

خورشید برای روح



کتاب کمک برای پناهندگان

معلومات و تمریناتی که می توانند جهت غلبه بر تجارب تروماتیک کمک نمایند

متن: انه- مارگرت وایلد (Anne- Margret Wild)

تصویر: ژانت نیک (Jeanette Nique)

عکس ها: یوزف شخنر (Josef Schechner)

مترجم: وهاب طیبی (Said W. Tabibi)

انتشارات



1. Auflage in Dari 2017

Herausgegeben vom

TraumaHilfeZentrum Nürnberg e.V.
Glockenhofstraße 47
90478 Nürnberg
www.thzn.org

illustriert von Jeanette Niqué



www.ateljoe.de

Ausmalbilder: Sabine Fischer

Fotos: Josef Schechner

<https://500px.com/josefschechner>

Covergestaltung: Barbara Mutzbauer

Übersetzung: Said W.Tabibi

**Wenn Sie dieses Buch nutzen und einsetzen, würden wir uns über eine Rückmeldung und eine
Spende zur Ermöglichung weiterer Übersetzungen und Druckauflagen freuen!**

Schreiben Sie an: selbsthilfebuch@gmail.com

Spenden unter dem **Stichwort „Selbsthilfebuch“** bitte überweisen an:

TraumaHilfeZentrum Nürnberg e.V.
Deutsche Apotheker- und Ärztebank,
IBAN DE 20 300 6060 1000 38 53 705

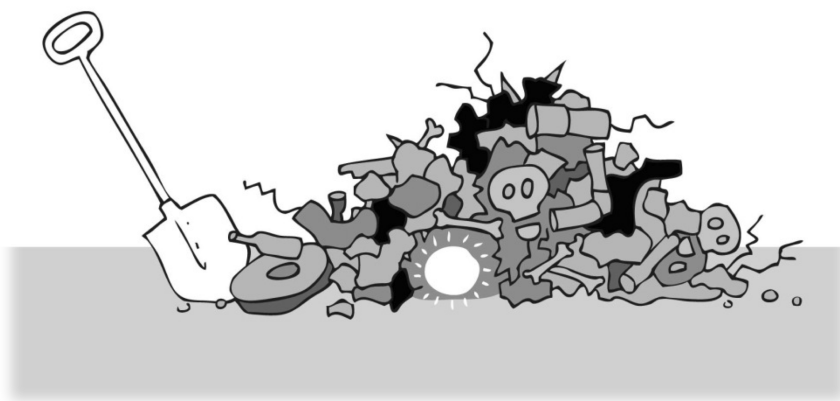
4	مقدمه: به آلمان خوش آمدید
4	پیشگفتار: این کتاب برای کیست؟ کجا و چگونه می تواند به ما کمک کند؟
6	فصل اول: مرا چه شده است؟ - معلومات مهم
6	1.1. وقتی که روح مجروح شد- تروما
6	1.2. چه چیزی باعث جراحات روح می شود؟ - رویداد های تروماتیک
7	گریز کوتاه: قدرت تخیل
9	1.3. هنگام یک تجربه ی تروماتیک چه اتفاقی در مغز رخ می دهد و چه تأثیراتی بر جای می گذارد؟ - نتایج
10	تحقیقات روی مغز
23	1.4. مشکلات بیشتر و فشار های اضافی
24	1.4.1. افسردگی
25	1.4.2. اضطراب
25	1.4.3. درد های جسمی
26	1.5. چه چیز آرام می دهد؟ از چه چیز رنج می برم؟ چه چیز را می خواهم تغییر بدهم؟ - مرور شخصی من
30	2. فصل دوم: چه چیز برایم خوب است؟ کدام چیز به من کمک می کند؟- نقاط قوت و نیروی من
32	2.1. افکار مثبت و منفی نیرومند اند
33	2.2. چه منابعی وجود دارد؟
34	2.3. چه منابعی برای شخص خودم وجود دارد؟ در جستجوی منابع نهفته ی قوت
55	2.4. تجارب مثبت در حالت کنونی
59	2.5. در اینجا و در "حالا" ماندن- دقت
68	2.6. چارچوب مهم من: امنیت
68	2.6.1. ساختار روزانه
71	2.6.2. قواعد
72	2.7. تماس های اجتماعی
74	2.8. با دیگران مطرح ساختن، بیان کردن و خلاق بودن
75	3. فصل سوم: چه باید کرد در...؟ - کمک در زمینه ی مشکلات مشخص
75	3.1. مشکل خواب کامل و یا بیخوابی
75	3.1.1. قواعدی برای یک خواب راحت
80	3.1.2. آرامش جسمی
83	3.1.3. آرامش فکری
85	3.1.4. معاینه داکتر و دوا های خواب آور
85	3.2. کابوس ها
85	3.2.1. چه کرده می توانی هنگامی که از یک کابوس بیدار شوی؟
88	3.2.2. جلوگیری از کابوس
89	3.3. خاطرات وقفه ای سریع، تکرار خاطرات منفی/ تصاویر و به پهلوی خود ماندن
89	3.3.1. خاطرات وقفه ای سریع (Flashbacks) "بازگشت به گذشته"
89	3.3.2. تکرار خاطرات منفی/ تصاویر (Intrusionen) "رسوخ"
93	3.3.3. پهلوی خود ماندن (Dissoziation) "تفکیک"
94	3.4. تجاوز: خود آزاری، عصبانیت، تحریک پذیری و خشونت
95	3.4.1. خود آزاری
95	3.4.2. عصبانیت، تحریک پذیری و خشونت
99	3.5. خلق افسرده، چرت زدن و احساس گناه
104	3.6. مشکلات تمرکز و فراموشکاری
112	3.7. غم
113	3.7.1. مراحل غم
113	3.7.2. چه چیز غم را سنگینتر می سازد؟
113	3.7.3. چاره ی غم چیست؟
114	

115	3.8. حملات اضطراب
115	3.8.1. اضطراب با ما چه میکند و چرا دچار آن می گردیم؟
116	3.8.2. علیه حملات اضطراب چه می توان کرد؟
117	3.8.3. چرا اضطراب بیشتر می شود وقتی که می خواهیم از آن جلوگیری نماییم
117	3.9. سر دردی
118	3.9.1. دفتر خاطرات درد
118	3.9.2. تشریح درد
120	3.9.3. آرامش کمک می کند
	3.10. الکل - و/یا مصرف مواد مخدر
121	4. فصل چهارم : چه کسی برایم کمک می کند؟ به چه کسی مراجعه نمایم؟ - آدرس های مهم
122	4.1. داکتر روانی / روان درمانگر / روانشناس چیست؟ داکتر روانی چگونه کمک می کند؟
122	4.2. آدرس ها و لینک ها در اینترنت
125	4.2.1. مراکز مشاوره روانی-اجتماعی
125	4.2.2. مشاوره روانی-اجتماعی آنلاین
126	4.2.3. لینک های اینترنت
126	4.2.4. چه چیز به طفلم کمک می کند؟
127	حرف آخر
127	فهرست تمرینات
127	منابع:

به آلمان خوش آمدید!

این حرف را شاید بارها شنیده‌ای، شاید هم افرادی وجود داشته باشند که احساس "خوش آمدید" بتو نداده اند. من می‌خواهم بتو خوش آمدید بگویم! خوبست که اینجا هستی! و خوبست که موفق به رسیدن به اینجا شده‌ای. دوران سختی را در کشور خود و ضمن فرار پشت سر گذاشته‌ای. بر این سختی‌ها غلبه نموده‌ای. از آن جان سالم بدر برده‌ای در این مورد خوشحالی‌ام را با تو شریک می‌سازم. شاید همین اکنون از بودن در اینجا چندان خوشحال نباشی، برای اینکه وطن، خانواده و دوستانت را یاد میکنی. منم از این که باید همه چیز را ترک میکردی، قلباً متأسفم. متأسفم از اینکه تجربه می‌کردی آنچه را بر سرت آمد، از اینکه تو می‌باید با ترس و اضطراب، با از دست دادن، تنگدستی، خشونت و مرگ دست و پنجه نرم می‌کردی. از اینکه برای نجات زندگی‌ات می‌باید از رویا هایت دست می‌کشیدی. اینها همه غم‌انگیز است، رنج و غم، عصابانیت و شاید هم اضطراب تو را حس میکنم.

و خوب است که تو اینجا هستی! امیدوارم تو در اینجا دورنمای آینده‌ات را دیده یا رشد داده بتوانی. می‌خواهم با تو اینجا و حالا را نیز ببینم (زمان حاضر)، برای اینکه بتوانی نقاط قوت خود را دوباره پیدا کنی. این نقاط قوت معمولاً زیر توده‌ی از "منفی‌ها" و "بدترها" فراموش و مدفون می‌گردند. آرزومندم تو دوباره با پشتیبانی (شاید هم با کمک این کتاب) آنها را بتوانی کشف نمایی! زیرا که آنها بطور یقین آنجا هستند!



آغاز: این کتاب برای کیست؟ کجا و چگونه می‌تواند به ما کمک کند؟

این کتاب برای تو نوشته شده است. تو به آلمان آمده‌ای برای اینکه در مملکت خودت در یک وضعیت اسفناک قرار داشتی. چون در آنجا جنگ جریان دارد، تو اطالیان آرام نمی‌گذاشتند یا ملشپای الشباب می‌خواستند ترا به سربازی بگیرند. چرا که در یک دیکتاتوری مجبور به خدمت عسکری می‌شدی یا نمی‌دانستی از چه طریق زندگی کنی و هیچ دور نمایی برایت نمی‌دید. شاید هم بر خلاف خواست خودت و ادار به ازدواج می‌گشتی. بی تفاوتی از اینکه جوان هستی یا پیر، مرد هستی یا زن و صرف نظر از اینکه کدام دلایل شخصی ترا به آلمان کشاندند، ما می‌خواهیم یکجای با هم به سوی آینده بنگریم و در این باره فکر کنیم که چگونه در اینجا می‌تواند برایت بهتر سپری شود. جهت این کار باید به گذشته هم نظر بیاندازیم، اما تا جایی که ممکن باشد می‌خواهیم توجه خود را بیشتر روی حال و آینده متمرکز سازیم.

این چیز همیشه چندان آسان هم نیست، مگر نه؟ شاید این را تجربه کرده باشی هنگامی که تصویرها و تجاربی که در گذشته اتفاق افتاده اند و خواسته‌ای که آنها را فراموش نمایی، دوباره پیش چشم‌ت مجسم می‌شوند. با آنکه نمی‌خواسته‌ای در باره شان فکر کنی، به ذهنت می‌رسند و ترا مشبوع می‌کنند. شاید به همین علت شب‌ها خراب خواب شوی، چون کابوس‌های گذشته به خوابت می‌آیند؟ یا اینکه شاید اول شب ساعت‌ها خوابت نبرد چون زیاد چرت و فکر می‌زنی؟ ممکن از زبان آلمانی نتوانی هیچ لغت جدید یاد بگیری، با آنکه در مکتب همیشه خوب بوده‌ای و قصد داری که لسان را حتماً بیاموزی؟ شاید نسبت به گذشته زودتر عصبانی شوی و نتوانی خودت را خوب کنترل نمایی؟ یا خودت را خوب احساس نمی‌کنی و آزار می‌دهی که چرا تو می‌توانی اینجا باشی اما دیگران نمی‌توانند؟



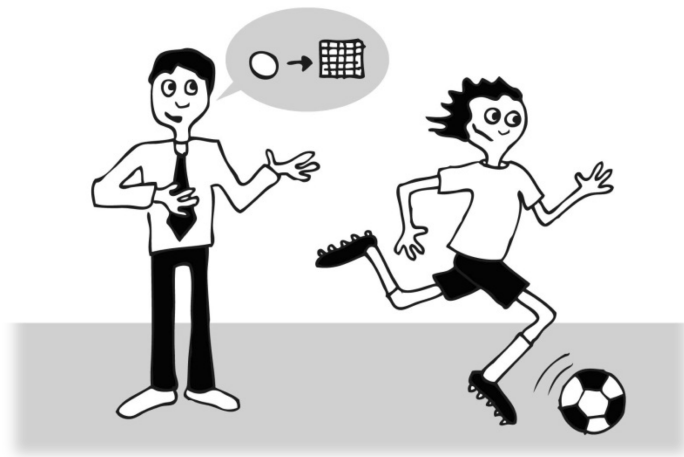
شاید هم چیز های دیگری به فکرت برسند که با آنها بیگانه هستی. که قبلاً به شکل دیگری بودند، یا اینکه از آنها رنج می بردی چون زیر تأثیر آنها می رفتی.

ما در مورد چنین تغییرات ممکن در این کتاب صحبت می کنیم این کتاب راجع به درک چنین مسایلی به تو کمک می کند. تا بدانی چیز های که تجربه کرده ای تنها شامل تو نیست، بلکه "نورمال" می باشد و برای دیگران نیز اتفاق می افتد. البته ما می خواهیم بطور مشترک با هم دنبال امکاناتی بگردیم تا بر اساس آن مشکلات را رفع و وضعیت را بهتر بسازیم. همچنین، اینکه چطور بتوانی -مثلاً- آرام بخوابی.

در این مورد امکانات فراوانی موجود است که تعدادی از آنها را در این کتاب برایت پیشنهاد می کنم. یک "نسخه" ای که فی الفور کمک کند و برای تمام افراد یکسان عمل نماید، متأسفانه وجود ندارد.

به این مفهوم که من نمی توانم فقط به سادگی بنویسم " این کار یا آن کار را بکن، پس از آن حتماً بهتر می خوابی ". به این دلیل که هر فرد متفاوت است و هر کس خودش باید راه حل مشکل خود را بیابد. اما استراتژی های موجود اند که تاکنون به انسان های بسیار در جهان کمک کرده اند. این موضوع از طریق تحقیقات علمی و نظر سنجی ها از اشخاص مربوطه نیز تثبیت شده است. این نتایج برای ایده های خوب می دهند و شاید بتوانند کمکت کنند. بطور یقین در فرهنگ و در کشور خودت سنت ها و روش های تداوی وجود دارند که شاید برای تو ممد کمک واقع شوند. چنین امکاناتی می توانند در راه حل موقتی مشکلات کمک کنند. مهم اینست که تو باید با جرأت و حوصله مندی روش های مختلف را بر خود آزمایش نمایی و راه حلی برای "خودت" جستجو نمایی. این کتاب برایت پیشنهاد های ارائه میدارد تا بتوانی آنها را آزمایش نمایی. به این معنا که حتمی نیست برای بهتر شدن تمام چیز هایی را که در این کتاب است انجام دهی، بلکه آنچه را که خوشت آمد جستجو می کنی، چیزی را که مناسب تست و می توانی تصور نمایی. مهم اینست که با یکبار آزمایش کردن و نتیجه ندادن دلسرد نشوی. خیر، این چیز متأسفانه چنین زود نمی شود. تغییر دادن چیزی مستلزم کار سخت است. مثل اینکه خواسته باشی فوتبالیست ماهری بشوی. اینطور نیست که توپ را یک مرتبه به گل بزنی و چون گل نشد از فوتبال دست بکشی و هرگز دیگر بازی نکنی. خیر، باید برای مدت زیاد و طولانی تمرین نمایی تا قادر شوی گل زدن را بخوبی فرا بگیری. کس دیگر نمی تواند برایت گل بزند. خودت باید شخصاً آنرا انجام بدهی! مری تو می تواند بگوید چه چیز در اینجا مهم است و برایت استراتژی هایی را نشان دهد که چطور بازی کنی و بهتر شوی. این کتاب هم مثل مری تست. تمرین می کنی، اما ایده هارا باید خودت عملی سازی!

در این رابطه موفقیت زیاد برایت آرزو می نمایم.



فصل اول: مرا چه شده است؟ - معلومات مهم

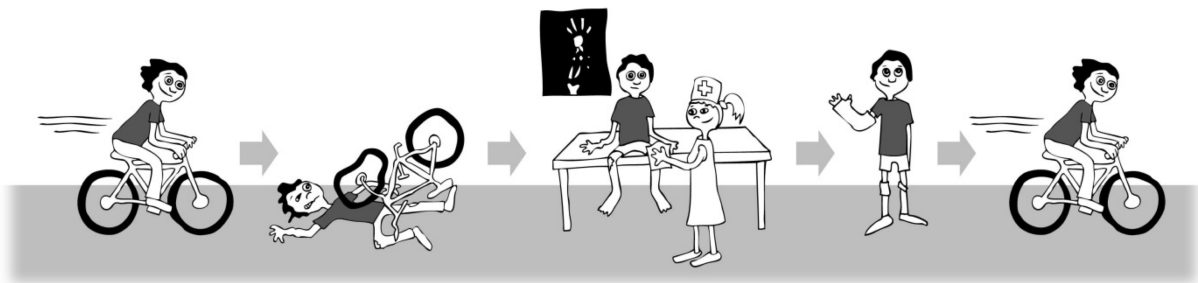
1.1 وقتی که روح مجروح شد- تروما

کتابی را که مطالعه میکنی شاید کسی برایت داده است، چون وضع تو خوب نبوده است. شاید هم حادثه آنرا بدست آورده ای و ورق زده ای برای اینکه روحت را هم اکنون ابر های تیره ی پوشانده است. برای اینکه روح تو از تجاربی که در وطنت و یا ضمن آمدن تا اینجا بر سرت گذشته است، صدمه دیده است. چون این تجارب هولناک به این زودی فراموش نمی گردند و خاطرات آن آزارت می دهند.

صدمات روانی می توانند خیلی درد ناک باشند، حتا اگر از بیرون قابل دید نباشند. در چنین حالتی انسان خود را بی یاور و در مانده احساس می کند و نمی داند برای درمان آن چه چاره کند.

هر کس می داند **صدمه جسمی** یعنی چه یا اینکه هنگام بروز آن چه باید کرد، مگر چنین نیست؟ یک مثال:

از بایسکل/ دوچرخه/ به زمین می خوری. پس از این واقعه بازویت به شدت درد می گیرد. زانو هایت نیز جراحت بر داشته و خون از آن جریان دارد. به داکتر و یا شفاخانه می روی تا بازویت را مورد معاینه قرار دهی. پرستار زخم های زانو هایت را تمیز کرده آنها را ضد عفونی می سازد تا به اینوسیله از عفونت آن جلوگیری نماید. داکتر با غسبدراری از بازو تشخیص می دهد که بازویت شکسته است. بازویت به گچ گرفته می شود تا تکان نخورده و استخوان آن دوباره با هم پیوند و رشد نماید. شش هفته بعد داکتر گچ را پس می کند، بازویت دیگر درد ندارد و کاملاً حرکت می کند. زانو هایت نیز التیام یافته اند.



جراحت از طریق تداوی التیام می یابد. از روی عکس های اشعه ایکس پس از آن همیشه میتوان دید که زمانی این استخوان شکسته بوده و جای زخم آن باقیمانده است. اما تو دیگر درد را احساس نمی نمایی و می توانی بازویت را دوباره کاملاً حرکت دهی. دوباره می توانی بایسکل سواری کنی!

در مورد **صدمات روانی** نیز جریان چندان تفاوتی ندارد. تنها، فقط اینکه انسان ها به آن توجه لازم معطوف نمی دارند، به داکتر مراجعه نمی کنند، خواهان کمک نمی شوند. آدم باید خیلی قوی باشد تا بتواند شفا یابد.

این مسأله در مورد **صدمات روانی کوچکتر**، طور مثال، اگر کسی تحقیر می شود و یا یک دوست انسان به شهر دیگری کوچ می کند، معمولاً صدق می کند.

اما، **صدمات روانی سنگینی** وجود دارند که انسان نمی تواند آنرا چنین به آسانی تحمل کند و تأثیرات آن آشکار اند. نتایج آن خیلی آزار دهنده است و اکثراً به خودی خود از بین نمی رود. این **صدمات سنگین روانی** به نام **تروما** یاد می شوند. واژه ی "تروما" از زبان یونانی قدیم می آید و معنای " زخم " می دهد. شاید در زبان تو هم لغت مخصوصی برای آن وجود داشته باشد؟

اگر انسان دچار تروما یا تروما های زیاد می گردد، نشانه های آن اینست که صدماتی که از بیرون غیر قابل رؤیت می باشند، تأثیراتی بر رفتار و احساسات انسان می گذارند که به آسانی - حتی هنگامی که آن تجربه ناگوار سپری شده است- از بین نمی روند. این تأثیرات را " **علامت** " می گویند. در مورد یک بیماری جسمی نیز " **علامت این مریضی** " نامیده می شوند. اما نترس، این به مفهوم آن نیست که تو ضعیف یا " دیوانه " می باشی. به این معنا است آنچه را تو تجربه کرده ای هر کس دیگری که آنرا تجربه کرده باشد عین حالت را میداشته باشد و به احتمال قوی تغییرات مشابه در رفتار و احساسات او به مشاهده می رسند. اینکه واقعات ناگوار انسان را تغییر می دهند یک مسأله " **عادی** " است. اما آنچه را خودت تجربه کرده ای " **غیر عادی** " (یا دیوانه!) است. راجع به تأثیرات (علامت) دقیق صدمات روحی بعداً در فصل 3-1 می توانی معلومات بیشتر حاصل کنی.

مهم اینست بدانی که انسان می تواند به علاج مجدد روح پردازد. می تواند روی علامت طوری کار کند که از شدت آنها کاسته شود و یا اینکه اثرات آن کاملاً از بین برود. تا که فرد دوباره " **فردیت** " خود را بیابد. همانگونه که خود را از اول می شناخته است. متأسفانه نمی توان واقعات ناگوار را باطل و معکوس ساخت، آنها جزیی از سرگذشت و قصه ی زندگی تو اند. داغ ها باقی می ماندند، اما ما زخم ها را التیام می بخشیم: این تجارب تلخی که پشت سر گذشتانده ای، علاج پذیر اند. در این رابطه می تواند این کتاب تا حدودی کمکت کند. **همچنین کمکت خواهد کرد تا بخود کمک نمایی!** برای این کار نیاز به حوصله زیاد داری و اراده بر اینکه وضعیت بهتر شود. اگر حوصله و اراده داشته باشی، اول مهم است تا خودت را بهتر بشناسی. هنگامی که انسان رابطه میان تجارب ناگوار و تأثیرات آنها را تشخیص دهد، برایش کمک می کند تا احساس " **دیوانه شدن** " نداشته باشد. زیرا همانطور که گفته شد تو " **دیوانه** " نیستی، بلکه **دیوانه آن چیزی است که تو تجربه کرده ای!** روح هر کس به آن عکس العمل نشان می دهد. بطوری که احساس نمی تواند بوجود بیاید تا همه چیز را در کنترل داشته باشد، بلکه دوباره می تواند آنرا تغییر بدهد. برای اینکار باید به خودت نشان بدهی که نخستین قدم و در واقع مهم ترین آن جهت تداوی کدام است. شاید تأثیرات تجارب ناگوار را پس از خواندن فصل اول بهتر درک نمایی!

1.2 چه چیزی باعث جراحات روح می شود؟ - تجارب تروماتیک

صدمه سنگین روحی بنام " **تروما** " هم یاد می شود. تا این حد البته می دانی. " **تروما** "، تجربه ی خیلی ناگواری است که در گذشته اتفاق افتاده است، که در آن:

- زندگی تو، فرد دیگر و یا افراد بیشمار دیگری در خطر بوده،
- که تو باید **جراحات بدنی و یا مرگ** فرد دیگری را نظاره می کردی
- یا اینکه **خودت جسماً مجروح** یا مورد **تعدی و تجاوز** قرار می گرفتی
- که تو نه می توانستی خودت را بیرون بکشی یا وضعیت را تغییر بدهی و نه اینکه **قادر به فرار و یا مبارزه** بودی.
- خیلی **هراس** داشتی.
- خودت را **درمانده و نا توان** احساس می کردی.
- و از آنچه اتفاق افتاده بود **وحشت زده** بودی.



مثال های اینگونه تجارب ناگوار و نامفهوم/ واقعات تروماتیک چنین اند:

حملات خشونت آمیز بر خانواده یا دوستان، بد رفتاری، شکنجه، بازداشت، تجاوز، تجارب جنگ، درگذشت افرادی که برایت مهم بودند، ناپدید شدن یک عضو خانواده، جدایی اجباری از خانواده، اعزام به جبهه جنگ، تصادف و یا سانحه طبیعی..

یقیناً تجارب خیلی بد دیگری نیز وجود دارند که توصیف شدنی نیستند و بازگویی شان باعث جراحت روان آدمی می گردد.

افراد بسیاری بیش از یک چنین تجربه ی داشته اند و یا باید سالها در جنگ یا زندان سپری می کردند. این مسأله صدمه ی روحی را طبعاً بزرگتر می سازد. تجارب تروماتیکی که **قصداً توسط انسان ها صورت گرفته**، - مانند شکنجه، جنگ یا خشونت جنسی -، هنوز خیلی سنگینتر و جریحه دارتر اند، نسبت به مثلاً تصادم موتر یا یک سانحه ی طبیعی، برای اینکه تصویر ما را از جهان و انسان بکلی دیگرگون می سازند. هرگز فکر نمی کردیم که انسانها چنین اعمالی مرتکب شوند و قادر به درک چنین قساوت بزرگی نباشند. این واقعیت که انسان ها قادر به انجام اینگونه اعمال می باشند، باعث هراس است و اعتماد را نسبت به افراد دیگر از بین می برد.

همینطور مسأله در مورد چیز هایی است که تقریباً در هر انسان منجر به **احساسات مغلوب کننده** ی از هراس، شرم و ناامیدی می گردند. در اینجا از "**حالات بن بست**" نیز سخن گفته می شود، چرا که در وضعیت فعلی هیچ راه خروجی از آن وجود ندارد. برای اینکه انسان در چنین وضعی کاملاً درمانده و ناتوان است. برای تو و امثال تو نیز هیچ راه خروجی وجود نداشته است!

با خواندن این سطور شاید تجارب ناگواری را که پشت سر گذاشته ای ناگاه به ذهنت رسیده باشند. کوشش کن که این افکار را فعلاً کمی به تعویق اندازی تا بتوانی خودت را بهتر متمرکز سازی. نمی خواهیم مصروف خاطرات ناگوار باقی بمانیم، بلکه جلو می رویم تا چاره ی برای آنها بجویم.

در رابطه با این موضوع شاید یک تمرین کوچک برایت کمک کرده بتواند:

تمرین اول: گاو صندوق

می دانی که گاو صندوق (Tresor) چیست؟ یک شیء خیلی سنگین و بزرگ که در بانک پول را در آن نگهداری می کنند. با یک قفل و یا شماره رمز محفوظ گردیده، برای اینکه هیچکس به آسانی نتواند به محتوای آن دست یابد. معمولاً گاو صندوق یا همین خزانه را در یک اتاق جدا حفظ می کنند.



ما در جستجوی چنین مکانی می باشیم، مکانی که تو در آن تمام افکار و تصاویر خاطرات ناگوار معینی را تا زمانی در آن ذخیره می نمایی که نیروی کافی داری تا بتوانی یک بار دیگر بر آنها نظر افکنده و آنها را مورد تحلیل قرار دهی. کوشش کن جایی را تصور کنی که اول بتوانی افکار، تصاویر و احساسات مربوطه را در آن انباشت نمایی. می تواند یک "گاو صندوق" باشد که کلید آن تنها در دست تست. می تواند همچنین یک حفره ی عمیق، یک قفس، یک دخمه و مانند آن باشد. چه می تواند مکان کاملاً شخصی برای خودت باشد که چیزی را در آن با اطمینان خاطر حفظ نمایی؟ اطرافش چگونه به نظر می رسد؟ چطور می شود آنجا آمد؟

اگر نظر یا ایده ی داری، کوشش کن آن مکان را مجسم نمایی. بهتر است در اینجا تصویری از آن مکان رسم نمایی:

حالا اگر آن تجارب ناگوار و آن تصاویر در ذهنت خطور کنند، به آن مکان خیالی برو و همه اینها را در گاو صندوق (یا هر محل محفوظی که خودت ساخته ای) بیفگن و بگو: "همین حالا مزاحم من هستید!" "شما را به صندوق می اندازم و خودم تعیین می کنم چه وقت به شما فکر کنم!"

اگر این کار فوراً موثر نبود اشکالی ندارد. افکار بد را همیشه دوباره بسته کن و به صندوق ببند. عین جمله را دایم تکرار کن: "همین حالا مزاحم من هستید!" "شما را به صندوق می اندازم و خودم تعیین می کنم چه وقت به شما فکر کنم!" با گذشت زمان با تمرین زیاد قادر خواهی شد چگونه از افکار و احساسات ناگوار دوری نمایی تا اینکه دیگر بر تو هجوم نیاورند، بلکه خودت آنها را بهتر مهار سازی. خودت حاکم افکارت هستی!

گریز کوتاه: قدرت تخیل

شاید با خواندن این تمرین با خود فکر کرده ای: چه مزخرف! چگونه "مجسم ساختن" یک صندوق یا چیزی مشابه آن به من کمک می کند؟

در اینباره می خواهم چیزی برایت بگویم: تصورات و افکار ما نیروی عظیم دارند. آنها بر احساسات ما و بر نحوه ی زندگی ما تأثیر می گذارند. این را شاید خودت بهتر تجربه نمایی: وقتی که خاطرات ناگوار به یادت می آیند، خودت را به سرعت ناخوش و ناتوان احساس می کنی. **خاطرات نیز تصورات اند.** تصورات از چیزهایی که اتفاق افتاده اند. اینها اغلب افکار و تصورات تیره ی اند که ترا کاملاً به تحلیل می برند و می گذارند با خوی و خصلت افسرده به گودال عمیقی سقوط کنی.

تصورات و افکار در بدن ما و در روان مان یک چیزی ایجاد می کنند. یک مرتبه به یک عدد لیمو فکر کن! یک لیموی زرد تازه ی بزرگ. می توانی تصور کنی چه بویی از آن به مشام می رسد؟ تصور کن که آنرا قطع میکنی و دندانت را در قسمتی از آن فرو میبری! .. و...؟ تو هم ملاحظه می کنی؟ چطور آب دهانت جمع می شود و چهره ات از مزه ی ترشی بهم می خورد؟



تصورات ، بدن و احساسات ما را تحت تأثیر قرار می دهند! این چیز در جهت مثبت نیز سیر می کند. پژوهش ها روی مغز انسان ثابت ساخته است که ایده ها و تصورات سودمند کمک می کنند تا کمتر از تجارب ناگوار رنج ببریم! ما اگر آنها را در یک مسیر درست، آنطوریکه خود ما می خواهیم هدایت کنیم، افکار و احساسات مانرا تغییر می دهند. در باره این موضوع در فصل 2 بیشتر خواهی خواند.

1.3. هنگام یک تجربه ی تروماتیک چه اتفاقی در مغز رخ می دهد و چه تأثیراتی بر جای می گذارد؟ - نتایج تحقیقات روی مغز

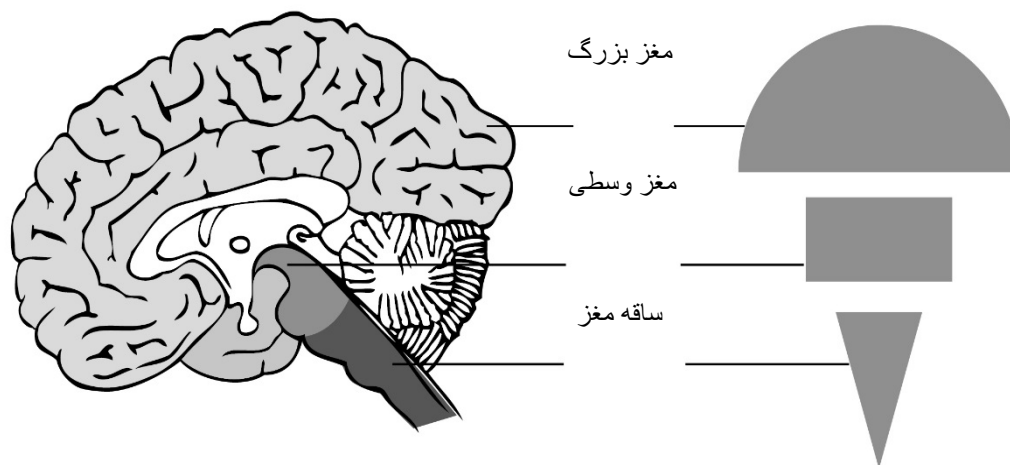
چنین حالت تروماتیک باعث افسردگی مفرط می گردد. این حالتی است که انسان دیگر قادر به تحمل آن نیست. با کمال میل می خواهم در باره این موضوع برایت توضیح داده و نشان بدهم که چه چیزی هنگام تجربه چنین اتفاقات در مغز رخ می دهد. زیرا این چیز تأثیراتی را که تو هنوز ممکن با آنان سرو کار داشته باشی، با آنکه تجارب ناگوار آن مربوط به گذشته است، بیان می کند. آنچه را ما روح یا روان می نامیم، بیشتر در مغز انسان جای دارد. مغز باصطلاح کامپیوتر سر انسان است که افکار، احساسات ، رفتار و تمام بدن را هدایت می کند.



مغز انسان از بخش های بسیار مختلف که همه وظایف مخصوص بخود دارند و بگونه ی بسیار پیچیده با یکدیگر کار می کنند، تشکیل می شود. در واقع مثل چیزی است که در تصویر سمت چپ دیده می شود:

نمایش حقیقی مغز

نمایش شماتیک مغز



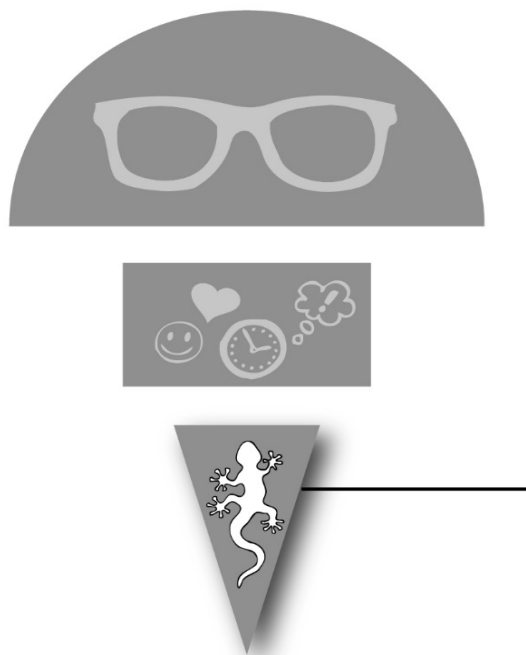
متخصصان ویژه ی مغز برای شناسایی بهتر آن تمام جریانات پیچیده ی مغز را مورد پژوهش قرار می دهند. تمام آنچه را می اندیشیم، احساس می کنیم و انجام می دهیم از آنجا رهبری می شود. در حال حاضر مهم برای ما اینست که در مغز چه اتفاقی رخ می دهد هنگامی که انسان **صدمه ی روحی** می بیند و همچنان هنگامی که مواجه با **افسردگی مفرد** و خطر بزرگ می گردد. دانشمندان مغز در 20 سال گذشته به کشفیات خارق العاده ی دست یافته اند که بتو نیز کمک می کند خودت را بهتر بشناسی.

آن قسمت های از مغز که مهم اند تا توضیح داده شوند در تصویر سمت راست نمایش داده شده اند.

ساقه ی مغز که بنام **مغز خزنده** نیز یاد می شود- برای اینکه قدیمی ترین قسمت مغز انسان است و حیوانات نیز آنرا دارند- وظیفه اش **بقای فیزیکی** و تنظیم فعالیت های بدنی مانند تنفس می باشد. ساقه ی مغز در پهلوی وظایف دیگر، **مسئولیت واکنش بسیار سریع** علیه خطرات را نیز دارد. مثلاً وقتی کسی سنگ بسوی تو پرتاب کند خودت را بطور اتوماتیک پس می زنی تا سنگ به جانت اصابت نکند. این عمل بدون اینکه قبلاً در مورد آن فکر کرده باشی صورت می گیرد. درچنین حالتی اصلاً وقت برای فکر کردن موجود نیست. یا اگر کسی دست بالا می کند تا ترا بزند، برای حفاظت خود بازو هایت را بطور ناخود آگاه جلو آن می گیری. این عکس العمل ها توسط ساقه ی مغز هدایت می شوند. ساقه ی مغز مسوول عکس العمل خیلی سریع **دفاعی یا واکنش سریع برای فرار** نیز می باشد.

ساقه مغز

واکنش فرار / واکنش دفاعی



در **مغز وسطی** یعنی قسمت میانی مغز، **احساسات** ما شکل می گیرند و از همانجا رهبری و کنترل می گردند. این بخش همچنین مسوول **خاطرات و حافظه** است. خاطرات اما از سوی مغز بزرگ دسته بندی شده و در بخش های معین آن تنظیم و چیده می شوند. آنچه را ما در زمان و مکان تجربه می کنیم توسط **مغز بزرگ** تنظیم می شود تا بخاطر آورده بتوانیم که **کجا و چه وقت** چیزی اتفاق افتاده است.

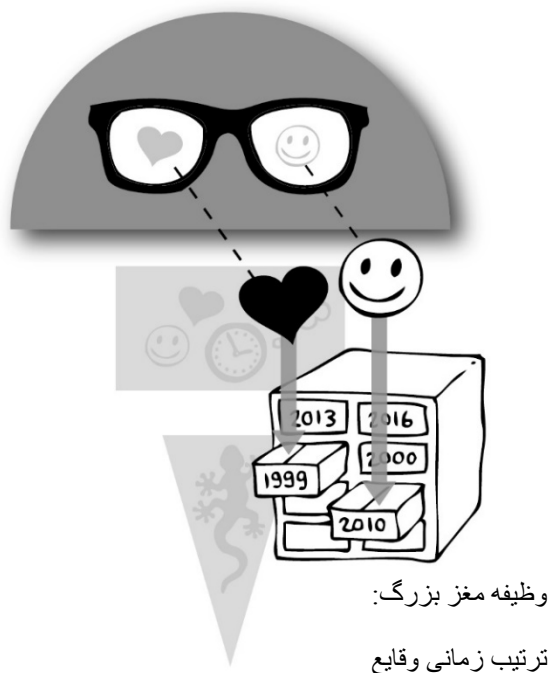


مغز بزرگ ما را از حیوانات متمایز می سازد: این بخش از مغز مسوول تفکر است. همچنین برای اینکه بتوانیم در مورد خود مان فکر کنیم، محیط خود را بشناسیم، تصمیم بگیریم، برنامه بسازیم، بیاموزیم و سخن بگوییم.

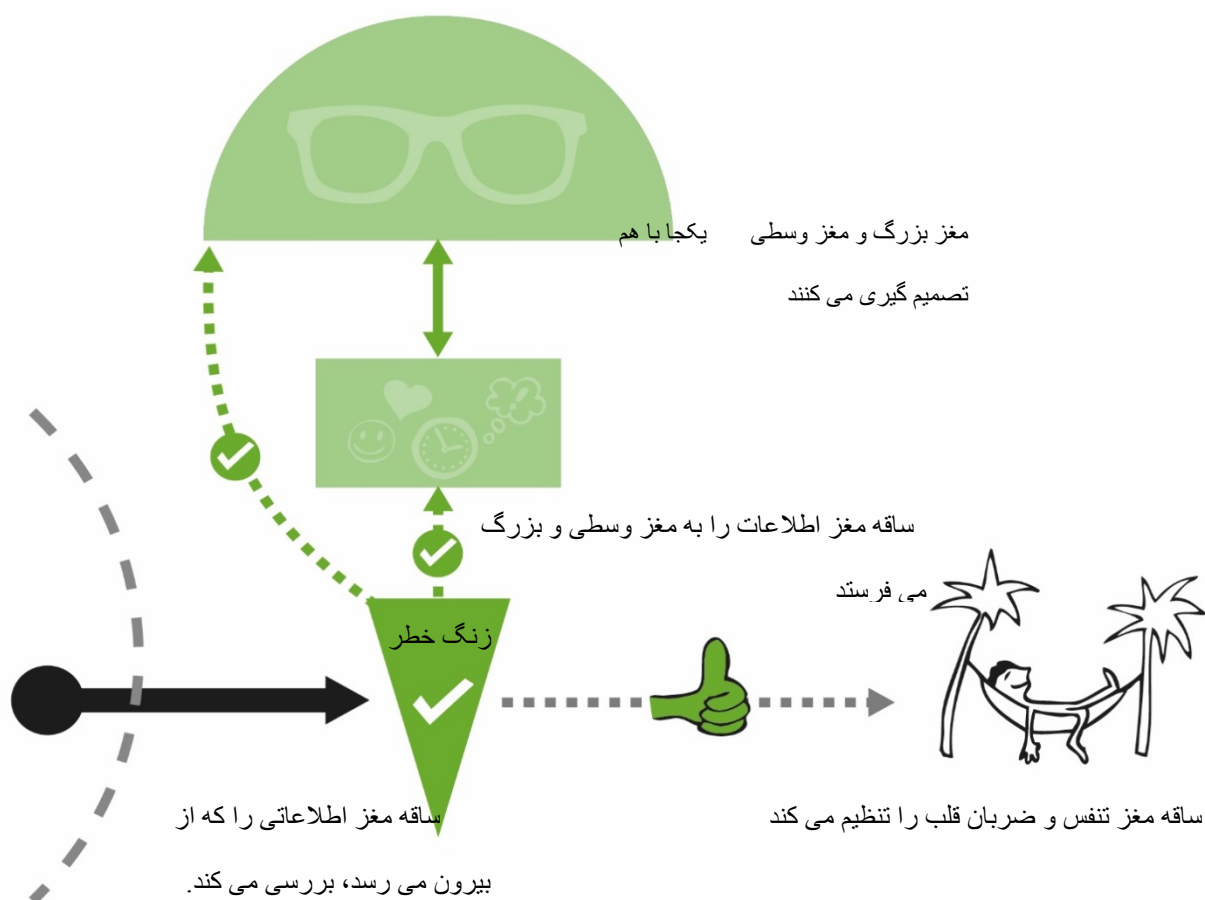


همانگونه که گفته شد تنظیم خاطرات ما در زمان و مکان هم به عهده ی مغز بزرگ است. پس آنرا به "جعبه" های درست و صحیح بگذاریم، تا وقتی که می خواهیم به یاد آوریم بدانیم که: اوه بلی، این در سال 2000 بود وقتی که من اولین روز مکتب خود را آغاز کردم، خیلی هم هیجانی بودم. اگر مغز بزرگ خاطرات و تجارب را طبقه بندی نکند، اینها در کله ی انسان به

سادگی هر سو "پرواز" می کنند و زمانی در جای دیگر از آن ظاهر می شوند، بدون اینکه بدانیم، از کجا می آیند و به کجا تعلق دارند. اینهم ممکن است که فقط احساس آن باقی بماند؛ در مورد مثال اول "هیجان روز اول مکتب" بروز می کند، اما ما نمی دانیم که این احساس به خاطره ی از روز اول مکتب تعلق دارد. سپس هیجانی می شویم بی آنکه بدانیم چرا و بی آنکه بدانیم دلیل این هیجان اصلاً ریشه در گذشته دارد و در حال حاضر انگیزه ی برای آن موجود نیست.

