****

**سازمان تبلیغات اسلامی**

**اداره کل آموزش­های تخصصی**

**زندگی مؤمنانه در دوران قرنطیه**

**1399**

فهرست مطالب

[1. مقدمه 3](#_Toc38438013)

[2. سطوح چندگانه آسیب­ها 6](#_Toc38438014)

[2-1. بر هم خوردن نظم ذهنی و مشکل بی‌معنایی 6](#_Toc38438015)

[2-1-1. صبر 9](#_Toc38438016)

[2-1-2. توکل 15](#_Toc38438017)

[2-1-3. پرهیز از دامن زدن به شایعات 17](#_Toc38438018)

[2-2. بر هم خوردن نظم رفتاری و بی‌عملی 20](#_Toc38438019)

[2-2-1. بخشش در دوران عسرت و تنگدستی 20](#_Toc38438020)

[2-2-2. پرهیز از مصرف­گرایی (اصلاح الگوی مصرف) 22](#_Toc38438021)

[2-3. بر هم خوردن نظم ارتباطی و روابط اجتماعی 25](#_Toc38438022)

[2-3-1. بودن در کنار خانواده 27](#_Toc38438023)

[2-3-2. صله‌رحم؛ از مسیرهای دیگر 29](#_Toc38438024)

[2-3-3. تنظیم وقت 32](#_Toc38438025)

[منابع 33](#_Toc38438026)

# **1. مقدمه**

دوم اسفند سال گذشته به یک باره خبری اثرگذار از رسانه­های کشور اعلام شد. کرونا به ایران رسیده و مواردی از ابتلا به این بیماری مشاهده شده است. شوک ناشی از خبر بسیار بالا بود. پذیرش یا بی‌اعتنایی نسبت به بروز مسئله‌ای که می‌تواند همه عرصه‌های زندگی را تحت تأثیر قرار دهد باعث شد عده‌ای به تهیه شتاب‌زده ماسک، الکل و سایر مواد ضدعفونی کننده بپردازند. هیچ کس نمی‌دانست چه باید بکند؟ به یکباره انبوهی از سؤالات بی‌پاسخ درباره امور مختلف زندگی مطرح شد که با روال عادی زندگی متفاوت بود. خطر بیماری، مرگ خود یا عزیزان، بر هم خوردن نظم روزمره، موقعیت اجتماعی و شغلی و نحوه زندگی مردم همگی مورد تهدید قرار گرفت. امروز نیز بعد از دو ماه تجربه زندگی در قرنطینه، هیچ کس به‌درستی نمی­داند در برابر حمله ویروس زنده خواهد ماند یا نه؟ از سوی دیگر آینده فرزندان، والدین، همسران و تمامی وابستگان هر فرد به طور جدی در هاله­ای از ابهام قرار دارد.

مهم‌ترین اتفاقی که در این دوران رقم خورد دستور مقامات بهداشتی کشور بر لزوم اجرای «قرنطینه» یا «فاصله‌گذاری اجتماعی» است. در خانه ماندن و پرهیز جدی از دیگران، به تعلیق درآمدن انواع روابط اجتماعی که مبتنی بر بقای روانی، عاطفی، شغلی، ارتباطی و فرهنگی است شوک دیگری بر جامعه تحمیل نمود. شواهد نشان می­دهد واکنش به وضعیت پیش آمده در افراد مختلف متفاوت است. برخی از افراد خوشحال از وضعیت پیش آمده خود را مهیای استراحت در منزل در کنار عزیزانی می­بینند که با وجود مشغله‌های سخت کاری دیر زمانی است فرصت بودن تمام و کمال در کنار آنان را نداشته‌اند. این دسته اکنون فرصت یافته­اند تا در کنار خانواده مدتی را به تجربه‌های جدیدی بپردازند که در نوع خود بی‌سابقه است. بازی‌های جمعی، تهیه غذای خانگی، پخت شیرینی، تماشای فیلم و سرگرمی در کنار سایر اعضای خانواده، غذا خوردن در کنار هم، کاهش حس تنهایی، افزایش گفتگوهای خانوادگی و کاهش مشغله‌های شغلی از جمله مزایای قابل اعتنایی است که در ایام قرنطینه برای عده بزرگی از مردم رخ داد؛ وضعیتی که به نوبه خود بسیاری از تنش‌های موجود در روابط خانوادگی که عمدتاً ناشی از مشغله‌های شغلی و فاصله گرفتن از یکدیگر بود را کاهش داد.

افزایش آگاهی و شناخت از یکدیگر در نتیجه زمان بیشتری که اعضا بالاجبار باید در کنار یکدیگر صرف کنند از جمله پیامدهای مفیدی است که در این دوران اتفاق افتاد. بسیاری از اعضا خوشحال از اینکه احساس تنهایی نمی­کنند و ناچار به صرف غذا در تنهایی و به دور از خانواده نیستند ابراز رضایت دارند. در مقابل بحران کرونا برای بخش بزرگی از جامعه که زمینه‌ها و آمادگی لازم برای مواجهه با آن را نداشتند می‌توانست به شدت آسیب‌زا باشد. بر اساس گزارش‌ها حجم تنش‌های زوجین در این دوره در برخی از خانواده‌ها افزایش یافت. به طوری که آمار مراجعه به مراکز مشاوره کشور رشد چند برابری را نشان می­دهد. مشکلات متعددی که در نتیجه ابهامات ذهنی، رفتاری و ارتباطی بروز کرد برای بخشی از جامعه که بضاعت لازم برای مواجهه با مسئله را نداشتند، به چالشی سخت بدل شد.

