

رویکرد پیشگیرانه ابوزید بلخی به حوزه سلامت روان (در کتاب مصالح الأبدان و الأنفس)

فاطمه ملایم^۱

چکیده

با توجه به این که مهم ترین عامل حفظ سلامت روان پیشگیری است، این مقاله با هدف بررسی دیدگاه های تاریخی در حوزه سلامت روان، رویکرد درمانی ابوزید بلخی اندیشمند قرن سوم و چهارم هجری را مورد بررسی قرار می دهد. روش این پژوهش توصیفی - تحلیلی با استفاده از شیوه اسنادی بوده و جامعه این پژوهش علاوه بر منبع اصلی (کتاب مصالح الأبدان و الأنفس)، منابع مرتبط با دیدگاه ابوزید بلخی و دیگر منابع تاریخ پزشکی است. نتایج پژوهش، بیانگر این است که بلخی ضرورت توجه هم زمان به پیشگیری را در حوزه جسم و روان مورد تأکید قرار داده و آن را مقدم بر درمان می داند. از نظر بلخی در پیشگیری در حوزه سلامت روان، سلامت جسم و محیط زیست و پیشگیری و توجه به معنویت از اهمیت ویژه ای برخوردار است. همچنین از منظر این اندیشمند، خودشناسی با تجهیز اندیشه و تفکر در پیشگیری از عارضه های نفسانی و تقویت سلامت روان نقش مؤثری داشته و انسان را در جهت مقابله با عارضه های نفسانی تقویت می کند.

واژگان کلیدی

ابوزید بلخی، سلامت روان، پیشگیری، مصالح الأنفس، محیط زیست، خودشناسی

۱. استادیار بخش عربی، دانشگاه امام صادق (ع)، پردیس خاوران، تهران، ایران.

Email: molayem@isuw.ac.ir

مقدمه

حفظ جامعه و افراد از معضلات روانی بدون پیشگیری امکان‌پذیر نیست. پیشگیری مستلزم آگاهی و شناخت نسبت به مبانی آن است. یکی از روش‌های شناخت اصول و مبانی پیشگیری متصل‌شدن به گذشته و استفاده از تجارب پیشینیان در جهت حفظ سلامت روان می‌باشد. بر این اساس دیدگاه پیشگیرانه ابوزید بلخی در حوزه سلامت روان، به عنوان طبیب نظری قرن سوم و چهارم هجری، در کتاب «مصالح الأبدان و الأنفس» مورد بررسی قرار می‌گیرد.

مفهوم «سلامت روان» اولین بار توسط ابوزید بلخی در قرن سوم و چهارم هجری در کتاب «مصالح الأبدان و الأنفس» مطرح شد، بلخی ابتدا طب روان را مستقل مورد بررسی قرار داد، اما پس از آن به عنوان اولین روانشناس درمان بیماری‌ها معتقد بود جسم و روان باید به عنوان یک مجموعه کامل مورد بررسی قرار گیرد، (بلخی، ۱۳۸۸ ش). سپس به مطالعه تأثیر متقابل جسم و روان بر یکدیگر پرداخت و به این نتیجه رسید، به همین دلیل وی برای اولین بار در کتاب «مصالح الأبدان و الأنفس» ضرورت توجه هم‌زمان به جسم و روان را در درمان و پیشگیری مورد تأکید قرار می‌دهد و معتقد است این کتاب از اولین تألیفات علمی جامع و دقیقی است که در ابتدای عصر تألیف و نگارش تمدن اسلامی، به تدبیر سلامت روان و نقش پیشگیری در حفظ آن می‌پردازد. (بلخی، ۱۳۸۸ ش). بلخی منشأ بسیاری از مشکلات جسمانی و روانی را در این کتاب ریشه‌یابی می‌کند و معیارهایی برای حفظ سلامت روان در نظر می‌گیرد که این مقاله درصدد تبیین آن‌ها و پاسخگویی به سؤالات اساسی ذیل می‌باشد:

۱- در دیدگاه ابوزید بلخی، تمرکز در حوزه حفظ سلامت روان بیشتر بر چه

زمینه‌ای است؟

۲- از منظر بلخی ارتباط سلامت جسم و محیط زیست با سلامت روان چگونه است؟

۳- معیارهای مورد نظر بلخی در پیشگیری در حوزه سلامت روان چیست؟

الف - مفهوم و تاریخچه بهداشت و سلامت روان

سلامت و بهداشت روان معادل واژه «Mental Health» می‌باشد. بهداشت روان اقدامات پیشگیرانه است، در حالی که سلامت روان اقدامات درمانی است. سلامت روان شاخه‌ای از بهداشت روان است که با پیشگیری از اختلال‌های روانی و حفظ شیوه‌های بهینه زندگی و بهداشت عاطفی سر و کار دارد. (قاسمی، ۱۳۸۸ ش). بهداشت روانی مجموعه عواملی است که در پیشگیری یا جلوگیری از پیشرفت روند و وخامت اختلالات شناختی، عاطفی و رفتاری در انسان، نقش مؤثر دارند. (صادقیان، ۱۳۸۷ ش).

در گستره وسیع‌تر، بهداشت روانی عبارت است از آگاهی نسبت به عوامل معنوی و مادی و انگیزه‌هایی که سلامت فکر و وضع مثبت و اعتدال رفتار و کردار را سبب می‌شود. (صانعی، ۱۳۸۲ ش).

فصلنامه
ملازم

ب - حیات علمی مؤلف

احمد بن سهل، ابوزید بلخی متکلم، فیلسوف، روانشناس و متخصص علوم محیط زیست، ملقب به جاحظ خراسان (حموی، ۱۹۸۰ م.) در شناخت مزاج و طب روان تنی سرآمد بود. وی در طب نظری مهارت داشته است و طبیب بالینی نبوده است. به همین دلیل ابن ابی‌اصیبعه در کتاب خود شرح حال او را جداگانه و مستقل به عنوان طبیب نیاورده است. (ابن ابی‌اصیبعه، ۲۰۱۱ م.) زادگاه او ماوراءالنهر

