

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رسیدن

به

حال برتر

این کتاب حاصل طرح پژوهشی " بررسی تأثیر آموزش خانواده و خدمات مددکاری بر دانش، نگرش و عملکردهای خانوادگی شغلی و اجتماعی جانبازان مبتلا به PTSD مراجعه کننده به بیمارستان روانپزشکی صدر در سال ۱۳۸۳" می باشد که در پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان انجام پذیرفته است.

به سفارش مرکز بهداشت روانی معاونت بهداشت و درمان
بنیاد شهید وامور ایثارگران

پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان (۹۸)

سرشناسنامه	علیپور، محمد اسماعیل، ۱۳۴۷-
عنوان و نام پدیدآور	رسیدن به حال برتر/ نویسنده محمداسماعیل علیپور، فهیمه لرستانی، طراحان آموزشی داریوش نوروزی، منیره سهرابی، زیر نظر علی احمدی ابهری، ؛ به سفارش مرکز بهداشت روانی معاونت بهداشت و درمان بنیاد شهید و امور ایثارگران
مشخصات نشر	تهران: پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان، ۱۳۸۷.
مشخصات ظاهری	الف، ۵۸: مصور، جدول ۱۴ × ۲۱ س م.
شابک	978-964-9930-60-2
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	ویراست قبلی اثر حاضر با عنوان «من و اختلال فشارروانی پس از سانحه» منتشر شده است.
یادداشت	کتابنامه : ص / ۵۸.
عنوان دیگر	من و اختلال فشار روانی پس از سانحه.
موضوع	اختلال فشار روانی پس آسیبی.
موضوع	اعتماد به نفس .
شناسه افزوده	لرستانی، فهیمه، ۱۳۴۶-
شناسه افزوده	نوروزی، داریوش، ۱۳۲۳-
شناسه افزوده	سهرابی، منیره
شناسه افزوده	احمدی ابهری، علی
شناسه افزوده	سازمان بنیاد شهید و امور ایثارگران، پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان.
رده بندی کنگره	۱۳۸۷ ع ۸۷ / الف ۳۵ RC۵۵۲
رده بندی دیوی	۶۱۶/۸۵۲۱ :
شماره کتابشناسی ملی	۱۵۱۳۹۰۶ :



رسیدن به حال برتر

نویسنده: دکتر محمد اسماعیل علیپور، فهیمه لرستانی

طراحان آموزشی: دکتر داریوش نوروزی، منیره سهرابی

تیراژ: ۱۵،۰۰۰

چاپ دوم: پاییز ۱۳۸۷

لیتوگرافی: ۱۲۸

چاپ: صادق

اجرا: عبدالله سعیدی

صفحه آرائی: حبیب اله خدمتی

ناشر: پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان

شابک: 978-964-9930-60-2

نشانی: تهران، بزرگراه چمران، خیابان یمن، خیابان مقدس اردبیلی، خیابان فرخ، پلاک ۲۵

تلفن: ۸-۲۲۴۱۵۳۶۷ فاکس: ۲۲۴۱۲۵۰۲

صفحه اطلاعاتی وب www.jmerc.ac.ir

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
الف	مقدمه دکتر سید علی احمدی ابهری
۱	راهنمای مطالعه و کار
۳	__ به دنبال حال برتر
۷	قدم اول: شناسایی موانع احساس امنیت
۱۴	قدم دوم: شکستن موانع و سدهای فکری
۱۷	قدم سوم: ایجاد افکار مثبت
۲۰	قدم چهارم: ایجاد رفتار مثبت
۲۲	قدم پنجم: آشنایی بیشتر با احساسات
۲۷	قدم ششم: شناسایی آتشفشانها
۳۲	قدم هفتم: دریافت پیام دردهایمان
۳۴	قدم هشتم: یافتن راه حل های دیگر
۳۴	راه حل اول: تمرین تنفس
۳۴	راه حل دوم: درک احساسات همسر
۳۶	راه حل سوم: جدا کردن احساسات خود از احساسات همسر
۳۷	راه حل چهارم: خوب گوش کردن
۳۹	راه حل پنجم: پذیرش انتقاد
۴۲	راه حل ششم: واکنش و برخورد مناسب
۴۸	راه حل هفتم: کمک گرفتن از دیگران
۴۹	راه حل هشتم: بخشش
۵۱	خدا حافظ من قدیم
۵۲	خلاصه
۵۴	خودآزمایی
۵۷	پاسخنامه
۵۸	فهرست منابع

مقدمه

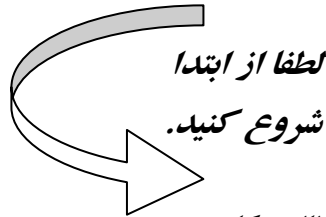
در سال ۶۱ بود که در حوزه درمان مستقیماً با مبتلایان به عوارض روانی ناشی از حضور در جبهه جنگ روبرو شدم. آشنایی من با جانبازان روانپزشکی بعنوان درمانگر کوله باری از خاطرات، از کلینیک اعصاب و روان امجدیه، بیمارستان روزبه، بیمارستان بقیه الله الاعظم، بیمارستان گلستان و امام خمینی اهواز، بیمارستان نورافشار و مرکز قائم تا مرکز درمانی کوثر و بیمارستان صدر را بر دوش خود استوار دارد. عزیزی که نمیدانم جمعاً شاید صدها و هزارها ساعات برایم گفته‌اند و کلام مرا شنیده‌اند و من شاهد فرو ریختن اشک‌هایشان، عصبانیت‌هایشان و در عین حال احترامشان و عواطف رقیق و دوست داشتنی‌شان و احساس‌های پاک و سیالشان بوده‌ام. دوستشان داشته‌ام و خودخواهی نیست اگر بگویم مهربانانه مهر خود را بر من جاری داشته‌اند که این همواره نعمتی بزرگ و مایه سرفرازی پایداری برایم بوده است. آنان با طیفی از اختلالات روانپزشکی ویزیت و درمان می‌شدند که شایان‌ترین‌شان مبتلایان به PTSD بوده است که در این مقال من از حالشان نمی‌گویم که به بهترین وجه در مجموعه حاضر توصیف شده‌اند.

اگر می‌خواستم مجموعه تجربیات این سال‌ها را بعنوان یک درمانگر روانپزشکی گردآوری کنم و بعنوان یک معلم روانپزشکی تدوین وارائه نمایم تا عزیزان جانباز و خانواده‌هایشان بهره‌مند شوند قطعاً بهتر از این مجموعه بدست نمی‌آمد. لحنی صمیمی و آموزنده در عین حال شفاف و صریح که شایسته تقدیری شایان و گرانقدر نسبت به مولف گرامی و محترم و گردآوردندگان عزیز این مجموعه است. باشد که عزیزان جانباز و خانواده‌های گرامی‌ایشان با آموختن آنچه که در ایثار جان و روانشان برجای مانده است سربلندتر از همیشه بر قله بلند افتخار جانبازی بعنوان پیروزمندان میدان مسابقه ایثارگری ایستاده بمانند که از آزمون الهی در سختی‌ها، آزرده‌گی‌ها و ناکامی‌ها مردانه و پیروزمندانه سرفراز بیرون آمده‌اند و خانواده‌هایشان پایمردانه گوی سبقت صبوری ربوده‌اند.

دکتر سید علی احمدی ابهری

استاد روانپزشکی

دانشگاه علوم پزشکی تهران



راهنمای مطالعه و کار

کتابچه ای را که در دست مطالعه دارید، به منظور یادگیری هر چه بهتر شما به صورت خودآموز تهیه شده و ترتیب و توالی و نوع نگارش آن به گونه‌ای برنامه‌ریزی شده است که مطالب را آسانتر درک کنید و به ذهن بسپارید. به منظور درک بهتر مفاهیم این کتابچه، با دقت به پیشنهادهاى زیر توجه نمایید:

۱) پیش از شروع به مطالعه، اهداف آموزشی را به دقت مطالعه کنید. این اهداف همانند مدرس به شما خواهند گفت که هنگام مطالعه باید در پی فهم چه مطلبی باشید. اهداف آموزشی درعین حال برای گذراندن موفقیت‌آمیز آزمونهارا راهنمای شما هستند. لازم به ذکر است، هنگامی که برای بار اول هدفی را می‌خوانید ممکن است معنای آن را به طور کامل درک نکنید. این مسئله چندان غیر طبیعی نیست. با مراجعه مجدد در ضمن مطالعه متن یا پس از آن، حتما معنای اهداف را به طور کامل فهمیده، به اهمیت آنها پی خواهید برد. چنانچه به مجموعه اهداف مرحله ای و آموزشی دست یابید در حقیقت به هدف کلی ما در این کتابچه که "افزایش توانمندی شما در رسیدن به حال برتر است"، دست یافته‌اید.

۲) متن را یک بار به طور سریع مطالعه کنید. لازم نیست در این مطالعه تمام مطالب را یاد بگیرید. این کار به شما کمک می‌کند تا دیدی اجمالی نسبت به مطالب به دست آورید و با مطالب کلی آن آشنا شوید. به این ترتیب مفاهیم به صورت پراکنده و بدون ارتباط با یکدیگر به ذهن سپرده نخواهد شد. در پایان مطالعه، اول تلاش کنید به طور خلاصه برای خود یا دیگران بگویید مطالب درباره چه موضوعی بوده و چه مطالبی در آن مطرح شده است. بار دیگر با توجه و دقت کامل به مطالعه و فهم جزئیات و یادگیری مطالب مهم پردازید. قبل از هر بار مطالعه و همین طور در پایان آن به اهداف مرحله‌ای و آموزشی هر فصل رجوع کنید. از حفظ کردن مطالب جداً خودداری نمایید و تلاش کنید مطالب مهم را با دقت بیاموزید.

۳) در پایان مطلبی تحت عنوان "خلاصه" آورده شده است. با دقت آنرا مطالعه نمایید. این کار به شما کمک می‌کند تا پس از مطالعه مطالب، یکبار دیگر مطالب مهم را بخوانید و به ذهن بسپارید. این امر در یادگیری شما نقش بسیار مهمی دارد.

۴) در پایان سؤالاتی با عنوان "خودآزمایی" ارائه شده است، این خودآزماییها برای کسب اطمینان از رسیدن به اهداف مرحله‌ای و آموزشی و نهایتاً دستیابی به هدف آموزشی نهایی طرح‌ریزی شده‌اند، فراگیران باید در پایان مطالعه به آنها پاسخ دهند. بهتر است پاسخهای خود را روی کاغذ یادداشت کنید و سپس آنها را با پاسخهای صحیح ارائه شده در پاسخنامه خودآزمایی مطابقت دهید. هر گاه احساس کردید که در پاسخ دادن به سؤال با مشکلی مواجه هستید، با مراجعه به متن مربوط، و یا تماس با مشاورین در یکی از مراکز درمانی بنیاد شهید و امور ایثارگران، اشکال خود را برطرف سازید.

۵) اگر در درک برخی از مطالب مشکل دارید و یا مایل هستید در مورد برخی از مفاهیم مطرح شده اطلاعات بیشتری کسب کنید، از منابع معرفی شده در "فهرست منابع" استفاده کنید.

