



Medical Ethics and Law
Research Center

Tārīkh-i pizishkī i.e., Medical History

2023; 15(48): e18

Shahid Beheshti
University of Medical Sciences

The Study of the Teachings of Hakim Seyed Ismayil Jorjani for Mental Health Management

Mohsen-Keyhan Soltani Hosseini¹, Fatemeh Alijaniha², Mohsen Naseri², Jamal Shams³, Farzaneh Ghaffari^{4*}

1. Department of Traditional Medicine, School of Persian Medicine, Shahed University, Tehran, Iran.
2. Department of Traditional Pharmacy, Traditional Medicine Clinical Trial Research Center, Shahed University, Tehran, Iran.
3. Behavioral of Sciences Research Center, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran.
4. School of Traditional Medicine, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

ABSTRACT

Background and Aim: Persian Medicine (PM) scholars have six recommendations for maintaining health, among which the management of psychological events is mentioned as one of the most effective and fastest ways to improve health. Hakim Siyyid Ismāil Jurjānī, in his books including "Dhakhūrih khārazmshāhī" as well as "Khufī 'lāī" provided brief recommendations for the management of psychological events, which are mentioned under the title of "spiritual medicine". The purpose of this study is to present some practical solutions for managing mental health and improving the health level in today's modern life, emphasizing Hakim Jorjani's recommendations.

Methods: In the first step, the teachings of Hakim Jurjānī in the mentioned books are extracted, separated, explained and analyzed. Also, relevant evidence of new studies is searched and presented from reliable databases such as PubMed and Scopus. Finally, the findings are analyzed according to the goals and questions of the research.

Ethical Considerations: In this study, the observance of trustworthiness is included.

Results: Using methods that create happiness, using good words, music, instructive stories and anecdotes, useful entertainment, social interactions and family communication, appropriate natural drinks and strengthening psychological skills in order to increase resilience; are the mental health management strategies recommended by Hakim Jorjani, which also have been noted in recent studies.

Conclusion: According to the evidence and new studies, it seems that using the PM scholar's recommendation in current life, resulted in mental health achievement by managing the stress of today's inappropriate and pathogenic lifestyle.

Keywords: Persian Medicine; Siyyid Ismāil Jurjānī; Spiritual Medicine; Mental Health; Psychological Events; Lifestyle Modification

Corresponding Author: Farzaneh Ghaffari; **Email:** f_ghaffari@sbmu.ac.ir

Received: February 26, 2022; **Accepted:** May 05, 2023; **Published Online:** December 27, 2023

Please cite this article as:

Soltani Hosseini MK, Alijaniha F, Naseri M, Shams J, Ghaffari F. The Study of the Teachings of Hakim Seyed Ismayil Jorjani for Mental Health Management. *Tārīkh-i pizishkī, i.e., Medical History*. 2023; 15(48): e18.



مجله تاریخ پزشکی

دوره پانزدهم، شماره چهل و هشتم، ۱۴۰۲



بررسی آموزه‌های حکیم سیداسماعیل جرجانی برای مدیریت سلامت روان

محسن کیهان سلطانی حسینی^۱، فاطمه علیجانیه^۲، محسن ناصری^۳، جمال شمس^۴، فرزانه غفاری^{۴*}

۱. گروه طب ایرانی، دانشکده طب ایرانی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران.
۲. مرکز تحقیقات کارآزمایی بالینی طب سنتی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران.
۳. مرکز تحقیقات علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران.
۴. دانشکده طب سنتی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران.

چکیده

زمینه و هدف: حکمای طب ایرانی توصیه‌های شش‌گانه‌ای برای حفظ سلامتی دارند که از بین آن‌ها مدیریت اعراض نفسانی یا حالات روحی روانی، به عنوان یکی از مؤثرترین و سریع‌ترین راهکارها برای ارتقای سلامتی ذکر شده است. حکیم سیداسماعیل جرجانی، در کتاب ذخیره خوارزمشاهی و نیز کتاب خفی علانی، توصیه‌های موجزی برای کنترل اعراض نفسانی ارائه نموده که تحت عنوان طب روحانی ذکر شده است. هدف از این پژوهش، ارائه برخی راهکارهای کاربردی جهت مدیریت هیجانات و ارتقای سطح سلامتی در زندگی مدرن امروزی با تأکید بر توصیه‌های حکیم جرجانی می‌باشد.

روش: در گام نخست آموزه‌های حکیم جرجانی در کتب ذکر شده، استخراج و به صورت تفکیک شده شرح و بررسی می‌شوند. همچنین شواهد مرتبط برگرفته از مطالعات جدید از بانک‌های اطلاعاتی معتبر نظیر PubMed و Scopus جستجو و ارائه می‌گردد. در نهایت یافته‌ها با توجه به اهداف و سؤالات پژوهش مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرند.

ملاحظات اخلاقی: در این مطالعه رعایت امانتداری لحاظ شده است.

یافته‌ها: بهره‌گیری از روش‌های شادی‌بخش، به کارگیری کلام، نوا و موسیقی نیکو، داستان‌ها و حکایات پندآموز، سرگرمی‌های مفید، تعاملات اجتماعی و ارتباطات خانوادگی، نوشیدنی‌های طبیعی متناسب و تقویت مهارت‌های روان‌شناختی در راستای افزایش تاب‌آوری، راهکارهای مدیریت سلامت روان برگرفته از توصیه‌های حکیم جرجانی است که در مطالعات جدید هم به آن توجه شده است.

نتیجه‌گیری: با توجه به شواهد و مطالعات جدید، به نظر می‌رسد بهره‌گیری از راهکارهای حکمای طب ایرانی و کاربرد آن در زندگی، بتواند با مدیریت استرس‌های ناشی از سبک زندگی نامناسب و بیماری‌زای امروزی، باعث دستیابی به سلامت روان شود.

واژگان کلیدی: طب ایرانی؛ سیداسماعیل جرجانی؛ طب روحانی؛ سلامت روان؛ اعراض نفسانی؛ اصلاح سبک زندگی

نویسنده مسئول: فرزانه غفاری؛ پست الکترونیک: f_ghaffari@sbmu.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۲/۰۷؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۲/۱۸؛ تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۱۰/۰۶

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

Soltani Hosseini MK, Alijaniha F, Naseri M, Shams J, Ghaffari F. The Study of the Teachings of Hakim Seyed Ismayil Jorjani for Mental Health Management. *Tārīkh-i pizishkī*, i.e., *Medical History*. 2023; 15(48): e18.

