

به نام آن که جان را فکرت آموخت



www.fararavan.com



با همکاری موسسه‌ی علمی تحقیقاتی دانش تندرستی

www.iranianhealth.com

کلیدهای پزشکی ذهن - بدن

لئو روتان
ورونیکا آسپینا-کمرر

برگردان: دکتر محبوبه فرزندگان
ویراسته: دکتر فرزاد گلی



انتشارات دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

با همکاری



موسسه علمی تحقیقاتی دانش تندرستی

www.iranianhealth.com

انتشارات فراروان

www.fararavan.com



سرشناسه : روتن، لیو دبلیو. Rotan, Leo W.
 عنوان و نام پدیدآور : کلیدهای پزشکی ذهن - بدن / لئو روتان، ورونیکا آسپینا - کمرر؛ برگردان محبوبه فرزائگان؛
 ویراسته فرزاد گلی؛ با همکاری مؤسسه علمی تحقیقاتی دانش تندرستی.
 مشخصات نشر : اصفهان، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان، ۱۳۹۲.
 مشخصات ظاهری : ۲۰۰ ص.: مصور، جدول.
 شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۵۲۴-۴۳۸-۳
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 یادداشت : عنوان اصلی: Minbody medicine : foundations and practical application, c2007
 یادداشت : نمایه.
 موضوع : روان شناسی فیزیولوژیکی
 موضوع : جسم و جان درمانی
 شناسه افزوده : آسپینا - کمرر، ورونیکا
 شناسه افزوده : Ospina - Kammerer, Veronika
 شناسه افزوده : فرزائگان، محبوبه، ۱۳۵۲-، مترجم
 شناسه افزوده : گلی، فرزاد، ۱۳۵۰-، ویراستار
 شناسه افزوده : دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اصفهان
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۱، ۸/۸۰۳۶۰ QP۳۶۰
 رده بندی دیویی : ۶۱۲/۸
 شماره کتابشناسی ملی : ۴۹۵۴۱۴۲



کلیدهایی پزشکی ذهن - بدن

نوشته‌ی لئو روتان، ورونیکا آسپینا-کمرر
 برگردان دکتر محبوبه فرزائگان
 ویراسته‌ی دکتر فرزاد گلی
 چاپ اول ۱۳۹۲، شمارگان ۱۰۰۰، چاپ فرا
 شابک ۹۷۸-۹۶۴-۵۲۴-۴۳۸-۳

«تمام حقوق برای انتشارات دانشگاه علوم پزشکی اصفهان محفوظ است»
 دانشگاه علوم پزشکی اصفهان: ص.پ. ۸۱۷۴۵-۳۱۹ <http://publication.mui.ac.ir>
 با همکاری انتشارات فراروان: تهران، تلفن ۶۶۹۲۱۳۷۸ و ۶۶۴۳۷۷۵۳ www.fararavan.com

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

فهرست

VI	سخنی با خوانندگان
XII	پیش درآمد
۱	فصل اول: مداخلات ذهن - بدنی
۵۷	فصل دوم: فعالیت‌های ذهنی: راهی به فهم پزشکی ذهن بدن
۶۹	فصل سوم: سیستم انرژی: راه دیگری به فهم پزشکی ذهن بدن
۷۷	فصل چهارم: پدیده‌های روان اجتماعی وابسته به سلامت
۹۳	فصل پنجم: سازوکارهای استرس
۱۰۳	فصل ششم: دستگاه‌های جسمانی وابسته به پزشکی ذهن بدن
۱۲۳	فصل هفتم: سه سوال ضروری برای پاسخ به کاربرد مداخلات ذهن بدن
۱۳۷	فصل هشتم: به کارگیری آنچه در مراقبت بیمار یاد گرفته‌اید
۱۵۱	فصل نهم: پزشکی ذهن بدن برای خدمات گیرندگان نظام سلامت امروز
۱۶۳	فصل دهم: آینده‌ی پزشکی ذهن بدن
۱۶۹	پیوست ۱: تعریف‌های ذهن بدن
۱۷۳	پیوست ۲: اثربخشی پزشکی ذهن بدن
۱۹۱	پیوست ۳: درک عمیق‌تر استرس
۲۰۵	پیوست ۴: آینده‌ی مبحث انرژی و نقش آن در پزشکی ذهن بدن
۲۰۸	نمایه

سخنی با خوانندگان

مقصود ما از ارائه سری کتاب‌های دهکده سلامت، گسترش دیدگاه‌های میان‌رشته‌ای و نظام‌مند در حوزه سلامت است؛ دیدگاه‌هایی که روان‌شناسی، مدیریت، فرهنگ، معنویت و پزشکی را به هم پیوند می‌دهد تا تصویر پاره پاره انسان مدرن را به هیئت‌ی انسان‌وار درآورد. یکی از مهم‌ترین اصول این جریان، که هم‌سو با جریان‌های پیشرو در کشورهای توسعه‌یافته و هماهنگ با زمینه‌های فرهنگی ما است، تأکید بر توسعه آگاهی فردی و پذیرش نقشی فعال برای ارتقای سلامت جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی است.

پزشکی ذهن - بدن که بر مبنای رویکردی سیستم‌اندیش، سلامت‌محور و انسان‌گرا بنا شده است یکی از بنیادی‌ترین حوزه‌های دانش موردنظر ما در این سری از کتاب‌ها است. پزشکی ذهن - بدن نیز سعی دارد تا جزیره‌های پراکنده دانش ما از ابعاد کالبدشناختی، روان‌شناختی و جامعه‌شناختی انسان را گرد هم آورد و قلمرویی برای توسعه پایدار سلامت فراهم آورد. این رویکرد درمانی، برخلاف زیست‌پزشکی که عمیقاً وابسته به فناوری پیشرفته مادی است و از طریق مداخلات فیزیکی و شیمیایی بر سلامت اثر می‌گذارد، متکی به فناوری روان‌تنی، توسعه آگاهی فرد و هدایت هشیارانه انرژی حیاتی و تأثیرات هدفمند بر شناخت، رفتار و محیط است.

حجم عظیمی از اطلاعات، امروزه اثربخشی تدبیرهای ذهن بدن را بر سلامت، به عنوان مکمل و نیز جایگزین روش‌های درمانی زیست‌پزشکی، نشان می‌دهد به نحوی که در بسیاری کشورهای توسعه‌یافته بیمه‌های درمانی نیز بر غم اعمال نفوذ تراست‌ها و کارتل‌های پزشکی، تدبیرهای ذهن - بدن را خدماتی با هزینه - اثربخشی مناسب ارزیابی کرده و تحت پوشش قرار گرفته‌اند.

پزشکی ذهن بدن از سویی برآمده از حوزه‌های گوناگون دانش پزشکی و روان‌شناسی چون پزشکی رفتاری و روانشناسی سلامت است و سعی در بنا نهادن یک رویکرد جامع به سلامت دارد و از سویی ریشه در حوزه دیرینه‌تر روانکاوی دارد که از آغاز به میانکش

ذهن و بدن و مسیرهای شکل‌گیری علایم و نشانه می‌پرداخت. اروپایی‌ها بیشتر تمایل دارند که این دانش را نه پزشکی ذهن-بدن MindBody Medicine که پزشکی روان‌تنی Psychosomatic Medicine؛ یعنی به نام برگرفته از سنت روانکاوی بخوانند. این تفاوت البته بیشتر یک اختلاف نامگذاری است، گرچه اروپایی‌ها به‌ویژه آلمانی‌ها پیوندشان را با روانکاوی و البته دیدگاه‌های جدیدتر سیستمی و بیوسمیوتیکی (نشانه‌شناسی زیستی) عمیق‌تر حفظ کرده‌اند و آمریکایی‌ها (پزشکی ذهن بدن) رویکردی بیشتر عمل‌گرا و فن‌محور دارند و در سطحی عمومی‌تر به این حوزه از دانش و خدمات می‌پردازند.