بود. در سال ۲۳۵ هجری مصادف با ۸۴۹ میلادی در بلخ در روستایی به نام شامستیان دیده به جهان گشود، (حموی، ۱۹۸۰ م.) به مدت هشت سال در عراق به کسب علوم دینی و منطق و فلسفه پرداخت، سپس به بلخ بازگشت و در آنجا به نشر علم مشغول شد. (حموی، ۱۹۸۰ م.) در سال ۳۲۲ هجری مصادف با ۹۳۴ میلادی در سن ۸۷ یا ۸۸ سالگی در زادگاهش شامستیان درگذشت و در همان جا به خاک سپرده شد. ابن ندیم ابوزید بلخی را استاد رازی در فلسفه می‌داند که معاصر وی بوده، رازی رساله‌ای درباره علت زکام مزمن بلخی در فصل بهار و زمان گل‌آوری گل سرخ و تأثیر دانه‌های گرده بر دستگاه تنفسی نوشته که دلیلی بر ارتباط و پیوستگی بین آن‌ها بوده است. (نجم‌آبادی، ۱۳۷۵ ش.) بلخی در مخصوصاً فلسفه تبحر داشت، حاکم‌بودن نگاه استدلالی و تکیه بر قیاس او در کتاب «مصالح الأبدان و الأنفس» به همین تبحر باز می‌گردد. از بلخی حدود پنجاه کتاب و رساله به جای مانده است.^۱ وی صاحب تألیفات مشهوری است، (عسقلانی، ۱۴۱۶ ق.) از آثار مهم او «کتاب مصالح الأبدان و الأنفس» است که به ادعای وی از این امتیاز خاص برخوردار است که برای اولین بار از طب روان - تنی سخن می‌گوید. (بلخی، ۲۰۰۵ م.) این امتیاز حاکی از این است که بلخی در زمینه تأسیس علم سلامت روان پیشگام بوده است. (مصری، ۲۰۰۵ م.)

این کتاب در دو مقاله با عنوان مصالح الأبدان شامل چهارده فصل و مصالح الأنفس در هشت فصل تألیف شده است. مؤلف در مقاله اول مفاهیم و قوانین کلی و ثابت مربوط به حوزه حفظ بهداشت و سلامت جسم و پیشگیری را با اختصار ارائه می‌دهد و در مقاله دوم به مباحث مربوط به بهداشت روان و پیشگیری در جهت کسب سلامت روان بدون استناد به دیگر منابع و مراجع می‌پردازد. وی

اصطلاحات جدیدی در حوزه سلامت روان و پیشگیری به کار می‌برد و این نشان می‌دهد که تخصص مؤلف در حوزه سلامت روان و پیشگیری است.

ج - اهمیت پیشگیری در سلامت روان از دیدگاه بلخی

سلامت روان از دیدگاه بلخی عبارت است از ثبات و آرامش قوای نفسانی که مستلزم عدم غلبه عارضه‌های نفسانی همچون خشم، ترس، سرخوردگی، غم، اندوه و وسواس می‌باشد، یعنی وجود سازگاری بین نفس و تمایلات و گرایش‌های درونی فرد و مسؤولیت‌های خارجی او. (بلخی، ۱۳۸۸ ش.)

بلخی از اولین اندیشمندانی است که طب روان را به صورت تخصصی مورد بررسی قرار می‌دهد و در مورد آن می‌گوید: «سخن گفتن از بهداشت روان چیزی است که پزشکان در کتاب‌هایشان به آن نپرداخته‌اند، زیرا موضوع این علم از نوع حرفه و تخصص آن‌ها نیست، چون اساساً درمان بیماری‌های روان از جنس درمان بیماری‌هایی نیست که با فصد و نوش دارو مداوا شود.» (بلخی، ۱۳۸۸ ش.)

چنانچه در باب دوم و سوم مقاله دوم تحت عنوان (تدبیر حفظ سلامت روان) ملاحظه می‌شود نگاه تخصصی بلخی به طب روان موجب شد وی اهمیت و تأثیر پیشگیری در حفظ سلامت روان را دریابد (بلخی، ۱۳۸۸ ش.) و حفظ سلامت روان را منوط به سلامت جسم و محیط زیست و پیشگیری بداند، لذا چگونگی پیشگیری و تدبیر سلامت محیط زیست را مورد بررسی قرار می‌دهد. (بلخی، ۱۳۸۸ ش.) این در حالی است که اغلب کتاب‌های پزشکی آن زمان اگر اشاره‌ای به موضوع حفظ سلامت و پیشگیری داشته‌اند، آن را در کنار دیگر مباحث طبی آورده‌اند. بلخی معتقد است همه اشیای طبیعی و اشیای مصنوعی ساخته دست بشر در معرض دگرگونی و نابودی هستند، لذا نیازمند مراقبت و نگهداری هستند

تا دچار زوال نشوند و انسان‌ها و اشیا موجود در عالم سرنوشت و عمر مشخص دارند و رسیدن به آنچه خداوند برای آن‌ها مقدر فرموده است با محافظت و مراقبت پیش می‌آید. (بلخی، ۱۳۸۸ ش.) به نظر او تلاش در جهت پیشگیری و مراقبت از جسم و محیط زیست تداوم سلامت روانی فرد و جامعه و در نتیجه توسعه بشری و دستیابی به سعادت دنیوی و اخروی را فراهم می‌کند، البته پیشگیری از دیدگاه او مستلزم آگاهی از جسم و روان و محیط زیست است و انسان اشرف مخلوقات که تمامی کائنات و نظام هستی برای او به تسخیر گرفته شده، بیشتر از دیگر موجودات و اشیا مستحق مراقبت و پیشگیری است. (بلخی، ۱۳۸۸ ش.) بلخی با یافته‌های خود در مورد اهمیت پیشگیری در حفظ سلامت روان بسیاری از خلائای موجود در پژوهش‌های روانشناسی را در کتاب‌های پیشین و در پزشکی یونان جبران کرد. وی اصطلاحات جدیدی مانند «التدبیر، التعهد، الصیاته، مصالح الأنفس، حفظ الصحه، المعنی بصره بدنه و نفسه و المتفقد لمصالح بدنه و نفسه» را بارها در این کتاب به کار می‌برد که بر پیشگام‌بودن او در حوزه سلامت روان و پیشگیری دلالت می‌کند. به این طریق می‌توان او را مؤسس علم سلامت روان و پیشگیری دانست. (مصری، ۲۰۰۵ م.)

