

قلبیت را روی کاغذ بیاور

راهکارهایی برای وصل بودن در جهانی به هم ریخته

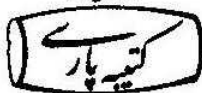
چگونه از قدرت کلام مکتوب برای بهبود روابط،
گردآوردن اعضای خانواده به دور هم،
شفای زخم‌های عاطفی و بخشیدن هدیه‌ای بی‌همتا
به عزیزان‌تان استفاده کنید

سایر دیگر از نویسنده‌ی
"بنویس تا اوقات بهتری داشته باشی" و "با هر دو طرف مغزت بنویس"

هنریت کلسر

سیمین موحد

انتشارات



سرشناسه

کلاوزر، هنریت آن Klausner, Henriette Anne

عنوان و نام پدیدآور

قلبت را روی کاغذ بیاور: راهکارهایی برای وصل بودن در جهانی به هم ریخته:

چگونه از قدرت کلام مکتوب برای بهبود روابط ... بخشیدن هدیه‌ای بی‌همتا به عزیزان‌تان استفاده کنید/ هنریت کلاسر:

[مترجم] سیمین موحد: ویراستار آزاده فرزادفر:

مشخصات نشر

تهران: کتیبه پارسی، ۱۳۹۵. مشخصات ظاهری: ۴۳۰ ص: نمودار:

شابک

0-0-96519-600-978 وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت

عنوان اصلی: Put your heart on paper: staying connected in a

loose-ends world.

عنوان دیگر

راهکارهایی برای وصل بودن در جهانی به هم ریخته:

چگونه از قدرت کلام مکتوب برای بهبود روابط ... بخشیدن هدیه‌ای بی‌همتا به عزیزان‌تان استفاده کنید.

موضوع

موضوع: Self-disclosure

خودآرایی

موضوع

موضوع: Self-disclosure -- Case studies: خودآرایی -- نمونه پژوهی موضوع:

موضوع

نام‌نگار -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع

Letter writing -- Psychological aspects:

موضوع

ارتباط بین: Interpersonal communication: موضوع:

موضوع

روابط بین اشخاص: Interpersonal relations: موضوع:

شناسه افزوده

موحد، سیمین، ۱۳۳۷، مترجم شایسته افزوده: فرزادفر، آزاده، ۱۳۵۸، ویراستار

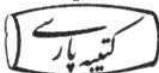
رده بندی کنگره

۱۳۹۵ ک ۸۳/خ/۶۹۷ BF

رده بندی دیویی

۱۵۵/۲۸۳ شماره کتابشناسی ملی: ۶۵-۳۵۸

انتشارات



تهران، خ ستارخان، خ شادمهر، پ ۱۰۹ کدپستی: ۱۴۵۶۶۷۳۴۵۵ تلفن ناشر و مرکز پخش: ۱۹۱۰۰۱۳ و ۹۱۹۳۸۰۶۳۸۱۰

Katibe.parsi.1393@gmail.com

نام کتاب: قلبت را روی کاغذ بیاور

نویسنده: هنریت کلاسر مترجم: سیمین موحد

صفحه آرایی: حروفچینی راه شهاب طرح جلد: سپیده صاحب‌قلم ویراستار: آزاده فرزادفر

لیتوگرافی: مهرشاد چاپ: اول آذر ۱۳۹۵ تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

هر گونه کپی برداری، تکثیر کلی یا جزئی از مطالب کتاب با طرح جلد بدون اجازه‌ی ناشر، بیکرد قانونی به همراه دارد.

قیمت: ۲۳۰۰۰ تومان

فهرست

۷	مقدمه و تشکر
۱۱	۱- نوشتن برای بهبود روابط
۱۸	۲- بابا بزرگ عزیز
۲۰	۳- رفع رنجش سر میز غذا
۲۴	۴- روز تولدهای مهم
۳۱	۵- میز ننه
۳۶	۶- خاکی ساحلی در جزیره
۴۵	۷- رزوه‌های بزرگ
۶۳	۸- فهرس‌های ارزشی
۷۳	۹- بگذار بداند که او اهمیت می‌دهی
۷۶	۱۰- سه «ب»
۸۹	۱۱- بحران خانوادگی، این روح را بهم نزدیک کرد
۱۰۲	۱۲- میراث تو داستان زندگی توست
۱۰۹	۱۳- ترغیب
۱۱۴	۱۴- بنویس تا اتفاق بیفتد
۱۱۹	۱۵- اصل "جوی پابره‌نه"
۱۲۴	۱۶- دیوارها در هستند!
۱۲۸	۱۷- قبول مسئولیت
۱۳۶	۱۸- مشارکت در خلق کردن
۱۴۸	۱۹- یادداشت‌های بی سر و صدا
۱۵۵	۲۰- پیام‌های روی آینه
۱۶۰	۲۱- خمیر ریش
۱۶۹	۲۲- بگو سفر به‌خیر
۱۷۸	۲۳- دفتر یادداشت دوسویه
۱۹۵	۲۴- جادوگر شهر اوز
۲۰۲	۲۵- قدرت متحول‌کننده‌ی نوشتن

