

بخش اول: چپستی تروما – فردی، جمعی، محیطی
تالیف: سولماز برقگیر

در ۲۳ صفحه



تعریف کلی تروما:

تروما به تجربه‌ای گفته می‌شود که آن قدر شدید، ناگهانی یا غیرقابل تحمل است که فرد را از توانایی‌های عادی روانی‌اش خارج می‌کند. تروما فقط در سطح ذهن اتفاق نمی‌افتد؛ بلکه تأثیرات عمیقی بر بدن، سیستم عصبی، حافظه، هیجانات و حتی نگاه ما به دنیا می‌گذارد.

تروما فردی چیست؟

تروما فردی به تجربه‌ای گفته می‌شود که در آن:

- فرد دچار احساس بی‌قدرتی شدید می‌شود.
- تهدید وجودی را احساس می‌کند (ترس از مرگ یا نابودی).
- بدن و ذهن در حالت اضطرار و بقا گیر می‌افتند.

نمونه‌های تروما فردی:

- تصادف شدید رانندگی
- تجربه آزار جسمی یا جنسی
- مورد خیانت قرار گرفتن در رابطه‌ای نزدیک
- مشاهده مرگ یکی از عزیزان
- سو استفاده روانی در دوران کودکی
- زندگی در فضای پر از تهدید (خانه ناامن، همسر آزارگر)

تکنیک‌های پیشنهادی برای مواجهه:

- تمرین **grounding**: لمس اشیای واقعی، شمردن رنگ‌ها در محیط اطراف، کشیدن نفس عمیق
- نوشتن روایت شخصی: ثبت واقعه، احساسات، و برداشت‌ها
- پرسش راهنما: «در آن لحظه، چه حسی در بدنم داشتم؟»
- مراقبت از بدن: ماساژ، یوگا، استراحت کافی



تمرین پیشنهادی:

یک خاطره‌ای که هنوز در بدنت سنگینی دارد را انتخاب کن. روی یک کاغذ بنویس:

- چه شد؟
- چه احساسی داشتم؟
- هنوز چه چیزی در بدنم مانده؟

تروما جمعی چیست؟

تروما جمعی وقتی اتفاق می‌افتد که یک گروه، قوم، ملت یا جامعه، به‌طور همزمان و سیستماتیک دچار آسیب می‌شود.

ویژگی‌های اصلی:

- درد مشترک اما تجربه‌های متفاوت
- حس ناامنی فراگیر
- از دست دادن اعتماد به ساختارهای اجتماعی

نمونه‌های تروما جمعی:

- جنگ (مثل جنگ ایران و عراق)
- انقلاب‌ها و سرکوب‌های سیاسی
- مهاجرت اجباری یا پناجویی
- قتل‌عام‌ها یا نسل‌کشی (مثل هولوکاست یا سرکوب کردها در سوریه)

تأثیرات روانی تروما جمعی:

- بی‌اعتمادی مزمن
- مشکلات تنظیم هیجانی در نسل بعد
- خاطرات تروماتیک خانوادگی
- مهاجرت با احساس خجالت یا گناه از ترک دیگران



تکنیک‌های پیشنهادی برای کار با تروما جمعی:

- روایت‌درمانی خانوادگی
- جلسات گروهی برای شنیدن تجربیات هم‌نسلان
- تمرینات بازسازی هویت (Identity Rebuilding) برای نسل‌های مهاجر

مثال:

دختری ۳۵ ساله که در خانواده‌ای مهاجر از ایران بزرگ شده، ناخودآگاه از ابراز احساسات سیاسی اجتناب می‌کند چون خانواده‌اش در ایران دچار تهدید امنیتی شده بودند. این تروما به شکل بی‌اعتمادی به رسانه، سکوت سیاسی، و ترس از دیده‌شدن خود را نشان می‌دهد.

تروما محیطی چیست؟

تروما محیطی به آسیب‌هایی گفته می‌شود که منبع آن‌ها از جنس طبیعت یا محیط زیست است، ولی اثرات روانی عمیق دارند.

نمونه‌ها:

- زلزله، سیل، آتش‌سوزی جنگل‌ها
- آلودگی هوا در شهرهای بزرگ
- تخریب خانه بر اثر تغییرات اقلیمی (مهاجرت اقلیمی)
- زندگی در کنار زباله‌های صنعتی یا مناطق پرتراکم

پیامدهای روانی:

- اضطراب شدید هنگام باران، صداهای بلند یا لرزش
- احساس بی‌اعتمادی به طبیعت یا ناتوانی در کنترل زندگی
- مهاجرت با احساس دلتنگی شدید برای «خانه‌ی از دست‌رفته»



مثال واقعی:

خانواده‌ای از جنوب ایران به‌خاطر خشکسالی به تهران مهاجرت می‌کنند. فرزند نوجوان آن‌ها دچار افسردگی و بی‌انگیزگی می‌شود و مادر خانواده شب‌ها از صدای باد یا آب دچار حمله اضطراب می‌شود.

