

خستگی در پزشکی سنتی ایران^۱

برتران تیری دو کروسول دزیس^۲
ترجمه رضا علی اکبریپور^۳

در فرهنگ ایرانی مفهوم خستگی با مفهوم توان و نیرو در تقابل است. خستگی اساساً مفهومی فیزیکی است. در انسان‌شناسی ایرانی چهره‌ای وجود دارد به نام «انسان رنجبر»: او کشاورز یا صنعتگری است که تا حد خستگی به سختی کار می‌کند؛ یعنی کسی که تمام توان خود را صرف کار و کوشش می‌کند.

واژه نیرو برگرفته از بروگ پهلوی است^۴، اما واژه خستگی چنین نیست (به معنی زخمی کردن است). در واقع این کلمه، معادل ماندگی است که در برخی متون پزشکی فارسی آمده است. واژه نیرو درست مانند خستگی و ماندگی خیلی سریع مفهومی مجازی و ذهنی به خود می‌گیرد.

در سنت ایرانی، ابن سینا (۳۷۰-۴۲۸ق) مرجع پزشکی است. او مرجع دانشمندان تا قرن نوزدهم میلادی بوده و به مدتی طولانی بر فرهنگ مردمی تأثیر گذاشته است. در اینجا از دایرةالمعارف پزشکی پنج جلدی او با عنوان القانون فی الطب استفاده می‌کنیم. اسماعیل جرجانی (م. حدود ۵۳۱ق) نیز که جانشین برحق ابن سینا است، کتابی به زبان فارسی در ادامه سنت ابن سینا با عنوان ذخیره خوارزمشاهی دارد. جرجانی نویسنده‌ای است که زبان فارسی را بر گفتمان پزشکی ابن سینایی تحمیل کرده است.

۱- خستگی، تأثیر یک «علت غیر طبیعی»

خستگی به مثابه پدیده‌ای است که حاصل یک «علت غیر طبیعی» است و به دوران جالینوس باز می‌گردد. این تصور در واقع از آنچه جالینوس «فیلاکتیکا آنیسیا»^۵ می‌نامد نشأت می‌گیرد. این

1. "La fatigue dans la tradition médicale persan" In Zawieja (Ph.) et collaborateurs, *Dictionnaire de la fatigue*, à paraître chez Droz, Mars 2015.

2. Bertrand Thierry de Crussol des Epesse

۳. مترجم رسمی زبان فرانسوی reza5071@hotmail.com

4. D. N. MacKenzie, *A Concise Pahlavi Dictionary*, London 1990, p. 58, sv. "nērōg" (م.)

5. *Phylaktika aitia*

«علل غیر طبیعی» که بر وضعیت سلامت تأثیر می‌گذارند، طی نخستین طبقه‌بندی «خردگرایانه» در ادبیات پزشکی ایران در قرن چهارم هجری، به وسیله علی بن عباس مجوسی در گروهی که وی «الاسباب السّته» (عوامل شش‌گانه) نامیده است قرار گرفته‌اند.^۱ تمرین و ورزش بدنی^۲ جزو این «عوامل غیر طبیعی» هستند.

نویسندگان رساله‌های پزشکی فارسی و عربی خستگی ناشی از افراط در ورزش را به سه دسته قُروحي (ناشی از زخم)، تَمَدّدي (ناشی از کشش) و وَرَمي (التهابی) تقسیم و همواره با کمی احتیاط به گروه چهارمی که فَشْفی^۳ (ناشی از ریاضت) است نیز اشاره می‌کنند.^۴

الف- خستگی قروحي مربوط به افرادی است که به انجام تلاش‌های بدنی شدید عادت ندارند. در این حالت فرد جثه‌ای لاغر و ضعیف دارد (لاغری عضلات و سوء تغذیه). در پایان فعالیت جسمی، انگار که بدن را زده باشند، گوشت و پوست به وسیله اخلاط تحریک کننده و روان دچار زخم می‌شوند که یا ناشی از فضولات بدن (که حل می‌شوند اما بیرون رانده نمی‌شوند) و یا حاصل تحلیل رفتن چربی یا عضلات فرد هستند. بدن مانند زخمی است که خشکیدگی زخم را بر خود دارد. پس هرگونه حرکت، چه فعالانه باشد و چه انفعالی، موجب بروز درد شدیدی از نوع التهابی (آلم) می‌گردد.

