

تأملاتی در باب

گذشته

گفتاری در روانشناسی عامیانه

عنوان: تاملاتى در باب گذشته، گفتارى در روانشناسى عاميانه

نويسنده: اشكان سال

ويراستار: سياوش رحيمى

چاپ: برلين ۲۰۱۹

نوبت چاپ: ۱

ايميل: ashkansal@mail.com

حق نشر آزاد است

تقدیم به کسی که دوست اش دارم

پیش‌گفتار

در این کتابچه همه‌ی تلاش من آن بود که به پدیده‌ی گذشته بپردازم تقریباً در فضای مجازی کتابی با این محتوا پیدا نمی‌شود. پیش‌خود گفتم که شاید بد نباشد دست به قلم برده و در باب گذشته کمی قلم فرسایی کنم. این کتابچه را نباید به مثابه‌ی یک کار تخصصی ژرف در نظر گرفت. همه تلاش من این بود تا آنجا که می‌شود عامیانه بنویسم تا از پیچ و خم واژه‌های تخصصی و پیچیده دور باشد. قطعاً این جستار ظرافت و پیچیدگی کارهای روانشناسان بزرگی همچون بندورا، اسکینر، ایس، فروید، پیاژه و... را ندارد. این جستار را برای آن دسته از کسانی نوشته‌ام که دوست دارند در مورد پدیده‌ی گذشته بدانند. و به دنبال راهی هستند که با گذشته‌ی کنار بیایند. گاهی در نوشتن از واژه‌های دستوری همچون "باید" یا "می‌بایست" استفاده کردم که به هیچ‌عنوان قصد دستور دادن به خواننده را نداشتم، به این واژه‌ها به صورت یک توصیه یا تجویز نگاه کنید. امیدوارم راه حل‌هایی که در این کتاب آمده بتواند جرقه‌ای در ذهن خوانندگان بزند و کمکی کرده باشد.

اشکان سال ، BERLIN /WESTEND 04,2019

پدیده ای به نام گذشته

هیچ انسانی نیست که وقتی به گذشته فکر می کند دچار تنش نشود، افسوس نخورد. گاهی انسان هایی یافت می شوند که حتی در گذشته زندگی می کنند تا جایی که آینده را فراموش می کنند. شکست های عاطفی، فریب ها، ابزارشدگی، دروغ ها و خیلی چیز های دیگر در گذشته وجود دارد. گاهی گذشته به سان صندوقی می ماند که وقتی درش باز میشه درد ها را به همراه دارد. ما اغلب وقت ها گذشته را با آینده ای که نیامده مقایسه می کنیم و با توجه به این که قبلا چه بوده طوری فکر می کنیم که این اتفاق حتما خواهد افتاد. گذشته مخصوصا اگر با تجربه های تلخ زیادی همراه باشد جلو پیشرفت ما را می گیرد. کافیه فقط به خودمان رجوع کنیم می بینیم بیشتر فرصت هایی که از دست دادیم بر این اساس بوده که شرایط را با گذشته مقایسه کرده ایم از همین رو شکست به بار آمده، شکست

پشت شکست. هرچه قدر تلاش داریم که گذشته را به دست فراموشی بسپاریم فایده ای در بر ندارد، البته گاهی اوقات برعکس عمل می کند، گذشته تا چند روز در ذهن می ماند و بیرون نمی رود. زمان حال برای کسانی که در گذشته به سر می برند نقش برزخ را دارد. تقریباً می شود گفت که هر انسانی که در گذشته یا آینده زندگی می کند هیچ لذتی از حال یعنی امروز خودش نمی برد. اصلاً ما به چه چیزی گذشته می گوئیم؟ گذشته را من این چنین تعریف می کنم "خاطرات و رخداد هایی که برای انسان در یک بازه ی زمانی اتفاق می افتد". گمان نمی کنم که این تعریف اشکال داشته باشد. گذشته با دوره ی زمانی نسب تنگاتنگی دارد. تصورات و خاطرات گذشته ی ما را می سازند. خاطرات همیشه نقش انگیزشی در ما ایجاد می کنند. همیشه دو واژه ی خاطرات و گذشته در هم آمیخته شدند. انسان شدن ما هم با این ها معنا پیدا می کند. با خاطرات است که ما دست به پیش بینی آینده می زنیم. از سویی دیگر خاطرات پیوستگی ژرفی با حافظه ی ما دارد. کسی خاطرات دوران یک تا سه سالگی را نمی تواند به یاد بیاورد چونکه حافظه ما در این سن به خوبی شکل نگرفته است. اگر چیزی از سه سالگی

