

(خاطرہ درمانے)

دکتر علی شمس



عواطف منفی را با
خاطرہ نویسی از
ذهن خود پاک کنید

(روان‌شناسی به زبان ساده برای همه)

خاطرات روان‌شناختی دوره‌ی کودکی درصد زیادی از افراد، حاوی زخم‌ها و تاول‌هایی است که هر یک درد روانی خود را دارند. به ویژه زمانی که زخم‌ها درمان نشده و به صورت زنج روانی و شرمندگی مزمن درآمده‌اند که فرد با یادآوری خودآگاه یا ناخودآگاه آن‌ها، دچار عدم ثبات خلقی و عاطفی می‌شود؛ یک روز خوب و عالی و یک روز تلخ و زهرماری. اگر این زخم‌ها درمان نشوند، در بزرگسالی یا شاید همین امروز، در برابر روحيات و خفیات شما، قد علم می‌کنند.

این کتاب، نوعی روان‌درمانی را از زاویه‌ی خاطره‌گویی و خاطره‌نویسی به شما آموزش می‌دهد. قطعاً پس از مطالعه، خاطره‌نویسی را بسیار جدی و روشی برای رسیدن به آرامش درون به حساب خواهید آورد. این کتاب برای هر کسی که دغدغه‌ی به تصویر کشیدن احساسات پنهان خود را دارد، مفید است.

علی شمیسا

www.shamisapsy.ir



978-600-118-096-5



9 786001 180965

سرشناسه: شمیسا، علی، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور: خاطره درمانی: هنر گفتن و نوشتن خاطرات
روانشناسی /
تألیف دکتر علی شمیسا.
مشخصات نشر: تهران: ذهن آویز، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری: ۲۶۴ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۸-۰۹۶-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: خاطرات - جنبه های درمانی.
رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۸ش ۱۶/خ ۴۸۹ RC
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۶
شماره کتابخانه ملی: ۲۷۴۲۸۸۴

به نام خداوند جان و خرد

خاطره‌درمانی

«هنر گفتن و نوشتن خاطرات روان‌شناختی»

با خاطره‌نویسی به روان‌درمانی خود بپردازید!

برای کسانی که به خودشناسی علمی علاقه‌مندند.

برای کسانی که دوست دارند تمرین نویسندگی کنند.

دکتر علی شمیسا

(روان‌درمانگر)

نشر ذهن‌آویز

با همکاری انتشارات روانشناسی جامعه

تهران، ۱۳۹۲

خاطره‌درمانی

نویسنده: علی شمیسا

www.shamisapsy.ir

ویراستار: شهلا ارژنگ

طراح: یونیفرم و جلد: احسان رضوانی

آماده‌سازی و اجرا: پژمان آرایش

مدیر تولید: عماد درنایی

چاپ اول: ۱۳۹۲

شمار نسخه‌های این چاپ: ۱۵۰۰

حق چاپ برای نشر ذهن‌آویز محفوظ است

چاپ: چاپخانه آسمان

صحافی: صحافی گسترش ۷۷۳۴۹۴۶۴

مرکز پخش: موسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۷۷۳۵۴۱۰۵/۸۸۷۹۴۲۱۸

آدرس اینترنتی: www.gbook.ir

قیمت: ۹۰۰۰ تومان

فهرست

[پیشگفتار]	هفت
فصل ۱: [ضرورت و مزایای خاطره‌نویسی / خاطره‌گویی]	۱
فصل ۲: [سبک‌های نوشتن خاطرات]	۳۱
فصل ۳: [خاطره‌نویسی در زمینه تجربه خشونت]	۵۷
فصل ۴: [خاطره‌نویسی در حوزه عواطف، احساسات یا هیجانات خود]	۸۵
فصل ۵: [خاطره‌نویسی انواع من کودک خود]	۱۵۳
فصل ۶: [خاطره‌نویسی در مورد تصاویر ذهنی]	۱۸۳
فصل ۷: [خاطره‌نویسی در زمینه هوش اخلاقی]	۱۹۵
فصل ۸: [خاطره‌نویسی در رابطه با مثلث نقش کارپمن]	۲۱۷
فصل ۹: [موضوعات و موارد دیگر]	۲۲۹

