

واژگان سلامت در ادب پارسی

سیدکمال حاج سیدجوادی*

گروه باستان‌شناسی، مرکز آموزش عالی سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری

فصلنامه پایش

سال یازدهم شماره اول بهمن - اسفند ۱۳۹۰ صص ۱۴۹-۱۳۹

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۸۹/۲/۲۳

نشر الکترونیک پیش از انتشار- ۱۰ آذر ۱۳۹۰

چکیده

این مقاله سیر تاریخی پیدایش واژگان «سلامت» را در ادب پارسی پیگیری نموده است. در مقدمه معنا و ریشه واژگان سلامت و تندرستی را روشن ساخته و به لغات دیگر در کتاب‌های پزشکی پرداخته است و سپس در بخش یافته‌ها، این واژگان را در برخی از کتاب‌های مهم نثر و نظم فارسی ارائه نموده است. در قسمت اول، کتاب‌هایی مانند تاریخ بیهقی، گرشاسب نامه و لغت فرس اسدی، سیاست نامه خواجه نظام‌الملک، کلیله و دمنه، چهار مقاله نظامی و جامع‌الحکایات عوفی و در قسمت دوم این بخش، لغت‌های مرتبط با سلامت در آثار منظوم پارسی بررسی شده است. برخی از اشعار شعرای نامی همچون سنائی، خاقانی، عطار، نظامی گنجوی، سعدی، مولانا و حافظ که همگی از قله‌های سترگ ادبیات هستند ذکر شده و مجموعه واژگان مرتبط با این موضوعات آورده شده است: یافته‌ها نشان می‌دهد که ریشه و اصل لغات طب، پزشکی، بدن، روح، اسامی انواع بیماری‌ها و داروها و درمان بیماری‌ها پارسی، عربی، یونانی، بومی و منطقه‌ای بوده است.

با توجه به تولید علم پزشکی توسط دانشمندان و طبیبان ایرانی مانند ابوعلی سینا، واژگانی خودساخته و ترکیب‌های دورگه به کار گرفته شد که اغلب این لغات عمومی سلامت، قابل فهم، ساده و خوش آهنگ بودند، ولی دیری نپائید که با ورود کلمات عربی، هنری، بسیاری از اصطلاحات پزشکی نا مأنوس و زمخت گردید، بعدها در کتاب‌های درسی طب دارالفنون، لغت‌های فرانسوی و سپس به مرور زمان واژه‌های انگلیسی به کار گرفته شد، اما لازم است برای پاسداشت و حفظ زبان شیرین پارسی تلاش‌های گسترده‌ای برای جلوگیری از ورود بی حساب و کتاب واژگان دخیل پزشکی به عمل آید.

کلیدواژه‌ها: ادب پارسی، بیماری، پزشکی، درمان، سلامت

* نویسنده پاسخگو: تهران، نیاوران، مرکز آموزش عالی سازمان میراث فرهنگی و گردشگری

تلفن: ۲۲۲۹۱۳۲۵

E-mail: hsjavadi@yahoo.co.uk

مقدمه

سلامت، واژه عربی، مصدر و اسم مصدر به معنای تندرستی [معین] است که در ادبیات کهن فارسی به همین معنا آمده است، مانند عبارت فارسنامه ابن‌بلخی «بسیار مال‌های دیگر بذل کرد تا مردم سلامت باشند» [۱] و یا نوشته تاریخ بیهقی «دیگر روز آن لشکر و خزائن و غلامان و سرائر برداشت و لطایف‌الحیل به کار آورد تا به سلامت به خوارزم باز برد و در همان کتاب» [۱] و یا در عباراتی چون «او گفت: چون این لشکر بزرگ باز رسند به سلامت...» [۲] و «کیست که ... صحبت سلطان اختیار کند و به سلامت بجهد» [۳].

و یا قول سعدی که می‌گوید:

«به دریا در منافع بی‌شمار است اگر خواهی سلامتی کنار است» [۴].

در فرهنگ‌های لغت «سلامتی» به معنای شفای از بیماری آمده است [۵]. برای سلامت و سلامتی معانی دیگری هم مانند: آرامش، رهایی یافتن، بی‌عیب شدن، رستگاری، خلاص از بیماری، شفا و غیره نوشته شده است [۴]. اگرچه معادل فارسی آن همان واژه «تندرستی» است.

تندرستی

تندرستی از «تن» و «درستی» ترکیب شده است. ریشه «درست» از «پهلوی و سانسکریت» آمده و درو (Duruva) به معنای استوار و پایدار در آن زبان‌ها است، که در گزارش پهلوی اوستا به درست تبدیل شده است. در اوستا «دروات (Drvatat) یعنی دُرستی» [۶] پس کلمه دُرستی از «دروا» (Drva) به معنی پایدار و «ستی» به معنی «بود» و «وجود» است. واژگان مرتبط با موضوع «تندرستی» یا سلامت را اول باید در علم پزشکی جستجو کرده و پزشکی منسوب به پزشک دانست؛ که آن نیز واژه فارسی پهلوی است که صورت کهن آن بچشک Bichashk بوده که به تدریج در فارسی میانه به صورت‌های بچشک، پچشک و نهایتاً به شکل پزشک تغییر صورت یافته است [۵]. در متون کهن، پزشکی، بچشکی ذکر شده، مثلاً در هدایه‌المعلمین آمده: «... علم بچشکی تا تن را بر دُرستی نگاه دارد. تا مفتعلان بچشکان تن او را هلاک نکنند» [۷]. دو واژه تندرستی و پزشکی در شاهنامه نیز دیده می‌شود. آنجا که حکیم ابوالقاسم فردوسی می‌گوید: دانش پزشکی در روزگار پادشاه اسطوره‌ی ایران جمشید پدید آمده است.

کمر بست با فرّ شاهنشاهی جهان سر به سر گشته او را رهی

ز خارا گهر جست یک روزگار همی کرد زو روشتی خواستار
پزشکی و درمان هر دردمند در تندرستی و راه گزند [۸]
در داستان ضحاک و رُستن دو مار سیاه در دو کتف او در
شاهنامه از حضور پزشکان چنین یاد می‌شود:

دو مارسیه از دو کتفش برُست غمین گشت و از هر سویی چاره جُست
سرانجام ببرید هر دو ز کتف سزد گر بمانی از او در شگفت
چو شاخ درخت آن دو مار سیاه بر آمد دگر باره از کتف شاه
پزشکان فرزانه گرد آمدند همه یک به یک داستان‌ها زدند
ز هر گونه نیرنگ‌ها ساختند مر آن درد را چاره نشناختند [۸]

برحسب ضرورت، واژگان سلامت به مرور در زبان فارسی دری وارد، و سپس مورد استفاده در کتاب‌های عمومی و تخصصی پزشکی به صورت نظم و نثر قرار گرفت.

