

راه حل جایگزین

رویارویی با مشکل، بازیابی خویشتن و یافتن شادی

شریل سندبرگ

آدام گرنت

ترجمه‌ی حسن گازر



کتاب‌خانه‌ی پستی

سرشناسه	: شریک، شریل
عنوان و نام پدیدآور	: Sandberg, S. L. راه حل: ایگن: رویارویی با مشکل، بازیابی خویشتن و یافتن شادی / شریل سندبرگ، آدام گرت؛ ترجمه: حسین گازر
مشخصات نشر	: تهران: کتاب کا، ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری	: ۲۱۶ ص: مصوبه ۱۱ × ۲۱ س.م.
شابک	: 978-600-461-037-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Option B: facing adversity, building resilience, and finding joy
عنوان دیگر	: رویارویی با مشکل، بازیابی خویشتن، یافتن شادی
موضوع	: اندوه
موضوع	: Grief
موضوع	: سوگمندی
موضوع	: Bereavement
موضوع	: فقدان
موضوع	: (Loss (Psychology
موضوع	: انعطاف پذیری
موضوع	: (Resilience (Personality trait
شناسه افزوده	: گرات، آدام ام.
شناسه افزوده	: Grant, Adam M.
شناسه افزوده	: گازر، حسین، ۱۳۶۴ -، مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶ س ۸ الف / BF۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۹۳۷۰۹۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۷۴۸۰۳۰



کتاب کوله پستی

راهنمای جایگزین

رویارویی با مشق، بازیابی خویشتن و یافتن شادی

سرریل سندبری، دام گروت

ترجمه‌ی سید

شابک: ۷-۲۷ - ۳۶ - ۶۰ - ۹۷۸

نوبت چاپ: اول - ۱۳۸۳

ویراستار: محمدرضا حلاجیان

صفحه‌آرا: آتیه‌ی کوله‌پشتی

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نشر کتاب کوله‌پشتی

تلفن: ۶۶۵۹۴۸۱۰ - ۶۶۱۲۳۹۵۸

پست الکترونیک: Koolehposhti-pub@yahoo.com

وبسایت: www.ketabekoolehposhti.com

اینستاگرام: [ketabekoolehposhti](https://www.instagram.com/ketabekoolehposhti)

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان کارگر جنوبی، کوچه مهدیزاده، پلاک ۷، واحد ۱۰۲
کلیه‌ی حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

فهرست

۷	درباره نویسندگان.....
۸	مقدمه مترجم.....
۹	درباره کتاب.....
۱۱	مقدمه.....
۲۳	فصل اول: نفس ده ره.....
۴۱	فصل دوم: بی کس نعل از اتاق.....
۵۷	فصل سوم: قانون معجزه‌آسا دوستی.....
۷۱	فصل چهارم: خود هدیه بی‌بهره داد به نفس.....
۹۳	فصل پنجم: جهش به سمت حلقه‌شمار که می‌شوم مرا در بر خواهد گرفت.....
۱۱۳	فصل ششم: باز پس گرفتن لذت رسید.....
۱۲۷	فصل هفتم: بزرگ کردن فرزندان با زنگشت پذیر.....
۱۵۳	فصل هشتم: قدرت جمعی.....
۱۷۳	فصل نهم: شکست و یادگیری.....
۱۹۱	فصل دهم: عشق و خنده‌ی دوباره.....

مقدمه مترجم

در فرهنگ ژاپنی‌ها وقتی کاسه‌ای می‌شکنند، تکه‌های آن را به هم می‌چسبانند و محل تکه‌ها را با طلا پر می‌کنند. این روش چسباندن، پوشش بسیار زیبایی برای کاسه ایجاد می‌کند. این روش بر زیبایی چیزی که شکسته تأکید دارد. ژاپنی‌ها باور دارند وقتی چیزی شکسته، حتماً دارای تاریخچه‌ای است و آن آسیب وارده آن را زیباتر می‌کند.

