

مسیر جایگزین

راه‌پای دور زد مشکلات

شریل سندبرگ

آدام گرنٹ

بنفشه جعفر

www.ketab.ir



mus.abdolkarim



mus.abdolkarim.com



021-88888888

سرشناسه: سندبرگ، شریل: Sandberg, Sheryl
عنوان و نام پدیدآورندگان: مسیر جایگزین، راهی برای دور زدن مشکلات
شریل سندبرگ، آدام گرت: تصویرگر: کاساندرایا پاس؛
مترجم: بنفشه جعفر.

مشخصات نشر: تهران: نشر خوب، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۲۲۹ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۸۳-۰۵-۱

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Option B : facing adversity, building resilience, and finding joy 2017

موضوع: موضوع: اندوه: Grief - سوگمندی: Bereavement - فقدان: Loss (Psychology) - انعطاف‌پذیری: (Personality trait)

شناسه افزوده: گرت، آدام ام: Grant, Adam M

شناسه افزوده: پاس، کاساندرایا: Papas, Cassandra

شناسه افزوده: جعفری، بنفشه، مترجم: ۱۳۶۸ -

رده‌بندی کنگره: BF۵۷۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۹۳۷۰۹۲

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۵۸۵۲۵۹۹

۹۰۰۷۸۰۱



نشر خوب | ناشر کتاب های خوب |

مسیر جایگزین راهی برای دور زدن مشکلات

نویسندگان: شریل سندبرگ و آدام گرت

تصویرگر: کاساندرایا پاس

مترجم: بنفشه جعفر

ویراستار ادبی: مرجان مهدی‌پور

ویراستار فنی: معصومه ارچندانی، سهیلا نظری

طراح جلد نسخه فارسی: حسین پاشازاده

آماده‌سازی و صفحه‌آرایی: سحر احدی

مشاور فنی چاپ: حسن مستقیم

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۸۳-۰۵-۱

نوبت چاپ: اول - ۹۹

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی و چاپ: پرسیکا

صحافی: مهرگان

قیمت: ۴۳۰۰۰ تومان



۰۲۱-۶۳۵۶۲



www.khoobb.com



info@khoobb.com

فهرست

- ۷ ملما
- ۲۱ ۱.۱. نمونه‌های جدید
- ۴۱ ۲. بیرون کردن فن از اذان
- ۶۰ ۳. قانون پلاتینی دوست
- ۷۶ ۴. خویشتن دوستی و اعتماد بینش
- ۱۰۱ ۵. جهش به جلو
- ۱۲۲ ۶. بازپس گرفتن لذت
- ۱۳۸ ۷. تربیت کودکانی تاب‌آور
- ۱۶۵ ۸. قدرت یافتن با همراهی یکدیگر
- ۱۸۴ ۹. شکست و یادگیری در کار
- ۲۰۱ ۱۰. دوباره عشق ورزیدن، دوباره خندیدن

مقدمه

«داره خوابم می‌بره.»

این درست آخرین حرفی بود که به او زدم. تابستان سال ۱۹۹۶ بود که با دیو گولدبرگ^۱ آشنا شدم. به تازگی به سر آنجلس نقل مکان کرده بودم و دوست مشترکی هر دویمان را برای صرف شام منامی فیلم دعوت کرده بود. همین که فیلم شروع شد فوراً خوابم برد و سرم را روی شانه‌ی دیو گذاشتم. دیو همیشه دوست داشت به دیگران بگوید که اول فکر کرده این کار را از روی علاقه به او بوده است تا اینکه بعدها متوجه شده این طور نبوده و به قول خود من: «شاید اگه خوابش بگیره با هر کی و هر جا که باشه از خوابش نمی‌گذره.»

دیو تبدیل به بهترین دوستم و لس آنجلس هم کم‌کم تبدیل به مکانی شبیه زادگاهم شد. دیو من را با افراد جالبی آشنا کرد، کوچه و خیابان‌های سیار برای خلاصی از ترافیک شهر یادم داد و حواسش بود که برای تعطیلات و آخر هفته‌ها برنامه‌های سرگرم‌کننده‌ای داشته باشم. او با آشنا کردن من با اینترنت و پخش آهنگ‌هایی که هرگز نشنیده بودم از من آدم باشور و حال‌تری ساخت. حتی هنگامی که رابطه قبلی‌ام پایان یافت دیو برای حمایت از من و تسلی دادنم مداخله کرد، آن

1. Dave Goldberg

هم با وجود اینکه می دانست طرف مقابلش عضو پیشین نیروی دریایی است و حتی شب‌ها با تفنگ پری می خوابد که زیر تختش پنهان کرده است.

دیو همیشه می گفت به محض دیدن من در اولین نگاه عاشقم شده بود، ولی باید مدت‌ها صبر می کرد تا عقم سر جایش بیاید و خودم را از شر رابطه با بی عرضه‌ها خلاص کنم تا بالاخره با او قرار بگذارم. دیو همیشه چند قدمی از من جلوتر بود. ولی بالاخره من هم به او رسیدم. درست شش سال و نیم بعد از تماشای آن فیلم در اولین ملاقاتمان، با تردید برای سفری یک هفته‌ای برنامه‌ریزی کردیم. هر دو می دانستیم که این تصمیم یا به نابودی یک پیوند عالی دوستانه یا به ایجاد صفحه‌ای جدید در رابطه‌مان منجر خواهد شد و سرانجام یک سال بعد از آن با هم ازدواج کردیم.