مواد و روش کار

این مطالعه یک مطالعه کتابخانه‌ای بود. به منظور بررسی واژه «سلامت»، «تندرستی» و واژه‌های هم‌خانواده به سه نوع مرجع، مراجعه و نتایج استخراج گردید. مراجع سه گانه این تحقیق عبارت بود از:

الف- کتاب‌های پزشکی به زبان فارسی

این کتاب‌ها، در آغاز به زبان عربی و سپس به زبان فارسی تألیف و ترجمه شده که می‌توان از سده چهارم هجری به بعد این نوع آثار ارزشمند را سراغ گرفت؛ آثاری همچون:

۱- اشعار یا آرزوزه حکیم میسری. این کتاب در بیش از چهار هزار بیت در موضوعات پزشکی است که مؤلف در سده چهارم هجری آن را سروده است [۹].

۲- هدایه‌المعلمین، اثر ابوبکر بخاری که ظاهراً استاد ابن سینا بوده [۱۰، ۷] و متن آن دارای نثر ارزشمند طبی کهن قرن چهارم هجری است.

۳- ذخیره خوارزمشاهی، تألیف دانشمند بزرگ ابوسهل جرجانی است که معاصر ابوعلی سینا بوده و در حدود سال ۴۰۳ در گذشته است [۱۱].

۴- آثار ابن سینا، طبیب بزرگ اواخر قرن چهارم و آغاز قرن پنجم که در دنیای آن روزگار علوم پزشکی را به اوج رسانید. از وی کتب متعددی به عربی و به فارسی در دست است که از رساله‌های فارسی او می‌توان به رساله نبض و تشریح الاعضاء اشاره کرد و کتاب قانون وی مهم‌ترین کتاب در طب به زبان عربی است.

بنابراین فقط با نیم‌نگاهی به چند کتاب مهم نثر و نظم فارسی به بیان موضوع می‌پردازیم.

یافته‌ها

کتاب‌هایی که در تاریخ زبان و ادب فارسی اهمیت فراوانی داشته و ما برخی از واژگان مرتبط با سلامت را از آنها استخراج کرده‌ایم عبارتند از:

الف- نثر

تاریخ بیهقی، گرشاسب‌نامه و لغت فرس اسدی، سیاست‌نامه، کلیله و دمنه، چهار مقاله و جامع الحکایات، نتایج در جداول شماره ۱ تا ۷ آمده است.

جدول شماره ۱- تاریخ بیهقی، ابوالفضل بیهقی (تألیف شده در سال ۴۵۱ هـ.ق)

متن	واژه
امیر را تب گرفت [۱۴، ۱]	تب
تب سوزان ... [۱۴]	تب سوزان
و سرسامی افتاد چنان که باد نتوانست داد ... [۱۴]	سرسامی (نوعی بیماری سر)
... سگته افتاد ... [۱۴]	سگته
... شراب کدو بسیار دادندش ... [۱۴]	شراب کدو
... بسیار طبیبان‌اند که گویند فلان چیز نباید خورد... [۱۴]	طبیب
... طبایع تن مردمان... [۱۴]	طبایع
... آن طبیبان را داروها عقاقیر است ... [۱۴]	عقاقیر/داروها
... از آن چنین علت به حاصل آید ... [۱۴]	علت
... در علم طب و گوشت و خون و ... [۱۴]	علم طب
... فالج و ... [۱۴]	فالج
... یک ساعت لقوه ... [۱۴]	لقوه
... معالجت اخلاق ... [۱۴]	معالجت
... بانبیذ ... [۱۴]	نبیذ

در سده پنجم به بعد ده‌ها کتاب و رساله به صورت اختصاصی به زبان فارسی نگاشته شده است [۱۲].

غیر از این کتاب‌ها، کتاب‌های مرتبط با پزشکی، از جمله داروسازی، دام‌پزشکی و گیاه‌شناسی نیز فراوان است.

کتاب‌های صیدنه داروشناسی مانند: «قربادین» یا «قربادین» یشاپور گند شاپوری و «حقایق الادویه» هر وی کتاب‌های بیطره (دام پزشکی) و علم‌الحيوان (حيوان شناسی) نیز دارای اصطلاحات فارسی مخصوص هستند.

ب- فرهنگ‌های لغت پزشکی

در ادامه تألیف به فرهنگ‌های لغت پزشکی بر می‌خوریم که لغت‌شناسان آنها را جمع‌آوری و تدوین کرده‌اند. بسیاری از این واژگان بعدها در فرهنگ‌های لغت عمومی زبان فارسی وارد گردید. مثلاً مؤلف «برهان قاطع» محمدحسین خلف تبریزی از منابع کتاب خود «صحاح الادویه» را نام می‌برد که نویسنده این کتاب حسین انصاری طبیبی معروف در سده هشتم بوده و واژگان داروها را جمع‌آوری کرده است. این واژگان عیناً در برهان قاطع وارد شده است [۱۳].

به همین ترتیب، لغت‌نویسان عمومی، که با اصطلاحات پزشکی آشنایی داشته و در تألیف خود این واژگان را به صورتی جامع آوردند.

فرهنگ ناظم‌الاطباء اثر دکتر میرزا علی‌اکبر خان نفیسی معروف به ناظم‌الاطباء که وی بیست و پنج سال زندگی خود را مصروف به تألیف این فرهنگ کرد و به عنوان یک پزشک برجسته، فرهنگ لغتی را تدوین نمود که در زمان خود از هر لحاظ جامع و کامل بوده است. ویژگی این فرهنگ این است که نویسنده برخی از اصطلاحات و واژگان سلامت را در آن به دلیل تخصص اولیه خود ساخته و در تألیف جای داده است.

