



معرفي يك كسب و كار خانگي

## فعاليت بدني و ماساژدرماني

برگرفته از كتاب ۱۰۱ كسب و كار خانگي

ترجمه: دكتور احمدپور

فعالیت بدنی، استراحت در حین کار هزاره جدید نامیده می‌شود. شما شاهد میزها و صندلی‌های متخصصان ماساژدرمانی در فرودگاه‌ها، نمایشگاه‌های هنری، مطب پزشکان، سالن‌های ژیمناستیک، باشگاه‌های ورزشی، رستوران‌های عرضه مواد غذایی سالم و بهداشتی، اقامتگاه‌ها، سالن‌ها، مراکز خرید، چشمه‌های آب معدنی، محل مسابقات ورزشی، محیط‌های کاری، آسایشگاه‌ها، بیمارستان‌ها، زندان‌ها، فروشگاه‌ها، کشتی‌های تفریحی و سالن‌های سینما هستید.

نرمش به شکل‌های مختلفی در حال گسترش است. برآورد می‌شود که آمریکاییان سالانه بین ۲ تا ۴ میلیارد دلار بابت ماساژ خود جهت رفع درد، ناراحتی و اضطراب هزینه می‌کنند. عضویت در انجمن‌های حرفه‌ای متخصصان ماساژدرمانی در سطح کشور دو برابر شده و به ۴۰ هزار نفر رسیده است ضمن اینکه تعداد مدارس و برنامه‌های آموزشی فعال در این عرصه نیز دو برابر گردیده است. ایده قدیمی "باشگاه‌های ماساژ" که در دهه ۱۹۶۰ شکل گرفته بود، هم‌اینک تا حد بسیار زیادی از میان رفته است.

چرا نرمش و ماساژ در حال رشد است؟

- یکی از علل اصلی، رفع استرس است. از هر ۱۰ مدیر که بیش از حد کار می‌کنند، ۹ نفر "سطح بالای" استرس را تجربه کرده‌اند. بنابراین تعجب‌آور نیست که پزشکان مراقبت‌های اولیه اعلام می‌نمایند که ۷۵ درصد مراجعین آنها دارای مشکلات مرتبط با استرس هستند. چهل درصد نقل و انتقال کارگران به دلیل استرس است. یکی از راه‌های مقابله با این وضعیت آن است که شرکت‌ها امکان حضور متخصصان ماساژدرمانی و کار بر روی کارکنانشان در ساعات اداری را فراهم آورند.

- دلیل دیگر آن است که امروزه ماساژ به بخش مکمل بازتوانی جسمانی افراد تبدیل شده و حتی اگر یک پزشک آن را تجویز کند، هزینه آن تحت پوشش بیمه نیز قرار می‌گیرد. برخی از طرح‌های بهداشتی بدان دلیل شامل ماساژ می‌شوند که این عمل، نتایج درمانی بسیار خوبی به همراه دارد. بیمارانی که به طور مستمر از ماساژ استفاده می‌کنند، به داروهای ضد درد کمتری نیاز پیدا می‌کنند. سیستم ایمنی بدن در بیماران مبتلا به ویروس اچ‌آی‌وی (HIV) بهبود می‌یابد و ماساژدرمانی باعث تثبیت فشار خون بیماران پس از عمل جراحی آنان می‌گردد. ماساژ روزانه به نوجوانانی که دچار مشکلات هیجانی هستند، کمک شایانی نموده است. نوزادان زودرس که تحت ماساژدرمانی قرار می‌گیرند، نسبت به سایر نوزادان زودرس ۴۷ درصد وزن بیشتری دارند و شش روز زودتر از دستگاه جدا می‌شوند. کودکان مبتلا به قولنج که تحت این درمان قرار می‌گیرند، نسبت به هم‌تایان خود زودترخیز نیستند و از هوشیاری بالاتری نسبت به آنها برخوردار می‌باشند. حتی برخی تحقیقات از پیشرفت نمره ریاضیات چنین دانش‌آموزانی حکایت دارد.

