

یکی از عوامل منفی و آزار دهنده‌ای که شدیداً باعث تخریب شادی درونی می‌شود، پرداختن به خاطرات بد، تلخ، سخت و ناراحت کننده‌ی گذشته است. یاد کردن گذشته‌های تلخ و زنده کردن خاطرات آنها، کاهنده‌ی امید و انگیزه، برهم‌زننده‌ی آرامش درونی، تضعیف‌کننده‌ی انرژی‌های ذاتی و فراخوانی برای غم و غصه‌هاست. از آنجایی که زندگی، مجموعه‌ای از سختی‌ها و آسانی‌ها، غم‌ها و



عباس خادم الحسینی  
مدیر و مدرس موسسه روانشناسی راه نجات

برگردانید؟

مسئله‌ی خودتان بهتر می‌دانید که اگر تمام دنیا را هم به شما بدهند نمی‌توانید به گذشته برگردید و اتفاقات رخ داده را تغییر دهید. حتی اگر این گذشته، یک دقیقه‌ی قبل باشد. گذشته‌رفته و دست شما دیگر به آن نمی‌رسد. بنابراین به جای پرداختن به گذشته‌های تلخ، همه‌ی توجه و تمرکز خود را روی اکنون قرار دهید و به قول سعیدی شیرازی:

**دریاب که حاصل حیات امروز است**

به شکلی ساعت‌ها را پشت سر بگذارید که در آینده مجبور نباشید افسوس امروز را بخورید. زیرا همین زمان حالی که شما اکنون در آن به سر می‌برید به زودی تبدیل به گذشته‌ی دیگری خواهد شد. پس نهایت استفاده را از آن ببرید و آن را با مرور گذشته‌ی که هرگز بر نمی‌گردد تباه نکنید.

انسان‌هایی که اسیر و زندانی گذشته‌های خود هستند و همه‌ی وجود خود را در گذشته‌ها می‌بینند، همواره می‌گویند کاش چنان می‌کردم و کاش چنان می‌شد. این دسته افراد نه می‌توانند از اکنون خود لذت ببرند و نه می‌توانند آینده‌ای لذت بخش را برای خود رقم بزنند و به قول فریدون مشیری، شب و روزشان «دریغ» رفته است و «ای کاش» آینده. اما افراد سالم اندیشی که خود را در قید و بند گذشته‌ی محبوس نمی‌کنند هرگز از سر «ای کاش» های گذشته آه نمی‌کشند که ای کاش چنان می‌کردم و ای کاش چنان می‌شد. این افراد گذشته را کوله‌باری از تجربه می‌دانند که باید بر اساس آن تجربه‌ها امروز خود را با رفتاری شایسته به پایان برسانند. آنها می‌دانند که آینده‌شان تحت تأثیر عملکرد امروزشان شکل می‌گیرد و می‌تواند ارتباطی به گذشته‌ی دیروزشان نداشته باشد. بنابراین آستین بالا می‌زنند و زندگی‌شان را آن طور که آرزو دارند می‌سازند. آن‌گاه در اثر این آگاهی و عملکرد درست، به هدف‌ها و ایده‌های‌شان می‌رسند و نتایجی دلخواه می‌گیرند. نتایجی که انسان‌های اسیر گذشته فقط در رویاهای خود می‌بینند.

هرگز محدود به گذشته‌ای که داشته‌اید نباشید و هویت خود را با معیار گذشته‌تان تعریف نکنید. هویت شما چیزی است که امروز هستید و با این هویت امروز باید آینده‌تان را بسازید. بدیهی است کسی که در زندان گذشته‌ها به غل و زنجیر بسته شده، نه می‌تواند برای آینده‌ی خود کاری از پیش ببرد و نه می‌تواند شادی و آرامش را برای امروز خود داشته باشد.

