

رسالة محمد

سرشناسه: ظریف صفاری، ونوس، ۱۳۵۹-  
عنوان و نام پدیدآور: خانواده و سلامت روان در دوران پسا کرونا/ مولف ونوس  
ظریف صفاری.  
مشخصات نشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۰.  
مشخصات ظاهری: ۱۵۰ ص.  
شابک: ۰-۷۷۷-۴۳۲-۶۰۰-۹۷۸-۴۵۰۰۰۰ ریال  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
یادداشت: کتابنامه: ص ۱۵۰ - ۱۴۲.  
موضوع: خانواده - سلامت روان - دوران پسا کرونا  
رده بندی کنگره: RC۴۸/۵  
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۵۶  
شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۴۶۱۱۸  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: خانواده و سلامت روان در دوران پسا کرونا  
مولف: ونوس ظریف صفاری  
ناشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)  
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰  
چاپ: مدیران  
قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:  
<https://chaponashr.ir/ketabresan>  
شابک: ۰-۷۷۷-۴۳۲-۶۰۰-۹۷۸-۴۵۰۰۰۰  
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



انتشارات ارسطو



به نام خدا

# خانواده و سلامت روان در دوران پسا کرونا

مؤلف:

ونوس ظریف صفاری

انتشارات ارسطو

(چاپ و نشر ایران)

۱۴۰۰

## فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۸
فصل اول: خانواده و همه‌گیری ویروس کرونا.....	۱۰
مقدمه .....	۱۱
واکنش‌های انسان حادثه دیده در دوران پسا کرونا.....	۱۳
تحول و دگرگونی نهاد خانواده در دنیای پس از کرونا.....	۱۴
ایجاد تغییر و تحولات محسوس در نهاد آموزش و تعلیم و تربیت .....	۱۵
خطر وانهادگی افراد جامعه .....	۱۵
سبک زندگی جدید در دوران پسا کرونا.....	۱۷
تغییر فرهنگ زندگی فردی و اجتماعی مردم در پسا کرونا.....	۱۹
اپیدمی کرونا.....	۲۰
آثار روان‌شناختی کرونا بر وضعیت سلامت روان افراد جامعه .....	۲۱
سلامت روان دانش‌آموزان و دانشجویان در دوران کرونا .....	۲۳
سلامت روان عموم مردم جامعه در زمان کرونا.....	۲۴
سلامت روانی - اجتماعی.....	۲۶
فصل دوم: مشکلات خانواده در دوران کرونا و پسا کرونا.....	۳۰
مقدمه .....	۳۱
ساختارهای خویشاوندی و الگوهای کنش در شرایط بحران.....	۳۴
چالش‌های خانواده در دوران پسا کرونا.....	۳۶

- ۳۷ ..... عده‌ای از مردم کرونا را نعمت الهی می‌دانند.....
- ۳۷ ..... گسست‌های بین نسلی در دوران پساکرونا بیشتر خواهد شد.....
- ۳۸ ..... چالش‌ها بین همسران نیز ممکن است افزایش یابد.....
- ۳۹ ..... احتمال افزایش دین‌گریزی جوانان.....
- ۴۰ ..... چالش دوم، چالش مجموعه خانواده‌ها با نظام آموزشی.....
- ۴۰ ..... چالش سوم، چالش خانواده‌ها با حاکمیت.....
- ۴۰ ..... خانواده را برای اعضای آن امن کنیم و تضادها را بپذیریم.....
- ۴۱ ..... تغییر زیربنای نظام آموزشی ضروری است.....
- ۴۴ ..... **فصل سوم: چالش‌های مدیریت فضای مجازی کرونا و خانواده.....**
- ۴۶ ..... الف) خانواده؛ وضعیت کرونایی و فضای مجازی.....
- ۵۰ ..... ب) خانواده و لزوم فراگیری سواد رسانه‌ای.....
- ۶۱ ..... ج) خانواده و لزوم سلامت ارتباطی.....
- ۷۰ ..... د) خانواده و مدیریت فضای مجازی.....
- ۷۸ ..... **فصل چهارم: مشکلات زنان در روزهای کرونایی و پساکرونایی.....**
- ۷۹ ..... زنان و سلامت روانی در همه‌گیری کووید ۱۹.....
- ۸۲ ..... دوران بهبود تعاملات خانوادگی.....
- ۸۳ ..... تجربه‌ای تلخ برای زنان سرپرست خانوار.....
- ۸۴ ..... روزگار محدودیت زنان و کودکان.....
- ۸۶ ..... زندگی دیکته شده با قواعد خاص.....
- ۸۷ ..... دفاع از عادی شدن زیست اجتماعی.....

