# چکیده فارسی

بحث اعراض نفسانی به عنوان یکی از اصول شش‌گانه ضروری برای حفظ سلامتی و درمان بیماری‌ها، از مبانی طب سنتی ایران به شمار می‌رود. اعراض نفسانی مهم‌ترین نقش را در بین اصول شش‌گانه ضروری بر عهده دارند، زیرا به سرعت، قوا و افعال را تحت تأثیر قرار می­دهند، در حالی که موارد دیگر اصول شش‌گانه، برای اثربخشی احتیاج به زمان دارند. از مهم‌ترین و اصلی‌ترین اعراض نفسانی می­توان خشم، شادی، ترس، غم، هم و خجالت را نام برد که هر یک از آن­ها از نظر تأثیر و عملکرد نقش خاصی را در بدن ایفا می‌کنند، به طوری که اگر طبیعی باشند سبب حفظ سلامتی شده و اگر غیرطبیعی باشند با مکانیسم‌های گوناگون باعث به وجود آمدن بیماری می‌شوند. در این تحقیق هر یک از این عوارض مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرارگرفته است. اعراض نفسانی در منابع طب سنتی در بین مباحث مختلفی نظیر اسباب تندرستی و بیماری، نشانه شناسی و درمان بیماری‌ها بحث شده است، ولی به نظر می‌رسد که پراکنده بودن مطالب، باز نشدن کافی مطالب و بندرت اختلاف نظرها و تضادهایی در این موضوع در آثار حکما سبب شده که علی‌رغم وجود اطلاعات ویژه در این زمینه، شناخت کافی از آن وجود نداشته باشد.

این مطالعه یک تحقیق کیفی از نوع تحلیل محتوایی است که در آن محتوای 45 کتاب طب سنتی پیرامون اعراض نفسانی بررسی و تحلیل شده است.

در این مطالعه تعریف اعراض نفسانی، انواع اعراض نفسانی، مکانیسم تأثیر اعراض نفسانی، رابطه بین اعراض نفسانی و بدن، اسباب موثر در تشدید اعراض نفسانی، داروها، بیماری‌ها، افعال و حالاتی که سبب ایجاد یا سبب تسکین اعراض نفسانی می‌شوند، بیماری‌ها و حالاتی که با اعراض نفسانی تشدید یا بهبود می‌یابند و درمان عرض نفسانی مشخص شد.

**واژگان کلیدی:** اعراض نفسانی، سته ضروریه، طب سنتی ایران، تحقیق کیفی.

# Abstract

The school plan of Iranian traditional medicine includes the use of different methods such as the six essential principles, medicines and manually measures. These six essential principles play an important role not only in treatment but also in prevention of diseases and include climate, foods and beverages, sleeping and awaking, movement and stillness, retention and vomiting, and psychological conditions (*Aaraz E Nafsani)*. Among these, psychological conditions are one of the most important issues and anger, happiness, sadness, fear, shame and worry are the most common within them. Each of them has special effects in health and performance of the body.

This study reviewed and analyzed content of 45 Iranian traditional medicine books about psychological conditions (*Aaraz E Nafsani)* from the view point of wise physicians (Hakim).

In this study definition and mechanism of psychological conditions, body and psychological conditions interaction, diseases and conditions caused by or intensified by emotions, diseases and conditions mitigate or recovered by emotions, drugs, disease and conditions that result in occurrence of emotions, and drugs and conditions leading to emotions relief was determined.

**Key words:­**Emotions, Six essential principles, Iranian traditional medicine, Qualitative research.

**فصل اول**

**مقدمه**

مقدمه

در شناخت و احیای طب سنتی ایران مانند هر علم دیگر، تبیین مبانی، قدم اساسی و اولیه است (1). در علم طب، موضوع مورد بررسی، بدن انسان است (2) و هدف از این بررسی برقراری سلامتی است (3). درده های اخیر به مسائل مربوط به سلامت، بهداشت و پیشگیری توجه فراوان شده و در تعاریف مربوط به سلامت جنبه روانی آن در کنار جنبه‌های جسمانی و اجتماعی به وضوح مطرح شده است. تا آنجا که در مفاهیم بهداشتی، سلامتی بدون دست‌یابی به مراتبی از رفاه روانی و همچنین نبودن بیماری روانی تأمین نمی‌شود (4). اهمیت این موضوع به این سبب است که طبق آمار رسمی در سراسر جهان از هر سه نفر، یک نفر از یکی از مشکلات روحی رنج می‌برد (5).

با توجه به این مهم و پیشرفت سریع دانش پزشکی، نقش و اثرات حالات روحی بر سلامتی و بیماری به عنوان یکی از اصول مهم بهداشتی در نظر گرفته شده است و در دانشگاه‌ها و مراکز علمی زمینه گسترده‌ای از مطالعات را به خود اختصاص داده است. این تحقیقات بیشتر معطوف به نقش مهم حالات روانی و عواطف، در جسم و اعضای مختلف بدن است. پژوهش‌های فراوانی در زمینه پسیکونوروایمونولوژی (Psychoneuroimnunology) و نقش حالات روانی بر سیستم عصبی و سیستم دفاعی بدن در حال انجام است (6).

بهبود احوال روانی انسان می­تواند دفاع تخصصی سلول­های ایمنی را افزایش دهد و روند بسیاری از بیماری­های مزمن را تحت تأثیر قرار دهد. روان انسان مانند کوه یخی است که تنها بخش بسیار کوچکی از آن قابل دیدن است و بخش عظیم آن در اعماق قرار دارد. در واقع جنبش بخش پنهان و عمیق آن است که موجب حرکات بخش آشکارش می­گردد (7).

با توجه به مطالب ذکر شده و نیز محیط پر از استرس دنیای کنونی بررسی نقش حالات روحی بر سلامتی یا بیماری، اجتناب ناپذیر است. اما آنچه تفحص و تجسس مدرن را از پزشکی سنتی ایران مجزا می‌کند، توجه دقیق و کل نگرانه طبیبان بزرگ ایران زمین به نقش حالات روحی انسان به عنوان یکی از اصول شش‌گانه ضروری برای حفظ سلامتی و درمان بیماری‌ها است. این در حالی است که در پزشکی کلاسیک و در کتب معتبر به این مسئله جزء نگرانه توجه شده است و بیشتر مسایل پیرامون این موضوع در کتب تخصصی روا نشناسی و روان‌پزشکی یافت می‌شود و البته آن هم نه به گستردگی ابعاد این موضوع در طب ایرانی.

دیدگاه روا نشناسی و روان‌پزشکی مدرن با دیدگاه طب سنتی در مورد حالات روحی متفاوت بوده، بیشتر به جزئیات شناختی و درمانی محدود شده است. دستورات پیرامون موضوع مذکور به مباحث اساسی نظیر ارتباط حالات روحی با تغذیه و سایر اصول شش‌گانه ضروری، ارتباط مزاج بیماری با طبیعت و مزاج فرد و همچنین سایر مباحث مربوطه نظیر اخلاط توجه نکرده، لذا چندان قابل استفاده در مکتب تشخیصی درمانی طب سنتی نیستند. زیرا طبیعت ساختار و مزاج انسانی را دخالت و تأثیری تمام در صفات و ملکات روحی و اخلاقی است. برخی از مزاج‌ها در اصل آفرینش مستعد بعضی خلق و خوی‌هاست و برخی دیگر مناسب و مقتضی خلاف آن. به طور مثال به یقین می‌توان گفت که بعضی از افراد، صرف نظر از اسباب و علل خارجی، بر حسب جبلت خود چنانند که با کم‌ترین سببی به خشم می‌آیند یا می‌ترسند یا غمگین می‌شوند، و با کم‌ترین چیز تعجب آوری می‌خندند، و بعضی دیگر بر خلاف اینانند (8).

طبق نظر حکیمان قدیم و متون طب سنتی حالات روحی روانی و هیجانات یا اعراض نفسانی به سرعت، ارواح، قوا، افعال و حتی مزاج را تحت تأثیر قرار می­دهند. در حالی که موارد دیگر ضروری برای سالم ماندن مانند خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها برای اثربخشی احتیاج به زمان دارند. حکیم سید اسماعیل جرجانی در کتاب اغراض­الطبیه در این باره می­فرماید: «اعراض نفسانی را اندر تن مردم اثری ظاهر است، فزون از اثر طعام و شراب و غیر آن؛ از بهر آنکه طعام و شراب و دیگر اسباب بدان زودی اثر نکند که اعراض نفسانی. نبینی که اثر سخن یا چیزی خوش و ناخوش که مردم بشنوند و یا اندیشه‌ها که بر خاطر بگذرند چگونه بی هیچ مهلت، به رنگ و روی پدید آید و حرکت و آواز مردم بگردد، و این حال نشان آن است که اثر اعراض نفسانی قوی‌تر از دیگر سبب­هاست (3).

اهمیت این حالات روحی حتی در درمان بیماران عسرالعلاج نیز هست. زکریای رازی در این مورد می‌گوید: سزاوار است که طبیب همیشه بیمارش را به بهبودی امیدوار سازد هرچند خود مطمئن نباشد زیرا مزاج جسم تابع حالات نفس است. بنابراین طبیب باید روحیه‌ی بیمار را بالا ببرد و بکوشد تا از طریق طب نفسانی، خوف و ترس را از وی برطرف سازد تا به حول و قوه الهی بیمار شفا یابد (9).

بوعلی سینا نیز در بخش اول از جلد سوم قانون آگاهانه بر قدرت تأثیر حالات روحی بر بدن اذعان کرده می‌گوید : ما عاشق را دیده‌ایم که از لاغری پا فراتر نهاده به حد پژمردگی رسیده و به بسیاری از بیماری‌های دشوار و مزمن گرفتار آمده و به تب‌های طویل‌المدت دچار شده و همه این‌ها از ناتوان شدن نیرو بوده که از عشق کشیده ولی همین که به معشوق خود رسیده است، نیروی از دست رفته را باز یافته و معلوم شده است که مزاج انسان گوش به فرمان و مطیع پندارهای روانی است (10).

این حکمای عالی‌قدر به احاطه روان بر جسم آگاهی داشته‌اند. در حقیقت بر این امر واقف بوده‌اند که تسلط بر حالات نفسانی و واکنش معقول در برابر پیشامدها اهمیت زیادی دارد و پزشک نیز باید سودها و زیان­های حالات روانی گوناگون را بشناسد تا بتواند با همه نیرو با بیماری­ها مبارزه کند و سلامت را به فرد بازگرداند (7).

جرجانی در این مورد می­گوید: «باید دانست که بر طبیب واجب است که منفعت و مضرت اعراض نفسانی را به درستی بشناسد. از بهر آنکه شناختن آن و تدبیر حاصل کردن و دفع کردن هر یک اصلی بزرگ است اندر نگاه داشتن تندرستی و بازداشتن بیماری» (3).

با شناخت مزاج و کیفیت حالات روانی هر فرد می­توان تأثیر این حالات را بر وی پیش بینی و ارزیابی کرد و زمینه بهبود و کنترل عواطف و حالات روانی او را فراهم نمود. مثلاً در شخصی که مزاجش سرد و خشک است، غم و اندوه و ماتم اثرات سوء دارد و حتی می­تواند او را تا سرحد بیماری ببرد؛ و احیاناً اگر سوء مزاج سوداوی داشته باشد علایم او را تشدید می­کند. برای این شخص رفتارهایی که با کمی هیجان و نگرانی همراه باشد مناسب است و لازم است این فرد گهگاهی خود را در معرض این حالات قرار دهد. یا مثلاً شخصی که مزاج گرم و خشک دارد یا مبتلا به سوء مزاج صفراوی است باید سعی کند کمتر در شرایطی قرار گیرد که موجب هیجان و یا خشم او شود (7).

با توجه به مطالبی که عنوان شد و با عنایت به جایگاه ویژه علمی و آثار ارزشمند و منحصر به فرد بجا مانده از حکمای طب سنتی، لازم است اندیشمندان و محققان مراکز پژوهشی ـ دانشگاهی با بررسی عمیق و شایسته این آثار، نظرات و نکات سرتاسر ارزشمند این کتاب‌ها را مورد شرح و نقد علمی قرار دهند.

اما اشکالی که در این میان به چشم می‌خورد، پراکنده بودن مفاهیم در بین مطالب موجود در طب سنتی و بیان شدن بخشی از مطالب مربوط به حالات روحی و تأثیر آن‌ها در کتب کلیات و سایر آن‌ها در کتب مفردات و معالجات، و نیز فارسی نبودن و یا خطی بودن بسیاری از آن‌ها، روان نبودن زبان نوشتاری کتب، و از همه مهم‌تر دسته بندی نشدن مطالب به صورت قواعد کلی و کاربردی برای پزشکان امروزی است که با شرایط محیطی جدید و حالات روانی منتج از این شرایط جدید بیماران سروکار دارند.

مجموعه این مشکلات ما را به این مهم رهنمون می‌کند که در دست داشتن مجموعه‌ای جامع و کامل از دستورات مربوط به اعراض نفسانی در مورد حفظ سلامتی و درمان بیماری، که فارسی و شیوا و در عین حال با زبان تخصصی طب سنتی باشد و از طرفی به صورت قواعد کلی و جزئی بیان شده باشد لازم و ضروری است. به نحوی که پزشک بتواند با استناد به این قواعد و تطبیق آن با یافته‌های جدید، پروتوکل مناسبی برای بیمار خود تجویز کند. برای دست‌یابی به این مهم بررسی کتب طب سنتی در بخش اعراض نفسانی و دستورات تخصصی آن، تدوین و دسته بندی قواعد کلی این دستورات، فارسی نویسی (البته به زبان تخصصی طب سنتی) و روان نویسی آن‌ها کاری است که به صورت این پروژه انجام شد.

این پایان نامه با توجه به هدف اصلی آن که تبیین قواعد اعراض نفسانی بوده است با روش مطالعه کیفی از نوع تحلیل محتوا انجام شده است؛ زیرا همان‌طور که در فصل متدلوژی بیان خواهد شد، این نوع مطالعه با ویژگی­های خاصی که دارد می­تواند ما را به هدف مورد نظر برساند.

**فصل دوم**

**مروري بر مطالعات انجام يافته**

# پیشینه علمی پژوهش‌های انجام شده

مطالب پیرامون اعراض نفسانی، در کتاب‌ها و مقالات جستجو شد. پژوهش‌های انجام شده در زمینه اعراض نفسانی به سه دسته کلی تقسیم می‌شوند. دسته اول شامل پژوهش‌های قدیمی و در واقع همان کتب طب سنتی می‌باشند. این کتب خود به سه گروه تقسیم می‌شوند. گروه اول کتاب‌هایی هستند که صرفاً در زمینه مطالب مربوط به نفس هستند مانند: طب روحانی رازی، رساله نفس ابن سینا، ادب الطبیب رهاوی، رساله نفس ارسطو، الطب و الاحداث النفسانی اثر ابوسعید بن بختیشوع، فی التطرق بالطب الی السعادة اثر علی بن رضوان، التشویق الطبی اثر صاعدبن الحسن، نوادر لاطبیة اثر ابن ماسویه، روان شناسی شفا، و مطالب قرآنی و مطالب مربوط به احادیث (11) (12) (13). با تفحص درون این مجموعه مشخص شد که موضوع بیشتر این کتب مسائل اخلاقی و فلسفی بوده و توصیه‌های طبی در آن‌ها کمتر یافت می‌شود و لذا تعداد اندکی از آن‌ها مورد استفاده قرار گرفتند.

گروه دوم کتاب‌هایی هستند که قواعد اعراض نفسانی را به صورت کلی و در کنار سایر مطالب اسباب ضروریه بیان کرده‌اند. از این دسته می‌توان کتاب خلاصة الحکمه، قانون فی الطب، ذخیره خوارزمشاهی، کامل الصناعه، مصالح الابدان و الانفس و آیین تندرستی را نام برد.

گروه سوم کتاب‌هایی هستند که به مبحث مفردات دارویی، بیماری‌ها و نقش اعراض نفسانی در آن‌ها پرداخته‌اند و قوانین تدبیر به اعراض نفسانی در بیماری را در کنار سایر قوانین علاج شرح داده‌اند. از این گروه می‌توان به کتاب مخزن الادویه، تحفه حکیم مؤمن، اکسیر اعظم، معالجات عقیلی، قانون آی الطب، الحاوی، ذخیره خوارزمشاهی و فردوس الحکمه اشاره کرد. از گروه دوم و سوم کتاب‌های ذکر شده در تدوین این پژوهش استفاده بیشتری شده است.

دسته دوم مطالب پیرامون اعراض نفسانی شامل پژوهش‌های معاصر داخلی است. این پژوهش‌ها نیز به دو گروه مقالات و کتب تقسیم می‌شوند.

از جمله مقالات داخلی می‌توان به مقاله: «»بررسی شیوع افسردگی در سه ماهه سوم بارداری، اشاره کرد. در این مطالعه ذکر شده که زنان در طی دوران بارداری و پس از زایمان مستعد بروز اختلال خلقی هستند. هدف این مطالعه تعیین شیوع افسردگی در سه ماهه سوم بارداری در زنان مراجعه کننده به بیمارستان الزهراء رشت در زمستان 1386 بوده است. حدود 900 زن انتخاب و 415 نفر با توجه به معیارهای ورود به مطالعه وارد شدند. آزمون افسردگی طبق شرایط خاص انجام شد. در پایان مطالعه مشخص شد که شیوع افسردگی و همراهی آن با تحصیلات و با نتایج مطالعات دیگر همسو است ولی همراهی آن با وضعیت اجتماعی- اقتصادی و سن، متفاوت بوده است (14).

از مقالات دیگر:««همراهی نظریه جایگاه مهار سلامت و عزت نفس با فعالیت جسمانی در دانشجویان»» که در پژوهش حاضر به بررسی همراهی فعالیت جسمانی با عزت نفس و نظریه جایگاه مهار سلامت در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار پرداخته است (15). ««مقايسه تأثير روش‌های درمان رفتاري و شناختي- رفتاري»» این مطالعه با توجه به اهميت نقش عوامل روان‌شناختی در خطر عود مجدد عوارض قلبي در بيماران باز توان قلبي و عدم وجود مطالعات كافي در زمينه تأثير روش‌های روان درمانی در كاهش افسردگي اين بيماران، صورت گرفته، و هدف آن مقايسه اثربخشي درمان رفتاري و شناختي- رفتاري بر ميزان افسردگي اين دسته از بيماران بوده است و نتایج آن نشان داد که درمان‌های روان‌شناختی در كاهش ميزان افسردگي بيماران بازتوان قلبي مؤثر بود و آگاهي دادن و رسيدگي به مسايل روان‌شناختی در اين بيماران ضروري به نظر می‌رسد (16). «« بررسي سلامت رواني زنان سرپرست خانوار»» این پژوهش نشان داد که این زنان در معرض آسیب‌های روان‌شناختی مانند اضطراب و افسردگی هستند (17). ««بررسي ميزان شيوع افسردگي در پناهندگان افغاني مقيم اردوگاه بردسير كرمان»» در این پژوهش مشخص شد که شیوع افسردگی بجز جنس، ارتباط چندانی با عوامل دموگرافیک ندارد و به طور عمده عواملی پس از مهاجرت بر شیوع افسردگی تأثیر گذار بوده‌اند (18). «« اختلالات همراه با سوءمصرف مواد در نوجوانان - سرند براي اختلالات بيش فعالي و نقص توجه - سلوك – افسردگي»». این پژوهش نشان داد که اختلالات بیش فعالی و نقص توجه در نوجوانان با سوء مصرف مواد فراوانی بیشتری دارد (19). «« منابع استرس شغلي گروهي از كاركنان سازمان بهزيستي و رابطه اين استرسورها با ميزان رضايت شغلي آنان»». این پژوهش نشان داد که استرسورها با میزان رضایت شغلی رابطه مستقیمی دارد (20). «« نشانگان روان‌شناختی اثر ضربه در كودكان آزارديده»» که هدف این پژوهش بررسی رابطه بین ضربات و مشکلات روان‌شناختی ایجاد شده در آینده است. این پژوهش نشان داد که کودکان آزار دیده نسبت به کودکان آزار ندیده در آینده دچار مشکلات روان‌شناختی بیشتری خواهند شد (21).

همان‌طور که توضیح داده شد، مقالات داخلی بیشتر در مورد بیماری افسردگی و مطالعات سایکولوژی صحبت کرده و چندان ارتباطی با موضوع پژوهش نداشت.

کتب معاصر داخلی یا ترجمه شده نیز در زمینه روان شناسی هیجان و حالات روحی و روانی و موضوعات وابسته، بسیار متعدداند اما به جهت اینکه انتشارات دانشگاهی یا مؤلفین دانشگاهی در بین آن‌ها کمتر یافت می‌شود، از آن‌ها در پژوهش حاضر کمتر استفاده شده است. به عنوان نمونه می‌توان کتاب:««مهارت‌های شاد زيستن»» : این کتاب شامل 3 فصل است و عناوین فصل‌های آن به شرح زیر است: فصل اول: توانایی‌های انسان برای شاد زیستن، فصل دوم: مهارت‌های لازم برای شاد زیستن ، فصل سوم: اختلالات رفتاری موثر در شادی (22). «« مهارت‌های زندگي استرس - خشم - مديريت احساسات»»: این کتاب شرحی در مورد نحوه کنترل تکانه های استرسی و خشم داده است و راه‌های مدیریت احساسات را بررسی می‌کند (23). ««مهارت‌های اساسي زندگي اجتماعي - اخلاقي) مباني، اصول و تکنیک‌های آموزشي)»» : در این کتاب نیز توجه به وضعیت‌های هیجانی اجتماعی و خانوادگی و راهکارهای مقابله با آن‌ها بررسی شده است (24). ««زندگي بدون ترس»»: در این کتاب درباره موضوعاتی نظیر، چگونه می‌توان بر ترس خود غلبه کرد و اشکال مختلف ترس‌های شغلی و اجتماعی کدامند و چه اقدامی می‌توان عليه آن‌ها انجام داد، بحث می‌کند (25). ««درمان شناختي مبتني بر حضور ذهن براي افسردگي»»: مطالب این کتاب پیرامون افسردگی، نحوه رویارویی با موانع، حضور ذهن با تنفس، ماندن در زمان حال، و نحوه مراقبت از خود می‌باشد (26). ««آرامش روح و روان رمز خوشبختی»»: این کتاب مجموعه‌ای از تمرینات مدیتيشن است که با استفاده از آن‌ها می‌توان بر دلهره و اضطراب فائق آمد. این تمرین‌ها از آئین‌های کهن دانتا، ذن، ویسپانا و صوفی منشأ می‌گیرند ولی اندکی با آن‌ها متفاوت هستند و بازبينی و اصلاح شده‌اند تا با زندگی امروز هماهنگی داشته باشند (27). ««رفتار شناسی رفتار ترس»»: کتاب حاضر به مباحثی چون نظریه‌های انگيزش، جنبه‌های عمومی انگيزش و ترس، تظاهرات ترس، بررسی حالات مختلف ترس، ترس بر اساس رفتار شناسی حيوانی، ترس‌های مرضی، ترس‌های مبالغه آميز، ترس‌های موجود در جوامع و ترس از دیدگاه اسلام می‌پردازد (28). ««آیین تندرستی»»: در این کتاب مطالبی راجع به کلیات سلامت، بهداشت فردی، بهداشت محیط و مواد غذایی، آشنایی با بعضی از بیماری‌ها و روش کنترل آن‌ها، بهداشت روانی، شاخص‌های بهداشتی، بهداشت خانواده، کمک‌های اولیه پزشکی و... عنوان شده است(4).

دسته سوم مطالب پیرامون اعراض نفسانی عبارت از پژوهش‌های معاصر خارجی است. این دسته نیز شامل مقالات و کتب می‌باشد. کتب فراوان موجود نیز از آنجایی که به طور مطلق بر اساس روان شناسی جدید نوشته شده‌اند اکثراً تأمین کننده اهداف این پژوهش نیستند ولی به طور نمونه تعدادی از آن‌ها ذکر شده‌اند که عبارتند از: ««خوددرمانی بیماری‌های عصبی»»: این کتاب با زبانی ساده شرح می‌دهد که فروپاشی روانی چگونه آغاز می‌شود، چگونه پیش می‌رود و چگونه می‌توان آن را درمان کرد. بیماری عصبی چیست، شیوه‌های درمانی بیماری‌های عصبی، وسواس، بی خوابی، افسردگی، فقدان اعتماد به نفس، دلواپسی و... مطالبی هستند که در این کتاب با آن‌ها مواجه می‌شویم (29). ««بیماری‌های روانی (توصیف روان و روان شناسی)»»: در این کتاب در مورد مطالبی نظیر روان چیست، روان شناسی چه خدمتی انجام می­دهد و بیماری‌های روانی از کجا به وجود می‌آیند، بحث می‌کند. از سرفصل‌های این کتاب می­توان به مواردی چون: تفاوت‌هایی که بین افراد وجود دارد، افراد طبیعی چگونه هستند، بیماری اسکیزوفرنی چیست، علل افسردگی روانی ، هذیان ، اضطراب و انگیزه‌های هیجان، وسواس و انواع مختلف آن، عقده‌های روانی، صرع، زبان و عارضه لکنت زبانی، بیماری‌های روانی همراه با عدم تعادل جسمی و... اشاره کرد (30). ««چکیده روان‌پزشکی بالینی»»: این کتاب راهنمای فشرده‌ای از طیف وسیع اختلالات روانی است و منبعی برای تشخیص و درمان بیماری‌های روانی در کودکان و بزرگسالان می‌باشد. تمام جنبه‌های مداوای روان‌شناختی و دارویی در آن مورد بحث قرار گرفته است. مطالب مهم این کتاب شامل مواردی نظیر: اسکیزوفرنی، اختلالات اضطرابی، اختلالات خوردن و چاقی، اختلالات خواب، اختلالات شخصیت، روان درمانی و… است (31). ««رفتار درمانی شناختی (راهنمای کاربردی در درمان اختلالات روانی( »»:در این کتاب رویکرد رفتاری- شناختی به درمان به صورت یک الگوی راهنما، توضیح داده شده است. در فصل‌های مختلف این کتاب، بیش از همه به مسئله ارتباط بین درمانگر و بیمار، تاکید شده است. سایر مطالب این کتاب شامل، اصول رفتار درمانی شناختی، حالت‌های اضطراب، اختلالات هراس، اختلالات وسواس، افسردگی، مسایل جسمی، معلولیت‌های مزمن روانی، مسائل زناشویی و اختلالات جنسی و ... می‌باشد(32). ««درمان دارویی بیماری‌های روانی»»: در این کتاب در مورد درمان اختلالات روانی مانند: افسردگی، اختلالات ادواری، اسکیزوفرنی، اضطراب و بی خوابی و سوء استفاده از داروها توضیح داده شده است(33).

در جستجویی که در Pubmed با کلید واژه‌های مختلف صورت گرفت مقاله‌ای که در رابطه با اعراض نفسانی و طب سنتی ایران باشد یافت نشد. اما در موضوع روان شناسی هیجان مقالات متعددی در سایت‌های معتبر موجود بود که مطالعات آن‌ها بر اساس traditional medicine نبوده بلکه بیشتر بر اساس یافته‌های جدید و علم روان شناسی نوین بود و لذا چندان ارتباطی با روند تحقیقاتی ما نداشت منجمله:

* Raymond DiGiuseppe, Raymond Chip Tafrate, Understanding Anger Disorders, Oxford University Press, 2006, pp.133-159.
* Simon Kemp, K.T. Strongman, *Anger theory and management: A historical analysis*, The American Journal of Psychology, Vol. 108, No. 3. (Autumn, 1995) , pp. 397-417
* Jennifer S. Lerner and Dacher Keltner (2001). ["Fear, Anger, and Risk"](http://sds.hss.cmu.edu/BDRauthors/fear.pdf). *Journal of Personality and Social Psychology* 81(1) : 146–159. <http://sds.hss.cmu.edu/BDRauthors/fear.pdf>.
* Baruch Fischhoff, Roxana M. Gonzalez, Jennifer S. Lerner, Deborah A. Small (2005). ["Evolving Judgments of Terror Risks: Foresight, Hindsight, and Emotion"](http://content.ksg.harvard.edu/lernerlab/papers/files/Fischhoff_2005_JEP_Paper.pdf). *Journal of Experimental Psychology:Applied*11(2) :134–139.
* David DeSteno, Nilanjana Dasgupta, Monica Y. Bartlett, and Aida Cajdric (2004). ["Prejudice From Thin Air: The Effect of Emotion on Automatic Intergroup Attitudes"](http://www.heart-intl.net/HEART/120104/Prejudicefromthinairtheeffe.pdf). *Psychological Science* 15(5) : 319–324.
* Harris, W., Schoenfeld, C. D., Gwynne, P. W., Weissler, A. M.,*Circulatory and humoral responses to fear and anger*, The Physiologist, 1964, 7, 155.
* Diane M. Mackie, Thierry Devos, Eliot R. Smith (2000). ["Intergroup Emotions: Explaining Offensive Action Tendencies in an Intergroup Context"](http://www2.uni-jena.de/svw/igc/download/Mackie_Devos_Smith_JPSP_2000.pdf). *Journal of Personality and Social Psychology*79(4):602–616.
* D. DeSteno, R. E. Petty, D. T. Wegener, & D.D. Rucker (2000). "Beyond valence in the perception of likelihood: The role of emotion specificity.". *Journal of Personality and Social Psychology* 78(3): 397–416.
* DeSteno, D., Petty, R. E., Rucker, D. D., Wegener, D. T., & Braverman, J. (2004). ["Discrete emotions and persuasion: The role of emotion-induced expectancies"](http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.138.452&rep=rep1&type=pdf). *Journal of Personality and Social Psychology* 86(1) : 43–56.
* M Sinaceur, LZ Tiedens, Get mad and get more than even: When and why anger expression is effective in negotiations, Journal of Experimental Social Psychology, 2006
* Van Kleef, De Dreu and Manstead, *The Interpersonal Effects of Anger and Happiness in Negotiations*, Journal of Personality and Social Psychology, 2004, Vol. 86, No. 1, 57–76.
* Beck, Richard; Richard Beck and Ephrem Fernandez (1998). ["Cognitive-Behavioral Therapy in the Treatment of Anger: A Meta-Analysis"](http://www.acu.edu/img/assets/6655/Cognitive-Behavioral%20in%20the%20Treatment%20of%20Anger%20(A%20Meta-analysis).pdf) (pdf). *Cognitive Therapy and Research* 22 (1) : 63–74.
* Xiaoling Wang, Ranak Trivedi, Frank Treiber, and Harold Snieder, *Genetic and Environmental Influences on Anger Expression, John Henryism, and Stressful Life Events: The Georgia Cardiovascular Twin Study*, Psychosomatic Medicine 67:16–23 (2005).
* Ohman, A. (2000). Fear and anxiety: Evolutionary, cognitive, and clinical perspectives. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.). *Handbook of emotions*. (pp.573-593). New York: The Guilford Press.
* Barlow, David H. (November 2002). ["Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory"](http://psycnet.apa.org/journals/amp/55/11/1247.pdf). *American Psychologist*: 1247–63.
* Smith, Melinda (2008, June). Anxiety attacks and disorders: Guide to the signs, symptoms, and treatment options. Retrieved March 3, 2009, from Helpguide Web site: <http://www.helpguide.org/mental/anxiety_types_symptoms_treatment.htm>
* (1987-2008). Anxiety Symptoms, Anxiety Attack Symptoms (Panic Attack Symptoms), Symptoms of Anxiety. Retrieved March 3, 2009, from Anxiety Centre Web site: <http://www.anxietycentre.com/anxiety-symptoms.shtml>
* Rosen JB, Schulkin J (1998). "From normal fear to pathological anxiety". *Psychol Rev* 105 (2) : 325–50.
* Berrios GE (1999). "Anxiety Disorders: a conceptual history". *J Affect Disord* 56 (2-3) : 83–94.

علی رغم گستردگی این پژوهش‌ها مطالب کاربردی از مقالات و کتب استخراج شده و مورد استفاده قرار گرفت. در مبحث خشم آمده است که در روان شناسی مدرن خشم یک احساس درونی است (34) و وقتی ایجاد می‌شود که فرد آگاهانه تصمیم می‌گیرد تا رفتار یا تصورات تهدید آمیز و خارجی را فوراً متوقف کند. خشم دارای سه بعد فیزیولوژیکی، رفتاری و شناختی است (35). پاسخ‌های فیزیولوژیکی خشم شامل افزایش ضربان قلب و فشار خون، افزایش سطح خونی آدرنالین و نورآدرنالین، افزایش آمادگی بدنی و افزایش تعریق می‌باشد (36). اثرات رفتاری آن نیز شامل تغییرات چهره، نحوه حرف زدن، نشان دادن دندان‌ها و حالات شناختی آن شامل مقصر دانستن دیگران، بی عدالتی، خطاهای عمدی و ارزیابی‌های نادرست می‌شود (37). در مطالعات نوروایمیجینگ ناحیه مربوط به خشم شامل قشر اربیتو فرونتال خارجی مغز است که منطقه‌ای مربوط به فرآیندهای عاطفی می‌شود (38). خشم احساس کنترل، قدرت و توانمندی افراد را افزایش داده، و آن‌ها را به سمت غلبه کردن بر ناملایمات و موانع ناموجه هدایت می‌کند ولی علی رغم این ثمرات، خشم از خطر ناکترین هیجانات است که در صورت عدم کنترل مشکلاتی را ایجاد می‌کند به طور مثال خلق خشم آگین به نحو چشمگیری احتمال حمله قلبی را افزایش می‌دهد (39).

بر خلاف سایر احساسات منفی نظیر ناراحتی و ترس، افراد خشمگین کلیشه‌ای فکر کرده و به جزئیات توجه کمتر داشته و بیشتر سطحی نگر هستند در حالیکه در ترس یا غم افراد بیشتر تحلیل گرا هستند (38). علاوه بر این خشم موجب کاهش سودمندي فرد در زندگی و محیط کار و افزایش استرس فردی و شغلی می‌شود (40). نزدیک به 10% رویدادهای خشم به پرخاشگری و خشونت منجر شده و موجب نابودی و جراحت غیر ضروری می‌شوند (39).

در باب شادی در پژوهش‌های جدید آمده است که شادی حالت ذهنی و یا احساسی است که با رضایت، عشق، خوشنودی یا لذت تفسیر می‌شود. بر اساس مطالعات دوقلوها نشان داده‌اند که 50% شادی یک فرد مربوط به ژن می‌شود (41)؛ و حدود 10 تا 15% شادی مربوط به شرایط محیطی مانند وضعیت اقتصادی، ازدواج سلامت و روابط جنسی است و حدود 40% باقی مانده مربوط به فاکتورهای ناشناخته‌ای است که بر روی شادی فرد تأثیر دارد. محققین تأثیرات شادی همراه با خنده را بر روی عملکرد عروقی اثبات کرده‌اند (42). گمان می‌رود که رشک و حسادت عدم شاد بودن را زیاد می‌کند. تحقیقات فراوانی نشان می‌دهد که افراد با مذهب خاص شادتر از افراد بی مذهب هستند (43).

ترس یک پاسخ واکنشی به احساس خطر است. ترس یک مکانیسم پایه‌ای دفاع از حیات در پاسخ به محرکات ویژه مانند درد و یا خطر می‌باشد، این احساس نظیر سایر احساسات مانند لذت، ناراحتی و خشم ذاتی و غریزی می‌باشد (42). در مطالعات نواحی مختلف مغز، نقش آمیگدال در حوادث آزار دهنده مشخص شده است (44). نواحی از مغز که نقش کنترلی بر روی ترس دارند عبارتند از : rostral anterior congulate cortex که در لوب فرونتال مغز قرار دارند (45). ترس غالباً با حالت حیرت همراه است و باعث هوشیاری دیداری و شنیداری می‌شود، فرد در این حالت چشم‌ها و دهان خود را باز می‌کند و ابروها را بالا می‌برد و حالت خشکیده و بدون تنفس به خود می‌گیرد. ضربان قلب به طور محسوسی بالا می‌رود و تعریق به طور ناگهانی آغاز می‌شود، موها سیخ می‌شوند و عضلات سطحی بدن می‌لرزند، تنفس سریع و دهان خشک می‌شود (46). مهم‌ترین واکنش‌های فیزیکی ترس عبارتند از : ضربان سریع قلب، افزایش فشار خون، سفت شدن عضلات، تیز شدن حواس، گشاد شدن مردمک و افزایش تعریق. ترس همچنین با حالات روحی نظیر نگرانی، اضطراب، وحشت، خوف، بیم همپوشانی دارد. تجربیات ترس می‌توانند تا مدت‌های طولانی بعد از واقعه ترسناک در ذهن ناخودآگاه بمانند و حتی خود را به صورت خواب بد یا کابوس نشان دهند (42).

غم یک احساس است که وقتی یک تمایل تکانشی به سمت یک موضوع مهم بی نتیجه می‌ماند شکل می‌گیرد (47). در این حالت احساس غم ابتدا به صورت دریغ و افسوس خود را نشان داده و در مرحله بهبود به صورت لذت ناشی از کم رنگ شدن آن غم خود را نشان می‌دهد (48).

اضطراب یک حالت روان‌شناختی و فیزیولوژیکی است که دارای اجزای شناختی، بدنی، احساسی و رفتاری ست (49). تفاوت اضطراب و ترس در این است که اضطراب می‌تواند حتی بدون یک برانگیزاننده و محرک باشد اما ترس حتماً نیاز به یک برانگیزاننده دارد. اضطراب غالباً مربوط به تهدیداتی است که غیر قابل کنترل یا اجتناب ناپذیر است (50). وقتی اضطراب بیش از اندازه شدید می‌شود می‌تواند موجب بیماری اضطراب شود. علائم فیزیکی اضطراب شامل طپش قلب، ضعف عضلانی و تنش، خستگی، تهوع، درد سینه، تنگی نفس، در معده، سردرد و... می‌باشد، فشار خون افزایش یافته، تعریق زیاد شده، خون‌رسانی به عضلات بدن افزایش یافته و عملکرد دستگاه هاضمه و ایمنی کاهش می‌یابد. علائم خارجی اضطراب نظیر پوست رنگ پریده، تعریق، لرزش بدن و گشادی مردمک می‌باشد. علاوه بر علائم بدنی علائم احساسی نیز در این افراد دیده می‌شود. نظیر احساس هراس، تمرکز ضعیف، احساس تنش و هیجان، احساس بدتر شدن، تحریک پذیری، بی قراری، احساس اینکه باید منتظر خطر باشند، احساس اینکه در ذهنشان چیزی نیست، دژاوو و حس وجود مانع بر سر راه عواطف (51). از لحاظ بیولوژی به نظر می‌رسد که آمیگدال و هیپوکامپ در فرآیند اضطراب درگیر باشند (52).

**(Materials a**

**فصل سوم**

**مواد و روش‌ها**

# متدلوژی تحقیق

این مطالعه یک تحقیق کیفی (qualitative research) است. در پژوهش کیفی، گردآوری و تحلیل داده‌ها فرایندی پویا، غیر خطی و هم‌زمان محسوب می‌شود زیرا رابطه‌ای دو سویه در این­جا حاکم است. به این ترتیب که گردآوری داده‌های بیش‌تر، زمینه ساز تحلیل آن‌ها است و از سوی دیگر این عمق تحلیل است که پژوهشگر را به استمرار در گردآوری داده‌های بیش‌تر یا توقف آن هدایت می‌کند (53). دامنه هر تحقیق به میزان گستردگی و سطحی بستگی دارد که پژوهشگر در آن به بررسی و گردآوری داده‌ها می‌پردازد. در مقابل عمق پژوهش متأثر از میزان موشکافی و ریزبینی پژوهشگر در تحلیل داده‌هاست. در عمل همواره باید تعادل و تناسبی بین این دو وجود داشته باشد زیرا امکانات و زمانی که در اختیار پژوهشگر وجود دارد به وی امکان توسعه هم‌زمان هر دو را نخواهد داد (54). بنابراین، او باید در نقطه‌ای معقول و منطقی میزان مشخصی برای این دو مؤلفه تعیین کند. بدیهی است که هر چه گستره‌ی تحقیق افزایش یابد بر جامعیت نتایج آن نیز افزوده می‌شود و هر چه بر عمق تحلیل افزوده گردد دقت نتایج هم بیش‌تر خواهد بود. از آن‌جا که در مطالعات کیفی هدف محقق بیش‌تر شناخت دقیق‌تر پدیده‌های مورد مطالعه است، معمولاً گستره این مطالعات محدود اما عمق تحلیل آن‌ها بیش‌تر است که با توجه به این مزایا در دهه­های اخیر میزان مطالعات کیفی آن افزایش پیدا کرده است (55).

در مطالعه کیفی ابتدا مطالب مرتبط استخراج می‌شود و بعد از تجزیه و تحلیل محتوایی ((Content Analysis دسته‌بندی و به صورت تبیین تئوری (Substantive theory) ارائه می‌گردد (56). تحليل محتوا یک روش تحقيقي است که براي گرفتن نتايج معتبر و قابل تكرار از داده‌هاي استخراج شده به کار می‌رود که يك تحليل نظام‌دار از متن است. در تحليل محتوا ابتدا بايد موضوع مورد مطالعه به دقت مشخص و معين گردد؛ سپس جامعه آماري و جمعيت نمونه تعيين گردد. در مرحله بعد، اثر يا آثاري كه موضوع بحث مي‌باشد بايد بارها مورد مطالعه قرار گیرد که طي اين فرايند ممكن است پيش فرض‌ها تصحيح شوند و فرضيه‌هاي جديد در ذهن پژوهشگر بروز نمايد. تحليل داده‌ها به احتمال زياد دشوارترين بخش پژوهش كيفي به شمار مي‌رود زيرا قواعد مشخصي براي تحليل داده‌ها وجود ندارد. به همين دليل، در بسياري از موارد پژوهشگر روش تحليل داده‌ها را خود ابداع مي‌كند.

روش نمونه‌برداری در یک مطالعه کیفی، غالباً «نمونه برداری هدفمند» است که در تمام طول فرایند مطالعه ادامه پیدا می‌کند. منظور از نمونه هدفمند، نمونه‌ای است که محقق برای پاسخ به پرسش‌های پژوهش خود به آن نیاز دارد. نمونه‌برداری تا رسیدن به نقطه اشباع اطلاعاتی (Data Saturation) در موضوع خاص معمولاً ادامه پیدا می‌کند. منظور از نقطه اشباع الزاماً تواتر بیان شدن نیست بلکه کیفیت داده‌های به دست آمده است که باید غنی، جامع و کامل باشد (56).

با توجه به کیفی بودن این مطالعه در ابتدای آن، مسأله بررسی و به طور کامل مشخص گردید و پرسش یا پرسش‌های دقیق و روشنی در این خصوص فرموله گردید. در این مطالعه اعراض نفسانی به عنوان مسأله اصلی پژوهش در نظر گرفته شد و پیرامون آن سؤالاتی مطرح گردید؛ از قبیل این که تعریف اعراض نفسانی چیست، انواع اعراض نفسانی کدامند، مکانیسم تأثیر اعراض نفسانی چگونه است، رابطه بین اعراض نفسانی و بدن به چه صورت است، اسباب مؤثر در تشدید یا تخفیف عوارض نفسانی کدامند، به عبارتی کدام داروها، بیماری‌ها، افعال و حالات، سبب تشدید یا تسکین اعراض نفسانی می‌گردند، اعراض نفسانی سبب تشدید یا بهبود کدام بیماری‌ها و حالات می‌شوند، و کنترل و درمان عوارض نفسانی چگونه است.

در این نوع از پژوهش­ها پژوهشگر باید از مبانی و پیشینه موضوع به خوبی آگاه باشد. جامعه پژوهش در این تحقیق کلیه منابع طب سنتی ایران است که بر اساس پروپزال تصویب شده لازم بود امهات کتاب‌های طب سنتی که مرجع و کاربردی هستند از این فهرست مشخص شود تا مدیریت داده‌ها راحت‌تر صورت پذیرد اما از آنجا که معیارهای روشنی برای این کار موجود نبود ناگزیر کتاب‌های متعددی مورد بررسی قرار گرفت.

در ابتدا برای گردآوری داده‌های مربوط به اعراض نفسانی از متون طب سنتی که منابع اصلی آن هستند، بررسی کتاب‌ها آغاز گردید. با جستجو در منابع اطلاعاتی ذیل فهرست کتاب‌های مربوطه استخراج شده و نمونه‌هایی از این جامعه بر اساس مرجع بودن و کاربردی بودن انتخاب شدند.

1. کتاب‌های احیا شده توسط استاد ارجمند جناب آقای دکتر اصفهانی.
2. بررسی فایل کتاب‌های موجود در دانشکده طب سنتی شهید بهشتی.
3. بررسی سایت آقا بزرگ تهرانی.
4. بررسی سایت کتابخانه‌های: مجلس، تهران، ملی، آستان قدس رضوی، آیت‌الله مرعشی (ره).

یافتن مبحث اعراض نفسانی در هر کتاب از مشکلات اولیه بود زیرا به جز تعدادی از کتاب‌ها سایر کتب، خطی و فاقد فهرست بندی بودند. بنابراین وقت زیادی صرف شد تا محدوده بحث مورد نظر در هر کتاب پیدا و مشخص گردد. بحث مربوط از کتاب‌ها با دوربین olympus مدل fe-300 تصویربرداری شد؛ سپس این تصاویر تبدیل به فایل پی دی اف شده، هر کتاب به صورت جداگانه در یک فایل ذخیره گردید. در مرحله بعد این فایل‌ها تایپ شدند. پس از تایپ هر کتاب، قسمت‌های تایپ شده با کتاب مقابله شد و تصحیح لازم انجام گردید. پس از این مرحله هر کتابی مطالعه شده و داده‌های جمع‌آوری شده مورد بازبینی قرار گرفت و اشراف کلی به موضوعات آن کتاب پیدا ­شد. سپس داده‌های مذکور مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و مباحث مربوطه بر اساس اهداف پایان نامه دسته بندی و تبیین شدند.

فهرست 45 کتابی که مورد بررسی قرار گرفتند عبارتند از:

1. فردوس الحکمه، طبری
2. قانون، بوعلی سینا
3. کامل الصناعه، اهوازی
4. هدایۀ المتعلمین، اخوینی
5. ذخیره خوارزمشاهی، جرجانی
6. خلاصه الحکمه، عقیلی خراسانی
7. مفرح القلوب، ارزانی
8. کنوز الصحه و یواقیت المنحه، کلوت بک
9. شرح موجز، آقسرایی
10. الحاوی، رازی
11. علم اخلاق اسلامی، نراقی
12. طب روحانی، رازی
13. اغراض الطبیه، جرجانی
14. آیین تندرستی، اصفهانی
15. ادویه قلبیه ابن سینا، موسوی
16. ادویه قلبیه ابن سینا، رضوی
17. اکسیر اعظم، ناظم جهان
18. مخزن الادویه، عقیلی خراسانی
19. تحفه المؤمنین، حکیم مؤمن
20. انگیزش و هیجان، ریو
21. مصالح الابدان و الانفس، بلخی
22. مروری بر کلیات طب سنتی، ناصری
23. حفظ الصحه ناصری، گیلانی
24. تحفه سعدیه، قطب الدین
25. تنقیه القانون
26. المغنی فی شرح الموجز، صدیدی
27. المنحه فی سیاست حفظ الصحه، حلبی
28. الواح الصحه، گیلانی
29. تسهیل العلاج، میرزا حاجی بابا
30. تقویم الصحه، ابن بطلان
31. حفظ الصحه، بوعلی سینا
32. حفظ الصحه، میرزا خان ناصرالحکما
33. دور ساختن هرگونه زیان از تن آدمیان، بوعلی سینا
34. شرح قانون، آقسرایی
35. شرح قانون، آملی
36. شرح قانون، مصری
37. جامع المفردات، ابن بیطار
38. خفی علایی، جرجانی
39. علم النفس، احدی و بنی جمالی
40. قرآن و بهداشت روان، صادقیان
41. قانون کوچک، بوعلی سینا
42. حقایق الاسرارالطب، سجزی
43. کتاب جامع بهداشت عمومی، حاتمی
44. بغیه الطالبین و حجه المطلبین، ابن نفیس
45. طب اکبری، ارزانی

علاوه بر کتب ذکر شده از نرم افزارهای ذیل در جستجوی مطالب مرتبط کمک گرفته شد.

1. جامع الاحادیث نور نسخه 5/2 مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی.
2. نرم افزار فیش نگار موسسه خدمات کامپیوتری نور.
3. نرم افزار المکتبه الشامله موجود در مسير اينترنتي <http://www.shamela.ws> .

در بررسی منابع فوق مراحل ذیل انجام شد:

1 ـ تهیه کتب از طریق کتاب‌های احیاشده توسط استاد ارجمند جناب آقای دکتر اصفهانی، بررسی فایل کتاب‌های موجود در دانشکده طب سنتی شهید بهشتی، بررسی سایت آقا بزرگ تهرانی، بررسی سایت کتابخانه‌های: مجلس، تهران، ملی، آستان قدس رضوی، آیت‌الله مرعشی (ره).

2 ـ تهیه عکس از قسمت اعراض نفسانی در منابع غیر الکترونیکی.

3 ـ جستجوی درون کتب الکترونیکی و سایر نرم افزارها با کلید واژه‌های اعراض نفسانی شامل خجل، خجالت، خجول، هم، هموم، مهموم، ترس، وحشت، جبن، فزع، خوف، قلق، شادی، لذت، نشاط، فرح، مفرح، غم، مغموم، اندوه، حزن، محزون، خشم، غضب، غیظ.

4- ترجمه قسمت‌های عربی.

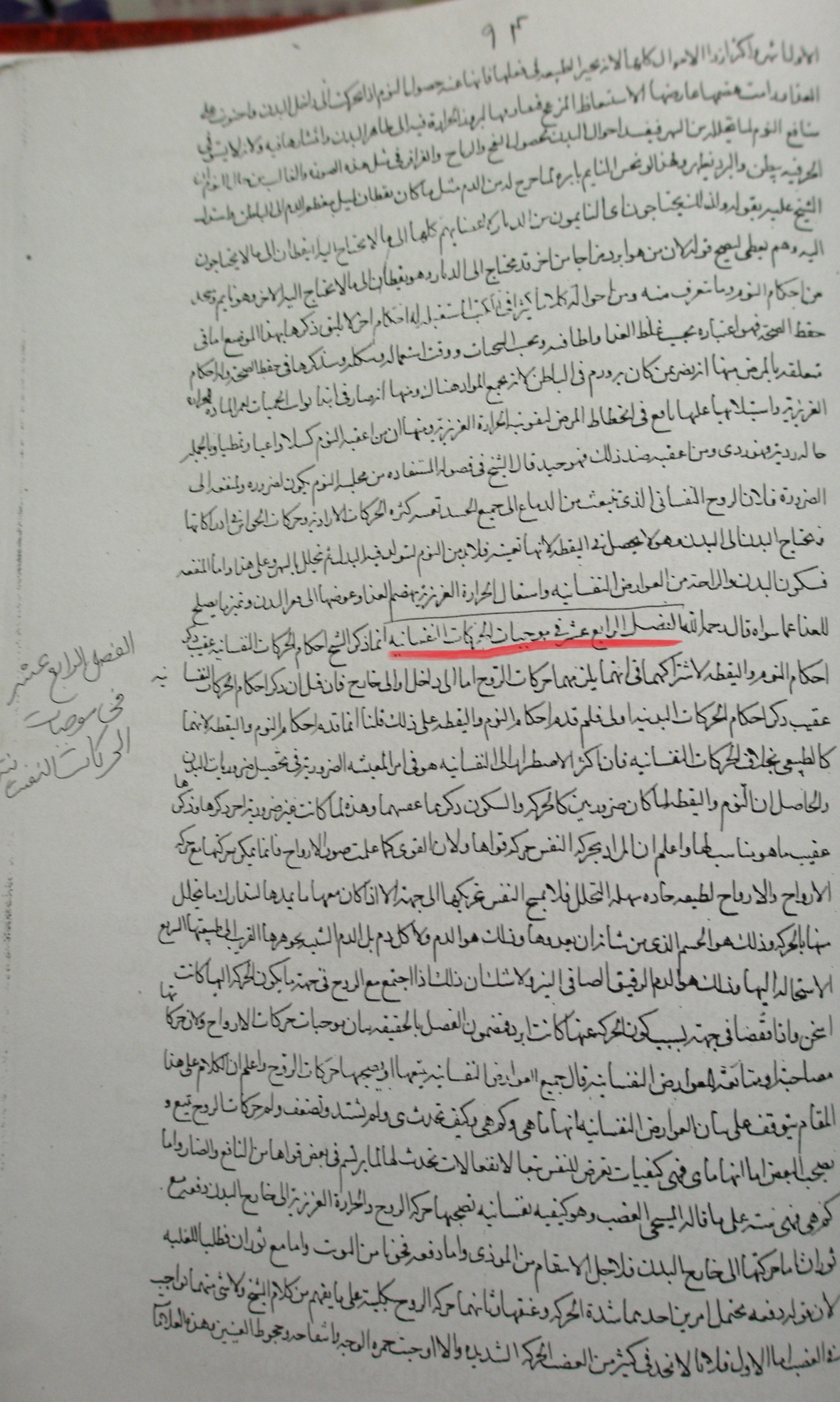
5 ـ تایپ قسمت‌های ذکر شده.

6 ـ استخراج و استحصال مطالب مربوط به اعراض نفسانی بر اساس توضیح ذیل.

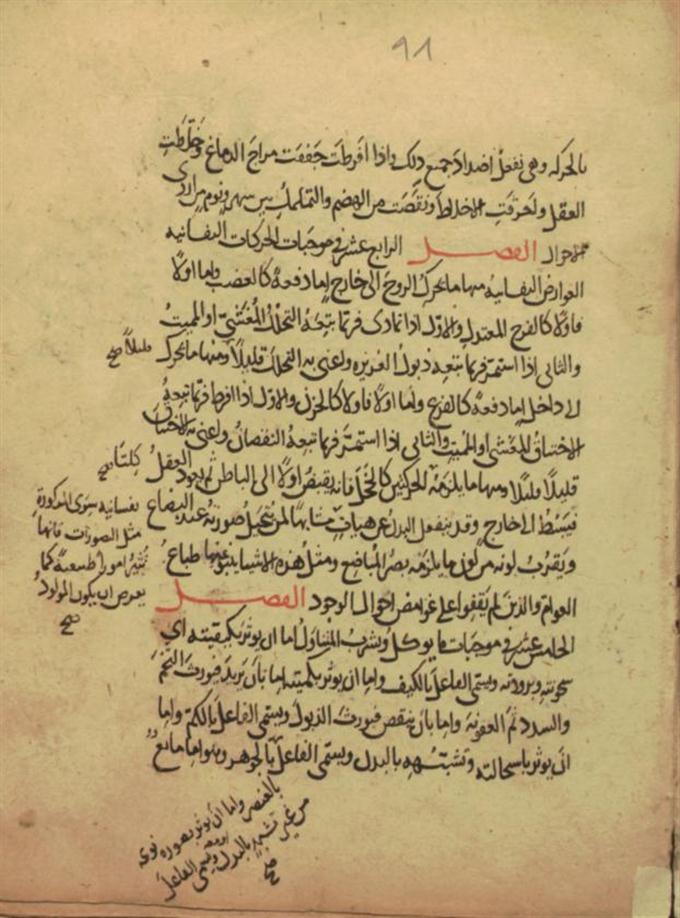
7 ـ آنالیز مطالب، طبقه بندی و استخراج مفاهیم جدید از آن‌ها.

