

امان از شبیه درمان

نگاهی به علت و چرایی استفاده از روش های درمانی غیرعلمی در جامعه

معصومه متین نژاد «دوسسه ۵۰۰ هژمونی را دو طرف تخم مرغ با انگشت نکه داشته است و با تکه زغالی، شبیه دایره هایی روی پوسته سفید تخم مرغ می کشد و اسم همه افرادی که طرف در چند روز گذشته دیده و ندیده را ردیف می کند. بعد سیاهه کردن، نوبت به باز خوانی تمامی اسامی می رسد تا بالاخره قرعه به اسم یکی از بستگان نزدیک می افتد و تخم مرغ می شکند و درون ظرف آبی می ریزد که زیر دستش دارد. در آخر هم با انگشت تخم مرغی اش پیشانی طرف را نشانه دار می کند.» این یک روش در مانی تقریباً

شناخته شده در بین ما ایرانی هاست که برای در مان دردهای ناشی از چشم زخم مانند سر درد استفاده می شده و هنوز هم می شود. این روزها، کاربرد چنین روش های درمانی دیگر مانند گذشته اقبال چندانی در بین مردم ندارد، با این حال، عده ای که تعدادشان کم هم نیست همچنان به استفاده از آن ها راغب اند. کاربرد برخی از ایمن روش های درمانی مانند همین تخم مرغ شکستن یا نظر گرفتن چندانی ندارد و در بیشتر وقت ها فقط هدر رفت وقت و سرمایه است ولی برخی از این شیوه های در مانی مانند

منشأ ظهور

روش های درمانی خرافه

تا سه چهار دهه پیش روش های درمانی عجیب و غریبی در بین ما ایرانی ها رواج داشت که همه آن ها به اسم طب سنتی به کار برده می شد، در حالی که در متون طب کهن خبری از چنین روش های درمانی نبود. رواج طب نوین در جامعه و تقابل آن با روش های درمانی موجود، مردم را آرام آرام به سمت حذف این شیوه های درمانی پر کاربرد سوق داد تا آن اندازه که طب سنتی هم تمام و کمال به گوشه ای رانده شد. اما ناتوانی طب نوین در درمان برخی بیماری ها مانند سرطان ها و عوارضی که برخی از روش های درمانی مانند جراحی ها یا مصرف دارو ها داشت، دوباره زمینه ظهور و بروز این روش ها را در جامعه فراهم کرد. روش هایی که همه آن ها به اسم طب سنتی به خورد مردم داده می شود و مرز بین علم و شبه علم در آن ها مشخص نیست. در این میان هم، برخی افراد سودجو به دلیل شرایط اضطراری -بیماری- که مردم درگیر آن هستند، روش های درمانی من در آوردی را تجویز می کنند که نتیجه ای جز صدمه زدن به سلامت افراد و ضایع شدن وقت و سرمایه های مالی آن ها ندارد مانند زنبوردرمانی یا حلزون درمانی که معلوم نیست از کجا آمده اند و چه پایه علمی دارند؟ هر چند می توان حدس زد که این افراد خواسته اند مشابه زالودرمانی که یک روش درمانی سنتی و تأیید شده است، روشی را ابداع و از این طریق مردم را سرکوبه کنند. استفاده از روش های درمانی سنتی مانند همین زالودرمانی هم وقتی به وسیله افراد غیر متخصص برای درمان هر بیماری استفاده شود، نتیجه ای جز زیان و ضرر جسمی و روانی برای مردم ندارد و نمی توان صرف موجه بودن آن روش -مانند آنچه در جامعه ی امروز اتفاق می افتد- از آن استفاده غیراصولی کرد.



مرز بین روش های علمی و شبه علمی

بیشتر مواقع افراد نمی توانند مرز بین دعا، توصیه بهداشتی یا روش های درمانی را به خوبی تشخیص دهند و درگیر افراد سودجو یا جهل درمانی خود می شوند. برای نمونه دعا اثر روانی قوی بر شخص بیمار می گذارد. منظورمان دعا و راز و نیاز واقعی است که کانال ارتباطی بین انسان با خداست، نه خط خطی ها و جادو جنین هایی که رمال ها به آن متوسل می شوند یا چشم زخم که وجود دارد و تأیید شده است ولی پادتن آن شکستن تخم مرغ و دود کردن اسپند نیست. طرح این مسائل در جامعه و آمیخته شدن آن با روش های درمانی که بیشتر مردم به آن جهل دارند، زمینه بروز و ظهور روش های درمانی حتی از نوع شبه علمی را به وجود آورده است که نمی توان در حوزه سلامتی به آن ها اتکا کرد. در واقع، ما تنها به روش های درمانی می توانیم تکیه کنیم که بتوان آن ها را با روش های علمی آزمایش و بررسی کرد. تصور اینکه طب سنتی چون بر پایه گیاهی یا روش های طبیعی است و مانند طب نوین عارضه ندارد هم اشتباه است. از آنجایی که طب نوین بر خلاف طب سنتی از روش های درمانی متنوعی مانند بیپوشی و جراحی استفاده می کند، پس طبیعی است که عارضه بیشتری هم به همراه داشته باشد. در صورتی که ما از یک شیوه درمانی علمی استفاده می کنیم و عارضه ای ایجاد می شود پزشک به دلیل اشرافی که به موضوع دارد می تواند آن را برطرف کند ولی وقتی روش غیر علمی باشد و عارضه بدهد، پزشک هم نمی تواند برای رفع آن کار زیادی بکند.

