

لغت
نوا

راهنمای آموزش

آرام سازی روانی

اثر:

داگلاس برنستین

تامس بورکووک

مترجم:

دکتر علی صاحبی

مربی ارشد و عضو هیئت علمی مؤسسه ویلیام گلسر

سرشناسه: برنستین، داگلاس A Bernstein, Douglas A
عنوان و نام پدیدآور: راهنمای آموزش آرام‌سازی روانی اثر داگلاس برنستین، تامس بورکوک، مترجم: علی صاحبی
مشخصات نشر: تهران، سایه‌سبز، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۰۴-۵۵-۷
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا،
یادداشت عنوان اصلی: Progressive relaxation training: A Guidebook for Helping Professionals
موضوع: آرامش و آسایش
موضوع: روان درمانی
شناسه افزوده: بورکوک، تامس Borkovec, Thomas D
شناسه افزوده: صاحبی، علی، ۱۳۴۳ - مترجم
و ده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ آ ۱۸/۵/۵ RC۴۸۰/۵
رده‌بندی دیویی: ۶۱۵/۸۵۱
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۲۴۷۷۴۹۱



راهنمای آموزش - آرام‌سازی روانی

نویسندگان: داگلاس برنستین، تامس بورکوک

مترجم: دکتر علی صاحبی

ویرایش: محمد حسینی ، طرح جلد: محمدمهدی صفعی

صفحه آرای: ع. خرمشاهی ، ناظر چاپ: ابودر ملکیان

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه ، نوبت چاپ: اول ۱۳۹۱ ، قیمت: ۵۵۰۰ تومان

لیتوگرافی: واصف ، چاپ: جاویدنو ، صحافی: مینو

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، کوی بهشت آیین، پلاک ۱۹، طبقه همکف

تلفن: ۰۹۱۳۶۴۹۱۸۲۸-۶۶۴۹۵۲۸۰

حق چاپ محفوظ است

فهرست

۱۱	 مقدمه
۱۵	 فصل اول - پیش درآمد
۱۵	 هدف اولیه کتاب حاضر
۱۶	 کاربرد این کتاب در پژوهش
۲۱	 فصل دوم - زمینه آموزش آرامسازی
۲۱	 تاریخچه آموزش آرامسازی
۲۱	 ادموند جکسون
۲۳	 ژوزف ولپه
۲۵	 موقعیت کنونی آموزش آرامسازی
۲۸	 پژوهش در مورد آموزش آرامسازی
۲۹	 مقایسه تأثیرات آموزش آرامسازی با دیگر روش‌ها
۳۰	 تأثیر احتمالی ویژگی‌های شخصیتی
۳۲	 آرامسازی روانی و تصویر ذهنی استرس‌زا

- استفاده از لوح فشرده در مقابل ارائه مستقیم تکنیک ۳۳
- پژوهش‌های دیگر در این زمینه ۳۵
- اثرات آرام‌سازی روانی بر توانایی یادگیری ۳۶
- مطالعات موردی در رابطه با بی‌خوابی و اختلال خواب ۴۰
- فصل سوم - آماج‌های آموزشی آرام‌سازی ۴۵
- آموزش آرام‌سازی برای چه کسانی سودمند است؟ ۴۶
- نکته‌های قبل از آموزش ۴۷
۱. برطرف کردن موانع پزشکی ۴۸
۲. بررسی و کشف علل تنش ۴۸
۳. جستجوی محرکات احتمالی تنش (تنیدگی) ۵۰
- مراجع ۵۲
- مطالعات موردی ۵۳
- کاهش تنش برای ایجاد ارتباط در روان‌درمانی ۵۴
- کمک به مراجعان مبتلا به اختلالات ناشی از تنش ۵۶
- درمان بی‌خوابی ۵۷
- فصل چهارم - شرایط فیزیکی محیط درمان ۶۳
- شرایط اتاق مشاوره ۶۴
- صندلی ۶۵
- لباس بیمار ۶۶

۶۹	فصل پنجم - توجیه روش برای مراجع
۶۹	جلسه اول
۸۱	دیگر روش‌های ایجاد تنش
۸۵	فصل ششم - جلسه اول: روش‌های اساسی
۸۵	روش اساسی
۸۷	جهت‌دهی روش
۹۰	مطمئن شدن از آرام‌سازی کامل
۹۴	ایجاد دو تغییر در روش
۹۶	خلاصه و ارزیابی
۹۹	پایان دادن به جلسه آرام‌سازی
۱۰۰	سؤالات پس از آرام‌سازی
۱۰۳	تکلیف منزل
۱۰۵	صدای درمانگر
۱۰۶	لحن گفتار درمانگر در مدار تنش-رهایی
۱۰۷	چند هشدار
۱۰۹	فصل هفتم - ایجاد تغییرات در روش‌های اصلی
۱۱۰	روش‌های آرام‌سازی برای هفت گروه عضلات
۱۱۴	روش آرام‌سازی با چهار گروه از عضلات
۱۱۶	آرام‌سازی از راه یادآوری
۱۱۸	آرام‌سازی از راه یادآوری با شمارش

