

# بازتاب شناسی

(سلامتی در نوک انگشتان شما)

مؤلف:

محمد جواد یزدان پناه

مدیر تولید:

مهندس منصور سالاری



انتشارات افرا مهر

|                     |                                  |
|---------------------|----------------------------------|
| مشخصات ظاهری        | ۲۳۰ص: مصور (رنگی).               |
| شابک                | ۸۰۰۰۰ ریال ۹۷۸ - ۹۲۸۰۴۰۶۰۰ - ۸۰۳ |
| وضعیت فهرست‌نویسی   | فیبیا.                           |
| عنوان دیگر          | سلامتی در نوک انگشتان شما.       |
| موضوع               | بازتاب‌شناسی                     |
| موضوع               | ماساژ درمانی                     |
| موضوع               | دست‌ها - ماساژ                   |
| موضوع               | پاها - ماساژ                     |
| موضوع               | ماساژ انعکاسی                    |
| شناسه افزوده        | سالاری، منصور.                   |
| رده بندی کنگره      | ۶۱۵/۸۲۲ RM / ب ۲۲۳ ب ۴ ۱۳۹۰      |
| رده بندی دیسی       | ۶۱۵/۸۲۲                          |
| شناسه کتابشناسی ملی | ۲۵۸۱۶۱۲                          |



سلامتی در نوک انگشتان شما

ناشر: انتشارات افرا مهر

تألیف: محمد جواد یزدان پناه

مدیر تولید: مهندس منصور سالاری

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۰

طراح جلد: آتلیه گرافیک افرا مهر

تایپ و صفحه آرایی: قلم‌نگار - معماری

تیراژ: ۱۰۰۰

بها: ۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۸۰۴۰۶۰۰-۸

مرکز پخش:

تهران: خ نامجو - ده متری سلمان فارسی - مقابل کوچه ملی - پلاک ۲۵۶

تلفن: ۷۷۵۸۱۷۷۰ - ۰۹۱۲۳۸۰۳۸۳۰ - ۰۹۱۲۳۱۵۴۹۸۸

حق چاپ محفوظ است و هرگونه برداشت بدون مجوز از متن کتاب موجب پیگرد قانونی است.

## بنام آنکه جان را فطرت آموخت

با توکل به الطاف بی بدیل یکتای بی همتا در عرصه خدمات فرهنگی از طریق نشر آثار علمی گام نهاده و بر این هدف افرامهر را بنا نهادیم. اهمیت امر نشر را همگان معترفند و سهم نشر بر اعتلای فرهنگ جوامع را واقف. امید آنکه بتوانیم در صحنه پیشبرد فرهنگ و اهداف متعالی آن گامی هر چند کوتاه برداریم.

رشد شتابان دانش بشری آنچنان بالا گرفته که همگان را به حیرت انداخته است. در این میان سرعت پیشرفت علم پزشکی از علوم دیگر بسیار بیشتر است، به گونه ای که فقط تعقیب آخرین تغییرات این شاخه از علوم به دشواری امکان پذیر است چکی از دلایل سریعتر بودن رشد در این رشته به روز بودن یافته های آن است.

اثری که پیش رو دارید پژوهشی است در حوزه سلامتی که به بررسی و تبیین جایگاه پزشکی بعنوان عنصری مهم از پیکره جامعه می پردازد. کتاب بازتاب شناسی حاصل تلاش فراوان، دقت نظر و انتقال دانش و تجربه نیروهای جوان و متخصص می باشد. در این کتاب سعی شده تا با بهره گیری از کادر فنی مجرب نشر، کیفیت کار را از نظر علمی و فنی بالا برده و به ویژه از نظر حروفچینی و صفحه بندی متن، کتاب را نسبت به موارد مشابه متمایز نمائیم.

با توجه به نکات یاد شده پیش بینی می شود با مطالعه این کتاب ضمن صرفه جویی در وقت، برای تهیه منابع معتبر با مفاهیم و نکات ضروری مفیدی آشنا گردید. انتشارات افرامهر از کلیه عزیزانی که در تولید و توزیع این مجموعه سهمی داشته اند صمیمانه تشکر و قدردانی می نماید و نیز کلیه کاستی ها و اشکالات موجود را بر عهده می گیرد. به همین منظور و برای رفع آنها در انتظار دریافت نظرات از استادان دانا و دانشجویان و دیگر خوانندگان این مجموعه است.

