تعلّم دروس الماضي... ودعها تذهب



قال حكيم مرة: الخطأ هو شيء ما فعلته وحصلت على نتيجة لم تكن تريدها.

ليس هناك حكم على الخطأ في هذا الوصف، والحماقة الوحيدة يمكن أن تكون تكرار الأمر نفسه مرتين، يمكن أن نقول لأنفسنا حتى: «أنا لن أرتكب ذلك الخطأ مرة ثانية».

الأخطاء هي فرصة للتعلم بدلاً من كونها تصريحاً بالفشل، ويمكننا أن نتعلم عدداً من الدروس بهذه الطريقة إذا كنا منفتحين لها.

الخبرة هي الإسم الذي يصف به الأشخاص أخطاءهم.

أوسكار وايلد

اطلب تعليقاً

يمكن أن يتطلب هذا شجاعة، لكنه طريقة مفيدة لرؤية هل ما فعلته في مصلحتك أم لا.

أحياناً يكون ما نفعله مفعماً بالمشاعر، أي كما يقول المثل المعروف يكون من الصعب التمييز بين الغابة والأشجار، ويمكن لوجهة نظر خارجية وموضوعية من شخص تثق به أن تكون مفيدة جداً في أخذ خطوة نحو التغيير والإحساس بسعادة أكبر.

اعقد سلاماً مع ماضيك

ما حدث في الماضي يمكن أن يؤثر في الحاضر. فإذا كانت تجاربك سعيدة وجيدة، فسيكون هذا إيجابياً بالطبع، لكن حيث يكون لديك ذكريات غير سعيدة أو أعمال غير منتهية، من الجيد أن تتصالح مع ماضيك كي تمضي إلى الأمام.

تحرك خفيفاً

اترك كلّ ما لا يخدمك وامضِ خفيفاً. سامح كلذ الذين آذوك في الماضي وامض إلى الأمام. أعد ترتيب حياتك من حيث الأشخاص والأوضاع التي لم تعد تجلب السرور وخصّص المساحة الثمينة للاحتمالات والفرص الجديدة.

كلٌّ منّا لديه مخزون محدود من الطاقة لكل يوم. وأيّاً كانت كمية الطاقة التي ننفقها على الهواجس التي تنتابنا حول زلّات فعلناها، أو حول قرارات لا تخدمنا أو الاعتقاد بأنّنا عوملنا بأسلوب غير عادل، فهي طاقة لم تعد متوفرة لإضافة القيمة في العالم.

طوني شوارتز، مشروع الطاقة

اكتب يوميات

يمكن لكتابة روايتك الخاصة عما حدث وما تعلمته منه أن تساعدك في التصالح مع الماضي، كذلك يمكن لحفظ المذكرات اليومية أن يساعد في هذه العملية. بدلاً من ذلك، إذا كنت تشعر أنك أصبحت عالقاً وتحتاج بعض المساعدة في حل ما تشعر به، فكر في العمل لمدة مع معالج أو مستشار، ما سوف يساعد في خلق مساحة تسمح لك بتغيير تفكيرك عن الماضي، ويمكنك عندئذ أن تشعر بسعادة أكبر في الحاضر وعند

التفكير في مستقبلك.

إذا كنت عالقة في ماضيّ، فأنا أجعله يبدو ذا معنى بالنسبة إلي.

مونيكا لوينسكي

دعه يمضي

إذا كان هذا صعباً عليك، فهناك عدد من الأشياء التي يمكنك أن تفعلها لتحصل على الإحساس بانتهاء الماضي. قد يكون ذلك كتابة رسالة إلى أحد ما، حتى إن لم ترسلها أبداً، سيساعدك هذا في خلق سلام مع ما حدث وتركه يذهب.

وقد يكون فعل تعديلات بطريقة ما، أو أن تقول وداعاً لأحد ما، أو تتخلص من الأشياء التي تربطك بأوقات غير سعيدة.

وستكون هذه خطوة مهمة في ترك الماضي يذهب. لا تتوقع أن هناك ما يمكنك فعله لتحصل على التغيير بين عشية وضحاها، لكن اجعل ترك الماضي أولوية، وستفسح النتيجة الأخيرة -النهاية- المجال لأوقات أكثر سعادة حالما تنشغل بأعمال غير منتهية فترتاح منها أو تتركها.

المصدر: كتاب كيف أكون سعيداً