

## شناسایی سبک زندگی نوین در مواجهه با ویروس کرونا

محمود گنج بخش<sup>۱</sup>

### چکیده:

در دوران مبارزه با کرونا جهان دچار تغییرات وسیعی شد. بررسی خصوصیات این زمان و دوره پسا کرونا اقتضای سبک زندگی نوینی را دارد. به این منظور و با بهره‌گیری از گفتمان رهبرفرزانه انقلاب تحول و جهش در سبک زندگی حاضر پیشنهاد می‌گردد. این پژوهش از نوع توسعه‌ای و کاربردی است و هدف آن شناسایی سبک زندگی نوین در مواجهه با ویروس کرونا با تأسی به فرمایشات رهبری می‌باشد. روش تحقیق مورد استفاده توصیفی-تحلیلی و تجزیه تحلیل اطلاعات با روش تحلیل محتوای کیفی و جمع‌آوری اطلاعات به صورت کتابخانه‌ای می‌باشد. این تحقیق با بررسی مهم‌ترین تأثیرات ویروس کووید ۱۹ بر سبک زندگی به ارائه الگویی نوین مبتنی بر شریعت و برگرفته از بیانات رهبری پرداخته است. نتایج اساسی شیوع کرونا عبارتند از: بحران‌های فراگیر «ترس از مرگ»، «خودمحموری و غفلت از دیگران و کم‌رنگ شدن ارتباطات انسانی»، «افزایش نابرابری و سختی معیشت»، «تعطیلی تجمعات و مراکز مذهبی و فرهنگی دنیا»، «تسلط بیشتر فضای مجازی بر وقت، سرمایه و سبک زندگی». به منظور ترویج سبک زندگی نوین بایستی با مفاهیم اساسی چندی آشنا شویم که مهم‌ترین آن‌ها «تبیین درماندگی بشر و احساس نیاز به احیای الگوی منتظربودن در سبک زندگی نوین»، «مفهوم انتظار فرج برای آسایش و خوشبختی»، «هویت‌بخشی به مردم با توجه به جنبه عبادی زندگی»، «قوی شدن همه‌جانبه»، «تمرکز روی توانایی‌های داخلی بجای گم‌شدن در موقعیت و پناه به بیگانگان»، «گسترش فرهنگ مواسات و صبر». مهم‌ترین نکته این است که در سبک زندگی نوین، انتظار همراه با امید به فرج، موجب تحرک می‌گردد.

### کلیدواژه:

کرونا، سبک زندگی نوین، بحران‌های فراگیر، انتظار فرج، مواسات

<sup>۱</sup> دکترای حقوق بین الملل، هیات علمی دانشگاه خوارزمی

## مقدمه

از اواخر سال ۲۰۱۹ که ویروس جدید کرونا<sup>۱</sup> (سارس ۲)<sup>۲</sup> در شهر ووهان چین شناسایی شد و به شکل غیرمنتظره‌ای طی چند هفته در بیش از یکصدو هفتاد کشور همه‌گیر گردید و زندگی گروه وسیعی از جهانیان را با تنش‌های اساسی مواجه ساخت، بازنگری در سبک و شیوه زیست بشر مورد توجه ویژه اندیشمندان قرار گرفت. براساس برخی پژوهش‌ها در طول تاریخ بخشی از سبک زندگی<sup>۳</sup> بشر به مرور زمان دچار تغییر شده است. مانند این‌که تحولات چند دهه اخیر و کم‌حرکی انسان‌ها ضرورت ورزش‌های روزانه و منظم را وارد برنامه روزمره نموده است، امری که در صدسال گذشته هیچ اولویتی نداشت. به این ترتیب در سبک زندگی امروزی فعالیت ورزشی نقش اساسی در زندگی سالم و پیشگیری از بیماری‌ها دارد. (امامقلی، ۱۳۹۴: ۵) حتی در سبک زندگی مؤمنانه معاصر نیز توجه به ورزش همگانی لازم شمرده شده است. (آیت‌الله‌خامنه‌ای(م) ۱۳۸۹: ۲) در توضیح واکنش جهانی به بیماری همه‌گیر سارس عوامل مهمی وجود داشت از قبیل: فضای ترس‌آلود بعد از ۱۱ سپتامبر ۲۰۰۱ و ذهنیت کلی «جنگ علیه تروریست‌ها»، گسترش سریع جغرافیایی و رمزگونه این بیماری، میزان مرگ و میر نسبتاً زیاد، روش‌های انتقال، جدید بودن بیماری و عدم اطمینان در شناسایی و کنترل بیماری. در مقام مقابله با این عوامل و اقدام مؤثر علیه بیماری‌های همه‌گیر مشابه تقویت سبک زندگی خاص، یک زنجیره فرماندهی روشن، هماهنگی کامل بین نهادهای ذیربط و رهبری سیاسی قوی به‌علاوه شفافیت مسئولیت، اقتدار و پاسخگویی در هنگام شیوع بیماری، از محلی تا سطح جهانی، ضروری به نظر می‌رسد. (اسمیت، ۲۰۰۶: ۳۱۱۳). اما مهم‌ترین عامل تسهیل پاسخ و مدیریت شیوع سارس فناوری مدرن و جهانی سازی در رسانه‌ها و ارتباطات بود (هی‌من و رودی، ۲۰۰۴: ۱۷۳) که این عوامل و به‌ویژه گسترش فضای مجازی در مورد سارس ۲ (کووید ۱۹) به مراتب بیشتر است. ظهور مجدد بیماری‌های جدید مانند سارس عمدتاً نتیجه مداخله انسان در محیط طبیعی و اجتماعی است. اکنون باید تمام تلاش‌ها متمرکز شود تا از خطاهایی که در گذشته مرتکب شده‌ایم جلوگیری شود و نباید کسی فکر کند فقدان دانش، تنها دلیل محدودیت‌ها و تکرار بیماری‌های مسری قدیمی است. (بارتو، ۲۰۰۳: ۶۴۵) پیش‌بینی می‌شود خانواده‌ها تا سال‌های زیادی با عواقب همه‌گیری و تنش‌های ناشی از شیوع این ویروس از جمله کاهش درآمد و از دست دادن شغل، تغییر سبک زندگی، استرس طولانی‌مدت و مشکلات سلامت روحی دست‌وپنجه نرم خواهند کرد. (یونیسف، سازمان بین‌المللی کار و بخش زنان سازمان ملل، ۲۰۲۰: ۲) نکته مهمتر این‌که شواهدی زیادی حکایت از آن دارد که «بحران ناشی از کرونا» اتفاق استثنایی در قرن ۲۱ نیست بلکه با موارد بی‌شمار دیگری در این قرن روبرو هستیم. در واقع جهان در این قرن آبستن بحران‌های مالی، زیست‌محیطی، جنگ و خشونت فراگیر است (سازمان بین‌المللی کار-کووید ۱۹ و بازار کار جهانی، ۲۰۲۰: ۱) بنابراین در یکی دو دهه اخیر و به‌ویژه در شرایط فعلی با شیوع

1 Covid-19

2 Severe acute respiratory syndrome coronavirus (SARS-CoV 2)

3 life style

فزاینده ویروس‌های خانواده کرونا به نظر می‌رسد سبک زندگی بشر بایستی دچار تحول دیگری گردد. این تغییر در ابعاد مختلف زندگی می‌باشد، هم در بعد جسمانی و اولویت‌بخشی به رعایت نکات بهداشتی خاص و هم در انسجام جهانی در جهت مقابله با خطرهای پیش‌رو. از این مهمتر آنکه وارد مرحله جدیدی شده‌ایم که ملت‌ها نشان دادند برای مقابله با مشکلات زندگی می‌توانند به‌خوبی متحد شوند، دوران یکه‌تازی دولت‌ها گذشته و توده مردم الزامات جهانی‌اندیشیدن و جهانی‌عمل نمودن را پذیرفته‌اند. در رزمایش مقابله با این ویروس، انسان‌ها این قابلیت را یافته‌اند که از محدوده خود، خانواده، محله و کشور گذر نموده و مشکلات بشریت را ببینند و برای رفع آن جهانی ببینند و جهانی عمل نمایند. این تحولات نویدبخش آمادگی تدریجی دنیا برای تحقق حیات طیبه و همراهی با عدالت‌گستر جهانی است. در این راستا بازنگری در شیوه زندگی و تقویت ظرفیت‌ها و توانمندسازی تک‌تک افراد و همچنین نهادهای غیردولتی هم‌زمان با اصلاح رویه حاکمیتی مطرح می‌شود. سه عامل اصلی همراهی ناکارآمد و نامناسب مردم در فرایند مبارزه و عدم تغییر سبک زندگی عبارت است از: اعتمادناداشتن به مسئولان و کارشناسان، شیوه متفاوت مردم برای حل مشکلات و انجام مشورت‌های پزشکی و در نهایت کمبود منابع و متخصصان در دسترس مردم. (آندرو، ۲۰۲۰: ۲) شناسایی سبک زندگی نوین به‌ویژه از منظر حیات طیبه پاسخ مناسبی برای هر سه مورد می‌باشد. در این راستا دستاوردها و تجربیات رزمایش عمومی مبارزه با کرونا می‌تواند این تهدید را به فرصت تبدیل نماید. (آیت‌الله‌خامنه‌ای، (الف) ۱۳۹۸: ۲) گرچه شیوع بیماری کرونا باعث تغییرات زیاد اجتماعی، اقتصادی و بهداشتی شده اما بیشترین تأثیر آن در تغییر سبک زندگی مردم سراسر دنیا می‌باشد. (درتاج، ۱۳۹۹: ۱) با توجه به این‌که بیماری همه‌گیر ناشی از ویروس کووید ۱۹ جوانب سیاسی-اجتماعی متنوعی دارد الگوهای مختلفی از سبک زندگی در مقابله با آن به‌کار گرفته شده‌است. در این میان، الگوی اسلامی مبتنی بر تبیین حضرت آیت‌الله‌خامنه‌ای شایسته دقت و بررسی بیشتر است تا با الگوگیری از آن سبک زندگی عامه‌فهم و جهان‌شمول برای گذر بشریت از اینگونه بحران‌ها ترسیم گردد. در این نوشتار با شرح تأثیر این بیماری بر سبک زندگی، الگوی نوین مبتنی بر حیات طیبه از منظر رهبر فرزانه انقلاب تحلیل شده است.

در دوران شیوع این بیماری آثار علمی زیادی اعم از مقاله و کتاب در خصوص سبک زندگی در دوران کرونا و مرحله پساکرونا تدوین شده است، که باتوجه به هدف پژوهش، در تدوین این اثر به آن‌ها مراجعه گردید. روش تحقیق مورد استفاده این پژوهش توصیفی - تحلیلی و تجزیه تحلیل اطلاعات با روش تحلیل محتوای کیفی با جمع‌آوری اطلاعات به‌صورت کتابخانه‌ای می‌باشد.

### الف: مفاهیم اساسی در مواجهه با ویروس کرونا

۱- بیماری‌های مرگ‌بارتر: ویروس کووید ۱۹ یادآور آنفولانزای اسپانیایی است که چالشی برای سیستم‌های بهداشت عمومی جهانی بود. (کابا و کیتا، ۲۰۲۰: ۲) آنفولانزای اسپانیایی را مرگ‌بارترین بیماری عالم‌گیر قرن بیستم می‌دانند که از ۱۹۱۸ تا ۱۹۲۰ بیش از ۵۰۰ میلیون نفر یعنی در حدود ۲۷٪ جمعیت جهان را مبتلا نموده و سبب مرگ حدود ۱۰۰ میلیون نفر (۵ درصد جمعیت جهان) شد. درحالی‌که کووید ۱۹

بیشتر قربانیان خود را از گروه سنی بالای ۶۰ می‌گیرد، بیشترین قربانیان این‌گونه آنفولانزا از گروه سنی ۲۰ تا ۴۰ سال بودند. از آنجاکه رسانه‌ها و مطبوعات اسپانیا نخستین‌بار خبر شیوع این ویروس را منتشر کردند این بیماری آنفولانزای اسپانیایی نامیده شد. دولت‌هایی که اخبار این بیماری را پنهان نمودند از درک درست ابعاد فاجعه غافل بودند و به‌همین سبب غافگیر شدند. برخی مناطق با تحلیل مناسب از اوضاع و احوال و با بستن راه‌های ارتباطی از نفوذ آنفولانزای اسپانیایی مصونیت یافتند. پس از آن آنفولانزای عالم‌گیر هنگ‌کنگ در طول سال‌های ۱۹۶۸ تا ۱۹۷۰ جان حدود یک‌میلیون نفر را گرفت. در حالی‌که بیماری‌های ویروس کرونا («سارس» و «مرس») «بیماری همه‌گیر» نامیده شدند، اما کووید ۱۹ به‌علت سرعت شگفت‌انگیز گسترش آن به پاندمی (بیماری عالم‌گیر) معروف شد. (فرارو، ۱۳۹۸: ۲) از آنجا که بسیاری از امور امروزی، تکرار وقایع تاریخی گذشته است، بایستی با بهره‌برداری و با استفاده از تجربه گذشته در موارد مشترک مقابله با آنفولانزاهای عالم‌گیر آمادگی لازم را برای مبارزه با سایر بیماری‌های همه‌گیر کسب نمود. (وان ویجه، اینگ‌هولت و آندرسن، ۲۰۱۸: ۲۵۰۴)

**۲-چپستی ویروس کووید ۱۹ :** خانواده‌ای از ویروس‌های پوشش‌دار که ژنوم ویروسی آن به‌طور معمول از ذرات با زائده‌های گریزی یا گلبرگی شکل مانند تاج خورشیدی تشکیل شده است به نام کروناویروس (ویروس‌های تاج‌دار) شناخته می‌شوند. کروناویروس‌ها<sup>۱</sup> خانواده بزرگی از ویروس‌ها هستند که در چهار دسته (آلفاکروناویروس، بتاکروناویروس، دلتاکروناویروس، گاما کروناویروس)، ۲۲ زیرمجموعه و ۴۰ گونه تقسیم‌بندی می‌شوند. (موت، نیم‌یر و دروستن، ۲۰۱۸: ۱۶۳) تاکنون هفت گونه ویروس کرونا که برای انسان بیماری‌زا هستند شناسایی شده‌اند. در میان آنها، سه مورد، از جمله سندرم حاد شدید سندرم تنفسی (کروناویروس سارس<sup>۲</sup>) و سندرم تنفسی خونی خاورمیانه (کروناویروس مرس<sup>۳</sup>) و ویروس سندرم حاد شدید سندرم تنفسی<sup>۴</sup> که در سال ۲۰۱۹ شناسایی شده است و به‌همین جهت کووید ۱۹ نامیده شد، باعث ایجاد عفونت‌های شدید در انسان می‌شوند و تهدیدهای جدی برای سلامتی عمومی جهانی به‌شمار می‌آیند. ویروس سارس در انسان (با حدود ۱۰٪ نرخ مرگ و میر) برای نخستین‌بار در سال ۲۰۰۲ از چین گزارش شد، در حالی که ویروس مرس در انسان (با حدود ۳۴/۴٪ نرخ مرگ و میر) اولین بار در ۲۰۱۲ از عربستان سعودی گزارش گردید و کووید ۱۹ (با حدود ۲/۷٪ نرخ مرگ و میر) ابتدا در دسامبر سال ۲۰۱۹ از چین گزارش شد (وانگ، ۲۰۲۰: ۲) با وجود تلاش‌های کل دنیا برای درک ویروس جدید، اما بسیاری از مسائل آن هنوز ناشناخته مانده است. آنچه ما اکنون می‌توانیم انجام دهیم، امور پیشگیرانه و اجرای تهاجمی اقدامات کنترل عفونت برای جلوگیری از انتشار این بیماری از طریق انتقال انسان به انسان است. (چنگلا: ۲۰۲۰: ۲۳) کروناویروس‌ها از راه مدفوعی-دهانی، ترشحات تنفسی، تماس مستقیم از طریق لمس سطح آلوده به ویروس و تماس با چشم، بینی و دهان قبل از شستن دست‌ها

<sup>1</sup> Coronaviruses

<sup>2</sup> Severe acute respiratory syndrome coronavirus (SARS-CoV)

<sup>3</sup> Middle East respiratory syndrome coronavirus (MERS-CoV)

<sup>4</sup> SARS-CoV-2

منتقل می‌شود. بنابراین نکته اصلی شستشوی مناسب دست می‌باشد (وزارت بهداشت استرالیا، ۲۰۲۰: ۱) علاوه بر یافته‌های پزشکی رایج، داروهای پیشنهادی طب سنتی در کشورهای مختلف نیز علائم ویروس کووید ۱۹ را کاهش می‌دهد. به‌عنوان نمونه طب سنتی آیورودا در هند که از قدیمی‌ترین سیستم‌های پزشکی جهان به‌شمار می‌آید مدعی است هرگونه بیماری کشنده مانند کرونا را بدون عوارض جانبی مدیریت می‌کند. (کومار گوتی، ۲۰۲۰: ۱)

