

بنویس تلخی، شیرین می شود!

سعید بی نیاز



بنویسند. بررسی نتایج نشان داد گروهی که به نوشتن تلخی‌های زندگی پرداختند، مراجعه کمتری به مرکز سلامت دانشگاه داشتند، سطح ایمنی بدنشان بالا رفته و میزان اضطرابشان کم شده بود. این گروه که برای بار اول اتفاقات ناخوشایندی را برملا کرده بودند، اثر بهتری دریافت کردند و ادامه تحقیقات نشان داد کسانی که خوداندیش‌تر و متفکرتر هستند حالشان بهتر شده است. یکی دیگر از نتایج جالب تحقیق این بود که نوشتن و به اشتراک گذاشتن احساسات منفی در مهارت حل مسئله بهتر از نوشتن احساسات مثبت جواب می‌دهد. فقط ممکن است بعد از نوشتن منفی‌ها، حس چندان خوبی نداشته باشید که تا آخر متن چاره آن را هم می‌گوییم. یکی از مهم‌ترین نکات این استراتژی، نوشتن چیزهایی است که در ذهنتان می‌گذرد. به بار مثبت و منفی‌اش کاری نداشته باشید و هرچه در آن هزارتو هست روی کاغذ بریزید.

آیا نوشتن یکی از بهترین راه‌ها برای مدیریت مشکلات و آسیب‌های روحی روانی است؟ موضوعی که ذهن روان‌شناسان امروزی را مشغول کرده، کشف ارتباط میان تخلیه هیجانی، سلامت و رضایت‌مندی است. آن‌ها تحقیقاتشان را با این سؤال آغاز کردند: «توی دل بریزیم یا نریزیم؟!» تحقیقات پژوهشگری به نام جیمز پنه‌بیکر نشان می‌دهد که هرگونه به اشتراک گذاشتن تجربیات می‌تواند خاصیت درمانی داشته باشد، حتی اگر در قالب هنر یا موسیقی باشد؛ نوشتن که دیگر جای خود دارد. البته برای این کار نیازی نیست که نویسنده یا شاعر باشید. او معتقد است روی کاغذ آوردن اتفاقات آزاردهنده، بسیار بر سلامت جسمی و روانی اثر مثبت می‌گذارد. پنه‌بیکر و تعدادی از همکارانش از گروهی دانشجوی خواستند اتفاقات ناخوشایند زندگی‌شان را بنویسند و از گروهی دیگر خواستند درباره مسائل معمولی‌تری

چطور روان‌شناسانه بنویسیم؟

حالا که فهمیدیم چرا نوشتن، تکنیک مناسبی برای تخلیه هیجانی است، نوبت این است که بدانیم چگونه بنویسیم؟ پنه‌بیکر و دوستانش به این سؤال هم پاسخ داده‌اند:

۱

هر چه می‌خواهد دل تنگت بنویس!

اتفاقات روزمره زندگی‌تان را بنویسید. نوشتن روزمرگی‌ها از روزمرگی پیش‌گیری می‌کند. اگر موضوعی ذهن شما را درگیر کرده یا موجب تشویش و نگرانی‌تان شده، روی کاغذ آوردن آن کمکتان می‌کند زودتر آرام شوید.

۲

۲. ورود ممنوع؛ حتی شما دوست عزیز!

برای نوشتن، جایی را انتخاب کنید که مزاحمی در کنارتان نباشد. منظور از مزاحم، هم اشیاست و هم اشخاص! شرایط فیزیکی، گرما یا سرمای محیط، نور ناکافی و حتی وجود انسان‌های کنجکاو می‌تواند مانع لذت بردن کامل از فرایند نوشتن باشد. به‌طور قطع نوشتن در جایی که مدام یک نفر روی برگه شما سرک می‌کشد نه تنها آرامتان نمی‌کند بلکه موجب ناآرامی و پریشانی‌تان می‌شود.

۴

۴. اصل و فرع با هم!

موقع تمرین نوشتن برای تخلیه هیجان، درباره هیجانات بنویسید. هم هیجان مثبت و منفی را توضیح دهید و هم حس خودتان را درباره اتفاقاتی که افتاده است. کریستف کلمب احساسات عمیق درونی‌تان باشید. در اعماق روح شما احساسات زیادی وجود دارد. وظیفه شما این است که به اعماق روانتان سفر کنید و احساسات پنهان شده را پیدا کنید. موقع نوشتن، خودسانسوری نکنید. به آن‌ها بها ندهید! نوشتن اجازه ظهور و بروز بدهید، اما مواظب باشید خیلی به آرامش‌بخش است، به شما کمک می‌کند دید همه‌جانبه‌ای از مسئله‌ای پیدا کنید که با آن مواجه شده‌اید. شاید مسئله‌ای که ذهنتان را تا این حد درگیر کرده واقعاً مسئله مهمی هم نبوده باشد و شما فقط از کاه، کوه ساخته باشید. وقتی همه تکه‌های مسئله را کنار هم قرار دادید، از خودتان پرسید: این مسئله چه ارتباطی می‌تواند با اتفاقات دوران کودکی من داشته باشد؟ با آینده‌چطور؟ آیا به من آینده‌ام هم ربط پیدا می‌کند؟ داستانی بسازید و اتفاقی که برایتان افتاده و به کمک نوشتن توانسته‌اید همه زوایای آن را شناسایی کنید، در کانون داستان قرار دهید. همه چیز معنادارتر نشد؟ موفق باشید!

