

قدرت پیشیمانی

چگونه نگاه به گذشته
باعث پیشرفت‌مان می‌شود

دنیل پینک

ترجمه امیر صفری مقدم و
نرگس نقوی

سرشناسه	:	پینک، دنیل. Daniel, Pink
عنوان و نام پدیدآور	:	قدرت پشیمانی / دنیل پینک، ترجمه امیر صفری مقدم، نرگس نقوی.
مشخصات نشر	:	تهران، نوین توسعه، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	:	۲۲۴ صفحه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۱۱-۱
فهرست نویسی	:	فیبیا
یادداشت	:	عنوان اصلی: The Power of Regret, 2022
موضوع	:	روان شناسی احساس پشیمانی و فواید آن
رده بندی کنگره	:	BF ۵۷۵
رده بندی دیویی	:	۱۵۲ / ۴
شماره کتاب شناسی ملی	:	

تمامی حقوق این اثر، از جمله حق انتشار تمام یا بخشی از آن، برای ناشر محفوظ است.



عنوان	:	قدرت پشیمانی
مؤلف	:	دنیل پینک
مترجم	:	امیر صفری مقدم، نرگس نقوی
ویراستار	:	فاطمه یزدانی
نمونه خوان	:	نیلوفر طهرانچی
طراح جلد	:	الناز ناصر آج بیشه
صفحه آرا	:	صبا کریمی
زمان و نوبت چاپ	:	۱۴۰۱، اول، ۱۰۰۰ نسخه
ناشر	:	نشر نوین توسعه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۱۱-۱
قیمت	:	۱۲۰,۰۰۰ تومان


تعهد ما به پایداری محیط زیست

کاغذ بالکی، کاغذی سبک، خوش‌رنگ و زیست محیطی است که در کشورهای باران‌خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید می‌شود و مخصوص تولید کتاب است.

کتاب‌های نشر نوین نیز بر روی این کاغذها چاپ می‌شوند تا علاوه بر ساختن تجربه خوب مطالعه برای خوانندگانمان، با هم، گامی برای حفظ محیط زیست برداریم.

 nashrenovin.ir

 nashrenovin.ir

 nashrenovin

فهرست

یادداشت نویسنده برای نسخه فارسی ۹

بخش اول) بازیابی پشیمانی ۱۱

۱. زندگی بدون پشیمانی معنا ندارد ۱۳

«پشیمانی خطرناک، غیرعادی یا انحراف از مسیر ثابت خوشبختی نیست، بلکه سالم، فراگیر و بخش جدایی‌ناپذیری از انسان بودن است. پشیمانی ارزشمند است، شفاف‌سازی و راهنمایی می‌کند. کارش است و لزوماً باعث غمگین شدن ما نمی‌شود، بلکه می‌تواند حالمان را بهتر هم بکند.»

۲. چرا پشیمانی از ما انسان می‌سازد؟ ۲۷

«به عبارت دیگر، ناتوانی در احساس پشیمانی کردن - آنچه فلسفه "بدون پشیمانی" آن را ستایش و تشویق می‌کند- نه یک امتیاز، بلکه نشانهٔ آسیب مغزی بود.»

۳. حداقل اینکهاها و ای کاشها ۳۹

«دو دهه پژوهش در مورد تفکر خلاف واقع، بیانگر یافتهٔ عجیبی است: افکاری در مورد گذشته که حال خوبی در ما ایجاد می‌کنند نسبتاً نادر، ولی افکاری که حال ما را بد می‌کنند بسیار رایج هستند. آیا همگی ما خودویرانگرهایی مازوخیست هستیم؟»

۴. چرا پشیمانی از ما شخص بهتری می‌سازد؟ ۵۱

«از احساسات طفره نرفته و البته در آن‌ها غرق هم نشوید. با آن‌ها روبه‌رو شوید. از آن‌ها به عنوان کاتالیزوری برای رفتارهای آینده استفاده کنید. اگر فکر کردن برای انجام دادن باشد، احساس کردن می‌تواند به ما کمک کند که فکر کنیم.»

بخش دوم) ظاهر شدن پشیمانی ۶۹

۵. ظاهر پشیمانی ۷۱

«زندگی انسان در حوزه‌های متعددی جاری است؛ ما پدر و مادر، پسر، دختر، همسر، شریک، کارمند، رئیس، دانش‌آموز، مصرف‌کننده، سرمایه‌گذار، شهروند، دوست و غیره هستیم. چرا نباید پشیمانی در تمام این حوزه‌ها وجود داشته باشد؟»

۶. چهار پشیمانی ریشه‌ای ۸۳

«آنچه قابل مشاهده است و به راحتی توصیف می‌شود - حوزه‌های زندگی مانند خانواده، تحصیل و کار - بسیار کم‌اهمیت‌تر از معماری پنهان انگیزه و آرزوی انسانی است که زیر آن نهفته است.»

۷. پشیمانی‌های بنیادین ۹۳

«پشیمانی بنیادین با یک فریب مقاومت‌ناپذیر شروع می‌شود و با یک منطق اجتناب‌ناپذیر پایان می‌یابد.»

۸. پشیمانی جسارت ۱۰۷

«در قلب همه پشیمانی‌های جسارت، یک فرصت احتمالی رشد وجود دارد که از آن استفاده نشده است؛ این به معنای شکست خوردن در تبدیل شدن به فردی است که می‌توانست شادتر، شجاع‌تر و تکامل‌یافته‌تر باشد؛ ناکامی در دستیابی به چند هدف مهم در مدت محدود این زندگی بیگانه‌مان.»

۹. پشیمانی اخلاقی ۱۲۱

«فریب؛ بی‌عفتی؛ دزدی؛ خیانت؛ توهین به مقدسات. گاهی اوقات، خواندن پشیمانی‌های اخلاقی که افراد به نظرسنجی‌ها ارسال کرده‌اند، مانند خواندن یادداشت‌های تولید یک فیلم آموزشی در مورد ده فرمان موسی است.»

