

## راهکارهای تقویت رفتارهای خودمراقبتی در آموزه‌های اسلامی

مصطفی عباسی مقدم<sup>۱</sup>، محسن قربانیان<sup>۲</sup>، فرشته فشارکی<sup>۳</sup>

### چکیده

**مقدمه:** «خودمراقبتی» که از ارکان مهم سبک زندگی سلامت‌محور محسوب می‌شود، جایگاه مهمی در طب اسلامی دارد. دین مقدس اسلام، به عنوان جامع‌ترین دین الهی، دارای نظام مراقبتی یکپارچه و به هم پیوسته‌ای در حوزه سلامت است که بر پایه خودمراقبتی شکل گرفته است. آموزه‌های اسلامی، با تأکید بر توانمند نمودن افراد در رعایت بهداشت و پیشگیری از بیماری‌ها، عمدتاً در صدد القای باور خودمراقبتی در افراد هستند و بر این اساس، توصیه‌های فراوانی را برای تقویت رفتارهای خودمراقبتی، ارائه نموده‌اند؛ توصیه‌هایی که با بررسی و طبقه‌بندی آنها می‌توان به راهکارهای مؤثری در این زمینه دست یافت.

**اهداف:** هدف پژوهش حاضر، ترسیم و تبیین نظام خودمراقبتی در اسلام و استخراج و دسته‌بندی راهکارهای تقویت رفتارهای خودمراقبتی در حوزه سلامت، از آیات و روایات اسلامی است.

**مواد و روش‌ها:** این پژوهش با مطالعه قرآن کریم و روایات اهل بیت (ع) انجام شده است. در مطالعه روایات، ابتدا با مرور جامع «دانش‌نامه احادیث پزشکی» تألیف آیت‌الله محمدی ری‌شهری، روایات متناسب با هدف پژوهش انتخاب گردید و سپس با مراجعه به منابع اصلی، روایات مطالعه و استخراج شد.

**یافته‌ها:** ابتدا بر اساس آیات و روایات اسلامی، نظام خودمراقبتی در اسلام ترسیم و تبیین شد و در ادامه، راهکارهای چهارگانه‌ای برای تقویت رفتارهای خودمراقبتی از نظر قرآن و حدیث شامل: ترسیم سبک زندگی اسلامی، تقویت باورهای دینی در حوزه سلامت، آگاهی‌بخشی و معرفت‌افزایی و توانمندسازی و مهارت‌افزایی استخراج و ارائه شد.

**نتیجه‌گیری:** دین اسلام علاوه بر دارا بودن نظام یکپارچه خودمراقبتی در حوزه سلامت، جهت تقویت رفتار خودمراقبتی در افراد، راهکارهای مختلفی را ارائه می‌دهد. شناخت این راهکارها، مسئولان و سیاست‌گزاران عرصه سلامت را یاری می‌دهد تا با تقویت باورهای دینی افراد و عملی ساختن راهکارهای مذکور، در راستای فرهنگ‌سازی و ارتقای فرهنگ خودمراقبتی در جامعه گام‌های مؤثرتری بردارند.

**کلمات کلیدی:** خودمراقبتی، تقویت رفتار، آموزه‌های اسلامی.

۱- استادیار گروه علوم قرآن و حدیث دانشکده علوم انسانی دانشگاه کاشان، abasi1234@gmail.com

۲- دانشجوی دکتری تفسیر تطبیقی، دانشکده الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه قم (نویسنده مسئول)، Ghorbanianmohsen@gmail.com

۳- متخصص داخلی، دانش‌آموخته دانشگاه علوم پزشکی ایران، F.fesharaki20@gmail.com

**مقدمه:**

«خودمراقبتی» به عنوان رفتاری که فرد با اتکا به دانش، توان و مهارت خود به عنوان یک منبع، به‌طور مستقل از سلامتی خود مراقبت می‌کند، (۱) از ارکان مهم سبک زندگی سلامت‌محور محسوب می‌شود. خودمراقبتی باعث می‌شود افراد برای سلامتی خود ارزش قائل شده و برای حفظ و بهبود آن تلاش کنند. اتخاذ سبک زندگی توأم با رفتارهای خودمراقبتی، لذت و رضایت فرد از زندگی را به همراه دارد و ضمن افزایش سطح سلامتی و ارتقای کیفیت زندگی افراد، منجر به کاهش هزینه‌ها نیز می‌گردد.

دین اسلام به عنوان جامع‌ترین دین الهی که متضمن سعادت و سلامت همه‌جانبه انسان در دنیا و آخرت است، دارای نظام مراقبتی یکپارچه و به‌هم پیوسته‌ای است که اساساً بر پایه خودمراقبتی شکل گرفته است؛ از این رو، خودمراقبتی در حوزه سلامت، جایگاه مهمی در طب اسلامی دارد. آموزه‌های اسلامی، با تأکید بر مسئله پیشگیری (طب الوقائی) و کنترل بیماری‌ها، عمدتاً در راستای القای باور خودمراقبتی در افراد، هویت یافته‌اند. در این راستا، می‌توان آیات و روایات بسیاری یافت که در قالب ارائه یک نظام خودمراقبتی، به نوعی در صدد نهادینه ساختن فرهنگ صیانت از خویش‌تن در افراد است. در مقاله حاضر، سعی شده است نظام خودمراقبتی اسلام بر اساس آیات و روایات معصومین (ع)، ترسیم و در حد حوصله این مقاله تبیین گردد.

علاوه بر این، بررسی آیات و روایات اسلامی در حوزه سلامت، نشان می‌دهد دین مقدس اسلام، برای تقویت رفتارهای خودمراقبتی در افراد، توصیه‌های فراوانی ارائه نموده است که با بررسی و طبقه‌بندی این توصیه‌ها - که اغلب در قالب دستورالعمل‌های سلامتی ارائه شده است - می‌توان راهکارهای تقویت رفتارهای سلامتی را از نظر اسلام، شناسایی و استخراج نمود.

**اهداف:**

هدف پژوهش حاضر، ترسیم و تبیین نظام خودمراقبتی در اسلام و استخراج و دسته‌بندی راهکارهای تقویت‌کننده

رفتارهای خودمراقبتی در حوزه سلامت، از آیات و روایات اسلامی است.

**مواد و روش‌ها:**

این پژوهش، به صورت کتابخانه‌ای و با مطالعه قرآن کریم و روایات اهل بیت (ع) انجام شده است. در پژوهش حاضر، با مراجعه به قرآن و منابع روایی، ضمن ترسیم نظام خودمراقبتی در اسلام، عواملی که به نوعی تقویت‌کننده رفتارهای خودمراقبتی در افراد است از قرآن و حدیث، استخراج و دسته‌بندی گردیده است. در مطالعه روایات، ابتدا با مرور جامع «دانش‌نامه احادیث پزشکی» تألیف آیت‌الله محمدی ری‌شهری، روایات متناسب با هدف پژوهش، انتخاب گردید و سپس با مراجعه به منابع اصلی، روایات مطالعه و استخراج شد. شایان ذکر است، آیات یا روایاتی که جهت تبیین یافته‌های پژوهش به آنها استناد شده، یا در متن مقاله ذکر شده است و یا به‌منظور اختصار و نیز حفظ دقت استنادی پژوهش، در بخش منابع مقاله با نشانی دقیق نقل شده‌اند.

