

پاک کردن خاطرات بد یکی از دغدغه هایی است،  
درگیر آن باشند و دنبال راهی برای انجام اینکار باشند.  
خاطراتی که انقدر دردناک و سخت هستند که ادامه زندگی را برای تعدادی، خیلی سخت کرده است.  
همه ما روزهای خوب و بد مختلفی را پشت سر گذاشته ایم اما برای تعدادی از مردم در سراسر دنیا،  
اتفاق های تلخی رخ می دهد که شاید دیگران حتی یک ذره هم نتوانند دردشان را بفهمند.

مثل کسی که فرزندش را از دست می دهد یا اتفاق های دردناک دیگر که بعد از آن ماجرا،  
ادامه دادن به زندگی کار هرکسی نیست و همه نمی توانند راحت این دوران ها را پشت سر بگذارند.  
به همین دلیل دنبال راه حلی برای پاک کردن خاطرات بد از ذهنشان هستند.

البته این روزها با پیشرفت علم و تکنولوژی برخی راه هایی برای پاک کردن خاطرات بد پیدا شده است،  
ولی این راه ها همه جا مورد استفاده قرار نمی گیرند و وجه عمومی پیدا نکرده است.

اما مثلا هیپنوتیزم یکی از کارهایی است که شخص،  
می تواند با انجام آن تا حدودی خاطراتش را دستکاری کند ولی چون نتیجه قطعی و ثابتی ندارد،  
به همین دلیل معمولا کسی را نمی بینید که این روش را توصیه کند یا انجام بدهد.  
یکی از دلایلی هم که عمومی نشده همین موضوع است.

اما نکته مهم این است که واقعا این راه درست است؟ با پاک کردن خاطرات بد از ذهنمان،  
آن هم به این شیوه ها، می توانیم به زندگی عادی خودمان برگردیم بدون اینکه هیچ مشکلی داشته باشیم؟

## آیا پاک کردن خاطرات بد از ذهن، امکان پذیر است؟

اینکه اصلا این کار شدنی هست یا نه، یک بحث است و اینکه آیا انجام اینکار نتیجه بخش خواهد بود یا خیر، بحث دیگری  
است.

گاهی افراد انقدر در بحران قرار می گیرند که اگر به آن ها این آپشن را بدهیم که همه چیز را فراموش کنند،  
خیلی زود و راحت قبول می کنند چون چیزی که تجربه می کنند خیلی برایشان دردناک است.

چند وقت پیش خیلی اتفاقی ویدیویی در فضای مجازی دیدم که تصویر نداشت و فقط صدا بود.  
صدای خانمی که به روانشناس زنگ زده بود و درخواست کمک می کرد.  
خانمی که دو هفته قبل پسر جوانش در یک درگیری چاقو خورده بود و کشته شده بود.  
صدای این خانم پر از دردی بود که هیچ چیزی نمی توانست آرامش کند.

تجربه ای در زندگیش داشت که قیمت خیلی خیلی بالایی پرداخت کرده بود برایش،  
و اصلا تاب تجمل چنین وضعیتی را نداشت.

روانشناس بهش گفت که با کمک قرص و دارو باید مدتی بخوابد،  
با قرص های آرام بخش به خواب برود و زمانی را اینطوری بگذراند و سپس زیر نظر یک مشاور درمان شود.

خب اگر راهی قطعی و تضمینی وجود داشت،  
حتما افرادی مثل این خانم توی اولویت استفاده از این روش ها برای فراموشی بودند.  
اما حالا که نیست بهترین راه برای پاک کردن خاطرات بد چیه؟  
چیکار می شود انجام داد که دردش کمتر شود؟  
از چه راهی می توانیم به حل تعارض ها دست پیدا کنیم؟

### راه های پاک کردن خاطرات بد چیست؟

روش خاصی که بتواند با یک بشکن آن خاطرات بد را از ذهن پاک کند وجود ندارد؛  
یا حداقل هنوز وجود ندارد و مورد تایید نیست اما راه هایی هست که کمک می کند،  
میزان این درد از آنچه هست کمتر شود و کاهش پیدا کند.  
**در واقع این روش ها تحمل آن موضوع را برای افراد قابل تحمل می کنند.**  
فقط باید به این باور برسیم که می توانیم اینکار را انجام دهیم.

### برای پاک کردن خاطرات بد از ذهنمان باید با آن درد مواجه شویم

گاهی اتفاقی که برایمان می افتد را نمی توانیم به راحتی بپذیریم و سعی می کنیم آن را کتمان کنیم.  
به همین خاطر درد آن اتفاق هر روز بیشتر از قبل آزارمان می دهد.  
اما اگر بپذیریم که آن اتفاق رخ داده و با آن درد مواجه شویم،  
به مرور زمان راحت تر می توانیم آن اتفاق را پشت سر بگذاریم.

معمولا کسانی که عزیزی را از دست می دهند این حالت را بیشتر تجربه می کنند.  
آن ها تا مدت ها نمی توانند بپذیرند به همین دلیل یا این موضوع را علنی بیان می کنند که "فلانی هست، اینجاست"  
یا به زبان نمی آورند اما در دلشان ایمان دارند که آن شخص وجود دارد به همین خاطر گریه نمی کنند.

اما وقتی زمان می گذرد و کم کم می پذیرند که این اتفاق افتاده و شخصی را از دست داده اند،  
تازه شروع به گریه می کنند و عزاداری می کنند.

### در مورد احساساتمان با کسی صحبت کنید

معمولا آدم ها در شرایطی که از نظر روحی حال خوبی ندارند،  
منزوی و گوشه گیر می شوند و با کسی حرف نمی زنند.

اما بهترین کار این است که در مورد احساسات شان با شخصی که اگر مشاوره باشد بهتر است، صحبت کند و به خودش اجازه بدهد که اشک بریزد و خودش را سبک کند.

**اگر صحبت کردن برایتان سخت است می توانید روی کاغذی بنویسید یا حتی نقاشی بکشید.** اینک کاغذ و قلم دستتان بگیرید مثل معجزه عمل می کند و خیلی تاثیر زیادی برای بهبود حال افراد دارد، و باعث می شود راحتتر بتوانند به پاک کردن خاطرات بد از ذهنشان پردازند.

### **یوگا و مدیتیشن به پاک کردن خاطرات بد کمک می کنند**

افراد در چنین شرایطی باید تلاش کنند که ذهنشان را آرام کنند و خب انجام اینکار، در شرایط بحرانی موضوع اصلی و مهمی است که اصلا هم کار آسانی نیست. ورزش کردن به خصوص انجام یوگا و مدیتیشن کمک می کند که افراد ذهن و جسمشان را آرام کنند.

همیشه هر جایی در مورد خوب شدن حال بد، مطلبی خواندم، یکی از توصیه های مهمی که شده بود، ورزش کردن بود. تاثیری که ورزش روی سلامت افراد دارد مثل تاثیر داروهای آرامبخش است بنابراین، به طور مرتب ورزش کردن می تواند بسیار اهمیت داشته باشد.

### **خودتان را سرگرم کنید**

**اینکار شاید از همان اول عملی نباشد و شاید خیلی هم علمی نباشد.** منظور از سرگرم کردن این نیست که از موضوع و مواجهه با آن فرار کنید ولی بعد از گذشت مدت زمانی، اگر هیچ کاری انجام ندهید و زمان آزاد داشته باشید، طبیعی است که ذهن به سمت آن خاطرات و آن اتفاقات کشیده شود.

وقتی ذهن آنطرفی برود به طبع احساسات بد و منفی هم به وجود می آید. به خاطر همین بهتر است بعد از مدتی، خودتان را سرگرم کارهایی بکنید که از انجامشان لذت می برید، یا به شما کمک می کنند که به آن موضوع دردناک فکر نکنید.

اگر شاغل هستید که خب به طبع محیط کار و شلوغی کاری این شرایط را فراهم می کند، اما در غیر این صورت با کارهایی مثل کتاب خواندن، موسیقی شنیدن، ورزش کردن و... خودتان را سرگرم کنید.