مقدمه

اعراض نفسانی یا آنچه به نفس انسان عارض می‌شود، بر اساس نظرات حکمای طب ایرانی، حرکت ارواحی است که حامل قوا هستند، نتیجه این حرکت به صورت کیفیاتی نفسانی چون فرح، حزن، غضب، فزع، هم و خجل در فرد ظاهر می‌گردد (۱). به عبارت دیگر بعد از ادراک موضوع یا عامل ایجادکننده، روح حیوانی حرکتی مقتضی با شرایط محرک خواهد داشت، مثلاً در مورد فرح یا شادی، روح به سمت بیرون از بدن حرکت می‌کند که خوش‌رنگ‌شدن چهره ناشی از بهبود جریان خون در پوست یکی از نشانه‌های آن است و به عکس در مورد حزن یا غم، روح به داخل بدن حرکت می‌کند، لذا شاداب‌نبودن چهره ناشی از کاهش جریان خون محیطی می‌تواند نشانه بروز این امر باشد. در مورد سایر کیفیات هم این حرکت روح به گونه‌ای دیگر انجام می‌شود که توسط حکما شرح داده شده است.

در طب ایرانی، اعراض نفسانی یکی از مباحث مطرح‌شده در اصول شش‌گانه حفظ سلامتی (سته ضروریه) است که کنترل و مدیریت صحیح آن برای حفظ سلامتی لازم دانسته شده است (۲). از طرفی، با توجه به اینکه اثرات ناشی از اعراض نفسانی خیلی سریع‌تر از سایر اصول، سلامتی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، تلاش برای مدیریت اعراض نفسانی از سوی حکما بسیار مورد تأکید و توجه قرار گرفته است.

در طب رایج هم نقش مدیریت هیجانات روانی و استرس‌ها در سلامتی کاملاً شناخته شده است (۳-۴). سلامت روان به صورت بهزیستی عاطفی، روانی و اجتماعی تعریف می‌شود که بر شناخت، ادراک و رفتار تأثیر گذاشته و نحوه مدیریت استرس، روابط بین فردی و تصمیم‌گیری را تعیین می‌کند. بنابراین مدیریت صحیح هیجانات و استرس‌ها می‌تواند سلامت روان را تحت تأثیر قرار دهد (۵). در دانش روان‌شناسی، تکنیک‌های مختلفی برای مدیریت استرس و هیجانات روانی پیشنهاد شده و مورد ارزیابی قرار گرفته است. آرامش‌پیش‌رونده عضلانی^۱، تمرین اتوژنیک^۲، پاسخ آرامشی^۳، بیوفیدبک^۴، تکنیک آزادی هیجانی^۵، تصویرسازی هدایت‌شده^۶،

تنفس دیافراگمی^۷، مراقبه متعالی^۸، درمان‌شناختی رفتاری^۹، کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی^{۱۰} روش‌هایی هستند که در مطالعات مختلف مورد بررسی قرار گرفته و برای مدیریت استرس پیشنهاد شده‌اند (۶). پیچیدگی‌های زندگی مدرن و شهرنشینی، موجب روند رو به افزایش استرس شده و فرایند مدیریت هیجانات را با چالش مواجه می‌کند (۷).

حکمای طب ایرانی راهکارهای متنوعی را برای مدیریت هیجان‌ها پیشنهاد کرده‌اند که با تکنیک‌های امروز مشابهت‌هایی دارد. علاوه بر آن، برخی آموزه‌های جدید دیگر هم ارائه شده‌اند که می‌توانند در ارتقای روش‌های کنونی تأثیرگذار باشند. این مطالعه قصد دارد با بررسی این توصیه‌ها، راهکارهای نوآورانه جهت تکمیل تکنیک‌های موجود و ارتقای سلامتی جسم و روان افراد ارائه دهد.

در این رابطه شیخ ابوعلی سینا (۱۰۳۷-۹۸۰ م.) در کتاب القانون در میحث «علاج روحانی» نیز توصیه به استفاده و کمک‌گرفتن از روش‌هایی که سبب تقویت قوای نفسانی (در مغز) و حیوانی (در قلب) می‌شود را به همراه چند مثال و راهکار بیان نموده است^{۱۱}: «بدان که از روش‌های درمانی بسیار مفید و سودمند، کمک‌جستن و به کارگیری از اقداماتی است که نیروهای نفسانی (جهت عملکرد مغز) و حیوانی (جهت عملکرد قلب) را در فرد تقویت می‌نماید، مانند شادی و دیدار و ملاقات افرادی (یا اشیایی) که با آن‌ها انس و الفت داشته و نشست و همنشینی با شخصی که سبب سرور و خوشحالی وی می‌گردد و چه بسا از همنشینی با بزرگان (و افراد برجسته) و نیز افرادی که نسبت به آن‌ها شرم و حیا می‌کند، سود می‌برد. همچنین شخص بیمار از مواردی که سبب آسیب و زیان به وی می‌گردد، باید اجتناب نماید، نیز دیگر روش‌های درمانی از این نوع عبارتند از سفر و جا به جاشدن فرد از شهری به شهری و از آب و هوا به آب و هوایی دیگر» (۸).

همچنین نظرات حکیم جرجانی در این راستا قابل توجه است. ابوابراهیم سیداسماعیل جرجانی یکی از حکما و طبیبان پیشگام ایران‌زمین در سده پنجم و ششم قمری می‌باشد (۱۱۳۷-۱۰۴۲ م.) که در گرگان زاده شده است. وی ابتدا پزشکی را در گرگان فرا گرفته و پس از آن برای ادامه تحصیل

شد. در نهایت یافته‌ها با توجه به اهداف و سؤالات پژوهش مطالب مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها

تعریف جرجانی از «اعراض نفسانی» در کتاب «حَفَى عَلَائِي» چنین است: «اعراض نفسانی شادی است و غم و خشم و لذت و ایمنی و ترس و خجلت و اندیشه کارهای مهم و علم‌های باریک و امید و نومیدی و هر یکی را اندر تن مردم اثری است ظاهر، فزون از اثر طعام و شراب و فزون از اثر خواب و بیداری و حرکت و سکون و غیر آن» (۱۳). به عبارت دیگر حکیم جرجانی هیجاناتی مثل شادی و غم و ترس و نیز حالات روانی مثل نگرانی و خجلت و امیدوار یا ناامید شدن را از عواملی می‌داند که بر بدن انسان مؤثرند و این اثرات به قدری محسوس و بارزند که می‌توان نتایج آن را بیشتر از اثرات خوردن، نوشیدن، خواب، بیداری و فعالیت‌های بدنی در وضعیت فرد مشاهده کرد.

در کتاب ذخیره خوارزمشاهی هم جرجانی، اعراض نفسانی را به این شکل تعریف می‌کند: «بباید دانست که قوام تن مردم از دل است و از قوت حیوانی که اندر وی است و این قوتی است اثرپذیرنده و از کارهایی که بیرون تن مردم است از هر چه او را پیش آید و آمدن او را موافق آید، اثر نیک پذیرد و از هر چه موافق نیاید، اثری بد پذیرد و نشان اثرپذیرفتن او آن است که از حالی که پیش از آن بوده باشد، به گردد و به حال دیگر شود. اعراض نفسانی اثرپذیرفتن این قوت را و گردیدن حال او را گویند، چون شادی و غم خشم و لذت و ترس و ایمنی و خجلی و اندیشه و امید و آنچه بدین ماند.» به عبارت دیگر اعراض نفسانی به عنوان اثر پذیرفتن قوت حیوانی و تغییر حال آن تعریف شده است که بروز آن به صورت شادی، غم، خشم، لذت، ترس، ایمنی، خجلی، اندیشه و امید و مانند آن باشد (۱۴).

