

کتابِ کارِ رشدِ پس از سانحه

از دلِ سانحه، خردمندتر، قوی‌تر و انعطاف‌پذیرتر خارج شوید

راهنمای گام‌به‌گام کمک به شما برای:

گوش دادن به درس‌های سانحه

ساختن اولویت‌های جدید

نوشتن فصل‌های جدید در زندگی

پیدا کردن معنا در دلِ سانحه

استفاده از آموخته‌های خود، برای کمک به دیگران

فهرست مطالب

۷	 قدردانی
۸	 مقدمه
۲۰	 فصل اول: تروما و رشد
۳۹	 فصل دوم: تروما چگونه بر تفکر شما تأثیر می‌گذارد؟
۶۰	 فصل سوم: پردازش تروما و پیامدهای آن
۸۱	 فصل چهارم: انواع رشد
۱۰۰	 فصل پنجم: نیرومند شدن
۱۱۹	 فصل ششم: شفقت و همراهی
۱۳۸	 فصل هفتم: یافتن معنا، هدف و مسئولیت
۱۶۰	 فصل هشتم: داستان زندگی جدید شما

مقدمه

در زمان نگارش این کتاب، ارتش آمریکا درواقع تمام نیروهای خود را از مناطق جنگی بیرون برده بود که به نظر می‌رسد این کار می‌توانست به فصلی از یک دوره آسیب‌زا^۱ در زندگی مردم آمریکا که در ۱۱ سپتامبر ۲۰۰۱ باز شده بود؛ خاتمه دهد. ۱۱ سپتامبر و جنگ بعد از آن تنها فجایعی نبودند که آمریکایی‌ها از نزدیک با آن روبه‌رو می‌شدند، بلکه بلایای طبیعی مثل طوفان کاترینا و طوفان سندی هم از جمله رویدادهایی بودند که مردم با آن‌ها سروکله می‌زدند. آنچه از همه درکش سخت‌تر است؛ اتفاقات وحشتناکی است که مردم مسبب آن بودند. در شهر سن برناردینو ایالت کالیفرنیا، یک زوج تندرو ۱۴ انسان بی‌گناهی را که در حال لذت بردن از تعطیلات خود بودند به قتل رساندند و ۲۱ نفر دیگر را زخمی کردند. هیچ‌کدام از ما هرگز قتل عام غم‌انگیز ۲۱ دانش‌آموز کلاس اولی و ۶ بزرگ‌سال را در مدرسه سندی هوک، شهر نیوتاون، ایالت کانکتیکات فراموش نخواهیم کرد. هرچند که این حوادث ناگوار به همین‌جا ختم نمی‌شوند. آزار جنسی چندین کودک توسط یک کشیش، رکود اقتصادی گسترده در کشور که برنامه‌های بسیاری از افراد را به هم ریخت و خیلی از آنها را بی‌خانمان کرد و شیوع ویروس ابولا در غرب آفریقا. بسیاری از افراد هم با سوانحی^۲ روبه‌رو می‌شوند که هیچ‌وقت آنها را در اخبار نمی‌شنویم ولی از لحاظ عاطفی به همان اندازه آزاردهنده هستند. برای مثال نبرد با یک بیماری وحشتناک، بیکاری، گسیختگی خانوادگی، فقدان و سوگ مواردی از این دست می‌باشند.

به دلیل توجه زیادی که رسانه‌ها به تروما داشتند، مردم آمریکا به شکل قابل‌توجهی با مفهوم اختلال فشار روانی پس از سانحه^۳ آشنا شده‌اند، وضعیت مزمن و ناتوان‌کننده‌ای که زندگی شخص مبتلا و خانواده‌اش را دچار اختلال می‌کند. اگرچه اختلال فشار روانی پس از سانحه، می‌تواند با بسیاری از تجربیات آسیب‌زا مثل تجاوز، تصادف و بلایای طبیعی مرتبط باشد، اما بیشتر مردم این نشانگان را به تجربه کهنه سربازان جنگ ربط می‌دهند. ولی می‌توان گفت، هر شخصی که با رویدادی روبه‌رو می‌شود که از لحاظ جسمی و هیجانی تهدیدکننده است می‌تواند مستعد ابتلا به این اختلال یا حداقل بعضی از نشانه‌های آن باشد.