۸۸	..... زنان و تشدید نابرابری‌های اجتماعی
۸۹	..... سبک زندگی زنان در جامعه پسا کرونا
۹۰	..... افزایش تاب‌آوری زنان در دوران کرونا
۹۱	..... افزایش تاب‌آوری
۹۹	..... مؤلفه‌های تاب‌آوری
۱۰۲	..... عوامل مؤثر در تاب‌آوری
۱۰۴	..... نظریه‌های تاب‌آوری
۱۰۷	..... حوزه‌های عملکردی تاب‌آوری
۱۰۹	..... افزایش تاب‌آوری در دوران کرونا و فاصله‌گذاری
۱۱۴	..... شاخص‌های تاب‌آوری در بحران کرونا
۱۱۵	..... بار مدیریت بحران روی دوش زنان است
۱۱۶	..... راهبردهای ارتقای تاب‌آوری زنان در مقابل کرونا
۱۱۹	..... بحران‌های اجتماعی پسا کرونا چیست؟
۱۲۰	..... وضعیت پس از بحران چگونه خواهد بود؟
۱۲۴	..... تاب‌آوری جامعه و خانواده (زنان) در پسا کرونا
۱۲۶	..... دوران پسا کرونا با بحران سلامت روان
۱۲۷	..... حمایت در جهت کاهش جرم و پرخاشگری
۱۲۸	..... راهکار برای افزایش تاب‌آوری در پسا کرونا
۱۳۰	..... فصل پنجم: چالش‌های سلامت روان در دوران کرونا و پسا کرونا
۱۳۱	..... مقدمه

- هیجان‌های منفی را کمتر کنیم..... ۱۳۲
- دو نوع نظم‌بخشی هیجانی برای ایام کرونا..... ۱۳۳
- در پاندمی کرونا با دیگران ارتباط بهینه برقرار کنیم..... ۱۳۴
- وجود سلامت روان عامل ایجاد سازگاری بهتر..... ۱۳۵
- به هم ریختگی سلامت روان در کرونا و پساکرونا..... ۱۳۵
- راهکارهای ارتقای سلامت روان افراد جامعه..... ۱۳۶
- تولید محتوای غنی دوری از غم‌های کرونا در پسا کرونا..... ۱۳۷
- تقویت نشاط، امید به بقا، همکاری داشتن و همدلی در پسا کرونا..... ۱۴۰
- منابع و مآخذ..... ۱۴۲

# پیشگفتار

سلامت روان از مهم‌ترین مقوله‌های حوزه بهداشت به شمار می‌رود که بنا بر تعریف سازمان جهانی بهداشت، سلامت روان به حالتی از کیفیت زندگی گفته می‌شود که فرد بتواند توانایی‌های خود را شناسایی کند و با استرس‌های روزمره به راحتی کنار بیاید؛ در واقع یک فرد سالم از لحاظ روانی باید بتواند به راحتی کار کند و با جامعه در مشارکت باشد. همچنین این نهاد بین‌المللی با توجه به اهمیت سلامت روان در عصر حاضر اعلام کرده است: اگر اقدام عاجلی صورت نگیرد، بیماری روانی تا ۲۰۳۰ میلادی شایع‌ترین بیماری در جهان خواهد شد.

متاسفانه ویروس کرونا زمینه بروز این بیماری را دوچندان کرده و نه تنها زندگی و سلامت میلیون‌ها انسان را مورد تهدید قرار داده و مرگ و میر و آسیب‌های جسمی به همراه داشته بلکه باعث ایجاد فاجعه روانی در کل جهان شده است. بررسی‌های سامانه خودارزیابی روانشناختی نشان می‌دهد که در طول ۶ ماه اول شیوع کرونا ۹ تا ۱۱ درصد استرس، اضطراب و افسردگی شدید و متوسط گزارش شده است و اکنون این رقم به ۱۶ درصد افزایش یافته است.