**یافته‌ها:****نظام خودمراقبتی در اسلام**

در آموزه‌های اسلامی، خودمراقبتی در دو حوزه بهداشت و سلامت «جسم» و «جان» مورد تأکید قرار گرفته است. مجموعه دستورالعمل‌های سلامتی در متون اسلامی، نظامی یکپارچه و هماهنگ را در تمامی ابعاد زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی، بر پایه حفاظت و مراقبت از سلامت توأمان روح و جسم ارائه می‌دهد. بررسی منابع اسلامی به روشنی نشان می‌دهد که یکی از اهداف اصلی و حکمت‌های مهم احکام و قوانین اسلامی، طبّ پیش‌گیرانه، از طریق پیش‌گیری از بیماری‌های روحی و روانی و تأمین سلامت همه‌جانبه انسان است (۲) که این مهم، عمدتاً از طریق آگاهی‌بخشی و توانمندسازی افراد، به منظور مراقبت از سلامتی خود انجام می‌پذیرد.

قرآن کریم در سوره مائده آیه ۱۰۵، مؤمنان را به مراقبت

خودمراقبتی در حوزه سلامت، امر می‌گردد؛ (۶) حتی گاه با عتاب به آنها، سفارشات خودمراقبتی را گوشزد می‌نمود. (۷) برای نمونه، در مورد لزوم رعایت بهداشت مو، می‌فرمود: «هر کس مو می‌گذارد، آن را خوب نگه دارد و گرنه کوتاهش کند.» (۸) همچنین در طب اسلامی، آن چنانکه پیامبر اسلام (ص) و نیز امام صادق (ع) بر آن تأکید داشته‌اند: «معدة»، خانه همه دردها و «پرهیز»، ریشه همه درمان‌ها معرفی شده و واداشتن بدن بر آنچه بدن خوگرفته است، اساس نظام خودمراقبتی در اسلام را در حوزه سلامت تن تشکیل می‌دهد. (۹)

علاوه بر این در آموزه‌های اسلامی، با نظام ویژه خودمراقبتی تحت عنوان «خودسازی» و «مبارزه با نفس» مواجه می‌شویم. در این نظام، برای سلوک در «سبیل الی الله» در تمامی ابعاد زندگی و جمیع شئون حیات فردی، خانوادگی و اجتماعی اعم از سلامت روحی و جسمی، مراقبت‌های ویژه‌ای بر اساس آموزه‌های اسلامی ترسیم می‌شود و سالکان، خود را ملزم به رعایت همه‌جانبه آن می‌دانند. در واقع، باور خودسازی در افراد، انگیزه مستحکمی برای مراقبت از خویشستن برای آنان پدید می‌آورد. مبارزه با نفس، مقاومت و مجاهدت در برابر عوامل آلودگی و ناپاکی روحی و جسمی در سالک است که به لحاظ اهمیت فوق‌العاده آن در روایات «جهاد اکبر» خوانده شده است. (۱۰) در این کارزار که بنای آن بر خودمراقبتی است، سالک ابتدا به «معرفت نفس» توصیه می‌شود؛ این شناخت، انگیزه او را قوت می‌بخشد تا با «مراقبه»، از گوهر وجودی خویش صیانت کند. او که در ابتدا، با «مشارطه»، اندیشه خودمراقبتی را به خود تلقین می‌کند، در پایان روز، خود را به حکم روایت: «حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا» (۳)، به «محاسبه» می‌کشد و در صورت لغزش، به «معاتبه» نفس سرکش خود می‌پردازد.

### راهکارهای تقویت رفتار خودمراقبتی از منظر اسلام

عوامل متعددی بر تقویت رفتارهای خودمراقبتی در افراد تأثیرگذار است؛ این عوامل را از نظر آموزه‌های اسلامی، می‌توان در چهار عامل کلی مطابق جدول شماره ۱ دسته‌بندی نمود. بررسی متون اسلامی نشان می‌دهد، دین

همه‌جانبه از خود، فراخوانده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ» (ای کسانی که ایمان آورده‌اید! مراقب خودتان باشید.) و در سوره تحریم آیه ۶ می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَ أَهْلِيكُمْ نَارًا» (ای کسانی که ایمان آورده‌اید! خود و خانواده خویش را از آتش حفظ کنید.) در روایات نیز سفارش‌های فراوانی مبنی بر ضرورت خودمراقبتی مشاهده می‌شود. حضرت علی (ع) در حکمت‌های خود در این زمینه می‌فرماید: «برخودت، از خودت مراقبی قرار ده.» «هر که از خود صیانت کند، ارزش یابد.» «شایسته است انسان بر خودش نگهبان باشد و مراقب قلب و حافظ زبانش باشد.» (۳) از سوی دیگر، تبیین احکام پنج‌گانه: «حرام، واجب، مکروه، مستحب و مباح» در تمامی امور و شئون زندگی فردی و اجتماعی مسلمانان، نظام خودمراقبتی در فقه اسلامی را جنبه عمومی و عملیاتی می‌بخشد. دین اسلام، در قالب دستورالعمل‌های کاربردی و با وضع احکام پنج‌گانه مذکور، «سبک زندگی اسلامی» را تحت عنوان «حیات طیبه» نظام بخشیده و مؤمنان را به خودمراقبتی هر چه بیشتر در تمامی ابعاد زندگی، سوق می‌دهد.

امام رضا (ع) در روایتی، تصریح دارد که آنچه در مقررات اسلامی حلال شمرده شده، اموری است که مردم برای تأمین سلامت، رفاه و آسایش خود بدان نیاز دارند و مصالح زندگی و بقای آنان وابسته به آن است و به عکس، هر چه تحریم شده، از اموری است که نه تنها مورد نیاز مردم نیست، بلکه به زیان سلامت و آسایش آنان و موجب هلاکت آنهاست. (۴) این بدان معناست که طب پیشگیری و برنامه‌های خودمراقبتی، در متن مقررات و احکام پنج‌گانه اسلام، تنیده شده و اجرای کامل و دقیق قوانین الهی در زندگی، سلامت جسم و جان انسان را به همراه دارد.

در اسلام، رعایت بهداشت، نظافت و پاکیزگی امری مطابق با فطرت انسان تلقی می‌شود؛ (۵) از این رو، خودمراقبتی در زمینه بهداشت - که نقش اساسی در پیشگیری از انواع بیماری‌ها و تأمین سلامت فرد، خانواده و جامعه دارد - بخش مهمی از نظام جامع خودمراقبتی در اسلام را تشکیل می‌دهد.

رسول خدا (ص) یاران خود را به نظافت و پاکیزگی و

## جدول شماره ۱: راهکارهای تقویت رفتارهای خودمراقبتی در اسلام

ردیف	راهکار	گزاره
۱	ترسیم سبک زندگی اسلامی	ارائه برنامه جامع زندگی تبیین ارتباط سلامتی با «حیات طیبه»
۲	تقویت باورهای دینی در حوزه سلامت	۱-۲ حفظ سلامتی به منظور جلب رضای خدا
		۲-۲ کسب توانایی برای انجام عبادات
		۳-۲ حفظ سلامتی، نشانه ایمان
		۴-۲ تبعیت از سنت پیامبران
۳	آگاهی بخشی و معرفت‌افزایی	۵-۲ شیطان مظهر ناپاکی و مخل سلامتی
		۶-۲ تأمین سلامتی با صدقه و دعا
		۷-۲ تعریف سلامتی در نظام کفر و پاداش
		۸-۲ تعریف سلامتی در نظام حق و تکلیف
۴	توانمندسازی و مهارت‌افزایی	۱-۳ بیان ارزش وجودی انسان
		۲-۳ تبیین اهمیت سلامتی و رعایت بهداشت
		۳-۳ بیان آثار و فواید سلامتی و رعایت بهداشت
		۱-۴ ارائه دستورالعمل‌های سلامتی
		۲-۴ ارائه الگوهای رفتاری در حوزه سلامت

یا زن کار شایسته کند - در حالی که مؤمن باشد - قطعاً او را با زندگی پاکیزه‌ای، حیات حقیقی می‌بخشیم.

