

تغییرات سبک زندگی خانوادگی در همه‌گیری کرونا

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۴/۰۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۵/۲۹

کد مقاله: ۷۱۸۷۱

راضیه نظری^۱

چکیده

امروزه همه در مورد همه‌گیری کرونا صحبت می‌کنند (COVID-19) و در هر کجا که نگاه کنید اطلاعاتی در مورد این ویروس و چگونگی محافظت در برابر آن وجود دارد؛ بیماری که تمام جهانیان اعم از نهادهای دولتی و غیردولتی را درگیر خود ساخته است؛ همچنین باعث تغییراتی در سبک و شیوه زندگی خانواده‌ها شده است؛ عادت‌ها، آداب و رسوم، رفتارها و کنش‌های افراد و مواردی دیگر مجموعه‌ای از مصادیق سبک زندگی هستند. از این‌رو ویروس کرونا گاه با تناقض و ناهنجاری و گاه با پیشرفت‌های بزرگ و افتخارآمیزی همراه بوده درحالی که تعادل میان این ناهنجاری‌ها و پیشرفت‌های مهم خانواده‌ها را با بحران‌های جدی روبرو کرده است. در مقاله حاضر، تغییرات سبک زندگی خانواده‌ها پس از شیوع ویروس کرونا در شش حیطه بررسی می‌شود که عبارت‌اند از تغییرات شیوع کرونا بر روابط اجتماعی افراد، بر آموزش و یادگیری، بر شیوه‌ی برگزاری مراسم‌ترحیم و دیدوبازدیدها (مصاحفه)، و بر سبک تغذیه، بر شرکت در اجتماعات دینی. روش مقاله حاضر مروری است که در سال ۱۴۰۰ انجام شده است و با مرور پژوهش‌ها و مطالعات انجام‌شده در سال ۲۰۲۰ یعنی زمان شیوع ویروس کرونا، تغییرات حاصل شده را بررسی می‌کند.

واژگان کلیدی: سبک زندگی، کووید-۱۹، خانواده.

۱- طلبه سطح دو حوزه علمیه فاطمه الزهرا. Raziehnazari1377@gmail.com

۱- مقدمه

در دوره‌ی زمانی حاضر مسئله همه‌گیری کووید ۱۹ بسیار پربرحت و گفتگو و مرکز توجه در تمام جهان است؛ کشف و شیوع ویروس کووید ۱۹ باعث بحران بسیاری از جوامع شده است البته اگر گفته نشود تمام جهان دچار بحران شده اما با رعایت نکردن توصیه‌های ایمنی و خود مراقبتی تبدیل به بحران می‌شود؛ بیماری کووید ۱۹ یک بیماری است که تمام مردم جهان را درگیر کرده است این بیماری در اوخر سال ۲۰۱۹ به عنوان یک ذات‌الریه ویروسی در چین آغاز شد و تا مارس ۲۰۲۰ به مرحله‌ای رسید که با سرعت بیشتر نقاط جهان را مبتلا کرده است. در فرایند همه‌گیری کووید ۱۹، دگرگونی‌های گستردگی در حوزه‌های مختلف فرهنگ، هویت، معاشرت، عالیق، عادتها و رفتارها، کنش‌ها، چگونگی گذراندن اوقات فراغت، آداب و رسوم و آموزش، عادت غذایی، معاشرت‌های اجتماعی، غیره و در مفهوم عام بر سبک زندگی افراد رخداده است؛ درحالی که مردم هزاران سال است که روش زندگی معینی برای خود برگزیده‌اند و برای مدیریت و بهتر شدن آن تلاش می‌کنند؛ اما ویروس کرونا سبک زندگی افراد خانواده و تبع آن جامعه را تحت شعاع قرار داده و موجب تغییر شیوه‌ی زندگی مردم شده است. خانواده‌ها با سبک زندگی جدید وابسته به کرونا ویروس، هنوز سازگاری و هماهنگی نداشته و تلاش برای بازگشت به سبک زندگی قبل از کرونا تقریباً سخت یا گاه غیرممکن است؛ لذا خانواده در دوره‌ی حاضر، دستخوش تغییرات وسیعی در سبک زندگی شده که نه تنها نسبت به قرن‌های گذشته، بلکه نسبت به دهه‌های گذشته تفاوت یافته و بر سطوح مختلف خانواده و بمتع آن در جامعه تأثیر گزارده است.

این پژوهش باهدف بررسی تغییرات و تحولاتی که در سبک زندگی‌های خانواده‌ها پیش‌آمده انجام‌شده است؛ البته اثرات و تبعات ویروس کووید ۱۹- بر سبک زندگی شامل فرهنگی، اقتصادی، سیاسی، آموزشی، روانی و دینی است که در این مقاله به پاره‌ای از تغییرات ویروس کووید ۱۹ به صورت محدود و ضيق پرداخته می‌شود. لذا در این راستا پس از بررسی اسناد موجود (مقالات، کتب و سایت‌ها) به تحلیل، تشرییع و جمع‌بندی مباحث پرداخته خواهد شد از جمله معمصه فتحعلی زاده در سال ۱۳۹۸ پژوهشی انجام داد که در آن تحولات سبک زندگی خانواده‌های ایرانی بررسی شده است. همچنین محمدمهدی فرقانی و همکاران در سال ۱۳۹۷ پژوهشی در رابطه با میزان استفاده از شبکه‌های مجازی انجام دادند که تفاوت تمام مقالات ذکر شده با مقاله حاضر درمساله ویروس کووید ۱۹ است که مسئله دهه‌ی جدید است که تاکنون مقاله‌ای در این باب وجود ندارد. در این نوشتار ابتدا متغیرها تعریف شده‌اند و ضمن آن تاریخچه‌ی کرونا بیان شده است و در آخر به سؤال اصلی یعنی تغییراتی که در سبک زندگی‌ها و عادت‌های غالب افراد به وجود آمده است پرداخته شده است.

در باب اهمیت و ضرورت نیز می‌توان گفت این مقاله به جهت ایجاد آگاهی برای خوانندگان نوشته شده است تا سبک زندگی کرونایی را بیشتر بشناسند و از تهدیدها به عنوان فرست استفاده کنند و از طرفی از آسیب‌های محتمل در حد توان جلوگیری کرده و بتوانند مدیریت بحران بکنند، منظور از مدیریت بحران، فعالیت‌های پاسخگوی طراحی شده برای مدیریت تهدید است. درواقع این افراد حرفة‌ای هستند و می‌دانند که با موارد اضطراری چگونه کنار بیایند. در این نوشتار، از روش توصیفی و تحلیلی پیروی شده است و جمع‌آوری احالات بر اساس روش فیش‌برداری، کتاب‌خانه‌ای و یادداشت‌برداری است.

