Islam and Health Journal
Babol University of Medical Sciences

دانشگاه علوم پزشکی بابل، نشریه اسلام و سلامت
دوره سوم، شماره اول، بهار ۹۵، صفحه: ٤٦-۳۸

Original Article

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

دریافت مقاله: ۹٦/۷/۱۹ پذیرش مقاله: ۹۷/۵/۲٤

شبنم امیدوار (PhD)[*1]

۱. مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، پژوهشکده سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بابل، بابل، ایران.

*نویسنده مسئول: شبنم امیدوار
بابل، دانشگاه علوم پزشکی بابل، دانشکده پرستاری و مامایی، گروه مامایی.

تلفن: ۳۲۱۹۵۳۱۳ ۱۱ ۹۸+
فاکس: ۳۲۱۹۹۹۳٦ ۱۱ ۹۸+

Email: shomidvar@yahoo.com

چکیده

سابقه و هدف: خودمراقبتی، رفتاری است که فرد با اتّکا 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 به سلامت و پرورش روح و سلامت جسم توجه کامل داشته است .از آنجا که دین اسلام بعنوان کامل‌ترین دین الهی، دارای دستورات جامع و کاملی در حوزه سلامت می‌باشد؛ لذا با بررسی و جمع‌بندی و تطبیق دستورات الهی با دستورات علم پزشکی در خصوص خودمراقبتی، می‌توان گامی در جهت موثرتر کردن آموزش‌ها برداشت.

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

یافته‌ها: 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 پیروان خود، همواره درصدد 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.

نتیجه‌گیری: کلیه این دستورات با دانسته‌های 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.

واژه‌گان کلیدی: خودمراقبتی، قرآن، آموزه‌های اسلامی، علوم بهداشتی

مقدمه

خود مراقبتی عملی است که در آن هر فردی از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می‌کند تا به طور مستقل از سلامت خود مراقبت کند (۱). طراحی یک برنامه خود مراقبتی، نیازمند توجه به همه عناصر زندگی است. این عناصر در چهار دسته طبقه‌بندی می‌شوند که شامل خود مراقبتی جسمی، روانی و عاطفی، اجتماعی و معنوی می‌باشد. خودمراقبتی جسمی نیازمند زیست سالم است. این بخش از خود مراقبتی شامل فعالیت‌ها و تمرینات ورزشی، خوردن غذا، خواب و استراحت، بهداشت فردی و .. می‌باشد. قرآن کریم در سوره مائده آیه ۱۰۵، مؤمنان را به مراقبت کامل از خود فرا خوانده است: ای کسانی که ایمان آورده‌اید مراقب خودتان باشید "یا ایها الذین آمنوا علیکم نفسکم" (۲).

قرآن کریم، وحی الهی و معجزه جاویدان پیامبر اسلام (ص) است که به روش‌های علمی و منابع مختلف علم اشاره کرده است. هرچند هدف قرآن بیان جزئیات تمام علوم بشری نیست، ولی می‌توان در آن اشاراتی به علوم مختلف را دید. قرآن کریم که رسالت اصلی خود را در هدایت بشر به سوی کمال خلاصه و سلامت و پرورش روح را در قالب اخلاق و اعتقاد و احکام اشاره کرده، به سلامت جسم که مقدمه سلامت روح است توجه کامل داشته است (۳)؛ زیرا که در نبود سلامتی، انسان از مسیر تعالی روح باز می‌ماند. در قرآن کریم آیات زیادی در رابطه با عوامل خطر مهم بیماری‌های غیر واگیر (مصرف الکل، عدم فعالیت بدنی کافی، چاقی و رژیم غذایی نادرست) وجود دارد که این عوامل خطر سال‌ها پس از نزول قرآن توسط تحقیقات علوم پزشکی ثابت شده است.

در قرآن اشارات و ظرافت‌های علمی وجود دارد که بسیاری از حقایق را در زمینه هستی، طبی، معارف علمی گوناگون در بر می‌گیرد که از علوم جدید با فاصله‌ای بیش از ۱۴۰۰ سال سبقت گرفته است. بعلاوه خداوند در قران کریم فرموده است «خداوند به زودی بعضی از آیاتش را برای بندگان آشکار خواهد کرد تا برای آنها بیان کند که این قرآن صدق و حق محض است.» (۴).

قرآن کریم در بیش از هزار آیه به مباحث علوم مختلف اشاره کرده است که از بین این آیات بیش از سیصد آیه از قرآن کریم به مسایل پزشکی و بهداشت مربوط می‌شود. قرآن از بین این آیات، به حدود ۳۰۰ آیه پزشکی و بهداشت اشاره کرده است. پزشکی شامل «درمان و معالجه» و بهداشت به معنی «پیشگیری» است. اکثر مطالب علمی قرآن درباره بهداشت و پیشگیری است (۵).

شرایط زیادی وجود دارد که سلامت انسان‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهند مانند شرایط اجتماعی، اقتصادی، سبک زندگی و غیره. هدف از برنامه‌های "خودمراقبتی" حفاظت از افراد توسط خودشان در مقابل این عوامل می‌باشد.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12]

خود مراقبتی فعالیتی است که هر شخصی برای حفظ و ارتقاء سلامتی خود به آن نیاز دارد. طبق آمار سازمان جهانی بهداشت سالانه ۴۰ میلیون انسان و تقریبا ۷۰٪ مرگ و میرها بصورت جهانی مربوط به بیماری‌های غیر واگیر می‌باشد که برای بسیاری از این بیماری‌ها ریسک فاکتورهایی از جمله رژیم غذایی نامناسب، عدم فعالیت فیزیکی، استعمال دخانیات و الکل و کلا سبک زندگی ناسالم، مطرح می‌باشد (۶).

دین اسلام و تعالیم قرآن توجه خاصی به شیوه‌ی صحیح زندگی داشته است؛ به گونه‌ای که شیوه‌های شایسته‌ای را برای گذران آن معرفی و تشریح نموده است که در زیر به برخی از مهمترین آنها اشاره میگردد.

