

در گذشته، در جا نزنید!

چگونه زندگی کردن در گذشته را فراموش کنیم؟

برای برخی از شما زندگی بیشتر در گذشته جریان دارد و حسرت‌ها و تکرار آنچه دیگر نمی‌توانید تغییری در آنها بدهید. در چنین حالتی نیز چیزی که از دست می‌دهید زندگی در زمان حال و بهره بردن از روزی است که در اختیار دارید، اضافه شدن به حسرت‌ها در آینده و عمری که خیلی زود شاهد گذر آن خواهید بود. گاهی فکر کردن به آینده و گذشته خوب است، این بخشی از جذابیت زندگی است.

توصیه های مهم:

- هر روز صبح که از خواب بیدار می شوید با خودتان بگویید: " مطمئنم که امروز اتفاق خوبی برای من خواهد افتاد." این جمله را بارها تکرار کنید.
- قدر لحظه های امروز را کاملاً بدانید. امروز تا آنجا که می توانید در مناظر ، صداها ، بوها ، احساسات ، پیروزی و اندوه، غرق شوید. اینها در زندگی روزمره ما وجود دارد اما ما اغلب فراموش می کنیم که آنها را بپذیریم و واقعاً از آنها قدردانی کنیم.
- اراده کنید که روی تصمیمی که گرفته اید بایستید. اجازه ندهید افکار منفی دوباره گذشته را در قلب و روح تان زنده کنند.
- در گذشته در جا نزنید! برای عبور از گذشته شاید با چالشی بزرگ مواجه شوید. ناراحتی های گذشته که لاینحل باقی مانده، گاهی اجازه نمی دهد از گذشته به سرعت عبور کنید و به امید آینده، رو به جلو

بروید. از این رو، سعی دارید از گذشته فرار کرده یا آن را کتمان کنید. به این ترتیب، به جای درس گرفتن از تجارب گذشته، دائم در کشاکش فراموش کردن آن، در گذشته در جا می زنید و ناخودآگاه اجازه می دهید تا گذشته شما را در کام خود فرو ببرد. اگر از گذشته به درستی نمی توانید عبور کنید از یک درمانگر کمک بگیرید.

- **گذشته را نمی توان تغییر داد.** شما شاید بپذیرید که آنچه را که در گذشته اتفاق افتاده، نمی توانید تغییر بدهید و اگر هنوز به این باور نرسیده اید که گذشته در گذشته است، آسیب جدی به خودتان خواهید زد و در تمام روابط تازه تان اتفاقات تلخ گذشته، فضا را سمی و زهرآگین می کند و دیگران را از شما دور می سازد و در نتیجه، تک و تنها با کوله ای پر از افکار منفی در گذشته خواهید ماند.
- **از گذشته بیاموزید، اما در آنجا ساکن نشوید!** آری. آن تجربیات منفی که داشتید در واقع می توانند برای یادگیری و تجربیات آینده استفاده شوند. مهم نیست چقدر دردناک هستند. کمی وقت بگذارید تا به تجربه فکر کنید و به راه هایی نگاه کنید که می تواند واقعاً برای شما مفید باشد. [1].
- **اجازه ندهید عادت های بد، شما را عقب نگه دارند.** شروع به ایجاد عادت های خوب و در عین حال اساسی، برای یک زندگی شادتر و پربارتر کنید.
- **آزارهای گذشته را ببخشید.** اگر به دلیل آزارهای گذشته نسبت به انسان دیگری کینه دارید، بخشش را انتخاب کنید و ادامه دهید. این آسیب تقصیر آنها بوده، اما اجازه دادن به تاثیر آن بر روحیه امروز شما، دست شماست. بگذارید، بروید و به جای آن، حضور در لحظه را انتخاب کنید.
- **خاطرات جدید بسازید.** در نهایت، شروع به ساختن خاطرات جدید و مثبت کنید تا جایگزین خاطرات منفی گذشته شوید وقت خود را با افرادی بگذرانید که شما را خوشحال می کنند، چیزهایی که شما را شاد می کنند و در مکان هایی که به شما آرامش می دهند. ساختن خاطرات جدید، بهتر از این است که در گذشته گیر کرده باشید. در واقع، توسط دانشمندان کشف شده است که داشتن خاطرات

