

تغییرات سبک زندگی خانوادگی در همه‌گیری کرونا

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۴/۰۶

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 این رو ویروس کرونا گاه با تناقض و ناهنجاری و گاه با پیشرفت‌های بزرگ و افتخارآمیزی همراه بوده در حالی 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 مراسمات ترحیم 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 حاصل‌شده را بررسی می‌کند.

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

در دوره‌ی زمانی حاضر مسئله همه‌گیری کووید ۱۹ بسیار پر بحث 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 اواخر سال ۲۰۱۹ به‌عنوان 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 گسترده‌ای در حوزه‌های مختلف فرهنگ، هویت، معاشرت، علائق، 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 رخ داده 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 به تبع آن در جامعه تأثیر گزاردده است.

این پژوهش باهدف بررسی تغییرات و تحولاتی که در سبک زندگی‌های خانواده‌ها پیش‌آمده انجام شده 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 به‌صورت محدود و ضیق پرداخته می‌شود. لذا در این راستا پس از بررسی اسناد موجود (مقالات، کتب و سایت‌ها) به تحلیل، تشریح و جمع‌بندی مباحث پرداخته خواهد شد ازجمله معصومه فتحلی 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 به‌عنوان فرصت استفاده کنند و از طرفی از آسیب‌های محتمل در حد توان جلوگیری کرده و بتوانند مدیریت بحران بکنند، منظور از مدیریت بحران، فعالیت‌های پاسخگویی طراحی شده برای مدیریت تهدید است. در واقع این افراد حرفه‌ای هستند و می‌دانند که با موارد اضطراری چگونه کنار بیایند. در این نوشتار، از روش توصیفی و تحلیلی پیروی شده است و جمع‌آوری اطلاعات بر اساس روش فیش‌برداری، کتاب‌خانه‌ای و یادداشت‌برداری است.

۲- تعریف مفاهیم نظری

۲-۱- کووید ۱۹

بیماری کووید ۱۹ یک بیماری است که تمام مردم جهان را درگیر کرده است این بیماری در اواخر سال ۲۰۱۹ به‌عنوان 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 انزوای در خانه و فاصله اجتماعی استفاده شد. در واقع این منجر به قرنطینه داوطلبانه و تعطیلی بسیاری از مشاغل در نتیجه تغییر در سبک زندگی افراد شد.^۱

۲-۲- سبک زندگی

مفهوم سبک زندگی به‌صورت علمی در جهان غرب در سده‌ی گذشته مطرح شده و بانام آلفرد 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.

^۱ Ratten, V. *Coronavirus (Covid-19) and entrepreneurship: cultural, lifestyle and societal changes.*

در تعریفی دیگر سبک زندگی به‌نظام ترجیحات رفتاری تعریف شده است. درواقع بیان می‌کند اموری که بدون انتخاب و ترجیح انسان بر او تحمیل می‌شود سبک زندگی نیستند، هرچند بر آن تأثیر بگذارند. (میرخندان، سرگرمی اخلاقی در سبک زندگی اسلامی: ۱/ ۲۹-۳۰) به‌طور 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 نمی‌شود ولی بر سبک زندگی آن‌ها تأثیرگذار است و زندگی آن‌ها را در جوامع امروزه بسیار 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، درواقع سبک زندگی تمام عادت‌ها و روش‌هایی که فرد یا اعضای یک خانواده با آن خو گرفته‌اند یا عملاً 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. به‌عنوان عوامل کمک‌کننده به درمان و آسیب‌های روانی متعدد.

۲. برای تقویت رفاه فردی و اجتماعی.

۳. برای حفظ و بهینه‌سازی عملکرد شناختی.^۱

مصادیق 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 آماده‌سازی 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 مصادیق تغییرات حاصل شده در سبک زندگی است.

۲-۳- اهمیت فضای مجازی در شیوع ویروس کرونا

آنچه بیش‌ازپیش 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 گسترده‌ای هست که در اینجا صرفاً کلیاتی از این موضوع ارائه خواهد شد تا ساحت ذهنی نویسنده و خوانندگان 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 معنا و مفهوم پیدا کرده است به‌طوری‌که امروزه به ضرورتی اجتناب‌ناپذیر در زندگی بسیاری از کاربران قرار گرفته است. (فرقانی، مهاجری، ۱۳۹۷: ۱۲)

