

«بسم نام خالق آرامش»

نام کتاب: استرس (بفتر اول)

نام نویسنده: دکتر آتشدر.ب. هارت

نام مترجم: دکتر رضا امینر

تعداد صفحات: ۱۰۷ صفحه

تاریخ انتشار: زمستان سال ۱۳۸۳



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

راهنمایی کاربردی

برای مبتلایان به اختلال استرس پس از ضربه ناشی از

درگیری نظامی

یادداشتی برای غلبه بر شرایط سخت و دشوار

نویسنده: دکتر اشلی ب. هارت

مترجم: دکتر رضا امینی

ویراستار: بتول شیرازی

پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فهرست

- به نام آرامش دهنده قلب ها
- پستکنترل
- مقدمه مترجم
- ۱۱ • چگونه از این راهنما استفاده کنیم
- اختلال استرس پس از صربه (PTSD)، یک اختلال استرس است.
- ۱۷ • یا یک اختلال اضطرابی است؟
- پرهیز از افکار، احساسات و حواس جسمانی
- ۲۱ • طبیعت و روند آسیب
- درمان‌دهی خودآموخته گسترش فعال سازی، توقف افکار ناخوشایند
- ۲۳ • هدایت وحشی، شبه دایناسور، سیستم ایمنیگ
- شناخت - گفتگوی درونی
- ۲۱ • تنگنای پرهیز
- پردازش اطلاعات پردازش از بالا به پایین و پایین به بالا
- ۲۵ • پردازش حواری و طوفانی
- ۲۹ • حرکت ها مسئول سخت و مسئول دایع
- اجرای بخش هشیار معز
- ۵۲ • ولایم هشدار- نفس را فراموش نکنید
- ۵۶ • تعین خصمانه، قضیاتی شدن، آسیب پذیری
- ۶۸ • روان شناسی ساده لوحانه به دنبال فضای آرام خود باشید
- ۷۱ • اعتبار دادن، مردم از منظر زندگی اجتماعی
- یافتن هم مطلوب و غایبمان دادن به آن
- ۷۵ • آن سوی آزادی و عزت
- ۷۸ • آرنساری خود یا مزجمل نمودن خود؟
- ۸۲ • تحمل در ظهور احساسات، مخزن ظهور احساسات
- ۸۵ • خوش بینی فراگرفته
- ۸۸ • اصحاب کیهف
- ۹۱ • شوره زار، نعله آبی کم رنگ، بر سر دو راهی بودن
- ۹۲ • پذیرش و درخواست
- ۹۸ • خوش قول از آسیب، یافتن هماهنگی و ایجاد اثر تشدید کننده
- ۱۰۱ • تصور خریدکننده
- ۱۰۵ • سالگردها
- ۱۰۸ • فاجعه و آسیب به عنوان تفریح
- ۱۱۱ • بیرون ریختن یا غورت دادن آن
- ۱۱۳



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- وجود مختلف عصبانیت ۱۱۶
- سروکار داشتن با احساسات و دلیل استفاده از تاروهای اعصاب و روان ۱۱۹
- خسته نگران ۱۲۶
- انگیز و احساسات: نظرات سوه آموزش ۱۳۰
- یادآوردگی با دفاع استفاده از مهارت های از نشانی حسوزانه ۱۳۲
- از سرعت نور تا سرعت فکر ۱۳۸
- فلایم امنیت در زمان حال و در این جا زندگی کردن
- کالی است که خوب باشیم ۱۴۱
- کالی است که همه چیز خوب باشد ۱۴۴
- درانتهای دره و اثرات تشدیدکننده تماس با آسیب ۱۴۸
- درس هایی که فراتررفته اید، دارند تکرار می شوند. هنر بازیاری ۱۵۳
- معنه ها و آینه ها ۱۵۴
- مشکل خشونت از شکست تا پرخاشگری ۱۵۷
- بازگشت به گذشته و یادآوری خاطرات: از احساسات تا هیجانات ۱۶۰
- ستر خوردن طبیعت فرایند تروا ۱۶۳
- ماهه جایی عصبانیت و دملسنج آن ۱۶۶
- یک بار زرمندگی، همیشه نگرانی، هنوز یک فرد مشخص ۱۷۰
- بررسی آن چه که در روند پیشرفت
- به دست آورده اید و مشکل امیدواری ۱۷۳
- دشواری و سختی را به یک برنامه تبدیل کنید: نه به یک مشکل ۱۷۶
- حیوان اخلاقی ۱۸۰
- اولاین فارگیری ۱۸۱
- تصعید و ترنسر خودنگری بیش از حد ۱۸۴
- مگانیزم های دفاعی نارس و ختم ۱۸۵
- مگانیزم های دفاعی رایج برای کسانی که دچار
- اختلال استرس پس از ضربه شده اند ۱۸۷
- دفاع های بلوغ یافته برای معنر بومن ۱۹۰
- مسئله مراتب نیازهای اختلال استرس پس از ضربه ناشی از جنگ ۱۹۲
- توقف ۱۹۴
- کار ناتمام - راه یابین و بالا، مهارت های کنار آمدن ۱۹۶
- گناه زنده ماندن ۱۹۸
- ما چهطور می توانیم آکاپوس، تنگی نفس شبیه روش های اقاء خواب ۲۰۲
- مجروحیت ثانویه، رنجوری و اختلال استرس پس از ضربه ثانویه ۲۰۷

منابع



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بنام آرامش دهنده قلب ها

سال‌های طولانی است که با بیمارانی در ارتباط نزدیک درمانی بوده‌ام که حوادث جنگ را تجربه کرده‌اند و کوله باری از تاریخچه چگونگی شکل گیری علائم با طیف وسیعی از علائم گوناگون ناشی از مواجهه با استرس‌های جنگ آن‌هم در زمینه‌های مختلف شخصیتی، فرهنگی و عقیدتی آنان بر دوش خاطرات خود استوار داشته‌ام. در تجربیات خود از مشاهدات بالینی، بزودی دریافتیم که این مشاهدات الزاماً بر نظریه‌ها و پژوهش‌های علمی منتشر شده منطبق نبوده و در همه حال با آن‌ها قابل تفسیر نیست چرا که حادثه جنگ اخیر با آن چه که در حوادث مشابه اتفاق افتاده بود تفاوت داشت. بی تردید عواملی از قبیل قالب نگرش، فرهنگ، عقیده و نوع رو در رویی، این تفاوت‌ها را رقم می‌زد. با گذشت سال‌ها از جنگی که بر کشور و مردم ما تخمیل شد هنوز هم شاهد تعداد زیادی از این حادثه دیدگان که با همراهی خاطرات حوادث جنگ زندگی می‌کنند هستیم. رزمندگان و دفاع‌گران برومند و توانمندی که به خاطر ازمان بیماری، کارکردهای خود را در زمینه‌ها و استعداد‌های مختلف از دست داده‌اند و نیازمند درمان و توجه لازم در جهت شکل گیری بهبودی و دستیابی به توان و کارکرد فردی و اجتماعی هستند. بر آنان افراد خانواده شان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نیز افزوده می‌شوند که خود طبعاً در مسیر مسایل ناشی از ابتلاء به بیماری عزیزانشان قرار گرفته و خود مبتلایانی دیگر را تشکیل داده‌اند.

با این مقدمه، نیاز به آگاهی بیشتر از اختلال در جامعه‌مان امری مشهود می‌نماید که در قالب کتاب حاضر قابل دستیابی است. اما آنچه که بایستی مورد تاکید قرار گیرد محدود نکردن این آگاهی‌ها به یک نگرش خاص است، بلکه توجهی همه جانبه در شکل‌گیری و به تبع آن درمان اختلال استرس پس از سانحه است.

بازگشت به تاریخ مطرح شدن عوارض روان‌بزشکی ناشی از برخورد با حوادث استرس‌زا به حدود ۳۰۰ سال قبل باز می‌گردد تا زمانی که زیگموند فروید با قبول اصطلاح نوز جنگ بر برانگیختگی ترس‌های درون کودکی توسط سانحه جنگ به تحلیل روانشناختی پرداخته و پس از او افرادی از قبیل **Kardiner** و **Spiegel** نیز برانگیختگی یک کشمکش روانی درونی را در اثر حوادث استرس‌زای بیرونی مطرح کرده‌اند. گرچه آن را عامل بروز اختلال نشانخته‌اند. از دیگر علل روان تحلیلی اختلال، حالت تجزیه‌ای فرد مبتلا را می‌توان ذکر کرد که بیمار با این مکانیسم دفاعی خاطره استرس را از خود دور می‌سازد، خاطره‌ای که همراه با ترس، اضطراب و احساس بی‌یاوری بوده‌است. نمادی از نگرش با این زاویه را در قالب تعابیر اولیه‌ای همانند هیستری جنگ، نوز جنگ، خستگی جنگ، قلب سرباز و نظیر آن می‌توان مشاهده نمود. پس از آن



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

رویکردی دیگر در ذهن بالینگران شکل گرفت که حکایت از تاثیر فیزیکی
حادثه بر دستگاه پیچیده عصبی مرکزی داشت که ابتدا به «سوج گرفتگی»¹
تعبیر شد و مدتی نیز در قالب نشانگان پس از ضربه² یا به شمار آمد. گرچه در
حال حاضر این تعبیر کاملاً بر استرس پس از سانحه منطبق نیست ولی
پژوهش‌های جدید نشان دهنده نقش مهم بخش‌های مختلف مغز از دستگاه
لیمبیک به خصوص هیپوکامپ و نیز کورتکس همچنین تغییرات غدد درون
ریز و تاثیر متقابل هورمون‌ها بر بخش‌های متعدد مغزی است. شواهد ناشی از
مطالعات «توموگرافی پوزیترونی»³ و «توموگرافی انتشار تک فتونی»⁴ یا ارائه
جزئیات بیشتر از اطلاعات مربوط به مغز و غدد درون ریز که با آن‌ها در ارتباط
است تقویت کننده نظریه مداخله عوامل زیست شناختی در شکل گیری این
اختلال است. با توجه به نظریه‌هایی مانند نظریه دو عاملی powrer به نقش
شناخت و هیجان و تعامل این عوامل روانشناختی با فیزیولوژی فرد مبتلا می
توان رویکرد سوم را مطرح نمود چنانچه «گرختی»⁵ و کابوس‌های شبانه، با
نظریه‌های شناختی قابل توصیف تر بوده و براساس نقش داشتن نظریه شناخت

¹ Shell shock
² post concussion syndrome
³ PET
⁴ SPECT
⁵ numbness



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در اختلال ، واکنش فرد هم با گذشت زمان و براساس نگرش جدید و تفسیر شخصی فرد مبتلا از استرس وارده بر او قابل تغییر خواهد بود.

بالاخره نقش شخصیت ، فرهنگ غالب نگرشی، باورها و دیدگاه‌های فرد در چگونگی و میزان شکل‌گیری یا مقاومت در برابر شکل‌گیری اختلال موضوع مهم دیگری است که در جوامع مختلف بصور متفاوت تاثیر داشته ولی در جوامع غربی کمتر مورد بحث بوده و عملاً بخش درمان ما این رویکرد هم کم‌رنگ‌تر نشان داده شده‌است.

بنابراین با چنین توصیف سبب شناختی، درمان را هم بایستی از دریچه همین علت‌ها مورد توجه قرار داد. توجه به رشد شخصیتی از دوران کودکی و شکل‌گیری نحوه و چگونگی نگرش فرد به حوادث زندگی و تغییرات فیزیولوژیک در دستگاه عصبی مرکزی و عدد درون ریز و بالاخره جنبه‌های فرهنگی و اعتقادی فرد مبتلا ضروری بوده و عدم توجه به هر یک از این حوزه‌ها درمان را ناقص می‌سازد. درمان با داروهای جدید، بازسازی شناختی¹، فهم و درک مسایل بیمار با ایجاد رابطه‌ای همدلانه و پیگیری درمان در تمامی این حوزه‌ها و بالاخره اقدامات مداخله‌ای و توانبخشی ، دیدگاه درمان موثرتر و کامل‌تر را در بازگشت فرد مبتلا به زندگی طبیعی ، روشن‌تر و اطمینان بخش‌تر می‌سازد.

¹ cognitive restructuring



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ترجمه حاضر که محصول زحمات همکار محترم آقای دکتر رضا امینی است به
مجموع عوامل و درمان‌ها پرداخته و راهکارهای روشنی را پیش روی فرد مبتلا
و خانواده وی قرار می‌دهد. این خدمت ارزشمند شایسته تقدیری شایان است.

دکتر سیدعلی احمدی ابهری

استاد گروه روان‌پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پیشگفتار

من بسیار خوشنود هستم که این گفتار را به آسیب دیدگان جنگ، از جنگ جهانی اول تا جنگ خلیج فارس تقدیم می‌کنم. دکتر اشلی هارت ساعت‌ها، روزها، ماه‌ها و سال‌های فراوانی را برای بررسی اختلال استرس پس از ضربه در آسیب دیدگان جنگی صرف نموده است. او با سربازان و آسیب دیدگان جنگ زندگی کرده است و به کسانی امید داده است که قبلاً او را نمی‌شناخته‌اند این کتاب نوشتاری است برای کمک به کسانی که در جنگ زنده مانده‌اند و در ایجاد تناسب بین خود و محیط مشکلاتی دارند.

صرف نظر از هر پیچیدگی تقریباً پانزده درصد از سربازان قدیمی جنگ دچار اختلال استرس پس از ضربه¹ می‌شوند. تحقیقات بهداشت روانی می‌تواند عوامل متعددی که موجب بروز این اختلال به خصوص اختلال ناشی از جنگ می‌شوند را مشخص نماید. شدت درگیری‌های نظامی و مدت زمان تماس با استرس از جمله این عوامل هستند. اثر این عوامل در زمان مواجهه، یا من پایین و میزان مسئولیت بالا تخفیف می‌یابند. این‌ها بخشی از اصولی هستند که دکتر هارت در این کتاب به آن‌ها خواهد پرداخت.

اگر شما یک آسیب دیده جنگ، همسر و یا عضوی از خانواده وی هستید این نوشتار جنبه‌های یک اختلال استرس پس از ضربه ناشی از جنگ را به خوبی

¹ Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

به شما نشان می دهد اگر شما یک آسیب دیده ناشی از جنگ هستید و در کنار آمدن با محیط دچار دشواری هایی هستید. این کتاب به شما کمک خواهد کرد.

آرت نایتینگهام

مشاور دپارتمان خدمات آسیب دیدگان جنگ



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مقدمه مترجم

همواره برای این که بتوانیم تصمیم صحیح و درستی اتخاذ کنیم نیازمند این هستیم که اطلاعات درستی راجع به موضوع و شرایط پیرامون و از سوی دیگر توانایی‌ها و دانش‌های خود به دست آوریم و سپس با تحلیلی منطقی و نظام‌مند نتیجه گیری نماییم و بر پایه نتایج حاصل، تصمیم گیری کنیم. این کتابچه و راهنما، شناخت خوب و مقیدی از آن چه را که از ابتدا در درون و بیرون یک فرد رزمنده و یک سرباز شرکت کننده در جنگ رخ می دهد، بر ما عیان می کند؛ به همین دلیل با مطالعه آن هر جانباز و حتی هر فردی که روزگاری را در جنگ به سر برده است، می تواند تغییراتی را در خود و محیط خویش ایجاد نماید که او را به سمت رشد و تعالی بیشتر پیش خواهد برد. به همین سبب مطالعه آن را به همه کسانی که در دوران هشت سال دفاع مقدس و پس از آن، در درگیری های نظامی حضور داشته اند، توصیه می نمایم.

این کتاب نه تنها برای این عزیزان سودمند است بلکه دیدگاه خوبی به خانواده ها و اطرافیان رزمندگان و جانبازان به خصوص جانبازان اعصاب و روان می دهد و البته کارفرمایان و کادر درمانی از این گروه مستثنی نیستند. چراکه شناخت بهتر آن ها موجب تعامل مناسب تر میان ما و جانبازان می شود و از سوی دیگر می توانیم در روند ایجاد تغییرات دلخواه آن ها بسیار کمک کننده باشیم. توصیه دیگر به عامه مردم است، به خصوص نوجوانان و جوانان و کسانی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

که در حال حاضر در نیروهای نظامی هستند؛ چرا که مطالعه این کتاب علاوه بر آشنا نمودن آن‌ها با مسایل در حین جنگ و پس از جنگ به نوعی می‌تواند آگاهی‌های لازم را در جهت پیشگیری ایجاد نماید. این که چه فعالیت‌هایی را برای ممانعت از بروز این حالات در خود، می‌توانند انجام دهند. فایده دیگر این کتاب اصل تعمیم‌پذیری آن در بسیاری از مطالب و موضوعات مورد بحث با مسایل مورد علاقه ما مثل غلبه بر اضطراب، ترس، عصبانیت، هیجان و از همه مهم‌تر غلبه بر شرایط دشوار و در نهایت آشنایی با بخش‌های مختلف مغز و کارکرد آن‌هاست که بسیار مفید، ارزنده و قابل بهره‌گیری است. پس مطالعه آن را به همه افشار جامعه توصیه می‌نمایم. اشاره به این نکته بسیار ضروری است که در نگاه اول شاید برخی بخش‌های این کتاب به سبب اختلافات فرهنگی و عقیدتی برای جنگ تحمیلی ما قابل تعمیم نباشد. اما با نگاهی عمیق‌تر در می‌یابیم که گذشته از برخی اختلافات، عمده‌مراحل جنگ در همه جای دنیا روند مشترکی دارند.

در پایان برخورد واجب می‌بینم از کلیه کسانی که مرا در انجام این برگردان یاری نمودند کمال تشکر و قدردانی را داشته باشم به خصوص استاد گرانمایه جناب آقای دکتر ابهری، سرکار خانم شیرازی و آقای جعفر میرزایی که با رهنمودهای خویش موجبات بهبود کیفیت و روانی متون را فراهم نمودند.

دکتر رضامینی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

حفظ کردن این نکات در یک ذهن هشیار فعالیت ها را گسترش و

بهبود می بخشد: چگونه از این راهنما استفاده کنیم

هیچ چیزی کاربردی تر از یک ذهنیت خوب نیست. کورت لوین

اطلاعات حاصل از فیزیولوژی^۱، بیولوژی روانی، فیزیک، شیمی و روان شناسی به ما کمک می کنند که نه تنها بفهمیم که ذهن در سطح ملکولی چگونه کار می کند، بلکه چطور بدون آن که آسیب ببیند از کنار حوادث مهم و آسیب رسان عبور می نماید.