قدیمی زیاد، ساختن خاطرات جدید را دشوارتر می کند. بنابراین، با قدیمی ها کنار بیایید و با جدید وارد شوید. [2]

- **به شادمانی و سعادت فکر کنید.** مثبت اندیشی، تاثیر زیادی بر زندگی روزمره ما دارد. در این صورت، تجربیات مثبت را به سوی خود جذب خواهید کرد، احساس تان مثبت تر خواهد شد و حال بهتری پیدا می کنید. هیچ رویداد خوشایندی، از افکار منفی حاصل نمی شود. از نو آغاز کنید. باور کنید هر چیزی ممکن است.

- **به سوی آینده گام بردارید.** فقط با پذیرفتن لحظه حال می توانید از گذشته ای که دشمن سلامت زندگی و جسم و روح تان است خلاص شوید. از گذشته فقط درس های آن را به خاطر بسپارید و اجازه ندهید کنترل لحظات شما به دست گذشته بیفتد، چون فقط با امید و ایمان به آینده است که زندگی معنا پیدا می کند.

- **طرز فکرتان را عوض کنید.** اگر ذهن تان دائماً روی چیزهای منفی تمرکز کند که در گذشته اتفاق افتاده است، آنگاه زندگی تان در جهت منفی پیش خواهد رفت. زندگی شما در جهت افکار غالب تان حرکت می کند؛ بنابراین هر چیزی که ذهن تان را روی آن متمرکز کنید، زندگی و احساسات تان نیز همان را دنبال خواهد کرد. [1].

- **برای پاک کردن گذشته، به مخدر ها اصلاً روی نیاورید.** برای مقابله با ناراحتی ها و دردهای روحی های سپری شده، به سیگار و مشروبات الکلی روی نیاورید. کم کم عادت می شود.

- **ادامه تحصیل بدهید.** برای اینکه بتوانید شخصیت جدیدی بیایید، در رشته ای که همیشه مورد علاقه تان بوده ادامه ی تحصیل بدهید. یادگیری مستمر، بهترین مسکن برای فراموشی است.

- **روی زندگی حال تمرکز کنید.** سعی کنید نقاط قوت زندگی تان در زمان حال را پیدا کنید. نقاط قوت تان را پررنگ کنید. سعی کنید از لحظه هایی که در حال سپری کردن شان هستید لذت ببرید.
- از شوخ طبعی زندگی امروztان لذت ببرید. شوخ طبعی، یکی از مهم ترین تمرین ها برای رسیدن به موفقیت در روز تازه است. استفاده از شوخ طبعی در شروع روز تازه، تا اندازه زیاد برای تان مفید و مناسب است. خندیدن را پیامزید و بدانید که در زندگی، مؤثر و با ارزش می باشد.
- **برخی از دوستان را قطع کنید!** دوستانی هستند که ما آنها را حفظ می کنیم که حتی خودمان هم در اعماق خود می دانیم که آنها کاری جز کاهش سرعت ما در زندگی انجام نمی دهند. اگر احساس کردید که آنان هدف شما در زندگی را به تعویق می اندازد، قطع دوستی ها جرم نیست. برای اینکه بتوانید تمرکز خود را با مثبت اندیشی پیوند دهید، دوستان منفی باید بروند! شما باید خودتان را متمایز کنید تا بتوانید جایی که می خواهید باشید. همچنین شما باید از دوستانی که همیشه کارهای اشتباهی را که در گذشته انجام داده اید به شما یادآوری می کنند دوری کنید. [1]
- **معجزه صبح ها را درک کنید.** اینکه صبح ها زود بیدار بشوید و هر روز فکر های مثبت به خودتان القا کنید، کم کم می توانید باعث بشوید که همه ی الهام های مثبت را مثل یک حقیقت باور کنید.
- **آینده را رقم بزنید.** با این بینش که گذشته را نمی توان تغییر داد و آینده را نمی توان پیش بینی کرد، با ایمان و امید، فردایی زیبا و به یاد ماندنی را برای خود تصویر کنید. به جای تسلیم ماندن در برابر آنچه قبلاً اتفاق افتاده و با بوده است، با اراده استوار، برنامه تازه ای برای زندگی خود بنویسید. مهم نیست نتیجه چه می شود، مهم این است که پذیرای هر اتفاقی باشید و مسئولیت هر حادثه ای را بپذیرید. هنگامی که خودتان را باور کردید و در برابر هر مانعی سر فرود نیاوردید، به این نتیجه خواهید رسید که هر آنچه بخواهید دست یافتنی است.