۲- تعریف مفاهیم نظری

۱-۱- کووید ۱۹

بیماری کووید ۱۹ یک بیماری است که تمام مردم جهان را درگیر کرده است این بیماری در اوخر سال ۲۰۱۹ به عنوان یک ذات‌الریه ویروسی در چین آغاز شد و تا مارس ۲۰۲۰ به مرحله‌ای رسید که با سرعت بیشتر نقاط جهان را مبتلا کرده است از آنجاکه هیچ واکسن یا درمانی برای این بیماری وجود ندارد، از مداخلات غیر دارویی از جمله انزواهی در خانه و فاصله اجتماعی استفاده شد. در واقع این منجر به قرنطینه داوطلبانه و تعطیلی سیاری از مشاغل درنتیجه تغییر در سبک زندگی افراد شد.

۲-۲- سبک زندگی

مفهوم سبک زندگی به صورت علمی در جهان غرب در سده‌ی گذشته مطرح شده و بانام آفرد آدلر روانشناس اتریشی، پیوند خورده است. هرچند مفهوم سبک زندگی در آثار دیگران مورد استفاده قرار گرفته اما این اصطلاح در آثار آدلر محوریت یافته است. او گفته است سبک زندگی یعنی کلیتی بی‌همتا و فردی زندگی که همه‌ی فرآیندهای عمومی زندگی ذیل آن قرار دارند. سبک زندگی طرح و دریافتی اجمالی است از جهان، فرآیند در حال گذار و راه است؛ راه یکتا و فردی زندگی و دستیابی به هدف؛ خلاقیتی است حاصل از کنار آمدن با محیط و محدودیت‌های آن. همچنین سبک زندگی رفتار و منش نیست بلکه امری است که همه رفتارها و تجربیات انسانی را برای واحد هدایت می‌کند. لذا سبک زندگی مجموعه‌ای از رفتارهای انسان است و به تک‌تک رفتار و اعمال انسان سبک زندگی گفته نمی‌شود.

در تعریفی دیگر سبک زندگی به نظام ترجیحات رفتاری تعریف شده است. در واقع بیان می کند اموری که بدون انتخاب و ترجیح انسان بر او تحمیل می شود سبک زندگی نیستند، هرچند بر آن تأثیر بگزارند. (میرخندان، سرگرمی اخلاقی در سبک زندگی اسلامی: ۱/۳۰-۲۹) به طور مثال در دوران شیوع ویروس منحوس کووید ۱۹؛ این ویروس بر مردمان تمام جهان تحمیل شده است و به خواسته‌ی خود آن‌ها نبوده و سبک زندگی آن‌ها نیز محسوب نمی شود ولی بر سبک زندگی آن‌ها تأثیرگذار است و زندگی آن‌ها را در جوامع امروزه سیار تغییر داده است که مقاله حاضر در پی بررسی همین تغییرات است. به بیان ساده‌تر می‌توان سبک زندگی را الگوها و شیوه‌های زندگی روزمره تعریف کرد، در واقع سبک زندگی تمام عادت‌ها و روش‌هایی که فرد یا اعضای یک خانواده با آن خو گرفته‌اند یا عملایاً با آن سروکار دارند می‌شود؛ که شامل تمام معاشرت‌ها، روابط اجتماعی، سرگرمی‌ها و تفریحات و شیوه کار و شغل و آموزش و غیره است. از جهتی متخصصان بهداشت روان اهمیت عوامل سبک زندگی را به سه مورد خلاصه کرده‌اند:

۱. به عنوان عوامل کمک‌کننده به درمان و آسیب‌های روانی متعدد.

۲. برای تقویت رفاه فردی و اجتماعی.

۳. برای حفظ و بهینه‌سازی عملکرد شناختی.^۱

مصاديق تغییرات حاصل از شیوع کرونا بر سبک زندگی خانواده‌ها:

امروزه بیماری کووید ۱۹ سرآغاز داغ تمام گفتگوها و بحث‌ها می‌باشد و همه در حال دانستن حقایق و مطالب کاربری برای حفظ عزیزانشان و آماده سازی مناسب برای مقابله با این بیماری منحوس می‌باشند و هر کجا را که نگاه کنید اطلاعاتی در مورد این ویروس و چگونگی محافظت در برابر آن وجود دارد؛ از این رو این نوشتار در پی بررسی مصاديق تغییرات حاصل شده در سبک زندگی است.

۲-۳- اهمیت فضای مجازی در شیوع ویروس کرونا

آنچه بیش از پیش در این بازه‌ی زمانی قرنطینه اخیر چهره خود را نمایان کرد، زندگی جدید شیوه‌های زیست اجتماعی نوین در بستر شبکه‌ها و فضای مجازی است. البته بررسی تأثیرات رسانه در سبک زندگی در این دوران خاص نیازمند بررسی‌های عمیق و گسترشده‌ای هست که در اینجا صرفاً کلیاتی از این موضوع ارائه خواهد شد تا ساخت ذهنی نویسنده و خواندنگان را به یکدیگر نزدیک سازد و زمینه برای پیوند با مفهوم رسانه‌ای شدن در این دوران فراهم گردد. در ابتدا باید گفت وجود شبکه‌های اجتماعی به تاریخ بشریت بازمی‌گردد اما شبکه‌های اجتماعی مجازی پدیده‌ای است که در چند دهه‌ی اخیر معتاً و مفهوم پیدا کرده است به طوری که امروزه به ضرورتی اجتناب‌ناپذیر در زندگی بسیاری از کاربران قرار گرفته است. (رفقانی، مهاجری، ۱۳۹۷: ۱۲)

