

گزینۀ ب

مواجهه با سختی...، بازیابی خویشتن...
و یافتن شادی

شریل سندبرگ
(مدیر اجرایی شبکه فیس بوک)

آدام گرنت

شهاب حاجی زاده

نشر ذهن آویز

تهران، ۱۳۹۷

Sandberg, Sheryl

سرشناسه: سندربرگ، شریل
عنوان و نام پدیدآور: گزینۀ ب: مواجهه با سختی...، بازیابی خویشتن... و یافتن شادی / شریل سندربرگ، ترجمۀ شهاب حاجی‌زاده.
مشخصات نشر: تهران: ذهن آویز، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۲۴۸ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک: 978-600-118-229-7

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: Optino B: facing adversity, building resilience, and finding joy, 2017.
موضوع: اندوه / Grief / سوگمندی Bereavement
موضوع: فقدان / Loss Psychology / انعطاف‌پذیری Resilience Personality trait
شناسه افزوده: گرنت، آدام ام. Grant, Adam M.
شناسه افزوده: حاجی‌زاده، شهاب، ۱۳۶۸ - ، مترجم
ه‌بندی - گره: ب ۱۳۹۶ س ۹ الف ۸ / BF ۵۷۵
رده - ی دیویی: ۱۵۵/۹۳۷۰۹۲
شماره کتابشناسی ملی: ۴۹۶۸۷۳۳

این کتاب ترجمه شده است از:

Optino B

گزینۀ ب

*Facing Adversity, Building Resilience,
and Finding Joy*

by

Sheryl Sandberg

and Adam Grant

Published by Alfred A. Knopf in USA., 2017

ویراستار: شهاب ارژنگ

آماده‌سازی و اجرا: پژمان آرایش

اجرای جلد: علی تیموری

مدیر تولید: عماد درنایی

چاپ اول: بهار ۱۳۹۷

شمار نسخه‌های این چاپ: ۵۵۰ نسخه

حق چاپ برای نشر ذهن آویز محفوظ است

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۷۷۳۵۴۱۰۵

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان



@Zehn_Aviz

آدرس اینترنتی: www.GBook.ir

فهرست

پیش‌گفتار.....	۱
۱. دوباره نفس کشیدن.....	۱۷
۲. صحبت کردن در مورد مشکلات واضحی که هیچ‌کس در موردشان صحبت نمی‌کند.....	۳۹
۳. ارزشمندترین قانون رفاقت.....	۵۹
۴. مهربانی با خود و تقویت اعتماد به نفس.....	۷۷
۵. تلاش برای پیشرفت.....	۱۰۵
۶. شادمانی دوباره.....	۱۲۹
۷. تربیت فرزندان انعطاف‌پذیر.....	۱۴۷
۸. تقویت قوا به کمک همدیگر.....	۱۷۵
۹. شکست و آموختن در کار.....	۱۹۵
۱۰. عشق و خنده دوباره.....	۲۱۳

پیش‌گفتار

«داره خوابم می‌دست...» این آخرین جمله‌ای بود که به او گفتم. با دیو گلدبرگ در تابستان سال ۱۹۹۶، پس از مهاجرت به لوس‌آنجلس و وقتی یکی از دوستان مشترک ما را به صرف شام و تماشای یک فیلم دعوت کرد، آشنا شدم. به محض اینکه فیلم شروع شد، سر روی شانه دیو گذاشتم و به خواب رفتم. دیو دوست داشت به همه بگوید که به نظرش معنی این کارم این بوده که به او علاقه‌مند شده‌ام، اما بعد ما به حقیقت ماجرا پی برد و همیشه می‌گفت: «شریل ممکنه هر جایی و رری شبیهی، هر کسی خوابش بگیره.»

دیو تبدیل به صمیمی‌ترین دوستم شد و رفته رفته به لوس‌آنجلس عادت کردم. او مرا با افراد جالبی آشنا می‌کرد، کوچه پس‌کوچه‌های شهر را نشانم می‌داد تا گرفتار ترافیک نشوم و همیشه برنامه‌هایی برای روزهای آخر هفته و روزهای تعطیل می‌چید. دیو باعث شد با اینترنت آشنا شوم و نواختن سازی را یاد بگیرم که پیش‌تر نمی‌شناختم. او با این کارهایش کمک کرد از لحاظ شخصیتی به فردی اجتماعی‌تر تبدیل شوم. وقتی از دوست‌پسرم جدا شدم،

دیو در عین حال که می دانست دوست پسر سابقم بازنشسته یگان ویژه نیروی دریایی آمریکاست و شبها در هنگام خواب یک تفنگ پر زیر تخت خوابش دارد، تلاش کرد تسلی ام بدهد و کمکم کند.

