

خاطرات بد کودکی چند درصد از زندگیتان در زمان حال را مختل کردند؟
آیا تجربه داشتید که اتفاق تلخی را در سنین پایین تجربه کنید؟
چقدر این تجربه های تلخ در آینده تان تاثیر منفی گذاشته است؟
این خاطرات بد کودکی منجر به ترس در شما شده؟
از چه چیزهایی می ترسید و چه رفتارهای اشتباهی را انجام می دهید؟

احتمالا همه ما روزهای خوبی در دوران کودکی داشته ایم که حتما توی ذهنمان نقش بسته،
اما ممکن است خاطراتی هم، از همان دوران، در ذهنمان داشته باشیم که یادآوری آن برایمان سخت باشد،
یا روی رفتارها و احساسات ما در بزرگسالی موثر باشد.

دوران کودکی اولین دوره ای است که هر انسانی تجربیاتی به دست می آورد که رفتارهای آینده اش را می سازد.

اگر این خاطرات خوب باشند در نهایت یک انسان نرمال و سالم وارد جامعه می شود،
و اگر شرایط تربیت و زندگی اش نرمال نباشد در نهایت انسانی وارد جامعه می شود،
با کلی آسیب های روحی و کمبودهای عاطفی!

پژوهش های زیادی روی افرادی قرار گرفته است که؛
خاطرات بد کودکی در زندگی شان نقش پررنگی داشتند.
نتایج پژوهش ها نشان داده؛ کسانی که در کودکی تجربه های تلخ داشتند،
در بزرگسالی سلامت روانشان آسیب دیده است.

مثلا کسانی که احتمال خودکشی در آن ها بسیار بالاست و به طور جدی در معرض این موضوع هستند،
ممکن است در کودکی به آن ها تجاوز شده باشد یا همیشه از سمت دیگران به خصوص پدر و مادرشان طرد شده باشند
یا...

یا کسانی که در بزرگسالی از عدم [اعتماد به نفس](#) در عذابند،
همان کسانی هستند که در کودکی همیشه بهشان اعتماد نشده و تو سری خور بزرگ شده اند.

خاطرات بد کودکی چقدر در بزرگسالی یک شخص تاثیرگذار است؟

چند سال پیش دوستی داشتم که خیلی وقتمان را باهم می گذراندیم.
این دوستم خواهری داشت که چندسال از ما کوچکتر بود و اون موقع حدودا 15، 16 ساله بود.
خواهرش موقع حرف زدن لکنت داشت، اوایل لکنتش زیاد بود و به مرور زمان کمتر می شد.

برام سوال بود که چرا همین یه دونه خواهرش فقط لکنت داره؟! یکم که گذشت دوستم توضیح داد که وقتی خواهرش بچه بوده یعنی 5، 6 ساله بوده، یک سگ به سمتش حمله می کند.

ترسی که از این اتفاق تجربه می کند و به سراغش میاد باعث می شود که تا یه مدت طولانی صحبت نکند، بعدش هم که صحبت می کند با لکنت خیلی شدید حرف می زده! اما به مرور زمان و با کمک روان درمان و گفتاردرمانی، با تاثیری که این ترس روی او گذاشته بود، مقابله می کند و الان کاملاً عادی صحبت می کند.

چطوری می توانیم خاطرات بد کودکی را پاک کنیم؟

قبل از اینکه چندین راه حل مختلف را بیان کنیم، بهتر است نکته ای را بدانیم؛ ما نمی توانیم خاطره ای را از ذهنمان پاک کنیم به طوری که هیچوقت ذهنمان به سمت آن خاطره نرود، فقط می توانیم با کمک مشاور و انجام دادن راهکارهایی که توصیه می شود، تاثیر این خاطرات را کم کنیم. یعنی شاید الان فکر کردن به خاطرات بد کودکی برایمان آزاردهنده باشد و اصلاً نتوانیم به آن ها فکر کنیم، اما به مرور زمان این خاطرات تاثیرشان را از دست می دهند و دیگر برایمان آزاردهنده نخواهند بود.

