

Research Paper

Role of Aaraze Nafsani in Health and Illness



Seyyed Amir Hosein Latifi¹, *Mohammad Hasan Haji Rahimian Tasuji², Mohammad Reza Rajabnejad³, Mohammad Hosein Asadi¹, Seyed Abdollah Mahmoodi⁴

1. Research Center Traditional Medicine and Complement, Arak University of Medical Sciences, Arak, Iran.
2. Researcher and Expert Research Quran and Etrat Student Vice Chancellor, Qom University of Medical Sciences, Qom, Iran.
3. Faculty of Medicine and Iranian Traditional, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran.
4. Department of Islamic Studies, School of Medicine, Arak University of Medical Sciences, Arak, Iran.



Citation Latifi S A H, Haji Rahimian Tasuji M, Rajabnejad M R, Asadi M H. [Role of Aaraze Nafsani in Health and Illness (Persian)]. *Complementary Medicine Journal*. 2022; 11(4):304-315. <https://doi.org/10.32598/cmja.11.4.861.1>

doi <https://doi.org/10.32598/cmja.11.4.861.1>



Article Info:

Received: 04 Dec 2018

Accepted: 07 Sep 2021

Available Online: 01 Jan 2022

Keywords:

Aaraze Nafsani, Setah Zaroriah, Al-Hawi, Kamel Alsanaa Altabyh, Ghanoun fe Aldeb, Zakhireye Kharazmshahy

ABSTRACT

Objective Among the Setah Zaroriah, psychological events, they produce very fast and powerful effect on the human body. The most important factor to maintaining health or creating disease is mediation spirits that is created from steamy, very delicate, and fluid, which influences to power and verbs fastly.

Methods In this review study, available resources related to the subject of research from in Iranian physicians Mohammad ebn Zakaria Razi, Ali ebn Abbas Ahwazi, boAli Sina and Seyed Esmaeel Jorjani was investigated. Therefore, the vocabulary related to the psychological events were searched from the books of such writers such as al-Hawi, tebe rohani, Kamel Alsanaa Altabyh, Ghanoun fe aldeb and Zakhireye Kharazmshahy

Results Zakari Razi has written an independent book called , Tebe Rohani. Ali ebn Abbas Ahwazi has studied all branches of medicine in al-Sinachr ('39')a al-Tebe. Al-Qanoonchr ('39')s book is the most systematic book writed to temperamental medicine, and the book of Zakhireye Kharazmshahy is a comprehensive medical book, which is Aaraze Nafsani the most important part of these books.

Conclusion The scientific scholars of Iranian medicine have considered is Aaraze Nafsani and to treat the illnesses caused by this Aaraze Nafsani differently from the treatment Physical illnesses. Aaraze Nafsani are signs of peoplechr ('39')s appearance, and these signs are some of a sign of health and some signs of a disease. Must be strengthened his strength, he must be strengthened by forces hemfar off the patient from Aaraze Nafsani.

Extended Abstract

Introduction

The word psychology means the science of the psyche, which some scholars have defined as mental states or mental activities. Some scholars consider it a description of states of consciousness

or self-awareness such as feelings, perceptions, reasoning, decisions, emotions, and desires. However, most psychologists consider it science that studies human behavior.

Razi believed that if a new situation does not arise from reason, it will govern the desires, tendencies, behaviors, and decisions of the individual. Mental health is the ruling of reason over man. Huy is an injury that threatens

* Corresponding Author:

Mohammad Hasan Haji Rahimian Tasuji

Address: Researcher and Expert Research Quran and Etrat Student Vice Chancellor, Qom University of Medical Sciences, Qom, Iran.

Tel: +98 (912) 3519579

E-mail: mmhrahimian@gmail.com



the position of the reason and deprives it of its natural status, in which case mental illness occurs. Accordingly, the first superiority of man over animals is the queen of will and action after measurement.

Mental disorders are the states that affect the soul, and following the effect of those states, reactions are created in the soul that changes the body. These symptoms are crucial in maintaining and promoting health and treating the disease. Moderation in mental disorders (mental states) has a unique role in the health of the psyche and body, creating moderation in temperament, helping the body, preparing and empowering it to maintain and improve health, vitality, and coping with the disease since they affect all forces and actions as quickly as possible.

Methods

In this review and descriptive study, the latest articles related to the psyche and mental disorders were searched with the keywords of “stress appraisals,” “coping strategies,” and “subjective well-being” in scientific databases of Google Scholar, PubMed, Web of Science, and Scopus. Also, the subject of research was examined from the point of view of Mohammad Ibn Zakaria Razi (313-251 AH), Ali Ibn Abbas Ahwazi (384-318 AH), Bu Ali Sina (370-427 AH), Seyyed Ismail Jorjani (531-434 AH) using the books of these physicians such as *Al-Hawi Fi Al-Tib*, the law in medicine, *Kamel Al-Sanae Al-Tabiye*, *Zakhireye Khwarazmshahi*, *Yadegar*, *Al-Aghraz Al-Tabiye*, and *Al-Mabahes Al-Alaciye*, with the keywords such as the “essential set,” “mental disorders,” “anger and rage,” “joy and happiness,” “fear and sorrow,” “sorrow and shame.” After taking notes from the texts of the mentioned articles and books (materials were collected from the copies available in Noor software, printed books in libraries, and pictures of manuscripts in museums and libraries), the materials were analyzed. Finally, the common points were identified and cited in the article by comparing physicians’ findings in modern and traditional medicine, and the differences were also explained.

Results

Self and mental disorders and self-purification and their role in health and disease have been considered by researchers. In traditional medicine, mental disorders include anger and rage, joy and happiness, fear and sorrow, sadness, embarrassment, etc. According to the great physicians of traditional medicine, these cases can be highly effective in people’s health. Zakaria Razi wrote about mental diseases and studied the effects of

mental disorders in detail and how they affect health and disease. Ali Ibn Abbas Ahwazi examined all branches of medicine in *Kamel Al-Sanae Al-Tabiye*. *Al-Ghanun Fi Al-Teb* is the most methodical book written about temperament medicine, and *Zakhire Khwarazmshahi* is a comprehensive medical book that mental disorders are one of the significant pillars of these books because traditional medicine is based on six fundamental principles, one of which is mental disorders.

Discussion

The great scholars of Iranian medicine paid particular attention to mental disorders and considered the management of these disorders necessary to maintain and promote the health of the soul and body. Psychological events are one of the most valuable topics in health and illness. It is necessary to strengthen the patient by keeping them away from mental disorders. Mental disorders prevent the drug from effect. Mental states strongly influence human temperament.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

All ethical principles are considered in this article. The participants were informed about the purpose of the research and its implementation stages; they were also assured about the confidentiality of their information; moreover, they were free to leave the study whenever they wished, and if desired, the research results would be available to them.

Funding

This research did not receive any grant from funding agencies in the public, commercial, or non-profit sectors.

Authors' contributions

All authors were equally contributed in preparing this article.

