

گزینه ب

مواجهه با سختی، افزایش تاب‌آوری، یافتن شادی

بر اساس کتاب شریل سندبرگ و آدام گرانت

شروع داستان

- داستان با مرگ ناگهانی همسر شریل سندبرگ، دیو گلدبرگ آغاز می‌شود.
- شریل پس از این اتفاق خود را در یک خلأ بزرگ می‌دید و حتی نفس کشیدن و فکر کردن برایش سخت شده بود.
- بزرگ‌ترین نگرانی او این بود که خودش و فرزندانش دیگر هیچ‌وقت خوشحال نشوند.

تاب‌آوری؛ چیزی که می‌توان ساخت

تاب‌آوری یک ویژگی ثابت و تغییرناپذیر نیست؛ می‌توان آن را ساخت و تقویت کرد. سه باور مهم می‌توانند مانع تاب‌آوری شوند: شخصی‌سازی، فراگیری و ماندگاری.

سه مانع مهم تاب‌آوری

شخصی‌سازی :فکر کنیم اتفاق بد تقصیر ما بوده است.

فراگیری :تصور کنیم چون یک بخش از زندگی نابود شده، پس همه زندگی نابود شده است.

ماندگاری: تصور کنیم درد برای همیشه با همین شدت ادامه خواهد داشت.

شریل به تدریج فهمید در کنار فقدان، فرزندان، دوستان، کار و دیگر بخش‌های ارزشمند زندگی همچنان وجود دارند.

فیل در اتاق

پس از مرگ دیو، اطرافیان درباره او صحبت نمی‌کردند؛ چون می‌ترسیدند یادآوری او شریل را ناراحت‌تر کند. این سکوت می‌تواند فرد داغدار را تنهاتر کند؛ کتاب از آن با عنوان (فیل در اتاق) یاد می‌کند. شریل تصمیم گرفت درباره دیو و احساساتش صادقانه صحبت کند و به دیگران اجازه داد درباره او سؤال کنند. گاهی سؤال (امروز چطوری؟) از (حالت چطوره؟) دقیق‌تر و همدلانه‌تر است.

شادی در کنار غم

شریل حتی هنگام تجربه شادی دوباره احساس گناه می‌کرد.

آدام به او کمک کرد بفهمد شادی کردن به معنای فراموش کردن همسرش نیست.

تاب‌آوری یعنی انکار غم نیست؛ یعنی غم را بپذیریم، درباره‌اش حرف بزنیم و اجازه دهیم در کنار درد، شادی و معنا نیز وارد زندگی شود.

پیام کلیدی: وقتی (گزینه الف) دیگر وجود ندارد، باید واقعیت را پذیرفت و قدم‌به‌قدم (گزینه ب) را ساخت.

قانون طلایی دوستی

فقط نگوییم (هر کاری از دستم بریاید انجام می‌دهم)؛ یک کار مشخص انجام دهیم.
در زمان بحران، فرد ممکن است حتی نداند چه کمکی باید درخواست کند.
یک غذا، تماس، حضور یا کار کوچک گاهی از دهها جمله تسلی‌بخش مؤثرتر است.

دکمه کسی باشیم که درد می‌کشد

گاهی مهم نیست ما مشکل را حل کنیم؛ مهم این است که فرد بداند اگر دردش زیاد شد، کسی هست که بتواند به او تکیه کند.

دوست خوب کسی است که فرد در سختی بداند می‌تواند روی او حساب کند.

به‌جای (نگران نباش، درست می‌شود)، درد فرد را ببینیم و بگوییم: «می‌بینم چه مسیر سختی داری و در این مسیر تنها نیستی».

قانون پلاتینی

قانون طلایی : با دیگران همان‌طور رفتار کن که دوست داری با تو رفتار شود.

قانون پلاتینی : با دیگران همان‌طور رفتار کن که خودشان دوست دارند با آنها رفتار شود.