ج- واژگان سلامت در ادبیات فارسی

اگر شعرا و نویسندگان ایرانی برحسب دانش و علم خود بعضاً برای بیان مفاهیم مورد نظر، چه به صورتی مستقیم و چه غیرمستقیم و در قالب آرایه‌های ادبی هم چون استعاره و مجاز، از اصطلاحات و مضامین پزشکی استفاده کرده‌اند، بدیهی است هر چه شاعر و نویسنده دانشش نسبت به علوم پزشکی متداول زمان خود بیشتر بوده، بهره برداری وی از معانی طبی بیشتر بوده است.

چون امکان درج نتیجه پژوهش صدها کتاب و رساله نظم و نثر در موضوع پزشکی از قرون گذشته تاکنون در یک مقاله وجود ندارد.

جدول شماره ۵- کلیه و دمنه (ترجمه نصرالله منشی) (ترجمه بین سال‌های ۵۳۶ تا ۵۳۹ ه.ق.)

متن	واژه
اخلاط فاسد از چهار نوع متضاد ... [۱۸]	اخلاط/صفرا، سودا، بلغم، خون
فاضل‌ترین اطبا آن است که بر معالجت از جهت خواب آخرت مواظبت نماید ... [۱۸]	اطبا
هر کجا بیماری نشان یافتیم که در وی امید صحت بود ... [۱۸]	بیماری
در کتب طب آورده‌اند که علم طب به نزدیک همه خردمندان و در همه دنیا ستوده است ... [۱۸]	طب
باب برزویه طبیب چنین گوید برزویه طبیب، مقدم اطبای پارس ... [۱۸]	طبیب
علت‌های مزمن و دردهای مهلک گرفتار گشته ... [۱۸]	علت/درد
معالجه او بر وجه جست کردم ... [۱۸]	معالجه

جدول شماره ۶- چهار مقاله، نظامی عروضی سمرقندی (م: پس از ۵۵۰ ه.ق.)

متن	واژه
... علتی است که اطباء در معالجت او فرو مانند اگر چه امراض سوداوی همه مزمن است [۱۹]	سوداوی
طبّ صنعتی است که بدان صنعت طب صحت در بدن نگاه دارند و چون زاپل شود باز آرند ... [۱۹]	طب
طبیب باید رقیق‌الخلق، حکیم‌النفس، جیدالحدس باشد [۱۹]	طبیب
علت‌های مزمن و دردهای مهلک گرفتار گشته ... [۱۹]	علت
مالیخولیا خاصیتی دارد به دیر زائل شدن ... [۱۹]	مالیخولیا
مرض جنس آمد و تب و صداع و زکام و سرسام و حصیه و یرقان ... [۱۹]	مرض
نبض محرّمات و مخدرات گرفتی ... [۱۹]	نبض

جدول شماره ۲- گرشاسب‌نامه، اسدی طوسی (تألیف: ۴۵۸ ه.ق.)

متن	واژه
نه کس کور بینم نه بیمار و سست نزاندام جایی کژ و نادرست ... [۱۵]	بیمار
پزشکی بد از فیلسوفان هند که گرشاسب آورده بودش ز هند [۱۵]	پزشک
بیاراست هر داروی از بیش و کم بدو داد از تخم کتان به هم [۱۵]	دارو
گلشن هر زمان گشت بی‌رنگ‌تر همان بازدرش گران سنگ‌تر [۱۵]	رنگ

جدول شماره ۳- لغت فرس اسدی طوسی

متن	واژه
طاقت بود [۱۶]	پایاب
اثر تب گرم باشد که از لب مردم بر جهد [۱۶]	تیخاله
نیشتر رگ زن [۱۶]	شست
ستبرئی بود که اندر دست و پای از رنج کار و رفتن بسیار پدید آید و درد نکند [۱۶]	شغه
آماسی باشد عظیم بر پای [۱۶]	شوغ
طبایع باشد [۱۶]	کیانا
بیمارستان بود [۱۶]	هروانه

جدول شماره ۴- سیاست نامه، خواجه نظام‌الملک طوسی (تألیف شده در سال ۴۸۴ ه.ق.)

متن	واژه
داروها همه به یاد دارد و بس ... [۱۷]	دارو
معالجت دردی و علتی از کتب طب خوانده باشد ... [۱۷]	دردی و علتی
... طبیب را همیشه، بی‌بیماری، از خوردنی‌های خوش و پاکیزه باز دارد، و بی‌علتی دارو دهد ... [۱۷]	طبیب
طبیب می‌گوید که منفعت و مصرت هر کمی چیست ... [۱۷]	طبیب
... و بی‌رنجی فصد کند ... [۱۷]	فصد
معالجت آن علت کرده باشد [۱۷]	معالجت

جدول شماره ۷- جامع‌الحکایات، سدیدالدین محمد عوفی (م. ۶۳۰ هـ. ق.)

متن	واژه
مطبوح افتیمون راست کن تا شربتی بخورم [۲۰]	افتیمون
علت جنون و مالیخولیا در تو موجود نیست ... [۲۰]	علت
مرهم‌ها آن را علاج کردند [۲۰]	مرهم
جراحت مندمل شد و مرد صحت یافت ... [۲۰]	جراحت
نبض مرده حرکت کند ... [۲۰]	نبض

ب- آثار منظوم

سنائی، خاقانی، عطار، نظامی، سعدی، مولانا، حافظ. نتایج در جداول شماره ۸ تا ۱۵ آمده است.

جدول شماره ۸- سنائی غزنوی، ابوالمجد (م. بین ۵۲۵ و ۵۴۵ هـ. ق.)

متن	واژه
گر نبایدت چهره چون گل زرد	افراط اکل
گرد افراط اکل بیش مگرد حدیقه [۲۱]	
در بیابان گرم و بی‌آبی	بی خوابی
مغزتان تافته ز بی خوابی حدیقه [۲۱]	
هر که او ز آزار تو پرهیز کرد از درد راست	پرهیز/احتما
راست گفتند این مثل «لااحتما اصل الدواء» [۲۲]	
ز جمله لغت دنیا چو تندرستی نیست	تندرستی
درست گردد این چون بپزی از بیمار [۲۲]	
هست گفتارت از چه بیماری	درد پهلوی
درد پهلوی رنج بیماری حدیقه [۲۲]	
از بیم سؤال تو عدوی تو چنانست	سل
گویی که برو زحمت آورد تب سل [۲۲]	
صحت تن بودت در پرهیز	صحت
از سر امتلاسیک برخیز حدیقه [۲۲]	
ببند احوال علت و امراض	علت/امراض
رانداسباب جوهر و اعراض حدیقه [۲۲]	
شخص تو یاد از طرب چون تندرستان از غذا	غذا
غذا	
روی بد خواست ز غم چون روی بیماران ز تب [۲۲]	
خورده بسیار مردم کم دان	قی/استفراغ
به یکی قی بمرده چون حمدان حدیقه [۲۲]	

جدول شماره ۹- خاقانی شرواتی، افضل الدین بدیل (م. بین ۵۸۲ و ۵۹۵ هـ. ق.)

