گزینەب

سرشناسه	:	سندبرگ، شریل. Sandberg, Sheryl
عنوان و نام پدیدآور	:	گزینهٔ ب / شریل سندبرگ، آدام گرانت. ترجمهٔ لیلا ثریاصفت.
مشخصات نشر	:	تهران، نوین توسعه، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۱۸۴ صفحه
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۸-۲۵-۱
فهرست‌نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Option B, 2017
موضوع	:	قدرت تحمل و عبور از بحران‌های عاطفی زندگی
رده‌بندی کنگره	:	BF ۵۷۵ / الف ۱۳۹۶ ۹س ۸الف
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۵ / ۹۳۷۰۹۲
شماره کتاب‌شناسی ملی	:	۴۷۷۳۲۱۳

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

نشرنوین

گزینهٔ ب

مواجهه با سختی، ارتقای حد تحمل و یافتن شادی

شریل سندبرگ، آدام گرانت

ترجمهٔ لیلا ثریاصفت

عنوان	:	گزینهٔ ب
مؤلف	:	شریل سندبرگ، آدام گرانت
مترجم	:	لیلا ثریاصفت
ویراستار	:	فرشته هدایتی
نمونه‌خوان	:	فاطمه یزدانی
صفحه‌آرا	:	صبا کریمی
زمان و نوبت چاپ	:	۱۴۰۱، سوم، ۱۰۰۰ نسخه
تیراژ کل تا کنون	:	۳۰۰۰ نسخه
ناشر	:	نشر نوین توسعه
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۸-۲۵-۱
قیمت	:	**۸۹۰۰۰ تومان**

تعهد ما به پایداری محیطزیست

کاغذ بالکی، کاغذی سبک، خوش‌رنگ و زیست محیطی است که درکشورهای 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 تجربهٔ خوب مطالعه برای خوانندگانمان، با هم، گامی برای حفظ محیطزیست برداریم.

nashrenovin.ir
nashrenovin.ir
nashrenovin

فهرست

دربارهٔ کتاب ۹

در مورد نویسندگان ۱۱

مقدمه ۱۳

۱. دوباره نفس کشیدن ۲۵

۲. بیرون کردن فیل از اتاق ۴۱

۳. قانون پلاتینی دوستی ۵۵

۴. دلسوزی نسبت به خود و اعتمادبه‌نفس ۶۹

۵. حرکت رو به جلو ۸۷

۶. باز یافتن شادی ۱۰۳

۷. پرورش بچه‌هایی با تاب‌آوری بیشتر ۱۱۵

۸. مقاوم شدن همراه با هم و با کمک هم ۱۳۵

۹. شکست و یادگیری در محل کار ۱۴۹

۱۰. دوباره عشق، دوباره شادی و خنده ۱۶۳

پی‌نوشت‌ها ۱۸۲

به یاد دیوید بروس گلدبرگ

اکتبر ۱۹۶۷ ــ می ۲۰۱۵

همیشه دوستت خواهم داشت، دیو

ــ شریل سندبرگ

به یاد شهرام یوسفیان

شهریور ۱۳۶۷ ـ فروردین ۱۴۰۰

تمام تلاشمان را می‌کنیم که به اندازهٔ تو، سخت‌کوش و مهربان باشیم.

ـ نشر نوین

دربارۀ کتاب

شریل سندبرگ پس از مرگ ناگهانی همسرش احساس می‌کرد که او و فرزندانش دیگر هیچ‌وقت از صمیم قلب احساس شادی نخواهند کرد و رنگ شادی واقعی را به خود نخواهند دید. او می‌گوید: «انگار در خلأ گرفتار شده بودم، به پوچی عمیقی رسیده بودم و احساس می‌کردم این حالت باعث می‌شود حتی نتوانم درست نفس بکشم.» دوستش آدام گرنت، که استاد روان‌شناسی دانشگاه وارتون بود، به او گفت: «راه‌هایی وجود دارند که آدم‌ها می‌توانند با استفاده از آن‌ها تجربیات طاقت‌فرسا را پشت سر بگذارند و دوباره به زندگی برگردند.» ما با میزان تاب‌آوری ثابتی به دنیا نیامده‌ایم. تاب‌آوری همانند عضله‌ای است که باید رویش کار کنیم و آن را بسازیم.

این کتاب ترکیبی از بینش‌ها و ایده‌های شخصی شریل با تحقیقات روشنگر آدام در زمینۀ توانایی مواجهه با سختی‌هاست و از لحظۀ تلخی شروع می‌شود که شریل همسرش را افتاده بر کف سالن بدن‌سازی می‌بیند. شریل در این کتاب صادقانه و با صراحت از اندوه شدید و انزوای بعد از مرگ همسرش با ما سخن می‌گوید. اما این کتاب تنها به موضوع زندگی شریل نمی‌پردازد، بلکه از آن فراتر رفته و می‌گوید که چگونه افراد مختلفی در طیف‌های مختلف توانسته‌اند به سختی‌هایی همچون بیماری، از دست دادن شغل، تجاوز جنسی، بلایای طبیعی و خشونت جنگ غلبه کنند. داستان زندگی همۀ این انسان‌ها ظرفیت روح انسان را برای استقامت و کشف دوبارۀ شادی نشان می‌دهد.

تاب‌آوری برخاسته از اعماق وجود ما و حمایت‌هایی است که در بیرون وجود دارد. حتی بعد از عمیق‌ترین و وحشتناک‌ترین حوادث می‌توان با رسیدن به معنا و مفهومی عمیق‌تر و به دست آوردن لذت و شادی بیشتر در زندگی رشد کرد. کتاب گزینۀ ب

نحوهٔ کمک کردن به دیگران در شرایط بحرانی، بالا بردن حس همدردی با دیگران، پرورش کودکان قوی و محکم و داشتن یک خانواده، سازمان و جامعهٔ تاب‌آور را به ما نشان می‌دهد. بسیاری از این درس‌ها را می‌توانیم در کشمکش‌های هرروزهٔ خود نیز به کار ببریم. این کار باعث می‌شود تا ما -هر اتفاقی هم که قرار باشد در آینده بیفتد- شجاعت داشته باشیم و نترسیم.

دوست شریل می‌گوید: «شریل دو هفته بعد از فوت همسرش خودش را برای یک فعالیت پدر-فرزندی آماده می‌کرد. ولی ناگهان زیر گریه زد و گفت: *من دیو را می‌خواهم*. به او گفتم که گزینهٔ الف دیگر وجود ندارد و به او قول دادم کمکش کنم بهترین گزینهٔ ب را ارائه دهد.»

همهٔ ما نوعی از این گزینهٔ ب را تجربه کرده‌ایم. این کتاب به ما کمک می‌کند بهترین گزینهٔ ب خود را پیدا کنیم.

در مورد نویسندگان

آدام گرانت روان‌شناس و استاد ارشد دانشگاه وارتون و نویسندۀ کتاب‌های پرفروشی چون *اصیل‌ها*، *بده و بستان*[1] و *دوباره فکر کن*[2] است. او از متخصصان برجسته در زمینۀ یافتن انگیزه و معنابخشی به زندگی و چگونه سخاوتمندانه‌تر و خلاق‌تر زندگی کردن است. او تا کنون جوایز زیادی از انجمن روان‌شناسی آمریکا و بنیاد ملی علم دریافت کرده است و همواره برای نیویورک‌تایمز مطلب می‌نویسد. او همراه با همسر و سه فرزندش در فیلادلفیا زندگی می‌کند.

شریل سندبرگ یکی از رهبران حوزۀ کسب‌وکار، فردی خیّر و از مدیران کلیدی شرکت فیس‌بوک است. او نویسندۀ کتاب پرفروش *تغییر مسیر: زنان، شغل و میل به پیشرفت*[3] بوده و همچنین سایت LeanIn.Org را برای حمایت از زنان در دستیابی به اهدافشان در زندگی راه‌اندازی کرده است. او قبلاً معاون مدیر فروش آنلاین در گوگل و رئیس دفتر وزارت خزانه‌داری ایالات متحده بود. او با دو فرزند خود در شمال کالیفرنیا زندگی می‌کند.

شریل تمام درآمد خود از این کتاب را به سایت OptionB.Org تقدیم کرده که طرحی است ابتکاری و غیرانتفاعی برای کمک به افراد به منظور ایجاد تاب‌آوری و رسیدن به معنا و مفهوم عمیق‌تر در مواجهه با سختی. برای ملحق شدن به انجمن گزینۀ ب، facebook.com/OptionBOrg و option.org را ببینید.

---

۱. آدام گرانت (۲۰۱۳)، بده و بستان (Give and Take)، ترجمۀ مریم حیدری، نشر نوین.
۲. آدام گرانت (۲۰۲۱)، دوباره فکر کن (Think Again)، نشر نوین.
۳. شریل سندبرگ (۲۰۱۳)،تغییر مسیر (Lean In)، ترجمۀ سارا ارجمند، مصطفی طرسکی، نشر نوین.

مقدمه

یادم می‌آید آخرین جمله‌ای که به او گفتم این بود: «داره خوابم می‌بره.»

من دِیو گلدبرگ را در تابستان ۱۹۹۶ ملاقات کردم، یعنی وقتی به لس‌آنجلس نقل مکان کردم و دوست مشترکی هر دویمان را به شام و تماشای فیلم دعوت کرد. وقتی فیلم شروع شد، سریع خوابم برد و سرم روی شانهٔ دیو افتاد. تا مدت‌ها دیو عادت داشت به همه بگوید من عمداً این کار را کردم ولی بعدها که متوجه اخلاقم شد، چنین می‌گفت: «شریل هر جا خوابش بیاد می‌خوابه و ممکنه سرش هم روی شونهٔ هر کسی بیفته.»

از آن زمان به بعد، دیو بهترین دوستم شد و کم‌کم لس‌آنجلس را هم خانهٔ دومم حس می‌کردم. دیو مرا به افراد شاد و سرزنده‌ای معرفی می‌کرد و راه‌هایی فرعی برای خلاص شدن از شر ترافیک نشانم می‌داد و همیشه می‌خواست مطمئن شود برای آخر هفته و تعطیلاتم برنامه‌ای دارم و تنها نمی‌مانم. برایم آهنگ‌هایی می‌گذاشت که تا حالا نشنیده بودم و کم‌کم می‌کرد رفتارم را دوستانه‌تر و صمیمانه‌ترکنم. وقتی با دوست‌پسر سابقم به هم زدم، دیو برای تسلی دادن به من مداخله کرد؛ اگرچه دوست‌پسر سابقم حتی شب‌ها هم با یک اسلحه زیر بالشش می‌خوابید.

دیو می‌گفت در یک نگاه عاشقم شده، ولی باید زمانی طولانی صبر می‌کرده است تا من از این مراحل عبورکرده و حضورش را حس کنم. دیو همیشه چند قدم جلوتر از من بود. اما من بالاخره به او رسیدم. درست شش سال و نیم بعد از دیدار اولمان در سینما، با نگرانی، سفری یک‌هفته‌ای با هم برنامه‌ریزی کردیم و می‌دانستیم این سفر یا رابطهٔ ما را وارد مسیری تازه می‌کند یا دوستی عمیقمان را به هم می‌زند. ما یک سال بعد با هم ازدواج کردیم.