امروزه در همه‌گیری کووید ۱۹، نقش رسانه‌ها به‌ویژه فضاهای اجتماعی مانند یوتیوب، اینستاگرام، تیک‌تاک و... برای تولید و معرفی سبک زندگی و شکل‌دهی به هویت و شخصیت افراد اهمیت دارد؛ درواقع به سبب انزوای خانگی و قرنطینه، افراد ملزم به استفاده‌ی بیشتر از رسانه‌ها هستند و این مسئله اهمیت بررسی و تأثیرات رسانه‌ها را چندین برابر می‌نماید؛ به‌طوری‌که افراد توانایی انجام فعالیت‌های روزانه خود و مدیریت زندگی‌شان را مثل سابق داشته باشند؛ زیرا شبکه‌های اجتماعی به دلیل افزایش سرعت حجم اطلاعات و به‌روز شدن آن پاسخ‌گوی نیازهای بشیرت است. از طرفی رسانه‌ها می‌توانند همانند یک مرکز قدرتمند فرهنگی، نظام خویشاوندی، آداب‌ورسوم، 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 بگذارد. رسانه‌ها در جوامع کنونی به‌ویژه 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 می‌ریزند که افراد به‌وسیله آن بتوانند زندگی اجتماعی را تفسیر کنند. درواقع می‌توان بیان کرد 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 مصادقات‌های سبک زندگی روابط اجتماعی و معاشرت‌های خانوادگی است که این مورد هم مانند مؤلفه‌های دیگر در همه‌گیری کووید ۱۹ دستخوش تغییرات گسترده‌ای قرار گرفته است؛ که در اسلام به‌عنوان صلهرحم از آن یاد شده است. مفهوم صلهرحم (دیدوبازدید) 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 قرآن کریم نیز از فرایض دینی آن برشمرده 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 این‌گونه 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 صلح‌رحم نیز آثاری بیان شده از جمله: 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 قرآن کریم خداوند پیرامون صلح‌رحم می‌فرماید: و خدا رو بپرستید و برسید از خدایی که بانام او از یکدیگر درخواست می‌کنید و از قطع خویشاوندی‌ها بپرهیزید که خدا مراقب شماست. (نسا: ۱)

در نتیجه صلح‌رحم که در زندگی فردی و اجتماعی مهم است آثار و فواید نیز بسیاری دارد از جمله یادگیری رفتارهای شایسته، روحیه اجتماعی و تعاون 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 سبک زندگی خانواده‌ها خواهد گذاشت؟ در واقع با قطع صلح‌رحم در همه‌گیری کرونا در سبک زندگی خانواده‌ها اختلال ایجاد می‌شود؛ به نظر می‌رسد یکی از عواملی که باعث راحت‌تر شدن روان آدمی است صلح‌رحم است به علاوه توان 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 رفت‌وآمدهای حداقلی داشته باشیم. در انتها به نظر می‌رسد قطع صلح‌رحم تأثیراتی منفی در سبک زندگی خانواده‌ها گذاشته است که شاید افراد متوجه آن نباشد و این تأثیر باعث تبدیل و تغییر سبک زندگی خانواده شده است. البته در این دوران بسیار گوشزد شده است با پیام‌رسان‌ها و شبکه مجازی همچنان صلح‌رحم و رابطه‌ی اجتماعی داشته باشید؛ پس می‌توان گفت رسانه‌های نقش مهمی در تعیین سبک زندگی خانواده در دوران همه‌گیری کووید ۱۹ دارند؛ زیرا که انسان موجودی 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. در واقع 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 شبکه اجتماعی با فعالیت در خارج و عالم واقع تفاوت داشته باشد. لذا افراد به میزان موفقیت خود در شبکه‌ی مجازی نیز موفق‌اند؛ زیرا شبکه‌های 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 به گونه‌ی متفاوت است؛ لذا استفاده نادرست هرچه بیشتر از فضاهای مجازی و سایبری باعث کاهش ارزش‌های اخلاقی و هنجارهای تربیتی جامعه شده است که این تأثیر منفی در سبک 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 از جمله 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 اعتمادبه‌نفس می‌شود. همچنین استفاده بیش‌ازاندازه از اینترنت با افزایش احساس تنهایی 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 اتلاف وقت نداریم. از این رو با تمام موارد ذکر شده می‌توان بیان کرد کرونا و ویروس در حوزه‌ی رسانه و فضاهای سایبری در برخی از جنبه‌ها تأثیرات مثبتی داشته است از جمله تسهیل آموزش و یادگیری سریع و راحت، مدیریت زمان و هدر ندادن آن در مسیر رفت‌وآمدها، امکان خرید و فروش آنلاین کالا و هدر ندادن زمان در بازارچه‌ها و غیره؛ اما در برخی از جنبه‌ها تأثیرات منفی به همراه داشته است از جمله از دست دادن مهارت اجتماعی در اثر قرنطینه خانگی و معاشرت نکردن با دوستان و اقوام، افسردگی، الگو کردن‌های ناپه‌نجا 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 در واقع انجام این پژوهش مؤید آن است که رسانه‌های شدن زندگی روزمره‌ی امروزه پیش از قبل 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 بیش‌ازاندازه 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 به‌عنوان عامل و نیروی منفی مانع روابط خانوادگی بوده و با تهی کردن روابط اجتماعی به انزوای اجتماعی خانواده از یکدیگر و فاصله گرفتن اعضای خانواده از یکدیگر منجر شده‌اند و مناسبات

