گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۸۹۹۳
چهارشنبه ۱۲ بهمن ۱۴۰۱ ۱۰:۱۹

چند گام موثر برای از بین بردن خاطرات تلخ گذشته

برخی خاطرات در زندگی همه ی ما وجود دارند که میخواهیم آن ها را به دست فراموشی بسپاریم درنتیجه راه حل های مناسب برای فراموشی خاطرات به ما کمک میکنند.

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر، بسیاری از ما هنوز درگیر خاطرات گذشته خود هستیم و هر روز خاطرات تلخ گذشته را برای خودمان مرور می کنیم در حالی که می دانیم گذشته ها ، گذشته است. مرور دائم خاطرات تلخ گذشته سبب می شود ما از زندگی حالمان غافل شویم و فقط خود را سرزنش کنیم و بدین صورت آن چنان که زندگی گذشته مان تلخ است زندگی حال و آینده مان نیز تلخ می شود. بهتر است از همین الان برای این مشکل چاره ای بیاندیشیم وبرای فراموش کردن گذشته راهکارهایی را بکار ببریم .

فراموش کردن خاطرات گذشته یعنی چه؟

فراموش کردن گذشته یعنی اینکه قبول کنید در گذشته در مواجهه با مشکلتان بهترین عکس العمل را داشته اید و اگر به عقب نیز برگردید همان واکنش را از خود نشان خواهید داد. اگر شما هم درگیر این مشکل عذاب آور هستید، حتما میدانید که چقدر اثرات منفی آن زیاد است و همه ابعاد زندگی را دچار اختلال می سازد. پس اهمیت راه و روش های رهایی از آن را بیشتر از قبل میتوانید درک کنید.

راهکارهایی برای فراموش کردن گذشته و خاطرات بد

راه حل بسیار است و در مطالب قبلی کامل به آنها پرداختیم که در ادامه ی همان موارد، روانشناسان برای رهایی از این خاطرات تلخ و فراموش کردن افکار منفی چند گام به ظاهر ساده اما بسیار موثر دارند که شامل:

ارتباطات جدید و مثبت برقرار کنید

برای فراموش کردن گذشته دوستان جدیدی پیدا کنید ، این دوستان می توانند از بین همکاران و همسایه های شما باشند . شما می توانید برای کنار آمدن با گذشته تان در مورد آن با دوستان خود صحبت کنید.

در مکالماتتان به دنبال تعادل باشید

برای فراموش کردن گذشته هنگامی که با دوستتان صحبت می کنید فقط از مشکلات گذشته خود حرف نزنید و بگذارید او نیز برای شما از زندگی اش صحبت کند. با تلاش در شنیدن صحبت های دیگران، کم کم به جایی برسید که مرور خاطرات تلخ قدیمی جایی در صحبت های شما نداشته باشد.

کارهای جدید و تازه را تجربه کنید

برای فراموش کردن گذشته کارهایی جدید انجام دهید مثلا شروع به یادگیری یک هنر جدید کنید و یا یک سرگرمی جدید برای خود ایجاد کنید. آموزش مهارت های جدید تاثیر فوق العاده ای در زندگی شما خواهد داشت، تاثیری باورنکردنی که فقط باید تجربه کنید و لذت ببرید.

خودتان را ببخشید

مهم ترین عملی که باید برای فراموش کردن گذشته بهکار ببرید بخشیدن خود است . اگر در گذشته خطایی کرده اید باید خودتان را ببخشید و دیگر به آن فکر نکنید زیرا فکر کردن دردی را دوا نمی کند.

افکارتان را مدیریت کنید

برای فراموش کردن گذشته افکارتان را مدیریت کنید و عادت فکر کردن به گذشته را ترک کنید . شما باید هنگام فکر کردن به گذشته افکارتان را به زمان حال بازگردانید .

به گذشت زمان اعتماد کنید

برای فراموش کردن گذشته شما بیش از هر چیز به گذشت زمان نیاز دارید . زمان حلال مشکلات شماست و به تدریج با گذشت زمان زخم های گذشته التیام پیدا می کند و رد کم رنگی از آن باقی می ماند.

نکاتی برای فراموش کردن خاطرات گذشته

برای فراموش کردن گذشته، به خاطراتتان احترام بگذارید ، آن ها را بنویسید ، نقاشی بکشید و درموردشان صحبت کنید.
برای فراموش کردن گذشته،احساسات و عواطف مربوط به خاطرات بدتان را دور بریزید
برای فراموش کردن گذشته، با کسانی که در خاطرات گذشته با شما همراه بودند ، صحبت کنید.
برای فراموش کردن گذشته، احساسات واقعی خود را پیش دوست صمیمیتان بازگو کنید
برای فراموش کردن گذشته، به اشتباهات گذشته تان اعتراف کنید و آن ها را گردن بگیرید و با آن ها کنار بیایید.
برای فراموش کردن گذشته، از کسانی که به آن ها آسیب زده اید عذر خواهی و طلب بخشش کنید.
برای فراموش کردن گذشته، غرورتان را کنار بگذارید و از کسی برای حل این مشکل کمک بگیرید.

منبع:نمناک