

هوالعلیم

ای کاش ... رهایی از پشیمانی



دکتر رابرت ال. لیهی

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: ۳-۳۴۷-۲۵۰-۶۰۰-۹۷۸

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 - Regret

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: دکتر رابرت ال. لیهی

ترجمه: مهدی آزاد

صفحه آرا: فرزانه هاشملو

مدیر تولید: داریوش سازمند

ناشر: دانژه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: شریف

شمارگان: ۵۵۰ نسخه

قطع: رقعی

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

شابک: ۳-۳۴۷-۲۵۰-۶۰۰-۹۷۸

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

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 کنش
۱۸۱	فصل ششم: انتخاب کردن

گام سوم

کاری کنید پشیمانی برایتان مفید واقع شود

۲۱۹	فصل هفتم: مقابله مؤثر با پیامدهای ناامیدکننده
۲۶۱	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

تحسین ای کاش ...

«فرهنگ ما می‌گوید از کسانی که بدون هیچ حسرتی زندگی می‌کنند بُت بسازیم، اما ما می‌توانیم از کسانی که با پذیرش واقعیت‌ها به سمت اهدافشان حرکت می‌کنند، تجلیل کنیم! ما بدون مواجهه با اشتباهاتمان نمی‌توانیم از گذشته عبرت بگیریم. این کتاب معقول و خوش‌بین به شما کمک می‌کند به‌طور دقیق این کار را انجام دهید. بدون اینکه درگیر «می‌خواستم، می‌توانستم، باید» شوید.»

_ دکتر استیون سی. هیز، نویسنده ذهن آزاد شده

«دکتر لیهی من را به جست‌وجویی حساس و دقیق دربارهٔ پشیمانی‌ها، تردیدها و مشکلات خودم در تصمیم‌گیری و ارزیابی خطرها بُرد. او نشان می‌دهد که چگونه می‌توانید خودتان را از منفی‌گرایی رها کرده و انرژی آن را برای رشد کردن استفاده کنید. کتابی کاملاً لذت‌بخش، مملو از طنز و بسیار مفید. من اغلب به آن رجوع خواهم کرد.»

_ دیوید اف.، دوور-فاکسکرافت، مین

«پشیمانی می‌تواند ما را شکست دهد _ یا می‌تواند بستری برای افزایش شجاعت، خرد و خودپذیری باشد. در این کتاب قابل فهم، یکی از درمانگران شناختی برجسته جهان به طرز ماهرانه‌ای ما را راهنمایی می‌کند تا با شکست‌ها و ناامیدی‌های زندگی کنار بیاییم. دکتر لیهی تجربه بالینی گسترده‌اش را با مثال‌های واضح بسیاری ترکیب می‌کند. از خواندن این کتاب پشیمان نخواهید شد!»

_ دکتر لُ گیلبرت، عضو انجمن روان‌شناسی بریتانیا، افسر عالی‌ترین درجه امپراتوری بریتانیا، نویسنده کتاب «ذهن دلسوز»

«اگر درگیر حسرت‌هایی هستید که خواب شبانه را از شما گرفته‌اند، این کتاب را بخوانید. دکتر لیهی به شما کمک می‌کند تا دست از سرزنش خودتان بردارید. در عوض، او شما را تشویق می‌کند که در زمان حال جبران کرده و در آینده متفاوت عمل کنید. من این کتاب را بسیار مفید می‌دانم!»
_ مارتین اس.، اوکلند، کالیفرنیا

«در این کتاب استادانه، روان‌شناس مشهور بین‌المللی رابرت لیهی تحلیلی هوشمندانه از یکی از رایج‌ترین هیجانات _ و در عین حال کمتر شناخته‌شده _ ارائه می‌دهد. دکتر لیهی به عنوان یکی از تأثیرگذارترین متخصصان دانش CBT، اسرار را فاش می‌کند و باورهای غلط رایج در مورد پشیمانی را به چالش می‌کشد. این کتاب گزارشی منحصر به فرد مبتکرانه، آموزنده و در عین حال شفاف ارائه می‌دهد. این کتاب جذاب، به راحتی قابل فهم است و مملو از تصاویر موردی متعدد و راهنمایی‌های کاربردی است که می‌تواند پشیمانی را از حالتی تضعیف‌کننده به شیوه‌ای سازنده تبدیل کند.»