خانوادگی را به انحناء مختلفی تحت تأثیر قرار داده است. درواقع به دلیل استفاده بیش از اندازه از این فضاها 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 داوطلبانه شده‌اند و از خانه خارج نمی‌شوند اعضای خانواده با احساس صمیمیت بیشتری با یکدیگر ارتباط دارند. اما نگارنده این مقاله با نظر گروه اول موافق است و معتقد است که هرچند اعضاء دائماً در خانه کنار یکدیگر باشند اما فناوری‌های نوین رسانه‌ای یک فضای روان‌شناختی اجتماعی و سرگرمی، تفریحی و مصرفی است که بر روابط اعضا با یکدیگر تأثیر بسزایی می‌گذارد؛ و منجر به جدایی اعضا از یکدیگر در سطوح مختلف می‌شود؛ اما در کل علاء رغم تفاوت‌هایی که خانواده و رسانه باهم دارند، در این نکته مشترک‌اند که هر دو از مهم‌ترین عنصر شکل‌دهی به شخصیت و سبک زندگی افراد هستند. (عبد العزیز فاضلی، زهرا قاسمی، بی تا)

۲-۴- تغییر در سبک تغذیه

تغییرات ذائقه و عادات‌های غذایی یکی از مصداق‌های مهم سبک زندگی خانواده است. در دوران قبل از همه‌گیری کووید ۱۹ ذائقه ایرانی به سمت غذاهای آماده از جمله غذای فوری کشش بیشتری داشته است در حقیقت تغییر در ساختار خانواده، اشتغال زنان در بیرون از خانه، افزایش انواع متعدد خانواده و ورود فناوری به آشپزخانه‌ها، راحت‌طلبی مادرها، تبلیغات رسانه‌ای و غیره باعث تغییر عادات‌های غذایی خانواده‌ها بوده است (شهرناز کریمی، خانواده ایرانی و تغییر سبک زندگی؛ تغییر در ذائقه غذایی، 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 مرگ‌ومیر جهانی است، سیستم ایمنی به خطر افتاده یک عامل خطر شناخته شده برای همه‌ی عفونت‌های ویروسی آنفلوآنزا است. لذا غذاهای کاربردی از جمله مواد مغذی مثل اسیدهای چرب اشباع‌نشده و ویتامین‌ها آهن، روی و غیره ظرفیت سیستم ایمنی بدن را در همه‌گیری کرونا برای جلوگیری و کنترل عفونت‌های ویروسی بیماری‌زا بهینه 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؛ و 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 مورد نیاز 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 تغذیه مناسب ممکن است رویکرد‌های ضدویروسی بیشتری برای سلامت عمومی ارائه دهد.

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

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

یکی از عادات‌های پسندیده و البته سفارش شده در دین اسلام مصاحفه است، مصاحفه به معنای قرار دادن کف دست در کف دست دیگری است که از واژه‌ی (صفح الکف) گرفته شده است. (ابن منظور، ۱۴۱۴: ۲: ۵۱۴). درواقع دست دادن افراد با یکدیگر یکی از رسوم رایج در بیشتر فرهنگ‌هاست؛ و در اسلام به مصاحفه در محدوده‌های مجاز شرعی، توصیه‌های فراوانی شده است؛ همچنین مصاحفه 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 تعلق خاطر و فرو کاستن از کینه‌ها و خشم‌ها مؤثر است. در کتاب کافی بیان شده امام صادق فرموده‌اند مصاحفه کنید که کینه‌ها را از بین می‌برد. (کلینی، ۱۴۰۷: ۲: ۵۱۴). لذا مصاحفه آثار مثبت فراوانی به همراه دارد. از جهتی دیگر دست دادن پیوند قلبی و ذهنی بین طرفین ایجاد می‌کند که باعث صمیمیت و محبت و ردوبدل شدن صفا و عشق بین افراد می‌شود و در متون دینی هم باعث بخشیده شدن گناهان می‌شود و نشاط را مهمان دل‌ها می‌کند. (تحریری، ۱۳۹۷: ۱۷۹).