تحقیق حاضر نشان می دهد، تماس یا ضربه می تواند به بخش هایی از مغز که مسئول حفظ اطلاعات در حافظه کوتاه مدت هستند، لطماتی را وارد نماید و سبب شود که فرد به استفاده از بخش های جانبی به خصوص نیمکره راست تمایل داشته باشد. این وضعیت موجب بروز نقصان در توانایی های کلامی می شود. به دلیل این لطمه خاص، آسیب دیدگان جنگ مشکلاتی چون اختلال در توجه و تمرکز، خلق و حافظه کوتاه مدت را تجربه می کنند. و سپس بخش های دیگر مغز که مسئول خشم و غضب و حتی ترس هستند برای جبران، وارد عمل می شوند.

^۱ علمی که در آن درباره نحوه عملکرد ارگان ها و سیستم های بدن به وظایفشان بحث می شود. مترجم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تحقیقات قابل توجهی انجام شده اند و حکایت از این دارند زمانی که فرد برای مدت طولانی در یک محیط مملو از فشار روانی قرار می گیرد . بخش‌هایی از مغز که مسئول نگاه داشتن حافظه کوتاه مدت هستند (هیپوکامپ) دچار آسیب می شوند. تحقیقات نشان می دهند که هیپوکامپ می تواند حتی تا بیست درصد اندازه معمول خود کاهش حجم پیدا کند. مسئولیت هیپوکامپ بیشتر از این که جایگاه ذخیره اطلاعات در حافظه کوتاه مدت باشد ، انتقال فعال اطلاعات به بخش‌های خاکستری و یا هشیار مغز است.

افراد عموماً می توانند هفت به علاوه و یا منهای دو بسته اطلاعاتی (bit) را در حافظه کوتاه مدت خود نگاه دارند. هنگام هیجانانگیز، قابلیت نگه داشتن در حافظه کوتاه مدت کمتر می شود. به خصوص زمانی که هیجان به طور ناگهانی آغاز می شود؛ مثل این است که رقابتی در بخش‌های زیر قشر خاکستری مغز، آمیگدال رخ می دهد.

با وقوع این وضعیت ، آمیگدال^۱ به طور فراوان شروع به تولید آدرنالین می کند. با رخ دادن چنین حالتی بخش‌های هشیار مغز همانند مغز یک حیوان وحشی تحت سلطه بخش‌های تحتانی مغز ، فرآیندهای روانی ابتدایی تر که در این راهتها آن را شیه دایناسور می نامیم و نیز هجوم آدرنالین، قرار می گیرد.

^۱ بخشی است که در زیر قشر مغز قرار دارد و مسئول خشم ، ترس و فرار از شرایط استیز و هیجان است. مترجم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آن چه که در پی می آید برای آسیب دیدگان اختلال استرس پس از ضربه ناشی از جنگ که پس از این مبتلا خواهند شد، تدوین گردیده است. هدف اصلی این نوشتار این است که مفهوم و درک صحیحی را از اختلال استرس پس از ضربه ناشی از جنگ در ذهن ایشان ترسیم کند. این کتاب یک راهنما برای کند ذهن ها و با کل جامعه بشری برای اداره کردن اختلال استرس پس از ضربه نیست.

روانشناسان شناختی، مدل های پردازش اطلاعات مغز را از سی سال گذشته ارائه نموده اند. آن ها کاربردهای مقایسه ای مغز را با فن آوری رایانه ای انجام داده اند. درک بهتر ارتباط بین ساختارهای موجود در مغز به همراه فیزیولوژی آن ها که پردازش اطلاعات را انجام می دهند یک هماهنگی را با مدل های شناختی نمایان می سازد. در انسان، در راستای حفظ اطلاعات در هپیوکامپ لازم است که بخش های شناختی پیشرفته مغز نیز تکامل یابند.

روان شناسان شناختی، به صورت تجربی مشخص کرده اند که ما اطلاعات را به صورت دسته بندی شده در بخش هشیار (فشرخاکستری) مغز خود نگاه می داریم. برای مثال ما اطلاعات را براساس دسته های جانوری، گیاهی و مواد ذخیره می کنیم. زمانی که اطلاعات به حافظه فعال و با در حال عملیات ما می رسند، به بخش های فوقانی مغز ارسال می شوند و زمانی که تحریک لازم برای



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

استفاده از آن ها وارد هیپوکامپ شود. غریب می شوند و متناسب با نیاز مورد استفاده واقع می شوند.

در شرایط مشخص و مطلوب، صداها، مناظر و بوها ایجاد تحریک و هشاری می کنند. این اطلاعات توسط آمیگدال و هیپوکامپ پردازش می شوند. اگر آمیگدال آموخته باشد که این علامت ها (سیگنال ها)، نشانه هایی از خطر هستند، یک پاسخ ناگهانی و یا پرخاشگرانه را نشان می دهد. در این حالت اگر هیپوکامپ نتواند فرایندهای شناختی بخش های فوقانی مغز را فعال کند، در مقابل آمیگدال مغلوب خواهد شد و آمیگدال حکم می کند که چه واکنشی تظاهر باید و چه رفتاری از فرد سرریزند.

هر قدر که با این کتاب پیش می آید، مطالب بیشتری را فرا می گیرید و درک بهتری را از اختلال استرس پس از ضربه ناشی از درگیری های نظامی چون جنگ پیدا خواهید کرد. در یک دوره زمانی، با برقراری ارتباط با محیط و تکرار این تجربه، این وضعیت تقویت می شود. روند فعالیت آمیگدال و هیپوکامپ یک جریان اطلاعاتی را از سطوح بالای مغز به سطوح پایینی ایجاد می کند. از سوی دیگر دانسته های شما از محیط و... در حافظه عملیاتی شما، هیپوکامپ، نقش بسته است. با شکل گرفتن جریان اطلاعات از سطوح پایین به سطوح فوقانی مغز و برعکس فرد می تواند براساس دانش و تجربه خویش یک اولویت بندی را در عبور دادن اطلاعات در جهت های مختلف ایجاد کند و به



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

واسطه این اولویت هاست که رفتارهای گوناگونی در شرایط مختلف از افراد متفاوت مشاهده می شوند. در این شرایط ما از حکمرانی آمیگدال جلوگیری کرده ایم و هیپوکامپ کار کنترل را انجام می دهد.

برخی از بخش های این متن به دلیل اهمیت آن ها پررنگ تر هستند. بدین ترتیب شما به سرعت می توانید یک مرور بر روی مطالب مورد نظر خود داشته باشید. هنگامی که دچار یک اضطراب و یا حمله خفیف می شوید، حتما این مرور را انجام دهید. این کار شما باعث می شود یک احساس آرامش و توانایی همگون سازی و کنار آمدن با محیط را در خود به وجود آورید. در واقع با این کار یک فعالیت گسترده را در هیپوکامپ به وجود می آورید که متعاقب آن هیپوکامپ مانع از عبور تحریکات هیجانی به سطوح پایین تر شده و رفتار غیر قابل کنترل و یا پر خاشگرا نه از شما سر نخواهد زد. پس آرامشی را احساس می کنید که با گذشت زمان و تکرار آن تمام زوایای زندگی خود را تحت تأثیر قرار می دهید و احساس رضایت بیشتری از زندگی خواهید کرد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



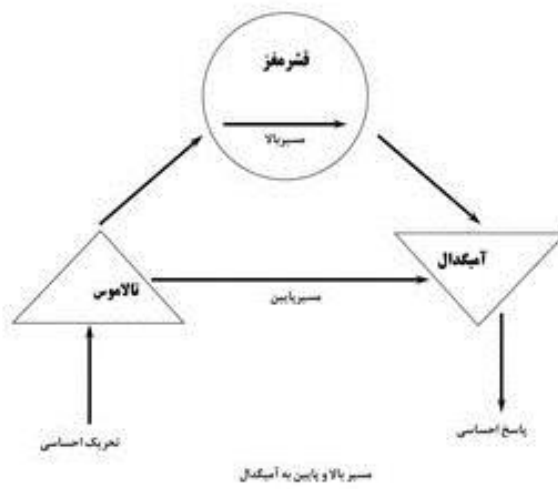
@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



اختلال استرس پس از ضربه (PTSD) یک اختلال استرس است یا
 یک اختلال اضطرابی است؟

انجمن روان‌پزشکان آمریکا این اختلال را به عنوان یک اختلال اضطرابی شناخته است. ممکن است این سؤال برای شما مطرح شود که چرا یک اختلال اضطرابی به عنوان یک اختلال استرس مطرح و تعریف شده است. برای درک بهتر این موضوع مناسب است که مطالعه‌ای در باره استرس و اضطراب داشته باشید و با آن‌ها بیشتر آشنا شوید.

استرس یک اصطکاک، تأخیر و یا فشاری است که تحمل آن سخت است و روز به روز بر روی توانایی‌های فرد تأثیر می‌گذارد. هنگامی که یک فرد بر اثر اصطکاک مداوم با موضوع یا محیطی خاص از دست یافتن به آنچه که در پی آن است محروم و یا بر اثر یک فشار روانی صعب دچار یک رکود در به کارگیری توانایی‌های خویش می‌شود، در این موقعیت می‌گوییم فرد دچار استرس شده است.

اضطراب به اختلاف آن چه که در زمان حال اتفاق می‌افتد و آن چیزی که در زمان آینده قرار است اتفاق بیفتد، باز می‌گردد. اضطراب بر اساس وقایع امروز و پیش‌بینی آن چه که اتفاق خواهد افتاد شکل می‌گیرد. یعنی با آگاهی از آن چه که هم‌اکنون اتفاق افتاده است یک تفسیر و پیش‌بینی شکل می‌گیرد که فرد را به سوی احساس نگرانی و اضطراب سوق می‌دهد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

یک اختلال استرس پس از ضربه هر دو بخش استرس و اضطراب را دارد و هر دوی آن ها بر اثر یک سانحه و ضربه آسیب رسان در گذشته پدیدار شده اند. مسلم است وقایع مملو از استرس بر توانایی های افراد برای لحظاتی تأثیر می گذارد که خود این اختلال در توانایی ها یا به کارگیری آن ها می تواند موجب تداوم استرس شود. با تداوم حضور استرس در زندگی این فرد، شاهد بروز اضطراب در وی خواهیم بوده چرا که دایم نگران است و احساس وحشت دایم او را همراهی می کند، پس بسیار حساس خواهد شد.

پرهیز از افکار ، احساسات و حواس جسمانی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

یک روش همگون سازی و کنار آمدن با شرایط محیطی تمرین پرهیز است. در واقع این تمرین به گونه ای فرد را به این موضوع محدود می کند که در این لحظه چه اتفاقی در حال رخ دادن است. تمرین پرهیز ، یک آزمون افکار ، احساسات و حواس جسمانی را دربر می گیرد. در جملات بالا صحبت از لحظه شد. یک لحظه کوتاه ترین زمان قابل درک است. هر فرد قادر است چهار یا پنج لحظه را در هر ثانیه درک کند.

وقتی که تمرین پرهیز را آغاز می کنید، بهتر است یک نفس عمیق بکشید و به جای تخلیه آن از بینی هوا را از دهان خارج کنید و همزمان تلاش کنید از دیدن، شنیدن و بوئیدن آن چه که در محیط شماست و یا در حال رخ دادن است پرهیز کنید.

اکنون ، درحالی که کتاب را می خوانید ، از چه چیزی دوری و پرهیز می کنید؟ چه چیزی را احساس می کنید؟ وقتی به کلمات کتاب نگاه می کنید ، ممکن است سر و صدای اطراف را نشنوید و یا حتی به دمای محیط که ممکن است سرد یا گرم باشد نیز توجه نکنید و یا از احساساتی مثل شادی ، غم ، ناراحتی ، سرخوشی ، بی قراری و غصبانیت دوری کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

علاوه بر احساسات یاد شده، ما دارای حواس جسمانی هم هستیم. برای مثال احساس وزن بدن در هنگامی که روی صندلی نشسته اید یکی از این حواس جسمانی است، و یا دردی که در بخشی از بدن حس می شود و یا تشنگی از جمله این حواس هستند.

به سبب اختلال و مزاحمتی که اختلال استرس پس از ضربه در روند همگون سازی و کنار آمدن با شرایط محیطی به وجود می آورد، استفاده از این تمرین همرا با بهره گیری از مهارت های همگون سازی و کنار آمدن با شرایط محیطی مثل مهارت های تنفسی، تکنیک های توقف افکار و شیوه های بصری، در ایجاد تمرکز در افکار و احساسات مؤثر خواهد بود و می تواند اضطراب را به طور قابل توجهی کاهش دهد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

طبیعت و روند آسیب

آسیب در پزشکی به معنی یک لطمه جسمی مثل زخم یا شوک است. در روانپزشکی، تجربه یک احساس دردناک یا یک شوک عاطفی است که اثرات آن برای مدتی باقی می ماند و گاهی منجر به اختلال روان رنجوری (یک گروه از بیماری های اعصاب و روان مثل افسردگی) می شود.

کلمه آسیب در زبان انگلیسی (Trauma) دارای ریشه یونانی است. نکته قابل اهمیت این است که سربازان قدیمی باید بدانند که Trauma به معنی زخمی شدن است و کسی که دچار PTSD شده است دارای زخم روانی است. مسلماً این زخم به وسیله چشم مشاهده نمی شود اما فرد آسیب دیده آن را احساس می کند. به علت مشاهده نشدن این زخم، ممکن است در جامعه آن را نادیده انگارند و چون یک وضعیت روانی (روان رنجوری) است، اگر فرد مبتلا نتواند رفتار خود را تحت کنترل بگیرد و به آن ها اجازه بروز دهد، می تواند موجب پشیمانی و یا بدنامی فرد و اطرافیان وی شود. متعاقب هر واقعه وحشتناک و فجیعی که می تواند موجب زخمی شدن جسم و روان فرد شود، کیفیت زندگی فرد آسیب دیده دستخوش تغییر خواهد شد، به خصوص اگر عضو آسیب دیده مغز باشد که در حقیقت پیچیده ترین سامانه بدن می باشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

برای این که فردی را دچار اختلال استرس پس از ضربه (PTSD) بدانیم باید معیارهای لازم را که در جدول تشخیص بیماری های روانپزشکی (DSM-IV) آمده است، داشته باشد.¹

در این جدول (DSM-IV) شاخص های تشخیص دارای شش گروه معیار از A تا F است.

معیار A: فرد آسیب دیده یا یک تهدید حیاتی مثل آسیب های وسیع، یا جراحات وخیم و یا مرگ تهدید شده باشد و اگر خود در معرض این خطر نبوده است شاهد اتفاق افتادن چنین حالتی برای دیگران بوده باشد و در هر صورت دچار یک ترس شدید و یا ناامیدی گردیده باشد.

معیار B: حادثه اتفاقی افتاده به صورت یک خواب وحشتناک، یا زگشت به گذشته یا مشاهده صحنه های مشابه به طور مداوم به یاد فرد خطوط کند که به همراه آن واکنش های شدید فیزیولوژیک و روانی وجود دارند.

¹انجمن روانپزشکی آمریکا (American Psychiatry Association) که از معتبرترین مراجع علم روان پزشکی است، هر ساله با جمع آوری نتایج تحقیقات انجام شده در سراسر جهان به نحوه تشخیص و گروه بندی بیماری ها و اختلال های روانی با استفاده از معیارهایی مشخص می پردازند. مجموعه معیارهای این انجمن را به نام DSM می شناسیم که یک عدد یونانی مثل IV در انتهای آن دیده می شود و نشان دهنده شماره نسخه آن است. مترجم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

معیار C: پرهیز مداوم از چیزهایی که یادآور آن تجربه هستند و یا به نوعی به آن ارتباط دارند که در صورت مواجهه واکنش های شدیدتر از حد معمول نشان خواهد داد.

معیار D: یک احساس آزاردهنده و مداوم که هنگام خوابیدن ، موجب بروز اختلال در به خواب رفتن و یا در حین خواب، در طول شب می شود. این احساس آزار دهنده می تواند موجب بی قراری ، عمبانیّت ، اشکال در تمرکز، توجه بیش از حد به یک موضوع و غلوط کردن و بزرگنمایی در پاسخ های عاطفی و هیجانی شود.

معیار E: بیش از یک ماه این حالات و اختلالات باقی بمانند.

معیار F: این وضعیت منجر به بروز اختلال در عملکرد شغلی و اجتماعی فرد و یا در دیگر زمینه های فردی و اجتماعی فرد شده باشد. اختلال استرس پس از ضربه می تواند بدون فاصله زمانی از حادثه اتفاق بیفتد و یا پس از یک مدت چند ماهه و یا حتی چند ساله خود را نشان دهد. گاهی این اختلال حاد است به این مفهوم که مدت گرفتاری بیمار به علائم و حالات غیر عادی کمتر از سه ماه است. در نوع دیگری که به آن مزمن می گوئیم، علائم سه ماه یا بیشتر از سه ماه است که در بیمار باقی مانده اند. نوعی هم وجود دارد که با یک تأخیر علائم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آغاز می شود یعنی فرد در زمان بروز حادثه دچار علائم خاصی نیست اما پس از مدتی در حدود شش ماه علائم و حالات اختلال خود را نمایان می سازند. به این نوع اختلال استرس پس از ضربه تأخیری^۱ می گوئیم. بسیاری از سربازان قدیمی جنگ اظهار می نمایند که مشکلات آن ها پس از یک دوره زمانی شدت یافته است و این درست هنگامی است که فرد دارای مسئولیت بیشتری در حیطه کاری و یا خانوادگی خود شده است و یا به اجبار فشارهای روانی بیشتری چون جدایی، طلاق، مشکلات دوران بلوغ و غیره را باید تحمل می کرده است.

اختلال استرس پس از ضربه علاوه بر این که معیارهای بالا را در بر می گیرند به دلیل این که در مدت بازگشت به دوران گذشته ارتباط خود را با محیط اطراف از دست می دهند، برای مدتی از اتفاقات محیط بی خبر و فارق خواهند بود، و این جدا شدن از روند طبیعی اتفاقات و محیط موجب می شود، درک صحیح و دقیقی از محیط نداشته باشند و اختلالات بیشتری در عملکرد آنان پدید آید.

^۱ Delayed PTSD



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تقریباً بیش از هفتاد درصد کسانی که در درگیری های نظامی دچار اختلال استرس پس از ضربه می شوند دارای مشکلات بهداشت روانی دیگری نیز هستند. مهمترین و رایج ترین آن ها اختلال افکت¹ (تظاهر خلق در ظاهر و رفتار فرد) و سوء مصرف مواد هستند.

اختلال افکت به اختلال در خلق بازمی گردد و از این گروه اختلالات، بیشتر افسردگی نمایان می شود. افسردگی از نگاه بالینی در ابتدا با از دست دادن تمایل و علائق به فعالیت های لذت بخش، خود را نشان می دهد. نا امیدي فراگرفته شده و انتظار کشیدن برای آسیب دیدن به طور معمول فرد را به سوی افسردگی اساسی و یا یک روان رنجوری افسرده کننده پیش می برد. به طور معمول، بیشترین اختلالات روانی در جامعه در میانه دهه دوم زندگی در حدود سن بیست و پنج سالگی آغاز می شوند. اعتقاد بر این است که فشارهای روانی-اجتماعی مثل درگیری های نظامی موجب آغاز و مشتعل شدن این بیماری ها در کسانی که هم به طور ژنتیکی و هم به طور محیطی آمادگی بیمار شدن را دارند، می شوند.