۱۰. پشیمانی‌های ارتباطی ۱۳۹

«آنچه به زندگی ما اهمیت و رضایت می‌دهد روابط معنادار است. اما زمانی که این روابط

از هم پاشیده می‌شوند، چه به صورت عمد و چه از روی غفلت، آنچه مانع بازگشت این روابط می‌شود احساس معذب بودن است. ما از کوشیدن برای برقراری ارتباط مجدد می‌ترسیم، چرا که نگرانیم این کار برای مخاطبمان خوشایند نباشد. با این حال، این نگرانی‌ها تقریباً همیشه نابه‌جا هستند.»

۱۱. فرصت و تعهد ۱۵۵

«چهار پشیمانی ریشه‌ای تصویری، مانند نگاتیو عکاسی، از زندگی خوب هستند. اگر بدانیم که مردم بیشتر از چه چیزی پشیمان هستند، می‌توانیم آن تصویر را معکوس کنیم تا آنچه را آشکار کنیم که برای آن‌ها بیشترین ارزش را دارد.»

بخش سوم) بازسازی پشیمانی ۱۶۳

۱۲. جبران کردن و گفتن حد/قل /اینکه ۱۶۵

«اما با پشیمان شدن از عملی، من هنوز این شانس را دارم که زمان حال را دوباره تنظیم کنم؛ کلید Ctrl+Z را روی صفحه کلید وجودی خود فشار دهم.»

۱۳. افشاگری، شفقت و فاصله ۱۷۳

«ما با پیروی از یک فرایند سه‌مرحله‌ای ساده، می‌توانیم پشیمانی را فاش کنیم، نگاهمان به پشیمانی و خودمان را دوباره چارچوب‌بندی کنیم و از دل آن درسی بگیریم تا تصمیم‌های بعدی خود را اتخاذ کنیم.»

۱۴. پیش‌بینی پشیمانی ۱۹۵

«پشیمانی پیش‌بینی‌شده، به عنوان یک داروی جهانی، دارای چند عارضه جانبی خطرناک است.»

سخن پایانی. پشیمانی و رستگاری ۲۱۵

تقدیر و تشکر ۲۲۰

پی‌نوشت‌ها ۲۲۲

«اگرچه ما دوست داریم بدون پشیمانی زندگی کنیم و گاهی اوقات با افتخار
اصرار می‌کنیم که بابت هیچ‌کاری پشیمان نیستیم، چنین امری واقعاً
ممکن نیست؛ دلایلش نیز فقط این است که ما عمری جاودان نداریم.»

جیمز بالدوین، ۱۹۶۷

یادداشت نویسنده برای نسخه فارسی

اگر در حوالی محل زندگی من در واشنگتن قدم بزنید، احتمالاً کلماتی را به زبان انگلیسی از عابران خواهید شنید. همین کار را اگر در مناطقی از ایران انجام دهید، به احتمال زیاد واژه‌های فارسی به گوشتان می‌رسد. اما در هر دوی این مکان‌ها، همچنین در سایر نقاط دنیا، احساساتی که هر یک از آن عابران دارند بسیار شبیه به یکدیگر است. احساسات جهانی هستند و بیشتر در انسان بودن ما ریشه دارند تا جغرافیایمان.

کتاب حاضر راجع به یک احساس صحبت می‌کند؛ احساسی که هم فوق‌العاده متداول است و هم به شدت اشتباه برداشت شده است: پشیمانی.

همه ما آن را تجربه کرده‌ایم. پشیمانی احساس ناخوشایندی است که وقتی به زندگی گذشته‌مان می‌نگریم و آرزو می‌کنیم که کاش کار متفاوتی انجام داده بودیم یا کاری را به شیوه‌ای متفاوت انجام داده بودیم، به ما دست می‌دهد.

کتاب قدرت پشیمانی نگاهی جدید به این احساس پیچیده ارائه می‌کند و نشان می‌دهد که تقریباً همه انسان‌ها پشیمانی را به کرات در زندگی‌شان حس می‌کنند. این موضوع ممکن است یافته‌ای غم‌انگیز به نظر برسد. اما همان طور که در این صفحات توضیح می‌دهم، این احساس فراگیر می‌تواند یکی از دگرگون‌کننده‌ترین یافته‌های ما نیز باشد. اگر به درستی با پشیمانی مواجه شویم - نه آن را نادیده بگیریم و نه در آن غوطه‌ور شویم، بلکه به شکلی نظام‌مند با آن برخورد کنیم - پشیمانی می‌تواند به ما کمک کند تا هوشمندانه‌تر کار کنیم و زندگی بهتری داشته باشیم.

این کتاب از چندین مجموعه علمی - از روان‌شناسی اجتماعی تا علوم شناختی، روان‌شناسی رشد و علوم اعصاب - بهره می‌گیرد تا به شما برای درک چرایی احساس

پشیمان کمک کند. همچنین به شما نشان می‌دهد که نه تنها چگونه انتخاب‌های گذشته خود را بپذیرید، بلکه درس‌هایی از آن انتخاب‌ها بگیرید که بتواند زندگی آینده‌تان را ارتقا ببخشد.

من مطالب علمی ثابت‌شده را با پروژه بزرگ تحقیقاتی خودم - نظرسنجی جهانی پشیمانی - همراه کردم. در این نظرسنجی، پشیمانی‌های بیش از ۲۳۰۰۰ نفر در ۱۰۹ کشور - از جمله ایران - را جمع‌آوری کرده‌ام. آنچه کشف کرده‌ام این است که در سراسر جهان، معمولاً پشیمانی‌ها در چهار مقوله اصلی قرار می‌گیرند. این چهار دسته پشیمانی ریشه‌ای حقایق اساسی را در مورد وضعیت انسان روشن می‌سازند. هنگامی که افراد آنچه را موجب بیشترین پشیمانی‌شان شده است به‌نحوی فاش می‌کنند، آنچه را حائز بیشترین ارزش برایشان است نیز فاش می‌سازند. به علاوه آنچه بدان ارزش می‌نهند، با یک مشمولیت جهانی بسیار زیاد، اساسی است ثابت برای زندگی آنان، شانس یاد گرفتن و رشد کردن، خوب و مقبول بودن و نیز پیوند داشتن با دیگران در ارتباط‌هایی مبتنی بر عشق.