1. Traumatic Period

2. Traumas

3. Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)

در حال حاضر کتاب‌های خوبی در زمینه کنار آمدن با نشانه‌ها و تجربه مرتبط با تروما، بهبود یافتن از آن و قوی‌تر شدن، برای کمک به افراد وجود دارد؛ مانند سایر کتاب‌های مربوط به بهبود یافتن از تروما، این کتاب هم برای افرادی است که در گذشته رویداد ناگواری را تجربه کرده‌اند یا در حال حاضر با آن روبه‌رو هستند و به دنبال یافتن روش‌هایی برای با موفقیت پشت سر گذاشتن آن هستند؛ اما این کتاب بازماندگان تروما را به جایی فراتر از یادگیری ساده نحوه مقابله بهتر با تروما می‌برد. این کتاب برای آنهایی طراحی شده است که آرزو دارند از انعطاف‌پذیر بودن فراتر رفته و رشد شخصی معنادار و شاید تغییر بنیادی را بعد از تروما تجربه کنند. ما به شما ابزارهایی برای ایجاد شکوفایی، رشد و تغییر در خودتان می‌دهیم. همان‌طور که یکی از مراجعانمان گفت: «چرا این تجربه آسیب‌زا را از دست بدهم و دوباره همان آدم سابق شوم؟»

به داستان زیر توجه کنید:

تا آنجایی که جو به یاد می‌آورد، او همیشه می‌خواست به ارتش ملحق شود. او این شانس را در ۱۸ سالگی، تنها دو هفته بعد از تمام کردن دبیرستان پیدا کرد. جو اهل شهر کوچکی در می‌سی‌سی‌پی بود و در یک خانواده طبقه متوسط رو به پایین بزرگ شده بود. او بزرگ‌ترین پسر از ۴ پسر خانواده بود که همگی دوست داشتند به بهانه سربازی از شهر کوچکشان فرار کنند. مادر جو زن مهربان و دلسوزی بود. یک مسیحی معتقد که همیشه در مراسم کلیسا شرکت می‌کرد و همین موضوع باعث شده بود تا جو و برادرانش نیز این‌طور باشند. پدر جو داستان دیگری داشت. اگرچه هیچ سوءاستفاده فیزیکی از آنها نمی‌کرد، اما زیاد عصبانی می‌شد و به لحاظ عاطفی، سوءاستفاده‌گر بود. این اتفاق بیشتر وقتی می‌افتاد که پدر جو مست بود، یعنی تقریباً همیشه. مصرف الکل و خشم پدر بین او و جو در کودکی‌اش اختلاف ایجاد کرد. آنها مدام با هم دعوا می‌کردند. جو با بیشتر شدن سنش فهمید که سپر بالای بقیه خانواده در مقابل پدر شده است. او همیشه پدرش را به خاطر قرار دادنش در این موقعیت، سرزنش می‌کرد. یک شب قبل از اینکه جو به دوره آموزش مقدماتی برود، همه چیز به اوج خود رسید. شبی که پدرش مست بود، به جو گفت او آدم ترسو و بزدلی است که می‌خواهد خانواده‌اش را رها کند. آخرین جملاتی که جو به پدرش گفت، این بود که: «از تو متنفرم و امیدوارم بمیری.» هفته قبل از اینکه جو به جنگ اعزام شود، پدرش با او تماس گرفت. آخرین باری که باهم صحبت کرده بودند، دو سال پیش هنگام ترک خانه برای آمدن به سربازی بود. هنگامی که پدرش گفت که به سرطان مبتلا شده است جو از واکنش خود متعجب شد. اگرچه جو از شنیدن این خبر ناراحت شده بود، اما خشمی که نسبت به پدرش داشت موجب شد تا او واکنش خاصی از خود نشان ندهد. این به معنای بی‌اهمیت بودن مسئله برای جو نیست، اما آن‌قدر هم که فکرش را می‌کرد ناراحت نشده بود. در انتهای مکالمه جو به پدرش قول داد تا

در طول مدت استقرارش در منطقه جنگی در دسترس باشد.

