

چگونه خاطرات بد گذشته را فراموش کنیم؟

Page | 1

همه‌ی ما این جمله‌ی معروف را شنیده‌ایم که گذشته‌ها گذشته است و شاید بارها هم آن را به‌زبان آورده باشیم اما برای خیلی از ما، گذشته نه‌تنها جایی نرفته بلکه هر روز همراهمان است. بسیاری از ما هر روز را با مرور خاطرات و اتفاق‌های ناگوار گذشته سپری می‌کنیم، بارها خودمان را سرزنش می‌کنیم، شرم‌منده می‌شویم، خجالت می‌کشیم، در خودمان می‌شکنیم و... اما تا کی می‌توانیم این روند را ادامه دهیم؟

زندگی حال و آینده‌مان چه می‌شود؟ با این همه افکار منفی چگونه می‌توانیم آینده را بسازیم؟ راه‌حل مشکل بسیاری از ما فقط در یک جمله خلاصه می‌شود: «باید گذشته را فراموش کنیم.» کار به‌ظاهر ساده‌ای است اما عمل‌کردن به آن و فراموش کردن گذشته آن‌قدرها هم آسان نیست.

حتما شنیدید که «افکار ما کیفیت زندگی مان را تعیین می‌کنند» حالا اگر ما بیش تر وقت مان را صرف فکر کردن به خاطرات بد گذشته بکنیم و به خاطر چیزی که نمی‌توانیم تغییرش دهیم، ناراحت شویم، بدون تردید امواج و افکار منفی را سمت خود جذب می‌کنیم و اتفاقات بد بیش تری بر ایمان اتفاق می‌افتد.

«همان طور که آن چه می‌خورید روی شما اثر می‌گذارد، آن چه که به ذهن تان راه می‌دهید نیز برایتان تعیین کننده است»

— برایان تریسی

از طرف دیگر چون ذهن ما درگیر این مسائل شده، جای خالی برای جذب موفقیت ندارد و تا زمانی که این گذشته را رها نکنیم، در خوشبختی را به روی خود بستیم. در حقیقت ما خودمان را از داشتن زندگی خوب محروم می‌کنیم چون افکار خوب و مثبتی نداریم و روی ناراحتی تمرکز کردیم.

برایان تریسی تغییر جالبی در مورد این موضوع دارد؛ او افکار را شبیه خوراکی هایی که می خوریم می داند! بیش تر ما برای داشتن عمر طولانی تر، نگران کیفیت غذایمان هستیم و هر خوراکی نمی خوریم، پس چطور اجازه ی مرور و نگه داشتن هر فکر و خاطره ی بدی را به خودمان می دهیم؟

در حقیقت اگر زندگی ناموفقی دارید و می خواهید ریشه ی شکست و موانع زندگی تان را پیدا کنید، بهتر است آن را در افکار تان جستجو کنید. شاید شما از آن دسته از آدم هایی هستید که اسیر خاطرات بد هستند و از تاثیرات آن در زندگی شان بی خبرند. بیش تر اوقات، فکر کردن به خاطرات بد باعث تکرار این اتفاقات می شود و خاطرات بد جدیدی برایمان رقم می خورد.

فکرهای منفی، منفی ها را به زندگی مان دعوت می کنند و فکرهای مثبت باعث می شوند اتفاقات خوب و مثبت برایمان رقم بخورد.

به عبارت دیگر، یکی از بزرگ ترین مانع های خوشبختی و رسیدن به موفقیت مرور خاطرات بد زندگی مان است.

«اگر من نگرش و طرز فکرم را تغییر ندهم، او مرا تحت کنترل در خواهد آورد.»

— نلسون ماندلا

امروزه روانشناسان به این نتیجه رسیدند که مرور خاطرات بد با افسردگی رابطه ی مستقیم دارد.

پس اگر احساس می کنید در طول روز درباره ی اتفاقات بد زندگی تان خیلی فکر می کنید بهتر است حتما تمام تلاش تان را برای تغییر این روند انجام دهید، چون در غیر این صورت نه تنها موفقیت و خوشبختی را از خود دور می کنید بلکه به احتمال زیاد دچار نا امیدي، افسردگی و کلی احساس بد دیگر خواهید شد و از رویاهایتان فاصله خواهید گرفت.

اگر بعد از فهمیدن تاثیرات بد این کار، به این نتیجه رسیدید که مسیر زندگی تان را عوض کنید و از این به بعد به خاطرات بدتان فکر نکنید، از روش های زیر برای انجام درست این کار می توانید کمک بگیرید:

۱. عکس هایی که از گذشته دارید را از بین ببرید

ممکن است در کمدهای عکس، نامه، آزمایش یا هر مدرک دیگری داشته باشید که با دیدن آن ها خاطرات بد گذشته برایتان مرور می شود. بلند شوید و همین الان آن ها را از بین ببرید. تردید نداشته باشید؛ چون از بین بردن هر چیزی که شما را یاد اتفاقات بد می اندازد، از مهم ترین قدم های فراموش کردن گذشته است. این کار باعث می شود تا کم تر یاد گذشته بیافتید.

۲. از پرو بال دادن به افکار منفی خودداری کنید

وقتی افکار منفی به سراغ شما می آیند، از پر و بال دادن به آن ها خودداری کنید و آن ها را به حال خودشان رها کنید.

بعضی از ما عادت داریم با ذره بین به جان خاطرات بدمان بیافتیم و شروع به گفتن ای کاش فلان کار را نمی کردم و ای کاش فلان کار را انجام می دادم، بکنیم. بهتر است ذره بین تان را کنار گذاشته و سعی کنید ذهن تان را به سمت دیگری ببرید. گذشته قابل تغییر نیست؛ پس بهتر است حواسمان باشد زمان حال و آینده مان را از دست ندهیم.

۳. نکات مثبتی که در خاطرات بدتان وجود دارد را به یاد بیاورید و پر رنگ کنید.

اگر فکر می‌کنید این اتفاق هیچ نکته‌ی مثبتی برای شما در پی نداشت، سخت در اشتباهید. تجربه، درس عبرت و ... همگی نکات مثبت ماجرا هستند که قبلاً در مقاله «داستان‌تان را عوض کنید، زندگی‌تان عوض می‌شود» خواندید.

پس شما چند قدم از کسانی که تجربه‌ی مشابه ندارند جلوترید؛ از این فرصت نهایت استفاده را برای ساختن آینده ببرید.

۴. طرز فکرتان را عوض کنید

اگر ذهن‌تان دائماً روی چیزهای منفی تمرکز کند که در گذشته اتفاق افتاده است، آنگاه زندگی‌تان در جهت منفی پیش خواهد رفت. زندگی شما در جهت افکار غالب‌تان حرکت می‌کند، بنابراین هر چیزی که ذهن‌تان را روی آن متمرکز کنید، زندگی و احساسات‌تان نیز همان را دنبال خواهد کرد.

یکی از راه‌های فراموش کردن گذشته این است که به‌جای تمرکز روی چیزهای منفی که در گذشته اتفاق افتاده است و فکر کردن به همه‌ی دل‌شکستگی‌ها، تمام چیزهایی که از دست داده‌اید و موقعیت‌های خجالت‌آوری که به آنها افتخار نمی‌کنید، شروع به بازیابی افکار منفی‌تان کنید و سعی کنید مثبت فکر کنید و افکار منفی‌تان را با افکار مثبتی مانند این جایگزین کنید:

«من می‌خواهم عالی باشم، من بسیار باهوش هستم، گذشته‌ی من برای همیشه رفته است، چیزهای فوق‌العاده‌ای پیش روی من قرار دارند، هیچ مانعی بر سر راه من نخواهد بود، من موفق خواهم شد، اجازه نمی‌دهم گذشته‌ام مرا محدود کند و مانع موفقیت‌م شود.»

اگر هر روز صبح با فکرکردن به جملات الهام بخش از خواب بیدار شوید و آنها را محکم و بلند تکرار کنید، همهی آنها به واقعیت تبدیل خواهند شد. شما خیلی زود متوجه می‌شوید که دیگر هیچ‌کس نمی‌تواند از گذشته‌تان علیه شما استفاده کند، چون برای همیشه آن را رها کرده‌اید.

۵. برخی از دوستان‌تان را کنار بگذارید

گاهی اوقات با افرادی دوست هستید که از اعماق وجودتان می‌دانید هیچ کار مثبتی در زندگی‌تان انجام نمی‌دهند، به‌جز آنکه شما را در زندگی عقب می‌اندازند. اگر احساس کردید یک رابطه‌ی دوستی باعث به‌تعویق‌افتادن اهداف‌تان در زندگی می‌شود، هیچ ایرادی ندارد که آن رابطه را قطع کنید.

دوستان منفی هیچ جایی در زندگی شما ندارند؛ چون شما قصد دارید روی چیزهای مثبت تمرکز کنید، پس آنها را کنار بگذارید. شما باید خودتان را متمایز و جدا کنید تا بتوانید در جایی باشید که آرزو دارید. شما باید از دوستانی که همیشه کارهای اشتباه گذشته‌تان را به‌یاد شما می‌آورند، فاصله بگیرید.

وقتی می‌گوییم خودتان را متمایز و جدا کنید، منظورمان این است که به آنچه در اطرافتان می‌گذرد، هیچ توجهی نکنید و روی خود و دیدگاه‌تان تمرکز کنید. در این وضعیت چون با خودتان خلوت می‌کنید، ممکن است به‌شدت احساس تنهایی کنید اما این هزینه‌ای است که باید بپردازید تا بتوانید در جایی باشید که آرزو دارید.

۶. برای خودتان هدف تعیین کنید

یکی از مهم‌ترین راه‌هایی که در فراموش کردن گذشته به شما کمک می‌کند، تعیین اهداف برای آینده است. شما باید این واقعیت را بپذیرید که دنیا به آخر نرسیده است و شما ظرفیت‌های زیادی برای دستیابی به چیزهای بزرگ‌تر در زندگی‌تان دارید.

خودتان را در حال انجام کارهای مهم و قابل توجه در آینده، رفتن به دانشگاه، به دست آوردن شغل دلخواه، شروع کسب و کار جدید، پیدا کردن نیمه گمشده تان و... تصور کنید. برای خودتان اهداف بلندمدت و کوتاه مدت تعیین کنید، برای هر کدام به خودتان مهلت مشخصی بدهید و روند پیشرفتتان را دنبال کنید.

۷. یاد بگیرید که ببخشید

یکی از چیزهایی که شما را از نظر عاطفی و روحی نابود می‌کند، روح نابخشایش‌گر است. در دل داشتن کینه‌ی یک نفر، مانند آن است که شما سم بخورید اما انتظار داشته باشید که آن فرد بمیرد. همه‌ی شما این کار را انجام می‌دهید و فکر می‌کنید که دارید به خودتان لطف می‌کنید اما این کار هیچ فایده‌ای ندارد، جز آنکه شما را از نظر عاطفی در هم می‌شکند.

تنها راهی که می‌توانید به وسیله‌ی آن گامی برای فراموش کردن گذشته بردارید، بخشیدن هر کسی است که کار اشتباهی در حق شما انجام داده است. فرقی نمی‌کند که چقدر بد دل‌تان را شکسته‌اند،

اگر بتوانید به آنها نگاه کنید و با لبخند بگویید «تو را می‌بخشم» - که اصلاً کار آسانی نیست - آنگاه خودتان را از قفسی که خود را در آن زندانی کرده‌اید، آزاد می‌کنید. روح نفرت را با عشق جایگزین کنید. برای این کار باید یاد بگیرید حتی وقتی غیر ممکن است، بتوانید ببخشید.

۸. از تلاش کردن برای تحت تأثیر قرار دادن مردم دست بردارید

آیا تابه‌حال احساس کرده‌اید که دیگر، هیچ‌کس شما و تصمیم‌گیری‌هایتان را درک نمی‌کند؟ اگر پاسخ شما بله است، احتمالاً دلیلش این است که آنها چیزی را که شما می‌بینید، نمی‌بینند و جور دیگری به مسائل نگاه می‌کنند.

شما مجبور نیستید برای انجام کارهای موردنظرتان به دیگران توضیح دهید. نباید دائماً به دنبال تأیید دیگران باشید و نگران آن باشید که از کارتان خوششان می‌آید یا نه. شما نمی‌توانید همه را راضی و خشنود کنید؛ این غیرممکن است.

تلاش کردن برای راضی نگه داشتن همه، هیچ نتیجه‌ای ندارد جز آنکه باعث ناامیدی و یأس شما می‌شود. احتمالاً همه‌ی شما با این طرز فکر بزرگ شده‌اید که بهترین روش برای زندگی کردن آن است که همه دوست‌تان داشته باشند اما این ممکن نیست. شما هر قدر هم که خوب باشید، همیشه افرادی وجود خواهند داشت که شما را دوست ندارند، چون از شما خوششان نمی‌آید. بپذیرید که این هم بخشی از زندگی است.

فراموش نکنید، اگر هنوز درباره‌ی گذشته‌تان فکر می‌کنید، قادر نخواهید بود به جلو حرکت کنید و شاهد پیشرفت در زندگی خودتان باشید. آیا می‌توانید یک دونه را تصور کنید که سعی دارد با یک کوله‌پشتی سنگین در یک مسابقه‌ی دوی صدمتر رقابت کند؟ بله او به احتمال زیاد، مسابقه را به پایان خواهد رساند اما نمی‌تواند آن را در زمان مقرر تمام کند یا برنده شود.

بسیاری از ما آماده‌ی دویدن در رقابت زندگی‌مان هستیم، آماده‌ایم که به دنبال اهداف و آرزوهای والایمان برویم اما یک کار مهم وجود دارد که اول باید آن را انجام دهیم؛ ما باید آن کوله‌پشتی سنگین را که پر از شرم، پشیمانی‌ها، ناخشنودی، اشتباهات، شکست‌ها، دل‌های شکسته، کینه‌ها و ... است، زمین بگذاریم. مطمئن باشید که با فراموش کردن گذشته و زمین گذاشتن آن کوله‌پشتی سنگین، رقابت شما در زندگی بسیار آسان‌تر خواهد شد.