

Teddy-Trance nach Dr. Manfred Prior – Pers./Farsi von Ziba (2024)

(aus dem Buch „Das Vergessen vergessen“, Hrs. Hildegard Klippstein, S. 239-247, Carl-Auer-Verlag 1994)

خرس عروسکی / Teddy

این یک داستان آرامش بخش درباره یک خرس

عروسکی است که تعمیر می شود

برخی از شما احتمالاً یک روز پرتنش را پشت

سر گذاشته اید و هنوز ذهن تان کاملاً از

فشارهای روزمره آزاد نشده است. این یک نقطه

شروع خوب برای یک سفر رویایی کوچک است

جایی که می توانید خلسه را به شکلی

لذت بخش و شفاف بخش تجربه کنید

برای آمادگی، می توانید خود را برای یک

حالت آرام و امن از ورود به خلسه آماده

کنید. برخی از شما ممکن است وضعیت راحتی

برای خود فراهم کنید و به خود یادآوری کنید

که گاهی بهتر است موقعیت راحت تری اتخاذ

کنید، در حالی که دیگران ممکن است نگاه خود

را به نقطه ای آرام معطوف کنند و بدانند

که نیازی به انجام هیچ کاری ندارند، فقط به

صدای من گوش کنند، افکار جاری را دنبال

کنند و بگذارند به طور طبیعی هر چه شروع

شده ادامه پیدا کند

و شما به خود اجازه بدهید که اینجا ،

بنشینید، خود را با این فضا هماهنگ کنید

، به کلمات من گوش دهید

، بگذارید آرامش به تدریج اتفاق بیفتد

افکار بیابند و بروند و کم کم آن ها را

رها کنید؛

این هم چیزی خوشایند است

که شاید همین حالا شروع شده باشد

و در حالی که ذهن آگاه شما هنوز هوشیارانه

به من گوش می‌دهد، ممکن است در سطوح دیگری

، احساس لغزشی ملایم را تجربه کنید

لغزشی که به آرامی شما را به شکلی کاملاً

شخصی از آرامش عمیق‌تر هدایت می‌کند

و ذهن آگاه شما ممکن است به یاد بیاورد که

می‌توان کاملاً هوشیارانه به یک سفر

، رویایی رفت

در حالی که در سطح ناخودآگاه، نفس‌های شما

به تدریج فضایی برای آرامش باز می‌کنند و

بدن شما خودبه‌خود وضعیت‌های راحت‌تری

پیدا می‌کند. یا شاید با ذهن آگاه خود به

، آغاز آرامش و خلسه فکر کنید

و در همین حال، به‌طور درونی بیش از پیش

این نوع خاص از آرامش هشیارانه را درک

کنید، آرامشی که در یک خلسه شفاف‌بخش ایجاد

می‌شود

برخی افراد حتی حس آرامش خود را تا نوک

انگشتان خود حس می‌کنند و این آرامش را در

، دست خود می‌گیرند

مانند بزرگسالانی که می‌دانند کودکان

چگونه دوست دارند دستان کوچک خود را در دست

بزرگ و گرم یک فرد قرار دهند

یا مانند بزرگسالانی که از نوزادان

آگاهند: آن‌ها دوست دارند محکم چیزی را

بگیرند و از گرفتن و نگه داشتن لذت

می‌برند

حتی بزرگسالان نیز دوست دارند آنچه را که

از آرامش یا خاطرات خوش آغاز شده است، حفظ
،کنند

و سپس آرام آرام رها کنند آنچه از تنش باقی
مانده است، زیرا این نگه داشتن و رها کردن
می‌تواند بسیار خوشایند باشد

،این جشن کوچک کودکانه آرامش

،نگه داشتن و رها کردن

،جشن نگه داشتن رهایی

،رهایی‌ای که جذب‌کننده است

،توقف در رها کردن

،یافتن سکون در نگه داشتن و رها کردن

و سرانجام به یک لغزش آرام و ایمن به درون

،یک تجربه و خاطره باستانی و جدید

خاطره‌ای از عقب‌نشینی، از رفتن به درون

،خود، به آن اتاقک گرم و دنج درونی

،آن تخت کوچک درونی که همه ی شما دارید

،تخت گرم با پتو، بالش، اسباب‌بازی‌ها

،عروسک‌ها، و شاید یک خرس عروسکی

که در آغوش گرفته‌اید و با آن احساس امنیت

می‌کنید و عروسک‌ها و خرس‌های عروسکی

مورد علاقه – آن‌ها چقدر لذت می‌برند از

! این حس آرامش و دوباره متولد شدن

و در همین حال شما با دقت به کلمات گوش

،می‌کنید

و به تدریج خود را به سطح عمیق‌تری از

،آرامش هدایت می‌کنید

زیرا می‌دانید که دوران‌های تاریک و

،سنگین را تجربه کرده‌اید

-

آن‌ها از زخم‌هایی می‌دانند که تنها

،به‌طور سطحی بهبود یافته‌اند

و عمیقاً درون خود، دردهای قدیمی را احساس

می‌کنند، آن‌ها را حدس می‌زنند

پوستشان در بسیاری از جاها دچار آسیب شده
است،

برخی از اعضایشان کمی بی‌توجهی شده‌اند
،خشک و منقبض، کم‌تحرك هستند
ثُل یا گاهی در برخی نقاط بی‌حس به نظر
می‌رسند

