

انرژی درمانی (مراحل لمس درمانی)

مراحل لمس درمانی

تمرکز، نخستین و مهمترین مرحله لمس درمانی است که به معنای هدایت آگاهانه هوشیاری به سمت آرامش ذهنی و توجه کامل با " قصد کمک " به مددجو می باشد. تمرکز یک آگاهی لحظه به لحظه و توانایی حضور کامل است که در تمام طول مدت مداخله حفظ می شود و از آن به عنوان "تمرکز در حرکت " Meditation in motion و یا «یوگای شفا» Yoga of healing یاد می شود.

دستهای درمانگر گیرنده هایی Sensor هستند که در فاصله ۱۵-۱۲ سانتیمتری از سطح بدن مددجو حرکت کرده، جریان و نقصان انرژی را لمس میکند و مراحل اسکن، تخلیه، درمان و ارزیابی را به ترتیب انجام می دهند. در مرحله اسکن درمانگر، حوزه انرژی مددجو را جهت تعیین کیفیت آن بررسی می کند. درحالیکه مددجو در وضعیت راحتی بر صندلی نشسته و یا دراز می کشد دستهای درمانگر به آرامی از سر تا پا با حرکاتی متقارن و ریتمیک حرکت می کنند. بررسی حدود ۳-۲ دقیقه طول کشیده و علائم لمسی اطلاعاتی را در مورد طبیعت حوزه انرژی در اختیار درمانگر قرار می دهد.

تخلیه Unruffling یک فرایند پاکسازی است. لایه خارجی یا ناهماهنگی های حوزه جاروب گردیده جریان ریتمیک و متقارن انرژی را در حوزه تسهیل می سازد. هدف، در این مرحله، برطرف سازی احتقان، دستیابی به لایه های زیرین انرژی و اجازه عبور عمیق به انرژی می باشد.

مرحله درمان بصورت هدایت و متعادل سازی انرژی بر اساس نیازهای مشخص شده در بررسی ابتدایی است. هدف، در این مرحله، کمک به بازسازی نظم و جریان در همه سیستم است. به این منظور، بر اساس نیازهای تعیین شده در بررسی از قانون متضادها استفاده می شود. مثلاً احتقان یا غلظت انرژی نیاز به تخلیه، و نقصان انرژی، نیاز به هدایت انرژی به موضع را با نگه داشتن دست در آن محل مشخص می سازد. مددجو بایستی همواره بصورت کل و سالم در نظر گرفته شود. تمرین جهت کسب مهارتهای بررسی کلید این مرحله است.

ارزیابی یا بررسی مجدد برای قضاوت در مورد نیازهای بعدی مددجو صورت می گیرد. یک جلسه کامل درمانی ممکن است از چند دقیقه در اطفال تا نیم ساعت در بیماران بدحالی که قادر به تحمل درمان سنگین می باشند متفاوت است.

یگانه داروی آرام بخش روح و جان، یاد خداست. رعد-آیه ۲۸

اعتقاد به شفا توسط لمس در فرهنگها، تمدن‌ها و مذاهب شرقی بویژه مذهب تشیع و بوسیله بزرگان و اولیاء دینی، ریشه‌های دیرینه دارد. لمس اولین حسی است که در جنین انسانی (در حدود هشت هفتگی) ایجاد می‌شود، تکامل یافته‌ترین حس در بدو تولد و تنها حسی است که به بیش از یک محرک واکنش نشان می‌دهد. اهمیت لمس در حفظ سلامتی تا جایی است که شیوع اپیدمی ماراسموس در اردوگاههای کودکان در طی جنگ جهانی دوم که در برخی از پرورشگاهها بدون هیچگونه علت تغذیه‌ای و عفونی تا ۱۰۰٪ مرگ و میر ایجاد کرده بود، به محرومیت لمسی نسبت داده شد و مشخص گردید که در محرومیت از لمس جذب مواد غذایی صورت نمی‌گیرد.

لمس چیزی بیش از دستورزی سیستماتیک بافت نرم و تحریک پایانه‌های عصبی است. در حقیقت یک فاکتور انسانی نیز در آن دخالت دارد. کریجر معتقد است برای آنکه لمس کاملاً مفید و شفا دهنده واقع شود، درمانگر بایستی به مددجوی خود «توجه محض» *Genuine concern* و «قصد کمک» *Intent to help* داشته باشد. به نظر می‌رسد که عمل «توجه» نقشی در درمان ایفا می‌کند. بنابراین تفکر، دولورس کریجر پروفیسور پرستاری از دانشگاه نیویورک در دهه ۱۹۷۰ فرم سازماندهی شده‌ای از لمس را با نام «لمس درمانی»، یا «لمس با نیت» *Touch with intent* و یا «لمس مغناطیسی» *Magnetic touch* با الگو گرفتن از روش قدیمی "دست گذاشتن" *Laying on of hands* در طب سنتی چین و بر اساس مدل پنداشتی راجرز تدوین نمود.

مدل راجرز *Rogers Conceptual Model* ترکیبی است از تئوری حوزه کوانتومی فیزیک و تئوری سیستم‌های عمومی برتالنفی و بر کلیت وجود انسان به عنوان یک سیستم انرژی باز، که به صورت دائم و دو جانبه با محیط خود در حال تعامل است، تأکید می‌کند. وی معتقد است که انسان در یک حوزه انرژی قرار دارد و فراتر از یک جسم فیزیکی محض می‌باشد.

