به انتقال داده نیستند و باید از کابل های منتقل کننده Data در کنار الکتریسیته استفاده کرد.) با بدلیل انتقال داده با نور و نه فرکانس های رادیویی، هرکجا که نور نباشد، داده هم نیست. پس دسترسی به اطلاعات درون شبکه و استفاده غیرمجاز از پهنای باند و ترافیک شبکه در خارج از محیطی که لامپ های Li-Fi در آن قرار دارند عملا امکان پذیر نخواهند بود! همچنین Li-Fi بدلیل عدم استفاده از فرکانس های رادیویی، مادامی که جلوی لامپ فرستنده بوسیله یک مانع سخت و غیرشفاف گرفته نشود، قابل مسدود شدن نیست و مشکل کمبود فرکانس های استفاده نشده را تا حدود ۱۰ هزار برابر رفع می کند و این به دلیل گستره بسیار پنهان تر امواج نور مری نسبت به فرکانس های رادیویی است.

سیستم های مخابراتی بی سیم و Wi-Fi ها بدلیل استفاده از فرکانس های رادیویی و طول موج بسیار بالای این گستره از امواج و نزدیکی آنها به گستره امواج خطرناک تری مانند امواج ماکروویو، بسیار برای سلامتی انسان مضر بوده و در صورت استفاده بیش از حد از آنها، میتوانند باعث بروز تومور های سرطانی در نقاط مختلفی از بدن از جمله مغز شوند؛ اما تکنولوژی Li-Fi بدلیل استفاده از نور مری این مشکل را هم برطرف کرده و به میزان قابل توجهی برای سلامتی انسان بی خطرتر است.

آنچه که مسلم است این است که محدودیتی در رابطه با نحوه و محل بکارگیری Li-Fi وجود ندارد. از آن میتوان برای پخش کردن اطلاعات در سطح یک شرکت یا کارخانه استفاده کرد و یا نسبت به Broadcast کردن محتوا در سطح یک کلان شهر اقدام کرد. از آن میتوان در خانه برای اتصال کولر، یخچال و ماشین لباسشویی به اینترنت استفاده کرد یا تمام چراغ های شهر با لامپ های Li-Fi جایگزین و اینترنت را برای وسایل نقلیه خودران و هوشمند به خیابان ها آورد... (تصویر ۲)

اگرچه در حال حاضر همچنان و با وجود استفاده های بسیار گسترده از شبکه های نوری در جهان، تجهیزات و تعرفه های استفاده از آنها از گران ترین نوع تجهیزات شبکه هستند، اما امید است با روبه روز فراگیرتر شدن و تولیدات انبوه آنها، این وضعیت بهتر و بهتر شود تا در آینده ای بسیار نزدیک همه ما بتوانیم از به روزترین تکنولوژی های حال حاضر دنیا در منازل خود استفاده کنیم؛ ولی تا زمانی که Li-Fi تمام شهرها را فراگیرد، میتوان سازگاری بسیار خوبی بین Wi-Fi، Li-Fi و LTE ایجاد کنیم بطوریکه هم در مدیریت هزینه ها عملکرد قابل قبولی داشته باشیم و هم از مزایا هر نوع ارتباط بی سیم در جای خودش بهره مند شویم. (تصویر ۳)



سرعت رشد و پیشرفت بشر پس از انقلاب صنعتی بطور چشم گیری روبه روز زیادتیر شده و میتوان آن را از درجه نمایی در نظر گرفت که با گذر زمان به سرعت آن افزوده هم می شود. ۵۰ و یا ۱۰۰ سال پیش رو، در صورتی که نسل بشر در جنگ جهانی سوم و توسط بمب های اتمی خودش منقرض نشود، از جذاب ترین و طلایی ترین روزهای زیست ما بر روی این کره خاکی خواهد بود. از شهرها و خانه های کاملاً هوشمند بر روی زمین گرفته، تا زیست گاه هایی در سیارات همسایه ی زمین. فناوری هایی که تا ۵ یا ۱۰ سال پیش تصور وجود آنها هم خنده دار و دور از ذهن بود ولی امروزه اگرچه ممکن است در کشور خودمان به آنها دسترسی نداشته باشیم اما به لطف شبکه های مجازی، از تحقق رویا های بچگیمان حداقل در آن سوی دنیا با خبر می شویم....



تصویر ۳



اما در تمامی پیشرفت های بشر در آینده، یک حقیقت واضح و مسلم وجود دارد و آن هم غرق شدن انسان و دنیای اطرافش در «عصر ارتباطات» و «جهان آنلاین» است که ما، اجسام و عزیزانمان را در هر کجای این جهان هستی که باشند، بطور آنی به یکدیگر متصل و از حال یکدیگر مطلع می سازد.

دنیایی که سخن گفتن از آن، آن هم حداقل یک قرن زودتر شاید بطور دقیق ممکن نباشد اما این تمایل به درک و شناخت ناشناخته هاست که انسان را به سوی آینده ای مدرن تر، صلح آمیزتر و زیباتر سوق میدهد و عبور از محدودیت های ذهنی و فزادذهنی، بدون ایجاد بستر و زیرساخت های مناسب فکری و تکنولوژیکی هرگز امکان پذیر نخواهد بود.

