

رشد پس از آسیب

منوچهر نوری

در همه ادوار زندگی، به ویژه دوران فشار و بحرانی از قبیل یک بیماری همه گیر، همه ما به نوعی به جهت مرگ نزدیکان و دوستان، بیکاری غیرمنتظره، رکود اقتصادی و تغییرات شغلی، با نگرانی‌ها و مصیبت‌های فردی و جمعی مواجه می‌شویم. این پیامدها می‌توانند از پاره‌ای جهت‌ها خوب هم باشند. روانشناسانی که این نوع وضعیت‌ها را مطالعه می‌کنند، آن را «رشد پس از آسیب» می‌نامند.

دریافته‌ها نشان می‌دهند، تجربه‌های منفی می‌توانند تغییرات مثبت ایجاد کنند؛ تغییراتی از قبیل شناخت قوت‌های شخصی، کشف فرصت‌ها و امکان‌های جدید، روابط بهبود یافته، بیشتر دانستن قدر زندگی و رشد معنوی. با وجود بدبختی‌ها و ناملایمات ناشی از ویروس کرونا، بسیاری از ما می‌توانیم از عواقب آن بهره‌هایی نیز ببریم. مدیران و رهبران هم می‌توانند بیش از دیگران به افراد و اقشار آسیب‌دیده کمک کنند.

اگرچه رشد پس از آسیب می‌تواند بدون نیاز به روان‌درمانی یا سایر مداخلات پزشکی به‌طور طبیعی اتفاق بیفتد، اما با استفاده و بهره‌گیری از روش‌هایی می‌توان آن را تسهیل کرد.

روش‌های تسهیل‌گر رشد پس از آسیب

این روش‌ها می‌توانند رشد پس از آسیب را تسهیل کنند:

اندیشیدن (دانش‌اندوزی)

در این راستا، به‌دقت اندیشیدن در مورد آنچه پیشتر بوده‌ایم و نیز زیر سؤال بردن باورهای عمیق حائز اهمیت است. به‌عنوان مثال، قبل از همه‌گیر شدن بیماری کرونا همه ما فکر می‌کردیم در برابر بیماری‌هایی که در گذشته خطر آفرین بوده‌اند، مثل ابله‌مرغان، سرخک، سارس، آنفلوآنزا و هپاتیت کاملاً ایمن هستیم و این بیماری‌ها در سرزمین‌های دیگر اتفاق می‌افتند و سراغ ما نمی‌آیند و سیستم‌های اجتماعی و پزشکی و دنیای مدرن آنقدر قوی هستند که با آن مواجهه قوی کنند.

اکنون با آمدن ویروس کرونا پیش‌فرض‌های ما با چالش مواجه شده‌اند. گیج و هراسان شده‌ایم و مدام با نگرانی

با خود می‌اندیشیم: «چرا این اتفاق افتاد؟ کنترل آن در دست چه کسی است؟ الان باید چه کنم؟» لذا وادار می‌شویم در مورد اینکه چه کسی هستیم و در چه دنیایی زندگی می‌کنیم و چه آینده‌ای خواهیم داشت بازاندیشی کنیم. این فرایند می‌تواند بی‌نهایت دردناک باشد. اما همان‌طور که پژوهش‌ها نشان می‌دهند، می‌تواند پایه‌گذار تغییراتی ارزشمند باشد. ما باید با یادگیری و درک این واقعیت آغاز کنیم.

اغلب افرادی که از بیماری سخت کرونا جان سالم به در برده‌اند، به افرادی دلسوزتر نسبت به خود و دیگران تبدیل شده‌اند و نگاهی جدید و قدرشناسانه و شکرآمیز نسبت به زندگی و اطرافیان خویش دارند. اکنون که در حال پشت‌سر گذاشتن این بحران سلامتی و اقتصادی هستیم، با خود بیندیشیم چگونه می‌توانیم خود و دیگران را مجاب کنیم که این بحران علاوه بر پیامدهای منفی، پیامدهای مثبت نیز می‌تواند داشته باشد. به

نشان دهد و به رشد سازمانی که در آن کار می‌کرد کمک کند. با این رفتار آگاهانه، سرانجام دوباره به جایگاه رهبری سازمان بازگشت. تمرین‌های ورزشی و مراقبه هم می‌توانند کمک‌کننده باشند. لازم است آن‌ها را انجام دهیم. همچنین، توسعه روابط بین‌فردی کمک می‌کند کمتر احساس تنهایی و انزوا کنیم و از ابراز احساسات جمعی برای بازسازی روحی و عاطفی خویش بهره بگیریم.