[پیشگفتار]

بهترین استاد دائو طبیعت است. چرا که هر انسان واقع‌گرا، قوانین زندگی زمینی و آرامش خود را از او می‌گیرد و هماهنگی با قوانین طبیعت، سبب خوشبختی اوست. یکی از قوانین دائو این است که هر روز خودت را «تخلیه و پاکسازی کن!» جسم مکانیسم خود را دارد و هر روز شما، اجباراً فضولات جسم را برون‌ریزی و تخلیه می‌کنید. حال سؤال اینجاست، شما چگونه ذهن‌تان را تخلیه می‌کنید؟ شما چطور روح‌تان را از آلودگی‌های روانشناختی پاکسازی می‌کنید؟ و زمانی که این رفتار پاکسازی ذهن و روح صورت نمی‌گیرد، به مرور زمان، ذهن شما دیگر دوست شما نیست، بلکه در نقش دشمن خانگی برای شما ایفای نقش می‌کند. دائو این فرهنگ را به ما یاد می‌دهد که دوره به دوره، زمان به زمان، فصل به فصل، هفته به هفته، ماه به ماه، بایستی راهکارهایی خلاق برای برون‌ریزی احساس‌های تخریبی پیدا کرد. وجود احساس‌های خودتخریبی مثل خشم، نفرت، احساس گناه، ناامیدی و ... مثل خوره به ذهن شما می‌افند و به مرور ذهن‌تان را دچار آفت‌های گوناگون می‌کند و زمانی متوجه می‌شوید که به جای رفتار خلاق دست به رفتارهای خودتخریبی می‌زنید.

خاطره‌نویسی یا خاطره‌گویی هدفمند، شکلی هنرمندانه از پیروی از تخلیه ذهن است. با همین یادداشت‌های روزانه و هفتگی که از تجربه‌های شخصی خود می‌نویسید، به نوعی شما ذهن‌تان را پاکسازی می‌کنید. دیگر اجازه نمی‌دهید که سطل آشغال‌های گوناگون در ذهن‌تان جا خوش کنند. ذهن زمانی که حجمش از خاطرات روان‌شناختی تلخ و ناخوشایند پر شود، به نوعی دچار بیماری وراجی ذهن می‌شود، و به‌طور اتوماتیک، واژه‌ها و حرف‌ها و خاطرات گذشته را نشخوار می‌کند؛ یک خاطره را ده‌ها بار برای این و آن تکرار می‌کند. ذهن مسأله‌اش با آن خاطره حل نشده، مثل زخمی است که درمان نشده و مرهمی روی آن گذاشته نشده است. در صورتی که ذهن باید به شیوه‌های خلاقانه درمان شود. خاطره‌نویسی را هر فردی باید جدی بگیرد. حداقل برای سلامتی و بهداشت ذهن خودش. وقتی می‌نویسی احساس آرامش می‌کنی، احساس می‌کنی گویی استفراغ ذهنی کرده‌ای، بالا می‌آوری، فحش می‌دهی، هذیان می‌گویی، خشم را برون‌ریزی می‌کنی و بعد قلمت خود به خود می‌ایستد، آرام می‌گیری، احساس لذت به سراغت می‌آید، به خود می‌گویی، آه، آرام شدم. داشت ذهنم را می‌خورد. و این داستان ادامه دارد. انسان مدرن خاطره‌نویسی خلاق را دوست دارد.

انسان نوشتن احساساتش را دوست دارد. روی سنگ باشد؛ خاک و ماسه کنار دریا باشد؛ روی وبلاگ و صفحات اینترنتی باشد؛ روی کاغذ باشد. به نوعی می‌خواهد خودش را با نوشتن خاطرات روان‌شناختی‌اش به ثبت برساند و احساساتش را با دیگران تقسیم کند. حال اگر فرد به این فرم نوشتن تجربیات و خاطراتش انضباط بدهد و خلاقیت را چاشنی آن بکند، چه بسا نوشتن خاطراتش به مرور به یک اثر هنری تبدیل بشود که در طول تاریخ از این موارد بسیار می‌توان مثال زد. کافیست حس‌های درونی‌ات را با ادبیات و هنر، انس بدهی. به یکباره حس‌ات به شعری بی‌نظیر تبدیل می‌شود، تجربیاتت به رمان