خود به یاد دارید باید بدانید که اینها تصاویری اند که دیگران برای شما تعریف کرده اند و شما دست به تخیل زداید و این تصورها را واقعی قلمداد کرده اید. به گونه ای که احساس می کنید که واقعا آنها تجربه شده اند. گذشته همیشه تلخ نیست اگر کمی خاطراتتان را مرور کنید بخش های شیرین و حتی خنده دار را هم قطعاً بیاد می آورید تا بدان جا که خنده بر لبانتان می آید. تاثیر گذشته برای ما آنقدر زیاد است که حتی روی رفتار ما تاثیر می گذارد، به ویژه اگر خاطرات تلخ را فقط در نظر بگیریم. بخش اعظمی از رفتارهای ما و نحوه ی مناسبات اجتماعی ما را خاطرات یا گذشته رقم می زند. ما انسان ها بدون خاطرات و تجربیات یعنی آنچه که در گذشته برایمان اتفاق افتاده توانایی یادگیری نداریم. هیچ کاری از انسانی که توانایی ثبت رخدادها، عوامل و شرایط را ندارد بر نمی آید. این توانایی اگر با حوادث ناگوار و تلخ همراه شود خود تبدیل به یک عامل دشوار در زندگی می شود. حافظه ی ما با تجربیات آشنا پیوستگی دارد. فروید معتقد بود که ما در بعضی مواقع به عمد برخی اطلاعات و تجاربی را که نمی خواهیم، فراموش یا سرکوب می کنیم. اما اگر با دقت این گفته ی فروید را بررسی

کنیم به ویژه در باب تجارب تلخ خودمان خواهیم دید این چنین نیست بسیاری از خاطرات و به طور کل گذشته ی تلخ خود را به روشنی به یاد می آوریم بگذارید گفته ی فروید را فراموش کنیم. انباشته شدن یک رویداد به طور مکرر یک خاطره را برای ما می سازد. محل رفت و آمد خود را از خانه تا محل کار مرور کنید، رویداد زیادی به یاد نمی آورید چونکه خاطره سازی به صورت انباشته شدن عمل می کند. فقط این را به یاد دارید که از خانه به محل کار رفتید، اگر خوب به این یادآوری دقت کنید آن رخدادی که در آن اتفاق غیر معمولی افتاده را بهتر در ذهن تصور می کنید مثلاً دیدن صحنه ی تصادف در بین راه. این مثال روشن می کند که چرا خاطرات تلخ از روشنی و تازگی خاصی برخوردارند.

واژه ها، مکان ها، بوها، به راحتی خاطرات را در ما تداعی می کنند و به دلانی به نام گذشته می برند. کافیهست فقط این ها با گذشته ی تلخ و ناخوش آیند تداعی شوند؛ تغییرات خلق و احساس در ما پدیدار می شود، عده ای گریه می کنند، افرادی ناراحت می شوند، هستند کسانی که دچار وحشت و هراس می شوند. در

این میان عده ای با دست خالی به جنگ با گذشته ی خود می روند به سان معماری که بدون سیمان و آجر می خواهد ساختمانی را بنا کند، به واسطه ی تنفری که از گذشته دارند به گذشته اعلام جنگ می دهند اما راهی به جایی نمی برند. گذشته هویت ما را در خود جا داده چگونه انسان می تواند در برابر هویت خود قرار بگیرد آنهم با دستان خالی، پر واضح است که یاس ها و ناامیدی های ما ریشه در گذشته دارند حتی تنبلی ها و دودلی ها نسبت به زندگی و یا حتی انسان ها؛ راه برون رفت چیست؟ آیا آدمی محکوم به زیستن در زندان خاطرات و گذشته است؟ حذف گذشته به هیچ رو شدنی نیست، هر تلاش برای حذف گذشته به ناکامی می گراید. گذشته زمان نیست که سپری شده و تجربیات ما را شکل داده. هیچ موجودی به اندازه انسان دلبسته ی تاریخ نیست ما برای هر چیزی تاریخ داریم از مشروبات الکی گرفته تا تاریخ مذهب و فلسفه. به گمان من اگر بگوییم انسان موجودی تاریخ مند است اشتباه نکرده ایم. البته در تاریخ فردیت معنایی ندارد در هیچ کتاب تاریخی به خاطرات یک نفر پرداخته نشده تاریخ خاطرات و تجربیات یک قوم یا مردمان یک سرزمین است. به نظر من همانگونه که تاریخ دچار

تحریف می شود انسان ها گاهی دست به تحریف خاطرات و گذشته ی خود می زنند گاهی از کاه کوه می سازیم که دیگر توان بلند کردنش هم نداریم و چنان گذشته را تلخ می بینیم که دلیلی برای زندگی کردن نمی بینیم زیرا بر این عقیده پافشاری می کنیم که گذشته شبیه آینده است. گذشته هیچ گاه یک روند خطی ندارد. چشمان خود را برای لحظه ای ببندید و بخشی از خاطرات خود را مرور کنید خواهید دید که چگونه زندگی شما دست خوش فراز و نشیب های فراوان شده . باید شده باشد که زیر لب گفته باشید در خواب هم نمی دیدم که این اتفاق بی افتد!!! یا به ذهنتان خطور نمی کرد که روزی در جایی که هستید باشید. درست است که راه فراری از گذشته نیست و خاطرات همچون سایه ما را دنبال می کنند ولی می شود با تحلیل و تجزیه اینها درک شان را آسان تر کرد .

