

# پشیمانی، مایه شر مندگی یا تجربه‌ای سازنده؟

پاسخ‌های جالب مردم به یک سوال متفاوت: «تصور کنید یک کارت داشتید و با آن

می‌توانستید یک اتفاق در زندگی‌تان را طور دیگری رقم بزنید، با آن چه می‌کردید؟»

صادق جهانی | روزنامه‌نگار

پرونده

«از دی که گذشت هیچ‌اوا یاد میکنم!» این مصرع از رباعی خیام به روشنی حاوی پیامی مهم است؛ از گذشته‌ای که حتی دیروز باشد بگذریم و زندگی در زمان حال را غنیمت بشماریم و از آن بهره‌وری مفیدی داشته باشیم، زیرا که تنها حقیقت ملموس و محسوس زمان «حال» است و گذشته و آینده خارج از دسترس انسان هاست و امکان تغییر آن وجود ندارد. خوب می‌دانیم غرق شدن در گذشته و حسرتش را خوردن، چیزی جز بر باد رفتن حال و از دست دادن امروزمان نیست. پس در هر سنی که هستیم باید روزهای بی‌تغییر را تجربه کنیم و هر ثانیه از عمر خود را زیاده‌انیم که اگر این گونه باشیم، نشان از بل‌بودن زندگی در هر شرایطی است. همه می‌دانیم که فرصت‌ها رفتنی و حسرت‌ها ماندنی است و این ماییم که باید به افکارمان اجازه گرفتن سعادت و خوشبختی امروز را ندهیم. بعضی افراد به گذشته‌شان دل‌بستند و همیشه از زو هوس گذشته‌را در سر دارند و با خود می‌گویند اگر چنین بودیم و چنان می‌کردیم، سر نوشت بهتری داشتیم. برای نوشتن پرونده امروز زندگی سلام در آخرین روزهای سال ۹۹، به سطح شهر رفتم و از مردم پرسیدم: «تصور کنید یک کارت داشتید و با آن فقط و فقط می‌توانستید یک بار به گذشته برگردید و یک اتفاق در زندگی‌تان را طور دیگری رقم بزنید، این کارت را برای چه چیزی استفاده و مسیر چه اتفاقی را عوض می‌کردید؟» پاسخ‌ها به این سوال متفاوت و جذاب بود که در ادامه خواهید خواند. در پایان هم یادداشت یک روان‌شناس را درباره پاسخ‌های مردم و اصول پشیمانی سازنده خواهید خواند.

عکس: هاشم‌محمد هفتابی

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

چهارشنبه ۲۷ اسفند ۱۳۹۹

۳ شعبان ۱۴۴۲ • ۱۷ مارس ۲۰۲۱

شماره ۲۰۶۲۳

۱۸۴۳

## رمزور از های تبدیل پشیمانی به

### تجربه‌ای سازنده

پشیمانی در چه صورت خوب است و از کجا به بعد می‌توانیم بگوییم که تبدیل به آسیب شده است؟



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

موضع‌گیری افراد در مقابل موضوع «پشیمانی» از جمله مواردی است که می‌تواند دچار افراط و تفریط شود. از سویی برخی معتقدند پشیمان شدن درباره تصمیم‌های گذشته بی‌معنی است، چرا که ما اغلب وقتی پشیمان می‌شویم که محدودیت‌های خود در آن زمان را فراموش می‌کنیم و البته پشیمانی جز این که انرژی روانی ما را تحلیل‌بیرد، تأثیر دیگری ندارد. از سوی دیگر برخی می‌گویند پشیمانی می‌تواند به مافرصت‌بدهد تا انرژی بیشتری برای جبران اشتباهات خود پیدا کنیم، اما گزاره درست کدام است؟

#### تفاوت پشیمانی سازنده و مخرب

پشیمانی تجربه احساسی ناخوشایند است که طی آن ما خودمان را ا بابت نتایجی که پیش از این به دست آورده‌ایم، سرزنش می‌کنیم یا ممکن است بابت آن چه از دست داده‌ایم یا آن چه به دست نیاورده‌ایم، احساس خسران داشته باشیم و آرزو کنیم که ای کاش جور دیگری انتخاب می‌کردیم.