متن	واژه
ز خسار فلک گویی بود آبله پوشیده	آبله
چون آبله کم گردد رخسار پدید آید [۲۳]	
گرفته سرشان سرسام و چشمشان ابرص	برص/پبسی
ز سام ابرص جانکاه‌تر به زهر جفا [۲۳]	
در بیابان گرم و بی‌آبی	بی خوابی
مغزتان تافته ز بی خوابی [۲۳]	
مشنو ترهات او که بیمار	بیمار
پر گوید هرزه روز بحران [۲۳]	
دل اینجا علتی دارد که نضجی نیست دردش را	بیمار بحرانی
هنوز آن روزنش بسته است و او بیمار بحرانی دیوان [۲۳]	
تا در لب تو شهد سخنور باشد	تب
نشگفت اگر شهد تب آور باشد [۲۳]	
مرا در درد ناپرسان می‌رس از من که سر بسته	درد
چه شب‌ها زنده می‌دارم چه تب‌ها می‌برم یاری [۲۳]	
دهان خشک و دل خسته‌ام لیک از خلق	دهان خشک
تمنای جلاب و مرهم ندارد [۲۳]	
سرد است زهر عقرب و از بخت بد مرا	زهر
تب‌های گرم زاد ز زهر جفای ری [۲۳]	
بی نضج دولت او سرسامی است عالم	سرسام
کز فتنه هر زمانش بحران تازه بینی [۲۳]	
خور به سرطان مانده تا معجون سرطانی کند	سرطان
زانکه معلول است و صفرا از رخان انگیخته [۲۳]	
قتدیل دی به چرخ فرو می‌رود آن زمان	سودا
آن سرد باد از آتش سودا برآورم [۲۳]	
کاندر شفاست عارضه‌ی هر سپید کار	شفا
و اندر نجات مهلکه هر سیه گلیم	
خواهی نجات مهلکه منگر نجات خویش	
خواهی شفا عارضه، مشنو شفا سقیم [۲۳]	
ترش روی است زر صفرا	صفرا
وقت صفرای تو زر بایستی [۲۳]	
تو بر آن بوی مشک عطسه زنی	عطسه
هر که حاضر دعوات فرماید [۲۳]	
آن خلق صراحی بین کز می به فواق آید	فواق/اسکسکه
چون سرفه کنان از خون بیمار به صبح اندر [۲۳]	
بول شیطان مکن به قاروره	قاروره
پیش چشم طبیب عقل مدار [۲۳]	
مصروع بود دریا کف بر لب آوریده	مصروع
آمده سنان خسرو بنوشت حرز حالش [۲۳]	
عمر من اندر غمش رفت چو ناخن به سر	ناخن کیود
ماندم ناخن کیود در تب هجران او [۲۳]	
ورم عذر کند رویت سرخ	وَرَم
سرخی عضو دلیل وَرَم است [۲۳]	
این عالمی اس ت جافی و زجیفه موج زن	هوا
صحرای جان طلب که عفن شد هوای خاک [۲۳]	
شیردلان را چو مهر گه یرقان گاه لرز	یرقان
سگ جگران را چو ماه گه دق و گاهی ورم [۲۳]	

جدول شماره ۱۰- عطار نیشابوری، فریدالدین ابوحامد محمد (م ۶۱۸ هـ.ق)

متن	واژه
غمی ناگاه بر جان من افتاد عجب شوری عجایب اضطرابی [۲۴]	اضطراب
و زبی خوابی دو چشم مستش چون مخموران گره بر ابرو [۲۴]	بی خوابی
گفته بودی که خشک و تر در باز با لب خشک و چشم تر چه کنم [۲۴]	خشک لب
صورتی از خلط و خون آراسته نام او کرده مه ناخواسته گر شود آن خلط و آن خون کم از او زشت تر نبود در این عالم از او [۲۵]	خلط و خون
سرخ لب لعلت سرسبزی جان آرد سوی سر زلفت صفرای سرانگیزد [۲۵]	سودا
سودای تو سر چو بر نمی‌تافت با مغز در استخوان نهادم [۲۵]	مزاج
زین قدر آگهم که ز آتش عشق آتشی شد مزاج معتدل [۲۵]	

جدول شماره ۱۱- نظامی گنجوی، حکیم ابومحمد (م ۶۱۴ هـ.ق)

متن	واژه
عقل ز بسیار خوری کم شود دل چو سپرغم، سپر غم شود [۲۶]	بسیار خوردن
پرهیز نه دفع یک گزند است در راحت و رنج سودمند است [۲۶]	پرهیز
تب باز ملازم نفس گشت بیماری رفته باز پس گشت [۲۶]	تب
نوش گیا پخت و بدو در نشست رهگذر زهر به تریاک بست [۲۶]	تریاک
تندرستی و ایمنی و کفاف سرمایه است و آن دگر همه لاف [۲۶]	تندرستی
نرگس ز دماغ آتشین تاب چون تب زدگان به جسته از خواب [۲۶]	تب زدگان
تب لرزه شکست پیکرش را تبخاله گزید شکرش را [۲۶]	تب لرزه
آب ارچه همه زلال خیزد از خوردن پرمال خیزد [۲۶]	خوردن
دهن خشک و لب از گفتار بسته ز دیده بر سر گوهر نشست [۲۶]	دهن خشک
میادای هیچ کس را چشم بر راه کز او رخ زرد گردد، عمر کوتاه [۲۶]	رُخ زرد
چو با سرکه سازی مشو شیرخوار که با شیر سرکه بود ناگوار [۲۷]	سرکه
گلوی هوا در کشید ای شگفت به ضیق‌النفس کام گیتی گرفت [۲۷]	ضیق‌النفس/تنگی نفس
که آن مهربان ماه خسروپرست به اقبال شه عطسه‌ای داد و رست [۲۷]	عطسه
از بی خورشی تنم فسرده است نیروی خورند گیش مرده است [۲۷]	فسرده
چون اندازه‌ی نبض دید از نخست نشان از دلیل دگر باز جست [۲۷]	نبض
دل راست کن از بلا میندیش یاقوت خود از ویا میندیش [۲۷]	وبا

