نقش ترس و نگرانی در ابتلا به همه‌گیری‌ها و تدابیر آن در طب ایرانی

نفیسه شعبانی[الف]، زهرا علمدار[الف]، زهرا قهرمانی[الف]، نرگس تاجیک[الف]، محمدحسین آیتی[الف، ب*]

[الف] گروه تاریخ پزشکی، دانشکدهٔ طب ایرانی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران
[ب] گروه طب سنتی، دانشکدهٔ طب ایرانی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران

چکیده

سابقه و هدف: به علت مواجهه جهان با همه‌گیری کووید-۱۹در سال ۲۰۲۰ میلادی، شاید به‌نظر برسد بیماری‌های همه‌گیری یکی از معضلات امروزی جوامع بشری است؛ درحالی‌که بشر قرن‌هاست با بیماری‌های همه‌گیری مواجه بوده و برای آن راهکارهای درمانی داشته است. یکی از مکاتب طبی که در مواجهه با این بیماری‌ها راهکارهای درمانی ارائه کرده است، مکتب طب ایرانی است. در این مطالعه به تأثیر اعراض نفسانی در ابتلا و پیشگیری از بیماری‌های همه‌گیری در طب ایرانی پرداخته شده است.

مواد و روش‌ها: پژوهش حاضر یک مطالعهٔ مروری با روش کتابخانه‌ای است که به گردآوری اطلاعات در منابع معتبر طب سنتی از قبیل *ذخیرهٔ خوارزمشاهی*، *نصیحت‌نامه*، *دستور الاطبا فی دفع الطاعون و الوبا* پرداخته است که اطلاعات با جست‌وجو در پایگاه‌های اطلاعاتی داخلی و بین‌المللی معتبر، دسته‌بندی و ارائه شدند.

یافته‌ها: اعراض نفسانی، افراد را مستعد ابتلا به همه‌گیری‌ها خواهد کرد. تأثیر اعراض نفسانی در بیماری‌های واگیردار از دو منظر می‌تواند مورد توجه قرار بگیرد؛ اول تأثیر اعراض بر روی بدن است. علاوه بر آن تصورات نفسانی موجب تأثیر و فعل‌وانفعال بدن می‌شود. حکمای ایرانی در اعراض نفسانی در این ایام تدابیری اندیشیده‌اند. این تدابیر شامل دو روش است که متناظر با دو روش تأثیر ابتلای اعراض بر همه‌گیری‌هاست؛ روش اول آنکه به اثری که هرکدام از اعراض در بدن می‌گذارند، توجه کنند و آن را به ضد اثر آن درمان کنند و روش دوم طرز نگرش افراد به این حادثهٔ ناگوار است.

نتیجه‌گیری: طب ایرانی تدابیر ویژه‌ای در رابطه با بهداشت روانی در همه‌گیری‌ها دارد که این عمق آگاهی حکمای ایرانی را به مسائل مربوط به بهداشت روانی افراد اعم از بیمار و سالم نشان می‌دهد.

تاریخ دریافت: مرداد ۱۴۰۰
تاریخ پذیرش: مهر ۱۴۰۰

کلیدواژه‌ها: بیماری‌های همه‌گیر، ترس، نگرانی، طب ایرانی

مقدمه:

امروزه کووید-۱۹ یکی از همه‌گیری‌هایی است که جهان را با چالش‌های بزرگی مواجه کرده است (۱). در دوران معاصر روش‌های متعددی برای مقابله با همه‌گیری‌ها وجود دارد؛ از جمله اقدامات بهداشتی و فاصله‌گذاری اجتماعی و غیره. نکتهٔ قابل‌توجه این است که فاکتورهای روان‌شناختی نقشی اساسی در موفقیت یا عدم موفقیت هرکدام از این روش‌ها ایفا می‌کند. درواقع عوامل روان‌شناختی در پیروی از دستورالعمل تجویز واکسن‌ها، رعایت بهداشت و فاصله‌گذاری اجتماعی نقش حیاتی دارند اگرچه عدم تبعیت یک مشکل رایج است.

