

کارگاه دانشکده روانشناسی دانشگاه تهران : 31 فرودین 1395

"دلبستگی به خود" با بهره گیری از مدل های ریاضی :

شیوه ای برای درمان اضطراب و افسردگی مزمن

(بخش دوم)

عباس عدالت

ae@ic.ac.uk

<http://humandevlopment.doc.ic.ac.uk/>

**Algorithmic Human Development
Department of Computing
Imperial College London**

پژوهشگاه دانش های بنیادی، تهران

بخش دوم

پروتکل های شیوه مداخله دل‌بستگی به خود
برای درمان اضطراب و افسردگی مزمن

مطالب این متن بر اساس سه مقاله زیر تهیه شده که در آن جزییات مراجع نیز بیان شده است:

1- Abbas Edalat, An Introduction to Self-Attachment and its Neural Basis, Proceedings of International Joint Conference on Neural Networks (IJCNN), 2015.

<http://humandevlopment.doc.ic.ac.uk/papers/ijcnn-2015-a.pdf>

2- Abbas Edalat, Self-attachment: A holistic approach to computational psychiatry. In *Computational Neurology and Psychiatry*. (Eds.) Peter Erdi, Basabdatta Sen Bhattacharya, Amy Cochran. Springer Series in Bio/Neuroinformatics (ed.: Nikola Kasabov), Special issue of Springer Series of Bio/Neuroinformatics (ed. Nikola Kasabov), 2017

<http://humandevlopment.doc.ic.ac.uk/papers/cnp-2016.pdf>

3- Abbas Edalat, Self-Attachment: A Self-Administrable Intervention for Chronic Anxiety and Depression, Department of Computing Technical Report 2017/3, 2017

<https://www.doc.ic.ac.uk/research/technicalreports/2017/?year=2017#3>

ریشه های احتمالی اضطراب و افسردگی مزمن

- اضطراب و افسردگی مزمن در بزرگسالان می تواند نتیجه محیط به شدت نامساعد در زمان رشد و تحول کودکی آنها—مانند کودک آزاری های مکرر، اهمال شدید و یا منازعات ممتد خانوادگی—باشد که **موجب آسیب دیدگی پیچیده بعد از سانحه (Complex PTSD)** در کودکی می شود.
- این گونه ناراحتی های مزمن نیز می تواند ناشی از آسیب دیدگی پیچیده و مزمن بعد از سانحه در بزرگسالی—مانند اثر شرایط جبهه جنگ، اسارت و شکنجه درازمدت—در افرادی باشد که احتمالاً در کودکی دلبستگی های ناایمن با مراقبین اصلی خود داشته اند.
- آسیب دیدگی پیچیده و مزمن بعد از سانحه موجب **اختلالات جدی در دستگاه سمپتیک و پاراسمپتیک عصبی شده** و می تواند شخصیت فرد بزرگسال را بکلی درهم بشکند.
- از این رو، اضطراب و افسردگی مزمن معمولاً نتیجه **عدم تعادل در برانگیختگی و ناتوانی در تنظیم هیجانات منفی و تجربه عواطف مثبت** است.

ناراحتی ها و شیوه های درمانی اضطراب و افسردگی مزمن

- افرادی که از اضطراب و افسردگی مزمن رنج می برند ممکن است هیچگاه در زندگی روی شادی و امیدواری را ندیده باشند و یا اینکه پس از آسیب دیدگی در بزرگسالی از تجارب مثبت محروم شده باشند.
- آنها می توانند بطور مزمن احساس پوچی کلی در زندگی و احساس درماندگی در کار و یا در روابط خانوادگی یا فامیلی یا اجتماعی بکنند.
- آنها عادت به الگوهای منفی فکری درباره خود و دیگران و زندگی دارند که پایه افسردگی و اضطراب آنهاست و می تواند نتیجه دل بستگی نا ایمن کودکی باشد.
- شیوه های روان درمانی معمول مانند شیوه روان درمانی شناختی-رفتاری و یا شیوه روان درمانی تحلیلی اغلب می توانند با به چالش در آوردن این الگوهای منفی فکری تا حدی افسردگی و اضطراب را در این افراد تعدیل کنند.
- ولیکن در مواردی که این الگوهای منفی ریشه هایی قوی در کودکی آنها داشته باشند، اضطراب و افسردگی مزمن و احساس پوچی و درماندگی در این افراد علیرغم بهره مندی از شیوه های موجود روان درمانی ادامه پیدا می کنند.

دنیای درونی بشکل خانه ای برای پناه و ایمنی



- دنیای درونی فردی با افسردگی و اضطراب مزمن (یعنی با دلبستگی غیر ایمن) را می توان به خانه **خرابی** (سمت راست) تشبیه کرد که پناهگاه و پایه ایمنی برای زندگی نیست.
- در بیرون این خانه کوچک و بی چیز **دنیا بشدت وحشی، ترسناک و بیرحم** است: هر باد و بارانی می تواند خانه را بلرزاند و خرابی بیشتری ببار آورد.
- دنیای درونی فردی با دلبستگی ایمن مانند خانه ای **استوار** است (سمت چپ) که پایه های نیرومند آن نشانه پناهگاهی امن در برابر ناملایمات و پایه ای ایمن برای دنبال کردن انواع چالش های زندگی است. در بیرون خانه **طبیعت با نشاط و دنیا زیبا و لذت بخش** بنظر می آید.
- افراد مبتلا به افسردگی و اضطراب مزمن هم زمان با اجرای زیر پروتکل های شیوه دلبستگی به خود، بطور تخیلی، خانه خراب و محقر خود را مرمت کرده و بتدریج بجای آن خانه استوار، بزرگ و مجللی می سازند که پایه ها، طبقات و اتاقهای آن معرف زیر پروتکل های دلبستگی به خود است.

