



## تبیین شیوه‌های آموزش سلامت با بهره‌گیری از تعالیم اسلامی

دریافت مقاله: ۹۴/۸/۲۰ پذیرش مقاله: ۹۴/۱۱/۱۸

### چکیده

**سابقه و هدف:** سلامتی نیاز اساسی انسان و لازمه آن انجام وظایف دینی است. اسلام به حکم اینکه دینی جامع و مبتنی بر فطرت انسانی است از هیچ دستوری در جهت تکامل جسم و روح انسان فروگذار نکرده است. آموزش سلامت نیز یکی از راهکارهای ارتقاء سلامت در سطح جامعه است. هدف از انجام این مطالعه، ارائه روش‌ها و شیوه‌های آموزشی با بهره‌گیری از آموزه‌ها و تعالیم اسلامی جهت ارتقاء سلامت می‌باشد.

**مواد و روش‌ها:** این پژوهش نوعی مطالعه توصیفی-استنادی است که با بررسی منابع معتبر اسلامی سیره و آموزه‌های پیامبر و امامان در مورد سلامت و تندرستی استخراج شده است.

**یافته‌ها:** آموزش و تعلیم بدون تربیت، هیچ‌گونه سودی نخواهد داشت و در حقیقت تربیت در مرحله قبل از آموزش و تعلیم قرار دارد. با بررسی متون کتب اسلامی مشخص گردید که مهم‌ترین شیوه‌های آموزشی عبارت بودند از: شیوه فرض مخالف، آموزش با استفاده از عمل، معرفی الگوی خوب و بد، دعوت به مشترکات، تداعی معانی، روش مقایسه کردن، تحریک افکار (سوال کردن و ذکر پدیده‌های طبیعی)، تشبیه و تمثیل، تلقین، تشویق و تنبیه، به کارگیری هنر در آموزش، استفاده از بیان سرگذشت‌ها در آموزش، القاء غیر مستقیم، برهان و مناظره که با بهره‌گیری از این روش‌ها می‌توان سلامتی را در سطح جامعه ارتقاء بخشید.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان گفت خداوند متعال در قرآن کریم از روش‌های آموزشی موثر و متعددی برای آموزش تمام انسان‌ها استفاده کرده که تأثیر فراوان و ارزشمند آنها برای ارتقاء سطح آگاهی، نگرش، عملکرد و رفتار در انسان امروزه کاملاً اثبات شده و می‌تواند در آموزش سلامت جسمی، روحی، روانی و اجتماعی انسان‌ها (تمام ابعاد زندگی بشر) کاربرد فراگیری داشته باشد.

**واژگان کلیدی:** اسلام، آموزش بهداشت، ارتقاء سلامت

حامد رضاخانی مقدم (MSc)<sup>۱</sup>  
داوود شجاعی‌زاده (PhD)<sup>۲\*</sup>  
عبدالله اسدی (MSc)<sup>۳</sup>  
عبداله درگاهی (MSc)<sup>۴</sup>  
میرمحمد حسینی آهق (MSc)<sup>۵</sup>  
رزاق صحبت‌زاده (MSc)<sup>۶</sup>

۱. دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، تبریز، ایران  
۲. گروه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران  
۳. گروه معارف اسلامی، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، اردبیل، ایران  
۴. دانشجوی دکتری تخصصی مهندسی بهداشت محیط، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی همدان، همدان، ایران  
۵. گروه پرستاری، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، خلخال، ایران

\*نویسنده مسئول: داوود شجاعی‌زاده، گروه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران

تلفن: +۹۸ ۴۵ ۳۳۵۱۲۰۰۱  
فاکس: +۹۸ ۴۵ ۳۳۵۱۸۸۴۳

Email: Shojaei5@yahoo.com

### مقدمه

روانی نیز سالم و نیرومند است نه بیمار و رنجور و ناتوان (۶). اسلام بر موضوع بهداشت و نظافت تأکید فراوان کرده و رساترین تعبیر ممکن را در این زمینه، به کار برده و نظافت را جزئی از ایمان و لازمه ایمان معرفی نموده است (۷). از این رو در کامل‌ترین دین یعنی اسلام، آموزه‌های فراوانی در زمینه تأمین، حفظ، بازگرداندن و ارتقاء سلامت وجود دارد (۸) و به نظر می‌رسد علاوه بر ده‌ها آیه کریمه قرآنی، حداقل حدود سه هزار حدیث غیر تکراری از پیامبر اکرم و امامان معصوم در این زمینه قابل دسترسی باشد (۹). اصولاً سلامت ایده‌آل از دیدگاه معصومین یا حد مطلوب آن، سلامتی است که کامل، همه‌جانبه، شفاف‌بخش و مهم‌تر از همه رو به تکامل و تزیید و در بردارنده سلامت دنیا و آخرت باشد (۱۰). به همین لحاظ طبیعی است تلاش برای دستیابی به چنین نعمت ارزشمندی که پیامبر گرامی اسلام زندگی بدون آن (سلامتی) را حیات بی‌خیر و برکت دانسته "لا خیر فی الحیات الا مع الصحه" کاملاً مورد توجه، تأیید و حمایت آئین اسلام باشد و برای تحقق آن اکثر مسائل بهداشتی را تحت عنوان حلال، حرام، مستحب، مکروه و مباح و یا در قالب توصیه‌ها و رهنمودها بیان کرده باشد (۱۱). به عنوان مثال مصرف غذاهایی از قبیل گوشت مردار، گوشت حیوانات حرام گوشت، خوردن خاک، شراب، آجگو و

سلامتی نیاز اساسی انسان و لازمه انجام وظایف دینی است (۱). موضوع سلامتی از بدو پیدایش بشر و در قرون و اعصار متمادی همواره مورد توجه انسان بوده و به اشکال مختلف تعریف شده است. به عنوان مثال بقراط سلامت را در تعادل بین اخلاط چهارگانه (صفر، سودا، بلغم و خون) می‌دانست، یا از دیدگاه ابن سینا سلامت به معنی حالت و سرشتی که در آن، اعمال بدن به درستی سر می‌زند (۲). ولی از دید اکثریت کارشناسان و صاحب‌نظران، جامع‌ترین تعریف برای سلامتی از سوی سازمان بهداشت جهانی (W.H.O) ارائه شده که سلامتی را به صورت "حالتی از رفاه کامل جسمانی، روانی و اجتماعی و نه فقط فقدان بیماری یا ناتوانی" تعریف کرده است (۳). یکی از بزرگ‌ترین نعمت‌های پروردگار برای بشر، تندرستی و سلامتی است و در فرهنگ متعالی اسلام به عنوان یک ارزش مطرح شده و با تعبیرهای زیبایی مانند برترین نعمت‌ها، گوارترین بهره‌ها و نصیب‌ها، سرمایه زندگی و ... توصیف شده است (۴). در دین مبین اسلام تأمین، حفظ و ارتقاء سلامت از اهمیت بسیاری برخوردار است به گونه‌ای که کسب آن لازم و انجام اعمالی که موجب بیماری می‌شوند نامطلوب دانسته شده است (سوره بقره/ آیه ۱۹۵) (۵) و انسان مورد نظر اسلام فردی است که علاوه بر شاخص‌های اعتقادی و معنوی و اخلاقی از نظر جسمی

## یافته‌ها

**۱. شیوه فرض مخالف:** خداوند متعال در قرآن کریم برای اینکه مردم را از خواب غفلت بیرون آورد از شیوه خاصی استفاده کرده است و آن فرض مخالف (باز پس گرفتن نعمت‌ها در صورت کفران نعمت‌ها) می‌باشد (سوره واقعه/ آیه ۷۰)، (سوره واقعه/ آیه ۶۵). در مسائل مربوط به سلامتی نیز، ما می‌توانیم با استفاده از شیوه فرض مخالف افراد را در جهت رفتار مطلوب هدایت کنیم، بدین معنا که ما در ذهن مخاطب آن زمانی را به تصویر بکشیم که وی فاقد سلامتی لازم است (مثلاً زمانی که دارای نقص عضو شده است) سپس او را در جهت کسب رفتار مطلوب و سالم تشویق و ترغیب کنیم. این روش بیشتر در مرحله پیشگیری می‌تواند کمک کننده باشد.

**۲. معرفی الگوی خوب و بد:** منظور از معرفی الگو معرفی کسانی است که رفتار مطلوب و مورد نظر ما را به درستی انجام می‌دهند. بهتر است این افراد از بین کسانی که مردم با او آشنایی دارند صورت بگیرد. خداوند در قرآن کریم بهترین الگو را برای مسلمانان معرفی می‌کند که رسول خدا (ص) است و در این زمینه می‌فرماید: «برای شما در زندگی رسول خدا سر مشق نیکویی بود، برای آنها که امید به رحمت خدا و روز قیامت دارند» (سوره احزاب/ آیه ۲۱). زندگی روزانه پیامبر مملو از نکات بهداشتی است، مربی بهداشتی می‌تواند از طریق بیان نکات ارزشمند و گرانبهای زندگی روزانه این الگو موجب شکل‌گیری رفتار بهداشتی و سالم در بین مردم گردد.

