

# The Islamic lifestyle in the Global Corona Pandemic

Seyed Abdollah Mahmoodi<sup>1</sup> , Hassan Jafaripour-Ferdoseh<sup>1</sup> , Mohsen Shamsi<sup>2\*</sup> 

1- Department of Islamic Sciences, Faculty of Medicine, Arak University of Medical Sciences, Arak, Iran.

2- Department of Public Health, Faculty of Health, Arak University of Medical Sciences, Arak, Iran.

\*Correspondence should be addressed to Dr. Mohsen Shamsi; Email: [dr.shamsi@arakmu.ac.ir](mailto:dr.shamsi@arakmu.ac.ir)

## Article Info

Received: Nov 5, 2021

Received in revised form:

Dec 11, 2021

Accepted: Jan 16, 2022

Available Online: Sep 23, 2022

## Keywords:

COVID-19

Hygiene

Islam

Life style

Pandemic



[https://doi.org/10.22037/jrrh.v8\(Supplement\).36917](https://doi.org/10.22037/jrrh.v8(Supplement).36917)

## Abstract

**Background and Objective:** Corona disease, although a purely medical nature, is a multidimensional phenomenon that has caused rapid changes in the dimensions of human life and the lifestyle of people. Therefore, the purpose of this study was to examine the Islamic lifestyle during the corona pandemic.

**Methods:** This is a review study. The required data for the study were collected by searching the keywords of "Islamic lifestyle", "Corona", "Covid-19", "Health", "SARS-CoV" and their English equivalents individually and in combination on various databases including SID, MEDLINE, Pubmed, Scopus, and Google scholar. Finally, 110 Persian articles and 12 English articles with Islamic lifestyle, mentioned in their title and one Persian article on lifestyle and corona were found. Summarizing the information, the conceptual framework of the research, i.e. applying the Islamic lifestyle to the Corona pandemic, was focused on. The authors reported no conflict of interests.

**Results:** In the holy religion of Islam, lifestyle dates back to 1400 years ago and has been referred to as living happily, righteous life and good or pure life. In the Islamic lifestyle, preserving the life of a human being is like helping all human beings, so according to this doctrine, a person with a corona should not travel in the city and spread diseases and death to others. Regarding quarantine, it has been mentioned in some narrations that: If you heard a contagious disease break out in a city, then do not leave the city. Or if you heard a contagious disease break out in a place, do not enter the place.

**Conclusion:** Due to the availability of valuable health resources and instructions in the Islamic lifestyle to prevent and combat diseases, these theories can be used to prevent the spread or development of other emerging diseases.

Please cite this article as: Mahmoodi SA, Jafaripour-Ferdoseh H, Shamsi M. The Islamic lifestyle in the Global Corona Pandemic. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2022;8(Supplement):162-175. [https://doi.org/10.22037/jrrh.v8\(Supplement\).36917](https://doi.org/10.22037/jrrh.v8(Supplement).36917)

## Summary

### Background and Objective

The Corona virus first observed in Wuhan China at the end of 2019. Today, the outbreak of corona virus has become a major global crisis and, although seemingly purely medical in nature, it is a multidimensional phenomenon that has caused

rapid changes in the dimensions and lifestyle of individuals (1, 2). Biosocial continuity during the corona pandemic requires lifestyle changes (3). Providing a short-term and long-term plan for the current and post-corona lifestyle is important, and in the short-term plan, the type of food and behaviors to control the disease and its injuries are considered. In the long-term plan, social behaviors should be examined and analyzed from a psychological and sociological perspective. This

article tries to present some aspects of Islamic lifestyle in controlling and preventing the prevalence of corona disease.

### Methods

The present study is a review study that uses the keywords lifestyle, Corona, Covid-19, Quran, Islamic, SARS-CoV, History of Islamic Medical on the databases of Science Direct, Medline, Pubmed, Google Scholar, and Proquest. The equivalents of the keywords for searching in Persian electronic data, including the resources of the Ministry of Health, Medlib, SID, Irandoc, and Magiran were also searched.

Inclusion criteria included descriptive, review, experimental, cross-sectional studies and hypotheses in the field of Islamic lifestyle and corona. Exclusion criteria were duplication and inappropriateness of the text of the articles with the relevant title. There were four steps to summarize the resources: the article identification step, screening, obtaining related articles, and summarizing the related articles. Out of the 123 studies found, 19 were finally used based on the exclusion criteria.

### Results

The term lifestyle was first used by the Austrian psychologist Alfred Adolor in 1929 (4), while the concept has a history of 1400 years in the holy religion of Islam and has been referred to by various names, including Hayat Tayyeba (2, 5).

Although the role of hygiene in the prevention of diseases is mentioned in most religions, the religion of Islam considers hygiene as a part of faith and prevention before treatment. The Holy Prophet has considered life without health and well-being as life without goodness and blessings. What health organizations today refer to as 'a healthy human being centered on sustainable development' has been exactly implied by the Prophet (6, 7). Islam has provided a way to avoid diseases by prohibiting some foods and making some permissible and the rule of practicing moderation and by good personal hygiene and hundreds of other similar matters. Today, however, there are studies to show that there is a link between corona disease and unconventional diets that have not been approved by the teachings of Islam (8, 9).

Emphasis on the importance of quarantine in cases of contagious diseases is a guideline that dates back to more than 1400 years ago, the time of the Prophet of Islam. Almost all domestic and foreign experts have suggested the best and closest way to break the Covid-19 chain, not

going into the community, not going on a trip and staying at home. It has been narrated from the Holy Prophet that "If a contagious disease occurs in a city, then do not leave the city, or if you hear that a contagious disease has occurred in a place, do not enter" (6, 8, 9)g

Some of the fiqh principles related to infectious diseases based on the teachings of Islam and with emphasis on the prevention and control of corona disease include the following (10):

- 1) Protecting human lives against deadly diseases, including the corona disease, is obligatory in religious and Islamic teachings.
- 2) Failure to observe hygienic principles and spreading the disease and transmission to others is an example of harm to others, which is condemned.
- 3) Presence or participation in gatherings or meetings with people should be absolutely avoided if it leads to infection by the corona virus.
- 4) During the corona epidemic, it is necessary to take care of the elderly parents and their children should take the utmost care of them.
- 5) It is haram (forbidden by religion) to travel if it causes the spread of corona disease.
- 6) Performing recommended actions such as attending meetings should be avoided if there is a possibility of spreading the disease.
- 7) Visiting relatives, friends and acquaintances in corona conditions and spreading the disease is against the sharia (10).

### Conclusion

Following the outbreak of corona in the world and in Iran, the World Health Organization and the Ministry of Health issued recommendations to protect people's lives, including washing hands and preventing traffic in contaminated places. These recommendations have been highly emphasized in the narrations and religious orders in Islam to control the diseases (5, 6, 11). In the Islamic lifestyle, in difficult Corona conditions, Muslims should help each other and this solidarity, which is emphasized in Islamic teachings, is effective in reducing pain and suffering caused by the corona disease (2, 5). Based on the results of this study, adherence to the principles of the Islamic lifestyle during the Corona crisis can have the following consequences in the cultural, economic, political, educational, environmental, psychological, and religious fields:

Transition from individualism to collectivism (revival of the spirit of self-sacrifice and the primacy of collective interests over individual

interests) such as providing the treatment costs, attention to the purchase of hospital equipment, mass production of masks, etc. with the cooperation of jihadi and popular teams; transition from individual to collective concern, transition from a materialistic point of view to a spiritualist point of view and the transition from extreme ambition to humiliation in the face of the Creator of human beings (2,12-14).

Finally, it can be stated that in the Islamic lifestyle, prevention precedes treatment and despite the great emphasis of Islam on physical and environmental health and prevention of infection by diseases and health content in the last 14 centuries, Islam has a good potential and capacity for introducing a new lifestyle during the Corona pandemic that can be applied to prevent the spread or development of other emerging diseases.

### Acknowledgements

The authors of this article express their gratitude to Arak University of Medical Sciences for providing access to electronic resources and various databases.

### Funding

According to the authors, the study had no sponsor and was carried out at the authors' personal cost.

### Conflict of interest

The authors declared no conflict of interests.

### Authors' contribution

Initial idea: first and second authors; Data collection and drafting the paper: third author; Data analysis and interpretation: first, second and third author; Text revision and supervision of the project: first and second authors.