اهمیت تصویرسازی و بنای خانه جدید



- نوع دلبستگی در یکی دو سال اول زندگی پیش از دوران تکلم شکل می گیرد و بصورت مدارهای عصبی تحکیم می شود: در این دوره **مهمترین طریق تعامل کودک از راه بینایی** است.
- افراد افسرده و مضطرب از طریق تصویر سازی خانه خراب محقر و خانه استوار مجلل به بخش هایی از مغز که در دوران یکی دو سالگی فعال بودند دسترسی پیدا کرده و مدارهای عصبی آنها را باز پردازش می کنند.
- خانه سازی از اولین فعالیتهای انسان اولیه بوده است و غریزه آن در کودکان دیده می شود بطوریکه بنای اتاق و عمارت از اولین بازی هایی است که با لگو انجام می دهند.
- هدف شیوه دلبستگی به خود توانمند سازی افراد بدست خود است و این فرایند با **خلاقیت در بنای خانه استوار مجلل** که حاصل کار خود آنها است تسریع می شود.
- هر مرحله از بنای خانه جدید نشانه **پیشرفت فرد در مرمت دنیای درونی خود و رشد جهت گیری جدید** او در زندگی است. وقتی خانه استواری تکمیل شد دلبستگی ایمن فرد بدست آمده است.

شیوه دل‌بستگی به خود بعنوان یک بازی

- دل‌بستگی به خود نقش بازی ویژه ای است که فرد هم نقش کودک درون و هم نقش بالغ یا والد خوب را هم زمان بازی می‌کند.
- دنالد وینیکات:
«روان‌دروانی در تلاقی دو میدان بازی صورت می‌گیرد: میدان بازی مراجعه‌کننده و میدان بازی درمانگر. اگر درمانگر نتواند بازی کند او برای درمانگری مناسب نیست. اگر مراجعه‌کننده نتواند بازی کند، باید کاری بشود که او بتواند بازی کند تا پس از آن روان‌درمانی بتواند شروع شود. **علت اینکه بازی کردن ضروری است اینستکه در حال بازی کردن است که مراجعه‌کننده خلاق می‌شود.**»
- اینجا البته منظور بازی جدی است و نه مسخره بازی.
- کودکان از طریق بازی روابط اجتماعی را یاد می‌گیرند و خلاق می‌شوند.
- دل‌بستگی به خود از طریق **نقش بازی، کودک درون را به کار خلاق در می‌آورد** که نتیجه نهایی اش روان‌درمانی موفق فرد است.

چهار مرحله شیوه پیشنهادی دلبستگی به خود

- شیوه دلبستگی به خود **آلگوریتمی** است که رابطه فرزند و والد خوب را در چهار مرحله شبیه سازی می کند تا عشق حیاتی و توجه مناسب و لازمی را که ما در کودکی بطور غیرمشروط و پیگیرانه دریافت نکرده ایم اینک به دست آورده و بالغ ما به والد خوبی برای رشد عاطفی کودک درون تبدیل شود:

1. آشنایی با نظریه پیشنهادی دلبستگی به خود: مابا پایه های نظری شیوه پیشنهادی دلبستگی به خود آشنا می شویم.

2. ارتباط با کودک درون: بالغ (یعنی بالغ ما) با کودک درون در حد امکان با شفقت و مهربانی ارتباط تصویری و روانی برقرار می کند.

3. عاشقی با کودک درون: بالغ با کودک درون رابطه عاشقانه پرحرارتی ایجاد می کند و او را با مراسم معنی داری به فرزندگی خود قبول می کند.

4. تمرینات رشدی برای کودک درون: بالغ جلسات تمرین دقیقی را با کودک درون انجام می دهد تا برانگیختگی کودک درون تعدیل شده، هیجانات منفی اش به حداقل و هیجانات مثبت اش به حد اکثر برسد.

- توصیه می شود که ما در دفتر خاطرات روزانه خود بطور مرتب انواع پروتکل هایی را که انجام می دهیم و اثر آنها بر خود را یادداشت کنیم.

مرحله اول: آشنایی با نظریه پیشنهادی دلبستگی به خود

- دلبستگی به خود شیوه ای پیشنهادی برای خود-درمانی است و چون با روش های معمول در روان درمانی ناسازگار نیست، می تواند موازی با هر روش معمول انجام شود.
- انجام پروتکل های دلبستگی به خود— مانند انجام هر شیوه روان درمانی— نیاز به تلاش، صبر و پیگیری جدی فرد داوطلب دارد.
- اضافه بر این، پروتکل های دلبستگی به خود که تعامل والد خوب با فرزند را شبیه سازی می کنند، می توانند برای ماعجیب و کودکانه به نظر برسند.
- از این رو، لازم است ما تا حد امکان هم با نظریه علمی دلبستگی به طور کلی و هم با پایه های نظریه پیشنهادی دلبستگی به خود آشنایی پیدا کنیم تا از فرضیه علمی آن آگاهی داشته باشیم.
- از اینرو متونی که هم اکنون در دست داریم را باید مطالعه کنیم.

اساس مداخله در شیوه دل بستگی به خود

- از دیدگاه کلی می توان گفت ریشه های روانی اضطراب و افسردگی مزمن در یک فرد در همان ناراحتی هایی است که او در کودکی داشته است.
- ناراحتی های کودکی، به دلیل فقدان عشق پیگیر و عدم توجه مناسب والدین، به صورت بهینه و بطور مرتب در او تعدیل پیدا نکرده و در نتیجه او را با الگوهای عصبی لازم برای تنظیم میزان برانگیختگی، خود-گردانی عواطف منفی و بالا بردن عواطف مثبت در خود مجهز نساخته است.
- ممکن است یا کودک آزاری و اهمال یا توجه بی اندازه و لوس کردن کودک و یا ترکیبی از هر دو در محیط خانواده غالب بوده است.
- در دل بستگی به خود بالغ در فرد از لحاظ فکری یاد می گیرد یک والد خوب چگونه با فرزندش تعامل دارد و پس از ایجاد یک رابطه قوی عاطفی با کودک درون این تعامل را با او برقرار می کند و نقش بازی همزمان بالغ و کودک درون توسط فرد انجام می گیرد.
- استراتژی بازی همکاری و گفتمان همیشگی بالغ و کودک درون است.
- بالغ در هر مرحله به کودک برای مرمت خانه قدیمی و جایگزینی آن با خانه مجلل بزرگ و استوار جدیدی یاری می دهد.
- خانه جدید سرانجام نشانه دل بستگی ایمن کودک درون به بالغ که والد جدید او است قرار می گیرد.

