

فنون آرمش

تدبیرهایی برای ارتقای سلامت

رژماری ا. پلین

برگردان مینا قریشی و دکتر مسعود شریفی

ویراسته‌ی دکتر فرزاد گلی

انتشارات فرارون

روانشناسی، فروانشناسی و عرفان

سرشناسه : پین، روزمری آن، ۱۹۲۹ - م.
Payne, Rosemary A. (Rosemary Ann)
عنوان و نام پدیدآور : قانون آرمش: تدبیرهایی برای ارتقای سلامت/ روزماری آپاین: برگردان مینا قریشی، مسعود شریفی؛ ویراسته‌ی فرزاد گلی.
مشخصات نشر : تهران: فراروان، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری : ۲۹۶ ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۸۲۲-۲۳-۸
وضعیت فهرست‌نویسی : فہپا
یادداشت : عنوان اصلی: Relaxation techniques: a practical handbook for the health care professional, 3rd ed, 2005

یادداشت : واژه‌نامه‌ها
عنوان دیگر : تدبیرهایی برای ارتقای سلامت.
موضوع : آرامش و آسایش - - دستنامه‌ها
شناسه افزوده : قریشی، مینا، ۱۳۴۹ - مترجم
شناسه افزوده : شریفی، مسعود، ۱۳۴۴ - مترجم
شناسه افزوده : گلی، فرزاد، ۱۳۵۰ - ویراستار
رده بندی کنگره : ۶۱۲/۷۹۲
رده بندی دیویی : ۱۶۲۸۲۱۷
شماره کتابشناسی می

فون آرمیش

تدبیرهایی برای ارتقای سلامت

نوشته‌ی روزماری ا. پاین
برگردان مینا قریشی و دکتر مسعود شریفی
ویراسته‌ی دکتر فرزاد گلی
چاپ اول ۱۳۹۰، شمارگان ۱۰۰۰
لیتوگرافی سورہ نگار، چاپ رامین
شابک ۹۷۸-۹۶۴-۲۸۲۲-۲۳-۸

«تمام حقوق برای انتشارات فراروان محفوظ است»

دفتر مرکزی: تهران، تلفن ۶۶۹۲۱۳۷۸ و ۶۶۲۳۷۷۵۳، نمابر ۶۶۹۰۰۲۹۹
کتابخانه فراروان: خ ستارخان، پل یادگار امام، بازار سنتی، فاز ۱، شماره ۱/۱۱۸
تلفن ۰۷-۲۲۲۴۶۷۱۵ و ۲۲۲۴۶۷۱۴، نمابر ۲۲۲۴۶۷۱۴
info@fararavan.com

قیمت ۱۰۰۰۰ تومان

فهرست

درآمد	۷
بخش یکم (آشنایی با ساز و کارها)	۶۴ - ۱۱
فصل ۱. دیدگاه‌ها	۱۳
فصل ۲. اصول عمومی آموزش آرمش	۳۷
فصل ۳. استرس	۵۱
بخش دوم (روش‌های بدنی آرمش)	۲۵۸ - ۶۵
فصل ۴. آرمش تدریجی	۶۷
فصل ۵. تمرین آرمش تدریجی	۸۳
فصل ۶. نسخه‌ی تنش - رهایش	۹۵
فصل ۷. آرمش مدهیجه‌ای غیرفعال	۱۱۳
فصل ۸. آرمش کاربردی	۱۲۷
فصل ۹. تمرین آرمش رفتاری	۱۴۳
فصل ۱۰. روش میچل	۱۵۷
فصل ۱۱. روش الکساندر	۱۷۳
فصل ۱۲. آرمش تفکیکی	۱۸۹
فصل ۱۳. حرکت‌های کششی	۱۹۷
فصل ۱۴. تمرین‌های جسمانی	۲۱۳
فصل ۱۵. تنفس	۲۴۰

۲۵۹-۳۷۰	بخش سوم (رویکردهای شناختی به آرمش)
۲۶۳	فصل ۱۶. خودآگاهی
۲۷۷	فصل ۱۷. تخیل
۲۹۷	فصل ۱۸. تخیل هدفگرا
۳۲۴	فصل ۱۹. تمرین خودآلقای
۳۳۸	فصل ۲۰. مراقبه
۳۵۶	فصل ۲۱. روش بنسون
۳۶۶	فصل ۲۲. رویکردهای شناختی - رفتاری
۳۷۱-۴۵۶	بخش چهارم (روش ها و کاربردهای دیگر)
۳۷۶	فصل ۲۳. روش های در - جا
۳۸۸	فصل ۲۴. فنون دیگر
۴۰۴	فصل ۲۵. آرمش در بارداری و زایمان
۴۱۴	فصل ۲۶. اندازه گیری: ارزیابی بیمار و بررسی بالینی
۴۳۰	فصل ۲۷. کاربردهای بالینی و فنون انتخابی
۴۴۹	فصل ۲۸. ترسیم یک الگوی جامع
۴۵۷-۴۹۳	بخش پنجم (پیوست ها، منبع ها، واژه نامه و نمایه)
۴۵۹	پیوست ها
۴۷۱	واژه نامه
۴۷۷	فهرست منابع



درآمد

آرمش^۱ گرچه فنی دیرین است، مطرح شدن گسترده و روشمند آن را در روان‌درمانی و به‌طور کلی در نظام خدمات سلامت، بیش‌تر باید حاصل گسترش رویکردهای مراجع‌محور^۲ در پزشکی و روان‌شناسی دانست.