از آنجا که حکیم جرجانی قوام تن انسان را از دل و از قوت حیوانی موجود در دل می‌داند و آن را تأثیر پذیر از عوامل بیرونی ذکر می‌کند، عقیده دارد هر عامل بیرونی که موافق و

به عراق، خوزستان، فارس، قم و نیشابور سفر کرده است. حکیم جرجانی در نیشابور آموزش‌های پزشکی خود را نزد یکی از شاگردان ابن سینا به نام ابن ابی‌صادق ملقب به بقراط ثانی فراگرفت و علاوه بر پزشکی، علم فقه را نزد زین‌الاسلام ابوالقاسم قشیری آموخت. او در سال ۱۱۱۰ میلادی به عنوان پزشک دربار خوارزمشاهیان به خوارزم رفت و در دربار خوارزمشاه قطب‌الدین محمد بن نوشتیکین با سمت رییس داروخانه و بیمارستان بزرگ شهر خدمت کرد. با توجه به اینکه تا آن زمان کتب علمی، از جمله دانش پزشکی اغلب به عربی نگارش می‌گردید، وی نخستین فردی است که دایره‌المعارف پزشکی مفصلی به زبان فارسی نوشت. این کتاب به نام ذخیره خوارزمشاهی با بیش از ۷۵۰.۰۰۰ کلمه و ده مجلد، همچنان به عنوان بزرگ‌ترین دایره‌المعارف پزشکی فارسی شناخته می‌شود و شامل همه موضوعات پزشکی از قبیل کلیات طب، آناتومی، فیزیولوژی، علل بیماری‌ها، انواع درمان‌ها، مسائل بهداشتی، دستور غذایی و آشامیدنی، اعمال جراحی، شناسایی زهرها و سم‌ها، درمان گزیدگی و مسمومیت، داروشناسی و داروسازی و نظایر آن است، لذا از آثار ارزشمند در این حیطه است. الاغراض‌الطبییه و حَفَى عَلَائِي هم کتاب‌های دیگری هستند که توسط حکیم جرجانی نگاشته شده‌اند و خلاصه‌ای از دایره‌المعارف مذکور می‌باشند (۹-۱۲).

ملاحظات اخلاقی

در این مطالعه رعایت امانتداری لحاظ شده است.

روش

ابتدا کتاب‌های ذخیره خوارزمشاهی و حَفَى عَلَائِي که از آثار حکیم جرجانی هستند، مورد بررسی قرار گرفتند. واژگان کلیدی تدبیر اعراض نفسانی و طب روحانی جستجو شدند و آموزه‌های حکیم جرجانی در کتب ذکر شده، استخراج و به صورت تفکیک‌شده شرح و بررسی گردید. همچنین با جستجوی بانک‌های اطلاعاتی معتبر نظیر PubMed و Scopus، شواهد علمی مرتبط برگرفته از مطالعات جدید ارائه

مطلوب باشد، اثر خوب و هرچه ناموافق باشد، اثر بد بر بدن (قوام تن) خواهد گذاشت و بهتر و بدتر شدن حال فرد را نشان‌دهنده این اثر بیان می‌کند. در این راستا، نکته مهم و قابل تأملی که حکیم بیان می‌کند، این است که اعراض نفسانی می‌توانند مزاج اندام‌ها و اخلاط و ارواح و فعل اندام‌های فرد را تغییر دهند که بسته به موافق یا ناموافق بودن عامل اعراض نفسانی، تغییرات ایجادشده در موارد مذکور، مثبت یا منفی می‌باشند.

با این حال، حکیم جرجانی میزان تأثیرگذاری اعراض نفسانی در شرایط مختلف را یکسان نمی‌داند و آن را وابسته به عوامل درونی و بیرونی می‌داند: ۱- شدت عامل محرک و ناگهانی بودن آن که باعث اثرات بیشتر می‌شود؛ ۲- شرایط قوای فرد به این صورت که قوت حیوانی شخص را عامل مهمی می‌داند و بیان می‌کند که اگر فرد قوی باشد، اثر پذیری کمتری خواهد داشت نسبت به فردی که ضعیف القواست؛ ۳- تأثیر اعراض نفسانی بر افراد کارآموده و ورزیده کمتر است. به عبارت امروزی، حکیم عقیده دارد فردی که به طور تجربی و یا با آموختن متدهای روان‌شناختی، مهارت مدیریت هیجانات خود را پیدا کرده است، بهتر می‌تواند آن‌ها را کنترل کرده و تأثیرپذیری کمتری خواهد داشت، ولی فردی که این مهارت‌ها را ندارد، به طور ناخودآگاه، به شدت تحت تأثیر هیجانات مذکور قرار می‌گیرد. در این راستا، در دانش روان‌شناسی جدید هم مدیریت هیجانات مبحث گسترده‌ای است و آموزش‌های دقیقی برای این امر وجود دارد (۱۴).

حکیم جرجانی، تأثیر اعراض نفسانی بر سلامت فرد را بسیار جدی و مهم می‌داند و بیان می‌کند که شادی یا اندوه یا خشم یا ترس شدید و ناگهانی در بعضی از افراد می‌تواند منجر به مرگ هم بشود (۱۵).

لازم به ذکر است که در منابع پزشکی و مقالات جدید هم عوارض جدی ناشی از هیجانات شدید، ذکر شده و مکانیسم آن مورد بررسی قرار گرفته است. از آن جمله می‌توان به «سندرم قلب شکسته»^{۱۲} یا «سندرم تاکوتسوبو»^{۱۳} اشاره کرد که در آن ماهیچه‌های قلبی به طور ناگهانی، ناتوان و ضعیف

می‌شوند (کاردیومیوپاتی). این عارضه اغلب بعد از یک شوک هیجانی شدید روی می‌دهد و تظاهرات آن مشابه سندروم حاد کرونری است. اختلال در عملکرد دیواره بطن چپ عامل این موضوع بوده و شیوع کمی در حد ۰/۵ تا ۰/۹ درصد در جمعیت عمومی دارد و تظاهرات آن مشابه سندروم حاد کرونری است. با اینکه سندروم قلب شکسته بیشتر به عنوان عارضه ناشی از هیجانات منفی ناگهانی مثل اندوه، خشم و ترس شناخته می‌شود، ولی بررسی‌ها نشان داده است که هیجانات مثبت چه‌بسا بیشتر از هیجانات منفی می‌توانند عامل این نوع کاردیومیوپاتی باشند که اصطلاحاً «سندروم قلب شاد»^{۱۴} نامیده می‌شود (۱۶).

با توجه به عوارض جدی ناشی از هیجانات کنترل‌نشده که می‌توانند سلامتی را به خطر بیندازد، حکیم جرجانی عقیده دارد بر طبیب واجب و لازم است که بعد از پیدا کردن شناخت کافی در مورد فواید و مضرات اعراض نفسانی بتواند برای بهره‌گیری از منفعت یا دفع ضرر هر یک از هیجانات تدابیر لازم را اعمال کند تا سبب حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها گردد. جرجانی این‌گونه تدابیر را «طب روحانی» نامیده که در ادامه توصیه‌های وی در این رابطه ذکر خواهد شد.