پیشرفت و بهبود تدریجی با شیوه دلبستگی به خود

- چون دلبستگی به خود بر اساس نیرومند سازی درازمدت مدارهای عصبی بهینه قوام پیدا می کند، باید برای ما روشن شود که پیشرفت با ثبات ما بتدریج انجام می شود و بستگی به انجام پیگیر و تکرار روزانه و پی در پی پروتکل های مربوطه دارد.
- الگوهای عصبی افرادی که اضطراب و افسردگی مزمن آنها ریشه در رشدشان در خانواده های نا کارآمد دارد در طی چندین سال در کودکی شکل گرفته اند و سپس با تکرار مکرر و ممتد در دوره های بعدی زندگی تحکیم شده اند.
- **طبیعی است که در این شرایط ایجاد الگوهای عصبی بهینه در مقابل الگوهای عصبی غیربهینه موجود در شبکه عصبی آنها مستلزم ماه ها و بلکه سالها تلاش روزانه و پیگیر است و لذا صبر و مقاومت ما ضروری است.**
- لازم به تاکید است که اگر ما برای ناراحتی های روحی-روانی خود از دارو استفاده می کنیم حتماً باید پزشک خود را از اجرای شیوه پیشنهادی دلبستگی به خود آگاه کرده و تنها به دستور پزشک میزان داروی خود را تغییر دهیم.

مرحله دوم: ارتباط با کودک درون

- ما ابتدا لازم است تا حد امکان تفاوتی را بین بالغ خود، یا ظرفیت فکری و استدلالی که در اوضاع عادی و آرام در ما بیشتر غالب است، و کودک درون، یا هیجانات و احساساتی که در شرایط استرس و بحرانی در ما بیشتر حاکم است تشخیص دهیم.
- مشاهده و بررسی دو عکس نسبتاً متضاد از دوران کودکی می تواند به ما در این تشخیص کمک کند و برای چند پروتکل دیگر نیز ضروری است.
- ما با دقت و حوصله دو عکس از کودکی خود انتخاب می کنیم: یکی که همواره دلخواه ما بوده و احتمالاً شاداب است و یکی دیگر که چندان مورد پسند ما نیست و احتمالاً کودک در آن خنثی و یا مغموم است.
- با تسهیل نام گذاری، آنها را عکس «شاداب» و عکس «غیر شاداب» می نامیم.
- ما با مشاهده این عکس ها و با به یاد آوردن خاطراتش از دوران کودکی و آنچه درباره کودکی مان شنیده ایم کم کم درباره کودکی مان فکر می کنیم تا بتوانیم تصویری مقدماتی از کودک درون و عواطف و احساسات و مشکلات روحی خود با والدین خود و دیگران پیدا کنیم و به روی کاغذ در آوریم.

شفقت با کودک درون

- یکی از اصول شیوه پیشنهادی دلبستگی به خود آنست که مالاژم است با کودک درون و مشکلات روحی اش با شفقت و مهربانی برخورد کنیم و بعدها باید سعی کنیم این شفقت را تا حد امکان به دیگران گسترش دهیم.
- بطور کلی در هر جامعه امروزی والدین (و بطور غیر مستقیم دستگاه های مربوطه دولتی) مسئولند شرایط مناسبی برای رشد کودکان بوجود آورند و اگر به هر دلیل این شرایط محیطی فراهم نباشد کودک قربانی محیط نا مناسب موجود قرار می گیرد.
- در اینجا هدف نشان دادن علت و معلول است و مسئول دانستن والدین به معنی سرزنش کردن آنها نیست زیرا آنها خود می توانند قربانی محیط باشند.
- متأسفانه کودکانی که در خانواده های ناکارآمد رشد پیدا می کنند در بزرگی خود با احتمال زیاد قادر به ایجاد شرایط مناسب برای فرزندان خود نیستند.
- آنها تا حدودی از طریق حافظه ضمنی خود بویژه در حالت استرس شرایط محیطی کودکی شان را برای فرزندان خود باز سازی می کنند، مگر آنکه بطور جدی درباره کودکی خود تامل و کار کرده و درسهای لازم را از آن برای خود و فرزندان شان بگیرند.

موانع ممکن در شفقت با کودک درون

- آسیب دیدگی شدید ما در دوران کودکی و رفتارهای غیر بهینه ای که ما علیه دیگران داشته ایم می تواند مانع مهمی برای ما در راه ابراز شفقت و مهربانی به کودک درون و نیز به دیگران بطور کلی تشکیل دهد.
- اگر در کودکی مورد آزار یا اهمال جدی قرار گرفته ایم ممکن است خاطرات مربوطه را در حافظه خود سرکوب کرده باشیم و یا به هر حال منکر اهمیت اینگونه مشکلات در کودکی خود باشیم و حتی خود را در این زمینه ها سرزنش کنیم.
- اگر ما نگاهی چنان منفی به خود داشته باشیم که قادر به احساس شفقت و مهربانی با کودک درون نباشیم، ممکن است لازم باشد ابتدا با جلسات مشاوره و الگوگیری از مشاور چنین احساسی در ما بوجود آید تا با چنین الگوگیری بتوانیم از شیوه پیشنهادی دلبستگی به خود برای خود درمانی بهره مند شویم.