- ۲۶- مصاحبه‌ی نامرئی ۲۱۲
- ۲۷- دوستان مکاتبه‌ای ۲۲۳
- ۲۸- زبان نشانه ۲۲۸
- ۲۹- غریبه‌ای را خوشحال کن ۲۳۸
- ۳۰- زندگی یک نفر را نجات بده ۲۴۶
- ۳۱- داستان طلاق یک پدر ۲۴۹
- ۳۲- کلمه‌گزری‌ها را به درخواست تبدیل کن ۲۵۳
- ۳۳- رهمی بر درد مرگ ۲۶۰
- ۳۴- کتابچه‌ای برای عروس و داماد ۲۷۲
- ۳۵- سپردن مشاغل به دیگری ۲۷۷
- ۳۶- ترکیب عکس و نوشته ۲۸۵
- ۳۷- من به دعای محتاج ۲۹۶
- ۳۸- وقتی یکی از عزیزت بیمار است ۳۰۰
- ۳۹- گفتن "متأسفم" آسان نیست ۳۱۰
- ۴۰- وصیت‌نامه‌های اخلاقی و آیینی ۳۱۵
- ۴۱- شاخه‌بندی ناراحتی‌ها ۳۲۳
- ۴۲- یک هدیه‌ی خاص ۳۴۰
- ۴۳- نامه‌ی کریسمس هر سال ۳۵۲
- ۴۴- سفرنامه ۳۵۸
- ۴۵- با صندوق پست دوست باش ۳۷۳
- ۴۶- اشعار سه دقیقه‌ای و داستان‌های سه دقیقه‌ای ۳۸۱
- ۴۷- وصل کیهانی ۳۹۰
- ۴۸- شکستن زنجیر رویداد دردناک ۴۰۱
- ۴۹- ترک اعتیاد ۴۱۱
- ۵۰- یادآوری اوقات خوش زندگی ۴۱۷
- بدرو ۴۲۷

مقدمه و تشکر

در یک روز زیبای پاییزی با آسمان آبی آبی‌ای که زیر آن همه‌چیز برق می‌زد، سوار قایق مسافربری شدم تا فرار کنم و بنویسم. همان‌طور که روی خطوط دریایی پاچت‌ساند سفر می‌کردم متوجه مرد مهربانی شدم که هر بار که به بندر می‌رسیدیم زباله‌ها را جارو می‌کرد و در سطل زباله می‌ریخت.

"ز سخت کار می‌کنی."

"تو هم همین‌طوری."

او کمی از خردش برایم گفت. اسمش جان بود و سه بچه‌ی پنج تا چهارده ساله داشت. در پاسخ به پرسش او گفتم: "دارم روی کتابی کار می‌کنم در این مورد که چطور هر کسی می‌تواند، نوشتن، برای نزدیک شدن به عزیزانش استفاده کند. در این کتاب، داستان کسانی که از نوشتن برای شفای رنجش‌ها، تجلیل از شادی‌ها، برقراری ارتباط عمیق‌تر با یکدیگر استفاده کرده‌اند، حتی اگر قبلاً تجربه‌ی نوشتن نداشته باشند."

او لحظه‌ای به فکر فرو رفت و بعد گفت: "نظراً روش کتابت رو بنویس. من نمی‌دونم با دختر نوجوانم چطور رفتار کنم. زود زود بنویسمش. من لازمش دارم."

بفرما جان، این هم کتاب! این کتاب برای تو و همه‌ی کسانی است که گاهی احساس می‌کنند از دنیای شتابزده‌ی امروز جدا افتاده‌اند. راسل دوباره، همان قدر آسان است که برداشتن یک ورق کاغذ، و همان قدر نزدیک که قلم پیش روی تو!

