



دل کوک

نازنین متین نیا

## کشف لحظه‌های ناب محبت

اتاقم چسبیده به بالکنی پت‌وپهن بود و زمستان‌هایی همیشه سرد و یخ داشت. من عاشق سرما بودم و مشکلی نداشتم. اما مادر بزرگم دلش راضی نمی‌شد. سرش پيشنهاده می‌داد که بروم پیشش بخوابم؛ اتاقش بخاری داشت و گرم بود. قبول نمی‌کردم. آر.تروزش تازه شدید شده بود و دیگر نمی‌توانست نصف‌شب‌ها راه برود، اما کمی که از سکوت شب می‌گذشت، دلش طاقت نمی‌آورد و چهار دست‌وپای می‌آمد می‌نشست دم در اتاقم. صدایم می‌زد که امشب سرد است، بیا بیرون از این اتاق. می‌گفت: «سرما می‌خوری خنترم، آنوقت با این پا کاری از دستم بر نمی‌آید.» آنقدر می‌نشست و می‌گفت تا بالاخره راضی می‌شدم بیرون بیایم. عصبی بیرون می‌آمدم و زیر لب غمی زدم و توی دلم می‌گفتم: «این چه زندگی است که مرا با یک پیرمرد و پیرزن این گوشه انداخته.» اما دلم نمی‌آمد خیالش را ناراحت کنم، آرامش می‌کردم و می‌خوابیدم. تا صبح چندباری از خواب می‌پریدم و در تاریکی به صدای نفس‌هایش گوش می‌دادم و فکر می‌کردم: «چقدر گرما خوب است.» و سعی می‌کردم با ریتم نفس‌هایش گرما را پس بزنم و بخوابم، می‌خوابیدم...

حالا چسرا این‌ها را تعریف می‌کنم؟ چون بعد از هفده سال، چند روزی است یاد آن روزها افتادم. مادر بزرگم دیگر نیست و این روایت هم قرار نیست مرثیه‌سرایی برای مادر بزرگ‌های مهربانی باشد که میزان محبت و مهربانی‌شان وصف‌نشدنی و غیرقابل انکار است. تعریف می‌کنم، چون از لحظه‌ای که این خاطره یادم آمده، در دلم چیزی شبیه روزنه نور روشن شده. مدام یادم می‌افتد که آن مهربانی بی‌دریغ چطور مرا نجات می‌داد و مدام ته دلم ذوق‌زده می‌شوم از اینکه خوشبخت بودم و آدمی داشتم که حتی بیشتر از خودم به من فکر می‌کرد. آن شب‌های زمستانی، خیلی وقت است که در زندگی من تکرار نشده، همین‌طور آن اتاق آرام گرم و صدای نفس‌هایی که ذهن پریشانم را آرامش می‌داد. اما من به یاد می‌آورم، به‌وضوح و شفافیت همان شب‌ها. همه چیز شفاف و ساده در خاطر م هست و با هر یادآوری دلم گرم می‌شود، و چه چیزی مهم‌تر از همین دلگرمی؟ چه چیزی مهم‌تر از اینکه بدانم خوشبخت بودم و خاطره‌هایی از مهربانی بی‌دریغ دارم و می‌دانم که چه کسی در زندگی‌ام به من یاد داد که می‌شود بی‌دریغ دوست داشت و دوست داشتن چه معنایی دارد؟ با خودم فکر می‌کنم که اگر این‌ها را یاد نگرفته بودم، زندگی خیلی سخت‌تر از چیزی که هست خودش را نشان می‌داد. تصور ندانستن و درک نکردن محبت عمیق انسانی به‌وحشتم می‌اندازد. اصلا همین است که حالا دارم این خاطره را تعریف می‌کنم. همین است که فکر می‌کنم باید به خودمان یادآوری کنیم، باید به یاد بیاوریم که در زندگی لحظه‌های ساده و شفافی وجود دارد که معناهایی عمیق از آنچه مفهوم واقعی زندگی است به ما می‌دهند و ما فقط باید به یاد بیاوریم و کشف کنیم. تنها رسالت ما دیدن است و درک این لحظه‌هایی که معمولا اهمیت خود را در مرور زمان نشان می‌دهند و گذشتن از روزگار وقوع خود.