نخست باید سرشت گذشته و خاطره را شناخت تا هنگامی نتوانیم به محتوای این دو پی ببریم ناچار به زندگی کردن در این ها هستیم . گذشته زمانی سپری شده است که پیش آمده یا به عبارت دیگر پیش آمدیست که با قطعیت رخ داده و چیزی که

تا این میزان قطعیت دارد راهی جز پذیرش اش نیست. دوم اینکه دست ما از گذشته کوتاه است زمانست که از چنگ ما در آمده و راهی برای بازگرداندن اش نیست ، در نتیجه تغییر دادن گذشته امکان ندارد، گذشته با خاطرات یعنی ثبتي که در حافظه شده قابل واکاوی است و می تواند به شناخت انسان بی افزاید. گذشته ی ما بخشی بزرگی از هویت ما یعنی آنچه که ما هستیم و یا آنگونه خود را می بینیم را تشکیل می دهد به این حافظه ی بیوگرافی می گویند. اگر بند های بیشتری سراغ دارید که می تواند به شناخت سرشت این دو کمک کند حتما اضافه کنید. حل مسائل دشوار همیشه به شناخت نیاز دارد. پی بردن به چگونگی ، ماهیت، ساختاری و کارکرد یک پدیده یعنی شناخت یا دانستن درباره آن پدیده . همه مشکلات بزرگ دنیا با این روش حل می شوند البته به همراه گفت و گو؛ فیلسوف ها و دانشمندان در باره موضوعات مورد مناقشه اول شناخت کسب می کنند، مطالعه می کنند ، پژوهش می کنند، آزمایش می کنند تا به هرچه بیشتر شناخت خود بی افزایند سپس بر سر این دانسته ها بحث می کنند تا به نتیجه بهتری برسند و شناخت های یک دیگر را سبک و سنگین می کنند. اگر ما نخواهیم مفهوم گذشته

را بشکافیم تقریبا هرچه که درباره ی گذشته بگوییم بی خود است. بسیار وقت ها شده با کسانی به گفت و گو بنشینید که حاضر نیستند برای چند دقیقه به مفهوم چیز هایی که می گویند فکر کنند. البته این نحوه ی گفت و گوی کسانی است که بیشتر علاقه به حرافی دارند نه علاقه ای به حل مسائل. کسانی که فکر می کنند راهی وجود دارد که دیگر به گذشته فکر نکنند سخت در اشتباه اند. برای یک ذهن سالم این امر شدنی نیست. به تجربه ی شخصی خود رجوع کنید هرچه قدر که بیشتر در گذشته به ویژه بخش های تلخ و ناگواری که داشته اید فرو می روید مغز تلاش بیشتری برای نگه داشتن ذهن در گذشته می کند زیرا که نیاز به فعالیت بیشتری ندارد، فقط خاطراتی که از ثبت شده اند دوباره مرور می کند. همه این را تایید می کنند خاطره ای که بارها و بارها مرور شود خیلی دیرتر از یاد می رود شما اگر مجبور باشید یک عدد پانزده رقمی را هر روز تکرار کنید به راحتی می توانید آن را حفظ کنید. از یاد بردن این عدد هم کار بسیار مشکلی است.

گذشته در ما بسیار تضاد ایجاد می کند گاهی برای ما با احساس شرم یا احساس خشم همراه است، ایجاد حالت هیجانی به واسطه ی فکر کردن به زمانی که دیگر در چنگ ما نیست. دلیل اینکه بعضی از خاطرات را تلخ می نامیم همین است زیرا که هیجانی در ما بر می انگیزند که حس خوبی برایمان به همراه ندارد. انسان های افسرده حال و مضطرب همیشه در گذشته به سر می برند. اغلب انسان ها هنگامی که می خواهند دروغ بگویند در باره ی گذشته دروغ می گویند. کارهایی که کرده اند را تکذیب می کنند یا اعتراف به کارهایی که نکرده اند می کنند، گاهی خود را فرشته ی های سقوط کرده می دانند که از بد ماجرا به زمین افتاده اند و همه برتری های زندگیشان را روزی در گذشته داشته اند، اما هنگامی که ما در زندگی آنها ریز می شویم می بینیم اینگونه نبوده. هر انسانی نیاز به هویت دارد از همین رو است که وقتی کسی می خواهد هویتی برای خود دست و پا کند و آنها را بروز دهد ناچار است که دست به تحریف گذشته بزند تا چیزی برای نمایش داشته باشد.