احتمال دارد با رشد این دانش نیز این دو رویکرد همچنان باقی بماند مانند دوست انگلیسی انسان‌شناسی Anthropology و فرانسوی مردم‌شناسی Ethnologie، که برغم یگانگی حوزه مطالعه، همچنان با هم یکی نشده‌اند. کتابی که در دست شماست، چنان که اشاره شد، متعلق به سنت آمریکایی و کتابی ساده، روشن و عمل‌گرا است و به همین دلیل مترجم محترم آن را، به عنوان مدخلی برای پزشکی ذهن-بدن در زبان فارسی، بسیار مناسب یافتیم؛ آن هم درحالی که کتاب‌هایی بسیار جامع‌تر و به لحاظ نظری استوارتر در دسترس بود- البته درحال حاضر کتاب جامع پزشکی روان‌تنی اوکسکول برای تکمیل این کار در دست ترجمه است.

روش نویسندگان محترم کتاب که هر دو از استادان نمونه پزشکی و مدرسین دانشگاهی پزشکی ذهن بدن در دانشگاه فلوریدا هستند، درعین سادگی برای من بسیار تحسین‌برانگیز بود. وقتی این کتاب را می‌خواندم دریغ می‌آمد که ای کاش برنامه آموزشی دانشجویانم را در این سال‌ها با چنین روشی آغاز می‌کردم، چراکه در این سال‌ها خیلی وقت‌ها از دانشجویانم، که بیشتر پزشکان و روان‌شناسانی بودند که برای آموزش تکمیلی در دوره‌های پزشکی ذهن بدن شرکت می‌کردند، این پرسش اعتراض‌آمیز را بخصوص در ماه‌های اول می‌شنیدم که برای این کار واقعاً این همه مقدمات فیزیکی، فیزیولوژیکی، روانشناختی و فلسفی باید دانست؟

البته در آن دوران من بیشتر تأکیدم بر متمایز ساختن پزشکی ذهن بدن از روایت‌های بازاری و کلی‌گویی‌های غیرعملی‌ای بود که در این زمینه رایج بود و هنوز هم متأسفانه هست. اما به نظر می‌رسد روش آموزش استادان محترم دکتر روتان و دکتر آسپینا-کامرر خیلی سریع‌تر تصویری کلی از این رویکرد در ذهن ایجاد می‌کند و فراگیر خیلی زود احساس می‌کند که می‌تواند از این طریق به خود و دیگران کمک کند. البته چنان‌که نویسندگان نیز به بیانی دیگر تأکید کرده‌اند، این کتاب تنها یک چارچوب روش‌شناسانه و مدخلی برای آشنایی و ورود به این علم است که هم برای متخصصین سلامت و هم علاقه‌مندان به این حوزه می‌تواند مفید باشد. اما درمانگری که به‌طور تخصصی بخواهد به این تدبیرهای درمانی بپردازد، نیاز به مبانی نظری و علوم پایه (به‌ویژه روان-عصب-ایمنی‌شناسی و انرژی پزشکی) و نیز آموختگی و مهارت کافی در زمینه فنون پزشکی ذهن بدن دارد.

برای تکمیل دانش علاقه‌مندان به این حوزه، کتاب‌های "فنون روان‌درمانی"، "فنون آرمش"، "رهیافت انرژی‌یابی به سلامت"، "تم‌درمانی" و دو مجلد "مبانی و کاربردهای روانکاوی" از همین سری کتاب‌ها را پیشنهاد می‌کنیم.

پیش از مطالعه این کتاب، چهار نیم‌نگاه زیر را مفید می‌دانم. تأمل بر این چهار نکته ممکن است به کارآمدتر شدن فراگیری شما کمک کند و شاید بتواند مطالعات بعدی شما را نیز، در این زمینه، مؤثرتر کند.

□ نخست آن که رویکرد روان‌تنی یا ذهن‌بدنی به سلامت یک تخصص یا یک فوق تخصص برای درمان یک گروه از بیماری‌های موسوم به روان‌تنی نیست. این مصادره به مطلوبی است که متأسفانه در نظام آموزش پزشکی ایران در حال شکل‌گیری است و به‌جای آن که از این رویکرد در حوزه پزشکی خانواده و در کانون سلامت عمومی استفاده شود تا بیش از هفتاد درصد بیماران متعلق به این گروه را که مراجعات مکرر داشته و بین متخصصین مختلف سرگردان می‌شوند، پوشش دهند، برخلاف جریانی که در کشورهای در حال توسعه در حال کار است، آن را به یکی از زیرشاخه‌های لوکس روانپزشکی تبعید می‌کنند.

پروفسور لیپوسکی یکی از صاحب‌نظران بزرگ این علم، مسئله بیماری‌های روان‌تنی - که فهرست آن در چند دهه اخیر به سرعت روبه‌رشد بوده و هر روز بیماری‌هایی دیگر مطرح می‌شود که زمینه‌های روان‌شناختی در مسیر آن نقش دارد - که یک زیرعنوان بیماری‌های روان‌پزشکی در DSM IV است، یک مسئله کاذب است. چراکه مسئله این نیست که کدام بیماری ریشه روانی دارد یا به اصطلاح روان‌زاد است، مسئله این است که هر بیماری‌ای که عوامل روان‌شناختی در شکل‌گیری، سیر بیماری و درمان آن نقش دارد، روان‌تنی است.

با این حساب کدام بیماری را سراغ دارید که روان‌تنی نباشد؟ حتی آسیب ناشی از یک تصادف اتومبیل یا یک حادثه شغلی نیز یکی مسئله روان‌تنی است چراکه نه تنها در بوجود آمدن آن؛ زمان واکنش و پردازش هیجانی - شناختی فرد نقش دارد بلکه در رفتارهای وابسته به ناخوشی او، پاسخ او به استرس ناخوشی و نیز پاسخ روان - عصب - ایمنیک او، عمیقاً نقش دارد و در تمام این مراحل، پزشکی ذهن - بدن می‌تواند عمیقاً اثرگذار باشد. بنابراین اگر بخواهند پزشکی ذهن - بدن را به عنوان یک شیوه مراقبتی که نیروهای شفابخش درون فرد را فعال می‌کند به عنوان یک درس و یا رشته در دانشکده پرستاری تدریس کنند، چنان که هم اکنون نیز در آمریکا و اروپا کرده‌اند، قطعاً متناسب‌تر است تا به عنوان یک فوق تخصص.

□ دوم آن که پزشکی ذهن بدن عمیقاً وابسته به ارتباط درمانگر - بیمار است و به دلیل تأثیرات بنیادین جسمانی، شناختی و رفتاری تأویل‌های ما، اساساً یک درمان هرمنوتیکی و وابسته به شرایط فردی و ارتباطی است.