د - تأثیر پیشگیری در کنترل بیماری‌های جسمانی روانی

ابوزید بلخی، در روان‌درمانی، شناخت‌درمانی، روانشناسی فیزیولوژیک و تشخیص بیماری‌های روان - تنی پیشگام بود. او برای اولین بار تشخیص داد که روح مانند جسم می‌تواند بیمار یا سالم، متوازن یا نامتوازن بوده و عارضه‌های نفسانی منشأ روانشناختی و فیزیولوژیکی دارند. بیماری‌های روان - تنی معلول تأثیرات متقابل این دو نوع عامل بر یکدیگر است. همان‌گونه که عدم توازن جسم از نظر او می‌تواند

به تب، سردرد و دیگر بیماری‌های جسمی منجر شده، عدم توازن روح می‌تواند به خشم، اضطراب، ترس، حزن و افسردگی، وسواس و سایر امراض روانی ختم گردد. (بلخی، ۱۳۸۸ ش.) بلخی ریشه بسیاری از عارضه‌های جسمانی را ناشی از مشکلات روانی می‌داند، وی با زبان یک عالم به اسرار نفس در باب اول مقاله دوم با عنوان (مقدار نیاز انسان به تدبیر مصالح نفس) ضمن این‌که تدبیر بیماری‌های نفسانی را با نوع تدبیر بیماری‌های جسمانی متفاوت می‌داند از پزشکان معاصر خود که در درمان بیماری‌های جسمانی نسبت به خصوصیات روانی بیمار بی‌توجه‌اند، انتقاد می‌کند و می‌گوید: «از آنجا که ساختار وجودی انسان از روح و جسم تشکیل می‌شود، این درآمیختگی موجب می‌شود زمانی‌که جسم بیمار می‌شود، نفس بخش زیادی از توانایی شناختی و فراگیری خود را از دست بدهد و زمانی‌که نفس بیمار می‌شود، جسم از زندگی لذت نمی‌برد و در نهایت دچار بیماری می‌شود.» بلخی از این عارضه تحت عنوان عارضه روان تنی یاد می‌کند. (بلخی، ۲۰۰۵ م.) در روانشناسی جدید نیز اعتقاد بر این است که سلامت جسمانی رفتارهای انسان را متعادل می‌کند و بیماری‌های جسمانی رفتارهای نامتعادل را به دنبال دارد، لذا انسان در حفظ سلامت جسم و روان خویش نمی‌تواند نسبت به درهم‌تنیدگی و درآمیختگی آن‌ها بی‌توجه باشد (بلخی، ۲۰۰۵ م.) و جسم و روان چه در درمان و چه در پیشگیری باید با استفاده از شیوه درمانی طب کل‌نگر و مکمل مورد بررسی قرار گیرند تا بدین‌وسیله دوام، پایداری و سلامت هر دو، به‌صورت توأمان امکان‌پذیر گردد.» (بلخی، ۱۳۸۸ ش.) وی با مقایسه بیماری‌های روانی و جسمانی به تأثیر عمیق روان و جسم بر یکدیگر تحت عنوان اشتباك اسباب البدن بأسباب النفس اشاره می‌کند (بلخی، ۱۳۸۸ ش.) و معتقد است یک فرد سالم، باید همواره افکار و احساسات سالم را در ذهن خود تقویت کند تا موازنه میان ذهن و جسم را

برای دستیابی به سلامت مطلوب حفظ نماید و این حاکی از شناخت عمیق وی نسبت به پیوستگی جسم و روان و تأثیر متقابل آن‌ها بر یکدیگر است. (بلخی، ۱۳۸۸ ش.)

بلخی معتقد است اختلالات نفسانی بیشتر از بیماری‌های جسمانی انسان را تهدید می‌کنند (بلخی، ۱۳۸۸ ش.) و این موضوع از امور مسلمی است که علم روانشناسی جدید آن را تأیید می‌کند، چون ممکن است انسان در بیشتر دوران زندگی خود از ابتلای به بیماری‌های جسمانی به سلامت بگذرد، اما از بیماری‌های نفسانی که منشأ آن‌ها غم و اندوه و ترس و خشم و افسردگی است نمی‌تواند در امان باشد، البته مقدار آن در افراد متفاوت است و به شرایط و حالات روحی و مقاومت و ضعف مزاج و حساسیت آن‌ها بستگی دارد، چون نوع طبیعت افراد و جنس و سن آن‌ها با نوع بیماری‌های روان که به آن مبتلا می‌شوند، مرتبط هستند. (بلخی، ۱۳۸۸ ش.) از طرفی عوارض بیماری‌های روان به دلیل لطافت جوهر روان و سرعت تأثیرپذیری آن بسیار شدیدتر از عوارض بیماری‌های جسمانی است و بر این اساس فرد به شدت نیازمند درمان می‌باشد. بلخی مقایسه عارضه‌های نفسانی و جسمانی را به عنوان مقدمه‌ای برای معرفی عارضه‌های روان - تنی استفاده می‌کند. بر این اساس می‌توان بلخی را اولین کسی دانست که به بیماری‌های روان تنی به مفهوم مورد استفاده امروزی آن در روانشناسی معاصر تحت عنوان «Psychosomatic Medicine» پرداخته است. (مصری، ۲۰۰۵ م.)

بلخی برای بیان تأثیر متقابل عارضه‌های روانی و جسمانی به نمونه‌هایی از آن اشاره می‌کند، به عنوان مثال خشم از منظر او منجر به بروز اختلالات جسمانی، مانند تحریک خون، تغییر رنگ بدن، افزایش حرارت بدن، لرزش و آشفتگی فکری می‌شود و بدن را به حرکات ناموزون و ترسناکی وادار می‌کند. در میان عوامل

مؤثر بر اختلالات روانی هیچ عارضه‌ای به میزان خشم، انسان را آشفته و پریشان نمی‌کند، تا حدی که انسان خشمگین، همچون فرد مبتلا به جنون به نظر می‌رسد. (مصری، ۲۰۰۵ م.)

در فرع که افراط در ترس می‌باشد، رنگ انسان به زردی متمایل می‌شود؛ چون حرکت جریان خون از ظاهر بدن به داخل تغییر جهت می‌دهد و منجر به لرزش دست و پا و مختل شدن فعالیت و عدم تمرکز و سرگردانی می‌شود. (مصری، ۲۰۰۵ م.) جزع که زیاده‌روی در حزن و اندوه است، آن‌چنان تأثیری بر بدن می‌گذارد که فرد را به کارهای جنون‌آمیز مثل سیلی زدن به خود، فریاد کشیدن و کندن مو و پاره کردن لباس وامی‌دارد. بلخی وسواس را که از نظر او هجوم بدبینی و افکار منفی و سوء ظن است، ناشی از غلبه سودا بر مزاج می‌داند که موجب اضطراب و افسردگی می‌شود و زندگی فرد را تلخ و مختل می‌کند، فرد وسواسی تمرکز حواس خود را از دست می‌دهد و ممکن است فرد را به منفی نگری یا رؤیا پروری کاذب مبتلا کند. (مصری، ۲۰۰۵ م.)

فصلنامه
تاریخ
پزشکی

وی در نظر دارد عارضه‌های مذکور را به عنوان عارضه‌های روان - تنی معرفی کند. (مصری، ۲۰۰۵ م.) وی بعد از بررسی تأثیر این عارضه‌ها بر جسم و سیستم گردش خون، تنفس، ضربان قلب و ترشح برخی هورمون‌ها، پیشگیری را عامل اصلی کنترل آن‌ها می‌داند.

