

Medical Ethics and Law
Research Center

Tārīkh-i pizishkī i.e., Medical History

2024; 16: e7

Shahid Beheshti
University of Medical Sciences

Health Indicators from Sa'di's Point of View in Golestan

Malihe Abedini¹, Maryam Mohseni Seifabadi^{2*}

1. Department of Cultural Advertising Trend, Faculty of Culture, Social and Behavioral Sciences, Bāqir al-'Olūm University (AS), Qom, Iran; Department of History, Faculty of History, Civilization and Political Studies, Bāqir al-'Olūm University (AS), Qom, Iran.
2. Department of History of Medicine, School of Persian Medicine, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

ABSTRACT

Background and Aim: Acquainting with Iranian sages' and thinkers' opinions by correct reading their works, can not only be effective in improving our insight, deep thinking and personal identity acceptance as Iranian Muslims, but also it is very helpful in formulating and designing policies and macro-planning in accordance with our local, national and religious characteristics in various fields. Since achieving and promoting the health of man and society is one of the most important human goals throughout history, this article seeks to examine the approach of one of the greatest Iranian sages, Sheikh Ajl Saadi, regarding the mental and physical health, as well as the importance and connection between them.

Methods: This research has been written by collecting data in a document-library method based on Saadi's Golestan.

Ethical Consideration: During this research process, while referring to the mentioned context, not only has it been tried that the principle of fidelity and loyalty as well as originality of resources to be taken in account, but it also has been tried to avoid bias in referring to the texts or analyzes.

Results: The present article has extracted narratives related to mental and physical health in Saadi's Golestan after the definition of health and has found 31 anecdotes related to this topic. In the area of physical health, these stories are related to the two issues of overeating and maintaining the moderation of human nature and in the area of mental health, to the two issues of mental health (worship, self-respect, trust, avoiding sin and thinking about God's blessings, consultation, gratitude for blessings and the afterlife) and the mental health of others (respecting others, generosity, benevolence, good-naturedness, forgiveness, prudence, modesty and covering up faults).

Conclusion: This research not only shows the link between physical and mental health from Saadi's point of view; rather, on the one hand, he believes in the superiority of mental health over physical health and on the other hand, he believes that improvement of the individual's mental health depends on the mental health of the society.

Keywords: Health; Physical Health; Mental Health; Saadi; Golestan Book; Iranian Medicine

Corresponding Author: Maryam Mohseni Seifabadi; **Email:** mohsenim@razi.tums.ac.ir

Received: May 16, 2023; **Accepted:** February 08, 2024; **Published Online:** July 02, 2024

Please cite this article as:

Abedini M, Mohseni Seifabadi M. Health Indicators from Sa'di's Point of View in Golestan. *Tārīkh-i pizishkī, i.e., Medical History*. 2024; 16: e7.



چشم‌اندازی بر شاخصه‌های سلامت در گلستان سعدی

ملیحه عابدینی^۱، مریم محسنی سیف‌آبادی^{۲*}

۱. گروه علوم اجتماعی، دانشکده فرهنگ علوم اجتماعی و رفتاری، دانشگاه باقرالعلوم (ع)، قم، ایران؛ گروه تاریخ، دانشکده تاریخ، تمدن و مطالعات سیاسی، دانشگاه باقرالعلوم (ع)، قم، ایران.
۲. گروه تاریخ علوم پزشکی، دانشکده طب ایرانی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.

چکیده

زمینه و هدف: آشنایی با آرا و نظرات حکیمان و اندیشمندان این مرز و بوم که به واسطه خوانش صحیح آثار آن‌ها میسر می‌گردد، نه تنها می‌تواند در ارتقای بینش، ژرف‌اندیشی و هویت‌پذیری شخصی ما به عنوان ایرانی مسلمان تأثیرگذار باشد، بلکه در تدوین و طراحی سیاست‌ها و برنامه‌ریزی‌های کلان متناسب با ویژگی‌های بومی، ملی و مذهبی ما در عرصه‌های مختلف نیز بسیار راهگشا است. از آنجایی که حصول و ارتقای سلامت انسان و جامعه از مهم‌ترین اهداف بشری در طول تاریخ بوده، مقاله حاضر به دنبال بررسی رویکرد یکی از بزرگ‌ترین حکمای ایرانی، یعنی شیخ اجل سعدی در خصوص سلامت جسم و روان آدمی و همچنین میزان اهمیت و پیوند این دو حیطه است.

روش: این پژوهش با گردآوری داده‌ها به روش اسنادی - کتابخانه‌ای بر مبنای کتاب گلستان سعدی به رشته تحریر درآمده است.

ملاحظات اخلاقی: در تدوین این پژوهش اصل امانتداری و صداقت در استناد به متون مورد استفاده، اصالت منابع و پرهیز از جانبداری در مراجعه به متون یا تحلیل‌ها رعایت شده است.

یافته‌ها: مقاله حاضر پس از تعریف سلامت، به استخراج روایات و مضامین مرتبط با سلامت تن و روان در کتاب گلستان سعدی پرداخته و ۳۱ حکایت مرتبط با این موضوع را استخراج کرده است. این حکایات در حیطه سلامت تن به دو موضوع پرهیز از پرخوری و حفظ اعتدال طبع آدمی و در حیطه سلامت روان به دو موضوع سلامت روان خود (عبادت، تکریم خود، توکل، پرهیز از گناه، تفکر در نعمات الهی، مشورت، شکر نعمت و آخرت‌مداری) و سلامت روان دیگران (تکریم دیگران، انفاق، احسان، خوش‌خلقی، گذشت، تدبیر، تواضع و عیب‌پوشی) پرداخته‌اند.

نتیجه‌گیری: این پژوهش نه تنها پیوند سلامت تن و روان از منظر سعدی را نشان می‌دهد، بلکه از یک طرف معتقد به برتری سلامت روانی نسبت به سلامت جسمانی است و از طرف دیگر حصول و ارتقای سلامت روان فرد را در گرو سلامت روان جامعه می‌داند.

واژگان کلیدی: سلامت؛ سلامت جسمانی؛ سلامت روانی؛ سعدی؛ گلستان؛ طب ایرانی

نویسنده مسئول: مریم محسنی سیف‌آبادی؛ پست الکترونیک: mohsenim@razi.tums.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۲/۲۶؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۱/۱۹؛ تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۴/۱۲

خواهشمند است این مقاله به روش زیر مورد استناد قرار گیرد:

Abedini M, Mohseni Seifabadi M. Health Indicators from Sa'di's Point of View in Golestan. *Tārīkh-i pizishkī*, i.e., *Medical History*. 2024; 16: e7.

