

## The Evaluation of Social Spectrum of Health in Statements of Imam Ali(a.s.) in Nahjolbalagheh

Mohammad Ali Heidarnia\*

Department of Community Medicine, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

### Abstract

**Background and Objectives:** In the postmodern medicine for health promotion in both levels of society and individual, it is recommended to benefit from all cultural provisions if harmless. This perspective opens new windows in the fields of health, including religion and health or literature and health. Our country, Iran, enjoys a powerful Iranian- Islamic culture that provides an ample opportunity for health promotion in the level of society and individual, especially in lifestyle enhancement. This study is conducted to evaluate the social spectrum of health in Epigram (statements) of Imam Ali(a.s.) in Nahjolbalagheh.

**Materials and Methods:** It is a comparative study of content analysis. All statements of Imam Ali(a.s.) in Nahjolbalagheh with respect to Social Spectrum of Health have been used as study data.

**Results:** Out of 480 statements of Imam Ali(a.s.) in Nahjolbalagheh, near 150 are in the field of social spectrum of health, and 68 subjects are extracted in this field.

**Conclusion:** Statements of Imam Ali(a.s.) in Nahjolbalagheh are valid sources that can be used to determine and define certain indicators in social spectrum of health, and be benefited from in Iranian-Islamic lifestyle, especially due to two reasons; the eminent personality of Imam Ali(a.s.) and his so respected character as a great companion of prophet Muhammad (s.a.w.) in the religious beliefs of all muslims especially Muslim people living in Iran.

**Keywords:** Statements of Imam Ali(a.s.), Nahjolbalagheh, Social Spectrum of Health

---

\*Corresponding Author: Mohammad Ali Heidarnia; Email: ma\_heidarnia@sbmu.ac.ir

## دراسة جانب الصحة الاجتماعي في حكم الإمام علي (ع)

محمد علي حيدرنيا\*

قسم الطب الاجتماعي، جامعة الشهيد بهشتي في العلوم الطبية، طهران، إيران.

## الملخص

السابقة و الأهداف: يُوصى في طب ما بعد الحداثة (بوست مودرن) أن يستفاد وجوبا من كلّ الكفاءات الإنسانية اللامضرة، لترقية مستوى صحة الأفراد و المجتمع في الأبعاد الجثمانية، والروحية، والاجتماعية، والمعنوية. ومن أجل وجهة النظر هذه، تُنشأ وتُتبع حقول جديدة منها الصحة والدين. و في بلادنا، الثقافة الغنية الإيرانية الإسلامية التي يحظى بها الناس ويعتقدونها، هي رأس مال هامّ توفر الاستفادة الهادفة والواعية و هي الخلفية لترقية و نمو مستوى صحة الفرد والمجتمع في إطار نمط الحياة الإيرانية الإسلامية خاصة عند دمجها مع الطب الحديث (طبعا مندون تغيير المحتويات). وقد تمّ تصميم دراسة جانب الصحة الاجتماعي في حكم الإمام علي (ع) في هذا الاتجاه نفسه.

الموادّ و الأساليب: هذا البحث دراسة مقارنة من نوع تحليل المحتويات قد استُفيد فيها من كلّ حكم الإمام علي (ع) في كتاب نهج البلاغة من زاوية جانب الصحة الاجتماعي (معطيات البحث).

المكشوفات: كانت حوالي ١١٥ حكمة من ٤٨٠ الحكمة للإمام علي (ع) في مجال جانب الصحة الاجتماعي، وكانت حوالي ٦٨ حكمة منها مرتبطة بجانب الصحة الاجتماعي بشكل تطبيقي وإرشادي في مجال العلم كان أو في مجال الرؤية.

النتيجة: إنّ حكم الإمام علي (ع) في نهج البلاغة هي مصدر موثوق يمكن بدعمه وعظمته قائله وأيضاً قبوله في المجتمع (خاصة المجتمع الشيعي) تحديد مؤشرات في جانب الصحة الاجتماعي والتمتع بها في نمط الحياة الإيرانية الإسلامية.

الألفاظ الرئيسية: الإمام علي (ع)، جانب الصحة الاجتماعي، نمط الحياة الإيرانية الإسلامية، نهج البلاغة

## بررسی بُعد اجتماعی سلامت در کلمات حکمت‌آمیز امام علی (ع)

محمد علی حیدرنیا\*

۱- گروه پزشکی اجتماعی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران.

### چکیده

**سابقه و اهداف:** در پزشکی فرامدرن توصیه می‌شود که برای ارتقای سطح سلامت افراد و جامعه در بُعدهای جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی، می‌باید از همه‌ی داشته‌های بشری، به شرط بی‌ضرر بودن آن‌ها، استفاده شود. از همین دیدگاه است که حوزه‌های جدیدی، از جمله سلامت و دین، مطرح و پیگیری می‌شود. در کشور ما، فرهنگ غنی ایرانی - اسلامی، که از باور و قبول و اعتقاد مردمی برخوردار است، سرمایه‌ی مهمی است که استفاده‌ی هدفمند و هوشیارانه از آن، به‌ویژه در تلفیق آن با پزشکی نوین (البته بدون تغییر محتوا)، زمینه را برای رشد و ارتقای سطح سلامتی فرد و جامعه در چارچوب سبک زندگی ایرانی - اسلامی فراهم می‌کند. بررسی بُعد اجتماعی سلامت در کلمات حکمت‌آمیز امام علی (ع) نیز در همین جهت طراحی شده است.

**مواد و روش‌ها:** این، مطالعه‌ی تطبیقی، از نوع تحلیل محتوا است که در آن، همه‌ی کلمه‌های حکمت‌آمیز امام علی (ع) در کتاب نهج-البلاغه، از زاویه‌ی بُعد اجتماعی سلامت (داده‌های پژوهش) مورد استفاده قرار گرفته است.