براساس بررسی‌های انجام شده ۲۹.۷ درصد افراد در گروه سنی بالای ۱۵ سال به بالا یک مشکل روانشناختی دارند و میزان شیوع اختلالات در مبتلایان کرونا ۳۹.۷ است. بر اساس این بررسی‌ها، ۱۴ درصد افراد مبتلا به کرونا، یک عضو خانواده خود را در دوران کرونا از دست دادند و میزان مشکلات روانشناختی در این افراد ۴۰.۸ درصد بوده و باید



توجه داشت در همه جای دنیا کرونا موجب اختلالات روانی شده است. اضطراب و افسردگی که به گفته یک روانشناس بالینی، مانع و سد بزرگ مقابله با کرونا به شمار می‌رود ضمن اینکه این فشارهای روانی باعث می‌شود سایر بیماری‌های احتمالی و زمینه‌ای افراد نیز بروز کند.

وجه مشترک مراجعه‌کنندگان به کلینیک‌های روانشناسی و روانشناختی اضطراب بالا و داشتن علائمی شبیه مبتلایان به ویروس کرونا عنوان شده است؛ این افراد به دلیل اضطراب زیادی که از ابتلا به کرونا دارند، باعث شده که سیستم عصبی آنان فعال شود، دائماً عرق کنند، دهان آنان خشک و نفس کشیدن برایشان سخت شود. در واقع بدن آنان به دلیل ترس، علائمی مشابه ویروس کرونا نشان می‌دهد که همین باز خود باعث اضطراب بیشتر شود.

در حالی که بین علائم بیماری کرونا با اختلال پانیک یا حمله‌های عصبی و وحشت تفاوت‌های ظریفی وجود دارد مثلاً نشان‌های اولیه کرونا تنفس سخت، تب و لرز و غیره است ولی در حملات پانیک که اضطرابی است علائم متفاوتی مانند درد و سنگینی روی قفسه سینه، گزگز دست‌ها، مور مور شدن بدن، انقباض عضلات، رعشه، خشکی دهان، عرق کردن و تپش زیاد قلب و ترس شدید از مردن یا بیماری است.

در این کتاب سعی داریم به بررسی چالش و مشکلات خانواده در دوران کرونا و پسا کرونا بپردازیم. امیدواریم این کتاب گامی در جهت کاهش مشکلات خانواده برداشته باشد.

# فصل اول: خانواده و همه‌گیری

## ویروس کرونا

## مقدمه

دوران پساکرونا دوران رشد و تعالی پس از استرس خواهد بود و این نتیجه‌ای است که انسان در طول تاریخ و پس از عبور بحران‌ها تجربه کرده است. دوران پس از بحران یعنی دوران تغییر، تمدن و ارتقاء بشریت؛ یکی از موضوعاتی که باید همیشه در دوران بحران در نظر بگیریم این است که در این مواقع ضعف‌ها و ناکارآمدی‌های فرد و جامعه پا به عرصه ظهور می‌گذارد و اگر مدیریت درستی در این راستا نداشته باشیم، آتش این بحران گسترده‌تر خواهد شد.

در تمامی بحران‌ها و شرایط دشوار، افرادی موفق‌اند که با به کارگیری تجارب گذشته، واقع‌بینی، شناخت خود و کنار گذاشتن صفات اخلاقی ناکارآمد، زندگی در حال، به کارگیری استعدادها و مهارت‌های موجود و آموزش‌های جدید، تاب‌آوری فردی، خانوادگی و اجتماعی بالاتری با مؤلفه‌های انعطاف‌پذیری، مقاومت، سرسختی در شرایط دشوار، بروز هیجان و احساسات مثبت از خود، قدرت حل مسئله، تصمیم‌گیری، سازگاری با شرایط، هدفمندی، داشتن مهارت‌های زندگی و برخورداری از حمایت‌های اجتماعی و ارتباطی گسترده، از سلامت جسمی و روانی در شرایط مختلف زندگی برخوردار باشند. نمی‌توان بیماری‌های آن دوران را با مبتلایان کرونا یا تعداد قربانیان آن مقایسه کرد، اما ترس، نگرانی وحشتی که کرونا ویروس در دل و جان مردم انداخته بی‌حد و حصر بوده است و این وحشت و نگرانی تأثیرات خود را در دوران پساکرونا به صورت آسیب‌های اجتماعی و اختلالات روحی و روانی در جامعه می‌گذارد، اما خبر خوب این است که مطالعات نشان داده بیماری‌های مسری در هر برهه‌ای از زمان که شیوع پیدا کرده، بعد از مدتی، در زمینه تکنولوژی، پزشکی و زیست‌شناسی تغییراتی نیز رخ داده و ثمراتی برای

ارتقاء زندگی و تمدن بشر داشته است (ارشد، ۱۳۹۹).