با آرزوی موفقیت  
شصت و سه سالاری  
(مدیریت انتشارات)

## مقدمه مؤلف

اعتراف می‌کنم به اینکه نه حرفه‌ام نویسندگی است و نه اینکه بر این باور بودم روزی اجازه ورود به این حرفه‌ی مقدس را داشته باشم اما در سفری که به کشور کانادا برای حضور در کنگره‌ی بین‌المللی بررسی مسایل مربوط به معلولین جهان داشتم، چشمم به این کتاب خورد. در یک آن به ذهنم خطور کرد چرا در کشور اسلامی خودمان ایران که تعداد زیادی از بهترین جوانان خودش را در راه پایداری دین و میهن عزیز در هشت سال دفاع مقدس و جنگ ویرانگر با صدام، بعنوان شهیدان اسلام به درگاه ایزد منان هدیه نموده و تعداد کثیری نیز معلول با پرچم اشعار جانبازی در قلب و جان خود جای داده است، چرا این حقیر نقشی نداشته‌باشم؟ لذا تصمیم گرفتم که این کتاب را تهیه و ترجمه کنم شاید این عزیزان و جامعه ورزشی و خانواده‌های محترم با بهره‌گیری از مطالب درج‌شده در آن به سمت سلامتی و بهبودی گام برداشته و بعنوان راهنمای درمان همراه خود در مسابقات و مسافرت‌های برون مرزی و درون مرزی و منزل و محل کار خود داشته‌باشند. هر وقت مورد نیاز بود استفاده نمایید، انشاءالله مفید فایده باشد.

همین و همین و نه چیز دیگر، چه اگر من و شما قصد اصلاحی داریم، قصد علاجی داریم، باید بیماری و میکروب آن‌را هدف بگیریم نه خود بیمار را. این بود که به هر رو کتابی را که هم‌اکنون در دست دارید و با همین نام باتفاق فرزندان خود پوریا، صبور و حسین، به انعام و به چاپ رساندم.

با آرزوی این که در روزگاری نه‌چندان دور با آگاهی واقع‌بینانه و برخاسته از خرد جمعی محتوای این کتاب در فکر و ذهن ورزشکاران، معلولین، جانبازان و خانواده‌های عزیز جایگاه خود را پیدا کند و همه‌ی عزیزان بتوانند نسبت به رفع کاستی‌های خود کوشا بوده و ملت غیور ایران با هوش خدادادش که در تمام عرصه‌های اجتماعی با اقتدار گام برمی‌دارد با جسمی سالم و متکی به عقل خویش کویستار و بویاتر باشد. آمین (در خاتمه این کتاب را به همسر من که خواهر شهیدند و نوه‌ی عزیزم البرز تقدیم می‌کنم.)

لازم می‌دانم از فرزندانم پوریا یزدان پناه و صبور یزدان پناه و حسین یزدان پناه در امر ترجمه و ژاله پیرنیا نائینی عروسم که نمونه‌خوان و مشوق من بوده است تشکر و قدرشناسی نمایم.

## بیوگرافی نویسنده، مولف

نام: محمد جواد

شهرت: یزدان پناه

متولد: ۱۳۶۱ شمستر

تحصیلات:

- فارغ التحصیل در رشته بیولوژی در مقطع کارشناسی از دانشگاه جندی شاپور سابق (شهید چمران) اهواز  
- فوق لیسانس در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی از دانشگاه تهران

فعالیت‌های ورزشی:

- کاپیتان تیم والیبال خوزستان به مدت ۱۰ سال.
- کاندیدای تیم ملی والیبال در سال ۱۳۸۶
- عضو تیم واترپولی خوزستان به مدت ۱۰ سال
- کاندیدای تیم ملی واترپولی خوزستان در سال ۱۳۸۰
- نفر سوم قهرمان کشور در رشته ۱۰۰ متر کرال پشت به مدت سه سال.

فعالیت‌های شغلی:

- مدیرکل تربیت بدنی استان خوزستان به مدت ۱۰ سال (از آغاز جنگ تحمیلی عراق علیه ایران تا ۲ سال بعد از قطعنامه)

- ده سال قائم مقام و معاون اداری و مالی اداره کل تربیت بدنی استان تهران.

- مدیر کل هماهنگی امور استانهای سازمان تربیت بدنی جمهوری اسلامی ایران.

- مدیرکل خدمات و امور اداری سازمان تربیت بدنی جمهوری اسلامی ایران.

- مدرس تربیت بدنی و علوم ورزشی در دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران.

- مدرس تربیت بدنی و علوم ورزشی در دانشگاه های علامه طباطبائی و دانشگاه آزاد.

