## تعریف غم

### اقوال حکما

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

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

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

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

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

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

### نقد و بررسی تعاریف حکما از غم

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

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

## تأثیر متقابل غم و بدن بر یکدیگر

### اقوال حکما

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### نقد و بررسی مکانیسم تأثیر غم

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## اسباب تشدید کننده غم

### اقوال حکما

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## درمان غم

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

منابع

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

85. قرآن کریم، سوره البقره، آیه 10.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

.

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

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

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

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

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

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

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

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

.

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

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

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

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

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

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