راهنمای همراهِ سفر در سفر روان‌نما

پیش از تجربه

نیت، آمادگی و غربالگری

چند روز پیش از تجربه، خود را آرام، زمین‌گیر و آماده کنید.

- این نقش برای دانستن، راهنمایی کردن یا درست کردن نیست.
- برای حاضر بودن، آگاه بودن و گوش دادنِ عمیق است.
- نه فقط با گوش‌ها، بلکه با دل، ذهن و تمامِ وجود.

گوش دادن در این فضا، شکلی از عشق است —

راهی برای گفتنِ بی‌کلامِ این پیام:

- «من اینجام.»
- «به مسیرت احترام و اعتماد دارم.»
- «امن هستی.»

یک همراهِ سفرِ واقعی بیشتر می‌شنود تا بگوید —

آنچه گفته نمی‌شود، آنچه احساس می‌شود، و آنچه در سکوت در حال آشکار شدن است.

حضور آرام و گوش سپرده‌ی تو، امنیتی ایجاد می‌کند که شفا را ممکن می‌کند.

نقشِ همراهِ سفر این است که از امنیتِ جسمی فرد محافظت کند،

در حالی‌که ذهن و دلِ او سفر خود را آغاز می‌کنند.

تو نه درمانگر هستی، نه راهنما — فقط شاهدی مهربان و نگهبانِ امنیت.

پرسش‌هایی برای گفت‌وگو با فرد پیش از سفر:

- چرا الان؟
- نیتت از این تجربه چیست؟
- چه حمایتی برای بعد از سفر داری؟
- آیا پیشینه‌ی تروما یا چالش‌های روانی داری؟
- آیا دارویی استفاده می‌کنی؟ بعضی داروها مانند ضدافسردگی‌ها، آرام‌بخش‌ها، تثبیت‌کننده‌های خلق، داروهای ضدروان‌پریشی یا مسکن‌هایی مانند لیتیوم و ترامادول می‌توانند با داروهایی چون سیلوسایبین، آیاواسکا یا اِم‌دی‌اِم‌اِی تداخل خطرناک داشته باشند
- آیا بیماری خاصی داری؟ (قلبی، فشار خون، تشنج و ...)
- آیا تجربه یا افکار خودکشی در گذشته داشته‌ای؟

این اطلاعات تنها برای اهداف آموزشی است.
برای توصیه های پزشکی شخصی سازی شده با تیم پزشکی خود تماس بگیرید.

⚠ با این افراد کار نکنید:

- کسانی که عجله دارند یا در بحران‌اند.
- افراد دارای افکار خودکشی یا روان‌پریشی فعال.
- کسانی با سابقه‌ی طولانی دارودرمانی روان‌پزشکی.
- افرادی بدون حمایت یا جامعه.
- زنان باردار یا شیرده.
- کسانی با اختلال دوقطبی، اسکیزوفرنی یا تجزیه‌ی هویت.
- افرادی با فشار خون ناپایدار یا بیماری قلبی.

پنج اصل برای آماده‌سازیِ امن

- **ذهن:** نیت، آمادگیِ روانی و ذهنی.
- **محیط:** فضا، نور، دما و حسِ آرامش.
- **همراه:** فردی باثبات، هوشیار و قابل اعتماد.
- **دارو:** دارویی که قرار است استفاده شود را به‌خوبی بشناسید — منبع آن چیست، آیا به کیفیت و خلوصش اعتماد دارید، و از دوز استاندارد، مدتِ اثر و مواردِ منعِ مصرف آگاه باشید.
- **ایمنی:** بپرسید «در این فضا احساسِ امنیت داری؟ با دارو؟ با من؟»

به‌یاد داشته باشید: آرامشِ سیستمِ عصبیِ شما، پایه‌ی امنیتِ اوست.

در طول تجربه

حضورِ بدونِ مداخله

- در این فضا، کم‌تر انجام بده و بیش‌تر باش.
- اینجا نیستی تا هدایت یا تفسیر کنی.
- اینجا هستی تا شاهد باشی، بشنوی، نفس بکشی و به مسیر اعتماد کنی.

با ذهنِ تازه‌کار بمان — Beginner’s Mind

«نمی‌دانم چه می‌شود، اما می‌مانم و حضور دارم.»

اعتماد کن به بدن، شهود و خردِ درون.

- آرام، باثبات و هوشیار بمان.
- حضور بده، نه جهت‌دهی.
- نصیحت نکن و زیاد سؤال نپرس.
- اجازه بده فرایند طبیعی پیش برود.
- به ایمنی فیزیکی فرد توجه کن (آب، دما، بدن، استراحت).

این اطلاعات تنها برای اهداف آموزشی است.
برای توصیه های پزشکی شخصی سازی شده با تیم پزشکی خود تماس بگیرید.

اگر ترس یا اضطراب آمد، به‌آرامی یادآوری کن:

- «من اینجام.»
- «امن هستی.»
- «این هم می‌گذرد.»

اگر احساسات بالا آمد، با او نفس بکش — نه برای او.

سکوت، صبر و حضور، درمانگرترین داروها هستند.

در موارد اضطراری

اگر موارد زیر رخ داد، با اورژانس یا بیمارستان تماس بگیر:

- درد قفسه‌ی سینه یا نفس‌تنگی.
- غش یا تشنج.
- تب بالا.
- ضربان قلب تند و طولانی.
- عدم ادرار بیش از ۱۲ ساعت.
- بی‌حالی یا گیجی شدید.

آدرس و شماره‌ی اورژانس یا بیمارستان محلّی را از قبل بدان.

پس از تجربه

ادغام و بازتاب

- روزهای پس از سفر، مقدس‌اند.
- ادغام یعنی بینش‌های تجربه را در زندگی روزمره جای دهیم.
- با آرامی و حضور، به او کمک کن زمین‌گیر شود.

روش‌های ادغام:

- **سکون:** مدیتیشن، تنفس، سکوت.
- **زمینی شدن:** پیاده‌روی، کشش، خواب، تغذیه.
- **بیان:** نوشتن، نقاشی، صدا، موسیقی.
- **ارتباط:** حلقه‌ی اشتراک، درمان، جمع دوستان.
- **سپاسگزاری:** از روان‌نما، زمین، اجداد و خودِ فرد.

این اطلاعات تنها برای اهداف آموزشی است.
برای توصیه های پزشکی شخصی سازی شده با تیم پزشکی خود تماس بگیرید.

ادغام نیاز به زمان دارد — روزها یا هفته‌ها.

دعوت به صبر، مهربانی و مراقبت از خود.

بازتابِ پایانی

همراهِ سفر یعنی بودن با، نه انجام دادن برای.

داروی واقعی، حضور آرام و گوش دادنِ توست.

فضا را نگه دار، نه پُر کن.

به فرایند اعتماد کن، نه کنترل.

با او باش، نه بالای او.

شاهد باش، نه درمانگر.

گوش دادن — با دل، بدن و سکوت — بزرگ‌ترین هدیه‌ی توست.

این اطلاعات تنها برای اهداف آموزشی است.
برای توصیه های پزشکی شخصی سازی شده با تیم پزشکی خود تماس بگیرید.