و دقیقاً آن باره در مورد انسان هم صادق است.

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

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

بعد از اینکه خودت را اصلاح کردی، دیگر آن زرد شکسته خورده نیستی. می‌توانی بلند شوی و از هرچه که اتفاق افتاده بیاموزی و به نسبت بهتری از خودت تبدیل شوی چون با موفقیت از پس آن برآمدی. تو می‌توانی زخم‌هایت را با مال افتخار پر کنی و این طور بگویی: «بینید چه شرایطی را با موفقیت پشت سر گذاشتیم!»

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.

«داره خوابم می‌بره»؛ این آخرین جمله‌ای بود که به او گفتم.

تا سال ۱۹۹۴ به لس‌آنجلس نقل مکان کردم و همان‌جا بود که با دیو گلدبرگ آشنا شدم. دوست مشترک من و دیو، ما را به صرف ناهار و دیدن فیلم دعوت کرد. وقتی فیلم شروع شد، فوراً خواب به سراغم آمد و سرم را روی شانه‌های دیو گذاشتم. دیو این عود را سر می‌کرد که من به او علاقه‌مند شده‌ام اما بعداً متوجه شد که این‌طور نبوده و نه‌هاله می‌گفت که «شریل خیلی زود با همه صمیمی میشه و هر جا خوابش بگیره همون‌جا خوابه».

دیو تبدیل به بهترین دوستم در لس‌آنجلس بشیه زادگاهم شد. او مرا به آدم‌های خوبی معرفی می‌کرد، کوچه پس کوچه‌ها را به من یاد می‌داد تا پشت ترافیک گیر نکنم و همیشه برای تعطیلات و آخر هفته‌ها برنامه داشت. او با معرفی اینترنت و موسیقی‌هایی که نشنیده بودم کمکم کرد تا کمی شناخت پیدا کنم. وقتی از نامزدم جدا شده بودم، دیو برای حل قضیه و آرامش من، دخالت کرد تا من به او عضو نیروی دریایی بود و با تفنگ پر زیر تخت خوابش می‌خوابید.

دیو همیشه وقتی مرا ملاقات می‌کرد می‌گفت که در اولین نگاه عاشقم شده‌اند، اما مجبور بود منتظر بماند تا من حوادث گذشته را فراموش کنم و با او قرار بگذارم. دیو در این رابطه همیشه چند قدم از من جلوتر بود ولی سرانجام به او رسیدم. شش سال و نیم بعد از دیدن آن فیلم، با دستپاچگی مسافرتی یک هفته‌ای ترتیب دادیم تا برای تغییر مسیر این رابطه یا تمام کردن آن تصمیم بگیریم. یک سال بعد از آن، ما ازدواج کردیم.

دیو کوه استوار من بود. وقتی ناراحت بودم، آرامشم بود. وقتی نگران بودم، می‌گفت همه چیز روبراه خواهد شد. وقتی در انجام کاری مردد بودم، او مسیر

درست را نشانم می داد. مثل همه زن و شوهرها، ما هم فراز و نشیب خودمان را داشتیم. اما همچنان، دیو عمیقاً درکم می کرد، حقیقتاً حامی ام بود و بی دریغ عشق می ورزید. تصورم این بود که باقی زندگی ام را در کنارش خواهم بود.

یازده سال بعد از ازدواج مان، به مکزیکو رفتیم تا تولد پنجاه سالگی دوست مان، فیل دج^۱ را جشن بگیریم. والدینم از دختر و پسرمان در کالیفرنیا مراقبت می کردند. من و دیو از داشتن یک آخر هفته ی دونفره هیجان زده بودیم. عصر جمعه، زمان زیادی را کنار استخر مشغول بازی با آبی پد بودیم. به خاطر تغییراتی که در منوی بازی^۲ ایجاد کرده بودم، معمولاً برنده بودم اما خواب امانم را بریده بود. یک آن متوجه شدم که خستگی امانم را بریده تا اندازه ای که مانع پیروزی من در بازی شد. چشم هایم سه ثانیه باز بود، گفتم: «دارم می خوابم.» چمباتمه زدم و خوابیدم. ساعت سه و چهار و پنج دقیقه عصر بود که یکی از دیو که کنار برادرش، راب^۳ و دوستان، فیل نشسته رد با آبی پد عکس می گرفت. من روی متکایی روی زمین و جلوی آن ها خوابیده بودم. دیو بلند شد و لب داشت.