امروزه در همه‌گیری کووید ۱۹، نقش رسانه‌ها به ویژه فضاهای اجتماعی مانند یوتیوب، اینستاگرام، تیک‌تاک و... برای تولید و معرفی سبک زندگی و شکل‌دهی به هویت و شخصیت افراد اهمیت دارد؛ در واقع به سبک ارزوهای خانگی و قرنطینه، افراد ملزم به استفاده‌ی بیشتر از رسانه‌ها هستند و این مسئله اهمیت بررسی و تأثیرات رسانه‌ها را چندین برابر می‌نماید؛ به طوری که افراد توانایی انجام فعالیت‌های روزانه خود و مدیریت زندگی‌شان را مثل سابق داشته باشند؛ زیرا شبکه‌های اجتماعی به دلیل افزایش سرعت حجم اطلاعات و به روز شدن آن پاسخ‌گوی نیازهای بشیرت است. از طرفی رسانه‌ها می‌توانند همانند یک مرکز قدرتمند فرهنگی، نظام خویشاوندی، آداب و رسوم، ارزش‌های اخلاقی، زبان، هنر و ادبیات و غیره را تحت تأثیر قرار دهند و با بهره‌گیری از فن‌های ارتباطی، بر ایده‌ها، نگرش‌ها و در یک کلام سبک زندگی مردم آثار مثبت و منفی بگذارند. رسانه‌ها در جوامع کنونی به ویژه در این دوران خاص با ایجاد چارچوب‌ها تجربه و نگرش‌های کلی فرهنگی، افراد را در تفسیر و سازمان‌دهی اطلاعات یاری می‌دهند و شیوه‌هایی را پی می‌رینند که افراد به وسیله آن بتوانند زندگی اجتماعی را تفسیر کنند. در واقع می‌توان یک فرد از طریق رسانه هویت کسب کرده و یا از طریق به ساخت و ارائه هویت مطلوب خود می‌پردازد. (تبریزی، ۱۳۹۸: ۱۱-۱۰)

الف. روابط اجتماعی: یکی از مصاديق‌های سبک زندگی روابط اجتماعی و معاشرت‌های خانوادگی است که این مورد هم مانند مؤلفه‌های دیگر در همه‌گیری کووید ۱۹ دستخوش تغییرات گسترشده‌ای قرار گرفته است؛ که در اسلام به عنوان صله‌رحم از آن یادشده است. مفهوم صله‌رحم (دیدو بازدید) به علت تکرار برای همگان مشخص و معین است اما در برخی از منابع اخلاقی صله‌رحم، برقراری ارتباط دوستانه و شریک ساختن خویشاوندان در مال و جاه و دیگر خیرات دنیا و یا شاد نمودن آنان دانسته شده است. در دیدگاه روانشناسی صله‌رحم یک رفتار اجتماعی است؛ از این‌رو، هنگامی که افراد تنها هستند معاشرت با دیگران را جست‌وجو می‌کنند و این رفتار حاکی از این است که ارتباط با دیگران و صمیمی شدن با آن‌ها یک نیاز بنیادین روان‌شناختی است همچنین در سایه ارتباطات انسانی و گرم است که افراد احساس شادابی و آرامش می‌کنند و از مشغله‌های روزمرگی خود دور می‌شوند. از طرفی دیگر صله‌رحم در افراد احساس خویشاوندی ایجاد می‌کند که با بهزیستی آن‌ها در ارتباط است. شواهد نشان داده است که افرادی که دارای روابط اجتماعی‌اند مرگ‌ومیر در آن‌ها کمتر است و دارای طول عمر طولانی‌تر هستند، علاوه بر این صله‌رحم موجب بالا رفتن مقاومت افراد در مقابل فشارها و مشکلات روانی می‌شود و باعث کاهش بیماری‌های قلبی و عروقی و روانی می‌شود. به دلیل اهمیت و نقش بسیار مهم صله‌رحم قران کریم نیز از فرایض دینی آن بر شمرده است. همین‌طور در احادیث

۱ Walsh, R.. *Lifestyle and mental health* , 66(7), 579.

فراوانی علاوه بر اثرات مطلوب آن بر سلامت روانی، چگونگی آن را نیز بیان کرده‌اند. لذا در متون دینی آثار صلح رحم این گونه بیان شده: افزایش رزق و روزی، دفع بلا بخشش گناهان و پاکیزه شدن اعمال و رشد معنوی، حسن اخلاق و غیره. به همین ترتیب برای قطع صله‌رحم نیز آثاری بیان شده ازجمله: فقر و محرومیت از رفاه از دست دادن مال و مقام، مرگ زودرس، وارد نشدن به بهشت و غیره. (غباری بناب، فقیهی، قاسمی پور، ۱۳۸۶) برای نمونه در قران کریم خداوند پیرامون صله‌رحم می‌فرماید: و خدا رو پرسید و بترسید از خدایی که باتام او از یکدیگر درخواست می‌کنید و از قطع خویشاوندی‌ها بپرهیزید که خدا مراقب شماست.

(نسا: ۱)

