

احساسی دارند؟ (۲) آیا احساس سبکی می کنید؟ در کجای بدنتان این سبکی را حس می کنید؟ (۲)

چند نفس عمیق بکشید (۱). حس کنید که چگونه این سبکباری تمام بدن شما را فرا می گیرد و به تک تک سلول های شما می رسد (۴) حس کنید که چگونه به همراه این سبکباری، احساس خرسندی و شادمانی و شوق و شور زندگی هم در شما زنده می شود. (۵)

حالا کم کم آماده بازگشت شوید. (۲)

از باغتان خداحافظی کنید، جای تبدیل مواد دور ریختنی به مواد بازیافتی مفید (۲). این جا را با این اعتقاد ترک می کنید که مسیر آن را می شناسید و هر وقت که بخواهید می توانید به اینجا برگردید. (۱) تنها کافی است که شما چشمانتان را ببندید و باغ تان و انبار مواد بازیافتی را در خیال خود مجسم کنید. (۲)

حال که شما در راه بازگشتید، آماده باشید که تمام این احساسات دلپسند را باخودتان به همراه بردارید. (۱) این احساسات در بدن شما ذخیره شده اند. (۳) دوباره روی تنفس متمرکز شوید. (۱) دم و بازدم خود را حس کنید. (۱)

نفس را فرو دهید (۱) - نفس را بیرون دهید (۱) - نفس را فرو دهید (۱) - نفس را بیرون دهید (۱) - نفس را فرو دهید (۱) - نفس را بیرون دهید (۱)

دست های خود را مشت کنید. (۲) سپس آن ها را به سرعت باز و انگشتانتان را کاملاً دراز و از هم جدا کنید، آنقدر سریع که از برخورد سر انگشتان با کف دست صدائی برخیزد. (۳) در موقع باز کردن انگشتان تان در تصور خود مجسم کنید که الان واقعاً هر چیزی را که آزارتان می داد، رها کرده اید. (۲)

حالا این سبکباری و شور و شوق جدید زندگی را حس کنید. (۳)

از این به بعد، هر وقت شما این حرکت دست را انجام دهید، می توانید این سبکباری و این شوق جدید زندگی را در خاطر خود زنده کنید. (۳)

حالا آرام آرام چشمان خود را باز کنید (۱) و به اینجا و اکنون باز گردید (۱) و به اطراف خود نگاه کنید و ابعاد بدن خود را حس کنید (۱)، تماس بدن خود را با صندلی که روی آن نشسته اید و با زمین حس کنید. (۳) عضلات خود را بکشید (۱) دست ها و پاهای خود را حرکت دهید و احیاناً بتکانید یا این طرف و آن

طرف بروید. (۲) حالا انرژی و توان تازه ای در خود می یابید.

(موزیک مناسب تمرین)

رود. (۱) مثلاً روی چمن نرم، یا روی برگ یا شن؟ (۲) آیا با پای برهنه راه می روید یا کفش پوشیده اید؟ (۱) علف ها یا شن های زیر پای خود را چگونه احساس می کنید؟ (۳)

آیا چیز دیگری هم حس می کنید؟ (۲) مثلاً بادی که به موهایتان می وزد یا گرمای آفتاب را روی پوست خود؟ (۱) یا قطرات خنک کننده آب را روی بازوان یا صورت خود؟ (۱)

آیا دریافت های حسی دیگر هم دارید؟ (۲) تمام دریچه های حواس خود را باز کنید! چه چیزهایی را در این باغتان حس می کنید؟ (۴)

به خاطر داشته باشید که همه آنچه را که حس می کنید مانند آهنگ (۱)، صداها (۱)، طعم (۱) یا مزه (۱)، عطر (۱) اگر مورد پسند شما نباشد، آنقدر می توانید آن ها را تغییر دهید تا از آن خوشتان بیاید. (۵)

بخاطر داشته باشید که شما در باغتان جایی را برای انباشتن مواد بازیافتی، تعیین کرده اید. (۲) انباشت مواد بازیافتی همه چیزهای دور ریختنی را به مواد مفید تبدیل می کند و به زمین بر می گرداند. (۲)

حالا تصور کنید، هرچه را بر ذهن شما سنگینی می کند، در یک کوله پشتی جمع کرده بر پشت خود حمل می کنید. حتماً دوش هایتان از سنگینی این بار رنج می برد و کمرتان زیر آن خم شده است. (۳) کوله بارتان را در کنار خود بر زمین بگذارید. (۲) هر چه که در کوله بار جمع کرده اید، بیرون بیاورید و همه را یکی پس از دیگری برانداز کنید. (۳)

هر کدام از آن اشیاء را به دقت بررسی کنید و تصمیم بگیرید که آیا می خواهید آن را نگاه دارید یا دور بیندازید. (۲) چه چیزی را می خواهید رها کنید؟ (۱)

هر یک از اشیائی را که می خواهید نگاه دارید، در یک طرف بچینید، (۱) و هر چه را که موجب رنج و سنگینی شما است و می خواهید از آن خلاص شوید، روی انباشته مواد بازیافتی بیندازید. (۵)

مطمئن باشید که انباشته مواد بازیافتی، همه چیز را تبدیل به مواد مفید می کند و مجدداً به مدار گردش طبیعی باز می گرداند. آرزو کنید که این تبدیل رخ دهد. (۵)

حس کنید که سبکبار شده اید. (۳) این سبکباری چگونه احساسی است؟ (۲) حالا شما همه آنچه را موجب رنج و زحمت تان بود، رها کرده از دست داده اید

و همه آنها به مواد مفید بازیافتی تبدیل خواهند شد. (۳) در کجای بدنتان این سبکباری را حس می کنید؟ (۵) اگر مطمئن هستید که همه آنچه را که می باید رها کنید، روی مواد بازیافتی ریخته اید، همه آنچه را که می خواهید نگاه دارید، مجدداً در کوله پشتی بگذارید. (۲) همه آنچه را که می خواهید در کوله پشتی بگذارید و به همراهتان بردارید و از نو ورنانداز کنید. (۲) شاید بخواهید دفعه دیگر که به اینجا می آئید، چیزهای بیشتری را رها کنید. (۱) شاید همین قدر برای امروز کافی باشد. (۴)

کوله بارتان حالا چه وضعی دارد؟ (۲) کوچک تر از قبل شده است؟ (۱) می توانید آن را باز بشناسید؟ (۳) حالا کوله پشتی را روی دوشتان بگذارید. شاید از سبکی آن جا بخورید و باید به وزن سبک آن عادت کنید. (۲) چه احساسی نسبت به وزن سبک کوله بار بر روی دوشتان دارید؟ (۲) دوش و کمرتان چه

خوشتان بیاید. (۵)

با هر نفسی که می کشید، آرامش (۱)، صلح (۱)، امنیت و آسایشی را که در این مکان دارید تنفس کنید (۱)، توجه کنید که چگونه انرژی و توانائی که این مکان به شما می دهد در بدن شما پخش می شود و به تمام سلول های بدن شما می رسد. (۳)

حالا کمی استراحت کنید (۱) برای این کار جائی مناسب در اطراف خود پیدا کنید تا در آنجا دراز بکشید یا بنشینید. به دور و بر خود خوب نگاه کنید و عمق آسایش خود را درک کنید. (۳)

اگر دلتان می خواهد این مکان را بیشتر بشناسید (۱)، پس به گردش خود در آن ادامه دهید. چه چیزهایی جدیدی در آن کشف می کنید؟ (۳) مثلاً حیوان (۱) یا انسان یا موجودات دیگر؟ (۱)

به خاطر داشته باشید که فقط آنهایی حق ورود به این مکان را دارند که شما اجازه ورود آنها را داده باشید. (۲) به هر موجود زنده، انسان یا حیوانی که در این جا می بینید، خوش آمد بگوئید (۲) اعتماد متقابلی را که میان شما برقرار شده، پیوند عمیق تان با یکدیگر، شادمانی دیدار یکدیگر و با هم بودن تان را حس کنید (۵). اکنون کم کم آماده بازگشت از سفر بشوید. (۲)

از همه آدم ها، حیوانات و موجودات دیگری که در اینجا دیده اید، خداحافظی کنید (۲) این خداحافظی با این احساس و آگاهی همراه است که شما از این پس راه سفر به این مکان را یاد گرفته اید و هر زمان که بخواهید می توانید به این جا بگردید. تنها کافی است که شما چشمانتان را ببندید و این مکان را در خیال خود مجسم کنید. (۳)