منابع:

- En.wikipedia.org/wiki/Li-Fi
- LiFi.co
- Iberdrola.com/innovation/lifi-technology
- Signify.com/global/innovation/trulifi
- Sciencedirect.com/science/article/pii/S2405428317300151
- Lifitn.com/im-new
- Researchgate.net/publication/323552097 The Future Technology LiFi

دستگاه لایت تراپی (نور درمانی)

سارا طاهری^۱

چکیده

زیبایی و شادابی پوست صورت همواره یکی از مواردی است که برای انسان‌ها، مخصوصاً خانم‌ها اهمیت بسیاری دارد. مراقبت از پوست صورت تنها یک جنبه‌ی زیبایی صرفاً ندارد، درواقع اگر هزینه و اقدامی برای حفظ زیبایی خود می‌کنید، یک قدم برای افزایش سلامت جسمانی و حتی روحی خود برداشته‌اید. لایت تراپی از جمله‌ی همین روش‌هایی است که با وجود تمام شاید و اگرهای آن، می‌تواند یک پیشنهاد خوب و مناسب باشد. امروزه یکی از پرکاربردترین موارد استفاده از نور درمانی، برطرف کردن شایع‌ترین اختلالات و بیماری‌های پوستی از جمله اگزما، پسوریازیس، یرقان نوزادان و ... است. نور درمانی یک روش درمانی بی‌خطر و غیرتهاجمی و بدون درد است که با استفاده از نور یا طول موج خاصی از نور با طیف‌های رنگی متفاوت (نور قرمز، آبی، زرد، سبز، سفید، اشعه ماورای بنفش و اشعه ماورای قرمز) عمل می‌کند و بر همین اساس کاربرد‌های مختلفی دارد که در این مقاله آن‌ها را مورد بررسی قرار می‌دهیم و همچنین بررسی می‌کنیم که این روش درمانی چه مزایا و معایبی دارد و چه کسانی نمی‌توانند از این روش استفاده کنند.

مقدمه

درک قدرت نور درمانی به دوران قبل از میلاد باز می‌گردد. یونانیان باستان برای اولین بار خواص درمانی نور خورشید را کشف کرده و تابش نور را برای حفظ سلامتی ضروری دانستند. همچنین ادبیات پزشکی هند که تاریخ آن به ۱۵۰۰ سال پیش از میلاد بر می‌گردد. درمانی مرکب از گیاهان و نور طبیعی خورشید را برای درمان مناطق بدون رنگدانه پوست پیشنهاد داده است. استند امگالایت ساخت کمپانی O'melon کره جنوبی یکی از محبوبترین و پرکاربردترین دستگاه در زمینه نوردرمانی است. به طوری که میتوان از این دستگاه علاوه بر صورت در نقاط دیگر بدن نیز استفاده کرد و در مدل ۴ طیف نوری طراحی گردیده است. این استند بیشتر در سالن‌های زیبایی و کلینیک‌های پوست مورد استفاده قرار می‌گیرد. امروزه یکی از پرکاربردترین موارد استفاده از نور درمانی، برطرف کردن شایع‌ترین اختلالات پوستی است که در این روش درمانی، برای اختلالات پوستی غالباً از طیف نور مرئی استفاده شده و منابع نوری غالباً از دو نوع لیزر و یا LED می‌باشند. هنگامی که نور به سطح پوست تابیده می‌شود، با توجه به قدرت و طول موج رنگ نور به لایه‌های مختلف پوست نفوذ کرده و باعث فعل و انفعالات شیمیایی در سلول‌های پوست و باکتری‌ها می‌شود. طیف‌ها و طول موج‌های بکار رفته در این دستگاه عبارتند از:

- نور قرمز طول موج 630 ± 10 نانومتر
- نور آبی طول موج ۴۱۵ تا ۴۳۰ نانومتر
- نور سبز طول موج ۵۲۵ تا ۵۵۰ نانومتر
- نور زرد طول موج ۵۷۰ تا ۶۲۰ نانومتر
- نور سفید با طول موج ۴۰۰ تا ۷۰۰ نانومتر
- اشعه ماورای قرمز با طول موج ۷۰۰ و ۱۰۵۰ نانومتر
- اشعه ماورای بنفش با سه طول موج
- ✓ UVA با طول موج ۳۱۵ تا ۴۰۰ نانومتر
- ✓ UVB با طول موج ۲۸۰ تا ۳۱۵ نانومتر
- ✓ PUVA استفاده همزمان از اشعه UVA و دارو

^۱ دانشجوی کارشناسی مهندسی پزشکی دانشگاه شیخ بهایی.

۲. نور درمانی چیست

روش کار این فرآیند درمانی، استفاده از ماسک های مخصوص بوده که قابلیت ساطع کردن نور را داشته و که با مکانیسم خاص خود بر روی پوست می تاباند. این کار باعث تحریک سلول های پوست شده و عمل بازسازی را انجام می دهد در نتیجه پوستی شاداب و سرزنده از طریق متد نور درمانی خواهید داشت. ماسک های نور درمانی از تکنولوژی LED استفاده کرده و نور را با ۷ طول موج مختلف بر روی پوست می تاباند و پوستی شاداب را فراهم می سازد. جالب است بدانید که نور درمانی برای اختلالات پوستی اختلالات خواب و حتی بیماری های روانی نیز استفاده می گردد. ماسک های ال ای دی نور را از طریق قرنیه چشم هدف می گیرند و به مرور زمان باعث رفع این اختلالات می گردد همچنین نور درمانی (لایت تراپی) یک روش درمانی است که در آن با قرار دادن فرد در مقابل نور به درمان بیماری او اقدام می شود. نوری که به فرد تابیده می شود می تواند نور طبیعی و یا طول موج خاصی از نور باشد. در طول تاریخ، نور خورشید به عنوان اولین منبع نور و پس از آن لیزرها، لامپ های فلورسنت، لامپهای دیکروئیک (نوعی لامپ هالوژن) در نور درمانی به کار گرفته شدند که امروزه از دیودهای ساطع کننده نور یا LED ها به عنوان منبع نور استفاده می شود. دانشمندان در اوایل دهه ۱۹۹۰ متوجه تاثیر مثبت نور ساطع شده از دیودهای LED بر رشد گیاه و بهبود عمل فوتوسنتز در آن شدند. از آن پس تحقیقات متعدد آزمایشگاهی و کلینیکی صورت گرفت بدان امید که با استفاده از LED بتوان به درمان بیماری ها پرداخت. نتایج رضایت بخش بود و امروزه نور درمانی LED به عنوان یک روش بی خطر، غیر تهاجمی و بدون درد بطور مستقل یا به عنوان جزئی از یک پروتکل درمانی در بهبود پاره ای از مشکلات جسمی و روحی به کار می رود. نور درمانی به سه روش زیر قابل انجام است :