اینکه برای مدت کوتاهی مردم ایران استرس وحشت زیادی را تجربه کردند، طبیعی است، اما با مشارکت گسترده روانشناسان از طریق سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور، سامانه ۴۰۳۰ و ۱۴۸۰، تعداد بسیار زیادی از مردم توانستند از این بحران عبور و خود را بازیابی کنند و با گذر از بحران و از طریق حل مسئله خود را با شرایط موجود سازگار کنند؛ این روند باعث رشد تجربه مشارکتی روانشناسان و مردم در بحران کرونا شد که از اثرات آن، می‌توان به ارتقاء کادر پزشکی بهداشت و درمان نیز اشاره کرد.

در دوره عبور از اپیدمی کرونا، افراد با شناخت ناکارآمدی‌های فردی، ضعف‌های اخلاقی، مشکلات کنترل فردی و عدم مهارت‌های اجتماعی - ارتباطی و به کارگیری توانمندی‌ها و استفاده از زیرساخت‌های موجود، باید در تغییر سبک زندگی فعلی، عادت‌ها و عقاید خود نیز تجدیدنظر کنند. باید با فراگیری فعالیت‌های جدید و لذت‌بخش، مهارت‌هایی را آموزش ببینیم تا بتوانیم در راهی که داریم موفق باشیم؛ همین روند باعث ارتقاء و پیشرفت در زمینه کاریابی شغلی، بهبود روابط خانوادگی، اجتماعی، سلامت فردی و اجتماعی خواهد شد. به طور مثال مدیریت زمان برای به کارگیری فضای مجازی به منظور ورود به محیط‌های آموزشی و فراگیری مهارت‌های جدید کسب درآمد و بهینه‌سازی اقتصاد خانواده و اجتماع می‌تواند باعث پرورش خلاقیت ایده‌پردازی شود (بیات، ۱۳۹۹).

دوران پسا کرونا با تمام آسیب‌های روانی، اجتماعی و اقتصادی از قبیل جرم، فقر، بیکاری و دیگر نقاط ضعفی که بر جای خواهد گذاشت می‌تواند ما را در رسیدن به آگاهی و اهداف بلندمدت و رسیدن به مرز تعادل کمک کند تا بتوانیم با عبور از این دوران و دوران بلاتکلیفی و نگرانی، زندگی با ثبات‌تر و مسالمت‌آمیزی در کنار اعضای خانواده و افراد

جامعه داشته باشیم. یکی از نکات مهم در این دوران حمایت، سرمایه‌گذاری و اتخاذ تصمیمات بهینه با قابلیت اجرایی دولت در حوزه‌های اقتصادی، اجتماعی، بهداشتی و... است که اعضای جامعه به نوعی امیدواری و اطمینان خاطر از آینده پیدا کنند تا بتوانند این مقطع دشوار را طی کنند.

انتخاب سیاست‌های مناسب توسط مسئولان و کارفرمایان برای پشتیبانی از آحاد ملت، باعث پیشگیری از افزایش موج گسترده تعارض‌ها، خشونت‌های جمعی، اختلالات روانی و به تبع تأثیرگذاری در بنیان خانواده‌ها، جامعه و حوزه بهداشت روان می‌شود. اگرچه دوران پساکرونا موجب بروز افزایش برخی از اختلالات روانی مانند وسواس فکری-عملی، افسردگی، اختلالات روان‌تنی، خشم، اضطراب و شک و تردید بیمارگون شده و خواهد شد اما می‌توان با به‌کارگیری مدیریت بحران و برنامه‌ریزی برای آموزش مردم در زمینه‌های مختلف با افزایش هرچه بیشتر شناخت و رشد توانمندی‌های فردی مواجه شد. ایجاد تغییر در نگاه عمومی به سالمندان، تغییر سبک زندگی قدیمی مردم به سمت سبک زندگی جدید، سرمایه‌گذاری در بخش‌های مختلف جامعه، تغییر در ساختارهای موجود خانواده‌ها، تغییر در اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت گذشته در سطح فردی و کلان، تغییر سیاست‌های آموزشی، بهداشتی، سلامت، اقتصاد، علمی و...، اوج‌گیری نبوغ، خلاقیت و ایده‌پردازی افراد، پیشرفت گسترده در زمینه‌های اینترنت و فضای مجازی مانند آموزش‌های آنلاین و تغییر در سیستم‌های حمایتی و افزایش کیفیت مشاغل خانگی را از جمله مواردی عنوان کرد که باید در دوران پساکرونا تغییر کند (بلوری، ۱۳۹۹).

