



## با حسرت های زندگیمان چه کنیم؟

زندگی کوتاهتر از آن است که بخواهید ثانیه‌ای از آن را به حسرت بگذرانید با این حال حسرت و پشیمانی دومین احساس منفی رایجی است که اغلب هر روز آن را احساس می‌کنید. انسان همان زمانی که مفهوم «ای کاش» را می‌شناسد احساس پشیمانی را تجربه می‌کند.

زندگی کوتاه‌تر از آن است که بخواهید ثانیه‌ای از آن را به حسرت بگذرانید با این‌حال حسرت و پشیمانی دومین احساس منفی رایجی است که اغلب هر روز آن را احساس می‌کنید. انسان همان زمانی که مفهوم «ای کاش» را می‌شناسد احساس پشیمانی را تجربه می‌کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات، اغلب ما به جای استفاده از آنچه در اختیار داریم در آنچه گذشته و از دست رفته غوطه می‌خوریم. روان‌شناسان بر این باورند که آنقدرها هم بد نیست اگر هر از چند گاهی به این فکر کنید که چه می‌شد اگر کارها جور دیگری پیش می‌رفت. اما چیزی که مهم است پی‌آمد این افکار است.

زندگی در جریان است و چه مطابق میل ما باشد و چه خلاف خواسته ما می‌گذرد. در بررسی آنچه گذشته است شما انتخاب می‌کنید. انتخاب شما هرچه باشد در آن مسیر قدم می‌گذارید. اگر بپذیرید اشتباه را می‌توان جبران کرد البته اگر قابل جبران باشد. ما فراموش می‌کنیم که اگرچه اشتباهی رخ داده است اما ما فرصت جبران آن را در اختیار داریم. درک این مساله اولین قدم برای رشد و پیشرفت است.

احساس پشیمانی در مورد یک موضوع نشان‌دهنده اهمیت آن است اما افسوس خوردن بی‌فایده است. از خودتان بپرسید چه کار متفاوت یا بهتری می‌توانستید انجام دهید و حالا چگونه می‌توانید آن را جبران کنید. ذهنتان را برای اتفاقات مشابه در آینده آماده کنید تا مانع از اشتباهات بعدی شوید. پشیمانی می‌تواند شما را برای عملکرد درست در موقعیت‌های مشابه آماده کند. البته به شرط اینکه شما توان و اختیار کافی برای پیشگیری از اشتباهات را داشته باشید. اگر شما قادر به مدیریت موقعیت‌های مشابه در آینده نباشید بدون شک حسرت‌های بیشتری در انتظارتان خواهد بود.

می‌توانست بدتر باشد

وقتی افسوس می‌خورید معمولاً به این فکر می‌کنید که «ای کاش همه چیز جور دیگری پیش می‌رفت». اما در واقع آنچه شما می‌خواهید این است که کارها بهتر انجام می‌شد. اکنون به این مساله طور دیگری نگاه کنید: چه می‌شد اگر کارها بدتر از این پیش می‌رفت؟ در المپیک تابستانی ۱۹۹۲ بارسلونا یک روان‌شناس در مراسم اهدای مدال‌ها متوجه شد که برنده مدال برنز لبخند می‌زند و چهره برنده مدال نقره مغموم است. چطور ممکن است جایگاه سوم از جایگاه سوم بهتر باشد؟ او نتیجه گرفت که مغز ما در مواجهه با شکست‌ها با توجه به رویکردی که ما نسبت به مسائل داریم عمل می‌کند.

از خودتان بپرسید احتمالاً بهترین جایگزین برای هر کدام از این ورزشکاران چه بود؟ برنده مدال نقره جایگاه اول را از دست داد؛ یعنی او تمام توجه‌ها، سخنرانی‌ها، تحسین‌ها و تحسین‌های بی نظیر را از دست داده است. جایگاه دوم، اولین جایگاه بازنده‌هاست؛ چه می‌شد اگر من یک درصد بیشتر تلاش می‌کردم؟ جایگاه دوم فقط به موقعیت بالاتر نگاه می‌کند. اما برنده مدال برنز به جایگاه پایین‌تر از خودش توجه دارد. او آنقدرها هم به برنده شدن نزدیک نبود و اگر کمی کمتر تلاش می‌کرد در جایگاه چهارم قرار می‌گرفت؛ بدون مدال، بدون توجه و بدون اینکه کسی از او یاد کند. نفر سوم فقط از موقعیت خود لذت می‌برد و کمتر به مدال طلا اهمیت می‌دهد.

