



«مریم کاویانی» بازیگری که دانش آموخته رشته پرستاری است از خاطرات جالب ۳ سال پرستار بودنش می گوید



مجید حسین زاده | روزنامه نگار

از سر یال «او یک فرشته بود» بگیر ید تا «به دنیا بگو یید بایستد» «پنجمین خورشید» «فاصله ها» «مدینه» «معراجی ها» «اسپاگتی در هشت دقیقه» «هوو» «اخراجی ها» «سویای» و ... نمونه هایی از اناری است



از بچگی دوست داشتید پرستار شوید یا به صورت اتفاقی وار داین رشته شد ید؟

و ر و د م به این رشته، خیلی اتفاقی بود. من تصمیم داشتم تحصیلاتم را ادامه بدهم و زمانی که پرستاری شهر بابل قبول شدم، ترجیح دادم در همین رشته درس بخوانم.

بعد از این که پرستار شدید، چرا آن را ادامه ندادید و به دنیای بازیگری پا گذاشتید؟

من تقریباً سه سال پرستار بودم و عاشق این کار بودم. در ضمن، من آن را کنار گذاشتم و از پرستاری منصرف نشدم ولی آن قدر پیشنهاد از سینما و تلویزیون داشتم که تصمیم گرفتم و از دعر صه بازیگری بشوم. اوایل با این پیشنهادها، مدام مخالفت می کردم اما کمی بعد احساس کردم که شاید سر نوشت تصمیم دیگری برای من گرفته است.

ماجرای اولین باری که جلوی دوربین رفتید، ظاهراً از پیش برنامهریزی شده نبوده. درست است؟

من در بیمارستان مهراد به عنوان پرستار مشغول به کار بودم. آقای نادر مقدس، به صورت اتفاقی من را در بیمارستان دید و از من دعوت کرد از پشت صحنه فیلم

«روای جوانی» که در دست ساخت داشت، دیدن کنم. در آن لحظه مخالفت کردم اما چند روز بعد به پیشنهاد یکی از همکارانم در بخش از مایشگاه بیمارستان قرار شد به پشت صحنه این فیلم برویم. وقتی به آن جا رسیدیم، گفتند که به اتاق گریم بروم و خودم را برای ایفای نقش به عنوان یک پزشک، آماده کنم. من هم در عمل انجام شده قرار گرفتم و بایک برداشت، اجرا کردم و همین اتفاق باعث شد تا حد زیادی به ادامه این کار تشویق شوم. در این فیلم، عکس من روی پوستر هم رفت که طبیعتاً انگیزه بیشتری برای ادامه فعالیت در من ایجاد کرد.

اما دوباره به بیمارستان برگشتید و تصمیم گرفتید شغل پرستاری را ادامه بدهید. تصمیمی که عجیب به نظر می رسید؟

بعد از حضور در «روای جوانی» پیشنهاد های زیادی برای بازی داشتم اما به سر کارم در بیمارستان برگشتم. من در بخش شیمی در مانی کار می کردم و شبی یکی از بیمارانم که سه ماه تحت در مان بود، فوت کرد. این چهل و هفتمین مرگی بود که می دیدم. سخت تحت تاثیر قرار

پسر م می گوید اگر نمی توانی خرجم را بدهی چرا من را به دنیا آوردی؟

پدری ۴۷ ساله و کارمند یک اداره دولتی هستم. وضع مالی ام متوسط است. یک پسر دارم که تلاش کرده ام همه امکانات رفاهی را برایش فراهم کنم. به تازگی در خواست خرید یک کنسول ر ا داده که حدود ۵ میلیون تومان است. مخالفت کردم و گفتم که تلاش می کنم در تابستان آینده برایت بخرم. ناراحت شد و گفت که اگر نمی توانستی خرجم را بدهی، چرا من را به دنیا آوردی؟ یک لحظه خشمم در ولی چیزی نگفتم. چگونه با او رفتار کنم؟



دکتر هادی غلام محمدی | مشاور خانواده و استاد دانشگاه



یکی از موضوعات مهم در سیستم خانواده، نحوه ارتباط اعضا با یکدیگر است. به عبارتی درون سیستم خانواده خرده سیستم هایی وجود دارد که

عبارت اند از: خرده سیستم والدینی، خرده سیستم برادر و خواهری، خرده سیستم زن و شوهری، خرده سیستم والد و فرزند و ... ارتباط اعضای خانواده با یکدیگر از طریق این خرده سیستم ها شکل می گیرد و مرز های خاصی بین اعضای خانواده حکم فرما می شود. با این مقدمه، نکاتی در ادامه مطرح می شود که به شما کمک خواهد کرد.

