

حذف افکار و

احساسات نیم

با خاطره نویسی

دکتر علی شایسا

خاطره درمانی

www.ketab.ir



تخلیہ ذہنی: افکار و احساسات سے باخاطر نمونہ سی / اعلیٰ شعیبہ،
 عنوان: نسل توانائیت، ۱۳۶۶ ص ۲۸۱
 ۹۷۸-۹۶۴-۲۲۶-۵۴۴-۵
 خاطرات - خواص درہ -
 ۲۷۷ ص ۲۸۱
 ۲۲۱۰۱۶

10/15/18

هدف افکار و احساسات منی یا خاطر منوسی
طرح جلد: احسان علی شمس
ویراستار: آثار مجتهد
صفحه: ۲۰۰۰
نام: سید و دانش
شمارگان: ۱۶۹۳
سال چاپ: ۱۳۹۰
قیمت: ۹۹۹-۵۹۹-۵۹۹
ISBN: 978-969-999-000-0

www.makemowandish.com
info@makemowandish.com

www.ketab.ir

دیگر هیچ راز پنهانی وجود ندارد



چرا باید مجله «راز» را خواند؟

■ شما را به رازهای بزرگ عالم و زندگی می خوانند:

■ شکل صحیح قانون جذب را می آموزند.

■ موفقیت واقعی را تجربه می کنند.

■ انتخاب مسیر صحیح عمل می کنند.

■ مشکلات واقعی خود را حل می کنند.

■ ناامیدی و افسردگی را تجربه نمی کنند.

■ در تربیت فرزند موفق عمل می کنند.

■ زندگی شادتری خواهند داشت.

مجله ی «راز»

«همان گمشده ای که دنبال آن می گردید.»

«راز» نشریه کسانی که می خواهند متفاوت باشند.

«با «راز» زندگی بهتری را تجربه کنید.»

«راز» را از روزنامه فروشی های سراسر کشور بخواهید.

تهران، میدان ولی عصر، ابتدای کریمخان، شماره ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۳۴۷ و ۸۸۹۳۰۵۷۷-۸

سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۷۲۰۰۰

www.raaz-magazine.com

info@raaz-magazine.com

فهرست مطالب

پیشگفتار نویسنده	۱۳
فصل ۱. ضرورت و مزایای خاطره‌نویسی / خاطره‌گویی	۱۹
۱. خاطره‌نویسی و خاطره‌گویی، شکلی از درمان است	۲۱
۲. تخصص همجانی، یکی از قوانین طبیعت است	۲۷
خاطره‌نویسی روزنه‌ای به خودشناسی	۳۲
گزیده‌ای از ادبیات افراد در مورد خاطره‌نویسی	۳۴
نوشتن خاطرات روزانه	۳۶
خاطره‌گویی یا خاطره‌نویسی شکلی از مراقبه است	۴۵
خاطره‌گویی در گروه‌های درمانی	۴۷
مهارت نوشتن خاطرات روان‌شناسان	۵۶
فصل ۲. سبک‌های نوشتن خاطرات	۶۱
خاطره‌گویی و خاطره‌نویسی شکلی از روان‌کنشی است	۶۳
سبک‌های نوشتن خاطرات درمانی	۶۶
خاطره‌نویسی به سبک نامه‌های ارسال‌نشده	۶۸
خاطره‌نویسی رؤیاها و آرزوهای خود	۷۱
خاطره‌نویسی به سبک کاریکاتورهای تصویری	۷۴
خاطره‌نویسی به سبک یادداشت‌برداری درسی به شکل تصویری	۷۷
خاطره‌نویسی به سبک وبلاگ شخصی و شبکه و رسانه‌های اجتماعی	۸۰
خاطره‌نویسی سفرهای کودکی و نوجوانی	۸۳
استفاده از خاطرات خود برای نوشتن داستان کوتاه و رمان	۸۶

