



4 วิธีที่ควรทำเมื่อเจอกับความผิดหวัง



อย่าแพร่ขยายความผิดหวังที่กำลังพบเจออยู่

อย่าโทษว่าตนเองเป็นต้นเหตุของความผิดหวัง

It's all
my fault.



อย่าคิดว่าความผิดหวังที่เจอเป็นสิ่งที่เลวร้าย

เรียนรู้จากความผิดหวังที่เกิดขึ้น



4 วิธีที่ควรทำเมื่อพบเจอกับความผิดหวัง

1. อย่าแผ่ขยายความผิดหวังที่กำลังพบเจออยู่

หากเรานำความผิดหวังที่เคยเกิดขึ้นกับตนเองในสถานการณ์หนึ่งไปเชื่อมโยงกับสถานการณ์อื่น ๆ ที่กำลังจะเกิดขึ้นตลอดทั้งชีวิตของตนเอง ความผิดหวังที่เคยเกิดขึ้นนี้ก็จะกลายเป็นสิ่งที่สร้างความเจ็บปวดให้เราได้อีกมากมาย

ยกตัวอย่างการแผ่ขยายความผิดหวังหรือนำความผิดหวังที่เกิดขึ้นในสถานการณ์หนึ่งไปเชื่อมโยงกับสถานการณ์อื่น ๆ เช่นความคิดที่ว่า “เรื่องแค่นี้ยังทำไม่ได้ แล้วเรื่องอื่นจะทำได้หรือ” ความคิดเช่นนี้เป็นสิ่งที่ตั้งรังตัวเองไว้ ทำให้เราไม่สามารถลงมือทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเต็มที่ และท้ายที่สุดก็ส่งผลเสียให้แก่ตัวเราเอง

ดังนั้น เราต้องย้ำเตือนตนเองไว้เสมอว่า แม้ว่าสถานการณ์ที่เคยเกิดขึ้นจะไม่ได้เป็นไปตามที่เราคาดหวัง แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าในอนาคตมันจะยังคงเกิดขึ้นเช่นเดิม ความผิดหวังในอดีตไม่ได้เป็นสิ่งที่สามารถทำนายถึงความผิดพลาดที่จะเกิดในอนาคต และความผิดหวังในอดีตก็ไม่ได้เป็นสิ่งที่คอยควบคุมเราไม่ให้เดินไปข้างหน้า แต่เป็นตัวเราเองที่สามารถควบคุมการกระทำของตนเองให้ก้าวไปข้างหน้าได้



2. อย่าโทษว่าตนเองเป็นต้นเหตุของความผิดหวัง

การมองว่าตนเองเป็นต้นเหตุทั้งหมดของความผิดหวังที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง เป็นสิ่งที่ทำให้ความผิดหวังที่เรากำลังเผชิญอยู่ดูใหญ่ขึ้นและรุนแรงมากขึ้น

ยกตัวอย่างการโทษว่าตนเองเป็นต้นเหตุของความผิดหวัง เช่นความคิดที่ว่า “ถ้าเราไม่สามารถทำมันได้ แปลว่าเรานั้นไม่ดีพอ ไม่มีความสามารถมากพอ ไม่คู่ควรที่จะได้รับมัน” ซึ่งเป็นความคิดที่มองว่าตนเองเป็นต้นเหตุของความผิดหวังที่เกิดขึ้นไปเสียหมดจนไม่ได้สนใจปัจจัยภายนอกอื่น ๆ จากสถานการณ์ที่ไม่ได้มีความเกี่ยวข้องกับตนเอง

การที่เราโทษว่าตนเองเป็นต้นเหตุของสถานการณ์ที่น่าผิดหวังที่เกิดขึ้นจนไม่ได้มองถึงปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ความคิดเหล่านี้จะส่งผลให้เราขาดความมั่นใจ ความเชื่อมั่น หรือเชื่อว่าคุณค่าในตัวเองลดลง เช่น ในสถานการณ์ที่เราส่งใบสมัครงานไปให้กับบริษัทหนึ่ง ซึ่งบริษัทนี้มีผู้ส่งใบสมัครงานเยอะมาก จนในขั้นตอนการคัดเลือกใบสมัครเกิดความผิดพลาด ใบสมัครของเราหลุดหายก่อนได้เข้าคัดเลือก ทำให้เราไม่ได้เข้ารับการคัดเลือกจากบริษัท ในสถานการณ์นี้หากเราไม่รู้ถึงสถานการณ์ภายในบริษัท ไม่รู้ว่ามีคนสมัครงานเยอะมาก และใบสมัครของเราหลุดหายระหว่างการดำเนินการ เราก็จะทำการโทษตนเองว่าตนเองยังไม่ดีพอ ไม่มีความสามารถมากพอ และอาจส่งผลไปถึงความเชื่อมั่นในตนเองด้วย ท้ายที่สุดเหตุการณ์ในครั้งนี้ก็อาจจะกลายเป็นปัจจัยที่ส่งผลทางลบกับสถานการณ์อื่น ๆ อีกด้วย

