



Original



Spiritual Attitude in the Etiology, Prevention, and Treatment of Respiratory Infections with an Emphasis on Colds

Abbasali Vashian¹ , Azam Farabi^{2*} , Shaghayegh Dinari³

1. Department of Quran and Sciences, Faculty of Jurisprudence, Tehran University of Medical Sciences and Health Services, Tehran, Iran

2. Department of Cell Biology, Payam Noor University, Tehran, Iran

3. Department of Humanities, Alborz Qazvin University, Alborz Qazvin University, Qazvin, Iran

Abstract

Article history:

Received: 08 April 2022

Revised: 08 May 2022

Accepted: 20 July 2022

ePublished: 29 June 2023

*Corresponding author: Azam Farabi,
Department of Cell Biology, Payam
Noor University, Tehran, Iran

Email: farabiazam93@gmail.com

Background and Objective: Respiratory infections have considerable importance and play a critical role in the mortality of children and adults due to their high prevalence and fast dissemination. Colds are the most common infectious diseases of the respiratory system, and although the disease is limited, it can cause secondary bacterial infections. This study aimed to investigate some of the natural causes of respiratory infections from the perspective of Quranic verses and the narrations of the infallible Imams (peace be upon them).

Materials and Methods: The present study followed a descriptive-analytical approach with library and software extraction to examine the verses of the Holy Quran and the hadiths of the Ahl al-Bayt (peace be upon them), as well as the related scientific articles.

Results: Scientific research shows that the three natural reasons that cause colds are low temperature, mental stress, and food deprivation, which affect the airways, nose, and throat and make people more susceptible to viral infections by affecting the immune system. Accordingly, three factors, including climate change, stress, and nutritional needs, are reviewed as factors predisposing the body to respiratory infections with a comparative look at the verses and hadiths of the infallible (peace be upon them).

Conclusion: It seems that no medicine has been discovered for the treatment of colds so far, and those prescribed by doctors have symptomatic and palliative treatment since the main job is done by the immune system. This is why we recover spontaneously after a few days, but since colds have serious side effects, we can use these strategies along with other preventative measures to prevent recurrent colds and serious complications afterward.



Keywords: Etiology, Respiratory infection, Spiritual attitude, Treatment

Please cite this article as follows: Vashian A, Farabi A, Dinari Sh. Spiritual Attitude in the Etiology, Prevention, and Treatment of Respiratory Infections with an Emphasis on Colds. *J Religions & Health*. 2023; 1(2): 38-45. DOI: 10.32592/jorh.1.2.38





نگرش معنوی در سبب‌شناسی، پیشگیری و درمان عفونت‌های تنفسی با تأکید بر سرماخوردگی

عباسعلی واشیان^۱ , اعظم فارابی^۲ , شقایق دیناری^۳

^۱ گروه قرآن و علوم، دانشکده فقه، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی تهران، تهران، ایران

^۲ گروه زیست‌شناسی سلولی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

^۳ گروه علوم انسانی، دانشگاه البرزقزویندانشگاه البرز قزوین، قزوین، ایران

چکیده

سابقه و هدف: عفونت‌های تنفسی با توجه به انتشار گسترده و سریع اهمیت بسیاری دارند و نقش بسیار مهمی در مرگ‌ومیر کودکان و بزرگسالان بر عهده دارند. سرماخوردگی شایع‌ترین بیماری عفونی دستگاه تنفس محسوب می‌شود. اگرچه سرماخوردگی بیماری محدودی است، ممکن است سبب عفونت‌های ثانویه باکتریال شود. این مطالعه با هدف بررسی بعضی از عوامل طبیعی ایجادکننده عفونت‌های تنفسی از دیدگاه آیات قرآن و روایات معصومین (ع) انجام شده است.

مواد و روش‌ها: مطالعه حاضر به روش توصیفی-تحلیلی، با استخراج کتابخانه‌ای و نرم‌افزاری و با بررسی آیات قرآن کریم و احادیث اهل بیت (ع) و مقالات علمی مرتبط انجام شده است.

یافته‌ها: تحقیقات علمی نشان می‌دهد سه عامل طبیعی ایجادکننده سرماخوردگی عبارت‌اند از: درجه حرارت کم، استرس روحی و فقر غذایی که روی راه‌های هوایی و حلق و بینی تأثیر می‌گذارد و با تأثیر بر سیستم ایمنی بدن، باعث مستعد شدن شخص برای ابتلا به عفونت‌های ویروسی می‌شوند. بر این اساس، سه عامل تغییرات آب‌وهوایی، استرس و نیازهای تغذیه‌ای به‌عنوان عوامل مستعدکننده بدن در ابتلا به عفونت‌های تنفسی بررسی شدند و با نگاهی مقایسه‌ای به آیات و روایات معصومین (ع) پرداخته شد.

نتیجه‌گیری: به نظر می‌رسد تاکنون برای درمان سرماخوردگی دارویی کشف نشده است و داروهای تجویزی از سوی پزشک جنبه درمان علامتی و تسکینی دارند و در واقع کار اصلی را سیستم ایمنی بدن انجام می‌دهد. به همین علت، بیمار مبتلا به سرماخوردگی بعد از گذشت چند روز خودبه‌خود خوب می‌شود. از آنجاکه سرماخوردگی عوارض جدی دارد، می‌توان با به‌کار بردن این راهکارها در کنار اقدامات پیشگیرانه دیگر، از بروز سرماخوردگی‌های مکرر پیشگیری و از عوارض جدی پس از آن جلوگیری کرد.

واژگان کلیدی: درمان، سبب‌شناسی، عفونت تنفسی، نگرش معنوی

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۰۱/۱۹

تاریخ ویرایش مقاله: ۱۴۰۱/۰۲/۱۸

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۱/۰۴/۲۹

تاریخ انتشار مقاله: ۱۴۰۲/۰۴/۰۸

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی همدان محفوظ است.

* نویسنده مسئول: اعظم فارابی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران
ایمیل: farabiazam93@gmail.com

استناد: واشیان، عباسعلی؛ فارابی، اعظم؛ دیناری، شقایق. نگرش معنوی در سبب‌شناسی، پیشگیری و درمان عفونت‌های تنفسی با تأکید بر سرماخوردگی. مجله بین رشته ای دین و سلامت ابن سینا، بهار و تابستان ۱۴۰۲؛ (۲): ۳۸-۴۵.