قرن‌هاست که تأثیر وضعیت روانی افراد بر علایم و سیر بیماری‌ها شناخته شده است (۲). جالینوس از اطبای یونان باستان در بخشی از کتاب *«نوادر الفلاسفه و الحکماء»* و *«آداب المعلمین القدماء»* به این نکته اشاره کرده و می‌گوید: «همّ موجب ازبین‌رفتن قلب و غم مرض قلبی است». جالینوس تصمیم می‌گیرد این مطلب را امتحان کند، لذا حیوانی را می‌گیرد و آن را چند روز غصه و غم می‌دهد و وقتی او را می‌کشد، مشاهده می‌کند که قسمت اعظم قلب حیوان لاغر و پژمرده و از هم پاشیده شده است (۳). مکتب طبی ایرانی نیز به‌عنوان یکی از بزرگ‌ترین و باقدمت‌ترین مکاتب طبی جهان

* فرد مسئول مکاتبات: mh-ayati@tums.ac.ir

به نقش حالات روانی در سلامتی و بیماری توجه داشته است (۴). طب ایرانی شامل مجموع دانش و روش‌های مورد استفاده در حفظ سلامتی (حفظ الصحه) و در صورت ایجاد بیماری، روش‌های لازم برای بازگرداندن سلامتی است. این روش‌ها در تشخیص، پیشگیری و ازبین‌بردن بیماری‌ها در ایران از دوران باستان تا به امروز مورد استفاده است. در این زمینه منابع مکتوب بسیاری در حوزه‌های مختلف علوم پزشکی نگاشته شده است (۵).

بررسی دقیق منابع طب سنتی ایران و اسلامی مشخص می‌کند که قوانین پیشگیرانه و حفظ الصحه به‌عنوان شش قانون اساسی نام‌گذاری شده است. این قوانین شش‌گانه شامل آب و هوا، حرکت و سکون، خواب و بیداری، خوردن و آشامیدن، احتباس و استفراغ و اعراض نفسانی است. این قوانین به‌اندازهٔ کافی و جامع هستند که شامل بسیاری از عوامل خطرناک دیگر مرتبط با سلامتی می‌باشندکه نقش آن‌ها در بروز بیماری‌های مختلف تأیید شده است (۶). اعراض نفسانی در طب ایرانی عبارت‌اند از حرکت و سکون نفسانی که شامل کلیهٔ حالات روحی و روانی انسان است که مهم‌ترین نقش را برای حفظ سلامتی و درمان بیماری به عهده دارد؛ زیرا به‌سرعت قوا و افعال را تحت تأثیر قرار می‌دهند درحالی‌که موارد دیگر برای اثربخشی به زمان نیاز دارند (۷، ۸). اعراض نفسانی با توجه به حرکت روح شامل شش نوع غضب، فرح، فزع، غم، همّ و خجل است (۹). این مقاله با مرور متون پزشکی طب ایرانی به بررسی نقش اعراض نفسانی بر بیماری‌های همه‌گیری در این متون پرداخته است و نگاهی به مقالات تأییدی موجود در طب رایج نیز دارد. اهمیت بررسی این مطلب زمانی آشکار می‌شود که با جست‌وجو و مطالعهٔ مقالات منتشرشده می‌بینیم که بیشتر به تأثیر روانی ناشی از همه‌گیری کووید-۱۹ پرداخته شده و مطالعات اندکی در مورد شرایط روانی منجرشونده به همه‌گیری وجود دارد.

مواد و روش‌ها:

پژوهش حاضر، یک مطالعهٔ مروری است که به روش کتابخانه‌ای صورت گرفته است. اطلاعات مربوط به طب سنتی به‌صورت هدفمند و با استفاده از نرم‌افزار نور و بدون درنظرگرفتن دورهٔ زمانی خاص در کتب طب سنتی معتبر از قبیل *«ذخیرهٔ خوارزمشاهی»*، *«خفی علائی»*، *«الاغراض الطبیه»* سید اسماعیل جرجانی، *«خلاصه التجارب»* بهاءالدوله رازی، *«مفرح القلوب»* حکیم ارزانی، *«کفایه منصوری»* حاجی زین‌الدین عطار و رساله‌های مستقل در زمینهٔ طاعون و وبا از قبیل *«قانون العلاج»* حکیم حسینی تبریزی، *«نصیحت‌نامه»* حکیم مبارک، *«دستور الاطبا فی دفع الطاعون و الوبا»* حکیم ساوجی، و با استفاده از کلمات کلیدی وبا، طاعون، هوای وبایی گردآوری شد. همچنین به جست‌وجوی مقالات با کلیدواژه‌های همه‌گیری، وبا، طاعون، استرس، نگرانی، ترس، هیجانات، اعراض نفسانی در طب ایرانی، پسیکونوروایمونولوژی در پایگاه‌های اطلاعاتی داخلی نظیر Irandoc, SID Magiran, و معادل انگلیسی آن‌ها در پایگاه‌های علمی بین‌المللی نظیر Pubmed, Scopus, Google Scholar پرداخته شد. اطلاعات مرتبط با موضوع مورد پژوهش جمع‌آوری و دسته‌بندی گردید و سپس داده‌های متون طب ایرانی با مستندات امروزی ارزیابی شد.