با گذشته کنار بیاید

گذشته زمان از دسته رفته ای است که راه بازگشت ندارد. بایستی با این حقیقت کنار آمد که ما توان تغییر گذشته را نداریم. روی این فرضیه کار کنید هرچه که در مورد مفهوم خاطرات و گذشته در ذهنتان می آید را روی کاغذ بنویسید تلاش کنید که به ساختار و کارکرد ها توجه کنید. تا به حال شده که از خود به پرسید که اصلا گذشته چیست؟ چه نقشی در زندگی انسان ها دارد؟ هر انسانی بی شک پاسخی برای این پرسش ها دارد. پاسخ شما چیست؟ همه انسان ها خاطره ای به این محتوا دارند که در بین دوستان یا همکاران رفتاری داشته اند که باعث خجالتشان شده و هر بار که ما به این خاطرات باز می گردیم دچار حس شرمندگی می شویم، پیش خود می گوئیم ای کاش این رفتار از من سر نمی زد. در پاسخ به این فکر پیش خود بگوئید: " حال که شده کاری برای گذشته نمی توانم بکنم من در زمان حال ام و دستم از گذشته کوتاه است". برای بیشتر خاطرات منفی این روش کاربرد دارد کافی است به طور تحلیلی به مفاهیم پردازیم. اگر دوستان به شما بگویند هنگامی که به

بعضی گفته های نادرست و اشتباه خود در گذشته فکر می کنم حس شرمندگی در من ایجاد می شود؛ چه راه کاری به او می دهید؟ راهی نیست که جز اینکه از فرضیه بالا استفاده کنید یعنی به او توضیح دهید که چگونه گذشته را بشناسد. با تمرین و ممارست می شود که نوعی هم بستگی با آن بخش از گذشته ی تلخ پیدا کرد مخصوصا هنگامی که واقع بینی را مد نظر قرار دهیم یعنی تلاش برای دیدن شرایط آنگونه که هست نه آنگونه که باید باشد.

از گذشته می توان درس گرفت بخش بزرگی از توانایی های ما ریشه در تجارب گذشته دارد. بخشی از شناخت بشری با آزمون و خطا به وجود می آید فرضیات صحیح جای فرضیات غلط را می گیرند. کنار آمدن با خاطرات تلخ یکی از ابزارهای کاربردی برای تحمل شرایط بد گذشته است. گذشته را جدی نگیرید!! از همان نقطه ای که گذشته یعنی آنچه که پیش آمده را جدی قلمداد می کنیم گرفتاری ها آغاز می شود .

کلاس درس گذشته

برای یک ذهن سالم گذشته همانند کلاس درس عمل می کند. باید این را در نظر گرفت گذشته با همه ی آن خوبی ها و بدی هایش مهارت های زندگی ما را بالا می برد. با توجه به اشتباهات و تجربیاتی که در دوران های مختلف زندگی کسب کرده ایم می توانیم از آنها برای بهبود شرایط در حال و آینده بهره بگیریم. به گذشته باید همچون استادی که کرسی درس را به دست گرفته نگاه کرد که می تواند به ما چیزهای زیادی یاد بدهد. تلفیقی از گذشته تلخ و شیرین است که می تواند به انسان قوت قلب و اعتماد به نفس بدهد. انسان موجودی تجربه مند است با تکرار تجربه ها به واسطه ی آزمون و خطا با توجه به الگوها و حتی نظریه ها شناخت جدید می آفریند. نگذارید که آن بخش از گذشته در نگاه شما تلخ و ناگوار است اعتماد به نفس شما و اعتماد به انسان ها را از بین ببرد به دست آوردن تجربیات نو و تازه به ویژه با انسان ها همیشه حس سرزندگی با خود به همراه می آورد. مهارت های ما در ارتباط با انسان ها نسب زیادی با گذشته ی ما دارد اگر ما تجربه ی مناسبی با نوعی

خاصی از انسان ها نداشته باشیم دست به تعمیم ناروا می زنیم یعنی همه خاطرات منفی را به انسان هایی که شاید از آنها ذره ای شناخت نداریم نسب می دهیم. ذهن ما دارای نظام طبقه بندی خاصی است همه متغییر ها را در دسته ها و غالب های مختلفی جا می دهد، این طبقه بندی می تواند از نظر جنسیت، رفتار، نژاد، نوع حرف زدن، نحوه ی لباس پوشیدن یا حتی چهره صورت بگیرد این روش کار را برای تفکر آسان می کند، بیشتر کسانی که در گذشته زندگی می کنند همیشه در پی قیاس متغییر ها با این طبقه بندهای ذهنی اند از همین رو باید در دالان گذشته باشند زیرا که به ناچار این طبقه بندی موجودیت خود را از خاطرات گذشته می گیرد. اگر این قیاس را برای انسان ها به کار می برید هیچ سودی ندارد زیرا که هر انسان دارای شخصیت منحصر به فردی است که به راحتی قابل قیاس با افراد دیگر نیست. کافی است خوب به این قیاس ها توجه کنید خواهید دید در بیشتر موارد راهی به جایی که نمی برند بلکه نتیجه منفی به بار می آورند زیرا که این قیاس ها و طبقه بندی ها با توجه به تجریات محدود ما در باب انسان ها صورت می گیرد. گشتی در افکار خود بزنید ببینید که چگونه دوستان صمیمی، همکاران

