



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دائرة طب سنتی

中醫基礎學

25th Anniversary Edition

طب چینی مبانی جامع

جلد دوم / ویرایش سوم

نویسنده: جیوانی ماچیوچیا

نظارت و ویرایش علمی: دکتر امیرهومن کاظمی
عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران
استاد دانشگاه پکن و نایب رئیس فدراسیون جهانی طب سوزنی

مترجم: دکتر عباس انصاری
پزشک و فارغ التحصیل طب سوزنی از چین



جیوانی ماچیوچیا

مبانی جامع طب چینی

مترجم: دکتر عباس انصاری
نظارت و ویرایش علمی: دکتر امیرهومن کاظمی

中醫基礎學

ویرایش سوم

25th Anniversary Edition

ELSEVIER



Ministry of Health & Medicine Education
Vice Ministry of Traditional Medicine

THE FOUNDATIONS OF Chinese Medicine

THIRD EDITION

A Comprehensive Text
Giovanni Maciocia

Translator:
Dr. Abbas Ansari
Acupuncturist Physician

Supervisor & Scientific Editor:
Dr. Amir Hooman Kazemi
Professor of Beijing University of Chinese Medicine
Executive of Acupuncture Faculty member of Tehran University of Medical Sciences

中醫基礎學

25th Anniversary Edition

کتاب اصلی با عنوان The Foundations of Chinese Medicine چاپ شده است.
ترجمه فارسی با اخذ مجوز از Elsevier منتشر می‌شود.

ELSEVIER

مبانی جامع طب چینی

ویرایش سوم

نویسنده: جیووانی ماچیوچیا

مترجم: دکتر عباس انصاری، پزشک و فارغ التحصیل

طب سوزنی از CBIATC چین

نظارت و ویرایش علمی: دکتر امیر هومن کاظمی

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

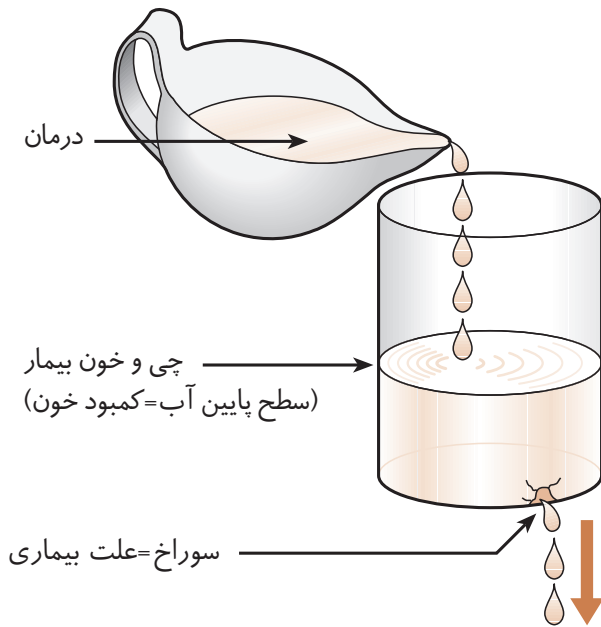
استاد دانشگاه طب سنتی پکن

عضو هیأت رئیسه فدراسیون جهانی طب سوزنی

استاد مهمان دانشگاه سانتیاگو دکامپوستلا اسپانیا

فهرست مطالب

مقدمه نویسنده/۱۱	
پیشگفتار/۱۷	
مقدمه مترجم/۱۹	
مقدمه دکتر آن لانگ شو/۲۱	
نکاتی در مورد ترجمه اصطلاحات چینی/۲۵	
بخش ۳	
علل بیماری	
مقدمه/۳۹	
فصل ۲۰ علل داخلی ایجاد کننده بیماری/۴۳	
خشیم/۵۳	
شادی/۵۶	
غمگینی/۵۷	
نگرانی/۵۹	
تفکر افراطی/۶۰	
ترس/۶۱	
شوک/۶۲	
فصل ۲۱ علل خارجی ایجاد کننده بیماری/۶۷	
اقلیم به عنوان علت بیماری/۶۸	
باکتری و ویروس در ارتباط با باد/۷۰	
پیشینه تاریخی/۷۱	
عوامل اقلیمی به عنوان الگوهای ناهماهنگی/۷۳	
اقلیم های غیرطبیعی به عنوان علل بیماری/۷۴	
پاتولوژی و تظاهرات بالینی عوامل بیماری‌زای خارجی/۷۴	
بیزاری از سرما و تب/۷۷	
علائم و نشانه های الگوهای عوامل بیماری‌زای خارجی/۸۰	
فصل ۲۲ علل گوناگون ایجاد کننده بیماری/۸۵	
سرشت ضعیف/۸۵	
کار بیش از حد/۹۰	
کار جسمانی مفرط (و ورزش ناکافی)/۹۲	
فعالیت جنسی مفرط/۹۳	
رژیم غذایی/۱۰۰	
تروما/۱۰۳	
انگل ها و سموم/۱۰۴	
درمان نادرست/۱۰۴	
داروها/۱۰۵	
مواد مخدر/۱۰۵	
بخش ۴	
تشخیص	
مقدمه/۱۱۳	
فصل ۲۳ تشخیص از طریق مشاهده/۱۱۵	
مقدمه/۱۱۵	
روح/۱۲۲	
بدن/۱۲۳	
رفتار و حرکات بدن/۱۲۹	
سر و صورت/۱۳۰	
چشم ها/۱۳۵	
بینی/۱۳۷	
گوش ها/۱۳۸	
دهان و لب ها/۱۳۸	
دندان ها و لثه ها/۱۳۹	
گلو/۱۳۹	
اندام های فوقانی و تحتانی/۱۴۱	
پوست/۱۴۵	
زبان/۱۴۶	
کانال ها/۱۵۵	
فصل ۲۴ تشخیص از طریق پرسش از بیمار/۱۶۱	
ماهیت تشخیص از طریق پرسش از بیمار/۱۶۴	
ماهیت «علائم» در طب چینی/۱۶۴	
هنر پرسش از بیمار: پرسیدن سؤالات مناسب/۱۶۵	
مشکلات واژگان تخصصی در پرسش از بیمار/۱۶۶	
روش پرسش از بیمار/۱۶۶	
شناسایی الگوها و پرسش از بیمار/۱۶۸	
تشخیص از طریق زبان و نبض: تلفیق آن با پرسش از بیمار/۱۶۸	
۱۰ پرسش سنتی/۱۶۹	
سه پرسش جدید برای بیماران غربی/۱۷۰	
۱۶ پرسش/۱۷۱	



شکل ب ۳-۱ اهمیت تشخیص علت بیماری

طب چینی بر تعادل به عنوان کلید سلامتی تأکید دارد: تعادل بین استراحت و ورزش، تعادل در رژیم غذایی، فعالیت جنسی و آب و هوا. هرگونه عدم تعادل درازمدت می‌تواند منجر به بیماری گردد. برای مثال، استراحت بسیار زیاد (ورزش ناکافی) یا فعالیت فیزیکی بسیار زیاد، کار بیش‌ازحد، رابطه جنسی بسیار زیاد یا ناکافی، رژیم غذایی نامناسب، عدم تعادل در هیجان‌های زندگی و شرایط اقلیمی نامعتدل همگی می‌توانند علل بیماری واقع شوند. این تعادل در همه افراد نسبی است. آنچه برای فرد به معنای ورزش به میزان بسیار زیاد است، ممکن است برای فرد دیگری کافی نباشد؛ آنچه ممکن است برای فردی که درگیر فعالیت ذهنی در شغلی که اغلب مستلزم نشستن پشت میز است، پرخوری محسوب شود، می‌تواند برای تغذیه فردی که درگیر انجام فعالیت‌های فیزیکی سنگین است، غذای بسیار اندکی باشد.