**یافته‌ها:** از ۴۸۰ مورد کلمه‌های حکمت‌آمیز امام علی (ع)، نزدیک به ۱۱۵ مورد در حیطه‌ی بُعد اجتماعی سلامت قرار می‌گیرد؛ و از میان آن‌ها، نزدیک به ۶۸ موضوع مرتبط با بُعد اجتماعی سلامت، به‌صورت کاربردی و دستورالعملی، چه در حوزه‌ی دانشی، چه در حوزه‌ی نگرشی، استخراج شده است.

**نتیجه‌گیری:** کلمه‌های قصار امام علی (ع) در نهج‌البلاغه، منبع معتبری است که به پشتوانه‌ی آن و بزرگی گوینده‌اش و نیز پذیرش آن در جامعه (به‌ویژه جامعه‌ی شیعه)، می‌توان شاخصه‌هایی را در بُعد اجتماعی سلامت تبیین و تعریف کرد و از آن در سبک زندگی ایرانی - اسلامی بهره گرفت.

**واژگان کلیدی:** امام علی (ع)، بُعد اجتماعی سلامت، سبک زندگی ایرانی - اسلامی، نهج‌البلاغه

### مقدمه

ارتقای سطح سلامت افراد و جامعه در بُعدهای جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی، باید از همه‌ی داشته‌های بشری، به شرط بی‌ضرر بودن آن‌ها، استفاده شود؛ و از همین دیدگاه است که حوزه‌های جدیدی مطرح و پیگیری می‌شود. از جمله‌ی این حوزه‌ها می‌توان از سلامت و دین، سلامت و هنر، سلامت و ادبیات، سلامت و طب سنتی، سلامت و فرهنگ نام برد. از این دید است که کشورها می‌توانند برای ارتقای سطح سلامتی جامعه‌ی خود، از داشته‌های فرهنگی و اجتماعی حال و گذشته‌ی خویش استفاده کنند (۲). فرهنگ غنی ایرانی - اسلامی که از باور و قبول و اعتقاد مردمی برخوردار است، در کشور ما سرمایه‌ی مهمی است که استفاده‌ی هدفمند و هوشیارانه از آن، به‌ویژه در تلفیق آن با پزشکی نوین (البته

پزشکی امروز جهان، پس از گذار از دوران گوناگون، به دوره‌ی فرامدرن خود رسیده و این دوره دارای ویژگی‌هایی است که آن را از دوره‌های پیش از خود، مانند دوره‌ی مدرن (سپیده‌دم علم پزشکی)، دوره‌ی باستانی و دوره‌ی اسطوره‌ی، به‌شدت متفاوت می‌کند (۱). پزشکی فرامدرن ضمن تعریف سلامتی و تقسیم‌بندی آن به چهار بُعد جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی؛ با تأکید بر پرداختن به بُعدهای فراموش شده‌ی سلامتی، یعنی بُعدهای معنوی، روانی و اجتماعی، دریچه‌ی جدیدی را به روی سلامتی و مسائل مربوط به آن گشوده است (۱). در پزشکی فرامدرن گفته و توصیه می‌شود که برای

\* نویسنده‌ی مسئول مکاتبات: محمد علی حیدرنیا؛ پست الکترونیک: ma\_heidarnia@sbm.ac.ir

به معنای زندگی، نظم حاکم بر جهان و قدرتی برتر که به زندگی فرد مفهومی ژرف‌تر می‌بخشد. "ارتباط با خالق برتر از طریق عبادت، آیین‌ها و مراسم، به زندگی فرد معنایی تازه می‌بخشد" (۳).

البته بر اساس آموزه‌های دینی، به‌ویژه با بهره‌گیری از قرآن کریم می‌توان به تعریف مناسب‌تری از سلامت معنوی، در چارچوب «حیات طیبه» (۴) دست یافت. برای دستیابی به سلامتی و بُعدهای گسترده‌ی آن، به‌ویژه سلامت معنوی، توجه به دین ضروری است. برای ارزشیابی بُعد اجتماعی سلامت در کلمه‌های حکمت‌آمیز امام علی (ع) در نهج‌البلاغه، ضروری است که تعریف «سلامت اجتماعی» بیان شود. در این تعریف سلامت اجتماعی: توانایی فرد است در تعامل مؤثر با دیگران و اجتماع، به‌منظور ایجاد روابط ارضاکنده‌ی شخصی و به انجام رساندن نقش‌های اجتماعی خود، ویژگی‌های ذیل از رکن‌های اساسی این تعریف است:

- ۱- توانایی فرد در تعامل مؤثر با دیگران.
  - ۲- اینکه هر تعاملی مورد نظر نیست، بلکه تعامل‌های تأثیرگذار مورد توجه است.
  - ۳- تعامل با دیگران؛ در یک نگاه کلی و ۳۶۰ درجه، دیگران عبارتند از والدین، همسر، فرزندان، اقوام و خویشاوندان، صاحبان مشاغل در جامعه، زبردستان، مسئولان و همه‌ی افرادی که به هر نوع با انسان در تماس باشند، حتی دشمنان و مخالفان.
  - ۴- ایجاد رابطه‌ی درست و سازنده با دیگران.
  - ۵- این تعامل باید در جهت ایفای نقش فرد در جامعه باشد.
  - ۶- خودشناسی.
- در این پژوهش، با در نظر گرفتن این ویژگی‌ها به تبیین بُعد اجتماعی سلامت در سخنان حکمت‌آمیز امام علی (ع) پرداخته شده است.

#### کتاب نهج‌البلاغه

نهج‌البلاغه، گزیده‌ی از خطبه‌ها، نامه‌ها و سخنان کوتاه امام علی ابن ابی‌طالب (ع) به زبان عربی است، که سید رضی در قرن چهارم هجری قمری آن را بر اساس ذوق ادبی خویش، از نامه‌ها و خطبه‌ها و کلمه‌های قصار امام علی (ع) فراهم آورده است. این کتاب به بیش‌تر زبان‌های زنده‌ی دنیا ترجمه شده است، به‌طوری که تاکنون نزدیک به ۴۰ ترجمه به زبان فارسی؛ ۱۲ ترجمه به زبان انگلیسی؛ و پنج ترجمه به زبان فرانسه از این کتاب صورت گرفته است (۵).