مقدمه

سلامت از مباحث اساسی و از معیارهای پیشرفت و توسعه جوامع بشری محسوب می‌شود. بنابراین شناسایی دقیق عوامل حفظ آن، رفع ابهامات و پیچیدگی‌های بیماری‌شناسی، کیفیت و سبک زندگی و همچنین علل آسیب‌های اجتماعی می‌تواند راهگشای برنامه‌های ارتقای سلامت جسمانی و روانی جامعه باشد. سلامت دارای ابعاد گوناگونی، از جمله جسمانی، هیجانی، عقلانی، اجتماعی، معنوی و روان‌شناختی است که هر کدام دارای معانی و مفاهیمی متناسب با سازه‌های نظری مرتبط با خود هستند (۱)، اما شاید مهم‌ترین این ابعاد سلامت جسم و روان آدمی باشد. در این راستا، صحت جسم و شناخت و پرورش توانایی‌های بدنی از یکسو و مهارت‌های روانی برای ایجاد آرامش و رفع اضطراب از سوی دیگر، حل مسائل و مهارت در تصمیم‌گیری‌ها را میسر می‌گرداند و این امر حاصل نمی‌شود، مگر در پرتو تقویت و ارتقای بنیان جسمی و روانی انسان در راستای اتخاذ رفتاری مثبت و سازگارانه و همچنین ارتباطی مفید و مؤثر با خود و دیگران.

امروزه بیشتر حامیان سنت (Traditionalists) و مدرنیته (Modernists) اتفاق نظر دارند که در راستای درانداختن طرحی نو برای ارتقای سلامت جسمانی و روانی جامعه با شاخصه بعد فرازمانی و فرامکانی و همچنین منطبق با ویژگی‌های بومی، مذهبی، تاریخی و... ایران، ضرورت دارد علاوه بر یافته‌های نوین، مکتوبات اطباء، حکما و فضایل گذشته نیز در جهت احیای طبی تلفیقی (Integrative) و جامع‌گرایانه مورد بررسی و مذاقه قرار گیرد (۲-۳). هدف از این مقاله بررسی رویکرد سعدی در خصوص سلامت جسم و روح در اثر معروف خود، گلستان است.

در زمینه پیشینه این پژوهش می‌توان به دو مقاله ذیل اشاره کرد:

مقاله «بررسی شاخصه‌های بهداشت روان از دیدگاه سعدی» نوشته فاطمه کریمی‌راد و فاطمه داننده جناقرد (۱۳۹۵ ش.) شاخصه‌های بهداشت روان مانند دوری از نفرت، احسان، بخشش و... را با محوریت ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری

انسان از منظر بوستان و گلستان سعدی مورد بررسی قرار داده است (۴).

مقاله «رهنمودهای سعدی در باب تندرستی» نوشته محمد علمی (۱۳۹۶ ش.) سلامت جسم از منظر سعدی را مبنا قرار می‌دهد و به بررسی حکایات او در خصوص توجه به سلامت تن، اعتدال در خوردن، قناعت و... می‌پردازد (۵).

اما مقاله حاضر برخلاف دو پژوهش پیشین تلاش دارد تا از یکسو با محور قراردادن کتاب گلستان، نه به صورت اجمالی، بلکه با دقت و انتظام بیشتر و در چارچوب یک روش تحلیل محتوایی، به بررسی تک‌تک حکایات و روایات سعدی در این کتاب بپردازد و از سوی دیگر با بررسی همزمان این دو شاخصه سلامتی، یعنی سلامت جسم و روح، میزان اهمیت هر یک و پیوند و یا عدم پیوند آن‌ها را از منظر شیخ اجل نشان دهد.

ملاحظات اخلاقی

در پژوهش حاضر جنبه‌های اخلاقی مطالعه کتابخانه‌ای شامل اصالت متون، صداقت و امانتداری رعایت شده است.

روش

این پژوهش با گردآوری داده‌ها به روش اسنادی - کتابخانه‌ای بر مبنای کتاب گلستان سعدی به رشته تحریر درآمده و از روش تحلیل محتوای کیفی با رویکرد استقرایی استفاده کرده است. در این رویکرد، پدیدآمدن یافته‌های تحقیق از طریق توجه به مضامین متقن و متداول در داده‌ها حاصل می‌شود:

۱- تعریف واژگان اصلی؛ ۲- گزینش مصادیق این واژه‌ها در جامعه نمونه پژوهش (کتاب گلستان)؛ ۳- مقوله‌بندی داده‌ها؛ یک مقوله، متشکل از گروهی از مضامین است که در وجهی با یکدیگر اشتراک دارند؛ ۴- اصلاح نظام مقوله‌بندی بر اساس داده‌ها.

در گام اول ابتدا سلامت به طور کلی و سپس سلامت جسمانی و روانی به طور خاص تعریف می‌شوند. در گام دوم حکایات کتاب گلستان سعدی با رویکرد استقرایی، مورد تحلیل و

بررسی قرار می‌گیرند و شاخصه‌های سلامت جسمی و روانی مشخص می‌شوند و مصادیق این شاخصه‌ها از بین حکایات این کتاب استخراج می‌گردند. در گام سوم مفاهیم مرتبط با سلامت جسم و روان استخراج و کدگذاری می‌شوند و در گام چهارم داده‌های مستخرج در یک دسته‌بندی کلان و جامع با عنوان مقوله‌های اصلی و فرعی بر اساس سلامت تن و روان، منظم و طبقه‌بندی می‌گردند. در پایان نیز با جمع‌بندی نتایج از یکسو میزان اهمیت سلامت جسم و روان آدمی و از سوی دیگر پیوند یا عدم پیوند این دو حوزه از منظر سعدی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

یافته‌ها

در این بخش نخست به تعریف سلامت و سپس به استخراج روایات و مضامین مرتبط با سلامت تن و روان در کتاب گلستان سعدی پرداخته می‌شود و حکایت مرتبط با این موضوع از کتاب گلستان سعدی استخراج می‌گردد.

۱. تعریف سلامت: از نظر لغوی سلامت را بی‌گزندشدن و بی‌عیب‌شدن معنا کرده‌اند (۶). در تعریف سازمان بهداشت جهانی، سلامت عبارت است از رفاه کامل جسمی، روانی، اجتماعی و نه فقط نبودن بیماری و ناتوانی (۷). لارسون (Larson) (۱۹۹۶ م.) سلامت را مشتمل بر فقدان وضعیت و احساسات منفی می‌داند که سازگاری و تطابق با دنیای خطرناک از نتایج آن محسوب می‌شود (۸).

۱-۱. تعریف سلامت جسم: سلامت جسم به معنای عملکرد درست اعضای بدن است و برخی از نشانه‌های آن ظاهر مناسب و طبیعی، وزن و اندام متناسب، اشتها کافی، خواب راحت و منظم، اجابت مزاج منظم و... در سنین مختلف

می‌باشد (۹). سلامت جسم و مدیریت آن به احساس مسئولیت فرد در قبال بهداشت و سلامتی خود بستگی دارد. بنابراین همه افراد می‌توانند سعادت خود را بر مبنای فهمی که از بدن خویش دارند و از طریق انتخاب‌هایی که در جریان زندگی روزمره خود درباره رژیم غذایی، ورزش، الگوی مصرف و به طور کلی سبک زندگی به عمل می‌آورند، تحقق بخشند (۱۰).