۱- شناخت اعراض نفسانی از دیدگاه حکیم جرجانی: جهت مدیریت اعراض نفسانی ابتدا باید خود اعراض نفسانی را بشناسیم، لذا حکیم جرجانی در قسمت باب چهارم از گفتار سوم در کتاب سوم ذخیره خوارزمشاهی به شرح این موضوع می‌پردازد:

۱-۱. تقسیم‌بندی اعراض بر اساس گرمی و سردی: به عقیده حکیم جرجانی، بعضی از اعراض نفسانی موجب گرم شدن بدن شده و در نتیجه آن اخلاط و ارواح به حرکت درمی‌آیند، مثل شادی، خشم، لذت، امید و اندیشه کارهای مهم. سایر اعراض نفسانی که موجب سردی بدن شده و مانع حرکت اخلاط و ارواح می‌شوند، ترس، غم و نومیدی هستند.

۱-۲. درجه‌بندی اعراض بر اساس میزان گرم‌کنندگی یا سردکنندگی آن‌ها: حکیم جرجانی میزان اثر این اعراض بر

جرجانی، بعد از شرح مختصری در مورد چگونگی بروز و اثربخشی اعراض نفسانی، وجود بعضی اعراض در حد تعادل را برای سلامتی مفید می‌داند که خلاصه آن در جدول ۱ قابل مشاهده است.

گرمی یا سردی بدن را درجه‌بندی کرده و آن‌ها را هم وزن و یکسان نمی‌داند. به این صورت که خشم را قوی‌تر از شادی در گرم کردن بدن و ترس را قوی‌تر از غم در سرد کردن آن بیان می‌کند.

۳-۱. تأثیرات، شانه‌های ظاهری و سود و زیان اعراض نفسانی برای افراد با مزاج‌های مختلف: سیداسماعیل

جدول ۱: نظرات حکیم جرجانی در مورد فواید و مضرات اعراض نفسانی در افراد با شرایط مختلف

منبع	برای چه افرادی مضر است	برای چه افرادی مفید است	اعراض نفسانی (حالات روحی روانی)
ذخیره خوارزمشاهی، کتاب سوم، جلد دوم، صفحه ۲۶۶ تا ۲۶۷	-	اغلب مزاج‌ها به ویژه در مزاج سرد و عدم تحرک. افرادی که دچار عشق بیمارگونه باشند.	خشم متعادل.
ذخیره خوارزمشاهی، کتاب سوم، جلد دوم، صفحه ۲۶۷	گرم مزاج و صفاوی	مزاج سرد و مرطوب و کاهش حرارت غریزی.	خشم شدید.
ذخیره خوارزمشاهی، کتاب سوم، جلد دوم، صفحه ۲۶۷	همه مزاج‌ها در سلامتی	سوءمزاج بسیار گرم. خشم مفرط و شادی مفرط.	ترس، اندوه و ناامیدی.
ذخیره خوارزمشاهی، کتاب سوم، جلد دوم، صفحه ۲۶۷	-	همه مزاج‌ها.	لذت و شادی متعادل. امید و ایمنی.
ذخیره خوارزمشاهی، کتاب سوم، جلد دوم، صفحه ۲۶۷	همه مزاج‌ها	-	عشق (مفرط و بیمارگونه).
ذخیره خوارزمشاهی، کتاب سوم، جلد دوم، صفحه ۲۶۷	-	اغلب بیماری‌ها.	همت.
ذخیره خوارزمشاهی، کتاب سوم، جلد دوم، صفحه ۲۶۷	-	اغلب بیماری‌ها. افرادی که دچار عشق بیمارگونه باشند.	اندیشه کارهای بزرگ. سرگرم شدن.

- اندوه و ترس: در شرایط سلامتی برای همه مزاج‌ها مضر است، چراکه خون و حرارت غریزی را به عمق بدن می‌برد و مزاج را سرد و خشک می‌کند و باعث پیری می‌گردد. رنگ چهره را زرد و کدر می‌کند و سبب می‌شود که تمام قوت‌های بدن ضعیف شده و مستعد بیماری می‌گردد. با این حال ترس و اندوه هم به عنوان درمان برای مزاج‌های بسیار گرم که به سبب آن اخلاط رقیق شده و به حرکت درآمده باشد، می‌تواند مفید واقع شود و تعادل اخلاط را بازگرداند. همچنین برای ساکن کردن خشم‌های شدید و نیز رفع کم‌عقلی و سبک‌سری ناشی از شادی‌های مفرط هم مفید است.

- خشم متعادل: خون و قوت روح و حرارت غریزی را در تن می‌گستراند و حرارت را به ظاهر بدن می‌رساند. برای اغلب مزاج‌ها مفید است، به ویژه کسانی که مزاج سرد دارند و ورزش و فعالیت بدنی ندارند.

- خشم شدید: با توجه به اینکه خشم از اعراض نفسانی با قدرت زیاد محسوب می‌شود، صفا را به شدت به حرکت درمی‌آورد و می‌سوزاند باعث تغییر رنگ چهره به زردی می‌شود و برای فرد گرم مزاج و صفاوی مضر است. با این حال خشم مفرط برای افراد با مزاج سرد و مرطوب و کسانی که حرارت غریزی‌شان ضعیف شده و بدن پژمرده، چهره رنگ پریده و کاهش قوت دارند می‌تواند مفید باشد.

جرجانی تدبیرهایی را بیان می‌کند که برای کسب منافع و دفع زیان‌های آن مؤثر می‌باشد.

وی بعد از معرفی شادی و لذت به این جهت که طبع روح دارند و مزاج را گرم و تر می‌سازند، به عنوان اعراض نفسانی مفید و اندوه و ترس را به عنوان اعراض نفسانی مضر دانسته و روش کلی برای کسب منفعت و دفع مضرت اعراض نفسانی را عمل به ضد اثرات آن‌ها بیان می‌کند.

بنابراین حکیم جرجانی برای حفظ سلامتی افراد دو طریق کلی را بیان می‌کند: اول اینکه باید اسباب شادی آن‌ها فراهم شود که این امر برای هر فرد متفاوت است و باید توجه کرد که هر کس از چه چیزی شاد می‌شود تا با برخوردار کردن او، شادی و لذت برایش فراهم گردد؛ روش دوم این است که اراده افراد تقویت شود و عزت نفس و بلندهمتی او به قدری باشد که در برابر عواملی که سبب هیجاناتی چون شادی، لذت، اندوه یا ترس می‌گردد، فراتر از واقع خود را خویشتن‌دار جلوه دهد و رویداد پیش‌آمده را کوچک و کم‌اهمیت در نظر گیرد تا باعث بروز هیجانات شدید در او نشود و اگر هیجانی هم داشت آن را کنترل کرده و ظاهر نکند و از دیگران مخفی نگهدارد تا به این روش در برابر رویدادهای خوب و بد سازگاری و تاب‌آوری داشته باشد و اعراض نفسانی اثرات آشکاری در او ایجاد نکند (۱۴).