فصل ۳. نوشتن را از این موضوعات شروع کنید!	۸۹
خاطره‌نویسی الگوهای دوران کودکی	۹۱
از خاطرات و روحیات بی‌نظمی و شلختگی خودتان بنویسید	۹۴
نوشتن از اشتباهات عاطفی	۹۷
نوشتن از وابستگی و چسبندگی‌های روانی	۱۰۰
از خوش‌شانسی‌ها و بدشانسی‌های خود بنویسید	۱۰۳
نوشتن برای بررسی فرصت‌های طلایی	۱۰۶
نوشتن برای تغییر	۱۰۹
نوشتن روزه برای نوشتن و تأثیرات روان‌شناختی آنها	۱۱۰
نوشتن برای	۱۱۲
فصل ۴. خاطره‌نویسی در حوزه‌ی عواطف، احساسات یا هیجانات خود	۱۱۳
از احساسات سرکوب‌شده‌ی خود بگویید و بنویسید	۱۱۵
از خاطرات تنهایی‌های خود بگویید و بنویسید	۱۱۸
از خاطرات ناامیدی خود بگویید و بنویسید	۱۲۱
از خجولی‌های خود خاطره بگویید و بنویسید	۱۲۴
از احساسات اضطرابی خود بگویید و بنویسید	۱۲۷
خاطره‌نویسی احساس گناه	۱۳۰
خاطره‌نویسی احساس افسردگی	۱۳۳
خاطره‌نویسی احساس ترس	۱۳۶
خاطره‌نویسی در حوزه‌ی احساس خشم	۱۳۹
خاطره‌نویسی در حوزه‌ی احساس نفرت	۱۴۲
از اولین دوست داشتن‌ها و عشق خود بگویید و بنویسید	۱۴۵
خاطره‌نویسی در حوزه‌ی احساس رنجش	۱۴۸

خاطره‌نویسی در حوزه‌ی احساس غرور و بالندگی.....	۱۵۱
خاطره‌نویسی در حوزه‌ی احساس تعجب و شگفتی و حیرت.....	۱۵۴
خاطره‌نویسی در حوزه‌ی احساس آرامش.....	۱۵۷
خاطره‌نویسی در حوزه‌ی احساس خوش‌بینی و بدبینی.....	۱۶۰
خاطره‌نویسی در حوزه‌ی احساس سپاسگزاری و قدرشناسی.....	۱۶۳
خاطره‌نویسی در حوزه‌ی احساس انتظار.....	۱۶۶
خاطره‌نویسی در حوزه‌ی اطاعت و سر به راه بودن.....	۱۶۹
خاطره‌نویسی در حوزه‌ی احساس وحشت.....	۱۷۲
خاطره‌نویسی در حوزه‌ی احساس دلنگی.....	۱۷۵
خاطره‌نویسی در حوزه‌ی احساس خیر و اختیار.....	۱۷۸
فصل ۵. خاطره‌نویسی در حوزه‌ی تجربه‌ی خشونت.....	۱۸۱
خاطره‌نویسی بر مبنای توان و هیجانات.....	۱۸۳
خاطره‌نویسی در حوزه‌ی خشونت.....	۱۸۵
از خشونت‌های جنسی دوران کودکی خود، خاطره بنویسید.....	۱۸۸
از خشونت‌های بدنی دوران کودکی خود، خاطره بنویسید و بگویید.....	۱۹۱
از خشونت‌های احساسی دوران کودکی خود، خاطره بنویسید و بگویید.....	۱۹۴
از خشونت‌های دوران مدرسه‌ی خود، خاطره بنویسید و بگویید.....	۱۹۷
از خشونت‌های فرهنگی خود، خاطره بنویسید و بگویید.....	۲۰۰
از شرمندگی‌های فرهنگی خود، خاطره بنویسید و بگویید.....	۲۰۳
از شرمندگی‌های مزمن خود، خاطره بنویسید و بگویید.....	۲۰۵
بخش ۶. خاطره‌نویسی انواع من کودک.....	۲۰۹
خاطره‌نویسی من کودک بازیگوش.....	۲۱۱
خاطره‌نویسی من کودک خلاق.....	۲۱۴

