

دوشنبه‌ها  
خاطرات یک مشاور  
رنگ لباس دل‌تان ثابت باد!  
دکتر المیرا لایق  
روان‌پزشک

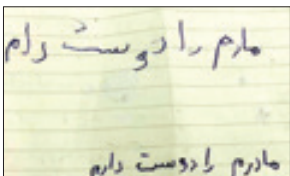
این هفته از پسری که دستخط بدی دارد، خواهید خواند و آدم‌هایی که رنگ عوض می‌کنند و پیرزنی که به رعایت نوبت حساس است.

علاقه عجیب به یک لباس گلدرا! شش ساله بودم. مادرم برای عید یک پیراهن صورتی گلدار چین چین برایم خرید. عاشقش بودم. دلم نمی‌خواست حتی شب‌ها آن را از تنم در بیاړم. یک‌روز کثیف شد و مادرم آن را شست. وقتی روی بند دیدمش، وا رفتم. رنگش رفته بود و گل‌هایش محو شده بود. غروب آن روز حس دل‌تنگی عجیبی داشتم. شاید برای همین است که سال‌هاست هر لباسی می‌خواهم بخرم، همان اول می‌پرسم ممکن است رنگش برود؟ هنوز هم وقتی رنگ یکی از لباس‌هایم به هر دلیلی عوض می‌شود، همان حس دل‌تنگی به‌سراغم می‌آید. نه فقط لباس بلکه آدم‌هایی هم که رنگ‌شان عوض می‌شود، همین حس را به من می‌دهند. در این روزها برای ات‌تان و دل‌تان، لباسی با رنگ ثابت آرزوی کنم.

اعتراض متفاوت یک مراجعه‌کننده به پزشک!

مراجعات پشت در نشسته بودند. یک سلام کلی کردم و خواستم وارد اتاق ویزیت در مانگاه شوم. پیرزنی که روی صندلی کنار در نشسته بود با عصبانیت راه من را بست و گفت: «کجا؟ باید بری تونوبت. مگه الکیه سرتون داری پایین و بری تو.» بعد کاغذ نوبتش را جلویم گرفت و افزود: «ببین من نمره ام، یکم. اول من میرم.» گفتم: «مادر جان من پزشکم.» گفت: «هر کی می‌خوای باش. نوبت نوبته. بروته صف.» چندتا از مراجعان و منشی به کمک آمدند اما آن قدر صداها در هم بود که طفلم‌کی گیج شده بود. توضیح دادم و باهم رفتیم داخل. به نظرم هنوز مهیوت بود و دل‌خور از من. سرسنگین جواب سوالاتم را می‌داد. موقع رفتن گفت: «از من که ناراحت نیستید؟» از بالای عینکش نگاهم کرد و بدون جواب رفت. ۲۰ دقیقه بعد در حالی که داشتم مریض بعدی را می‌دیدم با همان عصا محکم به در دوهمان دم‌ری‌گفت: «ننه، حالم کن، چیزی گفتم. اینا از پیره دیگه ولی... (عصایش را بالا آورد)... ولی همیشه نوبت رو رعایت کن.» چشم. در دنیایی که یک نفر کلی راه می‌رود بر می‌گردد تا مبادا من ناراحت باشم، باید یادام بماند که نوبت را رعایت کنم.

فاصله این ۲ خط یک سطر نیست!



مهرادر اول سال با اعلامی کم توجهی، پر تحرکی و دستخط بد پیش من آوردند. گفتم یک جمله بنویسد. بعد همان بر گه را به مادرش دادم و خواستم جلسات بعدی با خودش بیاورد. امروز جلسه ششم ویزیت بود که دوباره همان جمله را نوشت و از مهر داد خواستم نوشته‌ها را مقایسه کند. با غرور گفت: «بهرتر شدم.» به برگه‌اش نگاه کردم و با خودم گفتم فاصله سطر اول تا دو فقط یک خط نیست. دنیایی است از ذهن یک پسر کوچک، سادری دلسوز، معلمی مهربان، کار در مانگری توانا، دکتری داروساز و... درست مثل زندگی همه ما آدم‌ها که فاصله دیروز تا امروزش فقط ۲۴ ساعت نیست بلکه ثانیه ثانیه تلاش خودمان و آدم‌های خوب اطرافمان است تا از ما آدم بهتری بسازد. راستی، بهتر شدنت مبارک و مهر داد.



