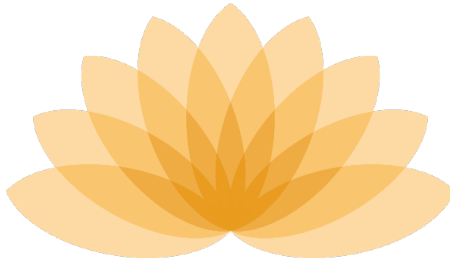


دانشگاه پزشکی کارل گوستاو کاروس
درسدن



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.ukdd.de/pso/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: Januar 2021

Bildnachweis: Deckblatt Lotus Designed by Freepik.com

* منابع

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 ضرب‌المثل چینی**

فهرست

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

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. همه‌ی 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. به‌طور مثال روی یک صندلی یا یک مبل پشتی‌دار. پاهای 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:

۱--۲ ۱--۲--۳--۴
یا اینکه فقط از ۱ تا ۲:

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

حالا با دهان باز هوا را بیرون دهید و در این حال به آرامی تا شماره‌ی ۶ با خود بشمارید. نفس را (هوا را) اول از شکم و بعد از قفسه‌ی سینه خارج کنید.

۱ -- ۲ -- ۳ -- ۴ -- ۵ -- ۶ یا اینکه فقط از ۱ تا ۴:

راحت و آزاد بمانید، در اینجا دهان کمی باز می‌ماند، به‌همین 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:

۱ -- ۲ -- ۳ -- ۴ یا اینکه فقط از ۱ تا ۲:

نفس را کوتاه نگه دارید.

حالا نفس را بیرون دهید و در همان حال بشمارید:

۱ -- ۲ -- ۳ -- ۴ -- ۵ -- ۶ یا اینکه فقط از ۱ تا ۴:

حالا راحت و با سرعت معمولی خودتان نفس بکشید. توجه کنید که مدت بازدم (نفس پس‌دادن) از دم (نفس کشیدن) طولانی‌تر است.

تمرین یک، دو، سه، چهار

موقعیت خوشایندی 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 راحتی‌تان 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، تیک‌تاک ساعت دیواری، صدای یک اتومبیل از خیابان و صدای
خش‌خش برگ‌ها را می‌شنوم.

من پشتی 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.

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 به‌همان رنگی است که برای شما به‌معنی درمان است. تصور کنید که این نور از فرق سر شما به تمامی بدنتان جریان می‌یابد و از پاشنه‌های پایتان خارج می‌شود. این نور شفافبخش با هر نفسی که می‌کشید به‌نرمی از فرق سر شما به‌تمام 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. به‌این ترتیب، به‌تدریج حلقه‌ی نوری پیرامون شما شکل می‌گیرد.

هنگامی که شما هربار 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 به‌اندازه‌ی کافی بزرگ شد و پیرامون شما را فراگرفت، تصور کنید که چگونه در میان این حلقه‌ی نور نشست‌اید ... چگونه در آن انبساط می‌یابید ... چگونه این دایره‌ی نور به هرجا که بروید و هرجا که باشید، شما را دربر می‌گیرد.

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.

می‌کند و به شانه‌ها می‌رسد ... از بالاتنه به شکم و از آنجا به ساق و بعد از پا به زمین جاری می‌شود.

شما اکنون از این نور شفابخش آکنده شده‌اید. لحظه‌ای از این حالت خوشایند که نور شما را احاطه کرده است، لذت ببرید.

حالا دوباره با حواس جمع به اینجا و این لحظه بازگردید.

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 آبی رنگی را که می بینید، نام ببرید. مثال: پنج شیء آبی رنگ در این فضا عبارتند از: فنجان، تابلوی که به دیوار است، مداد روی میز، برچسب 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 بعدی تکرار کنید.

مثال:

سگ گربه،

شتر روباه.

البته شما می‌توانید به جای نام حیوانات با چیزهای دیگر این کار را انجام دهید. 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 ازین بردن انقباض [عضلات] نیز مؤثر است.

تمرین سیل نور

راحت بنشینید. چشم‌هایتان را به نرمی 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.

این تصویر چه شکلی دارد: گرد، 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 شفاف‌بخش به‌سوی شما می‌تابد. این نور خودبه‌خود در احساس جسمانی شما جاری می‌شود، آن‌ها را دربر 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 شفاف‌بخش 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 کاملاً محو شوند ... 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 به‌وجود آید و آن 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

با حواس جمع راهرفتن

راهرفتن با حواس جمع امکانی است برای تمرین تمرکز حواس یا حواس جمعی. حواس جمعی یعنی "تماشاکردن و دیدن آگاهانه".

با حواس جمع راهرفتن وسیله‌ای است برای جهت‌دادن توجه به زمان حال، به لحظه‌ی 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 راهرفتن با هر سرعتی امکان دارد، اما بهتر است آهسته راه بروید.

مشاهده کنید بدن شما در حال راهرفتن و نفس کشیدن دستخوش چه احساسی می‌شود و چه برایتان پیش می‌آید. دقت کنید در هنگام راهرفتن برای بدن شما چه اتفاقی می‌افتد:

چگونه پاشنه‌ی پای جلو به زمین می‌رسد ... حس کنید که چگونه همه‌ی وزن شما از روی یک پا به روی پای دیگر منتقل می‌شود، ... وقتی پای عقبی را از روی زمین برمی‌دارید، وزن‌تان چگونه تقسیم می‌شود، ... همین‌طور وقتی که همان پا به جلو حرکت می‌کند، وقتی با زمین تماس پیدا می‌کند ...

درحالی که توجه خود را روی نکته‌هایی که قبلاً گفته شد متمرکز کرده‌اید، می‌توانید همزمان به نفس کشیدن خود نیز دقت کنید. ابتدا روی وضعیت‌های دم و بازدم دقت کنید و این دو را جداگانه احساس کنید، و بعد ببینید این دو وضعیت چگونه در یکدیگر تداخل می‌کنند.

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

شمارش برعکس 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 ۱۰۰۰ و شروع کنید ۱۳ تا ۱۳ تا از آن کم کنید. عدد ۱۳، انتخابی است و براساس اینکه بخواهید تمرین به چه اندازه سخت باشد، می‌توانید به‌جای آن عدد دیگری را بگذارید.

یک مثال کوچک دیگر:

شروع با عدد ۱۰۰

که ۷ تا ۷ تا از آن کم می‌شود.

۱۰۰ - ۹۳ - ۸۶ - ۷۹ - ۷۲ و الی آخر

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