به نام خدا

وقتی حسرت فرصت می شود؛ راهی به سوی رشد و موفقیت

مولفان :

نیره حسن نیا

دکتر علی گلی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران – ۱۴۰۵)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir



سرشناسه : نیره ، حسن نیا ، ۱۳۵۷
عنوان و نام پدیدآورگان: وقتی حسرت فرصت می شود؛ راهی به سوی رشد و موفقیت/ مولفان: نیره حسن نیا ، علی گلی
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۵.
مشخصات ظاهری :۹۴ ص.
شابک : ۰-۹۹۸-۱۲۹-۶۲۲-۹۷۸
شناسه افزوده : علی ، گلی ، ۱۳۵۲
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : وقتی حسرت فرصت می شود
رده بندی کنگره : TP ۹۸۳
رده بندی دیویی : ۶۶۸/۵۵
شماره کتابشناسی ملی : ۸۵۶۳۲۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

نام کتاب : وقتی حسرت فرصت می شود؛ راهی به سوی رشد و موفقیت
مولفان : نیره حسن نیا ــ دکتر علی گلی
ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: الهام غفاری
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ : اول ــ ۱۴۰۵
چاپ : زبرجد
قیمت : ۲۰۰۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :
https//:chaponashr.ir/ketabresan
شابک : ۰-۹۹۸-۱۲۹-۶۲۲-۹۷۸
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir

فهرست

پیشگفتار ۹

مقدمه: ۱۱

فصل اول ۱۳

آغازیک سفر؛ از حسرت تا فرصت ۱۳

حسرت و فرصت،دوسوی یک تجربه ۱۳

گذشته؛ معلم یا زندان؟ ۱۵

حسرتِ انجام دادن و حسرتِ انجام ندادن ۱۶

فرصت؛ چیزی فراتر از شانس ۱۶

چرا گاهی فرصت‌ها را نمی‌بینیم؟ ۱۷

حسرت و فرصت؛ دو نقطه در یک مسیر ۱۷

انسان و تصور آینده ۱۸

برای شروع دیر شده است؟ ۱۹

وقتی ای کاش «تبدیل به» از اینجا به بعد می‌شود ۱۹

زندگی در امروز ۲۰

انتخاب با ماست ۲۰

آغاز یک سفر تازه ۲۰

فصل دوم ۲۳

شناسایی انواع حسرت و تحلیل آن‌ها ۲۳

حس عمیق حسرت ۲۳

حسرت چیست؟ ۲۳

معانی و تحلیل حسرت و فرصت ۲۴

و حالا این سوال مطرح میشود که حسرت و پشیمانی چه تفاوتی دارند؟ ۲۴
-آیا حسرت همیشه منفی است؟ ۲۵
-چگونه حسرت را تحلیل کنیم؟ ۲۵
انواع حسرت: ۲۶
فصل سوم ۳۶
رابطه متقابل بین حسرت و فرصت ۳۷
مفهوم فرصت در زندگی انسان ۳۸
مفهوم حسرت و ارتباط آن با فرصت ۳۹
فرصت ازدست‌رفته؛ نقطه اتصال حسرت و فرصت ۴۱
چرا فرصت‌های ازدست‌رفته حسرت ایجاد می‌کنند؟ ۴۲
نقش تصمیم‌گیری در رابطه حسرت و فرصت ۴۲
فرصت، زمان و افزایش حسرت ۴۳
حسرت به‌عنوان بازخورد برای استفاده از فرصت‌های آینده ۴۳
و اکنون این سوال ایجاد میشود: آیا هر فرصت ازدست‌رفته باعث حسرت می‌شود؟ ۴۴
فرصت‌های جدید پس از تجربه حسرت ۴۵
راهکارهای تبدیل حسرت به فرصت ۴۵
جمع‌بندی ۴۷
فصل چهارم ۴۹
تکنیک‌های تبدیل حسرت به فرصت ۴۹
تفکیک گذشته از آینده ۵۰
تبدیل حسرت به درس ۵۰
استفاده از تفکر خلاف واقع به شکل سازنده ۵۱