جو در طول جنگ به موفقیت‌هایی دست پیدا کرد. او عضو گروهی منسجم بود و از کارش لذت می‌برد. بیشتر روزها اطراف پادگان در جستجوی سربازان مظنون قدم می‌زد. سپس یک روز، یعنی حدود ۵ ماه بعد از اعزامش، همه‌چیز برای او تغییر کرد. در یک گشت معمولی در اطراف پادگان، گروه تحت کنترل جو مورد حمله قرار گرفت و بیش از یک‌سوم سربازان مجروح شدند که جو و هم‌رزمش نیز جزء آنها بودند. هر دو پای جو در نتیجه اصابت ترکش آسیب مختصری دید و شانهاش دچار در رفتگی شد. هم‌رزمش شانس نیابرد. اصابت ترکش باعث قطع پاهای او شد و بعد از مدتی هم درگذشت.

او بعد از مرگ دوستش با خود کلنجار رفت. خوابش دچار مشکل شد و مدام کابوس‌های شبانه می‌دید. جو نمی‌توانست اتفاقی را که برای هم‌رزمش افتاده بود فراموش کند و آرزو می‌کرد که ای کاش می‌توانست او را نجات دهد. جو افسرده و سرخورده شد. بعد از مدتی او به خودش آمد: «من آن‌قدر نگران راه‌های نجات رندی بودم که یک‌چیز دیگر را نادیده گرفتم. من فقط دلم برای او تنگ شده. من دوستان زیادی داشتم اما هیچ‌کدام مانند رندی نبودند. شاید به‌خاطر تمام روزهایی که با هم پشت سر گذاشتیم باشد، اما رابطه ما فراتر از اینها بود. آن‌قدر به هم نزدیک بودیم که از فکر هم خبر داشتیم، او برای من مثل برادر بود؛ حتی از برادران خودم هم نزدیک‌تر. من باید سوگواری کنم، اما در عوض مدام با احساس گناه خودم را سرزنش کرده‌ام. اکنون فکر می‌کنم که این کار من خودخواهی است. بیشتر از اینکه سوگوار او باشم به خودم فکر کرده‌ام مثل اینکه چه انسان خوبی بود، همیشه پشت‌وپناه من بود. نمی‌دانم که آیا او از احساس من نسبت به خودش خبر داشت یا نه؟ آدم‌ها همیشه فکر می‌کنند که زمان زیادی دارند.»

این طرز تفکر باعث شد تا جو به اهمیت روابط و پیش‌بینی‌ناپذیر بودن مدت زمانی که مردم در زندگی ما خواهند بود پی ببرد: «اکنون به این فکر می‌کنم وقتی که پدرم از دنیا برود من چه حسی خواهم داشت. ما سال‌ها رابطه بدی با هم داشتیم. فکر می‌کنم که این رابطه را مثل زباله مچاله کرده‌ام. شروع کردم تا به چگونگی احساساتم در آینده پیش‌رو فکر کنم. پیش‌تر از این فهمیدم که واکنش من نسبت به ابتلای پدرم به سرطان درست نبود. فهمیدم که واکنش عجیبی از خود نشان دادم. من نسبت به این خبر بی‌تفاوت بودم. دوست داشتم احساس متفاوتی داشته باشم، اما نمی‌دانستم چگونه، بخشی از روح من از پدرم بسیار خشمگین و به دست او آسیب دیده بود. درک غم از دست دادن رندی آسان بود، چون ما با هم خیلی دوست بودیم، اما نمی‌دانستم غم از دست دادن پدرم چه حسی خواهد داشت. جنگ و از دست دادن رندی، همه اینها باعث شد تا من با چیزهایی کنار بیایم که شاید هیچ‌وقت