چیزی که نویسندگان این کتاب در نظر نگرفته‌اند این است که کارآزمایی‌های بالینی و مطالعات کمی برای نشان دادن اثربخشی واقعی این درمان‌ها مناسب نیست و روش‌های کیفی مانند سلسله گزارش‌های موردی روش‌های پژوهشی کمتر دقیق ولی سازگارتر با بافتار درمان‌های شخص - مدار person Center و نه بیماری - محور Disease-oriented،

است. بنابراین این که به دلیل وابستگی این درمان‌ها به مهارت‌های بالینی درمانگر و ویژگی‌های شخصیتی مراجع و درمانگر، این مطالعات تعمیم‌پذیری و قابلیت تجزیه و کمی‌سازی کمتری دارد و به هیچ‌رو نقص آن به حساب نمی‌آید بلکه مربوط به طبیعت غیرتحلیلی انسان و البته درمان‌های انسان‌گرا است.

مطالعات تحلیلی در این حوزه گرچه لازم و مفید است و به برخی گمانه‌زنی‌ها کمک می‌کند ولی چنان‌که از آغاز در سنت پیشگامان این علم چون فروید و یونگ نیز چنین بوده است، گزارش‌های موردی و تجربه مستقیم و زنده بالینی درجه نخست اهمیت را دارد. □ نکته ارزشمند دیگری که باعث می‌شود همه پزشکان و روان‌شناسان بالینی بتوانند از این کتاب بهره‌مند شود این است که این کتاب براساس یک روند منطقی استدلال، داوری و تصمیم‌گیری بالینی، طراحی شده است. خواننده به تدریج عناصر ادراک و تفسیر این رویکرد را درمی‌یابد و در هر مرحله فرصت می‌یابد تا قدرت استدلال، داوری و تصمیم‌گیری خود را به آزمون بگذارد. شما نخست تدبیرها را، که ابزارها و روش‌های درمانی است، می‌شناسید، سپس با فعالیت‌های ذهنی آشنا می‌شوید یعنی دریچه‌هایی که این تدبیرها از طریق آن‌ها به دستگاه کنترل‌گر روان-عصب-ایمنیک نفوذ کرده و عملکرد ارگان‌ها را تنظیم می‌کند و پس از آن به عوامل زمینه‌ای روان-اجتماعی می‌پردازد که در کنار تدبیرهای بالینی می‌تواند موجب تغییرات مثبت یا منفی در فعالیت‌های ذهنی بشود. پس از آن که روابط میان این متغیرها را درحد قابل قبولی درک کردید از شما می‌خواهد تا با پاسخ به پرسش‌های بنیادین پیرامون سازوکارها و اثربخشی تدبیرها یک برنامه درمانی تدوین کنید. طی کردن این فرآیند، آن هم در یک کتاب کم حجم مانند این، برای بهره‌گیری از دیگر رویکردهای درمانی نیز می‌تواند بسیار مفید باشد. □ و اما آخرین نیم‌نگاهی که موردنظر ماست این است که درنظر داشته باشید که این کتاب معرف ابعاد و دیدگاه‌های گوناگون موجود در پزشکی ذهن بدن نیست بلکه تنها یک الگوی نظری و آموزشی در این زمینه به حساب می‌آید. و گرنه چنان که در کتاب نیز

اشاره شده است چه به لحاظ تعیین میدان کار و روش کار بالینی و چه از نظر اصول نظری و روش‌شناسی ارزیابی بالینی، تفاوت‌های قابل توجهی میان رویکردهای گوناگون به این روش درمانی است. حتی در مورد این که چه تدبیرهایی را می‌توان ذهن بدنی دانست نیز اختلاف نظرهایی هست.

نویسندگان این کتاب آموزشی، چنان که در تعریف خویش هم آورده‌اند، روش‌هایی را که در واقع از طریق پردازش مجدد فعالیت‌های ذهنی موجب تغییرات روانی و به‌ویژه جسمانی می‌شود، از این قبیل دانسته‌اند. اگرچه آن‌ها از حرکت‌های فیزیکی یوگا و تمرینات تنفسی نیز در این فهرست نام برده‌اند که از دریچه تغییر عملکردهای جسمانی وارد می‌شود و بر ذهن و بدن تأثیر می‌گذارد.

به هر حال هنوز پرسش‌های بسیاری، در تعیین حدود این رویکرد بالینی، باقی است. مانند این که آیا اثربخشی ماساژدرمانی و دیگر درمان‌های تن کار بر اختلالات روان‌شناختی و جسمانی دلیلی بر این که آن‌ها نیز تدبیرهایی ذهن بدنی به حساب می‌آیند، نیست؟ و آیا تأثیر مثبت یک داروی ضدافسردگی بر یک کمردرد مزمن یا یک اختلال گوارشی عملکردی، نشانگر این است که این هم یک تدبیر ذهن بدن است؟

گسترده‌گی و میان‌رشتگی این دانش و طبیعت هزاررنگ روان باعث می‌شود که پیش‌بینی کنیم، برغم گسترش روزافزون دانش و خدمات پزشکی ذهن بدن، در سال‌های آینده همچنان با عدم قطعیت‌های بسیاری روبرو باشیم. درک فراگیر این سیالیت و وابستگی عمیق نتایج تدبیرهای ذهن بدن به شبکه ارتباطات انسانی می‌تواند گفتمان سلامت و نگرش مردم را نسبت به خود، جهان و سلامتشان دگرگون کند.

از خداجوییم توفیق ادب

دکتر فرزاد گلی

تأبستان ۹۱

پیش‌درآمد

بیمار در جلسه عمیق هیپنوتیزمی است. این جلسه، با تنفس عمیق، بی‌حالتی عضلات صورت، و به‌طور کلی حالتی آرام مشخص می‌شود. با خود-القایی جلسه عمیق هیپنوتیزمی، بیمار توانسته است پس از سه جلسه، سردرد میگرنی‌اش را بدون استفاده از دارو کنترل کند. این نمونه‌ای از پزشکی ذهن بدن است.

در یک بیمارستان در اوهایو، به بچه‌ها یاد داده شد، دردشان را کنترل کنند، آن‌ها از تخیل دیداری استفاده کردند تا خودشان را در سطحی شاد و راحت‌تر قرار دهند. آن‌ها پس از تمرین احساس بهتری یافتند و درخواست کمتری برای دارو داشتند. این نیز مثالی از پزشکی ذهن بدن است.

به یک بیمار ۷۰ ساله که فشارخون بالا داشت یک فن مراقبه-آرمش به مدت ۲۰ دقیقه روزانه، آموزش داده شد. پس از سه روز تمرین، فشار سیستولی‌اش به ۱۲ و فشار دیاستولی‌اش به ۸ کاهش یافت. این کاهش فشارخون پس از سه هفته تمرین روزانه‌ی همچنان، ادامه داشت. این کاربرد مراقبه برای ارتقای سلامت جسمانی، نمونه دیگری از پزشکی ذهن بدن است.

شاید شما دیده یا شنیده باشید که برخی افراد از مراقبه برای کاهش استرس استفاده می‌کنند، یا با تخیل دیداری و «دیدن» این که سلول‌های سفید بدنشان در حال از بین بردن ارگانیسم‌های مهاجم هستند، دیده یا به درمان بیماری‌های خود کمک کرده‌اند. این‌ها نیز نمونه‌هایی از پزشکی ذهن بدن است.