## References

- Herstatt C, Tiwari R. Opportunities of frugality in the post-corona era. *International Journal of Technology Management*. 2020;83(1):5-33.
- Nejati Hosseini SM. Payamadhay-e Ejtemaei va Farhangi-e Virus-e Corona dar Zist Jahanhay-e Dini: Revayati Jame'h-Shenakhti az Estarha va Raftarhay-e Koneshgaran-e Dini va Ejtemaat-e Dini dar Jahan-e Coranaei Shodeh. *Social Impact Assessment*. 2020;1(2):105-50. (Full Text in Persian)
- Singhal T. A review of coronavirus disease-2019 (COVID-19). *The Indian journal of pediatrics*. 2020;87(4):281-6.
- Raboch J. Life style and affective disorders. *Casopis Lekaru Ceskych*. 2017;156(2):74-80.
- Mahmoodi S, Seraji M, Jafaripour H, Tavan B, Shamsi M. Islamic lifestyle on nutrition. *Islamic Health Journal*. 2015;2(2):61-72. (Full Text in Persian)
- Shamsi M, Shokravi FA, Karimi M, Bashirian S. Millennium development goals (combating diseases, AIDS, and malaria) from the perspective of Quran and Islam. *J Arak Uni Med Sci*. 2011;13(5):87-97. (Full Text in Persian)
- Wang D, Hu B, Hu C, Zhu F, Liu X, Zhang J, et al. Clinical characteristics of 138 hospitalized patients with 2019 novel coronavirus-infected pneumonia in Wuhan, China. *Jama*. 2020;323(11):1061-9.
- Farazi A, Hekmatpo D, Jabariasl M, Shamsi M. Review of a Decade of Surveillance in Human Immunodeficiency Virus Infection in Iran and Necessity of More Attention to Religious Beliefs. *Islamic Health Journal*. 2014;1(2):32-40. (Full Text in Persian)
- Shereen MA, Khan S, Kazmi A, Bashir N, Siddique R. COVID-19 infection: Emergence, transmission, and characteristics of human coronaviruses. *Journal of advanced research*. 2020; 24:91-8.
- Fiqh of Infectious Diseases, Ministry of Health, Treatment and Medical Education [Available from: <https://behdasht.gov.ir/>] (Full Text in Persian)
- Lombardi R. Corona virus, social distancing, and the body in psychoanalysis. *Journal of the American Psychoanalytic Association*. 2020;68(3):455-62.
- Shariati SP. An Introduction to the Islamic lifestyle in verses and traditions. *Quarterly Journal of Counseling and Psychotherapy Culture*. 2013;4(13):1-10. (Full Text in Persian)
- Khatibi H, Sajedi A. An overview of Islamic lifestyle indicators. *Knowledge Monthly*. 2013; 22(2): 13-25. (Full Text in Persian)
- Imani Jajarmi H. Social consequences of the outbreak of coronavirus in Iranian society. *Social impact assessment, Corona Special Letter*. 2021;2(1): 86-103. (Full Text in Persian)

## نمط الحياة الإسلامية في ظل تفشي جائحة كورونا

سيد عبدالله محمودي<sup>١</sup>، حسن جعفري بور فردوسية<sup>١</sup>، محسن شمسي<sup>٢</sup>

١- قسم العلوم الدينية، كلية الطب، جامعة أراك للعلوم الطبية، أراك، إيران.

٢- قسم الصحة العامة، كلية الصحة، جامعة أراك للعلوم الطبية، أراك، إيران.

\* المراسلات الموجهة إلى الدكتور محسن شمسي؛ البريد الإلكتروني: [dr.shamsi@arakmu.ac.ir](mailto:dr.shamsi@arakmu.ac.ir)

### معلومات المادة

الوصول: ٢٩ ربيع الأول ١٤٤٣  
 وصول النص النهائي: ٦ جمادى الأولى ١٤٤٣  
 القبول: ١٣ جمادى الثاني ١٤٤٣  
 النشر الإلكتروني: ٢٦ صفر ١٤٤٤

### الكلمات الرئيسية:

الإسلام  
 الجائحة  
 الصحة  
 كوفيد ١٩  
 نمط الحياة

### الملخص

**خلفية البحث وأهدافه:** جائحة كورونا باعتبارها وباء عالمياً إكثرت طابعاً طبياً ويُنظر إليها من زاوية الطب. إلا أنها ذات أبعاد متعددة وأثرت على مختلف مجالات حياة الإنسان وأنماط حياته. هذا ما دفعنا إلى دراسة نمط الحياة الإسلامية في فترة تفشي الجائحة والقاء الضوء على الجوانب الأخرى لهذه الجائحة.

**منهجية البحث:** تسعى الدراسة أن تلقي نظرة إستشرافية على الجوانب المختلفة لهذا الوباء وجمع المعلومات من خلال الكلمات الرئيسية مثل نمط الحياة الإسلامية، وكورونا، كوفيد ١٩، والصحة، وفيروس سارس وما يعادلها من الكلمات المفردة والمزججة باللغة الإنجليزية. واعتمدنا في جمع المعلومات على مواقع الكترونية مختلفة مثل SID، MEDLINE، Scopus، Pubmed، و Google scholar. وقد عثرت الدراسة على ١١٠ مقالة باللغة الفارسية و ١٢ مقالة باللغة الإنجليزية تنطرق إلى نمط الحياة الإسلامية، ومقالة فارسية تحت عنوان كورونا ونمط الحياة. وفي النهاية وضعت معلومات هذه المقالات في إطار محدد وهو تطبيق نمط الحياة الإسلامية في فترة جائحة كورونا. تمت مراعاة جميع الموارد الأخلاقية في هذا البحث وإضافة إلى ذلك فإن مؤلفي البحث لم يشيروا إلى أي تضارب في المصالح.

**المعطيات:** نمط الحياة الإسلامية لها تاريخ يمتد إلى ١٤٠٠ عام. دُكر هذا النمط تحت مسميات مختلفة مثل حياة السعادة، والحياة الصالحة، والحياة الطيبة. يرى هذا النمط من الحياة أنّ إنقاذ حياة الإنسان تعادل إنقاذ حياة البشرية جمعاء. وتأمّر الحياة الإسلامية بالحجر الصحي في حال تفشي وباء بين مجتمع من المجتمعات الإسلامية تفادياً لتفشي الوباء بين الناس. كما تنهى عن التوجه إلى المناطق والأقطار الموبوءة أو الخروج منها.

**الاستنتاج:** لا تخلو الحياة الإسلامية من النصائح الصحية والوقائية؛ وثمة الكثير من النصائح الصحية والعلاجية ذات القيمة الطبية الكبيرة في منظومة القيم الإسلامية؛ يمكن استنساء الطريق بها في سبيل إنقاذ الأرواح وتفادي تفشي الأوبئة.

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Mahmoodi SA, Jafaripour-Ferdoseh H, Shamsi M. The Islamic lifestyle in the Global Corona Pandemic. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2022;8(Supplement):162-175. [https://doi.org/10.22037/jrrh.v8\(Supplement\).36917](https://doi.org/10.22037/jrrh.v8(Supplement).36917)

## سبک زندگی اسلامی در همه‌گیری جهانی کرونا

سید عبدالله محمودی<sup>۱</sup>، حسن جعفری‌پور فردوسی<sup>۱</sup>، محسن شمسی<sup>۲\*</sup>

۱- گروه معارف اسلامی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اراک، اراک، ایران.

۲- گروه بهداشت عمومی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی اراک، اراک، ایران.

\* مکاتبات خطاب به دکتر محسن شمسی؛ رایانامه: [dr.shamsi@arakmu.ac.ir](mailto:dr.shamsi@arakmu.ac.ir)

### اطلاعات مقاله

دریافت: ۳ شهریور ۱۴۰۰

دریافت متن نهایی: ۲۰ آذر ۱۴۰۰

پذیرش: ۲۶ دی ۱۴۰۱

نشر الکترونیکی: ۱ مهر ۱۴۰۱

### واژگان کلیدی:

اسلام

بهداشت

سبک زندگی

کووید ۱۹

همه‌گیری

### چکیده

**سابقه و هدف:** بیماری کرونا اگرچه در ظاهر ماهیتی صرفاً پزشکی دارد، اما پدیده‌ای چندبُعدی است که تغییرات سریع در ابعاد و سبک زندگی افراد ایجاد کرده است. از این رو، هدف این پژوهش بررسی سبک زندگی اسلامی در دوران کرونا بود.