خاطره‌نویسی من کودک سر به راه.....	۲۱۷
خاطره‌نویسی من کودک لجباز.....	۲۲۰
خاطره‌نویسی من کودک فانتزی خیالاتی.....	۲۲۳
خاطره‌نویسی من کودک خودخواه.....	۲۲۶
خاطره‌نویسی من کودک معنوی.....	۲۲۹
خاطره‌نویسی من کودک خشمگین.....	۲۳۲
خاطره‌نویسی من کودک فلسفی.....	۲۳۵
فصل ۷. خاطره‌نویسی در مورد تصاویر ذهنی.....	۲۳۹
خاطره‌نویسی من در مورد تصویر ذهنی از بدن خود.....	۲۴۱
خاطره‌نویسی من در مورد تصویر ذهنی روانی از خود.....	۲۴۴
خاطره‌نویسی من در مورد تصویر ذهنی از زندگی.....	۲۴۷
فصل ۸. خاطره‌نویسی در مورد عواطف و احساسات.....	۲۵۱
خاطره‌نویسی در زمینه‌ی احساسات مثبت و اخلاقی خود.....	۲۵۳
خاطره‌نویسی در زمینه‌ی احساسات تخریبی و منفی خود.....	۲۶۲
فصل ۹. خاطره‌نویسی در رابطه با مثال نقی کایمن.....	۲۶۹
خاطره‌نویسی در زمینه‌ی ناجی بودن.....	۲۷۱
خاطره‌نویسی در زمینه‌ی آزارگر بودن.....	۲۷۴
خاطره‌نویسی در زمینه‌ی قربانی بودن.....	۲۷۷

پیشگفتار نویسنده

اساساً نوشتن هدفمند تجربه‌های گذشته‌تان، می‌تواند شما را متحول بکند و چه بسیار افرادی که با نوشتن خاطرات تلخ و شیرین خود، زمینه‌ی دگرگونی ذهنی‌شان را فراهم آورده‌اند. فرد با این روش تخلیه‌ی ذهن، به نوعی با احساسات محدود شده، محدود شده و سرکوب شده‌ی خود روبه‌رو می‌شود. به همین دلیل فرد در حین نوشتن گاهی زار زار می‌گرید و گاهی از روبه‌رویی با آن‌ها یا از حسرت و نادانی‌های خود خنده‌اش می‌گیرد. نوشتن، ناخودآگاه بیم و امیدها، فرد را بدون می‌کشد و گاه نیز ترس‌ها و اضطراب‌هایی به همراه می‌آورد. برخی افراد در تجربیات خود می‌نویسند، مجبورند به عمق ناخودآگاه خود بزنند و واقع‌بینانه‌ترین لایه‌های ناهشیار ذهن خود پرده‌برداری کنند، از کسانی که از آنرا خجسته شده‌اند، آزار داده‌اند، تحقیر کرده‌اند، از گفته‌های پدر و مادر خسته شده‌اند، کسانی که در نمایشنامه‌ی زندگی خود تأثیرگذار بوده‌اند.

این دسته نوشتن‌ها جنبه‌ی درمانی دارند و زمینه‌ی تحول و تغییر، روشنگری و بیداری و درک فرد را فراهم می‌سازند و چون آتشی است

که طلای درونتان را صاف، ناب و خالص می‌سازد. وقتی قطعه‌ای از یاد و خاطراتان را از تجربه‌ی زندگی‌تان جدا می‌سازید و به آن رنگ و بویی مثبت می‌بخشید، جانی تازه در روح خود می‌دمید. نوشتن، درواقع نوعی پیروی از قوانین ریاضی طبیعت است. چراکه هر انسان واقع‌گرا، قوانین زندگی زمینی و آرامش خود را از او می‌گیرد و هماهنگی با قوانین طبیعت، سبب خوشبختی و آرامش می‌شود.