- **به افراد اطراف تان فکر کنید.** موجودی افراد اطراف خود را تهیه کنید. چه کسی منفی است و همیشه شما را پایین می آورد؟ افرادی که با گذشته مرتبط هستند و می خواهید از آنها دور شوید چه کسانی هستند؟ ممکن است لازم باشد از این افراد دور شوید تا افراد مثبت تری پیدا کنید که به شما قدرت می بخشند. راه های زیادی برای ملاقات با افراد جدید وجود دارد، مانند شرکت در جلسات و کنفرانس های محلی. خجالتی نباشید خودتان را بیرون بیاورید و گروه جدیدی از دوستان و آشنایان را پیدا کنید که می توانند به شما کمک کنند تا پیشرفت کنید.....[2].
- **یک آزمایش را انجام دهید.** اگر قرار باشد یک جعبه یا کیسه بزرگ بردارید و هر چه غم و اندوه، نگرانی و پشیمانی، خاطرات تلخ و شکست های گذشته است در داخلش بریزید و آن را همیشه به گردن خود آویزان کنید و در همه حال همراه تان باشد، چه احساسی پیدا می کنید؟ دیگران چطور به شما نگاه می کنند؟ مسلماً به این نتیجه خواهید رسید که آن جعبه هیچ تاثیری بر آینده تان نخواهد داشت. جز اینکه دست و پاگیر و آزاردهنده باشد، خاصیت دیگری ندارد. حمل بار گذشته در مغز نیز همین است.
- **به روزهای از دست رفته فکر کنید.** با زندگی ات بازی نکنید. کاری نکنید که چند سال دیگر به خودتان بیایید و ببینید دور و بر شما خالی شده، همه روال عادی زندگی شان را طی کردن و شماتک و تنها همان نقطه ای ایستادید که چند سال قبل ایستاده بودید.
- **یاد بگیر که گذشته قابل تغییر نیست.** گذشته به هیچ عنوان قابل جبران نیست، اما اثرش را همیشه روی زندگی حال و آینده شما باقی می گذارد. افکار منفی روی ذهن تان تاثیر بدی دارد. از این رو، وقت آن است که که نگرش تان را به جهان تغییر بدهید. یادتان باشد که با افکار منفی، نمی توان زندگی مثبت ساخت.

- **به دل طبیعت بزنید!** روزهای مشخصی را تعیین کن و حتما برای گردش به دل طبیعت بروید. خلوت کردن در سکوت طبیعت می تواند روحیه تان را تغییر بدهد.
- **از پیله شخصی خود بیرون بیایید!** اجتماعی شوید. در گروه های جدیدی عضو شو. آدم های جدیدی را ملاقات کنید و سعی کنید فعالیت های اجتماعی تان را دوباره به طور جدی دنبال کنید.
- **در زندگی هدف داشته باشید.** هدف های مهم زندگی تان را تعیین کنید و با تمام نیرو برای موفقیت و رسیدن به آن هاتلاش کنید. اجازه ندهید گذشته باعث توقف آن ها بشود.
- **مهارت های جدید یاد بگیرید.** زمانی که در گذشته توقف می کنید و مدام خودتان را تخریب می کنید، استعداد های خودتان ر می سوزانید. برای فرار از این کار، مهارت های جدیدی را یاد بگیر و از آن ها استفاده کنید.
- **کارتان را جدی بگیرید.** در هر شغلی که هستید، با جدیت تلاش کنید. دنبال ارتقا و پیشرفت باشید. سعی کنید امروز، روی همان پله ای نباشید که دیروز روی آن ایستاده بودید. راز زندگی موفق اینگونه است!
- **کوله بار سنگین گذشته را روی زمین بگذارید!** تصور کنید که زندگی یک میدان مسابقه است و شما دهنده ای هستید که باید به خط پایان برسید و گذشته مثل یه کوله پشتی سنگینی است که روی دوش تان حمل می کنید، سنگینی این کوله پشتی قطعاً مانع رسیدن تو به خط پایان خواهد شد.
- **انتقام نگیرید.** برای رها شدن از احساس شکست و یاسی که به دنبالش وجودتان را گرفته، دست به انتقام جویی نزنید. اینکه در یه رابطه پس زده شدید، دلیل موجهی برای قربانی کردن دیگران نیست.