**روش کار:** مطالعه حاضر از نوع مروری است که اطلاعات آن با استفاده از کلمات کلیدی سبک زندگی اسلامی، کرونا، کووید ۱۹، سلامت، ویروس سارس و معادل انگلیسی آنها به صورت تکی و ترکیبی در پایگاه‌های اطلاعاتی مختلف از جمله SID، MEDLINE، Pubmed، Scopus و Google scholar جمع‌آوری شد. در نهایت تعداد ۱۱۰ مقاله فارسی و ۱۲ مقاله انگلیسی با عنوان سبک زندگی اسلامی و یک مقاله فارسی سبک زندگی و کرونا یافت شد و با جمع‌بندی اطلاعات به چهارچوب مفهومی پژوهش یعنی کاربرد سبک زندگی اسلامی در دوران کرونا پرداخته شد. مؤلفان مقاله تضاد منافی گزارش نکرده‌اند.

**یافته‌ها:** سبک زندگی در دین مقدس اسلام سابقه‌ای ۱۴۰۰ ساله دارد و با نام‌های زندگی باسعادت، زندگی صالحانه و حیات طیبه از آن یاد شده است. در سبک زندگی اسلامی حفظ جان یک انسان مثل کمک به همه انسان‌ها است؛ بر اساس این آموزه، فرد مبتلا به کرونا نباید در شهر تردد کند و موجب بیماری و مرگ دیگران شود. درباره قرنطینه در برخی از روایات آمده است که اگر در شهری مرض مسری رخ داد، پس از آن شهر خارج نشوید یا اگر شنیدید که در محلی مرض مسری آمده است به آنجا وارد نشوید.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به در دسترس بودن منابع و دستورهای بهداشتی و درمانی ارزشمند در سبک زندگی اسلامی جهت پیشگیری و مبارزه علیه بیماری‌ها به نظر می‌رسد که می‌توان این نظریات را به کار بست و از گسترش یا ایجاد بیماری‌های نوپدید دیگر پیشگیری نمود.

استناد مقاله به این صورت است:

Mahmoodi SA, Jafaripour-Ferdoseh H, Shamsi M. The Islamic lifestyle in the Global Corona Pandemic. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2022;8(Supplement):162-175. [https://doi.org/10.22037/jrrh.v8\(Supplement\).36917](https://doi.org/10.22037/jrrh.v8(Supplement).36917)

## مقدمه

ویروس کرونا نخستین بار در اواخر سال ۲۰۱۹ در شهر ووهان چین ظاهر (۱) و به دلیل انتشار سریع و آمار مرگومیر بالای آن که به بحران جهانی منجر شده بود، سازمان جهانی بهداشت انتشار این بیماری را در ۱۱ مارس ۲۰۲۰ همه‌گیری اعلام کرد (۲). کرونا ویروسی است که در جمعیت پخش می‌شود و در پی هزاران هزار تکثیر که در بدن انسان‌های مختلف رخ داده است، احتمال تغییر در آن وجود دارد و هیچ تضمینی وجود ندارد که به دنبال تغییر ژنتیک چه اتفاقی رخ می‌دهد؛ یعنی طی فرایند تغییر ژنتیکی ممکن است از شدت بیماری‌زایی آن کاسته یا حتی ممکن است قوی‌تر از حالت قبلی شود. از این رو، باید پیش‌بینی درازمدت در آینده جهت زندگی با شرایط جدید و داشتن سبک زندگی متفاوت را داشته باشیم (۱، ۲).

ویروس کرونا به اعتقاد صاحب‌نظران بار دیگر قدرت مطلق آفریدگار را به جامعه بشری یادآوری کرده و با وجود خسران در عرصه‌های اقتصادی و اجتماعی، بهداشت و سلامت، آموخته‌های متعددی را نیز برای انسان داشته است که شاید تا پیش از این هرگز به دست نمی‌آمد (۳، ۴). در زمان حاضر باید از این تجربه درس آموخته‌های بسیاری به دست آید؛ زیرا کرونا نه نخستین و نه آخرین همه‌گیری ناشی از برهم‌خوردن نظم طبیعت و جهان است. بیماری کرونا همه حوزه‌ها به‌ویژه زیست اجتماعی را تحت تأثیر قرار داده که تاکنون افسردگی و ناراحتی‌ها و ناامیدی را در جامعه به دنبال داشته است. برای جلوگیری از آسیب‌های بیشتر باید هرچه زودتر با تغییر سبک زندگی و برنامه‌ریزی اصولی الگوهای جدید جایگزین روش‌های قبلی و رفتارهای اجتماعی شود (۵، ۶). بنابراین، باید سطح دانش، آگاهی و مسئولیت اجتماعی را در افراد نهادینه کرد تا بتوان تغییر مثبتی برای زندگی بهتر داشت؛ زیرا تداوم زیست اجتماعی در دوران کرونا نیازمند تغییر سبک زندگی است (۱). در ابتدا مسلمانان واژه سنت یا سبک زندگی را از روش زندگی پیامبر اکرم (ص) گرفته‌اند و بعدها آلفرد آدلر<sup>۱</sup> در سال ۱۹۲۹ میلادی آن را در غرب بازایی کرده و نسبت به رویکردهایی که در علوم اجتماعی، جامعه‌شناسی و مردم‌شناسی بدان پرداخته شده، تعاریف متفاوتی یافته است. در واقع، مبحث سبک زندگی در دین مقدس اسلام از سابقه‌های

۱۴۰۰ ساله برخوردار است و با نام‌های گوناگون از آن یاد شده و روایات متعددی از پیامبر اکرم (ص) و امامان معصوم (ع) درباره زندگی باسعادت، زندگی صالحانه و تشویق مسلمانان به رعایت دستورهای دینی در تمامی مراحل زندگی در منابع اسلامی موجود است (۶، ۷). بعدها محققان و اندیشمندان به این واژه بسیار توجه کرده‌اند؛ به طوری که امروزه در جوامع غربی رشته‌های مختلفی را می‌یابیم که هر کدام از آنها بخشی از سرفصل‌های سبک زندگی را در خود جای داده است (۷، ۸).

ارائه برنامه کوتاه‌مدت و بلندمدت برای سبک زندگی دوران فعلی و پساکرونا مهم است؛ در برنامه کوتاه‌مدت به نوع خوراک و رفتارها برای کنترل بیماری و آسیب‌های آن توجه می‌شود و در برنامه بلندمدت رفتارهای اجتماعی از نگاه روان‌شناسی و جامعه‌شناسی و مذهبی باید بررسی و تحلیل شود. در این مقاله سعی شده است برخی از جنبه‌های سبک زندگی اسلامی که در کنترل و پیشگیری از شیوع بیماری کرونا و همچنین کاهش یا تعدیل عوارض و پیامدهای بعدی بیماری مؤثر است ارائه گردد. بنابراین، مطالعه حاضر با هدف مرور سبک زندگی اسلامی در دوران کرونا صورت گرفته است.

## روش کار

مطالعه حاضر از نوع مروری و کتابخانه‌ای است. مرور یافته‌ها و نتایج مطالعاتی که در ایران و کشورهای دیگر انجام شده، مبنای نگارش این مقاله قرار گرفته است. برای بررسی متون از کلیدواژه‌های *Quran, Covid-19, Corona, life style, Islamic Medical History of SARS-CoV*، یا به تنهایی یا به صورت ترکیبی در پایگاه‌های اطلاعاتی ساینس دایرکت، پایمد، گوگل اسکولار و پرکوئیست<sup>۲</sup> و همچنین از معادل فارسی کلیدواژه‌ها جهت جست‌وجو در پایگاه‌های اطلاعاتی فارسی مشتمل بر منابع وزارت بهداشت مدلیب، اس.آی.دی، ایرانداک و مگیران<sup>۳</sup> استفاده شد. علاوه بر این، جست‌وجوی غیرالکترونیکی با مراجعه به بایگانی مجلات کتابخانه‌ای و بررسی منابع در دسترس فارسی درباره دستورها و تعالیم دین اسلام در زمینه سبک زندگی سالم و همچنین مقالات چاپ‌شده در مجلات علمی-پژوهشی مرتبط از جمله نشریه اسلام و سلامت، سمینارها و همایش‌های ملی و بین‌المللی قرآن و طب صورت گرفت.

<sup>۲</sup> ScienceDirect, Pubmed, Google Scholar, Proquest

<sup>۳</sup> Medlib, SID, IranDoc, Magiran

<sup>۱</sup> Alfered Adolor

یک روان‌شناس اتریشی در سال ۱۹۲۹ میلادی این اصطلاح را به کار برده است و نسبت به رویکردهایی که در علوم اجتماعی، جامعه‌شناسی و مردم‌شناسی بدان پرداخته شده بود، تعاریف متفاوتی یافته است (۹). این واژه به تدریج در جامعه‌شناسی و روان‌شناسی و به دنبال آن در دیگر حوزه‌های علوم انسانی رواج پیدا کرد و توجه محققان و اندیشمندان را به خود جلب کرد؛ به طوری که امروزه، سبک زندگی در مرز تبدیل شدن به یک دانش است (۶، ۱۰، ۱۱).

