ظرفیت‌های سبک زندگی ایرانی-اسلامی برای پیشگیری و مقابله با کرونا

(بخش نخست)

حمیدفلاحتی از زمانی که انسان پا به جهان خاکی گذاشت، زندگی او همواره با فراز و فرودهایی همراه بوده و جامعه انسانی در طول تاریخ، آبستن حوادث مختلفی بوده است. این حوادث گاه دست‌ساخته بشر است، گاهی اقتضای طبیعت خاکی و گاهی نیز ابتلائات و آزمایش‌هایی الهی است. امروزه جامعه جهانی، با پدیده ای به نام ویروس کرونا یا کووید ۱۹ مواجه شده و در کمتر از سه ماه از پیدایش، به فهرست بیماری‌های فراگیر تاریخ اضافه شده است تا نشان دهد که شیوع جهانی امراض در دنیای امروز نیز می تواند بشر را تهدید کند

پیدایش و گسترش پدیده هایی مانند ویروس کرونا، از دو جهت با مساله سبک زندگی در ارتباط است: تاثیر سبک زندگی بر پیدایش و شیوع بیماری هایی مانند کرونا و تاثیر چنین بیماری هایی بر سبک زندگی انسان‌ها. به تعبیر دیگر، رابطه بیماری های ویروسی با سبک زندگی رابطه‌ای دوسویه است؛ به گونه‌ای که هم می تواند در پیدایش و گسترش بیماری یا پیشگیری، مدیریت و کنترل آن نقش داشته باشد و هم از وجود و گسترش این بیماری متاثر شود.

چیستی کرونا

واژه «کروناویروس» از کلمه لاتین «corōna»، به معنی تاج یا هاله گرفته شده‌است. این واژه به مشخصه ظاهری ویریون‌ها (شکل عفونی ویروس) که در زیر میکرسکوپ الکترونی دیده می‌شود، اشاره دارد که حاشیه‌ای از سطح بزرگ و پیاز دارد و یادآور تصویری از یک تاج سلطنتی یا تاج خورشیدی است؛ از این رو کروناویروس، «ویروس تاج‌دار» نیز نامیده‌می شود. کروناویروس‌ها، خانواده بزرگی از ویروس‌ها و زیرمجموعه کروناویریده هستند که از ویروس سرماخوردگی معمولی تا عامل بیماری های شدیدتری همچون سارس، مرس و کووید ۱۹ را در بر می گیرد. کروناویروس، در سال ۱۹۶۵ کشف شد و مطالعه روی آنها تا اواسط دهه ۱۹۸۰ به‌طور مداوم ادامه داشت. این ویروس به‌طور طبیعی در پستانداران و پرندگان نیز شیوع پیدا می کند. با این حال تاکنون هفت کروناویروس منتقل شده به انسان، کشف شده است که آخرین نوع آنها، در دسامبر ۲۰۱۹ در شهر ووهان چین با همه‌گیری در انسان شیوع پیدا کرد. سبک زندگی، اصطلاحی مرکب از دو واژه «سبک» و «زندگی» است. از واژه «سبک» در زبان عربی به «اسلوب» و در زبان انگلیسی «style» تعبیر می‌شود. ترکیب life style (سبک زندگی) نخستین بار در آثار دو جامعه‌شناس آلمانی به نام‌های جورج زیمل و ماکس وبر به کار برده شد؛ اما آثار آنها تا دهه ۵۰ قرن ۲۰ به انگلیسی ترجمه نشد. مشهور است که «آلفرد آدلر»، بنیانگذار روانشناسی فردی، این اصطلاح را در سال ۱۹۲۹ میلادی و به منظور توصیف ویژگی‌های زندگی آدمیان به کار برده است. سبک زندگی، مجموعه‌ای از الگوهای نظام‌مند رفتاری افراد است که در باورها، ارزش‌ها و هنجارهای شکل گرفته در یک فرهنگ یا خرده فرهنگ ریشه دارد. امروزه اصطلاح سبک زندگی با مجموعه‌ای از مفاهیم، پیوندی تنگاتنگ دارد. مفاهیمی مانند فرهنگ، جامعه، رفتار، اخلاق، شخصیت، هویت، تولید، مصرف، طبقه اجتماعی، سلیقه و نیاز. سبک زندگی بسته به شرایط فرهنگی، سیاسی، اقتصادی و جغرافیایی، مدل‌های مختلفی را شامل می‌شود. از این رو می توان رویکرد و مدل های مختلفی از سبک زندگی را ارائه کرد. شرایط پیش آمده در پی گسترش ویروس کرونا را می توان فرصتی برای اصلاح سبک های زندگی نادرست و تقویت و ترویج هر چه بیشتر سبک صحیح زندگی دانست.