پرفروش و مانا مبدل می‌شود. به یک نظریه جهانی بدل می‌شود. پس دائو می‌گوید به حس‌ها و تجربیات و خاطرات خود احترام بگذار! آن‌ها را با نوشتن هم ثبت کن و هم ذهنت را تخلیه کن. مهم پاکسازی و برون‌ریزی از ذهن است که مساحتش بی‌نهایت است. سعی کن با فرهنگ نوشتاری خاطره‌نویسی آشنا شوی و قدم به قدم آن را به یک عادت سودمند تبدیل کنی و قلم و کاغذ و صفحات اینترنتی را دوست و آرامبخش خود بدانی. این کتاب تلاش می‌کند که در صدی تو را در این حوزه تکان بدهد و تو را با این فرهنگ درمانی آشنا سازد. خاطرات تو، گاهی به زخم‌ها اشاره دارد و گاهی هم آغوش با عشق است. حالتی ست که تو را به موزه‌های شخصی‌ات می‌برد. خاطره‌نویسی مثال آسانسوری است که تو را به قعر و پایین‌ترین سطح ناخودآگاه‌ات می‌برد و می‌توانی آنجا با خود واقعی‌ات ملاقات کنی و از آنجا سوار دوچرخه‌ای بشوی و ییلاق و قشلاق کنی. آنجا متوجه می‌شوی که چه بسیار کلاغ‌ها، لک‌لک‌ها، گنجشک‌ها، قناری‌ها روی درخت خاطرات تو نشسته‌اند و لانه کرده‌اند و می‌خوانند. گاهی با ازدحام صداها روبه‌رو می‌شوی. خاطرات را می‌بینی که پر از رؤیا هستند. پر از آرزوهای سرکوب شده و فقط تنهایی را تجربه می‌کنند. حیرت می‌کنی از اینهمه اختلاف طبقاتی خاطرات، در تعجب می‌شوی که گاهی خاطرات تو، شکلی از جهنم است. اشک ندامت می‌ریزی، احساس گناه می‌کنی. دوست داری با طناب، خودت را حلق‌آویز کنی. پر از عادت‌های زشت شده‌ای. پر از الفاظ بی‌معنی و گاهی رکیک شده‌ای. خاطرات تو، گاهی استدلال می‌کند و گاهی مثل شتر، واژه‌ها را نشخوار می‌کند. تو با این خاطرات، به خیلی جاها وصل می‌شوی. گاهی خاطرات مثل عزرائیل احساسی را قبض روح می‌کند.

اما امروز، لزومی ندارد مثل پشکل پرستان هند از این دست خاطرات دفاع کنی و برای حفظ آنها غیرت به خرج بدهی. گاهی لازم است خاطرات را در

تابلوی نقاشی استفراف کنی و در زمانی و یا داستان کوتاهی و یا طوری بنویسی که کسی نفهمد تو چه نوشته‌ای. خاطرات تو، گاهی فاسد می‌شود و بیان آن می‌تواند حال هر کسی را بد کند. خیلی‌ها خاطرات خود را به چند مجموعه شعر و گاهی وراجی‌های صد من یک غاز تبدیل کرده‌اند و زیر بغل خود گذاشته‌اند و هر جا می‌نشینند می‌خوانند. خاطرات نوعی از شناسنامه هر انسانی است. همیشه یک صفحه سفید به دست خاطراتت بده تا سیاه‌نامه ذهنش را بنویسد و تو آن را به زبان ساده ترجمه کن! خاطره درمانی یک سفر درمانی خودیاری است، با من همراه شوید.

علی شمیسا

زمستان ۹۱

فصل ۱

ضرورت و مزایای خاطره‌نویسی / خاطره‌گویی ۱

- ۱ - خاطره‌نویسی و خاطره‌گویی، شکلی از درمان است.
- ۲ - تخلیه هیجانی، یکی از قوانین طبیعت است.
- ۳ - گزیده‌ای از اظهارات افراد در مورد خاطره‌نویسی.
- ۴ - نوشتن خاطرات روزانه.
- ۵ - خاطره‌گویی و یا خاطره‌نویسی شکلی از مراقبه است.
- ۶ - خاطره‌گویی در گروه‌درمانی.
- ۷ - مهارت نوشتن خاطرات روان‌شناختی.