و خانواده را در دسته ی خسیس ها ،خوب ها،فعال ها و منظم ها و... جا داده اید و حال به بررسی این افکار بر بیایید که چه نقطه نظر مثبتی برای شما به بار آورده؟هیچ!!!البته ممکن است که ما به مقایسه کردن انسان ها عادت کرده باشیم و در پیچ و تاب گذشته دنبال فردی بگردیم که دارای شباهت با فردیست که در حال حاضر روبه روی ما قرار گرفته باشیم و این مقایسه را راحت به زبان بیاوریم تا آنجایی که بگوییم تو شبیه شخص الفی هستی که من پنج سال پیش ملاقات کردم ولی اگر شخص روبه روی ما دست به این مقایسه بزند بی شک صدای اعتراض ما بلند خواهد شد که من خودم هستم نه کسی دیگر.تلاش کنید که از مقایسه حال و گذشته نتیجه ی قطعی نگیرید به ویژه در مناسبات اجتماعی خود.

با پرسش آغاز کنید

فکر کردن به خاطره الف چه چیز به من یاد می دهد؟

آیا این فکر جنبه وسواسی دارد؟

آیا می توانم راه حلی برای مشکلی که در گذشته داشته ام پیدا کنم؟

وقتی به دالان گذشته می روید سعی کنید به خاطرات خوب برگردید اگر خاطرات منفی به ذهنتان آمد آنها را بیرون کنید. تقریباً هر انسان سالم توانایی کنترل ذهن خود را دارد البته هستند کسانی که می گویند کنترلی روی ذهن خود ندارند ولی آنها دچار این اشتباه شناختی می شوند که گمان می کنند کنترل بر روی ذهن فرآیند آنیست یعنی فرد به یک باره می تواند بر روی ورود افکار به ذهنش کنترل داشته باشد؛ به هیچ گونه این طور نیست. تسلط روی افکار وارد شده به ذهن با تمرین کردن صورت می گیرد و نیاز به تلاش زیادی دارد. باید تلاش کنید که افکار را با سرعت جا به جا کنید اگر در حال حاضر به دوران

کودکی خود فکر می کنید تلاش کنید به سرعت به اینکه فردا صبحانه چه می خواهید بخورید فکر کنید امتحان کنید!!!

حقایق را باید پذیرفت، کسی که حقایق و امور واقع را نمی پذیرد اساسا با مشکل شناخت دست و پنجه نرم می کند. همه در گذشته اشتباهاتی داشته اند هرکس دارای خاطرات ناگواریست که وقتی بدان ها بر می گردد اضطراب می گیرد، ناراحت می شود بگذارید روی شکست یک رابطه احساسی یا عاشقانه کار کنیم زیرا که تجربه مشترک اغلب انسان هاست

در قطار، اتوبوس یا پشت فرمان اتومبیل یا حتی در هنگام پیاده روی به یک باره یاد کسی که واقعا شیفته او بودیم می افتیم و البته بنا به دلایلی ماها می شود قطع رابطه کرده ایم، این خاطرات ما را اندوه گین و دل تنگ می کنند. خب چه کاری می توانیم بکنیم؟ گذشته که از کف رفته اندوه و ماتم هم کاری از پیش نمی برند آیا راهی برای برقراری رابطه دوباره هست؟ اگر پاسخ مثبت است تشریفات را کنار بگذارید و ارتباط برقرار کنید؛ مثلا تماس بگیرید و این را بگویید: حاضری که از نو شروع کنیم .

حال اگر پاسخ منفی بود و هیچ راهی برای برقراری رابطه دوباره نبود و ما ماندیم با خاطراتی که جان را آتش می زند چه باید کرد؟

گذشته که دیگر نیست ما فقط تصاویر مبهمی از گذشته را در خاطر داریم تا به حال به این موضوع فکر کرده اید که چگونه چیزی که به واقع وجود ندارد اینچنین تاثیر در خلق و احساس ما می گذارد.

به زمان فرصت بدهید، گاهی گذر زمان باعث می شود از تراوت خاطرات ما نسبت به انسان ها کم شود. گاهی از عمد خاطرات را مرور کنید ولی این بار ابزار تحلیل و واکاوی را در دست بگیرید، با توجه به مفاهیم پیش بروید و تک تک متغیرها را بررسی کنید و دست به تفسیر گفته ها و رفتارهایی که در آن دوران بوده بزنید، کمی عنصر شکایت را اعمال کنید در گذشته ما با هیچ قطعیتی مواجه نیستیم هر آنچه که در حافظه ی ما می آید دست خوش تغییرات و سو تعبیرها می شود. اعتماد زیادی به گذشته سد محکمی در برابر حل مشکلات است.