چنین برداشت‌هایی هر چند ناخوشایند هستند اما می‌توانند به ما کمک کنند تا متوجه نقاط ضعف خود شویم. جالب است بدانید در یک مطالعه در دانشگاه ویکتوریا در کانادا، زمانی که از افراد خواسته شد هیجانات خود را بر اساس میزان سازندگی رتبه‌بندی کنند، رتبه اول بین هیجانات مختلف (شامل عشق، نفرت، ترس، ناراحتی، پشیمانی...) به پشیمانی تعلق گرفت. اما شاید فکر کنید که تجربه شما چیز دیگری است و گاهی فشار ناشی از پشیمانی آن قدر بر شما زیاد بوده که باعث شده نتوانید قدم از قدم بردارید.

#### چطور پشیمانی را به تجربه‌ای سازنده تبدیل کنیم؟

برخی اوقات پشیمانی می‌تواند تبدیل به تجربه‌ای مخرب و آسیب‌رسان شود. با توجه به برخی نکات می‌توانیم پشیمانی را به تجربه‌ای سازنده تبدیل کنیم و به این ترتیب به معنای درست از اشتباهات خود درس بگیریم.

#### ۱ درست و کامل ارزیابی کنید

صرف داشتن پشیمانی از یک انتخاب نمی‌تواند مانع از تکرار آن شود. به عنوان مثال فردی که پشیمان از ازدواج نادرست قبلی خود است، اگر متوجه نباشد که اشتباه او به عنوان مثال به واسطه تلاش برای فرار از تنهایی بوده است، احتمال این که دوباره در ازدواج عجله و اشتباه انتخاب کند، بسیار بالاست. با مرور عواملی که باعث شده تا در گذشته اشتباه کنیم، می‌توانیم از تکرار اشتباهات تا حد زیادی جلوگیری کنیم.

#### ۲ به همه اعلام نکنید

گاهی همین که دیگران از پشیمانی ما خبردار می‌شوند، سرزنش‌ها هم آغاز می‌شود. این سرزنش‌ها می‌تواند باعث شود تا احساس فشار زیادی کنیم یا حتی بعد از مدتی، پشیمانی کم‌کم جاییش را به عصبانیت بدهد. روش بهتر در این شرایط می‌تواند طرح احساس خود به صورتی محدود با افراد قابل اعتماد باشد.

#### ۳ یادداشت‌برداری را جدی بگیرید

اگر می‌خواهید بهترین استفاده را از احساس پشیمانی خود کنید، قلم و کاغذی بردارید و دلایل پشیمانی خود را یادداشت کنید. می‌توانید در بخش دیگری، عواملی را هم که به نظرتان باعث شده بود تا شما آن تصمیم را بگیرید، یادداشت کنید. مر اجعه به این یادداشت‌ها در فواصل زمانی می‌تواند به شما کمک کند تا هم شناخت بهتری از خود پیدا کنید و هم بتوانید از تکرار اشتباهات پیشگیری کنید.

#### ۴ مواظب میزان پشیمانی باشید

تا وقتی که متوجه این نکته مهم باشیم که «رفتار یا گفتار» ما غلط بوده و این به معنای بد بودن مان نیست پشیمانی می‌تواند سازنده باشد. اما همین که موضوع به سمت تعمیم‌برود، دیگر پشیمانی سازنده نخواهد بود. منظور از تعمیم زمانی است که فرد به خاطر اشتباهات خود به این نتیجه‌گیری می‌رسد که «من آدم به در دختری هستم» یا «من بی‌عرضه هستم...» همین که فرد به خاطر چند اشتباه، درباره خود به چنین گزاره‌هایی می‌رسد، دیگر پشیمانی سازنده نیست. در واقع این گزاره‌ها دیگر حتی پشیمانی هم نیست بلکه احساس سرمندگی از خود بوده و به شدت هم مخرب است.

#### پیشگیری از تبدیل پشیمانی به شر مندگی

برای دست‌یابی به این هدف، اولین مسئله، توجه به محدودیت‌های مادر زمان گرفتن تصمیم‌های مختلف است. بسیاری از اوقات وقتی در نظر می‌گیریم که در گذشته اطلاعات کمتری داشتیم یا در برخی مهارت‌ها ضعیف‌تر بودیم، آن وقت بهتر می‌توانیم با خودمان همدلی کنیم. با همدلی با خود می‌توانیم تا حد زیادی از غرق شدن در شرمندگی پیشگیری کنیم. به در س‌هایی که از اشتباهات قبلی خود می‌گیرید، توجه کنید. توجه به این تغییرات مثبت به شما کمک می‌کند تا کمتر خودتان را سرزنش کنید و توجه کنید که هر چند آن انتخاب باعث شده تا چیزهایی را از دست دهید اما هم‌زمان نکات مثبتی هم به دنبال داشته است.