در واقع، تعریف نظام سلامت، ذیل مجموعه فراگیر «سبک زندگی اسلامی» که رعایت آن، سعادت دنیا و آخرت را برای انسان دربر دارد و او را به «زندگی پاکیزه» می‌رساند، نشان می‌دهد، دین اسلام، دارای برنامه جامع و منسجمی است و مسیر روشن و نتیجه‌بخشی را در این زمینه ترسیم نموده است؛ این مسئله، درک افراد را از موضوع، افزایش داده و شوق و علاقه آنان را برای ادامه مسیر برمی‌انگیزد و منجر به همراهی هر چه بیشتر آنان با دستورالعمل‌های خودمراقبتی می‌شود.

## ۲- تقویت باورهای دینی در حوزه سلامت

آموزه‌های اسلامی، در چهارچوب جهان‌بینی الهی، همواره میان دین و حوزه سلامت، پیوند برقرار نموده‌اند. از این رو، حفظ سلامتی در اندیشه مسلمانان، صبغه الهی و دینی پیدا نموده و باعث می‌شود آنان، اصول بهداشتی را دستور دین و خودمراقبتی را اطاعت از خدا و پیامبر(ص) تلقی کنند. تحکیم باورهای دینی در حوزه سلامت، رفتارهای خودمراقبتی در افراد را به نحو چشمگیری تقویت می‌کند. این مسئله، در منابع اسلامی با گزاره‌های ذیل، مورد تأکید قرار گرفته است:

## ۱-۲- حفظ سلامتی به منظور جلب رضای خدا

سلامتی و بهداشت در آموزه‌های اسلامی از چنان اهمیتی برخوردار است که حفظ و رعایت آن، رضایت پروردگار را در پی دارد. این عمیق‌ترین، گزاره‌ای است که در راستای تقویت باورهای دینی در حوزه سلامت در متون اسلامی بیان شده است. قرآن کریم در سوره‌های نساء آیه ۱۱۴، بقره آیه ۲۰۷ و رعد آیه ۲۲ بندگان را که در راه کسب رضایت خداوند تلاش نموده و اعمال و رفتارهای خود را با چنین انگیزه‌ای، تعالی می‌بخشند، بسیار ستوده است. همچنین، قرآن ضمن آنکه زیاده‌روی در خوردن و آشامیدن را اسراف نامیده، به صراحت، اعلام داشته است که خدا، افرادی را که در این زمینه از خود مراقبتی ندارند، دوست ندارد: «كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ.» (سوره اعراف/آیه ۳۱)

اسلام برای تقویت رفتارهای خودمراقبتی در پیروان خود، ابتدا به ترسیم سبک زندگی اسلامی تحت عنوان «حیات طیبه» پرداخته است و با تقویت باورهای دینی در حوزه سلامت، ضمن آگاهی‌بخشی و مهارت‌افزایی، رفتارهای خودمراقبتی را در پیروان خود نهادینه نموده و قوام بخشیده است. در ادامه، به شرح هر یک از عوامل مذکور می‌پردازیم.

## ۱- ترسیم سبک زندگی اسلامی

ترسیم «سبک زندگی اسلامی» در قالب یک نظام یک‌پارچه و همه‌جانبه در آموزه‌های اسلامی تحت عنوان «حیات طیبه» و تبیین ارتباط تنگاتنگ آن با حوزه سلامت، از جمله عواملی است که رفتارهای خودمراقبتی در افراد را برای دست‌یافتن به چنین حیات والایی تقویت می‌کند. قرآن کریم در سوره نحل آیه ۹۷ می‌فرماید: «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْتَى وَ هُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً» (هر کس از مرد

خدا و روز قیامت ایمان دارد، موی پایین شکم خود را بیش از چهل روز باقی نمی‌گذارد.» (۱۴) در برخی از دستورات اسلامی، حتی خوردن بعضی از میوه‌های مفید برای سلامتی، از عبادات دانسته می‌شود. (۹) رسول اکرم (ص) در همین راستا، خوردن شیر را از نشانه‌های ایمان می‌داند. (۹)

#### ۴-۲- تبعیت از سنت پیامبران

در بسیاری از دستورات خودمراقبتی اسلام، بر این نکته تأکید شده که رعایت نکات بهداشتی یا درمانی، سیره و سنت پیامبر (ص) و یا سایر انبیای الهی بوده است. این مسئله، انگیزه مؤمنان را بر رعایت بهداشت و حفظ سلامتی، افزایش می‌دهد و منجر به تقویت رفتارهای خودمراقبتی در افراد می‌شود.

رسول اکرم (ص) جهت ترغیب امت خویش به مسواک زدن، می‌فرماید: «هر کس روزی دو بار مسواک بزند، سنت پیامبران را استمرار بخشیده است.» (۱۵) امام صادق (ع) نیز ضمن آنکه کوتاه نمودن سبیل برای مردان را نوعی پیش‌گیری از بیماری دانسته، آن را عمل به سنت پیامبر (ص) معرفی فرموده است. (۸) ایشان در روایت دیگری، «حجامت» و «نوره» را از جمله داروهای انبیاء برمی‌شمرد تا بدین وسیله بر استفاده از آن تأکید فرماید. (۱۶) امام رضا (ع) اساساً پاکیزگی را از اخلاق پیامبران می‌دانست (۱۰) و عطر زدن و کوتاه کردن مو را نیز از جمله سنت‌های پیامبران معرفی می‌فرمود. (۱۰) همچنین، در مجموعه‌ای از دستورالعمل‌های سلامتی در حوزه تغذیه، خوردن برخی از خوراکی‌های مفید و مؤثر در حفظ سلامتی، به سبب آنکه سنت پیامبر (ص) و انبیای پیشین بوده، مورد تأکید قرار می‌گیرد. (۹، ۱۳، ۱۶)

#### ۵-۲- معرفی شیطان به عنوان مظهر ناپاکی

در روایات متعددی، شیطان مظهر ناپاکی و مَخلّ سلامتی معرفی می‌شود تا بر اساس انزجاری که افراد، مطابق باورهای دینی از شیطان دارند، از رفتارهای غیربهداشتی پرهیز کنند.

رسول خدا (ص) به اصحاب خویش توصیه می‌فرمود که با چرخاندن آب در دهان و بینی، به طور مرتب دهان و بینی خود را شستشو دهند؛ زیرا این کار باعث گریز شیطان

رسول اکرم (ص) در روایتی، حفظ سلامتی بدن را موجب خشنودی خداوند دانسته است. (۵) حتی خوردن برخی از خوراکی‌ها و میوه‌ها که برای سلامتی انسان مفید است نیز موجب خشنودی خداوند معرفی می‌شود. (۹) به طور کلی، بیان این مسأله از سوی پیامبر (ص) که خدا پاکیزه است و پاکیزگی و سلامتی را دوست دارد و از زیاده‌روی و پلییدی بیزار است (۱۱) باورهای دینی در حوزه سلامت را به نحو مطلوبی تقویت می‌کند.