تمرینات پیشنهادی برای ارتباط با کودک درون

- ما در محیط فامیل، دوستان، خیابان و پارک ویا در شبکه اینترنت و سایر رسانه ها روابط گرم والدین با فرزندانشان را مشاهده می کنیم و در صورت لزوم با مشاوره توجه می کنیم که والدین خوب چگونه، بدون لوس کردن فرزندشان، آنها را هم در شرایط عادی و هم به ویژه در زمان ناراحتی در آغوش خود گرفته و نوازش می کنند.
- ما این مشاهدات را در حافظه ضبط کرده از آنها از لحاظ فکری الگوسازی می کنیم.
- ما در محیطی خلوت و آرام، با چشمان بسته، به ترتیب سعی در تجسم عکس شاداب کودکی خود و تامل در عواطف مثبت مربوطه و سپس عکس غیر شاداب کودکی خود و تامل در عواطف منفی مربوطه می کنیم.
- تمرین بالا مرتب تکرار می شود تا این گونه تجسم ها راحت و سریع انجام گردد.
- ما با چشمان بسته، تجسم می کنیم که کودک زمان گذشته در حالت شاداب یا غیرشاداب در نزدیکی ما ایستاده یا نشسته است.
- ما با چشمان بسته، تجسم می کنیم که کودک زمان گذشته در حالت شاداب یا غیرشاداب در نزدیکی ما ایستاده یا نشسته و ما دست این کودک را در دست خود می گیریم.
- ما با چشمان بسته، تجسم می کنیم که کودک زمان گذشته در حالت شاداب یا غیرشاداب را در آغوش گرفته و نوازش می کنیم و بر احساس شفقت به کودک تمرکز می کنیم.

آغاز مرمت خانه خراب و بنای خانه نو مجلل

- ما بطور تخیلی یا با نقاشی، کشیدن شکل یا استفاده از عکسهای انترنت شروع به مرمت خانه مخروبه کرده و خانه جدید، استوار، بزرگ و مجلی بجای آن بنا می کنیم.
- چند پایه خانه جدید را بعنوان پناهگاه کودک درون در دلبستگی ایمن و چند پایه دیگر را بعنوان پایه ایمن کودک درون در دلبستگی ایمن برای چالشهای زندگی مشخص می نماییم.
- خانه جدید دارای اتاقهای روشن با پنجره های آفتاب گیر است و تصور میکنیم که تمرینات دلبستگی به خود هر کدام در یکی از این اتاقها یعنی در محیطی باز و روشن اجرا می شود.
- بعنوان مثال تجسم می کنیم که آواز شاد و عاشقانه رادر یکی از اتاقهای خانه می خوانیم.
- انبار خانه جدید جای تاریکی است که محل خانه مخروبه قدیم است و هنوز سرشار از عواطف منفی ترس، غم و خشم است.
- وقتی دچار این عواطف منفی هستیم مجسم می کنیم کودک درون ما در انبار تاریک خانه است و کم کم یاد می گیرد که می تواند در انبار را با اراده خود باز کرده و وارد اتاقهای روشن و باز خانه شود و در این اتاقها با بالغ ما تجدید دیدار کند.
- این یادگیری می تواند مستلزم هفته ها تمرین باشد و به تدریج کسب می شود.
- این تمرین ارتباط کودک درون و بالغ و شفقت بالغ به کودک درون را تقویت می کند.

مرحله سوم: عاشقی با کودک درون

- در این مرحله ما از طریق بالغ خود بطور خیالی رابطه عاطفی پرحرارتی با کودک درون برقرار می‌کنیم با علم اینکه این عاشقی باعث ترشح سروتونین و دوپامین و تحریک سیستم پاداش مغز می‌شود که انگیزه، ظرفیت و توان لازم را برای انجام پروتکل‌های دلبستگی به خود در جهت رشد عاطفی کودک درون بوجود می‌آورد.
- دیدیم که انسانها در طول تاریخ روابط عاطفی پرحرارتی با اجسام و مقولات مختلفی برقرار کرده و به آنها معانی مهمی نسبت داده اند تا از آنها برای تنظیم هیجانات خود استفاده کنند.
- در دلبستگی به خود، پایه نظری عاشقی با کودک درون در خودشیفتگی اولیه (primary narcissism) است که فرض شده در خود محور بینی هر کودک وجود دارد.
- خودشیفتگی اولیه در اثر رشد عاطفی تعدیل پیدا می‌کند ولی می‌تواند با آسیب دیدگی در کودکی با شدت اولیه خود همچنان پابرجا بماند و حتی تشدید گردد.
- شیوه پیشنهادی دلبستگی به خود از وجود خودشیفتگی اولیه در انسانها استفاده می‌کند تا ما از طریق عاشقی با کودک درون بتوانیم تولد و رشد عاطفی جدیدی به دست آوریم که سرانجام موجب تعدیل خودشیفتگی در ما می‌گردد.
- اما عاشق کودک درون بودن با عاشق خود بودن که تشدید خودشیفتگی است متفاوت است.
- مانند یک والد خوب ، بالغ ما عاشق کودک درون می‌شود ولی با شکیبایی تسلیم خودخواهی ضد اجتماعی و انتظارات بیجا و خود پرستانه کودک قرار نمی‌گیرد.