از رابطه ی عاشقانه ی قبلی درس بگیرید، اشتباهات خود را مشخص کنید. در بسیاری از موارد ما خاطرات را به گونه ی انتقام جویانه بازبینی می کنیم همه گناهان به گردن کسی که دیگر در کنار ما نیست می اندازیم تا خیال خود را راحت کنیم و تا آنجا نسبت به افرادی وسواسی می شویم که اسمشان یا شاید عکسشان ما را مضطرب می کند. همه ی انرژی ذهنی را برای پیدا کردن اشتباهات دیگران نگذارید کمی به رفتار، گفته ها و عملکرد خود بپردازید از خود بپرسید در رابطه گذشته به دنبال چه بوده اید؟ چند بار مجبور به دروغ گفتن شده اید؟ چه اندازه ایراد های بی ربط از طرف مقابل گرفته اید؟ بازبینی رفتار و گفته هایی که در گذشته داشته ایم ابزاری برای تحمل خاطرات تلخ گذشته است. به فکر ارتباط جدید باشید، شاید بتوان گفت یکی از دلایلی که ما در بند گذشته ایم به سبب خلا روانی یا به عبارتی کمبود احساس است. در گذشته ما به دلیل وجود همدم و کسی که بتوانیم جزئی ترین احساس هایمان را برایش شرح دهیم احساس رضایت می کردیم. اما پس از جدایی این امکان فراهم نیست تنها را پر کردن این خلا و پیدا کردن فرد مناسب است می توان بخشی از آرامش از دست رفته را به دست

آورد. گذشته هیچگاه مقدس نیست رابطه ای که پایان یافته را
متقدس جلوه ندهیم.

گذشته را به ریش خند بگیرید

گاهی لازم است برای بی مایه کردن گذشته آنرا بی محتوا کنید
یعنی تلاش کنید جنبه ی طنز را وارد در محتوای خاطره ی تلخ
کنید تا شدت جدیت خاطره کاسته شود. برای نمونه اگر حرف
های شخص الف شما را آزار می دهد همه گفته های او را مرور
کنید و در میان پاسخ های بی ربط در ذهنتان به او بدهید کاری
کنید که آن خاطره لب خند بر روی لبان شما بیاورد. هرچه که
گذشته را جدی تر بگیریم تلخی بیشتری در ذهن ما به جا می
گذارد. هیچ چیز لایق این نیست که انسان با قطعیت به سمت اش
برود. بی محتوا سازی تصورات در اضطراب ها و پریشان حالی
کارایی زیادی دارد مثلا کسانی که از مرگ هراس دارند باید
تصور مردن خود را به ذهن آورند و تا انقراض نسل بشر تعمیم
دهند. هنگامی که در باب بسیاری از مسائل جدیت به خرج می
دهیم ناراحتی و فشار بیشتری باید تحمل کنیم، گذشته ی تلخ
انسان ها به سبب جدی بودن همیشه دردناک است. اکنون شروع

کنید خاطره ای را در ذهن بیاورید سعی کنید خاطره ای باشد که کمی شما آزار می دهد، طنز و شوخی را وارد این خاطره کنید بیایید باهم صحنه ی یک تصادف را مرور کنیم که اغلب ماها تجربه کردیم. تصورات اینکه ماشین گران قیمتی که داشته ایم خسارت زیادی دیده و ما وحشت زده از ماشین پیاده شده ایم حالا با خاطرات شوخی کنید بعد از پیاده شدن درخواست آب از افرادی که کنار شما هستند می کنید، مانند کارآگاهان خبره خط ترمز ماشین را چک می کنید و جوری وارد نقش می شوید که فراموش می کنید شما تصادف کرده اید، هرچه قدر دوست دارید تصورات طنز آمیز به این خاطره اضافه کنید تا از تلخی و دلسوزی اش کاسته شود. یکی از دلایل تلخ شدن بعضی از خاطرات این است که ما با جدیت خاصی به ملاحظه آن ها بر می آییم اگر سعی کنیم با طنز به خاطرات رجوع کنیم می توان از تخی آنها کاست.

منطقس فکر کنید

منطق ابزاری است که به ما می گوید استدلالی که ما می آوریم آیا اعتبار دارد یا خیر با به عبارت دیگر نتیجه حاصل شده از

مقدمات بر میآید. نیازی نیست که ما منطقدان باشیم فقط کافیست به مشکلات به ویژه گره هایی که در گذشته ایجاد شده به صورت منطقی یا عقلانی نگاه کنیم و به دنبال راه حل باشیم، گاهی به دید شک بنگریم. اگر من بگویم "ماه از پنیر سفید درست شده" قطعاً خوانندگان از من دلیل می خواهند که چه شاهی این حرف تو را تایید می کند. این پرسش یا نقد، اساس تفکر منطقی است که دلایل را بسنجیم و ببینیم آیا شاهی برای تاییدشان هست یا خیر؟ با این روش به واکاوی گذشته بروید به جزئی ترین خاطرات تلخی که داشته اید رجوع کنید و همه را به پرسش بگیرید و دنبال دلایل منطقی و قانع کننده برایشان بگردید هر کدام که دلایل درستی ندارد را کنار بگذارید. افکار های ما سبب برانگیختگی احساسات در ما می شود. باید یک تفاوت بنیادی بین فکر و احساس قائل شد. هیچ فکری نمی تواند خسته، افسرده، مضطرب، خوشحال یا پریشان باشد اینها خصوصیات احساسات ما اند. هنگامی که فکر کنیم تا یک ساعت دیگر زلزله می آید این فکر سبب احساس تنش و هراس در ما می شود. افکار و سواسی را از خود دور کنید مخصوصاً افکاری که با گذشته و خاطرات پیوستگی دارد چون این تفکرات که به