سوء مصرف مواد به استفاده منظم از مواد که در خلق تغییر ایجاد می کنند باز می گردد، با این که روش مضر و مخرب برای جسم و روان

¹ affect



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

محسوب می شود اما بسیاری از سربازان قدیمی جنگ با استفاده از مشروبات الکلی ، موادی چون ماری جوانا و مسکن های قوی، مثل مخدرها خود را در برابر حقایق جهان خارج از خود، بی حس می کنند، به گونه ای که گاهی حتی واکنش های عادی و طبیعی از آن ها سر نمی زند.

چگونه می توانید این موضوع را با افراد خاص در میان بگذارید که شما زخمی شده اید، اما این زخم ها لزوما قابل رویت نیستند! چه موقع متوجه شدید که شما هم در زمان جنگ دچار آسیب و ضربه شده اید؟ اغلب کسانی که دچار اختلال استرس پس از ضربه ناشی از درگیری های نظامی هستند یک وضعیت روانی دیگری را به همراه آن تجربه کرده اند. شایع ترین آن ها افسردگی و پس از آن سوء مصرف مواد است. اگر شما هم در چنین شرایطی بوده اید به جای همگون سازی و کنار آمدن با محیط چه کرده اید؟



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

درماندگی خود آموخته. گسترش فعال سازی. توقف افکار ناخوشایند

زندگی تماماً خاطره است جز لحظه ای که در آن به سر می برید و آن نیز به سرعت در گذر است و شما سخت آن را نگه داشته اید. *تنسی ویلیامز*

ما زندگی را در زمان حال و در این مکان احساس و درک می کنیم. این همان چیزی است که روان شناسان شناختی آن را هوشیاری نام می گذارند. این وضعیت زمانی پدیدار می شود که فرد از فرو رفتن و استفاده از حافظه پرهیز نماید. با این کار می تواند زمان حال را بهتر درک کند. این پرهیز چیست؟ اولین چیزی که در این نوع پرهیز و دوری جستن مطرح است. درک خصوصیات یک فرد است. **خود فرد**. شخصیت هسته ای و مرکزی است که دیگر خصوصیات شخصیتی و یا حتی انواع دیگر شخصیت و همچنین تجربه او همچون شاخه های فرعی در اطراف آن گرد آمده اند. محققین مغز و اعصاب که بر روی عملکرد مغز کار می کنند، مرکزی را در مغز یافته اند که مسئول درک این موقعیت در خصوص شخصیت فرد است. اساساً احساس ما از **خودمان** در لوب پیشانی (فرونتال) در بخش هشتم مغز شکل می گیرد.

این محققین دریافته اند که این بخش از مغز بر یک سری از بخش های ابتدایی تر مغز رهبری می کند. این ساختارهای ابتدایی مغز مسئول واریسی، غربال کردن و حذف اطلاعات غیر لازم و دسته بندی اطلاعات ضروری برای



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بخش های لوب پیشانی (فرونتال) هستند. حس کردن آن چه که در اطراف ماست بخش اعظم فعالیت های ما را تشکیل می دهد که جزء زندگی هشیارانه و فعالیت بخش های فوقانی و پیشرفته مغز نیست. پس ما که هستیم؟ به عنوان یک فرد، تجمعی هستیم از فعالیت های شناختی فراوانی که در فضای ناآگاهانه رخ می دهند و براساس عملکرد و آن چه که در گذشته تجربه کرده ایم مقدر می شوند.

محققینی چون آقای ویلسون براساس پژوهش ها و یافته های به دست آمده به این نتیجه رسیده اند که افراد حاصل جمع تاریخ تکاملی خودشان هستند. یعنی آن چه که امروز انجام می دهیم، آینده ما را می سازد و هر قدر امروز با درایت بیشتر، هوشیاری و دقت فراوان رفتارها و تجربیات خود را تکامل بخشیم فردای بهتر و متکامل تری در انتظار ماست. بخش های ابتدایی و غیر پیشرفته مغز مسئول دسته بندی و مرتب کردن اطلاعات هستند، این قسمت ها مثل دایناسورها عمل می کنند و می توانیم به آن ها شبه دایناسور بگوئیم. این ها شامل کلیه قسمت های تحت کنترل بخش های پیشرفته مغز می شوند. برای مثال می توانیم به آمیگدال ، هیپوکامپ و دیگر قسمت ها اشاره کنیم. آن چه که ما می بینیم و می شنویم ابتدا به این بخش های مغز می رسند تا دسته بندی و مرتب شوند و سپس به



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

قسمت های فوقانی مغز ارسال شوند. در عمل، رخ داده‌های مشابه آن چه که در زمان حال اتفاق می افتد، توسط فرآیند گسترش فعال سازی مشخص و شناخته می شوند.

گسترش فعال سازی زمانی رخ می دهد که حافظه ما توسط درک آن چه که در پیرامون ما در حال رخ دادن است، تحریک به فعالیت می شود. این بخش از حافظه که تحریک شده است، قسمت های دیگر حافظه را که با خودش مرتبط هستند تحریک می کند و به همین ترتیب تحریک تداوم می یابد تا شناخت فضا و شرایط بیرونی و یک محاوره قابل درک در درون مغز شکل می گیرد. این محاوره درونی، تعاریف مشخص از وقایع براساس افکار خود فرد هستند.

تصویر سربازان قدیمی جنگ از خویشن بر اثر تجربیات قبل از درگیری و نیز حین درگیری شکل گرفته است. در این افراد درک اخلاقی، مسئولیت پذیری و احترام به خود تحت تأثیر درگیری نظامی واقع شده است. وقتی که شما به عنوان یک سرباز نظامی قدیمی به خود می نگرید، چه تحلیل و تفسیری از خود ارائه می کنید؟ آیا تا کنون شناخت واضح و دقیقی از خود داشته اید؟ آیا تا کنون از خود شناخت و تعریف ناخوشایندی که نکات منفی را دربر بگیرد ارائه کرده اید؟



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آقای ویلسون اولین کسی بود که ارثی بودن برخی خصوصیات اخلاقی را مطرح نمود. او افرادی را مشاهده کرد که به خود احترام نمی گذارند و از خود نمای مناسبی را ترسیم نمی کنند. این افراد در جمع و با دیگران راحت تر هستند و به دنبال اخذ تأیید از سوی گروه برای داشتن و حفظ اعتماد به نفس در خودشان می باشند. یک سرپاز نظامی قدیمی در خود احساس سلب حق رای و نظر می کند و بدین گونه است که تجربیات گذشته وی بر حافظه کنونی فرد تأثیرات سویی به جا می گذارد.

احساس ناامیدی فراگرفته شده، زمانی رخ می دهد که فرد احساس می کند که هیچ موقعیتی برای او وجود ندارد. زندگی بهتر از وضع موجود نخواهد شد و هیچ چیز نمی تواند شرایط حاضر را به سوی تغییر مثبت سوق دهد. سیگلمن، دانشمندی است که برای اولین بار سندرم سازگاری عمومی را در افرادی که به دلیلی تحت فشار روانی بوده اند و دچار شکست شده بودند توانست مشاهده کند. او مشخص کرد که وقتی حیوانی در شرایطی قرار می گیرد که دیگر کاری از او برای دفاع از خود بر نمی آید، خود را جمع می کند و حالتی مثل قوز کردن به خود می گیرد. در واقع در شرایط خطرناک و تهدید کننده حیات به خود می پیجد و دیگر هیچ تلاشی را از خود نشان نمی دهد. سیگلمن این کار را به عنوان درماندگی آموخته شده مطرح



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کرد. این وضعیت برای افراد و سربازان قدیمی جنگ بسیار شایع است چرا که آن‌ها شرایط دشوار و سختی را تجربه کرده‌اند که در پی آن این درماندگی را حس کرده‌اند. این درماندگی موجب می‌شود یک احساس شدید افسردگی بر فرد مستولی شود و یک الگوی پیش رونده افکار ناخوشایند هویدا شود.

همانگونه که در بالا گفته شد، گفتگوی درونی براساس سخت افزار بیولوژیک و تجربه گذشته ما بنا می‌شود. وقتی تجربیات گذشته ما منفی هستند و اثرات سوئی بر عملکرد حافظه می‌گذارد، ما را به سمت این گفتگوی درونی پیش می‌برند و منجر به افکار ناخوشایند و آزاردهنده خواهند شد. افکار بد، احساسات بد را ایجاد می‌کنند و از طریق گسترش فعال سازی (توضیحات بالا را مرور کنید) حتی یک سری اختلالات عملکردی شدید را ایجاد می‌کند. آیا به عنوان یک سرباز قدیمی جنگ از افکار آزاردهنده و ناخوشایند خود پرهیز می‌کنید؟ برای جلوگیری از میل بی‌احترامی به خود که یک میل طبیعی است، چه می‌کنید؟ آیا تا به حال چنین تجربه‌ای داشته‌اید؟ این نکته بسیار مهم است که بفهمیم و درک کنیم که امید، یک حس است. با فرض کردن این که خطا همواره ممکن است - از دست رفتن و مضحک شدن موفقیت قابل انتظار می‌باشد. اما موفقیت همیشه در گرو تلاش و کوشش



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

است. ممکن است که یک یا چندبار با وجود تلاش فراوان موفقیت به دست نیاید اما کسی که موفق است این نکته را آموخته است که هرگز و هیچ وقت تسلیم نشود. بسیار مهم است که یک خطا را بدیاری بنامیم تا این که آن را چیزی ناخوشایند ، وحشتناک و پلید بدانیم. با ترسناک و مخوف جلوه دادن یک اشتباه موجب می شویم که یک موقعیت مناسب و فرصت برای دستیابی به موفقیت را از خود بگیریم و خود را از احساس رضایت از خویش در زمان حال و آینده نزدیک محروم سازیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هدایت وحشی، شبه دایناسور، سیستم لیمبیک

روان شناسانی که بر روی تکامل انسان پژوهش می کنند، دریافته اند که مغز آدمی دستخوش تکامل بوده است و تا کنون این تکامل تداوم داشته است. قشر مغز ما، همان جایی که محل درک است، شامل سه میلیارد سلول عصبی است و سیستم عصبی مرکزی، بخش های غیر از قشر مغز، مشتمل بر ده میلیارد سلول عصبی است. قشر مغز یا بخش هشیار و زیرک مغز بالاتر از بخش های دیگر مثل سیستم لیمبیک یا مغز میانی می نشیند و بر آن ها تسلط دارد. سیستم لیمبیک مسئول پاسخ های هیجانی فرد است. پژوهش های اخیر نشان می دهد که این ساختار که به عنوان سیستم لیمبیک شناخته شده است دارای بخش هایی چون آمیگدال، هیپوکامپ و بخش تقویت کننده و رله کننده نالامیک است. این ساختارها با یکدیگر در جهت کمک به تحلیل و تفسیر اطلاعات و یا محرک های دریافتی از محیط فعالیت می کنند. اگر ارتباط شرطی بین این تحریک ها و یا اطلاعات وجود داشته باشد در پاسخ می تواند ترس شدید، دعوا و درگیری هویدا شود.

به عنوان یک سرباز نظامی قدیمی، شما یادگرفته اید که ارتباطی بین آن چه که می بینید، می شنوید و می بوئید با خطر وجود دارد. ما به این



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مشاهده های شرطی، محرک یا آغازگر می گوئیم. تمام چیزهایی را که ما می بینیم و می شنویم از سیستم لیمبیک عبور می کنند و بر روی آن ها فرآیندهایی انجام می شود، این بخش را می توان به دایناسورها تشبیه کرد و ما آن را به این نام خواهیم خواند. آن چه که می بینیم و می شنویم به صورت بسته های اطلاعاتی سفری را از چشم یا گوش به سمت نالاموس که رله کننده آن هست، آغاز می کنند. این بخش که تحت نظارت قشر مغز ما در هر دو طرف نیمکره های مغز کار می کنند، اطلاعات را دسته بندی کرده و به سوی مراکز شنوایی در قسمت گنجگاهی و بینایی در پشت مغز ارسال می کنند. اطلاعاتی که ما می بینیم و یا می شنویم در هیپوکامپ کپی برداری شده و یک نسخه از آن ها در آن حفظ می شود.

اگر مغز ما، قسمت زیرک و هشیار آن، یادگرفته باشد که بین آن چه که می بینیم یا می شنویم و خطر ارتباطی وجود دارد، آمیگدال را تحریک به فعالیت می کند. آمیگدال ظاهری شبیه به یک بادام دارد. این بخش از مغز مثل دایناسورها عمل می کند و با شروع این فرآیند، واکنش های شیمیایی پیوسته ای شروع می شوند که در نهایت آدرنالین (یک ماده شیمیایی) تولید می شود. وقتی که آدرنالین در غده فوق کلیه و تیروئید تولید می شود، تغییراتی در بدن رخ می دهد. این تغییرات



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شامل افزایش سرعت تنفس، فشارخون و فعالیت اعصاب اتونومیک است. وقتی آدرنالین وارد قشر مغز می شود، مثل یک ناقل عصبی عمل می کند و سرعت تصمیم گیری و اقدام عملی را در قشر مغز یا بخش هشیار و تصمیم گیرنده، زیاد می کند.

وقتی که یک واقعه قابل توجه در پیرامون و محیط ما رخ می دهد و چرخه سیستم لیمبیک را به حرکت وا می دارد و واکنش های هیجانی سر می زنند، به آن شبه دایناسور یا هدایت وحشی اتلاق می کنیم. این فرآیند باعث می شود که آدرنالین های تولید شده از سه تا چهار روز پیش استفاده شوند. در این مدت نکته های عصبی قابل مشاهده است. فرد احساس می کند قلبش از جا کنده خواهدشد و بدنش از درون می لرزد. این دوره ناخوشایندی است و بدون کنترل و مدیریت کردن بر روی آن پاسخ سیستم لیمبیک ادامه می یابد و هدایت وحشی تداوم می یابد.

وقتی که ما می خواهیم هدایت وحشی را محدود یا متوقف کنیم، باید به خاطر بیاوریم که این یک دعوا و درگیری و یا سناریوی ترس و فرار است. ما بهره گیری از تکنیک های تنفس عمیق و توقف افکار مزاحم می توانیم هدایت وحشی را کند کنیم، اما توقف کامل آن به چند روز زمان نیاز دارد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

این مهم است که بدانیم برنامه ریزی روشی برای مقابله و رفع هدایت وحشی است. یک سریاز نظامی قدیمی از محرک های محیطی که می توانند واکنش های هیجانی ایجاد کنند دوری و پرهیز می کند. شما چه مراحل را پشت سر نهاده اید تا این محرک ها را دریابید؟ استفاده از تنفس عمیق و توقف افکار احتمال اثر گذاری این محرک ها را بر پاسخ هیجانی سیستم لیمبیک و با مشابهت با دایناسورها را کاهش می دهد.

وقتی که فرآیندهای شبه دایناسوری و هدایت وحشی آغاز می شود، چه کارهایی برای همگون سازی و کنار آمدن با محیط خود انجام داده اید تا خود و آنهایی که دوستشان دارید کمتر دچار آسیب شوند؟ چه مراحل را تا کتون طی کرده اید که به افراد پیرامون خود توضیح دهید و آن ها را قانع کنید که وقتی دچار رفتارهای هیجانی می شوید، چند روز زمان لازم دارید تا دوباره آرام شوید و به وضعیت عادی خود باز گردید؟



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شناخت - گفتگوی درونی

در بالای نخاع یک زنراتور قرار دارد. این زنراتور همان سیستم فعال ساز مشبک است. این سیستم در هر ثانیه چهار یا پنج موج الکتریکی را به سمت بدن و مغز ما ارسال می کند. این جریان های سریع برای ما تنها یک لحظه کوتاه است.

این جریان الکتریسته با ولتاژ ۱۱۷ میلی ولت به سمت مغز ما ارسال می شود و این درحالی است که جریان های کنترل کننده فعالیت های حیاتی ، مثل ، تنفس به کار خود ادامه می دهند و هیچ تداخلی بین آن ها پدید نمی آید. در زمان بیداری و هشیاری تعداد زیادی از این جریان ها توسط سیستم فعال ساز مشبک تولید می شوند و به سوی ذهن ما جریان می یابند.

قشر مغز. پس از یک دوره زمانی با داشتن یک تفکر و باور تکامل یافته. ما تحلیل مواردی را که دریافت می کند، تحلیل می نماید. این وضعیت زمانی رخ می دهد که یک سلول خاکستری قشر مغز ما ، یکی از سه میلیارد سلول، شروع به ایجاد تغییرات شیمیایی در انتقال دهنده عصبی^۱

^۱ انتقال دهنده های عصبی مواد شیمیایی هستند که وظیفه هدایت و انتقال پیام های عصبی را از سلولی به سلول دیگر برعهده دارند. در واقع هدایت و انتقال پیام در یک سلول عصبی با جریان الکتریسته صورت می گیرد اما هنگامی که می خواهد به سلول دیگری منتقل شود، از طریق این مواد شیمیایی انتقال می یابد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

می‌کند و این مواد شیمیایی در بخشی از مغز ذخیره می‌شوند، که منجر به اثبات دانش خواهدشد.¹

با گذشت زمان ما به شناخت با باور دست پیدا می‌کنیم. این باور یک گفتگوی درونی را بنا می‌نهد. انسان موجودی اجتماعی است. ما به وسیله توانایی هایمان و کارگروهی و همکاری نزدیک با دیگران می‌توانیم بر سیاره زمین سلطنت کنیم. چراکه انسان نمی‌تواند سریع تر از جیتا (نوعی یوزپلنگ) بدود و از خرس هم قوی تر نیست و هرگز نمی‌تواند با یک شیر بجنگد. هر یک از ما به صورت فردی در مقابل دیگر انواع موجودات این کره خاکی ضعیف و ناتوان هستیم. با نگاهی به کارهای گروهی در می‌یابیم که هر یک از اعضای گروه در پی این است که نظر دیگر اعضا را راجع به خود بداند. احساسی هم وجود دارد که دایم تا زمان پذیرفته بودن در جمع با فرد همراه است. این درگیری و دیالوگ درونی فرد را برای ابتلا به

¹ در واقع به دنبال این تغییرات یک پروتئین که در هسته سلول عصبی است پروتئین دیگری را می‌سازد که به آن RNA می‌گوئیم و کار آن تولید پروتئین‌هایی است که می‌توانند در سلول عمل خاصی را انجام دهند. مثل وضعیت شرح داده شده در بالا. برای توضیح بیشتر باید بگوئیم که پروتئین‌های تولید شده در سلول مورد نظر یک پیام را به سلول‌های دیگر انتقال می‌دهند و بدین ترتیب کار انتقال اطلاعات در بخش‌های مختلف مغز صورت می‌گیرد در حالی که تنها یک سلول مسئول حفظ اطلاعات مورد نظر است اما در زمان لازم بخش‌های دیگر نیز از آن مطلع خواهندشد و از آن استفاده می‌نمایند. مترجم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اختلال شناخت آماده می کند و متعاقب آن روند گفتگوی درونی و

آغاز افکار مزاحم و ناخوشایند تسریع می شود.