در کتاب نهج‌البلاغه، ۴۸۰ مورد از کلمه‌های قصار امام علی (ع) جمع‌آوری شده است که با توجه به تعریف گسترده‌ی سلامتی،

بدون تغییر محتوا)، زمینه را برای رشد و ارتقای سطح سلامتی فرد و جامعه در چارچوب سبک زندگی ایرانی - اسلامی فراهم می‌کند. دین، یکی از حوزه‌هایی است که می‌توان از طریق دروازه‌ی به نام «سلامت و دین» به آن ورود کرد و از آن برای ارتقای سلامت جامعه و افرادی که به دین علاقه‌مندند و بدان باور دارند، بهره جست. بررسی بُعد اجتماعی سلامت در کلمه‌های حکمت‌آمیز امام علی (ع) نیز در همین جهت طراحی شده است.

#### مواد و روش‌ها

هدف از این پژوهش، بررسی بُعد اجتماعی سلامت در کلمه‌های حکمت‌آمیز امام علی (ع) بوده است. هدف کاربردی این تحقیق نیز کمک به تعیین محتوا برای سبک زندگی ایرانی - اسلامی بوده است.

این، مطالعه‌ی تطبیقی از نوع تحلیل محتوا است که همه‌ی کلمه‌های حکمت‌آمیز امام علی (ع) را در کتاب نهج‌البلاغه (ترجمه‌ی مصطفی زمانی، چاپ هفدهم، سال ۱۳۹۰)، از زاویه‌ی بُعد اجتماعی سلامت (داده‌های پژوهش) مورد استفاده قرار داده است. همچنین در این تحقیق برای تعریف سلامت و بُعد اجتماعی آن، از نشریه‌های معتبر سازمان بهداشت جهانی بهره‌برداری شده است.

#### یافته‌ها

**تعریف سلامتی:** سلامتی در اساسنامه‌ی سازمان بهداشت جهانی چنین تعریف شده است: «سلامتی، حالتی است از رفاه کامل جسمانی، روانی و اجتماعی؛ و تنها به نداشتن بیماری و معلولیت منحصر نیست» (۳). بُعدهای سلامتی نیز این‌گونه تعریف شده است:

**بُعد جسمانی سلامت:** عبارت است از سلامت جسم و کامل عمل کردن نظام بدن.

**بُعد روانی سلامت:** عبارت است از حالت توازن بین شخص و دنیای اطراف او؛ سازگاری شخص با خود و دیگران؛ و همزیستی بین واقعیت‌های خود و واقعیت‌های محیط زیست.

**بُعد اجتماعی سلامت:** توانایی فرد است در تعامل مؤثر با دیگران و اجتماع، به‌منظور ایجاد روابط ارضاکنده‌ی شخصی و به انجام رساندن نقش‌های اجتماعی خود.

**بُعد معنوی سلامت:** دانشمندان غربی پس از پی بردن به اثرهای زیان‌بار بی‌توجهی به بُعد معنوی سلامت، اکنون می‌گویند که «وقت آن رسیده است که توجه جدی به بُعد معنوی و روحی سلامت شود؛ بُعدی که عبارت است از "اعتقاد داشتن

مشهور در کربلا دفن شده است (۶). او در یک خانواده‌ی اصیل شیعی که هم از طرف پدری و هم از طرف مادری نسبشان به ائمه‌ی اطهار می‌رسد، متولد شد و رشد کرد.

آقابزرگ تهرانی تألیف‌ها و آثار سید رضی را چنین ذکر می‌کند: تلخیص البیان، خصائص الائمه، حقایق التنزیل، اخبار قضاة بغداد، دیوان شعر و از همه مشهورتر، کتاب نهج‌البلاغه (۶).

#### کلمه‌های قصار، درحیطه‌ی بُعد اجتماعی سلامت در نهج-البلاغه

از ۴۸۰ مورد این کلمه‌های حکمت‌آمیز، نزدیک به ۱۱۵ مورد در حیطه‌ی بُعد اجتماعی سلامت قرار می‌گیرد و نزدیک به ۶۸ موضوع مرتبط با بُعد اجتماعی سلامت به‌صورت کاربردی و دستورالعملی، چه در حوزه‌ی دانشی، چه در حوزه‌ی نگرشی، استخراج شده است. در ذیل، عنوان کلمه‌های قصار (سخنان حکمت‌آمیز) همراه با شماره‌ی آن‌ها آورده شده است (۷):

این سخنان تقریباً همه‌ی بُعدهای سلامتی را پوشش می‌دهد؛ اما با توجه به هدف‌های این تحقیق، از این میان، تنها مواردی که به‌طور مستقیم به بُعد اجتماعی سلامت ربط دارد، مورد بررسی قرار گرفته است، گرچه همه‌ی این سخنان به‌طور غیرمستقیم بر این بُعد سلامت اثرگذار است.

#### سید رضی (ره)

کتاب نهج‌البلاغه به همت سید رضی، از خطبه‌ها، نامه‌ها و کلمه‌های قصار (سخنان حکمت‌آمیز) امام علی (ع) تهیه شده، که دارای ۲۴۱ خطبه، ۷۹ نامه و ۴۸۰ کلمه‌ی قصار است (۶).

