

ORIGINAL ARTICLE

Health and Prevention Framework in “Nahj-ul-Balaghah”: Content Analysis of Spiritual, Behavioral, and Environmental Teachings

Mahdi Ebadi^۱, Maliheh Motavasselian^۲, Siamak Mokhtari^{۳*}

^۱. Associate Professor at Department of History and Civilization of Islamic Nations, Payame Noor University, Tehran, Iran.

^۲. Associate Professor, Department of Persian Medicine, School of Persian and Complementary Medicine, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran.

^۳. Assistant Professor, School of Medicine, Spiritual Health Research Center, Lifestyle Research Institute, Baqiyatollah (AJ) University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

Correspondence:
Siamak Mokhtari
Email: Sia_Mokhtari@yahoo.com

Received: ۱۴ May ۲۲۲۶

Accepted: ۱۹ May ۲۲۲۶

How to cite

Ebadi, M., Motavasselian, M. & Mokhtari, S. (۲۰۲۵) Health and Prevention Framework in “Nahj-ul-Balaghah”: Content Analysis of Spiritual, Behavioral, and Environmental Teachings. Current Studies in Nahj-ul-Balaghah, ۸(۱), ۱۶۳-۱۷۸.

(DOI:

[10.30.473/anb.2026.78.48.1492](https://doi.org/10.30.473/anb.2026.78.48.1492))

ABSTRACT

The Nahj-ul-Balaghah, a significant jurisprudential heritage of Islam, has significant potential in explaining various aspects of human life, including health and disease prevention. The present study, with a descriptive-analytical approach and using the textual content analysis method, examined the components of disease prevention and health promotion in the Nahj-ul-Balaghah. Imam Ali (peace be upon him) explained disease prevention in the form of a comprehensive system including spiritual care (prayer, meditation, intimacy with God, gratitude), behavioral self-control (piety, avoidance of excess), a balanced lifestyle in biological, temporal, and environmental dimensions, and also controlling psychosocial factors (envy, anger, greed). Also, from the perspective of monotheism of actions, both illness and well-being are considered manifestations of divine will and affect human spiritual attitude towards health. The coordination of human internal forces, as an integrated system, also plays an effective role in maintaining health. The findings of this study show that the Nahj-ul-Balaghah provides an efficient model for integrating spiritual, behavioral, and environmental elements to promote human physical and spiritual health; a model that can be utilized in health policymaking in Islamic societies.

KEYWORDS

Nahj-ul-Balaghah, health, disease prevention, spiritual care, lifestyle.



دراسات حديثة في نهج البلاغة

السنة الثامن، العدد الأول (المتوالي ١٥) خريف و شتاء، ١٤٠٣ ش/ ١٤٤٦ ق. (١٧٨-١٦٣)

DOI: ١٠,٣٠٤.٣/anb.٢٠٢٦,٧٨٠٤٨,١٤٩٢

«مقاله پژوهشی»

الإطار الشامل للصحة والوقاية في نهج البلاغة: دراسة تحليلية لمحتوى التعاليم الروحية والسلوكية والبيئية

مهدي عبادي^١، مليحة متوسليان^٢، سيامك مختاري^٣

المخلص

يُعدّ نهج البلاغة أحد النصوص التأسيسية في التراث الحديشي والحكمي الإسلامي، وينطوي على قدرات معرفية بالغة في تبين مختلف أبعاد حياة الإنسان، ولا سيما في مجال الصحة والوقاية من الأمراض. يهدف هذا البحث، من خلال مقارنة وصفية-تحليلية وبالاعتماد على منهج تحليل المحتوى النصّي، إلى دراسة مكونات الوقاية من المرض وتعزيز الصحة في نهج البلاغة. وتُظهر النتائج أنّ أمير المؤمنين عليّاً (عليه السلام) قد قدّم الوقاية من المرض ضمن منظومة شاملة تشمل: الرعاية الروحية (كالدعاء، والمراقبة، والأنس بالله تعالى، وشكر النعمة)، والضبط السلوكي الذاتي (كالتقوى واجتناب الإفراط)، واعتماد نمط حياة متوازن في أبعاده البيولوجية والزمانية والبيئية، إلى جانب ضبط العوامل النفسية-الاجتماعية (كالحسد والغضب والحرص). كما يُنظر إلى المرض والعافية، من منظور التوحيد الأفاعي، بوصفهما مظهرين من مظاهر المشيئة الإلهية، بما ينعكس على النظرة الروحية للإنسان تجاه الصحة. كذلك تسهم حالة الانسجام بين قوى الإنسان الباطنية، بوصفها منظومة متكاملة، في أداء دور فاعل في حفظ الصحة، و تدلّ نتائج هذه الدراسة على أنّ تعاليم نهج البلاغة تقدّم نموذجاً متماسكاً وفعالاً لدمج العناصر الروحية والسلوكية والبيئية في سبيل الارتقاء بالصحة الجسدية والروحية للإنسان؛ وهو نموذج يمكن الاستفادة منه في سياسات الصحة داخل المجتمعات الإسلامية.

الكلمات الدلّلية:

نهج البلاغة، الصحة، الوقاية من المرض، الصحة الروحية، نمط الحياة.

١. أستاذ مشارك، بقسم تاريخ وحضارة الأمم الإسلامية، جامعة بيام نور، طهران، إيران.
٢. الأستاذة للمشاركة بقسم الطب الإيراني التقليدي، كلية الطب الإيراني والتكميلي، جامعة مشهد للعلوم الطبية، مشهد، إيران.
٣. أستاذ مساعد، مركز أبحاث الصحة المعنوية، معهد أبحاث نمط الحياة، جامعة بقية الله للعلوم الطبية، طهران، إيران.

المؤلف المسؤول:

سيامك مختاري

بريد الكتروني:

sia_mokhtari@yahoo.com

تاريخ القبول: ١٤٤٧/١١/٢٦

تاريخ الاستلام: ١٤٤٧/١٢/٠٢

إرسال الاستشهاد إلى:

عبادي، مهدي؛ متوسليان، مليحة و مختاري؛ سيامك. الإطار الشامل للصحة والوقاية في نهج البلاغة: دراسة تحليلية لمحتوى التعاليم الروحية والسلوكية والبيئية. دراسات حديثة في نهج البلاغة، ٨(١)، ١٧٨-١٦٣.

(DOI:

١٠,٣٠٤٧٣/anb.٢٠٢٦,٧٨٠٤٨,١٤٩٢)

حق نشر هذه الوثيقة يعود لمؤلفيها. ١٤٤٦. ناشر هذه المقالة هو جامعة بيام نور.

تم نشر هذه المقالة بموجب الشهادة التالية ويسمح بأي استخدام غير تجاري لها بشرط الاستشهاد بالمقالة بشكل صحيح وبما يتوافق مع الشروط المذكورة في العنوان أدناه.



Creative Commons Attribution-NonCommercial ٤.٠ International license (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/٤.٠/)

المقدمة

تُعَدُّ الصِّحَّةُ من أعظم النِّعمِ الإلهية وأتمنِّ المواعظ الربَّانية التي يُعَدُّ تحصيلها والحفاظ عليها وتعزيزها شرطاً أساساً لصون الحياة، وازدهار العمر، وحسن الانتفاع من الوجود الإنساني. فالصِّحَّةُ حاجةٌ جوهرية في حياة الإنسان، وجوهرةٌ ثمينةٌ يجهل الكثيرون قدرها الحقيقي (الكليني، ٩٤١: ١٥٢). وقد سعى الإنسان عبر العصور، على الدوام، إلى استكشاف السبل الكفيلة بصونها والارتقاء بها. وعلى امتداد التاريخ، قدَّمت الأديان والمذاهب المختلفة تعاليم متنوعة لتعزيز الصحة والعافية، متجذِّرة في منظوماتها الاعتقادية والأخلاقية. وتولي الأديان السماوية عناية خاصةً بالبعد الروحي للإنسان، وترى في التوازن بين الجسد والروح عنصراً أساسياً في تحقيق الصِّحَّة؛ ومن هذا المنطلق، حظيت مفاهيم «الصِّحَّة» في النصوص الدينية، ولا سيَّما الإسلامية، باهتمام بالغ. ويُعَدُّ نهج البلاغة من أبرز المصادر الإسلامية الغنيَّة، إذ يَضُمُّ مجموعة من الخطب والرسائل والحكم القصار للإمام عليّ بن أبي طالب (عليه السلام)، جمعها الشريف الرضي (رحمه الله). وقد تناول الإمام علي (عليه السلام)، بوصفه أحد المعصومين وأعلام الفكر الإسلامي، في كلماته أبعاداً شتَّى من حياة الإنسان، من بينها الصِّحَّة الجسدية والنفسية؛ وإنَّ فكر الإمام علي (عليه السلام)، المتأثِّر بالوحي والقرآن الكريم وتعاليم الإسلام وتربية النبيِّ الأكرم (صلَّى الله عليه وآله)، يتميَّز بالأصالة والشمولية وتعدُّد الأبعاد، فضلاً عن كونه يقدِّم منهجاً قوياً في التفكير (الفكر بوصفه منهجاً) لمعالجة مختلف قضايا المجتمع الإنساني، الثقافية والاجتماعية والاقتصادية، وكذلك القضايا الصحية، ولا سيَّما في بُعدها المتأثِّر بالروحانية الإسلامية. وفي عالمنا المعاصر، حيث تشهد الأمراض الجسدية تزايداً ملحوظاً، ولا سيَّما الأمراض ذات المنشأ المجهول، تبرز الحاجة الملحة إلى الالتفات إلى الأبعاد الروحية الفاعلة في تعزيز الصِّحَّة أكثر من أيِّ وقت مضى. ويُعَدُّ مبدأ تقديم الوقاية على العلاج من الثوابت الراسخة في الطبِّ والصِّحَّة العامة، وقد وردت في نهج البلاغة توصياتٌ مهمَّة وتطبيقية في هذا المجال، ممَّا يستدعي إخضاعها للدراسة من خلال مناهج تحليل المحتوى، بقصد استكشاف هذه العوامل وتصنيفها بصورة علمية.