همچنین توصیه‌های اختصاصی وی در مورد هر یک از اعراض نفسانی به شرح ذیل است:

خشم (که موجب برانگیختن حرارت بدن می‌گردد): ابتدا ترتیبی اتخاذ شود که فرد سخنان خوب و حکایت‌های طنز و خنده‌آور را بشنود، نمایش‌های سرگرم‌کننده ببیند و با دوستان و افرادی که به ایشان انس و علاقه دارد، ملاقات کند. در عین حال به او شربت‌های خنک که حرارت را فرو بنشانند، داده شود. همچنین از موسیقی با پرده بوسلیک یا پرده نیشابور (نام یکی از مقام‌های موسیقی قدیم ایران) که موجب تسکین هیجان فرد می‌شود، استفاده گردد.

ترس و اندوه (که موجب فرونشاندن حرارت و سرد و خشک‌کننده مزاج بدن می‌شود): امیددادن فراوان به فرد،

لذت و شادی متعادل: از اعراض نفسانی مفید محسوب شده است که روح و حرارت غریزی را در تن می‌گستراند و مزاج را گرم و تر می‌کند. چهره را افروخته و فربه می‌کند و باعث کم‌شدن اثرات پیری و جوان‌ماندن چهره در افراد شادکام می‌گردد. همچنین به دفع مواد زائد از بدن و رفع بیماری‌ها کمک می‌کند.

خجالت: حرارت و خون را می‌گستراند و به ظاهر بدن می‌رساند و برای مدت کوتاهی باعث کاهش و تحلیل رطوبت‌ها می‌شود و به همین علت است که ابتدا چهره افروخته می‌شود، ولی پس از آن و در نهایت چهره زردرنگ می‌گردد و به میزان تحلیل حرارت، مزاج سرد می‌شود و به خاطر کاهش رطوبت، کمی ضعف حاصل می‌گردد.

امید و ایمنی: منافع امید مشابه شادی معتدل و مضرت ناامیدی مثل ضررهای اندوه است.

خالی بودن از اندیشه کارهای مهم: باعث کندی خاطر و اندیشه می‌گردد و حرارت غریزی و قوت بدن را ضعیف کرده و رنگ چهره را بد می‌کند و باعث افزایش دردها و بیماری‌ها می‌گردد.

همت و اندیشه کارهای مهم: باعث غافل‌شدن از دردها و بیماری‌ها شده و در بسیاری از موارد باعث رفع بیماری می‌گردد. به همین دلیل رفتن به سفر و دیدن چیزهای عجیب برای بیماری‌های سخت و کهنه مفید واقع می‌شود.

عشق: حکیم جرجانی عشق را یکی از اعراض نفسانی می‌داند که ضرر زیادی دارد و برای رفع آن بیان می‌کند که هیچ چیز مفیدتر از خشم و اندیشه کارهای بزرگ همراه با مقداری خشم و ترس نمی‌باشد و نیز بیکاربودن، نداشتن اندوه و ایمن بودن برای این نوع از اعراض نفسانی را بسیار مضر می‌داند. همچنین وی سفرکردن و دیدن چیزهای عجیب و سرگرم‌شدن به کارهای مهم را باعث باطل‌شدن عشق می‌داند.

۲. توصیه‌های حکیم جرجانی برای مدیریت، کسب منافع و دفع مضار اعراض نفسانی: بعد از مشخص کردن منافع و مضاری که برای اعراض نفسانی مترتب است، حکیم

مقالات و تحقیقات جدید به طور خلاصه در جدول ۲ آمده است.

۴-۱. بهره‌گیری از کلام، نوا و موسیقی نیکو: در دانش روان‌شناسی رایج، انواع روش‌های روان‌درمانی جایگاه ویژه‌ای دارند. محوریت این روش‌ها برای درمان اختلالات روانی و هیجانی، گفتگو است. بنابراین بهره‌گیری تخصصی از کلام، روشی است که امروزه هم برای درمان کارایی فراوانی دارد. یکی از معتبرترین روش‌ها در این زمینه، رفتاردرمانی شناختی یا CBT (Cognitive Behavioral Therapy) است که به طور وسیعی مورد استفاده قرار می‌گیرد (۲۰). علاوه بر محتوای کلام، ارتباطات غیر کلامی نیز در دانش ارتباطات اهمیت زیادی دارند، به طوری که گفته می‌شود کلمات به تنهایی ۷ درصد، لحن کلام ۳۸ درصد و حرکات یا زبان بدن ۵۵ درصد از اطلاعات را منتقل می‌کند (۲۱). بنابراین هم‌راستا با نظرات حکیم جرجانی، مطالعات جدید هم بر اهمیت کلام و ابعاد مختلف آن تأکید دارند.

همچنین در مورد نواها با اینکه حکمای ایرانی اثرات موسیقی را با جزئیات و دقت خاصی شرح داده‌اند، ولی اثرات درمانی دستگاه‌های موسیقی ایرانی به طور اختصاصی در قالب کارآزمایی بالینی بررسی نشده است (۲۲-۲۳). حال آنکه در طب رایج، اثرات موسیقی و استفاده از آن در درمان بیماری‌ها به‌ویژه در حوزه کاهش استرس و اضطراب به طور وسیعی مورد مطالعه قرار گرفته است (۲۴). از آن جمله مطالعه اخیر است که برانگیختن هیجانات مختلف را در اثر گوش‌دادن به انواعی از موسیقی بررسی کرده است و نشان داده که محرک‌های موسیقایی می‌توانند واکنش‌های هیجانی قوی و قابل اندازه‌گیری در آزمایشگاه را ایجاد کند و از این رو می‌تواند به عنوان ابزار مؤثری در درمان اختلالات مرتبط با هیجانات مورد استفاده قرار گیرد (۲۵).

۴-۲. داستان‌ها و حکایات پندآموز: استفاده از سخنان حکمت‌آمیز، موضوع نسبتاً جدیدی است که در طب رایج در قالب یک روش درمانی برای بسیاری از بیماری‌ها مورد استفاده قرار گرفته است و حکمت‌درمانی (Wisdom

آوازه‌های گوش‌نواز و وجدآور با صدای بلند، شرکت در مجالسی که باعث شادی شود، موسیقی با پرده حسینی (که یکی از ۱۲ مقام موسیقی قدیم ایران بوده است. این مقام همینک به صورت گوشه‌ای در دستگاه شور موجود است)، نوشیدنی‌های مفرح که گرمابخش باشد، شنیدن و خواندن افسانه‌ها و داستان‌های سرگرم‌کننده و در مورد کودکان و زنان و افرادی که اراده ضعیف دارند، شعبده‌بازی و تردستی و آوازهای گوش‌نواز و سرگرم‌کننده‌ای که برایشان شادی‌آور و لذت‌بخش باشد و آنان را مشغول سازد (۱۴).