دیو همیشه تکیه‌گاهم بود. زمانی که ناراحت بودم، او آرامش خود را حفظ می‌کرد. وقتی نگران بودم، او می‌گفت همه‌چیز درست می‌شود، نگران نباش. وقتی مطمئن نبودم باید چه کار کنم، او کمکم می‌کرد راهم را پیدا کنم. مثل همهٔ زن و شوهرها، ما هم فراز و نشیب‌های خودمان را داشتیم. با این حال دیو باعث شد من احساس کنم کسی هست که عمیقاً درکم می‌کند و باعث شد حمایت و عشقی واقعی و کامل را تجربه کنم. همیشه با خودم فکر می‌کردم بقیهٔ عمرم را در حالی سپری خواهم کرد که سرم را بر شانه‌های او تکیه داده‌ام.

یازده سال بعد از ازدواجمان، به مناسبت تولد پنجاه‌سالگی دوستمان، فیل داچ، به مکزیک رفتیم. پدر و مادرم در کالیفرنیا از بچه‌هایمان پرستاری می‌کردند و دیو و من هیجان‌زده به مسافرتی رفتیم که فقط بزرگ‌ترها و هم سن‌وسالان خودمان آنجا بودند و خبری از بچه‌ها نبود. بعدازظهر جمعه، همگی کنار استخر نشسته بودیم و با آیپدهای خود مشغول بازی مهاجران کاتان[1] بودیم. بر خلاف همیشه، داشتم بازی را می‌بردم، ولی خستگی باعث می‌شد نتوانم چشمانم را باز نگه دارم و برنده شوم. احساس کردم که دارم بی‌هوش می‌شوم. یکی از مهمانان حاضر در جشن تولد، ساعت ۴ بعد از ظهر، عکسی از دیو گرفته بود که در آن آیپد به دست کنار برادرانش، راب و فیل، نشسته بود. من هم کف اتاق روی کوسن روبه‌روی آن‌ها خوابم برده بود. دیو لبخند به لب داشت.

یک ساعت بعد که از خواب بیدار شدم، دیو دیگر روی صندلی‌اش نبود. برای شنا به دوستانم ملحق شدم و فکر کردم او هم همان‌طور که برنامه‌ریزی کرده بود به باشگاه بدنسازی رفته است. وقتی به اتاق برگشتم تا دوش بگیرم، دیدم دیو آنجا نیست. تعجب کردم ولی نگران نشدم. لباس‌هایم را برای صرف غذا عوض کرده، ایمیل‌هایم را چک کردم و به بچه‌هایمان زنگ زدم. پسرمان خیلی ناراحت بود چون او و دوستانش قوانین زمین بازی را رعایت نکرده و از حصار بالا رفته بودند و این کار باعث شده بود کفش‌های ورزشی‌شان پاره شوند. همان‌طور که گریه می‌کرد حقیقت را گفت. به پسرمان گفتم که صداقتش را تحسین می‌کنم و ممکن است پدرش و من راجع به میزان مبلغی که خود او لازم است برای خرید یک کفش ورزشی نو پرداخت

۱. Settlers of Catan: نوعی بازی فکری تخته‌ای _مترجم.

کند، با هم صحبت کنیم. پسر کلاس چهارم ما، که دلش نمی‌خواست در بلاتکلیفی به سر ببرد، به من اصرار می‌کرد که راجع به موضوع تصمیم بگیرم. من گفتم این موضوع از مواردی است که پدر و من با یکدیگر راجع به آن تصمیم می‌گیریم، بنابراین فردا پاسخ می‌دهم.

بعد، اتاق را ترک کردم و به طبقهٔ پایین رفتم؛ دیو آنجا هم نبود. سمت ساحل رفتم و به بقیهٔ گروه پیوستم؛ اوآنجا هم نبود! وحشت وجودم را فراگرفت. احساس می‌کردم مشکلی پیش آمده است. رو به راب و همسرش لِزلی کردم و گفتم: «دیو اینجا هم نیست.» او هم کمی مکث کرد و بعد پرسید: «باشگاه کجاست؟» ناگهان همه شروع کردیم به دویدن. هنوز هم وقتی آن لحظات را به یاد می‌آورم روی سینه‌ام احساس فشار شدیدی می‌کنم. اگر الان هم جملهٔ «باشگاه کجاست؟» را از کسی بشنوم، تپش قلب می‌گیرم.

وقتی به آنجا رسیدیم، دیو روی زمین افتاده بود. صورتش کمی کبود به نظر می‌رسد و وقتی او را برگرداندیم، سمت چپ سرش آغشته به خون بود. همگی فریاد زدیم. من سریع شروع به سی.پی.آر (احیای قلبی-ریوی) کردم. بعد راب این کار را کرد و بعد هم دکتر آمد و بقیهٔ کارها را انجام داد.

سی دقیقه‌ای که سوار آمبولانس بودم طولانی‌ترین سی دقیقهٔ عمرم بود. دیو روی تخت پشت آمبولانس خوابیده و دکتر هم بالای سرش بود. من هم جلو نشسته بودم و گریه‌کنان به دکتر التماس می‌کردم که بگوید دیو زنده است. آن شب مسیر بیمارستان طولانی‌ترین مسیر دنیا شده بود و احساس می‌کردم ماشین‌ها راه ما را سد کرده‌اند و نمی‌گذارند پیش برویم. بالاخره به بیمارستان رسیدیم و دیو را به اتاقی که در چوبی سنگینی داشت بردند و نگذاشتند من داخل شوم. روی زمین کنارِ مارن لوین، همسر فیل، نشستم. او که یکی از نزدیک‌ترین دوستان من است بازوی مرا گرفته بود.

بعد از انتظاری که طولانی‌ترین انتظار دنیا بود، به اتاق کوچکی راهنمایی‌ام کردند. دکتر آمد و پشت میزش نشست. معنی این کارش را می‌دانستم. وقتی دکتر رفت، یکی از دوستان فیل آمد و پیشانی‌ام را بوسید و گفت: «تسلیت می‌گویم.» آن کلمات و آن بوسه می‌گفت آینده‌ای که دیو دیگر در آن نیست شروع شده است. می‌دانستم در حال تجربهٔ اتفاقی هستم که بارها و بارها و بارها در تاریخ روی داده است.

یادم می‌آید کسی پرسید: «می‌خواهی برای آخرین بار با دیو خداحافظی کنی؟» برای خداحافظی و برای دیدن دیو رفتم، ولی نمی‌خواستم از آنجا بیرون بیایم. فکر می‌کردم اگر آنجا بمانم، دیو را در آغوشم نگه دارم و از آنجا بیرون نیایم، از این کابوس وحشتناک بیدار خواهم شد. زمانی که راب، برادر دیو که خودش شوکه بود، گفت دیگر باید برویم، من چند قدم به سمت بیرون برداشتم ولی دوباره برگشتم و تا جایی که می‌توانستم دیو را محکم بغل کردم. بعد راب آمد و مرا از آنجا بیرون برد. ماری مرا به سالن سفیدرنگ طولانی و درازی برد و محکم مرا گرفت تا نگذارد دوباره به اتاق بازگردم.

به این ترتیب زندگیِ بدون دیو شروع شد؛ این زندگی را هیچ‌گاه انتخاب نکرده بودم و نمی‌خواستم این‌طور زندگی کنم، هیچ‌گونه آمادگی قبلی برایش نداشتم و زندگی غیرقابل‌تصوری بود. هیچ‌گاه فکرش را هم نمی‌کردم که باید به بچه‌هایم بگویم پدرشان دیگر در بینمان نیست، صدای گریه‌هایشان را بشنوم، در مراسم تشییع جنازه شرکت کنم و سخنران موقع صحبت دربارهٔ دیو زمان گذشته را به کار ببرد. خانه‌ام پر از آشنایانی بود که همه می‌آمدند گونه‌ام را می‌بوسیدند و می‌گفتند: «تسلیت می‌گویم.»

وقتی وارد قبرستان شدیم فرزندانم از ماشین پیاده شده، روی زمین افتادند و شروع به گریه کردند. من هم همراه آن‌ها گریه می‌کردم. بستگان دیو هم به ما ملحق شدند و دستانشان را روی صورتشان گذاشته بودند تا کسی متوجه گریه و اندوهشان نشود.

شعر، فلسفه و فیزیک همگی به ما می‌آموزند که ما انسان‌ها گذر زمان را با سرعت یکسانی تجربه نمی‌کنیم. گاهی زندگی سیر خیلی کندی را پیش می‌گیرد. بچه‌هایم روزهای زیادی پشت سر هم برای پدرشان گریه می‌کردند. لحظاتی که گریه نمی‌کردند با نگرانی نگاهشان می‌کردم و منتظر بودم تا ببینم چه راهی برای آرام کردن خودشان در پیش می‌گیرند. تمام وجودم پر از فریاد شده بود. پوچی عمیقی سراسر وجودم را در برگرفته بود و نمی‌گذاشت فکر کنم یا حتی درست نفس بکشم.

غم و اندوه همراهانی مصر و سمج هستند. در آن روزها، هفته‌ها و ماه‌های اول همه‌چیز در سطح قرار داشت، نه آن زیر. آن روزها، مدام در غلیان بودم، امیدی نداشتم و احساس استیصال می‌کردم. سپس ناگهان انگار موجی به پا خاست و تمام

وجودم را در بر گرفت، طوری که احساس می‌کردم قلبم می‌خواهد از سینه‌ام بیرون بزند. در آن لحظات، احساس می‌کردم نمی‌توانم یک دقیقه هم این درد را تحمل کنم.

مدام دیو را جلوی چشمانم می‌دیدم که کف سالن بدن‌سازی افتاده بود. صورتش را در آسمان می‌دیدم. شب‌ها دیوانه‌وار گریه می‌کردم و او را صدا می‌زدم و می‌گفتم: «دیو، دلم برات تنگ شده! چرا منو تنها گذاشتی و رفتی؟ خواهش می‌کنم برگرد، خیلی دوستت دارم.» هر شب، آن‌قدر گریه می‌کردم تا بالاخره خوابم می‌برد. هر روز صبح که بیدار می‌شدم و به کارهایم می‌رسیدم، ناباورانه می‌دیدم زندگی ادامه دارد و دیو دیگر نیست. چطور همه کارهایشان را انجام می‌دهند و انگار هیچ‌چیز در دنیا عوض نشده است؟ آیا کسی نمی‌داند چه اتفاق بدی افتاده است؟

عادی‌ترین اتفاقات مثل مین‌های زمینی شده بودند و هر لحظه امکان انفجار بود. در برنامهٔ "شبی با والدین" دخترم متنی را که هشت ماه قبل در اولین روز مدرسه‌اش نوشته بود نشانم داد: «من دانش‌آموز کلاس دوم هستم و نمی‌دانم در آینده چه اتفاقاتی قرار است بیفتد.» این جمله دیوانه‌ام کرد و به این فکر کردم که وقتی دخترم این‌ها را نوشته نه من و نه او نمی‌دانستیم که قبل از اینکه کلاس دوم را تمام کند پدرش را از دست خواهیم داد. دخترم به من زل زده بود تا ببیند نوشته‌اش را دوست دارم یا نه. دستان کوچکش را در دستانم گرفتم و به صورت شیرین و دوست‌داشتنی‌اش نگاه کردم. نمی‌توانستم سر پا بایستم و وانمود کردم که تصادفاً زمین خورده‌ام. زمانی که وارد اتاق شدیم، تمام مدت سرم را پایین نگه داشته بودم تا هیچ‌یک از والدین متوجه چشم‌ها و فروپاشیدگی وحشتناکم نشوند.