- استفاده مستمر از صفحه کلید و موشواره باعث شده که بسیاری از افراد دچار استرس مزمن شوند. ثابت شده که بسیاری افراد در سایر مشاغل، همچون نوازندگان ویولون، نیز به نوعی از استرس مزمن رنج می‌برند.

در حالی که ماساژ سوئدی، رایج‌ترین نوع نرمش است. اما در این زمینه انواع متفاوتی از ماساژ وجود دارند. در این خصوص از نام‌های گوناگون استفاده می‌شود مانند ماساژ، ماساژدرمانی، درمان با ماساژ، لمس‌درمانی، تماس درمانی و غیره. برخی از متخصصان معتقدند که از ۱۵۰ نام استفاده می‌کنند که برخی از آنها عبارتند از کاهش فشار، درمان با نرمش جمجه سر، انرژی درمانی، **فیلدنکرایس**<sup>۱</sup>، **هلرورک**<sup>۲</sup>، کشیدن آب لنف‌ها، درمان دوگانگی، **رفلکسولوژی**<sup>۳</sup>، **ریکی**<sup>۴</sup>، **رولفینگ**<sup>۵</sup>، **شیاتسو**<sup>۶</sup>، ماساژهای ورزشی، **تراگر**<sup>۷</sup> و درمان عضلانی-عصبی. هر یک از

<sup>1</sup> Feldenkrais

<sup>2</sup> Hellerwork

<sup>3</sup> Reflexology

<sup>4</sup> Reiki

<sup>5</sup> Rolfing

<sup>6</sup> Shiatsu

<sup>7</sup> Trager

این حالات يك يا چند هدف درماني را دنبال مي‌کنند که از ایجاد آرامش تا مقابله با بيماري هاي خاص را دربرمي‌گیرد.

اکثر متخصصان براي این که مراجعانشان به حداکثر مزایاي ممکن دست یابند، از چند روش استفاده مي‌نمایند اما استفاده از يك روش خاص و مشخص نیز امري رایج است. برخي روش‌ها مبتني بر روش خاص استفاده از آنها هستند. سایر روش‌ها مبتني بر شرایط مراجعان می‌باشند. **گابریل گرین‌برگ**<sup>۸</sup> در شهر نیویورک، نحوه ماساژ کودکان را به والدین آنها آموزش مي‌دهد. **کیت منتوگومري**<sup>۹</sup> که متخصص ماساژ ورزشکاران در شهر **ناشوایل**<sup>۱۰</sup> ایالت **تنسی**<sup>۱۱</sup> است يك برنامه ۱۲ مرحله‌اي را براي افرادی تدوین نموده که از درد استخوان مچ دست رنج می‌برند. **تیفانی فلد**<sup>۱۲</sup> که از او به عنوان "**جین گودآل**"<sup>۱۳</sup> ماساژ یاد مي‌کنند، بر روي نوزادان تازه متولد کار مي‌کند. **کارول کنکان**<sup>۱۴</sup> متخصص ماساژ صورت براي جوان شدن پوست و ترمیم بافت چهره مي‌باشد.

دیگر متخصصان ماساژدرماني بر روي کودکان مبتلا به **اوتیسم**<sup>۱۵</sup>، مبتلایان بيماري **آسم**، مبتلایان به مرض **قند**، افراد مبتلا به میگرن مزمن، و بيماراني که پس از عمل جراحی پستانشان برداشته شده است، کار مي‌کنند. دیگر متخصصان در زمینه رقاصان، موسیقیدان‌ها، کارمندان ادارات، سالمندان، افراد حاضر در آسایشگاه‌ها، بيماراني که پیوند استخوان داشته‌اند و بيماراني که در حال بازپروري اعتیاد خود به الکل و مواد مخدر هستند، کار مي‌کنند. برخي افراد، متخصص مشکلات خاصي هستند همانند افرادی که در زمینه کاهش درد و ناراحتی، بهبود جراحات، ذخیره‌سازي انرژی، تسريع در التیام زخم‌ها، بازیابي حرکت در اثر معلولیت و کاهش استرس فعال هستند. تماس درماني در دنياي حیوانات نیز در حال توسعه است. **لیندا تلینگتون جونز**<sup>۱۶</sup> که مربی پرورش اسب است شاهد نمونه‌هاي متعددي از مشکلات احساسی و جسمانی اسب‌ها بوده است. او که تصمیم گرفته بود تا به این حیوانات کمک کند، روش‌هاي نرمش همچون روش **فلدنکرایس** را مورد بررسی قرار داد و روش خاص خود براي نرمش حیوانات را به نام **تماس تلینگتون** یا **تماس T** معرفی نمود.