تغییر بینش

اندیشمندان سبک زندگی، اتفاق‌نظر دارند که سبک زندگی متاثر از نوع باورها و ارزش هاست. انسان هویتی سه لایه دارد: لایه عمیق آن، جهان‌بینی یا باورها و اعتقادات فرد است. لایه میانی، ارزش ها و ایدئولوژی است و لایه سطحی، بیرونی و ملموس، رفتار ظاهری یا کنش های انسان است. بدون شک، باورها و ارزش‌ها رفتارها و کنش‌های آدمی را شکل می دهد. هر انسانی نگاه خاصی به خدا، جهان، حیات بعد از مرگ و اختیار بشر دارد. این بینش ها و نگرش ها، ارزش هایی را برای آدمی رقم می‌زنند. به عنوان نمونه، برای فردی، مصرف و برای دیگری، تولید؛ برای یکی، مال‌اندوزی و برای دیگری، بخشندگی؛ برای یکی، خودپرستی و برای دیگری، فداکاری؛ برای یکی، سرافرازی میهن و برای دیگری، بیگانه پرستی؛ برای یکی، رعایت سنت ها و برای دیگری، ضد؛ برای یکی اعتماد به خدا و برای دیگری اتکا به این و آن، ارزش است. نکته مهم اینکه، بینش ها، ارزش ها را و ارزش‌ها، رفتارها را شکل می دهند. به عنوان مثال اگر در چهارراه، چراغ راهنما نبود یا برای دقایقی خراب شد، در این صورت، فرد با گذشت، دیگران را مقدم دانسته و به آنها راه عبور می دهد؛ اما انسان خودخواه فقط به این فکر می کند که چگونه پیش از دیگران عبور کند یا مثلا کسی که پایبند به نظم باشد، اتاق یا محل کارش چیدمان منظمی دارد؛ اما کسی که نظم برای او ارزش محسوب نمی‌شود، اتاق یا محل کارش به‌شکل دیگری است. از آنجا که رفتارها تحت تاثیر هنجارها و ارزش ها شکل می گیرند و ارزش های آدمی با نگرش‌ها و بینش های او در ارتباط است، می توان گفت سبک زندگی، محصول باورها و ارزش های آدم است و از آنجا که نظام کلی بینشی یعنی نظام مومنانه و نظام غیرمومنانه، می توان گفت دو الگوی اصلی سبک زندگی وجود دارد: سبک زندگی مومنانه و غیر مومنانه. توجه به پیدایش و گسترش ویروس کرونا، تصور ما را از جهان دگرگون کرد. این ویروس نشان داد که جهان، اسرارآمیز است و این امر ممکن است، طومار زندگی بشر را با همه طول و عرض تمدنی‌اش و با تمام پیشرفت‌های علمی و تکنولوژی آن درهم بپیچد. آدمی باید بیاموزد که جهان پر از اسرار ناشناخته است و او در غار هزارتویی گام برمی‌دارد که از هر کناره‌اش رازی آشکار می‌شود. آدمی به این واقعیت دست می یابد که در این جهان، ماده و معنا در هم تنیده اند. جسم و جان درهم پیچیده‌اند؛ جان گران آدمی، در گرو جسمی ارزان و ناچیز مانند کروناست و پاسداشت جان، در گرو چشمداشت به پاکیزگی در جسم است.

از سوی دیگر با دقت در وجود این ویروس می توان دریافت، واقعیت‌هایی در جهان وجود دارند که نمی توان آنها را نادیده گرفت و از آنها بسادگی عبور کرد؛ بلکه باید در برابر آنها سر فرود آورد. در نتیجه همه چیز ساخته ذهن انسان نیست و واقعیت‌هایی سترگ وجود دارند که راه ما را می‌بندند و ما را به شناخت خود وا می‌دارند.