رویدادهای بزرگ و مهم برایم دردناک‌تر بودند؛ مثلاً روز اول مدرسه که دیو همیشه برنامه‌ریزی زیادی برایش می‌کرد و عکس‌های زیادی از بچه‌ها، از لحظهٔ بازکردن در و بیرون رفتنشان می‌گرفت. سعی کردم تمام شور و اشتیاق و تمام توانم را جمع کنم تا بتوانم در این روز مهم وظیفه‌ام را درست انجام دهم. روز تولد دخترم، با مادرم، خواهرم و مارن در اتاق خوابم روی زمین نشستم. فکرش را هم نمی‌کردم بتوانم از پله‌ها پایین بروم و بتوانم با لبخند در مراسم شرکت کنم. می‌دانستم به‌خاطر دخترم باید این کار را بکنم. همین‌طور می‌دانستم به‌خاطر دیو هم که شده باید درست رفتار کنم. اما دلم می‌خواست دیو بود و با هم این کار را می‌کردیم.

بعضی وقت‌ها، لحظات شادی‌بخشی هم وسط غم و اندوه بی‌پایانم پیش می‌آمدند. مثلاً یک بار موقع کوتاه کردن موهایم به آرایشگرم گفتم که نمی‌توانم شب‌ها راحت بخوابم. آرایشگر قیچی‌اش را زمین گذاشت و کیفش را با حرکتی سریع بازکرد و زاناکس‌هایی[۱] با شکل‌ها و اندازه‌های مختلف از آن بیرون آورد. من پیشنهادش را رد کردم ولی مهربانی‌اش خیلی خوشحالم کرد. یک بار هم داشتم تلفنی با پدرم صحبت می‌کردم و گله‌کنان می‌گفتم که تمام کتاب‌هایی که دربارهٔ تسکین غم و اندوه‌اند عنوان‌های وحشتناکی دارند، مثلاً *مرگ دارای اهمیت والایی است*[۲] یا *مرگ را بپذیر و به آن بله بگو*[۳] (انگارکه مثلاً می‌توانیم به مرگ نه هم بگوییم!) در همین اثنا کتاب دیگری با این عنوان به دستم رسید: *حرکت به سمت مرکز تختخواب*[۴]. یک بار که داشتم به سمت خانه رانندگی می‌کردم، رادیو را روشن کردم تا کمی حواسم پرت شود. هر آهنگی که پخش می‌شد از قبلی بدتر بود. مثلاً یکی از آهنگ‌ها می‌گفت: «کسی که قبلاً می‌شناختمش.» وای خدای من، چه وحشتناک. این کلمات مرا دیوانه می‌کردند: «نمی‌خواهم پایانی وجود داشته باشد»، «کاش شرایط جور دیگری بود» یا «رها شو و زندگی‌ات را به دست بگیر». نه، نه، نه! این کلمات دیوانه‌کننده‌اند. آخر سر شروع کردم به گوش دادن «گوزن‌های شمالی از انسان‌ها بهترند».

دوستم، دیویس گوگنهایم[۵]، می‌گفت به‌عنوان یک مستندساز در مورد رها شدن و اینکه اجازه دهیم غم ما، داستان ما، خودش را رها و آزاد کند مطالب زیادی یاد گرفته است. او هیچ پروژه‌ای را با علم کامل به اینکه این روایت و این داستان قرار است کجا به پایان برسد شروع نمی‌کرد، چون بر این باور بود هر داستانی باید راه خودش را پیدا کند و-در زمان صحیح- خودش را بروز دهد. وقتی می‌دید تا چه حد نگران کنترل غم و اندوهم هستم مرا تشویق کرد که از آن فرار نکنم، به دردهایم گوش دهم، از خودم دورشان نکنم، نزدیکم نگهشان دارم و اجازه دهم دوره‌اش بگذرد. او مرا خوب می‌شناخت. راه‌های زیادی را برای پایان دادن به غصه‌هایم جست‌وجو کردم. هفته‌ها و ماه‌های اول، راه به جایی نبردم و مدام

---

۱. Xanax: نوعی داروی ضداضطراب ـمترجم.

2. Death Is of Vital Importance
3. Say Yes to It
4. Moving to the Center of the Bed
5. Davis Guggenheim

شکست می‌خوردم. حتی زمانی که آرام و مسلط به نظر می‌رسیدم هم درد همیشه حاضر بود. در جلساتم حضور فیزیکی داشتم، برای کودکانم داستان می‌خواندم، ولی قلبم در آن سالن بدن‌سازی متوقف شده بود.

سی. اس. لوئیس[1] نوشته است: «هیچ‌کس هیچ‌وقت به من نگفته بود که غم و اندوه مثل حس ترس است.»[1] این ترس ترسی مداوم بود و مثل این بود که حس کنی هیچ‌گاه غم و اندوهت تمام نخواهد شد و همیشه پایدار خواهد ماند. موج‌ها لحظه به لحظه بلندتر و بلندتر می‌شدند و آن‌قدر به من فشار می‌آوردند که ناگهان دیگر نمی‌توانستم بایستم. در بدترین روزهای زندگی‌ام، دو هفته بعد از فوت دیو، نامه‌ای از یکی از آشنایان قدیمی دیو به دستم رسید. او در نامه نوشته بود: «من هم پیش از تو همسرم را از دست دادم و دوست داشتم می‌توانستم حرفی بزنم که کمکت کند.» ولی این کار را نکرده بود. او همسرش را چند سال پیش از دست داده بود. همین اتفاق برای دوست صمیمی‌اش هم افتاده بود و هیچ‌کدامشان فکر نمی‌کردند دردشان با گذشت زمان کمتر شده باشد. او نوشته بود: «با اینکه دلم می‌خواهد حرفی بزنم، ولی هیچ راه‌حلی ندارم که بتواند به تو کمکی بکند.» این نامه مطمئناً با بهترین نیات فرستاده شده بود، ولی باعث شد امیدم برای از بین رفتن و محو شدن درد و غم نابود شود. احساس پوچی می‌کردم و می‌دیدم کسانی که سال‌هاست این اتفاق برایشان افتاده هنوز نتوانسته‌اند از غم و اندوهشان بیرون بیایند.

به آدام گرنت، روان‌شناس و استاد دانشگاه وارتون، زنگ زدم و این نامهٔ ناامیدکننده را برایش خواندم. دو سال پیش، دیو کتاب *بده و بستان* آدام را خوانده و او را به سخنرانی در شرکت "سِروی مانکی"[2] دعوت کرده بود. آن شب، آدام را برای شام به خانه‌مان دعوت کردیم. آدام در مورد اینکه چطور افراد می‌توانند برای زندگی‌شان انگیزه و معنا پیدا کنند مطالعه و تحقیق می‌کرد و همگی شروع کردیم به صحبت در مورد چالش‌هایی که زنان با آن‌ها مواجه می‌شوند و اینکه آدام چگونه به این موضوع نگاه می‌کند. بعد با هم شروع به نوشتن مطلب کردیم و دوست شدیم. زمانی که دیو فوت شد، آدام مسیری طولانی را برای شرکت در مراسم طی کرد و خودش را به ما رساند. به او می‌گفتم بزرگ‌ترین ترس من این است که نکند دیگر فرزندانم

---

1. C. S. Lewis
2. SurveyMonkey

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،[۲] کودکان تاب‌آوری شگفت‌انگیزی از خودشان نشان می‌دهند و سعی می‌کنند دوران کودکی‌شان را با شادی سپری کنند و تبدیل به بزرگسالانی تبدیل می‌شوند که می‌توانند به خوبی خودشان را با شرایط وفق دهند.

وقتی آدام از صدایم متوجه ناامیدی‌ام شد، باز هم مسافتی طولانی را طی کرد تا بیاید و بتواند مرا متقاعد کند که این نومیدی به‌ظاهر 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 موضوعاتی هم وجود دارند که می‌توانند غم من و بچه‌هایم را کمتر کنند. او می‌گفت افرادی که همسر و عزیزشان را از دست داده‌اند، در شش ماه اول، دچار حالتی می‌شوند که روان‌شناسان به آن "غم حاد" می‌گویند.[۳] آدام متقاعدم کرد در حالی که غم و اندوه من دورهٔ خودش را می‌گذارند، باورها و اعمال و حرکاتم باعث می‌شوند زودتر از این حس پوچی بیرون بیایم و به این داستان غم و اندوه بی‌پایان پایان بدهم.

تا حالا ندیده‌ام کسی زندگی‌اش خالی از غم و روزهای سخت باشد. همهٔ ما روزهای سختی داشته‌ایم. بعضی از این اتفاقات ما را در شوک عظیمی فرومی‌برند. این اتفاقات ممکن است مرگ فرزند یا به هم خوردن یک رابطه باشد و یا رؤیایی باشد که برآورده نشده و ما را به‌شدت اندوهگین کرده است. سؤال این است: بعد از اینکه چنین اتفاقاتی می‌افتد، باید چه کار کنیم؟

فکر می‌کردم تاب‌آوری همان ظرفیت تحمل درد است، به همین خاطر از آدام پرسیدم چطور بفهمم چقدر تحمل دارم. او جواب داد: «میزان تاب‌آوری ثابت نیست و به‌جای این سؤال باید بپرسی چطور می‌توانم فردی تاب‌آور باشم. تاب‌آوریْ قدرت و سرعت پاسخ و واکنش ما به سختی‌هاست و یک ویژگی است که مانند عضله می‌توانیم آن را بسازیم، مثل تقویت عضلات اطراف ستون فقرات.»

بعد از مرگ دیو، خیلی‌ها به من می‌گفتند: «نمی‌توانم تصورش را هم بکنم.» منظور آن‌ها این بود که نمی‌توانستند تصورش را هم بکنند که این اتفاق برای خودشان بیفتد و نمی‌توانستند تصور کنند چطور من روبه‌رویشان ایستاده‌ام و با آن‌ها حرف می‌زنم

و فکر می‌کردند الان باید کاملاً ضعیف و ازپاافتاده باشم. یادم می‌آید خودم هم زمانی که همکارم بعد فوت فرزندش به سرکارش برگشته بود یا همکاری که با وجود دانستن اینکه سرطان دارد از کافی‌شاپ قهوه می‌گرفت، همین فکرها را می‌کردم. زمانی که در موقعیت این دو همکارم قرار گرفتم، با خودم گفتم خودم هم باورم نمی‌شود ولی چارهٔ دیگری ندارم.