### واکنش‌های انسان حادثه دیده در دوران پساکرونا

انسان حادثه دیده در بحران معمولاً دواکنش نشان می‌دهد، ادامه داد: این فرد یا دچار

افسردگی و ترومای بعد از فاجعه شده و تبدیل به انسان آسیب دیده می‌شود و یا ممکن است به انسانی متکی به نفس و توانمندتر تبدیل شود که می‌تواند به تنهایی و یا با اتکاء به شبکه محدودی از روابط و بدون مراجع خود را از بحران خارج کند. تحت این شرایط فردیت انسان تقویت شده و ایمان او تحول یافته و هستی‌شناسی جدیدی پیش روی او باز می‌شود که می‌تواند پیامدهای مثبت یا منفی متعددی را به دنبال داشته باشد (ایرجی راد، ۱۳۹۹).

### تحول و دگرگونی نهاد خانواده در دنیای پس از کرونا

نهاد خانواده بعد از کرونا دچار تحول و دگرگونی شده است؛ پیش از این می‌گفتیم خانواده نهاد مقدس و مأمنی برای افراد است اما این تعریف با کمی تغییر روبرو شده است. بر مبنای گزارش‌های رسمی، اختلافات و تنش در خانواده‌ها پنج برابر افزایش پیدا کرده و این مسئله کارکرد و کارآمدی خانواده‌ها را دچار اختلال خواهد کرد. از این طریق تغییرات دامنه‌دار مفهومی و عملی در حوزه خانواده را شاهد خواهیم بود که خود منشأ تغییرات در وضعیت اعضای این نهاد شامل کودکان، جوانان، زنان و مردان خواهد بود که به هر دو صورت مثبت و منفی جلوه خواهد کرد و نقش سیاست اجتماعی در جامعه پساکرونا را متذکر می‌شود.

باید بررسی شود که چگونه می‌توان بر گسیختگی انسجام عاطفی و روانی برخی خانواده‌ها در دوران کرونا و خشونت‌های برآمده از آن غلبه پیدا کرد. آیا راهی وجود دارد یا انتظار شکل‌گیری خانواده‌های جدیدی را باید داشته باشیم (رحمانی، ۱۳۹۹).

## ایجاد تغییر و تحولات محسوس در نهاد آموزش و تعلیم و تربیت

هم‌اکنون در آموزش و پرورش و دانشگاه‌ها شاهد چند واقعیت هستیم، اول اینکه تقویت و جدی گرفتن فضای مجازی اجتناب ناپذیر است، چراکه فضای مجازی فرصت و ثروت و راه چاره‌ای برای مدیریت شرایط فعلی است و مقابله با آن نادرست و محکوم به شکست است. دوم توجه به آموزش‌های مجازی و استفاده بهینه از آن‌هاست، رشد و ارتقای کارایی آموزش‌های مجازی از واقعیت‌های انکارناپذیر دنیای بعد از کروناست. مسئله سوم اینکه در جهان بعد از کرونا در حوزه تعلیم و تربیت، سرمایه‌گذاری در محصولات و صنایع دیجیتال، لوازم آی تی، کامپیوتر، اینترنت و لوازم دیجیتال به شدت توسعه پیدا می‌کند و همان‌طور که گفته شد، بسیاری از امور و مراودات تمدن جدید به این سمت و سو خواهد رفت. در این راستا کشوری که نتواند بخش عمده‌ای از درآمد سرانه و درآمد ملی خود را صرف بهبود زیرساخت‌های آی تی و تکنولوژی دیجیتال قرار دهد، بسیار فقیر خواهد بود و در آینده جهان جایگاهی نخواهد داشت (رستمی راد و همکاران، ۱۳۹۹).