### ب: مهم‌ترین تأثیرات ویروس کووید ۱۹ بر سبک زندگی

۱- بحران فراگیر «ترس از مرگ»: نرخ متوسط مرگ‌ومیر کووید ۱۹ کمتر از ۵٪ است اما از آنجا که وضعیت بهداشتی در یمن بسیار فاجعه‌آمیز است ۱۷٪ از مبتلایان به ویروس کرونا در عدن جان خود را از دست می‌دهند و این کشور بالاترین نرخ مرگ‌ومیر کرونا را در جهان دارد. (گوتش دبیرکل سازمان ملل، ۱۳۹۹: ۱) درحالی‌که آمار مرگ و میر ناشی از ویروس کووید ۱۹ در کل دنیا به‌مراتب کمتر از بیماری‌های همه‌گیر و مرگ‌بار گذشته است، ترس از مرگ و به‌تبع آن همبستگی جهانی در مقابله با این ویروس بیشتر از قبل و به‌گونه‌ای است که جامعه بین‌المللی در اقدامی هماهنگ به چاره‌اندیشی پرداخت. (فرارو، ۱۳۹۸: ۲) شوک بسیار زیاد مواجهه با چنین مشکلات فراگیری موجب شده که بیشتر مردم از مردن بر اثر ابتلا به این ویروس بسیار واگیر ترسند، بدون این‌که لحظه‌ای بیندیشند که چه کار مهم و برزمین مانده‌ای دارند که اگر زنده بمانند انجام می‌دهند، یا آحاد بشریت در حال ادای کدام وظیفه جهانی است که مرگ مانع آن می‌شود، انسان‌های مغروری که فکر می‌کنند دنیا بدون وجود آن‌ها نمی‌چرخد اکنون بدون این‌که برنامه‌ای برای جبران گذشته و خدمت به هم‌نوعان خود داشته باشند فقط می‌ترسند بر اثر ابتلا به این بیماری فوت کنند این افراد ممکن است در دوران پساکرونا دچار تألمات خاص روحی شوند. در مقابل گروهی بانگاهی سازنده، یاد مرگ را سبب هشیاری بیشتر خود قرار داده و بر خیرخواهی و کارنیک خود در مدت باقیمانده عمر می‌افزایند. (امام علی(ع)، نهج البلاغه، ترجمه شهیدی، ۱۳۸۷: خطبه ۱۸۸)

۲- بحران فراگیر «خودمحوری و غفلت از دیگران و کم‌رنگ شدن ارتباطات انسانی»: اگر ترس از مرگ آنچنان انسان را تحت تأثیر قرار دهد که بنا باشد به‌هر قیمت و به‌هر شکلی زنده بماند، دیگر مفاهیم انسانی مانند دست‌گیری از دیگران، تلاش برای رفع مشکل آن‌ها و ایثار بی‌مفهوم می‌گردد. این روحیه انجام هر عملی را که برای منافع شخصی لازم بدانند، پسندیده می‌داند. به‌عنوان مثال اگر متوجه شود که همسایه بالایی کرونا دارد؛ در را به رویش قفل نموده و مواظبت است در راهرو راه نرود که او هم بیمار شود، اگر آن همسایه فوت کرد مهم نیست، من رو آلوده نکند؛ می‌اندیشد که اگر خدای نکرده کرونا گرفت، چه کسی به او کمک خواهد کرد؟ گرچه بنابر توصیه‌های بهداشتی بسیاری از جمع‌های دوستانه و ارتباطات خویشاوندی «صله رحم» به‌صورت کم‌رنگ و حتی قطع شده و فردگرایی تشویق گردید، اما تداوم بی‌برنامه این رویه به گسترش فرصت‌طلبی و سودگرایی افراطی منجر شده و به افراد آسیب‌پذیرتر مانند سالمندان و همچنین به همبستگی مردم خسارت‌های جدی وارد می‌کند. انجماد بیشتر ارتباطات نه‌چندان گرم انسانی از عوارض این بیماری است. مهم‌ترین عوارض این محدودیت‌ها

تنبلی و خودخواهی و ضعف و ترس می‌باشد. افراد ذی‌نفوذ اجتماعی بایستی در مواجهه با بی‌اعتمادی، ترس، تردید مردمی، بیش از حد با آنها ارتباط بگیرید، حضور داشته باشند و در چشم باشند.

**۳- بحران فراگیر «افزایش نابرابری و سختی معیشت»:** فعالیت کسب و کارهایی که به‌طور مستقیم از بحران کرونا متأثر شده‌اند به‌شدت کاهش یافته و در نتیجه آن و افزایش بیکاری، درآمد و رفاه خانواده‌های زیادی تحت‌تاثیر قرار گرفته است. در این بحران بیشترین ضربه اقتصادی به کسانی وارد شد که مانند دست‌فروشان و کارگران ساختمانی شغل دائمی ندارند. هرچه از رونق کسب‌وکارها کاسته شود، ظرفیت‌های مالیات‌ستانی از فعالیت‌های اقتصادی کم شده و به‌تبع آن درآمدهای مالیاتی کاهش خواهد یافت و امکانات دولت برای حمایت از کسب‌وکارها و افراد آسیب‌دیده به‌حداقل می‌رسد. از طرفی دیگر با افزایش مخارج دولت در حوزه بهداشت و درمان، کسری بودجه دولت تشدید می‌شود. اقدامات متداول دولت برای جبران کسربودجه به افزایش نقدینگی و در نتیجه تورم صعودی و فشار مضاعف به افراد آسیب‌دیده منتهی می‌گردد. در حال حاضر دولت ایران بزرگ‌ترین بازیگر اقتصادی کشور است. بنابراین ابزارهای حمایتی که برای کسب‌وکارهای متضرر از رکود اقتصاد در نظر گرفته شده است، بیشتر از همه به شرکت‌های دولتی یا نیمه دولتی یعنی به خود دولت می‌رسد. اگر مشوق‌های اقتصادی به همه کسب‌وکارها اعطا نشود؛ در آینده نزدیک تبعات مخرب اقتصادی این بحران نمایان خواهد شد. از ابتدای شیوع این بیماری تاکنون بیشتر تمرکز دولت بر بعد بحران سلامت عمومی بوده است و در بعد بحران اقتصادی آن اقدام مهمی انجام نشده است. البته مساله اصلی تأمین مالی دولت است که با مشکلات جدی مواجه می‌باشد. مهم‌ترین اقدامات دولت در کمک به معیشت مردم در این دوره بحرانی تا تاریخ پژوهش عبارت است از: اعطای ۷۵۰ هزار میلیارد ریال تسهیلات به کسب‌وکارهای آسیب‌دیده با نرخ ترجیحی ۱۲ درصد، ۵۰ هزار میلیارد ریال کمک به صندوق بیمه بیکاری، بسته حمایتی نقدی به اقشار کم درآمد، تعویق سه ماهه پرداخت تسهیلات، برداشت از صندوق توسعه ملی برای تأمین دارو و تجهیزات پزشکی، درخواست استقراض ۵ میلیارد دلاری از صندوق بین‌المللی پول و در نهایت بسته حمایتی از مودیان مالیاتی شامل تمدید سررسید پرداخت مالیات بر ارزش افزوده و مهلت سه‌ماهه جدید برای پرداخت بدهی. این در حالی است که کسب‌وکارها و مشاغل در ایران برخلاف عمده کشورها تقریباً ۳ ماه پربازده را که شامل بازار قبل و بعد از عید نوروز و فصل تابستان می‌شود را از دست داده‌اند و صدمات اقتصادی وارده بر کسب و کارها در ماه‌های بعدی و حتی بعد از طرح فاصله‌گذاری اجتماعی نیز ادامه دارد. براین اساس تعویق پرداخت اقساط وام و مالیات برای یک دوره سه ماهه کسب‌وکارها را به شرایط قبل باز نمی‌گرداند. از طرفی نسبت حجم بسته محرک به تولید ناخالص داخلی هر کشور سنجیده می‌شود. بنابراین حجم بسته محرک اقتصادی ایران که توسط دولت ۱۰۰ هزار میلیارد تومان اعلام شده است و حدود ۲/۰ درصد تولید ناخالص داخلی می‌باشد و محل آن نیز مبهم است و بر بحران سلامت تمرکز داشته تا بحران اقتصادی، نسبت به بسته محرک اقتصادی سایر کشورهای مانند ژاپن و آلمان (حدود ۱۹ درصد تولید ناخالص داخلی آن کشورها) بسیار ناچیز است. به‌طور متوسط در حدود ۷۵ درصد اقتصاد دنیا، حجم بسته محرک اقتصادی به اندازه ۵ درصد کل تولید ناخالص

داخلی داشته‌اند. (بت‌شکن، عبداللهی‌پور، ۱۳۹۹: ۲-۴) در همه جای دنیا بخش خدمات بیشترین آسیب را از ویروس کرونا دیده‌اند، در ایران ۴۵ درصد GDP متعلق به این بخش است و ۵۰ درصد جمعیت شاغل کشور نیز در بخش خدمات فعالیت می‌کنند با در نظر گرفتن اعتبار ۵ هزار میلیارد تومانی دولت به صندوق بیمه بیکاری برای حمایت از کارگران بیکار شده و تعمیم نرخ بیکاری ۱۰ درصد سایر کشورها در نتیجه ویروس کرونا، ۵۰۰ هزار بیکار جدید خواهیم داشت آشفستگی بازارهای مالی جهان، افت شدید تقاضا و تولید، کاهش قیمت جهانی بسیاری از کالاها به‌خصوص محصولات فلزی، پتروشیمی و معدنی که عمده تولیدکنندگان آن در بورس هستند خبر از کاهش تقاضا در بازارهای داخلی و خارجی، کاهش فروش، کاهش قیمت و کاهش سودآوری برای آن‌ها دارد. از طرف دیگر کاهش قیمت مواد اولیه ممکن است برای تولید کنندگان فرصتی باشد جهت افزایش سود و فروش بیشتر با قیمت‌های پایین‌تر اما این موضوع با مدیریت موجودی مواد اولیه گران از سنوات پیشین و جایگزینی آن با مواد اولیه ارزان‌تر ملازمه دارد. همچنین جریان نقدینگی نیز بسیار حائز اهمیت است چرا که در صورت بروز بحران نقدینگی در کشور، فروش و ادامه فعالیت کسب و کارها تنها با هوشمندی امکان پذیر خواهد بود. صادرکنندگان و واردکنندگان نیز ماه‌های آینده با چالش‌های زیادی مواجه خواهند بود. (چلونگر، ۱۳۹۹: ۱) اقتصاد غیررسمی جهان با نیروی‌کاری معادل با ۲ میلیارد نفر، بخش قابل‌توجهی از اقتصاد جهانی و تولید ناخالص داخلی کشورها را به خود اختصاص می‌دهد. علی‌رغم اهمیت به‌سزای این بخش در اقتصاد جهانی، این افراد از بسیاری از حقوق نیروی‌کار رسمی محروم هستند و بحران کرونا این محرومیت‌ها را بیش از پیش تأثیرگذار ساخته است. افرادی چون خرده‌فروش‌ها و دست‌فروش‌ها، کارگران ساختمانی و حمل و نقل، خدمت‌کاران خانگی، برخی از کارکنان بخش‌های اسکان و تغذیه، تولیدات صنعتی و هنر، تفریح و سرگرمی، در دوران بحران کرونا، بیش از پیش به حمایت اجتماعی نیاز دارند (گزارش کرونا، نیروی کار و حمایت اجتماعی (ترجمه جمعی از پژوهش‌گران علوم اجتماعی)، ۲۰۲۰: ۲) حدود ۷ میلیون نفر از شاغلین ایرانی در بخش غیررسمی مشغول به کارند. نتایج تحقیقات همچنین نشان می‌دهد که زنان، روستاییان، کسانی که تحصیلات دانشگاهی ندارند و ساکنین مناطق محروم سهم بزرگ‌تری از اشتغال غیررسمی دارند. (گرچی‌پور و همکاران، ۱۳۹۸: ۳) این گروه گسترده به‌ناچار قرنطینه و پروتکل‌های بهداشتی را نقض می‌کنند چون که می‌بینند به‌خاطر بی‌غذا ماندن خانواده‌شان مجبورند کار کنند. بسیاری از این افراد مشمول هیچ‌یک از طرح‌های معیشتی دولت نیستند، این افراد برای حل مشکلات معیشتی خود مجبورند هرروز از خانه‌های خود بیرون بروند. (یارمحمدی، ۱۳۹۹: ۱) در مجموع، در مورد اقتصاد، در دهه‌ی پیشرفت و عدالت، نمره‌ی مطلوبی درباب عدالت به دست نیاورده‌ایم. این واقعیت ناخواسته باید همه را به تلاش فکری و عملی در باب معیشت طبقات ضعیف، به مثابه‌ی اولویت، وادار سازد. (آیت‌الله‌خامنه‌ای(ر)، ۱۳۹۹: ۱)

**۳- بحران فراگیر «تعطیلی تجمعات و مراکز مذهبی و فرهنگی دنیا»:** با بسته شدن مراکز فرهنگی و مذهبی دنیا بسیاری از مناسک و شعائر دینی، ناخواسته به تعطیلی گرایید. در شرایط سخت روحی که نیاز به معنویت بیشتر از گذشته حس می‌شود زیست اجتماعی از معنویت تهی شده و هرج‌ومرج بر

فکر و زندگی گروهی حاکم گردید. این رویه نادرست سبک زندگی پسا کرونا را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد. تأثیر بحران فراگیر «تعطیلی مراکز تفریحی، گردشگری، پارک‌ها، سینماها، سالن‌های پذیرایی، سفرهای داخلی و خارجی و غیر آن‌ها» نیز غیرقابل انکار است. در دوران مبارزه با این ویروس مردم به منظور تأمین بهداشت و جلوگیری از شیوع بیماری موارد تفریحی را تعطیل نمودند بدون این‌که با تغییر سبک زندگی، جایگزین مناسبی برای آن‌ها پیش‌بینی شود. این یک‌جانبه‌نگری در طولانی‌مدت آسیب‌هایی بر کیفیت زندگی وارد می‌نماید که جنبه جهانی دارد. در این دوره کشورهای توسعه‌یافته که مدعی توسعه همه‌جانبه هستند نیز در تأمین نیازهای فرهنگی و معنوی مردم‌شان دچار مشکل شده‌اند. مدیر اجرایی شورای فرهنگی آلمان، با اعلام این‌که زیرساخت‌های فرهنگی این کشور در معرض خطر نابودی قرار گرفته است، از دولت برای کمک به اهالی فرهنگ و هنر تقاضای کمک نمود. (تسیمرمن، ۱۳۹۹: ۱)

یافته‌ها و مطالعاتی که روی مردم عادی انجام شده نشان می‌دهد که راهکارهایی مانند قرنطینه بلندمدت، در خلق پیامدهای آسیب‌زای روان‌شناختی مانند سردرگمی و عصبانیت، ناامیدی، فرسودگی و ناراحتی از شکست‌های مالی، وحشت‌زدگی، اضطراب، افسردگی و ترس اثرگذار بوده و تمام گروه‌ها را درگیر کرده است. نگرانی از بیماری خود و اطرافیان و مشکلات مادی و معیشتی را مهم‌ترین عوامل بروز اضطراب دانسته‌اند. همچنین تأثیرات قرنطینه بر سلامت روان نیز که اخیراً صورت گرفته حاکی از آن است که طولانی شدن قرنطینه و عدم کنترل و درمان این اختلالات شایع، منجر به روند افزایشی مبتلایان و سواس و افسردگی، اختلال سوء مصرف مواد، استرس پس از سانحه، سواس و اختلالات خوردن از شایع‌ترین اختلالات در بین مردم چین گزارش شد که آنها تأثیرات تنهایی و انزوای اجتماعی ناشی از این دوران را عامل بروز افسردگی اعلام کردند. (درتاج، ۱۳۹۹: ۲) اضطراب فراگیر ناشی از بحران کرونا بسیار بیشتر از میانگین این متغیر در حالت طبیعی بود و این اضطراب فراگیر به شدت با سطح پرخاشگری افراد رابطه مثبت و با کیفیت رابطه خانواده و نگرش مثبت به آینده رابطه منفی داشت. همچنین افرادی که سطح سلامت معنوی بالایی داشته‌اند نیز توانسته بودند تا حد زیادی اثرات اضطراب فراگیر بر نگرش مثبت خود نسبت به آینده و کیفیت رابطه با خانواده را کاهش دهند. سلامت معنوی می‌تواند به عنوان یک عامل اساسی در تعدیل اثرات اضطراب فراگیر حاصل از بحران کرونا، باید به عنوان سنگ بنایی جهت حفظ تندرستی افراد مورد استفاده قرار گیرد. (شیوندی، حسونند، ۱۳۹۹: ۲) به کاربرد سبک‌های مقابله‌ای مانند سازگاری، اعمال نوع‌دوستانه، رشد حمایت گروهی، رشد تحت فشار مانند افزایش محبت و قدردانی، گسترش مسئولیت‌پذیری حرفه‌ای و خوداندیشی و وقوع احساسات مثبت همزمان اشاره کرد. درمان‌های کلینیکی مانند شناخت درمانی و تنظیم هیجانی توسط روان‌شناسان نیز به صورت حضوری یا تلفنی می‌تواند کمکی مهم در جهت کمک به مردم به منظور تسلط بر وضعیت روانی باشد. فارغ از درمان‌های کلینیکی، در ایام پس از کرونا باید با تمرکز بر عوامل مهمی مانند تقویت جو عاطفی خانواده و حمایت خانوادگی، بر کاهش اثرات و آسیب‌های روانی با استفاده از پتانسیل خانواده تمرکز کرد. البته زمینه‌سازی برای گسترش رویکردهای مبتنی بر سلامت



