

چطور خاطرات مزاحم را کنترل کنیم؟

خانه دل هم با انباشت خاطره‌های تلخ و ناخوشایند می‌تواند کدر شود و قدرت و انرژی را از زندگی شما بگیرد.



خانه دل هم با انباشت خاطره‌های تلخ و ناخوشایند می‌تواند کدر شود و قدرت و انرژی را از زندگی شما بگیرد.

اگر دنبال راهکاری تمرینی برای خانه تکانی دل غمگین و پر از خاطره‌های تلخ‌تان هستید، این تمرین‌ها را به کار ببندید:

راه را تنگ کنید

مرور دائمی خاطراتی که برایتان ناخوش است هربار قدرت آنها را بیشتر می‌کند. اگر تصمیم جدی گرفته‌اید که از بار منفی فکرتان کم کنید دنبال یک فکر مهم‌تر بگردید تا فرصت فکر کردن برای موضوع آزاردهنده تنگ شود. به این حدیث توجه کنید؛ امام علی‌علیه‌السلام فرمودند: فکر تو گنجایش هر چیز را ندارد، پس آن را برای آنچه «مهم» است، فارغ گردان. می‌توانید مثلاً به جای فکر دائم به شکست عاطفی‌تان به فکر راه انداختن یک شغل برای خودتان باشید، شروع به خواندن یک کتاب مهم کنید و هربار که فکر مزاحم سراغتان آمد سریع به جایگزین ثابت آن فکر کنید.

به خاطره مزاحم بخندید

تمسخر آدم‌ها رفتار بدی است که می‌تواند روحیه آنها را ضعیف کند. از همین روش می‌توانید برای ضعیف کردن خاطره مزاحم هم استفاده کنید. برای مثال یادآوری یک تصادف ساده ممکن است جرأت دوباره رانندگی کردن را از شما بگیرد؛ در این صورت شروع کنید به یادآوری دقیق آن خاطره و نکته‌هایی از آن را پیدا کنید که بتوانید به آن بخندید. آدم‌هایی که روحیه شادابی دارند گاهی خاطرات خنده‌داری تعریف می‌کنند که حتی می‌تواند خاطره یک دعوا باشد. تکرار خنده‌دار ساختن یک خاطره، تلخی آن را تبدیل به خنده اجباری می‌کند. این سعی، حتی اگر شبیه دروغ به خودتان باشد به مرور قدرتی جدی پیدا می‌کند.

یک عکس قدیمی بسازید

هربار که به خوبی به یاد می‌آورید شما چکار کردید، بعد چه شد، دیگران چه واکنشی نشان دادند و... تصویر ذهنی محکم‌تری از خاطره ناخوشایند برای خودتان می‌سازید. کاری که می‌توانید برای کمک به خودتان کنید این است: 1- در جای آرامی بنشینید. 2- خاطره را خیلی دقیق به یاد بیاورید. 3- مثل یک بازی فکر کنید که صدای خاطره‌تان قطع شده است. تمرین کنید هیچ صدایی نشنوید. 4- شبیه یک بازی، رنگ‌های خاطره‌تان را کم‌رنگ کنید. 5- اتفاق‌های خاطره را مثل یک صحنه سینما کم‌کم از خودتان دور کنید تا جایی که انگار تصویرها کم‌رنگ و ناپیدا شود. این تمرین‌ها در شاخه NLP روانشناسی به افراد زیادی کمک کرده است.

شبیه موفق‌ها شوید

به یاد آوردن یک خاطره تلخ اگر تبدیل به یک مانع برای رشد و پیشرفت شود نیاز به اصلاح پیدا می‌کند. فردی که بتواند بر حال خود مدیریت کند و اجازه تکرار پیام‌های ناخوشایند را به خود ندهد موفق است. وقتی احساس کنید از پس خاطره مزاحمتان برنمی‌آیید احساس موفقیت نخواهید کرد. برای تمرین این مدیریت به پیشنهاد پیامبر(ص) عمل کنید که فرمودند: هرکس خود را شبیه گروهی کند، از آنها محسوب می‌شود. اجازه ندهید تکرار یک خاطره تلخ سد راه موفق بودن‌تان باشد. مثل یک فرد موفق همچنان به آراستگی‌تان اهمیت دهید، وقت بیکاری‌تان را کم کنید. تمرین ظاهری مسلط‌بودن به خودتان، توان کنترل بر خاطرات مزاحم را بیشتر می‌کند.