صورت تکراری و دوری اند ما را مضطرب می کنند در ما تنش ایجاد می کنند. از روش طنزآمیزی استفاده کنید یا تلاش کنید که ذهنتان را منحرف کنید با تکرار و تمرین می شود به روی افکار ورودی به مغز جلوگیری کرد. هرآنچه را که درباره ی گذشته ی غیر منطقی است مثلا گفته های دوستان، همکاران، آشنایان را دور بریزید. بعضی از حرف ها آنقدر بی مایه و پایه اند که حتی نمی توانند اشتباه باشند. و این اوج تفکر غیر عقلانی است که ما به خواهیم در وضعیتی که از کف رفته قرار بگیریم و روی گفته ها و حتی رفتارهای بی مایه ی افرادی که شاید دیگر نمی بینیمشان فکر کنیم. باید روانشناسانه برخورد کرد بیایید فرض کنید که اتفاق تلخی که برای شما پیش آمده برای دوست صمیمیتان پیش می آمد، خب چه کمکی به او می کردید؟ چه جملاتی به کار می بردید و قضیه را چگونه می شکافتید و بررسی می کردید؟ همان را برای خودتان به کار ببرید، تصور کنید خودتان روبه روی نشسته اید و مشغول درد و دل با خودتان هستید راه کارهایی که برای حل مشکل و کاستن از تلخی آن خاطره به ذهنتان می آید را به ذهن بسپارید و از آنها کمک بگیرید.

بخشی از گذشته ی تلخ ما با مواجهه با انسان ها رقم می خورد که سبب عذاب ما می شود، کسانی ما را همچون ابزار یا وسیله می بینند که کارها را فقط به ما می سپارند، کسانی به ما دروغ می گویند و خیلی چیز های دیگر. به اتاق روانشناسی ذهنی خود بروید روی صندلی بنشینید و رفتار و گفته های آنها را بررسی کنید کسی که ما را به صورت ابزار برای رسیدن به خواسته هایش می بینید بی شک نمی تواند شخص سالم از نظر روانی باشد، همچنین کسی که زیادی دروغ می گوید یا کسی که پرخاش می کند به هر روی ما انسان ها که از نظر طبیعی نیاز به زندگی در جامعه را داریم با افرادی به طور روزانه برخورد داریم که شاید از نظر روانی سالم نباشند ولی یک نگاه اشتباه ما به انسان ها این است که تفاوت آشکاری بین سلامت جسمانی و روانی قائلیم اگر شخصی نابینا رفتاری انجام دهد که سبب ناراحتی ما شود او را به سرعت می بخشیم حتی ممکن است عذاب وجدان بگیریم که چطور توانستیم از یک نابینا ناراحت شویم اما اگر همان رفتار از شخصی که ظاهر جسمانی سالمی دارد سر بزنن آتش خشم و نفرت در ما زبانه می کشد انگار فراموش کرده ایم که سلامت انسان ها صرفا جسم و

ظاهر آنها نیست. از همین رو است که باید گذشته ی تلخی که با دیگران را داشتید را به صورت روانشناسانه بررسی کنید شاید فردی که اینچنین خاطره ی تلخی برای ما ایجاد کرده دچار ناسالمی روان بوده.

آرمیدگی

روی تخت دراز شوید بدن خود را شل کنید و به آرامی نفس بکشید به نحوی که آرامش کامل در تمام اعضای بدن داشته باشید. هنگامی که متوجه این شدید هیچ تنشی در ذهن و بدن ندارید خاطرات تلخی که سبب اضطرابتان می شود را به خاطر بیاورید؛ تلاش کنید که ریتم تنفس را حفظ کنید اگر به هر دلیلی آرامش عضلانی و روانی شما بهم خورد خاطرات ناخوشایند را از نظر دور کنید و به چیز دیگری فکر کنید تا دوباره به حالت آرامش برسید و دیگر باره خاطره ی تلخ را در ذهن بیاورید. این

روش باعث می شود که خاطره ی تلخ با آرامشی که بدن به واسطه دم و باز دم ایجاد کرده تداعی شده و از اضطراب زایی اش کاسته شود.

درد و دل کنید

در باب گذشته با دوستان خود صحبت کنید. این بسیار کمک می کند زیرا آنچه که به ذهن می آید هنگامی که به زبان آورده شود از تازگی اش کم می شود. بسته به میزان دوستی تشریفات را کنار بگذارید هرچه که شما را آزار می دهد را برای دوست صمیمیتان نقل کنید تا با کمک هم دست به تحلیل و کنکاشت در علت و عامل این آزار بزنید. به گفته های دوستان توجه کنید شاید از نقطه نظری که او داستان شما می شنود به گونه ی دیگری بشود گذشته را بازبینی کرد و به واقعیت ها از منظر دیگری نگاه کرد. حتما نیاز نیست که دوست صمیمی را از نزدیک ملاقات کنید. از فضای مجازی کمک بگیرید بی شک

انسان هایی در این فضا پیدا می شوند که مشتاق شنیدن حرفای شما هستند.