تمام سهم ما از زندگی هم همین لحظه‌هاست، لحظه‌های نابی که شاید زیاد هم اتفاق نیفتند، اما یک روزی یک جایی خودشان را به ما نشان می‌دهند و بعد از آن، دیگر نمی‌توانیم ساده بگذریم و نبینیم و نخواهیم. اخبارش دست ما نیست، اما واکنش نسبت به آن، نگه داشتنش، مرور کردنش، تجربه دوباره‌اش و... همه با ماست. با ما آدم‌هایی که همه به این لحظه‌های شفاف و پرنور و پر محبت نیازمندیم و هر چه عمیق‌تر و دوستانه‌تر نسبت به آن‌ها واکنش نشان دهیم، در کشان کنیم و اجازه ندهیم که از گنجینه خاطره‌مان پاک شوند. بیشتر و عمیق‌تر از زندگی امروز خود لذت می‌بریم.



## روزگار شادمانی‌های ماندگار

مادر این مدت مدام برای شما از شادمانی‌های روزمره نوشتیم، شادمانی‌هایی که از یک اتفاق ساده ناشی می‌شوند و یک روز ما را ساده کردند یا یلخندی روی لب‌هایمان نشاندهند. اتفاق‌هایی که انگار قرار نبود تأثیری طولانی مدت روی ذهن ما بگذارند. اما این بار می‌خواهیم اتفاق‌های ماندگار شادی‌بخش را نشانه بگیریم و از شما بخواهیم که بر ایمان از شادی‌های ماندگار تان بنویسید. از روزهای مهم تقویم زندگی تان، از لذت دیده شدن و تغییر. برای ما بنویسید که چطور مسیر زندگی تان را به سمت شادمانی هدایت می‌کنید. ایمیل‌هایی که در همین صفحه می‌بینید، سریع‌ترین راه‌ار تباطی ما با شماست. هر چند هنوز به عشق نامه‌های کاغذی زندگی می‌کنیم و آدرسی که در شناسنامه آنیه‌نو می‌بینید برای چنین نامه‌هایی مناسب است.

## ۱۲ | کتینه‌نو

## نوشتنی‌ها

چگونه از زندگی لذت ببریم

### هنر حرف زدن با بچه‌ها



بود که «این حرف قشنگی نیست.» یا «حالا آن قدرها هم بد نیستند.» بهتر است به احساسات بچه‌ها توجه نشان دهید و نه موضوع مورد بحث. به کمک آن‌ها بیابید تا کلمه‌های درستی برای به زبان آوردن احساساتشان انتخاب کنند. مثلاً می‌توانید بگویید: «پس روز خیلی بدی را گذرانده‌ای.» به این ترتیب به آن‌ها کمک می‌کنید تا سعی کنند نوعی دیگر به اتفاق‌ها نگاه کنند.

با بچه‌های کوچک‌تر، استفاده از بازی‌ها یا نشانه‌های دیداری راه مناسبی برای کنار هم قرار دادن قطعات پازل است. اگر می‌خواهید بدانید آن‌ها در مدرسه با چه کسی بازی می‌کنند، می‌توانید از آن‌ها بخواهید از دوستانشان در مدرسه نقاشی بکشند. مراقب باشید بچه‌ها نمی‌توانند درباره موضوعات سخت صحبت کنند، پس می‌توانید سسوزه را به موضوعاتی ساده‌تر تبدیل کنید. اما از سوی دیگر، نوجوان‌ها پاسخ‌های بهتری به شما می‌دهند، البته اگر هنگام برقراری گفت‌وگو سرشان به کاری گرم باشد و آن‌ها مجبور نشوند با شما چشم‌در چشم شوند. قرار نیست کار خاصی انجام دهید، همین اندازه که در حال شست‌وشو باشید یا در حال رانندگی کفایت می‌کند.

