

# گزینه

# ب

مواجهه با سختی  
ارتقای حد تحمل و یافتن شادی

شریل سندبرگ - آدام گرانت  
مترجم: لیلا ثریاصفت



نشر نوین



# گزینه ب

مواجهه با سختی،  
ارتقای حد تحمل،  
و یافتن شادی

شریل سندبرگ  
آدام گرانت

مترجم: لیلا ثریاصفت

نشر نوین

سرشناسه	: سندبرگ، شریل
عنوان و نام پدیدآور	: گزینه ب؛ مواجهه با سختی، ارتقای حد تحمل و یافتن شادی / شریل <i>Sandberg, Sheryl</i>
مشخصات نشر	: تهران، نوین توسعه، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۲۳۲ صفحه.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۸-۲۵-۱
فهرست نویسی	: فیپا
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 و ۸ الف / BF ۵۷۵
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۵/۹۳۷۰۹۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۷۷۳۲۱۳



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.

## مقدمه ناشر

زندگی سرشار است از شادی و غم؛ پر از اتفاقات قابل پیش‌بینی و غیر قابل پیش‌بینی، اجتناب‌پذیر و اجتناب‌ناپذیر! شاید اصلاً همین فرازها و فرودهاست که زندگی را پویا و «زنده» می‌کند. طبیعتاً همه ما، هم برای خودمان و هم برای دیگران، همیشه شادی و هیجان را می‌خواهیم، اما خب، گاهی هم آن رویش رو به ما نشان می‌دهد و اتفاقاتی می‌افتد که آرامش و همه معادلات ذهنیمان را بر هم می‌زند. «زندگی» است دیگر!

برای برخی از این شرایط ناگوار، چاره اندیشی‌هایی وجود دارد و برای برخی نه، باید تحملشان کنیم و ازشان بگذریم! انسان‌ها قرن‌هاست که نشان داده‌اند می‌توانند در مقابل آن روی دیگر زندگی دوام بیاورند، برخی‌ها آسان‌تر و برخی‌ها هم با زحمت و مشقت بسیار. «انسان» است دیگر!

جنگ، قتل، تجاوز، بلایای طبیعی، از دست دادن یک عزیز، بیماری، طلاق، بیکاری و غیره و غیره! اینها همان روی دیگر زندگی است که دوستش نداریم و اغلب کاری از ما ساخته نیست! کاری که ازمان برمی‌آید، این است که برای آن شرایط آماده‌تر باشیم تا بتوانیم هم به خودمان و هم به اطرافیانمان کمک کنیم که راحت‌تر، بهتر و سریع‌تر از شرایط دشوار و غصه‌های زندگی عبور کنیم و به شادی برسیم.

متأسفانه انتشار این کتاب همزمان شد با زلزله دردناک غرب کشور. همه بهت زده‌ایم و غصه‌دار. باید خودمان و حکومت را مجبور کنیم که برای این شرایط آماده‌تر باشیم. همزمان باید انعطاف‌پذیری و قدرت مواجهه‌مان با سختی‌ها را افزایش دهیم. مطالبه‌گری از حکومت برای ساخت شرایط بهتر، زمانبر است ولی تقویت خودمان، کاری است که فقط و فقط به خودمان بستگی دارد. باید انجامش دهیم! امیدواریم این کتاب بتواند راهنما و کمک موثری برای این منظور باشد.

## مقدمه کتاب «گزینه ب»:

کتاب اگرچه توسط آدام گرانت و شریل سندبرگ نوشته شده، ولی داستان کتاب از زبان شریل نقل می‌شود و محور روایت کتاب، داستان زندگی اوست. ضمن پیش رفتن متن کتاب، داستان افراد دیگری هم نقل می‌شود و همزمان نقل قول‌هایی هم از آدام مطرح می‌شود. کتاب به خوبی خواننده را درگیر می‌کند و همزمان با درک احساسات شریل و بقیه افراد، با همزاد پنداری و تشبیه تجارب زندگی خودش، درک عمیق‌تری از مهارت‌های لازم در این زمینه کسب می‌کند.

شریل مقدمه کتاب رو با داستان آشنایی با همسرش شروع می‌کند. او بعد از فارغ‌التحصیلی از دانشکده کسب‌وکار هاروارد و یک ازدواج ناموفق، به لس‌آنجلس نقل مکان کرد و در آنجا از طریق دوست مشترکی، با «دیو گلدبرگ» آشنا می‌شود. دوستان خوبی برای همدیگر شده و ۶،۵ سال بعد ازدواج می‌کنند. نتیجه این ازدواج یک پسر و یک دختر است. ۱۱ سال پس از ازدواج‌شان برای سفری تفریحی به مکزیک می‌روند و آنجا همسرش که در باشگاه ورزشی تنها بوده، به علت عارضه قلبی فوت می‌کند. از اینجای کتاب به بعد، نحوه برخورد شریل با این ضایعه، کنار آمدنش و آماده ساختن خود و فرزندانش را می‌خوانیم:

... به این ترتیب زندگی بدون دیو شروع شد. همان زندگی که هیچ‌گاه انتخابش نکرده بودم و نمی‌خواستم این طور زندگی کنم؛ یک نوع زندگی که هیچ‌گونه آمادگی قبلی برایش نداشتم. یک زندگی غیر قابل تصور. هیچ‌گاه فکرش را هم نمی‌کردم باید به

چه‌هایم بگویم پدرشان دیگر در بین ما 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».

در ادامه مقدمه، شریل به توصیف روزهای سخت پس از این واقعه می‌پردازد. اینکه چطور برخی حرف‌ها باعث رنجش بیشترش می‌شده و برخی نیز آرامش می‌کردند.

او برای درک بهتر وضعیت، به آدام (استاد روانشناسی) زنگ می‌زند:

" ... به او می‌گفتم بزرگ‌ترین ترسم این است نکند دیگر فرزندانم نتوانند هیچ‌وقت مثل گذشته شاد و خوشحال شوند. دیگران سعی می‌کردند با گفتن تجربیات شخصی‌شان به من قوت قلب بدهند، ولی آدام بر اساس واقعیات حرف می‌زد. او می‌گفت بعد از فوت یک عزیز، کودکان انعطاف‌پذیری شگفت‌انگیزی از خودشان نشان می‌دهند و سعی می‌کنند دوران کودکی‌شان را با شادی سپری کنند و تبدیل به بزرگسالانی می‌شوند که می‌توانند به خوبی خودشان را با شرایط وفق دهند.

وقتی آدام از صدایم متوجه ناامیدی‌ام شد، باز هم مسافت طولانی را طی کرد تا بیاید و بتواند مرا متقاعد کند که این نومی‌دی به ظاهر بی‌پایان، انتهایی دارد. او می‌خواست بیاید و رو در رو به من بگوید با اینکه غم و اندوه اجتناب‌ناپذیر است و نمی‌توان از آن فرار کرد، ولی چیزهایی هم وجود دارد که می‌تواند غم من و کودکانم را کمتر کند. او می‌گفت طی مدت شش ماه افرادی که همسر و عزیزشان را از دست داده‌اند، دچار حالتی می‌شوند که روانشناسان به آن «غم حاد» می‌گویند. آدام متقاعد کرد که در حالیکه که غم و اندوه من دوره خودش را می‌گذارند، باورها و اعمال و حرکات من نشان می‌دهد تا چه حد قرار است سریع‌تر از این حس پوچی بیرون بیایم

و کجا و کی می‌توانم به این داستان غم و اندوه بی‌پایان، پایان دهم. تا حالا ندیده‌ام کسی زندگی‌اش خالی از غم و روزهای سختی باشد. همه ما روزهای سختی داشته‌ایم. بعضی از این اتفاقات ما را در شوک عظیمی فرو می‌برند. این اتفاقات ممکن است مرگ یک کودک و یا به هم خوردن یک رابطه باشد و یا ممکن است رویایی باشد که برآورده نشده و ما را به شدت اندوهگین می‌کند. سوال این است: «بعد از اینکه چنین اتفاقاتی می‌افتد، باید چه کار کنیم؟»

فکر می‌کردم انعطاف‌پذیری همان ظرفیت تحمل درد است به همین خاطر از آدام پرسیدم چطور بفهمم چقدر انعطاف و تحمل دارم. او جواب داد: «میزان انعطاف‌پذیری ثابت نیست و به جای این سوال باید بررسی چطور می‌توانم منعطف و قوی باشم. انعطاف‌پذیری، قدرت و سرعت پاسخ و واکنش ما به سختی‌ها است و چیزی است که مانند عضله می‌توانیم بسازیمش؛ مثل تقویت عضلات اطراف ستون فقرات است.»

او در ادامه می‌نویسد:

این کتاب محصول تلاش من و آدام و درک و مطالعه‌مان از انعطاف‌پذیری و مقاومت است. ما این کتاب را با هم نوشتیم، اما داستان توسط من گفته شده و آدام در این داستان سوم شخص است. قصد نداریم وانمود کنیم امید همیشه و در هر حالی خواهد توانست بر غم چیره شود. نه، نمی‌تواند. ما قصد نداریم بگوییم همه دردها و ناراحتی‌ها را درک می‌کنیم. نه، ما همه نوع درد را تجربه نکرده‌ایم. هیچ راه واحد، یکسان یا مسلمی برای مواجهه با چالش‌ها وجود ندارد. برای همین هیچ جواب کامل و بی‌نقصی نداریم. چنین جواب‌هایی اصلاً وجود خارجی ندارند. همه ما می‌دانیم تمام داستان‌ها پایان خوشی ندارند. با وجود داستان‌های امیدوارکننده و امیدبخشی که اینجا تعریف می‌کنیم داستان‌های دیگری از انسان‌هایی در سراسر دنیا وجود دارد که زندگی‌شان پر از درد است. ریکاوری و بازیابی برای همه انسان‌ها از یک نقطه شروع نمی‌شود. جنگ،

خشونت، و تبعیض جنسیتی سیستمی و نژادپرستی، زندگی مردم و جوامع را دچار تلفات وحشتناکی کرده است. حقیقت تلخ این است که سختی و دشواری به طور مساوی بین ما تقسیم نشده و اقلیت‌ها و انسان‌های محروم‌تر باید بیشتر بجنگند و غصه‌هایشان بیشتر است.

... با وجود تلاش ما برای غلبه و جلوگیری از رنج و درد، سختی‌ها و نابرابری‌ها هنوز هم وجود دارند و باید پیوسته با آن‌ها در حال نبرد باشیم. برای مقابله و جنگیدن با چالش‌های آینده، باید هم اکنون و از همین لحظه و همین امروز خودمان را قوی‌تر و منعطف‌تر کنیم.