## ۲) سبک زندگی اسلامی

مبحث سبک زندگی در دین مقدس اسلام سابقه‌ای ۱۴۰۰ ساله دارد و با نام‌های گوناگون از آن یاد شده و روایات متعددی از پیامبر اکرم (ص) و امامان معصوم (ع) درباره زندگی باسعادت، زندگی صالحانه و تشویق مسلمانان به رعایت دستورهای دینی در تمامی مراحل زندگی در منابع اسلامی موجود است (۱۱، ۱۲). سبک زندگی اسلامی به مجموعه‌ای از موضوعاتی که اسلام آنها را در عرصه زندگی قبول دارد، اشاره می‌کند که بر اساس آن، معیار رفتار ما باید مبتنی بر اسلام و آموزه‌های اسلامی باشد (۶، ۸، ۱۳، ۱۴). در ادامه سبک زندگی از دیدگاه قرآن و ائمه معصومین (ع) بررسی شده است.

### ۲.۱. سبک زندگی از دیدگاه قرآن

در قرآن کریم از سبک زندگی سالم با عنوان حیات طیبه یاد شده است. قرآن کریم در آیات متعدد از یک سو، سبک زندگی غیر الهی را مذمت می‌کند و این مذمت هم ناظر به ساحت فردی و جمعی آدمی است که از آن جمله می‌توان در ساحت فردی به آیات «إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ» (عصر/ ۲) (۱۵)، «وَجَعَلُوا لَهُ مِنْ عِبَادِهِ جُزْءًا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَكَفُورٌ مُّبِينٌ» (زخرف/ ۱۵) (۱۵) و در ساحت جمعی به آیات «وَاتَّقُوا فِتْنَةً لَا تُصِيبُ الَّذِينَ ظَلَمُوا مِنْكُمْ خَاصَّةً وَعَلِمُوا أَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ» (انفال/ ۲۵) (۱۵)، «وَمَا أَرْسَلْنَا فِي قَرْيَةٍ مِّن نَّبِيٍّ إِلَّا أَخَذْنَا أَهْلَهَا بِالْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ لَعَلَّهُمْ يَضُرَّعُونَ. ثُمَّ بَدَّلْنَا مَكَانَ السَّيِّئَةِ الْحَسَنَةَ حَتَّى عَفَوْا وَقَالُوا قَدْ مَسَّ آبَاءَنَا الضَّرَّاءُ وَالسَّرَّاءُ فَأَخَذْنَاهُمْ بَعْتَهُ وَهُمْ لَا يُشْعُرُونَ» (اعراف/ ۹۴) (۱۵) اشاره کرد. اگرچه تنها یک بار در قرآن به صراحت از حیات طیبه سخن به میان آمده، اما در جای‌جای قرآن اشارات بسیاری به آن شده است که در میان آن می‌توان به مؤلفه‌هایی دست یافت که قرآن برای زندگی سالم معرفی کرده است (۱۴).

در آموزه‌های دینی اسلام تأکید شده که بر اساس نظام علت و معلول که بر عالم و جهان هستی حاکم است، چنانچه

در این مطالعه معیار ورود شامل مطالعات توصیفی، مروری، تجربی، مقطعی و فرضیات مطرح شده در زمینه سبک زندگی اسلامی و کرونا و معیارهای خروج شامل تکراری بودن و تناسب‌نداشتن متن مقالات با عنوان مربوط به آن بود. برای جمع‌بندی منابع چهار مرحله طی شد: مرحله شناسایی مقالات، غربالگری، دستیابی به مقالات مرتبط و جمع‌بندی مقالات مرتبط. در این مطالعه با جست‌وجوی کلیدواژه‌های فارسی تعداد ۱۱۰ مقاله درباره سبک زندگی اسلامی و تنها یک مطالعه درباره سبک زندگی و کرونا با عنوان ساخت، اعتبارسازی و رواسازی مقیاس سبک زندگی در زمان همه‌گیری ابتلا به ویروس کووید ۱۹ (۷) یافت شد که در دو بُعد سبک زندگی شاد و سبک زندگی سالم ابزاری برای سنجش طراحی شده است. در جست‌وجوی کلیدواژه انگلیسی تعداد ۱۲ مقاله درباره سبک زندگی اسلامی با تأکید بر سبک زندگی اسلامی در سلامت نوجوانان، دوران بارداری، بیماران قلبی و بیماران مبتلا به سرطان و نیز سبک زندگی در زمان جنگ یافت شد؛ ولی هیچ مطالعه‌ای درباره سبک زندگی اسلامی در دوران کرونا یافت نشد. در مجموع از ۱۲۳ مقاله یافت شده به دنبال بررسی عنوان و چکیده، تعداد ۷۶ مقاله حذف و ۴۷ مقاله باقی‌مانده به طور دقیق‌تر ارزیابی شد که تعداد ۲۸ مقاله در بررسی دقیق متن کامل از مطالعه خارج شد و در نهایت از مطالعات مرتبط نهایی تعداد ۱۹ مقاله باقی ماند. با جمع‌بندی اطلاعات به سؤال پژوهش یعنی کاربرد سبک زندگی اسلامی در دوران کرونا پاسخ داده شد. در این زمینه سعی شد طبقه‌بندی اطلاعات گردآوری شده در حوزه‌های زیر بررسی گردد:

- مفهوم سبک زندگی
- مفهوم سبک زندگی اسلامی
- تأثیرات کرونا بر سبک زندگی
- کاربرد سبک زندگی اسلامی در دوران کرونا

## یافته‌ها

با بررسی منابع موجود و طبقه‌بندی اطلاعات جمع‌آوری شده، یافته‌های این مطالعه در قالب دسته‌بندی‌های زیر ارائه شده است:

### ۱) سبک زندگی

واژه سبک زندگی به علایق، نظرات، رفتارها و جهت‌گیری رفتاری یک فرد، گروه یا فرهنگ اشاره می‌کند. نخستین بار

کسی برای رویارویی با حوادث طبیعی و بیماری زمینه‌های لازم را فراهم نکند، آسیب‌پذیر و دستخوش حوادث و بیماری می‌شود (۱۱، ۱۴، ۱۶). برای نمونه، در جامعه‌ای که بهداشت فردی و عمومی رعایت نشود، ابتلا به بیماری و شیوع آن دور

از انتظار نیست. در این‌گونه موارد نمی‌توان بیماری را به خدا استناد نمود، چون او عادل و مهربان است و به کسی ظلم نمی‌کند (۱۶، ۱۷).

جدول ۱) بررسی سبک زندگی از دیدگاه‌های مختلف

سبک زندگی اسلامی از دیدگاه روان‌شناسان	نخستین بار آلفرد آدلر روان‌شناس اتریشی در سال ۱۹۲۹ میلادی واژه سبک زندگی را به کار برده است که شامل تمامی راه و روش زندگی بشر (خوراک، پوشاک، ارتباطات و غیره) می‌شود (۶، ۹، ۱۰).
سبک زندگی اسلامی	سبک زندگی اسلامی به مجموعه‌ای از موضوعاتی که اسلام در عرصه زندگی قبول دارد، اشاره می‌کند که بر اساس آن معیار رفتار ما باید مبتنی بر اسلام و آموزه‌های اسلامی باشد. واژه سنت یا سبک زندگی که در ابتدا مسلمانان آن را از روش زندگی پیامبر اکرم (ص) گرفته‌اند، مجدداً بعد از سالیان در غرب بازیابی شده است (۶، ۸، ۱۱، ۱۴).
سبک زندگی از دیدگاه قرآن	در قرآن کریم از سبک زندگی سالم با عنوان حیات طیبه یاد شده است. قرآن کریم در آیات متعدد از یک‌سو، سبک زندگی غیرالهی را مذمت و تخطئه می‌کند و این مذمت هم ناظر به ساحت فردی هم ساحت جمعی آدمی است و از سبک زندگی ایدئال اسلامی با عنوان حیات طیبه یاد می‌کند (۱۴).
سبک زندگی از دیدگاه ائمه اطهار (ع)	سبک زندگی از دیدگاه امامان معصوم (ع) زندگی باسعادت، زندگی صالحانه و تشویق مسلمانان به رعایت دستورهای دینی در تمامی مراحل زندگی معرفی شده است؛ از جمله خطبه ۱۹۳ نهج‌البلاغه نیز در چندین فراز به تبیین سبک زندگی متقین می‌پردازد (۸، ۱۱، ۱۹، ۲۰).