از همه آنهایی که در این سفر دیدارشان کرده اید تشکر کنید. (۲) از این مکان هم که در آن احساس امن و آسایش داشته اید، و در آن به آرامش و خرسندی دست یافته اید و خانه امن شماست، تشکر کنید. (۱) از خودتان نیز سپاسگزار باشید. (۲)

حالا که شما در راه بازگشتید، آگاه باشید که تمام این حساسات دلپسند را با خودتان به همراه بردارید (۱) این احساسات در بدن شما ذخیره شده اند. (۳) دوباره روی تنفس تان متمرکز شوید. (۱) دم و بازدم خود را حس کنید. (۱) نفس را فرو دهید (۱) - نفس را بیرون دهید (۱) - نفس را فرو دهید (۱) - نفس را بیرون دهید (۱) - نفس را فرو دهید (۱) - نفس را بیرون دهید (۱). (۱)

کف دستهایتان را روی هم بر قلب خود بگذارید و حس کنید که همه آن احساس های خوش امنیت (۱) و انس و آسایشی (۱) را که از این سفر به همراه خود آورده اید، چگونه جاری می شود. (۲) گرمای دست تان را بر روی قلب خود حس کنید. (۱) آرامش و خرسندی را که شما را فرا گرفته، حس کنید. (۱) از این پس هر وقت، دستان تان را روی قلب خود بگذارید، می توانید این آرامش، این انس و آسایش و امنیت را در خاطر خود زنده کنید. (۳)

حالا آرام آرام چشمان خود را باز کنید (۱) به اینجا و اکنون باز گردید (۱) به اطراف خود نگاه کنید، ابعاد بدن خود را حس کنید (۱)، تماس بدن خود را با صندلی که روی آن نشسته اید و با زمین حس کنید. (۳) عضلات خود را بکشید

(۱) دست ها و پاهای خود را حرکت دهید و احياناً بتکانید یا این طرف و آن طرف بروید. (۲) حالا انرژی و توان تازه ای د رخود می یابید. (موزیک مناسب تمرین)

۲-۲ تمرین های ذهنی ۲ (باغ)

آرام روی صندلی بنشینید، پاهایتان را روی زمین قرار دهید، دستان تان را به آرامش روی دسته صندلی یا دامن تان بگذارید. در حالی که ستون فقرات حالتی مسقیم گرفته، سرتان ریلکس در امتداد ستون فقرات باشد. (۴) چند نفس عمیق بکشید و به تدریج تنفس خود را آرام کنید (۴).

اگر فکری در ذهن تان رسوخ کرد، بگذارید مانند ابر در آسمان کوچ کند، بی آنکه به آن بچسبید (۲).

چند نفس عمیق بکشید.

نفس را فرو دهید (۱) - نفس را بیرون دهید (۱) - نفس را فرو دهید (۱) - نفس را بیرون دهید (۱) - نفس را فرو دهید (۱) - نفس را بیرون دهید (۱). (۱)

حالا د ذهن خود بر بال های خیال به کمک نیروی تصور خود به مکانی سفر می کنید. (۲)

زمین بی آب و علفی را در جلگه ای دور انتخاب کنید. (۳) و تصمیم بگیرید که آن را به باغی سرسبز و دلگشا تبدیل کنید (۳). ابتدا دور تا دور زمین تان را چینه یا نرده کشی کنید. (۳)

هر نهالی که دلتان بخواهد در آن بکار برید. (۳) این قدرت خیال شما است که هر چه بخواهید به شکلی جادویی انجام می پذیرد (۳). درخت ها و گیاهان را آبیاری کنید. (۳) گل ها و میوه های درختان را بیوئید و بچشید. (۲) علف هرزه و آنچه را که خوشتان نمی آید در گوشه ای از باغ برای بازیافت انباشت کنید (۲) تا با گذشت زمان تبدیل به خاک بازیافتی و مفید شود. (۲) به دلخواه خود می توانید هر وقت هر تغییری در باغ خود بدهید. (۲) شما می توانید، در باغ خود جوی آب و برکه ای پر از ماهی ایجاد کنید. (۲) حتی کلبه دنجی هم برای استراحت در آن بسازید. (۲) شاید بخواهید چند حیوان اهلی و مفید هم در باغ نگهداری کنید. (۳)

حالا که از ساختن باغ دلخواه خود فارغ شده اید، می توانید در نقطه ای آرام بگیرید و از باغ خود لذت ببرید. (۳) شاید دلتان بخواهد کسی را به این باغ مهمان کنید و با او بیشتر از این باغ لذت ببرید. (۳)

چه صداهائی را می شنوید؟ (۲) چه آهنگ یا صدائی به گوش شما می رسد؟ (۲) صدای وزش باد (۱)، صدای خش خش برگ درختان (۱)، صدای شرشر جوی آب یا صدای چهچه پرندگان؟ (۲) چه بوئی به مشامتان می رسد؟ (۲) کدامیک از این بوها یا عطر ها مخصوص باغ شما است؟ (۱) عطر گل ها، عطر میوه ها، عطر درختان، عطر گیاهان یا عطر چمن و یونجه را استشمام می کنید؟ (۳)

آیا طعمی یا مزه چیزی را در ذائقه خود حس می کنید؟ (۱) مثلاً طعم یکی از میوه های درختان باغتان را؟ (۲) زمین زیر پای خود را چگونه حس می کنید؟ (۲) آیا روی زمینی نرم راه می روید؟ که زیر گام های شما همچون فنر فرو می

تصور کنید که شما بر بال های خیال به کمک نیروی تصور خود به مکانی سفر می کنید که در آن خود را در امنیت و آرامش حس می کنید (۱). مکانی که می تواند خانه امن شما باشد. (۱) مکانی که در آنجا به آسایش و صلح دست خواهید یافت. (۳) مکانی که می تواند در ساحل یک دریا (۱) در پناه یک کوه (۱) یا در دشتی سرسبز و پرگل (۱) یا قصری زیبا باشد (۱) مکانی که می تواند در عالم واقع یا فقط در رویاهای شما وجود داشته باشد (۳). این مکان را به دلخواه خود طوری مرزبندی کنید انحصاراً در اختیار شما باشد و هیچ موجود زنده ای جز به اجازه شما حق ورود و حضور در آن را نداشته باشد (۳) حالا خوب بدقت بررسی کنید که آیا شما با تمام حواس تان در این مکان احساس راحتی و خرسندی می کنید (۳).

اکنون پذیرای آنچه که با چشمان درونی خود می توانید ببینید باشید. (۳) چه می بینید؟ (۲) در این مکان که شما احساس امن و آسایش می کنید، چه رنگ هائی را می بینید؟ (۲) غلظت و درخشندگی رنگ ها تا چه اندازه است؟ (۲)

آیا رنگ ها و غلظت و درخشندگی آن ها با آنچه که شما با چشمان بیرونی خود می بینید تفاوت دارد؟ (۲) با رنگ ها بازی کنید و آن ها را به دلخواه تغییر دهید، غلظت و درخشندگی آن ها را کم و زیاد کنید. رنگ ها را کم رنگ تر یا پر رنگ تر کنید. (۱) تفاوت ها را چگونه حس می کنید؟ (۲) رنگ یا غلظتی را انتخاب کنید که از همه بیشتر پسند می کنید. (۳)

چه می شنوید؟ (۲) چه آهنگ یا صدائی به گوش شما می رسد؟ (۲) آیا صدای باد را می شنوید؟ (۱) صدای خش خش باد (۱) صدای موج های دریا (۱)، صدای شر شر آب یک نهر (۱) یا صدای آواز یک پرنده؟ (۱) چه بسا بتوانید پس از مدتی از آنچه که می شنوید آهنگی بیروار کنید؟ (۳) چه بوئی به مشامتان می رسد؟ (۱) چه بوهائی مخصوص این مکانی است که شما در آن احساس آسایش و صلح می کنید؟ (۲) چه عطری در فضا پیچیده است؟ (۳)

آیا طعمی یا مزه چیزی را در ذائقه خود حس می کنید؟ (۱) مثلاً مزه نمک دریا که در هوا پخش است. (۳)

زمین زیر پای خود را چگونه حس می کنید؟ (۲) آیا روی زمینی نرم راه می روید؟ که زیر گام های شما همچون فنر فرو می رود. (۱) مثلاً زمین یک دشت سر سبز (۱) یا ساحل شنی یک دریا؟ (۲) آیا با پای برهنه راه می روید یا کفش پوشیده