۳. دیدگاه‌های طب رایج در مورد هیجانات روانی: جهت ارزیابی دیدگاه‌های حکیم جرجانی در مقایسه با مطالعات طب رایج، نتایج تعدادی از مقالات مرتبط به طور خلاصه ذکر می‌گردد. همانطور که قبلاً ذکر شد، حکیم در زمینه شناخت هیجانات، به رنگ چهره اشاره کرده است (۱۴). اثر هیجانات روانی مختلف بر چهره موضوعی است که در مطالعات جدید هم مورد توجه بوده و رنگ چهره یکی از شاخص‌های اصلی برای نشان‌دادن وضعیت هیجانی فرد محسوب می‌گردد که با عملکرد سیستم قلبی عروقی و نیز سیستم اعصاب خودکار مرتبط است (۱۷). همچنین مطالعات روان‌شناختی جدید با اینکه هر دو عامل وضعیت عضلات صورت و رنگ چهره را در بیان هیجانات مؤثر دانسته، ولی رنگ چهره را عامل منحصر به فردی می‌داند که به بهترین شکل احساسات را نشان داده و ابهام‌ها را برطرف می‌کند (۱۸).

مشابه دیدگاه حکیم جرجانی، یافته‌های جدید هم حاکی از اثرات مفید هیجانات متعادل برای سلامتی هستند. در این راستا، علاوه بر اثرات مثبت شادی و امید، مطالعات نشان داده است که حتی هیجانات منفی هم اگر ملایم و دارای شرایط خاصی باشند می‌تواند اثرات سازنده‌ای نشان دهند (۱۹).

۴. راهکارهای حکیم جرجانی برای مدیریت هیجانات و سلامت روان و شواهد علمی جدید: در زمینه روش‌های مدیریت هیجانات، می‌توان توصیه‌های حکیم را به چند گروه تقسیم کرد و بخشی از شواهد علمی امروزی را در هر زمینه بیان نمود. عناوین این راهکارها و واژگان کلیدی مرتبط در

اهمیت است. از این روست که بر نقش خانواده و دوستان در درمان بیماران افسردگی مآزور تأکید شده است، هرچند که در بهبودی تمام انواع بیماری‌ها می‌تواند تأثیر زیادی داشته باشد (۳۵).

۴-۵. نوشیدنی‌های طبیعی متناسب: در سال‌های اخیر توجه و اقبال زیادی نسبت به فراورده‌های طبیعی صورت پذیرفته و مطالعات فراوانی بر روی فراورده‌های غذایی که دارای خواص دارویی هستند، انجام شده است. در زمینه کنترل استرس و هیجانات روانی، گروهی از داروها با عنوان آداپتوژن (Adaptogen) مفید شناخته شده‌اند. همچنین مواد مؤثره‌ای از گروه فلاونوئیدها می‌توانند در این راستا اثربخش باشند. بعضی از گیاهان دارویی هم طی مطالعات انجام شده دارای خواص آرام‌بخش یا تنظیم‌کننده خلق و خو هستند که می‌توانند در قالب نوشیدنی‌ها طراحی شوند (۳۶).

۴-۶. تقویت مهارت‌های روان‌شناختی برای افزایش تاب‌آوری (Resilience): بر اساس دانش روان‌شناسی جدید، بهره‌گیری از مهارت‌هایی که بتواند به مدیریت هیجانات کمک کند، موجب افزایش تاب‌آوری بیمار می‌شود. این امر در مورد اغلب بیماری‌ها حتی بیماری‌های صعب‌العلاج، از جمله سرطان می‌تواند اثرات خوبی داشته باشد (۳۷).

همچنین تدابیری که باعث بهبود عزت نفس گردد، به طور کلی باعث ارتقای تندرستی و سطح سلامت فرد می‌شود. تقویت بلندهمتی و علوطبع در افراد نیز به عنوان یک راهکار درمانی می‌تواند منجر به نتایج مثبتی از قبیل بهبود عملکرد سیستم ایمنی و وضعیت هیجانی و سایکوسوماتیک (روان‌تنی) در بیماران حتی بیماران صعب‌العلاج گردد (۳۸-۳۹).

Therapy نام دارد (۲۶). این روش باعث افزایش تندرستی و تاب‌آوری در شرایط مختلف بیماری‌ها شده است.

۴-۳. سرگرمی‌های مفید: داشتن اوقات فراغت مناسب و پرداختن به سرگرمی‌ها موضوعی است که در مطالعات جدید به آن پرداخته شده و نقش و اهمیت آن در سلامتی افراد مورد تأکید قرار گرفته است (۲۷).

مطالعات زیادی وجود دارد که رابطه بین شوخ‌طبعی و سلامت روان را نشان می‌دهد (۲۸). علاوه بر آن، برای خنده و شوخ‌طبعی اثرات شفابخشی ذکر شده است و حتی به کارگیری آن در مورد بیماران لاعلاج مبتلا به سرطان اثرات مثبتی هم برای بیماران و هم کادر درمانی داشته است (۳۰-۲۹).

بهره‌گیری از نمایش‌های سرگرم‌کننده می‌تواند به بهبود بیماران کمک کند؛ از این روست که تئاتر و هنرهای نمایشی نیز به عنوان ابزاری درمانی مورد استفاده قرار گرفته‌اند (۳۱).

اهمیت سرگرم‌شدن و مشغول کردن بیمار در روند بهبودی او به حدی است که امروزه شاخه‌ای با عنوان کاردرمانی (Occupational Therapy) ایجاد شده است که نه تنها به عنوان درمان اصلی بسیاری از اختلالات می‌باشد، بلکه به عنوان درمان حمایتی حتی در بیماران سرطانی نیز می‌تواند لحاظ گردد (۳۲).

۴-۴. تعاملات اجتماعی و ارتباطات خانوادگی: روابط اجتماعی و دیدارهای خوشایند با خویشاوندان و دوستان، از عوامل مهم در بهبودی بیماران شناخته شده‌اند (۳۳-۳۴). این روابط و دیدارها هم از لحاظ حمایت عاطفی و هم به خاطر اثراتی که در بهبود روحیه و رفع خلق افسرده بیمار دارد، حائز

جدول ۲: واژگان کلیدی مطالعات جدید مرتبط با توصیه‌های حکیم جرجانی در مورد طب روحانی و مدیریت حالات روحی - روانی

عناوین توصیه‌های حکیم جرجانی	واژه کلیدی مرتبط در مطالعات جدید
کلام خوب.	Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Physician-Patient Relationship.
نوا و موسیقی نیکو.	Music Therapy, Voice Therapy, Therapeutic Songs.
داستان‌ها و حکایات پندآموز.	Wisdom Therapy, Healing Stories, Narrative Therapy. Anecdotes, Metaphors and Stories as Clinical Technique for Group Therapy. Folk Hero Modeling Therapy.
سرگرمی‌های مفید و آنچه هر کس را خوش‌تر آید.	Drama Therapy, Humor and Laughing in Therapy, Occupational Therapy, Personalized Psychotherapy.
تعاملات اجتماعی و ارتباطات خانوادگی.	Family Therapy, Parent-Mediated Social Communication Therapy, Social Work Treatment.
نوشیدنی‌های طبیعی متناسب	Adaptogens, Anti-Stress, Exhilarant
تقویت مهارت‌های روان‌شناختی برای افزایش تاب‌آوری.	Cognitive Emotion-Regulation Strategies, Self Respect and Self Esteem, Magnanimous Therapy.