- **زیبایی زندگی تان را درک کنید و شاد باشید.** هرچه که هستید و هرکجا که قرار دارید، به خاطر خودتان است. خود شما باعث شده اید که به جایگاه فعلی تان برسید. این جایگاه نتیجه انتخاب ها و تصمیماتی است که در گذشته گرفته اید.
- **اگر می خواهید در آینده جایگاه متفاوتی در زندگی داشته باشید** باید همین الان انتخاب های جدید و بهتری داشته باشید و تصمیم های بهتری کسب کنید.
- **روی زمان حال تمرکز کنید.** یکی از موثرترین راهها برای رها کردن گذشته، در آغوش گرفتن زمان حال است. به جای اینکه گذشته را مرور کنید و در افکار منفی غرق شوید، خود را فعال نگه دارید و از لحظه کنونی لذت ببرید. مهارت جدیدی بیاموزید. ورزش کنید. با یک دوست شام بخورید. یک دوست جدید پیدا کنید. هر چه هست، فقط در لحظه زندگی کنید. حتی اگر پشت میزتان نشسته باشید و ابرها را تماشا کنید.
- **برای خود اهداف تعیین کنید.** یکی از مهم ترین راه هایی که می توانید چیزهای منفی گذشته را فراموش کنید، تعیین اهداف برای آینده است. شما باید این واقعیت را بپذیرید که این پایان دنیا نیست و شما پتانسیل کاملی برای دستیابی به چیزهای بزرگتر در زندگی دارید. اهداف بلند و کوتاه تر برای خودتان تعیین کنید، به خودتان ضرب الاجل بدهید و پیشرفت خود را دنبال کنید.[1].
- **منفی بافی نکنید.** زندگی همیشه دو روی خوب و بد دارد. اینکه در گذشته خوش شانس نبود، دلیل نمی شود در آینده هم همین روال ادامه یابد.
- **امروز مداومت و پشتکار داشته باشید.** خود را متعهد کنید، هر روز قدمی هر چند کوچک برای رسیدن به تغییرات مورد نظر خود بردارید. گام های کوچک، بهتر از ایستادن و درجا زدن است!

- **افکار واقع بینانه داشته باشید.** اگر بتوانید در تمام اتفاق ها منصفانه قضاوت کنید، اشتباه های خودتان و طرف مقابل را به طور دقیق بپذیرید؛ در این صورت می توانید یک پرش بزرگ را به جلو داشته باشید.
- **خودتان را دوست داشته باشید.** اشتباه های گذشته نباید دلیلی برای فرار از خودتان باشد. شما باید هر روز این کار را تمرین کنید که شایستگی های بسیاری دارید. هر چند آن شایستگی ها یک بار نادیده گرفته شده باشند.
- **بهبتر است مشکلات گذشته زندگی تان را رها کنید و تنها به حال و آینده بیندیشید.** بیشتر مشکلات از آن جا ناشی می شود که افراد به هیچ وجه خود را مقصر نمی دانند و اغلب حالت تدافعی به خود می گیرند، به این ترتیب اوضاع را متشنج می سازد و در برخورد با مسائل تعصب به خرج می دهند. ما با گردن نهادن به تقصیرهای خود نشان می دهیم که دیدگسترده ای نسبت به مسایل داریم.
- **افکار و باورهای تان را تغییر دهید.** اگر می خواهید زندگی خود را متحول کنید، از همین امروز، باورها و افکار غیر منطقی خود را به چالش بکشید. سود و زیان این افکار را برای خود مشخص کنید. به نظر شما عاقلانه است که به باورهایی بچسبید که مانع شما در رسیدن به اهداف تان می شود؟ انتخاب با شماست!
- **یک بار برای همیشه تمام آن چیزهایی را که از گذشته باقی مانده اند، مرور کنید، حرف بزنید، وجودتان را خالی کنید و بعد برای همیشه پرونده اش را ببندید.**
- **اینکه یاد بگیریم چطور در زمان حال و زمان فعلی خود زندگی کنیم.** به ما این اجازه را می دهد که بتوانیم از تمامی قابلیت های خود در زمان مان استفاده کنیم، اما وقتی ذهن ما درگیر آینده و یا گذشته باشد بطور واقعی حال و آینده خود را نیز از دست می دهیم.
- **سعی نکنید خودتان را تبرئه کنید.** به هر حال در ایجاد ارتباط های ناموفق، خودتان هم سهم داشته اید. سعی کنید اشتباه های خود را بپذیرید و با آن ها کنار بیایید.