ب- خستگی تَمَدّدي افرادی را در بر می‌گیرد که به انجام فعالیت بدنی عادت دارند. عضلات و زردپی‌ها در اثر افراط در فعالیت که همواره به وسیله فرد انجام می‌گیرد، کشیده باقی می‌مانند. این حالات عبارتند از خمیدگی و انقباض عضله‌ای. فرد احساس می‌کند مورد ضربه (کوفتگی) و کشیدگی قرار گرفته است. این خستگی دو حالت دارد: یکی خستگی گران (با احساس سنگینی یا گرانی) و دیگری سبک که مربوط به «بادها» است. در اینجا با نوعی نشانه‌شناسی ترکیبی روبرو هستیم.

ج- خستگی وَرَمي مربوط به افرادی است که به فعالیت عادت دارند. عضلات ملتهب می‌شوند و فضولاتی را که تولید کرده‌اند در خود نگه می‌دارند و در نتیجه تورم ایجاد می‌شود. بدن گرم است و رگ‌ها و عضله‌ها «پُر» هستند. «دستورهایی» وجود دارند که هنگام فعالیت باید در

۱. کامل الصناعة فی الطب، بولاق ۱۲۹۴، ج ۱، ص ۱۵۲-۱۵۳: «الامور التي ليست بطبيعية وهي الامور والاسباب التي يحتاج الانسان ضرورة في بقاء الحياة وهي سنة اجناس؛ اولها الهواء المحيط بابدان الناس، والثاني حس الحركة والسكون، والثالث جنس الأطعمة و الأثرية، والرابع النوم واليقظة، والخامس الاستفراغات الطبيعية واحتقانها، والسادس الاعراض النفسانية». - م

۲. در متون پزشکی با عنوان «ریاضة»؛ مؤلف کامل الصناعة فی الطب، در ج ۱، ص ۱۷۰-۱۷۳، به تفصیل به این موضوع پرداخته است. - م

۳. قَشْف: خشکی و آفتاب‌سوختگی. - م

۴. ابن سینا، ج ۱، کتاب ۱، ص ۲۲۸-۲۲۹، ذیل عنوان «فی العباء الذی یتبع الریاضات»؛ سید اسماعیل جرجانی، ذخیره خوارزمشاهی، ص ۱۵۴-۱۵۵؛ همو، الأغراض الطبیّة، ص ۲۳۳-۲۳۴. - م

پیش گرفت: پس از هضم غذا در حالیکه روده‌ها خالی هستند، ابتدا ماساژ شکمی که به آرامی شروع و سپس تندتر می‌شود، سپس تنفس اجباری، و نیز کشیدن بدن که هدف از آن بیرون راندن «فضولاتی» است که «در اثر فعالیت تولید شده‌اند».

د- خستگی نوع چهارم یعنی قشقی زمانی بروز می‌کند که فرد در هوایی سوزان غذای اندکی بخورد یا روزه بگیرد. این خستگی درد ندارد و ناشی از کم آبی است. اعضای بدن عملکرد نامناسبی دارند و پس از فعالیت‌های افراطی (ریاضت) از کار می‌افتند. درد وجود ندارد اما جسم ناتوان است. سید اسماعیل جرجانی در مورد این نوع خستگی، به خستگی مسافر اشاره می‌کند. در این حالت، فرد احساس می‌کند اعضای بدنش خشک شده‌اند. از این خستگی دو نوع وجود دارد: یکی وقتی است که قبل از فعالیت، اخلاط در بدن انباشته می‌شوند و هنگام عرق کردن به شدت مصرف می‌شوند؛ دیگری برعکس آن است.

۲- خستگی به مثابه اختلال مزاج

برای دریافتن این که خستگی تا چه اندازه نشانه چندانگانه‌ای برای دانشمندان ایرانی بوده است باید روی مبحث «نیرو» متمرکز شویم.

خستگی نوعی اختلال مزاج یا سوء مزاج است که حالتی گذراست ولی ممکن است طول بکشد و نه سلامت است و نه بیماری، بلکه در آن نیرو ناکافی است. خاستگاه این تفکر، نظریه درجات جالینوس است که صحت مزاج، اختلال مزاج و بیماری از آن قابل برداشت است. اختلال مزاج اولین درجه به سوی بیماری و صحت مزاج به سوی تندرستی کامل است.

جانداران و اندام‌های بدنشان از چهار عنصر تشکیل شده است: آب، آتش، باد و خاک. این ترکیب برای هر اندام، ویژه است که «مزاج» نامیده می‌شود. هر مزاج بر حسب قسمت‌هایی از عناصر که آن را تشکیل می‌دهند، ترکیبی خاص از «کیفیت»ها است: مرطوب، خشک، سرد و گرم. هر مزاجی خود را با فعالیت خاص نشان می‌دهد و حاصل تعادل کمیت‌ها و کیفیت‌هایی است که خاص آن مزاج هستند.