خاطره‌نویسی و خاطره‌گویی، شکلی از درمان است |

قسمتی از زندگی هر فردی را روزهای گذشته تشکیل می‌دهد و اکنون هم، گذشته آینده است. گذشته تو را، خاطرات تشکیل می‌دهند و این خاطرات می‌توانند خوشایند باشند؛ یعنی زمانی که شما آنها را به یاد می‌آورید، احساس شور و شغف و سرور و شادی درونی به شما دست می‌دهد. شما خاطرات بسیار خوشی از دوران کودکی خود دارید که بسیار هم تأثیرگذار بوده و حتی زمانی که آنها را یادآوری می‌کنید، اشک شوق و شادی می‌ریزید و گاهی دچار نostalژی (غم غربت) می‌شوید یا غم آن روزها به شما دست می‌دهد. دوران دبستان و دوستانی که هر کدام خاطره‌های بسیار زیبایی را در ذهن‌تان تداعی می‌کنند، این خاطرات، به نوعی خاطرات کودک درون شما در بزرگسالی است که می‌توانند خاطراتی تلخ نیز باشند. چرا که با یادآوری آنها، شما، احساس غم، اندوه، گناه، افسردگی و اضطراب و خشم و ناامیدی می‌کنید. خاطرات روان‌شناختی دوران کودکی درصدی از افراد، حاوی زخم‌ها و تاول‌هایی است که هر یک درد روانی خود را دارند، خصوصاً زمانی که زخم‌ها درمان نشده‌اند و به

صورت رنج روانی و شرمندگی مزمن درآمده‌اند که فرد با یادآوری ناخودآگاه آنها، دچار عدم ثبات خلقی می‌شود - یک روز عالی و یک روز تلخ و زهرماری. این زخم‌ها اگر جدی گرفته نشوند، در بزرگسالی شما یا همین امروز، در حوزه‌های مختلف زندگی مثل روابط زناشویی، فعالیت‌های اجتماعی و تفریح، در برابر روحيات و خلیات شما، قد علم می‌کنند.

امروزه روان‌شناسان در حوزه درمان به این نتیجه رسیده‌اند که بررسی خاطرات **یک اصل** روان‌درمانی است که ابتدا باید خاطرات گذشته، به زمان حال آورده شوند و مورد تجزیه و تحلیل قرار بگیرند و با کمک خود فرد، درمان شوند. همچنین خاطرات اکنون نیز، باید مورد توجه و تجزیه روانکاوانه قرار بگیرند تا فرد بتواند با آنها کنار بیاید. در دایره خاطرات روان‌شناختی هر فرد، مجموعه‌ای از زخم‌ها، دردها، ناله‌ها، غصه‌ها، شادی‌ها و عقده‌ها وجود دارند. گره‌های کوری که هر کدام ساعت‌ها کاردرمانی و بالینی می‌طلبند. اگر امروز شما پیش یک روان‌درمانگر خبره بروید و قصد او روان‌درمانی شما باشد، ابتدا شرح حال گذشته‌تان را می‌خواهد که همان خاطرات روان‌شناختی شماست. به شما می‌گوید: از دوران کودکی‌ات بگو؛ هرچه یادت می‌آید! شما چند دقیقه‌ای حرف می‌زنید. اما انگار که سخت است. مکثی می‌کنید و از او می‌پرسید: «می‌شه شما سؤال کنید تا من جواب بدم؟»

روان‌درمانگر به شما می‌گوید کمی به حافظه خود فشار بیاور و هر چه به ذهنت می‌آید، بگو، چاره‌ای ندارید. زبانت باز می‌شود و شروع می‌کنید. به یکباره متوجه می‌شوید که یک ساعت گذشته و شما تازه گرم گفتن خاطرات خود شده‌اید. گاهی لابلای بازگویی خاطرات، می‌خندید و گاهی

اشک می‌ریزد و بعد از مدتی، احساس می‌کنید تخلیه شده‌اید و آرام می‌گیرید.

