



عباس خادم الحسینی

مدیر موسسه روانشناسی راه نجات- رییس کانون فرهنگی سبک زندگی - نویسنده بیش از ده عنوان کتاب در زمینه روانشناسی

زندگی در گورستان گذشته ها

خداوند در قرآن کریم به این نکته مهم اشاره دارد که رنج و سختی جزایی جدایی ناپذیر از زندگی ما انسان هاست. آنجا که در سوره بلد می فرماید: «ما انسان را در رنج و سختی آفریدیم».

درک و پذیرش این واقعیت می تواند کمک شایان توجهی برای دوری از احساسات منفی و مخرب باشد و در عوض، عدم پذیرش این واقعیت انکار ناپذیر، موتوری است که می تواند انواع احساسات و حالات منفی را در انسان تولید کند چرا که خواه ناخواه در زندگی هر کدام از ما لحظات سخت و آزار دهنده ای وجود داشته که ممکن است یادآوری آن بسیار دردناک و ناراحت کننده باشد.

یکی از عوامل منفی و آزار دهنده ای که شدیداً باعث تخریب شادی درونی می شود، پرداختن به خاطرات بد، تلخ، سخت و ناراحت کننده گذشته است. یاد کردن گذشته های تلخ و زنده کردن خاطرات آنها، کاهنده امید و انگیزه، بر هم زنده آرامش درونی، تضعیف کننده انرژی های ذاتی و فراخوانی برای غم ها و غصه هاست.

باید آقدر قدرتمند باشیم که بتوانیم این واقعیت را بپذیریم که زندگی، مجموعه ای از سختی ها و آسانی ها، غم ها و شادی ها و نیز مجموعه ای از دلپذیرها و ناخوشایندهاست؛ بنابراین کاملاً طبیعی است که در زندگی هرکس، کلکسیون از اتفاقات تلخ، سخت و ناراحت کننده وجود داشته باشد اما اگر همین مساله کاملاً طبیعی را بیش از حد بزرگ کنید و آن را در کانون توجه و تمرکز فکری خود قرار دهید دیگر طبیعی نیست و تبدیل به یک نقطه ضعف بزرگ می شود. نقطه ضعفی که جلوی نگاه شما را به آینده می گیرد و همه توجه تان را معطوف به گذشته ای می کند که باب میلان نیست. نقطه ضعفی که اجازه شاد زیستن و برخورداری از آرامش خاطر پایدار را از شما می گیرد و احساسات منفی را برایتان به ارمغان می آورد. نقطه ضعفی که نه تنها از تلخی گذشته تان چیزی کم نمی کند بلکه امروز و آینده تان را هم تلخ و ناگوار می کند.

در نظر داشته باشید که گذشته شما هر چه که بوده، خوب یا بد، تلخ یا شیرین، سخت یا آسان تمام شده است. پس اجازه ندهید که این گذشته مرده و تمام شده شما را اسیر و قربانی خود کند و مدام به جسم و روان شما ضربه بزند. گذشته را رها کنید و به اکنون بپردازید. تاسف اشتباهات و یا سختی های گذشته را خوردن نه تنها دردی از شما دوا نمی کند بلکه بر دردهایتان نیز می افزاید. پرداختن به گذشته های تلخ هم از توان شما برای حل مسایل امروز می کاهد و هم شادی و آرامش را بر شما حرام می کند.

شاید این حرف من کمی بی ادبی به نظر بیاید اما همانطور که جسم ما بر اثر فرایند گوارش و هضم، مواد زاید، بدبو و چندش آوری را تولید می کند که حتماً باید از بدن دفع شود، روان ما نیز مدفوعاتی دارد که در صورت دفع نشدن ما را دچار مشکل می کند. خاطرات تلخ گذشته از جمله این مدفوع های روانی است که اگر دفع نشود و به مرور روی هم انباشته شود، حتی می تواند موجب بروز بیماری ها و عوارض جسمی و روانی مختلفی شود.

خاطرات تلخ، سخت و ناراحت کننده شما که به صورت فیلم های کوتاه و بلند در بخش حافظه تصویری مغزتان نگهداری می شوند، در واقع آشغال های ذهنی ای هستند که باید دور ریخته شوند. همانطور که شما هر شب آشغال های خانه تان را بیرون از خانه می گذارید تا ماموران شهرداری آنها را ببرند و دفن کنند به همان اندازه هم نیاز دارید که آشغال های ذهنی خود را دور بریزید تا دفن شوند. در مرکز مشاوره ای که من در آن کار می کنم پوستری به دیوار نصب کرده اند که حاوی این دو کلمه است: **نقطه، سر خط.**

من بیش از ده جلد کتاب در زمینه روانشناسی و مهارت های زندگی نوشته ام اما معتقدم این دو کلمه از تمام کتاب های من بیشتر می آرد چرا که حاوی پیام مختصر و مفیدی است که تمام نوشته های من روی هم نمی توانند این پیام را به این زیبایی منتقل کنند: **نقطه، سر خط.**

از شما خواهش می کنم هم اکنون که مشغول خواندن این مطالب هستید به ساعت خود نگاه کنید. ساعت چند است؟ زندگی شما از این

لحظه به بعد است که شکل می گیرد و معنا می یابد نه از این لحظه به قبل، چرا که گذشته مرده است و دیگر بر نمی گردد و تحت هیچ شرایطی هم نمی توانید به آن دست یابید. پس به نفع شماست که از این لحظه به قبل را هرچه که بوده رها کنید و به از این لحظه به بعد بپردازید.