این فعالیت همان قوه یا «نیروی»^۱ اندام است. با توجه به مواد یک مزاج به قدرت آن می‌توان دست یافت که به این امر «استحاله» می‌گویند.

۱. نیرو ترجمه دقیق کلمه عربی «قوة» است. نیرو همانند قوه به عنوان یک واژه پزشکی مورد قبول است و این امر را در دستنوشته‌ای در کتابخانه بادلیان که یکی از نخستین رساله‌های پزشکی به زبان فارسی است می‌توان مشاهده کرد: کتاب هدایة المتعلمین فی الطب (از ابوبکر ربیع بن احمد اخوینی بخاری (قرن چهارم ه.)). - م

به عنوان مثال، ضعف قوای طحال (که عبارتند از جذب، نگهداری، استحاله و دفع) به دلیل «سوء مزاج» فرد را بی‌اشتها می‌کند.

باید توجه داشت که «روح»ها نیز ترکیبی هستند و بدین ترتیب ممکن است دچار «استحاله» شوند. در واقع روح‌ها اجسام ظریفی هستند که وظیفه دارند نیروهایی بنیادین یعنی «جان»ها را به اندام‌ها و اعضای کل بدن مخابره نمایند. «روح»ها مرکب‌هایی برای جان‌های نباتی، حیوانی و نفسانی هستند که سرچشمه آن‌ها به ترتیب عبارتند است از کبد، قلب و مغز. بدین ترتیب روح‌های نباتی (طبیعی)، حیوانی (قلبی) و نفسانی نیز دچار اختلال مزاج و ناتوانی می‌شوند.

بدین ترتیب، تنگی نفس به هنگام فعالیت می‌تواند ناشی از «اسراف» به وسیله روح حیوانی باشد، اما نارسایی عضلات، خواب آلودگی و «کندی حواس» ناشی از خستگی در اثر آسیب به «روح نفسانی» ایجاد می‌شوند. در آثار جرجانی نشانه‌شناسی کاملی از خستگی روحی دیده می‌شود که آن را ناشی از خستگی «روح نفسانی» می‌داند.^۱ از جمله این نشانه‌ها می‌توان به این موارد اشاره کرد: سبایت (واژه‌ای عربی که جرجانی آن را به فارسی غنودن^۲ - آرامیدن - ترجمه کرده است که فرد به سختی خود را از آن رها می‌سازد)، فنجیدج^۳ که خستگی‌ای است که در پی هضم غذای زیاد^۴ رخ می‌دهد، و گرفتگی که ناشی از غم و اندوه است. در سبایت فرد انگار که خواب است، روح نفسانی دیگر قادر به نیرو دادن به حواس و اعضای حرکتی نیست، لذا عملکرد حرکتی محدود به عضلاتی است که درگیر تنفس اجباری هستند. دلیل سبایت، تحلیل روح نفسانی به ویژه پس از فعالیت‌های شدید و دردآور است؛ بدین ترتیب روح نفسانی در بدن پراکنده می‌شود. به گفته این دانشمند، سبایت حالتی از خواب است که به فرد امکان می‌دهد پس از افراط در فعالیت، نیروی خود را بازیابد و در واقع به عنوان «نیروی التیام بخش» طبیعت عمل می‌کند. «فنجیدج» خستگی خاصی است که یادآور وضعیت افراد پرخور است^۵ (عمل [دشواری] هضم و پایین آمدن فشار پس از غذا). در این حالت، فرد خیره و مبهوت توصیف شده است که مدام خمیازه می‌کشد و دچار نوعی ضعف است. در این حالت روح نفسانی نمی‌تواند از طریق شاهرگ‌های گردن راه خود را طی

۱. جرجانی، ذخیره خوارزمشاهی...، ج ۱، ص ۱۵۲: «سبایت و غرق خواب شدن خواب نیست، بلکه آفتی است که حاست [قوة مدرکه]ها را از فرمانبرداری نفس و نفس را از کار فرمودن آن باز دارد؛ همچنین جرجانی، در ج ۱، ص ۱۵۶، نوعی از ماندگی را این‌گونه توصیف کرده است: «و اما کسلانی و خویشتن کشیدن و یازیدگی کی [به تازی آن] را التمطی گویند، و دهان بازکشیدن کی آن را به تازی تئاوب گویند. سبب آنک فضل‌ای باشد اندک کی اندر عضله‌ها باشد و بیشتری آن وقت پدید آید کی مردم از خواب برخاوند خاست»... م