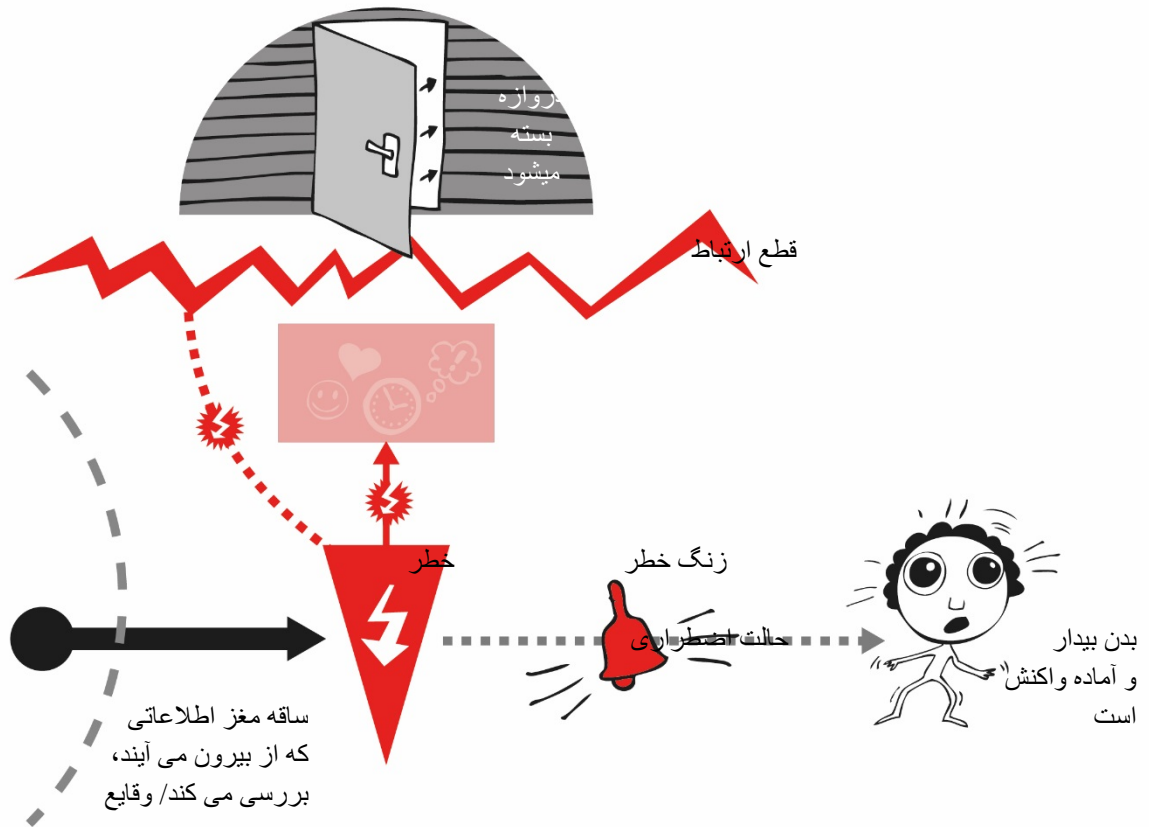


در حالت عادی هر سه قسمت مغز ما یکجای با هم و خوب کار می کنند. این "برنامه کامپیوتری" بدون مانع فعالیت می کند. در مرحله اول **ساقه ی مغز** تمام اطلاعاتی را که از بیرون می رسد بررسی کرده تصمیم می گیرد که آیا خطری از آنها متصاعد است یا نه. در صورتی که خطری تهدید نکند، ساقه ی مغز به مغز وسطی و مغز بزرگ خبر می دهد که همه چیز خوب و عادی است و جریان تنفس، جریان خون، خواب و ضربان قلب را تنظیم می کند تا بدن ما فعالیت عادی اش را پیش ببرد. هنگامی که **مغز وسطی** - به عنوان مرکز احساس- به ما علامت می دهد که طور مثال میل دارد به شنا و آبیازی برویم برای اینکه هوای بیرون آفتابی است، مغز بزرگ فعال می شود و در نظر می گیرد که: می توانم تسلیم این احساس شوم یا چیز دیگری وجود دارد که باید به آن توجه کنم؟ وقتی که **مغز بزرگ** در می یابد که طور مثال فردا صبح باید یک کار خیلی مهم برای رئیس شعبه انجام داده شود و یا باید کار های مکتب خلاص شود، پس موضوع را با مغز وسطی در میان می گذارد، در نهایت هر دو طور مشترک یک راه حل برای آن می یابند. در مثالی که ذکر شد اول کار مهم باید انجام یابد، بعد از آن می شود به حوض آبیازی رفت. عقل (مغز بزرگ) و احساس (مغز وسطی) به شکل مسالمت آمیز باهم توافق نمودند.

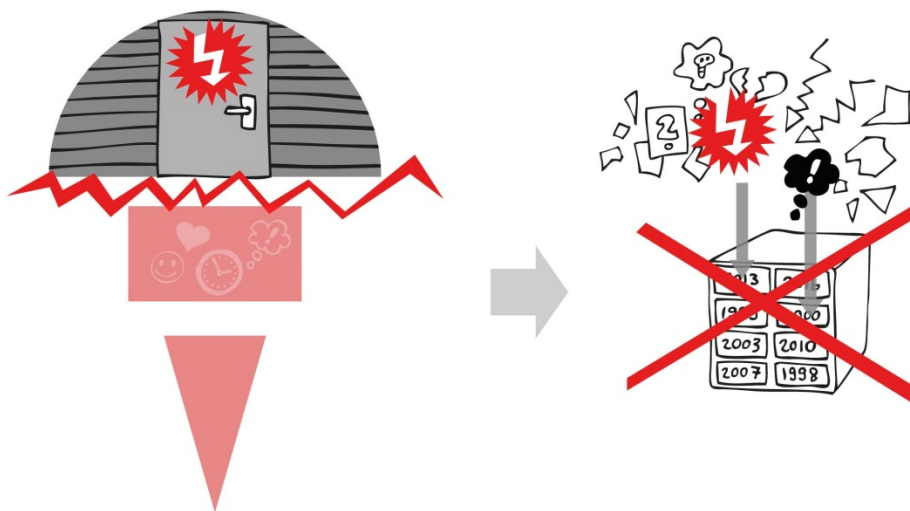


و غیره

حالا اگر ساقه ی مغز هنگام بررسی و مرور اطلاعاتی که از بیرون می آیند معلوم کند که یک چیزی عادی به نظر نمی رسد و می تواند خطرناک گردد، در سر انسان **زنگ خطر** به صدا در می آید. علامت های بیرونی، یعنی آن چیز های که ما همین اکنون تجربه می کنیم، **تنها تا مغز وسطی** می رسند. در آنجا زنگ خطر بصدا در می آید و یک نوع پروگرام اضطراری آغاز می شود. ضمن این **برنامه اضطراری** نخست **ارتباط با مغز بزرگ** قطع می گردد. تا مغز بزرگ فکر کند چه تصمیم بگیرد، می تواند خیلی دیر شود! حتی اجازه مداخله نیز نمی یابد و بیرون گذاشته می شود، در واقع خاموش می گردد. مثل اینکه " دروازه را ببندیم"، و مغز بزرگ نداند چه اتفاقی می افتد. ساقه ی مغز بطور موقت حاکم می شود و فرمان را بدست می گیرد. در حال عادی، (وقتی که خطری تهدید نمی کند) تصمیمات را همیشه مغز بزرگ می گیرد. در **حالت اضطراری** این وظیفه را ساقه ی مغز به عهده می گیرد. و باعث آن می شود که **تمام بدن یا آماده ی جنگ گردد یا فرار** را ترجیح بدهد. ساقه ی مغز در حالی که پیغام استرس به تمام بدن می فرستد، آن را زیر "جریان برق" قرار می دهد. از اینطریق تمام بدن بیدار می شود، تمام عضلات منقبض و آماده ی واکنش سریع می گردند. این حالت هیجان شدید است. مثل یک راننده ی مسابقه ی موتر دوانی کمی پیش از شروع مسابقه: وی هیجانی است، کاملا بیدار و آماده است تا به مجرد علامت شروع، پدال گاز را فشار و آن را ریز بدهد.



از آنجایی که در چنین لحظه ی مغز بزرگ اجازه همکاری ندارد، قادر نیست آنچه را اتفاق می افتد تنظیم و ارزیابی نماید. به این معنا که آدم می تواند در واقع آنچه را اتفاق می افتد به یاد آورد اما گاهی نمی تواند بفهمد که مثلاً آنچه رخ می دهد همین حالا در حال روی دادن است یا که مربوط به گذشته می شود. تنظیم رخداد ها در زمان و مکان می توانست در واقع وظیفه ی مغز بزرگ باشد.



خیلی مهم است تا بدانیم:

اینکه در حالت اضطراری دروازه به شکل موقتی بر مغز بزرگ بسته می شود، یک **عملکرد حفاظتی مهم** برای بقای مغز ماست! اگر مغز بزرگ اول برای مدت طولانی فکر کند و سنجش نماید، نمی توانیم به سرعت کافی عکس العمل نشان بدهیم تا مثلاً زندگی خود را نجات بدهیم. در یک حالت اضطراری حرف بر سر فکر کردن و نظم بخشیدن نیست، بلکه **سخن از زنده ماندن است!** اینها همه دارای مفهوم اند. و این همه یک **جریان خودبخودی** در مغز است! ما بطور خودبخودی با اتکا به جنگ یا فرار عکس العمل نشان می دهیم، اگر این هر دو کار نکند میخکوب و منجمد می گردیم. عملی که در چنین حالتی از خود نشان می دهیم، تصمیم شخصی خود ما نیست، بلکه یک عمل خودبخودی است! اغلب ما با آن چیزی که بعداً رخ می دهد راست در نمی آییم یا به نحوی آنرا از دور تجربه می کنیم. مغز بزرگ در این حال خاموش شده است و بر آنچه ما انجام می دهیم نمی تواند تاثیر بگذارد.

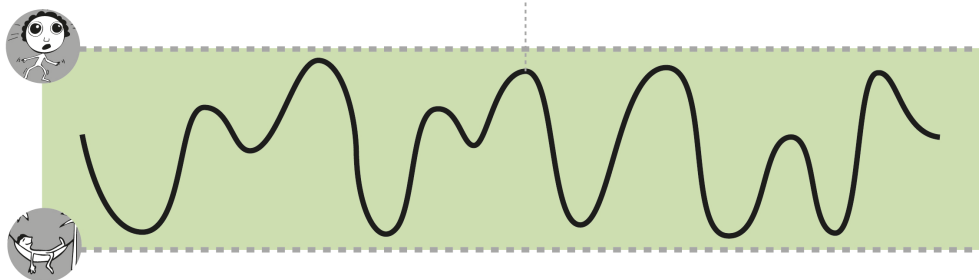
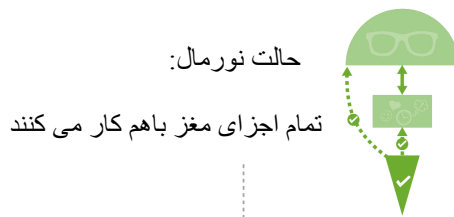
پسant، وقتی که حالت اضطراری مرفوع می گردد، در دوباره برای **مغز بزرگ** باز میشود و مغز بزرگ مجدداً شروع به تفکر می کند و شگفت زده می شود. اغلب به این احتمال فکر میکند که می خواست این عمل را به شکل دیگری انجام دهد، و خودش را سرزنش می کند. **احساس گناه** به وجود می آید. اما: مغز بزرگ نمی توانست مداخله کند! دروازه محکم بسته بود! علاوه بر این، حالا امر بر مغز بزرگ مشتبه شده است، زیرا تصاویر کوچک و احساسات چند پاره و فاقد تأثیرگذاری زیادی ظاهر می گردند که مغز بزرگ هرگز آنها را - چنانکه در حالت عادی انجام می دهد- نمی تواند هدایت و تنظیم نماید. این مسأله باعث ایجاد هراس می شود، زیرا مغز بزرگ نمی داند چه اتفاقی رخ داده است و قادر به تنظیم اثرات آن نمی گردد. درست مانند یک قطعه فیلم یا عکس منفرد که خاطرات را ناگهان به یاد انسان می آورند. این هم شده می تواند که از این وضعیت به صورت ناگهانی فقط احساسات ظهور می کنند: هراس، تپش قلب، خلاء بی آنکه مغز بزرگ و از این طریق خود ما به عنوان انسان متفکر، علت آنرا بدانیم. گاهی هم اگر بر مغز بزرگ فشار زیاد وارد شود، به سادگی خود را از کار می اندازد. به عبارت دیگر، هنگامی که خاطرات یک تجربه ی تلخ دوباره پارچه پارچه به ذهن خطور می کنند، دیگر قادر نمی گردیم تا بطور شفاف فکر کنیم، برای اینکه مغز بزرگ درست مانند یک حالت اضطراری دروازه را می بندد. همچنین نمی توانیم خاطراتی را که بر گذشته اند هدایت نماییم. اینها چنین به نظر می رسند که گویی نو باشند، مثل اینکه همین اکنون رخ می دهند، بخاطر اینکه مغز بزرگ قادر نیست که آنها را در جعبه ی مناسب آن مرتب نماید. در این لحظه مغز نمی تواند فرق بین چیزی که در گذشته اتفاق افتاده یا همین اکنون در حال رخ دادن است قایل شود. در چنین موقعی عکس العمل ما یک **اضطراب مفرط است**. به این معنا که ما مجدداً آماده ی جنگ و یا فرار می گردیم و به امنیت چنان واکنش نشان می دهیم که گویی همه چیز همین اکنون اتفاق می افتد. هر چند نحوه ی رفتاری که با این حالت صورت می گیرد شاید درست و حتی حیاتی باشد، اما چون با مشاهده از خارج به گذشته تعلق دارد، عکس العملی که به آن نشان داده می شود متناسب با زمان حال نیست.

این امر شاید باعث شود که ما بدون کنترل دست به شدت عمل بزنیم. بعضی مردم- و خود ما نیز- برای از بین بردن فشار و اضطراب خود را در چنین مواقعی **مجروح** می سازیم. در چنین لحظاتی نمی توانیم منطقی فکر کنیم چون مغز بزرگ دوباره از کار افتاده است. دروازه ی مغز بزرگ بطور موقت مجدداً بسته شده است. با آنکه حالت اضطراری پایان یافته است، پروگرام اضطرابی هنوز فعال می باشد.

همیشه چنین خاطراتی ما را فرا می گیرند بی آنکه علیه آن کاری انجام داده بتوانیم. پیش از همه وقتی که **بدترین لحظه ی یک خاطره** به یاد آدم می آید؛ طور مثال رنگ کف اتاق، یا احساس هراس و ناامیدی.

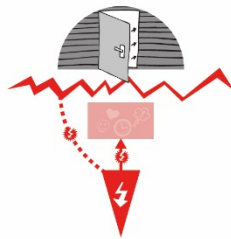
این حالات متوقف می شوند در صورتی که با کوشش و زحمت زیاد بتوانیم مغز بزرگ را متقاعد بسازیم که این خاطرات ناگوار به گذشته تعلق دارند و او باید به ما کمک نماید تا آنها را دوباره به شکل درست طبقه بندی نماییم. ما باید کامپیوتر کله ی خود را باصطلاح دوباره پروگرام نماییم: پروگرام اضطرابی خارج، پروگرام عادی داخل! اینکه چگونه می توانی مغز بزرگ را متقاعد بسازی تا برنامه اضطرابی را خاموش سازد در (فصل دوم) مفصل تر خواهی خواند.

از طریق یک تصویر دیگر می خواهیم باز هم برایت توضیح بدهم که چه اتفاقی صورت می گیرد وقتی که یک واقعه تروماتیک بر ما می گذرد.



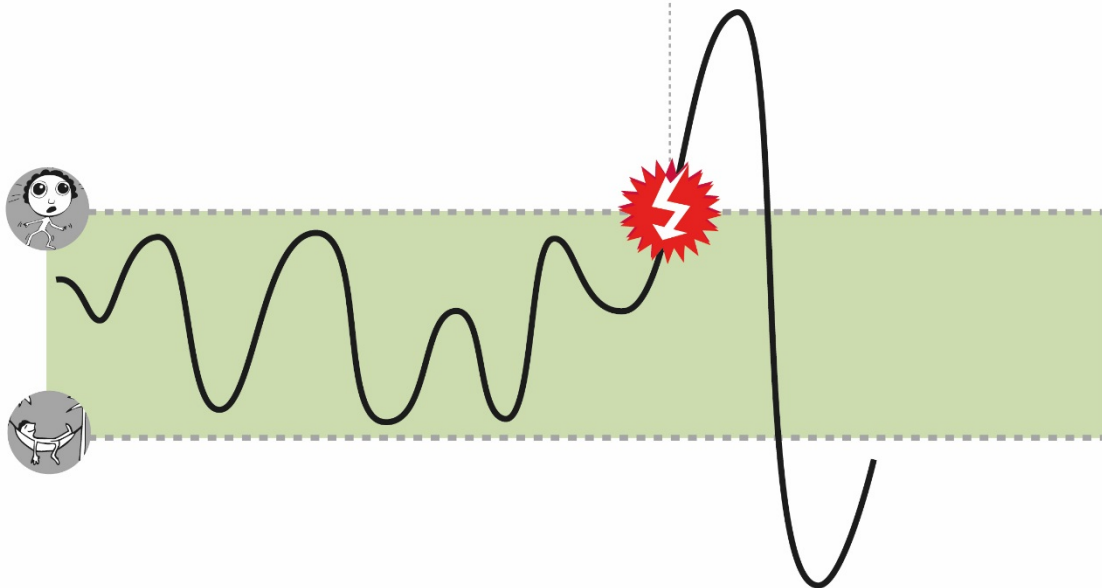
خط آبی منحنی تنش است که نشان می دهد در حال حاضر چقدر استرس احساس می شود. این منحنی معمولاً در یک سطح مشخص پایین و بالا می رود. به این مفهوم که ما بعضی اوقات پر تنش و فشرده هستیم، برای اینکه مثلاً پیش از شروع یک امتحان هیجانی هستیم و خود را زیر فشار احساس می کنیم، و گاهی هم خیلی باز و گشاده با خیال راحت. مثلاً وقتی که روی سبیت دراز کشیده ایم و به موسیقی گوش می دهیم. اینکه تنش یا فشار در یک ساحه مشخص گاهی بیشتر و یا کمتر می شود، یک چیز کاملاً عادی است. تمام قسمت های مغز یکجای با هم خوب کار می کنند.

وقتی که ما یک حالت تروماتیک تجربه می کنیم، حالتی که نه قادریم بجنگیم و نه هم توان فرار داریم و خود را کاملاً ناتوان و درمانده احساس می کنیم، فشار و تنش در جنین موقعیتی آنقدر بزرگ می شود که از حدی که بتوانیم تحمل کنیم، می گذرد. مغز بزرگ خاموش می شود تا ساقه ی مغز بتواند هر چه زودتر در برابر خطر واکنش دهد. از آنجایی که نه امکان فرار موجود است و نه هم امکان دفاع، در نتیجه نوعی انجماد رخ می دهد. فلج می شود. درست مشابه به فیوز برق که هنگام بروز خطر جریان برق را قطع می کند. چون وضعیت خراب است و از اداره فرد خارج می شود، شعور ما خود را جهت حفظ ما برای مدت خیلی کوتاه خاموش می سازد. مثل اینست که انسان برای لحظه ی در آنجا وجود نداشته باشد، با آنکه بدنش همانجا باقی مانده است. این وضعیت را به زبان علمی تفکیک (**Dissoziation** می گویند. تنش پس از آن برای مدت کوتاهی کاملاً نا پدید می شود.



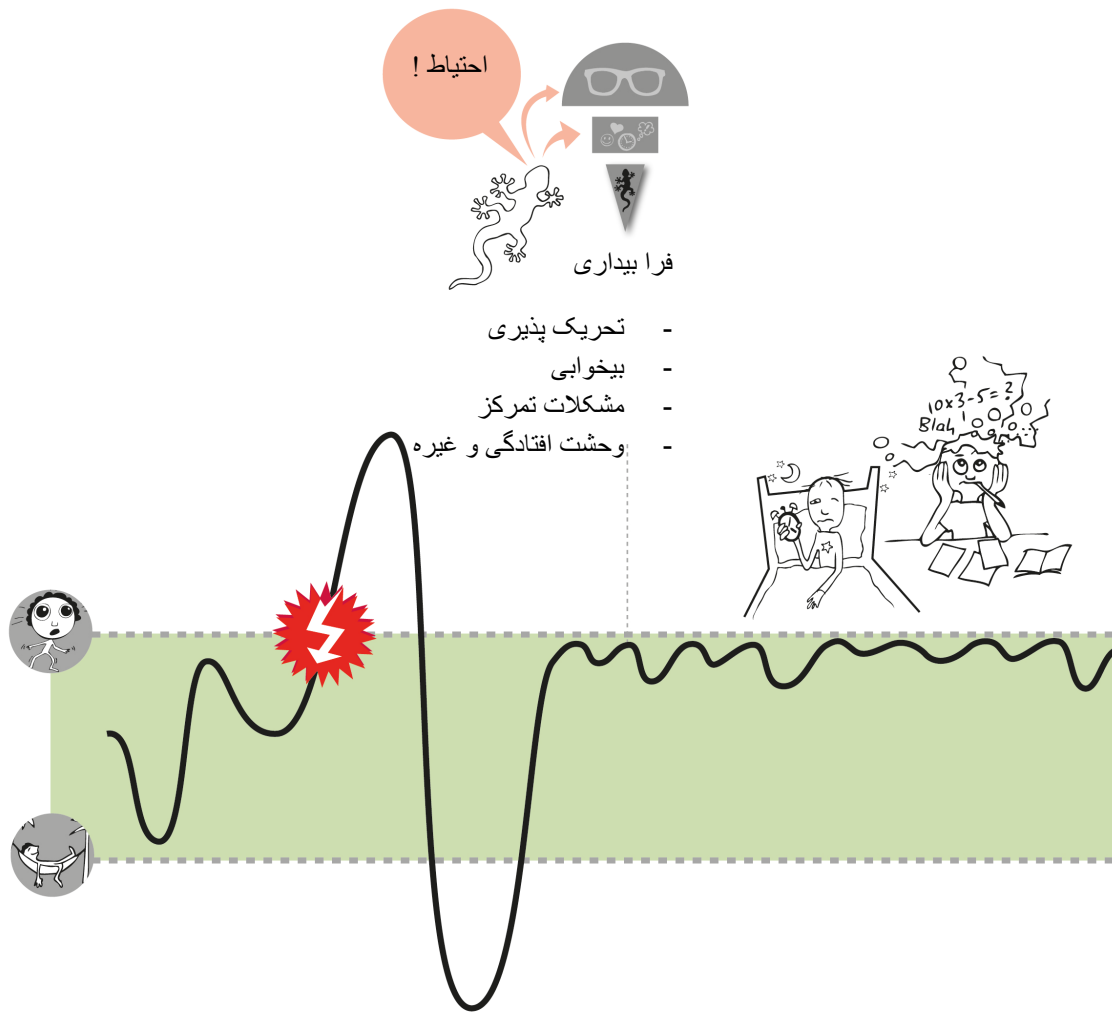
واقعه ی تروماتیک:

مغز بزرگ خاموش می شود.



وقتی که این حالت ختم شد، مغز بزرگ پس از آن مجدداً مثل سابق فعال می گردد. به ما گوشزد می کند که خطر می تواند دوباره پیش بیاید و ما باید همیشه احتیاط کنیم. این موضوع بر افکار ما، حتی بر خلاف عقل ما، تأثیر می گذارد. باید خیلی محتاط باشیم تا خود را دوباره به خطر نیاندازیم. این مسأله باعث می شود که ما از هر چیزی که آن واقعه را به یاد ما می آورد جلوگیری نماییم. گاهی حتی تا جاییکه از تماس نزدیک با انسان های دیگر یا حتی با احساسات خود جلوگیری می نماییم که مبادا از آن خطری متوجه ما گردد. این رفتار اجتنابی می نامند. بعضی افراد کوشش می کنند خاطرات ناگوار را با نوشیدن الکل یا استفاده از مواد مخدر فراموش کنند. این مسأله دوباره مشکلات دیگری خلق می کند.

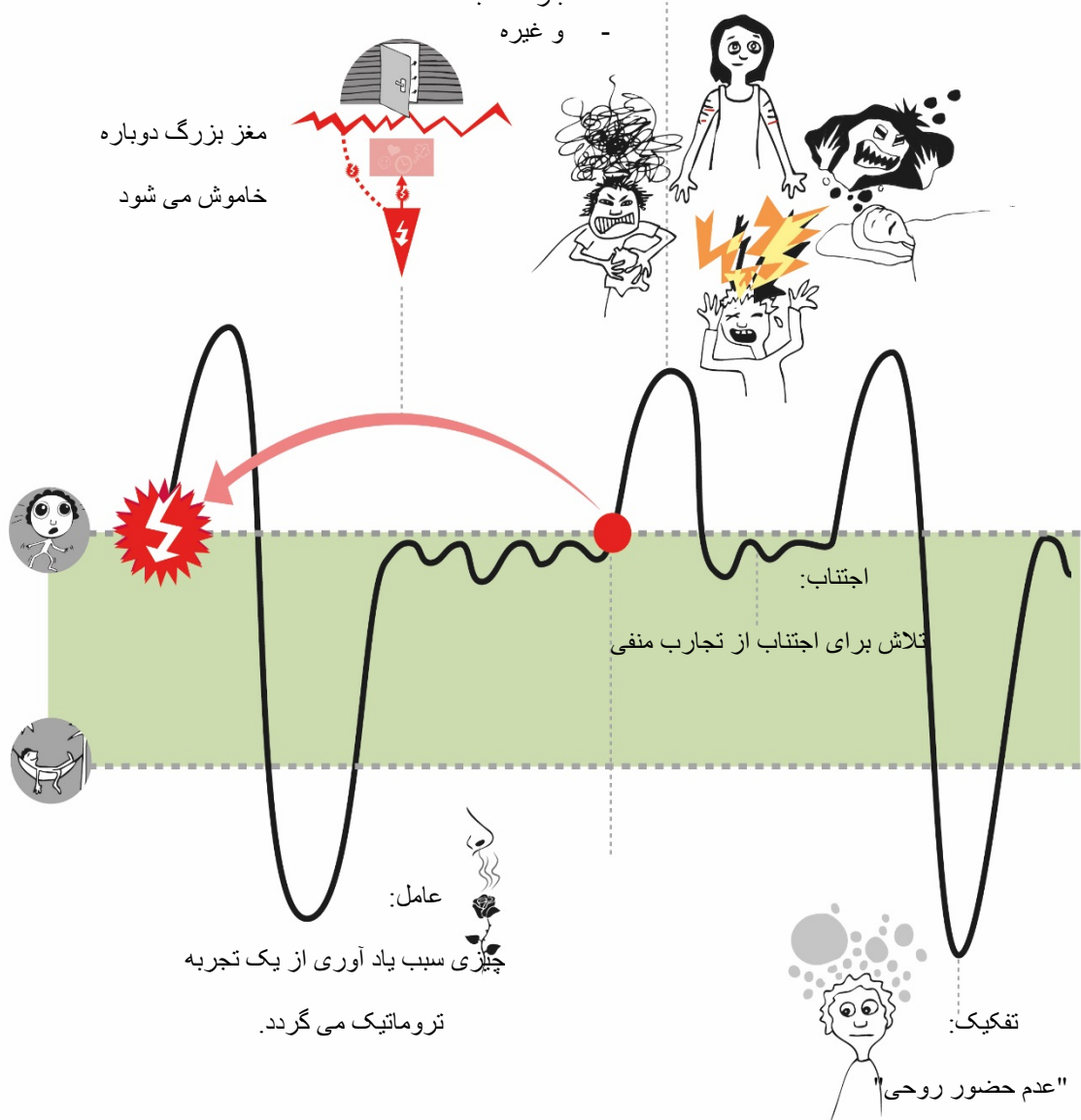
از آنجایی که مغز بزرگ درین وضعیت فعال است، ما تقریباً بدون انقطاع در یک "حالت آماده باش" قرار داریم. ما بیداریم برای اینکه بتوانیم به سرعت واکنش نشان بدهیم در صورتی که چیزی اتفاق بیافتد. این بدان معنا است که ما تقریباً تمام وقت گوش به زنگ و آماده ی عکس العمل می باشیم. منحنی تنش همواره در بالاترین سطح در حرکت است. در واقع موتور ما دایم در موسم بالا می چرخد. این را تحریر مفرط می نامند. این وضعیت کاملاً طاقت فرسا است و همچنین بدان معنی است که ما را بخاطر این بیداری مداوم خواب نمی برد و یا درست نمی توانیم بخوابیم. خیلی به آسانی تحریک پذیر می شویم، یعنی مسایل جزئی باعث عصبانیت ما می شوند. تمرکز خود را از دست می دهیم، طور مثال در مکتب بیش از پیش سنگینتر می شویم. شاید هم همیشه نوعی احساس ترس داشته باشیم.



یک چیزی ما را به یاد آنچه رخ داده است می اندازد، طور مثال بوی، نگاه، صدا و یا یک احساس ؛ ما این حالت را دوباره شبیه به زمانی که اتفاق افتاده بود، تجربه می کنیم. تنش به حدی بالا می رود که دیگر قابل تحمل نیست. چنین احساس می کنیم مثل اینکه همه چیز دوباره در حال رخ دادن است. این را وقفه ی زمانی می گویند. اینها خاطرات مغلوب کننده ی اند که نمی توانیم آنان را کنترل نماییم. آنها ما را فرا می گیرند و دوباره به گذشته پرتاب می کنند این وضعیت در خواب نیز پیش آمده می تواند، به شکل یک کابوس از آنچه اتفاق افتاده است. مغز ما آنرا در عین زمان درک نمی کند که این چیز پیشتر اتفاق افتاده، یعنی مربوط به گذشته است، یا اینکه همین حالا اتفاق می افتد.

این موضوع باعث ایجاد یک حالت تهاجمی در ما می گردد، حتی اگر عادتاً چنین آدمی نبوده باشیم. در چنین وضعی کنترل به دست ما نیست، مغز بزرگ، یعنی فکر در این لحظه کار نمی کند. یا اینکه برای آرام شدن، برای رهایی از این فشار و خاطرات، به خود آسیب می رسانیم.

- تجاوز
- خود آزاری
- کابوس
- بازگشت به گذشته
- و غیره



اشیا و حالت های که باعث ایجاد این وضعیت می گردند بنام انگیزه یا عامل یاد می شوند. عامل می تواند هر چیزی باشد و معمولاً مشکل است دریابیم که چه بوده است. مثلاً اگر ما بمباران هوایی را تجربه کرده ایم، غرش یک هواپیما می تواند آن حالت گذشته یعنی وقفه زمانی را در ما ایجاد کند. این هم ممکن است که ما هنگام حمله هوایی کنار یک بوته ی گل رز ایستاد بوده باشیم و حالا عطر گل رز در آلمان ما را دفعتاً به یاد آن لحظه بمباران بیاندازد. این چیزی نیست که ما بتوانیم درک کنیم یا آن را هدایت نماییم. اینها جزییاتی اند که در مغز ما ذخیره شده اند، چیز های که چندان بخاطر نمی آوریم اما می توانند باعث ایجاد این بازگشت به گذشته گردند. چه بخواهیم چه نخواهیم. این را تو قبلاً تجربه کرده ای.

در واقع ساقه ی مغز ما را از تمام این عملیه ها حفظ و زنده ماندن ما را تضمین می کند. وظیفه ی ساقه ی مغز همین است و تمام این علایم در واقع یک معنا دارند و آن اینست که ما را از خطر مجدد نجات داده و حفظ نمایند. متأسفانه این علایم به آن سادگی رفع نمی گردند، حتی وقتی که به آنها ضرورت هم نداشته باشیم چون خطری متوجه ی ما نیست. طور مثال یک بوته ی گل رز در

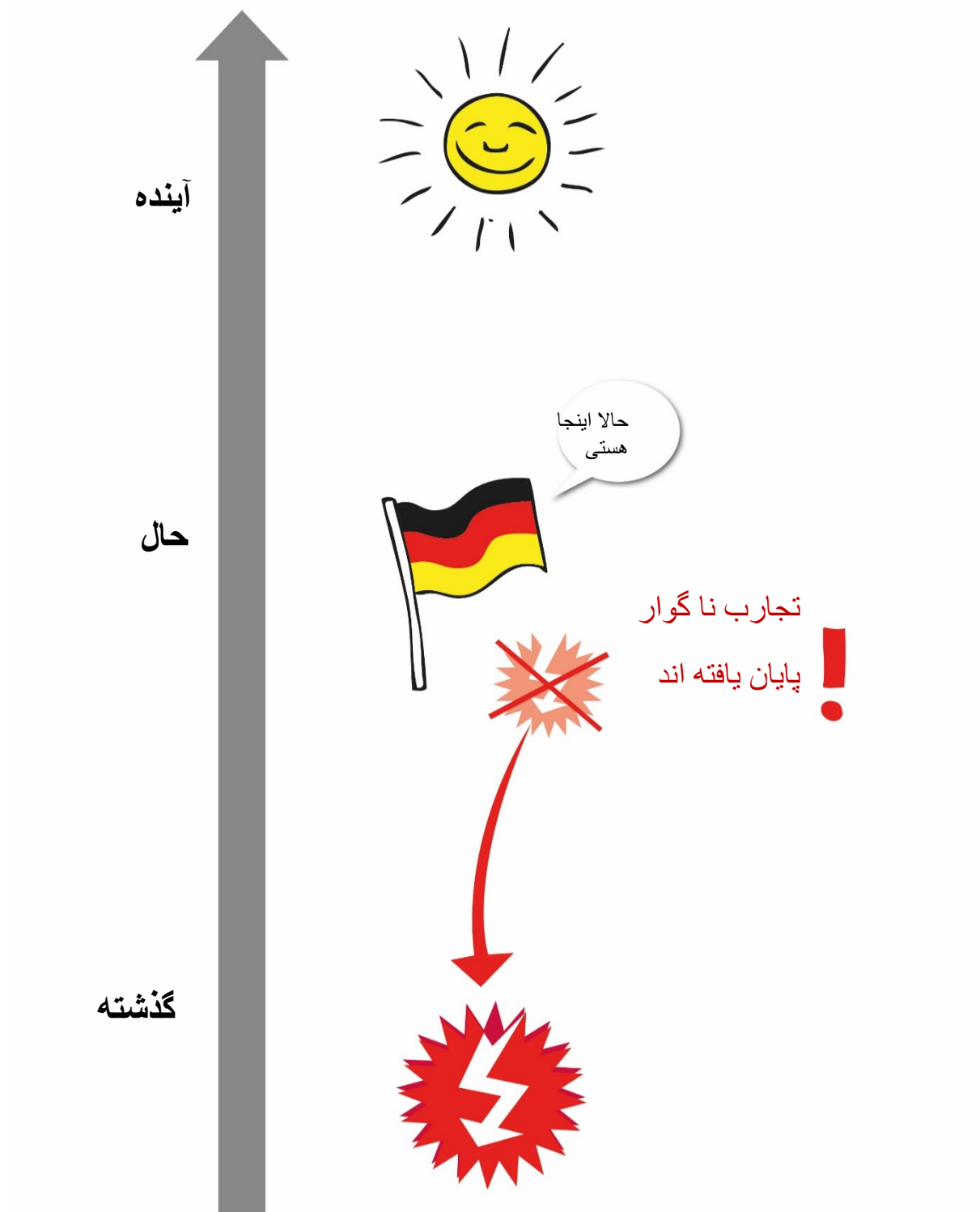
آلمان هیچ خطری پیش نمی کند، ساقه ی مغز می تواند آرام بگیرد، اما بوته گل در رابطه با آن خاطره تروماتیک ذخیره گردیده است از این سبب همیشه مورد سوظن است.

اگر این علائم انسان را مدت طولانی تری آزار دهند، اختلال استرس پس از سانحه (PTST) نامیده می شوند.

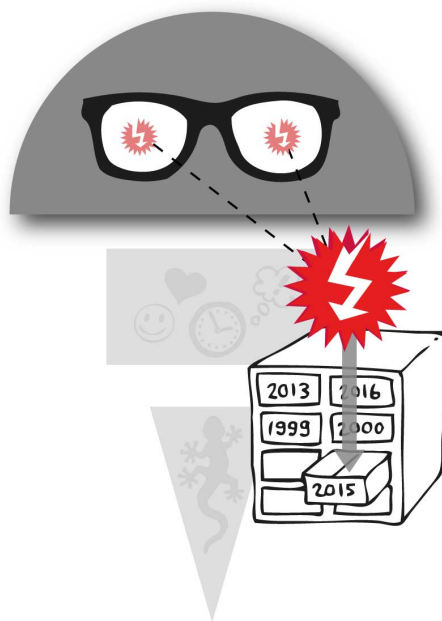
اختلال استرس پس از صدمه روحی		
“post” در لاتین به معنای پس است		
پس از	یک یا چند تجربه ناگوار	اختلالات یا تغییراتی بجا می مانند که آزار دهنده اند

اما تشویش لازم نیست، می شود علیه این اختلالات، این مکانیزم ها بیکه دیگر ضرورتی به آنها نداریم و حتی مزاحم ما هم هستند، کاری انجام داد. برای این منظور، همانطور که قبلاً گفته شد، از یکطرف حوصله و تمرین زیاد و از جانب دیگر عقل و فهم لازم است. به اینطریق، عقل می تواند مجدداً بادر "کله" شود و ساقه ی عقل را متقاعد سازد تا توقف نموده و آرام بگیرد!

خیلی مهم است تا ساقه ی مغز را پی در پی یاد آور شویم که تجارب تروماتیک به گذشته تعلق دارند. آنها پایان یافته اند!



ما به مغز بزرگ خود نیز ضرورت داریم: مغز بزرگ باید یاد بگیرد تا تجارب تروماتیک را در "جعبه" های صحیح مرتب نماید. حتی اگر ضمن این تجربه خاموش می شود.



وظیفه ی ساده ای نیست! اما در فصل 2 یاد می گیری چگونه مغز بزرگ را در این زمینه کمک نمایی.

اینکه تو علاوه بر اینها در مواجهه با مشکلات فردی مختلف چکار می توانی انجام دهی، در فصل سوم می خوانی. این اختلالات برای تمام افراد یکسان نیستند. مثلاً بعضی افراد نمی توانند به راحتی خواب شوند، برخی به سرعت عصبانی می شوند و بعضی هم در بین گنس و منگ باقی می مانند. بیتفاوت از اینکه چی هست، وقتی که احساس می کنی چیزی آزارت می دهد، این کتاب ترا کمک خواهد کرد تا آن چیز را تغییر بدهی. در فصل 3 در یک نگاه خواهی دید که می توانی آنچه را در صدد تغییرش هستی، پیدا نمایی. طبعاً می توانی تمام کتاب را هم بخوانی. پیش از هر چه باید البته فصل حاضر را کاملاً تا آخر به پایان رسانی و تمام فصل 2 را مطالعه نمایی، زیرا این دو برای همه مهم اند و باصطلاح تهداب تمرینات فصل 3 را تشکیل می دهند. البته باید ضمن مطالعه استراحت و تفریح نیز داشته باشی. مهم است تا همه چیز را خوب درک کنی و آن را بارها و بارها در کله ی خود جا دهی. همانطور که گفته شد برای تغییر این چیزها کمی به صبر و حوصله و تمرین ضرورت داری. آن را می توانی انجام دهی!

1.4. مشکلات بیشتر و فشار های اضافی

متأسفانه روزگار بدی بر تو گذشته است. بیشتر کسانی که به آلمان می آیند، علاوه بر سختی های گذشته، با مشکلات تازه و بیشتری روبرو می شوند

تو به سرزمین دیگری آمده ای که زبان و فرهنگ کاملاً متفاوت دارد همه چیز نو است و تفاوت دارد، تو شاید خودت را بیگانه احساس کنی، هیچ چیز نمی دانی و باید خودت را اول با وضعیت جدید مطابقت بدهی. سخت تر از همه بخصوص دوره ی اول در یک لاگر یا محل رهائشی دستجمعی است. هر گز وقت برای خودت نداری، در اطرافت همیشه خبری هست، خیلی ساده اصلاً آرامش نداری. کنار آمدن با اینهمه افراد بیگانه و در یکجا زندگی کردن کار آسانی نیست. معمولاً مناقشه و عصبانیت با افراد دیگر رخ می دهد که خود باعث استرس اضافی می گردد.

خیلی چیز های دیگر نیز به آن اضافه می شود، خانواده و دوستان اینجا نیستند، آدم به فکر آنهایی می افتد که در وطن باقی مانده اند یا اینکه بین راه هنوز در حال فرار اند. شاید تو هم تا حالا یکی یا چند تا از نزدیکانت را از دست داده باشی و هنوز وقت نیافته ای تا سوگواری کنی.

و اینجا هم هنوز آینده ات روشن نیست. چه پیش خواهد آمد؟ چگونه زندگی خواهم داشت؟ کی به من کمک می کند؟ اجازه دارم اینجا بمانم؟

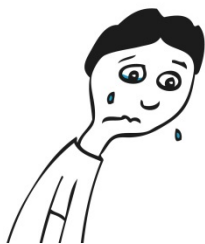
تحمل یک مشکل خودش به تنهایی سخت است، چه رسد به اینکه همه ی مشکلات یکجا سر آدم بار شوند.



در پایان می خواهیم روی دو مشکل که افراد زیادی از تجارب ناگوار آن رنج می برند، تشریحات بدهم.

1.4.1 افسردگی

برای بسیاری از مردم چیزی مانند مهاجرت به یک کشور دیگر مانند افتادن به یک پرتگاه است. به معنای مثلاً همیشه غمگین بودن، انگیزه برای انجام دادن هیچ کاری نداشتن. نشان ندادن علاقمندی به انجام کاری با دیگران، احساسات خود را درست نسنجیدن، تمایل به هیچ چیز نداشتن حتی به کار های که قبلاً با علاقه انجام داده می شد. شاید هم دیگر میل نداشتن به احساس تقصیر و در اندیشه ی این بودن که آیا اصلاً زندگی هنوز مفهومی دارد.



این حالت را افسردگی یا مرحله ی افسردگی می نامند. خیلی از انسان ها به این حالت دچار اند، حتی آنانی که جنگ و مهاجرت ندیده اند. افسردگی به سراغ هر کس می تواند بیاید. خوبی در آنست که می توان علیه افسردگی کاری انجام داد و خود را پس از مدتی بهتر ساخت. اگر وضع به آن حد خراب شود که انسان نتواند، طور مثال، بخندد یا هر گز نتواند بخوابد، در اینصورت داکتر به چنین افرادی برای مدتی دوا تجویز می کند. این دارو ها بنام ضد افسردگی (Antidepressiva) یاد می شوند. مصرف دوا به تنهایی بیشتر اوقات کافی نخواهد بود. حرف زدن با شخص دیگری در این مورد، توجه کردن به مسایل دیگر و آوردن تغییرات به خود، در این زمینه کمک می کند. در باره این موضوع در فصل 3 بیشتر خواهی خواند.

1.4.2 اضطراب

چون قبلاً تجارب ناگوار زیادی اتفاق افتاده است، ترس از اینکه باز کدام چیزی رخ دهد، می تواند زیاد باشد. نگرانی و ترس از آنچه در حال آمدن است می تواند آدم را به دستپاچگی و وحشت اندازد. این حالت می تواند تا حدی پیش برود که بدن انسان نسبت به آن به شدت واکنش نشان دهد؛ مثلاً از طریق تشدید ضربان قلب، عرق کردن، لرزیدن، انجماد و سرگیجه شدن. بعضی حتی احساس می کنند قادر نیستند که نفس بکشند. چنین یک حمله وحشت می تواند یکی را به طور ناگهانی گرفتار کند، حتی اگر ذهن ما در واقع می داند که هیچ دلیلی برای آن وجود ندارد.



تمرینات علیه اضطراب را در فصل 3 مطالعه می نمایی.

اضطراب می تواند به شکل دیگری نیز تبارز کند، برای مثال، درحالتی که یک شخص به طور مداوم بسیار چرت می زند و افکار خود را پی در پی معطوف به همان موضوعات ناخوشایند می دارد.



1.4.3 درد:

همچنین معمولاً پیش می آید که اینگونه فشارها باعث ایجاد درد در انسان می شوند. برای مثال، سردردی یا کمر دردی دوامدار. داکتر باید هنگام معاینه همیشه بررسی کند که عامل درد چه چیز می تواند باشد. پزشکان در مورد افرادی که متحمل چنین فشارهای سخت گردیده اند، اغلب هیچ عامل فیزیکی پیدا نمی کنند. پس اینگونه دردها می توانند عوامل روانی داشته باشند، مثلاً در اثر تنش زیاد ایجاد شده باشند. این مسأله باعث سخت شدن عضلات می گردد که منتج به درد می شود.



در فصل 3 خواهی یافت که علیه این وضعیت چه می توانی کرد.




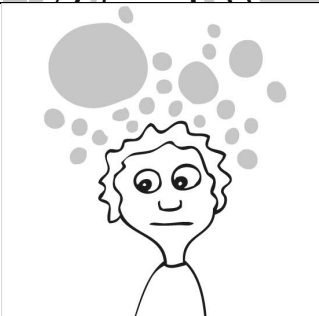

1.5 چه چیز آزارم می دهد؟ از چه چیز رنج می برم؟ چه چیز را می خواهم تغییر بدهم؟ - مرور شخصی من



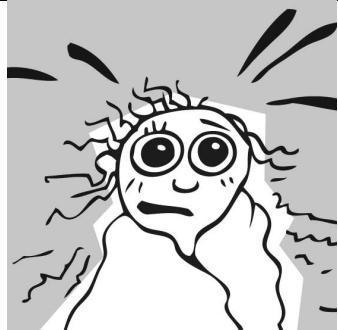
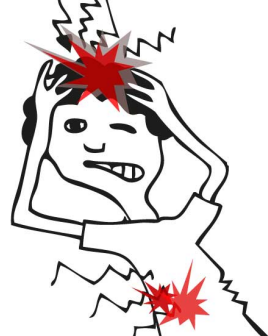
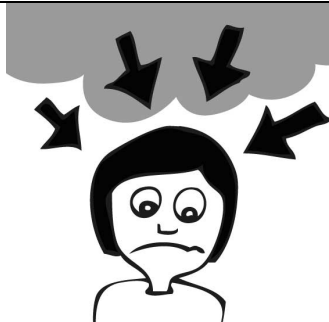
در این فصل از کتاب آموخته ای تغییراتی که در وجود خودت می بینی شاید تأثیرات عادی یک صدمه ی روانی باشند که نه تنها تو این علایم را درک می کنی ، بلکه افراد زیاد دیگری نیز که چنین تجربه های ناگواری را پشت سر گذاشته اند ، آنها را می شناسند.

