

کاغذها لبخند می آورند ...

شاید همگی درباره نوشتن و نقش آن در کاهش فشارهای روانی خاطرات و تجربیاتی را شنیده باشید. روان شناسان تایید می کنند نوشتن بویژه در مواردی که در شرایط بدی هستید به شما کمک می کند تا شاد شوید.

در عصر حاضر که تقریباً تمامی افراد در زندگی روزمره با انواع فشارها و عوارض جسمی و روحی آن مواجه هستند این تکنیک می تواند راهی ساده و بدون هزینه برای رسیدن به آرامش و هماهنگی باشد.

جدیدترین تحقیقات روی ۱۰۰ نفر از افرادی که قرارداد کاریشان پس از چند سال کار به پایان رسیده است این مساله را تایید می کند. کارشناسان این گروه ۱۰۰ نفری را به سه دسته تقسیم کرده اند. از گروه اول خواسته شد پس از این واقعه از روز اول شروع به نوشتن احساسات و تجربیات خود کنند. از گروه دوم خواسته شد عمیق ترین احساساتشان را در مورد از دست دادن شغل بنویسند و از گروه سوم خواسته شد اصلاً در مورد تجربیات و اتفاقاتی که برایشان افتاده است، چیزی ننویسند. فکر می کنید چه اتفاقی افتاد؟ جالب است بدانید افرادی که در گروه دوم بودند و در مورد احساسات خود که شامل خشم و ناامیدی بود نوشتند، مشغول شدن در شغل جدید سریع تر اتفاق افتاد. یعنی بیش از ۲۵ درصد از آنها در مدت ۳ ماه مشغول به کار جدید شدند. در گروه های دیگر با این که افراد به همین نسبت به دنبال کار بودند و تقریباً به همین میزان فرم های درخواست پر کرده، در مصاحبه ها شرکت می کردند، میزان اشتغال بسیار کمتر بود.

محققان در این طرح معتقدند نوشتن احساسات و تجربیات در موارد اینچنینی به گونه ای عمل می کند که موجب تخلیه احساسات منفی شده و نه تنها تاثیر خوبی در شاد شدن دارد، بلکه از نظر جسمی نیز موجب کاهش فشارها شده و در طولانی مدت تاثیر قابل ملاحظه ای در هماهنگی و تنظیم فشار خون و سیستم ایمنی بدن دارد.

راه صحیح نوشتن ...

جالب است بدانید چنانچه نوشتن به شیوه ای صحیح و مناسب انجام شود می تواند راهی ساده و بسیار موثر برای برطرف کردن مشکلات باشد. پیش از هر چیز باید بدانید انتخاب موضوع صحیح برای نوشتن حائز اهمیت است.

نکته مهم دیگر این است که برخی افراد فکر می کنند نوشتن اتفاقات خوب موجب تاثیر مثبت در زندگی و فکر آنها می شود، در صورتی که کارشناسان عقیده دارند نوشتن احساسات و اتفاقات منفی و بد بویژه آنها که ناراحت کننده تر است و افراد تمایلی ندارند آنها را به دلایل شخصی و خاص با دیگران مطرح کنند به مراتب مفیدتر و ثمربخش تر است.

باید توجه داشته باشید این کار ممکن است در دقایق اولیه به دلیل این که بیشتر و عمیق تر به موارد منفی فکر می کنید سخت تر باشد و آزاردهنده تلقی شود حتی بسیاری افراد در دفعات اولیه و نخستین دقایق به گریه می افتند، اما در دفعات بعدی بسیار لذت بخش خواهد بود، زیرا به شکستن و خرد شدن احساسات منفی و تخلیه آنها از جسم و روح کمک می کند. اما محققان اطمینان خاطر می دهند چنانچه به طور مداوم و پیوسته این کار را انجام دهید نتیجه ای عالی خواهد داشت.

در عین حال نوشتن درباره مسائل ناراحت کننده به شما کمک می کند تا بتوانید از زاویه ای دیگر به مشکلات بنگرید. کاری که در فکر کردن و یا بازگ کردن آن برای دیگران اتفاق نمی افتد. نوشتن را مرحله به مرحله آغاز کنید، یعنی از شروع ماجرا تا پایان را بنویسید. فقط آنچه به فکرتان می رسد، بنویسید. لازم نیست در مورد آن به تجزیه و تحلیل پردازید.