گزارش حاضر ناظر بر یافته‌های پژوهشی میدانی است که به تجربه زیسته 30 نفر از زنان و مردان در ایام کرونا می‌پردازد. جمع‌آوری اطلاعات به وسیله مصاحبه‌های باز و عمیق از گروه‌هایی از خانواده‌های دو شهر تهران و اصفهان و به صورت مجازی (گروه‌های واتس اپی) انجام گرفت. همچنین بخشی از تجربه‌های ثبت شده از سوی برخی از افراد در فضای مجازی اینستاگرام مورد تحلیل محتوا قرار گرفت. یافته‌های حاضر نشان می‌دهند بخش عمده مشکلات بروز یافته در ایام قرنطینه در سه حوزه ذهنی، رفتاری و ارتباطی قابل پی­گیری است. از این رو در ادامه به تشریح مصادیق هر یک از این حوزه‌ها و آسیب‌هایی که آن‌ها را تهدید می‌کنند، اشاره خواهد شد. در ادامه با ارائه راهکارهایی از نظام دینی به‌مثابه دستگاه مفهومی جامعی که با معنابخشی و نظم­دهی به زندگی، عنصر مهمی در ابهام‌زدایی از شرایط استثنای پیش آمده محسوب می‌شود، خواهیم کوشید به حل مسائل مطرح شده از سوی جامعه اقدام کنیم؛ به عبارت دیگر پس از طرح مسائل مطرح شده در شرایط کنونی، با استناد به آیات، روایات و توصیه‌های مقام معظم رهبری درصدد پاسخگویی به وضعیت مبهم کنونی خواهیم بود.

# **2. سطوح چندگانه آسیب­ها**

## **2-1. بر هم خوردن نظم ذهنی و مشکل بی‌معنایی**

از بین رفتن خلوت شخصی از جمله مهم‌ترین چالش‌های پیش آمده در دوران قرنطینه برای آن دسته از افرادی است که تا پیش از این برنامه‌های روزانه خود را دنبال می‌کردند. تغییر شرایط جدید و حضور همسر و فرزندان در خانه سبب شده است تا شرایط از روال عادی خارج شده و نظام ذهنی افراد در مقابله با مسائل روزمره دستخوش تغییرات جدی گردد. این وضعیت گاهی به شرایطی انجامیده است که آستانه تحمل افراد را کاهش داده و موجب اختلال در نیازهای آنان نسبت به نظم‌هایی گردد که در گذشته نسبت به آن عادت کرده بودند. حریم فردی و نیاز روزانه به فکر کردن در خصوص موضوعات زندگی از جمله مواردی بود که بخشی از اعضای مورد گفتگو بدان اشاره کردند.

تعطیل شدن پسرم شرایطی را برای من فراهم کرد که اوایل برای من آزار دهنده بود. رسماً دیگه تایمی برای خودم نداشتم و اگه می­خواستم کودکم از تلویزیون و گوشی در زمان محدود استفاده کنه باید تمام وقت را با اون می­گذروندم؛ و برای من که باشگاه می­رفتم، پیاده­روی می­کردم، زبان می­خوندم و تمام این تایم­ها صرفاً برای خودم بود خیلی سخت بوده و هست (صفیه، 43 ساله)

البته چون روحیه اجتماعی دارم سخت می­تونم روابط فیزیکی­ام رو کم کنم و دوست دارم ساعاتی در حریم شخصی خودم باشم (مسعود، 47 ساله)

کلافه شدن در اثر نداشتن برنامه و بروز شرایطی که ناشی از تغییر وضعیت در برنامه‌های روزانه اعضاست از دیگر مشکلاتی است که در حوزه نظم ذهنی افراد قابل طرح است. احساس ملال زمانی و مکانی یکی از مشکلات اصلی پیش آمده در این دوران است. گم کردن شب و روز و خارج شدن عنان زمان از کف افراد در این دوران نوعی دل‌زدگی از روزها و زندگی را فراهم آورد. خستگی از تحمل فضای تکراری خانه و تجربه مرزهای محدود آن بخشی از ملال نسبت به مکان است.

اوایل همه چی خوب پیش می‌رفت تا این که فکر کنم زمان‌زده شده بودم. خودم را تو زمان­های خالی رها می‌کردم. زمان‌زده یعنی کلی وقت داشته باشی و ندونی باهاش چی کار کنی. حتی یادت بره امروز چند شنبه است؟ روزها پشت سر هم می‌گذره و تو دیگه حتی حال نداری بشماریشون. تعطیلات عید هم تو قرنطینه بی‌معنا شده بود. اصلاً مگه عید شد؟ چون نه‌تنها روز و شب را از یاد بردی، حتی ساعات و دقایق هم برات بی‌معنی شدن. این جوری که همسرم بهارک نیمه شب میگه ای وای ساعت 2 شد! من میگم خوب باشه مگه فردا چه خبره؟ مگه کی منتظرته؟ چیکار قراره بکنی؟ حالا بعد از این همه روز دویدن تو زندگیه سرعت‌بار فکر می‌کنی که همان تکرار و به عبارتی روال زندگی عادی روزمره، چقدر برای من عزیز شده انگار هر چی زمان منبسط‌تر میشه من منقبض‌تر میشم. واقعاً فکر می‌کنم تو روزهای عادی که این همه شلوغ بود من کارهای بیشتری را انجام می­دادم. انگار زمان برکت داشت، چقدر کار تو یک روز می‌کردم قرارهای صبحگاهی با دانشجویان، ایمیل‌ها را جواب می‌دادم، رو مقالات کار می‎کردم، ظهر که می‌شد با دوستام تو رستوران محل کار غذا می‌خوردیم، سخنرانی بعد از ظهر و قرار با آدم­های ناشناس که به دفترم می­اومدن؛ تازه بعداز ظهرها و شب‌ها ممکن بود مهمونی بریم و فیلم ببینیم و کتاب بخونیم و هزار تا کارهای دیگه؛ اما حالا چی؟ حالا فکر می‌کنم که کسالت زندگی دیگه از تکرار کارهای روزانه نیست، این ملال ناشی از از خود ملاله! معلوم نیست تا کی هم ادامه پیدا کنه دیگه ریش و قیچی دست کروناست (عباس، 48 ساله)

جابجایی مرزهای مسؤولیتی در اثر شرایط جدید مشکل دیگری است که به برهم خوردن نظام ذهنی و ابهامات پیش آمده مرتبط با آن در شرایط جدید بروز کرده است. تغییر وظایف در خصوص فعالیت‌های خانه، در قبال همسر، تربیت، کنترل و آموزش فرزندان و شغل از جمله مسائلی ذهنی و دل‌نگرانی‌ها و مشغولیت‌هایی است که افراد را تهدید می‌کند.