اید؟ (۱) علف ها یا شن های زیر پای خود را چگونه احساس می کنید؟ (۳) آیا چیز دیگری هم حس می کنید؟ (۲) مثلاً بادی که با موهای شما بازی می کند؟ (۱) یا گرمای آفتاب را روی پوست خود؟ (۱) یا قطرات خنک کننده آب را روی بازوان یا صورت خود؟ (۳)

آیا دریافت های حسی دیگر هم دارید؟ (۲) تمام درجه های حواس خود را باز کنید! (۱) چه چیزهائی را در این مکان که خود را در آن در امن و آسایش می بینید، حس می کنید (۱) مکانی که خانه امن شما است (۱) مکانی که در آن به آرامش و صلح دست یافته اید؟ (۳)

به خاطر داشته باشید که همه آنچه را که حس می کنید مانند رنگ (۱)، آهنگ (۱)، عطر (۱) اگر مورد پسند شما نباشد، آنقدر می توانید تغییر دهید تا از آن

وضع کتف و شانه تان چطور است؟ (۱) چگونه حس شان می کنید؟ (۲) آیا آنها تنش و انقباض دارند؟ (۱) سفت یا نرم اند؟ (۱) آیا احساس شما این است که آنها زیر فشار باری سنگین قرار دارند؟ (۱) آنها را تکان دهید. دایره وار حرکت دهید، بلرزانید. آرام بگیرید. (۳) حالا شانه های خود را به طرف گوش های تان بالا بیاورید، و در حالی که نفس را فرو می برید عضله ها را منقبض کنید (۱). در این حال نفس تان را نگه دارید (۲) و بعد رها کنید. آرام بگیرید. (۲). حالا چه حسی در شانه های خود دارید؟ (۲) آیا هیچ تفاوتی با قبل کرده است؟ (۳) حالا توجه تان را به سرتان معطوف کنید. (۱) ارتباطات تان را با سرتان چگونه حس می کنید؟ (۱) احساس می کنید که پیوندی میان سر شما با سایر اعضای بدنتان وجود دارد؟ (۲) یا آنها بدون پیوند یا ارتباطی با یکدیگر در کنار هم هستند؟ (۲) حس می کنید که سرتان سنگین است یا سبک؟ (۲) گرم است یا سرد؟ (۲) سرتان را آرام آرام و با احتیاط دایره وار بچرخانید. (۲) حرکت دایره وار گردن و سر خود را پی گیری و احساس کنید. (۲)

حالا سرتان را آرام و در وسط نگه دارید (۳). عضله های صورت و پوست سرتان را منقبض کنید و نفس تان را در همین حال فرو ببرید (۳) چند لحظه نفس تان را نگه دارید (۳) و سپس رها کنید. حالا چگونه سرتان را احساس می کنید؟ (۲) چه تفاوتی با قبل کرده است؟ (۳)

برای آخرین بار تمام عضله های بدن تان را منقبض کنید. (۱) و در همان حال نفس تان را فرو ببرید و چند لحظه نگه دارید (۲) و سپس رها کنید (۲) در درون بدن خود سیر کنید (۱) حالا بدن خود را چگونه احساس می کنید؟ (۲) آیا تفاوتی با قبل احساس می کنید؟ (۳)

حالا چند نفس عمیق بکشید و آرام آرام دست و پای خود را تکان بدهید. چشمانتان را اگر بسته است، باز کنید و به اینجا و اکنون بازگردید. (موزیک مناسب تمرین)

۲- تمرین ذهنی (سفر خیالی)

یاد آوری مجدد

اگر چشمان تان را بسته باشید، البته می توانید هر وقت که بخواهید باز کنید. به محض اینکه مثلاً احساس ترس یا نا آرامی می کنید، می توانید چشمانتان را باز کنید و از این طریق به اینجا و اکنون باز گردید.

۱- تمرین ذهنی ۱ (مکان امن، سرزمین آسایش و صلح)

آرام روی صندلی بنشینید، پاهایتان را روی زمین قرار دهید، دستان تان را به آرامش روی دسته صندلی یا دامان تان بگذارید. در حالی که ستون فقرات حالتی مستقیم گرفته، سرتان ریلکس در امتداد ستون فقرات باشد. (۴) چند نفس عمیق بکشید و به تدریج تنفس خود را آرام کنید (۴).

اگر فکری در ذهن تان رسوخ کرد، بگذارید مانند ابر در آسمان کوچ کند، بی آنکه به آن بچسبید (۲).

چند نفس عمیق بکشید.

نفس را فرو دهید (۱) - نفس را بیرون دهید (۱) - نفس را فرو دهید (۱) - نفس را بیرون دهید (۱) - نفس را فرو دهید (۱) - نفس را بیرون دهید (۱) - نفس را فرو دهید (۱) - نفس را بیرون دهید (۱).

را که با این تصاویر مربوط اند، در خود زنده کنید. این موضوع باعث خوشی و رفع تنش جسمی می شود.

شما در این CD دو تمرین ریلاکس (پیش در آمد و رهنمود ۱ و ۲) و نیز دو تمرین ذهنی (۱ و ۲) خواهید یافت. برای اینکه روش مناسب هر کسی رعایت شود و برای اینکه نیازهای خاص شما بهتر در نظر گرفته شود، ما این تمرین را به دو قسمت تقسیم کرده ایم، یعنی شما خودتان می توانید تصمیم بگیرید که با کدامیک شروع کنید.

این رهنمودها در عمل به منزله شروع کار با تصاویر ذهنی است.

رهنمودها و تمرین های ذهنی

توضیح برای گوینده:

لطفاً همه عبارات را با صدائی آرام و گفتاری آهسته و بی شتاب بیان کنید، با تنفسی آرام و روان. در هر ویرگول یا نقطه، مکثی یا سکوتی کوتاه کنید. شاید بهتر و مؤثرتر این باشد که شما خودتان هم همان تمرینی را که توضیح می دهید، در ذهن خود تصور کنید یا در فکرتان با آن همراهی کنید.

شماره های داخل پرانتز مدت هر مکثی را که در آن نقطه باید رعایت شود، نشان می دهند. مثلاً عدد (۲) معنی اش این است که در این نقطه ۲ ثانیه مکث کنید و بعد ادامه دهید. هر ۱ ثانیه تقریباً معادل زمانی است که برای گفتن آرام عدد ۲۱ لازم است.

۱- پیش در آمد (رهنمود)

۱-۱ پیش در آمد ۱ (رهنمود تمرین خواب و تنفس)

آرام روی صندلی بنشینید، پاهایتان را روی زمین قرار دهید، دستان تان را به آرامش روی دسته صندلی یا دامان تان بگذارید. در حالی که ستون فقرات حالتی مسقیم گرفته، سرتان ریلاکس در امتداد ستون فقرات باشد. (۴) چند نفس عمیق بکشید و به تدریج تنفس خود را آرام کنید (۴).

اگر فکری در ذهن تان رسوخ کرد، بگذارید مانند ابر در آسمان کوچ کند، بی آنکه به آن بچسبید (۲). نفس را فرو دهید (۱) - نفس را بیرون دهید (۱) - نفس را فرو دهید (۱) - نفس را بیرون دهید (۱) - نفس را فرو دهید (۱) - نفس را بیرون دهید (۱).

یک نقطه ای را در این اتاق مثلاً روی دیوار مقابل انتخاب کنید (۳) و نگاهتان را به آن بدوزید. ذهن تان را روی آن متمرکز کنید (۲). سعی کنید که پلک هایتان را تکان ندهید (۲). حالا آرام از عدد ۱۰ تا ۱ را به طور معکوس بشمارید و همزمان مراقب باشید که همچنان به آرامش نفس بکشید (۱).

چشمان تان را آرام آرام ببندید (۱). اما به خاطر داشته باشید که می توانید آنها را هر وقت که بخواهید در خلال تمرین های بعدی باز کنید و از این طریق به اینجا و اکنون بازگردید.

در موقع شمارش معکوس ۱۰ تا ۱، وقتی به شماره ۱ می رسید احساس آرامش و تمرکز می کنید.

حالا شروع به شمارش می کنیم؛ (لطفاً میان هر مرحله ۲ ثانیه مکث کنید)

۱۰ - ۹ - ۸ - ۷ - ۶ - ۵ - ۴ - ۳ - ۲ - ۱

(موزیک مناسب تمرین)

۱-۲ پیش در آمد ۲ (رهنمود : تمرین بدن، تنفس، عضلات)

آرام روی صندلی بنشینید، پاهایتان را روی زمین قرار دهید، دستان تان را به آرامش روی دسته صندلی یا دامان تان بگذارید. در حالی که ستون فقرات حالتی مسقیم گرفته، سرتان ریلاکس در امتداد ستون فقرات باشد. (۴) چند نفس عمیق بکشید و به تدریج تنفس خود را آرام کنید (۴).