معنوی و یاددهی روش‌های آرام‌سازی و شایستگی هیجانی، راهکارهای خوددرمانی اضطراب در محیط خانه، به نوعی ابزاری خودآموزی در اختیار افراد قرار داد تا بر وضعیت روانی خود تسلط یابند به سبب عدم آشنایی مردم برای رویارویی مثبت با بحران‌های روان‌شناختی، سبک گریز از مشکل و سبک رویارویی همراه با عصبیت بیشترین تاثیر را بر اضطراب در افراد در بحبوحه کرونا دارد. این در حالی بوده که سبک‌های مثبت مانند حل مسئله و جستجوگری حمایت اجتماعی تأثیری بر اضطراب نداشته است. این مسئله نشان می‌دهد که باید برنامه‌ای تدوین شود تا افراد از همان دوره ابتدایی با انواع روش‌های مقابله‌ای مثبت مانند حل مسئله و جستجوگری آشنا شوند و این راهبردها را در خود تمرین کنند. عادات غذایی، بهداشتی و خواب تغییر کرده است، ارتباطات اجتماعی از بین رفته، سفرها، تفریحات و حتی ساده‌ترین سرگرمی‌ها لغو شده، خرید خانه، نظارت ما بر یکدیگر و بسیاری موارد دیگر به طور ناگهانی دستخوش تغییرات شده‌اند که همه این‌ها ما را به تبعیت از سبک زندگی جدید وادار کرده است. برخی محققان پیش‌بینی کرده‌اند که احتمالاً با طولانی شدن این دوران، این نوع سبک زندگی در بسیاری از مردم دنیا به یک عادت تبدیل خواهد شد. بسیاری از عاداتی که در این دوران توصیه شده و درس‌هایی که این دوران به ما داده را می‌توان حفظ کرد؛ از جمله استفاده پیشرفته‌تر و انعطاف‌پذیر از فناوری تا قدردانی دوباره از فضای بیرون و سایر لذت‌های ساده زندگی هستند مبارزه با چنین ویروسی که سلامت جسمی و روحی هر انسانی را به خطر انداخته، نوعی اعتماد به نفسی جمعی در همه ما ایجاد کرده است و مطمئناً ما انسان‌هایی قوی‌تر از قبل خواهیم بود. پس بهتر است، نه سبک زندگی قبل از کرونا را داشته باشیم و نه سبک زندگی دوران کرونا را ادامه دهیم، بلکه با استفاده از تجربیات مثبت و منفی ارزشمندی که در این دوران کسب کرده‌ایم، بهترین سبک زندگی را در دوران پساکرونا برای خود بسازیم. (درتاج، ۱۳۹۹: ۲)

**۴- بحران فراگیر «تسلط بیشتر فضای مجازی بر وقت، سرمایه و سبک زندگی»:** ذهنیت افراد با مکالمه و گفت‌گو شکل می‌گیرد. یکی از مکالمه‌ها و گفت‌وگوهای رایج فعلی شبکه‌های اجتماعی ارائه گفت‌گوهایی خاص با ترویج سبک زندگی بی‌قید و بند در گفتار یا روابط است. اکنون در جامعه ما جای گفت‌گوهای مثبت که به رشد شخصیتی نسل جدید کمک کنند خالی است در دوران تعطیلی مراکز مذهبی و فرهنگی و رونق فضای مجازی این خلاء بیشتر احساس می‌شود. هنگامی که میدان از رقیب خالی باشد گفت‌گوهای منفی جذاب خواهند بود. افراد در سنین نوجوانی علاقه خاصی به گفتمان‌ها و مکالمه‌هایی با موضوع غیراخلاقی اعم از شوخی، آهنگ و یا هر چیز دیگری که برخی اکنون درحال به نمایش گذاشتن آن هستند، دارند. ذهنیت افراد با چنین گفت‌گوهایی ساخته شود؛ بدنال این نوع ذهنیت فحاشی امر ساده‌ایی خواهد بود، احترام به بزرگترها معنا نخواهد داشت و به راحتی افراد می‌توانند با یکدیگر شوخی‌های زشت داشته باشند. در اولین برخورد با سبک زندگی چنین افرادی مشاهده می‌کنیم که هیچ‌گونه چارچوبی برای شخصیت آن‌ها وجود ندارد و همه می‌توانند به یکدیگر توهین و فحاشی کنند. این سبک زندگی در خانواده نیز آسیب‌هایی دارد و به پایه‌های خانواده به‌عنوان نهادی که سلامت آن، سلامت جامعه را تأمین می‌کند، آسیب می‌زند. اصلی‌ترین مشکل و آسیب آن

نیز تغییر نوع نگرش در زندگی و در خانواده است و با این نگرش غلط، خانواده دوام ندارد. در نهاد پایدار خانواده وفاداری، متعهد بودن، رعایت چارچوب‌های اخلاقی و آداب گفت‌وگو اصول حداقلی است اما گفت‌وگوهای رایج در فضای مجازی به هیچکدام از این اصول نخواهد رسید. اگر گفت‌گو سازنده رایج می‌شد و آنقدر تکرار می‌گردید تا ذهنیت افراد را شکل دهند هیچ‌وقت نوجوانان و جوانان ما در فضای مجازی مسموم شرکت نمی‌کردند. به نظر می‌رسد بایستی مرجع‌هایی مثبت برای ذهنیت‌سازی و ترویج سبک زندگی با استفاده از ابزارهای جذاب و جدید داشته باشیم وگرنه شکست خواهیم خورد و در دنیای مدرنی که به سبب الزامات دوران مقابله با کرونا رایج شده است، راهکارهای قدیمی و سنتی برای غلبه کردن بر ذهنیت افراد پاسخگو نیست. این حقیقت غیرقابل انکار است که بسیاری از امور حسن و قبح ذاتی دارند و جوانان در عصر مدرنیته نیز این امور را به‌عنوان ارزش و یا ضد ارزش اخلاقی پایدار می‌شناسند افعالی مانند وفاداری، احترام، گذشت، عفت کلام؛ ارزش اخلاقی و خیانت، فحاشی، بی‌احترامی و اموری از این دست ضد ارزش هستند و کم‌کاری جامعه خوبان در برخی موارد سبک زندگی نسل جوان را وارونه کرده است. (حاتمی، ۱۳۹۹: ۱)

### ج: مفاهیم اساسی در سبک زندگی نوین (مبارزه با ویروس همه گیر کرونا)

۱-بحران‌های بزرگ قرن حاضر: در سال‌های آینده بحران‌های بزرگی در راه می‌باشد. بیش از یک دهه است که گفتمان‌های بین‌المللی برای کاهش اثرات بحران‌ها بر افزایش فقر، بر گسترش چتر حمایت اجتماعی و لزوم توانمندسازی جوامع محلی تأکید دارند. (ILO, 2012:p.2)، کنفرانس جهانی کاهش بلایای طبیعی از ۱۸ تا ۲۲ ژانویه ۲۰۰۵ در کوبه، هایگو، ژاپن برگزار شد و چارچوب ساخت تاب‌آوری ملل و جوامع در برابر فاجعه را تصویب کرد. این کنفرانس فرصتی بی نظیر برای ترویج یک رویکرد استراتژیک و منظم برای کاهش آسیب‌پذیری‌ها و خطرات ناشی از آن فراهم کرده است این امر بر لزوم ارائه راه‌های مشخص برای ایجاد مقاومت ملل و جوامع در برابر فاجعه تأکید می‌کند. با توجه به شیوع فزاینده بلایای طبیعی در مقیاس بزرگ، پیشرفت اجرای چارچوب اقدام هایگو<sup>۱</sup> بسیار متنوع و پر قدرت بوده است. (انیا، ۲۰۱۳: ۲۱۴) در سومین کنگره جهانی سازمان ملل متحد در مورد کاهش خطر بلایای طبیعی، که در مارس سال ۲۰۱۵ در ژاپن برگزار شد، در مورد چارچوب جدیدی برای راهنمایی، سیاست‌ها و اقدامات کاهش خطر برای ۱۵ سال آینده توافق گردید (سازمان ملل متحد، بیانیه هایگو، ۲۰۰۷: ۲) در بلایای طبیعی طی سال‌های ۲۰۰۵-۲۰۱۵ "بیش از ۷۰۰ هزار نفر جان باختند، حدود ۱/۴ میلیون نفر زخمی و تقریباً ۲۳ میلیون نفر بی خانمان شدند. به‌طور کلی، بیش از ۱/۵ میلیارد نفر از طرق مختلف تحت تأثیر فاجعه قرار گرفتند. اولویت‌های مقابله با این روند عبارتند از: (۱) درک مناسب از خطر ناشی از فاجعه. (۲) تقویت مدیریت ریسک در برابر بحران برای مدیریت خطر در برابر بلایای طبیعی. (۳) سرمایه‌گذاری در کاهش خطر بروز بلایا برای تاب‌آوری و (۴) افزایش آمادگی در برابر بلایا برای واکنش مؤثر و همچنین "بهتر ساختن" در بازیابی، توانبخشی و بازسازی. (زیا، ۲۰۱۵: ۱۹۰) هایگو توصیه‌های

<sup>1</sup> Hyogo (HFA)

خاصی را در مورد اجرای یک رویکرد عملی و محور مردم محور برای پشتیبانی و درگیر کردن کودکان در کاهش خطر در برابر بلایای طبیعی و ایجاد مقاومت ارائه می دهد. این دانش سطح بالایی را در مورد موضوع و همچنین پیوندهایی به منابع متعدد فراهم می کند که می توانند اطلاعات عمیق تری را ارائه دهند. (سازمان ملل متحد، راهنمای اقدام جهانی...، ۲۰۲۰: ۵) اهداف توسعه پایدار یک فراخوان جهانی برای اقدام به منظور پایان دادن به فقر، محافظت از سیاره زمین و بهبود زندگی و چشم اندازهای همه، در همه جا است. ۱۷ هدف برای توسعه پایدار در سال ۲۰۱۵ توسط همه کشورهای عضو سازمان ملل به تصویب رسید، به عنوان بخشی از برنامه سازمان ملل برای توسعه پایدار که برنامه ای ۱۵ ساله برای دستیابی به اهداف ارائه داده است. دستور کار یونسکو برای توسعه پایدار تمرکز گفتمان بین المللی بر لزوم گسترش حمایت اجتماعی و تاب آوری اجتماعی بوده است. (سازمان ملل همان: ۸) بحران ها گروه های بزرگ جمعیتی را وادار به جابه جایی می کند: بین سالهای ۲۰۰۸ و ۲۰۱۸ نزدیک به ۲۵۶ میلیون نفر در سرتاسر جهان مجبور شده اند در اثر بلایای طبیعی محل زندگیشان را ترک کنند. این میزان سه برابر شمار کسانی است که در اثر جنگ و نزاع مجبور به مهاجرت شده اند. در سال ۲۰۱۹ شمار کسانی که در اثر جنگ، ناآرامی و تهدید مجبور به ترک محل زندگیشان شدند به ۶۸ میلیون نفر در سراسر جهان رسید که بالا ترین رقم از جنگ جهانی دوم تا کنون است. با توجه به این که قرن حاضر مملو از بحران های ساختاری و فجایع پیش بینی ناپذیر است، تنها با گسترش پوشش و کفایت سیاست های رفاهی، به خصوص در حمایت از نسل جوان، می توان به جوامع مصونیت بخشید. (سازمان بین المللی کار، گزارش کرونا، ۲۰۲۰: ۲) در اثر بحران کرونا، تولید ناخالص داخلی در سطح جهان شدیدترین رکود در سالهای پس از جنگ جهانی دوم و دو برابر رکود بزرگ در سال ۲۰۰۹ تاب آوری عاملی است که به افراد در مواجهه و سازگاری با شرایط سخت و استرس زای زندگی کمک می کند و آنها را در برابر اختلالات روانی و مشکلات زندگی محافظت می کند. احساس هدفمندی و نگرش مذهبی از جمله عوامل حمایتی در تاب آوری هستند. یکی از عوامل حمایتی که می تواند در افزایش تاب آوری و مقاومت در برابر فشارهای روانی، افسردگی و اضطراب فرد را مقاوم کند مذهب، معنویت و هوش معنوی است. (دلور و باقری، ۱۳۹۲: ۳۲) نتیجه ی منطقی و طبیعی «فلسفه ی حاکم بر تمدن غربی» شکست اخلاق عمومی در مواجهه با کروناست. «انقلاب اسلامی بشریت را به عصر جدیدی وارد کرده و عصر جدید، عصر امام خمینی (ره) است، امام جهان را وارد عصر جدیدی کرد، آنچه در فضای کرونا و پسا کرونا رخ می دهد در امتداد همین عصر جدید و پیمودن پیچ تاریخی و ناهنجاری های حاکم بر تمدن غرب قابل تحلیل است. نشانی این دوران عبارت است از توجه به خدای متعال و استمداد از قدرت لایزال الهی و تکیه به وحی و این که بشریت از مکاتب و ایدئولوژی های مادی عبور کرده است و دیگر برای او جاذبه ای ندارند. در سبک زندگی نوین برای دین، رسالت نظام سازی و تمدن سازی و جامعه سازی و انسان سازی و مانند اینها تعریف گردید؛ مردم نگاهشان به دین بکلی متحول شد. (آیت الله خامنه ای (ت) ۱۳۹۹: ۲)

۲- تبیین درماندگی بشر و احساس نیاز به احیای الگوی منتظر بودن در سبک زندگی نوین: در سبک زندگی نوین نخبگان و بسیاری از مردم آگاهانه متوجه احساس نیاز به انتظار می‌شوند، احساس نیاز به انتظار یک منجی، به دست قدرت الهی، به امام معصوم (ع)، به هدایت الهی. امروز بعد از آنکه بشریت مکاتب گوناگون فکری را تجربه کرده ولی احساس آسایش نمی‌کند؛ بشر با این همه پیشرفتهای علمی حیرت‌آور احساس خوشبختی نمی‌کند؛ بشریت دچار فقر، بیماری، فحشا و گناه، سوءاستفاده‌ی قدرت‌ها از علم، بی‌عدالتی و شکاف طبقاتی بسیار وسیع است؛ این‌ها موجب شده است که انسان‌ها در همه دنیا احساس خستگی نموده و به دنبال یک دست نجات‌بخش باشند. میلیاردها انسان در دنیا با وجود آسایش ولی آرامش ندارند؛ بشر دچار نگرانی است، دچار اضطراب است و این پیشرفت‌ها نتوانسته است به بشر خوشبختی ببخشد. انتظار ناظر به همه‌ی مشکلات گوناگون زندگی انسان است که نیابستی مایوس شود؛ باید انتظار فرج داشته باشد؛ باید بداند که فرج خواهد آمد. خود انتظار فرج، یک نوع فرج است. منتظر در هیچ حادثه‌ای از حوادث زندگی دچار یأس و ناامیدی نمی‌شوند و همیشه در همه حال انتظار فرج دارند. در سبک زندگی نوین در نوع انتظارات و خواسته‌های مردم متحول شده و از امور حقیر، کوچک، محلی و محدود به امور اساسی، بزرگ، انسانی، و جهانی تبدیل می‌شود. مسائل کوچک فراموش شده و مصلحت نظام، منافع عمومی و منافع ملی مطرح می‌شود. (آیت‌الله‌خامنه‌ای (ت) ۱۳۹۹: ۵) در این سبک زندگی بایستی احساس نیاز به انتظار فراتر از نیازمندی‌های معمولی زنده شود، منتظر یعنی امیدوار، انتظار یعنی اعتقاد به این‌که یک آینده‌ی قطعی‌ای وجود دارد؛ صرف نیاز نیست؛ انتظار، سازنده است. انتظار همراه با امید به فرج موجب تحرک می‌گردد. انتظار به معنای آماده شدن است، به معنای اقدام کردن است؛ به معنای امید به عاقبتی دست‌یافتنی که بایستی برای آن تلاش کرد. انتظار فرج غیر از بی‌صبری و مدت معین کردن است. (آیت‌الله‌خامنه‌ای، (ب) ۱۳۹۹: ۱)

۳- مفهوم انتظار فرج برای آسایش و خوشبختی: انتظار فرج، هم شامل فرج نهایی (ظهور حضرت (عج) هم شامل فرج بعد از حوادث دشوار و حوادث همه‌گیر می‌گردد حوادثی مثل بحران فراگیر «ترس از مرگ» که خیلی‌ها را مایوس می‌کند، بعضی‌ها را وادار به خودکشی می‌کند، اما وقتی که انتظار فرج وجود دارد، انسان می‌داند که این حادثه بلاشک تمام خواهد شد. انتظار فرج در مشکلات فعلی، گامی است در جهت تحقق فرج نهایی و مؤثر در نزدیکی ظهور. (آیت‌الله‌خامنه‌ای، (ز) ۱۳۷۹: ۴) از ویژگی‌های اساسی انسان منتظر پویایی و فعالیت جهادی و رشد مداوم است چنین فردی به وضعیت موجود قانع نیست. (آیت‌الله‌خامنه‌ای، (د) ۱۳۹۰: ۲) مقدمه ضروری برای انتظار، حرکت و عمل منتظر برای مقابله با حوادث دشوار فعلی و کسب آمادگی‌های لازم برای فرج نهایی است. (آیت‌الله‌خامنه‌ای، (ج) ۱۳۷۴: ۱) تحقق سبک نوین زندگی از جمله این آمادگی‌ها است که شامل مواردی از این قبیل می‌باشد. (۱) آمادگی عقلی و فهم بشر نسبت به معنای عدل. (آیت‌الله‌خامنه‌ای، (ه) ۱۳۶۵: ۲) آمادگی معنوی، ایمانی و اخلاقی، و پیوند قلبی با امام زمان (عج) با اصلاح نفس (۳) پیوند دینی و عاطفی با مؤمنین (۴) آمادگی برای مبارزه و رویارویی با زورگویان (۵) آمادگی جسمی (۶) تقویت عزم و اراده (۷) تقویت بصیرت (۸) تقویت معرفت عمومی (۹) ایجاد اصلاح عمومی (۱۰) ایجاد رفاه عمومی (۱۱) ایجاد امنیت

عمومی و تلاش به قدر توان برای برطرف کردن هر نقص و کمبودی که در جامعه وجود دارد. (ابراهیمی، قاسمی، ۱۳۹۹: ۱) به‌طور خلاصه شخص منتظر به وضعیت موجود قانع نیست و بدنبال زندگی بهتر است.