## روی ملک سرمایه‌گذاری می‌کردم



عباس عابدی، ۴۵ ساله، راننده برون‌شهری است و فوق‌دیپلم ریاضی دارد. او می‌گوید: «اگر به گذشته برمی‌گشتم با خرید یک زمین و ملک، سرمایه‌گذاری می‌کردم تا به کار خودم و فرزندانم بپردازم و بتوانم زندگی‌مان باشد. در این دوره و زمانه فعلی دیگر نمی‌شود کار خاصی کرد. مانده‌ام پسرم بزرگ‌شود، چه کار کند؟ اصلاً فکر نمی‌کردم پول مملکت ناگهان بی‌ارزش‌شود. متأسفانه این روزها باید با ریال کار و با دلار خرج کنیم.»

## بیشتر به پدر مرحومم خدمت می‌کردم



مصطفی حسین‌زاده، ۴۷ ساله و یکی از کسبه‌های بازار مشهد است. او سوال ما را این‌طور جواب می‌دهد: «در صورت برگشت به گذشته، تصمیم می‌گرفتم تمام تلاشم را صرف خدمت بیشتر به پدر مرحومم کنم. احساس می‌کنم این کار را خیلی کم انجام دادم. خوب بود که ایشان حضور می‌داشت، کنارش بودم و چند لحظه از آرامشی را که الان دارم به او منتقل و تزیق می‌کردم.»

## به خواستگارم جواب مثبت می‌دادم

مرجان ۳۷ ساله و مجرد است. او در پاسخ به سوال ما می‌گوید: «من اگر به گذشته برمی‌گشتم و چنین کاری داشتم، قطعاً به یکی از خواستگارهایم در دوران جوانی جواب مثبت می‌دادم و دست از سختگیری‌های بیش از حدم برمی‌داشتم. به نظر می‌آدم باید در هر مرحله از زندگی بیشتر با دیگران به خصوص بزرگ‌ترها مشورت کند تا احتمال پشیمانی‌اش کمتر شود.»

## نقشمر را در زندگی دیگران پررنگ‌تر می‌کردم



زهرا بابادی ۳۸ ساله، دیپلمه و در حوزه بازاریابی مشغول به فعالیت است. او می‌گوید: «با رفتن به گذشته مسیرم را طوری انتخاب می‌کردم که در نهایت درآمد بیشتری کسب کنم و با آن به خیلی از افراد کمک می‌کردم و در زندگی خیلی از افراد نقش خوبی ایفا می‌کردم. به عبارت دیگر تصمیم‌هایی می‌گرفتم تا نقشمر را در زندگی دیگران پررنگ‌تر کنم.»

## برای انتخاب شغل از این شاخه به آن شاخه نمی‌پریدم



غلامحسین مسعودی نزدیک به ۲۰ سال راننده تاکسی درون‌شهری است و به تازگی وارد هفتمین دهه زندگی‌اش شده، او سوال ما را این‌طور جواب می‌دهد: «چیزی که گذشته، گذشته. اما اگر به گذشته برمی‌گشتم قدر خیلی چیزها را بیشتر می‌دانستم. به‌طور مثال از لحاظ شغلی پشت یک کار خوب‌ر می‌گرفتم و مدام از این شاخه به آن شاخه نمی‌پریدم تا شرایط بهتری داشته باشم.»