جدول شماره ۱۲- سعدی شیرازی، مصحح ال‌دین (م ۶۹۱ و ۶۹۵ هـ.ق)

متن	واژه
برنجم ز خصمان اگر برطپند کزین آتش پاری در تپاند [۲۸]	آتش
خویشتن را بزرگ پنداری راست گفتند: یک دو بیند لوچ [۲۸]	بزرگ پنداری
چه قدر آورد بنده‌ی خوردنی که زیر قبا دارد اندام پیس [۲۸]	پیس
تن کار کن می‌بلرزد ز تب مبادا که نخلش نیارد رطب [۲۸]	تب لرزه
کسی قیمت تندرستی شناخت که یک چند بیچاره در تب گذاخت [۲۸]	تندرستی
نه چندان بخور کز دهانت برآید نه چندان که از ضعف جانت برآید [۲۸]	خوردن
شراب خورده‌ی ساقی ز جام صافی وصل ضرورت است که درد سرخمار کشم [۲۸]	درد سر
کهنسالی آمد به نزد طبیب ز نالیدنش تا به مردان قریب که دستم به رگ بر نه ای نیک آرای که پایم همی بر نیاید ز جای [۲۸]	رگ
یکی اول از تندرستان منم که ریشی ببینم بلرزد تنم [۲۸]	ریش
نخواهد که بیند خردمند ریش نه بر عضو مردم نه بر عضو خویش [۲۸]	
با آن که در وجودت طعام است عیش نفس رنج آورد طعام که بیش از قدر بود [۲۸]	طعام
ملک را یکی عطسه آمد زدود سر و گردنش هم چنان شد که بود [۲۸]	عطسه
لب خشک مظلوم گو خوش بخند که دندان ظالم بخواهد کند [۲۸]	لب خشک
یکی اول از تندرستان منم که ریشی ببینم بلرزد تنم [۲۸]	لرزه
چو دیده به دیدار کردی دلیر نگردی چو مستسقی از دجله سیر [۲۸]	مستسقی/تشنگی
چون محبط شد اعتدال مزاج نه عزیمت اثر کند نه علاج [۲۸]	مزاج
مزاجت تر و خشک و گرمست و سرد مرکب ازین چار طبع است مرد [۲۸]	
یکی زین چو بر دیگری یافت دست ترازوی عدل طبیعت، شکست [۲۸]	

جدول شماره ۱۳- مثنوی معنوی: مولانا جلال‌الدین (سرودن آن در سال ۶۶۰ هـ. ق. پایان پذیرفته است)

متن	واژه
مشنو این دفع وی و فرهنگ او	ارتعاش
درنگر در ارتعاش و رنگ او [۲۹]	
احتما اصل دوا آمد یقین	احتما/پرهیز
احتما کن قوت جانت ببین [۲۹]	
اشتها صادق بود تأخیر به	اشتها
تا گوا دیده شود آن، بی گره [۲۹]	
لاجرم آماس گیرد دست و پا	آماس
تشنگی را نشکند آن استعا [۲۹]	
رو سپید از قوت بلغم بود	بلغم
باشد از سودا که رو ادهم بود [۲۹]	
ای خجسته رنج و بیماری و تب	بیماری
ای مبارک درد و بیماری شب [۲۹]	
عاشقی پیداست از زاری دل	بیماری دل
نیست بیماری چو بیماری دل [۲۹]	
علت و پرهیز شد بحران نماند	پرهیز
کفر او ایمان شد و کفران نماند [۲۹]	
این تب لرزه زخوف جوع چیست	تب لرزه
در توکل سیر می‌نازند زیست [۲۹]	
جوع خود سلطان داروهاست هین	جوع
جوع درجان نه چنین خوارش مبین [۲۹]	
نبض او بگرفت و واقف شد ز حال	حال
که امید صحت او بُد محال [۲۹]	
جمله ناخوش از حجامت خوش شده است	حجامت
جمله خوش‌ها بی حجامت‌ها رد است [۲۹]	
احتماها پر دواها سرور است	خارش
زان که خاریدن فزونی گراست [۲۹]	
سرخ روی از قران خون بود	خون
خون ز خورشید خوش گلگون بود [۲۹]	
سر چراندند چو درد سر نماند	درد سر
وقت روی زرد و چشم‌تر نماند [۲۹]	
از شما پنهان کشد کینه محق	دق
اندک اندک هم چون بیماری دق [۲۹]	
هم ز نبض و هم ز رنگ و هم ز دم	دم
بوبرند از تو به هرگونه سقم [۲۹]	
تو خوری حلوا تو را دمل شود	دمل
تب بگیرد طبع تو مختل شود [۲۹]	
گفت من رنجش همی دانم ز چیست	دوا
چون سبب دانی دوا کردن جلی است [۲۹]	
زین نظر وین عقل ناید جز دوار	دوار
بس نظر بگذار و بگزین انتظار [۲۹]	

ادامه جدول شماره ۱۳- مثنوی معنوی: مولانا جلال‌الدین (سرودن آن در سال ۶۶۰ هـ. ق. پایان پذیرفته است)