#### ۲-۲- کسب توانایی برای انجام عبادات

در آموزه‌های اسلامی، حفظ سلامتی به دلیل کسب توان برای انجام عبادات، مورد تأکید قرار می‌گیرد؛ این مسئله به تقویت باورهای دینی در حوزه سلامت می‌انجامد. پیامبر اسلام (ص) پرخوری را موجب کسالت و بی‌میلی انسان به انجام عبادات دانسته و از آن نهی نموده است. (۱۲) در همین راستا، مسلمانان به خوردن غذاهایی که برای عبادت، نشاط‌دهنده هستند، تشویق می‌شوند. (۱۳، ۹، ۷) حضرت علی (ع) به رعایت آداب بهداشتی که یاری‌دهنده انسان بر عبادات است، سفارش می‌فرمود و مردم را از رفتارهایی که از بین‌برنده بدن و باعث کسالت و سستی در انجام عبادات است، پرهیز می‌داد. (۳، ۸) امام صادق (ع) نیز در روایتی با تأکید بر خواص سُرْمه کشیدن و فواید آن برای دیده، به این نکته اشاره می‌کند که این دستور بهداشتی، انسان را بر طولانی نمودن سجده، یاری می‌رساند. (۸)

#### ۳-۳- حفظ سلامتی؛ نشانه ایمان

در روایات اسلامی، حفظ سلامتی و رعایت بهداشت و پاکیزگی، از نشانه‌های ایمان دانسته شده است. بدین معنا که هر کس خودمراقبتی بیشتری داشته باشد، ایمان استوارتری نیز دارد. ایجاد ارتباط میان خودمراقبتی با ایمان، انگیزه افراد را برای استمرار رفتارهای خودمراقبتی افزایش می‌دهد.

رسول خدا (ص) در روایتی به صراحت بر این نکته تأکید می‌کند: «دندان‌های خود را خلال کنید که آن از نظافت است و نظافت از ایمان است و ایمان با صاحب خود در بهشت است.» (۹) در روایت دیگری می‌فرمایند: «هر کس به



است. (۱۸، ۱۷) ایشان در یک دستورالعمل بهداشتی، زباله را نشیمنگاه شیطان معرفی می‌کند و بر این اساس، سفارش می‌کند که زباله را شب در خانه‌های خود نگه‌دارید و آن را در روز به بیرون از خانه منتقل کنید. (۱۹، ۷) آن حضرت، مردم را به نظافت خانه‌هایشان امر می‌فرمود و خانه عنکبوت در منازل را لانه شیطان معرفی می‌کرد. (۸) در روایتی، حضرت علی (ع) می‌فرماید: «رسول خدا (ص) دستور داد دست‌های چرب و چرک کودکان خود را بشوییم، زیرا شیاطین آنها را می‌بویند.» (۱۴) همچنین در دسته‌ای از روایات، مسلمانان از بلند گذاشتن سیبل، ناخن و موهای شرم‌گاه و زیر بغل نهی می‌شوند؛ زیرا این مکان‌ها پناهگاه شیطان است که شیطان در آنجا پنهان می‌شود. (۴، ۸)

#### ۲-۶- تأمین سلامتی با دعا و صدقه

در بسیاری از روایات اسلامی، درخواست سلامتی و عافیت از خداوند، در قالب ادعیه سفارش شده است. این مسئله، بر اهمیت سلامتی تأکید دارد و از جمله عوامل تقویت انگیزه خودمراقبتی است.

امام سجّاد (ع) در صحیفه سجّادیه ضمن تأکید بر شکرگزاری به خاطر سلامتی بدن، سلامتی را نعمتی شایسته شکرگزاری می‌داند که خدا به واسطه آن، رزق پاکیزه خود را بر انسان گوارا می‌کند و از خدا می‌خواهد به او شیرینی عافیت و خُنکای سلامتی را بچشانند. (۲۰) ایشان در دعای دیگری، با درخواست عافیت از جانب خداوند، بر اهمیت سلامتی تأکید می‌کند. (۲۰)

از سوی دیگر، بخش مهمی از آموزه‌های اسلامی، شامل روایاتی است که حفظ سلامتی و نیز درمان برخی بیماری‌ها را از طریق استشفاء (شفاخواهی) به وسیله قرآن و دعا و نیز صدقه تجویز می‌نماید. (۱۶) این بخش از روایات، از جمله عواملی است که توأم با تقویت باورهای دینی، انگیزه‌های خودمراقبتی در افراد را افزایش می‌دهد.

#### ۲-۷- سلامتی در نظام کیفر و پاداش

اساساً تشویق و تنبیه از عوامل بسیار تأثیرگذار برای تقویت یا اصلاح رفتار در انسان، محسوب می‌شود. قرآن کریم در آیه ۹۷ سوره مبارکه نحل، بیان می‌دارد که خداوند

به کسانی که با انجام اعمال شایسته - خودمراقبتی در همه ابعاد - به «زندگی پاکیزه» دست یافته‌اند، اجر و پاداشی بهتر از آنچه آنان انجام داده‌اند، اعطا می‌کند و بدین وسیله، انگیزه‌های خودمراقبتی را در مسلمانان تقویت می‌کند.

حتی گاهی، بهشت و جهنم که اساس نظام کیفر و پاداش در آموزه‌های دینی است، در سایه خودمراقبتی، تعریفی دیگر می‌یابد. رسول خدا (ص) در مذمت یکی از عوامل مُخَلِّ سلامتی یعنی «خاک خوردن» می‌فرماید: «هر کس بمیرد در حالی که در شکم او به سنگینی یک ذره خاک باشد، به آتش می‌افتد.» (۹) ایشان، با بیان ثواب و عقاب برخی اعمال و رفتارهای توأم با سلامتی، رفتارهای خودمراقبتی را به‌ویژه در زمینه استفاده از تغذیه سالم، مورد تشویق قرار می‌دهد. (۹)

#### ۲-۸- سلامتی در نظام حق و تکلیف

در آموزه‌های اسلامی، عموماً «نظام حق و تکلیف» به منظور تبیین اهمیت یک مسئله، مورد تأکید قرار می‌گیرد. پیشوایان دینی، عموماً برای ترغیب پیروان خود، مسائل مهم را در این نظام تقابلی، تعریف نموده تا بر اهمیت رعایت آن تأکید کنند. حفظ سلامتی و رعایت بهداشت از جمله مسائلی است که بر اساس باورهای دینی، به عنوان حق و تکلیفی بر عهده هر مسلمان تعریف شده است. روشن است که تعریف مسائل مرتبط با حوزه سلامت، در نظام حق و تکلیف، از عوامل مؤثر بر تقویت رفتارهای خودمراقبتی در افراد است.

