



طب و درمان

دکتر حسن آل یاسین

هدف از این سلسله مقالات، بررسی بیماری و سلامت و هم چنین رابطه آن با دیدگاه های عرفانی و کل نگر می باشد. در شماره های قبل، مختصری راجع به تاریخ طب در جهان و مقایسه طب کل نگر و جزء نگر صحبت شد و از دو دیدگاه اصلی طب کل نگر (دیدگاه مبتنی بر عناصر و دیدگاه مبتنی بر انرژی)، راجع به عناصر اربعه و آیورودا (طب هندی) صحبت به بیان آمد. در زیر، طب سنتی چین به اختصار مورد بررسی قرار می گیرد.

مقدمه

شاید بتوان طب سنتی چین را حد فاصل بین دو دیدگاه مبتنی بر عناصر و دیدگاه مبتنی بر انرژی دانست، چرا که این طب از یک سو بر پایه عناصر پنج گانه و از سوی دیگر بر "ین"، "یانگ" و "چی" بنا شده است، و روابط بین این تئوری ها آن چنان پیچیده است که نمی توان به سادگی مرز مشخصی برای آن ها قایل شد.

تاریخچه

تاریخچه طب چینی آمیخته با اسطوره است. مطابق افسانه ها، یک کشاورز الهی به نام "شن نونگ - Shen Nong" کشاورزی را اختراع کرد و بسیاری از گیاهان دارویی را شناسایی کرد. وی کسی است که گفته می شود "مزه صدها گیاه را چشیده و از بسیاری چشمه ها نوشیده است و به این ترتیب می داند که آب کدام چشمه شیرین است و کدام نیست". هم چنین وی احتمالاً به دنبال افتادن چند برگ چای به درون یک پاتیل آب جوش، طرز آماده سازی چای را دریافت. ولی پدر تئوری طب چینی، امپراتور زرد است که در حدود سال های ۲۵۰۰ قبل از میلاد می زیسته است. در همین دوران است که کتاب "سؤالات اولیه طب داخلی" نگاشته شد که مبتنی بر فلسفه و چگونگی تشخیص و درمان بیماری ها و حفظ سلامت است. به مرور این طب پیشرفت کرده و با اتکا به روش های مختلف تشخیص و درمان، از جمله استفاده از گیاهان دارویی، طب سوزنی،



چرخش انرژی حیاتی در بدن از طریق تمریناتی مانند "تای چی" و ... توانسته تا به امروز به حیات خود ادامه دهد. جمعیت بسیاری در چین و سایر نقاط دنیا از آن برای رسیدن به سلامت خود سود می جویند.

تئوری

اصول پایه این طب منطبق با یک تئوری واحد نبوده و براساس چندین مکتب تفکری بنا نهاده شده است. امروزه به نظر می رسد که این طب بیشتر تحت تأثیر تائوئیسم، بودیسم و نوکنفوسیوسی قرار دارد. از سال ۱۲۰۰ قبل از میلاد، مکاتب مختلف، بیشتر روی مشاهده قوانین جهان و درک عملی ویژگی های جایگاه انسان در این کائنات تمرکز کردند. همان گونه که در پی چینگ و سایر متون کلاسیک فلسفی، برخی اصول عمومی و کاربرد آن در سلامتی و درمان، تشریح شده است:

- اصول قابل مشاهده ای از تغییر دایمی توسط کاینات وجود دارد. انسان ها بخشی از کائنات هستند و نمی توانند جدای از پروسه تغییرات آن باشند.

- به عنوان اصول ظاهراً گریز ناپذیر کهن، کائنات (و به تبع آن تمام پروسه های آن) میل به این دارد که نهایتاً خود را به تعادل (کمال) برساند. بالاترین مرتبه سلامت، نتیجه هماهنگی در زیست و اجازه دادن به این که پروسه های خود به خودی تغییر کننده، فرد را به تعادل نزدیک تر کند، می باشد. اگر تغییری وجود نداشته باشد (ایستایی) و یا تغییرات خیلی زیاد باشد (کاتاستروفیسم)، تعادل از بین رفته و در نتیجه بیماری حادث می شود.