دیو همیشه می گفت در نگاه اول عاشقم شده بود اما مدتی طولانی منتظر مانده بود تا «به اندازه ی کافی عاقل شده و از شر آن بی عرضه ها خلاص شوم» و سپس رابطه ام را با او شروع کنم. دیو همیشه چند قدمی پیش تر از من بود، اما بالاخره خودم را به حد او رساندم. شش و نیم سال بعد از آن فیلم، با اضطراب و دلهره، یک برنامه مسافرت یک هفته ای چیدیم. می دانستیم که آن مسافرت یا به رابطه من بست و سوی جدیدی خواهد داد و یا دوستی خوبمان را خراب خواهد کرد. یک سال بعد از آن مسافرت ازدواج کردیم.

دیو تکیه گاهم بود. رتبی ناراحت می شدم، دیو آرامش خود را حفظ می کرد. وقتی نگران بود، به من می گفت که همه مشکلات حل خواهند شد. وقتی مردد می ماندم، کمکم می داد. تصمیم بگیرم. رابطه مان مانند همه ی زوج های متأهل، پستی و بلندی هایی هم داشت. با این حال، همیشه احساس می کردم که عمیقاً درکم می کند، واقعاً حمایت می کند و سراپا عاشقم است. گمان می کردم تا پایان عمرم همیشه سر روی شانه او خواهم گذاشت.

یازده سال پس از اینکه ازدواج کردیم، برای جشن تولد ینجاه سالگی دوستانم فیل دوچ به مکزیک رفتیم. والدینم از پسر و دخترشان در کالیفرنیا مراقبت می کردند و من و دیو خوشحال بودیم که یک آخر هفته را با هم تنها هستیم. بعد از ظهر جمعه در کنار استخر و مشغول بازی «سیطره کتان» روی آیپدهای مان بودیم. حس خوبی داشتم چرا که برخلاف همیشه داشتم برنده می شدم، اما چشم هایم سنگینی کرده و مرتباً بسته می شدند. وقتی متوجه شدم که خستگی باعث خواهد شد نتوانم پیروزی ام را در بازی حفظ کنم،

گفتم: «داره خوابم می‌گیره.» به بازی ادامه ندادم و همان‌جا خوابیدم. شخصی در ساعت سه و چهل و یک دقیقه عکسی از دیو گرفته بود که آی‌پد در دست داشت و در کنار برادرش راب و دوستان فیل نشسته بود. من هم سر روی بالشی گذاشته و روی زمین، جلوی آنها، خوابیده بودم. دیو در عکس لبخند به لب داشت.

وقتی بیش از یک ساعت بعد از خواب بیدار شدم، دیو دیگر روی آن صندلی نشسته بود. با این فرض که طبق برنامه‌اش به باشگاه رفته است، برای شب به دوستان من ملحق شدم. وقتی به اتاق‌مان رفتم تا دوش بگیرم و متوجه شدم که دیو اینجا نیست، تعجب کردم اما نگران نشدم. برای مراسم شام، لباس پوشیده و مداهی به ایمیل‌مان انداختم و با فرزندان‌مان تماس گرفتم. پسر من ناراحت بود چرا که او دوستش قوانین زمین بازی را نادیده گرفته و از یک حصار بالا رفته و کفش‌های کتانی‌اش را پاره کرده بودند. او گریه‌کنان حقیقت را به من گفت. به او گفتم که صد اقس قابل تحسین است و من و پدرش تصمیم خواهیم گرفت که چه مبلغی از پول لازم برای خرید یک جفت کتانی جدید را باید از پول توجیبی خودش بپردازد. پسر کلاس چهارمی‌مان که نمی‌خواست بلا تکلیف بماند، به من فشار آورد تا در مورد مبلغی که او باید می‌داد تصمیم بگیرم. به او گفتم که من و پدرش این‌گونه تصمیمات را با هم می‌گیریم و بنابراین فردای آن روز به او اطلاع خواهیم داد.

از اتاق بیرون رفته و به طبقه پایین رفتم. دیو آنجا نبود. قدم‌زنانه به ساحل رفتم و به جمع ملحق شدم. وقتی متوجه شدم که دیو آنجا هم نیست، ناگهان مضطرب و دستپاچه شدم. قطعاً مشکلی پیش آمده بود. با صدای بلند به راب و همسرش لزلی گفتم: «دیو اینجا نیست.» لزلی مکثی کرد و با صدای بلند گفت: «باشگاه کجاست؟» با اشاره دست، پله‌های باشگاه را که نزدیک‌مان بود

نشان دادم و شروع به دویدن کردیم. همچنان حس تنگی نفس و فشاری را که با شنیدن آن جمله حس کردم، به یاد می آورم. شنیدن جمله «باشگاه کجاست؟» همواره سبب تپش قلبم خواهد شد.