اتمام پروژه ۶۳ ساله



و اما نفر آخر این فهرست کسی نیست جز خانم دلانا پینسن کلوژ، ۹۶ ساله که سال گذشته اولین کتابش را چاپ کرد. «کلوژ» البته از سال‌ها قبل علاقه به نوشتن را در خودش کشف کرده بود. در واقع آغاز نوشتن این کتاب ۱۹۵۵ بوده و طی این سال‌ها هر زمان نکته‌ای به ذهن خانم کلوژ می‌رسید، یادداشت می‌کرده است. البته در دهه ۹۰ میلادی و با ورود رایانه، سرعت نوشتن او کمی افزایش پیدا می‌کند اما خب تنها تایپ دست‌نوشته‌ها حدود دو سال و نیم وقت می‌گیرد. در نهایت بازنخست‌نگی یکی از دخترها و کمک‌های او باعث می‌شود تا در سال ۲۰۱۷ ناشری برای کار پیدا شود.

در بهار سال گذشته کتاب «خانه سنگی» که داستانش در شهر کوهستانی کوچک در اوایل قرن ۲۰ می‌گذرد در ۸۰۶ صفحه منتشر شد و در این مدت نیز یک جایزه برد. البته «کلوژ» دو کتاب دیگر برای کامل کردن دارد؛ که خودش امیدوار است تیلی را کنار بگذارد و زودتر به انتها برساند. هم در باره کلوژ و هم ننه حسن، نقش فرزندان در پیشرفت‌شان چشمگیر است. شاید این دو مورد تلنگری باشد برای بسیاری از جوانان تا فراموش نکنند همان طور که والدین آن‌ها دغدغه پیشرفت آن‌ها را دارند، لازم است آن‌ها نیز همین دغدغه را برای والدین خود داشته باشند و تصور نکنند با افزایش سن، والدین‌شان دیگر فرصتی برای آغاز مسیری نو ندارند.

دست به قلم شدن در ۷۰ سالگی

نفر دوم فهرست ما «منور رضایی» است که البته به نام «ننه حسن» شناخته می‌شود؛ خانمی اهل قیدار استان زنجان. ننه حسن که حالا ۸۱ ساله است، تا همین چند سال پیش یک زندگی معمولی شبیه بسیاری از همشهری‌هایش داشت اما در تمام سال‌های کودکی و جوانی «رضایی» عشق خود به داستان، شعر و ضرب‌المثل را حفظ کرده بود. در کنار آن، قالی بافی باعث شده بود ننه حسن شناخت خوبی از رنگ‌ها پیدا کند اما این تمام ماجرا نبود. بعد از بزرگ شدن بچه‌ها، حسن، آخرین فرزند خانواده‌وار در شته گرافیک می‌شود و هم‌زمان با اتود در هنرهای متوجه علاقه بسیار زیاد مادر به نقاشی می‌شود. تشویق حسن و البته علاقه وافر خانم «رضایی» باعث می‌شود تا ننه حسن از ۷۰ سالگی قلم به دست بگیرد و نقاشی کشیدن را آغاز کند. او تا به حال چند نمایشگاه نقاشی برگزار کرده و البته کارهایش به واسطه رنگ‌بندی‌های شاد و توجه بسیار قرار گرفته است. وجه استثنایی نقاشی‌های ننه حسن این است که آن‌ها باز نمایی تجارب شخصی او در کنار داستان‌هایی است که او در تمام این سال‌ها همراه آن‌ها بوده است. تجربه قالی بافی و آشنایی با رنگ‌ها و طرح‌ها نیز باعث شده تا او بتواند خیلی زود توانایی خودش را بروز دهد. در واقع می‌توان گفت که آغاز کار در سن بالا باعث شده تا کارهای او وجهی استثنایی پیدا کند که مشابه آن، در کار افراد جوان‌تر دیده نمی‌شود.