چیزهایی که باعث یادآوری می شوند را از خودتان دور کنید

گاهی وسایل یا افرادی هستند که دیدنشان باعث یادآوری خاطرات بد کودکی می شوند. در قدم اول این وسایل و این افراد را از زندگیتان دور کنید. حتی اگر انجام اینکارها برایتان سخت است، به این فکر کنید که سلامت روح روانتان از هرچیزی و از هرکسی مهم تر است.

وسایلهایی مثل عکس، نامه، هدیه و... را از جلوی چشمانتان دور کنید و فقط به این فکر کنید که کاری را انجام بدهید که موجب شادی تان می شود. این روزها توصیه اکثر روانشناس ها و محققان به خصوص در اروپا، این است که هیچ چیز و هیچ کسی از خودمان مهمتر نیست، حتی اعضای خانواده!

ما در فرهنگ بزرگ شدیم که خانواده در راس است، و مهم ترین و حساس ترین بخش زندگی هر کسی خانواده اش هست،

اما این روزها محققان تاکید می کنند که هرکسی هر جایگاهی که دارد، باید رفتار درست را در قبال ما داشته باشد و برعکس!

اگر غیر از این بود، مهم نیست چه نسبت و جایگاهی دارد، باید به درستی با آن شخص برخورد شود. به خاطر همین مهم است که برای خودمان ارزش قائل باشیم، و برای دور کردن وسایلی که باعث یادآوری خاطرات بد کودکی می شوند، [تنبلی](#) نکنیم و حال روحی خودمان برایمان مهم تر از هر چیزی باشد.

زمان حال را جدی بگیرید

فکر کردن به گذشته و استرس و ناراحت بودن بابت گذشته، به خصوص خاطرات بد کودکی فقط باعث می شود که زمان حال و آینده را از دست بدهید. بنابراین وقتی نمی توانیم چیزی را تغییر بدهیم، بهتر است تمرکزمان را بگذاریم روی زمان حال!

تصور کنید کسی که می داند پدر یا مادرش حال عمومی خوبی ندارد، و به خاطر بیماری زمینه ای که دارد هر روزی ممکن است از خواب بیدار نشود. این شخص با غصه خوردنش و استرس داشتن نه تنها هیچ چیزی را نمی تواند تغییر بدهد، بلکه می تواند روحیه پدر یا مادرش را هم از بین برد.

در صورتی که اگر به جای اینکه روی این نتیجه تلخ و غمگین تمرکز کند، تمرکزش را بگذارد روی اینکه در کنار دوا و دکتری که انجام می دهد، از بودن در کنار والدینش لذت ببرد و دقایقش را با آن ها بگذراند، احساس رضایت در وجودش رخنه می کند.

به علاوه حتی در بدترین حالت اگر عزیزش را از دست بدهد، می داند که از زمان و وجود آن ها به نحو احسن بهره برده است و پشیمانی برایش نمی ماند، که مثلاً چرا ناراحتیم را پنهان نکردم، چرا به آن ها کم توجه کردم، چرا وقت نداشتم و...

در حالت خوبش هم که این رفتارها می تواند نور امیدی در دل آن پدر و مادر باشد که با بیماری شان بجنگند، و بیشترین توانشان را برای زنده ماندن بگذارند، نه به خاطر خودشان بلکه به خاطر آن فرزندشان!

نکته پایانی

تمام راه حل ها و نکاتی که در این مقاله و مقاله های دیگر می خوانید،
جوری نگارش شدند که عمومی هستند و اغلب اوقات شاید آدم ها با انجام دادن این راهکارها به نتیجه نرسند.
معمولا مشاورها بهتر می توانند هرکسی را راهنمایی کنند،
چراکه به صورت اختصاصی مسئله یک شخص را بررسی می کنند.

اگر جزء کسانی هستید که خاطرات بد کودکی آزارتان می دهد،
حتما به مشاوره بروید تا مسئله تان حل شود و به نتیجه مورد نظرتان برسید.