هـ- نقش پیشگیری در حوزه محیط زیست و حفظ سلامت روان

بلخی معتقد است همه عناصر طبیعت و اشیای مصنوعی ساخته دست بشر در معرض دگرگونی و نابودی هستند، لذا نیازمند مراقبت و نگهداری هستند تا دچار زوال نشوند، انسان‌ها و اشیای موجود در عالم سرنوشت و عمر مشخصی دارند و

رسیدن به آنچه خداوند برای آنها مقدر فرموده است با پیشگیری و مراقبت امکان پذیر می شود. (بلخی، ۱۳۸۸ ش.) به نظر او تلاش در جهت پیشگیری و مراقبت از جسم و محیط زیست تداوم سلامت روانی فرد و جامعه و در نتیجه توسعه بشری و دستیابی به سعادت دنیوی و اخروی را فراهم می کند و انسان اشرف مخلوقات بیشتر از دیگر موجودات و اشیا، مستحق مراقبت و پیشگیری است، (بلخی، ۱۳۸۸ ش.) البته این پیشگیری از دیدگاه او مستلزم آگاهی در این حوزه می باشد.

مؤلف در بخش اول از کتاب بعد از ذکر مفاهیم و اصول کلی سلامت بدن و بررسی محل سکونت و آب و هوا، غذا و مواد آشامیدنی و عوامل ایجاد شادابی از جمله بوهای خوش، خواب، ورزش، ماساژ و موسیقی در فصلی مستقل به موضوع محیط زیست و اهمیت پیشگیری و جلوگیری از تخریب آن می پردازد و این حاکی از این است که موضوع حفاظت از سلامت محیط زیست به دلیل تأثیر عمیقی که بر سلامت جسم و روان دارد، از دغدغه های مهم او بوده است. بلخی پیشگیری را در این سه حوزه مقدم بردرمان می داند، زیرا معتقد است حفظ شیء موجود مهم تر از این است که به دنبال چیزی باشیم که از دست رفته است.

وی با بررسی مزاج و عناصر سه گانه تشکیل دهنده محیط زیست (آب، خاک، هوا) و تأثیر آنها بر جسم و روان، سلامت روان را به سلامت جسم و محیط زیست گره می زند و حفظ سلامت محیط زیست را با پیشگیری امکان پذیر می داند و معتقد است عناصر سه گانه محیط زیست علاوه بر جسم بر خلق و خوی انسان تأثیر به سزایی دارند و تفاوت های جسمانی روانی و اخلاقی را به دنبال دارند. هر چه طبیعت این عناصر مرغوب تر باشد، طبیعت انسان ها مرغوب تر می شود. (بلخی، ۱۳۸۸ ش.) وی می گوید: «مزاج این عناصر تحت تأثیر یکدیگر قرار دارند و مزاج

انسان‌ها نیز تحت تأثیر مزاج این عناصر می‌باشد»، یعنی «مزاج آبی که انسان می‌نوشد تحت تأثیر طبیعت خاکی است که بر آن جاری می‌شود و مزاج هوایی که تنفس می‌کند تحت تأثیر بخارهای متصاعد از خشکی و آب رودخانه‌ها و دریاها و اقیانوس‌های روی زمین است. این‌ها مزاج خود را به هوایی که در معرض آن‌ها قرار می‌گیرند، منتقل می‌کنند. به همین دلیل طبیعت هوا و بادهای ترکیبی است از طبیعت آب و خاکی که در معرض آن قرار می‌گیرند و طبیعت انسان‌ها نیز متأثر از خاک و آب و هوایی است که آن‌ها را احاطه کرده است.» (بلخی، ۱۳۸۸ ش.) خصوصیات نفسانی را همین طبیعت و مزاج تعیین می‌کند.

بلخی با ذکر این مقدمه درصدد است دو نتیجه مهم استخراج کند: دستیابی انسان به سلامت جسم و روان بدون سلامت محیط زیست امکان‌پذیر نیست. تفاوت‌های زیست محیطی منشأ تفاوت‌های جسمانی و اخلاقی انسان‌ها می‌باشد، یعنی تفاوتی که در شکل، ظاهر، قد، رنگ پوست، زبان، خلق و خوی ساکنان مناطق مسکونی زمین مشاهده می‌شود، ناشی از تفاوت عناصر خاک و آب و هواس و اگر این تفاوت نبود، تمامی انسان‌ها می‌بایست از نظر جسم و خلق و خوی نفسانی شبیه به هم باشند. (بلخی، ۱۳۸۸ ش.)

اهمیت دقت نظر این اندیشمند در ایجاد ارتباط تنگاتنگ بین سلامت روح و جسم با سلامت محیط زیست از این جهت است که وی درصدد نتیجه‌گیری مهم دیگری است و آن ضرورت محافظت از محیط زیست و جلوگیری از تخریب آن، برای دستیابی به سلامت جسم و روان می‌باشد.

بلخی بعد از بیان منشأ تفاوت‌ها در آب، هوا و خاک و بررسی علل آلودگی آن‌ها و تعیین استانداردهایی که این عناصر باید برای تأمین یک زندگی سالم برخوردار باشند، می‌گوید: «از آنجا که طبیعت و قوای انسان تحت تأثیر این

عناصر سه گانه تغییر می‌کند، لازم است هر فردی بهترین نوع خاک و آب و هوا را برگزیند تا از مزایایی که به تندرستی او کمک می‌کند استفاده نماید»، (بلخی، ۱۳۸۸ ش). سپس راه‌کارهایی برای بهبود کیفیت آن‌ها ارائه می‌دهد و به ساکنان مناطقی که به دلیل وجود عفونت هوا و بخارات و غبارها و شیوع بیماری، از آب و هوای سالم برخوردار نیستند، توصیه می‌کند به نقاط مرتفع و دارای آب و هوای پاکیزه‌تر و در معرض بادهای مرغوب، مهاجرت کنند، چون مهاجرت علاوه بر این که عمران و آبادانی و رواج سیاحت‌گری در سرزمین‌های بکر را به دنبال دارد، موجب در امان ماندن انسان‌ها از آب و هوای آلوده و سرما و گرمای شدید و آرامش آن‌ها می‌شود و موجبات سلامت جسم و روان را فراهم می‌آورد. (بلخی، ۱۳۸۸ ش).

وی به منظور برخورداری انسان‌ها از سلامت جسم و روان توجه به تفاوت‌های اقلیمی و جغرافیایی و آب و هوایی و بهره‌برداری صحیح از این تفاوت‌ها را در هر یک از فصول سال به هنگام ساخت و ساز مناطق مسکونی، مورد تأکید قرار می‌دهد تا ضمن استفاده بهینه از منابع آب، خاک، هوا و انرژی سالم از هدر رفتن آن‌ها و آلوده شدن محیط زیست با انرژی‌های ناپاک جلوگیری شود. (بلخی، ۱۳۸۸ ش).