تصمیم گیری جمعی را فراموش نکنید

با جمع کردن اعضای خانواده و نظر خواهی از آنان در باره قوانین حاکم بر سیستم خانواده تان صحبت و رفتار پسر خود را در کار گروه خانواده مطرح کنید و از سایر اعضای خانواده بخواهید در باره رفتار او توضیحاتی ارائه دهند. از پسر تان هم در باره این رفتار ش توضیح بخواهید. به عبارتی قرار است کار گروه خانواده در این باره تصمیم گیری کند و نوجوان شما متوجه رفتار اشتباه خودش بشود ولی به ناظر یک شخص بلکه با نظر سیستم خانواده. حسن این کار در این است که نوجوان بهتر متوجه رفتار اشتباه خود می شود و به احتمال زیاد، دیگر این کار را تکرار نخواهد کرد.

نوجوان دنبال ابراز وجود است

حواس تان به تحریک پذیری و میل به ابراز وجود فرزند تان باشد زیرا او در دوره نوجوانی است و لازم است که بر خور د تان به شکل کاملانرم صورت گیرد. این که در برابر شنیدن یک جمله از وی به قول خودتان خشک تان زده است، نشان می دهد که با ویژگی های دوران نوجوانی آشنا

همیشه دلتنگ دوران پرستاری ام می شوم

حالا وبعد از این همه سال فعالیت در سینما و تلویزیون، پرستاری را بیشتر دوست دار ید یا باز یگری؟ تابع شرایطی هستم که خداوند برای من در نظر می گیرد. پرستاری را دوست دارم چون اجر معنوی زیادی دارد. وقتی وارد دنیای بازیگری شدم، بازیگری را هم دوست داشتم اما همیشه دلتنگ دوران پرستاری ام می شوم.

مهم ترین ویژگی شخصیتی یک پرستار چیست؟ پرستاری شغلی است که باید برای حضور موفق در آن، صبور باشید. داشتن احساس مسئولیت و وجدان بیدار نسبت به بیمار ها، از ویژگی های شخصیتی پرستار هاست. قبول دار ید که به پرستار ها در کشور ما آن قدر که باید اهمیت داده شود، توجه نمی شود؟

متأسفانه بله. سختی های این شغل بیشتر این است که شاهد در درج مردم هستیم و بعضی هموطنان ما ن را می بینیم که نمی توانند مر احل در مان شان را تمام کنند و جلوی چشم ما پر یر می شوند و بیماری بعضی ها هم اصلا در مان ندارد. به هر حال، این کار خاطرات شیرین بسیاری هم دارد. همین که دعای خیر بسیاری پشت سر پرستار هایی است که برای بیمار ان تلاش می کنند، لذت بخش است و من توان توصیف آن را ندارم. دیدن مریض هایی که سلامتی شان را به دست می آورند، از حس های خوبی است که از شیرینی های پرستاری است.

در اولین تجربه کاری تان که تنها سه روز طول کشیده، به انداز یک ماه فعالیت در پرستاری، حقوق گرفته اید. آن روز چه احساسی داشتید؟

در بیمارستان به عنوان یک پرستار، ۱۴۷ ساعت با شیفت های سنگین کار می کردم و برای یک ماه ۱۴ هزار تومان حقوق می گرفتم اما اولین دریافتی ام برای بازیگری که اجر ای سه شب طول کشید، ۲۰۰ هزار تومان بود. البته اگر پرستار می ماندم به طور قطع از لحاظ روحی و معنوی راضی تر بودم، اما بازیگر که شدم اوضاع مالی ام بهتر شد.