هستی در نگاه ظاهری و سطحی، محل ظهور نشانه‌های گوناگون از سوی کنشگران بسیاری است و هر یک از آفریدگان خدا از صورتهای ساده هستی گرفته تا صورت‌های پیچیده تری مانند گیاهان، حیوانات و انسان ها، هر یک مبدا و منشا انجام افعال و ظهور آثار خاصی هستند؛ اما این نگاه با دیدگاه توحیدی سازگاری ندارد.

در نگرش توحیدی اسلام، تنها موثر حقیقی و مستقل عالم، خداوند بلندمرتبه است و جز او، کنشگر دیگری و فاعل تام و مستقلی وجود ندارد. تنها او می آفریند و روزی می دهد و در این کار، بی نیاز از دیگران است. بنابراین توحید افعالی بر دو اصل استوار است: نخست آنکه خداوند در انجام کارهای خود یکتاست و هیچ شریک و یاوری ندارد و دوم آنکه هر موجودی غیر از خداوند، در فعل خود مستقل نیست و هیچ فعلی در عالم واقع نمی شود، مگر آنکه با اراده و خواست او همراه باشد. فضل بن شاذان از امام رضا(ع) روایت زیبایی را بازگو می کند که حضرت، شیعه را دارای این ویژگی های اعتقادی می داند: «هر کس به یگانگی خداوند اقرار کند و خدا را به چیزی تشبیه نکند، و او را از هر آلودگی منزه بداند و معتقد شود که هر نیرو و قوه و حرکتی از طرف خداوند است و اراده و مشیت او بر همه جا حکومت می کند، جسم و جان مردم در اختیار اوست، عالم امر و خلق در دست اوست، به قضا و قدر خداوند اعتقاد پیدا کند و افعال بندگان را مخلوق بداند به خلقت تقدیری نه تکوینی... از شیعیان ما اهل بیت(ع) به حساب می آید.» از روایت امام رضا(ع) استفاده می شود که گستره توحید افعالی، تمام هستی را در بر می گیرد و تصویر خاصی از رابطه خدا با جهان ارائه می کند. انسانی که توحید افعالی را باور کند، دست خدا را در همه امور گشاده می بیند و حاکمیت اراده و مشیت او را در همه جا، با چشم دل به تماشا می نشیند و او را از کوچکترین بخش هستی جدا نمی داند. از نگاه چنین موحدی، تمام تحولات هستی، از حرکت آسمان ها و کهکشان های دوردست گرفته تا رفتار ریزترین ذرات هستی، همه زیر چیرگی و تسلط اراده خداوند و در حوزه فاعلیت او واقع می شود. ایمان به توحید افعالی، افزون بر نقشی که در باور و اندیشه انسان موحد ایفا می کند، آثار شگرفی بر حوزه عمل و رفتار انسان برجای می گذارد. چنین انسانی همواره بر خداوند توکل می کند و از او یاری می جوید و تحقق هیچ امری را در صورت تعلق اراده او، ناممکن نمی یابد. او همواره خدا را می خواند و تنها به او امید دارد. آیاتی از قرآن کریم به مساله شفا و شفادهی پرداخته است: شفا در قرآن انواعی دارد: شفای صدر و شفای جسم. از این رو هم بدن انسان می تواند شفا یابد و هم روح و قلب آدمی. گستره شفا همه ابعاد وجود انسان را دربر می گیرد. از سوی دیگر، قرآن کریم شفادهندگان را سه امر بیان می کند: نخست خداوند، دیگری قرآن و سوم عسل. ناگفته پیداست که شفادهنده واقعی خداست و اگر قرآن یا عسل به عنوان عامل موثر در شفابخشی مطرح شده اند، به عنوان وسیله می توانند در شفا دادن نقش داشته باشند. قرآن کریم از ابراهیم خلیل(ع) نقل می کند: «وَ إِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ و چون بیمار شوم، او [خداوند] شفایم می دهد.» در حدیثی آمده که موسی کلیم الله(ع) گفت: «پروردگارا درد از کیست؟»، خداوند فرمود: «از من». پرسید: «پس درمان از کیست؟» فرمود: «از من». پرسید: «پس طبیب چه کاره است؟»، فرمود: «مردی است که دارو به دست او فرستاده شده‌است.» شفابخشی و طبابت، کار خداوند متعال است. طبیب واقعی اوست و این خداوند بزرگ است که دردها را می شناسد، از حال بشر خبر دارد، خواص داروها را میداند و در نظام آفرینش برای هر دردی دوایی قرار داده است. رسول خدا(ص) فرمود: «هر دردی را درمانی است، پس چون دوای درد برسد، به اذن خداوند بهبود یابد.»