- همه چیزها نهایتاً به هم مرتبط است. اغلب با رویکردی کل نگر عدم تعادل نشان داده می شود.

"ین" و "یانگ"

"ین" و "یانگ" از مقوله های فلسفه باستانی چین است. فلاسفه چین از طریق ملاحظه و مشاهده پدیده های متضاد، به تدریج مفهوم تضاد درونی "ین" و "یانگ" را درک می کنند و با کاهش و یا افزایش نیروی "ین" و "یانگ"، تغییرات حرکات اشیاء را توضیح می دهند. طب چینی با استفاده از نظریه تضاد و وحدت "ین" و "یانگ"، ارتباطات مرکب و بگرنج بین بخش های بالایی - پایینی، و درونی - برونی بدن انسان را توضیح داده و هم چنین روابط پیچیده بدن انسان و حیات با حلقه های بیرونی - مانند طبیعت و یا جامعه - را تشریح می کند. تعادل نسبی یگانگی اضداد میان "ین" و "یانگ"، پایه ای برای حفظ و تضمین فعالیت های عادی بدن انسان می باشد و عدم تعادل و یا برهم خوردن روابط یگانگی اضداد، منجر به بروز بیماری در بدن انسان شده و بر فعالیت های معمولی حیات تأثیر می گذارد. اثر متقابل "ین" و "یانگ" در سوترای یازدهم از کتاب دائودجینگ چنین توصیف می شود:

سی پره در مرکز به هم می آیند تا چرخ ساختن شود
سودمندی چرخ در تهی میان پره های آن است
گل رُس شکل می گیرد تا ظرفی ساخته شود
سودمندی ظرف در تهی بودن میان آن است
در و پنجره برش داده می شود تا اتاقی ساخته شود
سودمندی اتاق در تهی بودن فضای درون آن است
پس همان گونه که از آن چه هست سود می بریم
باید مفید بودن چیزی را که نیست بشناسیم



شکل ۱-۳ - نماد "ین" و "یانگ"



عناصر پنج گانه

بنا بر طرح فیزیک قدیم که اساس بسیاری از نظریه های دیگر نیز هست، همه چیز عالم به پنج دسته تقسیم می شود. به طور نمونه، پنج رنگ عبارت است از: آبی، زرد، قرمز، سفید و سیاه. پنج نت موسیقی عبارت است از: دو، ر، می، سل، لا. و یا پنج طعم شامل: شیرین، ترش، تلخ، تند(یا گس) و شور است. عناصر پنج گانه و طبقه بندی موجودات به پنج، در کتاب های دائو دجینگ و شوجینگ (کتاب تاریخ) بیان شده است. به طور مثال در ابتدای سوترای ۱۲ دائودجینگ چنین آمده است:

رنگ های پنج گانه، چشم ها را کور می کند.

نت های پنج گانه موسیقی، گوش ها را کر می کند.

مزه های پنج گانه، اندام های چشایی را تباه می سازد.

عناصر پنج گانه بودیسم هیچ گاه با عناصر چینی درهم نیامیخت ولی ترجمه ای دیگرگون یافت. به طور مثال "هوا" به "باد" و "آتر" به "خلاء" تبدیل شد. عناصر پنج گانه، دیدگاه ظاهراً ساده و در درون پیچیده چینیان باستان را بر رابطه تنگاتنگ انسان و تمام مظاهر طبیعت به نمایش می گذارد. این عناصر عبارتند از:

آتش

آتش نماد و عنصر تابستان بوده و با احساس شغف و شادمانی در ارتباط است. افرادی که عنصر غالب وجودشان آتش باشد، به داشتن دوستان زیاد و ایجاد روابط دوستانه با اطرافیان خود بسیار علاقه دارند. آن ها معمولاً خندان هستند و گاهی در عمق وجودشان احساس غصه وجود دارد که هیچ وقت دیده نمی شود.