متن	واژه
رنگ روی و نبض و قاروره بدید	رنگ روی
هم علامتش هم اسبابش شنید [۲۹]	
او در آمد گفت آستارا اسلام	رنگ زرد
خیر باشد، رنگ رویت زرد فام [۲۹]	
از قضا سرکنگبین صفرا فزود	روغن بادام
روغن بادام خشکی می فزود [۲۹]	
گفت اسبابی پدید آرم عیان	سرسام
از تب و قولنج و سرسام و سنان [۲۹]	
دم نیاری زد ببندی سرفه را	سرفه
تا نباید کر ببرد آن هما [۲۹]	
گر بلا در خورد او افیون شود	سکنه
سکنه و بی‌عقلی‌اش افزون شود [۲۹]	
بس جواب او سکوت است و سکون	سکوت
هست با ابله سخن گفتن جنون [۲۹]	
هیچ مگذار از تب و صفرا اثر	صفرا
تا بیابی از جهان طعم شکر [۲۹]	
علت عاشق ز علت‌ها جداست	علت
عشق اسطرلاب اسرار خداست [۲۹]	
چون غسل خوردی نی‌آمد تب به غیر	غسل
مزد روز تو نیامد شب به غیر [۲۹]	
آن چنان کز عطسه و از خامیاز	عطسه
این دهان گردد به ناخواه تو باز [۲۹]	
از گلاب و از علاج آمد به خود	علاج
اندک اندک فهم گشتن نیک و بد [۲۹]	
رنگ روی و نبض و قاروره بدید	قاروره
هم علامتش هم اسبابش شنید [۲۹]	
تا شبانگه می‌کشید و می‌گشاد	قی
تا ز صفرا قی شدن بر وی فتاد [۲۹]	
گر خوری کم گرسنه مانی چو زاغ	گرسنه
و رخور ی پُر گیرد آروغت دماغ [۲۹]	
خفض و رفع این مزاج ممتزج	مزاج
گاه صحت گاه رنجوری مضج [۲۹]	
گفت من مستسقی ام آبم کشد	مستسقی
گرچه می‌دانم که هم آبم کشد [۲۹]	
گرخواهی نکس پیش این طبیب	نکس/بازگشت
بر زمین زن زر و سر را ای طبیب [۲۹]	بیماری بعد از بهبودی
این هوا با روح آمد مقترن	وبا
چون قضا آید وبا گشت و عفن [۲۹]	
این هوا با روح آمد مقترن	هوا
چون قضا آید وبا گشت و عفن [۲۹]	

جدول شماره ۱۴- حافظ شیرازی، خواجه شمس‌الدین محمد (م: ۷۹۲ هـ

ق)

متن	واژه
باز نشان حرارت زاب دو دیده و ببین نبض مرا که می‌دهد هیچ زندگی نشان [۳۰]	آب دو دیده
ای که طبیب خسته‌ای روی زبان من ببین کاین دم و دود سینه‌ام بار دل است بر زبان [۳۰]	بار دل
فکر بهبود خود ای دل ز دری دیگر کن درد عاشق نشود به به مداوی حکیم [۳۰]	بهبودی
دل بیمار شد از دست رقیبان مددی تا طبیبش به سر آریم و دواپی بکنیم [۳۰]	بیمار
گرچه تب استخوان من کرد زمهر گرم و رفت هم چو تبم نمی‌رود آتش مهر از استخوان [۳۰]	تب
هر کس که گفت خاک در دوست توتیا است گو این سخن معاینه در چشم ما بگو [۳۰]	توتیا
فکر بهبود خود ای دل ز دری دیگر کن درد عاشق نشود به به مداوی حکیم [۳۰]	حکیم
ز آستین طبیبان هزار خون بچکد گرم به تجربه دستی نهند بر دل ریش [۳۰]	خون
ای درد توأم درمان در بستر ناکامی وی یاد توأم مونس در گوشه تنهایی [۳۰]	درد
گفته ای لعل لبم هم درد بخشد هم دوا گاه پیش درد، گه پیش مداوا میرمت [۳۰]	مداوا
پیش زاهد از رندی دم مزین که نتوان گفت با طبیب نامحرم حال درد پنهانی [۳۰]	درد پنهانی
دردم از یار است و درمان نیز هم دل فدای او شد و جان نیز هم [۳۰]	درمان
ای که طبیب خسته‌ای روی زبان من ببین کاین دم و دود سینه‌ام بار دل است بر زبان [۳۰]	روی زبان
اگر تو زخم‌زنی به که دیگری مرهم و گر تو زهر دهی به که دیگری تریاک [۳۰]	زخم
زردروئی می‌کشم زان طبع نازک بی‌گناه ساقیا جامی بده تا چهره را گلگون کنم [۳۰]	زردروئی
سلامت همه آفاق در سلامت تست به هیچ عارضه شخص تو دردمند نشود [۳۰]	سلامت
شفا ز گفته شکرشنان حافظ جوی که حاجتت به علاج گلاب و قند مباد [۳۰]	شفا
آنکه مدام شیشه‌ای از پی عیش داده است شیشه‌ام از چه می‌برد پیش طبیب هر زمان [۳۰]	شیشه
علاج ضعف دل ما کرشمه ساقی‌ست برآر سر، که طبیب آمد و دوا آورد [۳۰]	ضعف دل
تربت قند و گلاب از لب یارم فرمود نرگس او که طبیب دل بیمار من است [۳۰]	طبیب

بحث و نتیجه گیری

واژگان سلامت در کتاب‌هایی که در فوق مورد بررسی قرار گرفت عبارتند از:

واژگان طب، طبیب، پزشکی، پزشک.

واژگان مربوط به بدن و روح.

واژگان مربوط به اسامی انواع بیماری‌ها و چگونگی پیش‌گیری از آنها.

واژگان مربوط به دارو و درمان بیماری‌ها.

حال ببینیم اصل این واژگان چگونه است. این لغت‌ها را می‌توان در چهار گروه تقسیم کرد:

۱- واژگان عربی

اصل واژگان عربی است و یا صورت معرب این واژگان آورده شده است.

۲- اصل واژگان یونانی است که صورت معرب و یا فارسی آن آورده شده است.

۳- اصل واژگان بومی و منطقه‌ای است.

۴- واژگان ساخته شده توسط دانشمندان و مؤلفان که این واژگان یا به صورت خالص فارسی و یا دورگه با ترکیب‌های فارسی و عربی بوده که معادل فارسی قابل فهم داشته است.

از مجموع چهار نوع فوق واژگان سلامت که در ادبیات فارسی رواج یافته است آن گروه از واژگان عمومی مورد استقبال بیشتر قرار گرفت و قابل فهم شد؛ تعدادی نیز که در لابلای مطالب و اشعار شاعران مشاهده می‌شود برای فهم آن مردم نیاز به مراجعه فرهنگ لغت و یا استادی داشته‌اند همچون: لعل الجواهر، فواق، افیمون، عقاقیر، کی، احتما، نکس، ضیغ‌النفس، از این قبیل است.

هنر شاعران بزرگی مانند سعدی و حافظ این بود که اکثراً شعر خود را با الفاظ خوش‌آهنگ ساده و قابل درک سروده‌اند.