تاباندن نور بدون نیاز به تکنسین



تاباندن نور با تکنسین



تاباندن نور با ماسک های مخصوص

۳. انواع نور درمانی

نور درمانی برحسب نوع نوری که به کار برده می شود به روشهای گوناگونی صورت می گیرد که متداولترین آنها عبارتند از:



شکل ۴. نور درمانی با طول موج های نور رنگی

۳.۱) نور درمانی با نور قرمز

لایت تراپی نور قرمز یا RLT که دارای طول موج ۶۴۰ نانومتریو عمق نفوذ ۱٫۶ میلی متر است ، یک تکنیک بحث برانگیز درمانی می باشد که برای درمان اپیدرم که لایه ی خارجی پوست است، استفاده میشود. وقتی که این نور به پوست تابیده میشود، توسط اپیدرم جذب و سپس تولید کلژن در سلول ها تحریک میشود. کلژن یکی از مهم ترین عوامل جوانسازی پوست است. وجود کلژن در پوست باعث میشود تا پوست نرم تر و پر تر بنظر برسد و به همین دلیل چروک ها و خطوط ریز پوست کاهش میابد.

شاید هم با نام های دیگری لایت تراپی نور قرمز را شنیده باشید :

- فوتوبیومادیولیشن^۱
- نور درمانی سطح پایین یا LLLT
- لیزر درمانی نرم و سرد
- تحریک فوتونیک
- لیزر تراپی با انرژی کم یا LPLT

۳.۱.۱) چگونگی عملکرد لایت تراپی نور قرمز

نور قرمز با تولید یک اثر بیوشیمیایی در سلول ها، باعث تقویت آنها می شود. با افزایش عملکرد میتوکندری با استفاده از روش RLT، یک سلول می تواند ATP های بیشتری تولید کند. با انرژی بیشتر، سلول ها تاثیر گذاتر عمل می کنند و جوانسازی را انجام می دهند و آسیب ها را ترمیم می کنند. RLT با لیزر فرق دارد، به خاطر اینکه منجر به آسیب به سطح پوست نمی شود. درمان های لایت پالس و لیزر با کنترل آسیب لایه خارجی پوست، ترمیم این لایه از بافت را انجام می دهند.



۲,۱,۳ کاربرد لایت تراپی با نور قرمز

- آسیب های بافتی و بهبود زخم را افزایش می دهد
- رشد مو در افراد آلوپسی آندروژنی بهبود می بخشد
- سندرم تونل کارپال را در کوتاه مدت درمان می کند
- ضایعه های پزوریازیس را کاهش می دهد
- دردهای آرتريت روماتوئید را کم می کند
- برخی عارضه های ناشی از درمان سرطان را بهبود می بخشد، مثل موکوسیتیس دهانی
- به آسیب های ناشی از نور خورشید بسیار کمک می کند
- باعث بهبود دردهای مفصلی می شود و آتروفی ماهیچه را درمان می کند
- اسکار را از بین می برد
- درد و التهاب در کسانی که دردهای تاندون آشیل دارند را کاهش می دهد

۲,۲ نور درمانی با نور آبی

نور آبی دارای طول موج ۴۱۵ تا ۴۳۰ نانومتری و عمق نفوذ ۱ میلی متری می باشد که روی غدد سباسه تمرکز می شود، این غدد که با عنوان غدد چربی پوست شناخته می شوند در زیر فولیکول های مو قرار دارند. غدد سباسه برای چربی رسانی به پوست و مو ضروری هستند و از خشکی آن ها جلوگیری می کنند و این غدد سبابه باعث کاهش تولید سبوم می شود و البته این غدد می توانند بیش فعال شده و موجب پوستی چرب و ایجاد آکنه شوند. از لحاظ علمی نور آبی می تواند روی این غدد تأثیر گذاشته و از میزان فعالیت آن ها بکاهد، در این صورت شما شاهد کم شدن جوش های آکنه ای خود خواهید بود. نور آبی همچنین می تواند باکتری های ایجادکننده آکنه در زیر پوست را نابود کرده و به درمان جوش های آکنه ای شدید از جمله کیست ها و گره ها کمک کند و می تواند منافذ را به حداقل برساند و از عفونت پیشگیری کند. این نور به درمان اختلالات خلقی، افسردگی فصلی و اختلالات خواب می پردازد. براساس تحقیقی در سال ۲۰۱۸ بر روی حیوانات مشخص شد که، نور آبی می تواند باعث بهبود سوختگی های درجه سه پوست نیز شود.

۳,۳ نور درمانی با نور سبز

نور سبز با طول موج ۵۲۵ تا ۵۵۰ نانومتر و عمق نفوذ ۰,۵ تا ۲ میلی متری، ریلکس کردن پوست ذهن و بدن و نیز درمان پوست های حساس در این طیف قرار می گیرد. همچنین نور سبز هاپیر پیگمنتیشن و یا سیاه شدگی نواحی از پوست به دلیل کاهش ملانین را درمان میکند و عملکرد غدد پوست را تنظیم می کند و نیز رنگرفتگی کک و مک و آفتای سوختگی و لک های پیری را درمان می کند و موجب کاهش اختلال رنگدانه ای، قرمزی و تحریک غدد چربی می شود و مناسب برای پوست های حساس است.

۴,۳ نور در مانی با نور زرد

نور زرد با طول موج ۵۷۰ تا ۶۲۰ نانومتر و عمق نفوذ ۱ تا ۲ میلی متری نور زرد بهترین درمان جهت رفع قرمزی پوست میباشد. این طیف رنگی جریان اکسیژن به سلول های پوست را افزایش میدهد و انرژی دوباره به سلول های پوست می دهد و قادر به سم زدایی غدد می شود. این نور باعث بهبود بافت و چین و چروک های پوست و رفع زبری پوست می شود و همچنین باعث تحریک لنفوسیت ها می شود و گردش خون و جریان اکسیژن را افزایش می دهد.