Conflicts of interest

The authors declared no conflict of interest.

This Page Intentionally Left Blank

مقاله پژوهشی

بررسی نقش أعراضِ نفسانی در پایداری سلامت یا ایجاد بیماری

سید امیرحسین لطیفی^۱، *محمدحسن حاجی رحیمیان طسوجی^۲، محمدرضا رجب‌نژاد^۳، محمدحسین اسدی^۴، سید عبدالله محمودی^۲

۱. مرکز تحقیقات طب سنتی و مکمل، دانشگاه علوم پزشکی اراک، اراک، ایران.

۲. پژوهشگر و کارشناس پژوهشی قرآن و عترت معاونت فرهنگی دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی قم، قم، ایران.

۳. دانشکده طب سنتی و ایرانی، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران.

۴. گروه معارف اسلامی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اراک، اراک، ایران.

چکیده

هدف: أعراضِ نفسانی یا رویدادهای روانی، یکی از اصول سته ضروری به شمار می‌رود. این عامل، آثار بسیار سریع، شدید و قدرتمندی بر جسم انسان پدید می‌آورد. درواقع، مهم‌ترین عاملی که موجب پایداری سلامت شده یا به ایجاد بیماری می‌انجامد، وساطت ارواحی است که در ناحیه بخارگونه، بسیار لطیف و سیال اخلاط به‌وجودآمده، قوا و افعال را به سرعت تمام تحت تأثیر قرار می‌دهند.

روش‌ها: در این پژوهش، علاوه بر بررسی آخرین مقالات مرتبط با موضوع نفس و أعراضِ نفسانی، منابع مرتبط با محتوای تحقیق از دیدگاه دانشمندانی نظیر محمدبن زکریای رازی (۲۵۱ هـ.ق، ۳۱۳ هـ.ق)، علی بن عباس اهوازی (۳۱۸ هـ.ق، ۳۸۴ هـ.ق)، بوعلی سینا (۳۷۰ هـ.ق، ۴۲۷ هـ.ق) و سید اسماعیل جرجانی (۵۳۱-۴۳۴ ق) بررسی شده است؛ بنابراین در پژوهش حاضر، واژگان مربوط به أعراضِ نفسانی از اُمّهات کتب مؤلفان یادشده (الحاوی، طب روحانی، کامل‌الصناعة‌الطبیعه، قانون فی‌الطب، ذخیره خوارزمشاهی و برخی از کتاب‌ها و وب‌گاه‌های معتبر) جست‌وجو شده است.

یافته‌ها: امروزه نفس، أعراضِ نفسانی، تزکیه نفس و نقش آن‌ها در سلامت و بیماری مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. زکریای رازی کتاب مستقلی به نام طب روحانی را به رشته تحریر درآورده و علی بن عباس اهوازی نیز در کامل‌الصناعة‌الطبیعه به همه شاخه‌های پزشکی پرداخته است. همچنین کتاب القانون فی‌الطب، منظم‌ترین و روشمندترین کتابی است که درباره پزشکی مزاجی تألیف شده و ذخیره خوارزمشاهی هم یک کتاب جامع پزشکی است که أعراضِ نفسانی از مهم‌ترین ارکان آن محسوب می‌شود.

نتیجه‌گیری: درحقیقت، دانشمندان طب ایرانی، هریک به نحوی أعراضِ نفسانی را مورد توجه ویژه قرار داده، تدبیر این أعراض را جهت حفظ و ارتقای سلامت روح و جسم ضروری دانسته‌اند. از آنجا که رویدادهای روانی از ارزشمندترین مباحث اسباب تندرستی و بیماری است، لازم است با دور داشتن بیمار از أعراضِ نفسانی به تقویت قوای او پرداخت. همچنان که أعراضِ نفسانی دارو را از اثرگذاری بازمی‌دارد، مزاج انسان به شدت از حالات روحی و روانی تأثیر می‌پذیرد.

اطلاعات مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۳ آذر ۱۳۹۷

تاریخ پذیرش: ۱۶ شهریور ۱۴۰۰

تاریخ انتشار: ۱۱ دی ۱۴۰۰

کلیدواژه‌ها:

اعراض نفسانی، سته ضروری، الحاوی، کامل‌الصناعة‌الطبیعه، قانون فی‌الطب، ذخیره خوارزمشاهی

مقدمه

تاریخچه روان‌شناسی و روان‌پزشکی

یکی از شاخه‌های علوم پزشکی که توسط مسلمانان تکامل یافته و به شکوفایی رسید، روان‌پزشکی بود. ابوعلی سینا از پزشکان معروف جهان اسلام در معالجه بیماران روانی و تشخیص بیماری از طریق بررسی نبض مهارت عجیبی داشته است.

روان‌شناسی که از آن باعناوینی نظیر: «علم‌روح» یا «علم‌النفس»

* نویسنده مسئول:

محمدحسن حاجی رحیمیان طسوجی

نشانی: پژوهشگر و کارشناس پژوهشی قرآن و عترت معاونت فرهنگی دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی قم، قم، ایران.

تلفن: ۳۵۱۹۵۷۹ (۹۱۲) +۹۸

رایانامه: mmhrahimian@gmail.com

نیز یاد می‌شود، دانشی است که بعضی از صاحب‌نظران آن را بررسی حالات یا فعالیت‌های روانی تعریف کرده‌اند. برخی از کارشناسان نیز از آن با عنوان شرح و توضیح حالات هوشیاری یا خودآگاهی از قبیل احساس، ادراک، تعقل، تصمیم، عواطف و تمایلات یاد می‌کنند، اما امروزه بیشتر روان‌شناسان آن را دانشی می‌شمرند که رفتار و کردار انسان را مطالعه می‌کند [۱].

زکریای رازی معتقد است اگر بر خرد آدمی وضعیت جدیدی عارض نشود، عقل بر خواسته‌ها، گرایش‌ها، رفتارها و تصمیم‌های فرد حاکم خواهد بود. سلامت روح، درحقیقت به منزله حاکم

بیداری، حرکت و سکون و اعراض نفسانی. در طب سنتی برای هریک از این شش اصل تدابیری توصیه شده که اگر به درستی مورد توجه قرار گیرند، موجب حفظ سلامت می‌شوند. در این بین، اعراض نفسانی یا رویدادهای روانی از ارزشمندترین مباحث اسباب تندرستی و بیماری است، چراکه به سرعت و با نیروی هرچه تمام، بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهند. اموری که بر نفس انسان عارض شده و به وساطت ارواح با تغییر در افعال اثر بسیار سریعی بر جسم انسان پدید می‌آورند [۴، ۵].

حکیم سید اسماعیل جرجانی در کتاب الاغراض الطبیعه چنین آورده است: «اعراض نفسانی، شادی است و غم و خشم و لذت و ایمنی و ترس و خجلی و اندیشه کارهای مهم و عمل‌های باریک و امید و نومیدی و هریک را اندر تن مردم اثری ظاهر است، فزون از اثر طعام و شراب و غیر آن...» [۶].