افشای خود

در این قسمت درباره آنچه پیشتر اتفاق افتاده و آنچه اکنون در حال روی‌دادن است صحبت می‌کنیم. اینکه در چه وضعیت روحی و عاطفی هستیم و از آن رنج می‌بریم و در حال دست‌وپنجه نرم‌کردن با آن‌ها هستیم، موضوع بحث است. شرح و بیان این موضوعات به ما کمک می‌کند درک درستی از آسیب‌های وارده داشته باشیم و افکار ناتوان‌کننده و منفی را به اندیشه‌هایی کارآمد و مثبت تبدیل کنیم.

اگر با فردی که در مورد تجربه‌هایش از بحران صحبت می‌کند، پرسش‌های زیادی مطرح می‌کنید، سعی کنید پرسش‌های شما بیشتر کنجکاوی‌تان را نشان دهد تا نگرانی‌تان را. بر این موضوع تمرکز کنید که فرد درباره تأثیرات بحران چه احساسی دارد و کدام‌یک از نگرانی‌های او مهم‌تر است.

به‌عنوان مدیر، بسیار مهم و ضروری است که تأثیرات کرونا و نوسانات روحی، اجتماعی و اقتصادی آن را روی زندگی کارکنان خود درک کنید. با صراحت درباره اینکه چگونه با مشکلات ناشی از کرونا کنار می‌آید و چگونه

یاد بیاوریم که چگونه ما و شما و دیگران توانستیم در شرایط جدید عملکرد و نوآوری‌هایمان را حفظ کنیم و حتی توسعه دهیم. شاید همین امر شاهدهی برای آن باشد که در شرایط اضطراری و سخت می‌توانیم راه خودمان را ادامه دهیم. به‌عنوان مثال، به یاد آوریم چگونه توانستیم با اتکا بر خلاقیت‌ها، تلاش و نوآوری‌ها و فناوری‌های جدید، آموزش و یادگیری را همچنان ادامه دهیم و بر بخش زیادی از چالش‌های پیش روی یادگیری فائق آییم. چه‌بسا توانستیم فرایندهای ناکارآمد و زائد را کشف و رویه‌های کاری قدیمی را اصلاح کنیم و بهبود بخشیم.

تنظیم عواطف

به‌جای تمرکز بر زبان‌ها، شکست‌ها، نااطمینانی‌ها و بدترین سناریوهای ممکن، تلاش کنیم موفقیت‌ها را به‌خاطر آوریم. بهترین احتمالات را در نظر بگیریم، به منابع و امکانات (داشته‌های) خود و سازمانمان بیندیشیم و به‌عنوان فرد و عضوی از گروه و جامعه، به این فکر کنیم که چه کاری از ما ساخته است! برای مثال، فردی که از جایگاه بالای سازمانی‌اش عزل شد، طبیعی است برایش شوک برانگیز بود، ولی دوستی دارد که با او همدلی کرد و گفت: «درس‌گرفتن از این شرایط دشوار می‌تواند به تو کمک زیادی کند.» فرد هم پند دوستش را پذیرفت و به‌جای تمرکز بر خشم و ناراحتی، با خود اندیشید چگونه می‌تواند آرامش خود را حفظ کند و رفتاری حرفه‌ای از خود

به‌عنوان مدیر، بسیار مهم و ضروری است که تأثیرات کرونا و نوسانات روحی، اجتماعی و اقتصادی آن را روی زندگی کارکنان خود درک کنید



آن را مدیریت می‌کنید، صحبت کنید. از افراد بخواهید ماجراهای خود را بازگو کنند و وقتی از سختی‌ها و ناملایماتشان می‌گویند، به‌دقت به آن‌ها گوش دهید و چالش‌ها و سختی‌های آن‌ها را با دیگران مقایسه کنید.

داستان‌سازی

داستان شما و داستان افرادی که شما به آن‌ها کمک می‌کنید، باید در مورد نحوه پشت‌سر گذاشتن آسیب و رسیدن به آینده‌ای بهتر باشد. تصور کنید فردی را که به خاطر رعایت نکردن اصول اخلاقی از شغل خود اخراج شده و یک شب در حال سفر به همراه همسرش، به شکل ناگوار تصادف می‌کند و برای یک ماه به کما می‌رود و یک سال طول می‌کشد تا دوباره به زندگی برگردد. در واقع داستان زندگی او نشان می‌دهد چطور یک تصادف، در عین به خطر انداختن زندگی او، او را دوباره به زندگی برگرداند. او تعریف می‌کند چگونه باعث رنج دیگران شده بود، شغل خود را تباه کرده و در حال از دست دادن همسر و فرزندان بود و این تصادف او را واداشت توقف کند و زمان بیشتری برای اندیشیدن و ساختن خویش یابد و عشق واقعی را بفهمد!

