

چگونه مرور خاطرات گذشته را کنار بگذاریم؟

چرا گذشته از سرم بیرون نمی رود؟

**چرا مدام خاطره های بدی که دارم و خراب کاریایی که کردم توی سرم تکرار می شود؟**

چجوری می توانم از این خاطرات رها بشم؟

یه برنامه ای را از تلویزیون می دیدم که کارشناس محور بود،

و در مورد موضوعات مختلفی صحبت می کردند.

یه دفعه مهمونی داشتن که شروع کرد به تعریف کردن یکی از خاطرات تلخش که همراهش مانده بود و می گفت؛

وقتی بچه بودم خیلی بچه شر و شیطونی بودم،

و همیشه خیلی آتیش می سوزوندم و به خاطر بیش فعالی که داشتم،

اصلا نمی توانستم یه جا بشینم و آرام باشم.

وقتی که پدرم مریض شد و سخته کرد،

یکی از اقوام ما که می خواست منو آرام کنه بهم گفت میدونی چرا بابات حالش بد شده و بردنش بیمارستان؟

گفت بخاطر تو!

از بس که شیطونی می کنی و هیچ جا نمی شینی و هی داری کارای اشتباه می کنی!

## **تاثیری که مرور خاطرات گذشته دارند!**

اون شخص گفت: بیست و خورده ای سال، نزدیک به سی سال از این ماجرا می گذره،

و حالا که پدرم پیر شده و خیلی اتفاق میفته که حالش بد بشه و ما مجبور بشیم پدرم و به بیمارستان برسونیم،

هنوز این حرف ته ذهن من مونده،

با اینکه می دانم واقعیت ندارد ولی این ترس همیشه همراه من هست،

که نکنه من بچه خوبی برای پدرم نبودم؟!

نکنه رفتار من باعث شده پدرم رنج بکشه؟!

نکنه من باعث بیماری پدرم هستم؟!

و هنوز بعد از این همه سال وقتی پدرم مریض میشه، می ترسم!

می خوام بگم این تاثیری هستش که یادآوری و مرور خاطرات گذشته و تلخ در درازمدت،

و در شرایطی که کنترل نشوند، روی مغزمان می گذارند.

این شخص که چنین تجربه ای دارد،

نه به خواست خودش بلکه بر حسب شرایط و موقعیتش،

بعد از سال ها نتوانسته نسبت به این اتفاق بی تفاوت باشد.

## چرا ذهنم به گذشته می رود؟ چرا نمی توانم دست از مرور خاطرات گذشته بردارم؟

خب همه ما تا حالا تجربه هایی تلخی داشتیم،  
که ممکنه بعضی از این تجربه ها برایمان آزاردهنده باشد و نتوانیم نسبت بهشون بی تفاوت باشیم.  
این تجربه تلخ گوشه ذهن ما مانده و همانجا ثبت شده است.  
یعنی چی؟  
یعنی همیشه حاضر و آمادس که اگر خواستیم فراموشش کنیم سریع بهمون یادآوری کنه.

چرا مغزمون چنین عملکردی داره؟  
چون مغز ما منفی نگر هستش و بر همین اساس یاد گرفته که،  
اگر می خواهد بقا داشته باشد و زنده بماند،  
باید این تجربه های تلخ را نگه دارد تا دوباره تکرارشون نکنیم.  
مغز ما یاد گرفته که مثلا: دفعه قبلی که در جمع سخنرانی کردم،  
مورد تمسخر قرار گرفتم و این تمسخر کردن احساس بد و منفی را در من به وجود آورده است.

حالا اگر قرار باشد که دوباره در جمعی به سخنرانی و مذاکره پردازم،  
همان احساس منفی سراغم می آید و پشت سر آن هم استرس و اضطراب موقعیت،  
در من به وجود می آید و در نهایت نمی توانم در جمع صحبت کنم.

**مغز ما به ما یادآوری می کند که با انجام اینکار حس بد را تجربه می کنی،**  
و اگر می خواهی به مرور زمان این احساسات بد مانع از ادامه زندگی نشوند،  
بهتر است خودت را از این موقعیت دور نگه داری!