گاهی اوقات من افرادی را می‌بینم که همیشه از ظلم‌ها و بدی‌هایی که در حق‌شان شده و یا سختی‌هایی که کشیده‌اند گله و شکایت دارند و دائماً این ناراحتی‌ها را همراه با خاطراتی تلخ و گاهی هم نفرین‌هایی تلخ تر تعریف می‌کنند. برخی مواقع این خاطرات

شادی‌ها و نیز مجموعه‌ای از دلپذیرها و ناخوشایندهاست، خواه ناخواه در زندگی هرکس، کلکسیون‌ی از اتفاقات تلخ، سخت و ناراحت‌کننده وجود دارد و این امر کاملاً طبیعی است. اما اگر همین مساله‌ی کاملاً طبیعی را بیش از حد بزرگ کنید و آن را در کانون توجه و تمرکز خود قرار دهید دیگر طبیعی نیست و تبدیل به یک نقطه ضعف بزرگ می‌شود. نقطه ضعفی که جلوی نگاه شما را به آینده می‌گیرد و همه‌ی توجه‌تان را معطوف به گذشته‌ای می‌کند که پاب میل‌تان نیست. نقطه ضعفی که اجازه‌ی شاد زیستن و برخورداری از آرامش خاطر پایدار را از شما می‌گیرد و احساسات منفی را

برای‌تان به‌ارمغان می‌آورد. نقطه ضعفی که روزگار پیری را زودتر از موعدش به شما هدیه می‌هد و بر چین و چروک‌های صورت‌تان می‌افزاید. نقطه ضعفی که نه تنها از تلخی گذشته‌تان چیزی کم نمی‌کند، بلکه امروز و آینده‌تان را هم تلخ و ناگوار می‌کند.

به عنوان یک انسان آگاه و به عنوان کسی که عاشقانه خودش را دوست دارد، گذشته‌ها را رها کنید و هرگز اجازه ندهید گذشته‌ای که گذشته و به تاریخ پیوسته است، امروزتان را خراب کند. هرگز گذشته‌ای که مرده و بی‌صدا در گور خودش درحال پوسیدن است را زنده نکنید چرا که زنده شدن او از لذت زندگی شما می‌کاهد.

گذشته‌ی شما هر چه که بوده خوب یا بد، تلخ یا شیرین، سخت یا آسان تمام شده است. پس نگذارید که این گذشته‌ی تمام شده، شما را اسیر خود کند و مدام به شما ضربه‌ای روانی (و حتی جسمی) بزند. چرا قربانی چیزی می‌شوید که دیگر وجود ندارد. چرا با بندهای تاریخ، دست و پای خود را می‌بندید و جلوی پیشروی خود را می‌گیرید؟

گذشته‌ها را رها کنید و به اکنون بپردازید. تأسف اشتباهات و یا سختی‌های گذشته را خوردن نه تنها دردی از شما دوا نمی‌کند بلکه بر دردهای‌تان نیز می‌افزاید. شما به اقتضای زنده بودن برای امروز خود به اندازه‌ی کافی مساله دارید که بخواید به آن بپردازید. پس مسایل دیروز را دیگر به آن اضااف نکنید. چون این کار، هم از توان شما برای حل مسایل امروز می‌کاهد و هم شادی و آرامش را بر شما حرام می‌کند.

اجازه دهید یک سوال تأمل برانگیز از شما بپرسم:

اگر چه امکاناتی در اختیار داشته باشید می‌توانید زمان را به عقب

## چگونگی ارتباط صحیح والدین و فرزندان

محبوبه کاظمی میرکی

نوجوانی مرحله خاصی از زندگی است که بر جنبه‌های گوناگون جسمی و روحی فرد تأثیر می‌گذارد. نوجوان در این سن، علاقه‌ای ندارد که جزئیات زندگی و کارهای روزمره‌اش را برای والدین تعریف کند و دوست دارد مستقل باشد. البته این مسائل در سنین نوجوانی یعنی بین ۱۳ تا ۱۹ سالگی طبیعی است، اما گاهی این طرز رفتار آنها و میل به تنها بودن، والدین را عصبی و نا حدی نگران می‌کند. والدین باید بدانند چگونه در عین ارتباط با فرزندان‌شان در سنین نوجوانی به حریم آنها تجاوز نکنند. متخصصان روانشناسی می‌گویند که والدین باید بیاموزند چگونه رفتار کنند



