

ارائه شده توسط

# لینگو لرن | Lingo Learn

برترین ارائه دهنده خدمات کمک آموزشی کانون زبان شامل: سوال و  
سامری، دیکشنری کانون، آموزش های رایگان و کاربردی و...

 LingoLearn\_official

 LingoLearn

{هرگونه کپی برداری بدون ذکر نام صاحب اثر شرعا و قانونا حرام و قابل پیگیری می باشد.}

High1

Unit8

## USELESS **Regrets**

تاسف های بی فایده

For all sad words of tongue or pen The saddest are these: "It might have been."

برای تمام کلمات غم انگیز زبان یا قلم، غمگین ترینشان اینهاست: "ممکن بود."

Not only the saddest, but perhaps the most destructive. According to recent ideas psychology, our feelings are mainly the result of the way we think about reality, not reality itself. According to Nathan S. Kline, M.D., it's not unusual to feel deep regret about things in the past that you think you should have done and did not do-or the opposite, about things you did do and feel you should not have done. In fact, we learn by thinking about past mistakes.

نه تنها غمگین ترین بلکه شاید نابود کننده ترین. بر اساس نظرات اخیر در روانشناسی احساسات ما در اصل نتیجه ی نحوه ی تفکر ما راجب واقعیت است نه خود واقعیت. به گفته ناتان کلاین، پزشک، احساس حسرت عمیق راجب چیزهایی در گذشته که شما فکر میکنید باید انجام میدادید و ندادید غیر نرمال نیست یا مخالف آن، راجب چیزهایی که انجام میدهی و حس میکنی نباید میدادی. در واقع، ما با فکر کردن راجب اشتباهات گذشته، یاد میگیریم.

For example, a student who fails a test learns that he or she should have studied more and can improve on the next test. However, thinking too much about past mistakes and missed opportunities can create such bad feelings that people become **paralyzed** and can't move on with their lives. Arthur Freeman, Ph.D., and Rose DeWolf have labeled this process "woulda/coulda/shoulda thinking,"

برای مثال، یک دانش آموز که در امتحان شکست میخورد یاد میگیرد که او باید بیشتر درس میخوانده و میتواند در امتحان بعدی پیشرفت کند. هر چند، زیادی فکر کردن به اشتباهات گذشته و فرصت های از دست رفته میتواند احساسات بدی بوجود بیاورد که مردم فلج میشوند و نمیتوانند به زندگیشان ادامه دهند. ارتور فریمن، دکتر، و رز دولف این پروسه را "فکر کردن داشتن، توانستن، باید" برچسب زده اند (نامیده اند).

and they have written an entire book about this type of disorder. In *Woulda/Coulda/Shoulda: Overcoming Regrets, Mistakes, and Missed Opportunities*, Freeman and DeWolf suggest challenging regrets with specifics. "Instead of saying, I should have done better," they suggest, "Write down an example of a way in which you might have done better."

کتاب راجب این اختلال نوشته اند. در داشتن، توانستن، باید: حسرت های چیره شده، اشتباهات و فرصت های از دست رفته، فریمن و دولف به چالش کشیدن حسرت ها بطور خاص را پیشنهاد میدهند. بجای گفتن باید بهتر عمل میکردم "انها پیشنهاد میدهند" یک مثال از راهی که بهتر عمل میکردید بنویسید.

Exactly what should you have done to produce the desired result? Did you have the skills, money, experience, etc. at the time?" the case of the student who should have studied more, perhaps on that **occasion** was not really possible. When people examine their feelings of regret about the past, they often find that many of them are simply not based in fact.

دقیقا چکاری باید انجام میدادی تا نتیجه ی موردپسند را بوجود اوری؟ آیا شما مهارت ها ، پول، تجربه، غیره. دران زمان داشتید؟ "در موضوع دانش آموزی که باید بیشتر درس میخوانده شاید دران موقعیت واقعا امکان پذیر نبوده است. وقتی مردم حس حسرتشان را جب گذشته را بررسی میکنند اغلب میفهمند که بسیاری از انها معقولانه نیستند.

A mother regrets missing a football game in which her son's leg was injured. She blames herself and the officials. "I should have gone," she keeps telling herself. "I could have **prevented** the injury. They might at least have telephoned me as soon as it happened." Did she really have the power to prevent her son's injury? Should the officials have called her before looking at the injury? Probably not.