أصالة البحث

يسعى هذا البحث، من خلال تركيزه على عوامل الوقاية من الأمراض في نهج البلاغة، إلى تقديم رؤية جديدة في مجال الصحة والروحانية. كما يهدف، عبر مقارنة هذه العوامل مع المعارف الطبية الحديثة، إلى استكشاف نقاط الالتقاء والافتراق بينهما، وطرح مقترحات علمية لتكامل هذين المنهجين. ويمكن لتنتائج هذا البحث أن تسهم في توضيح العلاقة بين الدين والصِّحَّة، وإبراز أثر الروحانية في الصِّحَّة الجسدية، فضلاً عن تعريف صانعي السياسات الصحية والقائمين على إعداد البرامج الصحية، وكذلك منظمة الصحة العالمية (WHO)، بالمفاهيم السامية للصِّحَّة وسبل تعزيزها في المجتمعات. كما يسهم هذا البحث في إثراء الأدبيات العلمية المتعلقة بالعلاقة بين الدين والصِّحَّة.

الدراسات السابقة

في التعاليم الإسلامية، تُعَدُّ الصِّحَّة مفهوماً شاملاً يَضُمُّ أربعة أبعاد رئيسية: البعد الجسدي، والنفسي، والاجتماعي، والروحي، ويؤدِّي التفاعل الإيجابي بين هذه الأبعاد إلى بلوغ الصِّحَّة الرشيدة و «القلب السليم» (سادات حسيني وآخرون، ٢٠١٢: ٩٦-٤٧). وقد بيَّن خاك كار وزملاؤه، من خلال تحليل النصوص الإسلامية، أنَّ كلَّ بُعد من هذه الأبعاد يشتمل على مكوّنات خاصة به (خاك كار وآخرون، ٢٠١٩: ٦٨-٧٤)؛ فعلى سبيل المثال، جرى التأكيد في البعد الجسدي، استناداً إلى السيرة النبوية، على اجتناب المضارِّ ومراعاة التغذية السليمة. أمَّا في البعد النفسي، فإنَّ الالتزام بتعاليم من قبيل الصلاة، وتلاوة القرآن، وصلة الرحم، يؤدِّي إلى خفض مستوى القلق وزيادة الطمأنينة النفسية. (عبدالجبارخان، ١٩٩٢: ١١٩). ويؤكد واشيان أنَّه وإن كانت غالبية القضايا المرتبطة بالصِّحَّة ذات طابع روحي، فإنَّ سائر الأبعاد الأخرى تستفيد أيضاً من عناصر غير مادية، كالدعاء، والشفاء، والالتزام بالأخلاق الإسلامية (واشيان، ٢٠٢١). كما أظهر التحليل العاملي لاستبيان الصِّحَّة الروحية الإسلامية أنَّ مكوّنات مثل التوحيد، والعبادات، والأخلاق الإسلامية تؤدِّي دوراً محورياً في تعزيز الصِّحَّة الروحية. (Taaa ٣٣٣٣-٢٢٢٢ ٥٥٥٥ Htttad). (.

البلاغة، من خلال الدعوة إلى «اجتناب الإفراط والتفريط» و«مراقبة القلب والنية» (الحكمة: ٧٠)، أن صحة الإنسان رهينة بالاعتدال في الفكر والعمل. تشير هذه الرؤية إلى أن الصحة الروحية في فكر الإمام علي (عليه السلام) ليست عاملاً علاجياً فحسب، بل تمثل الآلية الأساس للوقاية من الأضرار الجسدية والنفسية والاجتماعية؛ إذ إن الوعي الروحي يعزز الطمأنينة الداخلية، ويقوّي تنظيم الانفعالات، ويحول دون الانزلاق في السلوكيات الضارة. (بواهري، محمدبور، أصغر نژاد وطاهري، ١٣٨٦: ٥٤-٥٧).

وفي العصر الراهن، مع تصاعد انتشار الجوائح والأوبئة، كجائحة كوفيد-١٩، تبيّن أهمية الوقاية بوصفها استراتيجية محورية في الأنظمة الصحية أكثر من أيّ وقت مضى. ومن المنظور الإسلامي، تتجذّر الوقاية في الصحة الروحية وإعادة بناء الإنسان من الداخل. وتقدم تعاليم نهج البلاغة، من خلال الدعوة إلى التقوى والاعتدال واجتناب الإسراف (الخطبة: ١٩٣)، نموذجاً شاملاً للوقاية يغطي الأبعاد الفردية والاجتماعية للصحة. فالإنسان المتسلّح بالإيمان والأمل يُظهر قدراً أعلى من الضبط الذاتي والمرونة النفسية في مواجهة الأزمات، ويغدو أقدر على مقاومة القلق واليأس والسلوكيات عالية الخطورة (بواهري وآخرون، ١٣٨٦: ٥٤-٥٧). كما أظهرت نتائج الدراسات المعاصرة أن الروحية والالتزام الديني خلال جائحة كوفيد-١٩ ارتبطا ارتباطاً مباشراً بانخفاض مستوى القلق، وتحسّن الصحة النفسية، وتعزيز السلوكيات الوقائية وبناءً على ذلك، يمكن القول إن الصحة الروحية تُعدّ البنية التحتية للصحة المستدامة، وأساس الوقاية الشاملة في منظومة الصحة الإسلامية (Del Castillo F. A. (١١١١) ٢٥٥٠-٤٤٤٤e)؛ (Lucchetti, G., Koenig, H. G., & (١١١١) ٧٦٣١-٧٦٢٠ Lucchetti, A. L. G.).

مدخل إلى معنى ومفهوم وتعريف الصحة

في اللغة العربية، تدلّ كلمة «الصحة» على «الخلوّ من الآفات الظاهرة والباطنة»، وعلى حالة من الانسجام التام بين الظاهر والباطن؛ كما ورد في القرآن الكريم في قوله تعالى: ﴿قَلْبٍ سَلِيمٍ﴾، أي القلب الخالي من الفساد الباطني، وكذلك في قوله: ﴿مُسْلِمَةً لَا شَيْءَ فِيهَا﴾ أي الخالية من كلّ عيب ظاهري (الطريحي، ١٣٩٥:

وفي مجال التمريض، يُعدّ مفهوم الرعاية الروحية أوسع من مجرد الدعم الجسدي، إذ يتطلّب اعتماد مقاربة شمولية قائمة على المبادئ الإسلامية. (رضائي وآخرون، ٢٠١٧). كما يؤكّد الإطار النظري للرعاية الروحية الإسلامية الذي قدّمه على ضرورة الاهتمام المتزامن بالأبعاد البيولوجية والنفسية والروحية في عملية التعافي والعلاج (Rssodl GHH ٠٠٠٠: ٦٦٦٦-٤٤٤٤). المتعلّقة بجائحة كوفيد-١٩ أن ارتفاع مستوى الروحانية والصلابة النفسية يرتبط بانخفاض القلق). (باقرى وآخرون، ٢٠٢٢: ٢٠٦-٢١٦)؛ (١١١-٧٧). (Sll tnn hhh mnmiai, H (١١١١) ٧٧-١١١)، كما بيّن استعراض ٣١ دراسة علمية الدور المحوري للروحانية في الوقاية من أزمة كورونا ومواجهتها وعلاج تداعياتها اللاحقة، مثل اضطراب ما بعد الصدمة (TTDD) والحِداد (sssfdrnn Njj attt). (٦٦٦-٠٠٠) (aa hmdddi & aaa maaii) كما تبيّن أن الإيمان والمعتقدات الدينية يؤدّيان دوراً مهماً في خفض معدلات الجريمة والانحراف. (تراي، ٢٠١١: ١٠٨-١٣٥)، وأن التعاليم الأخلاقية والضبط الذاتي الديني يعزّزان الوقاية من الإدمان (أميربور وآخرون، ٢٠١٢). أمّا مبادئ العلاج بالروحانية المستند إلى القرآن الكريم فتشمل: الفطرة، والكرامة الإنسانية، والعقلانية، والتقوى، والمحبة، والعزم، وهي تشكّل الأساس للصحة الروحية والنمو النفسي (سليمانى وآخرون، ٢٠٢٠: ٧٧-٨٥).

