

گزینه‌ی دوم

رویاری با مشقت،

ایجاد تاب‌آوری و یافتن شادی

شریل سندبرگ

آدام گرنت

ترجمه‌ی

علیره خاک‌ماران



سرشناسه: سندبرگ، شریل

Sandberg, Sheryl

وان و نا: پدیدآور: گزینه‌ی دوم: رویارویی با مشقت، ایجاد تاب‌آوری و یافتن شادی /

شریل سندبرگ، آدام گرنت؛ ترجمه‌ی علیرضا خاکساران؛

و: استار سعید یاراحمدی.

مشخصات نشر: صفها: آموخته: ۱۳۹۸.

شابک: ۴۳-۴-۹۷۸-۶۲۲-۰۱۵

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی:

Option B: facing adversity, building resilience, and finding joy, 2017.

عنوان دیگر: رویارویی با مشقت، ایجاد تاب‌آوری و یافتن شادی.

موضوع: اندوه

Grief: موضوع

موضوع: سوگمندی

Bereavement: موضوع

موضوع: فقدان

Loss (Psychology): موضوع

موضوع: انعطاف‌پذیری

Resilience (Personality trait): موضوع

شناسه‌ی افزوده: گرنت، آدام ام.

Grant, Adam M.: شناسه‌ی افزوده

شناسه‌ی افزوده: خاکساران، علیرضا، ۱۳۶۷-، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF5۷۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۹۳۷۰۹۲

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۶۰۴۰۹۷۵



انتشارات آموخته

www.amookhteh.ir | info@amookhteh.ir

دفتر مرکزی: اصفهان، خیابان مشتاق دوم، بلوار مهرآباد،

کوی ۱۹، شماره ۴۶ • کد پستی: ۸۱۵۸۹۳۸۱۳۱

تلفن: ۰۹۱۳۴۰۱۰۴۰۰ • ارتباط مستقیم: ۰۲۱)۳۲۶۱۶۳۶۰

ما را در اینستاگرام دنبال کنید:

@Amookhteh

گزینه‌ی دوم

رویارویی با مساحت
ایجاد تاب‌آوری و یافتن سناری
شریل سندبرگ، آدام گرنه
ترجمه‌ی علیرضا خاکساران

آماده‌سازی: انتشارات آموخته

مدیر تولید: فرهاد فروزنده

ویراستار: سعید یاراحمدی

نمونه‌خوانی: فرزاد همته

مدیر هنری: حمید میزبانی

• لیتوگرافی: طلوع • چاپ: الوان • صحافی: مردانی

• چاپ اول: ۱۳۹۹ • شمارگان: ۱۰۰۰ • قیمت: ۲۸۰۰۰ تومان

© حق چاپ: ۱۳۹۹، آموخته

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۵۰۴۳-۴

ISBN: 978-622-665043-4

فهرست مطالب

۷	 درباره‌ی کتاب	
۹	 درباره‌ی نویسندگان	
۱۱	 مقدمه	
۲۱	 تنفس دوباره	۱
۳۵	 بیرون انداختن فیل از اتاق	۲
۴۹	 قانون نقره‌ای دوستی	۳
۶۱	 خرید دلسوزی و اعتماد به نفس	۴
	 دلاوری من با خویشتن	
۸۱	 حیزش به جو و پس از زمین خوردن	۵
	 به کسی تکیه می‌شوم که دستم را می‌گیرد	
۹۷	 پس گرفتن سار	۶
۱۰۹	 پرورش کودکان تاب‌آور	۷
۱۳۱	 قدرت یافتن در کنار	۸
۱۴۵	 شکست و یادگیری در میان کار	۹
۱۵۹	 عشق و خنده‌ی دوباره	۱۰

درباره‌ی کتاب

شریل سندبرگ پس از فوت ناگهانی شوهرش مطمئن بود از آن به بعد، خودش و فرزندانش هرگز به علم شادی ناب را نخواهند چشید. او می‌نویسد: «در فضای تو خالی» بودم، پوچی عظیمی که قلب و ریه‌های آدمی را در دست و توانایی فکر کردن یا حتی نفس کشیدن را هم می‌گیرد. در این ماجرا، دوستش آدام گزنت، استاد روان‌شناسی دانشگاه کسب و کار وارتون به او گفت قدم‌های مشخصی وجود دارند که افراد به کمک آن‌ها می‌توانند از تجربه‌های ویران‌کننده‌ی زندگی رهایی یابند و به روند عادی زندگی برگردند. با میزان تاب‌آوری ثابت به دنیا نمی‌آییم. بلکه تاب‌آوری مانند عضله‌ای است که هر کسی می‌تواند آن را بسازد.

این کتاب تلفیقی از بینش‌های شخصی شریل با تحقیقات روشنگرانه‌ی آدام درباره‌ی کسب توانمندی در مواجهه با

سختی‌هاست. شریل کتاب را با لحظه‌ی ناخوشایندی آغاز می‌کند؛ لحظه‌ای که بدن بی‌جان شوهرش، دیو گولدربرگ، را در کف سالن ورزشی پیدا می‌کند و سفره‌ی دلش را به همراه یادداشت‌های دفترچه‌ی خاطراتش برای ما باز می‌کند تا اندوه و انزوای شدیدی را توضیح دهد که در پی مرگ شوهرش حس کرده است. اما این کتاب فراتر از شرح حال شریل پس از مرگ شوهرش است و به بررسی این مسئله می‌پردازد که افراد مختلف چگونه بر سختی‌های زندگی، از جمله بیماری، از دست دادن شغل، آزار جنسی، بلایای طبیعی و خشونت جنگ غلبه می‌کنند. داستان‌های آن‌ها از توانایی روح بشر برای استقامت و کشف دوباره‌ی شادی پر بهره‌دار است.

تاب‌آور، از رون‌مین و از حمایت اطرافیان نشأت می‌گیرد. حتی پس از ریزش زمین حوادث، می‌توان با یافتن معنایی ژرف‌تر و درک بیشتر زندگی رشد کرد. این کتاب به ما نشان می‌دهد چگونه به افراد دیگر بحران کمک کنیم، به حال خودمان دل بسوزانیم، کودکان سرسخت بزرگ کنیم و خانواده‌ها، جوامع و محل کار ما را بسازیم. بسیاری از این درس‌ها به کشمکش‌های روزمره مربوط می‌شوند و به ما امکان می‌دهند با شجاعت تمام به استقبال رویدادهای پیش رو برویم.

شریل دو هفته پس از مرگ شوهرش برای یک فعالیت پدر-فرزندی آماده می‌شد. شریل گریه کرد و گفت: «دیورو می‌خوام». دوستش جواب داد: «گزینه‌ی اول در دسترس نیست» و سپس قول داد کمکش کند از گزینه‌ی دوم بیشترین بهره را ببرد.

همه‌ی ما با نوعی از گزینه‌ی دوم سر می‌کنیم. این کتاب کمک‌مان می‌کند بیشترین بهره را از این گزینه ببریم.