یافته‌ها و بحث:

در متون طب ایرانی، عارضهٔ نفسانی هم سببی برای سلامت و هم سببی برای بیماری است و این وابسته به طول مدت و شدتی است که عامل ایجادکنندهٔ عارضهٔ نفسانی دارد (۱۰). در بین حالات روانی، هیجانات از اهمیت بیشتری برخوردار هستند (۱۱). یک دسته از افرادی که از استعداد بیشتری در ابتلا به همه‌گیری‌ها برخوردارند، افرادی هستند که عواطف و احساسات هیجانی در آن‌ها نسبت به دیگران شدیدتر بروز می‌کند (۱۲). برجسته‌ترین هیجاناتی که افراد را مستعد بیماری‌های همه‌گیری می‌کند، خوف و فزع (ترس) و دیگری حزن و اندوه (نگرانی و اضطراب) است (۹). تأثیر اعراض نفسانی در بیماری‌های واگیردار به‌دلیل ارتباط تنگاتنگ نفس و بدن از دو منظر مورد بررسی قرارگرفته است:

۱. تأثیر اعراض نفسانی بر بدن در ابتلا به بیماری همه‌گیری

در زمان بروز همه‌گیری‌ها باید از غم و اندوه، اضطراب و نگرانی، ترس و عصبانیت اجتناب کرد. به‌طور کلی اندوه و ترس برای تندرستی تمامی انسان‌ها مضر است. اندوه و ترس، خون و حرارت غریزی را به قعر بدن می‌کشاند، مزاج را سرد و خشک کرده، سبب پیری زودرس می‌شود، رنگ و روی را زرد کرده و رونق و تازگی را از بین می‌برد و همهٔ قوا را ضعیف می‌کند و به سبب ضعف قوت‌ها، بیماری مستولی می‌شود.

مضرت ناامیدی و اندوه به‌گونه‌ای است که اگر بیماریِ سختی به فرد غلبه کرده باشد و امید بزرگی به وی رسد به آن سبب به سلامت نزدیک‌تر شده و حتی از بیماری خلاصی یابد و بالعکس اگر از کاری ترسان باشد و آن کار ناگهانی برای وی حادث شود، بیماری وی سخت‌تر می‌شود (۱۳). اگر این اندوه و ترس از حد گذشته شود، حرارت به درون قلب بازمی‌گردد، در قلب جمع گردیده و حرارت در آن خفه شده و به مرگ ناگهانی بمیرد (۱۴).

بنابراین در ایام بیماری‌های همه‌گیری چون غالب مردم ترسان و غمگین هستند و به سبب علائق و ارتباطی که قوای نفسانی به بدن دارد از مرگ می‌ترسند، قوای نفسانی و روح و خون به‌تدریج یا دفعتاً از خارج به‌سوی داخل حرکت می‌کنند؛ درنتیجه روح در بدن محتقن می‌شود و اگر به سر حد احتقان رسید، مرگ بر بدن عارض می‌شود و اگر فی‌الجمله ترویجی شد، غشی اتفاق می‌افتد. ترس بسیار، تولیدِ رطوبات فضلیه می‌کند و این سببی است که موجب تولید خلط و رطوبات می‌شود به‌خصوص از اخبار هولناکی که فرد می‌شنود و از اموات و بیمارانی که می‌بیند. درنتیجه استعداد ابتلا به بیماری واگیردار زیاد می‌شود و افرادی که خوف و غضب دارند و ضعیف‌القلب هستند به بیماری‌های واگیردار مبتلا می‌گردند؛ بنابراین یکی از اسباب اصلی بیماری‌های واگیردار خوف (ترس) می‌باشد (۱۱).

