



چرا در گذشته سیر می کنم ؟

افکار و گفته‌های همه مربوط به گذشته است و مدام در گذشته و خاطرات خوش آن سیر می کنم

تحلیل چرا مدام در گذشته سیر می کنم

یکی از مهمترین فواید ای که از زندگی در گذشته حاصل می کنید ، اطمینان خاطر است که گذشته هرگز تغییر نمی‌کند و در دنیای سرشار از تغییر همیشه یکسان و بدون تغییر باقی می ماند حتی اگر دوران کودکی بسیار بدی داشته اید اکنون می دانید که دیگر هیچ اتفاق بدی در گذشته تان رخ نخواهد داد.

شما ترجیح می دهید به جای زندگی کردن در آینده که مملو از عدم اطمینان است در گذشته زندگی کنید که سرشار از امنیت و عدم نگرانی است گذشته توضیحی است برای دیگران و توجیهی برای خودتان در خصوص رفتار و وضعیتی که در حال حاضر دارید(اگر امروز این هستیم به خاطر اتفاقی است که در گذشته برایم افتاده است) شما برای موقعیت خود به توضیحی خارجی نیاز دارید.





شما آمادگی پذیرفتن هیچ گونه مسئولیت یا نكوهشی را ندارید به همین دلیل گذشته برایتان همچون سپر بلا است ممکن است گذشته تنها منبع غرور و افتخارتان باشد نیاز دارید تا به دیگران و خودتان یادآوری کنید که چه کسی بوده اید گذشته تنها چیزی است که برایتان باقی مانده به هر حال به خاطر آوردن روزهای گذشته خیلی راحت تر از به وجود آوردن خاطرات جدید است.

راهکار چرا مدام در گذشته سیر می کنم

بدانید اگر چه گذشته می تواند دلیل و توجیهی برایتان باشد اما تنها کسی که می تواند حال و آینده را کنترل کند فقط خودتان هستید، استفاده از گذشته به عنوان تنها منبع شما ، توانایی تان در عکس العمل نشان دادن به مشکلات زندگی و به دست آوردن چیزهای مطلوب و موفقیت را محدود می کند.

به یاد داشته باشید ، کسانی که تنها به گذشته خود بسنده می کنند ، در زندگی بارها و بارها مرتکب همان خطاها می شوند آنها نمی توانند به راه حل های جدید برسند و از موهبت هایی که از زندگی نصیبشان می شود در هر لحظه استفاده کنند.





ببینید کودکان چگونه نسبت به حوادث و اتفاقات دنیا واکنش نشان می‌دهند آیا آنها در گذشته زندگی می‌کنند؟ به هیچ وجه کودکان نمونه بارز انعطاف پذیری ، لذت و نشان دادن واکنش های جدید نسبت به اتفاقات دنیا در هر لحظه اند همانند کودکان بدون بازگشت به گذشته نسبت به پستی ها و بلندی های زندگی عکس العمل نشان دهید سپس خواهید دید که تا چه اندازه از زندگی غنی تری بهره مند خواهید شد

اگر در گذشته ضربه خورده اید که اکنون از آن به عنوان توجیهی برای رفتارهایتان استفاده می کنید ، از خود بپرسید : به خاطر این مسئله چقدر باید درد و رنج بکشم؟ آیا به خاطر ضربه‌ای که در گذشته به من وارد شده باید بقیه زندگیم را خراب کنم؟ اکنون قدرت دست کیست؟ من یا آن ضربه روحی ؟ با خود تکرار کنید گذشته دیگر گذشته زمان حال مهمترین هدیه است که به من داده شده است تصمیم بگیرید که دیگر تحت تاثیر مسائل منفی گذشته‌تان قرار نگیرید از این به بعد این که چه واکنشی نسبت به وقایع روزمره‌تان داشته باشید با خودتان است به یاد داشته باشید هر روز که از خواب برمی خیزید فرصتی است برای شروع جدید آن را غنیمت بشمارید.





هرروز کاری کنید که مایه مباهات و افتخار تان باشد و بتوانید درباره اش با دیگران صحبت کنید حتی اگر کاری که انجام می دهید به ظاهر بی اهمیت به نظر برسد مثل مداومت در کار ، مواظبت کردن از یک حیوان یا حتی داشتن یک سرگرمی خوب موفقیت‌های امروزتان را بشناسید . لذت بردن از موفقیت های گذشته و در میان گذاشتن آن با دیگران هیچ اشکالی ندارد، اما درگیر گذشته بودند مانع از رشد و ترقی شما در زمان حال می شود هر وقت متوجه شدید که دارید در مورد گذشته صحبت می کنید بگویید و حالا دارم این کار را انجام می‌دهم و بدین ترتیب خواهید دید که زمان حال بهترین مکان برای زندگی کردن است.