چنانچه آمادگی این کار را در خود دیدید، داستان آسیبهایی را که خود و سازمانتان در این مدت با آن مواجه شده‌اید، روایت کنید. اینکه این آسیب چه تأثیری بر تنظیم اولویت‌ها و سبک زندگی شما گذاشت؟ چه مسیرها و فرصت‌های جدیدی پیش روی شما ظاهر شدند؟ داستان زندگی دشوار افرادی مانند نلسون ماندلا، گاندی و

دیگران را در نظر بگیرید که چگونه بحران‌ها را قوی‌تر از پیش پشت سر گذاشته‌اند. آن‌ها نمونه‌هایی از رشد پس از آسیب هستند، آن‌ها را مطالعه کنید و امید بگیرید و به همه کسانی که در اطرافتان هستند یادآوری کنید آن‌ها نیز چنین کنند.

خدمت‌رسانی

افراد پس از آسیب، در صورتی که کاری پیدا کنند تا از طریق آن به دیگران کمک کنند، عملکرد بهتری خواهند داشت. در نزدیکی ما و شما افرادی هستند که با انجام کارهای خیریه و جهادی از قبیل مدرسه‌سازی، کمک به ایتم و سرپرستی بزرگسالان بی‌پناه و کودکان کار و غیره و نیز تأسیس مؤسسه‌های اجتماعی، در پی کمک و برقراری و توسعه ارتباط با دیگران هستند و این‌گونه خود و دیگران را تسکین می‌دهند و آرامش می‌گیرند و آسیب‌ها را پشت

سر می‌گذارند و زندگی جدیدی را آغاز می‌کنند. این کار در خدمت‌رسانی علمی، آموزشی، درمانی و مشاوره نیز تجلی می‌یابد و اسباب گشایش روحی و معنوی انسان می‌شود. واضح است، برای خدمت‌رسانی لازم نیست بنیاد یا مؤسسه خیریه‌ای تأسیس کنید. بر این تمرکز کنید که در روزهای بحران چگونه می‌توانید آلام و دردهای دیگران را تسکین دهید: دوختن ماسک، اطلاع‌رسانی درست و به‌موقع، شایعه‌پراکنی نکردن، رساندن کالاهای اساسی به نیازمندان، آموزش به همکاران و خویشان، حمایت از کسب‌وکارهای کوچک و قبول اینکه برای مدت محدودی بخشی از حقوق شما کسر و به نیازمندان داده شود و ... همه می‌توانند باعث رشد شما شوند. بنابراین، شکرگزار باشیم و همدردی و همدلی خود را به دیگران نشان دهیم.



بحران‌ها، ناملایمات و آسیب‌ها، از جمله همه‌گیری کرونا و تأثیرات آن را به‌عنوان غم و مصیبت پایان‌ناپذیر تلقی نکنیم و آن‌ها را فرصتی برای یافتن راه‌های جدید و بهتر برای کار و زندگی بدانیم. شاید تا به حال مطمئن شده باشید، با تجربه‌هایی که کسب کرده‌اید، در موارد اضطرار مشابهی که در آینده با آن‌ها روبه‌رو خواهید شد، اوضاع را به‌خوبی سروسامان خواهید داد و به دیگران هم کمک خواهید کرد. مأموریت‌های فردی و جمعی را در نظر داشته باشید که به شما انرژی و به زندگی شما معنا می‌بخشند.

در طی این فرایند پنج‌گانه، شما، همکاران و سازمانتان در یک یا چند حوزه رشد خواهید کرد؛ از جمله: شناخت قوت‌ها و دانسته‌های شخصی؛ بازداشته‌شدن از عادت‌ها، نقش‌ها و راهبردهای قدیمی و در نتیجه سازگار و نوآور شدن؛ نترسیدن از تغییر و با آغوش باز به استقبال آن رفتن؛ بهبود روابط با دیگران، حمایت‌کردن از آن‌ها و از حمایت آن‌ها برخوردار شدن؛ شکل‌گیری روابط جدید؛ قدرشناس‌تر شدن نسبت به افرادی که اکنون با آن‌ها ارتباط دارید؛ یادگرفتن مواجهه جمعی با بحران؛ ارزش مهارت‌ها و کارهای یکدیگر را دانستن؛ به شکل تیمی و منسجم و انعطاف‌پذیر کار کردن؛ دانستن قدر زندگی؛ بهتر دیدن آنچه پیشتر داشتیم و نمی‌دیدیم؛ رشد معنوی و پایبندی بیشتر به رعایت اصول اخلاقی؛ پایبندی به شعارهایی که می‌دهیم؛ از زمان و منابع خود به‌گونه دیگری استفاده کردن و به فلسفه کارها بیشتر پی بردن.

افراد پس از آسیب، در صورتی که کاری پیدا کنند تا از طریق آن به دیگران کمک کنند، عملکرد بهتری خواهند داشت