شیوه‌های صحیح زندگی وخودمراقبتی، تغذیه مناسب، توصیه به خوردن غذاهای پاک و طیب و پرهیز از خبائث (۹-۷)، پرهیز از لهو و لعب، ورزش و کار، خواب در زمان مناسب و به هنگام، ارتباطات، زناشویی، پوشش و... را بیان نموده است (۱۱-۱۰).

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر، با روش کتابخانه‌ای و با مطالعه قرآن کریم و روایات اهل بیت (ع) انجام شده است. لذا در این مقاله به گردآوری آیاتی از قرآن و احادیثی از ائمه پرداخته شده و این دستورات را با دستورات طبی و بهداشتی نوین خود مراقبتی و همچنین یافته‌های حاصل از مطالعات پزشکی جدید مطابقت داده‌ایم. از آنجا که خود مراقبتی جنبه‌های مختلف و وسیعی دارد لذا در این مقاله فقط به مبحث خودمراقبتی جسمی پرداخته شده است.

یافته‌ها

بهداشت فردی:

در اهمیت و ارزش بهداشت همین بس که از نظر قرآن و شریعت اسلامی یکی از مهم‌ترین روش‌های ارزش‌گذاری هر چیزی توجه به مساله بهداشت و پاکیزگی آن است. از این رو، تنها چیزهایی قابل ارزش‌گذاری هستند و در معاملات می‌توانند به عنوان کالا مطرح شوند که از ویژگی بهداشت و پاکیزگی برخوردار باشند و هر چیز ناپاک که از آن به خبیث یاد می‌شود، از دایره کالا بودن بیرون می‌رود. خداوند در آیه ۱۰۰ سوره مبارک مائده در مقام سنجش و ارزش‌گذاری میان چیزهای دنیوی به تفاوت میان چیزهای پاک و ناپاک اشاره می‌کند. چیزهای پاک به آن دسته از چیزها گفته می‌شود که یکی از مولفه‌های آن طهارت و بهداشتی بودن باشد. در همین آیه مساوی نبودن اشیای پلید و غیربهداشتی با اشیای پاکیزه و بهداشتی به عنوان یک ملاک سنجش طبیعی در آدمی معرفی می‌شود. خداوند در آیه ۱۵۷ اعراف تأکید می‌کند که هر چیز پاکیزه و سالم و سازگار با طبع آدمی حلال بوده و هر چیزی که کثیف و با طبع انسان ناسازگار است حرام می‌باشد (۱۲). در مورد بهداشت بدن، قرآن به لزوم غسل از جنابت و تطهیر بدن (مائده آیه ۶) و تشویق انسان به شستشو با آب، پس از خروج مدفوع توجه می‌دهد (۱۳،۱۴) بعلاوه قرآن به نقش آب در پاکیزگی نیز اشاره می‌کند و می‌فرماید: "از آسمان آبی فرو فرستادیم که پاک و پاک کننده است." (۱۵). سفارش اسلام برای وضو گرفتن پیش از هر نماز واجب و مستحبی و یا غسل‌های واجب و مستحب دلیل محکمی بر اهمیت نظافت و پاکیزگی در آموزه‌های اسلامی است. در سوره مائده فرموده‌اند: "ای مومنین ! آنگاه که نماز را بر پا می‌دارید، پس صورت‌ها و دستهایتان را تا آرنجهایتان بشویید و سرها و پاهایتان را تا مچ پا مسح کنید (۱۳).

از رسول خدا (ص) منقول است که شستن دست پس از غذا، برطرف کننده غم و اندوه است (۱۶). حضرت علی (ع) نیز در روایتی، پوشیدن لباس پاکیزه را برطرف کننده غم و اندوه از زندگی معرفی می‌کند (۱۷).

رسول اکرم (ص) سلامتی بدن و از جمله مسواک زدن را موجب خشنودی خداوند می‌داند. ایشان فرمودند که خدا پاکیزه است و پاکیزگی و سلامتی را دوست دارد و از زیاده‌روی و پلیدی بیزار است (۱۸).

رسول خدا (ص) نظافت شخصی از جمله گرفتن ناخن‌ها و شستن دستها قبل از غذا را از موجبات افزایش مال و نیز برکت در زندگی برشمرده است. (۱۹و۲۰).

امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید هر کس به فراوانی خیر و برکت خانه‌اش علاقه مند است، چون غذایش آماده شود، وضو بگیرد (۲۱) و به این ترتیب، دست‌های خود را هم بشوید. همچنین، در روایات، نظافت خانه، شستن ظرف‌ها و جارو کردن اتاق‌ها و محوطه جلوی در منزل، از بین برنده فقر در زندگی و باعث جلب روزی دانسته شده است (۲۱،۲۲).

بیان دیگری از حضرت علی (ع) وجود دارد که می‌فرمایند: لذت زندگی با عافیت و سلامتی بدست می‌آید (۲۳). کما اینکه در بررسی‌های علمی با توجه به تغییر و گذار بیماری‌ها از واگیر به غیر واگیر و حرکت از درمان قطعی بیماری‌ها به مراقبت مادام العمر، نقش مراقبت از سلامت خود و اعضای خانواده برای سالم زیستن روز به روز در حال افزایش است به گونه‌ای که طبق برآوردها ۶۵ تا۸۵ درصد تمام مراقبت‌ها از نوع خودمراقبتی است و این برآوردها با دستورات دینی که سال‌ها قبل برای سبک زندگی اسلامی صادر شده بود، کاملا همخوانی دارد.

در سیستم سلامت، شواهد نشان از آن دارند که با ترویج خودمراقبتی به عنوان یک رویکرد سلامت متکی بر مردم، می‌توان پیش بینی صرفه جویی ۱ درصدی را در هزینه‌ها شاهد بود. این صرفه جویی‌ها، هزینه مراقبت های سطوح پایه و تخصصی و همچنین پذیرش برنامه‌ریزی شده و بدون برنامه بیماران و پذیرش‌های سرپایی را کاهش می‌دهد. در انگلستان، ارزش مالی این صرفه جویی ۱درصدی معادل ۴/۴ میلیارد پوند است و این چنین آمار و ارقامی با دستور پیامبر و ائمه که رعایت بهداشت را از بین برنده فقر و سبب افزایش مال دانسته‌اند، کاملا هماهنگی دارد (۲۴).