فراگیر عزیز؛

این کتابچه پنجمین بخش از این مجموعه آموزشی است که با هدف افزایش دانش و توانمندی شما در زمینه کسب و حفظ حال برتر تهیه شده است. این بخش از هشت قدم تا رسیدن به حال برتر تشکیل یافته است:

- قدم اول: در این قدم به شناسایی موانع احساس امنیت در خانواده اشاره شده است.
- قدم دوم: به چگونگی شکستن این موانع پرداخته ایم.
- قدم سوم: جایگزینی افکار مثبت به جای افکار منفی ذکر شده است.
- قدم چهارم: چگونگی جایگزینی رفتار مثبت مطرح شده است.
- قدم پنجم: آشنایی بیشتر با احساسات است.
- قدم ششم: به شناسایی آتشفشانها پرداخته شده است.
- قدم هفتم: چگونگی دریافت پیام دردهایمان ذکر شده است.
- قدم هشتم: به یافتن راه‌حلهایی دیگر جهت رسیدن به حال برتر پرداخته شده است.

به دنبال حال برتر

سلام

من زهره همسر جانباز جنگ تحمیلی هستم. چندین سال بود که از زندگی من با همسرم حسین که PTSD داشت می‌گذشت. مثل اینکه همین دیروز بود زمانی که در خانه باز شد و سراسیمه به طرف او دویدم بچه‌ها را صدا زدم (بچه‌ها بابا آمد) و او را با تمام وجود در آغوش گرفتم. چنان غرق دلتنگی خود بودم که نفهمیدم اشک در چشمانش حلقه زده و قطره قطره چهره نورانی‌اش را زلال‌تر و شفاف‌تر می‌کند. همه ما از دیدن او خوشحال بودیم. شاید فقط ساعتها به چهره او خیره شده بودم. مثل روزهای اول نامزدیمان. چه روزهای شیرین و به یاد ماندنی بود. چه قول‌هایی به هم دادیم. قول دادیم همدیگر را تنها نگذاریم و در همه لحظات یار و یاور هم باشیم. با وجودی که سالها تنها بودم ولی همیشه امیدوار به زندگی، تنهایی‌ام را همدم خود می‌دانستم تا زمانی که او از راه رسید و تنهایی‌های مرا با عشق بی‌کرانش پر کرد.

روزهای اول که آمده بود حرفهای ناگفته زیادی برایش داشتم مثل این بود که برای اولین بار می‌دیدمش بعضی اوقات از گفتن خیلی چیزها خجالت می‌کشیدم ولی می‌دانستم که امیدهای زیادی را داشتم که می‌خواستم با حسین آنها را به ثمر برسانم. ولی وقتی کمی جلوتر رفتم به نظر می‌رسید که امیدها و برنامه‌ها فقط توی فکر من بوده یعنی فقط مال من بود. حسین، حسین قدیم من نبود. او فرق کرده بود، او خسته بود، آشفته بود، بی‌حوصله و عصبانی بود. گاهی اوقات بی‌دلیل گریه می‌کرد ولی دیگر نوازش من مثل قدیم‌ها گریه‌های او را مرهمی نبود و من در عوض احساس گناه می‌کردم. چون نمی‌توانستم کاری انجام دهم که حال او را خوب کنم. من هم عوض شده بودم و تمام تمرکز روی همسرم بود. دیگر انرژی برای بچه‌ها نداشتم. احساس می‌کردم آنها دیگر از آمدن بابا خوشحال نیستند. فکرمی‌کردم حسین دیگر مرادوست ندارد. بچه‌ها نمی‌دانستند

در مقابل پدرشان چه کار کنند که او خوشحال شود. همه تلاش خود را برای تغییر حال پدر می کردند ولی بابا شبیه بمب ساعتی شده بود و آنچه‌ان منفجر می شد که موج انفجارش حتی روزها و ماهها روی ما تاثیر داشت. ما همگی تلاش می کردیم تا برای بابا مزاحمتی ایجاد نکنیم ولی نمی دانستیم چگونه؟ نمی دانستیم از کجا باید شروع کنیم. شبها حسین نمی خوابید و باخودش صحبت می کرد، فراموشکار شده بود. احساس می کردم قول هایی که به هم داده بودیم قرار نیست عملی شود آخه او چیزهای مهمی را فراموش کرده بود. فکر می کردم دوباره تنها ماندم حالا یک عمر در کنار او با تنهایی خود چه کنم؟ بچه ها کلافه بودند. پسر بزرگم پدر خانه و دختر بزرگم مادر خانه شده بود. مسئولیتها سنگینتر از دیروز شده بود. همه نقش هادر خانواده ما فرق کرده بود. کسی سر جای خودش نبود و این غصه مرانگران ترمی کرد. من هم خسته تر از دیروز دیگر انرژی در بدن نداشتم.

یکی از همین روزهای سخت و دردناک یکی از بهترین دوستانم زهرا را دیدم. از او کمک گرفتم و با معرفی یک سری کتابها و گروههای حمایتی مرا با همسر و مشکلاتم بیشتر آشنا کرد تا اینکه متوجه شدم حسین PTSD دارد. روزها و ساعتها مطالعه کردم که ببینم PTSD چیست. خیلی اوقات در ادامه راه به مشکلاتی برمی خوردم ولی همچنان ادامه دادم. مشکل همسرم غیرقابل پیش بینی بود و من فکر می کردم می توانم با کنترل کردن، حال او را بهتر کنم ولی اشتباه می کردم چون از این طریق حال او بدتر می شد ولی در عوض یاد گرفتم که قبل از مقصر کردن کسی ابتدا با او همدلی کنم. درکش کنم و او را به خاطر خودش دوست داشته باشم.

قبل از اینکه PTSD را در همسرم بشناسم به او اجازه بروز احساساتش را نمی دادم ولی در بیشتر مواقع او را غمگین و یا عصبانی می دیدم و حال او اصلاً خوب نبود و بهتر نیز نمی شد. دیگر راه حل های من برای او مؤثر نبود. نمی توانستم با او صحبت کنم چرا که او خودش هم نمی دانست که PTSD دارد.

او خود نیز از این حالتش رنج می برد. فکر می کرد بودنش جز دردسر چیز دیگری برای ما ندارد، ولی اشتباه می کرد او را دوست داشتیم ما همه می خواستیم حال او بهتر شود. پس من سعی کردم به عنوان آخرین راه حل او را بهتر بشناسم تا بتوانم بهتر از او حمایت کنم.

شاید سالیان زیادی در غفلت و تاریکی، ذهن و قلبم را نسبت به او و آینده چرکین کرده بودم او را فقط به عنوان یک مخرب در خانواده می دیدم ولی امروز حسین را با PTSD اش می بینم. آخر PTSD همدم همسر است. همانطور که من همدم و غمخوار حسین هستم. PTSD چندین سال با او زندگی کرد. او نمی تواند به این راحتی PTSD را رها کند. همانطور که من و تو نتوانستیم به راحتی شوهرمان را رها کنیم و تا امروز با او همراهیم.

من یاد گرفتم که اگر می خواهم حسین را دوست داشته باشم باید همدم او را نیز دوست داشته باشم یعنی PTSD او را بپذیرم و به او نیز در پذیرفتن مشکلات کمک کنم. اما زمانی می توانیم از پس مشکلات برآیم که آنها را بشناسیم و به دنبال بهترین راه حل ها باشیم، کاری که من کردم، چون من احساس می کردم که مثل او شده ام. بعضی علائم PTSD را در خودم می دیدم احساس می کردم حال من نیز دگرگون شده است. من هم بعضی مواقع می ترسیدم، احساس گناه و غمگینی داشتم. من هم مضطرب می شدم و مدام منتظر خبر ناگواری بودم. احساس می کردم حال من هر روز بدتر می شود. پس متوجه شدم که با شناخت PTSD، هم به خود می توانم کمک کنم و هم به حسین. در نتیجه به او نزدیک تر شدم تا جایی که امروز ماهمدیگر را پذیرفته ایم و دوست داریم و به هم احترام می گذاریم. اما باید بدانید که رسیدن به این وضعیت نیازمند برداشتن قدم هایی است که سخت و دشوار می باشد ولی مطمئن باشید همه می توانند وضعیت خود را به سمت خوب بودن تغییر دهند، کافی است که بخواهند.

پس بیایید با عقد قراردادی به خود متعهد شویم که در این مسیر قدم ها را برداریم.

عقد قرارداد و تعهد به خود

بسم الله الرحمن الرحيم

اینجانب تعهد می‌نمایم که رسیدن به حال بهتر را برای خود و همسرم با استفاده از این کتابچه راهنما مهیا کنم. می‌دانم که این مسیر نه تنها انتخابی بلکه ضروری است و سختی‌های خاص خود را نیز به همراه دارد و برنامه‌ای ضروری برای ساختن مجدد زندگی من و همسرم می‌باشد. در این حرکت بزرگ با کمال میل سختیها را پذیرفته و از پانچواهم نشست و در تمام مراحل زندگی اعم از شادی و غم، خنده و گریه تمرینات خواسته شده را انجام داده و برای رسیدن به حال بهتر تمام تلاش خود را می‌کنم و در امتداد این مسیر از لطف خدا و حمایت‌های او غافل نخواهم شد.

قدم اول : شناسایی موانع احساس امنیت

با وضعیتی که همسر در خانواده ایجاد کرده بود، احساس خطر می کردم و از دفاع در مقابل او می ترسیدم. نمی دانستم چه کار کنم، تا اینکه فکر کردم که چگونه می توانم با توجه به شرایط فعلی، به خود و اعضای خانواده ام امنیت دهم واز او نترسم، پس فکرم را نوشتم. به هر سختی بود نوشتم دستانم می لرزید ولی همچنان ادامه دادم. نوشتم تا موانع امنیت خود و بقیه اعضا را مشخص کنم و بدانم که باید از کجا شروع کنم و افکارم را این چنین بازگو کردم:

او از قصد می خواهد به من ضربه بزند .

عجب آدم قدر نشناسی است. هیچی نمی فهمد.

همه اش تقصیر من است.

او اصلا مرا دوست ندارد.

بعضی اوقات آنقدر غرق این افکار بودم که هم از خودم وهم از بچه هایم و

همسر غافل می شدم واز او بیشتر فاصله می گرفتم.

آیا شما در خانواده احساس امنیت می کنید ؟
اگر نه چه موانعی در خانواده وجود دارد که
شما احساس امنیت نمی کنید؟

.....

.....

.....

من به این نتیجه رسیدم که یکی از موانع، فراموش کردن نکات مثبت و در عوض تمرکز بر روی نکات ضعف خود و همسر من بود. چطور؟! بگذار برایت بگویم. روزهایی که حال شوهرم بهتر بود فراموش می کردم و فقط اوقات و خاطرات تلخ او را به یاد داشتم و به آن بال و پر می دادم و آنهارا زنده نگه میداشتم و با همین فکرها حال خود را بدتر میکردم. زمانی که در این مسیر جلوتر رفتم شناخت بیشتری از خود پیدا کردم، حتی توانستم فکرها را بیشتری را بر روی ورق بیاورم تا بتوانم موانع امنیتی خود را شناسایی کنم. مانند این افکار که عبارتند از:

- او از قصد می خواهد به من ضربه بزند.

- همه اش تقصیر من است.

- او اصلاً مرا دوست ندارد.

- همه خوشبخت هستند به جز من.