مقدمه

زیادی یک یا چند بار در سال به آن مبتلا می‌شوند و باعث صرف هزینه‌های زیادی برای درمان بیماران و از دست دادن چندین روز کاری در نتیجه استراحت و عدم حضور در مدرسه و محل کار برای افراد مبتلا به این بیماری می‌شود. این موضوع یکی از عوامل مؤثر در بروز زیان‌های مالی است. این بیماری شایع‌ترین عامل مراجعه بیماران به مراکز درمانی است [۴]. بروز (شیوع) سرماخوردگی

عفونت‌های تنفسی با توجه به انتشار بسیار گسترده و سریع اهمیت بسیاری دارند و نقش بسیار مهمی در مرگ‌ومیر کودکان و بزرگسالان دارند [۱، ۲]. به‌طوری‌که سالانه تقریباً ۴/۵ میلیون مرگ در کودکان به علت عفونت تنفسی گزارش می‌شود [۳]. سرماخوردگی شایع‌ترین بیماری عفونی دستگاه تنفس محسوب می‌شود و از بیماری‌های شایع با انتشار جهانی است که هرساله افراد

بسیاری از راهکارهای معنوی تأثیرگذار بر سلامت جسم و روح وجود دارد، آن‌چنان که بایسته و شایسته یک نظام سلامت مبتنی بر پایه دین باشد، پذیرش کامل تحقق نیافته است [۲۲].

این مطالعه با هدف بررسی بعضی از علل و عوامل طبیعی ایجادکننده عفونت‌های دستگاه تنفسی، سبب‌شناسی، پیشگیری و درمان این بیماری‌ها با تأکید بر سرماخوردگی از دیدگاه آیات قرآن و روایات معصومان (ع) (نگرش معنوی) و در مقایسه با نتایج تحقیقات علمی با بررسی عمیق‌تر و جزئیات بیشتر نسبت به سایر مطالعات میان‌رشته‌ای همراه با ذکر دلایل موجه علمی انجام شده است. همچنین طبق بررسی‌های انجام‌شده در نوشتار حاضر، این پژوهش اولین مطالعه میان‌رشته‌ای در زمینه سبب‌شناسی، پیشگیری و درمان سرماخوردگی است. با امید به اینکه پیشگیری بهتر، بهبودی سریع‌تر و کم‌عارضه‌تری را برای بیماران مبتلا به این بیماری در پی داشته باشد. در این نوشتار سعی بر آن است به منشأشناسی یا سبب‌شناسی بیماری‌های میکروبی و ویروسی، ارائه راهکارهای پیشگیرانه و توصیه‌های درمانی نظیر دعامرمانی برای جلوگیری از بیماری‌های تنفسی، به‌ویژه سرماخوردگی‌های مکرر و عوارض جدی پس از آن با بهره‌گیری از بعضی از آیات قرآن و روایات معصومان (ع) پرداخته شود.

روش کار

این مطالعه میان‌رشته‌ای به روش توصیفی-تحلیلی با استخراج کتابخانه‌ای و نرم‌افزاری، برگزیده‌ای از آیات قرآن، تفاسیر قرآنی معتبر و کتاب‌های مرجع مانند تفسیر المیزان، اصول کافی، بحارالانوار و نرم‌افزار جامع‌الاحادیث و جامع‌التفاسیر، منابع معتبر و مقالات علمی مرتبط انجام شده است. پایگاه‌های اطلاعاتی جست‌وجوشده شامل پایگاه‌های اس‌آی‌دی، مگیران، ایران‌داک، نورمگز، گوگل اسکالر و پابمد بود. طی این بررسی، تأثیر تغییرات آب‌وهوایی، استرس و تغذیه بر سیستم ایمنی بدن و ایجاد عفونت‌های دستگاه تنفسی از جمله سرماخوردگی در فروردین ۱۴۰۱ بررسی شد.

نتایج

سبب‌شناسی

با توجه به گستره مفهوم لغوی شیطان در آیات و روایات، میکروب‌ها می‌توانند مستقیماً از مصادیق شیطان یا دست کم جنود ابلیس (سپاه شیطان) به حساب آیند. نقش غیرمستقیم شیطان نیز در بیماری انسان، وسوسه کردن او به انجام اموری است که سلامت انسان را به خطر می‌اندازد [۲۳]. واژه «شیطان» از ماده «شطن» گرفته شده و شاطن به معنای خبیث و پست است. شیطان مفهومی عام است و می‌تواند افزون بر ابلیس که اسمی خاص است، شامل هر موجود سرکش و متمرد اعم از انسان، جن، حیوان یا جنبنندگان دیگر نیز بشود و معنای روح شریر و دور از حق نیز از موارد استعمال

به‌قدری زیاد است که برخلاف روش‌های معمول اپیدمیولوژیک برای بیان بروز که به صورت میزان بروز بیماری در هر ۱۰ هزار نفر در سال ذکر می‌شود، میزان شیوع آن به صورت تعداد سرماخوردگی‌ها به ازای هر نفر در هر سال ذکر می‌شود [۵].

مشکلات و عوارض ناشی از سرماخوردگی ممکن است جدی شود و در برخی موارد تهدیدکننده حیات باشد. این عوارض شامل سینوزیت، اوتیت، برونشیت، پنومونی باکتریایی، تشدید آسم یا بیماری انسدادی مزمن ریوی است [۶]. این بیماری توسط بیش از ۲۰۰ نوع ویروس ایجاد می‌شود [۵]. ویروس‌های متعددی از جمله رینوویروس‌ها، کروناویروس‌ها و ویروس‌های آنفلوانزا باعث بروز سرماخوردگی می‌شوند [۷، ۸]. ویروس‌ها با غلبه بر سیستم دفاعی بدن باعث عفونت می‌شوند [۹]. اگرچه سرماخوردگی بیماری محدودی است، ممکن است سبب بروز عفونت‌های ثانویه باکتریال شود [۱۰]. در طب ایرانی، سرماخوردگی معادل زکام و نزله است [۱۱]. از نزله به‌عنوان ام‌الامراض یاد شده است [۱۲، ۱۳]. مؤثرترین راه برای کنترل و کاهش انتشار سرماخوردگی، تزریق واکسن است، اما ساخت واکسنی که بتواند از سرماخوردگی جلوگیری کند، امکان‌پذیر نیست؛ زیرا گونه‌های مختلفی از ویروس‌ها کشف شده‌اند که باعث سرماخوردگی می‌شوند [۵].