تعریف اعراض نفسانی

درحقیقت، قوت حیوانی و به تبع آن روح حیوانی، از انفعال نفس متأثر شده، موجب ایجاد تغییراتی در بدن می‌شود که به آن اعراض نفسانی گویند [۷]. به عبارت دیگر، اثر پذیرفتن قوت و روح حیوانی و حرارت غریزی و تغییر وضعیت آن‌ها اعراض نفسانی نامیده می‌شود [۸]. این اعراض، مشتمل بر حرکاتی است که موجب تحریک نفس است، حرکاتی مانند غضب، لذت، فرح، ترس، بی‌قراری دل، خزن، غم، خجالت، خیالات، تصورات و تفکرات [۹].

اقسام اعراض نفسانی

فرح و شادی

شادی، اصطلاح پرکاربردی است که تعابیر و معانی متنوعی از آن می‌توان به دست داد. تعابیری که فرهنگ‌ها و تصورات افراد در آن نقش دارد و از حس خوب تا رضایت شخصی و طولانی از زندگی و همین‌طور احساسات فعلی را دربرمی‌گیرد [۱۰]. امروزه شادی طی مطالعاتی تحت عنوان «رفاه ذهنی»^۱ بررسی شده است [۱۱].

شادی، حالتی ذهنی یا احساسی است که مبتنی بر رضایت، عشق، خشنودی یا لذت تفسیر می‌شود که مشتمل است بر حرکت تدریجی نفس به خارج برای درک آنچه با طبع سازگار است. به بیان دیگر، شادی عبارت است از حرکت تدریجی نفس به خارج برای درک امر مطلوب [۱۲]. باید اذعان کرد سرور و شادی، رفته رفته خون را به سطح بدن کشانده، آن را در تمام بدن گسترش داده و منتشر می‌کند.

شادی و فرح با تمام بدن‌ها موافق است، به‌ویژه با بدن‌های معتدل. درحقیقت، هیچ نوع شادی وجود ندارد که روان را خوش نیاید. شادی افزاینده نیرو و برانگیزاننده سرشت آدمی است و انسان را در رفتارها کمک

بودن عقل بر انسان است. هوا، آسیمی است که جایگاه عقل را تهدید کرده و آن را از منزلت طبیعی‌اش خارج می‌سازد. در این صورت است که بیماری بر نفس عارض می‌شود. بر این اساس، نخستین برتری انسان بر سایر موجودات این است که آدمی ملکه اراده و انجام فعل پس از سنجش است.

باید دانست هر موجود ذی‌نفسی از سه جزء «نفس، روح بخاری و بدن» ترکیب یافته است. به عقیده بوعلی سینا از آنجا که روح بخاری واسطه تعامل میان نفس و بدن است، هر کیفیت نفسانی که در نفس پدید می‌آید، اثر خود را ابتدا بر روح بخاری نهاده و به واسطه آن به بدن منتقل می‌کند. به همین سیاق، رخداد بدنی نیز تأثیر خود را بر روح بخاری گذاشته و این تأثیر به واسطه روح بخاری به نفس منتقل می‌شود. لذت، آلام و سایر کیفیات نفسانی، سبب انبساط و انقباض روح بخاری می‌شوند و با حرکت خون در بدن (خون، مرکب این روح است) روح بخاری نیز در همه بدن جریان یافته و انبساط و انقباض آن باعث ایجاد تغییراتی در بدن (مانند تغییر رنگ و سایر حالات آن) می‌شود [۲].

اعراض نفسانی، یعنی حالاتی که بر نفس عارض می‌شوند. به دنبال تأثیر این حالات است که انفعالاتی در نفس ایجاد شده و موجب حصول تغییراتی در بدن می‌شوند. این اعراض مهم‌ترین نقش را در حفظ و ارتقای سلامت حتی درمان بیماری- بر عهده دارند. اعتدال در اعراض نفسانی (حالات روحی-روانی) نقش ویژه‌ای در احراز سلامت روح و جسم ایفا می‌کند. به علاوه، به ایجاد تعادل در مزاج منجر می‌شود و بدن را برای حفظ و اعتلای سلامت، شادابی و مقابله با بیماری‌ها آماده و توانمند می‌سازد، زیرا به سرعت هرچه تمام، قوا و افعال را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

از آنجا که از یک‌سو نفس و روح بر جسم حاکم هستند و از سوی دیگر، به سبب دگرگونی در اعراض نفسانی (در اثر حصول عواملی) تغییرات اساسی در بدن ایجاد می‌شود، ضروری است با هدف حفظ و ارتقای سلامت جامعه و همین‌طور پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها تدابیر اعراض نفسانی و عوامل روحی-روانی به صورت مؤثر بررسی شود؛ هر چند تاکنون چارچوبی نظری و منحصربه‌فرد برای روان‌شناسی اسلامی ایجاد نشده، اما بر پایه برخی مطالعات و بر اساس گفت‌وگو با خبرگان، توأم با بررسی ماهیت روح و نفس، الگوی اسلامی روح و نفس پیشنهاد شده، ولی در این مطالعات، نقش اعراض نفسانی و ارتباط بین نفس و بدن همچنان مغفول مانده است [۳].

سبب ضروریه

عواملی وجود دارند که در ساختار اخلاط و مزاج انسان‌ها دخالت دارند. این عوامل، همچنان‌که نگهدارنده سلامت به شمار می‌روند، می‌توانند موجبات زوال و از بین رفتن سلامت را نیز فراهم آورند، عواملی که به آن‌ها «سبب ضروریه» می‌گویند، عبارت‌اند از: هوا، طعام و شراب، استفرغ و احتقان، خواب و

1. Subjective Well Being

ناگهانی نفَس (دفعاً روح) به داخل به منظور فرار از امر نامطلوب- ترس نامیده می شود [۱۶، ۱۲].

اندوه و ترس، خون و حرارت غریزی را به تن و حتی به قعر بدن بازمی گرداند، زیرا طبع انسان همواره تمایل دارد که از حالت ترس و اندوه به دور باشد. به همین خاطر است که چهره فرد ترسیده یا اندوهگین، زرد می شود. لازم است اشاره شود که اگر اندوه یا ترس بیش از اندازه باشد، همه حرارت به درون بدن بازگشته، در نتیجه شخص ترسیده یا غمگین به صورت ناگهانی می میرد. این امور، مزاج را سرد و خشک کرده، فرایند پیری را در آدمی سرعت می بخشد. بدین سبب، در شرایط ترس یا اندوه، رنگ صورت زرد شده و رونق و تازگی چهره از بین می رود. درحقیقت این حالات، همه قوت ها را ضعیف می کند. به سبب ضعف در قوت ها طی حالات غم یا اندوه است که بیماری بر انسان مستولی می شود [۱۲].

