

نوشتن خاطرات راهی برای رسیدن به درون

برای نوشتن موثر خاطرات روزانه به سه عنصر احتیاج است: (1) دفترچه‌ای که صرفاً به نوشتن خاطرات اختصاص داده شود، (2) یک قلم یا یک مداد و شاید از همه‌ی این‌ها مهم‌تر (3) محیطی آرام که بتوانید حواستان را جمع کنید. و بعد آن چه در سر دارید روی کاغذ بیاورید. به نظر می‌رسد که نتوانیم بهترین زمان نوشتن خاطرات روزانه را مشخص سازیم.



واقعیت این است که برای هر کسی این ساعت فرق می‌کند. پایان روز ممکن است عالی به نظر برسد، اما ممکن است آنقدرها هم خوب نباشد. با آن که زمان نوشتن خاطرات روزانه می‌تواند تغییر کند، بهتر است در شروع روزی 15 تا 20 دقیقه را صرف نوشتن بکنیم. نوشتن هفته‌ای سه نوبت هم کافیت. با این حال بسیاری از کسانی که خاطرات یا یادداشت‌های روزانه می‌نویسند بیشتر به جای توجه به ادراک و برداشت خود از حوادث اتفاقی، به درج خود حادثه اکتفا می‌کنند. اما اگر به برنامه ادامه دهیم، مطالب بیشتری می‌نویسیم و به جنبه‌های شخصی بیشتری از نویسنده اشاره می‌کنیم. با توجه به باورهای جاری، قاعده به خصوصی برای نوشتن

خاطرات روزانه وجود ندارد. با این حال از آنجایی که خاطره‌نویسی یکی از شیوه‌های موثر مقابله با استرس است. نکاتی است که باید آن‌ها را در ذهن داشته باشیم. نوشته‌ها باید در برگزیده‌ی مطالب مربوط به حوادث استرس آمیز و نیز تجربیات مثبت باشند. زندگی از فراز و نشیب‌های تشکیل می‌شود و به مرور نوشته‌های شما باید جوانب امر را نشان دهد. از آن گذشته نوشتن یادداشت‌های روزانه نباید صرفاً به ابراز احساسات و اندیشه‌ها در قالب کلام محدود شود. نقاشی وسیله‌ای بسیار موثر برای نشان دادن احساسات و افکار و خاطراتی است که کلمات اغلب نمی‌توانند آن‌ها را به خوبی توصیف کنند. طراحی نیز وسیله جالبی برای رسیدن به این خواسته است. توجه داشته باشید که شما برای خودتان و نه برای راضی کردن دیگران مطلب می‌نویسید. در واقع بهترین خاطره‌نویسی‌ها آنهایی هستند که محرمانه تلقی می‌شوند. با آن که شیوه‌ی خاصی برای نوشتن خاطرات وجود ندارد، معیارهایی هست که می‌تواند به نویسنده کمک کند تا برای برخورد موثرتر با استرس و ارتباط با عمق درون از این راهکارها استفاده کند. از جمله‌ی این ملاحظات می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

1_ به مسائل و مباحثی بپردازید که بیشترین ناراحتی، اندوه و تنش را برای شما ایجاد می‌کند. شناسایی محرک‌های تنش‌زا و اولویت بخشیدن به آن‌ها در فرآیند خودآگاهی نقشی مهم دارد. برای شروع نوشتن خاطرات روزانه می‌توانید با پرسشی شروع کنید. مثلاً امروز من چگونه بودم و چگونه گذشت؟ یا در حال حاضر چه اندیشه‌ای در سر دارم؟

2_ از خود پرسید وقتی با این محرک‌های تنش‌زا روبه‌رو می‌شوید، چه احساسی پیدا می‌کند. دو احساس مهم مرتبط با استرس خشم و هراس هستند، اما سایه‌های مختلفی از این احساسات هم وجود دارند که از جمله آن‌ها می‌توان به ناشکیبایی، حسادت، ناراحتی، اندوه، غم، سوگ، احساس گناه و نگرانی اشاره کرد.

پس از شناسایی حالات احساسی خود، برای شناسایی مبدا احساساتتان باید از پرسش چرا؟ استفاده نمایید. (چرا ناراحت هستیم؟ چرا نومیدم؟ چرا احساس می‌کنم که مظلوم واقع شده‌ام؟) از نوشته‌ها برای استفاده از ذهن خلاق خود استفاده کنید. وقتی توانستید محرک‌های تنش‌زا را بشناسید و احساساتی را که در مورد هر کدام به وجود می‌آید در نظر بگیرید، در مرحله سوم باید راه حلی به منظور پایان دادن به آن پیدا کنید.

