

سوفرولوژی

پژوهشگر و مولف

محمد حسینیان

www.ketab.ir

- سرشناسه : حسینان، محمد، ۱۳۵۴ -
- عنوان و نام پدیدآور : سوفرولوژی / پژوهشگر و مولف محمد حسینان.
- مشخصات نشر : شیراز: محمد حسینان، ۱۳۹۳.
- مشخصات ظاهری : ۹۶ ص.: مصور، جدول، نمودار.
- شابک : 978-600-04-0649-3
- وضعیت فهرست نویسی : فیفا
- موضوع : آرامش و آسایش
- موضوع : مثبت‌نگری
- موضوع : خودآگاهی
- رده بندی دهیره : ۱۲۹۳ ح ۴۵ / BF۶۳۷
- رده بندی دیویی : ۱/۱۵۸
- شماره کتابشناسی ملی : ۲۴۴۳ ۸۵

ناشر: مولف

سوفرولوژی

مولف: دکتر محمد حسینان

شابک:

سال انتشار: ۹۳ نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۵۰ - صفحات: ۹۸

حروف چینی و صفحه آرایی: فاطیما فخاری

ویراستار: مهتاب یوسفی

طراح جلد: حسن حسینان

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

فهرست

عنوان

پیشگفتار

مقدمه

چیستی سوفروولوژی-بنیان گذار سوفروولوژی

فصل اول

سوفروولوژی چیست؟

یشه یابی و معنی لغوی

سه اصل اساسی

فصل دوم

ضمیر انسان

پرورش سوفروولوژی

تکنیکهای مختلف

ریلاکسیشن جنبشی

چرخه های سوفروولوژی

فصل چهارم

کاربردهای سوفروولوژی

فصل پنجم

کلاسها

ضمیمه ها

ضمیمه ۱

ضمیمه ۲

ضمیمه ۳

ضمیمه ۴

ضمیمه ۵

ضمیمه ۶

پیشگفتار:

اولین بار واژه‌ی سوفرولوژی را در سال ۱۳۸۱ و در حال صحبت با یکی از هیپنوتیزورهایی که سیمت استادی من را داشت آشنا شدم. معضلی که در آن زمان وجود داشت (و شاید هنوز هم وجود داشته باشد) نام هیپنوتیزم بود که به معنای خواب و برگرفته شده از نام الهه یونانی هیپنوس، الهه خواب است. این واژه سوء تفاهم زیادی را ایجاد می‌کرد. خیلی‌ها آن را با خواب اشتباه می‌گرفتند و انتظار حالتی مانند خواب عمیق را خواب از هیپنوتیزم می‌دانستند و از سوی دیگر به واسطه‌ی سابقه‌ی چنان‌حالی که استفاده از هیپنوتیزم و پدیده‌های نظیر آن توسط افراد غیر متخصص مانند شعبده‌بازان و جادوگران و حتی شیادها به جا گذاشته بود، نام جایگزینی تکنیک و یا حتی واژه‌ای به جای هیپنوتیزم صحبت میان آمد.

استاد در آنجا از واژه‌ی سوفرولوژی صحبت به میان آورد که قرار است جایگزین هیپنوتیزم شود و یکی دو کتاب که در آنجا راجع به سوفرولوژی مطالبی آورده شده بود به من معرفی نمود. اولین کتاب ((سیر هیپنوتیزم در ایران)) بود که در آن زمان هم جزء کتاب‌های کم‌یاب بود. پس از زحمت بسیار برای بدست آوردن کتابی که مربوط به سوفرولوژی بود، از مصاحبه نویسنده کتاب با هیپنوتیزورهایی نامی بجز مصاحبه با "کابوک" که آن هم فقط اشاره‌ای

به سوفرولوژی داشت چیزی ذکر نشده بود.^۱ برای دیدن گزیده آن به ضمیمه ۱ مراجعه شود.

مدتی گذشت تا موفق به تهیه کتاب دیگر یعنی ((کلیدهای طلائی موفقیت)) شدم اما در آنجا هم چیز تازه‌ای به جز چند سطر (که البته با شرایط آن وقت همان هم غنیمت بود) در تعریف سوفرولوژی بدست آوردم.^۲ مشکل دیگر کمبود منابع به زبان انگلیسی بود و هر منبعی را می‌یافتیم یا به زبان فرانسه یا اسپانیایی بود.

تحقیق در سال ۸۵ به جمع آوری مطالبی که در این مختصر می‌خوانید انجام و به دلایلی که مطرح کردن آن از حوصله این بحث خارج است از سر کردن آن منصرف شدم اما هنگامی که دیدم دیرزمانی است که در این مقاله هیچ مطلبی منتشر نشده است و بسیاری حتی متخصصین را است. آن‌ها خبرند لازم دیدم که برای انتشار آن دست به کار شوم. البته من بار بار دیدی جدید و رویکردی نوین. تا که قبول افتد و چه در نظر آید.

^۱ - سیر هیپنوتیزم در ایران/علی اکبر محمد زاده

^۲ - ضمیمه ۱ را ببینید

مقدمه:

سوفرولوژی، راهی ساده و آسان برای یادگرفتن تکنیک رهایش^۱ است که در دهه ۶۰ در اسپانیا به وجود آمد. این تکنیک مبتنی بر ریلاکسیشن و تمرکز است و شامل تمرینات فیزیکی و ذهنی است که در حالت رهایش حرکتی انجام می‌شوند. (ریلاکسیشن در حرکت)، سوفرولوژی در نظر دارد تا به مردم کمک کند به طرزی هدفمند با کالبد و ذهن خود در هماهنگی زندگی کنند. آن‌ها یاد می‌گیرند که چگونه به احساس برسد، چگونه به صورت انتخابی به اتفاقات پیراسترس واکنش نشان دهند، و چگونه از منابع درونی، توانایی‌ها و ارزش‌های شخصی‌شان آگاه‌تر شوند.