تبدیل حسرت به هدف ۵۲
افزایش آمادگی برای فرصت‌های بعدی ۵۲
تکنیک اگر دوباره شروع کنم ۵۲
تبدیل حسرت به برنامه اقدام ۵۳
تمرین نوشتاری نامه به خودِ گذشته ۵۴
بخشیدن خود؛ شرط عبور از حسرت ۵۴
تبدیل حسرت به سرمایه تجربه ۵۴
عبور از حسرت، ورود به فرصت ۵۵
بازنگری بدون قضاوت ۵۵
استخراج درس‌های پنهان ۵۵
اقدام کوچک، تغییر بزرگ ۵۶
استفاده از" اگر "برای خلق آینده، نه غصه‌ی گذشته ۵۶
بازتعریفِ روایت شخصی ۵۶
ساختن فرصت‌های مشابه ۵۶
تمرین پایانی فصل ۵۷
جمع‌بندی فصل چهارم ۵۸
فصل پنجم ۵۹
نقش قانون جذب در حسرت و فرصت ۵۹
مفهوم قانون جذب ۶۰
تفاوت میان جذب فرصت «و» ایجاد فرصت ۶۱
قانون جذب و نقش توجه ۶۱
قانون جذب و خودکارآمدی ۶۲

نقش تفکر مثبت در تبدیل حسرت به فرصت ۶۲
نقش تصویرسازی ذهنی ۶۳
قانون جذب و فرصت‌های از دست‌رفته ۶۴
خطر برداشت افراطی از قانون جذب ۶۴
حسرت به عنوان موتور ایجاد فرصت ۶۵
مثال کاربردی ۶۶
حسرت؛ صدایی از درون، ارتعاشی به بیرون ۶۷
جمع‌بندی فصل ۶۷
تمرین: ۶۸
فصل ششم ۶۹
کارایی ذهن و نقش آن در موفقیت ۶۹
قدرت ذهن ۶۹
ذهن چگونه بر رفتار انسان اثر می‌گذارد؟ ۷۱
کارایی ذهن چیست؟ ۷۲
توجه؛ دروازه ورود فرصت‌ها ۷۲
حافظه و نقش آن در حسرت ۷۳
انعطاف‌پذیری ذهنی ۷۳
ذهن، تصمیم‌گیری و خطاهای شناختی ۷۴
خودکنترلی و نقش آن در موفقیت ۷۵
ذهنیت رشد و امکان تغییر ۷۵
هدف‌گذاری و کارایی ذهن ۷۶
نقش برنامه‌ریزی در استفاده از فرصت‌ها ۷۶

تمرکز و حذف حواس‌پرتی..... ۷۶
یادگیری مستمر؛ سرمایه‌گذاری روی ذهن ۷۷
خواب، جسم و عملکرد ذهن ۷۷
شکست و بازسازی ذهنی ۷۷
موفقیت؛ نتیجه یک تصمیم واحد نیست ۷۸
مدل نهایی کتاب :از حسرت تا فرصت و موفقیت..... ۷۸
ده اصل برای افزایش کارایی ذهن ۷۹
نتیجه‌گیری نهایی کتاب ۸۰
جمع‌بندی ۸۱
فصل هفتم ۸۳
داستانهای واقعی و عینی مرتبط با موضوع کتاب..... ۸۳
واما نمونه هایی از داستان‌های الهام‌بخش جهان اسلام و ایران : ۸۴
تمرین پایانی ۸۵
سخن پایانی ۸۷
از حسرت تا فرصت..... ۸۷
منابع فارسی ۹۱

