

گزینه ب

مواجهه با سختی،

ارتقای حد تحمل،

زیافتن شادی

شریل سندرز

آدام گرانت

مترجم: لیلا ثریاصفت

سرشناسه	سندبرگ، شریل
عنوان و نام پدیدآور	<i>Sandberg, Sheryl</i> گزینه ب؛ مواجهه با سختی، ارتقای حد تحمل و یافتن شادی / شریل سندبرگ، آدام گرانت؛ ترجمه لیلا ثریاصفت.
مشخصات نشر	تهران، نوین توسعه، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۲۳۲ صفحه.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۸-۲۵-۱
فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Option B; Facing Adversity, Building Resilience, and Finding Joy. 2017
موضوع	قدرت تحمل و عبور از بحران‌های عاطفی زندگی
رده‌بندی کنگره	الف ۱۳۹۶ س۹ / الف BF ۵۷۵
رده‌بندی دیوین	۱۵۵/۹۳۷۰۹۲
شماره کتابشناسی	۴۷۷۳۲۱۳

نشر نوین

nashrenovin.ir

عنوان:	گزینه ب؛ مواجهه با سختی، ارتقای حد تحمل و یافتن شادی
مؤلف:	شریل سندبرگ، آدام گرانت
مترجم:	لیلا ثریاصفت
زمان و نوبت چاپ:	۱۳۹۶، اول
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
ناشر:	نشر نوین توسعه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۸-۲۵-۱
قیمت:	۱۸،۰۰۰ تومان

کلیه حقوق کتاب برای ناشر محفوظ است.

فهرست

- ۷..... درباره کتاب.....
- ۹..... در مورد نویسندگان.....
- ۱۳..... مقدمه.....
- ۲۹..... دوباره نفس کشیدن.....
- ۴۹..... ۱. بیرون کردن فیل از اتاق.....
- ۶۷..... ۳. پلانیسم قدامت دوستی.....
- ۸۳..... ۴. خود دلسوزی و اعتماد به نفس.....
- ۸۳..... کنار آمدن با خودمان.....
- ۱۰۵..... ۵. حرکت رو به جلو.....
- ۱۰۵..... کسی که قرار است بشوم مهم است.....
- ۱۲۷..... ۶. برگشت به شادی.....
- ۱۴۱..... ۷. پرورش بچه‌های مقاوم‌تر و منعطف‌تر.....
- ۱۶۹..... ۸. مقاوم شدن و انعطاف‌پذیری همراه با هم و با کمک هم.....
- ۱۸۹..... ۹. شکست و یادگیری در محل کار.....
- ۲۰۷..... ۱۰. دوباره عشق، دوباره شادی و خنده.....

مقدمه

یاد می‌آید حتی آخرین چیزی هم که به او گفتم این بود: «داره خواب می‌برد».

دیو گ. برگ در تابستان ۱۹۹۶ یعنی وقتی به لس آنجلس نقل مکان کردم و دوست مشترک بر دو نفر را به شام و تماشای فیلم دعوت کرد، ملاقات کردم. وقتی فیلم شروع شد سریع خوابم برد و سرم روی شانه دیو افتاد. تا مدت‌ها دیو عادت داشت به همه بگوید من اینجا کار را کردم ولی بعدها که متوجه اخلاقم شد، می‌گفت: «شریل هر جا سران پیاد می‌خوابه و ممکنه سرش هم روی شونه هر کسی بیفته.»

از آن زمان به بعد دیو تبدیل شد به بهترین دوستم و کم‌کم لس آنجلس خانه دوم شد. دیو مرا را به افراد شاد و سرزنده معرفی کرد و راهکارهایی برای خلاص شدن از شر ترافیک نشانم داد و همیشه به خرابی مطمن شود برای آخر هفته و تعطیلاتم برنامه‌ایی دارم و تنها نمی‌مانم. بریم موزیک‌هایی می‌گذاشت که تا حالا نشنیده بودم و کمکم می‌کرد رفتارم با دوستانه‌تر و صمیمانه‌تر کنم. زمانی که با دوستم بهم زدم دیو کسی بود که به من کسی خاطر می‌داد، هر چند دوست سابقم کسی بود که شب‌ها هم با یک اسلحه زیر بالشش می‌خوابید.