زمانی که در این مسیر جلوتر رفتم احساسات بیشتری را در خود کشف کردم. شناخت بیشتری از خود پیدا کردم حتی توانستم فکرها را بیشتری را بر روی ورق بیاورم تا بتوانم سد راه امنیتی خود را برداشته مسیر زندگی ام را هموارتر کنم. تا به حال فکر کرده‌اید که هر کدام از این سدها بایک سری احساسات و رفتار خاص خود همراه می شوند.

می دانی چگونه؟

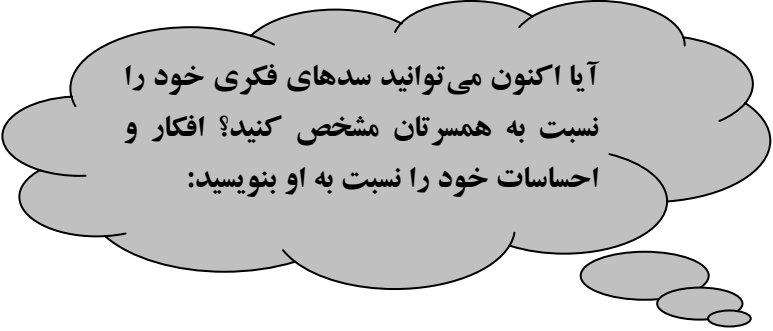
به عنوان مثال: همسر من هرگز تغییر نمی کند و همه چیز در زندگی ما یکنواخت است.

این فکر بصورت احساس خستگی و غمگینی بروز می نماید و به رفتاری مانند منزوی شدن تبدیل می شود.

برای شناخت هر چه بیشتر فکر و احساس ناشی از آن می توانید از صفحه بعد استفاده کنید.

هیچ	تا حدودی	کمی	کاملاً	نوع احساسات
				خوشحال
				خشمگین
				عصبی
				مضطرب
				راضی
				خسته
				ترس
				آسوده خاطر
				اندوه
				غمگینی
				دلهره
				احساس گناه
				احساس درماندگی
				احساس شرمندگی
				احساس تنهایی
				احساس خوشبختی
				احساس امیدآوری

به یادم می‌آورم زمانی که سدها و موانع فکری خود را می‌شناختم با خود احساس نزدیکی می‌کردم، تازه فهمیدم که بیشتر اوقات از چه چیز رنج می‌بردم مثل این بود که شمعی تاریکی وجودم را روشن می‌کرد و به من آرامش و امنیت می‌داد. تازه فهمیدم که افکار چگونه حال مرا بد می‌کنند و اگر از اول می‌توانستم سدهای فکری‌ام را بشناسم شاید زودتر می‌توانستم به خود کمک کنم.



آیا اکنون می‌توانید سدهای فکری خود را
نسبت به همسرتان مشخص کنید؟ افکار و
احساسات خود را نسبت به او بنویسید:

.....

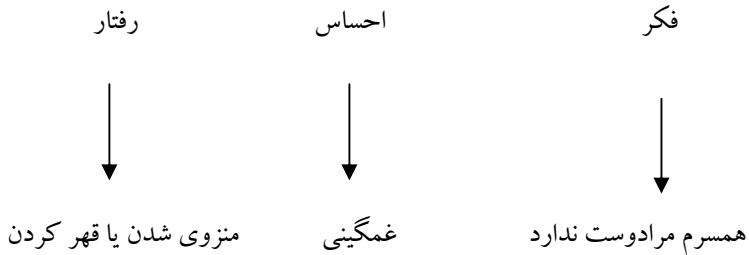
.....

.....

.....

عجب فعالیت پر برکتی بود. امروز توانستم افکار خودم را بشناسم و همچنین به سدهای فکری خود پی ببرم. ای کاش آنجا بودم و می توانستم از نزدیک با تک تک شما صحبت کنم ولی می دانم هر جا که باشم در کنار شما دوستان عزیز احساس امنیت دارم.

به یاد می آورید که گفتیم فکر به صورت احساس و رفتار خود را نشان می دهد. بطور مثال:



توجه می کنید که فکر (همسر مرا دوست ندارد) بصورت احساس غمگینی خود را نشان می دهد و در نتیجه رفتار من دور شدن از او و منزوی شدن است.

شمانیز همانند مثال فوق، فکر و احساس
و رفتار خود را تا آنجا که می توانید شناسایی
کنید. لطفا بنویسید.

.....

.....

.....

قدم دوم : شکستن موانع وسدهای فکری

یکی از شیوه‌های شکستن سدهای فکری جمع‌آوری مدارک و یا آوردن دلایلی برای اثبات آن افکار می باشد. من زمانی موفق شدم سدهای فکری‌ام را بشکنم و موانع امنیتی را بردارم که توانستم مدارک لازم برای اثبات افکارم پیدا کنم، که چقدر این افکار غیر واقعی و ساخته ذهن من هستند.

به عنوان مثال :

مدارک لازم برای اثبات	افکار منفی من
۱- او به خاطر حفظ منافع ما جبهه رفت پس یعنی مرا دوست دارد. ۲- او به خاطر ما برگشت.	او مرا دوست ندارد
۳- نتوانستم مدرکی پیدا کنم که مرا دوست ندارد بنابراین به دلایل فوق مرا دوست دارد.	نتیجه

جالب آنجا بود که به جای اینکه مدارکی برای دوست نداشتن او پیدا کنم توانستم مدارکی پیدا کنم که ثابت کند او مرا دوست دارد و توانستم به این شیوه سد فکری خود را بشکنم. سپس به سراغ بقیه افکار منفی خود رفته و دیدم مدارک لازمی که به طور قطعی و صد درصد آنها را به من ثابت کند وجود نداشت. خیلی شرمنده شدم و بعدا احساس کردم چقدر دوست داشتم، شوهرم را الان در آغوش بگیرم و به او بگویم عزیزم من هم تورا دوست دارم.

برای شکستن سدهای فکری می‌توان از سوالات زیر جهت جمع‌آوری

مدارک استفاده نمود:

- چه مدرکی برای حمایت از این فکر منفی من وجود دارد؟
- چه مدرکی وجود دارد که برخلاف فکر منفی من باشد؟
- آیا قبلاً تجربه و یا خاطره‌ای دارم که خلاف این طرز فکر را به من

نشان دهد؟

- اگر دوست من و یا شوهرم اینگونه فکر می‌کرد به آنها چه می‌گفتم؟
- آیا رفتار همسر را مورد قضاوت قرار داده‌ام؟
- چه فکر دیگری می‌توان به جای این طرز فکر داشت؟

اکنون شما مدارکی برای اثبات
افکار خود پیدا کنید. می‌توانید از
سوالات صفحه قبل جهت
جمع‌آوری مدارک استفاده
نمائید. لطفاً آنها را بنویسید.

.....

.....

.....

.....

قدم سوم: ایجاد افکار مثبت

واقعا من افتخار می کنم به همراهان و دوستانی مثل شما که اینقدر عاشقانه برای بهبود حال خود و همسرشان تلاش می کنند. ای کاش دنیا، دنیای زیبایی ها می شد. آدمها باهم دوست می شدند و به هم اعتماد می کردند. مثل اعتمادی که ما امروز پیدا کردیم. اشکالی ندارد، ما هر کدام از دنیای خانواده خودمان شروع می کنیم و سعی ما بر این است آنرا زیباتر از دیروز نماییم. همانطور که تا الان نقش مثبت و سازنده ای داشتیم.

شاید دیگر الان زمان جایگزین کردن افکار مثبت به جای افکار منفی (موانع احساس امنیت و سدهای فکری) در آسمان زندگی ماست.

یکی از اتفاقاتی را که برای شما بسیار دردناک بود امروز با هم مرور می کنیم.

تصور کنید همسر شما عصبانی و مریض احوال است، مشکل اعتیاد نیز دارد چند بار هم شما را کتک زده و همچنان عصبانی است.

افکار منفی این وضعیت عبارت است از:

۱. همه اش تقصیر من است
۲. او هیچوقت عوض نمی شود
۳. بچه ها دیگر برای من و پدرشان ارزشی قائل نیستند
۴. آبرومون رفت
۵. باز هم تنها ماندم
۶.

حالا چه احساسی سراغ شما می آید. این احساس می تواند شامل موارد زیر باشد:

- ۱- خشم
- ۲- ترس
- ۳- غمگینی
- ۴- شرم

بطور مثال: در جدول زیر بعد از مشخص شدن افکار منفی، احساس مربوط به آن ثبت شده است و چون مدرکی برای اثبات آن وجود ندارد فکر مثبتی جایگزین فکر منفی شده است. دقت کنید:

مثال	فکر منفی	احساس	مدارک لازم	فکر مثبت
۱	همسر مرا دوست ندارد	غمگینی	همسرم به خاطر من و خانواده به جبهه رفت و به خاطر مابراگشت	مرا دوست دارد.
۲	همه اش تقصیر من است که حال شوهرم بدتر می شود.	احساس گناه و غمگینی	بدتر شدن حال همسرم مربوط به بیماری او است در نتیجه مدرکی برای مقصر بودن خود ندارم.	درمان شوهرم کارمن نیست ولی کنترل رفتارم کارخودم است

شمانیز بعد از شناسایی افکار منفی و احساس آن، افکار مثبت را جایگزین نمائید.

مثال	فکر منفی	احساس	مدارک لازم	فکر مثبت
۱				
۲				

قدم چهارم: ایجاد رفتار مثبت (مناسب)

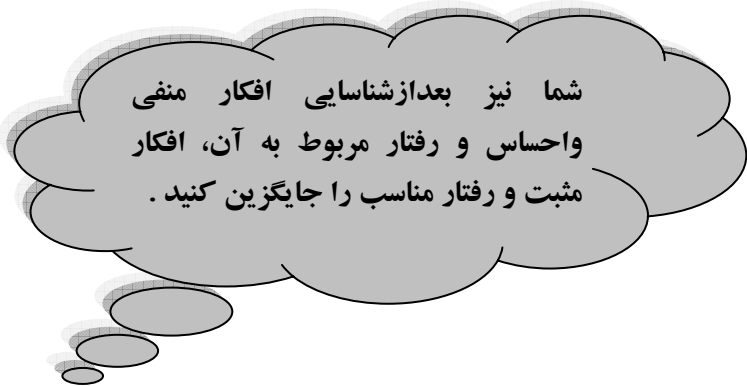
در قدم‌های قبلی دیدیم که فکر منفی، احساس و رفتار مربوط به آنرا ایجاد می‌کند و یاد گرفتیم که فکر مثبت را جایگزین فکر منفی کنیم. حال می‌خواهیم رفتارهای منفی و نامناسب مربوط به فکر منفی را تغییر دهیم و رفتارهای مناسب را جایگزین آن نماییم. البته رفتارها بصورت رفتارهای مفید، مخرب و یا بی‌تأثیر و خنثی می‌باشند. به مثال زیر توجه کنید.

فکر	احساس	رفتار	نوع رفتار
همسر مرا دوست ندارد.	غمگینی	قهر کردن	مخرب
همسر مرا دوست ندارد	خشم	بی تفاوت بودن و او را تنها گذاشتن	بی تأثیر و خنثی

رفتارهای مفید باعث احساس خوشایند و رضایت بخش می‌شوند اما رفتارهای مخرب و یا بی‌تأثیر و خنثی، رفتارهایی هستند که احساس‌های ناخوشایند ایجاد می‌کنند و روابط درون خانواده و زناشویی را مختل می‌کنند. اما چگونه رفتار مثبت را جایگزین رفتار منفی کنیم؟ هنگامیکه فکر مثبت جایگزین فکر منفی می‌شود، به راحتی احساس و رفتار نامناسب نیز تغییر می‌کند و می‌توانیم رفتار مفیدی از خود نشان دهیم.