۲.۲. سبک زندگی از منظر ائمه اطهار (ع)

خطبه ۱۹۳ نهج‌البلاغه از اسناد روایی درباره سبک زندگی صحیح در نزد ائمه است؛ به طوری که چندین فراز از این خطبه به تبیین سبک زندگی متقین می‌پردازد. اولین وصف متقین در این خطبه این است که به صواب سخن می‌گویند (مَنْطِقُهُمُ الصَّوَابُ)؛ این عبارت سبک و شیوه سخن گفتن متقین را مشخص می‌کند. بنابراین، از اشاعه اخبار کذب و دروغین در هر زمینه‌ای باید خودداری نمود. صفت بعدی که درباره متقین آورده شده چشم فرو بستن از حرام است (عَضُّوا أَبْصَارَهُمْ عَمَّا حَرَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ)؛ این امتناع شامل هر گونه رفتار مضر به حال سلامت انسان است؛ اعم از رفتارهای تغذیه‌ای یا رفتارهای پرخطر دیگر که می‌تواند زمینه‌ساز ایجاد مشکلات سلامتی و بروز بیماری‌های مختلف باشد (۸، ۱۱، ۱۸، ۱۹).

علاوه بر روایاتی که از ائمه معصومین درباره تبیین سبک زندگی صحیح وجود دارد، روایاتی هم از ایشان به مذمت و دوری از سبک زندگی نامناسب اشاره می‌کند که با صراحت می‌توان گفت شیوه و روش زندگی صحیح در کلام و سیره پیامبر (ص) و ائمه معصومین به‌طور کامل مشهود است (۱۹، ۲۰). در جدول شماره ۱ به صورت خلاصه سبک زندگی از دیدگاه‌های مختلف تعریف شده است.

۳) پیشگیری از بیماری‌ها در سبک زندگی اسلامی

با وجود اینکه در بیشتر ادیان به نقش رعایت بهداشت در پیشگیری از بیماری‌ها اشاره شده، اما دین اسلام این امر را

به‌عنوان یک تکلیف نهادینه کرده است؛ به‌گونه‌ای که اسلام پاکیزگی را جزء ایمان (النظافه من الایمان) و اخلاق انبیا (من الخلاق الانبیاء الا تنظیف) برشمرده است.

یکی از نکات مهم و حائز اهمیت در دستورهای اسلامی حفظ و ارتقای سلامت و تأکید بر تقدم پیشگیری بر درمان است. پیامبر اعظم (ص) زندگی بدون سلامتی و تندرستی را حیات بدون خیر و برکت می‌داند و می‌فرماید «لاخیر فی الحیاه الا مع الصحه». آنچه امروز سازمان‌های بهداشتی با عنوان «انسان سالم محور توسعه پایدار» بیان می‌کنند دقیقاً مضمون همین گفته پیامبر (ص) است (۱۴، ۲۱). اسلام با تحریم برخی از غذاها و حلال نمودن برخی دیگر و قاعده حفظ اعتدال و رعایت بهداشت فردی و صدها مطالب مشابه دیگر راه پرهیز از بیماری‌ها را فراهم ساخته است (از جمله آیات ۳۱ و ۵۷ سوره اعراف و آیات ۴ و ۵ سوره مدثر) (۱۵). برخی از مطالعات نشان‌دهنده ارتباط ایجاد بیماری کرونا با رژیم‌های غذایی غیرمتعارف است که آموزه‌های دین اسلام این‌گونه رفتارها را تأیید نمی‌کند (۲۲، ۲۳).

۴) سبک زندگی اسلامی و کاربرد آموزه‌های دینی در

پیشگیری از بیماری‌ها و کاربرد آموزه‌های دینی در

۴.۱. قرنطینه برای مبارزه با بیماری‌های واگیر راهکار

۱۴۰۰ سال قبل در زمان پیامبر (ص)

تأکید بر اهمیت قرنطینه در مواقع بیماری واگیر، همان دستورالعملی است که بیش از ۱۴۰۰ سال پیش و از زمان



موجب بیماری و مرگ دیگران نشود (۲۶).

۳) چنانچه شخصی بداند یا شخصاً یا از طریق اخطار کارشناسان مربوط احتمال عقلایی بدهد که حضور یا شرکت در جلسه‌ای و ملاقات با فرد یا افرادی موجب اضرار به آنان می‌گردد، شرعاً واجب است که مطلقاً اجتناب کند و در صورت تخلف چنانچه ثابت شود که تماس او موجب اضرار شده و بیماری وی به دیگران سرایت کرده است، در فرض اقدام عمدی موجب مسئولیت کیفری و ضامن تمامی خسارات وارد شده به زیان‌دیده خواهد بود (۲۵).

۴) در شرایط همه‌گیری کرونا مراقبت از والدین سال‌خورده و وظیفه‌ای سنگین‌تر از سایر اوقات است؛ زیرا سال‌خوردگان بر حسب نظر کارشناسان پزشکی با خطر جدی‌تر مواجه هستند. پیشگیری و مراقبت از آنان در درجه نخست بر عهده فرزندان است. فرزندان با رعایت تمام ملاحظات بهداشتی و گرفتن دستوره‌های لازم از متخصصان واجب است که نهایت مراقبت را از آنان به عمل آورند و از هر گونه رفتار تند با آنان خودداری نمایند؛ زیرا در قرآن نیز بر احترام به والدین تأکید شده است (۲۵). شهرداری تهران در یک نظرسنجی درباره افزایش اختلافات و خشونت‌های خانوادگی در دوره کرونا نشان داده است که ۱۶ درصد از خانوارهای تهرانی تنش خانوادگی به سبب در خانه ماندن را گزارش کرده‌اند که بیشترین آن خشونت‌های خانگی شامل کودک‌آزاری، همسرآزاری و سالمندآزاری بوده است (۲۷).

۵) مسافرت چنانچه با احتمال عقلایی به شیوع بیماری منجر شود، حرام است و احکام سفر حرام بر آن مترتب می‌گردد. البته در فرض اضطرار قطعی اگر هم جایز است، ولی ضمان و مسئولیت خسارات اضرار به دیگران در جای خود باقی است (۲۵). همان‌طور که مشخص است اصلی‌ترین شاخصه تغییر سبک زندگی در مهار و کنترل بیماری کرونا را باید در مدیریت سفرهای درون‌شهری و برون‌شهری دنبال کرد؛ زیرا این سفرها خواسته یا ناخواسته موجب چرخش ویروس، تجمع انسانی و انتقال ویروس می‌شود (۱، ۳).

۶) انجام اعمال مستحبی نظیر حضور در مجامع چنانچه به نظر کارشناسان بهداشتی با احتمال عقلایی سرایت بیماری مواجه باشد، نه‌تنها استحباب ندارد، بلکه با حرمت جدی در پرهیز از انجام روبه‌رو خواهد بود. بنابراین، با وجود استحباب مؤکد و فضیلت نماز جماعت و عبادت هرگاه حسب نظر کارشناسان بهداشت احتمال عقلایی باشد که حضور در این

وجود پیامبر اسلام (ص) دیده می‌شود. تقریباً تمام متخصصان داخلی و خارجی برای قطع زنجیره کووید ۱۹، بهترین و نزدیک‌ترین راه را حاضر نشدن در اجتماع، ترک سفر و خانه‌نشینی معرفی کرده‌اند. این همان دستورالعملی است که بیش از ۱۴۰۰ سال پیش در توصیه‌های اسلامی دیده می‌شود. ده‌ها روایت از پیامبر (ص) درباره راهکار فوق با بیان‌های گوناگون وجود دارد که در برخی از روایات آمده است: «إِذَا وَقَعَ وَ أَنْتُمْ بَأَرْضٍ فَلَا تَحْزُنُوا مِنْهَا»؛ یعنی اگر در شهری مرض مسری رخ داد، پس از آن شهر خارج نشوید. در برخی دیگر از روایات آمده است: «فَإِذَا سَمِعْتُمْ بِهِ فَلَا تَدْخُلُوا عَلَيْهِ»؛ یعنی اگر شنیدید که در محلی مرض مسری آمده است به آنجا وارد نشوید (۱۴، ۲۲-۲۴).

#### ۴.۲. کاربرد قواعد فقه اسلامی در زندگی روزمره جهت

##### پیشگیری و کنترل بیماری‌های واگیردار مانند کرونا

فقه اسلامی حاوی قواعدی است که فقیهان بر اساس آن قواعد کلی حکم مصادیق و فروعات را استخراج می‌کنند. در این بخش فقه بیماری‌های واگیردار بر مبنای آموزه‌های دین اسلام و با تأکید بر پیشگیری و کنترل بیماری کرونا و بر اساس اطلاعات اخذ شده از تارنمای وزارت بهداشت کشور در زیرمجموعه فقه بیماری‌های واگیر ارائه شده است (۲۵).