در جدول زیر یک بار دیگر "اختلالاتی" را که در اثر یک تجربه ی تروماتیک روی می دهند، جمع بندی می نمایم. تو می توانی در ستون پشت علایم در صورتی که در مورد تو صدق کند، خط بکشی و نشان دهی تا چه اندازه باعث اذیت تو می شود. برای بیان شدت آن می توانی یک عدد از 1 تا 10 انتخاب نمایی. 1 به این معنا است که هیچ اذیت نمی شوی، 10 به این مفهوم است که زندگی تو تا حد خیلی زیاد تحت تأثیر قرار گرفته است. به این ترتیب خودت می توانی قضاوت کنی که علایم آن در تو تا چه حد خراب است. ستون آخر نشان می دهد که چاره ی مشکل خود را در کدام بخش مطالعه نمایی.

جدول برای خانه پری: چه چیز در خود می بینم؟ از چه چیز رنج می برم؟

<p>در اینجا درمی یابی که علیه آن چه کاری می توانی انجام دهی</p>	<p>تا چه اندازه در زندگی روزمره آزارم می دهد؟ یک شماره از 1 تا 10 انتخاب کن. 1 = هیچ مرا اذیت نمی کند 10 = خیلی مرا اذیت می کند</p>	<p>دارم آن را؟ اگر بلی، اینجا را علامت بگذار.</p>		<p>علامت</p>
<p>فصل 3.1</p>				<p>بیخوابی خسته هستم با آنهم نمی توانم خواب شوم/ و یا شبها چند بار از خواب بیدار می شوم.</p>
<p>فصل 3.2</p>				<p>کابوس ها معمولاً کابوس چیز هایی را که بر من رخ داده، می بینم.</p>
<p>فصل 3.6</p>				<p>مشکلات تمرکز برای مدت طولانی نمی توانم خود را متمرکز بسازم و اغلب چیزی را فراموش می منم.</p>
<p>فصل 3.3.2</p>				<p>خاطرات برگشت کننده من معمولاً- حتی در طول روز- صحنه های گذشته را مقابل چشمانم دارم.</p>

فصل 3.3.1				<p>وقفه زمانی بازگشت به گذشته</p> <p>گاهی به نظر می رسد که همه چیز را دوباره تجربه می کنیم. خاطرات با تمام احساس وحشتناک آن وقت "رعد آسا" به سراغ می آیند. بدون کنترل</p>
فصل 3.4.2				<p>تجاوز / خشم</p> <p>به سرعت خشمگین می شوم بیشتر بدون یک دلیل واضح</p>
فصل 3.4.1				<p>خود آزاری</p> <p>برای کم ساختن فشار و بستن خاطرات ، خودم را مجروح می سازم.</p>
فصل 3.3.3				<p>حالات عدم حضور</p> <p>گاهی مثل اینست که اینجا نیستم بدن من هنوز اینجااست ، اما خودم جای دیگری ام</p>
فصل 3.10				<p>الکل - یا مواد مخدر</p> <p>برای اینکه به گذشته فکر نکنم یا خودم را به یاد آورم زیاد الکل می نوشم یا مواد مخدر مصرف می نمایم.</p>

فصل 3.5				<p>خلق افسرده همیشه غمگین و مایوس هستم. معمولاً به هیچ چیز میل ندارم، حتی به چیز هایی که باعث سرگرمی می شود. فقط می خواهم تنها باشم.</p>
فصل 3.5				<p>چرت و فکر فکر نمی کنم که از من چیزی جور شود. آینده ندارم</p>
فصل 3.8				<p>اضطراب اغلب اضطراب وحشتناکی دارم که مرا محدود می سازد.</p>
فصل 3.9				<p>درد های جسمی اغلب سر دردی و معده دردی دارم، داکتر هم علت فیزیکی برای آن نمی یابد.</p>
فصل 3.5				<p>احساس تقصیر احساس می کنم تمام آنچه اتفاق افتاده است، تقصیر من بوده است</p>

فصل دوم: چه چیز برایم خوب است؟ کدام چیز به من کمک می کند؟- نقاط قوت و نیروی من

ما این بخش را با یک تمرین کوچک آغاز می کنیم:

تمرین دوم: آخرین 24 ساعت من

در باره 24 ساعت گذشته فکر کن. چه چیز مثبت یا دلپذیری تجربه کرده ای؟ یا چه چیز کاملاً احمقانه نبود؟ چه چیز خوب بود؟ چه چیز باعث لبخند کوچکی بر لب هایت گردید. چه چیز به مدت کوتاهی ترا شاد ساخت؟ چیز های خورد هم حساب می شوند! فقط فرصت کمی داری؟ یک بار دیگر خوب فکر کن. چه خبر بود؟ دقیقاً چکار کرده ای؟ یا چه کسی صحبت کرده ای، تلفون کرده ای یا کاری انجام داده ای؟ غذا چی بود؟ چه قسم مزه داشت؟ در کدام لحظات به تجارب بد گذشته ات فکر نکردی؟ شاید یک لغت نو آلمانی یاد گرفته ای؟ آیا آفتاب به اتاقت تابیده بود؟ یا کسی بتو لبخند زد؟ فوتبال بازی کردی یا یک فیلم خوب دیدی؟ کسی به حرف هایت گوش داده است؟ خبر خوشی برایت رسیده است؟

مهم نیست که چه بود و یا چه لحظه ی کوتاهی بود. اینجا بنویس چه چیز مثبتی در 24 ساعت گذشته (یا حد اقل کمی دلپذیر تر) داشته ای؟ مانند یک ذره بین می خواهیم چیز های کاملاً کوچک را نیز ببینیم.

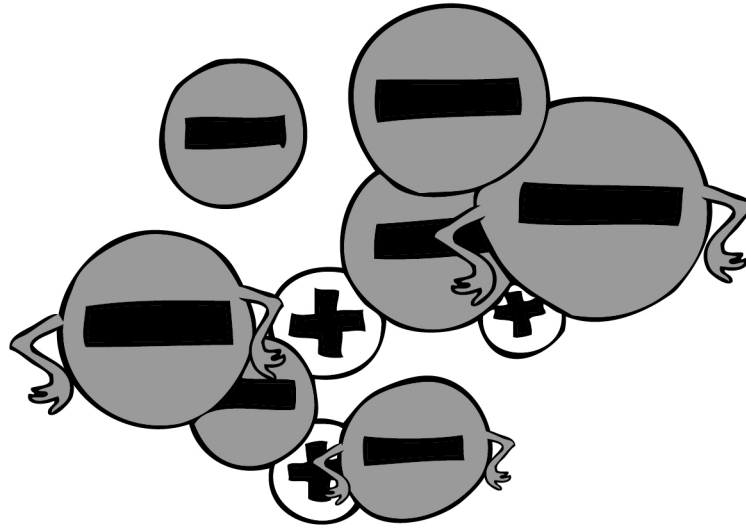


کوشش کن در روز های آینده نیز لحظات خوبی را که تجربه می کنی، روی کاغذ بنویسی. این چیز می تواند بتو کمک کند، مثل یک "دفتر خاطرات مثبت"، می توانی در لحظات طاقت فرسا آنرا ورق بزنی، باز خاطرات دلپذیر ترا شاد خواهند ساخت.



1.2 افکار مثبت و منفی نیرومند اند

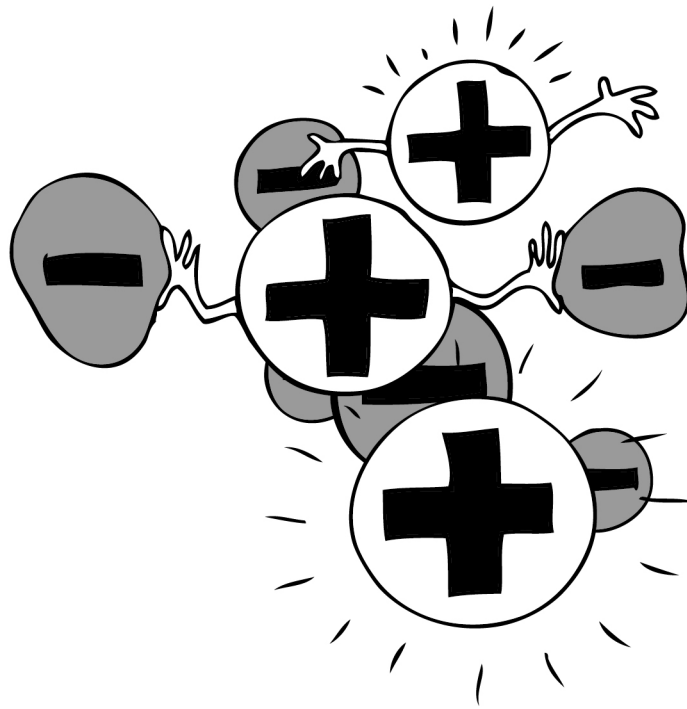
اگر این تمرین برای مشکل بوده است، جای تعجب نیست. افرادی که صدمه شدید روانی را پشت سر گذاشته‌اند، افکار، احساسات و خاطرات مثبت شان در عمق بیشتری گور شده‌اند. خاطرات و افکار منفی همیشه رو به جلو می‌آیند و افکار مثبت را به عقب می‌زنند. این حالت رابطه به این مسأله می‌گیرد که ساقه‌ی مغز فرماندهی را می‌گیرد و همیشه در صدد منشأ خاطرات ممکنه می‌گردد تا زنده ماندن را تضمین نماید. و بخاطر اینکه خاطرات منفی هنوز در جای مناسب ذخیره نشده‌اند.



توضیح در مورد تصویر: در آلمان علامت جمع + به عنوان سمبول مثبت بکار می‌رود. علامت منفی - بر خلاف مبین یک چیز منفی است. آیا این چیز در فرهنگ تو هم عین مفهوم را دارد؟ یا که سمبول‌های دیگری برای مثبت و منفی وجود دارند؟

خوبی در اینست که خاطرات و افکار مثبت وجود دارند! نزد هر کس! حتی هنگامی که مغز ما به آن دسترسی ندارد زیرا که با آنهمه منفی‌ها مشغول است. چیزهای مثبت در یک جعبه باصطلاح در روک پشت سر پنهان‌اند. یا که می‌شود چنین نیز تصور کرد که زیر توده‌ی از خاطرات منفی گور شده‌اند. باید ما به مغز خود کمک نماییم تا افکار مثبت را دوباره بیرون بکشیم، آنها را تقویه کنیم تا اینکه افکار منفی بیش از آن یگانه حاکم بر ما نباشند. فصل اول را به یاد بیاور. ما کامپیوتر کله‌ی خود را دوباره برنامه‌ریزی می‌کنیم، پروگرام‌های اضطراری می‌توانند خاموش ساخته شوند! تقویه‌ی افکار مثبت یکی از سویچ‌های خاموش‌کننده است که درین زمینه کمک می‌کند! جهت اینکه بتوانیم دکمه خاموش‌کننده را برای پروگرام اضطراری فشار دهیم، بیش از همه به مغز بزرگ خود نیاز داریم، تا که مغز بزرگ پس از تجارب ناگوار بتواند با تصورات و افکار خوب و زیبا دست‌بالایی پیدا کند. به این ترتیب به ساقه‌ی مغز علامت می‌دهد:

"تو می‌توانی آرام‌بگیری، خطر گذشته است! بگذار دوباره با هم بهتر کار کنیم. ما می‌توانیم یکبار دیگر آرام‌بگیریم و بر چیزهای خوب فکر کنیم و شاد باشیم!"



اگر این چیز میسر شود، یعنی اگر ما از طریق کار و تمرین زیاد یاد بگیریم تا افکار منفی را مرتب نموده و عقب بزنیم به نحوی که خیلی آگاهانه جنبه های مثبت را در خود تقویه نماییم، درینصورت تنش کلی خود ما فرو می نشیند، و ما دیگر چنین به سادگی مرز بازگشت به گذشته را عبور نخواهیم کرد. در قوس تنش مربوط به فصل اول، بیشتر در ساحه ی سبز آن باقی می مانیم، جایی که تمام بخش های مغز بخوبی با هم کار می کنند. هیجان مفرط فروکش می کند و از اینطریق مشکلات دیگر مانند بیخوابی، تحریک پذیری، طغیان خشم و مشکل تمرکز نیز بهبود می یابد. چندان مشکل به نظر نمی رسد، چطور؟ اما باید مدت زیادی تمرین کرد! برای اینکه ساقه ی مغز ریاستش را چندان به آسانی از دست نمی دهد. کار زیادی برای مطمئن ساختن مغز بزرگ ضروری است. این عمل یکبارہ صورت نمی گیرد.

همراه با مغز بزرگ به جستجوی جنبه های مثبت می بر آیم. جنبه های مثبت، منابع ما، سر چشمه ی نیرو و توانمندی ما هستند. اینها به ما کمک می کنند تا ساقه ی مغز را دوباره آرام بسازیم و از اینطریق زخم ها را التیام بخشیم و بر عواقب صدمه روحی چیره شویم.

2.2 چه منابعی وجود دارد؟

منابع، نقاط قوت و قدرت ما هستند. چیز های زیادی به آن تعلق می گیرند، مانند

- خاطرات شیرین
- خصوصیات خوب و ویژه گی های شخصیت ما
- ارزش های که برای ما مهم اند
- تربیت و تمام چیز های ارزشمندی که والدین و خویشاوندان ما در طول زندگی به ما اعطا کرده اند.
- توانایی ها چه کار خوبی انجام داده می توانم؟
- استراتژی ها: تا حالا چگونه مشکلات را حل و بر آنها فایق آمده ام؟
- شناخت: چه چیز می دانم و چه یاد گرفته ام؟
- شوق و علایق: به چه چیز علاقه دارم؟ از چه خوشم می آید؟
- فعالیت های لذت بخش: معمولاً چکار می کنم؟
- باورها و نگرش
- آرزو ها چشم انداز ها: چه آرزو دارم؟ آینده ام را چگونه تصور می کنم؟
- الگو ها: از کی می خواهم بیاموزم؟ چه کسی را تحسین می کنم؟
- پشتیبانی: چه کسی با من است؟ چه کسی به من کمک می کند؟
- تماس های اجتماعی کی برای من مهم است؟ با چه کسی میل دارم کار کنم با چه کسی از خود حرف بزنم؟
- دانستن اینکه انسان می تواند همه چیز را تغییر بدهد و به اهدافش برسد.

2.3 چه منابعی برای شخص خود وجود دارد؟ در جستجوی منابع نهفته ی قوت

هر فرد منابع مختلفی در اختیار دارد. مثلاً یکی خوب فوتبال بازی می کند، به هواپیما علاقه دارد و خوش طبع می باشد. دیگری برخلاف به نقاشی علاقه دارد، مشکلات خلق شده را حل می کند و به عقاید خود پایبند است. هر کس دارای نقاط قوت و گنجینه ی ارزشمندی است که از بعضی از آنها بی خبر است. گاهی اوقات برای خود ما نیز روشن نیست که چه کار ها انجام داده می توانیم، چگونه هستیم و چه رهنوشه ی داریم. در باره آن فکر نمی کنیم. فقط همینطور می باشیم. تو هم شاید از جمله آدم های باشی که خوش ندارند از آنها در مورد منابع و امکانات شان سوال کرد. پس با تمرینات زیر می توانی پیدا کنی چه چیزی برایت مهم است.

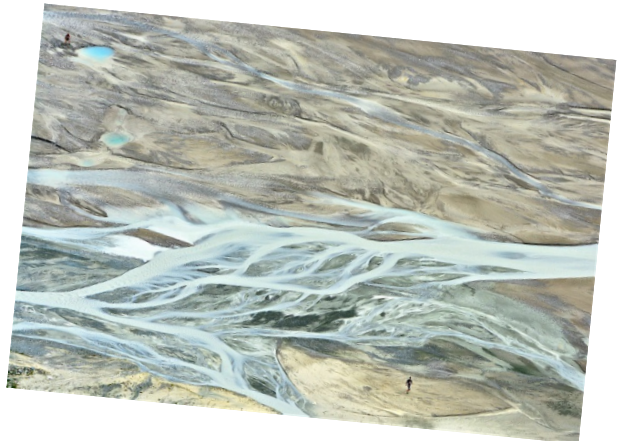
تمرین سوم: تصاویر مثبت

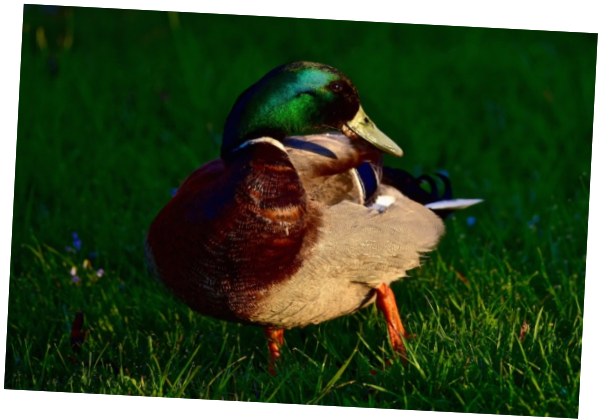
به این عکس ها نگاه کن. عکس های را جستجو کن که خوشت می آید و یا مورد پسندت قرار می گیرد. شاید عکس ها ترا فوراً به یاد یک چیز مثبت بیاندازند. آن عکس ها را نشانی کن (مثلاً یک چلیپای کوچک زیر هر عکس بگذار)، و روی کاغذ بطور مختصر بنویس عکس ها ی که انتخاب کرده ای، برایت چه مفهومی دارند و با آنها چه پیوندی داری.

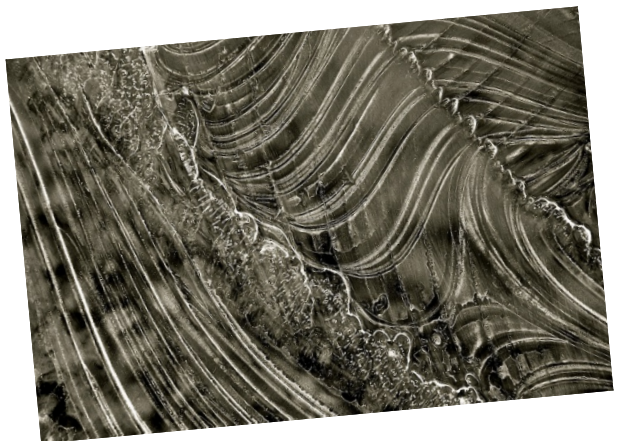




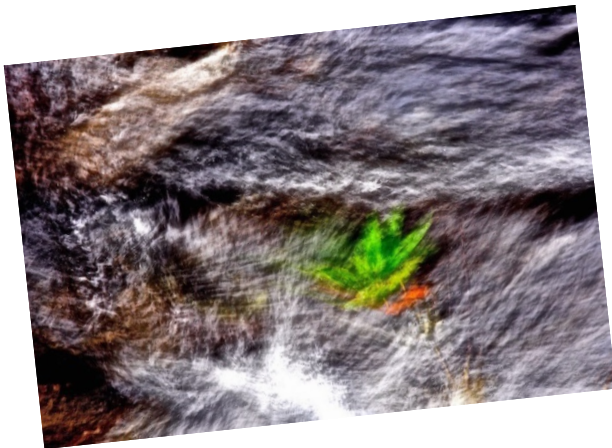


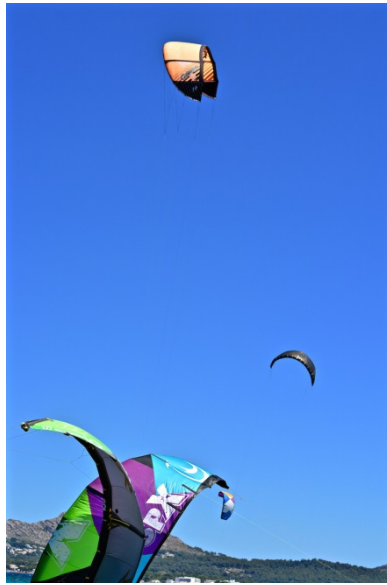






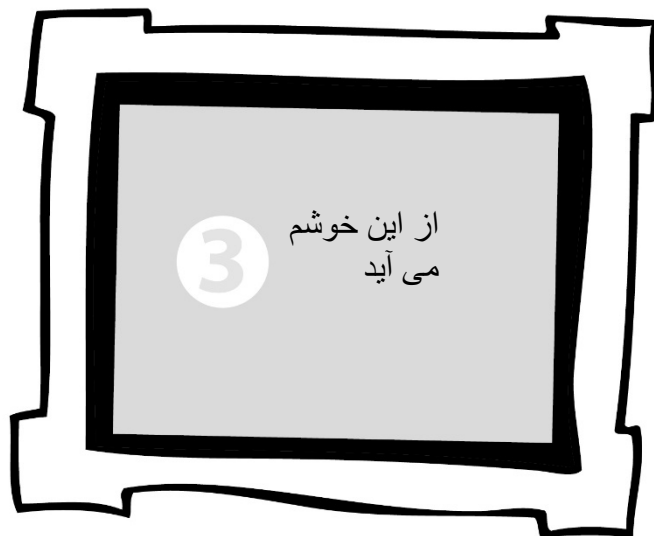
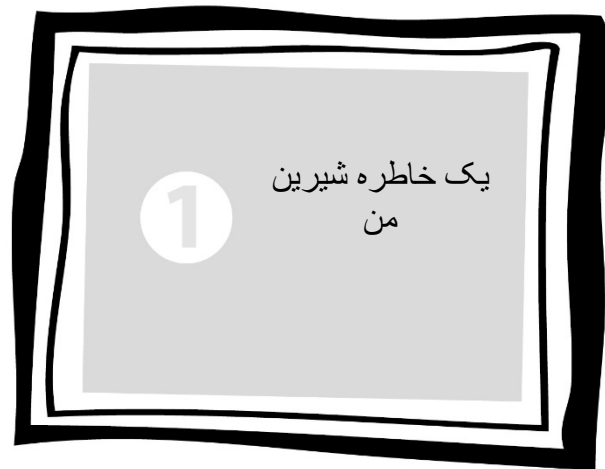






حالا سه تا از عکس های را که نشانی کرده ای قطع کن و آنها را با نوشتن شماره آن در چوکات بچسبان:

1. یک خاطره شیرین
2. توانایی های من
3. از این خوشم می آید

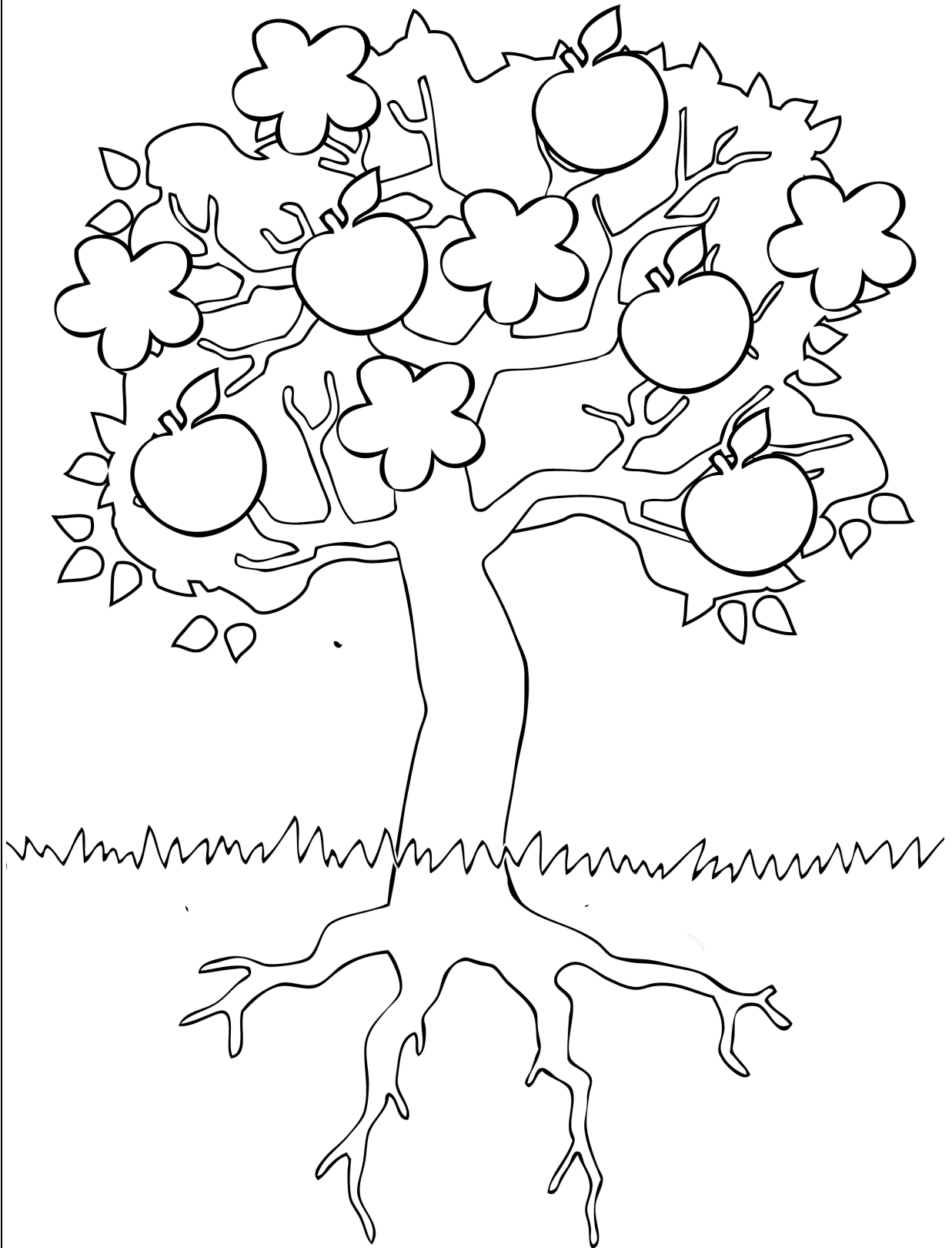


این صفحه سه چوکاته را از کتاب قیچی کن و آنرا مثلاً روبروی تخت خوابت آویزان کن، تا ترا پی در پی به یاد منابع و امکاناتت بیندازد

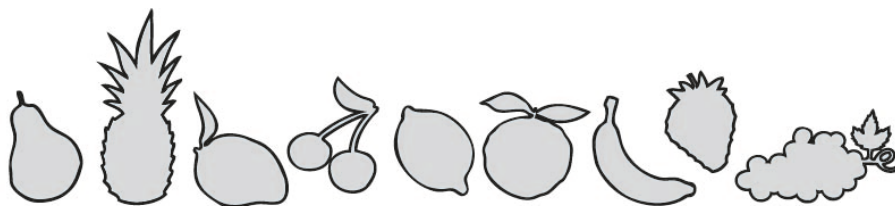
- بازی با پلی استشن
- خیاطی
- هنر های رزمی



اگر بعضی فعالیت های دیگر به یاد تو می آید: " آه، بلی این کار را قبلا کرده ام!" یا " این کار را با خوشی انجام خواهم داد!". باید به قدم بعدی فکر کنی که چه هنگام قادر به انجام آن ضمن گرفتاری های روزانه ات خواهی بود و اینکه آگاهانه وقت برای اجرای آن تعیین نمایی. شاید نتوانی همه ی اینها را به تنهایی سرو سامان دهی و مجبور شوی تا از دفتر امور اجتماعی و یا اشخاص خیرخواه دیگر کمک بطلبی و سوال کنی که این چیز ها را در کدام منطقه ی آلمان انجام داده می توانی. برخی را می توان به خوبی با کمی کمک انجام داد، پرسیدن عیبی ندارد! افراد زیادی در آلمان وجود دارند تا ترا برای انجام یک کار خوب کمک نمایند. اگر نمی دانی که از کی سوال کنی، می توانی به لیستی که از دفتر مشورتی در فصل 4.2.1 داده شده، مراجعه نمایی.



در اینجا یک درخت سیب زیبا با گل و میوه ی بسیار می بینی. آیا در زادگاه تو هم درخت سیب پیدا می شود؟ شاید انواع درختان دیگر با میوه و گل پیدا شوند. تو می توانی درخت شخصی خودت را نیز رسم کنی! شاید درختی با میوه های که خوشت می آید؟ درخت، سمبول زندگی توست- "درخت زندگی".



ریشه های تو:

ریشه ها تمام درختان را در زمین استوار و محکم نگه می دارند. بی تفاوت از اینکه زمینی که درخت در آن می روید سست است یا ریگ نرم و یا سنگریزه. ریشه ها پشتیبان درخت اند. هنگام وزیدن باد مانع افتادن درخت می گردند. نیز زمانی که توفان می رسد یا هنگامی که یک حیوان درخت را با چنگ و دندان می جود یا می لرزاند، درخت به جایش استوار می ماند، زیرا که ریشه دارد!

اگر تو حالا زندگی را با درخت مقایسه کنی: ریشه هایت چه هستند؟ چه چیز ترا استوار می دارد حتی هنگامی که توفان زندگی را در هم بریزد؟ چه چیز ترا در زندگی نیرو بخشیده است؟ خانواده ات چه ارزش هایی در زندگی برایت اعطا کرده است؟ کدام عقیده یا سنت های جامعه در تو نقش بسته و به تو اسقامت می بخشد؟ جواب این سوال ها را پهلوی ریشه های درخت نوشته کن.

شگوفه هایت:

از درون شگوفه های درخت بعد ها میوه به ثمر می رسد. از دیدن شگوفه شاد می گردیم. شگوفه ها برای ما مزده رسیدن میوه های رنگارنگ و لذیذ می دهند.

در کشور تو نیز شگوفه های فراوان وجود دارند: رویا ها و آرزو ها، چشمداشت ها و هدف ها. چی آرزویی برای آینده داری؟ اگر می خواستی که سه آرزویت بر آورده شوند، کدام آرزو ها بودند؟ اگر رویا هایت به حقیقت می پیوستند، چه اتفاقی در زندگی ات رخ می داد؟ چه اهدافی برایت تعیین نموده ای؟ در آلمان می خواهی چی شوی؟ جواب این سوال ها را پهلوی شگوفه های درخت نوشته کن! هنگام نوشتن آن فکر کن که: انسان می تواند برایش هر چیز آرزو کند! حالا راجع به اینکه آرزو ها واقعا بر آورده می شوند بحث نمی کنیم. همه ی آرزو ها باید در این شگوفه ها نوشته شوند! اگر شگوفه به قدر کافی نیست، چند تای دیگر هم رسم کن!

میوه هایت:

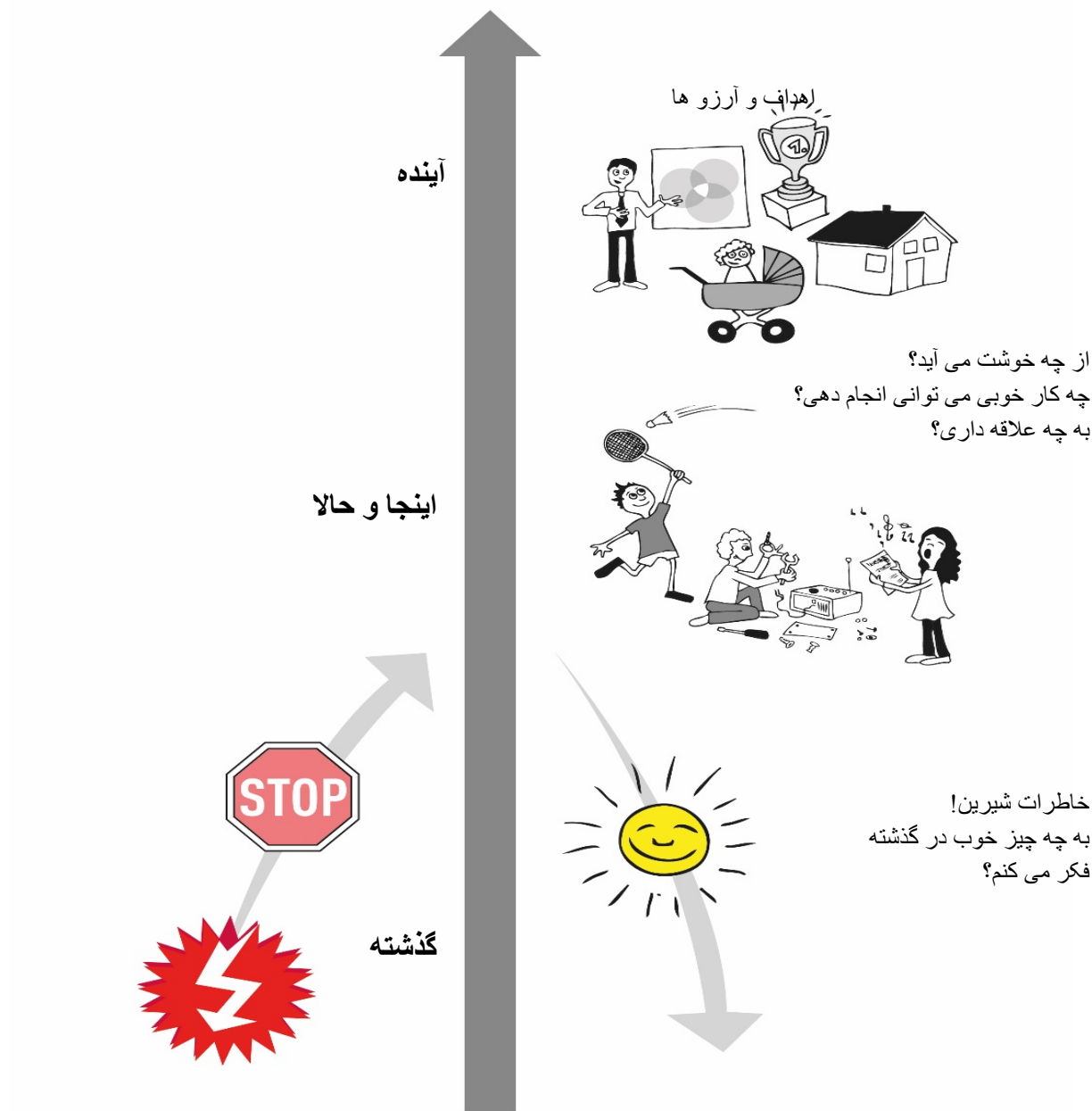
زندگی تو تا حالا بار ها میوه داده است! چه چیز آموخته ای؟ چه می توانی خوب انجام دهی؟ در مورد چه چیز ها خوب می دانی؟ به چه چیز علاقه داری؟ چه کار هایی انجام می دهی؟ چه خصوصیات خوب داری؟ توانایی ها، آموخته ها، علایق و خصوصیات خود را پهلوی میوه های درخت سیب و یا درختی که خودت نقاشی کرده ای، بنویس. اگر سیب ها کافی نبودند، چند تای دیگر روی درخت رسم کن.

اگر خواسته باشی می توانی نقاشی را رنگ آمیزی کنی. حالا کمی وقف بگیر و درخت را به دقت تماشا کن! زندگی ات چقدر با اینهمه میوه و شگوفه، زیبا و ثمر بخش است! تا چه حد ریشه ها - که ترا در برابر بدترین توفان حفظ می کنند- عمیق اند! زندگی تو همانند یک درخت شگفت انگیز است! اگر خواسته باشی می توانی صفحه نقاشی شده را از قسمت خط نقطه دار قیچی نموده آنرا کدام جای آویزان سازی یا مثلا در کیف جیبی خود حمل نمایی. ارزش دارد که همیشه به این درخت نظر اندازی!

2.4 تجارب مثبت در حالت کنونی

در فصل اول خواندی چقدر مهم است تا ما ساقه ی مغز را بر این متقاعد بسازیم که تجارب تروماتیک به گذشته تعلق دارند. آنها گذشته اند! مغز بزرگ ما باید تجارب گذشته را در جعبه های درست خود مرتب سازد. ما می توانیم در این زمینه به او کمک کنیم.

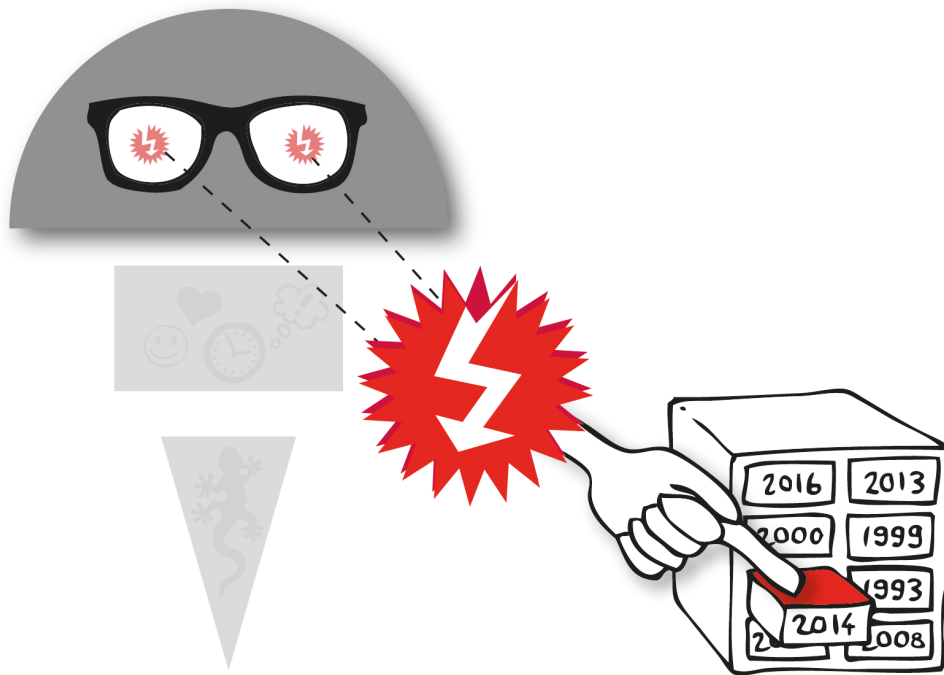
از یکسو می توانی به او - هنگامی که خاطرات ناگوار گذشته به کله ات می زنند- بگویی: "تمام شده است!" از جانب دیگر وزنه ی تعادل می گذاری و می گویی: " و حالا در آلمان زندگی می نمایم". این وزنه ی تعادل ، وقتی برایت روشن باشد که "حالا" چقدر خوب و مهم است، باعث تقویه ی بیشتر تو می گردد. اجازه بده به دفتر زمانی نگاه کنیم:



در جدول زمانی می بینی که در گذشته خاطرات مثبتی وجود داشته اند که می توانیم آنها را ، اگر خواسته باشیم ، به خوبی به یاد آوریم. لحظات بسیار زیبایی را می توانیم در ذهن خود مجسم سازیم. این لحظات ، ما را در اینجا و در زمان حال نیز آرامش می بخشد و نیرو می دهد!

خاطرات تجارب ناگوار - چه بخوایم یا نخواهیم- سوی ما می آیند. تا حالا شاید بتوانیم کمی آنها را زیر کنترل بگیریم. اما تو می توانی یاد بگیر ی که چطور آنها را توقف داده و زیر فرمان خود بگیری. توقف دادن آن کمک می کند که: از یکسو همیشه بخود بگویی: "تمام شده است!" " این خاطره ناگوار مربوط به گذشته است". از جانب دیگر کمک می کند که برای خودت واضح باشد "حالا" یعنی چی؟ چه چیز حالا باعث سرگرمی من می شود؟ حالا به چه چیز علاقه دارم؟ حالا چه کسی با من است؟ تا حالا در آلمان چه چیز های خوبی تجربه کرده ام؟ حالا از چه چیز آلمان خوشم می آید؟ در جدول زمانی چند تا مثال نیز می بینی.

از راه تفکر راجع به **حالا** و آنچه به گذشته تعلق دارد، مغز بزرگ را کمک می‌رسانی تا قادر به یافتن "جعبه" های درست برای تجارب ناگوار گردد.



استراتژی های کمک کننده ی فراوانی نیز وجود دارند تا از آمدن مجدد این تجارب جلوگیری نمایند. در باره این موضوع در فصل 3.3 بیشتر خواهی خواند.

در صفحه بعدی هم یک جدول زمانی چاپ شده است. جدول زمانی شخصی تو! فکر کن، چی اینجا و حالا موجود است، و چه چیز برایت مهم است. چی میکنی و چی کرده می‌توانی. در قسمت " اینجا و حالا" آنرا یا بنویس و یا رسم کن.

به آینده فکر کردن در حالی که گذشته هنوز هم بیشتر اوقات حضور دارد، کار آسانی نیست. اگر آرزوها یا اهدافی داری، آنها را هم اینجا بنویس. اگر هنوز به درستی نمی‌دانی بعدا چه می‌شود، تنها "اینجا و حالا" را با هم می‌بینیم و سپس یاد می‌گیری که چه قسم جلو خاطرات گذشته را بگیری. وقتی که این تمرین را تمام کردی، در مرحله بعدی با کمک این کتاب می‌توانی نظری به آینده نیز بیاندازی.

می‌توانی اکنون به یک خاطره شیرین در زندگیت فکر کنی؟ آن لحظه ی فراموش نشدنی چی بود؟ آیا یکی از تصاویر مثبت تمرین سوم خوش آمد است؟ شاید یکی را پیدا می‌کنی یا از تمرین سوم بر می‌داری و آن را در خورشید به گذشته می‌نویسی. آن را همچنان می‌توانی رسم کنی یا اینکه از تمرین سوم استفاده نمایی.

آینده



حال



گذشته

2.5 در اینجا و در "حالا" ماندن- دقت یا تمرکز حواس

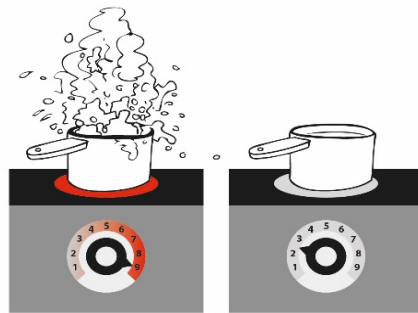
تمرکز بر روی آنچه اینجا و حالا رخ می دهد، می تواند به ما کمک کند تا تجارب ناگوار را به گذشته ارجاع نماییم تا اینکه نتوانند بر ما غلبه نمایند. ذهن خود را مصروف چیزی که هم اکنون جریان دارد، می سازیم. درین جا **حواس پنجگانه** می توانند به ما کمک نمایند. حواس باصره، سامعه، لامسه، ذایقه و شامه.

این را را دقت یا تمرکز حواس می نامند. این به معنای درک درست بدون قضاوت کردن، به دقت دیدن، به دقت گوش دادن، لذت بردن و درخود فرورفتن و بدن خود را دقیقاً احساس کردن است. اگر آگاهانه کوشش نکنیم که اینها را درک کنیم، از بسیار چیز های که در دور و بر ما اتفاق می افتند، بی خبر می مانیم. یک مثال: ما در کورس زبان آلمانی نشسته ایم و به معلم گوش می دهیم. در بیرون پرندۀ ی در هوا بال می زند، باران شروع به باریدن می کند، در اتاق پهلو صدای کشیدن میز بگوش می رسد، در راهرو دو نفر با هم صحبت می کنند، دستمال یکی از هم صنفی ها به زمین می افتد، اتاق باز گرمتر می شود و هوا به تدریج بوی مشمئز کننده می گیرد... تمام این چیز ها در عین زمان اتفاق می افتد و ما احتمالاً اعتنای چندانی به آنها نمی کنیم، برای اینکه هوش ما متوجه ی معلم است و به چیز هایی که او می گوید. در این رابطه خیلی مهم خواهد بود تا هر چیز دیگر را از ذهن خود بیرون کنیم. این وضعیت مثالی بر آن است که برای ما مفید خواهد بود اگر ما بتوانیم محرکه ها (یعنی ادراکات خاص) را عقب زده و پنهان نماییم.

این چیز می تواند معکوس هم عمل کند:

وقتی که یک خاطره بد یا فکر آزار دهنده ما را فرا می گیرد و یا نمی توانیم از تشویش رهایی یابیم، بهتر خواهد بود به چیز های دقت و توجه نماییم که حالا رخ می دهند. این عمل روان ما/ مغز ما را از افکار منفی غالب و از خاطراتی که به گذشته تعلق دارند رها نموده و ما را به حال و به اینجا بر می گرداند. ما در حال حاضر هستیم، یعنی ما بطور کامل در زمان حال بسر می بریم.

راهبان بودایی از تمرینات تمرکز حواس استفاده می نمایند، به عنوان مثال، برای تفکر بهتر تمام افکار دیگر را برای یک زمان معین از ذهن خود بیرون می کنند. مدیتیشن / مراقبه یک هنر بزرگ است، برای عملکرد آن باید خیلی تمرین کرد. زیرا حتمی متوجه شده ای که چقدر سخت است آدم بتواند برای چند لحظه به هیچ چیز فکر نکند. واقعا مایه ی تعجب است که انسان ضمن 24 ساعت به بیش از 70.000 موضوع فکر می کند. تقریباً یک فکر نو در هر ثانیه. اگر افکار منفی بیش از حد در حافظه ما ذخیره شوند، به مشکل می شود. ذهن خود را به چیز دیگری متمرکز ساخت. روشی که ما توسط آن افسردگی را از طریق افکار منفی تنزیل می دهیم، تمرکز حواس نامیده می شود و می شود آن را تمرین نمود. از طریق علمی ثابت شده است که با تمرینات تمرکز حواس، فشار خون پایین می آید، تنفس عمیق تر می گردد و حتی درد ها می توانند تسکین یابند. تاثیرات آن را می توان اینطور نیز تصور نمود:



پیش از آن

بعد از آن

هر کس می تواند برای خودش تصمیم بگیرد که چه کانال حسی و یا ترکیبی از کانال های حسی را جهت تمرکز حواس می خواهد استفاده نماید. در اینجا چند کار برایت داده می شود که بر اساس آن می توانی دریابی کدام چیز بیشتر برایت کشش دارد.