پیشگفتار

با نام و یاد خدای بزرگ آغاز می‌کنم؛ که اگر لطف و هدایتش نبود، حتی یک واژه نیز بر صفحه نقش نمی‌بست .سال‌هاست که ذهنم درگیر واژه‌ای‌ست که در نگاه نخست ساده و کوتاه می‌نماید، اما عمقی به ژرفای تمام تجربه‌های انسانی دارد :حسرت، گاه در یک نگاه، یک تصمیم، یا حتی یک سکوت، دنیایی از ای‌کاش ها نهفته است .هر چه زمان می‌گذرد، صدای این ای‌کاش‌ها بلندتر می‌شود و ردّ پایش را در رفتار، گفتار، احساسات و انتخاب‌های امروزمان برجای می‌گذارد .هدف از نگارش این کتاب، درک بهتر این حس پیچیده و شاید یافتن راهی برای آشتی با گذشته و گشودن پنجره‌ای به‌سوی فرصت‌هایی‌ست که هنوز زنده‌اند .طی سال‌ها مطالعه، گفت‌وگو با دیگران، و تجربه‌های شخصی، به این باور رسیدم که حسرت، اگرچه تلخ است، می‌تواند چراغی باشد برای راه فردا اگر درست به آن بنگریم.نگارش این کتاب که نزدیک به دو سال به طول انجامید، برای من سفری بود درونی و عمیق؛ از دل حسرت‌ها تا روشنایی فرصت‌ها .این کتاب را با تمام وجودم نوشتم؛ نه به‌عنوان نسخه‌ای برای رهایی از حسرت، بلکه دعوتی‌ست به تأمل و تغییر .از خداوند بزرگ سپاسگزارم که فرصت اندیشیدن، نوشتن و به‌ثمر رساندن این کتاب را به من عطا فرمود.همچنین از تمام کسانی که در این مسیر همراهم بودند، به‌ویژه همسر و فرزندان مهربانم، و تمام آنان که با گفتار و رفتارشان الهام‌بخش من شدند، صمیمانه سپاسگزارم.

نیره حسن نیا

تابستان ۱۴۰۵

مقدمه :

زندگی سفری است پر از لحظات تلخ و شیرین؛ و یکی از مشترک‌ترین احساساتی که همه ما در طول این مسیر تجربه می‌کنیم، حسرت است؛ حسرتِ فرصت‌های از دست رفته، انتخاب‌های اشتباه، یا آرزوهایی که هنوز به واقعیت نپیوسته‌اند .اما چرا بعضی افراد در مواجهه با سختی‌ها و حسرت‌ها قوی‌تر می‌شوند و به موفقیت‌های بزرگ دست می‌یابند؟ پاسخ در درون خود ما نهفته است .افرادی که می‌توانند حسرت‌ها را به فرصت تبدیل کنند، ویژگی خارق‌العاده‌ای ندارند؛ آنها تنها یاد گرفته‌اند چگونه از ذهن و نیروی درونی‌شان در مسیر رشد و رسیدن به هدف بهره ببرند. زندگی را می‌توان سفری دانست که هر انسان از لحظه تولد وارد آن می‌شود؛ سفری که مسیر آن از ابتدا تا انتها برای ما روشن نیست .در طول این سفر با انتخاب‌ها، فرصت‌ها، شکست‌ها، موفقیت‌ها، دیدارها، جدایی‌ها و تصمیم‌هایی روبه‌رو می‌شویم که هرکدام می‌توانند مسیر زندگی ما را تغییر دهند.بعضی تصمیم‌ها سال‌ها بعد دوباره به ذهن ما بازمی‌گردند و پرسشهایی را در وجودمان زنده میکنند:

اگر آن روز تصمیم دیگری می‌گرفتم چه می‌شد؟

اگر آن فرصت را از دست نمی‌دادم؟

اگر زودتر شروع می‌کردم؟

اگر آن حرف را می‌گفتم؟

این کتاب، تلاشی است برای پاسخ به همین پرسش ها و همچنین کشف قدرت پنهانیِ وجود شماست تا با استفاده از آن، زندگی‌تان را متحول سازید .با خواندن این کتاب، با تکنیک‌هایی آشنا می‌شوید که به کمک آنها می‌توانید اهدافتان را شفاف‌تر ببینید، انگیزه‌تان را تقویت کنید و بر ترس‌ها و تردیدها غلبه نمایید .ما به داستان‌های الهام‌بخش افرادی خواهیم پرداخت که با اراده و پشتکار توانسته‌اند از دلِ حسرت و سختی، راهی به سوی موفقیت پیدا کنند .این داستان‌ها نه‌تنها الهام‌بخش‌اند، بلکه نشان می‌دهند که تغییر ممکن است و هر کسی می‌تواند به آنچه در ذهن دارد، دست یابد.این کتاب فقط یک راهنما نیست؛ بلکه دعوت‌نامه‌ای است برای آغاز سفری نو؛ سفری که در آن می‌آموزیم چگونه با تغییر نگرش و رفتار، دنیای درون و بیرون خود را دگرگون کنیم. فراموش نکنید هیچ چیز غیرممکن نیست .کافی‌ست اراده کنید و قدم اول را بردارید.شما شایسته‌ی بهترین‌ها هستید، و اکنون زمان آن رسیده تا به قدرت واقعی‌تان ایمان بیاورید و با نگاهی تازه به زندگی، فصل‌های جدیدی از رشد و موفقیت را رقم بزنید.