۱) دفع ضرر از خود عقلاً و شرعاً واجب است؛ خواه ضرر یقینی خواه به نحو عقلایی احتمالی باشد. بر اساس این امر حفظ انسان‌ها و جانسان در مقابل بیماری‌های مهلک از جمله بیماری همه‌گیر کرونا بر اساس آموزه‌های دینی و اسلامی واجب است.

۲) اصرار به غیر مطلقاً حرام است و موجب ضمان و مسئولیت جزایی است؛ بنابراین، رعایت نکردن اصول بهداشتی و انتشار بیماری و سرایت به دیگران مصداق اضرار به غیر است که نکوهیده و موجب ضمان است (۲۵). به عبارتی، آموزه‌های اسلامی بر مسئولیت‌پذیری و نگاه به سلامت جامعه که وظیفه همگانی است، تأکید دارد. مسئولیت‌پذیری و تعهد مانند استفاده از ماسک، رعایت اصول بهداشتی و رعایت محدودیت‌ها در کاهش بیماری کرونا اهمیت زیادی دارد.

درک واقعیت حفظ جان انسان‌ها مهم و بر اساس آموزه‌های دین اسلام حفظ جان یک انسان مثل کمک به همه انسان‌ها است و این موضوع تنها متوجه پزشکان نیست بلکه در شرایط شیوع بیماری کرونا این مسئله باید بیش از گذشته درک شود تا اینکه شخص مبتلا به کرونا در شهر تردد نکند و

قرنطینه و ورود فرد به جامعه همچنان ادامه داشته است. در همه‌گیری‌ها، انگ اجتماعی به مفهوم برچسب‌زدن و نگاه تبعیض‌آمیز به بیمار است. چنین موقعیتی می‌تواند علاوه بر خود فرد مبتلا، بر مراقبان، خانواده و دوستان آنان نیز تأثیر منفی داشته باشد و حتی به از دست دادن فرصت بررسی بیماری و درمان به‌موقع منجر شود؛ زیرا بیمار علامت‌دار ممکن است به‌سبب ترس از انگ اجتماعی بیماری خود را پنهان کند (۲۱). از این‌رو، باید به مقابله با انگ اجتماعی در تمامی سطوح فردی، اجتماعی و سازمانی توجه شود. همان‌طور که در مطالب قبل اشاره شد در آموزه‌های دینی اسلام ایجاد انگ اجتماعی برای افراد مبتلا به بیماری‌های واگیر نكوهیده و سرزنش شده است.

#### ۴.۵. تجویز آموزه‌های دینی و دعا و نیایش با هدف تسکین آلام و رنج‌های بیماری کرونا

شرایط کرونا موجب تعلیق سازوکارهای ترمیم و تسکین اجتماعی شده است؛ زیرا فاصله‌گذاری اجتماعی سبب شده تا برخی از مراسم‌های اجتماعی که موجب همدردی و همدلی در میان اعضای جامعه می‌شده است مانند مراسم‌های سوگواری که موجب التیام آلام سوگواران می‌شود، امکان برگزاری نداشته باشد و تنش‌های روانی سوگ ابرازنشده را در پی داشته باشد. بر اساس آموزه‌ها و سبک زندگی اسلامی وقتی انسان‌ها حتی در برابر کوچک‌ترین موجودات این جهان از جمله ویروس کرونا خویش را بی‌پناه می‌یابند، بهترین زمان است که توجه به مبدأ هستی و خدای قادر متعال افزایش یابد؛ بلکه تمام توجهات به او معطوف شود تا بخشی از آلام و رنج‌های او کاسته شود (۵، ۲۸، ۲۹). به‌صورت خلاصه نقش و کاربرد آموزه‌های دینی در پیشگیری از بیماری کرونا در جدول شماره ۲ نشان داده شده است.

اماکن مقدس سبب ضرر به خود یا اضرار به دیگران شود نه‌تنها مستحب نیست بلکه نهی شده است (۲۵).

۷) دیدار ارحام، دوستان و آشنایان البته در شرایط عادی امری مستحب مؤکد و بافضیلت است ولی به‌یقین در شرایط شیوع کرونا که احتمال انتقال بیماری جدی و عقلایی است، نه تنها رجحان ندارد، بلکه حرام و خلاف شرع است و در صورت ثبوت انتقال موجب ضمان خواهد بود (۲۵).

#### ۴.۳. سبک زندگی اسلامی در کمک به هم‌نوعان در شیوع بیماری‌ها

خداوند در آیه ۲۵۴ سوره بقره از مؤمنان خواسته است تا با انفاق نیازهای نیازمندان را برطرف کنند. همین عامل در شرایطی که در اثر بیماری‌های واگیردار بسیاری از مشاغل از رونق اقتصادی بازمی‌ماند، می‌تواند در کمک سایر افراد به هم‌نوعان خود در کاهش اثرات زیان‌بار بیماری تأثیرگذار باشد. از این‌رو، در کشورهای اسلامی همچون ایران با شیوع بیماری کرونا و قرنطینه‌های سراسری و تعطیلی بسیاری از مشاغل به‌دلیل وجود جوهره‌های دینی و چنین آموزه‌هایی در سبک زندگی اسلامی موجب شده است که افراد توانمند بسیاری از مایحتاج نیازمندان را تأمین کنند. بر اساس سبک زندگی اسلامی دستگیری از دیگران به‌ویژه ضعیف، توجه به سالمندان، اجحاف‌نکردن در حقوق مردم و حتی ایثار و ترجیح دیگران بر خود در تمام شرایط پسندیده و بلکه لازم است و در شرایط شیوع بیماری‌های واگیر ضروری‌تر است (۱۴، ۲۰، ۲۷).

#### ۴.۴. انگ اجتماعی پس از ابتلا به ویروس کرونا

بررسی افراد با سابقه ابتلا به کووید ۱۹، نشان‌دهنده نتایج عاطفی بی‌شماری از جمله استرس، افسردگی، تحریک‌پذیری، بی‌خوابی، ترس، سردرگمی، عصبانیت، سرخوردگی، کسالت و انگ درباره قرنطینه و جداسازی بیمار از دیگران بوده است که برخی از این موارد مانند انگ اجتماعی، پس از برداشته‌شدن

#### جدول ۲) نقش و کاربرد آموزه‌های دینی در پیشگیری از بیماری واگیردار کرونا

<p>تأکید بر اهمیت قرنطینه در مواقع بیماری واگیر دست‌ورالعملی است که ۱۴۰۰ سال پیش و از زمان وجود مبارک پیامبر اسلام (ص) دیده می‌شود. امروزه نیز بر اساس نظر متخصصان عفونی برای قطع زنجیره کووید ۱۹ بهترین و نزدیک‌ترین راه، حاضرشدن در اجتماع و ترک سفر و قرنطینه افراد بیمار و جامعه مبتلا است. در روایات آمده است: اگر در شهری مرض مسری رخ داد، پس از آن شهر خارج نشوید یا به آنجا وارد نشوید (۸، ۲۴، ۲۵).</p>	<p>قرنطینه برای مبارزه با بیماری‌های واگیر راهکار ۱۴۰۰ سال قبل در زمان پیامبر (ص)</p>
<p>۱) حفظ جان انسان‌ها در مقابل بیماری‌های مهلک از جمله بیماری همه‌گیر کرونا بر اساس آموزه‌های دینی و اسلامی واجب است.</p>	<p>کاربرد قواعد فقه اسلامی در زندگی روزمره جهت پیشگیری و کنترل کرونا</p>
<p>۲) رعایت‌نکردن اصول بهداشتی و سرایت بیماری به دیگران مصداق اضرار به غیر و نکوهیده و موجب ضمان است.</p>	<p>کنترل کرونا</p>
<p>۳) انجام مسافرت چنانچه با احتمال عقلایی موجب انتشار بیماری شود حرام است.</p>	<p>کنترل کرونا</p>

۴) انجام اعمال مستحبی نظیر حضور در مجامع چنانچه به نظر کارشناسان بهداشتی با احتمال عقلایی سرایت بیماری مواجه باشد، باید پرهیز گردد.

۵) دیدار ارحام، دوستان و آشنایان در شرایطی که احتمال انتقال بیماری جدی و عقلایی است حرام و خلاف شرع است.