سید محمد بن حسین بن موسی بن محمد بن موسی بن ابراهیم بن امام موسی کاظم (ع)، ملقب به رضی و معروف به سید رضی و شریف رضی، در سال ۳۹۵ ه. ق. (برابر با ۳۵۲ ه. ش. و ۹۶۹ م.) در محله‌ی کرخ بغداد متولد شد. وی در سن ۴۷ سالگی در ششم محرم سال ۴۰۶ ه. ق. (برابر با فروردین ۳۹۸ ه. ش. و ژوئن ۱۰۱۵ م.) در همین شهر درگذشت و بنا به قول

جدول ۱. سخنان حکمت‌آمیز نهج‌البلاغه که با بُعد اجتماعی سلامت مرتبط است (۸، ۹)

ردیف	موضوع	شماره‌ی حکمت‌ها
۱	ارزش انسان	۴۷ - ۱۴۹ - ۴۳۶
۲	خودشناسی	۶۹ - ۲۱۶ - ۳۸۹
۳	تربیت خود	۷۳ - ۳۵۳ - ۱۶۲ - ۸۹ - ۹۳ - ۴۲۳
۴	فرصت شناسی	۱ - ۲۱ - ۱۱۸ - ۲۸۳
۵	بُخل، ننگ است	۲
۶	رفتار با فرزندان	۳۰۸
۷	رفتار با خویشاوندان	۳۰۸
۸	رازداری	۳
۹	گشاده‌رویی	۶ - ۲۱۴ - ۳۳۳
۱۰	سلوک با مردم	۱۰ - ۳۵ - ۲۲۴ - ۴۰۱ - ۴۶۱
۱۱	سلوک با دشمن	۱۱ - ۲۹۶ - ۴۳۸
۱۲	حفظ دوست	۱۲ - ۴۷۹
۱۳	سرزنش نکردن فریب خورده	۱۵
۱۴	احقاق حق	۲۲ - ۳۷۶
۱۵	عمل مهم است، نه نسب	۲۳
۱۶	عدل	۳۱ - ۲۲۰ - ۲۳۱ - ۴۳۷ - ۴۷۰
۱۷	چاپلوسی	۳۷ - ۳۴۷
۱۸	زبان و خرد	۴۰ - ۶۰ - ۱۴۸
۱۹	دوراندیشی	۴۸
۲۰	بخشش	۵۲ - ۵۳ - ۶۷
۲۱	انتقادپذیری	۵۹

۴۲۷ - ۶۶	از ناهل مخواه	۲۲
۷۱	کوتاهی سخن	۲۳
۸۲	پنج سفارش	۲۴
۹۸	شایعه سازی نکنید	۲۵
۳۶۶ - ۳۳۷ - ۱۰۷	عالم بی عمل	۲۶
۱۱۴	بدگمانی در جامعه	۲۷
۱۲۶	بخل	۲۸
۱۸۱ - ۱۲۷	کوتاهی در عمل	۲۹
۱۸۸ - ۱۵۸ - ۱۳۴	حق دوستی	۳۰
۱۴۰	میان‌روی	۳۱
۱۴۲	دوستی ورزیدن	۳۲
۴۶۰ - ۴۲۴ - ۴۱۸ - ۴۱۳ - ۲۰۷ - ۲۰۶ - ۱۸۹ - ۱۵۳	شکیبایی	۳۳
۱۶۷ - ۱۶۱	خودرایی	۳۴
۱۵۹	موجب بدگمانی	۳۵
۱۶۲	رازداری	۳۶
۴۸۰ - ۲۵۵ - ۲۱۵ - ۱۷۹	پرخاشگری	۳۷
۱۷۵	ترس را کنار بگذار، وارد شو	۳۸
۲۷۵ - ۱۸۰	آزمندی	۳۹
۱۷۷	پاداش نیکی	۴۰
۴۷۱ - ۳۹۴ - ۳۹۲ - ۱۸۲	حرف در جای خود	۴۱
۴۵۸ - ۱۸۵	دروغگویی	۴۲
۱۸۶	ستمگری	۴۳
۱۹۶	پند به قیمت از دست دادن مال	۴۴
۱۹۹	پراکندگی بدان، بهتر	۴۵
۲۴۷ - ۲۱۱	جوانمردی	۴۶
۲۱۲	خودپسندی	۴۷
۲۲۳	شرم و حیا	۴۸
۲۲۴	خاموشی	۴۹
۳۷۸ - ۲۲۵	حسد و رشک	۵۰
۲۲۶	طمع	۵۱
۲۲۸	غصه‌ی دنیا مخور	۵۲
۲۲۹	قناعت	۵۳
۲۳۰	انتخاب شریک	۵۴
۲۳۲	بخشش پنهانی	۵۵
۲۴۲	ترس از خدا	۵۶
۲۴۸	تقویت گمان نیک	۵۷
۲۶۷	غم فردا مخور	۵۸
۲۸۸	علم	۵۹

۲۹۳	هم‌نشین بی‌خردان مباش	۶۰
۲۹۵	دوست و دشمن کیست؟	۶۱
۳۰۵	غیرتمند زنا نکند	۶۲
۳۲۰	پرسش برای دانستن	۶۳
۳۴۰	پاکدامنی زیور درویشی است	۶۴
۳۵۰	نشانه‌های ستمکار	۶۵
۳۶۰	خوش گمانی در سلوک با دیگران	۶۶
۳۹۸	تکبر	۶۷
۳۹۲ - ۲۳۴	زبان و کلام	۶۸

«و قَالَ [عليه السلام]: إِضَاعَةُ الْفُرْصَةِ عُصَّةٌ. از دست دادن فرصت‌ها، اندوه‌بار است.»

### رفتار با فرزندان و خویشاوندان

حکمت شماره ۳۰۸:

«و قَالَ [عليه السلام]: مَوَدَّةُ الْأَبَاءِ قَرَابَةٌ بَيْنَ الْأَبْنَاءِ وَ الْقَرَابَةُ إِلَى الْمَوَدَّةِ أَوْجُوحٌ مِنَ الْمَوَدَّةِ إِلَى الْقَرَابَةِ. دوستی بین پدران، سبب خویشاوندی فرزندان است؛ و خویشاوندی به دوستی نیازمندتر است از دوستی به خویشاوندی.»

### سلوک با مردم

حکمت شماره ۱۰:

«و قَالَ [عليه السلام]: خَالِطُوا النَّاسَ مُحَالَطَةً إِنْ مِثْمٌ مَعَهَا بَكَوَا عَلَيْكُمْ وَ إِنْ عِشْتُمْ خُتُوا إِلَيْكُمْ. با مردم آن‌گونه معاشرت کنید که اگر مُردید، بر شما اشک ریزند؛ و اگر زنده ماندید، با اشتیاق سوی شما آیند.»

