

خدا حافظی با شکست!



۵- معذرت‌خواهی کرده و طلب بخشش کنید. برای فراموش کردن گذشته‌تان باید انعطاف‌پذیر باشید.

۶- برای فراموش کردن گذشته باید غرور را کنار بگذارید. فراموش کردن عزیزان، چه همسرتان باشد که از او طلاق گرفته‌اید، چه خواهر یا برادرتان باشد که از شما دور شده یا هر کس دیگری، بسیار مشکل است. فراموش کردن گذشته نیاز به تلاش و انرژی بسیار دارد. مطمئن باشید که بعد از این گذشته دردناک نه تنها می‌توانید به زندگیتان ادامه دهید بلکه عاقل‌تر، آرام‌تر و متمرکزتر خواهید بود.

فراموش کردن گذشته یعنی ...

فراموش کردن گذشته یعنی قبول کنید که برای تغییر گذشته کاری از دستتان بر نمی‌آید. در مواجهه با شکستتان شما هرچه از دستتان برمی‌آمده کرده‌اید. باید بدانید که تا جاییکه می‌توانسته‌اید خوب و مؤثر بوده‌اید. اگر قرار بود به عقب برگردید مطمئناً نمی‌توانستید کاری بیش از آن انجام دهید. پس باید گذشته را فراموش کنید.

فراموش کردن گذشته یعنی خود را برای اشتباهاتتان ببخشید. فکر کردن دوباره به آنچه که می‌توانستید یا باید انجام می‌دادید هیچ اثری ندارد. اگر با اشتباهاتتان درگیر هستید یا شکست خورده‌اید سعی کنید خودتان را ببخشید.

فراموش کردن گذشته یعنی افکارتان را بشناسید. اگر می‌بینید که مدام درگیر گذشته هستید، با ملایمت افکارتان را به زمان حال برگردانید. سعی کنید این عادت را کنار بگذارید که مدام به اشتباهات گذشته‌تان فکر کنید.

فراموش کردن گذشته یعنی به ذات زمان اعتماد کنید. زمان می‌گذرد و شما هم باید از گذشته بگذرید. زخم‌هایتان به مرور التیام می‌یابند و فقط جای آن برجای می‌ماند.

فراموش کردن گذشته یعنی ارتباطات جدید ایجاد کنید. لازم نیست که حتماً یک گروه دوست تازه پیدا کنید. می‌توانید یک دوستی جدید را با یکی از همکارانتان شروع کنید یا یکی از همسایه‌ها را برای شام به خانه‌تان دعوت کنید. اگر در مورد شکست‌هایتان با کسی حرف بزنید راحت‌تر می‌توانید با آنها کنار بیایید.

فراموش کردن گذشته یعنی در مکالماتتان به دنبال تعادل باشید. خیلی مهم است که دردها و ناراحتی‌هایتان را با دیگران قسمت کنید اما به همان اندازه مهم است که به زندگی دیگران هم علاقه نشان دهید.

فراموش کردن گذشته یعنی یک دنیای تازه را تجربه کنید. شروع به تحصیل در یک رشته تازه کنید. برای فراموش کردن گذشته باید به دنبال جهت‌های تازه باشید.

فراموش کردن گذشته یعنی زمانتان را در اختیار دیگران قرار دهید. فرصت‌های بیشتر تازه‌ای وجود دارد که به شما کمک می‌کند با گذشته‌تان خداحافظی کنید. از منطقه امتنان بیرون بیایید. وقتتان را با کسانی بگذرانید که شادتان می‌کنند و از بودن با آنها لذت می‌برید.

وقت می‌خواهید یک رابطه را فراموش کنید باید به طور جدی فکر کنید که آیا عاقلانه است که باز با آن فرد وقت بگذرانید یا باید همه چیز را به طور کل فراموش کنید. شاید هنوز عاشق او باشید یا از شما سوءاستفاده کرده باشد و در افکار و احساساتتان سردرگم شده باشید. ایجاد یک وقفه عاقلانه‌ترین راه ممکن است. از این طریق می‌توانید راحت‌تر فراموش کنید.

تنظیم: نفیسه محبی آشتیانی

برای فراموش کردن گذشته، باید با مرگ، طلاق، یا فقدان‌های مختلف کنار بیایید. در این مقاله توصیه‌هایی برای رو به رو شدن با شکست‌ها، خداحافظی کردن و گذشتن از آنها را معرفی می‌کنیم. فراموش کردن گذشته‌تان، چه ترک یک رابطه اعتیادآور باشد یا غم از دست دادن یکی از عزیزان، یکی از سخت‌ترین کارهاست. با اینکه ممکن است بدانید که این رابطه چقدر برایتان دردناک است و برای سلامتی خودتان هم که شده باید آن را کنار بگذارید، اما هنوز برای گفتن خداحافظی، مشکل دارید. آسان نیست اما راه‌های عملی برای فراموش کردن گذشته‌تان وجود دارد. قبل از اینکه بخواهید از رابطه خود خداحافظی کنید، لازم است با خاطرات و تجربیاتتان روبه‌رو شوید. اگر با اشتباهات خود دست و پنجه نرم می‌کنید، باید مسئولیت اعمالتان را بپذیرید.

۴ قدم برای فراموش کردن گذشته

- ۱- در مورد افکار و خاطراتتان بنویسید، نقاشی بکشید و در موردشان حرف بزنید. برای فراموش کردن گذشته‌تان باید به خاطراتتان احترام بگذارید.
- ۲- با دور ریختن احساسات و عواطف مربوط به خاطرات دردناکتان، آنها را فراموش کنید. خواهید دید که بعد از آن چقدر احساس آرامش می‌کنید.
- ۳- در صورت امکان به عقب برگردید و با کسانی که در آن خاطرات دخیل بوده‌اند حرف بزنید. برای فراموش کردن گذشته‌تان باید به عقب برگردید.
- ۴- احساسات واقعیتان را با کسی در میان بگذارید. اگر صلاح است به آنها اعتراف کنید. برای فراموش کردن گذشته‌تان باید احساساتتان را بروز دهید وقتی باید با اشتباهاتتان کنار بیایید، باید تقصیر یا گناهتان را گردن بگیرید.