بسیاري از افرادی که در زمینه نرمش افراد فعال هستند همانند **میشل وایتزمن**<sup>۱۷</sup> از شهر **ونیس**<sup>۱۸</sup> در ایالت **کالیفرنیا**<sup>۱۹</sup>، اقدام به ماساژ طولانی مدت مراجعان خود در منازلشان به کمک يك ميز سیار ماساژ مي‌نمایند. یکی از روش‌هاي در حال رواج، استفاده از میزهاي ماساژ همچون روش **جودی لیوی**<sup>۲۰</sup> در نیویورک و **هیلینگ-هندز**<sup>۲۱</sup> و **هولدن زالماک**<sup>۲۲</sup> در شهر **کولور**<sup>۲۳</sup> ایالت کالیفرنیا است. زالماک این ميز را با خود به ادارات مي‌برد، آن را در گوشه‌اي نصب نموده و کارمندان یکی پس از دیگری بر روي این ميز مي‌خوابند. او براي يك دقیقه ماساژ يك دلار دریافت مي‌کند و معمولاً کارمندان براي ۱۵ تا ۲۰ دقیقه ماساژ به او مراجعه مي‌نمایند. برخي شرکت‌ها براي حفظ شادابی، آرامش و بهره‌وري کارکنانشان، بخشی از این هزینه را می‌پردازند.

متخصصان ورزش‌درماني و تماس‌درماني، مي‌توانند هم در منزل و هم خارج از آن فعالیت نمایند. مثلاً **میشل وایتزمن** سالني در خانه خود دارد هر چند که براي دیدن مراجعانش به منزل آنان نیز مي‌رود. اما دیگران همچون

<sup>8</sup> Gabrielle Greenberg

<sup>9</sup> Kate Montgomery

<sup>10</sup> Nashville

<sup>11</sup> Tennessee

<sup>12</sup> Tiffany Field

<sup>13</sup> Jane Goodall

<sup>14</sup> Carol Concak

<sup>15</sup> Autistic

<sup>16</sup> Linda Tellington-Jones

<sup>17</sup> Michelle Weitzman

<sup>18</sup> Venice

<sup>19</sup> California

<sup>20</sup> Judi Leavy

<sup>21</sup> Healing Hands

<sup>22</sup> Holden Zalmac

<sup>23</sup> Culver City

جودوی لیوی فقط در خانه مراجعان خود کار می‌کنند. برخی از آنها به صورت مستقل در فضای اجاره شده ادارات، درمانگاه‌ها، سالن‌ها، یا بیمارستان‌ها کار می‌کنند. یکی از رایج‌ترین درخواست‌ها، مربوط به زنان در زمان یائسگی یا پیش از یائسگی است که غالباً از درد شدید عضلات گردن و شانه، استرس و اضطراب رنج می‌برند.

### دانش و مهارت‌های مورد نیاز شما

- دانش عمومی در مورد آناتومی بدن، فیزیولوژی، پاتولوژی و حرکت‌شناسی بدن<sup>۲۴</sup>.
- مهارت‌های عملی
- مهارت‌های برقراری ارتباط برای ایجاد حس همدردی با مشتریان
- حساسیت نسبت به نیازهای دیگران
- توانایی حل مسائل که **رولفر بن شلدز**<sup>۲۵</sup> از لس‌آنجلس آن را "بودن" می‌نامد. او می‌گوید که موضوع فقط پی بردن به علل مشکلات یک مراجعه‌کننده نیست بلکه تفسیر صحیح آن است.
- توانایی رعایت معیارهای اخلاقی.