بلخی معیارهای دقیقی برای برخورداری از محیط زیست و زندگی سالم ارائه می‌دهد. اهمیت توجه به محیط زیست در سلامت روان از نظر بلخی به گونه‌ای است که او معتقد است هنوز پشت پرده توجه به حفظ محیط زیست و پیشگیری از تخریب آن اسرار و منافع نهفته است که دانش بشری از درک آن‌ها عاجز است و چه بسا انسان به دلیل عدم آگاهی نسبت به حقیقت این موضوع، خود را از فواید دقیق پیشگیری محروم می‌کند، چون آثار این بی‌توجهی در کوتاه مدت آشکار و ملموس نمی‌شود، بلکه در بلندمدت و به تدریج به فاجعه تبدیل می‌شود.

(بلخی، ۱۳۸۸ ش.) آیا در حفظ سلامت محیط زیست و پیشگیری از تخریب آن راز و منفعتی بزرگ‌تر از سلامت جسم و روان می‌تواند وجود داشته باشد.

برای اولین بار این اندیشمند مسلمان از تأثیر آلودگی هوا بر روان انسان سخن می‌گوید، زیرا بخارهایی که هوا را تیره و آلوده می‌کنند، موجب سنگینی و رخوت بدن می‌شوند و مضرات آن از جسم فراتر می‌رود و به روان انسان نیز آسیب می‌رساند و موجب کودنی و کندذهنی می‌شود. (بلخی، ۱۳۸۸ ش.)

بلخی توصیه می‌کند افراد در فصل زمستان خود را در معرض باد گرمی که از ناحیه جنوب می‌وزد قرار دهند و محل خوابیدن آن‌ها در معرض مستقیم وزش نسیم صبحگاهی باشد، زیرا این باد بر هرچه بوزد آن را گرم می‌کند و هوا را مساعد و عناصر ترکیبی آن را لطیف و رقیق می‌گرداند، (بلخی، ۱۳۸۸ ش.) در این صورت می‌توان از آن نسیم و از تابش مستقیم نور خورشید به هنگام طلوع که نیروی عجیبی به جسم و روح انسان می‌بخشد، استفاده نمود، زیرا تابش خورشید در این زمان موجب افزایش مصرف اکسیژن می‌شود و این در افزایش رشد جسم و فعالیت و نشاط روان نقش به سزایی دارد. وی می‌گوید: «علت این که انسان‌ها تمایل دارند فعالیت‌های جسمانی و فکری خود را هم‌زمان با طلوع خورشید آغاز کنند، همین خاصیت نیرو افزایش خورشید در این وقت خاص است. در این وقت خاص توان و فعالیت انسان به حد اعلای خود می‌رسد. فعالیت‌هایی که در این زمان انجام می‌شود بهترین و کامل‌ترین نتیجه را به دنبال دارد. به گونه‌ای که گویی انسان در این زمان به استقبال زندگی جدیدی در این عالم می‌رود. این زمان مانند دوره جوانی عالم است. (بلخی، ۱۳۸۸ ش.)

برخوردار بودن محل سکونت از روشنایی و نور کافی یکی دیگر از توصیه‌های زیست‌محیطی بلخی است که در حفظ سلامت روان مؤثر می‌باشد، زیرا روان انسان

در فضای روشن آرامش می‌یابد و به شادابی و نشاط می‌رسد، در حالی که در فضای تاریک احساس تنهایی و وحشت می‌کند. وی این موضوع را از منظر علم روانشناسی مورد بررسی قرار می‌دهد و می‌گوید: «علت این که نور به روان انسان آرامش می‌دهد، این است که انسان با روشنایی روز انس می‌گیرد و نور از جنس روز و تاریکی از جنس شب است.» (بلخی، ۱۳۸۸ ش.)

بادها و اهمیت تأثیر آن‌ها بر جسم و روان انسان نیز یکی از موضوعات دقیقی است که بلخی از پرداختن به آن غافل نبوده است، زیرا بادها با برانگیختن ابرها و بارش باران منشأ تغییرات زیادی در اوضاع زیست محیطی و به تبع آن در جسم و روان انسان‌ها می‌شوند. آن‌ها بر طبیعت و مزاج هر آنچه که در معرض‌شان قرار می‌گیرد، تأثیر می‌گذارند. تأثیر بادها از نظر او بر حیوانات و قوای جسمانی انسان‌ها و رنگ پوست آن‌ها به میزانی است که برخی از آن‌ها بدن را سست و بی‌حال می‌کند و رنگ پوست را به زردی متمایل می‌کند، در حالی که برخی از آن‌ها بدن را مستحکم و قوی و رنگ پوست را روشن و شفاف می‌گرداند. (بلخی، ۱۳۸۸ ش.)

بلخی به کسانی که به سلامت خود اهتمام می‌ورزند، توصیه می‌کند در انتخاب محل سکونت خود از این جهت که در هر فصلی در معرض چه بادی قرار گیرد و از معرض چه بادی به دور باشد، دقت لازم را داشته باشند تا بتوانند از مزایای بادهای مفید بهره‌مند شوند و از آسیب بادهای مضر در امان بمانند، (بلخی، ۱۳۸۸ ش.) زیرا سرزمین‌هایی که در آن‌ها باد زیاد می‌وزد و کوه مانع نباشد از عفونت هوا که موجب رخوت، سستی بدن و کندی حافظه می‌شود، به دور هستند و در صورتی که مانعی در برابر وزش باد در منطقه وجود داشته باشد، هوا برای تعفن آمادگی می‌یابد.

این چنین است که بهداشت جسم و روان در دیدگاه بلخی منوط به سلامت محیط زیست و بی توجهی به پیشگیری در این حوزه منجر به وجود آمدن فاجعه زیست محیطی و مشکلات جسمانی و روانی می شود. ارتباطی که او بین زنجیره انسان و حفظ سلامت جسم و روان و محیط زیست و نهایتاً توسعه بشری و سعادت دنیوی و اخروی برقرار می کند، (بلخی، ۱۳۸۸ ش.) حاکی از وسعت اطلاع او از قوانین، نظم و وحدت حاکم بر نظام هستی و هوشمندی و تأثیر متقابل اجزا و عناصر آن بر یکدیگر می باشد و این موضوعی است که بشریت امروزه بعد از گذشت قرن ها به اهمیت آن پی برده و به این نتیجه رسیده است که برای نجات از بیماری های جسمانی و روانی و خطرات ناشی از آلودگی های زیست محیطی و دستیابی به سلامت جسم، روان، فرهنگ، تمدن سالم و به تبع آن سعادت دنیوی و اخروی، راهی جزء پیشگیری در حوزه محیط زیست و حفظ موازنه عناصر آن و محافظت از جسم و روان ندارد. این در حالی است که مشکلات زیست محیطی دوران بلخی و تبعات آن به هیچ وجه با مشکلات و معضلات پیچیده جوامع امروزی قابل مقایسه نمی باشد.