فصل اول

آغازیک سفر؛ از حسرت تا فرصت

حسرت و فرصت،دوسوی یک تجربه

حسرت معمولاً زمانی شکل می‌گیرد که میان آنچه اتفاق افتاده و آنچه تصور می‌کنیم می‌توانست اتفاق بیفتد، فاصله‌ای ایجاد شود .فردی ممکن است فرصت تحصیل در رشته مورد علاقه‌اش را داشته باشد اما مسیر دیگری را انتخاب کند.فردی ممکن است پیشنهادی شغلی را نپذیرفته باشد و سال‌ها بعد درباره آن تصمیم فکر کند.ممکن است شخصی فرصت شروع یک فعالیت اقتصادی را داشته باشد اما ترس از شکست مانع اقدام او شود.یا فردی ممکن است به دلیل نظر دیگران، تصمیمی را که واقعاً به آن علاقه داشته کنار بگذارد.سال‌ها بعد، همه این اتفاق‌ها ممکن است در ذهن انسان به یک عبارت کوتاه تبدیل شوند:

ای کاش...

ای کاش آن روز شروع کرده بودم.

ای کاش آن فرصت را جدی گرفته بودم.

ای کاش بیشتر تلاش کرده بودم.

ای کاش کمتر ترسیده بودم.

ای کاش تصمیم دیگری گرفته بودم.

پژوهش‌های مربوط به حسرت نشان می‌دهند که این احساس صرفاً یک ناراحتی ساده نیست؛ بلکه می‌تواند با فرایند تصمیم‌گیری و رفتارهای بعدی ارتباط داشته باشد .از این منظر، حسرت می‌تواند اطلاعاتی درباره انتخاب‌های گذشته و ترجیحات فرد در اختیار او قرار دهد (Zeelenberg & Pieters, ۲۰۰۷).بنابراین شاید پرسش مهم این نباشد که:

چگونه از حسرت فرار کنم؟

بلکه این باشد:

از حسرت خود چه چیزی می‌توانم یاد بگیرم؟

حسرت، بخشی از تجربه ی انسانی ماست؛ احساسی که گاهی ناگفته می ماند اما تاثیر عمیقی بر انتخاب ها و مسیر آینده مان می گذارد. در کنار آن، مفهوم فرصت قرار دارد؛ همان لحظات نابی که میتوانند سرنوشتمان را تغییر دهند اگر درست دیده و به موقع درک شوند. بیایید در این فصل، با هم به درک عمیقتری از این دو مفهوم برسیم. شاید در دل همین مرور ساده، آن راه نرفتهای که همیشه حسرتش را داشتهاید، روشن شود. و شما، با قلبی امیدوار و ذهنی هدفمند، گامی تازه در مسیر روشن زندگیتان بردارید.

حسرت نبرم به خواب آن مرداب کآرام درون دشت شب خفته است" (شفیعی کدکنی)

این بیت، تصویری زنده و تأمل‌برانگیز به ذهن می‌آورد :مردابی که بی‌حرکت و آرام در دل شب آرمیده، بی‌تلاطم، بی‌هیاهو.اما این سکون، نشانه‌ی آرامش نیست می تواند نمادی از رکود باشد. در مقابلش، دریا قرار دارد .پرتلاطم، پویا، زنده؛ درست مانند انسان‌هایی که با وجود همه‌ی تردیدها، دل به دریا می‌زنند، خطر می‌کنند و راه خود را می‌سازند.(ماندن در سکون یا پذیرفتن حرکت و تجربه).

می‌توان گفت در دل همین دو تصویر، دو مفهوم مهم زندگی نهفته است :

حسرت و فرصت.