تمرینات پیشنهادی برای عاشقی با کودک درون

- ما دو عکس شاداب و غیر شاداب کودکی خود را (با مراجعه به یک دفتر عکاسی) بزرگ کرده و از عکس شاداب بزرگ شده خود چندین نمونه تهیه می کنیم و در مکان های مختلف در محل سکونت و کار خود قرار می دهیم.
- نمونه ای از عکس شاداب را در کیف و تلفن و لپتاپ همراه خود می گذاریم تا همواره با خود داشته باشیم.
- ما با در نظر گرفتن آوازهای شادی که همیشه دوست داشته ایم، یکی دو ترانه عاشقانه مورد پسند خود و یکی دو جمله هیجان انگیز از آنها را انتخاب می کنیم.
- در حالیکه به عکس شاداب کودکی خود نگاه می کنیم ابتدا با صدای آهسته و بعد با صدای بلند این ترانه ها و اشعار را خوانده تصور می کنیم از این طریق پیوند عاطفی عمیقی در مغز خود با کودک درون ایجاد می کنیم.
- در حالیکه به عکس شاداب کودکی خود نگاه می کنیم با صدای بلند و کم کم با تمام وجود، یعنی با تکان سر، چشم ها، ابروها و دست ها و شانه های خود، این ترانه ها و اشعار را می خوانیم و تصور می کنیم از این طریق مانند یک مادر با کودک درون گفتگوی عاشقانه داریم و یا با او می رقصیم و از این طریق پیوند عاطفی عمیقی با وی ایجاد می کنیم.
- ابتدا به عکس غیرشاداب کودکی خود نگاه کرده، حالت احساسی خود را با آن تطبیق می دهیم ولی پس از چند لحظه تمرین قبلی را با عکس شاداب کودکی خود انجام می دهیم.
- این تمرینات موجب ترشح دوپامین می شوند که در ما امید و انگیزه و انرژی بوجود می آورد و همچنین موجب ترشح سروتونین می شوند که نگرانی و افسردگی را کاهش می دهد.

نمونه پیشنهادی ترانه و شعر برای عاشقی با کودک درون

• سلطان قلب ها :

یه دل میگه برم برم

یه دلم میگه نرم نرم

طاقت نداره دلم

بی تو چه کنم ؟

پیش عشق ای زیبا زیبا

خیلی کوچیکه دنیا دنیا

با یاد تو هم هر جا هر جا

ترکت نکنم

سلطان قلبم تو هستی تو هستی

دروازه های دلم را شکستی

پیمان یاری به قلبم تو بستی

با من پیوستی

اکنون اگر از تو دورم به هر جا

بر یار دیگر نبندم دلم را

سرشارم از آرزو و تمنا

ای یار زیبا

نمونه پیشنهادی ترانه و شعر برای عاشقی با کودک درون

• بارون بارونه:

بارون بارونه، زمینها تر می شه، گلنسا جونوم، کارها بهتر می شه

• گلنسا جونوم، توی شالیزاره، برنج می کاره

• می ترسم بچاد، طاقت نداره، طاقت نداره

• دونه های بارون، بیارین آرومتر، بهارای نارنج، داره می شه پرپر

• گلنسای من رو، می دن به شوهر

• خدای مهربون، توی این زمستون، یا من رو بکش، یا اون رو نستون

• بارون می باره، زمینها تر می شه، گلنسا جونوم، کارها بهتر می شه

• گلنسا جونوم، غصه نداره، زمستون می ره، پشتش بهاره

• زمستون می ره، پشتش بهاره

نمونه های دیگر ترانه و شعر برای عاشقی با کودک درون

- **حرف تازه:**

من از لب تو منتظر یه حرف تازه ام تا قشنگترین قصه عالم رو بسازم

- **دوستت دارم میدونی که این کار دله:**

1. عشق تو دیوونم کرده ، بی آشیونم کرده ناز تو نازنینو ورد زبونم کرده

2. همه می دونن که عاشقی کار دله گناه من نیست ، تقصیر دله

- **تنها منشین:**

آمد ، آمد ، با دلجویی ، گفتا با من تنها منشین ، برخیز و ببین

گلهای خندان صحرايي را از صحرا درياب اين زيبايي را

زندگی زیباست ای زیبا پسند (سیاوش کسرائیی)

- گفته بودم زندگی زیباست
- گفته و ناگفته ای بس نکته ها کاینجاست
- آسمان باز
- آفتاب زر
- باغ های گل
- دشت های بی در و پیکر
- سر برون آوردن گل از درون برف
- تاب نرم رقص ماهی در بلور آب
- بوی عطر خاک باران خورده در کهسار
- خواب گندمزارها در چشمه مهتاب
- آمدن رفتن دویدن
- عشق ورزیدن
- در غم انسان نشستن
- پا به پای شادمانی های مردم پای کوبیدن
- کار کردن کار کردن
- آرمیدن
- چشم انداز بیابانهای خشک و تشنه را دیدن
- جرعه هایی از سبوی تازه آب پاک نوشیدن
- گوسفندان را سحرگاهان به سوی کوه راندن
- همنفس با بلبلان کوهی آواره خواندن
- در تله افتاده آهوچگان را شیر دادن
- نیمروز خستگی را در پناه دره ماندن
- گاه گاهی
- زیر سقف این سفالین بامهای مه گرفته
- قصه های در هم غم را ز نم های باران شنیدن

عقد پیمان بالغ برای قبول کودک درون به فرزندى

- ما پس از عشق و عاشقى با کودک درون، او را به صورت تخيلى به فرزندى خود قبول مى كنيم.
- بالغ ما در مراسم ويژه و خاطره انگيزى با صدای بلند تعهد مى كند كه از اين به بعد، مانند والدى عاشق كه فرزندش را در حد پرستش دوست مى دارد، کودک درون را بطور جدى با هر وسيله ممكن حمايت پيگير و بى دريغ كند:
- يعنى بالغ تعهد مى كند با وقوع هر احساس افسردگى و اضطراب، در هر موقعيت دشوار و هر بحران روحى، هروقت و هر كجا، براى رسيدگى، توجه و پشتيبانى به کودک درون وارد عمل شود.
- اين تعهد بايد مانند آن تعهد با ثبات و محكمى باشد كه يك والد خوب به فرزند خود داشته و از هيچ چيز براى سلامت و رشد عاطفى او دريغ نمى كند.
- اين تعهد بايد مادام العمر باشد: الگوهاى عصبى بهينه مرتب بايد با پروتكل هاى دلبستگى به خود تقويت شوند تا در برابر الگوهاى عصبى غيربهينه كه در دوران كودكى بطور ريشه اى شكل گرفته اند كارآمد باشند.