به همین خاطر معتقدم این روزها شرح زندگی تغییر کرده شرح وظایف جدیدی برای زیستن ایجاد شده، نمی­شه تو خونه باشی و احساس کنی که کس دیگری وظیفه داره به تو سرویس بده، تمام اون وظایفی که تو خونه باید تا به امروز انجام بشه، حالا وظیفه جمعی هست از نظافت خونه، تأمین مواد اولیه، ضدعفونی، شستن که خودش واقعاً شده کار مازاد بر کارهای همیشگی؛ تا جمع و جور کردن منزل. ما با پدیده جدیدی به نام مرد خانه‌دار مواجهیم. در واقع زن و مرد خانه‌دار. تفکیک جنسیتی نداره که نوشتن پشت قباله جنس زنانه که فقط کار آن­هاست (حسام، 44 ساله)

دلزدگی ناشی از بیکاری و بطالتی که به دلیل تغییر روال زندگی و دور ماندن از برنامه‌های شغلی حاصل شده است به مرور رخ نمود و ابهامات چندی در باب مسائل شغلی را مطرح کرد. احساس بلاتکلیفی شغلی و عدم آگاهی از تغییرات احتمالی که در انتظار آینده شغلی فرد است، از جمله موارد ابهام است که در شرایط جدید ذهن افراد را مشوش ساخته است.

موقعی که سر کار می­رفتم بیشتر سرگرم می­شدم تا الان. حسی که این روزها از خودم دارم اینه که واقعاً دارم روز را شب می­کنم بدون انجام دادن کار مفیدی (محمد، 39 ساله)

دل‌نگرانی نسبت به وضعیت تحصیلی فرزندان و حضور آنان در خانه که از سوی دیگر به بروز انتظارات جدیدی از والدین برای فراهم آوردن امکان پر کردن بهتر اوقات فراغت در خانه ایجاد کرده است، از جمله چالش‌های مهم روزهای قرنطینه است.

یکی از چیزهایی که این روزا خیلی بهش فکر می‌کنم، اینه که مفهوم دورکاری این نیستش که تو دقیقاً باید همون کارهایی که تو محل کارت را می‌کردی با همون شکل و شمایل تو خونه انجام بدی. دورکاری تفاوت ماهوی دارد با کارمندی در محل کار. این روزها که مفهوم زندگی انسانی متحول شده وقتی مدارس تعطیله دیگه پدر و مادر نمی‌تونن تربیت فرزند را برون‌سپاری کند بگن یه کسی بیرون وظیفه‌اش اینه که بچه ما را تربیت کنه و در عوض من هم روزی 8 ساعت کار می‌کنم. تربیت فرزند میشه جزئی از تکالیف والدین و برخلاف اینکه خیلی‌های دیگه والد مربی بودن را نهی می‌کنند من والدی که مربی نباشه را والد ناکافی می­دونم (رضا، 45 ساله)

نگرانی از مشکلات وجودی، ابهام در آینده‌ای که زندگی فرد و عزیزانش را تهدید می‌کند یکی دیگر از دل‌مشغولی‌های ذهنی و روانی افراد در دوره‌ای است که در خانه در انتظار وضعیتی نامعلوم به سر می‌برند.

همه این موارد رو میشه به یه وضعیت پیچیده اضافه کرد که به لحاظ وجودی امنیت ما رو به خطر انداخته. به درستی نمی دونیم فردا خودمون یا عزیزانمون هستند یا خیر! هیچ تضمینی نیست که فردا به همین شکل باشه. اینکه تا کی قراره تو قرنطینه باقی بمونیم. به چه نحو قراره زندگی ادامه داشته باشه و اینکه چه بر سر اهداف کوتاه مدت و بلند مدت ما میاد همگی در هاله­ای از ابهامه (نیما، 39 ساله)

تمامی موارد بالا و بسیاری از چالش‌های مشابه دیگر مواردی هستند که هر یک به نوبه خود می‌توانند نظام ذهنی افراد را دچار اختلال و پریشانی نمایند. دغدغه‌هایی که در صورت عدم آمادگی ذهنی برای مواجهه با آن می‌توانند به بحران‌های روانی و آمادگی برای واکنش‌های پرخاشگرانه و بروز تنش‌های احتمالی در خانواده منجر گردند.

با مراجعه به آیات و روایات اسلامی دو آموزه مهم را در مواجهه با مشکل بی‌نظمی ذهنی و آشفتگی‌های ناشی از ابهام در رخدادهای زندگی درمی‌یابیم. «صبر» و «توکل» دو عنصر کلیدی برای سامان دادن به ذهن و روان و قوت قلب تلقی می‌شود که در آموزه‌های دینی بدان بسیار تأکید شده است. علاوه بر این شایعات در شرایط بحران می‌تواند به تضعیف جامعه و کاهش آستانه توان و تحمل آن کمک کند. در این شرایط لازم است تا از دامن زدن به شایعات پرهیز گردد.

## **2-1-1. صبر**

برخی مواقع انسان در طول حیات فردی یا اجتماعی خویش دچار پاره‌ای صعوبت­ها و سختی‌هایی می‌شود که اصطلاحاً غیرمترقبه است. همین ابتلائات باعث برخی ناشکیبایی‌ها و دلهره‌ها می‌شود و نظم ذهنی، رفتاری و عملی فرد را برهم می‌ریزد و همین مسئله موجب برخی آسیب‌ها می‌شود. یکی از راهکارهایی که در متون دینی (آیات قرآن، احادیث نبوی و روایات ائمه اطهار علیهم اسلام) بر آن تاکید شده است، صبر و شکیبایی در برابر این سختی‌های و دشواری‌هاست.