دیو می‌گفت در یک نگاه عاشقم شده ولی باید زمانی طولانی صبر می‌کرد تا من از این مراحل عبور کرده و حضورش را حس کنم. دیو همیشه چند قدم جلوتر از من بود. اما بالاخره به او رسیدم. درست شش سال و نیم بعد از دیدار اولمان در سینما، با نگرانی، یک سفر یک هفته‌ای با هم برنامه‌ریزی کردیم و می‌دانستیم این سفر یا رابطه ما را وارد یک مسیر تازه می‌کند و یا یک دوستی عمیق را خراب می‌کند. یک سال بعد ازدواج کردیم.

دیو سنگ‌سورم بود. زمانی که ناراحت و عصبی بودم به من آرامش می‌داد. وقتی نگران بیزنس، می‌گفت همه چیز درست می‌شود، نگران نباش. وقتی مطمئن نبودم به ندچار کنم، کمکم می‌کرد راهم را پیدا کنم. مثل تمام کسانی که ازدواج می‌کنند ما هم راز و نشیب‌های خودمان را داشتیم. با این حال دیو باعث شد احساس کنم کسی هست که عمیقاً درکم می‌کند و باعث شد حمایت واقعی و یک عشق واقعی و کامل را تجربه کنم. همیشه با خودم می‌گفتم دلم می‌خواهد برای باقی عمرم سرم را روی شانه‌هایش بگذارم و با تکیه به شانه‌های امنش زندگی کنم.

یازده سال بعد از ازدواجمان، در جشن پنجاهمین سالگرد تولد فیل داج به مکزیک رفتیم. پدر و مادرم در کالیفرنیا از بچه‌ها جدا شده بودند و دیو و من هیجان زده وارد تعطیلات آخر هفته‌ای شدید که فقط بزرگترها و هم‌سن‌وسالان خودمان آنجا بودند و خبری از بچه‌ها نبود. بعد از ظهر جمعه همگی کنار استخر نشسته بودیم و با آبیادهای خود مشغول بازی Settlers of Catan بودیم. با اینکه داشتم بازی را خوب پیش می‌بردم ولی خستگی باعث می‌شد نتوانم چشمانم را باز نگه دارم و برنده شوم. احساس کردم دارم بیهوش می‌شوم. ساعت ۴ بعد از ظهر وقتی خواب بودم عکسی گرفته شده بود که در آن عکس دیو آبیاد به

دست کنار برادرانش راب و فیل نشسته بود. من هم روی کوسنی که روبرویشان بود، خوابم برده بود. دیو لبخند به لب داشت.

یک ساعت بعد که از خواب بیدار شدم دیو دیگر روی صندلیش نبود. برای شنا به دوستانم ملحق شدم و فکر کردم او هم همانطور که برنامه‌ریزی کرده بود رفته باشگاه بدنسازی. وقتی به اتاق برگشتم تا دوش بگیرم، دیدم دیو آنجا نیست. تعجب کردم ولی نگران نشدم. لباس‌هایم را برای صرف غذا عوض کردم، ایمیل‌هایم را چک کردم و به بچه‌هایمان هم زنگ زدم. پسرمان خیلی عصبانی و ناراحت بود چون او و دوستانش قوانین را رعایت نکرده بود و این کار باعث شده بود اسنیکرهایش پاره شود. آن قدر گریه کرد تا بالاخره آرام شد. به پسرمان گفتم من و پدرت تو را محبت می‌کنیم و به خاطر صداقتی که از خودت نشان دادی، ممکن است برایت یک بیکر جدید بگیریم.

بعد، اتاق را ترک کردم و به طبقه پایین رفتم. دیو آنجا هم نبود. سمت ساحل رفتم و به بقیه گروه پیوستم. با هم نبرد! می‌ای از وحشت وجودم را فرا گرفت. احساس می‌کردم مشکلی پیش آمده است. رو به راب و همسرش لزلی کردم و گفتم «دیو اینجا هم نیست». او هم کمی مکث کرد و بعد پرسید: «باشگاه کجاست؟» ناگهان همه شروع کردیم به دویدن. هنر هم رفتی آن لحظات را به یاد می‌آورم روی سینه‌ام احساس فشار شدیدی می‌کنم. اگر الان هم جمله «باشگاه کجاست؟» را از کسی بشنوم، تپش قلب می‌گیرم.