۵,۳) نور درمانی با اشعه ماورای بنفش

اشعه ماورای بنفش سیستم ایمنی بدن را سرکوب می کند ، باعث کاهش پاسخ های التهابی می شود و به درمان بیماری های ویتیلیگو ، اگزما ، پسوریازیس و یرقان نوزادان می پردازد . این اشعه برحسب طول موج به سه دسته تقسیم می شوند:

- UVA با طول موج ۳۱۵ تا ۴۰۰ نانومتر
- UVB با طول موج ۲۸۰ تا ۳۱۵ نانومتر
- PUVA استفاده همزمان از اشعه UVA و دارو

۶,۳) نور درمانی با اشعه ماورای قرمز

اشعه مادون قرمز در لامپهای حرارتی تولید می شود و از طول موجهای مختلف آن استفاده می شود. اثرات بیولوژیکی آن افزایش سرعت متابولیسم و افزایش گردش خون است. به این دلیل در نور درمانی جهت درمان زخم های ایجاد شده در ماهیچه ها و استخوانها به کار میرود. از طول موج ۷۰۰ و ۱۰۵۰ نانومتر آن هم برای گرم نگه داشتن نوزادان در بخش های ویژه استفاده می کنند.

- ۴. مزایای نور درمانی
- کمترین عوارض بعد از درمان
- استفاده از این روش بجای داروهای شیمیایی برای افراد حساس مانند زنان باردار یا شیرده
- بهبود زخمهای دیر التیام
- رفع درد و سفتی صبحگاهی در آرتریت روماتوئید
- بهبود مفصل زانو در استئوآرتریت
- پیشگیری از تاول تبخالی
- بهبود زخم و ترمیم بافت
- کاهش التهاب و درد در ناحیه تاندون آشیل
- کمک به درمان کوتاه مدت سندروم کارپال تونل (این سندروم در اثر فشردگی عصب دست در ناحیه مچ ایجاد میشود و باعث بی حسی و ضعف انگشت میشود)
- کاهش عوارض ناشی از درمانهای دارویی در سرطان مثل موکوسیت دهانی

بهبود بعضی از بیماریهای خلقی و روانی مانند :

- ✓ افسردگی فصلی یا SAD^۱
- ✓ افسردگی پس از زایمان
- ✓ اختلالات خواب
- ✓ سازگاری با کار کردن در شیفت شب
- ✓ زوال عقل^۲



۵. عوارض نور درمانی

لایت تراپی یا نور درمانی هیچ عارضه خطرناک و رایجی نداشته و آن را روشی امن و بی خطر می‌دانند. تنها گزارشاتی که از عوارض این روش درمانی به دست ما رسیده سوختگی جزئی و ایجاد تاول بوده است و عوارض نادر آن: سردرد، تهوع، خستگی چشم‌ها است. ممکن است که این روش درمانی باعث آسیب به چشم‌ها شود. بنابراین بهتر است چشمانتان را ببندید. اگر فردی به اختلال دو قطبی دچار باشد و بخواهد از این درمان استفاده کند، عوارضی چون شیدایی، پیش‌فعالی و تحریک‌پذیری ممکن است برای فرد داشته باشد. هر عارضه‌ای که از لایت تراپی ایجاد شود، پس از چند روز خود به خود درمان می‌شود. بنابراین جای هیچ نگرانی نیست.

۶. موارد منع استفاده از نور درمانی

- اگر در ۶ ماه گذشته داروی isotretinoin جهت درمان آکنه مصرف کرده‌اید از نوردرمانی استفاده نکنید.
- اگر در ۳ ماه گذشته تحت دوره‌ی استروئیدی بوده‌اید از نوردرمانی استفاده نکنید.
- اگر اخیراً تحت درمان با Retin-A، BHAs، AHAs یا رتینوئیدهای متداول یا اسید از لایک بوده‌اید از نوردرمانی استفاده نکنید.

در هنگام روشن بودن دستگاه به نور آن خیره نشوید و حتماً از عینک مخصوص دستگاه و یا پدهای چشمی استفاده کنید. در غیر اینصورت به شبکیه چشم آسیب جدی وارد خواهد آمد. خصوصاً نورهای آبی طیف ۴۰۰ نانومتر میتواند در طول زمان به شبکیه چشم آسیب برساند.

این روش درمانی در مورد آکنه‌های وخیم که در مرحله حاد از بیماری هستند تنها با نور کاربردی ندارد و باید از روش PDT^۴ برای آن استفاده کرد که تحت نظر پزشک خواهد بود. ولی برای درمان آکنه‌های متوسط و معمول میتوان از دستگاه استفاده کرد و جواب خوبی گرفت.

در صورتی که از داروهایی استفاده میکنید که پوست را به نور حساس میکند مانند برخی آنتی بیوتیک‌ها از نوردرمانی پرهیز کنید.

۷. آمادگی قبل از لایت تراپی

هر جلسه درمان در کلینیک حدود ۲۰ دقیقه طول می‌کشد که در طول این زمان به یک عینک محافظ نیاز خواهید داشت تا نور به چشم‌هایتان آسیب نزند. فرقی نمی‌کند که این کار را یک فرد متخصص برای شما انجام می‌دهد یا خودتان در خانه، توجه کنید که نباید هیچ‌گونه آرایشی روی پوست خود داشته باشید.

۸. مراقبت‌های بعد از لایت تراپی

همانطور که گفتیم، لایت تراپی یک روش غیرتهاجمی است. بنابراین نیازی به گذراندن دوره نقاهت نیست. پس از پایان هر جلسه می‌توانید به فعالیت‌های روزمره خود ادامه دهید. نور درمانی در مطب یا سالن زیبایی به ۱۰ جلسه یا بیشتر احتیاج دارد که هر جلسه با فاصله یک هفته انجام می‌شود. ممکن است پس از جلسه اول مقداری بهبودی جزئی در مشکلات پوستی خود مشاهده کنید؛ اما وقتی تمام جلسات درمان را به پایان برسانید نتیجه نهایی بسیار چشمگیرتر و قابل توجه‌تر خواهد بود.

