

به نام خداوند هر دو جهان  
شه هفت گیتی و نه آسمان  
خداوند کم گیر و بسیار بخش  
خرد بخش و دل بخش و دینار بخش

## تنش - تن آرامی

**Tension - Relaxation**

نویسنده: علیرضا ریاضی

e-mail: [info@ahm.ir](mailto:info@ahm.ir)

با همکاری: عاطفه شریف

e-mail: [atefehsharif@gmail.com](mailto:atefehsharif@gmail.com)

ریاضی، علیرضا، ۱۳۴۲-

تنش - تن آرامی = Tension - Relaxation / نویسنده علیرضا

ریاضی؛ با همکاری عاطفه شریف. - - تهران: رز، ۱۳۸۵.

۷۳ ص.: یک لوح فشرده.

ISBN 964-6959-18-8 : ۲۰۰۰۰ ریال

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. آرامش و آسایش. ۲. فشار روانی - - کنترل. الف. شریف، عاطفه.

ب. عنوان.

۶۱۳/۷۹۲

RA 785 / ۹ت۹

م۸۵-۱۰۶۳۶

کتابخانه ملی ایران



انتشارات روز

نام کتاب: تنش - تن آرامی Tension-Relaxation

نویسنده: علیرضا ریاضی

قطع: رقعی

شمارگان: ۲۰۰۰

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

چاپ: پدیده گوتنبرگ

شابک: ۹۶۴-۶۹۵۹-۱۸-۸

پخش: میلان انقلاب - خیابان منیری جاوید (آردیبهشت) - ساختمان ۲۵۳-

طبقه چهارم - واحد ۴۰۱

تلفن: ۶۶۹۶۳۵۳۴-۶

## فهرست مندرجات

|    |                                          |
|----|------------------------------------------|
| ۹  | ..... پیشگفتار                           |
| ۱۱ | ..... مقدمه                              |
| ۱۳ | ..... فصل اول                            |
| ۱۵ | ..... اضطراب چیست؟                       |
| ۱۶ | ..... سطوح اضطراب                        |
| ۱۹ | ..... فصل دوم                            |
| ۲۱ | ..... تنش - تن آرامی                     |
| ۲۲ | ..... تاریخچه تنش - تن آرامی             |
| ۲۵ | ..... کاربردهای تنش - تن آرامی           |
| ۲۷ | ..... فصل سوم                            |
| ۲۹ | ..... برنامه ریزی تمرینات تنش - تن آرامی |
| ۲۹ | ..... مخاطبان                            |
| ۳۰ | ..... گامهای ابتدایی آغاز تمرینات        |
| ۳۲ | ..... برنامه تمرین                       |
| ۳۴ | ..... هفته اول، دوم و سوم                |

|    |                                                       |
|----|-------------------------------------------------------|
| ۳۵ | ..... مرحله اول: تنش                                  |
| ۳۶ | ..... مرحله دوم: تن آرامی                             |
| ۳۷ | ..... نکات کلیدی در انجام عملی تمرینات                |
| ۳۷ | ..... هدایت روشن                                      |
| ۳۹ | ..... سیستم X و نوار FX (فرکانس مجهول)                |
| ۴۰ | ..... اطمینان از آرامش کامل                           |
| ۴۱ | ..... مرحله سوم: عملیات خمیری شکل                     |
| ۴۱ | ..... آموزش عملیات خمیری شکل                          |
| ۴۳ | ..... مرحله چهارم: عملیات خروج از حالت تنش - تن آرامی |
| ۴۳ | ..... هفته چهارم                                      |
| ۴۵ | ..... هفته پنجم                                       |
| ۴۷ | ..... هفته ششم                                        |
| ۴۷ | ..... هفته هفتم                                       |
| ۴۹ | ..... فصل چهارم                                       |
| ۵۱ | ..... شرایط تمرینات در منزل                           |
| ۵۳ | ..... فصل پنجم                                        |
| ۵۵ | ..... نکات تکمیلی                                     |

|    |                                           |
|----|-------------------------------------------|
| ۵۵ | ..... مشکلات احتمالی؛ راه حل های پیشنهادی |
| ۵۶ | ..... واکنش های شبه وحشت زدگی             |
| ۵۷ | ..... انقباض های عضلانی                   |
| ۵۷ | ..... حرکت                                |
| ۵۷ | ..... ناتوانی                             |
| ۵۸ | ..... خنده یا صحبت                        |
| ۵۸ | ..... بی نظمی                             |
| ۵۹ | ..... صداهای خارجی                        |
| ۶۰ | ..... انقباض ها و تیک ها                  |
| ۶۱ | ..... افکار مزاحم                         |
| ۶۱ | ..... به خواب رفتن                        |
| ۶۲ | ..... سرفه، عطسه و خارش                   |
| ۶۲ | ..... احساسات غیر متداول یا نا آشنا       |
| ۶۳ | ..... برانگیختگی درونی                    |