این‌ها آمال همه انسان‌ها هستند و محصول هیچ زبان، منطقه، فرهنگ یا مذهب خاصی محسوب نمی‌شوند. این موضوع باید ما را امیدوار کند. در چنین مواقعی، به رسمیت شناختن طبیعت انسانی مشترک می‌تواند به ما کمک کند تا روی مرزهایمان پلی بزنیم و دنیا را به مکانی پرمحبت‌تر و عادلانه‌تر تبدیل کنیم.

دنیل اچ. پینک

واشنگتن دی‌سی آمریکا

۳۰ نوامبر ۲۰۲۲

بخش اول

بازیابی پشیمانی

زندگی بدون پشیمانی معنا ندارد

در ۲۴ اکتبر ۱۹۶۰، آهنگسازی به نام چارلز دامونت^۱ با قلبی آکنده از نگرانی و کیفی مملو از ترانه، به آپارتمان باشکوه خانم ادیت پیاف^۲ رسید. در آن دوران، پیاف شاید مشهورترین خواننده فرانس و یکی از شناخته شده ترین خواننده های جهان بود. علی رغم این شهرت، پیاف از لحاظ جسمی و روحی به شدت آسیب پذیر و ضعیف شده بود. با وجود اینکه فقط چهل و چهار سال داشت، اعتیاد، حوادث و زندگی سخت بدنش را فرسوده کرده بودند و وزنش به کمتر از ۴۵ کیلوگرم رسیده بود. سه ماه قبل، پیاف به دلیل آسیب کبدی در کما بود.

با وجود بهبود نسبی، او همچنان به شدت دمدمی مزاج و تندخو بود. پیاف آقای دامونت و همراهش میشل وُکر^۳، ترانه سرا، را که در این دیدار به دامونت پیوسته بود، استعداد های درجه دوم موسیقی به حساب می آورد. چند ساعت قبل تر در همان روز، منشی پیاف در تلاش برای لغو جلسه، چند پیام به این دو نفر داده بود. پیاف در ابتدا از دیدن آن ها امتناع کرد و با حالتی ناخوشایند آن دو را در اتاق نشیمن منتظر گذاشت. اما ناگهان، درست قبل از اینکه به رختخواب برود، نظرش عوض شد و با لباس خواب آبی رنگ و گشاد، خود را به آن ها رساند.

پیاف به آن ها گفت: الان یه ترانه شنیدم. خودشه.

-
1. Charles Dumont
 2. Edith Piaf
 3. Michel Vaucaire

دامونت پشت پیانوی پیاف نشست و در حالی که در حالی که از عرق خیس شده و مضطرب نیز بود، شروع به نواختن آهنگش کرد و در همان حال ترانه‌ای را که وکر سروده بود، به آرامی زمزمه می‌کرد.^[۱]

Non, rien de rien.

Non, je ne regrette rien.

نه، مطلقاً هیچ چیز.

نه، من برای هیچ چیز پشیمان نیستم.

او از دامونت خواست که دوباره آهنگ را بنوازد و کنجکاوانه و با صدای بلند از وکر پرسید که آیا واقعاً او این ترانه را نوشته است؟ پیاف چند تن از دوستانش را که اتفاقی برای ملاقاتش آمده بودند، برای شنیدن آهنگ دور هم جمع کرد و سپس همه خدمت خانه را نیز برای شنیدن آهنگ گرد هم آورد.

ساعت‌ها گذشت. طبق یک نقل قول، دامونت این آهنگ را بیش از بیست بار نواخت. پیاف با مدیر تالار المپیا - بهترین سالن کنسرت پاریس - تماس گرفت و او، تا قبل از سپیده‌دم، دستپاچه خود را برای شنیدن ترانه رساند.

Non, rien de rien.

Non, je ne regrette rien.

C'est payé, balayé, oublié.

Je me fous du passé.

نه، مطلقاً هیچ چیز.

نه، من برای هیچ چیز پشیمان نیستم.

هزینه آن پرداخت شده، خاطره آن جارو شده و فراموش شده است.

من به هیچ وجه به گذشته اهمیت نمی‌دهم.

چند هفته بعد، پیاف این آهنگ دو دقیقه و نوزده ثانیه‌ای را در تلویزیون فرانسه خواند. در ماه دسامبر، زمانی که او آن را به عنوان آهنگ مهیج پایان کنسرتش اجرا کرد و موجب نجات تالار المپیا از ورشکستگی مالی شد، بیست و دو بار حضار از او

۱. زندگی بدون پشیمانی معنا ندارد || ۱۵

خواستند که به صحنه برگردد تا تشویقش کنند. تا پایان سال بعد، طرفداران بیش از یک میلیون نسخه از آلبوم "من از هیچ چیز پشیمان نیستم" پیاف را خریداری کرده و او را از یک خواننده به یک نماد تبدیل کردند.

سه سال بعد، پیاف درگذشت.

یک صبح سرد یکشنبه در فوریه ۲۰۱۶، امیر چیس در آپارتمان خود در شهر کالگری^۱ در غرب کانادا از خواب بیدار شد. نامزد آن زمان (و شوهر فعلی) او خارج از شهر بود، بنابراین امیر شب قبل را با دوستانش گذرانده بود و چند نفر از آن‌ها در خانه او خوابیده بودند. آن‌ها آن شب در حال صحبت کردن و نوشیدن بودند که چیس، با حالی که ترکیبی از کسالت و جرقة فکری بود، چنین گفت: «بیا بیدار شویم برویم خالکوبی کنیم!» همه سوار ماشین شدند و به سمت مرکز خالکوبی و سوراخ کردن بدن جوکرز، واقع در بزرگراه شماره یک، رفتند. هنرمندی که آنجا بود دو کلمه روی پوست چیس حک کرد.

آن روز چیس یک خالکوبی انجام داد. این طرح تقریباً مشابه خالکوبی میرلا باتیستا بود که پنج سال قبل و در فاصله سه هزار و هشتصد کیلومتری او انجام داده بود. باتیستا در برزیل بزرگ شده و در اوایل بیست سالگی به فیلادلفیا آمده بود تا در کالج تحصیل کند. او عاشق شهر جدیدش بود. زمانی که در مدرسه بود، در یک شرکت حسابداری محلی مشغول به کار شد و دوستان زیادی پیدا کرد. او حتی یک رابطه عاشقانه طولانی مدت با پسری اهل فیلادلفیا برقرار کرد. این طور به نظر می‌رسید که این دو در نهایت با هم ازدواج خواهند کرد، ولی پنج سال پس از شروع این رابطه، او و نامزدش از هم جدا شدند. بنابراین، نه سال پس از ورود به آمریکا و گشتن به دنبال آنچه او «دکمه شروع دوباره» می‌نامید، به برزیل بازگشت. با این حال، چند هفته قبل از بازگشت، دو کلمه را درست پشت گوش راستش خالکوبی کرد.