روانشناسان چگونگی ریکاوری و بازیابی از سختی‌ها، رنج‌ها، طلاق‌ها و جدایی‌ها، بیماری و شکست شغلی و یا ناامیدی‌های شخصی را مورد مطالعه قرار داده‌اند. همراه با بررسی این پژوهش‌ها و مطالعات، من و آدام به دنبال افراد و گروه‌هایی بودیم که توانسته بودند به مشکلات معمول و عمیق خود غلبه نمایند. داستان این انسان‌ها نگرش ما را نسبت به مقاومت و انعطاف‌پذیری تغییر داد.

این کتاب در مورد ظرفیت روح انسان برای مقاومت و قوی‌تر شدن سخن می‌گوید. این کتاب به مراحل که انسان‌ها می‌گذرانند و قدم‌هایی که برای کمک به خودشان و کمک به دیگران بر می‌دارند، می‌پردازد. در این کتاب به روانشناسی بازیابی و چالش‌های کسب دوباره اعتماد به نفس و کشف دوباره شادی می‌پردازیم. قصد داریم بگوییم وقتی عزیزان و یا دوستانمان در رنج و عذابند، چگونه باید با آن‌ها صحبت کنیم و چگونه باید آرامشان کنیم؟ و بالاخره می‌خواهیم ببینیم چه چیزهایی برای ایجاد یک جامعه و یک



شرکت منعطف و قوی لازم است، چگونه می‌توانیم کودکانمان را قوی‌تر بار بیاوریم و چطور می‌توانیم دوباره عشق بورزیم و زندگی را از سر بگیریم؟

تنها چند هفته بعد از اینکه دیو را از دست دادم، با فیل در مورد فعالیت‌های پدر-فرزندی صحبت می‌کردم. داشتیم برنامه‌ریزی می‌کردیم که کس دیگری نقش دیو را در این فعالیت مدرسه‌ایی ایفا کند. من گریه کنان به فیل گفتم من دیو را می‌خواهم. او دستش را روی شانه‌ام گذاشت و گفت: «گزینه الف مان را دیگر نداریم و از دستش داده‌ایم. به همین خاطر باید به گزینه ب فکر کنیم.»

زندگی هیچ‌وقت کامل نیست. همه ما در برهه‌هایی از زندگی خود گزینه‌های ب خود را زندگی کرده‌ایم و آن‌ها را به کار برده‌ایم. این کتاب به ما کمک می‌کند بتوانیم از این گزینه‌ها استفاده کنیم.

## خلاصه فصل اول؛ دوباره نفس کشیدن

ما به همان شکلی که اتفاقات منفی را پردازش می‌کنیم بذر مقاومت و انعطاف‌پذیری را در وجودمان می‌کاریم. دکتر روانشناس مارتین سلیگمان، بعد از دهه‌ها مطالعه در مورد اینکه چگونه مردم با شکست‌ها مقابله می‌کنند، متوجه شد که سه P باعث می‌شود ریکاوری و بازیابی راه به جایی نبرد:

- ۱) شخصی سازی (Personalization): این باور که ما مقصر هستیم.
- ۲) فراگیر بودن (Pervasiveness): این باور که اتفاق ناگوار تمام جنبه‌ها و حوزه‌های دیگر زندگی‌مان را نیز تحت تاثیر قرار خواهد داد.
- ۳) تداوم (Permanence): اعتقاد به این که پس لرزه‌های این رویداد برای همیشه باقی خواهد ماند.

این حلقه دور سرمان می‌چرخد و می‌گوید: این‌ها همه تقصیر خودم است. همه چیز افتضاح است. تمام زندگی من افتضاح و وحشتناک است و همیشه هم قرار است همین طور افتضاح باقی بماند.

درک این موضوع که حوادث منفی شخصی، فراگیر و یا دائمی نیستند باعث می‌شود افراد کمتر دچار افسردگی شوند و راحت‌تر بتوانند با مشکلات مقابله کنند.

در ادامه فصل، شریل خاطرات و نحوه آشنایی‌اش با این سه P را توضیح می‌دهد و نشان می‌دهد هر کدام چطور خود را نشان می‌داده و چگونه بالاخره موفق شده است

بر آن‌ها غلبه کند. در این فصل به صورت موازی، داستان زنی که به خاطر تجاوز همکارش به او، دچار بحران شده بود، نقل می‌شود.

### برخی از نکات مهمی که در ادامه فصل اول بیان شده، عبارتند از:

- مطالعات نشان داده‌اند افراد در تخمین میزان ناراحتی و غم آینده‌شان در مورد یک مشکل خاص، بسیار اغراق می‌کنند و در عمل خیلی راحت‌تر از چیزی که تصور می‌کرده‌اند، با آن برخورد می‌کنند.
- وقتی به خاطر موضوع مهمی، غمگین و ناراحت هستیم، فکر کردن به ناراحتی‌مان و دیدن مسائل کوچک و بسیار کم اهمیت‌تری که در حالت عادی، اثری بر ما ندارند، بسیار عذاب‌آور و افسرده کننده می‌شوند! (بهتر است یاد بگیریم موارد جزئی و فرعی را نادیده بگیریم)
- در زمان مواجهه با سختی‌ها، و بخاطر غم و غصه‌تان، شرمنده نباشید و بخاطرش از دیگران عذرخواهی نکنید. این وضعیت کاملاً طبیعی است و همه آن را درک می‌کنند. همچنین استفاده از کلمات «همیشه» و «هرگز» کنار آمدن با سختی را مشکل‌تر می‌کند. به جای آن از «گاهی» و «اخیراً» و ... استفاده کنید.
- تکنیک رفتار درمانی شناختی: نوشتن باورهایی که باعث غم و غصه‌تان می‌شود. تلاش برای اثبات اینکه این باورها اشتباهند.
- شیوه تنفس صحیح در مواقعی که شدت اضطراب و غم‌ها زیاد می‌شود: تا شش شماره نفس بکش و بعد برای شش ثانیه نفست را نگه دار و بعد با شش شماره بازدم را انجام بده.
- پذیرفتن این نکته که در زندگی همه ما غم و شادی همواره وجود داشته و خواهد داشت و اینکه درون ذهن همه‌مان جنبه منفی و افکار افسرده‌کننده وجود دارند، باعث می‌شود بهتر شرایط را بپذیریم و از آن عبور کنیم.

همه ما با از دست دادن، بیکاری و مرگ عزیزانمان مواجه می‌شویم. سوال و مسئله اصلی این نیست که آیا این اتفاقات برایمان رخ خواهد داد یا نه. این اتفاقات ممکن است در هر صورت بیفتد و ما در هر صورت مجبور به مواجهه با آنها هستیم.

انعطاف‌پذیری و تاب آوردن از درونمان و از حمایت‌های بیرونی نشات می‌گیرد. این حس از قدردانی ما نسبت به خوبی‌های زندگی‌مان و پذیرفتن سختی‌ها نشات می‌گیرد. این حس از تجزیه و تحلیل پردازش غم و اندوه توسط ما و پذیرش غم و اندوه به وجود می‌آید.

## فصل دوم: بیرون کردن فیل از اتاق



در فصل دوم، نویسنده روی برخوردهای سایرین با افراد دچار سختی و غم، تمرکز می‌کند.

وقتی کسی از اطرافیان ما، دچار سختی و غم می‌شود، به خاطر ترس از اینکه حرف‌های ما باعث یادآوری یا تشدید درد او نشود، اغلب سکوت می‌کنیم و سعی می‌کنیم طوری رفتار کنیم که انگار هیچ اتفاقی نیفتاده است. اگرچه این رفتار از اغلب ما سر می‌زند، اما بسیار اشتباه است. فرد آسیب دیده نیاز دارد بداند که ما درد و رنج او را می‌بینیم و درک می‌کنیم. اجتناب از حرف زدن و یا حتی مواجه شدن با او، باعث

می‌شود که تصور کند او و دردهایش برای سایرین اهمیتی ندارند و این خود باعث شدت غم و احساس بی‌کسی می‌شود.

او این وضعیت را به حالتی تشبیه می‌کند که انگار فیلی در اتاق است و ما سعی می‌کنیم آن را نادیده بگیریم.

جف، یکی از دوستان شریل است که بیماری ام اس دارد:

"... من و دیو بارها در مورد بیماری جف صحبت کرده بودیم. ولی آن روز صبح به این فکر کردم تا حالا با خود جف در مورد بیماری‌اش حرف زده‌ام!

سلام، فیل!

از جف پرسیدم: «حالت چطور؟ منظورم اینه که حس و حالت چطور؟ ترسیدی؟» جف با تعجب نگاهی کرد و برای چند ثانیه مکث کرد. با اشکی که توی چشمانش جمع شده بود گفت: «ممنونم، ممنون که پرسیدی». بعد شروع کرد به صحبت در مورد تشخیص این بیماری و اینکه دیدن وضعیتش چقدر برای بچه‌هایش سخت و ناگوار است و اینکه چقدر در مورد آینده‌اش نگران است. او از اینکه حس کرده بود می‌تواند آسوده و با خیال راحت در مورد ترس‌ها و دردهایش حرف بزند تسلی خاطر یافته بود. بعد از صبحانه محکم بغلم کرد.

در هفته‌های اول بعد از فوت دیو، بعضی‌ها اصلاً چیزی از حال و روزم نمی‌پرسیدند. احساس کردم با دوستانی سر و کار دارم که برایشان حال من فرقی نمی‌کند.

... نمی‌توانم این نوع انسان‌ها را درک کنم چطور می‌شود تو در یک وضعیت دشوار و سخت باشی و آن‌ها هیچ سوالی از تو نپرسند. "

### برخی نکات مهم این فصل:

- باید بدانیم که سوال پرسیدن ما و صحبت در مورد درد شخص آسیب دیده، باعث یادآوری وضعیت یا تشدید درد او نمی‌شود. او وضعیتش را به خوبی می‌داند و لحظه لحظه زندگی‌اش را با آن درد می‌گذراند. صحبت کردن و توجه ما، باعث می‌شود بداند که وضعیتش را درک می‌کنیم و به او اهمیت می‌دهیم.
- والدینی که فرزندشان را از دست داده‌اند، معمولاً مشتاقانه در مورد فرزندشان صحبت می‌کنند و اینکه کسی درباره فرزندشان صحبت نکند، باعث می‌شود تصور کنند فرزندشان فراموش شده است و این باعث تشدید درد و غم‌شان می‌شود.
- صحبت نکردن در مورد فاجعه و غم این قدر رایج است که روانشناسان به آن «اثر سکوت» می‌گویند. اثر سکوت (mum effect) به حالتی گفته می‌شود که اطرافیان در مورد یک فاجعه، سکوت می‌کنند و به تصورشان با این کار از تشدید ناراحتی ناشی از آن فاجعه جلوگیری می‌کنند.
- با سکوت خود باعث می‌شویم دوستان، خانواده و همکارانمان تنها بمانند و دیواری بین خود و آن‌ها می‌کشیم. حتی تحت شرایط عادی، تنها بودن با افکار خود می‌تواند ناراحت کننده باشد.
- یک تمایل فرهنگی و عمومی در اغلب جوامع هست که می‌گوید بهتر است درباره غم و اندوه سکوت کنیم. این فرهنگ، یک اشتباه مسلم است و این سکوت هم برای شخص درگیر غم و هم اطرافیان بسیار مخرب است.
- خود فرد غم‌دیده هم می‌تواند این فرآیند را بهبود بخشد. مثلاً وقتی کسی حالش رو می‌پرسد، آزادانه و با خیال راحت وضعیتش را بگوید. گفتن صرف «خوبم!»