تغییر منش بدهید

گذشته را کنار بزنید!! از الان شروع به ساخت گذشته ای برای آینده کنید. بهترین کار برای تغییر عمیق در شناخت این است که فهمان را نسبت به جهان دگرگون کنیم. کتاب های جدید مطالعه کنید کمی روانشناسی بخوانید کمی در مورد فیلسوف ها مطالعه داشته باشید، خواندن کتاب های تاریخی را فراموش نکنید. شاید مکاتب فلسفی، اقتصادی، هنری، سیاسی و علمی زیادی باشد که از آنها بی اطلاعیید. با تغییر شناخت می توانید کنترل گذشته را به دست بگیرید. انسان موجودی پویاست که نمی تواند برده ی گذشته باشد. باید نگاه خود را به انسان و جهان عوض کنید تا نگاهتان به گذشته ی خودتان و اطرافیانتان عوض شود.

درد گذشته دیگران

گاهی انسان خود را به دست فراموشی می سپارد و غم گذشته ی دیگران را می خورد یعنی غرق در خاطرات دیگران می شود. البته بسته به نزدیکی انسان ها با ما این قضیه می تواند برای ما درد آور باشد. کسانی هستند که از گذشته شریک زندگی خود بسیار در رنج اند. رابطه هایی که در قبل داشته یا شکست هایی که قبل از شما خورده شاید درد دل سوزی به جا بگذارد. گاهی همین افکار اند که جنبه ی وسواسی پیدا کرده و ما را به انسان های شکاکی تبدیل می کنند. البته این گونه نگاه به انسان ها خیلی ریشه در فرهنگ و نوع نگاه ما به انسان ها دارد در فرهنگ های آزاد که برابری بین زن و مرد موجود است گذشته ی شریک زندگی عامل موثری در رابطه نیست ولی در فرهنگ ما یعنی ایرانیان که نگاه ویژه ای به رابطه زنان و مردان است این داستان کمی آزار دهنده است. نخست از تفتیش زندگی افراد بپرهیزید زیرا ممکن است خاطراتی یا رفتاری در گذشته داشته باشند که زیاد برای ما خوش آیند نیست به ویژه اگر رابطه جنسی باشد. نگاه تملک آمیز را کنار بگذارید از همان

نقطه ای که ما به شریک زندگی یا کسی که دوستش داریم نگاهی تملک آمیز داشته باشیم شکاکیت ها شروع می شود . رفتار و رابطه های وی در گذشته برای ما مهم می شود زیرا که انگار خود را مسئول گذشته ی او می دانیم. حتی در مدل وسواسی آن عشق به تنفر تنیده می شود و ادامه زندگی و رابطه را برای ما دشوار می کند. هیچ انسانی که در گذشته ما نبوده مسئولیتی در باب گذشته ما ندارد و بلعکس. هنگامی که ما در گذشته شریک زندگی خود را نمی شناختیم و حتی ندیده بودیم و از موجودیتش با خبر نبودیم چه مسئولیتی می توانیم به دوش بکشیم. این به واقع غیر عقلانی است که خود را فراموش کنیم و به دالان گذشته ی دیگران برویم که چه شده و چه می توانست نشود. ذهن خود را باز کنید و از خود بپرسید آیا شریک زندگی من چه؟ آیا او باید نسبت به روابط قبلی من مسئول باشد؟ بی شک پاسخ منفی است. از نگاه اخلاقی پرهیز کنید نگاه منطقی به انسان ها همیشه باید فارق از اخلاق یعنی واژه های بد و خوب باشد روش درست تحلیل این است که درست و غلط را بشناسیم نه خوبی و بدی . به طور مثال ؛ اینکه شخصی در گذشته رابطه ی جنسی نداشته و اینکه شخصی

داشته باشد را نمی توان با برچسب های خوب و بد مشخص کرد و جنبه اخلاقی به رفتار های خصوصی انسان ها بدهیم. از همین رو گفتم که نگاه فرهنگی را باید تغییر داد بخش بزرگی از اخلاقیات ما را عوامل سنتی و فرهنگی مشخص می کنند. فریب غالب ها و الگو های فرهنگی را نخورید. البته این بحث بسیار دامنه دار است من تلاش کردن به روانشناسی تخصصی نپردازم و این جستار در سطح روانشناسی عامیانه باقی بماند. به هر روی اگر خود را دارای حالت وسواسی نسبت به گذشته دیگران می دانید به نحوی که زندگی شما دچار تنش و بهم خوردگی کرده سعی کنید این مسئله را با روانشناس در میان بگذارید. از حالات ذهنی خود برای روانشناس بگویید به نحوه ای که این افکار در ذهن شما می آیند و چرا این افکار آزار دهنده اند؟

پایان