صبر به عنوان فضیلتی اخلاقی در قرآن از چنان جایگاهی برخوردار است که خداوند رسیدن انبیا و امامان به مقام نبوت و امامت را نتیجه صبر و یقین آنان معرفی می‌کند (سجده، آیه 24) و در سوره الأحقاف هم صبر و شکیبایی را از صفات پیامبران الوالالعزم برمی‌شمرد و از آن با عنوان «ابلاغی برای همگان» یاد می‌کند (الاحقاف، آیه 35). خداوند در آیاتی چند به نتایج صبر مومنان اشاره می‌کند و از جمله در سوره یوسف مثالی تاریخی در این باره می‌زند و از صبر حضرت یعقوب (ع) به‌عنوان مثالی روشن برای صبر یاد می‌کند و به این ترتیب ایشان را یکی از اسوه‌های صبر معرفی می‌نماید (یوسف، آیه 18). در سوره لقمان هم صبر را موجب تقویت اراده معرفی می‌کنند و از زبان لقمان خطاب به فرزندش می‌فرمایند: اى پسرك من! برپا دار نماز را و امر كن مردم را به نیكى؛ و بازدار از ناشایست و بدى؛ و صبر كن بر آنچه رسد تو را از شداید روزگار، كه البته این امور لازمه اراده قوى در كارهاست (سوره لقمان آیه 17).

علاوه بر آیات قرآنی، پیامبر اسلام (ص) و ائمه اطهار علیهم اسلام هم همواره مؤمنان را بر صبر و شکیبایی در دشواری‌ها دعوت می‌کردند و بر نتایج چنین عملی تأکید می‌نمودند (کلینی، ج6، 275-285). پیامبر اسلام (ص) و ائمه اطهار (ع) شیعیان و پیروان خود را بر صبر و شکیبایی بر سختی‌ها و دشواری‌ها فرامی‌خواندند. امام علی (ع) درباره اهمیت صبر می‌فرماید: سه خصلت است كه مسلمان بدان‌ها كامل مى‏شود بصيرت در دين، قناعت در زندگى، صبر بر پيش­آمدها (ابن‏بابويه، ج1، 140). امام سجاد (ع) در صحیفه سجادیه از ضعف در صبر و شکیبایی به خداوند پناه می‌برد (على بن حسين (ع)، 35) و همین مسئله نشان از اهمیت صبر در سختی‌ها و شدائد دارد. امام صادق (ع) در توصیف شیعیان می‌فرماید: «ما صابرانيم؛ و شيعيان ما از ما شكيباترند، چون‌که ما علم داريم و صبر مى‏كنيم؛ ولى ايشان بر آنچه عالم نيستند صبر مى‏نمايند، اينان كسانى هستند كه آنچه را با خدا معاهده بستند، راست گفتند» (كلينى، ج3، 367؛كوفى اهوازى، 7).

پس می‌توان با استفاده از این آموزه وحیانی، نبوی و ائمه اطهار (ع) بر دشواری‌ها و سختی‌های مقطعی زندگی غلبه کرد و از آن به عنوان روش و راهی برای برون رفت از بحران‌های فردی و اجتماعی از جمله غلبه بر کرونا و شکست این ویروس عالم‌گیر کمک گرفت.

## **2-1-2. توکل**

در کنار صبر و شکیبایی و مقاومت در برابر دشواری‌ها و بحران‌های فردی و اجتماعی، توکل و توسل به خداوند در سختی و شدائد از دیگر توصیه‌های مؤکد قرآن و پیامبر اسلام (ص) و همچنین ائمه اطهار (ع) است. خداوند در سوره نحل درباره با توکل فرموده است: چرا که او را (شیطان) بر کسانی که ایمان آورده‌‏اند و بر پروردگارشان توکل می‌کنند تسلطى نیست (نحل، آیه 99). در سوره آل عمران مثالی تاریخی در باره توکل می‌زند و عمل مومنان در توکل بر خداوند را در برابر دشمنان پرشمار و سخت‌ترین شرایط به عنوان مصداق چنین فضیلتی نام می‌برند (آل عمران، آیه 173).

تأمل در این آیات نشان می‌دهد که در سختی‌ها و بحران‌ها باید همه توجه‌ها و التفات‌ها به سوی خداوند، خالق هستی و مالک مطلق کائنات و منشا و منبع همه امور معطوف شود و در پرتو چنین توجهی است که تحمل دشواری‌ها بر انسان هموار می‌شود و دلش آرام می‌گیرد و با امید به کمک خداوند به آینده می‌نگرد و می‌داند که این بلای جهانی به اراده او محو خواهد شد.

## **2-1-3. پرهیز از دامن زدن به شایعات**

یکی از مهم‌ترین مسائلی که این روزها در فضای عمومی چه مجازی و چه حقیقی مطرح می‌شود، اخبار و اطلاعات بی‌شماری است که درباره ویروس کرونا و معمولاً از طریق منابع غیررسمی منتشر و موجب نگرانی و هراس مردم می‌شود. خداوند در سوره احزاب مجازات کسانی را که دست از شایعه‌پراکنی برنمی‌دارند مشخص می‌کند: اگر منافقان و بیماردلان و آنها که اخبار دروغ و شایعات بی‌اساس در مدینه پخش می کنند دست از کار خود بر ندارند، تو را بر ضدّ آنان می‌شورانیم، سپس جز مدّت کوتاهی نمی‌توانند در کنار تو در این شهر بمانند (احزاب، آیه 60).