برادرش ژرمانو تلس، بی‌خبر از باتیستا، سال قبل خالکوبی تقریباً مشابهی انجام داده بود. تلس از کودکی شیفته موتورسیکلت بود، والدین پزشک و البته نگران از حادثه او، نه در این عشق سهیم بودند و نه از آن حمایت می‌کردند. اما او همه چیز

1. Calgary

را دربارهٔ موتورسیکلت یاد گرفت، سنتاوه‌های^۱ خود را پس‌انداز کرد و در نهایت یک سوزوکی خرید.

او عاشق آن موتور بود. سپس یک روز بعدازظهر، در حالی که در بزرگراهی نزدیک زادگاه برزیلی‌اش -فورنالزا- موتورسواری می‌کرد، وسیلهٔ نقلیهٔ دیگری از پهلو به او خورد، پای چپ تلس آسیب دید و روزهای خوش موتورسواری او پایان یافت. پس از مدت کوتاهی، او خواسته بود برایش تصویر یک موتورسیکلت را درست زیر زانوی پای آسیب‌دیده‌اش خالکوبی کنند. در کنار این تصویر، دو کلمه به شکل یک قوس در امتداد زخم قرار داشتند.

خالکوبی تلس تقریباً مشابه همان خالکوبی برونو سانتوس در لیسبون پرتغال بود که در سال ۲۰۱۳ انجام داده بود. سانتوس یک مدیر منابع انسانی است و چیس، باتیستا یا تلس را نمی‌شناسد. او که از کارش ناامید شده بود، یک روز بعدازظهر از دفتر خارج شد و مستقیماً به یک سالن خالکوبی رفت. او با یک عبارت سه‌هجایی نقش‌بسته روی ساعد راستش از آنجا بیرون آمد.

چهار فرد ساکن در سه قارهٔ مختلف، همه خالکوبی‌هایی با دو کلمهٔ مشابه دارند: بدون پشیمانی.

یک عقیدهٔ شادی‌بخش، اما خطرناک

برخی از باورها مانند یک آهنگ پس‌زمینهٔ ملایم، بی‌سروصدا عمل می‌کنند. برخی دیگر از باورها آشکارا بر نحوهٔ زندگی ما تأثیر می‌گذارند. معدودی از نظام‌های فکری، با صدایی حتی بلندتر از یک آیین اعتقادی، قیل‌وقال به راه انداخته‌اند که پشیمانی حماقت است، عمر ما را هدر داده و سعادت ما را مختل می‌کند. بخش‌های مختلفی از فرهنگ رایج به اشکال مختلفی فریاد می‌زنند که به گذشته فکر نکن و آینده را بساز، زودتر از تلخی‌ها بگذر و سریع‌تر شیرینی‌ها را بیاب، یک زندگی خوب تمرکزش بر آینده است و برای یک حال مثبت با دوام ارزش بسیاری قائل است. پشیمانی برای هر دوی

۱. Centavo: یک واحد پولی مکزیکی، برزیل و برخی کشورهای دیگر (از جمله پرتغال تا زمان معرفی یورو)، برابر با یک صدم واحد پایه؛ پول خرد.

۱. زندگی بدون پشیمانی معنا ندارد || ۱۷

این‌ها (نگاه رو به آینده و حال مثبت) آفت است؛ هم به گذشته نگاه می‌کند و هم ناخوشایند است؛ مثل سمی در جریان خون شادی می‌ماند.

پس جای تعجب نیست که آهنگ پیاف یک استاندارد در سراسر جهان و سنگ محکی برای سایر نوازندگان است. هنرمندانی که آهنگ‌هایی با عنوان «بدون پشیمانی» ضبط کرده‌اند، از اسطوره جاز، الا فیتزجرالد، گرفته تا ستاره پاپ بریتانیایی، رابی ویلیامز؛ گروه کاجون؛ استیو ریلی؛ تام راش، خواننده بلوز آمریکایی؛ امیلو هریس، عضو تالار مشاهیر موسیقی کانتری؛ تا رپر معروف، امینم^۱، را شامل می‌شود. برندهای خودروهای لوکس، شکلات‌ها و شرکت‌های بیمه همگی با استفاده از جمله "Je ne regrette rien" (من برای هیچ چیز پشیمان نیستم) پیاف در تبلیغات تلویزیونی خود، از این فلسفه دفاع کرده‌اند.^[۲]

و چه اعتقادی راسخ‌تر از آن است که آن را روی بدن خود خالکوبی کنید؟ مانند برونو سانتوس، او این آموزه را با حروف کوچک سیاه بین آرنج و مچ دست راست خود خالکوبی کرد.

اگر هزاران عضو بدن آغشته به جوهر، شما را متقاعد نمی‌کند، به سخنان دو غول فرهنگ آمریکایی گوش دهید که با وجود تفاوت جنسیت، مذهب و دیدگاه سیاسی در مورد این اصل اعتقادی با هم تفاهم دارند. دکتر نورمن وینسنت پیل^۲ یک کشیش مسیحی و پیشگام مثبت‌اندیش و مؤثری در شکل‌گیری مسیحیت در قرن بیستم بود. او که مربی بسیاری از افراد -از ریچارد نیکسون گرفته تا دونالد ترامپ- بوده است، چنین معتقد است: «جایی برای پشیمانی نگذارید.» قاضی یهودی، روث بادر گینزبورگ^۳، دومین زنی که به دادگاه عالی ایالات متحده راه یافت و در اواخر عمرش برای لیبرال‌های آمریکایی مقام الهه را داشت، چنین توصیه کرد: «زمانی برای پشیمانی تلف نکنید.»^[۳]

یا اگر از شیفتگان مشاهیر هستید، به دقت گوش دهید. آنجلینا جولی می‌گوید: «من به پشیمانی اعتقادی ندارم.» باب دیلن می‌گوید: «من به پشیمانی اعتقادی ندارم.»