توضیح اینکه در کتب حفظ الصحه جستجو پیرامون احکام اعراض نفسانی و در سایر کتب منجمله کلیات، مفردات و معالجات جستجو پیرامون علائم مزاج جبلی و عوارض نفسانی، سته ضروریه و عوارض نفسانی، نبض در اعراض نفسانی، مفردات مشدد یا مخفف عوارض نفسانی، تأثیرات اعراض نفسانی بر بدن، روش‌های درمانی، داروها و علل مسبب یا مشدد یا مسکن عوارض نفسانی انجام شد.

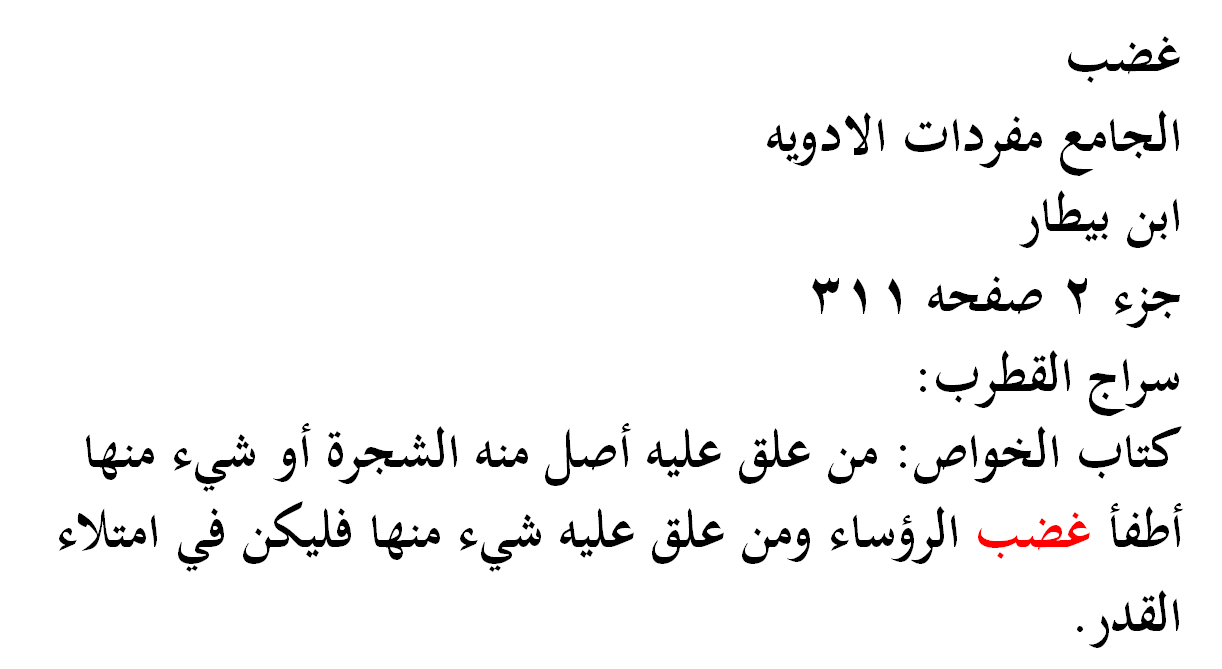
به جهت ملموس شدن هر چه بیشتر با نحوه تحقیق نمونه­هایی از نسخ مورد مطالعه به ترتیب از تحفه سعدیه، قانون و تنقیه القانون در ذیل آورده شده است.

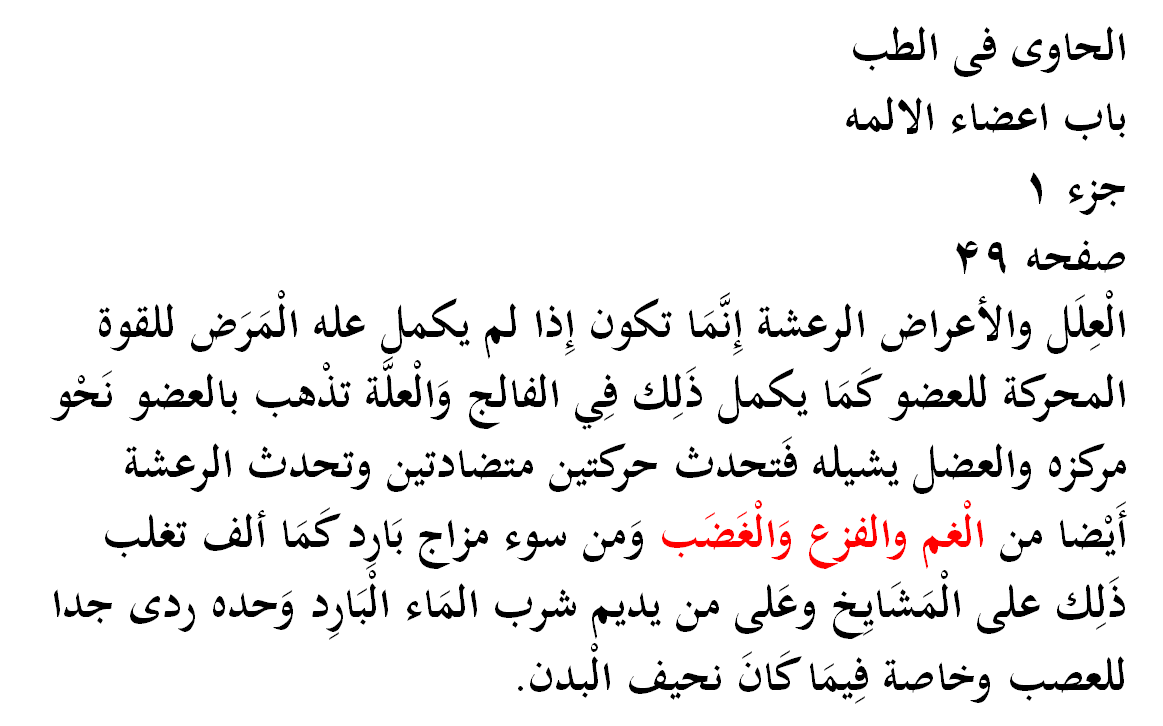






همچنین نمونه‌هایی از جستجوی مطالب در منابع الکترونیکی نیز آورده شده است.





یکی از معضلاتی که در انجام مطالعه وجود داشت مشکلات نسخه‌های خطی بود که به علت افتادگی­ها و ناخوانا بودن نیاز به صرف تلاش و وقت زیاد داشت.

پس از اینکه مبحث اعراض نفسانی طبق شرایط گفته شده از این کتاب‌ها تصویر برداری، تایپ، مقابله و تصحیح شد، در این مرحله مشخص شد که دیگر داده‌های جدید مرتبط با مفاهیم اصلی به دست نمی‌آید، بنابراین با رسیدن به نقطه اشباع و کفایت اطلاعات (Data Saturation) نمونه‌گیری متوقف شد.

از آن‌جا که اغلب پژوهش‌های کیفی همراه با اکتشاف (Exploration)، توصیف (Description)، تبیین (Explanation) و تفسیر (Interpretation) هستند، معمولاً ماهیت تحلیل‌های پژوهشگران در این رویکرد بیش‌تر «استقرایی» و کمتر «قیاسی» است. زیرا پژوهشگر سعی می‌کند داده‌های گردآوری شده را به کوچک‌ترین اجزای ممکن تقسیم کرده و سپس این اجزا را در کنار یکدیگر قرار دهد و در فرایندی طولانی از تعامل مستمر با جامعه مورد مطالعه و مقایسه اجزا با هم به تحلیل و تفسیری برسد که پاسخگوی پرسش‌های او باشد؛ بنابراین مباحث تا حد امکان دسته بندی و به موضوعات کوچک‌تر تفکیک گردید. برای هر موضوع یک فایل word جداگانه ایجاد شد و مطالب در این فایل دوباره به زیر فصل‌های کوچک­تر تقسیم و سپس فهرست گذاری گردید. در قدم بعد، اقوال حکما و مطالب مرتبط با یک مفهوم خاص در یک جا گردآوری و رفرنس‌دهی شد؛ سپس جان‌مایه مطالب استخراج گردید و نگارش یافت.

پس از شکل‌گیری مفاهیم اولیه (concept formation) با ادامه مطالعه بر حسب نیاز زیر فصل‌های جدیدی اضافه گردید و مفاهیم توسعه پیدا کرد (concept development) سپس با در نظر گرفتن اختلاف نظر حکما و اشکالات وارد شده و تحقیق و تفحص انجام شده، اصلاح و انسجام مفاهیم انجام شد (concept modification and integration) و در مواردی که تئوری اولیه شکل گرفت گزارش گردید (production of the substantive theory).

اقدام بعدی مشخص نمودن رفرنس‌ها با استفاده از نرم افزار endnote بود. هر رفرنسی که مشترک بود و به رفرنس­ها اضافه می‌شد در فایل، با رنگ قرمز مشخص می­شد تا تمامی رفرنس­ها به دقت ذکر شود و مطلبی از قلم نیفتد.

از آن­جا که نقل عبارت حکما اهمیت خاصی در تبیین مطالب دارد به همین جهت عبارات مهم آن­ها تا جائی­که امکان داشت در متن اصلی پایان­نامه قرار داده شد تا مفاهیم با دقت بیشتری انتقال داده شود.

**فصل چهارم**

**نتا يج**

بخش اول

کلیات

# تعاریف لغوی اعراض نفسانی و مفاهیم وابسته

## عرض (عَ رَ ض)

در تعاریف لغوی آن آمده است:

پیدا و آشکار گردیدن، نمایان گردیدن و پیش آمدن، آنچه لاحق گردد مردم را از بیماری و گزند، در اصطلاح منطق، هر چه قائم به چیزی دیگر باشد (57). آنچه از مرض و غیره بر انسان عارض شود، اسم است آنچه را دوام نداشته باشد و نزد حکما و متکلمان و غیره، موجودی است که برای وجود داشتن، احتیاج به موضع و محلی دارد که در آن به پای ایستد. جمع آن اعراض است (58). چیزی که قائم به چیزی باشد. مثل رنگ بر جامه و حروف بر کاغذ، پس جامه و کاغذ جوهر باشد چرا که به ذات خود قایم است، و رنگ و حروف عرض، چرا که قیام آن به وسیله جامه و کاغذ است (57) (59).

بیماری و رنجی که به سبب رنجی حادث شود چنانکه صداع که به سبب تب حادث شود و تب که به سبب وجعی پیدا گردد (60). چیزی است که بدان تمییز دهند چیزی را از چیزی نه فی ذات. مثل سپیدی و سیاهی و گرمی و سردی و مانند آن‌ها (61). عرض عبارت از موجودی است که وجود آن فی‌نفسه عین وجودش برای غیر و در غیر باشد؛ و گفته‌اند «العرض هو موجود فی شیء غیرمتقوم به لا کجزء منه، ولایصح قوامه دون ماهوفیه» مانند بیاض و سواد و غیره که وجود آن‌ها فی‌نفسه عین وجود آن‌ها است برای غیر و در غیر خود. ممکن الوجودی که در بقاء به وجود دیگری محتاج باشد، آنچه قائم به غیر باشد چون الوان و صفات (62). چیزی است که مقابل جوهر باشد. آن‌را عرضی نیز نامند در مقابل ذاتی (63). ناخوشی، بیماری، آنچه که دوام و بقا نداشته باش، آن چه که قائم به دیگری است و از خود وجود مستقلی ندارد (64).

## کیفیت ( ک ِ فی ی َ ) Quality

در تعاریف لغوی آن آمده است:

چگونگی و حالت و وضعی که حاصل باشد در چیزی، و در فارسی به تخفیف نیز آید (60). حالت و صفت و چگونگی چيزي (58) (59). چگونگی، چونی، در اصطلاح منطق کیف بودن و جمع آن کیفیات است (64). کیفیت عارضه؛ صفت عارض و غیر ثابت و ناپایدار است (59). عرضی باشد که تعقل آن متوقف بر تعقل غیری نباشد و به اقتضای اولی مقتضی قسمت و لاقسمت نبود، چون حرارت (65).

صاحب اساس الاقتباس گوید کیفیت را چهار نوع باشد اول ـ کیفیات محسوس به حواس پنج‌گانه، و آن را انفعالات خوانند، و چون حواس پنج است این کیفیت پنج نوع شود: الف) محسوس به حاسه بصر، و آن الوان باشد، چون سیاهی و سپیدی و سرخی و زردی و سبزی و کبودی، و آنچه از ترکیبات آن خیزد، و نورها چون نور آفتاب و ماه ستاره و آتش و غیر آن. ب) محسوس به حاسه سمع، و آن اصوات باشد و کیفیاتی که در اصوات باشد که به سبب آن اصناف حروف حادث شود، و دیگر کیفیات که موجب تیزی و بلندی اصوات شوند. پ) محسوس به حاسه شم، و آن بوی های خوش و ناخوش بود و انواع آن. ت) محسوس به حاسه ذوق، و آن طعوم نه‌گانه بود، یعنی شیرینی، ترشی، شوری، تیزی، تلخی، دسومت، عفوصت، قبض و تفاهت، و همچنین آنچه از آن مرکب شود. ث) محسوس به حاسه لمس، و آن کیفیات اربعه بود، یعنی حرارت، برودت، رطوبت و یبوست و توابع آن، مانند خشونت و ملاست و ثقل و خفت و آنچه بدان ماند.

دوم ـ کیفیات نفسانی بود و آن را حال و ملکه خوانند؛ و نام این نوع هم به دو لفظ باشد؛ و آن هیأتی بود که اجسام ذونفس را به سبب نفس، یا نفوس را به مشارکت ابدان حادث شود، مانند خوف و غم و اندوه و خجلت و حیا و شادی و دوستی و خشم و کینه و امثال آن.

سوم ـ استعداد افعال و انفعالات بود، و آن را قوت و ضعف خوانند، و آن چنان بود که چون چیزی در موضوعی به قوت بود، و آن استعداد موجب ترجیح طرف صدور فعلی باشد از آن موضوع، مانند هیأت صلابت در جسم که مقتضی قابل نابودن خرق و تفریق اتصال باشد به آسانی، آن استعداد را قوت خوانند؛ و اگر موجب ترجیح طرف قبول و انفعال باشد آن استعداد را ضعف خوانند.

چهارم ـ کیفیاتی بود که عارض شود کمیات را، چون استقامت و انحناء در خط، و چون استدارت و استواء در سطح، و چون شکل که تربیع و تثلیث و تکعیب و مخروطی را شامل بود در سطح و جسم؛ و همچنین زاویه در این دو نوع؛ و چون خلقت، و آن هیأتی بود که بعد از اجتماع شکل و لون حاصل شود در سطوح اجسام طبیعی، و چون زوجیت و فردیت و اولیت و ترکیب و دیگر عوارض کم منفصل در اعداد (66).

## نفس (زن فم) Psych

در تعاریف لغوی آن آمده است:

جان، روح، روان (57) (58) (59) (60). خواهی پادشاه و خواهی جز پادشاه هر کسی را نفسی است و آن را روح گویند. در این تن سه قوه است و هر یک از این قوت‌ها را محل نفسی دانند (67).

جوهری است مجرد متعلق به تعلق تدبیر و تصرف، و او جسم و جسمانی نیست و این مذهب بیشتر محققان از حکما و متکلمان است. نفوس اجسامی‌اند لطیف و به ذوات خود زنده و ساری در اعماق بدن که انحلال و تبدیل بدو راه نیابد و بقای او در بدن عبارت است از حیات، و انفصال او عبارت است از موت، و بعضی گویند نفس جزوی است لایتجزی در دل، و بعضی برآنند که او قوتی است در دماغ که مبداء حس و حرکت است، و بعضی گویند قوت نیست بلکه روحی استمت کون در دماغ که صلاحیت قبول حس و حرکت دارد (68).

خمیر، طینت، جان، روح، روان،خود هر چيزي. عین هر چیزی، خود هر کسی. خود هر چیزی (59) (62). حقیقت شیء و هستی و عین هر چیز (60). ذات (65).

نفس جوهری است که ذاتاً مستقل است و در فصل نیاز به ماده دارد و متعلق به اجساد و اجسام است، و جوهری است مستقل قائم به ذات خود که تعلق تدبیری با بدن دارد و یا جوهری است مستقل غیر مائت و در تصرف و تدبیر نیاز به جوهر روحانی دیگر دارد که روحانیت آن از نفس کمتر باشد و آن واسطه روح حیوانی است که آن هم واسطه‌ای دارد که قلب است (69).

## قوه (قُ وِّ)

در تعاریف لغوی آن آمده است:

نیرو، انرژی، قدرت، آمادگی ذهنی، استعداد. هر کدام از توانایی‌های ذهنی یا جسمی انسان (64). قوه. توانا گردیدن، توانایی. خلاف ضعف، جمع آن قُوّات، قُوی، قِوی (57) (58) (59).

در تقسیم بندی فلاسفه قوه عبارت از مبداء فعل، خواه آن فعل مختلف باشد یا نباشد، به اراده و شعور باشد یا نه و از این رو شامل قوه فلکی و قوه عنصری و قوه نباتی و قوه حیوانی می‌شود. بنابراین قوه بر چهار قسم است، زیرا آنچه از قوه صادر می‌گردد یا شعور دارد یا ندارد. قسم نخست عبارت از قوه فلکی است و قسم دوم عبارت از طبیعت عنصری است که قوه سخریه نیز نامیده می‌شود. قسم سوم قوه حیوانی است و قسم چهارم نفسی نباتی است (62).

## روح Pneuma

در تعاریف لغوی آن آمده است:

جان، نفس (57) (62). روان، جان (64). جمع آن اَرْواح (70). آنچه مایه زندگی نفس‌هاست (58).

در اصطلاح طب قدیم، بخاری است لطیف که در دل متولد می‌شود و باعث حیات و حس و حرکت می‌گردد (60).

## قلب (قَ لْ) Heart

در تعاریف لغوی آن آمده است:

عضوی ماهیچه‌ای که در سمت چپ قفسه سینه جا دارد و کارش رساندن خون به تمام نقاط بدن است. خاطر، ضمیر. دانش، علم. میان، وسط، درون، داخل، مرکز (64).

دل عضوی است صنوبری شکل و در طرف چپ سینه قرار دارد و در باطن آن جایی است مجوف و دارای خون سیاه (57) (58).

## سبب (سَ بَ ب)، Cause

در تعاریف لغوی آن آمده است:

علت، نسبتِ خویشاوندی، وسیله، طریق (64). رسن و هرچه بدان به دیگری پیوسته شود (57) (60) (70).

در اصطلاح پزشکی قدیم عبارتست از سبب فاعل در بدن انسان برای وجود افعال یا حفظ افعال چون غذا و دواء و حرارت و برودت (71).

# تعاریف طبی اعراض نفسانی و مفاهیم وابسته

## عَرَض

در تعریف طبی آن آمده است که:

عرض حالی باشد ناطبیعی که به دنبال بیماری پدید آید. عرض را طبیبان گاهی عرض گویند و گاهی علامت. اما از آنجا که عرض تابع مرض باشد، عرض است و از آنجا که طبیب به تأمل اندر احوال آن، بیماری را بشناسد، علامت است (3).

## کیفیت

در تعریف طبی آن آمده است که:

کیفیت به پارسی چگونگی باشد (72). کیفیت عرضیه، کیفیتی است که محدث آن طبیعت دوا نباشد بلکه امری از خارج باشد، چون آب مسخن، یا از داخل، چون عفونت. کیفیت فاعلیه، حرارت و برودت است و کیفیت منفعله، رطوبت و یبوست است (65).

کیف : عرضی است که قابل تقسیم نباشد و تصور آن موجب تصور چیز دیگری خارج از ذات آن و حامل آن نشود و چهار قسم است. قسم اول : کیفیات محسوس که به یکی از حواس ظاهری مربوط است و دو قسم دارند: یکی آن‌ها که عروضشان بر جسم مستند به نوع دیگر کیفیت نباشد مانند کیفیات چهارگانه حرارت، برودت، یبوست و رطوبت است و قسم دیگر آنکه عروضشان بر جسم ناشی از نوع دیگری از کیفیات باشد مانند بوها و طعم‌ها. قسم دوم: کیفیات نفسانی. قسم سوم و چهارم: شامل کیفیات مخصوص به کمیات و کیفیات استعدادیه است (73).

## نفس

در تعریف طبی آن آمده است که:

همان مجموعه حالات روانی است که خاصیت ادراکی، انفعالی و افعالی دارد و بر مبنای این سه خصوصیت خود را می‌سازد و شخصیت خود را شکل می‌دهد. با توجه به چند معنایی از معنای نفس که در قرآن کریم آمده است، می‌توان چنین نتیجه گرفت که نفس انسانی از سویی با فطرت و ذات خویش در ارتباط است و از سویی دیگر با طبیعت پیرامون یا محیط و مکتسبات آن (74)**.**

نفس جوهری ملکوتی است که در حاجات خود بدن را به کار می‌گیرد، و هم او حقیقت و ذات انسان است، و اندام‌ها و قوا آلات اوست زیرا که فعل آن‌ها به نفس وابسته است (8).

## قوه

در تعریف طبی آن آمده است که:

قوه به معنی امر موجود در حیوان است که ممکن باشد از آن صدور و ظهور افعال شاق و حرکات متعبه غیر متوقعه از مثل آن و خسته و باز نماند از آن و ضدّ آن را «ضَعف» نامند (2).

قوه تمکن داشتن حیوان است افعال شاق و سخت را. اطباء قوه را بر سه بخش کنند: طبیعی، حیوانی و نفسانی زیرا یا فعل آن از روی شعور صادر گردد و آن را قوه نفسانی خوانند یا از روی شعور نیست و در این صورت اگر به حیوان مخصوص گردد قوه حیوانی است و اگر اعم باشد قوه طبیعی است. قوای طبیعی بر چهار مخدوم و چهار خادم بخش می‌گردد. چهار مخدوم عبارتند از: غاذیه، نامیه، مولده و مصوره. غاذیه و نامیه که برای بقای شخص است: غاذیه قوه‌ای است که باعث بر بدل ما یتحلل شخص در مدت حیات اوست و نامیه قوه‌ای است که موجب بزرگ شدن در اقطار ثلاثه می‌گردد. قوه مولده و مصوره برای بقای نوع است. قوه مولده که آن را مغیره نخست نیز می‌خوانند، پس از هضم غذا آنچه را که ماده لازم برای تولید مثل است جدا می‌سازد و قوه مصوره که آن را مغیره دوم می‌خوانند، هر جزء را به شکلی که مقتضی آن نوع است درمی آورد؛ و اما قوای خادمه قوه هائی است که فعل آن برای فعل قوه دیگری است و آن عبارت است از جاذبه و آن آنچه را که بدن بدان نیازمند است جذب می‌کند. ماسکه که غذا را در مدت طبخ و هضم هاضمه نگهداری می‌کند. هاضمه که غذا را برای آنکه جزء بدن گردد آماده می‌سازد. دافعه که فضولات غذا را دفع می‌کند. قوای نفسانی یا قوای مدرکه اند یا محرکه. مدرکه یا ظاهر است و آن عبارت است از حواس ظاهری یا حواس باطن است و قوای محرکه که آن را فاعله نیز می‌نامند، تقسیم می‌شود به آنکه باعث حرکت می‌گردد یا خود به مباشرت محرک است. قوه فاعله محرکه آن است که اعصاب را به وسیله تشنج عضلات می‌کشاند تا اعضا به مبادی خود نزدیک شوند چنانکه درگرفتن دست یا رها کردن آن. قوای حیوانی موجب جذب نسیم بارد و دفع بخار دخانی و همچنین مبدأ قوه شهویه برای جلب منفعت و قوه غضبیه برای دفع ضرر می‌باشد (72).

## روح

در تعریف طبی آن آمده است که:

روح، جوهری است جسمانی که متولد است از امتزاج عناصر، به نحوی که تشابه یافته به اجسام سماویه و به همین جهت او را جوهر نورانی گفته‌اند، چنانچه به روح باصره، اطلاق شعاع و نور کنند؛ و برای همین، نفس را از دیدن نور، سروری و از ظلمت، توحشی حاصل آید (75).

در ذخیره خوارزمشاهی آمده: اصل قوت‌های مردم سه جنس است: طبیعی، حیوانی، نفسانی و این قوت‌ها را ارواح حامل است و روح جوهري لطيف بخاري است که از خون وارد بر بطن چپ دل پيدا آيد، و هوا را که اندر تجويف­ها است طبيبان روح گويند. نزد حکما روح سه باشد: 1 ـ روح طبیعیه و آن مشترک باشد میان حیوان و نبات، و از حیوان در کبد باشد و از عروق غیرضوارب به جمیع بدن منبعث گردد.2 ـ روح حیوانیه در حیوان (اعم از انسان و جز آن) باشد و آن در دل است و از آنجا به وسیله شرایین یعنی عروق ضوارب به اعضاء دور رود. 3 ـ روح نفسانی و آن در دماغ باشد و از آنجای به واسطه اعصاب به اندام‌ها درآید. (72).

بوعلی سینا گوید: خداوند مردم را از گرد آمدن سه چیز آفرید، یکی تن که او را به تازی بدن و جسد خوانند و دیگری جان که او را روح خوانند و سوم روان که او را نفس خوانند (76).

تهانوی گوید: روح در اصطلاح اطبا بخار لطیفی است که در قلب به وجود می‌آید و قوه زندگی و حس و حرکت را می‌پذیرد، و میان روح و نفس قلب است که مدرک کلیات و جزئیات می‌باشد و حکما میان قلب و روح اول فرقی قائل نیستند و آن روح را نفس ناطقه می‌نامند (71).

توضیح اینکه به عقیده اطباء روح جسمی است لطیف و بخاری که از لطافت و بخاریت اخلاط به وجود می‌آید چنانکه تکون اخلاط از کثافت و غلظت آن‌ها، و آن حامل نیروهای سه‌گانه است و بدین اعتبار به سه قسم تقسیم می‌شود: روح حیوانی، روح نفسانی و روح طبیعی. روح جوهری لطیف است که از خونی که به بطن چپ قلب وارد می‌گردد تولید می‌شود زیرا بطن راست به جذب خون از کبد مشغول است. مدبر همه تن سه روح است: روح طبیعی که محل آن کبد است و آن مدبر اعمال غاذیه و نما باشد، و روح حیاتی که منشأ آن قلب و آن اصل و منشأ خشم و شهوات است، و روح حیوانی که مقر آن دستگاه اعصاب است و آن مدبر حرکات ارادی عقلی است.

### در بیان نحوه تولد روح

و طریق تولد روح مذکور در وی چنان است که هرگاه لطایف اخلاط چهارگانه از جگر به واسطه رگ اجوف در تجویف دوم دل که در جانب چپ است ریخته شوند، حرارت طابخه او، نضج و تلطیف آن نماید و آن را مانند بخار سازد؛ و بعد از امتزاج و تحصیل مزاج، به مقتضای استعداد از فیض عام الهی لباس صورت نوعی روحی بپوشد، چنانچه کثایف اخلاط بعد از اختلاط و تصغیر و تماس اجزاء، با کسب فیض از مبدأ اول عزوجل صورت نوعی عضوی اکتساب می‌نماید؛ و بنابراین روح متکون باشد از صافی اخلاط، و بدن مجتمع از دردی آن؛ و این دو صورت نوعی که فایض می‌شوند بر روح و بدن، مهیا سازنده‌اند به ترتیب روح را به جهت قبول قوای حیوانی و نفسانی و طبیعی، و بدن را به جهت قبول غذا و نما (75)؛ و به اصطلاح جمهور اطباء و حکما روح عبارت است از بخار لطیفی از صافی اخلاط اربعه، که آن خون و صفرا و بلغم و سودا است و از هوای مستنشق در دل به هم رسد (73).

فی‌الجمله روح، جوهری است جسمانی که متولد است از امتزاج عناصر به نحوی که تشابه یافته به اجسام سماویه و به همین جهت او را جوهر نورانی گفته‌اند، چنانچه به روح باصره، اطلاق شعاع و نور کنند (75).

## قلب

در تعاریف طبی آن آمده است که:

قلب عضوی معروف از اعضاء حیوان است و اول عضوی است که تکوّن می‌یابد و اصل و مبداء و معدن حرارت غریزی و روح حیوانی است و لهذا گرم‌ترین ِ همه اعضاست و آخر همه از حرکت می‌ماند و سرد می‌گردد (77) (78).

آن را دل گویند؛ و وی عضوی است مرکب از گوشت و عصب و غشاء و غضروف؛ و لیف‌ها و رگ‌های شریانی از وی رسته است؛ و گوشت او سخت است و غلیظ؛ و غضروف‌های او قوی‌تر از دیگر غضروف‌ها است؛ و غشای او به غایت صلب است و هیچ غشاء و عضو دیگر بدین سختی نیست؛ و ایضاً غشای وی از وی جداست و با هم ملتصق نیست؛ و این همه بهر آن است که دل عضو شریف است [و باید] از آفت محفوظ باشد و آسیب به زودی بدو نتواند رسید؛ و دل صنوبری شکل است و قاعده او که عبارت از طرف بزرگ و آکنده و اصل اوست، سوی بالاست و شرایین از این طرف رسته است (79)؛ و دل را به جهت آن قلب نام کرده‌اند که منقلب است میان اسباب غامه و مفرحه (75).

## سبب

در تعریف طبی آن آمده است که:

سبب چیزی باشد که نخست وی باشد و از بودن وی اندر تن مردم حالی نو پدید آید و عَرَض حالی باشد ناطبیعی که از بیماری تولد کند و تبع آن باشد و عرض و مرض هر دو، دو حال نو است و هر حالی نو که پدید آید آن را سببی باشد و بیماری­ها و عرض­ها را سبب‌ها است (72). اسباب ضروری همان سته ضروریه است که شامل هوای محیط، غذا و آشامیدنی، حرکت و سکون، حرکات نفسانی، خواب و بیداری و استفراغ و احتقان است (80).

## تبیین و نقد و بررسی تعاریف

توضیح اینکه بر خلاف طب جديد، قدما و طبيبان گذشته براي درك بهتر از محيط اطراف خود و تقسيم بندي مفاهيم، از علومي همچون طبيعيات كمك می‌گرفتند. بر اين اساس نيازمند به دانستن فلسفه و آميختن آن با طب بودند كه اتفاقاً بدين وسيله بسیار آسان‌تر مي‌توانستند به اهداف خود برسند. حکمای فلسفی معتقد بودند که هر مفهومي كه به ذهن آدمي برسد از چند مقوله خارج نيستند. مقوله اول جوهر است و جوهر چيزي است كه به خودي خود وجود دارد و وجودش وابسته به وجود چيز ديگري نيست.

جوهر خود بر چند قسم است شامل: جسم و نفس؛ و نفس در عمل به ماده احتياج دارد.

مقولات بعدی همگي عرض هستند يعني خودشان به خودي خود نمي‌توانند وجود خارجي داشته باشند بلكه روي جوهر سوار مي‌شوند فرضاً قرمز بودن يك عرض است و بدون شی، قرمزي معنا ندارد. وقتي رنگ قرمز روي یک شی اضافه شود معنا پيدا مي‌كند، مانند كم يا همان كميّت يا مقدار که عرضي است كه قابل تقسيم باشد، كيف يا كيفيت، عرضي است كه قابل تقسيم نيست مثل غم يا ترس يا سياهي و سفيدي. همان‌طور که ذکر شد كيفيت به چهار نوع تقسيم مي‌شود: الف) كيفيات محسوس: كيفياتي كه با حواس پنج‌گانه درك مي‌شوند و پنج قسم هستند: ديدني‌ها، شنيدني‌ها، بوييدني‌ها، چشيدني‌ها، لمس کردنی‌ها. ب) كيفيات استعدادي مانند حافظه قوي داشتن يعني استعداد حفظ كردن. ج) كيفيات مختص به كميات يعني كيفياتي كه فقط عارض كميات مي‌شوند مانند زوج بودن كه عارض اعداد مي‌شود؛ و در آخر د) كيفيات نفساني: كيفياتي كه در نفس ايجاد مي‌شود مانند غم و شادي كه ممكن است سريع الزوال باشند مانند خشم در شخصي كه عموماً بردبار است؛ و ممكن است بطی الزوال باشند كه ملكه ناميده مي‌شوند مانند خشم در كسي كه هميشه عصبي است؛ و در این باب توضیح مفصلی داده خواهد شد.

در کل باید دانست که مفاهیم ذکر شده در ارتباط با هم هستند چرا که اعراض نفسانی از جنس کیفیات و عرض هستند که بعد از انفعال نفس موجب تأثیر بر روی قلب و روح حیوانی خواهند شد.

# تقسیم بندی قوای نفس

## نظرات حکما در ارتباط با قوای نفس

از دیدگاه ابن سینا و دیگر متقدمین قوای نفس به سه دسته نباتی، حیوانی و انسانی تقسیم می‌شود. نفس حیوانی نیز به دو دسته مدرکه و محرکه طبقه بندی می‌شود. قوای محرکه نفس حیوانی نیز بر دو گونه‌اند: یکی شوقیه و دیگری فاعله. قوه شوقیه، که آن را باعثه و نزوعیه هم خوانده‌اند دو شعبه دارد، شهوت و غضب که به ترتیب جلب ملایم و دفع منافر می‌کنند. شعبه نخست شوقیه را قوه شهوانی می‌نامند. قوه شهوانی، به مجرد انبعاث و تحریک، به سوی امر لذیذ یا آنچه در تخیل نافع است می‌گراید و به طرف آن محرک جلب و نزدیک می‌شود. شعبه دیگر قوه شوقیه، قوه غضبی است. این قوه، نیرویی است که به غلبه مشتاق است و امری را که خیال می‌کند منافی با منافع خویش است، از خود دفع و دور می‌کند. انفعالاتی نظیر خوف، غم و اندوه که در آن‌ها مایه الم وجود دارد از عوارض قوه غضبیه به شمار می‌روند و حالاتی نظیر شادی و لذت که در آن‌ها مایه لذت وجود دارد از عوارض قوه شهویه خوانده می‌شوند (74).

حکیم میر محمد باقر موسوی نیز در باب قوای نفس نظرات شیخ را تایید کرده می‌گوید، قسم دوم از اقسام قوای حیوانی نفس، قوت محرکه است و این قوت منقسم می‌گردد به دو قسم: یکی قوت باعث بر حرکت است و دیگری قوت فاعل حرکت؛ و قوت باعثه نیز منقسم به دو قسم می‌گردد: یکی باعث بعید، و دوم باعث قریب؛ و باعث بعید، عبارت است از درآمدن امر ملایمی یا منافری در یکی از قوت خیالیه یا وهمیه؛ و باعث قریب، شوقی است که به حرکت به هم می‌رسد از باعث بعید؛ و باعث قریب را قوت شوقیه گویند و نزوعیه نیز نامند؛ و شوقیه هرگاه شدید گردد، عزم که آن را اجماع نیز گویند حادث شود؛ و قوت شوقیه منشعب به دو شعبه می‌گردد زیرا که اگر باعث بر شوق حرکت، ارتسام امر ملایمی است پس شوق حرکت به سوی آن امر ملایم از برای تحصیل آن به هم می‌رسد؛ و این شوقیه را شهوانیه گویند؛ و حرص و نهم (بسیار شدن خواب و خوراک) و شبق (خواهش میل جنسی) از عوارض این شعبه شوقیه اند، لیکن به مشارکت قوت دراکه، که شامل قوت خیالیه یا وهمیه است؛ و اگر باعث بر حرکت، ارتسام امر منافری است پس شوق حرکت به سوی آن امر منافر به هم می‌رسد به جهت انتقام، اگر دفع آن منافر، مقدور باشد؛ و یا شوق حرکت گریز از آن منافر به هم می‌رسد، اگر آن منافر مقدورالدفع نباشد؛ و این شعبه از قوت شوقیه را که از ارتسام امر منافر به هم رسد قوت غضبیه نامند؛ و خوف و غم و حزن، از عوارض قوت غضبیه اند در حالتی که آن منافر مقدورالدفع نباشد (73).

علامه مولی مهدی نراقی در کتاب اخلاق اسلامی در مورد قوه غضبیه می‌گوید حرکت قوه غضبیه یا برای دفع اذیت و ضرری است که هنوز واقع نشده و محتمل‌الوقوع است، یا برای تشفی و انتقام اگر واقع شده باشد. بنابراین میل به آن و لذتی که در آن است به یکی از این دو بستگی دارد و جز با یکی از این دو آرام نمی‌گیرد (8).

صاحب اکسیر در مورد تقسیم بندی قوای نفس حیوانی می‌گوید نفس حيواني محرکه را دو قوت است يکي قوت فاعله که فعل آن انبساط و انقباضست و دوم قوت منفعله نزد غصب و فرح و خوف و غم و خجل و اين انفعالات به نفس عارض می‌گردد (81).

## نقد و بررسی

نفس انسان جوهری است که قوایی و کمالاتی دارد. در میان این قوا، قوه نباتی امور بدنی نظیر رشد و نمو را انجام می‌دهد و شامل غاذیه، نامیه و مولده است. نفس انسانی نیز درک معانی کلیه یا معقولات می‌کند و شامل عامله یا عقل عملی و عالمه یا عقل نظری است، اما توجه ویژه ما در ارتباط با این بحث معطوف نفس حیوانی است که دو قسمت مدرکه و محرکه دارد. مدرکه ادراک ظاهر و باطن را به عهده دارد و شامل حواس پنج‌گانه ظاهری و باطنی است. اما محرکه، همان‌طور که در اقوال حکما در بالا صحبت شد شامل دو بخش فاعله و منفعله (باعثه) است. در حقیقت قوه محرکه یا محرک است، به نحوی که باعث حرکت می‌شود یا محرک است، به قسمی که فاعل حرکت شود. به عبارت دیگر، قوای محرکه یا به صورت انگیزه عمل می‌کنند، مانند قوه کشش و شوق و یا از عمل و رفتار سر بر می‌آورند، مانند قوه یا نیرویی که در اندام‌ها به وجود می‌آید تا حرکت را پدید آورد. قوه محرکه آنجا که منشأ و انگیزه حرکت می‌شود، قوه باعثه، نزوعیه یا شوقیه خوانده می‌شود. به این صورت که ابتدا در قوه تخیل، صورت مطلوب و نافع یا صورت نامطلوب شیئی ترسیم می‌شود. آنگاه، قوه محرکه عضلات و اندام‌ها را برای نزدیکی به محرک یا دوری از آن بر می‌انگیزاند.

توضیح بیشتر اینکه قوه فاعله نفس انقباض و انبساط را در قلب و عضلات به عهده دارد و قوه‌ای است که در اعصاب و عضلات برانگیخته می‌شود. این قوه یارای آن را دارد که عضلات را بکشد و تارها و رباط‌های متصل به اعضا را به سوی جهت و مقصود بکشاند و نیروی عضلانی را رها کند.

باعثه یا شوقیه قوه‌ای از نفس است که با تخیلات مطلوب یا نا مطلوب به صورت انفعالات نفسانی ظاهر می‌شود. در روان شناسی حالات و کیفیات منتسب به قوه شوقیه یا همان انفعالات نفسانی از مباحث مهم به شمار می‌رود و مقولاتی از قبیل انگیزش، هیجان، سائقها در این زمینه مورد بحث قرار می‌گیرند. انفعالات خود به اقسام لذت و الم جسمانی و روانی تقسیم شده‌اند و شامل حالات است چون: شادی و غم، مهر و کین، رغبت و نفرت، امید و یأس، ترس و بی‌باکی، خشم و پرخاشگری و جز این‌ها می‌باشد. در حقیقت منظور از قوه شوقیه همان است که امروز به لفظ تمایلات تعبیر می‌کنیم و راجع به عواطف گوناگون اعتقاد بر این است که آن‌ها از همین قوه شوقیه ناشی می‌شوند چنانکه امروزه هم معتقدند که عواطف از تمایلات ریشه می‌گیرند.

شکل ذیل (1) تقسیم بندی قوای نفس را آنچنان که بحث شد نشان می‌دهد.

# اهمیت پرداختن به اعراض نفسانی

همان‌طور که در مقدمه به اختصار بیان شد، در قرون و اعصار گذشته مسئله حالات روحی و اعراض نفسانی و نقش آن‌ها در حفظ سلامتی و درمان بیماری‌ها بسیار مورد توجه بوده است. حکما معتقد بوده‌اند که مزاج انسان به شدت از حالات روانی تأثیر می­پذیرد؛ برخی از این حالات با سرعت بسیار زیاد و برخی با سرعت کمتر مزاج انسان را تحت تأثیر قرار می­دهند. به عنوان مثال خشم، حرارت را به طور ناگهانی به بیرون می­راند در حالی که لذت، حرارت را کم­کم به بیرون می­راند. ترس، حرارت را به طور ناگهانی به داخل می­راند (چهره سفید می­شود) ولی اندوه، حرارت را کم­کم به داخل رانده، در دراز مدت موجب بیماری­های سودایی می­شود. کسی که ضروریات شش­گانه دیگر را به خوبی تدبیر کند ولی بسیار زود خشم یا بسیار بی­خیال و خونسرد باشد، نمی­تواند به تندرستی کامل دست یابد (7).

پزشکان بزرگ ایران در دو حیطه پیشگیری و درمان توجه بسیار زیادی به این مسئله داشته‌اند. چنانچه در بحث حفظ الصحت یا همان پیشگیری شش اصل ضروری برای زندگی را تحت عنوان اسباب ضروریه بر می شمارند که یکی از شش اصل فوق، تدبیر اعراض نفسانی است (3) (82).

علی بن عباس اهوازی می‌گوید، بدن‌ها از اعراض نفسانی متغیر می‌شوند، همان‌طور که از سایر اسباب تأثیر می‌پذیرند تا آنجا که می‌توانند سبب مرض یا سبب صحت شوند. مثلاً کسی که با کوچک‌ترین سببی خشمگین یا ناراحت می‌شود یا می‌ترسد و یا کسی که ظن نادرست دارد چه بسا به دلیل این موارد به بیماری ردی دچار شده یا بعضاً می‌میرد. ایشان در جای دیگر می‌فرماید غضب به افراد سرد مزاج و ترسو نفع می‌رساند و فرح برای کسانی که دچار هم و غم و افکار زیاد هستند مفید است (83).

در طب سنتی ایران اهم اعراض نفسانی را شش قسم می­دانستند: غضب، فرح، فزع، غم، همّ و خجلت. همه این اعراض مستلزم حرکت روح هستند، زیرا نفس از هر چیزی که در آن ملایمت یا منافرت باشد متأثر می­شود. حکمای بزرگ ایران نه تنها به مسئله اعراض نفسانی در پیشگیری از بیماری‌ها توجه و اهتمام داشته‌اند، بلکه آن را جزء یکی از ارکان جدایی ناپذیر درمان می‌دانستند (7).

شیخ‌الرئیس ابن سینا می‌فرماید نه تنها حرکات نفسانی به موجب حرکت روح به داخل و یا خارج می‌تواند موجب غشی، اختناق و یا مرگ شود بلکه تصورات نفسانی نیز قادر به تغییر مزاج بدنند. ایشان در این ارتباط می‌فرماید و من هذا الباب تبدل المزاج به سبب تصور ما يخاف أو يفرح به (80).

حکیم عالی‌قدر جرجانی می‌فرماید حالات روحی را اندر تن مردم اثريست ظاهر، فزون از اثر طعام و شراب و فزون از اثر خواب و بيداري و حركت و سكون و غير آن از بهر آنكه طعام و شراب و داروها كه مردم خورند هيچ قوی‌تر و اثر كننده تر از زهر نيست و بيشتر زهرها تا اندر تن مردم قرار نگيرد و حرارت او در اندرون اثر نكند، مضرت و فعل او پديد نيايد و اعراض نفساني در حال، بي هيچ مهلتي، اثر كند. نبيني كه اندیشه‌ای كه بر خاطر كسي گذر كند و سخن‌ها و خبر خوش و ناخوش كه بشنود، در حال، اثر آن بر رنگ و روي او پديد آيد و حركات و سكنات او دگرگون شود؛ و اعراض نفساني، بر تن مردم و اخلاط و ارواح مؤثر است (3).

حکیم عقیلی خراسانی در کتاب خلاصه الحکمه بعد از تعریف حرکت و سکون نفسانی و بحث پیرامون انواع حرکات نفسانی، از چگونگی تأثیر و تأثر این اعراض بر بدن سخن مجملی دارد که به تفصیل گفته خواهد شد (2). طبق نظر ابن حزم اندلسی حکما طب را به طب اجسام و طب نفوس تقسیم می‌کردند و می‌گفتند با طب نفس باید به اصلاح و درمان اخلاق پرداخت و آن را از افراط و تفریط دور کرد و به اعتدال نزدیک ساخت (84).

در قرآن کریم به بیماری نفس و قلب اشاره شده است (85) و در احادیث متعدد نقش اعراض نفسانی بر سلامتی و بیماری آمده است مانند اندوه نیمی از پیری است و تن را نحیف و فرسوده و بیمار می‌گرداند (86).

شریف جرجانی در کتاب التعریفات، طب روحانی را چنین تعریف کرده: طب روحانی علم مربوط به کمالات قلبی و امراض آن است و اینکه چطور آن‌را درمان نمود. رازی می‌فرماید: آدمی باید بکوشد تا به وسیله طب جسدانی که همان طب معروف است و به وسیله طب روحانی که دستورات مربوط به تعدیل افعال نفس است اعتدال را در بدن نگاه دارد و بیمار نشود. جالینوس در کتاب جوامع طیماوس فی العلم طبیعی، آنجا که بحث امراض بدنی را ختم می‌کند و به بیان امراض عارض بر نفس می‌پردازد توجه به صحت هر دو را (بدنی و نفسانی) و نگاهداشت هر دو را در حال اعتدال سفارش می‌نماید و سپس می‌گوید نفس و بدن باید با هم توافق داشته باشند اگر یکی بر دیگری چیره‌تر گردد موجب بیماری می‌شود و برای جلوگیری از این باید نفس را با فکر و تعلیم و بدن را با ریاضت به سوی اعتدال طبیعی برگرداند (9).

ابن سینا در کتاب رساله‌ای بر نفس می‌فرماید اخلاق نیک و بد از نفس انسانی آید. هرگاه که نفس انسانی قاهر بر قوت شهوت و غضب شود پس از وی اخلاق نیکو آید و هرگاه وی مقهور شهوت و غضب باشد از او اخلاق بد آید (11).

همان‌طور که گذشت مشخص است که توجه به مسئله اعراض نفسانی در پیشگیری و درمان بیماری‌ها از زمان جالینوس و حتی قبل از آن مورد نظر بوده است و اکنون نیز مجدداً پس از یک دوره کم‌رنگ شدن این اصول، توجه به حالات روحی در دوران مختلف زندگی و پیشگیری و درمان بیماری در سال‌های اخیر گسترش یافته است. با این حال هنوز هم در کتب تشخیصی درمانی جدید، آن گونه که حکیمان گذشته ایران زمین به مسئله حالات روحی توجه داشته‌اند، توجه نمی‌شود و مراقبت‌های روحی روانی یکی از اقدامات ضروری در کنار دستورات درمانی دیگر نیست و فقط در کتب اختصاصی روان شناسی و روان پزشکی دستوراتی خاص برای بعضی بیماری‌ها و آن هم نه برای همه انواع، بیان شده است. اما در کتب طب سنتی ایرانی دستورات مربوط به اسباب ضروریه به موازات دستورات دارویی بیان شده‌اند و برای هر بیمار به طور اختصاصی عنوان شده است، از طرفی در این کتب به نکاتی پیرامون حالات روحی روانی توجه شده که در کتب جدید با تمام پیشرفت‌های دانش پزشکی توجه نشده است. از جمله این نکات می‌توان به مزاج بیمار و مزاج بیماری و نیز استفاده از حالات مختلف روحی در مقوله سلامت و بیماری اشاره کرد.

# اعراض یا کیفیات نفسانی

## اقوال و نظرات حکما

حکیم فرزانه سید محمد حسین عقیلی خراسانی می‌گوید: اعراض نفسانی انفعالاتی است که عارض روح حیوانی می‌گردد به سبب ورود اموری چند بر قوای نفسانی که عارض روح می‌گردد و ممد و معاون همه قوه حیوانی است، مانند غضب و فرح و غم و خوف و امثال این‌ها (2).

صاحب حقایق الاسرار می‌گوید: الاعراض النفسانیه، هی الامور الوارده علی القلب مثل الغم، الفرح، و الغضب و الخوف و النحوه (87).

حکیم سید اسماعیل جرجانی تعریف دقیق‌تری ارائه داده و می‌گوید: باید دانست که قوام تن مردم از دل است و از قوت حیوانی که اندر دل است و اثر پذیرنده، و از کارها که بیرون تن مردم است از هرچه او را پیش آید و پیش آمدن او را موافق آید اثر نیک پذیرد و از هرچه موافق نیاید اثر بد پذیرد و نشان اثر پذیرفتن او آنست که آن حال که پیش از آن بوده باشد بگردد و به حالی دیگر شود، به اثر پذیرفتن این قوت و تغیر کردن حال او اعراض یا کیفیات نفسانی گویند (72).

حکیم جمال الدین آقسرایی در شرح آقسرایی در ارتباط با تعریف اعراض نفسانی این‌چنین می‌گوید: عوارض نفسانی کیفیات متعرض به نفس است به تبع انفعالاتی که برای آن حادث می‌شود به دلیل آنچه مرتسم میشود در بعضی از قواهای آن از ملایمات پس آن‌را طلب می‌کند یا از منافر‌ها که فرار می‌کند از او و اطلاق حرکت برای امور نفسانی مجاز است زیرا حرکت از لوازمش و منسوب به نفس است زیرا عوارض برای نفس است؛ و چگونگی حدوث عوارض نفسانی اینست که اگر نفس از عرض نفسانی منفعل شود یا آن امر ملایم است یا منافر یا هم‌زمان از جهتی ملایم و از جهتی منافر است، پس اگر چیز ملایمی بود مانند شی مفرح پس همانا نفس آن‌را طلب می‌کند و به سمتش حرکت می‌کند و اگر منافر باشد پس نفس طلب مقاومت به سمتش می‌کند مانند شئ مغضب وگرنه از آن می‌گریزد به سمت مخالف آن چیز مانند شئ مفزع و اگر چیزی باشد که هم زمان هم امر ملایم دارد و هم منافر موجب میشود که نفس هم‌زمان به سمت آن یا از آن حرکت می‌کند مانند شئ خجالت آور. سپس هر کدام از آن‌ها از ملایم و یا منافر، یا قویند پس موجب حرکت دفعی می‌شوند یا ضعیفند پس موجی حرکت تدریجی می‌شوند؛ و مراد از حرکت منسوب به نفس، حرکت قوی حاصله در روح و به واسطه حرکت روح و هنگام حرکت روح است و با حرکت آن خون جهت تدارک تحلیل رفته از روح حرکت می‌کند و لذا روی و چشم فرد خشمگین قرمز شده و رنگ روی مغموم زرد میشود (88) .

شاه ارزانی صاحب کتاب مفرح القلوب در مورد عوارض نفسانی می‌گوید: این‌ها کیفیاتی هستند که عارض می‌شوند نفس را به دنبال انفعالات نفس، بنا بر آنکه مرتسم شود در بعضی قوای وی که فلان شی ملایم و نافع است مر نفس را یا منافر و منافی و مضر است. پس طلب کند آن‌را که ملایم است و بگریزد از آنچه منافرست و این عوارض را حرکات نفسانی نیز گویند و اطلاق و اضافه حرکت بر نفس مجاز است زیرا که مراد از حرکت نفس، حرکت قوای وی است و قوا نیز خود به خود حرکت نمی‌کند بلکه به واسطه ارواح که حامل قواست متحرک می‌گردند و توجه نمی‌کند نفس به تحریک ارواح به هیچ جهت مگر آنگاه که باشد با وی چیزی که بکشد و روان سازد آن‌را و آنچه بدین کار آید خون رقیق صافی است، از اینجاست که بهر سوی روح حرکت می‌کند، خون نیز متحرک می‌شود و حمرت وجه در غضب و فرح، و صفرت آن در وقت فزع و خجالت مؤید این قول است (82).

حکیم احمد بن سهل بلخی صاحب کتاب مصالح الابدان در تعریف آن‌ها بر لزوم حالات روحی برای انسان صحه گذاشته و می‌گوید: هذه الأعراض النفسانیه هی ألزم للإنسان، و أکثر اعتراء له من الأعراض البدنیۀ؛ و ذلک أنَّ الأعراض البدنیۀ قد یسلم الواحد بعد الواحد منها حتی لا یکاد یعرض له فی أکثر أیام عمره منها أو مِن عامتها شیءٌ. فأما الأعراض النفسانیۀ فأنَّ الأنسان مدفوع فی أکثر أوقاته ما یتأذّی به منها؛ إذ لیس یخلو فی کافۀ أحواله مِن استشعار غمِّ أو غضب أو حزن، و ما أشبهها من (89).

حکیم قطب الدین در شرح قانون مصری تعریف اعراض نفسانی را به گونه‌ای دیگر مطرح کرده و می‌گوید بدان که اعراض نفسانی می‌توانند سبب حفظ صحت یا سبب ایجاد بیماری شوند مانند سایر اسباب ضروری. روشن است که این اسباب می‌تواند سبب بیماری و حتی مرگ شوند. مثلاً غضب برای فرد سرد مزاج خوب است و فرح منفعت برای کسی که دچار غم شده دارد و غم برای کسی که فرح و سرور زیاد دارد منفعت دارد، زیرا منع می‌کند در این افراد از نقصان و تبلد حرارت غریزی (90).