۶) شفا از ناحیه خداوند است ولی شفای الهی از طریق داروهای پزشکان و عمل به دستورهای آنان در شرایط همه‌گیری جهانی کرونا صورت می‌گیرد (۲۵).

در آموزه‌های دین اسلام اتفاق به نیازمندان و کمک به هموعان در شرایط بیماری‌های واگیر توصیه شده است؛ از جمله این توصیه‌ها می‌توان به بخشیدن اجاره املاک در شرایط رکود اقتصادی ناشی از کرونا، کمک به هموعان، به تعویق انداختن مطالبات، تأمین نیازهای اولیه افراد بی‌بضاعت و تحت پوشش قراردادن خانوارهای نیازمند توسط نهادهای حمایتی در کشور اشاره کرد (۱۴، ۲۰، ۲۷).

سبک زندگی اسلامی در کمک به هموعان در شیوع بیماری‌ها

ابتلا به کووید ۱۹ موجب استرس، افسردگی، تحریک‌پذیری، بی‌خوابی، ترس، سردرگمی، عصبانیت، کسالت و انگ درباره قرنطینه می‌شود که برخی از این موارد مانند انگ اجتماعی موجب می‌شود بیمار بیماری خود را پنهان کند و حتی به از دست دادن فرصت بررسی بیماری یا درمان منجر می‌شود (۲۱). در آموزه‌های دینی اسلام ایجاد انگ اجتماعی برای افراد مبتلا به بیماری‌های واگیر نكوهیده و سرزنش شده است.

انگ اجتماعی پس از ابتلا به ویروس کرونا

شرایط کرونا موجب تعلیق سازوکارهای ترمیم و تسکین اجتماعی می‌شود؛ زیرا فاصله‌گذاری اجتماعی سبب شده است تا برخی از سازوکارهای اجتماعی که موجب همدردی و همدلی در میان اعضای جامعه می‌شود مانند مراسم‌های سوگواری که موجب التیام آلام سوگواران می‌شود امکان برگزاری نداشته باشد و موجب ایجاد سوگ ابراز نشده می‌گردد (۵، ۲۸، ۲۹). بنابراین، در چنین مواقعی جهت تسکین و آرامش روحی و کاهش رنج‌های بیماری اتصال به مبدأ هستی و استعانت از او و دعا و نیایش مؤثر است.

تجویز آموزه‌های دینی و دعا و نیایش با هدف تسکین آلام و رنج‌های بیماری کرونا

## بحث و نتیجه‌گیری

باید به یاری یکدیگر بشتابند و در این مواقع ضرورت تحقق وحدت اسلامی بیش از پیش احساس شود و در بستر و بافت جامعه همه افراد به هموعان خود در هر جنبه‌ای کمک نمایند. ناگفته پیداست که عمل به این آموزه‌های اسلامی و در پیش گرفتن چنین سبک زندگی نه تنها موجب کنترل بهتر بیماری بلکه سبب کاهش آسیب‌های وارد شده در اثر بیماری هم در جنبه‌های اقتصادی و اجتماعی هم روحی و روانی در بین افراد یک جامعه می‌گردد (۳۱، ۳۳). زیرا همه افراد در چنین جامعه‌ای همچون زمان رخداد حوادث طبیعی مانند سیل و زلزله در شیوع بیماری‌ها نیز به یاری یکدیگر می‌شتابند و این امر موجب افزایش همبستگی و همدلی افراد با وجود فاصله‌گذاری اجتماعی می‌شود که در نهایت به لحاظ روحی و روانی در کاهش آلام بیماران و خانواده‌ها تأثیرات مثبتی به همراه دارد.

اگر تاریخچه بیماری‌های همه‌گیر یک راهنما برای بشریت باشد، شیوع بیماری کرونا نیز مانند سایر موارد می‌تواند موجهی از نوآوری را متناسب با چگونگی تغییر سبک زندگی ایجاد کند. از جمله درس‌های بزرگی که بشر در مواجهه با بیماری‌های همه‌گیر در طول تاریخ تجربه کرده که بسیاری از آنها نیز ناشی از رفتار و اعمال انسان بوده می‌توان به طاعون بزرگ، که منجر به تولد جامعه نوین شده است (۱۳۰۰ میلادی)؛ بیماری آبله که موجب شکل‌گیری مطبوعات آزاد

برای جلوگیری از شیوع ویروس کرونا و بسیاری از بیماری‌های ویروسی دیگر که تعدادشان هم در جهان کم نیست، بر اساس یافته‌های علمی جدید ناگزیریم سبک زندگی خود را مدیریت کنیم و آن را تغییر دهیم. درواقع کرونا تنها یک مسئله پزشکی یا مسئله درمانی یا بهداشتی نیست بلکه مسئله اقتصادی و اجتماعی نیز است و سبک زندگی انسان‌ها را به‌طور کامل تحت تأثیر قرار داده است (۳۰، ۳۱)؛ به‌گونه‌ای که به‌دنبال شیوع کرونا در جهان و کشور ایران وزارت بهداشت توصیه‌هایی را برای حفظ جان مردم از جمله شست‌وشوی دست‌ها و مراقبت و رعایت بهداشت کرده که این توصیه‌ها در روایات و دستورهای دین اسلام بسیار تأکید شده است. در آموزه‌های اسلامی شستن دست‌ها و رعایت بهداشت و نظافت تأکید و حتی نظافت جزئی از ایمان محسوب شده است که از تأکیدات دین اسلام بر رعایت موازین بهداشتی در سطح فرد و جامعه حکایت دارد (۴، ۲۷، ۳۲).

با شیوع بیماری کرونا تغییرات عمده‌ای در سبک زندگی مردم ایجاد شده و آسیب‌هایی را نیز به همراه داشته است؛ اما در کشورهای اسلامی با تکیه بر پشتوانه‌های دینی، روش و سبک زندگی پیامبر (ص) و ائمه را برای جامعه یادآور شده است که بنا بر این توصیه‌ها در شرایط سخت کرونا مسلمانان

در زمینه تأثیر کاربرد آموزه‌های اسلامی جهت ارتقای سلامت جسمی، روحی و اجتماعی افراد جامعه در دوره همه‌گیری جهانی کرونا پیشنهاد می‌گردد.

### قدردانی

از دانشگاه علوم پزشکی اراک به جهت فراهم‌سازی امکان دستیابی به منابع الکترونیک و پایگاه‌های اطلاعاتی گوناگون تشکر و قدردانی می‌شود.

### حامی مالی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، این پژوهش حامی مالی نداشته و با هزینه شخصی مؤلفان نگاشته شده است.

### تضاد منافع

مؤلفان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی درباره این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

### مشارکت مؤلفان

ایده و طراحی اولیه مطالعه: مؤلفان اول و دوم؛ جمع‌آوری اطلاعات و پیش‌نویس مطالعه: مؤلفان دوم و سوم، تحلیل و تفسیر اطلاعات: مؤلفان اول، دوم و سوم و بازنگری متن و نظارت بر آن: مؤلفان اول و دوم.

### References

- Herstatt C, Tiwari R. Opportunities of frugality in the post-corona era. *International Journal of Technology Management*. 2020;83(1):5-33.
- Singhal T. A review of coronavirus disease-2019 (COVID-19). *The indian journal of pediatrics*. 2020;87(4):281-6.
- Nejati Hosseini SM. Payamadhay-e Ejtemaei va Farhangi-e Virus-e Corona dar Zist Jahanhay-e Dini: Revayati Jame'h-Shenakhti az Estarha va Raftarhay-e Koneshgaran-e Dini va Ejtemaat-e Dini dar Jahan-e Coronaei Shodeh. *Social Impact Assessment*. 2020;1(2):105-50. (Full Text in Persian)
- Lombardi R. Corona virus, social distancing, and the body in psychoanalysis. *Journal of the American Psychoanalytic Association*. 2020;68(3):455-62.
- Heiat M, Hashemi-Aghdam M-R, Heiat F, Rastegar Shariat Panahi M, Aghamollaei H, Moosazadeh Moghaddam M, et al. Integrative role of traditional and

شده (پس از ۱۹۸۰ میلادی)؛ بیماری سارس که موجب رشد تجارت الکترونیکی شده (۲۰۰۳ میلادی) و اکنون کووید ۱۹ که موجب تغییر در سبک زندگی شده است (۲۰۲۰ میلادی) اشاره کرد (۳، ۴، ۱۲، ۲۴، ۳۴، ۳۵).