حکمت شماره ۲۲۴:

«و قَالَ [عليه السلام]: بِكَثْرَةِ الصَّمْتِ تَكُونُ الْهَيْبَةُ وَ بِالنَّصْفَةِ يَكْتُرُ الْمُؤَاصِلُونَ وَ بِالْإِفْضَالِ تَعْظُمُ الْأَقْدَارُ وَ بِالتَّوَاضُعِ تَبِينُ النِّعْمَةُ وَ بِاخْتِمَالِ الْمَوْنِ يَجِبُ الشُّؤْدُدُ وَ بِالسِّيَرَةِ الْعَادِلَةِ يُفْهَرُ الْمُنَاوِيُّ وَ بِالْحِلْمِ عَنِ السَّيْفِ تَكْتُرُ الْأَنْصَارُ عَلَيْهِ. با سکوت بسیار، وقار انسان بیش‌تر شود؛ و انصاف داشتن، دوستان را فراوان می‌کند؛ و با بخشش، قدر و منزلت انسان بالا رود؛ و با فروتنی، نعمت کامل شود؛ و با پرداخت هزینه‌ها، بزرگی و سروری ثابت گردد؛ و روش عادلانه، مخالفان را در هم شکنند؛ و با شکیبایی در برابر بی‌خردی، یاران انسان افزون گردند.»

### رفتار با دشمن

حکمت شماره ۱۱:

«و قَالَ [عليه السلام]: إِذَا قَدَرْتَ عَلَى عَدُوِّكَ فَاجْعَلِ الْعَفْوَ عَنْهُ شُكْرًا لِلْفُدْرَةِ عَلَيْهِ. اگر بر دشمن دست یافتی، بخشایش او را شکرانه‌ی پیروزی قرار ده.»

معرفی نمونه‌هایی از سخنان حکمت‌آمیز امام علی (ع)

### در نهج‌البلاغه (۸)

### ارزش انسان

حکمت شماره ۴۷:

«و قَالَ [عليه السلام]: قَدَّرَ الرَّجُلُ عَلَى قَدْرِ هَيْبَتِهِ وَ صِدْقُهُ عَلَى قَدْرِ مُرُوءَتِهِ وَ شَجَاعَتُهُ عَلَى قَدْرِ أَنْفَتِهِ وَ عِفَّتُهُ عَلَى قَدْرِ غَيْرَتِهِ. ارزش مرد به اندازه‌ی همت او است؛ و راستگویی او، به میزان جوانمردی او؛ و شجاعتش به قدر ننگی است که احساس می‌کند؛ و پاکدامنی او به اندازه‌ی غیرت او است.»

حکمت شماره ۸۱:

«و قَالَ [عليه السلام]: قِيمَةُ كُلِّ امْرِئٍ مَا يُحْسِنُهُ. ارزش هر کس به مقدار دانایی و تخصص او است.»

### خودشناسی

حکمت شماره ۱۴۹:

«قَالَ [عليه السلام]: «هَلَكَ امْرُؤٌ لَمْ يَعْرِفْ قَدْرَهُ. نابود شد کسی که ارزش خود را ندانست.»

### تربیت خود

حکمت شماره ۷۳:

«قَالَ [عليه السلام]: مَنْ نَصَبَ نَفْسَهُ لِلنَّاسِ إِمَامًا فَلْيَبْدَأْ بِتَعْلِيمِ نَفْسِهِ قَبْلَ تَعْلِيمِ غَيْرِهِ وَ لِيَكُنْ تَأْدِيبُهُ بِسِرِّهِ قَبْلَ تَأْدِيبِهِ بِلِسَانِهِ؛ وَ مُعَلِّمُ نَفْسِهِ وَ مُؤَدِّبُهَا أَحَقُّ بِالْإِحْلَالِ مِنْ مُعَلِّمِ النَّاسِ وَ مُؤَدِّبِهِمْ. کسی که خود را رهبر مردم قرار داد، باید پیش از آنکه به تعلیم دیگران پردازد، خود را بسازد؛ و پیش از آنکه به گفتار تربیت کند، با کردار تعلیم دهد، زیرا آن کس که خود را تعلیم دهد و ادب کند، به تعظیم سزاوارتر است از آن که دیگری را تعلیم دهد و ادب بیاموزد.»

### فرصت شناسی

حکمت شماره ۱۱۸:

بررسی بُعد اجتماعی سلامت در ...

### حفظ دوست

حکمت شماره‌ی ۱۲:

«وَقَالَ [عليه السلام]: أَعْجُزُ النَّاسِ مَنْ عَجَزَ عَنِ اتِّسَابِ الْإِخْوَانِ وَ أَعْجُزُ مِنْهُ مَنْ ضَيَّعَ مَنْ ظَفِرَ بِهِ مِنْهُمْ. ناتوان‌ترین مردم کسی است که در دوست‌یابی ناتوان باشد و از او ناتوان‌تر، آن کس است که دوستان خود را از دست بدهد.»

### سرزنش نکردن فریب‌خورده

حکمت شماره‌ی ۱۵:

«وَقَالَ [عليه السلام]: مَا كُلُّ مُتَّقُونَ يُعَاتَبُ. هر فریب‌خورده‌یی را نمی‌شود سرزنش کرد.»

### احقاق حق

حکمت شماره‌ی ۲۲:

«وَقَالَ [عليه السلام]: لِنَاحِقٍ فَإِنْ أُعْطِينَا وَ إِلَّا رَكِينًا أَعْجَازَ الْإِبِلِ وَ إِنْ طَالَ السُّرَى. ما را حقی است، اگر به ما داده شود؛ و اگر نه بر پشت شتران سوار شویم و برای گرفتن آن برانیم، هرچند شب‌روی به طول انجامد.»