تنهایی به آن نمی‌رسیدم. نمی‌دانم. همه اینها من را مجبور کردند؟»
جو بیان می‌کند که چگونه یک سانحه می‌تواند دریچه‌ای به سوی درک جدیدی از نحوه زندگی کردن شما باشد. این سانحه برای جو کمک‌کننده‌تر از چیزی بود که فکرش را می‌کرد. سرانجام، به‌نظر می‌رسید خشم جو نسبت به پدرش، جای خود را به شفقت داد. در مدت یک هفته، جو در دو موقعیت مختلف با پدرش تماس گرفت. گفتگوی آنها در این مدت روی اوضاع پدرش و تمایل جو برای بهبود ارتباطشان متمرکز بود. جو از پدرش به‌خاطر اینکه گفته بود از او متنفر است عذرخواهی کرد و از آرزوی مرگی که برای پدرش کرده بود، ابراز شرمندگی کرد. بعد از تمام این سال‌ها، رابطه‌ای سرشار از مراقبت، دوستی و احترام بین جو و پدرش شکل گرفت.

این کتاب، درباره نوعی از رشد است که می‌تواند بعد از یک تروما ایجاد شود، درست همان‌طور که برای جو اتفاق افتاد. ما این فرایند را رشد پس از سانحه^۱ یا به اختصار PTG می‌نامیم. ریچارد (یکی از نویسندگان کتاب) این اصطلاح را برای اولین بار، اوایل دهه ۱۹۹۰ مطرح کرد و سپس با یکی از همکارانش به نام لارنس کالهن، به تحقیق درباره این اصطلاح و علت و چگونگی وقوع آن پرداخت. مفهوم اولیه اصطلاح فوق این است که بعد از وقوع تروما تغییر شخصیتی مثبتی می‌تواند در فرد رخ دهد. داستان بازماندگان جنگ، تجاوز، سرطان، بلایای طبیعی و سایر تروماها، اغلب فقط درباره آسیب‌های روان‌شناختی نیست، بلکه درباره بعضی از تغییرات مثبت عمده‌ای است که این افراد بعد از مواجهه با تروما تجربه کرده‌اند. داستان آنها اغلب درباره کشف و یافتن معنا و اهداف جدید است.

در این کتاب، شما با راه‌هایی آشنا خواهید شد که می‌توانید با استفاده از آنها شانس قوی‌کردنتان را در برابر رنج عظیم فقدان یا تروما افزایش دهید. این کتاب به شما نشان خواهد داد که چگونه از مبارزات خود با فقدان‌ها و فجایع زندگی برای پیشرفت در مسیرهایی استفاده کنید که بدون آنها پیشرفت ممکن نبود.

مفهوم رشد پس از سانحه قرن‌ها است که شناخته شده است. از دوران یونان باستان تاکنون، تراژدی همواره بخش بزرگی از ادبیات بوده است. این تراژدی‌ها همچنین، عنصر اصلی سریال‌ها، فیلم‌ها، رمان‌ها و داستان‌هایی هستند که مردم آنها را دوست دارند. شاید دلیل جذابیت ماندگار این داستان‌ها برای بیشتر ما این است که تحمل رنج را به ما می‌آموزند، بدون اینکه نیاز باشد به‌طور مستقیم آنها را تجربه کنیم. مذاهب بزرگ دنیا نیز به ما آموزش می‌دهند که رنج کشیدن می‌تواند منجر به خردمندی شود. در سنت یهودی-مسیحی، داستان‌های رنج بردن انسان‌ها به‌عنوان عبرت تلقی