ریلاکسیشن و ریلکس، آموزش خودزای اسکالاش (که در ایران به نام تمرین‌های اتوژنیک شناخته شده است)^۲ سوفرولوژی، یوگا، تای چی چوآن، طرح‌های مختلفی هستند که با تندرستی و سلامتی مشابهی ختم می‌شوند. هریک از افراد مربوط به امکان انتخاب فعالیت را دارند که با آن‌ها بهترین سازگاری را دارد. نمی‌توان گفت که الزاماً یک راه می‌تواند خیلی بهتر از دیگری باشد، یا محدود است در طرف دیگر راهنمایی‌های شایسته‌تر از دیگران باشند؛ یا طریقی هستند که حتماً عملی می‌شوند... یا اینکه، بقیه فلسفی‌تر هستند. برای انسان تلاش دارد که فعالانه خود را درگیر کند تا اینکه با حالتی بی‌عمل روزگار بگذراند.

^۱ - RELAXATION

^۲ - ضمیمه ۲ را ببینید

بنیان گذار سوفروولوژی :

سوفروولوژی توسط یک متخصص مغز و اعصاب به نام آلفانزو کی سهدو ر سال ۱۹۶۰ بنیان گذاشته شد.^۱

آلفانزو کی سهدو در ۱۹ نوامبر ۱۹۳۲ در بوگوتا متولد شد. پس از انجام تحصیلات مقدماتی در کلمبیا برای ادامه تحصیل به اسپانیا سفر کرد.

وی در دانشگاه مادرید در رشته پزشکی تحصیل کرد و موفق به اخذ دکترای رشته روانشناسی و سوفروولوژی گردید.

او دوره دکترای خود را در روانپزشک مشهور اسپانیایی لوپز ایلبر گذراند.^۲

او دریافت که بسیاری از مردم به واژه هیپنوتیزم را می شنوند بسیار محتاط می گردند زیرا هیپنوتیزم اغلب مسائل مرموز و جادویی را در ذهن تداعی می کند. به همین دلیل او واژه سوفروولوژی را در اکتبر سال ۱۹۶۰ بنیان نهاد و در همان سال نخستین کارگاه سوفروولوژی بالینی را در دانشگاه مادرید تأسیس نمود. در این زمان سوفروولوژی بسیار به هیپنوتیزم نزدیک بود هرچند سوفروولوژی

^۱ - alfonso cayecedo

^۲ - lopez ilbor

طرفداران بیشتری را بین بیماران و استفاده کنندگان از روش برای خود دست و پا کرد.

او در سال ۱۹۶۳ یعنی تقریباً سه سال پس از برقراری هسته اولیه سوفولوژی ملاقاتی با لودویک بینز وانگره بنیانگذار سوبسی روانپزشکی پدیدار شناسانه داشت.

کی سه دو با متد « رسیدگی به آگاهی از طریق پیشنهاد » و آسان شد و تأثیر ملموس آن را در راه جستجو در آگاهی دید. کی سه دو سعی کرد یک رابطه جودی بین پدیده شناسی و سوفولوژی را برقرار کند. هدف او یافتن محوری برای رسیدن به وضعی متعادل آگاهی از روش پدیده شناسی بود.

او زمانی را در هند برای فراگیری یوگا گذراند و علاوه بر آن با یوگی های هند نیز ملاقات داشت. او در هیمالایا با دالایی لامای چهاردهم دیدار کرد و تکنیک های مانند تومو را که به انسان اجازه تقویت و آگاهی اصلاح شده را می داد فراگرفت. او هم چنین اغلب دیدارهایی از ژاپن داشت جایی که در آنجا کایسودو را آموخت.

او به اهمیت جسم در این متدهای گوناگون آسیای شرقی دست یافت. این تمرینات نیاز به داشتن سیستم اعتقادی خاصی نداشت. او در سال ۱۹۶۸ تا ۱۹۸۲ کایسودو به دریافت درجه پروفیسوری روانپزشکی در دانشکده پزشکی دانشگاه بارسلونا نائل گردید. در طول این دوره کی سه دو آزمایش های و تحقیقات گسترده ای را درباره عقیده ریلکسیشن جنبشی اش انجام داد. در سال ۱۹۷۰ اولین کنگره

جهانی سوفرولوژی با حضور ۱۴۰۰ متخصص از ۴۲ کشور جهان برگزار گردید. در سال ۱۹۷۳ اولین سمپوزیوم در لوزان سوییس و بروکسل و اولین مجمع تمرینات سوفرولوژی در پاریس برگزار گردید. در سال ۱۹۷۵ دومین کنگره جهانی سوفرولوژی در بارسلونا و سال ۱۹۷۷ اولین سمپوزیوم سوفرولوژی در برزیل برگزار گردید. در سال های ۱۹۸۰ تا ۱۹۸۸ کایسدو سوفرولوژی را در بوگوتا ایجاد نمود.

از سال ۱۹۸۰ پائولینسور کایسدو در راه تکمیل و پیشرفت سوفرولوژی در « آندو » متعهد گردید. در ۱۹۸۹ او سملی تازه از سوفرولوژی را به نام سوفرولوژی کایسدو وئی ابداع و دانشگاه بین المللی سوفرولوژی را بنیاد نهاد.

سوفرولوژی شهرت و گسترش زیادی در کشورهای فرانسه ، اسپانیا، آلمان، سوئیس و آمریکای لاتین داشته است.

در سال ۲۰۰۵ نیز مرکزی برای مردمان و زنان برای گسترش سوفرولوژی بین کشورهای انگلیسی زبان تأسیس گردید.