مرحله چهارم: تمرینات رشدی برای کودک درون

نوع اول: حفظ رابطه عشق و عاشقی با کودک درون

- ما برای آنکه پیمان رابطه عاطفی دو جانبه بین بالغ خود با کودک درون را همواره به یاد داشته باشیم عبارت کوتاهی مانند «**عشق من تو ای، عشق تو منم**» را انتخاب می کنیم و آن را بویژه در حال نگاه کردن به دو عکس انتخابی شاداب و غیر شاداب خود به دفعات زیاد با صدای بلند می خوانیم تا به خواندن آن عادت کنیم.
- ما یکی دو نمونه از ترانه های شاد یا شعر عاشقانه انتخابی مرحله سوم را آنقدر پیش خود با صدای بلند و تمام وجود می خوانیم تا آنها را حفظ کرده، و عادت به خواندن آنها کنیم و به یاد رابطه با کودک درون باشیم.
- **عادت به خواندن ترانه های شاد عاشقانه را چنان تقویت می کنیم که ما در شرایط عادی بی اختیار یاد آنها افتاده و آنها را تکرار کنیم.**
- ما با تقویت بیشتر خوگیری به خواندن این ترانه ها، حتی در شرایطی که دچار افسردگی و یا اضطراب می شویم بی اختیار یاد آنها کرده و آنها را تکرار می کنیم که خود به کاهش ناراحتی ما و یادآوری عاشقی نیز منجر می گردد.
- **این تمرینات موجب می شوند میزان ترشح دوپامین و سروتونین در بدن بالا باقی بماند که امیدواری و انگیزه و انرژی را در سطح بالا نگاه می دارد و نگرانی و افسردگی را مهار می کند.**

مرحله چهارم: تمرینات رشدی برای کودک درون

نوع دوم: جلسات 20-30 دقیقه ای برای پردازش گذشته های تلخ

- ما با چشم بسته صحنه ناراحت کننده ای—مانند آزار روحی یا تنبیه بدنی— از مشکلات کودکی خود را با تمام جزییاتی که بیاد داریم تجسم می کنیم و چهره کودکی خود را در آن با عکس انتخابی غیر شاداب تصویر می کنیم.
- در صورتی که نوعی از آزار جنسی مطرح باشد در ابتدا جلسات مشاوره لازم خواهد بود.
- ما پس از آنکه احساسات مختلف مربوطه—مانند وحشت، درماندگی، حقارت و خشم—را تجربه کرد با چشم بسته تصور می کنیم که بالغ ما مانند هر والد خوبی که فرزند خود را در شرایط استرس زیاد می بیند با شتاب در صحنه به سوی او یعنی کودک آمده، او را بغل می کند و حمایت می نماید و دلداری و نوازش می دهد.
- ما که با چشم بسته تصور می کنیم در حال حمایت، دلداری و نوازش کودک هستیم، با صدای بلند از او حمایت می کنیم—چرا فرزند نازنین مرا می زنی؟— با صدای بلند او را دلداری می دهد—قربونه شکلت برم امدم، دیگر نمی زارم ادیتت بکنن—و با دستهایمان صورت خود را ماساژ می دهیم که شبیه سازی نوازش کردن کودک است.
- اینگونه جلسات الگوهای عصبی آسیب دیدگی گذشته را بازدید میکنند و با ترشح هورمون های اوکسیتوسین و ویزوپرسین، الگوهای عصبی بهینه ای در برابرشان بنا می کنند.
- این جلسات را برای هر کدام از انواع مختلف صحنه های آسیب دیدگی بارها تکرار می کنیم تا آنها به خوبی از لحاظ عاطفی پردازش گردند و با تجربه جدیدی همراه شوند.

مرحله چهارم: تمرینات رشدی برای کودک درون

نوع سوم: جلسات 20-30 دقیقه ای برای پردازش هیجان‌ات منفی کنونی

- این جلسات برای تعدیل هیجان‌ات منفی جاری—مانند خشم، ترس و اضطراب یا افسردگی— در روابط خانوادگی، دوستی، تحصیلی، کاری یا اجتماعی است.
- ما با چشم بسته عکس غیر شاداب کودکی خود را مجسم می‌کنیم و لذا می‌توانیم هیجان‌ات منفی خود را به این عکس و به کودک درون فرافکنی کنیم.
- **ما با منسوب کردن و فرافکنی هیجان‌ات منفی به کودک درون در تماس با بالغ خود قرار می‌گیریم که حالا مسئولیت توجه به ناراحتی کودک درون، حمایت از او و تعدیل هیجان‌ات منفی او را به عهده دارد.**
- ما با چشم بسته در حالیکه هیجان‌ات منفی خود را به کودک درون و عکس غیر شاداب نسبت می‌دهیم با صدای بلند کودک درون را دلداری داده، برای شبیه سازی نوازش دادن صورت کودک، با دستهایش صورت خود را ماساژ می‌دهیم.
- **ما دلداری و نوازش را همچنان ادامه می‌دهیم تا سرانجام عکس شاداب جای عکس غیر شاداب را در ذهن ما بگیرد و هیجان‌ات منفی مان تعدیل شوند.**
- توصیه می‌شود در ماه‌های اول جلسات نوع دوم و سوم دوبار در روز اجرا شود.
- این پروتکل‌ها موجب ترشح اوکسیتوسین و ویزوپرسین و مسکن‌های درونی بدن می‌شوند که ما را در جهت کاهش عواطف منفی و تسلی روانی کمک می‌کنند.