1. Post Traumatic Growth (PTG)

می‌شوند. داستان ایوب، یکی از معروف‌ترین مثال‌ها از رنج انسانی است. آموزه اصلی کتاب مقدس، این است که بدون فاجعه به صلیب کشیده شدن مسیح، ارتباط انسان‌ها برای همیشه با خدا قطع می‌ماند. رینهولد نیبر، نویسنده دعای آرامش، بیان کرده است که مسیحیت تراژدی را به چیزی تغییر می‌دهد که تراژدی نیست و این به‌وضوح پیغام روز رستاخیز مسیح است. سایر مذاهب نیز رنج بردن را راهی برای رسیدن به خوبی‌ها می‌دانند. بعضی اصول دین اسلام پیشنهاد می‌کنند که رنج چیزی است که باید از آن استقبال شود؛ زیرا وسیله‌ای برای رسیدن به اهداف متعالی در نظر گرفته می‌شود. همان‌طور که یکبار یکی از همکاران مسلمانمان گفت: «اگر در رنج هستید به این معنا است که شما به‌طور خاص از سوی خدا برگزیده شده‌اید». دین بودا نیز مردم را به استقبال از رنج به‌جای فرار از آن تشویق می‌کند و حقایق شریف چهارگانه، راهنمای این جریان هستند.

برای بیشتر مردم، آموزه‌های مذهبی یا داستان‌های مربوط به تغییر که در ادبیات نیز درباره آن صحبت شده، جز حواشی بیشتر نیستند و زندگی برای آن‌ها یک نوع موضوع نه‌چندان جذاب محسوب می‌شود؛ اما فقدان اساسی، یا اگر خوش‌شانس باشید تجربه فقدان که کمتر تهدیدکننده باشد، می‌تواند زندگی شما را از روال همیشگی خارج کند. وقتی که شما از شوک اتفاقی که برایتان رخ داده خارج شوید، می‌توانید تغییرات مثبت مهمی را تجربه کنید. ما دریافتیم که این تغییرات از شخصی به شخص دیگر متفاوت است، اما چند مضمون یکسان در همه آنها وجود دارد. برای مثال، ممکن است با سپاسگزاری بیشتری به استقبال هر روز بروید. ممکن است نسبت به قدرت خود که موجب شد بتوانید از پس یک موقعیت دشوار برآید بیشتر آگاه شوید. به‌عنوان شخصی که یک تروما را پشت سر گذاشته، ممکن است بیشتر قدردان عزیزان و سایر افرادی باشید که به شما اهمیت می‌دهند. احتمالاً شروع به پیدا کردن فرصت‌های جدید یا مسیرهای زندگی کرده‌اید. شاید هم درک شما نسبت به مسائل معنوی تغییر کرده است. کتاب حاضر به دنبال پیدا کردن این نوع تغییرات است. ما به شما راه‌های زیادی را می‌آموزیم تا بتوانید بعد از تجربه تروما به زندگی خود ادامه دهید و بیشترین منفعت را از آنچه تجربه کرده‌اید، به‌دست آورید.

این یک اتفاق ممکن است. آمارهای مختلفی در این زمینه وجود دارد، اما مطالعات نشان می‌دهند که به‌صورت میانگین، ۶۰ درصد از افرادی که ترومایی را تجربه می‌کنند، رشد پس از سانحه را نیز گزارش می‌دهند (کالهن و تدسکی، ۲۰۰۶). بعد از وقوع طیف وسیعی از رویدادهای ناگوار، بسیاری از افراد می‌توانند از آن منفعت کسب کنند. این رویدادها عبارت‌اند از شروع ناتوانی جسمی، بیماری‌های لاعلاج، طلاق، فقدان، بلایای طبیعی یا ساخته دست بشر، تجاوز، سوءاستفاده جنسی، تصادفات، جنگ، یا شروع یک بیماری جدی و ناتوان‌کننده در یک کودک. اگر شما این‌گونه رویدادهایی را تجربه کرده‌اید و آرزو دارید طوری به آنها پاسخ دهید که نقطه عطفی در زندگی‌تان شوند، مطمئن باشید که این کار شدنی است. این کتاب به شما کمک می‌کند تا مسیر جدیدی را پیدا

کنید.