و - نقش معنویت و خودشناسی در پیشگیری و حفظ سلامت روان

بلخی تحت تأثیر آموزه های اسلامی خویش معنویت را عامل مهمی در پیشگیری و تأمین سلامت روان، چه در حوزه فردی و چه در حوزه اجتماعی می داند، (بلخی، ۱۳۸۸ ش.) زیرا معنویت به انسان قدرتی می دهد که اهمیت آن برای کسب سلامت روان کم تر از اهمیت هوا برای تنفس نیست. استفاده از مکانیسم های ایمان، توکل به خدا، عبادت، دعا، ارتباط با خالق هستی، تدابیر پیشگیرانه دینی برای تعدیل و کاهش عارضه های روانی، مانند بروز خشم، ترس، فزع، بی تابی، حزن، اندوه و افسردگی از قوی ترین پشتوانه های نظری و عملی محسوب می شود

که موجب تقویت سیستم ایمنی روان، آرامش فکری، امنیت و سلامت روان فرد و جامعه می‌گردد. آدمی در سایه تعالیم دینی، خود را در مقام قرب و در پیوند با قدرت بی‌نهایت می‌بیند و با یاد و توکل بر او در تنگناها موجبات آرامش روحی خود و دیگران را فراهم می‌کند و می‌تواند از آن به عنوان بهترین ساز و کار در جهت تعدیل و کنترل خشم و پرخاشگری، حزن، اندوه، افسردگی و بی‌تابی در جنبه‌های فردی و اجتماعی استفاده کند. (علیزاده، ۱۳۸۲ ش.)

بلخی سیر در آفاق و آنفس «خودشناسی و شناخت دنیا» را عامل مهمی در حفظ سلامت روان می‌داند (بلخی، ۱۳۸۸ ش.) و ضمن تقسیم‌بندی اختلالات روانی به دو نوع بیرونی و درونی، نوع درونی آن را ناشی از عدم شناخت انسان از خویش و نوع نگاه او به دنیا و زندگی می‌داند که باید در پیش‌گیری و کنترل و درمان آن‌ها شتاب کرد. (بلخی، ۱۳۸۸ ش.) با خودشناسی فرد می‌تواند با خودارزیابی صحیح در زمینه شناسایی نقاط قوت و ضعف، گرایش‌ها و تمایلات خویش و همچنین شناخت دنیای اطراف به تصحیح افکار و اعتقادات خویش و بازسازی آن‌ها بپردازد و به تقویت سیستم دفاعی روان خود اقدام کند و با شناخت و تقویت و توسعه رفتارهای منطقی و عقلانی و تجهیز قوه ادراک در برخورد با مشکلات و بحران‌های روانی رفتارهای خود را اصلاح کند، زیرا انسان اگر شناخت کافی و ارزیابی مناسبی از خود و دنیا داشته باشد و آرزوها و تمایلات و میزان آمادگی خود برای تحمل سختی‌ها را بشناسد و بداند که دنیا، دار ناملازمات، سختی‌ها و ناگواری‌هاست، با سعه صدر و صبوری به استقبال زندگی و سختی‌های آن می‌رود. در نتیجه آستانه تحمل او بالا می‌رود. همچنین بیش از قدرت تحمل خود چیزی بر خویشتن تحمیل نمی‌کند و این موجب آرامش او می‌شود. بر این اساس بلخی منشأ بیماری‌های روانی را عدم شناخت و جهل انسان نسبت به خویشتن و اوضاع دنیا می‌داند.

از دیگر عارضه‌های روانی که از منظر بلخی خودشناسی نقش مهمی در کنترل و پیشگیری از آن‌ها ایفا می‌کند، خشم است، خشم به دلیل فراوانی شیوع در بین تمامی اقشار مختلف جامعه و همچنین عواقب خطرناکی که عدم پیشگیری و کنترل صحیح آن در زمینه‌های فردی و اجتماعی بر جای می‌گذارد، در بین عارضه‌های روانی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بلخی شناخت عوامل مؤثر در به وجود آمدن این عارضه را از مهم‌ترین اسباب کنترل آن می‌داند. (بلخی، ۱۳۸۸ ش.) همان‌گونه که عوامل برانگیزاننده خشم در دیدگاه بلخی به دو نوع درونی (افکار، اندیشه‌ها و نگرش انسان به زندگی) و بیرونی (محیطی که انسان را احاطه کرده، اطرافیان و نوع تعاملات آن‌ها و طبیعت حساس افراد و میزان تأثیرپذیری آن‌ها در سنین مختلف) تقسیم می‌شود، راهکارهای پیش‌گیرانه او نیز به دو دسته درونی و بیرونی تقسیم می‌شوند، بلخی توجه به راهکار درونی و استفاده کارآمد از آن را متأثر از توانمندی‌های روانی فرد می‌داند (بلخی، ۱۳۸۸ ش.) و مستلزم شناخت و آگاهی است.

راهکار درونی کنترل خشم که مستلزم شناخت و آگاهی می‌باشد از نظر او عبارت است از تقویت افکار و اندیشه‌هایی که فرد به هنگام برخورداری از آرامش نفس، خود را به آن‌ها مجهز می‌کند تا به صورت اصول و عقاید ریشه‌دار در او رسوخ یافته و تثبیت شود (بلخی، ۱۳۸۸ ش.) و هنگام مواجهه فرد با موقعیت تحریک‌کننده، این افکار و باورها منجر به خودکنترلی و مراقبت از نفس شده و راهنمایی‌های لازم را ارائه می‌کند. راهکار درونی پیشگیری و کنترل خشم از منظر بلخی شامل سه ابزار دفاعی (شناختی، عاطفی و رفتاری) است، (بلخی، ۱۳۸۸ ش.) در رویکرد شناختی او خشم را امری شیطانی و آثار مثبت پیشگیری و کنترل آن را کظم غیظ می‌داند.

راهکار بیرونی نیز مستلزم کسب شناخت از بیرون و دریافت حمایت و خدمات مشاوره‌ای، از افرادی است که در حوزه اصلاح قوای نفسانی، تخصص داشته و مشاوره آن‌ها مؤثر واقع می‌گردد، گاه این حمایت شناختی که به وسیله آن روند عملکرد روان اصلاح و تنظیم می‌شود، برای بیمار مفیدتر است، (بلخی، ۱۳۸۸ ش). زیرا افکار و اندیشه‌های فرد خشمگین به هنگام تحریک قوه غضبیه، مغلوب آن می‌شود تا حدی که قوای نفسانی و عزم و اراده او را از کنترل خارج می‌گرداند، لذا وی نیازمند برقراری ارتباط با فردی است که از نظر روحی و روانی، او را مورد سنجش و ارزیابی قرار دهد و در تدبیر و شناخت امور نفسانی و اصلاح و بهبود نگرش و عملکردش به وی کمک کند. (بلخی، ۱۳۸۸ ش).