**۳. دعوت به مشترکات:** یکی دیگر از روش‌های آموزش سلامت که قرآن کریم روی آن تاکید کرده است، بیان وجوه مشترک آموزش دهنده با یاد گیرنده است. خداوند در قرآن مجید بر نکات مشترک بین مومنان و اهل کتاب تاکید می‌کند: «بگو ای اهل کتاب بیایید به سوی کلمه‌ای که بین ما و شما یکسان است، که جز خدای یکتا را نپرستیم» (سوره آل عمران/ آیه ۶۴)، (سوره عنکبوت/ آیه ۴۶).

در این روش مربی خود را مانند گروه مخاطبین معرفی می‌کند، فردی با خصوصیات گروه گیرنده و حتی با مشکلاتی مانند مشکلات آنان یعنی مربی از وجوه مشترک گروه سخن به میان می‌آورد. این عمل باعث خواهد شد که فاصله بین آموزش دهنده و آموزش گیرنده از بین برود و یادگیری راحت‌تر صورت بگیرد.

**۴. تداعی معانی:** انسان از کودکی معانی و مفاهیم را همراه با خاطراتی که با آنها همراه هستند، به خاطر می‌سپارد. بنابراین قبل از شروع به امر آموزش باید با فرهنگ و آداب و رسوم و حتی مفاهیمی که در زندگی روزانه گروه مخاطب به کار می‌روند آشنایی پیدا کرد. خداوند در قرآن کریم برای اعراب از شتر مثال می‌آورد: «آیا به شتر نمی‌نگرند که چگونه آفریده شده است» (سوره غاشیه/ آیه ۱۷)، (سوره اعراف/ آیه ۱۷۹). همچنین در قرآن کریم خداوند متعال کافران را با لغت چهارپایان همراه ساخته است: «آن گمراهان همچون چهارپایانند بلکه بسی گمراه‌ترند آنان همان غافلانند» (سوره اعراف/ آیه ۱۷۹). در آموزش سلامت نیز می‌توان مسائل بهداشتی را همراه با مفاهیم و لغات روزمره به کار گرفت. این امر علاوه بر آنکه موجب تسهیل در امر یادگیری می‌شود همچنین می‌تواند از

سایر مسکراتی که عقل را زایل و سلامتی انسان را به خطر می‌اندازد، حرام دانسته است، از طرفی بسیاری از مسائل بهداشتی که نقش مهمی در سلامتی انسان دارند را، تحت عنوان واجب یا مستحب بیان شده است. مانند: شرایط نماز، طهارت بدن و لباس (۱۲). اسلام به حکم اینکه، دینی جامع و مبتنی بر فطرت انسانی است از هیچ دستوری در جهت تکامل جسم و روح انسان، فروگذار نکرده است. قوانین و دستورات بهداشتی که در قرآن و دستورات پیامبر گرامی اسلام و امامان معصوم آمده است، چون از سرچشمه زلال وحی، نشأت گرفته لذا ضمانت اجرایی بسیار معتبری برای بشریت دارد و روز به روز از نظر علمی به اهمیت این دستورات الهی، پی برده می‌شود (۱۳).

تحقق امر سلامت با استفاده از راه‌های گوناگون از جمله استفاده از قانون، در دسترس قرار دادن خدمات و آموزش جامعه امکان پذیر است (۱۴)، همانگونه که در مقایسه با دو روش دیگر مشاهده می‌گردد آموزش از جمله روش‌های اساسی و پر بازده در تحقق سلامت است. در آیه‌ی ۱۶۴ سوره عمران یکی از وظایف پیامبر اکرم (ص) تعلیم و تربیت و آموزش و پرورش معرفی شده است (۱۵). آموزش سلامت نقش قابل توجهی در آگاهی افراد جامعه و فراهم کردن زمینه سلامت فردی و همگانی دارد، لذا هر چه پیرامون آموزش سلامت اهتمام بیشتری مبذول شود زمینه برای تحقق سلامت در جامعه فراهم‌تر خواهد شد و این موضوعی است که تعالیم اسلامی نیز بدان توجه خاصی داشته است (۱۶). می‌توان گفت که آشنا نمودن مردم با مسائلی همچون سلامتی مبتنی بر آموزه‌های دینی، در جهت رسالت و وظیفه‌ی پیامبران الهی است (۱۵).

همانگونه که گفته شد با توجه به اهمیت کاربرد آموزه‌های اسلامی در تمامی امور بشر و به خصوص آموزش مسائل سلامتی، و با عنایت بر اینکه تاکنون مطالعه‌ای که منحصراً به بیان روش‌های آموزش بر اساس تعالیم اسلامی بپردازد، انجام نشده است و همچنین به دلیل آنکه آموزش دادن هر موضوع یا مطلبی به مردم و جامعه باید بر اساس چهارچوب و روش مشخصی صورت پذیرد، این مطالعه با هدف ارائه روش‌ها و شیوه‌های آموزشی با بهره‌گیری از آموزه‌ها و تعالیم اسلامی جهت ارتقاء سلامت صورت پذیرفت.