-
1. Eminem
 2. Norman Vincent Peale
 3. Ruth Bader Ginsburg

جان تراولتا^۱ می‌گوید: «من به پشیمانی اعتقادی ندارم.» همچنین لاورن کاکس^۲، ستارهٔ تراجنسیتی، و حتی تونی رابینز، رهبر انگیزشی که با پای برهنه روی زغال راه می‌رود، و اسلش^۳، گیتاریست گروه موسیقی گانز این روزز^۴، هم همین عقیده را دارند و شرط می‌بندم که تقریباً نیمی از کتاب‌ها در بخش اهدایی کتاب‌فروشی محلهٔ شما همین عقیده را تکرار می‌کنند.^[۴] کتابخانهٔ کنگره ایالات متحده بیش از پنجاه کتاب با عنوان بدون پشیمانی در مجموعهٔ خود دارد.^[۵]

فلسفهٔ ضدپشیمانی که در ترانه‌ها گنجانده شده و روی پوست نقش بسته است و حکیمان آن را پذیرفته‌اند، آن قدر بدیهی به نظر می‌آید که کمتر در مورد دلایل درستی آن بحث شده است و فقط بیان می‌شود. چرا دنبال درد باشیم در حالی که می‌توانیم از آن اجتناب کنیم؟ چرا وقتی می‌توانیم در پرتوهای مثبت‌اندیشی حمام آفتاب بگیریم، ابرهای بارانی را فرابخوانیم؟ چرا از کاری غمگین باشیم که دیروز انجام داده‌ایم، در حالی که می‌توانیم دربارهٔ احتمالات نامحدود فردا رؤیاپردازی کنیم؟

این جهان‌بینی، بیشتر از حقیقت و منطق، بر مبنای احساسات است. اگرچه درست و قانع‌کننده به نظر می‌رسد، یک عیب نه چندان کوچک دارد: کاملاً اشتباه است.

آنچه افراد ضدپشیمانی ترویج می‌کنند طرخی برای یک زندگی خوب نیست. آن‌ها مزخرف می‌گویند. (بابت این کلمه معذرت می‌خواهم، اما آن را به‌دقت انتخاب کرده‌ام.)

پشیمانی خطرناک، غیرعادی یا انحراف از مسیر ثابت خوشبختی نیست. پشیمانی سالم، فراگیر و بخشی جدایی‌ناپذیر از انسان بودن است. پشیمانی ارزشمند است، شفاف‌سازی و راهنمایی می‌کند. درست است، نباید روحیهٔ ما را خراب کند، اما می‌تواند باعث ارتقاء وضعیت ما بشود.

این یک توهم بیهودهٔ خودساخته برای ایجاد احساس دلگرمی در دنیایی سرد و بی‌احساس نیست. این یافتهٔ دانشمندان طی بیش از نیم قرن تحقیق است.

این کتاب دربارهٔ پشیمانی است. پشیمانی احساس غم‌انگیزی است در مورد اینکه

-
1. John Travolta
 2. Laverne Cox
 3. Slash
 4. Guns N' Roses

۱. زندگی بدون پشیمانی معنا ندارد || ۱۹

اگر در گذشته این قدر انتخاب بد نمی‌کردید، این قدر تصمیم اشتباه نمی‌گرفتید یا این قدر احمقانه رفتار نمی‌کردید، حال بهتر و آینده روشن‌تری داشتید. در طول سیزده فصل بعدی، امیدوارم پشیمانی را با نگاهی جدید دریا بید و یاد بگیرید که چگونه از قدرت این تغییر نگاه به عنوان یک نیروی مفید استفاده کنید.

ما نباید به صداقت کسانی شک کنیم که می‌گویند از کار خود پشیمان نیستند. در عوض، باید آن‌ها را به عنوان بازیگرانی در نظر بگیریم که نقشی بازی می‌کنند؛ آن قدر زیاد و آن قدر عمیق بازی می‌کنند که این نقش برای خودشان هم واقعی شده است. چنین خودفریبی روان‌شناسانه‌ای رایج است. گاهی اوقات حتی می‌تواند رفتار سالمی باشد. اما این رفتار اغلب بازدارنده افراد از انجام دادن کارهای دشوار - دلیل اصلی رضایت واقعی - است.

پیاف - خواننده حاذق - را به خاطر بیاورید. او ادعا کرد - در واقع، اعلام کرد - که پشیمان نیست. اما مرور سریع چهل و هفت سال زندگی او بیانگر غرق شدنش در تراژدی و مشکلات است. او در هفده سالگی فرزندی به دنیا آورد که سرپرستی‌اش را به دیگران واگذار کرد و این کودک قبل از سه سالگی درگذشت. آیا پیاف از مرگ او احساس پشیمانی شدیدی نکرد؟ او بخشی از زندگی بزرگسالی خود را به الکل و بخشی دیگر را به مورفین معتاد بود. آیا از این اعتیادها پشیمان نبود که استعدادهایش را خفه کرده بودند؟ بدون اغراق، باید گفت پیاف زندگی خصوصی اسفناکی داشت، از جمله یک ازدواج فاجعه‌بار، یک معشوقه مرده و شوهر دومی که به خاطر پیاف به شدت بدکار شد. آیا او حداقل از انتخاب برخی از روابط عاشقانه خود پشیمان نشد؟ دشوار است پیاف را در بستر مرگ و در حالی تصور کنیم که برای تصمیماتش جشن گرفته است؛ به خصوص اینکه بسیاری از این تصمیمات او را چند دهه زودتر از موعد به بستر مرگ فرستادند.

