

رهایی از خاطرات گذشته به خصوص خاطراتی که آزاردهنده هستند، یکی از سخت ترین کارهایی است که برای ادامه زندگی باید انجام داد. بیاید به موضوعی رو باهم بررسی کنیم؛ دقت کردید بعضی آدم ها وقتی یکی از عزیزانشان را از دست می دهند، چقدر بی قراری می کنند، چقدر جیغ می زنند و گریه می کنند؟

حالا از اونطرف دقت کردید بعضی ها اصلا داد نمی زنند و خیلی آرام گریه می کنند و به نظر خیلی آرام هستند؟ چه فرقی بین این دو تا آدم هست؟ دو تا آدمی که هر دو، عزیزانشان را از دست دادند؟

اینکه یکی کمتر گریه می کند دلش اینه که نسبت به کسی که از دست دادن احساسات کمتری داشتند؟ اصلا می شود همچین حرفی زد؟ پس چه دلیلی دارد که آرامتر هستند؟

واکنش افراد در شرایط مختلف، متفاوت است

می خواهم این موضوع را مطرح کنم که طرز فکر آدم ها با همدیگر متفاوته! دیدگاه آدم ها در برابر زندگی، شرایط خانوادگی و حتی جامعه اطرافشان (یعنی کسانی که با آن ها در ارتباطند) متفاوته و همه آدم ها شرایط یکسانی ندارند، به همین دلیل واکنش هرکسی در چنین شرایطی که عزیزانشان را از دست می دهند، با همدیگر متفاوت است.

به همین دلیل بعضی ها بی تاب می کنند و بعضی دیگر آرام هستند. حالا بیاین برگردیم به موضوع اصلی خودمان یعنی رهایی از خاطرات گذشته! این پیش مقدمه را با این مثال گفتم که به این اصل مهم برسم، که همه چیز به ذهنیت ما و برداشت ما از آن اتفاق برمی گردد.

حالا یعنی چی؟

بعضی ها از گذشته درس می گیرند و بعضی دیگر، گذشته مدام جلوی چشمشان هست و نمی توانند آن را نادیده بگیرند و بی تفاوت باشند. اما برای اینکه بخواهیم نگاهمان را نسبت به گذشته تلخ و خاطرات منفی که در ذهن داریم، تغییر بدهیم، بهتر است ذهنیتمان را عوض کنیم نه اینکه دنبال راهی، برای فراموش کردن این خاطرات باشیم که اصلا وجود ندارد!

برای رهایی از خاطرات گذشته چکار کنیم؟

برای اینکار ابتدا بیایید به گذشته خود نگاه کنیم.

چندسال سن دارید؟

در این چند سال تا حالا توانستید موضوعی که اتفاق افتاده و خاطرات بد از آن در ذهنتان دارید را تغییر بدهید یا فراموش کنید؟

احتمالا کسی این قابلیت را نداشته باشد که بتواند گذشته را فراموش کند، پس بیایید با خودمان صادقانه برخورد کنیم و بدانیم که گذشته سرچایش می ماند، و اگر می خواهیم آسیب کمتری ببینیم این ما هستیم که باید جایمان را عوض کنیم، و با نگرش جدیدی به آن اتفاقات تلخ نگاه کنیم تا بتوانیم به رهایی از خاطرات گذشته دست پیدا کنیم.

با خودمان روراست باشیم تا به رهایی از خاطرات گذشته دست یابیم

مهم ترین عاملی که به کمک آن می توانیم رهایی از خاطرات گذشته را تجربه کنیم، صاف و صادق بودن با خودمان است.

بیایید همین الان خاطره منفی که در ذهن داریم را کنکاش کنیم، و راهی برای رهایی از خاطرات گذشته پیدا کنیم.

برای اینکه بتوانیم به خودمان روراست باشیم بهتر است در قدم اول به خودمان دروغ نگوییم، تا بتوانیم به حل تعارض هایمان پردازیم و باور داشته باشیم که می توانیم در این راه موفق باشیم.

مهم ترین اتفاق در کنکاش کردن این است که بپذیریم رفتار اشتباهی داشتیم و خراب کردیم!

مثلا خاطره تلخ من اینه که چرا با پدرم دعوا کردم؟ مدام خودمو سرزنش می کنم، که توی اون ماجرا نباید خودمو دخالت می دادم و بعدش هم که اینکار را کردم، نباید جواب پدرم و می دادم که تهش دعوا من بشه!