در دیدگاه‌هایی که مبتنی بر فراهم کردن شرایط امکان یافتن بصیرت و مهارت تغییر رفتار برای مراجع است، درمانگر با این رویکرد نه دانش‌مدار و الفاگر که بیش‌تر ارتباط‌گرا و تسهیل‌گر خواهد بود. درمانگر سعی در تسهیل سازوکارهای خودکار^۳ و خودسامان‌بخش در مراجع دارد. پس، پیش از آن‌که دانش خود را از سازوکارها و آسیب‌شناسی جسم و روان مبنای کار قرار دهد، دانش نهاده شده در ساختار انسانی و به قول روان‌شناسان انسان‌گرا، شعور ارگانیسمی را در جریان شفا مؤثر می‌داند. به همین جهت کمک به رفع موانع سازوکارهای سلامت‌یابی را کار اصلی خود می‌داند.

عواملی که فعالیت بهینه‌ی شعور ارگانیسمی را مختل می‌کند، برخاسته از ناهماهنگی میان سیستم‌های اجتماعی و سیستم ذهن-بدنی ارگانیسم انسانی است. شرطی شدن‌ها و رفتارها و باورهای ناجور باعث می‌شود تا این شعور چند میلیارد ساله نتواند بسیاری از اختلالات را که به‌طور طبیعی می‌تواند سامان یابد، اصلاح کند.

پس شاید گاهی مفید باشد تا فعالیت‌های ذهنی را به تعلیق درآوریم و اجازه دهیم فرایندهای خودسامانگر خودکار، ذهن و بدن را به الگوی سلامت‌شان بازگردانند. حالت تمرکز غیرفعال^۴ که پایه و اساس همه‌ی شیوه‌های آرمش است، چنین امکانی را فراهم می‌کند. البته این اشاره را لازم می‌دانم که این نگرش به هیچ‌روما را به سبک‌زندگی ضد فرهنگ، جوکیانه و هیپی‌وار فرامی‌خواند. چراکه انسان نه ضدطبیعت^۵ است و نه طبیعت به معنای عرفی و ناهشیاراش. وضع انسانی گفت‌وگویی بی‌پایان هشیاری و حیات است و از این جهت نه می‌توان فرهنگ، دانش و ذهن را خاموش کرد و نه می‌توان و نه باید که طبیعت را، خواه طبیعت طبیعت را و خواه طبیعت انسانی خود را، به قاعده‌ی فرهنگ و دانش خویش درآورد. مراقبه وضعی از هشیاری است که ذهن و طبیعت و نیز هشیاری و هستی در توازنی

1 Relaxation

2 Client-Oriented

3 Servomechanism

4 Passive Concentration

5 Anti-Physic

پویا و گفت‌وگویی بی‌خلل قرار می‌گیرند و تجربه‌ی پیوسته‌ی مراقبه چون شاهین ترازویی می‌تواند سوگیری‌های شناخت، هیجان و رفتار را به صورتی کمی به ما بازنماید و مهارت قرارگرفتن در این توازن جسمانی، روانی و وجودی را به ما ببخشد. تمرین‌های شناختی و رفتاری آرمش مقدمه‌ای مناسب برای کسب تدریجی این حال و توان است.

در سال‌های اخیر در ایران انواع پرشماری از روش‌های کم‌مایه‌ی وارداتی و نیز من‌درآوردی که بهره‌ی ناچیزی از دانش روان‌شناسی و مطالعات روشمند و تجربی داشته‌اند، در قالب کتاب‌ها و برنامه‌های آموزشی عرضه شده است و در قبال کمک‌هایی که کم و بیش به کاهش استرس کرده - آن هم به دلیل اثرات عمومی این روش‌ها - عوارض بسیاری را به سلامت جامعه‌ی ما تحمیل کرده است. عوارضی از قبیل تشدید برخی اختلالات مانند افسردگی، روان‌پریشی‌ها و وسواس به دلیل غربالگری نادرست برای ارائه‌ی تمرین‌ها، مداخلات نابه‌جا در درمان‌های پوستیکی، القای باورهای نادرست و الگوهای اسنادی ناسالم و سوءتدبیرهای فراوان در اداره‌ی وابستگی‌ها و انتقال‌هایی که میان مربی و مراجع رخ می‌دهد.

در نزدیک به دو دهه که در این حوزه فعالیت داشته‌ام شاهد این عوارض در افراد و گروه‌های بسیاری بوده و با ده‌ها مورد به عنوان مراجع درگیر بوده‌ام.