«وای خدای من، چقدر حرف زدم! بعضی حرف‌هایم هم، گویی رازهای اخلاقی بود که عمراً به کسی نگفته بودم و سر دلم مانده بود. احساس راحتی می‌کنم.»

وقت‌تان تمام می‌شود و بقیه حرف‌های‌تان به جلسهٔ دیگر موکول می‌شود و این بازگویی و یادآوری و بازیابی خاطرات در عمق ناخودآگاه‌تان خود به خود، شروع روان‌درمانی شما است.

ظرفیت روانی هر فرد، گنجایش متفاوتی دارد. گاهی فرد در خاطراتش، خودخوری می‌کند و خاطرات تلخ روان‌شناختی خود را به بیماری‌های جسمی و انواع تیک‌های عصبی تبدیل می‌کند و بعضی افراد هم این خاطرات را در قالب شعر و یا نثر زیبا و یا حرف‌های بیهوده بیرون می‌ریزند و گاهی نیز فرد این گذشته تلخ و شیرین را به روی کاغذ می‌آورد و یا در دنیای امروز در قالب وبلاگ‌ها و صفحات شخصی می‌ریزد و خودش را تخلیه هیجانی می‌کند.

این کتاب با این ادبیات و ذهنیت نوشته شده است که شما نوشتن یادداشت‌های روزانهٔ خود را در حوزهٔ آگاهی بیاورید و آنها را هدفمند بنویسید و به نوعی با نوشتن و حتی گفتن، انواع احساس‌های هیجانی ناسالم را از ناخودآگاه خود پاک کنید و با برون‌ریزی حالات غمگینانه خود، به فردی فعال و شاد تبدیل شوید و دست از رفتار منفعلانه بردارید. خواندن این نوشته‌ها، باید بتواند در شما انگیزه‌هایی به وجود بیاورد که از همین امروز، دست به خاطره‌نویسی و یا خاطره‌گویی هدفمند بزنید. من یک روان‌درمانگر، که علاقمندم با نوشتن این کتاب به درمان

درصدی از حالات و روحيات روان شناختی نامتعادل شما کمک کنم تا بتوانید با این روش درمانی، سفر در عمق ناخودآگاه خود را یاد بگیرید. به شما آدرس‌های مختلف در حوزه‌های روان شناختی‌تان را داده‌ام. سعی کنید تمرینات را قدم به قدم انجام بدهید. از زاویه‌ای دیگر مفاهیم این کتاب، شما را به یک نویسنده موضوعات روان شناسی تبدیل خواهد کرد. خیلی از افراد در مورد دیگران راحت می‌گویند و می‌نویسند اما زمانی که می‌خواهند در مورد روحيات و خلكیات خود بنویسند، توقف می‌کنند. اینجاست که شما بایستی با مفاهیم و متدولوژی خودشناسی آشنا باشید و این کتاب خود به خود، شما را به صورت مقدماتی، درگیر این حوزه می‌کند. این فرم نوشتن برای عده‌ای می‌تواند سخت باشد که با تمرین پی‌درپی، دست و ذهن‌تان راه می‌افتد، فقط کافی‌ست قلم را به دست فرمانده ذهن یعنی ناخودآگاه خود بسپارید. ناخودآگاه خود مسیرهای اصلی و فرعی را به شما یاد می‌دهد.

[تخلیه هیجانی، یکی از قوانین طبیعت است]

طبیعت، قوانین ریاضی خاص خود را دارد و اگر شما، او را به عنوان استاد سبک زندگی نوین خود انتخاب کنید، یکی از قوانین او، که به بهداشت روانی و جسمی‌ات کمک می‌رساند، درک و شناخت و تجربه قانون تخلیه یا برون‌ریزی و یا رهاسازی ذهنی خاطرات روان‌شناختی گذشته زندگی‌ات می‌باشد. طبیعت در چرخه دوره‌ای خود مثل چهار فصل، به کرات از این قانون بهره می‌برد. زمستان می‌رود تا بهار بیاید، پیر می‌رود تا کودک بیاید، شب می‌رود تا روز بیاید، گرما می‌رود تا سرما بیاید و حتی در بُعد فیزیکی و جسمی، در طول شبانه‌روز چندین بار مجبورید از قانون تخلیه و پاکسازی روده‌ها استفاده کنید. حال سؤال من از شما این است: شما زباله‌ها و سموم احساسی ذهن خود را به چه طریق تخلیه و پاکسازی می‌کنید؟