ممکن است بپرسید اگر من اختلال فشار روانی پس از سانحه داشته باشم چه؟ با وجود این اختلال چگونه می‌توانم به رشد پس از سانحه دست پیدا کنم؟ اما حقیقت این است که چالش‌هایی که اختلال فشار روانی پس از سانحه را ایجاد می‌کند، می‌تواند راهی برای تولد دوباره روان‌شناختی نیز باز کنند. بعد از تروما، آنچه در گذشته یک واقعیت قابل فهم بوده، اکنون تبدیل به یک موضوع گیج‌کننده شده است. در این شرایط شما به سختی می‌توانید به زندگی عجیبی که در آن هستید؛ جهت دهید. این دشواری در جهت‌دهی به زندگی، نشانه‌های کلاسیک اختلال فشار روانی پس از سانحه را ایجاد می‌کند: فرد به صورت خودآیند نسبت به زندگی حالت تدافعی به خود می‌گیرد، به شکلی رفتار می‌کند که گویی جهان جای ناامنی است. به راحتی از جا پریدن، کابوس‌های شبانه، احساس رخوت هیجانی، واکنش‌های تأخیری به تروما و احساس سوءظن، همه بخشی از این واکنش خودمراقبتی هستند؛ اما این چالش‌های شوکه‌کننده در زندگی فرد، می‌تواند محرک او برای کشف راه‌های جدید باشد؛ چیزی که به آن رشد پس از سانحه گفته می‌شود. درحقیقت، ممکن است بعضی افراد در یک‌زمان نشانه‌های اختلال فشار روانی پس از سانحه و رشد پس از سانحه را با هم تجربه کنند. این یکی از تناقض‌های رشد پس از سانحه است.

باید تأکید کنیم که رشد پس از سانحه معمولاً بدون کمک روان‌شناسان یا سایر متخصصان سلامت روان ایجاد می‌شود. درست شبیه نشانه‌های اختلال فشار روانی پس از سانحه که در واکنش به تهدیدهای وحشتناک تروما به شکل طبیعی ایجاد می‌شوند و اغلب بدون کمک متخصصان روان‌پزشکی هم از بین می‌روند، رشد پس از سانحه نیز فرایندی طبیعی از رشد و شفابخشی است که می‌تواند در عرض هفته‌ها، ماه‌ها و سال‌ها بعد از تروما ایجاد شود. اختلال فشار روانی پس از سانحه و رشد پس از سانحه، هر دو پاسخ‌های طبیعی ذهن به آسیب‌های ناشی از تروما هستند. بنابراین، ما درباره آسیب‌های فشار روانی پس از سانحه^۱ صحبت می‌کنیم که نشانه‌ها را ایجاد می‌کنند و فرایندهای طبیعی رشد را نیز راه‌اندازی می‌کنند. استفاده از واژه «آسیب‌ها» به این دلیل است که تأکید کنیم واکنش‌هایی که اختلال فشار روانی پس از سانحه نامیده شده‌اند، ریشه در پاسخ طبیعی به شرایط غیرعادی دارند. این دیدگاه بخشی از تفکر جدید ما درباره پاسخ به تروما و رشد پس از سانحه نیز است.

درست همان‌طور که آسیب‌ها به صورت طبیعی التیام می‌یابند و رشد به صورت خودکار اتفاق می‌افتد، شرایطی هم وجود دارد که دستیابی به شفابخشی و رشد را دشوار می‌کند و بعضی از موقعیت‌ها آن را تسهیل می‌کنند. در این کتاب، راهکارهایی را که می‌توان برای تسهیل التیام بخشی آسیب‌ها به کار گرفت شرح می‌دهیم. ما آنچه را که بازماندگان یک تروما و مراقبان آن‌ها می‌توانند

1. Post-Traumatic Stress Injuries (PTSI)

برای تسهیل بهترین نتایج بعد از وقوع تروما انجام دهند بیان می‌کنیم.