با توجه به اطلاعات و تجارب خود در زمینه فیزیولوژی و ورزش و همچنین خدمت چندین ساله در منطقه جنگی خوزستان در طول هشت سال دفاع مقدس که از نزدیک شاهد رشادت های بی نظیر جوانا غیور و ایثارگر این مرز و بوم در طول جنگ تحمیلی در جبهه های جنگ و فعالیتها و رقابت‌های ورزشی در میادین بین المللی بوده عامل اصلی این خدمت اندک به عزیزان بزرگوار سرزمین همیشه سرافراز ایران اسلامی گردید.

## فهرست مطالب

عنوان

صفحه

۱۳..... اصول واکنش شناسی

۱۴..... بازبینی واکنش شناسی

۲۰..... چگونگی کار بازتاب شناس

۲۳..... نقشه های واکنش شناسی پا

۲۷..... نقشه های انعکاسی دست



۳۱..... فواید واکنش شناسی

۳۲..... چرا مردم از واکنش شناسی استفاده می کنند؟

۳۵..... واکنش شناسی برای همگان تحقیقات بازتاب شناسی

۴۱..... واکنش شناسی در مراقبه های پزشکی

۴۴..... موارد موفقیت

۴۷..... دیدار با یک واکنش شناس



۵۱..... مراقبت از پاها و دستها

۵۲..... آناتومی پاها و دستها

۵۵..... پاها و دستها

۶۰..... مسیر سلامتی

۶۶..... ابزار خودیاری

۶۹..... تمرینات آرام سازی



۷۵..... ارائه یک جلسه بازتاب‌شناسی

۷۶..... آمادگی برای یک جلسه بازتاب‌شناسی

۸۱..... تکنیک‌ها

۹۰..... تکنیک‌های مورد استفاده در پا

۹۹..... مراحل کامل بازتاب‌شناسی پا

۱۳۳..... تکنیک‌های دست

۱۳۹..... مراحل کامل بازتاب‌شناسی دستی

۱۶۰..... افرادی با نیازهای خاص

۱۷۱..... خودیاری پاها

۱۷۵..... خودیاری دست‌ها



۱۸۳..... واکنش‌شناسی به منظور دستیابی به اهداف سلامتی

۱۸۴..... استفاده از واکنش‌شناسی به منظور دستیابی به اهداف سلامتی

۱۸۷..... پیوست

۱۹۱..... سردرد

۱۹۴..... کمر و گردن درد

۱۹۸..... درد

۲۰۱..... آرتروز و روماتیسم

۲۰۵..... دیگر موارد سلامتی

## مقدمه

بعد از ۲۷ سال به عنوان بازتاب شناسان، مؤلفان و مدرسین، می‌توانیم، (و در این کتاب خواهیم گفت) درمورد تاریخ بازتاب‌شناسی و تئوری آن، فواید و تحقیق، فنون و خط مشی شیوه‌های دستیابی به سلامتی بحث کنیم.

بهر حال در این مقدمه تمایل داریم درمورد اهمیت زیاد بازتاب‌شناسی مطالبی را بیان کنیم این مسأله همیشه به فکر ما می‌رسد، که انگیزه برای کار با بازتاب‌شناسی برای بسیاری از مردم یک امر شخصی است. میل کمک به دیگران عمیقاً در خصوصیتها و تمرین بازتاب‌شناسی

جای دارد. یکبار از واکنش شناسان پرسیدیم چرا به این شغل گرایش پیدا کردند. پاسخ کارورزان در ۱۱ کشور مختلف ۱۰۰٪ متفق القول این بود که:

## کمک به مردم.

همانطور که باربارا دوپس در تحقیقات آغازین خود بنام «شیوه‌های گزینه‌ای سلامتی» چاپ شده در کتاب «آینه پرستاری» {جلد ۱۶۰، شماره ۹، ۲۷ فوریه ۱۹۸۵} آورده است:

”هدف ما از استفاده از بازتاب‌شناسی در بیماران سرطانی بخاطر کاهش درد می‌باشد، اما بزودی تأثیر خوب آن را در روحیه بیماران و خانواده هایشان دریافتیم. کارهایی برای آنان انجام شده است. بیماران احساسات خود را در مورد کاهش درد، و خانواده‌ها ایشان رضایت خود را در مورد عاملی که سبب شده درد بیمارانشان کاهش یابد، بیان می‌کنند. ما در سه مرحله نحوه چگونگی استفاده نسبی از بازتاب‌شناسی و فواید



آن را که هم برای بیمار مفید است و هم برای اطرافیان آنها، یاد داده ایم. به نظر می‌رسد دیدگاه بیماران در مورد بازتاب‌شناسی، نشان دهنده تنها راهی است برای بیماران که در روزهای آخر کمک پشتیبانی را در کنار خود احساس کنند.