اگر در آینده بدشانی آوردید و شست پایتان ضربه دید، به انگشت شست دستتان با چکش ضربه زدید، یا به علت زمین خوردن زخمی شدید، این تدبیر ساده ذهن بدن را به کار برید تا دریابید، چگونه کار می‌کند. (به خاطر داشته باشید، مثل هر مهارت جدیدی، به چندین بار تمرین نیاز دارید.) یک نفس عمیق بکشید و یک رنگ شفافبخش دلخواهتان را مجسم کنید. سپس اجازه دهید که رنگی که مجسم کرده‌اید به درون زخم و مناطق

دردناک اطرافش نفوذ کند. تصور کنید (برای مثال، ببینید و احساس کنید) که رنگ درد و تألم را بیرون می‌فرستد و آن ناحیه با یک نور شفابخش پر می‌شود. پس از انجام این فن از اثربخشی این تدبیر ذهن بدن، متعجب خواهید شد.

در این کتاب به شما کمک خواهیم کرد تا افکار و دانش مربوط به پزشکی ذهن بدن را بررسی کنید. برای شفاف‌سازی بیشتر این میدان، به دو پرسش پاسخ می‌دهیم: ذهن چیست؟ و پزشکی ذهن بدن چیست؟

اول ذهن را تعریف می‌کنیم، ما می‌دانیم که ذهن انرژی‌ای در درون ما است که قابلیت اجرای عملکردهای شناختی، دارد. در انسان ذهن، انرژی هدایت شده توسط مغز است. ما از مغز (یک ابزار کالبدشناختی) برای اداره کردن این انرژی استفاده می‌کنیم. برای به دست آوردن اطلاعات بیشتر به پیوست ۱ مراجعه کنید.

در این مطالعه دو تعریف برای پزشکی ذهن بدن ارائه می‌کنیم. اولی تعریف مربوط به مؤسسات ملی سلامت (NIH) است. و دومین تعریف بر مبنای اندیشه‌ها و تجربیات ماست. قبل از این که این تعاریف را ارائه کنیم یک لحظه تأمل کنید و تعریف خودتان را بنویسید. این نخستین فراخوان شما جهت کار با این کتاب است.

تعریف من از پزشکی ذهن بدن به قرار زیر است:

.....

.....

.....

حال تعریف‌تان را با تعریف موسسه‌ی ملی سلامت و تعریف ما مقایسه کنید.

برطبق نظر موسسه ملی سلامت «پزشکی ذهن- بدن بر تعامل میان ذهن، بدن، مغز، رفتار و مسیرهای نیرومندی که عوامل هیجانی، ذهنی، اجتماعی، معنوی و رفتاری می‌توانند به‌طور مستقیم بر سلامت اثر بگذارند، متمرکز است. پزشکی ذهن- بدن مبتنی بر راهبردهایی عملی در

جهت ارتقای سلامت است، مانند: آرمش، هیپنوز، تخیل دیداری، مراقبه، یوگا، بازخورد زیستی، تای چی، کی کونگ، درمان‌های شناختی رفتاری، گروه‌های حمایتی، تمرینات اتوژنیک، معنویت و دعا» (مرکز ملی پزشکی مکمل و جایگزین، ۲۰۰۵).

تعریف ما به قرار زیر است: پزشکی ذهن - بدن مطالعه‌ی چگونگی تأثیر فعالیت‌های ذهنی (مثل: باورها) بر سلامت و چگونگی بکارگیری این تدبیرها (مثل هیپنوتیزم) در جهت تغییر فعالیت‌های ذهنی از طریق کاهش استرس، تغییر شناختی و یا هیجانی در راستای ارتقای سلامت، است.

در سال‌های اخیر گرایش به پزشکی ذهن بدن به طور قابل توجهی افزایش یافته است. این محبوبیت باعث شد تا ما این کتاب و ایده‌های پایه‌ای مربوط به این حوزه را، به شما، ارائه کنیم. امیدواریم که اندیشه شما را با تمرین‌های هر فصل برانگیزیم و به چالش بکشیم. همچنین امیدواریم که به شما از طریق کشف، سازمان‌بندی و کسب دانش کمک کنیم تا دیدگاه‌های جامعه علمی را، درباره پزشکی ذهن بدن، بدانید.

به خاطر داشته باشید که پزشکی ذهن بدن دانشی نوظهور است و نخستین گام برای یک روش علمی، مشاهده است. بیشتر آنچه که درباره پزشکی ذهن بدن مطالعه خواهید کرد، هنوز در مرحله مشاهده است. خیلی از ادعاهایی که تاکنون ارائه شده با طرح‌های تجربی واقعی آزمایش نشده است. لیکن، این به معنی بی‌اساس بودن این ادعاها نیست. به عبارت ساده‌تر هنوز شواهدی علمی و کافی بر روایی برخی از آن‌ها وجود ندارد.

از شما می‌خواهیم که تفکر انتقادی‌تان را در مورد پزشکی ذهن بدن حفظ کنید. مانند بسیاری از حوزه‌های علمی نوین، ناتوانی‌مان را در شفاف کردن یا فهم این که چطور بعضی روش کار می‌کند، انکار نمی‌کنیم، چرا که این یک واقعیت است. (برای مثال، اگر ۲۰۰ سال پیش از شما می‌خواستند که کامپیوتر یا تلفن را تشریح کنید احتمالاً با مشکلات کنونی ما مواجه می‌شدید.)

در نظر داشته باشید آنچه در این کتاب ارائه می‌کنیم، بخشی از دانشی نوین است که

در آینده بیشتر از آن خواهیم دانست. به هر حال چنان که متوجه خواهید شد ما نمونه‌هایی از فعالیت‌های ذهنی و تدبیرهایی که این فعالیت‌ها را در جهت ارتقای سلامت بکار می‌گیرد، ارائه کرده‌ایم اما در اینجا مجال معرفی این تدبیرهای درمانی را نداشته‌ایم. امید داریم که این آشنایی، شما را تشویق کند که به سطح بعدی بروید و تدبیرها و فنون درمانی را که تمایل به استفاده از آن‌ها دارید، مطالعه کنید. این دانش وقتی می‌تواند کاربردی شود که در کلاس‌ها و همایش‌ها با سرپرستی شخصی که این مهارت‌ها را به دست آورده است، آموخته شود. بنابراین، دوباره تأکید می‌کنیم که در مطالعه پزشکی ذهن بدن ذهنی نقاد و کنجکاو داشته باشید.

بر طبق مشاهدات کنت پلیر: «نسبت به دیگر درمان‌های پزشکی مکمل و جایگزین، گسترده‌ترین پژوهش‌های علمی انجام شده و بزرگ‌ترین جمعیت مورد مطالعه در حوزه پزشکی ذهن - بدن بوده است». (پلیر، ۲۰۰۲، ص ۱۳) از این جهت این بخش از پزشکی مکمل به خوبی آمادگی پیوستن به نظام فراگیر خدمات سلامت را دارد.