در زمینه‌ی تهیه یادداشت‌های روزانه کتاب‌های متعددی به رشته‌ی تحریر درآمده‌اند که هنر نوشتن یادداشت‌های روزانه را نشان می‌دهند. در ادامه مطلب برای هر چه بهتر برگزار کردن این برنامه توصیه‌هایی ارائه داده‌ایم:

- 1_ توجه به مرکز. قبل از این که شروع به نوشتن بکنید، دقایقی را در حالت آرامش قرار بگیرید. چشمانتان را ببندید، چند نفس عمیق بکشید، بگذارید تا در حالت آرامش قرار بگیرید. تمرکز کردن و توجه به مرکز بدین معناست که به لحظه‌ی اکنون و به این جا بیشتر توجه می‌کنید. گاه گوش دادن به نوارهای آرامش بخش و یا نوشیدن چای داغ می‌تواند به رسیدن به تمرکز کمک کند.
- 2_ تاریخ نوشته‌های خود را مشخص کنید. هر یک از نوشته‌های خود را با تاریخ روز و ماه و سال مشخص نمایید. ممکن است در مواقعی بخواهید نوشته‌های گذشته خود را بخوانید و وقتی این اطلاعات درباره آن‌ها را یادداشت می‌کنید، به سهولت بیشتری می‌توانید شرایط پیرامونی حوادث گذشته را درک نمایید.
- 3_ سانسور نکنید. آن چه را به ذهنتان می‌رسد، بدون ویرایش اندیشه به روی کاغذ بیاورید. ذهنیات خود را سانسور نکنید، بگذارید به همان شکلی که هستند از نوک قلم شما به روی کاغذ بیایند.
- 4_ خودانگیختگی. بگذارید افکارتان آزادانه به هر سمت که می‌خواهند جاری شوند. مجبور نیستید که همیشه عبارات خود را به شکل جملات کامل و بندهای مشخص بنویسید. آن چه را در ذهن دارید به روی کاغذ بیاورید و بعد آن‌ها را به هر شکلی که می‌خواهید دسته‌بندی کنید.
- 5_ مکان خلوت. به لحاظ نظری مطالب دفترچه خاطرات را می‌توانید در هر جایی بنویسید. اما داشتن مکان دنج و خلوت سببی است تا خودافشایی بیشتری بکنید. مکانی بیابید که بتوانید آن جا را مکان ویژه خود در نظر بگیرید. فضاهای باز نیز فرصتی است تا ذهن انبساط پیدا کند. اگر هوا به گونه‌ای است که می‌توانید مدتی در فضای بیرون بنشینید، درختی پیدا کنید، ساحلی، دامنه‌ی کوهی، روی چمن‌ها و علف‌ها بد نیست. این مکان را از آن خود بدانید. در مواقعی می‌توانید این مکان را با موسیقی درمانی ترکیب کنید. این گونه ذهن آزادتری پیدا می‌کنید.
- 6_ دفترچه خاطرات خصوصی. به گفته‌ی متخصصان و صاحبان نظران، دفترچه خاطرات و یادداشت‌های روزانه، دفترچه‌ای مختص شماست. اگر عادت کنید که ذهنیات به رشته‌ی تحریر درآمده‌ی خود را با دیگران در میان بگذارید، سوگند وفاداری نسبت به خودتان به مخاطره می‌افتد. اگر با کسان دیگری زندگی می‌کنید، بهتر این است که دفترچه خود را به دور از چشم‌های دیگران قرار دهید. دفترچه خاطرات یا یادداشت‌های روزانه برای همه به جز نویسنده در حکم جعبه پاندوراست. باید از تمامی کسانی که با شما زندگی می‌کنند بخواهید که نوشته‌های شما را نخوانند.
- 7_ غلبه مانع روانی نویسنده. بسیاری از اشخاص از برملا کردن آن چه در ذهنشان می‌گذرد با دشواری روبه‌رو هستند. در بسیاری از مواقع آن چه در ذهن ما می‌گذرد با آرمان‌های ما همخوانی ندارد. وقتی افکار و ادراکات ما با آرمان‌ها و انتظاراتی که برای خود در نظر می‌گیریم همخوانی ندارند، مشکلاتی بروز می‌کند. اما توجه داشته باشید که فرانکل معتقد بود که رنج کشیدن بخش ضروری از فرآیند رشد شخصی است.

در شروع درج یادداشت‌های روزانه و خاطره‌نویسی یک کاغذ سفید، حالا به یک دفترچه یادداشت خالی کاری نداریم، می‌تواند به شدت هول‌انگیز به نظر برسد. بعضی‌ها در نوشتن خاطرات و یادداشت‌های روزانه خود با دشواری فراوان روبه‌رو هستند زیرا گمان می‌کنند که در هر صفحه از نوشته‌شان باید مطلبی جدی و بی‌کم و کاست نوشته شود. توجه داشته باشید که درج خاطرات روزانه اقدامی به منظور تقویت رابطه شما با خود شماست. روابط با مقدمه، اطلاعات پس زمینه و پرسش و پاسخ شروع می‌شود. نوشتن خاطرات روزانه هم از همین کیفیت برخوردار است. ایجاد موانع روانی برای نویسنده، برای همه اتفاق می‌افتد. بسیاری از اشخاص را می‌شناسیم که به هنگام برخورد با موانع روانی دست از کار می‌کشند. اما در این میان بعضی‌ها پس از مدتی دوباره به سراغ این کار می‌آیند.