**F- هویت‌بخشی به مردم با توجه به جنبه عبادی زندگی:** چنانچه ملت‌ها هویت و داشته‌های معنوی خودشان را از دست بدهند، دچار مرگ تمدنی شده‌اند. (آیت‌الله‌خامنه‌ای(ت) ۱۳۹۹: ۱) برای گذر از بحران‌ها اعتماد به نفس و مطمئن بودن از خود و هویت خودی الزامی است و این امر از طریق تقویت ارتباط با خدا و گسترش فضایل اخلاقی ممکن است. هویت حقیقی جامعه، هویت اخلاقی آن است. (آیت‌الله‌خامنه‌ای،(ط) ۱۳۸۳: ۲) پس از گذر از شرایط بحرانی توجه به معنویت بیشتر می‌شود. افرادی که با حوادث آسیب‌زا روبه‌رو می‌شوند در ابتدا هیجانات گوناگون را نشان می‌دهند که می‌تواند زمینه تغییرات اساسی و تحول در زندگی باشد و پس از گذشت زمان و پردازش آنچه رخ داده است تحولاتی را در ابعاد گوناگون زندگی خود تجربه می‌کنند که با مدیریت مناسب می‌توان سبک زندگی مناسب را برای آن‌ها پیشنهاد نمود. با توجه به این‌که در زندگی انسان‌ها همواره احتمال رویارویی با حوادث آسیب‌زا مشابه بیماری کرونا وجود دارد، تبیین فرایند رشد اخلاقی پس از سانحه و دیدگاه افراد و گروه‌های نجات‌یافته در حوادث مشابه می‌تواند زمینه‌ای برای ایجاد برنامه‌های درمانی یا توان‌بخشی برای کمک به آسیب‌دیدگان باشد. (عسکری و نقوی، ۱۳۹۸: ۱) برای گذر از بحران پس از سانحه بایستی به رشد معنویت و آرامش روانی که ناشی از انتظار فرج است توجه نمود و این هدف با دعا، استغاثه و مناجات با پروردگار تحقق می‌یابد. درواقع ملت‌ها و دولت‌ها در بیماری همه‌گیر کرونا با امتحان الهی مواجه شدند. صحنه‌های جالب و شگفت‌انگیز مشارکت‌های مردمی نشان‌سربلندی ملت در این آزمون است، مردم به معنای واقعی کلمه نظم عمومی را در مواجهه‌ی با این حادثه پذیرفتند و در مقابل در این ابتلا غرب وحشی زنده شد. (آیت‌الله‌خامنه‌ای،(ب) ۱۳۹۹: ۲) محدودیت‌های ضد‌کروناپی در آلمان موجب بحث‌ها و اختلاف‌های شدیدی شده است. گروه‌های افراطی از یک طرف به اقدامات مشروع و قانونی معترضند و از طرف دیگر تئوری‌های توطئه و شعارهای نفرت‌انگیز علیه پناهندگان را اشاعه می‌دهند بحران کرونا ممکن است به جدایی و از هم گسیختگی جامعه آلمان منجر شود. (اشپاهن وزیر بهداشت آلمان، لایترباخ، ۱۳۹۹: ۱) سبک زندگی غربی بالطبع حریص‌تر از سبک شرقی است. تفاوت سبک زندگی اسلامی با سبک زندگی غربی در دست‌های مادری است که با چرخ خیاطی دستی‌اش دارد ماسک تولید می‌کند تا برادران و خواهرهایش احساس کمبود نکنند، همین مادرترتیب شده در خانه اسلامی آموخت که اول همسایه بعد خودت، موضوعی که در سبک زندگی غربی برایش این‌طور گفتند که اگر می‌خواهی قوی باشی پس همسایه‌ات را ضعیف کن. در سبک زندگی غربی برادر به خواهرش گفت: «اگر لقمه‌ام را به تو بدهم در برابرش چه دریافت خواهم کرد؟» موضوعی که در فیلم‌های فول‌اچدی هالیوود هم تو ذوق انسانیت می‌زند از این طرز فکر مادی، انگار زندگی معامله است. تفاوت ایران با غرب در جوانی است که به جای حمله به همسایه‌اش برای جمع‌آوری آذوقه برای زمان قحطی، هرشب دور از خانواده، سمپاش بیست کیلویی را روی دوشش، عکس حاج قاسم را روی سینه‌اش می‌گذارد و می‌رود تا گندزدایی کند، تفاوت ایران با غرب در روح حماسه و ایثار است. معلوم است؛ غرب

مادیگرا، غرب بی‌خدا همین می‌شود؛ کسی چه می‌داند جهاد یعنی چه؟ کسی چه می‌داند کمک بی‌معامله و ایثار یعنی چه؟ تمدن وحشی غرب چه می‌داند احترام بزرگ‌تر یعنی چه؟ بالای هشتاد سال در تمدن غرب یعنی قرضه‌ای که دارد جان می‌کند و مثل انگل از دولت می‌خورد و هزینه ایجاد می‌کند، همین موی سپید در تمدن اسلام، بین فرزندان مثل نبی را دارد بین قومش. سندروم داون میدانی چیست؟ تمدن و آیین ما به ما یاد داده که سندروم داون کلید بهشت است، پس خیلی بدرد می‌خورد؟ نه؟ من به او خدمت می‌کنم و روی چشمم جای دارد و او بهشت مرا تضمین می‌کند در غرب چه می‌شود؟ یک تکه آشغال که پای نحسش را به دنیا گذاشته و نگهداری از او فقط هزینه سرسام‌آور برای دولت و حاکمیت دارد. در اندیشه رایج مادی‌گرایی چه خوب شد کرونا آمد، نه؟ در نگاه تمدنی غرب ما می‌توانیم سریع کاری کنیم که عقب مانده‌ها و پیرها و انگل‌ها بمیرند تا بهتر رشد کنیم. در نگاه اسلام تازه در جهاد باز شده؛ بشتابید که خدا ما را خیلی دوست دارد بچه‌ها بیاید با موتورهایمان برای پیرمردها و پیرزن‌ها که احترامشان واجب است و بیشتر در معرض کرونا هستند برویم و خریدهایشان را انجام دهیم تا کمتر بیرون بروند و به‌مشکل نخورند. کشورهای غربی به دلایل مختلف که مهم‌ترین آنها ساختارهای سیاسی، اقتصادی و اجتماعی کشور و سالمندی بود، تسلیم‌پذیری بیشتر داشتند. آنها با علم و کاربران علمی بیشتر نتوانسته‌اند نقاط ضعف سالمندی را جبران کنند و در مقابل آن درمانده‌اند و گاهی به اقدام‌های غیراخلاقی متوسل شده‌اند، این درحالی‌است که کشورهای غربی با تکنیک‌های موثر مهاجرپذیری توانسته‌اند گروه مولد و نیروی کار خود را تأمین کنند، اما ملاحظه کردیم که همین گروه مولد و کارا نتوانست با هجمه بیماری در جمعیت سالمند مقابله کند و درمانده از ارائه خدمات شایسته شدند. نگاه مصداقی به این مولفه روشن نشان می‌دهد که حتی با ثروت بالا و توانمندی علمی نتوانستند از عهده پاسخگویی به نیازهای سلامت سالمندان برآیند، سالمندان در بخش سلامت بطور کلی ۵-۱۰ برابر میانسالان و جوانان نیازهای سلامتی دارند. نیازهای حیاتی، روانی، اجتماعی، اقتصادی که باید توسط گروه‌های مولد جوان تأمین شود. (اکبری، ۱۳۹۹: ۱) با توجه به حاکمیت چنین فرهنگی، سالمندان و افراد دارای سابقه بیماری در ایتالیا ۶۹٪ از قربانیان کرونا بودند (هوگس، ۲۰۲۰: ۱)

در سبک نوین زندگی با تحوّل در نگاه به دین و مسائل دینی همه اقدامات جنبه عبادی دارد و پافشاری بر تعبّد با نگاه نوگرایانه به مسائل همراه است. (آیت‌الله‌خامنه‌ای(ت)، ۱۳۹۹: ۱) برخی اقدامات انجام شده در مقابله با کرونا تاثیرات مثبت و منفی فراوانی بر اخلاق و سبک زندگی افراد جامعه داشته است. هر چیزی که کمک کند به سلامت جامعه و عدم شیوع این بیماری، یک حسنه است؛ در نقطه‌ی مقابل هر چیزی که کمک کند به شیوع این بیماری، یک سیئه است. (آیت‌الله‌خامنه‌ای(س)، ۱۳۹۸: ۱) توحید کامل شرط موفقیت در این مبارزه است. ویروس کووید ۱۹، همانند همه بیماری‌ها، امتحانی الهی است؛ که خوبان با اعمال شایسته خود غربال شده و رشد می‌یابند و درمقابل بدان با افزودن بر بدی‌ها و گناهان‌شان از رتبه انسانی سقوط می‌کنند. این حوادث برای انسانهای موحد موجب تنبه و توجه به ناتوانایی‌های ذاتی اش شده و آن‌ها را از غرور و غفلت بیرون آورده و به‌سوی خدا می‌کشد تا از او کمک بخواهند. هر چه امتحان‌های خداوند سخت‌تر می‌شود، کم‌کم افراد ناخالص جدا می‌شوند. همه‌ی

ابزارهای عالم وسایل الهی هستند، او مستبب الاسباب است؛ با این اسباب باید کار کنیم، از این اسباب استفاده کنیم، اما نتیجه و اثر را از خدای متعال بخواهیم. (آیت الله‌خامنه‌ای(ت) ۱۳۹۹: ۱)

تقویت معنویت الهی از طریق ارتباط با خداوند و دعای همگانی در این دوره ضروری است. قرآن دستور می‌دهد در مقابل حوادث گوناگون دست توکل به خدای متعال بلند کنیم و از او بخواهیم. خیلی امیدوار هستیم به خصوص به دل پاک و صاف جوانها، و عناصر مؤمن و متقی و پرهیزگار که اینها واقعاً می‌توانند با دعای خودشان، با توسلات و با طلب شفاعت و وساطت از ائمه‌ی اطهار (ع) بلاهای بزرگ را دفع کنند. (آیت الله‌خامنه‌ای(ت) ۱۳۹۹: ۱) تحریک غریزه‌های معنوی و فطرت و سرشت انسانی از راه درس اخلاق و تذکر و آماده کردن دلها، شیوه‌ی امام بزرگوار بود؛ از اینجا ایشان شروع کردند تا ایجاد تحول در سطح وسیع یک ملت. (آیت الله‌خامنه‌ای(ت) ۱۳۹۹: ۲)

**۵- قوی شدن همه جانبه در سبک نوین زندگی:** یکی از اصول سبک زندگی نوین از منظر حیات طیبه قوی شدن است. در مواجهه با ویروس کرونا توانمندی سرمایه انسانی و حفظ اکثریت جوان جامعه در کنار افزایش قوت در زمینه بهداشت و درمان بسیار حیاتی است. برای پیشگیری از شیوع بیشتر ویروس کرونا بایستی خدمات بهداشتی در قالب یک «قرارگاه بهداشتی و درمانی» سازماندهی شود و جوان‌های علاقه‌مند به کار و پای کار و پرامید و پرنیرو و پرانگیزه و پر استعداد و ابتکار فعالیت نمایند. (آیت الله‌خامنه‌ای(ت) ۱۳۹۹: ۱) به همین منظور جسم‌ها باید قوی باشد؛ باید سالم باشد؛ این با ورزش همگانی به دست می‌آید؛ (آیت الله‌خامنه‌ای(ن) ۱۳۹۳: ۱) تقویت عبادات فردی در سبک زندگی دوران انزوای قرنطینه ناشی از ویروس کرونا توصیه گردیده است. (آیت الله‌خامنه‌ای، (ف) ۱۳۹۸: ۱) همچنین توانایی اثرگذاری در عرصه فضای مجازی یکی از ابزارهای قدرت می‌باشد. احساس عمومی و عمیق عزت و قدرت بایستی تقویت و حس حقارت و احساس ناتوانی برطرف گردد. بار اصلی این موضوع بردوش جوانان است که خطرپذیر و خستگی‌ناپذیر، با ابتکار، صریح و امیدوار هستند. بر این اساس تقویت تشکلهای خودجوش جوانان از ارکان مهم سبک نوین زندگی است. مجموعه عظیم جوانانی که پایبند به مبانی دینی و فرهنگی جمهوری اسلامی هستند؛ این نشان‌دهنده برتری در جهاد فرهنگی است. این گروه‌ها بایستی در خودسازی در ابعاد فردی و جمعی تلاش نموده و برای قوی‌شدن مطالبه‌گر باشند. مطالبه‌گری مردمی و قاعده‌مند در سبک نوین زندگی به معنی اعتراض به نظام و اعطای فرصت سوء استفاده به دشمن نیست. در این سبک زندگی انتقاد محترمانه و به‌دور از پرخاش و بدگویی و در کنار پیشنهاد مطرح می‌شود. (آیت الله‌خامنه‌ای(ق) ۱۳۹۹: ۱) فرهنگ امامین انقلاب و سبک زندگی نوین ملت خمود و تسلیم را به ملت مطالبه‌گر تبدیل می‌نماید. این کار با حضور نیروهای جوان و با استفاده از فکر و روحیه‌ی جوان و از حالت اقدام و جسارت و حرکتی که جوان می‌کند امکان‌پذیر است. (آیت الله‌خامنه‌ای(ض) ، ۱۳۹۹: ۱) در حال حاضر، اقتصاد و فرهنگ در صدر فهرست اولویت‌های کشور است. براساس توصیه صاحب‌نظران راه درست برای این مقصود اصلاح خطوط اصلی اقتصاد ملی یعنی: اشتغال، تولید، ارزش پول ملی، تورم، اسراف و امثال آن است. (آیت الله‌خامنه‌ای(ر) ۱۳۹۹: ۱) اما به‌جای اقدام همه‌جانبه دولت بر بعد بحران سلامت عمومی تمرکز نموده است تا تمرکز بر بعد بحران اقتصادی

کرونا. (بت‌شکن، عبداللهی‌پور، ۱۳۹۹: ۱) در موارد مهمی تحوّل نداشتیم و در مواردی عقب‌گرد داشتیم، که این خیلی موضوع تأسفبار و ناپسند و غیر قابل قبول و برخلاف طبیعت انقلاب است. زنده ماندن انقلاب به این است که پی‌درپی نوآوری داشته باشد، تحوّل داشته باشد، پیشرفت داشته باشد؛ تحوّل یعنی به حال برتر؛ یعنی یک جهش، یک حرکت بزرگ؛ در زمینه‌های مختلف، ما به این احتیاج داشتیم؛ در بعضی از زمینه‌ها مطلقاً توانایی این را نداشتیم. بعد از رحلت امام این حرکت تحولی وجود داشته است، منتها آن مقداری که وجود داشته، کافی نیست. ما به دلایل گوناگون قادریم که در بخش‌های مختلف تمدنی کشور و تمدنی نظام، تحوّل ایجاد بکنیم. کل ملت به‌ویژه جوانان و نخبگان بایستی در فکر ایجاد تحول در بخش‌های مختلفی که نیاز هست باشند تحوّل به معنای این‌که به داشته‌هایمان اکتفا نمی‌کنیم، یک قدمی بالاتر، یک مرحله‌ای جلوتر را دنبال می‌کنیم. بنابراین تحوّل یعنی میل به شتاب گرفتن و سرعت داشتن در حرکت و جهش در حرکت و اجتناب از تاجر، اجتناب از پافشاری بر مشهورات غلط؛ معنای تحول اینها است. ثبات قدم در حرکت تحولی لازم است. افراد انقلابی و علاقه‌مند به نظام که پایه‌های فکری‌شان پایه‌های محکمی نبود و دارای پشتوانه‌های عقلانی محکم و استدلالی محکمی نبودند و از سنین جوانی عبور کردند، به فسیل‌هایی تبدیل شدند که انقلاب علیه آن‌ها بود. (آیت‌الله‌خامنه‌ای (ض)، ۱۳۹۹: ۱)