اقوام بیمار احساس می‌کنند که این کمک و معاضدت با عشق به سلامتی خود بیمار به وجود آمده است. بیمار مثلث حمایتی را از طرف یک انسان عاشق تجربه می‌کند."

مادری که فرزندش بر اثر یک تصادف، کم بینا شده بود. به منظور کمک از طریق بازتاب‌شناسی به ما معرفی شد. بعد از اینکه او از این طریق بر آرتروز خودش غلبه کرده بود، مهارت‌های آموخته را برای معالجه چشمان نابینای فرزندش با روشی بسیار ساده بکار برد. دوست دیگر ما، دختری داشت که پزشکان بستری شدن را به او توصیه کردند، در آن زمان خانواده‌اش امید نداشتند که فرزندشان به طور کامل پس از تصادف با ماشین، سلامتی خود را بازیافت و قادر باشد مستقل زندگی کند. بهر حال، در پی انجام فعالیت‌های بازتاب‌شناسی مادرش، مجدداً این دختر به مدرسه بازگشت.

در نمونه مشابه دیگر، معلم بازنشسته‌ای ابتدا مطالب بازتاب‌شناسی ما را برای پیشبرد حرکتی آرتروز دست‌هایش استفاده کرد. اگرچه هدف نهایی او بکار بستن فنون بازتاب‌شناسی برای همسرش بود. وقتی با همسر این مرد ملاقات کردیم، او از علاقه شوهرش برای کمک آگاه شد. زن از یک ضربه آسیب دیده بود و شوهرش قصد داشت به همسرش نشان دهد برای پیشرفت وضعیت او از وی مراقبت می‌کند.

آیا شما می‌توانید به کسی که به او عشق می‌ورزید، با استفاده از این شیوه کمک کنید؟

بنابر این کتاب را خوانده و نحوه بکار بستن آن را یاد بگیرید، در ابتدا می‌توانید ببینید چگونه دست‌ها می‌توانند در پیشبرد سلامتی شما و همچنین سلامتی کسی که دوستش دارید، کمک کنند.

## مقدمه ویراستار پزشکی

نقطه اشتراک تمامی فعالیتهای ورزشی و تحرکات روزمره، هرچند که از نظر فیزیولوژیک و حرکت شناسی دارای تنوع است. تن آسای بازگشت به حالت اولیه است. بکارگیری و ابداع روشهای مناسب با تنوع ژنتیکی و زیستی و غیره در آدمیان در خصوص تن آسای، متخصصین علوم سلامت و ورزشی را به آن واداشته که ضمن تحقیق و پژوهش در این زمینه راهکارهای علمی توصیه شده را مورد محک علمی و تجربی قرار داده و پس از انجام مطالعات تکمیلی و پژوهشهای گوناگون بهترین دست یافتهها را به روز در اختیار همگان بمنظور ارتقاء سطح سلامت جامعه قرار دهند. از جمله تخصصها و علوم وابسته به سلامتی با ورزش که می تواند مورد استفاده ورزشکاران و عموم افراد جامعه قرار گیرد. علم بازتاب شناسی یا (Reflexology) است. شاید در یک جمله چنین می توان گفت که:

" بازتاب شناسی تمرین بکارگیری فشار به نقطه های خاص در پاها و دستها برای تاثیر گذاری سلامتی در بخش های مرتبط با بدن می باشد."

گرچه بازتاب درمانگر نمی تواند مانع بروز فشارهای عصبی در زندگی روزمره مان شود اما می تواند ما را در برخورد با فشار رهایی کمک کند و آرامش بیشتری در ما بوجود بیاورد.

اندامهای حسی فشار در دستها و پاها با بخش های مختلف بدن در ارتباط است و همانطور که تکنیکهای واکنش شناسی این اندامهای حسی را تحریک می کند بازتاب تمدد اعصاب به سرتاسر بدن فرستاده می شود. اثر حاضر، نتیجه تلاش گروهی از افراد واقف به علوم ورزشی و سلامتی است که ضمن برخورداری از ترجمه روان و سلیس و استفاده از واژگان پزشکی ملموس برای خوانندگان همچنین کاربردی بودن تکنیکها و دستورالعمل های بازتاب شناسی باعث شد تا این کتاب از دیدگاه علمی و کاربردی اثری ارزشمند به شمار آید.

**محمداسد مسیحی**

**پزشک ورزشی**