## مواد و روش‌ها

مطالعه حاضر به شیوه‌ی توصیفی و مروری صورت پذیرفت که با بررسی منابع معتبر اسلامی سیره و آموزه‌های پیامبر و امامان در مورد سلامت و تندرستی تهیه گردید. منابعی که برای انجام این مطالعه مورد بررسی قرار گرفتند شامل دو دسته بودند: منابع دست اول و پایگاه‌های معتبر علمی و دینی. منابع دست اول از قبیل قرآن کریم و کتب ارزشمندی همچون تفسیر المیزان، غر الحکم، نهج البلاغه، بحار الانوار، اصول کافی، همچنین پایگاه‌های معتبر علمی نظیر پایگاه علمی جهاد دانشگاهی، پایگاه مجلات تخصصی نور، بانک اطلاعات نشریات کشور برای به دست آوردن اطلاعات مورد بررسی قرار گرفتند. پس از جمع‌آوری، اطلاعات با توجه به اهداف و سوالات پژوهش در قالب روش‌های مختلف آموزشی دسته‌بندی گردیده و مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

به کرات تکرار کند و یا از مخاطب بخواهد در زمان‌های خاص این جمله را با خود زمزمه کند. شاهد بسیار زیبا و آشکاری که می‌توان بر استفاده از امر تلقین از قرآن کریم آورد داستان حضرت یوسف (ع) است. در احادیث آمده است که اگر حضرت یعقوب نمی‌فرمود که: «انی... اخاف ان یاکله الذئب» فرزندان او نمی‌گفتند که یوسف را گرگ خورده است (سوره یوسف/ آیه ۱۳)، (سوره آل عمران/ آیه ۱۳۹).

**۹. تشویق و تنبیه:** تشویق کردن نیز یکی از راه‌های غیر مستقیم موثر بر رفتار انسان می‌باشد. تشویق کردن از لحاظ روانی تأثیر بسزایی بر رفتار و حرکات و حتی گفتار انسان دارد. حضرت علی (ع) در نامه‌ای به مالک اشتر که در نهج البلاغه آمده است بر روش تشویق تأکید فرموده و از نظر ایشان در صورتی که تشویق صورت نگیرد، نیکوکاران از انجام کارهای خوب باز داشته می‌شوند و بدکاران بر کارهای بد خود مداومت می‌کنند (نهج البلاغه/ نامه ۵۳) (۱۷)، در قرآن در سوره‌های متعددی بر این امر تأکید شده است، مانند آیه ۳۱ سوره عمران که می‌فرماید: «بگو اگر خدا را دوست می‌دارید پس پیروی از من کنید تا خدا نیز شما را دوست بدارد و گناهانتان را ببخشد و خدا بسیار آمرزنده و مهربان است». همچنین در سایر سوره‌ها نظیر آیه ۳۱ سوره آل عمران، آیه ۹ سوره زمر، آیه ۷۶ سوره مریم، شیوه تشویق و تنبیه به کار رفته است.

**۱۰. نمایش عملی:** یکی از وسایل هنری که امامان و پیامبران نیز در امر آموزش به کرات به کار برده‌اند نمایش عملی است (۱۸). امام حسن (ع) و امام حسین (ع) برای اینکه پیرمردی را متوجه وضوی اشتباهش کنند، از گرفتن یک وضوی نمایشی در مقابل ایشان استفاده کرده‌اند (۱۹). رسول خدا فرمودند: «نماز بخوانید همانگونه که می‌بینید من نماز می‌خوانم» (بحار الانوار ج ۸۵؛ ص ۲۷۹) (۲۰). تأثیر گذاری این روش بدین دلیل که هر دو حس سمعی و بصری را به کار می‌گیرد، بیشتر است. با توجه به پیشرفت‌هایی که امروزه در علم صورت گرفته، این روش از طرق مختلفی مانند: تهیه و نمایش فیلم، ارائه نمایش تئاتر، نمایش عروسکی، استفاده از موسیقی، می‌تواند برای گره هدف ارائه گردد.