- **از تاریک خانه ذهن تان بیرون بیایید!** از زمان حال خود لذت ببرید. مبارزه با ترس، یکی از مهمترین عادت های زندگی است که کاملا دست یافتنی و قابل توسعه است. هر روز سعی کنید یک کاری که انجام آن برای تان آسان نیست را انجام دهید و با ترس های تان روبه رو شوید. با آدم های غریبه صحبت کنید، از کسی تعریف و تمجید کنید، یا در مورد چیزی که ناراحت تان می کند، حقیقت را عنوان کنید .

- **دیگران را متهم نکنید!** برخلاف چیزی که فکر می کنید، خیلی ها اهمیتی برای احساس شما قائل نیستند. برای جلب توجه دیگران، سعی نکنید آدم های زندگی گذشته تان را بیش از چیزی که بودند، متهم جلوه دهید.

- **اگر در طول یک روز عادی استرس (فشار روحی) داشته اید،** یکی از بهترین راهها برای ایجاد این آرامش درونی، یک یا دو دقیقه تمرین تنفس عمیق است. این تمرین نه تنها جسم تان را آرام می کند، بلکه تمرکز بر دم و بازدمها، ذهن تان را هم از گذشته و آینده دور کرده و روی زمان حال متمرکز تان می کند.

- **تحت تاثیر قرار دادن دیگران را متوقف کنید!** آیا تا به حال برای تان پیش آمده که احساس کنید هیچ کس شما را درک نمی کند و هر تصمیمی می گیرید نمی توانید آن را عملی کنید؟ اگر پاسخ شما به این جواب، مثبت است؛ پس آن ها چیزی را که شما می بینید مشاهده نمی کنند. شما بدهکار هیچ کسی نیستید و نیاز نیست برای هر تصمیمی که می گیرید از دیگران اجازه بگیرید و رای و نظر آن ها را نیز بدانید.

سعی کنید تایید گرفتن از دیگران را فراموش کنید و به خودتان حق زندگی کردن بدهید. شما نمی توانید همه مردم روی زمین را راضی نگه دارید. این کار غیر ممکن است؛ پس به دنبال انجام کار غیر ممکن نباشید. اگر بخواهید همه افراد را راضی نگه دارید تنها اتفاقی که می افتد ناامیدی شماست.

اصلا مهم نیست که شما چقدر انسان خوب و دوست داشتنی هستید، همیشه افرادی در اطرافتان خواهند بود که شما را دوست ندارند و کارهایتان را نیز تایید نمی‌کنند. این نیز بخشی از زندگی است؛ پس به فکر خودتان باشید و از زندگی امروز خود نهایت لذت را ببرید.

منابع مورد استفاده:

1- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر آسیم

2- How to avoid the regret of yesterday and the fear of tomorrow, Dumb Little Man. 2017, (<https://www.dumblittleman.com>)

3- How to live in the moment, Trudi Griffin, Wikihow 2020, (<https://www.wikihow.com>)

4- [2]8 Steps to move away From the past you need to leave behind, B, John Rampton, Entrepreneur Media, 2016, (<https://www.entrepreneur.com>)

5- Ten simple steps to a better life, Healthy Lifestyle Brands, 2020 (<https://www.drweil.com>)

6- [1]5 Ways to forget about the past and move on, David, Lifehack, 2021, (<https://www.lifehack.org>)

7- 10 Ways To Live in the present, Angela, Glo Bakery Corporation, 2020, (<https://ohsheglows.com>)

8- 10 Ways to Live in the Present, Oh She Glows, 2011, (<https://ohsheglows.com/>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com