دیو در کنار دستگاه ورزشی الیپتیکال روی زمین افتاده بود. صورتش کمی کبود و مایل به چپ بود. مقدار کمی خون زیر سرش جمع شده بود. همگی جمع زدیم. من احیای قلبی - ریوی را شروع کردم. سپس راب ادامه داد و پس از او، یک پزشک.

وقتی با آمبولانس به بیمارستان می رفتیم، طولانی ترین سی دقیقه عمرم را تجربه کردم. در دو در قسمت پشتی آمبولانس روی تخت روان بود. پزشکی مشغول امدادرسانی به او بود. مجبورم کرده بودند که روی صندلی جلویی بنشینم. گریه کنان به پزشک آماس می کردم تا بگوید دیو هنوز زنده است. باورم نمی شد که بیمارستان آن قدر دواست و کم تر اتومبیلی به ما اجازه عبور می دهد. بالاخره رسیدم. او را به اتاقی با در چوبی ضخیمی بردند و به من اجازه ورود ندادند. روی زمین نشستیم. من، کوین، همسر فیل و یکی از دوستان صمیمی ام، مرا در آغوش گرفته بودیم.

پس از سپری شدن مدتی که برایم همچو قرن ها گذشت، وارد اتاق کوچکی شدم. سپس همان پزشک وارد اتاق شد و پشت من نشست. متوجه منظورش شدم. وقتی او رفت، یکی از دوستان فیل آمد و مرا بوسید و گفت: «بهت تسلیت می گم.» آن جمله و بوسه اجباری، نوید از اتفاقات آینده می دادند. می دانستم آنچه در حال تجربه اش بودم، در آینده نیز بارها تکرار خواهد شد.

شخصی از من پرسید که آیا می خواهم برای آخرین بار دیو را دیده و با او خداحافظی کنم یا نه. پاسخ من مثبت بود و وقتی برای خداحافظی با او رفتم،

دیگر نمی خواستم از آن اتاق بیرون بیایم. فکر می کردم که اگر در اتاق بمانم و او را در آغوشم نگه دارم، آن کابوس به سر خواهد رسید. وقتی برادرش راب که خودش هم بهت زده بود گفت که دیگر باید برویم، از اتاق بیرون آمدم و چند قدمی فاصله گرفتم، اما برگشتم و به داخل اتاق دویدم و دیو را تا جایی که می توانستم محکم در آغوش گرفتم. در نهایت، راب با مهربانی مرا از تن بی جان یو جدا کرد. مارن مرا با خود تا انتهای آن راهروی سفید برد. او دستش را بر سر من گذاشت و مرا تا به حفظ تعادل کمک کند و اجازه ندهد دوباره سوی آن اتاق بدم.

دوران جدایی در زندگی ام آغاز شد. اگر حق انتخاب داشتم، هرگز این شرایط را انتخاب نمی کردم؛ رابطی که به هیچ عنوان برایش آمادگی نداشتم و حتی نمی توانستم تصورش را بکنم. اینکه در کنار دختر و پسرم بنشینم و به آنها بگویم که پدرشان فوت کرده است، شنیدن فریادهای آنها توأم با فریادهای خودم. مراسم خاک سپاری این خانواده مردم با افعال گذشته درمورد دیو صحبت کنند و خانه ام پر از چهره های آشنایی شود که به دیدارم آمده، با بی میلی رویم را بوسیده و جمله «بهت تسلیت» را تکرار کنند.

وقتی به قبرستان رسیدیم، فرزندانم از اتومبیل پیاده شدند و روی زمین افتادند. آنها قادر نبودند حتی یک قدم دیگر بردارند. روی زمین می نشستیم و فرزندانم را که گریه و زاری می کردند، در آغوش گرفتم. دخترها و پسرعموهای فرزندانم آمدند و در کنارمان نشستند و درحالی که گریه می کردند با هم اشک ریخته و ناله می کردند، ما بزرگترها در تلاش بودیم تا آنها را در آغوش گرفته و اجازه ندهیم در غم و اندوه خود غرق شوند. اما تلاش مان کارساز نبود.

شعر، فلسفه و فیزیک همگی به ما می آموزند که زمان، مفهومی

نسبی ست. پس از فوت دیو، زمان بسیار بسیار کند شد. هر روزمان با ناله و فغان‌های فرزندانم سپری می‌شد و در لحظه‌هایی که گریه نمی‌کردند، با اضطراب در انتظار لحظه‌ای می‌ماندم که باید دلداری‌شان می‌دادم. غم و اندوه فرزندانم و ناله و فغان‌های خودم - که بیش‌تر در درونم می‌خروشیدند و گاه به بیرون فوران می‌کردند - جوی سنگین را بر زندگی‌مان حاکم کرده و فضایی برای هیچ حس دیگری باقی نمی‌گذاشتند. احساس می‌کردم در خلأ هستم؛ پس پوچی عمیقی که قلب و شش‌هایتان را فرا گرفته و توانایی‌تان برای اندیشیدن و حتی نفس کشیدن را محدود می‌کند.