تکنیک‌های پیشنهادی:

- تمرینات mindfulness در طبیعت
- بازسازی حس کنترل با انتخاب‌های روزمره
- تصویرسازی ذهنی خانه‌ای امن

تمرین نهایی بخش اول – بازنویسی و بسط یافته

مرحله اول: نوشتن تجربه

یک واقعه در زندگیت را انتخاب کن که هنوز با یادآوری‌اش احساس سنگینی یا فشار در بدن یا هیجانت ایجاد می‌شود. آن را در سه جمله توصیف کن. بنویس چه اتفاقی افتاد، چه کسی یا چه چیزی درگیر بود، و واکنش اولیه‌ی تو چه بود. مثال: در ۱۲ سالگی، شاهد دعوای شدید والدینم بودم. صدای فریادشان هنوز هم گاهی شب‌ها در گوشم می‌پیچد. آن لحظه، در کمد قایم شدم و احساس بی‌ارزشی و ترس شدیدی داشتم.

مرحله دوم: اتصال به بدن و هیجان

اکنون با نگاهی دقیق‌تر به بدن و احساسات، ببین وقتی به آن رویداد فکر می‌کنی، چه واکنش‌هایی در بدن داری. آیا گره‌ای در گلو، انقباض در شکم، یا تپش قلب حس می‌کنی؟ از خودت بپرس هنوز چه احساسی از آن زمان باقی مانده. مثلاً ممکن است متوجه شوی که هنگام شنیدن صدای دعوای، هنوز ضربان قلبت بالا می‌رود یا دچار حالت دفاعی می‌شوی. توجه کن که بدن گاهی بهتر از ذهن، خاطرات را نگه می‌دارد.

مرحله سوم: روایت‌سازی و تفسیر مجدد

حالا از زاویه‌ی امروز به آن تجربه نگاه کن. ببین که در آن شرایط چه چیزی به تو کمک کرد تا ادامه بدهی یا زنده بمانی. شاید نفس کشیدن، پنهان شدن، اشک ریختن یا حتی سکوت کردن، همه راه‌های بدن تو برای حفاظت از خودت بوده‌اند. از خودت بپرس امروز چه درکی از آن روز داری که در آن لحظه نداشتی. مثال: حالا می‌دانم که بدن من آن روز به من کمک کرد که در موقعیتی خطرناک بمانم و زنده بمانم. من در آن لحظه "بی‌پناه" نبودم، بلکه داشتم از خودم



مراقبت می‌کردم به روش یک کودک. حالا وقتی آن ترس بازمی‌گردد، به خودم یادآوری می‌کنم که "الان، در امان هستم."

مرحله چهارم: بازنویسی داستان با تمرکز بر رشد شخصی

اکنون تلاش کن تجربه‌ی خودت را بازنویسی کنی، اما این بار نه فقط از زاویه‌ی درد، بلکه با تمرکز بر معنا، بقا، و قدرت شخصی. بنویس که در آن تجربه چه چیزی را از دست دادی، اما در عوض چه چیزی در درونت فعال شد. آیا نیرویی در خودت کشف کردی که قبلاً نمی‌شناختی؟ آیا آن تجربه نگاهت را به زندگی یا خودت تغییر داد؟ مثال: من فهمیدم که حتی در سخت‌ترین لحظات، بخشی از من زنده و مقاوم باقی ماند. شاید آن لحظه ضعیف به‌نظر می‌رسیدم، اما حالا می‌دانم که آن ترس، بخشی از انسان بودن من بود.

مرحله پنجم: تمرین رهایی هیجانی از باقی‌مانده‌ی تروما

برای کمک به بدن و ذهن برای رهایی از باقیمانده‌ی تجربه‌ی تروماتیک، یکی از این روش‌ها را انتخاب کن و هر بار پس از روایت‌نویسی انجام بده:

- تمرین لرزش بدن (somatic shaking) که شامل لرزاندن آرام شانه‌ها و بازوها برای آزادسازی تنش است.
- تنفس مربع: چهار ثانیه دم، چهار ثانیه نگه‌داشتن، چهار ثانیه بازدم، چهار ثانیه توقف.
- نقاشی یا تصویرسازی ذهنی از آن لحظه و سپس اضافه کردن رنگ‌هایی از آرامش و امنیت به آن تصویر.
- انتخاب یک جمله‌ی قدرت‌بخش شخصی که در زمان فعال شدن ترومای قدیمی، برای خودت تکرار کنی. مثلاً: «من امن هستم. بدنم همراه من است. من دیده می‌شوم.»