پژوهش‌ها در مورد دانش آموزان نیز نتایج مشابه دارد. کسانی که نمره ۱۸ می‌آورند از کسانی که نمره ۱۹ می‌گیرند راضی‌ترند. در حالی که هر دو نمره خوبی گرفته‌اند. کسانی که نمره ۱۹ گرفته‌اند به خود می‌گویند؛ اگر کمتر می‌خوابیدم، بیشتر تمرکز می‌کردم، کمتر بازی می‌کردم و... الان ۲۰ گرفته بودم. در حالی که دانش آموزی که نمره ۱۸ گرفته است به نمره ۲۰ فکر نمی‌کند و از اینکه نمره‌اش پایین‌تر نشده راضی‌تر است.

همه چیز دست شما نیست  
علم جامعه شناسی می‌گویند ما باید در مورد رفتار دیگر در متن آن قضاوت کنیم. کسی که عملکرد غیرقابل  
قبولی دارد را باید با توجه به فشارها و شرایطی که در آن قرار داشته داوری کرد. در نظر نگرفتن زمینه‌ها خطایی  
است که ما دائما در مورد خودمان مرتکب  
می‌شویم.

وقتی به شکست‌های خود فکر می‌کنیم این عوامل را فقط به بدشانسی می‌بندیم. اما گاهی  
عملکرد بد ما ناشی از خطا یا بدشانسی نیست در اینصورت سرزنش کردن کاری غیرضروری است.  
زمانی که اتفاق بدی می‌افتد و خود را مقصر می‌دانید به این توجه کنید که عوامل دیگری نیز در  
این اشتباه دخیل هستند. شاید به این فکر کنید که چرا آفریده شده‌اید یا چرا در این جایگاه هستید.  
همه گاهی تا این اندازه مستاصل و درمانده می‌شوند اما اگر با دیگران حرف بزنید شاید به این نتیجه برسید که  
همه چیز دست شما نبوده و دیگران هم ممکن است در همان موقعیت اشتباه مشابهی را انجام بدهند. اگر به این  
نتیجه برسید که همیشه مقصر هر اتفاق بدی شما نیستید کمتر حسرت می‌خورید.  
پژوهش‌ها نشان می‌دهند هرچقدر به سن انسان افزوده می‌شود تمایل به مقصر انگاشتن خود  
کمتر می‌شود و افراد به عوامل زمینه‌ای بیشتر اهمیت می‌دهند. شاید این به دلیل آن  
است که بالاخره هر انسانی درخواهد یافت که دیگر وقت کافی برای جبران گذشته  
وجود ندارد.

خوب است اثرات منفی احساس پشیمانی را با راهکارهای مثبت جبران کنید. یادتان باشد زندگی در حسرت و  
پشیمانی فرصت لذت بردن را از شما می‌گیرد. اگر می‌خواهید خودتان را به عنوان یک انسان با حق  
اشتباه در برخی از موارد بپذیرید و در عین حال شاد باشید به این موارد توجه کنید:  
- از احساس پشیمانی و حسرت به عنوان ابزاری استفاده کنید که در آینده عملکرد بهتری داشته باشید.  
- وقتی افسوس می‌خورید سعی کنید به جای فکر کردن به موقعیت از دست رفته به موارد بدتری که  
می‌توانست بیفتد فکر کنید.  
- در مورد خطایی که باعث ایجاد افسوس شده است صادقانه بیندیشید و خودتان را برای چیزی که مقصرش نیستید  
سرزنش نکنید.

گاهی اشتباهات گذشته راهی برای رشد هستند اما گاهی هم اثر مثبتی ندارند. پختگی یعنی بتوانید تفاوت این دو را  
درک کنید. یادتان باشد حسرت و پشیمانی برای اشتباهی که گذشته نتیجه آن را تغییر نخواهد داد. از  
فرصت‌های پیش رو استفاده کنید تا آنچه از دست رفته را جبران کنید مبادا که روزی حسرت امروز را  
بخورید.

احساس پشیمانی زمانی مذموم است که عادت همیشگی‌تان باشد. اما اگر بخواهید تجربیات و اتفاقات گذشته  
را بررسی کنید و از آن استفاده کنید این احساس حسرت و افسوس می‌تواند مفید باشد.