درنتیجه صله‌رحم که در زندگی فردی و اجتماعی مهم است آثار و فواید نیز بسیاری دارد ازجمله یادگیری رفتارهای شایسته، روحیه‌ی اجتماعی و تعاف و موارد دیگر که در بالا به آن‌ها پرداختیم حال سؤال اصلی در اینجاست که در زمان همه‌گیری کووید ۱۹ رفع این آثار و فواید، چه تأثیراتی در سیک زندگی خانواده‌ها خواهد گذاشت؟ درواقع با قطع صله‌رحم در همه‌گیری کرونا در سیک زندگی خانواده‌ها اختلال ایجاد می‌شود؛ به نظر می‌رسد یکی از عواملی که باعث راحت‌تر شدن روان آدمی است صله‌رحم است به علاوه تعاف و مقاومت افراد را مقابله با بحران افزایش می‌دهد؛ شاید بتوان گفت در این دوره که حال روحی و روانی اکثر افراد خوب نیست چه بهتر است که با خانواده‌های درجه‌ی یک با رعایت پروتکل‌های اجتماعی رفت‌وآمدہای حداقلی داشته باشیم. در انتهای به نظر می‌رسد قطع صله‌رحم تأثیراتی منفی در سیک زندگی خانواده‌ها گذاشته است که شاید افراد متوجه آن نباشد و این تأثیر باعث تبدیل و تغییر سیک زندگی خانواده شده است. البته در این دوران بسیار گوشزد شده است با پیام‌رسان‌ها و شبکه‌ی مجازی همچنان صله‌رحم و رابطه‌ی اجتماعی داشته باشید؛ پس می‌توان گفت رسانه‌های نقش مهمی در تعیین سیک زندگی خانواده در دوران همه‌گیری کووید ۱۹ دارند؛ زیرا که انسان محدودی اجتماعی و نیازمند برقراری ارتباط با دیگران است و بدون داشتن ارتباط با دیگران نمی‌تواند نیازهای اساسی خود را برطرف سازد از سویی دیگر به نظر می‌رسد نیازهای انسان‌ها و میزان برآوردن شدن نیازها با برقراری روابط اجتماعی با دیگران در ارتباط است؛ به همین علت است که میزان استفاده افراد در همه‌گیری کووید ۱۹ به چندین برابر دوران قبل از قرنطینه رسیده است. چون آن‌ها تمام فعالیت‌های خود را توسط این رسانه و فضای مجازی انجام می‌دهند. درواقع می‌توان گفت یکی از ویژگی‌های ارتباطات در دوران قرنطینه‌ی خانگی ارتباط افراد با دیگر در شبکه‌های اجتماعی است که در مقیاس جهانی صورت می‌پذیرد؛ البته افراد کوچک‌ترین احساسی هم ندارند که فعالیت در شبکه‌ی اجتماعی با فعالیت در خارج و عالم واقع تفاوت داشته باشد. لذا افراد به میزان موقفيت خود درواقع در شبکه‌ی مجازی انجام اجتماعی گونه‌ای از رسانه‌ها هستند که بیشترین شباهت را به جامعه انسانی داشته است و به افراد امکان برقراری ارتباط با شماری از افراد فارغ از محدودیت‌های زمانی، مکانی، فرهنگی و اقتصادی را می‌دهد. (حسینی، ۱۳۹۸: ۹۱-۹۳) اما نکته قابل تأمل این است که استفاده از این محیط‌ها برای افراد متفاوت است؛ لذا استفاده نادرست هرچه بیشتر از فضاهای مجازی و سایبری باعث کاهش ارزش‌های اخلاقی و هنجارهای تربیتی جامعه شده است که این تأثیری منفی در سیک زندگی‌هاست. (فرقانی، مهاجری، ۱۳۹۷: ۱۲) در واقع می‌توان نتیجه گرفت هر فردی ملزم است مهارت‌های کافی برای استفاده از این فضا را فراگیرد تا از آسیب‌های محتمل داخل در این فضا جلوگیری کند؛ اما فقط آسیب‌های به درون این شبکه‌ها خلاصه نمی‌شود. تحقیقاتی ازجمله پژوهشی رملی (۲۰۰۴) نشان می‌دهد که روی آوردن به ارتباطات غیرحضوری و اینترنتی مانع بزرگی برای رشد مهارت‌های اجتماعی نظیر احساسات، کنترل احساسات و برقراری روابط عاطفی و اعتمادبه نفس می‌شود. همچنین استفاده بیش از اندازه از اینترنت با افزایش احساس تنها‌ی و افسردگی و کاهش روابط اجتماعی رابطه دارد. (حسینی، ۱۳۹۸: ۱۰۵)

ب. آموزش و یادگیری: یکی از امکاناتی که رسانه‌ها و فضاهای مجازی در دوران قرنطینه ایجاد کرده است کسب‌وکار راحت و تسهیل آموزش و یادگیری است که می‌توان بیان کرد یکی از بزرگ‌ترین و بهترین تأثیرات در آموزش و یادگیری بوده که زمان کمتری نیز می‌برد و وقت‌ها و زمان‌ها در بازارچه‌ها و مسیرها هدر نمی‌رود و ما هرگز اتفال وقت نداریم، از این‌رو با تمام موارد ذکرشده می‌توان بیان کرد کرونا ویروس در حوزه‌ی رسانه و فضاهای سایبری در برخی از جنبه‌ها تأثیرات مثبتی داشته است ازجمله تسهیل آموزش و یادگیری سریع و راحت، مدیریت زمان و هدر ندادن آن در مسیر رفت‌وآمدها، امکان خریدوفروش آنلاین کالا و هدر ندادن زمان در بازارچه‌ها و غیره؛ اما در برخی از جنبه‌ها تأثیرات منفی به همراه داشته است ازجمله از جمله اجتماعی در اثر قرنطینه خانگی و معاشرت نکردن با دوستان و اقوام، افسردگی، الگو کردن‌های نابهنجار از محتوای داخل فضای سایبری بهخصوص برای نوجوانان و جوانان و از دست رفتن ارزش‌های اخلاقی و نادیده گرفتن مسئله‌ی حیا در روابط و هزاران موارد دیگر درواقع انجام این پژوهش مؤید آن است که رسانه‌ای شدن زندگی روزمره‌ی امروزه پیش از قبیل توانسته است قلمروی خانواده را دستخوش تأثیرات خود قرار دهد این امر در جامعه‌ای که خانواده مهمترین گروه اجتماعی آن بوده است و ریشه‌های عمیق فرهنگی و دینی در آن برای حراست و حمایت خانواده عمل کرده‌اند بسیار برجسته و قابل تأمل است. اما در سؤال «آیا استفاده بیش از اندازه از رسانه در دوران قرنطینه خانگی باعث نزدیک شدن اعضای خانواده می‌شود یا فاصله گرفتن اعضا از یکدیگر؟» نظریه‌های مختلفی وجود دارد:

۱. برخی بر این باورند که فناوری‌های نوین رسانه و سایبری به عنوان عامل و نیروی منفی مانع روابط خانوادگی بوده و با تهی کردن روابط اجتماعی به انزوای اجتماعی خانواده از یکدیگر و فاصله گرفتن اعضا از خانواده از یکدیگر منجر شده‌اند و مناسبات

خانوادگی را به انحصار مختلفی تحت تأثیر قرار داده است. درواقع به دلیل استفاده بیش از اندازه از این فضاهای باعث دور شدن اعضای خانواده‌ها در دوران قرنطینه شده است (جنادله، رهنما، ۱۳۹۷: ۱۳).

