



راهنمای بازیابی توان درون

تمرینهای روزانه برای دستیابی
به تعادل روحی



TRAUMA
AMBULANZ
Seelische Gesundheit

کلینیک آسیبهای روحی
سلامت روح

Lukasstraße 3, 01069 Dresden

Tel.: 0351 41726750

Fax: 0351 41726755

E-Mail: traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de

www.psychosomatik-ukd.de/traumaambulanz

Herausgeber: Traumaambulanz Seelische Gesundheit
Lukasstraße 3, 01069 Dresden
Tel.: 0351 41726750
Fax: 0351 41726755
E-Mail: traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de
www.psychosomatik-ukd.de/traumaambulanz

Klinik und Poliklinik für Psychotherapie und Psychosomatik
Universitätsklinikum Carl Gustav Carus
an der Technischen Universität Dresden
Anstalt des öffentlichen Rechts des Freistaates Sachsen
Fetscherstraße 74, 01307 Dresden
www.uniklinikum-dresden.de

Stand: April 2017

Bildnachweis: Deckblatt Lotus „Designed by Freepik.com“

مارتین لوتر

همانطور که نمی‌توان از پرواز پرنده‌ها به دور سر جلوگیری کرد، اما می‌توان مانع شد که در انسان لانه کنند. همانطور که نمی‌توان از افکار بد جلوگیری کرد، اما می‌توان مانع ریشه دوانیدن آنها شد.

ضرب‌المثل چینی

از پرواز پرنده‌های غم و غصه در اطراف سرت نمی‌توانی جلوگیری کنی، اما می‌توانی مانع لانه ساختنشان روی موهایت بشوی.

Übungen formuliert in Anlehnung an:

- Dolan, Yvonne M. (1991), *Resolving Sexual Abuse: Solution-Focused Therapy and Ericksonian Hypnosis for Adult Survivors*. W. W. Norton & Company.
- Harrer, M. (2014), *Achtsames Gehen*. Abrufbar unter: <http://www.achtsamleben.at/praxis/achtsamesgehen/>
- Morgan, S. (2007), *Wenn das Unfassbare geschieht - vom Umgang mit seelischen Traumatisierungen. Ein Ratgeber für Betroffene, Angehörige und ihr soziales Umfeld*. Kohlhammer.
- Reddemann, L. (2007), *Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren*. Klett-Cotta.

افکار شبیه پرنده‌هایی هستند که
اطراف تو
پرواز می‌کنند و روی شانه‌ات
می‌نشینند. تو نمی‌توانی مانع
بودنشان بشوی، اما می‌توانی از
اینکه درونت
لانه بسازند، جلوگیری کنی.

صحبت یکی از بیماران
تحت تأثیر مارتین لوتر و یک ضرب‌المث
چینی*

- 4..... تمرین تنفس
- 6..... تمرین یک، دو، سه، چهار
- 8..... تمرین پنج رنگ
- 9..... تمرین ردیف حیوانات
- 10..... شمارش برعکس اعداد
- 11..... با حواس جمع راه رفتن
- 13..... تمرین سیل نور
- 15..... حلقه‌ی محافظتی نور
- 17..... پرتاب توپ با توجه کامل
- 18..... تمرین‌های شخصی

تمرین‌های شخصی

پرتاب توپ با توجه کامل

این تمرین برای متمرکز کردن حواس روی یک توپ، مثلاً به منظور جلوگیری از هجوم خاطره‌های آزاردهنده به ذهن است. از این تمرین می‌توان برای منحرف کردن حواس از فکرهای منفی نیز استفاده کرد. این تمرین را می‌توانید نشسته یا ایستاده انجام دهید. شما حداقل به یک هم‌بازی احتیاج دارید.

یک توپ به اندازه دلخواه را به سوی هم‌بازیتان بیندازید. باید دانست که گرفتن توپ به توجه زیادی احتیاج دارد. هم‌بازی‌ها باید توجه خود را کاملاً روی توپ متمرکز کنند.

همان‌طور که تمرین "پشتکزدن مغزی" را می‌توانستیم با تمرین‌های حرکتی ترکیب کنیم، این تمرین را نیز می‌توان با پشتکزدن مغزی تکمیل کرد. مثلاً هر بار که توپ پرتاب می‌شود، نام شهری که با حرف معینی شروع می‌شود، گفته شود.

تمرین کوچکی برای نفس کشیدن

راحت و راست بنشینید. به طور مثال روی یک صندلی یا یک مبل پشتی دار. پاها را آزاد در کنار هم روی زمین قرار دهید و پشت دستها را روی رانها بگذارید.