تا فرزندان مایل باشند با آنها صحبت و گفت و گو کنند و چگونه حرف دل نوجوان را بشنوند. پدر و مادرها باید بدانند که افراد در سنین نوجوانی بیشتر به دوستان‌شان اعتماد دارند تا به اعضای خانواده و این یکی از مراحل طبیعی در روند رشد است؛ پس باید به راه‌هایی متوسل شد که والدین بدون تجسس و کنجکاوی بیش از حد در امور نوجوانان بدانند در زندگی آنها چه می‌گذرد. در غیر این صورت، اگر بخواهند همواره از بالا به نوجوان نگاه کنند و برای مثال بپرسند «کجا می‌روی؟» پاسخ خواهند شنید که «هیچ‌کجا» یا اگر بپرسند «چه می‌کنی؟» می‌شنوند «هیچ» پدر و گاهی نیز از این پرسش و پاسخ‌های بی نتیجه عصبی و خسته می‌شوند.

متخصصانی که سال‌ها روی رفتار با نوجوانان تحقیق و کار کرده‌اند، چند راهکار را برای این مسئله ارائه کرده‌اند که با کمک آنها شما والدین می‌توانید بدون ایجاد تنش و درگیری در خانواده از اوضاع و احوال فرزندان آگاه شوید. اول این که بکوشید بزرگسالان بیشتری را وارد زندگی نوجوان کنید. هر چه محیط اطراف نوجوان را بهتر بشناسید و با آموزش کار، مربی ورزش، والدین دوستان فرزندان‌تان و ... بیشتر آشنا باشید، بهتر می‌توانید از کارهای او آگاه شوید. آنها می‌توانند مسائل و بحران‌هایی که نوجوانان‌تان با آنها روبه‌روست، به اطلاع شما برسانند. با وجود این که ممکن است فرزندان‌تان به شما اجازه ندهند به عنوان یک مدیر و ارشد، کارهای او را کنترل و تنظیم کنید، اما همچنان به وجود افراد بزرگسال در زندگی خود نیازمند است. او ممکن است هر کسی غیر از شما را بپذیرد، زیرا احساس می‌کند به این ترتیب آسیب کمتری به استقلال او وارد می‌شود. دوم این که، برخی اوقات، او را در مسیر مدرسه یا هر جای دیگری که می‌خواهد برود، همراهی کنید. خودرویکی از مکان‌های حساس در سنین نوجوانی است که بعضی از روانشناسان آن را میز شام دوران نوجوانی می‌نامند؛ برای مثال اگر فرزند شما و دوستانش قصد دارند خرید برون، پیشنهاد کنید حاضرند آنها را برسانید. با توجه به این که در سنین نوجوانی، همه چیز برای فرد اهمیت دارد یعنی این که فلانی چه کسی را دوست دارد، چه کسی مثلاً مشکل دارد، چه کسی مادرش عصبانی است و

## رها ...

مربوط به ده‌ها سال پیش می‌شود اما آن‌ها هنوز دست بردار نیستند. جالب تر این که بعضی وقت‌ها، باعث و بانی بروز این سختی‌ها و تلخی‌ها سال‌هاست که دستش از دنیا کوتاه شده اما صاحبان این خاطره‌ها از مرده‌ی او هم نمی‌گذرند. طوری این وقایع تلخ و ناگوار را با همه جزئیات و مو به مو تعریف می‌کنند که گویی همین دیروز اتفاق افتاده است.