۱. Accutane

۲. ALPH Hydroxy Acids

۳. Beta Hydroxy Acids

۴. percutaneous Dilatational Tratheostomy

۹. بررسی دستگاه لایت تراپی

این دستگاه از سه قسمت تشکیل شده است که دو قسمت بدنه دستگاه و یک قسمت صفحه جلویی را شامل می شود که در مجموع دارای یک طول ، عرض و ارتفاع است که طول آن ۴۸۰ میلی متر ، عرض آن ۲۲۲ میلی متر و ارتفاع آن ۳۰۵ میلی متر می باشد. در پنل جلویی دستگاه یک دکمه برای فن دارد که در طول روند درمان باید روشن باشد تا به پوست انسان از طریق منافذی که درون دستگاه وجود دارد ، هوا برسد . همچنین ۴ دکمه برای انتخاب رنگ نور مورد نظر وجود دارد ولی در بعضی دستگاه ها ۷ دکمه برای انتخاب نور وجود دارد و دو دکمه هم مربوط به بالا و پایین آوردن زمان برای طول درمان است .

نمای بیرونی دستگاه



نمای درونی دستگاه



نور درمانی روشی مناسب برای درمان بیماری های پوستی اگزما، پسوریازیس ،یرقان نوزادان و ... به استثناء مواردی چون کهیر ، صرع ، حاملگی و است. در این روش از هر طول موج برای یک درمان خاص استفاده می شود و یک روشی ساده و کاربردی برای استفاده خانگی است و بیشترین کاربرد را نور درمانی با نور قرمز دارد.



منابع

۱. <https://ttbehdad.ir/%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D9%86%D8%AF-%D9%86%D9%88%D8%B1%D8%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7%D9%86%DB%8C/>
۲. <http://orchidrasht.com/%D9%86%D9%88%D8%B1-%D8%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7%D9%86%DB%8C-%D9%84%D8%A7%DB%8C%D8%AA-%D8%AA%D8%B1%D8%A7%D9%BE%DB%8C-%DA%86%DB%8C%D8%B3%D8%AA%D8%9F-%DA%A9%D8%A7%D8%B1%D8%A8%D8%B1%D8%AF%D9%87%D8%A7%D8%8C/>
۳. <https://cuteskin.ir/blog/light-therapy-or-led-therapy-led/>
۴. <https://www.hidoctor.ir/tag/%D8%B9%D9%88%D8%A7%D8%B1%D8%B6-%D9%84%D8%A7%DB%8C%D8%AA-%D8%AA%D8%B1%D8%A7%D9%BE%DB%8C/>
۵. <https://partotebabat.com/fa/blog/88/%D9%84%D8%A7%DB%8C%D8%AA-%D8%AA%D8%B1%D8%A7%D9%BE%DB%8C-%DA%86%DB%8C%D8%B3%D8%AA-%D8%A9%D8%A7%D8%B1%D8%A8%D8%B1%D8%AF%D9%87%D8%A7%D8%8C/>
۶. <https://zibabeman.com/light-therapy-or-led-therapy/>
۷. <http://delphiniumclinic.com/red-light-therapy/>
۸. <http://madamod.com/blog/led-%D8%AA%D8%B1%D8%A7%D9%BE%DB%8C-%DA%86%DB%8C%D8%B3%D8%AA-%D9%88-%DA%86%D9%87-%D9%85%D8%B2%D8%A7%DB%8C%D8%A7%DB%8C%DB%8C-%D8%AF%D8%A7%D8%B1%D8%AF%D8%9F/>



شیخ ما گفت...^۱



★ مردی، عارفی را گفت: مرا پندی ده،
عارف گفت: از خدا چنان شرم کن که از یکی از خویشان!

★ سقراط تهیدست بود، پادشاهی او را گفت: چرا تهیدستی؟

سقراط گفت: پادشاه! اگر آسایش فقیر می دانستی از دلسوزی بر خویشان به دلسوزی من نمی پرداختی! ☹️



★ حکیمی گفت: بایی نیاز ترا خویش دوستی مکن! چه اگر در خرج کردن با او همسری کنی، تو را زیان دارد. و اگر بر تو پیشی گیرد خوارت سازد! و این یکی، از گفته های امام صادق (ع) برگرفته شده است.



^۱. تهیه و تنظیم: امور فرهنگی دانشگاه شیخ بهایی



★ از نظر حکما، وجود عالم بر این نظام، خیر محض است. و ایجاد آن، کمال تمام. و واجب آید که پروردگار بزرگ ایجادگر فیض بخش باشد و بخشنده مطلق. و ذات اوازا این کمال مطلق و خیر محض، جدایی ناپذیر است زیرا جدایی از آن، نقص است و ذات خداوند از نقص مبرا است و این همان چیزی است که از آن به «قَدَمِ عالم» تعبیر می کنند



★ بادیه نشینی؛ ابن عباس^۱ را گفت: در رستاخیز چه کسی به حساب مردم رسد؟
گفت: خدا!!

اعرابی گفت: به خدای کعبه که رستم. او را گفتند: چگونه؟
گفت: کریم، در حساب دقت نمی ورزد.^۲



^۱- پسر عموی پیامبر (ص) و امام علی (ع) است <https://fa.wikishia.net>

^۲- شیخ بهائی، کشکول، ص ۳۵۷ - ۳۶۲



مناسبت ها در فصل پاییز

۵ مهرماه ماه (۲۰ صفر) اربعین امام حسین علیه السلام

امام حسین (علیه السلام) می فرمایند: "شیعه ما کسی است که دلش از هر گونه خیانت و نیرنگ و مکرری پاک است." (بحار الانوار، ج ۶۵، ص ۱۲۵، ح ۱۰)

۸ مهرماه بزرگداشت شاعر بزرگ پارسی زبان، جلال الدین محمد مولوی بلخی



۱۳ مهرماه (۲۸ صفر) رحلت نبی مکرم اسلام (صلی الله علیه وآله) و شهادت کریم اهل بیت، امام حسن مجتبی