وقتی به آنجا رسیدیم دیو روی زمین کنار دستگاه ورزشی افتاده بود. صورتش کمی کبود بود و وقتی برش گرداندیم سمت چپ سرش پر از خون بود. همگی فریاد زدیم. سریع شروع به سی‌پی‌آر (احیای قلبی ریوی) کردم. بعد راب این کار را انجام داد و بعد هم دکتر آمد و بقیه کارها را انجام داد. سی دقیقه‌ای که سوار

آمبولانس بودم، طولانی‌ترین سی دقیقه عمرم بود. دیو روی تختی در پشت آمبولانس بود و دکتر به او نظارت می‌کرد. مرا هم جلو نشانده بودند و گریه کنان به دکتر التماس می‌کردم بگویند دیو زنده است. آن شب مسیر بیمارستان طولانی‌ترین مسیر دنیا شده بود و احساس می‌کردم ماشین‌ها راه ما را سد کرده‌اند و نمی‌گذارند پیش برویم. بالاخره به بیمارستان رسیدیم و دیو را پشت یک اتاق ادر ب چوبی سنگین بردند و گذاشتند داخل اتاق شوم. بیرون در همراه مارن بودیم. همسر فیل و یکی از نزدیک‌ترین دوستانم که بازوی مرا گرفته بودند نشستیم. بعد از انتظار، که طولانی‌ترین انتظار دنیا بود به اتاق کوچکی راهنمایی‌ام کردند. دکتر آمد و پشت میز نشست. معنی این کارش را می‌فهمیدم. وقتی دکتر رفت یکی از درستان جل آمد و پیشانی‌ام را بوسید و گفت: «تسلیت می‌گویم». آن کلمات و آن بوسه می‌گفت آینده‌ایی که دیو دیگر در آن نیست شروع شده است. می‌دانستم دارم چیزی را تجربه می‌کنم که بارها و بارها در تاریخ اتفاق افتاده است.

یادم می‌آید کسی پرسید: «مرا خواهی برای آخرین بار با دیو خداحافظی کنی». رفتم برای خداحافظی و برای بیدن دیو، نمی‌خواستم از آنجا بیرون بیایم. فکر می‌کردم اگر آنجا بمانم و دیو را در آغوش بگیرم دارم و از آنجا بیرون نیایم از این کابوس وحشتناک بیدار خواهم شد. زمانی که راننده (برادر دیو) با حالت شوکه گفت دیگر باید برویم، من چند قدم به سمت بیرون برداشتم ولی دوباره برگشتم و تا جایی که می‌توانستم دیو را محکم بغل کردم. بعد از آن آمد و مرا از آنجا بیرون برد. ماری مرا به سالن سفید رنگ طولانی و درازی برد و محکم مرا گرفت تا نگذارد دوباره به اتاق بازگردم. به این ترتیب زندگی بدون دیو شروع شد. همان زندگی که هیچ گاه انتخابش نکرده بودم و نمی‌خواستم این طور زندگی کنم؛ یک نوع زندگی که هیچ گونه آمادگی قبلی برایش نداشتم. یک زندگی غیر

قابل تصور. هیچ گاه فکرش را هم نمی‌کردم باید به بچه‌هایم بگویم پدرشان دیگر در بین مان نیست، شنیدن صدای گریه‌های آنها، مراسم تشییع جنازه، سخنرانی که وقتی در مراسم از دیو صحبت می‌کرد، زمان گذشته را به کار می‌برد. خانه‌ام پر از آشنایایی بود که همه می‌آمدند گونه‌ام را می‌بوسیدند و می‌گفتند: «تسلیت می‌گویم».

وقتی وارد قبرستان شدیم فرزندانم از ماشین پیاده شدند و روی زمین افتاده و شروع به گریه کردند. من هم همراه آنها گریه می‌کردم. بستگان دیو هم به ما اضافه شدند و دستانشان را روی صورتشان گذاشته بودند تا کسی متوجه گریه و اندوهشان نشود.

شعر، فلسف و فیزیک هگی به ما می‌آموزند ما انسان‌ها گذر زمان را با سرعت یکسانی تجربه نمی‌کنیم. گاهی زندگی سیر خیلی کند می‌گردد. فرزندانم روزهای زیادی پشت سر هم برای پدرشان گریه می‌کردند. لحظاتی که گریه نمی‌کردند با نگرانی نگاه می‌کردم و منتظر بودم ببینم چه راهی برای آرام کردن خودشان در پیش می‌گیرند. تمام وجودم پر از فریاد شده بود. به یک پوچی عمیق رسیده بودم که قلبم را در بر گرفته. نمی‌گذاشت فکر کنم یا حتی درست نفس بکشم.