سوال آخر هم این که به افرادی که در آستانه انتخاب شغل یا تعیین رشته هستند، پرستاری را توصیه می کنید یا خیر؟

۱۰۰ در صد توصیه می کنم. به نظر من، پرستاری رشته بسیار خوبی است. البته هر رشته ای سختی های خودش را دارد و این که آدم رشته ای را انتخاب کند، در آن ادامه تحصیل بدهد و بداند برای مردم مفید خواهد بود و همه جای دنیا مورد احترام است، چر انباید آن را انتخاب کند و به فعالیت در آن مشغول شود؟



وقتی عشق پدران ه یک سر مر بی فوران می کند

به بهانه اشک های سر مر بی مونتری مکزیک در شب قهر مانی این تیم که قولش را سال ها قبل به پسرش داده بود اما حالا پسرش در قید حیات نیست



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



آنتونیو محمد، مر بی تیم مونتری مکزیک، این هفته وقتی تیمش در ضرایات پناالتی توانست تیم آمریکارادر لیگ مکزیک شکست دهد، بلا فاصله اشک هایش سرازیر شد. این اشک ها بیش از این که نشانه خوشحالی یک مر بی از کسب عنوان قهرمانی باشد، نشانه رابطه عمیق آنتونیو با پسرش، فرید بود. پسری که آن شب در ورزشگاه نبود تا بتواند کنار پدر، قهرمانی تیم مورد علاقه اش را جشن بگیرد. به همین بهانه، لازم می دانیم که در باره عشق پدران ه صحبت کنیم، واقعیتی که این روزها کمتر در باره اش صحبت می شود.

قولی که بعد از ۱۳ سال عملی شد

فرید محمد، پسر آنتونیو، از کودکی به فوتبال و به ویژه تیم مونتری در لیگ مکزیک علاقه مند بود، آن قدر که از پدرش که پیش از مر بیگری بازنکن فوتبال بود، خواسته بود کمک کند تا تیم مورد علاقه اش، یعنی مونتری در لیگ مکزیک قهرمان شود. آنتونیو هم به پسرش قول داده به قهرمانی مونتری کمک کند. اما عمر فرید کوتاه بود و زمانی که خانواده برای پیگیری جام جهانی ۲۰۰۶ در آلمان بودند، در حالی که تنها ۹ سال داشت، در یک تصادف رانندگی جان باخت. با این حال، عشق پدر به پسر و قولی که به او داده بود، از یاد نرفت. سال ها گذشت و این هفته زمانی که پس از پیروزی در ضربات پناالتی، مونتری به مر بیگری آنتونیو محمد قهرمان شد، بلا فاصله اشک های این پدر سرازیر شد. گریه او آن قدر شدید بود که برای مدتی توان صحبت در برابر خبرنگاران را نداشت. هیچ کدام از ما نمی توانیم بگویم آنتونیو دقیقاً چه احساسی داشته است. آیا پسرش را در ورزشگاه تصور می کرده؟ در این میان، یک موضوع مشخص است؛ رابطه پدر و فرزند و عشقی که پدران به فرزندان خود دارند، هر چند در اغلب فرهنگ ها کمتر مورد توجه قرار گرفته و کمتر از آن صحبت می شود، اما واقعیت دارد.

پدران هم دلتنگ می شوند

چه خوب که پدرانی چون آنتونیو وجود دارند تا به ما یادآوری کنند پدران نیز مانند مادران



قرار و مدار

روز بررسی کردن ترمز خودرو

یکی از مهم ترین قسمت های فودره که اگاه درست عمل نکنه، جان همه سرنشین های فودره رو به شدت تهدید می کنه، ترمزه. امروز متماً روغن ترمز فودره تو تن رو برس کنین و اگاه میشه به یک تعمیرکار هم نشون بدین تا مشکلش نداشته باشه



زوجین

«منم، منم» در زندگی مشترک ممنوع!