تغذیه:

انسان، آفریده‌ای است که به سبب جنبه خلقی، نیازمند خوراک و تغذیه برای بقا و رشد است. غذا خوردن به معنای از گلو فرو دادن و بلعیدن، آدابی دارد تا غذا بتواند تأثیرات مطلوب و سازنده خود را به جا بگذارد. از این رو در آیات قرآنی به ابعاد این مسأله پرداخته شده است.

از مهم‌ترین آداب خوردن، توجه به غذا به عنوان عنصر اصلی در خوردن است. به این معنا که انسان باید بنگرد که چه چیزی را می‌خورد و در گلو فرو می‌برد. خداوند می‌فرماید: "فلینظر الانسان الی طعامه" (۲۵)؛ انسان می‌بایست به خوراک و غذای خویش بنگرد. این نگریستن و توجه یافتن، به چند معنا می‌تواند تفسیر شود. یکی از جنبه‌هایی که ازاین آیه در نظر گرفته می‌شود این است که انسان می‌بایست به این مطلب توجه داشته باشد که آیا لقمه و خوراکی را که می‌خورد حلال و طیب است و یا حرام و ناپاک می‌باشد؟ (۲۸-۲۶).

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12]

در بهداشت تغذیه با بیان اینکه عدم رعایت بهداشت در تغذیه، ظلم و ضرر بر نفس انسانی است در قرآن مردم به رعایت آن تشویق شده‌اند (۲۹). قرآن ملاک حلال بودن خوردنی‌ها را پاکیزگی و سازگار بودن آنها با طبع انسانی برمی‌شمارد (۳۰ و ۳۱) و با حرام کردن هر چیز آلوده و کثیف و غیربهداشتی (۳۲) و بیان اینکه زیاده‌روی در خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها زمینه خشم خداوند را فراهم می‌آورد می‌کوشد تا بهداشت فردی و جمعی در جامعه افزایش یابد (۳۳).

امام صادق (ع) شستن میوه قبل از خوردن را به سبب عاملی که در میوه نشسته هست و باعث بیماری می‌شود، سفارش می‌کند (۱۷).

از سوی دیگر الگوی غذائی صحیح الگویی است که در عین رعایت تنوع و تعادل، غذاهای روزانه در چند وعده غذائی مصرف شوند. در قرآن کریم و در روایات اسلامی بر آن تاکید شده است (۱۷ و ۳۴).

قرآن در حوزه سلامتی بدن و رعایت بهداشت تغذیه، 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 "کلوا واشربوا ولا تسرفوا" بخورید و بیاشامید ولی زیاده‌روی نکنید (۳۵)، خوردن برخی ازخوراکی‌ها و میوه‌ها که برای سلامتی انسان مفید و موجب استحکام قوای بدنی است نیز موجب خشنودی خداوند معرفی می‌شود.

اهمیت تغذیه در قرآن به قدری زیاد است که علاوه بر اینکه برخی آیات از خوراکی‌هایی مانند عسل، زیتون، انگور، انجیر، انار، خرما و ماهی تازه نام برده است (۳۷ و ۳۸).

در حدیثی از رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌خوانیم: "عَلَيْكُمْ بِالزَّبِيبِ فَإِنَّهُ يَكْشِفُ الْمِرَّةَ وَ يَذْهَبُ بِالْبَلْغَمِ وَ يَشُدُّ الْعَصَبَ وَ يَذْهَبُ بِالْإِعْيَاءِ وَ يُحَسِّنُ الْخُلُقَ وَ يُطَيِّبُ النَّفَسَ وَ يَذْهَبُ بِالْغَمِّ" (۳۹)؛ بر شما لازم است که از زبیب (کشمش) مصرف کنید که زبیب هم صفرا را کم می‌کند و هم چون ضد عفونی کننده‌ی طبیعی است دهان را خوشبو می‌کند و غم و غصه را برطرف می‌کند.

در حدیثی از امام رضا علیه السلام از قول پیامبر صلی الله علیه و آله چنین نقل می‌کند "عَلَيْكُمْ بِالزَّيْتِ فَإِنَّهُ يَكْشِفُ الْمِرَّةَ وَ يُذْهِبُ الْبَلْغَمَ وَ يَشُدُّ الْعَصَبَ وَ يُحَسِّنُ الْخُلُقَ وَ يُطَيِّبُ النَّفْسَ وَ يَذْهَبُ بِالْغَمِّ" (۴۰)؛ بر شما باد روغن زیتون که از جمله فوائد آن این است که صفرای اضافی را دفع می‌کند و نمی‌گذارد که صفرای زیاد در گردش خون و در صفرا باشد.

مطالعات دقیق علمی بر روی زیتون و خواص محافظتی آن بیانگر فواید بسیار زیاد مصرف روغن زیتون می‌باشد (۴۴-۴۱).

در حدیثی از امام صادق علیه السلام می‌خوانیم: که از کلام پیامبر صلی الله علیه و آله چنین نقل می‌کند "مَنِ اشْتَكَى فُؤَادَهُ وَ كَثُرَ غَمُّهُ فَلْيَأْكُلِ الدُّرَّاجَ" (۴۵)؛ یعنی اگر کسی غم و غصه‌اش زیاد شده است از گوشت دراج که همان کبک سیاه است استفاده کند (دراج پرنده‌ای است شبیه به کبک که گوشت لذیذی دارد). از این تعبیر بخوبی استفاده می‌شود که رابطه‌ای میان تغذیه و حالات روانی انسان وجود دارد (۴۶).