**۱۱. قصه گوئی:** قرآن کریم به قصه گوئی اهمیت فراوانی داده و خداوند در قرآن می‌فرماید: «ما بهترین حکایت‌ها را به وسیله وحی این قرآن به تو ارائه می‌کنیم» (سوره یوسف/ آیه ۳). در مورد اهمیت قصه گوئی همین بس که در قرآن ۲۶۸ داستان وجود دارد. خداوند قصه گوئی را مایه‌ی عبرت خردمندان می‌داند. در آموزش سلامت نیز سرگذشت و شیوه زندگی افراد سالم و بیمار می‌تواند برای فراگیران بازگو گردد.

**۱۲. القاء غیر مستقیم:** در این روش مطالب مستقیماً گفته نمی‌شوند و دستورها و پیام‌های بهداشتی در قالب داستان و مثال مطرح می‌شود و یا آموزش دهنده گروهی را مورد خطاب قرار می‌دهد تا توجه گروه دیگر را جلب کند. بنا به فرموده امام صادق (ع) قرآن با همین شیوه نازل شده است، بدین صورت که خطابه‌های قرآن گرچه خطاب به پیامبر (ص) می‌باشد ولی گروه هدف مومنان هستند (ترجمه اصول کافی/ ج ۴/ ص ۴۳۹) (۲۱). در آموزش سلامت نیز می‌توان مطالب را در قالب داستان و مثال و نمایشنامه و فیلم به طور غیر مستقیم به گروه فراگیران آموزش داده و به طور موثری القا نمود. همچنین زمانی که آموزش دهنده قصد

طریق مشاهده یا لمس مسائل روزمره ذکر شده در آموزش منجر به یادآوری و در نهایت یادگیری پایدار بشود.

**۵. مقایسه:** خداوند در قرآن کریم به صورت مکرر از شیوه‌ی مقایسه استفاده کرده است، مانند: (سوره یونس/ آیه ۳۴)، (سوره الزمر/ آیه ۹)، (سوره فاطر/ آیه ۱۹) (سوره هود/ آیه ۲۴). به عنوان مثال در آیه ۳۹ سوره یوسف می‌فرماید: «ای دو یار زندانی آیا خدایان متعدد و پراکنده بهترند یا خدای یکتای غالب و چیره» (سوره یوسف/ آیه ۳۹). در آموزش نیز به راحتی می‌توان از این شیوه بهره جست. به عنوان مثال زمانی که مربی بهداشت می‌خواهد دانش آموزان را به استفاده از مسواک تشویق کند، می‌تواند پوسترهایی تهیه کند که شامل تصاویر دندان‌های پوسیده و سالم است. استفاده از این روش در آموزش سلامت موجب می‌شود که مخاطب، با مقایسه‌ی امتیازهای رفتارهای درست و نادرست، خود را در مقام قضاوت قرار دهد و رفتاری را که در نهایت به سود او خواهد بود برگزیند. این روش می‌تواند در توانمندسازی و ایجاد اعتماد به نفس در فرد نقش موثری را ایفا نماید.

## ۶. تحریک افکار (سوال کردن و ذکر پدیده‌های طبیعی):

در آموزش باید از یافته‌های عقل و فطرت و وجدان افراد استفاده کرد. سوال کردن نیز یکی از روش‌های تحریک افکار به شمار می‌رود. خداوند متعال نیز در بعضی از آیات قرآن کریم سوال از فطرت انسان‌ها را به عنوان یکی از راه‌های تحریک افکار به کار برده است. در سوره مبارکه صافات می‌فرماید: «چگونه حکم می‌کنید» (سوره صافات/ آیه ۱۵۴)، روش دیگری که مردم را با استفاده از آن به تفکر و یادآوری پدیده‌های طبیعی است: «چه کسی آسمان و زمین را خلق کرده است» (سوره عنکبوت/ آیه ۶۳). سوال پرسیدن در صورتی که از فطرت انسان صورت گیرد، از نظر قرآن حتی کافران نیز پاسخ درستی را خواهند داد (سوره عنکبوت/ آیه ۶۱). پرسیدن سوال در حین و بعد از آموزش و ذکر شرایط طبیعی اندام‌ها و اعضای بدن انسان نیز یکی از روش‌های موثر آموزش سلامت می‌باشد.

## ۷. تشبیه و تمثیل:

این روش در امر آموزش برای کسانی که از نظر سواد و خواندن و نوشتن در سطوح پایینی قرار دارند مطلوب به نظر می‌رسد. در این روش می‌توان از مسائل روزمره که برای افراد اتفاق می‌افتد مثالی طرح کرد. خداوند در قرآن کریم از این شیوه استفاده کرده و دلایل ذکر مثال‌ها را در آیات متعدد ذکر فرموده است، به طوری که در ۲۱ سوره مبارکه حشر می‌فرماید: «اگر این قرآن را بر کوهی فرو می‌فرستادیم حتماً آن را از ترس خدا ذلیل و متواضع و شکافته می‌دید و این مثال‌ها را برای مردم می‌زیم شاید بیندیشند». سایر سوره‌ها نیز مبتنی تشبیه و تمثیل است: (سوره ق/ آیه ۱۱)، (سوره ابراهیم/ آیه ۲۵)، (سوره تحریم/ آیه ۱۱)، (سوره غاشیه/ آیه ۱۷).