به نظر می‌رسد تنها کاری که در این مواقع می‌توان انجام داد، تقویت و کمک‌رسانی به سیستم ایمنی بدن برای دفاع از بدن در برابر میکروب‌ها و ویروس‌ها است؛ زیرا با وجود پیشرفت‌های قابل ملاحظه علم پزشکی در زمینه واکسیناسیون و آنتی‌بیوتیک درمانی، هرازگاهی بشر با هجوم عوامل عفونی جدید و شکل‌گیری عفونت‌های نوپدید یا بازگشت عفونت‌های قدیمی مواجه می‌شود و این نگرانی همچنان وجود دارد که نکند انسان مغلوب عامل عفونی لجام گسیخته‌ای شود که به حیات او خاتمه بخشد یا زندگی او را به‌شدت متأثر سازد. بر این اساس، تأثیر سبک زندگی در شکل‌گیری عفونت‌ها از موضوع‌های تحقیقاتی مهم سال‌های اخیر بوده است، از جمله تأثیر سبک زندگی اسلامی مرتبط با پیشگیری و مدیریت بیماری‌های واگیر و کنترل آن‌ها [۱۴]. همچنین تحقیقاتی پیرامون روحی و جسمی، کاهش استرس و اضطراب و کاهش دردهای جسمی (درد زایمان) با اشاره به نقش عواملی همچون نماز، دعا، آوای قرآن، روزه، فضیلت‌های اخلاقی و تغذیه در حفظ سلامت جسم و روح بشر انجام شده است [۲۱-۱۵]. اما به نظر می‌رسد مطالعاتی که تاکنون در این زمینه انجام شده است، اغلب حاوی نوعی سطحی‌نگری و فاقد بررسی‌های ژرف و عمیق و ذکر دلایل علمی موجه در رابطه با نقش قرآن و آموزه‌های اسلام در حوزه سلامت به‌عنوان یکی از نیازهای ضروری بشر برای ارتقای سطح سلامت است و این مورد یکی از خلأهای پژوهشی در حوزه سلامت معنوی است. اگرچه امروزه پزشکی به‌طور ضمنی، لزوم ورود مفاهیم و معانی متعالی معنویت مانند دعامرمانی به درون گستره خود را پذیرفته و در بررسی آموزه‌های دین اسلام مشخص شده است که

ایمنی بدن، می‌توان این‌گونه برداشت کرد که یکی از عوامل مهمی که منجر به ایجاد اختلال در کارکرد سیستم ایمنی بدن انسان و ایجاد عفونت‌های ویروسی از جمله سرماخوردگی می‌شود، تغییرات آب‌وهوایی از گرما به سرما (شوکه‌های دمایی) است [۲۹].

۲. استرس

در روایتی از حضرت علی (ع) است که فرمود: «الحزن یهدم الجسد» «غم و اندوه، تعادل جسم را بر هم می‌زند و بدن آدمی را ویران می‌کند» [۳۰]. با مطالعات تجربی در بیماری‌های دستگاه تنفسی فوقانی مشخص شد استرس، احتمال ابتلا به عفونت را افزایش می‌دهد [۳۱]. نتایج مطالعه دیگری در این زمینه نشان داد افرادی که استرس زیادی دارند، نسبت به کسانی که سطوح کمتری از استرس را گزارش می‌کنند، بیشتر دچار سرماخوردگی می‌شوند. این اثرات به دلیل افزایش حساسیت به عفونت است [۳۲]. با توجه به اینکه عامل دیگر ایجادکننده اختلال در سیستم ایمنی بدن استرس است، باید آن را به‌خوبی مدیریت کرد تا منجر به انواع بیماری‌ها از جمله سرماخوردگی نشود.

۳. نیازهای تغذیه‌ای

طبق تحقیقات انجام‌شده، تغذیه از عوامل مؤثر در عملکرد سیستم ایمنی بدن است. در روایتی از رسول خدا (ص) آمده است که حضرت فاطمه زهرا (س) بیمار شد. رسول خدا (ص) که برای دیدار او آمده بود، فرمود: «زهراى من، حالت چطور است؟ چرا غمگین هستی؟». حضرت فاطمه زهرا (س) عرض کرد: «پدر جان، کسالت دارم». پیامبر اکرم (ص) فرمود: «آیا به چیزی میل داری؟». حضرت فاطمه (س) عرض کرد: «به انگور میل دارم، ولی می‌دانم که اکنون فصل انگور نیست». پیامبر اکرم (ص) فرمود: «خدا قدرت آن را دارد که انگور برای ما بفرستد». آنگاه چنین دعا فرمود: «اللَّهُمَّ ائْتِنَا بِهِ مَعَ أَفْضَلِ أُمَّتِي عِنْدَكَ مَنزِلَةً» «خدایا انگور را همراه کسی که از نظر مقام بهترین فرد امت من در پیشگاه تو است، نزد ما بفرست». چند لحظه‌ای نگذشت که حضرت علی (ع) وارد خانه شد و دیدند زنبیلی زیر عبا به‌دست گرفته است. پیامبر اکرم (ص) به ایشان فرمود: «الله اکبر، الله اکبر، خدایا همان‌گونه که دعای مرا (در مورد بهترین فرد امت) به علی اختصاص دادی، شفای دختر مرا در این انگور قرار بده». حضرت فاطمه زهرا (س) از آن انگور خورد و هنوز پیامبر اکرم (ص) از خانه بیرون نرفته بود که آن بانوی بزرگوار شفا یافت [۳۳].

با توجه به نقش تغذیه به‌عنوان یکی از عوامل مؤثر بر ایمنی بدن، شاید بتوان از روایت فوق این‌گونه برداشت کرد که اگر نیازها و خواسته‌های تغذیه‌ای به‌درستی برآورده نشود، ممکن است باعث ایجاد اختلال در سیستم ایمنی بدن و مستعد شدن بدن به بیماری‌ها و عفونت‌های ویروسی از جمله سرماخوردگی شود. همچنین توصیه قرآن به غذای طیب و حلال تأثیرات مفیدی در

این واژه در قرآن است. شیطان به موجود موذی و مضر گفته می‌شود؛ موجودی که از راه راست برکنار شده و درصدد آزار دیگران است [۲۴]. با این مقدمه، چه‌بسا احتمال دارد موجودات ریز میکروسکوپی که دانش امروز بشر آن‌ها را با عنوان میکروب و ویروس می‌شناسد، از سپاه ابلیس و شیطان باشند. در قرآن و روایات بر مفهوم عام جنود ابلیس تأکید شده است. گاهی در روایات متعدد، کلمه شیطان به‌صراحت به موجوداتی اطلاق شده است که از نظر مسلمات علمی امروز مصداق بارز آن میکروب است [۲۳].