## پیشگفتار

در حال حاضر اضطراب یکی از عوامل ایجاد و یا تشدید مشکلات فردیست. افراد جهت رهایی از حالت های اضطرابی و رسیدن به آرامش روانی غالباً به روشهای درمانی خاصی رجوع می کنند. یکی از این روشها که باعث ایجاد تعادل در سطح اضطراب و کاهش مشکلات است روشهایی است که تحت عنوان ریلکسیشن از آنها یاد می شود. تنش- تن آرامی عنقاء یکی از سبک های ریلکسیشن است که در این مجموعه مورد توجه قرار گرفته است. مجموعه حاضر - کتاب آموزشی، لوح فشرده و نوار FX - مجموعه ای آموزشی است. ویژگی های اصلی این مجموعه عبارتند از:

- بیان فشرده و در عین حال ساده مطالب
- تنظیم به صورت تمرینات و برنامه های هفتگی جهت سهولت پیگیری مخاطبان
- و پاسخ به سوالات و ابهامات احتمالی در فصل آخر

در فصل اول، اضطراب و سطوح آن و در فصل دوم، تنش- تن آرامی تعریف شده است. مخاطبان این مجموعه دو گروهند که در فصل سوم به

تفصیل معرفی شده‌اند. برنامه‌های هفتگی عملیات تنش - تن آرامی نیز به صورتی کاملاً عملی و فشرده در فصل سوم آمده است. شرایط تمرین و نکات تکمیلی به ترتیب در فصل‌های چهارم و پنجم بیان شده است.

امید است مجموعه حاضر در بازگرداندن احساس لذت بخش آرامش یاریگر شما باشد.

نظرات انتقادی شما خواننده عزیز بر غنای محتوایی مجموعه در ویرایش‌های بعدی خواهد افزود.

علیرضا ریاضی

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ  
تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

[بازگشتگان به سری خدا] کسان [حسند] که ایمان آوردند  
و دلهایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد،  
آگاه باشید! دل‌ها فقط به یاد خدا آرام می‌گیرد.  
(الرعد؛ ۲۸)

#### مقدمه

شیوع اختلالات مربوط به اضطراب، روان‌شناسان را بر آن داشته که عصر  
حاضر را عصر اضطراب نامگذاری کنند. شیوه‌های دارو درمانی به تنهایی  
کفایت لازم را در درمان اضطراب از خود نشان نمی‌دهند. محققان و درمانگران  
درصدند با تلفیق سبک‌های قدیمی و سبک‌های جدید، درمان مناسبی جهت  
رفع اضطراب و اختلالات مربوط به آن بیابند. چه بسیار درمانجویانی که سال‌ها  
بدون نتیجه داروهای مختلف ضد اضطراب را مصرف کرده‌اند و از عوارض  
جانبی مصرف این داروها نیز در امان نبوده‌اند.

یکی از شیوه‌های موثر در کاهش اضطراب، بهره‌گیری از روش تنش-تن



آرامی یا تنش-ریلکسیشن است. تنش-تن آرامی یک درمان مستقل است اما می توان از آن به صورت مکمل، مانند حساسیت زدایی منظم، در کنار سایر روشهای درمانی نیز بهره برد.

تنش-تن آرامی عنقاء از سال ۱۳۶۸ با الهام از روشهای قدیمی و تلفیق آنها با روشهای مدرن ابداع شده است. در این روش درمانی از طریق شناخت گرفتگی عضلانی در جسم و عبور از آن گرفتگیها، فرد به آرامش جسمی می رسد. آرامش از جسم به روان منتقل می شود و به این طریق اضطراب درونی به حد تعادل باز می گردد.

تنش-تن آرامی نوعی شیوه خود تنظیم جویی است و درونی شدن آن که به درمان قطعی منجر خواهد شد مستلزم انجام تمرینات و ممارست فراوان است.

بسته پیش رو- کتاب، نوار اف ایکس و سی دی - راهنمایی آموزشی است. این راهنمای آموزشی به زبانی ساده و کاملاً فشرده و مختصر تنظیم شده است. امید است با مطالعه کتاب و انجام تمرینات، آرامشی بیش از پیش را تجربه کنید.