امام صادق(ع) می‌فرماید: «هر کس چهل روز گوشت نخورد اخلاقش بد و عقلش تباه می‌شود»؛ (۴۷)

از این احادیث بخوبی استفاده می‌شود که در گوشت ماده‌ای است که اگر برای مدت طولانی از بدن انسان قطع شود، در روحیات و اخلاق او اثر می‌گذارد و کج خلقی و بد اخلاقی به بار می‌آورد. البته استفاده زیاد از گوشت حیوانات نیز در بعضی از روایات مزموم شمرده شده، ولی ترک آن برای مدت طولانی نیز در بسیاری از روایات نهی شده است. مطالعات اخیر بیانگر وجود ارتباط بین مصرف زیاد گوشت قرمز و خطر بروز دیابت تیپ ۲ می‌باشند (۴۸). مطالعات دیگری هم وجود دارد که ارتباط بین مصرف زیاد گوشت قرمز با برخی سرطانها بخصوص سرطان کولون و رکتوم را نشان می‌دهند (۴۹).

امام رضا (ع) در روایتی، تصریح دارد که آنچه در مقرّرات 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، هرچه تحریم شده، از اموری است که نه تنها مورد نیاز مردم نیست، بلکه به زیانِ آنهاست (۵۰). در روایات زیادی که در کتاب «اطعمه و اشربه » آمده است، رابطه‌ای میان بسیاری از غذاها و اخلاق خوب و بد، بیان گردیده به عنوان نمونه: و کلوا مما رزقکم الله حلالا طیباً ....و از نعمت‌های حلال و پاکیزه‌ای که خداوند به شما روزی داده است، بخورید (۵۱). همانگونه که خوردن بعضی از غذاها موجب خشنودی خدا بیان شده و مورد توصیه و تاکید قرار گرفته در مقابل "پرخوری" موضوعی است که در روایات موجب ناخشنودی خداوند دانسته شده است (۱۷).

امام علی (ع) نیز در مذمت پرخوری، اشاره می‌فرمایند که هرکس خوردنش بسیار شود تندرستی‌اش کاهش می‌یابد (۲۳).

امام صادق (ع) فرمودند: از چاق شدن همانند خوک‌هایی که برای ذبح، چاق و نگهداری می‌شوند بپرهیزید (۱۷).

مطالعات علمی اخیرکه ۲۰۱۷ منتشر شده است بیانگر این است که چاقی از مشکلات و چالش‌های قابل بحث بوده و بررسی‌های آماری در کشورهای مختلف از جمله چین نشان داده که بین افزایش شیوع چاقی با افزایش بیماری‌های مرتبط با آن مانند: دیس لیپیدمی، دیابت و ... ارتباط وجود داشته است (۵۲).

مطالعات دیگر نیز از تاثیر بسیار زیاد چاقی و اضافه وزن بر کیفیت زندگی حکایت دارد (۵۳).

مطالعات طولی با پیگیری ۳۰ ساله نشان داد که خطر بیماری‌های قلبی و عروقی افراد با اضافه وزن و یا چاق را تهدید می‌کند (۵۴).

از سوی دیگر چاقی و بیماری‌های مرتبط به آن، بار مالی قابل توجهی بر هزینه‌های پزشکی تحمیل می‌کند که تنها بطور تقریبی قابل برآورد است و این مبلغ در کشوری مانند آمریکا سالانه ۱۵۰ بیلیون دلار می‌باشد (۵۵).

بطوریکه سازمان جهانی بهداشت برنامه‌ای با هدف متوقف کردن روند افزایش چاقی در جهان تا سال ۲۰۲۵ را معرفی کرد (۵۶).

در خصوص تغذیه می‌توان به دستورات دیگر قرآن در مورد روزه گرفتن اشاره کرد. فواید روزه عبارتند از پاک و خالص کردن بدن از چربی‌های متراکمی که رنج و سختی زیادی را همراه دارد و هنگامی که (مریضی چاقی) افزایش یافت، مرض صعب و دشوار می‌گردد وگرسنگی بهترین وسیله برای معالجه چاقی و ذوب کردن چربی‌های متراکم است. روزه‌داری بهترین راه برای دور ریختن زواید و سموم متراکم و فراهم نمودن فرصت برای سلول‌های جسم و غدد است تا به نحو کامل‌تر به وظایفش اقدام نماید، بخصوص (در مورد) معده و کبد و روده‌ها و همچنین کم کردن کار کلیه‌ها و دستگاه ادراری برای مدتی که در روزه‌داری می‌گذرد. گرسنگی در جسم، عکس‌العملی را ایجاد می‌نماید که با رغبت به غذا و احساس نشاط و زندگی (در روزه دار) آشکار می‌شود (۵۷).

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12]

اسلام غذاهای پلید و خبیث را حرام کرده است. و یحرم علیهم الخبائث. در خصوص تحریم‌های غذایی، خداوند حکم تحریم شراب را در سوره بقره آیه ۲۱۹ بیان می‌فرمایند: «يَسْئَلُونَکَ عَنِ الْخَمْرِ وَ الْمَيْسِرِ قُلْ فيهِما إِثْمٌ كَبيرٌ وَ مَنافِعُ لِلنَّاسِ وَ إِثْمُهُما أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِما» (۵۸)؛ «از تو درباره شراب و قمار می‌پرسند. بگو: در آن دو گناهی بزرگ و سودهایی است برای مردم و گناهشان از سودشان بیشتر است» (۵۸).

خداوند متعال در سوره مائده ۹۰ فرمود: «يا أَيُّهَا الَّذينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَ الْمَيْسِرِ و ... رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُون» (۵۹) «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، شراب و قمار و ... کار شیطان است، از آن اجتناب کنید تا رستگار شوید.» و جالب توجه اینکه پس از سال‌ها مطالعه و بررسی‌ها و گاها نتایج ضد و نقیض و نامطمئن، در مطالعه‌ای جامع و گسترده، محققان به این نتیجه دست یافتند که مصرف الکل با بسیاری از بیماری‌ها لینک می‌باشد و اکثر موارد با حجم مصرفی الکل ارتباط یکنواختی نشان دادند بدین معنی که حجم بیشتر الکل دریافتی، خطر بیشتر بیماری و مرگ. در واقع علم بشری با تمام پیشرفتها و دستیابی به امکانات بررسی و مطالعات جامع علمی، دستورات الهی را به لحاظ علمی نیز به اثبات رساندند (۶۰).