حکیم محمد باقر موسوی می‌فرماید کیفیات نفسانی یا عوارض نفسانی حالات و صفاتی‌اند که عارض نفس شده و توسط روح قلبی و قوت قائمه به آن یعنی قوه حیوانی حس شده و شامل فرح و غم و غضب و فزع و هم و خجل می‌باشند؛ و این حالات به سبب درک نفس از اینکه این حالات نافع اند یا مضر و یا مرکب از نفع و ضررند ایجاد می‌شود (73).

## نقد و بررسی در مورد اعراض نفسانی

از نکات حایز اهمیت که در اقوال حکما وجود دارد اینکه اعراض نفسانی در حقیقت کیفیاتی هستند که نفس از آن‌ها منفعل میشود. این کیفیات همان‌طور که پیش از این صحبت شد عارض بر قوای باعثه نفس می‌شوند. علت این امر ترسیم امور واقعی یا تخیلی در قوه واهمه دماغی و به دنبال آن قوه شهویه و غضبیه نفس است. این امور گاهی بر وفق هستند و گاهی ناملایم، که در هر دو صورت موجب تغیراتی در بدن می‌شوند و چگونگی این تغیرات در ادامه صحبت خواهد شد. نکته دیگر اینکه در تعاریف حکما گاهی محل عروض و انفعال اعراض نفسانی نفس، گاهی قلب و گاهی روح حیوانی یاد شده و این‌طور برداشت می‌شود که هر سه این‌ها در زمینه اعراض نفسانی در یک راستا فعالیت می‌کنند.

نکته مهم دیگر در این بین اینست که اعراض نفسانی همانند سایر اسباب شش‌گانه برای بدن لازم و ضروری هستند و تغیراتی که در بدن ایجاد می‌کنند هم می‌تواند موجب حفظ سلامتی و هم ایجاد بیماری شود.

همان‌طور که در بررسی منابع ذکر شد، امروزه نیز بحث هیجانات از جالب‌ترین مباحث روان شناسی هستند و اعتقاد بر اینست که همه هیجان‌ها پاسخ‌های مفیدی به تکالیف اساسی زندگی هستند زیرا توجه و رفتار را به سمت جایی که لازم است با موقعیتی که فرد مواجه شده هدایت می‌کنند و برای بقای فرد ضروری هستند. شادی لزوماً هیجان خوبی نیست، و خشم و ترس لزوماً هیجان‌های بدی نیستند (39).

# حرکات نفسانی

## اقوال حکما

در توضیح حرکات نفسانی، و اینکه چرا به اعراض نفسانی حرکات نفسانی می‌گویند شاه اکبر ارزانی صاحب مفرح القلوب می‌فرماید: اضافه حرکت بر نفس مجاز است زیرا که مراد از حرکت نفس، حرکت قوای وی است و قوا نیز خود به خود حرکت نمی‌کند بلکه به واسطه ارواح که حامل قواست متحرک می‌گردند و توجه نمی‌کند نفس به تحریک ارواح به هیچ جهت مگر آنگاه که باشد با وی چیزی که بکشد و روان سازد آن‌را و آنچه بدین کار آید خون رقیق صاف است. سبب حرکت نفسی آنست که نفس را بالاجبار از ملایم یا منافر یا از آنچه در وی ملایمت و منافرت هردو جمع باشند، انفعال ایجاد می‌شود. این انفعال پذیری به دلیل آنست که نفس را به واسطه قوت مدرکه دماغی، ادراک به حصول شرایط خاص عارض می‌شود و بدان سبب ملایم یا منافر را درک می‌کند و ادراک انفعال است. پس اگر آن چیزی که نفس از آن منفعل میشود ملایم باشد همانند چیزی شادی آور، نفس آن‌را طلب می‌کند و به سوی آن حرکت می‌کند تا با آن متحد شود زیرا که تقاضای غایت حب، رسیدن به محبوب است. اگر آن چیز منافر باشد و علی رغم آن مقاومت در برابر آن چیز برای نفس ممکن باشد، مجدداً نفس به سوی آن حرکت می‌کند تا در برابر آن مقاومت نماید، مانند شی خشم آور زیرا که نهایت مقاومت به اقبال و ایصال است و اگر مقاومت مقدور نباشد مانندشی ترسناک، نفس از آن چیز برخلاف جهت آن می‌گریزد تا از آن چیز خلاصی یابد و از وی متأذی نگردد. خلاصه اینکه حرکت روح برای حرکت نفس لازم است و همچنین سکون روح برای سکون نفس و مراد از روح در اینجا روح قلبی است. زیرا که در هنگام رخداد عوارض نفسانی، روح حیوانی متحرک میشود و به همین خاطر است که منشأ حرکات نفسانی را قوت حیوانی می‌دانند (82).

ابن سینا نیز در کتاب دور ساختن هرگونه زیان از تن آدمیان در این مورد می‌گوید: مراد از حرکت نفسی حالتی است که حیوان را می‌شود به سبب ادراک ملایم و منافر و چون منشأ این حالت دراکه است به نفسانی منسوب است و فی‌الجمله تابع این حالت است حرکت روح حیوانی، به ظاهر یا به باطن (91).

صاحب موجز نیز در مورد حرکت و آرامش نفسانی می‌فرماید: حركت نفسی مستلزم حركت روح به خارج و يا داخل بدن است. حركت روح به خارج ممكن است ناگهاني و يا تدريجي باشد و حركت آن به داخل نيز ممكن است ناگهانی و يا تدريجي باشد. همچنين ممكن است حركت توأماً به سوي خارج و داخل باشد (92).

حکیم سدید الدین کازرونی در توضیح این مطلب می‌گوید اعلم ان حرکه النفس حرکه قواها و انما کانت اضطرارته فی امر المعیشه لتحصیل ما یحتاج الیه فی هذه الحیوه، ما هو یأکل و یشرب و غیر هما لا یحصل الا بحرکه النفس و القوی ها و الارواح و هی حامله لها فانما یمکن حرکتها مع حرکه الارواح و الارواح لطیفه حاره سهله التحلل فلا یتحرک النفس بتحریکها ال جهه الا کان معها ما یمدها ما یتحلل منها بالحرکه و ذلک هوا الجسم الذی من شانه ان نعذوها و ذلک هوالدم الصافی الشبیه بجوهرها و لا شک ان ذلک اذا اجتمع مع الروح فی جهه ما لکون الحرکه الیها کانت اسخن و اذا نقص فی جهه سبب کون الحرکه عنها (93).

صاحب تحفه سعدیه در مورد حرکات نفسانی می‌گوید: بدان که مقصود از حرکت نفس حرکت قوایش است و همانا قوا همان‌طور که دانستی صورت ارواح است پس ممکن می‌شود حرکات قوا به توسط حرکات ارواح. ارواح جسم لطیف حار سریع التحلل است و لذا با حرکت نفس به جهات مختلف باید چیزی باشد که تدارک مقداری از روح را که تحلیل رفته بکند و آن جسم چیزی است که ما دم می‌نامیم ولی هر دمی نیست بلکه دمی است که شبیه به جوهر روح و طبیعت آن سریع الاستحاله است و آن دم رقیق صافی نیّر است (94).

صاحب شرح آملی نیز معتقد است که احتیاج به حرکات نفسانی برای تحصیل ضروریات بدن و برای معیشت است و از آنجایی که این حرکات منبعث از امری‌اند که عوارض می‌نامیم، وجودشان بدون حرکات روح غیر ممکن است زیرا روح حاملشان است و بدون خون رقیق شبیه به روح غیر ممکن است، زیرا دم تدبیر تحلیل روح را می‌کند. به دنبال جمیع عوارض نفسانی ضرورتاً حرکات روح به داخل و خارج صورت می‌گیرد که این حرکات دفعی یا تدریجی هستند (95).

## نقد و بررسی اقوال حکما در مورد حرکات نفسانی

با توجه به نظرات حکما نام حرکات نفسانی از حرکات بدنی اقتباس شده است. یعنی همان‌گونه که بدن جهت تحصیل امور زندگانی به حرکات بدنی نیازمند است، برای تحصیل معیشت نیز به حرکات نفسانی نیاز دارد. این حرکات بر اساس حرکات روح حیوانی و منتج از تأثرات آن از وقایع ترسیم شده در ذهن می‌باشد. مقصود از حرکت نفس، حرکت خون حامل روح و روح حامل قوای نفسانی است. مطابق نظر ابن سینا از آنجایی که منشأ این حرکت قوه دراکه است لذا به حرکت نفسانی منسوب است. توضیح اینکه در انفعالات نفسانی تغیراتی در بدن شکل می‌گیرد. این تغیرات به این صورت است که به دنبال امور واقعی یا تخیلی در نفس یا همان انفعال نفسانی، ارتباط نفس با بدن برقرار شده و این تحرکات نفس موجب حرکت روح حیوانی و حرکت روح حیوانی به دنبال حرکت خون و حرکت خون به دنبال حرکات انبساطی و انقباضی قلب صورت می‌گیرد. در هر حرکت نفسی جهت حرکت و شدت حرکت و مقدار حرکت روح حیوانی متفاوت است. جهت حرکت روح حیوانی می‌تواند به سمت داخل یا خارج و یا هم‌زمان به دو سوی داخل و خارج باشد و شدت حرکت نیز به صورت دفعی و تدریجی باشد و نیز مقداری از روح که حرکت می‌کند تغییر کند؛ و هر متغیری از این‌ها که تغییر کند نشان دهنده وضعیت متفاوتی از حالات نفسی است چنانچه اگر مقدار زیادی از روح به طور ناگهانی و به جهت خارج حرکت کند حالت روحی خشم شدید پدید می‌آید. هر یک از عوارض نفسانی در شدت و ضعف، متفاوت می‌باشند؛ و در هر یک از آن‌ها مقدار روحی که حرکت آن لازم فردی خاص از آن‌ها است مخالف مقدار روح متحرک در فرد، اشد یا اضعف از آن فرد است؛ و منظور از دفعی بودن حرکت روح در غضب و فزع آن است که هر قدری از روح که حرکت آن لازم هر فردی از این دو عارضه است به یک مرتبه آن قدر حرکت به داخل یا خارج می‌نماید؛ و از تدریجی بودن آن در فرح و غم آن است که آن قدر از روح در این دو عارضه به یک مرتبه حرکت نمی‌نماید بلکه کم کم و به چندین دفعه و مرتبه حرکت می‌نماید.

# تصورات نفسانی

نکته بسیار مهم این است که تحرکات نفسانی فقط با درک امور واقعی اتفاق نمی‌افتد بلکه حتی تصورات نیز می‌تواند جنبش نفسانی ایجاد کند و یا نشان دهنده وضعیت بدنی در فرد باشد. شیخ‌الرئیس در این مورد می‌فرماید: علاوه بر اعراض نفسانی، حالت‌های دیگری نیز وجود دارند و بر بدن تأثیر می‌گذارند، مانند خیالات و تصورات نفسانی که در امور طبیعی دخالتی تمام دارند، نظیر حالتی که مثلاً کسی در موقع جماع فرزندی را در خیال خود تصور می‌کند و شکلش را در نظر مجسم می‌سازد و فرزندی که بعداً به دنیا می‌آید با تصور آن روز مرد انطباق دارد و رنگ فرزند مشابه همان در می‌آید که مرد در هنگام انزال منی تصور کرده بود. شاید کسانی باشند که این نظریه را نپسندند و روی برگردانند. چنین کسانی بدون شک اسرار عالم هستی را درک نکرده اند. لیکن کسانی که به چنین اسراری پی برده‌اند، هرگز وقوع چنان حالاتی را محال نمی‌دانند. همچنین از اثر تصورات نفسانی است که کسی که بدنش برای جوش آمدن خون (غلبه خون) آمادگی دارد، اگر به رنگ سرخ، زیاد چشم بدوزد و در آن فکر کند، خونش به حرکت می‌افتد. مثال دیگر در این باب این است که وقتی یکی ترشی می‌خورد اگر کسی به او نگاه کند دندانش کند می‌شود، یا وقتی در یکی از اندام‌هایش دردی دارد، شخص دیگری که او را می‌بیند و در اندام دقت کند، همان اندام در او به درد می‌آید، یا هرگاه کسی به چیزی هراس انگیز و یا کاری خوشایند فکر می‌کند مزاجش بر اثر تفکر، تغییر می‌نماید (80).

ابن سینا چیزهایی که بر اساس آن می‌توان به وضعیت قلب استدلال کرد را ذکر کرده و یکی از مهم‌ترین آن‌ها را، خیال پردازی‌ها و تصورات نفسانی می‌داند. آن گونه که اگر شخص، به شادمانی و آرزومندی و امیدواری فکر کند، بر نیرومندی قلب و اعتدالش دلالت دارد، که از آن حرارت و رطوبت قلب احساس خواهد شد. خیال پردازی‌هایی که به توحش و وحشت‌زدگی و آزار رسانی می‌گراید، دال بر حرارت قلب و نیز خیال پردازی‌هایی که به ترسندگی و اندوه زدگی بگراید، دلالت بر سردی و خشکی قلب دارد (75).

حکیم ارزانی نیز به این موضوع اشاره کرده می‌گوید: بدان که نزد محققان به اثبات رسیده که گاهی منفعل می‌گردد بدن از هیأت نفسانی که غیر غضب و فرح و حزن و فزع و هم و خجل است و نظیر آن هیأت مؤثره تصورات نفسانی که آثاری بر امور طبیعیه دارد و این مقدمه ایست که فلاسفه امکان خوارق عادات بر آن مبتنی ساخته‌اند (82).

# تعداد اعراض نفسانی

## اقوال حکما

حکیم محمد بن محمود آملی و صاحب تحفه سعدیه در مورد تعداد عوارض نفسانی می‌گویند: امور نفسانی شش تاست زیرا جدا از این نیست که یا حرکت روح به داخل است یا به خارج یا به هر دو جهت. در حالت اول حرکت یا دفعی است و یا به تدریج که در حالت دفعی غضب گوییم و در حالت تدریجی فزع و مترادفش خوف است و در حالت دوم نیز یا حرکت دفعی است یا به تدریج و اول را فرح گوییم و دوم را غم و مترادفش حزن است و در حالت سوم که حتماً حرکت باید به تدریج باشد. غیر از این نیست که حرکت تدریجی باید اول به خارج باشد و بعد به داخل و یا برعکس اول به داخل و بعد به خارج و اولی هم است و دومی خجل (94) (95).

صاحب اغراض الطبیه، منافع الابدان، مفرح القلوب، حقایق اسرار طب، الواح الصحه و کامل الصناعه نیز تعداد عوارض نفسانی را شش تا و شامل غضب و فرح و فزع و غم و هم و خجل می‌دانند (3) (82) (83) (96).

حکیم محمد باقر موسوی در این رابطه که چرا بحث اعراض نفسانی منحصر به شش مورد ذکر شده است و راجع به سایر صفات اخلاقی در بحث عوارض نفسانی مطلبی ذکر نشده می‌فرماید: بباید دانست که همان‌طور که عروض هر یک از عوارض سته برای نفس امکان پذیر است، اتصاف نفس به سایر صفات و اعراض و اخلاق مانند شجاعت و جبن و سخاوت و بخل و حسد و حقد و امثال آن نیز امکان پذیراست. لیکن عوارض سته ممتازند از سایر صفات و عوارض در اینکه همراه با عروض عوارض مذکوره، حرکت روح قلبی به داخل یا به هر دو جهت اتفاق می‌افتد، به خلاف سایر صفات که در حین اتصاف به آن‌ها حرکتی مر روح قلبی را عارض نمی‌گردد. هرچند مثلاً در اتصاف نفس به شجاعت لازم است که ارواح متصف به صفاتی چند از کمیت و کیفیت باشند لیکن از اتصاف نفس به شجاعت روح قلبی به جهتی از جهات مذکوره حرکتی نمی‌نماید؛ و همچنین است حال در جبن و سخاوت و امثال آن. بلی در نفسی که متصف به شجاعت باشد روح قلبی متحرک به خارج می‌گردد لیکن در هنگام عروض غضب بر آن نفس، چه نفس شجاع مستعد است از برای عروض غضب؛ و همچنین در هنگام اتصاف نفس به جبن، حرکتی عارض روح نمی‌شود مگر در هنگام مشاهده امری مخوف که در آن وقت به سبب عروض فزع روح حرکت به داخل می‌کند. چه نفس جبان را استعدادی از برای عروض فزع روح حرکت به داخل می‌کند؛ و نفس حسود را نیز حرکتی عارض او گردد و باید در هنگام عروض غمی که از وجود نعمتی نزد دیگری ببندد بر این قیاس است سایر صفات دیگر؛ و از این مطالب که عنوان شد سبب تخصیص اطباء عوارض سته را به ذکر، از جمله صفات نفس ظاهر می‌گردد. چه بحث اطباء مخصوص امور چندی است که موجب تغییری و سبب حدوث حالتی در بدن گردند؛ و چون حرکت روح قلبی موجب حدوث حالاتی چند در بدن است چه اصل حرکت روح به ظاهر، سبب حرارت و سخونت ظاهر و برودت باطن است. در جای دیگر نیز در مورد اینکه چرا در طب سایر حالات روحی بحث نمی‌شود می‌فرماید: اینکه نفس مستعد عروض این کیفیات باشد یعنی اینکه قوا و ارواح که واسطه نفس هستند مستعد عروض این کیفیاتند. عروض سایر صفات اخلاقی به نفس مانند شجاعت و جبن و سخاوت و بخل و حسد و غیره و حرکت ارواح و قوا و خون در این‌ها به تبعیت و مصاحبت عروض عوارض سته (غضب و ترس و خجل و هم و غم و فرح) است. به طور مثال نفس در جبان استعدادی برای عروض فزع و حرکت روح به داخل دارد و نفس حسود را حرکتی در هنگام عروض غم که از وجود نعمتی نزد دیگران ببیند رخ می‌دهد و لذا اطباء عوارض سته را که موجب تغییری در حالات بدن یعنی حرکت خون و روح و قوا و تسخین و تبرید می‌گردند ذکر نموده‌اند و نه سایر عوارض مانند شجاعت و حسادت و غیره را زیرا که حیطه آن‌ها در علم اخلاق است (73).

## نقد و بررسی اقوال حکما

به طور خلاصه می‌توان نظرات حکما را در مورد تقسیم بندی عوارض نفسانی در شکل ذیل خلاصه کرد.

شکل 2: انواع حرکات نفسانی

توضیح اینکه حرکات روح به متابعت از نفس به شکل فوق به داخل یا خارج و یا هر دو جهت و همچنین در میزان شدت متفاوت می‌باشد و هر کدام منشأ عارضه خاصی میشود که در شکل نشان داده شده است.

باید گفت که همانند نظرات حکما در مورد تعداد عوارض نفسانی روان شناسی جدید نیز لیست هیجانات اصلی را شش تا ذکر کرده است که شامل خشم، ترس، غم، شادی، علاقه و نفرت می‌باشد که البته بحث علاقه و نفرت آن با تقسیم بندی حکما متفاوت است (39).

نکته مهم دیگر اینکه علت اینکه حکما عوارض سته را از سایر حالات روحی جدا کرده‌اند اینست که سایر حالات روحی مانند نفرت و حسادت و غیره موجب حرکت روح حیوانی و در نتیجه سایر تغیرات بدنی نمی‌شوند و اگر هم بشوند به واسطه یکی از عوارض شش‌گانه نفس است و لذا حیطه مطالعه آن‌ها از طب خارج است و در بحث علم اخلاق مطالعه می‌شود. ولی به جهت اینکه منشأ نفسانی دارند می‌توان در مورد آن‌ها نیز تأثیر و تأثرات بدنی را مورد مطالعه و تفحص قرار داد که صد البته خود نیاز به تحقیقات بیشتر دارد.

# جایگاه مبحث اعراض نفسانی

طب سنتی ایران یک مکتب پزشکی است که بر اساس تئوری اخلاط در بیش از سه هزار سال پیش پایه گذاری شده است. طرح درمانی در این مکتب، شامل استفاده از روش‌های مختلف مانند اصول شش‌گانه ضروری، داروها و اعمال یداوی می‌باشد. اصول شش‌گانه ضروری در طب سنتی ایران از جایگاه ویژه‌ای در طب نظری و عملی برخوردار است (شکل 3) به طور شماتیک بیانگر این جایگاه می‌باشد. این اصول شامل آب و هوا، خوردنی‌ها آشامیدنی‌ها، خواب و بیداری، حرکت و سکون، احتباس و استفراغ و اعراض نفسانی می‌شود.

همان‌طور که در شکل پیداست اصول شش‌گانه ضروریه هم در پیشگیری و هم در درمان نقش بسیار مهمی دارند و در این بین اعراض نفسانی مهم‌ترین نقش را در بین اصول شش‌گانه ضروری بر عهده دارند، زیرا به سرعت، بدن را تحت تأثیر قرار می­دهند. سید اسماعیل جرجانی در این باره می‌گوید: «اعراض نفسانی قوی‌تر از دیگر سبب‌های شش‌گانه ضروری دیگر برای حفظ سلامتی و درمان بیماری‌هاست» (3).

بخش دوم

توضیح تفصیلی هر یک از اعراض نفسانی

# خشم

## تعریف خشم و نشانه‌های آن

### اقوال حکما

خشم یا غضب شایع‌ترین و مهم‌ترین عرض نفسانی است (89) که موجب گرم شدن بدن شده، اخلاط و ارواح را به حرکت درآورده و خون و حرارت غریزی را در تمام تن می‌گستراند و حالت روحی طبیعی است که وجود آن برای سالم زیستن لازم است و حد تعادل آن نمایانگر طبیعی بودن مزاج قلب (حار طبیعی) می‌باشد. در حقیقت خشم غلیان دم قلب و حرکت ناگهانی حرارت غریزی به سمت خارج برای مقابله با ناملایمات حقیقی یا تخیلی است (83) (97) (98).

صاحب ذخیره در تعریف خشم می‌فرماید: هرگاه که حالی نو گردد که مردم را از آن تنگ آید حرارت سر بیرون جوشد از بهر آن کو نفس که هر مردمی است خواهد که آن حال را دور کند از بهر آن است که در حال خشم رگ‌های گردن بر شود و روی سرخ گردد و چشم‌ها بیرون خیزد و مردم بی باک تر شود و شکل خشمناکی پدید آید و هرگاه که اندر عصب‌ها رطوبتی بیشتر باشد حرارت آن رطوبت آرمیده را بگدازد و بجنباند و اندام‌ها را بلرزاند (72).

خشم حرکت ناگهانی و شدید روح به سوی بیرون است (75) (88) (92). اگر حیوان ادراک غیر ملایم می‌کند، و در صورتیکه قدرت به دفع دارد در این صورت روح متوجه ظاهر میشود تا دفع کند آن‌را و این را غضب گویند (90) (91).

حکیم محمد باقر موسوی در تعریف خشم می‌فرماید اول عوارض نفسانی غضب است و آن کیفیت نفسانی است که مصاحب عروض آن مر نفس را می‌باشد حرکت روح قلبی به خارج بدن از برای طلب انتقام. سبب عروض کیفیت مذکوره مر نفس را ادراک نفس است مر امر منافری را که قادر بر دفع آن امر بوده باشد. پس کیفیت شوقیه به سوی دفع آن امر و انتقام از آن عارض نفس می‌گردد. چنانکه گفته شد در این هنگام قوت‌های نفس که در افعال آلات اویند به خارج بدن از برای طلب انتقام حرکت می‌نمایند؛ و چون قوت‌های صور با هیئت‌های ارواح اند، پس ارواح نیز ناچار حرکت به ظاهر بدن و اعضاء می‌نمایند؛ و چون مرکب ارواح، دم است و حرکت راکب مستدعی حرکت مرکوب است و طبیعت نیز از بیم تحلیل و فنای روح، ماده را که ممد و معاون روح باشد که آن دم است به رفاقت روح تحریک فرماید پس به این دو سبب دم نیز در وقت غضب به ظاهر اعضاء بدن حرکت نماید و از آن است که در هنگام عروض غضب حالاتی که دلیل غلبه خون است در ظاهر بدن پدید گردد مانند سرخی چشم و برآمدگی آن که اطباء آن را جحوظ گویند و پری رگ‌ها که اطباء آن را دروز نامند؛ و قرشی گوید و علامه نیز تصدیقش نموده که چون در حین غضب باید قوت قوی باشد که قادر بر انتقام باشد و دم قلبی را نیز غلیانی عارض می‌شود پس به سبب میل ارواح به ظاهر نشاید و کم اتفاق افتد که بر باطن آن قدر برودت مستولی گردد که سبب عروض غشی گردد و فکیف که به موت انجامد (73).

### نقد و بررسی تعاریف خشم

از تعاریف حکما چنین بر می‌آید که خشم حالت روحی طبیعی است و نبود آن سلامتی را به مخاطره می‌اندازد و اینکه خشم شایع‌ترین و قوی‌ترین عرض نفسانی است و هنگامی ایجاد می‌شود که نفس فرد برای دفع واقعه آزاردهنده حقیقی یا ذهنی که برای دفع آن توانایی دارد یا برای انتقام، از طریق افزایش ضربان قلب و گشادی عروق سطحی جریان گردش خون را زیاد می‌کند. در حقیقت حالت خشم ارتباط مستقیمی با عملکرد قلبی عروقی دارد. این ارتباط موجب می‌شود تا در هنگام خشم علائمی نظیر برآمدگی رگ‌های گردن، سرخ شدن سر و صورت، بیرون زدگی چشم‌ها، احساس شجاعت و بی باکی و گاهاً لرزش اندام‌ها ایجاد شود. نکته دیگر اینکه خشم عملکرد صفرا را در بدن دارد و موجب گرم و خشک شدن بدن و ترقیق خون می‌شود.

در بین حالات روحی، در حیطه روان شناسی جدید هیجانات از مهم‌ترین مباحث هستند و خشم به عنوان یکی از مهم‌ترین، تأثیرگذارترین و قوی‌ترین هیجانات در مباحث روان شناسی در کنار سایر هیجانات مطرح شده است (37). نظریه پردازان متعددی همچون کینز (1970)، پلاچیک (1980)، ایزارد (1980)، پنکسب (1982)، اکمن (1984) و تراورتن (1984) خشم را در فهرست هیجان‌های اصلی انسان ذکر کرده‌اند. خشم در شمار پرشورترین هیجان‌هاست که می‌تواند به شیوه‌های گوناگون ایجاد شده و اثرات بسیاری بر ابعاد گوناگون جسمی و روانی داشته باشد. تجربه خشم همانند دیگر هیجانات می‌تواند با متغیرهای گوناگون فردی مثل جنسیت، شخصیت، و ویژه گی های اجتماعی و فرهنگی افراد مرتبط باشد. نتایج بررسی‌ها بیانگر این است که مردان و زنانی که از ویژگی‌های مردانه بیشتری برخوردارند، تمایل بیشتری به برون ریزی خشم دارند. همچنین وظیفه شناسی، ثبات هیجانی و گشودگی با ابراز خشم رابطه معکوس و با کنترل خشم رابطه مستقیم دارد. روان رنجور خویی و روان پریشی نیز با ابراز خشم رابطه مستقیم و با کنترل آن رابطه معکوس دارند. از سوی دیگر یافته‌های پژوهشی حاکی از ارتباط معکوس هوش هیجانی و خشم بوده، به این صورت که هوش هیجانی با ابراز خشم درونی و بیرونی رابطه معکوس و با کنترل درونی و بیرونی آن رابطه مستقیم دارد. مطالعات روان شناسی نشان داده است که خشم و خصومت، کیفیت زندگی پایین و اختلالات روان تنی را پیش بینی می‌کنند (99).

خشم وقتی ایجاد می‌شود که فرد آگاهانه تصمیم می‌گیرد تا رفتار یا تصورات تهدید آمیز و خارجی را فوراً متوقف کند و دارای سه بعد فیزیولوژیکی، رفتاری و شناختی است (35). پاسخ‌های فیزیولوژیکی خشم شامل افزایش ضربان قلب و فشار خون، افزایش سطح خونی آدرنالین و نورآدرنالین، افزایش آمادگی بدنی و افزایش تعریق می‌باشد (36). اثرات رفتاری آن نیز شامل تغییرات چهره، نحوه حرف زدن، نشان دادن دندان‌ها و حالات شناختی آن شامل مقصر دانستن دیگران، بی عدالتی، خطاهای عمدی و ارزیابی‌های نادرست می‌شود (37). در مطالعات نوروایمیجینگ ناحیه مربوط به خشم شامل قشر اربیتو فرونتال خارجی مغز است که منطقه‌ای مربوط به فرآیندهای عاطفی می‌شود (38).

خشم احساس کنترل، قدرت و توانمندی افراد را افزایش داده، و آن‌ها را به سمت غلبه کردن بر ناملایمات و موانع ناموجه هدایت می‌کند ولی علی رغم این ثمرات، خشم از خطرناک‌ترین هیجانات است که در صورت عدم کنترل مشکلاتی را ایجاد می‌کند به طور مثال خلق خشم آگین به نحو چشمگیری احتمال حمله قلبی را افزایش می‌دهد (39). بر خلاف سایر احساسات منفی نظیر ناراحتی و ترس، افراد خشمگین کلیشه‌ای فکر کرده و به جزئیات توجه کمتر داشته و بیشتر سطحی نگر هستند در حالیکه در ترس یا غم افراد بیشتر تحلیل گرا هستند (38). علاوه بر این خشم شدید و کنترل نشده موجب کاهش سودمندي فرد در زندگی و محیط کار و افزایش استرس فردی و شغلی می‌شود (40).

## تأثیر متقابل خشم و بدن بر یکدیگر

در پی تأثیر خشم بر بدن نشانه‌هایی نظیر سرخی روی، سرخی چشم و افزایش ضربان قلب ایجاد شده و نبض، عظیم، سریع و متواترمی شود. همچنین خشم موجب افعال تسخین، تجفیف، تقویت صفرا و ترقیق خون در بدن می‌شود (80) (83) (96).

همان‌طور که در بالا اشاره شد رابطه مستقیمی بین مزاج قلب و خشم وجود دارد و بنابر این شدت، قلت، سرعت و بطوء خشمگین شدن می‌تواند به پزشک در شناسایی مزاج طبیعی و مرضی قلب کمک نموده و برعکس شناسایی مزاج قلب نیز می‌تواند فرد را از لحاظ وضعیت بروز خشم پیش بینی پذیر نماید (100).

این ارتباط توسط حکیمان سنتی به خوبی توصیف شده است (جدول 1) (1) (83).

**جدول 1: رابطه بین مزاج قلب و عرض نفسانی خشم**

|  |  |
| --- | --- |
| **مزاج قلب** | **عرض نفسانی خشم.** |
| حار. | کثرت غضب. |
| بارد. | قلت غضب. |
| رطب. | سریع الغضب و سریع الرجوع |
| یابس | بطی الغضب و بطی الرجوع |
| حار یابس | سرعت زیاد غضب |
| حار رطب | غضب سریع و سکونش هم سریع |

آنچه گفته شد بدین معنی است که زیادی شدت خشم نشان دهنده مزاج گرم قلب، سریع خشمگین شدن و سریع آرام شدن نشان دهنده مزاج‌تر قلب و برعکس کمی شدت خشم نشانه سردی مزاج قلب و دیر خشمگین شدن و دیر آرام شدن نشانه خشکی مزاج قلب است. از سوی دیگر در فردی که با بررسی‌های مزاجی قلب مشخص شده که مزاج قلبش گرم است انتظار می‌رود که شدیداً عصبانی شود و فردی که مزاج قلبی سرد دارد کمتر. خشکی و تری قلب نیز به ترتیب کندی و سرعت عصبانیت را سبب می‌شود.

نه فقط از روی مزاج قلب می‌توان وضعیت خشم را در فرد پیش بینی نمود بلکه بعضی از نشانه‌های بدنی نیز دلالت بر زود خشمناک شدن دارد نظیر: موی زرد، بینی‌های با سوراخ‌های گشاد و گوش بزرگ (2).

حرکت و خروج ناگهانی حرارت غریزی در غضب سبب برودت درون می‌شود ولی افراط در غضب باعث تحلیل حرارت غریزی، سوختن صفرا و زرد شدن رنگ رخسار و غش یا حتی موت می‌شود و از سوی دیگر تفریط در خشم به دلیل عدم حرکت و انعاش حرارت غریزی موجب بلادت و برودت، تغلیظ روح و دم، برودت اندام و اخلاط و ارواح می‌شود (72) (80) (101).

همین ارتباط بین مزاج ساری بر بدن و خشم نیز برقرار است بطوریکه برودت مزاج بدنی باعث قلت خشم و حرارت مزاج بدنی باعث سرعت و شدت خشم می‌شود.

باید افزود که در خشم حرکت ناگهانی نفس به سمت خارج برای مقابله با ناملایمت اتفاق می‌افتد (96). لکن از آنجا که نفس به خودی خود یک حقیقت است تا یک شیء مادی مراد از حرکت نفس حرکت قوای وی است و قوا نیز به واسطه ارواح که حامل قوا هستند مشخص می‌شوند و از آنجا که روح، لطافت بخار اخلاط درون بدن محسوب می‌شود؛ حرکت روح و افعال آن به واسطه حرکت خون امکان می‌پذیرد. به همین دلیل است که بدن با افزایش ضربان قلب و گشادی عروق سطحی، حرکت خون به خارج را تسهیل کرده که به بروز علائمی چون سرخی روی و چشم می ان جامد (82).

اهمیت اعراض نفسانی به تأثیر آن در همه سطوح بدن از جمله قوا و ارواح و به تبع آن اخلاط باز می‌گردد و خشم نیز به عنوان یکی از مهم‌ترین این اعراض از این قاعده مستثنی نیست و می‌تواند سبب بروز یا تشدید برخی از بیماری‌ها شود (جدول 2) و همچنین غضب می‌تواند به درمان بعضی بیماری‌ها کمک نماید (جدول 3) .

**جدول 2: بیماری‌ها و حالاتی که با غضب پدید آمده یا تشدید می‌شوند**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | نام سنتی بیماری | معادل انگلیسی | سبب بیماری | رفرانس |
| بیماری‌ها و حالاتی که با غضب پدید آمده یا تشدید می‌شوند | رعشه | Tremor | ایجاد ضعف درنیروی محرکه توسط خشم | (102) (10) (103) |
| اختلاج | Quivering, involuntary jerking movement of muscles | تبدیل رطوبات به ریح غلیظ که سبب اختلاج است توسط خشم | (102) (10) |
| صرع، تشنج و سبات | Epilepsy, Convulsion and Spasm, Stupor and Lethargy | وقتی فرد عصبانی می‌شود چیزی موذی به فم معده می‌ریزد و فم معده به جهت کثرت حس و مشارکت با دماغ موجب صرع تشنج و سبات میشود | (1) (81) (10) (104) |
| غش | Faint | خروج ناگهانی ارواح و قوا و حرارت غریزی موجب برودت باطن و ضعف قوی شده و غشی ایجاد می‌شود | (1) (101) (83) (81) |
| خیالات فی العین | Visual Hallucination | به علت تصاعد ابخره توسط خشم | (10) |
| حمی یوم | Ephemeral fever | افزایش حرارت بدن توسط خشم، به دلیل حرکت شدید روح و خون به خارج و علامات آن قرمزی چشم، عظم نبض، بول مایل به سرخ، درمان آن تبرید و ترطیب | *(97) (101) (96) (105)* |
| حمی عفنیه | Infectious fever | اگر در بدن خلط مستعد عفونت باشد، خشم موجب حمی عفنیه می‌شود | (83) (96) |
| نزول ماء (آب مروارید) | Cataract | ریزش رطوبات به چشم در اثر خشم | (102) |
| مرگ ناگهانی | Sudden death | افراط در غضب باعث تحلیل حرارت غریزی و مرگ ناگهانی میشود | (72) (80) |
| سقط یا مرگ جنین | Abortion | زیرا غضوبات باعث دغدغه جنین می‌شود | (106) (1) (103) |
| وجع مفاصل و نقرس | Arthralgia and goat | غضب موجب ذوبان و ریزش مواد به مفاصل می‌شود | (107) |
| فساد مزاج شیر در زنان شیرده | Spoiled milk in Breast feeding women | غضب موجب فساد مزاج بدن و لذا شیر می‌شود | (80) |
| سوء مزاج حار ساذج و مادی | Hot temperament | غضب موجب ثوران صفرا و گرمی و خشکی بدن می‌شود | (103) (72) |
| سل و قرحه ریه | Tuberculosis and Lung ulcer | عوامل تب آور موجب تشدید بیماری می‌شود | (10) (81) |
| خفقان | Tachycardia-palpitation | تأثیر انفعالات نفسانی بر قلب | (81) (1) |
| سوء مزاج مادی معده | Gastricmaterial dystemperament | ریزش مواد لذاع در اثر عوارض نفسانی مانند خشم | (1) |
| ورم دیافراگم (برسام) | Diaphragmatitis | زیرا خشم موجب تنفس شدید تر و لذا تشدید علائم می‌شود | (102) (81) |
| سوء مزاج حار یا یابس قلب | Hot or dry heart dystemperament | به دلیل تسخین و تجفیف و اشتعال روح توسط خشم | (1) (83) (81) |
| ضعف قلب | Heart weakness | تحليل روح و حار غريزي | (81) |
| اختلاج و ارتعاش قصبه ریه |  | مانند اختلاج و رعشه تمام بدن | (81) |
| نفث الدم | Haemoptysis | زیرا خشم جزو اسباب محرکه دم است | (81) |
| نزله و زکام | Catarrh & nasal catarrh | به دلیل ایجاد سوء مزاج حار توسط خشم و ایجاد تخلخل در مغز | (10) |
|  | سقوط شهوت طعام | Anorexia | به دليل ایجاد سوء مزاج حار در معده | (81) |
|  | صداع حار | headache | حرکات نفسانی موجب سوء مزاج حار ساده و لذا سردرد می‌شوند | (10) |

**جدول 3: بیماری‌ها و حالاتی که با غضب تخفیف یا بهبود می‌یابند.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | نام سنتی بیماری | معادل انگلیسی | سبب بیماری | رفرانس |
| بیماری‌ها و حالاتی که با غضب بهبود می‌یابند | لاغری به سبب ضعف حرارت غریزی و برودت و رطوبت مزاج | Weakness and slimness due to cold and wet temperament | زیرا غضب باعث انبساط روح و نفس شده و خون و حرارت غریزی را در بدن می‌پراکند و باعث جذب بهتر غذا و بهبود هضم و اغتذاء میشود | (104) (83) (96) (72) |
| رنگ پریدگی و برودت اندام‌ها، اخلاط و ارواح در سرد مزاجان | Coldness of organs, humours and souls | زیرا خشم موجب حرکت حرارت غریزی و خون در تمام بدن شده موجب گرم شدن بدن می‌شود | (83) (96) (72) |
| سباحه قلب (جمع شدن مایع دور قلب) | Hydropericardium | مريض را به غضب و خشم آوردن نشف رطوبات می‌کند | (81) |
| خفقان بارد | Palpitation | غضب موجب تسخین قلب است | (81) |
| رعب و فزع و بخل و حسد | Phobia and heartburning | غضب موجب گرمی قلب و بدن و تهور و شجاعت است و قلب را از فضولات رطوبی پاک می‌کند | (83) (98) |
| سکسکه (فواق) | Hiccup | غضب در قلع ماده‌ی فاعل فواق تأثیر | (81) |
|  | بیماری عشق | Love | در دفع عشق هیچ تدبیری بهتر از خشم نیست | (72) |

این طور استنباط می‌شود که مهم‌ترین مکانیسم خشم در این موارد به ویژگی آن در تسخین بدن به عنوان مهم‌ترین جزء از اسباب مسخنه مربوط می‌شود به همین دلیل است که اکثر بیماری‌هایی که به سبب خشم ایجاد یا تشدید می‌شوند از ماهیت گرم برخوردارند مانند صرع و تشنج حار، حمی یومیه، سوء مزاج حار بدن و اعضاء، قرحه ریه، خفقان حار و سوء مزاج حار یابس قلب و متقابلاً بیماری‌ها و حالاتی که ماهیت سرد دارند به واسطه اثر خشم بر انعاش حرارت غریزی و کمک به جذب بیشتر مواد غذایی، بهبود می‌یابند مانند برودت مزاج، برودت اندام‌ها، سباحه قلب، خفقان بارد، رعب و فزع.

از سوی دیگر بعضی حالات، بیماری‌ها و داروها نیز با تأثیری که بر بدن و ارواح و قوا می‌گذارند می‌توانند سبب بروز یا تسکین خشم شوند که این پدیده نیز به ماهیت، مزاج و بعضاً خاصیت این حالات و بیماری‌ها و داروها مربوط می‌شود (جدول 5 و 4).

**جدول 4: داروها، بیماری‌ها، افعال و حالاتی که سبب حدوث غضب می‌شوند.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| محدث غضب |  | نام | معادل انگلیسی | سبب | رفرانس |
| بیماری‌ها | برسام | Diaphragmatitis | خلط صفرا یا دم صفراوی | (102) |
| مالیخولیا | Melancholia | احتراق دم، صفرا، سودا و یا بلغم | (10) (102) |
| صرع | Epilepsy | سده غیر تامه در بطون دماغ و مجاری اعصاب | (10) |
| مانیا | Mania | بخار صفرا یا سودای سوخته | (10) |
| تب صفراوی محترقه | Burnt bilious fever | صفرای محترقه | (105) |
| داء الکلب | Cynanthropy | بخار صفرا یا سودای سوخته | (10) |
| سوء مزاج حار ساده دماغ | Brain simple hot intemperament | اسباب مسخنه خارجی یا داخلی مانند خورشید یا خوردن فلفل | (10) |
| ضعف قلب | Heart weakness | فرد را مستعد برای سوء مزاج و خفقان و سایر بیماری‌های قلب و مستعد برای اعراض نفسانی مضعف قلب مانند خشم و غم می‌کند | (81) |
| التهاب مزمن دستگاه گوارش | Chronic inflammation of alimentary tract | سوء مزاجات و بیماری‌های مزمن دستگاه گوارش موجب هیجان غیظ می‌شود | (108) |
| افراط در جماع | Extreme sexual intercourse | افراط قوه باه | (81) |
| سرسام صفراوی | Bilious meningitis | صفرا | (103) |
| حالات |  |  |  |  |
| ناکامی | Failure | زيرا فرد در هنگام پيروزي شاد گرديده و در هنگام شكست خشمگين مي‌شود | (92) |
| غلبه صفرا | Yellow bile dominance | صفرا | (103) |
| داروها | آفتاب گردان (آذریون) | Sunflower-Hellanthus annus | گرم و خشک در سوم | (78) (77) (109) |
|  | انفخه(پنیرمایه) | Rennet | و بالخاصيه مقوي قلب و مفرح است امّا چون بسيار گرم (گرم و خشک در سوم) است مهيج غضب زياده از فرح است | (77) (78) |

**جدول 5: داروها، افعال و حالاتی که سبب تسکین غضب می‌شوند.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| مسکن غضب |  | نام | معادل انگلیسی | سبب | رفرانس |
| **حالات** | آمیزش جنسی | Sexual intercourse | به دلیل مفرح بودن | (92) |
| کامیابی | Success | زيرا فرد در هنگام پيروزي شاد گرديده و در هنگام شكست خشمگين مي‌شود | (92) |
| استراحت | Rest | به دلیل بدل ما یتحلل | (72) |
| شنیدن صداهای خوب اعم از موسیقی و آواز | Music | این اعمال موجب احداث تفریح می‌شوند |
| شنیدن حکایات خوب و مضحک | Good and funny anecdotes |
| دیدن مناظر جالب | Wonders of nature |
| بازی | Games |
|  | سکونت در بلدان مشرقیه | Live in east | به دلیل اعتدال در کیفیات سبب بهبود همه افعال منجمله غضب میشود | (83) |
|  | به یاد مرگ بودن | Continuous think about death |  | (81) |
| **داروها** | دبس (دوشاب انگوری) | Grape extract | دوم گرم و تر – مولد خون صالح با اندك زعفران جهت رفع هم و غم و غضب شديد | (77) (78) |
| یبروح الصنم- بيخ لفاح برّي-سراج القطرب | Mandrake-mandragora officinarum | سوم سرد و خشك- مغلظ خون | (77) (78) (109) |
| عقیق | agate | به دلیل طبيعت آن که در دويّم سرد و خشك است | (77) (78) |
| زبیب (مویز) | Currant | با طبیعت معتدل، مطفی صفرا، مقوی دل است | (77) (78) |
| خمر | Wine | در صورت مصرف صحیح موجب گرمی و تر، تفریح و تقویت قوای جنسی و جذب بهتر مواد غذایی می‌شود | (77) (78) (92) |
| انجیر | fig | تسكين غضب به خاصيت | (77) (78) |

از جدول شماره 3 و 4 چنین استنباط می‌شود که مهم‌ترین مکانیسم‌های دخیل در تشدید غضب عبارتند: از افزایش خلط صفرا، سوختن اخلاط، سده در بطون و مجاری اعصاب، عوامل مسخنه داخلی و خارجی، ضعف قلب، سوء مزاجات گرم و خشک عام یا عضوی و مهم‌ترین عوامل دخیل در تسکین غضب عبارتند از سوء مزاجات سرد و تر عام یا عضوی، استراحت بدنی و فکری، تفریحات، اطفای صفرا و تقویت قلب می‌باشد.

## عوامل تشدید کننده بروز خشم

اسباب معده عوارض شش‌گانه به طور کلی به دو دسته اسباب معده قریبه و بعیده تقسیم می‌شود. اسباب معده قریبه اسبابی‌اند که مستقیماً به جوهر روح مربوط می‌شوند. اسباب معده بعیده خارج از جوهر روح اند ولی به واسطه قریبه بر عوارض سته تأثیر می‌گذارند. نکته دیگر حائز اهمیت این است که اگر فردی استعداد عروض هر یک از حالات روحی را داشت استعداد عروض مخالف آن را ندارد. دیگر اینکه اسباب معده قریبه در هر یک از عوارض شش‌گانه متفاوت است زیرا این اسباب امور مربوط به جوهر روح هستند و اصل جوهر روح نمی‌تواند که در زمان واحد به حالت‌های متفاوت باشد. ولی برعکس اسباب معده بعیده که خارج از جوهر روح اند می‌توانند در عروض سته مشترک باشند و لذا از اسباب قریبه به اسباب خاصه و از اسباب بعیده به عامه تشبیه کرده‌اند. اسباب عامه و بعیده تعدادشان بسیار است ولی یک امر مشترک آن است که هرگاه افعال و انفعالات صادره از آن‌ها مکرر اتفاق افتد استعدادی در آن قوت‌ها برای صدور آن افعال حادث می‌گردد به عبارت دیگر تکرار عروض هر یک از عوارض سته فرد را برای عروض آن کیفیت مستعد می‌کند. پس از اسباب عامه و بعیده برای خشم این است که فرد مرتباً خشمگین شود. اما اسباب معده قریبه همان‌طور که گفته شد حصول حالاتی چند است در جوهر روح، و حالات مفروضه یا به اعتبار کمیّت روح و یا به اعتبار کیفیّت روح، عارض روح می‌گردند. از اسباب خاصه معده غضب به اعتبار کمیت روح آن است که مقدار روح بسیار باشد. زیرا کثرت مقدار روح به دلیل عدم بخل طبیعت در حرکت مذکوره، به سهولت قبول حرکت به خارج می‌کند، همچنین کثرت مقدار روح کفایت اصل جوهر روح برای قبول حرکت انبساطی می‌نماید و نیز از آنجایی که کثرت مقدار روح موجب تقویت روح حیوانی است، لذا به دلایل گفته شده موجب استعداد نفس برای بروز غضب می‌گردد. اما از اسباب خاصه معده غضب به اعتبار کیفیّت روح، یکی حرارت مزاج روح است، زیرا حرکت دفعی روح در غضب به حرارت نیاز دارد. دوم رقّت قوام روح است زیرا حرکت در جسم سبک راحت‌تر صورت می‌گیرد. سوم قوی بودن قوه حیوانی و طبیعی است. زیرا هر قدر قوت روح حیوانی برای انتقام از موذی مقدورالدفع بیشتر باشد استعداد نفس برای عروض عارضه مذکور بیشتر خواهد بود. نیز هر قدر قوه طبیعی قوی‌تر باشد تولید اخلاط و در نتیجه روح بهتر و بیشتر خواهد بود و گفته شد که زیادی مقدار روح موجب استعداد نفس برای بروز غضب است (73).

## درمان غضب

بیماری‌ها بر اساس منشأ بروزشان به سه دسته بیماری‌های ناشی از سوء مزاج، سوء هیأت ترکیب، و تفرّق اتصال تقسیم می‌شوند. بسته به اینکه سبب بیماری کدام یک از موارد فوق باشد روش‌های درمانی متفاوت خواهد بود. چنانکه در تفرق الاتصال و سوء هیأت ترکیب از اعمال یداوی و در مورد سوء مزاج‌ها از درمان به ضد استفاده می‌شود.

درمان خشم در طب سنتی درمان به ضد است. خشم حرارت را بر می‌افروزد و موجب گشادی عروق و افزایش ضربان قلب می‌شود لذا درمان ابتدایی شامل روش‌هایی برای فرونشاندن حرارت است. به عنوان مثال «ابتدا فرد خشمگین را به شستن دست و رو با آب سرد (89)، شنیدن سخن‌های نغز و حکایات خنده دار و بازی‌های عجیب و خواب راحت و جمع کردن دوستان نزدیک علاج کنند که خود سبب کاهش التهابات و هیجانات روحی می‌شود، سپس تدابیر و شربت‌های خنک کننده به کار برند و در حال خشم پرده بوسلیک موسیقی یا پرده نیشابوری نوازند (72).»

پرهیز از ورزش سنگین و حرکات شدید، پرهیز از افراط در جماع، پرهیز از غذاهای حیوانی و مصرف بیشتر غذاهای نباتی و انجام فصد از تدابیر درمانی در این عرض نفسانی است (108).

در مورد راهکارهای کنترل خشم نیز دستورالعمل‌های متنوعی داده شده است، اینکه شیطان به هنگام خشم از هر زمان دیگر به انسان نزدیکتر است و اینکه زمان غضب برای اخذ تصمیم مناسب نیست و اینکه در هنگام غضب با تغییر وضعیت گامی در جهت کنترل خشم برداشته شود نمونه‌هایی از ده‌ها رهنمود اسلامی برای این بلای مخل سلامتی است و بالاخره قرآن کریم غیظ یعنی فرو خوردن را از نشانه‌های نیکوکاران می‌شناسد (4).

# غم

## تعریف غم

### اقوال حکما

غم قوی‌ترین سبب بیماری نفس است. احمد بن سهل در این رابطه می‌فرماید یخلصُ إلی الانسان، و السرور موضوع بازاء کل محبوب یناله، فالغم أقوی أسباب مرض النفس، و السرور أقوی أسباب صحّتها، (89) و غم کیفیتی است نفسانی که به تبع او حرکت می‌کند روح به طور تدریجی به داخل بدن از خوف موذی واقعی یا ذهنی و غم را حزن نیز گویند و ترجمه آن اندوه است (82) (93) (75) (88) (92) (91) (90) (110).

حکیم محمد باقر موسوی در مورد غم می‌گوید: دوم از کیفیات نفسانی غم است؛ و آن کیفیتی است که عارض نفس می‌گردد و از ادراک امری موذی که واقع شده باشد و تابع عروض کیفیت مذکوره است حرکت روح قلبی به باطن به سبب تنفر از ملاقات آن امر موذی و عروض این کیفیت نیز مر نفس را اگر به درجه افراط رسد به جهاتی که در فزع گفته شد به غشی با موت رساند (73).

صاحب ذخیره خوارزمشاهی در مورد غم می‌گوید: هرگاه حالی افتد که ناخوش آید خون و روح از ظاهر تن به اندرون بازگردند و طبع خواهد که از آن حال دور باشد و از بهر این است که رخساره غمگین زرد شود و ظاهر اندام‌های او سرد شود و اگر غم از حد بیرون شود مردم را بکشد از بهر آن که همه حرارت به دل بازگردد و دل فراز هم آید و حرارت اندر دل باز داشته و فرو گرفته شود و فرو میزد نبینی هرگاه که آتش را فرو گیرند و نگذارند فروغ بر آرد فرو میرد و بمیرد (72).

رازی در تعریف غم می‌فرماید: هنگامی که هوای نفس به واسطه عقل، فقدان امری را که محبوب و مناسب اوست تصور کند، غم بدو عارض می‌شود (111).

حکیم گیلانی می‌گوید: غم دخول و توجه حرارت غریزی است به سوی باطن به حسب تدریج به سبب خوف از موذی واقعی پس اگر ضعیف است غیر مهلک است و اگر دفعتاً یا قوی بود مهلک (96).

علی ابن عباس اهوازی در کتاب کامل الصناعه در تعریف غم به اثرات آن نیز اشاره کرده می‌فرماید: پس آن (غم) داخل شدن حرارت غریزی است به بدن کم کم تا آنکه گاهی باعث می‌شود در بدن تب یومیه ایجاد شود و اگر غم دراز مدت شود بدن را به شدت گرم می‌کند و این باعث گرم شدن سایر اعضاء نیز می‌شود و ملحق شدن حرارت غریزی به اعضای اصلی باعث تب دق می‌شود و اگر غم در افراد با مزاج سرد زیاد شود باعث اطفاء حرارت غریزی در اثر انعکاس آن به قعر بدن و تخمید بدن می‌شود و غم مضر برای سایر بدن‌های مختلف به خصوص بدن‌های بارده یابسه است (83).

### نقد و بررسی تعاریف حکما از غم

نکات مهم در این باب اینکه قوی‌ترین سبب بیماری روحی غم است پس باید توجه ویژه‌ای به آن مبذول داشت تا فرد را از بیماری‌های روحی روانی حفظ کرد. در غم بدن به دنبال فرار نفس از امر موذی یا تصور از دست دادن شیء محبوب، قلب جریان خون را کند کرده و به داخل بدن می‌فرستد و لذا رنگ سر و صورت زرد شده و اندام‌ها سرد می‌شوند و این امر تا آنجا می‌تواند پیش رود که موجب مرگ فرد شود.

در روان شناسی جدید غم منفی‌ترین و آزار دهنده ترین هیجان است. غم اصولاً از تجربیات جدایی یا شکست ناشی می‌شود. جدایی از دست دادن فردی عزیز از طریق مرگ، طلاق، شرایط (مثل مسافرت)، یا مشاجره ناراحت کننده است. علاوه بر جدا شدن از افرادی که آن‌ها را دوست داریم، جدایی از مکان (وطن)، شغل یا مقام دلخواه نیز ما را غمگین می‌کند. شکست نیز به غم می انجامد، مثل رد شدن در امتحان، باختن مسابقه، یا نپذیرفته شدن برای عضویت در گروه. حتی شکست خارج از کنترل ارادی فرد، مثلاً در جنگ، بیماری، تصادفات، و رکود اقتصادی، می‌تواند غم انگیز باشد (39).

