

نور

راهنمای آموزش

آرامسازی روانی

اثر:

داگلاس برنستین

تامس بورکووک

مترجم:

دکتر علی صاحبی

مربی ارشد و عضو هیئت علمی مؤسسه ویلیام گلسر

سرشناسه: برنستاین، داگلاس آ Bernstein, Douglas A
عنوان و نام پدیدآور: راهنمای آموزش آرام‌سازی روانی / اثر داگلاس برنستین، تامس بورکووک؛ مترجم علی صاحبی
مشخصات نشر: تهران، سایه‌سرخن، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۰۴-۵۵-۷
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا.
یادداشت عنوان اصلی: Progressive relaxation training: A Guidebook for Helping Professionals
موضوع: آرامش و آسایش
موضوع: روان‌درمانی
شناسه افزوده: بورکووک، تامس Borkovec, Thomas D
شناسه افزوده: صاحبی، علی، ۱۳۴۳ - مترجم
رده‌بندی کنگره: RC۴۸۰/۵/۸۴ب/۱۳۹۰
رده‌بندی دیویی: ۶۱۵/۸۵۱
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۲۴۷۷۴۹۱



راهنمای آموزش آرام‌سازی روانی

نویسندگان: داگلاس برنستین، تامس بورکووک

مترجم: دکتر علی صاحبی

ویرایش: محمد حسینی ، طرح جلد: محمدمهدی صنعتی

صفحه آرایشی: 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: ۶۶۴۹۵۲۸۰ - ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸

حق چاپ محفوظ است

و نهشت
میر محمد صالح ملکی

بامستلاز
در زمانه فتوح

تقدیم به:

پدرم ابوالحسن صاحبی

و

مادرم رقیه خاتون محبی

که زندگی را به من هدیه کردند.

فهرست

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



- 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 علت 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 ۶۳
- 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	سوالات 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 راه‌های پیشنهادی ۱۳۷
- گرفتگی عضلانی ۱۴۱
- حرکت ۱۴۲
- خندیدن یا حرف زدن ۱۴۳
- صداهاى خارجى 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	برانگیختگی 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	سخن پایانی 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	ضمائم
۱۸۳	ضمیمه «الف»
۱۸۳	خلاصه مطالب برای توجیه اصول کلی آرام‌سازی
۱۸۳	۱. معرفی
۱۸۴	۲. دستورالعمل‌های مربوط به انقباض (تنیده کردن عضلات)

۱۸۵	۳. دستورالعمل‌های مکمل
۱۸۷	ضمیمه «ب»
۱۸۷	کلام آرامش‌بخش
۱۸۹	منابع