



چطور ذهنت رو از آدم‌هایی که آزارت میدن، پاک کنی؟

تاحالا شده یکی از ذهن و فکرت بیرون نره، انگار توی سرت چادر زده و قصد رفتن نداره؟ شاید یه همکار حسود، یه رئیس سخت‌گیر، یه دوست قدیمی که دیگه سراغتو نمی‌گیره، یا حتی کسی که بهت بدی کرده. هر چی سعی می‌کنی بهش فکر نکنی، باز برمی‌گرده و ذهنت رو اشغال می‌کنه.

حالا بیا یه لحظه فکر کنیم، واقعاً چرا این آدم‌ها این‌قدر توی ذهنمون جا می‌گیرن؟ معمولاً دلیلش اینه که حس می‌کنیم کنترل یه چیزی رو از دست دادیم. مثلاً:

رئیس از کارت ایراد می‌گیره و حس می‌کنی امنیت شغلیت به خطر افتاده. دوستت دیگه پیامی نمی‌ده و نمی‌دونی چرا، انگار یه ارتباط مهم رو از دست دادی.

شریک عاطفیت بهت خیانت کرده ولی اون‌قدر که تو درگیری، اون نیست؛ حس می‌کنی اعتماد از دست رفته.

اما سؤال مهم اینه: تا کی می‌خوای اجازه بدی این آدم‌ها توی ذهنت زندگی کنن؟



چی تحت کنترلت هست و چی نیست؟

یه سری چیزا رو نمی‌تونیم کنترل کنیم، مثل اینکه هوا خراب بشه، یا یه نفر توی خیابون رفتار بدی داشته باشه. ولی یه چیزایی هم هست که دست خودمونه، مثل اینکه چطور به این اتفاقا واکنش نشون بدیم.

ولی یه چیزی که خیلی وقتا فراموش می‌کنیم اینه که ما روی ذهن خودمون تسلط داریم. وقتی مدام درگیر یه نفر می‌شی، یعنی بدون اینکه بفهمی، یه بخش از کنترلت رو به اون شخص دادی.

تا حالا شده یکی رو تو ذهنت مرور کنی و فکر کنی: "اگه فلان حرفو می‌زدم، شاید همه‌چیز فرق می‌کرد..."؟ این یعنی هنوز اون فرد توی ذهنت زنده‌ست. ولی واقعاً ارزشش رو داره؟

یه لحظه تصور کن...

فرض کن ذهنت یه خونه‌ست، یه فضای شخصی که توش اتاق‌های مختلف داره؛ یه اتاق برای خاطرات، یه اتاق برای آرزوهات، یه اتاق برای روابطت... حالا ببین کی بی‌اجازه تو این خونه ساکن شده؟



یه صدای قدیمی که همیشه سرزنشت می‌کنه؟
یه آدمی که بدون دعوت توی فکرت موندگار شده؟
یه خاطره که هر بار یادش می‌افتی حالت بد می‌شه؟
حالا یه سؤال: اگه این آدم‌ها رو از ذهنت بیرون کنی، چی جاشون میاد؟ شاید آرامش، شاید تمرکز روی خودت، شاید فرصت برای چیزای بهتری توی زندگی.

چطوری این وضعیت کنترل کنیم؟

وقتی یکی توی ذهنت گیر می‌کنه، انگار یه ضبط صوت قدیمی روشنه و مدام یه آهنگ تکراری پخش می‌کنه. خاموش کردن این آهنگ یه شبه اتفاق نمی‌افته، ولی با چندتا روش کاربردی می‌تونی صداش رو کم‌کم کم کنی و در نهایت، خاموشش کنی.

۱. ذهن‌خوانی رو کنار بذار!

بعضی وقتا گیرکردن توی فکر یه نفر به این دلیل که دنبال جوابیم. هی با خودمون می‌گیم:

✗ چرا اینجوری باهام رفتار کرد؟

✗ یعنی هنوز به من فکر می‌کنه؟

✗ نکنه من مقصر بودم؟



مشکل اینجا است که ما نمی‌تونیم ذهن بقیه رو بخونیم! پس وقت تلف کردنه که هی توی ذهنمون سناریو بسازیم. یه بار برای همیشه قبول کن که قرار نیست جواب همه‌ی سؤال‌هاتو پیدا کنی. وقتی ذهنت می‌ره سمت تحلیل کردن رفتار اون شخص، به خودت بگو: "جوابش مهم نیست، من باید روی خودم تمرکز کنم."