خاک

خاک عنصر تابستان گذشته به شمار می رود و با حس همدردی و دلسوزی همراه است. افرادی که عنصر

برخی ویژگی های "ین" و "یانگ"

یانگ	ین
روز/روشنایی	شب/تاریکی
نور خورشید/آتش/گرما	باران/آب/سرما
تابستان/بهار	زمستان/پاییز
اعداد زوج	اعداد فرد
خورشید	ماه
جنوب/شرق	شمال/غرب
چپ/بالا	راست/پایین
خردمندی	شهود
فعال/پویا	منفعل/ایستا
اتساع/افزایش	انقباض/کاهش
مبدع/اصلاح گرا	محافظه کار/سنتی
کوه	دره
بیابان	رودخانه
خط صاف	انحنای
سخت	نرم
حل کردن	انجماد
دنیای مادی(قابل مشاهده)	دنیای روانی
ببر	اژدها
مثانه/روده/پوست	کلیه/قلب/کبد/ریه



شرایطی که موجب وحشت دیگران می شود، موفق و سربلند نگه می دارد. آن ها گاهی حس عمیقی از وحشت را در وجود خود پنهان کرده اند.

خاک بر وجودشان غالب است، می توانند مانند یک مادر به دیگران رسیدگی و آن ها را از هر نظر تغذیه کنند. هر چند احساس درک دیگران بسیار مهم است اما افراد خاکی گاهی بسیار تنها بوده و احساس خلأ می کنند.

چوب

چوب عنصر بهار و با حس خشم در ارتباط است. افرادی که با عنصر چوب هماهنگی بیشتری دارند، بیشتر از دیگران در کارها اعم از برنامه ریزی، تصمیم گیری و عمل، موفق هستند. نقطه قوت آن ها، آینده نگریشان است اما اگر از تعادل خارج شده باشند، به راحتی کارهایشان را رها می کنند و حس ناامیدی آن ها را فرا می گیرد.

نمودار زیر، ویژگی های هر یک از عناصر و روابط آن را با سایر عناصر نشان می دهد. در این نمودار رابطه های مشخص شده در محیط دایره، به عنوان چرخه سازنده، و رابطه های نقطه چین درون دایره، چرخه مخرب می باشد.

فلز

فلز عنصر پاییز و با حس اندوه و ماتم همراه است. افراد تحت سلطه این عنصر، به دنبال هر چه پاک و روحانی باشد، هستند. آن ها برای خود و دیگران استانداردهای بالایی در نظر دارند و احترام متقابل برایشان بسیار اهمیت دارد. گاهی اوقات آن ها با حس ناگواری از "اگر چنین و چنان می شد..." زندگی می کنند.

آب

آب عنصر زمستان و مرتبط با حس ترس است. چنین افرادی دارای سماجت و اراده ای هستند که آن ها را در

چوب

فصل : بهار - آب و هوا : باد

احساسات : عصبی - مزه : ترش

اندام : کبد ، کیسه صفرا ، چشم و تاندون

آب

فصل : زمستان - آب و هوا : سرد

احساسات : ترس - مزه : شوری

اندام : کلیه ، مثانه ، استخوان ، گوش و مو

آتش

فصل : تابستان - آب و هوا : داغ

احساسات : لذت - مزه : تلخ

اندام : قلب ، روده کوچ ، زبان و عروق خونی

فلز

فصل : پاییز - آب و هوا : خش

احساسات : غصه - مزه : تند

اندام : ریه ، روده بزرگ ، بینی و پوست

خاک

فصل : آخر تابستان - آب و هوا : مرطوب

احساسات : واکنشی - مزه : شیرین

اندام : طحال ، معده ، دهان و گوشت

نمودار ۲-۳ - عناصر پنج گانه چینی و روابط آن ها با یکدیگر



نمونه ای از چرخه سازنده: چوب قابلیت سوختن دارد (تبدیل به آتش)، از آتش خاکستر باقی می ماند (تبدیل به خاک)، از دل خاک، فلز شکل می گیرد و تمام این تبدیل ها سازنده بوده و باعث افزایش قدرت چرخه می گردد. چرخه مخرب زمانی است که این روابط مختل شده است. مثلاً آب باعث از بین رفتن آتش، آتش باعث ذوب شدن فلز، فلز باعث از بین رفتن چوب (اره و تبر) و ... می باشد. این نوع رابطه باعث تضعیف چرخه و کاهش سطح انرژی آن می گردد.