امام حسن مجتبی (علیه السلام) فرمودند: "هلاکت و نابودی دین و ایمان هر شخص در سه چیز است: تکبر، حرص، حسد." (اعیان الشیعه، ج ۱، ص ۵۵۷)

۱۵ مهرماه (۳۰ صفر) شهادت امام علی بن موسی الرضا (علیه السلام)





۲۰ مهرماه بزرگداشت لسان الغیب، شمس الدین محمد حافظ شیرازی

بر سر تربت ما چون گذری همت خواه

که زیارتگه رندان جهان خواهد شد (حافظ)

۲۳ مهرماه (۸ ربیع الاول) شهادت امام حسن عسکری (علیه السلام) و آغاز امامت و ولایت امام زمان مهدی موعود (عج الله تعالی فرجه الشریف)

امام حسن عسکری (علیه السلام) فرمودند: "ظهور انجام نمی شود مگر به اجازه خداوند متعال، و آن هم پس از زمان طولانی و قساوت دلها و فراگیر شدن زمین از جور و ستم." (بحار الانوار، ج ۵۱، ص ۳۶۰)

۲۲ آبان ماه (۱۷ ربیع الاول) ولادت پیامبر اسلام حضرت محمد (صلی الله علیه و آله وسلم) و فرزند بزرگوارشان امام جعفر صادق (علیه السلام)



۱۳ آبان ماه تسخیر لانه جاسوسی آمریکا، روز دانش آموز

در ۱۳ آبان ۱۳۵۷ دانش آموزان در حالی که مدارس را تعطیل کرده بودند به سمت دانشگاه تهران حرکت نمودند؛ تا صدای اعتراض خود را به گوش همگان برسانند. ساعت ۱۱ صبح ماموران، ابتدا چند گاز اشک آور در میان جمعیت پرتاب و سپس تیراندازی نمودند. در این روز ۵۶ نفر شهید و صدها نفر مجروح شدند. که به منظور گرامیداشت این واقعه در تقویم جمهوری اسلامی ایران این روز به نام روز دانش آموز نامگذاری شده است.



۲۳ آبان ماه (۸ ربیع الثانی) ولادت امام حسن عسکری (علیه السلام)

امام حسن بن علی بن محمد (علیه السلام) در سال ۲۳۲ هجری قمری در شهر مدینه دیده به جهان گشودند. مادر ایشان حدیث یا حدیثه نام داشت و البته بعضی منابع او را سوسن یا سلیل نام برده اند. امام در سنین کودکی به اجبار خلافت عباسیان و به همراه پدر بزرگوارشان راهی شهر سامراء، که آن زمان پایتخت عباسیان بود شدند و به همین علت لقب عسکری گرفتند. در مدت کوتاه امامت نیز با سه خلیفه ظالم عباسی یعنی معتز، مهتدی و معتمد همزمان بودند که در تمام مدت هم به شدت تحت نظارت دستگاه خلافت قرار داشته و هم این که قصد شهادت ایشان را داشتند و سرانجام امام را پس از ۶ سال امامت در ۸ ربیع الاول سال ۲۶۰ هجری قمری با خوراندن زهر به شهادت رساندند و در همان شهر سامرا در کنار پدر دفن شدند.

۲۵ آبان ماه (۱۰ ربیع الثانی) رحلت حضرت معصومه (سلام الله علیها)

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی الصِّدِّیْقَةِ فَاطِمَةَ الزَّكِيَّةِ، حَبِیْبَةِ حَبِیْبِكَ وَنَبِیِّكَ، وَاُمِّ اَحِبَّائِكَ وَاَصْفِيَائِكَ، اَلَّتِیْ اُنْتَجَبَتْهَا وَفَضَّلَتْهَا وَاخْتَرَتْهَا عَلٰی نِسَاءِ الْعَالَمِیْنَ، اَللّٰهُمَّ كُنِ الطَّالِبَ لَهَا مِمَّنْ ظَلَمَهَا، وَاَسْتَحَفَّ بِحَقِّهَا، وَكُنِ الثَّائِرَ اَللّٰهُمَّ بِذَمِّ اَوْلَادِهَا، اَللّٰهُمَّ وَكَمَا جَعَلْتَهَا اُمَّ اَيِّمَةِ الْهُدٰی، وَحَلِیْلَةَ صَاحِبِ الْاَلْوَاءِ، وَاَلْكَرِیْمَةَ عِنْدَ الْمَلَا الْاَعْلٰی، فَصَلِّ عَلَیْهَا وَعَلٰی اُمِّهَا صَلَاةً تُكْرِمُ بِهَا وَجْهَ اَبِیْهَا مُحَمَّدٍ صَلَّی اللّٰهُ عَلَیْهِ وَاٰلِهِ وَتُقَرِّرُ بِهَا اَغْنِیْنِ ذُرِّیَّتَهَا، وَاَبْلِغْهُمْ غَنًی فِیْ هَذِهِ السَّاعَةِ اَفْضَلَ التَّحِیَّةِ وَالسَّلَامِ