هیچ چاره‌ای جز هر روز صبح از خواب بیدار شدن نداشتم. هیچ چاره‌ای جز دوام آوردن در برابر این شوک، غم و احساس گناه برای زنده ماندن بعد از دیو نداشتم. هیچ چاره‌ای جز جلو رفتن و مادر خوبی بودن برای فرزندانم نداشتم. هیچ انتخاب و چاره‌ای جز تمرکز روی کار و یک همکار خوب بودن نداشتم.

از دست دادن عزیزان ناامیدی و اندوهی عمیق و کاملاً شخصی است. همهٔ ما شرایط خاص و واکنش‌هایی خاص داریم. با این حال مهربانی و شجاعت کسانی که تجربیاتشان را با من به اشتراک می‌گذاشتند برایم آرامش‌بخش بود. صمیمی‌ترین دوستانم با من صادقانه دربارهٔ احساساتشان حرف می‌زدند. غریبه‌ها فقط مشاوره می‌دادند؛ همان کاری که در برخی کتاب‌هایی که عناوین وحشتناک دارند نمونه‌اش را دیده‌ایم. آدام با صبوری همچنان تأکید داشت که این تاریکی و تیرگی‌ها خواهد گذشت، اما خودم باید در طی این مسیر به خودم کمک کنم. می‌گفت در مواجهه با تکان‌دهنده‌ترین فاجعه‌های زندگی هم می‌شود میزان تأثیرشان را کنترل کرد.

این کتاب تلاش من و آدام برای به اشتراک گذاشتن مطالبی است که دربارهٔ تاب‌آوری آموخته‌ایم. ما این کتاب را با هم نوشتیم، اما داستان را من تعریف کرده‌ام و آدام در این داستان سوم‌شخص است. قصد نداریم چنین وانمود کنیم که امید همیشه و در هر حالی می‌تواند بر غم چیره شود. نه، نمی‌تواند. قصد نداریم که بگوییم همهٔ دردها و ناراحتی‌ها را درک می‌کنیم. نه، ما همهٔ انواع 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.

همهٔ ما می‌دانیم تمام داستان‌ها پایان خوشی ندارند. با وجود داستان‌های امیدوارکننده و امیدبخشی که اینجا تعریف می‌کنیم، داستان‌های دیگری از انسان‌های دیگری در سراسر دنیا وجود دارند که زندگی‌شان پر از درد است. بهبودی همهٔ انسان‌ها

از یک نقطه شروع نمی‌شود. جنگ، خشونت، تبعیض جنسیتیِ نظام‌مند و نژادپرستی زندگی‌ها و جوامع بسیاری را ویران کرده‌اند. حقیقت تلخ این است که سختی و دشواری به‌طور مساوی بین ما تقسیم نشده و اقلیت‌ها و انسان‌های محروم‌تر باید بیشتر بجنگند و غصه‌هایشان بیشتر است.

ما خیلی خوش‌شانسیم که از حمایت خانواده، دوستان و همکارانمان بهره‌مندیم و می‌توانیم به منابع مالی که برای خیلی‌ها قابل‌دسترسی نیست دسترسی داشته باشیم. همچنین می‌دانم صحبت در مورد قدرت و توانایی مقابله با سختی‌ها ما را از مسئولیت تلاش برای جلوگیری از مشکلات در وهلهٔ اول رها نمی‌کند. کاری که در شرکت‌ها و جوامع خود انجام می‌دهیم، آن سیاست‌های عمومی که تعیین می‌کنیم و کمک‌هایی که به یکدیگر می‌کنیم می‌توانند به ما اطمینان خاطر بدهند که افراد کمتری رنج خواهند برد و این سیاست‌ها باعث می‌شوند روز به روز شاهد کمتر شدن و کم‌رنگ شدن دردها و رنج‌ها باشیم.

با این حال، با وجود تلاش ما برای غلبه و جلوگیری از رنج و درد، سختی‌ها و نابرابری‌ها هنوز هم وجود دارند و باید با آن‌ها کنار بیاییم. برای مقابله و جنگیدن با چالش‌های آینده، باید هم‌اکنون و از همین لحظه و همین امروز تاب‌آوری را در خودمان پرورش دهیم.[۴] روان‌شناسان دربارهٔ نحوهٔ بهبود یافتن بعد از سختی‌ها و رنج‌ها، از طلاق‌ها و جدایی گرفته تا بیماری و شکست در حرفهٔ کاری یا ناکامی‌های شخصی، مطالعاتی انجام داده‌اند. همراه با بررسی این مطالعات، من و آدام به دنبال افراد و گروه‌هایی رفتیم که توانسته بودند بر مشکلات معمول و عمیق خود غلبه کنند. داستان این انسان‌ها نگرش ما را نسبت به تاب‌آوری تغییر داد.

این کتاب در مورد ظرفیت روح انسان برای مقاومت و قوی‌تر شدن است و به مراحلی می‌پردازد که انسان‌ها پشت سر می‌گذارند و قدم‌هایی که برای کمک به خودشان و کمک به دیگران برمی‌دارند. در این کتاب به روان‌شناسی بهبود و چالش‌های کسب دوبارهٔ اعتمادبه‌نفس و کشف دوبارهٔ شادی می‌پردازیم. می‌خواهیم راه‌هایی ارائه دهیم برای اینکه وقتی یکی از عزیزان و یا دوستانمان در رنج و عذاب‌اند، چگونه باید با آن‌ها حرف بزنیم و آرامشان کنیم. و بالاخره می‌خواهیم ببینیم چه مؤلفه‌هایی برای ایجاد جامعه و سازمانی تاب‌آور لازم است، چگونه می‌توانیم کودکانمان را قوی‌تر بار بیاوریم و چطور می‌توانیم دوباره عشق بورزیم و زندگی را از سر بگیریم.

حـالا در ایـن لحظـه، دیگـر می‌دانم که می‌شـود بعـد از تجربهٔ یـک اتفاق بد، رشـد کرد. بـه دنبـال تجربهٔ بدتریـن و شـکننده‌ترین آسـیب‌ها، انسـان‌ها می‌تواننـد قوی‌تـر شـوند و بـه معنایـی عمیق‌تـر در زندگـی دسـت یابنـد. بـه نظـر مـن می‌تـوان قبـل از تجربهٔ بدتریـن اتفاقـات هـم رشـد کـرد و حتمـاً نبایـد شـما تجربهٔ سـختی را پشـت سـر بگذارید تا به رشـد و آگاهـی برسـید.

اکنـون، مـن در میانهٔ راهـم. ابرهـای تیـرهٔ غـمِ ویران‌کننـده‌ام کنـار رفته‌انـد، امـا غـم و انـدوه و آرزوی دیـدن دیـو سـر جـای خـود باقـی مانـده اسـت. سـعی می‌کنـم بسـیاری از درس‌هایـی را کـه بـا شـما بـه اشـتراک می‌گـذارم به‌خوبـی درک کنـم. ماننـد بسـیاری از انسـان‌هایی کـه دردهـای بـزرگ را تجربـه می‌کننـد، من هـم امیـدوارم بتوانم دوبـاره معنا و مفهـوم زندگـی و حتـی شـادی را بیابـم و بتوانـم بـه دیگـران نیـز بـرای رسـیدن بـه ایـن نقطه کمـک کنـم.

وقتـی بـه عقـب برمی‌گـردم و بـه سـخت‌ترین و تاریک‌تریـن لحظـات زندگی‌ام فکـر می‌کنـم، می‌بینـم بعـد از آن اتفـاق، نشـانه‌های زیـادی بـرای امیـد بـه زندگـی وجود داشـت. دوسـتی بـه مـن یـادآوری کـرد سـر مـزار دیـو بـا دیـدن غـم و انـدوه وحشـتناک بچه‌هایم به آن‌هـا گفتـه بـودم ایـن دومیـن اتفـاق و لحظهٔ بـد زندگی‌مان اسـت. ما اولـی را گذرانده‌ایم و حـال بایـد ایـن دوره را نیـز بگذرانیم. فقط این‌گونه اسـت که حالمان بهتر خواهد شـد. بعد شـروع کـردم بـه خوانـدن آهنگـی کـه از بچگـی حفظ بودم: اُسِـه شـالوم[1]، دعایـی بـرای صلح و آرامـش. بعدهـا فهمیـدم ایـن دعایـی عِبری اسـت کـه به داشـتن آرامش در برابـر هرگونه اتفـاق ناگـوار مربـوط می‌شـود. نمی‌دانـم چطـور در آن لحظـه به ذهنم رسـید که ایـن دعا را بخوانـم. بعـد همـه بـه مـن ملحـق شـدند؛ بزرگ‌ترهـا و کـودکان. سـپس، به‌یک‌بـاره گریه و زاری متوقـف شـد. شـب تولـد دختـرم، از اتـاق خـواب بیـرون آمدم و سـعی کـردم به‌خاطر دخترمـان لبخنـد بزنـم و در کمـال تعجـب می‌دیـدم کـه چقدر دختـرم لحظات خوبـی را در تولـدش می‌گذارنـد و تولـد به‌خوبـی برگـزار شـد.

تنهـا چنـد هفتـه بعدِ از دسـت دادن دیـو، بـا فیـل در مـورد فعالیت‌هـای پـدر-فرزندی

---

۱. عبـارت Oseh Shalom کـه تقدیـس خداونـد اسـت و به‌خاطـر ایجـاد و گسـترش صلـح در جهـان و در بیـن تمامـی مخلوقـات در "شـکرانهٔ پـس از صـرف غـذا" و در تمامـی قسـمت‌های شـخصی عبـادات تکرار می‌شـود و دارای معانـی و مفهومـی همچـون حالـت آرامـش، اطمینـان و امنیت کامـل از هرگونه رخداد و اتفـاق ناگـوار، ارتبـاط مناسـب بیـن افراد و کشـورهاست: ای گسـتراننده و ای پرتوی صلح. کلمهٔ "شـالوم"، در زبـان عبـری، بـرای مفهـوم "صلـح" به کار مـی‌رود ــ مترجم.

صحبت می‌کردم. داشتیم برنامه‌ریزی می‌کردیم که کس دیگری نقش دیو را در این فعالیت مدرسه‌ای ایفا کند. من گریه‌کنان به فیل گفتم که من دیو را می‌خواهم. او دستش را روی شانه‌ام گذاشت و گفت: «گزینهٔ الف را دیگر نداریم و از دستش داده‌ایم. به همین خاطر باید به گزینهٔ ب فکر کنیم.»

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

۱

دوباره نفس کشیدن

باید ادامه دهی،

نمی‌توانم ادامه دهم،

ادامه خواهم داد.[۱]

- ساموئل بکت

حدود یک سال پس از فوت دیو، سر کار بودم که تلفن همراهم زنگ خورد. دوستی قدیمی پشت خط بود و از آنجا که این روزها همه کمتر حال هم را جویا می‌شوند با خودم گفتم حتماً موضوع مهمی پیش آمده که زنگ زده است. دوستم مطالب وحشتناکی در مورد زنی که مربی‌اش بود برایم تعریف کرد. چند روز قبل، زن جوان به جشن تولدی رفته و موقع بیرون آمدن متوجه شده بود یکی از همکارانش قصد رفتن به خانه‌اش را دارد و ماشین ندارد. از آنجا که خانه‌هایشان نزدیک هم بود، زن جوان تصمیم گرفت همکارش را به خانه برساند. وقتی به در خانه‌اش رسیدند، همکار زن جوان اسلحه را بیرون آورده، به‌زور او را به داخل خانه برده و به او تجاوز کرده بود.