گاه‌ها به معنی این است که تمایلی به ادامه مکالمه ندارید و سوال کننده دیگر مکالمه ادامه نخواهد داد.

- سرطان یکی دیگر از موضوعات ممنوعه است. به قول یک نویسنده، بدترین بخش سرطان و شیمی‌درمانی، ریختن موها و دردهای ناشی از آن نیست، تنهایی ناشی از غیب شدن اطرافیان است. چون نمی‌دانند باید چگونه برخورد کنند!
- قدرتمندانه‌ترین کاری که می‌توانید انجام دهید اقرار و اذعان است. باید بگوییم: دردت را می‌فهمم و کنارت می‌مانم.



## خلاصه فصل سوم:

# پلاتینیوم قوانین دوستی

### برخی نکات مهم فصل سوم:

- وقتی دوستانمان دچار سختی و غم می‌شوند، اینکه بدانند در صورت نیاز می‌توانند روی بودن و کمک ما حساب کنند، مانند دکمه اطمینانی است که در شرایط لزوم می‌تواند به کمکشان بیاید. شاید هیچ‌وقت از این دکمه استفاده نکنند، اما اینکه بدانند این دکمه وجود دارد بسیار برایشان مفید و مؤثر است.
- دو نوع پاسخ عاطفی نسبت به درد و رنج دیگران وجود دارد: یکی «همدلی» که به ما انگیزه کمک کردن می‌دهد و دیگری «پریشانی» که ما را از این کار باز می‌دارد. نباید اجازه دهیم این پریشانی ما را از دوستان و اطرافیان دور کند، آن هم درست زمانی که بیشترین نیاز را به حضور ما دارند.
- از بچگی این قانون طلایی را به ما یاد داده‌اند که با دیگران طوری رفتار کن که دوست داری با تو رفتار کنند. اما وقتی کسی رنج می‌برد به جای دنبال کردن قانون طلایی بهتر است از قانون پلاتینی پیروی کنیم: «طوری با دیگران رفتار کن که دوست دارند با آن‌ها رفتار شود». یک سر نخ از کسی که دچار آشفتگی و غم است به دست بیاورید و سعی کنید با درک درست و یک اقدام درست واکنش نشان دهید.

- وقتی دوستی دچار سختی و غم است، بهتر است به جای گفتن «کاری هست برایت انجام دهم؟» یا «هر کاری داری بگو انجام دهم»، بهتر است واقعا کاری برایشان انجام دهیم، هر کاری! خرید یک وعده غذایی، به دیدارش رفتن و یا هر کار دیگری که به او حس «تنها نبودن» بدهد.
- وقتی یک تراژدی رخ می‌دهد، یک یا چند نفر در حلقه مرکزی آسیب‌پذیری هستند و تعدادی دیگر بافاصله‌های متفاوت از آن قرار می‌گیرند. اگر شما هم درگیر یک تراژدی شدید، سعی کنید از افراد نزدیک‌تر به مرکز تراژدی حمایت کنید و هم‌زمان حمایت افراد دورتر از مرکز را بپذیرید. کمک دادن به افراد، باعث بهبود وضعیت خود فرد کمک دهنده هم می‌شود.
- در هنگام مواجهه با سختی و غم، نباید نگران زحمت دادن به اطرافیان و یا باری رو دوش دیگران بودن باشیم. شریل می‌گوید: «یاد گرفتم که دوستی فقط به معنی چیزی نیست که می‌دهی، بلکه به معنی چیزی که می‌توانی دریافت کنی هم هست.»
- خشم یکی از پنج مرحله غم و اندوه است که توسط روان‌پزشک الیزابت کوبلر رز تعریف شده است. در مواجهه با از دست دادن و فقدان کسی یا چیزی، ابتدا شروع می‌کنیم به انکار کردن، بعد خشمگین شدن، سپس قبول کردن و در نهایت افسردگی می‌کنیم. تنها بعد از گذر از این چهار مرحله است که به پذیرش می‌رسیم. ولی اکنون متخصصان متوجه شده‌اند این‌ها فقط پنج مرحله یا پنج گام نیستند. این ۵ حالت به صورت خطی پیش نمی‌روند بلکه افت و خیز دارند. غم و اندوه و خشم مثل شعله‌های آتش نیست که با ریختن آب خاموش شوند. ممکن است یک لحظه سوسو بزنند و بعد ممکن است در لحظه‌ای دیگر آتش بگیرند.

- خیلی از اطرافیان سعی کردند به من اطمینان دهند از این دوران خواهم گذشت ولی باورشان سخت بود. چیزی که خیلی به من کمک می‌کرد جمله «کنارت هستیم» بود.

## خلاصه فصل ۴

# خود دلسوزی و اعتماد به نفس

(کنار آمدن با خودمان)

### برخی نکات مهم فصل چهارم:

- روانشناسی به نام کریستن نف، خود دلسوزی را نثار مهربانی به خویشتن تعریف می‌کند، درست همان اندازه مهربانی که نثار دوستان می‌کنیم.
- خود دلسوزی یعنی فهمیدن این موضوع که ناتوانی بخشی از وجود بشر است. کسی که به این نکته توجه کند سریع‌تر از حالت غم و اندوهش خارج می‌شود.
- خود دلسوزی هم برای زنان و هم برای مردان مفید است، اما از آنجایی که زنان اصولاً بیشتر به خودشان سخت می‌گیرند، برای آن‌ها می‌تواند حتی مفیدتر هم باشد.
- یک روش خوب برای کنار آمدن با مشکلات، سختی‌ها و غم‌ها، نوشتن آن‌هاست. تبدیل احساسات به کلمات، کمک می‌کند بر مشکلات غلبه کنیم. نوشتن در مورد ضربه‌های زندگی و درد و رنج‌ها می‌تواند خشم و اضطراب را کم کند.
- داشتن اعتماد به نفس برای رسیدن به شادی و موفقیت بسیار مهم است. (یک نکته مهم از کتاب رمز اعتماد به نفس: اگر فکر می‌کنید اعتماد به نفس پایینی

دارید، تظاهر کنید که آدم با اعتماد به نفسی هستید. این ژست اگرچه عمیق نیست، ولی به مرور به ایجاد اعتماد به نفس کمک می‌کند. ژست افراد با اعتماد به نفس را گرفتن به صورت فیزیکی، در روحیه و حالت روحی‌مان تأثیر بسیاری دارد و کم‌کم آن را یاد می‌گیریم.)

- در اغلب مواقع، آسیب روحی باعث می‌شود اعتماد به نفسمان را از دست بدهیم و ناگهان باور و ایمان به توانایی‌هایمان را از دست داده و متوقف می‌شویم. ضرر اولیه باعث ضرر و زیان‌های ثانویه می‌شود. باید یاد بگیریم در این شرایط کمتر به خودمان سخت بگیریم و فقط روی ضعف‌ها و شرایط منفی تمرکز نکنیم.

- نوشتن به تخلیه احساسات و درک بهتر شرایط و نهایتاً بازبانی اعتماد به نفس کمک بزرگی می‌کند. یک تکنیک خوب، این است که هر شب، سه کاری را که در آن روز به خوبی انجام داده‌ایم را بنویسیم. این یعنی تمرکز روی «موفقیت‌های کوچک» که به مرور به موفقیت‌های بزرگ‌تر منجر می‌شود.

- با این توصیف، وقتی دوستی یا همکاری دچار سختی و غم است، بیشتر از همدلی، تشویق کردن می‌تواند برایشان مفید باشد. بهتر است با گفتار و رفتارمان کاری کنیم که بدانند وجودشان و تلاششان مفید و ارزشمند است (یادآوری موفقیت‌های کوچکشان به آن‌ها).

- جوامع و شرکت‌ها باید از افراد و کارکنان درگیر بحران حمایت ویژه‌ای داشته باشند. تحقیقات نشان می‌دهد کارکنانی که در شرایط سخت از طرف شرکتشان حمایت شده‌اند، بسیار به کار و شرکتشان وفادار می‌شوند و این خود به مراتب از هزینه‌های حمایت از او بیشتر می‌آورد.

# خلاصه فصل ۵

## حرکت رو به جلو

کسی که قرار است بشوم مهم است

در کوران زمستان، دریافتم که درون من، تابستانی  
شکست‌ناپذیر وجود دارد.

- آلبر کامو

### برخی نکات مهم فصل پنجم:

- تجربه درد یک اتفاق تزلزل‌آور است که اعتقادمان به وجود یک دنیای عادلانه را متزلزل می‌کند و تصورمان را در مورد قابل کنترل بودن، معنادار بودن و قابل پیش‌بینی بودن زندگی نابود می‌کند.
- پس از تراژدی و تجربه درد، اغلب افراد، دچار افسردگی شده و شرایط سختی را تجربه می‌کنند. اما تعداد زیادی هم هستند که می‌توانند به زندگی قبل از حادثه‌شان برگردند. اما مورد جالب‌تر، افرادی هستند که در این تجربه، حتی رشد می‌کنند و افراد قوی‌تر و با اعتماد به نفس بیشتری می‌شوند.

- رشد بعد از وقوع آسیب و غم دارای پنج شکل مختلف است:

۱. یافتن قدرت شخصی؛
۲. رسیدن به حس قدردانی؛
۳. شکل‌گیری روابط عمیق‌تر؛
۴. کشف معنا و مفهوم بیشتر در زندگی و
۵. دیدن فرصت‌های جدید.

در ادامه فصل، این پنج مورد همراه با مثال‌هایی از افراد و وقایع مختلف توضیح داده شده است.

- جمله مشهور نیچه در مورد نیرو و استقامت شخصی را به یاد آورید: «چیزی که مرا نمی‌کشد، قوی‌ترم می‌کند!»

- برخی تراژدی‌ها، باعث می‌شوند که افراد متوجه داشته‌هایشان شده و بیشتر قدردان زندگی‌شان باشند. بسیاری از والدینی که فرزندی را از دست می‌دهند، به خاطر داشتن یکدیگر و بقیه افراد خانواده و اطرافیان حس قدردانی دارند و این حس به عبور از شرایطشان بسیار کمک می‌کند. برخی هم با راه‌اندازی چیزی یا خدمتی برای جامعه (اغلب در راستای خواست و نیاز فرزند از دست رفته‌شان) به زندگی خود معنای بیشتری می‌دهند و برای بهتر شدن دنیا تلاش می‌کنند.