به مثال زیر توجه کنید:

فکر	احساس	مدارک لازم	جایگزینی افکار مثبت	رفتار	نوع رفتار
همسر مرا دوست ندارد	غمگینی	مدرکی ندارم	او مرا دوست دارد	به او محبت و توجه می‌کنم	مفید



نوع رفتار	رفتار	جایگزینی افکار مثبت	مدارک لازم	احساس	فکر

قدم پنجم: آشنایی بیشتر با احساسات

مواقفید الان کمی احساساتی بشویم. اگر موافقید از کدام احساس شروع کنیم؟ دوست دارید ابتدا کدام احساسات را بشناسید و عمیقاً در مورد آن مطالعه کنید. بالاخره ما با همه آن احساسات روزانه برخورد می‌کنیم ولی واقعاً کدام یک از این احساسات ما را بیشتر اذیت می‌کنند که دوست داریم از طریق بهترین راه حل آنها را مهار کنیم؟ (به جدول احساسات صفحه ۱۰ رجوع کنید)

اگر از من بررسی می‌گویم خشم. به نظر من مادر همه احساسات ناخوشایند ما خشم است. فکر می‌کنم اگر هوای مادر احساسات خود را داشته باشیم بقیه حالات خود را بهتر می‌توانیم کنترل کنیم و به نظر من شما هم به خاطر همین اعتقاد تغییر را ترجیحاً از خود شروع کرده‌اید.

من فکر می‌کنم که اگر با احساس خشم خود رفاقت کنیم و او را نیز دوست داشته باشیم همانطور که با PTSD همسرمان دوستی کردیم می‌توانیم خشم و بقیه احساسات خود را مهار کنیم. یعنی عملاً با خشم خود مهربان باشیم. یعنی فکر کنیم دوستی داریم که اسمش خشم است. کاری که من برای دوستی با PTSD، شناخت آن و شناخت تاثیرات آن بر همسرم و برخورد من انجام دادم تا جایی که دیگر از دستش عصبانی نیستم چون آنرا پذیرفتم. دیگر با آن غریبه نیستم چون می‌شناسمش. همین کار را با خشمم می‌کنم. سعی می‌کنم او را بهتر بشناسم تا جایی که به عنوان یک احساس طبیعی از وجودش لذت ببرم نه به عنوان یک احساس بد و ناخوشایند. همه احساسات ما طبیعی هستند. ولی شاید احساسات خود را خوب نمی‌شناسیم. شاید اگر خشم و بقیه احساسها را بشناسیم بهتر بتوانیم آنها را که شامل ترس، احساس گناه و خشم و بقیه احساسات همسرم از PTSD است را بشناسیم و یک قدم به درک بیشتر خودمان و او نزدیکتر شویم چون توانستیم احساسات خود و همسرمان را با هم درک کنیم.

برای شروع جملات زیر را کامل کنید .

۱. من خوشحال هستم وقتی که ...
۲. من ناراحت هستم وقتی که ..
۳. من پر جنب و جوش و فعال هستم وقتی که ...
۴. من راحت هستم وقتی که ..
۵. من هوشیار و گوش به زنگ هستم وقتی که ..
۶. من عصبانی هستم وقتی که ..
۷. من ناراحت هستم وقتی که ..
۸. من دستپاچه می شوم وقتی که ..
۹. من کند می شوم وقتی که ..
۱۰. من احساس گناه پیدا می کنم وقتی که ..
۱۱. من آسوده خاطر می شوم وقتی که ..
۱۲. من افسرده و غمگین می شوم وقتی که ..
۱۳. من بی خیال می شوم وقتی که ..
۱۴. من نیرومند و قوی هستم وقتی که ..
۱۵. من مضطرب می شوم وقتی که ..
۱۶. من راضی هستم وقتی که ..
۱۷. من نترس و بی شهامت می شوم وقتی که ..
۱۸. من خسته می شوم وقتی که ..
۲۰. من می ترسم وقتی که ..

تشخیص خشم سالم از ناسالم

خشم یک احساس طبیعی است و همه افراد آنرا تجربه می کنند. خشم بصورت سالم و ناسالم خود را نشان می دهد. اگر احساس خشم به صورت رفتار پر خاشگروانه‌ای مثل عصبانی شدن و داد و بیداد کردن خود را بروز دهد به آن خشم

ناسالم و یا بد اخلاق و بیمار می‌گوئیم. اما اگر بصورت منطقی مثل بیان خشم و صحبت کردن در مورد علل ایجاد آن باشد خشم سالم و خوش اخلاق نامیده می‌شود. برای شناخت هر چه بیشتر خشم سالم از ناسالم به مطلب زیر توجه کنید:

ویژگیهای خشم

ویژگی های خشم بد اخلاق و بیمار	ویژگی های خشم فوشار اخلاق و سالم
۱. انکار احساس خشم و با متلک‌های لفظی و جملات رنج آور حمله کردن	۱. جریحه دارشدن احساس خود را به طور معتدل و سنجیده نشان دادن، بدون داد و فریاد
۲. اصرار کردن به غلط بودن رفتار او و هویت او را نادیده گرفتن	۲. به هنگام خشم خود را جای طرف مقابل قرار دادن
۳. اعتماد بر زشت و منفور بودن رفتار او و با بی‌احترامی و فخر با او رفتار کردن	۳. بررسی عوامل بوجود آورنده خشم
۴. رغبت نشان ندان به رابطه داشتن با او و احساس درماندگی و قربانی شدن	۴. گفتگو کردن درمورد احساس خشم
۵. رها کردن و پافشاری بر اعتقادات و باورهای منفی	۵. حل مسئله (یعنی از شرایط عصبانی کننده می‌آموزید که در آینده آن شرایط را مجدداً برای خود تکرار نکنید)
۶. عادت کردن به رفتار پرخاشگرانه	۶. به تدریج احساس خشم و کینه را رها کردن
۷. تمام تقصیرات را به گردن طرف مقابل انداختن.	۷. بررسی مجدد رفتار خود جهت مشخص شدن سهم شما در بوجود آمدن مشکل
۸. خود را محق و او را مقصر دانستن	۸. توجه به زخم‌های خود و دیگران و پیدا کردن مرهمی برای آن
۹. فاصله گرفتن و طرد او	۹. تفاهم و نزدیکی شما بیشتر می‌شود و تبدیل به یک هدف آرمانی می‌گردد.
۱۰. احساس برنده شدن و بازنده بودن او	۱۰. در جستجوی یافتن راه حلی مناسب

آیا میتوانید خشم سالم و نا سالم
خود را شناسایی کنید؟
لطفا آنها را بنویسید.

خشم ناسالم

.....

.....

.....

.....

خشم سالم

.....

.....

.....

.....

آتشفشانها

زمانی احساس کردم تا حدودی حالتهای پرخاشگری همسرم را به خود گرفته ام. تا جایی که حتی بعضی اوقات آنقدر نسبت به صدا و ظاهر حسین حساس شده بودم که با دیدن او تمام خاطرات تلخ و دردناک من از شوهرم جلوی چشمانم دوباره نمایان می شد. دلم شکسته بود به قول دوستم زهرا قلبم را از بیگانگان پر کرده بودم منظور او از بیگانه خشم، نفرت، ترس، احساس گناه و... بود. بله متأسفانه حق با او بود. چون او رفتار من را با بچه ها و با همسرم می دید البته باید بگویم که از آن بابت سخت شرمنده بودم ولی واقعاً نمی دانستم چگونه به خودم کمک کنم در حالت خشم، وجود ما مثل یک گلوله به اطراف شلیک می شود و در نتیجه با از کوره در رفتن یا خود خوری کردن و یا بعضی اوقات با حرص خوردن و به طرف مقابل متلک گفتن خودمان را آرام می کنیم راستش من از این راه حلها به نتیجه ای نرسیدم ولی در عوض سعی کردم آتشفشان خود یعنی همان چیزی که باعث شلیک گلوله خشم می شود را در خود بشناسم. پس قدم بعدی را در شناخت آتشفشان خود و همسرم برداشتم.

قدم ششم: شناسایی آتشفشانها

همانگونه که بیان شد خشم‌های ما بصورت مختلف تبدیل به آتشفشان می‌شود که فهرستی از آن در ذیل آمده است:

۱. صداها: (مانند صدای گریه و داد و فریاد و صدای بلند و دلخراش صدای تلویزیون و ...)
 ۲. منظره و چشم اندازها: (مانند مناظر خاص مثل پارک و ... و شهرها و کشورها ی خاص مثل شهرهای زیارتی و رنگ خاص و حتی خانه یا اتاقی که در آن خاطراتی را تجربه کرده اید.)
 ۳. شیوه نزدیک شدن و لمس کردن: (مانند از پشت بی هوالمس کردن و یا حتی در آغوش گرفتن آنی)
 ۴. بو: (مانند بوی عطر یا بوی سوخته، بوی شعله شمع یا خاکستر سیگار)
 ۵. حالت‌های صورت: (مانند اخم کردن، در هم فرو رفتن ابروها، خیره شدن، دیدن ترس و بهت زدگی و یا ناراحتی در چهره)
 ۶. حالت‌های احساس: (مانند خشم، ترس، احساس درماندگی و نیاز)
 ۷. شیوه‌های ارتباطی: (مانند دروغ گفتن، ناله کردن، نق نق زدن، بی‌ربط و درهم بر هم صحبت کردن، طفره رفتن، زیاد صحبت کردن)
 ۸. روزهای خاص، ماه‌های خاص، فصول خاص، تعطیلات خاص (مانند سالگرد زلزله بم، وفاتها و..... ویا جشنها و تولدها)
- مواردی که در بالا ذکر شد می‌توانند آتشفشانهای ما باشند و هر یک از آنها نیز می‌توانند ما را تبدیل به یک گلوله آتشین کنند. هر یک از ما به یک یا چند مورد از آنها واکنش نشان می‌دهیم و به آتشفشان تبدیل می‌شویم.

جهت شناسایی بیشتر آتشفشانها به جدول ذیل دقت کنید. من آتشفشان خود و همسرم را ذکر کرده‌ام.

انواع آتشفشانها	آتشفشان من	آتشفشان همسرم
۱. صداها	صدای گریه بچه	صدای مارش عملیات، صدای تلویزیون
۲. منظره‌ها چشم اندازها	اتاقی که در آن مورد حمله شوهرم قرار گرفتم	اتوبان مدرسه به خاطر شلوغی، عکس بسیجی نصب شده در اتوبان
۳. شیوه لمس کردن	لمس ناگهانی توسط بچه‌ها	یک هو صدایش کنیم و از پشت بهش بزنیم (تماسهای غیر قابل پیش بینی)
۴. بو	بوی عطر همسرم	بوی غذای سوخته
۵. حالت‌های صورت	عصبانی ماسک بی روح	حالت شاکی غرغر و عصبانی
۶. حالت‌های احساس	ترس و خشم	ترس و ...
۷. شیوه‌های ارتباطی	بی ربط و درهم برهم صحبت کردن و صحبت‌های طولانی	صحبت‌های طولانی و در خواست‌های زیاد مانند: صحبت‌های خانم همسایه و ...
۸. روز، ماه، فصلها، تعطیلات خاص	وفاتها	چهارشنبه سوری

البته فراموش نکن که برای پیدا کردن آتشفشان همسرت باید به خود فرصت‌دهی و شرایط خاص او را در موقعیت‌های متفاوت به دقت ببینی بعد می‌توانی متوجه آنها بشوی. الان با توجه به شناخت آتشفشانها، ابتدا بهتر است آتشفشانهای خود را پیدا کنی تا متوجه شوی واقعاً در چه شرایطی و چگونه شما عصبانی می‌شوید. سپس به آتشفشانهای همسرت پرداز.