سربازان قدیمی جنگ اصرار فراوانی برای جداکردن خود از اجتماعات

دارند. با این حال که ما زندگی اجتماعی داریم، سربازان قدیمی جنگ

آموخته‌اند که مردم از شیرها، ببرها و خرس ها خطرناک تر و مرگ آورترند.

این افراد یک شناخت درونی را از اجتماعات و مجامع برای خودشان تعریف می

کنند که به ضرر آن هاست. شناخت هایی که فرد را کاملاً از کار می اندازند

و عملکرد او را تحت تأثیر قرار می دهند.

شناخت های مخرب عملکرد شما کدامند؟ شما از کدام گفتگوی درونی خود

که مشکل ساز است، پرهیز می کنید؟ کدام نوع از افکار مزاحم را در خود

یافته اید؟

می توان در یک دوره زمانی با این افکار خودکار و مخرب عملکرد مقابله نمود و

با این کار آن ها را کنترل و متوقف و از توسعه و حتی بروز آن ها جلوگیری

کرد. داشتن و حفظ سلامت روان ممکن است اما امکان پذیر نیست

مگر با یک مقابله فعال و پیش رونده با این گفتگوی درونی. جریان های

الکتریسته در مغز شما به صورت پالس ادامه خواهند یافت و به تمامی تقاطعی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

که با هم ارتباط دارند ارسال می شوند، مگر این که شما آن ها را به صورت خودآگاه تحت هدایت در آورید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تنگنای برهیز

دانشمندانی که بر روی سیستم عصبی و مغز مطالعه و تحقیق کرده‌اند، دریافته‌اند که بخشی از سیستم لیمبیک (قسمتی که مسئول احساسات ماست و به نام شبه دایناسور آن را نام گذاشتیم) در آمیگدال قرار دارد. این قسمت از آمیگدال مسئول احساسات ما مثل خشم و خشونت، ترس و فرار است. این دانشمندان دریافتند که این قسمت آمیگدال با قشر مغز بیشتر ارتباط دارد و نسبت به دیگر بخش‌های آن و قسمت‌های دیگر (نئوکورتکس) از تکامل کمتری برخوردارند و رشته‌های عصبی بیشتری آن را به قشر مغز متصل می‌سازد. این که بدانیم احساسات، قبل از تفکر اتفاق می‌افتند، تعجب برانگیز است. روان‌شناسان شناختی که بر روی نحوه تفکر و احساسات انسان مطالعه می‌کنند، اشاره می‌کنند که در هنگام فشارهای روانی، دقت و توجه ما به محیط و درک مناسب از آن که منجر به پاسخ صحیح به محرک‌ها به خصوص در یک زمان کوتاه می‌شود، دچار افت و محدودیت می‌گردد. در شرایط فشار روانی و استرس تنگنایی برای تمرکز و توجه هویدا می‌شود که عبور از آن دشوار و کند صورت می‌گیرد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شرایط شرح داده شده در بالا در کسانی که دچار آسیب ناشی از درگیری نظامی شده اند مثل کارکنان فوریت ها و مأمورین صلح که با این موضوع درگیر هستند، به خوبی مشهود است. بسیار واضح و مشخص است که وقتی فردی در شرایط مملو از فشارهای روانی قرار می گیرد تنها جزئیات بخش های انتخاب شده از صحنه های حادثه را به خاطر بسپرد و آن را به صورت انتخابی به یاد بیاورد. برای یک مأمور آتش نشانی و یا تکنیسین کمک های اولیه این موضوع عادی است که فقط صحنه های نجات یک مأمور قدیمی آتش نشانی را که در دود گرفتار شده است را به خاطر بیاورد. در شرایط درگیری نظامی، به خاطر آوردن لحظاتی که آتش و شلیک بوده است برای یک سرباز و یا برای سرباز قدیمی جنگ کاملاً عادی و شایع است.

روان شناسان شناختن دریافتند که وقتی ما دچار یک تنگنا می شویم، دیگر قادر نیستیم لحظات مهم و حیاتی صحنه هایی که بر ما گذشته اند، به یادآوریم. این حالت به این سبب پیش می آید که حافظه کوتاه مدت ما که در هیپوکامپ است، دارای توان مشخصی برای به یادسپاری مطالب دارد و تنها اصل و اساس اطلاعات را به ذهن می سپارد و در شرایط خطرناک، خانه های خالی کمتری برای حفظ کلیه جزئیات وجود دارد. نکته قابل توجه این است که تحقیقات در آسیب دیدگان جنگی، نشان داده اند که متناسب با کوچک شدن هیپوکامپ به عنوان مرکز به یادسپاری، آمیگدال بزرگ می شود. با بزرگ



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شدن آمیگدال، به علت مأموریت آن در احساسات، خشم و ترس بر تمام سیستم عصبی مستولی می شود ، حکمرانی آمیگدال- در این شرایط بخش های فوقانی مغز ما می توانند به صورت غیر مستقیم سیستم لیمبیک را تحت تأثیر قرار دهند. به همین دلیل اگر می خواهیم مسائل خود را به صورت علمی و عاقلانه می خواهیم حل کنیم لازم است اثر و نقش سیستم لیمبیک ، آمیگدال ، را کم کنیم.

روان شناسان بر روی انگیزه های درونی ما مطالعه کرده اند. امروزه می توانیم بگوییم که انگیزه های درونی ما از حالات فیزیولوژیک مغز تبعیت می کنند و دانشمندی که بر روی احساسات و تفکر مطالعه می کنند آن را توضیح می دهند. مازلو دانشمندی است که در این رابطه مطالعه کرده است. او تفاوت بین نیازهای اولیه زیستن و نیازهای بودن را بیان کرد.

نیازهای اولیه، نیازهای اساسی و ضروری برای زنده ماندن است. به عنوان پایین ترین نیازها می توان به غذای آب و نیازهای جسمی اشاره کرد. با تأمین آن ها، نیازهای بعدی مثل امنیت ، دوست داشته شدن و دوست داشتن و اعتماد به نفس رخ می نمایند. به اعتقاد مازلو تنها هفت درصد افراد جامعه زنده بودن خود را درمی یابند و از نیازهای اولیه خود فاصله می گیرند، اما این بدان معنی نیست که حتما باید از این مراحل کاملاً عبور کرد تا به نیازهای



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بودن رسیده، نیاز به دانستن، فهمیدن و یافتن هدف از زنده بودن، برخی از ما در لحظاتی از زندگی خود این موقعیت را تجربه کرده ایم و به این گروه از نیازهای خود نیز فکر کرده ایم. اما تنها در زمانی که تهدید را در اطراف خود حس نکنیم و یا احساس امنیت نماییم، به این نیازها می توانیم فکر کنیم و پاسخ برخی از سوالات را بیابیم. به عنوان یک سرباز نظامی قدیمی تاکنون به این احساس رسیده اید که در امنیت کامل هستید و آیا دوست داشتن و دوست داشته شدن را حس کرده اید؟ آیا احترام به خود را که از جانب دیگران به شما نمایان شده باشد درک کرده اید؟ آیا به خودتان احترام می گذارید و اطرافیان و متجمله خودتان را دوست دارید؟ تا چه اندازه برای احساسات فردی خود اعتبار قائلید؟

این ها زمانی اتفاق می افتند که نیازهای اولیه زندگی برآورده شده باشند و به آن ها پاسخ مناسبی ارائه شده باشد. پس از این است که فرد می تواند برای خودش احترام قائل باشد و به تبع آن به دیگران احترام بگذارد و به نیاز های بودن خود فکر کند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بردازش اطلاعات: بردازش از بالا به پایین و پایین به بالا. بردازش

موازی و طولی

مستر سازی و نگهداری اطلاعات

روان شناسان شناختی که مدل هایی را درباره نحوه فعالیت ذهن و فکر ارائه کرده اند، یافته هایی را ارائه نموده اند که نشان می دهد اغلب مردم از روش های بالا به پایین، منظور استفاده از حافظه و تصمیم گیری بر اساس دانسته های پیشین است. بهره می گیرند تا در برخورد با داده های دریافتی از اندام ها که عمده آن ها حسی هستند، تصمیم بگیرند و مشکلات خود را حل کنند.

دانش از بالا به پایین بر پایه تجربیات گذشته و آموخته ها بنا نهاده شده است. همانطور که اطلاعات از بالا به پایین در مغز یک سرباز قدیمی، درباره محیط اطراف او و آموخته های پیشین او است، موقعیت هایی که می توانند تحریک کننده و حتی مخرب باشند.

داده های به دست آمده از مسیر پایین به بالا همان چیزهایی هستند که ما به وسیله چشم ها، گوش ها، بینی و لامسه خود حس می کنیم. این اطلاعات وارد سیستم حافظه فعال ما می شوند. عصب روان شناسانی (نوروسیکولوژیست ها) که بر روی عملکرد سیستم عصبی انسان مطالعه می کنند مشخص کرده اند که بخش هایی از قشر مغز مسئول حافظه فعال هستند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

داده‌هایی که در حافظه فعال نگهداری می‌شوند، از طریق ساختارهای عصبی موجود در مغز با اطلاعات ذخیره شده در بخش‌های دیگر مغز ارتباط دارند. این اطلاعات براساس گروه موضوعی و محتوا دسته‌بندی می‌شوند. دانش پیشین هر فرد که همان مسیر بالا به پایین است، یک پیش‌داوری را در مورد آن چه که از طریق مسیر پایین به بالا وارد حافظه فعال شده است، به وجود می‌آورد. وقتی که پیش‌داوری قطعی می‌شود، فرد می‌تواند در مورد شرایط خود تصمیم بگیرد.

یک مشکل سرپاز قدیمی جنگ بودن این است که فرد به خطا در استفاده از اطلاعات بالا به پایین و نیز خطا در دریافتن خطرات محیطی مایل می‌شود. این موضوع که بخش هشمار مغز ما، قشر مغز، و حواس ما اطلاعات را به صورت مرحله به مرحله و طولی پردازش می‌کنند، مشخص و واضح است. ساختارهای پایین‌تر شناختی، انواع و سطوح مختلف اطلاعات را پردازش می‌کنند. درواقع این قسمت‌ها اطلاعات به دست آمده را جداسازی می‌کنند و یا این کار تفکر مرحله به مرحله میسر می‌شود. این بخش‌های مغز اطلاعات را جداسازی می‌کنند و تنها به آن‌هایی اجازه عبور می‌دهند که ذهن هشمار فرد آن‌ها را طلب کرده باشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روان‌سناسان تعامل ترا، مثل پیازه، فرآیند یادگیری با استفاده از مستقرسازی و جای دادن اطلاعات را توضیح دادند. در مستقرسازی، اطلاعات جدید به حافظه برده شده و در بخشی که قبل از گروه بندی است، ذخیره می‌شوند. در فرآیند جای دادن اطلاعات به حافظه فعال برده می‌شوند در حالی که هنوز به خوبی در بخش دانسته‌های پیشین، بالا به پایین گروه بندی نشده‌اند. به دلیل این که اطلاعات همزمان و موازی فراوانی وارد مرحله جای دادن می‌شوند، این مرحله انرژی بیشتری را نسبت به مستقرسازی صرف می‌کند. جای دادن اطلاعات در حافظه، گاهی موجب بروز یک حس وحشت و گیجی می‌شود. اطلاعاتی که نگهداری آن‌ها دشوار هستند گاهی برای یک سرباز قدیمی جنگ ممکن است موجب پدیدار شدن یک هیجان شوند.

به عنوان یک مجروح جنگی برای این که بتوانید با اختلال استرس پس از ضربه به خوبی کنار بیایید، چه دانش جدیدی را در برنامه یادگیری روزانه خود لحاظ نموده‌اید تا روند کنار آمدن شما را تسهیل و مؤثرتر از گذشته نماید؟ چگونه توانسته‌اید از آموخته‌ها، بدن، ذهن و احساسات خود، به گونه‌ای بهره‌گیری که اطلاعات دریافته از محیط را به خوبی درک و از پایین به بالا هدایت کنید؟ چه روش‌هایی را برای توانمندسازی خود برای کنار آمدن با اطلاعات



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

محیط پیرامون که با دانسته های قبلی شما همخوانی و هماهنگی ندارند، به کار گرفته اید؟ اختلال استرس پس از ضربه چگونه دریافت شما را از محیط پیرامون خود تحت تأثیر قرار داده است؟ برای غلبه بر این دریافت ها و درکی که مخرب و برهم زننده نظم فکری شماست، چه کرده اید؟



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

محرك ها، مفتول سخت و مفتول داغ

روانشناسان و دانشمندان نشان داده اند، ما انسان ها دارای غرایزی هستیم که بسیار سخت و غیر قابل تغییر هستند. این غرایز واکنش ما را در مقابله با برخی محرك های خارجی خاص همچون یک مفتول سخت، غیر قابل انعطاف می کنند. همه انسان ها از رتیل، مار و ارتفاع هراس دارند. ما آمادگی این را داریم که با محرك های دیگر نیز همین برخورد را بکنیم و از آن ها هم هراسناک باشیم. این حالت در مواجهه با خصوصیات ثانویه جنسی در دوران بلوغ به خوبی مشخص می شود. برای مثال توجه بدون اراده مردان به صفات و خصوصیات بدن زنان جلب می شود و توجه زنان به ظاهر بدن مردان.

ما بر اساس تجربیات پیشین خود، برخی محرك ها مثل یک مفتول داغ، واکنش بر حرارت و سوزان نشان می دهیم. یک سرباز قدیمی در برابر صدای بلند، انفجار، بوی باروت و اسلحه و حتی بوی روغن یک سلاح ممکن است تحریک شود و یک پاسخ هیجانی از خود نشان دهد. این محرك ها با آن هایی که ما را مثل یک مفتول سخت بدون انعطاف می کنند تفاوت دارند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

چرا که این ها اموخنتی هستند و براساس آن چه فرد با آن روبرو شده و دجار نوعی شرطی سازی^۱ گردیده است شکل گرفته اند.

همین نوع شرطی سازی برای سربازان قدیمی جنگ رخ داده است. دیدن یک صحنه خطرناک و تهدید کننده و یا صدای آن در این افراد واکنش های هیجانی را ایجاد می کند. با تکرار محرک هایی مثل صدای انفجار همان واکنش های زمان جنگ از او سر می زند.

پاولوف متوجه شد که وقتی برای یک مدت طولانی عامل شرطی ساز (نور یا صدای زنگ) را بدون ارائه غذا ادامه دهد سگ دچار یک واکنش هیجانی نسبت به عامل می شود.

این موضوع در مورد سربازان قدیمی جنگ هم صدق می کنند و به سبب بروز واکنش های هیجانی و رفتارهای دفاعی در برابر محرک های محیطی است که آن ها دچار یک نوع اجتناب و دوری جستن از آن ها و با حرکات خشن برای

^۱در حدود یک قرن پیش پاولوف که یک دانشمند روسی بود دریافت اگر هنگام غذا دادن به یک سگ ، به طور همزمان زنگی را به صدا درآورد و یا یک چراغ را روشن کند، پس از مدتی ، وقتی فقط زنگ را به صدا در می آورد و یا چراغ را روشن می کند سگ بدون این که غذایی به او بدهند و یا آن را ببیند واکنش های فیزیولوژیکی که هنگام غذا خوردن می توان مشاهده کرد، مثل ترشح بزاق، از خود نشان می دهد. به این کار شرطی سازی کلاسیک می گویند. مترجم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کناره جستن از آن ها می کنند. این عوامل شرطی ساز ادامه دارند و رفتارهای کناره جویی را تقویت می کنند و واکنش های هیجانی را ایجاد می کنند. خیر خوش این است که اگر شما در همان زمان به خاطر بیاورید که این شرایط تنها محرک هایی ناخوشایند هستند و با به کار گیری تنفس عمیق و روش های آرام سازی، تلاش کنید که به صورت خودآگاه با صرف زمان به این محرک ها دوباره شکل دهید. دیگر تحریک آن خیلی قابل توجه نخواهند بود و واکنش های پیشین را در شما پدید نمی آورند.