یکی از قوانین طبیعت این است که هر روز خودتان را «تخلیه و پاکسازی» کنید. جسم، سازوکار خود را دارد و هر روز شما، اجباراً سموم جسم را باید از بدن و تخلیه می‌کنید. حال باید پرسید شما چگونه ذهنتان را تخلیه می‌کنید؟ چطور روحتان را از آلودگی‌های روان‌شناختی پاکسازی می‌کنید؟ زمانی که ذهن و روح پاکسازی نمی‌شوند، به مرور زمان، ذهن شما دیگر دوست شما نیست، بلکه در نقش دشمن خانگی برای شما ایفای نقش می‌کند. طبیعت این را به شما می‌آموزد که روز به روز، هفته به هفته، ماه به ماه، بتوانید روش‌هایی خلاقانه برای برون‌ریزی احساسات مخرب بیابید. وجود احساسات مخرب، نفرت، احساس گناه، امید و ... مثل خوره به ذهن شما می‌افتد و به مرور ذهنتان را به جای یک گوناگون درگیر می‌کند و زمانی متوجه می‌شوید که به جای خلاق، دست به رفتارهای خودتخریبی می‌زنید.

نوشتن تجربه‌های گذشته به شکلی هدفمند، روش هنرمندانه تخلیه‌ی ذهن است. با همین یادداشت‌های روزانه و هفتگی که از تجربه‌های

شخصی خود می‌نویسید، ذهنتان را پاکسازی می‌کنید و دیگر اجازه نمی‌دهید زباله‌های گوناگون در سطل آشغال ذهنتان جا خوش کنند. زمانی که ذهن حجمش از خاطرات روان‌شناختی تلخ و ناخوشایند پر می‌گردد، به نوعی دچار بیماری وراجی ذهن می‌شود، و به‌طور خودکار، واژه‌ها و حرف‌ها و خاطرات گذشته را نشخوار و یک خاطره را ده‌ها بار برای این و آن تکرار می‌کند، درحالی‌که ذهن مسأله‌اش با آن خاطره هنوز حل نشده و این زخمی است که درمان نشده و مرهمی روی آن گذاشته نشده است. در زمانی که ذهن باید به شیوه‌های خلاقانه درمان شود. خاطره‌نویسی راه فرد را باید جدی بگیرد: دست‌کم برای سلامت و بهداشت روانی خودش. وقتی می‌نویسید، احساس آرامش می‌کنید؛ گویی استفراغ ذهنی کرده‌اید، بلا می‌ورید، فحش می‌دهید، هذیان می‌گویید، خشم خود را برون‌ریزی می‌کنید، فلتمان خودبه‌خود می‌ایستد، آرام می‌گیرید، احساس لذت به سراغتان می‌آید و به خود می‌گویید: «آه، آرام شدم. داشت ذهنم را می‌خورد.» و این داستان را به یاد دارد. انسان مدرن، ارتباط خوبی با خاطره‌نویسی خلاق پیدا کرده است.

انسان امروز نوشتن احساساتش را دوست دارد مثل چای به روی سنگ باشد، چه خاک و ماسه‌ی کنار دریا باشد، روی ویلا و ویلاست. ایتترنتی باشد یا روی کاغذ. او به‌نوعی می‌خواهد خودش را با نوشتن خاطرات روان‌شناختی‌اش به‌ثبت برساند و احساساتش را با دیگران تقسیم کند. حال اگر فرد به این فرم نوشتن تجربیات و خاطراتش نظم و انضباط بدهد و خلاقیت را چاشنی آن بکند، چه‌بسا نوشتن خاطراتش