زن جوان برای تست به بیمارستان رفت و سپس گزارش این جنایت را به پلیس داد. حالا دوستم به دنبال راهی بود تا بتواند آرامش را به این زن برگرداند و از آنجا که می‌دانست من قبلاً این زن جوان را ملاقات کرده‌ام، از من خواست اگر ممکن است او را ببینم و از او حمایت کنم. موقع گرفتن شمارهٔ آن زن جوان، با خودم فکر می‌کردم

اصلاً می‌توانم به کسی که چنین تجربهٔ وحشتناکی را از سر گذرانده است کمکی کنم؟ ولی وقتی با او صحبت می‌کردم، از صحبت‌هایش متوجه موضوعاتی شدم که خودم هم سعی کرده بودم در زمان غم و اندوهم بر آن‌ها غلبه کنم و صحبت‌هایش طنین‌انداز افکار خودم بود.

ما به همان شکلی که اتفاقات منفی را پردازش می‌کنیم بذر تاب‌آوری را در وجودمان می‌کاریم. دکترِ روان‌شناس، مارتین سلیگمن، بعد از دهه‌ها مطالعه در مورد نحوهٔ مقابلهٔ مردم با شکست‌ها، متوجه شد که سه عامل باعث می‌شوند بهبود راه به جایی نبرد:[۲]

۱. شخصی‌سازی[۱]: این باور که ما مقصریم.

۲. فراگیر بودن[۲]: این باور که اتفاق ناگوار تمام جنبه‌ها و حوزه‌های دیگر زندگی‌مان را نیز تحت تأثیر قرار خواهد داد.

۳. تداوم[۳]: اعتقاد به اینکه پس‌لرزه‌های این رویداد برای همیشه باقی خواهند ماند.

این سه عامل مانند این بخش از آهنگ پاپ "همه‌چی خوبه... همه‌چی وحشتناکه"[۴] هستند. مدام در سرمان تکرار می‌شود و می‌گوید: همهٔ این‌ها تقصیر خودم است. همه‌چیز افتضاح است. تمام زندگی من افتضاح و وحشتناک است و همیشه هم قرار است همین‌طور افتضاح بماند.

مطالعات مختلف نشان می‌دهند وقتی افراد به این باور برسند که این وضعیت دشوار فقط تقصیر خودشان نیست، تمام جنبه‌های زندگی‌شان را تحت تأثیر قرار نخواهد داد و قرار نیست همیشه وجود داشته باشد، سریع‌تر به زندگی عادی‌شان برمی‌گردند. 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.[۳] نیفتادن در دام این سه عامل می‌تواند به معلمان مدارس روستایی و شهری

---

1. Personalization
2. Pervasiveness
3. Permanence
4. Everything Is Awesome”—“everything is awful

کمک کند[۴] تا بتوانند در کلاس‌های درسشان کارآمدتر عمل کنند و دانش‌آموزانشان عملکرد بهتری از خود نشان دهند. این کار به شناگران تیم‌های دانشجویی نیز کمک می‌کند تا به‌خاطر عملکردهای بد گذشته‌شان نترسند[۵] و دوباره سر پا شده، این بار عملکرد بهتری از خودشان نشان دهند. این بار دیگر آن‌ها استرس شدید نخواهند داشت، ضربان قلبشان عادی‌تر خواهد بود و می‌توانند رکورد خود را بهتر کنند. این امر به فروشندگان بیمه در مشاغل سخت هم کمک‌های زیادی می‌کند[۶]؛ باعث می‌شود پذیرفته نشدن و جواب منفی شنیدن را شخصی‌سازی نکنند و به آن‌ها یادآوری می‌کند که می‌توانند با رویکرد جدیدی به آینده بنگرند، کمک می‌کند که بتوانند دو برابر بیشتر بفروشند و دو برابر بیشتر از زمانی دوام بیاورند که همکارانشان در این شغل دوام می‌آورند.

در تماسی که با این زن جوان داشتم، اول فقط گوش می‌دادم و او توضیح می‌داد چطور خیانت، خشم و ترس را تجربه کرده است. بعد شروع کرد به سرزنش کردن خودش. به‌خاطر رساندن همکارش به خانه، خودش را مقصر می‌دانست. تجاوز به عنف هیچ‌وقت تقصیر قربانی نیست و اینکه او خواسته همکارش را به خانه برساند کاملاً منطقی است. به او تأکید و خاطرنشان کردم هر اتفاقی که برای ما می‌افتد به‌خاطر شخص خودمان نمی‌افتد. بعد به او دو عامل دیگر یعنی فراگیر بودن و تداوم را معرفی کردم. با هم در مورد سایر اتفاقات خوب در زندگی‌اش صحبت کردیم و از او خواستم به این موضوع فکر کند که چطور ناامیدی با گذشت زمان حاد بودن و شدت خودش را از دست می‌دهد.

بهبود یافتن و به وضع عادی برگشتن بعد از تجاوز فرایندی فوق‌العاده دشوار و پیچیده است و روالش برای هر فردْ متفاوت از دیگری است. شواهد نشان می‌دهند قربانیان تجاوز جنسی معمولاً خودشان را سرزنش و در مورد آینده احساس ناامیدی می‌کنند.[۷] کسانی که بتوانند این الگوی غلط رفتاری را بشکنند کمتر در معرض افسردگی و استرس بعد از این اتفاق قرار دارند. چند هفته بعد، زن جوان با من تماس گرفت و گفت ماجرای پروندهٔ متجاوز در حال پیشروی است. او گفت تمام این مدت در مورد این سه عامل فکر کرده و این توصیه‌ها باعث شده‌اند احساس بهتری داشته باشد. این توصیه‌ها باعث شده بودند من هم احساس بهتری داشته باشم.

من هم قبلاً در دام این سه عامل افتاده بودم. ابتدا فوراً خودم را به‌خاطر مرگ

دیو سرزنش کردم. اولین گزارش پزشکی نشان می‌داد دیو به‌خاطر افتادن از دستگاه ورزشی و برخورد سرش با زمین جانش را از دست داده است و به همین خاطر مدام به خودم می‌گفتم اگر زودتر آمده بودم می‌توانستم نجاتش دهم. برادرم دیوید که جراح مغز و اعصاب است می‌گفت اصلاً این‌طور نیست و افتادن از وسیلهٔ ورزشی ممکن است باعث شود دست کسی بشکند ولی هرگز باعث مردن کسی نمی‌شود. مطمئناً دلیل دیگری وجود داشته که او از وسیلهٔ ورزشی افتاده و اتفاق اصلی قبل از افتادن او رخ داده است. کالبدشکافی نشان داد حق با برادرم بوده و دیو ظرف چند ثانیه بر اثر آریتمی قلبی ناشی از بیماری عروق کرونر فوت کرده بود.

حتی وقتی هم که فهمیدم دیو به‌خاطر تنها ماندن و رها شدن روی کف زمین فوت نشده است، باز هم دلایل دیگری برای ملامت خودم پیدا کردم. ما هیچ‌وقت نمی‌دانستیم دیو بیماری عروق کرونر دارد. من هفته‌ها وقت صرف کردم و نتایج کالبدشکافی و پزشکی دیو را با پزشکش بررسی کردم. یادم می‌آید او قبلاً از درد سینه شکایت می‌کرد ولی هیچ‌کدام از ما این حالت را جدی نگرفته بودیم. من مدام در مورد رژیم غذایی‌اش فکر می‌کردم و توجه زیادی به تغذیه‌اش داشتم. پزشکان به من گفتند حتی اگر تغییرات زیادی هم در شیوهٔ زندگی‌اش می‌دادی باز هم کسی نمی‌تواند دیگری را صد درصد از مرگ نجات دهد. وقتی خانوادهٔ دیو گفتند دیو از وقتی با من زندگی می‌کرد عادات غذایی سالم‌تری نسبت به قبل پیدا کرده بود کمی آرام شدم.

علاوه بر این، خودم را به‌خاطر اختلالی که فوت دیو برای اطرافیانم به وجود آورده بود هم ملامت می‌کردم. قبل از این فاجعه، من ذاتاً خواهر بزرگ‌تر و برنامه‌ریزی‌کننده بودم. اما وقتی دیو فوت کرد، قادر نبودم همهٔ اتفاقات و مسائل را کنترل کنم. دیگران می‌خواستند به من کمک کنند. رئیسم، مارک زاکربرگ، برادرهای شوهرم، مارک و مارن، مراسم تشییع جنازه را برنامه‌ریزی کردند. پدر و خواهر شوهرم ترتیب مراسم دفن را دادند. وقتی که مردم برای ادای احترام به منزلمان آمدند، امی با آرنج به من اشاره می‌کرد بلند شوم و از آن‌ها به‌خاطر حضورشان تشکر کنم. پدرم مجبورم می‌کرد غذا بخورم و کنارم می‌نشست تا مطمئن شود حالم خوب است و حتماً غذایم را می‌خورم.

چند ماه بعد، شروع کردم به گفتن «متأسفم! متأسفم.»[۸] مدام داشتم از همه

معذرت‌خواهی می‌کردم، از مادرم که یک ماه خانه‌زندگی‌اش را رها کرده و کنار من مانده بود، از دوستانم که تمام کارهای مراسم تشییع جنازه را انجام داده بودند. از ارباب‌رجوع‌هایم که تمام ملاقات‌هایم را با آن‌ها لغو کرده بودم، به همکارانم به‌خاطر اینکه غرق افکار خودم شده بودم و تمرکزی روی کارم نداشتم. وقتی جلسه‌ای را شروع می‌کردم، اول با خودم می‌گفتم: «می‌توانم و کارم را به خوبی انجام خواهم داد»، ولی گریه امانم نمی‌داد و با گفتن جملهٔ "معذرت می‌خواهم" از جلسه بیرون می‌آمدم.

آدام نهایتاً متقاعدم کرد که باید "متأسفم" و "معذرت می‌خواهم" را دور بیندازم. او می‌گفت با سرزنش کردن خودم روند بهبودم را به تأخیر می‌اندازم و به همین ترتیب باعث می‌شوم حال فرزندانم هم دیرتر بهبود یابد. شنیدن این جملات باعث شد کمی به خودم بیایم. متوجه شدم پزشکان هم تمام تلاششان را کرده‌اند و دیگر کاری از دستشان برنمی‌آمده است. پس واقعاً غیرمنطقی بود که فکر کنم من می‌توانستم به‌تنهایی نجاتش دهم. این من نبودم که زندگی دیگران را مختل کرده بودم، بلکه این تراژدی و این اتفاق ناگوار بود که این شرایط را پیش آورده بود. هیچ‌کس نمی‌خواست و انتظار نداشت من به‌خاطر گریه کردن‌هایم معذرت‌خواهی کنم. وقتی دست از گفتن جملهٔ "معذرت می‌خواهم" برداشتم و دیگر این جمله را به کار نبردم، سعی کردم زبانم را نگه دارم و هیچ‌چیز را شخصی‌سازی نکنم.