یک مادر حسرت از دست دادن بازی فوتبال را میخورد که دران پای پسرش مجروح شده بود. او خودش و مسئولین را سرزنش میکند. "من باید میرفتم" دائم به خودش میگوید. "من میتونستم جلوی آسیب رو بگیرم. اونا ممکن بود حداقل به محض اینکه اتفاق افتاد بهم زنگ میزدن" آیا واقعا قدرت جلوگیری از آسیب دیدن پسرشو داشت؟ آیا مسئولین باید قبل از نگاه کردن به جراحت به او زنگ میزدند؟ احتمالا نه.

Once people realize how unrealistic their feelings of regret are, they are more ready to let go of them. **Cognitive** psychologist David Burns, M.D., suggests

specific strategies for dealing with useless feelings of regret and getting on with the present. One amusing technique is to spend ten minutes a day writing down all the things you regret.

وقتی مردم بفهمند چقدر احساس حسرتشان غیر واقعی است، بیشتر آماده ی رها کردن انها هستند. روانشناس شناختی دوید بورنز، پزشک، استراتژی های بخصوصی برای سروکار داشتن با احساسات بیفایده ی حسرت و زندگی در حال را پیشنهاد میدهد. یک تکنیک سرگرم کننده این است که ده دقیقه در روز را به نوشتن چیزهایی که حسرتشان را میخوریم بگذرانیم.

Then say them all aloud (better yet, record them), and listen to yourself. Once you listen to your own "woulda/ coulda/shoulda" thoughts, it's easier to see their illogic. For example, it's unlikely that your entire career is in ruins because of one joke. You're an adult and you can choose to go out instead of cleaning house. That doesn't make you a lazy person. And your friend isn't a **jerk** for making a single mistake.

سپس انها را بلند بخوانید (بهبتره صدار و ضبط کنید) و به خودتان گوش دهید. وقتی به افکار "داشتن، توانستن، باید" خودتان گوش دادید، دیدن غیر منطقی بودنشان آسان تر است. برای مثال، بعید است که کل شغلتان بخاطر یک جوک خراب شود. شما یک بزرگسالی و میتوانید انتخاب کنید بجای تمیز کردن خانه بیرون بروید. این شمارا یک ادم تنبل نمیکند و دوست شما بخاطر انجام یک اشتباه احمق نیست.

After you recognize how foolish most feelings of regret sound, the next step is to let go of them and to start dealing with life in the present. For some, this might be harder than sighing over past errors. An Italian **proverb** notes, "When the ship

has **sunk** everyone knows how they could have saved it." The message from cognitive psychology is similar. It's easy to second guess about the past; the real challenge is to solve the problems you face right now.

بعد از اینکه فهمیدید چقدر بیشتر احساسات حسرت احمقانه بنظر میرسند، قدم بعد این است که آنها را رها کنید و شروع به سروکله زدن باز ندگی در زمان حال بکنید. برای بعضی، این ممکن است سخت تر از فقط اه کشیدن به اشتباهات گذشته (ورها کردنشان) باشد. یک ضرب المثل ایتالیایی میگوید "وقتی کشتی غرق شده، همه میدونن چطوری میشد نجاتش داد". پیام روانشاسی شناختی نیز مشابه است. دوباره فکر کردن به گذشته اسان است، چالش اصلی حل کردن مشکلاتی است که الان با آنها روبه روهستید.

New word: English explanation \ معنی فارسی

Regret: to feel sorrow or remorse for/ پشیمانی، تاسف

Paralyze: to render partly or completely unable to move or feel sensations, as by an injury or disease/ فلج کردن، از کار انداختن

Occasion: an incident or event, or the time at which it happens/ فرصت، مورد

Prevent: to keep or stop from occurring or from doing something/ جلوگیری کردن، مانع شدن

Cognitive: of, pertaining to, or involving the use of the mind for acquiring knowledge and processing thought/ وابسته بدانش یا آگاهی، دانستنی

Jerk: ادم احمق و نادان

Proverb: a short saying in popular use that expresses a common truth or wisdom/ ضرب المثل

Sunk: a past tense and past participle of sink/ غرق

@LingoLearn



New Word	Synonym	Antonym
Regret	lament, repent, repent of	
Paralyze	cripple, disable, incapacitate	
Occasion	affair, episode, event, happening, incident	
Prevent	avert, deter, forestall, frustrate	allow, enable, let
Proverb	adage, aphorism, apothegm, byword	