این کتاب به شما کمک می‌کند تا در جهت تغییر شخصی و تحول گام بردارید. متأسفانه، راه ساده-ای برای رسیدن به رشد وجود ندارد و از شما می‌خواهیم که از سختی راه دلسرد نشوید. به تمرین‌های کتاب کار پایبند باشید. مطمئن باشید اگر می‌خواهید موقعیت پراسترس و آسیب‌زای خود را پشت سر بگذارید و از آن به‌عنوان نقطه عطفی برای رشد شخصی استفاده کنید؛ راه‌حلش در این کتاب است. بیشتر افرادی که با رویدادهای پراسترس یا آسیب‌زا روبه‌رو می‌شوند در ابتدا فقط می‌خواهند احساس بهتری داشته باشند. آنها به معنای واقعی کلمه فقط به دنبال جان سالم به در بردن از این شرایط هستند. بعضی هم فکر می‌کنند که زندگی ارزش ندارد و حتی به فکر خودکشی می‌افتند. با توجه به این آشفتگی هیجانی، بلافاصله بعد از وقوع تروما زمان خوبی برای فکر کردن درباره رشد نیست. شاید قبل از اینکه رشد امکان‌پذیر شود به کمی زمان نیاز داشته باشید. در ابتدا باید روی نیازهای اساسی خود تمرکز کنید. بی‌خانمانی که آب و غذای کافی، لباس مناسب و سرپناه ندارد؛ بی‌شک آماده ادامه تحصیل، آغاز یک شغل، یا پرورش یک رابطه صمیمانه نیست. به همین ترتیب، نیازهای اولیه شخص بازمانده از تروما، مدیریت هیجانات شدید و گسیختگی زندگی باید در ابتدا مورد توجه قرار گیرند.

تنها تعداد کمی از مردم هستند که بلافاصله بعد از تروما به رشد فکر می‌کنند. ریچارد (یکی از نویسندگان کتاب) داستان زن و شوهری را می‌گوید که بعد از مرگ فرزندشان در یک حادثه رانندگی، تنها چند ساعت بعد از این اتفاق به یکدیگر گفتند: «خیلی وحشتناک است اگر اجازه دهیم فرزندمان به خاطر یک اتفاق بی‌ارزش از دستانم برود؛ باید کار ارزشمندی انجام دهیم در غیر این صورت او را خیلی راحت از دست داده‌ایم.» نوع واکنش شما نسبت به تروما تعیین‌کننده زمان آمادگی شما برای دستیابی به رشد است. شاید وقتی که در حال خواندن این کتاب هستید سال‌ها از تجربه تلخ شما گذشته است، یا برعکس، هنوز هم با آن درگیرید و شاید با مشکلات شدید مربوط به سلامتی یا آسیب‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کنید. برت، (یکی دیگر از نویسندگان کتاب) با سربازان زیادی کار کرده است که آسیب‌های آنها یک چالش روزمره بود، ولی درعین حال دستیابی به رشد را هنوز برای خود ممکن می‌دانستند.

لازم به ذکر است، اگرچه رشد پس از سانحه فرد را از رویدادهای پراسترس و آسیب‌زا رها می‌کند، اما همیشه همه‌چیز را بهتر نمی‌کند. سال‌ها پیش، جودیت ورست، در کتاب خود با عنوان «فقدان‌های ضروری»، دیدگاه رابی هارولد کاشنر را درباره مرگ پسر نوجوانش بیان کرد. کاشنر دریافت که بعد از مرگ پسرش در بسیاری از جنبه‌های مهم تغییر کرده است. او بیشتر از گذشته همدل و تأثیرگذار شده بود و ژرفای بُعد معنوی خود را تجربه کرد، اما او گفت که حاضر است تمام آنها را بدهد تا فرزندش دوباره زنده شود. هیچ سطحی از رشد نمی‌تواند به‌طور کامل درد چنین فقدان خصوصی‌ای را جبران کند.