وأخيراً، فإنّ انسجام الطب الحديث مع التعاليم القرآنية، والنظر إلى الله تعالى بوصفه المعالج الحقيقي والأخير، يبرز أهمية دمج الرعاية الروحية ضمن النظام الصحي. (رومي، ١٩٩٢: ٧٦) كما أكّدت البحوث الحديثة على ضرورة وضع تعريفات واضحة ومعايير علمية دقيقة لمفهوم الرعاية الروحية الإسلامية. (Bii & Iaaanrrr (٢٠٢٣: ١٢٥٦

الوقاية والصحة الروحية من منظور الإمام علي (عليه السلام)

من منظور أمير المؤمنين علي (عليه السلام)، لا تُعدّ الوقاية مجرد مفهوم طبيّ بحت، بل هي عملية أخلاقية وروحية تبدأ بتهديب النفس وإصلاح السلوك. فقد أكّد الإمام (عليه السلام) في نهج

١٤٠٦ : ٧٠٠-٧٠١). وفي المرحلة اللاحقة، أُجري تحليلٌ دلاليٌّ ومضمونيٌّ للنصوص المستخرجة.

ولغرض فهم الأدقّ للدلالات والمعاني الواردة في الشواهد المجموعة، جرى الرجوع المتكرر إلى الترجمات المتوافرة، كما استُفيد من شروح نهج البلاغة المعتمدة، من قبيل: شرح ابن أبي الحديد، وبيام أمير المؤمنين (ع)، وشرح ابن ميثم البحراني، ومنهاج البراعة للخوئي، وشرح العلامة الجعفري، وبهج الصباغة في شرح نهج البلاغة، وشرح محمد عبده، وذلك من أجل التوصل إلى فهم أعمق للمواضع ذات الدلالات الاختلافية. (ابن أبي الحديد، ١٤٠٤؛ مكارم الشيرازي، ١٣٨٦؛ (ابن ميثم البحراني، ١٤٢٦؛ (الخوئي، ١٣٨٦؛ (الجعفري، ١٣٨٦؛ (الشوشري، ١٣٧٤؛ (عبده، ١٤٢٣).

وفي المرحلة النهائية، جرى تصنيف جميع العبارات المستخرجة وفق نموذج الأبعاد الأربعة للصحة، وهي: الصحة الجسدية، والنفسية، والاجتماعية، والروحية. وقد خُصص هذا المقال لدراسة وتحليل المضامين المرتبطة بالوقاية من الأمراض الجسدية.

العوامل المُهمّدة والمُسهمّة في استدامة الصحة الجسدية في نهج البلاغة

في هذا المحور، تُعرض نتائج تحليل تعاليم الإمام عليّ (عليه السلام) الواردة في نهج البلاغة في مجال الوقاية من الأمراض وتعزيز الصحة. فقد شدّد الإمام (عليه السلام) في كلماته على الأهمية البالغة للوقاية من الأمراض وصيانة الصحة الجسدية والنفسية. ومن خلال توظيفه للحكمة والعقلانية، قدّم للإنسان منظومة متكاملة من الإرشادات العملية المهادفة إلى الوقاية من الأمراض والمحافظة على الصحة. وفيما يلي يُعرض الجدول الخاصّ بكلّ محور من هذه التعاليم على نحو تفصيلي. (الجدول (١))

أ) التعاليم الروحية والعبادية

- طلب الصحة من خلال الدعاء والعبادة

في الحكمة ٣٠٢ من نهج البلاغة يقول الإمام عليّ (عليه السلام): «ما المبتلى بأحوالٍ إلى الدُّعاءِ مِنَ المُعافي» (الشريف الرضي، ٢٠٠٧)، أي أنّ الإنسان المبتلى لا يحتاج إلى الدعاء أكثر من

(٨٦)؛ (الراغب الأصفهاني، ١٣٩٢: ٢٤٥). أمّا في لسان العرب، فقد اعتُبر «السَّلم» و«السَّلامة» مترادفين مع «العافية»، كما فُسِّر قولهم «سَلِمَ من الآفة» بمعنى «نَجَّى وبَقِيَ سالماً من الضرر» (ابن منظور، ١٤٠٨: ٣٤٢). ويرى بعض علماء الدلالة اللغوية، كالمصطفوي، أنّ معنى الصحة يتمثّل في «رفع الخصومة وتحقيق الانسجام الكامل بين الأجزاء»، و«الاعتدال والنظام في مجموع الوجود» (المصطفوي، ١٤١١: ١٨٩).

ومن أبرز مؤشّرات الصحة: الانسجام بين الأجزاء، وارتفاع التضادّ، وهادفية الأداء، والاعتدال والنظام، والخضوع للنظام الكلّي للوجود، والخلوّ من العيوب. كما تعرّف منظمة الصحة العالمية (WHO) الصحة بأنّها «حالة من اكتمال السلامة الجسدية والنفسية والاجتماعية»، مؤكّدة أنّ الصحة لا تعني مجرّد انعدام المرض، بل تشير إلى الأداء الأمثل المتكامل لمختلف جوانب الحياة الإنسانية... (R ٩٩٩٩ & DiMtt .. Rbbi) وبناءً على ذلك، فإنّ أيّ انحراف عن حالة التوازن أو أيّ تعارض بين مكوّنات الوجود -سواء على مستوى الشعور أم السلوك- يعدّ مؤشراً على تراجع مستوى الصحة.

منهجية البحث

لدراسة موضوع «الصحة الجسدية»، جرى في المرحلة الأولى استخراج الألفاظ المرتبطة بمفهوم «الصحة» وما يقارنها من المترادفات أو الألفاظ المشابهة، وكذلك الألفاظ المتقابلة معها في المعنى، وذلك من المعاجم اللغوية مثل لسان العرب وقاموس القرآن، بغية التفسير والتوضيح بصورة أدقّ. وعلى هذا الأساس، تمّ تحديد (٢١) مفردة مفتاحية شملت: «الصحة»، «الصحة»، «العافية»، «الأطباء»، «الشفاء»، «الدواء»، «الداء»، «المرض» و«المريض»، «الأمراض»، «السَّقم» و«الأسقام»، «الآلام»، «الإفراط» و«التفريط»، «اليمن»، «الشمال»، «البدن» و«الأبدان»، «الجسم» و«الأجسام». ثم جرى البحث عن هذه المفردات المفتاحية في الخطب والرسائل والحكم الواردة في نهج البلاغة بالاستعانة بالبرامج الحاسوبية المتوافرة. كما أُضيفت موارد تكميلية من كتاب المعجم المفهرس لألفاظ نهج البلاغة (دشتي ومحمدي،

(ب) الإدارة الذاتية والتقوى

-التقوى كدواء علاجي

يقول الإمام عليّ (عليه السلام) في الخطبة ١٩٨: «تَقْوَى اللَّهِ دَوَاءُ دَاءٍ قُلُوبِكُمْ... شِفَاءُ مَرَضِ أَجْسَادِكُمْ». في هذا المقطع، يُبرز الإمام (عليه السلام) الصلة العميقة بين الجسد والروح، معتبراً التقوى الإلهية ليس فقط دواءً لأمراض القلب والنفس، بل شفاءً للأمراض الجسدية أيضاً. هذه النظرة التوحيدية إلى الصحة توضح أنّ الالتزام بالقيم الإلهية والعمل بالتقوى يمكن أن يعزز الصحة النفسية والجسدية في آن واحد. من منظور علم النفس الصحي، تُعتبر التقوى

وبناءً عليه، يمكن القول إنّ بيان الإمام عليّ (عليه السلام) في نهج البلاغة يحمل قيمة روحية وأخلاقية عميقة، ويتوافق مع النتائج العلمية الحديثة، مقدّمًا رؤية شاملة للصحة الإنسانية، حيث يُنظر إلى الدعاء ليس كرد فعل على الأزمات، بل كشرط مسبق للحفاظ على الصحة واستمرارها.

يقول الإمام (عليه السلام) في الرسالة ٥٣: «فَاعْطِ اللَّهَ مِنْ

٣٣٣-٠٠٠ Gmmmmmmmmmm (٧٧٧٧) أنّ مهارات الوعي الذاتي وتنظيم الانفعالات تمنع بفعالية القلق والاكتئاب وتحسن الصحة الجسدية للأفراد.

