

عَمَز (رگ گیری) و دَلک (مُشت و مال و ماساژ)



فرمایش امام رضا ع در باب دَلک و عَمَز: امام رضا (علیه السلام) می‌فرمایند: اگر مرده‌ای در اثر دَلک (ماساژ دادن) زنده شود من انکار نمی‌کنم. (بهار الانوار)

شیوه‌هایی که قدما برای غلبه بر پاره‌ایی از بیماری‌ها، دردمندی‌ها و عوارض پیری ابتکار کرده‌اند چنان قاطع و موثر بوده که در قرن اتم و نانو و با گسترش روزافزون دانش پزشکی هنوز هم راهی موثرتر و قاطع‌تر از آن کشف نشده‌است. سرآمد این قبیل ابتکارات دیرینه شیوه‌ای است که اجداد ما مخصوصاً مردم شرق زمین برای مبارزه با پیری و عوارض آن از قبیل کمر درد، رخوت و سستی، شل شدن عضلات و چین و چروک زودرس ابتکار کرده بودند. دَلک و عَمَز (رگ‌گیری) یکی از قدیمی‌ترین راه‌های درمان بیماری‌ها به‌شمار می‌رود.

بقراط می‌فرماید: پزشک باید بسیاری از چیزها را بداند و یکی از واجب‌ترین‌ها مالش (ماساژ) است.



دلک و غمز ایرانی

غَمَز (رگ گیری)

همان فشار هوشمند بر نقاط خاص بدن با هدف درمان بیماری را گویند که بیشتر با دست و ... انجام می‌شود و برای درمان حدود ۶۰ نوع بیماری مانند بیماری‌های عضلانی، اسکلتی، دیسک‌ها، سردردها، دردهای گردن، ستون فقرات، شانه، درد باسن، سیاتیک و... استفاده می‌شود.

دلک درمانی (مُشت و مال و ماساژ)

عبارتند از دست‌ورزی بر روی ماهیچه‌ها، رگ‌های خونی، مفاصل و بافت‌های نرم بدن با حرکات حرفه‌ای و هدفمند و با هدف درمان عضو مشخص که درمان‌گر بر روی بدن شخص بیمار انجام می‌دهد.

امام رضا (علیه اسلام) در مورد ماساژ فرموده‌اند: اگر چیزی موجب افزایش (نیرو و نشاط) بدن باشد، دلک (ماساژ) دادن بدن، لباس نرم، بوی خوش و استحمام و ... است.

ابوعلی سینا نیز در مورد فواید دلک و غمز فرموده‌اند: لاغر کردن بدن و جلوگیری از افزایش رطوبت مفاصل، جذب و انتقال مواد از محلی به محل دیگر در بدن، افزایش خون‌رسانی و بهبود تغذیه اعضا، موثر در درمان درد عرق‌النساء (سیاتیک)

فواید و مکانیسم خاص دَلک (مُشت و مال و ماساژ)

جذب خون به محل مورد نظر (مثلا قبل از حجامت می‌توان بین دو کتف را ماساژ داد و سپس لیوان انداخت)

تحلیل مواد زائد سودا و بلغم از عضو مربوطه

گرم کردن عضو با تدهین (روغن مالی) روغن‌های خاص

برتری‌های دَلک (مُشت و مال و ماساژ) و غمز (رگ‌گیری) نسبت به سایر روش‌های درمانی

دَلک و غمز در بین روش‌های درمانی کم‌ترین عارضه را دارند.

از روش انتقال انرژی دست و پا (قلب دوم) استفاده می‌شود.

برای همه افراد قابل انجام است و سن و جنسیت نمی‌شناسد.

هیچ وابستگی از لحاظ تجهیزاتی به غیر ندارد.

به‌عنوان نشاط آور، آرام‌بخش، درمان‌گر، کاهنده عارضه فعالیت کاری و ورزش کاربرد دارد.

دَلک برای تمام اندام‌ها قابل انجام است.

برای تقویت اندام و تشکیل عضله و همچنین از بین بردن بلغم از دَلک استفاده می‌شود.

برای جلوگیری از بیماری و برای بهبود از دَلک استفاده می‌شود.

بسیاری از دردها از جمله سردردها، گردن دردها، بالا نیامدن دست، درد مچ، گزگز کردن اندام، بی حسی اندام، لرزش و سردی اندام‌ها، کمر دردها، دردهای سیاتیک، زانو دردها و درد مفاصل، ورم‌ها، اسپاسم عضله، خشکی انگشتان، رگ به رگ شدگی‌ها و ... توسط ماساژ ایرانی (دَلک و غمز) قابل درمان است.

لازم به ذکر است که مدت زمان انجام ماساژ، محل ماساژ، روش و تعداد جلسات ماساژ (غمز و دَلک) توسط استاد ماساژ مشخص می‌شود و قابل مقایسه با ماساژهای ریلکسیشن رایج نیست و بیمار در صورت رعایت توصیه‌ها، نتیجه مطلوبی خواهد گرفت.