**۶- لزوم تغییر و تحول سبک کار در قرن حاضر:** ویروس کرونای جدید بسیاری از مردم جهان را خانه‌نشین کرده و چیزی بیش از یک‌چهارم جمعیت ۷ میلیارد و ۸۰۰ میلیون نفری کره زمین روزهای متمادی را در منزل گذرانده و به‌نوعی خود را قرنطینه کرده‌اند. در بسیاری از نقاط جهان مرزها بسته، فرودگاه‌ها، هتل‌ها و برخی مشاغل تعطیل و کلاس‌های درس مدارس و دانشگاه‌ها لغو شده است. با افزایش شدید استفاده از فناوری‌های جدید برای کار از راه دور و آموزش الکترونیکی، اکنون پیش‌بینی می‌شود که روش زندگی انسان‌ها دیگر هیچ‌وقت مثل گذشته نخواهد شد؛ حتی زمانی که بحران کرونا به‌پایان برسد. ملاقات‌های حضوری جای خود را به تماس‌های اینترنتی داده و جلسات اداری هم از پشت میزها به پشت رایانه‌ها و تلفن‌های هوشمند منتقل شده است. بسیاری از مشاغل توانسته‌اند با روش دورکاری، سر پا بمانند و کارهای‌شان را از طریق اینترنت پیش ببرند. کلاس‌های درس مدارس و دانشگاه‌ها نیز از طریق ارتباط‌های اینترنتی و به‌صورت آنلاین برپا شده است. این موضوع باوجود معایب بسیار مزایایی هم دارد. (ایسنا، ۱۳۹۹: ۲)

پس از پایان بحران، نمی‌توان انتظار بهبود نسبی را در وضعیت اشتغال به‌کار و به‌طور کلی شرایط رفاه خانواده‌ها، حداقل در برخی از مشاغل خاص درگیر با بحران داشت. (بت‌شکن و عبداللهی‌پور، ۱۳۹۹: ۳) سبک زندگی سالم با تغذیه، ورزش، استراحت و خواب مناسب در پیشگیری از ابتلا به بیماری موثر هستند. (نویدی، ۱۳۹۹: ۲) تغییر سبک کار نمونه‌ای از تبدیل تهدید به فرصت است. تشویق فضای دورکاری و فراهم کردن زیرساخت‌های آن، افزایش دسترسی به مرخصی استعلاجی، تدابیرایمنی و کاهش ساعات کار و اقدامات جبرانی و ایجاد مشاغل خوداشتغالی و مشارکت دادن افراد در امور



عام‌المنفعه در کاهش آلام ناشی از بیماری مؤثر است. تجارب گذشته از بیماری‌های همه‌گیر و بلایای طبیعی نشان داده است که سیاست‌های مبتنی بر تقویت مهارت و کارآفرینی اثرات بیکاری را کاهش خواهند داد و سرمایه‌گذاری اشتغال‌آفرین در بخش سلامت، آب، گندزدایی و زیرساخت‌ها و خدمات بهداشتی از جمله سریع‌ترین راه‌های ایجاد اشتغال در دوره‌های بحرانی می‌باشد. (سازمان بین‌المللی کار و کووید ۱۹، ۲۰۲۰:۲) مدیران بایستی مدام از خودشان بپرسند که چگونه می‌توانم به مردم کمک کنم تا در میان وزش باد شدید و امواج بزرگ، در قایق کوچک ما حرکت کنند و زنده بمانند؟ رهبران واقعی افرادی هستند که به ما کمک می‌کنند تا بر محدودیت‌های تنبلی و خودخواهی و ضعف و ترس خود غلبه کنیم و ما را در انجام کارهای بهتر و سخت‌تر از آنچه خودمان با اتکا به خویش می‌توانیم انجام دهیم، یاری می‌رسانند تغییر رفتار و هنجار دشوار است و می‌تواند کند باشد. اما رفتارهای مسئله‌آفرین مانند بی‌اعتنایی به ایزولاسیون یا خرید عصبی باید به تابو تبدیل شود. شکل‌گیری تابوها اغلب زمان‌بر است اما با اطلاع‌رسانی به مخاطره مؤثر تبدیل شود. پیام‌رسانی بایستی قلب و ارزش‌های مردم را هدف قرار دهد، نه منطق‌شان را. منطق ما در تخمین مخاطره ضعیف عمل می‌کند. پیامهایی مانند «در خانه بمانید تا انتقال بیماری کاهش یابد» باید تبدیل شود به «در خانه بمانید تا از عزیزانتان، والدیتان یا پدر بزرگ و مادر بزرگها «یا» کارکنان درمانی محافظت کنید». اطلاع‌رسانی مخاطره به قصد تغییر رفتار مردم، بایستی سخنگویانی را بسیج کند که مردم به آن‌ها گوش می‌دهند و روش‌هایی را به کار گیرد که احتمال تغییر رفتار را افزایش می‌دهد. (آندرس، ۲۰۲۰: ۲) جایزه مردم به صنعتگرانی که در بدترین شرایط کرونا دست از تولید به‌خاطر سلامت مردم نکشیدند خرید کالای ایرانی است، اگر مردم برای حمایت از صنعتگران کالای ایرانی بخرند چرخه تولید و اشتغال را حرکت داده و برای جلوگیری از بیکاری کارگران قدم برداشته‌اند. (بنامولایی، ۱۳۹۹: ۲)

### د: مراحل مواجهه با ویروس کرونا از منظر سبک زندگی نوین (حیات طیبه)

در شرایط بحران شیوع ویروس کرونا با الهام از مفاهیم و رویکرد «توانمندسازی افراد» و روش «انطباق تکرارشونده مسئله‌محور» شناسایی سبک زندگی نوین منطبق با دیدگاه حیات طیبه ضروری به نظر می‌رسد. شیوه جدید «پدیا» اجرای اقدامات عملی در ارتباط با سبک زندگی و در مقابله با مشکلات دشوار را تسهیل می‌کند. الگوی سبک زندگی نوین مبتنی بر فرهنگ انتظار برنامه‌ای کامل، جامع و همه‌جانبه ارائه می‌نماید. شیوع بی‌سابقه این بیماری و همه‌گیری آن در سراسر جهان بر اقتصاد و زندگی روزمره تأثیر زیادی گذاشته است. با اشتغال ناقص، بیکاری فزاینده و افزایش فقر تلاش بسیاری از انسان‌ها برای بقا یک واقعیت است، براین اساس سبک زندگی نوین بر رویه‌های حمایتی و اخلاق مواسات و همدلی تمرکز می‌یابد. گرچه بخش بزرگی از اجتماع در برابر هر بحرانی آسیب پذیرند اما در برابر بیماری‌های همه‌گیر به ویژه در زمینه «کووید ۱۹» آسیب‌پذیری آن‌ها و نارسایی سیستم‌های حمایت اجتماعی مضاعف شده است. این در حالی است که تحول در سبک زندگی فعلی و اتخاذ رویه‌های

اخلاقی و دوستانه در محیط خانواده و محیط کار و حمایت اجتماعی (همدلی مؤمنانه) به‌عنوان یک مسئولیت اجتماعی<sup>۱</sup> و عمومی و بخش مهمی از سبک زندگی نوین بسیار ضروری و مؤثر می‌باشد. (سازمان بین‌المللی کار-روشهای دوستانه و خانوادگی، ۲۰۲۰: ۲) مقابله با همه‌گیری این ویروس جدید علاوه بر بکارگیری شیوه‌های زیستی نوین با اخلاق جمعی نوین نیز ملازمه دارد. فائق آمدن بر این بیماری مستلزم آن است که هم به دانش پزشکی و هم به جنبه‌های رفتاری و اجتماعی این همه‌گیری توجه داشته باشیم. به‌منظور انسانی‌تر شدن روابط، گفتگوی اجتماعی سازنده و مداوم بین دولت‌ها و نهادهای عمومی با آحاد مردم (به‌خصوص گفتگو با کارگران، کارفرمایان و نمایندگان‌شان) تأثیر به‌سزایی در تمهید اقدامات مناسب در سطح جامعه دارد. (سازمان بین‌المللی کار-کووید ۱۹ و ...، ۲۰۲۰: ۲)

**۱- آمادگی برای دفاع بیولوژیک و رزمایش اقتدار و افزایش توان ملی:** بشر در قرن بیستم که عصر شکوفایی علم و فناوری بود انواع سلاح‌های کشتار جمعی از نوع هسته‌ای، شیمیایی و سایبری را تجربه کرد جنگ سایبری<sup>۲</sup>، جنگ الکترونیک<sup>۳</sup> و جنگ بیولوژیک<sup>۴</sup> و یا بیوتروریسم<sup>۵</sup> و سایبرتروریسم<sup>۶</sup> دستاورد دانش جدا از خداست که جهانیان را نگران و کره خاکی را به نابودی تهدید می‌کند. بیوتروریسم سفید از طریق ویروس کرونا به‌صورت تهدید فرامرزی<sup>۷</sup> افکار عمومی را متوجه خود نموده است. در پی برنامه‌های بیولوژیک آلمانی‌ها و ژاپنی‌ها در سال ۱۹۴۳ دولت آمریکا طرحی را که از سال ۱۹۴۱ شروع کرده بود با شدت بیش‌تری ادامه داد. آمریکا عامل میکروبی تب خوک را علیه مبارزین کوبا استفاده نمود. از اولین اقدامات بیوتروریسم در قرن حاضر، انتشار نامه‌های حاوی عامل مولد سیاه زخم در ۱۸ سپتامبر ۲۰۰۱ در آمریکا بود<sup>۸</sup>. گرچه با پیشرفت دانش نگرانی از بابت ایجاد بیماری‌های مسری کمتر شده اما امکان دستکاری ژنی عوامل بیماری‌زا، تولید سلاح‌های بیولوژیک را افزایش داده و احتمال ابتلا به بیماری‌های همه‌گیر را در آینده ممکن ساخته است. بر خلاف قانون مجازات اسلامی کشورمان که به صراحت اقدامات بیوتروریسم را جرم انگاری نموده است، در هیچ کدام از معاهدات و کنوانسیون‌های بین‌المللی مرتبط با بیوتروریسم مانند منع سلاح‌های کشتار جمعی به صراحت اعمال بیوتروریسم منع نشده است. (آقابابائیان، ۱۳۹۹: ۲) با این توصیف به‌طور طبیعی بایستی به آمریکا مشکوک بود و درحالی‌که خودشان دچار کمبودهای وحشت‌آوری هستند ادعای کمک آن‌ها جزو حرف‌های بسیار عجیب است و نمی‌توان به آن‌ها اعتمادی نمود. ممکن است به‌دنبال ماندگاری این ویروس باشند یا

1 social responsibility

2 Cyber warfare

3 Electronic Warfare

4 Biological warfare

5 Bioterrorism

6 Cyberbullying

7 Cross-border threats

8 Medical Bioterrorism

بررسی اثر آن در ایران. (آیت الله‌خامنه‌ای(ث) ۱۳۹۹: ۱) در تأیید پیش‌بینی رهبری دولت سوئیس رسماً اعلام کرد که علیرغم ادعاهای مطرح‌شده «هیچ مبادله‌ای با ایران از طریق کانال بشردوستانه اعلام آمریکا درباره کرونا صورت نگرفته است.» (کیهان، ۱۳۹۹: ۱)

با توجه به لزوم سازماندهی خدمات اجتماعی تقسیم وظائف و مأموریت‌های سازمان‌ها و بخش‌های مختلف ضروری است. مقابله با بحران‌ها و پیشگیری از شیوع بیشتر این بیماری با میزان اقتدار و توان سازمان‌ها و بخش‌های مختلف کشور مرتبط می‌باشد. (آیت الله‌خامنه‌ای(ث) ۱۳۹۹) به دلیل این‌که اقتصاد ایران سال‌هاست در شرایط تحریم قرار دارد، مردم و کسب‌وکارها توانایی انطباق سریع و خروج از شرایط وخیم را کسب کرده‌اند. حس وحدت در میان ایرانیان نیز قابل‌توجه است. پدیده‌ای که به بازسازی صدمات عمیق این بحران کمک خواهد کرد. همچنین براساس سبک زندگی نوین اصل وحدت در فرماندهی مبارزه با این بیماری مورد توجه قرار گرفت. دستور رهبری به نیروهای مسلح برای تشکیل قرارگاه بهداشتی و درمانی با فرماندهی واحد دولت و تأیید و حمایت مستمر از مجریان، تأکید بر نقش محوری متخصصان در مدیریت بحران بر این اساس می‌باشد. (آیت الله‌خامنه‌ای(ص)، ۱۳۹۸: ۱) به‌منظور برقراری اقتدار و افزایش توان ملی، گسترش جبهه‌ی انقلاب و پرهیز از طرد افراد به‌صرف اختلاف سلیقه در دستور کار قرار دارد. اما بایستی در مقابل ایجاد کنندگان تردید در مبانی و منکران پیشرفت کشور و تزئین کنندگان دشمن با صراحت و قوت ایستاد زیرا شبهه‌افکنی و ایجاد تردید ستون فقرات کار فرهنگی و اساس جنگ نرم دشمن است. (آیت الله‌خامنه‌ای(ق) ۱۳۹۹: ۱)

**۲- تمرکز روی توانایی‌های داخلی بجای گم‌شدن در موقعیت و پناه به بیگانگان:** گاهی انسان‌ها در مواجهه با بحران‌های مختلف دچار رعب و وحشت شده و کنترل خود را ازدست می‌دهند و در نقطه مقابل گاهی با بی‌تفاوتی موجب ورود خسارات جبران‌ناپذیر می‌شوند. حفظ خونسردی و غلبه بر نگرانی با تأکید بر توانایی‌های خودی بجای از خودبی‌خود شدن و پناه به بیگانگان ویژگی حیات طیبه در نگاه رهبری است. به‌نظر ایشان این بلا، بلای آنچنان بزرگی نیست، از این بلاها بزرگ‌تر هم وجود داشته و دارد. تجربه چهل‌ساله به ما نشان می‌دهد که کشور ظرفیت مقابله با مسائل و چالش‌ها را در هر سطحی دارا است؛ یعنی کشور ظرفیت‌های فوق‌العاده‌ای دارد برای این‌که با همه مسائل و مشکلات و چالش‌هایی که پیش آمده است، یا ممکن است پیش بیاید مواجه بشود و بر آن‌ها غلبه بکند. ظرفیت کشور خیلی زیاد است؛ مهم این است که این ظرفیت به وسیله‌ی مسئولین شناسایی بشود و در همه‌ی بخش‌ها افراد مؤمن، جوان‌های بانگیزه به‌کار گرفته بشوند؛ عناصر جوان و بانگیزه و مؤمن و متشرع. (آیت الله‌خامنه‌ای(ث) ۱۳۹۹) جامعه مسلم‌غیور و دیندار باید به خود و نیروی درونی‌اش تکیه کند؛ دست قدرتمند خود را از آستین بیرون آورد و با توکل و اعتماد به خداوند از موانع عبور کند. (آیت الله‌خامنه‌ای(ش) ۱۳۹۹) در سبک زندگی نوین احساس حقارت و حالت خودحقیرپنداری مردم به حالت عزت و اعتماد به نفس ملی تبدیل می‌شد. (آیت الله‌خامنه‌ای(ض)، ۱۳۹۹)

**۳- رزمایش مواسات:** پیامبر اکرم (ص) مشکلات بزرگ آغاز حکومت اسلامی را با مواسات بین مهاجرین و انصار، فداکاری و از خودگذشتگی حل فرمودند. اندوهگین شدن از مشکلات و دردهای دیگران و ابراز