- باید هر روزمان را ارزشمند بدانیم و هر روز را به گونه‌ای زندگی کنیم که گویی فردایی وجود ندارد.

- خانواده و مذهب برای بسیاری از انسان‌ها بزرگ‌ترین و مهم‌ترین منبع برای رشد و رسیدن به معنای عمیق است. کار هم می‌تواند منبع دیگری برای هدف باشد.
- شریل در انتهای فصل می‌نویسد: «دیو مثل آهنگی است که روی قلبم حک شده و برای همیشه هم آنجا خواهد ماند. او با حضورش باعث تغییر من شد. با رفتنش هم باعث تغییر من شد. با تمام وجودم دوست دارم این اتفاق بد، باعث شود به افتخار و به نام عزیز دیو به یک رشد والاتر برسم. وقتی مردم به من می‌گویند صحبت‌هایم باعث قوی‌تر شدن یا آرامششان می‌شود، همه آن‌ها به خاطر دیو است. او خیلی به دیگران کمک کرد. امیدوارم این کتاب به دست همه برسد و مثل میراث و یادگاری به نام دیو باشد. شاید این همان سرنوشت مشترک ما است.»



## خلاصه فصل ۶

### برگشت به شادی

#### برخی نکات مهم فصل ششم:

- شریل این فصل را با داستان حضورش در جشن تکلیف یکی از دوستان دوران دبیرستان آغاز می‌کند. در آن جشن به همراه همکلاسی‌ها و دوستان سابق به آواز و پای‌کوبی مشغول می‌شوند که ناگهان میزند زیر گریه! او آنجا وانمود می‌کند که دلش برای دیو تنگ شده ولی در کتاب می‌نویسد که به خاطر عذاب وجدان بوده است: «چطور می‌توانم خوشحال باشم وقتی دیگر دیو زنده نیست؟!»
- گناهی که بازماندگان در خود حس می‌کنند مثل دزد شادی است و یکی دیگر از تلفات ثانویه مرگ است. وقتی مردم عزیزی را از دست می‌دهند، نه تنها با غم و اندوه درگیر هستند، بلکه با احساس عذاب وجدان خود نیز درگیرند. «چرا من باید زنده بمانم وقتی او دیگر در این دنیا نیست؟!» حتی بعد از اینکه حاد و شدید بودن غم از بین می‌رود، اثر گناه باقی می‌ماند؛ «به اندازه کافی برایش زمان نگذاشتم.»
- دویدن برای رسیدن به شادی بدون رسیدن به معنا و مفهوم عمیق، کاری بی‌هدف است. با این حال، زندگی معناداری که فاقد شادی باشد هم منجر به افسردگی می‌شود.

- ما دوست داریم دیگران شاد باشند. اینکه به خودمان اجازه شاد بودن بدهیم و بپذیریم که نباید از شاد بودن احساس گناه کنیم، در واقع توانسته‌ایم یکی از P ها یعنی «تداوم و استمرار همیشگی» را شکست دهیم و می‌خواهیم بگوییم شرایط بد برای همیشه نمی‌ماند. لذت بردن و شاد بودن شکلی از خود دلسوزی است؛ چون ما زمان ارتکاب اشتباه نیاز به مهربانی با خودمان داریم. تا جایی که می‌توانیم باید از زندگی لذت ببریم.
- جستجوی شادی بعد از مواجهه با غم و اندوه مثل پس گرفتن چیزهایی است که از شما دزدیده شده است. همان‌طور که خواننده گروه U2 می‌گوید: «شادی اقدام نهایی برای ابراز اعتراض است.»
- به جای اینکه منتظر رسیدن شادی باشیم بهتر است خودمان برویم و کارهای کوچکی انجام دهیم تا به شادی برسیم. شادی‌های کوچک و دست یافتنی...
- تکنیک نوشتن «سه کاری که در روز به خوبی از پس آن بر آمده‌ایم» به مرور باعث بهبود اعتماد به نفسمان می‌شود. پس از آن و در این مرحله، می‌توانیم نوشتن «سه لحظه شادی‌بخش روزمان» را شروع کنیم. این کار هم بسیار مفید واقع خواهد شد.
- توجه به لحظات شادی‌بخش، نیاز به تلاش برای توجه به آن دارد چون ما بیشتر روی موارد منفی تمرکز داریم تا مثبت. رویدادهای بد تأثیرات قوی‌تری نسبت به رویدادهای خوب دارند.
- بسیاری از پزشکان و درمانگران، ورزش و فعالیت را از راه‌های بهبود روان‌شناختی می‌دانند. برای افراد بالای ۵۰ سال که از افسردگی رنج می‌برند، فعالیت بدنی و ورزش می‌تواند به اندازه مصرف داروی ضدافسردگی تأثیر داشته باشد.
- آشپزی، رقص، پیاده‌روی، دعا کردن، رانندگی، آواز خواندن، آهنگ‌های بیلی جوئل؛ همه این‌ها می‌توانند درد را التیام بخشند. زمانی که این لحظات به

زندگی مان تزریق می‌شود، متوجه می‌شویم آن‌ها چیزی فراتر از شادی به ما می‌دهند، آن‌ها باعث انعطاف و استقامت بیشترمان می‌شوند.

## خلاصه فصل ۷

### پرورش بچه‌های مقاوم‌تر و منعطف‌تر



تصویر بالا، یک نقاشی است از تیموتی چمبرز. او دچار سندروم آشر است و از ناشنوایی و اختلال در بینایی رنج می‌برد. این فصل با داستان زندگی او شروع شده و ادامه می‌یابد.

#### برخی نکات مهم فصل هفتم:

- وقتی دیو فوت شد، بزرگ‌ترین نگرانی‌ام این بود که بچه‌هایم دیگر هیچ‌وقت شادی را تجربه نکنند. در مسیر برگشت به خانه، با دوستی که مددکار اجتماعی بود ملاقات کردم و او این‌گونه توصیه کرد: باید به بچه‌ها اجازه دهی بدانند خبر بدی برایشان داری و بعد باید مستقیماً این خبر را به آن‌ها بدهی. باید به آن‌ها

اطمینان دهی بسیاری از بخش‌های زندگی‌شان به همان شکل قدیم باقی خواهد ماند، هنوز هم بقیه اعضای خانواده‌شان را دارند و هنوز هم می‌توانند با دوستانشان مدرسه بروند. باید به سوالاتشان جواب دهی.

- ما نسبت به ایمنی، حمایت و دادن فرصت به بچه‌ها به ویژه در شرایط دشوار مسئول هستیم. اکنون در «مدارس حساس به آسیب»، معلمان و کارکنان برای تشخیص اثرات سمی استرس بر روی کودکان آموزش می‌بینند. وقتی بچه‌ها رفتار بدی از خود نشان می‌دهند، به جای سرزنش و تنبیه شدن، به آن‌ها احساس امنیت برای یادگیری و آموختن از اشتباهات داده می‌شود.

- همه ما دوست داریم کودکان مقاوم و منعطفی را پرورش دهیم که بتوانند بر موانع بزرگ و کوچک غلبه کنند. انعطاف‌پذیری منجر به شادی بیشتر، موفقیت بیشتر و سلامت بهتر می‌شود. تا جایی که از آدام یاد گرفتم، انعطاف‌پذیری و مقاوم سازی یک ویژگی شخصیتی ثابت نیست. بلکه در طی زمان و با تلاش و ممارست به دست می‌آید.

- پرورش انعطاف‌پذیری و ایجاد استقامت در کودکان بستگی به فرصت‌هایی که برایشان فراهم می‌کنیم و رابطه‌ای که با خانواده، مربیان و دوستانشان شکل می‌دهند، دارد. می‌توانیم در وهله اول به کودکان کمک کنیم چهار باور اصلی را در خود پرورش دهند: (۱) آن‌ها روی زندگی خود کنترل دارند؛ (۲) آن‌ها می‌توانند از شکست بیاموزند؛ (۳) آن‌ها به عنوان انسان دارای ارزش و اهمیت هستند؛ و (۴) آن‌ها دارای نقاط قوت واقعی هستند که می‌توانند به آن متکی باشند و این نقاط قوت را به اشتراک بگذارند.

- دومین باوری که باعث مقاوم سازی و انعطاف‌پذیری کودکان می‌شود، امکان یادگیری و آموختن از شکست می‌باشد. تحقیقات روانشناس کارول دوک نشان می‌دهد در صورتی که کودکان به جای یک طرز فکر ثابت، طرز فکر رشد داشته

باشند بهتر می‌توانند به آسیب‌های روحی و روانی واکنش دهند. داشتن یک طرز فکر ثابت یعنی ما توانایی‌ها را اکتسابی نمی‌دانیم و چیزی است که از زمان تولد یا به ما داده شده یا نه؛ «ریاضیاتم معرکه است اما انگار خون من به نمایش و تئاتر نمی‌خورد!» (توضیح: کارول دوک در کتاب «طرز فکر» به طور کامل نظریه طرز فکر و کاربردهای مختلف آن در همه زمینه‌های زندگی و کسب‌وکار را بیان می‌کند).

- سومین باوری که انعطاف و استقامت کودکان را تحت تاثیر قرار می‌دهد مهم بودن است: اینکه کودکان متوجه شوند مهم هستند و دیگران به آن‌ها اهمیت می‌دهند و به آن‌ها اتکا می‌کنند.

- همانند دانش‌آموزان، معلمان نیز می‌توانند از مزایای داشتن یک طرز فکر رشد بهره‌مند شوند. از زمانی که معلمان متوجه شده‌اند کودکان آسیب‌پذیر دارای پتانسیل رشد هستند، نحوه رفتارشان با آن‌ها تغییر کرده است. آن‌ها به دانش‌آموزان کمک کرده‌اند از شکست نترسند و از ترس خود درس بگیرند و آن‌ها را تشویق به توسعه نقاط قوت خود نموده‌اند. این کارها باعث می‌شود دانش‌آموزان خود را باور کنند.

- وقتی دنیای بچه‌ها دچار سردرگمی شده، دادن حس ثبات به آن‌ها ضروری است.

- سعی کردم به بچه‌ها یاد بدهم که با خودشان مهربان‌تر باشند. خودشان را به خاطر خشمی که حس می‌کردند و به خاطر احساس حسادت نسبت به کسانی که پدر دارند مورد شماتت قرار ندهند. سعی کردم یادشان دهم خود دلسوزی برای داشتن یک طرز فکر رشد لازم است. وقتی آن‌ها اسیر گذشته‌شان نشوند، می‌توانند هر روز را فرصتی جدید ببینند.