تحقیقات امروزی نیز در زمینهٔ پسیکونوروایمونولوژی به نقش حالات روانی بر سیستم مغز و دفاعی بدن و استعداد فرد در ابتلا به بیماری‌ها اشاره کرده است (۱۲) و بیان می‌کند که استرس می‌تواند به افزایش دمای بدن و تب منجر شود (۱۵). همچنین به‌سبب اثبات تأثیر درمان پریشانی در مبارزه با التهاب، رفع آن یکی از راه‌های مقابله با کووید-۱۹ به‌شمار می‌آید (۱۶، ۱۷).

۲. ارتباط فکرکردن در ابتلا به بیماری‌های همه‌گیری

علاوه بر تأثیری که اعراض بر بدن دارند، تصورات نفسانی نیز موجب تأثیر و فعل‌وانفعال بدن می‌شود (۱۸). درواقع یکی از اسباب سرایت امراض همه‌گیری، ترس و وهم است و به همین دلیل مردم وهمناک و ترسناک در ایام همه‌گیری زودتر هلاک می‌شوند چون این وهم بسیار بر بدن تأثیر خواهد داشت (۱۹).

از دیدگاه ابن‌سینا تخیلات و توهمات در تحریک اخلاط نقش اساسی دارند. او در مورد اثر تصورات نفسانی بر بدن می‌گوید که: «وقتی نفس خیالی را تخیل کند و وقتی وجود صورتِ آن خیال در نفس قدرت بگیرد و این اعتقاد حاصل شود که آن خیال تحقق می‌یابد در بسیاری اوقات این اتفاق خواهد افتاد. پس اگر بیماری گمان کند که صحت یافته یا سالمی به این فکر کند که بیمار شده چه بسا صورت بیماری یا سلامتی در نفس و وهم جا افتاده، بدن از آن صورت منفعل می‌شود و صحت یا مرض حاصل می‌گردد؛ زیرا قدرت قوهٔ واهمه به‌گونه‌ای است که باعث استحالهٔ مزاج می‌شود به‌طوری‌که این استحالهٔ مزاج از فعل‌وانفعال جسمانی ناشی شده است؛ بنابراین حرارتی بدون حار و برودتی بدون بارد در بدن ایجاد می‌شود، به عبارت دیگر فعل و انفعالات در بدن صورت می‌گیرد که فاعل آن حضور واقعی ندارد، و زمانی که نفس خیال ابتلا به بیماری‌های همه‌گیری را تخیل کند و در نفس قدرت گیرد (۲۰)، طبیعت مزاج را فاسد، به قی و اسهال و این‌ها خیال کرده و درصدد دفع فساد برمی‌آید، حتی اینکه از اصلاح بدن دست کشیده و متوجه مجاهد با خیال خود می‌گردد پس به این سبب اخلاط را عفونت حاصل شود و سرایت به قلب و روح کرده باعث تب یا بیماری همه‌گیری می‌گردد و به تجربه معلوم شده که به شخص متوهم از این مرض و سایر امراض که مسری نبوده، سرایت می‌کند؛ لذا شخصی که خوف و واهمه بر او غلبه کرده به جهت دفع توهم و توحش لازم است که از محل‌هایی که همه‌گیری‌ها سرایت

کرده، دور شود (۲۱) و نیز باید در تقویت روحیه بکوشد و از فکر و خیال دوری کند» (۱۹)؛ به‌عنوان مثال در قرن ۱۹ بیماری سل ده‌ها هزار نفر را کشت، اما از دهۀ ۱۸۸۰ به بعد میزان مرگ‌ومیر ناشی از آن کاهش یافت؛ زیرا تا قبل از آن دهه کسی نمی‌دانست چه عاملی سبب بیماری سل می‌شود به همین دلیل این بیماری در هاله‌ای از رمز و راز وحشتناک پوشیده شده بود، اما در سال ۱۸۸۲ Koch به این کشف بزرگ نائل شد که بیماری سل از یک باکتری به‌وجود می‌آید. هنگامی که این دانش به گوش مردم رسید، میزان مرگ ناشی از این بیماری از ۶۰۰ نفر در هر ۱۰۰ هزار نفر به ۲۰۰ نفر در هر ۱۰۰ هزار نفر فروکش کرد. این در حالی است که تا زمان پیداشدن دارو برای درمان مؤثر نیم قرن باقی مانده بود (۲۲).