همدردی با آنان و به یک چشم دیدن منافع خود و دیگران و یاری‌گری مفهوم کامل مواسات است. در الگوی حیات طیبه مواسات و کمک مؤمنانه شامل کمک فکری، کمک مالی، کمک جسمانی، کمک آبرویی می‌شود. (آیت‌الله‌خامنه‌ای، (ی) ۱۳۸۶: ۳) مواسات یعنی منتظر درخواست مردم نبودن و به سراغ آن‌ها رفتن و دست کمک رسانی به سوی آن‌ها دراز کردن. (آیت‌الله‌خامنه‌ای، (ح) ۱۳۸۱: ۲) در کشور ما نیز با اشاره رهبر فرزانه انقلاب رزمایش گسترده‌ای از صحنه‌ها و جلوه‌های جامعه مهدوی در کشور به وجود آمد این جوشش مردمی برای مواسات و همدلی و کمک مؤمنانه به نیازمندان و فقرا بود و به این ترتیب خاطره‌ی خوشی از دوران مبارزه با ویروس کرونا در ذهن‌ها باقی ماند. (آیت‌الله‌خامنه‌ای (س) ۱۳۹۸: ۱) مواساتی که در این ایام به تبعیت از طرح حیات طیبه در جامعه رواج یافت، به تدریج به فرهنگ و سبک زندگی نوین جهانی در مقابله با بحران‌های اساسی تبدیل می‌شود. مواسات هم برای کمک‌رسانی به آسیب‌دیدگان و هم به منظور کار و تولید بود که این سبک زندگی رکود تولید را به جهش تولید تبدیل می‌نماید. مردمی که تبلور جلوه‌های مواسات باشند موفق‌ترین جوامع در الگوی سبک نوین زندگی هستند و ارزشمندترین شخصیت‌ها این‌تاگرترین آن‌هاست. تشکیل اجتماعات خانوادگی جوانان، برای نهادینه شدن مواسات توصیه شده است. (آیت‌الله‌خامنه‌ای، (ح) ۱۳۸۱: ۲) مواسات مؤمنانه سبب تقویت فضائل اخلاقی و ریشه‌کنی رذائل اخلاقی، برقراری عدالت اجتماعی، تعمیق انس و الفت و مهربانی در جامعه استجاب دعا در حق مواسات‌کننده می‌شود. رفاه اقتصادی همراه با عدالت، همراه با روح مواسات به دست می‌آید. (آیت‌الله‌خامنه‌ای، (ک) ۱۳۸۷: ۲) حکومت الهی و موعود حضرت بقیة الله (عج) نیز حکومت عدالت، مواسات و مساوات و حکومت معنویت و فضیلت است. (آیت‌الله‌خامنه‌ای، (و) ۱۳۷۳: ۳) با تقدیر رهبری از افراد فعال در مقابله با این بیماری همه‌گیر روحیه ایثارگری و مواسات تقویت و رکن مهم حیات طیبه تبیین گردید. براین اساس جامعه‌ی مهدوی، جامعه‌ی قسط و عدل و جامعه‌ی مواسات و برادری است؛ فرهنگ مواسات و همدلی در مفاهیم اخلاقی چون انصاف، دست‌گیری از دیگران و به خصوص ضعفا، توجه به سالمندان، اجحاف نکردن و حتی ایثار و ترجیح دیگران بر خود به زیبایی بروز می‌نماید. افراد ضعیف جامعه نیازمند توجه همه‌جانبه‌اند از نظر جسمی، مالی، و هم از نظر عاطفی. بفرموده رهبری اینها را بایستی در سبک زندگی خودمان تحقق ببخشیم. در این راستا رزمایش مواسات جلوه بارزی از ایثارگری و آمادگی برای مواسات کامل در سبک زندگی نوین است. (آیت‌الله‌خامنه‌ای (ظ)، ۱۳۹۹: ۲) فقر نسبی در بخش غیررسمی کشورهای با درآمد متوسط (به طور متوسط از ۲۶٪ به ۴۷٪) افزایش یافته‌است. در حالی که این افزایش در کشورهای پردرآمد بسیار بیشتر بوده و اکنون به طور متوسط ۸۰٪ نیروی کار غیررسمی در این کشورها در فقر نسبی به سر می‌برند. البته برخی گروه‌ها آسیب‌پذیرتر بوده و نیاز به حمایت بیشتری دارند مانند کودکان، زنان، معلولان، حاشیه‌نشینان، خانوارهای کم درآمد و سالمندان (سازمان بین‌المللی کار-کووید ۱۹ و ...، ۲۰۲۰: ۲) نظام سرمایه داری برای جبران این موارد دخالت دولت را پیشنهاد می‌کند و نظام اقتصادی اسلام اخلاق را برای بیشتر این موارد بهترین و مؤثرترین راه حل می‌داند. ترویج آموزه‌های اخلاقی اسلام بدون تحمیل هزینه‌ای به جامعه تا حد فراوانی ناتوانی دولت را جبران می‌کند و حتی مواردی را هم که دولت

نمی‌تواند جبران کند پوشش می‌دهد، در نتیجه بر خلاف دخالت دولت دارای بار تورمی برای جامعه نمی‌باشد.

**۴-تبدیل تهدیدهای قرن معاصر به فرصت:** با رزمایش عمومی و اقدامات برخی دستگاه‌ها و فعالیت‌های مردمی در زمینه مبارزه با کرونا انجام دادند، تجربیات خوبی به دست آوردیم. به سبب همکاری‌ها و محبت‌ها زیاد مردم بلا برای ما به نعمت تبدیل می‌شود و تهدید به فرصت تبدیل می‌شود. (آیت الله خامنه‌ای (ث) ۱۳۹۹: ۲) در این راستا دولت با پرداخت تسهیلات حمایتی به کسب و کارهای آسیب دیده از کرونا در جهت حفظ اشتغال بنگاه‌ها و صیانت از نیروهای کار امکان بهره مندی از تسهیلات حمایتی کرونا برای ۱۳ رسته شغلی که بیشترین آسیب از شیوع ویروس کرونا را متحمل شده و دارای لیست بیمه در قالب کارفرمایی یا خویش فرمایی هستند، فراهم نمود. این تسهیلات به واحدها و کارگاه‌هایی اختصاص می‌یابد که نیروهای کار در آنها شاغل و بیمه باشند در واقع مبنای پرداخت، شاغل بودن نیروی کار و تعدیل نشدن فرد و داشتن بیمه‌پردازی تا قبل از شیوع کرونا است. (ازوجی مدیرکل توسعه و اشتغال وزارت کار، ۱۳۹۹: ۲) اما با وجود برنامه‌های فوق هیچ کارخانه‌داری تسهیلات جدید دولت را دریافت نکرده است و دولت در مقام عمل هیچ اقدامی برای ارائه تسهیلات ارزان به واحدهای تولیدی آسیب دیده از کرونا انجام نداده است. آسیب دیدگی شبکه توزیع کمتر از تولیدکنندگان نیست به نحوی که در این چند ماه رسماً هیچ کسب کاری نداشته اند. دولت اعلام کرده بود کارگران برخی واحدهای تولیدی که مجبور به تعطیلی شده‌اند می‌توانند برای دریافت بیمه بیکاری اقدام کنند، ولی روند ثبت نام کارگران در سامانه با مشکلات جدی همراه بود. دولت در اوایل شیوع کرونا و تعطیلی اجباری واحدهای تولیدی از پرداخت تسهیلات آنهم با رقم‌های مختلفی صحبت می‌کرد اما در مقام اجراء هیچ ابلاغیه‌ای برای پرداخت این تسهیلات به واحدهای تولیدی ابلاغ نشد. در شرایط قرنطینه واحدهای تولیدی به سختی مشغول فعالیت هستند و تمام تلاش خود را برای حفظ نیروی انسانی خود انجام می‌دهند اما از آن طرف دولت نباید به جای کمک فقط وعده دهد. (سهل‌آبادی، ۱۳۹۹: ۱) از آنجا که دولت به علت مشکلات مالی و مدیریتی نمی‌تواند به وعده‌های خود عمل نماید، با فرمان رهبری تأمین امکانات عمومی توسط نیروهای مسلح و نهادهای زیرمجموعه رهبری در دستور کار قرار گرفت. (آیت الله خامنه‌ای (س) ۱۳۹۸: ۱) نیروهای بسیج و داوطلبان مردمی نیز وارد عرصه مبارزه شدند، مشابه آنچه در مقابله با صدام و در چنگ تحمیلی اتفاق افتاد. (آیت الله خامنه‌ای (خ) ۱۳۹۹: ۲) در واقع با مردمی نمودن مبارزه با تهدیدها در سبک زندگی نوین مشکلات دولت نیز برطرف می‌گردد. مردمی شدن به معنی این است که حکومت متکی به اراده، ایمان و بازوان مردم است، و مسئولین به فکر سوءاستفاده از قدرت به نفع خودشان نیستند و در سطح مردم معمولی زندگی می‌کنند. (آیت الله خامنه‌ای (غ) ۱۳۶۵: ۲) در دوره مقابله با این بیماری نیز رهبری با توجه ویژه به اقدامات خودجوش آحاد مردم بر این نکته تأکید داشتند که سبک زندگی اسلامی زندگی امام به همراه امت است.

**۵-توجه به جنبه عبادی تأمین سلامت جامعه:** در نگاه دینی تأمین سلامت جامعه فریضه الهی است. یقیناً هر چیزی که به سلامت جامعه و عدم شیوع این بیماری کمک کند یک حسنه است؛ در نقطه‌ی

مقابل هر چیزی که به شیوع این بیماری کمک کند یک سیئه است. رعایت مقرراتی را که مسئولین برای ما مشخص می‌کنند، برای خودمان فریضه بدانیم و لازم بدانیم و عمل کنیم. (آیت‌الله‌خامنه‌ای(س) ۱:۱۳۹۸) با توجه به احساس تکلیف در مقابل بیمار، یک حسنه‌ای را از خدای متعال و یک پاداش اجری را از حضرت ربوبی دریافت می‌کنید. هیچ ثابته‌ای در محاسبات الهی از بین نمی‌رود. (آیت‌الله‌خامنه‌ای،(ل) ۱:۱۳۸۹) به‌نظرمزلو معنوی بودن، جزئی از ذات انسان می‌باشد و انسان به‌طور طبیعی، دینی است. در نگاه مزلو<sup>۱</sup> معنویت همانند دیگر نیازهای طبیعی انسان (مانند نور خورشید، کلسیم و محبت) است که عدم ارضای آن به روان‌پریشی‌ها، افسردگی‌ها و بحران روانی می‌انجامد. براساس این نیاز، دین به‌معنای عام (معنویت‌گرایی) در طول تاریخ همواره محور اصلی فرهنگ‌های بشری بوده است. افزون بر آن، مزلو معتقد است در همه انسان‌ها استعداد رسیدن به تجارب اوج وجود دارد و بنیان‌گذاران ادیان در مرتبه والایی از این تجربه بهره‌مند بوده و آن را شکوفا کرده‌اند. ریشه و کارکرد اولیه ادیان نهادینه، انتقال احوال عرفانی این بزرگان به دیگران است. بشر دارای یک نوع ظرفیت درونی یا حتی تمایل ذاتی برای تجربه جهان به‌عنوان امر مقدس می‌باشد. درعین‌حال که تجارب اوج هسته جهان‌شمول هر دینی را شکل می‌دهند، همواره لباس زمان، مکان، فرهنگ و نظام عقیدتی خاصی را در قالب زبان و نماد بر تن می‌کنند. بر همین اساس، انتقال این تجربه‌ها به مردم در قالب محدودیت‌های زبانی و فرهنگی و ادراکی آنان صورت می‌گیرد. مزلو معتقد است اگر بشود این پوسته‌های محدودکننده (زبانی، قوم‌گرایی و عرفی) را دور انداخت، جوهره اصلی‌ای که می‌ماند، همان تجربه والا و عصاره دین است. در دوران مدرنیته بی‌علاقگی به لذت، بی‌ریشگی، دل‌مردگی، سرگشتگی، فساد اخلاقی، نومیدی و بدبینی در میان جوامع فراگیر شده است. مزلو معتقد است ریشه همه این ناهنجاری‌ها، زوال ارزش‌های سنتی و رنگ باختن معنویت‌گرایی است. راه برون‌رفت از این بحران نهیلیستی، ایجاد یک نظام ارزشی است. در این مسیر، علم نباید خنثی و نسبت به تحلیل ارزش‌ها بی‌تفاوت باشد؛ بلکه باید تجربیات ارزشی ما را دربر گیرد. (حیدری و همکاران، ۱۳۹۳: ۲۷)

در امر فریضه الهی تأمین سلامت جامعه تأکید بر اخلاص و مخفی بودن است. اخلاق ریاکارانه در واقع بی‌اخلاقی بنام اخلاق است. جار زدن فعالیت‌ها و بردن آبروی نیازمندان یعنی اخلاق در خدمت بی‌اخلاقی. نمایش کار خیر و به تصویر کشیدن چهره و هویت نیازمند ناشی از خودخواهی افراطی است. «حفظ آبروی مومن» و مخفیانه انجام دادن کار خیر تأکید سبک زندگی اسلامی است. نمایش کار خیر در فضای مجازی با رعایت کرامت انسانی و به‌منظور تشویق دیگران بدون حرکات و رفتاری خاص برای جلب توجه و ریاکاری ایرادی ندارد، هرچند کار خیر پنهانی بهتر است. یکی از ثمرات اخلاق ریاکارانه در کمک‌رسانی به نیازمندان، آفتی به نام بی‌تفاوتی است. این ناهنجاری مزمن اجتماعی است که می‌تواند تبعات بسیاری برای آینده جامعه داشته باشد. برای فردی که کار خیر می‌کند احساس خوشایندی ایجاد نماید که مانع انجام واجبات شرعی شود و به تصور ادای دین الهی از پرداخت واجبات

<sup>1</sup> Abraham Maslow

مالی سرباز زند و جامعه دچار نوعی بی تفاوتی شده و به مرور مردم نسبت به آن بی تفاوت شوند، در نتیجه این رفتارها حساسیت زدایی از جامعه نسبت به مشکلات هموعان گردد.

افرادی که در جهت تأمین سلامت جامعه تلاش می‌کنند نباید با منت گذاشتن و منتظر سپاسگزاری از اقدامات اخلاقی بودن اجر خود را ضایع کنند. فرد خیر توفیق انجام فرمان الهی را به دست آورده که نباید آن را با جار زدن و منت گذاشتن بر سر دیگران از بین ببرد و کفران نعمت کند. «اروینگ گافمن» در خصوص «کنش متقابل نمادین» نظریه «نمایشی» را مطرح کرده به نظر ایشان جامعه مانند صحنه نمایش برای افراد است چون هر يك از اعضا سعی می‌کنند نقش خود را به گونه ای که مطلوب خودشان یا جامعه باشد، ایفا کنند. به نظر گافمن گاهی اینگونه می‌شود که فرد از خود حقیقی و شخصیت اصلی خود دور و به بازیگری تبدیل می‌شود که دیگران از آن راضی باشند و هدف اصلی شان کمک کردن به دیگران نیست بلکه هدف، تبلیغ و افزودن به منفعت خودشان است. (افشاری ترک و میاندهی، ۱۳۹۷: ۲) البته علنی شدن کار خوب به قصد قربت، نه تنها نمایشی نبوده و عیب و ریا نیست، بلکه بسیار هم کار پسندیده و لازمی است و سبب الگوسازی، فرهنگ‌سازی، اصلاح و رشد جامعه می‌گردد و البته تقدیر و سپاسگزاری از اقدامات اخلاقی و وظیفه همه است. (آیت‌الله‌خامنه‌ای(خ) ۱۳۹۹: ۱) و (آیت‌الله‌خامنه‌ای(ع)، ۱۳۹۸: ۲)

**۶- صبر مهم‌ترین وظیفه الهی:** این بیماری هم با خودش خوف می‌آورد و یک عده‌ای واقعاً می‌ترسند، هم مسئله‌ی مشکل اقتصادی را به وجود می‌آورد، هم نقص اموال و انفس و ثمرات را همراه دارد؛ لکن بعدش خداوند می‌فرماید: وَ بَشِّرِ الصَّابِرِينَ؛ اینجا هم صبر لازم است. صبر در اینجا یعنی کار درست انجام دادن. (آیت‌الله‌خامنه‌ای(ث) ۱۳۹۹: ۱) صبر کردن یعنی تسلیم نشدن، دچار ضعف نشدن، دچار تردید نشدن، با شجاعت و عقل (آیت‌الله‌خامنه‌ای(ث) ۱۳۹۹: ۱) تغییر و تحول به تدریج انجام می‌گیرد؛ نباید بی‌صبری کرد تحول، کار عمقی است، کار اساسی است که بایستی اتفاق بیفتد. سرعت البته مهم است ولی سرعت با شتابزدگی فرق دارد. (آیت‌الله‌خامنه‌ای(خ) ۱۳۹۹: ۱) تقویت تاب‌آوری<sup>۲</sup> و توانمندسازی مردم در برابر استرس‌های روزمره، برای سازگاری و غلبه بر خطر و سختی‌ها و ارتقاء این مهارت به رشد افراد در به دست آوردن تفکر و مهارت‌های خود مدیریتی ضروری است. تاب‌آوری مهارتی قابل آموزش در انواع رفتارها، افکار و اعمال است و می‌توان آن را در سراسر دوره زندگی توسعه داد. در واقع افراد تاب‌آور و صبور قادر هستند بر ناملايمات زندگی غلبه یابند در این شرایط خاص همه‌گیری بیماری کرونا که انسان‌ها مجبور به فاصله‌گذاری اجتماعی نسبت به یکدیگر هستند بهترین زمان برای خلوت کردن با خود است. مؤلفه‌های تاب‌آوری شامل؛ پذیرش؛ جذب و تعدیل مخاطرات و آسیب‌ها؛ یادگیری رشد در شرایط پر تنش؛ تشخیص و پرورش توانایی و استعدادهای خاص؛ تمرین و مدیریت خشم و استرس؛ پرورش توانایی و استعدادهای خاص؛ یافتن معنا در بحران‌ها؛ تحمل تنهایی و شکست‌های اجتماعی؛ شناسایی و تشخیص دوره‌ها و بخش‌های پر تنش زندگی است، اما وجه غالب تاب‌آوری روی آوردن