پیامبر گرامی اسلام (ص) در این باره می‌فرماید: «إِنَّ لِبِجْسِدِكَ عَلَيَّكَ حَقًّا» (۲۱) بدن تو بر تو حقی دارد. ایشان، رعایت اصول خودمراقبتی را حتی از حقوق میهمان بر عهده می‌زبان می‌داند و می‌فرماید: «از حقوق میهمان است که می‌زبان او را احترام کند و برایش خلال دندان فراهم نماید.» (۸) امام سجّاد (ع) نیز در رساله حقوق می‌فرماید: «بدن تو بر تو حقی دارد؛ حق آن این است که آن را سالم، نیرومند، مقاوم در برابر شداید و سختی‌ها و در کمال نشاط نگاه دارید.» (۲۲)

#### ۳- آگاهی‌بخشی و معرفت‌افزایی در حوزه سلامت

از جمله عوامل تقویت رفتارهای خودمراقبتی در افراد،

است. «(۲۵) سلامتی، از نظر روایات، بهترین نعمت معرفی می‌شود که عموماً شناخته و قدر دانسته نمی‌شود. رسول اکرم (ص) در روایتی، اَمْنِیت را در کنار سلامتی، دو نعمت پنهانی می‌داند که عموماً شکرگزاری نمی‌شود. (۲۶) حضرت علی (ع) در روایتی در اهمیت سلامتی می‌فرماید: «الصَّحَّةُ أَفْضَلُ النَّعْمِ» (۳) سلامتی بهترین نعمت است. امام صادق (ع) نیز سلامتی را نعمت پنهانی می‌داند که در صورت فقدان آن، به یاد می‌آید. (۱۹)

به علاوه در روایات، فراوان از اهمیت نظافت و پاکیزگی سخن گفته شده است. دین مبین اسلام، مسلمانان را به رعایت نظافت و پاکیزگی در زندگی فردی و اجتماعی دستور می‌دهد و همواره از ژولیدگی و پلیدی پرهیز داده است. اساساً خداوند پاکیزه معرفی می‌شود که پاکیزگی را دوست دارد؛ رسول اکرم (ص) می‌فرماید: «خداوند زیباست و زیبایی را دوست دارد، بخشنده است و بخشش را دوست دارد، پاکیزه است و پاکیزگی را دوست دارد.» (۱۱) گاهی رعایت نظافت در حدّ نهایت، از سوی رسول اکرم (ص) سفارش می‌شود «خودتان را با هر وسیله‌ای که می‌توانید پاکیزه کنید، زیرا که خدای متعال اسلام را بر پایه پاکیزگی بنا کرده است و هرگز به بهشت نرود مگر کسی که پاکیزه باشد.» (۱۱)

از سوی دیگر، تبیین ارتباط متقابل میان سلامتی جسم و روح در روایات، از مواردی است که اهمیت سلامتی را گوشزد می‌کند. آموزه‌های اسلامی، تن‌درستی را مقدمه لازم سلامت روحی و روانی انسان می‌داند و از این رو، از سلامتی جسمی، به هیچ وجه غافل نمی‌ماند. پیامبر اسلام (ص) می‌فرماید: «کسی که خود را به پر خوردن و زیاد نوشیدن عادت دهد، سنگ دل می‌شود.» (۹) در بعضی از روایات، از ارتباط برخی از امور معنوی و عبادات، با سلامت جسمانی انسان، سخن به میان می‌آید. بر همین اساس، نماز شب، موجب سلامتی بدن و دور کننده بیماری از جسم دانسته می‌شود. (۱۲) در برخی از روایات، خوردن برخی از میوه‌ها، موجب نورانی شدن قلب انسان دانسته شده است. (۹) گاهی نیز از ارتباط تنگاتنگ میان سلامتی بدن و نوع تغذیه، با خُلق و خوی انسان، سخن به میان آمده است (۹) که نشان از اهمیت سلامتی و رعایت موارد بهداشتی دارد. همچنین،

ارائه آگاهی‌های لازم و سودمند به آنان است. روایات اسلامی در حوزه سلامت، مملوّ از مطالب معرفت‌زایی است که دانش مخاطبان خود را در این زمینه، افزایش می‌دهد و همین عامل، موجب تقویت رفتارهای خودمراقبتی در آنان است. بیان فلسفه احکام حوزه سلامتی از سوی معصومان (ع) و بازگو نمودن آثار و فوائد به‌کارگیری آنها در زندگی، در راستای همین دانش‌افزایی و آگاهی‌بخشی صورت می‌گیرد. آگاهی‌بخشی روایات در حوزه سلامتی عموماً با بیان ارزش وجودی انسان و تبیین اهمیت سلامتی و بیان آثار و نتایج رفتارهای سلامتی انجام می‌پذیرد که در ادامه، به شرح آن می‌پردازیم.

### ۳-۱- بیان ارزش وجودی انسان

یادآوری ارزش وجودی انسان و بیان این حقیقت که انسان، گوهری والاست، از عوامل مؤثر برای تقویت رفتارهای خودمراقبتی در افراد است. طرح مسئله خلیفه خدا بودن انسان (سوره بقره/آیه ۳۰) و اشرف موجودات دانستن او و بیان اینکه خدا از روح خود در انسان دمیده (سوره حجر/ آیه ۲۹) علاوه بر قرآن کریم، از مسائل مورد تأکید روایات نیز هست که لزوم مراقبت از خویشتن را به خوبی یادآوری می‌کند. حضرت علی (ع) در بیتی که منسوب به ایشان است می‌فرماید: «أَتَرَعَمُ أَنْكَ جَرْمٌ صَغِيرٌ / وَفِيكَ أَنْطَوَى الْعَالَمِ الْأَكْبَرِ» (۲۳) (آیا گمان کرده‌ای که توای انسان جسم کوچکی هستی در حالی که در تو، عالمی بزرگتر نهفته است!) گاه، مسئله مراقبت از خویشتن، با تعبیر «حفظ امانت الهی» مورد تأکید قرار می‌گیرد. برای اینکه وجود انسان، اعم از جسم و روح، وجودی بسیار ارزشمند و امانت الهی است که باید در مراقبت و حفظ آن کوشا باشد.

### ۳-۲- تبیین اهمیت سلامتی و رعایت بهداشت

بسیاری از روایات حوزه سلامتی، دستورالعمل سلامتی نیست؛ بلکه به منظور تبیین اهمیت و ارزش سلامتی و ضرورت مراقبت از آن وارد شده است. امام باقر (ع) سلامت انسان در دو حوزه معنوی و جسمانی را از هر ثروتی برتر می‌داند. (۲۴) از امام صادق (ع) روایت است که فرمود: «خواندن دو رکعت نماز با مسواک، با فضیلت‌تر از هفتاد رکعت بدون مسواک

در روایات فراوانی، تلاوت سوره‌ها و آیات خاصی از قرآن در مواقع مشخص، دارای خواصی از جمله حفظ سلامتی و ایمنی در برابر بیماری‌ها و آفات دانسته می‌شود. (۲۸-۲۷)

اهمیت طلب سلامتی و صیانت از صحت روح و جسم از طریق آیات و اذکار مقدّس، در واقع پیوندی میان سلامتی و مسائل معنوی است و اهمیت سلامتی را با ارزش قدسی و الهی که آیات و اذکار دارند، پیوند می‌زند؛ لذا فرد، سلامتی خود را بسیار ارزشمند تلقی می‌کند و انگیزه‌اش برای خودمراقبتی افزایش می‌یابد. در واقع، فرد مذهبی، وقتی درمی‌یابد آموزه‌های اسلامی تا بدان پایه برای حفظ سلامتی او ارزش قائل است که به او سفارش می‌کند، سلامتی‌اش را با آیات قرآن و اذکار مقدّس، به نحوی تأمین و تضمین کند، پی به اهمیت سلامتی می‌برد و در صیانت از آن، نهایت سعی خود را مبذول می‌دارد.

### ۳-۳- بیان آثار و فواید سلامتی و رعایت بهداشت

از جمله راهکارهای تقویت رفتارهای خودمراقبتی در آموزه‌های اسلامی، بیان آثار و فواید سلامتی و رعایت بهداشت است که در ایجاد و تقویت انگیزه خودمراقبتی در افراد نقش مهمی دارد؛ زیرا خودمراقبتی، رفتاری است داوطلبانه که بر اساس خواست و اراده افراد صورت می‌پذیرد و اراده، به عنوان موتور محرک رفتارهای خودمراقبتی، مستلزم پیدایش انگیزه‌های لازم در افراد است.