اگر فکری در ذهن تان رسوخ کرد، بگذارید مانند ابر در آسمان کوچ کند، بی آنکه به آن بچسبید (۲). نفس را فرو دهید (۱) - نفس را بیرون دهید (۱) - نفس را فرو دهید (۱) - نفس را بیرون دهید (۱) - نفس را فرو دهید (۱) - نفس را بیرون دهید (۱).

در هر بازدمی تصور کنید که همه آنچه که بر شما سنگینی می کند، از دوش شما برداشته می شود (۱). در هر نفسی که می کشید می توانید تصور کنید که شما با هوایی که فرو می برید و با اکسیژنی که جذب می کنید، انرژی تازه زندگی را نیز تنفس می کنید (۳).

احساس می کنید که در هر تنفس آرام تر می شوید و می توانید ریلاکس بشوید و در هر نفس احساس تعادل می کنید.

چشمان تان را آرام آرام ببندید (۱). اما به خاطر داشته باشید که می توانید آنها را هر وقت که بخواهید در خلال تمرین های بعدی باز کنید و از این طریق به اینجا و اکنون بازگردید. (۲)

توجه تان را در نقاط مختلف بدنتان به گردش در آورید (۱)

پاهایتان در روی زمین قرار دارند، آنها را چگونه احساس می کنید؟ (۳). آیا آنها شما را نگاه داشته اند؟ (۲). آیا آنها تحت فشار و انقباض اند؟ (۲). وضع شان را آنقدر تغییر دهید، تا مطمئن شوید که شما ارتباطی خوب و مطمئن با زمین دارید (۵).

وضعیت ساق های پا چطور است؟ آیا حالتی منقبض دارند؟ (۲). شل شان کنید، آنها را کمی بتکانید (۳). اینجا هم حالت آنها را آنقدر تغییر دهید که یک احساس ریلاکس در ساق پاهایتان داشته باشید. (۴)

باسن و کمر شما در چه حالی است؟ (۳) تماس تان با صندلی و سطحی که روی آن نشسته اید چگونه است؟ (۲) آیا باسن و کمرتان منقبض اند؟ چه حس می کنید؟ عضلات باسن تان در حالی که نفس تان را فرو می برید، منقبض کنید (۱) کمی نفس تان را با عضلات منقبض باسن نگه دارید (۲) و حالا در حالیکه نفس تان را بیرون می دهید، عضله را رها کنید (۲) حالا آن را چگونه حس می کنید؟ آیا گرم تر از پیش است؟ (۱) یا نرم تر از پیش؟ (۲)

حالا همین تمرین را با کمرتان انجام دهید (۱). عضله های کمر را در حالی که نفس تان را فرو می برید، منقبض کنید (۱) کمی نفس تان را با عضلات منقبض کمر نگه دارید (۲) در حالیکه نفس تان را بیرون می دهید عضله ها را رها کنید (۲) حالا آن را در مقایسه با گذشته چگونه حس می کنید؟ (۴)

اکنون توجه تان را آرام آرام به بازوان تان معطوف کنید. (۱) بازوان تان در چه حالی هستند؟ (۳) وقتی آنها را لمس می کنید، چه احساسی دارید؟ (۳) عضله های بازوهایتان را در حالیکه نفس تان را فرو می برید، منقبض کنید، برای این کار بازوهایتان را خم کرده و مشت هایتان را گره کنید (۲) در این حال نفس تان را نگه دارید (۱) حال رها کنید (۲). آیا هیچ تفاوتی با قبل در آن می بینید؟ (۲)

رؤیا: مسئولیت کمک است: مانند خرید کردن، سرپرستی بچه ها، اداره خانه و کار

فرهاد: در درون خود، گفتن این سخن که علیرغم آن حوادثی که دیده ام باز هم به زندگی «آری» باید گفت.

رؤیا: روحیه دادن به خود به ما کمک می کند چه در امور خانواده، چه در امور سیاسی یا مذهبی.

نه شما و نه ما هیچکدام نمی توانیم حوادث گذشته را از بین ببریم، اما شما می توانید به خودتان به این روش کمک کنید تا دوباره در جریان زندگی شرکت کنید.

شاید شما از یکی از عوارض زیر رنج می برید: تحریکات جسمی و حالت عصبی و ناآرامی، هشیاری بیش از حد، لرزش، وحشتزدگی، تحریک پذیری شدید و بدخواهی.

یا شما دائماً در حالت احساس خطر هستید و نمی توانید تمرکز فکری داشته باشید، احساس خستگی و کوفتگی دارید، دیگر نمی توانید نسبت به چیزی یا کسی احساسی داشته باشید.

شاید فکر می کنید که کنترل خود را از دست داده اید و اتفاقات جهان و آینده خود را منفی می بینید.

به کمک تمرین ریلکس و تمرین ذهن، یاد خواهید گرفت که چگونه کارکرد مخصوص اندام های خود را به شکل فعال کنترل کنید. این تمرین ها موجب کاهش عمومی تحریکات جسمی و نیز کم شدن بروز حالت های تنش و عصبی می شود. این تمرین ها باعث زدودن استرس و کاهش درد می شود. به کمک این تمرین ها احساس سلامتی می کنید و بهتر می توانید بخوابید و توانائی تمرکزتان بیشتر می شود. از ترس و نگرانی تان کاسته می شود.

انجام پی گیر و مرتب این تمرین ها، دریافت های حسی شما را تقویت می کند، حالت های نادرست بدن را تصحیح می کند یا مانع بروز حالت های غلط می شود. دردها کاهش می یابند.

این تمرین ها در مجموع کمک می کنند تا حالت ریلکس پیدا کنید، احساس آرامش و امنیت بکنید. شما یاد می گیرید که آگاهانه باعث بروز احساسات مطبوع و خوب در خود شوید.

اگر این سؤال برای شما مطرح شود که چگونه این تصاویر ذهنی و خیالی عمل و تأثیر می کنند، برای پاسخ به این سؤال در دهنتان مجسم کنید که شما به یک لیموی ترش گاز می زنید.

خوب توجه کنید که موقع تجسم ذهنی چه اتفاقی در بدن شما می افتد. چهره تان را در هم می کشید و پلک چشمانتان را به هم می فشارید. مثل موقعی که چیز ترشی خورده باشید، بی اختیار بزاق دهان تان راه می افتد، و دهانتان در هم کشیده می شود، حتی ممکن است چندستان بگیرد. (مکث بدن شما در موقع مجسم کردن تصاویر ذهنی، درست مانند گاز زدن لیمو از خود واکنش نشان می دهد.

اگر شما در انجام تمرین های ذهنی کارآموخته باشید، می توانید به محض این که این تصاویر را در ذهن خود مجسم کنید، احساسات و دریافت های مثبتی

واکنش های ناشی از تحریک عصبی فوق العاده می توانند به اشکال زیر بروز کنند:

خشم ناگهانی و تحریک پذیری شدید، اختلال در تمرکز حواس حافظه، هوشیاری بیش از اندازه، بد بینی، نگرانی و غمخواری بیش از حد، بد خوابی و وحشتزدگی فوق العاده.

این تحریکات عصبی را، خصوصاً زمانی حس می کنید که با موقعیت، آدم ها یا عوامل محرکی روبرو شوید که شما را به یاد ضربه روانی می اندازند. این عامل محرک گاهی تنها یک نوع رنگ، یا صدا است.

شما خود می توانید با زیر نظر گرفتن حالت های خودتان، ببینید که چه چیزی باعث تحریک عصبی بیشتر در شما می شود. اگر شما «عامل تحریک» خودتان را می شناسید، اگر شما می دانید که این عامل چیست، که به مغز شما خبر می دهد، که شرایط خطرناک حکم فرماست و موجب ترشح هورمون و اعلام وضعیت فوق العاده می شود، پس شما می توانید خودتان اعلام وضعیت عادی و رفع خطر بکنید.

در تمرین های رفع تنش و تنشج که در این سی دی (CD) آمده، راهنمائی و کمک هائی برای آرام کردن خود و رفع تنشج خواهید دید. علاوه بر این، روش های دیگری نیز برای خودباری وجود دارد که برخی از آن ها را اینک شرح می دهیم.

با این که روش های خود یاری می تواند بسته به هر شخص و هر فرهنگ متفاوت باشد. در عین حال در همین زمینه هم تجربه هائی گران بها دردست است که در موارد فراوانی به دیگران کمک های شایانی رسانده است. برای همه آنانی که ضربه روانی خورده اند، این قاعده صادق است که احساس امنیت و آرامش و نیز توانائی آرام کردن خود کمک مؤثری است.