بنابراین اصلاح بینش بر اساس سبک زندگی دینی می تواند در مقابل ناملایمات زندگی، آرامش روحی را به انسان هدیه دهد. انسانی که باورش این است، همه امور در دستان باقدرت خالق هستی قرار دارد، خداوند او و تمام نیازهایش را می بیند و به او توجه دارد، مرگ و زندگی در اختیار اوست، شفا و مریضی در قبضه قدرت اوست، پس بر او اعتماد و ضمن انجام وظایف خود، سرنوشت زندگیش را به او واگذار می کند.

صفحه‌ای برای گسترش و ترویج فرهنگ، آداب و اندیشه دینی
تهیه و تنظیم: ستاد اقامه نماز وزارت نفت

آثار تربیتی روزه (بخش اول)

روزه، عبادتی دینی است و نقش سازنده و مفیدی در تربیت انسان دارد. در پرتو روزه‌داری، زمینه‌ها و شرایط لازم فراهم می آید تا متربی، خود به تلاش و کوشش بپردازد و استعدادهای خود را شکوفا کند و به سوی کمال معنوی گام بردارد. همچنین روزه در تامین سلامت انسان نیز نقش مفیدی دارد. این مطلب درصدد است آثار اجتماعی و تربیتی روزه را به اجمال مورد بررسی قرار دهد.

تساوی افراد در برابر قانون

از آثار تربیتی روزه در بعد اجتماعی، احساس تساوی و برابری افراد جامعه در برابر قانون و برنامه‌های دینی است. یکی از باورهای مثبت و سازنده در زندگی اجتماعی این است که همه افراد، خود را در برابر قانون در سطح دیگران بدانند و معتقد باشند که قانون به صورت برابر درباره همه افراد جامعه جاری می‌شود. وجود این باور که همه افراد در برابر قانون یکسان هستند، باعث آرامش‌خاطر افراد و زمینه‌ساز امنیت اجتماعی می‌شود. اگر همه افراد جامعه احساس کنند که هیچ‌کس از دایره قانون بیرون نیست، به مرور زمان روحیه قانونمداری در جامعه تقویت می شود.

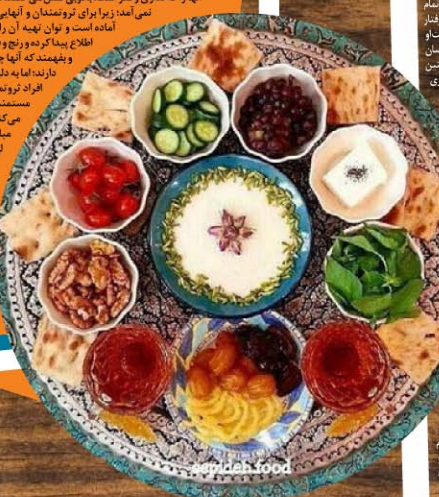
خداوند در ماه رمضان، تساوی و برابری افراد در برابر قانون را اعمال داشته و همه را به‌طور یکسان موظف به روزه‌داری کرده است. چنانکه امام صادق(ع) به همین مطلب اشاره کرده و در جواب «هشام بن حکم» درباره فلسفه وجوب روزه می‌فرمایند: «اما العله فی الصیام لیستوی به الغنی والفقیر... فاراد الله عزوجل ان یسوّی بین خلقه؛ علت وجوب روزه آن است که فقرا و ثروتمندان یکسان شوند... پس خداوند خواسته به وسیله روزه، بین بندگان خود تساوی برقرار کند.»