چه چیزی شما را تحریک می کند؟ چگونه می توانید یاد بگیرید که این محرک ها را دوباره شکل دهید و بر حسب آن ها را تغییر دهید به گونه ای که دیگر در شما هیجان ایجاد نکنند؟ چه کاری می توانید انجام دهید که این محرک های ناخوشایند را نادیده بگیرید و از آن ها آسیب و آزار نبینید؟



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اجزای بخش هشیار مغز

اگر مارکس هاریو یا عصانیت ساز بزند و سر و صدا کند، آیا اینستین

گوش می دهد؟

مطالعات و تحقیقات اخیر نشان داده اند که بخش هشیار مغز ما، قشر خاکستری مغز، که دارای دو نیمه است، نیمکره راست و چپ، به طور واضح واکنش های متفاوتی را در افراد با سابقه آسیب نشان می دهد. نیمکره راست مغز سربازان قدیمی جنگ فعالیت بیشتری را نسبت به قبل از زمان آسیب از خود نشان می دهند. نیمکره چپ مغز ما مسئول زبان است. یعنی کلماتی که ما به کار می بریم در این بخش مفهوم می گیرند و از این بخش برای ادا به وسیله دهان خارج می شوند. حرکت دادن قسمت راست بدن و احساس کردن از طریق اندام های حسی (مثل لامسه) هم برعهده نیمکره چپ مغز است و برعکس. نیمکره راست مغز در واقع بخش خاموش و بی کلام مغز است و مسئولیت آن در ارتباط با خارج، حس فضایی و سه بعدی محیط اطراف، موسیقی و حتی محاسبات پیچیده ریاضی می باشد. نیمکره راست مغز، حرکات قسمت چپ بدن را هدایت می کند. این قسمت منبع بازگشت به صحنه های قدیمی و گذشته است که یادآوری آن ها در سربازان قدیمی جنگ بسیار اتفاق می افتد. بخش هشیار مغز ما دارای دو نیمه است، نیمکره چپ را



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فرض کنید اینسپین است و نیمکره راست را یک هریپیشه نصف مثل مار نس هاریو.^۱ یک جراح مغز و اعصاب به نام آقای اسپری، در اوایل دهه ۱۹۶۰ اقدام به درمان جراحی بیماری کرد که دچار سرع بودند و منشاء سرع آن ها در نیمکره راست مغز بود و در زمان حمله نیکره چپ را نیز درگیر می کرد، به همین دلیل شدت علائم افزایش می یافت و هشیاری فرد به طور کامل از بین می رفت و دچار اختلال در گفتار هم می شدند. او با قطع کردن یک سری رشته های عصبی که نیمکره راست و چپ مغز را به هم متصل می سازند این کار را انجام داد و توانست آن ها را درمان نماید. در واقع ارتباط این دو نیمکره را با هم قطع کرد. دکتر اسپری مطالعاتی را بر روی افرادی که جراحی کرده بود انجام داد. او در این مطالعات متوجه شد وقتی که تویی را در دست چپ این افراد قرار می دهد به گونه ای آن ها نمی توانند آن را ببینند و تنها با لمس

^۱ هنرمندی بود که نمی توانست صحبت کند ولی مهارت بسیار زیادی در نواختن سازهای موسیقی داشت. نیمکره چپ مغز مثل اینشتین اهل محاسبه و منطق است و با استفاده از گفتگو ارتباط برقرار می کند ولی نیمکره راست مثل یک هنرمند گنگ، اهل بیان احساسات خود با هنر است و وقتی این دو با هم ارتباط برقرار می کنند رفتارهای متعادل از آدمی سر می زند، در شرایطی که ما دچار احساسات و هیجانات مطلق می شویم، نیازمند منطق و محاسبات هستیم تا بتوانیم تصمیم مناسبی اتخاذ کنیم یعنی به فعالیت نیمکره چپ نیاز داریم. در افراد آسیب دیده این ارتباط ضعیف شده است و فرد به طور ناخودآگاه تمایل به استفاده از نیمکره راست تمایل دارد پس رفتارهای غیر منطقی و احساسی از او سر می زند که اغلب غیر قابل کنترل هم هستند. مترجم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کردن باید آن را تمیز دهند. این افراد قادر نیستند که بگویند این یک توپ است. اما می گویند من فکر می کنم این وسیله ای است برای تفریح یا بازی کردن. این در حالی است که در همان شرایط، یعنی بدون این که توپ را مشاهده کنند و تنها آن را لمس کنند، یا لمس آن در دست راست به راحتی می گویند این یک توپ است.

تاکنون گزارش نشده است که کسی وقتی عصبانی می شود، اختیار دست چپ خود را که تحت فرمان نیمکره راست است، از دست بدهد و مجبور شود که با دست راست خود دست چپ را بگیرد و پایین بیاورد تا از آسیب زدن به دیگران ممانعت نماید.

مطالعات اخیر نشان می دهد وقتی فردی دچار یک آسیب می شود فعالیت نیمکره راست مغز او بیشتر می شود و یک تمایل به استفاده از یک نیمکره که آن هم نیمکره راست است پدید می آید. همچنین یک افت در تحریک یا عملکرد نیمکره چپ مغز که مسئول گفتار و صحبت کردن است به وجود می آید. همچنین مشخص شده است وقتی که خاطرات مرور می شوند میزان استفاده از اکسیژن نیز در نیمکره چپ مغز کم می شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روان شناسان شناختی به همراه نورویسیکولوژیست ها نشان دادند که محرک های بینایی در انتها الیه سمت چپ میدان بینایی به نیمکره راست می روند و در مقابل انتها الیه سمت راست میدان بینایی توسط نیمکره چپ مغز دریافت می شود. برای توضیح بیشتر باید گفت که ما در کناره های میدان بینایی خود عمق میدان و فاصله اجسام و اشیاء را از خود درک نمی کنیم و تنها حرکت آن ها درمی یابیم. در این شرایط ما سر خود را بر می گردانیم تا آن موضوع و شیء مورد نظر را با هر دو چشم ببینیم و برای این کار آن را در مرکز میدان بینایی هر دو چشم قرار می دهیم و در این شرایط است که می توانیم تصویر واضح و کامل آن را با تخمین فاصله آن از خود درک کنیم. این دانشمندان متوجه شدند که تمایل به استفاده از یک نیمکره مغز که در بالا به آن اشاره کردیم، در میدان بینایی هم تأثیرگذار است. آقای شاپیرو و همکارانش، در اوایل دهه ۱۹۹۰، روشی را یافتند که با استفاده از حرکات چشم می تواند به حساسیت زدایی نسبت به موضوع و پردازش مجدد آن^۱ و در نتیجه درمان بیمار کمک کند. در این روش درمانی، از بیمار می خواهیم که به انگشت درمانگر که در میدان بینایی او به سمت جلو و عقب حرکت می کند خیره شود و

^۱ EMDR(Eye Movement Desensitization Reprocessing)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نگاهش را از آن بردارد و در هر شرایط آن را دنبال کند. کاری که این روش درمانی انجام می دهد این است که تمایل به استفاده از یک نیمکره مغز را از بین می برد و با تحریک هر دو میدان بینایی، هر دو نیمکره مغز را تحریک می کند. مشخص شده است وقتی که همزمان با انجام این کار از بیمار بخواهیم که به خاطرات رنج آور و ناخوشایند خود فکر کند اضطراب کمتری خواهد داشت و از شدت نیندگی وی کاسته می شود.

کاری که خود شما می توانید انجام دهید و به خودتان کمک کنید تا زودتر درمان شوید و به مراحل انتهایی آن نزدیک تر شوید این است که انگشت های خود را در پشت سرتان به هم گره کنید و بازوها را در زاویه ای قرار دهید که از گوشه چشم در سمت راست و چپ بتوانید آرنج های خود را به راحتی مشاهده کنید. کاری که به صورت ناخودآگاه در بسیاری از مواقع به خصوص هنگامی که احساس خستگی می کنید انجام می دهید. حال با حرکت دادن چشم ها به نوبت به یکی از آرنج های خود نگاه کنید. این کار موجب حساسیت زدایی در شما می شود. برای انجام این حرکت به طور صحیح و کامل باید به خاطر داشته باشید که باید راست نشسته باشید و پشت کمرتان صاف باشد(قوز نکرده باشید) و تنفس عمیق نیز بسیار مهم است و آن را انجام دهید. برای این کار ابتدا چشم هایتان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

را به سمت بالا ببرید و بدون این که حرکشی در سر ایجاد کنید، فقط با حرکت چشمانتان به چیزی در بالای سرتان نگاه کنید چیزی مثل آسمان که خوشایند باشد و همزمان نفس عمیق بکشید، به گونه‌ای که دیگر جایی در ریه‌هایتان باقی نمانده باشد، سپس برای چند لحظه نفستان را حبس کنید و سپس اجازه دهید هوا به آرامی از دهانتان خارج شود (ناگهانی نباشد) به گونه‌ای که هوایی در ریه‌هایتان نماند. باز نفس بعدی با کمی مکث آغاز شود و این کار را تا سه بار تکرار کنید. حالا به آرامی، بدون ایجاد حرکت در سرتان، در حالیکه به خاطرات ناخوشایند خود فکر می‌کنید، چشمانتان را به سمت پایین بیاورید و به سمت چپ حرکت دهید و به آرنج چپتان نگاه کنید و به خودتان بگویید: **زندگی**، حالا چشمانتان را به در عرض میدان بینایی به سمت راست حرکت دهید و به آرنج دست راست خود نگاه کنید و به خود بگویید: **امنیت و آرامش**. حالا دوباره به آرنج چپ نگاه کنید و کلمه **زندگی** را تکرار کنید و باز به سمت راست و تکرار کلمه **آرامش و امنیت**. این کار را پنج تا ده بار تکرار کنید و سپس دوباره چشمان را به سمت آسمان ببرید. در طول این مدت تنفس عمیق و آرام را از یاد نبرید.

کاری که این روش برای ما انجام می‌دهد این است که نیمکره چپ مغز ما را که همان اینشتین است متوجه این می‌کند که ما ر کس



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هارپو(نیمکره راست مغز) از چه چیزی عصبانی و ناراحت است. در بسیاری موارد نیمکره راست مغز احساس خطر می کند. تنها راه ارتباط آن با نیمکره چپ از طریق مشاهده یک تصویر است. و این تصاویر می تواند علایمی با مفهوم هشدار باشند. چیزهایی که قبلا آن ها را دیده اید و برای شما ناخوشایند بوده اند.

این بسیار مهم است که نگذارید شبهه داپناتور فعال شود. این کار با تنفس عمیق و نگهداشتن فرآیند افکار خود در بخش هشیار مغز ممکن است. سپس با استفاده از روش حساسیت زدایی به وسیله حرکات چشم می توانید حساسیت های خود را نسبت به خاطرات، اشیاء و موقعیت ها کم کنید و حتی دیگر واکنش هیجانی نداشته باشید. به این روش می گوئیم 'هارپو یا عصبانیت ساز می نوازد و اینشتین گوش می دهد'. با بهره گیری از این روش ما ارتباط بین نیمکره راست و چپ را تحریک می کنیم و این ارتباط به راحتی برقرار می شود. با فعال کردن این مسیرهای عصبی، بخش های گفتاری و محاسباتی مغز به کمک بخش های احساسی می آیند و به تدریج احساسی که نسبت به محرک های بیرونی داشته ایم از بین می رود و دیگر پاسخ های هیجانی از ما سر نمی زند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

علامه هشدار- تنفس را فراموش نکنید

محرک شرطی: شما به عنوان یک سرباز قدیمی از هر محرک بینایی، شنوایی(صدا) و حتی بویایی که موجب بروز واکنش های هیجانی در شما می شوند، پرهیز می کنید. گاهی اوقات ما قبل از این که متوجه این بشویم که چه چیزی ما را تحریک کرده است، تا حدودی و یا حتی در حد نهایت هیجان زده می شویم. چرا این طور است؟

ما اطلاعات حاصل از فعالیت چشم ها، گوش ها و همچنین بوی اجسام، لمس اشیاء و یا حتی مزه آن ها را پردازش می کنیم و از آن ها برای تصمیم گیری استفاده می کنیم. این پردازش در بخش های ابتدایی و ساده مغز (از حیث تکامل) انجام می شود. بخش های پیشرفته مغز تنها اطلاعات بینایی، شنوایی، بویایی، لامسه و چشایی پردازش شده و آن هایی را که برای تصمیم گیری فردی هستند، دریافت می کنند. یک سرباز قدیمی آموخته است که برخی محرک ها که درواقع محرک شرطی هم هستند(مثل صدای زنگ در آزمایش پاولوف عمل می کنند)، مخاطره آمیزند و حتی حیات او را تهدید می کند. اطلاعاتی که از طریق حواس پنجگانه به مغز ما می رسد در حافظه عملیاتی و کوتاه مدت ما (هیپوکامپ) نگهداری می شوند. این اطلاعات در آمیگدال که مسئول احساس ترس و واکنش های هیجانی است، دسته بندی می شوند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

وقایع مهمی در آمیگدال به عنوان محرک شرطی شناخته می شوند که آمیگدال آن ها را خطرناک می داند^۱ در شرایطی آمیگدال بر بخش های فوقانی خود که همان قشر خاکستری مغز است غلبه می کند و واکنشی را به صورت فوری و بدون درنگ در فرد ایجاد می کند که همان هدایت وحشی (در بخش های پیشین در مورد آن صحبت شد) آغاز می شود.

هدایت وحشی، زمانی اتفاق می افتد که در پی فعالیت آمیگدال و تأثیر آن بر روی غده، یکسری تغییرات هورمونی در بدن رخ می دهد. این تغییرات افزایش ترشح آدرنالین از تیروئید و غده فوق کلیه است.^۲

یک سرباز قدیمی از این محرک های شرطی اجتناب و دوری می کند، چراکه در او یک سلسله تغییرات ناخوشایند و هیجانات را به وجود می آورند. اگر شما هیجان زده هستید، لازم است با مروری بر چند دقیقه، چند ساعت و یا حتی چند روز گذشته عامل محرک را که موجب بروز این هیجان در شما شده است، پیدا کنید. هیجان زدگی تغییرات شیمیایی را در بدن شما ایجاد می کنند، که

^۱ این تشخیص در آمیگدال بر اساس آموخته های حاصل از تجارب پیشین شکل می گیرد. مترجم

^۲ این تغییرات اغلب برای حفظ سلامت و تحمل شرایط محیطی لازم است، اما به سبب بروز برخی حالات مثل افزایش ضربان قلب، افزایش سرعت تنفس و ... احساس وحشت به فرد دست می دهد که دوست دارد از آن شرایط هرچه زودتر خارج شود و به همین سبب است که گاهی حیوانات از صحنه های درگیری فرار می کنند تا جان خود را حفظ کنند. مترجم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

همان تعبیرات هورمونی هستند. این تعبیرات شامل ترشح ادرنالین در بخش های مختلف بدن است و شکل دیگر آن در سیستم عصبی نورایی نفرین است که به عنوان یک انتقال دهنده پیام عصبی عمل می کند و موجب می شود که سناریوی ترس و فرار، بخش هشیار و زیرک مغز را نیز درگیر نماید و بخش هشیار نتواند به درستی تصمیم بگیرد.^۱

اهمیت تنفس عمیق: روان شناسانی که بر روی تکامل بشریت مطالعه می کنند دریافته اند که یکی از واکنش های ما به خطر این است که نفس را در سینه حبس می کنیم و نفس نمی کشیم. چرا این کار را می کنیم؟ در واقع با

آلبته همان طور که قبلا توضیح داده شد این واکنش ها همیشه بد نیستند و برای حفظ جان موجود طراحی شده اند به عنوان مثال وقتی می خواهید از عرض خیابان عبور کنید و ناگهان صدای ترمز یا بوق یک اتومبیل را می شنوید بی درنگ خود را عقب می کشید و در واقع می ترسید و فرار می کنید که واکنش به وجود آمده حاصل فعالیت همین بخش های تحتانی است که توضیح داده شد. بخش های ابتدایی مغز و شبه داینسور، اما وقتی که فرد شرطی شود و با هر صدای بوقی از جا بپرد و فرار کند بدون این که ضرورتی برای فرار وجود داشته باشد مثل این که در پیاده رو هستید و در خیابان یک اتومبیل بوق می زند، اگر شما ناگهان به کنار پیاده رو بپرید یک واکنش غیرعادی از خود نشان داده اید. در واقع بخش های هشیار مغز شما این جا شما را از نمایش آن واکنش منع می کنند چرا که می دانند محرک ایجاد شده خطر خاصی برای شما ندارد و این غلی رغم تعبیر در ضربان قلب شما و بروز هیجانات درونی است و حتی بروز ترس اما فرار یا رفتار ترس خود را نشان نمی دهد مگر یک شرطی سازی اتفاق افتاده باشد. بخش های هشیار مغز را تحت کنترل خود می گیرد و با اگر بهتر بگوییم شدت واکنش ترس آن قدر زیاد است و یا ترشح هورمون ها آن قدر فراوان هستند که دیگر امکان فعالیت برای بخش های هشیار باقی نمی گذارند و این شرطی شدن تنها در شرایط تهدید کننده حیات مثل جنگ، زلزله و... پدید می آید. مترجم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کند شدن تنفس و یا حبس آن در سینه بخش های ابتدایی مغز ما شروع به تولید و ترشح آدرنالین می کنند که ما را به سمت شرایط ترس و فرار می برند. یک علامت هشدار دیگر برای شما این است که احساس کنید قفسه سینه شما سخت و سخت است و نفس کشیدن برای شما مشکل است. زبانان به سقف دهانتان چسبیده و مشت هایتان گره شده است، بازوبتان کاملاً خم شده و با برعکس کاملاً راست است و نفس نمی کشید.

با حبس شدن نفس، لوب پیشانی مغز ما متوجه می شود که اکسیژن کافی وجود ندارد پس یک ارتباط را با بخش های پایین تر (شبه دایناسور) برقرار می کند و احساس ترس در ما شکل می گیرد و تغییرات شیمیایی در مغز و بدن آغاز می شوند. این خیلی مهم است که وقتی احساس می کنید که دچار هیجان شده اید از خود این سؤال ها را بپرسید: آیا نفس می شکم؟ اگر نفس نمی کشم، چرا این کار را فراموش کرده ام؟!

در آغاز یک تمرین تنفس، بهترین کار این است که نفس خود را به طور کامل تخلیه کنید. تصور کنید که به داخل استخری پریده اید و سعی می کنید که به سطح آب برسید و بلافاصله نفستان را به سرعت تخلیه می کنید تا بتوانید نفس تازه کنید. سپس با بینی نفس بکشید و ریه هایتان را آن قدر پر کنید که احساس کنید دارند پاره می شوند. بعد به آرامی نفستان را تخلیه کنید. زمانی که طول می کشد تا ریه هایتان را تخلیه کنید باید تقریباً دو برابر زمان پر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کردن آن‌ها باشد. در ابتدا برای این‌که بهتر بتوانید نسبت این زمان‌ها را تنظیم کنید می‌توانید با شمارش یک‌هزار و یک، یک‌هزار و دو و ... در هنگام دم و بازدم طول مدت آن‌ها را منظم نمایید.

تجسیم: هم‌زمان که در حال انجام تمرین تنفس هستید، خود را در محیطی خالی و عاری از هر چیزی تصور کنید. برای مثال تصور کنید که در آسمان هستید و حتی یک لکه لبر هم در اطراف شما نیست و یا در شوره زاری به تنهایی قدم می‌زنید و یا از کوهی بالا می‌روید. صدای نفس شما می‌تواند شما را به یاد صدای امواج دریا، صدای باد در لابلای برگ درختان بلند و بزرگ بیندازد.

وقتی که این تمرین را انجام می‌دهید، در هنگام بروز اضطراب به راحتی به خود می‌گویید زمان انجام تنفس است و به این کار خواهید پرداخت و از فشار روانی ناشی از اضطراب خارج خواهید شد. به خاطر داشته باشید که اگر عامل اضطراب یک عامل بزرگ است و هیجان فراوانی را در شما به وجود می‌آورد باید ۳/۵ تا ۴ روز بعد هم این تمرینات را ادامه دهید تا اثر آن را کاملاً به حداقل میزان ممکن برسانید.

یک سریاز قدیمی آموخته است که اغلب چیزهایی که در اطراف او هستند خطرناک و مرگ آور هستند. این نکته بسیار اهمیت دارد که هم‌زمان با آرام



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نمودن خود و درک علایم هشداردهنده یا محرک شرطی ، یک تجدید نظر و
بازسازی در ذهن خود نسبت به اشیاء و محیط پیرامون خود داشته باشید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

لحن خصمانه، عصبانی شدن، آسیب پذیری

یکی از شکایات سربازان قدیمی جنگ که دچار اختلال استرس پس از ضربه شده اند، عصبانیت مزمن است. بسیاری از آن ها به یک عصبانیت خفیف که همیشه با آن ها ست و یک دلخوری که آن را لحن خصمانه می نامیم، عادت کرده اند. این لحن خصمانه به آن ها این احساس را القاء می کند که می توانند خود را کنترل نمایند. این لحن به آن ها اجازه می دهد که به مرز عصبانیت و پرخاشگری نرسند. به طور معمول این لحن نهفته و ناپیداست. یک سرباز قدیمی درگیری های نظامی ممکن است در نظر دیگران رفتاری دوستانه و شاد داشته باشد، اما کسی که او را خوب می شناسد او را بی قرار و ناآرام می داند.