مقدمه

تشخیص علل ناهماهنگی و اختلالات در بیمار، بخش مهمی از طب چینی است. این نکته حائز اهمیت است که ناهماهنگی موجود نباید به عنوان علت بیماری در نظر گرفته شود. به عنوان مثال، اگر فرد علائم مدفوع شل و خستگی را نشان می‌دهد و کاملاً بی‌اشتها است، کمبود چی طحال علت بیماری نیست، بلکه تنها مبین وجود ناهماهنگی است. علت ناهماهنگی باید در رژیم غذایی، سبک زندگی، میزان فعالیت فیزیکی فرد و غیره یافت شود.

تشخیص علت ناهماهنگی حائز اهمیت است، زیرا تنها با انجام این تشخیص است که می‌توانیم به بیمار توصیه کنیم چگونه از آن اجتناب ورزد، آن را به حداقل میزان ممکن برساند یا از بازگشت آن ممانعت به عمل آورد. اگر درمان بدون بررسی علت بیماری ارائه شود، همانند آب ریختن در ظرف سوراخ است (شکل ب ۳-۱).



هیجانی، عادات غذایی نامنظم و غیره) برای مشخص کردن علت بیماری سؤال می‌شود.

این روش تا حدودی در مورد بیماری‌های ایجادشده به‌وسیله عوامل بیماری‌زای خارجی متفاوت است. به‌طور کلی، در چنین مواردی علت بیماری با بررسی الگو و نه با سؤال پرسیدن مشخص می‌شود؛ زیرا ماهیت الگو اغلب به علت خارجی بیماری مربوط می‌شود. به عبارت دیگر، اگر فرد تمام علائم حملهٔ خارجی باد-گرما را نشان دهد، پس می‌توان گفت که باد-گرما علت بیماری است و این مسئله که فرد در معرض چه نوع اقلیمی بوده است، اهمیتی ندارد و نیازی به پرسیدن این سؤال نیست که آیا در معرض باد بوده‌اید یا خیر؛ به بیان دیگر، تشخیص علت (باد-گرما) بر پایهٔ الگو به دست می‌آید و نه بر اساس شرح حال.

با این حال، در موارد دیگر، پرسیدن سؤال برای تشخیص بیماری ضروری است. به‌عنوان مثال، اگر فرد از رکود چی کبد رنج می‌برد، بدون پرسش نمی‌توانیم تشخیص دهیم که بروز این مشکل به دلایل هیجانی است یا رژیم غذایی.

در تلاش برای یافتن علت بیماری، لازم است زندگی فرد را در سه دوره بررسی نماییم:

• دوره پیش از تولد

• از تولد تا حدود ۱۸ سالگی

• بزرگسالی

علل متفاوت بیماری هر یک از این سه دوره را توصیف می‌کنند، درحالی‌که در هر یک از این سه دوره، احتمال دارد فرد تحت تأثیر عوامل اتیولوژیک مشابهی قرار گیرد. برای مثال، غالباً شروع بیماری در اوایل دوران کودکی به دلیل رژیم غذایی است؛ زیرا سیستم گوارش نوزادان تازه متولدشده بسیار حساس و آسیب‌پذیر است.

از این‌رو، نباید در ذهن خود شرایطی ایده‌آل و انعطاف‌ناپذیر از تعادل داشته باشیم و تمام بیماران را لزوماً با آن مطابقت دهیم. ارزیابی مزاج و شرایط ذهن و جسم هر فرد، تشخیص رابطهٔ بین آن‌ها با رژیم غذایی، سبک زندگی و شرایط اقلیمی بسیار حائز اهمیت (و گاهی دشوار) است.

تشخیص علت ناهماهنگی ضرورت دارد؛ در غیر این صورت، ارائهٔ توصیه به بیمار در مورد تغییرات خاصی که هماهنگی را بازمی‌گرداند، امکان‌پذیر نخواهد بود. اگر بیمار از درد و اتساع شکم ناشی از رکود چی کبد که مسلماً به دلیل مشکلات هیجانی ایجادشده‌اند، رنج می‌برد، منطقی نیست که برای اجتناب از درد شکم، فرد را در معرض رژیم‌های غذایی بسیار سخت قرار دهیم؛ این کار تنها مشکل وی را دوچندان می‌کند. از سوی دیگر، اگر فرد از درد ناشی از رطوبت-سرماي خارجی در ناحیهٔ دست و مچ‌ها که به دلیل انجام کارهای دشوار تمیزکاری و شست‌وشو در آب سرد به وجود آمده است، رنج می‌برد، دلیلی ندارد زندگی هیجانی و عاطفی وی را به‌طور کامل کاوش نماییم.

به‌طور کلی، علت بیماری با پرسیدن سؤال از بیمار کشف می‌شود. من شخصاً ابتدا تمرکز بر مشاهدهٔ ظاهر بیمار، پرسش از وی و معاینه لمسی را برای یافتن الگو و نه برای کشف علت بیماری توصیه می‌کنم. تنها پس از تشخیص الگوی بیماری است که توجه خود را به تعیین علت بیماری معطوف می‌کنم.

اگر بیمار مشکل خاصی مثل درد شکم نشان می‌دهد، ابتدا بر تشخیص الگوی بیماری توجه دارم؛ بدین معنا که درد می‌تواند در اثر رکود چی، سرما در روده‌ها، رطوبت-گرما در روده‌ها و غیره ایجاد شده باشد. پس از تعیین الگو، از بیمار در مورد شیوهٔ زندگی (فشار

توسط وضعیت خانواده ایجاد می‌شود، مثل تنش بین والدین، تربیت بسیار سخت‌گیرانه، والدین پرتوقع، یا فشار بسیار زیاد در مدرسه. تمام این وضعیت‌ها می‌تواند بر روان کودک تأثیر گذاشته و منجر به ایجاد الگوهای هیجانی منفی در زندگی آینده آن‌ها شود. برای مثال، سردردهای دوران کودکی، اغلب در کودکان باهوشی مشاهده می‌شوند که برای داشتن عملکرد خوب در مدرسه، به شدت تحت فشار والدین قرار می‌گیرند. تصادفات، تروما و زمین خوردن از جمله علل رایج بیماری در دوران کودکی هستند که می‌توانند موجب مشکلاتی در زندگی آینده فرد شوند. برای مثال، زمین خوردن با سر در اوایل دوران کودکی ممکن است منجر به سردرد در آینده شود؛ به‌ویژه هنگامی که عامل دیگری نیز مزید بر علت اولیه شود.

ورزش‌های جسمانی بیش از اندازه در زمان بلوغ ممکن است در آینده منجر به ایجاد مشکلات قاعدگی در زنان گردد؛ فعالیت جنسی زودهنگام نیز می‌تواند موجب مشکلات ادراکی یا قاعدگی‌های دردناک در دختران شود. دوران خاصی در زندگی وجود دارد که نقاط عطف محسوب می‌شوند، چراکه در این دوران سلامتی بدن بسیار حائز اهمیت است. دوران بلوغ برای هر دو جنس مذکر و مؤنث و زایمان و یائسگی برای زنان. در این دوران مراقبت‌های ویژه لازم است، چراکه این دوران گذرگاه‌های مهم و حساسی در مرحله تغییر سریع بدن و ذهن هستند. مثال‌های دیگر، ورزش‌های جسمی و فعالیت جنسی بیش از اندازه در دوران بلوغ است. زایمان زمان بسیار مهمی در زنان است؛ دوره‌ای که یک زن ممکن است به میزان قابل‌ملاحظه‌ای ضعیف شود، البته اگر مراقبت‌های لازم انجام شود، تقویت نیز خواهد شد.