پلکها را نرم روی هم بگذارید، از بینی عمیق نفس بکشید و از دهان بیرون دهید. توجه کنید که چگونه با دم (نفس کشیدن) ابتدا شکم و بعد قفسه‌ی سینه بالا می‌آید. در فکر خود اعداد از یک تا چهار را بشمارید:

1--2--3--4 یا اینکه فقط از 1 تا 2:
1--2

نفس را کوتاه نگه دارید (و به هیچ چیز فکر نکنید).

حالا با دهان باز هوا را بیرون دهید و در این حال به آرامی تا شماره‌ی 6 با خود بشمارید. نفس را (هوا را) اول از شکم و بعد از قفسه‌ی سینه خارج کنید.

6 -- 5 -- 4 -- 3 -- 2 -- 1 یا اینکه فقط از 1 تا 4:
1 -- 2 -- 3 -- 4

راحت و آزاد بمانید، در اینجا دهان کمی باز می‌ماند، به همین دلیل آرواره‌ی پایین می‌تواند آویزان باشد. این تمرین را در هوای آزاد یا در اطاق با پنجره باز پنج بار تکرار کنید.

نفس بکشید و در همان حال در ذهنتان

بشمارید:

4 -- 3 -- 2 -- 1 یا اینکه فقط از 1 تا
2: 1--2

نفس را کوتاه نگه دارید.

حالا نفس را بیرون دهید و در همان حال

بشمارید:

6 -- 5 -- 4 -- 3 -- 2 -- 1 یا اینکه
4: 1 -- 2 -- 3 -- 4

حالا راحت و با سرعت معمولی خودتان نفس

بکشید. توجه کنید که مدت بازدم (نفس

پس دادن) از دم (نفس کشیدن) طولانی تر است.

یک لحظه‌ی دیگر از این نور محافظت‌کننده‌ای
که شما را دربر گرفته است، لذت ببرید.
بعد دوباره آهسته و با تمرکز حواس به
مکانی که بودید برگردید.

حلقه‌ی محافظتی از نور

راست و راحت بنشینید به طور مثال روی یک صندلی یا مبل دسته‌دار. پاها را مرتب کنار هم روی زمین قرار دهید و پشت دست‌ها را روی ران‌ها بگذارید.

چشم‌ها را به آرامی ببندید و حواستان را روی تنفس‌تان متمرکز کنید. آرام و منظم نفس بکشید.

در همین حال تصور کنید که دارید از فرق سرتان نور تنفس می‌کنید. این نور به همان رنگی است که برای شما به معنی درمان است. تصور کنید که این نور از فرق سر شما به تمامی بدن‌تان جریان می‌یابد و از پاشنه‌های پایتان خارج می‌شود.

این نور شفا بخش با هر نفسی که می‌کشید به نر می‌آید از فرق سر شما به تمام بدن‌تان جریان می‌یابد و با هر بازدمی از پاشنه‌های پایتان خارج می‌شود.

نور همچنان از فرق سر به درون و از پاشنه‌ی پا به بیرون جریان دارد. به این ترتیب، به تدریج حلقه‌ی نوری پیرامون شما شکل می‌گیرد.

هنگامی که شما هر بار با نفس کشیدن، نور می‌گیرید و با بازدم نور می‌تابانید، یک حلقه‌ی حفاظتی نور پیرامون شما شکل می‌گیرد. این حلقه پیوسته بزرگتر و فشرده‌تر می‌شود. وقتی که این دایره‌ی نور به اندازه‌ی کافی بزرگ شد و پیرامون شما را فراگرفت، تصور کنید که چگونه در میان این حلقه‌ی نور نشسته‌اید... چگونه در آن انبساط می‌یابید... چگونه این دایره‌ی نور به هر جا که بروید و هر جا که باشید، شما را دربر می‌گیرد.

تمرین یک، دو، سه، چهار

موقعیت خوش‌آیندی برای بدنتان پیدا کنید. همچنین نقطه‌ای را پیدا کنید که وقتی به آن نگاه می‌کنید، آرامش داشته باشید. هنگام تمرین همیشه می‌توانید حرکتهایی را که برای راحت‌تان لازم باشند انجام دهید (مثل جابه‌جا کردن پاها یا دهن‌دره). اگر در حین تمرین خوابتان ببرد، اشکالی ندارد. با صدای بلند یا در فکر خودتان بگویید که در این لحظه با حس‌های خود چه چیزهایی را درمی‌یابید؟

چهار چیزی که می‌بینم، چهار چیزی که می‌شنوم، چهار چیزی که لمس می‌کنم. به‌طور مثال:

من یک قفسه کتاب، تلفن، یک فنجان چای و شیشه پنجره را می‌بینم.
من صدای در، تکتک ساعت دیواری، صدای یک اتومبیل از خیابان و صدای خش‌خش برگ‌ها را می‌شنوم.