حضرت علی (ع) می‌فرماید: «لَا تَشْرَبُوا الْمَاءَ مِنْ ثَلْمَةِ الْإِنَاءِ وَلَا مِنْ عُرْوَتِهِ؛ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَقْعُدُ عَلَى الْعُرْوَةِ وَالْثَلْمَةِ» «از قسمت شکسته و طرف دستگیره ظرف آب نخورید؛ زیرا شیطان روی قسمت شکسته و طرف دستگیره ظرف می‌نشیند» [۲۵]. حال اگر بپذیریم که احتمال دارد میکروب یا ویروس از مصادیق شیطان و سپاه ابلیس باشد، احتمال دارد بتوان گفت که گاهی ضعف‌ها و خلل‌های ایجادشده در سیستم ایمنی بدن که شرایط ابتلا به عفونت‌های ویروسی را فراهم‌تر می‌کند، انواع مختلفی دارند؛ استرس‌های شدید مانند اتفاقات تلخ و ناگوار همچون فوت عزیزان، حوادث ناگوار، دل‌تنگی‌ها، وابستگی‌ها و ترس‌ها از آن جمله هستند و می‌توانند از دسته آرزوها، میل‌ها و خواسته‌های نفسانی، مثل آرزوی شدید برای داشتن یا رسیدن به چیزی، هوس شدید به خوردن یک غذا یا خوراکی خاص، هوس گردش و بازی و... باشند و هم ناشی از تغییرات فصلی و آب‌وهوایی باشند. زمانی که این نوع خلل‌ها در روح یا جسم انسان ایجاد شود، ولی به آن توجهی نشود و کمبودها از راه درست جبران نشود، ممکن است به دنبال آن شرایطی مناسب برای آسیب زدن عوامل بیماری یا خطرناک‌ساز مثل میکروب و ویروس (شیطان) به جسم انسان شود.

یافته‌ها و تحقیقات علمی نشان می‌دهد سه عامل طبیعی عمده ایجادکننده سرماخوردگی عبارت‌اند از: درجه حرارت پایین همراه با رطوبت، استرس‌های روحی و روانی و فقر غذایی که روی راه‌های هوایی و حلق و بینی تأثیر می‌گذارد و با اثر بر روی سیستم ایمنی بدن باعث مستعد شدن فرد به ابتلا به عفونت‌های ویروسی می‌شوند [۲۲، ۲۶، ۹]. بر همین اساس، سه عامل تغییرات آب‌وهوایی، استرس و نیازهای تغذیه‌ای به‌عنوان عوامل مستعدکننده بدن در ابتلا به عفونت‌های تنفسی، با تأکید بر سرماخوردگی نقد و بررسی و با نگاهی مقایسه‌ای به بررسی آیات و روایات معصومان پرداخته شد.

۱. تغییرات آب‌وهوایی

امام علی (ع) می‌فرماید: «تَوَقَّوْا الْبَرْدَ فِي أَوْلِهِ وَ تَلَقَّوْهُ فِي آخِرِهِ فَإِنَّهُ يَفْعَلُ فِي الْأَبْدَانِ فِعْلَهُ فِي الْأَشْجَارِ أَوْلُهُ يَحْرِقُ وَ آخِرُهُ يَبْرِقُ» [۲۸] «از سرما در آغازش بپرهیزید و در پایانش استقبال کنید؛ چه، سرما با بدن همان کاری را می‌کند که با درختان می‌کند؛ در آغازش می‌سوزاند و در پایانش شاخ و برگ می‌رویاند». طبق این روایت و با توجه به تأثیر درجه حرارت پایین بر راه‌های هوایی و سیستم

بهداشت جسم و روان انسان دارد و این مطلب از خدمات بزرگ قرآن و اسلام به بشریت است [۳۴].

راهکارهای معنوی برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی و جلوگیری از عوارض آن

الف) پیشگیری

اصل لزوم حفظ سلامتی و اصل مقدم بودن پیشگیری از بیماری‌ها به جای درمان آن از جمله اصول نظام سلامت است. بر اساس این اصول، انسان در دیدگاه کلی، مسئول رفتارها و اعمال خود است و با رعایت و در نظر داشتن چنین اصولی به سرمنزل مقصود نائل خواهد شد که سلامت جسمی در کنار سایر ابعاد است [۳۴]. بر اساس سفارش امیرالمؤمنین علی (ع)، هنگام سرما خاصه روزهای آغازین فصل پاییز خود را بپوشانیم؛ زیرا ممکن است فرصت را برای انتقال ویروس سرماخوردگی (آسیب شیطان) به راه‌های هوایی فراهم کنیم و دچار سرماخوردگی شویم.

در آیات و روایات برای مدیریت و مواجهه شدن با عوامل استرس‌زا به مواردی از جمله آیه استرجاع و ذکر حَوْفَلَه اشاره شده است. خداوند در سوره بقره، مواردی از قبیل مواجهه با ترس و گرسنگی، ضررهای مالی و جانی و از دست دادن محصولات را آزمون الهی و مصیبت و محل استرجاع دانسته است و به صابرائی که هنگام مصیبت «إِنَّا لِلَّهِ وَ إِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» می‌گویند، بشارت داده است: «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَ إِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» (بقره/ ۱۵۵ و ۱۵۶) «قطعاً همه شما را با چیزی از ترس، گرسنگی، کاهش در مال‌ها و جان‌ها و میوه‌ها آزمایش می‌کنیم؛ و بشارت ده به استقامت‌کنندگان! آن‌ها که هرگاه مصیبتی به ایشان می‌رسد، می‌گویند: ما از آن خدائیم و به سوی او بازمی‌گردیم» [۳۵].

بر اساس روایاتی از پیامبر اکرم (ص)، هرچه موجب ادبیت مؤمنی شود، گرچه خاموش شدن چراغ یا فرورفتن خاری در دست باشد، از مصادیق مصیبت و جای گفتن استرجاع و طلب بازگشت به سوی خداوند متعال است [۳۶، ۳۷]. طلب کردن بازگشت به دریای رحمت الهی موجب دوری طلب‌کننده آن از سخنان نامناسب و شکایت، مانع از وسوسه‌های شیطان، موجب دل‌داری و تسلی قلب، کاهش حزن و اندوه مصیبت‌دیده و همچنین اشتغال به کاری مستحب و اظهار عقاید حق می‌شود. البته این آثار در صورتی است که استرجاع تنها زبانی نباشد، بلکه به معنای آن نیز توجه شود [۳۸]. ذکری که به «حوقله» معروف است و گفتن «لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ» نیز نقش مؤثری در از بین بردن غم‌ها و غصه‌ها دارد. «مالک بن انس» می‌گوید: امام صادق (ع) به «سفیان ثوری» فرمود: «زمانی که چیزی تو را محزون ساخت، جمله حوقله را زیاد بگو؛ زیرا حوقله، کلید شادی است» [۳۸].