مدل بدن

طب چینی عمیقاً وابسته به این مفهوم فلسفی است که بدن انسان جهانی کوچک با مجموعه ای کامل از سیستم ارتباطات داخلی پیچیده است؛ و این که آن سیستم ها معمولاً برای حفظ سلامت اعمال بدن انسان کار می کنند. تعادل یین و یانگ با توجه به "چی" (به معنای نفس، نیروی حیات، یا انرژی روحانی)، خون، جینگ (عصاره کلیه یا منی)، سایر مایعات بدن، عناصر پنج گانه، و روح یا جان حاصل می شود. این طب مدلی از بدن ارائه می دهد که عموماً بر مبنای سیستم مردین است. بر خلاف مدل آناتومیک غربی که بدن را به قسمت های مختلف تقسیم می کند، مدل چینی بیشتر به عمل اندام ها علاقه مند است. به این ترتیب طحال در این دیدگاه یک قطعه خاص گوشتی نیست بلکه جلوه ای از عمل وابسته به تبدیل و انتقال در بدن و هم چنین عملکرد ذهنی تفکر و مطالعه است. و این تفاوت عمده ای است که منجر به اختلاف در تئوری و عمل می شود.

دلایل بیماری در طب چینی

دلایل بیماری در طب چینی	
عوامل خارجی	شش فزونی
	باد، خشکی، سرما
	رطوبت، آتش و گرما
عوامل داخلی	هفت احساس
	لذت، خشم، اضطراب
	درخود فرو رفتگی، سوگ
	ترس و هراس
عامل همراه	عدم تعادل غذایی

طب چینی سرمنشأ همه بیماری ها را مرتبط به عوامل درونی و بیرونی می داند. عوامل بیرونی مشتمل بر مکان و موقعیت، آب و هوا و محیط است. عوامل محیط خارجی با نام "شش فزونی" نامیده شده و عبارت است از: باد، خشکی، سردی، آتش، رطوبت و داغی. علل داخلی بیماری ها از وضعیت ذهنی نشأت می گیرد و با نام "هفت احساس" شناخته می شود که عبارت است از: لذت، عصبانیت، اضطراب، درخود فرورفتگی، سوگ، ترس و هراس. در طب چینی اعتقاد بر این است که بروز بیماری مربوط به اختلال در جریان و کیفیت انرژی "چی" در اثر ازدیاد یک یا چند مورد از عوامل بیماری زا می باشد. به این ترتیب، شدت و طول مدت بیماری بسته به قدرت سرشت فرد است که خود توسط محل علائم، وضعیت تغذیه، چرخه مایعات و خون بدن، و قدرت "چی" تعیین می گردد.

تأثیرات هفت احساس

احساس	تأثیر روی "چی"	عنصر	اندام متأثر
سوگ	کاهش "چی"	فلز	ریه ها
ترس	سرکوب "چی"	آب	کلیه ها
هراس	تخریب "چی"	آب	کلیه ها
عصبانیت	تحریک "چی"	چوب	کبد
لذت	آرامش "چی"	آتش	قلب
اضطراب	انسداد "چی"		
درخود فرورفتگی	لخته شدن "چی"	زمین	طحال

پیشرفت بیماری و راه های شش گانه

اطبای چینی در حدود ۱۸۰۰ سال قبل دریافتند که بیماری های حاد تمایل به طی یک دوره خاص دارند. آن ها این دوره را به شش مرحله تقسیم کردند: سه مرحله فزونی و پس از آن، سه مرحله نقصان.

سه مرحله فزونی عبارت است از: یانگ بزرگ تر، یانگ نورخورشید، یانگ کوچک تر و یانگ نور خورشید.

سه مرحله نقصان عبارت است از: ین بزرگ تر، ین کوچک تر و ین مطلق

یانگ بزرگ: نمایانگر اولین مرحله بیماری حاد است. علائم شامل سردرد، تب و لرز شدید است.

طب چینی عمیقاً وابسته به این مفهوم فلسفی است که بدن انسان جهانی کوچک با مجموعه ای کامل از سیستم ارتباطات داخلی پیچیده است؛ و این که آن سیستم ها معمولاً برای حفظ سلامت اعمال بدن انسان کار می کنند.