### مزایا

- رضایت شغلی و حرفه‌ای از طریق کمک به مردم.
- تماس شخصی به طریقی که بتوانید به افراد آگاه دست یابید.
- توسعه روابط فردی که می‌تواند ناشی از تجربه باشد.
- به چالش طلبیدن افرادی که به مطالعه و تحقیق درباره دیگران علاقه‌مند هستند.
- **الیوت گرین**<sup>۲۶</sup> که در واشنگتن فعال است، می‌گوید: "اگر کسی کارش را خوب انجام می‌دهد و دیگران فاقد مهارت‌هایش باشند، آنگاه او موفق خواهد بود."

### مشکلات

- برای انجام تمرینات خصوصی به صبر و تلاش زیادی نیاز است. انتظار می‌رود که این کار تا یک سال به طول بینجامد.
- انجام کارهای جسمانی، نیازمند آن است که شما در شرایط خوبی باشید.
- به دلیل تاریخچه ماساژ، دیدگاه‌هایی منفی نسبت به آن وجود دارد و باعث می‌شوند شما با افرادی مواجه شوید که بیشتر از آنکه از ماساژ شما بهره ببرند، باعث مزاحمت و دردسر شما می‌شوند.
- زنان به عنوان مراجعان مشکل‌ساز، حساسیت بیشتری ایجاد می‌کنند هر چند که به ندرت چنین است.

<sup>24</sup> Kinesiology

<sup>25</sup> Rolfer Ben Shields

<sup>26</sup> Elliot Greene

## هزینه‌های شروع

هزینه‌ها	حداقل	حداکثر
میز و صندلی مخصوص ماساژ	۳۵۰ دلار	۲۰۰۰ دلار
لوازم قابل حمل همچون صندلی برای استراحت	۸۵ دلار	۲۰۰ دلار
مواد مصرفی مانند ملافه و روغن‌های خصوص	۱۰۰ دلار	۳۰۰ دلار
آموزش	۴۵۰۰ دلار	۶۰۰۰ دلار
خدمات پاسخگویی به مشتریان، تلفن همراه یا پیجر <sup>۲۷</sup>	۷۵ دلار	۲۰۰ دلار
مبلمان اداری، به ویژه یک صندلی مخصوص انجام امور اداری	۴۰۰ دلار	۱۰۰۰ دلار
کتب مورد نیاز	۱۵۰ دلار	۲۵۰ دلار
بودجه بازاریابی اولیه	۱۰۰۰ دلار	۳۰۰۰ دلار
بیمه مسئولیت	۱۰۰۰ دلار	۱۵۰۰ دلار
جمع کل	۷۶۶۰ دلار	۱۴۴۵۰ دلار

اگر از خانه خود استفاده کنید، هزینه دکوراسیون و مبلمان بر عهده مشتری است.

## قیمت‌گذاری

نسبت به محل و تخصص، هزینه هر ساعت کار بین ۲۵ تا ۱۲۵ دلار است. برخی افراد برای دریافت تخفیف، هزینه استفاده از ده جلسه را به صورت یکجا می‌پردازند.

## درآمد بالقوه

**درآمد ناخالص سالانه:** در صورت داشتن ۴ مشتری در روز، پنج روزی کاری در پنجاه هفته و به طور میانگین ۶۰ دلار در ازای هر جلسه، درآمد شما حدود ۶۰۰۰۰ دلار خواهد بود. حدود سی مشتری در هفته، رقمی است که متخصصان ماساژدرمانی می‌توانند از عهده خدمات‌دهی به آنان برآیند.

هزینه‌های سر به سر: پایین (حداکثر ۲۰ درصد)

## برآورد بازار

هیچ علایمی دال بر نزول شرایطی که باعث رشد سریع فعالیت‌های بدنی شده‌اند، مشاهده نمی‌گردد. عوامل دیگری همچون تمایل افراد به حفظ و توسعه سلامتشان، نقایص برخی روش‌های سنتی، تمایل افراد برای استفاده از دیگر روش‌های حفظ سلامت بدن، تحقیقات انجام شده در خصوص اثربخشی ماساژدرمانی که در بین مجامع پزشکی نیز پذیرفته شده است و آموزش‌های عمومی، به استمرار این روند رو به رشد کمک می‌کنند.