وقتی یک ساعت بعد بیدار شدم، دیو دیگر روی صندلی اش ننشسته بود. من برای شنا به دوستانمان ملحق شدم و فکر می کردم که دیو همان طور که برنامه ریزی کرده بود، به باشگاه رفته است. وقتی برای دانش گرفتن به اتاق مان برگشتم، دیو آنجا نبود، تعجب کردم ولی نگران هم نشدم. برای شام لباس پوشیدم، ایمیل را چک کردم و با بچه ها تماس گرفتم. پسرمان ناراحت بود چون او و دوستش قوانین زمین بازی را نادیده گرفته بودند، از فنس بالا رفته بودند و به همین دلیل در کنه های شان پاره شده بود. آن ها گریه کردند و بعد هم اعتراف کردند که اشتباه کرده اند. صداقتش را تحسین کردم و به او گفتم درباره اینکه چقدر روی پول تو جیبی اش بگذاریم تا

1. Phil Deutch

2. Rob

یک جفت کفش نو بگیرد با پدرش صحبت خواهم کرد. چون نمی‌خواستم فرزند کلاس چهارمی‌ام را بلا تکلیف بگذارم، به او گفتم این تصمیمی است که من و پدرش باید با هم فکری یکدیگر بگیریم و نتیجه را فردا به او خواهم گفت.

از اتاق خارج شدم ولی دیو آن‌جا هم نبود. به سمت ساحل رفتم، جایی که بقیه گروه آن‌جا بودند. دیو را آن‌جا هم ندیدم. راب و همسرش، لزلی^۱ را صدا کردم: «دیو اونجاست؟» لزلی مکث کرد و سپس به باشگاه اشاره کرد. به سمت باشگاه شروع به دویدن کردم. من هنوز می‌توانم قلب و بدنم که با آن کلمات به هیجان آمد را حس کنم. هر وقت کسی می‌پرسد «اشگاه کجاست؟» ضربان قلبم سرعت می‌گیرد.

ما دیو را در ساحل پیدا کردیم، با وسیله‌ای بیضی شکل، صورتش کمی کبود بود و به سمت چپ مایل شده بود و سرش غرق خون بود. همه جیغ کشیدیم. من فرآیند احیا را شروع کردم. سپس، راب جانم را گرفت. بعد از آن دکتر رسید و دست به کار شد. زمانی که سوار آمبولانس بوم، طلسمی^۲ این سه دقیقه‌ی زندگی‌ام را می‌گذراندم. دیو روی برانکارد قرار داشت و دکتر مشورتی^۳ یکدیگی به او بود. من به اجبار آن‌ها در صندلی جلوی گریه‌کنان از دکتر می‌خواستم که بگویند یو هنوز زنده است. باورم نمی‌شد بیمارستان این قدر دور باشد و این همه مامشین جان ما در حال حرکت باشند. بالاخره رسیدیدم. او را از یک در چوبی سنگین رد کردند و به من جانم^۴ برود ندادند. من و همسر فیل، مارنی لوین^۵ که یکی از نزدیک‌ترین دوستانم بود رو به این نشستیم.

