

Self-care from the Perspective of Islam

Shahla Ghanbari¹, Ayad Bahadorimonfared^{2*}

1- Department of Health Education & Health Promotion, Deputy for Health Affairs, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

2- Department of Health & Community Medicine, Faculty of Medicine, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

*Correspondence should be addressed to Mr. Ayad Bahadorimonfared; Email: a.bahadori@sbmu.ac.ir

Article Info

Received: Apr 13, 2020

Received in revised form:

May 4, 2020

Accepted: Jun 1, 2020

Available Online: Jun 21, 2020

Keywords:

Health

Islam

Self-care



 <https://doi.org/10.22037/jrrh.v6i2.29917>

Self-care includes acquired, conscious and purposeful actions people take for themselves, their children and family to stay healthy, protect their physical, mental and social health, prevent diseases, manage chronic diseases, and ensure their health after discharge from hospital (1). The self-care culture and observing the principles of personal hygiene are rooted in our religious beliefs. On this basis, achieving perfection is not possible unless by physical health (2). According to Imam Ali (PBUH), “The joy of life becomes possible with health” (3) And the Holy Prophet (PBUH) has referred to security and health as two unknown blessings (4). The importance of health in Islam is so high that sometimes some important behaviors or worships are emphasized due to their effect on health. For instance, there is a statement from the Prophet that “Fast to stay healthy” (5).

Self-care is a voluntary action and is practiced at one’s own will. For this purpose, one will be able to take care of one’s health by acquiring the required knowledge and skills. Accordingly, the will to take care of oneself, which is the driving force for self-care behaviors, requires motivations in the individuals as motivations are the causes behind behaviors and cause them to start and to continue. Motivations determine the direction of behaviors and sometimes define them as needs, tendencies or internal stimuli. Human beings are different not only in the ability to do a particular job but also in the will to do the job or motivation. In fact, their motivation is dependent on their motivating force (6). In this respect, religious beliefs and commitment to beliefs and religious guidelines are great and effective motivations for creating and reinforcing self-care behaviors in the individuals in an Islamic society (7).

An analysis of the Quranic verses and narrations from the Prophet and Imams shows that the holy religion of Islam presents a wide range of motivations matched with the needs and requirements of its followers in line with reinforcing self-care behaviors. In a study, using the Quranic verses and Islamic narrations, the motivations believed to reinforce self-care behaviors were extracted and classified into four categories: 1) spiritual motivations (including ensuring God’s satisfaction and the ability to perform acts of worship), 2) physical and material motivations (including self- preservation and continuing life, maintaining one’s and one’s children’s health and developing a good healthy generation), 3) happiness motivations (i.e., welfare in life, increased livelihood opportunities, increased physical strength, increased longevity, finding joy in life, beauty and

popularity), 4) motivations related to avoiding diseases (including preventing diseases, relieving pain and reducing the costs of living) (7). In numerous verses from the Quran, medicine and health issues have been pointed out.

According to the World Health Organizations statistics, 41 million people lose their lives every year due to non-communicable diseases accounting for 71% of the mortality rate in the world. The causes of many of the acute diseases include unhealthy diet, lack of physical activity, smoking, drinking alcohol, and, generally, unhealthy lifestyles (8).

A particular attention has been paid to adopting a healthy lifestyle in Islam and Islamic teachings by self-care, proper nutrition, eating healthy and clean (halal) food and avoiding eating prohibited foods, avoiding sensualism, doing exercises and being active, taking enough and



timely sleep, marriage and wearing suitable clothes. Considering the transition from communicable to non-communicable diseases and from complete treatment of diseases to lifelong care, the role of care for one's and one's family's health acquires more importance such that they say self-care accounts for 65-85% of all forms of care. These estimations are consistent with the religious orders presented a long time ago with regard to Islamic lifestyle (9).

Considering the large number of Quranic verses related to health and the religious orders and teachings in this regard, by drawing on these rich resources, the health system authorities and planners can provide the motivations required for people to change their behavior and move toward self-care and, in this way, promote health in the community.