اندوه هم‌زمان نخسته‌کننده‌ای است. در آن روزها و هفته‌ها و ماه‌های اولیه پس از فوت دیو، بار اندوه همیشه روی زندگی‌ام خیمه زده بود. اندوه نه تنها در درونم موج می‌زد، بلکه در چهره‌ام هم نمایان بود. همواره در تب و تاب بودم. بار اندوهم رخته رفته بگین‌تر می‌شد و گاهی همچون موجی می‌خروشید و به گونه‌ای مرا متلاطم می‌کرد که گویی می‌خواست قلبم را از جا بکند. در چنین لحظاتی احساس می‌کردم که نمی‌توانم حتی برای یک دقیقه آن درد را تحمل کنم، چه برسد به یک ساعت.

تصویر تن بی‌جان دیو روی زمین باشگاه برآمده می‌شد. چهره‌اش را در آسمان می‌دیدم. شب‌ها در آن خلأ اشک می‌ریختم، و را می‌دادم و می‌گفتم: «دیو، دلم برات تنگ شده. چرا از پیشم رفتی؟» احساس می‌کنم برگردد. من عاشقتم...» هر شب پس از مدت‌ها گریه به خواب می‌رفتم. هر روز صبح بیدار می‌شدم و زندگی عادی خود را ادامه می‌دادم. اغلب در عجب بودم که دنیا چگونه بدون دیو همچنان در گردش است. چگونه همه می‌توانستند طوری که گویی هیچ تغییری رخ نداده، به زندگی‌شان ادامه بدهند؟ مگر نمی‌دانستند چه اتفاقی افتاده بود؟

اتفاقات عادی برایم تبدیل به معضلات بزرگی شدند. در دیدار اولیا و مربیان مدرسه، دخترم متنی را که هشت ماه پیش تر، در روز اول مدرسه، نوشته بود نشانم داد: «من کلاس دومی هستم. کنجکاوم بدونم در آینده چه اتفاقاتی قراره بیفته.» وقتی فکر کردم که در هنگام نگارش آن متن، نه من و نه دخترم حتی نمی‌توانستیم حدس بزنیم که پیش از آنکه او کلاس دوم را به پایان برساند دیو را از دست خواهیم داد، عمیقاً آشفته شدم. به دست کوچک و که در دستم بود و چهره دوست‌داشتنی‌اش که به من خیره شده بود تا ببیند نوشته‌اش را پسندیده‌ام یا نه، نگاه کردم. چیزی نمانده بود که زمین بخورم اما طور زیروانوس که دم که گویی فقط تعادلم را از دست داده‌ام. تمام مدتی که با هم در سالن قدم می‌زدیم، سر خود را بلند نکردم تا مبادا نگاه‌های سایر والدین باعث شود از لحاظ جسمی فروپاشم.

رویدادهای مهم زندگی‌مان هم‌انگار تر هم بودند. دیو همیشه اهمیت خاصی به روز اول مدرسه قائل می‌شد. وقتی فرزندانش مان از در بیرون می‌رفتند تا برای اولین بار به مدرسه بروند، تعداد زیادی عکس از آنها می‌گرفت. تلاش کردم اشتیاق لازم را در خوراکی‌ها، هدیه و عکس‌های مشابهی بگیرم. روز تولد دخترم همراه مادرم، خواهرم و مادرش در اتاقم روی زمین نشستیم. گمان نمی‌کردم بتوانم به طبقه پایین بروم. جسی تولد را تحمل کنم، چه برسد به اینکه در طول مراسم لیخندی بر لب داشته باشم. اما می‌دانستم که مجبورم به خاطر دخترم این کار را انجام دهم. علاوه بر این، می‌دانستم که این کارم دیو را خوشنود خواهد کرد. اما دوست داشتم به همراه دیو انجامش بدهم.