آموزه‌های اسلامی در حوزه سلامت، مملوّ از روایاتی است که پیشوایان اسلامی، با بیان علل و فلسفه احکام و تبیین آثار و نتایج هنجارهای سلامتی، طیف گسترده‌ای از انگیزه‌های مختلف را بر اساس نیازها و اقتضات بشری مخاطبان خود ارائه داده‌اند که ایجاد و تقویت این انگیزه‌ها، به تقویت رفتارهای خودمراقبتی در افراد می‌انجامد.

امام باقر(ع) در روایتی، به نقش مهم آگاهی و شناخت نتایج و فواید سلامتی، اشاره می‌کند و می‌فرماید: «اگر مردم می‌دانستند که مسواک زدن چه فضیلت و فوایدی دارد، آن را با خود به بستر می‌بردند!» (۱۷)

در ادامه، به برخی از نتایج رفتارهای توأم با سلامتی که در روایات مورد تأکید واقع شده، اشاره می‌کنیم.

در پاره‌ای از روایات، «کسب رفاه و آسایش بیشتر در زندگی»، به عنوان محرک رفتارهای خودمراقبتی در افراد عنوان شده است. امام صادق(ع) ضمن تأکید بر اهمیت رفاه و آسایش و نقش سلامتی در آن، تندرستی را از مواردی می‌داند که آسایش زندگی در گرو آن است و هر که سلامتی نداشته باشد، همواره در زندگی‌اش کمبود داشته و پریشان و دل‌نگران است. (۲۶)

در برخی روایات، از آنجا که انسان به طور طبیعی و بر اساس غریزه میل به جاودانگی، خواهان زندگی بیشتر در دنیاست، «افزایش طول عمر» به عنوان انگیزه رفتارهای خودمراقبتی مورد تأکید واقع شده است. رسول خدا(ص) در تشویق به میانه‌روی و پرهیز از پرخوری، پرهیزکنندگان را به طول عمر بشارت می‌دهد. (۹) از امیرالمؤمنین(ع) نیز دستورالعمل‌هایی در حوزه سلامتی روایت شده که طی آن افرادی را که خواهان افزایش طول عمر هستند، به رعایت دستوراتی سفارش می‌فرماید. (۱۲)

در برخی از توصیه‌های بهداشتی اسلام، به مسأله «زیبایی و کسب محبوبیت» نزد دیگران - که منطبق با اقتضای حس زیبایی‌خواهی انسان است - به عنوان یک انگیزه مهم توجه شده است. امام صادق(ع) با اشاره به اینکه خدا زیبایی و خودآرایی را دوست دارد و از فقر و تظاهر به فقر بیزار است می‌فرماید: «هرگاه خداوند به بنده‌ای نعمتی بدهد، دوست دارد اثر آن را در ظاهر آراسته او ببیند.» (۲۹) رسول خدا(ص) در توصیه‌ای بهداشتی به امیرمؤمنان(ع) دستور می‌دهد که دندان‌هایش را خلال کند؛ زیرا این کار، او را محبوب فرشتگان می‌سازد و فرشتگان از بوی دهان کسی که پس از غذا خلال نمی‌کند، آزرده می‌شوند. (۲۲)

«رهایی از درد و رنج بیماری» عامل دیگری است که در آموزه‌های اسلامی به‌منظور ایجاد انگیزه در راستای تقویت رفتارهای خودمراقبتی مورد تأکید قرار می‌گیرد. رسول اکرم(ص) در یک توصیه بهداشتی و پیشگیرانه، حجامت را عادت نیکو دانسته که درد را از بدن می‌برد. (۳۰) همچنین، ایشان به‌منظور ترویج دو رفتار خودمراقبتی مهم پس از خوردن غذا(مسواک و خلال)، رهایی از درد دندان را به عنوان نتیجه این دو عمل، یادآوری می‌فرماید. (۹، ۱۴)



### جامعیت

بسیاری از دستورالعمل‌های سلامتی در اسلام، در قالب دستورالعمل‌های کلی و عامی است که در حوزه‌های مختلف سلامتی و بهداشتی مورد سفارش قرار می‌گیرد. امام علی (ع) معتقد است آیه ۳۱ سوره اعراف که می‌فرماید: «كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ» (بخورید و بیاشامید؛ اما زیاده‌روی نکنید که او اسراف‌کاران را دوست نمی‌دارد). آیه‌ای است که همه طب را یک‌جا در خود گرد آورده است. (۱۲) در روایت دیگری از رسول خدا (ص)، راه تندرستی در دنیا، در چهار چیز معرفی شده که بر مبنای پرهیز و خودمراقبتی است: «کم سخن گفتن، کم خفتن، کم راه رفتن و کم خوردن.» (۳۵) رسول اکرم (ص) در قالب دستورالعمل جامع دیگری می‌فرماید: «معهده، خانه همه بیماری‌ها و پرهیز، سرآمد هر دوائی است؛ پس به نفس خود آنچه را که عادت داده‌ای، بده!» (۹) و در همین زمینه ایشان می‌فرمایند: «وقتی گرسنه‌ای و اشتها داری غذا بخور و در حالی که هنوز اشتها داری، دست از غذا بکش.» (۹)

از سوی دیگر، دستورالعمل‌های سلامتی در اسلام، به هر دو عامل از عوامل مادی و معنوی مؤثر بر سلامتی و تندرستی انسان تأکید دارد و هیچ‌گاه این دو عامل را از یکدیگر تفکیک نمی‌کند؛ بلکه برای آنها ارتباط متقابل قائل است؛ مثلاً حفظ سلامتی از طریق دعا و صدقه، به عنوان یک راهکار معنوی در کنار دستورالعمل‌های مادی سلامتی و رعایت نکات بهداشتی مورد تأکید واقع می‌شود. (۳۶) در همین راستا، تلاوت آیات و اذکار خاصی جهت حفاظت و سلامت روحی و جسمی افراد مورد سفارش قرار گرفته است. (۱۲، ۱۷)

### سادگی

از آنجا که مخاطب دستورالعمل‌های سلامتی در آموزه‌های اسلامی عامه مردم هستند، قابل فهم نمودن دستورالعمل‌های سلامتی با استفاده از تمثیل و بیان سهل و ساده، از دیگر ویژگی‌هایی است که در دستورالعمل‌های اسلامی مد نظر قرار می‌گیرد. دستورالعمل‌های طبی و بهداشتی در آموزه‌های اسلامی، با پرهیز از به‌کار بردن اصطلاحات پیچیده علمی و

همچنین بسیاری از دستورات خودمراقبتی در روایات، با پرهیز دادن افراد از فقر و تنگدستی و نوید «کاهش هزینه‌های زندگی» همراه است. رسول خدا (ص) وضوء قبل از غذا را موجب از بین رفتن فقر می‌داند. (۳۱) امام علی (ع) نیز در مذمت پرخوری، بالا رفتن هزینه‌های زندگی را مورد اشاره قرار می‌دهد و می‌فرماید: «هر کس خوردنش بسیار شود، تن‌درستی‌اش کاهش می‌یابد و هزینه‌های زندگی بر او سنگین می‌گردد.» (۳) ایشان، یاران خود را به نظافت خانه‌هایشان امر می‌فرمود و تمیز نکردن خانه را باعث روی آوردن فقر می‌دانست. (۳۲)

### ۴- توانمندسازی و مهارت‌افزایی در حوزه سلامت

از جمله راهکارهای تقویت کننده رفتارهای خودمراقبتی، افزایش توان و مهارت افراد برای مراقبت از سلامتی خویش است. این مسئله در آموزه‌های اسلامی با ارائه دستورالعمل‌های سلامتی و معرفی الگوهای رفتاری در حوزه سلامت مورد تأکید واقع شده است.