امروزه ترس در اختلالات اضطرابی، یک شاخص اصلی محسوب می شود. انجمن روان پزشکان آمریکا اضطراب را به عنوان پیش بینی یک خطر یا رویداد منفی در آینده همراه با احساس بدبختی^۶ یا همراه با نشانه های جسمی به عنوان علائم تنش- معرفی کرده است [۱۷]. در این خصوص، ترس فیزیولوژیک از ترس پاتولوژیک تفکیک می شود.

در طب ایرانی، ترس به عنوان یکی از اعراض نفسانی ارزیابی می شود. حالتی که به صورت یک فرایند، واکنش طبیعی بدن محسوب می شود و ناشی از حرکت روح حیوانی در قلب است که باید در زمان مناسب، فعل و انفعال لازم را صورت دهد. ترس در بیماری مالیخولیا مؤلفه اصلی بیماری (به صورت ترس غیرطبیعی) ذکر شده است.

خشم و غضب

خشم^۷، حالتی عاطفی است که همراه با پرخاشگری و خصومت نسبت به کسی یا چیزی بروز می یابد. اغلب، خشم بیش از حد^۸ خشونت آمیز است. خشم همچنین می تواند از نظر جسمی هم خشونت آمیز باشد [۱۷].

از نظر طب سنتی، این حالت در نتیجه جوشش خون در قلب و حرکت حرارت غریزی به وجود می آید که با خروج دفعی خون و حرارت با هدف انتقام از چیزی آزاردهنده، اذیت کننده یا بدجنس همراه است. به عبارت دیگر، خشم، حرکت ناگهانی نفَس به خارج برای دفع امر نامطلوب است. اخوینی می گوید: «خشم، بدن را گرم می کند و قبل از انتقام خون قلب را به جوشش درآورده، به طور ناگهانی و دفعی از بدن بیرون می ریزد» [۱۶، ۱۴، ۱۲].

می کند. این عنصر، برای همه کسانی که تندرست هستند، سودمند است. به سبب شادی زیاد برای روح تحلیل و گشادی حاصل می شود [۱۳].

محققان تأثیر مثبت شادی همراه با خنده را در بهبود عملکرد سامانه عروقی بدن اثبات کرده اند. گفتنی است اگر امر شادی به شکل قوی و ناگهانی بر جسم عارض شود (به سبب کثرت و افراط میل روح) ممکن است باطن بدن و فضای قلب از روح و حرارت به اندازه ای خالی شود که بروقت مستولی گشته، غش عارض شود. عارضه ای که گاه می تواند به مرگ نیز منجر شود. گزارش هایی در دست است که نشان می دهد افرادی از شدت شادی و فرح، به صورت ناگهانی در گذشته اند [۱۴].

شادی به اندازه، حرارت غریزی را اندر تن بگستراند و رنگ روی [را] برافروزد و فربه کند و بدین سبب است که بر مردم شاد کام اثر پیری کمتر پدید آید [۶]. علی بن عباس اهوازی نوشته است: «اگر نعمتی بر افرادی که هم و غم مدام بر آن ها عارض بوده و بدن های شان لاغر و نحیف شده، حادث شود و به آن شاد و خرسند شوند، از لاغری خلاص شده و بدن های شان به حالت اول و بلکه بهتر از آن برمی گردد. [همچنین] اگر کسی که برای شان هم و غم غلبه کرده است و مزاج مغز و ذهنش دارای حرارت و بیبوست است، بر شادی و سرور مداومت کند؛ تا آنجا که حرارت غریزی اش پراکنده نشود، مفید و سودمند است» [۱۴].

شاید از این رو است که زکریای رازی عقیده دارد لذت، نوعی آرامش و بازگشت محسوس بدن به حالت طبیعی است. حالتی که بر پایه آن، پیشتر بدن خواه به طور ناگهانی و محسوس و خواه به تدریج و نامحسوس از آن منحرف شده بود.

یکی از ویژگی های بارز طب سنتی ایرانی، توجه به تفاوت های بین فردی متناسب با مزاج افراد- در ظهور و بروز اعراض نفسانی و تأثیر آن ها بر بدن است. موضوع تفاوت های فردی در مدیریت و کنترل فشارهای روحی^۲ و اضطراب، طی رویداد همه گیری کرونا^۳ مورد توجه قرار گرفت. مطالعات اخیر روی بیماران مبتلا به کرونا نشان داد دو اصل ارزیابی استرس^۴ و راهبرد مقابله^۵ (با هدف ایجاد شادی و رفاه ذهنی)، ارتباط معناداری با تفاوت های فردی انسان ها داشته است. از این رو، توصیه شده این موضوع مورد توجه روان درمانگران قرار گیرد [۱۵].

ترس و اندوه

ترس، واکنش آدمی به احساس خطر به شمار می رود و فرایندی پایه ای است که عقل با هدف دفاع از حیات، در پاسخ به محرکات ویژه (درد، خطر و...) بروز می دهد. درواقع، حرکت

2. Stress
3. Covid-19
4. Stress Appraisals
5. Coping Strategies

6. Disforie
7. Anger
8. Rage

غریزی و نفّس به تدریج به درون بدن و سپس به سوی خارج حرکت می‌کند. حرکات نفّس در فرد خجالتی، گاه به سمت داخل و گاه به خارج است. همچنین حرکت حرارت، گاه به سوی بیرون و گاه به درون باشد. این حال، بدن را گرم می‌کند، به طوری که ابتدا حرارت به سوی درون و در پایان، از درون به بیرون بدن خواهد بود. به همین خاطر، این حالت بدن را گرم کرده، به دنبال آن چهره سرخ شده و در ادامه عرق جاری می‌شود. در نهایت از آنجا که حرارت لختی تحلیل می‌رود، چهره زرد می‌شود، پس خجالتی موافق با بدن نیست [۱۹، ۱۲].

غم

هرگاه چیزی ضروری از دست برود یا دست‌یابی به آن ممکن نشود یا اینکه امر ناخوشایندی روی دهد، به طوری که جبران ممکن نباشد، در نفّس حالتی به وجود می‌آید که غم نامیده می‌شود. غم به معانی حزن، اندوه و آشفتگی هم آمده است. هنگام بروز حالت غم به تدریج، روح حیوانی و حرارت غریزی متوجه باطن می‌شوند [۱۹، ۸، ۴].

غم همچنین موجب بروز ریشه در بدن انسان می‌شود. کسانی که غم دارند، بدن‌هایشان لاغر و ضعیف شده، چشم‌های آن‌ها گود می‌افتد و رنگ‌شان نیز ناخوشایند و فاسد است. کسانی که اندوهگین هستند، لازم است پس از استحمام، غذاهای مرطوبی که خون تولید می‌کند، بخورند، چرا که بدن‌هایشان خشک شده است. همین‌طور، کسی که از بیماری بهبود یافته، اما هنوز ناتوان است، باید از غم و رنج دوری کند. به سبب غم شدید در قوه حیوانی اختناق، خفگی، قبض و گرفتگی حاصل می‌شود [۱۳].