سوال قابل تأملی که در این زمینه وجود دارد این است که آیا این ظلمی که آنها با بیان و یادآوری گذشته‌های تلخ در حق خودشان، سلامتی‌شان و روحیه‌شان می‌کنند صدها مرتبه بدتر و آسیب‌زننده‌تر از آن ظلمی نیست که در حق آن‌ها شده است؟

چه دلیلی دارد که با بیان و یادآوری خاطرات ناخوشایند گذشته (که بخش اجتناب‌ناپذیر از زندگی است) آرامش ذهنی خود را به هم بزنید، سلامتی‌تان را به خطر بیندازید، از شادی درونی خود بکاهید و

### رها بودن یکی از رموز اصلی آرامش است. رها بودن از گذشته،

رها بودن از آینده و به طور کلی رها بودن از هر چیزی که

می‌تواند آشفتنگی ذهنی تولید کند. بنابراین علی‌رغم این که

تمام تلاش خود را برای موفقیت و ارتقای سطح زندگی‌تان به

کار گرفته‌اید، آزاد و رها، خود را به دست نسیم زندگی بسپارید

و بگذارید این نسیم لذت بخش گونه‌های شما را نوازش کند و

سمفونی زندگی‌تان را با هر نتی که صلاح می‌داند بنوازد

نگرانی و استرس ناخوسته را به وجود خود تزریق کنید؟

اگر می‌خواهید شادتر و آرام تر زندگی کنید باید یاد بگیرید که از زندگی در گورستان خاطره‌های دور و نزدیک دست بردارید و در امروز زندگی کنید.

البته شاید حق با شما باشد. شاید باشند افرادی که در حق شما بدی کرده‌اند، به شما نارو زده‌اند و یا قدر محبت‌های شما را ندانسته‌اند،

اما مساله این جاست که اگر می‌خواهید با شادی و آرامش بیشتری زندگی کنید، چاره‌ای ندارید جز فراموشی و بخشش.

گذشت و فراموشی، اگر به صورت آگاهانه و انتخابی انجام شود یکی از بهترین راهکارها برای رسیدن به آرامش درونی بیشتر است.

واقعیت این است که بسیاری از موارد، ارزش این که در خاطر بمانند را ندارد. باید آنها را رها کنید اگر می‌خواهید رها و آزاد زندگی کنید.

این کار ( فراموشی و بخشش ) که من نام آن را آلزایمر مثبت گذاشتم، می‌تواند شما را از آشفتنگی‌های ذهنی، تنش‌های عضلانی و فشارهای عصبی دور کرده و حس رضایت‌مندی و شادی درونی‌تان

## آیا اولین قفل باز می‌شود؟

منوچهر حبیبی



تشکیل می‌شود باید از فیلتر آنان بگذرد؟ یقیناً این چیزی نیست که منافع و مصالح کشور و مردم طلب می‌کند آن‌چه امروز نیاز روز شرایط موجود است بر خورداری از نیروهای پروتوان و فرهیخته است که در پست‌های کلیدی از وزارتخانه‌ها تا فرمانداری‌ها منصوب شوند حال چه اصولگرا باشند و چه از طیف‌های سیاسی غیر اصولگرا از اصلاح‌طلبان و اعتدالگرایان و حتی نیروهایی که خود را وابسته به خط و

جناحی نمی‌دانند و فرا جناحی فکرمی‌کنند و می‌توانند به این مردم و کشور خدمت کنند پس با ایجاد محدودیت و سد کردن راه ورود افراد لایق و کاردان قفلی را در مقابل رییس‌جمهور هفتم قرار ندهند. رئیس‌جمهوری که با شعار کلید با به رقابت‌ها گذاشته است یقیناً باید با بن بست‌های بسیاری در داخل و خارج مقابله کند و شاید اولین آزمون وی و این که او پای بند به شعار و قول هایش خواهد بود همین برخورد با اولین قفل یعنی تشکیل دولت خود باشد چرا که اگر او نتواند افراد و اعضای کابینه‌ی خود را از میان افراد لایق و کاردان به مجلس ببرد و از آنان دفاع کند باید شاهد اولین ناکامی وی باشیم چنین ناکامی هم می‌تواند به صرف مصلحت طلبی رخ دهد مصلحت طلبی که مدت‌هاست به سومی