برخی اتفاقات آن قدر عجیب بودند که به نظرم خنده‌دار می‌آمدند. به عنوان مثال، وقتی آرایشگرم در حال کوتاه کردن موهایم بود، به او گفتم که

با مشکل بد خوابی مواجه شده‌ام. او قیچی را روی میز گذاشت، به سرعت کیفش را باز کرد و انواع و اندازه‌های مختلفی از آلپرو زولام^۱ را بیرون آورد. ضمن تشکر فراوان، مؤدبانه پیشنهادش را رد کردم. یک روز تلفنی با پدرم صحبت می‌کردم و در حال اظهار ناراحتی بودم که همه کتاب‌های غم‌انگیز، عناوین دلهره‌آوری مانند مرگ، مفهومی گریزناپذیر است یا مرگ را بپذیر درید و وقتی همچنان در حال صحبت بودیم، کتاب جدیدی را با عنوان دیگر باب تنها بخوابی از پستی تحویل گرفتم. یک روز هم وقتی در حال رانندگی در مسیر بازگشت به خانه بودم، رادیو را روشن کردم تا خود را سرگرم کرده و از افکارم رهایی پیدا کنم، اما هر ترانه‌ای که پخش می‌شد، بدتر از ترانه‌ی قبلی بود؛ «کسی که در گذشته می‌شناختم»، «زندگی ادامه دارد»، «همیشه جوان بمان»، «رهایی شیرین است: ز، ان زندگی ست». همگی مزخرف بودند. بالاخره تصمیم گرفتم به ترانه «نورن‌های شمالی بهتر از آدم‌ها هستند» گوش کنم.

دوستم، دیویس گاگنهایم، یک مستندساز است. او به واسطه شغلش معتقد است که انسان باید اجازه دهد اتفاقات بروند عادی خود پیش بروند. او فیلم‌هایش را با آگاهی از پایان ماجرا، شروع نمی‌کند چرا که معتقد است اتفاقات باید به صورت طبیعی رخ دهند. دیویس ندان بود که شاید من در تلاش برای کنترل غم و اندوهم باشم و به همین خاطر تغییر کرد تا آن را بپذیرم، تحمل کنم و اجازه دهم به صورت طبیعی به پایان برسد. او مرا به خوبی می‌شناخت. پیش‌تر، به دنبال روش‌هایی برای پایان دادن به غم و اندوهم گشته بودم، طوری که گویی می‌خواستم آن را در جعبه‌ای گذاشته و دور بیندازم. در هفته‌ها و ماه‌های اول پس از فوت دیو، در انجام این کار

۱. دارویی که برای تسکین اضطراب، اختلالات خواب و اختلالات هراس تجویز می‌شود.

ناموفق می‌شدم و هر بار، اندوه بر من چیره می‌شد. حتی وقتی آرام و خونسرد به نظر می‌رسیدم، درد و اندوه همیشه روی دوشم سنگینی می‌کرد. به صورت فیزیکی در جلسات حاضر می‌شدم و یا برای فرزندانم کتاب می‌خواندم، اما دلم همچنان در آن باشگاه ورزشی جا مانده بود.

سی. اس. لوئیس می‌گوید: «هیچ‌گاه کسی به من نگفت که حس غم و اندوه این قدر شبیه به حس ترس است.» ترسم پیوسته ادامه داشت و احساس می‌کردم اندوهم هیچ‌وقت فروکش نخواهد کرد. گمان می‌کردم امواج غم و اندوه آن قدر مراد هم خواهند کوبید تا از پا درآمده و دیگر نتوانم خودم باشم. در بدترین روزهای آن خلأ، دو هفته پس از فوت دیو، نامه‌ای از یکی از آشنایانم دریافت کردم که دهه شصت زندگی‌اش بود. او نوشته بود که با توجه به اینکه پیش از من وارد جادهٔ پر اندوه بیوه‌گی شده است، مشتاق است بتواند پندهای خوبی به من بدهد. اما متأسفانه چیزی برای گفتن ندارد. او چند سال پیش‌تر شوهرش را از دست داد و همین اتفاق، یک دهه قبل از او، برای دوست صمیمی‌اش نیز رخ داده بود، اما هیچ‌یک احساس نمی‌کردند که گذر زمان از درد و غم آنها کاسته است. او نوشته بود «هرچه تلاش می‌کنم، چیزی به ذهنم نمی‌رسد که بتواند برایم مفید واقع شود.» این نامه که بدون شک از سر حسن‌نیت نوشته شده بود، امیدهای مرا در مورد آنکه اندوهم روزی به پایان خواهد رسید، نابود کرد. احساس کردم آن حس بی‌رحمی که در حال چیره شدن بر من است و روزهای بی‌هدف و پوچی در انتظارم هستند.