همچنین برای اهمیت مصاحفه 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 رو از میان دستان پیامبر بیرون کشد. همچنین امام باقر در

1 Alkhatib, A. Antiviral functional foods and exercise lifestyle prevention of Coronavirus, 12(9), 2633.

حدیثی می‌فرماید: 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. (خدامیان آراتی، ۱۳۹۱: ۱: ۴۰-۴۱) از این 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 بدهند و از دستکش و ماکس 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 مثبتی خواهد بود؟ آیا این جدایی و به‌اصطلاح رعایت حدفاصل بین افراد تأثیرات منفی بر ذهن‌ها و روان‌ها خواهد گذاشت؟

نگارنده معتقد است این تأثیر مثبتی بر سبک زندگی خانواده‌ها نیست اما تأثیر منفی نیز تلقی نمی‌شود زیرا که این سختگیری‌های بهداشتی از جمله 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 علاقه مواظب 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 آموزش‌خواهی، فاتحه‌خوانی یا ختم ترتیب می‌دهند. همچنین می‌توان گفت این مراسمات فرهنگی و روان‌درمانی برای کمک به غم دیدگان طراحی شده است.^۱ اما با تأسف باید گفت زمانی که جهان دچار بحران کووید ۱۹ شده است درحالی که این ویروس به‌شدت مسری است و فوج فوج کشته می‌دهد، بازماندگان شرایط شرکت در مجلس سوگواری و هم‌دردی 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 تنفس دشوار انزوای 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 غم‌دیده دارد.^۲ درواقع می‌توان بیان کرد شیوع کووید ۱۹ سبک زندگی پیشین افراد را در حوزه‌ی مختلف بالأخص 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 مراسماتی 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 قرآن و ادعیه توسط بستگان و آشنایان برای متوفی از دیگر شرایط ترحیم مجازی است. (چیت‌ساز، ۱۳۹۹: ۱۵۷). درحالی که امکان حمایت عاطفی-روانی به‌صورت مجازی از غم دیدگان اموات وجود ندارد. از این رو در انتها 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 تنهایی 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 جان‌باختگان کرونا است که ما از پرداختن به آن معذوریم.

۲-۷- شرکت در اجتماعات

تعطیلی مناسک جمعی و اماکن مذهبی، بحث‌برانگیزترین تأثیرات شیوع کرونا بر حیات دینی دین‌داران برشمرده شده است. مناسک جمعی بارزترین 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. (چیت‌ساز، 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 فرمان‌برداری 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.

۲ 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 مشفق 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 صف واحد برای پیشانی سائیدن به پیشگاه حق و تواضع دسته‌جمعی و عبادت عاشقانه به امامت امامی عادل و باتقوا شرکت می‌کنند. (انصاریان، ۱۳۹۴: ۲، ۲۳۴) لذا برای بیان ارزش اجتماع و عبادت‌های دسته‌جمعی به پاره‌ای از روایات اشاره می‌کنیم: رسول خدا می‌فرماید: (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 روایتی دیگر می‌فرماید: قدرت خدا با جماعت است، هرگاه یکی از آنان از جماعت جدا شود و تنها و فرد بماند شیطان او را می‌رباید، چنان‌که گرگ گوسپند تنها مانده از گله را می‌رباید. (متقی هندی، ۱۳۷۴: ۲۰۷) به‌علاوه 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 کُندی 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 برافروزند و خانه‌هایشان را به آتش بکشند. (طوسی، ۱۴۱۳: ۲۵)

با تمامی موارد ذکر شده اهمیت و ضرورت عبادات دست جمعی مشخص شد همچنین می‌توان به این نکته اشاره کرد که افراد قبل از شیوع ویروس کرونا داوطلب برای عبادت‌های دسته‌جمعی بوده‌اند 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 اینجاست که آیا شرکت نکردن مردم در زمان شیوع این بیماری منحوس در مناسک گروهی برای اعضا خانواده‌ها و در محدوده‌ی گسترده‌تر برای افراد جامعه تأثیرات منفی به بار می‌آورد؟

نگارنده معتقد است این‌طور نیست که مردم با خواسته‌ی خود در مناسکات جمعی شرکت نکنند بلکه آن‌ها به‌اجبار محکوم به قرنطینه‌ی خانگی شده‌اند لذا تأثیر منفی تلقی نمی‌شود از طرفی همان‌طور که در ابتدا 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 قابل‌انکار 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- نتیجه‌گیری

