

چگونه از شر خاطرات بد خلاص شویم؟

همه ما ممکن است گاه و بیگاه در ذهن خود خاطرات بدی را یادآوری کنیم و از یادآوری آن‌ها احساس ناخوشایندی داشته باشیم، آنقدر که دلمان بخواهد از شر آن‌ها خلاص شویم.



ایرنا زندگی- همه ما ممکن است گاه و بیگاه در ذهن خود خاطرات بدی را یادآوری کنیم و از یادآوری آن‌ها احساس ناخوشایندی داشته باشیم، آنقدر که دلمان بخواهد از شر آن‌ها خلاص شویم. اما خلاص شدن از شر خاطرات بد چقدر ممکن است؟

بعضی خاطرات آزاردهنده هستند و یادآوری مکرر آن‌ها اثر نامطلوبی روی سلامت روان دارد به همین خاطر تلاش برای فراموش کردن آن‌ها کاری ضروری است. با تلاش و کوشش می‌توان خاطرات خاصی را فراموش کرد. برای این کار باید با شناسایی آنچه باعث تحریک این خاطرات می‌شود شروع کنید.

خاطره هویت است

واقعیت ماجرا این است که هویت ما و چیزی که از خودمان می‌دانیم همان خاطرات ما است. به عبارت دقیق‌تر ما همان چیزی هستیم که به یاد می‌آوریم. اینکه چه چیزهایی را به یاد می‌آوریم و چه چیزهایی را فراموش می‌کنیم جهان ما را معنا می‌کند و درکی از ما به خودمان می‌دهد. فراموش کردن یکی از راه‌های سازگاری با جهان است. واقعیت این است که مغز همواره در حال فراموش کردن و پاک کردن اطلاعات غیر ضروری است اما این فرایند غالباً به صورت ناخودآگاه انجام می‌شود. با کمی تمرکز و تلاش می‌توانیم مداخله آگاهانه‌تری در فرایند حذف و فراموشی داشته باشیم.

حافظه همواره در حال بازیابی کردن خود است. چیزی که به نظر فراموش شده است، با یک اتفاق دوباره به ذهن ما وارد و پیش چشم ما حاضر می‌شود. دانشمندان شناختی این فرایند را بازیابی حافظه می‌نامند که همواره به نشانه‌هایی وصل است. کافی است یک نشانه مثل یک بو، صدا، تصویر و... حس شوند و بلافاصله مجموعه بزرگی از خاطرات را به همراه خود احضار کند. به همین خاطر برای فراموش کردن باید نشانه‌های بازیابی را بشناسیم تا بتوانیم نحوه پاسخ مغز را کنترل کنیم. می‌توانیم سعی کنیم از محرک‌هایی که برانگیزاننده خاطراتی هستند که نمی‌خواهیم برپایمان زنده شوند، اجتناب کنیم اما این روش به ندرت تاثیرگذار است. چراکه این محرک‌ها آنقدر زیاد و غیر قابل کنترل هستند که مدیریت آن‌ها تقریباً ناممکن است.

برای مثال فردی را تصور کنید که در یک حادثه رانندگی دچار یک استرس پس از سانحه شده است و یادآوری صحنهٔ چپ کردن ماشینش او را به اضطراب می‌اندازد، کافی است این فرد در یک رستوران آهنگی را بشنود که هنگام چپ شدن ماشینش گوش می‌کرده است، این خاطره زنده می‌شود.

تغییر را شروع کنید

به جای اجتناب از نشانه‌های بازیابی، روشی را امتحان کنید که جایگزینی فکر نامیده می‌شود. مثلاً اگر با یکی از بستگانتان بحث تلخی داشته‌اید و هرگاه او را می‌بینید به یاد آن بحث می‌افتید سعی کنید از این به بعد روی یادآوری‌های مثبت‌تری که از او دارید تمرکز کنید. سعی کنید چیزهای خوب و خاطرات خوبی که با او دارید را زنده کنید. تمرین کنید و آنقدر این کار را تکرار کنید که با دیدن آن فرد آن احساسات منفی جایش را به احساسات و خاطرات متفاوتی بدهد. یک راه دیگر تمرکز روی سرکوب خاطرات بد است. تلاش برای متوقف کردن سناریوها و خاطرات بدی که با دیدن یک نشانه به ذهنتان می‌آیند مفید است. اگر بتوانید جلوی یادآوری‌های خود به خودی خاطرات بد را بگیرید روی عملکرد مغز در به یادآوردن آن خاطرات اثر خواهد داشت. وقتی سعی می‌کنید یک خاطره را با خاطره دیگری جایگزین کنید قشر پیشانی چپ مغز شما درگیر می‌شود و وقتی تلاش می‌کنید خاطره را سرکوب کنید در نیمکرهٔ راست این اتفاق می‌افتد.

توانایی شما برای فراموشی، تا حدی با معماری عصبی خاص مغز شما مرتبط است. مطالعات نشان می‌دهند که استرس شدید و کمبود خواب توانایی کنترل خاطرات را کم می‌کنند و ساز و کار فراموشی را دچار اختلال می‌کنند. افرادی که در زندگی خود ناملایمات بیشتری را تجربه کرده‌اند برای فراموش کردن بهتر از افرادی عمل می‌کنند که چنین سختی‌هایی را از سرنگذارنده‌اند. اگر چیزی آسیب‌زا را تجربه کرده باشید، بعید است که بتوانید تجربه را کاملاً از مغز خود پاک کنید. اما آنچه می‌توانید انجام دهید این است که میزان ورود و ناخواسته بودن آن خاطرات را محدود کنید.