بعد از تحمل زمانی که شبیه به ابدیت بود، به اتاق کوچکی هدایت کردند. دکتر وارد شد و پشت میزش نشست. می‌دانستم منظورش چیست. وقتی دکتر گفت، یکی از دوستان فیل آمد، مرا بوسید و گفت: «متأسفم.» کلمات و بوسه‌ی اجباری او مانند نگاهی به آینده بود. می‌دانستم چیزی را تجربه می‌کنم که بارها و بارها اتفاق افتاده

1. Leslye

2. Marne Levine

است. خواستم تا دیو را ببینم و با او خدا حافظی کنم. این کار را کردم و نمی‌خواستم ترکش کنم. فکر می‌کردم اگر در آن اتاق بمانم و نگهش دارم، اگر به او اجازه رفتن ندهم، از کابوهم بیدار خواهم شد. وقتی بردارش راب که خودش نیز شوکه بود گفت که باید برویم، چند قدم از اتاق دور شدم ولی دوباره برگشتم و خیلی محکم دیو را به آغوش کشیدم. سرانجام، راب با مهربانی و آرامش مرا از دیو جدا کرد. مارنی دستش را دور ممرم حلقه کرد تا دوباره به سمت دیو برنگردم و از راهروی سفید خارج شدیم.

و بقیه زندگی من شروع شد. زندگی‌ای که همچنان هست و من هرگز آن را انتخاب نکردم. زندگی‌ای که من هرگز برای آن آماده نبودم. غیر قابل تصور بود که به پسر و دخترم بگویم پسند من اینها رفته است. با شنیدن گریه و زاری آن‌ها من نیز شروع به شیون کردم. مراسم شبیه هم انجام شد و تمام صحبت‌های اطرافیان حاکی از این بود که دیو رفته و دیگر بر نمی‌گردد. خانم از رفت و آمد دوستان و آشناهایی پر بود که مرتب به دیدن می‌آمدند و برای راب تحفه می‌بوسیدند و می‌گفتند: «متأسفیم».

وقتی به قبرستان رسیدیم، راب از ماشین پیاده شدند و روی زمین افتادند، نمی‌توانستند قدم از قدم بردارند. روی چمن نشستیم و همان‌طور که ناله می‌کردند آن‌ها را به آغوش کشیدم. دخترعموی آن‌ها، جد امده کنار ما نشست و همگی در تلاشی بیهوده سعی در کاهش ناراحتی و غم آن‌ها داشتند.

شعر، فلسفه و فیزیک همگی به ما یاد می‌دهند که بهمان‌گونه که گذر زمان را به یک صورت تجربه نمی‌کنیم. زمان به سختی و به کندی می‌گذشت. در گذر روزها، فرزندانم گریه و زاری می‌کردند. زمانی هم که گریه نمی‌کردند، با گریه‌ای به آن‌ها خیره می‌شدم و منتظر آن بودم تا دوباره نیاز به آرامش داشته باشند. گریه و زاری‌ام اغلب در درونم برپا بود و گاهی به بیرون نشت می‌کرد و فضای باقی‌مانده را پر می‌کرد. به «پوچی» رسیده بودم: بیهودگی وسیعی که قلب و ریه‌ام را پر کرده بود و حتی قدرت فکر کردن به نفس کشیدن را از من سلب کرده بود.

اندوه مبارزه‌ای طولانی است. در روزها و هفته‌های اول همیشه آن را احساس

می‌کنید، البته نه فقط در درون خود، بلکه حتی در بیرون خودتان آن را احساس می‌کنید. احساس غلیان درونی، طولانی و عفونی است. سپس، همانند موجی در درونم برمی‌خاست و ضربه می‌زد، به طوری که انگار قلبم را پاره می‌کرد و از بدنم بیرون می‌زد. در آن لحظات، احساس می‌کردم حتی برای یک دقیقه دیگر قادر به تحمل این درد الیم نخواهم بود.