امروزه بحران کرونا از یک مسئله بهداشتی- پزشکی به‌سرعت تبدیل به مسئله اجتماعی اقتصادی سیاسی فرهنگی و به تعبیری جهانی‌ترین مسئله بشری تبدیل شده است. با ظهور ویروس کرونا، زندگی و سلامت بسیاری از انسان‌ها بعد از چند هفته مورد تهدید قرار گرفته است. این بیماری همه‌گیر نه‌تنها میزان بالای مرگ‌ومیر ناشی از عفونت‌های ویروسی را به همراه دارد؛ بلکه باعث تغییرات سبک زندگی بشریت شده است که هدف این نوشتار بررسی برخی از تغییرات حاصل از شیوع کووید ۱۹ بر عاداتها و ویژگی‌های رفتاری به‌اصطلاح سبک زندگی خانواده است هرچند به این موضوع به مطالعات گسترده نیاز است اما هدف این نوشتار آگاهی خوانندگان با این مطلب و تطبیق داده‌های ذهنشان 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 اقشار مختلف راه گشوده است، تأثیر حضور رسانه بر زندگی خانوادگی امری معلوم و ملموس به نظر می‌رسد؛ زیرا رسانه‌ها در این دوران حساس به‌عنوان مهم‌ترین ابزار انتقال پیام در تأثیرگذاری و شکل‌دهی سبک زندگی جایگاه ویژه‌ای دارند؛ اما رسانه و فضای مجازی علاوه بر اثرات مثبت پیامدهای منفی را همچون احساس تنهایی شدید، افسردگی، ناهنجاری‌های اخلاقی را به همراه دارد. به‌علاوه 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 این‌یک تغییر مثبت در سبک زندگی خانوادگی است. همچنین در این دوران دیدوبازدیدها هم به علت سریع انتقال بودن این ویروس منحوس تغییر پیدا کرده است و افراد اجازه‌ی دید و بازدید از عزیزان خود را ندارند و حتی شیوه‌های دیدارها و ملاقات به‌اصطلاح دین اسلام مصاحفه که یکی از آداب ملاقات و معاشرت هست، تغییر کرده است و مردم دیگر اجازه‌ی شرکت در مراسم‌های ترحیم و خاک‌سپاری عزیزان خود را نیز ندارند.

از طرفی مناسک و عبادت‌های جمعی مسلمانان که از اهمیت والایی برخوردار بود در این دوره‌ی زمان رخت از جامعه‌ی اسلامی بسته است و مردم به‌ناچار 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 به‌صورت مجازی در پیام‌رسان‌ها و یا در فضای اسکای روم‌ها برگزار می‌کنند. لذا تمام این موارد از اثرات منحوس این ویروس در سبک زندگی پیشین خانواده‌ها است. در نتیجه اهمیت و ضرورت این مطلب آگاهی به افراد و جلوگیری از تبدیل این شرایط به بحرانی سخت است. در نهایت تحقیق حاضر تلاشی برای بررسی تغییرات سبک زندگی در دوران کووید ۱۹ به‌صورت 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 بپردازند.

منابع

۱. قرآن کریم
۲. ابن منظور، محمد بن مكرم، (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، محمدجواد، (۱۳۹۹)، «کرونا و دین‌داری: 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. خدامیان آرانی، مهدی، (۱۳۹۱)، «معجزه از دست دادن»، ایران؛ قم، وثوق.
۱۰. طوسی، ابوجعفر محمد بن حسن، (۱۴۱۳)، «تهذیب الاحکام»، دارالتعارف للمطبوعات، جلد ۳.
۱۱. غباری بناب، باقر، فقیهی، علی‌نقی، قاسمی پور؛ یدالله، (۱۳۸۶)، «آثار صله‌رحم از دیدگاه اسلام و روانشناسی و کاربردهای تربیتی آن»، دو فصلنامه تربیت اسلامی.
۱۲. فاضلی، عبدالعزیز؛ قاسمی، زهرا، (بی تا)، «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 سلویکا.
۱۴. فرقانی؛ محمدمهدی، مهاجری؛ ربابه، (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، ابوجعفر محمد بن یعقوب، (۱۴۰۷)، «اصول الکافی»، چاپ چهارم، تهران، دار الکتب الاسلامیه.
۱۶. میر خندان، سید عبدالله، (۱۳۹۸)، «سرگرمی اخلاقی در سبک زندگی اسلامی»، میراث فرهیختگان، تهران؛ ایران.
۱۷. یعقوبی، مریم، (۱۳۹۹)، مرکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم معاونت غذا و داروی علوم پزشکی کاشان. (تاریخ استفاده از سایت ۱۳ فروردین ۱۴۰۰).
18. Alkhatib, 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.