من پشته‌ی صندلی، مکانی که بازوانم روی آن قرار دارند، پاهایم را داخل کفش‌هایم و گرمای فضا را لمس می‌کنم.

با دریافت‌های حسی تازه ادامه دهید.
سه چیزی که می‌بینم، سه چیزی که می‌شنوم، سه چیزی که حس می‌کنم.
دو چیزی که می‌بینم، دو چیزی که می‌شنوم، دو چیزی که حس می‌کنم.
یک چیزی که می‌بینم، یک چیزی که می‌شنوم، یک چیزی که حس می‌کنم.

اگر توجه شما به همه‌ی این چیزهایی که در این تمرین از شما خواسته می‌شود، جلب نشده باشد، اشکالی ندارد. در آخر تمرین یک بار به آرامی برعکس بشمارید، از چهار تا یک. با شماره‌ی چهار، پاها و ساق پاها را دوباره حرکت دهید. با شماره‌ی سه، دست و بازوها را هم حرکت دهید، با شماره‌ی دو، تمام بدن و سر را کشوقوس دهید. عمیق نفس بکشید و با شماره‌ی یک، تازه‌نفس و بیدار چشم‌ها را باز کنید.

صبور باشید و بگذارید نور تا هر وقت که لازم است جاری شود؛ تا هر وقت که برایتان خوشایند است.

تا وقتی که حس خوشایندی در بدن شما به وجود آید و شکل را طوری تغییر دهد یا آن را در خود حل کند که شما دیگر هیچ احساس نامطبوعی نداشته باشید، می‌توانید همچنان از این نور استفاده کنید. نور از سر شما جریان پیدا می‌کند و به شانه‌ها می‌رسد... از بالا تنه به شکم و از آنجا به ساق و بعد از پا به زمین جاری می‌شود.

شما اکنون از این نور شفا بخش آکنده شده‌اید. لحظه‌ای از این حالت خوش‌آیند که نور شما را احاطه کرده است، لذت ببرید. بعد دوباره با حواس جمع به اینجا و حالا بازگردید.

راحت بنشینید. چشم‌هایتان را به‌نرمی ببندید یا با چشم نیمه‌باز زمین را تماشا کنید. سعی کنید بدنتان را از درون حس کنید و هر چیز آزاردهنده‌ای مثل درد یا احساس نامطلوب را حس کنید. سعی کنید تصویری از آنچه را که حس کردید برای خود مجسم کنید. حواستان را روی این احساسی که از بدن خود دریافت کرده‌اید، متمرکز کنید.

چه شکلی دارد: گرد، این تصویر

گوشه‌دار، بیضی، ... ؟

چه رنگی دارد: سرخ، سبز،

خاکستری، ... ؟

چه حرارتی دارد: سرد، داغ، ...

؟

سطح روی آن چگونه است؟ خشن،

صاف، نرم، زبر، ... ؟

حالا داخل بدنتان را حس کنید. کدام رنگ

هست که حالا به‌گونه‌ی خاصی با بهبودی شما

ارتباط دارد؟

تصور کنید که نوری با این رنگ شتاببخش

به‌سوی شما می‌تابد. این نور خودبه‌خود در

احساس جسمانی شما جاری می‌شود، آن‌ها را

درب‌بر می‌گیرد، آن‌ها را در خود غرق می‌کند

... در شکل آن‌ها جاری می‌شود و آن‌ها را

به‌ارتعاش درمی‌آورد.

خوب دقت کنید که این شکل چه تغییری پیدا

می‌کند. دقت کنید که چگونه در احاطه‌ی آن

نور شتاببخش قرار می‌گیرد و نور در آن جاری

می‌شود، چگونه آن شکل شروع می‌کند به

تجزیه‌شدن ... به بخش‌هایی که خودشان هم

پیوسته کوچکتر می‌شوند ... تا همه‌ی بخش‌ها

هم کاملاً محو شوند ...