این تمرین چندلایه به تو کمک می‌کند نه فقط تجربه را مرور کنی، بلکه آن را با زبان خودت بازسازی، درک، و رها کنی. ترمیم تروما، بازگشت به "کامل بودن" نیست، بلکه بازگشت به "حضور خودت" است.

تمرین نهایی برای بخش دوم: تروما ثانویه و فرسودگی روانی درمانگران

هدف تمرین:

درک عمیق تأثیرات تروما ثانویه بر روان، بدن، هویت شغلی و مرزهای احساسی درمانگر یا مراقب، و یادگیری راهکارهای رهایی و بازسازی.



مرحله اول: خودارزیابی صادقانه

با پاسخ دادن به سوالات زیر، وضعیت فعلی خود را در زمینه فرسودگی احساسی و تروما ثانویه بررسی کن:
در دو هفته گذشته...

1. آیا متوجه شده‌ام که نسبت به درد دیگران بی‌حس یا بی‌تفاوت شده‌ام؟
2. آیا با وجود خواب کافی، هنوز هم خسته از خواب بیدار می‌شوم؟
3. آیا احساس گناه دارم چون دیگران رنج می‌برند و من زندگی "آرام‌تری" دارم؟
4. آیا اغلب بدون دلیل زود از کوره در می‌روم؟
5. آیا دیدگاهم نسبت به شغلم، ارزش‌های انسانی‌ام، یا توانم بهبود یافته، یا دچار شک شده‌ام؟
6. آیا در برابر اخبار و روایت‌های دردناک به طور افراطی حساس شده‌ام؟
7. آیا احساس می‌کنم "همیشه باید در دسترس باشم" حتی در زمان استراحت؟

اگر به بیش از ۳ سؤال پاسخ "بله" داده‌ای، احتمال فرسودگی احساسی یا تروما ثانویه بالاست.

مرحله دوم: نقشه‌برداری از نقاط پُرفشار

یک دایره رسم کن. در مرکز آن "منِ درمانگر" یا "منِ مراقب" را بنویس.
در لایه‌های بیرونی دایره بنویس:

- چه کسانی یا چه نوع مراجعینی بیشترین فشار روانی را ایجاد می‌کنند؟
- در چه نوع جلساتی بعد از آن، احساس خالی بودن می‌کنی؟
- چه چیزی در تعامل با درد دیگران تو را شدیداً فعال می‌کند؟ (مثلاً "مراجعینی که کودکی سختی داشتند")

این تمرین تصویری بهت کمک می‌کند بفهمی تروماهای دیگران با کدام زخم‌های تو برخورد دارند.

مرحله سوم: بازنگری در مرزهای همدلانه

پاسخ بده:

1. آیا به مراجعین خارج از ساعت کاری پیام می‌دهم؟
2. آیا حس می‌کنم اگر به کسی "نه" بگویم، خودخواه شده‌ام؟

3. آیا همیشه اولویت با نیاز دیگران است و نه خودم؟

اگر این مرزها کم‌رنگ شده‌اند، این تمرین را انجام بده:

جملات بازسازی مرز:

- "من می‌فهمم که تو نیاز داری، اما من هم باید از خودم مراقبت کنم تا برای تو مفید باشم."
- "برای ادامه کار با کیفیت، باید شارژ باشم، و این یعنی گاهی در دسترس نبودن."

مرحله چهارم: تمرینات رهایی احساسی روزانه (پیشنهاد انجام یکی از این‌ها در پایان هر روز کاری)

تمرین	مدت	توضیح
نوشتن احساسات در ۵ جمله	۵ دقیقه	فقط بدون قضاوت بنویس امروز از چه چیزی رنج کشیدی یا خسته شدی.
رهاسازی تنش از بدن با لرزش سبک	۲-۳ دقیقه	بایست و پاها را شل کن. اجازه بده بدن خودش را بلرزاند. مخصوصاً شانه‌ها و بازوها.
لمس خودت با مهربانی	۱ دقیقه	دست را روی قلب یا شکم بگذار و جمله‌ای بگو: "الان امنی. نیاز به همه‌چیز نداری، فقط حضور خودت کافی‌ست."
تنظیم فضای کار	۱۰ دقیقه	خاموش کردن همه نوتیفیکیشن‌ها، بستن لپ‌تاپ، قرار دادن مرز بین کار و خانه
تماس با یک دوست امن	۵-۱۵ دقیقه	فقط برای شنیده شدن، نه تحلیل. جمله شروع: "فقط می‌خوام حرف بزنم. لازم نیست راهحل بدی."