تمرین هفتم: گوش دادن آگاهانه

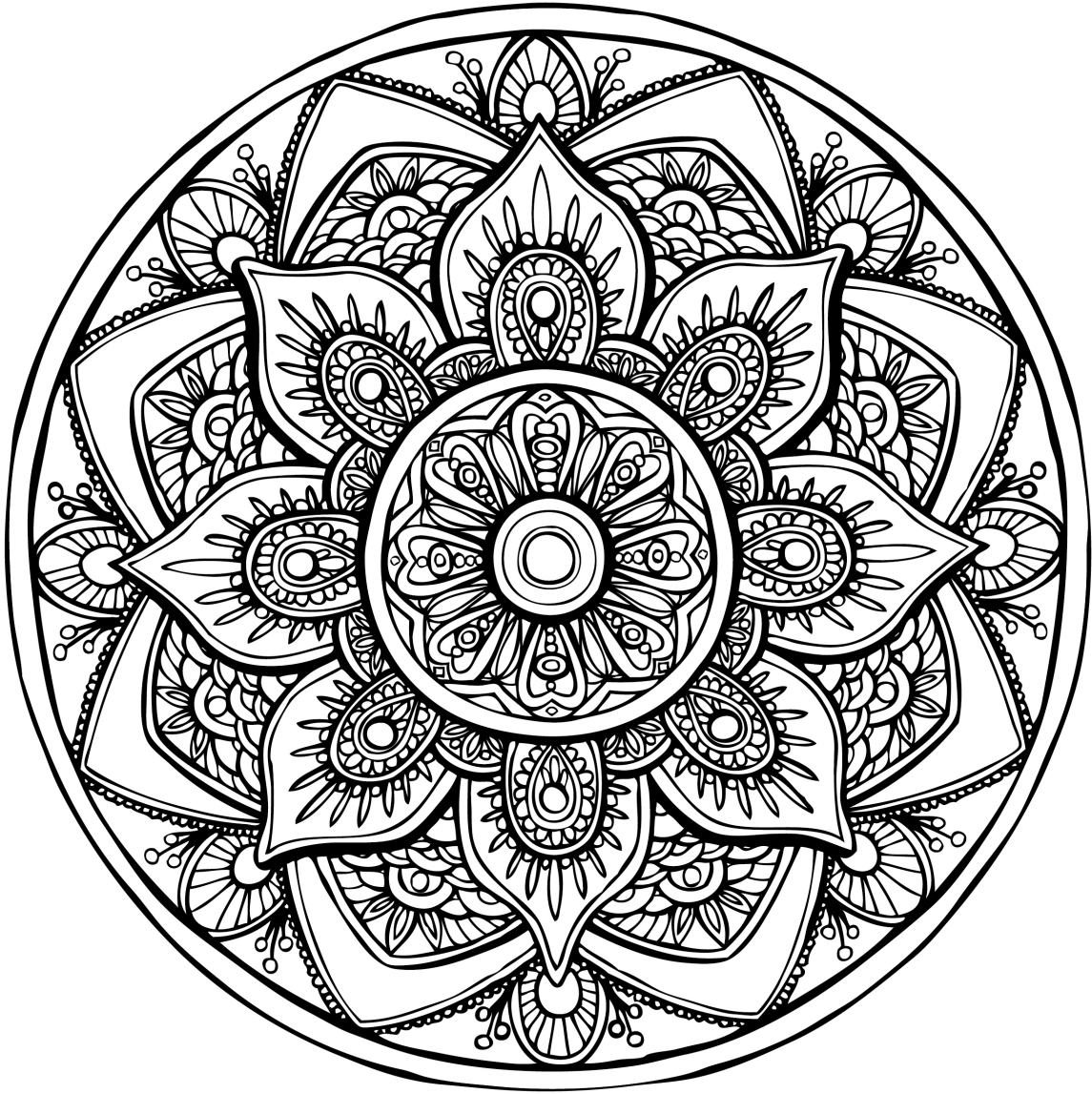
- یک جایی آرام بنشین. کاملاً با آرامش خاطر. حالا گوش هایت را تیز کن. به قوه ی شنوایی ات دقت کن و هر چه را می شنوی خوب درک کن. اگر خواستی، می توانی چشم هایت را ببندی. اگر احساس ناراحتی می نمایی، نقطه ی مشخصی را در اتاق پیدا کن که بتوانی نگاهت را به آن بدوزی.
- توجه ی خود را به صدا های که در همین لحظه می شنوی، متمرکز بساز. به خود بگو: من می شنوم... و... و...
- آیا صدا ها بلند اند یا آرام؟ یکنواخت یا اینکه زود گذر اند؟ تاریک یا روشن؟ بالا یا پایین؟
- کوشش کن حالا صدای تنفس خودت را بشنوی. آیا آن را قبلاً نیز شنیده ای؟
- توجه کن چگونه آهسته و آرام نفس می کشی و صدای نفس هایت را بدون اینکه کار دیگری انجام دهی، به دقت بشنو. براساس ریتم خودت.
- حالا چشمانت را، اگر بسته بودند، آهسته باز کن. بخود نظر کن، نفس عمیق بکش و تمرین را خاتمه بده.

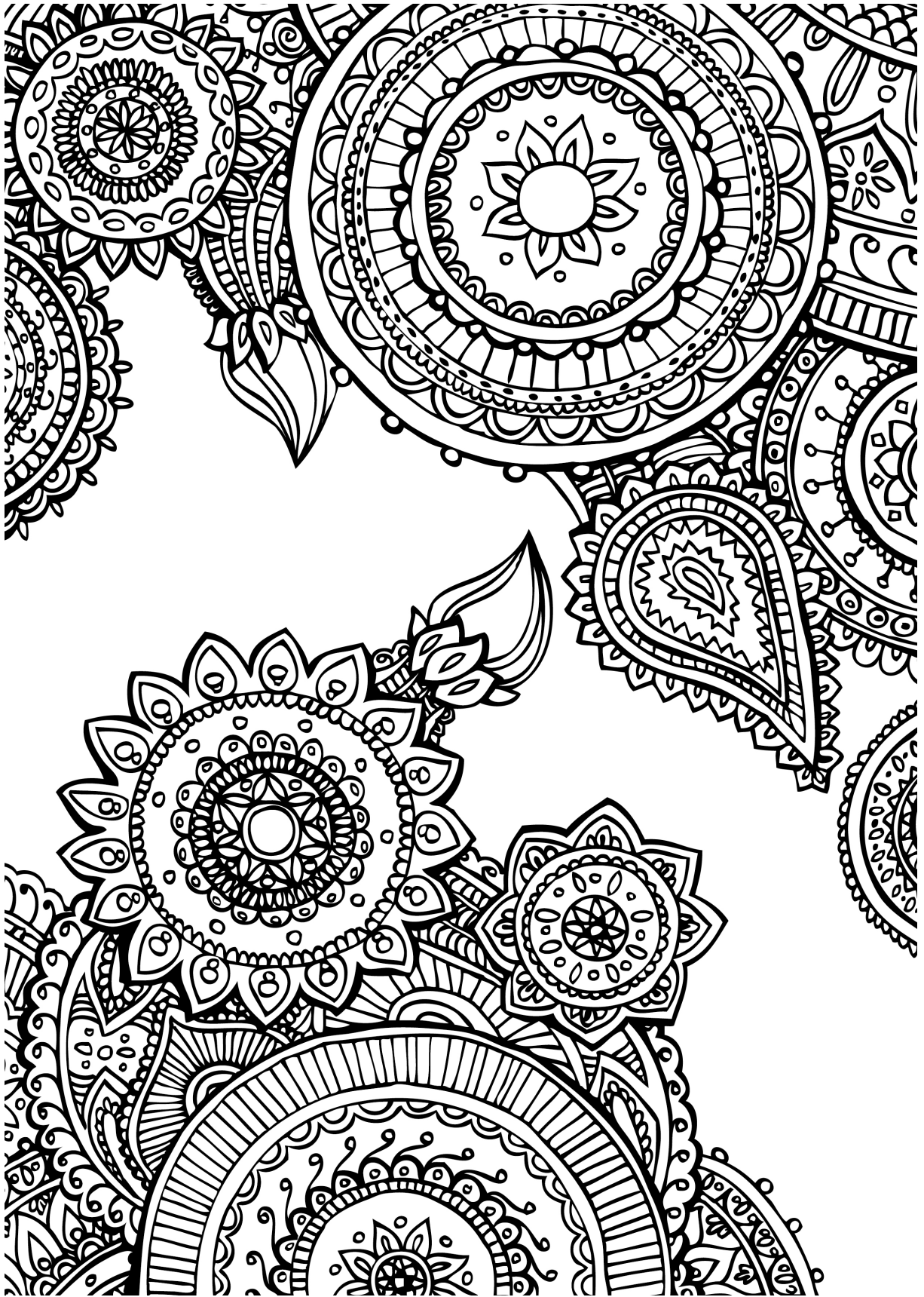
تمرین هشتم: رسامی توأم با دقت

برای این تمرین به قلم های رنگه ضرورت داری. در صفحات زیر تصاویر مختلفی می یابی که آرامش و نیرو از آنها تشعشع می کند. از بین آنها تصویری پیدا کن که از آن خوشت بیاید. قلم های رنگه را بگیر، شکل ها و نمونه ها را یک یک رسامی کن. از رنگ های گوناگون کار بگیر و با رسیدن به هر خط سیاه در تصویر رنگ را عوض کن. خودت را کاملاً به رسامی و تصویر نیرومندی که ایجاد می شود، متمرکز بساز.









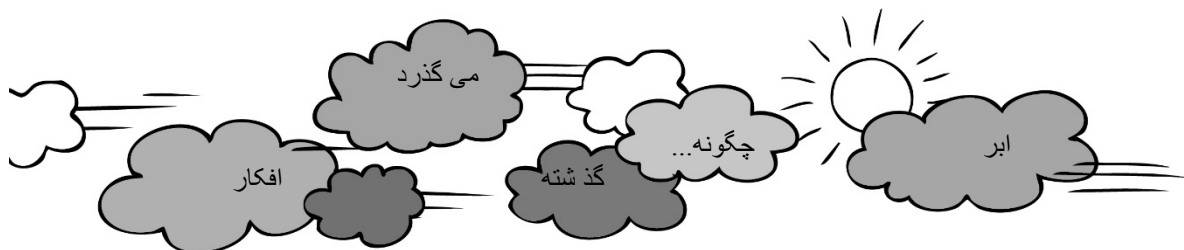


تمرین نهم: سفر بدن

جهت اجرای این تمرین باید جای آرامی پیدا کنی که کسی مزاحم تو نگردد. کوشش کن تمام مراحل زیر را درک کنی. همانطور که هست. هدف فقط مشاهده کردن است، نه تغییر دادن.

- در صورت امکان مستقیم روی یک چوکی یا دراز چوکی بنشین. راحت هستی؟ هر دو پایت با زمین تماس دارند؟
- اگر میل داری می توانی چشم هایت را ببندی و یا نگاهت را به یک نقطه ی معین که در طول تمرین به آن ببینی، معطوف نمایی.
- حالا **کف پاهایت** را که به زمین تماس دارند، برایت مجسم کن. پاهایت چه احساسی دارند؟ جوراب یا کفش به پایت است؟ چه احساس می کنی؟ یا هایت سرد اند یا گرم؟ دیگر چه احساسی دارند؟
- اکنون فکر ت را متوجه ی پاشنه ی پایت بساز. چه احساس می کنی؟ آیا پتلون یا دامن پوشیده ای؟ آیا باد **پاشنه** پایت را لمس می کند؟ تکه ی لباست را حس می کنی؟
- بعد توجه ات را به ران و باسن خود معطوف ساز. تماس را با چوکی ایگه رویش نشسته ای، احساس کن. سطح چوکی نرم است یا سخت؟ شاید رانها پر تنش و یا آزاد باشند؟
- اکنون توجه ات را جانب **کمرت** ببنداز. ستون فقرات را از نشیمنگاه تا گلو مد نظر بگیر. آیا مستقیم نشسته ای یا کمی خم شده هستی؟
- حالا متوجه شکم ات بشو. آیا **عضلات شکم** آرام و بی تشنج اند؟ با نفس کشیدن تو حجاب حاجز پایین و بالا می رود؟
- حالا توجه ات را به سینه ات معطوف بساز. توجه کن که صندوق سینه ات با هر تنفس پایین و بالا می رود.
- به **شانه هایت** توجه کن. آیا شانه ها بالا کشیده اند یا آویخته مانده اند؟
- پس از آن متوجه دست هایت بشو. روی چه قرار دارند؟ تکه یا جنسی که **دست** هایت آنرا لمس می کنند، چه احساسی بتو می دهد؟ دست هایت گرم اند یا سرد؟
- به ساعد هایت فکر کن. چه احساس می کنی؟
- توجه ات را به **پازو هایت** و پس از آن به گلو و سرت معطوف کن. سر تو کج است یا آزاد روی گردن قرار دارد؟ مو هایت را باد می زند یا تار های مو روی صورتت افتاده اند؟ پیشانی ات چه حسی دارد؟ سرد یا سخت و سنگین؟ **چشم ها، بینی و دهانت** را مجسم کن.
- یک نفس عمیق بکش ، آنرا بیرون بده و توجه ات را دوباره به اطرافت معطوف کن.

خوبی در اینست که انسان می تواند همیشه و در همه حال دقیق و حاضر باشد. بی تفاوت از اینکه کجا هستی و هم اکنون چه چیز در اطرافت رخ می دهد، وقتی که احساس می کنی وضع تو خوب نیست، می توانی فوراً خود را کاملاً آگاهانه متوجه اطراف خود نموده و حواست را به آن متمرکز بسازی. در ضمن با خودت زیاد سختگیری نکن: اگر افکار ناخواسته به سراغت می آیند، بگذار بیایند، بدون اینکه ناراحت شوی و آنها را دوباره از خود دور کنی. اینطور می توانی تصور کنی که افکار مانند ابر هایی اند که می آیند و سپس جای دیگری می روند. یا مانند پوقانه / بالون های هوایی/ اند که به آسمان اوج می گیرند.



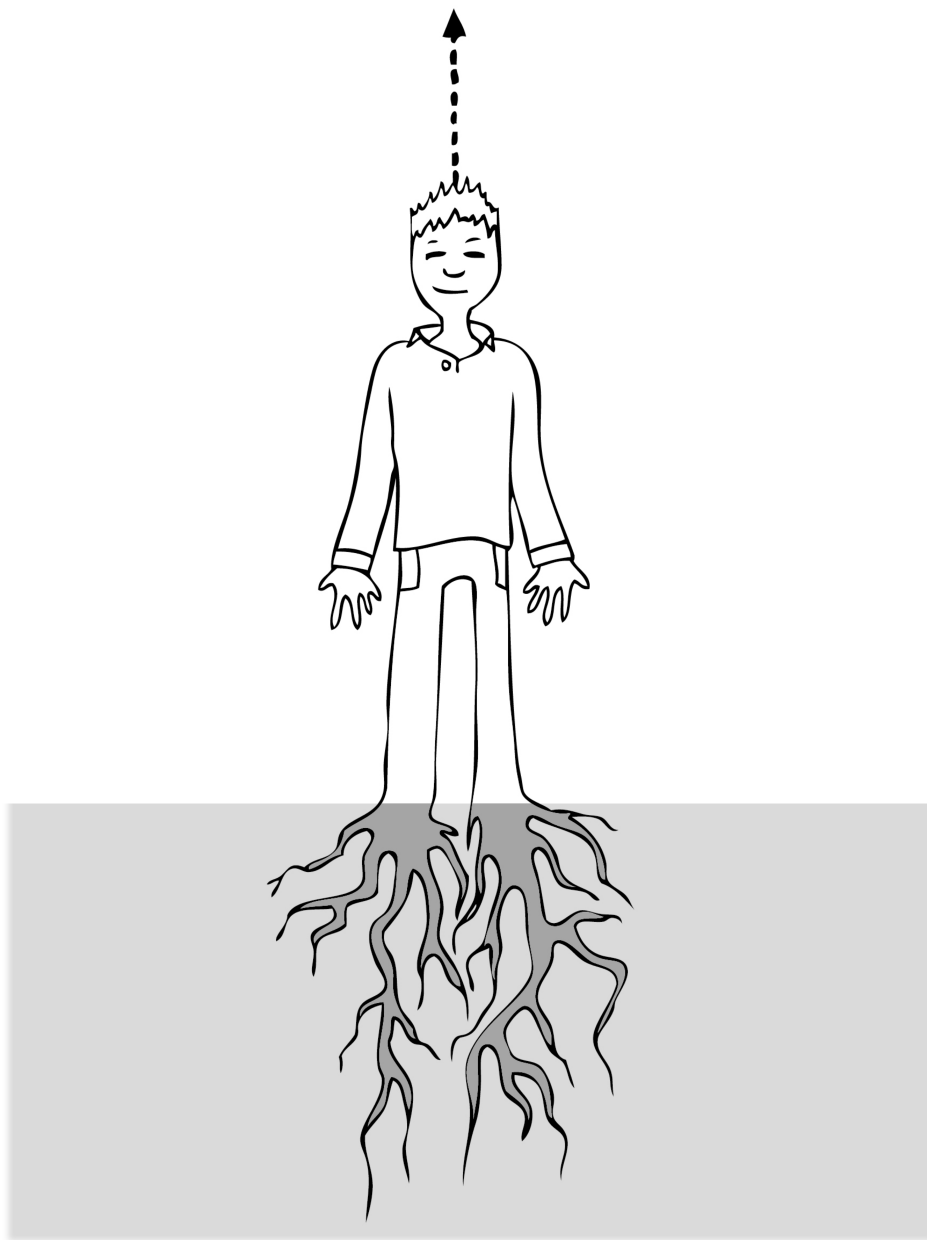
علاوه بر آن می توانی از طریق تمرین درخت خودت را محکم به "اینجا و حال" استوار نمایی.

تمرین دهم: تمرین درخت

اگر تو تمرین "درخت زندگی ام" را انجام داده ای، در اینجا خوب صدق می کنی.

هر دو پایت را محکم روی زمین بگذار. پاها کمی از هم جدا باشند. تصور کن کسی ستون فقرات ترا رو به جلو و بسوی بالا، یک کمی بلندتر از فرق سر تو کش کند. بازوهای تو رها و آزاد در هر دو طرف تو آویزان می مانند و کف دست هایت بسوی جلو مایل می شوند.

حالا کوشش کن تصور کنی که پاهایت چگونه به زمین تماس دارند. چگونه از کف پاهایت ریشه ها نمو می کنند. تا عمق زمین. ترا در زمین استوار می دارند. حالا توفان باد را تصور کن، برگهای تو در باد پراکنده می شوند، اما درخت تو استوار می ماند و آن را چون نوازشی بر تن خود احساس می کنی.



یک تذکر مختصر در مورد اهمیت تمرین کردن:

احساسات مثبتی که ناشی از این تمرینات می شوند، می توانند تنها از طریق تمرین کردن بدست بیایند. بدن آن تجربه ی یگانه ی مشخص را "فراموش" می کند، در حالی که مغز باز هم هنوز مصروف تجارب تروماتیک می باشد. احساسات و افکار منفی محکم چسبیده اند. به همین علت ما باید همیشه تجارب مثبت را که از طریق اینگونه تمرین های کوچک حاصل شده می توانند، مقابل تجربه های تروماتیک قرار بدهیم. تا وقتی که افکار مثبت محکم در مغز و جسم ما ریشه بدوانند. انسان در یافته است که یک فکر- پیش از آنکه بتواند ته نشین شود و تاثیرگذار گردد و بر احساسات جسمی موثر باشد- باید نخست 1000 بار در ذهن تکرار گردد. اگر تو یکی از تمرینات کنونی را پسند کرده ای، پس می خواهی تشویق کنم تا آن را پی در پی تمرین کن. تا هنگامی که آن تمرین بخشی از کار روزانه ات گردد. لازم نیست تا تمام تمرینات این کتاب را همیشه انجام دهی. فقط آنانی که مورد پسند تو واقع شده اند. اگر یک تمرین هم باشد نیز خوب است. نکته ی اصلی منظم بودن آنست.

2.6 چارچوب مهم من: امنیت!

جسم و روح پس از گذشتاندن تجارب ناگوار در طغیان بسر می برند. خود را امن احساس نمی کنند. تو تاکنون خوانده ای که مغز همواره هنوز هم احتیاط می کند و ترس دارد که حادثه ی دیگری رخ داده می تواند. برنامه ی اضطراری هنوز فعال است.. حتی اگر قسمتی از وجود تو درک می کند که: چیزی که تجربه کرده ام اکنون به گذشته تعلق دارد و حالا من در آلمان می باشم و در امنیت بسر می برم. ساقه ی مغز ما زود باور مان نمی کند. با تمام ابزار و بیش از همه با کمک مغز بزرگ، یعنی عقل خود، باید ما مکرراً ساقه ی مغز را یاد بدهیم و دلیل و برهان بگوییم. تا حالا تو برخی از استراتژی هایی را که می توانند در این زمینه کمک کنند، آموخته ای. چیز مهم دیگر اینست که تو آگاهانه امنیت را تجربه می کنی و در زندگی روزانه ات برای قابلیت اطمینان تلاش می کنی. البته این تنها بدست خودت نیست، اما چیز هایی زیادی است که خودت نیز انجام داده می توانی. مثلاً دیدن دقیق اینکه روز هایت چگونه باید باشند. نظم و برنامه، امنیت می آورند. چون بر اساس آن فهمیده می شود که قدم بعدی چیست. می توان بر چگونگی گذشتاندن وقت خود تاثیر گذاشت و آن را به کنترل خود در آورد. همیشه یک چیز غیر منتظره اتفاق نمی افتد. حتی قرار ملاقات ها و برنامه های که از بیرون یا توسط دیگران داده می شوند، می توانند این امنیت را تامین کنند. داشتن یک برنامه منظم روزانه کار خوبی است. ساختار روزانه به زندگیت چارچوب امن و مطمئن می دهد.

2.6.1 ساختار روزانه

خود را در یک چارچوب معین قرار دادن، بخصوص وقتی که انسان کار زیاد برای انجام دادن ندارد و نمی داند روزش را چگونه بگذراند، گاهی دشوار به نظر می رسد. هنگامی که ضرورت آشکاری برای بلند شدن از بستر در صبح یا خوابیدن در شب وجود ندارد. در آنصورت این خطر پیش می آید که روزش را همینطور بی هدف سپری کند و تماشا کند که چه پیش می آید. برای ایجاد ریتم شخصی، ضرورت به نظم و دسیپلین فراوان و پشتیبانی افراد دیگر می رود. تعیین اهداف کوچک برای خود. برنامه ریزی برای روز ها ارزش دارد، زیرا از این طریق برای زندگی خود امنیت بیشتری خلق می نمایی. نظم و برنامه داشتن، دشمن افکار منفی کنترل نشده اند.

شاید حق داری بگوئی: چگونه می توانم احساس امنیت داشته باشم وقتی که نمی دانم آیا من در اینجا اجازه ماندن دارم؟ نمی دانم کجا زندگی خواهم کرد؟ آیا اجازه ی کار کردن دارم؟ وضع خانواده و دوستانم چطور است؟ درست است: این عدم امنیت که همچون گذشته وجود دارد و بیش از همه به آینده ات بر می خورد، چندان ساده نیست. و نیاز به خیلی قدم های کوچک و زمان طولانی دارد، تا بتوان این امنیت بیرونی را یکی پس از دیگری حاصل کرد. می خواهی برایت کمی از اعتماد به نفس و اطمینان خود تقدیم دارم. اطمینان از اینکه گذشت زمان به خیلی از سوالات پاسخ می دهد و از این طریق احساس امنیت تو می تواند رشد کند.

تضمیناتی وجود دارند که حالا می توانی روی آنها کار نمایی. حالا را می توانیم فعالانه شکل داده و تغییر بدهیم. منتظر پاسخ به پرسش های بزرگ آینده میاش، بلکه همین حالا شروع به برداشتن قدم های کوچک در زندگی روزمره ات بنمای. قدم های کوچک بسیار نیز به یک هدف خیلی دور می رسند!

از طریق شکل دهی آگاهانه ی زندگی روز مره ات، خودت می توانی یک حالت عادی ایجاد و تجربه نمایی. مشغولیت های لذت بخش، و همچنین وظایفی مانند خرید کردن یا لباس شستن می توانند به یک رسم و عادت تبدیل شوند و از این طریق کمی حالت عادی و احساس امن بوجود آورند. تمرین زیر در شکل دهی آگاهانه به زندگی روزانه ات می تواند کمک نماید:

تمرین یازدهم: مدیر امور روزانه ات باش!

در صفحه زیر یک ورق تقویم می بینی که در آن یک هفته ی کامل نشان داده شده است. طرف چپ دوره زمانی است. حالا پیدا کن کدام ملاقات های منظم در یک هفته داری. آیا وقت برای کورس آلمانی تعیین شده است؟ ملاقات با وظایف مشخص و منظم؟

جوانان شامل مراکز کمک جوانان در اینجا می توانند خیلی چیز ها پیدا کنند: در آنجا اوقات معین برای درس ، زمان صرف غذا، زمان استراحت، پیشنهاد های گروهی، گردش و سیر علمی وجود دارد. تمام تاریخ ها را در برنامه شخصی هفتگی ات در صفحه بعدی درج کن.

یک مثال:

WOCHENPLAN							
	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
07:00	AUFSTEHEN						
08:00	FRÜHSTÜCK ☺						
09:00	DEUTSCHKURS 📖					AUFSTEHEN	
10:00							
11:00							
12:00							
13:00	MITTAGESSEN ☺					ZIMMER PUTZEN	JOGGEN MIT FREUND
14:00							
15:00	COMPUTER-ZEIT				AUSFLUG MIT GRUPPE		
16:00	FUSS-BALL			FUSS-BALL			
17:00	ABENDESSEN ☺						
18:00							
19:00							
20:00	MUSIK-ABEND 🎸						KARTEN SPIELEN
21:00							
22:00	INS BETT GEHEN 🛏						
23:00							
24:00						INS BETT 🛏	

اگر تو در یک مکان رهایی عمومی زندگی می کنی، در وهله اول تاریخ ملاقات های معین کمتری داشته می باشی. بهمین علت بویژه مهم است تا خودت ملاقات های منظم ترتیب نمایی. این ملاقات ها چه می توانند باشند؟

آدم می تواند تصمیم بگیرد که طور مثال هر سه شنبه و پنجشنبه در یک زمان معین تمرین دویدن کند. یا فوتبال بازی کند. یا نقاشی کند. یا موزیک بنوازد. آنچه که خوشت بیاید! به رسم و رواج هایی که سابق جزیی از زندگی روزانه ات بودند نیز فکر کن. چه چیزی از آنها را در آلمان هم می خواهی در زندگی ات داشته باشی؟

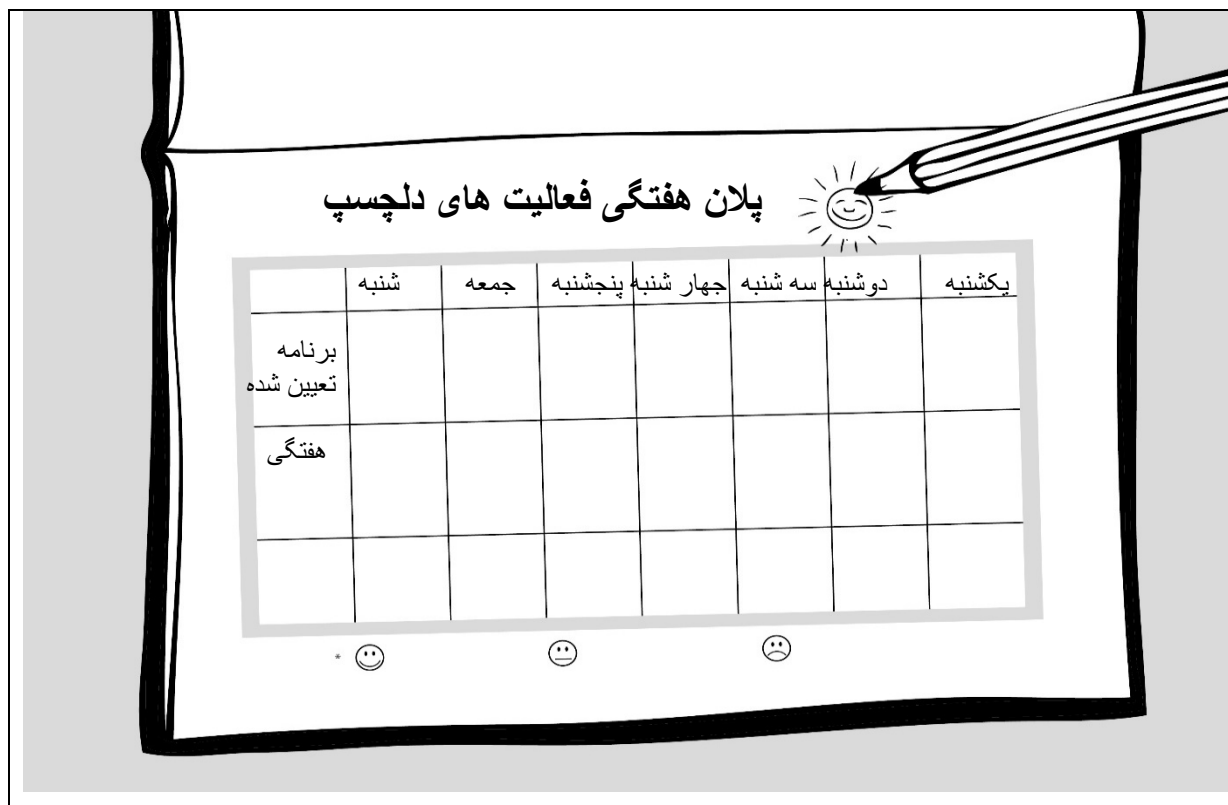
تو میل داری رسامی کنی، اما قلم رسامی نداری؟ فوتبال میسرس نیست؟ به یک فرد آلمانی در ساحه خودت مراجعه کن، برنامه هفتگی ات را نشان بده و از او خواهش کن تا مثلا قلم و کاغذ برایت تهیه کند یا از او پرسان کن که چگونه می توانی شامل یک باشگاه فوتبال شوی. امکانات همیشه پیدا می شوند! خیلی از مردم خوشحال خواهند شد از اینکه بتوانند در چنین مواقعی برایت کمک کنند.

می توانی برایت اوقات معینی برای صرف غذا تعیین نمایی. و زمان مشخصی برای رفتن به بستر و بیدار شدن از خواب این کار برای زندگی روزانه ات یک ساختار قابل اعتماد می دهد. ساعت داخلی وجودت می تواند خود را با آن عیار سازد. این مساله بخصوص در مورد بیخوابی و اختلالات آن مهم است. در رابطه بیخوابی و علل آن در فصل 3.1 توضیح خواهم داد. اوقات خواب مشخص چارچوب مهم زندگی روزمره تو است.

مطمینا تا حالا یکی دو تا آشنا از مردم منطقه پیدا کرده ای. شاید کسی موجود باشد که دقیقا مثل تو به قطعه بازی علاقه داشته باشد. برایش پیشنهاد بده که یکبار در هفته در یک روز معین با هم قطعه بازی کنید.

زمان مشخصی برای تمرین زبان آلمانی تعیین کن. شاید خوب آشپزی بلد باشی، می توانی با چند تایی دیگر وعده بگذاری که یکجا با هم آشپزی کنید و غذا بخورید؟ شاید بتوانی با سرایدار هر هفته در جاروب کردن راهرو کمک نمایی و یا یک چیز مشابه انجام دهی؟

در پهلوی ملاقات های منظم، در بعضی روز ها قرار های که فقط یک بار انجام می یابند، نیز پیش می آیند. مثلا ملاقات با دکتر، ملاقات با سرپرست یا مشاور امور اجتماعی، قرار ملاقات با دفتر خارجی ها و غیره. به این خاطر مهم است که هر هفته یک برنامه ی جدیدی که شامل همه ی قرار های منظم و تکراری و یک باره باشد، درست نمایی. به این ترتیب یک مرور کلی داری و می توانی آگاهانه روز خود را شکل بدهی. این کار خودبخود صورت نمی گیرد، بلکه تو آن را شکل می دهی!



دانشتن زبان نو هم در انسان احساس امنیت ایجاد می کند. از طریق آموختن زبان در اینجا انسان کمتر احساس بیگانگی می کند. آدم می تواند زندگی روزمره آلمانی ها را بیشتر و بیشتر درک کرده و از آن طریق راه خود را بهتر پیدا کند. تو بیشتر احساس امنیت می کنی برای اینکه می دانی در دور و برت از چه صحبت می شود، برای اینکه می توانی لوحه ها را بخوانی و فورم ها را شخصا پری نمایی. برای آموختن زبان آلمانی هم باید وقت زیاد مصرف کنی.

حرکت و ورزش هم به همان پیمانۀ اهمیت دارند. هنگام ورزش از مغز انسان علایمی به بدن ارسال و باعث ترشح موادی می گردند که ما را شاد و مسرور می سازند. رسیدن به اهداف هرچند کوچک هم به انسان احساس خوب و اعتماد به نفس بیشتر می دهد. از طریق ورزش چرخ تشویش و فکر نیز متوقف می شود. خوب است که انسان کمی حرکت کند، حتی هنگامی که هیچ علاقه ی ندارد و میل دارد که در تختخواب باقی بماند. فرقی ندارد که ورزش می کند یا به گردش در طبیعت اطراف می پردازد. رقصیدن هم حرکت است.

2.6.2 قوانین

دانشتن این مسایل بخصوص برای جوانانی که در مراکز کمک به جوانان زندگی می کنند اهمیت دارد. می دانم که تعداد زیادی از شما از موجودیت قوانین چندان خوشی ندارند. خوش نداشتن قوانین و اصول یک مشخصه ی دوران جوانی است. زیرا در این مرحله از زندگی، جهت یافتن راه خود به سن کبارت، حتی مهم است که خود را در برابر بزرگسالان مشخص نمود. این مرحله البته دوره سخت و پر مسوولیتی نیز هست. با این هم می خواهم بگویم که: **قوانین نیز یک چهارچوب امن ارائه می کنند.** در این چهارچوب می توانی حرکت نمایی و دقیقاً بدانی که: اگر قانون شکنی کنم، جزا می بینم. دانشتن اینکه اگر قانون شکنی کنیم جزا می بینیم نیز به ذات خود یک امنیت است. باید بدانی که هر قانون نامه، نتایج مشخص خود را به دنبال دارد. تصمیم خودت است که آیا قوانین را مراعات می کنی یا نه. اما چارچوب امن تو مشخص است: یعنی دانشتن قواعد محل رهایی. هدف سرپرستان محل رهایی مشکل ساختن زندگی تو نیست، بلکه فراهم ساختن یک چارچوب قابل اطمینان جهت همزیستی منظم است. در این مورد آنها خیلی دقت کرده اند. بعد ها در سن بزرگسالی نیز قوانین و اصول وجود خواهند داشت، مثلاً دستورات آمر و رئیس در محل کار یا موجودیت قوانین ترافیکی اگر کسی تیزتر از آنچه مجاز است رانندگی کند و گیر بیاید، مجبور به پرداخت جریمه می شود. اگر کسی همیشه دیر سر وظیفه اش حاضر شود بلاخره از کار برکنار می گردد. عواقب رفتار من از طریق قوانین قابل پیش بینی اند و پیش بینی به معنی ایمنی است! تصمیم دست خودت است که کدام قوانین را مراعات کنی و این را درک کنی که در صورت عدم مراعات چه بر سرت می آید. **کنترول آن دست خودت است!**

2.7 تماس های اجتماعی

در رابطه با کسانی که تجارب ناگوار داشته اند ممکن پیش بیاید که آنها به نحوی گوشه گیری اختیار کنند و به این ترتیب کوشش نمایند تا خود را از تجارب منفی جدید حفظ کنند. برای ایشان اعتماد کردن به افراد دیگر مشکل است. شاید تو هم این ترس را داری که بار دوش یا مزاحم دیگران گردی یا آنها نتوانند ترا درک کنند. بعضی اشخاص نیز بر این عقیده اند که باید خود به تنهایی مشکلات شان را حل کنند، یا اینکه خود را مقصر احساس می کنند و به این علت از کسی کمک نمی طلبند. همچنین ترس از اینکه "حرف زدن روی آن موضوع" کا را بیشتر خراب می کند، مانع تماس اجتماعی می گردد.

به عنوان موجود اجتماعی نیاز به تماس با هم داریم تا خود را راحت و ایمن احساس کنیم. گوشه گیری باعث تنهایی و فشار اضافی می گردد. تماس اجتماعی جهت غلبه و حل تجارب منفی خیلی موثر است.

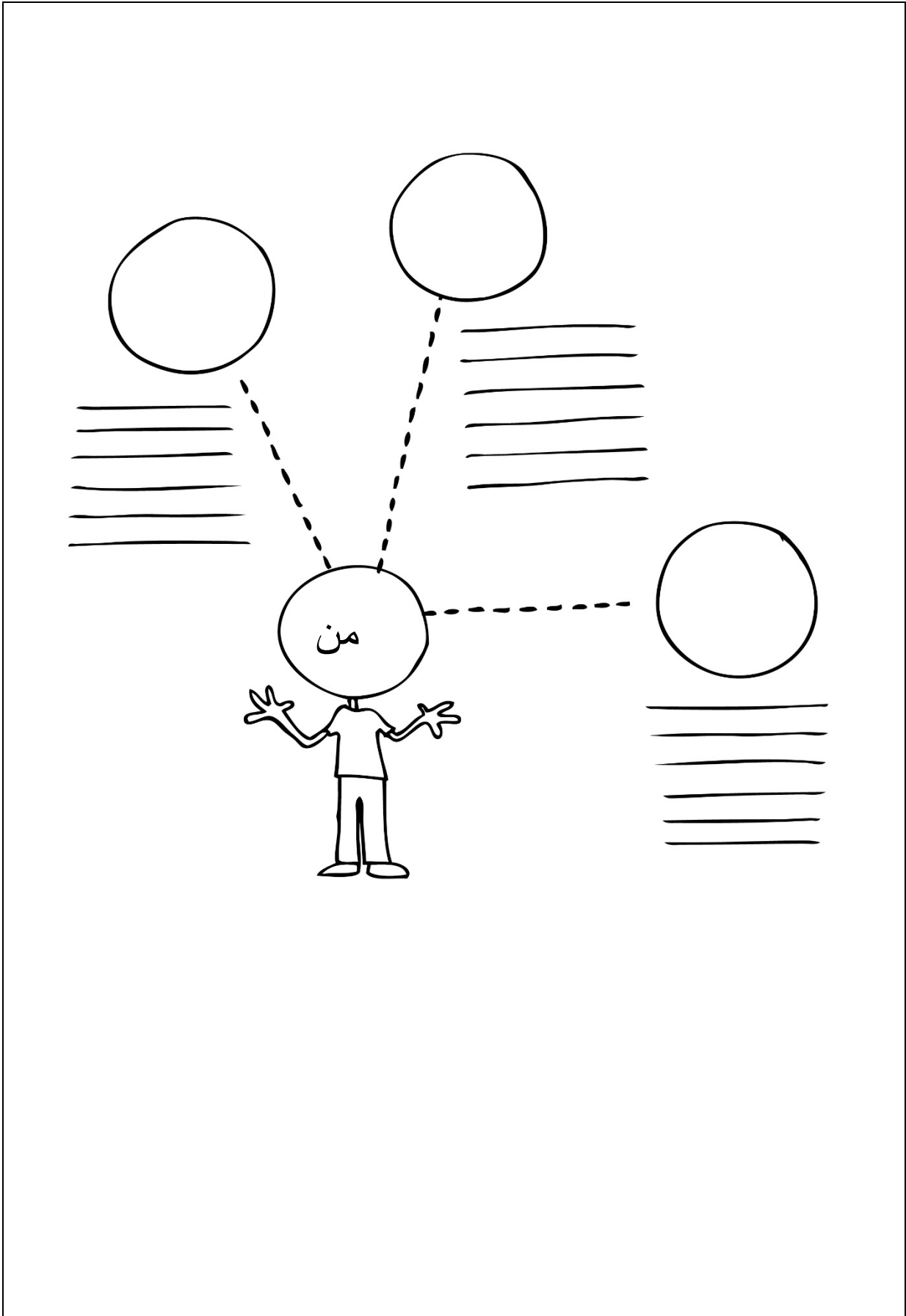
هر رابطه ی که برایت خوب است، موثر می باشد! شاید کسی موجود باشد که با او قطعه بازی می کنی، با نفر دیگر راجع به مشکلات روزانه صحبت می کنی و شخص سومی در پر ساختن فورمه ها بتو کمک می کند متوجه خواهی شد وقتی که به کسی اعتماد کرده بتوانی یا خواسته باشی درد دل کنی، چه حالتی بتو دست می دهد. البته اینهم جایز است به قایم ساختن رابطه با کسانی که باعث رنجش و فشار می گردند، "نه" گفت! به تجارب مثبت که در گذشته با مردم داشته ای دقت کن.

تماس با افرادی که نزدیک بتو زندگی نمی کنند و در یک کشور دیگر بسر می برند، نیز روابط اجتماعی مهم محسوب می شوند. گاهی هم برقرار ساختن تماس با افراد معینی ممکن نمی باشد. این افراد در چنین حالتی نیز برای ما خیلی اهمیت دارند. همچنین اشخاص دیگری که خیلی دوست شان داشتیم و حالا دنیا را وداع کرده اند، می توانند کماکان در زندگی ما مهم باشند. آنها به ما چیز های اعطا کرده اند، خاطرات شان و لحظه هاییکه با آنها سپری کرده ایم چون گنجینه ی با ارزشی اند که ما را هنوز بدرقه می نمایند. در فصل 3.7 خواهی خواند چگونه می توان با کسانی که از بین ما رفته اند رابطه ی درونی برقرار کرد.

تمرین : شبکه ی اجتماعی من

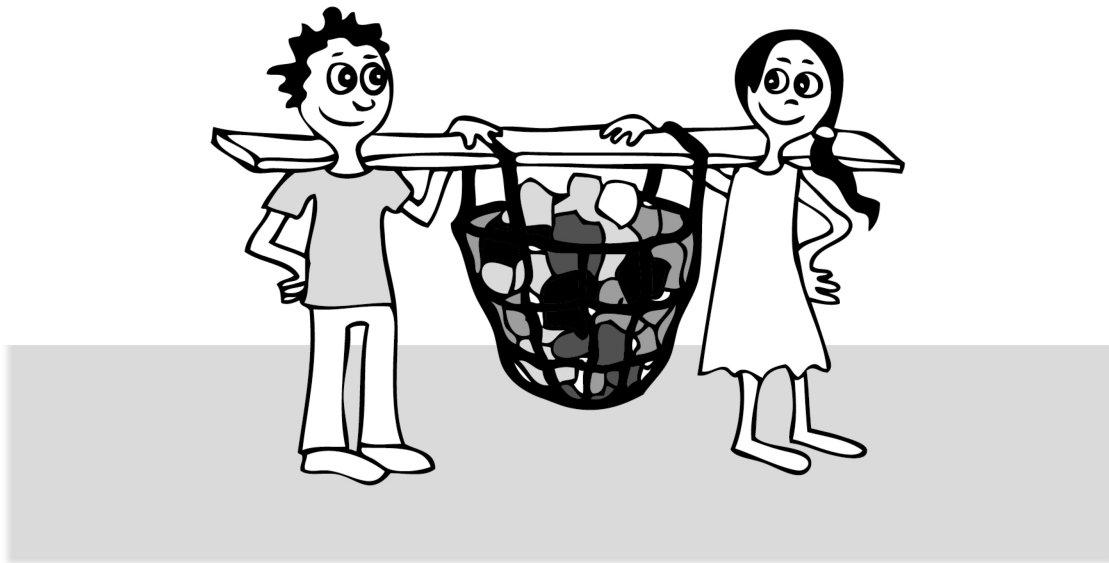
فکر کن چه اشخاصی همین لحظه برایت مهم اند. نام شان را در قسمت خالی دایره تصویر بنویس. اگر تعداد دایره ها کم شد، چند تای دیگر رسم کن. کسانی که فوت کرده اند یا در جای دور می باشند، نیز می توانند شامل لیست گردند. نام اشخاصی را بنویس که می توانند ترا پشتیبانی کنند، با آنها می توانی مشترکا کاری انجام دهی، با آنها می توانی خوب صحبت کنی، کسانی که ترا به خنده می آورند. می توانند کسانی باشند که تو با آنها سروکار داری یا کسانی که تو رابطه ی زیاد با آنها نداری و یا کسانی که قبلا با آنها تماس داشته ای. اشخاصی را که هر روز می بینی یا کسانی که به آنها تنها در تلفون حرف می زنی. یا افرادی که تو در حال حاضر با آنها تماس نداری اما زیاد در مورد شان فکر می کنی.