رؤیا و فرهاد از تجربه های شخصی خود، روش هائی را توصیه می کنند:

فرهاد: صحبت کردن، پرداختن به ضربه روانی و کارکردن روی آن به این معنی است که حوادث گذشته را به زبان آوریم، بنابراین سعی کنید که درباره هرچیزی که باعث فشار یا نگرانی در شما می شود، صحبت کنید، درباره خواست ها و افکار و احساسات خود صحبت کنید، چه در یک جلسه درمانی با روانشناس یا با شخص مورد اعتمادتان.

رؤیا: زندگی عادی روزمره کمک است: شادی و خوشنودی روزانه را به خودتان روا بدارید. عادت کنید که هر روز، کاری هرچند کوچک انجام دهید که خوشتان بیاید، مثلاً یک پیاده روی مختصر، شنیدن یک آهنگ مورد علاقه خود، خواندن شعری زیبا. کارهائی را که خوشتان می آیند، تبدیل به عادت یا رسم زندگی خود کنید.

فرهاد: ارتباط کمک است: با مردم ارتباط برقرار کنید، با آنان صحبت کنید، بخندید یا گریه کنید.

رؤیا: خلاقیت کمک است: چه آواز یا ترانه خوانی باشد، یا کیک پزی، آشپزی، نقاشی، بازی با بچه ها، کاردستی، تولید، حرکت، همه کمک های مؤثری است.

فرهاد: حرکت کمک است: چه یک پیاده روی در دامن طبیعت باشد یا ورزش یا رقص

آنان هر دو از یادآوری برخی از صحنه های دردناک گذشته، تحت فشار قرار می گرفتند.

فرهاد: ماموران امنیتی که یونیفورم بر تن داشتند، چنان ترسی در جان من ریخته اند، که من حالا هم از هر تماسی با پلیس اجتناب می کنم. حتی زمانی هم که برای تمدید اوراق اقامت مان باید به اداره امور خارجیان مراجعه کنیم، من سعی می کنم در خانه بمانم و دختر بزرگترم را به آن اداره می فرستم. من حتی از رفتن به خرید لوازم زندگی پرهیز می کنم.

رؤیا: من خیلی متأسفم، اما از وقتی این بلاها به سرم آمده، نمی توانم نزدیکی شوهرم را هم تحمل کنم. من نمی توانم با او در این باره صحبت کنم، چون نمی دانم که او چه عکس العملی خواهد داشت. هر وقت که او می خواهد به من نزدیک شود، من ترسم می گیرد که همه آنچه بر سرم آمده، دوباره تکرار شود. اغلب اوقات دست از سرم بر می دارد و راحتم می گذارد، چون می بیند که من به شدت سرم درد می کند، بعضی اوقات هم با عصبانیت و پرخاش شکوه می کند که زنی ندارد.

ترس از تکرار صحنه هائی از ضربه روانی بسیار آزاردهنده است، به همین دلیل بسیاری از مردم می کوشند که از هر چیزی که ممکن است باعث یادآوری خاطرات آن ضربه روانی شود، اجتناب کنند، این اجتناب می تواند شامل چیزهائی مانند اماکن، اشخاص، برخی از رنگ ها، برخی از لباس ها، برخی از تصاویر و برنامه های تلویزیونی باشد. یا این که آنان به همه توان خود می کوشند که از خاطرات یا افکاری که با ضربه روانی ارتباط دارد، اجتناب کنند. اجتناب یکی از روش های منطقی و قابل درک حفاظت در برابر چیزهائی است که خطرناک به نظر می رسند و نیز در برابر خاطرات و احساساتی که ترسناک و سهمگین به نظر می رسند. این روش به همان اندازه منطقی و قابل درک است که انگشتان خود را از یک آتش گداخته به عقب بکشیم.

اما متأسفانه شاید شما هم به این تجربه رسیده باشید که این روش اجتناب و پرهیز، نمی تواند همیشه کامیاب باشد، نه کوتاه مدت و نه دراز مدت. شاید شما خود توجه کرده باشید که حتی وقتی سعی کنید که فکر یا خیالی را از سر خود دور کنید، با سماجت تمام به جای اول باز می گردد.

فرهاد: روان شناسی که مرا درمان می کند، یک بار یک تمرینی با من کرد: قرار این بود که من به گل های قرمز و زرد گلدان روی میز فکر نکنم یعنی اصلاً به فکر آن ها نیافتم. من اجازه داشتم به یاد هر چیزی که دلم می خواست بیافتم، جز گل های قرمز و زرد گلدان روی میز. می دانید چه اتفاقی افتاد؟ هر از چندی ناگزیر خنده ام می گرفت، چون فکرم به هیچ چیز دیگری جز گل های قرمز و زرد گلدان روی میز مشغول نبود.

این تمرین را یکبار آزمایش کنید. آسان تر آن است که صداها، رنگ ها و تصاویری که در ارتباط به ضربه روانی، فکر و مغز ما را مشغول می کنند، با زور از فکر خود بیرون نکنیم، بلکه بگذاریم که آنها همچون ابر پراکنده شوند. از این گذشته، اگر شما فقط به روش اجتناب و احتراز عمل کنید، یعنی از رویارویی با مشکل بگریزید، نمی توانید دریابید که راه دیگری هست و نیز درنخواهید یافت که خطری که از آن می ترسید. پیش نخواهد آمد. این روش مانع بهبود شما است.

فرهاد چنین تجربه ای را به یاد می آورد:

فرهاد: من در گذشته برای این که از جلوی اداره خارجیان رد نشوم، راهم را عوش می کردم، چون می ترسیدم که مرا دستگیر و از آلمان اخراج کنند. البته منطقی می دانستم که هیچ کس در آنجا در کمین من نیست تا مرا دستگیر کند، ولی خودم متوجه شده بودم که هر وقت از راه دیگر عبور می کنم، طپش قلبم کمتر است.

تحریک عصبی فوق العاده

تحریک عصبی فوق العاده یکی دیگر از علائم فراوان ضربه روانی است. رؤیا و فرهاد هر دو رفتاری بسیار عصبی و نا آرام دارند. آنان نا آرامی خود را چنین توصیف می کنند:

رؤیا: من آدمی وحشت زده شده ام. هر وقت کسی زنگ در را می زند من متوحش می شوم. هر وقت هم که می خواهد کاملاً با بچه هایم حرف بزنم، بر سر موضوعات بسیار پیش پا افتاده چنان برانگیخته می شوم که بی اختیار داد می زنم. من آرامش ندارم، هیچ انتظار خوبی ندارم و اصولاً به زندگی و به مردم بد بینم.

فرهاد: من در درون خود احساس می کنم که چیزی مرا می شوراند، که قابل توصیف نیست و لحظه ای مرا آرام نمی گذارد. من حتی نمی توانم چند دقیقه متوالی روی یک صندلی آرام بنشینم و باید پی در پی برخیزم و از این طرف به آن طرف راه بروم. در موقع خواندن روزنامه هم نمی توانم حواسم را متمرکز کنم. اگر مهمانی پیش ما بیاید، نمی توانم موضوع گفتگوها را پی گیری کنم. از این که گاهی به یکی از فرزندانم مدتها خیره می شوم ولی نامش را به یاد نمی آورم، غمگین می شوم.

این نا آرامی های درونی مدام و این هیجان های جسمی که شما احساس می کنید، در رابطه تنگاتنگ با ضربه روانی که خورده اید قرار دارد و بیش از هر چیز نشانه مکانیسم دفاعی بدن شما است. ضربه روانی را بدن آدمی به منزله موقعیت تهدید آمیز و خطرناکه تلقی می کند. بدن ما در هنگام احساس خطر با ترشح هورمون اعصاب، یعنی آدرنالین، در مقام دفاع از خود بر می آید. این هورمون ها در حقیقت برای ایجاد حداکثر آماده باش و هشیاری ما برای یک درگیری یا فرار ترشح می شوند. تا زمانی که خطری دیده یا حس می شود، این واکنش جسمی، امری طبیعی و بجاست. اما از آن جا که این ضربه روانی هنوز آگاهانه مورد بررسی و درمان قرار نگرفته، سیستم دفاعی ما هم آن را به عنوان وضعیت خطرناکه و تهدید آمیز می پندارد. در حالیکه چنین وضعیتی در واقعیت وجود ندارد، گوئی بدن هنوز نفهمیده که وضعیت خطرناک سپری شده است.