مرحله پنجم: بازسازی هویت و معنا

گاهی فرسودگی از آنجا می‌آید که فراموش می‌کنیم چرا این مسیر را شروع کردیم. این تمرین کمک می‌کند باز به معنا برگردیم.

سه ستون بنویس:

1. چرا وارد حرفه‌ی مراقبت (درمانگری / کوچینگ / کمک به دیگران) شدم؟
2. چه لحظاتی از این مسیر باعث افتخار یا حس ارزشمندی‌ام شده؟
3. کدام لحظات باعث خستگی، شک، یا تردید شده‌اند؟ و من در آن‌ها چه نیازهایی را نادیده گرفتم؟

نتیجه: می‌توانی یک "بیانیه شخصی مراقبت از خود" بسازی که در لحظات سخت، بخوانی.
مثال:

«من در این مسیر هستم چون با رنج انسانی احساس نزدیکی می‌کنم. اما وظیفه من نجات دادن نیست. من فقط هم‌مسیرم، نه نجات‌دهنده. من حق دارم توقف کنم، نفس بکشم، و دوباره شروع کنم.»

نتیجه‌گیری و تکنیک تثبیت:

هر شب قبل از خواب، یک جمله انتخاب کن که از حالت همدلی افراطی و فشارهای روانی روز جدا شوی:

- «امشب به من هم فضا داده می‌شود.»
- «من با تمام توانم حضور داشتم، و حالا اجازه دارم رها کنم.»
- «خودم را می‌پذیرم، حتی وقتی خسته‌ام.»

تمرین نهایی برای بخش سوم: استفاده از روایت‌پردازی برای پردازش تروما

هدف این تمرین:

با استفاده از روایت‌نویسی و تکنیک‌های روایت‌درمانی، به فرد کمک می‌کند که تجربه‌ی تروماتیک خود را از "رویداد خام" به "داستانی معنادار" تبدیل کند، حس کنترل را بازیابد، و به زندگی از زاویه‌ای تازه نگاه کند.

مقدمه: چرا روایت‌نویسی؟

روایت‌نویسی به ما این امکان را می‌دهد که:

- تجربه‌های تروماتیک را از حالت پراکنده به شکل منسجم تبدیل کنیم.
- نقش خود را در داستان زندگی‌مان بازتعریف کنیم (قربانی؟ نجات‌یافته؟ ناظر؟ مبارز؟)
- فاصله‌ی احساسی سالم با گذشته ایجاد کنیم.
- لایه‌هایی از معنا و رشد در دل رنج پیدا کنیم.

تمرین اصلی: بازنویسی تجربه‌ی تروماتیک در ۴ مرحله

مرحله اول: شرح واقعیت

جمله شروع:

«روزی که برایم از نظر روانی یا احساسی سخت‌ترین روز زندگی‌ام بود...»

به این سوالات پاسخ بده:

- چه اتفاقی افتاد؟
- کجا بودی؟ با چه کسانی؟
- در آن لحظه چه چیزی از دست رفت؟ (اعتماد، امنیت، عشق، هویت، کنترل...؟)

بنویس فقط به شکل توصیفی، نه تحلیلی یا قضاوتی.

مرحله دوم: اتصال به احساسات و بدن

با استفاده از این سوال‌ها، تجربه را عمیق‌تر حس کن:

- وقتی به آن روز فکر می‌کنی، کجای بدنت واکنش نشان می‌دهد؟
- آیا خاطره‌ای خاص (صدا، بو، تصویر) هنوز برایت زنده مانده؟
- چه احساسی در لحظه‌ی تجربه داشتی؟ (ترس، شرم، غم، انزوا، شوک...)

تکنیک تکمیلی:

روی یک تصویر بدن (می‌توان چاپ کرد یا کشید) نقاطی که در آن احساس گرفتگی، درد یا بی‌حسی هست، علامت بزن.



مرحله سوم: بازخوانی و تفسیر جدید

جمله شروع:

«وقتی از زاویه‌ی امروز به آن اتفاق نگاه می‌کنم...»