### چاپلوسی

حکمت شماره‌ی ۳۴۷:

«وَقَالَ [عليه السلام]: النَّهَاءُ بِأَكْثَرٍ مِنَ الْإِسْتِحْقَاقِ مَلَقٌ وَ التَّقْصِيرُ عَنِ الْإِسْتِحْقَاقِ عِيٌّ أَوْ حَسَدٌ. ستودن بیش از آنچه سزاوار است، نوعی چاپلوسی است؛ و کم‌تر از آنچه سزاوار است، از درماندگی یا حسادت است.»

### بخشش

حکمت شماره‌ی ۶۷:

«وَقَالَ [عليه السلام]: لَا تَسْتَحْ مِنْ إِعْطَاءِ الْقَلِيلِ فَإِنَّ الْحُزْنَ أَقْلُ مِنْهُ. از بخشش اندک شرم مدار، که محروم کردن، از آن کم‌تر است.»

### انتقادپذیری

حکمت شماره‌ی ۵۹:

«قَالَ [عليه السلام]: مَنْ حَذَرَكَ كَمَنْ بَشَرَكَ. آن که تو را هشدار داد، همچون کسی است که مژدهات داد.»

### کوتاهی سخن

حکمت شماره‌ی ۷۱:

«وَقَالَ [عليه السلام]: إِذَا تَمَّ الْعُقْلُ نَقَصَ الْكَلَامُ. چون عقل کامل گردد، سخن اندک شود.»

### میان‌روی در رفتار

حکمت شماره‌ی ۱۴۰:

«وَقَالَ [عليه السلام]: مَا عَالَ مَنِ اقْتَصَدَ. آن که میان‌روی کند، تهیدست نخواهد شد.»

### انتخاب شریک

حکمت شماره‌ی ۲۳۰:

«قَالَ [عليه السلام]: شَارِكُوا الَّذِي قَدْ أَقْبَلَ عَلَيْهِ الرَّزْقُ فَإِنَّهُ أَخْلُقُ لِلْعَيْ وَ أَجْدُرُ بِإِقْبَالِ الْحُظِّ عَلَيْهِ. با آن کس که روزی به او روی آورده شراکت کنید، زیرا شایسته‌تر است به توانگری و سزاوارتر است به روی آوردن بهره و منفعت.»

### بدگمانی در جامعه

حکمت شماره‌ی ۱۱۴:

«قَالَ [عليه السلام]: إِذَا اسْتَوَلَى الصَّلَاحُ عَلَى الزَّمَانِ وَ أَهْلُهُ ثُمَّ أَسَاءَ رَجُلٌ الظَّنَّ بِرَجُلٍ لَمْ تَظْهَرُ مِنْهُ حَوْبَةٌ فَقَدْ ظَلَمَ وَ إِذَا اسْتَوَلَى الفَسَادُ عَلَى الزَّمَانِ وَ أَهْلُهُ فَأَحْسَنَ رَجُلٌ الظَّنَّ بِرَجُلٍ فَقَدْ غَرَّرَ. هرگاه نیکوکاری بر روزگار و مردم آن غالب آید، اگر کسی به دیگری گمان بد برد، درحالی که از او عمل زشتی آشکار نشده، ستمکار است؛ و اگر بدی بر زمانه و مردم آن غالب شود و کسی به دیگری خوش-گمان باشد، خود را فریب داده است.»

### موجب بدگمانی

حکمت شماره‌ی ۱۵۹:

«وَقَالَ [عليه السلام]: مَنْ وَضَعَ نَفْسَهُ مَوَاضِعَ التُّهْمَةِ فَلَا يُلُومَنَّ مَنْ أَسَاءَ بِهِ الظَّنَّ. کسی که خود را در جایگاه تهمت قرار دهد، نباید جز خود را نکوهش کند.»

### خوش‌گمانی در سلوک با دیگران

حکمت شماره‌ی ۳۶۰:

«وَقَالَ [عليه السلام]: لَا تَظُنَّنَّ بِكَلِمَةٍ خَرَجَتْ مِنْ أَحَدٍ سُوءًا وَ أَنْتَ نَجِدُ لَهَا فِي الْحَيْرِ مُحْتَمَلًا. شایسته نیست به سخنی که از دهان کسی خارج شد، گمان بد ببری، چراکه برای آن، برداشت نیکویی می‌توان داشت.»

### هم‌نشین بی‌خردان مباش

حکمت شماره‌ی ۲۹۳:

«وَقَالَ [عليه السلام]: لَا تَصْحَبِ الْمَائِقِ فَإِنَّهُ يُزَيِّنُ لَكَ فِعْلَهُ وَ يُوَدُّ أَنْ تَكُونَ مِثْلَهُ. هم‌نشین بی‌خرد مباش، که کار زشت را زیبا جلوه می‌دهد و دوست دارد تو همانند او باشی.»

### پنج سفارش کار بردی در رفتار اجتماعی

حکمت شماره‌ی ۸۲:

«وَقَالَ [عليه السلام]: أَوْصِيكُمْ بِخَمْسٍ لَوْ ضَرَبْتُمْ إِلَيْهَا أَبَاطَ الْإِبِلِ لَكَانَتْ لِدَيْكَ أَهْلًا لَا يَزِيحُونَ أَحَدٌ مِنْكُمْ إِلَّا رِيَّةً وَ لَا يَخَافَنَّ إِلَّا دُنْبَهُ وَ لَا يَسْتَحْجِرَنَّ أَحَدٌ مِنْكُمْ إِذَا سُئِلَ عَمَّا لَا يَعْلَمُ أَنْ يَقُولَ لَا أَعْلَمُ وَ لَا يَسْتَحْجِرَنَّ أَحَدٌ إِذَا لَمْ يَعْلَمْ الشَّيْءَ أَنْ يَتَعَلَّمَهُ وَ عَلَيْكُمْ بِالصَّبْرِ فَإِنَّ الصَّبْرَ مِنَ الْإِيمَانِ كَالرُّأْسِ مِنَ الْجَسَدِ وَ لَا خَيْرَ فِي جَسَدٍ لَا رَأْسَ مَعَهُ وَ لَا فِي إِيْمَانٍ لَا صَبْرَ مَعَهُ. شما را به پنج چیز سفارش می‌کنم که اگر برای آن‌ها شتران را پرشتاب برانید و رنج سفر را تحمل کنید، سزاوار است: کسی از شما جز به پروردگار خود امیدوار نباشد؛ و جز از گناه خود نترسد؛ و اگر از یکی سؤال کردند و نمی‌داند، شرم



دروغگو بپرهیز، که به سراب ماند، دور را به تو نزدیک و نزدیک را دور می‌نمایاند.