حال این جدول را با آتشفشان خود و همسر تان پر کنید.

انواع آتشفشانها	آتشفشانهای من	آتشفشانهای همسر من
۱. شیوه لمس کردن		
۲. بو		
۳. حالت‌های صورت		
۴. حالت‌های احساس		
۵. شیوه های ارتباطی		
۶. روزه، ماه، فصل یا تعطیلات خاص		

زمانی که من با PTSD حسین آشنا شدم، احساس نزدیکی بیشتری با او کردم. فهمیدم که او از غم بزرگی رنج می‌برد. احساس تنهایی او را لمس کردم و فهمیدم که او ضربه و غم بزرگ حل نشده‌ای را سالها به دوش کشیده است. من با شناخت آتشفشانهای او متوجه شدم که او هم تحت شرایط خاصی عصبانی می‌شود و حالش از این که هست بدتر می‌شود. البته او از آتشفشان خود خبری ندارد و فکر می‌کند تمام این حالات طبیعی است ولی امروز می‌دانم که با تغییر در این ۸ عامل می‌توانم به اندازه خودم به خشم او کمک کنم. من حتی از این طریق می‌توانم آتشفشانهای فرزندانم را نیز پیدا کنم. شاید در بعضی موارد مشترک هم باشیم و بهتر بتوانیم همدیگر را درک کنیم و به آرامش یکدیگر کمک کنیم.

حال که آتشفشانهای خود و همسرانم را شناسایی کردید توجه کنید کدام یک از آنها قابل کنترل و ویا غیر قابل کنترل هستند. به طور مثال اگر صدای بلند تلویزیون منجر به آتشفشان همسرانم می‌شود، پس صدای آن را کم کنید. یا اگر صحبت‌های طولانی شما او را آزار می‌دهد کمتر صحبت کنید.

آتشفشان من	شیوه کنترل	آتشفشان همسر	شیوه کنترل
صحبت‌های همسر در مورد خواب‌هایش	سعی میکنم با اشتیاق گوش دهم	صدای بلند تلویزیون	صدای تلویزیون را کم می‌کنم

باتوجه به مثال های فوق که به منظور کنترل آتشفشانها مطرح شده است شما نیز روشهایی جهت کنترل آتشفشانهای خود و همسران طرح کنید.

آتشفشان من	شیوه کنترل	آتشفشان همسر	شیوه کنترل

قدم هفتم: دریافت پیام درد هایمان

زمانی که عصبانی می شدم و چهره برافروخته ای پیدا می کردم سعی داشتم که در رفتارم عصبانیت نشان داده نشود. غافل از اینکه در جسم و در اعماق وجودم غوغایی رخ می داد آنچنان به روح و روانم ضرر می رساند که بصورت دردهای جسمی خودش را نشان می داد ولی کسی متوجه آنها نمی شد. مثل سردردها و کمر دردهایم که فقط خودم می فهمیدم. یعنی حتی از مشکلات فراوان من اعضای بدن من هم به صدا در می آمدند. ولی هرگز نمی دانستم که شکایت آنها از چیست. تا زمانی که فهمیدم به هنگام عصبانیت و یا هر احساس ناخوشایند دیگری جسم من هم عکس العمل های خاص خود را دارد. همانطور که تغییرات را در رفتارم می دیدم دردهایم را نیز حس می کردم. پس باید در این قدم به شناخت دردهایمان پردازیم.

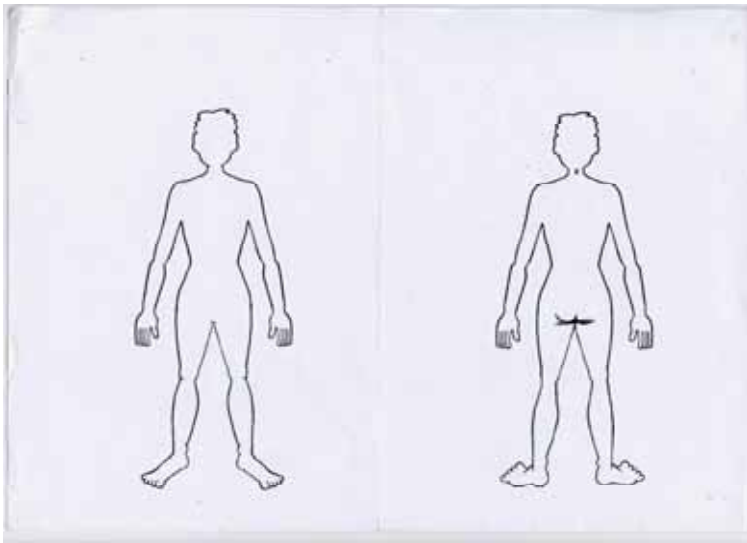
به نظر شما دردتان چه پیامی برای شما دارد؟ آیا فقط پیام خشم شما است؟

آیا می توانید درد خود را به هنگام خشم در اعضای بدن خود مشخص کنید؟

مثلاً خشم من خود را به صورت دردهای کمر و زانوهایم نشان می داد.

احساس فشار در قفسه سینه و....

آیا می توانید درد خود را به هنگام خشم
در اعضای بدنتان مشخص کنید؟ در تصویر زیر
علامت بزنید یا رنگ کنید



قدم هشتم: یافتن راه حلهای دیگر

همراهان عزیز تاکنون به شناسایی افکار منفی، موانع و سدهای احساس امنیت و آرامش و شناخت خشم و آتشفشانها پرداختیم و دریافتیم که چگونه این افکار بر احساسات و رفتارها اثر گذاشته و حتی خود را به صورت دردهایی در برخی از قسمتهای بدن نشان می دهد.

حال با کمک هم می خواهیم راه حلهای دیگری را برای رسیدن به حال بهتر بیابیم و آنها را بکار ببریم.

راه حل اول: تمرین تنفس

یکی از شیوه‌های رسیدن به آرامش تمرین تنفس است. تا به حال بچه‌هایتان را در حال خواب دیده‌اید که چگونه نفس می کشند. شکم آنها بالا و پائین می شود یعنی زمان دم (داخل کردن هوا به ریه‌ها) شکم را تو می دهند و موقع بازدم (خارج کردن هوا از ریه‌ها) شکم را بیرون می دهند مانند بادکنکی که خالی و پر می شود. به این شیوه تنفس، تنفس عمیق گویند که بهترین روش تنفس است بیابید با هم نفس بکشیم موافقید ۱، ۲، ۳،

دست خود را روی شکم بگذارید تا از این طریق دم و بازدم خود را احساس کنید. هوا را از طریق بینی داخل سینه کنید چند ثانیه هوا را داخل ریه ها نگه دارید (شکم تو) و حال هوا را از دهان بیرون کنید (شکم جلو).

این نوع تنفس به آرامش من خیلی کمک کرد، اضطراب و خشمم را کمتر کرد. روزی سه بار این شیوه تنفسی را تمرین کردم و امروز بجز تنفس عمیق بلد نیستم نفس بکشم.

راه حل دوم: درک احساسات همسرم

یادم می آید آنقدر با احساس درماندگی و ضعف حسین اجین شده بودم که احساسات خودم را نسبت به او بعنوان همسرم فراموش کرده بودم. بعضی مواقع دوست داشتم او را در آغوش بگیرم و یکی بودن را به خودم و به او انتقال دهم.

ولی می‌ترسیدم و نمی‌دانستم چگونه؟ و حتی بعضی مواقع با او بخاطر احساساتش می‌جنگیدم و سعی می‌کردم به گونه‌ای خشم و ترس او را از طریق جلوگیری از تجربه احساساتش کنترل کنم. از او می‌خواستم گریه نکند، عصبانی نشود، هیجانی نشود چون من احساس خوبی نسبت به این حالات او نداشتم و فکر می‌کردم با جلوگیری از بروز این احساسات، من و حسین نزدیک‌تر خواهیم شد. مدام می‌خواستم به او بگویم که خودت نباش و کس دیگری باش. ولی امروز فهمیدم که او بخاطر بیماری‌اش و شاید برخلاف میلش یک سری رفتارها را بروز می‌دهد و تقصیر من و هیچ کس دیگر نیست و من نمی‌توانم با کنترل بیماری او، او را کنترل کنم ولی در عوض می‌توانم دوست و همدم او باشم و او را همانطور که هست دوست داشته باشم.

پس بیائید تا بگذاریم او احساساتش و از جمله خشمش را تجربه کند. بگذاریم هر لحظه‌ای که ناراحت است و می‌خواهد گریه کند به راحتی احساس غمگینی کند و بگذاریم او نیز مانند بقیه انسانهای کره زمین با احساساتش زندگی کند.

اگر می‌خواهیم شرایطی صمیمی‌تر در او ایجاد کنیم بهتر است چندین روز او را در حالات متفاوت مورد توجه قرار دهیم تا دریابیم چه چیزهایی او را عصبانی یا غمگین کرده و یا می‌ترساند. جلوی احساسات او را نمی‌گیریم بلکه سعی می‌کنیم همانطور که او راحت است احساساتش را بروز دهد. این تمرین می‌تواند به نزدیک‌تر شدن و درک شما از همسران کمک کند. برای راهنمایی بیشتر به این سئوالات جواب دهید.

الف) چه چیزهایی همسر مرا عصبانی می‌کند؟

ب) چه چیزهایی همسر مرا می‌ترساند؟

ج) چه چیزهایی همسر مرا غمگین می‌کند؟

د) چه چیزهایی خاطرات دل‌تنگی و دردناک جبهه را برای همسر زنده می‌کند و او را از درون می‌لرزاند؟
 (در صورت امکان، این سوالات را نیز می‌توانید از خود او بپرسید تا جواب مشخص‌تری داشته باشید برای مثال: چه چیزهایی مرا می‌ترساند، غمگین می‌کند و...)

اکنون که بیشتر از قبل فهمیدید که چگونه همسرتان غمگین و عصبانی می‌شود و از چه چیزی می‌ترسد می‌توانیم دنیا را از دید او ببینیم. به او نزدیک شویم و با پذیرفتنش بهتر او را درک کنیم. دیگر مثل گذشته عصبانیت‌ها و غمگینی‌های او را سرزنش نمی‌کنیم. پذیرش او موجب می‌شود او را درک کنیم و در نتیجه احساس آرامش و امنیت را به او می‌دهیم.

الان چه احساسی دارید؟ آیا می‌توانید
 دنیای او را درک کنید. لطفا بنویسید.