_ دکتر دیوید ای. کلارک، یکی از نویسندگان کتاب کار اضطراب و نگرانی

«اغلب اوقات، پشیمانی ما را به سمت ماریج منفی افکار و هیجانات هدایت می‌کند. در این کتاب وسوسه‌انگیز، دکترلیهی راهبردهایی را ارائه می‌کند تا از پشیمانی به عنوان نیرویی برای حل مسئله و تغییر استفاده کنید، نه اینکه به آن اجازه دهید زندگی‌تان را مختل کند.»

– دکترپاتریشیاریزک، عضو انجمن روانشناسی حرفه‌ای آمریکا، گروه روان‌پزشکی و علوم رفتاری، دانشگاه دوک

«دکترلیهی دوباره محشر به پا کرده است! این کتاب عالی به سؤالات مهم پاسخ می‌دهد. چگونه با تصمیمات گذشته‌ای که به ذهنمان برمی‌گردند برخورد کنیم؟ پشیمانی چه زمانی ما را عقب نگه می‌دارد و چگونه می‌تواند به ما کمک کند تا به جلو برویم؟ من شدیداً این کتاب را توصیه می‌کنم. شاید زندگی‌تان را تغییر دهد.»

– دکتر استفان جی. هافمن، نویسنده کتاب کارمهارت‌های اضطراب

«بی‌معنی کردن پشیمانی به عنوان مشکلی که صرفاً شادکامی ما را کاهش می‌دهد، آسان است. این کتاب بسیار خواندنی داستان جامع‌تری را طرح‌ریزی می‌کند. ما نمی‌توانیم به طور کامل از پشیمانی اجتناب کنیم، اما می‌توانیم طرزفکرمان را در مورد آن تغییر دهیم. دکترلیهی چگونگی پدید آمدن پشیمانی، چگونگی کنترل کردن آن و حتی چگونگی استفاده از آن به عنوان ابزاری برای یادگیری و پیشرفت را توضیح می‌دهد. همه افراد پشیمانی‌هایی دارند – و همه آن چیزی را که برایشان مفید است در این کتاب پیدا خواهند کرد.»

– دکتر جرج ای. بونانو، نویسنده پایان‌تروما

«همه ما _ نسبت به قبل یا بعد _ در حال تجربه پشیمانی هستیم. اغلب اوقات، پشیمانی ما را در دام خودبیزاری مخرب و چرخه‌های نشخوار فکری در مورد «آنچه ممکن بود» گرفتار می‌کند. این کتاب درخشان با پایه‌گذاری علمی، ما را راهنمایی می‌کند که چگونه پشیمانی می‌تواند ابزار ارزشمندی برای رشد شخصی باشد. دکتر لیهی، روانشناس و نویسنده مشهور، تجربیات بالینی گسترده‌اش را با علم پیوند می‌دهد تا به آرامی و ماهرانه ما را راهنمایی کند که چگونه در پشیمانی گیر کرده‌ایم و چگونه می‌توانیم خودمان را از آن رها کنیم. این راهنمای فوق‌العاده، سرشار از نمونه‌های واقعی، منبعی ارزشمند برای همه ماست.»

_ دکتر آلپسون جی. هاروی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه کالیفرنیا، برکلی

«دکتر لیهی یک متخصص برجسته بالینی است و این کتاب گواه آن است. نوشته‌های او در مورد این موضوع بی‌انتها هم واضح و هم مفید است. این کتاب نه تنها راهنمایی کاربردی برای کسانی است که با پشیمانی دست و پنجه نرم می‌کنند، بلکه راهنمایی حکیمانه برای مشکلات زندگی به‌طور کلی است.»

_ دکتر توماس ای. جویئر، رابرت ا. لوتن، استاد ممتاز روان‌شناسی، دانشگاه ایالتی فلوریدا

قدردانی‌ها

اجرای عدالت در قبال افرادی که کمک کرده‌اند و کارشان بر نوشتن من تأثیر گذاشته است، همیشه چالش برانگیز است. اما، ابتدا اجازه دهید با باب دیفوریو شروع کنم، کسی که سال‌ها یک کارگزار ادبی متعهد، مؤثر و خردمند و تجربیات و حس شوخ‌طبعی‌اش همیشه الهام‌بخش بوده است. و همچنین از ویراستاران من در انتشارات گیلفورد - کیتی مور و کریستین بنتون - که در سازمان‌دهی جزئیات پیام پیچیده این کتاب مفید بوده‌اند و هوش و ذکاوتشان در بررسی جامع پشیمانی کمک‌کننده بوده است. همچنین، مایلم از دستیاران پژوهش و تحریریه خود - نیکولت مولینا، جک فرانک و آلانا سیلبر - به خاطر تلاش‌های دقیق پژوهشی، بررسی متون و ویرایش دقیق نسخه دست‌نویس این کتاب تشکر کنم.