با آدام گرنت که روان‌شناس و استاد دانشگاه وارتون است تماس گرفتم و آن نامهٔ ویرانگر را برایش خواندم. دیو مدیرعامل شرکتی به نام سروی مانکی بود و دو سال قبل از فوتش، یکی از کتاب‌های آدام را خوانده و از او دعوت کرده بود تا در آن شرکت، سخنرانی کند. عصر آن روز، آدام برای صرف شام به خانه

ما آمد. او در زمینه نحوه دست یافتن افراد به انگیزه و مفهوم، مطالعه و تحقیق می‌کند و ما شروع کردیم به صحبت در زمینه چالش‌هایی که خانم‌ها با آن مواجهند و اینکه مطالعات و بررسی‌های آدام چگونه می‌توانند سبب افزایش آگاهی در این زمینه شوند. من و آدام شروع به نگارش متونی کرده و با هم دوست شدیم. وقتی دیو فوت کرد، آدام با پرواز خود را از سوی دیگر کشور به مراسم تدفین رساند. من به او گفتم آنچه بیش از هر چیز دیگری مرا می‌نرساند این است که فرزندانم دیگر هیچ‌وقت نتوانند خوشحال باشند. دیگران تلاش کرده بودند تا با حکایت‌های شخصی خود به من قوت قلب بدهند اما آدام استفاده از داده‌های واقعی، حقیقت را برایم روشن کرد. او اثبات کرد که بسیاری از کودکان با مرگ یکی از والدین‌شان به خوبی کنار می‌آیند، دوران کودکی خود را با خوشحالی ادامه داده و در بزرگسالی رفتارهایی کاملاً عادی از خود نشان می‌دهند.

آدام با شنیدن یاسی که به سبب خواندن آن نامه در صدای من موج می‌زد، دوباره از سوی دیگر کشور آمد تا مرا متقاعد کند غم فراغ به ظاهر بی‌پایانم، بالاخره پایان خواهد یافت. او می‌خواست، رودررو به من بگوید که در عین حال که غم و اندوه اجتناب‌ناپذیر است، می‌توانم برای کاهش رنج و اندوه خود و فرزندانم راهکارهایی را در پیش بگیرم. او به من گفت بیش از نیمی از افرادی که همسر خود را از دست می‌دهند ظرف مدت شش ماه مرحله‌ای را که روان‌شناسان آن را «دوره اندوه حاد» می‌نامند، پشت‌سر می‌گذارند. آدام متقاعدم کرد که در عین حال که دوره غم و اندوهم باید به صورت طبیعی سپری شود، باورها و اعمالم می‌توانند بر سرعت‌رهای ام از غم فراغ و نیز آثار نهایی آن، تأثیری بسزا داشته باشند.

من کسی را نمی‌شناسم که سهم او از این دنیا فقط دریافت شاخه‌های گل

رز بوده باشد. ما همگی با دشواری‌ها و مشکلاتی مواجه می‌شویم. برخی از این موارد قابل پیش‌بینی هستند و برخی نیز غافلگیرمان می‌کنند. این دشواری‌ها ممکن است به اندازه فوت یک فرزند، جانسوز، به اندازه از هم پاشیدن یک رابطه، غم‌انگیز، و به اندازه به حقیقت نپیوستن یک رؤیا، مأیوس‌کننده باشند. سؤال اصلی این است که پس از وقوع این اتفاقات، چه باید کرد؟

من نمی‌دانم که انعطاف‌پذیری، ظرفیت تحمل رنج است و به همین سبب، بر آدم پرسیدم که چگونه می‌توانم پی ببرم تا چه حدی انعطاف‌پذیر هستم. او به این توضیح داد که میزان انعطاف‌پذیری افراد ثابت نیست و در واقع باید پیرسش را به گونه‌ای که می‌توانم انعطاف‌پذیر شوم. انعطاف‌پذیری، قدرت و سرعت واکنش ما در مقابل نااملائی‌هاست و می‌توانیم آن را در خود ایجاد کنیم. داشتن عزم و شجاعتی برای به معنای انعطاف‌پذیر بودن نیست. در واقع برای انعطاف‌پذیرتر شدن باید عزم خود را بیش‌تر جزم کنیم و از لحاظ شخصیتی قوی‌تر شویم.

از وقتی دیو فوت کرده است، جمله «واقعاً زرم بی‌شه» را از بسیاری افراد شنیده‌ام. آنچه آنها نمی‌توانند باور کنند این است که من در مقابل‌شان ایستاده‌ام و صحبت می‌کنم و در یک گوشه، زانوی غم‌بعل یک‌مهم‌م. البته من هم در گذشته وقتی می‌دیدم که یکی از همکارانم پس از فوت فرزندش دوباره سرکار برگشته و یا یکی از دوستانم که مشخص شده مبتلا به سرطان است، دارد برای خود یک فنجان قهوه می‌خرد، تعجب می‌کردم و نمی‌توانستم آنچه را می‌دیدم باور کنم. وقتی اتفاقی مشابه برای خودم رخ داد و دیو را از دست دادم، واکنشم نسبت به بهت و حیرت دیگران این‌گونه شد: «منم باورم نمی‌شه، ولی چاره دیگه‌ای ندارم.»

