

تسکین از راه مقایسه مشکلات خود با دیگران



همه انسان‌ها در زندگی‌شان اشتباهات زیادی می‌کنند و افسوس می‌خورند. دانشمندان کشف کرده‌اند که مقایسه میان مشکل و حال خود با افراد دیگر می‌تواند انسان‌ها را آرامش بدهد، به خصوص زمانی که مشکلات دیگران بزرگتر باشد.

جام جم آنلاین: همه انسان‌ها در زندگی‌شان اشتباهات زیادی می‌کنند و افسوس می‌خورند. دانشمندان کشف کرده‌اند که مقایسه میان مشکل و حال خود با افراد دیگر می‌تواند انسان‌ها را آرامش بدهد، به خصوص زمانی که مشکلات دیگران بزرگتر باشد. معمولا انسان‌ها پس از تصمیمی اشتباه در زندگی‌شان افسوس می‌خورند. اما پژوهشگران به تازگی دست‌ورالعملی یافته‌اند که با توسل به آن می‌توان با تاسف پس از تصمیمی اشتباه مقابله کرد.

یک گروه علمی از دانشگاه مونترال کانادا در نشریه "شخصیت و روانشناسی اجتماعی" Personality and Social Psychology Bulletin می‌نویسد، افرادی که تصمیمی اشتباه گرفته‌اند، زمانی که خود را با کسانی مقایسه می‌کنند که مشکلات بزرگتری دارند، حالشان بهتر می‌شود. ممکن است این موضوع به نظر عجیب برسد، اما تحقیقات نشان می‌دهد که واقعیت دارد.

تاسف بخاطر وقت کم برای خانواده یا پشیمانی به دلیل ازدواج با شخص نامناسب

پژوهشگران برای انجام تحقیق خود از صد فرد مختلف در رابطه با تصمیمات شخصی اشتباه‌شان، فرصت‌هایی از دست داده یا کمبودهایشان سوال کردند. آنها قصد داشتند کشف کنند که شرکت‌کنندگان در این تحقیق چگونه با احساس تاسف و پشیمانی خود کنار می‌آیند. از جمله موضوعاتی که این افراد مطرح کرده بودند تاسف درباره آن بود که با خانواده خود کم وقت می‌گذرانند یا پشیمانی از آن که با شخصی نامناسب ازدواج کرده‌اند. افزون بر این، شرکت‌کنندگان در پژوهش باید می‌گفتند که آیا فکر می‌کنند در آینده قادر به جبران این اشتباهات هستند یا نه. بدین ترتیب دانشمندان توانستند اطلاعاتی درباره شدت احساس تاسف و پشیمانی افراد دریافت کنند. پژوهشگران همچنین از شرکت‌کنندگان خواستند که در پرسش‌نامه‌ای خود را با همسرن‌هایشان مقایسه کنند؛ به این صورت که ببینند آیا مشکلات آنها سخت‌تر و حساس‌تر از مشکلات خودشان است یا نه.

چگونه احساسات کمرنگ می‌شود

در پایان دانشمندان از شرکت‌کنندگان در این پژوهش خواستند که وضعیت احساسی خود را در سال گذشته و در دو ماه اخیر توصیف کنند. از مقایسه‌ی ارزیابی آنان، دانشمندان نتیجه گرفتند که شرکت‌کنندگان چگونه با مشکلاتشان در طول یک سال کنار آمده‌اند. برای مثال، کسی که سال گذشته حال خوبی نداشته است، گفته که در دو ماه گذشته شاداب بوده است. این موضوع نشان می‌دهد که این شخص راه حل موثری برای حل مشکلات خود پیدا کرده است.

نتایج تحقیق

زمانی که شرکت‌کنندگان در پژوهش احساس می‌کردند که حال افراد دور و برشان بدتر از خودشان است، احساس نامطبوع خود را در درازمدت از دست می‌دادند. همچنین کسانی که می‌دیدند مشکلات افراد دیگر عمده‌تر و جدی‌تر از مشکلات خودشان است، در دو ماه اخیر احساس بهتری نسبت به سال گذشته داشتند. برای گروه علمی دانشگاه مونترال روشن است که مقایسه ناآگاهانه مشکل و حال خود با افراد دیگر، شیوه‌ای برای فراموش کردن مشکلات خود است.

دویچه وله