در بحران، افراد متفاوت‌اند؛ یکی ممکن است بخواهد حرف بزند، دیگری سکوت کند؛ یکی آغوش بخواهد و دیگری فقط حضور یک دوست را.

لازم نیست درد آدم‌ها را از بین ببریم؛ کافی است کاری کنیم بدانند در این درد تنها نیستند.

شفقت با خویشتن

به جای سرزنش خود، با خودمان همان طور مهربان باشیم که با یک دوست عزیز رفتار می‌کنیم.
در روزهای اول سوگ، شریل نمی‌توانست مانند گذشته همه کارها را انجام دهد.
پذیرفت که غمگین بودن، خسته بودن و ناتوانی در انجام بعضی کارها بخشی طبیعی از سوگ است.
پذیرش خود، مقدمه‌ای برای ساختن آرام آرام (گزینه ب) است.

خیز به جلو

پس از یک اتفاق سخت، فقط زنده ماندن و تحمل کردن کافی نیست؛ باید کم‌کم دوباره حرکت کرد. شریل به تدریج به کار و فعالیت‌هایش برگشت و برای خودش و فرزندانش هدف ساخت. خیز به جلو یعنی فراموش نکردن گذشته، بلکه قدم برداشتن با وجود رنج و ساختن آینده.

شادمانی دوباره

پس از فقدان بزرگ، شادی از بین نمی‌رود؛ مدتی زیر غم پنهان می‌شود.
می‌توان دوباره خندید و از زندگی لذت برد، بدون اینکه این کار به معنای فراموش کردن فرد از دست‌رفته باشد.
شادی و دلتنگی می‌توانند هم‌زمان وجود داشته باشند.

تربیت کودکان مقاوم

۱. باور به توانایی خود: کودک بداند توانایی کنار آمدن با اتفاقات سخت را دارد.
۲. باور به معنا و هدف: سختی‌ها می‌توانند فرصتی برای پیدا کردن معنا و هدف جدید باشند.
۳. باور به ارتباط با دیگران: کودک بداند لازم نیست مشکلات را به‌تنهایی تحمل کند.
۴. باور به اینکه سختی پایان زندگی نیست: یک اتفاق تلخ تمام آینده را تعیین نمی‌کند.

قدرت اتحاد

تنها ماندن شرایط را سخت‌تر می‌کند؛ کنار هم بودن می‌تواند درد و مشکلات را قابل‌تحمل‌تر کند. دوستان، خانواده و اطرافیان شریل با حضور، مراقبت از بچه‌ها و انجام کارهای کوچک به او کمک کردند. در سختی‌ها، ما به هم نیاز داریم؛ حمایت دیگران می‌تواند بخشی از قدرت از دست‌رفته را برگرداند.

ناکامی و عبرت در کار

ناکامی پایان راه نیست؛ می‌تواند فرصتی برای یادگیری، اصلاح مسیر و قوی‌تر شدن باشد.
به‌جای سرزنش خود بپرسیم: چه چیزی اشتباه پیش رفت؟ از این تجربه چه یاد گرفتیم؟ دفعه بعد چه کاری را متفاوت انجام می‌دهم؟
اگر از شکست یاد بگیریم، می‌تواند به تجربه‌ای برای ساختن «گزینه ب» تبدیل شود.

باز هم عشق و خنده

زندگی پس از فقدان قرار نیست برای همیشه غمگین بماند.

کم‌کم باید اجازه دهیم عشق، خنده، شادی و لحظه‌های خوب دوباره وارد زندگی شوند.

خندیدن به معنی فراموش کردن فردی که از دست داده‌ایم نیست؛ یعنی یاد گرفته‌ایم در کنار غم، دوباره زندگی کنیم.

