



دستورات خود مراقبتی از منظر قرآن و آموزه های اسلامی و تطبیق آن با دستورات بهداشتی در دانش پزشکی نوین

شبنم امیدوار^۱

۱- دانشگاه علوم پزشکی بابل - دانشکده پزشکی - دانشگاه، shomidvar@yahoo.com

چکیده

سابقه و هدف: خودمراقبتی، رفتاری است که فرد با اتکا به دانش، توان و مهارت خود از سلامت خویش، مراقبت میکند. در دانش سلامت و پزشکی نوین بر خودمراقبتی تاکید بسیاری شده است. قرآن کریم که رسالت اصلی خود را در هدایت بشر به سوی کمال خلاصه کرده و سلامت و پرورش روح را در قلب اخلاق و اعتقاد و احکام اشاره کرده به سلامت جسم که مقدمه سلامت روح است توجه کامل داشته است. از آنجا که دین اسلام بعنوان کاملترین دین الهی دارای دستورات جامع و کاملی در حوزه سلامت بوده و همچنین توصیه های پیامبر (ص) و امامان، راهنما و رهنمودهای اصلی زندگی مسلمانان می باشد. لذا با بررسی و جمع بندی و تطبیق دستورات الهی با دستورات علم پزشکی در خصوص خودمراقبتی، میتوان گامی در جهت موثرتر کردن آموزشها برداشت.

روش کار: پژوهش حاضر، با روش کتابخانه ای و با مطالعه قرآن کریم و روایات اهل بیت (ع) انجام شده است. آیات و روایات در خصوص خودمراقبتی فیزیکی در حیطه های مربوط به تغذیه و غذا خوردن، خواب و استراحت، تحرک و ورزش و همچنین بهداشت فردی استخراج و دسته بندی شد. در نهایت با دستورات علمی در حوزه سلامت مورد تطبیق قرار گرفت.

یافته ها: دین اسلام، برای مسئله خودمراقبتی در حوزه سلامت، اهمیت خاصی قائل است و در زمینه رفتارهای خودمراقبتی، دستورات جالب و کاملی دارد. پیشوایان دینی، به منظور ارتقای سبک زندگی بیروان خود، همواره در صدد تبیین رفتارهای مورد انتظار دینی بوده اند. مطالب پزشکی که در قرآن مطرح شده دارای اعجاز و شگفتی است. در حالی که عقول بشر در آن زمان از کشف آن عاجز و بر اساس علم جدید موجب حیرت عقل بشری است.

نتیجه گیری: کلیه این دستورات با دانسته های علمی روز تطبیق دارد. آنچه در این مسائل وجود دارد این است که قوانین و مقررات قرآن با نظم طبیعت و سلامت انسان همگون است.

خودمراقبتی، قرآن، آموزه های اسلامی، علوم بهداشتی

Self-care according to Quran and Islam and its compatibility with modern medical science shabnam Omidvar1

Abstract

Introduction: Self-care can be defined as measures one takes to safeguard their health using their knowledge and abilities. In the modern medical sciences, self care has been of great importance. The holy Quran whose main goal is to guide mankind to perfectness point out that the health and development of the soul exists in belief and the health of the body which is a stepping stone for the health of the soul, has had a great attention from the holy Quran. One of the main attention points of Muslims life is self care and health as the holy Quran being the perfect and the most complete religion, and the prophet and leaders words offers biased explanations for health and self care. Hence, by collecting the health recommendations of Quran and comparing them with the modern medical sciences recommendations we can have a better approach and understanding regarding self-care.

Methodology: The research was done bibliographically with the sources being the holy Quran and other trustworthy sources to find Islam rules and the leaders' recommendations regarding health and self-care in fields related to nutrition and eating, sleeping, physical activity and exercising, individual health as well. Then the recommendations were compared with the scientific recommendations for health and self-care.

Results: Islam pays special attention to self-care and health. It has highly scientific and perfect recommendations for self-caring behaviors. The religious leaders had been always into recommendations in order to improving followers' lifestyle. The medical facts mentioned in the holy Quran prove to be miraculous for the knowledge of mankind in those times.

Conclusion: All of the recommendations are matched with the modern medicinal sciences. The rules and recommendations of the holy Quran are in competence with nature's laws and the health of mankind.

Keywords: self care | Quran | Islamic teachings | health sciences