راه حل سوم: جداسازی احساسات خود از احساسات همسر

آیا می‌توانید از طریق تمرینات انجام شده موقعیت خود را بشناسید و احساسات خود و همسرتان را از هم جدا کنید و یا هنوز فکر می‌کنید هر زمان شوهرتان عصبانی می‌شود شما نیز باید عصبانی شوید؟
 به طور مثال اگر همسرتان از صدای بلند تلویزیون خشمگین و عصبانی می‌شود، سعی کنید احساس خشم او را به خود انتقال ندهید بلکه با کم کردن صدای تلویزیون، خشم او را کنترل کرده و احساس خود را از احساس او جدا کنید.

چون شما او نیستید و مثل او هم فکر نمی‌کنید. پس بیایید جای خود فکر کنیم و جای خود احساس کنیم..

البته جدا کردن احساسات شما از همسران به معنای بی‌تفاوتی نسبت او نیست بلکه مجال و فرصتی است که به او می‌دهیم. یعنی بگویید که او خودش باشد و من خودم. حتماً نباید هر آنچه او احساس می‌کند من هم احساس کنم و هر آنچه من احساس می‌کنم او نیز احساس کند.

راه حل چهارم: خوب گوش کردن

سوالی از شما داشتم؛

شما چقدر دوست دارید به هنگام صحبت کردن به حرفهایتان گوش کنند؟ اگر کسی با دقتی که شما می‌خواهید گوش نکند چه احساسی به شما دست می‌دهد؟ همسر شما نیز دوست دارد به صحبت‌هایش گوش کنید. او نیز می‌خواهد شما برای او و حرف‌هایش ارزش قائل شوید. پس بیایید یاد بگیریم که چگونه شنونده خوبی باشیم یعنی:

۱- به هنگام گوش کردن به او نگاه کنیم تا او احساس کند که تمام حواس ما پیش اوست.

۲- به هنگام گوش کردن به او فعالیت‌های دیگری مانند غذا درست کردن، تمیز کردن، ... را انجام ندهیم که او احساس کند برایش ارزش قائل نیستیم.

۳- بهنگام گوش کردن صحبت‌هایش نشان دهیم که او را درک می‌کنیم. یعنی با تکان دادن سر و نگاه کردن به او نشان دهیم که او را درک می‌کنیم.

۴- صحبت‌هایش را قطع نکنیم و با جملاتی مانند آهان، آره (بله) او را به صحبت کردن بیشتر تشویق کنیم تا احساسات درونی او را بیشتر بشناسیم و در نتیجه بهتر او را درک کنیم.

۵- توجه داشته باشید او از شما کمک نمی‌خواهد به او راه حل ندهید بلکه به درد دل‌هایش گوش کنید تا تسکین یابد. با دقت به مثال زیر توجه کنید.
گوش کردن اشتباه (مخرب):

جانباز: بهت گفتم دیشب چه خوابی دیدم؟

زن جانباز: زیر لب به خود می‌گوید: خدا به داد من برسد. و به جانباز می‌گوید: دوباره شروع کردی آره دیشب یک بار گفتی.

جانباز: حالا بگذار، یک بار دیگر بگم این دفعه با دیشبی فرق می‌کند.

زن جانباز: (چون حوصله گوش کردن مجدد را ندارد به کارهای جانبی خود می‌رسد و در عین حال می‌گوید) خوب می‌گفتی:

جانباز: حالا بیا بشین، قشنگ گوش کن. اینطوری که نمی‌شود.

زن جانباز: باشد (همچنان مشغول کارهای خود است)

جانباز: شنیدی؟

زن جانباز: آره، آره، باشد، آمدم.....

جانباز: تو مثل اینکه از قصد می‌خواهی صدای مرا نشنوی. مگر دارم با دیوار صحبت می‌کنم؟ تو فلان فلان شده (هم لفظی و هم فیزیکی وارد یک جنجال می‌شوند)

زن جانباز: خسته شدم. دیگر نمی‌کشم. می‌خواهی بکشی، مرا بکش.....

جانباز: عصبانی تر

زن جانباز: عصبانی تر

مال به نمونه صمیم گوش کردن دقت کنید:

جانباز: بهت گفتم دیشب چه خوابی دیدم؟

زن جانباز، نه، ولی دوست دارم بشنوم ← پیام این جمله یعنی: برای تو و خواسته‌هایت ارزش قائل هستم.

جانباز: دوباره توی صحنه جنگ بودم علی (هم رزمی‌ام) را دیدم که چطور داشت می‌جنگید. دلم براش تنگ شده و

زن جانباز: حتماً خیلی دوستشش داشتی، می‌دانم خیلی برایت سخت بوده است.
در ادامه زن جانباز می‌گوید: می‌فهمم چی می‌گی من هم وقتی از تو دور بودم دلم خیلی برایت تنگ می‌شد و

جانباز: گریه و یا عصبانیت از خود بروز می‌دهد.

زن جانباز: در هنگام گریه او را به آغوش می‌گیرد و یا دستمال به او می‌دهد.

نکته ← فراموش نکن در این هنگام هیچ راه حلی به او ندهید چون او نمی‌خواهد که تودر این شرایط به او راه حل بدهید او فقط می‌خواهد احساس دلنگی و یا تنهایی او را درک کنید. مستقیم و بدون درخواست او هرگز به او راه حلی ندهید بلکه می‌توانید با رفتارتان احساس امنیت را به او انتقال دهید همانطور که یاد گرفتید در هنگام عصبانیت او سکوت کنید.

سکوت همان رفتار شماسست که به طور غیرمستقیم به او آرامش و امنیت می‌دهد.

راه حل پنجم: پذیرفتن انتقادهای همسر

یادم می‌آید زمانی که شوهرم مرا برای مشکلاتش مقصر می‌دانست و مدام مرا تحقیر می‌کرد و فکر می‌کرد من دارم حال او را بدتر می‌کنم، خیلی عصبانی می‌شدم. یا درون خودم می‌ریختم یا با بچه‌ها دعوا می‌کردم. با خودم می‌گفتم که چقدر قدرشناس است و نمی‌خواهد محبت‌های مرا ببیند. بچه‌ها و اطرافیان می‌گفتند که شوهرت را بد عادت کردی خیلی پررو شده و

احساس حقارت و شرمندگی می‌کردم. فکر می‌کردم آبرویم رفته و امیدی به ادامه زندگی با او ندارم.

تا زمانی که متوجه شدم چگونه به حرفهای او گوش کنم و مرحمی بر دل شکسته او باشم. زمانی که او را بیشتر شناختم و از PTSD او بیشتر اطلاع پیدا کردم بیشتر به او نزدیک شدم و در آخر یاد گرفتم که چگونه انتقادهای او را با لحنی محبت آمیز و جملاتی مثبت جواب دهم.

در آن هنگام بود که هم بر احساس گناه او دست نوازش کشیدم و هم به احساس تنهایی و درماندگی خودم.

سعی کردم درک کنم و بپذیرم که او می خواهد به من نزدیک تر شود ولی نمی داند چگونه، او می خواهد سر صحبت را باز کند ولی نمی داند از کجا، در ظاهر تو فکر می کنی که او می خواهد تو را برنجاند ولی او فقط می خواهد آرامش را در کنار تو یک بار دیگر تجربه کند. فقط همین. بهتر است ابتدا مشخص شود که بیشتر اوقات در چه شرایطی او مرا تحقیر می کند و یا از من انتقاد می کند.

مشخص کنید چند بار از شما انتقاد منفی می کند؟

بیشتر مواقع، بعضی مواقع، به ندرت، هرگز

بعد از انتخاب گزینه خود، پیدا کنید که در چه شرایطی، کجا و کی او

آخرین بار از شما انتقاد کرد که حالتان بد شد؟

انتقاد:

محل:

زمان:

آیا می توانید بگویید او خود در چه شرایطی بود که از تو انتقاد کرد؟

احساس مناسب را انتخاب کنید.

عصبانی، آرامش، ترس، غمگین، اضطراب، احساس گناه، آیا متوجه شدید

و درک می کنید که او خود در شرایط نامتعادلی به سر می برد؟

شما چگونه انتقاد او را جواب دادید؟ بنویسید (با ترس، با عصبانیت، با مقابله به مثل کردن، با انکار، با دفاع کردن و دلیل آوردن، با احساس شرمندگی و یا نیمه‌کاره رها کردید).

اگر او در حالت عصبانیت و اضطراب و ترس قرار داشته باشد و در آن لحظه حال تو را بد کند، تو در مورد او چگونه فکر خواهی کرد؟

۱- بهترین راه حل در مقابل انتقادهای و ایرادات پی در پی او گوش کردن به انتقاد وی است. فراموش نکن با گوش کردن شما او را تأیید نمی‌کنید فقط بار احساسی او را کمتر می‌کنید. و به او احساس آرامش و امنیت بیشتری می‌دهید. کاری که من چندین سال برای همسرم کردم و باز هم با افتخار انجام می‌دهم.

۲- بپذیرید و صبور باشید ولی هرگز او را تحمل نکنید بلکه دوستش داشته باشید و درکش کنید. اگر می‌خواهید درک شوید.

۳- از طریق تمرین تنفس آرامش‌سازی، آرامش را به خود برگردانید.

۴- قبول کنید که او هر چند بار هم که چای برایش بیاورید باز هم می‌گوید چای چه شد؟ قبول کنید او متوجه رفتارش نیست او نمی‌داند رفتارش نامتعادل و اذیت‌کننده است. چون PTSD این را به او یاد داده است، انتخاب خودش نیست. پس من بخاطر شناخت بیشتری که از او دارم اگر باز هم شکایت کند دوباره برای او چای می‌آورم البته این دفعه بدون غرغر. تمام مسیر گوش کردن سالم را با او طی کنید و احساس درک شدن را به او انتقال دهید.

۵- برای او در آن لحظه دلیل و بهانه نیاورید. میدان جنگ را به یاد او نیاورید.

۶- در لحظه انتقاد فقط یک شنونده باشید.

۷- به او احترام بگذارید قبل از اینکه همسر شما باشد او یک انسان است و قابل ارزش و احترام. با او بد صحبت نکنید، مشککش را به رخ او نکشید.

راه حل ششم: واکنش و برخورد مناسب

نقش من و شما به عنوان همسر جانباز علاوه بر رسیدگی به امور منزل و بچه‌ها کم کردن احساسات بد همسرمان نیز می‌باشد. به دو شیوه برخورد در مثال‌های اول و دوم توجه کنید. و ببینید که نوع کلام و برخورد هر یک از همسران چه تاثیری در وضعیت روحی او و خانواده دارد.

مثال اول:

همسر با لبخند وارد خانه می‌شود

زن جانباز: چه شده است خوشی‌هایت را بیرون انجام می‌دهی عصبانیت را برای ما می‌آوری.

الحق که فقط دارم عمرم را به پای تو می‌ریزم. دفعه قبل هم یادم می‌آید وقتی اقوامت می‌آمدند خوش و بش می‌کنی ولی وقتی مادر من می‌آید مثل فقط رل بازی می‌کنی.

از دست همه کارهای تو خسته شدم (با خشم و غضب).

جانباز: همین که هست خیلی ناراحتی برو پیش مامانت.

نتیجه: خانه تبدیل شده به یک میدان جنگ و بازماندگان این جنگ فقط بچه‌ها خواهند بود. هیچ کدام از شما نبردید بلکه هر دوی شما بازنده هستید به ۵ دلیل:

۱- لبخند و احساس خوشحالی همسرت را حتی برای یک دقیقه از بین بردی.

۲- خود را در تنش و اضطراب انداختی.