در کنار نهی از شایعه پراکنی، مسیرهای دریافت اخبار دقیق هم از منظر قرآن روشن است. خداوند در سوره حجرات می­فرماید: ای کسانی که ایمان آورده‌اید؛ اگر فاسقی برای شما خبری آورد، تحقیق کنید تا مبادا ندانسته به گروهی بی‌گناه حمله کنید و بعد که اطلاع پیدا کردید از کار خود پشیمان شوید (حجرات، آیه ٦). با استناد به این آیات می‌توان گفت خداوند مؤمنان را به استفسار اخبار دقیق از حکومت که منبع رسمی است توصیه می‌کند تا باب شایعات که زمینه و بستری برای برهم خوردن آرامش اجتماعی است بسته شود. به عبارت دقیق‌تر باید اخبار دقیق درباره کووید 19 یا کرونا را از منبع رسمی و اصلی که همان ستاد ملی مبارزه با کروناست دریافت کرد و به دیگر اخبار بی‌توجه و بی‌اعتنا شد.

## **2-2. بر هم خوردن نظم رفتاری و بی‌عملی**

یکی دیگر از آسیب‌های عمده دوران قرنطینه، برهم خوردن نظام رفتاری است. تغییرات حاصل در سبک زندگی باعث شده است تا نظام رفتاری افراد بر خلاف گذشته و به یک باره دستخوش تغییرات بنیادی گردد. اختلال در شرایط شغلی و معاش یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های زندگی مردم و عوامل تأثیرگذار در بروز بحران‌های خانوادگی و تنش‌هایی است که در این دوران جامعه را تهدید می‌کند؛ مشکلات اقتصادی که در اثر تعطیلی اجباری بسیاری از مشاغل آن هم در روزهای پایانی سال که بدان چشم دوخته بودند، به یک‌باره حجم بزرگی از مشکلات را بر افراد تحمیل کرد. در این شرایط فرد ناچار است در خانه بماند و اغلب در کنترل اوضاع ناتوان است.

هفته آخر سال شد زنجیره تأمین ما، شرکت‌هایی بودند که باید پرداخت انجام می­دادن، کرونا براشون فرصت خوبی بود که نشون بدن سر کار نیستند که در واقع یک ضرر و اتفاق بد می‌تونست برای ما تلقی بشه. از طرفی بعضی از مسئولین دولتی سعی کردند با ما هم فکری کنن، کمک کنن، حداقل همدردی کنن که تو این موقعیت ما را تنها نذاشتن (امیرحسین، 51 ساله)

تو این شرایط اصلاً شب عیدی کاسبی نکردیم. پول اجاره مغازه مونده. همش تعطیل بود دیگه. واقعاً نمی­دونم چی به سرمون میاد (احمد، 38 ساله)

در این شرایط راه نجات بسیاری از افراد اعتماد متقابل بین مردم است که می­تواند برای گذر از این بحران موثر باشد. علاوه بر این تغییر آشکار در سبک زندگی و رفتارهای مردم در قبال مصرف منابع که در سال­های اخیر به رفاه‌زدگی پوچ و بی­معنا منجر شده بود به یک‌باره دستخوش تغییر جدی شد. این وضعیت هر چند می­تواند اتفاق مبارکی تلقی شود با این حال تغییر سریع آن موجب بهم ریختن نظم رفتاری فرد شده است.

## **2-2-1. بخشش در دوران عسرت و تنگدستی**

یکی از سنت‌های پسندیده‌ای که در این روزها باید مؤمنان آن را در پیش بگیرند، کمک همیاری به یکدیگر برای گذر از این بحران عالم‌گیر است. در چنین روزهایی که افراد زیادی به واسطه تعطیلی برخی از مشاغل و حرف، در تنگنای اقتصادی قرار گرفته‌اند و یا پاره‌ای از بدهکاران، مقروضان و مستاجران از ادای دیون و اجازه خود بازمانده‌اند، می­توان با توسل به چنین آموزه‌های وحیانی از این بحران گذر کرد. خداوند در قرآن کریم می­فرماید: َبلكه نيكى (نيكوكار) كسانى هستند كه به خدا و روز واپسين و فرشتگان و كتاب‏هاى آسمانى و پيامبران ايمان آورده‏اند و مال خود را با تمام علاقه‏اى كه به آن دارند، به خويشاوندان و يتيمان و مستمندان و در راه ماندگان و سائلان و بردگان مى‏دهند، آن‌ها نماز را برپا مى‏دارند و زكات را مى‏پردازند و به عهد خويش به هنگامی‌که پيمان مى‏بندند، وفا مى‏كنند و در هنگام محروميّت و فقر و به وقت بيمارى و درد و هم‏چنين در موقع جنگ با دشمن صبر و استقامت به خرج مى‏دهند و در برابر اين حوادث زانو نمى‏زنند، آن‌ها كسانى هستند كه راست مى‏گويند و آنان پرهيزگارانند (بقره، آيه 177). در آیه 215 سوره بقره نیز مصداق چنین بخشش‌ها و کمک‌هایی را پدر و مادر و نزديكان و يتيمان و مستمندان و در راه واماندگان بیان کرده است (بقره، آيه 215).

با استناد به این آموزه­ها و آیه­های وحیانی می­توان گفت که کمک افراد به یکدیگر، بخشش تمام یا بخشی از اجاره منزل یا مغازه، بخشش اقساط یا دیون و فرصت دادن به فرد بدهکار برای به تأخیر انداختن زمان باز پس دادن دیون از وظایف مؤمنان در این روزهاست و آنان وظیفه دارند با استناد به چنین اصلی قرآنی و در حد وسع و توان خودشان به کمک همنوعان خود بشتابند و پاره‌ای از نیازها و احتیاجات آنان را برطرف سازند.