۲. واقعیت رو همون‌طوری که هست ببین

گاهی وقتا ما آدما رو توی ذهنمون قشنگ‌تر از چیزی که بودن، نگه می‌داریم. یعنی یه نسخه‌ی تخیلی ازشون می‌سازیم که با واقعیت فرق داره. مثلاً شاید یه رابطه تموم شده، ولی هنوز اون آدم توی ذهنت یه "فرشته‌ی مهربون" باقی مونده. این باعث می‌شه دلتنگی و فکر کردن بهش هیچ‌وقت تموم نشه.

📌 یه تمرین خوب اینه که واقعیتو بدون فیلتر ببینی. بنویس که اون آدم چه کارایی کرده که باعث شده اذیت بشی. بنویس که چرا این رابطه یا ارتباط به پایان رسید. این باعث می‌شه تصویر واضح‌تری از واقعیت داشته باشی، نه یه نسخه‌ی آرمانی و بی‌نقص که ذهنت ساخته.



۳. قطع کردن مسیرهای یادآوری

خیلی وقتا یه آهنگ، یه عکس، یه مکان یا حتی یه عادت کوچیک، باعث می شه دوباره یاد اون فرد بیفتی. مثلاً یه آهنگ خاص گوش می‌دی و یه دفعه برمی‌گردی به گذشته. پس یه راهکار خوب اینه که:

عاداتهایی که تو رو به اون آدم وصل می‌کنه، تغییر بدی.
چیزایی که یادآور شه، برای یه مدت کنار بذاری.
محیط اطرافتو یه کم تغییر بدی تا حس تکرار گذشته رو نداشته باشی.

این یعنی تو عملاً اون مسیرهای ذهنی که به اون فرد ختم می‌شه رو کمرنگ تر می‌کنی.

۴. مغزتو مشغول کن!

یه حقیقت ساده: اگه سرت شلوغ باشه، کمتر فرصت داری به آدمای گذشته فکر کنی. پس یه سرگرمی جدید پیدا کن، توی یه کلاس ثبت‌نام کن، یه ورزش رو شروع کن یا یه مهارت جدید یاد بگیر.

📌 یه تمرین عملی: هر وقت حس کردی داری توی فکرای منفی فرو می‌ری، یه کار فیزیکی انجام بده. مثلاً سریع یه پیاده‌روی کن، یه آهنگ پرانرژی گوش بده، یه صفحه کتاب بخون یا حتی یه حرکت ورزشی انجام بده. این باعث می شه مغزت از اون حالت غرق شدن توی فکرای تکراری بیاد بیرون.



۵. با خودت مهربون باش

طبیعیه که بعضی آدم‌ها بیشتر از چیزی که می‌خواهی، توی ذهنت بمونن. نکته‌ی مهم اینه که خودتو سرزنش نکنی. تو یه آدمی، نه یه ربات که با یه دکمه "حذف" بتونی خاطراتو پاک کنی. پس هر وقت دیدی دوباره اون فرد توی ذهنت اومده، به جای حرص خوردن، این جمله رو به خودت بگو:

"طبیعیه که گاهی یادش بیفتم، ولی اجازه نمی‌دم این فکرها کل روزمو خراب کنه."

با تمرین مداوم، به جایی می‌رسی که اون فرد دیگه مهمون دائم ذهنت نباشه، بلکه یه رهگذر باشه که گاهی رد می‌شه و می‌ره. و این یعنی آزادی ذهنی!



 **Psychology Today**  **us** 

 Find a Therapist (City or Zip)



Julie Radlco Psy.D. ABPP
You Are Enough

BOUNDARIES

Who Do You Need to Evict From Your Mind?

زندگی با آرامش، از راه دانش، با بوک لاو 
کانال تلگرام و اینستاگرام: @booklove_blog