## خطر وانهادگی افراد جامعه

خطر وانهادگی افراد جامعه در سه سطح آشکار می‌شود:

**اول:** در سطح خرد و فردی شامل پریشانی و افسردگی روحی و روانی است که می‌تواند به افزایش خودکشی در جامعه منجر شود. در حوزه فردی همچنین ممکن است اعتیاد و بزهکاری‌های فردی و آسیب‌های ناشی از آن پدیدار شود.

**دوم:** در حوزه میانی افراد و انواده که دچار بی‌نظمی‌های ذهنی پس از فاجعه شده‌اند ممکن

است روی خانواده‌ها تأثیر منفی برجای گذارند، یعنی خشونت‌های خانگی و خشونت علیه کودکان افزایش یابد.

سوم: در سطح کلان هم باهم‌افزایی آسیب‌های فردی و خانوادگی، آسیب کلان جامعه رقم‌زده می‌شود. در غیر این صورت مطمئناً جامعه با چالش‌های جدی روبرو می‌شود، لذا این مسائل باید در صدر توجه مسئولان باشد؛ چون اگر خانواده آسیب ببیند کل جامعه دچار بحران، آسیب و بی‌نظمی اجتماعی خواهد شد. چرا که کودکان، زنان، دانش‌آموزان و سایرین در این بستر رشد کرده و رخداد مسائلی همچون طلاق و از هم‌پاشیدگی در بستر خانواده، ممکن است جامعه را با فروپاشی مواجه کند.

مجموع خطر و تهدیدهای فردی، میانی و خطر کلان می‌تواند مسائل و مشکلات و آسیب‌های جدی و مواردی مانند اعتیاد، ناهنجاری‌های جنسی، روابط خارج از عرف، افسردگی و خودکشی، خشونت و جنایت را در سطح جامعه به بار آورد. ممکن است این بحران‌ها در جامعه‌ایند که کشورها دست به دست داده و شالوده نظام اجتماعی و سیاسی را به هم بریزند. قبل از اینکه وانهادگی پیش آمده تقویت شده و انسان‌ها دچار وانهادگی بیشتری شوند، یعنی گروه‌ها و طبقات فرودست احساس درماندگی کنند و ارتباط عاطفی آن‌ها با جامعه از بین رفته و نفرت و کینه بین طبقات فرودست با طبقات میانی و فرادست به خشونت، نفرت و انتقام و انزجار اجتماعی منجر شود، دولت و نهادهای اجتماعی متولی موظف‌اند که الفت اجتماعی را بین گروه‌ها تقویت کنند و با اعمال مداخلات حیاتی به وضعیت گروه‌های وانهاد شده به لحاظ اقتصادی، نیازمندان به کالاهای اساسی و سلامت روان آن‌ها رسیدگی کنند (احمد راد، ۱۳۹۹).



## سبک زندگی جدید در دوران پسا کرونا

افزایش حساسیت انسان‌ها و توجه آن‌ها به مسائل بهداشتی، اقدام به شست و شوی مکرر دست‌ها و استفاده از ماسک و سایر لوازم پزشکی و سلامتی، در این زمان تبدیل به یک عادت روزانه در میان افراد شد. همچنین پدیده دورکاری در این دوران، به طور رسمی به جوامع مختلف معرفی شد، سبک تازه‌ای در زندگی که بیان می‌کرد غالباً افراد می‌توانند در محل سکونت خود به انجام فعالیت‌های اقتصادی و معیشتی خود بپردازند. ایضاً بهره‌گیری و استفاده افراد از فضاها و بسترهای مجازی، تقریباً تمام زوایای پیدا و پنهان زندگی را تحت تأثیر خود قرار داده است؛ آن‌چنان که در این دوران، علناً شاهد از سرگیری فعالیت‌های تحصیلی، آموزشی، پژوهشی و نظارتی، به صورت مجازی بودیم؛ علاوه بر این، ارتباط روزمره‌ی افراد با یکدیگر، خریدهای اینترنتی از فروشگاه‌های مجازی، ویزیت و ملاقات پزشکان در بستر اینترنتی و آنلاین و مواردی از این دست، همگی وارد فضایی جدید شده و دیگر نیازی به پیگیری شیوه‌های قبلی سبک زندگی که معمولاً وقت و انرژی بیش از حدی را صرف عمل به آن‌ها در عادات زندگی فردی و اجتماعی خود می‌کردیم، نبود و اصطلاحاً، به طور کلی سبک زندگی در این دوران، مجازی‌تر و اینترنتی شد. خانه‌نشینی و پایبندی به قرنطینه در دوران این اپیدمی، باعث کاهش تحرک فیزیکی افراد و توقف بسیاری از فعالیت‌ها و مراسم‌های اجتماعی، قومی-مذهبی، دینی و ملی شد؛ لذا سبک زندگی جدید و این قرنطینه خانگی، ایجاد و افزایش یکسری معضلات سلامتی جسمانی نظیر چاقی، پیروی از رژیم‌های غذایی اشتباه و بی‌پایه و اساس علمی، عدم تحرک و انجام فعالیت‌های ورزشی را گوشزد می‌کرد که نیازمند توجه، به رنام هریزی‌ها و پیگیری‌های جدی از سوی مسئولین مرتبط هستند. همچنین سلامت روانی افراد نیز در