مشورت فقط با پزشک متخصص

دانستن این نکته شاید برایمان جالب باشد که پایه و اساس بیشتر روش های درمانی که در طب نوین استفاده می شود بر دانسته های طب سنتی استوار است که بعد از آزمایش و بررسی در قالب امروزی آن تعریف و به کار برده شده است. به عبارت ساده تر روش های درمانی طب سنتی هم پایه علمی دارند و می توان آن ها را بررسی و تأیید کرد، بنابراین اگر متخصص طب سنتی، روش درمانی خاصی مانند چهل تیغ کردن نوزادان برای درمان بیماری زردی را تأیید و استفاده نمی کند، نباید به استفاده از آن اصرار داشت و سراغ افراد غیر متخصص در این زمینه رفت. از آنجایی هم که روش های درمانی مختلفی با سابقه طولانی در جامعه وجود دارد و نزدیکی آن ها با طب سنتی، کار تشخیصی را برای مردم سخت کرده است، توصیه اکید ما این است که از پزشکان متخصص طب سنتی در این زمینه کمک بگیرید. برای این کار هم کافی است به یکی از سلسله های موجود در شهر مراجعه کنید یا تلفنی مشورت بخواهید. این کار درست مانند خرید یک وسیله یا خانه می ماند که حتماً قبل از خرید باید با چند نفر خبره کار صحبت کرد و از درست بودن آن تصمیم مطمئن شد.

برخی روش های درمانی غیراصولی

شیوه های درمانی که در طب سنتی استفاده می شود بر خلاف طب نوین، کاملاً شخص محور است. یعنی برای هیچ کس نمی توان مشابه فرد دیگری نسخه پیچید، چون مزاج و طبع هر فرد و شرایط جسمی و روحی ای که دارد متفاوت از دیگری است. اینکه چطور برخی با وجود غیراصولی بودن یک روش درمانی، آن را برای همه تجویز می کنند هم نکته تأمل برانگیز دیگری است که گاهی افزون بر آسیب های جسمی جبران ناپذیر به مرگ فرد هم منجر شود. در ادامه به برخی از این روش های درمانی شایع که در چند سال اخیر باعث بستری شدن یا مرگ تعدادی از همشهریان عزیزمان هم شده است اشاره ای می کنیم.

۱. بستن پوست سر با آفت کش ها

یا بنزین برای درمان شیش شیش یک معضل بهداشتی رایج در بین بچه هاست که با چندبار شست وشو با شامپو مخصوص از بین خواهد رفت. استفاده از مواد خطرناکی مانند آفت کش ها که باعث مسمومیت شدید تنفسی و پوستی می شوند و بنزین که بسیار اشتعال زاست برای رفع شیش سر، آن هم در کودکان، گاهی افزون بر آسیب های جسمی جبران ناپذیر به مرگ آن ها نیز ختم می شود

۲. مالیدن تخم مرغ، خمیردندان و امثال آن بر روی سوختگی

استفاده از این مواد بر روی سوختگی های سطحی فقط حکم خنک کنندگی دارد و در صورتی که سوختگی شدید باشد، افزون بر ایجاد عفونت، باعث چسبندگی به موضع سوخته هم می شود.

۳. چهل تیغ کردن نوزاد برای درمان زردی

در شرایط خاصی از تیغ زدن یا همان حجامت موضعی برای درمان زردی استفاده می شود که آن هم شرایط خاصی دارد و حتماً باید یک متخصص آن را انجام بدهد. چهل تیغ کردن بدن نوزاد که سیستم ایمنی ضعیفی دارد، افزون بر احتمال خون ریزی، احتمال عفونت را هم ایجاد می کند.

۴. استفاده از تریاک برای آرام کردن نوزاد

خوراندن تریاک به نوزادان برای آرام کردن دل درد یا دل پیچه آن ها، منشأ درد را از بین نمی برد، بلکه نوزاد را به حالت خلسه فرو می برد که در مواردی به مسمومیت شدید هم منجر می شود.

۵. خوراندن ماهی های ریز زنده برای درمان زردی

مصرف گوشت خام در هیچ شرایطی توصیه نمی شود، چون می تواند منتقل کننده مواد مضر زیادی به بدن باشد. برای نمونه ماهی تن خام که زیاد هم مصرف می شود دارای مقادیر زیادی جیوه است. ماده ای که بر سیستم قلبی-عروقی و عصب مرکزی تأثیر منفی می گذارد. در حالی که با پختن ماهی ۴۰ تا ۶۰ درصد از میزان جیوه موجود در ماهی از بین می رود.

دکتر فرید براتی سده، روان شناس، اتکا به خرافه ها در درمان، ریشه در اضطراب درونی ما از نادانسته ها دارد و چون نمی توانیم پاسخ درستی برای آن ها بیاپیم، تلاش می کنیم با تیبیین و خرافاتی مسئله را برای خود حل کنیم.



قشقرق و گریه؛ ابزاری برای دیده شدن

شیوه ارسال سوالات به صفحه خانه زندگی

پیامک: ۰۷۲۸۹۰۰۰۰

پیام رسان: ۰۹۱۵۴۲۹۴۵۸۰

راه انداختن تنها ابزاری برای دیده شدنش است، بنابراین، نباید در مقابل رفتارهای او تن به خواسته هایش بدهید، چون غیر مستقیم دارد به او یاد می دهد که اگر این کارها را انجام بدهد تسلیم خواسته اش می شود. دوم اینکه امکان دارد تا پیش از این در برخورد با فرزندتان و نیازهایش افراط و تفریط کرده باشید و حالا که او باز همان خواسته ها را از شما دارد، شما نتوانید از عهده تأمین آن ها بر آید. به شما توصیه می کنیم کارهای مثبت او را ببینید و کلامی تشویقش کنید. اگر او را بیرون می برد و رفتارهای پر خاشاکش را می بیند، سعی کنید با این کارها نمی تواند به خواسته اش برسد. هر زمان گریه اش تمام شد با او درباره اینکه این وسیله مورد نیازش هست یا نه صحبت کنید و برایش توضیح بدهید تا متوجه شود که نمی تواند برای رسیدن به خواسته هایش از روش های نادرست استفاده کند.

بازشناسی دوباره حنا

از خواص بی شمار این گیاه درمانی غافل نشوید

- برخی خواص درمانی حنا
- برای درمان ریزش مو و تقویت آن، پودر حنا را با روغن زیتون مخلوط می کنند و به طور مرتب به موها می مالند.
- استفاده از مخلوط پودر حنا، آب و آبلیمو باعث برق شدن مو می شود.
- ضمد گل حنا و سرکه برای رفع سردرد مناسب است و باید آن را روی پیشانی گذاشت.
- حنا برای درمان سوختگی هم مؤثر است.

بیشتر ما گیاه حنا را به خوبی نمی شناسیم و حتی اگر خودمان آن را استفاده نکرده باشیم در مراسم های حنابندان اطرافیان یاد فیلم و سریال های قدیمی آن را دیده ایم. در قدیم مردم بدون توجه به خواص درمانی بیشماری که حنا دارد از آن برای رنگ کردن مو و پوست استفاده می کردند، البته به تازگی نیز با حنا طرح های مختلفی روی بدن می کشند که فقط جنبه زیبایی دارد. حنای هندی و حنای بی رنگ هم از مشتقات همین حنابست برای آن دست افرادی که به دنبال رنگی غیر از قرمز هستند یا اصلاً از رنگ حنا خوششان نمی آید و می خواهند فقط از خواص این گیاه استفاده کنند. خواص بیشماری که برای حنا در طب سنتی آورده شده است، آن قدر هست که اگر بدانید حتماً راغب به استفاده از آن می شوید برای همین می خواهیم امروز کمی در این باره برایتان بگوییم.

تاریخچه استفاده از حنا استفاده از حنا به حدود ۵۰۰۰ سال قبل از دوران ابوعلی سینا برمی گردد. گیاهی که بومی ایران است و طبعی گرم و خشک دارد. این گیاه در برخی از مناطق مانند کرمان، یزد و سیستان و بلوچستان پرورش داده می شود، البته هنوز هم به طور دقیق مشخص نیست کدام قوم برای اولین بار از حنا استفاده کرده است، زیرا به جز کشور مادر هند، مصر و چین هم از این گیاه استفاده های زیادی می شود. حنا درختچه ای است که به طور معمول در سال ۲ تا ۳ متره یعنی در تابستان و اول پاییز محصول می دهد و آنچه ما در بازار می بینیم پودر برگ های این گیاه بر خاصیت است. کیفیت و رنگ آن هم به منطقه ای که گیاه حنا در آن کشت شده، نحوه فراوری و مواد ترکیبی آن بستگی دارد. با همه این ها بهترین نوع حنا، حنای است که رنگ سبز تیره ای داشته باشد.

- برای رفع زخم ها و تاول های دهان مزه کردن این گیاه می تواند، مؤثر باشد.
- ضمد گل حنا، برای رفع درد در قسمت های مختلف بدن مفید است.
- به دلیل خاصیت قابض بودن حنا، می توان از ضمد آن برای رفع تشرک و سوزش ناخن هایی که در گوشت پا فرو رفته اند، استفاده کرد.
- استفاده منظم حنا شوره سر را برطرف می کند.
- برای رفع عفونت، پاکسازی پوست، درمان دمل، کورکها، زخم ها، جوش های صورت و رماتیسم هم استفاده از حنا کاربرد دارد.
- در برخی کشورها از دم کرده برگ و گل حنا برای درمان افرادی که کمبود ویتامین B دارند استفاده می شود.



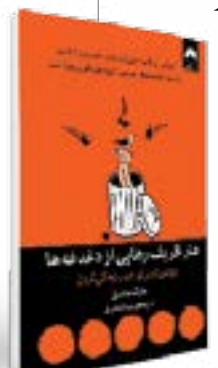
علی هاشمی فر کارشناس گیاهان دارویی

- چند نکته مهم
- اگر حنا را برای خواص درمانی اش استفاده می کنید بهتر است که از همان حنای طبیعی و سنتی استفاده کنید، چون حناهای بی رنگی که در بازار وجود دارند، خواص درمانی حنای طبیعی را ندارد.
- در ترکیبات تشکیل دهنده حناهای هندی از مواد شیمیایی استفاده می شود که نه تنها خاصیت درمانی ندارد، بلکه مضر هم هستند و فقط برای تزئین استفاده می شوند.

بی خیالی را هم یاد بگیریم

به بزرگی و عظمت یا خیلی چیزهای دیگر دانست، چون از نظر نویسنده اثر، بزرگی تنها یک توهم ساخته ذهن ماست. یک مقصد من در آوردی که خودمان را ملزم به جست و جوی آن کرده ایم. یک مدینه فاضله ذهنی و روانی. این کتاب به شما یاد می دهد که چگونه به دست بیاورید یا برنده شوید، بلکه یاد می دهد چگونه ببازید و رها کنید. به شما یاد می دهد کوله پشتی زندگی تان را بردارید و جز چند چیز مهم، بقیه را بیرون بریزد. به شما یاد می دهد چگونه چشمانتان را ببندید و مطمئن باشید که می توانید به زمین بیفتید و همچنان حالتان خوب باشد. به شما یاد می دهد گاهی کمتر اهمیت بدهید و کمتر تلاش بکنید و رنج هایتان را به ابزار، آسیب های روحی تان را به قدرت و مشکلاتتان را به مشکلاتی کمی بهتر تبدیل کنید. این کتاب را میلاد بشیری ترجمه و نشر میلکان ۲۲۴ صفحه به قیمت ۳۷۰۰۰ تومان (آخرین چاپ) منتشر کرده است.

«به باور من، امروزه ما با یک بیماری همه گیر روانی مواجه ایم، بیماری همه گیری که در آن مردم متوجه نیستند که اشکالی ندارد اگر زندگی گاهی اوقات مزخرف باشد، چون اگر نیندیریم که اشکالی ندارد زندگی گاهی مزخرف باشد، آن گاه برای هر چیز کوچکی خودمان را مقصر می دانیم. آنگاه به خودمان می قبولانیم ذاتا عیب و ایرادی داریم و به شکل افراطی سعی می کنیم، تلافی کنیم. این باور که حق نداریم گارد بی کفایت باشیم، منبع چرخه باز خوردی جهمی روه رشدی است که در حال چیره شدن بر فرهنگ ماست.» آنچه خواندید بخشی از کتاب «هنر ظریف رهایی از دغدغه ها» نوشته مارک منسن است. کتابی که واقعا حیف است آن را نخوانید. این کتاب بر خلاف بسیاری از آثار مکتوب دیگر سعی در کم کردن مشکلات یا درد و رنج های شما ندارد و نباید آن را راهنمایی برای رسیدن



شهرار

روزنامه شهرارید وزشنگی

شنبه ۳ شهریور ۱۳۹۸

خانه زندگی