۵ آذر روز بسیج مستضعفان



۱۶ آذر روز دانشجو

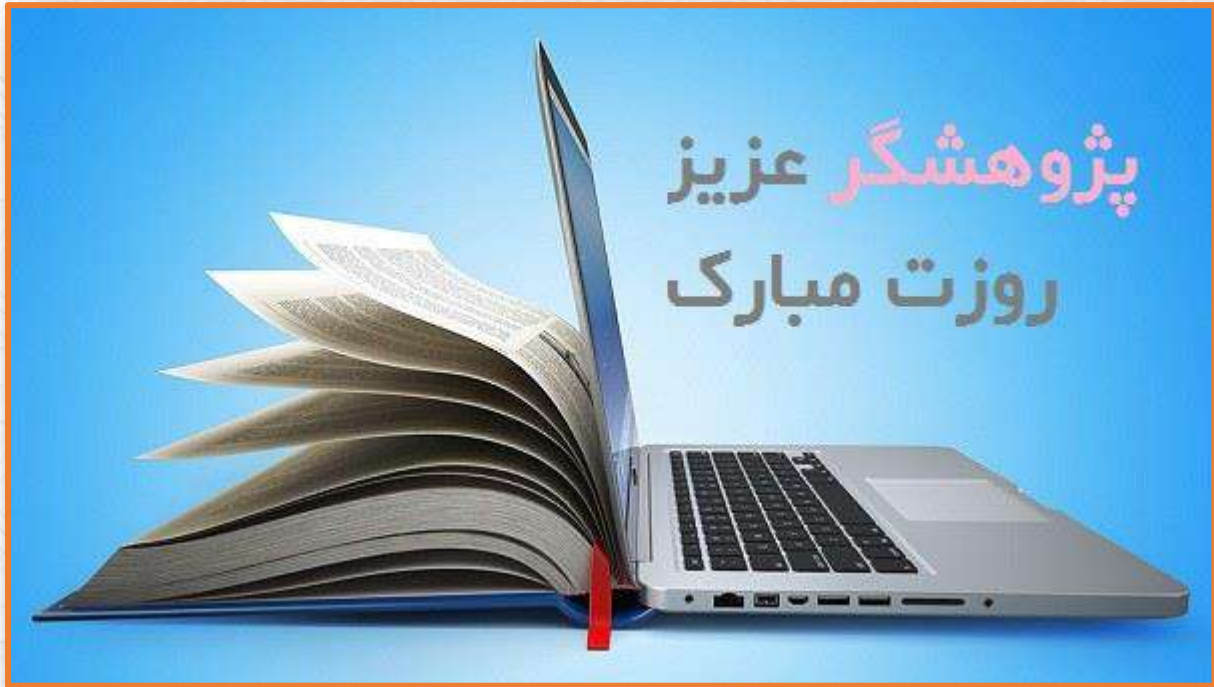




۱۹ آذر ماہ (۵ جمادی الاولی) ولادت حضرت زینب (سلام اللہ علیہا) و روز پرستار



۲۵ آذر روز پژوهش





۲۷ آذر ماه (۱۳ جمادی الاول) شهادت حضرت زهرا (سلام الله علیها) و ایام فاطمیه



۳۰ آذرماه شب یلدا



اخبار دانشگاه در پاییز ۱۴۰۰

بزرگداشت مراسم یوم الله ۱۳ آبان

حضور جناب آقای دکتر زعفرانی، ریاست محترم دانشگاه، و همچنین مدیر امور دانشجویی و فرهنگی و جمعی از اساتید و دانشجویان در بزرگداشت این روز که با توجه به شرایط خاص ناشی از بیماری کووید ۱۹ و لزوم رعایت پروتکل های بهداشتی راس ساعت ۱۰ صبح روز ۵شنبه ۱۳ آبان ماه در مزار شهدای گمنام بهارستان برگزار شد



برگزاری همایش فعالان فضای مجازی

این همایش در تاریخ ۳ شنبه ۱۴۰۰/۹/۲۳ راس ساعت ۱۴ تا ۱۷ در تالار شیخ بهایی دانشگاه با مدیریت بسیج ناحیه مقاومت امام حسین (علیه السلام) و همکاری دانشگاه شیخ بهایی برگزار گردید.



زیارت حضرت فاطمه زهرا (سلام الله علیها)

یا مُمْتَحَنَهُ امْتَحَنَكَ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكَ قَبْلَ أَنْ يَخْلُقَكَ، فَوَجَدَكَ لِمَا امْتَحَنَكَ صَابِرَةً، وَزَعَمْنَا نَأْ لَكَ أَوْلِيَاءَ وَمُصَدِّقُونَ، وَصَابِرُونَ لِكُلِّ مَا آتَانَا بِهِ أَبُوكَ، صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَآتَى بِهِ وَصِيَّهُ، فَإِنَّا نَسْأَلُكَ إِن كُنَّا صَدَقْنَاكَ إِلَّا أَلْحَقْنَا بِتَصَدِّقِنَا لَهْمَا لِنُبَشِّرَ أَنْفُسَنَا بِأَنَّا قَدْ طَهَّرْنَا بِوَلَايَتِكَ.

ومستحب است که بگویی:

