

چگونه خاطرات بد را فراموش کنیم؟
ای کاش توی اون لحظه اون برخورد و نداشتم!
کاش همینطوری واینمیستادم و نگاه کنم، کاش همونجا جواب می دادم!
ای کاش می شد به عقب برگردم و رفتار درست و انجام بدم!
با اینکه نمی خواستم واکنش تندی داشته باشم ولی واقعا اشتباه کردم،
که دیگه هیچیم نگفتم و همینطوری وایسادم هرچور دلش خواست باهام برخورد کنه!

احتمالا همه ما از این مدل "ای کاش ها" داریم که دلمون می خواد یا زمان و به عقب برگردونیم،
که جبرانش کنیم یا اینکه حتما یه نقشه ذهنی آماده می کنیم که حتما توی برخورد بعدی،
با آن شخص یا مواجه مجددمان با آن اتفاق، بتوانیم رفتار درست و داشته باشیم.

اما گاهی توی زندگی اتفاقات تلخی را تجربه می کنیم که یه زخم عمیقی روی قلبمون به جا می گذارد،
که یا قابل جبران نیست یا به این زودی ها فراموش نمی شود و هر روز داغ دلمان را تازه می کند.
این اتفاقات می توانند تاثیرات منفی روی سلامت روانمان داشته باشند.

چرا معمولا یادآوری خاطرات بد انقدر دردناک است؟

اصولا زمانی که به خاطرات بد و منفی فکر می کنیم از زمان حال و زندگیمان غافل می شویم،
و مدام خودمان را سرزنش می کنیم که چرا رفتار مناسب را نداشتم،
چرا بیشتر مراقب نبودم، چرا رعایت نکردم، چرا زیادی رعایت کردم، چرا درست برخورد نکردم و...
و این خودسرزنی باعث می شود علاوه بر از بین رفتن اعتماد به نفس و عزت نفس در وجودمان،
دیگر خودمان را باور نداشته باشیم و در گذشته بمانیم.

تاثیر منفی که خاطرات بد روی ذهن می گذارند حتی زمان هایی که به آن موضوع فکر هم نمی کنیم،
وجود دارد و باعث می شود که نتوانیم در زمان حال زندگی کنیم و در نتیجه آینده مان را هم نابود می کنیم.

در فیلم درخشش ابدی یک ذهن پاک، به این موضوع که خاطرات بد چه تاثیری دارند، اشاره کرده است.
این فیلم داستان زوجی را روایت می کند که تصمیم می گیرند،
ذهنشان را از خاطرات مشترکی که باهم دارند پاک کنند...
در طول داستان به خوبی نشان داده شده که عدم وجود خاطرات چه مزایا و معایبی دارد و زمانی که وجود دارند چه مزایا و
معایبی دارند.

چطوری می توانیم خاطرات بد را فراموش کنیم؟

ریشه خیلی از اتفاقات ناگواری که در زندگی تجربه می کنیم، یا موانعی که بر سر راهمان قرار می گیرند در واقع به افکار ما برمی گردد. اگر نسبت به افکارمان و از همه مهم تر؛ کارکرد مغزمان آگاهی نداشته باشیم، نمی توانیم هیچ چیزی را به کنترل خودمان دریاوریم و باید منتظر باشیم تا ببینیم چه اتفاقی رخ می دهد.

مثلا اگر قرار باشد در امتحانی شرکت کنیم که هیچی نخواندیم، در واقع باید منتظر باشیم که ببینیم چه پیش می آید و خودمان را با شرایط وفق بدهیم، ولی اگر درس خوانده باشیم شرایط را متناسب با سلیقه و خواسته خودمان تغییر می دهیم!

اگر ما نسبت به کارکرد مغزمان آگاهی نداشته باشیم، نمی دانیم که چه برخوردی درست است و چه واکنشی اشتباه است، پس باید آمادگی هرچیزی را داشته باشیم به جز اینکه چرخ گردون به خواست ما بچرخد!

ذهنیت خود را نسبت به خاطرات بد اصلاح کنید

خاطرات بد بخشی از زندگی هستند و ما نمی توانیم بدون وجود این خاطرات خوشی و خوشبختی را درک کنیم. اصلا اگر اتفاقات منفی وجود نداشته باشند، اتفاقات مثبت هم معنای خودشان را از دست می دهند و زندگی یکنواخت و غیرقابل تحمل می شود.