های آن در داخل آلبوم ولو شده اند و پی در پی جابجا می شوند. گاهی از داخل آلبوم بیرون می افتند و جلو چشم آدم سبز می شوند، حتی اگر آدم نخواهد آن ها را نگاه کند. ولی هر گاه آدم دنبال آن ها بگردد، می بیند که همه پراکنده اند. هنوز روشن نیست که تصاویر چگونه است. اگر آدم نخواهد به آن ها ترتیب و نظم بدهد، ناگزیر باید تک تک آن ها را از نو به دقت تماشا و دسته بندی کند و به ترتیب در آلبوم بچسباند.

مطمئن باشید که تماشای تصاویر دردناک گذشته، البته با همراهی روانشناس در طول زمان کمتر باعث آن خواهد شد که شما به وقایع گذشته باز گردید. درست مانند یک عکس رنگی که شما آن را مدت ها در برابر آفتاب تماشا کنید، خواهید دید که عکس رنگ خود را بتدریج در برابر آفتاب می بازد. ما می خواهیم به شما روش های مشخص رویارویی با خاطرات گذشته (Flash-backs) را نشان دهیم.

روش برخورد با «فلاش-بک» یا تکرار خاطرات گذشته» دست های خود را به هم بمالید و انگشتان را در هم بیچسباند. حس می کنید که پاهایتان زمین را لمس می کنند. کفش هایتان را احیاناً از پا در آورید و چند قدم با پای برهنه در اتاق راه بروید. حالت خود را تغییر دهید و به خودتان هشدار دهید که شما در زمان حاضر زندگی می کنید و توانائی آن را دارید که بدن تان را حرکت دهید و اعضایتان را کنترل کنید. برای این که از تصاویر و دریافت های زمان گذشته رها شوید و به زمان حال بازگردید از تمام ارگان های حسی خود استفاده کنید: گل یا عطری را که دوست دارید بو کنید. اشیائی را که در اتاق و در دور و بر شما قرار دارند لمس کنید و وجود آن ها را حس کنید.

بدن خود را لمس کنید، مثلاً دست های خود را به هم بمالید. نفس عمیق بکشید و چه بهتر که در برابر یک پنجره باز غذائی بخورید یا چیزی بنوشید.

در درون خود با خود صحبت کنید. خودتان را به آرامش دعوت کنید. لحظه ای را که در آن قرار دارید بشناسید. هر چه را که حس می کنید نام ببرید، مثلاً: «من الآن یک ماشین قرمز، یک اتوبوس و یک درخت را می بینم.»
«من الآن عطر یک غذا را استشمام می کنم.»
«من الآن صدای چرخ های یک تراموا را می شنوم.»
«من بارش قطره های باران را بر صورتم حس می کنم.»

واکنش اجتنابی

یکی دیگر از نشانه های ضربه روانی واکنش اجتنابی یا پیش گیری است. درک این موضوع بسیار ساده است که چرا رؤیا از خوابیدن اجتناب می کرد، چون می ترسید که دوباره دچار کابوس شود، یا چرا فرهاد گاهی جرأت نگاه کردن به اخبار تلویزیون را نداشت، چون با دیدن تصاویر تلویزیونی، صحنه های جنگی خود او در نظرش زنده می شد.

رویا می گوید، متأسفانه در خواب هم کابوس های آزاردهنده ما را شکنجه می دهند، رویا می گوید:

رویا: گاهی اوقات جرأت نمی کنم از ترس کابوس بخوابم، چون من در خواب تمام آن چیزهای وحشتناکی را که بر سرم آمده از نو تجربه می کنم، حتی وحشتناک تر از واقعیت آن. بکلی درمانده می شوم. حتی پس از بیداری هم مدتها وقت لازم دارم تا باور کنم تنها خواب دیده ام. بعداً فرهاد برای من تعریف می کند که من در خواب فریاد می کشیده ام و خودم را به این ور و آن ور می کوبیده ام. حال اگر شما هم از این نوع عوارض زنده شده مجدد خاطرات یا فلاش-بک یا کابوس در خود مشاهده می کنید، نشانه آن نیست که دارید «دیوانه می شوید»، بلکه به این معنی است تجربه ای سخت و سنگین ذهن شما را آزار می دهد و شما هنوز آگاهانه به آن نپرداخته اید.

ضربه روانی تجربه ای است که به صورت بی نظم و دست نخورده در ذهن انسان ضبط می شود برعکس تجربه ها و خاطرات دیگر، که به گذشته تعلق دارند. علاوه بر این یادآوری خاطرات مربوط به تجربه ضربه روانی غالباً بریده بریده است و چه بسا بخش هائی از آن ها را دیگر به یاد نیاورید یا مطمئن نباشید که به چه ترتیب زمانی رخ داده است. این ویژگی بخصوص باعث سرگردانی و فشار می شود. فلاش-بک به این معنی است که تجربه ضربه روانی به یاد شما می آید و همزمان با آن تصاویر، صدا، بو یا دریافت حسی دیگر را حس می کنید، درست مثل این که واقعه ای را که در آن ضربه خورده اید، از نو تجربه می کنید. اما از آن جا که این امر بسیار سخت و دشوار است، سعی دارید از یادآوری آن جلوگیری کنید. رویا می کوشد به کمک یک تصویر، خاطره ضربه روانی خود را تفهیم کند:

«خاطره ضربه روانی»

رویا: روان شناسی که مرا درمان می کند، گفته است که: معمولاً وقتی من تجربه های شخصی ام مانند، عروسی یا تولد بچه ها یم را به یاد می آورم، خوب می توانم به یاد بیاورم که چه اتفاقاتی داشت می افتاد و حال و هوای من چگونه بود. اما در عین حال وقتی این خاطره ها را بیاد می آورم، طبعاً احساسات و عواطف امروزمین من به شدت آن زمان ها نیست. مثلاً دیگر صدای موزیک یا سر و صدائی که در آن زمان اجراء می شد، بگوشم نمی رسد. دلیل آن این است که خاطره آن روز در ذهن من به صورت سر و سامان یافته ضبط شده است. همه جزئیات آن در جای خود قرار گرفته اند. درست مانند آن که انسان عکس هائی از یک اتفاق یا صحنه می گیرد و سپس این عکس ها را در یک آلبوم می چسباند. اما خاطرات زندان و حمله ناگهانی مأموران به خانه و تفتیش، آن چنان مشمئز کننده و غیر مترقبه و ترسناکه بودند که نمی شد آن ها را به سادگی در خاطره ضبط کرد. به همین دلیل تصاویر و عکس

حتی انسان هائی هم که در برابر پیش آمد های خطرناکه از خود دفاع کرده یا اقدام به فرار کرده اند، نیز ممکن است دچار این عوارض بشوند. این سخن به این معنی است بروز عوارض ضربه روانی بخشی کاملاً طبیعی از سیستم دفاعی انسانی است. کوششی سیستم دفاعی در برابر ضربه ناگهانی و غیر مترقبه است تا انسان بتواند به کمک آن بر آن شرایط چیره شود.

عوارض ویژه ضربه روانی چیست، واکنش های عادی کدام اند؟

عوارض ویژه ضربه روانی سه گونه است

- ۱- به یاد آمدن مکرر و آزار دهنده ضربه روانی
- ۲- واکنش های بی حسی و بی رغبتی
- ۳- واکنش های هیجانی شدید

واکنش های فوق را در زیر مفصل تر تشریح می کنیم:

اولین واکنش های ویژه که در این جا بدان می پردازیم، خاطره های تکرار شونده و آزار دهنده از ضربه روانی اند.

رویا تعریف می کند که آن واقعه وحشتناک بطور مکرر و آزاد دهنده به یادش می آید و صحنه ها مانند یک فیلم مرتب در ذهن اش رژه می روند. بعضی اوقات فقط تکه های بریده بریده ای از یک خاطره اند که حتی به صورت بو، صدا، حس بدنی، درد یا گرفتگی عضلات جاهای مختلف بدن می تواند باشد. شاید شما هم با این تجربه آشنا باشید. این حس کردن عینی و مکرر صحنه ها می تواند باعث وحشت، خشم، درماندگی و غمگینی شود. شاید احساس کنید، که در اثر ضربه وارده مصدوم یا زخمی شده اید. یا احساس گناه داشته باشید و فکر کنید که چه بسا اگر گرفتاری دیگری می داشتید که می توانستند مانع همه این حوادث بشوید.

