

## چند گام موثر برای از بین بردن خاطرات تلخ گذشته

برخی خاطرات در زندگی همه ی ما وجود دارند که می‌خواهیم آن‌ها را به دست فراموشی بسپاریم در نتیجه راه حل‌های 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 می‌کنیم در حالی که می‌دانیم گذشته‌ها، گذشته است. مرور دائم خاطرات تلخ گذشته سبب می‌شود 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 می‌شود. بهتر است از همین الان برای این مشکل چاره‌ای بیاندیشیم و برای 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 مشکلاتان بهترین عکس‌العمل را داشته‌اید و اگر به عقب نیز برگردید همان واکنش را از خود نشان خواهید داد. اگر شما هم درگیر این مشکل عذاب‌آور هستید، حتماً میدانید که چقدر اثرات منفی آن زیاد است و همه ابعاد زندگی را دچار اختلال می‌سازد. پس اهمیت راه و روش‌های 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 می‌توانند از بین همکاران و همسایه‌های شما باشند. شما می‌توانید برای کنار آمدن با گذشته تان در مورد آن با دوستان خود صحبت کنید.

در مکالماتان به دنبال تعادل باشید  
برای فراموش کردن گذشته هنگامی که با دوستان صحبت می‌کنید فقط از مشکلات گذشته خود حرف نزنید و بگذارید او نیز برای شما از زندگی اش صحبت کند. با تلاش در شنیدن صحبت‌های دیگران، کم‌کم به جایی برسید که مرور خاطرات تلخ قدیمی جایی در صحبت‌های شما نداشته باشد.  
کارهای جدید و تازه را تجربه کنید  
برای فراموش کردن گذشته کارهایی جدید انجام دهید مثلاً شروع به یادگیری یک هنر جدید کنید و یا یک سرگرمی جدید برای خود ایجاد کنید. آموزش مهارت‌های جدید تاثیر فوق‌العاده‌ای در زندگی شما خواهد داشت، تاثیری باورنکردنی که فقط باید تجربه کنید و لذت ببرید.

خودتان را ببخشید  
مهم‌ترین عملی که باید برای فراموش کردن گذشته به‌کار ببرید بخشیدن خود است. اگر در گذشته خطایی کرده‌اید باید خودتان را ببخشید و دیگر به آن فکر نکنید زیرا فکر کردن دردی را دوا نمی‌کند.

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 زخم‌های گذشته التیام پیدا می‌کند و رد کم‌رنگی از آن باقی می‌ماند.  
نکاتی برای فراموش کردن خاطرات گذشته

برای فراموش کردن گذشته، به خاطراتتان احترام بگذارید، آن‌ها 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 آن‌ها را گردن بگیرید و با آن‌ها کنار بیایید.  
برای فراموش کردن گذشته، از کسانی که به آن‌ها آسیب زده‌اید عذر خواهی و طلب بخشش کنید.  
برای فراموش کردن گذشته، غرورتان را کنار بگذارید و از کسی برای حل این مشکل کمک بگیرید.