در آن روز می‌دیدم که کف سالن باشگاه افتاده است. صورتش را در آسمان می‌دیدم. صدایش می‌کردم و در پوچی بی‌انتهایی گریه می‌کردم: «دیو، دلم برات تنگ شده. چرا کم کردی؟ خواهش می‌کنم برگرد. دوست دارم...» هر شب با چشم گریان به خواب می‌رفتم. هر صبح از خواب بیدار می‌شدم و اغلب با بی‌اعتقادی وانمود می‌کردم که دنیا بدون او هم ادامه خواهد داشت. چطور می‌توان بدون این اعتقاد ادامه داد؟

رویدادهای معمولی مانند می‌بویان بودند که در درونم کاشته شده‌اند. در شب والدین^۱، دخترم متنی را به من نشان داد که دست ماه پیش برای اولین روز مدرسه‌اش نوشته بود: «من یک دختر کلاس دومی هستم. برای اتفاقات آینده خیلی شگفت زده‌ام.» وقتی کلماتش را می‌خواند مانند مشت من می‌زد، هیچ یک از ما حتی تصور هم نمی‌کردیم که او پدرش را تا قبل پایان کلاس ده از دست بدهد. به دستان کوچکش که حالا در دستانم بود نگاه می‌کردم و صورتش را می‌دیدم که به من خیره شده بود تا ببیند آیا نوشته‌اش را دوست دارم یا نه. گاهی سنگین می‌خوردم و نقش زمین می‌شدم ولی جلوی او وانمود می‌کردم که پایم به جایی گیر کرده است. وقتی دور اتاق با یکدیگر قدم می‌زدیم به کل زمان زندگی‌ام فکر می‌کردم و هیچ یک از آن والدین حاضر در جشن توجه‌ام را به خود جلب نمی‌کردند.

روزهای سختی و آزمایش من خیلی دردناک‌تر شده بودند. دیو همیشه به وعده

غذای خوب برای روز اول مدرسه ترتیب می‌داد، و وقتی بچه‌ها از خانه بیرون می‌رفتند عکس‌های زیادی می‌گرفت. من سعی کردم برای گرفتن عکس‌هایی مانند او اشتیاق خود را نشان دهم. روز تولد دخترم، من به همراه مادرم، خواهرم و سارنی کف اتاق خوابم نشسته بودیم. توان رفتن به طبقه پایین را نداشتم. می‌دانستم باید این کار را برای دخترم انجام دهم. حتی می‌دانستم باید به خاطر دیو این کار را بکنم. او دوست داشتم به همراه دیو به طبقه پایین بروم.

حفظاتی هم وجود داشت که از اینکه به اندازه دیگران گرفتار نیستم خدا را شکر می‌کردم. سی بوهام را کوتاه می‌کردم، گفتم دچار کم‌خوابی هستم. آرایشگرم قیچی اسرار را گذاشت، کفش را به سرعت باز کرد و قرص آلپرازولام را در اندازه‌ها و شکل‌های مختلف برن آلود. با دیدن قرص‌ها کمی آرام شدم و ازین بابت خدا را شکر کردم. یک روز وقتی تلفن با پدرم صحبت می‌کردم از او گلابه می‌کردم که تمام سوگ‌نامه‌ها عنوانین وحشت‌ناک و «ای دارند» مرگ حیاتی است یا به مرگ بله بگو (شاید من می‌توانستم به آن نه بگویم) حتی در زمانی که تلفنی صحبت می‌کردیم، کتاب جدیدی با این عنوان چاپ شد. حرکت با سوی قبر. روز دیگری هنگام رانندگی رادیو را روشن کردم تا از فکر و خیال کمی دور شوم. اما آهنگ‌ها یکی پس از دیگری بدتر می‌شدند: «اونی که می‌شناختم». وای وحشت‌ناک بود. اسم آهنگ بعدی «این پایان نیست» بود. از خدا می‌خواستم این آهنگ هم عرس شود. «ای» برای همیشه جوان بمان» بود. این آهنگ هم خوب نبود. و بعدی «رهایی: زمان زناشویی ات.» هیچ کدام چنگی به دل نمی‌زد. سرانجام به این آهنگ رسیدم: «گوزن‌ها از آدم بهترن.»

