

۱۴۰۶/۲/۲۱

هووالحلیم

ای کاش ... رهایی از پشیمانی

دکتر ابراهیم ال. لیهی

www.ketab.ir

مترجم
مهدی آزاد
(روان‌شناس بالینی)

سرشناسه: لیهی، رابرت ال. Leahy, Robert L.
عنوان و نام پدیدآور: ای کاش ... رهایی از پشیمانی/ رابرت ال. لیهی؛ مترجم مهدی آزاد.
مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ۳۷۵ ص.؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۴۷-۳

یادداشت: عنوان اصلی: If only...: finding freedom from regret.
یادداشت: کتابنامه: ص. [۳۵۵] - ۳۶۷.
یادداشت: نمایه.

عنوان دیگر: رهایی از پشیمانی.
موضوع: حسرت و افسوس - Remorse
پشیمانی - Remorse
شناسه افزوده: آزاد، مهدی، ۱۳۷۶-، مترجم
رده بندی کنگره: BF۵۷۵
رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴
شماره کتابشناسی ملی: ۹۲۲۱۶۹۴



ای کاش ... رهایی از پشیمانی

تألیف: رابرت ال. لیهی

ترجمه: مهدی آزاد

صفحه آرا: فرزانه هاشمی

مدیر تولید: داریوش سازمند

ناشر: دانژه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مهر/ شریف

شمارگان: ۵۵۰ نسخه

قطع: رقعی

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۴۷-۳

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ | تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۱۲۰۸۳ | تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳

تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ | فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

قیمت: ۲۵۰۰۰۰ تومان

فهرست



۵	تحسین ای کاش ...
۹	قدردانی‌ها
۱۱	مقدمه
۱۹	نحوه استفاده از این کتاب

گام یکم

ادراک پشیمانی

۲۵	فصل یکم: پشیمانی چیست؟
۴۳	فصل دوم: پشیمانی چگونه کار می‌کند

گام دوم

یادگیری تصمیم‌گیری‌های خوب

۸۱	فصل سوم: چه فرضیه‌هایی باعث تصمیم‌گیری‌های شما می‌شوند
۱۱۳	فصل چهارم: خطر را چگونه ادراک می‌کنید؟
۱۴۷	فصل پنجم: آیا پیش‌بینی پشیمانی شما را به سمت کنش سوق می‌دهد یا عدم کنش‌ها
۱۸۱	فصل ششم: انتخاب کردن

گام سوم

کاری کنید پشیمانی برایتان مفید واقع شود

۲۱۹	فصل هفتم: مقابله مؤثر با پیامدهای ناامیدکننده
۲۲۱	فصل هشتم: فاصله گرفتن از نشخوار فکری
۲۸۷	فصل نهم: درس گرفتن از احساس گناه
۳۱۹	فصل دهم: استفاده از پشیمانی سازنده
۳۴۷	کلام پایانی: مرور گذشته در حین آینده‌نگری
۳۵۵	منابع
۳۶۸	درباره نویسنده
۳۷۱	واژه نما
۳۷۳	موضوع نما

مقدمه

پشیمانی چه فایده‌ای دارد؟

هرکسی در مقطعی از زندگی از چیزی پشیمان است. چرا در تصمیمات گذشته گیر می‌کنید؟ از چه چیزهایی بیشتر پشیمان هستید؟ آیا پشیمانی شما را به نوعی کنش سوق می‌دهد یا به طور کلی از انجام هرگونه کنشی دور می‌کند؟ شاید به این دلیل در حال خواندن این کتاب هستید که از پاسخ دادن به احساس پشیمانی با فرو رفتن در تفریح خود یا ساختن آینده‌ای پوچ و بی‌فایده در ذهنتان خسته شده‌اید. یا از نشخوار فکری در مورد فرصت‌هایی که به خاطر ترس از اشتباه کردن از دست داده‌اید خسته شده‌اید. یا کم‌کم احساس می‌کنید که همه تصمیمات بزرگ شما تصمیمات بدی بوده‌اند و باید شاهد آمدن فجایع آن‌ها باشید.

مانند بسیاری از موضوعات زندگی، پشیمانی نیز مفید است. آن می‌تواند دारبستی باشد که خود را به آن آویزان کنید، اما می‌تواند ابزاری برای یادگیری هم باشد. شما می‌توانید از آموخته‌هایتان برای حرکت به جلو استفاده کنید، شاید در مسیری متفاوت، درهایی را که هرگز تصور نمی‌کردید باز کنید. پشیمانی می‌تواند به شما در تصمیم‌گیری متفاوت کمک کند، به گونه‌ای که پشیمانی غیر ضروری یا اغراق‌آمیز را به حداقل برساند. اما

هیچ‌کس نمی‌تواند آینده را با وضوح کامل پیش‌بینی کند، بنابراین مقداری پشیمانی اجتناب‌ناپذیر است. خبر خوب این است که ما در مورد کاری که با پشیمانی انجام می‌دهیم حق انتخاب داریم.