حالا راجع به این فکر کن که این افراد چه خصوصیات خوبی دارند. چه چیز آنها در تو تاثیر داشته است؟ چه خصوصیت آنها می تواند بتو بیشتر کمک کند؟ آیا چیزی هست که آنها بتو می گویند یا می خواهند برایت انجام دهند؟ آیا چیز خاصی است که هر کس دارد؟ چه اندرز های خوب برای زندگی از آنها آموخته ای؟ برای او چه کرده ای یا می خواهی در آینده انجام دهی؟ جواب این سوالات را در خانه ی زیر نام آنها نوشته کن.



2.8 با دیگران مطرح ساختن، بیان کردن و خلاق بودن

صحبت کردن با اشخاص دیگر راجع به چیز های که انسان را ناراحت می سازد، مفید است. حرف زدن در باره **خاطرات**، **رویا** ها، **افکار** و **احساسات**، خوب است. ضرب المثلی در آلمان است که می گوید: "**تقسیم غم، نصف غم می شود**". یعنی اگر انسان غم خود را با شخص دیگری در میان بگذارد، غمش کمتر می شود. نباید آن را به تنهایی تحمل کند. شریک ساختن آن با دیگران باعث می شود که انسان خود را بهتر احساس کند. مهم اینست که: کاملاً به دست خودت است که اندوهت را با چه کسی و تا چه اندازه شریک می سازی. فکر کن که آن را با کی می خواهی و با کی نمی خواهی مطرح نمایی.



آیا مثل این ضرب المثل در زبان توهم وجود دارد؟ غم و غصه در بعضی فرهنگ ها از طریق زبان بیان نمی گردد، بلکه از طریق سوگواری مشترک بدون صدا یا مثلاً از طریق قرائت قرآن بصورت مشترک بیان می گردد. چه سنت ها و مثال های در فرهنگ و کلتور تو جهت غمشریکی وجود دارند؟

خیلی از هنرمندان در تصاویر، آهنگها و اشعار خود غم را منعکس می سازند. اینهم می تواند التیام ببخشد. برای اینکار حتمی نیست که باید هنرمند بود. نوشتن یک چیز یا نقاشی روی کاغذ می تواند به انسان آرامش روحی ببخشد، به خاطری که از وجود بیرون می شود و در درون باقی نمی ماند.

آیا موسیقی وجود دارد تا احساس ترا بیان کند؟
کدام رنگها و شکل ها تجارب ترا بیان می دارند؟

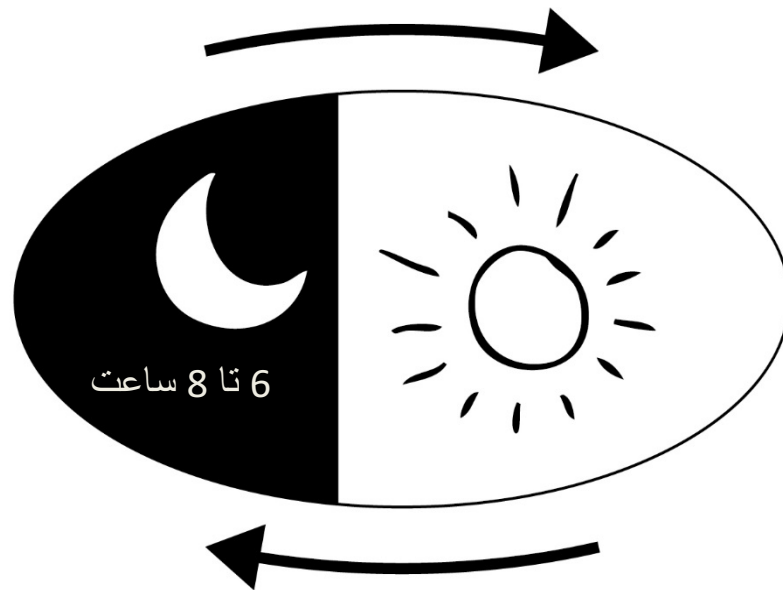
کدام آهنگها ترا بطور مثبت متأثر می سازند؟ شادی؟ شور و شوق؟ ساعت تیری؟
چگونه می توانی احساسات خود را نقاشی کنی؟ غم خود را در برابر تجارب و احساسات مثبت طوری بیان کن که اینها اسیر غم نگردند..

فصل سوم: چه باید کرد در...؟ - کمک در زمینه ی مشکلات مشخص

3.1 مشکل خواب کامل و یا بیخوابی

در فصل اول خواندی که چرا پس از تحمل صدمات روحی معمولاً دچار بیخوابی می شوی. ساقه مغز بدن را بیدار نگه می دارد تا اینکه بتوانی در صورت بروز یک خطر جدید به سرعت ممکن عکس العمل نشان بدهی. این چیز باعث خواهد شد که انسان شب ها تا دیروقت نخوابد یا اینکه معمولاً بیدار بماند و فقط در بستر غلتیده باشد. آنها با وجود اینکه ترا در بستر خوابت هیچ خطری تهدید نمی کند. اگر انسان نتواند بخوابد، بیشتر اوقات افکار منفی به ذهنش خطور می کند و شروع به تشویش می نماید. از این جهت، خیلی مهم است که از یکطرف تشنج و تنش جسمی خود را در شب هدفمندانه کاهش بدهیم. در این زمینه تمرینات آرامش دهنده می توانند به ما کمک کنند (به بخش 3.1.2.3 مراجعه شود). در اینجا دو تمرین برای معرفت می کنم که خودت می توانی امتحان کنی.

از سوی دیگر، تمرینات خوبی هم وجود دارند که می توانند افکار ما را تسکین ببخشند و آنرا به سمتی که آرامش دهنده است هدایت نمایند. در این زمینه می توانی یکی از تمرینات معرفتی شده را انتخاب نمایی (به بخش 3.1.3.3 مراجعه شود). از طریق بیخوابی مفرط و تنش که در اثر آن ایجاد می شود، ریتم عادی خواب- بیداری در هم می ریزد. ریتم به معنای وقفه های است که طور منظم پیش می آیند. موسیقی نیز از طریق ریتم در زمان ساخته می شود. ریتم خواب- بیداری را می توان چنین تصور کرد:



زمانی برای خوابیدن وجود دارد و زمانی هم برای بیدار ماندن. برای بسیاری از انسان ها 6 تا 8 ساعت خواب کافی است تا بتوانند خود را در طول روز آماده احساس نمایند. اگر این ریتم بهم می خورد باید آن را مجدداً یافت و تنظیم کرد تا وقتی که دوباره طور خودکار به فعالیت آغاز کند. برای پیدا کردن ریتم قواعدی وجود دارند که باید مورد دقت قرار بگیرند.

3.1.1.1 قواعدی برای یک خواب راحت

یک ریتم بیولوژیکی چیزی است که منظم می باشد. این "نظم" را انسان می تواند باصطلاح در "ساعت درونی" خود طوری پروگرام نماید تا بدن یاد بگیرد که در یک زمان معین "وقت خوابیدن" فرا می رسد. این مانند آنست که شخصی هر روز در ساعت معینی به یک بز علف بدهد. پس از یک هفته این بز در همان ساعت منتظر تو می ماند و برای رسیدن علفش بع می کشد، چون آموخته شده است. حالا وقت خوراک است! "ساعت درونی" اش وقت خوراک را ثبت و ذخیره کرده است.

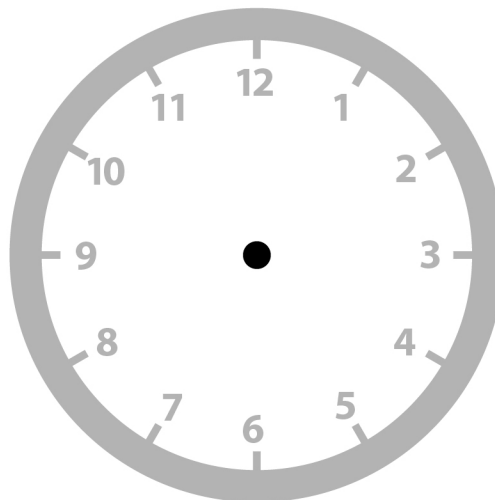
تمرین چهاردهم: "ساعت درونی"

به شماره ها در قاب ساعت نگاه کن و فکر کن که روزانه چه زمانی برایت مناسب است که به بستر بروی و چه وقت از آن برخیزی. متوجه باش که تمام ساعات خواب بیش از هشت ساعت نباید باشد. تا در صورت ممکن بتوانی زودتر و بهتر بخوابی، باید در ابتدا وقت خواب را فقط 6 ساعت تعیین کنی. وقتی که این چیز کارگر افتاد، می توانی ساعات خواب را آهسته آهسته به شش و نیم و یا هفت ساعت تمدید کنی. در تصویر اول یک مثال می بینی، در تصویر دوم می توانی ساعت شخصی خود را داخل کنی.



مثال: اوقات خواب

از ساعت 23.00 تا 06.00



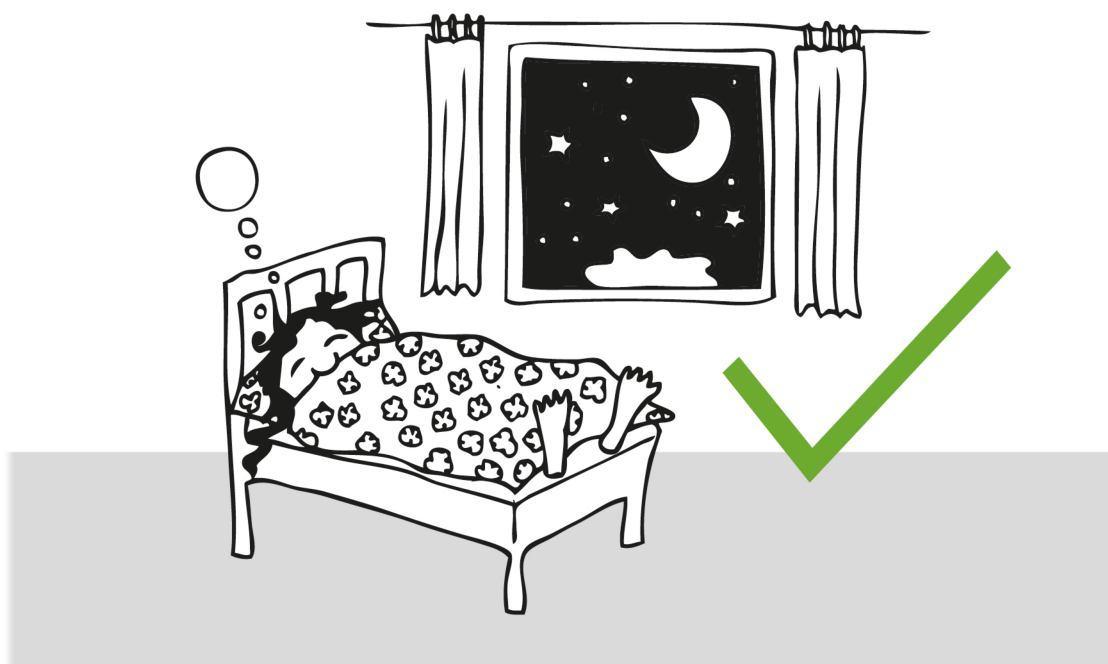
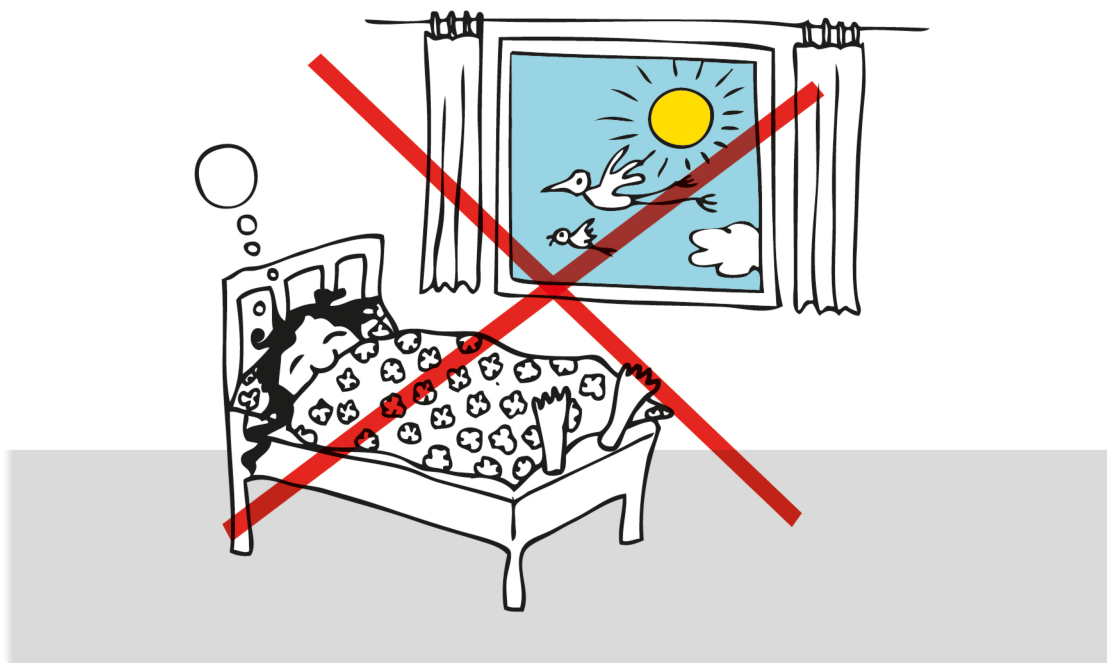
ساعات شخصی خواب من:

ساعت رفتن به بستر: _____

ساعت برخاستن از بستر: _____

مهم اینست که تو در هفته های بعدی کوشش کنی تا این ساعت ها را روزانه رعایت و بکار ببندی. حتی اگر در روز های اول آدم نتواند فوراً بخوابد و هنگام برخاستن از بستر هنوز خسته باشد. مهم اینست که با وجود مشکلات باید همیشه در زمان معینه بلند شوی، و تو خواهی دید که این کار به تمرین کردن آن می ارزد، هر چند که روز ها و هفته های اول مشکل باشد و آدم احساس خستگی نماید. خاصاً مهم است که با وجود خستگی نباید در طول روز خواب شد. در غیر آن دسترسی به ریتم خواب- بیداری همیشه سخت تر خواهد شد. اگر تو در طول روز دو ساعت بخوابی شب چندان خسته نخواهی بود و ترا خواب نخواهد برد. اگر تاب تحمل خستگی روزانه را داشته باشیم، شب ما را به آسانی خواب می برد.

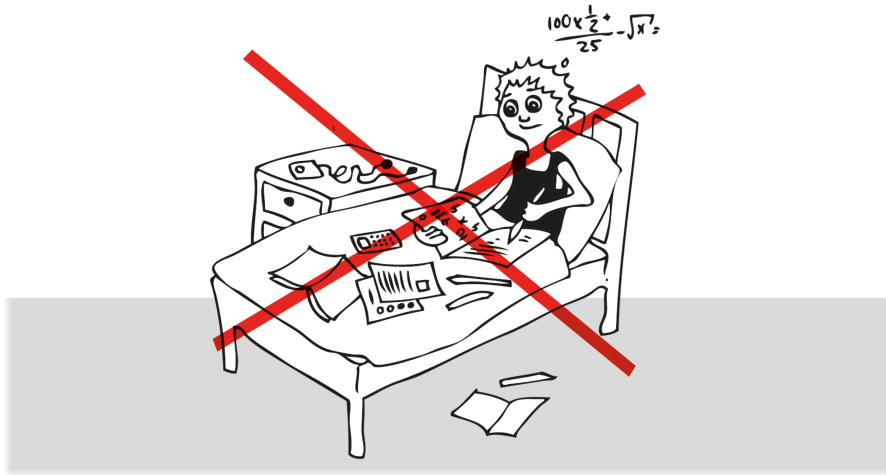
قاعده شماره 1 چنین است: در طول روز خواب نشوید!



قاعده ی مهم دیگر اینست:

قاعده شماره 2 : تختخواب تنها برای خوابیدن آنجاست!

مهم است که مغز و بدن تو تختخواب را با خواب پیوند بزنند. به همین خاطر باید تنها برای خوابیدن در تختخواب بیفتی. نه برای شنیدن موسیقی، انجام دادن کار خانگی، نوشتن نامه و امثال آن. برای این کار هایت جای دیگری جستجو کن.



قاعده شماره 3 : کوشش کن روزانه خیلی حرکت و یا ورزش نمایی!

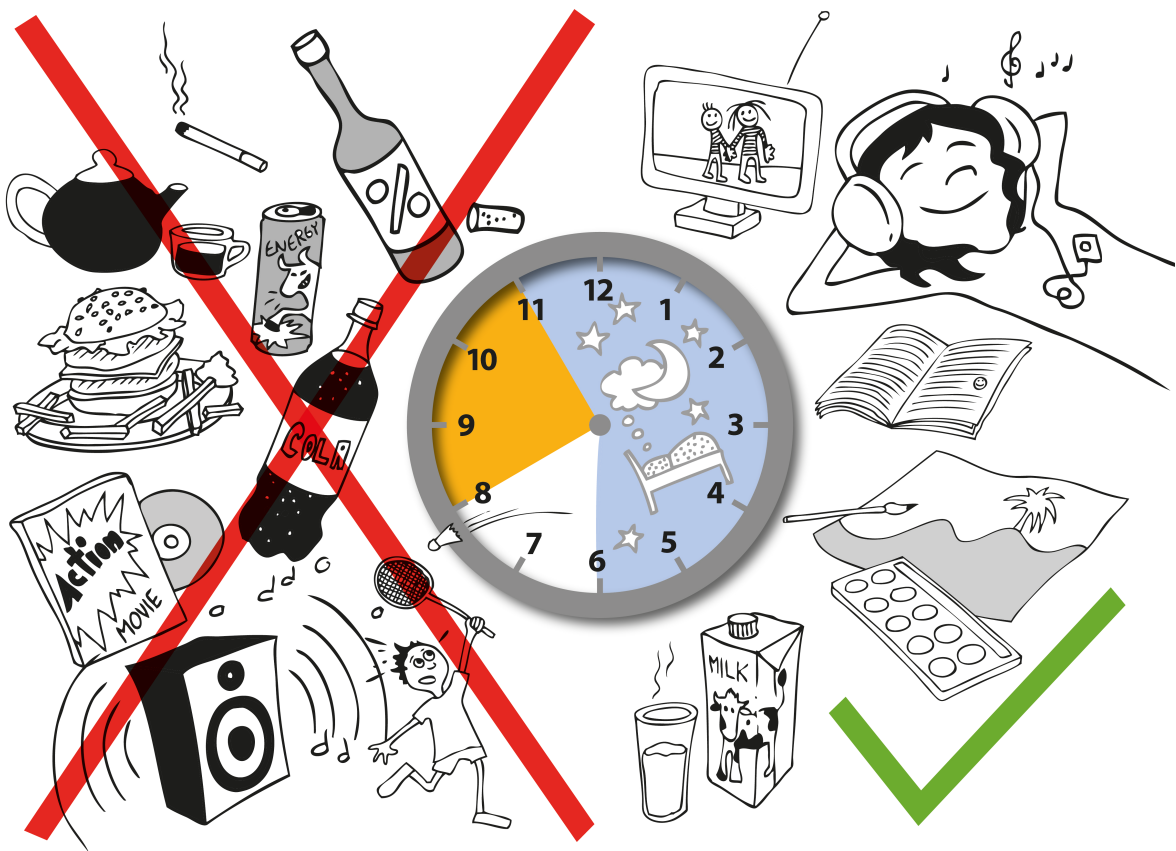
از دست دادن انرژی در روز انسان را شام ها خسته می سازد. حد اقل با 30 دقیقه ورزش در روز می شود شب به راحتی خوابید.



قاعده شماره 4 : دو تا سه ساعت پیش از رفتن به خواب باید بدن به خود به آهستگی آرامش ببخشد!

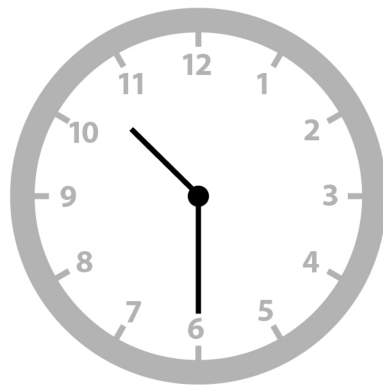
به این معنا که:

- در این ساعات نباید بیشتر ورزش کرد، زیرا که ورزش باعث بیداری می شود (خستگی بعدا رونما می گردد!)
 - پیش از خوابیدن نباید غذای زیاد و سنگین خورد، چرا که معده زیاد فعالیت می کند و اجازه ی استراحت به بدن نمی دهد.
 - نباید فیلم های هیجان انگیز مانند فیلم های اکشن یا ترسناک دید و یا به موزیک بلند گوش داد. تهییج اعصاب نیز باعث تنش بدن می شود!
 - شب ها نباید چای سیاه، کوکا کولا و یا نوشیدنی های انرژی آفرین نوشید! این نوع نوشابه ها حاوی "کافین" می باشند. این ماده ایست که انسان را بیدار نگه می دارد. نوشیدن الکل پیش از خواب نیز سیستم عصبی را تهییج و خواب را خراب می سازد. نیکوتین سیگار نیز همین حالت را ایجاد می کند.
- در ساعات قبل از خواب بهتر است فعالیت های آرامتری داشته باشی. طور مثال مطالعه، تماشای فیلم های خنده دار، موسیقی آرام، تکرار لغات آلمانی، ترسیم یک تصویر زیبا (مانند تمرین شماره 8 در فصل 2.5)



قاعده شماره 5 : برایت آیین خواب پیدا کن!

همچنین اگر هر شب در یک وقت معین رسم و آیینی بجا بیاوری، باعث می شود تا بدن خود را به برنامه خواب عیار بسازد. این عادت که همیشه عین چیز باشد، به ذهن و بدن تو علامت می دهد که اکنون وقت خواب است. شاید قبلا یا هنگام طفلی چنین رسم و عادت داشته ای؟ حالا چه می تواند باشد؟ چند مثال: قرائت قرآن، مطالعه ی انجیل یا یک کتاب دیگر، نوشیدن شیر گرم با عسل (این هم آرامش می بخشد)، نوشتن خاطرات مثبت (به تمرین 12 در فصل 2.6.1 مراجعه شود).



22:30



آیین خواب شخصی من:

3.1.2 آرامش جسمی

حالا اگر تو پس از تعیین وقت شخصی ات برای رفتن به بستر، هنوز در بستر غلتیده ای و خوابت نمی برد، می توانی همانجا استراحت کنی. در اینجا دو تمرین ذیل می توانند کمک نمایند. یکی از آنها را برایت انتخاب و همان را تمرین کن. اگر نتیجه فوراً محسوس نبود، باز هم به تمرین ادامه بده. فراموش نکن: فقط تمرین منظم باعث رسیدن به هدف می شود!

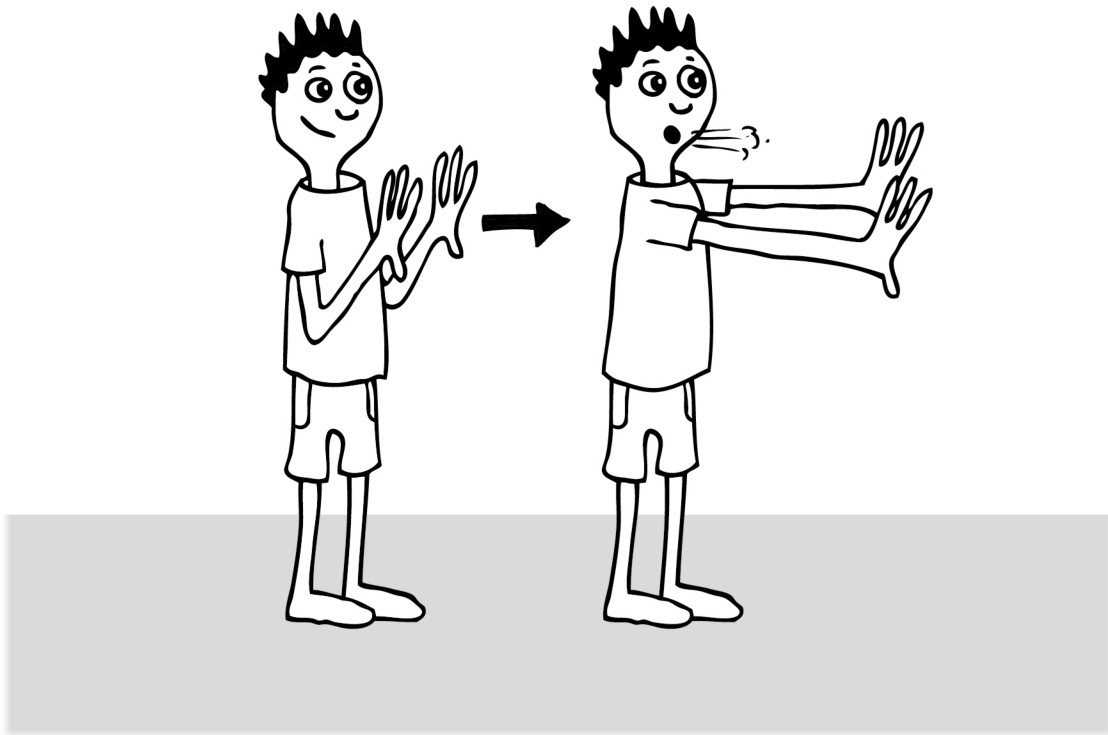
تمرین پانزدهم: تمرین تنفس

تنفس ما، ریتم اساسی بدن ماست که از تنش متاثر می گردد و یا بر عکس اگر هیجانی شویم، تنفس ما سریعتر و یکنواخت تر می شود، و به علت فروکش کردن مقدار CO_2 در خون، ناآرام و عصبانی می گردیم. از طریق تنفس آهسته می تواند سطح استرس ما پایین بیاید (مقدار CO_2 بالا می رود). این باعث می شود تا به اشیا با آرامش بیشتر ببینیم. بسیاری از ورزشکاران در حالتی که استرس دارند و یا بدن شان پر تنش و زیر فشار است، به آهستگی نفس بیرون می دهند. این روش تنفسی تمرین زیاد کار دارد، زیرا انسان در حالت استرس نفس عمیق می کشد و هوا را بیشتر در شش هایش نگاه می دارد.

هنگام این تمرین می توانی چشم هایت را بسته کنی یا اینکه به نقطه ی در سقف خیره شوی. سعی کن ریتم تنفس خود را بدون اینکه آنرا زیر تاثیر بگیری، درک نمایی. به بیرون دادن و فروبردن هوا در تنفس دقت کن. شاید بخواهی یک دستت را روی شکمت بگذاری و حرکت آن را هنگام تنفس احساس کنی. حالا در دلت شروع به شمردن نفس هایت کن: درون- بیرون "یک"، درون- بیرون "دو" و همینطور ادامه بده. هدف از شمردن اینست تا در افکار و خاطرات خود غوطه ور نشویم.

حالا کوشش کن تا نفس هایت عمیقتر شوند. از طریق بینی نفس عمیق بکش تا دیواره ی شکم خوب بالا بیاید و هوا را از طریق دهان طور عمیق و طولانی بیرون بده، تا جاییکه دیواره ی شکم پایین بیاید. پس از آن لحظه ی مکث کن، مثلاً تا 3 ثانیه پیش از آنکه دوباره نفس عمیق بکشی.

تمام بدن تو در این حالت آرام است، فقط دیواره ی شکم است که با هر ریتم تنفس پایین و بالا می رود. کوشش کن ریتم تنفس خود را آنطور که مناسب باشد، عیار سازی. اگر افکار دیگر به ذهنت خطور کنند، توجه ات را دوباره به نفس کشیدن معطوف کن. اگر باز هم افکار و خاطرات منفی ظاهر شوند، با نفس عمیق آنها را بیرون بریز. آن افکار را حتی با خروپف هم شده بیرون بیانداز. علاوه بر آن هنگام بیرون دادن هوا می توانی با بازوها و کف دستها خود را رو به جلو حرکت دهی. با این حرکت تمام غم و غصه ها را از خود دور کن.



با هر تنفس بدن تو نرم تر می شود و احساس آرامش می نمایی. کوشش کن نرمش و راحتی را در تمام بدن خود احساس نمایی. این تمرین تنفس را تا آنجا ادامه بده که خوابت ببرد یا تا هر وقت که می خواهی انجام بده.

تمرین شانزدهم: آرام سازی پیشرونده ی عضلانی

در آرام سازی پیشرفته، یعنی آرام سازی پیشرونده ی عضلانی حرف بر سر اینست که فرق بین تنش و آرامش را احساس کنیم و از فعالیت جسمی به عنوان نقطه ی آغاز آرامش استفاده نماییم. این روش را شخصی بنام "یاکوبسون" ابداع کرده است. در این روش هر یک از گروپ های عضلانی قصداً پر تنش ساخته می شوند. وقتی که تنش پایان می یابد، گروه عضلانی احساس آرامش بیشتر نسبت به قبل می کند. این تمرین را می توانی در حالت نشسته یا غلتیده انجام دهی.

اگر نشسته ای: مستقیم بنشین در حالی که کمر تو پشت به چوکی یا تخت باشد. سر راست باشد، چانه کمی رو به پایین. شانه ها آرام و رها باشند. هر دو پا محکم بزمین تماس داشته باشند.

اگر غلتیده ای:

سرت را همانطور که هست روی بالشت احساس کن، شانه هایت رها باشند، بازو هایت را کنار بدنت جا بده، احساس کن چگونه در تشک فرو می رونی. ران ها نیز در حالت آرام قرار داشته باشند.

آرام و عمیق نفس بکش. جهت کنترل می توانی دست خود را روی شکم بگذاری تا پایین و بالا رفتن دیواره ی شکم را احساس نمایی.

با تنفس بعدی دست هایت را مشت بساز، دست ها و ساعد را 45 درجه دور و محکم نگاه دار در این حال قسمت بالای بازو را سخت به بدن خود فشار بده. این حالت تنش را حدود 5 ثانیه نگاه دار و در ضمن دو بار نفس بکش. با تنفس بعدی آرام بگیر، دست ها و بازو ها را حدود 10 ثانیه رها کن. کوشش کن تا فرق بین تنش و آرامش را احساس نمایی. این کار را بار دوم تکرار کن.

حالا فکرت را متوجه بالای دست ها و شانه ها بنما. عضلات بالای بازو و شانه ها را برای 5 ثانیه منقبض بساز. در این حال شانه ها را تا گوش هایت بالا بکش. بعداً آنها را رها کن و آرام بگیر (10 ثانیه) فرق بین تنش و آرامش را احساس کن و عملیه ی مذکور را یک بار دیگر تکرار کن.

در مرحله بعدی تمرکز را بر روی بیانداز. عضلات رویت را خوب منقبض بساز. چشم ها را فشار بده، ابرو ها را بالا بزن، بینی را خم کن، دندان ها را بهم بچسبان و دهان را کاملا باز نگهدار. عین حالتی است که می خواهی یک عدد لیمو را به دندان بگری. تنش را احساس کن، دو مرتبه درین حال نفس بکش و آن را با تنفس بعدی خاتمه بده. احساس کن چگونه چهره ات صاف می شود. اکنون پیشانی، چشم ها، بینی، دهن و چانه کاملا راحت اند. تمام این کار را یک بار دیگر تکرار کن.

حالا نوبت **شانه ها و کمر** می رسد. هر دو شانه را به عقب یکش مثل اینکه می خواهی آنها را بهم نزدیک سازی. در ضمن چانه ات را به سینه بچسبان طوری که کمرت درازتر شود. برای 5 ثانیه در این حالت بمان و بعد با بیرون دادن هوا از سینه به آن خاتمه بده. به فرق بین تنش و آرامش دقت کن. تمام این کار را یک بار دیگر تکرار کن.

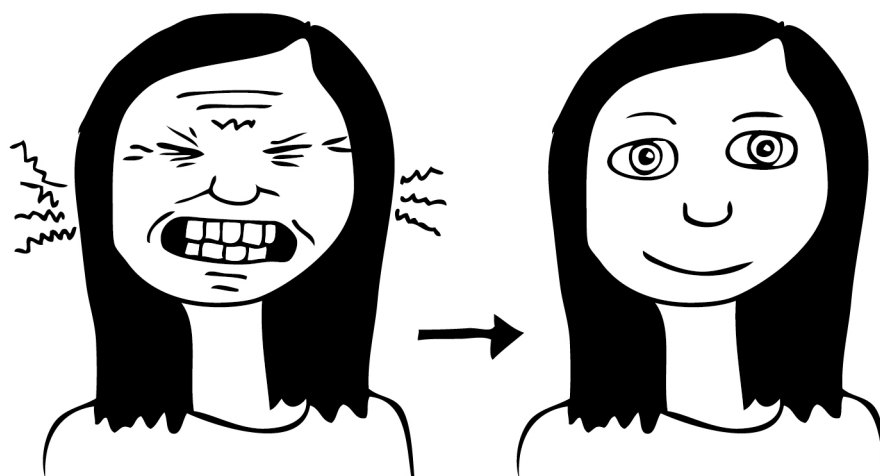
حالا **باسن ها** را بهم محکم فشار بده و لحظه ی صبر کن. بعد آن را رها کن. تفاوت را احساس کن. تکرار کن.

هوا را در سینه نگهدار و شکم را بکش تا عضلات آن فشرده شوند. آرام بگیر. به تفاوت بین تنش و آرامش توجه کن. تکرار کن.

حالا نوبت **ران ها** می رسد. ران ها را کمی از روی تشک بالا کن و انگشتان پا هایت را به جانب خود بکش. تنش را در ران ها، ساق ها و پا ها احساس کن. آن را رها کن. فرق را احساس و یک مرتبه دیگر این کار را تکرار کن.

در آخر **انگشتان پا** ها را مانند مشت بهم بسته کن. چند لحظه صبر کن، بعد آنها را باز کن و فرق آن را با قبل ببین. این کار را بار دوم تکرار کن.

حالا آرامش را در تمام بدن خود احساس کن، ببین که چگونه بدن تو پس از این تمرین خود را گرم، کمی سنگین، امن و نرم حس می کند.

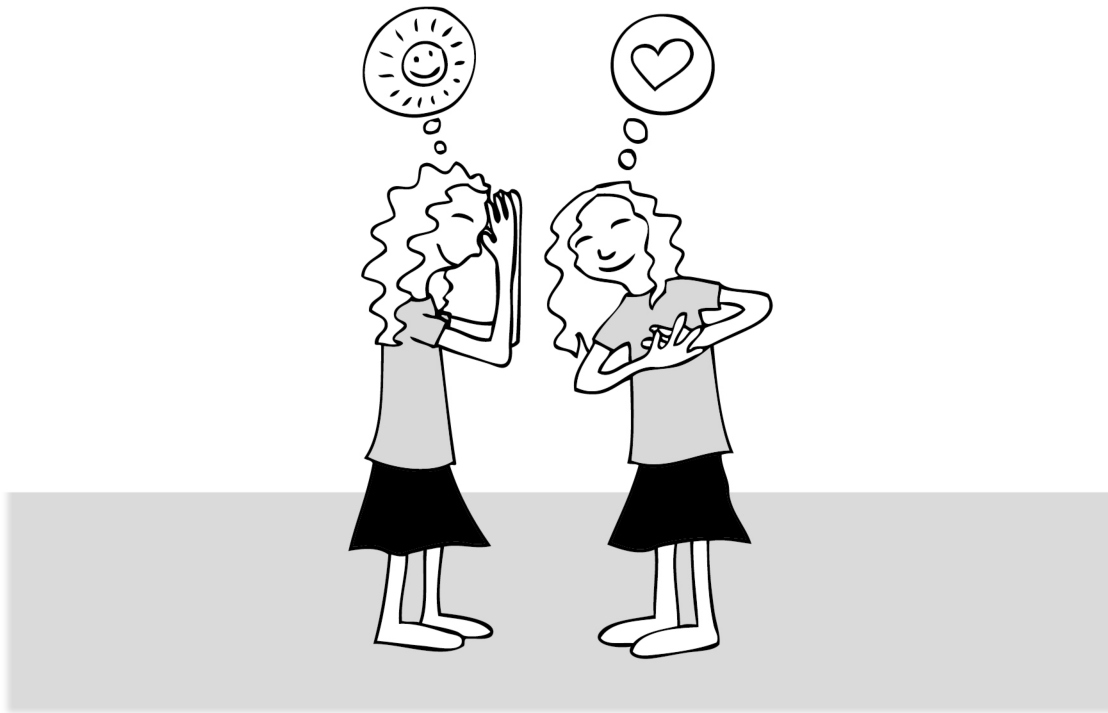


3.1.3. آرامش فکری

اگر با وجود آرامش بدنی هنوز هم سر حال نیامدی، می توانی یکی از تمرینات زیر را انجام دهی: در فرهنگ تو هم حتمی گفتن وجیزه های دلچسپ برای خواب رفتن وجود دارد. در آلمان طور مثال می گویند شمردن گوسفند ها در ذهن ، برای خواب رفتن کمک می کند. به این مفهوم که تو در ذهن خود یک رمه گوسفند را مجسم می سازی و هنگامی که یکی پس از دیگری از جوی آب می پرد، آنها را حساب می کنی. آنها را یک به یک می شماری. این روش فکر شخص را از افکار دیگری که او را بیدار نگهداشته اند، منحرف می سازد.

تمرین هفدهم: لمس کردن پیشانی و قلب

کف دست ها را در برابر یکدیگر قرار بده، بازوهای خود را کمی بالا ببر، سرت را کمی به جلو خم کن به طوری که نوک انگشتانت به آرامی وسط پیشانی بالای ابروهایت را لمس کنند.
حالا ذهنت را متوجه اتفاقات روز گذشته بساز: از چه چیز شکرگزار بودی؟ مایوس نشو: همیشه چیزی برای شکران و سپاسگزاری وجود دارد (حتی همین که یک روز دیگر را به پایان رسانده ای، خود جای شکر است).
اگر چیزی پیدا کرده ای که باعث شکران تو می شود: بگذار تا از طریق نیروی حافظه ات در ذهنت کاملاً زنده شود. حالا دست خود را روی قلبت بگذار و قسمت بالای بدنت را کمی به جلو خم کن. با تشکر!



پژوهش های علمی نشان داده که خاطرات سپاسگزارانه در بخش های از مغز که جایگاه احساس اند منتج به احساسات خوب می شوند این مساله خود باعث تحریک تولید مواد کیمیا یی خواب آور در مغز می گردد.

اگر دفتر خاطرات مثبت می نویسی (به تمرین دوم در فصل 2 نگاه کن)، این تمرین را می توانی بر اساس نوشته خاطره مثبت همانروز انجام دهی.

تمرین هجدهم: محل درونی آرامش من

محل درونی، مجسم ساختن مکانی است که تو در آن خود را مطمئن، امن و آرام احساس می‌نمایی. این نوع تمرینات تجسمی، به افراد زیادی در کاهش تنش و ناآرامی‌شان کمک نموده‌اند. در صورت تکرار منظم این نوع تمرینات، احساس آرامش و تندرستی بوجود می‌آید. در این باره نیز فکر کن: افکار ما نیرو دارند! (فصل 2.1 را مقایسه کن)

اول برای آرام شدن به تنفس خود دقت کن. طور عمیق از بینی استنشاق کن و از طریق دهان آنرا بیرون بده. ریتم تنفس خود را پیدا کن.

بگذار جلو چشم درونی‌ات تصویر مکانی شکل بگیرد که خودت را در آن خوب و امن احساس می‌کنی. محلی که تاثیر آرامش دهنده برای تو دارد. جاییکه کاملاً می‌توانی آرام بگیری. می‌تواند جایی باشد که واقعا وجود خارجی دارد و یا جایی که تو در خیال خود ساخته‌ای. جهت پیدا کردن آن به خود وقت بده. شاید چندین محل به نظرت بیایند.

شاید مکانی را در طبیعت پسند نمایی، مثلا در یک ساحل، در جنگل، در یک چمن گل یا در کوه. شاید هم محلی که انتخاب می‌کنی در یک خانه، در یک سفینه ی فضایی، در یک غار باشد...

وقتی که یک محل پیدا کردی، آن را بخوبی ببین:

چه می‌بینی؟ در پهلوی خود؟ روی سر یا زیر پایت؟ چه رنگهای در این مکان وجود دارند؟ چه صدای در آنجا بگوشت می‌رسد؟ به صداها و آواهای که دلپذیر اند گوش بده. شاید صدای باد را می‌شنوی، صدای درختان جنگل، پرواز یک پرنده یا زمزمه ی آبشار را؟

چه چیزی احساس می‌کنی؟ روی جلد خود چه احساسی داری؟ زیر پاهایت چه احساس می‌کنی؟ گرم است یا مطبوع؟ نرم است یا سخت؟ سبزه یا ریگ نرم زیر پایت ترا نوازش می‌کنند؟ باد با موهایت بازی می‌کند یا گرمی آفتاب را در پوست خود احساس می‌کنی؟

چه بویی به مشامت می‌رسد؟

مزه ی چیزی بر زبانت دور می‌زند؟

شاید در مکانی که هستی زنده جان‌های دیگری هم وجود دارند؟ آدم‌ها یا حیوانات؟ مراقب باش که تنها آنهایی به این مکان داخل شده می‌توانند که از تو اجازه گرفته باشند! این فقط کاملاً مکان شخصی تو است، تو تصمیم می‌گیری که کسی را اجازه ورود بدهی یا نه. ملاحظه کن چه کسانی در آنجا هستند و پیوند خود را با آنان احساس کن.

چیزهای دیگری هم هستند که می‌خواستی با تو در اینجا باشند؟ یک لحاف نرم، حیوان مصنوعی، کمی غذای خوشمزه یا موسیقی زیبا؟

برای لحظه ای در مکان زیباییات آرام بگیر. از آرامش و سکوت دور و بر لذت ببر. این فضای مساعد را احساس کن. خود را کاملاً شاد و آرام احساس می‌کنی. اگر خواسته باشی در خیال خود در این جای آرامبخش دراز بکش و لحظاتی بخواب.

شاید یک تصویر وجود داشته باشد که ترا به یاد این مکان بیاندازد (طور مثال از تمرین 3، فصل 2.3). یا می‌خواهی که یکی برایت ترسیم‌نمایی. در صفحه زیر جایی برایش در نظر گرفته شده است.

عکسی از آن جا را می‌توانی روبروی چشمانت از بستر آویزان سازی. به این ترتیب بعد ها با دیدن این تصویر در اینجا برایت آرامش دست می‌دهد.

اگر از تلفون دستی‌ات به اینترنت وصل می‌شوی، می‌توانی از "یوتوب" موزیک مناسب این تصویر را هم پیدا نمایی. مثلا می‌توانی در آنجا آواز پرندگان در جنگل یا صدای شرشر آب را از جویبار بشنوی. اگر میل داشتی و چیز جالبی پیدا کردی می‌توانی آن موسیقی را در پس زمینه توسط گوشکی بشنوی، تا بتوانی مکان آرامش خود را بهتر مجسم نمایی.

هر چه بیشتر چنین مکانی را در ذهن مجسم بسازی، برایت آسانتر خواهد که آنرا در مخیله‌ات پیاده سازی و به همان حد تاثیر آرامش را زودتر احساس نمایی.

یادداشت:

رهنمای این تمرین را می‌توانی قسم فایل صوتی در اینترنت نیز بشنوی. این تمرین در آنجا "محل امنیتی" نامیده می‌شود:

<http://www.refugee-trauma.help/selbsthilfe-fuer/traumatisierte-menschen/>

اگر شب بیدار شوی و نتوانی که دوباره بخوابی، این تمرینات را تکرار کن. اگر باز هم خواب نبرد، تلاش نکن تا سرت فشار بیاوری. بلند شو و برو برای مدت کمی (مثلا 10 دقیقه) خود را به کار آسان دیگری مصروف کن تا توجه‌ات جانب دیگری معطوف شود. می‌توانی طور مثال چیزی بخوانی، به موزیک مناسب گوش دهی، رسامی کنی و یا ورزش کششی انجام دهی. وقتی که خواب آلود شدی، می‌توانی دوباره بروی بخوابی.

3.1.4 معاینه داکتر و دوا های خواب آور

هنگامی که تو برای چند هفته این امکانات را امتحان کردی و هنوز هم مشکلات بیخوابی داشتی، می توانی به داکتر مراجعه نمایی. (فراموش نکن: ریتم فقط از طریق تمرین خود را عوض می کنی!). داکتر تصمیم خواهد گرفت که در صورت امکان جهت آسان ساختن خواب، برایت دوا تجویز کند. تابلت های خواب آور انسان را معتاد می سازند، به همین علت باید از سوی داکتر تجویز شوند. آنها را نباید با الکل و مواد مخدر مصرف کرد. معمولاً کفایت می کند که برای دو شب هر شب یک تابلت خواب آور مصرف کرد تا دوباره عادت خواب به انسان ظاهر شود و بعداً دوا را استفاده نکرد.

3.2 کابوس ها

کابوس، خواب های را گویند که با ترس زیاد، غم و اندوه و انزجار همراه است. اغلب انسان از اثر کابوس در خواب می ترسد. معمولاً کابوس ها در نیمه دوم شب ظهور می کنند. کابوس یک چیز معمولی است که در بیش از نیمی از اشخاص بالغ پیش می آید و 5 فیصد آنرا طور منظم تجربه می کنند.