متصل می باشد. اساس طب سوزنی بر تحریک این نقاط استوار است که می تواند جریان "چی" در بدن را کنترل نماید. دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که تحریک این قسمت های بدن می تواند روی وضعیت شیمیایی و عصبی مغز تأثیر بگذارد و در نهایت منجر به

عکس العمل هایی مانند کاهش درد، تغییر فشار خون و ... شده و در نهایت سلامت بیمار را منجر شود.

تشخیص

فلسفه کلان نگری در طب چینی رایج است و کمتر به جزئیاتی مانند تست های آزمایشگاهی می پردازد. چهار شیوه تشخیص در این طب عبارت است از: مشاهده، شنیدن و بوییدن، سؤال در مورد تاریخچه، و لمس. تشخیص نبض بیمار در طب چینی آن قدر اهمیت دارد که ممکن است بیماران به جای گفتن این که نزد دکتر می روم، بگویند می روم تا نبضم را بگیرند.

درمان

روش های زیر، گونه های مختلف درمانی در طب چینی محسوب می شود:

- ۱- گیاه درمانی چینی
- ۲- طب سوزنی
- ۳- "دی دا" یا "تی تا"
- ۴- غذا درمانی چینی
- ۵- ماساژ درمانی
- ۶- چی گونگ و تمرینات تنفسی و مدیتیشن

یانگ نور خورشید: دومین مرحله بوده و دارای علائمی از قبیل لرز شدید و یبوست یا اسهال است.

یانگ کوچک: نشان دهنده از بین رفتن بیماری و یا بدتر شدن وضعیت است. علائم شامل مزه تلخ در دهان، خشکی گلو، سرگیجه و استفراغ است.

ین بزرگ: نمایانگر حرکت به سوی ناتوانی و شرایط وخیم تر است. که با اسهال شدید، یا استفراغ همراه با دیسانتری خود را نشان می دهد.

ین کوچک: نشانگر کاهش بیشتر مقاومت بدن است. علائم آن شامل لرز شدید و سردی دست و پا است. ین مطلق: آخرین مرحله بوده و همراه کاهش جدی مقاومت بدن می باشد. علائم مشتمل بر الیگوری، عطش و خستگی مفرط می باشد.

طب سوزنی

در طب سنتی چین، بدن انسان تحت تأثیر دو نیروی مخالف هم، به نام های ین و یانگ قرار دارد. ین به صفاتی چون سردی، آرامی و در کل حالت غیر فعال بر می گردد. در حالی که یانگ به صفاتی چون گرمی، هیجان و فعال بودن نسبت داده می شود. در این نگرش، سلامت بدن هنگامی حاصل می شود که میان این دو نیرو تعادل برقرار باشد و عدم تعادل این دو نیرو باعث می شود که جریان انرژی حیاتی در بدن (چی)، مختل شود. این جریان از راه ها و نقاط خاصی در بدن گذر می کند. تعداد ۱۲ عدد از این مسیرها و نقاط به عنوان نقاط اصلی و ۸ نقطه، به عنوان نقاط سطح دوم معرفی می شوند. در مجموع بیش از ۲۰۰۰ نقطه دیگر نیز به آن ها



۷- تمرینات فیزیکی مانند "تای چی جوان" و دیگر هنرهای

رزمی چینی آن که در درونش فراز و نشیب را به هم آمیخته

۸- درمان بهداشت روانی مانند "فنگ شویی" و طالع بینی

چینی و آن که هادی روح هستی است،

اصول تشخیص و درمان در طب سنتی چین را می توان

به طور خلاصه چنین بیان کرد:

- جست و جو به دنبال الگوی عدم هماهنگی (عدم تعادل

ین و یانگ و یا عناصر پنج گانه و...)، به ویژه از طریق نبض و زبان. به طور مثال: سرماخوردگی فقط نتیجه تأثیر یک ویروس نیست، بلکه نتیجه این است که بدن نتوانسته خود را نسبت به عوامل خارجی از قبیل باد گرم، باد سرد یا تابستان داغ، وفق دهد. به این ترتیب، تب بالا حکایت از یانگ غالب می کند در حالی که لرز ناشی از زیادی ین است.