این نوع واژگان دقیقاً همانند لغاتی است که در آغاز رشد و شکوفایی زبان فارسی در سده چهارم هجری مشاهده می‌کنیم، نمونه آن آثار فارسی پزشکی ابن‌سینا است که وی معادل‌های فارسی ساده‌ای را برای اصطلاحات علمی ساخته و در نوشته‌های خود به کار برده است مانند:

چندی: کمیت [۳۱]

چگونگی: کیفیت [۳۱]

کجاتی: آیین (به تازی) [۳۱]

کیی: متی (به تازی) [۳۱]

به کار برند، البته برخی از مؤلفان این کتابها اصولاً فارسی زبان هم نبودند مانند «شلیمر» که فرهنگی نیز تألیف کرد. ولی واژگان خودساخته فارسی آنان مورد استفاده کمتری یافت، تا سال ۱۳۱۴ فرهنگستان ایران تأسیس شده و تا سال ۱۳۲۰ این فرهنگستان چند واژه پزشکی پیشنهاد داد و مورد استقبال و استفاده عموم قرار گرفت.

جدول شماره ۱۵- واژگان دخیل

متن	واژه
جستی بسی زبهر تن جاهل	مضمونیا/نوعی گیاه
سقمونیا و تربد و افسنطین [۳۳]	دارویی
روی بهی کجا بود مرد رحیر را که خود	تبرد/ نوعی گیاه
وقت سقوط قوتش صبر خورد سقوطی [۳۴]	دارویی
جود و بخل از کف تو هر دو سخنت شده‌اند	افسنطی/نوعی گیاه
مگرش طبع سقنقور و دم کافرور است [۳۵]	دارویی
ای طبیب از سفوف دان بس کن	صبر/ نوعی گیاه زرد
کو نقوعی که در میانه خورم [۳۶]	سقوطی/نوعی گیاه
تا ما به یاد خواجه دگر باره پُر کنیم	زحیر/اسهال
از خون تازه اکحل و قیفال و باسلیق [۳۷]	سقنقور/ از خانواده نوعی سوسمار
در طواف کعبه چون شوریدگان از وجدوحال	سفوف/نوعی شربت
عقل را به پیرایه سر در ام صبیان دیده‌اند [۳۷]	معد
حرض را کرده در جهان نوی	رگ باسلیق/رگ بزرگ
کلکشان همچو علك معدة قوی [۳۸]	رگ قینال/رگ گوشه بازو
	ام الصیبان/نوعی صرع
	علك/ماده ضمع مانند

معرفة العضلات: ماهیچه‌شناسی

معرفة العروق: رگ‌شناسی

حفظ الصحة: بهداشت

معاء ثماق: روده باریک (کوچک)

اما دیری نپائید که بیماری سرهنویسی، واژگانی را ارائه کردند که اکثراً با غلطسازای ساختمان دستوری زبان فارسی ندیده گرفته شده است، ولی لغت‌های ساختگی بی‌اصل و نسب، بی‌معنی آنها هیچگاه مورد توجه پزشکان و نیز مردم قرار نگرفت و واژگان آنها هیچگاه رواج نیافت. نمونه‌های آن کارهای دکتر عبدالله بصیر است که

نهاد: وضع [۳۱]

ابن سینا در رساله‌ای کوچک درباره «رگ‌شناسی» انواع نبض‌ها را چنین نامیده است:

نبض باریک، [۳۲]

نبض باز گردنده، [۳۲]

نبض پُر [۳۲]

نبض پهن [۳۲]

نبض پیوسته [۳۲]

نبض تیر [۳۲]

نبض جوالدوزی [۳۲]

نبض دراز [۳۲]

نبض درنگی [۳۲]

نبض دم موشی [۳۲]

نبض دمام [۳۲]

نبض شاهق [۳۲]

نبض کوتاه [۳۲]

نبض لرزنده [۳۲]

نبض هموار [۳۲]

اما آرام آرام با گسترده شدن زبان عربی، توجه به ساخت واژگان پزشکی فارسی نیز جبار اندک مرونی دارد و واژگان گسترده عربی استفاده شده و به همین ترتیب در شبه قاره هند که کتاب‌های پزشکی فراوان به فارسی نوشته شده واژگان هندی نیز اضافه شد و به مرور واژگان «سلامت» بسیار مغلق و زمخت گردید. گروهی هم از شاعران و ادیبان و دانشمندان یا برای اظهار فضل و یا برای بیان موضوعی خاص ناگزیر بوده‌اند که اصطلاحات پیچیده و لغت‌های سخت پزشکی را بدکار گیرند. بدین ترتیب متأسفانه آثار، علائم و حالت‌های بیماری، اسامی بیماری و داروهای آن‌ها عموماً ترکیب‌های دور از ذهن مردمان عادی و زمخت و کمتر قابل استفاده برای مردم شده و همانطور که گذشت به دنیای ادبیات پارسی نیز وارد شد. به گونه‌ای که خواننده فارسی زبان برای استفاده از این رسائل نیاز به مراجعه فرهنگ‌های لغت متعدّد داشت تا بتواند معنا و مفهوم عبارت را پیدا کند چه بسا طبیبان نیز با این مشکل مواجه بودند. این واژگان تا دوره پیدایش دارالفنون در سده سیزدهم هجری چهره دیگری به خود گرفت کتاب‌های پزشکی نوشته شده برای دانشجویان این مدرسه که نویسندگان آن سعی کردند اصطلاحات پزشکی را با مخلوطی از کلمات عربی فرانسوی و فارسی

بومی مردم گرفته و رواج یافته است که بعضاً به صورتی ترکیب‌های فارسی یا دورگه است.

رواج این واژگان زمانی است که تولید علم پزشکی نیز در سرزمین ایران آغاز شده و همراه با کشف و راه‌های درمان بیماری‌ها توسط طبیبان ایرانی گسترش یافته است.

واژگان اختصاصی

در آغاز اکثر این واژگان که توسط ناآشنایان به زبان فارسی و با هجوم اقوام غیرفارسی زبان و یا با گسترده شدن زبان عربی رواج پیدا کرده و بدین ترتیب واژگانی نامأنوس و بدآهنگ و سخت وارد زبان شیرین فارسی شده است. آری اسامی بسیاری از بیماری‌ها و داروها، و حالت‌ها و شیوه‌های درمانی آن از زبان عربی و در برخی موارد از زبان یونانی و سپس از زبان‌های هندی و در دوره دارالفنون از زبان فرانسه و سپس انگلیسی اخذ شده و هم اینک نیز ادامه دارد. واژه‌های خودساخته و یا بومی که ریشه فارسی داشته باشند کمتر مورد توجه طبیبان و عموم قرار گرفت و بدین ترتیب سیل واژگان غریب یا دخیل وارد زبان فارسی شد. اکنون نیز سال‌ها است که در فرهنگستان‌ها و مراکز علمی پژوهشی فعالیت‌های در این خصوص می‌شود که متأسفانه واژگان پیشنهاد شده نقش تعیین‌کننده‌ای برای جامعه پزشکی و مردم نداشته است.