هم

کیفیتی است که بر نفّس عارض می‌شود و می‌تواند عامل خیر یا شر باشد. به همین سبب، در این حالت، روح و حرارت غریزی هم به سوی داخل و هم به سوی خارج از بدن حرکت می‌کنند. این کیفیت، مرکب از دو حالت ترس و امید (خوف و رجا) است و هر کدام بیشتر بر فکر شخص غلبه داشته باشد، نفّس به آن تمایل پیدا می‌کند. پس اگر امید وقوع خیر غالب باشد، روح و حرارت غریزی به سمت خارج حرکت می‌کنند و در صورت غلبه شر نیز به سوی داخل متمایل می‌شوند. به تعبیر دیگر، حرکت گاه به سوی داخل و گاه به سوی خارج است؛ بنابراین چنانچه حرکت حرارت غریزی در یک زمان باشد، هم عارض می‌شود [۱۹، ۱۲].

هم حالی است نفس را؛ زمانی که کسی با همه تلاش بخواهد کاری انجام بگیرد، ولی تلاشش با توفیق همراه نباشد. در این صورت، غریزه او برمی‌افروزد و دل او برمی‌جوشد و روح بدان سبب گرم شود و تب تولید می‌کند. کسی که دارای هم است، بدن و چشم‌هایش خشک می‌شود. علاوه بر این، چشم‌ها فرو رفته هستند و رنگ بدن هم به زردی می‌گراید. امور اندوه‌زا برای

خشم، خون را یک‌باره به سطح بدن کشانده، رنگ چهره را سرخ می‌کند. نبض شخص خشمگین عظیم است. خشم ریشه ایجاد می‌کند. این حالت، هنگام تناول غذا یا بعد از آن، فساد طعام را در پی دارد. در حقیقت، پیش از اینکه معده به شکل طبیعی غذا را هضم کند، چربی‌های هضم‌نشده از معده خارج و در کبد نیز چربی غلیظی تولید می‌شود. از این رو، سدد، گرفتگی‌ها و عفونت‌ها افزایش می‌یابد. از سوی دیگر، اگر غذای هضم‌نشده، در معده فاسد شود، همه غذاهایی که به دنبال آن خورده می‌شود هم فاسد شده، بدن را به فساد و بیماری می‌کشاند [۱۸].

خشم به اندازه و معتدل، خون، قوت روح و حرارت غریزی را به حرکت درآورده، پس از گسترش این عناصر در تمام بدن، آن‌ها را در بیرون به ظهور می‌رساند، اما خشم به افراط صفر را می‌سوزاند و آثارش را در بدن پخش می‌کند. به همین خاطر، رنگ چهره به زردی می‌گراید. از این رو، برای افراد مَحْروور و صفراوی بسیار زیان‌آور است. کسی که مزاج صفراوی، گرم و خشک دارد، نباید در شرایطی قرار گیرد که موجب هیجان یا خشم او شود.

حرکت و خروج ناگهانی حرارت غریزی به واسطه بروز خشم، به برودت درون می‌انجامد. افراط در غضب، باعث تحلیل حرارت غریزی، غش یا حتی مرگ می‌شود. از سوی دیگر، تفریط در خشم نیز به دلیل حرکت و حرارت غریزی، برودت و غلظت روح و دم را در پی خواهد داشت، ولی غضب در شکل افراطی، کارکردش را مبنی بر صیانت ذات از دست داده، به تخریب ذات تبدیل خواهد شد [۴].

اهوازی در کامل‌الصناعه می‌گوید: «غضب، جوشش و غلیان خون قلب و حرکت حرارت غریزی و خارج شدن آن به سمت بیرون به صورت دفعی برای گرفتن انتقام از مودی و اذیت‌کننده است. دلیل بر قوت حرارت و خارج شدن آن به سمت بیرون، این است که در موقع غضب، چشم‌ها سرخ و رخسار سرخ‌تر است و همچنین در بقیه بدن و در رگ‌ها هم خون زیاده‌تر می‌شود» [۱۴].

بر پایه دیدگاه طب سنتی ایرانی، خشم به عنوان یکی از أعراض نفسانی مهم که از حرکت روح حیوانی و حرارت غریزی موجود در قلب ناشی می‌شود، به صورت طبیعی نیازمند تدبیر، تخلیه و واکنش مناسب روانی و جسمی است؛ بنابراین سرکوب یا تدبیر نکردن آن متناسب با مزاج زمینه‌ای - به شرایط جسمی و روانی فرد آسیب جدی وارد خواهد کرد. مطالعات مرتبط با بررسی خشم در روابط اجتماعی نشان می‌دهند که سرکوب خشم به عوارض ناشی از بروز غیرطبیعی خشم یا عوارض ناشی از سرکوب آن در جامعه منجر می‌شود [۱۷].

خجالت

این حالت، کیفیتی نفسانی است که به تبع آن، روح، حرارت

افراد سالم و تندرست زبان بار هستند [۱۲].

ویژگی‌های اعراض نفسانی

همه اعراض نفسانی با حرکت روح حیوانی همراه هستند. این حرکت یا از درون به بیرون یا از بیرون به درون یا مرکب از هر دو حرکت است. همچنین می‌توان گفت این حرکت یا ناگهانی یا اندک اندک و تدریجی است. احساسات از حرکت روح نشأت گرفته و به سه روش بر بدن تأثیر می‌گذارند:

۱- برخی از آن‌ها سبب حرکت حرارت غریزی و روح به سوی خارج بدن می‌شوند؛ خواه ناگهانی (غضب، شادی و...) و خواه به تدریج (لذت و...).

۲- برخی سبب حرکت حرارت غریزی و روح به سوی داخل بدن می‌شوند؛ خواه ناگهانی (ترس و...) و خواه تدریجی (اندوه و...).

۳- برخی از احساسات نیز ابتدا سبب حرکت حرارت و روح به سوی داخل و آن‌گاه باعث حرکت به سوی خارج می‌شوند (غضب توأم با ترس و...) [۱۴].

عوارض نفسانی و نقش آن در بدن

پیکر هر موجود ذی‌روحي، از اعراض نفسانی تأثیر می‌پذیرد. به همین سبب، تغییراتی در آن‌ها ایجاد می‌شود. این تغییرات، گاه به بروز بیماری و زمانی به صحت و تندرستی منجر می‌شوند. از این رو، کسانی که به خاطر کوچک‌ترین علتی، خشمگین و برافروخته می‌شوند، بر آن‌ها غم و اندوه چیره می‌شود. این گروه، از کوچک‌ترین رخداد می‌ترسند و گمان‌های کاذبی دارند؛ چه بسا به همین سبب به بیماری‌ها و امراض مبتلا شوند. آن‌گونه که بر بعضی از این افراد به سبب بروز این نوع بیماری‌ها مرگ عارض می‌شود.