ارتباط کتاب با کار مؤسسه یاوران

تجربه شریل با تجربه برخی مادران و کودکانی که با فقدان و سختی روبه‌رو شده‌اند، شباهت‌هایی دارد. از دست دادن همسر برای یک مادر ممکن است به معنی از دست دادن بخشی از تکیه‌گاه اقتصادی، عاطفی و اجتماعی خانواده نیز باشد.

در چنین شرایطی، سه باور (شخصی‌سازی، فراگیری و ماندگاری) می‌توانند دوباره ظاهر شوند. نقش مؤسسه می‌تواند فراتر از کمک مالی و در مسیر ساختن (گزینه ب) برای خانواده باشد.

کمک مؤثر، برای همه یکسان نیست

به جای اینکه فقط بگوییم (قوی باش) یا (غمگین نباش)، باید درباره فقدان، مشکلات اقتصادی، نگرانی مادر و آینده فرزند صادقانه صحبت کنیم.

به جای تصمیم‌گیری از طرف خانواده، ببینیم خود مادر و کودک دقیقاً به چه چیزی نیاز دارند.

یک خانواده ممکن است به کمک معیشتی، دیگری به آموزش، مادر به مهارت یا اشتغال و کودک به حمایت تحصیلی، توجه یا اعتماد به نفس نیاز داشته باشد.

کمک مؤثر، برای همه یکسان نیست.

از حمایت تا توانمندسازی

کودک نباید خود را فقط (یک کودک یتیم) بداند؛ باید توانایی، استعداد و آینده خود را ببیند. آموزش، مهارت‌آموزی و توانمندسازی می‌توانند به کودک یا مادر کمک کنند قدرت فردی خود را پیدا کنند. برای یک مادر، (خیز به جلو) می‌تواند یادگیری مهارت، پیدا کردن شغل، مدیریت بهتر خانواده یا افزایش اعتماد به نفس باشد. برای یک کودک، می‌تواند قبولی در مدرسه، یادگیری حرفه، پیدا کردن استعداد یا رسیدن به استقلال باشد.

نقش یاور

• یاور فقط پرداخت‌کننده کمک نیست؛ می‌تواند بخشی از شبکه‌ای باشد که به خانواده نشان می‌دهد هنوز آدم‌هایی هستند که او را می‌بینند و به آینده‌اش اهمیت می‌دهند.

• حمایت می‌تواند به خانواده کمک کند قدم‌به‌قدم به سمت توانمندی و استقلال حرکت کند.

تاب‌آوری کارکنان مؤسسه

کارکنان مؤسسه نیز با پرونده‌های متعدد، مشکلات خانوادگی، بیماری، ترک تحصیل، مشکلات مالی و خبرهای تلخ روبه‌رو می‌شوند.

اگر فقط مشکلات را ببینیم، ممکن است خودمان نیز خسته و فرسوده شویم.

در کنار دیدن مشکلات، باید احتمالات و فرصت‌ها را هم ببینیم.

به‌جای (این کودک مشکل دارد)، بپرسیم (این کودک چه توانایی‌ای دارد که هنوز دیده نشده است؟)

به‌جای تمرکز صرف بر مشکل مالی مادر، بپرسیم (چه توانمندی‌ای در این مادر وجود دارد که می‌تواند به استقلال بیشتر او کمک کند؟)

جمع‌بندی؛ ساختن گزینه ب

ما نمی‌توانیم گذشته خانواده را عوض کنیم و رنجی را که بر خانواده گذشته پاک کنیم.

اما می‌توانیم کمک کنیم آینده خانواده فقط با فقدان تعریف نشود.

می‌توانیم به یک مادر کمک کنیم دوباره خودش را باور کند و به یک کودک کمک کنیم به توانایی‌هایش اعتماد کند.

در نگاه کتاب، «گزینه ب» می‌تواند برای مؤسسه یعنی: تبدیل حمایت به توانمندسازی، تبدیل ترس به امید و حرکت خانواده آسیب‌دیده به سمت ایستادن دوباره روی پای خود.