- درخواست کمک در مرکز منعطف و مقاوم سازی انسان‌ها قرار دارد. وقتی بچه‌ها بتوانند به راحتی درخواست کمک کنند به این معنی است که دیگران به آن‌ها اهمیت می‌دهند. در نتیجه آن‌ها می‌فهمند تنها نیستند.
- وقتی از کودکی به بچه‌ها در مورد تاریخچه خانواده گفته می‌شود آن‌ها حس تعلق قوی‌تری نسبت به بچه‌های دیگر خواهند داشت. به خصوص به آن‌ها کمک می‌کند حس کنند به جمعی فراتر از خودشان متصل هستند.

## خلاصه فصل ۸

### مقاوم شدن و انعطاف پذیری همراه با هم و با

### کمک هم

همه ما در یک شبکه غیر قابل اجتناب از همبستگی گرفتار شده ایم و گویی در یک لباس واحد سرنوشت به هم پیچیده شده ایم. آنچه روی یکی اثر مستقیم می گذارد ممکن است روی دیگری تاثیری غیرمستقیم داشته باشد.

- مارتین لوتر کینگ

در این فصل، به اثرات تفکر گروهی و اجتماعی برای انعطاف پذیری و مقاومت جمعی اشاره دارد و چندین روایت و اتفاق را به همراه نظریه های روانشناسی مطرح می کند.

#### برخی نکات مهم فصل هشتم:

- وقتی سعی می کنیم به صورت دسته جمعی در انجام کاری به استقامت و انعطاف پذیری برسیم، این کار قوی ترمان می کند و جامعه ای به وجود می آید که توانایی استقامت در برابر سختی ها و مشکلات را داراست.
- تمایل به پیشرفت، نشانه ضعف نیست.



- در کنار امید و تجارب مشترک، روایت‌های مشترک نیز می‌توانند باعث انعطاف‌پذیری و استقامت جمعی شوند. روایت‌ها گذشته‌مان را شرح می‌دهند و انتظاراتمان برای آینده را شکل می‌دهند.
- اغلب افرادی که با بی‌عدالتی مبارزه می‌کنند، خود قربانی بی‌عدالتی بوده‌اند. آن‌ها باید امید داشته باشند و برای غلبه بر مشکلاتی که امروزه برای پیشرفت در کار، با آن مواجه می‌شوند خود را مقاوم سازند. از زمان پایان سیاست تبعیض نژادی تا توسعه واکسن، برخی از بزرگ‌ترین دستاوردهای جهان ریشه در تراژدی‌ها و آسیب‌های شخصی داشته‌اند. با کمک به مردم برای مقابله با شرایط دشوار و سپس اقدام به تغییر این شرایط، انعطاف‌پذیری و استقامت جمعی می‌تواند تغییر اجتماعی واقعی را تقویت کند.
- مارتین لوتر کینگ: «اجازه ندهید هیچ کس شما را به اندازه‌ای پایین بکشد که از آن‌ها متنفر شوید.»
- واکنش‌های مختلف به بلاهای طبیعی به ما نشان می‌دهد که امید، تجربیات و روایت‌های مشترک می‌تواند موجب انعطاف‌پذیری و استقامت جمعی شود.
- ما انسانیت، اراده‌مان برای زندگی و توانایی خود برای عشق را در ارتباط با دیگران می‌یابیم. درست همان‌طور که افراد می‌توانند بعد از وقوع حادثه آسیب‌زا، رشد کند و قدرت بیشتری پیدا کنند، بنابراین جوامع نیز می‌توانند.

## خلاصه فصل ۹

# شکست و یادگیری در محل کار

برخی نکات مهم فصل نهم:

- نه تنها بیشتر از اینکه از موفقیت درس بگیریم از شکست درس می‌گیریم، بلکه همچنین هر چه میزان این شکست شدیدتر باشد احتمال موفقیت بعد بیشتر است چون دقت و تمرکز بیشتری روی کار گذاشته می‌شود.
- مثل تمام انسان‌ها، سازمان‌ها هم نیاز به انعطاف‌پذیری و مقاوم‌سازی دارند. در شرکت‌هایی که بعد از ۱۱ سپتامبر هزاران کارمند خود را از دست دادند شاهد این ماجرا بودیم یا در کسب‌وکارهایی که بعد از بحران مالی دوباره احیا شدند.
- یک سازمان منعطف و مقاوم با ایجاد فرهنگی که از کارمندان می‌خواهد مشکلات و اشتباه خود را بپذیرند به آن‌ها کمک می‌کند بر محدودیت‌هایشان غلبه کنند.
- روانشناسان به این نتیجه رسیده‌اند که با گذشت زمان به خاطر شانس‌هایی که از دست داده‌ایم، خود را ملامت نمی‌کنیم بلکه به خاطر فرصت‌هایی که بعد از آن فراهم شده و آن‌ها را نادیده گرفته‌ایم و کاری نکرده‌ایم، خودمان را ملامت می‌کنیم.

- یکی از بهترین راه‌ها برای مشاهده بی‌پرده و واقع بینانه خودمان استفاده از دیگران به عنوان آینه است.
- توانایی گوش دادن به بازخوردها و نظرات نشانه انعطاف‌پذیری است و کسانی که از پس این کار برآیند در سخت‌ترین شرایط هم استقامت و قدرت لازم را خواهند داشت.
- ایجاد تیم و سازمان‌های منعطف نیاز به ارتباطات صادقانه و آزادانه دارد.
- آزادانه صحبت کردن و صریح بودن باعث کارآمدتر و اثربخش‌تر شدن عملکرد گروهی می‌شود. ممکن است فکر کنید صریح صحبت کردن باعث بر باد رفتن انرژی خواهد شد ولی در واقع این پنهان کردن مسائل است که باعث هدر رفتن انرژی و زمانتان می‌شود.
- فرهنگ گفتگو و بیان کردن مشکلات فردی و شکست‌ها، باعث همبستگی گروهی شده و شرایط همکاری و همیاری ارزشمندی را در سازمان‌ها باعث می‌شود.

## خلاصه فصل ۱۰

### دوباره عشق، دوباره شادی و خنده

برخی نکات مهم فصل دهم:

- اصلاً نمی‌توانستم فکرش را هم بکنم روزی با کسی قرار آشنایی بگذارم، چه برسد در موردش حرف هم بزنم. شنیدن این حرف‌ها باعث می‌شد احساس بی‌وفایی کنم و بعد یادم می‌افتاد چقدر دلم می‌خواست دیو برگردد.
- روانشناس دی پائولو می‌گوید: «افراد مجرد اغلب نادیده گرفته می‌شوند و به آن‌ها انگ پیر دختری یا پیر پسری می‌زنند، اما آن‌ها شادتر زندگی خواهند کرد.»
- عشق سومین ریل غم و اندوه است، موضوعی که به شدت لمس ناپذیر است. وقتی شریک زندگی‌تان را از دست می‌دهید، چیزی که بیشتر از دوباره شاد شدن دلواپستان می‌کند دوباره عاشق شدن است. فکر اینکه ممکن است با فرد دیگری قرار عاشقانه بگذارید احساس گناه وحشتناکی همراهش دارد.
- وقتی بیوه می‌شوید مردم با چشم ترحم به شما نگاه می‌کنند و می‌خواهند این غم و اندوه را پایان دهید. اما اگر رابطه جدیدی را شروع کنید، همین مردم قضاوتتان خواهند کرد و باورشان نخواهد شد آن‌قدر زود به غم و اندوهتان پایان داده‌اید.

- بر طبق آمار، مردان بعد از فوت همسرشان زودتر از زنان، رابطه جدیدی را شروع می‌کنند.
- این اختلاف بین زنان و مردان ریشه در مسائل بسیاری مثل احساس گناه و اضطراب زنان در مورد شروع یک رابطه عاشقانه جدید و همچنین فرهنگ جا افتاده در جوامع دارد.
- کسی که همسرش را از دست می‌دهد، به اندازه کافی با احساس غم و اندوه شدید و احساس گناه دست به گریبان است. قضاوت باعث می‌شود شرایط برایشان سخت‌تر شود. بهتر است به جای اینکه شروع یک رابطه جدید را خیانت بدانیم، آن را تلاشی برای گذر از غم و اندوه و دوباره شاد شدن ببینیم.
- اسکن مغز کسانی که عاشق هستند نشان می‌دهد این اشخاص دارای سطح انرژی خیلی بالایی هستند. وجودشان سرشار از احساس سرخوشی و رضایت است.
- شوخی باعث می‌شود انعطاف‌مان بالا برود. کسانی که همسرشان را از دست داده‌اند، آن‌هایی که شوخ‌طبع هستند در عرض ۶ ماه راحت‌تر از افرادی که اهل شوخی نیستند با درد از دست دادن همسرشان کنار آمده‌اند. زوج‌هایی که بیشتر با هم می‌خندند نیز رابطه دراز مدت‌تری را تجربه می‌کنند. از لحاظ فیزیولوژیکی، طنز و شوخی تپش قلب را کاهش داده و باعث شل شدن عضلات می‌شود.
- شوخی و خنده می‌تواند حتی شده برای چند ثانیه درد را تسکین دهد.
- کسانی که توانسته‌اند ۶ سال با هم زندگی کنند یعنی در ۸۳ درصد موارد توانسته‌اند به هم گوش دهند، ولی کسانی که عاقبت کارشان به طلاق انجامیده تنها در ۳۳ درصد موارد به هم گوش کرده‌اند. بیشتر جنگ‌های زوجین سر پول یا رابطه جنسی نبود، بلکه به خاطر عدم برقراری ارتباط درست بود.

- دوست مرحوم هریت بریکر می گفت در یک رابطه با سه طرف مواجه هستیم: خودمان، شریکمان و خود رابطه. رابطه مثل یک نهاد و مثل یک هویت معنادار و با مفهوم است که نیاز به حفاظت و پرورش دارد. بخشی از مرحله حفاظت و پرورش یک رابطه این است که کارهای کوچکی را با هم انجام دهید. وقتی انسان‌ها عاشق می شوند شیدایی اولیه کمی بعد، از بین می‌رود و یکی از راه‌های احیای مجدد آن تلاش برای انجام فعالیت‌های جدید یا هیجان‌انگیز است. (در این زمینه، مطالعه کتاب «۵ زبان عشق» از دکتر گری چاپمن را مطالعه نمایید. نسخه الکترونیکی و رایگان این کتاب را در اپلیکیشن مجله هاروارد دانلود کنید:

[www.hbr.nashrenovin.ir](http://www.hbr.nashrenovin.ir)

- وقتی با شریک زندگی مان بحث می‌کنیم، اینکه بخواهیم همه چیز را از دید خود ببینیم خیلی راحت است. ولی اگر کمی وسعت دیدمان را افزایش دهیم باعث می‌شویم بحث و مجادله حل و فصل شود.

- شما باید التیام بخش خودتان باشید و هیچ کس جز خودتان و دوست داشتن خودتان نمی‌تواند این امکان را برایتان فراهم کند.