۲. برخی نیز بر این باورند که هرچند استفاده از فضاهای سایبری و رسانه در این دوران به اوج خود رسیده باشد اما چون افراد مجبور به قرنطینه داود طبلانه شده‌اند و از خانه خارج نمی‌شوند اعضای خانواده بالحساس صمیمت بیشتری با یکدیگر ارتباط دارند. اما نگارنده این مقاله با نظر گروه اوی موفق است و معتقد است که هرچند اعضاء دائماً در خانه کنار یکدیگر باشند اما تناؤری‌های نوین رسانه‌ای یک فضای روان‌شناختی اجتماعی و سرگرمی، تفریحی و مصروفی است که بر روابط اعضا با یکدیگر تأثیر بسزایی می‌گذارد؛ و منجر به جدایی اعضا از یکدیگر در سطوح مختلف می‌شود؛ اما در کل علا رغم تفاوت‌هایی که خانواده و سرانه باهم دارند، در این نکته مشترک‌اند که هر دو از مهم‌ترین عنصر شکل‌دهی به شخصیت و سبک زندگی افراد هستند. (عبدالعزیز‌فضلی، زهراء قاسمی، بی‌تا)

۴-۲- تغییر در سبک تغذیه

تغییرات دائمی و اعدادهای غذایی یکی از مصداقهای مهم سبک زندگی خانواده است. در دوران قبل از همه گیری کووید ۱۹ دائمی ایرانی به سمت غذاهای آماده از جمله غذای فوری کشش پیشتری داشته است در حقیقت تغییر در ساختار خانواده، اشتغال زنان بر بیرون از خانه، افزایش انواع متعدد خانواده و ورود فناوری به آشپزخانه‌ها، راحت طلبی مادرها، تبلیغات رسانه‌ای و غیره باعث تغییر اعادت‌های غذایی خانواده‌ها بوده است (شهرنماز کریمی، خانواده ایرانی و تغییر سبک زندگی؛ تغییر در دائمی، ششمین کنگره ملی آسیب‌شناسی خانواده، پژوهشکده خانواده). ولی شیوع این ویروس بر روند غذایی خانواده‌ها اثرات بسزایی گذاشته است به طوری که مردم از مواد غذایی که احتمال آلودگی در آن وجود دارد استفاده نمی‌کنند؛ زیرا که در دورانی که ویروس کرونا باعث برگومیر جهانی است، سیستم ایمنی به خطر افتاده یک عامل خطر شناخته شده برای همه‌ی عفونت‌های ویروسی آفلوانزا است. لذا غذاهای کاربردی از جمله مواد مغذی مثل اسیدهای چرب اشباع‌نشده و ویتامین‌ها آهن، روی و غیره ظرفیت سیستم ایمنی بدن را در همه گیری کرونا برای جلوگیری و کنترل عفونت‌های ویروسی بیماری‌زا بینه می‌کنند. به همین ترتیب غذاهای کاربردی که در خانه‌ها توسط مادران تولید می‌شود؛ به عنوان محافظت‌کننده‌های خوبی در برابر عفونت‌های تنفسی و کووید ۱۹ تلقی می‌شود؛ مادران با خودکفا شدن در تولید اقسام مواد غذایی، داخل خانه موجب سالم ماندن اعضای خانواده شده‌اند.

لذا این یک تأثیر مثبت در سبک زندگی خانواده‌ها در طول قرن‌های گذشته بوده است که خانواده مواد مصرفی موردنیاز خود را داخل خانه خود ایجاد می‌کنند. در آخر می‌توان گفت عادات مناسب غذایی و غذاهای کاربردی به کاهش خطر ویروس و افزایش کیفیت خواب در حین قرنطینه کمک می‌کند؛ از جهتی شیوه‌ی زندگی و تنظیمه مناسب ممکن است رویکردهای ضدویروسی پیشتری برای سلامت عمومی ارائه دهد.

اما در عده‌ای از مقالات و کتب بیان شده است که سبک زندگی خانواده‌های اروپایی در عادت‌های غذایی نه اینکه تأثیر مثبتی داشته بلکه باعث تغییرات منفی و مشکلاتی در این زمینه نیز شده است، بدین معنی که به دلیل نگرانی از مشکلات در دسترس غذایی آماده در آینده، افراد تمایل به خرید غذایی بسته‌بندی شده و طولانی مدت دارند تا غذاهای تازه. چنین رفتارهای ناسالم در رژیم غذایی باعث ایجاد چندین بیماری غیرمسری مانند چاقی، دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی، بیماری مزمن کلیه و رتروروز می‌شود؛ در واقع می‌توان بیان کرد که فرهنگ غربی در عادت‌های غذایی نه تنها تغییرات مثبتی نکرده بلکه باعث آسیب‌هایی می‌شده است.^۱

۲-۵-تغییر در نحوه آداب معاشرت (مصاحفه)

یکی از عادت‌های پسندیده و البته سفارش شده در دین اسلام مصافحه است، مصافحه به معنای قرار دادن کف دست در کف نسبت دیگری است که از واژه‌ی (صفح الکف) گرفته شده است. (ابن منظور، ۱۴۱۴: ۲؛ ۵۱۴: ۲) درواقع دست دادن افراد با یکدیگر یکی از رسوم رایج در بیشتر فرهنگ‌هاست؛ و در اسلام به مصافحه در محدوده‌های مجاز شرعی، توصیه‌های فراوانی شده است؛ همچنین مصافحه یکی از مؤلفه‌های سبک زندگی محسوب می‌شود که در دوران همه‌گیری کرونا دستخوش تغییرات قرار گرفته است. از فواید دست دادن می‌توان به اثرات مثبت روانی آن اشاره کرد که بر ذهن افراد می‌گذارد، درواقع این ارتباط بدنی در ایجاد علقل خاطر و فرو کاستن از کینه‌ها و خشم‌ها مؤثر است. در کتاب کافی بیان شده امام صادق فرموده‌اند مصافحه کنید که کینه‌ها را از بین می‌برد. (کلینی، ۱۴۰۷: ۲؛ ۵۱۴: ۲) لذا مصافحه آثار مثبت فراوانی به همراه دارد. از جهتی دیگر دست دادن پیوند قلبی و ذہنی بین طرفین ایجاد می‌کند که باعث صمیمیت و محبت و روبدل شدن صفا و عشق بین افراد می‌شود و در متون دینی هم باعث خخشیده شدن گناهان می‌شود و نشاط امام‌ها می‌نماید. (تجهیز، ۱۳۹۷: ۱۷۹)

همچنین برای اهمیت مصاحته می‌توان به سیره‌ی زندگی رسول خدا اشاره کرد که ایشان هنگام دست دادن آن قدر دست طرف را در دست خود نگه می‌داشتند که طرف مقابل دست‌های خودش را از میان دستان پیامبر بپریون کشد. همچنین امام باقر در