ورزش و فعالیتهای بدنی:

از آنجا که اسلام برای تندرستی و سلامتی ارزش زیادی قائل است و به همین خاطر احادیث زیادی از ائمه و بزرگان دینی در خصوص ورزش و فعالیتهای فیزیکی وجود دارد. نگاه قرآن نسبت به فعالیت بدنی و ورزش بر اساس آیات زیر قابل بحث و بررسی است:

در آیه ۶۰ سوره انفال آمده است: وَ أَعِدّوُا لَهُم مَا أستَطَعتُم مِن قُوَّةٍ وَ مِن رِبَاطِ الخَيلِ... (۶۱) و آنچه می‌توانید برای (جنگ با) آنها از نیروی بدنی و از اسبان بسته شده فراهم آورید.

در آیه ۱۲ سوره یوسف آمده است: أَرسِلهُ مَعَنَا غَداً يَرتَع وَ يَلعَب وَإِنَّا لَهُ، لحَافِظُونَ (۶۲)؛ بفرست او را با ما تا گردش کند و بازی کند و قطعا ما از او محافظت کننده‌ایم. انسان نیازمند تفریح و ورزش است و چنانچه در این آیه مشاهده

می‌شود قویترین منطقی که توانست حضرت یعقوب را تسلیم خواسته فرزندان کند، این بود که یوسف نیاز به تفریح دارد.

مورد دیگری که می‌توان گفت قرآن بصورت تلویحی در آن به ورزش اشاره می‌کند آیه ۲۴۷ سوره بقره است. آنجا که توصیه می‌کند سربازان وسپاهیان در نهایت قوت و قدرت بدنی باشندکه این امر در نتیجه برنامه ورزشی منظم و ثابت بدست می‌آید؛ حتی یکی از نشانه‌های پیامبران و فرستادگان خود را قوت و قدرت بدنی آنها معرفی می‌کند.

بعد از آن که قوم موسی از پیامبر خود درخواست پادشاهی را کردند که همراه با او به جنگ دشمنان بروند، حضرت موسی (ع) فرمودند: که خداوند طالوت را برای شما برگزید، آنها گفتندکه طالوت وسعت مالی ندارد و خداوند چنین پاسخ داد که: "إِنَّ اللهَ إصطَفَيهُ عَلَيكُم وَ زَادَهُ بَسطَةً فِی العِلمِ وَ الجِسمِ" (۶۳)؛ خداوند او را برای شما برگزید و گسترش داد او را در علم و جسم." پس خداوند طالوت را دارای دو ویژگی معرفی می‌کند: فزونی در علم و فزونی در قدرت بدنی.

شواهد علمی موجود حاکی از این است که ارتباط مثبتی بین فعالیت بدنی و سرعت پردازش اطلاعات در جوانان و حتی افراد مسن وجود دارد (۶۴).

پیامبر (ص) می‌فرمایند: به فرزندان خود تیراندازی یاد بدهید که موجب سرشکستگی دشمن می‌شود که آن را می‌توان به آموزش نظامی تعبیر کرد همچنین ایشان فرمودند که بهترین بازیها ورزشها در نظر خداوند متعال مسابقه اسب سواری و تیراندازی است. پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: شنا کردن را به فرزندانتان بیاموزید. دومیدانی و پیاده‌روی: عالی‌ترین ورزش اسلامی پیاده‌روی می‌باشد تا جایی که سعی بین صفا و مروه خانه خدا، خود نمادین و تمثیلی از پیاده‌روی به سوی حق می‌باشد. پیامبر اکرم (ص) امام حسن (ع) و امام حسین (ع) را به کشتی تشویق می‌کرد. ورزش کشتی از جمله ورزش‌هایی است که در آن صفات خوب انسانی مثل تواضع، ایثار، و از خودگذشتگی و احترام به علاقه مندان آموزش داده می‌شود (۶۵).

مطالعات علمی در دانش نوین سلامت و خود مراقبتی نشان‌دهنده اثر مطلوب ورزش منظم بر سلامت می‌باشد (۶۶). مطالعات تاثیر ورزش‌های هوازی بر کودکان نشان دادند که ارتباط مثبتی بین این ورزش‌ها و عملکرد تحصیلی، رفتار و عملکرد روانی اجتماعی این کودکان وجود داشت (۶۷).

اوقات فراغت، خواب و استراحت:

قرآن و دین اسلام به عنوان یک دین کامل و همیشگی، به دنبال آن بوده تا یک آیین زندگی، الگوی زیستی و برنامه‌ی هدایت جامع، شیوه‌ها و راهکارهای عملی مناسبی برای ارضای همه‌ی نیازهای اولیه و ثانویه انسان فراهم آورد تا از طرفی همه استعدادها و قابلیت‌های فطری و غریزی او به صورت همزمان و متعادل شکوفا شوند و برای هدایت او در مسیر رسیدن به غایت، بسترسازی مناسب فراهم گردد. تأمین نیاز به فراغت و تفریح نیز یکی از نیازهایی است که از این قاعده مستثنی نیست (۶۸). زیرا این اوقات، جزء جدایی‌ناپذیر از زیستن هستند و یکی از موضوعات مورد توجه در قرآن کریم درباره این اوقات، بهره‌برداری درست از این زمانهاست. بحث و بررسی در مورد اوقات فراغت و پر کردن شایسته‌ی این اوقات، از آن جهت اهمیت دارد که این اوقات مانند شمشیری دو لبه هستند که لبه‌ای از آن می‌تواند رشد دهنده و اصلاح گر سایر جنبه‌های زندگی باشد و علاوه بر افزایش توانایی، موجبات سلامتی و تندرستی را فراهم آورد. لبه دیگر زایل کننده‌ی نیرو و توان انسانی، حتی فساد انگیز، تهدید کننده و از بین برنده‌ی سلامتی است. به همین دلیل می‌توان ادعا نمود نحوه گذراندن اوقات فراغت، چه از جنبه‌های مثبت و سازنده و چه از جنبه‌های مخرب و فساد انگیز، در حدی است که سایر جنبه‌های زندگی هر فرد را به طور چشمگیری تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. اسلام ارزش فراوانی برای وقت آدمی قائل شده و بر استفاده‌ی بهینه از آن تأکید شده است. اوقات فراغت یکی از زمان‌های مهم زندگی انسان است که در قرآن به صورت مستقیم و آشکارا به آن اشاره شده است. "فاذا فرغت فانصب" (۶۹) پس هنگامی که ازکار مهمی فارغ می-شوی، به مهم دیگری بپرداز. امیر مؤمنان (ع) فرصت‌های عمر را چونان ابری شتابان و درگذر توصیف کرده و ما را به غنیمت دانستن آن، سفارش کرده است (۲۳). برای گذران اوقات فراغت، اعمال و کارهای مختلفی چون، گردش و سفر در زمین و طبیعت بیان شده است (۷۰ و ۷۱). مورد دیگر، تفریح و سرگرمی همراه ورزش، پرهیز از امور لهو و لعب است که در سوره قصص بیان شده است (۷۲). شادی نمودن و انجام کارهای مسرت‌بخش در روایات گوناگون از ائمه معصومین (علیهم السلام) اعمال و رفتارهایی برای شادی نمودن و پرکردن اوقات فراغت با اعمال مسرت‌بخش آمده است (۷۳).

