

استراتژی هفتم: به دنبال درس‌های مهم باشید

در فرآیند رها کردن چیزهای زیادی از گذشته از دست می‌دهید اما خودتان را پیدا می‌کنید.

دیپاک چوپرا

همه ما حسرت‌هایی داریم. ما تصمیمات اشتباهی می‌گیریم و چیزهایی می‌گوییم که بعداً پشیمان می‌شویم. ما درگیر فعالیت‌هایی می‌شویم که برای سلامت جسم و ذهن ما مضر است. نمی‌توانیم بطور کامل از فرصت‌ها استفاده کنیم. حسرت بخشی جدانشدنی از زندگی ماست.

اما این بدان معنی نیست که ما باید همچنان به این حسرت‌ها بچسبیم. در حقیقت چسبیدن به این حسرت‌ها اغلب بیانگر این است که ما درس‌هایی که باید را از آنها نیاموخته‌ایم و یا درسی که آن حسرت به ما آموخته است را به خوبی متوجه نشده‌ایم.

البته هنوز متوجه نشده‌ایم.

اشتباهات ما فرصت‌های یادگیری بسیار خوبی در اختیار ما می‌گذارند. زمانی که آنها را به خوبی بررسی کنیم همین اشتباهات به ما کمک می‌کنند تا بتوانیم فعالیت‌ها، رفتارها و حتی تصمیماتی که منجر به نتایج نامناسب شده‌اند را به خوبی متوجه شویم.

بررسی حسرت‌ها بهترین منابع برای یادگیری درس‌های ارزشمند هستند و یادگیری این درس‌ها بخشی کلیدی در رها کردن آنها است. اگر بتوانیم نکاتی که در این حسرت‌ها در مورد انجام کارها، رفتارها و تصمیمات موثرتر و بهتر در آینده وجود دارد را به خوبی یاد بگیریم متوجه خواهیم شد که این حسرت‌ها چقدر می‌توانند مفید باشند. درک همین موضوع می‌تواند شادی آفرین باشد.

در این حالت درس‌هایی که یاد می‌گیریم می‌توانند به جای اینکه سبب ناراحتی و یا افسردگی ما شوند سبب شوند که خوش بینی بیشتری داشته باشیم. حس اعتماد به نفس بیشتری به ما دست خواهد داد و می‌توانیم به جای تفکر درباره مشکلات زندگی، به تغییرات مثبتی که می‌توانیم به دلیل آگاهی بیشتر ایجاد کنیم فکر خواهیم کرد.

این کار نیاز به تغییر ذهنیت دارد. قبلاً ما به خاطرات دردناک، افکار منفی، اشتباهات و انتظارات محقق نشده می‌چسبیدیم و احساس می‌کردیم نمی‌توانیم از آنها جدا شویم. آنها ما را اذیت می‌کردند و مانع از تجربه شادی و لذت بردن از حس آزادی عاطفی می‌شدند چون ما را اسیر خود کرده بودند.

اما با تغییر ذهنیت می‌توانیم فعالانه به دنبال لحظات یادگیری و آموختن باشیم. ما از اشتباهات، و خطاهایی که داشته‌ایم درس‌هایی می‌گیریم که سبب رشد ما می‌شوند.

این تغییر ساده نیست و باید گفت که بسیار هم سخت است. بسیاری از ما باید سالها تلاش کنیم تا بتوانیم به این مرحله برسیم و خودمان را نسبت به تغییر، شرطی کنیم. اما این کار را هم مانند هر عادت دیگری می‌توانیم از طریق تکرار انجام دهیم. اگر بتوانیم خودمان را بصورت منظم تمرین دهیم که بتوانیم از هیجانات منفی درس بگیریم، این آموختن به بخشی از وجود ما تبدیل خواهد شد. این امر سبب می‌شود رها کردن حسرت‌ها و افکار منفی و احساسات متصل به آنها بسیار ساده‌تر گردد.



تمرین هفتم

در مورد چیزی که برای رها کردن آن مشکل دارید فکر کنید. شاید این چیز یک رابطه نامناسب، یک ارائه نامناسب و یا یک تصمیم که سبب شده است پول زیادی از دست بدهید باشد. شاید این چیز رفتاری باشد که با خودتان داشته‌اید اما

همچنان به این رفتار ادامه می‌دهید و دست از آن نمی‌کشید (مانند تعلق و اهمال‌کاری، سعی در راضی نگه داشتن دیگران، بدقولی و ...). این چیز هر موردی که هست بنویسید.

سپس این سوال را بنویسید: چرا من نسبت به این چیز احساس حسرت دارم. و سپس شفاف به آن پاسخ دهید. آیا ریشه این حسرت در کاری است که انجام داده‌اید؟ اگر این گونه است چه کاری انجام داده‌اید؟

مطرح کردن این سوال دو هدف دارد. اول اینکه به شما کمک می‌کند بتوانید چیزهایی که بر آنها کنترل دارید را از چیزهایی که بر آنها کنترل ندارید متمایز کنید. اگر بر چیزی کنترل ندارید دیگر دلیلی وجود ندارد که بخواهید خودتان را بابت آن سرزنش کنید.

دوم اینکه اگر بر چیزی کنترل داریم، دانستن این موضوع به ما کمک می‌کند که اشتباه خودمان را بپذیریم. این مرحله یک گام اساسی به سمت یادگیری است. سپس این سوال را بنویسید که من چه کاری را می‌خواستم کامل کنم؟ دوباره با صراحت به این بخش پاسخ دهید. عمل، رفتار یا تصمیمی که سبب شده انتظارات شما برآورده نشود را بنویسید. این سوال دقیقاً مشخص می‌کند که مشکل کجاست. در نهایت این سوال را بنویسید که از این تجربه چه چیزی را می‌توانم بیاموزم؟ هدف از این سوال این است که به ما کمک کند تا همین اشتباه را دوباره تکرار نکنیم. اگر کنترل در اختیار ما بوده است و ما اشتباهی مرتکب شده‌ایم که بابت آن حسرت می‌خوریم، می‌توانیم از این تجربه نکات ارزشمندی یاد بگیریم. با این مطالبی که یاد می‌گیریم هم می‌توانیم تغییرات مثبتی ایجاد کنیم. این تمرین به ما کمک می‌کند بتوانیم از خاطرات ناراحت‌کننده، شکست‌ها و نیز بخش‌های ناخوشایند زندگی استفاده کنیم و با بکارگیری این مطالب می‌توانیم راحت‌تر دست از چیزهایی که به دردمان نمی‌خورد بکشیم.