یکی دیگر از عارضه‌هایی که خودشناسی نقش مهمی در کنترل و پیشگیری از آن دارد، عارضه وسواس است. بلخی در باب هفتم مقاله دوم دو راه کار بیرونی و درونی برای درمان عارضه وسواس پیشنهاد می‌کند. (بلخی، ۱۳۸۸ ش). راه کار بیرونی او شامل سه تکنیک اجتناب از تنهایی، انزوا، اجتناب از بیکاری و انتخاب مشاوران قابل اعتماد برای سخن گفتن و استفاده از توصیه‌های آن‌هاست تا با آگاهی و شناخت دادن به آن‌ها بطلان آنچه را نفس به او القا می‌کند، به او گوشزد کنند. (بلخی، ۱۳۸۸ ش).

راهکار درونی او مبتنی بر آگاهی و خویش‌شناسی است، فرد وسواسی قبل از هر چیز باید بداند که روان او بیمار است و از نیروی عقل برای زدودن و درمان آن استفاده کند (بلخی، ۱۳۸۸ ش). و برای خط بطلان کشیدن بر افکار وسواسی خود را با افکاری منطقی و صحیح مجهز نماید تا بداند که بدبینی‌ها و افکار منفی و سوء ظن‌هایی که ذهن او را به خود مشغول می‌کند و نمونه آن در دیگر افراد ملاحظه نمی‌شود، ناشی از غلبه سودا بر مزاج بوده و از اساس پوچ و باطلند، بعد از این که

فرد بداند این‌ها چیزی بوده که از ناحیه طبیعت و مزاج او حاصل شده، حجت و دلیلی برای خود در جهت زدودن آن‌ها به دست می‌آورد و می‌تواند با آن‌ها مبارزه کند و در نتیجه از آسیب‌ها و ضررهای آن بسلامت بگذرد. (بلخی، ۱۳۸۸ ش.) این‌چنین بلخی تلاش می‌کند با روش‌های رفتار درمانی و شناخت درمانی رایج در علم روانشناسی جدید وسواس فکری را درمان کند.

لازم به ذکر است که بلخی این تدابیر و راه‌کارها را با مشیت و اراده خداوند مؤثر می‌داند، زیرا زیرساخت اعتقادی او موجب می‌شود او در پدیده‌ها و اسباب و علل مادی متوقف نشود، بلکه به عالمی فراتر از آن قدم می‌گذارد و می‌گوید: «مشیت الهی بر این قرار گرفته که انسان به سعادت دنیوی و اخروی برسد. این سعادت که مستلزم ایمان و توکل به خدا و دوری از آفت‌های فکری و قلبی و تمایلات نفسانی می‌باشد، جزء از طریق معرفت و آگاهی امکان‌پذیر نمی‌باشد. به همین دلیل خداوند به انسان نیروی تعقل ارزانی داشته تا بهترین تدبیر را در مورد سلامت خود به کار گیرد.» (بلخی، ۱۳۸۸ ش.)

شناخت عمیق بلخی از اسرار روان و نفس و ضعف و نقص‌های آن و چگونگی ممارست‌دادن آن برای پیشگیری و درمان با استفاده از مهارت‌های آموزشی تربیتی و درمانی موجب شده او قرن‌ها در شناخت اهمیت پیشگیری در سلامت جسم و روان در حوزه روانشناسی بر دیگران سبقت گیرد. چنانچه تبیین دقیق او از ماهیت، علل و پیامدهای بیماری‌های روان و ارائه هشدارهای عالمانه و راهکارهای عملی برای کنترل عارضه‌های روانی مانند خشم و وسواس و... در دو بخش بیرونی و درونی او را به عنوان اولین نظریه پردازان و مؤسسان علم بهداشت روان در قرن سوم و چهارم هجری مطرح می‌کند.

نتیجه‌گیری

بلخی از اولین اندیشمندانی است که به عنوان یک طبیب نظری طب روان را به صورت مستقل مورد بررسی قرار داد، وی اصطلاحات جدیدی در این طب به کار می‌برد که حاکی از پیشگامی او در طب روان می‌باشد. در نتیجه مطالعه تخصصی طب روان به شناخت عمیقی نسبت به روان و اسرار آن دست یافت. این مطالعه تخصصی به همراه افکار فلسفی و نگاه استدلالی و تکیه بر قیاس او موجب کل‌نگری و توجه هم‌زمان او به جسم و روان شد. وی به عنوان اولین روانشناس اسلامی جسم و روان را به عنوان یک مجموعه واحد در نظر می‌گیرد. (بلخی، ۱۳۸۸ ش). ذهن عقل‌گرا و کل‌نگری او را به کشف رابطه و تأثیر محیط زیست، بر جسم و روان و درآمیختگی روح با جسم و تأثیر متقابل بیماری‌های جسمانی و روانی سوق داد. از این جهت بود که او تفاوت‌های جسمانی، روانی و اخلاقی را به تفاوت طبیعت و مزاج آن نسبت داد و ظرائف تأثیر محیط زیست بر سلامت جسم و روان را کشف نمود. چنانچه بین اختلالات جسمانی مانند رنگ پریدگی، رعشه، عدم تمرکز و عارضه‌های روانی ارتباط ایجاد کرد و این اختلالات را نشانه ابتلا به عارضه‌های نفسانی اضطراب، افسردگی، اندوه و سرخوردگی دانست و به این نتیجه رسید که بیماری‌های جسمانی منجر به از دست رفتن توانایی‌های شناختی و فراگیری می‌شوند و بیماری‌های روانی مانع از لذت بردن جسم از زندگی می‌شوند. به همین دلیل او معتقد بود انسان در حفظ سلامت جسم و روان خویش نمی‌تواند نسبت به درهم‌تنیدگی و درآمیختگی آن‌ها بی‌توجه باشد و جسم و روان، چه در درمان و چه در پیشگیری باید با استفاده از شیوه درمانی طب کل‌نگر و مکمل مورد بررسی قرار گیرند تا بدین‌وسیله دوام، پایداری و سلامت هر دو، به صورت توأمان امکان‌پذیر گردد.