Please cite this article as: Ghanbari Sh, Bahadorimonfared A. Self-care from the Perspective of Islam. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2020;6(2):1-6. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v6i2.29917>



الرعاية الذاتية من وجهة نظر الإسلام

شاهلا قبيري^١، اياد بهادري منفرد^{٢*}  

١- قسم التعليم وتعزيز الصحة، معاونية الصحة، جامعة الشهيد بهشتي للعلوم الطبية، طهران، إيران.
٢- قسم الصحة والطب الاجتماعي، كلية الطب، جامعة الشهيد بهشتي للعلوم الطبية، طهران، إيران.
*المراسلات الموجهة إلى السيد اياد بهادري منفرد؛ البريد الإلكتروني: a.bahadori@sbmu.ac.ir

معلومات المادة

الوصول: ١٩ شعبان ١٤٤١
وصول النص النهائي: ١٠ رمضان ١٤٤١
القبول: ٩ شوال ١٤٤١
النشر الإلكتروني: ٢٩ شوال ١٤٤١

الكلمات الرئيسية:

الإسلام
الرعاية الذاتية
الصحة

«الرعاية الذاتية» تتضمن أعمال مكتسبة، عن وعي وهادفة يقوم بها الناس لأنفسهم ولأبنائهم ولأسرهم للبقاء على صحة سليمة جسدياً وعقلياً واجتماعياً، تلبية احتياجاتهم الجسدية والعقلية والاجتماعية، الوقاية من الأمراض او الحوادث، ادارة أمراضهم المزمنة وايضا الحفاظ على سلامتهم من بعد الابتلاء بمرض حاد او مغادرة المستشفى (١).

ثقافة رعاية الذات و مراعاة اصول الصحة الفردية، لها جذور في معتقداتنا الدينية وعلى هذا الاساس، فإن عبور طريق الكمال لا يتوفر إلا في ظل سلامة الجسد والروح (٢). يقول أمير المؤمنين علي عليه السلام: بالعافية توجد لذة الحياة (٣)؛ كما روي عن رسول الله (ص): نعمتان مكفورتان، الأمن والعافية (٤). أهمية السلامة في الإسلام هي لحد أن الإسلام أحياناً يؤكد على القيام ببعض السلوكيات او حتى العبادات المهمة بسبب الحفاظ على السلامة. روي عن رسول الله أنه قال: «صوموا تصحوا»؛ (٥).

الرعاية الذاتية هي سلوك تطوعي يتم إستناداً لطلب وارادة الأشخاص ومن خلاله يتمكن الشخص من اكتساب العلم والمهارة الكافية بالعناية بسلامته معتمداً على نفسه. وعلى هذا الاساس، تعتبر ارادة رعاية الذات هي المولد المحرك لسلوكيات الرعاية الذاتية، متطلبة لإيجاد دوافع ذاتية لدى الأشخاص. لأن الدوافع، هي في الواقع أسباب السلوك وتؤدي الى بدء واستمرار النشاط. إن الدوافع تحدد المنحى السلوكي للشخص وقد تعرفه كإحتياجات الشخص أو رغبانه أو محفزاته الداخلية. يختلف الناس ليس فقط في قدرتهم على العمل بل في الرغبة أو الإرادة في القيام بالعمل أو الدافع أيضا ويتعلق كل هذا بالقوة المحفزة لهم (٦). وعلى اي شكل، أن الرعاية الذاتية ترتبط مباشرة بدافع الاشخاص والدافع يؤدي الى اثاره الارادة وإيجاد الرغبة والشوق والشعور بالمسؤولية من أجل الرعاية الذاتية عند الاشخاص. بكل تأكيد أن الايمان الديني والإلتزام بالمعتقدات والأوامر الدينية، هو الدافع السامي والمؤثر من أجل إيجاد وتعزيز سلوك الرعاية الذاتية عند الاشخاص وخاصة في مجتمعنا الاسلامي (٧).