بخشی از خاطرات تلخی که ممکن است مدام جلوی چشمتان بیاید مربوط می شود به خاطراتی که در آن افرادی به شما بد کرده اند و ظلمی را در حق شما روا داشته اند. حال سوال من از شما این است که آیا ننگ داشتن این کینه و نفرت به نفع شماست یا به ضررتان؟

اگر اندکی روی این سوال تأمل کنید در می یابید که فراموش کردن بدی های دیگران عاملی است که می تواند در خدمت منافع و مصالح شما باشد. اگر می خواهید با شادی و آرامش بیشتری زندگی کنید چاره ای 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 و واقعیت این است که بسیاری از اتفاقات، ارزش اینکه در خاطر بمانند را ندارند. باید آنها را رها کنید اگر می خواهید آزاد و رها زندگی کنید.

این کار (فراموشی و بخشش) که من نام آن را آلزایمر مثبت گذاشته ام می تواند شما را از آشفتگی های ذهنی، تنش های عضلانی و فشارهای عصبی دور کرده و حس رضایتمندی و شادی درونیتان را افزایش دهد؛ بنابراین فراموش کنید، از آنچه که ارزش به خاطر سپردن ندارد بگذرید، تا



جایی که قدرت گذشت دارید. شاید شما هم این حکایت را شنیده باشید که می گویند روزی مالک اشتر از بازار می گذشت که یکی از بازاریان که او را نمی شناخت برای خنده سایرین به او اهانت کرد. مالک اشتر بدون اینکه جواب این مرد را بدهد یا با او درگیر شود راه خود را کشید و رفت. یکی از دوستان آن مرد که مالک را شناخته بود با ترس و لرز گفت: وای بر تو، این مردی که به او اهانت کردی فرمانده کل سپاه، مالک اشتر بود، اکنون است که سربازان برای بردن تو به اینجا بریزند. مرد که حساسی دست و پای خود را گم کرده بود به دنبال مالک دودید تا طلب عفو کند که دید مالک به مسجد رفت و به نماز ایستاد. مرد هراسان و وحشت زده صبر کرد تا نماز مالک تمام شود. آنگاه خود را به دست و پای او انداخت و تمنا کرد که از خون او بگذرد. مالک لبخندی زد و گفت: ای مرد آرام باش، به خدا قسم من به مسجد نیامده ام مگر این که برای تو از خداوند طلب بخشش کنم. این است رسم و مرام انسان های بزرگ. هر چند این حکایت بزرگواری مالک اشتر را نشان می دهد اما در نظر داشته باشید که مالک اشتر با این بخشش، قبل از اینکه به آن مرد توهین کننده لطف کرده باشد به خودش لطف کرده است. چرا که شما با قلبی ملامت از کینه، تفرق، حسرت، رنجش، دلخوری و ناراحتی قبل از این که به دیگران آسیبی برسانید به خودتان بد کرده اید. شما با این کار سلسله اعصاب، دستگاه گوارش، گردش خون، قلب، کبد، معده، روده و بسیاری دیگر از قسمت های بدن خود را در معرض انواع بیماری ها و عوارض جبران ناپذیر قرار می دهید. بنابراین با فراموش کردن خاطرات و سختی های تلخ گذشته و بدی هایی که در حقتان شده است و نیز بخشش همه بدی ها و بدی کنندگان و گذشتن از تمام ناپسای ها و کم لطفی های دیگران، به خودتان آرامشی عمیق را هدیه کنید که از هر چیزی برایتان مهم تر و ضروری تر است. در همین راستا پیشنهاد می کنم کتاب «تکنیک حذف خاطرات بد» که یکی دیگر از کتاب های من است را مطالعه کنید. در این کتاب، تکنیک هایی علمی و کاربردی ارائه کرده ام که با کمک آنها می توانید هر خاطره بدی را که می خواهید از شرتان خلاص شوید روی صفحه ذهنتان بیاورید و آن را پاک کنید. فرقی نمی کند این خاطره تلخ، قدیمی باشد یا جدید، کوچک باشد یا بزرگ. در هر حال با انجام تمریناتی که در این تکنیک ها ارائه شده است به راحتی می توانید خاطرات بد، تلخ، سخت و آزار دهنده خود را یکی یکی از صفحه ذهنتان پاک کنید.

پذیرش دانشجو در مقطع کاردانی پیوسته بدون کنکور

دانشکده فنی و حرفه ای سما واحد کازرون وابسته به دانشگاه آزاد اسلامی

دانشکده فنی و حرفه ای سما واحد کازرون، امکاناتی را فراهم نموده است که کلیه دیپلمه های نظام قدیم و نظام جدید دبیرستانی و هنرستانی کلیه رشته های تحصیلی (ریاضی فیزیک - تجربی - انسانی و تمامی رشته های فنی و حرفه ای و کاردانش) بدون گذراندن دوره پیش دانشگاهی و بدون کارت پایان خدمت بتوانند در هر کدام از رشته های دانشکده، به شرح ذیل، بنا به علاقه ثبت نام و ادامه تحصیل دهند:

گرافیک - مکانیک خودرو - ساختمان - حسابداری - تربیت بدنی
نقشه کشی معماری - کامپیوتر - الکتروتکنیک
ساخت تولید گرایش ماشین افزار - الکترونیک

با توجه به محدودیت مهلت ثبت نام، داوطلبان بایستی سریعاً جهت ثبت نام به آدرس اینترنتی www.azmoon.org بخش ثبت نام دوره کاردانی پیوسته بدون آزمون نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۵-۹۶ مراجعه نمایند.

داوطلبان می توانند جهت مشاوره و کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفنهای ۴۲۲۴۳۴۵۷ - ۴۲۲۳۷۸۴۲ - ۴۲۲۴۳۴۶۶ - ۰۷۱ داخلی یک مدیریت کلاسها تماس حاصل نمایند.

روابط عمومی دانشکده فنی و حرفه ای سما واحد کازرون