و از خود می‌پرسند: چگونه می‌توانی به
خودت کمک کنی؟
چه چیزی لازم داری تا حال بهتری داشته
باشی؟
راهی که بتوانی طی کنی، کجاست؟

و پشت نگاه مات و پرسشگرشان
،آنجا که پوست نرم شده و خراشیده است
آن‌ها در خفا رویاهای شفابخش و باستانی
می‌بینند

خرس‌های عروسکی و عروسک‌ها در آغوش
کودکان می‌توانند با چشمانی باز رویا
،ببینند

و گاهی نمی‌دانند که آیا بیدارند و واقعاً
،رویا می‌بینند

یا در حقیقت خواب-رویا بیدار هستند و هرچه
بیشتر و بیشتر در رویاهایشان فرو می‌روند
در آنجا، نورها، اشکال، و رنگ‌ها را،
،می‌بینند

تصاویر و خاطرات ظاهر می‌شوند، حرکت
،می‌کنند، شاید می‌رقصند و می‌پزند
حرف می‌زنند یا آوازهایی از چیزهای
،کودکانه و زیبا می‌خوانند

تا بعد از رویاهای شفابخش بتوانند با
سنگینی بی‌تفاوتی دوباره به قلمرو

فراموشی فرو روند

اما پیش از آن، ممکن است آن‌ها زنده‌تر از

:همیشه رویا ببینند

شاید از چیزهای تأثیرگذار رویا ببینند

، یا از امنیتی حمایتگر

، و گاهی رویای رویایی دیگر را می‌بینند

پاسخی به این پرسش: چه چیزی لازم داری تا

، حال بهتری داشته باشی

تا زخم‌های قدیمی واقعاً شفا یابند؟

و چنین است که آن‌ها خواب می‌بینند چگونه

با زخم‌ها، آسیب‌ها، و نگرانی‌هایشان به

، یک کارگاه می‌روند

یک کارگاه واقعی و مناسب برای خرس‌های

عروسی

، آنجا همه چیز را می‌یابند

هر آنچه برای ترمیم و بازسازی نیاز است

و خرس عروسی، مثل همه خرس‌های عروسی

، دیگر

، فضای دلپذیر اتاق را به خود جذب می‌کند

-

بعد از مدتی، آن‌ها به اطراف بو می‌کشند

با آرامش به اطراف نگاه می‌کنند

و تمام جزئیات شگفت‌انگیز را مشاهده

می‌کنند

تا اینکه پس از مدتی، یک استاد مهربان وارد

، کارگاه می‌شود

، یک مرد آرام و خوشایند و مسن

و پس از او، دستیارش

و همان‌طور که خیلی زود می‌توان دید و حس کرد،

آن‌ها انسان‌هایی هستند که به‌حق می‌توان به آن‌ها اعتماد کرد،
چرا که می‌دانند با چه چیزی آمده‌ای
تمام دردها، نگرانی‌ها و آرزوهایت را
می‌فهمند.

سپس آن‌ها با اطمینان می‌گویند
«ببینیم چطور می‌توانیم این را درست»
«!کنیم»

و این سخنانشان به دیگران نیز اعتماد و
اطمینان می‌دهد
آن‌ها را دعوت می‌کنند که خود را باز
کنند.

سپردن خود به آن‌ها، بعد از مدتی، به کاری
کاملاً طبیعی تبدیل می‌شود

و اینجا نیز، خرس عروسی‌مانند همه
خرس‌های دیگر
که به آن‌ها اعتماد دارند
خود را با این نگاه آرام و بی‌پیرایه به
تماشا می‌گذارند
و با خود فکر می‌کنند

چطور می‌توان این را بهتر کرد؟

اما استاد، با کمال تعجب، به خرس می‌گوید
«کسی مثل تو، یک خرس عروسی قدیمی و کمی»
کهنه از برند اشتایف