تتوافق هذه النتائج مع تعاليم نهج البلاغة، مشيرة إلى أنّ التقوى كأسلوب حياة روعي ونفسي تمثل استراتيجية شاملة وفعالة لتعزيز الصحة الجسدية والنفسية، والوقاية من الأمراض، وتحسين جودة الحياة وزيادة العمر الصحي.

ج) أسلوب الحياة والاعتدال الجسدي

– الأجساد النحيلة والابتعاد عن التكاسل

في الخطبة ١٩٣ من نهج البلاغة، يقول الإمام عليّ (عليه السلام): «أَجْسَادُهُمْ نَحِيْفَةٌ». في هذا المقطع، يصف الإمام عليّ (عليه السلام) خصائص المتقين بأنّ أجسادهم نحيلة ووجوههم متواضعة، نتيجة الزهد والابتعاد عن الإفراط في الطعام وعدم التعلق بالدنيا (الشريف الرضي، ٢٠٠٧). النحافة الجسدية هنا ليست مجرد ضعف أو قلة أكل، بل هي تجسيد نمط حياة صحي، معتدل وهادف، يحمي الإنسان من الكسل، والإفراط في الأكل، والخمول. يُمكن اعتبار هذا النهج نموذجاً للوقاية من الأمراض الأيضية مثل السمنة، ومرض السكري من النوع الثاني، واضطرابات القلب والأوعية الدموية. وتدعم الدراسات الحديثة هذه الرؤية، فقد أظهرت الأبحاث أن طرّقاً مثل الصيام المتقطع (Intermittent fasting) لا تساعد فقط في خفض الوزن والدهون، بل تحسن أيضاً المؤشرات الأيضية، مثل تعزيز حساسية الأنسولين، وخفض ضغط الدم، وتحسين ملف الدهون في الدم. (Al & tt al .. ٩٩٩٩٩ (٤٤٤٤) هذه النتائج تؤكد أنّ أسلوب الحياة القائم على الاعتدال وضبط الرغبات الجسدية، كما ورد في وصف المتقين، يمكن أن يلعب دوراً فعالاً في تعزيز الصحة الجسدية للإنسان^٩

– زكاة الجسد – الصيام

في الحكمة ١٣٦ من نهج البلاغة، يقول الإمام عليّ (عليه السلام): «زَكَاةُ الْبَدَنِ الصِّيَامُ» (الشريف الرضي، ٢٠٠٧). في هذا البيان العميق، يُقدّم الصيام باعتباره زكاة الجسد؛ كما أن الزكاة تطهر

شكلاً من أشكال الضبط الذاتي الروحي، الذي يحمي الفرد من التوترات والاضطرابات النفسية والجسدية من خلال التحكم بالرغبات النفسية، والاعتدال، وتجنب الإفراط، وإرساء الطمأنينة الداخلية. وتدعم الدراسات العلمية الحديثة هذا الترابط؛ فقد أظهرت دراسة (٣٣٣٣٣٣: ٤٤٤٤) & tt ad .. (iiii) أنّ الضبط الذاتي والحياة المبنية على القيم الروحية تؤثر مباشرة في تقليل القلق، وخفض ضغط الدم، وتحسين أداء الجهاز المناعي. وأكد الباحثان أنّ الممارسة الروحية المنتظمة تزيد من مستوى الوعي والطمأنينة الذهنية وتعمل كحاجز وقائي ضد التوتر. (dddi .. " ٣ II 1 G & tt II, (٤٤٤٤) كما أشارت دراسة (٣ II 1 G : ٣٣٣٣٣٣: ٤٤٤٤) في المجتمعات الإسلامية إلى أنّ نمط الحياة (٥٥٥٥: ٣٤٧٠-٣٤٤٨) الذي يشمل التقوى، والدعاء، والتغذية الحلال، والالتزام بالأخلاق والنظام السلوكي- يعزز جودة الحياة ويبقي من الأمراض النفسية والجسدية المزمنة. تتوافق هذه النتائج مع رؤية الإمام عليّ (عليه السلام)، موضحة دور التقوى كدواء شامل للصحة الإنسانية.

– الرعاية الذاتية ومراقبة النفس

في الخطبة ١٩٨، يُبرز الإمام (عليه السلام) أنّ التقوى ليست وسيلة للوصول إلى الصحة الجسدية والروحية فحسب، بل هي شكل من الرعاية الذاتية المستمرة التي يطبقها الفرد المتقي في حياته اليومية. هذه الرعاية الذاتية تعتمد على المراقبة الداخلية، حيث يراقب الفرد سلوكياته وأفكاره ودوافعه، ويكون يقظاً لأي انحراف عن الطريق المستقيم. هذا الوعي المستمر يقي الفرد من العديد من الأضرار النفسية والجسدية الناتجة عن السلوكيات غير المستقرة والانفعالات غير المضبوطة (الشريف الرضي، ٢٠٠٧). وقد أظهرت الدراسات الحديثة في علم النفس الصحي أنّ الوعي الذاتي وتنظيم الانفعالات عوامل رئيسية ووقائية ضد الاضطرابات النفسية والجسدية، والأمراض المزمنة، ومشاكل الصحة النفسية. على سبيل المثال، يؤكد (٥٥٥٥-٤٤٤٤) (Kiiii H G (٠٠٠٠)) على أهمية الصحة الروحية ودورها في تقليل التوتر وتحسين أداء الجهاز المناعي، بينما أظهرت دراسة (Nssyy Hsseeiii , & Aadi

– الراحة والنشاط الموقوت

في الرسالة ١٢، يوصي الإمام عليّ (عليه السلام) ابنه قائلاً: «فَارْحُ فِيهِ بَدَنَكَ». وتشير هذه التعليمات إلى أهمية التوازن بين الراحة والنشاط اليومي. من وجهة نظره، النوم الليلي ضروري لاستعادة القدرة الجسدية، والبدء المبكر بالنشاط اليومي شرط أساسي للنمو والإنتاجية في الحياة الدنيوية والأخروية. وقد أظهرت الأبحاث الحديثة في علم النفس الصحي وطب النوم، أن النوم الكافي والراحة المنتظمة وتوزيع النشاط على مدار اليوم له تأثير مباشر على الصحة الجسدية، والتركيز الذهني، والتوازن العاطفي. على سبيل المثال، أظهرت دراسة (Kaaat-Zi Lipwrrt & Brrnyy R (٥٥٥٥): ١٦٣-١٩٠) أن استراحات قصيرة خلال ساعات العمل تقلل التعب وتزيد الإنتاجية وتحسن الصحة النفسية.

– أهمية النوم الليلي وتأثيره على الصحة

تشير الدراسات إلى أن النوم الليلي المنتظم ضروري للصحة الجسدية والنفسية، بما في ذلك صحة القلب والوظائف المعرفية والحالة النفسية. على سبيل المثال، أظهرت دراسة أن النوم الأقل من ٧ ساعات بانتظام يرتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية (Hirswwwwit M & et Il (٥٥٥٥): ٣٣-٥٠)، كما أن النوم غير الكافي أو منخفض الجودة يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل القلق والاكتئاب. (Z ,,, ٢٢٢٢: ٥٥٠: MMXXXXX),

– تجنب النوم النهاري وتأثيره على جودة النوم الليلي

قد يقلل النوم النهاري، خصوصاً في فترة ما بعد الظهر، من جودة النوم الليلي. تشير الدراسات إلى أن النوم الطويل خلال النهار، وخاصة قرب الليل، يزيد من صعوبة النوم ويخفض جودة النوم الليلي (Dnnn R & aaaa I H (٦٦٦٦): ٩٩-٢٢٢) ويوصي الباحثون بالنوم القصير (حتى ٣٠ دقيقة) عند الحاجة للراحة النهارية لتجنب التأثير السلبي على النوم الليلي.

المال، فإن الصيام يطهر ويهذب الجسد. هذا المفهوم لا يقتصر على البعد الروحي والأخلاقي، بل يشير أيضاً إلى الآثار الجسدية والبيولوجية للصيام. من خلال التوازن في العمليات الأيضية، وتقليل السعرات المستهلكة، وتنشيط المسارات البيولوجية المرتبطة بتنقية الخلايا، يساعد الصيام في إزالة السموم من الجسم، وتنظيم الأيض، وتحسين وظائف الكبد. وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن الصيام المتقطع يزيد من نشاط الإنزيمات المسؤولة عن إزالة السموم وتقليل الالتهاب، كما أشارت دراسة (Tinsley, G. M., & La Bounty, P. M. (٥٥٥٥): ٦٧٤-٦٦١) إلى أن الصيام قد يعزز كفاءة الكبد كعضو رئيسي في عملية إزالة السموم، ويحسن مؤشرات الصحة الأيضية.