۳. تدابیر درمانی

حکمای ایرانی در اعراض نفسانی در این ایام برای به‌دست‌آوردن سود آنچه نافع است و دفع مضرت آنچه زیان‌بار است تدابیری اندیشیده‌اند که طبیبان آن را «طب روحانی» گویند. این تدابیر شامل دو روش است که متناظر با دو روش تأثیر ابتلای اعراض بر همه‌گیری‌هاست.

روش اول آنکه به اثری توجه کنند که هرکدام از اعراض در بدن می‌گذارند و آن را به ضد اثر آن درمان کنند؛ برای مثال در مورد ترس و اندوه که حرارت را کاهش می‌کند و سرد و خشک می‌کند برای دفع مضرت آن بر انجام اموری که حرارت را افزایش می‌دهد، بپردازد و هر فرد با توجه به علایق و روحیاتش، آنچه برای او نشاط‌آور، سرگرم‌کننده و لذت‌بخش است، به‌کار گیرد. این امور می‌تواند شامل: الف) امیدهای قوی؛ ب) شنیدن آوازهای بلند؛ ج) شرکت در مجالس فرح‌بخش؛ د) نوشیدن شربت و مفرح‌های گرم‌کننده؛ ه) مشغول ساختن خود به خواندن و شنیدن افسانه و داستان باشد. می‌توان برای زنان، کودکان و افراد عاطفی که شکننده‌تر هستند شعبده‌بازی، بازی‌های جذاب و معماگونه و سماع‌های گرم‌کننده که باعث لذت و شادی آن‌ها شود، در نظر گرفت.

روش دوم طرز نگرش افراد به این حادثۀ ناگوار است. هر کس باید ظرفیت وجودی خود را در رویارویی این وقایع بالا برده و این مسئله را کوچک و بی‌اهمیت تلقی کند تا بدان سبب تغییری از حالات روحی در او ایجاد نشود یا اگر تغییری در او پدید آمد، نامحسوس باشد (۱۳). همچنین طب ایرانی از دیگر تدابیر مانند تدابیر خوردن و آشامیدن و استفاده از گیاهان دارویی یا حتی اعمال یداوی برای کاهش اعراض نفسانی بهره می‌گیرد.

نتیجه‌گیری:

امروزه یکی از مشکلات حوزۀ سلامت، جداکردن جنبه‌های روان‌شناختی از مسائل مرتبط با سلامت و مداخلات بهداشتی است؛ به‌عنوان نمونه در رابطه با مبحث رابطۀ فکرکردن در ابتلا به بیماری‌های همه‌گیری در پزشکی امروزی نیز شواهدی وجود دارد که فکرکردن زیاد به بیماری‌های همه‌گیر می‌تواند بدن را ناتوان و ناسالم کند (۲۳). افرادی که با ساختمان مغز و اعصاب آشنا هستند برای تلقین، ارزش فوق‌العاده‌ای قائل‌اند و می‌گویند حرف و تلقین روی غدد داخلی بدن اثر می‌گذارد و موجب بهبود یا بیماری شخص می‌شود. ترس، اندوه، اضطراب و بسیاری از عواطف و احساسات منفی دیگر به‌وسیلۀ تلقین اعم از خیالی یا حقیقی وارد مغز شده، درنتیجه سبب بیماری‌های متنوعی می‌شود (۲۴).

از امتیازات ویژۀ طب ایرانی توجه به تقویت روانی بیماران ضمن درمان بیماری‌های جسمی آنان است. حتی در بیماری‌های حاد عفونی و میکروبی، این مهم مورد توجه قرار گرفته است. اطبای ایرانی منفعت و مضرت اعراض نفسانی را به‌خوبی می‌شناختند و از آن در نگاهداشت تندرستی و بازگرداندن سلامتی بیماران منفعت برده و تدابیری نیز برای دفع مضرت این اعراض اندیشیده بودند. طب ایرانی نه‌تنها در مورد بیماران، بلکه در مورد کودکان و زنان که روحیۀ حساس‌تری دارند تدابیر ویژه‌ای در نظر داشته است و این عمق آگاهی آنان را به مسائل مربوط به بهداشت روانی افراد اعم از بیمار و سالم نشان می‌دهد. امروزه در این شرایط بحرانی در صورت عملی‌شدن این موارد، می‌توان انگیزه‌های جدیدی برای بهبود مراقبت‌های بهداشتی ایجاد کرد.