بحث

بر اساس جستجوهای انجام‌شده به نظر می‌رسد تاکنون مطالعه‌ای در بررسی تدابیر مدیریت اعراض نفسانی از دیدگاه حکیم جرجانی و مقایسه آن با مطالعات جدید انجام نگرفته است. از این رو این مطالعه حاوی نوآوری می‌باشد. یافته‌های این بررسی نشان داد که توصیه‌های حکیم جرجانی در راستای مدیریت اعراض نفسانی، حاوی نکات ارزنده‌ای است که تا حدی مطابق با یافته‌های مطالعات جدید می‌باشد. در این مقاله در بخش یافته‌ها علاوه بر طبقه‌بندی نظرات حکیم جرجانی، شواهد مرتبط با هر محور از مطالعات جدید جستجو و ارائه گردید. هم‌راستا بودن این مطالب با توجه به فاصله زمانی چندین قرن، بسیار قابل توجه است و نشان‌دهنده دیدگاه جامع و خلاقانه حکمای طب ایرانی می‌باشد.

نتیجه‌گیری

توصیه‌های حکیم جرجانی در راستای مدیریت اعراض نفسانی، حاوی نکات ارزنده‌ای است که تا حدی در مطالعات جدید هم به آن توجه شده است. مواردی شامل بهره‌گیری از روش‌های شادی‌بخش، به کارگیری کلام، نوا و موسیقی نیکو، داستان‌ها و حکایات پندآموز، سرگرمی‌های مفید، تعاملات اجتماعی و ارتباطات خانوادگی، نوشیدنی‌های طبیعی متناسب و تقویت

مهارت‌های روان‌شناختی در راستای افزایش تاب‌آوری از آن جمله هستند. به نظر می‌رسد بررسی دقیق این راهکارهای حکیمانه بتواند الگوی جدیدی برای ارتقای روش‌های موجود ارائه کند که منجر به کاهش استرس‌های ناشی از سبک زندگی نامناسب امروزی و بیماری‌های جسمی و روانی ناشی از آن و در نتیجه دستیابی به سلامت روان گردد.

مشارکت نویسندگان

محسن کیهان سلطانی حسینی: جمع‌آوری داده‌ها، مرور و اصلاح متن.

فاطمه علیجانیها: طراحی ایده، تحلیل یافته‌ها، نگارش متن.

محسن ناصری: طراحی ایده، بازبینی متن.

جمال شمس: بازبینی متن.

فرزانه غفاری: تحلیل یافته‌ها، مرور و اصلاح متن.

نویسندگان نسخه نهایی را مطالعه و تأیید نموده و مسئولیت

پاسخگویی در قبال پژوهش را پذیرفته‌اند.

تشکر و قدردانی

ابراز نشده است.

تضاد منافع

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

تأمین مالی

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

پی‌نوشت

۱- Progressive Muscle Relaxation (PMR): تکنیکی برای کاهش استرس و اضطراب است که با منقبض کردن و شل کردن عضلات به طور متناوب انجام می‌شود.

۲- Autogenic Training (AT): یک روش خودآرام‌سازی است که توسط آن یک پاسخ آرامش‌بخش روانی - فیزیولوژیکی مشخص برانگیخته می‌شود.

۳- Relaxation Response (RR): در این روش با فعال‌سازی سایر نواحی مغز بخز بخشی از هیپوتالاموس که باعث پاسخ استرسی شده است، استرس را کاهش می‌دهند.

۴- Biofeedback: پروسه‌ای است که فرد را قادر می‌سازد بیاموزد که چگونه فعالیت فیزیولوژیک را به منظور ارتقای سلامتی و عملکرد تغییر دهد.

۵- Emotional Freedom Technique (EFT): یک مواجهه درمانی مختصر با ترکیب عنصر شناختی و جسمی است که بر اساس کشف آسیب احساسی یا هیجانی، به بهبود بیماری کمک می‌کند.

۶- Guided Imagery (GI): روشی است که با تصویرسازی ذهنی منجر به تغییر رفتار می‌شود و تکنیک‌های مختلفی دارد.

۷- Diaphragmatic Breathing: بهره‌گیری از اثر طبیعی تنفس دیافراگمی در آرامش‌بخشی می‌باشد.

۸- Transcendental Meditation (TM): یک روند روانی - فیزیولوژیکی ساده برای کاهش استرس است.

۹- Cognitive Behavioral Therapy (CBT): یک روان‌درمانی تثبیت‌شده، مبتنی بر شواهد و محدود به زمان است که برای شرایط مختلف کاربرد دارد.

۱۰- Mindfulness-Based Stress Reduction: برنامه گروهی ۸ هفته‌ای ساختاریافته با به کارگیری مراقبه ذهن آگاهی به منظور کاهش رنج روحی و جسمی، همراه با اختلالات جسمی، روان‌تنی و روان‌پزشکی است.

۱۱- و اعلم أن من المعالجات الجيدة النافعة الاستعانة بما يقوى القوى النفسانية و الحيوانية كالفرح و لقاء ما يستأنس به، و ملازمة من يسر به، و ربما نفعت ملازمة المحتشمين و من يستحيا منهم، فمنعت المريض عن أشياء تضره. و مما يقارب هذا الصنف من المعالجات، و الانتقال من بلد إلى بلد، و من هواء إلى هواء.

12- Brocken Heart Syndrome.

13- Takotsubo Syndrome.

14- Happy Heart Syndrome.