۳- با باور غلط اینکه حالش را می‌گیرم چرا با من نمی‌خندد خشم بیمار و بد

اخلاق خود را بروز دادی.

۴- هر دو ناراحت، ناراضی و عصبانی همدیگر را طرد کردید.

۵- بچه‌ها یاد می‌گیرند که اول بابا خوشحال بود بعد خیلی عصبانی شد پس اول هر عصبانی خوشحالی است و پس بچه‌ها نتیجه می‌گیرند من خوشحالی را که مقدمه آن عصبانیت باشد نمی‌خواهم. این بود درسی که به فرزندانتان، به خود و همسران آموختید.

آیا واقعاً هدف شما این بود؟

مثال دوم:

جانباز: همسر با لبخند وارد خانه می‌شود.

زن جانباز: به نظر می‌رسد که روز خوبی داشتی. خدا را شکر امروز حالت

بهتر است.

خوب تعریف کن چه کار کردی که اینقدر خوشحالی (با لبخند).

جانباز: آدم‌ها را دیدم، طبیعت را دیدم آخه راستش از بارون خیلی خوشم می‌آید. دوست دارم وقتی بارون می‌آید زیرش راه بروم.

زن جانباز: راستی چقدر لبخند به صورتت می‌آید. خیلی جذابت می‌کند.

چقدر قشنگ می‌خندی.

جانباز: با من شوخی داری؟ (یک ذره با لحن عصبانی)

زن جانباز: نه فقط خواستم بگم خیلی دوست داشتی تر میشوی وقتی

میخندی.

خوب بروم برایت چیزی بیارم تا بخوری.

اگر می‌خواهید شرایط خوب همسران را حفظ کنید باید ابتدا بدانید چه چیزهایی او را خوشحال می‌کند بنابراین مانند تمرینات قبلی آنها را شناسایی کنید و ببینید، می‌توانید آنها را برایش انجام دهید تا به آرامش و احساس رضایتمندی بیشتر برسید.

به جدول زیر دقت نمائید.

چه حرکاتی باعث خوشحالی همسر می شود	می توانم	نمی توانم	راه حل های مفید
۱- طبیعت		✓	
۲- گل رز	✓		تعدادی گل رز برای خانه می گیرم
۳- خانواده اش	✓		خانواده او را دعوت می کنم
۴- لیبخند زدن	✓		او را تشویق می کنم و بازخورد مثبت می دهم
موارد خود را اضافه کنید:			
۵-			
۶-			
۷-			

پس دیدیم که می توانیم از طریق بازخورد مثبت دادن، شرایط سالم و خوشحالی همسرمان را حفظ کنیم همانطور که در مثال دوم دیدید چگونه احساس او به هنگام سؤال من شکفته شد. همان وقتی که پرسیدم خوب تعریف کن چه کار کردی که اینقدر خوشحالی؟ او متوجه شد که برایش ارزش قائل هستم. هر چه اطلاعات بیشتر از او کسب کنید بهتر می توانید به بهبودی و درک او کمک کنید. می توانی در ادامه از او بپرسی ((خوب عزیزم چه چیز گل و یا باران برای تو لذت بخش است))؟

چگونه می توان واکنش مناسب انجام داد:

- ۱- با استفاده از لبخند
 - ۲- لحن آرام و مهربان
 - ۳- بدون محکوم کردن و برچسب زدن. او را با کلماتی مانند مریض، بدرد نخور، تنبل، موجی، روانی صدا نکنید.
 - ۴- تشویق کردن
 - ۵- زمانی که حال او بهتر میشود از او تشکر کنیم (همین امر باعث تشویق او می شود و برای بهبود حالش بیشتر تلاش می کند).
 - ۶- مشخص و واضح از او تعریف کنیم. مانند: چقدر لبخندبه صورتت می آید.
- در نتیجه او متوجه می شود لبخند حال او را خوب کرده، پس بیشتر می خندد.
- ۷- استفاده از کلمات و اصطلاحات محبت آمیز و صمیمی
- برای مثال:
- زمانی که دارو می خوری خیلی مهربان تر می شوی (مشخص و واضح صحبت کردن باعث میشود که او به دارو خوردن خود ادامه دهد و تو او را با این جمله توانمند ساختی).

آیا موارد واضح و زمان مشخص بهبودی
حال همسرتان را می دانید و می توانید
تشخیص دهید؟ چند نمونه بنویسید:

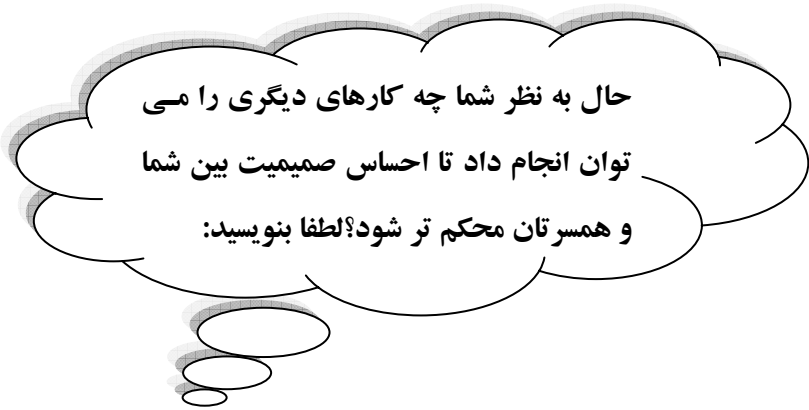
.....

.....

.....

.....

در طول این هفته سعی کنید برای خود و همسران دو بار این تمرین را انجام دهید.
می‌توانید به خود بگویید: آفرین. معلوم است زندگی‌ات را خیلی دوست داری.



.....

.....

.....

.....

سعی کنید برای شروع در هفته یک الی دو مورد را در هنگام ارتباط با همسران تمرین کنید. بگذارید در طول تمرین و تکرار آنها مهارت کسب کنید. به خود و او فرصت دهید. ۱۴ سال به شیوه قدیمی رفتار کردیم حداقل ۱۴ هفته برای شروع تغییر به خود فرصت دهیم. موافقت به گونه زیر برای خود و برای ابراز احساسات و بقیه راه‌ها برنامه‌ریزی کنید؟

برای مثال: هفته اول: گفتن کلمه عزیزم.....

هفته دوم: ارتباط چشمی

هفته سوم:.....

هفته چهارم:.....

راه حل هفتم: کمک گرفتن از اطرافیان

تا دیروز تمام مسئولیتها بدوش من بود ولی از امروز فعالیتها و وظایف را با بچه‌ها و اطرافیان تقسیم می‌کنم و برای هر کدام مسئولیتی در نظر گرفته می‌شود تا آنها نیز در مراحل رسیدن به آرامش و امنیت شریک و همراه من باشند. آیا کسانی در اطراف شما هستند که بتوانند کمک کننده باشند؟ نام ببرید و بگوئید چگونه؟

مثلاً مادرم با دخالت نکردن در کارهایم.

..... با

..... با

ممکن است بعضی از اطرافیان کمک کننده باشند ولی خودشان نمی‌دانند و از این موضوع بی‌خبرند. بنابراین به آنها اطلاع دهیم و از آنها درخواست کنیم که با ما همکاری کنند. یا می‌پذیرند یا رد می‌کنند ولی حداقل توانسته‌ایم آنها را در جریان همکاری قرار دهیم.

راه حل هشتم: بخشش

همان نیرویی که در درون همه ما وجود دارد فقط خیلی از آن استفاده نمی‌کنیم. بعضی مواقع فکر می‌کنیم بخشش مخصوص بزرگترهاست و ما هنوز بزرگ نشدیم. آیا میدانی بخشیدن و فرصت دوباره ندادن چقدر در روحیه ما تاثیر منفی می‌گذارد؟ میدانی چقدر از درون احساس ضعف و وابستگی شدید به خشم خود پیدا می‌کنیم؟ می‌دانی چقدر خسته‌تر و بی‌حوصله‌تر می‌شویم؟ آیا می‌دانی به این ترتیب قدم به قدم به افسردگی نزدیک‌تر می‌شویم؟ پس امروز این مطلب جدید را نیز بدان که وقتی ما همسر خود را به خاطر بیمار بودن و عدم کنترل رفتار خود نمی‌بخشیم و مدام او را مقصر می‌دانیم دست به حرکتی به نام فرافکن می‌زنیم یعنی تمام احساسات خود، منجمله خشم، اضطراب و ترس را به همسر خود نسبت می‌دهیم و احساسات خود را از زبان او می‌گوییم مثل اینکه به او بگوییم حسین چه شده عصبانی به نظر می‌آیی از دست من ناراحتی و..... در حالی که منظورم عصبانیت خودم است یعنی من از دست تو ناراحتم و می‌خواهم از تو فاصله بگیرم ولی چون بهترین راه حل را نمی‌دانستم احساسات و ناراحتی‌های خود را به او نسبت می‌دادم. تا زمانی که آموختم با خود و ابراز وجود خود صادق باشم و در ارتباطم با همسرم صادقانه قدم بردارم. آیا حاضرید اکنون با همسرمان، دوستان و یا حتی فرزندان خود صادقانه قدم برداریم. آیا حاضرید الان همسرمان، دوستان و یا حتی فرزندان خود را به هر دلیلی که ما را رنجانده‌اند ببخشیم. اگر حاضرید بیایید به سفر بخشش و شفا بخش عفو و گذشت برویم. بیایید قدرت التیام دادن خود را یک بار دیگر بسنجیم و بیایید کامل بودن را به معنای واقعی تجربه کنیم.

فراموش نکنید اساساً شخص مهم نیست یعنی مهم نیست شما چه شخصی را و به چه منظور می‌خواهید ببخشید مهم این است که شما با تلاش و توانایی دست به این اقدام طلایی زده‌اید و این فوق‌العاده قابل تحسین است.

"بخشش ما کمکی به حال او نمی‌کند بلکه ما را از چنگال احساسات بد، کینه و عصبانیت رهایی می‌دهد و آن لحظه زمانی است که او در کنار ما احساس امنیت می‌کند و این احساس آرامش حال او را بهتر می‌کند، عملاً ما بخاطر خود و شرایط، او را می‌بخشیم."

با توجه به شناختی که من از علائم و نشانه‌های PTSD در همسرم دارم، سختیها، خشم و تنهایی‌های او را بهتر لمس می‌کنم و امروز می‌دانم که تاریخچه این بیماری در همسرم اثرات مزمن و کهنه ای به جای گذاشته است که فقط با آرامش، عشق و بخشش من کهنگی این زخم آهسته آهسته شفا می‌گیرد.

خداحافظ من قدیم

من زهره ۳۲ سال دارم. چندین سال است که باهمسر جانبازم زندگی می‌کنم و صاحب ۳ فرزند هستم. در مسیری که آمدم اطلاعات بسیاری از بیماری همسر، افکار، احساسات و رفتارهای مناسب و نامناسب او بدست آوردم. یاد گرفتم که چگونه بر احساسات ناخوشایند خود غلبه کنم و چگونه خشم و عصبانیت خود و همسر را کنترل کنم. در قدمهایی که برداشتم موانع و سدهای فکری احساس امنیت و آرامش را شناسایی نمودم. یاد گرفتم که چگونه درک کنم و ببخشم. اکنون می‌دانم که من کنونی با منی که قبلاً بودم خیلی تفاوت دارد بنابراین با من قدیم خداحافظی می‌کنم. چون من قدیم احساس آرامش و حال خوب را از من، همسر و فرزندانم گرفته بود ولی من جدید، به من و همسر و فرزندانم آرامش و امنیت می‌دهد. آن باعث شد که به حال خوب و برتر برسیم.