با کمتر ملامت کردن خودم متوجه شدم همه‌چیز آن‌قدرها هم وحشتناک نیست. حالا دیگر فرزندانم کل شب را می‌خوابیدند، کمتر گریه و بیشتر بازی می‌کردند. ما از نظرات درمانگران و مشاوران هم استفاده کردیم. می‌توانستم از بچه‌ها مراقبت کنم و حامی و همراهشان باشم. من محبت و توجه خانواده، دوستان و همکارانم را داشتم. با چشمان خودم می‌دیدم که چقدر همهٔ آن‌ها به من و فرزندانم توجه دارند و حالا بیشتر از هر زمان دیگری به آن‌ها احساس نزدیکی می‌کردم.

برگشتن به کار در کنترل عامل دوم یعنی فراگیربودن کمکم کرد. در سنت یهودی، به هفت روز اول عزاداری شیوا[1] می‌گویند. بعد از گذشتن این دوره، فعالیت‌های روزانه از سر گرفته می‌شوند. روان‌شناسان و متخصصان کودک از من خواستند تا جایی که امکان دارد زودتر فرزندانم را به فعالیت‌های روزانه‌شان بازگردانم. بنابراین، ده روز بعد

1. shiva

از فوت دیو آن‌ها به مدرسه بازگشتند و ساعاتی که بچه‌ها در مدرسه بودند من هم در محل کارم مشغول به کار بودم.

روز اولی که به سر کارم بازگشتم روز فوق‌العاده عجیب و غریبی بود. بیش از هفت سال بود که به‌عنوان مقام مسئول در فیس‌بوک مشغول به کار بودم، ولی حالا انگار همه‌چیز برایم ناآشنا بود. در اولین جلسهٔ کاری‌ام بعد از برگشت، با خودم می‌گفتم: «این‌ها دارند در مورد چه چیزی حرف می‌زنند و اصلاً این موضوعات چه اهمیتی دارند؟» بعد، یک‌دفعه وارد بحث می‌شدم و ظرف مدت کوتاهی ناگهان فراموش می‌کردم؛ مرگ را فراموش می‌کردم. صحنهٔ افتادن دیو کف زمین را فراموش می‌کردم. دیدن تابوتی را که درون قبر می‌گذاشتند فراموش می‌کردم. در سومین جلسهٔ آن روز، چند دقیقه واقعاً خوابم برد. خجالت می‌کشیدم و از خودم شرمنده بودم که آن‌قدر راحت خوابم می‌آید، با این حال، از طرفی هم شکرگزار بودم. برای اولین بار بعد از فوت دیو آرام بودم. وقتی روزها، هفته‌ها و ماه‌ها گذشت، تمرکزم بیشتر و بیشتر و بیشتر شد. کار به من فضایی داد تا بتوانم بیشتر شبیه خود واقعی‌ام باشم و مهربانی همکارانم نشانم داد که تمام جنبه‌ها و ابعاد زندگی‌ام وحشتناک و ناراحت‌کننده نیستند.

مدت‌ها بر این باور بودم که افراد باید درک شدن و داشتن حامی را در محل کارشان حس کنند. حالا به این نتیجه رسیده بودم که این موضوع بعد از یک اتفاق بد و ناگوار اهمیت بسیار بیشتری پیدا می‌کند و متأسفانه آن‌قدرها که باید و شاید مورد توجه قرار نگرفته است. بعدِ از دست دادن یک عزیز، فقط به ۶۰ درصد از کارکنان بخش‌های خصوصی مرخصی داده می‌شود، آن هم فقط چند روز.[۹] زمانی که این اشخاص به سر کارشان بازمی‌گردند، غم و اندوهشان باعث اختلال در انجام وظایف کاری‌شان می‌شود.[۱۰] استرس مشکلات اقتصادی که با غم از دست دادن یک شخص عزیز همراه می‌شود مثل دو مشت پشت‌سرهم است. در خود ایالت متحدهٔ آمریکا، کاهش بهره‌وری ناشی از غم و اندوه برای شرکت‌ها تا ۷۵ میلیارد دلار در سال هزینه در بر دارد.[۱۱] در صورتی که به کارمندان مرخصی بدهیم یا ساعت کاری‌شان را کمتر و منعطف‌تر کرده و به آن‌ها کمک‌های مالی کنیم، این خسارت‌ها کمتر خواهند شد و افرادی که دچار غم از دست دادن عزیزی هستند فشار کمتری را حس خواهند کرد و سریع‌تر بهبود خواهند یافت. شرکت‌هایی که خدمات سلامت، بازنشستگی و مرخصی

استعلاجی ارائه می‌کنند این را می‌دانند که سرمایه‌گذاری روی کارکنان باعث وفاداری و مولدتر شدن این افراد می‌شود.[۱۲] حمایت کردن نه‌تنها کاری دلسوزانه، که کاری کاری عاقلانه است. از فیس‌بوک سپاسگزارم که با سخاوتمندی تمام به من مرخصی داد و بعد از فوت دیو توانستم همکاریِ بهتری با تیمم داشته باشم و فعالیت‌هایمان گسترده‌تر و وسیع‌تر شد.

سخت‌ترین و دشوارترین مورد برای من عامل سوم یعنی تداوم بود. ماه‌ها با خودم فکر می‌کردم هر کاری هم انجام دهم غم و اندوهم برای همیشه ادامه خواهد داشت. تمام افرادی که می‌شناختم و چنین دردهایی را تجربه کرده بودند به من می‌گفتند غم و اندوهم در طی زمان فروکش خواهد کرد. آن‌ها به من اطمینان می‌دادند که روزی با فکر کردن به دیو لبخند روی لب‌هایم خواهد نشست. من حرف‌هایشان را باور نمی‌کردم. زمانی که بچه‌هایم گریه می‌کردند به این فکر می‌کردم که قرار است تمام عمر بدون حضور پدرشان کنارشان بمانم. دیگر دیو یک مسابقهٔ فوتبال را از دست نمی‌داد، بلکه دیگر در هیچ مسابقهٔ فوتبالی قرار نبود همراهم باشد. تمام تعطیلات، تمام بحث‌ها و تمام فارغ‌التحصیلی‌ها، همه و همه قرار بود بدون حضور او برگزار شوند. او دیگر نبود که دخترمان را در مراسم ازدواجش همراهی کند. ترس از اینکه دیگر در هیچ‌یک از رویدادهای زندگی‌ام دیو حضور نخواهد داشت مرا از پای درمی‌آورد.

این پیش‌بینی‌های ترسناکم مرا به یک نتیجه رساند. وقتی از موضوعی رنج می‌بریم مدام در موردش پیش‌بینی می‌کنیم. مطالعات "پیش‌بینی عاطفی"[۱۳] (پیش‌بینی احساساتمان در آینده) نشانگر این است که ما در مورد تأثیراتِ رویدادهای منفی زندگی‌مان اغراق می‌کنیم.)[۱۴] (در این مطالعات از دانشجویان خواسته شد که تصور کنند رابطهٔ عاطفی و عاشقانه‌شان تمام شده است، حال پیش‌بینی کنند دو ماه بعد چقدر ناراحت و غمگین‌اند. از دانشجویان دیگری خواسته شد دو ماه بعد از به هم زدن و تمام کردن رابطه‌ای واقعی احوالشان را گزارش کنند. آن‌هایی که جدایی واقعی و نه فرضی را تجربه کرده بودند از آنچه تصور می‌شد، خیلی شادتر و سرحال‌تر بودند. افراد همیشه در مورد تأثیر منفی وقایع تنش‌زا در زندگی‌شان اغراق می‌کنند. استادیارها فکر می‌کردند اگر استادتمام نشوند، برای پنج سال آینده ناامیدی گریبان آن‌ها را خواهد گرفت، اما درواقع این‌طور نبود.[۱۵] مطالعات نشان دادند دانشجویانی که فکر می‌کردند

اگر خوابگاه بدی داشته باشند احساس خیلی بدی خواهند داشت در واقعیت آن‌قدرها هم احساس بدی نداشتند.)[۱۶] (من خودم به‌شخصه به‌عنوان کسی که خوابگاه بسیار بدی داشتم نتایج این مطالعات را صحیح می‌دانم.

همان‌طور که بدن دارای سیستم ایمنی فیزیولوژیکی است، مغز نیز دارای سیستم ایمنی روانی است. زمانی که کاری اشتباه پیش می‌رود، ما به‌طور غریزی مکانیسم‌های دفاعی را به کار می‌گیریم. ما همیشه روزنهٔ امیدی را در دوردست‌ها می‌بینیم. به لیمو آب و شکر اضافه می‌کنیم. یا به کلیشه‌ها متوسل می‌شویم. بعد از فوت دیو، نمی‌توانستم هیچ‌کدام از این کارها را انجام دهم. هر بار که سعی می‌کردم مطلبی برای آرام کردنم به خود بگویم، صدای بلندتری از درونم فریاد می‌زد که نه، نمی‌شود. به این باور رسیده بودم که دیگر من و فرزندانم شادی واقعی را احساس نخواهیم کرد.

سلیگمن به این نتیجه رسیده بود که کلماتی مانند "هرگز" و "همیشه" نشانه‌های تداوم و استمرارند. همان‌طور که باید "متأسفم" و "معذرت می‌خواهم" را از دایرهٔ لغاتم خارج می‌کردم، سعی کردم کلمات "هرگز" و "همیشه" را هم حذف کنم و آن‌ها را با "گاهی اوقات" و "اخیراً" جایگزین کنم. حالا دیگر به‌جای اینکه بگویم «همیشه این حس بد را خواهم داشت» می‌گویم «گاهی این حس بد به من دست خواهد داد». با اینکه این جملات هم آن‌قدرها امیدبخش و عالی نیستند ولی در نوع خود پیشرفت محسوب می‌شوند.

متوجه شدم لحظاتی وجود دارند که شدت درد موقتاً کم می‌شود؛ درست مثل سردردی که ناگهان کمی آرام‌تر می‌شود. کم‌کم یاد گرفتم که مهم نیست چقدر ناراحت باشم، چون بالاخره باز هم زنگ تفریح و وقفه‌ای در این بین به وجود خواهد آمد. این کار کمکم کرد بتوانم دوباره حس کنترل روی خودم را دوباره به دست بیاورم.

من از تکنیک رفتاردرمانی شناختی[۱] نیز استفاده کردم. در این حالت، شما باورهایی را که باعث ناراحتی و غم و غصه‌تان می‌شوند می‌نویسید و بعد اثبات می‌کنید که این باور غلط است.[۱۷] من این کار را با بزرگ‌ترین ترسم شروع کردم. بزرگ‌ترین ترسم این بود که نکند دیگر فرزندانم دوران کودکی شادی نداشته باشند و نکند دیگر رنگ شادی واقعی را نبینند. وقتی به جمله‌ای که نوشته بودم نگاه کردم دلم به آشوب افتاد ولی

۱. یک روش درمانی از طریق صحبت کردن با بیمار _مترجم.

کمی که فکر کردم یادم افتاد افراد زیادی را ملاقات کرده‌ام که خانواده‌شان را در کودکی و در سنین پایین از دست داده بودند ولی زندگی خوبی داشتند و همین امر نشان می‌داد پیش‌بینی‌ام اشتباه و بی‌اساس است.