درآمد

سلامت و ناخوشی اغلب در ارتباط با باورها، هیجانات و افکار ما است (مؤسسات ملی سلامت، ۱۹۹۲). برای مثال، خیلی از سرطان‌ها با رفتارهایی مانند سیگار کشیدن در ارتباط است و هیجان خشم با مشکلات عروق کرونر همراه است (چنگ، ۲۰۰۲)، افکار ما نقشی قدرتمند در پاسخ استرس ایفا می‌کنند (مثل، د/راک و باور که می‌تواند یک خطر را بی‌دلیل بزرگ بنماید به نحوی که از فشار و اضطراب آن نتوانیم رها شویم و ممکن است حتی بدون یک خطر عینی، واکنش استرس جسمانی ایجاد کند). استرس زمینه‌ساز بسیاری از ناخوشی‌ها است (مک راون، ۱۹۹۳).

در پزشکی ذهن بدن، تدبیرهایی را به منظور تعدیل یا تقویت فعالیت‌های ذهنی، هیجانات، و باورهای وابسته به سلامت، بکار می‌گیریم. پزشکی ذهن بدن بر روی

تدبیرهای ذهن بدن متمرکز شده است. هدف این کتاب آشنا شدن با این تدبیرها و میانکنش‌های ذهن - بدنی است. در ادامه فهرستی از عنوان‌های مطالعه شده و رویکردهایی که در ارائه آن‌ها به کار خواهد رفت، آمده است.

کتاب در یک نیم‌نگاه

تعریفی را که از پزشکی ذهن بدن ارائه کردیم، به خاطر آوردید: پزشکی ذهن - بدن مطالعه‌ی چگونگی تأثیر فعالیت‌های ذهنی (مثل: باورها) بر سلامت و چگونگی بکارگیری این تدبیرها (مثل هیپنوتیزم) در جهت تغییر فعالیت‌های ذهنی از طریق کاهش استرس، تغییر شناختی و یا هیجانی در راستای ارتقای سلامت، است.

این تعریف را به عنوان کلید این کتاب در نظر بگیرید، ما این کتاب را به فصل‌هایی تقسیم کرده‌ایم. عنوان هر فصل بسط بخشی از این تعریف است بنابراین در انتهای مطالعه‌تان نه تنها به فهمی عمیق‌تر پزشکی ذهن بدن دست خواهید یافت بلکه نسبت به این که چگونه پزشکی ذهن بدن می‌تواند به کار رود، اطمینان بیشتری خواهید یافت.

با توجه به تجربیات آموزشی‌مان، متوجه شده‌ایم که بیشتر افرادی که به مطالعه پزشکی ذهن بدن علاقمند هستند، ترجیح می‌دهند که مطالعه را با نگاهی به روش‌های گوناگون و تدبیرهای درمانی پزشکی ذهن بدن، شروع کنند. بنابراین، در اینجا با معرفی شماری از این تدبیرها که به طور حرفه‌ای و نظام‌مند در تجربه بالینی پزشکی ذهن بدن به کار گرفته می‌شود، آغاز می‌کنیم. (فصل ۱)

نظراتمان درباره فعالیت‌های ذهنی که در این تدبیرها بکار گرفته می‌شود و نقشی که در نیکبودی‌مان و فهم پزشکی ذهن بدن ایفا می‌کند، ارائه خواهیم کرد (فصل ۲).

فصل ۳ نگاهی اجمالی داریم به دستگاه‌های انرژی، حوزه‌ای که معتقدیم نقش بسیار مهمی در فهم سازوکارهای پزشکی ذهن بدن ایفا می‌کند.

سپس، توجهی عمیق‌تر به فهم نقش حمایت اجتماعی، استرس، و هیجانات و

به طور کلی عوامل روان-اجتماعی که بر فعالیت‌های ذهنی و در نتیجه سلامت‌مان تأثیر می‌گذارد، خواهیم داشت (فصل ۴).

دو عامل مهمی که لازم است توسط کاروران حرفه‌ای پزشکی ذهن بدن، فهمیده شود استرس و دستگاه‌های جسمانی بنیادین در گیر در فرآیندهای ذهن-بدنی است. بنابراین فصل ۵ را (و نیز پیوست ۳) به ارائه دیدگاه‌هایی در مورد استرس و فصل ۶ را به دستگاه‌های جسمانی بنیادین، اختصاص داده‌ایم.

فصل‌های یک تا پنج دانش خوبی را فراهم می‌کند، اما چطور آن را بهتر به کار ببریم؟ برای درکی روشن‌تر از بکارگیری پزشکی ذهن بدن به پاسخ پرسش‌های بنیادین برای بکارگیری دانش‌تان، می‌پردازیم (فصل ۶).

به شما در فهم کاربرد این مواد با ارائه چندین مثال از این که چطور این اطلاعات برای مورد‌های واقعی به کار رفته‌است، کمک خواهیم کرد. این مثال‌ها در فصل ۷ و ۸ ارائه می‌شود. در فصل ۹ به جایگاه پزشکی ذهن بدن در ارتقای کیفیت زندگی و توسعه سلامت-و نه فقط درمان ناخوشی‌ها- می‌پردازیم.

نهایتاً در فصل ۱۰ ایده‌هایی پیرامون آینده پزشکی ذهن بدن، ارائه می‌کنیم.

رویکرد

همان طور که ذکر شد، این کتاب به عنوان یک کتاب کار، طراحی و ارائه شده است. به این معنی که هر فصل به شما در جهت تمرکز بر اهداف یادگیری آن فصل کمک می‌کند. پس طرح اهداف و یادگیری آموزه‌ها، به چکیده‌ای از اطلاعات پایه برگرفته از بهترین پژوهش‌های در دسترس پزشکی ذهن بدن تا سال ۲۰۰۶، دست خواهید یافت. پس از آن مجالی برای مرور آموزه‌ها و انجام تمرین‌های انتهای هر فصل، خواهید یافت. در این حوزه به سرعت رو به رشد، با گسترش اطلاعات جدید، طبیعی است که فرضیات پیشین به تدریج منسوخ می‌شود. برای رشد داوری بالینی از تمرین‌ها به عنوان

ابزارهایی برای مرور هر فصل استفاده می‌کنید. در این مرور متناوب، فرصتی خواهید یافت تا معلوماتتان را به روز کنید، چراکه جواب‌های قدیمی شما به تدریج تغییر خواهد کرد اما به این ترتیب پرسش‌ها و راهنمای تمرین‌ها مفید واقع خواهد شد. رویکرد ارائه شده در اینجا الگویی جهت کمک به شما در راستای توسعه آخرین اطلاعات در حوزه پزشکی ذهن بدن، است.

بیش از ۲۵ سال آموزش دانشجویان به ما چنین نشان داده است که اگر در زمینه پژوهش بر روی کار بالینی خود آموزش ببینید اطلاعاتی که از کار علمی خود، به دست می‌آورید، باعث درک عمیق‌تر و بهره‌وری بیشتر از کار و زمانی که صرف می‌کنید، می‌شود. هر بحث در هر "فصل" تحت عنوان‌های زیر تشریح شده.

(الف) **اهداف.** اطلاعات عمومی که از طریق کار با هر فصل، درک خواهید کرد.

(ب) **اهداف یادگیری.** مطالب اختصاصی که یاد خواهید گرفت.

(ج) **موارد به کارگیری.** اطلاعات پایه برای کمک به شما در جهت فهم موضوع.