ممکن است در حال حاضر همچنان با تجربه ناگواری دست به گریبان باشید. رشد پس از سانحه تمام درد و رنج شما را خاتمه نخواهد داد. با این حال، ممکن است تحمل درد را آسان‌تر کند؛ زیرا روشن خواهد شد که رنج شما کاملاً بیهوده نبوده است. در اینجا بحث بیشتر دربارهٔ آسیب است تا فقدان یا سیه‌روزی. در هر صورت، هیچ‌کدام از ما نباید در این شرایط بی‌تجربه باشیم. تروماها به هیچ‌عنوان خوب نیستند و ما هیچ‌وقت تجربه کردن آنها را برای رسیدن به رشد پیشنهاد نمی‌کنیم. متأسفانه سوء تفاهم‌هایی نسبت به کار ما وجود دارد که منجر به پاسخ‌های خشمگینانه و اشتباهی نسبت به ما شده است. ریچارد (یکی از نویسندگان کتاب) نامه‌هایی از مردم به دستش رسیده است که گفته‌اند: «باورم نمی‌شود که شما از ما می‌خواهید فرزندانمان را به جنگ بفرستیم به امید اینکه شاید سودی نصیبشان شود.» البته که ما چنین دیدگاهی نداریم؛ اما با توجه به اینکه تروما برای بسیاری از مردم حقیقت تلخی از زندگی است؛ پس چرا به آنها بهترین راه‌های ممکن را نشان ندهیم تا بتوانند با تروما کنار بیایند و رو به جلو حرکت کنند؟ قطعاً نادیده گرفتن تروما هیچ کمکی به انسان‌ها نمی‌کند.

نکتهٔ دیگری که باید به یاد داشته باشید این است که همه رشد را تجربه نمی‌کنند. ما هم ادعایی در این مورد نداریم. رشد امری طبیعی اما غیرفراگیر است. در بعضی از موارد، افرادی که هیچ رشد پس از سانحه‌ای را تجربه نمی‌کنند بعد از تروما هم پریشانی اندکی دارند. سیستم باورهای اصلی در این افراد، اجازه می‌دهد تا آنچه را که اتفاق می‌افتد درک کنند و این افراد مجبور نیستند تا دربارهٔ چیزهایی که در حال حاضر می‌دانند تجدیدنظر کنند. آن‌ها می‌توانند بدون زحمت زیاد به زندگی قبلی خود بازگردند. این افراد بسیار انعطاف‌پذیر هستند. آنها توانایی قابل توجهی برای بازگشت به حالت اولشان دارند. گاهی اوقات ممکن است چنین افرادی تجربیات پراسترس زیادی در گذشته تجربه کرده باشند. در نتیجه، تجربیات زندگی پراسترس فعلی خود را بی‌چون و چرا شبیه گذشته می‌دانند. چه بسا آنها بیش‌تر از تجربیات خود درس گرفته‌اند. این افراد آموخته‌اند که زندگی سخت و پُر فراز و نشیب است؛ اما اگر با ترومایی روبه‌رو هستید و خود را از لحاظ روحی انعطاف‌پذیر نمی‌دانید، این کتاب در راه تغییر به شما کمک می‌کند و در نتیجه در آینده احساس انعطاف‌پذیری بیشتری خواهید کرد. رشد پس از سانحه مسیری به سمت انعطاف‌پذیری است.

در طول خواندن این کتاب، با افرادی آشنا خواهید شد که اکنون در این مسیر قرار دارند. داستان آن‌ها دربارهٔ غم و ناامیدی نیست، بلکه دربارهٔ ساختن یک زندگی غنی‌تر و عمیق‌تر در معنا به‌وسیلهٔ رشد پس از سانحه است. ما ابزارها و روش‌های مهمی را که این افراد از آنها استفاده کرده‌اند به شما معرفی می‌کنیم. همچنین، به‌عنوان روان‌شناسان بالینی، مربیان و محققان، تجربه‌های خود را در حوزه‌های تروما، کنار آمدن و رشد، در اختیار شما قرار می‌دهیم تا با استفاده از آنها بتوانید فرایند رشد پس از سانحه و چگونگی تعمیم این فرایند را در زندگی شخصی و شاید در زندگی دیگران درک کنید. امیدواریم که داستان‌های این کتاب برای شما تسهیل‌گر و راهگشا باشند.