بنابراین، اگر بتوانیم ناهماهنگی را در مراحل اولیه آن تشخیص دهیم، می‌توانیم سرنخی از علل احتمالی آن به‌دست آوریم.

دوران پیش از تولد

طب چینی به‌طور کلی، بر اهمیت سلامت والدین و در زمان لقاح به‌طور ویژه بر سلامت نوزاد تأکید دارد. اگر والدین در هنگام پیری یا در شرایط جسمانی ضعیف باردار شوند، بنیهٔ کودک ضعیف خواهد بود. این مسئله در مواردی که مادر از بیماری رنج می‌برد و یا از داروهای زیادی در طول مدت بارداری استفاده می‌کند نیز صادق است.

اگر مادر در دوران بارداری دچار ضربهٔ روحی شود، ممکن است سلامت نوزاد تحت تأثیر قرار گیرد. این آسیب ممکن است با رنگ متمایل به آبی بر روی پیشانی و چانهٔ نوزاد و نبض متحرک¹ (نبض تند و مرتعش که به شکل لوبیا حس می‌شود)، آشکار گردد.

دوران کودکی

این دوره از زمان تولد تا سال‌های نوجوانی را شامل می‌شود. علت غالب بیماری در اوایل دوران کودکی رژیم غذایی است. از شیر گرفتن زودهنگام نوزاد (همان‌طور که امروزه گرایش به آن بیشتر و بیشتر می‌شود) ممکن است موجب ضعف طحال شود. تغذیهٔ کودک با شیر گاو به میزان زیاد، ممکن است باعث رطوبت یا بلغم شود.

هیجان، اگرچه به شیوه‌ای متفاوت در مقایسه با بزرگسالان، می‌تواند علت بیماری در دوران کودکی باشد. کودکان زیر ۶ سال از بیان احساسات خود خودداری نمی‌کنند، بلکه آن‌ها را آزادانه بیان می‌کنند. کودکان از مشکلات هیجانی رنج می‌برند، اما این موارد اغلب

1. Moving Pulse



برای مثال، شروع به کار بلافاصله پس از زایمان، ممکن است به‌طور جدی طحال و کلیه‌ها را تضعیف کند. از سوی دیگر، اگر پس از زایمان استراحت و مراقبت لازم به عمل آید و غذاهای مقوی و تونیک‌های گیاهی مصرف شوند، در واقع فرد می‌تواند بنیه ضعیف پیشین خود را تقویت کند.

مرحله بزرگسالی

از میان علل متداول بیماری در این دوره طولانی‌مدت، مهم‌ترین آن‌ها علل هیجانی است. علل بیماری معمولاً به سه گروه تقسیم می‌شود:

علل داخلی، علل خارجی، علل دیگر.

• داخلی: هیجانات

• خارجی: اقلیم

• دیگر: سرشت - خستگی/فعالیت بیش‌ازحد - فعالیت جنسی زیاد - رژیم غذایی نامناسب - تروماها - بیماری‌های مسری - انگل‌ها و سموم - درمان نادرست

موارد مذکور، علل بیماری هستند که در قدیم در طب سنتی چین در نظر گرفته می‌شدند. امروزه، مسلماً علل جدید بسیاری نیز وجود دارند که در هنگام توسعه طب چینی مطرح نبوده‌اند. برای مثال: تشعشع، آلودگی یا مواد شیمیایی در غذا. در طبابت، در نظر گرفتن این علل جدید به‌عنوان علل احتمالی بیماری حائز اهمیت است. از این‌رو، ممکن است در مواردی ترکیبی از تشخیص از طریق طب چینی با دیگر تست‌های تشخیصی غربی به‌منظور کشف علت بیماری ضرورت داشته باشد.

علل بیماری تحت عناوین زیر مورد بررسی قرار می‌گیرد:

۱. علل داخلی

الف. خشم

ب. شادی

ج. غم و ناراحتی

د. نگرانی و تفکر افراطی

ه. ترس

و. شوک

۲. علل خارجی

۳. دیگر علل

الف. سرشت ضعیف

ب. فعالیت بیش‌ازحد

. کار ذهنی بیش‌ازحد

. کار جسمی بیش‌ازحد

. تمرین بدنی بیش‌ازحد

. فعالیت جنسی بیش‌ازحد

ج. رژیم غذایی

د. تروما

ه. انگل‌ها و سموم

و. درمان نادرست

بحث درباره هیجان‌ها، پیش از مبحث کلی نقش آن‌ها به‌عنوان عوامل ایجادکننده بیماری در طب چینی به‌صورت زیر شرح داده می‌شود:

- دیدگاه متفاوت طب غربی و چینی درباره هیجان‌ها
- در چه مواردی هیجان‌ها منجر به بروز بیماری می‌شوند؟
- هیجان‌ها به‌عنوان علت بیماری
- واکنش متقابل بدن و ذهن
- مشارکت و همکاری مثبت هیجان‌ها
- هیجان‌ها و اعضای داخلی
- تأثیر تمام هیجان‌ها بر روی قلب
- تأثیر هیجان‌ها بر بدن

دیدگاه اعضای داخلی به‌عنوان مناطقی که تحت تأثیرات جسمی-ذهنی-هیجانی قرار می‌گیرند، یکی از جنبه‌های حائز اهمیت طب چینی است. مفهوم چی به‌عنوان ماده-انرژی در رأس این دیدگاه قرار دارد که موجب بروز پدیده‌های جسمی-ذهنی و هیجانی به‌طور همزمان می‌شود. از این‌رو، در طب چینی، بدن، ذهن و هیجان مجموعه‌ای یکپارچه است که هیچ آغاز یا پایانی ندارد و اعضای داخلی مناطق عمده تأثیر هستند.

مفاهیم کلیدی

خشم

شادی

غمگینی

نگرانی

تفکر افراطی^۱

ترس

شوک

علل «داخلی» بیماری همان علل ناشی از فشار هیجانی هستند. بر اساس متون قدیم، علل داخلی هیجانی که مستقیماً به اعضای داخلی آسیب می‌رسانند، نقطه مقابل علل خارجی اقلیمی هستند که نخست قسمت خارجی بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهند. علل داخلی بیماری که بحث می‌شوند، عبارت‌اند از:

• خشم

• شادی

• غمگینی

• نگرانی

• تفکر افراطی

• ترس

• شوک

1. Pensiveness



دیدگاه متفاوت طب چینی و غربی درباره هیجانات

دیدگاه مربوط به هیجان در طب چینی و غربی با یکدیگر متفاوت است. اگرچه طب غربی نیز بر تعامل بین بدن و هیجانات تأکید دارد، اما در انجام این کار، روشی کاملاً متفاوت با طب چینی اتخاذ می‌کند. در طب غربی، مغز در رأس هرم ذهن-جسم قرار دارد. هیجانات، سیستم لیمبیک مغز را تحت تأثیر قرار می‌دهند، ایمپالس‌های عصبی از هیپوتالاموس به مراکز عصبی سمپاتیک و پاراسمپاتیک حرکت می‌کنند و در نهایت به اعضای داخلی می‌رسند؛ بنابراین، هر ایمپالس عصبی ایجادشده در اثر آشفتگی هیجانی، به عضو مربوطه فرستاده می‌شود (شکل ۲۰-۱).



شکل ۲۰-۱. ذهن-جسم در طب غربی

دیدگاه طب چینی کاملاً متفاوت است. ذهن و جسم رابطهٔ هرم‌مانند ندارند، بلکه دایره‌ای از تعامل میان اعضای داخلی و جنبه‌های هیجانی آن‌ها هستند (شکل ۲۰-۲ و ۲۰-۳).

برای مثال، «کلیه‌ها» در طب چینی در سطوح مختلف، با اعضا و هیجانات مختلف در ارتباطند؛ در سطح آناتومیک با عضو واقعی کلیه، در سطح ذهنی با مغز، قدرت اراده و نیروی محرکه در انجام کارها (سائق)، در سطحی هیجانی با ترس و در نهایت با چی و جوهره مربوط به کلیه‌ها مطابقت دارند. تمام این سطوح همواره با یکدیگر در تعامل هستند.

شایان ذکر است که کتب چینی (کلاسیک و نیز مدرن) معمولاً این هفت هیجان را به‌عنوان علل داخلی بیماری بیان می‌کنند. این گفته نباید به‌صورت تحت‌اللفظی تعبیر شود، زیرا تعداد هیجان‌ها بیشتر از هفت مورد است و غالباً دیگر هیجان‌ها را نیز در برمی‌گیرد. برای مثال، رنجش، عصبانیت و ناکامی زیرمجموعه خشم محسوب می‌شوند. برخی از این هیجان‌ها که در فهرست بالا ذکر نشده‌اند، عبارت‌اند از: حسادت، غرور، شرم، احساس گناه، توهین، ناامیدی، عصبانیت، حقارت، پشیمانی، تأسف، خودکم‌بینی، کینه و خودخواهی.

هر یک از این هیجان‌ها می‌تواند علت بیماری باشد و اکثر آن‌ها نخست موجب رکود چی خواهند شد.

جدول ۱-۲۰ علل داخلی هیجانی بیماری را بیان

می‌کند.

جدول ۱-۲۰ علل داخلی هیجانی در بروز بیماری

● خشم

● شادی

● غمگینی

● نگرانی

● تفکر افراطی

● ترس

● شوک

چه زمانی هیجان علت بیماری واقع می‌شود؟

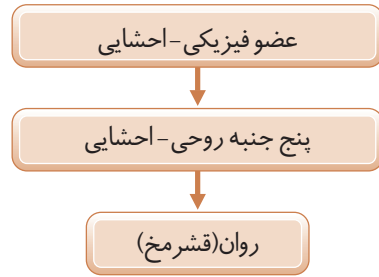
اصطلاح چینی برای آنچه ما «هیجان»^۲ ترجمه می‌کنیم، «Ging» است که ریشه از کلمه «قلب» دارد. واژه «هیجان» خود اصطلاح مناسبی برای نشان دادن دیدگاه چینی در مورد علل «هیجانی» بیماری نیست. این واژه از زبان لاتین گرفته شده و به «e-movere» اشاره دارد؛ این واژه برای نشان دادن هر نوع احساسی در ذهن که متمایز از حالت‌های شناختی یا ارادی هوشیاری باشد، استفاده می‌شود. در این مفهوم، اصطلاح «هیجان» ممکن است به هر نوع احساسی مثل ترس، شادی، امید، تعجب، اشتیاق، بیزاری، لذت، درد و غیره بازگردد؛ از این رو اصطلاح «هیجان» برای دلالت بر هیجانات موردنظر در طب چینی کاملاً واژه مناسبی نیست. قابل ذکر است که واژه‌ای که نخست برای نشان دادن درد و رنج ذهن بکار رفت، «احساسات شدید»^۳ بود نه «هیجان». این واژه از فعل لاتین «Patire» گرفته شده که به معنای «رنج کشیدن» است. واژه «هیجان» دقیقاً در فاصله زمانی عهد دکارت و روسو که بین سال‌های ۱۶۵۰ و ۱۷۵۰ است، جایگزین «احساسات شدید» شد (دکارت از «احساسات شدید» و روسو از «هیجان» استفاده کرد).



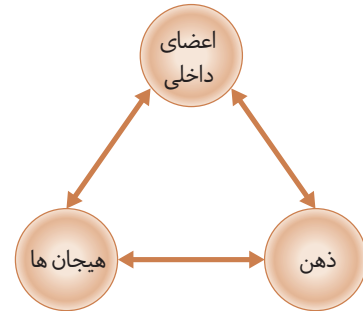
زمانی که هیجان‌ها ما را در تصرف خود دارند و از کنترل ما خارج هستند، می‌توانند عامل بیماری باشند.

واژه «احساسات شدید» مفهوم رنج و درد ذهنی را بهتر از «هیجان» منتقل می‌کند، زیرا تلویحاً اندیشه‌ی چیزی که از آن «رنج کشیده می‌شود» را نیز در خود دارد؛ یعنی همان چیزی که ما در معرض آن قرار می‌گیریم. در واقع، احساساتی مثل غمگینی، ترس و

2. Emotion
3. Passion

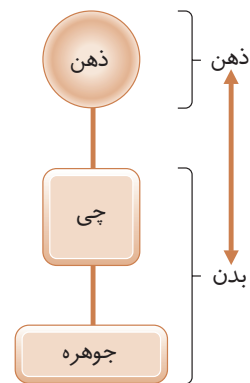


شکل ۲۰-۲. ذهن-بدن در طب چینی



شکل ۲۰-۳. واکنش متقابل بدن و ذهن در طب چینی

طب غربی تأثیر هیجانات بر اعضای بدن را به‌عنوان عامل ثانویه یا تحریک‌کننده بیماری (و نه عامل اولیه) در نظر می‌گیرد، در حالی که طب چینی به هیجانات به‌عنوان بخش یکپارچه و تفکیک‌ناپذیر حوزه عملکرد اعضای داخلی و همچنین علل مستقیم بیماری می‌نگرد. تعامل بدن و ذهن در طب چینی در سه گنجینه^۱ نیز بیان می‌شود: «جوهره (جینگ) - چی - ذهن (شن)» که در فصل سوم شرح داده شد. جوهره، بنیان مادی چی و ذهن است که شالوده زندگی ذهنی و هیجانی شاد و متعادل را شکل می‌دهد (شکل ۲۰-۴).



شکل ۲۰-۴. سه گنجینه به‌عنوان تعامل ذهن-بدن

1. Three Treasures

هیجان‌ات به‌عنوان علل بیماری

طب چینی تنها زمانی که هیجان‌ات علل بیماری بوده یا خود از علائم نشان‌دهنده بیماری باشند، به آن‌ها اهمیت می‌دهد. این طب هیجان‌ات را به‌عنوان علل بیماری نادیده نمی‌گیرد و از طرفی تأکید متعصبانه، به‌گونه‌ای که علل دیگر را مستثنی کند نیز بر آن‌ها ندارد.

در طب چینی، هیجان‌ات (به‌عنوان علل بیماری) محرک‌های ذهنی هستند که ذهن (شن)، روح آسمانی (هون) و روح جسمانی (پو) را دچار اختلال می‌کنند و از این طریق تعادل اعضای داخلی و هماهنگی چی و خون را تغییر می‌دهند. به همین دلیل، استرس هیجانی علت داخلی بیماری است که به‌طور مستقیم به اعضای داخلی آسیب می‌رساند. فصل ۶۶ کتاب «محور روحانی» می‌گوید: «شادی و خشم مفرط به اعضای بین آسیب می‌رساند... هنگامی که این اعضا آسیب می‌بینند، بیماری در بین است.»

هیجان‌ات علل داخلی بیماری هستند که مستقیماً موجب ناهماهنگی داخلی می‌شوند؛ برخلاف علل خارجی و علل اقلیمی که تنها زمانی می‌توانند ناهماهنگی داخلی ایجاد کنند که از مرحله ناهماهنگی خارجی عبور کرده باشند. برای مثال، غم و سوگ مستقیماً موجب تحلیل چی ریه شده و منجر به کمبود چی ریه می‌شوند. باد خارجی ممکن است به فضای بین پوست و ماهیچه‌ها (که «خارج» نامیده می‌شود) هجوم ببرد، گردش چی دفاعی را مسدود کرده و موجب بروز علائم خارجی بیزاری از سرما و تب شود. تنها پس از گذر از این مرحله خارجی است که باد خارجی ممکن است داخلی شود (معمولاً به گرما تبدیل شود) و از لحاظ داخلی، موجب کمبود چی ریه گردد (شکل ۲۰-۵).

خشم، زمانی که بر ذهن غلبه می‌کند و ما را در تصرف خود دارند، موجب بیماری می‌شوند. در واقع، اصطلاح چینی که اکثر کتب چینی برای توصیف «تحریک» یا «برانگیختگی» ایجادشده به‌وسیله هیجان‌ات استفاده می‌کنند، Ci Ji است که Ji ریشه کلمه «آب» را در خود دارد و به معنای «جریان یافتن، خروشان بودن» است؛ همچون موجی که بر خروش هیجان‌ات دلالت دارد و ما را با خود می‌برد.

هیجان‌ات، محرک‌های ذهنی هستند که زندگی عاطفی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند. در شرایط نرمال، هیجان‌ات علت بیماری نیستند. انسان به‌ندرت می‌تواند از خشم، ناراحتی، آزرده‌گی، نگرانی و هراس در زندگی روزانه خود اجتناب کند، اما این حالت‌ها منجر به هیچ‌گونه ناهماهنگی نخواهند شد. برای مثال، مرگ یکی از خویشاوندان احساس بسیار طبیعی غم و سوگ را برمی‌انگیزد.

هیجان‌ات تنها زمانی که بسیار طولانی‌مدت و شدید باشند، موجب بیماری می‌شوند؛ تنها زمانی که ما در وضعیت هیجانی خاصی برای مدتی طولانی (ماه‌ها یا سال‌ها) قرار می‌گیریم، هیجان‌ات منجر به بیماری می‌شوند. به‌عنوان مثال، اگر موقعیت خانوادگی یا شغلی خاصی باعث خشم و ناراحتی مداوم ما گردد، این امر بر کبد اثر گذاشته و موجب ناهماهنگی داخلی می‌شود. در موارد معدودی، هیجان‌ات در مدت‌زمان بسیار کوتاه نیز می‌توانند موجب بیماری شوند به شرطی که به‌اندازه کافی شدید باشند. شوکه شدن یا حالت شوک بهترین نمونه چینی موقعیتی است.

تعامل بدن و ذهن

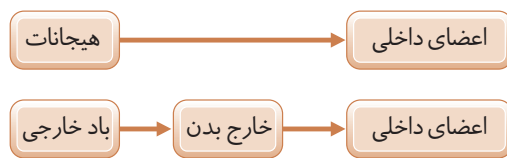
طب چینی معتقد است که وضعیت اعضای داخلی بر وضعیت هیجانی ما اثر می‌گذارد. برای مثال، اگر کمبود یین کبد وجود داشته باشد (احتمالاً به دلیل عوامل تغذیه‌ای) که موجب افزایش یانگ کبد می‌شود، این امر ممکن است باعث تحریک‌پذیری مداوم فرد شود. از طرف دیگر، خشم طولانی‌مدت از موقعیت یا فردی خاص، ممکن است منجر به افزایش یانگ کبد گردد. کتاب «محور روحانی» در فصل ۸ ارتباط متقابل بین هیجانات و اعضای داخلی را به‌وضوح نشان می‌دهد: «ترس مرتبط با قلب، اضطراب و تفکر افراطی به ذهن... و نگرانی (احساس مربوط به طحال) به هوش آسیب می‌رساند... غمگینی و شوک (کبد) به روح آسمانی آسیب می‌رساند... شادی مفرط (ریه) برای روح جسمانی مضر است... خشم (کلیه) قدرت اراده را مختل می‌کند». همچنین، در جایی دیگر بیان می‌کند: «اگر خون کبد دچار کمبود باشد، ترس و اگر دچار فزونی باشد، خشم وجود دارد... اگر چی قلب دچار کمبود باشد، فرد غمگین است، اگر دچار فزونی باشد، رفتارهای مانیک دیده می‌شود». این دو متن آشکارا نشان می‌دهند که استرس هیجانی از یک سو به اعضای داخلی آسیب می‌رساند و از سوی دیگر، ناهماهنگی اعضای داخلی نیز موجب عدم تعادل هیجانی می‌شود.

از آنجاکه بدن و ذهن واحدی یکپارچه و تفکیک‌ناپذیر هستند، هیجانات می‌توانند نه‌تنها منجر به ناهماهنگی شوند، بلکه ممکن است خود نتیجه ناهماهنگی‌ها باشند (شکل ۲۰-۶). برای مثال، ترس و اضطراب طولانی‌مدت ممکن است منجر به ضعف کلیه‌ها شود و برعکس؛ اگر کلیه‌ها بر اثر کار بیش‌ازحد ضعیف شوند، ممکن است شاهد ترس و اضطراب در فرد باشیم. تمایز این دو، به‌گونه‌ای که بتوان توصیه‌ها و راهنمایی‌های لازم را به بیمار ارائه نمود، بسیار حائز اهمیت است.

نکته بالینی



هیجانات مستقیماً به اعضای داخلی آسیب می‌رسانند. عوامل بیماری‌زای خارجی (مثل باد) نخست اعضای خارجی (فضای بین پوست و ماهیچه‌ها) و سپس اعضای داخلی (اگر عامل بیماری‌زا بیرون رانده نشود) را تحت تأثیر قرار می‌دهند.



شکل ۲۰-۵. علل داخلی در مقابل علل خارجی بیماری

جدول ۲۰-۲. مبحث هیجانات به‌عنوان علل بیماری

را به‌طور خلاصه بیان می‌کند.

جدول ۲۰-۲. هیجانات به‌عنوان علل بیماری

- هیجانات محرک‌های ذهنی هستند که بر زندگی عاطفی ما تأثیر می‌گذارند، اما تحت شرایط نرمال موجب بیماری نمی‌شوند.
- هیجانات هنگامی موجب بیماری می‌شوند که ما دیگر آن‌ها را تحت کنترل نداشته باشیم، بلکه آن‌ها بر ما تسلط یابند.
- هیجانات هنگامی موجب بیماری می‌شوند که مزمن یا بسیار شدید باشند.
- استرس هیجانی علت داخلی بیماری است که به‌طور مستقیم به اعضای داخلی آسیب می‌رساند.



ماهیت اعضای داخلی با هیجان تشدید می‌شود. هر عضو داخلی یک ماهیت ذهنی مثبت دارد که تحت تأثیر فشار هیجانی ناشی از شرایط زندگی به هیجانات منفی تبدیل می‌شود.

برای مثال، چرا خشم بر کبد اثر می‌گذارد؟ اگر ویژگی‌های حرکت روان، آزاد و سریع کبد، تمایل چی آن به صعود، تطابق آن با فصل بهار، هنگامی که انرژی قدرتمند یانگ به سمت بالا فوران می‌کند و تطابق آن با چوب با حرکت آن در تمام جهات را در نظر بگیریم، به آسانی متوجه خواهیم شد که کبد تحت تأثیر خشم قرار می‌گیرد. این هیجان به همراه فوران‌های سریع خود، حرکت صعودی خون به سمت سر که فرد در زمانی که بسیار خشمگین است احساس می‌کند و ویژگی مخرب غضب در واقع تقلیدی از ویژگی‌های کبد و چوب است که در بالا به صورت مختصر بیان شد. همان ویژگی‌های ذهنی و هیجانی کبد که ممکن است در طول سال‌های متمادی موجب خشم و رنجش شود، می‌تواند مهار شده و برای پیشرفت‌های ذهنی خلاق استفاده گردد.

هیجان‌ها و اعضای داخلی

هیجانات مختلفی در طب چینی در طول سال‌ها بررسی شده است. «کلاسیک امپراتور زرد» از دیدگاه عناصر پنج‌گانه، پنج هیجان را در نظر می‌گیرد که هر کدام عضو بین خاصی را تحت تأثیر قرار می‌دهند:

• خشم بر کبد

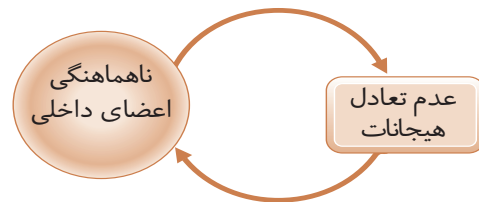
• شادی بر قلب

• تفکر افراطی بر طحال

• نگرانی بر ریه‌ها

اغلب به بیماران اطمینان داده می‌شود که وضعیت هیجانی آن‌ها اساس جسمانی دارد یا بالعکس، اختلالات جسمی آن‌ها توسط هیجانات ایجاد شده‌اند.

اگر بتوانیم بین این موارد تمایز قائل شویم، می‌توانیم ناهماهنگی را به‌طور صحیح درمان کرده و بر طبق آن به بیمار توصیه‌های لازم را ارائه دهیم.



شکل ۲۰-۶. تعامل بدن - ذهن

جدول ۲۰-۳ مبحث تعامل بدن و ذهن را به‌طور

خلاصه بیان می‌کند.

جدول ۲۰-۳. تعامل بدن و ذهن

- فشار هیجانی موجب ناهماهنگی اعضای داخلی می‌شود.
- ناهماهنگی اعضای داخلی ممکن است منجر به عدم تعادل هیجانی شود.

تعامل و همکاری مثبت هیجان‌ها

هر هیجانی انرژی ذهنی خاصی را بازتاب می‌کند که به عضو بین مربوطه وابسته است. در حقیقت، این امر نشان می‌دهد که چرا هر هیجان خاص بر عضو خاصی تأثیر می‌گذارد: هر عضو خاص انرژی ذهنی خاصی را با ویژگی‌های خاص تولید می‌کند و هنگامی که در معرض محرک‌های هیجانی قرار می‌گیرد، به آن واکنش نشان داده یا انرژی آن تشدید می‌گردد؛ بنابراین، هیجانات از بیرون برای حمله به اعضای داخلی وارد نمی‌شوند، بلکه اعضای داخلی از قبل انرژی ذهنی مثبتی دارند و تنها هنگامی که توسط شرایط خارجی مشخصی تحریک می‌شوند، انرژی آن‌ها به هیجان منفی تبدیل می‌شود.

• خشم بر کبد اثر می‌گذارد

• شادی بر قلب اثر می‌گذارد

• غمگینی بر ریه‌ها و قلب اثر می‌گذارد

• نگرانی بر ریه‌ها و طحال اثر می‌گذارد

• تفکر افراطی بر طحال اثر می‌گذارد

• ترس بر کلیه‌ها اثر می‌گذارد

• شوک بر قلب اثر می‌گذارد

تأثیرات هیجان‌ها بر چی

هر یک از هیجان‌ها تأثیر خاصی بر چی دارد و عضو

مشخصی را تحت تأثیر قرار می‌دهد:

• خشم باعث صعود چی می‌شود

• شادی از سرعت چی می‌کاهد

• غمگینی موجب تحلیل چی می‌شود

• نگرانی باعث گره خوردن چی می‌شود

• تفکر افراطی باعث گره خوردن چی می‌شود

• ترس باعث نزول چی می‌شود

• شوک چی را پراکنده و متزلزل می‌کند

جدول ۲۰-۴ تأثیرات هفت هیجان را بر اعضای

داخلی به‌طور خلاصه بیان می‌کند.

جدول ۲۰-۴. هفت هیجان و اعضای داخلی

خشم بر کبد اثر می‌گذارد

شادی بر قلب اثر می‌گذارد

غمگینی بر ریه‌ها و قلب اثر می‌گذارد

نگرانی بر ریه‌ها و طحال اثر می‌گذارد

تفکر افراطی بر طحال اثر می‌گذارد

ترس بر کلیه‌ها اثر می‌گذارد

شوک بر قلب اثر می‌گذارد

• ترس بر کلیه‌ها

فصل ۵ کتاب «سوالات ساده» می‌گوید: «خشم به

کبد آسیب می‌رساند، غمگینی خشم را خنثی می‌کند...

شادی به قلب آسیب می‌رساند، ترس شادی را خنثی

می‌کند... تفکر افراطی به طحال آسیب می‌رساند، خشم

تفکر افراطی را خنثی می‌کند... نگرانی به ریه‌ها آسیب

می‌رساند، شادی نگرانی را خنثی می‌کند... ترس به

کلیه‌ها آسیب می‌رساند، تفکر افراطی ترس را خنثی

می‌کند». نکته قابل توجه این متن این است که هر

هیجان، هیجان دیگر را در طول توالی کنترل عناصر

پنج‌گانه خنثی می‌کند. برای مثال، ترس مربوط به

کلیه‌ها و آب است، آب آتش (قلب) را کنترل می‌کند،

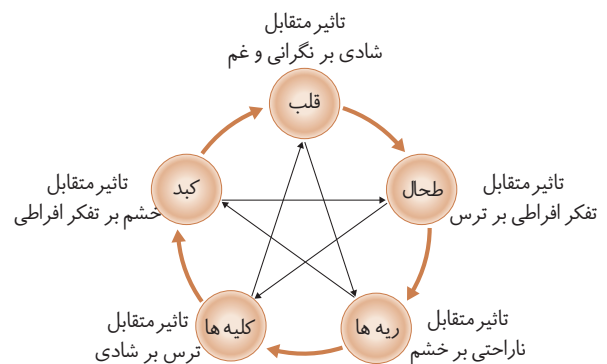
هیجان مربوط به قلب شادی است، از این‌رو ترس شادی

را خنثی می‌کند. این تفکر ایده‌های جالبی را ارائه

می‌دهد که در عمل واقعاً صادق هستند، مثلاً اینکه

«خشم، تفکر افراطی یا ترس، شادی را خنثی می‌کند»

(شکل ۲۰-۷).



شکل ۲۰-۷. توالی‌های مولد و کنترلی عناصر پنج‌گانه در هیجان‌ها

بالین‌وجود، هیجان‌ات ذکرشده به‌هیچ‌وجه تنها

هیجان‌اتی نیستند که در «کلاسیک امپراتور زرد» مورد

بحث قرار گرفته‌اند. در متون دیگر، غمگینی و شوک هم

اضافه شده‌اند. هفت هیجان به‌طور کلی به شرح زیر است:



سیمی در موقعیت میانی نشان داده می‌شود. همچنین، تأثیر هیجان بستگی به ویژگی سرشتی فرد دارد. برای مثال، اگر فردی گرایش به ضعف سرشتی قلب دارد (به صورت شکاف خط میانی بر روی زبان که به سمت نوک آن گسترش یافته بروز می‌یابد)، ترس بر قلب اثر می‌گذارد و نه بر کلیه‌ها (شکل ۲۰-۸).

باعث صعود چی می‌شود	خشم
سرعت چی را کم می‌کند	شادی
باعث تحلیل چی می‌شود	ناراحتی
موجب گره خوردن چی می‌شود	نگرانی
موجب گره خوردن چی می‌شود	تفکر افراطی
باعث نزول چی می‌شود	ترس
چی را پراکنده می‌کند	شوک

شکل ۲۰-۸. تأثیر هیجان‌ها بر روی چی

جدول ۲۰-۵ تأثیر هیجان بر چی را به‌طور خلاصه

بیان می‌کند.

جدول ۲۰-۵. تأثیر هیجان‌ها بر چی
خشم باعث صعود چی می‌شود
شادی از سرعت چی می‌کاهد
غمگینی موجب تحلیل چی می‌شود
نگرانی باعث گره خوردن چی می‌شود
تفکر افراطی باعث گره خوردن چی می‌شود
ترس باعث نزول چی می‌شود
شوک چی را پراکنده می‌کند

گفته می‌شود که هر هیجان تأثیر خاصی بر گردش چی دارد. در فصل ۳۹ کتاب «سوالات ساده» آمده است: «خشم باعث صعود چی می‌شود، شادی از سرعت چی می‌کاهد، غم و ناراحتی موجب تحلیل چی می‌شود، ترس باعث نزول چی می‌شود... شوک چی را پراکنده و متزلزل می‌کند... تفکر افراطی باعث گره خوردن چی می‌شود». دکتر چن یان^۱ در رساله سه دسته از علل بیماری‌ها^۲ بیان می‌کند: «شادی مفرط چی را پراکنده می‌کند، خشم آن را برمی‌انگیزد، نگرانی جریان روان چی را مختل می‌کند، تفکر افراطی موجب گره خوردن چی و غم و ناراحتی باعث از حرکت ایستادن چی می‌شوند، ترس باعث نشست چی شده و شوک آن را پراکنده می‌کند».

تأثیر هر هیجان بر عضو مربوطه نباید به‌صورت محدود تفسیر گردد؛ هر چند متونی از «کلاسیک امپراتور زرد» وجود دارد که تأثیر هیجان را به اعضای غیر از آنچه که در بالا ذکر شد، نسبت می‌دهد. برای مثال، در فصل ۲۸ کتاب «محور روحانی» گفته شده است: «نگرانی و تفکر افراطی قلب را تهییج می‌کنند». در فصل ۳۹ کتاب «سوالات ساده» بیان می‌شود: «غمگینی قلب را تهییج می‌کند».

تأثیر هیجان به شرایط دیگر و اینکه آیا هیجان، بروز یافته یا سرکوب شده است نیز بستگی دارد. برای مثال، خشمی که ابراز می‌شود، بر کبد اثر می‌گذارد (موجب افزایش یانگ کبد می‌شود)، اما خشمی که سرکوب شود علاوه بر کبد، قلب را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. خشم در هنگام صرف وعده‌های غذایی (چنانچه متأسفانه در بسیاری از خانواده‌ها اتفاق می‌افتد)، بر معده اثر می‌گذارد و این مسئله با نبض

1. Chen Yan

2. A Treatise on the Three Categories of Causes of Diseases

نکته بالینی



از آنجاکه تمام هیجان‌ها قلب را تحت تأثیر قرار می‌دهند، عملاً در مشکلات هیجانی همیشه از HE-7 Shenmen (علاوه بر نقاط دیگر) استفاده می‌شود.

فصل ۲۸ کتاب «محور روحانی» نیز بیان می‌کند که تمام هیجان‌ها بر قلب اثر می‌گذارند: «قلب رئیس پنج عضو یین و شش عضو یانگ است... غمگینی، شوک و نگرانی قلب را تهییج می‌کنند. هنگامی که قلب تهییج می‌شود، پنج عضو یین و شش عضو یانگ دچار تزلزل می‌شوند». سیستم نوشتاری چینی آشکارا این عقیده را که همه هیجان‌ها بر قلب تأثیر می‌گذارند، تأیید می‌نماید؛ زیرا حروف واژگان شش مورد از این هفت هیجان بر اساس ریشه‌ی واژه قلب نوشته می‌شوند. احتمالاً این مهم‌ترین جنبه عملکردی قلب است و دلیل عمده مقایسه آن با «امپراتور» است.



تمام هیجان‌ها بر قلب اثر می‌گذارند.

روشی که تمام هیجان‌ها، قلب را آزاده می‌کنند نیز شرح می‌دهد که چرا نوک قرمز زبان که نشانگر آتش قلب است، اکثراً حتی در مشکلات هیجانی مربوط به دیگر اعضا نیز مشاهده می‌شود. **شکل ۲۰-۹** نشان می‌دهد همه هیجان‌ها، قلب (خطوط ممتد) و همچنین اعضای مربوط به خود (خطوط نقطه‌چین) را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

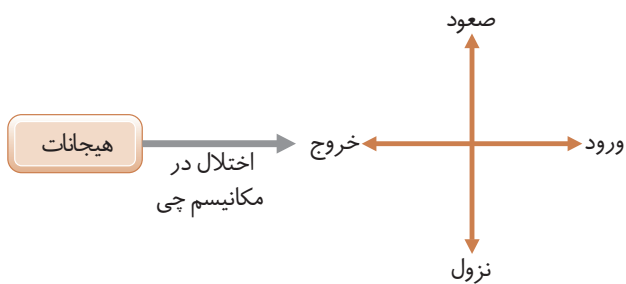
تمام هیجان‌ها بر قلب اثر می‌گذارند

تمام هیجان‌ها علاوه بر تأثیر مستقیم بر عضو مربوطه، به‌طور غیرمستقیم بر قلب نیز اثر می‌گذارند؛ زیرا قلب خانه ذهن است. ذهن در مقام هوشیاری و شناخت، به‌تنهایی قادر است تأثیر تنش هیجانی را تشخیص داده و احساس نماید. فی بو شیونگ^۱ این موضوع را به‌روشنی بیان می‌کند: «هفت هیجان به‌صورت انتخابی به پنج عضو یین آسیب می‌رسانند، اما همه آن‌ها بر قلب نیز تأثیر می‌گذارند. شادی به قلب آسیب می‌رساند... خشم به کبد آسیب می‌رساند، کبد قادر به تشخیص خشم نیست، اما قلب قادر به تشخیص آن است؛ از این رو هم کبد و هم قلب را تحت تأثیر قرار می‌دهد. نگرانی به ریه‌ها آسیب می‌رساند، ریه‌ها نمی‌توانند نگرانی را تشخیص دهند، اما قلب می‌تواند آن را حس کند؛ بنابراین ریه‌ها و نیز قلب تحت تأثیر نگرانی قرار می‌گیرند. تفکر افراطی به طحال آسیب می‌رساند، طحال قادر به تشخیص آن نیست، اما قلب غوطه‌ور شدن در افکار را تشخیص می‌دهد؛ در نتیجه تفکر افراطی و غرق شدن در افکار هم طحال و هم قلب را تحت تأثیر قرار می‌دهد».

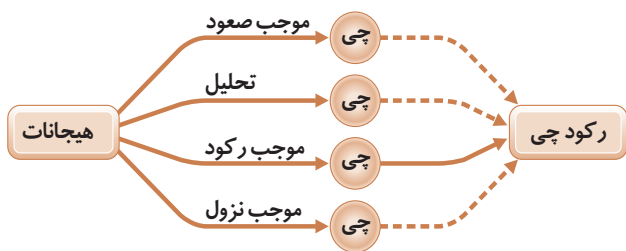
یو چانگ^۲ در کتاب «اصول درمان طبی»^۳ بیان می‌کند: «نگرانی قلب را تهییج می‌کند و اثرات غیرمستقیم بر ریه‌ها دارد؛ تفکر افراطی قلب را تهییج می‌کند و طحال را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ خشم قلب را تهییج می‌کند و واکنش‌هایی بر کبد دارد؛ ترس قلب را تهییج می‌کند و تأثیر غیرمستقیم بر کلیه‌ها دارد؛ بنابراین، هر پنج هیجان [از جمله شادی] بر قلب تأثیر می‌گذارند».

1. Fei Bo Xiong (1800-1879)
2. Yu Chang (1658)
3. Principles of Medical Practice

قفسه سینه می شود: چی دچار کمبود نمی تواند در قفسه سینه گردش کند و همین امر منجر به رکود چی در قفسه سینه می شود (شکل ۲۰-۱۱).



شکل ۲۰-۱۱. اختلال مکانیسم چی بر اثر فشار هیجانی

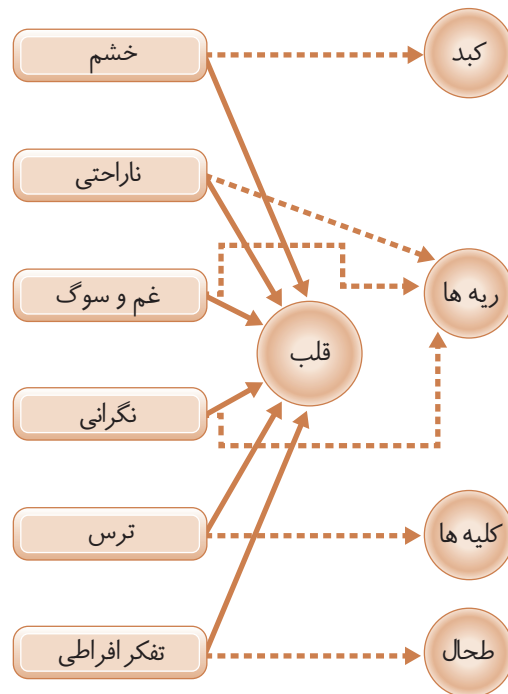


شکل ۲۰-۱۱. رکود چی ناشی از فشار هیجانی



تمام هیجانان گرایش به راکد کردن چی دارند، حتی هیجانان مثل غمگینی که موجب تحلیل چی می شوند.

هنگامی که چی راکد می شود، ممکن است منجر به گرفتگی خون به ویژه در زنان شود. گرفتگی خون بخصوص بر قلب، کبد و رحم تأثیر می گذارد. رکود چی ممکن است منجر به گرما نیز شود و اکثر هیجانان می توانند در طولانی مدت موجب گرما یا آتش شوند. گفته معروفی در طب چینی وجود دارد: «پنج هیجان می توانند تبدیل به آتش شوند»؛ زیرا اکثر هیجانان می توانند باعث رکود چی شوند و هنگامی که چی به این طریق در طی زمان متراکم می شود، گرما تولید می کند، درست مثل زمانی که با افزایش فشار، دمای گاز نیز افزایش می یابد.



شکل ۲۰-۹. همه هیجانان بر قلب اثر می گذارند

تأثیر هیجانان بر بدن

اولین تأثیر استرس هیجانی بر بدن، تأثیر بر گردش و جهت صحیح چی است. چی غیرمادی است و ذهن با انرژی های ذهنی و هیجانی خود غیرمادی ترین نوع چی به حساب می آید؛ از این رو، طبیعی است که استرس هیجانی تأثیر گذار بر ذهن، گردش چی را مختل کرده و قبل از هر چیز مکانیسم چی را مختل کند (شکل ۲۰-۱۰).

اگرچه، همان طور که پیش تر توصیف شد، هر هیجانی تأثیر خاصی بر چی دارد (مثلاً خشم باعث صعود آن می شود، غمگینی موجب تحلیل آن می شود و غیره)، تمام هیجانان پس از مدتی گرایش به راکد کردن چی دارند؛ حتی هیجانان مثل غمگینی که موجب تحلیل چی می شوند نیز ممکن است این تأثیر را داشته باشند، زیرا اگر چی در کمبود باشد، دیگر نمی تواند به طور صحیح گردش کند و بنابراین امکان دارد به رکود متمایل گردد. برای مثال، غمگینی موجب تحلیل چی ریه در

جدول ۲۰-۶ اثرات استرس هیجانی بر بدن را به‌طور خلاصه بیان می‌کند.

جدول ۲۰-۶. تأثیرات استرس هیجانی
• رکود چی
• گرفتگی خون ^۱
• گرما
• آتش
• بلغم

خشم

اصطلاح «خشم» باید بیش از دیگر هیجانات به‌طور گسترده تفسیر شود تا دیگر حالت‌های هیجانی مرتبط مثل رنجش، خشم سرکوب‌شده، تحریک‌پذیری، ناکامی، غضب، تنفر، برآشفستگی، دشمنی و تندگی با اطرافیان را نیز شامل شود. اگر این هیجانات برای مدت طولانی تداوم یابند، می‌توانند بر کبد تأثیر گذاشته و منجر به رکود چی یا خون کبد، افزایش یانگ کبد یا شعله‌ور شدن آتش کبد گردند. این‌ها سه مورد از متداول‌ترین ناهماهنگی‌های کبد و برخاسته از مشکلات هیجانی بالا هستند.

خشم (در مفهوم موردنظر بیان‌شده در بالا) باعث بالارفتن چی شده و بسیاری از علائم و نشانه‌ها در سر و گردن بروز می‌کنند. این علائم شامل سردرد، سرگیجه، وزوز گوش، سفتی گردن، لکه‌های قرمز در قسمت جلوئی گردن و قرمزی صورت هستند. سردرد یکی از رایج‌ترین علائمی است که از خشم ناشی می‌شود (شکل ۲۰-۱۲).

به همین دلیل هنگامی که فرد برای مدت طولانی از مشکلات هیجانی رنج می‌برد، اغلب علائم گرما در وی دیده می‌شوند که ممکن است در کبد، قلب، ریه‌ها و کلیه‌ها (گرمای تهی در مورد کلیه‌ها) باشد. این علامت غالباً بر روی زبان بروز می‌کند، به‌گونه‌ای که قرمز یا قرمز پررنگ و خشک می‌شود و ممکن است نوک قرمز رنگی داشته باشد. نوک قرمز رنگ زبان در مشاهدات بالینی بسیار شایع است و همیشه نشانگر قابل‌اطمینانی از فشار هیجانی بیمار است.

گرما با گذشت زمان، ممکن است به آتش تبدیل شود که شدیدتر و خشک‌تر بوده و تأثیر آن بر ذهن شدیدتر است. از این‌رو، استرس هیجانی ممکن است با گذشت زمان باعث بروز آتش شود؛ این امر به‌نوبه خود ذهن را مورد حمله قرار داده و منجر به بیقراری و اضطراب می‌گردد.

همچنین اختلال چی ناشی از هیجانات مختلف، ممکن است منجر به تشکیل بلغم شود. همان‌گونه که حرکت صحیح چی در جهت درست در مکانیسم چی برای تبدیل، انتقال و دفع مایعات ضرورت دارد، اختلال در حرکت چی ممکن است به تشکیل بلغم بیانجامد. بلغم به‌نوبه خود روزه‌های ذهن را مسدود کرده و علت بعدی اختلالات هیجانی و ذهنی می‌شود.



یادآوری! هیجان‌ها تنها عامل رکود چی کبد نیستند، بلکه عامل رکود چی در اکثر اعضا و مخصوصاً قلب و ریه‌ها نیز می‌باشند.