این شیوه زندگی کرونایی، به شدت در معرض خطر قرار گرفت؛ آن چنان که بیش از پیش، شاهد پدید آمدن مشکلات روحی نظیر افسردگی‌ها، کاهش امید و میل به زندگی، وسواس در امور مختلف، افزایش استرس در زندگی و سایر بیماری‌های عاطفی، روحی و روانی، به دلیل ایجاد شدن یک محیط تکراری و سرشار از هشدارهای جدی در رابطه با اهم مسائل سلامتی، اجتماعی، سیاسی و اقتصادی که غالباً در طول روز توسط رسانه‌ها و اشخاص، متوالیاً تذکر داده می‌شدند، بودیم.

عادات و اموری از سبک زندگی مردم که در این دوران پاندمی کرونا، برای ایشان به صورت شبانه‌روزی تکرار شد و نیز، با در نظرگیری موارد و نصایحی که مکرراً در همه جا و در خصوص شیوه زندگی کرونایی، گوش زد می‌گردید؛ می‌توان گفت، سبک زندگی قابل انتظار در آینده‌ای نه چندان دور، برای افراد به سمت و سویی خواهد رفت که در آن، اولاً اشخاص، احتمالاً بیشتر از فضاهای مجازی استفاده خواهند کرد؛ چراکه بستر آشنایی و بهره‌گیری بعضاً اجباری از این فضا، در دوران قرنطینه، مهیا شد؛ ایضاً در سبک زندگی جدید، توجه به امر پیشگیری و اعتقاد بیشتر به جمله‌ی معروف «پیشگیری بهتر از درمان است» افزایش می‌یابد، زیرا مردم در دوران این پاندمی، به طور واضحی مشاهده کردند که بهترین شیوه و راه در امان ماندن از ویروس کرونا، پیروی از دستورات بهداشتی و رعایت چند نکته‌ی پیشگیرانه می‌باشد؛ همچنین دریافتیم، قرنطینه‌ی خانگی می‌تواند تأثیرات زیادی بر آن قسمتی از شیوه‌ی زندگی افراد بگذارد که بشدت مرتبط با سلامت جسم و روان اشخاص است و نیز عادات غذایی، رفت و آمدها و انواع مراسم‌های اجتماعی را هم مختل می‌نماید؛ بنابراین خوب است تهیه و تدوین یک برنامه‌ی از پیش تعیین شده که استانداردهای مطلوبی را رعایت کرده و مربوط به سبک زندگی افراد، در

هنگام رخ داد اپیدمی‌های گوناگون باشد، در دستور کار روانشناسان، جامعه‌شناسان و دیگر افراد صلاحیت‌دار، به ویژه برای اقشار آسیب‌پذیر جامعه که نیازمند تسهیلاتی هستند، قرار گیرد (رستمی راد و همکاران، ۱۳۹۹).