بر اساس نتایج این مطالعه می‌توان گفت پایبندی به اصول سبک زندگی اسلامی در شرایط بحران کرونا می‌تواند نتایج زیر را در حوزه‌های فرهنگی، اقتصادی، سیاسی، آموزشی، زیست‌محیطی، روانی و مذهبی به همراه داشته باشد:

گذار از فردگرایی به جمع‌گرایی (احیای روحیه ایثارگری و تقدم منافع جمعی بر منافع فردی) همچون تأمین هزینه‌های درمان، توجه به خرید تجهیزات بیمارستانی، تولید انبوه ماسک و غیره با همکاری گروه‌های جهادی و مردمی، گذار از دغدغه فردی به دغدغه جمعی، گذار از نگرش مادی‌گرایانه به نگرش معنویت‌گرایانه و گذار از جاه‌طلبی افراطی به حقارت در مقابل خالق انسان‌ها (۳، ۱۸، ۱۹، ۳۱، ۳۴).

درنهایت می‌توان گفت بر اساس نتایج این مطالعه در سبک زندگی اسلامی پیشگیری مقدم بر درمان است و با وجود تأکیدات فراوان اسلام بر بهداشت جسم و محیط زیست و پیشگیری از آلودگی به بیماری‌ها و بیان مطالب بهداشتی در بیش از ۱۴ قرن گذشته، اسلام دارای ظرفیت مناسبی برای ارائه سبک زندگی نوین در دوران کرونا است که می‌توان این نظریات را به کار بست و از گسترش یا ایجاد بیماری‌های نوپدید دیگر پیشگیری نمود.

از نقاط قوت مطالعه حاضر استفاده از منابع بانک‌های اطلاعاتی معتبر و منابع وزارت بهداشت و درمان است که با توجه به نشر تعالیم اسلامی می‌تواند برای سایر ادیان و کشورهای غیراسلامی نیز مفید باشد.

### محدودیت‌های پژوهش

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به دسترسی‌نداشتن به برخی از منابع دست اول و معتبر در زمینه سبک زندگی اسلامی و همچنین انتشار مطالعاتی در فرهنگ‌های مختلف از سبک زندگی در دوره کرونا با زبان‌های بومی و محلی آن منطقه که در مطالعه حاضر قابل استفاده نبود، اشاره کرد.

### پیشنهاد‌های پژوهش

انجام تحقیقات بیشتر در زمینه بررسی سبک زندگی سایر ادیان در دوران کرونا و همچنین انجام مطالعات تجربی بیشتر

- modern technologies to combat COVID-19. Expert Review of Anti-infective Therapy. 2021;19(1):23-33.
6. Ashtari Fard H, Salehi Amiri S, Shahriari M. Tarah-e Olgooy-e Sabk-e Zendegi Irani-Eslami Shahrvandan-e Shahr-e Tehran. Journal of Social Order and Security. 2017;11(1):157-84. (Full Text in Persian)
7. Aliakbari Dehkordi M, Mohtashami T, Tabrizi T. Developing, validity and validated Lifestyle Scale During COVID-19 Disease Pandemic. Quarterly Journal of Health Psychology. 2020;9(33):161-77. (Full Text in Persian)
8. Tajbakhsh G. An analysis of the modern lifestyle in the post-Corona era. Strategic Studies of public policy. 2020;10(35):340-60. (Full Text in Persian)
9. Raboch J. Life style and affective disorders. Casopis Lekaru Ceskych. 2017;156(2):74-80.
10. Karaseva T, Ruzhenskaia E. The characteristics of motivation to follow healthy life-style. Problemy Sotsial'noi Gigieny, Zdravookhraneniia i Istorii Meditsiny. 2013(5):23-4.
11. Dalvandi A, Maddah SSB, Khankeh H, Parvaneh S, Bahrami F, Hesam Zadeh A, et al. The health-oriented lifestyle in Islamic culture. Journal of Qualitative Research in Health Sciences. 2020;1(4):332-43. (Full Text in Persian)
12. Mahmoodi S, Seraji M, Jafaripour H, Tavan B, Shamsi M. Islamic lifestyle on nutrition. Islamic Health Journal. 2015;2(2):61-72. (Full Text in Persian)
13. Mousavi Jazayeri S. Islamic life style against the west cultural hegemony [Online]. [cited 2010]. (Full Text in Persian)
14. Shamsi M, Shokravi FA, Karimi M, Bashirian S. Millennium development goals (combating diseases, AIDS, and malaria) from the perspective of Quran and Islam. J Arak Uni Med Sci. 2011;13(5):87-97. (Full Text in Persian)
15. The Holy Quran. Translated by: Mohamad Mehdi Fooladvand. Tehran: Payam-e Edalat.
16. Yarmohammadi-Samani P. Quran and Healthy nutrition. 3th Provincial Congress on Quran and Health 2013. (Full Text in Persian)
17. al-Khayat MH. Health: an Islam perspective. World Health Organization. 1997;4:50.
18. Shariati SP. An Introduction to the Islamic lifestyle in verses and traditions. Quarterly Journal of Counseling and Psychotherapy Culture. 2013;4(13):1-10. (Full Text in Persian)
19. Khatibi H, Sajedi A. An overview of Islamic lifestyle indicators. Knowledge Monthly. 2013;22(2):13-25. (Full Text in Persian)
20. Rajabnejad M, Haji Y, Taleb AM, Rajabnejad S. Islamic Lifestyle as a Portrait of a Life of Virtue in Quran. Islamic Lifestyle Centered on Health. 2012; 1(1):9-26. (Full Text in Persian)
21. Wang D, Hu B, Hu C, Zhu F, Liu X, Zhang J, et al. Clinical characteristics of 138 hospitalized patients with 2019 novel coronavirus-infected pneumonia in Wuhan, China. Jama. 2020;323(11):1061-9.
22. Farazi A, Hekmatpo D, Jabariasl M, Shamsi M. Review of a Decade of Surveillance in Human Immunodeficiency Virus Infection in Iran and Necessity of More Attention to Religious Beliefs. Islamic Health Journal. 2014;1(2):32-40. (Full Text in Persian)
23. Shereen MA, Khan S, Kazmi A, Bashir N, Siddique R. COVID-19 infection: Emergence, transmission, and characteristics of human coronaviruses. Journal of advanced research. 2020; 24: 91-8.
24. [2020]. Available from: Available at: <https://www.hawzahnews.com/news/892958> (Full Text in Persian)
25. Fiqh of Infectious Diseases, Ministry of Health, Treatment and Medical Education [Available from: <https://behdasht.gov.ir/> (Full Text in Persian)
26. Chu DK, Akl EA, Duda S, Solo K, Yaacoub S, Schünemann HJ, et al. Physical distancing, face masks, and eye protection to prevent person-to-person transmission of SARS-CoV-2 and COVID-19: a systematic review and meta-analysis. The lancet. 2020;395(10242):1973-87.
27. Afshani S, Rasolinejad S, Kavyani M, Samiee H. Relationship islamic lifestyle and social health in yazd city. Biquarter Journal of Studies in Islam and Psychology. 2014;8(14):83-103. (Full Text in Persian)
28. World Health Organization. A guide to preventing and addressing social stigma associated with COVID-19, Update 24 February 2020. Available at: <https://www.who.int/publications/m/item/a-guide-to-preventing-and-addressing-social-stigma-associated-with-covid-19>. 2020. Accessed July 14, 2020 Accessed July 14.
29. Nosrati F, Ghobari-Bonab B, Zandi S, Qorbani-Vanajemi M. Effects of Dhikr (Repetition of Holy Names) on Stress: A Systematic Review. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2021;7(3):157-71. (Full Text in Persian)
30. Moradi A, Mohammadifar N. An Examination of the Effect of Moral Values on People's Desire for Benevolent Behaviors in the Context of the Corona Virus Case study: Kermanshah. Journal of Islam and Social Studies. 2020;8(31):149-82. (Full Text in Persian)
31. Imani Jajarmi H. Social consequences of the outbreak of coronavirus in Iranian society. Social impact assessment, Corona Special Letter. 2021; 2(1): 86-103. (Full Text in Persian)

32. Tehran Municipality. Survey of Tehran people about the Corona epidemic. Iranian Students' Opinion Polling Center (ISPA). The third wave. 2021.
33. Sadegh Nia M. Corona raised the hands of the most earthly people to the sky. Rasa News Agency. Available at: <http://www.rasanews.ir/news/646541>. 2020. Accessed April 12, 2020. (Full Text in Persian)
34. Zakavi AA, Marzband RYM. Investigating the impact of committing sins on some physical illnesses and explaining its models based on the Islamic worldview. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2021;7(4):131-48. (Full Text in Persian)
35. Haeri A. Health Guidelines in Islam and the Ways to Combat the Corona Virus. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2021;6(4):1-6.