پاسخ بده:

- چه چیزی در آن تجربه باعث شد که ادامه بدهم؟
- چه بخشی از من، حتی در آن لحظات تاریک، فعال ماند؟ (امید، مقاومت، عقل، خلاقیت، بدن...)
- امروز چه درکی از آن روز دارم که در لحظه‌ی وقوع نداشتم؟
- آیا کسی بود که بدون آن شاید دوام نمی‌آوردم؟ یا چیزی که به من امید داد؟

تکنیک پیشنهادی: نوشتن از نگاه "منِ امروز" به "منِ آن روز"

مثال:

"عزیزم، می‌دانم آن روز فکر می‌کردی همه چیز تمام شده. اما امروز می‌دانم تو در همان لحظه، با نفس کشیدن، با قایم شدن، با اشک ریختن، داشتی زنده می‌مانی..."

مرحله چهارم: بازنویسی داستان با تمرکز بر معنا و قدرت شخصی

جمله شروع:

«اگر بخواهم آن روز را نه فقط به عنوان لحظه‌ای دردناک، بلکه به عنوان نقطه‌ای در مسیر رشد شخصی‌ام ببینم، می‌نویسم که...»

تمرکز کن بر:

- چه چیزی را از دست دادی؟
- اما در ادامه، چه چیزی در درونت فعال یا آشکار شد؟
- چه نیرویی در خودت کشف کردی که قبلاً نمی‌شناختی؟
- این تجربه چگونه نگاهت را به زندگی، دیگران یا خودت تغییر داد؟

این داستان جدید را در قالب ۵ تا ۱۰ جمله بنویس.



تمرین جانبی برای تقویت روایت‌درمانی:

تمرین «سه روایت، یک حقیقت»:

از سه زاویه مختلف، همان تجربه را بنویس:

1. از نگاه «خود کودک یا آسیب‌دیده»
2. از نگاه «یک دوست مهربان یا شاهد»
3. از نگاه «نسخه‌ی آینده‌ی خودت که آن روز را پشت سر گذاشته»

سپس بررسی کن:

- کدام روایت احساس‌رهایی بیشتری می‌دهد؟
- کدام یک هنوز بارِ شرم یا ترس دارد؟
- چگونه می‌توان از روایت‌های اول به سوم حرکت کرد؟

جمله‌های قدرت‌بخش برای پایان روایت:

از بین این جملات یک یا دو مورد را انتخاب کن و زیر داستانت بنویس:

- «من آسیب دیده‌ام، اما شکسته نشده‌ام.»
- «بدنم حقیقت را نگه‌داشته، و حالا آماده‌ام تا آن را با صدای خودم بگویم.»
- «من تنها نیستم. بسیاری از ما در سکوت رنج کشیده‌ایم، اما حالا زمان گفتن است.»
- «داستان من درد داشت، اما پایان آن هنوز نوشته نشده.»



تمرین نهایی برای کودکان، نوجوانان، و خانواده‌های داغدار

هدف تمرین:

ایجاد فضایی ایمن برای پردازش تروما در سنین مختلف، حمایت از رشد هیجانی کودکان و نوجوانان پس از آسیب، و کمک به خانواده‌های داغدار در عبور از سوگ‌های پیچیده.

بخش اول: کودکان و تروما

نشانه‌های تروما در کودکان

- شب‌ادراری مجدد پس از سال‌ها
- چسبیدن بیش از حد به والد یا مراقب
- نقاشی‌های پر از تهدید، تاریکی یا جدایی
- سکوت طولانی یا پر خاش‌های بی‌دلیل
- ترس ناگهانی از تاریکی یا تنها ماندن

تمرین‌های ایمن‌سازی هیجانی برای کودکان

تمرین ۱: نقاشی احساسات

- از کودک بخواهید «دلش» را نقاشی کند.
- بپرسید: «کجای دلت این روزها ناراحته؟»
- تکنیک: با رنگ‌ها نشان دهد که غم یا ترس چه رنگی دارند.

تمرین ۲: عروسک‌درمانی ساده

- از کودک بخواهید یک عروسک انتخاب کند و نقش خودش را به آن بدهد.
- با عروسک دیگر نقش مراقب یا والد را اجرا کن.
- بپرس: «اگه این عروسک می‌تونست حرف بزنه، بهت چی می‌گفت؟»

تمرین ۳: قصه‌درمانی (Story Repair)



- یک داستان بنویس که در آن قهرمان با اتفاق سختی روبه‌رو می‌شود.
- از کودک بخواهید پایان آن را تغییر دهد:
- «چه اتفاقی بیفته که اون قهرمان حالش بهتر بشه؟»

نکته کلیدی برای بزرگ‌ترها:

در کار با کودکان، تحلیل یا توضیح زیاد لازم نیست. «دیدن، شنیدن، و همراهی با بازی» مهم‌ترین مسیر ترمیم است.