من خلال دراسة الآيات والروايات الاسلامية المتعلقة بالسلامة ندرك أن الدين الاسلامي المقدس ومن أجل تعزيز سلوك الرعاية الذاتية عند الأشخاص يقدم طيفاً واسعاً من إيجاد الدافع المنطوق مع الاحتياجات والمقتضيات الواقعية لدى مخاطبيه. وفي دراسة عبر الإستفادة من الآيات القرآنية والروايات الاسلامية تم استخراج و تقسيم الدوافع المعززة لسلوكيات الرعاية الذاتية الى أربعة أقسام عامة: (١) (تضم: كسب رضا الخالق والقدرة على القيام بالعبادات)، (٢) الدوافع المادية الجسدية (تضم: حفظ الروح وأستمرار الحياة، الحفاظ على السلامة والصحة وعافية الاولاد وطهارة النسل)، (٣) دوافع كسب السعادة (تضم: الرفاهية والراحة في الحياة، زيادة الرزق والبركة في الحياة، زيادة قوة الجسم، زيادة طول

واللعب، ممارسة الرياضة والعمل، النوم في الوقت المناسب واللازم، الزواج واللباس. نظراً الى تغيير طرق انتقال الأمراض من الأمراض المعدية الى غير المعدية والحركة من العلاج الحتمي للمرض الى رعاية مستمرة على مدى العمر، فإن دور الرعاية لأنفسنا ولأسرنا يصبح ذا أهمية أكثر مما مضى. بحيث أنه يقال أن ما بين ٦٥ الى ٨٥ بالمئة من جميع الرعاية هي من نوع الرعاية الذاتية وهذه التقديرات تتناسب بالكامل مع الأوامر الدينية التي تم تبياتها منذ سنوات بعيدة لنمط الحياة الاسلامية (٩).

نظراً الى تعدد الايات المرتبطة بالسلامة في القران الكريم والإرشادات المذهبية والتعاليم الدينية، يمكن للمسؤولين المخططين وللعاملين في نظام السلامة وعبر الاستفادة من هذه المصادر الغنية من إيجاد الدوافع الضرورية لتغيير سلوك الناس والتوجه نحو تأمين الرعاية الذاتية مما يؤدي الى رفع مستوى سلامة المجتمع.

العمر، درك لذة الحياة، الجمال وكسب المحبة)، ٤) دوافع تجنب أسباب عدم السعادة (تضم: دفع البلاء والأمراض، الخلاص من العذاب وأوجاع المرض، التخلص من الحزن والغم وخفض تكاليف الحياة) (٧).

وفي آيات عديدة من القرآن الكريم تمت الإشارة الى القضايا الطبية والصحية. بحسب إحصاءات الصحة العالمية هناك ٤١ مليون إنسان يفقدون أرواحهم في كل عام أثر الامراض الغير معدية وهذا يشكل ٧١% من الموت والوفيات في العالم وبالنسبة للكثير من هذه الامراض يطرح عوامل خطر من بينها النظام الغذائي الغير مناسب، عدم القيام بأنشطة جسدية، استخدام التبغ والمشروبات الكحولية و بشكل عام نمط الحياة غير السليمة (٨).

نشاهد إهتماماً خاصاً بنمط الحياة السليمة في الدين الإسلامي والتعاليم القرآنية، لاسيما الطريقة الصحيحة للحياة والرعاية الذاتية، التغذية المناسبة، التوصية بتناول أطعمة طاهرة وطيبة وإجتناوب الخبائث واللهم

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Ghanbari Sh, Bahadorimonfared A. Self-care from the Perspective of Islam. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2020;6(2):1-6.
https://doi.org/10.22037/jrrh.v6i2. 29917



خودمراقبتی از دیدگاه اسلام

شهلا قنبری^۱، ایاد بهادری منفرد^{۲*}

۱- گروه آموزش و ارتقای سلامت، معاونت بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران.
 ۲- گروه بهداشت و پزشکی اجتماعی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران.
 *مکاتبات خطاب به آقای ایاد بهادری منفرد؛ رایانامه: a.bahadori@sbmu.ac.ir

اطلاعات مقاله

دریافت: ۲۵ فروردین ۱۳۹۹
 دریافت متن نهایی: ۱۵ اردیبهشت ۱۳۹۹
 پذیرش: ۱۲ خرداد ۱۳۹۹
 نشر الکترونیکی: ۱ تیر ۱۳۹۹

واژگان کلیدی:

اسلام
 خودمراقبتی
 سلامت

خودمراقبتی شامل اعمالی اکتسابی، آگاهانه و هدفدار است که فرد برای سلامت خود، فرزندان و خانواده‌اش انجام می‌دهد تا در اثر آن از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود و اطرافیانش حفاظت کند و نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی خود و آنان را برآورده سازد؛ همچنین، از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری، بیماری‌های مزمن خود و خانواده را مدیریت؛ و از سلامت خود و خانواده‌اش بعد از ابتلا به بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان، حفاظت کند (۱). فرهنگ مراقبت از خود و رعایت اصول بهداشت فردی در اعتقادات مذهبی ما ریشه دارد و بر این اساس پیمودن راه کمال جز در سایه سلامت جسم و جان میسر نیست (۲). امیرالمؤمنین حضرت علی (ع) می‌فرماید: «لذت زندگی با سلامت و عافیت به دست می‌آید» (۳) و پیامبر اکرم (ص) از امنیت و سلامت به دو نعمت ناشناخته تعبیر فرموده‌اند (۴). اهمیت سلامتی در اسلام تا بدان حد است که گاه انجام برخی رفتارها و یا حتی عبادات مهم به سبب حفظ سلامتی، تأکید می‌شود. از رسول خدا (ص) روایت است که فرموده‌اند: «صوموا تصحوا»؛ «روزه بدارید تا تندرست باشید» (۵).

خودمراقبتی رفتاری داوطلبانه است که بر اساس خواست و اراده افراد صورت می‌پذیرد و طی آن فرد با کسب دانش و مهارت کافی قادر خواهد بود با اتکالی به خود از سلامت مراقبت کند. اراده مراقبت از خود که موتور محرک رفتارهای خودمراقبتی محسوب می‌شود، مستلزم پیدایش انگیزه‌های لازم در افراد است. بر این اساس، اراده خودمراقبتی به‌عنوان موتور محرک رفتارهای خودمراقبتی، مستلزم پیدایش انگیزه‌های لازم در افراد است. زیرا انگیزه‌ها، چراهای رفتار هستند و موجب آغاز و ادامه فعالیت می‌شوند؛ انگیزه‌ها جهت کلی رفتار فرد را معین می‌سازند و گاهی آنها را به‌عنوان نیازها، تمایلات، یا محرک‌های درونی فرد تعریف می‌کنند. انسان‌ها نه تنها از لحاظ توان انجام کار بلکه از نظر میل یا اراده انجام کار یا انگیزش نیز با یکدیگر تفاوت دارند و انگیزش افراد به نیروی انگیزاننده آنان بستگی دارد (۶). به هر ترتیب، خودمراقبتی ارتباطی مستقیم با انگیزه افراد دارد. انگیزه موجب برانگیختن اراده و ایجاد علاقه و اشتیاق و احساس مسئولیت برای خودمراقبتی در افراد می‌شود. به‌طور قطع باورهای مذهبی و پایبندی به اعتقادات و دستورالعمل‌های دینی، انگیزه متعالی و بسیار اثربخشی برای ایجاد و تقویت رفتار خودمراقبتی در افراد به‌ویژه در جامعه اسلامی ما

است (۷).

با بررسی آیات و روایات اسلامی در حوزه سلامت درمی‌یابیم که دین مقدس اسلام برای تقویت رفتار خودمراقبتی در افراد، طیف گسترده‌ای از انگیزش را منطبق با نیازها و اقتضائات حقیقی مخاطبان خود ارائه می‌دهد. در مطالعه‌ای با استفاده از آیات قرآن کریم و روایات اسلامی، انگیزه‌های تقویت‌کننده رفتارهای خودمراقبتی در قالب چهار دسته کلی دسته‌بندی و استخراج شده است: (۱) انگیزه‌های معنوی (شامل: جلب رضایت پروردگار و توانایی برای انجام عبادات)، (۲) انگیزه‌های مادی جسمی (شامل: حفظ جان و ادامه حیات، حفظ تندرستی و سلامتی فرزندان و پاکیزگی نسل)، (۳) انگیزه‌های کسب خوشی (شامل رفاه و آسایش در زندگی، افزایش روزی و برکت در زندگی، افزایش قوای بدن، افزایش طول عمر، درک لذت زندگی، زیبایی و کسب محبوبیت)، (۴) انگیزه‌های اجتناب از ناخوشی (شامل دفع بلا و بیماری‌ها، رهایی از عذاب و درد بیماری، رهایی از غم و اندوه و کاهش هزینه‌های زندگی) (۷).