چیزی پنهان بیکر معتقد است که نوشتن دفترچه خاطرات وسیله‌ای برای خودآزمایی است اما همان‌طور که نوشتن خاطرات روزانه فواید فراوانی دارد، بعید نیست که از آن به اشتباه استفاده کنیم. به هنگام نوشتن خاطرات و یادداشت‌های روزانه نکات زیر را در نظر بگیرید:

1_ نوشتن خاطرات و یادداشت‌های روزانه نباید جایگزین اقدامات مقابله‌ای کارآمدتر با استرس شود. توجه داشته باشید که یادداشت‌های روزانه البته وسیله‌ای مناسب برای روبه‌رو شدن با استرس هستند. اما طنین ناشی از این نوشته‌ها باید دعوتی باشد از شخص تا راه‌حل‌های مناسبی برای مقابله با استرس پیدا کند. وقتی از نوشتن یادداشت‌های روزانه به جای روش‌های موثرتر برای برخورد با استرس از قبیل برقراری ارتباط موثر با دیگران یا مهندسی عوامل اجتماعی برای بهتر کردن شرایط محیطی استفاده شود، بعید است که حاصل آن‌قدرها مطمئن‌نی داشته باشد.

2_ یادداشت‌های روزانه و خاطره‌نویسی باید مشوق احساسات صادقانه باشد. به عنوان روشی مقابله‌ای، نوشتن خاطرات روزانه نویسنده را تشویق می‌کند تا روح و روان خود را بیازماید و اندیشه را متوجه درون انسان بکند. در حالی که بسیاری از مضامین کتبی، مفاهیم و فلسفه‌ها می‌توانند وسیله‌ای در خدمت بررسی و واریسی جستجوی روح و روان باشند، این‌ها نباید کانون خاص توجه نوشته‌ها باشند. مضمون اصلی نویسنده است. خاطرات روزانه باید محرمانه نگهداری شوند، هر چند بعضی‌ها از روی میل بخش‌هایی از نوشته‌های خود را با دیگران در میان می‌گذارند. اما اگر قرار باشد که خاطرات روزانه به جای خودتان برای دیگران نوشته شود، احتمال صادقانه بودن مطالب کاهش می‌یابد.

3_ فلج شدن ناشی از تحلیل. گاه اگر اشخاص بیش از اندازه مجذوب بیان احساسات و اندیشه‌های خود شوند، آگاهی مکرر می‌شود و اثر بخشی ابراز خود و تعمق در خویشتن کاهش می‌یابد. در این شرایط فرایند مقابله با استرس نه تنها بهتر نمی‌شود، بلکه با مشکلاتی مواجه می‌شود.

پنهان بیکر با مطالعه اشخاصی که خاطرات روزانه خود را می‌نوشتند به نتایجی جالب توجه رسید. نخست آن که تنها 3 درصد اشخاص تحت مطالعه همه روزه خاطراتشان را یادداشت می‌کردند و در حالی که در مقایسه با مردان، زنان بیشتری خاطراتشان را می‌نوشتند، تفاوت موجود آن‌قدرها معنی‌دار نبود. دوم، نوشته‌ها بیشتر از احساس به واقعیت‌ها توجه داشتند و این روشی است که ممکن است آن‌قدرها موثر و ثمربخش نباشد. و سرانجام، او به این نتیجه رسید که خاطره‌نویسان به دو دسته عمده تقسیم می‌شوند. گروه اول کسانی هستند که تنها در شرایط بروز بحران‌های روحی و ناراحتی اقدام به نگارش می‌کنند. در این شرایط نوشته‌ها قرار است که از شدت بار اضطراب بکاهند. اما گروه دوم تقریباً همه روزه یادداشت می‌کنند. و سرانجام پنهان بیکر به گروه سوم برخورد کرد که به جای نوشتن خاطرات روزانه نامه‌نویسی می‌کردند. با آن که این کار ممکن است مشابه نوشتن خاطرات و یادداشت‌برداری‌های روزانه به نظر برسد. نامه‌ها کمتر به احساسات درون اشخاص

توجه دارند. خود من در برخورد با بیماران مختلف به گروه چهارمی برخورد کرده‌ام که لزوماً مرتب یادداشت‌برداری نمی‌کنند، شاید هفته‌ای یک بار یا دو بار، اما نوشته‌هایشان میان تجارب مثبت و منفی حد تعادلی را رعایت می‌کند. تجربه‌های مثبت بیشتر مبتنی بر حقایق هستند و حتی می‌توانند با حکایتی خلاق در ارتباط باشند. اما نوشته‌های تجربه‌های منفی دربرگیرنده‌ی احساسات درونی هستند که دلایل این احساسات را بیان می‌کنند.

نویسنده: برایان لوک سی‌وارد

مترجم: مهدی قراچه‌داغی

منبع: [سایت نشریه روانشناسی و جامعه](#)