

تلخ و شیرین

چطور اندوه و اشتیاق
باعث بهبود ما می‌شود

www.ketab.ir

سوزان کین

ترجمهٔ علی حاج‌زوار

سرشناسه	:	کین، سوزان - Cain, Susan
عنوان و نام پدیدآور:	:	تلخ و شیرین / نوشته سوزان کین، ترجمه علی حاج زوار
مشخصات نشر:	:	تهران، نوین توسعه، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری:	:	۲۷۲ صفحه.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۱۵-۹
فهرست نویسی:	:	فیا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Bittersweet, 2022
موضوع	:	توسعه فردی، روانشناسی اندوه
رده بندی کنگره	:	BF۵۷۵
رده بندی دیویی	:	۱۵۵/۲
شماره کتاب شناسی ملی:	:	۵۲۱۶۷۶۸

تمامی حقوق این اثر، از جمله حق انتشار تمام یا بخشی از آن، برای ناشر محفوظ است.



نشر نوین

عنوان :	تلخ و شیرین
نویسنده :	سوزان کین
مترجم :	علی حاج زوار
ویراستار :	نسترن مومنی
نمونه خوان :	نیلوفر طهرانچی
طراح جلد :	الناز ناصر آج‌بیشه
نوبت چاپ :	۱۴۰۲، دوم، ۱۰۰۰ نسخه
تیراژ کل تاکنون:	۴۰۰۰ نسخه
ناشر :	نشر نوین توسعه
شابک :	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۱۵-۹
قیمت :	۱۵۰/۰۰۰ تومان

تعهد ما به پایداری محیط‌زیست

کاغذ بالکی، کاغذی سبک، خوش‌رنگ و زیست محیطی است که در کشورهای باران‌خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید می‌شود و مخصوص تولید کتاب است.

کتاب‌های نشر نوین نیز بر روی این کاغذها چاپ می‌شوند تا علاوه بر ساختن تجربه خوب مطالعه برای خوانندگانمان، با هم، گامی برای حفظ محیط‌زیست برداریم.

 Nashrenovin.ir

 Nashrenovin.ir

 Nashrenovin

فهرست

معرفی؛ قدرت تلخ و شیرین ۱۵

بخش اول: اندوه و اشتیاق

چطور می‌توانیم درد را به خلاقیت، تعالی و عشق تبدیل کنیم؟

فصل اول) غم به چه دردی می‌خورد؟ ۳۱

فصل دوم) چرا مشتاق عشق «کامل» و بی‌قید و شرط هستیم؟ ۵۳

(و این مسئله چه ربطی به علاقه ما به آهنگ‌های غمگین، روزهای بارانی و حتی

معنویت دارد؟)

فصل سوم) آیا خلاقیت با اندوه، اشتیاق و تعالی ارتباطی دارد؟ ۸۳

اگر از دردی خلاصی ندارید، آن را به خلاقیت خود پیشکش کنید.

فصل چهارم) چطور باید با عشق ازدست‌رفته کنار بیاییم؟ ۱۰۹

بخش دوم: برنده‌ها و بازنده‌ها

چطور می‌توانیم تحت «استبداد مثبت‌اندیشی» در زندگی و کار اصالت داشته باشیم؟

فصل پنجم) چطور ملتی که بر پایهٔ این همه درد و رنج بنا شده بود به فرهنگ

لبخندهای فرمایشی تبدیل شد؟ ۱۴۱

فصل ششم) چطور می‌توانیم بر مثبت‌اندیشی تحمیل‌شده در محیط کار و غیر از آن

چیره شویم؟ ۱۶۱

بخش سوم: فناپذیری، بی‌دوامی و سوگ

چطور می‌توانیم زندگی کنیم وقتی می‌دانیم ما و تمام افراد مورد علاقه‌مان

خواهیم مرد؟

فصل هفتم) آیا باید برای زندگی بی‌تلاش کنیم؟ ۱۸۷

فصل هشتم) آیا باید برای «خلاصی» از اندوه و بی‌دوامی تلاش کنیم؟ ۲۰۳

فصل نهم) آیا ما رنج اجداد و والدینمان را به ارث می‌بریم؟ و اگر این‌طور است، آیا

می‌توانیم در نسل‌های بعد متحولش کنیم؟ ۲۲۷

کلام آخر؛ چطور به خانه برویم ۲۵۳

دربارهٔ نویسنده ۲۷۰

مقدمه مترجم

تقدیم به پدرم که مفهوم تلخ‌وشیرین را با یادش درک کردم.

انتخاب این کتاب برای ترجمه شاید اتفاقی بود. ولی از زمانی که کار را شروع کردم لحظه به لحظه جذابیتش بیشتر می‌شد و مشتاق‌تر می‌شدم که به انتهایش برسم. آنقدر که شب‌ها به صبح می‌رسید و زمان را متوجه نمی‌شدم. امیدوارم در بازتاب این کشش و زیبایی‌ها در ترجمه هم توفیقی حاصل کرده باشم.

سوزان کین مطالبی را در کتاب می‌گوید که شاید برای مخاطب شرقی ناآشنا نباشد، اما طوری آن را به داستان زندگی آدم‌ها، مطالعات علمی و تجربیات خودش وصل می‌کند که هر لحظه ممکن است شگفت‌زده‌تان کند. به گفته خودش سال‌هاست که در حال نگارش این کتاب بوده است. شاید به همین دلیل ظرفیتی در این کتاب وجود دارد که بتواند زندگی‌ها را دگرگون کند و به غم‌ها و بی‌فانی‌های ما معنا ببخشد.

در ترجمه تلخ‌وشیرین تیم ویراستاری نشر نوین پاور و راهنمای همیشگی من بودند و از ایشان سپاسگزارم. و همچنین سپاسگزارم از همسرم که در زمانی که به ترجمه این کتاب گذشت همراه‌ترین بود.