همکاران حرفه‌ای متعددی وجود دارند - بسیاری از آن‌ها دوستانم هستند - که بر من تأثیر گذاشته‌اند، مرا تشویق کرده‌اند و افکارم را زیر سؤال برده‌اند و من همیشه برای حمایت آن‌ها ارزش قائل هستم: آرون بک، دیوید ای. کلارک، ری دی جوزپه، ویندی درایدن، پل گیلبرت، آلیسون هاروی، استیو هیز، استفان هافمن، راد هالند، استیو هالند، لین مک‌فار، لاتا مک‌گین، داگ منین، جیم ناژوت، کاستاس پاپاجئورگیو، شرلی رینولدز، جان ریسکیند، بیل ساندرسون، فیلیپ تاتا، دنیس تیچ، ادوارد واتکینز و آدریان

ولز. همچنین می‌خواهم از همکارانم در مؤسسه آمریکایی شناخت درمانی در شهر نیویورک (www.cognitivetherapynyc.com) تشکر کنم که با من صبور بودند زیرا من همهٔ این‌ها را در مراحل مختلف کنفرانس‌های موردی چهارشنبه‌مان ارائه کرده‌ام.

و البته این کتاب را بدون هیچ حسرتی به همسرم هلن تقدیم می‌کنم که قدرت، شفقت، هوش و عشق به زندگی از همه چیز فراتر است.

بنگر به روزگار، چه شدت حاصل از حسیر
از کاش و ای دریغ و ندامت، از این اسیر
یک آه تَحَسُّر به جهان داده رنگ شب
جز عشق دوا نیست، طلوع کن تو از ضمیر

صنما

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 تنفر از 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 همهٔ تصمیمات بزرگ شما تصمیمات بدی بوده‌اند و باید شاهد آمدن فجایع آن‌ها باشید.

مانند بسیاری از موضوعات زندگی، پشیمانی نیز مفید است. آن می‌تواند داریستی 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 دارم شما را به سفری در فراز و نشیب‌ها و درون و برون‌های پشیمانی ببرم 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 سلطهٔ 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.

درواقع، آخرین کلمه باید «بعدی» باشد.

تصور اینکه یک زندگی کامل بدون پشیمانی داشته باشید سخت است. همهٔ 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 این باور 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.

کوپین ۱۲ سال است که با گابریلا ازدواج کرده است و به نظر می‌رسد تنها کاری که انجام می‌دهند دعواست. گابریلا سرد، بی تفاوت، کناره‌گیر شده است. به ندرت نشانه‌هایی از عاطفه نشان می‌دهد. هنگامی که آن‌ها برای اولین بار یکدیگر را دیدند، کوپین معتقد بود که گابریلا مشکلات تنهایی و عزت نفس پایین او را حل می‌کند. بنابراین فکر کرد: «این بهترین کاری است که می‌تواند انجام دهد و روی هم رفته. دیگر وقتی برای ازدواج ندارد.» حالا کوپین از بودن با گابریلا پشیمان است، اما راهی برای بیرون آمدن از آن نمی‌بیند، زیرا آن‌ها یک پسر ۵ ساله دارند و از همه این‌ها هم که بگذریم. چه کسی اکنون او را می‌خواهد؟

شاید بتوانید داستان خودتان را در مورد پشیمانی بنویسید. شاید به نظر می‌رسد که پشیمانی‌ها شما را تعقیب می‌کنند. شما را تحت سلطه خودشان قرار می‌دهند. ذهن شما بر روی آن‌ها متمرکز شده است زیرا در صورت ایجاد تغییر، نگران پشیمانی‌های احتمالی در آینده هستید یا از پشیمانی‌های گذشته رنج می‌برید. همان‌طور که ادامه می‌دهید، سعی کنید پشیمانی‌هایتان را شناسایی کنید. هم پشیمانی‌های گذشته و هم پشیمانی‌هایی که احتمال می‌دهید در آینده رخ دهد. و ببینید آیا ایده‌هایی که در این کتاب مطرح شده، آنچه در حال گذراندن آن هستید را روشن می‌سازد و به شما کمک می‌کند تا با عذابی که بالای سرتان است کنار بیایید یا خیر؟

همچنین به این موضوع فکر کنید که چگونه چیزی را که به عنوان پشیمانی شناسایی کرده‌اید، تجربه می‌کنید. پشیمانی هم مجموعه‌ای از افکار و هم طیف وسیعی از هیجانات است. این افکار ممکن است «من باید کار متفاوتی انجام می‌دادم» یا «من برای انجام این کار کافی نیستم» باشند. پشیمانی همیشه مربوط به کارهایی است که انجام داده یا نداده‌ایم. با این حس تکراری که باید کاری متفاوت از آن انجام می‌دادیم.