<sup>۱</sup> وَ تَبَلَّوْا نَفْسًا مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَ نَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَ الْأَنْفُسِ وَ النَّفْسِ وَ النَّفْسِ

<sup>۲</sup> Resiliency

به زندگی معنوی و نگرش رشدیافته در بستر معنویات است. نکته کلیدی دیگر برای تاب‌آوری در این دوره؛ عبادت و خواندن نماز و خلوت کردن با معبود لایزال است. اتصال به انرژی و قدرت پروردگار می‌تواند به ما نیرو و توانی مضاعف ببخشد. (ابتکار، ۱۳۹۸: ۲) و (مقدسی، ۱۳۹۹: ۱) حدود ۹۵ درصد مبتلایان و قربانیان «کووید۱۹» در جوامع شهری و در بلوای زندگی‌های درهم پیچیده می‌زیسته‌اند و اسیر بی‌احتیاطی‌های حاکم بر این جوامع شده‌اند که پیشتر «مدرنیسم» نامیده می‌شد و حالا «نادانی» توصیف می‌شود، از این پس باید جوامعی را تعریف کرد که در آن انسان‌ها در عین زندگی خوش در کنار یکدیگر فاصله‌گذاری‌های بهداشتی و امنیتی لازم را هم رعایت کنند. این چیزی نیست که بتوانید انتخابش کنید بلکه یک الزام غیرقابل گریز در ادامه قرن بیست‌ویکم و مقدمه‌ای بر احتیاط‌های فزون‌تر برای اعصار بعدی است. اگر قواعد زندگی‌های شهری خود را از نو تعریف نکنیم، با وزش کرونا‌های بعدی به فجایی خواهیم رسید که کره خاکی هرگز به خود ندیده است. (مجدشریف و صدیق‌خان، ۱۳۹۹)

بین ویژگی شخصیتی روان رنجوری و تاب‌آوری رابطه منفی، بین ویژگی شخصیتی برون‌گرایی و تاب‌آوری رابطه مثبت و بین ویژگی شخصیتی مسئولیت‌پذیری و تاب‌آوری رابطه مثبت وجود دارد. همچنین یافته‌های پژوهشی نشان داده است که بین ویژگی شخصیتی انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری رابطه معنا داری وجود نداشته و بین ویژگی شخصیتی دلپذیر بودن و تاب‌آوری رابطه مثبت معنا داری وجود دارد. هوش معنوی نیز با تاب‌آوری رابطه مثبت و معنا داری دارد. برای تقویت تاب‌آوری بایستی به تقویت هوش معنوی توجه نماییم. هوش معنوی مجموعه‌ای از توانایی‌هایی است که افراد برای به کار بردن، شکل دادن و دربرگرفتن منابع معنوی به ارزش‌ها و کیفیت‌ها به روشی که به عملکرد خوب روزانه و بهزیستی روانی دست یابند. هوش معنوی به فرد اجازه می‌دهد که رویاروی این قابلیت‌ها باشد و برای رسیدن به آن سخت تلاش کند و هوش معنوی به دلیل پیوندش با معنا، ارزش و پرورش تخیل؛ می‌تواند به انسان توان تغییر و تحول بدهد. فردی باهوش معنوی بالا دارای انعطاف، خودآگاهی و ظرفیتی برای روبروشدن با دشواری‌ها و سختی‌ها و فراتر از آن، ظرفیتی برای شهود، نگرش کل نگر به جهان هستی، درجست و جوی پاسخ برای پرسش‌های بنیادی زندگی و نقد سنت‌ها و آداب و رسوم است. براین اساس تاب‌آوری می‌تواند به افراد، در مواجهه و سازگاری با شرایط سخت و استرس‌زای زندگی کمک نموده و آنها را در برابر اختلالات روانی و مشکلات زندگی محافظت کند. باورهای معنوی هدف زندگی را برای فرد روشن می‌کند و مایه تسلی در شرایط دردناک و تهدیدکننده هستند آنها باعث می‌شوند فرد رویدادهای غیر منتظره را به عنوان رویدادهایی کمتر تهدیدکننده ارزیابی کرده و قادر است رویدادهای غیر قابل تغییر را بپذیرد. از این دیدگاه، فرد زمانی که با نیروی بزرگتری در ارتباط است و اهداف و ارزش والاتری را دارد دارای عملکرد بهتری است. یکی دیگر از پیامدهای معنوی بودن احساس قدرت و آرامش درونی است. در شرایط دشوار، معنویت ممکن است تنها منبع دست یافتن به آرامش با پذیرش موقعیت باشد (دلاور و باقری، ۱۳۹۲: ۳۲)



۷- عزم جدی بر تحقق سبک زندگی نوین در دوران شیوع ویروس کرونا: منظور از سبک زندگی، یعنی هنر درست زندگی کردن در موقعیت‌های مختلف است و سکان زندگی خود را در موقعیت‌های مختلف در دست داشته باشیم تا بتوانیم کشتی زندگی خانوادگی و اجتماعی‌مان را در طوفان‌های ناخواسته به ساحل امن هدایت کنیم از زمان شیوع بیماری کرونا در کشور، سبک زندگی افراد هم دچار تغییراتی شده است. شرایط خاص کرونایی اقتضا می‌کند سبک زندگی خاصی داشته باشیم. یاد خدا و امیدواری به فضل او در دنیای نامطمئن اعتماد ایجاد می‌کند و به ما کمک می‌نماید در طول یک بحران آرامش خود را حفظ کنیم و به ارتباط با مردم ادامه دهیم. «آرام بودن در سایه ارتباط با خدا» اولین گام برای ارتباط‌گیری مناسب می‌باشد. با خدا بودن به انسان آرامش می‌بخشد. از هیچ پرسش یا چالشی نهراسید و آن‌را تهدید تلقی ننمایید. بی‌خدایی شاید آسایش را به همراه داشته باشد اما آرامش را در پی ندارد. دومین گام داشتن صداقت و انسجام است. سومین گام خودمانی و همدل بودن است. چهارمین گام حضور داشتن و محسوس بودن و تماس منظم با مردم است. در سبک زندگی به منظور تحقق جهت‌گیری فکری مشخص در جامعه و مطالبه‌گری مناسب ابتدا گفتمان‌سازی می‌شود. (آیت الله‌خامنه‌ای (ق) ۱۳۹۹: ۱)

بایستی رفتار اشتباه خود را اصلاح نمایید تا بتوانید برای تحقق سبک زندگی نوین عزم جدی داشته باشید. رفتارهای اجتنابی برای کاهش اضطراب ناشی از تمایل به دوری از تغییر یا محدود کردن تغییرات است. این رفتارها واکنشی طبیعی در برابر موقعیت‌های ترس‌آور هستند. همچنین عقده تکرار نیز از سایر تمایلات انسانی است. تکرار رفتارهای گذشته علیرغم پیامدهایی است که این رفتارها به همراه دارند. با سلب مسئولیت از خود دیگران را مقصر جلوه ندهید. از همه چیز مهمتر این است که از تحمل مسئولیت فرار نکنید بلکه با شجاعت و آرامش با آن سازگار شوید سریع و عاقلانه اقدام کنید نه عجولانه. همان قدر که به سرعت و بدون فکر عمل نمودن نادرست است خیلی کند و بدون در نظر گرفتن فوریت عمل کردن اشتباه است. حتی اگر به طور ناقص انجام وظیفه نمایید و به دیگران در گذر از این بحران کمک کنید، بدون تردید شما مرتکب اشتباهاتی شده‌اید و البته درس‌هایی آموخته‌اید برای این‌که چطور بهتر رفتار نمایید. این اصل را بپذیرید که دیکته نانوشته غلط ندارد و موفقیت شما بدون اشتباه امکان‌پذیر نیست. صبر نمودن برای رسیدن به کمال اشتباه محض است بایستی در حین انجام بهترین گزینه‌ها رویکرد ایده‌آل را بدست آورید. در تکرار رفتار خود تعصب به خرج ندهید و به تغییر متمایل باشید. انگیزه اقدامات خیرخواهانه و عمومی بایستی تقویت گردد. در مواجهه با بی‌اعتمادی، ترس، تردید مردمی، بیش از حد با آن‌ها ارتباط بگیرید، حضور داشته باشید و در چشم باشید، تا ترس‌ها و اضطراب‌هایشان آرام شود و از گمانه‌زنی و شایعات جلوگیری شود. با برقراری ارتباط با مردم به آن‌ها کمک کنید که با ترس‌شان کنار آمده و تغییر را بپذیرند. ذهن ما به طور برای حل مشکلات به سراغ اطلاعاتی می‌رود که اخیراً رخ داده و به سرعت بازایی می‌شوند یعنی با «سوگیری تأیید» ساده‌ترین پاسخ را با قیاس نمودن انتخاب می‌کند. برای مبارزه با کووید ۱۹ به مقایسه آن با مرس و یا سارس یا آنفلوآنزا رفته و توصیه می‌کند بایستی از فریب ناخودآگاه ذهن‌مان رهایی یافته و هوشمندتر همه

جوانب را بررسی کنیم، خوشبینی زیاد و دست کم گرفتن تهدید «سوگیری سهل‌انگاری» سبب غرور بیش از حد در مواجهه با بحران می‌شود و مرعوب شدن یا این که بیشتر از آنچه هست ارزیابی‌های نامیمم موجب توقف می‌گردد چرا که ترس تمام افکار ما را تسخیر می‌کند. این وضعیت «به‌زیرزمین رفتن» تعبیر می‌شود رهایی از «سوگیری دسترس‌پذیر» با تمرین و مهارت‌آموزی ممکن است و الا دچار خطاهای اجتناب‌پذیر می‌شویم. باید بر «سوگیری تأیید» غلبه کنیم. (آندرس، ۲۰۲۰: ۲) برای تحول در سبک زندگی و نزدیک شدن به حیات طیبه ارتقاء سطح هنجارها و ارزش‌های مردم همزمان با تغییر شناخت و معرفت و ایمان آن‌ها ضروری است این تغییر در نگرشها در عمل با سبک زندگی متناسب توأم می‌شوند. حیات طیبه به مفهوم حیات پاکیزه، زندگی شیرین و پرفایده و مطلوب، انسان را در صراط کمال قرار می‌دهد. بعد نظری حیات طیبه ترکیبی دوگانه است. منظومه‌ی معرفتی و منظومه‌ی ارزشی مبتنی براسلام. (آیت‌الله‌خامنه‌ای(ث) ۱۳۹۹: ۱) جامعه زنده و پویای امروز ما به تحول در بخش‌های مختلف احتیاج دارد. (آیت‌الله‌خامنه‌ای(ض)، ۱۳۹۹: ۱)

### ه: نتیجه‌گیری و پیشنهادات تحقیق

با عنایت به نقشه راه ترسیمی رهبر فرزانه انقلاب دکترین اساسی حکمرانی و اساسی‌ترین استراتژی نظام «قوی‌شدن همه‌جانبه» و «تحول و جهش در وضعیت فعلی» می‌باشد. براین اساس فائق آمدن بر این بیماری به همراهی کارآمد و مؤثر مردم در فرایند مبارزه و شناسایی سبک زندگی نوین و گسترش فرهنگ انتظار بستگی دارد و از طرف دیگر انسجام جهانی در جهت مقابله با این بیماری همه گیر جهانی نویدبخش آمادگی تدریجی دنیا برای همراهی با عدالت‌گستر جهانی است. در این راستا حمایت اجتماعی(همدلی مؤمنانه) و احساس مسئولیت اجتماعی و عمومی که بخش مهمی از سبک زندگی نوین منطبق بادیدگاه حیات طیبه است، در طول دوران مقابله با بیماری مشهود بود. دراین مقاله به تبیین خطوط اصلی سبک زندگی نوین بعنوان زمینه تشکیل تمدن اسلامی و جزیی از حیات طیبه اشاره گردید، که مهم‌ترین موارد آن عبارتند از: «تبیین درماندگی بشر و احساس نیاز به احیای الگوی منتظربودن در سبک زندگی نوین»، «مفهوم انتظار فرج برای آسایش و خوشبختی»، «هویت‌بخشی به مردم با توجه به جنبه عبادی زندگی»، «قوی شدن همه جانبه»، «تمرکز روی توانایی‌های داخلی بجای گم‌شدن در موقعیت و پناه به بیگانگان»، «گسترش فرهنگ مواسات و صبر». با شناسایی سبک زندگی نوین در مواجهه با ویروس کرونا بایستی عزم جدی بر تحقق این سبک زندگی را ترویج نموده و تهدیدهای قرن معاصر را به فرصت تبدیل کرد. به این منظور بجای گم‌شدن در موقعیت و پناه به بیگانگان لازم است با تمرکز روی توانایی‌های داخلی تغییرات اساسی مدیریت گردد.

## منابع

## فارسی:

۱. امام علی(ع)، شریف الرضی، م. ، ترجمه شهیدی، ج. (۱۳۸۷). *نهج البلاغه*. تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی.
۲. آیت الله خامنه‌ای، س. (۱۳۹۸، ۱۲ ۱۳) الف. *بیانات پس از کاشت نهال در روز درختکاری*. بازیابی از پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر مقام معظم رهبری: <https://www.leader.ir/fa>
۳. آیت الله خامنه‌ای، س. (۱۳۹۹، ۲۱ ۱) ب. *سخنرانی تلویزیونی به مناسبت ولادت حضرت امام زمان(عج)*. بازیابی از پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر مقام معظم رهبری: <https://www.leader.ir/fa>
۴. آیت الله خامنه‌ای، س. (۱۳۷۴، ۳ ۳) ج. *بیانات در دیدار روحانیون و وعاظ در آستانه ماه محرم*. بازیابی از پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر مقام معظم رهبری: <https://www.leader.ir/fa>
۵. آیت الله خامنه‌ای، س. (۱۳۹۰، ۴ ۱۸) د. *بیانات در دیدار اساتید و فارغ‌التحصیلان تخصصی مهدویت*. بازیابی از پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر مقام معظم رهبری: <https://www.leader.ir/fa>
۶. آیت الله خامنه‌ای، س. (۱۳۶۵، ۴ ۲۹) ه. *بیانات در دیدار جمعی از روحانیون نیشابور*. بازیابی از پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر مقام معظم رهبری: <https://www.leader.ir/fa>
۷. آیت الله خامنه‌ای، س. (۱۳۷۳، ۱۰ ۲۷) و. *بیانات در سالروز میلاد امام زمان(عج)*. بازیابی از پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر مقام معظم رهبری: <https://www.leader.ir/fa>
۸. آیت الله خامنه‌ای، س. (۱۳۷۹، ۸ ۲۲) ز. *بیانات در دیدار اقشار مختلف مردم در سالروز میلاد خجسته امام زمان(ع)*. بازیابی از پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر مقام معظم رهبری: <https://www.leader.ir/fa>
۹. آیت الله خامنه‌ای، س. (۱۳۸۱، ۹ ۱۵) ح. *بیانات در خطبه‌های نماز عید فطر*. بازیابی از پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر مقام معظم رهبری: <https://www.leader.ir/fa>
۱۰. آیت الله خامنه‌ای، س. (۱۳۸۳، ۱۱ ۹) ط. *در دیدار رئیس و مدیران سازمان صدا و سیما*. بازیابی از پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر مقام معظم رهبری: <https://www.leader.ir/fa>
۱۱. آیت الله خامنه‌ای، س. (۱۳۸۶، ۶ ۳۱) ی. *بیانات در دیدار کارگزاران نظام*. بازیابی از پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر مقام معظم رهبری: <https://www.leader.ir/fa>
۱۲. آیت الله خامنه‌ای، س. (۱۳۸۷، ۳ ۱۲) ک. *بیانات در مراسم سالگرد ارتحال حضرت امام خمینی(ره)*. بازیابی از پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر مقام معظم رهبری: <https://www.leader.ir/fa>
۱۳. آیت الله خامنه‌ای، س. (۱۳۸۹، ۲ ۱) ل. *بیانات در دیدار جمعی از پرستاران نمونه کشور*. بازیابی از پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر مقام معظم رهبری: <https://www.leader.ir/fa>
۱۴. آیت الله خامنه‌ای، س. (۱۳۸۹، ۱ ۱) م. *سخنرانی نوروزی در حرم مطهر امام رضا(ع)*. بازیابی از پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر مقام معظم رهبری: <https://www.leader.ir/fa>
۱۵. آیت الله خامنه‌ای، س. (۱۳۹۳، ۱۱ ۱) ن. *بیانات دیدار قهرمانان*. بازیابی از اطلاع‌رسانی دفتر مقام معظم رهبری: <https://www.leader.ir/fa>