بخش دوم: نوجوانان و تروما

نشانه‌های تروما در نوجوانان:

- کناره‌گیری اجتماعی یا بی‌زاری از خانواده
- وسواس به ظاهر یا مقایسه با دیگران
- نوسانات شدید خلقی
- تغییر در خواب، اشتها یا تمرکز
- بی‌تفاوتی نسبت به آینده یا اهداف

تمرین‌های پیشنهادی برای نوجوانان:

تمرین ۱: موزیک‌درمانی

- از نوجوان بخواهید لیستی از آهنگ‌هایی که حس حالش را توضیح می‌دهند تهیه کند.
- سوال: «کدوم آهنگ تو رو آرام می‌کنه وقتی دلت گرفته؟»

تمرین ۲: ژورنال نویسی هدایت‌شده

موضوعات پیشنهادی برای نوشتن:

- سه چیزی که این روزها نمی‌تونم بگم
- اگر کسی بدون قضاوت من رو گوش می‌داد، بهش چی می‌گفتم؟



- چیزی که دلم می‌خواست در گذشته عوض می‌شد

تمرین ۳: گروه‌درمانی آنلاین

اگر امکان گروه حضوری نیست، جلسات آنلاین با هم‌سنانها و مربی تربیت‌دیده در روایت‌درمانی می‌تواند فضای ایمن خلق کند.

نکته کلیدی:

در کار با نوجوانان، احترام به فضای شخصی و اجتناب از نصیحت‌گری، شرط ایجاد اعتماد است.

بخش سوم: خانواده‌های داغدار

ویژگی‌های سوگ‌های پیچیده:

- انکار طولانی‌مدت واقعیت مرگ
- حس گناه شدید («اگه اون روز کاری می‌کردم شاید زنده می‌موند...»)
- بی‌قراری مداوم حتی پس از ماه‌ها
- نشانه‌های فیزیکی سوگ: درد، بی‌خوابی، کاهش وزن
- مقصر دانستن دیگران یا خود
- تکرار تصویر مرگ در ذهن

تمرین‌های پردازش سوگ برای خانواده‌ها

تمرین ۱: تقویم سوگ

- خانواده روی یک تقویم بنویسد: «کدام روزها بیشتر از همه سخت هستند؟»
- تاریخ‌های نمادین (تولد، سالگرد، عیدها) مشخص شود.
- سپس برای هر روز، یک «آیین کوچک» برای یادبود تعریف شود (شمع روشن کردن، نوشتن نامه، کاشت گل...)

تمرین ۲: نوشتن نامه به فرد ازدست‌رفته

- نامه را به زبان دل بنویسید: حرف‌هایی که گفته نشد، خاطرات مشترک، خشم یا عشق باقیمانده
- تکنیک: پایان نامه با جمله‌ای مانند «تو رفتی، اما من هنوز هستم...»

تمرین ۳: بازسازی نقش‌ها

- فردی که فوت کرده چه نقشی در خانواده داشت؟
- اکنون آن نقش چگونه می‌تواند بازتعریف شود؟ (مثلاً اگر پدر حامی مالی بود، چه منابعی برای حمایت اکنون وجود دارد؟)

تمرین تکمیلی برای والدین یا مراقبان

چک‌لیست خودمراقبتی:

امروز:

- آیا غذایی خورده‌ام که بدنم را تغذیه کند؟
- آیا ۱۰ دقیقه فقط برای خودم نفس کشیده‌ام؟
- آیا دردی که دارم را با کسی به اشتراک گذاشته‌ام؟
- آیا اجازه داده‌ام هم "قوی" باشم و هم "رنج‌کشیده"؟

جمله‌های حمایت‌گر نهایی برای خانواده‌های داغدار:

- «هرطور که سوگ می‌کنی، همان روش درست است.»
- «رنج تو عجیب نیست، انسانی‌ست.»
- «قرار نیست فراموش کنی. قراره با نبودنش هم زندگی را یاد بگیری.»



تمرین نهایی برای بخش مراقبت از خود برای مراقبان و درمانگران غیررسمی

هدف:

توانمندسازی افرادی که به‌طور رسمی درمانگر نیستند، اما در نقش حمایت‌گر، شنونده، مشاور خانوادگی یا داوطلب درگیر با درد دیگران هستند. این افراد اغلب بدون آموزش رسمی، فرسوده، بی‌مرز و بی‌پشتوانه می‌مانند.