## تأثیر متقابل غم و بدن بر یکدیگر

### اقوال حکما

غم به دلیل ایجاد تخلخل در روح موجب عدم تولد روح می‌شود. حکیم محمد باقر موسوی در کتاب داروهای قلبی در این رابطه می‌فرماید و سبب در عدم تولد روح در غم هر چند امور دیگر از ضعف قوت و برودت مزاج روح و غیر آن هست اما ممکن است سبب قوی و کلی در آن این باشد که حدوث تخلخل در غم در خارج قلب است و محل تولد روح چون قلب است و در غیر آن نشاید (73).

حکیم گیلانی در مورد اثرات غم بر بدن می‌فرماید: اما غم، افعالی که برو مترتب است تسخین جوهر ارواح است چنانچه گاهی به حمی یومی ادا می‌نماید و اگر این تأثیر دیر کشد و تسخین کند دل را به دق مؤدی می‌شود به سبب تشبث حرارت به بدن و سایر اعضا و چون مصادف ابدان بارده گردد زیاده تبرید می‌کند به احتقان و اطفای حرارت غریزی و تراکم و تراجع او در معدن از این جهت است که مفرط او مهلک است به سرعت بالجمله مضر است به جمیع ابدان خصوصاً ابدان بارده (96).

حکیم سید اسماعیل جرجانی در این مورد می‌فرماید: اندوه و غم خون و حرارت غریزی را به قعر تن بازگرداند از بهر آنکه طبع خواهد که از آن حال دور باشد و از بهر اینست که روی غمگین و زرد شود و اگر اندوه از حد گذشته شود حرارت همه به اندرون دل باز گردد و دل فراز هم آید و حرارت اندر وی خفه شود و به مفاجا بمیرد (3). ایشان در مورد تأثیر غم بر سیستم قلبی عروقی می‌فرماید: و نبض در غم ضعیف و صغیر باشد و متفاوت یا بطی، به سبب هزیمت روح از غم و میل کردن به جانب باطن (3).

در کتاب تنقیح القانون نیز در همین مورد آمده: غم موجب داخل رفتن روح شده و به دلیل اختناق حار غریزی و ایجاد ضعف در قوه حیوانی، نبض را صغیر و ضعیف متفاوت و بطی می‌سازد (110).

حکیم جمال الدین آقسرایی در توضیح نحوه تأثیر غم بر بدن و عوارضی که بر غم مترتب است می‌فرماید و باعث سخونت است آنچه روح به سمت آن می‌رود و باعث برودت است آنچه روح از آن دور میشود و حرکت نفسانی مفرط قاتل است و سکون نفسانی مفرط مبلد مبرد، پس بدان که روح هنگام عوارض نفسانی به خارج یا داخل حرکت می‌کند و به سمت هر جا که حرکت کند آنجا را گرم می‌کند و سمت مخالفش را سرد می‌کند و حرکت مفرط قاتل است اگر به خارج باشد درون خالی میشود و لذا چیزی از روح و حرارت برای تدبیر درون باقی نمی‌ماند و درون سرد شده و فرد هلاک میشود و اگر حرکت مفرط به داخل باشد موجب احتقان حرارت غریزی شده از شدت انحصار و نرسیدن هوا محتقن و خفه شده مرگ رخ می‌دهد (88).

صاحب الموجز در این رابطه می‌فرماید حرکت روح موجب گرمي عضوي كه حركت به سوي آن صورت گرفته و نيز سردي عضوي كه حركت از آن آغاز گرديده مي‌شود مانند غم که موجب سردی ظاهر میشود ولی نه اینکه باطن را گرم کند چه بسا اگر طولانی شود به دلیل احتقان حرارت غریزی باطن را نیز سرد می‌کند و حركات روحي مفرط، كُشنده مي‌باشند. حال آنكه آرامش روحي مفرط، سرد كننده بدن بوده سبب ايجاد بلاهت مي‌گردد (92).

ابن سینا نیز می‌گوید اگر روح متوجه باطن شود ظاهر سرد میشود همچون غم و اگر به افراط باشد نیز مهلک است به سبب احتقان و به هم نشستن حرارت در باطن (91).

صاحب اکسیر در بحث نشانه شناسی مغز در مورد ارتباط غم با بدن می‌گوید: غم طولانی مدت منذر به مالیخولیا است (112). ایشان در جای دیگر در بحث شناخت مزاج قلب می‌فرماید: اوهام که مایل به سوی غم بود بر برودت و يبوست قلب دلالت دارد (81). همچنین ایشان در طريق تشخيص انواع سوء مزاج قلب ظهور غم بلا سبب را دلیل مزاج گرم قلب می‌داند و نیز سرعت انفعال از امور نفساني یعنی غم و مانند آن به همراه سرعت زوال آن‌ها و کسل و بلادت و ترهل بدن و کثرت آب دهن و قلت اشتها را دلیل سوء مزاج رطب قلب می‌داند. ایشان اعراض نفسانی را از عمده اسباب مؤثره در قلب می‌داند و در مورد تأثیر غم بر قلب می‌فرماید غم مضعف قلب است و تابع آن دو امر است يکي ضعف قوت طبيعيه به جهت کثرت تحلیل روح و استيلاي حرارت غريبه به واسطه اضطراب نفس از اسباب خامه، دوم تکاثف روح به سبب برودت حادث از اطفای حرارت غریزی به سبب شدت انقباض و احتقان روح (81). **ایشان در شناخت اوقات چهارگانه بیماری در حین ذکر علائم هر مرحله، غم را یکی از علائم احتمالی مرحله ابتدا می‌داند (113).**

**یکی از عوارض عرض نفسانی غم، ابتلای فرد مغموم به تب است. صاحب اکسیر در این مورد در فصل حمیات یومیه می‌گوید** اگر كسي از تب شكايت كند و سببي از اسباب باديه بر آن مقدم باشد و در روز اول قاروره و نبض و رنگ روي مريض بسيار تغییر نکند و تب نرم، ساكن الحراره و غیر سوزان باشد و فرد لرز و سردي اطراف نداشته باشد و بدون عرق زیاد بلكه، اندك عرق بدن شبيه به عرق صحيح مزاجان باشد و به سرعت زایل گردد و با وي اعراض قوی مثل خشونت زبان و تواتر نفس و غیر آن كه از لوازم حمي عفنيه است هيچ پيدا نباشد و نوبت واحد بود و عود نكند و نبض گاه ميل به صلابت كند و بول اصفر ناري با سوزش باشد و حركت چشم به غموض و غور مع سكون حركت آن باشد و چهره مایل به زردی و خشك و كسل اعضا با ضعف اعضاي رئيسه بود حمي يوم غميه يا فزعيه باشد؛ و فرق ميان هر دو از تقدم غم يا فزع و اختلاف نبض بايد كرد چه اگر نبض ضعیف و صغیر و متفاوت یا بطی باشد حمی یومیه غمیه است. سپس ایشان بعد از گفتن طریق تشخیص این نوع تب می‌فرماید: حمي يوم غميه از حركت روح به سوی داخل و احتقان او در آن به سبب فرط غم عارض مي‌شود. برای درمان آن ازالة غم به اقسام كلام و حیل‌ها نمايند و نغمه‌های سرور آور و حكايات نادر بشنوند و یاقوتی‌ها و مفرحات بارده بخورند و از مشروبات عرق بيدمشك و گلاب و عرق گاوزبان و عرق نيلوفر و شربت انار و سيب و نيلوفر و مانند آن بنوشند و گاهي احتياج به استعمال شيره خرفه و كاهو و مغز تخم كدو و مانند آن افتد و صندل سفيد و آب كاسني سبز و گشنيز تر و كاهو و كافور و گلاب بر سينه طلا نمايند و لخلخة خوشبو ببويند و روغن‌هاي سرد خوشبو مثل روغن بنفشه و نيلوفر بمالند و فواكه بارده مثل خيار بخورانند و هر روز لباس نو بپوشند و از چيزهاي مسخن و مجفف پرهيزند و شراب ممزوج به آب سرد و گلاب و عرق بيدمشك دهند و قلية اسفناج بخورند و آب سخت سرد بنوشند. ایشان در بحث درمان حمی ناشی از غم نظرات حکما را نیز مطرح کرده می‌فرماید: شیخ می‌گوید لازم است كه تكثير دخول آبزن نمايند و اكثر قصد آن در استحمام به آب حمام گردانند سواي هواي او و بعد از آن كثرت تمريخ كنند كه روغن براي آن نافع‌تر از حمام است و به مفرحات و عطر بارد اشتغال ورزند و بر سينه او طلاهای مبرده از لعابات و عصارات و عرقيات خوشبو نهند و شراب ممزوج به آب بسيار بنوشانند كه آن براي ايشان بهترين دواست. صاحب كامل گويد كسي را كه اين تب از غم حادث شود بايد كه حيله كنند در تسكين غم و سرور نفس او بدان چه ممكن بود و اصناف آوازهاي سرور آور مثل نواختن عود و طنبوره و نغمه‌های حسنه بشنوند و مالش بدن به رفق و اندك كنند و در خانه اول حمام داخل كنند و در آبزن معتدل‌الحرارت درآ رند تا بدان حرارت به سوی ظاهر بدن به اعتدال منجذب گردد و اغذيه معتدله مثل لحوم بره و بزغاله و جوجه مرغ و ماكيان و ماهي رضراضي و بادرنگ و خيار و آنچه مرطب بدن باشد بخورانند و در يك دفعه كثرت غذا نكنند و شراب ريحاني ممزوج به آب دهند به حسب وجوب عادت و سن و فصل موجود و اگر موسم تابستان باشد در جاهاي سرد نشانند و اگر زمستان بود در مواضع معتدل و استكثار خواب ننمايند و ايام متوالي اين تدبير به عمل آرند تا حرارت در ابدان ايشان منتشر گردد. ايلاقي و جرجاني مي‌نويسند كه در علاج حمي يوم غمي عنايت به دل بيشتر مصروف دارند و به حکایات خنده‌آور و بازی‌های عجيب و الحان خوش و مانند آن مشغول بايد كرد و اغذیه لطيف سريع‌الهضم و مرطب چون بيضه نيم برشت و ماهي تازه خرد و قلية كدو و خيار و اسفناج و ماش مقشر و كشك جو و دوغ تازه صاف كرده به تفاريق و اندك اندك بايد داد تا بر معده گران نشود و چون از گرمابه و آبزن فارغ شوند روغن بنفشه و نيلوفر و كدو بر همه بدن به آهستگي بمالند و شراب ممزوج به آب بالمناصفه دهند و بر بستر نرم خوابانند و عطرها و گل‌های بارد رطب ببويانند و از جماع اجتناب نمايند و بر سينه اطليه بارد رطب چون لعاب اسبغول و آب برگ خرفه و برگ بنفشه و گلاب و صندل و اندك كافور طلا نمايند و چند روز بدين تدبير مشغول باشند تا ايمن شود و حمي يوم به جنسي ديگر از اجناس تب‌ها تبدیل نگردد. ابن الياس گويد كه تضميد سينه به صندلين و گلاب كنند و صبح شربت سيب يا شربت به يا شربت نارنج هر كدام كه باشد ده درم و گلاب ده درم بر برف سرد كرده يا مفرح بارد يك مثقال بنوشند و بخربزه هندي و غيره غذا سازند و شغل به بازي و شطرنج و سير بستان‌ها و جلوس نزديك آب جاري ايشان را نفع كنند (113).

صاحب ذخیره نیز در مورد تأثیر اندوه بر بدن می‌فرماید: و هرگاه حالی افتد که ناخوش آید خون و روح از ظاهر تن به اندرون بازگردند و طبع خواهد که از آن حال دور باشد و از بهر این است که رخساره غمگین زرد شود و ظاهر اندام‌های او سرد شود و اگر غم از حد بیرون شود مردم را بکشد از بهر آن که همه حرارت به دل بازگردد و دل فراز هم آید و حرارت اندر دل باز داشته و فرو گرفته شود و فرو میزد. نبینی هرگاه که آتش را فرو گیرند و نگذارند فروغ برآرد فرو میرد و بمیرد. اندوه، خون و حرارت غریزی را به قعر تن باز گرداند و مزاج را سرد و خشک کند و مردم را به حال پیری رساند بدین سبب رنگ روی را زرد کند و رونق و نازکی را ببرد و همه قوت‌ها را ضعیف کند و به سبب ضعیفی قوت‌ها بیماری مستولی گردد؛ و نیز می‌فرماید: سبب آنکه بعضی مردمان از اندوهی عظیم که ناگاه افتد بمیرد، آنست که اگر قوت حیوانی آن شخص که او را کاری پیش آید قوی باشد یا مرد کارها دیده آزموده باشد اثر آن کمتر در وی پدید آید و اگر قوت حیوانی ضعیف باشد یا مرد کارها ندیده و نا آزموده باشد اثر آن اندر مرد بیشتر باشد (72).

رازی در کتاب طب روحانی می‌فرماید: غم موجب ضعف و عدم استقامت بدن شده و این امرمنتهی به محروم شدن فرد از اهداف خویش می‌شود؛ و نیز غم موجب کدورت فکر و آزار جسم و جان می‌شود (111).

محمد اکبر ارزانی می‌گوید: دلیل هلاکت از افراط حرکت روح به باطن در غم آنست که هرگاه اکثر روح و خون به باطن میل کنند، به دلیل شدت اجتماع و انحصار روح و خون در مجاری، اختناق می‌افتد و در نتیجه حرارت غریزی خاموش می‌گردد و باطن سرد میشود و به تبع آن ظاهر نیز سرد می‌گردد (82).

صاحب شرح قانون مصری نیز در مورد تأثیرات غم در بدن می‌گوید: و اما غم، پس آن گاهی احداث حمی یوم می‌کند و اگر طولانی شود بدن را بسیار گرم می‌کند و سایر اعضا نیز گرم می‌شوند و گاهی حرارت اعضای اصلی نیز بالا می‌رود و احداث حمی دق می‌کند و اگر در افراد سرد مزاج زیاد شود بدن را سرد کرده و اطفای حرارت غریزی ایجاد می‌کند به دلیل احتقانش در بدن و کشنده میشود و در کل مضر همه بدن‌ها به خصوص بدن‌های سرد و خشک است و غم منفعت دارد برای کسی که فرح و سرور زیاد دارد زیرا منع می‌کند در این افراد از نقصان و تبلد حرارت غریزی (90).

علی بن عباس در بحث عوارض نفس و آنچه که در بدن انجام می‌دهد می‌گوید کسانی که غمگین هستند، بیشتر از بقیه افراد دچار بیماری‌های ردی می‌شوند و حتی در اثر این بیماری‌ها می‌میرند. اما کسی که جلوی غمش را می‌گیرد و با قوت عقل و معرفت و جلوی خود را نگهداشته و به مبارزه با این اعراض بر می‌خیزد، دچار اعراض ذکر شده نمی‌شود و اگر بشود بروز این اعراض در وی به حد اعتدال می‌باشد نه زیادتر؛ و اگر دچار بیماری شود با رجوع به نفسش و حسن تشخیص و تسکین ظن کاذب موجود در نفس سریع‌تر درمان می‌شود. پس سزاوار است که انسان از غم دوری کند زیرا این‌ها به طور کلی مزاج بدن را تغییر می‌دهد و کمک به ضعف حرارت غریزی می‌کند. اما در مورد اینکه چگونه می‌تواند باعث صحت شود می‌فرماید: اگر غم به طور عمدی در برابر چیزی با طبیعت مخالف که باعث اذیت انسان یا نفس شده ایجاد شود می‌تواند باعث صحت شود و انتفاع می‌برد از غم کسی که دامن شده بر او فرح و سرور زیاد زیرا این‌ها تبلید حرارت غریزی و نقصان آن ایجاد می‌کند (83).

سید اسماعیل جرجانی در مورد مکانیسم گریه که در حالت غمگینی و اندوهناکی اتفاق می‌افتد گوید: هرگاه که غم زیاد رسد، سردی و خشکی دماغ را بفشرد و اندام‌ها و عصب‌های که از دماغ و روی آمده است کشیده شود و شکل گریستن پدید آید و به سبب فشردگی تری‌ها از چشم و بینی بیرون آید و هر که را دماغ ترتر باشد بیشتر گرید چون زنان و کودکان و مستان و مفلوجان (72).

### نقد و بررسی مکانیسم تأثیر غم

با توجه به اقوال حکما باید دانست که غم نیز مانند سایر عوارض نفسانی اثرات متعددی بر جسم و روان دارد. غم موجب حرکت روح و حرارت غریزی به درون بدن شده و علاوه بر اینکه موجب سردی ظاهر می‌شود به دلیل احتقان خون و حرارت غریزی در بدن، موجب تب شده و در موارد مزمن مزاج روح و بدن را نیز سرد می‌کند. غم به دلیل ایجاد تخلخل در روح موجب عدم تولد روح و خون شده در حقیقت مسبب کم خونی است. غم همچنین رطوبات بدن را تحلیل برده و موجب خشکی بدن و بیماری دق می‌شود. این اثرات گاهی آنقدر طولانی و شدید می‌شود که موجب مرگ فرد می‌شود. ضعف حرارت غریزی، استعداد ابتلا به بیماری‌های وخیم، سریع‌تر پیر شدن، ضعیف شدن همه قوای بدن و منجمله طبیعت و نیروی ایمنی بدن و تأثیرات سوء مزاجی بر قلب و سیستم قلبی عروقی از دیگر عوارض غم هستند.

در روان شناسی جدید آمده است چون غم خیلی ناخوشایند احساس می‌شود، فرد را با انگیزه می‌کند تا قبل از وقوع دوباره آن، هر کار لازم را برای کاهش دادن شرایط غم انگیز، انجام دهد. غم انسان را با انگیزه می‌کند تا محیط را به وضعیت قبل از غم انگیزی برگرداند. بعد از جدایی، همسر رد شده پوزش می‌خواهد، گل می‌فرستد، یا تلفن می‌زند تا از این راه، رابطه قطع شده را ترمیم کند. ورزشکار بعد از باخت، تمرین می‌کند تا اعتماد به نفس خود را برگرداند و از وقوع دوباره شکست مشابه جلوگیری کند. یعنی، چون احساس غمگینی می‌کنیم، به احتمال بیشتری پوزش می‌خواهیم و قول جبران می‌دهیم. متأسفانه، خیلی از جدایی‌ها و شکست ها را نمی‌توان جبران کرد. انسان در حالت ناامیدی، به صورت فعال و نیرومند رفتار نمی‌کند، بلکه به صورت غیر فعال و بی حال رفتار می‌نماید که اصولاً به پس کشیدن می انجامد. یکی از جنبه‌های مثبت غم این است که به صورت غیر مستقیم به انسجام گروه‌های اجتماعی کمک می‌کند. زیرا جدایی از افراد عزیز موجب غم می‌شود و به خاطر اینکه غم هیجان ناراحت کننده‌ای است، پیش بینی آن، افراد را با انگیزه می‌کند تا با عزیزانشان منسجم بمانند. اگر افراد دلشان برای دیگران تنگ نمی‌شد، انگیزه چندانی نداشتند تا برای حفظ کردن انسجام اجتماعی، هر کاری از دستشان برآید انجام دهند. همین طور، اگر دانشجو یا ورزشکار، احتمال اندوه ناشی از شکست را پیش بینی نمی‌کرد، برای آماده شدن و تمرین کردن، انگیزه چندانی نداشت. بنابراین، در حالی که غم ناخوشایند احساس می‌شود، می‌تواند رفتارهای ثمربخش را با انگیزه و حفظ کند (39).

همان‌طور که مشخص شد اهمیت اعراض نفسانی به تأثیر آن در همه بدن از جمله قلب و روح و اخلاط مربوط می‌شود و غم نیز به عنوان یکی از مهم‌ترین این اعراض از این قاعده مستثنی نیست و می‌تواند سبب بروز یا تشدید برخی از بیماری‌ها شود (جدول 6) و همچنین غم می‌تواند به درمان بعضی بیماری‌ها نیز کمک نماید. (جدول 7).

جدول 6- **بیماری‌ها و حالاتی که با غم پدید آمده یا تشدید می‌شوند.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| بیماری‌ها و حالاتی که با غم پدید آمده یا تشدید می‌شوند | انگلیسی | توضیح | رفرانس |
| غشی | Faint | برودت باطن و ضعف قوی موجب غش میشود | **(3) (81)** |
| مرگ | Death | **کسي را حادث شود که قلب او ضعيف و مريض باشد** | (96) (81) |
| غلبه سودا و یبوست | Black bile and dry dystemperament | و چون غم كثرت نمايد بدن را غلبه سودا و يبس مزاج او عارض مي‌شود | (112) |
| تب یومیه | ephemeral fever | انفعالات نفسانی موجب تسخین روح حیوانی شده و تب ایجاد می‌کند. | (113) |
| سهر | insomnia | غم موجب یبوست دماغ | (112) |
| آفت ذهن و نسیان | Alzheimer | غم موجب سردی دماغ | (112) |
| صرع | seizure | کشیدگی مبادی اعصاب در اثر سردی و خشکی دماغ | (112) (102) |
| تشنج | Epilepsy | به دنبال حرکات شدید بدنی و نفسانی مثل بی خوابی و غم و خوف ایجاد می‌شود | (112) |
| رعشه | Tremor | غم و اندوه و خجالت و شادی شدید ایجاد رعشه می‌کند | (112) (103) |
| اختلاج | Quivering | اعراض نفسانی غم و خوف و غضب و غیره باعث اختلاج می‌شوند | (112) (103) |
| ضعف بصر | Poor eyesight | از كثرت نفساني حزن و غم ایجاد می‌شود | (112) |
| لاغری و تورفتگی چشم (سل العین) | Slim Eye | به دنبال استفراغ‌ها و سهر و هم و غم | (112) |
| اختلاج جفن | Eyelid jerk | اكثر از اعراض نفساني مثل غم غضب و فرح عارض مي‌گردد | (112) |
| نزله و زکام | catarrh | و غضب و غم و آنچه نفس را حركت دهد موجب نزله و زکام می‌شود | (112) |
| نفث الدم | Hemoptysis | موجب حدت خون می‌گردد | (81) |
| سل | Tuberculosis |  | (81) |
| خفقان | Palpitation | ضعف قلب در اثر غم | (81) |
| ضعف معده | Weakness of stomach | غم موجب زيادتي شود ضعف معده می‌شود | (81) |
| عطش | Thirst |  | (81) |
| وجع الفواد | Angina pectoris | سببش عروض حرارت به فم معده است یا انصباب خلط صفراوی | (81) |
| صداع | headache | سوء مزاج دماغی | (112) (108) |
| افزایش تولید صفرا |  |  | (112) |
| سرسام | meningitis | چيزيكه غمگين سازد تحريك او نمايد كه آن در حدت مرض او بيفزايد | (112) |
| مالیخولیا، قطرب | melancholia, mania | از اسباب قوی در توليد ماليخوليا افراط غم و خوف و فكر و سهر است | (112) (102) (108) (103) |
| رمد | Conjunctivitis | سوء مزاج چشم | (112) |
| عشا یعنی شب‌کوری | Night blindness | سوء مزاج چشم | (112) |
| خفش و بغض عين از شعاع، روز کوری | Day blindness | سوء مزاج چشم | (112) |
| ضعف قلب | Weakness of heart | سوء مزاج قلب | (81) |
| امراض معده (قی و تهوع و غثیان و تقلب نفس) | Stomach ailments | سوء مزاج دستگاه گوارش | (81) |
| ضعف هضم | Dyspepsia | سوء مزاج دستگاه گوارش | (81) |
| ضعف اشتها و بطلان آن | Anorexia | سوء مزاج دستگاه گوارش | (81) (108) |
| قلت لبن | Lack of milk | حزن قوي مجفف رطوبت بود | (81) |
| استسقای لحمی | ascites | در اثر نوشیدن آب سرد به دنبال غم | (114) |
| قلت منی | Oligospermia | بر فرح و سرور مداومت كنند و غم و غضب ترك نمايند | (114) |
| ضعف باه | Anaphrodisia | به دنبال غم ضعف نیروی جنسی ایجاد می‌شود | (114) |
| سقط جنین | Abortion | سوء مزاج رحم | (114) (1) |
| عسر ولادت | Dystocia | سوء مزاج رحم | (1) |
| نازایی | Infertility | غم موجب ضعف اعضای رئیسه می‌شود | (114) |
| نقرس و وجع مفاصل | Gout and arthritis | هنگام حركت نفسانی فضولات به مفاصل می‌ریزند | (113) |
| تب دق | Hectic fever | سوء مزاج عام | (113) |
| عود بیماری | Relapse | ضعف طبیعت | (113) |
| جمره | Carbuncle | احتراق اخلاط به خصوص خون سوداوی | (113) |
| جذام | leprosy | هر عامل مجفف و محلل حرارت غریزی بیماری را تشدید می‌کند | (113) |
| تغییر رنگ پوست به سمت سیاهی | changing skin color to black | سوء مزاج سرد و خشک عام | (113) |
| شیب، پیری، سپید شدن موی | Senescence | و اندوه خون و حرارت غریزی را به قعر تن باز گرداند و مزاج را سرد و خشک کند و مردم را به حال پیری رساند. | (113) (72) |
| هزال، لاغری | emaciation | غم موجب جفاف و خشکی و لاغری می‌شود | (113) |
| دبیله | Cold abssess | سوء مزاج سرد و خشک | (107) |
| تنگی نفس | dyspnea | سردی مزاج قلب و ریه | (108) |
| بی‌خوابی | insomnia | سوء مزاج سرد و خشک دماغ | (108) |

جدول 7- **بیماری‌ها و حالاتی که با غم تسکین میابد**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| بیماری‌ها و حالاتی که با غم تسکین میابد | انگلیسی | توضیح | رفرانس |
| سبات | Kind of stupor |  | **(112) (10)** |
| شهوت کلبی | Canine appetite |  | **(81)** |
| فواق | Hiccup |  | **(81)** |
| فرد را با انگیزه می‌کند | Motivation | **تا قبل از وقوع دوباره آن، هر کار لازم را برای کاهش دادن شرایط غم انگیز، انجام دهد.** | **(39)** |
| به انسجام گروه‌های اجتماعی کمک می‌کند | Help social cohesion |  | **(39)** |
| می‌تواند رفتارهای ثمربخش را با انگیزه و حفظ کند |  |  | **(39)** |
| عشق | lovesick | **و نیز ازجمله تدابیر صواب انواع غموم عظیم** | **(112)** |
| اُبنه، مخنث | Sissy | **بهترین علاج‌ها اشیائی است که شهوت را بشکند و نشاط ببرد چون غم و اندیشه و کارهای مهم** | **(114)** |
| سمن، چاقی | Obesity | **غم موجب لاغری است** | **(113) (83)** |
| افراد بسیار گرم مزاج | severe hot temperament | **در بعضی مزاج‌ها که به غایت گرمی باشد و اخلاط بدان سبب رقیق شده باشد و اندر حرکت آمده باشد سود دارد و مزاج را به اعتدال باز آرد** | (72) |
| بلادت ذهن و مشاعر | Lazy mind | **گریه دافع رطوبات دماغی است و ذهن و مشاعر را زکیه می‌گرداند** | ***(98)*** |

این طور استنباط می‌شود که مهم‌ترین مکانیسم تأثیر غم در این موارد به ویژگی آن در تضعیف قلب، تضعیف ایمنی بدن، تضعیف حرارت غریزی، تضعیف معده، ایجاد خشکی مزاج، افزایش مقدار سودا در بدن مربوط می‌شود به همین دلیل است که اکثر بیماری‌هایی که به سبب غم ایجاد یا تشدید می‌شوند از ماهیت خشک برخوردارند مانند بی خوابی، لاغری، تب دق، جذام، مالیخولیا، صرع، تشنج، رعشه، اختلاج و ...و متقابلاً بیماری‌ها و حالاتی که ماهیت تر دارند به واسطه اثر غم بر کاهش رطوبات بدن بهبود می‌یابند مانند چاقی، فواق، بلادت ذهن و مشاعر ناشی از رطوبات، سبات، ابنه و ...

از سوی دیگر بعضی حالات، بیماری‌ها و داروها نیز با تأثیری که بر بدن و ارواح و قوا می‌گذارند می‌توانند سبب بروز یا تسکین غم شوند که این پدیده نیز به ماهیت، مزاج و بعضاً خاصیت این حالات و بیماری‌ها و داروها مربوط می‌شود (جدول 8 و 9).

جدول 8- **داروها، بیماری‌ها، افعال و حالاتی که سبب حدوث غم می‌شوند.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| داروها، بیماری‌ها، افعال و حالاتی که سبب حدوث غم می‌شوند | انگلیسی | توضیح | رفرانس |
| مصرف افتیمون اصلاح نشده | Use of unmodified dodder | **به دلیل شدت خشکی** | (109) |
| حب النیل، تخم نیلوفر | Niloufar seeds | **احداث كرب و غم و قبض در فم معده و مغص شديد** | (109) |
| خردل | Mustard | **زیاد خوردن آن موجب غم است** | (109) |
| استمناء با دست | Masturbation | **موجب کاهش حرارت غریزی** | **(92)** |
| عشق | lovesick | **به دلیل افزایش سودا در مغز** | **(96) (103)** |
| مالیخولیا | Melancholia | **به دلیل افزایش سودا در مغز** | **(112) (102)** |
| سردرد یبسی | headache | **به دلیل افزایش سودا در مغز** | **(112)** |
| سرسام | Meningitis | **سوء مزاج دماغی** | **(112) (102)** |
| حمره و جمره دماغ(نوعی ورم دماغی) | Kind of brain edema | **سوء مزاج دماغی** | **(112)** |
| سوء مزاج بارد یابس قلب | Cold and dry dystemprament of heart | **سوء مزاج قلبی** | **(81)** |
| بزرقطونا، اسفرزه | Fleawort | **اگر کوبیده شود** | **(77) (78) (109) (113)** |
| سقمونیا خارج از دوز معمول | scammony | **زيادة او مضرّ دل و معده و امعاء و جگر و مورث تشنگي و كرب و غم** | **(77) (78)** |
| مازریون | spurge laurel | **غير مدبّر او مورث غم و كرب می‌باشد** | **(77) (78)** |
| اختلاط ذهن و هذیان | Maddnes | **سوء مزاج دماغی** | **(112)** |
| مواد سوداوی در معده (سوء مزاج سوداوی معده) | Black bile dystemprament of stomach | **سوء مزاج معدی** | **(112)** |
| اخلاط محترق | Torrid humors | **به دلیل صعود بخارات بد به مغز** | **(112)** |
| بیضه و خوذه | Kinds of headache | **به دلیل صعود بخارات سوداوی به مغز** | **(112)** |
| وسواس | Obsession | **سودای به مغز** | **(112)** |
| تعلق علق به حلق يعني چسبيدن زالو به گلو | Sticking leeches to the throat |  | **(81)** |
| سوء مزاج بارد و یابس دل و خفقان و غشي | Heart dystemperament, palpitation and faint | **خون سوداوي** | **(81)** |
| قی الدم | haematemesis | **به دلیل افزایش صفرا غم و کرب عارض می‌شود** | **(81)** |
| کرب و قلق معده | Nausea |  | **(81)** |
| یرقان اسود طحالي | Splenic Black Jaundice | **به دلیل خلط سودا** | **(114)** |
| سوء مزاج یابس طحال | Dry spleen dystemperment | **سوء مزاج طحال** | **(114)** |
| سوء مزاج یابس سوداوی جگر | Dry liver dystemperment | **سوء مزاج کبدی** | **(114)** |
| کزبره رطبه، گشنیز سبز | Coriander | **تکرار و تکثار آن** | **(113)** |
| گزیدن انسان توسط سگ هار | Human bite by rabid dog | **غم و گريه عارض می‌گردد** | **(77)** |
| وسواس سوداوی | obcession | **علامات عامه برای همه اصحاب وسواس سوداوی شامل غم و فزع و سوء ظن** | **(103)** |

جدول 9- **داروها، بیماری‌ها، افعال و حالاتی که سبب تسکین غم می‌شوند.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| داروها، بیماری‌ها، افعال و حالاتی که سبب تسکین غم می‌شوند | انگلیسی | توضیح | رفرانس |
| اترج | Bergamot | **از بین برنده حدت مره صفرا** | **(77) (78) (109)** |
| بزرقطونا، اسفرزه | Fleawort | **از بین برنده غم** | **(77) (78) (109)** |
| رب غوره | Unripe grapes | **دابغ معده و قاطع مره صفرا** | **(77) (78) (109)** |
| خرم | Ancracon | **يحدث سروراً ويفرح النفس ويزيل الغم** | **(77) (78) (109)** |
| طباشير | Bambosa aroundinacea | **دفع مره صفرا، با سكنجبين جهت توحّش و رفع غم و كرب** | **(77) (78) (109)** |
| اطريه (آش رشته) | Noodle soup | **بالخاصیت دفع اندوه کند** | **(78)** |
| افیون | Opium | **کم آن احداث حرارت و رطوبت کند** | **(78)** |
| پادزهر حیوانی و معدنی | Antidote | **تقویت ارواح و قوا** | **(78)** |
| رب سیب ترش | Sour Apple Paste | **رفع غم و الم سوداوي** | **(77) (78)** |
| چای خطایی | Camelli sinensis | **تسکین دهنده حرارت و مصفی خون** | **(78)** |
| حماض | Rumex | **موجب شادی و تفریح است** | **(78)** |
| دبس، دوشاب انگوری | Grape extract | **دوم گرم و تر – مولد خون صالح با اندك زعفران جهت رفع هم و غم** | **(77) (78)** |
| ذهب | Gold | تفریح آورد | **(78)** |
| رمان حامض، ربّ انار ترش | Pomegeranate sause | تفریح آورد | **(77) (78)** |
| زمرد | Emerald | تفریح آورد | **(78)** |
| لاجورد | azure | **رافع امراض سوداوي و غم و هم** | **(77) (78)** |
| شیر تازه گاو و گاومیش و بز | Milk | **رطوبت بخش** |  |
| گاوزبان | Echium amoenum (Anchusa) | **تقویت قلب** | **(77) (78)** |
| لؤلؤ، مروارید | pearl | **در دهان داشتن او جهت ازالة غم و ضعف دل گويند** | **(77) (78)** |
| مسک، مشک | Musk | **مقوّي اعضاي رئيسه و حرارت غریزی و اعضاي ظاهري و باطني و حواس و مفرّح** | **(77) (78)** |
| راسن | Inula helenium | **به دلیل تقویت فم معده و دفع فضولات** | **(77) (78)** |
| فرح و شادی | Happy | **انبساط روح و تقویت قلب** | (96) |
| حجرالديک( سنگی در چینه دان خروس به قدر باقلاي صغیر). |  | **چون آن را در آب اندازند و آن آب بنوشند تفريح قلب و دفع حزن می‌نمایند.** | **(77) (81)** |
| سرخس، بسفایج. | fern | **مفيد خفقان و حزن و غم و ابخره سوداوی است.** | (114) |
| لیمو. | lemon | **مسكّن غليان خون و صفرا و کرب و غم.** | **(77)** |
| تریاق کبیر. |  |  |
| ايارج بقراط. |  |  |
| برشعثاء ابي بركات. |  | **خوردن آن با آب کاسنی رافع غم بدون علت.** |
| خمر، شراب. | Wine | **روح حيواني و نفساني را منبسط ساخته تعديل مزاج او كند و حزن را رفع نمايد.** |
| جوارش مفرّح. |  | **جهت رفع حزن و تقويت بدن.** |

## اسباب تشدید کننده غم

### اقوال حکما

اسباب معده عارضه غم به طور کلی به دو دسته اسباب معده قریبه و بعیده تقسیم می‌شود. اسباب معده قریبه همان‌طور که ذکر شد اسبابی‌اند که مستقیماً به روح مربوط می‌شوند. اما اسباب معده بعیده خارج از جوهر روح اند و به واسطه آن بر عوارض سته تأثیر می‌گذارند. اگر فردی استعداد عروض هر یک از حالات روحی را داشت استعداد عروض مخالف آن را ندارد. نکته دیگر اینکه اسباب معده قریبه در هر یک از عوارض شش‌گانه متفاوت است زیرا این اسباب امور مربوط به جوهر روح هستند و اصل جوهر روح نمی‌تواند که در زمان واحد به حالت‌های متفاوت باشد. ولی برعکس اسباب معده بعیده که خارج از جوهر روح اند می‌توانند در عروض سته مشترک باشند. اسباب عامه و بعیده تعدادشان بسیار است ولی یک امر مشترک آن است که تکرار عروض هر یک از عوارض سته فرد را برای عروض آن کیفیت مستعد می‌کند. پس از اسباب عامه و بعیده برای غم این است که فرد مرتباً غمگین باشد (73).

ابن سینا در ادویه قلبیه شرح مبسوطی درباره اسباب تشدید کننده و تخفیف دهنده غم آورده است. وی می‌گوید هر سببی از اسباب تولید غم از آنچه مذکور شده و نشده یا واصل است یا سابق یا بادی. اسباب واصله، عدم اعتدال مزاج روح است در کیفیات و در قوام و کمی اوست در مقدار. اسباب سابقه، اغذیه و ادویه‌ای است که موجب قلت تولد خون نیک در جگر می‌شود. اسباب بادیه، مانند عوارض نفسانی است که عارض روح و مهیا ساز اوست به جهت غم و این اسباب را ثانوی هم می‌گویند، چنانچه قسم اول را اسباب اولیه می‌خوانند (75)؛ و نیز «اسباب استعداد غم منحصر در اسبابی نیستند که اتصال آن‌ها به جوهر روح است یعنی کمیت و کیفیت روح. بلکه گاهی اسباب نفسانی دیگر نیز روح را معده امر مذکور نمایند و گمان آن است که اعداد آن‌ها نیز به واسطه احداث یکی از اسباب جوهری بود و اسباب جوهری یعنی اسبابی که تصرف آن‌ها در جوهر روح است به اعتبار کمیت و کیفیت روح. پس جایی که مزاج و قوام روح را تعدیل می‌نمایند و مقدار او را تکثیر و طبیعت او را فاضل پس معد فرح باشد و یا به اضداد این عمل کنند و معد غم سازند. پس این اسباب خارجه فی الحقیقة، اسباب ثانویه می‌باشند؛ و اسباب جوهر، اسباب قریبه و اولیه‌اند و این اسباب عارضه، منحصر نتواند شد یا تعداد آن‌ها شاق بود. لیکن گمان داریم که جمله آن‌ها منحصر در معنی واحد باشد؛ و او آن است که هر فعل ذی ضدی که بر شئ، مکرر شود قوت او بر او شدید بود و قوت شدید استعداد است چنانکه گذشت؛ و اولی آنکه توضیح این معنی به استقرا نماییم. پس می‌گوییم جسم وقتی که، دفعات متوالی تسخین یابد مستعد سرعت تسخین گردد؛ و همچنین است حکم تبرید و تخلخل و تکاثف» (75)؛ و اگر روح، مظلم یعنی تاریک بود چنانچه در مزاج‌های سوداییان است تهیه و استعداد دل به جهت غم و قبض، اقوی خواهد بود (75)؛ و دل را به جهت آن قلب نام کرده‌اند که منقلب است میان اسباب غامه (غم افزا) و مفرحه (شادی بخش)؛ لکن هر دلی که مهیا باشد برای فرح از اسباب آن، زود و آسان شادان می‌شود و اگرچه آن سبب ضعیف باشد و از اسباب غم غمگین نمی‌گردد، مگر آنکه سبب قوی بود چون هتک سیرت محفوظ و مفارقت معشوق که تصور آن نمی‌تواند نمود و به عکس این، هرگاه دلی مستعد غم و اندوه باشد، به ادنی سبب، استیلای غم بر خاطر او ظهور می‌یابد و از اسباب سرور، شکفتگی راه بدو نمی‌برد، مگر زمانی که آن سبب به غایت قوی باشد چون احترام پادشاهان و التفات معشوقان و سودایی مزاجان گران جان، همیشه به سبب تهیه مزاج از جهت قبول محنت برونی و کربت درونی، چون متفکران و حیرت زدگان با دل غم پژوه، منتظر درد و اندوه نشسته‌اند (75)؛ و اما امور غم افزا به طور خاصه از آن جمله است غلط در معاشرات و غبن در معاملات و کینه و یاد کردن محنت‌ها و خطرهای گذشته و تصور امور مخوف آینده و پس از سعی و طلب بسیار، به مقصد نرسیدن، و در نهایت اشتیاق منتظر بودن، خصوصاً که ظن غالب نرسیدن مطلوب بود و این بسیار واقع می‌شود. اما استعداد غم در مزاج سودایی به غیر از چیزهایی که مذکور شد، از امری دیگر محقق می‌شود و آن چنان است که در سوداوی مزاجان، قوت مخیله، آثار و خیال انگیزی دیگر دارد و سبب آن، خشکی روح است که باعث خفت و سبکی او گشته، و آسان ساخته بر قوت مخیله، تحریک او را (75)؛ و به جهت خلط خبیث سودا بر مخیله منقش می‌گردد، شبهه‌های غم آورنده و حکایت‌های در وحشت افکننده و سر در این معنی، کم رطوبتی و خشکی است که مانع تحریکات معتدل روحانی است. اگر چه خلط و روح بالذات، تر و رطوبت ناکند، اما اخلاط و ارواح بدن سودایی به جهت اخلاط خلط اسود و بخارات او، از مزاج لایق منحرف شده، میل به خشکی دارند و سببی دیگر در خیال انگیزیهای وهم در مزاج سودایی آن است که قوت عاقله به جهت فساد مزاج روح، از قوت‌های باطن اعراض نموده، کما ینبغی به تدبر و تصرف آن نمی‌پردازد؛ و چون عقل که حاکم بدن است دست تصرف از محل کوتاه نماید، قوت‌های نفسی و وهمی به مقتضای مزاج کثیف و کیفیات سخیف در زوایای دماغ به افکار فاسد و خیالات باطل مشغول شوند و به مرور زمان، چنان قوی گردند که سلامت عقل بالکلیه از فضای عالم دماغ زایل گردد و مالیخولیا و جنون به ظهور آید (75).

هرگاه غم در مزاجی حادث شود و مناسب جوهر روح باشد یعنی روح تیره، کثیف و کم بود و بعد غم به تکرار وقوع متمکن گردد، از استعداد حدوث فرح کم خواهد نمود؛ و هرگاه استعداد حدوث غم کم شود، بر استعداد فرح خواهد افزود؛ و بر این قیاس است سایر عوارض نفسانی (75)؛ و اما غم که مقابل فرح است چون مکرر وارد روح شود، قوت حیوانی به جهت قبول غم مستعد خواهد شد، از آنکه غم را دو امر لازم است: یکی ضعف قوت طبیعی و دوم تکاثف روح به سبب سردی مزاج که از اطفای حرارت غریزی به سبب احتقان و انقباض روح حاصل شده و تابع این، دو امر است، سکون روح و منتشر نشدن او و میل نا کردن ماده غذایی به جانب حرکت انبساطی که محقق نیست. چه هر سکون، علت سردی است و هر سردی، سبب انقباض و صعوبت حرکت روح؛ و انقباض، موجب احتقان و خفه شدن روح و سبب سردی و سکون دیگر، تا آنکه حاصل شود در روح قلبی، غم‌های گوناگون و کدورت‌هایی از حد بیرون؛ و از این کلام، ظاهر شد که تواتر و تتالی غم مستلزم استعداد است از برای غم، و کسانی که بالطبع مسرورند، غمگین نمی‌شوند، مگر از غم‌هایی که در غایت قوت بود؛ و شکفته می‌گردند، از هر شادی که روی نماید، اگر چه اندک باشد؛ و مردمی که بالطبع غمناک مخلوق شده‌اند، شاد نمی‌گردند، مگر از چیزهایی که به غایت شادی انگیز بود و غمگین می‌گردند به اندک غمی و مکروهی که به ایشان رسد (75)؛ و اگر خون، غلیظ و متساوی الاجزا یا مختلف الاجزا و به غایت گرم بود؛ خداوند مزاج، مستعد غم بطی الزوال خواهد بود. اما استعداد غم، به جهت آن است که روح متولد از این خون، غلیظ و تیره است؛ و غم را ثبات و بقا بسیار است؛ و سبب آن اینست که غم موجب اجتماع ارواح و حرارت است در باطن می‌شود (75).

حکیم محمد باقر موسوی نیز در این باره می‌فرماید: برعکس موجبات تواتر فرح، باعث تواتر غم است. زیرا تواتر و توالی غم مستلزم دو امر است: یکی ضعف قوت طبیعیه، و دوم تکاثف روح به سبب برودتی که در روح به هم می‌رسد از اطفای حرارت غریزی به اعتبار شدت انقباض و احتقان آن از کثرت آن به باطن (73)؛ و اما اسباب خاصه (یا قریبه) معده غم، نقایض و اضداد اسباب خاصه معده فرح اند. پس اسباب خاصه معده غم، به اعتبار کمیت روح آن است که مقدار روح کم باشد. پس طبیعت از بیم تحلیل و عدم وفای آن به انبساط به ظاهر، قبول حرکت و تحریک روحی به حرکت انبساطیه ننماید. پس به سبب میل طبیعت به جمع روح در باطن و عدم انقیاد جوهر روح به اعتبار قلت مقدار، حرکت قسریه انبساطیه را به سهولت مستعد باشد که حصه ای از آن نیز که در ظاهر بدن است به سبب فاعل ضعیفی در باطن مجتمع گردد. پس عروض غم را نفس مستعد باشد؛ و دیگر آنکه چون کثرت مقدار روح، علت قوت قوت است پس در هنگام قلت مقدار روح، باید که قوت، ضعیف گردد؛ و چون گفته شد که قوت قوت به اعتبار اقتضای آن کثرت تولد روح و حفظ روح از تحلیل و اعتدال قوام و مزاج روح را علت استعداد عروض فرح است. پس ضعف قوت نیز به اضداد جهات و امور مذکوره که آن عدم حفظ روح از تحلیل و قلت تولد روح و عدم اعتدال قوام و مزاج روح است باید که علت معده غم باشد؛ و وجه علیت هر یک از امور مذکوره مر غم را ظاهر و مستغنی از بیان است؛ و همچنین اسباب خاصه معده غم به اعتبار کیفیت روح : یکی عدم اعتدال روح به حسب قوام در غلظت و لطافت است؛ و دوم عدم اعتدال مزاج آن در حرارت و برودت است؛ و سوم ظلمت و کدورت روح است؛ و چهارم ضعف قوت است؛ و استنباط علت علیت هر یک از این‌ها مر غم را از آنچه در وجه علیت اضداد این‌ها مر فرح را گفته شد ظاهر و به تطویل مخل، محتاج نیست (73).

حکیم قطب الدین شیرازی می‌فرماید: و اما چیزهای کمک کننده به غم که مقابل فرح است عبارت است از کم خونی، و قلت روح مانند ناقهین و منهوکین امراض و مشایخ و خلط سودا که روح برای انبساط مطاوعت نمی‌کند و همین‌طور رقت روح کما فی النساء پس تسریع می‌کند تحلیل روح را هنگام انبساط روح و همچنین خطرها و دردهایی که پیش می‌آید و مکنت و توهم مخوف از آینده مانند ترک خانه و کاشانه و تکرار چیزهای غمناک (94).

صاحب کتاب داروهای قلبی در این رابطه می‌فرماید: و اسباب خفیه فاعلی غم، مانند به خاطر آوردن خطرهایی که در زمان پیش عارض گشته است و دردهایی که کشیده شده است و به خاطر آوردن کینه‌ها و تذکر اموری که سبب خشم و غیظ گشته از معامله‌ها و معاشرت‌ها و آمیزش‌ها با مردم و بیم و توهم خوف‌ها در زمان آینده، خصوصاً بیم مردن و بازماندن از شغل و عمل و کوتاهی از رسیدن به مراد و امثال آن از حالاتی که همواره عارض آدمی می‌گردد و از آن‌ها در میان حیات و در امر معاش گزیری نیست (73).

صاحب اکسیر می‌فرماید: و تواتر غم معد روحست براي غم و مانند آن از آن جمله است که تحليل قوت حیوانی و تحليل روح به افراط نمايند، و چون دم غليظ کدر، زائد در حرارت باشد صاحب او مستعد به غم مداوم بود که به سرعت منحل نگردد و سبب غم آن است که از آن دم روح کدر پيدا شود و سبب ثبات آن کثافت اوست و کثيف چون گرم يا سرد گردد، سخونت و برودت آن به سرعت منحل نگردد، و چون دم غليظ بارد بود صاحب او کثيرالهم متوحش غمگین و بليد و سست در امور رفيعه و ساکن الغضب باشد (81).

### نقد و بررسی تعاریف حکما در مورد اسباب مولد غم

با توجه به اقوال حکما در مورد عوامل ایجاد کننده غم، این عوامل به دو دسته داخلی و خارجی تقسیم می‌شود. از عوامل داخلی می‌توان کم خونی، دواها یا غذاهایی که موجب کم خونی می‌شوند، غلظت خون، تکاثف و تاریکی و سردی و قلت و رقت روح، ضعف قوای طبیعی، غلبه خلط سودا بر بدن را نام برد. عوامل خارجی شامل خطرها و دردها و سایر عوامل محیطی مانند مهاجرت، حالات روحی و مداوم خود را در معرض چیزهای غمناک قرار دادن است. نکته اینکه اگر فرد خون غلیظ، کدر و گرم داشته باشد غم او مداوم است و به زودی از بین نمی‌رود، در حالیکه اگر خون غلیظ، کدر و سرد داشته باشد غم او با ثبات نیست.

## درمان غم

حکیم ابوزید بلخی در کتاب منافع الابدان و الانفس در ارتباط با دفع غم می‌فرماید، برای دفع غم باید جلب سرور با آنچه موجب تطییب نفس می‌شود مانند نغمات شادی بخش و مانند آن که موجب شادی انسان می‌شود و غم را می‌زداید انجام داد (89).

حکیم اهوازی می‌فرماید فرح برای کسی که دچار هم و غم و فکر زیاد است مفید است؛ و من قومی را می‌شناسم که هم و غم بر آن‌ها مستولی شده و باعث بیماری و ذوبان آن‌ها شده، پس برایشان شادی و نعمت رخ داد و آن‌ها از بیماری به حالت سلامت رجعت کردند و قوم دیگری صحت یافتند از بیماری به توسط دیدار با چیزی که عاشقش بودند و این‌چنین از غم و هم خلاصی یافتند؛ و همچنین کسی که بر او غم و هم غلبه کرده انتفاع می‌برد از اینکه بر مزاج دماغش حرارت و رطوبت غلبه کند (83).

صاحب ذخیره در این رابطه می‌فرماید: و طریق حاصل کردن دفع مضرت غم «دو تا است» : یکی آن است که بنگرد تا هر یکی از اعراض نفسانی اندر تن مردم چه اثر کند آن به ضد آن علاج کند، و اندوه که حرارت را فرو نشاند و مزاج را سرد و خشک کند دفع مضرت آن با به امیدهای قوی و آوازها و نغمه‌های بلند و مجلس‌های دلگشا و لباسی از جنس پارچه حنینی و شراب و مفرحات گرم کننده و خویشتن را به خواندن و شنیدن افسانه‌ها و داستان‌ها مشغول کند و از بهر کودکان و زنان و کسانی که ضعیف رای‌تر باشند شعبده و بازی‌های عجیب و آوازهای گرم حاصل کند تا از آن لذت و طربی یابند و ایشان را بران مشغول دارند و هرکسی را نگه باید کرد که اندر چشم او چه چیز خوبتر آید به طبع وی چه چیز خوش‌تر و پسندیده‌تر آید از بهر آنکه نگه داشتن تندرستی و حاصل کردن خوش‌دلی جهد باید کرد تا آن چیزها را بدست آرد و خود را بدان مشغول می‌دارد و از آن برخورداری می‌جوید تا بهره لذت و شادی آن بدو می‌رسد و منفعت شادی و لذت یافته چنانکه فقها را مناظره فقه، لذت سخن راندن بر مخالف رای خویش چیره شدن حاصل می‌کند و صوفیان اندر سماع خود را چنان مشغول کند که برایشان حالی پدید آید و عبارت آن حال این است که گویند فلان خوش گشت و این همه از بهر آن است که مردم را لذت و دل‌خوشی چاره نیست؛ و طریق دوم آن است که مردم قدر خویش را بزرگ دانند و همت بلند دارد و به تکلف هر چه اندر پیش آید از شادی، لذت، اندوه و ترس خویشتن داری کند و اندر آن حادثه به چشم حقارت نگرد و قدر آن حادثه کمتر از آن نهد شاید که بدان سبب تغییری پدید آید و اگر نیز تغییری پدید آید ظاهر نکند و از دوست و دشمن پنهان دارد تا بدین طریق با نیک و بد روزگار خوی بکند تا حوادث نفسانی اندر وی اثر نکند (72).

ابن نفیس می‌فرماید: از جمله درمان‌های مناسب و مشترك در بیماری غم، ايجاد نشاط در بيمار و يا ديدار كسي مي‌باشد كه خوشايند وي است و يا همراهي با كسي است كه بيمار از او حيا دارد و يا فردي كه به او انس داشته و در حضور وي بيماري خود را فراموش نمايد. به عنوان مثال عشاق داراي بیماری‌های وخيم پس از ديدار یکباره معشوق جفاكار بهبود یافته‌اند و چنين است رایحه‌های خوش و نغمه‌های دلنشين؛ و چه بسا كه انتقال از يك آب و هوا به آب و هواي ديگر و يا از محلي به محل ديگر در بهبود بيماري موثر باشد. تغيير فصول نيز ممكن است چنين باشد (92).

شیخ در کتاب دور ساختن هرگونه زیان از تن آدمیان می‌فرماید: دفع مضرت‌های غم زمانی که غیر مفرط است به تسلی خاطر و رجوع عقل باید کرد اگر شخص معتدل المزاج باشد، ولی اگر گرم مزاج باشد، تعدیل او به شربت‌های مقوی دل مانند شراب سیب، یا مفرحات سرد و طلاهای مناسب و بوی صندل و کافور و گل‌های معتدل باید کرد، و سرد مزاج را این احوال اگر باشد در این صورت تعدیل مزاج خود واجب است به مفرحات گرم و شراب ریحانی و غذاهای لطیف (91).