قصد داریم شما را به سفری در فراز و نشیب‌ها و درون و برون‌های پشیمانی ببریم و امیدوارم به شما نشان دهم که می‌توانید از پشیمانی با موفقیت استفاده کنید، از آن درس بگیرید و حتی می‌توانید برای آن برنامه‌ریزی کنید. و من به شما نشان می‌دهم که وقتی پشیمانی شما را تحت سلطه خودش درمی‌آورد، به دام می‌اندازد و شما را در احساس گناه، خودسرزنش‌گری و از کار انداختن شک و تردید فرو می‌برد، راهی برای رهایی وجود دارد.

«ای‌کاش» نباید آخرین کلمه باشد.

در واقع، آخرین کلمه باید «بعدی» باشد.

تصور اینکه یک زندگی کامل بدون پشیمانی داشته باشید سخت است. همه ما می‌توانیم تصور کنیم که اگر انتخاب دیگری می‌کردیم، چیزی برایمان بهتر می‌شد. و بسیاری از ما تصور می‌کنیم که اگر اکنون انتخابی داشته باشیم، ممکن است در آینده پشیمان شویم. پشیمانی می‌تواند ما را در گذشته گیر بیندازد، باعث شود تصمیمات قبلی را دوباره زنده کرده و خیال‌پردازی کنیم که اگر غیر از این عمل می‌کردیم، زندگی خیلی بهتر می‌شد. و پشیمانی می‌تواند ما را به گذشته متصل نگه دارد و بابت آن نتوانیم به جلو حرکت کنیم، همان‌طور که در فکر گرفتن تصمیمی جدید هستیم و پیش‌بینی می‌کنیم که اگر آن‌طور که انتظار می‌رود پیش نرود، ممکن است از چه چیزی پشیمان شویم. اگر مانند اکثر افراد هستید، می‌توانید گهگاه در پشیمانی گیر کنید، روی کارهایی که برای انجام دادن یا ندادن انتخاب کرده‌اید، ثابت بمانید، نکات مثبت زندگی فعلی‌تان را نادیده بگیرید، از خودتان انتقاد کنید و توسط سیل احساسات منفی مانند

اضطراب، غمگینی، پشیمانی، یأس و ناامیدی غرق شوید. لحظاتی وجود دارد که هر یک از ما درگیر این فکر می‌شویم که «می‌توانست این‌طور شود، ای‌کاش این‌طوری می‌شد، باید این‌طوری می‌شد» و در حال فرار و رهایی از پشیمانی‌هایی هستیم که ما را تعقیب می‌کنند. برخی از ما هرگز از آن‌ها خلاص نمی‌شویم.

لیزا در اواخر ۳۰ سالگی‌اش به دیدن من آمد و به شدت از دو رابطه طولانی مدتش شکایت کرد، جایی که احساس می‌کرد مرد او را به این‌طور رسانده است که آن‌ها ازدواج خواهند کرد. همان‌طور که نگران بود برای بچه‌دار شدن پیرشده است، همچنان برای تعهد تلاش می‌کرد و هیچ‌کدام را به دست نمی‌آورد. لیزا با عصبانیت، افسردگی، احساس اینکه زمان در حال تمام شدن است، راجع به ناعادلانه بودن این موضوع، چگونگی مسدود کردن گزینه‌های دیگر، نشخوار فکری می‌کرد و بین سرزنش مردها و سرزنش کردن خودش دچار تردید شده بود. پشیمانی لیزا به دلیل این باور او تقویت می‌شد که برای خوشبختی به شوهر و برای داشتن فرزند به مردی نیاز دارد و هیچ چیز دیگری کافی نخواهد بود.

می‌شریک یک استارت‌آپ نوپاست که به نظر می‌رسید به جایی نمی‌رسد. او اکنون فکر می‌کند که باید مسیر شغلی مرسوم‌تری را دنبال می‌کرد، مسیری با امنیت بیشتر و مسئولیت کمتر. می‌اگر وارد گروه استارت‌آپی که در جوانی برایش جذاب به نظر می‌رسید، نمی‌شد، ساعت‌ها به رؤیای پردازی درباره زندگی‌ای که می‌توانست داشته باشد، می‌پرداخت. او با دیدن دوستانی که از شغل و درآمد مطمئن‌تر لذت می‌بردند، فکر می‌کرد که آدمی احمق، ساده‌لوح، بی‌مسئولیت برای عدم تشخیص خطرات موجود است. اکنون می‌فکر می‌کند که هر تصمیمی که بگیرد با شکست مواجه خواهد شد زیرا انتخاب شغلی‌اش را فاجعه‌ای می‌بیند که هرگز از شر آن خلاص نمی‌شود.