وبالتالي، من منظور نهج البلاغة وتأكيداً على النتائج الطبية الحديثة، يمكن اعتبار الصيام ليس مجرد عبادة روحية، بل آلية طبيعية لتنقية الجسد وتعزيز الصحة البيولوجية للإنسان.

(د) إدارة الوقت والبيئة

– المحافظة على استمرارية قوة الأعضاء

في الخطبة ١٩٦ من نهج البلاغة، يقول الإمام عليّ (عليه السلام): «وَالْأَبْدَانُ صَحِيحَةٌ وَالْأَعْضَاءُ لَدَنَّةٌ» يشير هذا المقطع إلى مرحلة عمرية يكون فيها الجسم في أوج الصحة والكفاءة الوظيفية. هذه الحالة تُعد فرصة ثمينة لاستغلال القدرات الجسدية والنفسية بشكل صحيح. من منظور الإمام عليّ (عليه السلام)، الصحة الجسدية نعمة تتطلب الحفاظ عليها، ومراعاتها، وإدارتها بوعي، ومن أهم عوامل ذلك إدارة الوقت والسلوكيات اليومية؛ إذ أن سوء استخدام الوقت، أو الإفراط في النشاط، أو التقصير في الرعاية الجسدية قد يؤدي إلى الإرهاق المبكر للجسم. وقد أكدت الدراسات الحديثة على دور التخطيط الفعال وتعلم مهارات إدارة الوقت في الحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية. على سبيل المثال، أظهرت دراسة (Wii TT & Aii reeee N (٢٠٢٢): ٩٩-١١) أن تعليم إدارة الوقت للممرضين أدى إلى انخفاض ملحوظ في ضغوط العمل وزيادة جودة الحياة المهنية، مما يعكس أهمية الاستفادة الواعية من القدرات الجسدية كما وردت توصيات نهج البلاغة.

– الحماية من البرد والحرارة

في الحكمة ١٢٨، يقول الإمام عليّ (عليه السلام): «تَوَقَّعُوا الْبَرْدَ فِي أَوَّلِهِ، وَتَلَقَّوْهُ فِي آخِرِهِ، فَإِنَّهُ يَفْعَلُ فِي الْأَبْدَانِ كَفْعَلِهِ فِي الْأَشْجَارِ، أَوَّلُهُ يُجْرِقُ وَآخِرُهُ يُورِقُ» تشير هذه التوصية إلى التعامل الواعي مع التغيرات المناخية، حيث يمكن للبرد المفاجئ في بداية الموسم أن يضعف المناعة ويزيد قابلية الجسم للأمراض، في حين أنَّ البرد المعتدل في نهايته يعزز التكيف الطبيعي للجسم ويؤدي إلى آثار إيجابية على الصحة. وقد أكدت الدراسات المعاصرة هذا النهج، فقد أظهرت دراسة (Luber, G., & McGeehin, M. (٢٠٠٨) ٩٩٩-٤٣٥) أنَّ التغيرات المفاجئة في درجة الحرارة، خاصة في بداية فصل البرد، تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والجهاز التنفسي، كما تزيد من احتمالية العدوى الفيروسية الموسمية مثل الإنفلونزا ونزلات البرد، مع كون كبار السن والأطفال وذوي الأمراض المزمنة أكثر عرضة للخطر.

وهكذا، يمكن القول إن توصية الإمام عليّ (عليه السلام) بتجنب البرد المفاجئ و استقبال البرد تدريجياً في نهاية الموسم، لا تمثل مجرد نصيحة شخصية، بل تتوافق مع مبادئ الصحة العامة وسلوكيات التكيف البيئي، ويمكن أن تُعتمد كأسلوب توجيهي معنوي-طبي في برامج تعزيز الصحة.

هـ) العوامل النفسية-الاجتماعية المعيقة للصحة

– الحسد والصحة النفسية

في الحكمة ٢٥٦ من نهج البلاغة، يقول الإمام عليّ (عليه السلام): «لِلصِّحَّةِ مِنْ قَلَّةِ الْحَسَدِ»، أي أنَّ صحة الإنسان تعتمد على قلة الحسد والتحرر منه (الشريف الرضي، ٢٠٠٧). هذه الحكمة القصيرة ولكن العميقة تشير إلى العلاقة بين الحالات النفسية السلبية مثل الحسد والوضع الصحي الجسدي والنفسي. من منظور الإمام عليّ، الحسد ليس مجرد خلل أخلاقي، بل له تأثير مضر على الصحة؛ إذ أن عقل الحاسد مشغول دائماً بالمقارنة والمعاناة وعدم الرضا، مما يؤدي إلى استهلاك القوى النفسية والجسدية. وقد أكدت الدراسات الحديثة هذا المنظور. على سبيل المثال، (Xia, Y. (٥٥٥-٧٧٧: ٠٠٠٠٠) D & hh). أظهرت دراسة أنَّ الحسد، خصوصاً المزمن منه، يرتبط بزيادة مستويات التوتر والقلق

وانخفاض الرضا عن الحياة. ويصبح الأفراد الحاسدون في دائرة مستمرة من الأفكار السلبية والمقارنات المستمرة والضغط الداخلي، مما قد يؤدي إلى اضطرابات نفسية وجسدية والاكتئاب. وبناءً على ذلك، فإن توجيه الإمام عليّ للتحرر من الحسد يعكس استراتيجية وقائية للحفاظ على الصحة العامة، ويعد الفضيلة الأخلاقية وسيلة فعالة للوقاية من الأضرار النفسية والجسدية.

– الغضب وصحة القلب والأوعية الدموية

في الحكمة ١٩٤ من نهج البلاغة، يقول الإمام عليّ (عليه السلام): «مَنْ أَشْفِيَ غَيْظِي؟»، أي متى أعالج غضبي؟ (الشريف الرضي، ٢٠٠٧). هذا التعبير يقدم رؤية عميقة للغضب، ليس كمجرد عاطفة طبيعية، بل كألم داخلي يحتاج إلى شفاء. استخدام كلمة «شفاء» يشير إلى تأثير هذه العاطفة السلبية على الصحة النفسية والجسدية. وتؤكد الدراسات العلمية الحديثة ذلك؛ فقد أظهرت دراسة (Chi Y & ecept,, A (٩٩٩٩ ٦٦٦-٩٤٦) أنَّ الغضب الشديد وغير المسيطر عليه يزيد احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وذلك من خلال رفع ضغط الدم، واضطراب إيقاع القلب، وإفراز هرمونات التوتر.

– الطموح المفرط والجشع المادي

في الحكمة ٤٣٠ من نهج البلاغة، يقول الإمام عليّ (عليه السلام): «مَعْبُونٌ أَخْلَقَ بَدَنَهُ فِي طَلَبِ مَالِهِ»، أي أنَّ الخاسر هو من أرهق جسده في طلب المال (الشريف الرضي، ٢٠٠٧). هذا المقطع ينتقد الطمع المفرط في جمع الثروات، وهو نمط من الحياة يؤدي إلى تآكل القوى الجسدية والنفسية تدريجياً.

وقد أظهرت الدراسات المعاصرة أن الضغوط الناتجة عن المنافسة المالية والقلق المفرط بشأن النجاح المادي تؤدي إلى انخفاض جودة الحياة، وزيادة التوتر المزمن، ومشكلات جسدية مثل الأرق، والتعب المزمن، وضعف الجهاز المناعي. (Kaaat-nnn (٣٣٣٣: ٤٤٤-١٥٦). كما تشير الدراسات إلى أنَّ الإفراط في النشاط الاقتصادي دون مراعاة التوازن النفسي والجسدي قد يؤدي إلى إرهاق وظيفي واضطرابات جسدية-نفسية. لذلك، توجيهات الإمام عليّ (عليه

التبيين والاستنتاج

تُظهر دراسة تعاليم نهج البلاغة أن هذا النص الروحي العميق، بنظرة شاملة وحكيمة، يُصوّر الوقاية من الأمراض وتعزيز الصحة في إطار إلهي-إنساني. فالاعتناء بالجانب الروحي من خلال الدعاء، والمراقبة، والاتصال بالله، والشكر، وكذلك ضبط النفس القائم على التقوى، والاعتدال، وتجنّب الإفراط، تُعد من الركائز الأساسية للصحة في خطاب الإمام علي (عليه السلام). وفي ضوء التوحيد الفعلي، يرى أمير المؤمنين (ع) أن الله هو السبب في جميع الظواهر؛ ومن ثم، فإن الابتلاء و العافية على حد سواء يُعدان تجليات لإرادة الله.