حدیثی می‌فرمایند: هرگاه دو مؤمن همدیگر را ملاقات کنند و دست در دست یکدیگر نهند، خدا باکسی که نسبت به دوست خود محبت بیشتری دارد دست می‌دهد. (خدمایان آرانی، ۱۳۹۱: ۴۰-۴۱) ازین رو در این دوره که ویروس کرونا بر جهان حاکم شده است و بسیاری از ملت‌ها را درگیر کرده است؛ مردم مجبور به رعایت پروتکل‌های بهداشتی اند و طبق گفته سازمان بهداشت جهانی نباید با یکدیگر دست بدنه و از دستکش و ماسک استفاده کنند و فاصله‌های ایمنی را رعایت کنند. به این هنگام در این همه‌گیری تغییراتی بر معاشرت افراد با یکدیگر و ارتباط آن‌ها با یکدیگر ایجاد شده است. آیا این تغییر در سبک زندگی تأثیرات مشتی خواهد بود؟ آیا این جدایی و بهاصل رعایت حدفاصل بین افراد تأثیرات منفی بر ذهن‌ها و روان‌ها خواهد گذاشت؟ نگارنده معتقد است این تأثیری مثبتی بر سبک زندگی خانواده‌ها نیست اما تأثیر منفی نیز تلقی نمی‌شود زیرا که این سختگیری‌های بهداشتی ازجمله رعایت حدفاصل بین افراد برای سلامتی اعضای خانواده‌ها و در دایره‌ی وسیع‌تر افراد جامعه هست و آسیبی برای افراد تلقی نمی‌شود زیرا همان اندازه این ویروس مسری است مهربانی و محبت ما انسان‌ها به یکدیگر نیز مسری است و ما باید با عشق و علاوه مواطبه هم نوعان خود باشیم؛ پس هرچند حرکت کوچکی مثل مصاحفه احترام به دیگران است اما می‌توانیم با سر تکان دادن، نیمه خم شدن و حرکاتی این‌چنینی برای دیگران احترام قائل باشیم زیرا بزرگ‌ترین احترام اهمیت دادن به سلامتی طرف مقابل است.

۲-۶- نحوه برگزاری مراسم ترحیم

یکی از اخلاق عمومی مردمان جهانیان هنگام درگذشتن اشخاص برگزاری مراسم و مجلس ترحیم است. مجلس ترحیم، مجلسی است که خانواده و خویشان شخص درگذشته به‌منظور آمرزش خواهی، فاتحه‌خوانی یا ختم رتیب می‌دهند. همچنین می‌توان گفت این مراسم‌ات فرهنگی و روان‌درمانی برای کمک به غم دیدگان طراحی شده است. اما با تأسف باید گفت زمانی که جهان دچار بحران کووید ۱۹ شده است درحالی که این ویروس بهشدت مسری است و فوج فوج کشته‌ی دده، بازماندگان شرایط شرکت در مجلس سوگواری و هم دردی و عرض تسلیت باغم دیدگان را ندارند زیرا مجبور به قرنطینه و انزوای خانگی هستند. از آنجاکه مرگ‌ومیر کووید ۱۹ نمونه‌ی مرگ بد است و با ناراحتی جسمی و نفس دشوار ازدواج اجتماعی پریشانی روان‌شناختی و مراقبت‌هایی که ممکن است با ترجیحات بیمار ناسازگار باشد همراه است لذا هر یک از این ویژگی‌های مرگ ارتباط مستقیمی با علائم افسردگی اضطراب و عصبانیت بازماندگان غم دیده دارد.^۲ درواقع می‌توان بیان کرد شیوع کووید ۱۹ سبک زندگی پیشین افراد را در حوزه‌ی مختلف بالاً‌خص در مراسم و مجلس ترحیم تغییر داده است و برای غم دیدگان استرس‌های فردی و اجتماعی متعدد و ناگهانی ایجاد کرده است که یکی از این استرس‌ها عدم ملاقات با فرد مبتلا شده پس از مرگ اوست و بدتر از آن عدم برگزاری مراسم‌ات چون تشییع و ترحیم.

با شیوع ویروس کرونا اجرای مراسم ترحیم مجازی مورد استقبال قرار گرفت و شاهد برگزاری این مراسم‌ات به شکل مجازی هستیم مراسم ترحیم مجازی همانند مراسم ترحیم معمول ترحیم است که مهمانان از طریق لینک وارد مراسم می‌شوند و به خانواده متوفی و بازماندگان تسلیت عرض می‌کنند. از طرفی قبول کردن تلاوت قران و ادعیه توسط بستگان و آشنايان برای متوفی از دیگر شرایط ترحیم مجازی است. (چیت ساز، ۱۳۹۹: ۱۵۷) درحالی که امکان حمایت عاطفی‌روانی بهصورت مجازی از غم دیدگان اموات وجود ندارد. ازین‌رو در انتهای باید گفت شیوع بیماری کووید ۱۹ به‌طور اساسی سبک زندگی انسان‌ها را تغییر داده است و این مورد یک تغییر منفی برای جامعه تلقی می‌شود زیرا که آسیب‌های جدی اعم از عصبانیت، افسردگی، احساس تنها و شدید، اضطراب و استرس‌های فردی و اجتماعی متعددی به بازماندگان اموات وارد کرده است. همچنین یکی از موارد تغییر در سبک زندگی مسئله‌ی فقه‌ای تدفین جان باختگان کرونا است که ما از پرداختن به آن معدوریم.

۷-۲- شرکت در اجتماعات

تعطیلی مناسک جمعی و اماکن مذهبی، بحث‌برانگیزترین تأثیرات شیوع کرونا بر حیات دینی دیناران بر Shermande شده است. مناسک جمعی بازترین مجال بروز و ظهور ادیان در دنیای مدرن امروزه است. در تمام ادیان مناسک دست جمعی وجود دارد، دین با ایجاد روح جمعی و شور اشتیاق مذهبی و گسترش احساسات همگانی از طریق مناسک و مراسم دست جمعی می‌تواند زمینه‌های لازم برای پیوند میان افراد و انسجام اعضا فراهم آورد؛ و همه‌گیری و شیوع کرونا باعث لغو مناسکات و مراسم‌ات دست جمعی از سبک زندگی افراد شده است. (چیت ساز، ۱۳۹۹: ۱۵۴) همچنین از زیبایی‌های اسلام این است که دارای دو نوع عبادت است، عبادت در خلوت و عبادت در میان مردم و با مردم. مفهوم عبادت به علت تکرار برای همگان مشخص و معین است اما در برخی منابع عبادت به معنای فرمان برداری و اطاعت، خضوع و خشوع در قبال پروردگار جهان هستی (واجب تعالی) است از جهتی انجام اعمال و افعال آدمی با قصد قربت. یکی از روش‌های سبک زندگی مسلمانان عبادت‌های دست جمعی در اماکن زیارتی و مساجد است عبادت در میان مردم و با مردم مانند نماز جماعت، نماز جمعه و مناسک حج و پیکار در راه خدا و غیره. این اجتماع دارای آثار و

¹ Romanoff, B. D. *Rituals and the grieving process*. , 22(8), 697-711.