## **2-2-2. پرهیز از مصرف­گرایی (اصلاح الگوی مصرف)**

یکی از مهم‌ترین آفت‌های خانواده‌های امروزی، پدیده مصرف‌گرایی است. در حدیثی از رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌و‌آله در درک متقابل میان زن و شوهر به ویژه درباره زنان آمده است: هر زنی که با شوهرش سازگار نباشد و او را به چیزهایی وادار کند که بیش از توانایی اوست، اعمالش به درگاه خدا پذیرفته نمی‌شود و در قیامت به غضب پروردگار جهان گرفتار می‌آید (اسحاقی، 29). همچنین تامل در بیانات مقام معظم رهبری نیز نشان می‌دهد که ایشان تا چه اندازه بر پدیده مصرف‌گرایی و پرهیز از آن و اصلاح الگوی مصرف تاکید می‌کنند. ایشان این دو موضوع را ذیل عنوان کلی‌تری با عنوان سبک زندگی اسلامی مطرح می‌کنند و در اغلب دیدارهایشان بر آن اصرار می‌ورزیند. از دیدگاه مقام معظم رهبری، سبک زندگی در حقیقت همان «عقل معاش» است (دیدار جوانان، 23/7/1391) که در روایات از آن سخن رفته است. این موضوع آن اندازه مهم است که ایشان از آن با تعبیر «نرم‌افزار تمدن اسلامی» یاد کرده‌اند (همان). همچنین از نظر مقام معظم رهبری یکی از پیامدهای شیوع مصرف‌گرایی، افزایش تنش‌های خانوادگی و در نتیجه از پاشیده شدن خانواده‌هاست؛ موضوعی که مقام رهبری درباره هشدار می‌دهد: «آن کشورهایی که در آن خانواده دارد ضایع می‌شود، در واقع پایه‌های مدنیت آن‌ها دارد می‌لرزد و نهایتاً فروخواهد ریخت» (خطبه عقد، 9 / 11/ 1376).

## **2-3. بر هم خوردن نظم ارتباطی و روابط اجتماعی**

بعد سوم از آسیب‌ها و مشکلات خانواده‌ها در ایام قرنطینه اختلال در نظم ارتباطی است. بر هم خوردن نظام روابط اجتماعی فرد سبب شده است تا به ناچار به تعریف دوباره روابط در اشکال جدید آن دست بزند. تغییر شکل رابطه بین زوجین بخشی از این مشکل است. تغییر فعالیت‌های خانواده و ضرورت بازتعریف فعالیت‌های اعضای خانواده یکی از این مسائلی است که در شرایط جدید بروز کرده است. ضرورت کار مرد در خانه و کمک به امور خانه در ایام قرنطینه و انتظارات همسر و فرزندان از آن یکی از چالش‌های اصلی خانواده‌هاست.

اوایل قرنطینه کار همسرم کاملاً به شکل آنلاین در اومد و ایشون از اواخر اسفند کاملاً تو خونه بودن تا مدتی واسه من سخت بود تا خودم را با این شرایط منطبق کنم چون حضور ایشون صرفاً فیزیکی بود و ساعت­هایی را کاملاً درگیر جلسه و کار بودن، یکم در برابر این موضوع گارد داشتم ولی پر واضحه که با این شرایط واقعاً در آوردن پول راحت نیست و حق را به ایشان دادم که درگیر کار باشن (زهرا، 43 ساله)

یکی از مشکلات این روزام اینه که بچه‌ها وقتی که من تو خونه­ام ازم انتظار دارن که همش ببرمشون بیرون یا باهاشون بازی کنم. در حالی که من خودم حسابی با وجود شرایطی که پیش اومده ذهنم درگیره و نمی­تونم به اونا این قدر سرویس بدم (رحمان، 50 ساله)

تغییر در روابط شغلی، جابجایی ارتباطات روزمره از همکاران و دوستان به خانواده، یکی دیگر از تغییرات اساسی در نظام ارتباطی افراد است. این امر به نوبه خود به جهت ارتباط با زنجیره‌ای از مسائل در ایجاد تنش‌های ذهنی و ارتباطی فرد در خانواده کمک می‌کند.

عملاً دیگه از همون اوایل اسفند دوستامو ندیدم. همکارام رو هم حداکثر با ویدئو کنفرانس و به صورت مجازی می­بینم. کلاً دلم برای روزای کار تنگ شده. عوضش تا دلت بخواد با خونواده بودم این روزا (سینا، 35 ساله)

مشکل هماهنگی با اعضای خانواده و تنظیم برنامه‌های زندگی با یکدیگر، هماهنگی ساعت خواب و بیداری، دنبال کردن برنامه‌های زندگی، وقت گذراندن با اعضای خانواده و گفتگوهای همدلانه با همسر و فرزندان از جمله چالش‌های جدیدی است که در شرایط جدید بروز کرده است.

مسیح بر خلاف ظاهر آرامش خیلی سر و صدا داره. یا موزیک گوش میده یا یه فایلی تو گوشی­اش می­دید تو اینستا و... یا وقتی این دو تا نبود خودش آواز می­خوند. خیلی اذیت می­شدم چون تمرکز هیچ کاری نداشتم. سر لب تابم بودم می­خواستم یه چیزی بخونم یا بنویسم ولی نمی­شد. خودمم هیچ‌وقت اهل موسیقی نبودم. تازه بعضی وقت­ها آهنگ­های غمگین می‌داشت و من یهو می­دیدم حس گریه دارم یا گریه­ام گرفته. هفته اول عملاً هیچ کاری را نمی­شد پیش برد (مهسا، 35 ساله)

احساس می­کنم واقعاً زمام امور از دستم در رفته همه چیز در هم بر هم شده بود منی که برای تلویزیون دیدن بچه­ها برنامه داشتم (دو تا بچه سه و نیم و یک سال و نیمه دارم) الان به محض بیدار شدن بچه­ها تلویزیون روشن می‌شد و تا بیشتر روز خاموشی نداشت یک سری از فیلما به درد بچه­ها نمی­خورد (همسر من به شدت به فیلم دیدن علاقه داره) البته نمی‌دونم شاید به نظرتون من خیلی آدم حساسی به نظر میام اما دوستانی که تو این گروه ما رو می­شناسن می­دونن من چی میگم از اون­طرف با بچه­ها کمتر بازی می‌شد احساس می‌کردم بچه­هام برای اون سکوت و بازی دلشون تنگ شده... تراز خوابمونم با هم فرق داره. اون خیلی دیر می­خوابه این باعث میشه همه روز برنامه­هامون بهم ریخته باشه (مرضیه، 36 ساله)

مسئله فاصله‌گذاری اجتماعی و دوری از سالمندان یکی از چالش‌های دیگری است که در ایام قرنطینه بر مشکلات خانواده‌ها افزوده است. نگرانی از وضعیت والدین مشکلی است که زندگی افراد را تهدید می‌کند. این وضعیت می‌تواند دلیل دیگری بر بروز تنش در خانواده‌ها باشد.