یادآوری و مرور خاطرات گذشته هم همین کارکرد را دارند با این تفاوت که،  
همیشگی تر هستند و احساسی است که اگر کنترلش نکنیم،  
می تواند تمام وجودمان را درگیر کند و تبعات بسیار بدی را همراه داشته باشد.

## چگونه می توانیم گذشته را رها کنیم؟

اینکه بخواهیم خاطرات تلخمان را فراموش کنیم،  
مثل یک راه بی راهه است که شاید اولش به نظر برسد که درست رفته ایم،  
اما از یک جایی به بعد می فهمیم که ته این راه، بن بست هست.  
در واقع هیچ راهی برای اینکه بخواهیم این خاطرات را فراموش کنیم و از ذهنمان پاک کنیم، وجود ندارد.

اما بهترین راه برای اینکه با یادآوری این خاطرات اذیت نشویم این است که آن ها را بپذیریم. ما وقتی می توانیم تاثیر یک خاطره منفی را کم کنیم که، بپذیریم آن اشتباه را مرتکب شدیم و رفتار نادرستی داشتیم.

### گاهی اتفاقی که می افتد،

**انقدر تبعات سنگینی دارد که به راحتی نمی شود به آن اتفاقات فکر کرد و آن ها را پذیرفت.**

مثلا تصور کنید کسی که به خاطر عصبانیتش کسی را هل می دهد، و آن شخص با برخورد به سنگ و دیواری جانش را از دست می دهد، نمی تواند به راحتی بپذیرد که اشتباه کرده و حالا باید با این خاطره تلخی که برایش مانده زندگی کند. البته در صورتی که رضایت بگیرد و مراحل قانونی را پشت سر بگذارد و... بقیه ماجرا!

اما می توانیم این روش را برای کسانی که درگیر خاطره های تلخی هستند، که هضم کردنشان راحتتر هست، پیشنهاد کنیم. برای اینکه بتوانیم اشتباهاتمان را بپذیریم شاید نیاز باشد، که در مورد آن اشتباه بارها و بارها فکر کنیم و جزئیاتش را بررسی کنیم، حتی با وجود سختی زیادی که این کار دارد، اشک بریزیم و های های گریه کنیم، ناراحت باشیم و... اما از همه مهم تر این است که بپذیریم انسان نمی تواند کامل باشد.

### راهکار لازم برای رهایی از مرور خاطرات گذشته چیست؟

همه آدم ها خطا دارند و این بخشی از وجود همه ماست در غیر این صورت شاید آدم نبودیم! شاید ماهم فرشته می شدیم! ولی اگر این موضوع را بپذیریم، در نتیجه آن، می توانیم قبول کنیم که اگر اشتباهی از ما سر زده که منجر به ایجاد خاطره تلخی شده، می تواند جبران شود یا می تواند درس باشد که دیگر این تجربه تکرار نشود.

اما راه های دیگری مثل درد و دل کردن با کسی که قضاوت مان نکند، یا با دوستی که بتوان راحت با او صحبت کرد، یکی از راه هایی است که کمک می کند تاثیر مرور خاطرات تلخ را کم کنیم. اگر دوست یا آدم مورد اعتمادی را نمی شناسید که با او صحبت کنید، خودتان بهترین دوست خودتان بشوید و تمام احساساتان را روی کاغذ بنویسید.

تصور کنید قرار است این نامه را برای دوستان ارسال کنید، یا می خواهید برای خودتان نامه بنویسید.

آنچه به ذهنتان خطور می کند را روی کاغذ بنویسید.  
حتی کسانی که دوستی هم دارند و می توانند با دوستشان صحبت کنند هم،  
می توانند از این روش استفاده کنند.

سعی کنید زمانی که ذهنتان به سمت این خاطرات می روند،  
خودتان را با انجام دادن کاری سرگرم کنید و کمتر زمان خالی داشته باشید که ذهنتان بخواهد یادآوری کند.  
حتما ورزش کنید.

تحقیقات نشان داده که تاثیر ورزش مثل تاثیر داروهای آرام بخش هستند،  
پس اگر ذهنتان آرام و قرار ندارد، حتما ورزش را در برنامه خودتان بگذارید.