وتُظهر تحليل مضامين الصحة في نهج البلاغة أيضاً أن أسلوب الحياة المتوازن في مختلف الأبعاد -سواء البيولوجية (مثل الصيام، والاعتدال في الغذاء والنشاط البدني)، أو الزمنية (تنظيم النوم والراحة)، أو البيئية (تجنب التعرض لدرجات الحرارة الشديدة)- يلعب دوراً فاعلاً في الوقاية من الأمراض. بالإضافة إلى ذلك، تُعد العوامل النفسية والاجتماعية مثل الحسد، والغضب، والطمع، تهديدات للصحة الفردية والجماعية، والسيطرة عليها شرط ضروري للوصول إلى صحة شاملة للجسم والروح. وتتوافق هذه التعاليم مع نتائج البحوث العلمية الحديثة في الطب وعلم النفس الصحي، ما يدل على صلة وثيقة بين حكمة الإمام علي (ع) والمعرفة العلمية المعاصرة.

ومن المبادئ المهمة أيضاً، تأكيد الإمام علي (ع) على الانسجام والتناسق بين قوى الإنسان -العين، والأذن، والأعضاء، والقلب- كمجموعة متكاملة تلعب دوراً أساسياً في الحفاظ على التوازن الداخلي والصحة العامة. وبناءً على ذلك، يمكن الاستنتاج أن نهج البلاغة، من خلال دمج العناصر الروحية والسلوكية، والبيئية، يقدم نموذجاً شاملاً وعقلائياً للوقاية من الأمراض وتعزيز الصحة، خصوصاً على المستوى الروحي، وهو نموذج ذو قدرة عالية على الاستخدام في الدراسات متعددة التخصصات وصنع السياسات الصحية في المجتمعات الإسلامية.

السلام) ليست مجرد نصائح أخلاقية، بل تتوافق مع البيانات العلمية الحديثة، وتؤكد على أهمية الحفاظ على التوازن بين السعي الاقتصادي والصحة الجسدية والنفسية.

و) ضرورة التكامل الوجودي وتفاعل الأعضاء

- تفاعل العين والأذن والقلب والأعضاء

في الخطبة ٨٣ من نهج البلاغة، يشير الإمام علي (عليه السلام) إلى جسم الإنسان كنظام متكامل قائلاً: «خَوَاجِرُ عَاقِبَتِهِ»، ويضيف حول دور كل عضو في الحفاظ على الصحة والتوازن الداخلي: «الأذنان... وكل عضو... يتفاعل» (الشريف الرضي، ٢٠٠٧). هذه النصوص تؤكد أن صحة الإنسان تعتمد على التفاعل والتكامل بين الأعضاء والقدرات، وهو مفهوم يتوافق مع التوجهات الحديثة في الطب والفسيولوجيا. وقد أكدت الدراسات العلمية الحديثة أن التنسيق بين أنظمة الجسم المختلفة -خاصة الأنظمة الحسية، العصبية والحركية- يلعب دوراً أساسياً في تنظيم الأداء المعرفي، تحسين جودة النوم، وزيادة الصحة العامة. على سبيل المثال، أظهرت دراسة (Hirshkowitz, M., & et al, ٢٠١٥): ٣٣-٠٠ أن التفاعل الفعال بين الجهاز العصبي المركزي والحواس الخمس يمكن أن يعزز جودة النوم ويقلل من الاضطرابات المعرفية. هذه النتائج تعكس رؤية الإمام علي المتكاملة للجسم، المتوافقة مع الاكتشافات العلمية الحديثة في مجالات علم الأعصاب، علم النفس الصحي، وطب النوم.

- حب الذات والانتباه للذات

في الخطبة ١٨٣ من نهج البلاغة، يقول الإمام: «صَانَ أَجْسَادَهُمْ أَنْ تَلْقَى لُغُوبًا وَنَصَبًا»، وهذا يشير إلى أهمية العناية بالنفس والاهتمام بالاحتياجات الجسدية والنفسية كوسيلة للوقاية من الإرهاق والأمراض الجسدية. وقد أظهرت الدراسات أن العناية بالنفس تقلل من مستويات التوتر وتحسن جودة الحياة. (Taai A & Keelrr B. ٨٨٨-٨٨٨:٥٥٥٥). هذه النتائج تؤكد أن التوازن بين الأعضاء والانتباه إلى الرعاية الذاتية أمر ضروري للحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية.

المجلد ١. تعاليم الإمام عليّ (عليه السلام) في نهج البلاغة حول الوقاية وتعزيز الصحة

المحور الرئيس	الرمز الفرعي	نص نهج البلاغة	التفسير التحليلي
(أ) التعاليم الروحية والعبادية	الدعاء كحاجة مستمرة للإنسان في الصحة والمرض	مَا الْمُتَبَتَّلَى ... بِأَخْوَجَ إِلَى الدُّعَاءِ [مِنْ الْمُعَانَى] (الحكمة: ٣٠٢)	الدعاء ضروريّ ليس فقط عند المرض بل أثناء الصحة أيضًا، مما يدلّ على حاجة الإنسان الدائمة للتواصل مع الله.
	طلب العافية في الأبعاد الجسدية والدينية	نَسْأَلُهُ الْمُعَافَاةَ فِي الْأُذْيَانِ كَمَا نَسْأَلُهُ الْمُعَافَاةَ فِي الْأَبْدَانِ (الخطبة: ٩٩)	الصحة الجسدية والدينية هما من نعم الله التي يجب طلبها، والدعاء وسيلة للحفاظ على هذين البعدين.
	الصحة كنعمة إلهية ومسؤولية الشكر	سَأَلْتُهُ مِنْ خَزَائِنِ رَحْمَتِهِ مَا لَا يَقْدِرُ عَلَى إِعْطَائِهِ غَيْرُهُ، مِنْ زِيَادَةِ الْأَعْمَارِ وَصِحَّةِ الْأَبْدَانِ (الرسالة: ٣١)	الصحة نعمة عظيمة من الله، والدعاء وسيلة للشكر والحفاظ على هذه النعمة.
	الدعاء كوسيلة لتجديد القوى والارتباط الروحي	سَأَلْتُهُ مِنْ خَزَائِنِ رَحْمَتِهِ (الرسالة: ٣١)	الدعاء يجدد القوة الجسدية والروحية ويقوي التواصل مع الله، مما يساعد الإنسان على مواجهة المصاعب.
	الدعاء كعامل للطمأنينة النفسية	مَا الْمُتَبَتَّلَى ... بِأَخْوَجَ إِلَى الدُّعَاءِ [مِنْ الْمُعَانَى] (الحكمة: ٣٠٢)	الدعاء مهم للصحة النفسية وتقوية العلاقة بالله.
	الأنس بالمعبود والعبادة الجسدية	فَأَعْطِ اللَّهَ مِنْ بَدَنِكَ ... بِأَلْغًا مِنْ بَدَنِكَ مَا بَلَغَ (الرسالة: ٥٣)	العبادة العملية باستخدام الجسد تشير إلى أسلوب حياة روحي يمنع الإفراط البدني.
	دور الإمام في تحقيق الصحة	وَأَلْبَسْتُكُمْ الْعَافِيَةَ مِنْ عَدْلِي (الخطبة: ٨٧)	يوضح العلاقة بين العدالة والصحة في المجتمع؛ العدالة تلبس المجتمع وتضمن عافيته.
(ب) الإدارة الذاتية والتقوى	الشكر على الصحة	الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَمْ يُصْبِحْ يَوْمَنَا وَلَا سَقِيمًا وَلَا مَضْرُوبًا عَلَى عُزُوقِي (الخطبة: ٢١٥)	حمد الله على الصحة اليومية يذكر الإنسان بالنعمة المستمرة.
		وَلْيَكُنِ الشُّكْرُ شَاغِلًا لَهُ عَلَى مُعَافَاتِهِ مِمَّا ابْتُلِيَ بِهِ غَيْرُهُ (الخطبة: ١٤٠)	التركيز على الشكر بدل النقد، والاهتمام بالنعم الشخصية.
		إِنْ أَنَا كُمْ اللَّهُ بِعَافِيَةٍ فَاقْبَلُوا (الخطبة: ٩٨)	قبول نعمة العافية بتواضع وشكر.
	التقوى كدواء علاجي	تَقَوَّى اللَّهُ دَوَاءَ دَاءٍ قُلُوبِكُمْ ... شِفَاءُ مَرَضِ أَجْسَادِكُمْ (الخطبة: ١٩٨)	التقوى قوة داخلية للراحة النفسية والصحة الجسدية، وتعمل كدواء وقائي.
(ج) أسلوب الحياة والصحة الجسدية	مراقبة النفس	كما في السابق	مراقبة النفس في ضوء التقوى وسيلة للسيطرة الداخلية والتقويم والوقاية من الأضرار النفسية والأخلاقية.
	الأجسام النحيفة وتجنب الكسل	أَجْسَادُهُمْ نَحِيفَةٌ (الخطبة: ١٩٣)	النحافة من الزهد تشير إلى أسلوب حياة نشيط وبسيط يمنع الكسل والأمراض الناتجة عن قلة الحركة.
	زكاة الجسد - الصيام	زَكَاةُ الْبَدَنِ الصِّيَامُ (الحكمة: ١٣٦)	الصيام ينقي الجسد ويقوي الإرادة وله أثر جسدي