- آرام‌سازی از طریق شمارش ۱۲۰
- راهنمای جدول زمان‌بندی آموزش آرام‌سازی ۱۲۲
- فصل هشتم - آرام‌سازی شرطی و افتراقی ۱۲۷
- آرام‌سازی افتراقی ۱۲۷
- روش‌های تمرین ۱۲۹
- چگونگی پیشرفت در این روش ۱۳۱
- آرام‌سازی شرطی ۱۳۳
- گزارش یک مطالعه موردی ۱۳۵
- آرام‌سازی شرطی در مقابل آرام‌سازی افتراقی ۱۳۶
- فصل نهم - مشکلات احتمالی و راه حل‌های پیشنهادی ۱۳۷
- گرفتگی عضلانی ۱۴۱
- حرکت ۱۴۲
- خندیدن یا حرف زدن ۱۴۳
- صداهای خارجی ۱۴۵
- گرفتگی عضلانی و تیک ۱۴۷
- افکار مزاحم ۱۴۸
- افکار اضطراب‌زا ۱۴۸
- تحریک جنسی ۱۵۱
- به خواب رفتن ۱۵۳
- سرفه و عطسه ۱۵۶
- توانایی برای آرام‌سازی گروه‌های عضلات خاص ۱۵۷

۱۵۹		بروز احساس‌های نامتعارف در فرآیند آرام‌سازی
۱۶۰		از دست دادن کنترل خویش در جریان آرام‌سازی
۱۶۳		رانگیختگی درونی
۱۶۴		شکست در رعایت دستورالعمل‌ها
۱۶۶		مشکلات مربوط به تمرین
۱۶۸		واژه‌ها و عباراتی که از به کار بردن آن‌ها باید خودداری کرد
۱۷۰		سخن‌بانی در باب مشکلات
۱۷۱		فصل دهم - ارزیابی پیشرفت بیمار
۱۷۱		پرسش و گزارش از بیمار
۱۷۳		علائم و نشانه‌ها در جریان جلسات آرام‌سازی
۱۷۵		فصل یازدهم - هیپنوتیزم، دارو و آرام‌سازی
۱۷۶		ماهیت آرام‌سازی
۱۷۷		هیپنوتیزم
۱۸۰		دارو
۱۸۳		ضمانم
۱۸۳		ضمیمه «الف»
۱۸۳		خلاصه مطالب برای توجیه اصول کلی آرام‌سازی
۱۸۳		۱. معرفی
۱۸۴		۲. دستورالعمل‌های مربوط به انقباض (تنیده کردن عضلات)

۳. دستورالعمل‌های مکمل ۱۸۵

ضمیمه «ب» ۱۸۷

کلام آرامش‌بخش ۱۸۷

منابع ۱۸۹

www.ketab.ir

مقدمه

ترجمه این کتاب نخستین بار توسط دانشگاه فردوسی مشهد منتشر شد. هدف اصلی از انتشار کتاب در آن زمان در دسترس قرار دادن منبع معتبر آموزش فنون آرام‌سازی روانی برای دانشجویان کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی بالینی بود. به عنوان استاد راهنمای بالینی و مدرس دروس بالینی دوره کارشناسی ارشد، پراکندگی و چندگونگی کارست روش‌های آرام‌سازی را در بین دانشجویان و همکاران مشاهده کرده بودم و برای انسجام دادن و اطمینان از صحت و اعتبار روش‌هایی که با عنوان آرام‌سازی یا ریلکسیشن در کلینیک روان‌شناسی بالینی توسط دانشجویان ارشد به کار بست می‌شد به ترجمه این کتاب اقدام کردم. کتاب با استقبال همکاران و به ویژه دانشجویان همراه و به زودی کمیاب شد. از این رو تصمیم گرفتم آن را به چاپی جدید برسانم و توسط انتشارات سایه‌سرخ منتشرش کنم. این کتاب متنی کلاسیک در زمینه آموزش آرام‌سازی روانی یا Relaxation است. در واقع برنستین^۱ و بورکوک^۲ به عنوان پیشگامان مطالعه و تحقیق در زمینه تنش، استرس و

1. Bernstein

2. Borkovec

اضطراب. با فراهم آوردن این کتاب خواسته‌نشد پراکندگی و گاه اعمال سلیقه‌های شخصی را در به کارگیری روش‌های آرام‌سازی، در پژوهش‌های روان‌شناختی و موارد بالینی کاهش دهند و چارچوبی علمی، موزون و منسجم برای متخصصان فراهم سازند. زبان این کتاب بسیار ساده است، اما باید به تمامی جزئیات آن دقت کافی نمود، در واقع هر جمله از این کتاب حاوی پیام مهمی برای پژوهشگر و درمانگر است و توجه او را به نکات ظریفی جلب می‌کند که از من تجارب بالینی و پژوهشی مؤلفان بر می‌آید.