در یادگیری همگون سازی و سازگاری با اختلال استرس پس از ضربه ناشی از درگیری نظامی، یک سرباز قدیمی بارها تلاش می کند که بر عصبانیت و رفتارهای ناشی از آن غلبه کند و شدت پاسخ های هیجانی را کاهش دهد. باقی ماندن یک میزان خفیف از عصبانیت مزمن تبدیل به یک روش سازگاری می شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

این امکان وجود دارد که اجازه دهیم لحن خصمانه و یا عصبانیت خفیف ادامه یابد اما مستلزم این است که در یک دوره، دچار آسیب پذیری شویم.

تداوم عصبانیت نیاز به یکسری مهارت های بازسازی شناخت ها و برداشت های ما دارد، چرا که عصبانیت یک احساس است. نام گذاری دوباره محرک ها، پرهیز از عوامل محیطی و آرام بودن در مقابله با محرک ها، نیازهای اولیه برای تداوم این لحن خصمانه و یا عصبانیت خفیف است. اما احساس آسیب پذیری همچنان وجود خواهد داشت. احساس آسیب پذیری را در هنگامی که بخش های ابتدایی مغز (سیستم لیمبیک یا شبه دایناسور که برای یک مدت طولانی آدرنالین تولید نماید) نمی توانیم ندیده بگیریم. وقتی آدرنالین از سیستم لیمبیک که در یک پاسخ هیجانی بسیار تحریک شده است، آزاد می شود، ما دچار هدایت وحشی می شویم. در این موقع برای مدتی به اندازه سه تا چهار روز دچار احساس وحشت و هیجان خواهیم بود.

برای اجتناب از پاسخ هیجانی به سیستم لیمبیک و احساس آسیب پذیری لازم است که طول این دوره را کوتاه کنیم. با این حال استفاده از روش های تنفسی، تمرین های تجسم، مهارت های همگون سازی و کنار آمدن و لذت بردن از محیط اطراف نیز ضروری است. با این اقدامات احساس آسیب پذیری قابل تحمل می شود و برای مدت طولانی تری می توان آن را پشت سر نهاد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

براساس آن چه که از اختلال استرس پس از ضربه آموخته اید و تجربه کرده اید، آیا تا کنون توانسته اید که این عصبیت و لحن خصومت امیز را در خود دریابید؟ آیا درهنگامی که به خود اجازه می دهید عصبانی شوید، احساس آسیب پذیری داشته اید؟ چه مهارت ها و تمهیداتی برای همگون سازی و کنار آمدن با این احساس و تحمل آن برای یک مدت طولانی کسب کرده اید؟



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روان شناسی ساده لوحانه: به دنبال فضای آرام خود باشید

روان شناسان اجتماعی دریافته اند که مردم یک حس روان شناسی ساده لوحانه در مورد انگیزه های درونی خود یا وضعیت دیگران دارند. به عنوان یک قانون کلی می توان گفته که ما به دیگران نگاه می کنیم و یک استنباط درونی را ارائه می کنیم. ممکن است ما به دیگران نگاه کنیم و عملکرد و رفتار آن ها را براساس درک خودمان، خودخواهانه، بخشنده، محتاطانه، دوست داشتنی، حسودانه، مسخره و یا شهرت طلبانه بدانیم. اما وقتی به خودمان نگاه می کنیم رفتارهایمان را ناشی از عوامل بیرونی و در پاسخ به محرک های محیطی می دانیم. ما وضعیت و جایگاه روانی خود را در نظر نمی گیریم و اصلاً آن را نمی بینیم. چرا این گونه است؟

درک و دریافتن وضعیت روانی درونی ما به حضور سلول های عصبی دارد که یاد گرفته اند قضاوت بی تردید داشته باشند. بستگی دارد. می توان گفت که ما ماشین های بیومکانیکی هستیم. شما از خود یک تصویر و شناختی را به جا گذاشته اید. اطرافیانمان، شما را به عنوان یک سرباز قدیمی درگیری های نظامی، فردی عصبانی، خشن و نیازمند کنترل می دانند. وقتی با کسانی که دوستان داریم و یا با افرادی که جور هستند روبرو می شویم، رفتارهایمان را ناشی از عوامل خاص محیطی و محرک هایی می دانیم که منجر به بروز آن شده اند و یک گفتگوی درونی از این شناخت در ما شکل می گیرد و همه چیز



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

توجه می شود. پس تغییری در ما لازم نیست آن چه که باید تغییر نماید در

محیط پیرامون ماست! آیا چنین است؟

به عنوان یک سرباز قدیمی درگیری های نظامی، تاکنون با چه جایگاه و وضعیت درونی، در وجود خودتان مواجه شده اید؟ آیا تا به حال به عنوان یک فرد غیر اجتماعی، عصبانی، خشن، کم تحمل و نیازمند کنترل و مراقبت توصیف شده اید؟ این توصیف ها از کجا آمده اند؟

یک اختلال استرس پس از ضربه، شامل یک سابقه آسیب در گذشته است که فشار روانی یا استرس آن تا زمان حال ادامه دارد و احساس ناخوشایند انتظار صدمه و آسیب در زمان حال آن را همراهی می کند. چیزی که در بین سربازان جنگی رایج است، بروز یک عصبانیت خفیف و لحن خصمانه به جای همگون سازی و کنار آمدن می باشد. وقتی اجازه می دهیم که لحن خصمانه ما ادامه یابد و آن را متوقف نمی سازیم، احساس آسیب پذیری در ما قوت می گیرد. هنگامی که احساس آسیب پذیری در ما قوت می گیرد، به صورت خودکار دچار هیجان و پاسخ های هیجانی به محیط پیرامون می شویم.

برای گذشتن و غلبه بر حس آسیب پذیری باید بدانیم در طرف مقابل چیست؟ برای ایجاد تعادل در لحن خصمانه، احساس کردن آسیب پذیری و برای این که بگذاریم این احساسات محو شوند، باید به آن چه که در زمان حال در حین



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

رخ دادن است توجه کنیم. از افکار، احساسات، و تماس با بدن دیگران خودداری کنید این کار باعث رضایت و خشنودی درونی شما در زمان حال می شود. این خشنودی به محیط آرام افراد بر می گردد. آیا تا به حال در یک محیط و فضای آرام و عاری از فشار روانی بوده اید؟ آیا تا به حال احساس خشنودی را تجربه کرده اید؟

یک تعریف عشق این است: بخشیدن، به مشارکت گذاشتن و عرضه کردن بدون هیچ گونه چشم داشت است. مشکل خواستن، به خصوص اگر یک سرباز قدیمی درگیری نظامی باشید، این است که همیشه یک احساس وحشت وجود دارد. احساسی که می گوید همه چیز بدتر می شود و همه چیز خراب می شود.

اعتقاد به این که اتفاقات اطراف ما به سوی وخامت پیش می روند، یک ترس را در ما نهادینه می کنند که هیچ گاه به زمان حال فکر نمی کنیم و واکنشی را به تغییرات پیرامون خود نشان نمی دهیم. تمیز دادن و تلاش کردن برای درک هر لحظه از زندگی مثل عشق ورزیدن به دیگران به ما کمک می کند که بتوانیم یک فضای آرام را برای خود ایجاد کنیم.

اعتبار دادن، مردم از منظر زندگی اجتماعی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روان شناسانی که بر روی آناتومی سیستم عصبی و تاریخ بشری مطالعه کرده اند، مشخص کردند که انسان موجودی اجتماعی است. انسان در یکمدهزار سال گذشته به موجود غالب بر روی زمین بدل شده است. این موقعیت به خاطر توانایی ما در همکاری با دیگران و کار گروهی به دست آمده است. اما این همکاری یک قیمتی دارد.

بهداشت روانی ممکن است اما محتمل نیست، یعنی با سعی و تلاش به دست می آید اما با اتفاق و شانس حاصل نمی شود. علت آن در ابتدا وجود سوگیری هایی می باشد که ارثی، ریشه دار و تنظیم شده هستند و جایگاه ما را نسبت به خودمان یا نگاه به اعتباری که برای خود قائل هستیم، نا کارآمد می کنند. مردم به صورت ذاتی به پذیرفته شدن توسط دیگران و در جمع توجه می کنند. انسان ها قادر به ادامه حیات هستند، چون با هم همکاری می کنند و امور خود را با باری یکدیگر انجام می دهند و قادرند شیرها، بیره و خرس ها را رام کنند.

تحقیقات نشان می دهد که اعتماد به نفس و ارزش دادن به خود، مورد توجه اکثر انسان ها است. روان شناسان فراوانی احساس مثبت و منفی نسبت به جایگاه خود را در جامعه اندازه گیری کرده اند و رابطه بین احساس مثبت و اعتماد و اعتبار به نفس را نیز مشخص کرده اند. با استفاده از تحلیل یک نمونه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

زمانی، معین شد که کسانی که نسبت به خودشان احساس خوبی داشتند، در هر روز حداقل هزاروپانصد سوگیری منفی نسبت به جایگاه خود داشتند. نمونه‌هایی از این سوگیری‌ها عبارتند از: من بیش از اندازه بلندقد هستم، من خیلی کوتاه قد هستم، من خیلی چاق هستم، من باهوش نیستم، من برای جنس مخالفم جذاب نیستم، من پیگیر امور نیستم. نکته جالب توجه این است که تمامی این افراد از نظر سلامت روانی یا ابزارهای روان‌شناسی بررسی شدند و در سلامت کامل روانی بودند و از نظر اعتماد به نفس، دارای درجه خوبی بودند. در مقابل کسانی که دچار یک اختلال روانی مثل افسردگی بودند و از اعتماد به نفس خوبی برخوردار نبودند بیش از پنج هزار بار در روز نسبت به جایگاه و ارزش خود یک حس و ارزیابی منفی داشتند.

چرا این طور است؟ چرا به طور بیولوژیک انسان‌ها نسبت به جایگاه و ارزش خودشان یک حس منفی دارند؟ با این احساس منفی است که به راحتی خود را یکی از اعضای یک گروه قرار می‌دهیم و عمل به آن چه که دیگران می‌گویند را بر خود واجب و ضروری می‌دانیم. ما زمانی خود را پذیرفته شده و معتبر می‌دانیم که یک گروه ما را تأیید کند.

پیامد سرباز قدیمی درگیری نظامی بودن این است که ما مردم را از شیر، ببر و خرس خطرناک‌تر می‌دانیم. ما یاد گرفته ایم که محرک‌هایی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در جامعه هستند که موقعیت های تهدید کننده حیات را به وجود می آورند. پیامد این تفکر این است که همیشه در حاشیه هستیم. ما همواره به یک حامی و پشتیبان نیاز داریم اما کسی در پشت سر ما نیست. این تصور سربازان قدیمی است. به همین دلیل آن ها همیشه نیازمند یک حامی و کسی هستند که مراقب آن ها باشند چرا که به هیچ کس اعتماد ندارند و هرگز احساس امنیت نمی کنند.

این حالات سبب بروز اضطراب دائم در فرد می شود و یک احساس ناآرامی روانی در فرد ایجاد می شود. دلیل آن هم وجود یک تعارض بین احساس نیاز ما به دیگران و فقدان اعتماد به دیگران است. در این شرایط چه رفتاری از فرد سر می زند؟ آن چه که در سربازان قدیمی جنگ رایج است انزوا و دوری جستن از جمع است چراکه در جمع احساس عدم امنیت و نیاز به حمایت دارند در حالی که نمی توانند به کسی اعتماد کنند پس خود را از جمع دور می کنند. این افراد دوستان کمی دارند و به اماکن کمی رفت و آمد دارند.

از نظرگاه اجتماعی بودن انسان ما به اعتبار داشتن در جمع احتیاج داریم و این اعتبار را از جمع به دست می آوریم. یک سرباز قدیمی درگیری های نظامی به سبب پرهیز از حضور در جمع، خود را از این اعتبار محروم می کند و به سبب آن در زندگی اجتماعی او خلل های فراوانی پدیدار



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

می شود و تا زمانی که این رفتار را ادامه دهند این تهدید و نقصان برای ایشان باقی خواهد ماند. آن ها همیشه از خود انتقاد می کنند و احساس غم و اندوه دارند.

شما تا به حال چه کاری برای شکوفایی اعتماد به نفس خود و توقف انتقادها کرده اید؟ آیا تا کنون سعی کرده اید که نیازهای اجتماعی خود را پیدا کنید؟ زمانی قادر خواهیم بود، زندگی اجتماعی داشته باشیم و نیازهای اجتماعی خود را برآورده کنیم که به حاشیه برویم و بتوانیم عصبانیت خود را، هرچند کم باشد، در دست بگیریم و آن را در کنترل در آوریم و سپس زندگی خود را با دیگران به اشتراک بگذاریم و دیگران را دوست داشته باشیم.

یافتن غم مطلوب و خاتمه دادن به آن

پس از جنگ، آسیب دیدگان احساس غم و اندوه می کنند. این غم نه تنها به خاطر از دست دادن هم‌زمان است بلکه تغییراتی که در دوره جنگ در این افراد اتفاق افتاده است نیز ایجاد اندوه می کنند. در جنگ نظامیان با مرگ



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روبرو می شوند. ممکن است نظامیان به جای کنار آمدن با شرایط، دچار این احساس شوند که باید مرگ را بپذیرند. عده کمی هستند که در حاشیه جنگ فرار می گیرند و آسیب پذیر نیستند. بیشترین واکنش در نظامیان این است که مرگ را دوست داشتنی می دانند. با این پذیرش، اضطراب موجود در محیط جنگی برای آن ها قابل تحمل می شود.

پس از جنگ و یا درگیری نظامی است که یاد و خاطره همزمان، دوستان، افراد و یا حتی یک دشمن می تواند فرد آسیب دیده را به دام بیندازد. دانستن فرآیند غم و اندوه بسیار کمک کننده است. بهتر است بدانیم چطور یک نفر در گذشته گرفتار و دل مشغول آن می شود و نمی تواند آن را فراموش کند و مثل یک خاطره با آن رفتار کند.

اولین مرحله این است که فرد دچار یک شوک، ناپاوری و انکار می شود. در ابتدا به خود می گوید این حقیقت ندارد.

مرحله بعد بی قراری و ناآرامی است. این بی قراری متمرکز است و شعله های خشم را روشن می کند. این عصبانیت می تواند سرباز قدیمی جنگ را به بیگیری آن چه که در گذشته از دست داده است وادار سازد و برای مدت ها او را مشغول این کار نماید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پس از این که مرحله بی قراری به پایان رسید، یک دوره دیگر شروع می شود که در آن وقایع گذشته را تکرار می کنیم؛ ممکن است کارهایی را که خود کرده ایم و یا دیگران انجام داده اند را تکرار نماییم. با این حقه ما یاد و خاطره همزمان و دوستان خود را در ذهن زنده نگه می داریم.

وقتی چیزهایی که از دست داده ایم شفاف تر می شوند، افسردگی آغاز می شود. حاصل این است که فرد احساس محکومیت می کند و خود را شایسته لذت بردن از زندگی نمی داند. از این پس عصبانیت شدیدتری شکل می گیرد و در بسیاری مواقع سرباز قدیمی گرفتار آن است. این سطح از بی قراری و ناآرامی می تواند منجر به از کار افتادگی شدید فرد شود. حقیقت این است که شاید عصبانیت و خشم تنها راهی است که سرباز قدیمی می تواند هیجانات خود را از آن طریق تخلیه کند و راه دیگری برای کنار آمدن برای او باقی نمانده است. نکته خوشحال کننده این است که اگر فردی بتواند از این عصبیت خارج شود و آن را به مرز قابل تحملی برای خود برساند، آن چه که تا کنون اتفاق افتاده است را می تواند بپذیرد و به دنبال آن از خود و آن چه که رخ داده است، شناخت پیدا کند.

چگونه تا به حال غم و اندوه را به عنوان بخشی از زندگی خود پذیرفته اید؟ چگونه آموخته اید که معصومیت از دست رفته خود و همزمان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در گذشته تان را بپذیرید. چگونه قادر به انجام آن بوده اید و نواسته اید به زندگی ادامه دهید؟ اگر نتوانسته اید این کار را بکنید در کجای جریان و فرآیند غم و اندوه، که مراحل آن را در بالا توضیح دادیم، گرفتار شده اید؟ برای کناره گیری و برهیز از این که در دایره مشکلاتی که یک فرد را مثل اسب معصاری به دور خود می گردانند و عصبانی می کنند و نیز برای نمایان کردن ناامیدی حاصل از آن چه می توانید انجام دهید؟ اگر در این دایره گرفتار شده اید، چگونه می توانید از این مراحل بگذرید و به آن ها خاتمه دهید؟

آن سوی آزادی و منزلت

اختلال استرس پس از ضربه ناشی از درگیری نظامی موجب شرطی شدن فرد می شود. همانطور که در فصل های پیشین توضیح داده شد، شرطی سازی کلاسیک در اوایل قرن گذشته توسط پاولوف، دانشمند روسی، مشخص شد. او دریافت که اگر یک محرک خارجی را مثل صدای زنگ یا نور



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

چراغ، هنگام غذا دادن به سگ ایجاد نماید پس از مدتی اگر محرک خارجی وجود داشته باشد اما غذایی به سگ ندهد بزاق او ترشح می شود و سگ با این که غذایی به او نداده اند، واکنش فیزیولوژیک را نشان از خود نشان می دهد. در اختلال استرس پس از ضربه ناشی از درگیری نظامی حواس بینایی، شنوایی و بویایی با یک سری محرک برای ایجاد واکنش های هیجانی تحریک و با شرطی می شوند.

در اوایل دهه ۱۹۴۰ یک روان شناس دانشمند به نام کیستر توانست نوعی دیگر از شرطی سازی را به نام "عاملی" را مشخص و معرفی کند. در این روش شرطی سازی فرد یاد می گیرد که با دریافت پاسخ مثبت یا منفی با یک موضوع ارتباط برقرار کند و انجام و یا دوری از آن را انتخاب و در شرایط مشابه آن را تکرار کند.