۲-۱. تعریف سلامت روان: سلامت روان دارای قبض و بسط مفهومی فراوانی است. سلامت روان را «ادراک مثبت فرد از رویدادها و شرایط مختلف زندگی» تعریف کرده‌اند. رایف (Rife) یک الگوی چندبعدی از سلامت روان تدوین کرده که شامل پذیرش خود، رابطه مثبت با دیگران، خود پیروی، غلبه بر محیط، هدفمندی در زندگی و رشد شخصی است (۲). سلامت روان حوزه‌ای تخصصی در روان‌پزشکی و روان‌شناسی است و هدف آن ایجاد سلامت روان با پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های روانی و کنترل عوامل مؤثر در آن‌هاست (۱۱). یکی از نمودهای ظاهری سلامت روان و شکل‌گیری مناسب شخصیت انسان، مربوط به وضعیت رفتار اوست، زیرا شخصیت هر کس زاییده نیرویی است که انگیزه‌های بیرونی را با خواسته‌های درونی وی هماهنگ می‌کند. هدف از سلامت روان را می‌توان ایفای رفتار و تعاملات مناسب در نقش‌های اجتماعی دانست. ساختارمندی مثبت در سلامت روان در هر جامعه‌ای، عاملی مهم در جهت ارتقای نظام فکری آن جامعه است.

در خصوص تعریف سلامت روان، صاحب‌نظران تعاریف مختلفی ارائه داده‌اند که در جدول ۱ به برخی از مهم‌ترین آن‌ها اشاره شده است.

جدول ۱: تعاریف متفاوت از سلامت روان

افراد و فرهنگ‌ها	تعریف	روش	هدف
فرهنگ روان‌پزشکی کمپل (۸)	احساس رضایت، بهبود روانی و تطابق کافی اجتماعی با موازین مورد قبول جامعه	انطباق با جامعه	رضایت فردی همراه با تطابق عرفی
انجمن بهداشت روان کانادا (۱۲)	تسلط بر هیجان‌های خود، آگاهی از ضعف‌های خود و رضایت از خوشی‌ها	خودآگاهی و خودکنترلی	رضایت فردی
فرهنگ روانشناسی لاروس (۱۳)	استعداد روان برای هماهنگی خوشایند و مؤثر، کارکردن در موقعیت‌های دشوار، انعطاف‌پذیر بودن و توانایی بازیابی تعاملات خود	افزایش توانایی	رضایت فردی همراه با تطابق عرفی
کارل منیجر (۸)	سازش حداکثری فرد با جهان اطراف که باعث شادی و برداشت مفید و مؤثر گردد	سازش فرد با جهان	سازش، شادی و برداشت مفید و مؤثر

سلامت از کتاب گلستان سعدی استخراج و کدگذاری می‌شود و سپس گزاره‌های کلیدی و مفاهیم مستخرج از آن‌ها که مبتنی بر شاخصه‌های سلامت جسم و روان هستند، مشخص می‌گردد.

به طور خلاصه در تمام تعاریف ارائه‌شده دو ویژگی، یکی رضایت و خشنودی فرد و دیگری تطابق و سازش با جامعه، از مهم‌ترین ویژگی‌های سلامت روانی محسوب می‌شود.

۲. استخراج و کدگذاری حکایات مرتبط با سلامتی در کتاب گلستان سعدی: در این مرحله ۳۱ حکایت مرتبط با

جدول ۲: کدگذاری حکایات سعدی و مفاهیم مستخرج

مفاهیم مستخرج	گزاره‌های کلیدی از حکایات
- بندگی - تفکر در نعمات الهی - شکر نعمت	هر نفسی که فرو می‌رود، ممد حیات است و چون برمی‌آید، مفرح ذات. پس در هر نفسی دو نعمت موجود است و بر هر نعمتی شکری واجب.
- تکریم خود - اعتماد به نفس	ملک‌زاده‌ای را شنیدم که کوتاه بود و حقیر و دیگر برادران بلند و خوبروی. باری پدر به کراهت و استحقار در او نظر می‌کرد. پسر فراست و استبصار به جای آورد و گفت: ای پدر کوتاه خردمند به که نادان بلند. نه هرچه به قامت مهتر به قیمت بهتر.
- رابطه مستقیم پرخوری و تعالی انسان	عابدی را حکایت کنند که شبی ده من طعام بخوردی و تا سحر ختمی در نماز بگردی. صاحب‌دلی شنید و گفت: اگر نیم نانی بخوردی و بختی بسیار از این فاضل‌تر بودی.
- تدبیر در امور - آینده‌نگری - تکیه بر توانایی‌های ذاتی - تکریم خود	حکیمی پسران را پند همی‌داد که جانان پدر هنر آموزید که ملک و دولت دنیا اعتماد را نشاید و سیم و زر در سفر بر محل خطر است؛ یا دزد به یک بار ببرد یا خواجه به تفاریق بخورد، اما هنر چشمه زاینده است و دولت پاینده و گر هنرمند از دولت بیفتد، غم نباشد که هنر در نفس خود دولت است، هر جا که رود قدر ببند و در صدر نشیند و بی‌هنر لقمه چبند و سختی ببند.
- تفکر در ذات خداوندی - بندگی کردن و خلیفه‌الهی - توکل بر خداوند	یکی را شنیدم از پیران مری که مریدی را همی‌گفت: ای پسر چندان که تعلق خاطر آدمیزاد به روزی است اگر به روزی‌ده بودی، به مقام از ملائکه درگذشتی.

