

راه حل جایگزین

رویاری با مشکل، بازیابی خویشتن و یافتن شادی

شریل سندبرگ

آدام گرانت

ترجمه حسین گازر



فهرست

۹ درباره نویسندگان
۱۰ مقدمه مترجم
۱۱ درباره کتاب
۱۳ مقدمه
۲۵ فصل اول : نفس دوباره
۴۳ فصل دوم: بیرون کردن فیل از اتاق
۵۹ فصل سوم : قانون معجزه آسای دوستی
۷۳ فصل چهارم: خودهمدردی و اعتماد به نفس
۹۵ فصل پنجم: جهش به سمت جلو؛ کسی که می شوم مرا دربر خواهد گرفت
۱۱۵ فصل ششم: بازپس گرفتن لذت و شادی
۱۲۹ فصل هفتم: بزرگ کردن فرزندان با بازگشت پذیر
۱۵۵ فصل هشتم: قدرت جمعی
۱۷۳ فصل نهم: شکست و یادگیری
۱۹۱ فصل دهم: عشق و خنده دوباره

درباره نویسندگان

آدام گرانت استاد تمام رشته روان‌شناسی در دانشگاه هارتون و نویسنده کتاب‌های بسیار پر فروش Originals و Give and Take است. او متخصص چگونگی یافتن انگیزه و معنا و نحوه زندگی سخاوتمندانه‌تر و خلاقانه‌تر است. آدام موفق به دریافت جوایز متعددی از مؤسسه روان‌شناسی آمریکا و بنیاد علمی بین‌المللی شده و یکی از نویسندگان ثابت نیویورک‌تایمز است. او همراه همسر و سه فرزندش در ویلادلفیا زندگی می‌کند.

شریل سندبرگ رهبر کسب‌وکار، پیشرو در فعالیت‌های بشردوستانه و رئیس ارشد عملیات در فیسبوک است. او نویسنده کتاب پر فروش رهبر باش و مؤسس سازمانی به همین نام بوده، حوزه فعالیتش، حمایت از همه زنان در رسیدن به اهدافشان است. او قبلاً معاون فروش آنلاین شرکت گوگل و رئیس بخش کارمندان وزارت دارایی ایالات متحده بود. او در کنار دو فرزندش در کالیفرنیا شمالی زندگی می‌کند.

شریل همه عایدات حاصل از این کتاب را به سازمان OptionB.Org تقدیم کرده که سازمانی غیرانتفاعی است برای کمک به مردم به منظور رسیدن به معنا و مفهوم عمیق‌تر در مواجهه با مشکلات. برای ملحق شدن به انجمن «راه‌حل جایگزین» به آدرس Facebook/OptionBOrg و OptionB.Org مراجعه کنید.

در فرهنگ ژاپنی، وقتی کاسه‌ای می‌شکند، تکه‌های آن را به هم می‌چسبانند و محل ترک‌ها را با طلا پر می‌کنند. این روش چسباندن، ظاهر بسیار زیبایی برای کاسه ایجاد می‌کند. این روش جسم شکسته را زیباتر می‌کند. ژاپنی‌ها باور دارند وقتی چیزی می‌شکند، حتماً تاریخچه‌ای دارد و آسیب وارده، آن را زیباتر می‌کند؛ دقیقاً این باور درباره انسان هم صادق است.

هر شرایطی که از آن عبور کردی یا قرار است عبور کنی، زندگی تو را مهیبت‌تر نمی‌کند. اگرچه ممکن است در ابتدا این‌گونه به نظر برسد که شرایط سخت‌تر شده است.

این به خودمان بستگی دارد که این فرصت طلایی را درک نکنیم و به کشمکش ادامه دهیم یا اینکه برای ساختن شاهکاری زیبا از وجودمان از این فرصت بهره کافی ببریم.

بعد از اینکه خود را اصلاح کردی، دیگر آن فرد شکست‌خورده نیستی. می‌توانی بلند شوی و از هرچه اتفاق افتاده بیاموزی و به نسخه بهتری از خودت تبدیل شوی؛ چون با موفقیت از پس آن برآمدی. می‌توانی زخم‌هایت را با مدال افتخار جایگزین کنی و بگویی: «ببینید چه شرایطی را با موفقیت پشت‌سر گذاشتم!»

زندگی تو، از آن توست. محکم به آن چنگ بزن و نگذار کسی آن را از چنگت در بیاورد. همیشه نوری هست که بر عمیق‌ترین تاریکی‌ها غلبه می‌کند؛ هرچند اندک و ضعیف باشد.

«ناشناس»

بعد از اینکه شریل سندبرگ با مرگ ناگهانی شوهرش مواجه شد، احساس می‌کرد دیگر هیچ‌وقت خود و فرزندانش طعم واقعی لذت و شادی را نخواهند چشید. او این‌طور نوشت: «تهی بودم، نوعی پوچی بی‌انتها که قلب و سینه‌ام را پر کرده و قدرت تفکر و حتی نفس کشیدن را از من گرفته بود.» دوستش، آدام گرانت که استاد رشته روان‌شناسی در دانشگاه وارتون بود، به او گفت بعد از تجربه حوادث کشنده و دردناک، می‌توان با برداشتن قدم‌هایی متمرکز، دوباره به زندگی بازگشت. ما با مقدار ثابت و تغییرناپذیر متولد نشده‌ایم. بازگشت‌پذیری ماهیچه‌ای است که هرکسی می‌تواند آن را قوی و قوی‌تر کند.

راه‌حل جایگزین دربرگیرنده بینش‌های شخصی شریل و تحقیقات دقیق و آگاهی‌بخش آدام در زمینه یافتن قدرت مواجهه با مصیبت است. از همان ابتدای لحظات دردناکی که شریل جسد همسرش، دیو گلدبرگ را کف سالن باشگاه پیدا کرد، حرف‌های دلش را بازگو و نگارش روزانه را نیز شروع کرد تا اندوه شدید و تنهایی‌ای را که هنگام خواب حس می‌کرد، بیان کند اما راه‌حل جایگزین از داستان شکست شریل پا را فراتر گذاشته و به توضیح و بررسی انسان‌هایی می‌پردازد که بر سختی‌هایی مانند بیماری، ازدست‌دادن شغل، تجاوز جنسی، فجایع طبیعی و خشونت جنگ غلبه کرده‌اند. داستان‌های آنها ظرفیت و پتانسیل روح انسان را در استقامت و یافتن شادی دوباره نشان می‌دهد.

بازگشت‌پذیری از عمق وجود و از حمایت‌های اطرافیانمان نشئت می‌گیرد. حتی بعد از تجربه ویرانگرترین رویدادها و حوادث، بازهم امکان رشد دوباره با یافتن معانی بسیار عمیق و به‌دست‌آوردن قدردانی‌های عمیق‌تر در زندگی مان وجود دارد.