این تکرار صحنه ها گاهی می تواند به اصطلاح به صورت فلاش-بک (Flash-backs) ذهن شما مسلط شود. حالت فلاش-بک این است که بطور ناگهانی تجربه ضربه روانی به صورت عینی و زنده در ذهن تکرار شود و با تحریک شدید عواطف و احساسات همراه باشد. این حالت می تواند منجر به جدائی و قطع رابطه انسان با دور و برش بشود، چنانکه فرهاد گهگاهی آن را به تجربه دیده است:

فرهاد: ناگهان چهره هائی در برابر چشمانم ظاهر می شوند و احساس می کنم که همه آن چه را که کشیده ام دوباره از نو بر سرم می آید، مثل این که یکباره فلج شده و از خود بی خود می شوم و گوئی دیگر اینجا نیستم. و وقتی دوباره به حال عادی بر می گردم از عقربه های ساعت می فهمم که مدت درازی غایب بوده ام.

حالت فلاش-بک معمولاً چند ثانیه تا چند دقیقه و در موارد استثنائی می تواند تا چند ساعت طول بکشد. مواقعی پیش می آید که انسان بیاد نمی آورد که چه اتفاقی در حالت فلاش-بک افتاده است.

فکر و خیال هائی مربوط به ضربه روانی در ذهن اش زنده می شوند، و با هیچ کوششی نمی تواند مانع آنها شود یا آن ها را از ذهن خود خارج کند. شاید شما هم این حالت را می شناسید. می تواند حالتی سرگیجه آور و ترسناک باشد. چه بسا شما از خود پرسیده باشید که آیا می شود زمانی شما مجدداً فکرها و احساس های خود را کنترل کنید و عنان اختیار آنها را در دست بگیرید. شاید حتی نگران آن باشید که دیوانه شوید.

اما این واکنش های طبیعی در برابر وقایع تهدید کننده، در برابر ضربه روانی، در برابر وضعیت «غیر طبیعی» است.

در مواقعی که احتمال خطر می دهیم، واکنش های ما چگونه است؟

فرض کنید که شما در یک جنگل گردش می کنید، ناگهان چشمتان به یک مار می افتد که به طرف شما می خزد. شما خطر را در نزدیکی خود حس می کنید، بدن شما واکنش های غریزی نشان می دهد، عضله های بدنتان منقبض می شوند و همه حواس شما به حال آماده باش در می آیند. شما در فکر آید که بگریزید، یا یک چوب پیدا کنید تا مار را از خود دور کنید یا آنکه در جای خود میخکوب بمانید تا مار از کنار شما بگذرد. این امر به معنی آن است که شما چندین گزینه دارید: فرار، مبارزه یا میخکوب شدن در جای خود تا مار از کنار شما بگذرد و کاری به شما نداشته باشد. شما احساس می کنید که چگونه بدنتان داغ می شود، قلب شما سریع تر می زند، چون غددی که در بدن شما است، در مواقع خطر، بطور اتوماتیک ماده هورمونی آدرنالین ترشح می کنند، که موجب آمادگی بدن برای یک مبارزه است. این مکانیسم بدن در حقیقت به منزله یک سیستم دفاعی است که در حیوان و انسان وجود دارد و ضامن بقا و موجود زنده است.

برای مثال اگر انسانی مورد تجاوز و در معرض اعمال خشونت قرار بگیرد، همین سیستم دفاعی فعال می شود، تمام بدن برای یک مبارزه با فرار به حال آماده باش در می آید، اما شرایط به حدی خشونت بار است که نه امکان مقابله و مبارزه با آن را دارد و نه می تواند از خود دفاع کند. تمام ارگان های حسی به حال آماده باش در آمده اند، خطر هم موجود است، اما امکان هیچ اقدامی نیست. درست مانند آن است که کاری نا تمام بماند، گوئی مبارزه ای ناکام است و فراری است نا موفق و در طبیعت ما انسان ها این گرایش وجود دارد که، کارهائی را که نا تمام مانده، از سر بگیریم. تا زمانی که کاری را به پایان نبرده ایم، پی در پی خود را به آن مشغول می کنیم. تصور کنید که شما یک سریال تلویزیونی را تماشا می کنید و هر بار منتظر آن اید که سری بعدی آن را ببینید، یا مثلاً شما دارید یک میز را تمیز می کنید که تلفن زنگ می زند. حتی در خلال گفتگوی تلفنی احساس می کنید که کاری را نا تمام گذاشته اید. این احساس تا پاک شدن کامل میز شما را همراهی می کند. این مثال های پیش پا افتاده روزمره است که ذهن و حافظه ما را به خود مشغول می کند. حال اگر دچار شرایط خطرناکی بشویم، البته واکنش ما نسبت به آن شدید تر خواهد بود. مدام صحنه های وحشتناک و تصاویر و احساس های مربوط به آن در یاد ما زنده می شوند.

می آیند مانند شکنجه، حوادث جنگی و تجاوزات جنسی.

البته ضربه روانی ناشی از رفتار و اعمال خشونت انسان ها دشوارتر قابل درمان اند تا ضربه های روانی ناشی از حوادث ناگهانی مانند حوادث طبیعی چون زلزله و ...

هر کس یک نوع واکنش نشان می دهد

در مثال بالا رویا و فرهاد قربانی حادثه ای خشونت بار و خطرناک شده اند که بدست انسان و به عمد ایجاد شده است. انسان ها پس از دچار شدن به ضربه روانی، غالباً احساس می کنند که جسم و روحشان مجروح شده است. اما باید گفت که این گونه تجربه های تلخ نباید در همه انسان ها به آنجا بیانجامد که بیمار روانی شوند. مهم این است که بدانیم که انسان ها متفاوتند و هر فرد ویژگی خود را دارد و هر کس حوادث پیش آمده را متفاوت ارزیابی می کند. در مثال رویا و فرهاد چنانکه دیدیم ارزیابی منطقی و قابل درک از ضربه ای که آنان خورده اند، برای رویا دشوارتر از فرهاد است:

رویا: من همیشه با خدا بوده ام، هیچوقت گناهی مرتکب نشده ام و همیشه سعی داشته ام که با شوهرم و بچه هایم و خویشاوندانم خوشرفتار باشم. اما خدا چرا اجازه داد که این رفتارهای وحشتناک را با من بکنند؟ من از این معما سر در نمی آورم.

فرهاد: من از نوجوانی با خود عهد کردم که سرم را در برابر این زورگوها خم نکنم، عهد کردم که مبارزه کنم، حتی زیر شکنجه هم به زانو در نیایم. آنان هرچه می خواهند با جسم من بکنند اما به اعتقادات درونی من دست نخواهند یافت. روح من فقط مال من است.

همیاری اجتماعی کمکی است برای بازبازی سلامتی. حتی پی آمدهای ضربه روانی هم در افراد مختلف متفاوت است. حمایت و کمک خویشان یا دوستان و شرایط زندگی در این جریان از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. این امر حائز اهمیت فراوانی است که آیا خانواده رویا پس از این که او مورد تجاوز جنسی قرار گرفت، با او به عنوان یک «زن آلوده دامن» رفتار می کنند یا این که مانند گذشته همچنان حرمت او را نگاه می دارند، به شرط آن که او جرأت کند آنچه را که با او کرده اند، بر زبان آورد.

این مطلب هم حائز اهمیت فراوانی است که سازمان سیاسی یا حزبی که فرهاد بدان وابسته است، چه تحولاتی بکند. آیا فرهاد می تواند به آن همه جانفشانی و فداکاری که برای آن سازمان کرده، افتخار کند. یا آنکه احساس می کند که آن همه تلاش ها بیهوده بوده است.

و سرانجام این امر نیز حائز اهمیت ویژه ای است که فرهاد و رویا پس از آن همه وقایع دردناک و پر خطر، چنین احساس کنند، که اکنون می توانند در امنیت و آرامش زندگی کنند. امنیت و اطمینان پس از ضربه روانی نقش بسیار مهمی در بازبازی سلامتی و بهبودی ضربه دیدگان و قربانیان دارد.