(د) **برای مطالعه بیشتر.** ادبیات پژوهشی که برای دستیابی به اهداف تعیین شده و برای تبیین آن بحث ارائه می‌شود.

(ه) **تمرین‌ها.** پیشنهادهای برای کمک به شما در جهت رسیدن به اهدافتان، است.

از طریق کار با هر فصل، تمرکز و علاقه فردی‌تان را با مطالعه بیشتر، افزایش دهید. این راهنما ممکن است که در یک کلاس به عنوان بخشی از برنامه آموزش مداوم، یا برای ارضای علاقه‌ای شخصی به یادگیری حوزه هیجان‌انگیز پزشکی ذهن بدن، به کار رود. گرچه ساختار فصول به ترتیب چیده شده است، شما ممکن است در رویکردتان آن‌ها را به ترتیب دیگری بچینید. همان‌طور که بر روی هر فصل کار می‌کنید، بخاطر داشته باشید علاقه شخصی و اهداف عمومی‌تان را برای توسعه آگاهی‌تان از پزشکی ذهن بدن، به کار برید. درحقیقت توصیه می‌کنیم که علایق و اهدافتان را قبل از شروع فهرست کنید.

اهداف من برای مطالعه پزشکی ذهن بدن به قرار زیر است:

همان طور که با هر فصل کار می کنید متوجه می شوید که چگونه به آرامی به این حوزه انسانی دانش وارد می شوید.

- در صورتی که علاقه مند به کار حرفه ای در پزشکی ذهن بدن هستید، برای گسترش دانش خود در این حوزه گسترده و میان رشته ای پزشکی پیشنهاد می کنیم منابع زیر را نیز مطالعه کنید.
- Allison, N. (Ed.). (1999). *The Complete Body, Mind, and Spirit*. Chicago: Keats. [An excellent sourcebook for all areas of nontraditional healing.]
 - Astin, J.(2000). The efficacy of distant healing: A systematic review of randomized trials. *American Internal Medicine*, 132, 903-910. [Interesting review that might encourage further discussions on this topic.]
 - Astin, J.A., et al. (2003). Mind-Body medicine: State of science, implications for practice. *Journal of the American Board of Family Practice*. March, 16: 131-147 [This is an important information source for family practice physicians.]
 - Chang, P. (2002). Angry personality increases heart risk five-fold. *Archives of Internal Medicine*, 162, 901-906. [A well-done presentation on the importance of psychosocial issues such as anger.]
 - Davidson, K., et al. (2003). Evidence-based behavioral medicine: What is it and how do we achieve it? *Annals of Behavioral Medicine*, 26, 161-171.
 - Dreher, H. (1993). Mind body research and its detractors. *Advances*, 9, 59-62.
 - Coleman, D. (Ed.). (1993). *Mind Body Medicine*. Yonkers, New York: Consumer Reports Books. [This is an excellent sourcebook for obtaining a grasp of the entire area of MindBody medicine. The contributors use ample examples and understandable language and offer clear guidelines for practice. Goleman's book is a classic in MindBody medicine.]
 - McEwen, J. (1993). Stress and the individual mechanisms leading to

disease. *Archives of Internal Medicine*, 153, 2093-2101. [In today's world of stress, this is important reading for each individual who wants to do everything possible to reduce and prevent stress.]

- National Institutes of Health. (1992). *Alternative Medicine: Expanding Medical Horizons*. Washington, DC: U.S. Government Printing Office. [This report provides information important for practitioners and students at all levels of higher education.]

- Pelletier, K. (2002). Mind as healer, mind as slayer: Mind Body medicine comes of age. *Advances*, 18, 4-13. [This is a very practical guide for understanding the power of the mind as healer.]

- Sierpina, V. (2001). *Integrative Health Care: Complementary and Alternative Therapies for the Whole Person*. Philadelphia: F.A. Davis & Co.

فصل اول

تدبیرهای ذهن - بدن^۱

این بحث را با مروری اجمالی بر روی برخی از مهم‌ترین پژوهش‌های ذهن - بدن شروع می‌کنیم. این تدبیرها، ابزاری برای ارتقای سلامت است که کمک به تقویت یا تعدیل فعالیت‌های شناختی، رفتاری و هیجانی می‌کند. این کتاب، مطالعه‌ای مروری، برای معرفی تدبیرهای ذهن - بدن، در جهت پاسخ به نیازهای گسترده در زمینه‌ی سلامت، است. البته این به معنی کامل بودن آن نیست و شما برای مطالعه بیشتر یا نوشتن در زمینه‌ی پزشکی ذهن - بدن البته منابع و مثال‌های بیشتری را می‌توانید به دست می‌آورید. برای این که تعریفی از تدبیرهای ذهن - بدن داشته باشیم، نمونه‌هایی از مواردی را که این تدبیرها در آن‌ها مؤثر واقع شده است، می‌آوریم و بعضی تدبیرها را که به صورت خویش‌یار^۲ به کار می‌رود، به طور اجمالی در اینجا آموزش می‌دهیم.

در ادامه فهرستی از تدبیرها را برحسب اهمیت و میزان بکارگیری آن‌ها معرفی می‌کنیم.

^۱ Mind body intervention: بنا به عرف ترجمه در متون فارسی پزشکی مداخلات ذهن - بدنی باید ترجمه می‌شد ولی به دلیل بسامد بالای این اصطلاح در این متن و این که واژه مداخله به معنای داخل یا وارد شدن در کار یا امر کسی یا چیزی است و بار معنایی آنچنان مثبتی ندارد، واژه تدبیر را مناسب‌تر یافتیم. واژه تدبیر ممکن است امروز بیشتر کنشی ذهنی را در نظر آورد و بعد عینی و عملی آن به مرور زمان تحلیل رفته باشد اما چنان که علامه دهخدا نیز به استناد متون معتبر علمی و ادبی تعریف کرده است، تدبیر نه تنها به معانی اندیشه کردن در عاقبت کار، تأمل و نیکو اندیشیدن که به معانی بکار بردن رای، معالجه و مداوا نیز به طور گسترده به کار رفته است. تدبیر نه تنها هوشمندانه‌تر از مداخله است بلکه در پزشکی کهن ما نیز ریشه دارد و در منابع پزشکی اصطلاحاتی چون تدبیر اطفال، تدبیر سلامت و یا تدبیر چشم برای تخصص‌ها و مداخلات تخصصی پزشکی به طور گسترده به کار می‌رفته است. بنابراین اصطلاح تدبیر ذهن - بدن را می‌توان کارآمدتر و ریشه‌دارتر دانست.

الف) اهداف

۱. آشنایی با فنون گوناگون ذهن- بدن
۲. شناخت کاربردهای عملی تدبیرهای ذهن- بدن

ب) اهداف آموزشی

- بعد از مطالعه‌ی این فصل از شما انتظار می‌رود:
۱. آنچه را که فعلاً در مورد تدبیرهای ذهن- بدن دریافت کرده‌اید، فهرست کنید.
 ۲. اثرات این تدبیرها را بر ناخوشی‌ها، روندهای درمانی، یا دستگاه‌های بدن بشناسید.
 ۳. تدبیرهای اختصاصی مناسب برای هر ناخوشی را بشناسید.