References:

1. Barrientos-Gutierrez T, Alpuche-Aranda C, Lazcano-Ponce E, Perez-Ferrer C, Rivera-Dommarco J. La salud publica en la primera ola: una agenda para la cooperacion ante Covid-19. Salud Publica de Mexico. 2020 Sep 4;62(5):598-606.
2. Taylor S. The psychology of pandemics: Preparing for the next global outbreak of infectious disease. England: Cambridge Scholars Publishing; 2019 Oct 7.
3. Ibn Abi Usaibi'a A. *Uyun al-Anba fi Tabaqat al-Atibba*. Cairo: Cairo International Book Fair; 2001. [In Arabic].
4. Straub RH, Cutolo M. Psychoneuroimmunology—developments in stress research. Wiener Medizinische Wochenschrift. 2018 Mar;168(3):76-84.
5. Zargaran A, Daneshamuz S, Mohagheghzadeh A. Medical education in ancient Persia. Iranian Journal of Medical Education. 2011;11(2):103-110.
6. Rezaeizadeh H, Alizadeh M, Naseri M, Shams Ardekani MR. The traditional Iranian medicine point of view on health and disease. Iranian Jornal of Public Health. 2009;38(1):169-172.
7. Zeinalian M, Eshaghi M, Sharbafchi MR, Naji H, Marandi SM, Asgary S. A comparative study on cancer prevention principles between Iranian traditional medicine and classic medicine. International Journal of Preventive Medicine. 2016 Apr 1;7:61.
8. Mosaddegh M, Shariatpanahi N, Minaee M, Ahmadian Attari M. A Review on excitements in Iranian traditional medicine. Journal of Islamic and Iranian Traditional Medicine. 2012;3(2):155-161.
9. Arzani MA. *Mufarriḥ al-Qulub*. Lahore: Islamic Press; 2005.[In Persion].
10. Akhtari E, Tansaz M, MokaberiNejad R, Bios S. Relationship between emotional and psychological disorders on infertility from the past to present. Journal of Islamic and Iranian Traditional Medicine. 2013;4(3):246-254.
11. Zeinalian M, Eshaghi M, Naji H, Marandi SM, Sharbafchi MR, Asgary S. Iranian-Islamic traditional medicine: An ancient comprehensive personalized medicine. Advanced Biomedical Research. 2015 Sep. 28;4:191.
12. Savoji M. *Dastūr al-Atibbā' fi Dafe al-Taawoun wa al-Waba*. Tehran: Choogan; 2012. [In Persion].
13. Jurjani SI. *Zakhireye Khwarazmshahi*. Qom: Institute of Natural Medicine Rehabilitation; 2012. [In Persion].
14. Jurjani SI. *Al-Aghrāḍ al-Ṭibbīyah wa al-Mabāhith al-Alaīyah*. Tehran: Iran Culture Foundation Publications; 1966. [In Persion].
15. Lin D. How stress can cause a fever. Nature. 2020.580:89-190.
16. Lazzari D, Bottaccioli AG, Bottaccioli F. Using psychoneuroimmunity against COVID-19. Brain Behavior and Immunity. 2020;87:170-171.
17. Bower JE, Irwin MR. Mind-body therapies and control of inflammatory biology: A descriptive review. Brain Behavior and Immunity. 2016;51:1-11.
18. Ibn Ilyās Shirazi M. *Kifaya-yi Mansuri*. Tehran: Institute of Medical History Studies, Islamic and Complementary Medicine, Iran University of Medical Sciences; 2003. [In Persion].
19. Hakim Shah Qazvini M. *Nasīhatnāme*. Tehran: Library Museum and Documentation Center of the Islamic Consultative Assembly, 2007. [In Persion].
20. Kordi E, Habibi N. Avicenna's Researches in the Field of Psychology and its Application in the Avicenna Medicine. 2014;18(51):99-113.
21. Hosseini Tabrizi SA. *Qanun al-Ilaj* (The law of treatment). Tehran: Choogan; 2014. [In Persion].
22. Vitetta L, Anton B, Cortizo F, Sali A. Mind-body medicine: Stress and its impact on overall health and longevity. Annals of the New York Academy of Sciences. 2005;1057:492-505.

23. Lee SA. How much “Thinking” about COVID-19 is clinically dysfunctional?. Brain, Behavior, and Immunity. 2020 Jul;87:97-98.
24. Kordi Ardakani E, Saidiy M. Basics of Iranian traditional medicine anthropology based on Avicenna’s views and its comparison with modern medicine. Religion and Health. 2018;2:41-49.