اگر چه مطالعه دقیق و به کارگیری گام به گام آموزش‌های این کتاب می‌تواند درمانگر را بر تکنیک مسلط سازد اما همچنان که مؤلفان نیز در قسمت‌های مختلف کتاب تذکر داده‌اند، نه تنها فراگیری این تکنیک، بلکه هیچ تکنیکی هرگز نمی‌تواند جایگزین تفکر، حساسیت و انعطاف‌پذیری، که از ویژگی‌های یک درمانگر خوب است، شود. درمانگری می‌تواند بهترین استفاده را از این کتاب ببرد که شرایط درمانگری را در خود فراهم آورده باشد؛ شرایطی که تمامی نحله‌های روان‌درمانگری از قبیل، ساخت ساختار شخصیت انسان، آگاهی از قوانین حاکم بر رفتار و یادگیری، تسلط و اعتماد به نفس، وفار، خوش‌رویی و شوخ طبعی^۱ بر آن انگشت گذارده‌اند.

گذشته از حایگاه مهم و اساسی این اثر، شاید یکی دیگر از مزایای که مترجم را به ترجمه این کتاب ترغیب کرده است، تأکید زیاد مؤلفان بر این نکته مهم است که آرام‌سازی روانی، دوی هر دردی نیست و هر درمانگری نمی‌تواند به سلیقه خود و به دلخواه از تکنیک‌ها استفاده کند یا به صورت خود ساخته، روش یا تکنیکی را به کار گیرد.

مترجم طی تحصیل و تدریس خود در دانشگاه‌های کشور، به این نکته برخورد کرده است که به دلیل فقدان یک راهنما یا دستورالعمل کامل که منطق و اصول روش آرام‌سازی را توضیح دهد و چگونگی اجرای آن را گام به گام توصیف کند و همچنین به دلیل ارائه پراکنده روش‌ها توسط برخی از مدرسان درس‌های مربوطه، اغلب دو برداشت غلط در بستر آموزش‌های روان‌شناختی به وجود آمده است.

برداشت اول: برخی از مدرسان، گستره روان‌درمانی و درمان روان‌شناختی را به چند تکنیک ناقص آرام‌سازی فرو کاسته و در درس‌های مربوط به روش‌های روان‌درمانی، رفتار درمانی، اصول تغییر رفتار و... به جای تدریس تفکر، شیوه و نگرش درمانگری و تفکر تحلیلی، تکنیک‌های نه چندان دقیق و گاه نیز طرح‌های آزمایش نشده را آموزش می‌دهند.

برداشت دوم: چنین برداشت شده است که فراگیری تکنیک و روش خاموش‌سازی یا ایجاد یک رفتار، برای کار درمان کافی است و دانشجویان به تنها چیزی که نیاز دارند، یادگیری تکنیک، فنون و روش‌های درمانی است. در حالی که بنابر تأکید نویسندگان کتاب حاضر، روش‌های آرام‌سازی تنها یک ابزار است؛ وسیله‌ای در دست درمانگر ماهر و متفکر که ممکن است فرایند درمانگری با آن شروع شود اما به آن ختم نمی‌شود و تکنیک‌های درمانی هرگز نمی‌تواند جانشین دانش، فهم، خلاقیت و حساسیت روان‌درمانگر شود. بنابراین امیدوارم ترجمه این کتاب بتواند جای خالی یک راهنمای بالینی که دستورالعمل‌های دقیق و درست مربوط به روش‌های آرام‌سازی را به روشنی بیان نموده، پر کند و کمکی ناچیز به دانشجویان، پژوهشگران و درمانگران محترم باشد.

کتاب حاضر اگر بتواند فقط به آموزش‌های برانگنده و نابسامان روش‌های آرام‌سازی که به دانشجویان روان‌شناسی ارائه می‌شود نظم و انسجام ببخشد و چارچوبی دقیق در اختیار آنان قرار دهد و به مدرسان محترم برای هدایت دانشجویان یاری برساند، راه خود را پیدا کرده و به هدف اصلی رسیده است. در پایان لازم است از همکاری صمیمانه سرکار خانم سمیه مهین‌ترابی، دانش‌آموز روان‌شناسی، که با دقت و حوصله زیاد متن را مقابله و تصحیح نموده است تشکر نمایم. همچنین از همکاران عزیزم حسن و ابودر ملکیان، دست اندازان نشر سایه‌سختن سپاسگزاری می‌کنم.

دکتر علی صاحبی

مربی ارشد و عضو هیئت علمی موسسه ویلیام گلسر