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12]

بسیاری از روایات به فعالیت‌های فراغتی مطلوب و سبک صحیح زندگی توجه دارند؛ مانند روایات مختلف پیرامون تفکر در آفاق و انفس، دید و بازدید (مهمانی و عیادت بیماران)، بهداشت بدن (وضو، غسل، استحمام، اصلاح سر و صورت، چیدن ناخن‌ها، مسواک زدن، زدودن موهای زاید، خضاب کردن، روغ نمالی و سرمه کشیدن و آراستن) استراحت و آرامش، مشارکت در امور خانه مانند تربیت و آموزش فرزندان، شست وشو و تمیز کردن خانه، شستن لباس‌ها و غیره، شرکت در نشستهای علمی و دانش افزایی، شرکت در تشییع جنازه، زیارت اهل قبور، اکرام، اطعام فقرا و نیازمندان، مشارکت در کارهای خیرخواهانه (همکاری و همیاری، درختکاری و ادای وظایف سیاسی و اجتماعی) (۷۵).

مطالعات علمی حاکی از آن است که انجام فعالیت‌های فیزیکی در اوقات فراغت موجب ارتقاء کیفیت زندگی و همچنین ارتقاء اعتماد بنفس شده است. لذا در بحث خودمراقبتی به انجام ورزش و فعالیت‌های فیزیکی تاکید بسیاری شده است (۷۸-۷۶).

پژوهشگران در مطالعه وسیع دیگری به این نتیجه دست یافتند که بین تفریحات اجتماعی و سلامتی در سنین بالاتر ارتباط وجود دارد و این ارتقاء سلامت بخصوص در برگیرنده جنبه روانی سلامت می‌باشد (۷۹).

در مورد بحث خواب و استراحت در قرآن کریم دستوراتی وجود دارد که به تقسیم زمان و شبانه روز، به دو زمان کار و استراحت و فراغت به صورت غیرمستقیم اشاره گردیده است (۸۲-۸۰).

در آیات قرآن به موضوع خواب و به ویژه خواب شب و آرامش شبانه تأکید شده است (۱۱، ۳۶، ۸۵-۸۳). در قرآن آمده است "اوست کسی که برای شما شب را قرار داد تا در آن بیارامید و روز را روشن گردانید" (۸۲، ۸۶).

مطالعات جدید پژوهشگران به این نتیجه رسیده است که خواب اثر بسزایی در سلامت داشته و ارتباط معکوس بین طول خواب با بیماری‌هایی مانند بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت تیپ ۲، چاقی و فشارخون به اثبات رسیده است (۸۹-۸۷)؛ لذا جهت دستیابی به سلامت مطلوب، توصیه‌هایی در مورد خواب خوب و کافی را باید در لیست توصیه‌های بهداشتی و خود مراقبتی قرار داد. خواب کافی شبانه و استراحت نیمروزی سبب آرامش و تقویت قوای فکری می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

قرآن بیش از ۱۴۰۰ سال قبل نازل شده است و آنچنان دستورات جامع و کاملی در تمامی زمینه‌های زندگی انسان دارد که عقل و دانش بشری با تمام پیشرفت‌هایش همچنان در مقابل آن متحیر و به مانند کودکی در برابر یک انسان بالغ می‌باشد. اشارات قرآن به مسائل طبی نشان از آن دارد که مخاطبان عصر نزول، اطلاع چندانی از آن نداشتند، تا جایی که سال‌ها و حتی قرن‌ها بعد اسرار آن آشکار شده است و در میان تمامی این دستورات جامع، دین اسلام، برای مسئله خودمراقبتی در حوزه سلامت، اهمیت خاصی قائل است و جهت ترغیب رفتارهای خودمراقبتی، دستورات جالب و کاملی دارد.

دستورات جامعی در خصوص بهداشت و سلامتی، پیشگیری از بیماریها، تغذیه، خواب و استراحت و اوقات فراغت در حیطه خودمراقبتی دارد که لازم بذکر است، مواردی که اشاره شده است تنها جنبه خودمراقبتی جسمی را در بر می‌گیرد و در خصوص جنبه‌های دیگر نیز دستورات فراوانی وجود دارد که در حوزه‌ی عنوان مقاله حاضر نمی‌گنجد. بعلاوه پیشوایان دینی، به منظور جهت بخشی رفتاری و ارتقای سبک زندگی پیروان خود، همواره در صدد تبیین رفتارهای مورد انتظار دینی بوده‌اند.