مرحله اول: شناسایی نقش پنهان مراقبت

این سوالات را پاسخ دهید:

1. چه کسانی در اطرافت معمولاً برای درد، مشورت یا تخلیه‌ی احساسی سراغ تو می‌آیند؟
2. آیا معمولاً نقش «شنونده صبور»، «منطقی‌ترین»، یا «همیشه در دسترس» را داری؟
3. آیا زمانی بوده که احساس کنی بار دیگران را به دوش می‌کشی، اما کسی تو را نمی‌پرسد؟
4. وقتی می‌خواهی استراحت کنی یا بگویی "الان نمی‌تونم"، دچار عذاب وجدان می‌شی؟

اگر بیشتر از ۳ پاسخ "بله" بوده، تو در نقش یک مراقب غیررسمی فرسوده قرار داری.

تمرین نوشتاری: نقش خود را روی کاغذ بیاور

بنویس:

- من در خانواده/محیط کاری‌ام چه نقشی دارم؟
- چه کسی مرا این‌گونه تعریف کرده؟ آیا خودم این نقش را خواسته‌ام یا به من تحمیل شده؟
- هزینه‌ی این نقش برای من چه بوده؟ چه چیزهایی را نادیده گرفتم؟ (خواب، زمان شخصی، مرز، سلامت روانی...)

مرحله دوم: تنظیم مرزهای احساسی

تکنیک "سه سطح مرز":

نوع رابطه	مرز پیشنهادی	جمله پیشنهادی برای اجرا
نزدیک‌ترین‌ها(خانواده) / دوست صمیمی)	مرز نرم با اجازه ابراز همدلی	«الان درکت می‌کنم، اما قبل از اینکه کامل گوش بدم، نیاز دارم یک لیوان آب بخورم و برگردم.»
همکار، دوست غیرصمیمی	مرز شفاف با احترام	«الان ذهنم پره و شاید نتونم خوب گوش بدم. بذار یه وقت دیگه با انرژی کامل بشنومت.»
افراد آسیب‌رسان یا بی‌مرز	مرز قاطع	«من نمی‌تونم این گفتگو رو ادامه بدم. دارم از خودم مراقبت می‌کنم.»

مرحله سوم: تمرین‌های مراقبت روزانه (خودمراقبتی بدون هزینه)

تمرین	زمان	ابزار لازم	تأثیر
۱۰ دقیقه تنفس آگاهانه با صدای ضبط‌شده	قبل از خواب	موبایل + هندزفری	کاهش اضطراب فیزیولوژیک
رقص آزاد با یک آهنگ خاص	ظهر یا شب	فقط گوشی موسیقی	تخلیه تنش بدنی
خاموش کردن گوشی برای ۱۵ دقیقه	بین کار یا آخر شب	شجاعت	بازیابی مرز روانی با دنیای بیرون

اتصال به خود و حس دیده شدن

کاغذ یا موبایل

هر شب

نوشتن ۳ جمله به خودت

سه جمله پیشنهادی:

- «امروز به اندازه‌ی توانم حضور داشتم، نه بیشتر.»
- «من حق دارم بگویم: کافی‌ست.»
- «همین‌که تلاش کردم، کافی‌ست. کامل بودن لازم نیست.»

الگوی تغییر پاسخ: تمرین قدرت‌بخش پایانی برای شب‌ها

قبل از خواب، چشم‌ها را ببند و بگو:

- «امشب به خودم فضای بازسازی می‌دهم.»
- «همان‌طور که به دیگران فضا دادم، حالا نوبت خودم است.»
- «خودم را می‌پذیرم حتی وقتی خسته، آسیب‌پذیر و ناتوانم.»



منابع جامع برای تروما، سوگ، و مراقبت از خود

کتابها و منابع مکتوب

The Body Keeps the Score – Bessel van der Kolk

مرجع اصلی درک تروما و اثرات بدنی آن. مناسب برای ترجمه مفاهیم پیچیده به زبان ساده.

موضوعات: تروما فردی، حافظه بدنی، رهایی از تروما از طریق بدن

Trauma Stewardship – Laura van Dernoot Lipsky

کتابی درباره‌ی مراقبت از خود برای افرادی که با درد دیگران درگیرند.