## بهترین راه‌های ورود به این نوع کسب و کار

- به دلیل ماهیت کاملاً شخصی این کسب و کار، به دست آوردن و حفظ مشتریان مبتنی بر روابط فردی و شخصی است.
- کار خود را در مراکز و نمایشگاه‌هایی که مجهز به تخت‌های ماساژ هستند، معرفی کنید.
- در انجمن‌های خیریه، نمایشگاه‌های بهداشتی و دیگر رخدادهای داوطلبانه شرکت نمایید.
- برای ارایه کار خویش سخنرانی نمایید.
- روابط خود با دیگر متخصصان مراقبت‌های بهداشتی، هتل‌ها و دیگر مراکزی که مشتریان به آنها مراجعه می‌کنند را افزایش دهید. می‌توانید از طریق انعقاد موافقت‌نامه و یا از طریق پرداخت هزینه مربوطه این کار را انجام دهید.
- مشتریان راضی خود را ترغیب کنید تا دیگران را به شما معرفی کنند.

- مي‌توانيد به طور رسمي و غيررسمي از سازمان‌هاي فعال در اين زمينه كمك بگيريد.
- با يك يا چند سازمان ملي كه افراد متقاضي ماساژدرماني را به اين نوع مراكز معرفي مي‌كنند، ارتباط برقرار سازيد.
- مي‌توانيد در صورت جلب موافقت، آگهي خود را در كتاب زرد (كتاب راهنما) به چاپ برسانيد.
- در صورت امكان به كمك سازمان‌هايي كه به شما تخفيف مي‌دهند يا هزينه‌اي دريافت نمي‌كنند، خدمات خود را معرفي كنيد.
- براي خود شبكه‌اي سازمان‌دهي نماييد. بدون شبكه، نمي‌توانيد به فهرست بانك‌هاي اطلاعاتي يا ارايه‌دهندگان خدمات كه به مشتریان كمك مي‌كنند تا افراد متخصص را بيابند، دست يابيد. بيشتر فهرست‌هاي الكترونيكي امكان ارتباط مستقيم شما با مشتریان را فراهم مي‌آورند.

### گام‌هاي نخست

- بررسي كنيد كه آيا براي فعاليت در ايالت شما به مجوز نياز است يا خير؟ هر ايالت معيارهاي خاص خود را دارد. در برخي ايالت‌ها برقراري هرگونه رابطه از طريق تماس بدني نياز به مجوز يا ثبت دارد. تاكنون بيست و هفت ايالت مجوز ماساژ را صادر کرده‌اند و لوايح مربوطه در ساير ايالت‌ها در مراحل تصويب قرار دارند. برخي بخش‌ها و شهرها نيز ماساژ را قانونمند ساخته‌اند. لذا بايد شرايط ايالتي و محلي خود را بررسي نماييد.
  - مي‌توانيد از طريق ۷۰ مؤسسه كه به تاييد كميسيون ماساژدرماني رسیده‌اند، دوره‌هاي آموزشي را بگذرانيد. اين امر نيازمند گذراندن حداقل ۵۰۰ ساعت آموزش حضوري است.
  - از طريق شوراي صدور گواهي‌نامه ملي ماساژدرماني و فعاليت بدني، گواهي‌نامه ملي مربوطه را اخذ كنيد. اكثر ايالت‌هايي كه مجوز ماساژدرماني صادر مي‌كنند، داشتن اين گواهي‌نامه را الزامي ساخته‌اند. در ساير ايالت‌ها داشتن اين گواهي‌نامه اختياري است.
  - مشخص نماييد كه آيا مي‌خواهيد بر روي كارتان تمرکز نماييد يا اين كه مي‌خواهيد به سراغ آموزش بيشتر، تخصص، مدارك بالاتر و تجربه بيشتر برويد.
- مشخص نماييد كه آيا مي‌خواهيد در خانه خود كار كنيد يا مي‌خواهيد به منزل يا محيط كار مشتریان خود مراجعه نماييد يا مي‌خواهيد در يك باشگاه ورزشي يا مطب پزشكان كار كنيد.