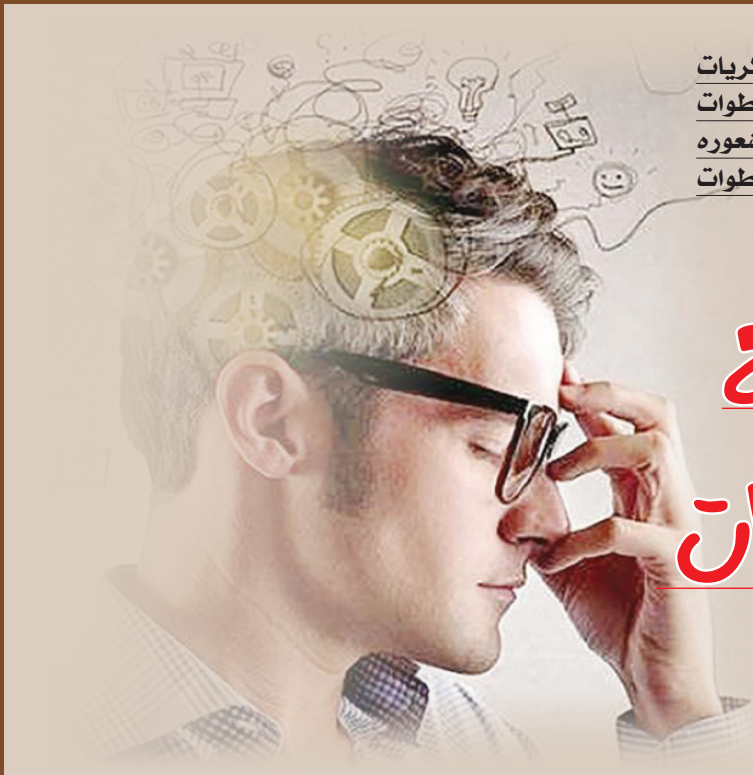




طرق نسيان الذكريات

من المستحيل أن يتمكن أي شخص من محو الذكريات نهائياً من عقله، ولكن يمكنه القيام ببعض الخطوات التي تجعلها أقل بروزاً، أو التي تغير من طريقة شعوره عند تذكرها، وخاصة المؤلمة أو الحزينة منها، والخطوات كالآتي:

كيف أستطيع نسيان الذكريات المؤلمة؟

فمثلاً إن كان زميلاً في العمل يمكن الطلب من المدير أن يبدله بشخص آخر أو أن يبدل القسم الذي يعمل به، ويُنصح بمسحه من قائمة الأصدقاء على مواقع التواصل الاجتماعي.

■ تشتيت الانتباه بأمور أخرى وملء الفراغ الحاصل بعد الابتعاد عن الشخص، إذ لا يعدّ صحياً البقاء حزيناً لوقت طويل.

طرق نسيان الماضي والمضى قدماً

إنّ الأحداث والأشياء التي مر بها الشخص تعد من الماضي، ولا يجب أن تؤثر في الحاضر أو المستقبل، ولذا ينصح باتباع النصائح الآتية لنسيان الأحداث السيئة:

■ تغيير طريقة التفكير في أحداث الماضي واستبدال التفكير بالأمور السلبية مثل الأشياء التي خسرها الشخص أو خيبات الأمل بالأمور الإيجابية.

■ الابتعاد عن الأشخاص والأصدقاء الذين يذكرون بالأمور السلبية على الدوام. وضع أهداف رائعة وجديدة للمستقبل، مثل إكمال الدراسة أو الحصول على وظيفة الأحلام.

■ تعلم المسامحة، وذلك لأن الإبقاء على الضغينة والمشاعر السلبية يحبس الشخص في قفص، ويشبه بشرب السم وانتظار موت شخص آخر، ولذا يجب مسامحة أي شخص قام بأذية وقل جملة: أنا أسامحك، أمام وجهه إن أمكن.

إذ يكون عادة ما يكون متمسكاً بذكرياته معه على أمل الاجتماع معهم مجدداً وعلى أمل أن تعود العلاقة بينه كما كانت سابقاً أو حتى أفضل، ممّا يضعه في حالة لا يمكنه المضى بها قدماً أو التفكير في الارتباط بشخص جديد، ولأنّ هذه الحالة غير صحية ينصح باتباع الخطوات الآتية للتخلص منها:

■ عدم محاولة نسيان الشخص نهائياً مع كافة الذكريات معه الجيدة منها والسعيدة، إذ لا يعدّ أمراً صحياً محاولة مسحه من الذاكرة، بل يجب الإبقاء على الذكريات الجيدة والدروس التي تعلمها الشخص من علاقته معه.

■ الحصول على خاتمة، إذ تعدّ المشاعر أو الكلام غير المقال أو الأسئلة غير المجابة من أهم الأسباب التي تجعل نسيان الشخص مستحيلاً، ولذا يجب التحدّث مع الشخص والإفصاح عن كلّ ما يجوب في البال من مشاعر أو أسئلة، وإن كان ذلك غير ممكن يمكن كتابة كلّ ما يراد قوله على ورقة وتمزيقها، كما يعدّ ضرورياً الشعور بالحزن والتعبير عن المشاعر بدلاً من كبثها في القلب.

■ قطع العلاقات مع الشخص، إذ لا ينصح بالإبقاء على الصداقة معه وخاصة في أول فترة من الانقطاع عنه لأنه قد يكون بمثابة تذكير دائم بالعلاقة التي رُبّطت به. ■ التخلص من محفّزات تذكر الشخص،

■ تحديد الذكرى التي يرغب الشخص نسيانها عن طريق تذكر تفاصيلها، وفي حال مواجهة صعوبة في تذكر كافة التفاصيل يمكن الإجابة عن بعض الأسئلة مثل: ماذا حدث؟ ومن كان موجوداً؟ وأين ومتى حدث؟ وماذا كان يحصل غير ذلك؟ وكيف كان الشعور؟ تحديد أكثر ما يزعج الشخص بخصوص هذه الذكرى.

■ التخلص من الذكرى بالاستعانة بتدريب العقل ومساعدته على النسيان: كأن يتخيل الشخص الذكرى على هيئة صورة في عقله ويتخيل حرق الصورة بنار خيالية تحوّل الصورة إلى اللون البني وتجفّها، ثمّ تحولها إلى اللون الأسود والرماد، كما يمكن تخيل التخلص من الذكرى بطرق أخرى مثل: سقوط سيارة في البحر أو اصطدامها في الحائط. التخلص من كافة محفّزات تذكر الذكرى التي تصعب من عملية نسيانها، وقد تكون هذه المحفّزات إمّا صور أو هدايا من شخص ما أو غيرها من الأشياء.

■ اللجوء للتنويم الإيحائي أو المغناطيسي الذي يساعد على نسيان بعض الذكريات المؤلمة، ويتم ذلك عن طريق الدخول عقلياً إلى حالة هادئة يكون فيه الشخص متفتحاً لأي اقتراحات، ويمكن كذلك الاستعانة بأخصائي علاج مغناطيسي.

طرق نسيان الأشخاص والأحباب

من أصعب ما يمكن أن يقوم به الشخص،