## ۸. تلقین:

در این شیوه باید به مردم چنین تلقین نمود که اگر سالم و پاکیزه زندگی کنند خوب است و برای آنان سودمند خواهد بود. تلقین برخی اوقات با عمل و در برخی مواقع با دادن آگاهی و لفظ صورت می‌گیرد. زمانی که بخواهیم از لفظ استفاده کنیم آموزشگر می‌تواند یک جمله یا پیام بهداشتی (مانند: مصرف سیگار عامل مرگ تدریجی است) را

دارد در مورد مسائل و امور جنسی و یا مسائل تنظیم خانواده سخن بگوید می‌تواند از تعبیرات و اصطلاحات کنایه‌ای استفاده کند، چرا که ممکن است ذهن مخاطب از پیام و نکته اصلی منحرف شود و در نتیجه یادگیری به شکل صحیح و مطلوب صورت نگیرد.

**۱۳. برهان و مناظره:** این روش زمانی کاربرد بیشتری در آموزش سلامت دارد که گروه مخاطب و هدف ما افرادی با آگاهی بالا یا گروهی تحصیلکرده باشند. در قرآن در دو سوره از این روش استفاده شده است، در آیه ۱۲۵ سوره نحل می‌فرماید: «مردم را) به سوی راه پروردگارت با منطقی حکیمانه و پندی نیکو دعوت کن و با آنان (مخالفان) به نیکوترین وجه محاجه و مجادله نما. البته پروردگارت خود داناست به کسی که از راه او گم گشته و او داناست به هدایت یافتگان». در آیه ۹۱ سوره مائده نیز این روش بیان شده است. استفاده از برهان و استدلال علاوه بر آنکه موجب شناسایی علل و ریشه‌ی رفتار مطلوب می‌شود، بلکه در آموزش دهنده نوعی اعتماد به نفس ایجاد می‌کند زیرا زمانی که آموزش دهنده به برهان مجهز باشد هیچ واژه و ترسی از انتقاد دیگران نخواهد داشت.

**۱۴. آموزش عملی:** یکی دیگر از طرق آموزش، استفاده عملی از ابزار و وسایل و مشارکت دادن مخاطب جهت انجام آزمایش می‌باشد. یعنی فرد را در عملی که می‌خواهیم آموزش دهیم، شرکت بدهیم. زمانی که آموزش دهنده قصد آموزش تهیه (Oral Rehydration Solution) ORS برای مادران را دارد می‌تواند ابتدا چگونگی تهیه آن را توضیح دهد؛ سپس از مخاطبان بخواهد که آنها نیز این عمل را انجام دهند که در احادیث به این امر و اهمیت آن اشاره شده است (غرر الحکم، بحارالانوار، جلد ۲۸، ص ۱۸۹) (۲۲). تفاوت شیوه آموزش عملی با نمایش عملی در آن است که در این شیوه بایستی فرآیندی که آموزش داده می‌شود پس از یادگیری دوباره توسط فراگیر تکرار شود، در حالی که در نمایش عملی الزامی به تکرار عمل از جانب فراگیر وجود ندارد.

## بحث و نتیجه گیری

مطالعه حاضر ۱۴ روش را جهت آموزش سلامت با استفاده از آموزه‌های اسلامی ارائه کرده است، لازم به ذکر است که روش‌های آموزشی مبتنی بر تعالیم اسلامی بیش از مقدار ذکر شده در این پژوهش است. تمامی روش‌هایی که در قسمت یافته‌ها بیان شدند روزآمد بودند، بدین معنا که امروزه نیز می‌توان در امر آموزش مسائل سلامتی از این روش‌ها بهره جست، و این نشان دهنده این است که آموزه‌های دینی هیچگاه منحصر به تاریخ و یا زمان خاصی نیست بلکه قابل استفاده برای تمامی دوران‌ها و زمان‌ها می‌باشد. به کارگیری تکنیک‌های ذکر شده در