یکی از کارشناسان روانشناسی حوزه کودک به این سوال پاسخ داده و اصلی‌ترین حرفش این است که بچه‌ها معمولاً نمی‌توانند احساساتشان را با کلمات بیان کنند. از طرف دیگر وقتی شما از بچه‌ها می‌پرسید: «امروزت را چطور گذراندی؟» آن‌ها متوجه نمی‌شوند که شما دقیقاً دنبال چه پاسخی هستید. پس فکر نکنید که آن‌ها قصد دارند اتفاق‌های روزانه‌شان را از شما پنهان کنند، بلکه آن‌ها نمی‌دانند چه پاسخی باید به شما بدهند. نمی‌دانند می‌خواهید چه چیزی را بدانید یا کدام بخش از اتفاق‌های روزانه‌شان برای شما جذاب است. اما می‌توانید سوال‌هایتان را دقیق‌تر مطرح کنید: می‌توانید بگویید: «بهترین اتفاقی که امروز برایت افتاد چه بود؟» یا بپرسید: «سخت‌ترین اتفاق امروز چه بود؟» در نهایت هم حواستان را جمع کنید که حتماً به حرف‌هایش گوش دهید. بزرگ‌ترین مشکل ما معمولاً این است که به حرف‌های بچه‌ها گوش نمی‌دهیم. سعی کنید احساسات بچه‌ها را درک کنید، نه آنکه به آن‌ها بگویید چطور احساس کنند. اگر بچه شما به خانه آمده و می‌گوید: «من از همه بچه‌های کلاس متنفرم.» احتمالاً اولین عکس‌العمل شما این خواهد



### راهنمای صحبت کردن با دیگران

# گپ‌وگفت‌های کارساز



نگار مفید

ne.mofid@gmail.com

در وب‌سایت گاردین، مطلب مفصلی منتشر شده که از زبان کارشناسان توضیح می‌دهد چطور می‌توانیم با دیگران ارتباط برقرار کنیم. از آنجایی که اصولاً برقراری ارتباط با دیگران می‌تواند یکی از سخت‌ترین کارهای

روزانه باشد، تصمیم گرفتیم مطلب را ترجمه کنیم، مثال‌هایش را به فرهنگ خودمان نزدیک‌تر کنیم و به دنبال نشانه‌هایی بگردیم که به کار ما هم می‌آید. به این امید که راحت‌تر و در نتیجه شادتر به زندگی ادامه دهیم. مخصوصاً وقتی می‌فهمیم برخی مسائل میان‌ه‌رو دغدغه‌های ما هستند که در حال برقراری ارتباط با یکدیگرند پیش می‌آید. ما هم روزانه با برخی از این مشکلات دست‌وپنجه نرم می‌کنیم. مثلاً در یک مهمانی با آدم‌های غریبه، یا در

### صحبت کردن با غریبه‌ها



دوستان چندین ماجرای را ساخته است و مثلاً یک روز در یک مهمانی آن چنان از دیوار راست بالا رفته که دیگران با چشم‌های باز نگاهش کرده‌اند. همین عشق و علاقه به کودک، به خبرهای روز، به هر اتفاقی که در جریان است، کمک می‌کند تا سر حرف را باز کنید و موضوعی مشترک داشته باشید. اما معمولاً دغدغه‌ها اول این است که چطور به یک گفت‌وگو پایان دهیم. اتفاقاً این دغدغه خوبی است، چون قرار نیست تمام شب را فقط به یک نفر محدود کنیم. معمولاً وقتی آدم‌ها به خودشان پیچ‌وتاب می‌دهند و بی‌تاب می‌شوند، می‌خواهند یک گفت‌وگو را به اتمام برسانند. به همین خاطر بهتر است در ادامه صحبت‌تان بگویید: «خیلی خوشحال شدم از این آشنایی.» «خوشحال شدم از اینکه درباره ... حرف زدیم»، جای این سه نقطه همان موضوع را بگذارید، این طور به او نشان می‌دهید که دقیقاً به حرف‌ها توجه کرده‌اید. اما مراقب باشید که وسط حرف طرف مقابل نپرید برای خاتمه دادن به بحث. پس از آن هم به‌سرعت به آن پشت نکنید، چون بی‌ادبانه به نظر می‌رسد. بلکه می‌توانید کمی از او فاصله بگیرید، به جمع و گروه دیگر بپیوندید، یا از آن بهتر، به سراغ کسی بروید که یک گوشه تنها ایستاده است.