دوستم دیویس گوگنهم^۱ به عنوان یه فیلم‌ساز، روزی به من گفت که این‌طور تجربه کرده که بهتر است داستان، خودش را نمایان کند. او هیچ پروژه‌ای را با دانستن این‌که پایش چه خواهد شد، شروع نکرده است چون داستان باید مسیر

خود را طی کند و در زمان مناسب، خود را نشان دهد. چون نگران بود که من در تلاشم تا غم و غصه‌ام را چطور کنترل می‌کنم، تشویق کرد که به درونم گوش دهم، از آن دور نشوم و اجازه دهم راه خود را برود. او مرا به خوبی می‌شناخت. من برای پایان دادن به ناراحتی‌هایم خیلی تحقیق کردم و توانستم از آن رهایی یابم. برای هفته‌ها و ماه‌های اول، در این کار با شکست مواجه می‌شدم. نگرانی و دلتنگی همیشه در من غلبه می‌کرد. حتی زمانی که به نظر آرام بودم، درد همیشه در درونم حضور داشت. یا وقتی که داستانی برای بچه‌هایم می‌خواندم جسمم در لحظه حضور داشت. ماه‌ها که باشگاه افتاده بود!

سی اس لویس نوشت: «هیچ‌کس تاکنون به من نگفته که احساس غم و اندوه خیلی شبیه به احساس ترس است.» ترس همیشگی بود و این‌طور احساس می‌شد که این اندوه هرگز فروکش نخواهد کرد. این موج ادامه داشت تا آنجا که نزدیک بود مرا از پای دریاورد. زمانی که در بدترین حالت پوچی و بی‌معنایی زندگی دست و پا می‌زدم، یعنی حدود دو هفته بعد از مرگ دیو، نامه‌ای از یکی از آشنایان دریافت کردم که آن زمان در دهه ششم زندگی‌اش بود. او گفت از زمانی که مانند من پویه شده است، آرزو می‌کرده که توصیه‌های خیر برای ارائه به دیگران داشته باشد اما نداشت. او چند سال پیش شوهرش را از دست داد، یکی از دوستان نزدیکش نیز یک دهه قبل‌تر به همین مصیبت گرفتار شده بود و هر دوی آن‌ها فکر می‌کردند که زمان درد آن‌ها را کاهش داده است. او نوشت: «مثل من تلاش کن، ولی من به چیزی که بتونه به تو کمک کنه نرسیدم.» بدون شک آن نامه با بهترین قصد و نیت برایم فرستاده شده بود اما امیدم به اینکه این درد روزی پایان خواهد یافت را نابود کرد. پوچی شدیدی در درونم احساس می‌کردم، زمان بی‌انتها، خالی و تهی بود.

با آدام گرت^۱ تماس گرفتم که روانشناس و پروفیسوری در وارتون^۲ بود و آن نامه‌ی ناامیدکننده را برایش خواندم. دو سال پیش، دیو کتاب «بیخس و بگیر» آدام را مطالعه کرده بود و از او برای سخنرانی در شرکت سروی مانکی^۳ که خود مدیر اجرایی‌اش بود دعوت به عمل آورده بود. عصر همان روز، آدام برای شام به خانه ما آمد. او در مورد اینکه مردم چگونه انگیزه و معنای زندگی را می‌یابند مطالعه می‌کند. ما درباره نالش‌هایی که زنان با آن مواجه‌اند و اینکه فعالیت‌های آدام چگونه می‌تواند این مساله را د بر بگیرد به صحبت پرداختیم. ما با یکدیگر مشغول نگارش شدیم که همین امر باعث ایجاد رابطه دوستانه بین مان شد. وقتی دیو از دنیا رفت، آدام از آن سر کشور آمد تا در اسم تاسیس او شرکت کند. با او محرمانه در میان گذاشتم که بزرگ‌ترین ترسم این است که دیگر چه ایام را خوشحال نبینم. دیگران هم در تلاش بودند با تجربیات خودشان به من کمک کنند. من آدام با داده‌های تحقیقاتی خود، مرا متوجه موضوع مهمی کرد: بعد از فوت والدین، بسیاری از بچه‌ها به طور شگفت‌انگیزی حالت برگشت‌پذیر پیدا می‌کنند. آن‌ها به درازن خوش‌کودکی خود ادامه می‌دهند و به والدینی بسیار خوب و بالغ تبدیل می‌شوند.