وورحي.			
الحفاظ على الصحة مسؤولية فردية.	عِبَادَ اللَّهِ، اللَّهُ اللَّهُ فِي أَعَزِّ الْأَنْفُسِ عَلَيْكُمْ (الخطبة: ١٥٧)	ضرورة العناية بالصحة الجسدية	
الحرص على صحة العمال والفئات المجهدة جسدياً.	وَالْمُتَوَقِّقِ بِدَنِّهِ (الرسالة: ٥٣)	دعم العمال والفئات المكافحة	
الصحة الجسدية تمكن الإنسان من أداء العبادات والنشاطات الاجتماعية.	—	الصحة الجسدية كأساس للروح	
المسؤولون ملزمون بتوفير الظروف للحفاظ على صحة المجتمع.	—	الصحة الجسدية كمسؤولية اجتماعية	
الاهتمام بالقدرة البدنية في الشباب يمنع التدهور ويضمن الصحة المستقبلية.	وَالْأَبْدَانُ صَحِيحَةٌ وَالْأَعْضَاءُ لَدَنَّةُ (الخطبة: ١٩٦)	الحفاظ على قوة الأعضاء	(د) إدارة الوقت والبيئة
تقسيم الوقت بين الجهد والراحة يحفظ الصحة البدنية والنفسية ويزيد الإنتاجية.	فَأَرْخِ فِيهِ بَدَنَكَ (الرسالة: ١٢)	الراحة والجهد المخطط	
الانتباه للظروف البيئية والطقس كإجراء وقائي للحفاظ على الصحة.	تَوَقَّؤُوا الْبَرْدَ... أَوَّلُهُ يُحْرِقُ وَآخِرُهُ يُورِثُ (الحكمة: ١٢٨)	الحماية من البرد والحر	
الحسد والغضب عوامل توتر وضغط نفسي يجب السيطرة عليها.	الصِّحَّةُ مِنْ قِلَّةِ الْحَسَدِ (الحكمة: ٢٥٦) / مَتَى أَشْفِي غَيْظِي (الحكمة: ١٩٤)	الحسد والغضب	(هـ) العوامل النفسية والاجتماعية المهددة
الطمع يؤدي إلى إجهاد الجسد ويقلل الطمأنينة النفسية ويهدد الصحة.	مَعْبُودٌ أَخْلَقَ بَدَنَهُ فِي طَلَبِ مَالِهِ (الحكمة: ٤٣٠)	الطمع والرغبة الدنيوية	
تنسيق القوى الجسدية والنفسية يمكن من اتخاذ قرارات صحية وحياة متوازنة.	حَوَاجِرِ عَافِيَتِهِ (الخطبة: ٨٣)	تفاعل العين والأذن والقلب والأعضاء	(و) ضرورة التكامل الوجودي والتفاعل بين الأجزاء
العناية بالجسد وتجنب الإرهاق تعكس احترام الذات والمحافظة على الصحة.	صَانَ أَجْسَادَهُمْ أَنْ تَلْقَى لُغُوبًا وَتَصَبَا (الخطبة: ١٨٣)	حب الذات والاهتمام بالنفس	

المصادر

شوشري، محمد تقي، (١٣٧٤ق)، نهج الصباغة في شرح نهج البلاغة، طهران: مؤسسة النشر الإسلامي.
عبد، محمد، (١٤٢٣ق)، شرح نهج البلاغة، بيروت: دار المعرفة.
مكارم شيرازي، ناصر، (١٣٨٦ش)، رسالة أمير المؤمنين (ع) (مجلدات متعددة)، قم: مدرسة الإمام علي بن أبي طالب (ع).

ابن أبي الحديد، عبد الحميد بن هبة الله، (١٤٠٤ق). شرح نهج البلاغة، (تحقيق: محمد أبو الفضل إبراهيم، ج ١-٢٠). قم: مكتبة آية الله المرعشي.
ابن ميثم البحراني، علي بن ميثم، (١٤٢٦ق)، شرح نهج البلاغة (تحقيق: سيد أحمد حسيني). قم: مركز نشر مكتب الدعوة الإسلامية.
جعفري، محمد تقي، (١٣٨٦ش)، ترجمة وتفسير نهج البلاغة (مجلدات متعددة)، طهران: مؤسسة تدوين ونشر آثار العلامة جعفري.
الخوئي، أبو القاسم، (١٣٨٦ش)، منهاج البراءة في شرح نهج البلاغة، قم: مؤسسة النشر الإسلامي.
الشريف الرضي، (٢٠٠٧م)، نهج البلاغة، بيروت: دار المعرفة.

المصادر

ابن منظور، محمد بن مكرم، (١٤٠٨ق)، *لسان العرب*، المجلد ٦، ص ٣٤٢، بيروت: إحياء تراث العرب.

أميرپور، مهناز؛ أحمدیان، الهام؛ عنايستانی، مینا؛ وأحمدیان، الهه، (۱۳۹۱ش)، دور التعالیم الدینیة والذکاء الروحي في الوقایة من الإدمان همایش مجوم خاموش *فا/۴۴۴۴/ii diir/parrr*://tt::: [بالفارسیة] باقری شیخانگفته، فرزین؛ رضایی نسب، فرشته؛ آل سعدي ثاني، علیرضا؛ صوایي نیری، وحید؛ فتحي أشتیاي، علي، (۱۴۰۱ش). دور الروحانية والمرونة في التنبؤ بالقلق المرتبط بکوفید-۱۹ لدى الطلاب، الطب الوقائي، ۹(۳)، صص ۲۰۶-۲۱۶. [بالفارسیة]

بواهری، ج؛ محمدپور، ع. ر؛ أصغر نژاد، فرید، ع؛ وطاهری، ع. گ،
(۱۳۸۶ش)، *نُحج البلاغة والصحة النفسية*، طهران: انتشارات دانجه،
صص ۵۴-۵۷. [بالفارسیة]

تتراي يوسف، (١٣٩٠ش)، دور الدين والروحانية في الوفاية من الجريمة (مع التركيز على الإسلام)، مجلة كاريگاه، ٤(١٤)، صص ١٠٨-١٣٥

<http://mggirccecom/p0000000> [بالفارسية]

جماعة من المؤلفين، (١٣٧١ش)، رياض رومي، الجسد والروح في الأمراض والصحة في القرآن. ملخص مقالات المؤتمر الدولي لتاريخ الطب في الإسلام وإيران، ١١-١٤ مهراه ١٣٧١، ص٧٦. [بالفارسية]

جماعة من المؤلفين، (١٣٧١ش)، عبد الجبار خان، التوصيات اللازمة بشأن
الصحة الغذائية والسيطرة على الأمراض، ملخص مقالات المؤتمر الدولي
لتاريخ الطب في الإسلام وإيران، ١١-١٤ مهرم ١٣٧١، ص ١١٩.
[بالفارسية]

خاك كار، ساحل؛ جهانگیري، مهدي؛ وإسماعيل زادة؛ سيد محمد،
(۱۳۹۸ش)، دراسة مكانة الصحة وأبعادها في التعاليم الإسلامية، دين
وصحة، ۷(۲)، صص ۶۸-۷۴.

[بالفارسية] ^۲[tp:://ii.. ir/aarr /۲۲۲۲۲aaa](http://ii..ir/aarr /۲۲۲۲۲aaa)

References

All I G. (○○○○) Piii ti oooooooyy aaattiee in
 sss lim Commui tiss: A tttt emati Rvviww
 rrrr nll odfreliginnnnnnnnnmt ξξ(°) λλλλ-....
 tt tp://dii oo// yyyyyyyw۳۳۳۳۳۳۵۵۵۵-yyvvvvv۹
 Bii N,, & Iaaaaaar,,,, N (۳۳۳۳). ppplrrigg
 Illmni ppiritull Crr:: aaa t I i Nam??
Religions, 14(۰۰) ۶۶۶۶ Rtrriece from
 tt tp://wwwmriii .oom/yyvvv-ξξξξ/ξξ/۰/۶۶۶۶
 Cmmisi-Pssaa ,, & Caamsi-aaaaa H. (۱۱۱۱) A
 riii ff th litrttur on t aaalth nnnffits ff
 Ill at (Islami pryyrr) hh Miii aal jrrr nll ff
 aa lsssi ۶۶(۱) ۳۳-yy.