در فرهنگ ایرانی یک ضرب المثل برای دوام رابطه زوجین هست؛ «وقتی یک نفر من هست، دیگری باید نیم من باشد»، چرا که دو تا من نمی توانند با یکدیگر زندگی کنند. قسمت دوم این ضرب المثل اشار به نقش مکملی زوجین در کنترل هیجانات دارد که اگر هیجانات و نیازها در زندگی مشترک مدیریت نشوند، خرچه منفی شکل می گیرد. در همین حال یک مسئله مهم در روان شناسی، بلوغ روانی است؛ این بلوغ می سجد که آیا فرد در عشق می خواهد فقط گیرند باشد و تنها به خواسته های خود توجه می کند یا می خواهد دهنده باشد و در رابطه به خواسته های طرف مقابل هم توجه می کند. بلوغ روانی ارزیابی می کند که فرد در ارتباط با دیگران و با استفاده از کلمات چه میزان نیازهای خود را می تواند بر طرف کند تا علاوه بر خواسته های خود، خواسته های همسرش را نیز بر طرف کند. بهترین عشق، عشقی است که فرد هم بتواند نگهداری کند و هم نگهداری شود. در زندگی مشترک افراد باید مهارت های مکملی را بدانند، چرا که اگر هر دو من بگویند، زندگی مشترک پیش نمی رود آسیب هایی ایجاد می شود، به عنوان مثال اگر زوج برای بیان خواسته هایشان گیرند یا به اصطلاح «من» باشند، به تدریج آسیب ها شروع می شود. فرد خواهان (گیرنده یا من) مجبور می شود برای بیان خواسته هایش داد بزند یا همسرش را امدام مقایسه کند، تا جایی که همسرش را گریزان و بی توجه کند... و این خرچه منفی تا جایی ادامه می یابد که خواهان ناامید می شود و یک دیوار سنگی سکوت و غم در زندگی مشترک شکل می گیرد، پس دوتا من نمی توانند مای مشترک شان را شکل دهند.

چطور از دست «منم، منم» و «ها شویم»

برای خروج زوجین از خرچه منفی لازم است که آن ها مهارت های مربوط به بلوغ روانی را یاد بگیرند. بخشی از یادگیری این مهارت مربوط به هوش هیجانی است که فرد تشخیص دهد. فرد باید سوالاتی مانند: چه هیجان منفی دارد؟ (غمگین هست؟ مضطرب هست؟ عصبانی هست؟ و...)، چرا حالش بد است؟ (دلایل ایجاد کننده چیست؟)، چه چیزی حالش را خوب می کند؟ (چه کار کنم حالش بهبود یابد؟) را بداند، همچنین تشخیص دهد همسرش چه احساسی دارد؟ و چرا حال خوبی ندارد؟ و باید چه کاری انجام بدهد تا حالش بهتر شود؟

منبع: باشگاه خبرنگاران

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹۹۹
و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*در عکس بزرگ صفحه اول زندگی سلام، داخل لامپ چیزی شبیه چرتکه دیده می شود که اگر این جور باشد، حتی ایده ظاهری لامپ ادیسون هم زدی از وسیله حساب و کتاب پدر بزرگ های ما بوده!

*ادیسون عجب مخترع تیزو بزی بوده! جالب تر اون نامه معلم ادیسون بوده که همیشه بگیم تخیلی بوده دیگه. پرونده جالبی بود.

*در باره مطلب صفحه سلامت با موضوع «مواد غذایی که خستگی روزانه را برطرف می کند»، من بعد از خوردن لوبیا خیلی خوابم می گیره. مشکل از منه یا مطلب شما؟

*توضیحات مشاور در مطلب «قلب با عقل، کدام حرف آخر را بزند؟!»، جالب بود و من را به فکر فرو برد که چرا در بیشتر تصمیم گیری های بی خیال قلب و احساسات هم شده ام.

*عکس مربوط به رقابت ادیسون و تسلا، من رو به قدیم برد که عاشق بازی «کمبت» بودم. یادش به خیر. خیلی باحال و جذاب بود.

*تصویری که در ستون «خاطره های با مزه خانمانه» چاپ می شه، از خاطره ها خنده دار تره! اون خانمی که تو مر اسیم ترجمه، موز از تو کیفش افتاده بود، بیشتر استرس دار بود تا خنده دار.

*یکی از فامیل ها مون رفته برای کریسمس، حدود دو میلیون خر ت و پرت خریده مثل درخت کاج آن چنانی، شرشرو... و واقعا چر بعضی ها این جور ی هستن؟ مثلاً حس با کلاس بودن پیدا می کنن با این کارها؟

ص، مشهد



زندگی سلام
سه شنبه
۱۱ دی ۱۳۹۸
شماره ۱۵۰۳

مشاوره