بنابراین باید بدانیم که خاطرات بد علی رغم احساسات ما، وجودشان ضروری است و نکته مهم برخورد ما با این خاطرات است. اگر ذهنمان را به گونه ای تربیت کنیم که از اتفاقات منفی درس بگیرد، هم دیدگاهمان نسبت به آن اتفاق و خاطره بد تغییر می کند و هم تجربه کسب می کنیم تا چنین اتفاقی را دیگر تجربه نکنیم.

نشانه ها را حذف کنید

عکس، نامه، مطلب، هدیه یا هرچیزی که به گذشته و خاطرات بد شما ارتباط دارند را از بین ببرید. اگر این کار برایتان سخت است اول همه آن ها را از جلوی چشمتان جمع کنید، سپس به مرور زمان آن ها را از دسترستان خارج کنید.

نگویید "نه همیشه، نمی توانم" همین الان پاشید و آن نشانه هایی، که باعث می شود ذهنتان به گذشته برود را از جلوی چشمتان دور کنید.

شاید بگویید بدون نشانه هم یاد آن شخص یا آن اتفاق می افتم، ولی بهانه تراشی نکنید و هرچه زودتر این کار را انجام بدهید.

از بال و پر دادن به خاطرات منفی دست بردارید

اینکه افکار منفی به ذهنمان هجوم می آورند یک اتفاق بدیهی است. چرا بدیهی است؟ چون مغز ما برای بقا تلاش می کند و می داند که چنین اتفاقی که برایش رخ داده، باعث می شود کارکردش را دچار خطا کند به همین دلیل انقدر این ماجرا را پررنگ می کند، که ما یاد بگیریم دیگر با رفتارهایمان باعث نشویم در چنین موقعیتی قرار بگیریم.

به همین دلیل باید تلاش کنیم وقتی ذهنمان به سمت خاطرات بد می رود، حواس خودمان را پرت کنیم.

هرکسی به یک روشی می تواند ذهنش را مشغول چیز دیگری کند.

ولی با هر روشی که می شناسید این کار را انجام بدهید.

حتی اگر تأثیرش کم و کوتاه مدت است حتما انجام بدهید.

مثلا: متاب بخوانید، موسیقی گوش بدهید، پادکست بشنوید،

ورزش کنید، نقاشی بکشید، روی کاغذ از احساساتی که دارید بنویسید و...

خودتان را تنبیه یا تشویق کنید

من خودم جزء کسانی هستم که از تنبیه شدن بهتر نتیجه می گیرم تا تشویق شدن!

هرکسی ممکن است متفاوت باشد ولی می توانید هر دو را انتخاب و امتحان کنید.

زمانی که ذهنتان را نتوانستید مدیریت کنید تا به آن موضوع فکر نکند،

خودتان را تنبیه کنید و زمانی که توانستید موفق عمل کنید، تشویقی برای خودتان در نظر بگیرید.

این تنبیه و تشویق هم می تواند برای هرکسی متفاوت باشد.

اما یکی از تنبیه ها این است که یک کش دور دستتان ببندید،

و زمانی که ذهنتان به سمت آن موضوع رفت، آن کش را بکشید تا کمی احساس درد کنید.

اینطوری ذهن می فهمد که نباید به این موضوع فکر کند.

البته باید جایگزینی هم برایش داشت که ذهن بتواند به مورد جایگزین شده فکر کند.

به خودتان زمان بدهید

همیشه زمان خیلی چیزها را مشخص کرده است. خیلی دردها را کمرنگ کرده و تکلیف اتفاقات زیادی را روشن کرده است. سعی کنید صبوری کنید و خودتان را سرگرم کارهای دیگری کنید، تا ذهنتان کمتر فرصت فکر کردن به آن اتفاق را داشته باشد. این یکی از راه های رهایی از خاطرات بد است.

اما در این بین سعی کنید نکات مثبتی که در دل آن اتفاق منفی هست را پیدا کنید. همیشه در دل هر اتفاق منفی، بخشی از اتفاقات مثبت هست و در دل اتفاق مثبت، بخشی از اتفاقات منفی هست.

به خاطر همین بهتر است کمی دنبال مثبت ها بگردید. اگر چیزی نمی بینید، شاید نیاز باشد که زاویه دیدتان را تغییر بدهید!