هیجان‌های ناشی از این افکار ممکن است غمگینی، درماندگی، ناامیدی، خشم، سردرگمی - و حتی حس کنجکاوی باشند. هیجان‌ات پشیمانی پیچیده هستند - پشیمانی صرفاً اضطراب یا غمگینی نیست. برخی افراد پشیمانی را بدون هیجان‌ات شدید تجربه می‌کنند، به عنوان مثال، «از این‌که آن رابطه را داشتیم متأسفم، اما اکنون می‌توانم ادامه دهم.» اما افراد دیگر در پشیمانی خود گیر می‌کنند، دائماً از خودشان انتقاد می‌کنند و احساس می‌کنند در گذشته گیر کرده‌اند.

شما در این امر تنها نیستید

پشیمانی دومین هیجان رایجی است که افراد به آن اشاره می‌کنند و رایج‌ترین آن «عشق» است. و اگر پشیمانی شما اغلب بر تصمیماتی است که در مورد روابط عاشقانه گرفته یا نگرفته‌اید، در گروه خوبی هستید. اما دیگر از چه چیزی پشیمان هستید؟ تصمیماتی که در مورد کار، تحصیل، محل زندگی، چه کاری انجام بدهید و چه کاری انجام ندهید گرفته‌اید؟ اگر مستعد پشیمانی هستید، ممکن است هر روز از چیزهای نسبتاً پیش‌پا افتاده پشیمان شوید - مثلاً چه چیزی از منوی رستوران سفارش دهید، چه چیزی به همسرتان در هنگام صبحانه گفتید و چه راهی را برای رسیدن به محل کار یا فروشگاه طی کرده‌اید یا پشیمانی شما ممکن است در مورد موضوعات «بزرگ‌تر» زندگی باشد - مانند انتخاب همسر، شغلی که باید داشته باشید یا مکانی که قرار است در آن زندگی کنید. شما تنها نیستید، اما این جمله ممکن است برای شما آرامش‌چندانی به ارمغان نیاورد. این‌ها پشیمانی‌هایی است که در سر شما گیر کرده‌اند و احتمالاً فکر می‌کنید باید آن‌ها را از بین ببرید.

اما آیا می‌توانیم پشیمانی را از بین ببریم؟ آیا اصلاً این کار لازم است؟
جواب کوتاه است، خیر.

آنچه در این کتاب خواهید آموخت

پشیمانی ابزار مهمی برای یادگیری است که می‌توانید از آن به‌منظور بهتر کردن زندگی‌تان استفاده کنید - تصمیم‌هایی بگیرید که بتوانید با آن‌ها زندگی کنید و شما را به سمتی هدایت کنند که واقعاً می‌خواهید و زمانی که پیامدهای ناامیدکننده اجتناب‌ناپذیر در مواقعی به وجود می‌آیند، همان‌طور که برای همه ما اتفاق می‌افتد، لازم نیست اجازه دهید پشیمانی شما را تحت ظلم قرار دهد.

در حال خواندن این کتاب هستید زیرا ...

- اغلب در مورد تصمیم‌گیری مضطرب هستید و از پیامد آن و احتمال پشیمانی در آینده می‌ترسید.
 - از زندگی فعلی‌تان ناراحت هستید زیرا معتقدید اگر مسیر دیگری را دنبال می‌کردید همه چیز بسیار بهتر می‌شد.
 - احساس می‌کنید نمی‌توانید تغییراتی ایجاد کنید زیرا با توجه به تمام پشیمانی‌هایی که در رابطه با موارد گذشته برایتان اتفاق افتاده است، معتقدید قضاوت شما قابل اعتماد نیست.
 - احساس ناکامی می‌کنید زیرا غیرممکن است به‌طور کامل از چیزی که دارید لذت ببرید در حالی که آن را با چیزی که تصور می‌کنید می‌توانستید داشته باشید، مقایسه می‌کنید.
 - سپس شما ...
 - یاد می‌گیرید به‌گونه‌ای تصمیم بگیرید که پشیمانی را به حداقل برسانید.
 - یاد می‌گیرید با پشیمانی‌ای که نمی‌توانید از آن اجتناب کنید کنار بیایید.
 - بهتر از همه، یاد می‌گیرید که پشیمانی را سازنده کنید.
- افراد روی تصمیمات گذشته‌شان متمرکز می‌شوند - نشخوار فکری