می‌ماند که به تدریج می‌تواند کشنده و مرگبار باشد و درست نقطه مقابل امید است پس آقایانی که گمان می‌کنند با رویارویی نخستین سعی به تشکیل دولتی (کابینه) کنند که به جای منافع مردم و کشور در راستای خواست و منویات آن‌گام بردارد ضمن آن‌که

اولین در را به روی دکتر حسن روحانی می‌بندند به نوعی با خواست اکثریت رای دهندگان نیز مخالفت ورزیده‌اند.

یادآوری می‌گردد اگر آقایان آن تقریباً ۱۳ میلیون و چند صد هزار هموطنان از واجدین شرایط که رای نداده‌اند را به حساب دولت جدید نمی‌گذارند یقیناً آنان حامیان و هواداران هیچ خط و جناح دیگری در کشور نیستند پس به جاست که اولین همکاری و مهدلی که برخی از آن پیش از انتخابات یادی کردند در راه تشکیل یک دولت کاملاً مردمی کار آمد و فرا جناحی برداشته شود تا بتواند با کوهی از مشکلات داخلی و خارجی مقابله کند با این کار همه ی کسانی که ادعای مردم‌سالاری دارند نیز در مقابل مردم‌شمنده‌نانی شوند کشور راه خروج از بن بست را طی خواهد کرد امید که برخورد مجلس با رییس‌جمهور معقول، منطقی و مردمی باشد



با ۲۲۶۸۷۵۳ رای (۶۲٪ درصد) و غرضی با ۴۴۶۰۱۵ رای (۱۷٪ درصد) کسب کردند و در حدود ۱۲۴۵۴۰۹ رای معادل ۳ درصد آرا هم رای باطله به صندوق‌ها ریخته شده است بنابراین و در کل رییس‌جمهور روحانی با نصف به علاوه یک پیروز شده‌اند پس این حق ایشان بوده که طبق قانون و بر اساس مقررات به ساختمان پاستور رود و تشکیل کابینه دهد خوب شاید برخی از عزیزان خواننده بگویند که مگر غیر از این رفتار و یا برخورد شده است؟ قطعاً همین طور هم روال کار طی شده است اما آن‌چه موجب نگرانی است برخوردی است که از سوی برخی اصولگرایان طی این چند هفته صورت گرفته است و آن هم بیان نظرات و دیدگاه‌هایی است که در رابطه با تشکیل کابینه و اعضای کابینه‌ی ابراز کرده‌اند است که به نوعی مقابله و مقاومت با پذیرش نتیجه‌ی رای گیری ریاست‌جمهوری ۲۴ خردادماه است البته این حق همه‌ی مردم است که با تیزبینی و رزبیینی نگران مدیریت کشور و به خصوص تشکیل کابینه باشند اما اگر بر فرض به جای دکتر روحانی دیگر آقایان از سردار قالیبافی که ۱۶۶ درصد آرا و با مهندس غرضی که ۱۷ درصد آرا را به خود اختصاص داده‌اند و با از طیف اصولگرایان که در مجموع ۴۶ درصد آرا را داشته‌اند کسی مامور تشکیل کابینه می‌شد آیا باز آقایان در روزنامه‌ها و اینجا و آن جا و در مراسم و سخنرانی‌ها این چنین خط و نشان می‌کشیدند که چه کسی باشد و چه کسی نباشد؟

آیا همین قدر که برخی از نمایندگان اصولگرا در مجلس در حوزه انتخابیه‌شان دایره حضور مدیران را به خاطر خط و جناح بندی‌ها محدود و محدود کرده‌اند کافی نیست که دولت آتی هم که بر اساس آمار و ارقام با رای مردم