۲. جرجانی، الأغراض الطبیة، ص ۲۳۲، ۲۶۹ - ۲۷۰، ۲۷۹ - ۲۸۱؛ پانویس ۱۸- م

۳. جرجانی، الأغراض الطبیة، ص ۳۰۱: «اندر علتی که بتازی اللوی و الفنجیدج گویند»... م

۴. در متن جرجانی، الأغراض الطبیة، ص ۳۰۱، «ناگواریدن»... م

۵. اسماعیل جرجانی همانند ابو علی سینا برای دربار یک امیر می‌نوشت. یکی از بیماران سلطنتی او، حاکمی تُرک به نام آتیزین خوارزمشاه بود که در اثر عارضه عروقی ناشی از پرخوری درگذشت [← جرجانی، الأغراض الطبیة، ص ۳]- م

کند و دوباره فعال شود. «گرفتگی» (گرفتن، انقباض، فشردگی) تجلی نشانه‌های جسمی افسردگی است. ضعف قوا (ضعف روحی)، بی‌اشتهایی و بی‌ارادگی غرق در اندوه، آثار سودا هستند (که سرد و خشک است) و بردالعضو و در نتیجه انقباض عمومی بدن از آن ناشی می‌شود.

فیز یولوژی ابن سینایی بسیار پیچیده و درهم تنیده است زیرا هم بر اخلاط‌گرایی تکیه دارد، هم بر بخارگرایی (پنوماتیسم)^۱ و هم بر جامدگرایی (سولیدیسم)^۲. ضعف قوا در اثر بیماری سل را می‌توان با نظریه جامدگرایی توضیح داد: بدن به خودی خود یک ماده است، تب سل موجب بخار شدن رطوبت بنیادی بدن یا همان رطوبت غریزی (تری مادرزادی)، و این تحلیل رطوبت غریزی منجر به «دِق» می‌شود. مفهوم کاملاً ایرانی «دِق» از همین جا منشأ می‌گیرد و مفهوم گسترده‌ای در بر دارد که شامل خستگی، زایل شدن نیروی حیات و تحلیل است. در هنگام «دِق»، فرد حواس و تحرک خود را از دست نمی‌دهد. در اینجا بیمار باید خنک شود، زیرا دلیل ضعف شدید قوای وی، تب شدید است و داروی مرجع برای آن هم کافور است.

۳- درمان خستگی^۳

درمان خستگی ناشی از فعالیت‌های عضلانی و مشابه آن شامل استراحت، حمام، ماساژ و قواعد پرهیز غذایی است. راه‌های درمان مطابق با علت‌های «خستگی عضلانی» متغیر است. اگر فعالیت‌ها منجر به تولید فضله‌هایی شود که باید نابود گردند، فرد را در حوضی از آب ولرم می‌نشانند و با روغن‌هایی که معروف به آرامبخشی و باز کردن منافذ هستند، مانند روغن رازیانه، روغن بابونه و ریشه گل خطمی، مالش می‌دهند. مالش با روغن کنجد که به طور خاص تهیه شده و در آن چغندر را خوابانده و جوشانده‌اند انجام می‌گیرد. در صورتی که خستگی ناشی از پرخوری قبل از فعالیت باشد، فرد باید روزه بگیرد و استفاده از مسهل توصیه می‌شود. سپس بیمار را به حمام می‌برند و بدنش را مشتمال می‌دهند. فردای آن روز، بیمار باید به خوردن خورش مرغ و آب غوره اکتفا کند. روز پس از آن هم، بیمار فقط باید خورش مرغ با کدو یا لوبیا^۴ یا اسفناج بخورد. در صورتی که خستگی به علت کشیدگی (یعنی تمددی) باشد، اگر ناشی از «بادها» است، باید با داروهایی معالجه شود که بادها را دفع می‌کنند یعنی بیمار باید زیره، کرویا (نوعی زیره) و بادیان

۱. pneumatisme: مکتب پزشکی اسکندرانی که مطابق آن و بر اساس نظریه اراسیستراتوس، کالبدشناس و کارکردشناس معروف، ح ۳۳۰ - ۲۵۰ پیش از میلاد، زندگی با یک بخار لطیف به نام "پنوما" مرتبط است. - م

۲. solidisme: نظریه پرداخته آسکلپیادس و پیروانش که بر اساس آن، بیماری ناشی از عدم تعادل بین قسمت‌های جامد بدن و منافذ آنهاست. - م

۳. برای نمونه درمان‌ها ← ابن سینا، ج ۱، کتاب ۱، ص ۲۳۰ - ۲۳۱؛ جرجانی، الأغراض الطبّیة، ص ۲۳۳؛ همو، ذخیره خوارزمشاهی، ص ۱۵۵ - ۱۵۶. - م