در کابوس ها همیشه چیز های بدی رخ می دهند. موضوعات آن طور مثال تعقیب و تهدید و مرگ است. گاهی انسان چیز های عادی را که تجربه کرده به خواب می بیند و بعضاً هم چیز های غیر واقعی (مثلاً اینکه هیولا موجود باشد). بعضی اوقات آینده، موضوع خواب است. مهم است بدانیم که رویا ها نمی توانند آینده را پیشبینی نمایند.

آیا در حال حاضر کابوس داری/ چند مرتبه در هفته پیش می آید؟

کابوس هایت شامل چه چیز های می شوند؟

آیا همیشه عین کابوس ها با مشابه آنها را می بینی؟

3.2.1 چه کرده می توانی هنگامی که از یک کابوس بیدار شوی؟

اگر خواب بد ببینی و یا از کابوس ترسیده شوی، مهم است تا اول جهت خود را در زمان حال با استفاده کامل از حواس پنجگانه مشخص نمایی. به این مفهوم که پس از بیدار شدن، دانستن و احساس کردن کمک می کند. " این فقط یک کابوس بود، من حالا در اتاق خود در آلمان می باشم! "

این کار بعضی اوقات چندان آسان نیست، زیرا انسان بخاطر کابوس مشوش است و در لحظه ی اول نمی داند کجا می باشد. مهم است که نزدیک تختخواب خود اشیای را که نشاندهنده بودن تو در آلمان است، بگذاری. این نشانه ها را "لنگر حضور" می نامند، یعنی اینها برایت علامت می دهند که تو اینجا و در حال هستی. برای تو چگونه نشانه های می توانند باشند؟

شاید دو تا عکس از خاطرات خوب خود در آلمان داشته باشی که آنها را می توانی نزدیک تختخواب خود آویزان نمایی. یا برایت رسم بیرق آلمان را می کشی؟ همچنین تو می توانی جمله ی: " من در آلمان هستم" را بنویسی و نزدیک تخت خود بگذاری. شاید هم سنگ کوچک یا چیزی مشابه ی آن روی میز داری که می توانی آن را در دست بگیری؟

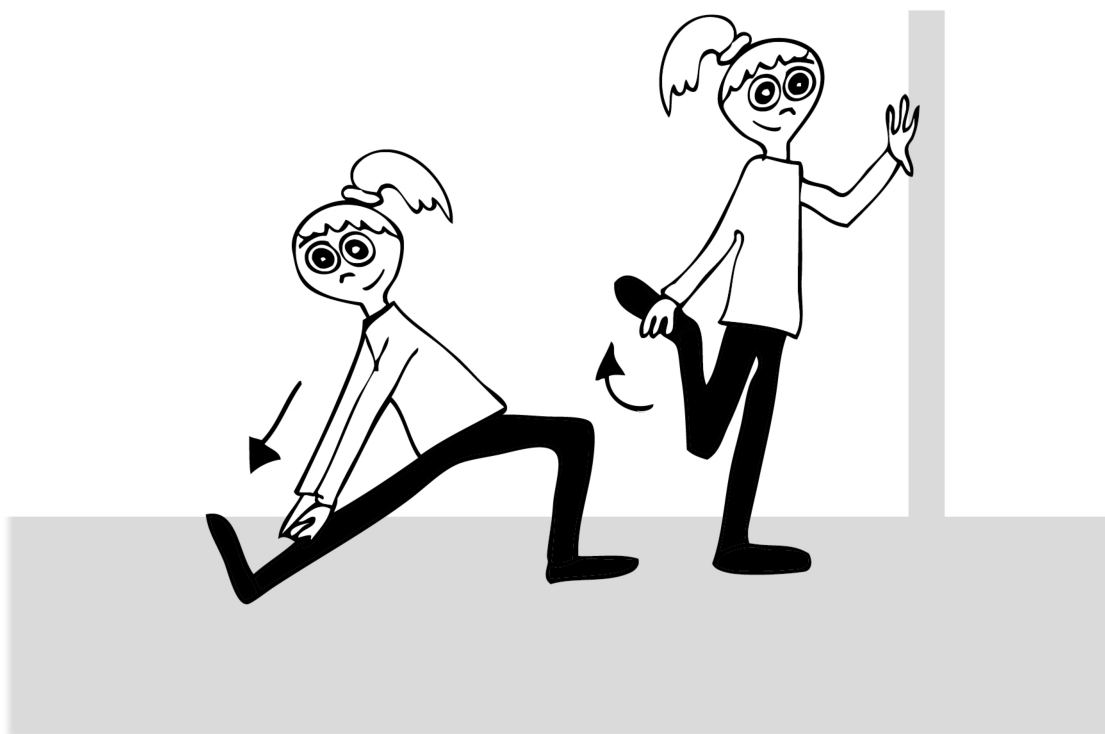


مهم است تا "لنگر حضور" را که در بستر گذاشته ای به سرعت بتوانی ببینی. شاید بر سقف بالای سرت چیزی آویزان کرده باشی. حتی اگر تودر اثر خواب بد هنوز احساسی مانند فلج بودن داری و قادر نیستی حرکت کنی، باز هم چشمان تو می توانند لنگر را ببینند! حالت فلج بودن ناشی از ترس زیادی است که در اثر کابوس به میان آمده و زیاد دوام نخواهد کرد. تلاش کن اول با دور دادن آهسته ی چشمانت یا حرکت پنجه های دست یا پا حالت خود را درک نمایی. وقتی این کار صورت گرفت، کوشش کن تمام دست ها و پاها و بدننت را حرکت دهی.

مفید خواهد بود اگر برخی‌زی و طور مثال یک گیل‌اس آب بنوشی یا روی خود را با آی سرد بشویی این کار ترا بیدار و حاضر می سازد- می توانی دوباره در اینجا و حال باشی!



همچنین ورزش ساده کششی نیز کمک می کند دوباره به زمان حال برگردی.



مانند این جمله را با خود تکرار کن: " من اکنون در زمان حال هستم. چیزی که بر من پیش آمده است، مال گذشته است!" من امنیت دارم. دهان، ران ها و بدنم در زمان حال بسر می برند."



برای بعضی اشخاص نوشتن کابوس بر روی کاغذ و بعد آن را پاره کردن و دور انداختن، فایده می کند. تمرین ذیل را می توانی انجام دهی تا احساس فعال چیره گی بر کابوس را جانشین احساس منفی نا توانی و ضعف نمایی.

تمرین نهم: پرتاب شانه

بازوی خود را کمی بالا ببر، دست راست و پنجه ها را کشش بده. کوتاه بر روی مضمون کابوس فکر کن و تصور کن که محتوای آن در دست خودت است. حالا دست را از روی شانه به عقب ببر. حرکت سبک از جلو به پشت از روی شانه انجام بده! کابوس را دور بینداز! عین کار را با دست دیگر نیز انجام بده. این حرکت را یک دفعه با این دست و مرتبه بعدی با دست دیگر چند بار تکرار کن. تا جاییکه اثری از کابوس نماند.



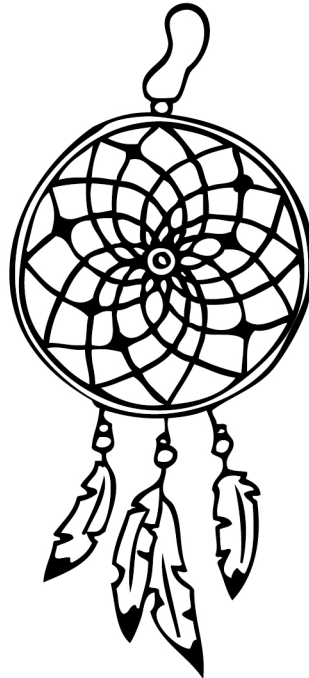
با این حرکات راست و چپ، بخش های از مغز تو که در اثر کابوس از همدیگر جدا شده بودند، مجددا بهم ارتباط می گیرند. با عملیه ی بدنی می توانی کابوس را ناتوان سازی. به این خاطر ارزش این تمرین را کم حساب نکن. حرکت بدنی علامات مهمی به مغز تو ارسال می دارد.

فورا دوباره به تختخواب نرو، بلکه برای مدت کمی خود را با چیز دیگری مصروف کن. طور مثال می توانی مطالعه کنی، رسم بکشی به موسیقی گوش دهی. وقتی که خوب احساس خستگی نمودی، می توانی در بستر دراز بکشی، و طور مثال، تمرین تنفس اجرا نمایی (تمرین 15، فصل 3.2.1)

امکان "تغییر دادن" کابوس های که همیشه تکرار می شوند نیز وجود دارد، به این نحو که انسان در بیداری خود تصور می کند که مثلا افراد یا اجسام یاری دهنده در وقایع داخل کابوس مداخله می کنند و آن را تغییر می دهند یا اینکه انسان با نیروی خودش در کابوس برایش راه خروجی پیدا می کند. به عنوان کارگردان کابوس، از خودت قهرمان بساز! با چنین تغییراتی در تصورات خود، انسان می تواند بر ترس و ناتوانی که از کابوس ناشی می شوند، چیره شود. گاهی انجام دادن این کار به تنهایی، مشکل است. بهتر آنست که در این زمینه از کسی کمک بخواهی که با آن آشنایی دارد. مثلا از سرپرست خود یا کسی که این کتاب را برایت داده است، کمک بخواه.

3.2.2. جلوگیری از کابوس

دانشمندان همیشه قادر نمی گردند تا تمام عوامل و راه های درمان این کابوس ها را بیابند، اما در فرهنگ های مختلف حکمت های ارزشمندی وجود دارند که طی قرن ها از روی تجربه شکل گرفته اند. در میان مثلا سرخپوستان، - باشندگان بومی امریکا -، "دوا" ی علیه کابوس کشف کرده اند که بنام "کابوس گیر" یاد می شود. شکل آن را در تصویر مشاهده می نمایی. خودشان آن را تهیه کرده اند. این کابوس گیر ها بایستی شخص را درمقابل خواب های بد محافظت نمایند. خواب های بد به داخل تور/دام گیر می مانند و فقط خواب های خوب از آن اجازه ی عبور می یابند. حتی امروزه در اروپا افراد زیادی که کابوس آزار شان می دهد، این "کابوس گیر" ها را بالای تختخواب خود آویزان می کنند و با تعجب در می یابند که برای شان فایده می کند.



آیا در فرهنگ تو نیز چنین سنت ها و یا دارو های وجود دارند که مانع کابوس گردند؟

3.3 خاطرات وقفه ای سریع، تکرار خاطرات منفی/ تصاویر و به "پهلوی خود ماندن"

3.3.1 خاطرات وقفه ای سریع (Flashbacks) "بازگشت به گذشته"

اگر خاطرات تو از تجارب تلخ گذشته برایت چنین جلوه کنند که همین حالا در حال رخ دادن اند و در جریان می باشند، آن را خاطرات وقفه ای سریع یا "بازگشت به گذشته" می نامند. چگونگی ایجاد این حالت را در **فصل 1** خوانده ای. مغز بزرگ در این حالت خود را خاموش می سازد و نمی داند در چه دوره زمانی قرار دارد. به جدول زمانی در **فصل 1.3** یک بار دیگر مراجعه کن. و خود را مطمئن بساز که خاطرات وقفه ای سریع به گذشته تعلق دارند. از طریق تمرینات مختلف می توانی به مغزت کمک کنی تا در چنین لحظاتی با جلب توجه ی تو، دوباره بخود بیاید و یک فاصله ی درونی میان وقایع گذشته ایجاد کند. همچنین با احساسات آزار دهنده ی که با وقایع تلخ گذشته پیوند دارند، فاصله ایجاد نماید. تو باید تمرینات را بصورت منظم انجام دهی. نه تنها وقتی که خاطرات وقفه ای سریع به سراغت می آیند. فقط وقتی که تمرینات را کاملاً به شکل اتومات انجام دهی، برایت در حالات شدید روحی- بازگشت سریع- نیز کمک نمایند. تمرین از آدم استاد ماهر می سازد، مردم در آلمان می گویند. شاید در لسان تو نیز ضرب المثل مشابهی آن وجود داشته باشد.

تمرین بیستم: تنظیم محرک های ذهن:

پیش خود مجسم کن: یک مرچ/ فلفل سرخ بسیار تند را دندان می زنی. چه احساسی برایت تولید می کند؟ آنقدر تند و تیز است که باعث درد می گردد؟ آیا می توانی در همین لحظه به چیز دیگری جز از تندی دهانت فکر کنی؟ شاید خیر! مغز تو با محرک های تند دهان تو مصروف است. هر چیز دیگر در همین لحظه کنار گذاشته شده است.



دقیقا از همین مکانیزم می توانی استفاده نمایی. درست هنگامی که خاطرات هجوم آورده اند، هر چند تو آن را نمی خواهی. یا وقتی که متوجه می شوی در پهلوی خودت ایستاده ای نه در بدن خود. از آن مجزا شده ای. محرک های شدید هر دو را مختل می سازند!

در اینطور حالات می توانی یاد بگیری که خودت محرک های نیرومندی به یکی یا چند تا از حواس پنجگانه ات بدهی. در این رابطه باید خلاقیت داشته باشی، پیش از پیش می توانی فکر کنی کدامیک برایت خوب شده می تواند. کدامیک از حواس پنجگانه را می خواهی تحریک بسازی. در اینجا چند تا ایده داریم : برای امتحان کردن چه چیزی به نظرت می آید؟ شاید خودت ایده های بهتری نیز داری؟ بهتر است یک یا دو چیز جستجو کن که چندی بعد آن را امتحان نمایی.



- یک سنگ لبه دار به دست بگیر.
- آب سرد یا تکه های کوچک یخ در کف دست یا حمام آب سرد.
- باند رابری را کشیده با فشار بر دست رها کردن
- نیشگون گرفتن بین انگشت شست و انگشت سبابه



- بوییدن سرکه
- بوییدن عطر



- چوبیدن شیرینی های ترش یا نعناع دار
- چوبیدن دانه های دارو گرم / مرچ ساه
- دندان گزیدن لیمو یا فلفل تند



- صوت جیغ کشیدن در تلفون دستی
- زنگ کوچکی را بصدا در آوردن
- بلند ساختن صدای موزیک



- تماشای عکسی که یادگار خاطرات شیرین است.
- نام بردن اشیای که داخل اتاق اند و آنها را می بینی، یا آنها را می بیند. مثلا رنگ یکسان دارند.

می خواهم این چیز را امتحان کنم:

تمرین بیست و یکم: تمرین 1.2.3.4

این تمرین ساده ای است که توجه ات را بدون استفاده از ابزار کمکی به **اینجا و حال** معطوف می سازد. همچنین علیه ترس، هیجان و تنش کمک می کند.

این تمرین را اول در حالات کاملا معمولی زندگی روزمره امتحان کن. همچنین در حالاتی که هنوز با تنش مواجه نشده و با خاطرات منفی مقابل نشده ای. برای اینکه قادر شوی در لحظات سخت دقیقا از خودت استفاده نمایی، باید این تمرین را بخوبی بشناسی. این تمرین بتو کمک خواهد کرد که دوباره کنترل را بدست بگیری و احساسات و افکار بر تو غلبه نکنند. بهتر است در مرحله بعدی این تمرین را 1-3 مرتبه در روز در حالات عادی روزانه اجرا نمایی. در این تمرین جریان از این قرار است که تو نام چیزی را می بری که همی حالا آن را می بینی. طور مثال: "می بینم که موتر سرخرنگی از اینجا عبور می کند."



پس از آن از چیزی نام می بری که هم اکنون می شنوی مثلا: "صدای بلند به گوشم می رسد."



و بعدا یک شی دیگر که همین حالا آن را احساس می کنی. می تواند شامل این چیز باشد: "کمر خود را چسبیده به چوکی احساس می کنم."



حالا در هر بخش دو چیز دیگر را نام ببر، اینطور

دو دفعه آنچه می بینی
دو مرتبه از آنچه می شنوی
دو بار آنچه احساس می نمایی
بعدا نوبت 3 چیز می رسد:

3 مرتبه آنچه می بینی

3 مرتبه شنیدن

3 مرتبه احساس کردن

و حالا 4 چیز:

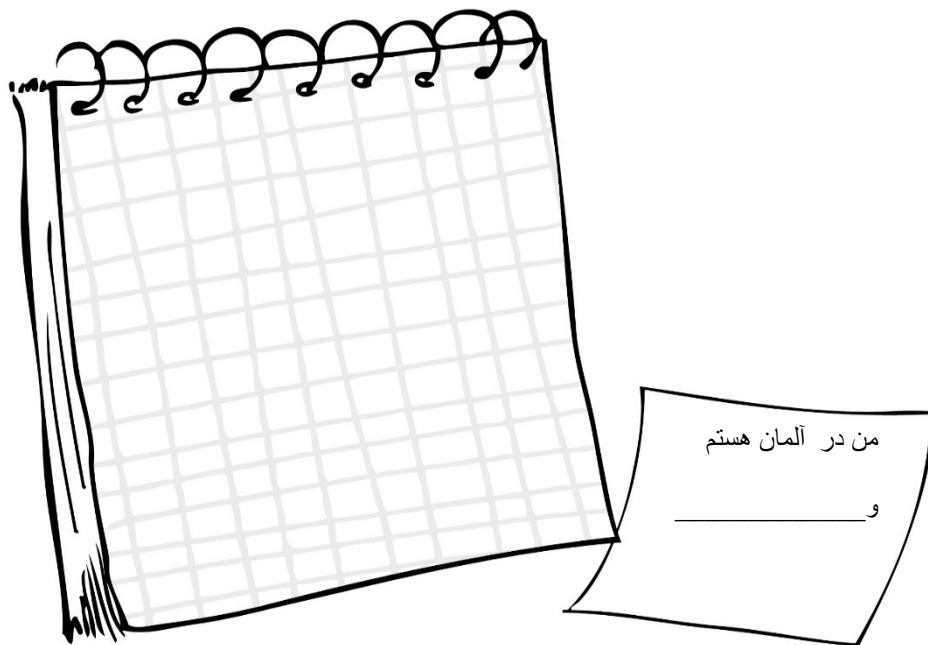
4 مرتبه دیدن، شنیدن، احساس کردن

در پایان 5 چیز را در هر بخش نام بگیر.

اگر حساب از پیش تو غلط می شود، مهم نیست. فقط آن را ادامه بده. حتی اگر اشیای که هنگام دیدن، شنیدن و احساس کردن تو تکرار می شوند، کاملا فرقی ندارد.

این تمرین جهت خواب رفتن هم می تواند کمک کند. از 5 چیز شروع کن و همانطور رو به پایین بیا: یعنی اول از 5 به 4 به 3 بعد به 2 و 1.

وقتی موفق شدی خودت را دوباره به زمان حال و اینجا بیاوری و برایت واضح گردید که آن خاطرات مربوط به گذشته اند، مهم است تا غلبان مجدد احساسات را آرام بسازی. در این زمینه می توانی از تمرین های 15 (تمرین تنفس) و 16 (آرامش رو به افزون عضلات) استفاده نمایی. در ذهن خود می توانی به محل آرامش شخصی خود هم فکر کنی (تمرین 18 "محل درونی آرامش من" در فصل 3.1.3 نگاه کن). یا در کاغذ کوچکی که آن را همیشه با خود انتقال دهی، جمله ی را بنویس که پتو آرامش دهد. در چنین حالاتی آن کاغذ را می توانی از جیب خود بیرون کنی و چند مرتبه بخوانی. چه می توانی در کاغذ بنویسی؟



3.3.2 تکرار خاطرات منفی/ تصاویر (Intrusionen) " رسوخ"

اگر با افکار خود باز هم مسایل منفی را کند و کاو می کنی، علت آن اغلب در گذشته ی تو نهفته است. بعضی خاطرات همیشه دوباره بازگشت می کنند. برای متوقف ساختن و دور کردن آنها مهم است تا فکر خود را مجدداً به اینجا و حال متمرکز نمایی. بازگشت دوباره به اینجا و حال با آن فاصله ایجاد می کند. در این رابطه تمرینات ذیل می توانند کمک نمایند:

تمرین بیست و دوم: توقف دادن افکار

وقتی متوجه می شوی که افکار و احساسات گذشته ترا دوباره احاطه کرده اند، کف دست هایت را با صدای بلند بهم بزن و به آواز بلند بخود بگو (یا اگر کسان دیگری نزدیک تو می باشند، با صدای آرام بگو) "توقف!" یک علامت توقف - "STOP" - را در نظر بگیر. در ترافیک آلمان علامت توقف اینطور است.



از علامت توقف چه چیز میدانی؟ یک علامت توقف شخصی برایت مجسم کن! ضمن اینکه علامت توقف را در ذهن مجسم می سازی، به آرامی نفس بکش و تا سه شماره کن. نفس را بند کن و باز تا شماره 3 حساب کن. با بیرون دادن هوا نیز تا سه حساب کن. این تمرین را تا جایی که فقط به نفس کشیدن خود متمرکز شوی، ادامه بده.

تمرین بیست و سوم: محاسبه و معما ها

هنگامی که به تجارب ناگوار فکر می کنی، کوشش کن این سوال را حل بسازی:

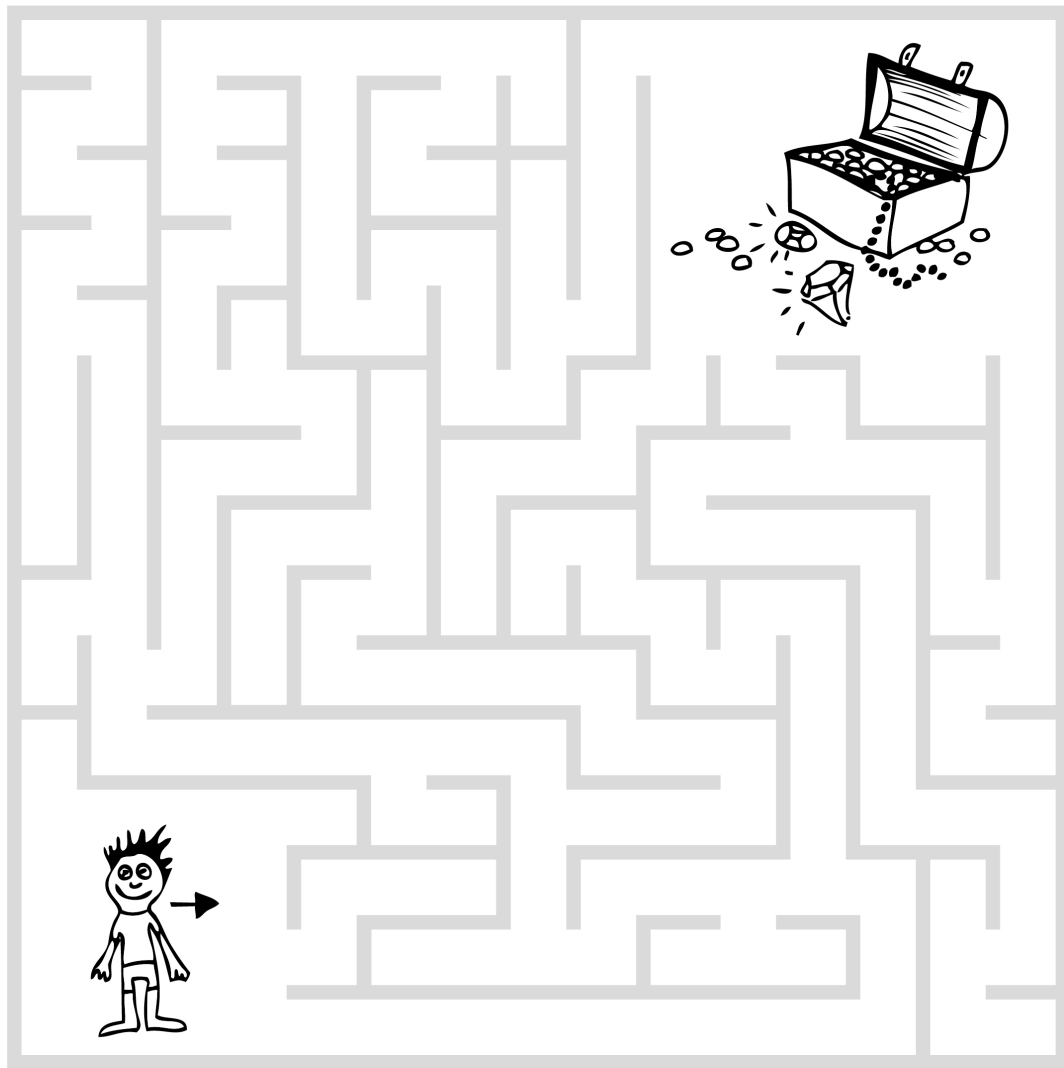
ده هزار منفی سیزده (10.000 منفی 13)

از نتیجه ی آن دوباره 13 را کم کن، از آن باز 13 را کم کن، از نتیجه آن یکبار دیگر 13 را منفی کن، از آن باز 13 را منفی کن، از عددی که حاصل می شود یک بار دیگر 13 را کم کن و باز یک مرتبه دیگر 13 را منفی کن. و در آخر یک بار دیگر 13 را کم کن.

اگر درست محاسبه نموده باشی، نتیجه حاصله باید عدد 9883 باشد.

حد اقل ضمن محاسبه باید حضور تجربه منفی را فراموش نموده باشی. محاسبه آن را باصطلاح به عقب زده است. آن خاطره ناگوار در ذهن دیگر جای ندارد.

یک لیست کوچک کار خانگی محاسبه برایت می تواند کمک کند. همچنین پازل نیز عین موثریت را دارد. شاید قادر شوی یک کتابچه معما تهیه کنی و بعضی وظایف زیر را انجام دهی:



برای اینکه بتوانی بازگشت به اینجا و حال را با دور افگندن افکار و احساسات منفی ممکن سازی، می توانی تمرین گاو صندوق را اجرا نمایی. (تمرین 1 ، فصل 1.2) و خاطرات منفی را که در تصور تست، دور بباندازی. اگر تو تصویر را از گاو صندوق خود و یا از هر محل ذخیره ی امن دیگر چنان آویزان نمایی که آنرا فوراً دیده بتوانی، وقتی که افکار منفی در ذهن تو هجوم آورند، آن تصویر میتواند بتو کمک نماید.

پس از "دور افگندن " می توانی یک تمرین تنفس دیگر نیز انجام دهی (به تمرین 15 فصل 3.1.2 نگاه کن). یا برایت مجسم سازی که به محل آرامش خود رفته ای (تمرین 18 فصل 3.1.3) این تمرینات بتو کمک می کنند تا خود را آرام بسازی و از این طریق کنترل احساسات خود را در دست بگیری.

3.3.3 پهلوی خود ماندن (Dissoziation) " تفکیک "

در این قسمت حرف روی لحظاتی است که تو مانند یک ناظر فکر و جسم خود را احساس می نمایی و محیط اطرافت بطور ناگهانی بیگانه و غیر واقعی به نظر می رسند. از دست دادن کنترل باعث ترس زیاد می شود.

هرکس بقدر معینی این احساس را داشته می تواند. طور مثال، فردی که غرق افکار خود است، در اتوبوس جلو رویت نشسته و خیره بسوی تو نگاه می کند. تنها وقتی که کسی ترا صدا بزند، متوجه می شوی که تمام راه مشغول پېچاندن مو های خود بوده ای و فراموش کرده ای که در ایستگاه درست از اتوبوس پیاده شوی.

اگر شاهد چیز های بدی بوده ای و تجارب تلخ را گذرانده ای، این حالات " پهلوی خود ماندن" می توانند حجم وسیعتری بگیرند و مشکلاتی را در زندگی روزانه پدید آورند. مثلاً وقتی که خودت را ناگهان در جای می یابی که نمی دانی چگونه آنجا رسیده ای. یا وقتی که هنگام درس برای 10 دقیقه "دور" می شوی، با آنکه جسم تو همانجاست اما هیچ چیز را درست نفهمیده ای. مثل اینکه کسی دفعتاً سوپچ توقف ضبط صوت یا سی.دی را فشرده باشد.

اینطور حالات معمولاً باعث ترس افراد می شود. ترس از دست دادن کنترل. این نوع واکنش بدن رابطه با تجارب تروماتیک دارد. اگر فصل اول به یادت باشد، در آن جایی است که می گوید در چنین حالات مغز بزرگ خود را خاموش می سازد و یک پروگرام اضطراری فعال می گردد. اگر وضع چنان خراب شود که انسان نتواند آن را تحمل کند، شعور خود آگاه او برای حفاظت وی خود را خاموش می سازد و واقعیت را پنهان می سازد.

حتی پس از اینکه واقعه تروماتیک پایان بیابد نیز حالتی پیش می آید که باعث " خاموش ساختن" برای بار دیگر می گردد. بدن اغلب در این لحظه چیزی از تجربه تروماتیک را به یاد دارد، لذا برای تداوم حفاظت ما شعور خود آگاه ما را خاموش می سازد. معمولاً برای ما روشن نیست که بدن یک چیزی بیاد داشته است.

کوشش کن دریابی که در چگونه حالات طور ناگهانی غایب و "غیر حاضر" هستی. آیا قواعد منظم وجود دارد؟ مهم اینست که کوشش شود در اینچنین وضعی "حاضر" بمانیم، یعنی در اینجا و حال باقی بمانیم، مثل فصل 2.5. که تشریح شد. علاوه بر آن ما می توانیم بدن خود را از طریق محرکه های حسی چنان حمایت نماییم تا بی اراده نگردد. به تمرین 20 فصل 3.3.1 رجوع شود.

در چنین حالات "غیابت" که انسان در پهلوی خودش قرار می گیرد، مغز و بدنش تلاش می کنند تا از خاطرات اضطراب آور فاصله بگیرند، به نحوی که شعور خود آگاه انسان، یعنی مغز بزرگش، دوباره در را می بندد و کاملاً خاموش می شود. با همکاری مغز بزرگ خود می توانی یاد بگیری که این فاصله را خودت بوجود آوری. در اینصورت مغز بزرگ به " پروگرام اضطراری" نیازی ندارد و تو خودت کنترل را دوباره بدست می گیری. تمام تمریناتی که برایت کمک می کنند تا خود را به اینجا و حال تمرکز دهی، به آموختن آن هم کمک می کنند. به تمرین 7.8.9.10 فصل 2.5. رجوع شود. می توانی آگاهانه با صدای بلند بدوی یا به جان خود دست بکشی وقتی که احساس نمایی نزدیک است "غایب" و خاموش شوی. ضربه زدن روی زانو نیز توجه ات را به زمان حال بر می گرداند.

3.4 تجاوز: خود آزاری، عصبانیت، تحریک پذیری و خشونت

در فصل اول خواندی چگونه برخورد آزار دهنده و تجاوزگرانه با تجارب تروماتیک رابطه دارند. هر دو در حالاتی بروز می کنند که باعث ایجاد خاطرات آزار دهنده می گردند. این افسردگی بزرگ که از طریق حافظه تبارز می کند باعث تنش خیلی زیاد و غیرقابل توقف می گردد. و از آنجاییکه در چنین مواقع مغز بزرگ خاموش شده است، سبب خواهد شد که ما کارهای انجام دهیم که در حالت عادی نمی کنیم، تا که این افسردگی مغرط را از بین ببریم. این را می توان دفاع اضطراری علیه افسردگی غیر قابل توقف نامید.

در چنین مواقع اگر تو حتی هیچگونه کنترولی بر رفتار خود نداری، باز هم شاید احساس خوب نداشته باشی، زیرا که، طور مثال، تو ممکن باعث رنجش کس دیگری شده باشی که هرگز نمی خواستی چنین چیزی صورت گیرد. به همین علت خوب است بدانیم که چطور انسان با اینطور احساسات جریحه دار می تواند به تدریج کنار بیاید. از یکسو تو در فصل 3.3 معلومات حاصل نمودی که چگونه می توانی خاطرات و احساسات غلبه کننده را - در حالیکه بازگشت خود را به اینجا و حالا می آموزی- آزمایش نموده و آنها را متوقف سازی. از طرف دیگر یک تعداد چیز های دیگری وجود دارند که می توانی آنها را امتحان نمایی تا خودت را به سرعت منفجر و یا مجروح نسازی.

3.4.1 خود آزاری

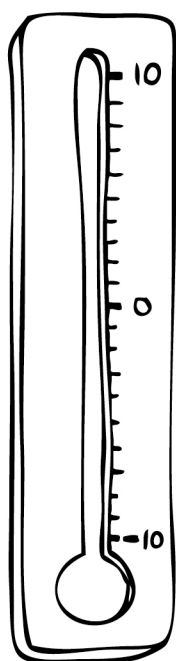
اگر نیاز داری که به خودت آسیب برسانی تا افسردگی ناشی از خاطرات و احساسات ناگوار را پایان ببخشی، تمرینات 20 و 21 از فصل 3.3.1 برای مهم می باشند. این احساسات تحمل ناپذیر می توانند شامل خشم، اضطراب، تنهایی، احساس گناه یا احساس خالی بودن گردند. خود آزاری طریقه ایست تا این احساسات زجر دهنده را زیر کنترل آورد. البته تاثیر آن موقتی است. با تاسف بدن تو از این عمل زیان می بیند. بیشتر مردم بعد از رساندن جراحت بخود و از آشکار بودن جای آنها در بدن شان - که در واقع نمی خواستند چنین شود- خجالت می کشند. تو نباید این کار را انجام دهی، زیرا ما می دانیم که تلاش نا امید کننده ی تو برای مقابله با احساسات تحمل نا پذیر باعث آن شده و تو در آن لحظه کنترولی بر عمل خود نداشتی، چون مغز بزرگ تو از کار افتاده و خاموش شده بود. دانستن این موضوع اولین گام در جهت تغییر ممکن است! بعضی مردم هم جراحت های بدنی خود را نشان می دهند، تارنج روحی را که نمی توانند در حرف بیان کنند به وسیله آن تبارز دهند. برای مردم دیگر این مساله به آسانی قابل درک نیست و معمولاً کمک کرده نمی توانند. از طریق نشان دادن محرکه های قوی

حسی، تو می توانی این تنش را بدون خود آزاری ریشه کن سازی. همچنین از متود های بدیل نجات از تنش که برای تو مفید تر اند و باعث خواهند شد تا دیگران نیز ترا پشتیبانی نمایند، استفاده نمایی. برخی افراد هم به علت اینکه "کم چیزی احساس می کنند" - یعنی هنگامی که از درون احساس خلا می کنند و هیچ تنشی در خود نمی بینند- دست به خود آزاری می زنند. در چنین مواقعی نیز رشد محرکه های حسی به انسان کمک می کند.

برای اینکه در یابی چه وقت برایت ضرور است تا حواس خود را قوی بسازی و خود را دوباره به زمان حال برگردانی، مهم است تا خودت را اول به دقت زیر نظر بگیری. تمرین زیر می تواند ترا در این زمینه کمک کند:

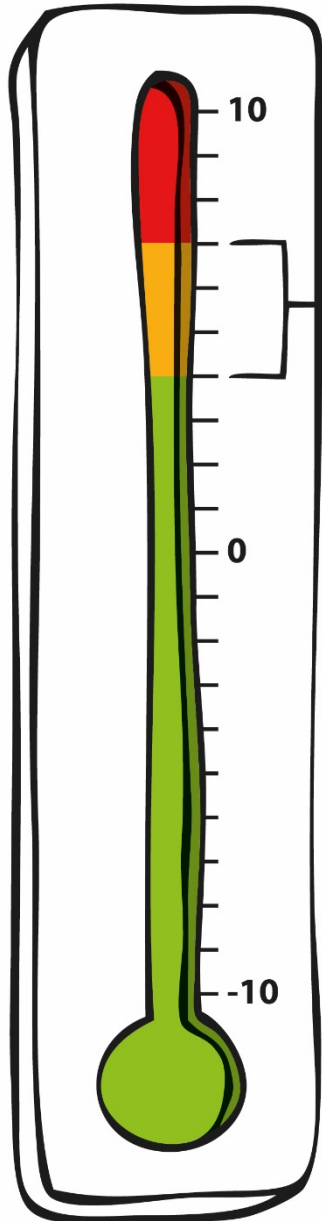
تمرین بیست و چهارم: حرارت سنج تنش

می دانی که حرارت سنج چیست؟ با حرارت سنج، حرارت را اندازه گیری می کنند. درجه های منفی در پایین قرار دارند، در وسط صفر (0) قرار دارد، مایع داخل آن هر چه رو به بالا برود به همان اندازه گرم تر است. در اینجا نیز یک حرارت سنج می بینی، اما با آن حرارت سنجش نمی شود بلکه با آن درجه ی تنش تو را پیدا می کنیم کاملاً در پایین با منفی 10 - بصورت کامل در آرامش هستی. کاملاً در بالا مثبت 10 + تنش خیلی شدید و تحمل ناپذیر است.



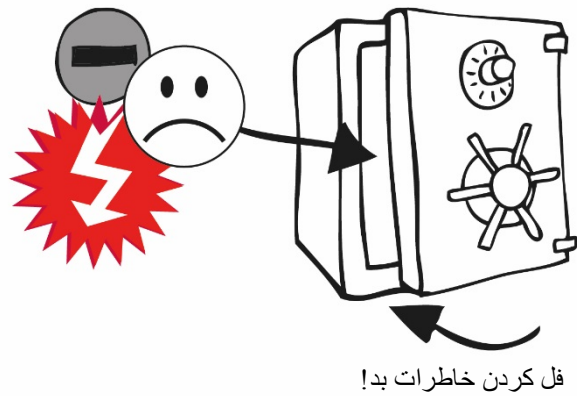
اندازه ی تنش تو همین حالا کجا و چند است؟ اگر می خواهی، می توانی آن را علامت بگذاری. حالا توجه کن، تا کجا "حرارت احساس خوب تو" بالا می رود، نیز تا کجا تنش تو در سطح سبز قرار می گیرد (که خیلی خوب است)، و تو بعد از تنش زدایی بر سرت فشار احساس نمی نمایی. همان قسمتی را که به نظر تو از نگاه تنش هنوز خوب است با رنگ سبز نقاشی کن. وقتی که به مرز "احساس خوب" می رسی، رنگ آن قسمت مثل چراغ ترافیک زرد/ نارنجی می شود. تنش هنوز قابل تحمل است، هنوز می توانی طور شفاف فکر و عمل نمایی. این قسمت تا کجا امتداد دارد اگر از مرز آن بگذری، فقط رنگ سرخ می بینی؛ به این مفهوم که مغز بزرگ تو خود را خاموش می سازد، بیش از آن بر خودت کنترل نداری و تسلیم فشار برای آسیب رساندن بخود می گردی.

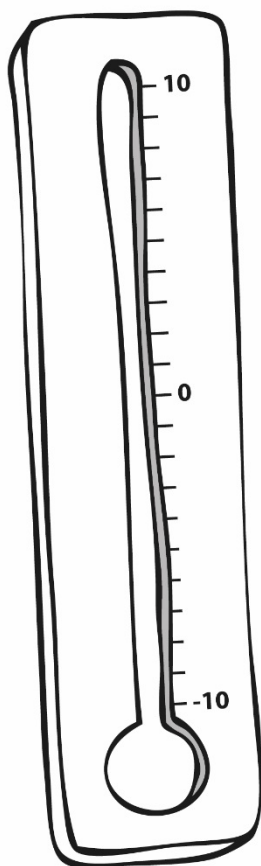
در قسمت سرخ برای دست بکار شدن خیلی دیر است. به همین خاطر تو باید یاد بگیری تا دقیقاً تعیین کنی که: هنوز در قسمت سبز هستم یا که به نارنجی رسیده ام؟ وقتی که متوجه شوی تنش بالا می رود و تو در قسمت نارنجی هستی، هنوز می توانی دست به کار شوی! طور مثال، یک محرک قوی حسی را بکار ببنداز (به تمرین 20، فصل 3.3.1 نگاه کن) تا خود را دوباره به اینجا و حال برسانی. بعد از آن کوشش کن تنش را رو به پایان تنظیم نمایی، از طریق مثلاً تمرین 15 یا 16 فصل 3.1.2 از طریق فعالیت های دیگر نیز می توانی تنش را پایین ببری. این ها چه می توانند باشند؟ یک لیست از فعالیت هاییکه می توانند ترا آرامش ببخشند، تهیه کن. در صفحه بعدی جایی برایت جهت چنین "لیست های اضطرابی" می یابی. علاوه برآن می توانی احساسات منفی ذهنت را در "گاو صندوق" یا محل ذخیره ی دیگری بگذاری (به تمرین 1، فصل 1.2 مراجعه کن).



لیست اضطراری

- گردش رفتن
- موسیقی
- تماشای ویدیو ها
- تمرین تنفس
- رسامی احساس خود
- صحبت با دوستان
- با باند رابری به مچ دست زدن





لیست اضطراری

گاهگاهی، در صورت داشتن وقت، به حرارت سنج نظری بکن تا ببینی در کدام قسمت قرار می گیری ضمن آن کوشش کن احساساتی را که با آن ها مشغولی درک نموده و آنها را نام ببری. بویژه وقتی متوجه شدی در قسمت نارنجی رسیده ای، کوشش کن احساسات منفی را که بروز کرده اند نام ببری و از تمریناتی که برای جلوگیری آن یاد گرفته ای، استفاده نمایی. باید خیلی افتخار نمایی اگر بتوانی از خط نارنجی دوباره به سبز بروی. و اگر دوباره به قسمت سرخ افتادی: در باره آن ناراحت نشو، آموختن کنترل احساسات یک وظیفه ی مشکل و پر مخاطره است، که هیچکس قادر نیست آنرا یک شبه بیاموزد. در اینجا هم همان حرف اعتبار دارد: تمرین آدم را استاد می سازد!

چیز های دیگر که کمک می کنند:

- **خودت را درک کن!** بفهم که خود آزاری متودی برای دور زدن تجارب تحمل نا پذیر است. آموختن روش های تازه، تمرین و حوصله کار دارد.
 - **بگذار کمک کنند!** زمانی که با فشار های بزرگ روحی مواجه می باشیم، به کمک دیگران نیاز داریم. نباید به تنهایی چاره ی آن را بجوییم. صحبت کردن با دیگران در مورد احساساتی که منجر به خود آزاری می گردند، بار را از شانه انسان کمتر می سازد. رها شدن از این بار سبب کاهش تنش می گردد! علاوه بر آن، وقتی احساس کنی که هم صحبت تو می داند چه وضعی داری و ترا بخاطر کارهایت محکوم نمی سازد، باید بیش از آن خجالت نکشی و با او حرف بزنی.
 - **به بدن خود توجه کن!** در صورت جراحت زیاد، بگذار دکتر ترا معاینه کند.
 - **خودت را خوب بشناس!** دقت کن به اینکه در چه حالاتی و کدام احساسات که باعث بالا رفتن تنش در تو می شوند، ایجاد می گردند. آن احساسات منفی که باعث بروز آن می گردند، چه نامیده می شوند؟ تنهایی، خشم، اضطراب، غمگینی، ناامیدی...؟ احساساتی را که باعث می گردند تا خود را مجروح سازی، بیان کن. می توانی آنها را در اینجا بنویسی:
-
- **در اینجا و در "حالا" ماندن- دقت** یا تمرکز حواس وقتی احساس می کنی تنش بالا می رود، خود را به اینجا و حال متمرکز بساز! به خود بگو: " وقایع ناگوار به گذشته تعلق دارند! " آنها پایان یافته اند!
 - **با خود حوصله داشته باش!** اگر خود را، با آنکه نمی خواهی، دوباره مجروح می سازی، ملامت مکن فقط قدم های کوچک اما زیاد به هدف می رسند!

3.4.2. عصبانیت، تحریک پذیری و خشونت

اگر تو نسبت به سابق زودتر عصبانی و خشمگین می شوی و مسایل کوچک هم گاهی ترا عصبانی می سازند، علتش تحریک خیلی زیاد است. از این طریق که در این حالت ساقه ی مغز ترا بصورت مداوم در تنش نگه می دارد تا اگر خطری متوجه ی تو گردد بتواند با سرعت ممکن واکنش نشان دهد. به همین دلیل بعضی افراد در چنین حالتی با کوچکترین بهانه فریاد می زنند، فرد دیگری را تحقیر می کنند، چیزی را خراب می سازند و یا شخص دیگری را مورد لت و کوب قرار می دهند. بر خلاف خود آزاری، در اینجا تجاوز به بیرون سر می زند. از این طریق، تنش خیلی زیاد و غیر قابل پیشگیری بصورت موقتی ته نشین می گردد. اکثر افراد پس از آن از اینکه چیزی را خراب کرده یا کسی را آزرده ساخته اند، پشیمان می شوند. آرزو می کنند بتوانند خشم خود را کنترل نمایند.