یک بار دیگر نوشته بودم: «احساس می‌کنم دیگر هیچ‌وقت حس خوبی را تجربه نخواهم کرد.» همین‌طور که به این جمله نگاه می‌کردم یادم آمد همان روز صبح یک نفر جوکی تعریف کرد و من خندیدم. شاید فقط چند ثانیه بود ولی در هر صورت خندیدم و حس خوبی داشتم. همین موضوع نشانم داد که این طرز فکرم هم اشتباه است.

یکی از دوستان روان‌پزشکم می‌گفت انسان‌ها، از نظر تکاملی، هم برای ارتباط و هم برای غم و اندوه برنامه‌ریزی شده‌اند. همهٔ ما به‌طور طبیعی ابزاری برای خلاصی از غم و درد داریم. همین موضوع کمکم کرد دوام بیاورم و حالم بهتر شود. اگر ما طوری تکامل یافته‌ایم که توانایی کنترل سختی‌ها را داریم، پس غم و اندوه عمیق ما را نخواهد کشت. بارها و بارها در مورد عشق و از دست دادن در طی قرن‌های مختلف تاریخ بشریت فکر کرده و خودم را متصل به مجموعه‌ای بزرگ‌تر از خودم یعنی تجربهٔ تمام انسان‌ها در دوره‌های مختلف احساس کرده‌ام. پیش استاد مورد علاقه‌ام، آقای اسکاتی مک‌لنان رفتم؛ او همان استادی است که زمان جدایی از همسر اولم در دههٔ بیست زندگی‌ام به من مشاوره و راهنمایی داده بود. اسکاتی می‌گفت در طی چهل سالی که به افراد دچار شکست‌های عاطفی و احساسی کمک کرده دیده است که «توجه به خدا به افراد حسِ بودن در آغوشی پرمحبت را می‌دهد؛ آغوشی ابدی، بی‌نهایت قوی و محافظ. مردم نیاز دارند که بدانند در این شرایط تنها نیستند.»

فکر کردن در مورد تمام این ارتباطات و موضوعات باعث نشد کاملاً و صد درصد بر شرایط سختم غلبه کنم، ولی همه‌شان مفید بودند. خاطرات و تصاویر دیو همه‌جا بودند. در چند ماه اول، وقتی از خواب بیدار می‌شدم و می‌دیدم او دیگر کنارم نیست به‌شدت بی‌حال و ناراحت می‌شدم. هر شب، وقتی به آشپزخانه می‌رفتم انتظار داشتم آنجا ببینمش و وقتی یادم می‌افتاد دیگر اینجا نیست درد عمیقی در قلبم حس می‌کردم. مارک زاکربرگ و همسرش، پریسیلا چان، می‌گفتند من و بچه‌هایم باید به مکان‌هایی برویم که در آنجا هیچ خاطره‌ای از دیو نداریم، از این رو ما را به ساحلی دعوت کردند که تا به حال آنجا نرفته بودیم. با این حال زمانی که روی نیمکت مشرف

به دریا نشستم، به آسمان وسیع و آبی‌رنگ نگاه کردم و چهرهٔ دیو را در میان ابرها می‌دیدم. بین مارک و پریسیلا نشسته بودم و می‌توانستم حضورشان را در کنارم حس کنم ولی انگار دیو هم آنجا کنار ما بود.

هیچ راه فراری وجود نداشت. غم و اندوهم به‌شدت عمیق بود و به مه غلیظی می‌ماند که به‌طور مداوم و مستمر مرا احاطه کرده بود. دوستم کیم جبل، که برادرش را از دست داده بود، این حالت را مثل پوششی سربی توصیف می‌کرد که گویی تمام صورت و بدنش را احاطه کرده بود. برادر دیو، راب، می‌گفت احساس می‌کند بار سنگینی روی سینه‌اش قرار دارد و حتی نمی‌گذارد هوا وارد ریه‌هایش شود. من هم مانند او احساس خفگی می‌کردم. مادرم به من یاد داد وقتی موج‌های اضطراب و نگرانی به زندگی‌ام ضربه می‌زنند چگونه درست نفس بکشم و کم نیاورم؛ می‌گفت تا شش شماره نفس بکش و بعد شش ثانیه نفست را نگه دار و بعد با شش شماره بازدم را انجام بده.

خاخام نات ازری که مراسم تشییع پیکر دیو را انجام داده بود به من گفت: «سختی‌ها را بپذیر و آن را به نفع خودت به‌صورت مثبت تغییر بده.» توصیهٔ خیلی خوبی بود. سال‌ها قبل متوجه شده بودم زمانی که ناراحت یا غمگینم موضوعات فرعی باعث می‌شوند ناراحتی‌ام چند برابر شود. وقتی ناراحت بودم، از ناراحتی خودم و دیدن خودم در آن وضعیت هم ناراحت می‌شدم. سی. اس. لوئیس در مورد "سایهٔ بدبختی"[۱۸] مطالبی نوشته است. او می‌گوید: «سایهٔ بدبختی واقعیتی است که شما نه‌تنها رنج می‌برید، بلکه مجبورید در مورد واقعیتی که باعث رنجتان شده است نیز فکر کنید.»

بعد از مرگ دیو، در مقایسه با گذشته، موارد بیشتری از احساسات منفی فرعی داشتم. فقط داغدار نبودم، بلکه از داغدار بودن و ناراحتی‌ام هم ناراحت بودم. فقط نگران یا مضطرب نبودم، بلکه حالتی فراتر از نگرانی یا اضطراب داشتم. مسائل کوچکی که قبلاً هیچ‌وقت نگرانشان نبودم، مثل از دوچرخه افتادن بچه‌ها و زخمی شدنشان، هم به‌شدت باعث افزایش ناراحتی و نگرانی‌ام می‌شد. یاد توصیهٔ آن خاخام افتادم و پذیرفتن این موضوع کمک زیادی کرد. حالا به‌جای شوکه شدن از رویدادهای منفی، آن‌ها را پیش‌بینی می‌کردم.

یکی از دوستانم می‌گفت این موضوع را بودایی‌های قرن پنجم قبل از میلاد هم می‌دانسته‌اند. اولین اصل بودیسم این است که تمام زندگی با رنج و درد در هم تنیده است. پیری، بیماری و از دست دادن اجتناب‌ناپذیرند. زندگی لحظات شاد هم دارد اما با وجود تلاش‌های بی‌وقفه‌مان برای ماندگارکردن آن لحظات، یک روز همهٔ این لحظات هم از بین خواهند رفت. معلم بودایی، پما چودرون، با گذر از مراحل مختلف مکتب ذن اولین زن آمریکایی بود که به‌طورکامل خود را با سنت بودایی وفق داده بود. او می‌نویسد: «زمانی که ما این حقیقت اصیل را می‌پذیریم، درد و رنجمان کاهش می‌یابد، چون یاد می‌گیریم با اهریمن و روح پلید درونمان دوست شویم.»[۱۹] من که قصد ندارم با اهریمن‌های درونی‌ام قرار نوشیدنی بگذارم، ولی آن‌ها را می‌پذیرم و به این ترتیب رفت‌وآمدشان را با من کمتر می‌کنند و کمتر به من تلنگر می‌زنند.

چند روز پس از مراسم تشییع جنازهٔ دیو، به همراه بچه‌هایم با هم لیستی از "قوانین خانوادگی" وضع کردیم و بعد آن‌ها را در مکان‌هایی گذاشتیم که هر روز به آنجا دسترسی داریم. قانون شمارهٔ یک "احترام به احساسات خودمان" بود. در این مورد با هم بحث و گفت‌وگو کردیم و به این نتیجه رسیدیم که اگر هرکداممان در برهه‌ای دچار شرایط سخت و ناراحت‌کننده شد، مثلاً در طول دورهٔ مدرسه، برای خودمان زنگ تفریح خواهیم گذاشت. خیلی اتفاق می‌افتاد بچه‌ها سر کلاس ناگهان به‌خاطر فوت پدرشان گریه کنند؛ معلمانشان با مهربانی به آن‌ها اجازه می‌دادند همراه یکی از دوستانشان بیرون بروند یا اینکه به آن‌ها مشاوره می‌دادند تا بچه‌ها از آن حال‌وهوا بیرون بیایند.

من به بچه‌ها این توصیه‌ها را کردم ولی باید خودم هم این کار را انجام می‌دادم. "در آغوش گرفتن و پذیرفتن اتفاقات بد" یعنی اعتراف به اینکه من نمی‌توانم زمان هجوم غم و اندوه کنترلش کنم. آری، من هم به زنگ تفریح‌هایی برای گریه نیاز داشتم. بعضی وقت‌ها این کار را کنار جاده در ماشینم می‌کردم یا در محل کار یا در جلسات. گاهی هم به دستشویی زنانه می‌رفتم و آنجا گریه می‌کردم. گاهی پشت میزم گریه می‌کردم. وقتی دست از مبارزه و جنگیدن با افکار و احساساتم برداشتم، آن‌ها هم با سرعت بیشتری از زندگی من عبور کردند و بیرون رفتند.

بعد از چند ماه، متوجه شدم فضای مه‌آلود درد و رنجِ شدید از بین رفته است. بعد از آن هم وقت‌هایی که سروکله‌اش دوباره پیدا می‌شد سریع‌تر می‌توانستم خودم را از دستش نجات دهم. متوجه شدم برخورد و مقابله با غم و اندوه مثل کسب توانایی

جسمی است؛ هر چه بیشتر ورزش و بیشتر تمرین کنید همین‌طور ضربان قلبتان بهبود یافته و بهتر خواهد شد و گاهی در طول این فعالیت جسمانی شدید، متوجه نیرو و قدرتی در خود می‌شوید که فکر می‌کردید آن را ندارید.

یکی از مسائلی که به‌طرز عجیبی کمکم کرد تمرکز روی حالت‌های بدترین وضعیت بود. همیشه پیش‌بینی یک وضعیت بد برایم خیلی آسان و ساده بود، اما در طول روزهای اولِ ناامیدی و غم، به‌صورت غریزی به دنبال افکار مثبت بودم. آدام گفت بیا به‌جای این‌ها، روی جنبهٔ منفی و بد موضوع فکر کنیم.[۲۰] به او گفتم: «بد؟ داری شوخی می‌کنی؟ چرا بد؟» کمی که فکر کردم متوجه منظورش شدم: اگر آن اتفاق بد موقع رانندگی دیو با بچه‌ها می‌افتاد چقدر بد می‌شد. وای خدای من! آن وقت هر سهٔ آن‌ها را از دست می‌دادم. بلافاصله خدا را شکر کردم که بچه‌هایم سلامت‌اند. در آن لحظه، ناگهان حس شکرگزاری از غم و اندوهم پیشی گرفت.

من و دیو آیینی خانوادگی داشتیم و سر میز شام در مورد بدترین و بهترین اتفاقات روزمان صحبت می‌کردیم. وقتی دیو از میانمان رفت و ما سه نفر تنها شدیم، من یک بخش دیگر هم به این آیین اضافه کردم. ما باید آنچه را که به‌خاطرش سپاسگزار و قدردان بودیم نیز ذکر می‌کردیم. دعا خواندن را نیز به قبل از صرف شام اضافه کردیم. بالا بردن دست‌ها و شکرگزاری خداوند به‌خاطر غذایی که می‌خوریم باعث می‌شود یادمان نرود چه نعمت‌هایی در روز نثارمان می‌شوند.