به‌مرور به یک اثر هنری تبدیل شود که در طول تاریخ از این دست موارد بسیار می‌توان مثال زد. کافیت احساسات درونی‌تان را با ادبیات و هنر، انس بدهید. به یکباره حس‌تان به شعری بی‌نظیر و تجربیات‌تان به یک رمان پرفروش و مانا مبدل می‌شود. به یک نظریه جهانی بدل می‌شود. پس طبیعت می‌گوید به حس‌ها و تجربیات و خاطرات خود احترام بگذارید، آن‌ها را با نوشتن ثبت و ذهنتان را تخلیه کنید. مهم پاکسازی و بران‌سازی ذهن است که مساحتش بی‌نهایت است. بکوشید با فرهنگ نوشتاری و طبیعت می‌آشنا شوید و قدم‌به‌قدم آن را به یک عادت سودمند تبدیل کنید. قلم و کاغذ و صفحات اینترنتی را دوست آرامبخش خود بدانید. این کتاب تلاش می‌کند تا حدی شما را در این حوزه تکان بدهد، تلنگر بدهد و به این فرهنگ درمانی آشنا سازد.

خاطرات گاهی به زخم‌ها اشاره می‌کند و گاهی هم آغوش با عشق‌اند. که فرد را به موزه‌های شخصی‌اش می‌برد. خاطره‌نویسی مثل آسانسوری است که شما را به پایین‌ترین سطح از ناخودآگاهتان می‌برد. می‌توانید آن‌جا بی‌ماسک با خود واقعی‌تان ملاقات کنید و از آن‌جا سوار درخت‌ها شوید و ییلاق و قشلاق کنید. آن‌جا متوجه می‌شوید که چه بسیار کلاغ‌ها، لک‌ها، گنجشک‌ها، قناری‌ها روی درخت خاطرات‌تان نشسته‌اند و به شما آواز می‌خوانند. گاهی با ازدحام صداها رویه‌رو می‌شوید. خاطرات‌تان را می‌خوانید. پر از رؤیاست، پر از آرزوهای سرکوب شده و فقط تنهایی را تجربه می‌کنند. حیرت می‌کنید از این همه اختلاف طبقاتی خاطرات، در تعجب می‌شوید که گاهی خاطرات‌تان، شکلی از جهنم‌شده است. اشک ندامت می‌ریزد، احساس

گناه می‌کنید. دوست دارید با طناب، خودتان را حلق‌آویز کنید. پر از عادت‌های زشت شده‌اید. پر از الفاظ بی‌معنی و گاهی پر از فحش‌های رکیک شده‌اید. خاطرات‌تان، گاهی استدلال می‌کنند و گاهی مثل شتر، واژه‌ها را انشخوار می‌کنند. شما با این خاطرات، به خیلی جاها وصل می‌شوید. گاهی خاطرات‌تان مثل عزرائیل، احساسی را قبض روح می‌کند.

اما امروز، لزومی ندارد متعصبانه از این دست خاطرات‌تان دفاع کنید. بر روی حفظشان غیرت به خرج بدهید. گاهی لازم است خاطرات را در تابلوی نقاشی استفرغ کنید و در رمان یا داستان کوتاهی طور دیگری به کسی نفهمد چه نوشته‌اید. خاطرات شما، گاهی فاسد می‌شوند و آن می‌تواند حال هرکسی را بد کند. خیلی‌ها خاطرات خود را به یک مجموعه شعر منفعل و گاهی وراجی‌های صد من یک غاز تبدیل کرده‌اند و زیر بغل خود گذاشته‌اند و هر جا می‌نشینند، می‌خوانند. خاطرات یک داستان‌های ذهن هر انسانی است. همیشه یک صفحه‌ی سفید به دست می‌ماند. بدهید تا سیاه‌نامه‌ی ذهنش را بنویسد و آن را به زبان ساده ترجمه کنید. خاطره‌درمانی یک سفر درمانی خودیار است، با من همراه شوید.

سامانه‌ی پیامک: ۳۰۰۰۸۲۸۸۸۲

تلفن مرکز مشاوره و روان‌درمانی خانواده ۶-۲۲۶۵۰۸۵۵

علی شمیسا

تهران / بهار / ۱۳۹۳