## ورزشم را دنبال می‌کردم و به سمت اعتیاد نمی‌رفتم

مهدی، جوانی ۲۰ ساله و دیپلم تعمیرات تلفن همراه دارد و اکنون هم در حوزه معرفی محصول مشغول فعالیت است. به گفته خودش در زندگی با سختی‌های زیادی روبه‌رو بوده و از حسرت گذشته چنین یاد می‌کند: «اگر من به چند سال قبل برمی‌گشتم، ورزشم را دنبال می‌کردم و سمت اعتیاد نمی‌رفتم. چون اعتیاد با من کاری کرد که از سال‌های مفید زندگی‌ام عقب افتادم. اگر ورزشم را ادامه می‌دادم، پیشرفت بیشتری می‌کردم و اتفاقاً چون استعدادش را هم داشتم دیده می‌شدم و افتخار کسب می‌کردم. نمی‌خواهم گذشته‌ام را تقصیر رفیق ناباب بیندا م، ولی اعتیاد و دود باعث شد که از زندگی‌ام عقب بی‌فتم و حسرت زیادی بخورم.»

## ادامه تحصیل می‌دادم



غلامحسین خدنگی بازنشسته بانک و ۵۴ ساله است، او در پاسخ به سوال ما می‌گوید: «به‌طور قطع هر کس چنین موقعیتی برایش پیش‌بیاید، صد در صد یک سری از اشتباهات گذشته‌اش را جبران می‌کند. حالا چه موقعیت‌های تحصیلی باشد یا اقتصادی و اجتماعی. خودم چون در سمر ادامه ندادم اگر به گذشته برگردم، در رشته خودم یعنی اقتصاد ادامه تحصیل می‌دادم و با این کار حداقل خواسته میلی و باطنی‌ام را ارضا می‌کردم. در مسیر اقتصادی هم موقعیت‌های خیلی خوبی برایم پیش‌آمد که از دست‌رفت و همیشه می‌گفتم کاش فلان کار را می‌کردم.»

## به خیلی‌ها اعتماد نمی‌کردم

معصومه ۲۲ ساله و شاغل است. او سوال ما را کوتاه پاسخ می‌دهد اما نکته قابل‌تأملی را مطرح می‌کند: «اگر به گذشته برگردم، خیلی از کارها را انجام نمی‌دادم و به خیلی از اشخاص هم اعتماد نمی‌کردم.»

## حتماً می‌رفتم رشته



سیدمین محرابی که از دبیران بازنشسته آموزش و پرورش ناحیه ۲ مشهد است، سوال ما را این‌طور پاسخ می‌دهد: «من در رشته داروسازی کرج قبول شدم ولی به‌خاطر دوری از محل زندگی‌مان، والدینم رضایت ندادند و گفتند در همین رشته تربیت معلم تحصیلات را ادامه بده. اما بعداً پی‌بردم که رشته داروسازی برای آینده خودم و فرزندانم خیلی بهتر بود و کلی حسرتش را خوردم.»

## یک کار فنی یاد می‌گرفتم



علی خورشیدی، کارشناس ارشد فیزیک و هم‌اکنون مشغول تدریس خصوصی به دانش‌آموزان است. او درباره امکان بازگشت به گذشته می‌گوید: «به سال ۸۴ یعنی سال قبولی‌ام در دانشگاه برمی‌گشتم. من در دانشگاه فردوسی فیزیک خواندم و کارشناسی و کارشناسی ارشدم را از آن‌جا گرفتم. اگر برمی‌گشتم هیچ‌کدام از این راه‌ها را نمی‌رفتم و اصلاً درس نمی‌خواندم. در عوض سراغ شاگردی در یک رشته فنی می‌رفتم تا در نهایت استاد کار شوم.

اکنون به‌صورت خصوصی برای دانش‌آموزان مرتبط با رشته تحصیلی خودم تدریس می‌کنم. به دانش‌آموزانم هم می‌گویم یا رشته‌ای را انتخاب کنید که به آن علاقه دارید و می‌خواهید در آن کار کنید یا اگر علاقه‌ای ندارید درس نخوانید، چون پشیمان خواهید شد. یکی از همکلاسی‌های دوران دبیرستانم که از لحاظ درسی از او جلوتر بودم، هم‌اکنون یک مکانیک خودروست. خودروام را پیش‌او بردم و برای نیم ساعت، ۷۰ هزار تومان از من پول گرفت، تازه او رفیقم بود. خب مشخص است به‌طور قطع از شخصی مثل من که سه برابر او درس خواندم، چندین برابر بیشتر پول درمی‌آورد. پس یکی از مهم‌ترین کارهایی که انجام می‌دادم این بود که سراغ یک کار فنی می‌رفتم که جامعه به آن نیاز دارد.»