ممکن است گاهی به‌طور ناگهانی دوست داشته باشیم یک

خوراکی یا میوه‌ای خاص را بخوریم، در این موارد، برای جلوگیری از ایجاد اختلال و آسیب به عملکرد طبیعی سیستم ایمنی و جلوگیری از حمله ویروس‌ها (شیطان) به بدن توصیه می‌شود آن میوه یا غذای خاص تهیه و مصرف بشود. اگر هم به آن میوه دسترسی نداشتیم یا در فصلی از سال قرار داشتیم که آن میوه در بازار وجود نداشت، بهتر است با جایگزین مشابهی کمبود آن را جبران کرد؛ یعنی یک میوه دیگر که به آن علاقه‌مند هستیم و در دسترس است و از نظر شکل، رنگ و مزه شبیه به میوه مورد نظر است. همچنین، اگر میل به مصرف خوراکی مضر داشتیم، بهتر است یک جایگزین سالم از سایر علایق و خواسته‌ها را مصرف کنیم که بیشترین شباهت را به خواسته نفسانی پیش‌آمده داشته باشد؛ مثلاً اگر دوست داشته باشیم فست‌فود بخوریم، می‌توانیم از جایگزین‌های مشابه و سالم استفاده کنیم.

دین اسلام همواره بر حفظ بهداشت جسم و جان تأکید فراوان داشته و مراقبت از سلامت جسم و جان را بر همگان لازم و ضروری می‌داند. با توجه به آیه «لَا تَلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ» (بقره/ ۱۹۵) «خود را به دست خود به هلاکت نیفکنید» [۳۹]. انسان‌ها باید در مسیر تلاش برای کسب شناخت و آگاهی لازم در مدیریت تغذیه سالم و رسیدن به تندرستی و زندگی سالم قرار گیرند و هرگونه غفلت از آن موجب هلاکت آن‌ها خواهد شد [۴۰]. یکی از مهم‌ترین توصیه‌های قرآنی در تغذیه سالم، مصرف خوردنی‌های حلال و طیب است که جز آن برای انسان زیان‌بار است. «حلال» چیزی است که ممنوعیتی نداشته باشد و «طیب» به چیزهایی گفته می‌شود که موافق با طبع سالم انسانی است [۴۱]. در قرآن کریم می‌خوانیم: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَ لَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ ، إِنَّمَا يَأْمُرُكُمْ بِالسُّوءِ وَ الْفَحْشَاءِ وَ أَنْ تَقُولُوا عَلَى اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ» (بقره/ ۱۶۸ و ۱۶۹) «ای مردم، از آنچه در زمین است، حلال و پاکیزه بخورید و از گام‌های شیطان پیروی نکنید، چه اینکه او دشمن آشکار شما است. او شما را فقط به بدی‌ها و انحرافات فرمان می‌دهد (و نیز دستور می‌دهد) آنچه را نمی‌دانید، به خدا نسبت دهید» [۴۲].

ب) درمان

صدقه دادن، دعا کردن، سپاسگزاری و پرهیز از ناشکری و ناشکیبایی از توصیه‌های معنوی اهل بیت (ع) در برخورد با بیماری‌هاست [۴۳]. راهکار مشترک و عمومی برای برطرف کردن بیماری و اختلال‌های ایجادشده، دعا کردن و طلب یاری از خداوند متعال در انجام اقدامات درمانی است. همان‌گونه که حضرت ایوب (ع) در قله صبر و صبوری، با دعا به درگاه خدا از بیماری عمیق و طولانی شفا یافت. دعا و تضرع به‌عنوان یکی از راه‌های درمان بیماری‌های جسمانی، روانی و اخلاقی استفاده می‌شود. در روایات نیز به این مسئله تصریح شده است [۴۳]. شاید این تصور به وجود آید که سرماخوردگی یک بیماری ساده و خود محدودشونده است، اما همان‌طور که در مقدمه بیان شد، سرماخوردگی (به‌ویژه

برخورد که با یکدیگر نزاع می‌کردند. این یکی از طرفدارانش و آن از دشمنانش بود. پس آن که از پیروان موسی بود، از او در برابر دشمنش یاری خواست. پس موسی مُشتی بر او زد که کار او را ساخت. موسی گفت: این از کار شیطان بود، همانا او دشمن گمراه‌کننده آشکاری است» [۵۱].

پدیده‌های عالم را می‌توان به علل و عوامل مختلفی نسبت داد و در عین حال می‌توان علت آن را خداوند متعال دانست؛ اما نقش و تأثیر هرکدام از عوامل متفاوت است و در عین حال، این علل متعدد مانند انسان و شیطان در طول علت بودن خداوند متعال و فراهم‌کننده زمینه علت هستند و در این زمینه هیچ‌گونه تناقضی وجود ندارد. آنچه لازم است بدانیم، این است که نحوه دخالت خداوند متعال، انسان و شیطان در پیدایش این بلاها و بیماری‌ها یکسان نیست. از طرف دیگر، نسبت دادن این بلاها و بیماری‌ها به خداوند متعال، انسان و شیطان با هم منافاتی ندارند [۵۲]. از سوی دیگر، میکروب‌ها می‌توانند مستقیماً از مصادیق شیطان یا دست کم، سپاه ابلیس به حساب آیند. نقش غیرمستقیم شیطان در بیماری انسان، وسوسه کردن او به انجام اموری است که سلامت جسمانی او را به خطر می‌اندازد. چنانچه عمل به دستورات و احکام اسلام به درستی انجام شود، از بیماری‌های جسمانی انسان تا حدود زیادی جلوگیری می‌کند [۲۳]. بر اساس آیه ۴ سوره تین، «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ» (تین/۴) «ما انسان را در بهترین صورت و نظام آفریدیم» [۵۳]. قرآن خلقت بشر را با واژه «احسن» مطرح می‌کند؛ به این معنا که نقص و بیماری در خلقت او جای ندارد [۵۲].