حسرت برای بیشتر ما واژه‌ای آشناست .احساسی عمیق که گاهی در سکوت، سنگینی می‌کند . لحظه‌هایی هست که با خود می‌گوییم:

کاش آن تصمیم را نمی‌گرفتم.

یا اگر شجاع‌تر بودم، شاید اکنون در جایگاه دیگری قرار داشتم.

حسرت، تنها یک واژه نیست .مجموعه‌ایست از احساساتی چون اندوه، پشیمانی، دلتنگی و در برخی موارد، خشم نسبت به گذشته.گاهی انتخابی اشتباه، گاهی مسیری که نرفته باقی مانده است.

می‌توان حسرت را از زوایای مختلفی تعریف کرد:

- **احساس ناکامی :** ناراحتی از دست دادن چیزی که برای‌ما ارزشمند بوده است.
- **آرزوی عمیق و ناتمام :** تمنایی که در دل مانده اما هیچ‌گاه به آن نرسیده‌ایم.
- **یادآوری انتخابهای گذشته :** فکرهایی که با خود می‌گویند :اگر طور دیگری رفتار کرده بودم...
- **اندوه خاموش :** غمی که ممکن است سالها با ما باقی بماند، حتی اگر به زبان نیاید.

در کنار حسرت، مفهومی دیگر قرار دارد که روشن‌تر و رو به آینده است، فرصت: شاید فرصت به‌اندازه‌ی حسرت در ذهنمان پررنگ نباشد، اما دقیقاً همان چیزیست که می‌تواند حال و آینده ی ما را تغییر دهد.

پروین اعتصامی چقدر زیبا گفته:

"روز گذشته خیال است که از نو آید

فرصت رفته محال است که از سر گردد"

یعنی گذشته رفت، خیال شد، اما امروز هنوز هست ...و امروز میتواند خودش یک فرصت باشد.

فرصت یعنی آن لحظه‌ای که زندگی، پنجره‌ای هرچند کوچک، اما واقعی به روی ما باز می‌کند.

گاهی فرصتها بزرگ هستند، گاهی بسیار ساده و ظریف .اما اگر دیده شوند، می‌توانند مسیر را عوض کنند.فرصت را نیز می‌توان چنین تعریف کرد:

- **موقعیتی مناسب :** زمانی خاص برای انجام یک تصمیم یا شروع یک تغییر.
- **زمینه‌ای برای رشد و پیشرفت :** در کار، روابط یا خودشناسی.
- **لحظه‌ای برای انتخاب مؤثر :** انتخابی که می‌تواند نتایج بلندمدتی داشته باشد.
- **امکانی برای حرکت به‌سوی موفقیت :** سکویی برای آغاز، حتی اگر کوچک باشد.

جالب است که گاه این دو" حسرت و فرصت " چنان به هم گره خورده‌اند که نمی‌توان بین آنها مرزی روشن کشید.

چند نفر را می‌شناسید که از دل یک حسرت، تصمیمی تازه گرفته‌اند؟ راهی تازه را آغاز کرده‌اند؟

من بارها دیده‌ام افرادی که تجربه‌ی یک حسرت عمیق، انگیزه‌ی حرکت در آنان ایجاد کرده؛ چه در شغل، چه در روابط یا حتی در مواجهه با خود. در واقع، حسرت اگر به‌درستی درک شود، می‌تواند تبدیل به فرصتی برای بیداری و رشد شود.نه به عنوان باری برای ماندن در گذشته، بلکه به عنوان نشانه‌ای از اینکه چه چیزی برای ما مهم بوده و اکنون به چه تغییری نیاز داریم.

گذشته؛ معلم یا زندان؟

گذشته بخشی از هویت و تجربه انسان است، اما نباید الزاماً به زندان او تبدیل شود.انسان ممکن است یک تصمیم اشتباه را بارها در ذهن خود مرور کند .ممکن است سال‌ها بعد همچنان به این فکر کند که اگر انتخاب دیگری می‌کرد، زندگی‌اش چه تفاوتی می‌داشت.این نوع تفکر اگر به شناخت و یادگیری منجر شود، می‌تواند ارزشمند باشد؛ اما اگر فرد را فقط در سرزنش خود نگه دارد، ممکن