در اوایل دهه ۱۹۷۰ کیستر یک کتاب در مورد این نوع شرطی سازی برای عموم مردم به نام *ان سوی آزادی و منزلت* نوشت. در این کتاب که برای مردم عادی نوشته شده بود، کیستر به این موضوع اشاره کرد که ما توسط محیط پیرامون خود شرطی می شویم و به دنبال آن است که به یک شیوه خاص رفتار می کنیم، این محرک ها بودن و زندگی کردن را



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تقویت می کنند و کسانی که دچار غم و اندوه هستند این محرک ها را به درستی درک نکرده اند.

ما می خواهیم که باور کنیم در انتخاب خواسته هایمان آزاد هستیم و یک حس هم از انتخاب و سرنوشت در ما وجود دارد. کیسٹر اعتقاد داشت که فعالیت های ما توسط محیط ما کنترل می شوند و ما برای آن چه که بدان رفتار می کنیم، انتخاب های کمی داریم.

برخلاف دیگر روان شناسان، کیسٹر و دیگر روان شناسانی که طرفدار تئوری یادگیری هستند کمتر به مکانیزم های درونی مغز توجه نموده اند و آن را به جعبه سیاه هوایما تشبیه کرده اند. با توجه به محرک ، تقویت و رابطه بین آن ها این دانشمندان قادر بودند که در مورد بسیاری از رفتارهای انسان توضیح دهند.

برای کسی که سرباز قدیمی جنگ است دانستن مفهوم شرطی سازی عاملی بسیار مهم و ضروری است. در واقع درک رابطه بین محرک و تقویت فرد برای ارائه پاسخ مشخص برای شما ضروری است. چه محرک هایی را برای بروز برخی رفتارهایتان در خود یافته اید؟ یک سرباز قدیمی درگیری نظامی فراگرفته است که زمانی که به فردی تکیه می کند می تواند محیط را بهتر تحت نظر داشته باشد و بدین سبب کمتر احساس اضطراب و هیجان می کند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در محیط های نظامی هم از این روش شرطی سازی استفاده می شود و در بسیاری موارد وقتی محیط برای یک فرد کدر و نا مشخص است یک احساس ناخوشایند و ناراحتی را در خود حس می کنند. این نقصان ساماندهی یک محرک است و پاسخی که فرد از خود ظاهر می سازد جستجو برای محلی امن است.

دانشمندان تئوری یادگیری دریافتند که یادگیری زمانی بیشتر باقی می ماند و تقویت می شود که تقویت کننده به جای این که ثابت و همیشگی باشد به طور دائم در حال تغییر باشد و یا گاهی باشد و گاهی نباشد. این بدین معنی است که برخی پاسخ ها قبل از حضور تقویت کننده شکل می گیرند.

برای مثال، یک فرد زمانی که بدون دریافت پول کار می کند می داند که در آخر دریافت خواهد داشت و با این که در حال حاضر تقویت کننده ای وجود ندارد اما به کار خود ادامه می دهد و یا کسی که در یک فرعه کشتی شرکت می کند با این که می داند ممکن است هیچ پاسخ مثبتی دریافت نکند به شرکت در فرعه کشتی ادامه می دهد و ممکن است این کار برای مدت مدیدی بدون دریافت تقویت مثبت ادامه یابد و یا پس از مدتی خاموش شود و دیگر آن رفتار را مشاهده نکنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

به عنوان یک سرباز قدیمی درگیری نظامی که به محرک های مشخص محیط خود پاسخ می دهید و این پاسخ ها هم قابل پیش بینی هستند. چه توضیحی به خانواده خود داده اید؟ در حالی که می دانید که تقویت کننده های متغیر می توانند پاسخ های خاموش را پیچیده تر کنند، برای این که بفهمید کدام رفتار شما نیاز به تغییر دارد چه می توانید انجام دهید تا زندگی شما برابر تر شود؟ آن چه که اهمیت دارد این است که ما سعی کنیم تقویت کننده های رفتار خود را پیدا نماییم و بدین ترتیب عامل انتخاب را در رفتارهایمان بتوانیم وارد نماییم. یعنی با انتخاب تقویت کننده و یا حذف آن رفتارهای خود را تنظیم کنیم.

آرامسازی خود یا عز حمل نمودن خود؟

مزایا و معایب تقویت منفی

متأسفانه در اغلب موارد برداشت و درک غلطی از تقویت منفی در ذهن ها ایجاد می شود و آن را معادل تنبیه قلمداد می نمایند. در حالی که تنبیه در پاسخ به یک رفتار ناپسند رخ می دهد که یا به صورت توبیخ کلامی و یا تنبیه بدنی است و یا در نوع قانونی آن با حبس و زندان. فرد مورد تنبیه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فرار می‌گیرد. برخلاف این تقویت منفی به از بین بردن یک وضعیت نامطلوب، آزاردهنده، ناخوشایند و ناخواسته باز می‌گردد.

سربازان قدیمی جنگ در بسیاری از مواقع خود را در چنین موقعیت‌های آزاردهنده و ناخوشایند و حتی کشته‌ای می‌یابند. پس، از بین بردن این شرایط برای ایشان یک تقویت منفی است.

تقویت منفی می‌تواند موجب آرامش و یا اضمحلال فرد شود. وقتی که دچار افراط در استفاده از مکانیسم‌های دفاعی مثل فرار و یا کنترل نشویم و خود را از مسیری که در آن قرار داریم و در آن حرکت می‌کنیم خارج نکنیم در حیطه آرامسازی خویش هستیم. هنگامی که در بهره‌گیری از مکانیسم‌های دفاعی از حیطه دفعات و شدت آن دچار افراط می‌شویم موجب از بین رفتن توانایی‌های خویش می‌گردیم و خود را مضمحل خواهیم کرد. آرامسازی خویش می‌تواند شامل مهارت‌های کنار آمدن و همگون‌سازی به عنوان یکی از هزاران تیر ترکش مقابله با مسایل باشد. از این مهارت‌ها به بازسازی، توقف افکار مزاحم، این که به خود بگوییم همین بس که من سالم هستم و به دنبال نشانه‌های امنیت و صحت بودن می‌توان اشاره کرد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سربازان قدیمی جنگ در مجموع، در نمایش امنیت از ناامنی و آسیب‌داری مشکلات و سختی‌هایی هستند. جستجوی آگاهانه امنیت و آسایش، حفظ احساس و نگاه خوش بینانه روشی برای آرام‌سازی خویش است.

تخریب و مضمحل کردن قوای درونی به عنوان یک شیوه تقویت منفی متعجب به استفاده از مواد افیونی و یا الکل می‌شود. الکل اولین خطایی است که بلافاصله پس از مصرف آن ذهن فرد دچار یک مسمومیت و وضعیت نامطلوب می‌شود. از دیگر موادی که موجب تخریب و مضمحل شدن ذهن فرد ایجاد تغییرات سوء در رفتار و سوق او به سوی نابودی می‌شوند به مخدرها و زیاده‌روی در مصرف داروهای آرام‌بخشی که توسط پزشک تجویز شده است که فرد را به سوی افراط می‌کشاند، می‌توان اشاره نمود. از دیگر روش‌های تخریب خود در جستجوی سرخوشی بودن، ایجاد آسیب‌های جسمی و حتی خودکشی است.

هنگامی که به منبع عظیم رفتارهای خود نگاه می‌کنید تا بتوانید به خودتان در یک محیط نامطلوب و مسموم کمک کنید. از چه شیوه‌های پرهیز که سبب آسایش شما خواهند شد و به شما کمک می‌کنند تا ذهن خود را بازسازی نمایید و به آن دوباره شکل دهید، استفاده می‌کنید؟ چگونه به کسی که دوستش دارید می‌گویید که شما به دنبال کردن و دست یافتن به این موارد نیاز دارید؟ وقتی که متوجه می‌شوید که با کنترل خود توانسته‌اید که



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

موجبات آسایش و آرامش خود را تأمین نمایید و سبب تخریب خود نشده اید، احساس می کنید که توانایی لازم برای کنترل و تسلط به خویش را دارید و این دقیقاً زمانی است که دارای اعتبار و شادمانی هستید.

تحمل در ظهور احساسات، مخزن ظهور احساسات

روان شناسان و دیگر کارشناسان بهداشت روانی که بر روی آسیب مطالعه می کنند، متوجه شده اند که سربازان قدیمی جنگ دچار یک سری مشکلات در تحمل موقعیت های هیجانی و ظاهری هستند. این محققین متوجه شدند که افراد مبتلا به اختلال استرس پس از ضربه، چه بر اثر اتفاقات ناگوار ، جنگ و یا به هر علت دیگری باشد، با احساسات ناخوشایند



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خویش دچار مشکلات شدیدی هستند. این مشکل خلل موجود در قدرت تحمل برای نظاهر احساسات درونی آن هاست و می توان گفت که آن ها فاقد یک منبع برای نگهداری احساسات درونی خود هستند به همین دلیل است که هرگونه هیجانی در آن ها بلافاصله در ظاهر آن ها نمایان می شود. در سربازان قدیمی جنگ یک تمایل ناخودآگاه برای تکرار و همچنین دوری جستن از پرخاشگری و یک پاسخ توأم با عصبانیت به اتفاقات و یا موقعیت های ناخوشایند وجود دارد. آیا تا به حال به خشونت بیش از حد و یا درون گرایی و کم حرفی متهم شده اید؟

هر روز ، هر ساعت. هر دقیقه و هر ثانیه ما در حال انتخاب کردن هستیم. مشکل اساسی سربازان قدیمی جنگ تصمیم گیری برای لحظه ها و برای زندگی است. محققین جوامع مدرن و جدید نشان داده اند کسانی که در داد و ستد زندگی شیوه این به آن در را در پیش می گیرند از ارتباط با انسان ها لذت بیشتری می برند و موفق تر هم هستند. این بدین معنی است که در شرایط مختلف هنگامی که فردی رفتاری ناخوشایند از خود نشان می دهد در مقابل در شرایط دیگری آن رفتار به نوعی تلافی شده است مثلا وقتی فردی شما را برای جشن تولد دعوت نمی کند شما هم او را برای جشن تولد دعوت نکنید. تحمل در ظهور احساسات با یادگرفتن این موضوع آغاز می شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

برای تکامل تحمل در ظهور احساسات و با از عهده احساسات ناخوشایند برآمدن نیاز است توانایی آن را داشته باشید که به آن چه که طرف مقابل با زبان بدن خود به شما انتقال می دهد، توجه کنید^۱. از هیجانات وی دوری کنید و سطح شناخت و آگاهی وی را درک کنید. شما چه مهارت هایی برای کمک به خود دارید تا بتوانید احساس آرامش بیشتری داشته باشید و شرایط ناخوشایند را بهتر تحمل کنید؟ کدامیک از استراتژی های جلوگیری از افکار مزاحم را به کار می گیرید؟

با درک این موضوع تمامی آنچه که در زندگی طلب می کنید و به دنبال آن هستید در یک لحظه به دست نخواهد آمد. تحمل لحظات سخت و مشکلات زندگی آسان تر خواهد بود و البته نباید بگذارید هدایت وحشی و شبه دایناسور فعال شود.

^۱در بسیاری از مواقع افراد با زبان گفتاری یا یکدیگر ارتباط برقرار نمی کنند، بلکه شیوه برقراری ارتباط در بیش از هفتاد درصد موارد زبان بدن است. بدین شکل که گاهی شما با حرکت سر خود منظور خود را انتقال می دهید و یا با ایجاد یک ریخت و شکلک خاص در چهره نان این کار را می کنید. وقتی فردی را مشاهده می کنید که ابروهایش در هم است چروک بر پیشانی دارد، چشمانش نیمه باز است و گوشه لبانش و گونه هایش رو به پایین هستند. می فهمید که او افسرده و ناراحت است بدون این که کلامی بین شما رد و بدل شود. مترجم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خوش بینی فراگرفته

از دیگر مشکلات سربازان قدیمی جنگ این است که هنگام برخاستن از خواب هر روز صبح با یک حس ناخوشایند، دلپره و انتظار صدمه دیدن بیدار می شوند. معمولاً این وضعیت به این خاطر پیش می آید که این افراد این طور درک کرده اند که باید در حاشیه بمانند و انتظار دارند که همه چیز دایماً در حال بدتر شدن باشند و آن ها نیز باید خود را برای این شرایط آماده سازند. پس همیشه در انتظار یک واقعه نامطلوب و ناخوشایند هستند و



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

این احساس همواره، حتی پس از خواب شامه و آغاز یک روز جدید، آن ها را تعقیب می کند.

به دلیل همین انتظار دائم و همیشگی برای وقوع حوادث ناخوشایند است که همه لحظات زندگی و اتفاقات پیرامون این افراد در حاله ای از بدگمانی و منفی نگری فرو می رود و همواره نور بداندیشی بر وقایع می نهد. آیا تا کنون متهم شده اید که از یک چیز کوچک بلوایی بزرگ به راه انداخته اید و واقعه کوچکی را خیلی بزرگ تر از آنچه که بوده است نشان داده اید؟

به همین دلیل است که این افراد قادر به درک واقعی محیط و اطراف خود نیستند و آن را انگونه که در واقعیت هست نمی پذیرند. ما زندگی خود را با شرایط ایده آل مقایسه می کنیم و همیشه دچار نقصان و کمبود و از شرایط موجود ناراضی و شاکی هستیم و آن را مملو از مشکلات و درگیری ها و مزاحمین می بینیم.

یک راه برای کنار آمدن با این وضعیت جستجوی آگاهانه خوبی ها و نکات مثبت در زندگی روزمره است. این کار به طور فعالانه جلوی افکار مزاحم را می گیرند. هر روز صبح که از خواب بیدار می شوید به یاد خود بیاورید که می خواهید روز خوبی را آغاز کنید و اگر سختی پیش می آید شما آماده مقابله با آن هستید و نمی خواهید آن را به یک مشکل تبدیل کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خوش بینی فراگرفته، بدان معنی است که ما انتظار داشته باشیم که همه چیز رو به بهبود رود و اگر چنین نشد، شما توانایی آن را دارید که شرایط را اداره کنید و اگر به طور کامل هم برطرف نشد، لاقلاً از شدت آن کاسته شود. بسیار اهمیت دارد که شما اجازه ندهید یایدها و نیایدها، اجبارهای درونی و بیرونی در انتظارات شما دخالت نمایند و تأثیر گذار باشند. با پذیرش دنیای اطراف خود همانگونه که هست و سپس تلاش برای بهبود زندگی، گام به گام و مرحله به مرحله امکان این وجود دارد که زندگی را به سوی بهترین وضعیت ممکن سوق دهیم.

چنانچه بخواهیم نکات منفی را در اطراف خود ببینیم و به دنبال مشکلات بگردیم به سرعت آن ها را پیدا می کنیم. یا خوش بینی فراگرفته ما انتظار آن را داریم که همه چیز خوب و درست پیش بروند. این تصویر به سربازان قدیمی جنگ در حفظ احساس مثبت خود به توانایی ها و آن چه که دارند و نیز پرهیز و دوری از افسردگی کمک می کند.

در بسیاری از موارد و مواقع آن انتظاری که ما از محیط پیرامون خود داریم و منتظر یک آسیب جدی و حیاتی هستیم با آن چه که در واقعیت وجود دارد و رخ می دهد، تفاوت فراوانی دارد. یک سرباز قدیمی دچار این درک می شود که



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در زندگی خود هیچ ندارد و این احساس فقر و ناتوانی او را افسرده و کسل می کند.

برای کنار آمدن با این وضعیت بهتر است هر روز را با این اندیشه آغاز کنید که به چه چیزهایی فکر خواهید کرد، احساس و درک می نمایم. با یک حس ناخوشایند و بد از خواب بیدار شدن، بسیار رایج است و از آن بدتر این است که مدام که از خواب بیدار می شوید به خود بگویید دچار اختلال استرس پس از ضربه هستید و رفتارتان بر همین اساس شکل خواهد گرفت. به جای این می توانید از افکار مزاحم دوری کنید. وبه خود بگویید که امروز، روز خوبی خواهم داشت. من امروز از زندگی لذت می برم و اگر مسئله ای هم بروز کند من می دانم که توانایی برطرف کردن و یا کنار آمدن با آن را دارم. استفاده از تمرینات تنفس عمیق، تکنیک های آرام سازی و ورزش در احساس خستگی روانی و بدنی فرد تأثیر بی تردیدی دارد.

اصحاب کهف

از آن جایی که پس از جنگ و درگیری های نظامی، زنده مانده اید، به خانه خوش آمدید، اما در غیاب شما همه چیز دستخوش تغییر و دگرگونی شده است. مثل این است که کسی همچون اصحاب کهف برای مدت طولانی به خواب رفته باشد و حال که از خواب بیدار شده و



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

به جهان خویش بازگشته است. حالا مشاهده می‌کند که دنیا بدون حضور او به پیش رفته و تغییر نموده است.

موضوع این نیست که چه چیزی موجب بروز این وضعیت شده است. جنگ یا هر چیز دیگر. موضوع این است که یک مجروح و سرباز قدیمی درگیری نظامی به دنیایی، کشوری، شهری، محله‌ای، خانه‌ای و خانواده‌ای برگشته است که دچار تغییر شده است. حالا این فرد در خانه است اما جایگاه و شخصیت او مثل شخصیت‌های داستان اصحاب کهف شده است. آشنایی بیگانه که دچار تعارض است.

نه تنها محیط تغییر کرده است بلکه شما هم تغییر کرده‌اید چرا که مجروحیت جنگی و سرباز قدیمی شدن در این مسیر در شما تحول و تغییر ایجاد کرده است. شما همان فردی که مدتی پیش به جنگ رفته بود، نیستید. تجربیات شما در منطقه درگیری و جنگ و جایی که در آن مجروح شده‌اید در شما تغییراتی را پدید آورده است که همان احساس سابق را به خانه و محیط اطرافی که قبلاً آن را می‌شناختید ندارید.

در نسخه قبلی راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی¹ یک معیار مبنی بر مواجهه با یک فشار روانی واضح و مشخص، مثل جنگ که اغلب احاد جامعه

¹ DSM



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

با آن روبرو نشده باشند، وجود داشت. این معیار قبلاً وجود داشت و اهمیت داشت که دیگر افراد جامعه با آن عامل روبرو نشده باشند. در نسخه های بعدی این راهنمای تشخیصی¹ داشتن تجربه ای که اغلب مردم آن را نداشته اند به عنوان یک عامل وخیم کننده در نظر گرفته شده است. به گنه ای که با حضور این عامل وضعیت بیماری وخیم تر خواهد بود. به سبب این وضعیت، متفاوت بودن یا دیگران، سرباز قدیمی درگیری نظامی احساس می کند که تنها، دور افتاده و جدانشده از دیگران است. البته در این شرایط، برقراری ارتباط با دیگران ضروری و حیاتی است اما به دلیل این که فرد سرباز قدیمی معتقد است که در ارتباطات دچار آسیب و گزند می شود از این کار حذر می کند.