در پیشینه این مباحث، بابانژاد در مقاله اسلام و سلامت، به بیان مبانی سلامت در زمینه‌های مختلف از جمله رعایت بهداشت تغذیه، سلامتی جسمی، معنوی و جنسی پرداخت. در نظام سلامت از دیدگاه اسلام، مواظبت و پیشگیری از آسیب‌ها و آلودگی‌ها را برای رسیدن به تکامل و خشنودی خداوند واجب دانسته است [۵۴]. امیدوار در مقاله دستورات خودمراقبتی از منظر قرآن و آموزه‌های اسلامی و تطبیق آن با دستورات بهداشتی در دانش پزشکی نوین، به بررسی اهمیت خودمراقبتی (مهارت مراقبت از سلامت خود با اتکا به دانش خویش) در دستورات و آموزه‌های دین اسلام به‌عنوان کامل‌ترین دین الهی با دستورات جامع و کامل در حوزه اسلام و همچنین توصیه‌های پیامبر (ص) و امامان معصوم (ع) در این زمینه پرداخته و قوانین و مقررات قرآن کریم را با نظم طبیعت و سلامت انسان همگون و هماهنگ دانسته و آن‌ها را مطابق با دانسته‌های امروز معرفی کرده است [۵۵].

رجب‌نژاد و همکاران در بررسی چیستی و مفهوم سلامت از دیدگاه امام سجاد (ع) در صحیفه سجادیه آورده‌اند که: صحیفه سجادیه رسالت اصلی خود را در هدایت بشر به سوی کمال حقیقی خلاصه کرده و سلامت و پرورش روح را در قالب دعا، اخلاق، اعتقاد، باور و احکام تبیین کرده است. از سوی دیگر، به سلامت جسم که مقدمه سلامت روح است، توجه کامل داشته

سرماخوردگی‌های مکرر) می‌تواند عوارض جدی و غیرقابل جبران داشته باشد. چنانچه نقل شده است، رسول خدا (ص) هرگاه جوش کوچکی در بدن خود می‌دید، به خدا پناه می‌برد و در برابر خدا (برای درمان و برطرف کردن آن مشکل و بیماری) اظهار ناتوانی و طلب کمک و امداد می‌کرد. پس به ایشان گفته می‌شد: «ای رسول خدا، مگر چیز مهمی است؟» می‌فرمود: «اگر خدا بخواهد، چیز کوچک را بزرگ و چیز بزرگ را کوچک خواهد کرد» [۴۴].

دعای پانزدهم صحیفه سجادیه از جمله دعاهایی است که خواندن آن هنگام مبتلا شدن به بیماری یا بروز ناراحتی و گرفتاری توصیه شده است. حضرت سجاد (ع) در این دعا، خداوند متعال را به دلیل نعمت سلامتی یا هنگام بیماری شکر می‌کند و به آثار اخروی بیماری از جمله پاک شدن گناه اشاره دارد. او همچنین بیماری را هشداری برای توبه و اعتماد به خدا را کلید همه درهای بسته می‌داند [۴۵، ۴۶].

بحث

در فرمایشات خداوند متعال در قرآن کریم به عوامل طبیعی ایجادکننده بیماری‌ها و بلاها اعم از خداوند متعال، انسان و شیطان اشاره شده است؛ مثل آیه «قُلْ كُلٌّ مِّنْ عِندِ اللَّهِ» (نساء/۷۸) «بگو همه این‌ها از طرف خداست». قرآن پیدایش همه‌چیز (حسنات و سیئات) را به خدا نسبت می‌دهد. در آیه «وَمَا أَصَابَكُم مِّنْ سَيْئَةٍ فَمِن نَّفْسِكُمْ» (نساء/۷۹) «و هرچه از بدی به تو می‌رسد، پس از خود توست». پیدایش سیئات و بیماری‌ها را به انسان نسبت می‌دهد [۴۷]. همچنین خداوند متعال در قرآن کریم در آیه «أَنَّى مَسَّنِيَ الشَّيْطَانُ بِنُصْبٍ وَعَذَابٍ» (ص/۴۱) «شیطان مرا به رنج و عذاب افکنده است»، شیطان را عامل بیماری معرفی می‌کند و برخی از سیئات و بیماری‌ها را به شیطان نسبت می‌دهد [۴۸]. علامه طباطبایی «ره» معتقد بود که حضرت ایوب (ع) ابتلای خود به بیماری را به شیطان نسبت داد و ظاهراً مراد از «نصب» و «عذاب» این است که آن‌ها را به نحوی از سببیت و تأثیر به شیطان نسبت دهد و بگوید که شیطان در این گرفتاری‌های من مؤثر و دخیل بوده است [۴۹]. ایشان با برشمردن برخی از آیات (مائده/۹۰ و قصص/۱۵)، وقوع تأثیر جسمانی شیطان را می‌پذیرد.

در قرآن کریم می‌خوانیم: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ» (مائده/۹۰) «ای اهل ایمان، شراب و قمار و بت‌پرستی و تیرهای قرعه و قمار، همه این‌ها پلید و از عمل شیطان است، از آن البته دوری کنید تا رستگار شوید» [۵۰]. در جای دیگری از قرآن کریم می‌خوانیم: «وَدَخَلَ الْمَدْيَنَةَ عَلَى حَبِيبٍ غَفْلَةً مِّنْ أَهْلِهَا فَوَجَدَ فِيهَا رَجُلَيْنِ يَقْتَتِلَانِ هَذَا مِنْ شِيعَتِهِ وَ هَذَا مِنْ عَدُوِّهِ فَاسْتَغَاثَهُ الَّذِي مِنْ شِيعَتِهِ عَلَى الَّذِي مِنْ عَدُوِّهِ فَوَكَرَهُ مُوسَى فَقَضَى عَلَيْهِ قَالَ هَذَا مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ عَدُوٌّ مُّضِلٌّ مُّبِينٌ» (قصص/۱۵) «و موسی وارد شهر شد، درحالی‌که مردم بی‌خبر بودند. پس در آنجا به دو مرد

نتیجه‌گیری

به نظر می‌رسد تاکنون برای درمان سرماخوردگی هیچ دارویی کشف نشده است و داروهای تجویز شده از سوی پزشک جنبه درمان علامتی و تسکینی دارد و در واقع کار اصلی را سیستم ایمنی بدن انجام می‌دهد و با ویروس‌ها مبارزه می‌کند. به همین علت بیمار بعد از گذشت چند روز، خودبه‌خود خوب می‌شود، اما از آنجاکه سرماخوردگی شیوع زیاد و عوارض جدی دارد و از ویروس‌های متعدد و تهدیدکننده حیات بشر است، می‌توان با به‌کار بردن این راهکارها در کنار اقدامات پیشگیرانه دیگر، از بروز سرماخوردگی‌های مکرر پیشگیری و از عوارض جدی پس از آن جلوگیری کرد. این راهکارها در کنار توصیه‌های پزشکی نوین و رعایت بهداشت فردی و اجتماعی برای پیشگیری از آلودگی توسط سایر ویروس‌های سرماخوردگی از جمله ویروس‌های آنفلوانزا و کروناویروس‌ها نیز مفید است.

تشکر و قدردانی

از تمامی افرادی که پژوهشگران را در راستای انجام این مطالعه یاری رساندند، تقدیر می‌کنیم.

تضاد منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند که تضاد منافی در این پژوهش وجود ندارد.

ملاحظات اخلاقی

نویسندگان اعلام می‌دارند که تمام اصول اخلاقی مرتبط در اجرای این پژوهش را رعایت کرده‌اند.

سهم نویسندگان

عباسعلی واشیان: نگارنده، اعظم فارابی: نویسنده مسئول و نگارنده، شقایق دیناری: محقق

حمایت مالی

مطالعه حاضر را بدون هیچ‌گونه حمایت مالی به انجام رساندیم.

است؛ زیرا ممکن است نبود سلامت جسمی، انسان را از مسیر تعالی روح بازدارد که حاکم و سیطره بر جسم است [۵۶]. سلطانیان در مقاله اسلام و ابعاد سلامتی انسان، رفتار و منش دین‌دارانه را کمکی شایسته به حرکت در مسیر سلامت انسان بیان کرده است [۵۷]. خاک‌کار و همکاران، در بررسی جایگاه سلامت و ابعاد آن در آموزه‌های اسلامی بیان کردند که اسلام دینی سلامت‌محور است و جوامع انسانی در پرتو آموزه‌های آن و با رعایت دستورات و اعمال مراقبت‌ها می‌توانند به کمال صحت و سلامت خود دست یابند [۵۸].

عباسی و همکاران در مقاله اسلام و سلامت پزشکی، رویکرد دین اسلام به سلامت را رویکردی جامع و کل‌گرایانه معرفی کرده است که همه ابعاد مختلف انسانی (جسمی، روحی، معنوی و ...) را شامل می‌شود و معتقد است رابطه اسلام با علوم پزشکی و سلامت از ارتباط آن با سایر علوم تجربی پررنگ‌تر جلوه می‌کند [۵۹]. حسینی و همکاران هم در نگاهی به آثار و فواید دین و معنویت بر سلامت جسمی و روانی با تأکید بر سلامت قلبی-عروقی بیان کردند که دین و معنویت تأثیرات مثبت فراوانی بر سلامت جسمی و روانی دارند و منجر به ارتقای وضعیت سلامتی فرد و پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها می‌شوند [۶۰].

مطالعه حاضر به بررسی اتیولوژی (سبب‌شناسی)، پیشگیری و درمان عفونت‌های دستگاه تنفسی با ارائه راهکارهای تخصصی‌تر و نگاهی ژرف‌تر به آیات قرآن و روایات معصومان (ع) نسبت به سایر مطالعات پرداخته است، اما به علت در دسترس نبودن بعضی منابع و کتب معتبر در این زمینه نتوانستیم به جزئیات بیشتر و شایسته‌تر در رابطه با تأثیر قرآن و استفاده از آموزه‌های اسلام در پیشگیری، درمان و سبب‌شناسی بیماری‌های عفونی بپردازیم. پیشنهاد می‌شود بررسی‌های عمیق‌تر همراه با ارائه راهکارهای تخصصی بیشتر در زمینه بهره‌گیری از قرآن و آموزه‌های دین اسلام در ارتباط با سبب‌شناسی، پیشگیری و درمان بیماری‌های عفونی و سایر بیماری‌های جسمی و روحی انجام شود.

REFERENCES

- Monto A. Viral respiratory infection in the community: epidemiology, agents, and interventions. *Am J Med*. 1995;99(6):24-7. PMID: 8585553 DOI: 10.1016/s0002-9343(99)80307-6
- Greenberg S. Respiratory Viral Infections in adults. *Curr Opin Pulm Med*. 2002;8(3):201-8. PMID: 11981309 DOI: 10.1097/00063198-200205000-00009
- Tabatabaei P, Foghani A, Hashemibonakdar F, Mamishi S, Purakbari B, Syadati A. Examining the frequency of adenoviral infections in patients with acute respiratory infections by immunofluorescence antibody method, Iranian *JCD*. 2013;2:132-8.
- Ács N, Bánhidly F, Horváth-Puhó E, Czeizel AE. Population-based case-control study of the common cold during pregnancy and congenital abnormalities. *Eur J Epidemiol*. 2006;21(1):65-75. PMID: 16450209 DOI: 10.1007/s10654-005-5364-2
- Pray WS. Nonprescription product therapeutics. Lippincott Williams & Wilkins; 2006.
- Roxas M, Jurenka J. Colds and influenza: a review of diagnosis and conventional, botanical, and nutritional considerations. *Altern Med Rev*. 2007;12(1):25-48. PMID: 17397266
- Heikkinen T, Järvinen A. The common cold. *Lancet*. 2003;361(9351):51-9. PMID: 12517470 DOI: 10.1016/S0140-6736(03)12162-9
- Passiotti M, Maggina P, Megremis S, Papadopoulos NG. The common cold: potential for future prevention or cure. *Curr Allergy Asthma Rep*. 2014;14(2):413. PMID: 24415465 DOI: 10.1007/s11882-013-0413-5
- NIAID Common cold. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279543/>
- Common cold, Professional Guide to Diseases, Eighth Edition, Springhouse, 2005.
- Chashti H. Exir- e- Azam. Tehran: TehranUniversity of Medical Sciences, Institute for Islamic and Complementary Medicine; 2008.
- Ghadami Yazdi E, Ghaffari F, Rabani M, Rastegari SM.

- The Study of Zokam and Nazleh from the Viewpoint of Iranian Traditional Medicine and an Overview of Related Issues in Classical Medicine. *JMH*. 2012;**9**(3):97-118.
13. Avicenna. The cannon of medicine. Tehran: Soroush Publication; 1983.
 14. Prevention of emerging infections inspired by the teachings of the Holy Quran. The second conference of interdisciplinary research on the Quran and biological sciences, Sari; 2021.
 15. Jabbari B, Mirghafourvand M, Sehtatie F, Mohammad-Alizadeh-Charandabi S. The effect of holly Quran voice with and without translation on stress, anxiety and depression during pregnancy: a randomized controlled trial. *J Relig Health*. 2020;**59**(1):544-54. [PMID: 28560489](#) [DOI: 10.1007/s10943-017-0417-x](#)
 16. Toghiani M, Kajbaf MB, Ghamarani A. Adherence to Islamic lifestyle as a cost-effective treatment for depression. *Ment Health Relig Cult*. 2018;**21**(8):797-809. [DOI: 10.1080/13674676.2018.1551342](#)
 17. Rafique R, Anjum A, Raheem SS. Efficacy of Surah Al-Rehman in managing depression in Muslim women. *J Relig Health*. 2019;**58**(2):516-26. [PMID: 28900859](#) [DOI: 10.1007/s10943-017-0492-z](#)
 18. Saged AA, Mohd Yusoff MY, Abdul Latif F, Hilmi SM, Al-Rahmi WM, Al-Samman A, et al. Impact of Quran in treatment of the psychological disorder and spiritual illness. *J Relig Health*. 2020;**59**(4):1824-37. [PMID: 29484510](#) [DOI: 10.1007/s10943-018-0572-8](#)
 19. Ismail A. Spiritual practices of female cancer patients towards well-being in lives. *Int J Islam Stud*. 2019;**41**(2):93-7.
 20. Akbari F, Rahmani M. Representation of correlation between mental health and physical health in the teachings of Quran and Hadith. *Quran Med*. 2021;**6**(4).
 21. Amini F, Jafari R. Examining Islamic teachings about the health of soul and body. *Quran Med*. 2020;**10**:24-49.
 22. Noor mohammadi GR. The role of religious spirituality on body health. *Quran Med*. 2021;**6**(4).
 23. Miri S. Examining the possibility of Satan's influence on human physical diseases based on verse 41 of Surah Saad. *SJCS*. 2020;**43**:55-68.
 24. MakaremShirazi N. Tafsir Nemooneh. Tehran: Darolketab Eslamiyeh, Qom. Zam Zame Hedaiat; 2007.
 25. Kulayni. Osool Kafi. Dar Alhadith; 2008.
 26. Hannigan B. Immunonutrition. mind, diet and the common cold. international congress and symposium series. London: Royal Society of Medicine Press; 1998.
 27. Steptoe A, Cohen S. Psychoneuroimmunology, stress and the common cold. mind, diet and the common cold. International congress and symposium series. London: Royal Society of Medicine Press; 1998.
 28. Makarem Shirazi N. Nahjolbalaghe. ImamAli /Hekmate. 128.P:765.
 29. Trembling of the human body when cold. <https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B3%D8%B1%D9%85%D8%A7>
 30. Abd Al-Vahed Muhammad Al-Tamimi Amudi/Ghamal Al-din Khansari. Ghurar al-Hekam wa Durar al-Kelam.1.P:161. Hadith:609.
 31. Smith AP. The psychology of the common cold and influenza: implications for COVID-19. *J Clin Virol*. 2020;**4**:27-31. [DOI: 10.29328/journal.ijcv.1001011](#)
 32. Cohen S, Tyrrell DA, Russell MA, Jarvis MJ, Smith AP. Smoking, alcohol consumption and susceptibility to the common cold. *Am J Public Health*. 1993;**83**(9):1277-83. [PMID: 8363004](#) [DOI: 10.2105/ajph.83.9.1277](#)
 33. Shushtary N. Ehghagh Alhagh wa E zghagh Albatel.4. Maktab Ayat Allah Almarashy; 1988.
 34. Vashian A. Hygiene&Health from The Quran. Qom: Sepehr Hekmat; 2019.
 35. The Holy Quran Al-Baqara Verse 155,156. Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb; 2010.
 36. Razi A. Ravz Al-Genan wa Ravh Al-Genan. Astan Qods Razavi;1997.
 37. Neyshaboori F. Ravzat Alvaezin wa Basirat Almottaeezin. Entesharat Razi;1996.
 38. Majlesi M. Beharolanvar. Beirut: Institute Alvafa; 1983.
 39. The Holy Quran Al-Baqara Verse 195. Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb; 2010.
 40. Ghaffary F. Healthy nutrition from the perspective of the Quran. *SRJZUMS*. 2013;**90**:97-109.
 41. Makarem Shirazi N. Tafsir Nemuneh. Dar-al-Alktb. vol 1; 2000.
 42. The Holy Quran Al-Baqara Verse 168,169. Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb; 2010.
 43. Rezaie H. The Azam prophet's life academy.Bagheral Uloom Research Institute; P:619
 44. Altabarsi R. Makarem Alakhlagh. Institute Alaalami Lelmatbuat; P:357
 45. Ansarian H. land of lovers. Payam Azadi Publications; 1993.
 46. Mamduhi H. Intuition and cognition. Bustan Qom; 2017.
 47. The Holy Quran Al-nesa. Verse78,79. Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb; 2010.
 48. The Holy Quran Al-sad. Verse41. Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb; 2010.
 49. Tabatabaei M. Tafsir Al-Mizan. Tehran: Islamic scientific library; 1995.
 50. The Holy Quran Al-maede. Verse90. Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb; 2010.
 51. The Holy Quran Al-ghesas. Verse15. Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb; 2010.
 52. Rezaie HR, Hoseini kohsar MK. The etymology of physical diseases from the perspective of the Qur'an, the answer quarterly; 2019.
 53. The Holy Quran Al-tin Verse 4 Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb; 2010.
 54. Ghassab S. Islam and Health. National Quran and Medicine Conference, Babol University of Medical Sciences; 2017.
 55. Omidvar SH. Self-care instructions from the perspective of the Quran and Islamic teachings and its adaptation to health instructions in modern medical knowledge; 2016.
 56. Rajab nejad M. Examining the concept of health from the perspective of Sahifah Sajjadih. National Quran and Medicie Conference; 2016.
 57. Soltani K. Islam and dimensions of health. National Quran and Medicie Conference, Babol University of Medical Sciences; 2017.
 58. Khak Kar S. Examining health and its dimensions. *IERHM*. 2019;**2**:68-74.
 59. 59.Abbasi V, Islam and Health, National Quran and Medicie Conference, Babol University of Medical Sciences,2017
 60. Hoseini A. The effects of religion and spirituality on physical and mental health: The effects on cardiovascular health. *RRJ*. 2016;**5**(2):93-114.