Cii,,, Y & Stppt 9999) ssioiitti of
 eeer oottilit wit ftt ur crnrr aaart
 iieesse: meta-aaaltt i riiri of rreeeettiee
 iii eeeee. uuuraal ff th Amrriaa Cllgg ff
 Crrii olyyy 33(1) 666-666
 tt tp://dii oa// 66666666jjacc.4444444444
 Dll Csstill F. A (111). Haalth iii ritaalit nn
 Ciii d-9:eeeme iniittt ooraaal ff bbblic
 aaalt (Offor ggglddd) 33(2) e444-e000
 tt tp://dii oa// 33333333bbbmdd/fdaa000
 D & hhhll H (666) Goo llee ddd
 llee!! rol ff yyytim ssss i aaalt uuult..
 Crrrntt iii ii i lll morrr miii iin 22(6),
 999-222

r rrr itull ityiaassiii tt witiiji mmuaaaaaamntt ers
disaaee att iii ty in rr imrry jj rrr " s
rrrrr r me: rross-ectioilll ttyyy. iii ttt ific
rooorts ξξ(¹) ρρρρρρρρρ
tt tp://dii oα// ΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΞ ξξ-ιιιιιιιιw
Nssaaa,, A Hosseini B,, & Asiii Gooooimaii , R
(ΥΥΥΥ) eee ff fctiveees ff Emotinn Ruuulatinn
lll l Traini nn Axxitt Emtt innll
Rllll ati Stratggie i Alll sseent Stnnnt..
Practice in Clinical Psychology, 5(ξ) ρρρ-...
iii :ϒϒϒϒϒϒϒϒ ϒijj p... ρρρρρρρρρ
ρρρρρρρρρ .. & D R (οοοο) rrrr ii ee ddd
wlll-eei:: rvvi ff mnntll dddsss icll aaalth
eeeefit ssccitt wit hhihi cll att iii ty Crr rntt
iii ni i cccci atry, ΛΛ(²) ρρρ-ρρρ
tt tp://dii oα// ΥΥΥΥΥΥΥΥΞ ξξξξξξξξξξ.ο.ο.ρ.ο.ο.-
.ο.ο.¹.
Riii & DiMttt R (γγγγ) Dffinigg
aaalt ee eenee ff ii eess Wrrl Haalth
Oriiii ztt i...
Rssood GHH (....) crsseent a Illmm
aaali rrr iigg tee ppiritull dimsss i... mmm
ssss ieertt iss twarss nn rrrrr rriiii of tee
Illmm prrsecctivss nn aari oor nll of
Accccc cc Nursi,,, ϒϒ ϒϒϒϒ-ξξξξ
tt tp://dii oα// ϒϒϒϒϒϒϒϒ ϒϒϒϒ-
ϒϒξξ, ϒ... , οϒιξ.X.
ttt hhh mnmmai H (ιιιι) Hww iii ritaality
fffett prvvt i nn trettmnt i th aas ff
COVID-⁹⁹: Alll i politic Isstitt fr
Hmnnitiss a Cl tral ddddss Biuuuull
rrrr nll ρ(¹) ΥΥ-ιιι
Y W W Y G Varyyy K
A ssss l K aaa Y C F,,
H X B Q X ...
Qi X Xi QWWWW H .
Y W Q G T (ξξξξ) Itt ermittnt
fstigg a haalth uutoome:: mnbrell rvviww
ff sstemtti rihi a meta-aaalee ff
roommiee oott rll l trill CCliniaalMiii ii,,
.. ρρρρρρρρρ
tt tp://dii oα// ϒϒϒϒϒϒϒϒ ϒælinm. ρρρρρρρρρρρρρρρ
Tmmmi N & tt.ll (....) Assiii atio of
iiii ii l ctivit wit ooitiv mett al eell t.: A
llll ltinn-ssse tddy ee tt ll Haalt add
iiii ii l Att iii ty, ΛΛ ι.ο.ριγ
tt tp://dii oα// ϒϒϒϒϒϒϒ.m... ιιιιιιιιιιι
Taaa H aahhmiri K Thhieej H oo aaavi
aaaa amm RR aattor Alll ssi of iii ritaal
Haalt nn th Illmm Viewiii tt. Ir bbblic
Haalt οοοο: ξξ(¹):: ϒϒϒϒ-ρρρρ

Tisslyy G & Bnnnty P (٥٥٥٥) ff fctts
ff itt rrmittttt fsstigg nn mnss iti ddd
lliii cll aaalt mrrkrr i mmiss. Ntt rition
riii (٠٠) ١١١-٤٤٤
tt tp:://dii oα// ٠٠٠٠٠٠٠/ttt rit/uuv١١١
Taai A C rrr t C aa iii &
Keelrr, B. (٥٥٥٥). A meta-aalssis ff
itt rreett i t imrr aar fr hhrnni illnssss.
Amrriaa jrrr ll of maaa aar ١١(٨),
٨٨٨-٨٨٨

Wii P ttt eeee ggggggrouuuul & Aii rae
Nttt ppptttt (٢٢٢٢) Tim Maaagmmtt ddd
Qlll it of Wrrki Lif ff Nrree i Gerr ll
Hiiii tll t Rpplll i ff t Uii nn ff aaa mmr.
49 ٩٩-١١
Xi Dnn X & hh .. (٠٠٠٠) ff fctt ff
Drrr essi:: Tee ee ii atigg Rll e ff
oooooooooggiaal Reilicce ddd cccill pppprtt.
hhhhhttr ieeettiaatinn, ٧٧(٦) ٧٧٧-٥٥٥
[tt tp:://dii oα// ٣٣٣٣٣٣٣٣ji .٢٠١٩,٠٢٦٦](http://dii oα// ٣٣٣٣٣٣٣٣ji .٢٠١٩,٠٢٦٦).



«مقاله پژوهشی»

چارچوب سلامت و پیشگیری در نهج البلاغه: تحلیل محتوایی آموزه‌های معنوی، رفتاری و محیطی

مهدی عبادی^۱، ملیحه متوسلیان^۲، سیامک مختاری^{۳*}

چکیده

نهج البلاغه به عنوان یکی از متون بنیادین در میراث حدیثی و حکمی اسلام، واجد ظرفیت‌های قابل توجهی در تبیین ابعاد مختلف زندگی انسان، از جمله مقوله سلامت و پیشگیری از بیماری است. پژوهش حاضر با رویکردی توصیفی-تحلیلی و با بهره‌گیری از روش تحلیل محتوای معنوی، به بررسی مؤلفه‌های پیشگیری از بیماری و ارتقای سلامت در نهج البلاغه پرداخته است. یافته‌ها نشان می‌دهد که حضرت امیرالمؤمنین علی(ع) پیشگیری از بیماری را در قالب یک نظام جامع شامل مراقبت‌های معنوی (دعا، مراقبه، انس با خداوند، شکرگزاری)، خودکنترلی رفتاری (تقوا، پرهیز از افراط)، سبک زندگی متعادل در ابعاد زیستی، زمانی و محیطی، و نیز مهار عوامل روانی-اجتماعی (حسد، خشم، حرص) تبیین فرموده‌اند. همچنین از منظر توحید افعالی، بیماری و عافیت هر دو جلوه‌هایی از مشیت الهی به‌شمار آمده و بر نگرش معنوی انسان نسبت به سلامت تأثیر می‌گذارند. هماهنگی قوای درونی انسان نیز به‌مثابه سامانه‌ای یکپارچه، نقش مؤثری در حفظ سلامت ایفا می‌کند. یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که آموزه‌های نهج البلاغه، الگویی منسجم و کارآمد برای تلفیق عناصر معنوی، رفتاری و محیطی در جهت ارتقای سلامت جسمانی و معنوی انسان ارائه می‌دهند؛ الگویی که می‌تواند در سیاست‌گذاری‌های سلامت در جوامع اسلامی مورد بهره‌برداری قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی

نهج البلاغه، سلامت، پیشگیری از بیماری، مراقبت معنوی، سبک زندگی.

۱. دانشیار گروه تاریخ و تمدن ملل اسلامی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

۲. دانشیار، گروه طب سنتی ایرانی، دانشکده طب ایرانی و مکمل، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران.

۳. استادیار، مرکز تحقیقات سلامت معنوی، پژوهشکده سبک زندگی، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله، تهران، ایران.

نویسنده مسئول:

سیامک مختاری

ایمانامه: Sia_Mokhtari@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۵/۰۲/۲۴

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۲/۲۹

استناد به این مقاله:

عبادی، مهدی؛ متوسلیان، ملیحه و مختاری، سیامک. چارچوب سلامت و پیشگیری در نهج البلاغه: تحلیل محتوایی آموزه‌های معنوی، رفتاری و محیطی. *دراسات حدیثه فی نهج البلاغه*. ۱۶۳-۱۷۸، (۱)۸.

(DOI:

10.30473/anb.2026.780.48.1492)