تمرین پنج رنگ

هدف از این تمرین این است که توجه کامل و فعال شما به اطرافتان جلب شود. لطفاً به دور و بر نگاه کنید و **پنج** چیز **آبی‌رنگی** را که می‌بینید، نام ببرید. مثال: پنج شیء آبی‌رنگ در این فضا عبارتند از: فنجان، تابلویی که به دیوار است، مداد روی میز، برجسب بطری آب و پلیور من. بعد از آن لطفاً **چهار** چیز **سبز** رنگ را نام ببرید. بعد **سه** چیز **قرمز** رنگ. **دو** چیز **زرد** رنگ. **و یک** چیز **سفید** را. در آخر تمرین، یک بار دیگر فضا را خوب تماشا کنید و سعی کنید این نکته را دریابید که چه قدر چیزهای رنگارنگ پیرامون شما هستند و برای این موضوع ارزش قائل شوید.

تمرین ردیف حیوانات

تمرین ردیف حیوانات روشی است برای اینکه شخص به کمک افکار دیگری حواس خود را منحرف کند. این تمرین را می‌توان "پشتکزدن مغزی" هم نامید.

به یک حیوان فکر کنید و بعد حیوان دیگری را پیدا کنید که اسمش با حرف آخر اسم حیوان اولی شروع شود و این کار را با حیوان دومی تکرار کنید.

مثال:

گربه، سگ

روباه، شتر

البته شما می‌توانید به جای نام حیوانات با چیزهای دیگر این کار را بکنید. مثلاً با اسم شهرها یا با اسم کوچک آدم‌ها. اگر این روش به‌تنهایی برای منحرف کردن فکر کافی نباشد، می‌توان این تمرین را با حرکت بدنی همراه کرد، مثلاً با بالارفتن از پله یا خم کردن زانو. این تمرین به این ترتیب برای ازبین بردن انقباض [عضلات] نیز مؤثر است.

هدف از این تمرین این است که همه‌ی توجه شما در هنگام راه رفتن و نفس کشیدن، در هر لحظه روی این دو عمل متمرکز شود. اگر فکرهای دیگری به ذهنتان خطور کنند، سعی کنید آن‌ها را دور کنید و توجه خود را دوباره روی احساس‌های بدن خود متمرکز کنید.

با حواس جمع راه رفتن

راه رفتن با حواس جمع امکانی است برای تمرین تمرکز حواس یا حواس جمعی. حواس جمعی یعنی "تماشا کردن و دیدن آگاهانه".

با حواس جمع راه رفتن وسیله ای است برای جهت دادن توجه به زمان حال، به لحظه ای حاضر و تجربه در زمان حال. شما برای این تمرین به چیزی غیر از خودتان و بدنتان احتیاج ندارید. به این دلیل که مقصدی ندارید، کافی است جایی را انتخاب کنید که بتوانید در آن ده قدم در یک جهت بروید و ده قدم برگردید. اصولاً راه رفتن با هر سرعتی امکان دارد، اما بهتر است آهسته راه بروید.

مشاهده کنید بدن شما در حال راه رفتن و نفس کشیدن دستخوش چه احساسی می شود و چه برایتان پیش می آید. دقت کنید در هنگام راه رفتن برای بدن شما چه اتفاقی می افتد:

چگونه پاشنه ی پای جلو به زمین می رسد ... حس کنید که چگونه همه ی وزن شما از روی یک پا به روی پای دیگر منتقل می شود، ... وقتی پای عقبی را از روی زمین برمی دارید، وزنانتان چگونه تقسیم می شود، ... همین طور وقتی که همان پا به جلو حرکت می کند، وقتی با زمین تماس پیدا می کند ...

درحالی که توجه خود را روی نکته های پیش گفته متمرکز کرده اید، می توانید درعین حال به نفس کشیدن خود نیز دقت کنید. ابتدا روی وضعیت های دم و بازدم دقت کنید و آن دو را جداگانه احساس کنید، و بعد ببینید این دو وضعیت چگونه در یکدیگر تداخل می کنند.

شمارش بر عکس اعداد

این تمرین جزء دسته‌ای از تمرین‌های "پشتکزدن مغزی" است. این تمرین برای کسانی خیلی خوب است که اعداد و محاسبه‌های ساده را دوست دارند.

با هر عددی که دوست دارید شروع کنید. مثلاً 1000 و شروع کنید 13 تا 13 تا از آن کم کنید. عدد 13، انتخابی است و براساس اینکه بخواهید تمرین چه اندازه سخت باشد، می‌توانید به‌جای آن عدد دیگری را بگذارید. یک مثال کوچک دیگر:

شروع با عدد 100

که 7 تا 7 تا از آن کم می‌شود.

100 - 93 - 86 - 79 - 72 و تا آخر

این تمرین را هم می‌توان مانند تمرین "ردیف حیوانات"، با فعالیت بدنی همراه کرد.