ج) روش بکارگیری

تعاریف ذهن- بدن

در مطالعه‌ی پزشکی ذهن- بدن به تعاریف مختلفی برمی‌خورید، شما باید تشخیص دهید کدام تعریف با سبک کار شما بیشتر جور درمی‌آید. البته ممکن است با پژوهش‌ها و تجربه‌های بیشتر، تعاریف‌تان نیز تغییر کند. براساس یک تعریف رسمی از مرکز ملی پزشکی مکمل و جایگزین (NCCAM)^۱ که تعریفی کاربردی‌تر برای پژوهش و آموزش پزشکی ذهن- بدن است:

پزشکی ذهن- بدن بر تعامل میان ذهن، بدن، مغز، رفتار و مسیرهای نیرومندی که عوامل هیجانی، ذهنی، اجتماعی، معنوی و رفتاری می‌توانند به‌طور مستقیم بر سلامت اثر بگذارند، متمرکز است. پزشکی ذهن- بدن مبتنی بر راهبردهایی عملی در جهت ارتقای سلامت است، مانند: آرمش^۲، هیپنوز^۳، تخیل دیداری^۴، مراقبه^۵، یوگا^۶، بازخوردزیستی^۷،

1. Health's National Center for Complementary and Alternative Medicine
2. Relaxation
3. Hypnosis
4. Visual imagery
5. Meditation
6. Yoga
7. Biofeedback

تای چی^۱، کی کونگ^۲، درمان‌های شناختی رفتاری^۳، گروه‌های حمایتی^۴، تمرینات اتوژنیک^۵، معنویت^۶ و دعا^۷ (مرکز ملی پزشکی مکمل و جایگزین، ۲۰۰۵).

ما براساس آموزش، کار و پژوهش‌های انجام شده، تعریف دیگری را برای این مطالعه پیشنهاد می‌کنیم. البته تعبیر مرکز ملی پزشکی مکمل و جایگزین را رد نمی‌کنیم ولی، بر مبنای دانش تا این زمانی‌مان، اختلاف نظرهایی وجود دارد. تعریف ما از پزشکی ذهن-بدن به قرار زیر است:

پزشکی ذهن-بدن مطالعه‌ی چگونگی تأثیر فعالیت‌های ذهنی بر سلامت و چگونگی بکارگیری این تدبیرها در جهت تغییر فعالیت‌های ذهنی از طریق کاهش استرس، تغییر شناختی و یا هیجانی در راستای ارتقای سلامت، است.

ما فعالیت‌های ذهنی را به عنوان فرآیندهایی که از ذهن آغاز می‌شوند، تعریف می‌کنیم (مانند ادراک، تخیل و یادآوری)، و این فعالیت‌ها را به تفصیل در فصل ۲ تشریح می‌کنیم.

تدبیرهای ذهن-بدن

تدبیرهای ذهن-بدن، تدبیرهای ساختمند ذهنی هستند (مانند: تخیل) که اصولاً فعالیت‌های ذهنی اولیه (مانند ادراک^۸) را در جهت ارتقای سلامت به کار می‌گیرند. اطلاعات علمی تا این زمانی‌ما، درباره‌ی این تدبیرها، ناهمگون است. مثلاً در مورد برخی (مانند: هپنوز، مراقبه) شواهد قابل اطمینانی از اثربخشی‌شان وجود دارد، در مورد برخی (مانند: نیایش، شوخ طبعی^۹) شواهد کمتری وجود دارد و در مورد برخی کیفیت

-
1. Tai chi
 2. Qigang
 3. Cognitive-Behavioral-Therapied
 4. Group-support
 5. Autogenic Training
 6. Spirituality
 7. Prayer
 8. Perception
 9. Humor

پژوهش‌ها مورد بحث است. دوباره یادآوری می‌کنیم که اگر تدبیری هنوز با روش‌های علمی، آزمایش و اثبات نشده است به معنای ناروا بودن این تدبیر نیست، البته این هم یک واقعیت است که گاهی نمی‌توانیم، توضیح دهیم تدبیرها چگونه عمل می‌کنند. در پاسخ به این پرسش که چرا باید به تدبیرهایی پرداخت که پژوهش‌های مؤید آن‌ها مورد سؤال است، می‌توان چنین گفت که به این دلیل این تدبیرها را انتخاب می‌کنیم که توسط نویسندگان، سازمان‌ها و کاروران به‌طور گسترده مورد استفاده و حمایت قرار گرفته است و آگاهی ما را به نحو قانع‌کننده‌ای، به خود معطوف می‌کند.

فهرست انتخابی ما از تدبیرهای ذهن- بدن، که اندکی با فهرست پیشنهادی مرکز پزشکی مکمل و جایگزین متفاوت است، به شرح زیر است: شفابخشی انرژی- مبنا^۱، هنر بیانی^۲، طنز، شعر^۳، نگارش بیانی^۴، خودگویی مثبت^۵. این شیوه‌ها به این دلیل در نظر گرفته شده‌است که به نظر می‌رسد معیارهای تدبیرهای ذهنی ساختمانند را، که به شکل اولیه فعالیت‌های ذهنی را به کار می‌گیرند، دارند.

برای نمونه در شفابخشی انرژی- مبنا تکیه بر درمانگر (یا بیمار) است به این صورت که، از فعالیت‌های ذهنی برای متمرکز کردن و یا برانگیختن انرژی در قسمت‌هایی از بدن که نیاز به توجه دارد، استفاده می‌شود. به نظر می‌رسد که هنر بیانی مستلزم بکارگیری فعال فعالیت‌های ذهنی از قبیل حافظه و تمرکز^۶ است. درحالی که آنچه از بکارگیری شوخ طبعی مدنظر است ساخت دادن شناخت، تصویرسازی و حافظه، و است. از شعر، جهت بکارگیری توانمندی‌های ذهنی برای خلاقیت، تصویرسازی و یادآوری (تمام عملکردهای ذهنی) استفاده می‌شود.

-
1. Energy focus healing
 2. Expressive art
 3. poetry
 4. Expressive writing
 5. Positive self-talk
 6. Concentration

کدام تدبیرها جزو تدبیرهای ذهن-بدن است و کدام نیست؟

در مروری بر ادبیات پژوهشی شاید دچار سردرگمی شویم که کدام تدبیرها جزو ذهن-بدن در نظر گرفته می‌شود و کدام نه و علت این سردرگمی این است که تقریباً هیچ مداخله انسانی وجود ندارد که با فعالیت‌های ذهنی همراه نباشد. در تدبیرهای اختصاصی پزشکی ذهن-بدن، باید این را مدنظر داشت که تدبیرهای ذهن-بدن با بکارگیری عملکردهای ذهنی به عنوان ابزاری/اولیه، هم توسط بیمار هم کارورز شخص می‌شوند. البته یک گروه متفاوت از این تدبیرها نیز هست که برای ذهن و بدن مفید است ولی به شکل اولیه جسمانی و به شکل ثانویه ذهنی هستند. از این تدبیرهای جسمانی آگاهانه برای ایجاد حالت مثبت ذهنی استفاده می‌شود. مانند: آرمش یا رهایش هیجانات^۱ که می‌توانند برای بدن سودمند باشند. در این مقوله ماساژ درمانی^۲، تایچی، کی کونگ، ورزش^۳ و رقص درمانی^۴ را نیز می‌توان گنجانند. بنابراین تمایز میان این دو مقوله به واسطه‌ی نحوه‌ی بکارگیری فعالیت‌های ذهنی، به عنوان ابزار اولیه‌ی تدبیر است.