می‌کنند. انگار دارند زندگی بهتر خیالی را که می‌خواستند داشته باشند، بازپخش می‌کنند به شرط اینکه کاری را که کرده بودند انجام نمی‌دادند. آن‌ها زندگی فعلی‌شان را تنزل داده و بی‌اعتبار می‌کنند، برای فرونشاندن درد مشروب می‌نوشند، به خاطر تصمیماتی که گرفته‌اند دیگران را سرزنش کرده و مهم‌تر از همه، خودشان را ملامت می‌کنند. من افرادی را در دهه ۷۰ زندگی‌شان دیده‌ام که در مورد تصمیمات دهه‌ها پیش پشیمان بوده‌اند. آن‌ها لنگر انداخته‌اند، به دام افتاده‌اند، محصور و مغلوب فکری شده‌اند که آن‌ها را آزار می‌دهد: «ای کاش به‌گونه‌ای دیگر عمل می‌کردم.»

در فصل‌های بعدی، یافته‌های علمی در مورد پشیمانی را شرح می‌دهم. چه کسی از چه چیزی پشیمان است؛ تفاوت‌های فرهنگی، سنی و جنسیتی در پشیمانی؛ و عواقب آن. و همچنین بررسی می‌کنیم که پشیمانی چگونه می‌تواند مفید باشد: چگونه می‌تواند به یادگیری ما کمک کند، ما را از رفتار تکانشی بازدارد و به ما کمک کند از اشتباهات خود و دیگران درس بگیریم. من به شما کمک می‌کنم طرز فکری که در مورد پشیمانی دارید، پیش‌فرض‌هایی که ممکن است در مورد روش تصمیم‌گیری داشته باشید، انتظاراتتان در مورد اینکه زندگی‌تان چگونه باید باشد و نحوه پاسخ به افکار مزاحمی که به سرتان می‌آیند را بررسی کنید. من از دیدگاه درمان شناختی رفتاری مدرن (CBT) به این موضوع می‌پردازم. ارزش والای CBT این است که شما ابزارهایی را یاد می‌گیرید که می‌توانید از آن‌ها برای مقابله با افکار و احساسات غیرمفید استفاده کنید. مثل این است که درمان‌گرتان همیشه همراهتان باشد. اما درمان‌گر اکنون شما هستید. فهم جدید شما از پشیمانی - چگونه کار می‌کند، چگونه آن را تجربه می‌کنید و چه کارهایی را می‌توانید انجام دهید تا خود را از دام «ای کاش» رها کنید - در دستیابی به راهبردهایی برای سازنده کردن پشیمانی به اوج خودش می‌رسد. دیگر تلاش بی‌هوده‌ای برای حذف آن

از زندگی‌تان نخواهید داشت، بلکه از آن به نفع خودتان استفاده خواهید کرد، با افزایش خودآگاهی و مهارت‌های جدید برای هدایت تصمیمات متعددی که زندگی ارائه می‌دهد.

بسیاری از ما توسط نگرانی‌ها، نشخوار فکری و پشیمانی ربوده می‌شویم، گویی که باید تحت کنترل، اطاعت و درگیر شدن با هر افکار دردسرسازی که به ذهنمان می‌رسد، باشیم. اما وقتی «منطق» و «قدرت» پشیمانی را از دریچه CBT درک کنید، می‌توانید از طیف گسترده‌ای از ابزارهای خودیاری به منظور معکوس کردن پشیمانی استفاده کنید، آن را کنار بزنید، برارزشمند شمردن لحظه‌ی حال تمرکز کنید و حتی قبل از اینکه از در خارج شوید، بدون احساس شکست تصمیم بگیرید. این ابزارهای خودیاری برای سال‌ها توسط درمانگران شناختی-رفتاری به منظور کمک به افراد برای مقابله با افسردگی، اضطراب، نگرانی، عصبانیت، حسادت، غبطه و اکتون پشیمانی استفاده می‌شوند. این‌ها ابزارهایی هستند که می‌توانید هر روز - حتی برای چند دقیقه - استفاده کنید و می‌توانند به شما کمک کنند خود را از دام «ای‌کاش» رها کنید.