بعد از اینکه آدام موج ناامیدی‌ای که به خاطر خواندن نامه در صدایم ایجاد شده بود را شنید، به محل کارش در آن سوی کشور برگشت تا مرا متقاعد کند که انتهای هم برای این پوچی بی‌پایان وجود دارد. او به خرافات به صورت حضوری به من بگوید مادامی که این ناراحتی اجتناب‌ناپذیر است. چیزهایی هم وجود دارد که می‌توانم برای کاهش غم و غصه‌ی خودم و کودکانم انجام دهم. او گفت در شش ماه گذشته، بیشتر از نیمی از مردمی که همسر خود را از دست داده‌اند توسط روانشناسان در طبقه «اندوه بحرانی» طبقه‌بندی شدند.

1. Adam Grant

2. Warton

3. SurveyMonkey

آدام متقاعدم کرد درحالی که اندوه باید مسیر خود را به پیش ببرد، عقاید و واکنش های من هم می توانند باتوجه به سرعتی که از پوچی گذر می کنم و به آن خاتمه می دهم، شکل بگیرد.

کسی را نمی شناسم که در زندگی فقط خوشی دیده باشد. همه ی ما با مشکلات و سختی هایی گریبان گیریم. بعضی از ما به تدریج دچار مصیبتی می شویم، برخی هم ناگهانی دچارش می شویم. این می تواند به اندازه مرگ فرزند غم انگیز باشد، یا به اندازه از هم پارتیدن یک رابطه، شکسته شدن باشد، یا به اندازه برآورده نشدن آرزویی، ناامیدکننده جلوه کند. سوال این است: این اتفاقات کی رخ می دهند و ما بعد از آن چه باید بکنیم؟ من فکر می کنم حالت برگشت پذیری، ظرفیت تحمل درد است، بنابراین از آدام پرسیدم چطور می توان ظرفیت را بفهمم. او توضیح داد که میزان ظرفیت برگشت پذیری ما ثابت نیست، پس من باید این طور بپرسم که چگونه می توانم برگشت پذیر باشم؟ برگشت پذیر بودن قدرت و سرعت واکنش ما به مصیبت است و ما می توانیم آن را در درون خود ایجاد کنیم. صلاً منظور ما داشتن ستون و پایه نیست بلکه قوی تر کردن ماهیچه های اطراف آن ستون است.

از زمانی که دیو فوت کرد، خیلی از مردم به من گفتند: «نمی توانم تصور کنیم.» منظور آن ها این بود که نمی توانند تصور کنند که این اتفاق برای شان رخ دهد، نمی توانستند تصور کنند که من چطور آنجا ایستاده ام و با آن ها حرف می زنم، به جای اینکه جایی خود را در انزوا زندانی کرده باشم. آن احساس را به من یادآوری کرد که می دیدم همکارم بعد از مرگ فرزندش دوباره به سر کار آمده یا دوستی که بعد از تشخیص سرطان دوباره یک فنجان قهوه گرفته و می نوشد. ولی وقتی در طرف دیگر ما را قرار گرفتم جوابم این بود: «نمی توانم تصور کنم، اما چاره ای جز این ندارم.»

من گزینه ای جز بیدار شدن در صبح ندارم. من گزینه ای ندارم جز اینکه از میان این ضربه، اندوه و گناه باقی ماندن عبور کنم. چاره ای ندارم اما باید به جلو حرکت کنم و مادر خوبی در خانه باشم. چاره ای ندارم جز اینکه تمرکزم را از دست ندهم و همکار خوبی در محل کارم باشم.