چاره‌ای جز این نداشتم که هر روز صبح از خواب بیدار شوم. چاره‌ای جز این نداشتم که بر بهت ناشی از آن ضربه روحی، اندوه و احساس گناه و سرزنش خود چیره بشوم. چاره‌ای جز این نداشتم که تلاش کنم به زندگی‌ام ادامه دهم و مادری خوب برای فرزندانم باشم، چاره‌ای جز این نداشتم که تمرکز کنم و در محیط کار همکاری خوب برای دیگران باشم.

از دست دادن یک عزیز و اندوه و ناامیدی، مسائلی بسیار شخصی هستند. واکنش هر یک از ما نسبت به این موارد، منحصر به فرد است. با این حال، مهربانی و شفقت با افرادی که تجاربشان را با من به اشتراک گذاشتند یاری‌ام کرد تا این شرایط دشوارهایی یابم. برخی از افرادی که افکار و احساساتشان را با من در میان گذاشتند، دوستان صمیمی‌ام هستند. برخی نیز غریبه‌هایی هستند که بنده و اندرزهای خود را، گاهی در کتاب‌هایی با عناوین وحشتناک، در اختیار غم‌خوار می‌دهند. آدام نیز در عین صبری، مصرانه معتقد بود که این دورهٔ تیر و تار زندگی‌ام سپری خواهد شد، اما خود نیز باید برای تعجیل آن تلاش کنم. او معتقد بود که می‌توانم تأثیرات سنگین‌ترین فاجعهٔ زندگی‌ام را نیز تا حدودی کنترل خود دریاورم.

در این کتاب، من و آدام تلاش کرده‌ایم آنچه حته‌ایمان در زمینهٔ انعطاف‌پذیری را به اشتراک بگذاریم. ما این کتاب را با هم نوشته‌ایم اما برای سادگی و شفافیت، داستان از زبان من (شریل) بیان شده و به آدام در غالب سوم شخص اشاره شده است. ما وانمود نمی‌کنیم که امید همیشه می‌تواند بر رنج و اندوه چیره شود، چرا که این‌گونه نیست. از سوی دیگر، فرض نمی‌کنیم که خودمان هرگونه شکست و ضربهٔ روحی را تجربه کرده‌ایم، چرا که این حقیقت ندارد. هیچ راهی برای اجتناب از غم و اندوه و چالش‌ها به صورت کامل، وجود ندارد و به همین سبب راهکاری بی‌نقص برای ارائه نداریم.

درواقع، هیچ راهکار بی‌نقصی در این مورد وجود ندارد.

علاوه بر این، می‌دانیم که برخی داستان‌ها پایان خوبی ندارند. با وجود داستان‌های امیدبخشی که در اینجا نقل می‌کنیم، مواردی هم وجود دارند که در آنها غلبه بر شرایط، بسیار دشوار است. نقطه شروع بهبودی برای افراد مختلف، متفاوت است. جنگ‌ها، خشونت، نژادپرستی و تبعیض جنسیتی همه گیر، لطمه‌های بزرگی به جوامع وارد می‌کنند. تبعیض نژادی، بیماری‌ها و فقر، فاجعه‌آمیز بوده و مشکلات را جدی‌تر نیز می‌کنند. اینکه مشقتها به صورت مساوی بین افراد تقسیم نمی‌شوند، حقیقتی غم‌انگیز است؛ افرادی که در حاشیه قرار دارند و از حقوق اجتماعی خود محروم هستند، با موانع و مشکلات بیش‌تری روبرو می‌شوند و نربان بوده و بار غم سنگین‌تری روی دوش خود دارند.

با اینکه آنچه من و اعضای خابردادام تجربه کردیم بسیار دلخراش و ناگوار است، به خوبی می‌دانم که بسیار خوش‌شانس هستیم چرا که مورد حمایت همه‌جانبه قوم و خویشان، دوستان و همکاران قرار گرفته و از سوی دیگر، به منابع مالی‌ای دسترسی داریم که کمتر کسی دارد. علاوه بر این، می‌دانم که صحبت در زمینه نحوه پایداری در مقابل سختی‌ها، مسائلی است که تلاش جهت پیشگیری از وقوع آنها را از ما سلب نمی‌کند. آنچه در جوامع و شرکت‌هایمان انجام می‌دهیم، سیاست‌های عمومی که اجرا می‌کنیم و نحوه کار کردنمان به دیگران، می‌توانند سبب شوند افراد کمتری دچار مشکلات شده و رنج ببرند.