### ۴-۱- ارائه دستورالعمل‌های سلامتی

در متون اسلامی، دستورالعمل‌های فراوانی در حوزه سلامتی و رعایت بهداشت ارائه شده است؛ این دستورالعمل‌ها به گونه‌ای است که مخاطب، به سهولت پیام آن را درک نموده و می‌تواند آن را به عنوان یک فرمول کلی در زندگی خود به کار بندد. بسیاری از این دستورالعمل‌ها توأم با آموزش آداب برخی رفتارهای سلامتی و بهداشتی است که کاربرست آنها توانایی و مهارت افراد را در مراقبت از سلامتی خود افزایش می‌دهد. برای نمونه، امام صادق (ع) در بیان آداب و نحوه خلال نمودن دندان‌ها می‌فرماید: «آن چه زبانت را بر آن چرخانندی و از لای دندان‌هایت بیرون کشیدی، فرو ده؛ ولی آن چه را با خلال بیرون کشیدی، بیرون افکن.» (۳۳) در روایت دیگری، امام حسین (ع) می‌فرماید: «پدرم به ما فرموده بود به هنگام خلال کردن، آب ننوشیم؛ مگر پس از سه بار چرخاندن آن در دهان.» (۳۴)

دستورالعمل‌های سلامتی در روایات را می‌توان دارای سه ویژگی بازر جامعیت، سادگی و نیز کاربردی بودن دانست که در ادامه، بدان خواهیم پرداخت.

تخصصی و با ساده‌گویی و بیان قابل فهم، مسائل بهداشتی و پزشکی را برای مخاطبان تبیین می‌کنند که این مسئله انگیزه افراد را در به کارگیری آنها در زندگی افزایش می‌دهد. حضرت علی(ع) با بیانی حکمت‌آمیز در قالب یک تمثیل شیوا، با مذمت استفاده بی‌رویه از دارو، به طور ضمنی بر خودمراقبتی تأکید می‌کند: «نوشیدن دارو برای بدن، به صابون برای جامه می‌ماند؛ آن را تمیز می‌کند، اما در عین حال کهنه‌اش هم می‌کند.» (۳۷) آن حضرت، در بیان زیبای دیگری، مردم را به مراقبت از سلامتی خویش سفارش می‌کند و می‌فرماید: «سرما را در ابتدایش (پاییز) بپرهیزید و از آن در پایانش (بهار) استقبال کنید که سرما با بدن‌ها آن گونه می‌کند که با درختان، ابتدایش می‌سوزاند و آخرش برگ می‌رویاند.» (۳۸)

### کاربردی

ویژگی سوم دستورالعمل‌های سلامتی در آموزه‌های اسلامی، قابلیت کاربردی بودن آنهاست. دستورالعمل‌های سلامتی در اسلام به گونه‌ای است که به راحتی می‌توان آنها را با امکانات معمولی زندگی که در دسترس همگان است، به کار برد. همان‌گونه که در ابتدای مقاله ذکر شد، تبیین احکام پنج‌گانه: «حرام، واجب، مکروه، مستحب و مباح» در تمامی امور و شئون زندگی فردی و اجتماعی مسلمانان، نقش برجسته‌ای در کاربردی و عملیاتی نمودن نظام خودمراقبتی در اسلام ایفا می‌کند.

### ۴-۲- ارائه الگوهای رفتاری در حوزه سلامت

علاوه بر دستورالعمل‌های جامع سلامتی که به زبان ساده و به صورت کاربردی از سوی پیشوایان دینی ارائه شده است، رفتار عملی آن بزرگواران به عنوان الگوهای حسنه، توانمندی و افزایش مهارت‌های رفتاری مسلمانان را در حوزه سلامت به دنبال دارد. مشاهده اعمال و رفتار پیشوایان دینی - که همواره ملزم به رعایت دقیق‌ترین و ظریف‌ترین نکات سلامتی و بهداشتی در زندگی خود بوده‌اند - مهارت‌های رفتاری مسلمانان را به نحو چشمگیری افزایش می‌دهد و در نهایت به تقویت رفتارهای خودمراقبتی در آنان می‌انجامد. انبوه گزارشاتی که در کتب سیره از پیامبر(ص) و ائمه

معصومین(ع) در حوزه سلامت ارائه و ثبت شده و جزئی‌ترین رفتارهای آن بزرگواران را به دقت گزارش نموده است، عملاً مهارت چگونه زیستن در سایه رعایت نکات سلامتی و بهداشتی را به همگان آموزش می‌دهد. (۳۹)

### خلاصه و نتیجه‌گیری:

دین اسلام برای مسئله خودمراقبتی در حوزه سلامت، اهمیت ویژه‌ای قائل است. آموزه‌های اسلامی در حوزه سلامتی، جهت تقویت رفتار خودمراقبتی در افراد و برای ایجاد و القای انگیزه در آنان، راهکارهای متعددی را برای ترغیب به خودمراقبتی مطرح نموده‌اند که می‌توان آن را در چهار حوزه: ترسیم سبک زندگی اسلامی، تقویت باورهای دینی در حوزه سلامت، آگاهی‌بخشی و معرفت‌افزایی و نیز توانمندسازی و مهارت‌افزایی خلاصه نمود. توجه به راهکارهای اسلامی در این زمینه، می‌تواند در حوزه فرهنگ‌سازی و اطلاع‌رسانی، مدرسان مدیران و متولیان امر سلامت در جامعه باشد.

والسلام

### منابع و مأخذ:

قرآن کریم.

۱. یک عمر سلامت با خودمراقبتی. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت، دفتر آموزش و ارتقای سلامت؛ دسترسی در: سایت وزارت بهداشت، شهریور ۱۳۹۳.
۲. محمدی ری‌شهری، محمد. دانش‌نامه احادیث پزشکی. قم: دارالحدیث؛ ۱۳۸۶ش. ص ۱۵.
۳. تمیمی آمدی، عبدالواحد. غرر الحکم و دُرر الکلم. قم: دفتر تبلیغات؛ ۱۳۶۶ش. ص ۳۳۵-۳۶۰.
۴. ابن بابویه، محمدبن علی. علل الشرائع. چاپ اول. قم: کتابفروشی داوری؛ ۱۳۸۵ش. ص ۵۹۲. ۵۸۳.
۵. ابن ماجه، محمدبن یزید. سنن. تحقیق: محمد فؤاد عبدالباقی. ج ۱. [بی‌جا]: دار احیاء الکتب العربیة؛ ۱۳۷۲ق. ص ۱۰۷.
۶. کراچی، محمدبن علی. کنز الفوائد. ج ۲. قم: دارالذخائر؛ ۱۴۱۰ق. ص ۱۸۵.
۷. برقی، احمدبن محمد، المحاسن. ج ۲. قم: دارالکتب الإسلامیة؛ ۱۳۷۱ق. ص ۵۶۱.