- هنر این طب، ایجاد تعادل بین ین و یانگ و عناصر پنج

گانه در بدن فرد و بین بیمار و دنیای بیرون و تبدیل چرخه

مخرب به چرخه سازنده است.

به طور مثال در سوترای ۸۲ دائودجینگ، راز تکامل و

پویایی (سلامت) با اتکا به هماهنگی "ین" و "یانگ" چنین

بیان می شود:

آن که در درونش روح زن و مرد را پیوند داده،

توان زایش دارد؛

و آن که توان زایش دارد،

به سان دائو پیوسته در حال آفرینش است

*

آن که در درونش سیاه و سفید را ترکیب کرده،

طرحی برای دنیا است،

و آن که طرحی برای دنیا است،

به سان دائو پیوسته در حال ترسیم است

عناصر هفت گانه

در برخی مکاتب فلسفی چین و ژاپن، صحبت از هفت

عنصر می شود که خلاصه ای از چگونگی تشکیل و نماد های

آن به شرح زیر است:

برخی مکاتب چین به دو سیستم پنج عنصری (یکی مربوط

به فلسفه چینی و دیگری هندی و بودیسم) پایان دادند. بین

این دو سیستم، سه عنصر آتش، آب و خاک، در هر دو دیدگاه

مشابه بودند و آن ها دو عنصری که از عناصر بودیسم محسوب

می شدند، یعنی فلز و چوب، را به پنج عنصر خود افزودند. به

این ترتیب، سیستمی با هفت عنصر پدید آمد (که البته هیچ

گاه با دو سیستم اولیه تلفیق نشد) به این ترتیب سیستمی

پدید آمد که تا حدودی به فلسفه غرب که تقسیم بندی بیشتر

بر اساس هفت است، نزدیکتر شد. چرا که هفت سیاره پایه

تئوری کیمیاگری قرون وسطا در مورد هفت فلز بود. و یا ایام

هفته به هفت روز تقسیم می شد (در حالی که یک شنبه و دوشنبه به عنوان روز خورشید و ماه در تقسیم بندی چینی عنوانی نداشت).

هفت رب النوع شانسی در ژاپن

تقسیم بندی هفت گانه، یادآور داستانی در باره شوگان (Shogun) است که در سال ۱۶۲۳ از راهبی به نام "تنکی- Tenkei" پرسید: کدام یک از فضیلت ها اصیل اند؟ تنکی پاسخ داد: آن ها هفت ویژگی اند: عمر طولانی، خوش شانسی، مردمی بودن، رک گوئی، خوش مشربی، وقار و جوان مردی. احتمالاً پس از آن شوگان از تنکی خواست تا هفت رب النوع را که نماینده این صفات هستند بیان کند و وی هفت رب النوع شانسی (شی چی فوکوشین- shichi fuku jin) یا رب النوع های خوش اقبالی را بیان کرد. باید توجه داشت که ویژگی های فوق دقیقاً منطبق با فضایل اخلاقی نبوده و به سختی بتوان آن ها را با فضایل کنفوسیوس تطبیق داد. بعد ها "چیبا- Chiba" نماد "هوتی- Hotei" را هم برای مردم پسندی و هم جوانمردی انتخاب کرد و در عوض "جوروشین- Jurôjin" را رب النوع فضیلت خردمندی- که در گفته های تنکی نبود- بیان کرد. نماد و ویژگی های این هفت رب النوع و رابطه آن ها با عناصر هفت گانه به اختصار در جدول زیر آمده است

Fukurokuju	Daikoku(ten)	Hotei	Ebisu	Ben(zai) -ten	Bishamon (-ten)	Jurôjin
♂	♂	♂	♂	♀	♂	♂
						
عمر طولانی	ثروت و شانس	مربی بودن و جوانمردی	رک گوئی و متن معصقان	خوش مشربی، زیبایی، موسیقی	وقار	خردمندی
فلز	چوب	هوا	زمین	آتش	آب	آب