- نوشتن این کتاب و تلاش برای پیدا کردن معنی، جایگزین غم نشده است. غم و اندوهم از بین نرفته است. بعضی اوقات غم و اندوه مثل یک موج به من اصابت می‌کند و بعد مرا در خود می‌گیرد، بعد به حس آگاهی اصابت می‌کند و آن وقت است که دیگر چیزی حس نمی‌کنم. گاهی طول این موج‌ها در سالگردها، تولدها و یا نامه‌هایی که به آدرس دیو فرستاده می‌شود، بیشتر می‌شود. گاهی وقتی در آشپزخانه نشسته‌ام حس می‌کنم دیو دارد می‌آید به سمت آشپزخانه و دلم می‌گیرد. ولی مثل جزر و مد شده. گاهی پیشروی می‌کند و بعد دوباره سر جای قبلی‌اش باز می‌گردد. ما هنوز هم می‌توانیم عاشق شویم... و هنوز هم می‌توانیم به شادی برسیم. گزینه‌های ب هم می‌تواند به ما زندگی ببخشد.

- تراژدی نباید الزاما شخصی، فراگیر یا دائمی باشد، اما انعطاف‌پذیری باید این‌گونه باشد. ما می‌توانیم هر روز منعطف‌تر از دیروز باشیم و استقامت و انعطاف‌پذیری‌مان را مثل یک عضله قوی کنیم.

«پایان کتاب»

## توضیح پایانی:

این روزها، سرمان حسابی شلوغ است. کتاب خواندن دیگر کمتر جایی در برنامه روزانه‌مان دارد. چه می‌شود کرد، شاید این یعنی زندگی مدرن و قرن بیست‌ویکمی! ما در نشر نوین تصمیم گرفتیم برای کاهش آسیب ناشی از این زندگی قرن بیست‌ویکمی، برخی کتاب‌هایی که را معتقدیم همه ما باید بخوانیم، خلاصه کنیم و به صورت رایگان در اختیار فارسی زبانان عزیز قرار دهیم.

قطعا خواندن خلاصه کتاب، به اندازه خواندن کل آن، لذت‌بخش و آموزنده نیست ولی بی‌نهایت بهتر از اصلا نخواندنش است! امیدواریم خواندن این کتاب برایتان مفید و آموزنده بوده و شما را برای شرایط سخت زندگی آماده کرده باشد، شرایطی که آرزو می‌کنیم هیچ وقت، برای هیچ کسی پیش نیاید!

اگر مایل به داشتن نسخه کامل کتاب بودید، از اطلاعات زیر استفاده کنید:

**نسخه کاغذی:** سایت نشر نوین به آدرس [nashrenovin.ir](http://nashrenovin.ir)

**نسخه الکترونیکی:** اپلیکیشن طاقچه و کتابراه

**نسخه صوتی:** اپلیکیشن طاقچه، کتابراه و نوار

متأسفانه انتشار خلاصه کتاب، با زلزله غرب کشور همراه شد. برای ابراز همدردی و به عنوان تنها کاری که از یک ناشر بر می‌آید، تصمیم گرفتیم نسخه الکترونیکی و صوتی کتاب را برای چند روز در اپلیکیشن طاقچه، رایگان باشد.

ارادتمند

نشر نوین – آبان ۱۳۹۶



نشر نوین، از پاییز ۱۳۹۲، با دو هدف جاه طلبانه شروع به کار کرد: (۱) ارتقاء سطح مطالعه و (۲) ترویج مطالعه الکترونیک در ایران و بطور کلی در بین فارسی‌زبانان دنیا. اولین اقدام در راستای دستیابی به این اهداف، ترجمه و انتشار الکترونیکی و رایگان برخی مجلات و کتب روز دنیا بود. از شاخص‌ترین محصولات الکترونیکی و رایگان، مجله کسب‌وکار هاروارد و برخی کتب پرتعداد بوده است.



## مجله کسب‌وکار هاروارد

(برای دانلود رایگان به [وبسایت نشر نوین](#) مراجعه کنید)



Harvard  
Business  
Review

مجله هاروارد

به روز و کارآمد



اپلیکیشن اختصاصی

مجله کسب و کار هاروارد

نسخه فارسی

معتبرترین و به روزترین

نشریه حوزه مدیریت

و کسب و کار

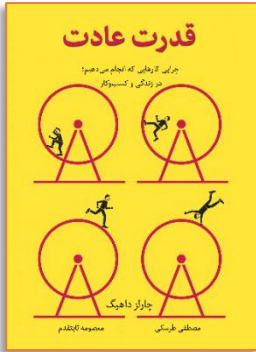


[www.hbr.nashrenovin.ir](http://www.hbr.nashrenovin.ir)

## ویژگی‌ها

- همیشه و همه جا مجلات را دانلود کنید و به صورت آفلاین بخوانید
- فرمت pdf طراحی زیبا و اصیل مجله را ببینید
- رایگان از آرشیو کامل و غنی مجله هاروارد لذت ببرید
- فرمت epub لذت مطالعه الکترونیکی را تجربه کنید

## کتاب‌ها



قدرت عادت؛ چرایی کارهایی که انجام می‌دهیم...

کتاب، با نثری روایت‌گونه از زندگی افراد، به نحوه شکل‌گیری عادت‌ها، موارد تاثیرگذار بر آن و اصول تغییر آنها می‌پردازد. کتاب در سه بخش کلی عادت‌های اشخاص، عادت‌های سازمان‌ها و عادت‌های جوامع، به ارائه آخرین دستاوردهای علمی و اجتماعی می‌پردازد.

افتخارات:

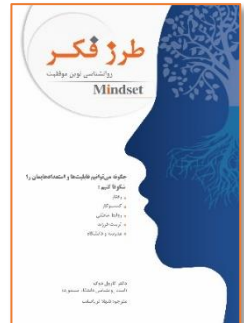
- ✓ بیش از ۷۰ هفته در لیست پرفروش‌ترین‌های نیویورک‌تایمز
- ✓ معرفی کتاب در لیست تاثیرگذارترین کتاب‌ها برای مدیران، توسط دانشگاه هاروارد

## طرز فکر؛ روانشناسی نوین موفقیت

کارول دوک، استاد مشهور روانشناسی دانشگاه استنفورد، در نتیجه ده‌ها سال تحقیق و بررسی خود در زمینه دستاوردها و موفقیت، به ایده‌ای پیش‌گامانه دست یافته است: «قدرت طرز فکر و نگرش ما». او توضیح می‌دهد که چرا موفقیت تنها مرهون قابلیت‌ها و استعدادمان نیست، بلکه نحوه نگرش‌مان به آنها نیز بسیار حایز اهمیت است...

افتخارات:

- ✓ پرفروش‌ترین کتاب آمازون در زمینه روانشناسی کاربردی
- ✓ شماره یک پرفروش‌ترین‌های لیست نیویورک‌تایمز برای چندین هفته پیاپی



## طراحی هویت برند

(برای تیم‌های بازاریابی و برندسازی)

برند چیست؟ از آنجا که به واسطه رقابت در بازار انتخاب‌های نامحدود خلق می‌شود، شرکت‌ها راه‌هایی برای برقراری ارتباط عاطفی با مشتریان، منحصر بفرد شدن، و ایجاد روابط مادام‌العمر جستجو می‌کنند. یک برند قدرتمند در تنگنای رقابت بازار دوام می‌آورد. مردم عاشق برند می‌شوند، ...

✓ این کتاب، ترجمه آخرین ویرایش کتاب (ویرایش ۲۰۱۳) می‌باشد.

## بازاریابی چریکی

کتاب «بازاریابی چریکی» لویسون به عنوان یکی از ۲۵ کتاب برتر در زمینه کسب و کار شناخته شده است.

این کتاب بیش از ۲۱ میلیون نسخه فروش رفته و به ۶۲ زبان ترجمه شده است. نظریه بازاریابی چریکی لویسون تاثیر زیادی بر بازاریابی داشته و در تمام دوره‌های ام‌بی‌ای در سرتاسر جهان تدریس می‌شود.



## افتخارات:

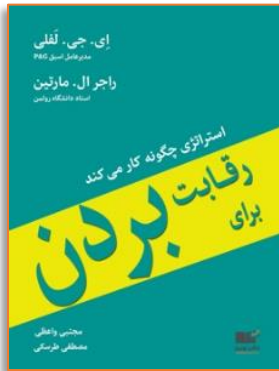
- ✓ یکی از ۲۵ کتاب برتر در زمینه کسب‌وکار
- ✓ ترجمه به بیش از ۶۲ زبان و فروش بیش از ۲۱ میلیون نسخه در سرتاسر جهان

## رقابت برای بردن

استراتژی چگونه کار می کند

این کتاب، اثر مشترک موفق ترین مدیرعامل شرکت پی اندجی (ای. جی. لفلی) و استاد و رئیس دانشکده کسبوکار روتمن (راجر مارتین) است.

آنها تجارب سال ها همکاری خود در شرکت پی اندجی را به صورتی روایی و جذاب بیان کرده و در پنج سوال ساده، روشی نوین برای تدوین و اجرای استراتژی ابداع کرده اند



### مزیت؛

چرا در کسبوکار سلامت سازمانی از سایر عوامل مهم تر است.

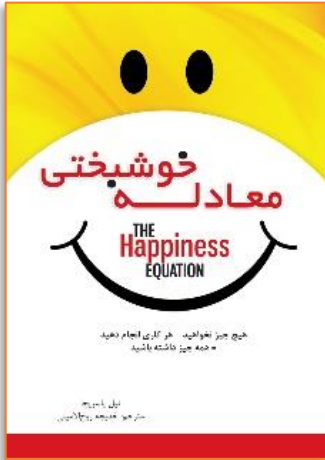
پاتریک لنچیونی که از نویسندگان معروف حوزه کسبوکار و نویسنده کتاب پرفروش «پنج دشمن کار تیمی» است، در این کتاب تلاش دارد تا با ارائه مفهومی به نام سلامت سازمانی به عنوان مزیتی ساده، جامع و پایدار سازمان ها را به سمت سالم تر بودن ببرد. مزیتی که باعث می شود سازمان به محیطی خوب برای کارمندان، سودده برای صاحبان و مفید برای جامعه تبدیل شود.

پاتریک لنچیونی جزو موفق ترین نویسندگان حوزه کسبوکار و نویسنده کتاب پرفروش «پنج دشمن کار



تیمی» است.