دستورات قرآنی و آموزه‌های دینی چراغ راه زندگی و سلامتی می‌باشند و گستره آنها آنقدر وسیع است که تمامی جوانب زندگی انسان را پوشش داده و الهام‌بخش دستورات بهداشتی در دانش نوین پزشکی می‌باشد و دانش نوین پزشکی در سایه این دستورات و آموزه‌های دینی رهبران و پیشوایان دینی قادر به شکوفایی می‌باشد.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12]

References

1. Health Education Center. Sari; Health by Self- Care: Spring 2014.
2. Holy Quran; Surah Maedeh, Verse 105.
3. Holy Quran; Surah Baqara, Verse 185.
4. Holy Quran; Surah Faslat, Verse 53.
5. Rezaei HR. Health Teaching in Quran. 2005.
6. http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/en
7. Holy Quran; Surah Momenoon, Verse 51.
8. Holy Quran; Surah Maedeh, Verse 88.
9. Holy Quran; Surah Nahl, Verse 114.
10. Holy Quran; Surah Younes, Verse 67.
11. Holy Quran; Surah Ghafer, Verse 61.
12. Holy Quran; Surah Araf, Verse 157.
13. Holy Quran; Surah Maedeh, Verse 6.
14. Holy Quran; Surah Baqara, Verse 222.
15. Holy Quran; Surah Forghan, Verse 48.
16. Hasan-Ebn- Fazl Tabarsi. Makarem al- Akhlagh. 1992. vol 6.
17. Mohammad Ebn- Yaghoob Koleini. Kitab al-Kafi. 1987. p 270
18. Abolghasem Payandeh. Nahj al- Fesahe. 2003.
19. Fazl Allah Ebn-Ali Ravandi Kashani. Alnavader. Qom: Dar al-Ketab; 1996.
20. Mohammad ebn-Hasan Hor Ameli. Vasayel al- Shiya. Qom. 1986. Vol 5. P 317.
21. Ebne-Babooyeh Sadoogh. Alkhesal.Qom: Islamic Publication; 1983. P284.
22. Abdullah ebn- Bastam. Teb al- Aemeh.Qom: Dar al-Sharif al- Riazi; 1991. P 84.
23. Abdul Vahed ebn- Mohammad Tamimi Amadi. Gherar al- Hekam va Derara al- Hekam.Qom: Advertisement Office; 1987. P 360.
24. Health Education and Health Promotion Protocol. Fall 2015, Version 0.1. Ministry of Health, Education and Health Promotion Office. P 4.
25. Holy Quran; Surah Abas, Verse 24.
26. Holy Quran; Surah Younes, Verse 24.
27. Holy Quran; Surah Nahl, Verse 11.
28. Holy Quran; Surah Raad, Verse 3, 4.
29. Holy Quran; Surah Baqara, Verse 57.
30. Holy Quran; Surah Baqara, Verse 168.
31. Holy Quran; Surah Maedeh, Verse 4.
32. Holy Quran; Surah Anaam, Verse 145.
33. Holy Quran; Surah Taha, Verse 81.
34. Holy Quran; Surah Maryam, Verse 62.
35. Holy Quran; Surah Eraf, Verse 31.
36. Holy Quran; Surah Anaam, Verse 96, 97, 99.
37. Holy Quran; Surah Tin, Verse 1.
38. Holy Quran; Surah Noor, Verse 2, 35.
39. Majlesi M B. Bahar-al-Anvar. Beirut: Al-Wafa Institute; 1983. Vol 66. P 151.
40. Majlesi M B. Bahar-al-Anvar. Beirut: Al-Wafa Institute; 1983. Vol 66. P 179.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12]

41. Covas M I, de la Torre R, Fito M. Scientific Evidence of the Benefits of Virgin Olive Oil for Human Health. Medicina Balear 2014; 29 (2); 39-46.
42. Buckland G, Travier N, Barricarte A, Ardanaz E, Moreno-Iribas C, Sanchez MJ, et al. Olive oil intake and CHD in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition Spanish Cohort. Br J Nutr 2102; 108 (11): 2075-82.
43. Bendinelli B, Masala G, Saieva C, Salvini S, Calonico C, Sacerdote C, et al. Fruit, Vegetables, and Olive Oil and Risk of Coronary Heart Disease in Italian Women: the EPICOR Study. Am J Clin Nutr 2011; 93 (2): 275-83.
44. Samieri C, Feart C, Proust-Lima C, Peuchant E, Tzourio C, Stapf C, et al. Olive oil Consumption, Plasma Oleic Acid, and Stroke Incidence: the Three-City Study. Neurology 2011; 77 (5): 418-25
45. Majlesi M B. Bahar al-Anvar. Beirut:Al-Wafa Institute. Vol 66. P 74.
46. Makarem Shirazi N. Ethics in Islam. Vol 1. P 149.
47. Majlesi M B. Bahar al-anvar. Beirut:Al-Wafa Institute .Vol 63. P 72.
48. Aune D, Ursin G, Veierod MB. Veierod. Meat Consumption and the Risk of Type 2 Diabetes: a Systematic Review and Meta-Analysis of Cohort Studies. Diabetologia 2009; 52: 2277–2287.
49. Susanna C. Larsson and Alicja Wolk. Meat Consumption and Risk of Colorectal Cancer: A Meta-Analysis of Prospective Studies. Int J Cancer. 2006; 119; 2657–2664.
50. Majlesi M B. Bahar al-Anvar. Beirut:Al-Wafa Institute. Vol 65. P 166.
51. Holy Quran; Surah Maedeh, Verse 88.
52. Jing Wu, Hongqin Xu, Xiuting He, Yi Yuan, Chunyan Wang, Jie Sun, et al. Six-Year Changes in the Prevalence of Obesity and Obesity-Related Diseases in Northeastern China from 2007 to 2013. Sci Rep 2017; 7: 41518
53. Stella G. Uzogara. Obesity Epidemic, Medical and Quality of Life Consequences: A Review. International Journal of Public Health Research 2017; 5(1): 1-12.
54. Carlsson AC, Rnlo JA, Sundstrom J, Michaelsson K, Byberg L, Lind L. Physical Activity, Obesity and Risk of Cardiovascular Disease in Middle-Aged Men During a Median of 30 Years of Follow-up. European Journal of Preventive Cardiology 2016; 23(4): 359–365.
55. Hurt RT, Kulisek C, Buchanan LA, McClave SA. The Obesity Epidemic: Challenges, Health Initiatives, and Implications for Gastroenterologists. Gastroenterol Hepatol (N Y) 2010; 6(12): 780–792.
56. WHO Global Action Plan for the Prevention and Control of No communicable Diseases 2013–2020. Geneva: World Health Organ; 2013.Available From: http://apps.who.int/iris/handle/10665/94384
57. Noorizadeh S. The Other Side of the Verses: An Attitude towards Medical miracles of the holy Quran.Qom; 2004. P 197.
58. Holy Quran; Surah Baqara, Verse 219.
59. Holy Quran, Surah Maedeh, Verse 90.
60. Rehm J, Gmel GE Sr, Gmel G, Hasan OSM, Imtiaz S, Popova S, Probst C, Roerecke M, Room R, Samokhvalov AV, Shield KD, Shuper PA. The Relationship between Different Dimensions of Alcohol use and the Burden of Disease-an Update. Addiction 2017 Jun; 112(6): 968-1001.
61. Holy Quran; Surah Enfaal, Verse 60.
62. Holy Quran; Surah Yousef, Verse 12.
63. Holy Quran; Surah Baghareh, Verse 247.
64. Uher I, Kuchelova Z, Cimbolakova I, Pivovarnik J. Physical Activity and Health. Prace Naukowe Akademii im. Jana Dlugosza w Czestochowie. 2016; 15(3): 67–74.
65. http://www.tebyan-zn.ir/up/rohisamadi/13670/default.html.
66. Henchoz Y, Baggio S, NGoran AA, Studer J, Deline S, Mohler-Kuo M, Daeppen JB, Gmel G. Health Impact of Sport and Exercise in Emerging Adult Men: a Prospective Study. Qual Life Res 2014 Oct; 23(8): 2225-34.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12]