ترکی عزیز! روزنامه‌نگار

محوری

هفته گذشته بود که در رسانه‌ها و فضای مجازی، برای چندمین بار داستان زندگی «مورگان فریمن» به سر زبان‌ها افتاد و جزو خبرها و پست‌های پربازدید شد؛ این که تازه از ۳۴ سالگی بازیگری را آغاز کرده و بعد از آن آرام آرام تبدیل به چهره‌ای معروف شده است. هر چند مسیر متفاوت «مورگان فریمن» در موفقیت به واسطه حرفه‌اش بیشتر دیده شده اما کم نیستند افرادی که در سنین بالا کاری را آغاز کرده یا تازه رسیدنشان در این مطلب نگاهی انداخته‌ایم به سه نفر که در سنین بسیار بالاتر از فریمن مسیری نو را آغاز کرده‌اند و البته همین آغاز دیر هنگام مزیت‌هایی برای آن‌ها داشته است. مزیت‌هایی که می‌تواند یک درس مهم برای سالمندان داشته باشد: «هیچ‌گاه برای شروع و حرکت به سمت موفقیت دیر نیست.»

قیام یک سال اولی در برابر استادان سرشناس



«نیک برون» تا ۵۳ سالگی در حوزه ۱۲ مشغول به کار بود و تازه در آن سن، از کار پیشین خود استعفا کرد و برای دوره کارشناسی ارشد در روان‌شناسی کار بردی وارد دانشگاه شد. در آن زمان (حدود ۲۰۱۱) نظریه‌ای در حوزه روان‌شناسی مثبت‌نگر در آمریکا خیلی سر و صدا به پا کرده بود؛ «نرخ حیاتی مثبت گرایی» کار مشترک دو استاد سرشناس به نام «لوسادا» و «فردریکسون». در شرایطی که «نیک برون» یک دانشجوی ترم اولی بود و جایگاهی در روان‌شناسی نداشت، توانست نشان دهد که پایه‌آماری این نظریه جذاب ایرادی اساسی دارد. او چند سال بعد در این باره که چطور جسارت پیدا کرد تا این دیدگاه پرطرفدار را زیر سوال ببرد، گفت: «شما اگر می‌خواهید چیزی را در این سطح زیر سوال ببرید، باید خودتان را برای آن دست دادن کارتان آماده کنید. من برای این موضوع آماده بودم، برای این که من در حوزه روان‌شناسی هیچ چیزی نبودم!» او در ادامه توضیح می‌دهد که بر خلاف بسیاری از روان‌شناسان هم‌سن و سال خود، نگران نظر همکارانش نبوده و دغدغه‌ای برای آینده کاری‌اش نداشته است. می‌توان گفت که این یکی از مزیت‌های آغاز کار در سنین بالاست؛ چرا که افرادی مانند «برون» در عین حال که ترس از دست دادن ندارند اما اعتماد به نفس کافی ندارند تا بتوانند مسیرهای جدیدی را باز کنند.

عاشق دختری شده‌ام که قصد دارد با صمیمی‌ترین دوستم ازدواج کند!



پسری ۲۳ ساله‌ام و عاشق دختری ۲۰ ساله شده‌ام که قصد دارد با صمیمی‌ترین دوستم ازدواج کند. آن‌ها یک سالی می‌شود که با یکدیگر آشنا شده‌اند. به تازگی دلم را به در بازدم و بدون اطلاع رفیق‌ام، به این دختر ابراز علاقه کردم. او هم نظر منفی نداد اما گفت باید فکر کند. نمی‌دانم چطور این ماجرا را به رفیق صمیمی‌ام بگویم که دوستی‌مان به هم نخورد. چه کنم؟



دکتر رضا یعقوبی | روان‌شناس سلامت

ممکن است دوست‌تان با ازدواج شما مشکلی نداشته باشد.