البته يك مشكل ديگه­اي که خودم پيدا كردم دلتنگي بيش از حد براي خانواده­ام بخصوص پدرمه كه سالمند هستن و اين باعث شده كه من كمي حساس­تر از قبل باشم و احتمالاً روي رابطه­مون تأثیر داره؛ بنابراين تصميم گرفتم در مورد اين موضوع با آقاي همسر گفتگو كنم و بهش گفتم كه اين روزها اگه زياد حوصله ندارم به خاطر دلتنگي براي خانواده­ام است و ارتباطي به رابطه ما نداره (بنفشه، 45 ساله)

حضور فرزندان در خانه، مشکلات آموزشی و تربیتی آن‌ها و ضرورت تغییر در رفتار با آن‌ها یکی دیگر از مسائلی است که والدین با آن مواجهند. این وضعیت مشکلات آموزشی را بر بچه هم فراهم آورده و این دل­نگرانی برای عقب‌ماندگی آموزشی بچه­ها به تنش می­انجامد.

تعطیلی مدارس و انتقال آموزش از مدارس به خونه کار ما رو سخت­تر کرده. به خصوص اینکه بچه­های من تو مقاطع پایه و ابتدایی درس می­خونن. همه وظایف مدرسه محول شده به ما. همش هم باید با مدرسه هماهنگ باشیم. بچه­هام تو خونن. انرژیشونو که نمیشه تخلیه کرد. خیلی سخت شده (محمد، 45 ساله)

جابجایی ارتباطات واقعی به مجازی از دیگر چالش‌هایی است که در ایام قرنطینه بروز کرده و به تجربه‌های جدیدی انجامیده است. این تغییر در شکل ارتباط و حذف تماس فیزیکی با عزیزان به نوبه خود به تنش‌هایی در فرد و اختلالاتی در نظام ارتباطی او منجر شده است.

کارمون شده فقط ارتباط تلفنی و تصویری با دوستا و فامیل. خوب جای رفتن خونه همو که نمی­گیره. اون­طوری می­رفتیم همو می­دیدیم و دلمون وا می­شد (صادق، 38 ساله)

در حوزه مسائل ارتباطی نیز می‌توان توصیه‌های عملی بسیاری را از گنجینه دینی استخراج کرد. «بودن در کنار خانواده»، «توصیه به صله ارحام» و «تنظیم وقت» از جمله مهم‌ترین راه‌کارهای مذهبی است که از نظام آیات و روایات می‌توان مطرح کرد.

## **2-3-1. بودن در کنار خانواده**

یکی از پیامدهای دوران قرنطینه ناشی از بیماری کووید 19 (ویروس کرونا)، حضور مستمر اعضای خانواده در کنار یکدیگر است. اعضای خانواده که در روزهای عادی به سبب پاره‌ای اشتغالات از جمله حضور در محل کار و... ساعات کمتری را در کنار هم می‌گذارندند، در این ایام همیشه در کنار هم هستند و این فرصتی است تا به مناسبات خود عمق ببخشند. اتفاقاً یکی از سنت‌های پسندیده و تأکیدهای پیامبر اسلام (ص)، اختصاص زمان زیاد به خانواده است. پیامبر اسلام (ص) در روز قيامت نزدیک‌ترین افراد به خود را خوش‌خوترین و مهربان‌ترین افراد نسبت به خانواده‏اش می­داند و درباره احترام به زنان نیز می‌فرمود: آگاه باشید که بهترین شما کسانی هستند که با زن‌های خود مهربان‌تر باشند و من از این نظر بهترین شمایم (فيض كاشانى، ج3، 18).

شیوه‌ها و راه‌های زیادی برای محبت اعضای خانواده به یکدیگر و ایجاد الفت در خانه وجود دارد و یکی این راه­ها، مشارکت دیگر اعضا در امر خانه‌داری و به ویژه کمک مرد خانواده به همسر در امور خانه است. اتفاقا یکی از توصیه‌های پیامبر اسلام (ص) کمک به همسر در امر خانه‌داری است (اسحاقی، 26) و اطرافیان و اصحاب خود را به محبت به همسران و کمک به آنان در امور منزل دعوت می‌کردند (اسحاقی، 25). اعضای خانواده به ویژه زوجین می‌توانند با استناد به این توصیه­ها، فضایی پرمهر و محبت در خانه ایجاد کنند و دوران قرنطینه و در کنار هم بودن را فرصتی برای تعمیق مناسبات خود بدانند. چه بسا در پرتو چنین رفتارهایی، برخی ناسازگاری‌ها و عدم تفاهم‌ها را که در روزهای عادی بر فضای خانه و خانواده سایه می‌انداخت از بین برد و سازگاری و تفاهم و فراتر از آن مهر و محبت را جایگزین کرد.

### **2-3-2. صله‌رحم؛ از مسیرهای دیگر**

یکی دیگر از موضوعاتی که در ایام قرنطینه حساسیت‌برانگیز شده و به معضلی برای برخی از خانواده‌ها تبدیل شده است، محرومیت آنان از دیدار با اقوام و خویشاوندان است. دیدار با خویشاوندان که یکی از مهم‌ترین تأکیدات مؤکد اسلام است و در ادبیات دینی با عنوان صله رحم از آن یاد می‌شود، موجبات نگرانی را برای برخی از مؤمنان ایجاد کرده است. خداوند در سوره نحل مومنان را به عدالت و نيکوکاري و عطا کردن به خويشان امر می­دهد (نحل، آیه 90).