## تغییر فرهنگ زندگی فردی و اجتماعی مردم در پساکرونا

فرهنگ به مجموعه‌ای از آداب و سنن گفته می‌شود که از پشتیبان به ما رسیده است. به‌عنوان مثال موسیقی و نوع لباس پوشیدن، میراث معنوی محسوب می‌شود و به‌سرعت تغییر نمی‌کند، بلکه تغییرات فرهنگ به‌مرورزمان اتفاق می‌افتد. کرونا اثرات زیادی به فرهنگ مادی داشته، به‌عنوان مثال شیوع این ویروس بر روند غذایی ما تأثیرگذار بوده به‌طوری‌که ما در مصرف مواد غذایی محدودیت‌هایی را در نظر گرفتیم و از مواد غذایی که احتمال آلوده به ویروس بودن دارند استفاده نمی‌کنیم و در خرید مایحتاج زندگی مثل خوراک و پوشاک صرفه‌جویی دیده می‌شود.

کرونا تأثیرات مثبت و منفی بسیاری بر زندگی مردم و روابط خانوادگی از جمله تأثیر مثبت آن، ارتباط بیشتر اعضای خانواده باهم و روابط خانوادگی که این ارتباط بیشتر باعث تعامل بهتر شده است. استفاده از تکنولوژی‌های ارتباطی برای پر کردن فاصله اجتماعی هم‌زمان با شیوع کرونا از شاخص‌ترین ویژگی‌های فرهنگی سبک زندگی پساکروناپی است. آنچه این روزها می‌گذرد نشان از تسلیم بشر در برابر سبک زندگی جدیدی است که نماد آن قرنطینگی است. خو گرفتن به این نوع زندگی می‌تواند یکی از تعیین‌کننده‌ترین مشخصه فرهنگی سبک زندگی پساکروناپی باشد. توانمندسازی جامعه در راستای بهبود و افزایش کیفیت زندگی در دوران قرنطینه از بعد فرهنگی آن شامل فراهم کردن زیرساخت‌های زندگی پرسرعت آنلاین است. با توجه به آیه قرآنی الشرح آیه ۶: *إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا* مسلماً

با (هر) سختی آسانی است، بعد از هر سختی آسانی است. این دوران مثل بیماری‌های مسری در گذشته ثابت نمی‌ماند و زندگی مردم به روال عادی بازمی‌گردد (فلاحی، ۱۳۹۹).

## اپیدمی کرونا

بیماری کروناویروس یا کووید-۱۹ که به آن بیماری تنفسی حاد ان‌کاو-۲۰۱۹ یا به شکل عمومی به آن کرونا نیز می‌گویند، بیماری‌ای عفونی است که بر اثر کروناویروس سندرم حاد تنفسی ۲ (SARS-CoV-2) ایجاد می‌شود. این بیماری دلیل دنیاگیری ۲۰۱۹-۲۰ کروناویروس است. علائم معمول آن تب، سرفه، تنگی نفس و به تازگی نابویایی هستند. درد عضلانی، تولید خلط، گلودرد، ناچشایی و سرخی چشم از جمله نشانه‌های کمتر معمول آن هستند. با این که اکثریت موارد این بیماری باعث علائم خفیف می‌شود، بعضی از موارد به سینه‌پهلوی نارسایی چند اندامی پیشرفت می‌کند. نرخ مرگ و میر بین ۱٪ و ۵٪ تخمین زده می‌شود ولی بر حسب سن و دیگر شرایط سلامتی تغییر می‌کند. این بیماری اساساً از طریق قطرات ریز تنفسی افراد مبتلا، وقتی سرفه یا عطسه می‌کنند، به سایر افراد سرایت می‌کند. زمان مابین در معرض بیماری قرار گرفتن و بروز نشانه‌ها، بین ۲ و ۱۴ روز است. از طریق شستن دست‌ها و دیگر تدابیر بهداشتی، می‌توان از پخش آن جلوگیری کرد.

در پایان دسامبر ۲۰۱۹، گسترش یک بیماری عفونی جدید در شهر ووهان چین گزارش شد که توسط یک کروناویروس جدید ایجاد شده و رسماً توسط سازمان بهداشت جهانی (WHO) به عنوان کووید-۱۹ نام‌گذاری گردید (بائو و همکاران، ۲۰۲۰). گسترش کووید-۱۹ به دلیل سرعت انتقال آن منحصر به فرد بوده که باعث ایجاد یک وضعیت اورژانس در بهداشت جهانی طی کم‌تر از چند ماه در سراسر کشورهای جهان شد. این