اما کسی که خشم و غضبش را به نیروی عقل، معرفت و نگهداری خویش مهار کرده، فطانت، هوشمندی و لطافت نفسش از بروز بی‌موقع خشم جلوگیری کند، به بیماری‌های عارض بر نفس مبتلا نمی‌شود. برای چنین فردی، چنانچه از اسباب موجب و موجد وجهی عارض شود، از اعتدال تجاوز نمی‌کند. اگر از آن اعراض نفسانی بیماری و مرضی عارض شود، با مراجعه به خود و تمیز و تشخیص زیبا و تسکین و آرامش ظن و خیال‌های کاذب و دروغینی که در نفسش واقع شده، به زودی خوب شده، سلامت خود را بازمی‌یابد [۱۴].

مطالعات مروری جدید بر نقش اعراض نفسانی از منظر طب ایرانی در بروز بیماری‌هایی نظیر سرطان [۵] نازایی، بی‌خوابی و... [۲۰] تأکید کرده‌اند. روشن است که توسعه این مطالعات، زمینه‌ساز انجام مطالعات مداخله‌ای و آینده‌نگر خواهد بود. هر چند بررسی ارتباط بین رعایت سبته ضروری، به‌ویژه اعراض نفسانی

از منظر طب سنتی و اضطراب بیماران کرونا اخیراً مورد توجه محققان قرار گرفته است [۲۱].

تأثیر اعراض نفسانی در هضم و جذب غذا

اعراض نفسانی در هضم و جذب غذا نقش بی‌بدیلی دارند. مشاهده چهره متبسم و بانشاط، شادابی و حال خوب در هضم غذا کمک می‌کند. در صورتی که در اثر ناهماهنگ بودن یا افراط در اعراض نفسانی، غذا به خوبی هضم نشده و قوا هم به درستی کار نمی‌کنند. این اعراض سبب می‌شود اخلاط بدن به هم بریزد. برای نمونه، بدن کسی که در اثر بروز خشم و عصبانیت، گرم و داغ شده، خلط صفرا تولید کرده و گرمی و خشکی در وجودش ایجاد شده است. باید دانست صفرايي که در اثر ناراحتی و غضب در بدن تولید می‌شود، صفرای سوخته است و برای بدن زیان‌بار و مسموم‌کننده است. همچنین بدن کسی که غمگین است، سردی و رطوبت جمع می‌کند و این حالت، مزاج بدن را تغییر می‌دهد. خوشحالی، شادابی و بی‌خیالی مفرط هم باعث سردی بدن می‌شود. از این رو، وجود مقداری از اضطراب و هیجان در احراز سلامت بدن ضروری است [۶].

وجود اعتدال در لذت و شادی، حرارت غریزی را برمی‌افروزد و اندر همه تن بگسترده و مزاج را گرم و تر می‌کند و تن را فربه و قوت‌ها را قوی‌تر می‌گرداند و بدین سبب، هضم طعام بهتر شود و تن از طعام بهره بیشتر یابد و رنگ روی تازه و بر وفق شود و بیماری‌ها از تن دفع شود و بر مردم شادکام اثر پیری پدید نیاید. اعراض نفسانی سرزنش‌کننده و حرکات بدنی سخت، مانع هضم می‌شوند. سوءهضم باعث زردی صورت می‌شود، باد کردن و قرمزی رخسار به سبب هیجاناتی است که در اثر سوءهضم در اثر اعراض نفسانی همانند غضب حاصل می‌شود [۹].

سرعت تأثیر اعراض نفسانی در مزاج

مزاج انسان به شدت از حالات روحی و روانی تأثیر می‌پذیرد. برخی از این حالات با سرعت بسیار و برخی دیگر با سرعت کمتر مزاج انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. به عنوان مثال، لذت، حرارت را اندک اندک، اما خشم آن را به‌طور ناگهانی به بیرون می‌راند. همچنین ترس، حرارت را به‌طور ناگهانی به داخل می‌راند (رنگ چهره به سفیدی می‌گراید)؛ درحالی که اندوه، آن را کم‌کم به داخل رانده، در درازمدت موجب بروز بیماری‌های سودایی می‌شود.

تأثیر اعراض نفسانی بر سلامت پوست

پوست، بزرگ‌ترین سازمان بدن به شمار می‌رود که به‌عنوان مانعی مؤثر و در شکل سپری دفاعی، از بدن در برابر فشارهای داخلی و خارجی محافظت می‌کند. بدیهی است افسردگی و اضطراب باعث می‌شود پوست آسیب ببیند. اختلالات روحی و

همچنین کثرت غضب، ناظر بر گرمی مزاج است و بلادت از تری، شجاعت و مروت از گرمی و تری، بخل، حقد، حسد و بی‌قراری از گرمی و خشکی، بلاهت، خمودی و کاهلی از سردی و تری و سوءظن و نفرت از سردی و خشکی مزاج حکایت می‌کند [۲۳].

یافته‌ها

اعراض نفسانی در همه افراد به یک اندازه نیست؛ بلکه بستگی به مزاج و میزان توانایی هر فرد دارد. بعضی زودخشم و گروهی دیرخشم هستند؛ عده‌ای از امور ترسناک می‌هراسند و شماری آن را هیچ می‌انگارند [۲۴]. درمان بسیاری از بیماری‌های جسمی از طریق درمان روان امکان‌پذیر است. تصور سلامت یا بیماری و مداومت بر آن‌ها سلامت و بیماری جسمی و حالات روانی یا اعراض نفسانی، اثر سریع و قدرتمندی بر جسم انسان پدید می‌آورند.

بدن و مزاج تن بر حالات روحی و روانی تأثیر گذاشته، آن‌ها را تغییر می‌دهد، اما تغییر حالت‌های بدنی به سبب تغییرات نفس قوی‌تر است. نیروهای روانی، نیرومندتر از نیروهای جسمی هستند. باید سودها و زیان‌های حالات روانی گوناگون را شناخت تا در جهت حفظ تندرستی و بازگرداندن سلامت موفق شد. موضوعاتی که به افزایش حرارت بدن کمک می‌کنند یا از داخل بدن هستند یا از خارج یا از هر دو منبعث می‌شوند؛ عوارضی مانند رنج، غضب و فزع بدن را گرم می‌کنند و عوارضی نظیر غم، غضب، خوف و ترس نیز بدن را خشک می‌کنند [۲۵].

نتیجه‌گیری

توجه و عمل به یافته‌های حکیمان و رعایت توصیه‌های ایشان در راستای اعراض نفسانی می‌تواند از ابتلا به بسیاری از بیماری‌های جسمی و روانی پیشگیری کند. امیدواری یا دل‌خوشی بیمار به درمان در بهبود مرض مؤثر است؛ بنابراین دادن دل‌خوشی به بیمار از ارکان اصلی معالجه است و در تسریع روند بهبود، بسیار با ارزش HSI. طبیب باید علم فراوان داشته باشد و رقیق‌القلب، خوش‌خو، خوش‌اخلاق، خوش‌برخورد، دقیق، اهل میانه‌روی و عارف باشد.