² Carr, D., Boerner, K., & Moorman, S. *Bereavement in the time of coronavirus: Unprecedented challenges demand novel interventions*, 32(4-5), 425-431

برکات فراوانی است، برادران ایمانی و مؤمنان مشقق هر صبح و ظهر و مغرب در خانه خدا به زیارت یکدیگر نائل می‌گردند و از احوال همدیگر خبر می‌شوند و درد یکدیگر را به درمان می‌رسانند و مشکل یکدیگر را حل می‌کنند و کاستی‌ها و نواقص محل و منطقه را برطرف می‌نمایند و در یک صفت واحد برای پیشگاه سائیدن به پیشگاه حق و تواضع دسته‌جمعی و عبادت عاشقانه به امامت امامی عادل و باتفاق شرکت می‌کنند. (انصاریان، ۱۳۹۴: ۲: ۳۳۴) لذا برای بیان ارزش اجتماع و عبادت‌های دسته‌جمعی به پاره‌ای از روایات اشاره می‌کنیم: رسول خدا می‌فرمایند: (ای مردم شمارا به اجتماع و باهم بودن سفارش می‌کنم و از تفرقه و دور افتادن از یکدیگر بر حذر می‌دارم). (متقی هندی، ۱۳۷۴: ۱۰۳۱) همچنین پیامبر در روایت دیگر می‌فرمایند: قدرت خدا با جماعت است، هرگاه یکی از آنان از جماعت جدا شود و تها و فرد بماند شیطان او را می‌رباید، چنان‌که گرگ گوسپند تنها مانده از گله را می‌رباید. (متقی هندی، ۱۳۷۴: ۲۰۷) به علاوه درباره نماز جماعت و حاضر شدن در آن و امتناع از حضور در نماز جماعت روایاتی از اهل بیت نقل شده است: حضرت صادق فرموده‌اند: گروهی از مردم در زمان رسول خدا بودند که برای حضور در نماز جماعت در مسجد گندی می‌کردند، پیامبر فرمود قومی که نماز در مسجد را ترک کرده و جماعت را واگذاشته‌اند نزدیک است فرمان دهم هیزم درب خانه‌هایشان بگذارند و آتش برافروزنده و خانه‌هایشان را به آتش بکشند. (طوسی، ۱۴۱۳: ۲۵)

با تمامی موارد ذکر شده اهمیت و ضرورت عبادات دست جمعی مشخص شد همچنین می توان به این نکته اشاره کرد که افراد قبل از شیوع ویروس کرونا داوطلب برای عبادت های دسته جمعی بوده اند اما امروزه با تغییر سبک زندگی دینی و محدود شدن حضور مردم در اماکن مقدس نوع عبادت به عبادت در خلوت تغییر یافته است. حالا پرسش اصلی در اینحصار است که آیا شرکت نکردن مردم در زمان شیوع این بیماری منحوس در مناسک گروهی برای اعضا خانواده ها و در محدوده هی گسترش دهنده برای افراد جامعه تأثیرات منفی به بار می آورد؟

نگارنده معتقد است این طور نیست که مردم با خواسته‌ی خود در مناسکات جمعی شرکت نکنند بلکه آن‌ها به اجراء محاکوم به قرنطینه‌ی خانگی شده‌اند لذا تأثیر منفی تلقی نمی‌شود از طرفی همان‌طور که در ابتدای بیان شد یکی از گونه‌های عبادت، عبادت در خلوت است و در دین مبین اسلام به اهمیت آن اشاره شده است که عبادت در خلوت یکی از بهترین عبادات و دارای پاداشی عظیم و غیرقابل تصور است. البته این مطلب قابل انکار نیست که عبادت دست جمعی از نظر ارزشی در اولویت قرار دارد اما عبادت در خلوت برای افراد در این دوره‌ی حساس بهترین گونه‌ی عبادت است زیرا که حفظ سلامتی و جان هم‌وطنان خود می‌تواند یک نوع عبادت محسوب شود.

۳- نتیجه گیری

امروزه بحران کرونا از یک مسئله بهداشتی- پژوهشی به سرعت تبدیل به مسئله اجتماعی اقتصادی سیاسی فرهنگی و به تعییری جهانی ترین مسئله بشری تبدیل شده است. با ظهور ویروس کرونا، زندگی و سلامت بسیاری از انسان‌ها بعد از چند هفته مورد تهدید قرارگرفته است. این بیماری همه‌گیر نه تنها میزان بالای مرگ و میر ناشی از عفونت‌های ویروسی را به همراه دارد؛ بلکه باعث تغییرات سیک زندگی بشریت شده است که هدف این نوشتار بررسی برخی از تغییرات حاصل از شیوع کووید ۱۹ بر عادت‌ها و ویژگی‌های رفتاری به اصطلاح سیک زندگی خانواده است هرچند به این موضوع به مطالعات گسترش نیاز است اما هدف این نوشتار آگاهی خواندنگان با این مطلب و تطبيق داده‌های ذهنشنان با یک مطلب علمی - اجتماعی است؛ این تحقیق از نوع تحقیقات نظری است و روش گردآوری اطلاعات کتابخانه‌ای است. در دوران قرنطینه خانگی که در کلیه مناطق جهان انواع گوناگون رسانه در سطوح گوناگون زندگی افشار مختلف راه گشوده است، تأثیر حضور رسانه بر زندگی خانوادگی امری معلوم و ملموس به نظر می‌رسد؛ زیرا رسانه‌ها در این دوران حساس به عنوان مهمترین ابزار انتقال پیام در تأثیرگذاری و شکل‌دهی سیک زندگی جایگاه و پژوهای دارند؛ اما رسانه و فضای مجازی علاوه بر اثرات مثبت پیامدهای منفی را همچون احساس تنها و شدید، افسردگی، ناهنجاری‌های اخلاقی را به همراه دارد. به علاوه مادرانی که به علت اشتغال، راحت‌طلبی، تبلیغات، ورود فناوری به آشپزخانه‌های سنتی ایرانی و تغییر در سایر زمینه‌های زندگی اجتماعی به مادرانی مصرف‌گرا تبدیل شده بودند در این دوران به مادرانی خودکفا در تولید تبدیل شدند و این یک تغییر مثبت در سیک زندگی خانوادگی است. همچنین در این دوران دیدوبازدیدها هم به علت سریع انتقال بودن این ویروس منحوس تغییر پیداکرده است و افراد اجازه‌ی دید و بازید از عزیزان خود را ندارند و حتی شیوه‌های دیدارها و ملاقات به اصطلاح دین اسلام مصاحفه که یکی از آداب ملاقات و معاشرت هست، تغییر کرده است و مردم دنگ احاجی، شرکت در ماسمی‌های، ترحیم و خاک‌سپایی، عزیزان، خود را نیز ندارند.