دیو بکیه^۱ من بود. وقتی ناراحت و عصبی بودم او آرامش را حفظ می کرد، وقتی هم نگران بودم او به من قوت قلب می داد که همه چیز درست خواهد شد. هنگامی که در تصمیم‌گیری سردرگم می شدم، او در انتخاب راه درست کمک می کرد. مثل تمام زوج‌های دیگر ما هم رازونشیب‌های زندگی خودمان را داشتیم. اما دیو کاملاً درکم می کرد، با تمام توانش حمایت می کرد و بی قید و شرط به من عشق می ورزید و خب من هم گمان می کردم که باقی زندگی‌ام را در کنارش خواهم بود و سر بر شانه‌هایش خواهم گذاشت.

یازده سال بعد از ازدواجمان، برای جشن تولد سی و هجده سالگی یکی از دوستانمان، فیل دویج^۲، راهی مکزیک شدیم. دختر و پسرمان را به والدینش در کالیفرنیا سپردیم و خودمان هم برای گذراندن یک تعطیلات آخر هفته^۳ به سان‌فرانسیسکو^۴ رفتیم. عصر جمعه بود، کنار استخر نشسته بودیم و داشتیم با آپید^۵، بران کاتان^۶ بازی می کردیم. محض تنوع دیگر چیزی نمانده بود این بار برنده شوم، اما پلک‌هایم از شدت خواب سنگینی می کرد. وقتی متوجه شدم با این خستگی و خواب‌آلودگی نمی‌توانم برنده شوم، باختم را پذیرفتم و گفتم: «داره خوابم می‌بره.» سپس در

1. Phil Deutch

۲. Settlers of Catan، نسخه اندرویدی نوعی بازی کارتی

خودم مجاله شدم و خوابم برد. در آخرین تصویری که از او به خاطر دارم، ساعت درست ۳:۴۱ دقیقه بعد از ظهر بود که یک نفر درحالی که آید در دستش بود و کنار برادرانش راب و فیل نشسته بود عکس می گرفت. من متکایی زیر سرم گذاشته بودم و روی زمین جلوی آن‌ها خوابیده بودم. دیدم که دیو لبخند می زد.

بیش از یک ساعت بعد که از خواب بیدار شدم، دیو دیگر آنجا نبود. فکر کردم که حتماً همان طور که قرار بود به باشگاه رفته است، برای همین من هم برای شنا کردن به دور ساختمان ملحق شدم. وقتی برای دوش گرفتن به اتاقمان برگشتم از نبود دیو تعجب کردم اما نگران نشدم. برای صرف شام لباس مناسبی پوشیدم، ایمیل‌هایم را چک کردم و با پنهان‌ها تماس گرفتم. پسرمان راحت بود چون موقع بازی با دوستش بی احتیاطی نکرده و فوانی از روی در پارک را نادیده گرفته بودند، از یکی از نرده‌ها بالا رفته بودند و کتانی‌هایشان پاره شده بود. باگربه همه اتفاقات را برایم تعریف کرد. گفتم که به خاطر صداقتش تحسین می کنم و با پدرش صحبت می کنم که باید چه میزان از پول توجیبی‌اش را برای خرید یک جفت کفش دیگر کنار بگذارد. فرزند کلاس چهارمی‌ام از بلا تکلیفی خوشش نمی آمد. برای همین اصرار داشت که منتظرش نگذارم و همان موقع جوابش را بدهم. اما برایش توضیح دادم که این تصمیمی است که من و پدرش باید با یکدیگر بگیریم و فردا دوباره با او تماس می گیرم.

از اتاق خارج شدم و به طبقه پایین رفتم. دیو آنجا هم نبود. به سمت ساحل رفتم و به باقی گروه ملحق شدم. وقتی دیدم آنجا هم خبری از او نیست، مضطرب شدم. حتماً اتفاقی افتاده بود. راب و همسرش لیزی را صدا زدیم و گفتم: «دیو اینجا نیست!» لیزی مکثی کرد و او هم با فریاد پاسخ داد: «باشگاه کجاست؟» به کسی آن طرف تر اشاره کردم و به سمت باشگاه دویدیم. هنوز هم به وضوح به یاد دارم که چطور از شنیدن آن کلمات نفسم تنگ و بدنم منقبض شده بود. دیگر هرگاه کسی می پرسد باشگاه کجاست قلبم به تپش می افتد.

دیو را درحالی که کف زمین کنار دستگاه ورزشی الپتیکال^۱ افتاده بود پیدا کردیم.

۱. Elliptical Machine: دستگاه الپتیکال (اسکی فضایی) دستگاهی است که عضلات بدن را به تمرینات هوازی وایمی دارد و باعث تقویت سیستم قلبی - تنفسی می شود.