سربرد هم و هغم و ضعف دماغ از عوامل نازایی است. باید نگرشی جامع و همه‌جانبه از جهات جسمی، روان‌شناختی، اجتماعی و روحی نسبت به انسان داشت. با دور نگاه داشتن بیمار از اعراض نفسانی می‌توان در تقویت قوای او کوشید. اعراض نفسانی، دارو را از تأثیر بازمی‌دارد. شناختن و به کار گرفتن فواید و ضررهای حالات روحی و روانی، اصل بزرگی در حفظ سلامت و درمان بیماری‌ها است.

غم، غصه، اضطراب و نگرانی فکری زیاد، تولید سودا را در بدن افزایش داده، فرد را دچار غلبه سودا می‌کند. اعراض نفسانی سرزنش‌کننده هستند و حرکات بدنی سخت، مانع هضم درست

روانی موجب پیری زود هنگام اندام‌ها مخصوصاً پوست می‌شود. وقتی غم و غصه، اضطراب و نگرانی افزونی می‌گیرد، پوست و زیر چشم‌ها سیاه می‌شوند. خشم مفرط (عصبانیت شدید)، صفرا را سوزانده، در بدن منتشر می‌کند. به دنبال آن، رنگ رخسار نیز به زردی می‌گراید؛ چراکه پوست، واسطه ارتباط اعصاب بدن با بیرون است. باید دانست به کمک روغن یا از طریق مشت‌ومال، پوست بدن نرم شده، اعصاب آرام می‌گیرد [۲۲].

تأثیر اعراض نفسانی بر اخلاط و تولید سودا در بدن

حالت‌های روحی و روانی، ویژگی‌های رفتاری، اعمال ویژه آدمی و به طور کلی، هر اختلالی که در ساختار شخصیت و روان انسان ایجاد شود، بر اخلاط تأثیر می‌گذارد. وقتی غم، غصه، اضطراب و نگرانی فکری زیاد می‌شود، روند تولید سودا در بدن افزایش می‌یابد و این افزایش، سوزش معده، یبوست، ریزش مو و مشکلات دیگر را به دنبال خواهد داشت. در این حالت، گفته می‌شود فرد دچار غلبه سودا شده است.

لازم است به منظور حفظ و ارتقای سلامت، از اعراض نفسانی مانند هم، غضب، خوف، خجالت و فرح مفرط، احتراز کرد و نفس را به فرح و سرور معتدل مشغول داشت و انبساط و بهجت و سرور را شیوه خود ساخت و به اندک عارضه‌ای خود را ملول و مکدر نکرد و اگر روزی یکی از اعراض نفسانی روی نماید، باید به خوردن مفرحات مقوی دل پرداخت و خود را با شنیدن حکایات فرح‌بخش و نشاط‌افزا سرگرم کرد.

حالت‌های قوای نفسانی و ویژگی‌های جسمانی و اخلاقی مزاج‌ها

دموی مزاج‌ها از نظر جسمانی، خوش‌آب‌ورنگ و به ظاهر قوی‌بنیه و به لحاظ اخلاقی نیز خوش‌بین، خوش‌گذران، جدی، سبک‌سر و سطحی هستند. صفراوی مزاج‌ها از نظر جسمانی، باریک‌اندام و زردرنگ و به لحاظ اخلاقی نیز باحرارت، خشن، زودخشم، جاه‌طلب و ثابت‌قدم هستند. بلغمی مزاج‌ها ظاهری قطور و کم‌بنیه دارند و در اخلاق هم خوش‌مشرب، خونسرد، سست‌عنصر و کندذهن ارزیابی می‌شوند. سوداوی مزاج‌ها عموماً ظاهری سیه‌چهره و باریک‌اندام دارند و در اخلاق نیز نوعاً مضطرب، ناراضی و بدبین نشان می‌دهند [۱۲].

حالات قوای نفسانی نمایانگر مزاج آدمی است. برای مثال، خشم زیاد، بی‌تابی و آشفتگی، زرنگی، زودفهمی، اقدام، بی‌شرمی، خوش‌بینی، امیدواری، سنگدلی، چالاکی، خلق مردانه، تنبلی و تأثیرپذیری اندک از هر چیز، نشانه گرمی مزاج و عکس آن‌ها دلیل بر سردی مزاج است. پایداری در خشم، در آشتی، خیال‌پردازی، تودار بودن و نظایر آن نشانه خشکی مزاج است. گفتنی است تأثیرپذیری‌های زودتر بر مزاج تر دلالت دارد [۹].

غذا می‌شوند. لذت و شادی به اعتدال، حرارت غریزی را برافروخته و در همه بدن می‌گستراند و مزاج را گرم و تر می‌کند و تن را فربه و قوت‌ها را قوی‌تر می‌گرداند؛ بدین سبب هضم طعام بهتر می‌شود و بیماری‌ها از تن دفع می‌شوند.

اندوه و ترس، مزاج را سرد و خشک کرده و رونق و تازگی را از بین برده و همه قوت‌ها را ضعیف می‌کند و به سبب ضعیفی قوت‌ها بیماری مستولی می‌شود. با شناخت مزاج و کیفیت حالات روانی مختلف، می‌توان تأثیر این حالات را بر افراد پیش‌بینی و ارزیابی کرد و زمینه بهبود، کنترل عواطف و حالات روحی و روانی را فراهم آورد.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

تماماً در این مقاله رعایت شده است. شرکت کنندگان اجازه داشتند هر زمان که مایل بودند از پژوهش خارج شوند. همچنین همه شرکت کنندگان در جریان روند پژوهش بودند. اطلاعات آن‌ها محرمانه نگه داشته شد.

حامی مالی

این تحقیق هیچ گونه کمک مالی از سازمانهای تأمین مالی در بخشهای عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرد.

مشارکت نویسندگان

تمام نویسندگان در طراحی، اجرا و نگارش همه بخشهای پژوهش حاضر مشارکت داشته‌اند.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.