مرحله چهارم: تمرینات رشدی برای کودک درون

نوع چهارم: پروتکل های ایجاد شور و شوق زندگی

- ما در حالیکه به آینه ای نگاه می کنیم تجسم می کنیم تصویرمان در آینه صورت کودک درون است و در این حالت ترانه ها و اشعار انتخابی را با صدای بلند و تمام وجود، یعنی با تکان سر، چشم ها، ابروها و دست ها و بدن خود، می خوانیم.
- خواندن ترانه ها و اشعار انتخابی تا حد ممکن در زمان های مختلف زندگی روزانه –مانند پیاده روی یا انجام کارهای خانه– مرتب تکرار می شوند تا بخشی از زندگی جدید ما را تشکیل دهند.
- افرادی که اضطراب و افسردگی مزمن دارند همانطور که در الگوهای منفی انجماد فکری دارند می توانند دارای انعطاف ناپذیری ماهیچه های صورت و بدن باشند که مانعی در رشد عاطفی کودک درون بوجود می آورد.
- پس لازم است ما در زمان خواندن ترانه ها و اشعار انتخابی خود آگاهانه ماهیچه ها و مفاصل های بدن خود را شل کنیم تا خودانگیختگی کودکی را تا حد ممکن در کودک درون شبیه سازی کنیم.
- ما با ایجاد خودانگیختگی بدنی و ذهنی بطور سیستماتیک هر روز دستکم دوبار با کودک درون بازی و رقص و شوخی و خنده می کنیم به همان شکلی که والدین با فرزندان خود انجام می دهند.
- این تمرینات روزانه میزان ترشح دوپامین و سروتونین را بالا نگاه داشته و در نتیجه امید و انگیزه و انرژی و شور و شوق زندگی را در ما زنده نگاه می دارد.

مرحله چهارم: تمرینات رشدی برای کودک درون

پروتکل های ایجاد شوق زندگی و ترک انواع اعتیاد

- عادات منفی و انواع اعتیاد بطور کلی نتیجه ناتوانی در تنظیم میزان برانگیختگی و کاهش عواطف منفی و عدم بهره مندی از شور و شوق زندگی محسوب می شوند و مفری از احساس دردناکِ پوچی درونی و درماندگی بشمار می آیند.
- **با کسب توانایی در تنظیم و کاهش عواطف منفی و با خوگیری به پروتکل های آواز خوانی، رقص و بازی و شوخی و خنده با کودک درون امکان ترک انواع و اقسام عادات منفی و اعتیاد های مختلف بوجود می آید.**
- با تلاش بالغ شاید برای اولین بار کودک درون موفق می شود عواطف منفی خود را مهار کرده و شادی واقعی را با این پروتکل ها تجربه کند.
- چون به همت بالغ تجربه مکرر این عواطف مثبت هم اکنون تضمین شده است، کودک درون حالا می تواند با تکیه به این تجارب شادی آور عادات منفی رفتاری و اعتیادات خود را به صورت موثر ترک و ریشه کن نماید.
- **خوگیری به عادات مثبت وسیله ای موثر و تضمینی همیشگی برای ترک قطعی اعتیاد از هر نوع و عادات منفی می شود.**

مرحله چهارم: تمرینات رشدی برای کودک درون نوع پنجم: رهایی از انبار عواطف منفی برای دیدار با بالغ معشوق



- وقتی در انبار تاریک عواطف منفی بطور عمیقی گیر می کنیم یعنی تحت جاذبه یک الگوی منفی قوی قرار گرفته ایم.
- مانند آنست که در بالا ظرف سیاهی را می بینیم که مملو از سیاهی ها و هیجانات منفی است و هر چه به آن خیره تر می شویم بیشتر در عمق سیاهی آن غرق می شویم.
- ولی اگر با تمرینات قبلی یک الگوی مثبت قوی برای عاشقی بین بالغ و کودک درون ایجاد کرده باشیم، می توانیم با خواندن آواز عاشقانه خود از جاذبه الگوی منفی رها نموده به میدان جاذبه عاشقی با کودک درون وارد شویم.
- آنگاه بجای ظرف سیاه نگاه متقابل دو صورت را بهم می بینیم که با نگاه متقابل بالغ و کودک درون تعبیر می کنیم.

مرحله چهارم: تمرینات رشدی برای کودک درون

نوع ششم: پروتکل های اجتماعی کردن کودک درون

- ما با تکرار پی در پی پروتکل های نوع اول تا پنجم تا حد ایجاد عادت دائمی به آنها، رفته رفته موفق می شویم در مجموع هیجانات منفی خود را کاهش داده و هیجانات مثبت خود را افزایش دهیم.
- ما بتدریج می توانیم پروتکل هایی را که با چشم بسته انجام می داده با چشم باز اجرا کنیم و بیشتر پروتکل ها را در زندگی روزانه خود ادغام کنیم.
- بالغ ما در این شرایط می تواند بتدریج مهربانی و شفقتی را که به کودک درون داشته به دیگران نیز گسترش دهد و کم کم آگاهی به وجود **خودشیفتگی و احساسات منفی و غیراجتماعی در کودک درون — رشک، حسد، حرص، نفرت، بدبینی، بدخواهی و میل به کنترل دیگران و انتقام جویی — پیدا نماید.**
- بالغ در اینجا نیز مانند یک والد خوب رفتار می کند:
- بالغ در حالیکه به کودک درون محبت نشان می دهد و پروتکل نوازش کودک درون را با ماساژ صورت خود شبیه سازی می کند در گفتگوی درونی با کودک درون سعی می کند **احساسات غیر اجتماعی او را مهار و تعدیل کند و او را از دامن زدن به آنها باز دارد.**
- چون عواطف مثبت کودک درون بیشتر و عواطف منفی اش کمتر می شود، او با انعکاس عواطف مثبت خود می تواند بیشتر متوجه جنبه های مثبت تا منفی در دیگران بشود و از اینرو رویکرد مثبت تری به دیگران و زندگی پیدا کند.