۸. کلینی، محمد بن یعقوب. الکافی. ج ۶. تهران: دارالکتب الإسلامية؛ ۱۴۰۷ ق. ص ۲۸۵-۴۸۵.
۹. مستغفری، جعفر بن محمد. طبّ النبوی (ص). نجف: مکتبه الحیدریه؛ ۱۳۸۵ ق. ص ۱۹-۳۲.
۱۰. کلینی، محمد بن یعقوب. الکافی. ج ۵. تهران: دارالکتب الإسلامية؛ ۱۴۰۷ ق. ص ۱۲.
۱۱. پاینده، ابوالقاسم. نهج الفصاحة. تهران: دنیای دانش؛ ۱۳۸۲ ش. ص ۲۹۳-۳۹۱.
۱۲. قطب‌الدین راوندی، سعید بن هبة الله. الدعوات. قم: مدرسه امام مهدی (عج)؛ ۱۴۰۷ ق. ص ۷۴-۷۶.
۱۳. مجلسی، محمد باقر. بحار الأنوار، ج ۶۳. بیروت: دار إحياء التراث العربی؛ ۱۴۰۳ ق. ص ۲۲۹.
۱۴. راوندی کاشانی، فضل‌الله بن علی. النوادر (للاوندی). قم: دارالکتاب؛ [بی تا]. ص ۲۴.
۱۵. شعیری، محمد بن محمد. جامع الأخبار. نجف: مطبعة حیدریه؛ [بی تا]. ص ۱۵۱-۲۶۲.
۱۶. مجلسی، محمد باقر. بحار الأنوار، ج ۵۹. بیروت: دار إحياء التراث العربی؛ ۱۴۰۳ ق. ص ۴۶۳.
۱۷. ابن بابویه، محمد بن علی. ثواب الأعمال و عقاب الأعمال. قم: دار الشریف الرضی للنشر؛ ۱۴۰۶ ق. ص ۳۴.
۱۸. مسلم بن حجّاج، صحیح مسلم. تحقیق: محمد فؤاد عبدالباقی. ج ۱. [بی جا]: دار احیاء الکتب العربیة؛ ۱۳۷۴ ق. ص ۲۱۳.
۱۹. ابن بابویه، محمد بن علی. من لایحضره الفقیه. ج ۴. قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه؛ ۱۴۱۳ ق. ص ۵-۴۰۶.
۲۰. صحیفه سجادیه. علی بن الحسین (ع). قم: دفتر نشر الهادی؛ ۱۳۷۶ ش. ص ۷۶-۱۱۲.
۲۱. مجلسی، محمد باقر. بحار الأنوار، ج ۶۷. بیروت: دار إحياء التراث العربی؛ ۱۴۰۳ ق. ص ۱۲۸.
۲۲. ابن شعبه حرّانی، حسن بن علی. تحف العقول عن آل الرسول (ص). قم: جامعه مدرسین؛ ۱۴۰۴ ق. ص ۱۴-۲۵۵.
۲۳. فیض کاشانی، محسن بن شاه مرتضی. الوافی. ج ۲. اصفهان: کتابخانه امیرالمؤمنین (ع)؛ ۱۴۰۶ ق. ص ۳۱۹.
۲۴. کلینی، محمد بن یعقوب. الکافی. ج ۲. تهران: دارالکتب الإسلامية؛ ۱۴۰۷ ق. ص ۲۱۶.
۲۵. ابن بابویه، محمد بن علی. من لایحضره الفقیه. ج ۱. قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه؛ ۱۴۱۳ ق. ص ۵۴.
۲۶. ابن بابویه، محمد بن علی. الخصال. ج ۱. قم: جامعه مدرسین؛ ۱۳۶۲ ش. ص ۳۴-۲۸۴.
۲۷. مجلسی، محمد باقر. بحار الأنوار، ج ۸۹. بیروت: دار إحياء التراث العربی؛ ۱۴۰۳ ق. ص ۳۰۷.
۲۸. بحرانی سید هاشم. البرهان فی تفسیر القرآن. ج ۵. تهران: بنیاد بعثت؛ ۱۴۱۶ ق. ص ۶۵۹.
۲۹. طوسی، محمد بن الحسن. الأمالی. قم: دار الثقافة؛ ۱۴۱۴ ق. ص ۲۷۵.
۳۰. ابن بابویه، محمد بن علی. معانی الأخبار. قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه؛ ۱۴۰۳ ق. ص ۲۴۷.
۳۱. طبرسی، حسن بن فضل. مکارم الأخلاق. قم: شریف رضی؛ ۱۴۱۲ ق. ص ۱۳۹.
۳۲. حرّ عاملی، محمد بن حسن. تفصیل وسائل الشیعة إلی تحصیل مسائل الشریعة. ج ۵. قم: مؤسسه آل البيت (ع)؛ ۱۴۰۹ ق. ص ۳۲۲.
۳۳. ابن بابویه، محمد بن علی. من لایحضره الفقیه. ج ۳. قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه؛ ۱۴۱۳ ق. ص ۳۵۷.
۳۴. علی بن موسی، امام هشتم. صحیفه الإمام الرضا (ع). مشهد: کنگره جهانی امام رضا (ع)؛ ۱۴۰۶ ق. ص ۲۷۱.
۳۵. ابن شاذان قمی، أبو الفضل شاذان بن جبرئیل. الفضائل. قم: انتشارات رضی؛ ۱۳۶۳ ش. ص ۱۲۹.
۳۶. ابنا بسطام، عبدالله و حسین. طبّ الأئمة (ع). قم: دار الشریف الرضی؛ ۱۴۱۱ ق. ص ۱۲۳.
۳۷. ابن ابی‌الحدید، عبد الحمید بن هبة الله. شرح نهج البلاغة. ج ۲۰. قم: مکتبه آية الله المرعشی النجفی؛ ۱۴۰۴ ق. ص ۳۰۰.
۳۸. نهج البلاغه، شریف الرضی. محمد بن حسین. قم: هجرت؛ ۱۴۱۴ ق. حکمت ۱۲۴.
۳۹. طباطبایی، محمد حسین. سنن النبوی (ص). قم: مؤسسه النشر الاسلامی؛ ۱۴۰۲ ق. ص ۳۷.

# Strategies to strengthen self-care behaviors in the teachings of Islam

Mostafa Abbasi Moghaddam<sup>1</sup>, Mohsen GHorbanian<sup>2\*</sup>, Fereshte Fesharaki<sup>3</sup>

## Abstract:

**Introduction:** Self-care is an important element of the health life style and has an important place in Islamic medicine. Islam, as the most comprehensive divine religion, has a system of integrated care in the field of health which is based on self-care. Islam While emphasizing on the empowering the people in hygiene and disease prevention, is mainly intended to instill a belief in self-care and on this basis, has provided several recommendations to strengthen self-care behaviors that to review and classify them can be an effective strategy in this field. This study aimed at outlining and explaining the care system in Islam and the extraction and classification of self-care strategies to strengthen the health sector, in the verses and Islamic traditions.

**Methods:** This research is done by studying the Quran and Islamic traditions. In the first, "The Encyclopedia of Medical traditions" by Ayatollah "Mohammadi Rey shahri", were reviewed and then the traditions was selected accordance to the research goals.

**Findings:** Early based on Quranic verses and Islamic traditions, self-care system in Islam explained and then, four strategies to strengthen self-care behaviors were presented in the Qur'an and Hadith; They include: Delineate Islamic lifestyle, The strengthening of the religious beliefs in health, Awareness and information, Empowerment and Skill synergy.

**Conclusion:** Islam has an integrated system of self-care in health and to strengthen self-care behavior in different ways offers. Understanding these strategies, it will help the authorities to strengthen the religious beliefs of individuals and implement these strategies to promote the culture of self-care in the community.

**Keywords:** Self-care, Strengthening behavior, The Holy Quran, Islamic traditions.

1- Associate Professor, Department of Qur'an and hadith Kashan University, Kashan, Iran.

2- PhD student in the field of comparative interpretation, school of Theology and Islamic Education Qom University, Iran.

3- Internist, Iran University of Medical Sciences, Iran.