یا گروه خالکوبی شده ما را در نظر بگیرید که در سراسر دنیا پراکنده هستند. صحبتی کوتاه با آن‌ها کفایت می‌کند تا متوجه شوید که اظهار بیرونی "نداشتن پشیمانی" نمایشی بوده و تجربه درونی آن‌ها با این نمایش متفاوت است. به عنوان مثال، میرلا باتیستا سال‌های بسیاری را برای یک رابطه جدی صرف کرد. وقتی این رابطه

تمام شد، او احساس بسیار بدی داشت و حتماً اگر فرصتی برای تصمیم‌گیری مجدد داشت، انتخاب‌های متفاوتی می‌کرد. این همان پدیده‌ای است که به آن پشیمانی می‌گوییم. اما او همچنین قدردان انتخاب‌های نامناسب خود بود و از آن‌ها درس گرفت. او به من گفت: «تک‌تک این تصمیم‌ها مرا به جایی رسانده‌اند که الان هستم و کسی را ساخته‌اند که امروز می‌باشم.» این نکته مثبت پشیمانی است. این‌طور نیست که باتیستا پشیمانی را از زندگی خود حذف کرده باشد. (به‌رحال این کلمه به‌طور دائمی روی بدن او حک شده است.) باتیستا نباید الزاماً از پشیمانی بکاهد، بلکه باید آن را بهینه کند.

امبر چیس سی‌وپنج ساله بود که یک شب در نرم‌افزار زوم^۱ به من گفت: «اشتباهات زیادی وجود دارند که می‌توانی در زندگی انجامشان دهی.» اولین ازدواج او یکی از آن اشتباهات بود. او در بیست‌وپنج سالگی با مردی ازدواج کرد که بعدتر مشخص شد "مشکلات زیادی دارد". همسرش اغلب از زندگی ناراضی بود و گاهی اوقات آشوب به پا می‌کرد و درنهایت، یک روز بدون اطلاع قبلی ناپدید شد. چیس گفت: «او سوار هواپیما شد و رفت... و من تا دو هفته نمی‌دانستم که او کجاست.» سپس، زمانی که تماس گرفت، به چیس گفت: «دیگر دوستت ندارم و به خانه بر نمی‌گردم.» در یک چشم به هم زدن، ازدواج آن‌ها به نقطه پایانش رسید. اگر چیس دوباره فرصت انتخاب داشت، آیا با آن مرد ازدواج می‌کرد؟ به‌هیچ‌وجه. اما این حرکت تأسف‌بار مسیر او را به سمت ازدواج خوبی هموار کرد که امروز دارد.

خالکوبی چیس ریشخند جالبی به فلسفه خودش دارد. خالکوبی او نمی‌گوید "بدون پشیمانی" (No Regret)، می‌گوید "NoRagrets"^۲؛ حرف دوم کلمه پشیمانی عمداً اشتباه نوشته شده است. این انتخاب ادای احترامی بود به فیلم "ما خانواده میلیر هستیم"^۳؛ یک کمدی فراموش‌نشده در سال ۲۰۱۳. در این فیلم جیسون سودیکیس نقش دیوید کلارک - دلال کوچک ماری‌جوآنا - را بازی می‌کند که مجبور می‌شود یک خانواده‌ای جعلی (یک همسر و دو فرزند نوجوان) تشکیل بدهد تا بتواند بدهی‌اش را به یک دلال بزرگ مواد بپردازد. در یک صحنه، دیوید با اسکاتی پی^۳، یک مرد جوان

-
1. zoom
 2. We're the Millers
 3. Scottie P

۱. زندگی بدون پشیمانی معنا ندارد || ۲۱

مشکوک، ملاقات می‌کند که با موتورسیکلت دنبال دختر دیوید آمده است تا او را به یک قرار عاشقانه ببرد.

اسکاتی پی یک تاپ سفید خامه‌ای پوشیده است که خالکوبی‌های متعدد او را نمایان می‌کند؛ یک خالکوبی در امتداد استخوان ترقوه او با حروف بزرگ نوشته است "No Ragrets". دیوید او را به صحبتی دعوت می‌کند که با موضوع خالکوبی‌های او شروع و به چنین گفت‌وگویی تبدیل می‌شود:

دیوید (با اشاره به خالکوبی "No Ragrets"): این خالکوبی اینجا چیه؟

اسکاتی پی: اوه، این؟ این عقیده منه؛ پشیمانی در کار نیست.

دیوید (با حالتی که انگار باور ندارد): در مورد این خالکوبی چطور؟

پشیمون نیستی؟

اسکاتی پی: نه...

دیوید: یعنی حتی برای یک حرفش هم پشیمون نیستی؟

اسکاتی پی: نه، حتی از یکی از حرفاش هم پشیمون نیستم.

اگر روزی اسکاتی پی در مورد کلماتی که گردنش را احاطه کرده‌اند تغییر عقیده دهد، تنها نخواهد بود. تقریباً از هر پنج نفری که خالکوبی می‌کنند (احتمالاً از جمله افرادی که "بدون پشیمانی" را خالکوبی کرده‌اند) یک نفر در نهایت از تصمیم خود پشیمان می‌شود. به همین دلیل است که تجارت پاک کردن خالکوبی تنها در ایالات متحده یک صنعت ۱۰۰ میلیون دلاری در سال است.^[۶] با این حال، چیس از خالکوبی خود پشیمان نیست؛ شاید دلیلش این باشد که اکثر مردم هرگز آن را نخواهند دید. در آن یکشنبه سرد در سال ۲۰۱۶ کالگری، او تصمیم گرفت تا خالکوبی خود را روی کمرش انجام دهد.

قدرت مثبت عواطف منفی

در اوایل دهه ۱۹۵۰، یک دانشجوی فارغ‌التحصیل اقتصاد دانشگاه شیکاگو، به نام هری مارکوویتز^۱، یک ایده ابتدایی در ذهن داشت که اکنون بدهی به نظر می‌رسد،

1. Markowitz

اما انقلابی به پا کرد که جایزه نوبل را برای او به ارمغان آورد.^[۷] ایده بزرگ مارکوویتز با عنوان "نظریه مدرن پورتفولیو" شناخته شد. آنچه او دریافت - اگر بخواهم داستان را ساده تعریف کنم - ریاضیاتی بود که شالوده این ضرب المثل را می‌سازد: "همه تخم مرغ‌ها را در یک سبد نگذار."