عصبانیت در تو چگونه تبارز می کند؟

خشم اساسا یک چیز احساس ممنوعه نیست. برخلاف، یک امر طبیعی و سالم است. ما را حفاظت می کند. عصبانی شدن کاملا چیز عادی است و تبارز دادن آن، وقتی کسی یک فرد دیگر را جریحه دار می سازد، طبیعی است. یا هنگامی که فردی با ما رفتار نادرست می کند. یا چیزی آنطور که توقع داشتیم انجام نمی یابد. در چنین حالاتی عصبانیت می تواند به ما کمک کند، در صورتی که بتوانیم آن را به درستی بکار ببندیم. مثلا اگر بر خود عصبانی می شویم، چون کارخانگی ریاضی را درست محاسبه نکرده ایم، خشم ناشی از این اشتباه بار دیگر سبب خواهد شد تا زحمت بیشتر بکشیم. خشم، انرژی است. اگر بر کسی عصبانی می شویم، خشم باعث می شود تا آنرا با آن فرد در میان بگذاریم و راه حل مشترک و بهتری برای آینده جستجو نماییم. اما مطلب بر سر اینست که باید احساس خشم خود را به نحو متوازن و عاقلانه بیان کنیم، در غیر آن نه تنها کمک می کند بلکه باعث خرابی بیشتر می گردد.

تجاوز، همچنان طور مثال، قهر و خشم و زور، ناشی از حالات افسردگی و در استرس بودن است. هر انسان در حالات معینی خشمگین، متجاوز و ناآرام می گردد. مهم اینست که بدانی کدام حالات باعث خشم و اعمال زور در تو می گردند.

عوامل رایج عصبانیت عبارتند از:

- **بیعدالتی:** احساس می کنی چیزی نا عادلانه است یا با آن غیر عادلانه رفتار می شود.
- **ناامیدی:** وظیفه ای را انجام داده نمی توانی، اما فکر می کنی که از عهده ی آن بیرون شده می توانی.
- **توهین و تحقیر:** احساس می کنی کسی بتو حمله نموده، توهین یا تحقیر کرده است.
- **از دست دادن کنترل:** حساس می کنی بیش از این کنترولی بر خودت، رفتار و اعمالت نداری.

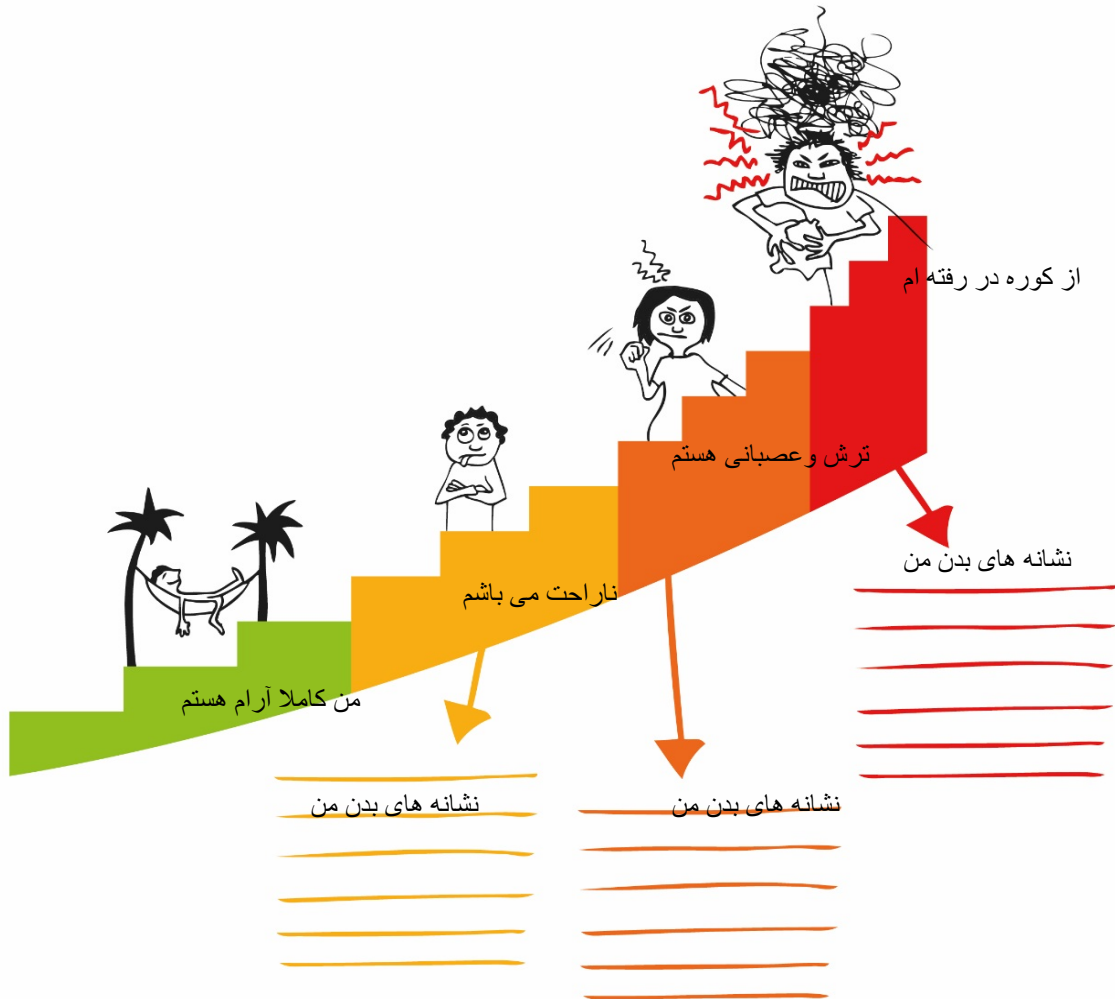
گاهی عوامل زیادی می توانند باعث آن گردند.
در چه حالاتی عصبانی می شوی؟ آنرا بنویس:

گاهی هم خشم ما با عصبانیتی که هم اکنون تجربه می کنیم ربطی ندارد، بلکه با چیز هایی که ما را در گذشته خشمگین ساخته اند، پیوند می یابد. خشم گذشته با خشم کنونی یکجا می شود و از آن یک عصبانیت به شدت قابل انفجار و غیر قابل کنترل بوجود می آید. افراد دیگر علت این عصبانیت شدید ترا دیگر درک کرده نمی توانند. و برای خودت نیز روشن نمی باشد. خشم قدیمی گاهی اوقات فقط پیش می خزد و با خشم فعلی یکجا می شو، چرا که او قادر نبوده در گذشته از وجود تو بیرون برود.

مهم فرق گذاشتن این چیز است که آیا تو بخاطر علت جاری خشمگین می شوی و پس از آن می توانی با این خشم مقابله نمایی تا که برایت کمک نماید یا اینکه خشم آنقدر بزرگ است که دیگر قادر به کنترل آن نخواهی بود (شاید هم به این علت که خشم قدیم نیز سر بار آن می شود). برای تشخیص بهتر آن - هنگامی که فقط در مرحله انفجاری آن قرار داری و می توانی در وقت مناسب کاری علیه آن انجام دهی- بهتر است که دفعه بعدی پیش از همه خودت را به دقت مورد بررسی قرار دهی. برای آن کار، این تمرین کمک می کند

تمرین بیست و پنجم: پله های خشم

خشم، همان خشم نیست. مراحل و تفاوت های مختلفی وجود دارند. با دلخوری جزئی شروع، از خشم و غضب عبور و به انفجار و خشم ختم می شود. این مراحل را می توانی مانند پله ها مجسم سازی. پله های اولی در آنجا هنوز بزرگ اند بعد کم کم خورد شده می روند. هر چه خشمگین تر شوی از پله ها بیشتر بالا می روی. بدن تو در ضمن می تواند علائم آشکاری شناسایی نماید که در هر پله تغییر می کنند.





چه کار کنم تا بتوانم آرام بگیرم؟

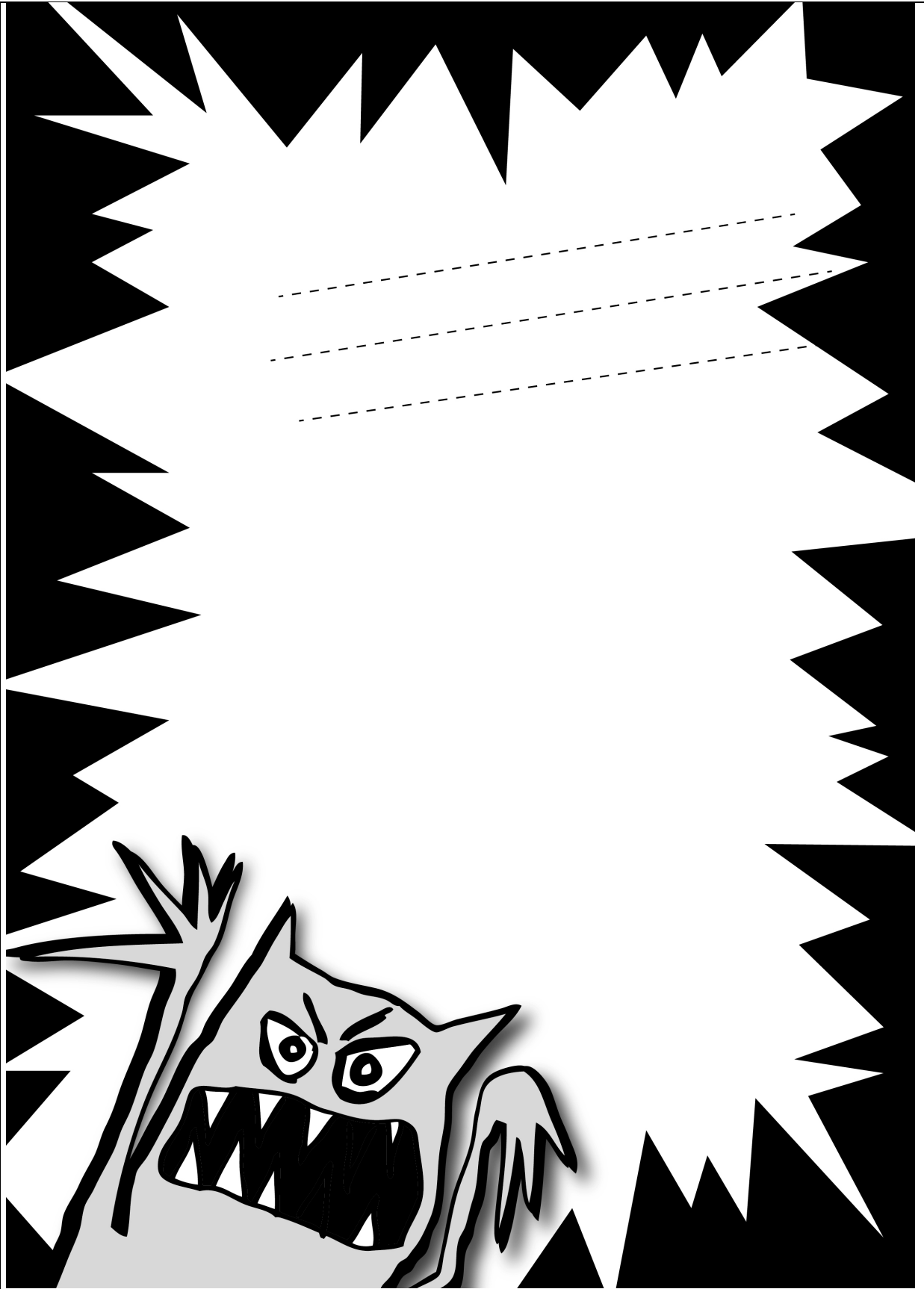
اگر تو دفعه ی بعدی خشمگین شوی، کوشش کن یک مرتبه شروع خشم را آگاهانه درک نمایی. به افکار توجیه کن و به آنچه هایی که در بدنت احساس می کنی.

اولین نشانه های بدنت می توانند، طور مثال، اینها باشند: قلب تو شدیدتر می تپد، بیش از این نمی توانی آرام بنشینی ... هر چه از پله ها بالاتر می روی، آنچه از خشم در بدنت احساس می نمایی، شدید تر می شود. چه عکس العمل های را می توانی در خود مشخص نمایی. آنها را چلیپا بکش و نشانه های محسوس در بدن خود را در در خانه های زیر پله های خشم نوشته کن. نشانه های اولی را زیر پله های زرد بنویس. علائم بعدی ای را که بدنت - هنگامی که خیلی عصبانی شوی- بروز دهد، در زیر پله های نارنجی بنویس. و اینکه بدنت چه واکنش نشان می دهد وقتی که از کوره در می روی و منفجر می شوی را زیر پله های سرخ بنویس.

- من به سختی یا تیزی نفس می کشم
- دهانم خشک می شود
- قلبم تیز تر می تپد
- سرخ می شوم
- مشت هایم گره می شوند
- عضلات من کاملاً پر تنش اند
- سردرد می شوم
- شکم من به درد می آید
- شروع به عرق کردن می نمایم
- قسمت های از بدنم بیحس می گردند
- نمی توانم واضح فکر کنم
- می لرزم
- چیز های دیگر: _____

از واکنش های بدن خود زیر پله های نارنجی می توانی تشخیص بدهی که تو بزودی به پله های سرخ می رسی. به این مفهوم که عنقریب کنترل خود را از دست می دهی. به همین دلیل بسیار مهم است وقتی متوجه می شوی در مرحله نارنجی قرار داری، دست به اقدام شوی. تا در زمان مناسب توقف نموده به عوض بالا رفتن از پله ها پایین بیایی. علائم بدن در قسمت نارنجی پله ها برایت مثل علامت "توقف" است: حالا باید فکر کنی که چه کرده می توانی، وقتی که به علامت شخصی توقف خود می رسی. چه کاری برای آرامش بموقع خود کرده می توانی؟ چه چیز برایت خوب است؟ چه ترا آرام می سازد. در اینجا چند ایده که می توانند ممد واقع شوند. مهم اینست که تو ایده ها ی شخصی خودت را جمع آوری و آزمایش نمایی. آنچه را که می تواند بتو آرامش ببخشد، در خانه های زیر علامت سرخ نوشته کن. طور مثال:

- یک "وقفه ی بیرونی" بگیر، یعنی از آن حالت بیرون شو، مثلاً از اتاق بیرون برو، به آرامی تا 10 حساب کن یا 10 مرتبه نفس عمیق بکش.
- کاری انجام بده که کنترل آن دست تست، طور مثال پاک کاری، انترنت ...
- با رفیق خود و با کس دیگری که مایل باشد به صحبت کردن شروع کن.
- بخود واضح بساز که فرونشاندن خشم بر سر دیگران کار درستی نیست.
- ورزش
- به چیز خوبی آغاز کن
- حیوان مصنوعی (خرسک و امثال آن) را نوازش بده
- خشم خود را چنان بیرون بده که باعث اذیت دیگری نگردد: مثلاً بالشت را زیر مشت و لگد بگیر، مشت های خود را محکم گره بزن، یک توپ ضد استرس را فشار بده (اینها نوعی توپ هایی اند که می شود آنها را خیلی فشار داد)، کاغذ ها را پاره کن، بیرون برو و بلند فریاد بکش، بدو، رسامی های خشمگین بکش!
- در اینجا می توانی "خشم" خود را نقاشی کنی:



- تمرینات آرامش کننده انجام بده (طور مثال تمرین 15 یا 16 فصل 3.1.2)
- مکان آرامش درونی خود را مجسم کن (تمرین 18 فصل 3.1.3)
- اگر بر کسی خیلی عصبانی هستی، می توانی یک نامه " خشم " بنویسی در نامه چیز های قهر آمیز بنویس، چیز هایی را که

بر فرق همان فرد فرود آورده می توانستی. اما نامه را برایش نده. تنها وقتی که خشم را خوردی و آرام شدی، آن وقت می توانی با آن شخص در باره چیز هایی که ترا خشمگین نموده و آنچه که از آن شخص انتظار داری، صحبت نمایی.

وقتی متوجه شدی که آرامتر گردیده ای و به قسمت زرد و یا حتی سبز پله ها رسیده ای، می توانی به آرامی در مورد عصبانیت خود فکر کنی.

- چه چیزی دقیقاً مرا ناراحت ساخت؟ آیا این خشم نتیجه زمان کنونی است یا چیزی از گذشته آن را شدیدتر ساخته است؟ آیا خشم مطابق این حالت بود؟ چه چیزی را با خشم خود می توانستم بدست آورم؟ چه قسم می توانم خشم خود را دفعه بعدی به شکل دیگری تبارز دهم تا بتوانم کنترل را بدست بگیرم و خشم من در تغییر چیزی کمک کند؟
- اگر چیزی که گفته ای یا انجام داده ای باعث پشیمانی تو شده است، چون خیلی خشمگین بوده ای، می توانی با افرادی که مورد خشم تو قرار گرفته اند صحبت کنی و از ایشان بخشش بخواهی. و دلیل عصبانیت خود را توضیح بدهی. از خشمگین شدن خود معذرت بخواه. این چیز برای هرکس اتفاق می افتد.

شاید قادر شوی دفعه ی بعدی نه تنها خود را بلکه دیگران را نیز دقیقتر مطالعه نمایی. آنها با خشم تو چگونه مقابله می کنند؟

فراموش مکن: خشم می تواند انرژی مثبت هم گفته شود. خشم می تواند به تو کمک کند تا خود را تثبیت نمایی، مرز تعیین کنی و با بیعدالتی مبارزه نمایی. تنها خشم غیر قابل کنترل نمی تواند این کار را به انجام رساند.

3.5 خلق افسرده، تشویش و احساس تقصیر

در فصل اول خوانده ای که که مرحله یا فاز افسردگی چیست و آن را چگونه می توان تشخیص داد. در این فصل در خواهی یافت که چطور می توانی خلق و خوی مثبت داشته باشی.

برای این منظور مهم است تا بدانیم که افکار ما، احساسات و اعمال ما بهم وابسته اند و بر یکدیگر تاثیر می گذارند. این را تمرین زیر نشان می دهد:

تمرین بیست و ششم: خالت بدن

برای این تمرین بهتر است ایستاده باشی. پس از آن یک حالت افسردگی بخود بگیر، حالتی که وضع غمگین و شکست خورده ی ترا نشان دهد. به این معنا که مثلاً گردن کج و شانه ها پایین افتاده و نگاهت به زمین دوخته باشند. تمام بدن خسته و خواب آلوده و سنگین به نظر برسد. با همین وضع چند قدم راه برو. و اکنون بخودت بگو: "حال من خوب است. من خوشبختم!"



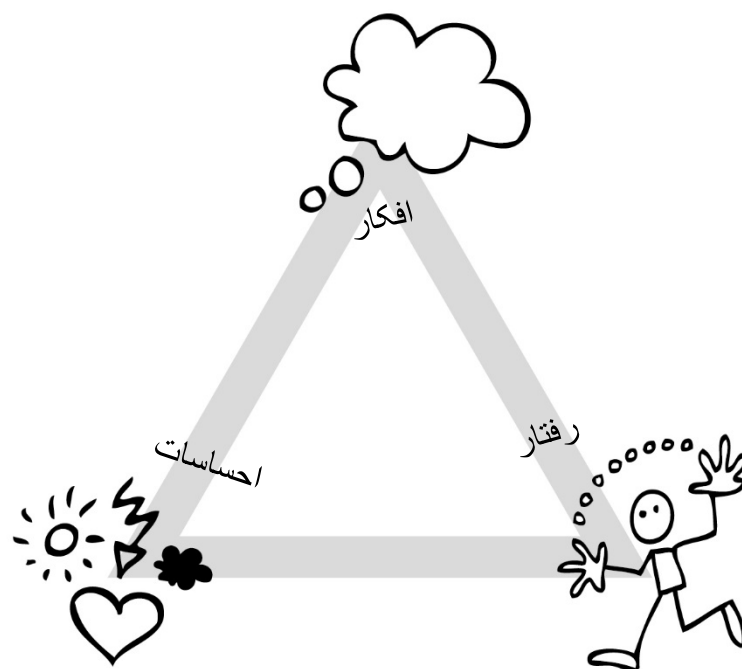
حالا بدنیت را راست و مستقیم کن. مثل یک چیزی که ترا رو به بالا بکشد. با گردن فراز و بدن کشیده چند قدم دیگر بردار. سینه ات را جلو بکش و مسقیم نگاه کن.
حالا برایت بگو: "وضع من خراب است، خیلی غمگین می باشم!"



حالا می توانی دوباره بنشین. چه فرقی احساس کرده ای؟ با هر یک از این حالات بدنی چه احساسی داشتی؟

در حالت "افسرده" ی بدنی امکان تماس با افراد دیگر میسر نیست، چون نگاه بسوی پایین دوخته شده است. با حالت شکسته گفتن این حرف سخت به نظر می رسد: "من خوشبخت و راضی هستم!"، چون خود را در این حالت بی علاقه و سنگین احساس می کنیم.

در حالت ایستاده و رسا، مساله فرق می کند: تو با افراد دیگر از طریق چشم تماس برقرار می کنی و اطراف خود را می توانی مشاهده نمایی. با داشتن این حالت مشکل است کسی بگوید "من غمگین و درهم شکسته ام!"
فتار ما، در اینجا حالت بدنی ما، بر احساس و افکار ما تاثیر می گذارد.



برای اینکه قادر شویم احساسات خود را کنترل کنیم، باید یاد بگیریم که افکار و رفتار خود را تغییر بدهیم. در حالات افسردگی، رفتار، افکار و احساسات ما متقابلاً بر یکدیگر تاثیر می گذارند. این چیز منجر به یک "چرخه" می شود که بیشتر و بیشتر آدم را فرو می کشد.



اینطور بیرون رفته

نمی توانم. هر کس ببیند درک

که وضع من خوب نیست



خیلی خسته کن است. در یک چار دیواری،

آدم خورد می شود. حوصله ام سر می رود



اما چی؟ هیچکس به من

علاقه نمی گیرد

من تنهایم، تنها و غمگین



جای تعجب نیست که کسی نمی خواهد

با من سروکار داشته باشد. من ارزش

آنها ندارم.



همه چیز بیهوده است در هر حال

کسی بمن کمک نمی کند، کسی

مرا درک نمی کند

در این "مارپیچ رو به پایین" اشتباهاتی " بوجود می آیند، که حاوی کاهش ارزش، شک به خود و یک دیدگاه منفی می توانند باشند. به این خاطر اشتباه اند چون واقعی نیستند و با واقعیت انطباق ندارند.

این اشتباهات فکر می توانند طور مثال اینها باشند:

- اغراق: " از عهده این کار بر آمده نمی توانم"، " این خیلی وحشتناک است.."
 - تعمیم منفی: "هیچکس مرا دوست ندارد"، " هیچکاری انجام داده نمی توانم."
 - خود ملامتی: " همه تقصیر من است"
 - منفی گرایی: " به هر حال همه چیز اشتباه و غلط است"
 - تردید جنبه های مثبت: تنها جنبه های منفی برجسته می شوند
 - ندیدن موفقیت های خود " طالع بود که توانستم این کار را انجام دهم!"
- همانگی و پیوند افکار، احساسات و رفتار می توانند در یک **جهت مثبت** نیز به کار گرفته شوند. در تمرین بالا شاید متوجه شده باشی که تو در حالت رسا و ایستاده احساس بهتری داری.

پس شخص می تواند از یک "مارپیچ رو به پایین" هم یک " مارپیچ رو به بالا بسازد!

احساس خوبی دارم. دیدن مردم در خیابان و بیرون

رفتن از چار دیواری خانه زیبا است. صحبتی که در

فروشگاه داشتم، برایم مفید بود



بیرون برای خرید می روم

به این ترتیب بالاخره چشمم به مردم می افتد.



با اینکه باور ندارم قدم زدن برایم خوب است،

اما بیرون می روم، شاید درضمن چیزی هم بخرم.



همه چیز غم انگیز است، من تنها و غمگینم.

همیشه در خانه می مانم



با رفتار خود می توانی بر احساسات و افکار خود تاثیر بگذاری. وقتی که فعال می شوی و کارهای مناسبی انجام می دهی، خلق و خوی تو هم خود را تغییر می دهد. مهم است که: حتی وقتی که مشکل هم به نظر می رسد، حرکت کن و فعال شو.

این را در خودت احساس کرده ای؟ چه چیز در حالات غم انگیز و تنها بی کمکت می کند.

چند توصیه ی دیگر که در زمینه ی خلق و خوی در هم شکسته کمک می کند:

- بخود پاداش بده، برایت مثلا یک شیریخ خریداری کن، یک فیلم مورد علاقه ات را ببین....
 - فعال باش. طور مثال به گردش و هواخوری برو، بایسکل سواری کن، با دوستان دیدار کن....
 - الگو های فکری منفی را تغییر بده، مثلا با کمک تمرین "توقف" (به تمرین 22، فصل 3.3.2 نگاه کن.)
 - افکار مثبت را تقویه کن، مثلا از طریق تمرینات فصل 2.3 .
 - به آنچه که موفق به رسیدنش شده ای، افتخار کنو " این چیز را خوب انجام دادم!"
- اگر اغلب به تشویش می افتی، یعنی وقتی که خیلی به اوضاع زندگیت چرت و فکر می زنی و در مورد همه چیز های که بد است فکر می کنی یا غم آنها را می خوری، می توانی تمرین زیر را انجام دهی:

تمرین بیست و هفتم: وقت تشویش

تا حالا فکر کرده ای که در باره یک موضوع مشخص برای 5 دقیقه هیچ فکر نکنی؟ یک فیل عظیم الجثه سرخ را یکبار مجسم بساز! رسم این فیل را همانطور که هست، ترسیم کن.



و حالا: کوشش کن دو دقیقه بعدی را هیچ در مورد این فیل سرخ فکر نکنی. در مورد هر چیز دیگر می توانی فکر کنی غیر از فیل سرخ!!!



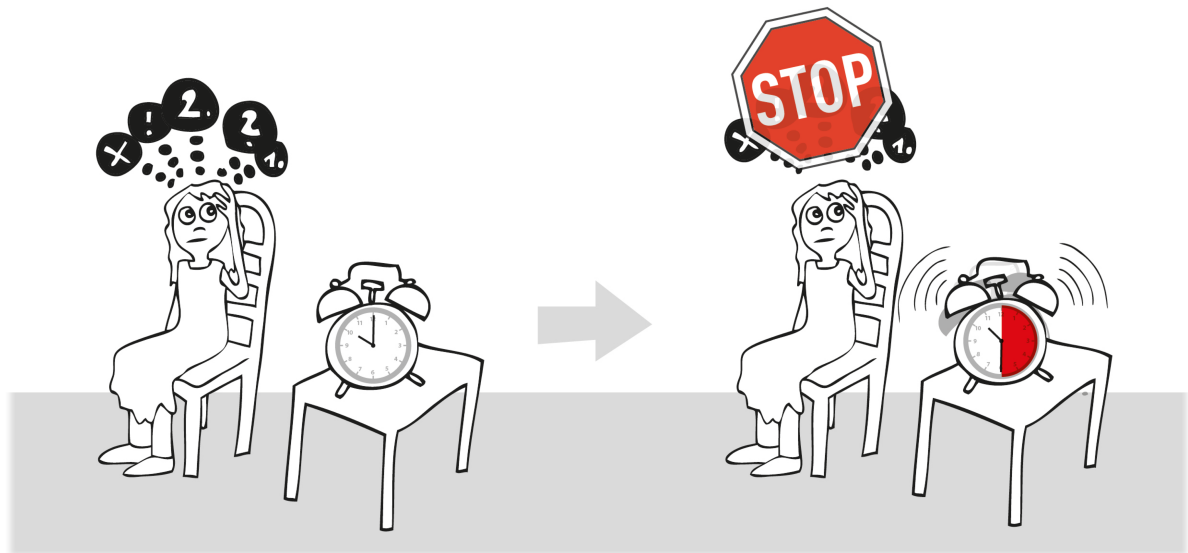
2 دقیقه گذشت؟ خوب، در باره چه فکر نمودی؟

شاید نتوانستی در باره هیچ چیز دیگر غیر از فیل سرخ فکر کنی، یا اینکه؟ (-) کاملا عادی است: کسی که قصد می کند راجع به یک مساله مشخص هیچ فکر نکنند، باید حتمی در باره آن فکر کند!

به همین علت بی معنی است اگر بگوییم که به دغدغه های خود هیچ فکر نمی کنیم و یا از آن مورد تشویشی نداریم. این چیز هرگز میسر نخواهد شد. اینکه چگونه می توانیم در باره یک چیز دیگر فکر کنیم، در بعضی تمرینات دیگر آن را مشاهده کرده ایم: طور مثال هنگامی که ما توجه ی خود را با هدف کامل به اینجا و حال معطوف می داریم - به درک آگاهانه ی محیط اطراف خود. این چیز افکار ما را به جهت دیگری هدایت می کند. ما را منحرف می سازد.

چیز دیگری که می تواند کمک کند اینست که هر روز برای فکر کردن در مورد چیز های مشخص وقت تعیین کنیم. این کار بیشتر عملی است نسبت به اینکه آدم در مورد یک چیز اصلا فکر نکند. تو می توانی برایت یک وقت معینی تعیین کنی که در آن مثلا برای 30 دقیقه بتوانی چرت و فکر بزنی و به تشویش ها رسیدگی نمایی! وقت تعیین شده باید محدود باشد و یک چیزی باید بتو یاد اوری کند که وقت پوره است. می توانی مثلا زنگ تلفون دستی ات را عیار سازی تا 30 دقیقه بعد بتو علامت بدهد: وقت چرت زدن تمام شده است!

همچنین برای چرت و فکر باید تو یک مکان معینی جستجو کنی. طور مثال همیشه بر یک چوکی مشخص بنشین. این جای را باید پس از اتمام وقت تعیین شده ترک بگویی. اگر چرت و فکر تو هنوز تمام نشده بود، باقیمانده را می توانی به روز بعد به تعویق اندازی!



تمرین را با "توقف افکار" خاتمه بده، مثلا دست ها را بهم بزن، یک علامت "توقف" پیش چشمانت مجسم کن، خودت را با چیز دیگری مصروف بساز و ورزش کن یا به خرید برو. وقت چرت زدن را نیز اگر بخواهی می توانی در پلان هفتگی ات درج نمایی (به تمرین 11 فصل 2.6.1 نگاه کن).

تعداد بسیار از کسانی که تجارب تروماتیک داشته اند، خود را ملامت می کنند. آنها احساس تقصیر می نمایند. آنها به گذشته نگاه می کنند: "اگر این کار را یا آن کار را می کردم!" اما تو کار دیگری نمی توانستی انجام دهی، زیرا مغز بزرگ تو خاموش بود و امکان فکر کردن نداشتی. این چیز در فصل 1 تشریح شده است. باز هم می خواهم یک بار دیگر تاکید کنم: کار دیگری کرده نمی توانستی!

بعضی هم خود را مقصر می دانند که چرا طالع داشتند که نجات یابند و زنده بمانند، در حالی که دیگران باقی ماندند و کشته شدند. شاید هم درست باشد: تو طالع کردی. اما این به آن معنا نیست که از دست تو کاری برای آن ساخته بود که افراد دیگر آن را نمی توانستند انجام دهند. خیر به اختیار تو نبود! اگر به دست تو می بود، همه این طالع را می داشتند! تقصیر تو نیست!

قضاوتی که در مورد خودت می کنی اغراق است و قضاوت سختی می باشد. کس دیگری در مورد تو اینچنین قضاوت نمی کند. زیرا که با واقعیت همسانی ندارد. چیزی که اتفاق افتاده سخت است و دل همه ی ما برای آنانی که طالع نکردند، می سوزد. اما این تقصیر ما نبوده است!

اگر احساس تقصیر بتو دست دهد، با آنکه می دانی که با واقعیت تطابق ندارد، کوشش کن برایت مجسم سازی که این همه تنها بر تو نگذشته است بلکه کسان دیگری نیز آن را تجربه کرده اند. مانند یک هنر پیشه در یک فیلم. تصور کن فیلمی را در تلویزیون تماشا می کنی که کسی نقش ترا در آن بازی می کند و عین رفتاری را انجام می دهد که تو دقیقا آن را در موقعش انجام داده ای. چگونه راجع به هنر پیشه ای که نقش ترا بازی می کند اکنون قضاوت می کنی؟ آیا او را جهت چیزی که اتفاق افتاده است مقصر می دانی؟

3.6 مشکلات تمرکز و فراموشکاری

در فصل اول دیدی که مشکلات تمرکز چگونه بوجود می آیند. این مساله با ساقه مغز ما ارتباط دارد که هنوز "بیش از حد بیدار" است و خود را تنها بر یک چیز متمرکز می سازد و آن اینکه آیا خطری از کدام سو تهدید می کند یا نه به این طریق توجه به مسایل دیگر به عقب زده می شود. این چیز همچنین باعث می شود که ما به خیلی چیز ها توجه نکنیم و زود فراموش نماییم. اگر کسی درست خواب نمی شود به این معنی است که آن شخص در طول روز خسته می باشد و به همین دلیل نیز نمی تواند افکارش را متمرکز بسازد.

به همین علت تمام تمرین های که در رابطه با آرامش داده شده اند، برای مشکلات تمرکز نیز کمک می کنند. بخاطر داشته باش: ما می خواهیم قوس تنش را بصورت مداوم پایین بیاوریم. به این طریق هم خواب و هم تمرکز آسانتر خواهد شد.

تمرین های 15، 16، 17 و 18 فصل های 3.1.2 و 3.1.3 (برای آرامش) جهت مشکلات تمرکز نیز تمرین های خوبی بشمار می روند که باید اجرا گردند.

اگر از فراموش کردن همیشه رنج می بری، می توانی برایت " کمک حافظه" جستجو نمایی که ترا بر وعده ملاقات های مهم تو، طور مثال، مصرف بموقع دوا هایت یا آن چیزی که در کورس آلمانی فرا گرفته ای، مدد نماید. کدام ابزار قادرند ترا در یاد آوردن این تاریخ ها کمک نمایند؟ شاید خودت هم " استراتژی حافظه" مشخص خودت را داری که از آن استفاده می نمایی؟

در اینجا چند ایده در مورد " کمک حافظه" ارایه می گردد، شاید به دردت بخورد.

- یک "کتابچه حافظه" مهیا بساز که در آن تمام آن چیز هایی نوشته شود که نمی خواهی آنها را فراموش نمایی. باید آن را جایی بگذاری که دیده بتوانی.
- یک " دستبند حافظه" با خود نقل بده که ترا به یاد امور روزانه ای که باید انجام دهی بیاندازد، مثلا: خوردن دوا ی روزانه.
- "یادداشت حافظه" - بنویس و جایی بگذار که هر دم آن را دیده بتوانی. طور مثال، یک یادداشت روی دروازه بزنی تا وقت خروج از خانه کلید دروازه را فراموش نسازی.
- همچنین مهم است تا فعالیت های خود را آگاهانه به پیش ببری. مثلا وقتی کسی به داکتر می رود باید آگاهانه متوجه مسیر خود باشد: چه می بینم، کی با من مواجه می شود، چه خانه های در آنجا قطار شده اند، نام سرک های که می روم چیست، درخت ها شگوفه کرده اند، برگ دارند یا برهنه اند؟ توجه آگاهانه، ما را در برجسته ساختن اشیا و حالات کمک می نماید. از طریق دقت به اطراف می توان تمرکز را تقویت نمود.



3.7 غم

غم واکنش عادی بخاطر از دست دادن است. انواع مختلفی از فقدان و زیان وجود دارد، مثلاً از دست دادن کار، جدایی، از دست دادن وطن یا مرگ نزدیکان ما. مرگ، یک وداع دایمی است، به همین علت درد روحی، یعنی غم ناشی از آن خیلی سنگینتر است.

تو شاید در گذشته های نزدیک با از دست دادن های فراوانی روبرو شده ای. این چیز غم ترا بیشتر " پیچیده " می سازد، و سنگینتر.

امر طبیعی است که هر انسانی در تقابل با فقدان واکنش مختلف نشان می دهد. غم یک مساله کاملاً شخصی است، غم "درست" یا " نادرست" وجود ندارد! هر انسان حق دارد هر طور که میل دلرد سوگواری کند. برای غلبه بر غم چیز های زیادی می توانند کمک کنند. ببین آیا چیزی موجود است تا ترا در زدودن غم کمک کند. برایت آرزوی قدرت و نیروی فراوان هنگام غم و سوگواری دارم!

3.7.1 مراحل غم

دانستن مراحل غم می تواند برای بعضی اشخاص ممد واقع شود. (این فاز ها با وظایف مشخصی وابسته اند) اما همیشه پیهم و مسلسل نیستند و دوام آنها نظر به شخص فرق می کند. گاهی هم می شود یک مرحله یا فاز را با فاز دیگر عوض کرد. این یک امر عادی است و مهم نیز می باشد تا فقدان چیزی را بتوان بهتر حل و فصل کرد.

● فاز شوک:

در این فاز بیشتر مردم احساس حیرت زده گی می کنند، برخی نمی توانند باور کنند که آن انسان دوست داشتنی شان مرده و دیگر هرگز بر نخواهد گشت. آدم هنوز فعالیت دارد، اما مانند یک "روبات".

● مرحله حسرت:

در این فاز انسان چیز دیگری نمی خواهد جز حسرت بودن کسی که فوت کرده است. درد را می توان خیلی عمیقتر احساس کرد. احساس نا آرامی کامل، بیدار خوابی، عدم اشتها و چرت و فکر نیز می تواند با آن یکجا شود. بعضی هم فردی را که در گذشته است می شنوند، می بینند و اغلب در خواب می بینند. خشم و غضب نیز بعضی اوقات به شدت بروز می کنند. همچنین احساس تقصیر و خود ملامتی نیز گاهی فرد را آزار می دهند. بعضی افراد در چنین مواقعی می خواهند کاملاً تنها باشند و خود را گوشه نشین می سازند. بعضی هم می کوشند تا توجه خود را از آن خاطره و غم معطوف به چیز دیگری کنند: آنها "بلند" سوگواری می کنند، موسیقی با صدای بلند می شنوند، در ها را بهم می زنند و پی در پی در حرکت اند. غم می تواند انسان را متجاوز بسازد.

● مرحله نا امیدی:

غم فراوان و نا امیدی از فقدان کسی می تواند انسان را از پا بیاندازد. بعضی افراد از اجرای امور زندگی خود کاملاً می مانند. برای افراد دیگر تمام این مساله بی تفاوت است.

● مرحله تجدید جهت گیری:

زمانی فرا می رسد که انسان بالاخره فقدان را قبول می کند و خودش را مجدداً با زندگی عیار می سازد. یاد آوری از کسی که در گذشته است دیگر چندان باعث درد نمی گردد، بلکه مانند یک گنجینه بزرگ در درون باقی می ماند.

درد در بیشتر افراد به شکل موج می آید و می رود. نشیب و فراز دارد. در اکثر مردم درد با گذشت زمان کاهش می یابد و تقریباً یکسال پس از آن کم می شود. اینکه دوام آن چقدر است، فرق می کند.

3.7.2 چه چیز غم را سنگینتر می سازد؟

اگر کسی بطور ناگهانی یا در اثر اعمال زور مرده است، مرگش به آسانی فراموش نمی شود. اگر انسان های که با ما در جامعه بسر می برند نحوه سوگواری کردن ما را درک نکنند، غم ما سنگینتر می شود. اگر خود را بی یاور احساس نماییم، اگر خود را ملامت کنیم و کسی ما را پشتیبانی نکند، بیشتر باعث اندوه ما می گردد. تحمل درد خیلی سنگینتر خواهد بود اگر ما چندین چیز را در عین وقت از دست بدهیم. چنین مشکلاتی زمینه بهبود ما و رها شده شدن از غم و رنج را بما مشکلتر می سازد. بعضی افراد حتی با گذشت سالهای زیاد نمی توانند احساس بهتری داشته باشند. برخی اشخاص درد خود را به تنهایی می خورند که این موضوع باعث بروز تکالیف جسمی می گردد، مثلاً درد های قلبی، سر دردی و امثال آن. به این ترتیب بدن درد و غم را بیان می کند. همچنین می تواند یک احساس خلا، نا امیدی و از دست دادن احساس هم ایجاد شود.

گاهی هم اصلاً ممکن نیست کسی بتواند به سوگ از دست دادن عزیزی بنشیند، چون خودش برای نجات دادنش در حال فرار است. وضعیت ایجاب می کند که در این حال باید به چیز های دیگری رسیدگی کرد تا به سوگواری از فقدان کسی. پس می تواند چنین شود که غم مدت ها بعد از واقعه به سراغ ما بیاید و در آن لحظه ندانیم که ریشه ی آن در کجاست و ما را چه شده است. این هم یک چیز نورمال است. کسی که وقت و امکان سوگواری نداشته است، آنرا در زمان دیگری تجربه می کند تا بتواند غم خود را

تحلیل کند. غم می تواند سالها دیر تر دفعتا بروز کند. شاید فرد آن شخصی را که فوت کرده در خواب ببیند. این می تواند بسیار گیج کننده هم باشد.

3.7.3 چاره ی غم چیست؟

بسیاری از مردم هنگام غم و سوگواری کار های زیر را انجام می دهند. شاید تو بتوانی یکی از آنها را تایید کنی؟ یا آزمایش نمایی؟

- **دادن وقت به خود جهت سوگواری**
- **قبول احساسات و تحمل آنها** برای تخفیف درد ، نوشتن آن روی کاغذ، فریاد زدن آن، نقاشی آن، گریستن و یا روی آن صحبت کردن هم کمک می نماید. نوشیدن الکل با آنکه می تواند طور وقفه ای درد را کاهش دهد اما این حالت یصورت کل کوتاه مدت است و درد خیلی بیشتر از گذشته دوباره به سراغ آدم می آید. در کنار غم، احساسات دیگری نیز می توانند وجود داشته باشند. طور مثال خشم. آدم می تواند بر کسی که وفات کرده خشمگین باشد که چرا وی او را چنین ساده ترک کرده است ، و یا بر دنیا خشمگین باشد که چرا چنین اتفاقی بر او رخ داده است. مرحله خشم نیز شامل غم می گردد.
- **معطوف ساختن توجه خود به چیز دیگر** در این مواقع، انجام کار بهتر و یا تفریح هم می تواند به انسان در زمینه ی کاهش غم نیروی تازه ببخشد. رویارویی با واقعیت از دست دادن چیزی، براستی کار خیلی دشوار است.
- **تأمل در رابطه با پیوند خود** با کسی که در گذشته است و صحبت کردن در باره وی: وی با تو چکاره بود؟ او برایت چه اهمیتی داشته است؟ چه چیز های را یکجا با هم تجربه کرده بودید؟ چه چیز ها از او آموخته ای؟
- **وداع کردن:** شاید چیز های باشد که هنوز می خواستی به مرحومی بگویی؟ آنها را می توانی، طور مثال، در یک نامه بنویسی. در یک نامه وداعیه انسان می تواند ممنونیت خود را اظهار دارد و نا گفتنی ها را بنویسد. بعضی افراد با کسی که وفات کرده هنوز حرف می زنند و چیز های با او در میان می گذارند. شاید مراسم مذهبی موجود باشد که از آن طریق بتوانی با او وداع بگویی؟ مثلا مجلس سوگواری.
- **داشتن جایی برای یاد بود**، مثلا گذاشتن یک عکس و یا یک شی دیگر که خاطره او را بما زنده کند. مثلا در آلمان هنگامی که مردم به یاد کسی که در گذشته است فکر می کنند، معمولا شمع روشن می نمایند. آیا چنین رسمی در ملک تو هم وجود دارد؟
- **نوشتن خاطرات شیرین مشترک** در یک کتابچه شاید هم رسامی در آن در کشور تو چه چیز برای سوگواری معمول است؟ در جمع یا در تنهایی؟ آیا برای وداع مراسم و عادات مذهبی وجود دارد؟ مهم است که در اینجا نیز تو راه و روش شخصی خودت را برای سوگواری بجا بیاوری. برایت وقت بده.



3.8 حملات اضطراب

3.8.1 اضطراب با ما چه میکند و چرا دچار آن می‌گردیم؟

ترس احساسی است که هر کس می‌شناسد. چه اتفاقی می‌افتد وقتی ما می‌ترسیم؟ در ما چه می‌گذرد. چه تغییراتی درک می‌کنیم؟ از آنجاییکه **علائم جسمی** برای اضطراب وجود دارند، مانند لرزیدن، عرق کردن، بلند رفتن ضربان قلب، تنفس تیز تا حتی بندش نفس و سست شدن دست‌ها و پاها، سرگیجه و تهوع. **احساساتی** که باعث ترس در ما می‌شوند، معمولاً عبارتند از ترس از دست دادن کنترل و تنش زیاد. در **افکار خود** ترس از آن داریم که اگر ترس ما زیادتیر شود، بیهوش می‌گردیم. **نوع رفتاری** که از ترس ناشی می‌شود باعث می‌گردد که ما، طور مثال، بگریزیم، خود را مست کنیم و دست به هر کاری بزنیم تا از اضطراب جلوگیری نماییم.