67. Lees C, Hopkins J. Effect of Aerobic Exercise on Cognition, Academic Achievement, and Psychosocial Function in Children: A Systematic Review of Randomized Control Trials. Prev Chronic Dis 2013; 10
68. Sharaf Al- din H. Leisure Time Style among Leader's Family. Bimonthly Journal of Islam Studies and Psychology 2015; 16. [In Persian]
69. Holy Quran; Surah Ensherah, Verse 7.
70. Holy Quran; Surah Anaam, Verse 11.
71. Holy Quran; Surah Ankabut, Verse 20.
72. Holy Quran; Surah Ghesas, Verse76.
73. Payandeh A. Nahj al-Fasaheh: The Collection of the Words of the Prophets Holy Prophet (PBUH) by Translating the Persian Into an Index of the End of the Book and a Comprehensive Introduction of Muhammad's Life.Qom: Javidan Publisher; 2011. P 912.
74. Mohammad-ebn- Yaghoob Koleini. Kitab al-kafi. 1993. P 270
75. Abd Allah Javadi Amoli. Mafatih aL- Hayat. Qom. 2013. [In Persian]
76. Vuillemin A, Boini S, Bertrais S, Tessier S, Oppert JM, Hercberg S, Guillemin F, Briançon S. Leisure Time Physical Activity and Health-Related Quality of Life. Prev Med 2005; 41(2):562-9.
77. Tessier S, Vuillemin A, Bertrais S, Boini S, Le Bihan E, Oppert JM, Hercberg S, Guillemin F, Briançon S. Association Between Leisure-Time Physical Activity and Health-Related Quality of Life Changes Over Time. Prev Med 2007; 44(3):202-8.
78. Molina-Garcia J, Castillo I, Queralt A. Leisure-Time Physical Activity and Psychological Well-Being in University Students. Psychol Rep 2011; 109(2):453-60.
79. Po-Ju Chang, Linda Wray, and Ye Qiang Lin. Social Relationships, Leisure Activity, and Health in Older Adults. Health Psychol 2014 Jun; 33(6): 516–523.
80. Holy Quran; Surah Mozmal, Verse 7.
81. Holy Quran; Surah Naba, Verse 9-11.
82. Holy Quran; Surah Younes, Verse 67.
83. Holy Quran; Surah Naml, Verse 86.
84. Holy Quran; Surah Forghan, Verse 47.
85. Holy Quran; Surah Rom, Verse 23.
86. Holy Quran; Surah Younes, verse 62.
87. St-Onge MP, Grandner MA, Brown D, Conroy MB, Jean-Louis G, Coons M, Bhatt DL; American Heart Association Obesity, Behavior Change, Diabetes, and Nutrition Committees of the Council on Lifestyle and Cardiometabolic Health; Council on Cardiovascular Disease in the Young; Council on Clinical Cardiology; and Stroke Council. Sleep Duration and Quality: Impact on Lifestyle Behaviors and Cardiometabolic Health: A Scientific Statement from the American Heart Association. Circulation 2016; 134(18): e367-e386.
88. Rangaraj VR, Knutson KL. Association between Sleep deficiency and cardiometabolic disease: implications for health disparities. Sleep Med 2016; 18: 19-35. doi: 10.1016/j.sleep.2015.02.535. Epub 2015 Mar 23.
89. Anujuo K, Stronks K, Snijder MB, Jean-Louis G, Rutters F, van den Born BJ, Peters RJ, Agyemang C. Relationship between short sleep duration and cardiovascular risk factors in a multi-ethnic cohort - the helius study. Sleep Med 2015; 16(12): 1482-8.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12]

Islam and Health Journal
Babol University of Medical Sciences

Babol Univ Med Sci

Original Article

Islam and Health Journal/ 2016; 3(1): 38-46

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

Received: 11 Oct. 2017 Accepted: 15 Aug. 2018

Omidvar Sh (PhD) [1]*

1. Social Determinants of Health Research Center, Health Research Institute, Babol University of Medical Sciences, Babol, Iran.

*Corresponding Author:
Omidvar Sh
Social Determinants of Health Research Center, Health Research Institute, Babol University of Medical Sciences, Babol, Iran.

Tel: **+98 11 32195313**
Fax: **+98 11 32199936**

Email: **shomidvar@yahoo.com**

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. Health and development of the body and the soul has been paid a great amount of attention from the holy Quran. As for Islam being the perfect religion, by collecting the health recommendations of Quran and comparing them with the modern medical sciences recommendations, we can have an effective approach in education.

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

Findings: Islam pays special attention to self-care and health. It has highly scientific and perfect recommendations for self -caring behaviors. The religious leaders had always been into recommendations in order to improve 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**

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12]