مفاهیم مستخرج	گزاره‌های کلیدی از حکایات
- ترک گناه - بندگی کردن - احسان	بزرگی را پرسیدم در معنی این حدیث: «أَعْدَى عَدُوِّكَ نَفْسُكَ أَلَيْ بَيْنَ جَنَنِيكَ». گفت: هر آن دشمنی را که با وی احسان کنی دوست گردد، مگر نفس را که چندان که مدارا بیش کنی، مخالفت زیادت کند.
- بی‌تدبیری - دنیازدگی - آخرت‌گریزی	دو کس رنج بیهوده بردند و سعی بی‌فایده کردند: یکی آن که اندوخت و نخورد و دیگر آنکه آموخت و نکرد.
- دنیازدگی - آخرت‌گریزی	علم از بهر دین پروردن است نه از بهر دنیا خوردن.
- احسان به خلق - رضایت خداوند	هر که بدی را بکشد خلق را از بلای او برهاند و او را از عذاب خدای عزوجل.
- تکریم دیگران - مدارا - خوش‌خلقی	خشم بیش از حد گرفتن وحشت آرد و لطف بی‌وقت هیبت ببرد. نه چندان درشتی کن که از تو سیر گردند و نه چندان نرمی که بر تو دلیر شوند.
- خشم فراوان عامل فلاکت - بداخلاقی	بدخوی در دست دشمنی گرفتار است که هر کجا رود، از چنگ عقوبت او خلاص نیابد.
- بندگی خداوند - تفکر در کائنات	یاد دارم که شبی در کاروانی همه شب رفته بودم و سحر در کنار بیشه‌ای خفته. شوریده‌ای که در آن سفر همراه ما بود، نعره‌ای برآورد و راه بیابان گرفت و یک نفس آرام نیافت. چون روز شد گفتمش: آن، چه حالت بود؟ گفت: بلبان را دیدم که به نالش درآمده بودند از درخت و کبکان از کوه و غوکان در آب و بهایم از بیشه. اندیشه کردم که مروت نباشد همه در تسبیح و من به غفلت خفته.
- عیب‌پوشی - تکریم دیگران	یکی از بزرگان، پارسایی را گفت: چه گویی در حق فلان عابد که دیگران در حق وی به طعنه، سخن‌ها گفته‌اند. گفت: بر ظاهرش، عیب نمی‌بینم و در باطنش، عیب نمی‌دانم.
- بندگی کردن	درویشی را دیدم که سرش را به آستانه کعبه می‌مالید و می‌گفت: ای آمرزنده گناه! ای بخشایشگر! تو می‌دانی که از انسان بسیار ظالم و بسیار نادان چه کار برمی‌آید!
- تواضع در برابر دیگران - نفس‌گریزی	یکی را از بزرگان به محفلی اندر همی‌ستودند و در اوصاف جمیلش مبالغه می‌کردند. سر بر آورد و گفت: من آنم که من دانم.
- تکریم خود - تدبیر	دو برادر یکی خدمت سلطان کردی و دیگری به زور بازو نان خوردی. باری این توانگر گفت درویش را که چرا خدمت نکنی تا از مشقت کار کردن برهی؟ گفت: تو چرا کار نکنی تا از مذلت خدمت رهایی یابی که خردمندان گفته‌اند: نان خود خوردن و نشستن به که کمر شمشیر زرین به خدمت بستن.
- تواضع در برابر دیگران - تکریم دیگران - کم‌گویی	گروهی حکما به حضرت کسری در به مصلحتی سخن همی‌گفتند و بزرگمهر که مهتر ایشان بود خاموش. گفتندش: چرا با ما در این بحث سخن نگوئی. گفت: وزیران بر مثال اطباء اند و طبیب دارو ندهد جز سقیم را. پس چو بینم که رأی شما بر صواب است، مرا بر سر آن سخن گفتن حکمت نباشد.
- تکریم دیگران - تواضع - تدبیر در امور - عیب‌پوشی	اسکندر رومی را پرسیدند: دیار مشرق و مغرب به چه گرفتی که ملوک پیشین را که خزاین و عمر و ملک و لشکر بیش از این بوده است، ایشان را چنین فتحی میسر نشده. گفتا: به عون خدای عزوجل هر مملکتی را که گرفتم رعیتش نیازردم و نام پادشاهان جز به نکویی نبردم.
- دنیازدگی - ظلم بر دیگران - بدعابتی - بی‌تدبیری	غافلی را شنیدم که خانه رعیت خراب کردی تا خزانه سلطان آباد کند. بی‌خبر از قول حکیمان که گفته‌اند: هر که خدای را عزوجل بیازارد تا دل خلقی به دست آرد خداوند تعالی همان خلق را بر او گمارد تا دمار از روزگارش برآرد.

مفاهیم مستخرج	گزاره‌های کلیدی از حکایات
- عیب‌پوشی - تدبیر در امور - احسان کردن - کژاندیشی	پادشاهی را شنیدم به کشتن اسیری اشارت کرد. بیچاره در آن حالت نومیدی ملک را دشنام‌دادن گرفت و سقط گفتن که گفته‌اند: هر که دست از جان بشوید، هرچه در دل دارد بگوید. ملک پرسید چه می‌گوید؟ یکی از وزرای نیک محضر گفت: ای خداوند همی گوید: «وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ». ملک را رحمت آمد و از سر خون او درگذشت. وزیر دیگر که ضد او بود گفت: ابنای جنس ما را نباید در حضرت پادشاهان جز به راستی سخن گفتن. این ملک را دشنام داد و ناسزا گفت. ملک روی از این سخن درهم آورد و گفت: آن دروغ وی پسندیده‌تر آمد مرا زین راست که تو گفتی که روی آن در مصلحتی بود و بنای این بر خبیثی و خردمندان گفته‌اند: دروغی مصلحت‌آمیز به که راستی فتنه‌انگیز.
- تدبیر و تعقل در امور - مواجهه با ترس - مشورت کردن - قدر عافیت دانستن - شکر نعمات	پادشاهی با غلامی عجمی در کشتی نشست و غلام، دیگر دریا را ندیده بود و محنت کشتی نیازموده. گریه و زاری درنهاد و لرزه بر اندامش اوفتاد. چندان که ملاطفت کردند آرام نمی‌گرفت و عیش ملک از او منغص بود. چاره ندانستند. حکیمی در آن کشتی بود، ملک را گفت: اگر فرمان دهی من او را به طریقی خاموش گردانم. گفت: غایت لطف و کرم باشد. بفرمود تا غلام را به دریا انداختند. باری چند غوطه خورد، مویش گرفتند و پیش کشتی آوردند. به دو دست در سکان کشتی آویخت. چون برآمد به گوشه‌ای بنشست و قرار یافت. ملک را عجب آمد. پرسید: در این چه حکمت بود؟ گفت: از اول محنت غرقه‌شدن نچشیده بود و قدر سلامت کشتی نمی‌دانست. قدر عافیت کسی داند که به مصیبتی گرفتار آید.
- احسان کردن به زیردستان - تکریم بندگان	بر بالین تربت یحیی پیغامبر (ع) معتکف بودم در جامع دمشق که یکی از ملوک عرب که به بی‌انصافی منسوب بود، اتفاقاً به زیارت آمد و نماز و دعا کرد و حاجت خواست. آن گه مرا گفت: از آنجا که همت درویشان است و صدق معاملات ایشان خاطری همراه من کنی که از دشمنی صعب اندیشناکم. گفتمش: بر رعیت ضعیف رحمت کن تا از دشمن قوی زحمت نبینی.
- ظلم بر دیگران - تدبیر در امور کوچک - ظلم‌ستیزی - آینده‌نگری	یکی از ملوک بی‌انصاف پارسایی را پرسید: از عبادت‌ها کدام فاضل‌تر است؟ گفت: تو را خواب نیم‌روز تا در آن یک نفس خلق را نیازاری. آورده‌اند که انوشیروان عادل را در شکارگاهی صید کباب کردند و نمک نبود. غلامی به روستا رفت تا نمک آرد. نوشیروان گفت: نمک به قیمت بستان تا رسمی نشود و ده خراب نگردد. گفتند: از اینقدر چه خلل آید؟ گفت: بنیاد ظلم در جهان اول اندکی بوده است هر که آمد بر او مزیدی کرده تا بدین غایت رسیده.
- بندگی کامل - امید بر خداوند - توکل بر خداوند	یکی از وزرا پیش ذوالنون مصری رفت و همت خواست که روز و شب به خدمت سلطان مشغولم و به خیرش امیدوار و از عقوبتش ترسان. ذوالنون بگریست و گفت: اگر من خدای را عزوجل چنین پرستیدمی که تو سلطان را از جمله صدیقان بودمی.
- گذشت - تدبیر در امور - تکریم دیگران - عاقبت به خیری - جلب احسان دیگران	پادشاهی به کشتن بی‌گناهی فرمان داد. گفت: ای ملک به موجب خشمی که تو را بر من است آزار خود مجوی که این عقوبت بر من به یک نفس به سر آید و بزه آن بر تو جاوید بماند. یکی از وزرا به زیردستان رحم کردی و صلاح ایشان را به خیر توسط نمودی. اتفاقاً به خطاب ملک گرفتار آمد. همگان در مواجب استخلاص او سعی کردند و موکلان در معاقبتش ملاطفت نمودند و بزرگان شکر سیرت خویش به افواه بگفتند تا ملک از سر عتاب او درگذشت.
- یاد مرگ - آخرت‌مداری	کسی مژده پیش انوشیروان عادل آورد، گفت: شنیدم که فلان دشمن تو را خدای عزوجل برداشت.
- شناخت طبع	چهار طبع موافق سرکش / چند روزی بوند با هم خوش چون یکی زین چهار غالب / جان شیرین براید از قالب
- پرخوری عامل مرگ	کسی که تا خرخره معده خود را پر می‌کند، راه نفس کشیدن را بر خود می‌بندد.
- تعادل در خوردن - تدبیر	یکی از حکما پسر را نهی کرد از بسیار خوردن که سیری مردم را رنجور کند. گفت: ای پدر! گرسنگی خلق را بکشد، نشنیده‌ای که ظریفان گفته‌اند: به سیری مردن به که گرسنگی بردن. گفت: اندازه نگه دار: «كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا».

۳. استخراج مقوله‌های اصلی و فرعی از حکایات سعدی:

در این مرحله مفاهیم مربوط به سلامت تن و روان در قالب مقولات اصلی و فرعی، از این ۳۱ حکایت استخراج و

دسته‌بندی و همراه با ذکر بسامد مقولات فرعی در جدول ۳ آورده می‌شود.

جدول ۳: استخراج مقوله‌های اصلی و فرعی حکایات و مفاهیم مرتبط با ذکر بسامد

مقوله‌های اصلی	مقوله‌های فرعی	بسامد
سلامت تن	- شکم‌بارگی	۳
	- شناختن طبع	۱
	- تکریم خود	۳
	- تفکر در نعمات خداوند	۳
سلامت روان خود	- توکل	۱
	- عبادت	۷
	- مشورت	۱
	- ترک گناه	۲
	- آخرت‌مداری	۳
	- شکر نعمت	۲
	- تکریم دیگران	۶
سلامت روان دیگران	- تواضع در برابر دیگران	۳
	- تدبیر	۱۲
	- عیب‌پوشی	۱
	- گذشت	۵
	- احسان	۴
	- خوش‌خلقی	۲

بحث

در بخش پیش ۳۱ حکایت مرتبط با سلامت تن و روان از کتاب گلستان سعدی استخراج و کدگذاری شد و مفاهیم مستخرج از آن دسته‌بندی گشت. این حکایات در حیطه سلامت تن به دو موضوع پرهیز از پرخوری و حفظ اعتدال طبع آدمی و در حیطه سلامت روان به دو موضوع سلامت روان خود (عبادت، تکریم خود، توکل، پرهیز از گناه، تفکر در نعمات الهی، مشورت، شکر نعمت و آخرت‌مداری) و سلامت روان دیگران (تکریم دیگران، انفاق، احسان، خوش‌خلقی، گذشت، تدبیر، تواضع و عیب‌پوشی) می‌پردازند.

۱. سلامت جسم: توجه به سلامت تن به عنوان مرکب روح

همواره مورد توجه حکما و اطباء گذشته و حال بوده است. آن‌ها جایگاه عقل سالم را در بدن سالم می‌دانستند. سعدی نیز در نصایح خود در قالب حکایات به این مهم عنایت داشته و به دو اصل مهم اشاره کرده است:

۱-۱. پرهیز از پرخوری: شکم‌بارگی و پرخوری از منظر سعدی، صفتی نکوهیده به شمار می‌آید. افراط در خوردن و نوشیدن راه عقل سلیم را می‌بندد، انسان را اسیر تمایلات حیوانی می‌کند، دل را می‌میراند و از معرفت و حکمت تهی می‌سازد و سلامت را به خطر می‌اندازد. سعدی در کتاب گلستان از دو درویش فربه و لاغر که در حبس بودند، سخن

می‌گوید. درویش لاغر با وجود اینکه در ظاهر ضعیف به نظر می‌رسید، اما به علت عادت‌داشتن به کم‌خوری جان سالم به در می‌برد، اما رفیق فربه‌اش که به قناعت در خوردن خو نگرفته بود، به سبب شکم‌بارگی جان از کف می‌دهد.

چو کم خوردن طبیعت شد کسی را
چو سختی پیشش آید، سهل گیرد
و گر تن‌پرور است اندر فراخی
چو تنگی بیند از سختی بمیرد (۱۴)

او همچنین در حکایتی دیگر درباره اعتدال در خوردن چنین روایت می‌کند: یکی از حکما پسر را نهی همی کرد از بسیار خوردن که سیری مردم را رنجور کند. گفت: ای پدر! گرسنگی خلق را بکشد، نشنیده‌ای که ظریفان گفته‌اند به سیری مردن به که گرسنگی‌بردن. گفت: اندازه نگه دار: «کُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا».

نه چندان بخور کز دهانت برآید
نه چندان که از ضعف جانت برآید (۱۴)

با آنکه در وجود طعام است عیش نفس
رنج آورد طعام که بیش از قدر بود
گر گل‌شکر خوری به تکلف زیان کند
ور نان خشک دیر خوری گل‌شکر بود

رنجوری را گفتند: دلت چه می‌خواهد؟ گفت: آنکه دلم چیزی نخواهد.

معه چو کج گشت و شکم درد خاست
سود ندارد همه اسباب راست (۱۴)

اجتناب از پرخوری از منظر سعدی نه فقط از آن جهت مهم است که تضمین‌کننده سلامت جسمانی است، بلکه هدف اصلی از تأمین سلامت جسمانی، حصول سلامت روانی و رسیدن به کمال و معرفت معنوی و بالاخره مقام خلیفه‌الهی است و این همان اعتقاد به پیوند سلامت جسمانی و روحانی است.

اندرون از طعام خالی دار
تا در او نور معرفت ببینی
تهی از حکمتی به علت آن
که پری از طعام تا ببینی (۱۴)

۲-۱. حفظ تعادل طبایع: یکی دیگر از شاخصه‌های سلامت در کتاب گلستان تأکید بر حفظ اعتدال طبایع است. از نظر حکمای طب ایرانی تمام موجودات هستی از آمیزش چهار عنصر آتش، هوا، آب و خاک پدید آمده‌اند. میزان و نسبت آمیختگی این عناصر اربعه در موجودات مزاج‌های چهارگانه (گرم و خشک، گرم و تر، سرد و تر، سرد و خشک) را به وجود می‌آورد. هر آدمی با توجه به شرایط ژنتیکی و محیطی با مزاجی خاص متولد می‌شود و مزاج بدو تولد، حد اعتدال برای او است. پس آدمی باید تلاش کند که عوامل محیطی و... مزاج او را تغییر ندهند و از حالت اعتدال خارج نکنند، چراکه این عدم اعتدال صحت تن و روان را به مخاطره می‌اندازد (۱۵). سعدی متأثر از این آموزه طب ایرانی دو بیتی زیر را سروده است:

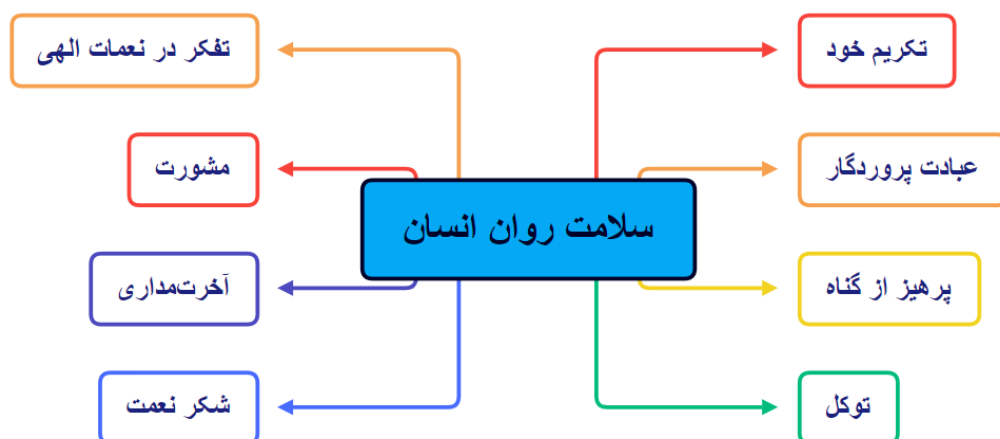
چهار طبع مخالف سرکش
چند روزی با هم خوش
چون یکی زین چهار شد غالب
جان شیرین برآید از قالب (۱۴)

۲. سلامت روان: خوانش اندیشه سعدی در ترسیم الگوی سلامت روان در دو بخش ارتباطی، یعنی سلامت خود و دیگران تحقق می‌یابد که به صورت مجزا به آن پرداخته می‌شود:

۲-۱. الگوی ارتباطی سلامت روان خود: در خصوص سلامت روان خود و شرایط حصول و ارتقای آن سعدی الگوی رفتاری و عملی خاصی را در قالب حکایاتی نغز ترسیم کرده است. واژه کانونی این میدان، خود انسان است. سایر واژگان کلیدی پیرامون آن قرار می‌گیرند و هر کدام بازتابی خاص بر سلامت روان آدمی دارند. سعدی در یک شبکه معنایی مشخص و حوزه مفهومی ویژه از ارتباط سلامت روان انسان با

نفس خود، خداوند و دیگران حکایت می‌کند. با خوانش صحیح و دقیق حکایات گلستان می‌توان به ملاک‌های اصلی مد نظر سعدی در مورد سلامت روان پی برد. در این راستا، ویژگی‌های اخلاقی و ملاک‌های انسانی، زمینه را برای کسب معارف الهی و تزکیه نفس امکان‌پذیر می‌سازند. الگوی ارتباطی با توجه به

مؤلفه‌های سلامت روان انسان در کتاب گلستان در نمودار ۱ ترسیم شده است، البته در این مقاله تنها به سه مؤلفه اول (تکریم خود، عبادت پروردگار و پرهیز از گناه) پرداخته می‌شود. مصادیق سایر مؤلفه‌ها در جداول ۲ و ۳ با ذکر عنوان مؤلفه و بسامد آمده است.



نمودار ۱: الگو و شبکه معناسازی سلامت روان خود از منظر سعدی

۱-۱-۲. **تکریم خود:** سعدی با نگاه ژرف و قلم هنرمندانه خود در راستای تحقق تکریم آدمی در پرتو بی‌نیازی از غیر خدا در حکایتی چنین آورده است: دو برادر یکی خدمت سلطان کردی و دیگری به زور بازو نان خوردی. باری این توانگر گفت درویش را که چرا خدمت نکنی تا از مشقت کارکردن برهی؟ گفت تو چرا کار نکنی تا از مذلت خدمت رهایی یابی که خردمندان گفته‌اند: نان خود خوردن و نشستن، به که شمشیر زرین به خدمت بستن.

به دست آهن تفته کردن خمیر
به از دست بر سینه، پیش‌امیر
عمر گران‌مایه در این صرف شد
تا چه خورم صیف و چه پوشم شتا
ای شکم خیره به نانی بساز
تا نکنی پشت به خدمت، دو تا (۱۴)

از منظر سعدی ارتقای کرامت انسانی از یکسو به واسطه بی‌نیازی از غیر خالق و از سوی دیگر در پرتو قناعت و مناعت طبع ممکن خواهد بود.

۱-۲-۲. **عبادت پروردگار:** سعدی در کسوت مسلمانی حکیم به تبعیت از قرآن کریم پذیرش عبودیت و عبادت پروردگار را اولین گام در مسیر سلامت روحانی می‌داند (۱۶) و کتاب گلستان را با این عبارات شروع می‌کند:
منت خدای را عزوجل که طاعتش موجب قربت است و به شکر اندرش مزید نعمت، هر نفسی که فرو می‌رود، ممد حیات است و چون برمی‌آید، مفرح ذات، پس در هر نفسی دو نعمت موجود است و بر هر نعمتی شکری واجب.

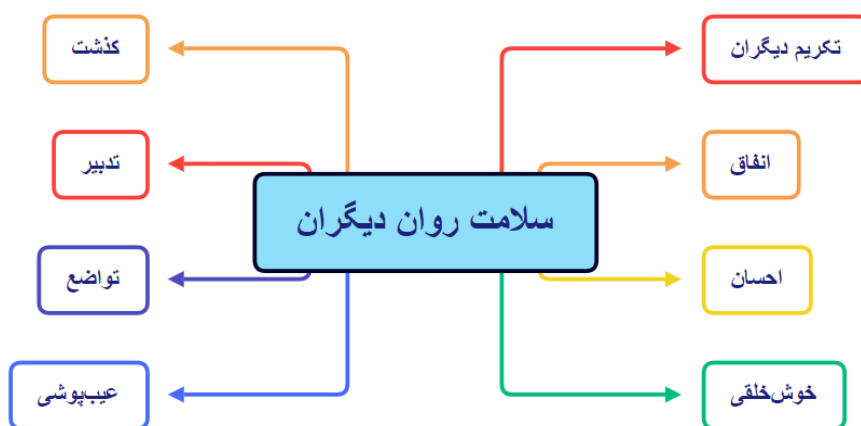
از دست و زبان که برآید
کز عهده شکرش به درآید (۱۴)

۳-۱-۲. پرهیز از گناه: انسان تنها با شناخت مقام خلیفه‌الهی و کرامت نفس خویش است که هیچ‌گاه تن به ننگ گناه نمی‌دهد، چراکه کمال انسان در سایه ردیلت معصیت خدشه‌دار می‌گردد. سعدی در بیان لزوم و اهمیت برحذرماندن از گناه در حکایتی آورده است: پارسایی را دیدم بر کنار دریا که زخم پلنگ داشت و به هیچ دارو به نمی‌شد. مدت‌ها در آن رنجور بود و شکر خدای عزوجل علی‌الدوام گفتی. پرسیدندش که شکر چه می‌گویی؟ گفت: شکر آنکه به مصیبتی گرفتارم نه به معصیتی (۱۴).

در حقیقت از منظر سعدی، درد و جراحت و ناخوشی جسمانی بهتر از ارتکاب به معاصی است، چراکه معصیت مسبب

ناخوشی روحانی و مخل رسیدن آدمی به مقام خلیفه‌الهی است.

۲-۲. الگوی ارتباطی سلامت روان دیگران: تصور شیخ اجل از شبکه ارتباطی سلامت روان دیگران در کتاب گلستان، در میدان مخصوصی از کلمات جای می‌گیرد که واژه کانونی آن سلامت روانی دیگران است و با خوانش صحیح و موجز حکایات، کلمات کلیدی پیرامونی آن ترسیم می‌گردد که مبتنی بر نمودار ۲ است، البته مصادیق تمام این مؤلفه‌ها با ذکر عنوان و بسامد در جداول ۲ و ۳ آمده است:



نمودار ۲: الگو و شبکه معناسازی سلامت روان دیگران از منظر سعدی

مرتبه رسیدن انسان به آرامش زمانی محقق می‌شود که دیگران در آن سهمیم و بهره‌مند باشند. انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستند که نه‌تنها مکان زندگی، بلکه سلامت روان‌شان نیز به هم پیوند خورده است.

داشتن ارتباط مناسب با دیگران، عاملی متقن در حفظ آرامش و سلامت روان خود است که رضایت پروردگار در آن نهفته است. سعدی در حکایتی آورده است:

غافل را شنیدم که خانه رعیت خراب کردی تا خزانه سلطان آباد کند، بی‌خبر از قول حکیمان که گفته‌اند: هر که خدای را عزوجل بیازارد تا دل خلقی به دست آرد، خداوند تعالی همان خلق را بر او بگمارد تا دمار از روزگارش برآرد (۱۴).

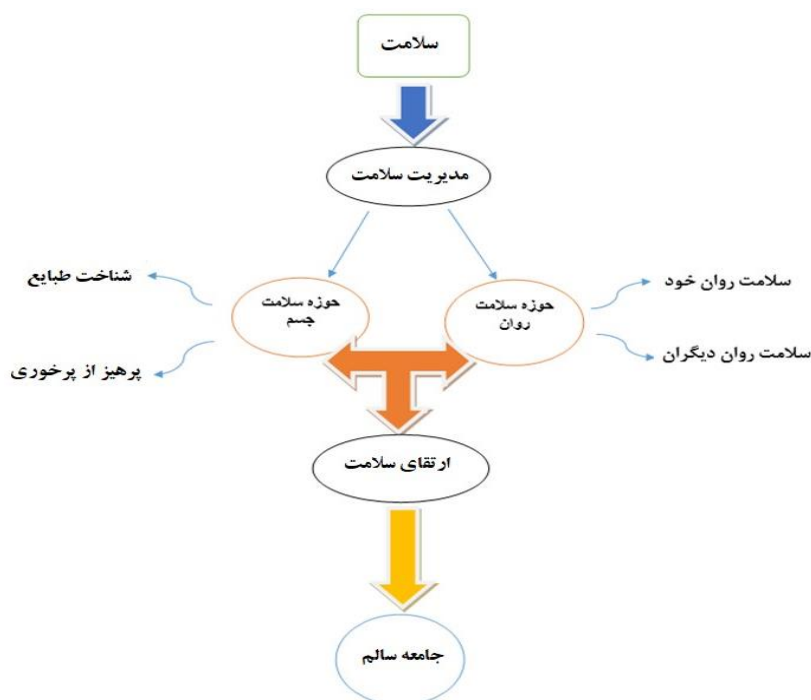
بنی‌آدم اعضای یکدیگرند
که در آفرینش ز یک گوهرند
چو عضوی به درد آورد روزگار
دگر عضوها را نباشد قرار (۱۴)

نتیجه‌گیری

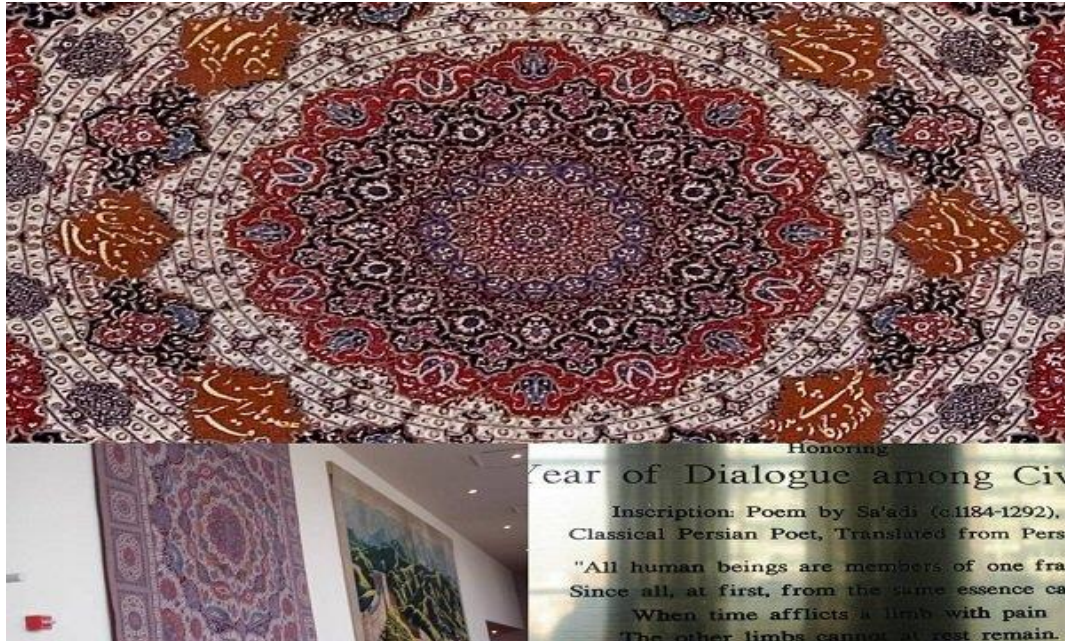
پژوهش حاضر با هدف شناسایی شاخصه‌های سلامت جسمانی و روانی از منظر شاعر ایرانی سعدی که برخی به حق او را حکیم می‌دانند (۱۷)، حکایات کتاب گلستان را مورد بررسی قرار داده و ۳۱ حکایت مرتبط با سلامت تن و روان را استخراج کرده است. حکایات حوزه جسم به دو مقوله پرهیز از پرخوری و حفظ اعتدال طبع آدمی پرداخته‌اند. حکایات حوزه روان هم از نظر تعداد و هم از نظر تنوع موضوع نسبت به حکایات حوزه جسم بیشتر هستند و این موضوع نشان‌دهنده اهمیت بیشتر سلامت روانی از منظر سعدی است. حکایات این حوزه به دو دسته تقسیم می‌شوند: دسته اول به سلامت خود و دسته دوم به سلامت دیگران پرداخته‌اند. سعدی با برشمردن جایگاه سلامت روان خود و دیگران به عنوان دو مضمون اصلی به اهمیت کسب توأمان این دو که هر کدام دیگری را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد، توجه می‌کند. سلامت روان خود انسان مؤلفه‌هایی همچون عبادت، تکریم خود، توکل، پرهیز از گناه، تفکر در نعمات الهی، مشورت، شکر نعمت و آخرت‌مداری را دربر می‌گیرد و سلامت روان دیگران نیز شامل مؤلفه‌هایی چون

تکریم دیگران، انفاق، احسان، خوش‌خلقی، گذشت، تدبیر، تواضع و عیب‌پوشی است. در حقیقت سعدی در کتاب گلستان نه‌تنها به سلامت روانی بیش از سلامت جسمانی بها داده است، بلکه سلامت روانی انسان‌ها را هم امری شخصی و هم اجتماعی دانسته و تلاش برای حصول و ارتقای سلامت شخصی را به نوعی در گرو سلامت اجتماعی برشمرده است. عصاره این هدف والای سعدی در قالب دو بیتي ارزشمندی با طلای ناب بر یک تابلو فرش دستباف در سازمان ملل متحد به عنوان هدفی مقدس و جهانی نقش بسته است (تصویر ۱). این دو ویژگی، یعنی رضایت فردی و انطباق عرفی از مهم‌ترین ویژگی‌های سلامت روانی در تعاریف امروزی است.

نتیجه مهم دیگری که در این پژوهش حاصل شد، ارتباط سلامت جسمانی و روانی از منظر سعدی است. سعدی نیز مانند بسیاری از حکمای اسلامی به تبعیت از افلاطون به نظریه پیوند جسم و روان آدمی معتقد بود (۱۸). مطابق این نظریه برخی بیماری‌های روانی ریشه در مشکلات جسمانی دارند و برخی بیماری‌های جسمانی نیز ناشی از ناهنجاری‌های روانی هستند.



نمودار ۳: سلامت و مدیریت آن از نظرگاه سعدی



تصویر ۱: فرش دستبافت استاد محمد صیرفیان منقش به شعر معروف سعدی که در سازمان ملل آویخته شده و ترجمه انگلیسی این شعر نیز در کنار فرش نصب شده است (۱۹).

مشارکت نویسندگان

ملیحه عابدینی: گردآوری داده‌ها، تجزیه و تحلیل و نگارش مقاله.

مریم محسنی سیف‌آبادی: تجزیه و تحلیل، ویرایش و اصلاح مقاله.

نویسندگان نسخه نهایی را مطالعه و تأیید نموده و مسئولیت پاسخگویی در قبال پژوهش را پذیرفته‌اند.

تشکر و قدردانی

ابراز نشده است.

تضاد منافع

نویسندگان هیچ‌گونه تضاد منافع احتمالی را در رابطه با تحقیق، تألیف و انتشار این مقاله اعلام نکرده‌اند.

تأمین مالی

نویسندگان اظهار می‌نمایند که هیچ‌گونه حمایت مالی برای تحقیق، تألیف و انتشار این مقاله دریافت نکرده‌اند.

References

1. Yaqubzadeh E. Investigating the Relationship between Islamic Lifestyle and Mental Health. Bandarabbas: The First National Conference and the Second Regional Conference Islam and Mental Health Conference; 2015. [Persian]
2. Ansari-pour M, Naseri M, Esfehni M, Nabipour I, Rakhshani F. Modernity and Tradition in Medicine. *Tārīkh-i pizishkī*, i.e., Medical History. 2017; 9(30): 139-167. [Persian]
3. Mohseni Seifabadi M. Introducing Book of *Miftāh al-Attārīn* by Sa'd al-Din Marghīnānī and Investigating the Causes of Its Anonymity. *Tārīkh-i pizishkī*, i.e., Medical History. 2022; 14(47): e23.
4. Karimierad F, Danandeh F. Examination of Mental Health Indicators from Saadi's Point of View. Tehran: International Congress of Language and Literature; 2016. [Persian]
5. Elmi A. Saadi's Guidelines for Health. The Centre for the Great Islamic Encyclopedia. Available at: <https://www.cgie.org.ir/fa/news/167038>. Accessed May 27, 2017. [Persian]
6. Dehkhuda AA. Dictionary. Efforted by Mu'in M. Tehran: Offset Gulshan; 1960. Vol.5 p.4579. [Persian]
7. Rafi'i GH. The Role of Prayer on Physical and Mental Health. Qom University of Medical Sciences Journal. 2011; 5(3): 66-73. [Persian]
8. Javan R, Nikbakht D, Esma'ili M, Salmabadi M. Mental Health; the Foundation of Family Health. Bandarabbas: The First National Conference and the Second Regional Conference Islam and Mental Health Conference; 2015. [Persian]
9. Mullainejad A, Zeinabadi H, Kiamanesh A, Abbasian H. Educational Needs of Parents of Primary School Students in the Field of Physical Health (Scientific Article of the Ministry of Science). Education and Training. 2017; 33(132): 69-91. [Persian]
10. Balali E, Eskandarzade F. Studying the Relation Between Physical Health Lifestyle (a Case of Turkish and Kurdish Ethnicities Tabriz and Mahabad cities). Iranian Journal of Sociology. 2018; 19(4): 113-138. [Persian]
11. Sahraian L. Examining Mental Health from the Perspective of Islamic Religions. Bandarabbas: The First National Conference and the Second Regional Conference Islam and Mental Health Conference; 2015. [Persian]
12. Lutfabadi H. Developmental Psychology (2): Adolescence, Youth and Adulthood. Tehran: Samt Publications; 2003. p.97. [Persian]
13. Nughani F, Muhtashemi J, Shahsavand E. Mental Health. Tehran: Salehi Jame'negar; 2011. p.124. [Persian]
14. Sa'di M. Gulestan. Efforted by Shahrudi E. Tehran: Fakhr-e Razi Publications; 1994. [Persian]
15. Chaghmini M. Qanoonche fi al-Teb. Corrected and Translated by Nazem E, Baqban M. Tehran: Al-Ma'I Publications; 2015. p.7-15. [Persian]
16. The Holy Quran. Nahl: 49; Hajj: 18. [Arabic]
17. Aiyar Maragheh M, Hassanzadeh S, Aswah Arifan: Said and Unsaid about the Complete Mystic Allameh Seyyed Ali Agha Qazi. Qom: Al Ali (AS); 1999. p.79. [Persian]
18. Al-Rāzī M. Rasa'l Falsafiye. Efforted by Kraus P. Tehran: Maktab al-Mortazaviye; 2013. p.44. [Arabic]
19. Available at: <https://www.un.org/ungifts/persian-carpet>. Updated August 22, 2005.