قبل از نظریه مارکوویتز، بسیاری از سرمایه‌گذاران معتقد بودند که راه رسیدن به ثروت، سرمایه‌گذاری در یک یا دو سهام با پتانسیل بالاست. با وجود این، موارد معدودی از سهام‌ها اغلب بازدهی هنگفتی دارند. اگر آن سهام‌های برنده را انتخاب کنید، ثروت زیادی به دست می‌آورد. با این استراتژی، شما در نهایت تعداد زیادی سهم زیان‌ده خواهید داشت. اما این کار تنها راه برای سرمایه‌گذاری است و راهی بسیار پرریسک است. مارکوویتز نشان داد که سرمایه‌گذاران، به جای پیروی از این دستورات عمل، می‌توانند ریسک خود را کاهش دهند و در عین حال با تنوع بخشیدن به سهام خود، سودهای بالایی به دست آورند. روی یک سبد سهام سرمایه‌گذاری کنید، نه فقط روی یکی. پولتان را در صنایع مختلف پخش کنید. سرمایه‌گذاران در هر سهم سود هنگفتی نمی‌کنند، اما با گذشت زمان پول بسیار بیشتری با ریسک بسیار کمتری به دست خواهند آورد. اگر شما پس‌اندازی در صندوق سرمایه‌گذاری مبتنی بر شاخص یا ای‌تی‌اف‌ها^۲ دارید، نظریه مدرن پورتفولیو دلیل آن است.

با وجود اینکه بینش مارکوویتز قدرتمند است، ما اغلب از اعمال منطق آن در سایر بخش‌های زندگی خود غفلت می‌کنیم. به عنوان مثال، انسان‌ها همچنین دارای مخزنی از احساسات هستند. برخی از این احساسات - مثل عشق، غرور و شگفتی - مثبت و برخی دیگر - مثل غم و اندوه، ناامیدی یا شرم - منفی هستند. به طور کلی، ما تمایل داریم یک دسته را بیش از حد ارزش‌گذاری کنیم و دسته دیگر را کم‌ارزش بدانیم. با توجه به توصیه‌های دیگران و شهود خود، مخزن خود را با احساسات مثبت پر می‌کنیم و احساسات منفی را به حراج می‌گذاریم. اما این رویکرد به احساسات - کنار گذاشتن موارد منفی و انباشته کردن موارد مثبت - به اندازه رویکرد سرمایه‌گذاری قبل از تئوری مدرن پورتفولیو نادرست است.

البته احساسات مثبت هم ضروری هستند. ما بدون آن‌ها خود را گم می‌کردیم.

1. modern portfolio theory
2. ETFs

مهم است که به جنبه‌های روشن نگاه کنید، به افکار شاد فکر کنید و نور را در تاریکی تشخیص دهید. خوش بینی با سلامت جسمانی بهتر مرتبط است. احساساتی مانند شادی، قدردانی و امید به طور قابل توجهی احساس سعادت ما را افزایش می‌دهند. [۸] ما به احساسات مثبت زیادی در مخزن خود نیاز داریم؛ آن‌ها باید از منفی‌ها بیشتر باشند. [۹] با این حال، سرمایه‌گذاری‌های عاطفی بیش از حد ما روی احساسات مثبت خطرات خود را به همراه دارد. نبود تعادل می‌تواند یادگیری را مهار، رشد را متوقف و پتانسیل ما را محدود کند.

به این دلیل است که احساسات منفی نیز ضروری هستند. آن‌ها به ما کمک می‌کنند که زنده بمانیم. احساس ترس ما را از ساختمان در حال سوختن بیرون می‌راند و باعث می‌شود که برای اجتناب از یک مار، محتاطانه قدم برداریم. انزجار در برابر بسیاری از سموم از ما محافظت می‌کند و باعث می‌شود از رفتار بد خودداری کنیم. خشم ما را نسبت به تهدیدها و تحریکات دیگران آگاه می‌کند و حس تشخیص درست و نادرست ما را قوی‌تر می‌کند. البته احساسات منفی بیش از حد ناتوان کننده هستند. اما اگر بسیار کم باشند نیز مخرب خواهند بود. [۱۰] در آن صورت یک شریک بارها و بارها از ما سوءاستفاده کرده و آن مار دندان‌هایش را در پای ما فرو می‌کند. اگر ما ظرفیت محدود، اما نظام‌یافته، برای احساس بد را نداشتیم، من و شما و خواهران و برادران راست‌قامت و دوپایمان امروز اینجا نبودیم.

همچنین وقتی مجموعه‌ی کاملی از احساسات منفی را جمع‌آوری می‌کنیم - از اندوه و تحقیر گرفته تا احساس گناه - یکی از آن‌ها به عنوان فراگیرترین و قدرتمندترین احساس منفی ظاهر می‌شود: پشیمانی.

هدف این کتاب این امر است که پشیمانی را به عنوان یک احساس ضروری بازگرداند و به شما نشان دهد که چگونه از قدرت آن برای تصمیم‌گیری بهتر، عملکرد بهتر در محل کار و مدرسه و ایجاد معنای بیشتری در زندگی خود استفاده کنید.

من با پروژه‌ی بازبانی این احساس شروع می‌کنم. در بخش اول - که شامل این فصل و سه فصل بعدی است - به شما نشان می‌دهم که چرا پشیمانی اهمیت دارد. بخش اعظم این تجزیه و تحلیل از مجموعه‌ی گسترده‌ای از دانش انباشته شده در چند

دههٔ اخیر استفاده می‌کند. اقتصاددانان و نظریه پردازان بازی^۱، زمانی که در سایهٔ جنگ سرد در دههٔ ۱۹۵۰ کار می‌کردند (وقتی بزرگ‌ترین اقدام تأسفاتر یعنی محو کردن سیارهٔ زمین با سلاح هسته‌ای مطرح بود) مطالعهٔ این موضوع را آغاز کردند. چندی نگذشت که چند روان‌شناس یاغی که اکنون افسانه‌ای شده‌اند، از جمله دنیل کانمن^۲ و آموس تورسکی^۳، متوجه شدند پشیمانی نه تنها دریچه‌ای را به سوی مذاکرات پرمخاطره، بلکه به سوی ذهن انسان می‌گشاید. در دههٔ ۱۹۹۰، این حوزه بیشتر گسترش یافت و گروه وسیعی از روان‌شناسان اجتماعی، رشدی و شناختی شروع به بررسی عملکرد درونی پشیمانی کردند.

هفتاد سال تحقیق به دو نتیجهٔ ساده و در عین حال ضروری منجر شد:

پشیمانی از ما انسان می‌سازد.

پشیمانی از ما افراد بهتری می‌سازد.