این مطالعه تخصصی و کل‌نگری که منجر به ایجاد زنجیره ارتباطی بین سلامت محیط زیست و جسم و روان شد، موجب شد بلخی به فواید پیشگیری و اهمیت تقدم آن بر درمان، در هر سه حوزه پی برد، البته بلخی پیشگیری بدون شناخت و آگاهی را امکان‌پذیر نمی‌داند، زیرا بسیاری از اختلالات جسمانی و نفسانی انسان به جهل او نسبت به عارضه‌های نفسانی و نقاط قوت و ضعف خویش بازمی‌گردد و این آگاهی و شناخت است که موجب می‌شود فرد به ارزیابی صحیح از خویشتن بپردازد، عارضه‌های روانی خود را بشناسد، اندیشه و تفکر خود را تصحیح و تقویت کند و خود را با توصیه‌های سلامت روانی مجهز کند تا از بیماری‌های روانی در امان و در صورت ابتلا از آن‌ها در جهت درمان خویش استفاده می‌نماید.

فصلنامه
تاریخ
پزشکی

درک دقیق بلخی از ارتباط عمیق جسم و روان و شناخت تأثیر پیشگیری در حفظ سلامت جسم، روان و همچنین تبیین ماهیت، علل و پیامدهای بیماری‌های روان و ارائه راهکارهای درمانی پیشگیرانه مبتنی بر شناخت، او را در جایگاه مؤسس علم بهداشت روان و پیشگام در روان‌درمانی، شناخت‌درمانی و تشخیص بیماری‌های روان - تنی در قرن سوم و چهارم هجری قرار داده است.

پی‌نوشت

۱. از جمله آثار او کتاب «نظم القرآن» است که نقل شده هیچ کتابی در زمینه علوم قرآن بر آن برتری نیافت (حموی، ۱۹۸۰ م، ص ۷۷، به نقل از أبو حیان فارسی) و کتاب «البحث عن التأویلات» که نقل شده کتابی سودمندتر از این کتاب برای مسلمانان به رشته تحریر در نیامده است (الحموی، ۱۹۸۰ م). بلخی رساله‌ای در باب مباحث علمی و حکمت و علوم تجربی دارد که آن را از اخبار و احادیث استخراج کرده است. کتاب «اقسام العلوم» او از قدیمی‌ترین تألیفات در طبقه‌بندی علوم است، هرچند اثری از این کتاب در دست نیست. ابوزید در لغت و تاریخ نیز تبحر وافری داشت، کشف الظنون کتاب «البدء و التاريخ» او را کتابی مفید و بدور از تحریف و خرافات می‌داند. در حوزه جغرافیا بلخی اولین دانشمندی است که در کتابش «صورالأقالیم الاسلامیه» به ترسیم نقشه اقالیم پرداخته، به گونه‌ای که می‌توان او را از پیشگامان انقلاب علمی در جغرافیا دانست که از اواسط قرن چهارم هجری آغاز شد. (ابن‌ندیم، ۱۴۱۷ ق.)

فهرست منابع

منابع فارسی:

صانعی، مهدی. (۱۳۸۲ ش.). *بهداشت روان در اسلام*. قم: بوستان کتاب، ص ۲۲.

قاسمی، سلیمان. (۱۳۸۸ ش.). *بهداشت و سلامت روان با نگرش به آموزه‌های دینی و سیره معصومین (ع)*. قم: مؤسسه آموزشی - پژوهشی امام خمینی (ره)، صص ۲۱-۲۲.

نجم‌آبادی، محمود. (۱۳۷۵ ش.). *تاریخ طب در ایران پس از اسلام*. تهران: مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، ص ۳۳۵.

منابع عربی:

ابن ابی أصیبه، احمد بن قاسم. (۲۰۱۱ م.). *عیون الأنباء منشورات دار مکتبه الحیاة*. شرح و تحقیق نزار رضا، بیروت: شبکه العلوم النفسية العربية، صص ۴۱۶، ۴۲۶-۴۲۵.

بلخی، أحمد بن سهل. (۱۳۸۸ ش.). *مصالح الأبدان و الأنفس*. محقق دکتر محمود مصری، قاهره: المکتب الإقليمى لشرق المتوسط، صص ۳۱۱، ۳۱۷-۳۱۵، ۳۳۰-۳۲۹، ۳۴۸-۳۳۳، ۳۵۰، ۴۸۴-۴۷۹، ۴۸۸-۴۸۶، ۴۹۰، ۴۹۴-۴۹۲، ۴۹۹، ۵۰۶، ۵۱۸-۵۲۵.

- الحموی، أبو عبد الله شهاب الدین یاقوت بن عبد الله. (۱۹۸۰ م.). *معجم الأباة*. بیروت: دارالفکر، هجده جلدی، جلد دوم: صص ۶۸، ۷۳، ۷۹؛ جلد سوم: صص ۷۷، ۷۹.
- عسقلانی، شهاب الدین احمد بن علی ابن حجر. (۱۴۱۶ ق.). *لسان المیزان*. محقق محمد عبدالرحمن المرعشی، بیروت: دارالاحیای التراث، هشت جلدی، جلد اول، ص ۲۷۷.
- مصری، محمود. (۲۰۰۵ م.). *مقدمة المحقق والدراسة على كتاب مصالح الأبدان و الأنفس*. قاهره: المنظمه العربیه للتربیه و الثقافه و العلوم، صص ۲۲۸-۲۲۷، ۴۹۲-۴۹۱، ۵۱۶.
- ندیم، محمد بن اسحاق أبی یعقوب. (۱۴۱۷ ق.). *الفهرست*. محقق و مصحح شیخ ابراهیم رمضان، بیروت: دارالمعرفه، چاپ دوم، ص ۱۸۰.

یادداشت شناسه مؤلف

فاطمه ملایم: استادیار، بخش زبان عربی، دانشگاه امام صادق (ع)، پردیس خواهران، تهران، ایران.

پست الکترونیک: molayem@isuw.ac.ir

Preventive approach of Abu al-Zayd Balkhi to the field of mental health

Fatemeh Molayem

Abstract

People and the human societies can not continue their personal and also social lives if hygiene practices are not considered to preserve their health. Nowadays one of the major issues is the case of human body and mental health. Considering the fact that the most important factor in mental health preserving is prevention, we survey and discuss the approaches of abu Zayd al-Balkhi to this topic.

This study is based on descriptive-analytic method by using a documentary research approach, and it considers not only "Masalih al-Abdan wa al-Anfus" of Balkhi as the main text, but other references related to Balkhi's ideas as well as to history of medicine. The results are pointing to the fact that, in the field of body and mental health, Balkhi's emphasis was on the necessity of prevention and privileged it to the cure and heal. In the field of mental health, he considers human body health, environment and also spirituality to be very important. Based on his ideas, self awareness is the main tool to prevent disorders and improve mental health, while it also helps the sick people to overcome sickness.

Keywords

Abu al-Zayd Balkhi, Mental Health, Prevention, Masalih al-Anfus, Environment, Self Awareness