پس خداحافظ من قدیم

و

سلام بر من جدید

زهره همسر جانباز

خلاصه

برای تغییر از حال بد به خوب و رسیدن به ساحل آرامش قدمهای هشتگانه را با یکدیگر برداشتیم. ابتدا به شناسایی افکار و احساساتی پرداختیم که موجب می شد که در خانواده احساس امنیت نکنیم همان افکار و احساسات، حال ما را بدتر می کرد و احساس غمگینی و ناشادی را در ما بوجود می آورد. بعد از شناسایی افکار مخرب، مدار کی جهت اثبات و یارد آن افکار جمع آوری نمودیم و بر این اساس قدم بعدی که ایجاد افکار مثبت بود را برداشتیم. افکار مثبت را جایگزین افکار منفی نمودیم.

در مرحله و قدم بعدی با مادر احساسات آشنا شدیم. بیان شد که مادر احساسات خشم است و ویژگیهای خشم سالم و ناسالم، را فهرست نمودیم و سپس آنها را از یکدیگر تشخیص دادیم.

در قدم ششم بیان شد که هر یک از ما بصورتها و با عوامل مختلفی خشم را تبدیل به آتشفشان می کنیم و هر یک آتشفشانی برای خود داریم. آتشفشانها شامل صدها، منظرهها، شیوه لمس کردن، بو، حالتهای احساس، شیوههای ارتباطی و روزها، ماهها و تعطیلات می باشد. در این مرحله علاوه بر شناسایی آتشفشانهای خود و همسرمان به شیوههای کنترل آنها نیز اشاره شد.

در قدم بعدی یعنی در قدم هفتم بیان شد که افکار و احساسات منفی دردهایی را در قسمت هایی از بدن ما ایجاد می کنند. بعنوان مثال احساس خشم و یا غمگینی ممکن است موجب سردرد یا کمر درد شود.

بالاخره در قدم هشتم، راه حلهای موثر و مفید جهت رسیدن به حال برتر و خوب مورد توجه و بحث قرار گرفت. در این قدم، هشت راه حل بیان شد. اولین راه حل تنفس کردن درست است. تنفس شکمی شیوه ای تنفسی است که باعث می شود احساس خشم و غمگینی و... ما فروکش کند و با این شیوه احساس آرامش در ما ایجاد شود.

راه حل بعدی درک احساسات همسر است. در این قسمت بیان شد که برای اینکه همسرمان را درک نمائیم، می بایست دنیا را از نگاه او ببینیم و او را پذیرفته و بگذاریم احساساتش و از جمله خشمش را تجربه کند. بگذاریم به راحتی گریه کند. مانع احساسات او نشویم. بشناسیم که از چه چیزهایی می ترسد و چگونه غمگین و عصبانی می شود. راه حل سوم این بود که احساسات خود را از احساسات او جدا کنیم. چون یکی شدن احساسات باعث می شود وضعیت از آنچه که هست بدتر شود. به عنوان مثال اگر همسرتان احساس خشم دارد شما هم همان احساس را داشته باشید، موجب می شود که این دو احساس وضع را بدتر نماید.

پذیرفتن انتقادهای همسر، راه حل پنجم است. هنگامیکه بدانیم سرزنش‌ها، بهانه جویی‌ها و انتقادهای همسر ناشی از بیمار بودن اوست و در این رابطه تقصیری ندارد او را درک می کنیم و انتقادهای او را با شیوه‌هایی که بیان شد، می پذیریم. راه حل ششم واکنش و برخورد مناسب در برابر شرایط و وضعیت‌هایی است که همسر شما احساس خوب و خوشایندی دارد و خوشحال است. در این شیوه به شناسایی و جستجوی وضعیت و شرایطی پرداختیم که مشخص کنیم در چه وضعیتی همسرمان خوشحال می شود و همچنین مشخص کردیم که ما می توانیم کدام یک از آن شرایط را فراهم نمائیم.

هفتمین راه حل، کمک گرفتن از اطرافیان است. به دلیل اینکه ما تاحدی می توانیم بار مسئولیت‌های زندگی را تحمل کنیم. بنابراین فهرستی از افرادی که می توانند در مسیر رسیدن به آرامش و حال برتر به ما کمک نمایند را تهیه و از آنها درخواست کمک می کنیم.

در نهایت با گذراندن تمام مسیرها و قدم‌ها، به بخشش و عفو رسیدیم. بخشیدیم زیرا هیچ کس در ایجاد این وضعیت بد و نا آرام مقصر نیست. بلکه به دلیل ندانستن‌ها و بلد نبودن‌های ماست. حال که می دانیم و می توانیم حال بد را به حال خوب تغییر دهیم، می توانیم بخشنده هم باشیم، پس بخشیدیم.

خودآزمایی

۱- اولین قدم برای رسیدن به حال برتر چیست؟

الف - آشنایی با احساسات

ب- دریافت پیام دردهایمان

ج- شناسایی موانع احساس امنیت

د- خوب گوش کردن

۲- یکی از سدهای فکری.....

الف- به نکات مثبت توجه نمی شود

ب- فقط به نکات منفی و مثبت توجه می شود

ج- به نکات منفی توجه نمی شود

د- به نکات مثبت توجه می شود

۳- کدام یک از موارد زیر جزء شیوه شکستن موانع و سدهای فکری

می باشد؟

الف- توجه بیشتر به سدهای فکری

ب- دقت به احساسات

ج- تهیه مدارک برای اثبات

د- توجه به افکار غیر واقعی

۴- بعد از ایجاد افکار مثبت چه چیزی باید تغییر کند؟

الف- احساسات ناخوشایند

ب- احساسات خوشایند

ج- رفتارهای مناسب

د- رفتارهای نامناسب

۵- کدامیک از موارد زیر، قدم پنجم رسیدن به حال برتر است؟

الف- دریافت پیام دردهایمان

ب- آشنایی بیشتر با احساسات

ج- خوب گوش کردن

د- تهیه مدارک برای رد و اثبات افکار غیر منطقی

۶- کدامیک از موارد زیر اولین راه حل رسیدن به حال برتر است؟

الف- تمرین تنفس ب- خوب گوش کردن ج- بخشش د- ایجاد

افکار مثبت

۷- یکی از راههای درک احساسات همسر این است که

الف- به او اجازه ندهیم غمگینی و خشم خود را بروز دهد.

ب- به صحبت کردنهای او توجه نکنیم .

ج- به او اجازه دهیم غمگینی و خشم خود را بروز دهد .

د- عصبانیت ها و غمگینی های او را سرزنش کنیم .

۸- به هنگام گوش کردن چه نکاتی باید رعایت شود؟

الف- فعالیتهای دیگری جز گوش دادن انجام ندهیم

ب- با تکان دادن سر نشان دهیم که درک می کنیم .

ج- هنگام گوش کردن راه حل ارائه ندهیم.

د- همه موارد فوق

۹- این فکر که ((همسر مرا دوست ندارد)) ممکن است به چه رفتاری

تبدیل شود؟

الف- قهر کردن ب- توجه بیشتر به همسر ج- مهربانی د- احساس

غمگینی

۱۰- کدامیک از موارد ذیل روش کنترل آتشفشان صدا می باشد؟

الف- کم کردن صداهایی که به آن حساسیت دارد .

ب- بی توجه بودن به حساسیت های آن

ج- حساسیت نسبت به آتشفشانهای او

د- زیاد کردن صداهایی که به آن حساسیت دارد

۱۱- کدامیک از روشهای زیر به برخورد درست شما با همسرتان کمک

می کند؟

الف - شناسایی موقعیت های خوشایند و آرامش بخش

ب- شناسایی آتشفشانها

ج- درک و همدلی با احساسات او

د- همه موارد فوق

۱۲- بهترین نوع تنفس کدام است؟

الف - تنفس عمیق ب- تنفس سینه‌ای ج- تنفس شکمی و سینه‌ای

د- هیچکدام

۱۳- کدامیک از موارد زیر جزء خشم سالم است؟

الف- گفتن متلکهای لفظی

ب- گفتگو کردن در مورد احساس خشم

ج- پافشاری بر اعتقادات و افکار منفی

د- مقصر دانستن دیگران

۱۴- منظور از دریافت پیام درد چیست؟

الف- افکار و احساسات ناخوشایند که موجب بروز درد در قسمت هایی

از بدن می شود

ب- افکار و احساسات خوشایند که موجب بروز درد در قسمت هایی از

بدن می شود

ج- الف و ب

د- هیچکدام

پاسخنامه

۱- ج

۲- الف

۳- ج

۴- د

۵- ب

۶- الف

۷- ج

۸- د

۹- الف

۱۰- الف

۱۱- د

۱۲- الف

۱۳- ب

۱۴- الف

منابع فارسی

- ۱- اس، جی، ئی، لنیدزی، جی، ئی، پاول. ۱۳۷۸. روانشناسی بالینی بزرگسال. ترجمه نائینیان. ناشر، درج.
- ۲- دانیل آمن. لیزاروت. ۱۳۸۳. درمان اضطراب و افسردگی. ترجمه قراچه داغی، مهدی و نشر مهر
- ۳- ساراسون، ایروین جی. ۱۳۷۷. ساراسون، بابارا آر. روانشناسی مرضی. ترجمه غاریان، بهمن و همکاران. انتشارات رشد
- ۴- گیل لیندن، فیلد. ۱۳۸۲. حال برتر. ترجمه میرزایی، الهه. نشر جوانه رشد
- ۵- کریس، رال، کلینکه. ۱۳۸۲. مهارتهای زندگی. ترجمه محمد خانی، شهرام. انتشارات اسپند هنر
- ۶- پیرو، هنری لو. ۱۳۷۷. استرس دائمی. ترجمه عباس قریب. انتشارات درخشش مشهد
- ۷- سانتراک، دلبیو. ۲۰۰۳. زمینه روانشناسی عمومی. ترجمه مهرداد فیروز بخت انتشارات رساء تهران
- ۸- سادوک، سادوک. ۲۰۰۳. خلاصه روانپزشکی ترجمه حسن رفیعی و خسرو سحانیان. انتشارات ارجمند. تهران جلد دوم
- ۹- کلینکه، کریس. ۱۳۸۳. سازگاری با تغییرات زندگی ترجمه شهرام محمد خانی انتشارات اسپند هنر تهران، جلد دوم

Refrence

- 1- cathrall , oon (2004) hand book of stress traama and the family Brunner – Rutledge
- 2- Foa and etal (2000) Effective treatment for PTSD capther 13
- 3- Foa , e (1999) treatment of PTSD : A Guide for patients and family journal of clinical psyehiatry 60 (supplement 16) www. Psychguides.com
- 4- Wilson . J (2004) treating psychological trauma and PTSD psychology press capther 13
- 5- webb.Nancy . B (2004) the impact of traumatic stress and loss on children and families chapter 1 by book mass violence and trauma
- 6- the post traumatic Gasette volum E 1 number 2 July – 1995 page 1-8
- 7- Kilpatrick , Dean (1999) partner abuse and PTSD as risk Eactor for suicide Attempts in a salmple of low income , inner – city women page 59 - 72