## معادله خوشبختی

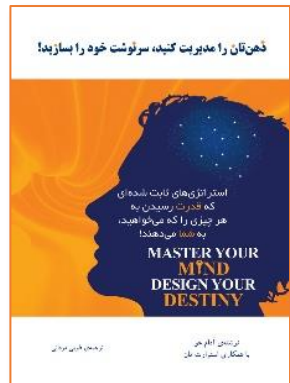


فرقی نمی‌کند که شما یک فرد هجده ساله هستید یا هشتاد ساله، به دنبال موفقیت در کنکور هستید یا راه‌اندازی کسب‌وکاری موفق، و یا اینکه می‌خواهید در زندگی شخصی و روابط عاطفی‌تان موفق باشید، در هر صورت معادله خوشبختی کتابی است برای همه سنین و تمامی فصول زندگی؛ از جوانی تا میانسالی و پیری. با راهکارهایی ساده و فارغ از هر نوع پیچیدگی که در این کتاب ذکر شده، شما به آسانی می‌توانید تغییراتی را که می‌خواهید در زندگی‌تان ایجاد کنید.

## ذهنتان را مدیریت کنید، سرنوشت خود را بسازید

مسئولیت زندگی خود را بپذیرید و به نتایجی که می‌خواهید برسید! آیا حقیقتاً تمایل دارید نتایجی استثنایی در زندگیتان پدید آورید؟

در این کتاب، خواهید آموخت که چگونه کنترل فوری زندگیتان را بر عهده بگیرید و مسیر شخصی خود را به سمت موفقیت طی کنید.



## رمز اعتماد به نفس

علم و هنر اعتماد به نفس – آنچه زنان باید بدانند!

«کی و شپمن هوشمندانه نقشی حیاتی را که اعتماد به نفس در توانایی زنان برای موفقیت بازی می‌کند، آشکار کرده‌اند. آنان توصیه‌هایی عملی و رویای آینده‌ای پرامیدتر را در اختیار زنان قرار دادند.»



– شریل سندبرگ، مدیر ارشد اجرایی فیس‌بوک و نویسنده کتاب «تغییر مسیر»

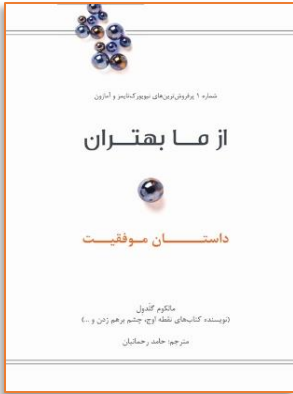
✓ پرفروش‌ترین کتاب ۲۰۱۵ در زمینه خودیاری زنان

## تغییر مسیر؛ زنان، شغل و میل به پیشرفت

شریل سندبرگ: این کتاب را برای زنانی می‌نویسم که می‌خواهند شانس خود را برای پیشرفت و دستیابی به اهداف‌شان افزایش دهند؛ چه در شغل و چه در زندگی شخصی... هدف دیگرم برای نوشتن این کتاب، مردانی هستند که می‌خواهند خواسته زنان به‌عنوان همکار، همسر، مادر یا دختر را درک کنند و در نتیجه بتوانند در ساخت دنیایی برابر، سهیم باشند.



## از ما بهتران؛ داستان موفقیت



مالکوم گلدول در این کتاب شگفت‌انگیز، ما را در سفری ذهنی به دنیای از ما بهتران می‌برد؛ بهترین‌ها و درخشان‌ترین‌ها، مشهورترین‌ها و موفق‌ترین‌ها! او می‌پرسد: چه چیزی باعث موفقیت این افراد می‌شود؟ او معتقد است ما بیش از حد به اینکه افراد موفق چگونه هستند توجه می‌کنیم و توجه بسیار اندکی به این نکته داریم که آنها از کجا آمده‌اند؛ از چه فرهنگی، از چه خانواده‌ای، از چه نسلی و با چه تجارب خاصی که در طول تربیت و رشدشان کسب کرده‌اند.

- ✓ شماره یک پر فروش‌ترین‌های نیویورک تایمز برای ۱۱ هفته
- ✓ ترجمه‌ی ویرایش ۲۰۱۱ کتاب (آخرین ویرایش)

## سرسختی؛ قدرت اشتیاق و پشتکار

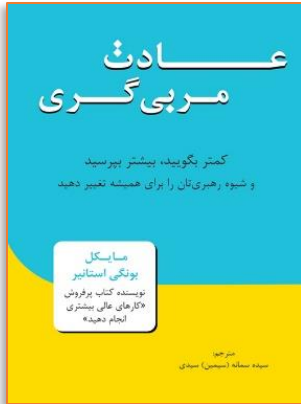
در این کتاب که به سرعت وارد لیست پر فروش‌ترین‌های نیویورک تایمز شد، آنجلا داکورث (از پیشروان روانشناسی موفقیت)، به همه کسانی که به دنبال موفقیت هستند - شامل والدین، معلمین، ورزشکاران و فعالین کسب‌وکار و ... - نشان می‌دهد که راز موفقیت به اندازه‌ای که به اشتیاق و استقامت بستگی دارد، به استعداد وابسته نیست. او این مفهوم را «سرسختی» نامیده است.



- ✓ پر فروش‌ترین کتاب نیویورک تایمز
- ✓ کتاب پر فروش سایت آمازون در زمینه‌های موفقیت و روانشناسی کاربردی
- ✓ معرفی به عنوان بهترین‌های ۲۰۱۶ توسط فوربز، بیزنس اینسایدر، نیویورک تایمز



## عادت مربیگری



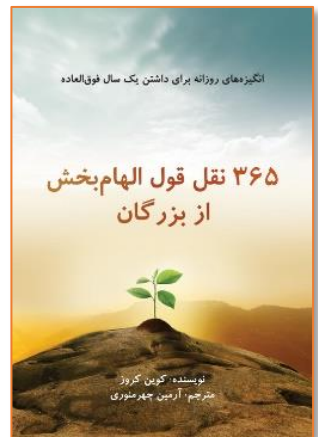
مایکل بونگی استانتون، اصول مربی‌گری را در هفت پرسش اساسی خلاصه می‌کند. اگر بر تکنیک عمیق و درعین حال ساده او تسلط پیدا کنید، با یک تیر دو نشان زده‌اید. می‌توانید از کارکنان و همکارانتان مؤثرتر از قبل حمایت کنید و حتی شاید متوجه شوید که بهترین مربی خودتان هم شده‌اید.

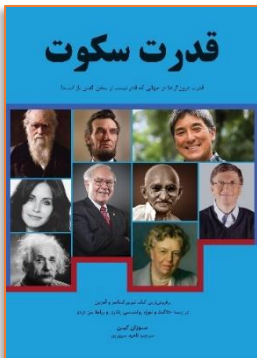
**دنیل اچ. پینک**، نویسنده کتاب‌های هر انسانی فروشنده است و برانگیختگی

## ۳۶۵ نقل قول الهام بخش از بزرگان

اگر بتوانید هر روز با انگیزه باشید،  
زندگی‌تان چه تغییری خواهد کرد؟!

کتاب شامل مجموعه‌ای ارزشمند از نقل قول‌های انگیزاننده از موفق‌ترین افراد تاریخ است. در مسیر مطالعه کتاب و نقل قول‌ها، علاوه بر انگیزه گرفتن، با نکاتی درباره عملگرایی، رهبری، غلبه بر ترس‌ها، اعتماد به نفس، هدف‌گذاری، مدیریت زمان و ... آشنا خواهید شد.





## قدرت سکوت؛ قدرت درونگراها در جهانی که قادر نیست از سخن گفتن باز ایستند!

حتی در برونگراترین جوامع، حداقل یک سوم افراد درونگرا هستند. نویسنده در این کتاب نشان می‌دهد تاکنون چه میزان قدرت این افراد دست کم گرفته شده و این موضوع چقدر می‌تواند برای جامعه مضر باشد! او ضمن تشریح وضعیت درونگراها در جامعه، شغل، خانواده و روابط عاطفی و ... راهکارهای مناسبی را ارائه داده و با اشاره به آخرین دستاوردهای علمی در این زمینه دید جامعه، حتی دید خود درونگراها را به درونگرایی تغییر می‌دهد.

- ✓ پرفروش‌ترین‌های نیویورک‌تایمز (محمول ۲۰۱۶)
- ✓ پرفروش‌ترین کتاب آمازون در زمینه‌های خلاقیت و نبوغ، روانشناسی رفتاری، روابط بین فردی و ...

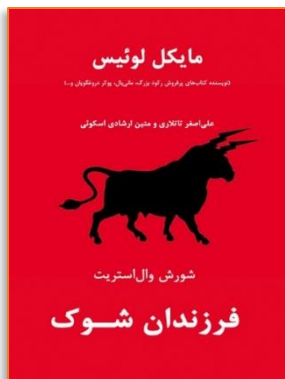
## مدل کسب‌وکار شما؛ روشی یک صفحه‌ای برای بازسازی زندگی حرفه‌ای تان



مدل کسب‌وکار شما سعی دارد تا با استفاده از مفهوم مدل کسب‌وکار، زندگی حرفه‌ای هر شخص را به صورت سازمان یافته‌ای درآورد. اگر افکار کارآفرینی دارید، اگر می‌خواهید یک کارمند موفق برای سازمان تان باشید و بصورت کلی، اگر مایلید زندگی شغلی و حرفه‌ای لذت‌بخش‌تری داشته باشید، خواندن این کتاب را به شما توصیه می‌کنیم.

- ✓ نسخه الکترونیک کتاب بصورت رایگان در اپلیکیشن مجله هاروارد عرضه شده است.

## فرزندان شوک؛ شورش وال استریت



مایکل لوئیس در این کتاب پر فروش و ساختارشکن، داستان گروهی کوچک و بت شکن در وال استریت را نقل می کند که متوجه می شوند بازار سهام آمریکا به گونه ای متقلبانه به نفع افرادی خاص دستکاری شده است. آنها گرد هم می آیند تا ضمن کشف همه روش های مودیانهای که برای کسب سودهای نامعترف از جیب معامله گران عادی سهام، مانع ادامه آنها شوند (برخی از آنها برای پیوستن به تیم، شغل های چند میلیون دلاری خود را رها کردند!)

اگر به هر طریقی با بازار سهام در ارتباطید و یا به آن علاقمند بوده و پیگیر اخبار آن هستید، این کتاب می تواند برایتان جالب و مفید باشد.

## ۵ زبان عشق؛ رازهایی برای داشتن عشقی پایدار

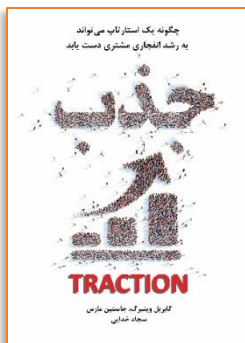
تاکنون بیش از ۱۰ میلیون جلد از کتاب «۵ زبان عشق» به فروش رفته و رابطه های بی شماری را دگرگون کرده است. ایده های ساده ی موجود در این کتاب که کاملاً واضح و با شوخ طبعی بیان شده اند، آن را جذاب و کاربردی کرده است. داستان های واقعی این کتاب برای شما الهام بخش خواهند بود و روش حس مشترک استفاده شده در این کتاب شما را برای بکار بردن ایده ها ترغیب خواهد کرد. بکار بردن آن برای همیشه رابطه ی شما را تغییر خواهد داد.