غم و اندوه، همراهی مصر و سمج است. در آن روزها، هفتاد و یک ماهه‌های اول همه چیز در سطح قرار داشت نه آن زیر. روزهای اول مثل یک سیم جوشیده، منتظر و ملتهب است. سپس ناگهان مانند موج به پا خاست و تمام وجودم را در بر گرفت و طوری بود که احساس می‌کردم قلبم می‌خواهد از سینه‌ام بیرون بیاید. در این لحظات بود که احساس می‌کردم نمی‌توانم یک دقیقه هم این درد را تحمل کنم. مدام دیو را جلوی چشمانم می‌دیدم که کف سالن بدنسازی افتاده بود.

صورتش را در آسمان می دیدیم. شب‌ها دیوانه وار گریه می کردم و او را صدا می زدم و می گفتم: «دیو، دلم برات تنگ شده! چرا منو تنها گذاشتی و رفتی؟ خواهش می کنم برگرد، خیلی دوستت دارم.» هر شب آنقدر گریه می کردم تا بالاخره خوابم می برد. هر روز صبح که بیدار می شدم و به کارهایم می رسیدم ناباورانه می دیدم زندگی ادامه دارد و دیو دیگر نیست. چطور همه کارهایشان را انجام می دهند و اگر هیچ چیز در دنیا عوض نشده؟ آیا کسی نمی داند چه اتفاق بدی افتاده؟

عادی ترین اتفاقات شده بودند مثل مین های زمینی و هر لحظه امکان انفجار بود. در همه «شب با والدین» دخترم چیزی را که هشت ماه قبل در اولین روز مدرسه شنیده بودم نشانم داد: «من دانش آموز کلاس دوم هستم و از اینکه قرار است در آینده به افتخار می بفتد حیرت زده ام.» این جمله دیوانه ام کرد و به این فکر کردم آن زمانی که دخترم این‌ها را نوشته نه من و نه او نمی دانستیم که قبل از اینکه دخترمان کلاس دوم را تمام کند پدرش را از دست خواهیم داد. دخترم به من زل زده بود تا ببیند نوشته اش را درست دارم یا نه. دستان کوچکش را در دستانم گرفتم و به صورت شیرین دوست داشتنی اش نگاه کردم. نمی توانستم سراپا بایستم و وانمود کردم که تصادفاً و اتفاقی من خوردم. زمانی که وارد اتاق شدیم تمام مدت سرم را پایین نگه داشته بودم تا پسین یک از والدین متوجه چشم‌ها و از هم پاشیدگی وحشتناک من نشوند.

رویدادهای بزرگ و مهم برایم دردناک‌تر بود. مثلاً روز اول مدرسه که دیو همیشه برنامه ریزی زیادی برای این روز می کرد و عکس‌های زیادی از پله‌ها از لحظه باز کردن در و بیرون رفتنشان می گرفت. سعی کردم تمام شور و اشتیاق و تمام توانم را جمع کنم تا بتوانم در این روز مهم وظیفه ام را درست انجام دهم. روز تولد دخترم با مادر، خواهرم و مارن در اتاق خواب مادرم روی زمین نشستیم. فکرش را هم نمی کردم بتوانم از پله‌ها پایین بروم و بتوانم با لبخند در مراسم

شرکت کنم. می‌دانستم به خاطر دخترم باید این کار را بکنم. همین طور می‌دانستم به خاطر دیو هم که شده باید درست رفتار کنم. اما دلم می‌خواست دیو بود و با هم این کار را می‌کردیم.