ดังนั้น บางครั้งเราก็ควรมองว่าเหตุการณ์ที่เราเจอเป็นเพียงแค่เหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งเท่านั้น และเป็นเหตุการณ์ที่เราเป็นผู้พบเจอ ไม่ได้เป็นตัวเราเองที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ทั้งหมดนี้ขึ้น เพราะยังมีปัจจัยภายนอกอื่น ๆ อีกมากมายที่ทำให้เหตุการณ์นั้นไม่ได้เป็นไปตามที่เราคาดหวัง

3. อย่าคิดว่าความผิดหวังที่เจอเป็นสิ่งที่เลวร้ายไปเสียหมด

หลายคนมักมีความคิดเหล่านี้อยู่ในหัว คือ หากเราไม่สามารถทำสิ่งที่ต้องการให้เป็นจริงได้ เราจะรู้สึกว่ามันเป็นสิ่งที่แย่และเป็นสิ่งที่จะนำไปสู่สิ่งที่เลวร้ายยิ่งกว่าเดิม

ยกตัวอย่างความคิดที่มองว่าความผิดหวังที่เจอเป็นสิ่งที่เลวร้าย เช่นความคิดที่ว่า “หากเราไม่ได้รับเลือกเข้าทำงานในตำแหน่งที่เราต้องการ แสดงว่าจะไม่มีใครที่รับเราเข้าทำงานอีกแน่ ๆ แล้วเราก็ต้องให้ครอบครัวดูแลเราไปตลอดชีวิต” ซึ่งความคิดเช่นนี้ยิ่งทำให้เรารู้สึกแย่ลงไปอีกด้วย

ดังนั้น เราไม่ควรมองว่าความผิดหวังที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องที่แย่ เหตุการณ์ความผิดหวังที่เกิดขึ้นมักจะเป็นสิ่งที่เปิดโอกาสให้เราสามารถพบเจอกับเหตุการณ์ใหม่ ๆ ที่อาจจะเป็นสิ่งที่เราต้องการก็ได้ เช่น เรารู้สึกผิดหวังที่การเดินทางจะไม่เป็นไปตามแผนที่วางไว้ แต่พอเราได้เดินทางไปเราก็พบว่าการเดินทางนอกแผนที่ได้ทำให้เราพบเจอกับบางสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกดีได้เช่นกัน ได้พบเจอกับประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่ไม่เคยได้พบเจอมาก่อน

เราไม่สามารถรู้ได้ว่าจะมีสิ่งใดเข้ามาในชีวิตของเราบ้าง แทนที่เราจะมองว่าสถานการณ์ที่น่าผิดหวังที่เราพบเจอนั้นเป็นสิ่งที่แย่ เราควรจะบอกกับตัวเองแทนว่า เราไม่ได้เป็นคนเลือกให้สถานการณ์ที่น่าผิดหวังเกิดขึ้นนะ แต่ยังไงเราก็ควรรอดูต่อไปว่าเราจะพบเจอกับอะไรในสถานการณ์นี้



4. เรียนรู้จากความผิดหวัง

บางครั้งความสำเร็จก็มักที่จะเกิดจากความล้มเหลวในอดีต ดูได้จากบทเรียนของคนดังหลาย ๆ ท่าน พวกเขาต้องพบเจอกับความล้มเหลวอยู่หลากหลายครั้งจึงจะประสบความสำเร็จ เช่น วง The Beatles ที่เคยถูกปฏิเสธจากหลายค่ายเพลง แต่ท้ายที่สุดพวกเขาก็ไม่ยอมแพ้และกลายเป็นวงที่มีชื่อเสียงโด่งดังมาจนถึงทุกวันนี้

สิ่งที่ทำให้คนเหล่านี้ประสบความสำเร็จได้เป็นเพราะพวกเขาไม่ได้ปล่อยให้ความผิดหวังที่ตนเองพบเจอมาทำให้พวกเขายอมแพ้และไม่กล้าที่จะลองทำสิ่งใดอีกครั้ง แต่พวกเขากลับเรียนรู้จากความผิดหวังที่เกิดขึ้นและพยายามที่จะพัฒนาตนเองให้แตกต่างจากเดิมเพื่อที่จะทำให้เป้าหมายของพวกเขาสำเร็จได้ในที่สุด

ดังนั้น เราต้องไม่มองว่าความผิดหวังเป็นอุปสรรคที่กีดขวางเส้นทางไปสู่จุดหมายของเรา แต่ควรมองว่าความผิดหวังเป็นสิ่งที่นำพาเราไปสู่เส้นทางอีกเส้นทางหนึ่งที่สามารถพาเราไปสู่จุดหมายได้เช่นกัน ความผิดหวังที่เกิดขึ้นเปิดโอกาสให้เราได้เรียนรู้เพื่อที่จะเติบโตขึ้นในวันข้างหน้า



แปลและเรียบเรียงเนื้อหาจากบทความเรื่อง 4 Ways to Recover From Life's Disappointments ของ Jennice Vilhauer Ph.D. จาก <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/living-forward/202103/4-ways-recover-life-s-disappointments>