References

- [1] Wajidi MF. [Encyclopedia of the fourteenth century (Arabic)]. Cairo: Matba'at Dā'irat Ma'ārif al-Qarn al-'Ishrīn; 1923. https://tile.loc.gov/storage-services/service/gdc/gdcwdl/wd/l/_14/55/6/_00/1/wdl_14556_001/wdl_14556_001.pdf
- [2] Karimyan A, Hesabi H. [The role of the heater soul in the relationship of the soul with the body In Ibn Sina's philosophical psychology (Persian)]. The Quarterly Journal of Theological - Doctrinal Research. 2016; 23(5):77-94. <http://kalam.saminattech.ir/Article/18488>
- [3] Rothman A, Coyle A. Toward a framework for Islamic psychology and psychotherapy: An Islamic model of the soul. Journal of Religion and Health. 2018; 57(5):1731-44. [DOI:10.1007/s10943-018-0651-x] [PMID] [PMCID]
- [4] Jurjani EH. [Zakhireh-i Kharazmshahi (Persian)]. Tehran: Iranian Academy of Medical Sciences; 2001. http://opac.nlai.ir/opac-prod/search/briefListSearch.do?command=FULL_VIEW&id=704603&pageStatus=1&sortKeyValue1=sortkey_title&sortKeyValue2=sortkey_author
- [5] Jahan N, Akhtar J, Khan AA. Prevention and management of lifestyle diseases through unani system of medicine. International Journal of Unani and Integrative Medicine. 2020; 4(2):01-4. <https://www.unanijournal.com/articles/125/4-1-6-734.pdf>
- [6] Jorjani AE. [Al-Iqraz al-tebbieh and al-mabahis al-alaieh (Persian)]. Tehran: Bonyade-Farhange-Iran.; 1966. https://opac.nlai.ir/opac-prod/search/briefListSearch.do?command=FULL_VIEW&id=3439825&pageStatus=1&sortKeyValue1=sortkey_title&sortKeyValue2=sortkey_author
- [7] Mousavi MB. [Daruhayi qalbi (Persian)]. Tehran: Anjomane Asar va Mafakher Farhangi; 2004. https://opac.nlai.ir/opac-prod/search/briefListSearch.do?command=FULL_VIEW&id=722855&pageStatus=1&sortKeyValue1=sortkey_title&sortKeyValue2=sortkey_author
- [8] Arzani MAM. [Mofarah al-Gholoob (Persian)]. Lucknow: Monshinolke-shvar; 2008. http://opac.nlai.ir/opac-prod/search/briefListSearch.do?command=FULL_VIEW&id=1216752&pageStatus=1&sortKeyValue1=sortkey_title&sortKeyValue2=sortkey_author
- [9] Avicenna A. [The canon of medicine (Arabic)]. Tehran: Safire-Ardahal; 2014. https://opac.nlai.ir/opac-prod/search/briefListSearch.do?command=FULL_VIEW&id=3453283&pageStatus=1&sortKeyValue1=sortkey_title&sortKeyValue2=sortkey_author
- [10] Diener E, Lucas RE, Oishi S. Advances and open questions in the science of subjective well-being. Collabra. Psychology. 2018; 4(1):15. [DOI:10.1525/collabra.115] [PMID] [PMCID]
- [11] Diener E, Pressman SD, Hunter J, Delgado-Gil-Chase D. If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research. Applied Psychology. Health and Well-Being. 2017; 9(2):133-67. [DOI:10.1111/aphw.12090] [PMID]
- [12] Aghili Shirazi M. [Khulasat Al Hakmah (Persian)]. Qom: Al-Jawad Cultural Research Institute; 1846. https://opac.nlai.ir/opac-prod/search/briefListSearch.do?command=FULL_VIEW&id=7717157&pageStatus=1&sortKeyValue1=sortkey_title&sortKeyValue2=sortkey_author
- [13] Razi MR. [Alhavi (Arabic)]. Beyrouth: Dar Al-Kotob; 2000. http://opac.nlai.ir/opac-prod/search/briefListSearch.do?command=FULL_VIEW&id=1146372&pageStatus=1&sortKeyValue1=sortkey_title&sortKeyValue2=sortkey_author
- [14] Majusi A. [Kamel al-Sanaate-Tabiya (Arabic)]. London: The British Library; 2001. https://opac.nlai.ir/opac-prod/search/briefListSearch.do?command=FULL_VIEW&id=5699090&pageStatus=1&sortKeyValue1=sortkey_title&sortKeyValue2=sortkey_author
- [15] Zacher H, Rudolph CW. Individual differences and changes in subjective wellbeing during the early stages of the COVID-19 pandemic. American Psychologist. 2021; 76(1):50-62. [DOI:10.1037/amp0000702] [PMID]
- [16] Naseri M. [Darsname motoon Parsi teb sonati (Persian)]. Tehran: Iranian Traditional Medicine Publication; 2015. http://opac.nlai.ir/opac-prod/search/briefListSearch.do?command=FULL_VIEW&id=3117898&pageStatus=1&sortKeyValue1=sortkey_title&sortKeyValue2=sortkey_author
- [17] Manfredi P. Anger: What we know and what we don't want to know. Scientific contributions and social representation. Mediterranean Journal of Clinical Psychology. 2020; 8(1):1-19. <https://cab.unime.it/journals/index.php/MJCP/article/view/2326>
- [18] Razi MZ. [Al-Mansoori fi al-Teb (Persian)]. Tehran: Tehran Medical University; 2007. http://opac.nlai.ir/opac-prod/search/briefListSearch.do?command=FULL_VIEW&id=1174478&pageStatus=1&sortKeyValue1=sortkey_title&sortKeyValue2=sortkey_author
- [19] Naseri M, Rezaeizade H, Choopani R, Anoshirvani M. [Moroori bar koliyat teb sonnati Iran. Tehran: Teb Sonnat Iran; 2015. http://opac.nlai.ir/opac-prod/search/briefListSearch.do?command=FULL_VIEW&id=2426024&pageStatus=1&sortKeyValue1=sortkey_title&sortKeyValue2=sortkey_author
- [20] Parveen A, Saqlain M. Concept of Depression and Insomnia in Greco-Arab medicine. Journal of Ayurvedic and Herbal Medicine. 2019; 5(1):22-4. [DOI:10.31254/jahm.2019.5106]
- [21] Siddiqui U, Jamali MAH, Amir M. Management of izterab-I-Nafsani (anxiety) during Covid-19 pandemic In Unani Medicine: A review. World Journal of Pharmaceutical Research. 2020; 9(8):1202-17. https://wjpr.net/abstract_show/14975
- [22] Naserolhokama MA. [Hefz Al-seha (Persian)]. Tehran: Markaze Tahghighati Teb Sonati Iran; 2011. https://opac.nlai.ir/opac-prod/search/briefListSearch.do?command=FULL_VIEW&id=2514724&pageStatus=1&sortKeyValue1=sortkey_title&sortKeyValue2=sortkey_author
- [23] Yasrebi M, Kheirandish H, Asghari M. [Explain the role of temperament in education with emphasis on moral the perspective of Islamic theologians and experts in traditional medicine (Persian)]. Scientific Journal of Islamic Education. 2015; 23(28). <http://research.shahed.ac.ir/WSR/WebPages/Report/PaperView.aspx?PaperID=31742>
- [24] Sahl A. [Masaleh Al-Abdan va Al-Anfos. Tehran: Iranian Traditional Medicine Publications; 2015. https://opac.nlai.ir/opac-prod/search/briefListSearch.do?command=FULL_VIEW&id=3946531&pageStatus=1&sortKeyValue1=sortkey_title&sortKeyValue2=sortkey_author
- [25] Fallahazad O. [Zakariya Razi (Persian)]. Tehran: Educational Organization and Training Program; 2000. https://opac.nlai.ir/opac-prod/search/briefListSearch.do?command=FULL_VIEW&id=610891&pageStatus=1&sortKeyValue1=sortkey_title&sortKeyValue2=sortkey_author

This Page Intentionally Left Blank