References

1. Jurjānī S. Dhakhīrih khārazmshāhī. Corredted by Muharrirī M. 1st ed. Tehran: Academy of Medical Sciences of the Islamic Republic of Iran; 2001. Vol.1 p.279-280. [Persian]
2. Hedāyatī SH, Abdollalifārd G, Rizaṭān J. "Sitiyi Zarwri" of Nāseri's Health care; evidence of preventive medicine in Iranian traditional medicine. J of Research on Hist of Med. 2014; 3(1): 43-50.
3. Chervonsky E, Hunt C. Emotion regulation, mental health and social wellbeing in a young adolescent sample: A concurrent and longitudinal investigation. *Emotion*. 2019; 19(2): 270-282.
4. O'Connor DB, Thayer JF, Vedhara K. Stress and health: A review of psychobiological processes. *Annl Rev Psychol*. 2021; 4(72): 663-688.
5. Fusar-Poli P, Pablo GS, De Micheli A, Nieman DH, Correll C, Kessing L, et al. What is good mental health? A scoping review. *Eur Neuropsychopharmacol*. 2020; 1(31): 33-46.
6. Varvogli L, Darviri C. Stress Management Techniques: Evidence-based procedures that reduce stress and promote health. *Health Science Journal*. 2011; 5(2): 74-89.
7. Sharifi-Rad M, Anil Kumar NV, Zucca P, Varoni EM, Dini L, Panzarini E, et al. Oxidative stress and antioxidants: Back and forth in the pathophysiology of chronic diseases. *Front in Physiol*. 2020; 2(11): 1-12.
8. Ibn i Sīnā H. Gānūn fi Ṭṭīb. Corrected by Masūdī A. 2nd ed. Tehran: Almaii; 2013. Vol.2 p.839. [Arabic]
9. Zarshenas MM, Zargarān A, Abolhassanzadeh Z, Vessal K. Jurjānī (1042-1137). *J of Neurol*. 2012; 259(12): 2764-2765.
10. Hosseini SF, Alakbarli F, Ghabili K, Shoja MM. Hakīm ismāil Jurjānī (1042-1137 ad): Persian physician and jurist. *Arch Gynecol Obstet*. 2011; 284(3): 647-650.
11. Akbarzadeh A, Salehi A, Nimruzi M. Preventive medicine from thr perspective of Jurjānī. *J of Research on Hist of Med*. 2014; 13(4): 39-54.
12. Gulshanī SA. Siyyid ismāil Jurjānī, the famous Iranian physician and philosopher. *Jurjānī Biomed J*. 2014; 2(2): 69-71.
13. Jurjānī S. Khufy i Alāī. Corrected by Velāyatī A, Najmābādī M. 2nd ed. Tehran: Itilāāt Press; 1990. p.79. [Persian]
14. Jurjānī S. Dhakhīrih khārazmshāhī. Corrected by Muharrirī M. 1st ed. Tehran: Academy of Medical Sciences of the Islamic Republic of Iran; 2001. Vol.2 p.265-269. [Persian]
15. Compas BE, Jaser SS, Bettis AH, Watson KH, Gruhn MA, Dunbar JP, et al. Coping, emotion regulation and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychol Bull*. 2017; 143(9): 939-991.
16. Ghadri JR, Sarcon A, Diekmann J, Bataiosu DR, Cammann VL, Jurisic S, et al. Happy heart syndrome: Role of positive emotional stress in takotsubo syndrome. *Eur Heart J*. 2016; 1(37): 2823-2829.
17. Thorstenson CA, Elliot AJ, Pazda AD, Perrett DI, Xiao D. Emotion-color associations in the context of the face. *Emotion*. 2018; 18(7): 1-36.
18. Thorstenson CA, Pazda AD, Young SG, Elliot AJ. Face color facilitates the disambiguation of confusing emotion expressions: Toward a social functional account of face color in emotion communication. *Emotion*. 2019; 19(5): 1-32.
19. Palermo R. The function of moods and emotions: Comment on "can sadness be good for you? On the cognitive, motivational and interpersonal benefits of mild negative affect". *Aust Psychol*. 2017; 52(1): 14-17.
20. Kazantzis N, Luong HK, Usatoff AS, Impala T, Yew RY, Hofmann SG. The processes of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognit Ther Res*. 2018; 42(4): 349-357.
21. Bunglowala A, Bunglowala A. Nonverbal communication: An integral part of teaching learning process. *IJRAT*. 2015; 1: 371-375.
22. Alṭjānīhā F. "Tadbīr i Samā" in traditional Iranian medicine with emphasis on the view of "Abūziyd i Balkhī. *Hist of Med J (Quarterly)*. 2013; 14(5): 165-176. [Persian]
23. Dehnād N, Zafarmand S. Dimensions of music therapy in ancient Iranian-Islamic music science. *Fine Arts J (Quarterly)*. 2017; 22(1): 23-24. [Persian]
24. Lu G, Jia R, Liang D, Yu J, Wu Z, Chen C. Effects of music therapy on anxiety: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychiatry Res*. 2021; 304: 114137.
25. Fuentes-Sánchez N, Pastor R, Escrig MA, Elipe-Miravet M, Pastor MC. Emotion elicitation during music listening: Subjective self-reports, facial expression and autonomic reactivity. *Psychophysiology*. 2021; 58(9): e13884.

26. Bangen KJ, Meeks TW, Jeste DV. Defining and assessing wisdom: A review of the literature. *Am J Geriatr Psychiatry*. 2013; 21(12): 1254-1266.
27. Qin Y, Liu J, Wang R, Qi X, Jiang S, Li J, et al. Can leisure and entertainment lifestyle promote health among older people living alone in China? A simultaneous equation approach. *Front Public Health*. 2022; 10: 967170.
28. Schneider M, Voracek M, Tran US. "A joke a day keeps the doctor away?" Meta-analytical evidence of differential associations of habitual humor styles with mental health. *Scand J of Psychol*. 2018; 59(3): 289-300.
29. Amici P. The humor in therapy: The healing power of laughter. *Psychiatr Danub*. 2019; 31(3): 503-508.
30. Buiting HM, Bree R, Brom L, Mack JW, Brekel MW. Humour and laughing in patients with prolonged incurable cancer: An ethnographic study in a comprehensive cancer centre. *Qual of Life Res*. 2020; 29(9): 2425-2434.
31. Fernández-Aguayo S, Pino-Juste M. Drama therapy and theater as an intervention tool: Bibliometric analysis of programs based on drama therapy and theater. *The Arts in Psychother*. 2018; 59(1): 83-93.
32. Reitz SM, Scaffa ME. Occupational Therapy in the Promotion of Health and Well-Being. *Am J of Occup Ther*. 2020; 74(3): 1-14.
33. Topor A, Borg M, Di Girolamo S, Davidson L. Not just an individual journey: Social aspects of recovery. *Int J of Soc Psychiatry*. 2011; 57(1): 90-99.
34. Topor A, Borg M, Mezzina R, Sells D, Marin I, Davidson L. Others: the role of family, friends and professionals in the recovery process. *Arch of Androl*. 2006; 9(1): 17-37.
35. Nasser EH, Overholser JC. Recovery from major depression: the role of support from family, friends and spiritual beliefs. *Acta Psychiatr Scand*. 2005; 111(2): 125-132.
36. Richard E, Illuri R, Bethapudi B, Anandhakumar S, Bhaskar A, Chinampudur Velusami C, et al. Anti-stress Activity of *Ocimum sanctum*: Possible Effects on Hypothalamic Pituitary Adrenal Axis. *Phytother Res*. 2016; 30(5): 805-814.
37. Baghjārī F, Saādātī H, ismāyīlīnasab M. The relationship between cognitive emotion-regulation strategies and resiliency in advanced patients with cancer. *Int J of Cancer Manag*. 2017; 10(10): 1-6.
38. Ahmad M, Siddīqī DA. How Self-Respect and Self Esteem affect wellbeing and health: The serial mediation of happiness and job satisfaction, complemented by Self-Efficacy. *Wellbeing, Job Satisfaction, Self Esteem, Happiness, Health*. 2021; 15: 1-37.
39. Huang X, Liu Q, Li WW, Wu L, Yan A. Effects of magnanimous therapy on emotional, psychosomatic and immune functions of lung cancer patients. *J of Health Psychol*. 2021; 26(7): 1096-1108.