بسیاری از این کاروران تجربی اثرات عمومی پاسخ آرمش را به عنوان عناصر ویژه‌ی سبک و فرقه‌ی خود یا توان فوق‌طبیعی خود، استاد یا مانترایی ویژه، معرفی می‌کنند و اجازه‌ی بهره‌مند شدن سالم و خودانگیخته‌ی افراد از این فرایند طبیعی و ارگانیک خودشان را، به آن‌ها نمی‌دهند. در برخی گفت‌وگوهای دوستانه، برخی از مربیانی که نماینده‌ی یک مکتب مراقبه یا چیزی شبیه به آن بودند، در پاسخ به پرسش من در مورد دلیل دامن زدن به این خرافات و وابسته نگاه‌داشتن افراد، با کمی تفاوت در لحن، می‌گفتند که جور دیگری نمی‌شود به مردم کمک کرد، چون آن‌ها خودشان را باور ندارند.

در صورتی که مطالعه‌ی پژوهش‌های بسیار و تجربه‌ی بالینی برای من مسلم شده است که این شیوه‌های اقتدارمدارانه و این برخوردهای غیربالغانه هیچ ضرورتی ندارند و حتی افراد با سطح فرهنگی - اجتماعی پایین به راحتی با این روش‌های کنترل ذهن - بدن ارتباط می‌گیرند و می‌توانند به صورت مهارت‌ها و نگرش‌هایی خودانگیخته و مستقل از درمانگر، از این شیوه‌ها در جهت بهبود سبک زندگی‌شان، بهره‌مند شوند. هم‌چنان‌که هیپنوزبالینی در سیر تکاملش از شیوه‌ای آمرانه، مستقیم و غیرفعال به تدریج به شیوه‌ای تسهیل‌گرانه، غیرمستقیم و با مشارکت فعال مراجع، تحول یافته‌است، آموزش آرمش و مراقبه نیز از روش‌های رازآمیز، مربی - مدار و القایی به روش‌هایی روشن‌گرانه، مراجع محور و مبتنی بر شناخت تغییر روبه داده است.

فراگیرشدن الگوی زیست - روان - اجتماعی، مطالعات بالینی گسترده و مطالعات پایه که سازوکارهای روش‌های کنترل ذهن - بدن را تبیین کرده است و نیز آسانی، کم‌خطر بودن، اثربخشی و ارزان بودن این تدبیرها باعث شده است که فنون آرمش نه به عنوان شیوه‌هایی مکمل، بلکه به صورتی استاندارد و روشمند در برنامه‌های تدبیرهای جاری پزشکی و روان‌شناسی به‌کار گرفته شود.

با توجه به گرایش عمومی مردم به این روش‌ها و دانش و مهارت ناکافی روان‌شناسان و پزشکان و مربیان در این باره، نیاز به دوره‌های دانشگاهی در این زمینه و نیز گنجاندن این رویکرد در واحدهای رسمی در رشته‌های پزشکی، پیراپزشکی، روان‌شناسی و مشاوره، ضروری است. البته به صورت نه چندان فراگیر و جامع اما نمونه‌وار، این حرکت را با دانشکده‌ی روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه شیراز در سال ۱۳۸۱ آغاز کردیم و خوشبختانه ده‌ها پزشک، روان‌شناس و مربی در این زمینه آموزش دیدند.

کتاب حاضر یکی از منابع اصلی این دوره‌ها بود و اهمیت آن باعث شد تا به همت خانم مینا قریشی و آقای دکتر مسعود شریفی ترجمه شود.

دقت نظر آقای صفر صادق‌نژاد و خانم پریسا خسروی در ویرایش ادبی متن یاری ارزشمندی برای رساتر شدن این درسنامه بود. البته کوشش‌های خانم مهشید بیضایی در حروفچینی و تنظیمات اولیه‌ی متن و نیز پیگیری‌های مدیرانه مدیریت محترم نشر فراروان نقش مؤثری در شکل‌گیری این کار داشت.

مؤلف محترم در تدوین این کتاب و انتخاب دقیق و از بین روش‌های استاندارد آرمش، مجموعه‌ای را گردآورده است که در عین گستردگی قابل توجه، تمامی اطلاعات ضروری را برای به‌کارگیری بالینی این فنون آورده و روش‌هایی را معرفی کرده است که کم و بیش به شکل خودآموز قابل یادگیری است.

از آن‌جا که متن‌های مربوط به القای آرمش در فنون مختلف بسیار حسان بود و بار و اژه‌ها اثرات مستقیم روان‌شناختی داشت، نسخه‌های آن‌ها بارها به شکل گروهی یا فردی اجرا شده و بر اساس بازخوردها، اصلاح شد. البته پژوهش‌گران بالینی خواهند توانست که این نسخه‌ها را دقیق‌تر و با اهداف درمانی منطبق‌تر کنند.

با توجه به این‌که این کتاب ویژگی‌های یک کتاب درسی در این زمینه را دارا است امیدوارم که به زودی با روشن‌بینی برنامه‌ریزان و استادان دانشگاه به‌طور گسترده مورد آموزش و استفاده‌ی دانشجویان و دانش‌آموختگان حوزه‌ی سلامت قرار گیرد.

از خدا جوییم توفیق ادب

دکتر فرزاد گلی