صاحب اکسیر می‌فرماید: و در سبب نفساني غم و حزن مفرط علاج به از بین بردن غم و تقويت سر و بدن و قلب خصوصاً به غذاي لطيف ملایم و انواع خوشبو و خواب معتدل نمايند (112)؛ و در جای دیگر می‌فرماید: اگر مریض کثیرالغم و هم و با خبث نفس کثیرالخوف و متوحش از مردم و قلیل النوم باشد تدبیر مرطب استعمال کنند (112).

همچنین ایشان در بحث معالجات نفسانی می‌فرماید اما علاج حزن تفريح و قطع سبب حزن آور است، اگر حزن مربوط به موت کسي باشد به انواع فصيحت سهل گردانند مثلاً بران ثابت گردانند که موت امر اضطراری است مشترک ميان جميع مردم پس عاقل را نشايد که از امر اضطراري شامل جميع ذي حيات جزع و فزع نمايد بعده بيان نمايد که انسان نفس و بدنست و نفس نمی‌میرد چون از بدن مفارقت می‌کند به عالم خود می‌رسد و جميع محاسن و مسير فضائل می‌بیند و از حق تعالي منزلت فضائلي که در این عالم اکتساب نموده می‌یابد و در جوهر الهي در اتم نعمت و اکتمل بقا می‌باشد و در حيات انسان لعب و عنا و نفس او محصور محبوس بود و در موت و مفارقت نجات است، و اگر حزن از شی ديگر باشد مقابله‌ي آن به اضداد آن نمايند (81).

و در مورد علاج دارویی ادامه می‌دهند که در فرد مغموم اگر پوست بيخ گاوزبان در شراب ریحانی‌تر کرده بنوشند فرح و نشاط آورد و کذا نقوع مرماحوز در شراب فرح عظيم آرد و ياقوت شرباً و تعليقاً تفريح قوي می‌کند حجرالديک که گاهي در حوصله‌ي خروس به قدر باقلاي صغیر يافته می‌شود و چون آن را در آب اندازند و آن آب بنوشند تفريح قلب و دفع حزن می‌نمایند (81).

ایشان همچنین در علاج بیماری‌های ناشی از غم نیز توضیح مبسوطی داده در دفع غم می‌فرماید: ازالة غم به اقسام كلام و حیل‌ها نمايند و نغم‌های سرورآور و حكايات نادر بشنوند و یاقوتی‌ها و مفرحات بارده بخورند و از مشروبات عرق بيدمشك و كيوره و گلاب و عرق گاوزبان و عرق نيلوفر و شربت انار و سيب و نيلوفر و مانند آن بنوشند و گاهي احتياج به استعمال شیره خرفه و كاهو و مغز تخم كدو و مانند آن افتد و صندل سفيد و آب كاسني سبز و گشنيز تر و كاهو و كافور و گلاب بر سينه طلا نمايند و لخلخة خوشبو ببويند و روغن‌هاي سرد خوشبو مثل روغن بنفشه و نيلوفر بمالند و فواكه بارده مثل تربز بخورانند و يا خمیره مرواريد ساده يا ترش یک توله لاجورد مغسول طباشير هر يك یک ماشه آميخته ورق نقره یک عدد پيچيده بخورند بالايش شیره خرفه و خيارين و مغز تخم كدو هر يك هفت ماشه لعاب گاوزبان پنج ماشه در عرقيات مذكوره برآورده شربت يا قوت عليوخان سه توله يا شربت نيلوفر داخل كرده تخم شربتي پنج ماشه يا تخم بالنگو پاشيده بنوشند و هر روز لباس نو بپوشند و از چيزهاي مسخن و مجفف پرهيزند و شراب ممزوج به آب سرد و گلاب و عرق بيدمشك دهند و قلية اسفاناخ بخورند و آب سخت سرد بنوشند (113).

در علاج بیماری دق ناشی از غم می‌فرماید و اگر حدوث دق از اعراض نفساني مثل غم باشد تسكين نفس به چیزی که فرحت او نمايد از الحان و حكايات خوش و مزيل هم و حزن، به اقسام كلام و حیله‌ها و لعب عجیب و استعمال آبزن و استحمام به آب نيم گرم نمايند و هر صبح جلاب از شربت خشخاش يا از شربت سيب شيرين به گلاب هر واحد ده درم و مفرح ياقوتي بارد يك مثقال بدهند و غذا ماءالشعير به اسفاناخ و كدو و تضميد صدر به صندل و كافور و گلاب (113).

رازی رحمه ا ... علیه نیز در ارتباط با مدیریت غم می‌فرماید اگرچه دو عارضه هم و غم عقلانی هستند، کثرت آن دو رنج و آزاری را در پی دارد که موجب محروم کردن انسان از رسیدن به اهداف خویش می‌شود. بنابراین سزاوار است که شخص عاقل، جسم خود را از این دو عارضه رهایی بخشد و از سرگرمی‌ها، شادی‌ها و لذت‌ها به اندازه‌ای که سلامت او را حفظ کند، بهره‌امند شود؛ زیرا فقدان شادی‌ها و لذت‌ها سبب بروز ضعف و عدم استقامت در جسم می‌شود. از آن روی که طبیعت‌ها و عادت‌ها در مردم متفاوت است، میزان تحمل هم و غم آن‌ها نیز فرق می‌کند. برخی بدون آنکه ضرری متحمل شوند در برابر غم تاب فراوان می‌آورند، ولی برخی قدرت تحمل کمی دارند. بنابراین لازم است که قبل از بالا گرفتن ضعف ناشی از غم، نیروی تحمل انسان اعاده و بازسازی شود. در این مورد، می‌توان از ایجاد عادت کمک گرفت که به تدریج قدرت تحمل را افزایش می‌دهد. به طور کلی بهره وری ما از سرگرمی و شادمانی و لذت به منظور تجدید قوای فکری، به منزله عاملی برای رسیدن به مقصود و پیشگیری از تبدیل آن به دشمنی علیه خود ما صورت می‌گیرد؛ نه اینکه ما اصالتی به سرگرمی‌ها و لذت‌ها داده باشیم. مثلاً شخص مسافری که به مرکبش علوفه می‌دهد، این کار را به منظور لذت آن حیوان انجام نمی‌دهد که قصدش تقویت او و رسیدن به مقصد خویش است. ما نیز باید این گونه به مصلحت پیکره خویشتن توجه کنیم، زیرا اگر انسان سنجیده عمل کند در سریع‌ترین زمان ممکن، به اهدافش خواهد رسید. بنابراین، هر کسی باید بر حذر از این نکته باشد که مبادا چونان کسی باشد که مرکبش را با حمل بار فراوان و راه بردن بسیار، قبل از رسیدن به مقصد هلاک می‌کند و یا با پروار کردن و متنعم ساختن بیش از حد، زمان را از دست می‌دهد و به مقصود نمی‌رسد. در این زمینه، مثال دیگری قابل توجه است. اگر شخصی به علم فلسفه علاقه‌امند شود و چنان هم و غم خود را مصروف یادگیری آن و رسیدن به این آرزو کند که در مدت یک سال به مقام فلاسفه بزرگی همچون ارسطو و افلاطون برسد، از این روی پیوسته به تفکر و مطالعه پردازد و خوراک و راحت جسم را تعطیل کرده، شب زنده داری مداوم پیشه نماید، شکی نیست که قبل از اتمام مدت و نزدیک شدن به مقام آن بزرگان، دچار وسواس و مالیخولیا شده، به پژمردگی و نابودی دچار خواهد شد. نقطه مقابل این شخص، کسی است که طالب رسیدن به مقامات بلند در علم فلسفه است، لیکن آن زمان که از کارها و لذت‌هایش فارغ شد به سراغ فلسفه می‌رود و با حاصل شدن کم‌ترین میل و مشغولیتی، دست از مطالعه کشیده، به حال اولش بر می‌گردد. مسلم است که این شخص تا آخر عمر نیز نمی‌تواند به تکمیل این علم بپردازد و حتی به این مرتبه، نزدیک هم نمی‌شود. این دو نفر به جهت افراط و تفریط، هیچ یک به مطلوب خویش نخواهند رسید. بنابراین نباید با افراط و تفریط، خود را از رسیدن به مقصود محروم کنیم و ضروری است که از طریق برقرار کردن اعتدال در میزان فکر و غم خود، موجبات دست‌یابی به مطلوبمان را فراهم سازیم (111).

ونیز ادامه می‌دهد آن هنگامی که هوای نفس به واسطه عقل، فقدان امری را که محبوب و مناسب اوست تصور کند، غم بدو عارض می‌شود، از آنجا که غم موجب کدورت فکر و آزار جسم و جان می‌شود، سزاوار است که در برطرف کردن و یا کاستن آن به حداقل ممکن، اندیشه کنیم. این امر از دو راه ممکن است : یکی آنکه قبل از پدید آمدن غم، خود را از موجبات آن بر حذر داریم تا از بروز آن جلوگیری کرده، یا آن را به حداقل ممکن کاهش دهیم. دیگر آنکه اگر غمی پدید آمد، تمامی یا حداکثر ممکن آن را برطرف کنیم. حصول این امور، نیازمند به تأمل در یک سلسله معانی است که در پی می‌آید : از آنجا که ماده زاینده غم، فقدان امور محبوب و مورد پسند است و به دلیل دست به دست شدن امور محبوب و در معرض فساد و زوال واقع شدن آن‌ها، عدم فقدانشان ممکن نیست، بیشتر از همه شخصی به غم و اندوه مبتلا می‌شود که امور محبوبش بیشتر و تعلق وی به آن‌ها شدید تر باشد و حالت عکس آن کم‌ترین غم را به دنبال دارد. به این ترتیب، عاقل را سزاوار است با قطع تعلق از اموری که فقدان آن‌ها زاینده غم است، امکان مبتلا شدن به اندوه را از خود برطرف کند و به هنگام موجود بودن امور محبوب فریب حلاوت آن‌ها را نخورد، بلکه به این امر واقف باشد که فقدان آن‌ها چه غمی را به دنبال دارد. اگر کسی مدعی شود پرهیز از دل بستن به امور محبوب و بهره‌مند شدن از آن‌ها مانند این است که از ترس مبتلا شدن به یک غم به پیشواز غمی دیگر برویم، در جواب او گفته می‌شود که آری همین طور است، لیک این غم با آن غمی که بعد از فقدان، حاصل می‌شود یکی نیست. مثلاً غم کسی که فرزند ندارد ـ البته منظور کسی است که از نداشتن فرزند غمناک می‌شود، زیرا برخی افراد اصلاً اهمیتی به این موضوع نمی‌دهند و از نداشتن فرزند اندوهگین نمی‌گردند ـ همانند غم کسی که فرزندش را از دست داده نیست، و یا غم کسی که محبوبی ندارد مانند غم کسی نیست که محبوبش را از دست داده است. از یکی از فیلسوفان نقل شده است که فردی به او گفت : «خوب است فرزندی بیاوری.» و او در جواب گفت : «من در اصلاح جسم و جان خود درمانده‌ام، چگونه دیگری را به آن اضافه کنم؟» همچنین از قول زنی عاقل نقل کرده‌اند که او روزی شاهد سوز و گداز زنی فرزند مرده بوده و از ترس آنکه به چنین غمی مبتلا شود، از نزدیکی با شوهرش خودداری کرده است. وجود امور محبوب، با طبیعت انسان هماهنگی دارد و فقدان آن، خلاف طبیعت انسان است. از این رو آن گونه که انسان نسبت به رنج فقدان امور محبوب حساس است، لذت وجود آن را احساس نمی‌کند. مثلاً انسان، برای مدتی طولانی از سلامت جسم برخوردار است، ولی از این سلامت لذتی نمی‌برد. حال اگر یکی از اعضایش به بیماری دچار شود، رنج بسیاری او را در بر می‌گیرد. همین طور سایر امور محبوب اگر به مدتی طولانی در دسترس انسان باشند، لذت آن‌ها حس نخواهد شد، ولی فقدان آن‌ها رنج و آزار را در پی خواهد داشت. مثلاً اگر شخصی یک عمر را با خانواده‌ای نیکو خصال به سر برده باشد و بعد از آن به فراق ایشان مبتلا شود، رنج یک روز و یا یک ساعت از این فراق بر تمامی لذت‌های پیشین سایه می‌افکند، زیرا طبیعت انسان آن بهره مندی طولانی را حق مسلم خود می‌داند و حتی آن را کمتر از استحقاق واقعی خود به شمار می‌آورد و همین است که بهره مندی حاصل شده را کم تلقی می‌کند و به طور دائم طلب لذت و شوق به آن، او را به سوی افزون طلبی سوق می‌دهد. هنگامی که اوضاع این چنین باشد، یعنی لذت و بهره‌مند شدن از امور محبوب به هنگام موجود بودن آن‌ها با غفلت و عدم توجه انسان نسبت به آن همراه باشد و غم و سوزش فقدان آن بسیار بارز و رنج آور و تلف کننده، عاقلانه‌ترین راه حل این است که به طور کلی از آن امور صرف‌نظر شود و یا آن که آن امور کمتر مورد بهره برداری قرار گیرند تا عواقب سویی که منجر به غم و رنج آزاردهنده می‌شود از بین برود و یا به حداقل کاهش یابد. مطلبی که بیان شد بالاترین مراتب قابل تصور در ریشه کن کردن ساده غم‌ها و کاراترین وسیله برای آن است. مرتبه پایین‌تر آن است که فرد، فقدان امور محبوبش را به طور مکرر و مداوم در جان و ذهن خویش مجسم کند و با دانستن این مطلب و تذکر آن به نفس که حال فعلی او برقرار نمی‌ماند، اراده‌اش را استوار و قدرت مقاومتش را افزایش دهد تا برای فرود آمدن مصیبت‌ها آماده باشد. هدف از این تمرین و پرورش تدریجی و تقویت نفس، کم کردن پریشانی به گاه دچار شدن به مصیبت‌هاست، زیرا در این صورت است که عادت و اطمینان انسان به پایدار بودن امور محبوب و موجود، کاهش می‌یابد. البته این مطلب در اثر کثرت تجسم مصائب و عادت دادن و مأنوس کردن نفس به تصور بلاها در زمانی قبل از رخ دادن آن‌ها تحقق می‌یابد. شاعر در این باره می‌گوید : انسان عاقل قبل از فرود آمدن مصیبت‌ها، آن را در نفسش تصور می‌کند. از این روی است که نازل شدن ناگهانی بلاها او را دچار ترس نمی‌کند، زیرا قبلاً شدت آن را تصور کرده بوده است. او می‌داند که آخر کار چگونه است، بنابراین از آغاز، پایان کار را در نظر می‌گیرد. حال اگر انسان در نهایت سستی و ضعف اراده بوده، میل مفرطی به هواهای نفسانی و لذت‌ها داشته باشد و نتواند یکی از دو راه مذکور را اختیار کند، تنها راه دفع غم پیش روی او آن است که از میان امور مختلف و محبوب، یکی را انتخاب کند و آن را به منزله امری قرار دهد که چاره‌ای جز برگرفتن آن نیست، و امر دیگری را نیز به عنوان جانشین آن امر محبوب اختیار کند تا در صورت فقدان آن جایگزینی موجود باشد، و به این ترتیب از بروز غم مفرط نسبت به این دو مورد در صورت فقدان یکی از آن دو جلوگیری می‌کند. به طور کلی موارد مذکور مواردی هستند که مانع از ظهور غم در انسان می‌گردند، ولی موارد برطرف کننده غم و یا کاهنده آن در پی می‌آید : اگر عاقلی در امور این جهان که مشمول کون و فساد قرار می‌گیرد با بصیرت نظر کند، در می‌یابد که عنصر این جهان، عنصری قابل تبدیل، انحلال پذیر و سیال است و هویت آن هیچ دوام و ثباتی ندارد، و کل جهان رو به زوال و تبدیل پذیری است و از فساد و اضمحلال، گریزی ندارد. بنابراین شایسته نیست که انسان غم فقدان نعمت‌ها و ضربه از دست دادن آن‌ها را بسیار بزرگ و فاجعه آمیز بداند، بلکه باید آن مدتی را که نعمت در دسترس او بوده و وی را بهره‌مند کرده بود، یک فضیلت و منفعت برای خود به شمار آورد و فقدان آن را بزرگ نشمرد، زیرا این فقدان، امری ضروری است و هیچ گریزی از آن نمی‌باشد. اگر انسان خواهان دوام پیوسته امر محبوب باشد طالب امری غیر ممکن شده است و هر که چنین کند، هوای نفس را بر عقل ترجیح داده و غم را به جان خویشتن خریده است. گذشته از این، فقدان اموری که نقش ضروری در دوام زندگی ندارند غم و اندوه دائم را در پی نخواهد داشت، زیرا امری دیگر به سرعت جانشین آن‌ها می‌شود و انسان را به خود سرگرم کرده، موجب فراموشی آن امر محبوب را فراهم می‌آورد و زندگی به حالت قبل از مصیبت بر می‌گردد. چه بسا افرادی که به مصیبت‌های کمرشکن دچار شده‌اند و با برگشت به حالت قبلی خود از زندگی لذت برده و از نعمت‌ها مسرور شده‌اند. پس عاقل را شایسته است که در حال مصیبت نفس خویش را به حالاتی که بعدها حصول آن امکان پذیر است، متذکر کند و با عرضه این حالت‌ها بر نفس و مشتاق ساختن آن به این امور و مشغول شدن به کارها و سرگرمی‌ها، تا آنجا که امکان دارد خروج از حالت غم زدگی را تسریع کند. راه دیگر آن است که کثرت انسان‌های مصیبت زده را در نظر آورد و متوجه باشد که هیچ کس خالی از مصیبت نیست. پس انسان به هنگام ظهور مصیبت، با یادآوری حالت‌های مردم و راه‌هایی که ایشان در چنین مواقعی برای سرگرم کردن خویش اختیار می‌کنند و تطبیق آن موارد بر حالات خویش می‌تواند شدت غم را تخفیف دهد. گذشته از این، اگر غمناک‌ترین مردم کسی باشد که امور مورد علاقه‌اش بیشتر و تعلقش به آن‌ها شدید تر است، با از دست دادن هر یک از امور مورد علاقه خود، یکی از غم‌هایش را از دست می‌دهد و جانش از یک غم دائمی و ترس منتظرالوقوع رهایی می‌یابد و برای مصیبت‌های بعدی قوی النفس می‌شود و بر این اساس، فقدان محبوب به نفع اوست، و هرچند که هوای نفس آن را نمی‌پسندد و تلخ‌کام می‌شود، اما در حقیقت به راحتی دست می‌یابد. در این مورد شاعر می‌گوید : قسم به جانم اگر ما سرور و پناهگاهی را از دست دادیم و به مصیبت کسی دچار شدیم که پی آمد آن غم و پریشانی دائم است، ولی این فقدان منفعتی در برداشت که ما را از جزع و ناله بر تمام مصیبت‌ها ایمن ساخت. انسان عاقل کامل، بر حالتی که زیان او را در بر دارد، توافق نمی‌کند و در صدد بررسی منشأ غمی بر می‌آید که بر او وارد شده است. اگر برطرف کردن آن امکان پذیر بود به جای اندوهگین شدن، از نیروی اندیشه خود برای برطرف کردن علت آن ناراحتی سود می‌جوید و اگر امکان برطرف کردن آن نبود، خود را سرگرم کرده، به فراموشی می‌زند و درصدد محو آن ناراحتی از فکر و روح خود بر می‌آید؛ زیرا آنچه او را به توقف بر حالت اندوه فرا می‌خواند، هوای نفس است و نه عقل. عقل فقط انسان را به حالت‌هایی دعوت می‌کند که نفعی زودرس و یا دیررس در آن موجود باشد و بدیهی است که غمناک شدن هیچ نفعی ندارد و دارای ضرر و زیانی زودرس است که به زیانی دیررس منجر می‌شود. انسان عاقل جز به حکم عقل گردن نمی‌نهد و هرگز مطیع هوای نفس نمی‌شود و دلیل آن نیز بارز و آشکار است (111).

# ترس

## تعریف ترس

### اقوال حکما

صاحب کتاب جامع السعادت در مورد تعریف ترس می‌فرماید: اما رذیلتی در مورد قوه غضبیه نفس وجود دارند که عبارتند از : «جبن» و ضد این رذیلت، «شجاعت» است؛ و اما انواع و لوازم و نتایج مترتب بر آن‌ها، از جمله «خوف» یا «ترس» است و آن حالت آزاردهنده نفسانی است که از انتظار مکروه و ناگوار یا زوال چیز مرغوب و مطلوب پدید می‌آید. ترس یا خوف صفتی است ناپسند و مذموم است مگر در مورد معصیت و خیانت یا ترس از خداوند و عظمت او و ضد خوف، امن و آرامش خاطر است (8).

شمس الدین آملی می‌گوید فزع کیفیت نفسانی است که به دنبال آن حرکت روح به داخل به صورت دفعی و برای فرار از موذی صورت می‌گیرد که آن یا واقعی است یا تخیلی و گاهی فزع مفرط است (95).

حکیم محمد باقر موسوی می‌فرماید: خوف از عوارض قوت غضبیه نفس است در حالتی که این قوت قادر به دفع آن شیء منافر واقعی یا تخیلی نباشد؛ و خوف از افعال نفس است و مراد از افعال نفس حرکات روح است که در هنگام ظهور هیجان ترس به باطن حرکت می‌کند (73).

در شرح قانون مصری آمده اما فزع که دخول ناگهانی حرارت غریزی در بدن است به دلیل فرار از موذی که نفس تاب مقاومت با آن‌را ندارد ایجاد می‌شود؛ و نیز می‌فرماید بدان که از عوارض نفسانی بعضی که دفعتاً باعث انقباض روح و دم می‌شوند منجر به خوف می‌شود (90).

ابن نفیس می‌گوید حركات نفسانی مستلزم حركت روح به خارج و يا داخل بدن است. حركت روح به داخل ممكن است ناگهاني باشد که ایجاد ترس می‌کند (92).

حکیم آقسرایی می‌فرماید: حرکت نفسانی موجب حرکت روح به داخل است به صورت دفعی مانند فزع، و چگونگی حدوث این عارضه نفسانی اینست که اگر نفس از عرض نفسانی منفعل شود یا آن امر ملایم است یا منافر یا هم‌زمان از جهتی ملایم و از جهتی منافر است، پس اگر چیزی منافر و موذی باشد پس نفس طلب مقاومت به سمت آن می‌کند مانند شئ مغضّب وگرنه از آن می‌گریزد به سمت مخالف آن چیز مانند شئ مفزّع (88).

علی بن عباس گوید رعب و فزع در اثر حرکت ناگهانی روح و حرارت غریزی به داخل بدن اگر بر او چیز ترسناک برسد مانند صدای رعد و برق یا دیدن چیزهای ترسناک مانند افعی یا درندگان و چیزهای ترسناک دیگر، ایجاد می‌شود (83)؛ و در جای دیگر می‌فرماید اما فزع هنگام داخل شدن ناگهانی حرارت غریزی به داخل بدن ایجاد می‌شود تا نفس از چیز موذی و نفرت آور فرار کند در صورتی که نفس به طور طبیعی از چیز موذی و شی ترسناک که به آن عادت ندارد بترسد و لذا این عارضه یعنی فزع غیر موافق بدن است (83).

صاحب خلاصه الحکمه می‌فرماید و حرکات قوای نفس دو گونه‌اند یکی حرکت شهویه برای جلب منفعت مانند شادی و لذت و حرکت غضبیه برای دفع موذی مانند ترس و غضب؛ و هر دو لازم و ضروری برای نفس حیوانی‌اند؛ و دلیل حرکت نفس در این‌ها آنست که نفس را عارض می‌گردد انفعالات از امر مرغوب که طالب آنست و در آن تکمیل و ابقاء خود را می‌یابد و همچنین انفعال از امر بد مانند چیز ترسناک که از آن گریزان است و فقدان و نابودی خود را در آن می‌بیند؛ و در هر دو امر به ناچار در حرکت آید: اول حرکت شوقی انبساطی برای جلب و اخذ امر مرغوب و ملایم که به فرح و اهتزاز آید مانند حرکت به سوی محبوب و دوم حرکت انقباضی به سبب نفرت و مخالفت و گریز از آن مانند آنکه دشمنی بیند و یا موذی قصد او نماید و او اگر تواند و در خود قوه آن یابد که مقاومت کند ایستادگی کند و آن را دفع نماید و الا فرار کند (2).

در قانون آمده در فزع حرکت روح به سمت داخل به صورت دفعی است (80) و در شرح سدیدی و کتاب تنقیه القانون نیز آمده و الحرکة النفسانیه یلزمها حرکه الروح و الدم الصافی النیر الی داخل دفعه کما عند الفزع الشدید (93) (110).

قطب الدین شیرازی می‌گوید فزع کیفیت نفسانی است که به صحبت و همراهی وی حرکت دفعی روح و حرارت غریزی به داخل بدن از ترس چیز موذی می‌باشد چه به صورت واقعی و چه به صورت تخیلی (94).

حکیم ارزانی می‌گوید اگر چیزی که نفس از وی منفعل میشود منافر بود و مقاومت مقدور نبود، مانندشی ترسناک، می‌گریزد نفس از آن چیز به خلاف جهت آن تا استخلاص نماید از وی و متأذی نگردد؛ و بعضی از امور است که حرکت می‌دهد حرارت و روح را به داخل بدن یا به یکبارگی همچون ترس و اگر آن امر منافر و قویست همچون فزع مفرط مفرد شدید، در این صورت حرکت می‌کند روح به داخل دفعه لیأس من المقاومه و فزع مفرد آنست که مرکب با فرح نبود چه اگر فزع با فرح یار بود حرکت به داخل دفعه نمی‌شود چنانچه در خجل مشهود است و فزع کیفیتی است نفسانی که به مصاحبت او حرکت می‌کند روح به داخل بدن از خوف موذی خواه آن موذی واقعی بود خواه تخیلی، آنچه واقعی است تعدیه او به آلی میشود و آنچه تخیلی است تعدیه او به جن میشود و معنی فزع ترس است (79).

ابن سینا در کتاب دور ساختن هرگونه زیان از تن آدمیان در تعریف فزع می‌گوید: مراد از حرکت نفسی حالتی است که حیوان را ایجاد می‌شود به سبب ادراک ملایم و منافر و منشأ این حالت دراکه به نفس منسوب است و فی‌الجمله تابع این حالت است حرکت روح حیوانی، به ظاهر یا به باطن، در این صورت اگر ادراک غیر ملایم و منافر می‌کند و قدرت به دفع آن ندارد، از آن گریزان میشود و روح متوجه باطن میشود. پس اگر به یکباره متوجه باطن میشود آن را فزع گویند (91).

فزع از لحاظ معنایی با کلماتی چون بیم، خوف، ترس، هراس، جُبن، رُعب، باک، پروا مترادف آورده شده (62) اما احمد بن سهل در مورد تفاوت بین ترس و فزع می‌فرماید: و قلنا: إنّ الفزع إنّما هو إفراط الخوف؛ لأنّه لیس کلّ ما یخافه الإنسان یبلغ به مبلغ الفزع (89).

از آنجایی که هم در غم و هم در ترس روح به جانب داخل حرکت می‌کند حکیم محمد باقر موسوی در فرق بین ترس و غم می‌فرماید و تفاوت ترس و غم این است که اگرچه هر دو در سبب که ادراک امر موذی است در امر لازم که آن حرکت و میل روح به باطن است مشترکند ولی ترس اعم از غم است زیرا سبب ترس موذی واقعی و تخیلی است و سبب غم موذی واقعی و نیز حقایق امور موذی برای هر یک مختلف است؛ و نیز اینکه ادراک احتمال وقوع امر موذی در زمان آینده ترس ایجاد می‌کند ولی ادراک تحقق موذی در زمان حال یا گذشته ایجاد غم می‌کند؛ و حرکت روح و قوه حیوانی و خون به سمت داخل در ترس، به خصوص ترس شدید دفعتاً است (73).

### نقد و بررسی تعاریف حکما

از تعاریف گفته شده چنین بر می‌آید که در عرض نفسانی ترس به دنبال انفعال نفس از امر ترسناک واقعی یا تخیلی، و در حالتی که نفس توانایی مقابله با آن را ندارد و نابودی خود را در آن می‌بیند، حرکت ناگهانی روح و حرارت غریزی و به دنبال آن خون به سمت داخل بدن صورت می‌گیرد، تا از آن امر ترسناک فرار کند.

در روا نشناسی جدید ترس جزء هیجان‌های اصلی محسوب میشود که این هیجانات ملاک‌های زیر را برآورده می‌سازند: اول به جای اینکه اکتساب شده یا از طریق تجربه یا جامعه پذیری آموخته شده باشند، فطری هستند. دوم در تمام افراد از شرایط یکسانی به وجود می‌آیند (شکست صرف نظر از سن، فرهنگ، و غیره، همه را ناراحت می‌کند). سوم به صورت منحصر به فرد و متمایز ابراز می‌شوند (مثلاً از طریق جلوه صورت همگانی). چهارم پاسخ فیزیولوژیکی متمایز و بسیار قابل پیش بینی را فراخوانی می‌کنند. ترس واکنشی هیجانی است و از تعبیر انسان که موقعیت موجود، خطرناک و تهدیدی برای سلامتی اوست، ناشی می‌شود. مخاطرات و تهدیدها می‌تواند روانی یا جسمانی باشد. رایج‌ترین موقعیت‌های ترس آور مربوط به پیش بینی صدمه جسمانی یا روانی، آسیب پذیری در برابر خطر، یا انتظار فرد از اینکه توانایی مقابله کردن را با موقعیت‌های قریب‌الوقوع ندارد ایجاد می‌شود. پیش بینی تصوراتی فرد نیز که نمی‌تواند با تهدید یا خطر محیطی مقابله کند، به اندازه هر ویژگی واقعی خود تهدید یا خطر، به عنوان منبع ترس، اهمیت دارد (39).

## رابطه ترس با بدن

### اقوال حکما

حکما در ارتباط با تأثیر و تأثر ترس و بدن از یکدیگر چنین گفته‌اند که برخی از حالات روحی و روانی مثل ترس موجب می‌شود تا حرارت غریزی به طور ناگهانی به داخل رانده شود و لذا چهره سفید می‌شود (7).

در کتاب اکسیر اعظم در جلد دوم، در بیان تشخیص سوء مزاج‌ها و ارتباط آن‌ها با عوارض نفسانی و ترس آمده است بايد که نبض و نفَس را ملاحظه کنند اگر نبض و نفَس مایل به صغر و بطوء و تفاوت باشد وبا انحلال قوت و کسالت و کثرت خواب و کثرت فزع و جبن و افراط در رقت و رحمت و تقدم استفراغات مطفي حرارت غريزي و امراض مبرده و اهويه بارده و غيره همراه بود سوء مزاج بارد باشد (81). ایشان در جای دیگر از کتاب می‌فرماید از روی حالت چشم‌ها می‌توان به ترس و یا سایر اعراض نفسانی پی برد (112).

شیخ در این باره می‌فرماید در فزع حرکت روح به سمت داخل باعث تبرید ظاهر و تسخین باطن می‌شود. ولی گاهی شدت احتقان و انحصار حرارت در باطن، باعث سردی هم ظاهر و هم باطن شده و غشی و موت عارض می‌گردد، زیرا احتقان حرارت به صورت تدریجی می‌تواند باعث تحلیل حرارت غریزی شود (80).

صاحب هدایه گوید هرچقدر قوه حیوانی قوی‌تر باشد و بر قوای طبیعی و نفسانی فائق آید فرد دارای علائم شجاعت، تکبر، بی‌رحمی و ستمکاری است و چون مزاج صحی فردی‌تر بود، فرد بزدل و ترسو بود و از انجام دادن کار بزرگ ترس و رعشه بر اندامش می‌افتد و چون مزاج صحی فردی خشک بود دلیر بود و سخت دل و از هیچ کار باک ندارد (97).

صاحب کامل گوید شایسته است که عوارض نفس و آنچه که در بدن انجام می‌دهد بر شمرده شود، می‌گویم ابدان از اعراض نفسانی متغیر می‌شوند همان‌طور که از سایر اسباب سته ضروریه که ذکر کردیم متغیر می‌شوند و می‌توانند سبب مرض یا سبب صحت شوند. شاهد این حرف اینست که کسانی از هر چیزی عصبانی می‌شوند و یا غمگین می‌شوند یا می‌ترسند یا ظن بد می‌برند و یا عاشق می‌شوند بیشتر از بقیه افراد دچار بیماری‌های ردی می‌شوند و حتی در اثر این بیماری‌ها می‌میرند (83)؛ و در جای دیگری از کتاب در مورد ارتباط ترس با مزاج بدن می‌فرماید از علامات بدن حار اینست که صاحبش سریع الکلام و سریع راه رونده، با هوش و ذکاوت، عجول، شجاع، مقدام و متهور، سريع الغضب و شدید الغضب است و از علامات بدن بارد اینست که کند راه می‌رود و قلیل الفهم و کند فهم است و ثقیل اللسان و بطی در حرکات، متوقف در امور، جبان، ترسو و خائف و قلیل الغضب است (83).

صاحب کتاب علم اخلاق اسلامی در ارتباط با تأثیر ترس بر بدن می‌فرماید خوف اگر از حد بگذرد مذموم است و شکی نیست که خوفی که به یأس و ناامیدی برسد آدمی را از عمل باز می‌دارد زیرا نشاط خاطر را که انگیزه عمل است از میان می‌برد و کسالت را که مانع از عمل است پدید می‌آورد (8).

صاحب خلاصه الحکمه در مورد ارتباط عوارض نفسانی با بدن می‌گوید قوت و سرعت و کثرت این عوارض دلالت بر حرارت مزاج می‌کند خواه حرارت مزاج جمیع بدن و خواه حرارت مزاج قلب که مزاج آن به کل بدن سرایت می‌کند. نکته مهم اینکه این حکم در مورد خوف صدق نمی‌کند زیرا قوت و سرعت و کثرت خوف به سبب غلبه برودت است زیرا که مدد و کمک کننده به خوف خون رقیق بارد المزاج قلیل الاشتعال بطی الحرکت به سوی خارج است، بر خلاف غضب که مدد آن کثرت خون معتدل القوام حار مزاج سریع الاشتعال و الحرکت به سوی خارج است. ثبات انفعالاتی نظیر ترس ماندگار مطلقاً دلیل یبوست مزاج است زیرا یبس حافظ چیزی است که منطبع می‌گردد در جسم یابس و سرعت زوال انفعالات مانند ترس زودگذر دلیل بر رطوبت مزاج است برای آنکه رطوبت باعث سریع جدا شدن از چیزیست که قبول نموده است. ایشان همچنین می‌فرماید: و جبن (ضد شجاعت) دلیل بر برودت و ضعف قلب است زیرا تفکر مثبت برای خلاصی و دوری از اتفاق افتادن چیز بد به دلیل حرارت و قوت قلب است و از چیزی که خلاصی از آن ممکن است و آن را دفع تواند نمود، خائف نباید بود و جبن علامت نامردی و ضعف قلب است. در حقیقت جرأت همان شجاعت است که انسان برای رهایی از گرفتاری حسن ظن دارد و وقوع مکروه را بعید می شما رد گویا مکروه نزد شخص شجاع جایز الورود نیست (2). ایشان همچنین از نشانه‌های بدنی که دلالت بر حالات روانی درونی دارند تحت عنوان «استدلال از خَلقِ ظاهر و صورت و هیأت بر خُلق باطن» یاد می‌کند که تفصیل آن در جدول ذیل آمده است (2).

جدول 10- استدلال از خَلقِ ظاهر و صورت و هیأت بر خُلق باطن.

|  |  |
| --- | --- |
| نشانه‌های مو | |
| موی درشت و میگون (فندقی) | اعتدال مزاج، شجاعت و صحت دماغ |
| موی نرم | بددلی، ترس از مردم، برودت دماغ، کم فهمی |
| کثرت موی کتف و گردن | حماقت بسیار |
| موی زیاد بر سینه و شکم | ترس، کند فهمی، میل به ستم کردن |
| صفرت موی | حماقت، تسلط، زود خشمی |
| موی سیاه | عقل و درک و دوست داشتن عدالت |
| موی متوسط در سرخی و سیاهی | اعتدال صفات |

|  |  |
| --- | --- |
| نشانه‌های چشمی | |
| چشم ازرق | بدترین چشم‌هاست |
| چشم کبود تیز نظر | حسودی و خائنی و بی حیایی و تنبلی و بدبختی |
| چشم خمود و کند و کم حرکت | نادانی و کند طبعی |
| چشم سرخ و سرعت حرکت چشم و حدت نظر | شجاعت و دلیری |
| نقطه‌های زرد در گرد حدقه | فتنه و شر انگیختن |
| چشم متوسط میان بزرگی و کوچکی و سیاهی و سرخی | فهم و هوشیاری و راستی و دیانت |

|  |  |
| --- | --- |
| نشانه‌های بینی | |
| بینی باریک | ملایمت و نیت نرم و مداهنه (آسان‌گیری) |
| بینی کج | شجاعت |
| بینی پهن | شهوت باه و دوستی |
| بینی سوراخ گشاد | غضب |
| بینی که میان آن سطبر باشد تا سر بینی | سخت دلی و دروغ گویی |

|  |  |
| --- | --- |
| نشانه‌های دهان | |
| دهن فراخ | شجاعت |

|  |  |
| --- | --- |
| نشانه‌های صوت | |
| آواز بلند | شجاعت |

|  |  |
| --- | --- |
| نشانه‌های گردن | |
| گردن کوتاه | مکر و خبث باطن |
| گردن دراز و باریک | حماقت و بی دلی (ترس) |
| گردن سطبر | جهل و حمق و سخن کذب و پرخوری |
| گردن متوسط | صدق و عقل و تدبیر |
| نشانه‌های شکم | |
| شکم بزرگ | جهل و حمق و خبث |
| لطافت شکم و سینه در اعتدال | حسن اعتدال اخلاق و رأی و صفای عقل |
| نشانه‌های عرض کتفین و پشت | |
| عریض بودن و سطبری آن‌ها | شجاعت و خفت عقل |

ابن سینا در کتاب ادویه قلبیه می‌فرماید نه تنها انفعالات واقعی فرد بلکه خیال پردازی‌های فرد یعنی تصورات نفسانی وی می‌تواند نشانه‌ای از مزاج قلب باشد، مثلاً شخصی که به شادمانی و آرزومندی و امیدواری فکر می‌کند دلیل قوت قلب و اعتدال مزاج قلبی و فردی که به ترس و وحشت فکر می‌کند دلالت بر ضعف و سردی قلب است (75).

سید اسماعیل جرجانی می‌فرماید و مفاجا مردن به سبب اندوه و ترس کمتر از آن باشد که به سبب شادی، زیرا حرکت به سبب شادی سوی بیرون است و به سبب اندوه سوی درون و حرکت شادی ناگاه بود و به یکبار باشد و حرکت اندوه آهسته‌تر بود (3)؛ و در جای دیگر می‌فرماید ترس و كم دلي حاكي از سردي مزاج و باید دانست که اعراض نفسانی مزاج اندام‌های مردم و مزاج اخلاط و مزاج روح و فعل‌ها و قوت‌ها را تغییر می‌دهد یا به موافق یا به مخالف بر حسب کارها که او را پیش آید (72).

در مورد نحوه تأثیر ترس بر روح حیوانی و قلب صاحب تنقیه القانون می‌فرماید و ترس مفرط نبض را سریع و مرتعد و مختلف و غیر منتظم می‌کند (110).

جرجانی در این مورد می‌گوید و اندوه و ترس خون را و حرارت غریزی را به قعر تن بازگرداند از بهر آنکه طبع خواهد که از آن حال دور باشد و از بهر اینست که روی غمگین و زرد شود، و اگر اندوه یا ترس از حد گذشته شود حرارت همه به اندرون دل باز گردد و دل فراز هم آید و حرارت اندر وی خفه شود و به مفاجا بمیرد (3)؛ و نبض در خوف سریع باشد و مرتعش و مختلف و مضطرب به سبب اضطراب روح (3).

صاحب کتاب کنوزالصحه در مورد تأثیر ترس می‌فرماید: اما حالت نفسانی خوف یا جبن و عدم شجاعت بنیه را ضعیف می‌کند. زیرا تعداد ضربان قلب را زیاد کرده تنفس را کوتاه کرده و دهان و چشم‌ها منتفخ شده و اسهال یا ادرار غیر ارادی میشود. ترس شدید عقل را از بین می‌برد و تدبیر را سلب می‌کند موجب امراضی نظیر داءالنقطه، صرع، یرقان و اکثر امراض عصبی و موجب پیری زودرس میشود. در اطفال نیز ترس موجب بیماری‌هایی نظیر صرع و یرقان شده و طفل را مستعد ابتلا به سایر بیماری‌ها می‌کند (108).

در علم اخلاق اسلامی آمده است: جبن یا ترسوئی در طرف تفریط قوه غضبیه است و عبارت است از اینکه در مواردی که مثلاً اولی انتقام است هیچ جنبشی و حرکتی نکند؛ و غضب افراط در این حرکت است. پس جبن به یک اعتبار ضد غضب است و به اعتباری دیگر ضد تهور؛ و به هردو اعتبار در طرف تفریط و از مهلکات بزرگ است و آدمی به سبب آن دچار صفات مذمومی مانند خواری نفس و ذلت و ناگواری زندگی می‌شود و مردم در جان و مال او طمع می‌کنند و در کارهای خود بی ثبات و تنبل و راحت طلب می‌گردد؛ و از این رو از همه سعادت‌ها باز می‌ماند و ستمکاران دست تجاوز بر او می‌گشایند، و انواع رسوائی‌ها را درباره خود و اهل خود تحمل می‌کند، و دشنام‌ها و تهمت‌های ناروا را می‌شنود و نسبت به آنچه موجب ننگ و رسوائی است بی مبالات می‌شود و مقاصد و امور مهم خود را مهمل و معطل می‌گذارد (8).

### نقد و بررسی

در مورد تأثیرات ترس بر بدن و بدن بر ترس از اقوال حکما چنین بر می‌آید که ترس و فزع و در ابتدا موجب سردی ظاهر و گرمی درون شده ولی در اثر تکرار و تکثار ایجاد سوء مزاج بارد کلی بدن می‌کند. گاهی در اثر شدت و قوت ترس غشی و حتی مرگ ایجاد می‌شود. در افرادی که مزاج صحی آن‌ها تر است ترس به طور طبیعی دیده می‌شود. ترس افراد را مستعد ابتلا به بیماری‌های خطرناک نظیر صرع، بیماری‌های عصبی و پیری زودرس می‌کند. ترس موجب بی ثباتی و تنبلی، یأس و ناامیدی، زردی و نزاری رنگ روی و از بین رفتن نشاط خاطر و ایجاد کسالت در فرد است. ترس و جبن دلیل بر برودت و ضعف قلب است. ترس موجب سریع‌تر شدن و نامنظم شدن ضربان قلب و نبض شده و در صورت تداوم قلب را ضعیف می‌کند.

در روا نشناسی جدید آمده است ترس غیر مرضی دفاع را با انگیزه می‌کند. ترس به عنوان یک علامت هشدار دهنده برای صدمه جسمانی یا روانی قریب‌الوقوع عمل می‌کند، و به صورت انگیختگی سیستم عصبی خود مختار آشکار می‌شود (مثلاً در قسمت گریز پاسخ جنگ یا گریز). علائم بدنی ترس: فردی که ترسیده، می‌لرزد، عرق می‌ریزد، به دور و بر خود نگاه می‌کند و برای محافظت از خودش، احساس تنش عصبی می‌کند (39).

همان‌طور که تا کنون مبین شد اهمیت اعراض نفسانی به تأثیر آن در همه سطوح بدن از جمله قوا و ارواح و به تبع آن اخلاط باز می‌گردد و ترس نیز به عنوان یکی از مهم‌ترین این اعراض از این قاعده مستثنی نیست و می‌تواند سبب بروز یا تشدید برخی از بیماری‌ها شود (جدول 11) و همچنین ترس می‌تواند به درمان بعضی بیماری‌ها کمک نماید. (جدول 12).

جدول 11- بیماری‌ها و حالاتی که با ترس پدید آمده یا تشدید می‌شوند.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| بیماری‌ها و حالاتی که با ترس پدید آمده یا تشدید می‌شوند | معادل انگليسي | توضیح | رفرانس |
| غش یا مرگ | Faint or death | اگر اندوه یا ترس از حد گذشته شود حرارت همه به اندرون دل باز گردد و دل فراز هم آید و به سبب انحلال ناگهانی قوه حیوانی حرارت اندر وی خفه شود و به مفاجا بمیرد | (110) (3) (88) (93) (91) (83) (81) (103) |
| برودت ظاهر بدن | Coldness of body | باعث برودت است آنچه روح از آن دور میشود | (88) (91) |
| تب یومیه | Ephemeral fever | حرارت درون بدن | (107) (113) (105) |
| مالیخولیا | Melancholia | سوء مزاج دماغ | (102) (112) (103) |
| خفقان | palpitation | سوء مزاج قلب | (106) (81) (1) |
| عود بیماری در دوران نقاهت | Relapse during recovery | ضعف طبیعت | (101) |
| ام الصبیان |  | سوء مزاج دماغ | (102) |
| لاغری | slimness | سوء مزاج عام. | (104) |
| رعشه. | Tremor | ضعف قوت محرکه. | (102) (112) (103) |
| اختلاج | Quivering, involuntary jerking movement of muscles | سوء مزاج دماغ | (102) (112) (103) |
| تشنج | Convulsion and Spasm, | به دلیل رسیدن کیفیت موذی به دماغ | (112) |
| کثرت سقط جنین | Abortion | سوء مزاج رحم | (114) (1) (83) (103) |
| قرار گرفتن جنین در وضعیت غیر طبیعی | Abnormal position of embryo | سوء مزاج رحم | (106) |
| جلو افتادن بحران | Crisis come ahead | هم و فزع و چیزی که مزاج را گرم کند بحران را جلو می‌اندازد | (101) |
| نفث الدم | Haemoptysis | باعث حدت خون گردد | (81) |
| ذات الجنب | Pleurisy | سوء مزاج ریه | (81) |
| ضعف قلب | Heart weakness | تحليل قوت حیوانی و تحليل روح به افراط نمايند زيرا که لازم آن‌هاست تحريک روح به افراط و اين مسخن و مضعف قلبست و به سبب اين حادث ميشود قلب را سوء مزاج مختلف | (81) |
| قلت لبن | Poor breastfeeding | انصراف طبيعت به سبب اعراض بدني و نفساني مثل خوف شديد | (81) (80) |
| قي و تهوع و غثيان و تقلب نفس | Nausea and vomiting | به دلیل ایجاد سوء مزاج در معده | (81) |
| صرع | epilepsy | به دلیل ایجاد ضعف قلب توسط خوف | (112) (10) |
| فلج | paralysis | مادۀ رطب بسبب خوف بسوی اعصاب نخاع و اطراف سائل گردد وفا لج آرد | (112) (10) |
| اسهال | diarrhea | سقوط قوت ماسکه اعضا | (114) |
| ضعف باه | anaphrodisia | اثرات قوه وهمیه |  |
| بالا رفتن خصیه و ضعف آن | Undescending testis | غلبۀ برودت و ضعف | (114) |
| انقلاب رحم | Displacement of uterus | در اعضا ضعف و استرخا پدید آید و بدان سبب رحم بلغزد | (114) (1) (103) |
| عقر و عسر حبل | infertility | ترس مسبب ضعف در مبادی یعنی اعضای رئیس و شریف | (114) (1) |
| سفید شدن مو | White hair | ترس موجب سردی مواضع رویش مو است | (113) |
| ضعف بینایی | Poor eyesight | تجفیف رطوبات چشم | (112) |
| برهم خوردن تعادل بدنی و روحی اطفال | Unhealthy children | بهم خوردن تعادل مزاجی کودکان | (80) |
| داءالنقطه | Kind of seizure | سوء مزاج در دماغ | (108) |
| پیری زودرس | Premature Aging | ضعف حرارت غریزی | (108) |

جدول 12- **بیماری‌ها و حالاتی که با ترس بهبود می‌یابند**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| بیماری‌ها و حالاتی که با ترس بهبود می‌یابند | معادل انگليسي | توضیح | رفرانس |
| یادگیری | Learning skills | تحریک مغز | (39) |
| سیستم ایمنی | Immune system | تحریک مغز | (39) |
| ثقل زبان و بطوء کلام | stuttering | تجفیف رطوبات زبان | (102) |
| فواق | hiccup | تجفیف رطوبات | (101) |
| هیضه | Diarrhea and vomiting | تجفیف رطوبات | (81) |

این طور استنباط می‌شود که مهم‌ترین مکانیسم تأثیر ترس شدید در این موارد به ویژگی آن در تضعیف قلب و سایر اعضای رئیسه، تضعیف ایمنی بدن، تضعیف قوه محرکه، تحلیل قوه و روح حیوانی، تضعیف حرارت غریزی، ایجاد برودت مزاج، در بدن مربوط می‌شود به همین دلیل است که اکثر بیماری‌هایی که به سبب غم ایجاد یا تشدید می‌شوند از ماهیت سرد برخوردارند مانند پیری زودرس، ضعف بینایی، سفید شدن مو، نازایی، جذام، مالیخولیا، صرع، تشنج، رعشه، اختلاج و ...و نیز چنین استنباط می‌شود که بیماری‌ها و حالاتی با ماهیت تر به واسطه اثر ترس بر بدن بهبود می‌یابند مانند فواق، هیضه، ثقل و بطوء کلام.

از سوی دیگر بعضی حالات، بیماری‌ها و داروها نیز با تأثیری که بر بدن و ارواح و قوا می‌گذارند می‌توانند سبب بروز یا تسکین ترس شوند که این پدیده نیز به ماهیت، مزاج و بعضاً خاصیت این حالات و بیماری‌ها و داروها مربوط می‌شود (جدول 13 و 14).