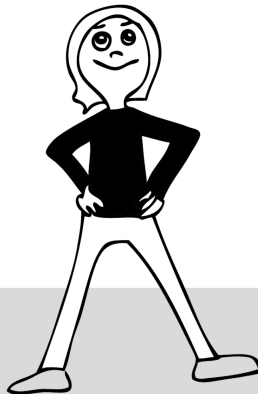
ترس اساساً یک عملیه‌ی حیاتی و دفاعی برای بدن است. و باعث می‌گردد تا خطر را بشناسیم و در صورت لزوم فرار کنیم یا از آن جلوگیری نماییم. مثلاً اگر تو با یک حیوان درنده مقابل شوی، بدن تو با لرزیدن به آن واکنش نشان می‌دهد، قلب تو تندتر می‌تپد و شاید هم خیلی داغ شوی. تو ترس داری و این ترس انرژی زیادی را در بدن تو آزاد می‌سازد تا خیلی سریع فرار و از چنگ حیوان نجات یابی. یا اینکه به یک درخت بالا شوی تا حیوان به تو دسترسی نداشته باشد. یا در یک غار پنهان شوی. ترس برای آدم وقتی بار می‌شود که بدون علت فعال باقی بماند، حتی زمانی که هیچ خطری آدم را تهدید نمی‌کند. یا هنگامی که چیزهای باعث اضطراب گردند که اصلاً خطرناک نیستند. این کار معمولاً برای کسانی که تجارب ناگوار و بدی را پشت سر گذاشته‌اند، اتفاق می‌افتد. همانطوریکه در فصل اول خوانده‌ای، ساقه‌ی مغز ما وقتی که حتی خطر گذشته است هنوز هم خیلی بیدار است و به هر تحرکی که اصلاً خطرناک نیست، عکس‌العمل نشان می‌دهد. مغز بزرگ ما در چنین مواقعی همانطوری که دریافته‌ای، چندان همکاری نمی‌کند. سیستم اعلام خطر در مغز ما به خطراتی که هم اکنون رخ می‌دهند، واکنش نشان نمی‌دهد بلکه به گذشته عکس‌العمل نشان می‌دهد، بخاطر اینکه آن خاطره از نگاه زمانی به جای درست ذخیره نشده است. به همین علت است که گاهی روشن نیست این ترس از کجا آمده است. گاهی آدم می‌داند که همین حالا دلیلی برای ترس وجود ندارد، اما با آنهم ترس آنجا حضور دارد.

3.8.2 علیه حملات اضطراب چه می‌توان کرد؟

اول تلاش کن پیدا کنی عامل ترس چه بوده است. آیا خواب بد بود یا واقعه‌ای که به یادت آمد؟ بعد تلاش کن بفهمی که آیا ترس همین اکنون سنجش می‌شود، یعنی اینکه **همین حالا** خطری احساس می‌شود؟ یا اینکه این اضطراب ریشه در گذشته دارد؟ اگر بله، پس از تمام چیزهایی که می‌توانند ترا به اینجا و حال بر گردانند، کمک بگیر. چیزی که کمکت کند تا به زمان حاضر تمرکز پیدا کنی. **تمرین‌های 7-10 و 20-21 فصل‌های 2.5 و 3.3.1** در این قسمت ترا کمک می‌کنند. علاوه بر آن می‌توانی تنش درونی‌ات را تغییر بدهی. زیرا یک چیز عیان است: **آرامش و اضطراب** هرگز نمی‌توانند همزمان وجود داشته باشند. اینها همدیگر را دفع می‌کنند. اگر تمرینات آرامش دهنده را آزمایش کرده‌ای، آنها را -در صورتی که احساس ترس تو را اذیت کند - بکار بگیر. به **تمرین 15-18 فصل 3.1.2 و 3.1.3** رجوع شود. اینک یک تمرین جدید علیه اضطراب:

تمرین بیست و هشتم: دستان خود را برکمر خود بگذار

با کمک بدن خود به مغز خود واضح بساز که: هیچ خطری وجود ندارد، نیازی ندارم که ترس داشته باشم! با سر افراشته خود را کاملاً آماده نگهدار، دست‌ها را راست و چپ به پایین کمر بگذار با کمک دستان خود تمام وزن بدن را روی باسن‌های خود بگذار. این وزن پس از آن به پایین کمر، رانها، و از پاها به زمین می‌رسد. این یک حالت دلیرانه است. این حرکت به مغزت علامت می‌دهد:
من بزرگ هستم و نمی‌توانم از پا در آیم!
هیچ اتفاقی به من رخ نمی‌دهد!
من مانند صخره‌ام!



در این حالت، صندوق سینه خود را فراخ می سازد و تو به آسانی می توانی عمیق تر تنفس نمایی. این وضع آرامش می بخشد! و اضطراب آرامش را دوست ندارد!

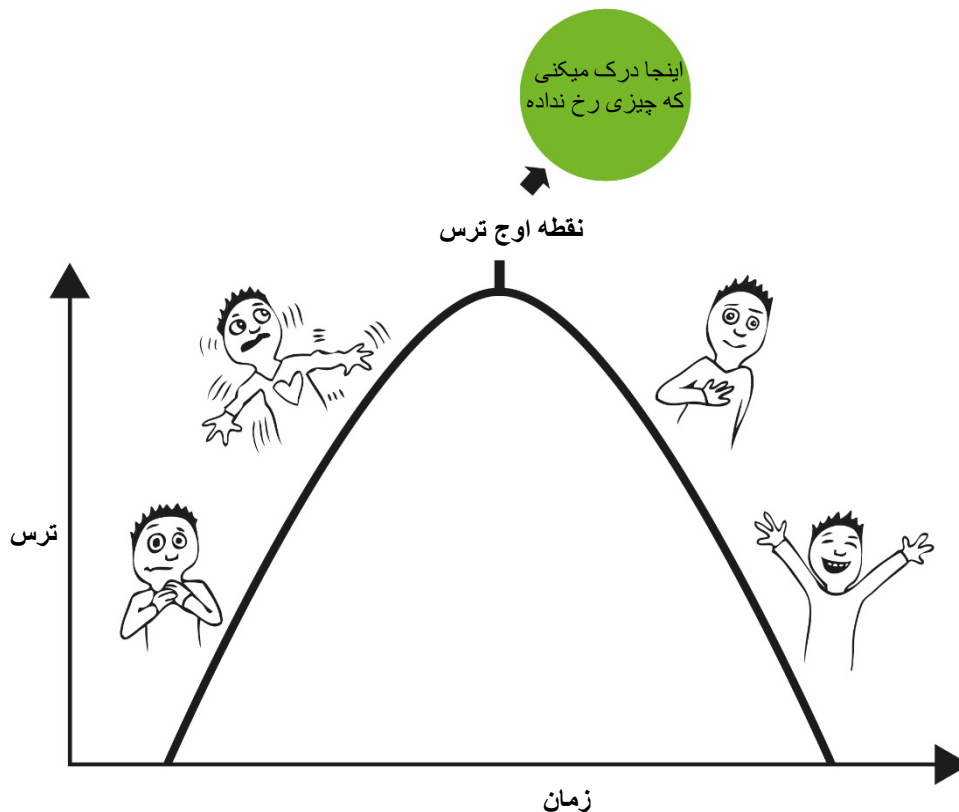
وقتی متوجه شوی که از ترس نمی توانی حرکت کنی، چون سنگ میخکوب شده ای، پس تلاش کن حرکات آرام انجام بدهی. کوشش کن مثلا چشمانت را دور بدهی، یا پنجه های دست و پا را حرکت بدهی. اگر این کار ممکن شد، می توانی با **تمرینات آرامش دهنده (مانند تمرین 15 یا 16 ، فصل 3.1.2)** ادامه بدهی.

اگر پیش از پیش می دانی که وضعت خراب و باعث اضطراب تو می گردد، می توانی جلوتر یک پلان آماده داشته و برایت جای آرامی پیدا کنی. (**تمرین 18، فصل 3.1.3 را ببین**). و با کمک تمرین های تمرکز حواس (**تمرین 7-10 ، فصل 2.5**) در زمان حال باقی بمانی. شاید بتوانی کس دیگری را که می تواند در چنین حالتی برایت کمک کند با خود همراه سازی تا ترا مشایعت نموده و متوجه ی زمان حال سازد.

خوب است که انسان بتواند همیشه چنین احساسات تحمل نا پذیری را بیان نماید. با کسی در آن مورد صحبت کند و بار این احساسات و افکار سنگین را سبکتر سازد.

اگر اضطراب غیر قابل تحمل گردد، داکتر می تواند برایت دوا بدهد تا ترس را بتوانی در کنترل بگیری. دوا را نباید برای مدت زیادی مصرف کرد و همزمان با آن باید تمرینات آرامش دهنده و جهت یابی به **اینجا و حال** را نیز اجرا کرد، علیه ترس گفتگو کرد تا اینکه مصرف دوا را بتوان ترک نمود. دوا در واقع یک چاره ی اضطراری است.

3.8.3 چرا اضطراب بیشتر می شود وقتی که می خواهیم از آن جلوگیری نماییم
وقتی می خواهیم از ترس حذر کنیم، تاثیر آن کوتاه مدت است. در درازمدت اضطراب ما بیشتر هم می شود. از آن ترس از ترس می تواند بوجود بیاید. وحشت زده می شویم که مبدا ترس با ما بماند و همیشه بالا برود. مگر چنین نیست. اگر تسلیم ترس شوی، تحمل نمایی و آن را از سر راه خود پس نسازی، چیز های زیر را تجربه خواهی کرد: ترس تا ابد زیادتر نمی شود! تا یک مرحله معینی بالا می رود و بعد مجددا پایین می آید!








خوب است که آن را یک مرتبه آزمایش نمایی. بهتر آنست که یک نفر دیگر **ترا همراهی کند** تا مانع اضطراب دوباره ی تو گردد و در کنار تو باشد وقتی که ترس تو به اوج می رسد و آن را بایستی تحمل نمایی. اگر موفق شوی متوجه خواهی شد که تا چه حد سبک شده ای و چه احساس خوبی داری، چون ترس خودبخود از میان می خیزد.

3.9 سر دردی

در فصل اول خواندی که درد های وجود دارند که از طریق تنش دایمی ایجاد می شوند. برای سر دردی معمولاً سختی و تنش عضلات گردن و شانه ها مسوول اند. در زبان آلمانی ضرب المثل های است که ارتباط فشار های روحی را با درد بیان می دارند. مثلاً برای کسی که در مورد چیزی خیلی غم می خورد و تشویش دارد، می گویند " سر خود را می شکند". آیا در زبان تو نیز چنین کلماتی که پیوند بین درد و فشار روحی را بیان کنند، وجود دارند؟

3.9.1 دفتر خاطرات درد

برای دریافتن اینکه سردردی تو چه وقت و تا چه حد قوی است و احتمالاً با چه حالاتی رابطه دارد، مفید خواهد بود اگر بتوانی آن را برای مدتی **زیر نظر** بگیری. در این رابطه دفتر خاطرات سر دردی کمک می کند. هر وقت که سردرد می شوی، روز سردردی، ساعت و شدت آن را یادداشت بگیر. برای تعیین شدت درد می توانی عددی بین 1-10 را انتخاب نمایی. عدد 1 به معنای درد خیلی خفیف و عدد 10 در آخر به مفهوم درد شدید است که بیش از این قابل تحمل نیست. درضمن باید بنویسی که آیا تابلت مسکن / ضد درد گرفته ای و آیا پیش از آن هم کدام چیزی اتفاق افتاده بود و یا اینکه پیش از آن چه کاری انجام می دادی و در فکر چه بودی.

تاریخ 	ساعت 	شدت درد  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	چه خبر بود؟ 	چه کار علیه آن انجام دادم 

این دفتر خاطرات درد می تواند به دکتر معالج تو نیز کمک کند تا بر اساس آن دوی صحیح را برایت تجویز نماید. آن را با خود به دکتر ببر در صورتی که برای سردرد خود چاره می جویی.

این موضوع در مورد درد های دیگر مانند شکم دردی و کمر دردی نیز صادق است.

3.9.2 تشریح درد

کوشش کن از درد تصویری رسم کنی. آنرا چگونه احساس می کنی؟ درد دقیقا در کدام قسمت حس می شود؟ چقدر بزرگ است؟ شاید درد مانند یک حیوان نفرت انگیز است؟ یا یک تصور و یا یک هیولا؟ درد را می توانی از این طریق بیان نمایی. از آن پس درد روی کاغذ قرار دارد، نه در سر تو. شاید بتوانی روی تصویر چیزی بکشی که بر درد غلبه کند؟ این چیز می تواند یک اندرز، یک وسیله و یک ابزار کار باشد. هر چه که به نظر تو خوش می خورد! تصور اینکه می توان بر درد غلبه نمود برای انسان مفید است.

3.9.3 آرامش کمک می کند

تمرینات آرامش دهنده در زمینه ی شکستادن دایره ی فشار/ استرس، تنش و درد به ما کمک می نمایند. طور مثال، تمرینات تنفس (تمرین 15، فصل 3.1.2) یا تمرین محل آرامش (تمرین 18، فصل 3.1.3)



از طریق تمرین زیر می توانی دقیقاً گردن و شانه هایت را آرامش ببخشی و با آن

تمرین بیست و نهم: آرامش دادن عضلات گردن

برای درک تنش عضلات گردن و شانه ها، اول آن ها را پر تنش می سازیم ، تا بعد بتوانیم آرامش و راحتی آنها را بهتر درک نماییم.

توجه ات را به عضلات شانه ها و گردن معطوف بساز.

این عضلات را منقبض کن.

در این حال پیشانی ات را به سوی سینه بکش. شانه ها را تا گوش هایت بالا بکش.

هر دو شانه را به عین وقت بالا بکش.

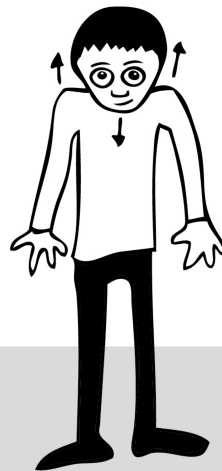
انقباض شدید عضلات را از گلو تا زنخدان احساس کن.

در این حالت تنش تنفس کن و تنش را ضمن دو بار نفس کشیدن نگهدار.

پس از آن درحالی که نفس را بیرون می دهی ، تنش را بس کن.

حالا به گردن و شانه ها توجه کن. آنها چگونه احساس می کنی؟ ببین تا چه حد شانه ها گردن و کمر تو احساس راحتی می کنند.

این تمرین را تا وقتی که همان قسمت کاملاً راحت شده است، ادامه بده.



فراموش مکن که این تمرین را باید بطور منظم اجرا نمایی تا ترا کمک کرده بتواند. در دفتر خاطرات درد خود، تاریخی را که در آن تمرینات را انجام داده ای، نوشته کن.

3.10 الکل - و/ یا مصرف مواد مخدر

بسیار از افرادی که تجارب بدی داشته اند، می کوشند تا خاطره ی آن را با توسل به نوشابه های الکلی و استفاده از مواد مخدر فراموش نمایند. الکل و مخدرات در مغز باعث ترشح موادی می گردند که در اثر آنها به انسان خوشی و سرور دست می دهد، اما این حالت گذرا و کوتاه مدت است. گاهی تاثیر آن فقط به درازی مدت نشأه است. هنوز تاثیر آن از بین نرفته که انسان متوجه واقعیت تلخ با تمام جوانب منفی آن می گردد. معمولاً پس از آن وضع خود را بدتر از حال اول خود احساس می کند. هنگامی که بدن و مغز معتاد به مصرف مواد مخدر شوند، مغز ارسال پیغام های سرور آور را در حالات عادی متوقف می سازد. این حرف بدان معنا است که تنها نوشیدن الکل و مصرف مواد مخدر ما را خوش می سازد. خوشی ما پس از آن وابسته به این مواد می گردد. اعتیاد به مواد مخدر و الکل می تواند نتایج بدی داشته باشد. مشکل است که بتوان به تنهایی از آن نجات یافت. اگر تو حس می کنی که مصرف الکل و مواد مخدر را بیش از این زیر کنترل آورده نمی توانی و باید هر زمان زیادتر از آن استفاده نمایی، باید حتماً با یک مرکز مشاوره برای مواد مخدر تماس بر قرار سازی.

اگر می خواهی با الکل و مواد مخدر چیز هایی را فراموش کنی و یا از آن جلوگیری نمایی، باید پیدا کنی که از چه چیزی می خواهی پرهیز نمایی و در باره چه چیزی نمی خواهی فکر کنی. آیا اینها خاطراتی اند که هر مرتبه دوباره بر می گردند و یا خاطراتی که انسان را مجدداً به گذشته رجعت می دهند؟ می خواهی از خلق و خوی بد و غم انگیز یکباره نجات پیدا کنی؟ نمی خواهی دیگر به احساس تقصیر و بر اضطراب فکر کنی؟ در مورد تمام این مسایل، در فصل های مربوطه ی این کتاب جستجو کن و ببین که عوض نوشیدن الکل و مصرف مواد مخدر چه کار های دیگری می توانی انجام دهی. می توانی با مشکلات خود بدون احتیاج به مواد مخدر و الکل _ که ترا برای دایم مریض می سازند- مجادله نمایی. با کسی در مورد مشکلات و تشویش های خود صحبت کن، این کار هم می تواند بتو کمک نماید. با اطرافیان خود که به این عمل تو انتقاد می کنند، توضیح بده که چرا تو می نوشی یا مواد مخدر می زنی. شما شاید بتوانید بطور مشترک ایده های جهت کمک بهتر پیدا نمایی.

4. فصل: چه کسی برایم کمک می کند؟ به چه کسی مراجعه نمایم؟ - آدرس های مهم

4.1 روانپزشک / روان درمانگر / روانشناس چیست؟ روانپزشک چگونه کمک می کند؟

با کمک این کتاب شاید یاد بگیری که بتوانی درد های روحی ات را التیام ببخشی. حتی اگر توقع تمرین زیاد و حوصله از تو می رود. اگر تو تا اینجا کتاب را خوانده ای، پیشرفت تو خوب بوده است.

گاهی یک کتاب یا حوصله به تنهایی کافی نیست، زیرا جراحات روحی حاصله می توانند خیلی سنگین باشند یا اینکه حالا نیز هنوز فشار های وجود دارند که مضاف بر آن می گردند. در اینصورت فرد به کمک شخصی یک انسان دیگر که با زخم های روحی شناخت دارد، ضرورت می یابد. دقیقتر گفته شود به یک نوع "پزشک متخصص برای روان". چنین دکتری را در آلمان روانکاو، روان درمانگر یا روانشناس می نامند. روانکاو دکتر است، در آغاز سوال های زیادی از تو می کند و بعد ممکن است چند آزمایش نیز انجام دهد. در اینجا چیزی نیست که آدم اشتباه کند، روانکاو فقط می خواهد ترا بهتر بشناسد و از مشکلات تو آگاهی پیدا کند تا ترا بتواند تداوی نماید. در اینجا جواب درست یا نادرست وجود ندارد. وی همچنان وضع جسمی ترا بررسی می کند تا از سلامتی آن اطمینان حاصل کند. در صورتی که ضرورت باشد می تواند برایت دوا نیز تجویز کند، طور مثال، برای آرامش، برای بیخوابی، جهت کاهش اضطراب یا بهتر ساختن خلق و خوی. وی همچنان احتمال دارد ترا به یک روان درمانگر بفرستد. روان درمانگر نمی تواند برایت دوا تجویز نماید. وی با همکاری تو استراتژی های جستجو می کند و با تو تمرین های اجرا می نماید که (مثلا قادر شوی بخوابی، خشم و عصبانیت خود را بهتر کنترل نمایی و غیره) و می تواند همراه با تو وقایع و تجاربی را که پشت سر گذاشته ای بررسی و مورد تحلیل و تجزیه قرار دهد، تا مغز بزرگ بتواند آن تجارب را در جعبه های درست مربوطه آن مرتب و تنظیم نماید. با جای دادن این وقایع تروماتیک به زمان گذشته، زندگی کردن با آنها آسانتر می شود. این را **درمان زخم های روحی** می نامند.

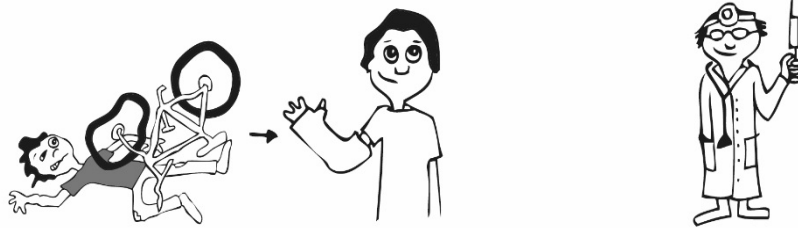
روان درمانگر نیز نمی تواند جهت علاج فوری برایت دوا یا پیچکاری بدهد. تداوی روانی با نحوه ی تداوی جسمی کمی فرق دارد. آدم با روان درمانگر خیلی حرف می زند. وی مشترکا همراه با خودت تعیین می کند که چه چیز برایت می تواند کمک کند. این چیز کمک می کند تا بتوانی اشیا را شناسایی نموده و مورد تحلیل و تجزیه قرار دهی. در آغاز این کتاب خواندی چگونه انسان می تواند که افکار مربوط به خاطرات ناگوار را در یک گاو صندوق یا در یک مکان مشابه ذخیره نماید تا دیگر در باره آن فکر نکند (تمرین 1، فصل 1.2). مهم است تا تو پیش از قید کامل آن خاطرات ناگوار، آنها را یک مرتبه ی دیگر به دقت بررسی نمایی. این کار را نباید به تنهایی انجام دهی، در این زمینه روان درمانگر برایت کمک می نماید. وی خیلی خوب می داند که چگونه با این مساله برخورد نماید تا برای بیمار نیز قابل تحمل باشد. در آغاز وضع آدم بخاطر صحبت کردن در این موارد کمی بدتر می شود، اما از طریق این گفتگو ها مغز می تواند وقایع را مرتب نموده مورد تحلیل قرار دهد. این کار منجر به بهبود تدریجی وضعیت انسان می گردد. گذشته بر تو دیگر تاثیر چندانی ندارد و از این طریق می توانی بدون ترس و بدون اینهمه احساسات ناگوار زندگی نمایی.

این کار به زمان نیاز دارد، اما ارزش دارد! با روان درمانگر می توان نه تنها روی مشکلات و خاطرات ناگوار صحبت کرد، بلکه همچنان روی چیز های خوب و مثبت زندگی حرف زد. وی کمک می کند تا نقاط قوت و توانایی های ترا که زیر توده ی از تجارب منفی پنهان اند، بیرون بکشد. این کار می تواند سرگرم کننده هم باشد!

! !
خیلی مهم:

رفتن به روان درمانگر جهت درمان روحی به همان اندازه "نورمال" و طبیعی است که نزد دکتر برای تداوی زخم های جسمی روان شدن و چاره جویی یافتن. نه تنها "نورمال" بلکه خیلی مهم است که جهت التیام درد های روانی - وقتی که درک می کنیم به تنهایی از عهده آن بیرون شده نمی توانیم- به روان درمانگر برویم.

ترس نداشته باش! در آلمان، اگر کسی به روانکاو یا روان درمانگر می رود، مردم نمی گویند که "کله اش خراب شده" یا وی "دیوانه" است!



جراحت جسمی



دکتر



جراحت روانی



روانشناس/ درمانگر

در پایان این کتاب نشانی های سازمانها و نهاد های را می بینی که برای پناه جویان درمان روانی ارايه می نمایند، یعنی اینکه این روانکاوان متخصص تداوی صدمات روحی می باشند و تاکنون به انسان های زیادی که مثل مشکلات تو یا بدتر از آن را داشته اند کمک نموده اند. همچنین تعداد بیشماری از معاینه خانه های دکتران و روانکاوان وجود دارند که می توانند بتو کمک کنند، اما من قادر نیستم که لیست تمام آنها را در اینجا درج نمایم. سرپرست تو، درمانگر و یا خدمات امور اجتماعی می توانند بتو در یافتن محل مناسب در نزدیکی تو کمک نمایند. برای پرسیدن از آنها بخود اعتماد کن! پرسیدن عیبی ندارد و علامت ناتوانی نیست، بلکه برخلاف باعث **جرات و قوت** می گردد.

4.2 آدرس ها و لینک ها در اینترنت

4.2.1 مراکز مشاوره روانی-اجتماعی

این مراکز مشاوره محل تماس برای کسانی اند که در نتیجه جنگ، شکنجه و دیگر تجارب تروماتیک در جستجوی کمک می باشند. بیشتر مراکز مشاوره جایی برای تداوی دارند یا اینکه افراد را به مکان های دیگر جهت تداوی می فرستند

Cactus e.V.
Familien- und Gesundheitszentrum
Riemannstr. 32
04107 Leipzig
Tel.: 0341 / 225 45 44 oder 225 45 74
E-Mail: beratungsstelle@cactus.de
www.cactus.de

Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e.V.
IN TERRA – Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge
Caritas Cochem
Herrenstr. 9
56812 Cochem
Tel.: 02671 / 9752 32
www.caritas-rhein-mosel-ahr.de

<p>Psychosoziales Zentrum für Migrantinnen und Migranten in Sachsen-Anhalt PSZ Halle (Saale) Charlottenstr. 7 06108 Halle (Saale) Tel.: 0345/ 21 25 768 Fax: 0345/ 20 36 91 37 Mail: kontakt@psz-sachsen-anhalt.de www.psz-sachsen-anhalt.de</p>	<p>Diakonie Mark-Ruhr, Standort Hagen Flüchtlingsberatung, Psychosoziales Zentrum Stresemannstr. 12 58095 Hagen Tel.: 02331 / 3860 582 www.diakonie-mark-ruhr.de</p>
<p>Refugio Thüringen e.V. Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Wagnergasse 25 07743 Jena Tel.: 03641 / 226 281 E-Mail: koordination@refugio-thueringen.de www.refugio-thueringen.de</p>	<p>Psychosoziale Beratungsstelle für Flüchtlinge der Diakonie Ruhr-Hellweg Wildemannsgasse 5 59494 Soest Tel.: 02921 / 36 20 161 E-Mail: fluechtlingsberatung-soest@diakonie-ruhr-hellweg.de www.diakonie-ruhr-hellweg.de</p>
<p>Behandlungszentrum für Folteropfer e.V. GSZ Moabit Turmstr. 21 10559 Berlin Tel.: 030 / 303 906 0 E-Mail: info@bzfo.de www.folteropfer.de</p>	<p>Frankfurter Arbeitskreis Trauma und Exil e.V. FATRA Bergerstr. 118 60316 Frankfurt Tel.: 069 / 499 174 E-Mail: info@fatra-ev.de www.fatra-ev.de</p>
<p>Xenion e.V. Psychosoziale Hilfen für politisch Verfolgte Paulsenstr. 55-56 12163 Berlin Tel.: 030 /32 32 933 E-Mail: info@xenion.org www.xenion.org</p>	<p>Evangelisches Zentrum für Beratung und Therapie - Haus am Weißen Stein Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge und Opfer organisierter Gewalt Eschersheimer Landstr. 567 60431 Frankfurt am Main Tel.: 069 / 5302-291 E-Mail: fluechtlingsberatung@frankfurt-evangelisch.de http://www.frankfurt-evangelisch.de/91.html</p>
<p>Diakonisches Werk Mecklenburg-Vorpommern e.V. Psychosoziales Zentrum für Migranten in Vorpommern Langestr. 60 17489 Greifswald Tel.: 03834 / 79 92 74 http://www.kdw-greifswald.de/Bereiche_Seiten/fluechtlingsberatung.html</p>	<p>Deutsches Rotes Kreuz Landesverband Saarland Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge und Migranten Vollweidstr. 2 66115 Saarbrücken Tel.: 0681 / 97642 71 E-Mail: psz@lv-saarland.drk.de http://lv-saarland.drk.de/angebote/migration-und-suchdienst/migration-und-integration/psychosoziales-zentrum-psz.html</p>
<p>Shefa e.V. Centrum für Interkulturelle Gesundheitsförderung Jägerstr. 7 24143 Kiel Tel.: 0431 / 730 38 44 E-Mail: shefa.ikgf@gmail.com www.shefakiel.de</p>	<p>Refugio Stuttgart e.V. Psychosoziales Zentrum für traumatisierte Flüchtlinge Weißenburgstr. 13 70180 Stuttgart Tel.: 0711 / 6453 127 E-Mail: info@refugio-stuttgart.de www.refugio-stuttgart.de</p>
<p>Refugio e.V. Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge und Folterüberlebende Parkstr. 2-4 28209 Bremen Tel: 0421 / 376 07 49 E-Mail: info@refugio-bremen.de www.refugio-bremen.de</p>	<p>Diakonisches Werk der evangelischen Kirche Württemberg e.V. PBV Stuttgart – Psychologische Beratungsstelle für politisch Verfolgte und Vertriebene Landhauserstr. 62 70190 Stuttgart Tel.: 0711 / 285 445 0 E-Mail: pbv@eva-stuttgart.de http://www.eva-stuttgart.de/fluechtlings-mit-traumaerfahrung.html</p>

<p>Psychosoziales Zentrum für Migrantinnen u. Migranten in Sachsen-Anhalt Magdeburg PSZ Magdeburg Liebknechtstr. 55 39108 Magdeburg Tel.: 0391/ 63 10 98 07 Mail: kontakt@psz-sachsen-anhalt.de www.psz-sachsen-anhalt.de</p>	<p>Verein zur Unterstützung traumatisierter Migranten e.V. Alter Schlachthof 59 76131 Karlsruhe Tel.: 0721 / 628 83 06 E-Mail: trauma-migranten@web.de www.traumatisierte-migranten.de</p>
<p>Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Benrather Str. 7 40213 Düsseldorf Tel.: 0221 / 544 173 22 E-Mail: info@psz-duesseldorf.de www.psz-duesseldorf.de</p>	<p>Refugio VS e.V. Kontaktstelle für traumatisierte Flüchtlinge e.V. Schwedendammstr. 6 78050 Villingen-Schwenningen Tel.: 07721 / 50 41 55 E-Mail: refugio.vs@t-online.de www.refugio-vs.de</p>
<p>Caritasverband für die Stadt Köln e.V. Therapiezentrum für Folteropfer / Flüchtlingsberatung Spiesergasse 12 50670 Köln Tel.: 0221 / 160 740 E-Mail: fluechtlingsberatung@caritas-koeln.de www.caritas-koeln.de www.therapiezentrum-fuer-folteropfer.de</p>	<p>REFUGIO München Beratungs- u. Behandlungszentrum für Flüchtlinge und Folteropfer e.V. Rosenheimer Str. 38 81669 München Tel.: 089 / 98 29 57 0 E-Mail: info@refugio-muenchen.de www.refugio-muenchen.de</p>
<p>Pädagogisches Zentrum Aachen e.V. Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Mariahilfstr. 16 52062 Aachen Tel.: 0241 / 49 00 0 E-Mail: paez.ac@t-online.de www.paez-aachen.de</p>	<p>Exilio – Hilfe für Flüchtlinge und Folterüberlebende e.V. Reutiner Str. 5 88131 Lindau Tel.: 08382 / 40 94 50 E-Mail: info@exilio.de www.exilio.de</p>
<p>Ökumenische Beratungsstelle für Flüchtlinge Dasbachstr. 21 54292 Trier Tel: 06 51/ 2 30 22 oder 9 91 06 00 http://www.jmd-trier.de/%C3%B6kumenische-beratungsstelle-f%C3%BCr-fl%C3%BCchtlinge/</p>	<p>RehaVerein f. soziale Psychiatrie Donau-Alb e.V. Behandlungszentrum für Folteropfer Ulm (BFU) Innere Wallstr. 6 89077 Ulm Tel.: 0731 / 22 8 36 E-Mail: kontakt@bfu-ulm.de www.bfu-ulm.de</p>
<p>Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e.V. IN TERRA – Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Caritas Andernach Ludwig-Hillesheim-Str. 3 56626 Andernach Tel.: 02632 / 2502 44 www.caritas-rhein-mosel-ahr.de</p>	<p>Rummelsberger Dienste für junge Menschen gGmbH Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge St.-Johannis-Mühlgasse 5 90419 Nürnberg Tel.: 0911 / 393 63 55 E-Mail: jugendhilfe-nuernberg@rummelsberger.net http://www.jugendhilfe-rummelsberg.de/jugendhilfe_nuernberg_zentrum_fluechtlinge.jugendhilfe</p>
<p>Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e.V. IN TERRA – Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Caritas Mayen St.-Veit-Str. 14 56727 Mayen Tel.: 02651 / 98 69 0 www.caritas-rhein-mosel-ahr.de</p>	<p>Behandlungsstelle für traumatisierte Flüchtlinge - Zentrum für Flüchtlingshilfen und Migrationsdienste im Zentrum ÜBERLEBEN 15517 Fürstenwald 03361 35708-00 / - 01 http://kooperation-für-flüchtlinge-in-brandenburg.de/</p>

<p>IBIS – Interkulturelle Arbeitsstelle e.V. Psychosoziale Beratung Klävemannstr.16 26122 Oldenburg Tel. 0441 - 39 03 89 43 E-Mail: asyl@ibis-ev.de www.ibis-ev.de</p>	<p>Medizinische Flüchtlingshilfe e.V. Psychotherapie und Psychologische Beratung / Therapiezentrum für Überlebende von Folter und Krieg Dr-Ruer-Platz 2 44787 Bochum Tel.: +49 (0)234 913 87 43 www.mfh-bochum.de</p>
<p>Netzwerk für traumatisierte Flüchtlinge in Niedersachsen e.V. Marienstraße 28 30171 Hannover Telefon: 0511-856445-0 E-Mail: ntfn-ev@web.de http://www.ntfn.de/</p>	<p>PSZ Bielefeld – Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Friedenstraße 4-8 33602 Bielefeld Tel. 05 21 – 7 87 – 1 52 46 E-Mail: dallwitz@ak-asyl.info www.psz-nrw.de/psz-netzwerk/psz-bielefeld/</p>
<p>Refugio Münster – Psychosoziale Flüchtlingshilfe Hafenstr. 3-5 48153 Münster Telefon: 0251 – 14486 – 31 E-Mail: info@refugio-muenster.de www.refugio-muenster.de</p>	<p>Diakonisches Werk Altenkirchen – Fachdienst für Flüchtlinge und Migranten Stadthallenweg 16 57610 Altenkirchen Telefon (02681) 8008 – 20 E-Mail: Info@diakonie-altenkirchen.de http://www.diakonie-altenkirchen.de/fachdienst-fuer-fluechtlinge-und-migranten</p>
<p>Diakonie Pfalz Psychosoziales Zentrum Pfalz Wredestraße 17 67059 Ludwigshafen Telefon: 0621 49 07 77 10 Email: psz-pfalz@diakonie-pfalz.de http://www.diakonie-pfalz.de/ich-suche-hilfe/migranten-und-fluechtlinge/psychosoziales-zentrum-pfalz.html</p>	<p>Caritasverband Mainz e.V. Beratungs- und jugendhilfe-zentrum St. Nikolaus Psychosoziales Zentrum für Flucht und Trauma Lotharstraße 11-13 55116 Mainz Telefon: +49 6131 90746-0 E-Mail: beratungszentrum@caritas-mz.de www.caritas-mainz.de</p>
<p>Mosaik Leipzig – Kompetenzzentrum für transkulturelle Dialoge e.V. PSZ Leipzig – Psychosoziales Zentrum für Geflüchtete Peterssteinweg 3 04107 Leipzig Tel.: 0341/92787712 E-Mail: psz@mosaik-leipzig.de www.mosaik-leipzig.de</p>	

4.2.2 مشاوره روانی-اجتماعی آنلاین

مشاوره از طریق اینترنت به هفت زبان مختلف در قسمت بالا دست راست می توان زبان مورد نظر را انتخاب نمود:

<https://www.ipso-ecare.com/home-14.html>

4.2.3 لینک های اینترنت

تمرینات آرامش دهنده و تجسمی را برای شنیدن می توانی در صفحه اینترنتی زیر ملاحظه نمایی:

<http://www.refugee-trauma.help/>

کمک برای کودکان و نوجوانان در زمینه ی مشکلات روانی به زبان های آلمانی، انگلیسی، فرانسوی، عربی و فارسی را می توانی در آدرس زیر پیدا نمایی:

<http://www.ntfn.de/infomaterial/ntfn-flyer-4/>

4.2.4 چه چیز به طفل من کمک می کند؟

اگر طفل تو چیز های ناگواری تجربه نموده و تو درک می کنی که وضع وی خوب نیست یا رفتار او کاملا با گذشته فرق کرده است، این کتاب مصور می تواند برایش کمک کند. این کتاب را طور رایگان می شود از اینترنت دانلود کرد. کتاب مذکور به زبان های آلمانی، عربی، فارسی، انگلیسی و فرانسوی عرضه می گردد:

<http://www.susannestein.de/VIA-online/traumabilderbuch.html>

مخاطبان کتاب رهنما "چگونه طفلم را که آسیب روحی دیده است کمک نمایم؟" والدین پناهندگانی می باشند که می خواهند بدانند چگونه طفل شان را که صدمه روحی دیده است، کمک نمایند. کتاب رهنما شامل معلوماتی در مورد چگونگی رفتار کودکانی که آسیب های روانی داشته اند بر اساس سن شان می باشد و با ارایه حالات مشخص نشان می دهد که چگونه والدین می توانند به شکل درست با این پدیده برخورد نمایند. این کتاب طور رایگان جهت دانلود به زبان های آلمانی، انگلیسی و عربی به آدرس زیر قابل دسترسی است:

<http://www.bptk.de/publikationen/aktuelle-publikationen.html>

حرف آخر

این کتاب بدون حضور انسان های خوبی که تاکنون با آنها کار کرده ام، بوجود نمی آمد. از طریق آنها خیلی چیز ها در مورد فرهنگ ها و کشور های دیگر و راجع به توانایی ها، نقاط قوت و انرژی باورنکردنی خودم آموخته ام. هر فردی که اینجا می آید و زندگی تازه ی آغاز می کند، مرا شگفت زده می سازد. مانند کسی هستم که دنبال گنج می گردد و هر بار آن را حتمی پیدا می کند. در هر انسان. و این زیباست! سپاس از آنانی که تاکنون با ایشان توانسته ام به جستجوی گنج بر آیم! تشکر از تو که این کتاب را تا اینجا خوانده ای! بیشترین احترام من متوجه ی تو است، زیرا که تو پشتکار و اراده ی آن را داری تا چیزی از وضعیت خود را تغییر بدهی! امید وارم و آرزویم این است که تمرین ها و چیز های که از اینجا و آنجا ی این کتاب آموخته ای، برایت مفید بوده باشند. اگر چنین است، با آن باش! به تمرین ادامه بده! آن را می توانی انجام دهی!

خیلی خوشحال خواهم شد اگر نظرت را در باره این کتاب و راجع به اینکه چه چیز آن برایت مفید بوده و کمک نموده است برابم ابراز نمایی. شاید سوالی داری؟ لطفا با من تماس بگیر! می خواهم بیشتر در این مورد بیاموزم و شاید اگر بتوانم کتاب را با همکاری تو بهتر سازم، قادر شوم به اشخاص دیگر نیز کمک نمایم. بتو هم کمک می شود اگر به من توضیح بدهی که بعضی چیز های این کتاب در فرهنگ تو کاملا به شکل دیگری جلوه می کنند. یا اگر در آنجا رسم و رواج ها و استراتژی های مفیدی برای حل این مشکلات وجود دارند که من از آن بی خبرم، با من در میان بگذار. به من بنویس! از نظرات تو در مورد این کتاب مسرور خواهم شد و با کمال میل به پرسش هایت پاسخ خواهم داد.

Übungsverzeichnis

Übung	Name der Übung	Seite
1	تمرین اول: گاو صندوق	8
2	تمرین دوم: آخرین 24 ساعت من	30
3	تمرین سوم: تصاویر مثبت	34
4	تمرین چهارم: لیست فعالیت های مثبت	52
5	تمرین پنجم: درخت زندگی من	54
6		58
7	تمرین هفتم: گوش دادن آگاهانه	60
8	تمرین هشتم: رسامی توأم با دقت	60
9	تمرین نهم: سفر بدن	66
10	تمرین دهم: تمرین درخت	67
11	تمرین یازدهم: مدیر امور روزانه ات باش!	69
12	تمرین دوازدهم: فعالیت های دلپذیر دفتر خاطرات من	70
13	تمرین: شبکه ی اجتماعی من	72
14	تمرین چهاردهم: "ساعت درونی"	76
15	تمرین پانزدهم: تمرین تنفس	80
16	تمرین شانزدهم: آرام سازی پیشرونده ی عضلانی	81
17	تمرین هفدهم: لمس کردن پیشانی و قلب	83
18	تمرین هجدهم: محل درونی آرامش من	84
19	تمرین نوزدهم: پرتاب شانه	88
20	تمرین بیستم: تنظیم محرک های ذهن:	90
21	1.2.3.4 تمرین بیست و یکم: تمرین	91
22	تمرین بیست و دوم: توقف دادن افکار	93
23	تمرین بیست و سوم: محاسبه و معما ها	93
24	تمرین بیست و چهارم: حرارت سنج تنش	96
25	تمرین بیست و پنجم: پله های خشم	101
26	تمرین بیست و ششم: خالت بدن	104
27	تمرین بیست و هفتم: وقت تشویش	110
28	تمرین بیست و هشتم: دستان خود را برکمر خود بگذار	115
29	تمرین بیست و نهم: آرامش دادن عضلات گردن	119

Literaturverzeichnis:

- Beckrath-Wilking, U., Biberacher, M., Dittmar, V. & Wolf-Schmid, R.(2013): Traumafachberatung, Traumatherapie & Traumapädagogik. Ein Handbuch für Psychotraumatologie im beratenden, therapeutischen & pädagogischen Kontext. Paderborn: Junfermann Verlag
- Boon, S., Steele, K. & Van der Hart, O. (2013): Traumabedingte Dissoziation bewältigen. Ein Skills-Training für Klienten und ihre Therapeuten. Paderborn: Junfermann Verlag
- Caby, F. & Caby, A. (2009): Die kleine Psychotherapeutische Schatzkiste. Tipps und Tricks für kleine und große Probleme vom Kindes- bis zum Erwachsenenalter. Dortmund: Borgmann Media
- Croos-Müller, C. (2014): Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co. München: Kösel-Verlag
- Croos-Müller, C.(2015). Schlaf gut. Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Schlechtschlafen, Alpträumen und anderen Nachtqualen. München: Kösel
- Dudenko, J. (2015): Mein Wut- Kitzelbuch: Für weniger Wut im Bauch. München: Pattloch Verlag

- Fischer, G. (2011): Neue Wege aus dem Trauma. Erste Hilfe bei schweren seelischen Belastungen. Ostfildern: Patmos Verlag
- Fleischhaker, C., Sixt, B. & Schulz, E. (2010). DBT-A. Dialektisch-behaviorale Therapie für Jugendliche. Ein Therapiemanual mit Arbeitsbuch auf CD. Freiburg: Springer
- Frick-Baer, G. (2015): Kreative Traumatherapie: Aufrichten in Würde. Methoden und Modelle leiborientierter kreativer Traumatherapie. Neukirchen-Vluyn: Semnos Verlag
- Gschwend, G. (2006): Nach dem Trauma. Ein Handbuch für Betroffene und ihre Angehörigen. Bern: Verlag Hans Huber
- Hantke, L. & Görge, H.-J. (2012). Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik. Paderborn: Junfermann Verlag
- Huber, M. (2013): Wege der Traumabehandlung. Trauma und Traumabehandlung. Teil 2. Paderborn: Junfermann Verlag
- Johnstone, M. (2012): Den Geist beruhigen. Eine illustrierte Einführung in die Meditation. München: Verlag Antje Kunstmann
- Kern, E. (2015): Personenzentrierte Körperpsychotherapie. München und Basel: Ernst Reinhardt Verlag
- Krüger, A.(2015). Powerbook. Erste Hilfe für die Seele. Trauma-Selbsthilfe für junge Menschen. Hamburg: Elbe & Krüger
- Lee Cori, J.(2015): Das große Trauma-Selbsthilfebuch. Symptome verstehen und zurück ins Leben finden. München: Kösel-Verlag
- Liedl, A., Knaevelsrud, C. & Müller, J. (2014). Trauma und Schmerz. Manual zur Behandlung traumatisierter Schmerzpatienten. Stuttgart: Schattauer
- Liedl, A., Schäfer, U. & Knaevelsrud, C. (2013). Psychoedukation bei posttraumatischen Störungen. Manual für Einzel- und Gruppensetting. Stuttgart: Schattauer
- Opel, H., Dermirtas, N., Haardt, S., Hartung, J. & Kromp, C.(2015): Psychotherapie mit unbegleiteten minderjährigen Flüchtlingen. Manual für Einzel- und Gruppentherapie. Nürnberg: Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter, Klinikum Nürnberg
- Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Düsseldorf (Hg.). (2006). NaWa. Informationen und Übungen für traumatisierte Menschen. Textheft zur CD-Reihe. Düsseldorf: <http://www.wiki.psz-duesseldorf.de/images/7/77/PszNAWA.pdf> (Zugriff am 08.12.2015)
- Schneider, R. (2010): Die Suchtfibel. Wie Abhängigkeit entsteht und wie man sich daraus befreit. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren
- Stewart, J. (2003): Wut-Workout. Produktiver Umgang mit Wut. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr
- Thünker, J. & Pietrowsky, R.(2010). Alpträume. Ein Therapiemanual. Göttingen: Hogrefe
- Von Loeper Literaturverlag (2013): Adressbuch Migrations- und Flüchtlingsberatung 2013/2014. Karlsruhe: Von Loeper Literaturverlag
- Weinberger, S. & Papastefanou, C. (2008). Wege durchs Labyrinth. Personenzentrierte Beratung und Psychotherapie mit Jugendlichen. Weinheim und München: Juventa
- Worden, W. (2011): Beratung und Therapie in Trauerfällen. Ein Handbuch. Bern: Verlag Hans Huber