اذعان و تصدیق نعمت‌ها و رحمت‌های الهی به‌خودی‌خود یک موهبت است. روان‌شناسان از گروهی از مردم خواستند لیستی هفتگی از مواردی تهیه کنند که بابتش بسیار شکرگزارند.[۲۱] گروه دیگر در مورد گرفتاری‌ها لیست تهیه کردند و گروه سوم نیز وقایع معمولی را لیست کردند. نُه هفته بعد، گروه شکرگزار به‌طور قابل‌توجهی شادتر از قبل شده و مشکلات سلامتی کمتری گزارش کرده بودند. افرادی که در طی رکود اقتصادی وارد کار شده بودند در دهه‌های بعد رضایت بیشتری داشتند، چون متوجه شده بودند پیدا کردن کار در این دوران چقدر سخت بوده است.[۲۲] شمارش نعمت‌ها با یادآوری موارد خوبی که در زندگی‌مان وجود دارند واقعاً می‌تواند باعث افزایش شادی شود. هر شب، فرقی نمی‌کند چقدر غمگین باشم، سعی می‌کنم چیزی یا کسی را پیدا کنم که به‌خاطرش سپاسگزارم.

علاوه بر این، به‌خاطر امنیت مالی‌مان هم خیلی شکرگزارم. هم دختر و هم پسرم

می‌گفتند حالا باید از این خانه نقل مکان کنیم. برای بسیاری، واقعهٔ غیرمنتظره‌ای مثل بیمارستان رفتن یا تعمیر ماشین می‌تواند نگرانی‌های مالی زیادی به همراه داشته باشد. در اتحادیهٔ اروپا، از هر چهار نفر، یک نفر در معرض خطر فقر قرار دارد و این خطر برای زنان و والدین مجرد بیشتر است. شصت درصد از آمریکایی‌ها نیز با وقایعی مواجه می‌شوند که توانایی‌شان برای امرار معاش را تهدید می‌کنند و یک‌سوم آن‌ها نیز هیچ پس‌اندازی ندارند[۲۳] و همین موضوع باعث آسیب‌پذیری‌شان می‌شود. مرگ شریک زندگی عواقب زیادی به همراه دارد، به‌خصوص برای زنان[۲۴] که درآمدشان کمتر از مردان است. علاوه بر ضربه‌های مهلکی که فقدان شریک زندگی بر فرد وارد می‌کند، زنان بیوه اغلب برای برآورده کردن نیازهای اولیه‌شان نیز پولی ندارند و خانه‌شان را نیز از دست می‌دهند.[۲۵] از ۲۵۸ میلیون بیوه در سراسر جهان، بیش از ۱۱۵ میلیون نفرشان در فقر زندگی می‌کنند. به همین دلیل و بسیاری دلایل دیگر، شکاف دستمزدی میان زنان و مردان باید از میان برداشته شود.

ما باید صرف‌نظر از اشکال مختلف خانواده‌ها، پذیرای همهٔ آن‌ها باشیم و مساعدت مورد نیاز آنان برای عبور از دشواری‌های پیش رویشان را فراهم سازیم. اقلیت‌های جنسی غالباً حمایت‌های قانونی و مزایای شغلی مشابه با افراد معمولی ندارند. در زمینهٔ بیمه‌های اجتماعی و شیوه‌های کسب‌وکار خانواده‌دوست‌تر، نیازمند سیاست‌های قوی‌تر برای جلوگیری از فاجعه‌بارتر شدن شرایط دشوار هستیم. والدین مجرد و بیوه‌ها نیاز به حمایت بیشتری دارند و همکاران، خانواده و همسایگان می‌توانند در این مورد کمک‌های شایانی کنند.

با وجود آگاهی از تمامی نعمت‌هایی که به من ارزانی شده بود، هنوز هم دچار درد و غم شدیدی بودم. چهار ماه و دو روز بعد از روزی که دیو را نقش بر زمین در کف سالن ورزشی یافتم، در مراسم "برگشت به مدرسهٔ" فرزندانم شرکت کردم. اولین بار بود که به‌تنهایی به این مراسم می‌رفتم. همهٔ خانواده‌ها در سالن ورزشی دور هم جمع شدند و به سمت کلاس‌های درسی فرزندانشان رفتند. من و دیو همیشه با هم کارهای این مراسم را انجام می‌دادیم و بعد در موردش بحث و گفت‌وگو می‌کردیم. ولی حالا دیگر او نبود.

همین‌طور که وحشت‌زده دنبال کلاس‌ها بودم ناگهان تلفن همراهم زنگ خورد. دکترم پشت خط بود. او گفت ماموگرافی نقطهٔ مشکوکی را نشان می‌دهد. البته هنوز

جای نگرانی نیست ولی باید فردا برای سونوگرافی بیایی تا همه‌چیز روشن شود.

غمم به وحشت تبدیل شد. به‌جای گشتن کلاس‌ها به سمت ماشینم رفتم و به خانه برگشتم. بعد از فوت دیو، بچه‌ها به‌شدت نسبت به مرگ حساس شده بودند. چند هفته قبل، سر میز شام دخترم گفت که می‌خواهد گریه کند. او را به اتاقش بردم تا بتواند راحت گریه کند. کنار تختش نشستم و او ناگهان گردنبندم را، که حرف اول اسم هرکداممان رویش حک شده بود، در دستش گرفت. او با قاطعیت گفت: «می‌خواهم یکی از آن‌ها را انتخاب کنم.» پرسیدم چرا. او گفت که نمی‌تواند جواب بدهد چون شاید ناراحت شوم. به او گفتم هر حرفی در دلت هست بگو. او با صدای آرام گفت: «کسی که انتخاب می‌کنم نفر بعدی است که می‌میرد.» احساس کردم نفسم دارد بند می‌آید. خودم را جمع‌وجور کردم و گفتم: «پس بگذار من انتخاب کنم.» حرف اِس را انتخاب کردم و گفتم نفر بعدی که می‌میرد منم و با خودم فکر می‌کردم که این اتفاق در نودسالگی‌ام خواهد افتاد. نمی‌دانستم دارم کار درستی می‌کنم یا نه، اما می‌خواستم احساس آرامش کند.

بعد از تلفن دکتر، در حالی که به سمت ماشینم می‌رفتم با خودم فکر می‌کردم حالا باید چگونه به فرزندانم بگویم سرطان دارم و اگر قرار باشد من هم بمیرم چه؟ اگر قرار باشد مرا هم از دست بدهند چه؟

آن شب حالم به‌شدت بد بود. نمی‌خواستم بچه‌ها متوجه ناراحتی‌ام شوند و به همین خاطر مادرم شب پیشم ماند. خواهرم هم آمد و هر سه شروع کردیم به دعا کردن. اصلاً نمی‌توانستم به مسئلهٔ دیگری فکر کنم. مادرم دعا می‌کرد و من از او خواستم بارها و بارها و بارها تکرارشان کند.

هفده ساعت آینده به‌کندی گذشت. نمی‌توانستم بخوابم، چیزی بخورم یا با کسی حرف بزنم. فقط به ساعت نگاه می‌کردم و منتظر قرار ملاقاتم بودم.

سونوگرافی نشان داد که تشخیص ماموگرام اشتباه بوده است. حس شکرگزاری و قدردانی که در آن لحظه داشتم تمام غم و اندوه بی‌پایان چهارماه گذشته را در خود غرق کرد. ناگهان با تمام وجودم حس قدردانی بیشتری نسبت به سلامتی‌ام داشتم.

با نگاهی به گذشته، آرزو می‌کردم کاش زودتر در مورد این سه عامل می‌دانستم. لحظاتی در زندگی‌ام بود که این سه عامل می‌توانستند خیلی کمکم کنند. در اولین روز

کاری‌ام در اولین شغلم بعد از دانشگاه، مدیرم از من خواست داده‌ها را وارد لوتوس ۱-۲-۳ نمایم. (نرم‌افزار مشابه اکسل امروزی که در دههٔ ۹۰ میلادی پرطرفدار بود.) مجبور شدم اعتراف کنم که بلد نیستم. مدیر هاج‌وواج گفت: «باور نمی‌کنم بدون بلد بودن این کار استخدام شده باشی.» بعد از اتاق بیرون رفت. وقتی به خانه برگشتم، مطمئن بودم به‌زودی اخراج می‌شوم. با خودم فکر می‌کردم هیچ کاری بلد نیستم ولی در واقع فقط این کار را بلد نبودم. درک "فراگیر بودن" می‌توانست در آن هفته کمک زیادی به من کند و از اضطراب نجاتم دهد. ای‌کاش وقتی با کسی که دوستش داشتم به هم می‌زدم کسی به من در مورد "تداوم و استمرار" می‌گفت تا می‌توانستم به احساس وحشت و ترسم غلبه کنم و ای‌کاش زمانی که نامزدم می‌خواست با من به هم بزند و نمی‌خواست با من بماند در مورد "شخصی‌سازی" می‌دانستم.(بعضی وقت‌ها تقصیر تو نیست.)

این سه عامل تمام دههٔ بیست زندگی‌ام و بعد از اولین طلاقم روی هم انباشته و تلنبار شده بودند. آن زمان فکر می‌کردم مهم نیست چه کاری انجام دهم، همیشه قرار است آخر کار شکست بدی بخورم. الان با نگاه کردن به گذشته می‌بینم ازدواج ناموفقم بود که باعث شد من واشنگتن را ترک کنم و به لس‌آنجلس بروم -که در آنجا به زحمت دو سه نفر را می‌شناختم. خوشبختانه در لس‌آنجلس بود که دوستم من و دوست دیگرش را به شام و سینما دعوت کرد. همان شب بود که من سرم را ناخودآگاه روی شانه دیو گذاشتم و خوابم برد.

همهٔ ما با از دست دادن، بیکاری و مرگ عزیزانمان مواجه می‌شویم. سؤال و مسئلهٔ اصلی این نیست که آیا این اتفاقات برایمان رخ خواهند داد یا نه. این اتفاقات ممکن است در هر صورت بیفتند و ما در هر صورت مجبور به مواجهه با آن‌ها هستیم.

تاب‌آوری از اعماق درون ما و از حمایت‌های بیرونی نشئت می‌گیرد. تاب‌آوری از قدردانی ما نسبت به خوبی‌های زندگی‌مان و پذیرفتن سختی‌ها نشئت می‌گیرد؛ از بررسی اینکه ما چگونه اندوهمان را پردازش می‌کنیم و پذیرش آن اندوه. گاهی کمتر از آنچه فکر می‌کنیم روی خودمان کنترل می‌کنیم. گاهی هم کنترل بیشتری روی خودمان و شرایط داریم.

من یاد گرفته‌ام وقتی زندگی انسان را پایین می‌کشد، می‌توانیم پاها را به کف بکوبیم و بالا بیاییم، سطح را بشکافیم و باز هم نفس بکشیم.