به عبارت دیگر در حین نوشتن هیچ گونه تلاشی برای تغییر اوضاع یا کوچک جلوه دادن آن نکنید. در ضمن تلاش نکنید ناراحتی های خود را در زمان نوشتن ریشه یابی کنید. فقط مساله را همین طور که بوده و هست ، بنویسید، زیرا پرداختن به تلقی های دیگران و بررسی موضوع در زمان نوشتن ممکن است شرایط را سخت تر کند. در این میان نکاتی هم هست که با رعایت آنها نتیجه بهتری خواهید گرفت :

* احساسات و تجربیات منفی را بنویسید نه موارد مثبت را.

* هر بار دست کم ۱۵ دقیقه برای این کار زمان بگذارید.

* به عمیق ترین احساسات خود در آن لحظه بپردازید.

* بگذارید کلمات و جملات خودشان روی کاغذ بیایند.

به هیچ وجه در مورد جملات و آنچه می خواهید بنویسید محدودیت قائل نشوید و نگران دیکته و دستور زبان نوشته خود نیز نباشید. در ضمن توصیه می شود در آغاز نوشتن ۳ پرسش اصلی از خود بپرسید و سپس شروع به نوشتن کنید:

* چه اتفاقی افتاده است؟

* در این مورد چه احساسی دارم؟

* چرا چنین احساسی دارم؟

حالا با آرامش و نه با هیجان شروع به نوشتن کنید. هیچ چیز بجز احساس شما و نوشتن و جاری شدن احساسات و عواطف از طریق کلمات روی کاغذ اهمیت ندارد. باز هم خاطرنشان می کنیم که این موارد در مورد نوشتن احساسات خوب چنین نتیجه ای نمی دهد و ممکن است نتیجه معکوس بگیرید. بررسی ها نشان داده وقتی از افراد خواسته می شود در مورد اتفاقات و احساسات خوب خود بنویسند و در آن زمان به تحلیل موضوع بپردازند، موجب خدشه دار شدن احساسات خوشایند خود می شوند. دلیل کارشناسانه این است که وقتی چیزی را می نویسید از نظر روحی با آن فاصله می گیرید. البته دقت داشته باشید که ما به هیچ وجه با نوشتن و ثبت احساسات و اتفاقات خوش و مثبت مخالف نیستیم ، اما نوشتن راجع به آنچه دوست دارید و برایتان جالب بوده ، باید کوتاه و مختصر باشد و در مورد تمام جزئیات و احساسات و تجربیات قلبی شما در آن لحظه نباشد تا تاثیری خوب داشته باشد.

حتی تحقیقاتی در این زمینه انجام شد و در آن از گروهی دانشجو خواسته شد هر هفته در مورد سه چیز که موجب شکرگزاری آنها از خداوند شده ، بنویسند. آنها به طور مختصر ۳ مورد را روی کاغذ نوشتند و احساس قدردانی و شکرگزاری در آنها تشدید شد. در حال حاضر تحقیقات زیادی در مورد قدرت نوشتن به ویژه روی کاغذ آوردن احساسات و تجربیات و حتی خواسته ها انجام شده که همگی موید این موضوع هستند. به همین دلیل به افراد توصیه می شود به منظور رسیدن به اهداف خوب و مثبت خود آنها را به ضمیر من و زمان حال به کار ببرند و به صورت جملات کوتاه روی کاغذ بیاورند و به این ترتیب فهرستی از اهداف خود تهیه کنند.

برای مثال در این فهرست بنویسند من در کار خود موفق هستم دقت داشته باشید که در این جمله خبری از علت و دلیل این هدف ذکر نشده و احساسات خود را نیز ذکر نمی کنید. در ضمن در مورد چگونگی به وقوع پیوستن آن نیز اظهار نظر نمی کنید. فقط آنچه را می خواهید با ضمیر و زمان مشخص ذکر می کنید و منتظر رخ دادن آن می شوید. حالا بخوبی می توانید فواید و تاثیرات نوشتن احساسات منفی و تخلیه آنها و نوشتن اهداف مثبت را بدانید و برای بهبود وضعیت خود از این شیوه ها به جای خود بهره جوید. بهتر است ابتدا با نوشتن تجربیات و احساسات منفی شروع کنید و سپس اهداف و خواسته های مثبت خود را به طور مختصر و کوتاه به طور جداگانه بنویسید تا تاثیر فوق العاده این روش را تجربه کنید.