۱۶. آیت الله خامنه‌ای، س. (۱۳۹۸، ۱۲، ۱۲)س. *بیانات در روز درختکاری*. بازیابی از پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر مقام معظم رهبری: <https://www.leader.ir/fa>
۱۷. آیت الله خامنه‌ای، س. (۱۳۹۸، ۱۲، ۸)ع. *پیام تصویری خطاب به جامعه پزشکی کشور*. بازیابی از پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر مقام معظم رهبری: <https://www.leader.ir/fa>
۱۸. آیت الله خامنه‌ای، س. (۱۳۹۸، ۱۲، ۱۸)ف. *توصیه معنوی رهبر انقلاب پیرامون تعطیلی اعتکاف*. بازیابی از پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر مقام معظم رهبری: <https://www.leader.ir/fa>
۱۹. آیت الله خامنه‌ای، س. (۱۳۹۸، ۱۲، ۲۲)ص. *متن فرمان به رئیس ستاد کل نیروهای مسلح در زمینه مقابله با کرونا*. بازیابی از اطلاع‌رسانی دفتر مقام معظم رهبری: <https://www.leader.ir/fa>
۲۰. آیت الله خامنه‌ای، س. (۱۳۹۹، ۲، ۲۷)ق. *بیانات در ارتباط تصویری با نمایندگان تشکل‌های دانشجویی*. بازیابی از پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر مقام معظم رهبری: <https://www.leader.ir/fa>
۲۱. آیت الله خامنه‌ای، س. (۱۳۹۹، ۳، ۷)ر. *پیام رهبر انقلاب به مناسبت آغاز به کار یازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی*. بازیابی از پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر مقام معظم رهبری: <https://www.leader.ir/fa>
۲۲. آیت الله خامنه‌ای، س. (۱۳۹۹، ۳، ۲)ش. *سخنرانی تلویزیونی به مناسبت روز جهانی قدس*. بازیابی از پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر مقام معظم رهبری: <https://www.leader.ir/fa>
۲۳. آیت الله خامنه‌ای، س. (۱۳۹۹، ۳، ۱۴)ت. *سخنرانی تلویزیونی به مناسبت سی‌ویکمین سالگرد رحلت امام خمینی(ره)*. بازیابی از پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر مقام معظم رهبری: <http://farsi.khamenei.ir/speech-content?id=45814>
۲۴. آیت الله خامنه‌ای، س. (۱۳۹۹، ۱، ۳)ث. *سخنرانی نوروزی خطاب به ملت ایران*. بازیابی از پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر مقام معظم رهبری: <https://www.leader.ir/fa>
۲۵. آیت الله خامنه‌ای، س. (۱۳۹۹، ۱، ۱۰)خ. *متن قدردانی از وزیر بهداشت و مجموعه درمانی کشور در مسئله مقابله با کرونا*. بازیابی از پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر مقام معظم رهبری: <https://www.leader.ir/fa>
۲۶. ابتکار، م. (۱۳۹۸، ۶۲). *تاب‌آوری زنان و توانمندسازی آن‌ها*. Retrieved from <http://women.gov.ir/fa/news/>
۲۷. ابراهیمی، ه.، قاسمی، م. (۱۳۹۹، ۱، ۲۳). *ساخت تمدن نوین اسلامی بر پایه مفهوم انتظار*. بازیابی از پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر مقام معظم رهبری: <https://www.leader.ir/fa>
۲۸. ازوجی مدیرکل توسعه و اشتغال وزارت کار، ع. (۱۳۹۹، ۳، ۶). *ثبت نام ۶۰ هزار کارفرما برای تسهیلات کرونایی تا ۳۰ اردیبهشت*. Retrieved from <https://www.tasnimnews.com/fa/news/>

۲۹. اشپاهن وزیر بهداشت آلمان، ی.، لایترباخ، ک. (۱۳۹۹، ۳ ۸). *هشدار وزیر بهداشت آلمان در باره از هم گسیختگی جامعه به دلیل بحران کرونا*. Retrieved from <https://www.tasnimnews.com/fa/news/>
۳۰. افشاری ترک، م.، میاندهی، د. (۱۳۹۷، ۱۱ ۱۵). *کار خیر کن و جار بزن*. بازیابی از خبرگزاری جمهوری اسلامی-کد خبر: ۸۳۱۹۶۸۸۵. <https://www.irna.ir/news>
۳۱. آقابابائیان، ح. (۱۳۹۹، ۹۱). *بیوتورویسم «کرونا ویروس» از دیدگاه حقوق بین‌الملل*. بازیابی از خبرآنلاین: <https://www.khabaronline.ir/news/>
۳۲. اکبری، م. (۱۳۹۹، ۳ ۵). *بیشترین دلیل فرزندآوری کمتر سبک زندگی است نه مسائل اقتصادی!* بازیابی از روزنامه کیهان: <http://kayhan.ir/fa/news>
۳۳. امامقلی، آ. (۱۳۹۴). *بررسی میزان آگاهی، عملکرد و نگرش برخی از دستیاران رشته های بالینی بیمارستان های رسول اکرم ( ص ) و فیروزگر در خصوص تجویز ورزش در درمان بیماری های مزمن در سال ۱۳۹۳*. تهران: دانشگاه علوم پزشکی ایران (پایان نامه دکترای عمومی).
۳۴. بت شکن، م.، عبداللهی پور، م. (۱۳۹۹، ۱ ۲۰). *اثر کرونا بر اقتصاد ایران*. بازیابی از روزنامه دنیای اقتصاد: <https://donya-e-eqtasad.com>
۳۵. بنامولایی، ر. (۱۳۹۹، ۳ ۸). *(نوم تعامل بانک‌ها برای دریافت اقساط از تولید کنندگان بهداشتی مردم برای حمایت از تولید داخل کالای ایرانی بخزند*. Retrieved from <https://www.tasnimnews.com/fa/news/> تسنیم
۳۶. تسیمرمن مدیر اجرایی شورای فرهنگی آلمان، ا. (۱۳۹۹، ۳ ۵). *زیرساخت‌های فرهنگی آلمان در معرض نابودی قرار گرفتند*. بازیابی از روزنامه کیهان: <http://kayhan.ir/fa/news>
۳۷. چلونگر، ا. (۱۳۹۹، ۱ ۱۸). *ویروس کرونا با اقتصاد چه می‌کند؟* بازیابی از خبرگزاری ایرنا: <https://www.irna.ir/news%DA%A9%D9%86%D8%AF>
۳۸. حاتمی، ا. (۱۳۹۹، ۲ ۷). *لایوهای متعفن و ترویج بی‌ارزشی‌ها؛ تهدیدی با نام تغییر سبک زندگی*. بازیابی از باشگاه خبرنگاران جوان: <https://www.yjc.ir/fa/netsearching>
۳۹. حیدری، ح.، روحانی رصاف، ج.، کاردوست، خ. (۱۳۹۳). *جایگاه معنویت و تجارب اوج از دیدگاه آبراهام مزلو. انسان‌پژوهی دینی، ۲۷-۵۳*.
۴۰. *خبرگزاری ایسنا*. (۱۳۹۹، ۱ ۳۱). *(تغییر همیشگی سبک زندگی در عصر کرونا*. Retrieved from <https://www.isna.ir/news/> خبرگزاری ایسنا
۴۱. درتاج-معاون پژوهشی سازمان نظام روانشناسی، ف. (۱۳۹۹، ۲ ۱۵). *(از مسائل روانی تهدیدکننده کادر درمانی تا شایع‌ترین اختلالات مردم در دوران کرونا*. Retrieved from <https://www.isna.ir/> خبرگزاری ایسنا
۴۲. دلاور، ع.، باقری، ف. (۱۳۹۲). *عوامل موثر شخصیتی و هوش معنوی در تاب آوری همسران جانبازان شیمیایی. روانشناسی نظامی، دوره ۴، شماره ۱۶، ۳۱-۴۲*.

۴۳. سهل آبادی رئیس خانه صنعت، معدن و تجارت ایران، ع. (۱۳۹۹، ۳ ۲). رئیس خانه صنعت: یک کارخانه دار نشان دهید که تسهیلات جدید دولت را گرفته باشد/ چرا فقط وعده می دهید؟. بازیابی از خبرگزاری تسنیم: <https://www.tasnimnews.com/fa>
۴۴. شیوندی، ک.، حسونند، ف. (۱۳۹۹). تدوین مدل پیامدهای روان شناختی اضطراب ناشی از اپیدمی کروناویروس و بررسی نقش میانجی‌گری سلامت معنوی. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی.
۴۵. عسکری، ز.، نقوی، ا. (۱۳۹۸). تبیین فرایند رشد پس از سانحه: ترکیب مضمون مطالعات کیفی. روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، ۲۲۲-۲۳۴.
۴۶. فرارو. (۱۳۹۸، ۱۲ ۲۲). از مرگ سیاه تا کرونا؛ ۱۰ اپیدمی که تاریخ بشر را تغییر داد. بازیابی از سایت خبری فرارو: <https://fararu.com/fa/news/432737>
۴۷. کیهان. (۱۳۹۹، ۳ ۶). برجام کجا بود وقتی انگلیس نفتکش ما را توقیف کرد؟! بازیابی از روزنامه کیهان: <http://kayhan.ir/fa/news>
۴۸. ILO. (۲۰۲۰، ۴ ۶). گزارش کرونا، نیروی کار و حمایت اجتماعی (ترجمه جمعی از پژوهش‌گران علوم اجتماعی). بازیابی از سایت وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی به نقل از سازمان بین‌المللی کار - (ILO): <https://www.mcls.gov.ir/fa/kar/maghale-%D9%85%D9%82%D8%A7%D9%84%D9%87>
۴۹. گوترش دبیرکل سازمان ملل، آ. (۱۳۹۹، ۳ ۹). گوترش: «عدن» بالاترین نرخ مرگ‌ومیر کرونا را در جهان دارد. بازیابی از خبرگزاری تسنیم: <https://www.tasnimnews.com/fa/news>
۵۰. مجد شریف مدیر اجرایی برنامه حفاظت انسانی سازمان، م. (۱۳۹۹، ۲ ۱۵). پرسه در شهرهای پساکرونا. بازیابی از روزنامه ایران: <http://www.irannewspaper.ir>
۵۱. مقدسی، م. (۱۳۹۹، ۲ ۱۵). پیام‌ها و اقدامات کلیدی برای پیشگیری از بیماری کرونا و کنترل آن در مدارس به روایت یونیسف. بازیابی از خانه تاب آوری: <http://www.resiliency.ir>
۵۲. نویدی، ف. (۱۳۹۹، ۲ ۴). (سبک زندگی سالم بهترین راه پیشگیری از ابتلا به کرونا Retrieved from <https://www.irna.ir> خبرگزاری ایرنا)
۵۳. یارمحمدی، (ع). (۱۳۹۹، ۳ ۶). فقر، قرنطینه سیستان و بلوچستان را شکست Retrieved from <http://kayhan.ir/fa/news> روزنامه کیهان

### English:

- Hughes, R. A. (2020, 5 27). *Italy reports 96% of COVID-19 victims had preexisting conditions*. Retrieved from euroweeklynews: <https://www.euroweeklynews.com/>
- Andrews, M. (2020, March 23). *Public Leadership through Crisis 1: Can public leaders navigate high winds and big waves in little boats?* Retrieved from Harvard's

- Center: <https://buildingstatecapability.com/2020/03/15/public-leadership-through-crisis-1-can-public-leaders-navigate-high-winds-and-big-waves-in-little-boats/>
3. Barreto, M. L. (2003). Science, policy, politics, a complex and unequal world and the emerging of a new infectious disease. *Journal of Epidemiology and Community Health* <http://dx.doi.org/10.1136/jech.57.9.644>, 644-645.
  4. ChengLai, C. (March 2020). Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and coronavirus disease-2019 (COVID-19): The epidemic and the challenges. *International Journal of Antimicrobial Agents-Volume 55, Issue 3, March 2020*. 105924-<https://doi.org/10.1016/j.ijantimicag.2020.105924>. 23.
  5. Enia, j. (2013). The spotty record of the Hyogo Framework for Action: Understanding the incentives of natural disaster politics and policy making. *The Social Science Journal Volume 50, 2013 - Issue 2*. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2012.12.004>, 213-224.
  6. Heymann, D. L. , Rodier, G. (2004). Global surveillance, national surveillance, and SARS. *Emerging infectious diseases*. 10 (2)<https://doi.org/10.3201/eid1002.031038>. 173-175.
  7. ILO. (2012). *Social Protection Floors Recommendation, 2012*. Retrieved from International Labour Organization (ILO): [https://www.ilo.org/dyn/normlex/en/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100\\_ILO\\_CODE:R202](https://www.ilo.org/dyn/normlex/en/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_ILO_CODE:R202)
  8. ILO. (2020, April 7). *COVID-19 and the world of work. Second edition*. Retrieved from International Labour Organization (ILO): [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@dgreports/@dcomm/documents/briefingnote/wcms\\_740877.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@dgreports/@dcomm/documents/briefingnote/wcms_740877.pdf)
  9. ILO. (2020, MARCH 27). *FAMILY-FRIENDLY POLICIES AND OTHER GOOD WORKPLACE PRACTICES IN THE CONTEXT OF COVID-19: Key steps*. Retrieved from ILO: [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---gender/documents/newsitem/wcms\\_740835.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---gender/documents/newsitem/wcms_740835.pdf)
  10. Kaba, M. , Kitaw, Y. (2020). Novel coronavirus (2019-nCoV)–reminiscent of Spanish flu: A challenge to global public health systems. *The Ethiopian Journal of Health Development (EJHD)*, 1-4.
  11. Kumar Goothy, S. (Vol. 11 No. SPL1 (2020): Volume 11 SPL 1 (COVID-19)). Ayurveda's Holistic Lifestyle Approach for the Management of Coronavirus disease

- (COVID-19): Possible Role of Tulsī. *International Journal of Research in Pharmaceutical Sciences*.<https://doi.org/10.26452/ijrps.v11iSPL1.1976>. 33.
12. Muth, D., Niemeyer, D., Drosten, C. (2018). Chapter Eight - Hosts and Sources of Endemic Human Coronaviruses. *Advances in Virus Research*. Volume 100.<https://doi.org/10.1016/bs.aivir.2018.01.001>. 163-188.
  13. NSW Ministry of Health. (2020, may 1). *COVID-19 (Coronavirus)*. Retrieved from NSW Ministry of Health: <https://www.health.nsw.gov.au/pages/contact.aspx>
  14. Smith, R. D. (12, December 2006). Responding to global infectious disease outbreaks: Lessons from SARS on the role of risk perception, communication and management <https://doi.org/10.1016/j.socs.2006.12.001>. *Social Science , Medicine Volume 63.*, 3113-3123.
  15. UN. (2020). *the Sustainable Development Agenda*. Retrieved from United Nations: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/development-agenda/>
  16. UNDRR. (2007, 2 15). *Hyogo Framework for Action 2005-2015: Building the resilience of nations and communities to disasters*. Retrieved from United Nations Office for Disaster Risk Reduction: <https://www.undrr.org/publication/hyogo-framework-action-2005-2015-building-resilience-nations-and-communities-disasters>
  17. UNDRR. (2018, 3 18). *Sendai Framework for Disaster Risk Reduction 2015-2030*. Retrieved from United Nations Office for Disaster Risk Reduction: <https://www.undrr.org/publication/sendai-framework-disaster-risk-reduction-2015-2030>
  18. UNDRR. (2020). *Words into Action guidelines: Engaging children and youth in disaster risk reduction and resilience building*. Retrieved from United Nations Office for Disaster Risk Reduction: <https://www.undrr.org/publication/words-action-guidelines-engaging-children-and-youth-disaster-risk-reduction-and>
  19. unicef, ILO, UN Women. (2020, 3 27). *Family-Friendly Policies and Other Good Workplace Practices in the Context of COVID-19: Key Steps Employers Can Take*. Retrieved from unicef.org: <https://www.unicef.org/documents/family-friendly-policies-and-other-good-workplace-practices-context-covid-19-key-steps>
  20. van Wijhe, M., Ingholt, M., Andreasen, V., Simonsen, L. (2018). Loose Ends in the Epidemiology of the 1918 Pandemic: Explaining. *American Journal of Epidemiology.*, 2503-10.



21. Wang, N., Shang, J., Jiang, S., , Du, a. (Received 2019 Nov 28.Published online 2020 Feb 28). Subunit Vaccines against Emerging Pathogenic Human Coronaviruses. *The journal Frontiers in Microbiology-  
<https://doi.org/10.3389/fmicb.2020.00298>*. 1-26.
22. Zia, A. (2015). Mainstreaming Early Warning Systems in Development and Planning Processes: Multilevel Implementation of Sendai Framework in Indus and Sahel. *International Journal of Disaster Risk Science.  
<https://doi.org/10.1007/s13753-015-0048-3>*. 189-199.