



مقاله

حسرت گذشته یا امید آینده؟

اگر هنگام رانندگی در جاده ی زندگی برعکس بنشینید و به پشت سرتان چشم بدوزید، هیچوقت به مقصد نخواهید رسید. اشتباهی که اکثر مردم آن را مرتکب می شوند و بیشتر لحظات زندگی خود را در گذشته می گذرانند و به خاطر آنچه که از دست رفته و دیگر کاری برای آن نمی توانند بکنند خود را عذاب می دهند. در حالی که متوجه نیستند با این کار زمان حال را نیز از دست می دهند. تمام افراد موفق و بزرگان به جای حسرت گذشته، امید آینده را داشتند. تمامی امکانات بی نظیری مانند تلفن، برق، هواپیما و... تنها به این دلیل در اختیار ما هستند که انسان های معمولی تصاویر خارق العاده ای از چیزهایی که قبلاً وجود نداشته اند را در ذهن خود تجسم کرده اند. این افراد به فکر کردن به گذشته، با آینده نگری خود تمسخر افراد منفی گرا یعنی کسانی که جمله ی «این کار شدنی نیست» ورد زبان شان بود را نادیده گرفته اند. ما هم مانند آنها دارای ابزار ذهنی و این توانایی هستیم که می توانیم همواره از آنها استفاده کنیم.

عظمت توانایی انسان چقدر است؟

دکتر الکساندر ریچ، استاد زیست فیزیک دانشگاه MIT برآورد کرده که سیستم اعصاب مرکزی از ۱۰ تا ۱۰۰ میلیون سلول تشکیل شده که هریک از آنها ظرفیتی معادل با یک ابر کامپیوتر دارد. بدین معنا که اگر همه ی دانش های کشف شده ی عالم تا امروز در ذهن انسان جای بگیرد، ظرفیت آن پر نخواهد شد!

توانایی ذهن انسان نامحدود است. اگر ذهنیت و باور «نمی توانم» را تا الان داشتید، از این به بعد می



مقاله

حسرت گذشته یا امید آینده؟

توانید این باور مخرب را از بین برده و از توانایی خود در جهت بهبود کیفیت زندگی خود و اطرافیان تان بهره مند شوید.

رهایی از گذشته

اکثر مردم با زندگی در گذشته، چسبیدن به خاطرات قدیمی و مرور وقایع گذشته ی زندگی شان، خود را به شدت محدود کرده اند.

برای مثال دوستان قدیمی دور هم جمع شده و ساعت ها درباره ی روزهای خوش گذشته گپ می زنند، ساعت ها از زمان «ارزشمند و زنده ی حال» با صحبت درباره ی مردگان و رفتگان و چیزهایی که قبلاً بوده و دیگر نیست، تلف می شود.

از طرفی تعداد زیادی از مردم وجود دارند که ساعت ها از روز خود را با یادآوری اتفاقات تلخی که در گذشته برایشان رخ داده است، تباہ می کنند. آنها با به یاد آوردن بی عدالتی ها و ظلم هایی که در حق شان شده یا سخنان نامربوطی که کسی به آنها گفته است، عمر خود را تلف می کنند. برای شکست هایی که خورده اند یا فرصت هایی که از دست داده اند، ماتم می گیرند، افسرده می شوند و با خود کلنجار می روند. فرکانس های منفی ای که این افراد با این شکل رفتار ایجاد می کنند به قدری قوی است که هیچ فضایی در ذهن شان برای ورود فکری مثبت باقی نمی ماند.

داشتن این نوع طرز فکر تنها به احساس رنجش و گناه بیشتر میدان می دهد. اما تا زمانی که این اشخاص متوجه این حقیقت نشوند که مسئول تمام بلاهایی که در گذشته به سرشان آمده خودشان



مقاله

حسرتِ گذشته یا امیدِ آینده؟

هستند و تا وقتی که تشخیص ندهند که تنها خودشان هستند که می توانند مسیر زندگی شان را عوض کنند، شکست های گذشته باز هم تکرار خواهند شد. تا وقتی که این باور در آنها وجود دارد که دیگران باعث بدبختی آنها شده اند، روی موفقیت را نخواهند دید. بنابراین تا زمانی که این اشخاص عقاید اشتباه خود را کنار نگذارند، دارند «وارونه فکر می کنند، وارونه عمل می کنند» و بدیهی است که اگر کسی وارونه بنشیند و به خلاف جهت چشم بدوزد، نمی تواند رو به جلو حرکت کند. اگر می خواهیم به سمت طلوع خورشید حرکت کنیم، اگر به سمت غرب حرکت کنیم هرچقدر هم سریع بدویم فایده ای ندارد.

آیا شما جزو اینگونه افراد هستید؟

اگر جزو این قبیل افراد هستید، ذهن خود را از این افکار مخرب رها کنید. سپس وضعیت فعلی خود را ارزیابی کرده و هدفی را برای خود معین و تنها به آن فکر کنید و مدام لحظه ی رسیدن به هدف خود را در ذهن تجسم کنید. دقت کنید که ذهن تان در چه مسیری حرکت می کند، زیرا نهایتاً زندگی تان در آن مسیر قرار خواهد گرفت.

اگر دائماً به گذشته چشم بدوزید، گذشته تان مرتباً تکرار خواهد شد. اما اگر می خواهید این روند را تغییر دهید، باید شجاعانه به آینده ی درخشانی که پیش رویتان قرار دارد، بنگرید تا در نهایت آن را نصیب خود سازید.



مقاله

حسرتِ گذشته یا امیدِ آینده؟

آدرس این مقاله:

<http://bplus2020.ir/hope/>

در ادامه بخوانید:

قانون ۷۰٪ چیست؟

<http://bplus2020.ir/70percent/>

مقاله قدرت جادویی چراغی شما

<http://bplus2020.ir/why/>

مقاله شکست؛ چراغ مسیر موفقیت

<http://bplus2020.ir/failure/>