اولین قدم برای اینکه بتوانم این تاثیر این خاطره را کم رنگ کنم، اینه که بپذیرم در برهه ای از زندگیم تصمیمات بدی گرفتم، که یکی از تبعاتش این اتفاق بود و در واقع باید بپذیرم که گند زدم! آره من خراب کردم و این مسئله رو می پذیرم.

پذیرش آن اتفاق کمک می کند که سبک تر بشیم، و حجم زیادی از احساسات تلخی که روی وجودمان سنگینی می کند، کم می شود. همه چیز با همین پذیرش شروع می شود.

برای پذیرش چکار کنیم؟

اما پذیرش هم کار آسانی نیست که اگر بود دنیا گلستان بود، اگر آسان بود هیچ دعوا و درگیری اتفاق نمی افتاد چون همه می گفتن اشتباه از من بوده! نه اینکه به خاطر هر اتفاقی انگشتمان را به سمت دیگران دراز کنیم و همه را مقصر بدانیم به جز خودمان!

پس برای اینکه بتوانیم بپذیریم بهتر است که آن موضوع را بررسی کنیم، ولی با این دیدگاه که خودمان را مسبب تمام اتفاقات بدانیم. مثلا من بررسی می کنم که وقتی با پدرم بحثم شد، چه اشتباهی از من سر زد که باعث این تنش شد؟ دقت کنید، نمی گویم که پدرم بد حرف زد یا بقیه من را تشویق به جواب دادن کردن و... می گویم من چه اشتباهی کردم که چنین نتیجه ای داشت؟

حالا با این دیدگاه می گردم دنبال اشتباهم، حالا که فکر می کنم، به این نتیجه می رسم که من خیلی تند جواب دادم و زمانی که عصبانی بودم، به جای اینکه کمی صبر کنم تا آرام شوم، درجا و چکشی جواب دادم. حالا با این دیدگاه موضوعی که باعث شده نتوانید به رهایی از خاطرات گذشته دست پیدا کنید، را بیابید و آن را بررسی کنید تا در نهایت به نقش خودتان برسید.

بخشید تا به رهایی از خاطرات گذشته برسید

نکته مهم دیگری که می تواند کمک کند، بخشیدن کسانی است، که باعث شدند نتوانیم رهایی از خاطرات گذشته را تجربه کنیم. بخشیدن کسانی که به رفتار و اعمالشان بخشی از زندگی ما را تحت تاثیر قرار دادند، و حتی روح و جسممان را زخمی کردند اصلا کار آسانی نیست ولی اگر بدانیم، که بخشیدن آن ها نه به خاطر آن افراد، بلکه به خاطر آرامش خودمان ارزش دارد، شاید کمی اینکار برایمان راحت تر شود.

شاید اولش به زبان بگوییم که مثلا آقا یا خانم X را می بخشم، ولی از ته دل نتوانیم اینکار را بکنیم حالا چیکار کنیم؟ بخشیدن آدم ها حتی اگر فقط به صورت زبانی باشد بازهم موثر است، و به مرور زمان می توانیم از ته دل اینکار را انجام بدهیم.

اگر می‌گوییم دیگران را ببخشیم اصلاً به خاطر آن آدم‌ها نیست، شاید بعضی‌ها لیاقت بخشش را نداشته باشند و بعضی دیگر نداشته باشند، اما اینکه روی این موضوع تاکید می‌کنم تنها به این دلیل است که با بخشش دیگران خودمان به آرامش می‌رسیم، این حس که انگار بار سنگینی از روی شانه‌هایمان برداشته می‌شود، و اینکه احساس سبکی می‌کنیم، ارزش این را دارد که دیگران را ببخشیم.

بخشش دیگران به این معنی نیست که دوباره با آن‌ها مثل گذشته رفتار کنیم، بخشش یعنی اینکه هر روز دعا نکنیم که درگیر بلا و گرفتاری بشود تا بخواد تجربه کند، که چه بر سر ما و دیگران آورده، بخشش یعنی اینکه دعا کنیم آن آدم توی مسیر درست قدم بردارد.

کار هرکسی نیست که بخواد برای کسی که بهش آسیب رسانده دعا کند،
و قلب و روح بزرگ می‌خواهد اما خدا، کارما، جهان یا هرچیز دیگر که صدایش می‌کنیم، هیچ خوبی و بدی را بی‌پاسخ نمی‌گذارد و اگر به این موضوع ایمان داشته باشیم، هم دنبال انتقام گرفتن نیستیم هم اینکه راحت‌تر می‌توانیم ببخشیم و در حق آن آدم دعای خیر کنیم.