خلاصه مطلب

ضربه های روانی، حوادثی هستند غیر مترقبه و ترسناک، که به دو گونه تقسیم می شوند. گونه اول عبارت است از حوادثی یکباره و ناگهانی و گونه دوم ضربات و خشونت هائی است که بدست انسان و به عمد انجام می گیرد. ناگهانی بودن، نامترقبه بودن، سنگینی و کنترل ناپذیر بودن این ضربات، نقش به سزائی در این امر دارند که قربانی این ضربات دچار اختلالات روانی پسین بشود یا نه؟ این امر هم البته حائز اهمیت به سزائی است که پس از ضربه روانی چه شرایطی در اطراف و دوره و بر قربانی حاکم باشد. آیا او از حمایت و عواطف اطرافیان خود برخوردار است یا نه؟

با ضربه روانی چگونه برخورد کنیم؟ چرا عوارض ناشی از ضربه روانی، واکنش های طبیعی اند؟

پس از یک ضربه روانی تقریباً همه انسان ها نوعی احساس، فکر و واکنش جسمی از خود نشان می دهند. رویا و فرهاد چنین تعریف می کنند:

رویا: تصویرها پی در پی بی آنکه من بخواهم، در ذهنم رژه می روند. گاهی فکر می کنم که من دیوانه شده ام. دلم می خواهد بالاخره همه را فراموش کنم. اما نمی توانم. حتی در خواب هم نمی توانم آسوده باشم، سر بچه های خودم داد می زنم. نمی توانم برای آن ها غذا بپزم، بسیار عصبی و وحشت زده هستم. حتی اگر گاهی شوهرم بی خبر کنارم بایستد، چندش می شود.

خیلی وقت ها با سردرد در رختخواب دراز می کشم و دلم نمی خواهد با هیچکس حرف بزنم. من دیگر آن آدمی که بودم، نیستم، در واقع زندگی نمی کنم، مانند آن است که خواب می بینم و احساس می کنم که هیچکس نمی تواند به من کمک کند.

فرهاد: من فریاد های همسرم را شنیدم، گاهی دلم به حالش می سوزد، گاهی از او بدم می آید، گاهی در برابر او احساس گناه می کنم. اما نمی توانم با او درباره احساس های درونی خود صحبت کنم، چون نمی خواهم عواطف او را جریحه دار کنم، و همچنین دائماً ترس دارم. بچه های من هیچ احترامی به من نمی گذارند، و چرا باید احترام بگذارند. من که چیزی نمی توانم به آنها عرضه کنم. خاطرات گذشته پی در پی در مغزم رژه می روند. غم و غصه اینجا هم به آن ها اضافه شده است. گاهی دارم منفجر می شوم. آن وقت بر سر بچه هایم فریاد می زنم، گاهی هم کتک شان می زنم، ولی بعداً پشیمان می شوم. برای اینکه همه چیز را فراموش کنم، شب ها جلوی تلویزیون مشروب می خورم تا مست شوم.

رویا و فرهاد عوارض متعددی را ذکر می کنند، مانند سردرد، بی تفاوتی و دلمردگی و غمگینی، دگرگونی اعتماد به نفس، بدگمانی، احساس آلودگی یا گناه، نومیدی، عصبی بودن، سرگردانی.

رویا تعریف می کند که غالباً بی اراده، صداها و تصاویر و احساس های دیگر و

ضربه روانی چیست؟

پیش درآمد

این اطلاعات برای کسانی در نظر گرفته شده، که خود یا خویشاوندان یا دوستانشان دچار پیش آمدی خطرناک یا دردناک شده اند، پیش آمدی که معمولاً نمی توان باور کرد که برای کسی اتفاق بیفتد. اما متأسفانه پیش آمدهای خشونت باری در همه دنیا اتفاق می افتد که در باور ما نمی گنجد. با این که شما به عنوان فعال سیاسی احتمال می داده اید که در معرض خشونت قرار بگیرید اما در عین حال احساس شما این است که زخم این اعمال خشونت برجسم و روح شما سنگینی می کند.

انسان ها در برابر رفتارهای خشونت بار، عوارض و ناراحتی های جسمی از خود نشان می دهند. قربانی خشونت احساس می کند که بیمار است و می ترسد که دیگر به حال طبیعی بر نگردد یا دیوانه شود. پزشکان نیز به بیماری او گواهی می دهند.

اما باید دانست که واکنش در برابر خشونت بی حد نه تنها دیوانگی نیست، بلکه امری کاملاً طبیعی و قابل درک است. انتظار این است، که هیچ انسانی نباید به همونوع خود آزار برساند و باعث رنج و درد یا ترس و نگرانی او شود. اگر تن یا روان شما در برابر این نوع رفتارهای غیر انسانی از خود واکنش نشان می دهند، در حقیقت پاسخی طبیعی به رفتارهای غیر طبیعی و غیر انسانی دیگران می دهند. این واکنش حتی خوب است، زیرا نشانه آن است که جسم و روح شما واکنش طبیعی از خود نشان می دهند و با این واکنش تلاش می کند که خود را از فشار آن برهاند و رنج و درد آن را التیام بخشد.

کانون رسیدگی به نیازمندیهای اجتماعی و روانی پناهندگان در دوسلدورف دارای تجربه هائی ارزشمند در برخورد با این مشکلات است. در این مرکز به کسانی کمک و راهنمایی می شود که از آتش جنگ، تعقیب، آوارگی و پایدال شدن حقوق انسانی خود از وطن خود گریخته و در آلمان جویای پناه و حمایت اند.

هدف، این است که با این اطلاعات به شما و بستگانتان کمک کنیم تا بهتر بتوانید شرایط خود را درک کنید و شجاعت بیشتری برای برخورد به مشکلات پیدا کنید.

در بخش اول این CD اطلاعاتی در این باره به شما خواهیم داد که ضربه روانی چیست، چه اختلالات و بیماری هائی از آن ناشی می شود و رفتار شما با آن چگونه باید باشد. در این قسمت رویا و فرهاد، یک جفت فرضی، سرگذشت خود را برای ما تعریف می کنند تا رابطه قضایا را بهتر بفهمیم.

در بخش دوم دو تمرین را خواهید شنید، تا با کمک آن ها بهتر بتوانید با عوارضی که دچار آن هستید برخورد کنید.

حوادث و سوانح ناگهانی و غیر مترقبه می توانند زندگی را بسیار دگرگون کنند. پی آمد آن ها می تواند بهت زدگی، ترس و دلهره و ضربه روانی باشد. تردیدی نیست که غالب انسان ها دچار موقعیت های دشوار، خطرناک و تهدید آمیز شده اند، اما همه آنان دچار ضربه روانی نمی شوند. بنابراین مهم آن است که ابتداء روشن کنیم که ضربه روانی چیست؟

در این جا سرگذشت رویا و فرهاد را می شنوید که خانه شان توسط ماموران تفتیش می شود، و خودشان به زندان و شکنجه دچار می شوند. داستان از این قرار است :

رویا: نام من رویا است. من تازه بچه هایم را خوابانده بودم و در حالیکه در فکری عمیق فرورفته و سرگرم کار خانه بودم، ناگهان صدای نگه داشتن یک ماشین در جلو خانه مان را شنیدم. پاسداران با مشت و لگد بر در خانه کوبیدند. ترس همه جایم را فراگرفته بود، با حالتی نیمه جان در را باز کردم، پاسداران ریختند توی خانه و بر سر من فریاد می زدند که :

شوهر ناکس تو کدام گوری است؟ یک زن نجیب باید بداند که شوهرش کجا است. آن ها مرا با خود بردند و در زندان کارهای بسیار ناپسندی با من کردند. من شوکه بودم، و کاملاً بی پناه و مرگ را با چشمان خود می دیدم. به هرحال از آن گرفتاری به نحوی خلاص شدم.

فرهاد: نام من فرهاد است. من فعالیت سیاسی داشتم، چون معتقد بودم که باید برای رهائی خلم، برای آینده فرزندانم مبارزه کنم. در زیر شکنجه تاب آوردم و کسی را لو ندادم. با کمک خویشان توانستم خانواده ام را به آلمان بیاورم. اما در عین حال تردید دارم که کار درستی کرده باشم. همسر من رویا بیمار است. اگر چه او سعی می کند که حال مرا مراعات کند، چون من هم از نظر روانی حال خوبی ندارم، ما نمی توانیم پدر و مادر درستی برای فرزندان مان باشیم و همیشه به کمک آنان در این غربت وابسته ایم.

ضربه روانی در آنجا پیش می آید که حادثه ای تصور ناکردنی برای انسان رخ دهد، یا انسان فکر کند که با مرگ خود یا یک فرد محبوب خود روبرو است، یا شرایط خطرناکی پیش آید، که انسان قادر به کنترل آن نباشد، یا اتفاقی که باعث احساس ناتوانی، ترس فوق العاده یا خشونت شود.

ضربه روانی بر دو گونه است: وقایعی که باعث ضربه روانی می شوند یا عبارت از حوادث یکباره و ناگهانی اند، مانند تصادف رانندگی، سقوط هواپیما، آتش سوزی، حوادث طبیعی یا اتفاقات نسبتاً طولانی که توسط انسان ها و به عمد به وجود