با این حال، هر اندازه هم تلاش کنیم تا از ناملایمات، نابرابری‌ها و ضربه‌های روحی پیشگیری کنیم، این مسائل همچنان وجود دارند و باید بر آنها چیره شویم. برای اینکه بتوانیم در آینده تغییر ایجاد کنیم، اکنون باید

انعطاف پذیری را بیاموزیم. روانشناسان در زمینه نحوه بهبود پس از رویارویی با انواع مختلفی از ناملایمات مطالعاتی انجام داده‌اند - از فوت یک عزیز، رد شدن خواسته‌ها از سوی دیگران و طلاق گرفتن تا مجروح شدن و بیماری، و از ناموفقیت‌های شغلی و ناامیدی‌های شخصی. من و آدام، علاوه بر بررسی این مطالعات، به دنبال افراد و گروه‌هایی گشتیم که بر دشواری‌های معمول و غیر معمول غلبه کرده‌اند. حکایت‌های این افراد سبب شدند طرز فکرمان در خصوص انعطاف‌پذیری تغییر کند.

مجموعه این کتاب، ظرفیت روح انسان برای ایستادگی و پایداری است. ما در اینجا قدم‌هایی را بررسی کرده‌ایم که شخص می‌تواند برای کمک به خود و دیگران بردارد. همچنین روانشناسی بهبود و چالش‌های بازیابی اعتماد به نفس و سستی نیز در این کتاب مورد بررسی قرار گرفته‌اند. روش‌های صحبت در مورد فاجعه برای سکن درستانی که از مصائب رنج می‌برند و نیز ملزومات ساختن جوامع و شرکت‌های انعطاف‌پذیر، تربیت فرزندان قوی و دوباره عشق ورزیدن هم در این کتاب گجان شده‌اند.

حال دیگر می‌دانیم که می‌توان «رشد پس از تجربه» یک ضربه روحی را تجربه کرد. فرد می‌تواند پس از ویرانگرترین مصائب نیز قوی‌تر شود و به مفاهیم عمیق‌تر زندگی پی ببرد. علاوه بر این، معصوم که در تیابی به «رشد» پیش از تجربه یک ضربه روحی، نیز امکان‌پذیر است و در واقع لزیمی ندارد که پس از تجربه یک اتفاق فلاکت‌بار و برای مقابله با پیامدهای آن، به فکر ایجاد انعطاف‌پذیری در خود بیفتیم.

من هنوز در نیمه راه خود در این وادی هستم. می‌اندوه حادم از بین رفته اما حزن و دل‌تنگی‌ام برای دیو همچنان ادامه دارد. همچنان در تلاش برای پیشرفت در این مسیر هستم و بسیاری از درس‌های موجود در این کتاب را

می‌آموزم. مانند بسیاری از افراد که فاجعه‌ای را تجربه کرده‌اند، من هم امیدوارم بتوانم به مفاهیم زندگی پی ببرم و حتی به شادی دست پیدا کرده و به دیگران نیز در این راه کمک کنم.

حال که به تلخ‌ترین لحظات این تجربه فکر می‌کنم، پی می‌برم که حتی در آن لحظات هم نشانه‌هایی از امید وجود داشتند. یکی از دوستانم به یادم آورد که وقتی فرزندانم در قبرستان از شدت غم درهم شکستند، من به آنها گفتم: «این درس بزرگ تجربه خیلی بد ما توی زندگیه. اولی گذشت و این هم می‌گذره. دیگه بدر از این که قرار نیست بشه.» سپس شروع به خواندن آوازی کردم که از دوران کودکی به یاد داشتم؛ دعای آرامشی به نام «اُس شالوم»^۱ به یاد نمی‌آورم که چگونه تسمیه شد، خواندن یک دعا گرفتم و چگونه آن را انتخاب کردم. بعدها متوجه شدم که این آخرین خط «کادیش»^۲ دعای مذهبی برای سوگواری است و شاید به همین سبب، اخه‌استه بر لبم جاری شد. وقتی شروع به خواندن آن کردم، پس از مدتی که تمام بزرگسالان دیگر و پس از آنها خردسالان به من ملحق شدند و صدای باله و زارن متوقف شد. در روز تولد دخترم، از کف اتاق خواب بلند شدم و در طول جشن تولدش لبخند بر لب داشتم. در عین ناباوری، دخترم بسیار خوشنود بود و از جشن تولدش لذت می‌برد.

فقط چند هفته پس از فوت دیو، با فیل در مورد فعالیتی صحبت می‌کردم که پدرها می‌توانند با فرزندان‌شان انجام دهند. به این نتیجه رسیدیم که شخص دیگری باید نقش دیو را بازی کند. باگریه به فیل گفتم: «ولی من دیو رو می‌خوام.» فیل دستش را دور کمرم حلقه کرد و گفت: «گزینۀ "الف"

1. Oseh Shalom

2. Kaddish

موجود نیست، پس بیا بریم سراغ گزینه "ب".
زندگی هیچ وقت بی نقص نیست. ما همگی نوعی از گزینه "ب" را تجربه
می‌کنیم. در این کتاب به نحوه به کارگیری گزینه "ب" می‌پردازیم.

www.ketab.ir