موضوعات: فرسودگی همدلی، مراقبت روزمره، بازگشت به خود

It Didn't Start With You – Mark Wolynn

کتاب قدرتمند درباره تروما بین‌نسلی و نحوه‌ی انتقال آن در خانواده‌ها

موضوعات: تروما خانوادگی، سوگ پیچیده، الگوهای ناهشیار

Grief is Love – Marisa Renee Lee

دیدگاه نو به سوگ و داغداری در دنیای مدرن

موضوعات: سوگ، پذیرفتن اندوه، سلامت روان در سوگ‌های جمعی

My Grandmother's Hands – Resmaa Menakem

بدن، نژاد، و تروما اجتماعی – مناسب برای فهم تروما جمعی و ریشه‌دار

موضوعات: تروما نژادی، تروما بین‌نسلی، کار با بدن

. منابع آنلاین، سایت و پادکست

Podcast: Therapist Uncensored

اپیزودهای قوی درباره‌ی تروما، فرسودگی، و سوگ، قابل استفاده برای آموزش عمومی

Website: The Center for Mind-Body Medicine

تمرین‌های رایگان برای مدیریت استرس، تنفس، و درمان گروهی

مقاله

Collective Trauma and the Social Body – Thomas Hübl

Secondary Traumatic Stress: Self-Care Issues for Clinicians, Researchers, and

Educators – Figley (PDF)

ابزار و تمرین‌های کاربردی برای مازول

Narrative Therapy Toolkit (قابل دانلود رایگان از سایت‌های درمانی)

تمریناتی برای نوشتن داستان زندگی، بازنویسی تجربه‌ی تروما



Trauma-Informed Teaching Resources – Education Northwest

ابزارهای کاربردی برای تدریس به کودکان، نوجوانان، و خانواده‌های داغدار

PDF: "Compassion Fatigue Checklist" – ProQOL tool

برای تشخیص فرسودگی مراقبان و تنظیم مرزها

منابع برای آموزش به کودکان و نوجوانان

Book: A Terrible Thing Happened by Margaret Holmes (کتاب داستان کودکان درباره تروما)

Workbook: Healing Days – یک دفتر تمرین مناسب برای بچه‌ها

Video Series: Sesame Street in Communities – Trauma & Grief Resources

(برای آموزش غیر مستقیم تروما به کودکان)



منابع فارسی

مقاله‌های ترجمه‌شده از «پایگاه روان‌یار» و «انجمن روانشناسی ایران»
مقاله ترجمه‌شده: «سوگ پیچیده و تروما در مهاجرت» از مجله علوم رفتاری

اپیزود های مرتبط پادکست “لام تا کلام”

Episode 59: Burnout

فرسودگی روانی و فیزیکی

Episode 61: Happiness Anxiety

اضطراب خوشبختی

Episode 82: How to deal with our anxiety?

با اضطرابمون چکار کنیم؟

Episode 86: Self-care

خود مراقبتی

Episode 106: The effects of chronic stress on our body

تاثیر "استرس مزمن" روی جسم ما

Episode 114: Rumination and negative thoughts

افکار فلج کننده و نشخوار فکری

Episode 116: Managing emotions

تنظیم عواطف و مدیریت احساسات

Episode 130: How to equip yourself when in crisis

کفش های آهنین

Episode 137: Generational Trauma

ترومای بین نسلی

Episode 146: What is Self-care?

خود مراقبتی یعنی چی

Episode 152: Self sabotaging

خود تخریبی

Episode 153: Are you ready?

برای پیوند قلب آماده ای؟

Episode 160: Fear of being alone

ترس از تنهایی



Episode 165: How to find the meaning of life when in crisis?

چطوری معنای زندگی رو در بحران‌ها پیدا کنیم؟

Episode 166: Trauma Bond

پیوند ناشی از تروما

Episode 168: Journaling

ژورنالینگ

Episode 169: Second hand Shame

شرم نیابتی

Episode 170: Art Therapy

هنر درمانی

Episode 175: Time Management Strategies and Overcoming Lack of Focus

راهکارهای مدیریت زمان و غلبه بر عدم تمرکز

Episode 176: Why Is Self-Acceptance So Difficult?

چرا پذیرش خود کار سخته؟

Episode 178: Happiness with a Hint of Guilt

شادی با طعم عذاب وجدان

Episode 185: Living in the Shadow of War

زندگی در سایه جنگ

Episode 187: Collective trauma

ترومای جمعی

Copyright Notice & Disclaimer

This material is published on the Hope and Equality website with the permission of its original author, Solmaz Barghbir. All rights are reserved by the author unless otherwise stated. Hope and Equality does not claim ownership and is not responsible for the originality of the submitted content. Any reproduction, distribution, or use of this material without the prior written consent of the author is strictly prohibited and constitutes a violation of copyright law. It is intended solely for educational purposes and is not a substitute for professional therapy or treatment. Unauthorized sale, commercial reproduction, or distribution in exchange for compensation is illegal and subject to legal action.