احادیث گرانبها در باب غمز و دَلک

امام رضا علیه السلام در باره اهمیت این روش درمانی در تامین نیرو و نشاط بدن می‌فرماید: **وَ أَرْوَى أَنَّهُ لَوْ كَانَ شَيْءٌ يَزِيدُ فِي الْبَدَنِ لَكَانَ الْغَمَزُ يَزِيدُ مِنَ النَّيِّبِ وَ كَذَلِكَ الطَّيِّبُ وَ دُخُولُ الْحَمَامِ وَ لَوْ غَمَزَ الْمَيِّتُ فَعَاشَ لَمَا أَنْكَرْتُ ذَلِكَ**؛ روایت می‌کنم که اگر چیزی موجب افزایش [نیرو و نشاط] بدن باشد، ماساژ دادن بدن و لباس نرم، همچنین بوی خوش و استحمام [جزیی از آن]

است و اگر مرده ای در اثر ماساژ دادن زنده شده ، من انکار نمی کنم.(۱)
در روایات زیادی از ائمه علیهم السلام به استفاده از روغن زیتون و ماساژ بدن با آن سفارش شده است. از جمله آنکه امام رضا(ع) از حضرت علی(ع) نقل می کنند که رسول خدا (ص) فرمودند: زیتون را بخور و آن را بر بدنت بمال؛ زیرا هرکس آن را بخورد و با آن روغن مالی کند، شیطان چهل روز به او نزدیک نمی شود.

امام رضا علیه السلام همچنین در خواص این روغن اعجاب انگیز فرموده اند: «عَلَيْكُمْ بِالزَّيْتِ فَإِنَّهُ يَكْشِفُ الْمِرَّةَ وَيَذْهَبُ الْبَلْغَمَ وَيَشُدُّ الْعَصَبَ وَيَذْهَبُ بِالضَّرَبِ وَيَحْسِنُ الْخُلُقَ وَيَطِيبُ النَّفْسَ وَيَذْهَبُ بِالْغَمِّ». بر شما لازم است که از زیت (روغن زیتون یا هر گونه روغن مایع) استفاده کنید؛ زیرا صفرا را آشکار و بلغم را از بین می برد و عصب را تقویت، بیماری را نابود و اخلاق انسان را نیکو می کند، روح را آرامش می دهد و غم را از بین می برد.(۲)

و شبیه این مضمون امام رضا (ع) در جایی دیگر فرموده اند: «نِعْمَ الطَّعَامُ الزَّيْتُ يَطِيبُ النَّكْهَةَ وَيَذْهَبُ بِالْبَلْغَمِ وَيَصْقِي اللَّوْنَ وَيَشُدُّ الْعَصَبَ وَيَذْهَبُ بِالْوَصَبِ وَيُطْفِئُ الْغَضَبَ؛» روغن زیتون، خوب طعمی است که دهان را خوشبو می کند، بلغم را می برد، رنگ پوست را درخشان می نماید، عصب را نیرومند و بیماری را نابود می کند و خشم را فرو می نشاند.(۳)

امام رضا علیه السلام همچنین برای رهایی از درد اسافل و تسکین درد بواسیر علاوه بر خوردن هر شب هفت دانه خرما یا برنیک با کمی کره گاو ، چرب کردن و ماساژ محل درد را با روغن زنبق توصیه می کنند. همچنین در طب الرضا آمده است کسی که می خواهد باد سرد را از خود دور کند لازمست گاهی حقنه کرده و بر بدن خود روغن بمالد با حوله آب گرم تن خود را ماساژ دهد، در آب گرمی که داروهای گرم در آن ریخته باشد زیاد مکت کند.(۴)

در حدیث دیگری نقل شده است که امام رضا علیه السلام فرمود که روغنی برای ایشان بعمل آوردند، که در آن مشک و عنبر داخل کرده بودند و فرمود که در کاغذی آیه الكرسي و سوره قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ و آیه چند از آیات حفظ نوشتند و در میان غلاف شیشه آن روغن گذاشتند، و پیوسته آن را به محاسن خود می مالیدند.

امام رضا(ع) همچنین برای درمان ترکیدگی لبها فرموده اند: مَنْ أَرَادَ أَلَّا تُشَقَّقَ شَفَتَاهُ، وَلَا يَخْرُجَ فِيهَا نَاسُورٌ، فَلْيُدْهِنْ حَاجِبِيهِ. هر کس می خواهد که لب هایش نترکد و از آن ناسور بیرون نزنند، به ابروهای خود، روغن بمالد.(۵)

همچنین در تاریخ نوشته اند وقتی پای خلیفه مأمون آماس زیاد کرده و در شرف سیاه شدن بود و قصد جراحی آن را داشتند، مشاور مأمون به حضرت امام رضا علیه السلام متوسل شد. حضرت تجویز ضماد سرگین گاو را نمودند و با به کارگیری آن ورم پا بهبود یافت و نیازی به عمل جراحی پیش نیامد.

یکی دیگر از روغن های مورد تاکید امام رضا (ع) برای ماساژ بدن روغن بنفشه است. آن حضرت می فرماید: إِذَا أَرَدْتَ أَلَّا يَظْهَرَ فِي بَدَنِكَ بَثْرَةٌ وَلَا غَيْرُهَا ، فَابْدَأْ عِنْدَ دُخُولِ الْحَمَامِ يَدْنِ بَدَنِكَ ، يَدْنِ الْبَنْفَسَجِ. اگر می خواهی که در بدنت جوش و جز آن رخ ننماید، هنگام در آمدن به حمام ، چرب کردن بدن خود را به روغن بنفشه ، آغاز کن.(۶)

پانوشتها:

1. دانشنامه احادیث پزشکی ج ۱ ص ۹۹

2. عیون اخبار الرضا، باب ۳۱ / حدیث ۸۱

3. مکارم الاخلاق، ص ۱۹۰

4. طب الرضا علیه السلام / ترجمه امیر صادقی، ص: ۷۲

5. بحار الأنوار ، جلد ۶۲ ، صفحه ۳۲۲

6. طب الإمام الرضا علیه السلام ، صفحه ۳۱ ، بحار الأنوار ، جلد ۶۲ ، صفحه ۳۲۲