۳

۳. هیچ ترتیبی مجوی!

موقعی که می‌نویسید، نگران غلط‌های املائی، دستوری یا شیوایی جمله‌ها نباشید. کلمه بنویسید، عبارت یا جمله فرقی نمی‌کند، مهم این است که بنویسید. اگر خط تولید کلمه ذهنتان متوقف شد و نتوانستید چیزهایی را که توی ذهنتان است روی کاغذ پیاده کنید، همان قبلی‌ها را تکرار کنید. این کار موجب فروریختن سدهای ذهنی می‌شود. سد کمتر، ذهن آرام‌تر، زندگی بهتر. ممکن است لازم نباشد که هر روز بنویسید اما اگر بتوانید برنامه تخلیه هیجانی‌تان را طوری تنظیم کنید که روزانه به آن بپردازید حتی در زمان کم، تأثیر بهتری خواهد داشت. طوری زمان‌بندی کنید که بعد از نوشتن، چند دقیقه‌ای زمان داشته باشید تا بتوانید آنچه را نوشته‌اید مرور کنید و به بازسازی خودتان بپردازید.

۵ دردا که راز پنهان خواهد شد آشکارا!

یکی از عواملی که شاید باعث نوشتن احساسات شما شود، ترس از فاش شدن آن بخش از هویت شماست که دوست ندارید کسی از آن خبر داشته باشد. راه حل همیشه موجود است! این دفترهای خاطرات بازاری را دیده‌اید که رویشان عکس گل و بلبل و قلب تیرخورده دارد؟ این دفترها بدترین انتخاب برای تخلیه هیجانی است؛ چون ظاهر این دفترها به زبان بی‌زبانی می‌گوید من صندوقچه اسرارم، بیاید مرا بخوانید! هر چقدر دفتری که انتخاب می‌کنید ساده‌تر باشد و کمتر جلب توجه کند، اسرارراران بیشتر حفظ می‌شود. در ضمن حواستان باشد از پشت قبض خشک‌شویی یا اسکناس برای تخلیه هیجان استفاده نکنید، وگرنه مسئولیت اسرار فاش‌شده‌تان با خودتان است. گزینه‌های دیگری هم برای تخلیه هیجان وجود دارد که بعدها با آن آشنا خواهید شد، البته اگر تا حالا آشنا نشده‌اید، همه این‌ها و اگرها برای زمانی است که بخواهید هفته‌ها، ماه‌ها یا حتی سال‌ها بعد از تخلیه هیجان دوباره به نوشته‌هایتان مراجعه کنید. در غیر این صورت، کار آگاه گجت یادتان بیايد که شرح مأموریت‌هایش بعد از خواندن نابود می‌شد. اگر دوست دارید بعد از تخلیه هیجان، احادی دستش به احساسات مکتوب شما نرسد، حتی خودتان! بعد از اینکه هیجان‌تان را کاملاً تخلیه کردید، تمام چیزهایی را که نوشته‌اید پاره کنید، بسوزانید یا به هر روش دیگری که دوست دارید از بین ببرید.

۶. ۶ حس قریب غم

بعد از اینکه نوشتنتان تمام شد، یأس و اندوه به سراغتان می‌آید. زود قضاوت نکنید و بی‌خیال تخلیه هیجان نشوید. هیچ جراحی‌ای بدون درد و خون‌ریزی نیست. جراحی هیجانی هم معمولاً همراه با اندوه است. این فرایند کاملاً طبیعی است. کسی را نمی‌توانید پیدا کنید که به بدبختی‌ها و ناراحتی‌هایش فکر کند و حس خوبی داشته باشد. تنها عارضه جانبی تخلیه هیجانی همان حزن بعد از نوشتن است که زود ناپدید می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد این حالت معمولاً پس از یک تا دو ساعت از بین می‌رود. تخلیه هیجانی هم در کوتاه‌مدت و هم در بلندمدت آثار قابل توجهی دارد که ارزش تحمل غمگینی بعد از نوشتنش را دارد. تخلیه هیجانی شبیه همان آمپولی است که بیشتر ما در دوران کودکی از آن فراری بودیم و به اصرار آقا یا خانم دکتر همراه با قطراتی اشک زیر بار می‌رفتیم. اگر موقع نوشتن چند قطره اشک ریختید، قدرش را بدانید که ارزشمند است. جمله آقا یا خانم دکتر هم یادتان باشد: «شاید الان یه ذره دردت بیاد، اما عوضش زود خوب می‌شی. تازه وقتی بزرگ شی دیگه مریض نمی‌شی!» اما در مواردی هم عمر اندوه پس از تخلیه هیجان، بیشتر از یکی دو ساعت بوده و حتی در درازمدت فرد را در تنگنا قرار داده است. صحبت کردن با مشاور یا روانکاو می‌تواند دریای توفانی و سهمگین ذهنتان را تبدیل به آبی آرامی کند که از دیدنش لذت ببرید.