۴. در الأغراض الطبّیة، ص ۲۳۳ و ذخیره خوارزمشاهی، ص ۱۵۵ - ۱۵۶: «ماش». - م

رومی بخورد یا اینکه از روغن آن‌ها استفاده کند یا آب آن‌ها را بنوشد؛ آب مرزنگوش نیز توصیه شده است. در حالتی که خستگی از نوع التهابی (ورمی) باشد، زیادی غذا از طریق مسهل و روزه کاهش می‌یابد. گرمای زیاد بدن را هم با نوشیدنی‌های خنک کاهش می‌دهند، سپس فرد به حمام می‌رود و پس از شستشو بدنش را با کشش عضلات به وسیله روغن‌های ملایم و به ویژه روغن بنفشه مالش می‌دهند. اگر خستگی از نوع قشقی است، که همراه با کاهش شدید رطوبت است، شستشو با آب توصیه می‌شود (دمای آب با توجه به فصل، سن بیمار و وضع عمومی او تنظیم می‌شود). از روغن بنفشه و روغن بادام نیز استفاده می‌شود و بیمار کشکاب^۱ می‌خورد.

درمان خستگی ناشی از زوال کیفی یا کمی روح نفسانی با منطق «ضدهایی که ضد خود را درمان می‌کنند» معالجه می‌شود. خنک کردن روح نفسانی با عطردرمانی به کمک عطسه آورها (عطوسات) و ترجیحاً مُشک که خاصیت تقویت روح قلبی (حیوانی) و روح نفسانی دارد، انجام می‌گیرد. عود از خاصیت ویژه تقویت هر سه روح برخوردار است (یعنی همچنین روح نباتی یا روح طبیعی). عنبر در حالت خاص ضعف قوای افراد پیر به کار می‌رود که روح نفسانی‌شان سرد شده است. به سالمند توصیه می‌شود صبح‌ها پیاپی استراحت نماید و مراقب باشد که «پیش از آن که فعالیت او را از پا بیاندازد» فعالیت را متوقف کند.

در ادبیات و در اعماق فرهنگ ایرانی، خستگی، در معنای وسیع اما محدود به جسم، به صورت مجازی در پیوند با وضعیت وجودی انسان روی زمین است. در انبوه اشعار فارسی موضوع و اشاره به خستگی متناوباً دیده می‌شود و در واقع به مفهومی عام تبدیل می‌شود. در بیشتر این موارد کلمه خستگی پیشتر از ماندگی به کار رفته است. همچنین باید اشاره نمود که «خستگان» موجوداتی هستند که زندگی و سرنوشتشان فرسوده شده است. مفهوم ورود خستگی به کالبد، به وضوح در شعرهایی همچون این بیت خاقانی دیده می‌شود:

با خستگی بساز که ما را ز روزگار زخم آمده است حاصل و مرهم نیامده است

منابع:

ابن سینا، القانون فی الطب، چاپ ادوار القش و علی زیغور، بیروت: مؤسسه عزالدین للطباعة و النشر، ۱۹۸۷/۱۴۰۸؛

سید اسماعیل جرجانی، کتاب الأغراض الطبیّة والمباحث العلائیّة، عکس نسخه مکتوب در ۷۸۹ق، موجود در کتابخانه مرکزی دانشگاه تهران، تهران ۱۳۴۵ش؛

۱. برای «کشکاب» در فرهنگ‌ها و منابع طب سنتی چندین معادل آمده است که عبارتند از: ماء الشعیر (آب حاصل از صاف کردن جوی پخته)، آش جو، کشک ساییده شده در آب که نان در آن ترید می‌کنند، پخته کشک و نخود. - م



همو، ذخیره خوارزمشاهی، به کوشش سعیدی سیرجانی، تهران ۱۳۵۵ش؛
همو، خُفّی علّائی (خفّ علّائی یا الخفّیة العلّائیة)، به کوشش علی اکبر ولایتی و محمود
نجم‌آبادی، تهران: انتشارات اطلاعات، ۱۳۶۹ش؛

Pourjavady, N. & Vesel, Z., *Sciences, techniques et instruments dans le monde iranien*, IFRI-PUI, Paris-Téhéran, 2004.

Thierry de Crussol des Epesse, B., La mélancolie chez Esmā'īl Gorgānī, *Luqmān*, Annales des Presses Universitaires d'Iran, 1990-1991, I, pp. 33-46.

Idem, *La psychiatrie médicale persane, la maladie mentale dans la tradition médicale persane*, Springer, Paris-Berlin, 2010.