بعد از اینکه مفهوم پشیمانی را بازیابی کردم، به افشای محتوای آن خواهم پرداخت! بخش دوم، "ظاهر شدن پشیمانی"، تا حد زیادی بر دو پروژهٔ تحقیقاتی گستردهٔ خودم استوار است. در سال ۲۰۲۰، با همکاری گروه کوچکی از کارشناسان تحقیقاتی نظرسنجی، بزرگ‌ترین تحلیل کمی از نگرش آمریکایی‌ها در مورد پشیمانی را طراحی و انجام دادیم: پروژهٔ پشیمانی آمریکایی‌ها^۴. ما این نظرات را بررسی و پشیمانی ۴۴۸۹ نفر از مردم را طبقه‌بندی کردیم که نمونهٔ بارزی از جمعیت ایالات متحده بودند. به طور هم‌زمان، سایت نظرسنجی جهانی پشیمانی^۵ را برای یک نظرسنجی جهانی پشیمانی راه‌اندازی و بیش از شانزده هزار مورد از پشیمانی مردم در ۱۰۵ کشور جهان را جمع کردیم. من متن آن پاسخ‌ها را تجزیه و تحلیل کرده‌ام و مصاحبه‌هایی با بیش از ۱۰۰ نفر از ارسال‌کنندگان داستان پشیمانی انجام داده‌ام. (در صفحات بین فصل‌ها - و البته در خود متن - صدای

۱. Game theory: نظریهٔ بازی‌ها زیرمجموعه‌ای از علم ریاضیات است که می‌کوشد با طراحی و تحلیل سناریوها، رفتارها و نتایج تصمیم‌گیری موجوداتی را که حق انتخاب دارند، در تعامل با یکدیگر پیش‌بینی کند.

2. Daniel Kahneman
3. Amos Tversky
4. American Regret Project
5. www.worldregretsurvey.com

شرکت‌کنندگان در نظرسنجی جهانی پشیمانی را خواهید شنید و به گوشه‌ای از تجربه انسانی نگاه خواهید کرد.)

با مینا قرار دادن این دو نظرسنجی بزرگ، هفت فصل بخش دوم به فهمیدن عوامل پشیمانی افراد می‌پردازد. بیشتر تحقیقات آکادمیک در مورد این موضوع پشیمانی‌ها را بر اساس حوزه‌های زندگی افراد - کار، خانواده، سلامت، روابط، امور مالی و غیره - طبقه‌بندی کرده‌اند. اما من در ورای این تقسیم‌بندی، ساختار عمیق‌تری از پشیمانی یافتیم که فراتر از این حوزه‌هاست. تقریباً تمام پشیمانی‌ها چهار ریشه اصلی دارند: پشیمانی‌های بنیادین^۱، پشیمانی‌های جسارت^۲، پشیمانی‌های اخلاقی^۳ و پشیمانی‌های ارتباطی^۴. این ساختار عمیق، که قبلاً نادیده و پنهان بود، بینش جدیدی را در مورد وضعیت انسان و همچنین راهی برای یک زندگی خوب ارائه می‌دهد.

بخش سوم، «بازسازی پشیمانی»، توضیح می‌دهد که چگونه احساس منفی پشیمانی را به ابزاری مثبت برای بهبود زندگی خود تبدیل کنید. شما یاد خواهید گرفت که چگونه برخی از پشیمانی‌ها را برای بهتر شدن حال فعلی‌تان خنثی و مجدداً قالب‌بندی کنید. شما همچنین یک فرایند سه‌مرحله‌ای و ساده برای تبدیل پشیمانی‌ها به ابزاری برای حرکت به سمت آینده یاد خواهید گرفت. در ادامه، من پیش‌بینی کردن پشیمانی را بررسی خواهم کرد که یک رفتار شفاف‌بخش برای کمک کردن به ما در تصمیم‌گیری عاقلانه‌تر است؛ البته باید یک برچسب هشدار هم داشته باشد.

زمانی که به پایان کتاب برسید، درک جدیدی از این احساس خواهید داشت که بیش از هر احساس دیگری به‌اشتباه فهمیده شده است، با مجموعه‌ای از تکنیک‌ها برای شکوفا شدن و پیشرفت در دنیایی پیچیده آشنا می‌شوید و احساس عمیق‌تری از عامل حرکت و معنابخش زندگی‌تان می‌یابید.

-
1. foundation regrets
 2. boldness regrets
 3. moral regrets
 4. connection regrets

«از گرو گذاشتن فلوتم پشیمانم. من در دبیرستان فلوتم را دوست داشتم، اما وقتی به کالج رفتم و بی پول شدم، آن را سی دلار گرو گذاشتم و هرگز پولی نداشتم که برگردم و آن را پس بگیرم. زمانی که من در گروه مبتدی فلوت بودم، مادرم برای پرداخت هزینه آن ساز بسیار زحمت کشید و من آن را خیلی دوست داشتم. این فلوت دارایی ارزشمند من بود. می دانم که احمقانه به نظر می رسد زیرا یک "شیء ناچیز" است، اما بسیار بیشتر از آن ارزش دارد؛ حمایت مادرم از من با خریدن سازی فراتر از توان مالی مان، ساعت ها و ساعت ها تمرین کردن برای یادگیری نواختن و خاطرات شاد با نزدیک ترین دوستانم در گروه نوازندگان. از دست دادن فلوتم اتفاقی است که نمی توانم آن را تغییر دهم و کابوسی تکراری در مورد آن دارم.»

زنی ۴۱ ساله از آلاباما

//

«از این کار پشیمانم که برای ازدواج با همسرم عجله کردم. اکنون، با داشتن سه فرزند، بازگشت به گذشته دشوار است و طلاق باعث ازهم پاشیدگی و آسیب بیش از حد به فرزندانم می شود.»

مردی ۳۲ ساله از فلسطین

//

«وقتی بچه بودم، مادرم مرا برای خرید مایحتاج به یک فروشگاه کوچک محلی می فرستاد. من اغلب زمانی که بقال نگاه نمی کرد، یک آب نبات می دزدیدم. حدود شصت سال است که فکر کردن به این ماجرا آزارم می دهد.»

زنی ۷۱ ساله از نیوجرسی