مطالعه جاری بسیار تاثیر گذار و مفید می‌باشند، چنانچه این روش به درستی مورد استفاده قرار گیرند در ارتقاء سلامت اعضای جامعه مفید واقع خواهد شد. به عنوان مثال روش‌هایی همچون تحریک افکار، مقایسه کردن باعث خواهد شد که فراگیر از حالت انفعالی خارج شود و خود در امر آموزش مشارکت نماید، مطالعات فراوانی ثابت کرده‌اند چنانچه فراگیران در آموزش مشارکت نمایند، مطالب آموزشی (مانند موضوعات بهداشت فردی) از تاثیر گذاری بیشتری برخوردار خواهند بود. همانگونه که در روش‌ها دیده می‌شود بسیاری از آنها مشارکت فراگیر را می‌طلبند، این موضوع نشانگر این امر است که یادگیری بر اساس آموزه‌های اسلامی فرآیند یک طرفه نیست و زمانی اهداف یادگیری محقق خواهد شد که فراگیران نیز در آموزش مشارکت داشته باشند. برخی از شیوه‌های ذکر شده جزو روش‌های غیر مستقیم آموزش بودند، مانند القاء غیر مستقیم، قصه گوئی، که در این نوع روش‌های آموزشی مطالب و موضوعات مستقیم به فرد منتقل نمی‌شود، بالتبع این تکنیک‌ها فرد را به تفکر وا می‌دارد و مطالب آموزشی پایداری بیشتری در ذهن فراگیر خواهد داشت.

باید توجه داشت که برای آموزش یک موضوع سلامتی صرفاً استفاده از یک روش نباید مورد تاکید قرار بگیرد، بلکه برای رسیدن به هدف نهایی آموزش سلامت که همانا ارتقاء کیفیت زندگی افراد جوامع است، بایستی بر اساس موضوع آموزشی از شیوه‌های مختلفی بهره جست که در این صورت شاهد یادگیری مناسب و در نتیجه جامعه‌ای سالم خواهیم بود.

با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان گفت خداوند متعال در قرآن کریم از روش‌های آموزشی موثر و متعددی برای آموزش مخاطبان (تمام انسان‌ها) استفاده کرده که تأثیر فراوان و ارزشمند آنها برای ارتقاء سطح آگاهی، نگرش، عملکرد و رفتار در انسان امروزه کاملاً اثبات شده و می‌تواند در آموزش سلامت جسمی، روحی، روانی و اجتماعی انسان‌ها (تمام ابعاد زندگی بشر) کاربرد فراگیری داشته و در نتیجه می‌توان گفت قرآن به عنوان معجزه‌ای جاوید و کتابی درس آموز و زندگی بخش و احادیث نبوی و ائمه معصوم (ع) راه‌های مختلف ارتقاء زندگی و آموزش سلامت را به ما آموخته و در خود دارا می‌باشند؛ هرچند که این زمینه نیاز به تدبیر و تعمق هرچه بیشتر وجود دارد تا حقایق نهان در این کتاب الهی هرچه بیشتر و روشن‌تر آشکار گردد.

با توجه به نتایج حاصله از این مطالعه انجام مطالعات بیشتر و کاربرد عملی آنها در آموزش سلامت و توجه بیشتر مسئولین سلامت به این امر توصیه و پیشنهاد می‌شود و در نهایت باید گفت قرآن کتابی آسمانی است که به سلامت همه جانبه انسان و روش‌های موثر آموزشی در این زمینه توجه فراوانی داشته است.