الْسَّلَامُ عَلَيْكَ يَا بِنْتَ رَسُولِ اللَّهِ، الْسَّلَامُ عَلَيْكَ يَا بِنْتَ نَبِيِّ اللَّهِ، الْسَّلَامُ عَلَيْكَ يَا بِنْتَ حَبِيبِ اللَّهِ، الْسَّلَامُ عَلَيْكَ يَا بِنْتَ خَلِيلِ اللَّهِ، الْسَّلَامُ عَلَيْكَ يَا بِنْتَ صَفِيِّ اللَّهِ، الْسَّلَامُ عَلَيْكَ يَا بِنْتَ أَمِينِ اللَّهِ، الْسَّلَامُ عَلَيْكَ يَا بِنْتَ خَيْرِ خَلْقِ اللَّهِ، الْسَّلَامُ عَلَيْكَ يَا بِنْتَ أَفْضَلِ أَنْبِيَاءِ اللَّهِ وَرُسُلِهِ وَمَلَائِكَتِهِ، الْسَّلَامُ عَلَيْكَ يَا بِنْتَ خَيْرِ الْبَرِّيَّةِ، الْسَّلَامُ عَلَيْكَ يَا سَيِّدَةَ نِسَاءِ الْعَالَمِينَ، مِنَ الْأَوَّلِينَ وَالْآخِرِينَ، الْسَّلَامُ عَلَيْكَ يَا زَوْجَةَ وَلِيِّ اللَّهِ، وَخَيْرِ الْخَلْقِ بَعْدَ رَسُولِ اللَّهِ، الْسَّلَامُ عَلَيْكَ يَا أُمَّ الْحَسَنِ وَالْحُسَيْنِ، سَيِّدَى شَبَابِ أَهْلِ الْجَنَّةِ، الْسَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا الصَّادِقَةُ الشَّهِيدَةُ، الْسَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا الرِّضِيَّةُ الْمَرْضِيَّةُ، الْسَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا الْفَاضِلَةُ الزَّكِيَّةُ، الْسَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا الْحَوْرَاءُ الْأَنْسِيَّةُ، الْسَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا التَّقِيَّةُ النَّقِيَّةُ، الْسَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا الْمُحَدَّثَةُ الْعَلِيْمَةُ، الْسَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا الْمَظْلُومَةُ الْمَغْصُوبَةُ، الْسَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا الْمُضْطَهَدَةُ الْمُقْهُورَةُ، الْسَّلَامُ عَلَيْكَ يَا فَاطِمَةَ بِنْتَ رَسُولِ اللَّهِ وَرَحْمَةَ اللَّهِ وَبَرَكَاتِهِ، صَلَّى اللَّهُ عَلَيْكَ وَعَلَى رُوحِكَ وَبَدَنِكَ، أَشْهَدُ أَنَّكَ مَضَيْتِ عَلَى بَيْنِهِ مِنْ رَبِّكَ، وَأَنَّ مَنْ سَرَّكَ فَقَدْ سَرَّ رَسُولَ اللَّهِ، صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ، وَمَنْ جَفَاكَ فَقَدْ جَفَا رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ، وَمَنْ آذَاكَ فَقَدْ آذَى رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ، وَمَنْ وَصَلَكَ فَقَدْ وَصَلَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ، وَمَنْ قَطَعَكَ فَقَدْ قَطَعَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ، لِأَنَّكَ بَضْعَةٌ مِنْهُ وَرُوحُهُ الَّذِي بَيْنَ جَنْبَيْهِ، أَشْهَدُ اللَّهُ وَرُسُلُهُ وَمَلَائِكَتُهُ، أَنِّي رَاضٍ عَمَّنْ رَضِيَ عَنْهُ، سَاخِطٌ عَلَى مَنْ سَخِطَ عَلَيْهِ، مُتَبَرِّءٌ مِمَّنْ تَبَرَّتَ مِنْهُ، مُوَالٍ لِمَنْ وَآلَيْتَ، مُعَادٍ لِمَنْ عَادَيْتَ، مُبْغِضٌ لِمَنْ أَبْغَضْتَ، مُحِبٌّ لِمَنْ أَحَبَبْتَ، وَكَفَى بِاللَّهِ شَهِيداً وَحَسِيباً وَجَازِياً وَمُثَبِّتاً



ای آزموده آزمود تو را خدائی که تو را آفرید پیش از آنکه تو را بیافریند پس دریافت تو را در برابر آزمایشش شکبیا و ما پیش خود چنین عقیده داریم که دوستان توئیم و باور داریم و شکیبائیم به تمام آنچه پدرت صلی الله علیه و آله برای ما آورده و هم چنین آنچه را وصیش آورده است اکنون از تو خواهیم اگر براستی در این عقیده به تو راست می گوئیم با همین راستگوئیمان ما را به آن دو بزرگوار برسانی تا مژده دهیم خود را به اینکه ما بوسیله دوستی تو حتماً پاک شده ایم... سلام بر تو ای دختر رسول خدا سلام بر تو ای دختر پیغمبر خدا سلام بر تو ای دختر حبیب خدا سلام بر تو ای دختر خلیل خدا سلام بر تو ای دختر برگزیده خدا سلام بر تو ای دختر امین خدا سلام بر تو ای دختر بهترین خلق خدا سلام بر تو ای دختر بهترین پیمبران خدا و رسولانش و فرشتگانش سلام بر تو ای دختر بهترین مخلوقات سلام بر تو ای بانوی زنان جهانیان از اولین و آخرین سلام بر تو ای همسر ولی خدا و بهترین خلق پس از رسول خدا سلام بر تو ای مادر حسن و حسین دو آقای جوانان اهل بهشت سلام بر تو ای صدیقه شهیده سلام بر تو ای خوشنود از خدا و پسندیده حق سلام بر تو ای با فضل و پاکیزه سلام بر تو ای خوروش از جنس آدمی سلام بر تو ای پرهیزکار پاکیزه سلام بر تو ای هم سخن با فرشتگان و ای دانا سلام بر تو ای ستمدیده ای که حقت را بناحق بردند سلام بر تو ای ستم کشیده ای که مقهور دشمنان گشتی سلام بر تو ای فاطمه دختر رسول خدا و رحمت خدا و برکاتش درود خدا بر تو و بر روح تو و بدنت گواهی دهم که براستی تو از این جهان رفتی با برهانی روشن از جانب پروردگارت و بطور مسلم هر که تو را شادان کرد رسول خدا را شادان کرده - که درود خدا بر او و آتش - و هر که بر تو جفا کرد به رسول خدا صلی الله علیه و آله جفا کرد و هر که تو را آزد قطعاً رسول خدا صلی الله علیه و آله را آزرده و هر که با تو پیوند بست با رسول خدا صلی الله علیه و آله پیوند بسته و هر که از تو ببرد از رسول خدا صلی الله علیه و آله پیوندش را بریده زیرا تو پاره تن او هستی و روح اوئی که در میان تن او است گواه گیرم خدا و پیمبران و فرشتگانش را که من راضیم از هر که تو از او راضی هستی و خشمگینم بر هر که تو بر او خشمگینی بیزاری جویم از هر که تو از او بیزاری جوئی دوست دارم هر که را تو دوست داری دشمن دارم هر که را تو دشمن داری تنفر دارم از هر که تو تنفر داری دوستم با هر که تو دوست داری و بس است خدا برای گواهی و حساب داشتن و کیفر دادن و پاداش نیک دادن.



شماره بیست و نہ

۴۰

جامع شیخ بہاؤ

مجلہ داخلہ دانش گاہ شیخ بہاؤ



Jame' of Sheikh Bahae

december2021- ,Internal Magazine of Sheikh Bahae University