یکشنبه ۱۵ آذر ۱۳۹۴ • شماره سی و سه

A T I V E H N O

### چطور با دکتر خود صحبت کنید

کلید موفقیت در این بحث این است که شما می‌دانید چرا به دکتر مراجعه کرده‌اید. معمولاً آدم‌ها به بیشتر از یک مشکل می‌خواهند اشاره کنند. اما حواستان را جمع کنید و مهم‌ترین مشکل را در ابتدای صحبت به زبان بیاورید. مردها بیشتر اوقات در چنین زمینه‌ای می‌لنگند. آن‌ها وقتی می‌ترسند، موضوع اصلی صحبتشان را کم می‌کنند. باید دقت کنید که هیچ سودی به حال شما ندارد که پس از ده دقیقه‌ای که نوبت شماست، تازه بگویید: «راستی، هروقت دولا و راست می‌شوم، دردی از قفسه سینه‌ام تیز می‌گشود و تا فک و دهانم کش می‌آید. اتفاق مهمی که نیست، هست؟»

آدم‌ها به شکل متفاوتی با پزشک ارتباط برقرار می‌کنند. جوان‌ترها فقط به دکتر می‌گویند: «اصلاً حالم خوب نیست.» خب، باید دقیق‌تر به دکتر بگویید که چرا حالتان خوب نیست. اگر دردی در بدن دارید، باید بگویید که حالت مزمن دارد، همیشگی است، یا گاهی اوقات بیشتر می‌شود؟ از طرف دیگر باید بتوانید بگویید که احساس سوزش یا خارش هم دارید یا نه؟ اگر علائم تازه‌ای پیدا کرده‌اید، حتماً این علائم را به زبان بیاورید. در اینجا زمان نقش مهمی بازی می‌کند، حتماً باید بگویید که آیا این دردها چند روز است که شروع شده یا چند هفته است؟ یا حتی چند مرتبه در طول روز به سراغتان می‌آید. برای دکترها چیزی که مهم است این است که «این آدم واقعا چرا اینجاست؟» آیا احتیاج به دارو یا آزمایش دارد؟ آیا فقط می‌خواهد از زیر کار فرار کند و برکه مرخصی استعلاجی بگیرد؟ اگر بی‌اختیار فکر می‌کنید که بیماری حادثی دارید، آن‌را از دکتر مخفی نکنید (ما می‌دانیم که آدم‌ها دنبال علائم بیماری‌شان در اینترنت می‌گردند). به همین خاطر برای دکترتان مسئله‌ای نیست اگر بگویید: «می‌دانم حرفم دیوانگی به نظر می‌رسد، اما فکر می‌کنم تومور مغزی دارم.» پزشک ترجیح می‌دهد این را از زبان شما بشنود، به جای آنکه تمام مدت از خودش بپرسد: «واقعا چه چیزی را پنهان می‌کنم؟» فقط باید صادقانه رفتار کنید. تمام ماجرا این است که رابطه‌ای میان دو نفر در حال برقراری است که باید صادقانه باشد و شبیه به یک دنیای ایده‌آل روی احترام و اطمینان پایه‌گذاری شود.

از طرف دیگر، ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که تکنولوژی ما را احاطه کرده، به همین خاطر بارها پیش می‌آید که یک نفر می‌خواهد از آن طرف خط تلفن علائم بیماری‌اش را به پزشک بگوید، یا حتی از آن هم بدتر، می‌خواهد علائم بیماری‌اش را ایمیل کند. اما مسئله این است که تا وقتی پزشک فرصت معاینه نداشته باشد، هیچ کاری از دستش بر نمی‌آید. در بهترین شرایط، با تلفن یا ایمیل و خواندن علائم اولیه پزشک می‌تواند به شما بگوید تا چه زمانی فرصت دارید به دکتر مراجعه کنید.



### برقراری ارتباط با دیگران

تا اینجا بحث سه گروه از آدم‌ها و موقعیت‌ها را بررسی کردیم، تا نتیجه بهتری از مامشرت با آن‌ها به دست آوریم. دومین بخش از این مطلب، به برقراری ارتباط با والدین، همسر و رئیس شما اختصاص دارد. در این بخش برایتان توضیح می‌دهیم که هر کدام از این افراد چه‌انتظاری از شما دارند و چطور می‌توانید بدون ترس با آن‌ها ارتباط برقرار کنید و چه حرف‌هایی را نباید به زبان بیاورید و چه حرف‌هایی را می‌توانید با فراغ خاطر به آن‌ها بگویید. اگر در این زمینه تجربه‌ای دارید که فکر می‌کنید به کار دیگران می‌آید، برای ما بگویید و بنویسید، تا ترفندهای بهتری را با هم به اشتراک بگذاریم.