حتماً از مسیر خانواده‌ها اقدام کنید

اگر تصمیم‌تان برای ازدواج با او قطعی است، اولاً معیار هایتان برای یک همسر خوب را به صورت دقیق بررسی کنید و تأیید به تمام گزینه‌های موجود فکر کنید. عشق به یک نفر می‌تواند چشم و گوش انسان را ببندد و او را از گزینه‌ها و فرصت‌های دیگر زندگی‌اش محروم کند. کمک خانواده در این زمینه، بسیار کارساز خواهد بود که باید حتماً و قبل از هر اقدام دیگری، این موضوع را با پدر یا مادر‌تان در میان بگذارید. یک بار دیگر از شما می‌خواهم به دلیل عاشق شدن‌تان فکر کنید. عاشق شدن اغلب می‌تواند به خاطر یک نیاز بی‌پاسخ باشد که برای یک جوان ۲۳ ساله عادی است و وقتی به این نیاز اهمیت نمی‌دهید، ممکن است با دیدن هر زن یا دختر زیبایی احساس عاشق شدن به شما دست دهد که حتماً باید مدیریت شود. این مسئله بخشی از فرایند ازدواج است و به شرطی که اصولی‌ترین واکنش را در برابر آن داشته باشید، خوشبختی در انتظار شما خواهد بود.

طرف آن دختر همراه شود، می‌تواند برای شما خوشایند باشد اما ممکن است هزینه‌هایی داشته باشد که باید بپردازید، مثلاً از دست دادن رابطه دوستی با صمیمی‌ترین دوستان. یعنی ممکن است شما به خاطر این ابراز علاقه، رابطه با دوست‌تان را از دست بدهید. مهم است بدانید که این روابط چقدر برای شما با ارزش و مهم است و چقدر حاضرید برای رسیدن به خواسته خودتان بکنجید.

تصمیم آن‌ها برای ازدواج را بررسی کنید

ابتدا درباره رابطه دوست‌تان با آن دختر مطمئن شوید. اگر تصمیم آن‌ها برای ازدواج قطعی است یا نه هم متعهد هستند و رود شما به این رابطه نتیجه خوبی ندارد و حتی می‌تواند باعث کینه و عداوت شود. چنین اقداماتی گاه تا پایان عمر پشیمانی به همراه دارد. می‌توانید از دوست‌تان درباره تصمیم‌اش به صورت شفاف پرسید. مثلاً پرسید که چه احساسی به آن دختر دارد و تصمیمش برای ازدواج با او چیست. اگر تصمیمی برای رابطه متعهدانه با او ندارد، می‌توانید احساس‌تان را با دوست‌تان مطرح کنید و او را در جریان قرار دهید تا نظرش را بداند.

مشاوره ازدواج

برای تصمیم‌گیری درباره مسائل باید بسیار احتیاط کنید. هر اقدام عجولانه‌ای، نه تنها آینده شما را تحت تأثیر قرار خواهد داد که به رابطه شما با دوست‌تان هم به شدت آسیب خواهد رساند. در این ماجرا شما با دو نفر طرف هستید، یکی دوست‌تان و دیگری دختری که قصد دارد با دوست‌تان ازدواج کند و از قضا شما به او علاقه‌مند شده‌اید. این اتفاق عجیبی نیست، ممکن است این علاقه‌مندی به خاطر جذابیت آن دختر باشد اما هر عشق و علاقه‌ای لزوماً نباید با ابراز آن همراه شود. در ادامه توصیه‌هایی برای شما خواهیم داشت.

به دلایل این علاقه‌مندی فکر کنید

ممکن است در طول زندگی به افراد یا چیزهایی علاقه‌مند شوید که برای‌تان جذابیت داشته باشند ولی هیچ‌گاه نتوانید آن چیزها یا افراد را داشته باشید. برای پرداختن به این موضوع می‌توانید به تنهایی به دلایل این علاقه‌مندی فکر کنید یا آن را با یک روان‌شناس در میان بگذارید. این ابراز علاقه اگر با پاسخ مثبت از