✓ شماره یک پر فروش ترین های نیویورک تایمز و سایت آمازون

✓ آخرین ویرایش کتاب (۲۰۱۵)

✓ عرضه رایگان کتاب در اپلیکیشن مجله هاروارد



## جذب؛ چگونه یک استارت‌آپ می‌تواند به رشد انفجاری مشتری دست یابد

کشش، بهترین شیوه برای بهبود شانس شما برای موفقیت یک استارت‌آپ است. کشش، نشانه‌ای از آن است که شما در مسیر درست قرار دارید. کشش، قدرتمند است. مواجهه نمودن با ریسک‌های فنی، بازاری، و تیمی، با کشش ساده‌تر است. همچنین جذب سرمایه، استخدام، مسائل مربوط به رسانه‌ها، شراکت‌ها، و تملک‌ها، بسیار ساده‌تر هستند.

✓ جزو ۱۰ کتاب پر فروش حوزه کارآفرینی و بازاریابی در سایت آمازون

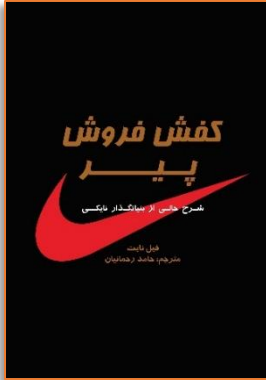
## صفر به یک؛ نکاتی در مورد استارت‌آپ‌ها / چگونه آینده را بسازیم

تقلید از یک الگو، آسان‌تر از خلق چیزی نو است. انجام دادن کاری که می‌دانیم چگونه باید آنرا انجام داد، جهان را ۱ به n می‌برد و چیزی آشنا به آن می‌افزاید. اما با نوآوری و خلق چیزی جدید، از صفر به یک می‌رسیم.



- ✓ شماره یک پر فروش‌ترین‌های نیویورک تایمز
- ✓ پر فروش‌ترین کتاب «کارآفرینی کسب‌وکارهای کوچک»
- ✓ نوشته پیتر تیل؛ بنیانگذار پی‌پال و سرمایه‌گذار فیسبوک، اسپیس‌ایکس، لینکدین

## کفش فروش پیر؛ خاطرات بنیانگذار نایکی

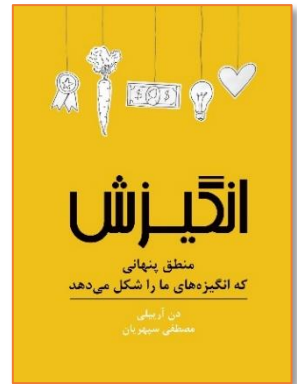


در این شرح حال صریح و جذاب، برای اولین بار، بنیانگذار و رئیس هیئت مدیره‌ی شرکت نایکی (تولید کننده پوشاک و کفش‌های ورزشی) فیل نایت، به روایت سرگذشت محرمانه‌ی این شرکت در روزهای اول که تنها یک بنگاه تجاری نوپای کوچک بود و تبدیل شدن آن به یکی از بزرگترین برندهای نمادین، سرنوشت ساز و سودآور می‌پردازد.

- ✓ معرفی کتاب توسط بیل گیتس به عنوان بهترین کتاب‌های کسب‌وکار
- ✓ یکی از ۱۰ کتاب برتر کسب‌وکار در سال ۲۰۱۶ به انتخاب بیزنس اینسایدر
- ✓ شماره یک پر فروش‌ترین‌های نیویورک تایمز و آمازون

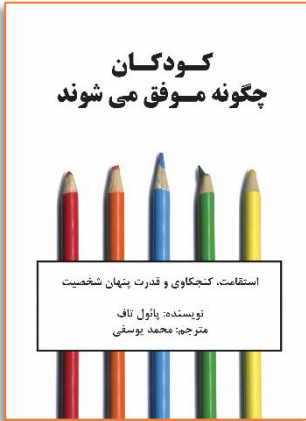
## انگیزش؛ منطق پنهانی که انگیزه‌های ما را شکل می‌دهد

وضعیت شغل و زندگی‌مان هرچه که باشد، ما همه انگیزه دهنده‌گانی پاره‌وقت هستیم. با توجه به اینکه انگیزش از بخش‌های اصلی زندگی‌مان است، واقعا چقدر نسبت به آن آگاهی داریم؟ چقدر از چگونگی عملکرد آن و نقشش در زندگی‌مان می‌فهمیم؟ فرض بر این است که انگیزش از پاداش خارجی مثبت مشتق می‌شود. این را انجام بده، آن را بگیر. اما چه می‌شود اگر داستان انگیزش در واقع بسیار پیچیده‌تر، بغرنج‌تر و سحرآمیزتر از چیزی باشد که ما فرض می‌کنیم؟



- ✓ یکی از ۱۰ کتاب برتر کسب‌وکار در سال ۲۰۱۶ به انتخاب بیزنس اینسایدر
- ✓ نوشته دن آریلی، نویسنده کتاب‌های معروف «پشت پرده ریاضی» و «تابخردی‌های پیش‌بینی‌پذیر» و «جنبه مثبت بی‌منطق بودن»

## کودکان چگونه موفق می‌شوند؟

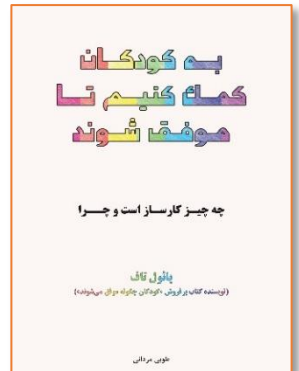


چرا بعضی کودکان موفق می‌شوند و برخی دیگر نه؟ داستانی که معمولا ما در مورد دوران کودکی و موفقیت می‌گوییم بیشتر در رابطه با هوش است. افرادی موفق می‌شوند که از پیش دبستانی تا دانشگاه، در امتحانات نمره‌های بهتری می‌گیرند. اما در این کتاب پائول تاف با ذکر دلیل به ما می‌گوید ویژگی‌های مهم‌تری وجود دارند که روی شخصیت تاثیر گذارند. مهارت‌هایی مثل پشتکار، کنجکاوی و کنترل نفس.

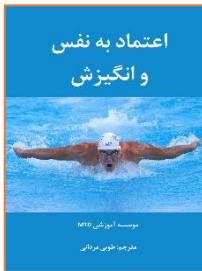
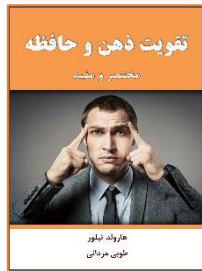
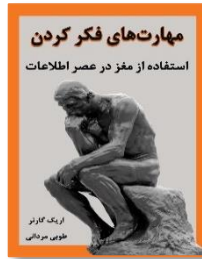
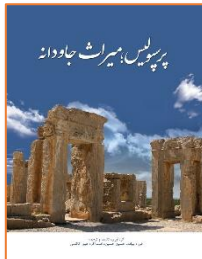
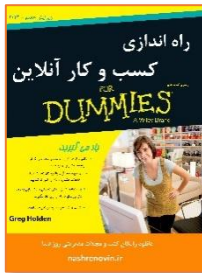
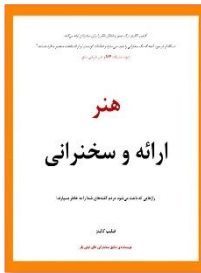
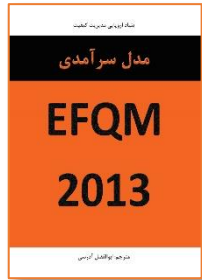
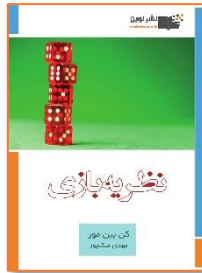
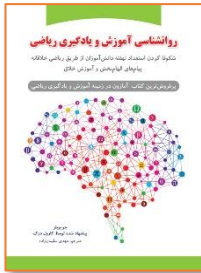
کتاب «کودکان چگونه موفق می‌شوند» به ما نسل جدیدی از محققین و مربیان را معرفی می‌کند که برای اولین بار از ابزار علمی استفاده می‌کنند تا رازهای شخصیت را آشکار کنند.

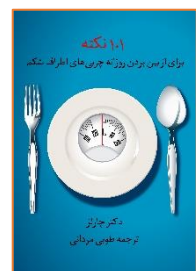
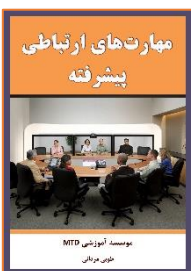
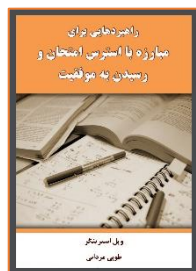
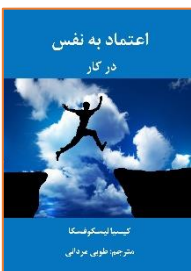
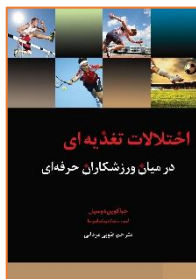
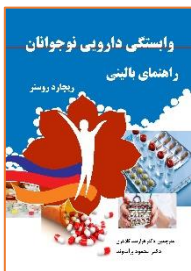
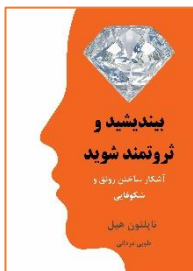
## به کودکان کمک کنیم تا موفق شوند؛ چه چیز کارساز است و چرا

پائول تاف در کتاب بین‌المللی و پر فروش خود یعنی «کودکان چگونه موفق می‌شوند»، نشان داد که صفات فردی مثل پشتکار، کنترل فردی و پیروی از وجدان نقش حیاتی در موفقیت کودکان بازی می‌کنند. اکنون، او در این کتاب، گام‌های عملی را بیان می‌کند که بزرگسالان -از والدین و معلمین تا سیاست‌گذاران و بشر دوستان- می‌توانند برای بهبود شانس موفقیت هر کودک استفاده کنند، هر چند شرایط این کودکان وخیم باشد. او با اشاره به تحقیقات اخیر روانشناسی و عصب‌شناسی نشان می‌دهد چگونه خلق یک محیط مناسب، چه در خانه و چه در مدرسه، می‌تواند صفات فردی مورد نیاز برای موفقیت‌های آتی را به همراه آورد.



## دیگر محصولات





برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد این کتاب‌ها و محصولات جدید، به وبسایت نشر نوین

مراجعه کنید: [www.nashrenovin.ir](http://www.nashrenovin.ir)





**نشر نوین**  
**nashrenovin.ir**

تماس با ما:

[info@nashrenovin.ir](mailto:info@nashrenovin.ir)

۰۲۱-۶۶۱۵۲۷۴۳