همانند اصحاب کهف که سال ها از دنیای بیرون دور بودند، شما هم از خود می پرسید چگونه آن ها بدون حضور شما تغییر کرده اند و چگونه به شما خوش آمد می گویند در حالی که هم آن ها عوض شده اند و هم شما بر اثر جراحات وارده از جنگ و حضور در میدان نبرد تغییر کرده اید؟ چه می توانید انجام دهید تا به تغییرات پدید آمده را در محیط و خودتان بهتر درک کنید و اثرات متفاوت بودن را دریابید؟

¹ DSM IV



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شوره زار، نقطه آبی کم رنگ، بر سر دو راهی بودن

دانشمندانی که بر روی جهان پیرامون ما مطالعه می کنند، فیزیک دانان، اخترشناسان و . . . همه می گویند که ما جزء صورت فلکی جبار(شکارچی) هستیم. جایی که خورشید و دیگر ستارگان در حرکت هستند و سیاره ها نیز با آن می چرخند. ما ستارگان این صورت فلکی را لحظاتی پس از غروب آفتاب



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در زمستان می بینیم. جالب توجه ترین منظره شکارچی، کمربند آن است که سه ستاره بر روی یک خط قرار می گیرند. با کمی دقت ما می توانیم سر، بازوها و پاهای شکارچی را ببینیم. اگر به اندازه کافی از مرکز منظومه شمسی خود دور باشیم می توانیم ببینیم که چگونه خورشید حرکت می کند و به این مجموعه ستارگان اضافه می شود.

در اوایل دهه ۱۹۷۰ یک سفینه فضایی، به نام ویزر یک، از منظومه شمسی خارج شد و پس از آن دوربین خود را به سوی زمین و منظومه شمسی چرخاند و عکس هایی را از زمین و دیگر سیاره هایی که به دور خورشید می چرخند گرفت. در این عکس ها زمین همچون یک نقطه آبی کم رنگ دیده می شود.

نکته جالب توجه دیگر در مورد صورت فلکی شکارچی، سحابی آن است که در نزدیکی کمربند آن قرار دارد.^۱ سحابی شکارچی در حدود هزاروپانصد سال نوری از زمین فاصله دارد.^۲ سحابی شکارچی نزدیک ترین محل تولد ستارگان

^۱ سحابی تجمعی از گاز و غبار است که در حال چرخش به دور یک محور ثابت هستند و دایم به سمت درون و مرکز کشیده می شوند و به هم نزدیک و نزدیک تر می شوند تا جایی که به یک جسم بدل می شوند و متراکم می شوند. پس از متراکم شدن تبدیل به ستاره می شود. در واقع این محل، مرکز تولد ستاره هاست. مترجم تور در هر ثانیه ۳۰۰ هزار کیلومتر مسافت را طی می کند و به فاصله ای که در طول یک سال طی می کند سال نوری گفته می شود. در واقع سال نوری برخلاف ظاهرش، واحد مسافت است نه واحد زمان. مترجم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

به ماست و دانشندان معتقدند که خورشید هم در همین محل به دنیا آمده است و ما با این سخایی در حال چرخش هستیم.

خورشید، بنا به نظر دانشمندان و محققین تقریباً چهار میلیارد سال عمر دارد و منظومه شمسی هم به همین سن و سال است. خورشید از نسل دوم ستارگان است. باید این گونه توضیح دهیم که همه ستارگان در ابتدا حاوی گاز هلیوم و هیدروژن هستند و این دو عنصر از ساده ترین عناصر از حیث ساختار و شکل اتمی هستند. سپس در طول مدت زندگی آن ها عناصر دیگر نیز شکل می گیرند که از اولین آن ها کربن است. همان چیزی که برای شکل گرفتن انسان ضروری است. کربن موجب سنگینی ستاره خواهدشد. با افزایش وزن ستاره جاذبه آن نیز بیشتر می شود و به تدریج عناصر بیشتری شکل می گیرند. با گذشت زمان این اجرام شکل گرفته فرسوده و پراکنده می شوند و روزی عمر آن ها به سر می رسد و غبار حاصل از مرگ آن ها در تولید ستارگان دیگر و اجرام نو به کار می رود.

یکی از دو راهی ها و تردیدهای بزرگ در زندگی انسان ها که همه با آن روبرو خواهندشد، پایان دوران باروری آن ها به عنوان یک فرد بزرگسال است. وقتی فردی خود را به دلیل اختلال استرس پس از ضربه پایان یافته می بیند، زمان سخت و دشواری را در پیش رو دارد. ما این وضعیت را به وقتی تشبیه می کنیم که در شوره زار هستیم. حقیقت این است که دیر یا زود، ما بر روی خاک



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شوره زار خواهیم بود. این اتفاق برای همه ما خواهد افتاد و ما قوای باروری و شکوفایی خود را از دست خواهیم داد و البته در گام برداشتن به این مسیر ما مختار و انتخاب کننده نیستیم. این شرایط بسیار دشوار است و عبور از آن همراه با خطراتی است که می تواند ویرانگر باشد و اصلی ترین سؤال این است که **من چرا زنده ام؟** هرکس در زندگی برای به دست آوردن چیزی تلاش می کند که ممکن است متفاوت باشند اما همه دارای هدف هستند و همه می خواهند جاودانه باشند و کاری انجام دهند که پس از مرگ ماندگار باشد. کسانی که باز می گردند و به پشت سر خویش و راهی که برای رسیدن به هدف خود طی کرده اند نگاه می کنند. دیدگاهی عمیق تر و ژرف تر از نگاه روز اول خود دارند و آینده را بهتر ترسیم می کنند. به همین دلیل است که برخی فعالیت ها و جایگاه برخی افراد حتی سال ها پس از مرگ آن ها و گاهی برای همیشه در ذهنمان پائی است.

وقتی که بر روی شوره زار می ایستید و نمی دانید که چه باید انجام دهید. طبیعی است که احساس کنید که هیچ شانس نداشتید و همه چیز را از دست داده اید. طبیعی است که در پایان هر کاری که برای آن بسیار برنامه ریزی کرده اید و به آن خیلی علاقه مند هستید احساس جد شدن و از دست دادن را در خود درک کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اما حقیقت این است که ما به همراه شش میلیارد انسان دیگر که امروز زنده‌اند، بر روی این نقطه آبی رنگ و در فضای بیکرانه جلوه خاصی نداریم. اما ما می‌توانیم از جایی که هستیم و در آن زندگی می‌کنیم، لذت ببریم. ما توانایی آن را داریم که از ادبیات، تاریخ و انسان بودن خویش احساس غرور و لذت داشته باشیم. چیزی که ما را به مجموعه ای قراتر از خودمان و بزرگ تر از خودمان گره می‌زند و احساس بزرگی را به ما منتقل می‌کند. ما به عنوان یک ملت، به عنوان انسان های روی زمین از گذشته تا کنون، می‌توانیم زندگی کنیم و از زنده بودن خود لذت ببریم. حال حتی در این نقطه آبی کم رنگ ما جایی خواهیم داشت چرا که ما صلح را و آرامش را داریم و می‌توانیم همه با هم در یک مکان زندگی کنیم و حتی از آن دورها هویدا شویم و خود را به نمایش بگذاریم. در حالی که روی نقطه آبی کم رنگ هستیم.

پذیرش و درخواست

اولین گامی که در غلبه بر اختلال استرس پس از ضربه ناشی از درگیری نظامی اهمیت دارد، پذیرفتن این است که فرد دارای این اختلال است. پذیرش دو وجه دارد: یکی از آن ها شناخت است و دیگری که مشکل تر از اولی هم هست، داشتن ظرفیت احساسی، هیجانی و عاطفی پذیرش است. یعنی در شرایط مختلف آن قدر به خود مسلط باشد و آرامش



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خود را بتواند در هر شرایطی حفظ نماید و دچار هیجان زدگی نشود تا بتواند شرایط را بپذیرد. در واقع شرط اساسی برای کنار آمدن با شرایط پدید آمده پذیرش آن است. این که با واقعیت آن طور که هست رفتار کنیم. برای یک فرد مبتلا به اختلال استرس پس از ضربه ناشی از جنگ راج تر است که با افکار و واکنش های خود دسته پنجه نرم کند تا این که آن ها را به عنوان یک واقعیت بپذیرد. برای او راحت تر است که سعی کند با مشکلات خواب خود درگیر شود تا این که بپذیرد دچار اختلال خواب است و با خود را از دیگران دور سازد و در تنهایی بسر برد تا این که مشکلات اجتماعی خود را بپذیرد.

وقتی فردی برای پذیرش اختلال استرس پس از ضربه خود، از نظر هیجانی و عاطفی با مشکلاتی روبرو می شود که امکان پذیرش را از او سلب می کنند. این زمان آغاز **انکار** است. متأسفانه اغلب افراد مبتلا به اختلال استرس پس از ضربه ناشی از درگیری نظامی برای درک و نشان دادن احساسات خود دچار یکسری مشکلات هستند که مانع از این می شود که از آن برای حمله کردن به انکار آن ها استفاده کنیم و بتوانیم آن ها را به واقعیت نزدیک سازیم. در واقع احساسات نقطه ضعفی است که از طریق بورش و اثر گذاری بر آن می توانیم **انکار** آن ها را در هم بشکنیم و واقعیت ها را به آن ها نشان دهیم، اما ناتوانی آن ها در نشان عواطف خود موجب پیچیده شدن دستیابی به این موفقیت می شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

برای این که در پی التیام از اختلال استرس باشیم، ضروری است که به این درک و سطحی دانش و احساس دست یابیم که ما دچار اختلال استرس پس از ضربه هشتم و این را با میل و رغبت بپذیریم، این دانش، احساس و پذیرش برای اطرافیان بیمار نیز ضروری و لازم است. **این انتظار و تمنایی است که در پی آن بهبود خواهد آمد.**

در بسیاری از مواقع این افراد دچار کلافگی و ناتوانی در تحمل هیجانات درونی می شوند که متعاقب آن این حس خود را با پرخاشگری به دیگران و با آسیب رساندن به خود ظاهر می سازند. مهار و کنترل خشم و عصبانیت و التیامات درونی در ابتدای شروع آن ها که هنوز به سطح بالایی نرسیده اند و اندک هستند، ممکن است و می توان با به کارگیری برخی روش های غلبه بر هیجانات و تکنیک های کنار آمدن آن ها را تحت فرمان خود بگیریم و نگذاریم که آن ها ما را هدایت کنند و هر رفتاری از ما سر بزنند.

پذیرش این که من یک فرد مبتلا به اختلال استرس پس از ضربه هشتم و به این شناخت و درک و نیز احساس درونی رسیده باشم و از آن فرار نکنم، به راحتی اقدام به درمان می کنم و به طور یقین به نتیجه مطلوب هم خواهم رسید. تمام سعی بر این است که فرد مبتلا این را درک کند و با رسیدن به این شناخت و آگاهی و دستیابی به این حس که



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

وضعیت واقعی خود را بشناسد می تواند یک تناسب و هماهنگی را بین دانسته ها و احساسات خود پدید آورد و از دست زدن به رفتارهای ناخواسته دست بکشد و این بزرگ ترین گام درمانی است. با این پذیرش زندگی برای او معنا دارد و او به دنبال هدفی است و سعی بر دستیابی به آن را خواهد داشت و این روش برای او لذت بخش خواهد بود و همین لذت او را در این مسیر حفظ می کند و هر روز بهتر از روز قبل خویش خواهد بود و از زندگی احساس رضایت خواهد داشت.

خویش قبل از آسیب، یافتن هماهنگی و ایجاد اثر تشدید کننده

وقتی که بچه، نوجوان و یا جوان بودید و قبل از ورود به صحنه نبرد، چه کسی بودید و چه خصوصیاتی داشتید؟ قبل از این که با جنگ و آسیب های آن روبرو شوید که بوده اید؟ به تعاریف و خصوصیاتی که شما در مورد این دوره یعنی پیش از مواجهه با جنگ و آسیب های آن از خود دارید، خویش قبل از آسیب می گوئیم. این دوره مخزنی از خاطرات مختلف از جمله خوشی ها و لذاتی که از زندگی برده اید و لحظات خوشایند، در



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ذهن شما است. برای این که بتوانیم یک هماهنگی را در زمان حال ایجاد کنیم می توانیم از این ذخیره و مخزن گذشته استفاده کنیم و آن را بیرون بکشیم و مورد استفاده قرار دهیم. ایجاد تعادل در احساسات، تفکر و درک جسمانی از محیط به عوامل متعددی بستگی دارد از جمله مسائل اجتماعی و آن چه که در جامعه رواج دارد و بهتر است از تمامی عوامل به نحو مطلوب برای رسیدن به هماهنگی و تعادل استفاده کنیم. اگر شما فاقد این هماهنگی در افکار، احساسات و رفتارهای خود هستید، بهتر است نگاهی به زندگی و اطراف خود بیندازید و از خود بپرسید که چطور از تعادل خارج شده اید؟ اگر من از تعادل خارج شده ام چه کارهایی برای به دست آوردن هماهنگی بین افکار، احساسات، درک بدنی و رفتارهای خود می توانم انجام دهم؟ آیا من بدن خود را بیش از حد منقبض می کنم و عضلات خود را سفت می گیرم و موجب گردن درد و سردرد در خودم می شوم؟ آیا من تنها چیزهای بد و ناخوشایند را به خود نشان می دهم و تنها آن ها را می بینم؟ آیا من با گفتن این موضوع به خود که جهان و آن چه که در اطراف من هستند حتما باید فراتر از آن چیزی باشند که می توان درک کرد و آن را پذیرفت و حتما متفاوت از آن چیزی است که در حال رخداد است، خود را همراه می کنم؟ آیا من برای چیزهایی عصبانی می شوم که ارزش کمی دارند و مسائل کوچکی هستند؟ با ایجاد تغییرات کوچک و بسیار جزئی و ایجاد یک



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هماهنگی مختصر می توان فردی را به میانه روی و تعادل بازگرداند و او را به یک فضای فضای آرام برد.

تشدید چیست؟ وقتی چند انرژی مختصر و توان پایین بر روی یکدیگر اثر می گذارند و موجب پیدایش یک انرژی بزرگ تر می شوند. عمل تشدید رخ داده است. با ایجاد کمی تصحیح در برخی رفتارها و ارتباطات شما می توانید با صرف انرژی مختصری تغییرات بزرگی را در خود ایجاد نمایید. برای مثال با تمرکز بر روی نقایس خود می توانید دریابید که در افکار، احساسات، وضعیت بدنی، ارتباطات اجتماعی، آن چه که می خورید، این که سیگار می کشید یا داروهایی را مصرف می کنید که پزشک تجویز نکرده و یا در آن زیاده روی می کنید، نقاط نقص و ضعف خود را دریابید و با صرف توان و انرژی خود بر روی یکی از این موارد که از نقایس شماست، تغییرات بزرگی را در خود ایجاد کنید و از یک انرژی کوچک تفاوت های بزرگ را استخراج نمایید. تغییر در یک حوزه مختصر و کوچک توان و انرژی کمی را می طلبد ولی برای تغییر در بخش های وسیع از زوایای زندگی لازم است توان و انرژی زیادی را صرف کنید. اگر با کمی تلاش و صرف وقت و انرژی مختصر بتوانید تعادل و هماهنگی را به خود و زندگی خویش بازگردانید و اثرات فراوانی را از آن مشاهده کنید، خواهید دید که تا



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

چه میزان احساس خوشحالی و رضایت از زندگی دارید. پس تشدید
یعنی بتوانید با استفاده از منابع و توان کم، تغییرات بزرگ تر از آن چه
که مورد انتظار شماست در خود مشاهده کنید.

بسته به میزان پیشرفتی که دارید ممکن است نیاز پیدا کنید که به گذشته
خود، به زمان قبل از آسیب دیدگی، بازگردید و از تجارب آن زمان استفاده
کنید و یا حتی ممکن است به این سطح برسید که نقایص و اشتباهات دوران
گذشته خود را پیدا کنید و بتوانید به یک هماهنگی و تعادل بسیار عالی دست
پیدا کنید.

برای این که این تغییرات را به طور دائم در خود ایجاد نمایید و بتوانید از
انرژی خود برای تغییرات بزرگ تر و بیشتر استفاده کنید و به گذشته باز
نگردید و هماهنگی پدید آمده را به خوبی حفظ کنید چه کارهایی باید انجام
دهید؟



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نصوږ خردکننده

سربازان قديمی جنگ، خردکنندگی برخی تصورها و گمان ها را تجربه می کنند. این حقیقتی است که پس از جنگ، جنایت، وقایع طبیعی مثل زلزله و ... اتفاق می افتد شما قبل از این که به جنگ بروید چه خصوصیاتی داشتید و چگونه انسانی بودید؟ اگر دنیای شما قابل پیش بینی بود و با اگر خودتان در مورد نحوه برخوردتان با محیط و شرایط بیامون خود تصمیم می گرفتید، در صحنه نبرد، به یک باره همه چیز به طور جبران ناپذیری تغییر کرد؛ تصورات و گمان های شما ویرانگر و خرد کننده بود. از آن زمان دیگر جهان برای شما همچون گذشته نبود. آیا می توانید به خاطر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بیاورید که کی و کجا این اتفاق برای شما افتاد؟ کی تمام تصورات شما در مورد زیبایی و زشتی، نیکی و بدی، امید و انتظار، خواستن و نیاز، به سبب تجربه شما در صحنه نبرد، برای همیشه دستخوش تغییر و دگرگونی شد؟ جهان، آن طور که انتظار می رفت نبود و همه چیز به صورتی مبهم متفاوت شد. تمام قدرت شما که در سلاح های جنگی که در دست داشتید نمایان بود و شما به عنوان یک داوطلب و یا یک سرباز قادر بودید که فرد دیگری را زخمی کنید یا حتی او را بکشید، همچنین در موقعیتی بوده اید که خود را به کشتن دهید. در این شرایط احساس کرده‌ید و دریافته‌ید که دیگر آسیب پذیر هستید و شرایط آن گونه که شما می خواهید پیش نمی روند. در آن موقعیت، شناخت شما راجع به پیرامون و محیط تغییر کرد که البته به توانایی ها و موقعیت ها هم بستگی دارد اما به طور کلی می توان گفت که این تغییر به هر صورت رخ می دهد، شاید درجات آن متفاوت باشد اما مهم این است که تغییر، در درک از محیط رخ می دهد. پس می توان نتیجه گرفت که آشننگی و برهم خوردن شناخت در شما سبب بروز دغدغه ای مهم در شما شده است و آن این است که جهان پیرامون چگونه و چطور مجبور است و باید حرکت و فعالیت کند.

کسانی که دچار اختلال استرس پس از ضربه ناشی از درگیری نظامی و به خصوص جنگ شده اند، در معرض وجه خشم آلود و غضبناک جهان پیرامون



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly