

یادداشت



روش‌های عبور از خاطرات بد گذشته

محمد ترکمان

دکترای روانشناسی و مشاوره‌ای

زندگی در لحظه صرفاً یک اصطلاح قشنگ نیست. لحظه را غنیمت شمرن به ارائه یک شیوه زندگی پر بار به افراد ختم می‌شود.

روش‌های کوتاه‌مدت و بلندمدتی برای فراموش کردن خاطرات تلخ گذشته وجود دارد. اولین راهکار کوتاه‌مدت این است که هنگام یادآوری خاطرات بد، ذهن خود را به خاطرات خوشایند معطوف کنید. می‌توان از خاطرات روشن و شفاف و لذت‌بخش مانند تعطیلات نوروز و خیال‌پردازی‌ها نسبت به آن‌ها که توجه ما را از خاطرات بد برگرداند استفاده کنیم.

زمانی که خاطرات بد به ذهن خطور کرد بهتر است آن کارهایی را که دوست دارید انجام دهید؛ چیزهایی مانند حل جدول، پازل و یا بازی تنیس. سومین راهکار تمرین‌های ذهنی هستند. مثل اینکه از عدد هزار، هفت تاهفت تا کم کنید یا جانوران و حیواناتی را به خاطر بیاورید که نام آن‌ها با حروف خاص شروع می‌شوند.

برای اینکه به شکل بلندمدت خاطرات تلخ را فراموش کنیم می‌توانیم از فن عبور استفاده کنیم. در واقع یک بخش مهم رهایی از خاطرات گذشته این است که از حوادث تلخ گذشته رد شویم.

شیوه‌های اساسی دستیابی به اعتمادبه‌نفس برای عبور از خاطرات گذشته بخشش و گذر است. تأکید می‌کنم که راهکار اول بخشیدن طرف مقابل است. شاید در زندگی شما یک نفر یا افراد زیادی وجود داشته باشند که لازم است آن‌ها را ببخشید.

به فرد یا افرادی که از آن‌ها دلخور هستید یک نامه بخشش بنویسید. نامه‌ای که با این محتوا شروع شود: «فلانی... تو را به خاطر فلان کاری که انجام دادی می‌بخشم.» قرار نیست این نامه را برای کسی پست کنید بنابراین هر چه در دل شما می‌گذرد را صادقانه بنویسید و به تمام جزئیات اشاره داشته باشید. می‌توانید پس از نوشتن، آن را بسوزانید و یا پاره کنید. این یک نامه بخشایش است و نباید خود را سرزنش کنید. زمانی که نامه تمام می‌شود هنوز باید یک نفر دیگر را نیز باید مورد بخشش قرار دهید که خودتان هستید. هر اتفاقی افتاده شما باید خودتان را ببخشید چراکه نمی‌توان گذشته را تغییر داد. فقط می‌توانید از آن درس بگیرید و قوی‌تر شوید.

بخشش به عنوان اولین مرحله درمان از اهمیت زیادی برخوردار است. بخشش تغییر ذهنی در فکر ایجاد می‌کند. در این صورت فرد از حیطه اتهام خارج می‌شود و صاحب‌اختیار زندگی خود می‌شود و بر سرنوشت خود کنترل دارد.

شما هستید که باید تصمیم بر بخشش بگیرید. شما هستید که می‌توانید در زندگی خود تصمیم بگیرید. نوبت آن است که به عسای عکس‌های ناهنجار، یک‌سری رفتارهای بدجا انجام دهید که دوباره قدرت خود را به دست آورید و نقش اول داستان زندگی خودتان باشید.

در سایه بخششی، کنترل تمام افکار تماماً برعهده خودتان است. حتماً این روش را امتحان کنید و آثار آن را بر زندگی خود ببینید.

شاید گذر کردن از مرحله بخشش سخت‌تر باشد. گفتن این جمله برای برخی‌ها راحت است، اما احتمال دارد قلیان‌توانید آن فرد را ببخشید و همچنان از او کینه‌ای به دل داشته باشید. در این صورت، معمولاً وقتی فردی را می‌بخشیم دوباره در مورد آن کاری که در حق ما کرده فکر و خودمان را سرزنش می‌کنیم.

بخشش واقعی این است که هیچ اثری از عمل فرد در ذهن و قلب ما باقی نماند و از آن به‌طور کامل گذر کرده و خودمان را از آن واقعه جدا کنیم. عبور به معنای خاتمه دادن به خشم و نفرت است. گاهی وقت‌ها آن قدر از یک نفر متنفر می‌شویم و از دست آن عصبانی هستیم که احساس می‌کنیم هیچ کاری نمی‌توانیم انجام دهیم. در چنین شرایطی عصبانیت در باطن انسان رشد پیدا کرده و از درون او را نابود می‌کند. عصبانیت پیامدهای زیادی دارد. بعضی از پیامدهای آن شامل اختلالات گوارشی، اعتیاد به موادمخدر، استفاده از مشروبات الکلی، خودآزاری و مواردی از این قبیل است.

مطمئن باشید گذشتن از دیگران یک‌شبه اتفاق نمی‌افتد. ما لازم است که ما شروع کننده این کار باشیم. این عمل ذات و گوهر معنویت نیز هست؛ چراکه برای آزادی نهایی خودمان نیاز داریم دیگران را ببخشیم و از آن‌ها بگذریم. اگر فرد قدرت کنترل زندگی خود را در دست بگیرد، اجازه می‌دهد خشم از درون او را بپوساند.

فراموش نمی‌شوند. همواره چیزی از گذشته در زندگی انسان باقی می‌ماند و احتمال امتداد آثار آن در بخش‌های مختلف حال و آینده زندگی فرد وجود دارد. یکی از راه‌های اینکه چطور می‌توان بدون نگرانی از آینده بر زندگی حال متمرکز شد، رها شدن از گذشته‌ای است که اغلب افراد در زندگی کم‌وبیش تجربه‌اش کرده و می‌کنند. «آتیه‌نو» در این شماره با لیلا رضایی، دکترای روانشناسی سلامت موضوع چگونگی رهایی از گذشته و نگرانی از آینده به منظور تجربه حال خوب در لحظه را بررسی کرده است.

احساسات با تنفس عمیق برای فاصله‌گیری افراد از اتفاقات گذشته‌شان بهره می‌گیرند. در این مسیر به فرد آموزش داده می‌شود که بر اتفاقات حال متمرکز شود. تمرینات ذهن‌آگاهی به فرد کمک می‌کند که تنها به لحظه فکر کند. زمانی که یک خاطره و یا حادثه ناخوشایند در ذهن شروع به شکل‌گیری می‌کند، فرد می‌تواند حواس خود را به چیزهای مختلف مثل یک منظره زیبا یا بوی خوشایند منحرف کند. در این صورت مسیر حواس او از نشخوار فکری فاصله می‌گیرد. با تمرین مکرر به فرد کمک می‌شود که در زمان حال زندگی کند، همچنین خاطرات گذشته‌ته از حیطه تمرکز حافظه او دور می‌شود. تمرین تنظیم نفس عمیق سبب اکسیژن‌رسانی به مغز می‌شود. در این صورت ذهن با در یافت نکردن پیغام استرس، آرامش می‌گیرد. روانشناسان مهارت حل مسئله را به افراد آموزش می‌دهند. اینکه وقتی مشکلی پیش می‌آید بتوان برای آن راه‌حل مناسب پیدا کرد. تکنیک‌های آرام‌سازی عضلانی، مدیتیشن و تنظیم احساسات از دیگر روش‌های مؤثر هستند.

روانشناس به فرد گوش‌زد می‌کند که در زمان نشخوار فکری دقت کند که در بدن او چه اتفاقی می‌افتد. طبیعتاً فرد در چنین شرایطی احساس ترس و اضطراب را تجربه می‌کند. بنابراین با آموزش فرد می‌تواند به یک خودآگاهی نسبت به واکنش‌های تمام اعضای بدن خود دست پیدا کند.

نوشتن و اصلاح فکر روش مناسبی برای کمرنگ کردن اتفاقات و افکار گذشته است. هم‌زمان که رویدادهای گذشته به ذهن فرد خط‌طور می‌کند فرد باید ضمن یادداشت‌برداری از بروز هیجانات و احساسات خود، به آن‌ها نمره دهد. سپس وقتی با گذشت زمان به یادداشت‌ها مراجعه کند متوجه می‌شود که بسیاری از اتفاقات روزانه در آن لحظه نگران‌کننده بوده‌اند و اکنون از شدت ناخوشایندی آن‌ها کاسته شده است.

ورزش‌های آرام و تنفسی مانند یوگا ذهن و بدن را در جهت مثبت هدایت می‌کند و به تعادل هورمون‌های شادی در فرد کمک می‌کند.



لذت بردن در لحظات حال و برنامه‌ریزی برای آینده غفلت کند. بنابراین وقتی از ماندن در گذشته صحبت می‌کنیم لزوماً منظور خاطرات و اتفاقات بد افراد نیست.

• **زندگی در لحظه چه فوایدی دارد؟**

لذت بردن از زندگی و آرامش درونی برجسته‌ترین فایده‌ها را دارد. زندگی در لحظه یکی از راه‌های اساسی برای به‌دست‌آوردن احساس خوشبختی و شادی در میان اضطراب‌های هراس‌آور امروزی است. کنترل کردن تمام امور زندگی تمایل بسیاری از ماست.

باید این نکته را مدنظر داشته باشیم که همواره نمی‌توان ناشناخته‌ها را کنترل کرد. اینکه نمی‌توان آینده را پیش‌بینی کرد، بسیار اضطراب‌آور است. حسرت‌های گذشته یا خاطرات بد سال‌های کودکی و نوجوانی مانند وزنه‌های سنگینی روی پا، مانع از پیشروی افراد به جلو می‌شوند. در مقابل باید از روش‌های نادرست گذشته، برای پیشبرد اهداف اکنون و آینده بهره جست.

استفاده از تمام امکانات و زمان فایده دیگر زندگی در لحظه است. کسی که در لحظه زندگی می‌کند نه تنها

فراموشی؛ استراتژی قوی کاهش رنج جمعی

خاطر برو.» این بخشی از صحبت‌های کامل دلپسند، دکتر جامعه‌شناس در گفت‌وگو با «آتیه‌نو» است. به نظر او قطعاً با بهره‌گیری از حافظه تاریخی، می‌توان حافظه افراد یک جامعه را تقلیل داد یا تقویت کرد.

تکرار شونده در بستر تاریخ اتفاق بیفتد بیشتر از آنکه حافظه جمعی محسوب شود، حافظه تاریخی است. حافظه جمعی بخشی جزئی از کلیت حافظه تاریخی به شمار می‌آید.» این جامعه‌شناس افزود: «معنی حافظه اجتماعی در پس حافظه جمعی شکل می‌گیرد. ادارک، تفاسیر و هویت‌بخشی بازیگران از رویدادهای تاریخی بسیار مهم است. وقایع اجتماعی مبتنی بر کشمکش‌ها می‌توانند بخش زیادی از نگهداشت حافظه جمعی را توجیه کنند. مثلاً یک گروه برای معرفی خود به عنوان قربانی از حافظه جمعی مشترک بهره می‌جوید.»

کارکرد حافظه جمعی و تاریخی

او افزود: «بیماران حلیجه همواره مفهوم قربانی شدن کردها در خاورمیانه را به ذهن متبادر می‌سازد. این موضوع بیانگر این واقعیت است که چگونه بخشی از پروسه حذف قومی در یک برهه از زمان اتفاق افتاده است. بنابراین از شکل‌گیری این مفهوم معنایی، می‌توان این مهم را مورد تأکید قرار داد که حافظه جمعی کاملاً کارکرد شکل‌دهی به هویت دارد. روایات تاریخی می‌توانند باعث پویایی کشمکش‌ها باشند یا اینکه روندهای حل‌منازعه را ساختاربندی و حتی دلایل تشدید درگیری‌های قومی را تشریح کنند. اساساً اسطوره‌ها و روایات تاریخی کارکرد دوگانه‌ای در روند هویت‌سازی ملی و قومی دارند.» این جامعه‌شناس یادآور شد: «بخش اعظمی که به‌عنوان حافظه جمعی یا تاریخی می‌بینیم کارکرد بسیار جدی در هویت‌سازی ملی و شکل‌دهی هویت دارد. حتی بسیار تلاش می‌شود که با بهره‌گیری از نشانگان هویتی فرایندی از ملت‌سازی شکل گیرد. ملت‌سازی در اصل برقراری فاکتورهای حافظه جمعی با نمادهای ملی، شاخص‌های فرهنگی و یا افسانه‌های تاریخی است.»

او در آخر افزود: «رویدادها در بستر جامعه اتفاق می‌افتند، بنابراین با توجه به پویایی جامعه، حافظه جمعی قطعاً کارکرد بسیار مثبتی در نگهداشت و خلق هویت ملی و ماندگاری آن در جامعه مدرن دارد.»

مردم جهان امروزه همواره در معرض مصائب متعدد همچون ویرانگری پس از حوادث طبیعی، بیماری‌ها و برخی مشکلات ناشی از سیاست‌گذاری‌های کلان کشورها و یا انتخاب‌های شخصی هستند. این مسائل قرار نیست به‌طور کامل حذف شوند و یا از طرفی به صورت مستمر تداوم یابند.

افراد در چنین شرایطی ناگزیرند به منظور بازیابی جسمی و روانی خود و تجربه حال خوب، گذشته را فراموش کرده و بدون ترس و نگرانی از روزهای نیامده، به واقع زندگی را زندگی کنند. بعضی‌ها معتقدند گذشته‌ها هرگز

مهدیار عبدالمهی

روزنامه‌نگار

• **غوطه‌وری در رویدادهای گذشته چه پیامدهایی برای فرد به دنبال دارد؟**

گذشته را باید فراموش کرد؛ چراکه توقف افراطی در این موقعیت باعث می‌شود فرد دچار نشخوار فکری شود و بیش از اندازه زمان خود را صرف رویدادها و تحلیل آن‌ها کند و گاه نگرانی بیش از حدی را تجربه کند. تمام این مسائل زمینه‌ساز بروز یک‌سری بیماری‌های رایج روانی مانند افسردگی و اضطراب و در نهایت لذت نبردن از زندگی حال و عدم برنامه‌ریزی برای آینده می‌شود.

زمانی که یک اتفاق ناخوشایند و ناگوار رخ می‌دهد نمی‌توان در روزهای اول به فرد گفت که گذشته را فراموش کند و نگران نباشد؛ چراکه فرد فکر می‌کند مسئله او را بی‌اهمیت جلوه داده‌ایم. این حرف‌ها فشار سنگینی بر او القا کرده و بار روانی مضاعفی بر او تحمیل می‌سازد.

• **چرا باید گذشته را فراموش کنیم؟**

قطعاً برای تمام افراد گذشته‌ای وجود دارد که در آن اتفاقات متعدد ناگوار و خوشایند رخ داده و مجموعه این اتفاقات ممکن است در سطح کلان و یا فردی باشد. در مجموع زمانی که برای فردی اتفاقات ناخوشایندی رخ داده، طبیعی است دوره‌ای را در سوگواری طی کند. باید بروز خشم، اندوه، افسردگی، یأس، ناامیدی و ترس را پشت سر بگذارد و آن‌ها را تجربه کند. اطرافیان و نزدیکان فرد نباید انتظار داشته باشند که او بلافاصله به حالت طبیعی و زندگی روزمره خود بازگردد.

اما آن چیزی که غیرطبیعی و نیازمند مداخله سریع است ماندن بیش از حد فرد در موقعیت موردنظر است. نکته مهم دیگر اینکه همیشه ماندن در خاطرات ناخوشایند گذشته، بد نیست، چون ممکن است فرد در گذشته خود لحظات شیرین و مملو از هیجانات مثبت داشته باشد، اما در این صورت نیز، توقف در چنین موقعیت شاد و خوبی چندان مایه خرسندی نیست. این وضعیت باعث می‌شود فرد از

گزارش

«مردمان ایران زمین را به عنوان افرادی فراموشکار می‌شناسند. فراموشی بخشی از استراتژی قوی ایرانی‌ها برای کاهش رنج جمعی است. حتی رنج فردی چاره‌ای ندارد جز اینکه از طریق فراموشی از

مهین داوری

روزنامه‌نگار

دلپسند اعتقاد دارد که فراموشی کاهنده رنج جمعی است. در مقاطع خاصی از زمان بر اثر تکرارپذیری یا تکرار شوندگی و یا حتی باز نمود مجدد رویدادهای توانیم دوباره آن‌ها را تقویت کنیم.

این جامعه‌شناس، موریس هالبواکس (فلسوف و جامعه‌شناس فرانسوی) را یکی از متفکران اثرگذار در حوزه حافظه جمعی خواند و گفت: «هالبواکس به دلیل اینکه در این زمینه فعالیت پژوهشی بسیاری داشته به عنوان پدر حافظه جمعی از او یاد می‌شود. این متفکر اشاره مستقیمی دارد که حافظه فرد تنها در چهار چوب گروه درک می‌شود و اتحاد یک ملت در زمان و مکان را تضمین می‌کند.» این جامعه‌شناس ادامه داد: «هالبواکس مفهوم حافظه جمعی را توسعه داد. او معتقد بود که هسته مرکزی حافظه جمعی دقیقاً داشتن یک تاریخ متعلق به خویشان است. در یک فرایند مشخص ما تفاسیر گزینشی از گذشته را در راستای اهداف اجتماعی و سیاسی به کار می‌بریم. به همین خاطر حافظه جمعی بیانگر روایت‌های مختلف از تجربه‌های گذشته است که با گروه‌های مختلف قومی هویت پیدا می‌کند.»

واقعیات مشترک تاریخی

دلپسند در بخش دیگری توضیح داد: «روایاتی از حقایق که در گذر زمان مورد پذیرش همگانی قرار می‌گیرد به تدریج حافظه جمعی آن ملت یا گروه قومی را می‌سازد و در سایه همراهی حافظه جمعی با گروه‌ها یا ملت‌های دیگر تغییر ناپذیرتر می‌شود. خصوصاً اینکه واقعیت‌های مشترک تاریخی خاصی (اسطوره‌ها و روایات تاریخی) در یک ملت وجود داشته باشد.»



اثرگذاری گذشت زمان

او با اشاره به رابطه مستقیم بین حافظه جمعی و تجربیات اجتماعی و تاریخی تأکید کرد: «تقلیل حافظه جمعی و تاریخی صرفاً جایگزینی حافظه‌های جمعی خوشایندتر در یک پروسه تاریخی اتفاق می‌افتد. زمانی که یک رویداد شکل‌دهنده هویت قومی، محلی و یا ملی، ناخوشایند باشد به مرور با بهبود زندگی اجتماعی شهروندان و همچنین از طریق عدم تکرار در گذر زمان، می‌تواند به شدت تقلیل پیدا کند.»

این جامعه‌شناس با اشاره به اینکه اساساً روایات اجتماعی و حافظه جمعی ابزاری برای شکل‌دهی هویت ملی یا قومی هستند، گفت: «آنالیز حافظه جمعی یا قومی، تحلیلی بر بستر اجتماعی است. بسترهای اجتماعی به سادگی می‌توانند یادآور مجدد یا موجب فراموشی حافظه‌های جمعی و یا حتی حداقل کمرنگ شدن ذهنیت تاریخی شوند.»