### خوش‌رویی با مردم

حکمت شماره ۵۰:

«وَقَالَ [عليه‌السلام]: قُلُوبُ الرِّجَالِ وَخَشِيئَةُ فَمَنْ تَأَلَّفَهَا أَقْبَلَتْ عَلَيْهِ. دل‌های مردم گریزان است، به کسی روی آورند که خوش‌رویی کند».

### سخاوت واقعی

حکمت شماره‌ی ۵۳:

«وَقَالَ [عليه‌السلام]: السَّخَاءُ مَا كَانَ ابْتِدَاءً فَأَمَّا مَا كَانَ عَنْ مَسْأَلَةٍ فَحَيَاءٌ وَ تَذَمُّمٌ. سخاوت آن است که تو آغاز کنی، زیرا آنچه با درخواست داده می‌شود، یا از روی شرم است و یا از بیم شنیدن سخن ناپسند».

### احترام به اندیشه‌ی پیران

حکمت شماره‌ی ۸۶:

«وَقَالَ [عليه‌السلام]: رَأَى الشَّيْخَ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ جَلْدِ الْعُلَامِ وَ زُؤِي مِنْ مَشْهَدِ الْعُلَامِ. نزد من، اندیشه‌ی پیر از تلاش جوان خوشایندتر است»؛ (و نقل شده که تجربه‌ی پیران از آمادگی رزمی جوانان برتر است).

### علم بر تر

حکمت شماره‌ی ۹۲:

«وَقَالَ [عليه‌السلام]: أَوْضَعُ الْعِلْمَ مَا وَقَفَ عَلَى اللِّسَانِ وَ أَرْفَعُهُ مَا ظَهَرَ فِي الْجَوَارِحِ وَ الْأَرْكَانِ. بی‌ارزش‌ترین دانش، دانشی است که بر سر زبان است؛ و برترین دانش، علمی است که در اعضا و جوارح آشکار است».

### اهمیت زبان

حکمت شماره‌ی ۱۴۸:

«وَقَالَ [عليه‌السلام]: الْمَرْءُ مَخْبُوءٌ تَحْتَ لِسَانِهِ. انسان زیر زبان خود پنهان است».

### دفع شر با بخشش

حکمت شماره‌ی ۱۵۸:

«وَقَالَ [عليه‌السلام]: غَاتِبْ أَخَاكَ بِالْإِحْسَانِ إِلَيْهِ وَ ارْزُقْ شَرَّهُ بِالْإِنْعَامِ عَلَيْهِ. برادرت را با احسانی که در حق او می‌کنی، سرزنش کن و شر او را با بخشش بازگردان».

### حق خود را محترم بدان

حکمت شماره‌ی ۱۶۴:

«وَقَالَ [عليه‌السلام]: مَنْ قَضَى حَقَّ مَنْ لَا يَمُضِي حَقَّهُ فَقَدْ عَبَدَهُ. رعایت حق کسی که او حَقِّش را محترم نمی‌شمارد، نوعی بردگی است».

### رفتار به هنگام ترس

حکمت شماره‌ی ۱۷۵:

«وَقَالَ [عليه‌السلام]: إِذَا هَبْتَ أَمْرًا فَتَقَعُ فِيهِ فَإِنَّ شِدَّةَ تَوَقُّيهِ أَعْظَمُ مِمَّا نَحَافُ مِنْهُ. هنگامی که از چیزی می‌ترسی، خود را در آن بیافکن، زیرا گاهی ترسیدن از چیزی، از خود آن سخت‌تر است».

### در رفتار اجتماعی با دیگران نرم‌خو باش

حکمت شماره‌ی ۲۱۴:

«وَقَالَ [عليه‌السلام]: مَنْ لَانَ عَوْدُهُ كَثُفَتْ أُغْصَانُهُ. کسی که درخت شخصیت او نرم و بی‌عیب باشد، شاخ و برگش فراوان است».

### تشویق خوش‌بینی دیگران

حکمت شماره‌ی ۲۴۸:

«وَقَالَ [عليه‌السلام]: مَنْ ظَنَّ بِكَ خَيْرًا فَصَدَّقْ ظَنَّهُ. چون کسی به تو گمان نیک برد، خوش‌بینی او را تصدیق کن».

### پند پذیری بدون غرور

حکمت شماره‌ی ۲۸۲:

«وَقَالَ [عليه‌السلام]: بَيْنُكُمْ وَ بَيْنَ الْمُؤَظَّطَةِ حِجَابٌ مِنَ الْعِزَّةِ. بین شما و پندپذیری پرده‌یی از غرور و خودخواهی وجود دارد».

### بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش در سخنان حکمت‌آمیز امام علی (ع) در نهج‌البلاغه، نشان می‌دهد که نزدیک به ۱۱۵ مورد از این سخنان می‌تواند راهنمای خوبی برای چگونگی رفتار انسان با دیگران باشد. همچنین این یافته‌ها نشان می‌دهد که محتوای این کلمه‌های قصار با اثرگذاری در دو حیطة‌ی آگاهی و نگرش، بررسی‌پذیر است، که این، همان مدل آگاهی، نگرش و عملکرد است. در سخنان حکمت‌آمیز امام علی (ع) در نهج-البلاغه، برای هر یک از محورهای بُعد اجتماعی سلامت توصیه‌های کاربردی مناسبی شده است:

#### ۱- توانایی فرد در تعامل مؤثر با دیگران و شناخت عامل‌های تاثیرگذار بر رفتار انسان.

انسان زمانی می‌تواند با دیگران رفتار مناسب داشته باشد، که عامل‌های اثرگذار بر رفتار را بداند. در این باره امام علی (ع) در چارچوب کلمه‌های قصار این سفارش‌ها را دارند:

#### عامل‌های اثرگذار مثبت

از جمله: میانه‌روی در رفتار (ح. ۱۴۰)؛ خوش‌گمانی در سلوک با مردم (ح. ۳۶۰)؛ انتقادپذیری در رفتار (ح. ۵۹)؛ فرصت‌شناسی (ح. ۱، ۲۱، ۱۱۸ و ۲۸۳)؛ کوتاهی سخن (ح. ۷۱)؛ بخشش پنهانی (ح. ۲۳۲)؛ و ترس از خدا در رفتار با دیگران (ح. ۲۴۲)؛ و عدالت در رفتار (ح. ۳۱، ۲۲۰، ۲۳۱، ۴۳۷ و ۴۷۰).

viewpoint of Imam Ali (AS). Isfahan: Isfahan University of Medical Sciences; 2000.

3.. Park K, Vafaei Shirpak K, translator. Textbook of Preventive Medicine and Social Medicine. Tehran: Iliya; 2003.

4. Makarem Shirazi N, translator. The holy Quran. Al-Nahl. verse 97. Tehran: The publication of Quran Islamic Republic of Iran. (Full Text in Persian)

5. List of translations of Nahjolbalagheh: wikishia. Available from: <http://fa.wikishia.net/view/>.

6. Salavati M. A review of the life of Seyyed Razi (RA). Available from: [http://iecm-d.org/maaref/nahjolbalagha/nahjolbalagha\\_seyed\\_raz\\_i\\_salavaati.html](http://iecm-d.org/maaref/nahjolbalagha/nahjolbalagha_seyed_raz_i_salavaati.html).

7. Seid Razi M, Shahidi SJ, translator. Nahjoalbalagheh. 5 ed. Tehran: Scientific and Cultural Publishing Company; 1995. (Full Text in Persian)

8. Wisdom of Nahjolbalagheh. Available from: <http://www.s-a-khatami.com/nahjolbalagheh/hekmatha/hekmat%20nahj.htm>.

9. Seid Razi M, Zamani M, translator. Nahjolbalagheh. 17 ed. Qom: Alzahra; 2011. (Full Text in Persian)

10. Velayati AA. Shiee role in the culture and civilization of Islam and Iran. 1 ed. Tehran: Amirkabir; 2010. (Full Text in Persian)

## عامل‌های اثرگذار منفی

از جمله: چاپلوسی (ح. ۳۷ و ۳۴۷)؛ بخل و حسد (ح. ۲، ۲۲۵ و ۳۷۸)؛ دروغ‌گویی (ح. ۱۸۵ و ۴۵۸)؛ خودپسندی (ح. ۲۱۲)؛ طمع (ح. ۲۲۶)؛ و تکبر (ح. ۳۹۸).

مواردی نیز وجود دارد که چنانچه در رفتار اجتماعی به آن‌ها توجه شود، باعث ارتقای سطح سلامت اجتماعی خواهد شد:

## ۲- آگاهی از نحوه‌ی تعامل با دیگران

در این قسمت، امام به نحوه‌ی رفتار با اطرافیان اشاره دارند و مهم اینکه به‌طور ۳۶۰ درجه اطراف فرد را مورد دقت قرار می‌دهند؛ از جمله اشاره به رفتار با فرزندان و خویشاوندان (ح. ۳۰۸ و مردم (ح. ۱۰، ۳۵، ۴۰۱ و ۴۶۱) و دوستان (ح. ۱۲ و ۴۷۹)؛ و بدگمان نبودن به جامعه و مردم (ح. ۱۱۴) و هم‌نشینی نکردن با بی‌خردان (ح. ۲۹۳) (۱۰).

در ایجاد رابطه‌ی درست و سازنده با دیگران نیز همان مطلب‌های پیش گفته در عامل‌های تأثیرگذار، نقش دارد.

## ۳- شناخت از خود برای تبیین رفتار با دیگران

شناخت خود، محور اصلی تعریف بُعد اجتماعی سلامت است، چراکه انسان بنا بر شناخت از خود و رسالتی که برای خود قائل است، رفتار و چندوچون تعامل اجتماعی خود را برنامه‌ریزی می‌کند. در جامعه‌ی ایرانی - اسلامی که سبک زندگی برخاسته از آموزه‌های فرهنگی و مذهبی است، این نقش‌ها بهتر تبیین می‌شود. در کلمه‌های قصار امام علی (ع) نیز بر این شناخت از خود تأکید شده است، از جمله در: خودشناسی (ح. ۶۹ و ۲۱۶)؛ ارزش انسان (ح. ۴۷، ۱۴۹ و ۴۳۶)؛ و تربیت خود (ح. ۷۳، ۸۹، ۹۳، ۱۶۲، ۳۵۳ و ۴۲۳).

## پیشنهاد

با استفاده از کتاب نهج‌البلاغه، می‌توان برای همه‌ی بُعدهای سلامتی الگوهای مناسب اسلامی عرضه کرد، که محتوایی باشد برای سبک زندگی ایرانی - اسلامی (۱۰) از این‌رو، پژوهش‌های گسترده‌تر در زمینه‌ی دین و سلامت، از جمله بررسی بُعدهای جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی سلامت، در کل نهج‌البلاغه و در دیگر متن‌های ایرانی و اسلامی پیشنهاد می‌شود.

## References

1. Heidarnia MA. Lifestyle enjoying the Life of Imam Ali (AS) Iran: Tabnak; 2015 [2015/7/23]. Available from: <http://www.tabnak.ir/fa/news>.
2. Institute of Culture and Education Secretariat Conference on World and Religion from the perspective Imam Ali (AS). Proceedings of the conference on religion and the world from the