از طرفی مناسک و عبادت‌های جمیع مسلمانان که از اهمیت والایی برخوردار بود در این دوره‌ی زمان رخت از جامعه‌ی اسلامی بسته است و مردم به ناچار مجبور به عبادت‌های فردی در خانه‌های خود هستند و شرایط و امکان شرکت در عزاداری‌های دسته‌جمعی، زیارت‌ها در حرم ائمه اطهار ندارند، یا مناسک عبادی و دست جمعی خود را به صورت مجازی در پیامرسان‌ها و یا در فضای اسکای روم‌ها برگزار می‌کنند. لذا تمام این موارد از اثرات منحوس این ویروس در سیک زندگی پیشین خانواده‌ها است. درنتیجه اهمیت و ضرورت این مطلب آگاهی به افراد و جلوگیری از تبدیل این شرایط به بحرانی ساخت است. در نهایت تحقیق حاضر تلاشی برای پرسی تغییرات سیک زندگی در دوران کووید ۱۹ به صورت کمی بود که از خلال آن در عین اتکا به تحقیقات

پیشین، سازه‌ای نو به این عرصه تحقیقی گذاشته است و این تحقیق قدمی نو پا به شمار می‌رود و از علاقه‌مندان به این حوزه درخواست می‌شود به فهم عمیق‌تر این موضوع پردازند.

منابع

۱. قرآن کریم
۲. ابن منظور، محمد بن مکرم، (۱۴۱۴)، «لسان العرب»، چاپ سوم، بیروت، دار صادر.
۳. انصاریان، حسین، (۱۳۹۴)، «تفسیر حکیم»، دارالعرفان، قم، چاپ اول، جلد ۲.
۴. تبریزی، منصوره، (۱۳۹۸)، «رابطه رسانه‌ای شدن زندگی روزمره و سلامت خانواده»، فصلنامه مطالعات رسانه‌های نوین، سال پنجم، شماره هجده.
۵. تحریری؛ محمدباقر، (۱۳۹۷)، «اخلاق اجتماعی»، مرکز نشر هاجر، ایران؛ قم، چاپ پنجم.
۶. جنادله؛ علی، رهنما، مریم، (۱۳۹۷) «بازنمایی آسیب شناسانه رسانه‌های نوین در مطالعات خانواده»، فصلنامه مطالعات رسانه‌های نوین، سال چهارم شماره ۱۶.
۷. چیت‌ساز، محمدمجید، (۱۳۹۹)، «کرونا و دین داری: چالش‌ها و تحلیل‌ها»، پایگاه مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی.
۸. حسینی، زهرا، (۱۳۹۸)، «رابطه بین استفاده از شبکه اجتماعی و مهارت اجتماعی دانشجویان»، فناوری آموزش و یادگیری، سال سوم شماره ۹.
۹. خداییان آرانی؛ مهدی، (۱۳۹۱)، «معجزه از دست دادن»، ایران؛ قم، وثوق.
۱۰. طوسی، ابوسعفر محمد بن حسن، (۱۴۱۳)، «تهذیب الاحکام»، دارالتعارف للمطبوعات، جلد ۳.
۱۱. غباری بناب؛ باقر، فقیه‌ی؛ علی نقی، قاسمی پور؛ یدالله، (۱۳۸۶)، «آثار صلحه رحم از دیدگاه اسلام و روانشناسی و کاربردهای تربیتی آن»، دو فصلنامه تربیت اسلامی.
۱۲. فاضلی، عبدالعزیز؛ قاسمی، زهراء، (بی‌تا)، «نقش خانواده و رسانه در ترویج سبک زندگی اسلامی»، چهارمین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی.
۱۳. فتحعلی زاده، معصومه، «تحولات سبک زندگی در خانواده ایرانی»، اولین کنفرانس بین‌المللی نوآوری و تحقیق در علوم انسانی و مطالعات فرهنگی اجتماعی، سایت سلیویکا.
۱۴. فرقانی؛ محمد Mehdi، مهاجری؛ ربایه، (۱۳۹۷)، «رابطه بین میزان استفاده از شبکه‌ها اجتماعی مجازی و تغییر در سبک زندگی جوانان»، فصلنامه مطالعات رسانه‌های نوین، سال چهارم، شماره ۱۳.
۱۵. کلینی، ابوسعفر محمد بن یعقوب، (۱۴۰۷)، «أصول الکافی»، چاپ چهارم، تهران، دارالکتاب الاسلامیه.
۱۶. میر خندان، سید عبدالله، (۱۳۹۸)، «سرگرمی اخلاقی در سبک زندگی اسلامی»، میراث فرهنگی‌گان، تهران؛ ایران.
۱۷. یعقوبی، مریم، (۱۳۹۹)، مرکز اطلاع‌رسانی داروها و سmom معاونت غذا و داروی علوم پزشکی کاشان. (تاریخ استفاده از سایت ۱۲ فروردین (۱۴۰۰).
18. Alkhattab, A. (2020). Antiviral functional foods and exercise lifestyle prevention of Coronavirus. *Nutrients*, 12(9), 2633.
19. Carr, D. Boerner, K. & Moorman, S. (2020). Bereavement in the time of coronavirus: Unprecedented challenges demand novel interventions. *Journal of Aging & Social Policy*, 32(4-5), 425-431.
20. Ratten, V. (2020). Coronavirus (Covid-19) and entrepreneurship: cultural, lifestyle and societal changes. *Journal of Entrepreneurship in Emerging Economies*.
21. Romanoff, B. D. (1998). Rituals and the grieving process. *Death studies*, 22(8), 697-711.
22. Walsh, R. (2011). Lifestyle and mental health. *American Psychologist*, 66(7), 579.