حوزه انرژی انسان

حوزه انرژی *Energy Field* اطراف بدن انسان یا بیوفیلد *Biofield* در فرهنگهای مختلف به نامهای متفاوتی از قبیل پرانا *Prana*، کای *Chi*، اورا *Aura*، انرژی بیوپلاسمی و بیوپلازما *Bioplasma*، شناخته شده است. این حوزه حاصل مجموعه تشعشعات بدن و برآیند تاثیرات کلیه شارژهای الکتریکی منبعث از متابولیسم و فعالیت‌های شیمیایی

مداوم بدن می باشند و با تکنیک های خاص آزمایشگاهی می تواند اندازه گیری، عکسبرداری و حتی با تمرین و ممارست لمس شود.

تاریخچه استفاده از انرژی در درمان

تاریخچه استفاده از انرژی در درمان بیماریها در کنده کاری های باستانی، سنت ها و نوشتجات قدیمی بویژه فرهنگ شرقی به ۴۰۰۰ سال پیش بر می گردد. بقراط از بیوفیلد به عنوان "نیرویی که از دستهای بسیاری از مردم جریان پیدا میکند" نام برده است. در اواخر قرن هیجدهم مسمر Mesmer F. پزشک اتریشی که تحت تاثیر طب مغناطیسی قرار گرفته بود، دریافت که آهنربا مسؤل واقعی درمان نیست بلکه با تشبیه بدن انسان به یک آهنربای بزرگ از بیوفیلد به عنوان مغناطیس جانوری یا انرژی هوشمند Subtle energy نام برد که بایستی جهت ایجاد بهبودی در بدن کنترل و یا رها گردد. وی متوجه نوعی پدیده جاذبه و دافعه در اطراف بدن شبیه حس ایجاد شده در زمان کار با آهنربا گردید؟ و با اعتقاد به تشعشع مغناطیس جانوری از طریق دستها، دست انسان را به تنهایی برای ایجاد تاثیر کافی دانسته، استفاده از آهنربا را به کلی رد کرد.

انرژی هوشمند

منظور از انرژی هوشمند شکل حوزه انرژی است که در فراسوی بدن بیمار گسترش داشته و توسط کف دستهای درمانگر لمس می شوند. در صورت سلامتی الگو باز و قرینه است و به شکل گرما، نرمی و یا نوسانات ملایم لمس میشود. در غیر این صورت لمس انرژی در شرایط عدم تعادل به صورت احتقان، فشار، گرما، سرما، بلوک، کشش، سکون یا گزگز و مورمور خواهد بود. حوزه انرژی هر انسان بسته به درجه ثبات ذهنی و روانی فرد تغییر می کند. بر اساس متون مربوط به یوگا جریان انرژی حیاتی تابع کنترل تفکر فرد است. لذا افکار ما بر حوزه انرژی و آن نیز به نوبه خود بر جسم و سلامتی بدن تاثیر می گذارند. به این ترتیب تعهد قوی و اراده درمانگر برای کمک به بیمار کنترل معینی را بر تشعشع انرژی حیاتی فراهم میکند.

لمس درمانی

لمس درمانی یک هنر درمانی تمرکزی است که در آن درمانگر با فرمی از هوشیاری تمرکزی از دستان خود به عنوان کانون جهت ایجاد تعادل و هماهنگی در حوزه انرژی دو جانبه بیمار - محیط استفاده می کند. لذا هدف لمس درمانی تحریک توانایی طبیعی بدن برای ترمیم خود از طریق ایجاد تعادل و هماهنگی در جریان انرژی می باشد.

درمانگران لمس درمانی معتقدند که مهارت لمس شکل حوزه انرژی و رفع اختلالات آن یک « توانایی بالقوه » Natural potential و ذاتی Interinsic وجود انسان است و هر فردی می تواند با تمرین و ممارست آنرا فرا گیرد. از آنجا که بیوفیلد تا فاصله حدود ۳۰-۴۵ سانتی متری از سطح بدن گسترش پیدا میکند، بین قراردادن دستها بصورت مستقیم بر بدن و یا با فاصله کمی از آن، تفاوت واقعی وجود ندارد. در هر دو صورت بیوفیلد درمانگر با بیوفیلد بیمار تلاقی پیدا می کند، و لمس درمانی به هر دو صورت تماسی و غیر تماسی قابل اجراست.

لمس درمانی یک مداخله پرستاری

امروزه لمس درمانی در بیش از ۱۰۰ دانشکده پرستاری در غرب و ایالات متحده تدریس می شود و توسط انجمن پرستاران آمریکا

(A.N.A) American Nurses Association

، جامعه ملی پرستاران ، (N.L.N) National League for Nurses) انجمن پرستاران کل نگر آمریکا

(A.H.N.A) American Holistic Nurses Association ، به رسمیت شناخته شده است. سازمان

تشخیص های پرستاری آمریکای شمالی (N.A.N.D.A) North American Nursing Diagnosis “اختلال در حوزه انرژی” را به عنوان یک تشخیص پرستاری استاندارد ثبت نموده است. انجمن بین المللی پرستاران حرفه ای درمانگر

(.N.H-P.I.A)- Nurse Healers- Professional Association International Inc نیز مرجع

رسمی آموزش پرستاران درمانگر می باشد.

لمس درمانی یک تکنیک درمانی غیر تهاجمی است، اجرای آن نیاز به تکنولوژی و تجهیزات خاصی ندارد و برای گروه های سنی مختلف قابل اجرا است.

این تکنیک نیاز به زمان و مکان خاصی ندارد و می تواند به راحتی با طب کلاسیک همراه شده و در نتیجه هزینه نهایی درمان، طول مدت بیماری و عوارض ناشی از آنرا کاهش دهد. مهمتر از همه اینکه باعث تعمیق ارتباط پرستار و بیمار می گردد. به امید آنکه بتوانیم با کشف ارزشها و توانمندیهای ذاتی وجود انسان به عنوان خلیفه خداوند بتوانیم بسوی سلامت همه جانبه جسمی-روانی و اجتماعی پیش روییم.