در کتاب وی به نام «فرزان تن و روان» [۳۸] با واژگانی مواجه هستیم که ساخته ذهن بیماری است که هیچگاه درمان‌پذیر نیست فصل کتابش به نام «شند و تراوی خجش» درباره کم‌کاری غده تیروئید است. دوره‌ها واژه عجیب و غریب مانند «آزگر - ویتامین، استنبیدی - اسکلت، انجیدن - تجربه، هرجان - بهداشت، روانپاهک - روان‌پریشی، اختراع کرد پزشکانی دیگر نیز در دههٔ چهل واژگان فارسی را پیشنهاد کردند مانند انجمنی که در سال ۴۸ در نظام پزشکی شکل گرفت ولی سرانجام آن هم به افراط کشیده شد، مثلاً معادل فارسی برای «معهده» انتخاب کردند که آن «گمبه» بود. به هر روی می‌توان چنین نتیجه گرفت که واژگان سلامت از همان روزگار آغازین زبان فارسی بیش از هزار سال است که به دو گروه تقسیم شده‌اند:

۱- واژگان عمومی

این واژگان در خصوص مسائل و مباحث کلی سلامتی و بیماری‌هایی که جنبه عمومی و گسترده دارد و اکثر مردم ممکن است مبتلا به آن باشند و نشانه‌های عادی و نام داروها و گیاهان مشخص مربوط به همان بیماری‌های شناخته شده است. این واژگان اکثراً مورد شناخت مردم قرار گرفته و ریشه آنها رسمی فارسی یا عربی و یونانی و بخشی از آنها نیز از گویش‌های

منابع

1. Ibn al-Balkhi. The Farsname (EJW Gibb Memorial series) (Unknown Binding-1921) [Persian]
2. Beihaqi A. Tarikhe Beihaqi known as Masoudian History. Tehran, 1989 [Persian]
3. Monshi N. (Translated) Kelile & Demne. Tehran, 1998 [Persian]
4. SAADI, Sheikh Moslehedi Shirazi. Kolliyat. Tehran, 1963 [Persian]
5. Dekhoda Aliakbar. Loghatnama (Persian Dictionary). Tehran, 1994 [Persian]
6. Najmabadi M. Tarikh-e Teb dar Iran (The History of Medicine in Iran). Tehran, 1992 [Persian]
7. Albokhari Rabi. Hedayat al motealemin (Guide for Pupils). Translated from Arabic into Persian, Mashhad, 1965 [Persian]
8. Ferdowsi. Shah-Name. The Epic of Kings. Trtanslated by Reuben Levy. Chicago, 1967
9. Meisari H. Daneshnameh (Encyclopedia in Medical Science). Tehran, 1987 [Persian]
10. Savaji A. Nameh Daneshvaran (Elite Letrer). Tehran, 1945 [Persian]
11. Safa Z. Tarikh-e Adabiat Dar Iran (The History of Literature in Iran). Tehran, 1954
12. Hajseyed Javadi SK. The Ancient Health Manuscripts in Persian Language. Payesh 2010; 9: 299-306
13. Dekhoda A. Loghatnama (Persian Dictionary). Tehran, 1994
14. Beihaqi A. Tarikhe Beihaqi: Known as Masoudian History. Tehran, 1989 [Persian]
15. Tusi N. Garshasb Nameh. Tehran, 1975 [Persian]
16. Tusi N. The Nasirean Ethics. Translated by GM Wickens. London, 1964
17. Tusi Nizam Al-Mulk, Hasan Ibn Ali, Siasatnameh (The Book of Government). Translated by Hrbert Drake. London, 1960
18. Mnonsi N. (Translated) Kelile & Demne. Tehran, 1998 [Persian]
19. Nezami Samarkandi. Revised Translation of Chahar Maqala (Four Discourses). Translated by Edward G Browne on secretaries, poets, astrologers,

- and physicians. EJW Gibb Memorial Series. London, 1921
20. O'vfi Sadidedin Mohammad. Jameolhekayat va lavameoravayat (Collection of Stories & Shining Narrations). Tehran, 1984 [Persian]
21. Sana'I of Ghazna. Hadigha-al-Haghigha (The Garden of Truth). Tehran [Persian]
22. Sana'I of Ghazna. Divan (A Mystical Poet). Tehran, 1985 [Persian]
23. Khaghani AB. Divan. Edited by Sajjadi Z. Tehran, 1989 [Persian]
24. Attar F. Divan. Edited by Sa'id Nafisi. Tehran, 1960
25. Attar, F. The Conference of Birds, an abridged version of the Sufi allegory by RP Masani. London, 1924
26. Nezami J. Kolliyate-Divan. Translated by James Atkinson. London, 1905
27. Nezami of Ganja. Iqbalnameh (Fortune Letter), Tehran
28. SAADI Sheikh Mosleheddi Shirazi. Kolliyat. Tehran, 1963 [Persian]
29. Mowlavi Jalaleddin Rumi (Maulana). Reynold Alleyne Nicholson, London, 1968
30. Hafiz of Shiraz, The Divan. Translated for the first time from the Persian into English prose by H. Wilberforce. Clarke. Calcutta, 1891
31. Avicenna. Danish-name. Vol I: Logique, metaphysique. Vol. II: Physique, Mathematiques. French translation by Moh. Achena and Henri Masse, Paris, 1955. 1958 [Persian & French]
32. Avicenna. Ragshenasi (Knowing Vessels). Tehran, 1951 [Persian]
33. Nasir Khosrow. Sefer-Nameh (Relation du Voyager). Paris, 1881
34. Khaghani. Divan. Edited by Sajjadi Z. Tehran, 1989
35. Anvari of Abivard. Divan. Tehran, 1997 [Persian]
36. Kasa'I of Marv. Divan. Tehran [Persian]
37. Badre'I Fereidun. Gozareshi darbareye Farhangestan (a report about academy). Tehran, 1976 [Persian]
38. Astarayee, Basir. Farzane Tan va Ravan (Body and Mind Health). Tehran, 1956 [Persian]