۱. تخیل^۵

تعریف: تخیل عبارت از بازنمایی ذهنی یک حس برانگیخته شده یا دریافت شده است. بحث: استفاده از تصویرسازی و تخیل قسمتی از وجود انسان است. تا حالا چندبار برایتان پیش آمده که خودتان را در حال خیال‌پردازی با طراحی یک رشته از تصویرهای ذهنی‌تان غافلگیر کرده‌اید. این نوع فعالیت‌های خلاق می‌تواند در جهت ارتقای سلامت به کار رود. شواهد زیادی دال بر این که بسیاری از انسان‌ها می‌توانند، از طریق تصویرسازی، بر فعالیت‌های فیزیولوژیک بدنشان تأثیر گذارند، وجود دارد (روسمن، ۱۹۹۳). در

-
1. Emotional release
 2. Massage Therapy
 3. Exercise
 4. Dance therapy
 5. Imagery

تدبیرهای ذهن - بدن بیماران از تخیل برای خلق تصویرها، خاطره‌ها، صداها، حس‌های لمسی و حتی بو کمک می‌گیرند. این تصویرها می‌توانند از مسیرهای خلاق بسیاری، به تناسب نیازهای فردی، به کار گرفته شوند. تصویرهای ذهنی همچنین در تشخیص ناخوشی‌ها می‌توانند مانند یک وارسی (اسکن) بدن، عمل کنند. بسیاری از بیماران با چندین بار تمرین یاد گرفتند که تنش عضلات را از بین ببرند، یا فشار خون را کاهش دهند یا تصاویری از شفای موفق را واقعیت ببخشند. این تصاویر ذهنی بعضی وقتها با هیپنوتیزم، و گاهی فقط با استفاده از سطحی از تن آرامی ایجاد می‌شود. نکته‌ی مهم در تصویرسازی‌ها این‌که از تصاویری استفاده می‌کنیم که راحت و بدون تقلا و خوشایند فرد باشد. در استفاده از نیروی خیال برای التیام دادن زخم، تمرکز می‌تواند بر دو بخش از فرآیند باشد. از یک سو می‌تواند متمرکز بر روی مراحل ترمیم و بازسازی باشد (مانند تصویر کردن ترمیم استخوان آسیب‌دیده) و از سوی دیگر متمرکز بر تصویرسازی نتیجه‌ی شفا باشد (در مثال استخوان آسیب‌دیده: تصویرسازی روی دویدن)

کاربردها

آسم^۱: نتایجی که از کاربرد درمانی تخیل در آسم حاصل شده شامل کاهش حملات، کاهش استفاده از دارو، افزایش عملکرد ریه‌ها و کاهش پاسخ اختصاصی IgE می‌باشد (کاستس ۱۹۹۹).

اختلالات تغذیه‌ای^۲: شامل: کاهش مصرف الکل و تهوع، و بهبود خودپنداره. (Lsplend.etal, 1998).

سیستم ایمنی^۳: افزایش تعداد لنفوسیتها - افزایش عملکرد سلول‌های طبیعی کشته NKC (کیکولت - کلاسر و همکاران ۱۹۸۵)، کوچک شدن توده‌های بدخیم (دوسی

1. Asthma
2. Eating Disorder
3. Immune system

۱۹۹۹)، تغییر شمارش لنفوسیت‌ها (آختربرخ- وکیدر ۱۹۹۴).
روندهای درمانی: کاهش تهوع و استفراغ ناشی از شیمی درمانی (مک یرس و مارک ۱۹۹۵، برگهام ۱۹۹۰) آماده شدن برای جراحی (دیویس ۲۰۰۲، دهر ۱۹۹۸)
نقاهت بعد از عمل: پایین آمدن درد و نیاز به دارو و کاهش زمان نقاهت (لامبرت ۱۹۹۶، توسو ۱۹۹۷)
افزایش پاسخ به شیمی درمانی و بهبود خودپنداره^۱ (وکر و همکاران ۱۹۹۹)
درمان درد: کاهش یا از بین بردن احساس درد (کوئکنبوم و همکاران ۱۹۹۸، ملزاک ۱۹۹۰، مایرس و مارک ۱۹۹۵، روسمن ۱۹۹۳، ۱۹۹۸، سیرجالا و همکاران ۱۹۹۵)، افزایش رفاه مبتلایان به بدخیمی سینه (دوبلا و فون ۱۹۹۹، ریچاردسون و همکاران ۱۹۹۷).

گزارش‌های بالینی

○ خانمی که با بیماری سازش ایمنی^۲ با استفاده از تخیل هدایت شده، توانست باعث تقویت و حمله‌ور شدن سلول‌های کشنده‌اش طبیعی (NKC) به سلول‌های مهاجم بدنش شود. او توانست سلول‌هایش را به نحوی که قویتر به نظر می‌آمدند، خیال کند (مانند شوالیه‌هایی سفید که سلول‌های مهاجم را نابود می‌کنند. البته توجه داشته باشید که بیماری ممکن است بیشتر شنیداری باشد و شنیدن سلول‌ها را به دیدن آن‌ها ترجیح دهد)

○ خانم الف، به دلیل نزدیک شدن زمان شیمی‌درمانی‌اش بسیار ترسیده بود. او به هر رویکردی که ممکن بود به او کمک کند، علاقه نشان می‌داد و به دلیل این که او موسیقیدان بود قادر بود صداها را در خیال خود بشنود و «بیند» و می‌توانست نتهای موسیقایی را به میدان شنوایی و بینایی‌اش حین تخیل، بیاورد. از این قریحه‌ی او برای آموزشش در یک روش تصویرسازی استفاده شد. او می‌توانست، مادامی که منتظر شیمی‌درمانی‌اش بود، به یک تمرین موسیقایی «ذهنی» پردازد. گزارش تجربه‌های او نشان

1. Improvement self-image

2. Immune-compromising disease

داد که این روش به شکل حیرت‌آوری باعث رهایی او از ناراحتی‌هایش و در نتیجه ایجاد آرامش شد.

○ آقای ل: که در به خواب رفتن مشکل داشت، خودش را در حالی که در یک ننو دراز کشیده و نسیم خنکی به آرامی به او می‌وزد، تصور کرد. او از این روش هر شب استفاده کرد و توانست به راحتی به خواب رود.

○ خانم گ: که وزن زیر حد طبیعی داشت تصمیم گرفت که با استفاده از تخیل کمی افزایش وزن یابد، به این صورت که خودش را در یکی از لباس‌های مورد دلخواهش که به دلیل این که برایش بزرگ بود نمی‌توانست آن را بپوشد، مجسم کرد (او ۲ بار روزانه این تمرین را با نگاه کردن به عکسی از خودش که لباس مورد علاقه‌اش را پوشیده بود انجام داد).

○ آقای ج: یک دانش‌آموز دبستان بود که به دلیل چاقی، دوستانش او را مسخره می‌کردند. او یک تا دو بار تمرین روزانه را با نگاه کردن به عکس قبلی خودش که لباس ورزشی مورد علاقه‌اش را (که برای او خیلی کوچک شده بود) در مسابقات قهرمانی پوشیده بود، انجام داد و به‌طور محسوسی اشتهای او کاهش یافت و توانست در وزن متناسب باقی بماند.