بعضی وقت‌ها لحظات شادی بخشی هم وسط غم و اندوه بی پایانم پیش می‌آمد، مثلاً وقتی که داشتم موهایم را کوتاه می‌کردم به آرایشگرم گفتم نمی‌توانم شبها راحت بخوابم. آرایشگر قیچی‌اش را زمین گذاشت و کیفش را باز کرده و زانکس‌هایی با شکل‌ها و اندازه‌های مختلف از آن بیرون آورد. من پیشنهادش را رد کردم ولی مهربانی‌اش خیلی خوشحالم کرد. روزی هم وقتی تلفنی با پدرم صحبت می‌کردم شایسته کنان می‌گفتم تمام کتاب‌های غمناک، عنوان‌ها و نام‌های وحشتناکی دارم مثلاً «مرگ دارای اهمیت والایی است» یا «مرگ را بپذیر و به آن بله بگو» (انگار که مثلاً می‌گویم به مرگ نه هم بگوییم!) واقعا ترسانکنند!

فردا وقتی به سمت خانه رانندگی می‌کردم رادیو را روشن کردم تا کمی حواسم پرت شود. هر آهنگی که پخش می‌شد اقبال بدتر بود. مثلاً یکی از آهنگ‌ها می‌گفت «کسی که قبلاً می‌شناختمش وای خدای من چه وحشتناک. این کلمات مرا دیوانه می‌کرد: «منی خواهم پایای وجود داشته باشد»، «کاش شرایط جور دیگری بود» یا «رها شو و زندگی‌ات را به دست نبر» نه، نه، نه! این کلمات دیوانه‌کننده‌اند. آخر سر شروع کردم به گوش دادن «گوزن‌های شمالی از انسان‌ها بهترند»

دوستم، دیویس گوگنهایم، می‌گفت به عنوان یک فیلمساز و مستندساز، چیزهای زیادی را در مورد رها شدن و اینکه اجازه دهیم غم ما، داستان ما، خوشی‌ها را رها و آزاد کند، یاد گرفته بود. او هیچ پروژه‌ایی را با علم کامل به اینکه این روایت و این داستان قرار است کجا به پایان برسد شروع نمی‌کرد، چون بر این باور بود هر

داستانی باید راه خودش را پیدا کند و در زمان صحیحش خودش را بروز دهد. وقتی می‌دید تا چه حد نگران کنترل غم و اندوهم هستم تشویقم کرد از آن فرار نکنم، به دردهایم گوش دهم، از خودم دورشان نکنم و نزدیکم نگهشان دارم و اجازه دهم دوره‌اش بگذرد. او مرا خوب می‌شناخت. راه‌های زیادی را برای پایان دادن به غصه‌هایم جستجو کردم. هفته‌ها و ماه‌های اول راه به جایی نبردم و مدام شکست خوردم. حتی زمانی هم که به نظر آرام و مسلط به نظر می‌رسیدم، درد همه‌سره حاضر بود. در جلساتم حضور فیزیکی داشتم و برای کودکانم داستان می‌خواندم، ولی قلبم در آن سالن بدنسازی، متوقف شده بود.

هیچ کس هیچ وقت به من نگفته بود که سی. اس. لوئیس گفته: «غم و اندوه مثل حس ترس است». این ترس، یک ترس مداوم بود و مثل این بود که حس کنی هیچ گاه غم و اندوهت تمام نخواهد شد و همیشه پایدار خواهد ماند. موحها لحظه به لحظه بلندتر و بلندتر می‌شدند و آنقدر به من فشار می‌آوردند که ناگهان دیگر نمی‌توانستم بایستم. بر بدترین راه‌های زندگیم، دو هفته بعد از فوت دیو نامه‌ای از یکی از آشنایان و دوستان قدیمی دیو به دستم رسید. در نامه نوشته شده بود: «من هم زمانی همسرم را از دست دادم و دوست داشتم می‌توانستم حرفی بگویم که کمکت کند». ولی او این کار را نکرد! او همسرش را چندین سال پیش از دست داده بود و این اتفاق برای دوست صمیمی‌اش هم افتاده بود و هیچ کدامشان فکر نمی‌کردند دردشان با گذشت زمان کمتر شود. او نوشته بود: «با اینکه دلم می‌خواهد چیزی بگویم ولی هیچ چیز واحد و خاصی وجود ندارد که بدانم می‌تواند به تو کمکی بکند یا نه». این نامه مطمئناً با بهترین نیت فرستاده شده بود ولی باعث شد امیدم برای از بین رفتن و محو شدن درد و غم نابود شود. احساس پوچی می‌کردم و می‌دیدم کسانی که سال‌هاست این اتفاق برایشان افتاده هنوز نتوانسته‌اند از غم و اندوهشان بیرون بیایند.