شاید بگویید که من تصادفاً شیوه‌هایی را برای خود برگزیده‌ام و از آنها بهره می‌برم. اما قصد ما این است که اگر شما تخلیه هیجانی را آگاهانه انجام دهید، درصد آرامش ذهنی شما بیشتر خواهد شد. قطعاً برای

رهاسازی ذهنی، صدها روش را می‌توان نام برد. اما در این نوشتار، قصد ما این است که شما به واسطه نوشتن و گفتن خاطرات روان‌شناختی روزانه و یا گذشته خود، به مرور از تألمات و تأثرات روانی خود بکاهید.

یکی از روش‌های مؤثر در روان‌درمانی‌های دیروز و امروز، «**تخلیه هیجانی**» است. یعنی شما روی یک مبل راحتی می‌نشینید و شروع به گفتن می‌کنید و آنقدر می‌گویید تا احساس کنید که راحت شده‌اید و آرامش پیدا کرده‌اید. روش دیگر، نوشتن خاطرات دیروز و امروز خود می‌باشد تا بتوانید از طریق نوشتن با احساس‌های خود بیشتر آشنا بشوید و به نوعی خود را پیدا کنید و به بیداری و هشیاری عاطفی و درونی برسید. هر فردی در طول زندگی خود و همین‌طور شبانه‌روز، به دلیل تحمل و تجربه استرس‌ها، زخم‌ها، توهین‌ها و تهدیدهای خفیف و شدید، درگیر آشفتگی‌های عاطفی و تعارض‌های درونی می‌شود و اینجاست که فرد باید با فرهنگ و ادبیات رهاسازی و برون‌ریزی هیجانات منفی خود، عمیقاً آشنا شود.

بازگویی و بازنویسی یکی از روش‌های «**خودافشایی ناخودآگاه**» است. و همچنین به رشته تحریر درآوردن احساسات و افکاری که به ذهن خطور می‌کند، درمان‌کننده است. شاید بگویید من که نویسنده نیستم! اصلاً مهم نیست که شما حتماً در ابتدای کار با قواعد ادبی نوشتن آشنا باشید. همان‌طور که قبلاً گفتم مهم این است که قلم را به دست ناخودآگاه خود بسپارید و ناخودآگاه شما از طریق قلم، هر کجا که خواست شما را ببرد.

نوشتن خاطرات دیروز و امروز در درمان کوتاه‌مدت خود، زهر و تلخی احساس خشم، نفرت و گناه و تنهایی و مواردی از این قبیل را می‌گیرد و در بلندمدت منجر به افزایش خودشناسی و ابراز و اظهار هیجاناتان

می‌شود. شاید به جرأت بتوان گفت که درصد بسیاری از نویسندگان بزرگ چون داستایفسکی، تولستوی و ... از طریق همین شیوه، اثرهای مانا در تاریخ آفریده‌اند. به قلم و نوشتن هذیان‌گونه خود ایمان بیاورید. آنچه در تاریخ می‌ماند، صدا، تصویر و اثرات مکتوب است.

شما با خاطره‌نویسی و خاطره‌گویی دوباره، احساسات دوران کودکی، نوجوانی و جوانی خود را تجربه و خود را بازبینی و بازیافت خواهید کرد، اگر خود را رها کنید، در این فرآیند احساسات شما بهبود و درمان خواهند شد. شاید در حین نوشتن یا گفتن، هق‌هق بگریید، بلرزید، عرق بریزید که اینها فوق‌العاده است. درواقع شما تجربیات و احساسات کودک درونتان را بیان می‌کنید و بسیاری از آلودگی‌ها را از ذهن خود دور می‌ریزید. مانع بیان احساسات خود نشوید.