نگاهی به احادیث و روایات نیز نشان می‌دهد که این اصل تا چه اندازه نزد پیامبر اسلام (ص) و ائمه اطهار واجد اهمیت و معنا بود. از حدیثی از پیامبر اسلام (ص) آمده است که صله رحم مرگ را به تأخير اندازد و باعث محبت در خانواده شود. امام امیر مؤمنان علیه‌السلام درباره اهمیت صله ارحام می‌فرماید: با بستگان خود صله رحم كنید، گرچه با سلام كردن (به آنان) باشد (کلینی، ج 2، ص 155). برای صله رحم می‌توان از ابزارهای نوین ارتباطی برای استمرار آن استفاده کرد. برقراری ارتباط تلفنی و فضاهای نوین چون برقراری ارتباط تصویری با خویشاوندان از جمله راه‌هایی است که می‌توان با استفاده از آن صله رحم را به جای آورد و مانع از قطع رحم شد.

### **2-3-3. تنظیم وقت**

در دوران قرنطینه به سبب تعطیلی ادارات دولتی و نهادهای عمومی و همچنین مشاغل و حرف، فرصت و زمان طولانی در اختیار فرد قرار دارد. مومنان با عنایت به مساله اهمیت زمان و وقت، به برنامه‌ریزی برای استفاده از این فرصت می‌پردازند و اجازه نمی‌دهند این زمان به بطالت و عبث بگذرد. یکی از مصداق‌های برجسته وقت‌شناسی و ارزشمند شمردن آن، تنظیم کارها است. از رسول خدا (ص) نقل شده است که زندگی روزانه را باید سه بخش تقسیم کرد: عبادت، رسیدگی به خانواده و رسیدگی به امور مردم (اسحاقی، 20) و این تقسیم­بندی نشان از اهمیت وقت دارد.

نظم و انضباط در روایات اسلامی نیز مورد تأکید قرار گرفته است. امام علی علیه‌السلام در بستر شهادت و در آخرین پیامش، فرزندان خود و مسلمانان را به تقوای الهی و نظم در کارها فراخوانده است (نهج‌البلاغه، 286). بنابراین با استناد به این آموزه‌ها می‌توان به تنظیم زمان پرداخت و از فرصت قرنطینه برای رسیدگی به کارهایی که به دلایلی به تاخیر افتاده است، استفاده کرد.

# **منابع**

* قرآن کریم
* ابن‏بابويه، محمد بن على، خصال شيخ صدوق (ترجمه كمره‏اى)، 2 جلد، كتابچى - تهران (ايران)، چاپ: 1، 1377 ه.ش
* اسحاقی، حسین، رهنمودهای اخلاقی پیامبر اعظم صلی‌الله‏ علیه‏ و‏آله درباره خانواده، قم، کتاب طه، 1385
* اسكافى، محمد بن همام، تكامل و طهارت روح: ترجمه كتاب شريف التمحيص، 1 جلد، سازمان تبليغات اسلامى، پژوهشكده باقرالعلوم (ع)، انتشارات نورالسجاد - قم (ايران)، چاپ: 1، 1388 ه.ش
* بیانات مقام معظم رهبری با جوانان در دیدار دانشجویان خراسان شمالی، ۲۳ مهر ۹۱
* بیانات مقام معظم رهبری در دیدار با اعضای شورای فرهنگی اجتماعی زنان، 4/ 10/ 1370
* بیانات مقام معظم رهبری در دیدار با بانوان نخبه، 3 / 1 / 1390
* بیانات مقام معظم رهبری در دیدار با بانوان نخبه، 3/1/1390
* بیانات مقام معظم رهبری در دیدار با جوانان خراسان شمالی، 23 / 7 / 1391
* حر عاملى، محمد بن حسن، آداب معاشرت از ديدگاه معصومان علیهم‌السلام، 1 جلد، آستان قدس رضوى، بنياد پژوهش‌های اسلامى - مشهد مقدس (ايران)، چاپ: 5، 1380 ه.ش
* دیدار مقام معظم رهبری با جوانان، 23/7/1391
* طباطبايى، محمدحسين، ترجمه تفسير الميزان، 20 جلد، جامعه مدرسين حوزه علميه قم، دفتر انتشارات اسلامى - ايران - قم، چاپ: 5، 1374 ه.ش
* على بن حسين (ع)، امام چهارم، صحيفه سجاديه (ترجمه خلجى)، 1 جلد، صحيفه خرد - قم (ايران)، چاپ: 1، 1386 ه.ش
* فيض كاشانى، محمد بن شاه مرتضى، راه روشن: ترجمه كتاب المحجة البيضاء في تهذيب الإحياء، 8 جلد، آستان قدس رضوى، بنياد پژوهش‌های اسلامى - مشهد مقدس (ايران)، چاپ: 1، 1372 ه.ش
* كلينى، محمد بن يعقوب، اصول كافى (ترجمه كمره­اى)، 6 جلد، اسوه - قم (ايران)، چاپ: 3، 1375 ه.ش
* كوفى اهوازى، حسين بن سعيد، مؤمن كيست؟ وظیفه‌اش چيست؟ ترجمه كتاب شريف «المومن»، 1 جلد، سازمان تبليغات اسلامى، پژوهشكده باقرالعلوم (ع)، انتشارات نورالسجاد - قم (ايران)، چاپ: 1، 1386 ه.ش
* گلستانه، علاءالدين محمد، منهج اليقين: شرح نامه امام صادق علیه‌السلام به شيعيان، 1 جلد، موسسه علمى فرهنگى دار الحديث، سازمان چاپ و نشر - قم (ايران)، چاپ: 1، 1387 ه.ش
* مقام معظم رهبری، خطبه عقد، 9/ 11/ 1376
* مقام معظم رهبری، خطبه‌های نماز جمعه، 16/ 9/1380
* مقام معظم رهبری، خطبه‌های نماز جمعه، 5 / 7 /1370
* نهج‌البلاغه، ترجمه حسین انصاريان، 1 جلد، دار العرفان - قم (ايران)، چاپ: 1، 1388 ه.ش