## References

1. Yusefi HA, Shirani M. health promotion in the workplace based on Islamic hygiene guidelines. Health System Research. 2012; 8(4): 559-568 [In Persian].
2. Yousefi HA, Shirani M. Islamic guidelines in community health promotion. Proceedings of the 3rd Tebborreza Scientific Research Conference. Mashhad, Iran; 2011; 65-69 [In Persian].
3. WHO, Promoting mental health: Concepts, emerging evidence and practice: report of the world health organization, Department of mental health and substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne, 2005; 154-174.
4. Mortazavi S, Sajadi M, Hashemi Z. Prophetic medicine and Western world. IJME. 2008; 1(2): 49-60 [In Persian].
5. Qoran Karim. Translated by: Elahi Ghomshei M, 6th ed. Tehran: Ehya; 2007 [In Persian].
6. Delshad Noughabi A, Mouth and Dental Health in Manner and Instructions of Islam Prophet (PBUH). Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences and Health Services. 2008; 6(4): 7-13 [In Persian].
7. Mousavi A. Health in Quran. National Conference on Health of the Quran, Tehran. Iran, 2010; 45-65 [In Persian].
8. Esfahani M, Health Education in Islamic culture. Tehran Publication of Asare Sobhan 1987; 89-101.
9. Isfahani MM. Healthy religion. 6th Ed. Tehran: Tandis; 2006 [In Persian].
10. Yousefi Rizi HA, Shirani M. Environmental and public health in the Iranian Islamic culture. Proceedings of the National congress of Quran and contemporary sciences; 2009 May 16-17; Tehran, Iran; 2009; 55-61 [In Persian].
11. Kermani Z, Danesh E. The impact of religious attitudes and sensation seeking on marital adjustment of married teachers in Pakdasht city. Psychological Studies. 2011; 2(3): 129-154 [In Persian].
12. Rezakhani H, Shojaeizade D, Nateghpoor M. Application of Islamic teachings in health education. 1th Ed, Tehran, Asare Sobhan 2012; 7-18 [In Persian].
13. Delshad Noughabi A. Mouth and Dental Health in Manner and Instructions of Islam Prophet (PBUH). Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences. 2007; 6(4): 7-14 [In Persian].
14. Rezakhani Moghadam H, Shojaeizadeh D, Nabiolahi A, Moez S. The content analysis of theses in the field of health education in Tehran University of Medical Sciences, Tarbiat Modares University and Iran University of Medical Sciences during 1970-2010. payavard. 2011; 5(1): 80-90 [In Persian].
15. Fani M, Abdoljabari M, Esmaeili M, Karamkhani M. The Role of Religion Course lecturers in moral health promotion of students. Journal of Research on Religion & Health. 2015; 1(4): 55- 62 [In Persian].
16. Esfahani MM, Health Regulations. Tehran, Tandis. 2005 [In Persian].
17. Tabatabai MH. Interpretations of the Quran, Al Mizan. Qom: Scientific Association of Professor Tabatabai; 1991; 99 [In Persian].
18. Qaraati M. Quran and Propaganda. Tehran, Lessons from the Holy Qur'an Culture Center. 1997 [In Persian].
19. Majlesi M B, Bahar Al-Anvar, Berout, Alvafa, 1982. vol: 10. p: 89 [Arabic].
20. Majlesi M B, Bahar Al-Anvar, Berout, Alvafa, 1982. vol: 68. p: 70 [Arabic].
21. Koleyni, Mohammad ebn Ya'qub Usoole Kafi, Qoum, Osve publication institution. 1995; (3): 75-86.
22. Amoodi AW. Ghurar al-Hikam wa Durar al-Kalim. Beyrut: Al-Alami .Al-Matbuat; 1987; 23-34 [Arabic].



## Explain health education methods using Islamic approach

Received: 11 Nov 2015

Accepted: 7 Feb 2016

Rezakhani Moghaddam H  
(MSc)<sup>1</sup>  
Shojaeizadeh D (PhD)<sup>2\*</sup>  
Asadi A (MSc)<sup>3</sup>  
Dargahi A (MSc)<sup>4</sup>  
Hosseini Ahaq MM (MSc)<sup>5</sup>  
Sohbatzadeh R (MSc)<sup>5</sup>

1. School of Public Health, Tabriz University of Medical Sciences, Tabriz, Iran

2. Faculty of Health Education and Health Promotion, School of Public Health, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

3. Faculty of Islamic Studies, Ardabil University of Medical Sciences, Ardabil, Iran

4. PhD student in Environmental Health Engineering, School of Public Health, Hamadan University of Medical Sciences, Hamadan, Iran

5. Department of Nursing, Faculty of Medicine, Ardabil University of medical sciences, Khalkhal, Iran

**\*Corresponding Author:**

**Shojaeizadeh D**, Faculty of Health Education and Health Promotion, School of Public Health, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

**Tel:** +98 45 33512001

**Fax:** +98 45 33518843

**Email:** Shojaei5@yahoo.com

### Abstract

**Introduction:** Health is a basic need for human and it is necessary to perform religious duties to reach it. Islam is based on human nature and a comprehensive religion, so many orders have provided for the development of human body and spirit. Health education is one of the strategies for health promotion in the community. The aim of this study was to provide educational methods and practices to improve the health by using Doctrines of Islam.

**Methods:** This descriptive and documental study was extracted from Islamic sources to provide the ways and advice of the Prophet and Imams on the health and well-being.

**Findings:** Education and training without upbringing have no benefit. In fact, upbringing is at the stage before education. Studying the Islamic books showed that the main methods of teaching included: opposite hypothesis, learning by doing, introduction of good and bad pattern, invitation to common, explanation the meaning, comparison method, thought provoking, metaphor and allegory, dictation, reward and punishment, using art in education, using the stories in education, indirect induction, argument and debate. By taking of these methods, the health can be promoted health in the community.

**Conclusion:** The results showed that Godin the Holy Qur'an used different and effective training methods for educating all people and their important and valuable impacts are well confirmed on the promotion of knowledge, attitude, practice and behavior. They can have wide applications in physical, spiritual, mental and social health education.

**Keywords:** Islam, Health education, Health advancement