خداوند می‌خواهد در ماه رمضان همه افراد جامعه طعم گرسنگی و تشنگی را بچشند و محرومیت‌ها، سختی‌ها و فشارهای ناشی از روزه‌داری را در کنار هم تحمل کنند. براین اساس می‌توان گفت که یکی از آثار تربیتی روزه در بعد اجتماعی، برقراری مساوات و برابری بین افراد جامعه در برابر برنامه‌های دینی است. در این ماه، خداوند نمونه‌ای از عدالت خود را به نمایش گذاشته و همه افراد و اصناف جامعه را موظف به تحمل گرسنگی، تشنگی و چشیدن درد محرومیت از نعمت‌های خداوند کرده است. با اجرای قانون روزه‌داری درباره اصناف جامعه، باور به برابر بودن همه در برابر قانون تقویت شده و باعث می‌شود هیچ کس برای خود تمایزی در برابر قانون قائل نباشد.

غفلت‌زدایی

یکی دیگر از آثار تربیتی روزه در بعد اجتماعی، غفلت‌زدایی از ثروتمندان و آشنا کردن آنها با وضعیت زندگی فقرا و مسوولیتی است که در برابر آنان دارند. در ماه رمضان، افراد ثروتمند در کنار فقرا طعم گرسنگی و تشنگی را می‌چشند و محرومیت‌ها را تحمل می‌کنند. از این طریق به طور محسوس از وضع محرومان جامعه آگاه می‌شوند، درد همیشگی آنها را که نداری و فقر است، بخوبی لمس می کنند. در حالی که اگر ماه رمضان نبود، هرگز چنین فرصتی برای آنها پیش نمی‌آمد؛ زیرا برای ثروتمندان و آنهایی که وضع مالی مناسبی دارند، هر وقت که بخواهند هر نوع غذایی آماده است و توان تهیه آن را دارند. بنابراین هرگز دچار محرومیت نمی‌شوند تا از وضعیت فقرا اطلاع پیدا کرده و رنج و فشار نداری را ــ که همراه همیشگی فقرا در زندگی است ــ لمس کنند و بفهمند که آنها چگونه روزگار را سپری می‌کنند و همواره هوس و آرزوی غذایی لذیذ دارند؛ اما به دلیل فقر، به آن دسترسی ندارند و از آن محروم هستند. در ماه رمضان افراد ثروتمند نیز با تحمل گرسنگی و تشنگی به طور محسوس، از حال فقرا و مستمندان باخبر شده، در کنار آنها فشار گرسنگی، محرومیت و نداری را لمس می‌کنند. چنانکه امام رضا(ع) در این رابطه می‌فرمایند: «... و لیعرفوا شده مبلغ ذلک علی اهل الفقرا والمسکنه فی الدنیا فیؤدوا الیهم ماافترض الله لهم فی اموالهم؛ روزه را خداوند واجب کرد تا مردم شدت فشار نداری را که در دنیا به فقرا و مستمندان وارد می‌شود، بشناسند و آن را لمس کنند و حقی را که خداوند در اموال آنها برای فقرا قرار داده به آنها پرداخت کنند.»

ادامه دارد...



منابع:
۱. ویکی پدیا، مقاله کروناویروس. (https://fa.wikipedia.org/wiki) ۲. Coronaviruses ۳. ویکی پدیا، مقاله کروناویروس. (https://fa.wikipedia.org/wiki) ۴. سعیدی‌مهر، آموزش کلام اسلامی، ج ۱، ص ۱۰۲. ۵. مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۶، ص ۹. ۶. توبه/۱۴؛ یونس/۵۷؛ اسراء/۸۲؛ فصّلت/۴۴. ۷. شعراء/۸۰؛ نحل/۶۹. ۸. توبه/۱۴؛ شعراء/۸۰. ۹. یونس/۵۷؛ اسراء/۸۲؛ فصّلت/۴۴. ۱۰. نحل/۶۹. ۱۱. شعراء/۸۰. ۱۲. کلینی، الکافی، ج۸، ص۸۸. ۱۳. مجلسی، بحارالانوار، ج۵۹، ص۷۶.