

15 вещей, о которых жалеют в старости

Чувство сожаления о содеянном когда-то, о каких-то поступках, которые сегодня кажутся неразумными – обычное явление для большинства людей. К сожалению, лишь немногие могут избавиться себя от этого чувства, ведь оно никуда не приводит, кроме тупика и, по сути, ворует у нас сегодняшнюю жизнь.



Группа психологов провела исследование среди людей пожилого и преклонного возраста с целью выяснить, о чем именно большинство из них сожалеет. В результате сформировался такой дайджест из 15 вещей, который следует воспринимать, как предупреждение, и к нему стоит прислушаться.

Что не следует делать, чтобы потом об этом не жалеть?

Итак, среди всех сожалений о том, что этого не надо было делать, у большинства опрошенных выявлено 15:

1. Слишком часто и много боялись: каких-то событий, людей, разговоров и так далее. Как потом выяснилось, большинство этих страхов были необоснованными, надуманными, а ведь они мешали жить.
2. Жили с оглядкой на то, что люди о нас подумают, и это ограничивало, мешало реализовать какие-то свои планы, замыслы, желания.

3. Не были объективны к каким-то людям, не оценили их по достоинству, а они могли бы стать надежными друзьями или спутниками жизни.
4. Часто таили в себе какие-то обиды, не понимая, что они разрушают нашу жизнь.
5. Мало времени уделяли созерцанию красоты – природы, искусства, всего прекрасного, превращая свою жизнь в рутину будничных дней.
6. Много времени проводили у телевизора и гаджетов, на что ушло огромное количество времени, а его можно было использовать более рационально и интересно.



7. Слишком близко принимали к сердцу многие вещи, о которых даже и думать не стоило.
8. Часто доверяли чужим мнениям о своих способностях и возможностях, не умея оценить их трезво. Это приводило или к недооценке, или к переоценке самого себя, лишало успеха.
9. Не хватало смелости на что-то решиться, сказав себе: «А, была-не была, сделаю, а там будет видно!». Это было большим тормозом, мешало чего-то достичь, изменить жизнь.
10. Были убежденными атеистами, не верили в существование высших сил, редко обращались к ним за помощью, возомнив себя «венцом природы».
11. Редко и мало признавались в любви своим близким, были скупы на добрые и ласковые слова, заблуждаясь, что о чувствах судят только лишь по поступкам. Тем самым эмоционально обедняли жизнь себе и близким.

12. Чересчур стремились рано стать взрослыми, стеснялись быть наивными, раскрепощенными, непосредственными. Заперев в себе своего «внутреннего ребенка», мы психологически старели.
13. Мало внимания уделяли своему здоровью – правильному питанию, физической активности, полагая, что здоровье заложено лишь в генах.
14. Часто не умели отстоять свою точку зрения и сказать вместо вынужденного и лживого «да» свое искреннее «нет», или даже «а не пошел бы ты...». Тем самым ставили себя в психологическую зависимость, создавали себе несвободу.
15. Мирились со своими проблемами, не пытаясь их решать и уповая на то, что это – судьба, ниспосланная выше. Это мешало достичь желаемого и в целом снижало качество жизни.



Мы часто не задумываемся над тем, что лишь на склоне лет становимся свободными – от работы, воспитания детей и множества других забот, появляется время и возможность полноценно жить. Но для этого нужны здоровье и позитивные мысли, и их можно сохранить до глубокой старости, избегая ошибок, о которых сказано выше. А если они уже совершены – исправляйте, еще не поздно, и все в ваших руках.