مرحله چهارم: تمرینات رشدی برای کودک درون

نوع هفتم: ایجاد مدل فعال ساز درونی بهینه تر

- پس از کاهش هیجانات منفی و افزایش هیجانات مثبت و مهار شدن خودشیفتگی و احساسات غیر اجتماعی در کودک درون، ما بتدریج حس می کنیم که **برخی از احساسات و افکار منفی در کودک درون را یا مستقیماً از والدینش گرفته یا در اثر تعامل با آنها به دست آورده ایم.**
- پس از این، هرباری که ما پروتکل نوع سوم را برای تعدیل هیجانات منفی خود تمرین می کنیم بالغ ما سعی می کند تا حدی پایه این هیجانات را در خانواده و روابط کودکی خود بررسی کند و بدین وسیله از شکل و ماهیت مدل فعال ساز درونی خود و نحوه طرح ریزی و کار آن تا اندازه ای آگاهی یابد.
- با مرور زمان و تعدیل بیشتر هیجانات منفی، افزایش هیجانات مثبت و کاهش احساسات غیر اجتماعی و میل به کنترل دیگران، کودک درون با رشد عاطفی اش بتدریج می تواند حس کند که دیگر **لزوماً نباید خود را اسیر محیط اولیه خانوادگی اش و احساسات و عواطف ناشی از آن محسوب کند.**
- کودک درون بتدریج حس می کند که با دلبستگی ایمن با بالغ می تواند کم کم مدل فعال ساز درونی بهینه تری از قبل برای خود جهت تعبیر روابطش با دیگران و برخورد با آنها بسازد تا آرامش بیشتری هم در خود احساس کند و هم با دیگران داشته باشد.
- خانه جدید استوار و باصفایی که ساخته ایم مظهر دلبستگی ایمنی است که در اثر همکاری بالغ و کودک درون بوجود آمده است.

زندگی جدید با تولدی دوباره

- ما با اجرای مکرر و پیوسته پروتکل های مراحل مختلف پس از هفته ها و ماه ها بتدریج احساس می کنیم که **توانایی خود-گردانی عاطفی در ما ایجاد شده است.**
- چون دیگر اسیر عواطف منفی غیر قابل کنترل گذشته نیستیم و احساس می کنیم که خود گرداننده عواطف و انگیزتگی درون خود هستیم، شاید برای اولین بار در زندگی احساس آزادی و آسایش می کنیم.
- **نمای خانه جدید و استوار و مجللی را که در دست ساختمان داشته ایم در ذهن خود تحکیم کرده ایم و اگر هنوز در انبار خانه گیر کنیم دیر یا زود می توانیم از آن خارج شویم.**
- ما برای پایداری وضعیت مطلوب جدید، انجام پروتکل های دلبستگی به خود را که حالا با زندگی روزمره خود ادغام کرده ایم بصورت روزانه ادامه می دهیم.
- **ما با شرایط جدید زندگی ای که پیدا کرده ایم قادریم برای تندرستی جسمی و روحی خود برنامه های مختلف جدید غذایی، ورزشی، اجتماعی، کاری، تحصیلی و فرهنگی را تدبیر کنیم و آنها را به طور منظم به اجرا در آوریم.**

ادغام با سایر شیوه های روان درمانی

- چون والد خوب از هرگونه شیوه عاطفی، رفتاری، شناختی و تحلیلی برای تربیت و رشد فرزند خود استفاده می کند و چون در شیوه پیشنهادی دلبستگی به خود بالغ نقش والد خوب را شبیه سازی می کند، در نتیجه می توان هر شیوه روان درمانی معمول را با دلبستگی به خود ادغام کرد.
- باید گفت با توضیحاتی که در مورد پروتکل های شیوه دلبستگی به خود داده شد کاملاً روشن است که آشنایی با و اجرای شیوه روان درمانی شناختی-رفتاری، یا روانکاوی، یا TA و یا شیوه درمانی متمرکز بر شفقت (مهربانی محور) همگی می توانند برای ما برای پیشرفت در اجرای شیوه پیشنهادی دلبستگی به خود بسیار مفید باشند.
- مدیتیشن اندیشناک (Mindfulness Meditation) نمونه مهم دیگری از شیوه های روان درمانی معمول است که می توان با شیوه پیشنهادی دلبستگی به خود ادغام کرد.
- در واقع می توانیم آمدن افکار افسرده و مضطرب به ذهن در زمان انجام مدیتیشن اندیشناک را به دور شدن کودک درون از بالغ که نقش والد را ایفا می کند تشبیه نماییم.
- همچنین آگاهی از این افکار و بازگشت آرام به سوی تمرکز به روی نفس برآوردن و نفس فروبردن که اساس کار این مدیتیشن است را می توان به بازگشت کودک درون به سمت آغوش والد تشبیه کرد.

نتیجه دو مورد در اجرای شیوه پیشنهادی دلبستگی به خود

- در چند سال اخیر ناهید و تقی که شرح حال زندگی شان جداگانه توضیح داده شده است شیوه پیشنهادی دلبستگی به خود را برای مدتهای مختلف اجرا کرده اند.
- هر دو پس از اجرای چند هفته پروتکل های پیشنهادی تغییری اساسی در جهت پختگی عاطفی و کاهش شدید افسردگی و اضطراب در خود احساس و اعلام کردند.
- اضطراب شدید ناهید در زندگی زناشویی بطور کیفی کاهش یافت و در نتیجه زندگی زناشویی بهتری پیدا کرد. پس از این تغییرات، او اظهار کرد که حالا می فهمد چطور همه این سالها در گذشته از لحاظ عاطفی هنوز در واقع یک کودک بوده است.
- تقی اعلام کرد که برای اولین بار احساس پوچی و درماندگی اش در زندگی تبدیل به شادی، اعتماد بنفس و احساس داشتن کنترل بر زندگی خود شده است. او همچنان پروتکل ها را اجرا کرده و می گوید که مرتب رشد عاطفی بیشتری پیدا می کند.
- هر دو می گویند در اثر استرس زیاد هنوز می توانند دوباره مضطرب و افسرده شوند ولیکن اینگونه هیجانات منفی دیگر بسیار خفیف تر از سابق اند و کمتر طول می کشند.