جدول 13- **داروها، بیماری‌ها، افعال و حالاتی که سبب حدوث ترس می‌شوند**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| داروها، بیماری‌ها، افعال و حالاتی که سبب حدوث ترس می‌شوند | معادل انگليسي | توضیح | رفرانس |
| سردی مزاج دماغ | Cold dystemperament of brain | سوء مزاج دماغی | (110) (3) (112) (97) |
| سردی و ضعف قلب | Cold dystemperament and weakness of heart | اسباب ایجاد ترس | (88) (81) (1) (97) |
| سرسام، مننژیت | Meningitis | باعث ترس و ترس از روشنایی | (112) (103) |
| هاری، گزیدن سگ هار | Rabies | در او فكر فاسد و وسواس و خواب‌های هولناك و گرفتگي آواز و خلوت نشيني و خوف و غم و گريه عارض می‌گردد و از آب خوف می‌کند | (113) (77) |
| مالیخولیا | Melancholia | چرا که به سبب سیاهی خلط سودا و دخول تاریکی و وحشت بر نفس و ایجاد کدورت در آن ترس در این حالت ایجاد می‌شود. | (102) (112) (103) |
| بیماری‌های فم معده | LES dysfunction | روح حیوانی غلیظ و بارد | (104) |
| سکونت در بلدان معتدله | Living in lands with temperate climates | اعتدال در ترس و تهور | (107) |
| قرانیطس | Kinds of meningitis | روح حیوانی غلیظ و بارد | (102) |
| غلبه سودا | black bile dominance | روح حیوانی غلیظ و بارد | (115) (112) |
| صرع | Epilepsy | روح حیوانی غلیظ و بارد | (102) (10) |
| روح حیوانی غلیظ و بارد | Cold animal | افزایش استعداد به ترس | (81) |
| سدر و دوار | vertigo | به ایذاء دماغ از خوف و مشارکت فم معده | (112) (10) |
| انقلاب رحم | Displacement of uterus | در اعضا ضعف و استرخا پدید آید و بدان سبب رحم بلغزد | (114) |
| سوء مزاج سوداوی کبد | black bile dystemperament of liver | ترس موجب سوء مزاج کبد | (114) |
| سهر | insomnia | علامات غلبه سودا | (112) |
| اختلاط عقل | Madness | مره سودا | (112) |
| انسداد مجرای بینی | Nasal duct obstruction |  | (112) |
| هوای آلوده | Air pollution | موجب زیادی اخلاط ردی و فرار نفس میشود | (80) |
| باقالا | Bean | ترس در خواب | (10) |
| سوء مزاج سوداوی معده | black bile dystemperament of stomach | غلبه سودا | (1) |
| سوء مزاج بارد یابس دماغ | Dry and cold dystemperament of brain | غلبه سردی و خشکی بر دماغ | (103) |
| خَمر | Wine | در افراد با اخلاط بارده رطبه مورث سکوت و خوف و توحّش | (77) (78) |
| قنّب (شاه دانه، کنف) | Hemp | در مصرف دراز مدت | (78) |
| جزع (سنگ باباقوری) | Onyx | نگاه‌داشتن او مورث خصومت مردمان با دارنده او و ديدن خواب‌های هولناك | (77) |

جدول 14- **داروها، بیماری‌ها، افعال و حالاتی که سبب تسکین ترس می‌شوند**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| داروها، بیماری‌ها، افعال و حالاتی که سبب تسکین ترس می‌شوند | معادل انگليسي | توضیح | رفرانس |
| دارچین | cinnamon | **مفرح نفس و تریاق سموم حیوانی و نباتی و معدنی و حافظ قوت‌های نفسانی و حیوانی و طبیعی** | (104) (77) (78) |
| سفوف (الف) | Sofuf | **دفع سودا** | (104) |
| معجون مسهل (ب) | Majoon purgetive | **مفرح و مسهل سودا** | (104) |
| دواء (ج) | Davae | **تقویت قلب و مفرح** | (104) |
| جوارش (د) | Jovaresh | **دفع سودا** | (104) |
| هلیله سیاه | Black myrobalan (Terminalia chebula) | **دافع سودا و رافع خفقان** | (104) (80) |
| دواء (ذ) روفس | Davae Rufes | **تقویت قلب و مفرح** | (104) |
| دواء (ر) | Dava | **مفرح و مسهل سودا** | (104) |
| سُکر | drunkenness | **تفریح و انبساط روح** | (114) |
| انوشدارو ساده | Simple Anushdaru | **تقویت قلب و ایجاد تفریح** | (81) |
| سکنجبین افتیمونی | Dodder oxymel | **مفرح و مسهل سودا** | (112) |
| عرق گاوزبان عنبری | Anbari borage water | **تقویت قلب و ایجاد تفریح** | (112) |
| ريوند خطائي (بيخ ریواس) | Rhubarb | **پادزهر سموم، تضميد ريوند خطائي یا آب سائيده در ميان هر دو شانه به طول يک وجب مایل به جانب چپ** **جهت رفع خوف قلبي** | (77) (78) (81) (109) |
| شراب الصالحين | Sharab o alsalehin | **تقویت قلب و تفریح روح** | (81) |
| خمیره گاوزبان |  | **مفرح و مقوي ارواح** | (81) |
| شربت ابريشم | Silk syrup | **تقویت قلب و تفریح روح** | (81) (78) |
| طباشیر | Bamboo(bambosa aroundinacea) | **خاصية في تقوية القلب وتفريحه** | (77) (78) (80) |
| لسان الثور‏، گاوزبان | Echium amoenum (Anchusa) | **مفرح و مقوي ارواح و حرارت غريزي و اعضاي رئیسه و حواس** | (77) (78) (80) (92) |
| المسك، مشک | musk | **بالخاصيه مفرح و مقوي دل و دماغ و سایر اعضاي رئیسه و حرارت غریزی و اعضاي ظاهري و باطني و مذكي حواس ظاهره و باطنه** | (77) (78) (10) |
| مارقشيثا‏ | Margashisa | **تعلیق آن به گردن اطفال موجب رفع ترس** | (10) |
| معجون الياقوت | Majoon e yagut | **جهت وسواس، ترس، خفقان و ضعف قلب مفید است** | (105) |
| أيارج أبقراط‏ | Ayaraj e bograt | **جهت غم و ترس** | (78) (105) |
| أيارج أندروخوس‏ | Ayaraj e andrukhus | **مفرح و مقوي ارواح و حرارت** | (105) |
| أيارج لوغاذيا‏ | Ayaraj e lugazia | **مفرح و مقوي دل و دماغ** | (105) |
| آمله | Myrobalan | **مانع مخالطت سودا و ابخره سوداويه و صفراويه محترقه به روح، مخرج سودا از بدن** | (77) (78) (109) |
| بادرنجبویه | German Madwort (*Asperugo procumbens*) | **مقوي دل و دماغ** | (77) (78) (109) |
| تانبول | Betel | **دافع سودا** | (109) |
| حماض الماء | Rumex water | **إذا سحق وشرب بخمر طيب النفس وأزال الهموم ويشفي من التوحش** | (109) |
| زُرُنباد | Zedoary, curcuma zedoaria | **ریشه عطری دارد که مفرح و مقوي دل و دماغ و معده و موافق روح حيواني و طبيعي** | (77) (78) (109) |
| الماء الرصاصي |  | **المتولد في معادن الذهب** **وينفع من الخفقان والماليخوليا والتوحش** | (109) |
| نیل (نیلج) | indigo plant | **جهت وحشت و هم مفید است** | (77) (78) (109) |
| لؤلؤ (مرواريد) | pearl | **مفرح و ملطف و مقوي اعضاي باطني و قوا و ارواح و در تفريح مانند ذهب وخاصته النفع من خفقان القلب والخوف والفزع والجزع الذي يكون من المرة السوداء** | (77) (78) (109) |
| حجر البلور |  | **إنه ينفع من الفزع في النوم تعليقاً** | (109) |
| حمار | Donkey | **تعلیق پوست پیشانی آن بر اطفال جهت رفع فزع** | (77) (78) (109) |
| درونج | Doronicum | **تعليق سوراخ كرده آن در طول جهت رفع فزع در خواب و ديدن خواب‌های مشوش و باعث ديدن خواب‌هاي نيكو است** | (77) (78) (109) |
| ذَهَب | Gold | **مفرح و مقوي قلب و دماغ و حرارت غريزي و فكر و فهم را تيز گرداند و تعليق خالص آن بر گردن اطفال جهت رفع فزع ايشان مجرب و لعب به طلا و ديدن آن مورث سرور و رفع هموم و تقويت دل و ضحك است** | (77) (78) (109) |
| شِبّ | alum | بخور و گذاشتن آن در زير جامه خواب كسي كه بترسد و فزع نمايد جهت ازاله آن مؤثر | (77) (109) |
| غار | laurel | **وزعم قوم أنه إن أخذ عود من عود شجر الغار وعلق على الموضع الذي ينام الطفل فيه الذي يفزع دائماً نفعه منفعة كبيرة** | (109) |
| فاوانیا (گل صد تومانی) | Peony | **وثمر الفاوانيا إن نظمت منه قلادة وعلقت في عنق صبي يفزع ذهب ذلك عنه** | (77) (78) (109) |
| قرنفل | Clove, (Syzygium aromaticum) | **هو من أدوية الأعضاء الرئيسة كلها مقو لها،** با قوّت ترياقيت و تفريح | (77) (78) (109) |
| اشخيص (شوکة العلک) | Eshkhis | **با قوّت ترياقيه** | (78) |
| افتیمون | Dodder | **مسهل سودا و بلغم به تنهایي** | (77) (78) |
| امّ غيلان | Om e ghilan |  | (78) |
| انغرا (انفرا) | Evening primrose (*Oenothera)* | **تفریح و تطییب نفس** | (77) (78) |
| بادزهر معدنی | Mineral antidote | **مقوي همه قوا و ارواح** | (78) |
| بالنگو | lallemantia | **مقوي قلب و جهت خفقان و رفع توحش** | (78) |
| جلّاب | Jollab | **از جمله اشربه است كه جهت تقويت قلب و رفع خفقان و توحش** | (78) |
| حمّاض | Rumex | **تفریح آورد و طبع را خوش دارد** | (78) |
| حمام (کبوتر) | Pigeon | **و مجاورت با کبوتران سبب امن از امراض دماغی و عصبانی** | (77) (78) |
| خُرّم، مریحة، انقراقون | Ancracon | **مقوی دماغ، زیاده كننده عقل و فهم و نظاره آن مورث سرور و فرح، و روغنی كه از گل آن ترتیب دهند جهت درد سر و بی­خوابی و رفع توحش** | (77) (78) |
| خَماهان، حدید چینی | Khomahan | **پوشیدن انگشتری آن مقوی دل و رافع وحشت** | (77) (78) |
| دِبس، میفختج | Molasses grape | **مولد خون صالح، با افتیمون جهت وحشت و جنون** | (77) (78) |
| راسن (زنجبیل شامی) | Inula helenium | **مفرح و با قوّت ترياقيت و مقوي قلب و فم معده** | (77) (78) |
| ريباس، ریواس | Rhubarb | **مفرح و مقوي معده، شربت آن وحشت و جنون و رفع بخارات و احتراقات را نافع است** | (77) (78) |
| زَباد | civet | **ترشح خوش بویی که از عضوی شبیه پستان در بین دو ران گربه زباد گرفته می شود بغايت مفرح و مقوي دل و حواس** | (77) (78) |
| ساذَج | Cinnamomum tamala, Malabathrum | **برگ درخت، حافظ ارواح و اخلاط و مفرح** | (77) (78) |
| سَبَج (سنگ سیاه و براًق) كهرباى سياه | jet (lignite) | **نگاهداشتن قطعه آن كه به قدر یک مثقال باشد جهت رفع فزع و وحشت آزموده است** | (77) (78) |
| سَطاخِينُس | Satakhinos | **تقويت قلب و نفس و جهت توحّش ماليخوليا و وسواس** | (77) (78) |
| فضه (نقره) |  | **تفريح** | (78) |
| قرطم (تخم كافشه) | Carthamus tinctorius | **مسهل و مخرج اخلاط محترقه** | (78) |
| كَركَند |  | **مفرح و مقوي قلب** | (78) |
| لازِوَرد، لاجورد | lapis lazuli, azure | **جالي و صاف كننده اخلاط از كدورات و مسهل سودا و اخلاط غليظه مخلوط به خون و بالخاصيت دافع سوداي حوالي قلب و امراض سوداويه و مفرح و مقوي قلب** | (77) (78) |
| لبن المَعز) شير بز( | Goat milk | **مرطب** | (78) |
| مُوندِي | Mondey | **مقوي اعضاي رئیسه و قوا و ارواح و معده** | (78) |
| انفحه ارنب بري | Rennet | **چون قدری قليلي از انفحه آن به طفل بخورانند ايمن مي­گردد از** **فزع در خواب** | (78) |
| اقحوان، بابونه گاوچشم | Chrysanthemum | **چون اقحوان استفراغ سودا می‌کند** | (78) |
| ایرسا (بیخ سوسن آسمانگونی) | Iris | **مسهل مره سودا و بلغم غليظ، طبيخ بيخ آن جهت فزع صبيان در خواب** | (78) |
| حجرالخطاطیف (سنگ درون شکم بچه پرستو) | Swallow | **تعلیق سنگ ملون سرخ آن موجب رفع فزع است** | (77) (78) |
| حجرالقمر | Moonstone | **تعلیق آن در پارچه كبود باعث رفع خوف** | (77) (78) |
| دلفین | Dolphin | **تعليق دندان آن بر اطفال جهت رفع فزع ايشان مؤثر است** | (77) (78) |
| فاخته (مرغي است به جثه كبوتر صحرایي و خاكستري رنگ با طوق سياه، قمری) | Dove | **تعليق مدفوع آن بر طفلي كه شب در خواب فزع نمايد رافع آنست** | (78) |
| ماس (الماس) | Diamond | تعليق آن مقوي دل و رافع خوف و فزع | (77) (78) |
| مرجان | Coral | و تعليق آن بر معده جهت جميع علل آن بالخاصيت نافع و جهت رفع فزع و خوف اطفال در خواب | (78) |
| مرقشيشا) اسم یونانی سنگی است، دی سولفید آهن( | Pyrite(Fe S2) | تعليق آن بر گردن طفل باعث عدم فزع آن است | (77) (78) |
| اِذخر (گورگياه) | Camel grass | منقي سر است از فضولات رديه و رطوبت بلغميه و جهت ازاله خوف نافع است | (77) (78) |
| فیروزه | Turquoise | تعليق آن مقوي قلب و مانع خوف | (77) (78) |
| كهربا | Amber | با خود داشتن آن دافع خوف | (77) (78) |
| مُها (کوارتز متبلور را گویند که به نام بلور سنگ) | Crystallized Quartz | تعليق آن بر اطفال رافع خوف و جستن ايشان از خواب و ديدن خواب‌های پريشان | (78) |
| غضب معتدل | Moderate anger | دل را از فضول رطوبی پاک می‌کند و رفع جبن می‌نماید. | **(98)** |
| برشعثاء ابي بركات |  | جهت رفع وسواس سوداوي و وحشت | (77) |
| مخلص اكبر | Sutyra | جهت رفع بدي فكر و توحّش سوداوي | (77) |
| معجون قرص افعي | ASP cocktail tablet | تفريح و رفع وحشت | (77) |
| مفرّح ياقوتي شيخ ابوعلي | Moffareh e yaguti | جهت توّحش سوداوي و انواع ماليخوليا و تفريح و نشاط و تقويت اعضاي رئيسه | (77) |
| مفرّح حارّ | Moffareh e har | جهت خفقان و ماليخوليا و وحشت | (77) |
| مفرّح اعظم | Moffareh e aazam | بهترين مفرّحات و جهت اعيا و كسالت و بلادت و توحّش | (77) |
| مفرّح سهل الوجود | Moffareh e sahlolvojud | جهت رفع توحّش | (77) |
| شربت گاوزبان | Borage syrup | جهت تقويت دل و توّحش سوداوي | (77) |
| اسد | lion | گوشت او دير هضم و مورث شجاعت | (77) |
| فرس (اسب) | horse | گوشت او در آخر دوم گرم و خشك و مورث شجاعت و قساوت قلب | (77) |
| دندان انسان | tooth | بستن دندان انسان بر بازوی چپ مسکن درد دندان و جهت دشوار زایيدن و رفع خوف مؤثر است | (77) |
| ذراريح | Blister beetle | محرّق او با روغن زيتون جهت رفع خوف سگ ديوانه گزيده بهترين ادويه است | (77) |
| عکبر (بره موم) | Propolis | رفع خوف | (77) |
| معجون شليثا | Majun e shalisa | رفع خوف | (77) |

## اسباب کمک کننده به بروز صفت ترس

حکیم محمد باقر موسوی می‌فرماید: از اسباب عامه و بعیده برای ترس این است که فرد مرتباً بترسد. در کل اسباب معده ترس معکوس اسباب معده غضب است. اما اسباب مخصوص و قریبه معده ترس به اعتبار کمیت روح آن است که مقدار روح کم باشد. زیرا قلت مقدار روح به دلیل مضایقه طبیعت در حرکت روح، باعث می‌شود تا روح به سهولت به خارج حرکت نکند و در داخل بماند و مستعد ترس باشد. همچنین به دلیل قلت مقدار، روح قوت کافی برای حرکت به خارج نداشته باشد. زیرا مقدار زیاد روح مقوی قوت روح و مقدار کم آن مضعف قوت روح است. اما اسباب معده قریبه و خاصه ترس به اعتبار کیفیت روح سه تاست. یکی برودت مزاج روح. دوم ضعف قوه حیوانی محرکه ارواح به اعضاء؛ و سوم ضعف قوت طبیعیه مولده جوهر روح است.

تشابه اسباب معده غضب و ترس این است که در هر دو باید روح رقت قوام داشته باشد. زیرا همان‌طور که در غضب حرکت به ظاهر روح، سریع و شدید است و رقت قوام روح برای این حرکت سریع مناسب و موافق است، همچنان در ترس نیز حرکت روح به باطن سریع و دفعتاً است و لذا رقت قوام روح در هنگام خوف مناسب و از جمله علل معده آن است.

علاوه بر اسباب معده قریبه و بعیده ترس، سبب فاعلیه آن لازم است. این سبب فاعلیه امور موذی خارجی یا تصور آن‌هاست. مسبّب بودن این امور یا ظاهر است و محتاج به ذکر نیست مانند رعد و برق شدید و یا سببیت آن‌ها مخفی و مستور است. مخفی بودن آن‌ها یا به دلیل ضعف آن‌هاست در واقع و یا اینکه در واقع قویند ولی به سبب تکرار، سقوط احساس و شعور به آن‌ها ایجاد می‌گردد و لذا مخفی می‌شوند. مثلاً مرتباً خود را در معرض تفکرات ترسناک قرار دادن باعث می‌شود بعد از مدتی فرد بترسد ولی علت آن دیگر واضح و آشکار نباشد و یا به خاطر آوردن موقعیت‌های ترسناک گذشته و به خاطر آوردن مشکلاتی که در گذشته داشته و به مراد خود نرسیده که این حالات همواره عارض آدمی است و از آن‌ها در حیات امر معاش گریزی نیست. نکته مهم اینکه اسباب فاعلیه خفیه ترس در اکثر اوقات و احوال موجود است، لیکن هر نفسی که به اعتبار وجود اسباب معده عامه و خاصه ترس مستعد عروض ترس باشد، از این اسباب منفعل می‌گردد (73).

قطب الدین گوید و معد فزع دم رقیق کثیر و باردالمزاج است. زیرا روح متولد از آن به دلیل برودت ثقیل الحرکت است و به دلیل رطوبت قلیل الاشتعال است و به دلیل رقت سهل التحلیل است (94).

جرجانی در بحث شناختن اسباب دلیری و بزدلی و بددلی و جوانمردی و بی خیالی گوید: هرگاه که دل بزرگ بود و خون او ستبر بود، مردم دلیر و کینه ورز باشد و هرگاه که دل خرد و خون او تنک بود مردم بددل باشد و هرگاه که قوای دل یعنی گشاده گی دل فراخ باشد مردم جوانمرد باشد و هرگاه که تنگ باشد بخیل باشد و هرگاه که مزاج دل سرد باشد مردم آهسته باشد و هرگاه که مزاج دل گرم باشد مردم سبکسار و دلیر و مقهور باشد و هرگاه که دل اندر این صفت‌ها بینابین باشد که یاد کرده آمد معتدل باشد مردم در این حال‌ها بر اعتدال باشد (72).

## درمان ترس

ابن سینا در مورد درمان ترس می‌گوید: اگر شخص معتدل المزاج باشد، دفع مضرت‌های ترس زمانی که غیر مفرط است به تسلی خاطر و رجوع عقل باید کرد. ولی اگر گرم مزاج باشد، تعدیل او به شربت‌های مقوی دل مانند شراب سیب، یا مفرحات سرد و طلاهای مناسب و بوی صندل و کافور و گل‌های معتدل باید کرد. سرد مزاج را تعدیل مزاج واجب است به مفرحات گرم و شراب ریحانی و غذاهای لطیف (91).

حکیم اعظم خان می‌فرماید: در درمان بیماری‌ها یکی از نکات مهم، مراعات سبب مرض است. يعني دريافت نمايند كه سبب بیماری بدني است يا نفساني، بادي است يا سابق يا واصل و به حسب آن ازاله سبب نمايند. مثلاً در سبب بدني اگر سوء مزاج ساذج مسبب بود به تعديل آن كوشند و اگر سوء مزاج مادي مسبب باشد تنقيه حسب ماده غالب كنند. اگر سبب نفساني مثل فزع عامل بیماری است، علاجش به طور کلی ازاله آن عرض نفسانی و تقويت سر و بدن و قلب خصوصاً به غذاي لطيف ملایم و انواع مواد خوشبو و خواب معتدل نمايند (112).

در کتاب کلیات طب سنتی آمده است، بر حافظ صحت لازم است که از اعراض نفسانی که از هم و غضب و خوف و خجالت و فرح مفرط احتراز کند و همیشه نفس خود را به فرح و سرور مشغول بدارد و انبساط و بهجت و مسرت را شیوه خود سازد و به اندک عارضه‌ای خود را ملول و مکدر نگرداند. کسی که سایر موارد سته ضروریه را رعایت می‌کند ولی زود عصبانی میشود یا برعکس خیلی بی خیال است نمی‌تواند سلامت خوبی داشته باشد؛ لذا تسلط بر حالات نفسانی و اینکه در مواجهه با اتفاقات عکس‌العمل معقول داشته باشیم خیلی مهم است. ولی اگر روزی یکی از عوارض نفسانی روی نماید به خوردن مفرحات مقوی قلب و به شنیدن حکایات فرح بخش و نشاط افزا خود را مشغول کند. چه جمیع امزجه را این اعراض مضر است. خصوصاً کسانی که همه عمر خود را به انواع خوشی‌ها و لذات روحانی و جسمانی گذرانیده باشند و گرد و غبار امن به دامن ایشان نشسته باشد (7).

احمد بن سهل گوید: باید با ریاضت نفس و تمرین به تسکین ترس پرداخت. مثلاً تفکر راجع به اینکه اکثراً افکار ترس آور از خود واقعه شدید ترند و خود وقایع اکثراً غیر ضاره اند و لذا چیزی که فکر راجع به آن ترس آور است خودش ترس آور نیست (89).

با تصور مسائل شادی آور می‌توان به جنگ وقایع ترسناک رفت حکیم ارزانی در این مورد می‌فرماید: و از همین قبیل است تبدیل مزاج به سبب تصورات مخوف و یا مفرح و مثالی که در وی شک نباشد و تغییر عظیم دفعتاً پدید آید مانند فرد عاشق است (82).

جرجانی می‌گوید: از عوارض نفسانی آنچه نافع است شادی و لذت است از بهر آنکه هردو مناسب وجود است و تبع روح دارد و مزاج تن را گرم و تر کند و آنچه زیان کار است اندوه است و ترس. طریق حاصل کردن منفعت آن و دفع مضرت این «دو تا است» :یکی آن است که بنگرد تا هر یکی از اعراض نفسانی اندر تن مردم چه اثر کند آن به ضد آن علاج کند و ترس و اندوه که حرارت را فرو نشاند و مزاج را سرد و خشک کند دفع مضرت آن با به امیدهای قوی و آوازها و نغمه‌های بلند و مجلس‌های دلگشا و لباسی از جنس پارچه حنینی و شراب و مفرحات گرم کننده و خویشتن را به خواندن و شنیدن افسانه‌ها و داستان‌ها مشغول کند و از بهر کودکان و زنان و کسانی که ضعیف رای‌تر باشند شعبده و بازی‌های عجیب و آوازهای گرم حاصل کند تا از آن لذت و طربی یابند و ایشان را بران مشغول دارند و هرکسی را نگه باید کرد که اندر چشم او چه چیز خوبتر آید به طبع وی چه چیز خوش‌تر و پسندیده‌تر آید از بهر آنکه نگه داشتن تندرستی و حاصل کردن خوش‌دلی جهد باید کرد تا ان چیزها را بدست آرد و خود را بدان مشغول می‌دارد و از آن برخورداری می‌جوید تا بهره لذت و شادی آن بدو می‌رسد و منفعت شادی و لذت یافته چنانکه فقها را مناظره فقه، لذت سخن راندن بر مخالف رای خویش چیره شدن حاصل می‌کند و صوفیان اندر سماع خود را چنان مشغول کند که برایشان حالی پدید آید و عبارت آن حال این است که گویند فلان خوش گشت و این همه از بهر آن است که مردم را لذت و دل‌خوشی چاره نیست؛ و طریق دوم آن است که مردم قدر خویش را بزرگ دانند و همت بلند دارد و به تکلف هر چه اندر پیش آید از شادی لذت اندوه، ترس خویشتن داری کند و اندر آن حادثه به چشم حقارت نگرد و قدر آن حادثه کمتر از آن نهد شاید که بدان سبب تغییری پدید آید و اگر نیز تغییری پدید آید ظاهر نکند و از دوست و دشمن پنهان دارد تا بدین طریق با نیک و بد روزگار خوی بکند تا حوادث نفسانی اندر وی اثر نکند (72).

در کتاب علم اخلاق اسلامی آمده است: و علاج ترس بعد از آگاه ساختن نفس بر نقص و مهلک بودن آن این است که انگیزه‌های غضب را در آنچه جبن به سبب آن‌ها پدید می‌آید تحریک کند. زیرا قوه غضب در هر کسی موجود است، ولی در بعضی از افراد ضعف و نقص می‌یابد و در آن‌ها جبن پدیدار می‌گردد؛ و چون پی در پی برانگیخته شود فزونی و قوت گیرد، چنانکه آتش کم با تحریک پیاپی برافروخته و شعله‌ور گردد. از حکما نقل شده است که خود را در مخاطرات شدید و ترسناک می‌افکندند تا این رذیله را دفع کنند؛ و از چیزهایی که برای معالجه آن سودمند است این است که با کسانی که خود را از شر و دشمنی او ایمن می‌دانند وضع مخاصمه بگیرد تا نیروی غضب او تحریک شود، و چون در نفس او ملکه شجاعت حاصل شد آنگاه خویشتن را از اینکه تجاوز کند و به طرف افراط بیفتد نگاه دارد (8).

# فرح

## تعریف فرح

### اقوال حکما

صاحب شرح آملی می‌فرماید: فرح کیفیت نفسانی است که به دنبال آن حرکت روح به خارج به تدریج و به جهت طلب رسیدن به چیز ملذذ صورت می‌گیرد و این فرح مهلک را در بر نمی‌گیرد زیرا در فرح مفرط حرکت روح دفعی است (95).

حکیم جرجانی می‌فرماید: در فرح هرگاه که حالی پدید آید که مردم را به طبع خوش آید خون و روح بجنبد و به ظاهر تن میل کند از بهر آن که طبع خواهد که بدان حال نزدیکتر شود و آن را بیشتر ادراک کند و از بهر این است که از شادی رخسارها برافروزد (72).

صاحب تنقیح القانون می‌گوید: و آنچه باعث حرکت روح به خارج به قدر کم کم است مانند فرح معتدل است (110).

و عقیلی خراسانی گوید: گاهی در انفعالات نفسانی حرکت روح به سوی خارج و به صورت تدریجی و کم کم است مانند آنچه هنگام شادی معتدل می‌باشد (2).

صاحب موجز گوید: به تبع عوارض نفسانی حركت روح به خارج و يا داخل بدن یا هم‌زمان با هم است. حركت روح به خارج ممكن است ناگهاني باشد مانند خشم شديد و يا تدريجي باشد مانند شادي و يا لذت (92).

حکیم ارزانی گوید: فرح کیفیتی است نفسانی که به تبع او حرکت می‌کند روح به خارج جهت طلب وصول به سوی ملذذ مطلوب (82).

در شرح آقسرایی آمده است: پس گاهی حرکت نفسانی موجب حرکت روح به خارج به صورت تدریجی است مثل فرح و لذت. پس اگر چیز ملایمی بود مانند شئ مفرح، همانا نفس آن‌را طلب می‌کند و به سمتش حرکت می‌کند و وقتی این را دانستی پس میگوییم حرکت به خارج در فرح و لذت برای اتحاد با ملذذ است (88).

صاحب کامل گوید: پس فرح خروج روح و حرارت غریزی به ظاهر بدن و انتشارش به صورت کم کم است (83).

در شرح قانون مصری آمده: بدان که از عوارض نفسانی آنهاییکه به تدریج باعث انبساط و حرکت روح می‌شوند مانند فرح و لذت هستند (90).

ابن سینا گوید: و سبب شادی آنست که چون حیوان ادراک ملایم می‌کند، متوجه آن میشود تا حاصل کند اگر حاصل نشده، یا خود را به آن رساند اگر حاصل است و این را فرح گویند (91).

در کتاب ادویه قلبیه در این مورد آمده است: حرکات روح به سوی بیرون یا ناگهانی است مثل خشم و یا تدریجی کند مثل آنچه در لذت دیده می‌شود. در هنگام شادمانی هم، حرکتی معتدل وجود دارد. نوعی که حرکت به سوی خارج باشد، باطن را سرد می‌کند و چه بسا که دچار افراط زدگی شود و به شکلی ناگهانی باعث چنان تحلیلی شود که باطن و ظاهر را سرد کرده و در پی آن غش یا مرگ رخ دهد. حرکت (75).

و در همان کتاب در جای دیگر آمده است: هرگاه نفس مجرد را ادراک به حصول ملایم حاصل شود، دانا گردد به آنکه ادراک آن شیء یا سبب فرح و لذت است یا باعث الم و نفرت. آنجا که باعث لذت بود، نفس روح حیوانی، را به یک دفعه به جانب او متحرک سازد تا در جمیع مرایا و آلات، ادراک مطلوب نموده (75).

و نیز چنین توضیح داده شده که فرح از عوارض نفسانی است؛ و آن کیفیتی که عارض نفس می‌گردد به سبب ادراک آن امر نافع لذیذ را، پس کیفیت شوقیه به سوی اتحاد و دریافتن آن امر ملذذ عارض نفس گردد؛ و تابع عروض کیفیت مذکوره می‌باشد، به جهتی که گفته شد حرکت قوت و روح قلبی به ظاهر بدن به جهت ادراک آن لذیذ و چون غلیانی دم، قلبی را در هنگام عروض فرح نمی‌باشد پس وجود و قوت حرارت در باطن ضروری نیست (73).

قطب الدین شیرازی گوید: فرح کیفیت نفسانی است که پیروی می‌کند از آن حرکت روح به سمت خارج جهت دریافت و رسیدن به ملایمات؛ و مسیحی نیز گفته که فرح عبارت است از کیفیت نفسانی که به تبع آن حرکت حرارت غریزی به خارج بدن کم کم صورت می‌گیرد (94).

در کتاب طب روحانی رازی آمده است: اگر بعد از خارج شدن شئ موذی (روحی یا جسمی)، فرد به حالت اولیه خود برگردد، در این صورت وضعیتی در روح و روان این شخص پدید می‌آید که از این حالت روحی و روانی که نوعی انبساط و فرح و گشایش در نفس است به لذت تعبیر می‌کنند. پس لذت جز این نیست که حال شخصی که آزاردهنده ای موذی او را از حالت طبیعی خود خارج ساخته است، به وضع (اولیه) خود برگردد (از این برگشت به حالت اولیه طبیعی در روان آن شخص پدید می‌آید که از آن تعبیر به لذت می‌آورند) (111).

در کتاب الواح الصحه گفته شده : لذت که به فرح تعبیر می‌شود عبارت از ادراک ملایم است به تدریج و خروج طبیعت و حرارت غریزی برای استقبال ملایم (96).

از آنجایی که هم در غضب و هم در فرح حرکت روح قلبی به سمت خارج اتفاق می‌افتد، حکیم محمد باقر موسوی در بیان تفاوت این دو گوید: و مخفی نماند که سبب در اکثر، از عوارض نفسانی، مخالف سبب دیگری است هر چند در لوازم بعضی از آن‌ها مشترکند با بعضی دیگر. چه غضب و فرح هرچند در لازم که میل روح قلبی به ظاهر است مشترکند لیکن سبب غضب، ادراک امر موذی مقدورالدفع است و سبب فرح ادراک امر ملایم ملذذ (73).

### تبیین و تفسیر تعاریف حکما

از اقوال حکما چنین استنباط می‌شود که لذت همان فرح است منتهی از لحاظ شدت و قوت کمتر و تدریجی‌تر و این دو به دنبال اثر پذیری نفس از واقعه خوشایندی که نفس به آن تمایل دارد ایجاد می‌شوند. به دنبال این تمایل نفس حرکت روح حیوانی و حرارت غریزی به سمت خارج بدن و به صورت تدریجی اتفاق می‌افتد. این انبساط روان اکثراً به دنبال فراغت از اموری که موجب آزار و اذیت هستند اتفاق می‌افتد.

در روان شناسی جدید توضیح داده شده که رویدادهای شادی آور، پیامدهای خوشایند را شامل می‌شوند مانند موفقیت در یک کار، پیشرفت شخصی، پیش روی به سمت هدف، به دست آوردن چیزی که می‌خواهیم، جلب احترام، مورد محبت و لطف قرار گرفتن، دریافت خبری خوشحال کننده، یا تجربه کردن احساس‌های لذت بخش؛ و نیز علت‌های شادی نظیر پیامدهای خوشایند مرتبط با موفقیت شخصی و ارتباط میان فردی است و این‌ها اصولاً ضد علت‌های غم (مانند پیامدهای ناخوشایند مرتبط با شکست شخصی و جدایی یا باخت هستند (39).

## رابطه فرح با بدن

### اقوال حکما

قوی‌ترین سبب سلامت بدن و نفس (جسمی و روانی) سرور است حکیم ابوزید بلخی صاحب مصالح الابدان و الانفس در این رابطه می‌فرماید: فالغم أقوی أسباب مرض النفس، و السرور أقوی أسباب صحّتها (89).

ابن سینا می‌فرماید: این‌چنین استنباط می‌توان نمود که فرح مستلزم حیات است، و روح به جانب انوار سماوی که به عالم می‌تابد، مایل و منبسط گردد (75).

در کتاب تسهیل العلاج آمده است: با سرور و نشاط بودن تقویت‌های بدنی و اعانت بر طبیعت می‌نماید (98).

در شرح قانون مصری آمده: فعل فرح در بدن تقویت نفس و تعدیل اخلاط و زیاد کردن خون در بدن و تشدید حرارت غریزی در بدن است (90).

در کتاب الواح الصحه آمده: حالت شادی مقوی نفس است و معدل اخلاط و مصفی دم، به خصوص اگر حرارت غریزی او را تعدیل نماید و مخصب بدنست و موافق سایر ابدان خصوصاً بدنی که معتدل بود منتفع گردد از فرح، همچنین کسی را که بر و غموم غالب باشند خصوصاً عاشق بود زیرا عاشق را هرگاه مرضی طاری گردد از غیبت محبوب یا فقدان معشوق چون به دولت ملاقات او مستعد گردد از آن مرض افاقت یابد (96).

جرجانی در این رابطه می‌گوید: و از اعراض نفسانی بعضی تن مردم را گرم کند و ارواح را بجنباند چون شادی و لذت (3).

اهوازی گوید: و از شأن شادی و فرح تقویت نفس و حرارت غریزی در سایر بدن و تعدیل اخلاط و زیاد شدن خون به تعدیل حرارت و تخصیب بدن است؛ و لذا موافق سایر ابدان به خصوص ابدان معتدله مگر آنکه فرح هنگامی که ناگهانی شود باعث کشتن فرد از طریق تحلیل حرارت غریزی و نابود کردن آن می‌شود، همچنان که ذکر کردیم فردی از شدت شادی مرد چون که ناگهانی بر او وارد شد؛ و فرح برای کسی که دچار هم و غم و فکر زیاد است مفید است؛ و من قومی را می‌شناسم که هم و غم بر آن‌ها مستولی شده و باعث بیماری و ذوبان آن‌ها شده، پس برایشان شادی و نعمت رخ داد و آن‌ها از بیماری به حالت سلامت رجعت کردند و قوم دیگری صحت یافتند از بیماری به توسط دیدار با چیزی که عاشقش بودند و این‌چنین از غم و هم خلاصی یافتند؛ و همچنین کسی که بر او غم و هم غلبه کرده انتفاع می‌برد از اینکه بر او فرح و سرور باشد زیرا تبلید حرارت غریزی و نقصان آن ایجاد می‌شود (83).

جرجانی در کتاب اغراض گوید: و شادی به اندازه حرارت غریزی را اندر تن بگستراند و رنگ روی را برافروزاند و فربه کند و بدین سبب است که مردم شادکام را اثر پیری کمتر پدید آید؛ و بباید دانست که هرگاه که کاری شاد کننده پیش آید دل لختی گشاده شود و طبع خواهد که به دان کار شاد کننده نزدیک شود و ادراک آن بیشتر کند و اگر شادی از حد بیرون شود دل تمام باز شود و تمام گشاده گردد و روح از بهر استقبال و طلب آن شادی خویشتن را بیرون افکند و دل همچنان گشاده بماند و بدان سبب مفاجا هلاک شود؛ و مفاجا مردن به سبب اندوه و ترس کمتر از آن باشد که به سبب شادی، زیرا حرکت به سبب شادی به سوی بیرون است و به سبب اندوه سوی درون و حرکت شادی ناگاه بود و به یکبار باشد و حرکت اندوه آهسته‌تر بود؛ و منفعت ایمنی و امیدواری همچون منفعت شادی و لذت است (3)؛ و نیز می‌فرماید: آنچه نافع است شادی و لذت است از بهر آنکه هردو مناسب وجود است و مزاج روح را دارد و مزاج تن را گرم و تر کند (72).

و صاحب اکسیر از قول صاحب الحاوي نوشته که اسباب قوت قلب و ضعف او گاهي به سبب مزاج دم او می‌باشد اگر در بدن خون وافر معتدل صافي بود صاحب اين دم مفراح، با نشاط، قوي القلب و مقدام باشد و از اسباب خامه در آن اثر بسيار نکنند (81).

صاحب الحاوی گوید: فرح معتدل از اسباب مسخنه است مگر اینکه به افراط باشد که در این صورت موجب تبرید بدن می‌شود (102). فرح معتدل باعث بسط خون در بدن می‌شود (104) و شیر را زیاد می‌کند (104) و باعث بهبود خفقان می‌شود (10).

در کتاب حفظ الصحه ناصری آمده فرح درمان جمیع اعراض نفسانی نیز است، و اگر روزی یکی از عوارض نفسانی روی نماید به خوردن مفرحات مقوی دل و به شنیدن حکایات فرح بخش و نشاط افزا خود را مشغول کند؛ و برای سالم بودن باید همیشه به فرح مشغول باشد و همیشه نفس خود را به فرح و سرور مشغول بدارد و انبساط و بهجت و مسرت را شیوه خود سازد و به اندک عارضه‌ای خود را ملول و مکدر نگرداند (116).

ابن نفیس می‌فرماید: از جمله درمان‌های مناسب و مشترك بيشتر بیماری‌ها، ايجاد نشاط در بيمار و يا ديدار كسي مي‌باشد كه خوشايند وي است و يا همراهي با كسي است كه بيمار از او حيا دارد و يا فردي كه به او انس داشته و در حضور وي بيماري خود را فراموش نمايد (92).

جرجانی در مورد تأثیر متقابل بدن و فرح بر یکدیگر می‌فرماید: نزدیک طبیبان چنان است که همچنان که اعراض نفسانی مزاج‌ها و حال‌های تن را بگرداند مزاج تن نیز حال‌های نفس را بگرداند لیکن از بهر آن که نفس برتن مسلط است تغییر حال‌های تن به سبب تغییر حال‌های نفس قوی‌تر باشد و تغییر حال‌های نفس به سبب تغییر حال‌های تن ضعیف‌تر باشد و برای همین است که گرم و تر گشتن مزاج تن به سبب شادی نفس فزون از شاد گشتن نفس باشد به سبب گرمی و تری مزاجی و همچنین سرد و خشک گشتن مزاج تن به سبب امید نفس و فزون از اندوه مندی شدن نفس باشد به سبب سردی و خشکی مزاج تن (72).

در کتاب کنوزالصحه آمده: و از انفعالات نفسانی مضر می‌توان، شدت فرح و حزن و حب وطن و حب نفس و بخل و طمع و غیظ و حب انتقام و فزع مرگ آور را نام برد. اما فرح اگر به لطف باشد موجب منفعت جسم و انبساط نفس و راحت عقل و قوت اعضا و انعاش می‌شود بر خلاف فرح شدید که موجب لرزش قوی جسم و تشویش هضم و اشک ریختن و چه بسا اغما و مرگ می‌شود و بیشتر کسانی که این حالت بر آن‌ها ایجاد می‌شود زنان و شیوخ هستند و به طور کلی فرح شدید مضر است (108).

در بیان اینکه شادی چگونه باعث مرگ می‌شود، ابن نفیس گوید: به دلیل خالي شدن قلب از خون هنگام شادی‌های مفرط فرد می‌میرد (92). در بیان همین مسئله حکیم محمد باقر موسوی گوید: پس هرگاه امر مفرح قوی یا فرحی مفرط، عارض گردد گاه باشد که به سبب کثرت و افراط میل روح و حرارت و دم به ظاهر، باطن بدن و تجویف قلب از روح و حرارت به مرتبه‌ای خالی گردد که برودت بر باطن بدن و قلب مستولی گشته غشی عظیم عارض گردد و گاهی به موت انجامد (73).

و در شرح قانون ذکر شده که: اما فرح و آن خروج تدریجی حرارت غریزی به ظاهر بدن است و به دلیل تدریجی بودن باکی از مرگ نیست مگر در صورت خروج دفعی روح و دم، که در این صورت تحلیل حرارت غریزی و خلو باطن از حرارت غریزی ایجاد شده و فرد می‌میرد (90) (88).

در کتاب الواح نیز آمده: اگر ورود فرح دفعه و مفرط بود هر آیینه طبیعت به طریق استعجال، و حرارت و روح به سبیل تبعیت و استقبال جهت ترحیب مقدم محبوب لایق و خیر مقدم معشوق موافق بدر می‌آید و بالضرور قلب از حرارت و روح خالی می‌ماند و موت عارض می‌گردد (96).

شیخ در کتاب ادویه قلبیه می‌فرماید: پس هرگاه امر مفرح قوی و فرحی مفرط، عارض گردد گاه باشد که به سبب کثرت و افراط میل روح و حرارت و دم به ظاهر و باطن بدن، تجویف قلب از روح و حرارت به مرتبه‌ای خالی گردد که برودت بر باطن بدن و قلب مستولی گشته غشی عظیم عارض گردد و بعضی احیان به موت انجامد (73).

شمس الدین آملی گوید و علت غشی و موت در فرح مفرط اینست که مقدار کمی از روح و حرارت غریزی در درون باقی می‌ماند و در حقیقت به سبب حرکت دفعی آن‌ها به ظاهر در غضب و فرح مفرط خلأ ایجاد میشود و ایجاد غشی یا موت می‌کند. اما غشی و موت به سبب فرح مفرط بیشتر از غضب مفرط است زیرا در غضب غلیان دم و حصول قوت برای انتقام ایجاد میشود که نمی‌گذارد برودت باطن به حد مرگ و غشی برسد و گاه حرکت روح به موجب برودت ظاهر و حرارت باطن و روحی که به داخل رفته احتقان یافته و از شدت انحصار ظاهر و باطن را نیز سرد میشود و غشی عظیم و یا موت صورت می‌گیرد به حسب قوت اختناق و ضعفش (95).

و اما صاحب اکسیر در این مورد می‌فرماید: انفعالات نفسانی را تأثير در قلب به توسط روح است چنانچه در کليات قانون و غيره مسطورست و هرچه از این‌ها در تأثير افراط نمايد به حدي که باعث اختناق حار غريزي در باطن و يا انتشار آن به سوی خارج شود بدان حد رسد که محدث غشي به هر دو جهت مذکور بلکه موجب هلاکت گردد (81)؛ و نیز می‌فرماید هر گاه بر بدن خلط سوداوي غالب شود براي نفس خوف و توحش و فكر فاسد عارض مي‌گردد و چون خون رقيق صاف غالب گردد نفس را سرور پيدا مي‌شود (112).

صاحب الحاوی ذکر می‌کند که افراد قلیل الفرح مانند پیران مستعد ابتلا به مالیخولیا هستند (102). در قانون در مبحث انواع تب آمده است که فرح مفرط می‌تواند ایجاد تب کند (1) و فرح ناگهانی باعث فلج میشود (102).

در مورد تأثیر شادی بر سیستم قلبی و عروقی در کتاب تنقیه القانون آمده: نبض لذت و سرور به پای نبض غضب در سرعت و تواتر نمی‌رسد بلکه گاهی عظیم میشود و گاهی بطی و متفاوت (110).

جرجانی گوید: اما نبض شادی عظیم باشد و متفاوت و سبب عظیمی، حرکت روح و حرارت غریزی باشد به جانب ظاهر و طلب ادراک همه شادی و سبب تفاوت عظیمی باشد؛ و نبض لذت عظیم باشد زیرا لذت نسبت به شادی قوت را به رفق بجنباند نه سرعت واجب کند و نه تواتر زیرا از حرکت خالی نیست اندر عظیمی افزاید و بس (3).

عقیلی خراسانی نیز در این مورد گوید: نبض در سرور و شادی و لذت عظیم و متفاوت و بطی می‌باشد به سبب تحریک آن‌ها به سوی خارج به رفق و حد اعتدال نه به حدی که در غضب است (2).

بعضی از آفات بدنی نیز خود موجب قلت سرور و نشاط می‌شوند. طبري در این مورد گويد: كه ربو حقيقي (آسم) كه از رطوبت بارده غليظه منصبه در اقسام قصبه ريه باشد علامتش ضيق نفس درد صدر و تهبج وجه و قلت نشاط است و نفَس صاحب آن شبيه به نفَس شخص دويده و تعب كشيده و يا بلندي رفته و كشتي گرفته‌ می‌باشد و خواهش او به اِخراج نفَس اكثر از ادخال هوا بود (81).

صاحب اکسیر اعظم گوید: اگر در جگر برودت حاصل شود و بدان جهت خون بلغمي در آن متولد گردد و به قلب و غير آن رسد کَسِل و بلادت و عدم نشاط پيدا شود (81).

و بدان كه اكثار جماع حرارت غريزي را ساكن كند و حرارت غريبه را مشتعل سازد پس افعال طبيعي زايل شود و افعال خارج از طبيعت قوي گردد و قوت ساقط شود و نشاط كم گردد و حركات ثقل آرد (114).

شیخ می‌گوید اگر فرد، افکار شادی آور، آرزومندانه و امیدوارانه داشته باشد نشانه قدرت قلب وی است (75).

### نقد و بررسی اقوال حکما در مورد ارتباط فرح با بدن

با بررسی اقوال حکما در مورد تأثیر شادی بر بدن می‌توان گفت که شادی برای حیات ضروری است. شادی قوی‌ترین عامل سلامت جسمی و روانی است. نشاط و شادی مقوی روح و روان، معدل اخلاط بدن، تصفیه کننده خون، بهبود دهنده رونق و رنگ و روی و مناسب و سازگار با همه افراد است. وقتی خون رقيق و صاف گردد در نفس سرور و شادی پيدا مي‌شود. لذت و شادی موجب بهبود خفقان (طپش قلب)، گرمی بدن و ارواح، گشادی عروق و انتشار خون به تمامی نقاط بدن و افرایش شیر در خانم‌های شیرده است. شادی موجب منفعت به جسم، انبساط روانی، استراحت عقل، تقویت اعضا و انعاش حرارت غریزی می‌شود. شادی مفرط می‌تواند موجب تب، فلج، سردی بدن، ضعف قلب، لرزش بدن، ضعف هضم، غشی، اغما و حتی مرگ شود. نکته مهم اینکه تلقین و یا تقدیر بر تصورات شادی بخش نیز همان اثرات شادی در بدن را دارد. از طرفی بعضی از بیماری‌های بدنی مانند آسم، سردی کبد و افراط در جماع موجب از بین رفتن نشاط و شادی می‌شوند.

روان شناسی جدید عقیده دارد که تأثیر شادی بر انسان برخلاف تأثیر غم است. وقتی غمگین هستیم، احساس بی حالی و کناره گیری می‌کنیم؛ وقتی شادیم، احساس علاقه و معاشرتی بودن می‌کنیم. وقتی غمگین هستیم، اغلب بدبینیم؛ وقتی شادیم، خوش‌بین می‌شویم (39). شادی وظیفه‌ای دوگانه دارد. اولاً به ما کمک می‌کند که برای انجام دادن فعالیت‌های اجتماعی اشتیاق داشته باشیم. لبخندهای شادی به تعامل اجتماعی کمک می‌کنند و اگر لبخندها ادامه یابند، به شکل گیری روابط و تقویت آن در طول زمان، کمک می‌کنند. تجربیات معدودی به اندازه لبخند، قدرتمند و پاداش دهنده هستند. بنابراین، شادی چسب اجتماعی است که روابط را پیوند می‌زند، مثل رابطه مادر و فرزند، عشاق، همکاران و هم بازی‌ها. ثانیاً، شادی «وظیفه آرامش بخش» دارد. احساس مثبت، زندگی را جالب می‌کند و تجربیات زندگی ناکامی، ناامیدی و عاطفه منفی را متعادل می‌سازد. شادی همچنین راهی برای خنثی کردن تأثیرات غم انگیز هیجان‌های ناخوشایند است، مثل زمانی که والدین برای آرام کردن کودک ناراحت، آواز می‌خوانند یا شکلک در می‌آورند (39).

در یک برنامه ریزی منطقی برای زندگی، تفریح (البته تفریح سالم)، ورزش، سیر و سیاحت و گفتگوهای فرح بخش با افراد نیک سیرت، خواب به اندازه و به موقع، شوخی‌های کنترل شده و به دور از دیگر آزاری یا گناه و مانند این‌ها جای خاصی دارد و در حقیقت این‌ها به انسان کمک می‌کنند که بتواند با نشاط و شادابی وظائف خود را در زندگی به انجام برساند و در برابر تهاجم عوامل ناخوشایند و استرس‌ها مقاومت موفق و آسانی داشته باشد (4). از طرفی زیارت اهل قبور شادی زیاد را کنترل می‌کند و رفتار انسان را متعادل‌تر می‌نماید. شاید توصیه به زیارت اهل قبور به هنگام شادی زیاد و غم مفرط از این حقیقت سرچشمه گرفته باشد که انسان بتواند با درک و احساس ناپایداری دنیا، رفتار خود را تعدیل و اصلاح نماید. رضایت انسان از آنچه خدا بر او پسندیده و رضایت خدا از انسان اوج نیکبختی و به اصطلاح استفاده شده در قرآن کریم، فلاح است و همان‌گونه که گفته شد این رضایت، هرگز موجب توقف در رشد و ارتقاء نیست بلکه لذت خوشبختی را احساس کردن و به دور از هر گونه تشویش و نگرانی به سوی جلو شتافتن را در پی دارد، اما در آن صورت انسان چیزی را که مایه دوری انسان از رضای خدا شود طلب نخواهد کرد (4).

با توجه به اثرات شادی معتدل بر روی بدن، از عناوین طبی مهم مورد توجه، مباحث مربوط به مفرحات یعنی شادی بخش‌ها است که در ذیل اشاره‌ای به آن شده است.

### تعریف داروی مفرح

عقیلی خراسانی در تعریف داروی مفرح گوید: مفرح يعني فرح آورنده و آن دوايي را نامند كه تعديل مزاج و تلطيف اخلاط و روح حيواني و نفساني نمايد و منبسط سازد آن‌ها را و ميل دهد به سوي خارج و حزن را زایل سازد و دماغ را قوّت بخشد و حواس را نيكو گرداند و ذهن را صافي سازد و كسالت را دور كند (78).

در تحفه المؤمنین آمده: مفرّح یعنی هرچه روح حيواني و نفساني را منبسط ساخته تعديل مزاج او كند و حزن را رفع نمايد مثل شراب؛ و آن عبارت از چيزي است كه مشتمل باشد بر تصفیه نفس كه عبارت از روح حيواني است و قوت‌ها و فكر و تقويت آلات آن، چه ادراك با نفس مجرّد است و هرچند آلات قوي باشد و از كدورات بعيده و حواس باطني و ظاهري صحيح باشد، باعث ادراك بيشتر مي­گردد و اين تفريح به سبب هر يك از قوت‌ها به تنهایی مي­شود مثل شنیدنی‌های ملايم طبع از قوه سامعه و به مجموعه و بر سبيل ازدواج مي­باشد و هرچه نفس را از مشاغل خارجه باز داشته مشغول به عالم تجرّد خود و ادراك كمالات گرداند مفرّح حقيقي است و هرچه باعث ادراك لذّات خارجي و محسوس به حسب تقاضاي هر يك از قوت‌ها گردد مفرّح مجازي و در آن هر چند سبب مجتمع باشد تفريح اشد خواهد بود مثل جمعيت صحّت مزاج و عدم اخلاط رديه ‌بدني يا شنيدن سامعه ملايمات قوه سمع و ديدن مقبول باصره و آشاميدن لذيذ ذائقه و بویيدن ملايمات شامّه و احساس كيفيّات معتدله ملموسه و ادراك صور جزئيّة ملايمة حسّ مشترك و خيال و دريافت معاني جزئيّه موافقه وهم و تركيب مناسبة متخيّله در آن، حفظ معاني جزئيّة مأنوسة حافظه و صحّت قوت‌های باعثه و محرّكه و قوت‌های غاذیه و موّلده. پس در تفريح مفرّحات وجود امور مذكوره شرط است و به حسب تفاوت اشخاص تقويت قوت‌های بدني متفاوت، لهذا مفرّحات متعدد تركيب يافته است (77).

در اکسیر اعظم در بحث مفرحات آمده است: ادويه مذکوره در مفرحات به چند ترکيب مستعمل می‌شوند چنانچه گاهي استعمال می‌نمایند براي تسخين قلب و روح و گاهي براي تبريد آن هر دو و گاهي براي ترغیب و گاهي براي تخفيف آن‌ها و گاهي براي تلطيف روح غليظ تا آنکه منتشر گردد و گاهي براي تغليظ رقيق سخين و تمتين آن تا که استمساک آرد و منع از تخلل و انفعالات سريع نمايد و گاهي براي تنوير که در مظلم آن و گاهي براي تکثير روح قليل و گاهي براي اعداد آن به جهت فرح بالخاصیه اما حار مسخن مثل زرنباد و قرنفل و کندرست و حار منبسط کننده روح مثل مشک و زعفران و زرنب و دارچيني و قرفه است و به آنچه با وجود تسخين قابض به لطف روح و ایضاً مانع از تجليل بود مثل عود و عنبر و ابريشم و پوست ترنج و اشنه و بادرنجبويه و تخم آن و بهمنين و تخم بادروج و درونج و سعد و سليخه و ساذج و سنبل و فرنجمشک و گاوزبان و خصوصاً شاهسفرم و تخم آن و برگ ترنج و راسن و قاقله و کبابه و شراب کهنه و ريحاني و ماءاللحم صرف است و اما بارد همه مغلظ روح مانع از تجلیل بود و آن مثل کافور و ترشي ترنج و لیمو و نارنج و گل سرخ و آمله و طباشير و صندل و گل مختوم و گل ارمني و گشنیز خشک و تر و نيلوفر و رب انار و سيب ميخوش و آب آن‌ها و گلاب و حب‌الاس است و از ادويه بارده مرواريد و پادزهر معدني و کهربا و بسد نيز نوشته‌اند و اما مزيد روح آن است که در آن غذائیت است و توليد دم لطيف باشد اما از حيوانات مثل ماءاللحم از طيور خفيفه و بره و بزغاله و زرده بيضه نيمبرشت و لحوم سرطانات و ماهي ملایم گوشتست و اما از بقول مثل برگ گاوزبان و نمام و نعناع و بادرنجبويه و طرخشقوق و بادروج و فرنجمشک و اما از اثمار آمله و هليله و ترنج و سيب و آمرود و پسته و ریواس و تمرهندي و انارست و اما مفرح و مقوي قلب بالخاصیت و عدم منسوب به کيفيت معتدُبه یعنی قريب الاعتدال مثل ياقوت و طلا و نقره و مرواريد و بسد و فيروزه و زمرد و گاوزبان است و آنچه اين فعل و تنوير بالعرض نمايد مثل حجر ارمني و لاجورد و غاريقون و افتيمون و بسفایج و ديگر مسهلات سود است و اما مجففات بعضي از آن حار اند مثل عود و عنبر و قرنفل و مانند آن و بعضي بارد مثل طباشير و گشنیز و صندل و مانند آن و اما مرطبات اکثر آن بارد اند و لهذا استعانت به غیر ادويه قلبيه هنگام حاجت به سوی آن‌ها می‌نماید مثل تخم خيارين و تخم خرفه و تخم کدو و مانند آن و لعاب به دانه و بزرقطونا و ترکيب اين ادويه به حسب حاجت قوي و منافع آن‌هاست و از مرکبات نافع مفرحات ياقوتي حار و بارد و معتدل و دواءالمسک به اقسام و خميرها به اقسام است و بدانند که منجمله ادويه مفرحه آنچه به تجربه سويدي درآمده اين است که مرواريد تفريح قلب نمايد شرباً و نظراً و تعليقاً و شربت از آن دو درم است و اگر پوست بيخ گاوزبان در شراب ريحاني تر کرده بنوشند فرح و نشاط آورد و کذا نقوع مرماحوز در شراب فرح عظيم آرد و ياقوت شرباً و تعليقاً تفريح قوي می‌کند حجرالديک که گاهي در حوصله‌ي خروس به قدر باقلاي صغیر يافته می‌شود و چون آن را در آب اندازند و آن آب بنوشند تفريح قلب و دفع حزن می‌نمایند و شرب حجر ارمني به قدر دو درم تفريح قلب به اخراج سودا می‌کند و طباشير خوردن مفرح قلب است و شرب صندل سفيد قلب را فرح مي آرد و گل سرخ تر و خشک مفرح قلبست شرباً و شماً و ایضاً شرب گلاب به شربت حماض و سيب همين عمل دارد و شرب کافور نيز مفرح قلب حار مزاج است و منجمله آن آنچه از حکماي ديگر نقل کرده اينست تختم فيروزه و شرب مرجان سرخ و تخم فرنجمشک و جدوار و تودري و نقره و بادروج و تخم ريحان و حرير و ابريشم محرق و کعب بقر محرق سه مثقال و تخم حماض به خمر خوشبو و نقوع حسب و جرم منقي انبرباريس و شربت سيب و طلا و زعفران و اشنه و انفخه و بسفایج به استفراغ سود و هیل و راسن و عود البخور و کهربا و گل سوسن سفيد و زرنباد و کباش قرنفل و درونج و سنبل هندي و پوست زرد ترنج و برگ او براي بارد مزاج و بهمنين و زرنب مزاج بارد را و گل مختوم هر واحد مفرح قلبست و کذلک مشک و فرنجمشک و ريحان شرباً و شماً براي مزاج بارد و برگ فرنجمشک و شاخ نرم او و ترنجان خام و پخته و برگ تانبول و نعناع بستاني و مغز پسته و سيب و غير او حب‌الاس و ريحان و بقله گشنیز خشک کرده هر واحد اکلاً مفرح است و اقحوان شماً و نظراً و غاليه و ريحان و سيب و آس و گل غبیر شماً و آذريون شماً و قطوراَََ لاسیما وز نزول آفتاب در برج حمل و عنبر شرباً و شماً و مضغاً مفرح قلب بارد مزاج است و نظر به گل خطمي مفرح قلب و منشط نفس و مزيل هم است و منجمله ادويه مقوی قلب آنچه حکيم موصوف تجربه نموده استعمال پوست بيخ گاوزبان و حجر ارمني به همان دستوری است که در ادويه‌ي مفرحه مسطور شد و کذا گلاب شرباً و شماً و گل قند ده درم که در آن مشک يک حبه صمغ عربي نيم درم مخلوط کرده باشند اکلاً و همچنين اکل لحم قلب هر حيوان ماکول اللحم و سيب شامي و گل آن و به اکلاً و شماً خوردن زرشک و نوشيدن نقوع آن براي حار مزاج و کذا نوشيدن آب ترش ترنج نافع و پوست زرد رقيق آن و کذا شرب سحيق عود النجور مقوي قلب بارد المزاج ست و شرب پادزهر حيواني و معدني مقوي قلب و حافظ حيات است و آنچه از اطباي ديگر نقل نموده اين است اکل بقله ترنجان به روغن بادام بريان کرده و شرب عرق يا تخم کوفته آن و کباش قرنفل و مصطکي و قسط هندي و زعفران و دارچيني و تخم شاهسفرم و اشنه و زرنباد و بادروج و بسباسه و ايرسا و مرماحوز و گل سوسن سفيد و نعناع بستاني و بيخ راسن و ساذج هندي و قاقله صغار و کبار و کبابه و کندر هر واحد مقوي قلب باردالمزاج ست و کذلک مشک شرباً و شماً و جرم فرنجمشک يا عرق يا تخم او همه شماً و شرباً مقوي قلب است لاسیما که بر آن سردي غالب باشد و کذا ضماد حي العالم و شرب مرجان و بهمنين و سناي مکي و نخاله طلا و شراب ريحاني به اعتدال و درونج و کعب بقر سه مثقال به شربت سيب و تعليق حديد بر قلب و شم برم و زهر خلاف شماً و شرباً و عنبر مخلوط به شربت سيب شامي و شرب مرواريد و امساک او در دهن و تعليق او بر مريض و شرب در ظرف نقره و اکل زرده‌ي بيضه نيمبرشت ماکيان و شرب ماءاللحم و اکل قلب سماني و وضع اکليل زهر غيبر او بر سر غاليه شرباً و شماً و شرب کهربا و اکل و امتصاص آب آمرود و شیرين و اکل کاسني بري و شرب آب آن و اکل بازي و لحم صقر نيز هر واحد مقوي قلبست و شرب طباشير و آمله و گل مختوم و فوفل و هليله کابلي و شرب و شم تخم گشنیز و گل نيلوفر هر یک مقوي قلب حارالمزاج است و بعضي نار مشک و شقاقل وهق و فاوانيا و موميائي و اسطوخودوس و ارمال و هليله سياه نيز (81).

در جدول ذیل برخی از داروهای مورد استفاده در طب سنتی به عنوان شادی بخش آورده شده است (77) (78).

جدول 15-برخی از داروهای مفرح

|  |  |
| --- | --- |
| داروهای مفرح | نام انگلیسی |
| ذهب، طلا | Gold |
| راسن | Inula helenium |
| زمرد | Emerald |
| لؤلؤ | pearl |
| انفخه | Rennet |
| شراب، خمر | Wine |
| قنّب | Hemp |
| كهربا | Amber |
| لسان الثور، گاو زبان | Echium amoenum (Anchusa) |
| آنس النفس |  |
| ابريشم | Silk |
| اترج | Bergamot |
| اسطوخودوس | lavender |
| بادروج، ریحان کوهی | Grand basilic |
| ببّغا |  |
| بسّد | Coral |
| بکچی |  |
| تانبول | Betel |
| تار |  |
| جبره |  |
| حبة الخضراء، میوه بطم | Baneh, Pistacia atlantica |
| ابراهيميه |  |
| آس، مورد | Myrtle |
| *اشنه* | Cetraria islandica |
| انغرا | Evening primrose (*Oenothera)* |
| *بادرنجبويه* | German Madwort (Asperugo procumbens) |
| برم |  |
| بزغنج (پسته) | Pistachio |
| *بسفايج، سرخس* | Fern |
| *بسباسه* |  |
| *تفّاح، سیب* | Apple |
| *جدوار* | curcuma aromatica |
| *جوزبوّا* |  |
| حبّ المنسّم |  |
| *حبّ المحلب* |  |
| *حجر ارمني* |  |
| *خرّم* | Ancracon |
| *دارصيني، دارچین* | cinnamon |
| *درونج* | Doronicum |
| *ریباس* | Rheum plant |
| *زباد* | civet |
| *زبرجد* | topaz |
| *زرنباد* | Zedoary, curcuma zedoaria |
| *زرنب* |  |
| *زعفران* | saffron |
| *زیرباج* | Kind of pottage |
| سادج |  |
| سامان |  |
| سفرجل | quince |
| سک المسک |  |
| سیسنبر | Kind of mint |
| شند |  |
| شواصرا |  |
| طين داغستاني |  |
| عنبر | Ambergris |
| عود الحیه |  |
| عین الدیک |  |
| غاریقون | Agaric |
| فشغ |  |
| قاقله | Black cardamom |
| قرنفل | Clove |
| قطن |  |
| کافور | Camphor |
| کتان | Flax seed |
| کزبره، گشنیز | Coriander |
| کمثری | Pear |
| لبن الاتان، شیر الاغ | Donkey milk |
| لبن الرماک، شیر مادیان | Horse milk |
| مسک، مشک | Musk |
| منج زراوشان |  |
| مومیا | Mummy |
| نارقیصر |  |
| نعناع | Peppermint |
| ورد احمر بستانی | Rose |
| یاقوت | Ruby |
| یاسمین | Jasmine |

برخی از نسخ مرکبه مفرح معروف نیز ذیلاً مورد مداقه قرار گرفته است:

نسخه مفرح حب جدوار:

كه مقوى جميع اعضاى رئيسه و باه است و نشاط آور و مجرب است. دستور ساخت آن: جدوار خطائى، عود هندى، قاقله، سنبل‌الطیب، دارچينى، لسان العصافير، قرنفل، بهمن سرخ، مايه شتر اعرابى، هر يك سه ماشه، زرنباد، درونج عقربى صندل سفيد، مرواريد ناسفته، ياقوت سرخ، عود بلسان، فلفل سفيد، زنجبيل، ريوند چينى، بادرنجبويه، ساذج هندى، بسباسه، خولنجان، كبابه چينى، عود صليب، بوزيدان، تودرى، گل سرخ، تخم فرنجشك، دوقو، عاقرقرحا هر يك دو ماشه گل گاو زبان، خصية الثعلب، مصطكى، طباشير، پوست ترنج، سمك صيدا، هر يك پنج ماشه، صمغ عربى هفت ماشه، عنبراشهب، مشك تبتى، هر يك يك ماشه، بهمن سفيد هفت ماشه، نبات سفيد بيست ماشه، كوفته بيخته به گلاب سرشته حبوب سازند به قدر نخود و به ورق طلا و نقره هر يك يك ماشه پيچيده در سايه خشك نمايند و شربتى از پنج تا هفت حب با عرق گزر يك اوقيه فرو برند (114).

نسخه مفرح معجون چوب چينى حكيم عماد الدين:

جهت تقويت باه و فربهى بدن و تقويت معده و دل و دماغ و جگر و گرده مثانه و باقى اعضا نيز بسيار مفيد و بسیار نشاط آورد و بوى دهان خوش كند. دستور ساخت آن: چوب چينى اعلا پنجاه مثقال، مرواريد ناسفته، شير آمله، دارچينى، قرنفل، جوزبوا، بسباسه، زنجبيل، فلفل سياه، شقاقل هر يك دو مثقال، لاجورد، ريوند چيني، افتيمون، سنبل‌الطیب، سمك صيدا، ماهى روبيان، درونج عقربى، زرنباد، تخم گزر، تخم شلغم، تخم ترب، بهمن سرخ، بهمن سفيد، تودرى سرخ، تودرى زرد، تخم اسپست، حسك مربى، هر يك سه مثقال، هيل بوا، مصطكى، عود قمارى، مايه شتر اعرابى، اسارون هر يك سه درم، زعفران، مشك تبتى، عنبراشهب، بوزيدان، سورنجان، كبابه چينى، خولنجان، قسط شيرين، سعد كوفى هر يك دو درم، برگ قنب بيست و دو مثقال بيخته نگاه دارند پس گل گاو زبان، بادرنجبويه، غنچه گل سرخ، اشنه هر يك ده مثقال جوشانيده صاف نموده نگاه دارند و از خشخاش سفيد، مغز تخم خربزه، مغز تخم خيارين، تخم كاسنى، تخم خرفه مقشر هر يك دو مثقال در همان آب شيره كشيده با آب شيرين و آب سيب شيرين و گلاب هر واحد یک‌صد مثقال، قند سفيد، عسل مصفى بالمناصفه یک‌صد و پنجاه و شش مثقال به قوام آورده پس مغز بادام شيرين مقشر، مغز فندق، مغز چلغوزه، مغز گردكان هر يك ده مثقال نرم سوده داخل كرده بعد از آن ادويه اول را بسرشند و در نسخه دیگر گل مختوم، صندل سرخ، صندل سفيد هر يك سه مثقال آمله منقى دوازده مثقال خصية‌الثعلب پنج مثقال نيز داخل است (114).

نسخه مفرح معجون مسمى به ماسك البول تأليف والد حكيم علوى خان:

از براى تقويت اعضاء رئيسه انثين و تقويت باه و امساك منى و منع سرعت انزال و بهر تفريح و نشاط مجرب است. دستور ساخت آن: مرواريد ناسفته، كهرباى شمعى هر واحد يك مثقال، بهمن سرخ، بهمن سفيد، شقاقل، زنجبيل، خولنجان، تخم انجره، تخم شلغم، تخم جرجير، تخم خشخاش هر يك دو مثقال، مغز پسته، مغز نارگيل، مغز چلغوزه، كنجد مقشر، مغز حب السمنه، مغز حبة‌الخضرا، ماهى روبيان، ريگ ماهى هر يك چهار مثقال، مايه شتر اعرابى نيم دانگ، ورق طلا دو و نيم دانگ، ورق نقره، عنبراشهب، مشك خالص هر يك سه ماشه، مغز تخم خيارين، مغز تخم خربزه‌ هر يك پنج مثقال، مغز سر گنجشک نر خانگى هفت مثقال، نار مشك نيم مثقال، بذرالبنج سفيد به شير گاو تر كرده خشك نموده، زعفران، بيخ لفاح، بيخ موهر هر يك دو دانگ، بيخ لفاح و بيخ موهر را با آرد نخود ده مثقال در شير گاو سرشته اقراص ساخته در سايه خشك كرده باشند و بيخته مجموع ادويه را به کره گاو ده مثقال چرب كرده قند سفيد، عسل هر يك يكصد مثقال، شربت فواكه شيرين، شربت هليون هر يك بيست مثقال به قوام آورده، ادويه را به دستور معمول سرشته معجون سازند شربتى يك مثقال (114).

نسخه مفرح طرب افزا:

نشاط فراوان آرد و خشكى مطلق ندارد و در تقويت دماغ و دل و باه بى نظير است. دستور ساخت آن: مشك خالص سه ماشه، ورق نقره چهار ماشه، بهمن سرخ و سفيد، كبابه هر يك شش ماشه، ثعلب مصرى، شقاقل، دانه­ي هيل، دارچينى، جوزبوا، قرنفل، گل سرخ، فرنجمشك، صندل سفيد، بسباسه، زعفران هر يك يك توله، مغز بادام، تخم خشخاش، گلاب هر يك پاوسير، روغن برگ قنب نيم سير، عسل سفيد، قند سفيد يك و نيم سير مفرح سازند (114).

نسخه مفرح حب نشاط:

كه امساك مني به قوت تمام كند و قوي النشاط و منوم و مشهي است و اين را حكيم مؤمن مسمي به مويز عمر ساخته. دستور ساخت آن: مويز طائفي را یک‌صد عدد گرفته بيخ شوكران سه مثقال بذرالبنج سه مثقال هردو را كوفته با مويز در يك صد و پنجاه مثقال آب بجوشانند تا آن كه آب را تمام جذب كند به قدر حبه حب ساخته وقت حاجت يك حب استعمال نمايند. اگر قوي‌تر خواهند بركك شيرازي يا ورق الخيال يا چرس به آن بجوشانند. ايضاً داروی دیگری كه مجرب اكثر اطباي هند است، جوزبوا، شنگرف، عاقرقرحا، افيون هريك يك درم ساييده در شهد سرشته بيست حب سازند و يك حب شام خورده بالايش شيره برگ تانبول بخورند تا هفت ساعت امساك كند و اگر وزن همه مساوي گرفته در شيره برگ تانبول مقدار نخود حب‌ها بندند و بعد شام يك حب بخورند همراه شير نيز مفيد بود و بايد كه ميان غذا و دوا فاصله سه پاس باشد تا شكم دم نكند و اگر به شب اشتها شود به جز شير ديگر هيچ نخورد و اين قاعده در اكثر ادويه ممسک یاد دارند (114).

مفرح خمیره ابريشم از اختراع نواب معتمدالملوک به جهت محمد شاه پادشاه:

که مقوي قلب حارست و دافع وسواس و خفقان حادث از اخلاط متحرقه سوداويه و تفريح و نشاط و سرور آورد و مقوي جميع اعضاي رئيسه، گرده و معده است، اصلاح حال گرده نمايد و گرمي آن زایل گرداند و زيابيطس و زيادتي عطش که از گرمي گرده باشد دور کند و ديگر منافع بسيار دارد و هيچ ضرر در اين ترکيب نيست و مجرب است. دستور ساخت آن: ابريشم خام پنجاه مثقال، در آب باران طلا تاب دو من، عرق بيدمشک، گلاب هريک يک من تبريزي، عرق گاوزبان، عرق نيلوفر هريک نيم من، عرق هيل، عرق صندل هريک پنجاه مثقال دو شبانه روز بخيسانند بعده صبح بجوشانند آنقدر که وزن آب رفته وزن عرق‌ها بماند ماليده صاف نمايند و نبات سفيد نيم من تبريزي، عسل مصفي پنجاه مثقال، شربت فواکه شيرين، شربت سيب شيرين، شربت ريباس، شربت آمرود، شربت انار شيرين، شربت به شيرين، شربت ترنج هريک پنج مثقال، داخل کرده بجوشانند و کف آن‌را دور کنند و به قوام آورده، مرواريد ناسفته، ‌ياقوت رماني، يشم سبز، پاد زهر معدني، مرجان قرمزي، کهرباي شمعي هريک دو نيم مثقال، لعل بدخشي، زمرد اعلي هريک يک مثقال و يک و نيم دانگ جواهر را با گلاب بر سنگ سماق صلايه کرده غسل داده خشک نموده وزن نمايند و ورق طلای محلول، ورق نقره‌ی محلول هر يک دو و نيم مثقال به عسل مصفي حل سازند، ابريشم مقرض، گل گاوزبان، گشنيز خشک مقشر، صندل سفيد، غنچه‌ي گل سرخ، بهمن سرخ، بهمن سفيد، طباشير، نشاسته هريک پنج مثقال، تخم خرفه‌ي مقشر، ده مثقال، مغز تخم کدو، مغز تخم هندوانه، هر يک هفت و نيم مثقال، عود قماري دو مثقال، زعفران يک مثقال، به دستور خميره مرتب نمايند و در نصف اين خميره ‌يک مثقال کافور قيصوري سائيده داخل نمايند شربتي از دو درم تا دو مثقال (81).

نسخه مفرح:

و گويد از جمله مفرحاتي که در جميع انواع خفقان مؤثر است اين ترکيب است. مرواريد ناسفته ‌يک جزو را حل کنند و در آن طلا و نقره‌ يک جزو گداخته اندازند آنگاه همه را با سه مثل آن جز و عشر آن انبه بسايند و اندک پاد زهر کافي در گلاب و عرق گاوزبان و عرق بيد سائيده شربت فواکه را با آن تصفيه ادويه مذکور به آن بسرشند، سه قيراط از آن در تفريح و نشاط قائم مقام خمرست و در ازاله خفقان و غشي و جنون مجرب (81).

نسخه مفرح:

برای انواع صداع بارد و تنقیه دماغ و تقویت حواس و نشاط و اصلاح معده. دستور ساخت آن: انیسون، گل سرخ، گل بنفشه هر واحد هفت درم، عود هندی پنج درم، صبر، غاریقون، کبابه هر واحد چهار درم، مر، زعفران، حلتیت هر واحد سه درم، صموغ را در سرکه حل کنند و ادویه را سائیده همه به سه وزن عسل کف گرفته بسرشند شربت از مثقال تا چهار درم و قوت این تا چهار سال باقی می‌ماند (112).

سایر مفرحات مرکبه معروف که دستور ساخت آنها در قرابادین ذکر شده شامل: عرق ماءالحیات، تریاق کبیر، مفرّح ياقوتي شيخ ابوعلي، مفرّح حار، مفرّح بارد حکیم مؤمن، مفرّح بارد شیخ‌الرئیس، معجون سوسنبري، مفرّح جالينوس، مفرّح اعظم، مفرّح ملوكي، مفرّح سهل الوجود، مفرح ابریشمی و مفرّح زمردي بارد می‌باشند (77) (78).

## عوامل مستعد کننده شخص به فرح

قطب الدین در مورد عوامل مستعد کننده فرد برای فرح می‌فرماید: اما معدّات فرح، اول آن است که روح در افضل احوالش باشد هم در کمیت و هم در کیفیت. پس کثرت مقدار روح در این باب مفید است زیرا موجب زیادی قوت می‌شود. دوم اینکه، قوام روح معتدل در لطافت و غلظت باشد. همچنین امور بعیده معده فرح مانند: تصرف نفس در عالم، مسافرت و عزیمت، آمال، ذکر ما سلف، رجای به آینده و حادثه‌های عجیب دیدن و ... است.

اما عامل قریبه معده فرح نیز دو چیز است. یکی قوت قوای طبیعی و دوم تخلخل جوهر روح؛ و قوت قوا به سه چیز وابسته است. یکی اعتدال مزاج روح و دوم جایگزینی آنچه که از آن تحلیل می‌رود یا بدل ما یتحلل و سوم حفظ روح از تحلیل و قسمت دوم که تخلخل است نیز لازمش دو چیز است یکی استعداد حرکت و انبساط به دلیل لطافت قوام و دوم جذب ماده غاذیه به غیر جهت غذا.

وقتی روح مستعد فرح شد با کوچک‌ترین سببی شاد میشود و تکرار شادی در امور مفرح باعث استعداد برای شاد گشتن مجدد میشود. زیرا جسم اگر به طور متوالی گرم شود استعداد برای به سرعت گرم شدن را پیدا می‌کند و اگر مرتباً سرد شود استعداد سریع سرد شدن را پیدا می‌کند و اگر پیاپی متخلخل شود استعداد سریع منبسط شدن را پیدا می‌کند و اگر مداوم متکاثف شود استعداد سریع متکاثف شدن را پیدا می‌کند. پس تکرار فرح نزد قوا و باطن بدن ملکه میشود و از همین قبیل است سایر اخلاق مکتسبه. نکته دیگر اینکه وقتی فرد استعداد فرح را کسب کرد استعدادش بر دریافت انفعال متضاد فرح یعنی حزن کمتر میشود و در بقیه موارد نیز این صادق است (94).

ابن سینا در این رابطه می‌فرماید: در بیان استعداد فرح نظر به روح دل مهم است. اگر انفعال مذکوره به سببی از اسباب در غیر معتدل المزاج، شدید و ضعیف شود، و آن سبب در معتدل المزاج آن شدت احداث نتواند نمود، یقین حاصل شود که آن اشتداد و ضعف انفعال، تابع اشتداد و ضعف استعداد و قابلیت روحِ قابل انفعال است (گروه کنترل معتدل المزاج باشد)؛ و این استعداد روح به سبب لذت و فرح که کلام در اوست، به چند چیز قوام دارد. اول هرگاه روح حیوانی در دل بسیار بود، فرح قوی خواهد بود و نیز به جهت تمکّن ارواح که وافی اند از برای قوت دل و جوارح، بر قوت و حالت طبیعیه خود، باقی خواهند ماند، به خلاف آنکه اگر روح اندک باشد. چه طبیعت در صرف روح قلیل، بخل می‌ورزد و بر انبساط قدرت نمی‌دهد. دوم از مقوّمات استعداد فرح، کیفیت مزاجی روح است که در افضل مزاج خود واقع شده باشد یا نزدیک بدان (معتدل عضوی) و با دوری از مرکز وسط (اعتدال) که افراط و تفریط موجب آن است؛ استعداد، شدید و ضعیف می‌شود؛ و این مزاج، حرارت و رطوبت معتدل است و دوری از خشکی و عدم امتزاج بخارات سودایی و صفرایی و غلبه بخار دموی (شرایط اعتدال مزاج روح). دیگر از امور مقومه فرح، اعتدال قوام روح است از آنکه کثافت و غلظت مانع از انبساط و گشودگی روح است و رقت و لطافت، موجب زیادتی انبساط و سرعت تحلیل و حصول ضعف در روح؛ و از این مقدمات برهانی می‌توان نتیجه گرفت که فرح را دو چیز لازم است : یکی تقویت قوت‌های طبیعی، دوم انتشار و انبساط روح حیوانی؛ و هرگاه نفس ناطقه را روحی باشد، مستعد و مهیا به جهت فرح، به اندک مؤثری تأثیر در روح ظاهر می‌گردد. چنانکه اطفال که مستعد تفریحند، روح ایشان به اندک مفرحی، منبسط و شادان می‌شود و به اضعاف آن مفرح، روح شیخ و شاب شکفته نمی‌گردد (75).

و علت قابلی فرح سابقاً در عدد معدود مذکور شد. چون دیدن افلاک و نجوم و عناصر و مردم و اقامت در منزل خود که «لذت خانه خود، گر همه گلخن باشد» و اقامت در سفر که «السفر قطعة من السقر» و از اسباب قویه فرح بعضی ظاهر است چون لقاء محبوب، و تملک خدمتکاران خوب و تصرف جواهر نفیس، و شماتت اعداء، و نادیدن روی دشمنان؛ و بعضی از این امور ظاهر نیست، مانند تصرف قوت باصره در صور محسوسات (منظور دیدن اشیاء است)؛ و دلیل بر لذت او، وحشت نشستن در تاریکی است که «الأشیاء تعرف باضدادها» (75).

و گفته شد که هر دلی که مهیا باشد برای فرح از اسباب آن، زود و آسان شادان می‌شود و اگرچه آن سبب ضعیف باشد و از اسباب غم غمگین نمی‌گردد، مگر آنکه سبب قوی بود چون هتک سیرت محفوظ و مفارقت معشوق که تصور آن نمی‌تواند نمود؛ و به عکس این، هرگاه دلی مستعد غم و اندوه باشد، به ادنی سبب، استیلای غم بر خاطر او ظهور می‌یابد و از اسباب سرور، شکفتگی راه بدو نمی‌برد، مگر زمانی که آن سبب به غایت قوی باشد چون احترام پادشاهان و التفات معشوقان (75).

در تفریح القلوب، پیرامون این موضوع چنین آمده است: «اسباب استعداد فرح منحصر در اسبابی نباشند که اتصال آن‌ها به جوهر روح است یعنی کمیت و کیفیت. بلکه گاهی اسباب نفسانی دیگر نیز روح را معده امر مذکور نمایند؛ و گمان آن است که اعداد آن‌ها نیز به واسطه احداث یکی از اسباب جوهری بود یعنی اسبابی که تصرف آن‌ها در جوهر روح است به اعتبار کمیت و کیفیت به گونه‌ای که مزاج و قوام روح را تعدیل می‌نمایند و مقدار او را تکثیر و طبیعت او را فاضل؛ و هر فرح و انبساط، مهیا ساز است به جهت فرح و انبساطی دیگر؛ و از این کلام مبرهن است که تواتر و تتالی فرح، سبب استعداد روح است به جهت فرح؛ و تکاثر و توافر الم مستلزم استعداد است از برای مضاد آن، و کسانی که بالطبع مسرورند، غمگین نمی‌شوند، مگر از غم‌هایی که در غایت قوت بود؛ و شکفته می‌گردند از هر شادی که روی نماید، اگر چه اندک باشد؛ و مردمی که بالطبع غمناک مخلوق شده‌اند، شاد نمی‌گردند، مگر از چیزهایی که به غایت شادی انگیز بود و غمگین می‌گردند به اندک غمی و مکروهی که به ایشان رسد (75).

در جای دیگر چنین بحث شده که هرگاه خون در بدن بسیار، صاف و معتدل القوام باشد، صاحب مزاج مستعد خواهد بود از برای فرح و سرور. چه از خون موصوف، روح صاف نورانی که مایه فرح و انبساط است، بسیار متولد می‌شود. برعکس هرگاه خون، رقیق، آبکی و ناصاف بود؛ خداوند آن مستعد ضعف دل و جبن خواهد بود. زیرا که روح متکون از این خون، به جهت رطوبت و گرانی در حرکت و انبساط به بیرون بدن، مطاوعت نمی‌نماید و به سبب سردی، مشتعل نمی‌گردد؛ و از این دو وجه، تهیه او برای فرح روی در نقصان دارد؛ و سبب دیگر آنکه روح به سبب رقت و تنکی، زود به تحلیل می‌رود و به جهت سردی، کم متولد می‌گردد و کمی روح سبب کمی فرح است؛ و اگر خون، گرم و رقیق و صافی و نورانی بود خداوند مزاج، مستعد سرور و حضور دل خواهد بود. از آنکه، روح متولد از او صاف و روشن است و به جهت مناسبت به روشنایی کواکب، زود میل به بیرون می‌نماید و به سبب حرارت، خفیف و لطیف و سریع الحرکه است و جمیع این اوصاف، مناسب نشاط و انبساط است؛ و سببی دیگر آنکه، روح چون گرم و صاف است، فرح او بسیار است از آنکه فرح، حرکت روح است به جانب لذیذ از برای جذب لذت و اگر خون، غلیظ و متساوی الاجزا و سرد بود، خداوند مزاج نه آماده فرح بود و نه صاحب فهم، و مع‌ذلک از بددلی خالی نبود، از آنکه روح او مانند خون او سرد و تیره است و قوت دل بی حرارت مزاج متصور نیست. اما عدم استعداد او برای سرور، به جهت غلظت قوام است که مانع سهولت تأثیر امور مفرحه و غامه است. چه، یکی از شروط اعتدال تأثیر عوارض نفسانی، اعتدال قوام است که متتبع اعتدال مزاج است، و رقت موجب افراط تأثیر است، و غلظت سبب تفریط آن. ولی فرح را ثبات و بقا نیست و سبب این، آن است که در اندک فرحی، چندان روح به تحلیل خرج می‌شود که طبیعت مدبر بدن در زمانی بسیار، تحصیل بدل آن نمی‌تواند نمود و لهذا در فرح قوی، گاهی که روح بالتمام تحلیل یابد، تولید بدل آن در این جزء زمان مقدور طبع بشر نبود، دل از روح خالی مانده، ناچار غشی یا موت دفعی واقع شود (75).

حکیم محمد باقر موسوی نیز در بیان اسباب مفرحه چنین گوید: نفسی که مستعد عروض فرح باشد به ادنی سببی از مفرحات، فرحناک و شادمان گردد و به اسباب ضعیفه غامه غمگین نشود و در عروض غم، صاحب مزاج مفروض را اسباب قویه غامه باید؛ و برعکس این است کسی که مستعد غم باشد و استعداد عروض غم مر نفس او را به جهاتی که از اسباب غامه مذکور خواهد شد قوی باشد چه نفس مفروض، به ادنی سببی از اسباب غامه اندوهناک گردد و شادمان گشتن او به اسباب ضعیفه مفرحه میسر نگردد. بلکه تفریح او محتاج است به اسباب قویه فرح؛ و همچنین است حال در برودت و کثافت و سایر افعال و انفعالات. پس قوت‌های بدنی هرگاه افعال و انفعالات صادره از آن‌ها و حاصله در آن‌ها مکرر گردند استعدادی و ملکه‌ای در آن قوت‌ها از برای صدور آن افعال و قبول انفعالات، حادث می‌گردد؛ و چنانکه گفته شد هرگاه در قوت‌هایی که آلت‌های نفس اند استعداد فعلی یا انفعالی به هم رسد نفس نیز مستعد به استعداد مناسب آن گردد پس به سبب تکرار و تواتر عروض عارضه مانند فرح، نفس مستعد می‌گردد از برای قبول فرح؛ و سبب در آن، این است که تواتر فرح را مثلاً دو امر لازم است : یکی تقویت قوت طبیعیه، و دوم تخلخل روح به سبب انبساط آن در فرح؛ و هریک از این امور از جمله اسباب قریبه فرحند؛ و تخلخل روح، مستلزم دو امر است : یکی لطف و رقت قوام روح که علت استعداد آن از برای سهولت قبول حرکت انبساطیه در هنگام فرح است؛ و بیان این معنی یعنی استلزام تخلخل روح، جذب ماده غاذیه را به سوی روح، موقوف است بر بیان سبب تخلخل در هنگام فرح؛ و آن این است که حرکت انبساطیه روح، در فرح و میل قدری از آن به خارج که مقضای آن فرد فرح است، مستلزم حدوث تخلخل در بقیه باقی مانده از آن است در باطن به سبب ضرورت امتناع (73). چه عود آن به حالت طبیعیه بلا شاغل دیگر هر مکانی را که به جهت شغل آن پذیرای تخلخل گشته بود به سبب ایجاب انحلال محال است؛ و چون اجسام متصله به آن ارواح و اخلاط و اعضایند و جذب اعضاء به اعتبار عصیان آن‌ها به حسب قوام از انجذاب تام و جذب ارواح متحرکه به ظاهر، به سبب ممانعت قاسر تحریک آن‌ها به ظاهر از فرح و غیره، اصغی و اصعب از جذب اخلاط است. پس ناچار، اخلاط منجذب گردند، چون از اخلاط آنچه الطف است به جذب اطوع است. پس اخلاط رقیقه لطیفه، به سوی روح متخلخل گشته منجذب، و به تصرف طبیعت و قوت‌ها، مستحیل به روح گردند؛ و گوییم که چون معدن تولد ارواح، قلب است و در هنگام تحقق اسباب موج به انبساط از معدن ارواح به ظاهر حرکت می‌نمایند؛ و در فرد قوی از فرح یا غضب چون معدن، به سبب کثرت میل روح به ظاهر، از ارواح خالی مانده سبب هلاک می‌گردد. پس در هنگام تحقق فرح عظیم، تخلخل در روح موجود در فضای قلب متحقق می گردد و در این حصه، اشد و اقوی می‌شود. پس اخلاط منجذبه به جذب تخلخل به فضای قلب و به روح موجود در قلب منجذب گشته در آنجا مستحیل به روح می‌گردند در غیر قلب (73).

پس عروض تخلخل مر روح را در ظاهر اعضاء منتج تولد روح نباشد و این دو امر لازم تخلخل روح یعنی سهولت قبول آن حرکت انبساطیه را و کثرت کمیت آن نیز از اسباب قریبه خاصه فرحند؛ و هر یک از این دو امر نیز که ضد امرین لازم، تواتر فرحند مستلزم اضداد لوازم ضد خودند پس بالضرور مستلزم استعداد حدوث ضد فرح که غم‌ها باشد، باشند؛ و از تضاعیف سخن معلوم می‌شود که چنانکه از توالی و تواتر فرح مثلاً استعداد حدوث قوی می‌گردد و همچنان سبب ضعف یا بطلان عارضه ضد آن که غم باشد می‌گردد و برعکس؛ و چون علت علیت تکرار و توالی فرح و غم در استعداد و عروض آن‌ها دانسته شد استنباط حال در علیت تکرر هر یک از سایر عوارض در استعداد عروض آن عارضه و بطلان یا ضعف استعداد عارضه ضد آن آسان می‌گردد؛ و بنابراین گوییم که اسباب قریبه خاصه فرح به اعتبار کمیت روح آن است که مقدار روح بسیار باشد. چه کثرت مقدار روح به دو جهت، علت استعداد عروض فرح می‌گردد : اول آنکه چون در هنگام عروض فرح، چنان که گذشت حرکت روح قلبی و احتیاط آن به ظاهر لازم است، پس هرگاه مقدار روح بسیار باشد وفا می‌نماید به این که قدری از آن در باطن بماند و قدری به ظاهر منبسط گردد (73).

پس طبیعت، مضایقه‌ای از حرکت انبساطیه آن به ظاهر ننماید و به اندک جهتی و سببی قبول حرکت مذکوره که یکی از اسباب معده فرح است نماید. چنانکه در طی ذکر اسباب عامه گفته شد قوت به سه جهت، علت استعداد فرح است که آن تعدیل امزاج روح و منع آن از تحلیل و تکثیر مقدار آن باشد؛ و اما اسباب معده خاصه فرح به اعتبار کیفیت روح : یکی اعتدال قوام روح در لطافت و کثافت است. چه بر تقدیر، غلظت به سهولت قبول انبساط به خارج که از اسباب معده فرح است، ننماید و بر هر تقدیر، رقت و لطافت در حین انبساط در معرض تحلیل باشد و طبیعت از بیم تحلیل، مانع از حرکت انبساطیه که لازم فرح است، گردد و ظهور عدم استعداد نفس برای فرح آنچنان که ذکر شد واضح و مبرهن است؛ و از اسباب دیگر مذکوره، اعتدال مزاج روح در حرارت و برودت است، چه در هنگام استیلای حرارت بر مزاج روح، نفس مستعد عروض غضب باشد نه فرح؛ و حرکت انبساطیه روح حین غلبه برودت بر مزاج، بطی و ارکد باشد. چه در کتب حکمیه مبرهن است که چنانکه حرکت از جمله علل حدوث حرارت است، حرارت نیز از جمله علل حدوث حرکت است یا آنکه برودت مزاج روح، مستلزم تکاثف و غلظ قوام روح نیز هست؛ و از اسباب دیگر مذکوره، اشراق و نورانیت روح است، چه اشراق و نورانیت، طبیعی و نیکوترین احوال روح است؛ و از جهت نورانیت روح، روح باصره را نور و شعاع گویند؛ و به سبب شباهت روح به اجسام سماویه از لحاظ نورانیت است که نفس ناطقه از بین اعضای بدن فقط به روح متعلق گشته و به وساطت تعلق نفس به روح به سایر اجزای بدن و اعضاء تعلق گرفته و از این جهت است که نفس هرگاه ادراک نور و روشنی نماید نشاط و فرح عارض او می‌شود؛ و از ادراک ظلمت و تاریکی، متوحش می‌گردد . چه روشنی مناسب مرکب اوست که روح باشد و تاریکی ضد آن (73). بنابراین هرگاه روح، نورانی و لامع باشد نفس از ادراک آن حالت در مرکب خویش که ملایم و ملذذ است در نشاط دایمی بوده و مستعد عروض فرح به ادنی سببی باشد به خلاف اینکه اگر جوهر مرکب خود را در ظلمت و کدورت ببیند از مشاهده آن، در معرض توحش دایمی بوده، منقبض گردد و از انقباض نفس و ادراک آن امر ناملایمی را چنانکه دانسته شد روح قلبی میل به باطن نماید و لذا از عروض و استعداد قبول فرح، بر کنار و بعید باشد؛ و علیت عدم اعتدال مر مزاج و قوام روح مر عدم استعداد عروض فرح را دانسته شد؛ و دیگری از اسباب مفروضه قوت، قوت قایم به روح است. چه هرگاه قوت قوی باشد قادر بر تحریک روح به حرکت در فرح باشد؛ و دیگر آنکه قوی بودن قوت، به جهاتی که در طی ذکر اسباب عامه و غیر آن گذشت موجب استعداد فرح است (73).

و دیگر آنکه چون کثرت مقدار روح، علت قوی بودن قوت است چنانکه در طی ذکر اسباب خاصه معده فرح گذشت، پس در هنگام قلت مقدار روح، باید که قوت، ضعیف گردد؛ و چون گفته شد که قوی بودن قوت به اعتبار اقتضای آن کثرت تولد روح و حفظ روح از تحلیل و اعتدال قوام و مزاج روح را، علت استعداد عروض فرح است. پس ضعف قوت نیز به اضداد جهات و امور مذکوره که آن عدم حفظ روح از تحلیل و قلت تولد روح و عدم اعتدال قوام و مزاج روح است، باید که علت معده غم باشد (73).

# «هم»

## تعریف «هم»

### اقوال حکما

ارزانی در تعریف «هم» گوید: و «هم» کیفیتی نفسانی است که به تبع او روح و حرارت غریزی به داخل و خارج بدن حرکت می‌کند، بنا بر حدوث امری که خیر از او متوقع بود مع انتظار شر. پس «هم» مرکب باشد از رجا و خوف و هر کدام که غلبه کند بر فکر، نفس به جانب آن حرکت می‌نماید. اگر جهت وقوع خیر غالب شد به خارج حرکت می‌کند و اگر جهت شر غالب شد به داخل حرکت می‌کند ، لهذا گفته‌اند که «هم» یعنی اهتمام به چیزی و آن نوعی جهاد فکری است (82).

ابن سینا گوید: گاهی اتفاق می‌افتد که روح در یک آن به سوی درون و بیرون به حرکت در می‌آید و آن موقعی است که دو عامل در کار باشد. مثلاً یکی از آن‌ها «هم» است که از خشم و غم منشاء می‌گیرد و در چنین حالتی حرکت دو وجه مخالف پیدا می‌کند (80). شیخ در جای دیگر می‌فرماید: و «هم» غضب است همراه با حزن، که صاحبش گاه به دفع جزم میشود و گاه به عجز راضی می‌گردد (91).

حکیم محمد باقر موسوی گوید: «هم» از عوارض نفسانی است و آن کیفیتی است که عارض نفس می‌گردد از ادراک حدوث امری که در آن هم خیر متصور و هم شری متوقع باشد (73)؛ و چون «هم» مرکب است از حالتی شبیه به غضب و حالتی شبیه به غم، لذا در این حالت مرکبه یا حالتی شبیه به غضب غالب است و یا حالتی شبیه به غم و یا هر دو حالت در آن مساوی است (73).

قطب الدین گوید: و «هم» کیفیت نفسانی است که به همراهی وی حرکت روح و حرارت غریزی به داخل و خارج بدن به حدوث یا تصور انتفاع یا ضرر انجام می‌شود و لذا مرکب است از خوف و رجا. پس اگر خیر بر فکر غالب شود حرکت به خارج و اگر شر غالب شود حرکت به داخل داریم و لذا به آن جهاد فکری گویند (94).

صاحب علم اخلاق اسلامی گوید: رجاء و امیدواری عبارت است از انبساط و سرور در دل به سبب امر محبوبی، و آن همراه با خوف است. زیرا خوف ـ چنانکه دانستی ـ عبارت است از ناراحتی و اضطراب در انتظار رسیدن پیشامد مکروه و ناگوار؛ و البته آنچه حصولش ممکن است عدم حصولش نیز ممکن است و آنچه پدید آمدنش مکروه است پدید نیامدنش محبوب است. پس همان گونه که توقع و انتظار حصولش رنج آور است توقع و انتظار عدم حصولش شادی بخش است. بنابراین خوف از بود چیزی با امیدواری به نبود آن چیز و خوف از عدم چیزی با رجاء به وجود آن همراه است (8).

صاحب شرح مصری گوید: و اما «هم» پس آن دخول خون و حرارت یکبار به داخل و خروجش بار دیگر به برون است. پس هنگامی که از امر مهم یأس ایجاد میشود دخول حرارت و هنگامی‌که طمع ایجاد میشود برای امر ضروری خروج حرارت صورت می‌گیرد (90).

شمس الدین آملی در شرح قانون گوید: «هم» کیفیت نفسانیست که به دنبال آن حرکت روح به داخل و همچنین به خارج صورت می‌گیرد، به دلیل چیزی که تصور میشود در او خیر یا شر و لذا آن مرکب از خوف و رجا است. این بستگی دارد که اگر تصور خیر غلبه کند روح به سمت بیرون و اگر تصور شر غلبه کند روح به سمت درون می‌رود؛ لذا گفته میشود که آن جهاد فکری است و به قول شیخ آن مرکب از غضب و حزن است و حرکت دوگانه روح در وقت «هم» مانند آنست که غضب و حزن با هم ایجاد شود زیرا حرکت غضب به خارج و حرکت حزن به داخل و همانا در «هم» غضب و حزن جمع هستند زیرا صاحب «هم» اول می‌خواهد تدارک مافات را کند و لذا روح را به خارج می‌فرستد، سپس اگر احساس از دست دادن تدارکات کند حزن به او رجوع می‌کند (95).

حکیم کازرونی در شرح موجز گوید: و «الهم» کیفیه نفسانیه یتبعها حرکه الروح الی داخل و خارج کدوت امر متصور هنه خیرا و شر فهو مرکب من رجاء و خوف فایها غلب علی الفکر بحرکت النغص الی جهت فان غلب الخیر المتوقع بحرکت الی خارج و ان تحرک الشر المنتظر تحرک الی داخل فلدلک قیل ان الهم ای الاهتمام بالشی جهلو فکری و الی مغص مما ذکرنا اشار بقوله (93).

اهوازی در این رابطه می‌فرماید: «هم» داخل شدن حرارت غریزی به بدن به طور ناگهانی و خروج آن به طور ناگهانی است . پس هنگام دخول حرارت غریزی به بدن ناامیدی ایجاد می‌شود و هنگام خروج طمع پیروزی غالب می‌شود (83).

حکیم گیلانی گوید: «هم» دخول و توجه حرارت است گاهی به سوی باطن هرگاه که از امر متوقع یأس حاصل گردد و وقتی به جانب ظاهر چون طمع به نیل مراد حاصل شود (96).

صاحب خلاصة الحکمه در این رابطه گوید: و گاهی حرکت نفسانی به سوی دو جهت است، گاهی به سوی داخل و گاهی به سوی خارج در یک وقت، به شرطی که عارضی باشد که لازم آن باشد دو عارض، مانند «هم»، که با آن غضب و حزن باشد. پس مختلف می‌گردند دو حرکت، یکی میل به داخل و دیگری میل به خارج می‌نماید (2).

حکیم جرجانی به درستی معادل زیبایی برای «هم» آورده است آنجا که می‌گوید اعراض نفسانی شش تا است و آن شامل شادی است و غم و خشم و لذت و ترس و خجلی و اندیشه کارهای مهم و عمل‌های باریک و امید و نامیدی و چون کلمه «هم» را نیاورده این‌طور برداشت می‌شود که منظور وی از اندیشه کارهای مهم و عمل‌های باریک و امید و نامیدی همان «هم» است (3).

### نقد و بررسی تعاریف

نکات مهمی که در این باب باید به آن اشاره نمود شامل:

1. «هم» به معنای اهتمام (کوشش کردن) و جهاد فکری است.
2. «هم» متشکل از خوف و رجاست. به عبارتی هم متشکل است از امید و ناامیدی.
3. «هم» متشکل از خشم و اندوه است.
4. «هم» متشکل از دو حرکت هم زمان (البته نه در یک آن) به داخل و خارج است.
5. در «هم» زمانی که افکار واقعی یا متصوره فرد حکایت از امیدواری و اشتیاق رسیدن به هدف و حل مشکلات دارد، حرکت روح حیوانی به خارج و زمانی که این افکار نشان از یأس و نا امیدی و ترس از رسیدن به هدف دارد، حرکت روح حیوانی به داخل است.
6. همان طور که قبلاً اشاره شد حکیم جرجانی از «هم» تحت عنوان «اندیشه کارهای مهم و عمل‌های باریک و امید و نامیدی» یاد کرده است، که به عبارت ساده‌تر می‌توان به مشغولیات فکری هر فرد تعبیر کرد.
7. ابن عباس و صاحب قانون مصری حرکت روح در «هم» را تحت عنوان حرکت حرارت ذکر کرده‌اند و ابن عباس این حرکت را ناگهانی می‌داند. با توجه به اقوال سایر حکما منظور از حرارت همان حرارت غریزی منسوب به روح حیوانی است.

و در مجموع به قول حکما «هم» کیفیت نفسانی است که به دنبال تأثیر نفس از مشغولیات ذهنی مربوط به وقایع واقعی یا خیالی آینده که از آن تصور هم‌زمان خوب و بد می‌شود، روح و جریان خون به سمت داخل و خارج به صورت هم‌زمان حرکت می‌کند و می‌تواند منشأ حالات بدنی متفاوت شود.

### فرق هم با غم

حکیم ارزانی در تفاوت بین «هم» و غم چنین بیان می‌کند: و گفته‌اند که گاه باشد که از «هم»، غضب و حزن عارض شود. اما حدوث غضب به سبب تصور فوات (چیزهای از دست رفته) مطلوبست که در این صورت متحرک میشود روح به ظاهر جهت طلب تدارک، و بعده چون خبردار می‌گردد از قوت تدارک، باز می‌گردد به باطن متأسف و محزون شده، پس دو حرکت مختلف پدید می‌آیند. توضیح بیشتر اینکه هرگاه چیز ضروری از دست رود یا بدان رسیده نشود و یا کاری نکرده دافع شود به نحوی که منع بر آن و ملامت بدان از مکافات آن ممکن نباشد، بدین سبب در نفس حالتی پدید آید که آن‌را غم گویند و هرگاه به اتمام کاری اهتمام کند و نه حصولش قطعی شود و نه غیر حصولش یا چیزی حائل و مؤلم شود که وقوع وی یقینی نباشد، بدین سبب حالتی پدید آید این را «هم» گوید. بالجمله مطلوب صاحب غم از دو بیرون نیست یا فوت شده باشد و ممکن الحصول نبود یا وصول بدان مقدور نباشد به خلاف مطلوب صاحب «هم» که ممکن الحصول باشد اگر چه به دشواری بود (82).

قطب الدین شیرازی نیز در این رابطه می‌فرماید: فرق بین غم و «هم» این است که شر واقع در غم مختص به روح حیوانی است و در «هم» مختص به روح نفسانی است.

## رابطه «هم» با بدن

### اقوال حکما

ابن سینا در مورد رابطه «هم» با بدن در مبحث اسباب مسخنه می‌گوید: و ملاقاة المسخنات الْغَيْر المفرطة كالأهوية والأضمدة والسهر المعتدل وَالنَّوْم المعتدل على الشَّرْط الْمَذْكُور وَالْغَضَب على كل حَال والهم إِذا لم يفرط، و معتقد است که «هم» در حالت غیر مفرط باعث تسخین بدن می شود (80).

و نیز آنجا که می‌گوید: الرّوح والسدد من الفضول وَمِنْهَا شدَّة شدّ الْأَعْضَاء وإدامتها فَإِنَّهَا تبرد أَيْضا بسد طَرِيق الْحَرَارَة وَكَذَلِكَ الْهم المفرط واللذة المفرطة والصناعة المبردة والهوة والفجاجة الْمُقَابلَة للعفونة، معتقد است که «هم» مفرط باعث تبرید بدن می‌شود (80).

و نیز در باب بیماری خفقان می‌گوید: يظْهر على وُجُوههم تَأْثِير الانفعالات النفسانية وَإِن قلت مثل فَرح أَو غم أَو هم أَو غضب أَو نَحْو ذَلِك، و این گفتار حاکی از این است که «هم» باعث خفقان میشود (10).

صاحب اکسیر در باب علاج بیماری شهوت جماع اشاره می‌کند که «هم» باعث از بین رفتن نشاط و شهوت جماع میشود، آنجا که می‌گوید: جاهل‌ترین مردم کسی است که در این علت اراده معالجه ایشان به علاج کند بهر آن‌ که این علت وهمی است نه طبیعی و مزاجی و اگر ایشان را علاجی نفع دهد بهترین علاج‌ها اشیائی است که شهوت را بشکند و نشاط ببرد، چون «هم» و اندیشه کارهای مهم و گرسنگی و بی‌خوابی و حبس و ضرب و آن‌چه بدین ماند (114)؛ و نیز می‌گوید: براي درمان ضعف قلب دواءالمسک و مثروديطوس و اين دوا بگيرند ....و راحت و سرور اختيار کنند و از جمله تعب خاصه نفساني مثل «هم» اجتناب نمايند، و این نشان می‌دهد که «هم» می‌تواند موجب ضعف قلب شود (81).

ایشان همچنین ذکر می‌کند که «هم» باعث صداع حار ساذج می‌شود و در مورد درمان آن نیز گوید: علاج صداع حادث از «هم» کثرت خواب بعد غذاست و ترطیب دماغ به استنشاق روغن بنفشه و روغن تخم کدو و شیر دختران (112)؛ و نیز در بحث نفث الدم اشاره می‌کند که «هم» باعث حدت خون و لذا موجب نفث الدم می‌گردد (81)؛ و نیز «هم» را از اسباب سوء مزاج گرم قلب می‌داند (81).

صاحب الحاوی اشاره دارد که: لي قد يكون لسوء الهضم أسباب أخرى منها: حال الهواء والأستحمام ونقصان الشرب وكثرة إخراج الدم والجماع والهموم النفسانية و معتقد است که «هم» باعث سوء هاضمه می شود (107)؛ و نیز اشاره دارد که من حمی به سهر أَو غضب أو هم فَلَا حَاجَة لَهُم إِلَى استحمام كثير وَلَا دلك كثير لَكِن يعرق ..... و چنین می‌گوید که «هم» باعث تب میشود (107)؛ و آنجا که می‌فرماید: ذَلِك حر أَو تَعب أَو سهر أَو اهتم وقلل الْغذَاء فَإِن هَؤُلَاءِ يعرض لَهُم دق من أدنى غضب أَو «هم» وخاصة فِي الصَّيف اشاره دارد که «هم» می‌تواند باعث دق شود (107)؛ و آنجا که می‌فرماید: فَأَما من غشي عَلَيْهِ من هم وَغَضب فاسترد قوته بالروائح وسد أَنفه ثمَّ ابعثه على الْقَيْء وَكَذَلِكَ يَنْبَغِي أَن...، اشاره دارد که «هم» می‌تواند باعث غشی شود (107)؛ و آنجا که می‌فرماید: السَّادِسَة كل اخْتِلَاط عقل يكون مَعَ ضحك فَهُوَ اسْلَمْ وَمَا كَانَ مَعَ حزن و هم فَهُوَ اردء وَالَّذِي مَعَ جرْأَة وتوثب وأقدام شَرّ أَيْضا لِأَن الأول يكون...، اشاره دارد که «هم» می‌تواند باعث اختلاط عقل شود (102)؛ و در جای دیگر نیز معتقد است که «هم» زیاد می‌تواند موجب مالیخولیا شود (102).

صاحب کامل می‌گوید «هم» یا مشغولیت فکری در شادی زیاد خوب است و جلوی تحلیل حرارت غریزی را می‌گیرد. پس شایسته است که انسان هنگام شادی مداوم، مشغولیت فکری نیز ایجاد کند تا در اثر کثرت شادی تحلیل حرارت غریزی ایجاد نشود (83).

در غررالحکم جلد 2 صفحه 645 چنین ذکرشده که: من کثر همه سقم بدنه. یعنی کسی که «هم» او بسیار باشد بدنش بیمار خواهد شد (4).

گیلانی در الواح الصحه گوید: از اثرات بد «هم» بر بدن این است که موجب اضطراب و تشویش ارواح و تحلیل قوا باشد و حرارت غریزی به سبب کثرت خروج و دخول روح متحلل شود (96).

## اسباب معده هم

صاحب اکسیر می‌فرماید: چون دم غليظ و بارد بود، صاحب او کثيرالهم، محزان (غمگین)، بليد از امور رفيعه و ساکن الغضب باشد پس معالج را بايد که در اين اسباب تأمل نمايد (81).

صاحب کتاب داروهای قلبی می‌فرماید: و اما اسباب خاصه معدّه «هم» یکی ضعف قوت است و دوم رقّت روح، که دو حرکت مختلف روح را به ظاهر و باطن اعضاء که لازم عروض «هم» است قابل باشد (73).

قطب الدین شیرازی می‌فرماید: و امور معد «هم» تواتر آن و خوف از امور مستقبل است (94).

## درمان هم

رازی در مورد درمان «هم» می‌فرماید: اگرچه دو عارضه «هم» و غم عقلانی هستند، کثرت آن دو رنج و آزاری در پی دارد که در محروم کردن انسان از رسیدن به اهداف خویش، بی تأثیر نیست. بنابراین سزاوار است که شخص عاقل، جسم خود را از این دو عارضه رهایی بخشد و از سرگرمی‌ها، شادی‌ها و لذت‌ها به اندازه‌ای که سلامت او را حفظ کند، بهره‌مند شود؛ زیرا فقدان این امور سبب بروز ضعف و عدم استقامت در جسم می‌شود (111).

صاحب کامل می‌فرماید: و فرح برای کسی که دچار «هم» و فکر زیاد است مفید است (83).

حکیم اعظم خان در درمان «هم» داروی مرکبی معرفی کرده است و در طرز تهیه آن چنین گوید: مقدار مساوی از تخم بادروج، تخم فرنجمشک، تخم بادرنجبويه، تخم نمام، تخم مرز نجوش، مصطکي، دارچيني، زنجبيل و دار فلفل گرفته و همه را کوفته و الک کرده و از همه ده درم گرفته با یک درم از هرکدام از داروهای مرواريد، بسد، کهربا، ابريشم خام، بهمن سفيد و سرخ و ساذج هندي و نیم درهم از مشک خالص آميخته با عسل و مربای هليله‌ بسرشند و هر روز یک تا دو درهم بیاشامند (81).

بعضی از داروهای مفرده و نیز بعضی از حالات با تأثیری که بر بدن و ارواح و قوا می‌گذارند می‌توانند سبب رفع «هم» شوند که این پدیده به ماهیت، مزاج و بعضاً خاصیت این داروها مربوط می‌شود. در ذیل (جدول 16) به برخی از این داروها اشاره شده است (77) (78) (83).

جدول 16- داروهایی که سبب رفع هم می‌شود

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| دارو | نام انگلیسی | مکانیسم |
| ذهب | GOLD | ملطف و مفرح و مقوي قلب و دماغ و حرارت غريزي و فكر و فهم را تيز گرداند |
| زمرد | Emerald | مفرح و مقوي حرارت غريزي و ارواح |
| گاوزبان | Echium amoenum (Anchusa) | رافع خفقان سوداوي و توحش و وسواس و حديث نفس و هم |
| آنس النفس |  | مقوي حواس و حافظه و مفرح و هموم را زايل گرداند |
| افیون | Opium | هنگام تعب و هم و اندوه |
| پادزهر معدني | Mineral antidote | ازاله هم و خفقان و ضعف قلب |
| چاي خطايي | Camelli sinensis | ازاله هم و يرقان و سوءالقنيه و استسقا |
| دبس | Grape extract | جهت رفع هم و غم |
| لاجورد | Lazuli | رافع امراض سوداوي و هم |
| زبرجد | topaz | باعث فرح و ازاله هم گردد |
| فرح | happiness | باعث رفع هم |

# خجل

## تعریف خجل

### اقوال حکما

ابن سینا در این باره می‌گوید: ششم از عوارض نفسانی خجل است؛ و خجالت، کیفیتی است که گویا مرکب است از فزع و فرح، که عارض نفس می‌گردد از ادراک امر مخجل. چون در ابتدا حالتی همچون فزع دست داده و خون به درون رفته رنگ روی می‌پرد و بعد از آن زمانی، سبب تنبیه و تشجیع قوت فکریه و عقل مر نفس را و تحقیر آن امر در نزد نفس منبسط گشته مانند فرح، حالتی عارض نفس می‌گردد. پس روح حیوان میل و حرکت به ظاهر بدن. لهذا در این وقت، عوارضی شبیه به عوارض فرح از انبساط وجه و حمرت بشره، عارض گردد؛ و حاصل اینکه امری که سبب خجالت می‌گردد امری است که خالی از ضرری نباشد، لیکن ضرر آن به مرتبه‌ای نباشد که عقل بالکلیه، مغلوب آن گشته خوف صرف، عارض گردد. بلکه بعد از احداث حالتی شبیه به خوف به توسط و معاونت قوت عقلیه ضرر آن را نفس حقیر شمارد، پس در آن وقت، حالتی شبیه به فرح عارض گردد (73)؛ و در جای دیگر می‌فرماید: و اگر ادراک نفس در نظر گاه ملایم می‌نماید و به آن راضی میشود و گاه منافر و از آن متألم می‌گردد و در حقیقت روح گاه متوجه ظاهر میشود و گاه متوجه باطن، مثل فردی خجل که گاه سرخ میشود و گاه زرد (91).

در شرح قانون قطب الدین آمده است که خجل کیفیت نفسانی است که به مصاحبت آن روح و حرارت غریزی به داخل و خارج بدن حرکت می‌کنند زیرا آن مرکب است از فزع و فرح. پس نفس ابتدا به داخل منقبض میشود به دلیل فزع از امر مخجل و لذا رنگ رو دفعتاً زرد میشود، سپس عقل باز می‌گردد و امر مخجل را حقیر مگمارد و لذا نفس را منبسط کرده و رنگ رو مجدداً قرمز میشود به دلیل حرکت خون رقیق و لطیف (94).

در شرح قانون آملی آمده است: ششم خجل و آن کیفیت نفسانی است که به دنبال آن حرکت روح به داخل و خارج صورت می‌گیرد گو اینکه این عرض نفسانی مرکب از فزع و فرح است و ابتدا روح منقبض شده به داخل می‌رود به دلیل برخورد با امر مخجل مانند فزع و ثانیاً با تحقیر آن امر توسط عقل مجدداً روح انبساط یافته و به خارج می‌رود مانند امر مفرح که روی قرمز میشود (95).

و در شرح قانون آقسرایی آمده که: حرکت روح به داخل و خارج مانند خجل است و همانا به داخل برای آن است که انسان احساس منافر از مکروه کند از آن امر مخجل که با آن روبرو میشود درست مانند اینکه با امری مفزع روبرو شده است و روح به داخل حرکت می‌کند و لذا رنگ رو زرد میشود و بعد روح به خارج حرکت می‌کند زیرا عقل نفس را شجاع می‌کند و آن امر مخجل را حقیر میشمارد و روح به خارج حرکت می‌کند و رنگ روی سرخ میشود (88).

و نیز صاحب شرح قانون مصری گوید: اما خجل، پس آن دخول حرارت غریزی به داخل و خارج است. اما دخولش به باطن به دلیل این است که انسان از امر مکروه مسبب خجل می‌گریزد و حالتی مانند ترس را در این حالت دارد از قبض روح و دم به داخل بدن، پس رنگ رو زرد میشود؛ و اما خروج خون به دلیل این است که فکر نفس را شجاع می‌کند تا از عامل مسبب خجل نترسد و لذا حرارت غریزی و روح به ظاهر بدن رفته و رنگ رو بعد از زرد شدن قرمز میشود (90).

حکیم ارزانی در تعریف خجالت گوید: خجل کیفیتی است نفسانی که به تبع او حرکت می‌کند روح و حرارت غریزی به داخل بدن به تدریج، بعد از آن حرکت می‌نماید به سوی خارج و این از قبیل استحیا است و در مغرب نوشته که خجالت از خطای عامه است و صواب آنکه خجلت گویند یا خجل (82)؛ و در جای دیگر آورده: اگر آن چیزی که در نفس عمل می‌کند از آن جمله باشد که هردو امر یعنی ملایمت و منافرت در وی جمع باشد چون شی مخجل متحرک می‌گردد نفس یکبار کم کم به سوی داخل برای فرار از او و باز به سرعت بنا بر تحقیر عقل آن امر خجل را و تشجیع او مر نفس را، حرکت می‌کند به سوی خارج، پس گویا خجل مرکب است از فزع و فرح (82).

عقیلی خراسانی گوید: حالت شخص خجل مانند آن است که نفس خود را مردد ببیند که از جهتی آن امر مطلوب و نافع است و از جهت دیگر مضر و به جهت اول میل به ظاهر کند برای جلب و اخذ آن، و از جهت دوم میل به باطن نماید جهت گریز و خلاصی از آن (2)؛ و نیز می‌گوید: در حالتی مانند خجالت دم و روح حیوانی گاه منقبض می‌گردد و میل به سوی باطن می‌کند به سبب امر قبیحی که از صاحب آن صادر گشته و گاه منبسط می‌گردد و میل به سوی ظاهر می‌نماید به سبب بازگشت عقل و رأی و رفع قبح آن، و به همین خاطر است که رنگ روی گاهی زرد می‌گردد و گاهی سرخ تا آنکه آن حالت از بین برود (2).

حکیم کازرونی در شرح موجز گوید: ان الخجل کیفیه نفسانیه یتبعها حرکه الروح معا الی داخل البدن و خارجه لانه کالمرکب من فزع و فرح فان النفس یذهب الی الداخل لاجل الامر الخجل فیصفر اللون ثم یعود العقل فینبسط المنقبض بتحقیر ذلک الامر فیحمراللون (93).

حکیم گیلانی گوید: خجل توجه طبیعت است گاهی به طرف خارج به توهم وقوع محذور مکروه، تا دفع کند او را و گاهی به طرف باطن به توهم عجز از انتقام با بروز و خروج مجدد، زیرا قوه متفکره تشجیع او می‌نماید و تنبیه می‌کند به راین که از آن باکی نیست و به این تشجیع و خروج مجدد از فزع ممتاز می‌گردد (96).

اهوازی گوید: خجل ایجاد می‌شود در اثر دخول حرارت غریزی و خروج آن به خارج با هم و ناگهانی در زمان واحد. توضیح آن این است که خجالت باعث می‌شود که حرارت دفعتاً به سمت داخل حرکت کند همانند حرکت آن در وقت فزع به جهت فرار از چیزی که حیا دارد از او به سبب ضعف، سپس بعد از آنکه فکر بیدار شد پس حرارت را به سوی خارج دفع می‌کند و لذا رنگ رخسار در وقت خجالت قرمز می‌شود و این حالت برای بدن غیر موافق است (83).

صاحب هدایت المتعلمین چنین می‌گوید: و باید دانست که حرکت حرارت گاه به سوی بیرون بود گاه به سوی اندرون و این حال تن را گرم کند همچون به وقت خجل، چه به وقت خجل حرارت از اول به سوی اندرون تن بود و در آخر از اندرون به سوی بیرون تن و بدین سبب تن را گرم کند ولیکن نه بسیار، و از بهر این بود که روی سرخ شود (97).

و در تنقیه القانون آمده: اما در خجل که لازمه آن دو حرکت روح است، پس اول آن منقبض شده به داخل، سپس به دلیل تعقل بازگردیده و به خارج منبسط میشود (110).

حکیم جرجانی خجالت را در حرکت روح می‌داند و می‌گوید: هرگاه که حالی نو گردد که از آن شرم دارد، نفس خواهد که آن شرم بپوشاند بدین سبب روح بجنبد و به ظاهر تن میل کند تا آن حال را بازدارد و شکل خجلی ظاهر شود و بدین سبب است که رخسار خجل سرخ شود (72).

حکیم ارزانی در پاسخ به این سؤال که چه طور روح در «هم» و خجل، در یک زمان به دو سو حرکت می‌کند می‌گوید: اگر این امر مرکب از ملایم و منافر باشد مانند «هم» که متضمن رجا و خوف است و همچون خجل که مشتمل بر فزع و فرح است در این صورت روح در یک وقت به داخل و خارج حرکت می‌کند و اگر قائلی گوید که حرکت جسم در یک وقت به دو جهت مختلف محال است پس این گفته درست نیست، گوئیم وقت زمانی را گویند که قابل تجزی باشد پس حرکت جسم در یک وقت به دو جهت محال نباشد لیکن حرکت به دو جهت در یک آن لا محاله محال عقلی است (82).

از آنجایی که در «هم» و خجل حرکت روح به دو جهت اتفاق می‌افتد بوعلی در فرق بین «هم» و خجل می‌گوید: و خجل و «هم» اگرچه در لازم که میل روح به هر دو جهت است شریکند لیکن در «هم»، سبب اصلی، ادراک امری است که در آن هم خیر و هم شر متوقع است؛ و در خجل، سبب اصلی، ادراک امری موذی است که به مرتبه تفزیع صرف نرسد (73).

### نقد و بررسی تعاریف حکما در مورد خجل

با توجه به تعاریف یاد شده نکات مهمی که در این باب می‌توان به آن اشاره نمود شامل:

کیفیت نفسانی خجل یا خجالت مرکب است از فزع و فرح

ابتدا روح حیوانی، حرارت غریزی و خون در این عرض نفسانی مانند حالت ترس برای فرار از امر موذی به داخل بدن رفته و لذا رنگ روی می‌پرد.

در مرحله بعد با فکر اینکه این مسئله ترسناک نیست، روح حیوانی، حرارت غریزی و خون مانند حالت فرح به سمت خارج حرکت می‌کنند و لذا رنگ روی سرخ می‌شود.

حرکت هم‌زمان روح در دو جهت مخالف در حالت خجالت به معنای حرکت روح در یک بازه زمانی به سمت داخل و خارج است و نه در یک لحظه.

نکته آخر اینکه در خجل شدت امر موذی به حد و اندازه واقعه ترسناک نمی‌رسد.

## تأثیر خجالت بر بدن

حکیم علی گیلانی صاحب کتاب الواح الصحه در این رابطه می‌فرماید: و اما افعال خجل تسخین حرارت غریزی است و احراق اخلاط و ایجاد حمی خصوصاً از نوع یومیه و احداث قلق و اضطراب و تشویش حواس و عدم تنبه به اشتهای طعام و امثال َآن (96).

و جرجانی علیه الرحمه نیز می‌فرماید: خجالت حرارت را بگستراند و خون را انگیخته کند و اندکی رطوبت را فرو گدازد و تحلیل کند و از بهر این است که در حال خجلی روی سرخ شود و عرق روان گردد و تن بلرزد از بهر آنکه حرارت لختی تحلیل پذیرد (3).

## اسباب معده خجل

از آنجایی که تواتر اتفاق در هر عرض نفسانی معد روح است برای آن عرض، لذا یکی از عوامل معد خجل هم تواتر آن است (94).

حکیم محمد باقر موسوی نیز در این مورد می‌فرماید: و بر این قیاس است در خجل. چه خجل نیز چون مرکب است از حالتی شبیه به فزع و حالتی شبیه به فرح. پس در فردی از آن که یکی از طرفین در آن غالب باشد علت معده آن فرد، علل معده خاصه یکی از فزع و فرح است؛ و در فردی از خجل که متوسط المیل به طرفین باشد علت معده، توسط اسباب معده عارضتین است در روح، لیکن باز به دستور «هم» در خجل نیز با وجود اسباب معده مذکوره رقت روح به حسب قوام و ضعف قوت شرط است. بلی در فردی از خجل که کیفیت شبیه به فزع در آن غالب باشد در اسباب معده با فزع چندان مخالفتی ندارد پس در وجه حدوث فرد مفروض خجل از اسباب معده فزع، تمسک به آنچه اولاً گفته شد از حضور و وجود اسباب فاعلیه خجل نه فزع، اکتفا باید نمود (73).

**فصل پنجم**

**بح****ث و نتیجه گیری**

# بحث و نتیجه­گیری

نکته مهم در شروع بحث این است که تأثیر و تأثر هرکدام از نفس و بدن در دیگری و از دیگری و اطاعت طبیعت بدن از اوهام نفسانی مطلب بسیار شایان توجه است و همان طور که ذکر شد حکما آن را عنوان و استدلال فرموده‌اند. به عبارت ساده‌تر از آنجایی که نفس در همه سطوح بدن به سرعت و شدت تأثیرمی گذارد، می‌تواند سر منشأ بسیاری از ناراحتی‌های جسمی و روحی شود، لذا حالات روحی روانی و به خصوص هیجانات بایستی به دقت کنترل شوند تا از حد تعادل خارج نشده و موجبات آزار و اذیت فرد را فراهم نکنند. از طرفی حالات بدنی نیز به انحاء مختلف می‌تواند تعادل روحی و روانی فرد را بر هم زند. نکته دیگر اینکه حتی افکار، اعتقادات و مشغولیات ذهنی می‌تواند موجب آزار جسمانی شود و لذا بایستی به دقت در آن‌ها تأمل کرد.

نکته بعد اینکه با توجه به مطالب ذکر شده می‌توان برای هر یک از عوارض نفسانی مزاج تعیین نموده و از آن در مباحث مختلف استفاده کرد. البته باید یاد آور شد که این‌ها در حالت اعتدال صدق پیدا می‌کنند و نه در حالت افراط و تفریط. در جدول زیر این مهم، بیان شده است.

جدول 17- مزاج هر یک از عوارض نفسانی

|  |  |
| --- | --- |
| **حالت روانی** | **کیفیت** |
| خشم | گرم و خشک |
| هم یا نگرانی | گرم و تر |
| ترس | سرد و تر |
| غم | سرد و خشک |
| فرح | گرم و تر |
| خجل | گرم |

نکته دیگر اینکه باید دانست که همچنان که اعراض نفسانی در تن اثر می‌کنند، مزاج‌های بدنی نیز در نفس اثر می‌کنند. لکن از بهر آن که نفس برتن مسلط است تغییر حال‌های تن به سبب تغییر حال‌های نفس قوی‌تر است و تغییر حال‌های نفس به سبب تغییر حال‌های بدن ضعیف‌تر، و برای همین است که گرم و تر گشتن مزاج تن به سبب شادی نفس زیادتر از شاد گشتن نفس است به سبب گرمی و تری مزاج بدن و همچنین سرد و خشک گشتن مزاج تن به سبب اندوه نفس زیادتر از اندوهمند شدن نفس است به سبب سردی و خشکی مزاج تن؛ و این مسئله نکته بسیار مهمی است که از آن می‌توان در درمان بیماری‌های روحی و روانی استفاده کرد.

نکته مهم دیگر اینکه بر طبق نظرات حکما بحث حالات روحی و هیجانات، ارتباط مستقیم با قلب دارد. حکیم عالی‌قدر شیخ‌الرئیس در حل این مسئله که چرا مبدأ حرکات نفسانی روح حیوانی است و روح نفسانی نیست، می‌فرماید: و اینجا شبهه‌ای می‌شود که از آنجایی که احساس به توسط قوای نفسانی و مغز صورت می‌یابد، حرکت روح حیوانی به جانب امر لذیذ، جهت ادراک و انجذاب او چرا بود. آنچه بر خاطر فیض پذیر در دفع این شبهه وارد شده، دو حل است: یکی آنکه این تحریک دفعی، بی صبری و تعجیل است از نفس ناطقه به سوی مطلوب. دوم آنکه مبدأ قوای نفسانی و طبیعی در دل، بالفعل است و هنگام اضطرار و نایافت رطوبت معتدل دماغی و کبدی، افعال طبیعی و حسی از قلب به عمل می‌آید، چنانچه در حیوانات عدیم الحس و الکبد ظاهر است. خلاصه آنکه فرح و غم و خوف و غضب انفعالاتند مختص به روح حیوانی دل (75).

حکیم اعظم خان در کتاب اکسیر در مورد ارتباط عوارض نفسانی با قلب و روح حیوانی می‌گوید: دل رئيس مطلق و اشرف اعضاي بدن و اول منبع و معدن روح است و آن موجب انتظام امور بدني و مبداء حيات و روح حيواني است و اول عضوي است که نفس ناطقه بدان تعلق می‌گیرد. در حقیقت تعلق نفس به سایر اعضای بدن به واسطه تعلق او به قلب است و به قول صاحب حاوي، رياست قلب اجل و اشرف از رياست سایر اعضاي رئيسه است، به جهت آنکه قوام جميع بدن و اعتدال آن به اعتدال روح حيواني است که عامل آن قوت حيوانيه و حرارت غريزيه بود و قلب معدن آن‌هاست و قوت حيوانيه کمک کننده برای جميع قواي بدنيه از قواي نفسانيه و قواي طبيعيه است و آن اول قوتي است که حادث می‌گردد در روح هرگاه پيدا می‌شود روح از لطافت اشباح و ارسطو گفته: قلب اول عضوي است که در بدن به حرکت می‌آید در حين تعلق حيات و آخر عضوي است که از حرکت باز می‌ماند و نفس حيواني را دو قوت است: يکي قوت فاعله که فعل آن انبساط و انقباض است و دوم قوت منفعله نزد غصب و فرح و خوف و غم و خجل و اين انفعالات عارض می‌گردد روح قلبي را (81).

و شیخ در کتاب ادویه قلبیه آورده که حکما و اتباع ایشان اتفاق کرده‌اند بر آنکه اعراض نفسانی شامل فرح، غم، خوف، غضب و امثالهم انفعالاتند مختص به روح حیوانی دل. توضیح اینکه نزد عوارض نفسانی عارض می‌گردد نفس ناطقه مجرده را انفعال از چیزی که موجب تنفر از او یا سبب میل به سوی او می‌شود، و چون تعلق اولی نفس به دل است، هنگام تنفر اولاً دل را منقبض می‌سازد تا از منافر دور باشد و وقت میل و طلب، اولاً دل را منبسط می‌سازد تا آنکه متصل شود به ملایم، و به انقباض و انبساط دل، روح حیوانی منقبض و منبسط می‌شود (75).

علی بن عباس در این ارتباط می‌گوید: همه فلاسفه اتفاق دارند که قوای حیوانیه نفس منبعش قلب است و در این مورد قوای حیوانیه انسان شبیه سایر حیوانات است. توضیح اینکه قوای حیوانی فاعله که انبساط و انقباض به آن است به حیوان حیات می‌بخشد و حیات برای همه حیوانات است و قوای منفعله حیوانی موجب شجاعت و خشم در بسیاری از حیوانات می‌شود. نکته اینکه شجاعت و غضب در انسان با تمییز و تدبیر (مربوط به قوای ناطقه که محلش مغز است) همراه است و به همین دلیل ممکن است که انسان غضبش را بازدارد و اوقاتی را که باید منازعه کند می‌داند و همچنین می‌داند که چطور از آنچه داخلش است نجات یابد و چه کاری انجام دهد ولی حیوان غیر ناطق این‌ها را از روی طبع انجام می‌دهد بدون تمییز عقل و لذا مبدأ این حالات روحی در انسان قلب است ولی با واسطه دماغ. (83).

صاحب تحفه سعدیه نیز بر این مهم تکیه کرده می‌گوید: همانا حرکات روح به مصاحبت و یا متابعت از عوارض نفسانیه است و جمیع حرکات نفسانیه به مصاحبت و متابعت حرکات روح و قلب است (94).

حکیم محمد باقر موسوی در بیان این مطلب این طور بیان می‌کند که روح دربردارنده و مرکب قوت‌های نفس است تا این که ساری سازد قوت‌ها را، یا این که ساری گردد با قوت‌ها در اعضای جسمانی یعنی در بدن. مراد از قوت‌های نفس در اینجا اعم از هر سه قوت نفسانیه و حیوانیه و طبیعیه است چه همگی این قوت‌ها را به اعتبار این که از نفس فایض بر ارواح می‌گردند، قوت‌های نفس می‌گویند؛ و چون اجناس قوت‌های بدن چنانکه گذشت بر سه گونه‌اند ناچار روح که مرکب آن‌ها است نیز منقسم به سه قسم می‌گردد و هر روحی را منسوب به قوتی که مرکب آن است می‌سازند و به این اسم می‌نامند : چنانکه روحی که مرکب قوت نفسانی است روح نفسانی، و روحی که مرکب قوت حیوانی است روح حیوانی، و روحی که مرکب قوت طبیعی است روح طبیعی می‌خوانند؛ و عروض کیفیات نفسانی به نفس را حرکت روح قلبی لازم است و سبب حرکت روح قلبی در هنگام عروض عوارض مذکوره نه ارواح دیگر آن است که نفس : اولاً از جمله اجزای بدن متعلق به روح قلب است و به وساطت تعلق آن به روح قلبی به سایر اجزاء و اعضای بدن متعلق می‌گردد. در جای دیگر از همین کتاب می‌فرماید: اعراض نفسانی از افعال نفس است و مراد از افعال نفس حرکات ارواح است در هنگام ظهور هیجانات و مبدئیت حرکت آن قوت حیوانیه و قلب است زیرا علت تحریک به قبض و بسط روح حیوانی و منشأ و فاعل قریب بلا واسطه حرکات مذکوره قوه حیوانیه است که از قلب منشأ می‌گیرد، و علت این تحریکات حیوانیه نفس است، زیرا بعد از تعلق نفس ناطقه به بدن، همه افعالی که در بدن و توسط قوا انجام می‌گیرد به فرمان نفس است اما به وساطت قوتی که این قوت در حرکت ارواح به اعضاء به جهت حفظ حیات و یا در حالات مختلف هیجانات روحی فعالیت می‌کند و آن قوه حیوانی به واسطه روح حیوانی و قلب است و نه مغز و کبد (73).

صاحب خلاصه الحکمه در مورد ارتباط نفس با قلب می‌گوید: نفس باعث تسکین قلب است پس هرگاه عارض گردد امری که باعث انبساط قلب و میل و توجه نفس به آن گردد برای تحصیل ملایمت و لذت و یا امری که باعث نفرت نفس و انقباض قلب گردد برای دوری از آن، و قلب چون معدن و منشأ جمیع قوای حیوانی و حرارت غریزی است، چون منقبض گردد، جمیع قوا و حرارت را منقبض می‌کند و چون منبسط گردد آن‌ها را نیز منبسط می‌کند و ارواح و قوا و اخلاط (به خصوص خون که مرکب آن‌هاست) نیز به حرکت در می‌آیند؛ و آن دو حرکت دارد، اول حرکت شوقی انبساطی و دوم حرکت انقباضی به سبب نفرت و مخالفت و گریز از آن (2).

صاحب اکسیر می‌گوید: بدانند که نفس حيواني را دو قوت است: يکي قوت فاعله که فعل آن انبساط و انقباض است و دوم قوت منفعله است نزد غصب، فرح، خوف، غم و خجل و اين انفعالات عارض می‌گردد روح قلبي را، و مبداء حيات قلب و روح حيواني است و اولین عضوي است که نفس ناطقه بدان تعلق می‌گیرد بلکه تعلق او به سایر اعضاء به واسطه تعلق او به قلب است و به قول صاحب حاوي رياست قلب اجل و اشرف از رياست سایر اعضاي رئيسه است به جهت آنکه قوام جميع بدن و اعتدال آن به اعتدال روح حيواني است که عامل آن قوت حيوانيه و حرارت غريزيه بود و قلب معدن آن‌هاست و قوت حيوانيه معدّه جميع قواي بدنيه از قواي نفسانيه و قواي طبيعيه است و آن اصل قوتي است که حادث می‌گردد در روح هرگاه پيدا می‌شود روح از لطافت اشباح (81).

در مورد ارتباط حالات روحی با قلب در اقوال حکما این‌طور استنباط می‌شود که نحوه ارتباط نفس با بدن از طریق قلب و روح حیوانی است. در حقیقت به دنبال تحرکات نفس، روح حیوانی و خون و قلب به جنب و جوش در می‌آید. اینجا ممکن است این شبهه پیش بیاید که چطور با اینکه احساسات ما از طریق روح نفسانی و دِماغ کنترل میشود ولی هیجانات از طریق قلب و روح حیوانی بروز می‌کنند. پاسخ این است که همان طور که در اقوال حکما گذشت ارتباط نفس با بدن از طریق روح حیوانی است و در ضمن منشأ روح نفسانی و هم روح طبیعی، روح حیوانی است و بدون مدد روح حیوانی هیچ کنش حیاتی از نفس به بدن منتقل نمی‌شود و تمام افعال بدن بعد از نفس از مبدأ روح حیوانی است و از جمله این‌ها بحث هیجانات و انفعالات نفسانی است. توضیح اینکه همان طور که ذکر شد هنگامی‌که حکمای سنتی از اعراض نفسانی صحبت می‌کنند به حالاتی اشاره دارند که عارض نفس حیوانی (anima) می‌شود؛ و نفس حیوانی شامل قوای غضبیه و شهویه است. قوای غضبیه که مسئول دفع مضرت از بدن هستند به صورت عرض نفسانی ترس، خشم و هیجان بروز می‌کنند و قوای شهویه که مسئول جلب منفعت بدن هستند در قالب شادی، لذت و امید ظاهر می‌شوند. در حقیقت منشأ بروز اعراض نفسانی مغز نیست بلکه قلب در آن دخالت تمام دارد و در حقیقت نفس حیوانیه خاستگاه روح نفسانی و حیوانی است که این دو طبق نظر حکمای سنتی موتور محرکه قلب و مغز است. به همین دلیل است که در مفاهیم دینی نیز از قلب به معنی جان و روان آدمی استفاده شده است و قرآن از واژگانی چون غلیظ القلب و سلیم القلب برای بیان حالات نفسانی انسان استفاده کرده است (117).

شواهدی مبنی بر رابطه بین قلب و حالات روحی روانی و به خصوص هیجانات در طب امروز نیز وجود دارد. ارتباط بین احساسات مثبت و منفی و بیماری عروق کرونر، ارتباط خشم با قلب، ارتباط بین حالات روحی و بیماری‌های مادرزادی قلب، از جمله تحقیقات اثبات شده امروزی هستند (100). از طرفی بعضی از داروهای قلبی تأثیرات روحی و روانی نیز دارند. به طور مثال زعفران با اثر cardio protective دارای اثرات ضد افسردگی و شادی بخش نیز هست که این مسئله در طب سنتی نیز ذیل اثر مقوی قلب و مفرح زعفران انعکاس یافته است (118) (119)؛ و نیز بعضی از داروهای مؤثر در حالات روحی مانند گل راعی تأثیرات قلبی نیز دارند (120).

با توجه به توضیح بالا نفس یک مفهوم فراگیر و روان (نفس حیوانی) جزئی از آن به حساب می‌آید. از دیدگاه طب جدید (قرن 19 میلادی به بعد) روان یا psyche پدیده رفتار و فرآیندهای ذهنی شامل عواطف و احساسات و ادراکات و شناخت و اندیشه و گفتار و کردار می‌شود و شناخت کارکرد طبیعی آن و ناهنجاری‌های آن در محدوده دانش روان شناسی و روان‌پزشکی است (74). به عبارت دیگر طب جدید روان را در عضو مغز و در حیطه عملکردی آن می‌داند و به قلب به عنوان بستری برای آن نمی‌نگرد.

تعارض موجود بین طب سنتی و طب جدید باعث می‌شود تا بحث پیرامون منشأ بدنی اعراض نفسانی چالش مهمی به وجود آرد. با توجه به مطالبی که عنوان شد به نظر می‌رسد که تا قرن 19 میلادی نقش قلب در مباحث نفس و روان همپای مغز و بلکه مهم‌تر از آن مورد توجه بوده است و بعد از آن فقط معطوف مغز شده است و نقش قلب فراموش شده که جای تحقیق و تعمق بیشتر دارد.

# پيشنهادات

بر اساس این مطالعه می­توان پژوهشهای زیر را برای انجام کارهای تحقیقاتی بیشتر ارائه داد:

1. بررسی و تبیین سایر حالات روح و تأثیر آن‌ها بر بدن.
2. تهیه و تدوین پروپوزال تأسیس کلینیک اعراض نفسانی.
3. انجام کارآزمایی های بالینی ویژه در مورد هر یک از اعراض نفسانی بر اساس اصول و شیوه‌های درمانی در مطالعه.
4. انجام کارآزمایی های بالینی برای تعیین ارتباط دقیق‌تر حالات روحی با قلب.
5. بر اساس مطالب ذکر شده می‌توان برای تاثیرات غم بر چشم و یا رابطه کرایتریهای خونی با اعراض نفسانی یا تأثیرات تغذیه بر حالات روحی روانی مطالعات بیشتری انجام داد.

منابع

1. ابن سینا حسین بن عبدالله، قانون فی الطب، قرن 4 و 5، تحقیق: شمس الدین ابراهیم، بیروت، نشرمؤسسه الاعلمی للمطبوعات، 1425 هـ.ق.، ج 3، صص 9، 10، 14، 16، 47، 65-61، 81-73 و 179-178، 414، 426، 434، 437، 445.

2. عقیلی خراسانی سید محمد حسین، خلاصه الحکمه، تصحیح: ناظم اسماعیل. قم، نشر اسماعیلیان، 1385، صص 67-57، 83، 481-478، 530-527، 550-547، 621، 863، 864.

3. جرجانی سیّد اسماعیل، الاغراض الطبّيه و المباحث العلائيه، تصحیح و تحقیق: تاجبخش حسن، تهران، نشر دانشگاه تهران با همکاری فرهنگستان علوم، 1384، صص5، 71، 132، 238، 248، 254، 399.

4. اصفهانی محمد مهدی، آئین تندرستی، تهران، نشر تندیس ، 1383، صص440-419 . .

5. WHO International Consortium in Psychiatric Epidemiology Cross-national comparisons of the prevalences and correlates of mental disorders Bulletin of the World Health Organization, 2000, v.78 n.4.

6. Weiberg I.R, psychoneuro-immunology: a new concept in holistic health eare, med law, 1994, vol 13(1-2), p.205. .

7. ناصری محسن و همکاران، مروری بر کلیات طب سنتی، تهران، نشر طب سنتی ایران، 1390، صص 75 تا 78 .

8. نراقی مولی مهدی، علم اخلاق اسلامی، ترجمه کتاب جامع السعادت ، ترجمه سید مجتبوی جلال الدین، تهران، نشر حکمت، 1370، جلد اول، صص 58، 69، 114، 115، 252، 253، 280، 281، 298، 299، 347 .

9. محقق مهدی، الدارسه التحلیلیه الکتاب الطب روحانی بطبیب فیلسوف محمد بن زکریای رازی، مؤسسه مطالعات اسلامی، دانشگاه تهران، 1378، ص 236، 238.

10. ابن سینا، حسین بن عبدالله، قانون فی الطب، قرن 4 و 5، تحقیق: شمس الدین ابراهیم، بیروت، لبنان،2005،نشر مؤسسه الاعلمی للمطبوعات. 1425 هـ.ق، ، ج2، صص 5، 16، 113، 242، 284، 285، 292، 296، 303، 306، 313، 316، 329، 347، 350، 381، 399، 433، 562.

11. ابن سینا حسین بن عبدالله، رساله نفس، تصحیح: عمید موسی، تهران، نشرانجمن آثار و مفاخر فرهنگی، 1383، ص24.

12. ابن سینا حسین بن عبدالله، روانشناسی شفا، تهران، نشر المعی ، 1385. .

13. ارسطو، رساله نفس، تهران، نشر اساطیر، 1384. .

14. مدبرنیا محمد جعفر، بررسی شیوع افسردگی در سه ماهه سوم بارداری، مجله دانشگاه علوم پزشکی گیلان، 1388 ، شماره 71، ص23.

15. مشکی مهدی، نوری سیستانی ملیحه، پیمان نوشین، همراهی نظریه جایگاه مهار سلامت و عزت نفس با فعالیت جسمانی در دانشجویان، فصلنامه علمی - پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سبزوار، 1388، شماره3، ص56.

16. بحرینیان سید عبدالمجید، داوودی سیده محبوبه، مقايسه تأثير روشهاي درمان رفتاري و شناختي- رفتاري، پژوهش در پزشکی، 1387، شماره4، ص69.

17. نوری مهشید، میناکاری محمود، صدرالسادات سید جلال، بررسي سلامت رواني زنان سرپرست خانوار، فصلنامه علمي پژوهشي توانبخشي،1382، شماره 2، ص32. .

18. معتمدي سيدهادي ، نيكيان يد ا... ، رضا زاده سعد ا... ، بررسي ميزان شيوع افسردگي در پناهندگان افغاني مقيم اردوگاه بردسير كرمان، فصلنامه علمي پژوهشي توانبخشي ،1382، شماره1، ص27..

19. جزايري عليرضا ، ارشدي مهرشاد ، اختلالات همراه با سوءمصرف مواد در نوجوانان - سرند براي اختلالات بيش فعالي و نقص توجه - سلوك – افسردگي، فصلنامه علمي پژوهشي توانبخشي، 1379، شماره1، ص12.

20. محمدخاني پروانه ، منابع استرس شغلي گروهي از كاركنان سازمان بهزيستي و رابطه اين استرسورها با ميزان رضايت شغلي آنان، فصلنامه علمي پژوهشي توانبخشي، 1379، شماره1، ص17.. .

21. محمدخانی پروانه ، محمدي محمدرضا ، نشانگان روانشناختي اثر ضربه در كودكان آزارديده، فصلنامه علمي پژوهشي توانبخشي، 1382، شماره2، ص26..

22. اميرحسينی خسرو، مهارتهاي شاد زيستن ، تهران، نشر عارف کامل ،1383. .

23. جانسون دیوید ، مهارت هاي زندگي" استرس - خشم - مديريت احساسات"، مترجم: ابراهيمی قوام صغری ، تهران، نشر عابد، 1385.

24. اميرحسينی خسرو، مخاطب محمد، مهارتهاي اساسي زندگي اجتماعي - اخلاقي) مباني، اصول و تكنيكهاي آموزشي)، تهران، نشر عارف کامل ،1383.

25. فنسترهایم هربرت، بائر جين، مترجم: شجاعی علی اصغر ، زندگي بدون ترس، تهران، نشر نقش و نگار، 1384.

26. محمد خانی پروانه، تمنایی فر شيما، جهانی تابش عذرا، درمان شناختي مبتني بر حضور ذهن براي افسردگي، نشر فرادید ، چاپ اول، 1384.

27. رنجبر. م، آرامش روح و روان رمزخوشبختی، مترجم: کثيرالولد مریم ، نشر معتمد، 1385. .

28. کجباف محمد باقر، ربانی رسول، رفتار شناسی رفتار ترس، نشر آوای نور، 1385.

29. کلرویکس چاد، خود درمانی بیماریهای عصبی، مترجم: افشار حسن، نشر سعدی، چاپ اول، 1373.

30. باروک هانری ، پیاژه ژان ، بیماریهای روانی (توصیف روان و روانشناسی)، مترجم: شکیباپور عنایت اله، نشر سعیدی، 1380.

31. سادوک بنیامین ، سادوک ویرجینیا ، چکیده روانپزشکی بالینی، مترجم: پور افکاری نصرت اله، نشر آزاده،1380.

32. هاوتون کرک، سالکووس کیس کلارک، رفتار درمانی شناختی ( راهنمای کاربردی در درمان اختلالات روانی(، مترجم: قاسم زاده حبیب اله، نشر ارجمند، 1376. .

33. بازوک اسکون اور، درمان دارویی بیماریهای روانی، مترجم: پورافکاری نصرت اله، نشر ذوقی، تبریز، 1368.

34. Anger Disorders: Definition, Diagnosis, and Treatment by Margaret J Osika Journal of Cognitive Psychotherapy. New York: 1996. Vol. 10, Iss. 3; pg. 225.

35. Raymond DiGiuseppe, Raymond Chip Tafrate, Understanding Anger Disorders, Oxford University Press, 2006, pp.133-159.

36. Paul Ekman, Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication, Holt Paperbacks, 2004, p.63.

37. Margaret J Osika, Anger Disorders: Definition, Diagnosis, and Treatment, Journal of Cognitive Psychotherapy. New York: 1996. Vol. 10, Iss. 3; pg. 225.

38. Potegal, Michael; Stemmler, Gerhard; Spielberger, Charles. International Handbook of Anger (Eds.)1st Edition., 2010, Chapt 4.page 39, chapt 17.page287.

39. ریو جان مارشال، انگیزش و هیجان، ترجمه: سید محمدی یحیی، تهران، نشر ویرایش، 1385، صص 313، 314، 330، 335 .

40. Glomb, T. M. Workplace anger and aggression: Informing conceptual models with data from specific encounters. Journal of Occupational Health Psychology,2002, 7: 20–36. .

41. Sonja Lyubomirsky, David Schkade and Kennon M. Sheldon, "Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change," Review of General Psychology, 2005, Vol. 9, No. 2, 111–131.

42. Sugawara Jun, Tarumi Takashi, MS,b and Hirofumi Tanaka, Effect of Mirthful Laughter on Vascular Function, Am J Cardiol 2010;106:856–859.

43. From Wikipedia, the free encyclopedia. <http://en.wikipedia.org/wiki/Happiness>.

44. Hart AJ, Whalen PJ, Shin LM, McInerney SC, Fischer H, Rauch SL. Differential response in the human amygdala to racial outgroup vs ingroup face stimuli. Neuroreport. 2000 Aug 3;11(11):2351-5.

45. Emotional Control Circuit Of Brain's Fear Response Discovered. Retrieved on May 14, 2008.

46. Munger, M.. The history of psychology. New York: Oxford University Press, Originally from The expression of emotion in man and animals,2003 , pg. 290.

47. Beatrice Edgell . "Sentiments, Character, Free Will". Ethical Problems. London: Methuen & Co. Ltd, 1929. pp. 73.

48. William McDougall, Introduction To Social Psychology. Atlantic Publishers & Distributors. 1994, pp. 68–69. .

49. Seligman, M.E.P., Walker, E.F. & Rosenhan, D.L. Abnormal psychology, New York: W.W. Norton & Company, Inc. 4th ed. P 138.

50. Ohman, A. Fear and anxiety: Evolutionary, cognitive, and clinical perspectives. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.). Handbook of emotions. New York: The Guilford Press. 2000, pp.573-593.

51. Anxiety symptoms - Fear of dying. Retrieved March 3, 2009, from Anxiety Centre Web site: <http://www.anxietycentre.com/anxiety-symptoms/fear-of-dying.shtml> , (1987-2008).

52. Rosen JB, Schulkin J (1998). "From normal fear to pathological anxiety". Psychol Rev 105 (2): 325–50.

53. LeCompte MD, Preissle J. Ethnography and qualitative design in educational research: Academic Press; 1993.

54. Taylor SJ, Bogdan R. Introduction to qualitative research methods: A guidebook and resource: John Wiley & Sons Inc; 1998.

55. Borreani C, Miccinesi G, Brunelli C, Lina M. An increasing number of qualitative research papers in oncology and palliative care: does it mean a thorough development of the methodology of research. Health and quality of life outcomes. 2004;2(1):1-7.

56. صانعی اشرف السادات، نیکبخت نصرآبادی علیرضا، روش شناسی تحقیقات کیفی در علوم پزشکی، تهران، نشر برای فردا، 1383، ص 93.

57. صفی پوری شیرازی عبدالرحیم بن عبدالکریم، منتهی الارب فی لغه العرب، تصحیح: فوادیان محمدحسن، حاجیان نژاد علیرضا، مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۹۰.

58. خوری ‌شرتونی ‌لبنانی سعید، اقرب الموارد فی فصح العربیه و الشوارد، تهران، نشر سازمان حج اوقاف و امور خیریه، 1385.

59. نفیسی ناظم الاطبا علی اکبر، فرهنگ نفیسی، تهران، نشر خیام‌، 1343.

60. رام پوری غیاث الدین، غیاث اللغات چاپ سنگی، نشرگانپور, ۱۸۰۴م.

61. خوارزمی محمد بن احمد، مفاتیح العلوم، نشر بنیاد فرهنگ ایران، مرکز انتشارات علمی و فرهنگی، 1362.

62. دهخدا علی اکبر، لغت نامه دهخدا 16 جلدی، تهران، نشر دانشگاه تهران، 1377. .

63. تهانوی محمدعلی بن علی، کشاف اصطلاحات الفنون، بيروت، نشر مکتبه لبنان ، 1375 .

64. معین محمد، فرهنگ فارسی 6 جلدی، تهران، نشر امیرکبیر، چاپ نوزدهم، 1381.

65. هروی محمدبن یوسف، بحرالجواهرمعجم الطب طبیعی، تحقیق: مؤسسه احیای طبیعی، مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، 1382 ، ص 325.

66. خواجه نصير الدين طوسي محمد بن حسن ، اساس الاقتباس، به كوشش مدرس رضوي، دانشگاه تهران،1361، ص 42. .

67. بیهقی ابوالفضل محمد بن حسین، تاریخ بیهقی، تصحیح: فیاض علی اکبر، دانشگاه فردوسی مشهد،1356، ص 100. .

68. آملی شمس الدین محمد بن محمود، نفایس الفنون، تهران، نشراسلامیه، 1380، ص30.

69. صدرالدین شیرازی محمد بن ابراهیم، اسفار اربعه، ترجمه: خواجوی محمد جواد، تهران، نشر مولی، 1378، جلد4، ص 55. .

70. پادشاه محمد ، فرهنگ آنندراج، تهران، نشر خیام، ۱۳۳۶. .

71. تهانوی محمدعلی بن علی، کشاف اصطلاحات الفنون، بيروت، مکتبه لبنان ناشرون، 1375. .

72. جرجانی سید اسماعیل، ذخیره خوارزمشاهی، نسخه سعیدی سیرجانی، تهران، انتشارات فرهنگ ایران، 1355، صص7، 68-59، 113، 206، 207، 269-265،. .

73. موسوی حکیم محمد باقر، داروهای قلبی، تصحیح: رضوی برقعی حسین، انجمن آثار و مفاخر فرهنگی، 1383، صص7، 22، 23، 53، 59، 60، 139، 256، 265، 267، 272، 273، 279، 311-286.

74. احدی حسن، بنی جمالی شکوه السادات، علم النفس از دیدگاه دانشمندان اسلامی و تطبیق آن با روانشناسی جدید، نشر دانشگاه علّامه طباطبایی، 1366، صص 1، 2، 44-46، 60.

75. ابن سینا حسین بن عبدالله، ادویه قلبیه، ترجمه: رضوی برقعی حسین، تهران، نشر نی، 2009، صص 8، 10، 48، 51، 58، 59، 60، 64، 66، 67، 68، 70، 72، 73، 74، 75، 76، 77، 79، 85، 87، 88، 90.

76. ابن سینا حسین بن عبدالله، رگ شناسی یا رساله در نبض، تصحیح: مشکوت سید محمد، تهران، نشر انجمن آثار و مفاخر فرهنگی،1383، ص 4 و 5 .

77. تنکابنی سید محمد مؤمن، تحفه المومنین، تصحیح: رحیمی روجا، نشر مؤسسه نشر شهر، 1386،

78. عقیلی خراسانی سید محمد حسین، مخزن الادویه، قم، نشر باورداران، 1380،

79. ارزاني محمداكبر، طب اكبري، تصحيح: مؤسسه احياء طب طبيعي، به سفارش مؤسسه مطالعات تاريخ پزشكي، طب اسلامي و مكمل، 1387، صص 177-173، 539.

80. ابن سینا حسین بن عبدالله، قانون فی الطب، قرن 4 و 5، تحقیق: شمس الدین ابراهیم، بیروت، نشرمؤسسه الاعلمی للمطبوعات، 1425 هـ.ق.، ج1، صص 47، 127، 132، 143، 144، 145-146، 196، 220، 228، 450، 502، .

81. چشتی محمد اعظم‌خان، اکسیر اعظم، تهران، نشر مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، 1383، جلد2، صص 102، 106، 142، 175، 179، 192، 212، 216، 220، 256، 259، 260، 263، 266، 268، 269، 271، 272، 274، 275، 276، 280، 281، 282، 283، 288، 292، 295، 296، 299، 304، 309، 312، 313، 315، 322، 327، 328، 329، 342، 343، 366، 370، 381، 392، 394، 403، 430، 431، 445، 447، 471، 482، 490، 516، 538، 544، 556، 559.

82. ارزانی محمد اکبر، مفرح القلوب، مطبعه سلیم لاهور، نشر بی تا، 1333 هـ.ق. ص177-173.

83. اهوازی علی، کامل الصناعه الطبیه، تصحیح و تحقیق: مؤسسه احیای طب طبیعی به سفارش مؤسسه مطالعات تاريخ پزشكي، طب اسلامي و مكمل. نشر جلال الدین، 1387، جزء اول، صص70، 71، 87، 104، 105، 390، 392، 393، 447-443، 460، 612، 613.

84. علی بن احمد ابن حزم، مراتب العلوم، مشهد، نشر آستان قدس رضوی و بنیاد پژوهشهای اسلامی، 1369، ص 79.

85. قرآن کریم، سوره البقره، آیه 10.

86. محمدی ری شهری محمد، دانش نامه احادیث پزشکی، قم، نشر دارالحدیث، 1383، ص 105 . .

87. السنجری مسعود بن محمد، حقایق الاسرار الطب، تحقیق: مؤسسه احیاء الطب الطبیعی به سفارش مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی طب اسلامی و مکمل، 1387 ،ص 38.

88. اقسرایی جمال الدین محمد بن محمد، شرح قانون آقسرایی، نشر مؤسسه مطالعات تاریخ طب پزشکی، طب اسلامی و مکمل، 1387، تهران، صص 67، 68، 79، 80.

89. بلخی احمد بن سهل، مصالح الابدان و الانفس، نشرمؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، 1388، صص 564-507.

90. مصری، قطب الدین. شرح قانون. نسخه خطی مجلس شورای اسلامی. شماره 6058. صص 76-74.

91. ابن سینا حسین بن عبدالله، دورساختن هرگونه زیان از تن آدمیان، بازنویسی و تحقیق: عباسیان علیرضا، احیای میراث مکتوب طب سنتی، تهران، 1388، ص36.

92. ابن نفیس علاء الدین قرشی ، الموجز‌ فی طب، ترجمه خباز رشید تفقد، تهران، نشر دانشگاه علوم پزشکی تهران، 1387، صص 59، 61، 83، 89، 93، 120، 123، 204.

93. کازرونی حکیم سدید الدین طبیب، المغنی فی شرح الموجز (شرح سدیدی)، نشر مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، 1378، صص 63-61.

94. شیرازی قطب الدین، تحفه سعدیه، نسخه خطی مجلس شورای اسلامی، شماره 5058، ص 94-89.

95. آملی شمس الدین محمد بن محمود، شرح قانون آملی، نسخه خطی مجلس شورای اسلامی، شماره 6060، ص513.

96. گیلانی علی، الواح الصحه، نشر مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، 1387، ص 106-99.

97. الاخوینی البخاری ابوبکر ربیع بن احمد، هدایت المتعلمین، مشهد، دانشکده فردوسی ، 1371،صص 118، 122، 130، 188.

98. محمد تقی شیرازی میرزا حاجی بابا، تسهیل العلاج، قم، نشر جلال الدین، 1387، صص 303، 304.

99. خدایاری فرد محمد، غلامعلی لواسانی مسعود، اکبری زردخانه سعید، لیاقت سمیه. استانداردسازی سیاهه ابراز خشم صفت ــ حالت 2 اسپیلبرگر برای دانشجویان ایرانی، تهران، مجله توانبخشی، دوره یازدهم، شماره اول، 1389، صص56-47.

100. Mosaddegh M, Shariatpanahi N, Minaee MB, Ahmadian-Attari MM. Avicenna's view on heart and emotions interaction. Int J Cardiol. 2012 Jul 12. [Epub ahead of print].

101. رازی محمد بن زکریا، الحاوی فی الطب، داراحیاء التراث العربی، بیروت، لبنان، 2002م ، مجلد خامس، صص 41، 60، 61، 110، 131، 218.

102. رازی محمد بن زکریا، الحاوی فی الطب، داراحیاء التراث العربی، بیروت، لبنان، 2002م ،مجلد اول، صص 12، 29، 31، 39، 44، 46، 49، 56، 59، 61، 63، 67، 69، 88، 102، 128، 130، 131، 133، 141، 143، 148، 478.

103. اهوازی، علی، کامل الصناعه الطبیه، تحقیق: مؤسسه احیای طب طبیعی به سفارش مؤسسه مطالعات تاريخ پزشكي، طب اسلامي و مكمل، نشر جلال الدین، 1387، جزء دوم، صص23، 45-42، 88، 89، 342، 343، 344، 360-356، 371، 372، 426، 502، 507.

104. رازی محمد بن زکریا، الحاوی فی الطب، داراحیاء التراث العربی، بیروت، لبنان، 2002م ،مجلد ثانی، صص18، 19، 136، 181، 399، 440، 441، 442، 443، 444، 447، 449، 453.

105. ابن سینا حسین بن عبدالله، قانون فی الطب، قرن 4 و 5، تحقیق: شمس الدین ابراهیم، بیروت، لبنان،2005، نشر مؤسسه الاعلمی للمطبوعات. 1425 هـ.ق، ج4، صص 17، 18، 68، 404، 409، 413.

106. رازی محمد بن زکریا، الحاوی فی الطب، داراحیاء التراث العربی، بیروت، لبنان، 2002م ،مجلد ثالث، صص 54، 210، 650.

.

107. رازی محمد بن زکریا، الحاوی فی الطب، داراحیاء التراث العربی، بیروت، لبنان، 2002م ،مجلد رابع، صص،33، 76، 165، 311، 324، 425، 442، 535

108. کلوت بک،کنوز الصحه و یواقیت المنحه، مترجم: افندی شافعی محمد، تهران، مؤسسه مطالعات تاریخ طب، 1382، صص 51، 52، 54.

109. ابن بیطار. الجامع لمفردات الادویه و الاغذیه. بیروت: دارالکتب العلمیه. 2001 م.

110. تنقیح القانون، مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی طب اسلامی و مکمل، تهران، شماره نشر 1838 سنگی، صص 98، 110، 253، 254.

111. رازی محمدبن زکریا، طب روحانی، ترجمه: جمعی از استادان حوزه و دانشگاه الزهرا «س»، تهران، نشر انجمن اولیاء و مربیان جمهوری اسلامی ایران، 1375، صص 75-49، 116-104.

112. چشتی محمد اعظم‌خان، اکسیر اعظم، تهران، نشر مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، 1383، جلد1، صص 10، 16، 20، 29، 35، 39، 53، 54، 60، 61، 69، 70، 87، 88، 93، 124، 140، 146، 153، 156، 169، 170، 174، 175، 183، 184، 186، 187، 188، 195، 203، 217، 221، 226، 245، 296، 317، 326، 330، 340، 372، 400، 411، 421، 422، 444، 489، 512، 537، 635، 742، 800، 859، 882.

113. چشتی محمد اعظم‌خان، اکسیر اعظم، تهران، نشر مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، 1383، جلد4، صص 67، 75، 77، 144، 229، 230، 263، 376، 465، 469، 504، 535، 547، 567، 671، 691.

114. چشتی محمد اعظم‌خان، اکسیر اعظم، تهران، نشر مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، 1383، جلد3، صص 4، 79، 137، 142، 176، 350، 532، 545، 552، 556، 557، 583، 591، 599، 617، 618، 627، 684، 728، 730، 751 .

.

115. رازی محمد بن زکریا، الحاوی فی الطب، داراحیاء التراث العربی، بیروت، لبنان، 2002م ،مجلد سابع، ص 369.

116. گیلانی، میرزا محمد کاظم، حفظ الصحه ناصری، تهران، نشر مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، 1382، ص118.

117. طب‍اطب‍ایی سید م‍ح‍م‍دح‍س‍ی‍ن، ت‍رج‍م‍ه ت‍ف‍س‍ی‍رال‍م‍ی‍زان. ت‍رج‍م‍ه م‍وس‍وی‌ه‍م‍دان‍ی سید م‍ح‍م‍دب‍اق‍ر، دفتر انتشارات اسلامی، قم: ۱۳۸۲، جلد2، ص315.

118. Sachdeva, Jaspreet; Tanwar, Vineeta; Golechha, Mahaveer; et al. Crocus sativus L. (saffron) attenuates isoproterenol-induced myocardial injury via preserving cardiac functions and strengthening antioxidant defense system, EXPERIMENTAL AND TOXICOLOGIC PATHOLOGY,2012, V64:I(6), 557-564.

119. Joukar, Siyavash; Najafipour, Hamid; Khaksari, Mohammad; et al. The effect of saffron consumption on biochemical and histopathological heart indices of rats with myocardial infarction. Cardiovascular toxicology, 2010, v10:I(1), p 66-71.

120. Heather S. Lett, MA, Jonathan Davidson, MD and James A. Blumenthal, PhD, Nonpharmacologic Treatments for Depression in Patients With Coronary Heart Disease, Psychosomatic Medicine, 2005, v. 67 n. Supplement 1 ,58-62.