اخيراً در انگلستان توسط یک مجموعه‌دار

پیدا شد

که تمام دارایی‌اش، هزاران پوند، را داد

.تا صاحب کسی مثل تو شود

تو یک قطعه کلکسیونی هستی و بهتر است

.همان‌طور که هستی باقی بمانی

فقط بگذار چند نکته کوچک و مهم را تغییر

دهیم

.تا مردم دوباره ارزش واقعی تو را ببینند

”اما این را به راحتی درست خواهیم کرد

در حالی که خرس عروسی هنوز از این دیدگاه

،جدید کمی گیج و مبهوت است

استاد با اطمینان و ملایمت دست او را

،می‌گیرد

و خرس عروسی این دست بزرگ و آرام‌بخش را

،حس می‌کند

:دستی که گویی می‌خواهد بگوید

ببینم چطور می‌توانیم این را درست”

،کنیم

ببینم چطور می‌توانیم بهترین نتیجه را

”از آن بگیریم

و ابتدا شاید دست‌ها هستند که به‌آرامی

حس می‌کنند

چگونه استاد و دستیارش دست به کار

:می‌شوند

،ابتدا چیزی را از بیرون تنظیم می‌کنند

،با دقت زخمی را درمان می‌کنند

-

آن‌ها ترک‌ها و شکستگی‌ها را ترمیم

،می‌کنند

و خیلی زود دیگر دقیقاً نمی‌توان فهمید که

:مشغول چه کاری هستند

گاهی به نظر می‌رسد که کمک می‌کنند

،تا آنچه بدیهی است درک شود

و سپس متوجه می‌شوید که به تدریج درون خود

،تغییر می‌کنند

چیزهای مهم را با ملایمت دوباره مرتب

،می‌کنند

و در همین حال احساس می‌کنید که زخم‌ها در

حال بهبودند

چرا که آن‌ها گاهی در چندین سطح به‌طور

،همزمان کار می‌کنند

و واقعاً باعث شگفتی می‌شوند که چطور این

،کار را انجام می‌دهند

،چگونه برای یک کار دقیق وقت می‌گذارند

،اعضای بدن را نرم و قابل حرکت می‌کنند

،درون را تقویت و گسترش می‌دهند

و حتی در میان کار، پوشال‌های قدیمی و خشک

را با دقت تازه و نرم می‌کنند

در این میان، خرس عروسی با اطمینان در دست

،گرفته شده

و استاد و دستیارش توجه دارند که با دقت و

،ملایمت با او رفتار کنند

،که فقط در جایی که واقعاً لازم است

،زخم‌ها را درمان و تازه کنند

،نیرو ببخشند و بازسازی کنند

جایی که به نظر این استاد دوراندیش درست و

منطقی می‌رسد

سرانجام – پس از لحظات گیج‌کننده‌ای که

— مانند ابدیت به نظر می‌رسند

چشم‌ها با اعتماد به نفس بیشتری

می‌درخشند

گویی می‌خواهند ببینند که چطور این کار)

،(انجام شده

پوست و پوشش خرس تازه و خوشایند احساس

،می‌شود

اعضا به تدریج نیرویی نو اما آشنا پیدا

،می‌کنند

.و با اطمینان فزاینده‌ای حرکت می‌کنند

خرس عروسی با هر دو پا محکم‌تر روی زمین

،می‌ایستد

،سپس دستیار آینه‌ای بزرگ می‌آورد

و در آینه می‌توان دید

،چگونه بدن خرس زنده و پویا شده است

چگونه با سری افراشته و قامتی راست

،ایستاده است

چهره‌اش دوباره تازه و پوستش سفت و محکم

،شده است

چشم‌هایش به جلو نگاه می‌کنند

و حالتی سرشار از اعتماد به نفس را بازتاب

،می‌دهند

همان حالتی که از استاد پیر و دستیارش

،الهام گرفته است

:حالتی که می‌گوید

ببینیم چطور می‌توانیم این کار را درست“

!کنیم

ببینیم چطور می‌توانیم بهترین نتیجه را

”!بگیریم

و با این حالت ایستاده و راست
با این چشمان پر از اعتماد به نفس
به جلو نگاه می‌کنند
به چیزهایی که در پیش رو دارند
به زمان‌های روشن و آرام
و به وظایفی که به آن‌ها سپرده خواهد شد
به برخی مسائل حساس و گاهی دشوار

بارها و بارها به این زمان‌ها دقیق نگاه
می‌کنند

به تدریج دیدی کلی پیدا می‌کنند
تمام جزئیات مهم را بررسی می‌کنند
و سپس برخی از موقعیت‌ها را به وضوح در
برابر خود می‌بینند

و با اطمینان از خود می‌پرسند

ببینیم چطور می‌توانیم این را درست

”!کنیم

فکر می‌کنند

ببینیم چطور می‌توانیم بهترین نتیجه را

”!از آن بگیریم

و سپس به تدریج واقعاً می‌بینند که چگونه
می‌توانند بهترین نتیجه را بگیرند

در همین حال، بارها و بارها می‌شنوند که

استاد یا خودشان با این اطمینان می‌گویند

ببینیم چطور می‌توانیم این را درست

...کنیم

ببینیم چطور می‌توانیم بهترین نتیجه را

”...بگیریم

به طوری که این عبارات کم‌کم آشنا و

طبیعی می‌شود و با خود فکر می‌کنند و

می‌پرسند:

«ببینیم چگونه می‌توانیم راهی پیدا»

...کنیم

ببینیم چگونه می‌توانیم این را درست کنیم

...که حالمان بهتر شود

ببینیم چطور می‌توانیم بهترین نتیجه را

«...از این شرایط بگیریم

بعد از مدتی، استاد آینه را کمی به سمت

،بالا و به طرفین می‌چرخاند

،آن را آرام حرکت می‌دهد

تا جایی که آینه به تدریج شفاف می‌شود

و از طریق آن، می‌توانند دورتر را، آینده

،خود را ببینند

جایی که با این نگاه پر از اعتماد به نفس

،بهترین نتیجه را از شرایط می‌گیرند

جایی که راه‌های جدیدی پیدا می‌کنند

و همه چیزهایی که می‌توانند به آن‌ها دست

یابند.

،گاهی وارد این آینده می‌شوند

مانند قدم گذاشتن به یک فضای باز یا یک

،صحنه نمایش

و احساس می‌کنند که چگونه این فضا بر

آن‌ها اثر می‌گذارد

،و اگر چیزی هنوز کاملاً خوشایند نیست

مشاهده می‌کنند که چگونه تصویر تغییر

می‌کند

تا زمانی که خوب شود

،و سپس کاملاً روشن، درخشان و نورانی شود

،به‌طوری که واقعاً به آن جذب می‌شوند

به روشی که گام برداشتن بهسوی این مسیر
را آسان و بی‌زحمت می‌کند

—

پیش از آنکه کاملاً از این چشم‌انداز سیر
شوند

و نگاهشان به‌طور کامل با این دیدگاه آشنا
شود،

استاد آینه را به‌آرامی کمی به سمت درون
،حرکت می‌دهد

و حالا در آینه، قدم‌به‌قدم تمام

گام‌های کوچکی که برداشته‌اند

،آشکار می‌شود

در حالی که در اندیشه‌ای پراکنده غرق
،شده‌اند

وقت زیادی می‌گذارند و بر امور مهم تمرکز
،می‌کنند

تا بتوانند از امور مهم الهام بگیرند و

،هدایت شوند

و همان‌طور که انسان‌ها بارها فیلم‌های
خوب را تماشا می‌کنند

،و هر بار چیز جدیدی در آن‌ها کشف می‌کنند

خرس‌های عروسی نیز از این لذت بهره‌مند
می‌شوند

سپس می‌شنوند که استاد در هنگام خداحافظی
:می‌گوید

این آینه حالا آینه توست“

تو همیشه به آن دسترسی خواهی داشت

و می‌توانی هر زمان و هر طور که نیاز داری

خودت را در آن ببینی
ببینیم کی متوجه می‌شوی
که این نگاه مطمئن به آینده
به عادت می‌شود
ببینیم چطور از آن بهترین استفاده را
می‌کنی
حتماً به زودی دوباره سری به من بزن؛
در کارگاه من همیشه به رویت باز است
”اتا بعد! به امید دیدار

و در حالی که استاد و دستیارش به تدریج
دور می‌شوند
و مانند تصاویر رویاوار محو می‌گردند
خرس عروسی کم‌کم کاملاً آگاه می‌شود
که خرس‌ها اغلب پس از یک خواب رؤیگونه
فراموش می‌کنند که به یاد بیاورند
و گاهی حتی غرق در فراموشی خود می‌شوند

اما انسان‌ها به خود یادآوری می‌کنند
که می‌توانند حتی در زمان بیدار شدن نیز
حالت آرامش را نگه دارند
و گذشته را رها کنند

و اکنون شما بیشتر و بیشتر درک می‌کنید
این نگهداشتن و رها کردن
این جشن کوچک کودکان آرامش
این یافتن تکیه‌گاه در نگهداشتن و رها
کردن

از همان لحظه آغاز شد
که به خود اجازه دادید در اینجا بنشینید
با این فضا هماهنگ شوید
به کلمات من گوش کنید و احساس کنید

که بعد از دوره‌های آرامش، همیشه نیاز به

حرکت وجود دارد

همان‌طور که صبح‌ها معمولاً برای

لحظه‌ای می‌خواهید در آرامش بمانید

برای لحظه‌ای در آن حالتی که می‌خواهید

آگاهانه یا ناآگاهانه با خود ببرید، درنگ

کنید.

و هرگاه کسی از یک خواب آرامش‌بخش بیدار

می‌شود، ممکن است این احساس را داشته باشد

که خواب خوبی دیده و چیزی شفاف‌بخش را تجربه

کرده است.