در آیات متعددی از قرآن کریم به مسائل پزشکی و بهداشتی اشاره شده است. طبق آمار سازمان جهانی بهداشت، سالانه ۴۱ میلیون انسان بر اثر بیماری‌های غیرواگیر جان خود را از دست می‌دهند که این میزان ۷۱ درصد از مرگ و میر جهان را شامل می‌شود و برای بسیاری از این بیماری‌ها

عامل‌های خطر از جمله رژیم غذایی نامناسب، نداشتن فعالیت فیزیکی، استعمال دخانیات و الکل و در کل سبک زندگی ناسالم مطرح می‌باشد (۸).

توجه خاصی به سبک زندگی سالم در دین اسلام و تعالیم قرآنی مشاهده می‌گردد؛ از جمله شیوه صحیح زندگی و خودمراقبتی، تغذیه مناسب، توصیه به خوردن غذاهای پاک و طیب و پرهیز از خبائث، پرهیز از لهو و لعب، ورزش و کار، خواب در زمان مناسب و به‌هنگام، ازدواج و پوشش. با توجه به تغییر گذار بیماری‌ها از بیماری‌های واگیر به غیرواگیر و حرکت از درمان قطعی بیماری به مراقبت مادام‌العمر، نقش مراقبت از سلامت خود و خانواده اهمیت بیشتری می‌یابد؛ تا جایی که گفته می‌شود ۸۵-۶۵ درصد از تمام مراقبت‌ها از نوع خودمراقبتی است و این برآوردها با دستورهای دینی که سال‌ها قبل برای سبک زندگی اسلامی بیان شده است، کاملاً همخوانی دارد (۹).

با توجه به تعدد آیات مرتبط با سلامت در قرآن کریم و دستورهای دینی و آموزه‌های مذهبی، برنامه‌ریزان و دست‌اندرکاران نظام سلامت می‌توانند با بهره‌گیری از این منابع غنی انگیزه‌های لازم را برای تغییر رفتار مردم و حرکت به سوی خودمراقبتی فراهم آورند و موجب ارتقای سلامت جامعه گردند.

استناد مقاله به این صورت است:

Ghanbari Sh, Bahadorimonfared A. Self-care from the Perspective of Islam. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2020;6(2):1-6. <https://doi.org/10.22037/jrth.v6i2.29917>

References

1. Rafiefar S, Solimani A, Sarbandi F, Ardestani M, Javadi M, Nasiri A. National self-care program executive instructions. Tehran: Mojassameh; 2015. (Full Text in Persian)
2. Zakavi AA, Marzband R. The meaning of spiritual care and its ways to achieve the spiritual health according to Quran and Hadith's teachings. Medical History Journal. 2015;6(21):103-29. (Full Text in Persian)
3. Amedi AV. Ghorar Al-hikam. Translator: Mohammad Ali Ansari. Qom: Imam Asr Publicatin; 2006. (Full Text in Persian)
4. Ibn Al-fatal MBH. Rouzah Al-vaezin va Baseerat Al-mottaazeen. Editor: Seyyed Mohammad Mahdi Khorsan. Qom: Manshoorat Al-Razee Publication. (Full Text in Persian)
5. Al-Maghribi N. Daaem Al-Islam. Qom: Ahl Al-Beyt

Institute; 1965. (Full Text in Arabic)

6. Rezaeian A. Fundamentals of Organizational Behavior Management. 7th Edition, Tehran, Sazman Motale'eh va Tadvin Kotob Olum-e Ensani (SMT); 2006. (Full Text in Persian)
7. Ghorbanian M, Fesharaki. Self-care motivations from the perspective of verses and traditions (Hadith). Journal of Islamic and Iranian Traditional Medicine. 2015;(6)3:187-97. (Full Text in Persian)
8. Noncommunicable Diseases (NCDs). Available at: HYPERLINK "https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/noncommunicable-diseases" https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/noncommunicable-diseases
9. Omidvar Sh. Self-care according to Quran and Islam and its compatibility with modern medical science. Islam and Health Journal. 2016;3(1):38-46. (Full Text in Persian)