تک تک داستان‌های این کتاب حقیقی است، همه‌ی آدم‌ها واقعی هستند و بیشترشان از من خواستند که اسم واقعی‌شان را بیاورم (چند نفری هم اسم‌شان را عوض کردند). آنها متعلق به خانواده‌های معمولی با زندگی‌های عادی هستند؛ زندگی‌ای همان قدر شتابزده و بی‌نظم که زندگی من و تو! این خانواده‌ها شب‌ها کنار آتش نمی‌نشینند و عروسک درست نمی‌کنند. آنها در طول روز به یکدیگر نامه نمی‌نویسند، اما نوشتن، حس تعلق تازه‌ای به تک یک‌شان بخشیده است.

همان‌طور که خواهید دید، بعضی از این داستان‌ها مربوط به خانواده‌ی خودم است. در این کتاب به‌خوبی با آنها آشنا خواهید شد. بسیاری از داستان‌ها هم مربوط به کسانی است که طی سال‌ها برگزاری کارگاه نگارش به کلاس‌هایم آمده‌اند. اسم این افرادن اولین کتابم به من نامه نوشته‌اند.

زمانی که نوشتن این کتاب را شروع کردم مثل مغناطیس، داستان جذب می‌کردم؛ مثل رادیو اکتیو، سیگنال می‌فرستادم و کسانی که محتاج ملاقات با آنها و شنیدن داستان‌شان بودم، می‌آمدند و روی شانه‌ام می‌زدند.

وقتی برای نوشتن از خانه یا دفتر که بیرون می‌زنم، از پشت میزم بلند می‌شوم و بیرون می‌روم، نوشته‌ام زنده می‌شود و جان می‌گیرد. همین الان هم که دارم این سطور را در کافی‌شاپ می‌نویسم، نزدیک نیمه شب است و زندگی با جنب و جوش تمام در اطرافم جریان دارد. اغلب اوقات برای پیدا کردن کلمه‌ای با خودم کلنجار می‌روم، گفت‌وگوی دو نفر سر میز مجاور، ناگهان ذهنم را روشن می‌کند و کلمه‌ی درست را به من نشان می‌دهد.

کسانی که با آنها ملاقات کردم نه‌تنها داستان‌هایشان را برایم نقل کردند، بلکه به شکلی غیرمنتظره و گاه حتی بی‌آن که خودشان بدانند، کار روزانه‌ام را متبرک کردند. یک‌بار در کافی‌شاپ تاریکی نشسته بودم و روی یادداشت‌هایم خم شده بودم که پیشخدمت بعد از بیرون بردن زباله‌ها برگشت و کنار میز

ایستاد و ملتسمانه گفت: "شما حتماً باید اینو ببینین. شما تمام مدت داشتن کار می کردین. بیاین اینو ببینین."

متعجب شدم. لپ تاپ و کت و تمام کاغذهایم را آنجا گذاشتم و دنبال پیشخدمت راه افتادم. از انبار گذشتم و به حیاط خلوت رسیدم. آیا او می خواست حیوانی را که خودش را جمع کرده و آنجا خوابیده نشانم بدهد؟ پیشخدمت، پیروزمندانه با دستش به آسمان اشاره کرد و گفت: "غروب خورشید، ببین! شما حتماً باید اینو می دیدین. حالا می تونین برگردین سر کارتون."

چنین لغاتی من نشان بدهند. آنها ایمان مرا زنده نگه داشتند. این کتاب درباره وصل و اتصال است و مسلماً بدون ارتباطات موجود در زندگی خودم هرگز بدیده نمی شد؛ اول از همه خانواده ام، یعنی همسر و دو پسر و دو دختر عزیزم که چون حمایت بی دریغ آنها این کار ممکن نمی شد. به علاوه آنها اجازه دادند تا داستان هایمان را اینجا نقل کنم، به این امید که نقل این داستان ها بتواند خدمتی به دیگران باشد.

همچنین از صمیم قلب از همسایگانم و همه ی کسانی که داستان زندگی شان را با من درمیان گذاشتند و در اندامان کافی شاپ هایی که ساعت ها در آنجا نشستم و نوشتم و صاحبان قایق هایی که آنها سفر کردم و نوشتم، تشکر می کنم.

زمانی در کتابفروشی ای در شهر دنور، خبرنگاره ای را دیدم که این جمله ی تاثیرگذار از هانا مور روی آن بود:

دنیا آن قدرها به اطلاعات احتیاج ندارد که به یادآوری.

من در این کتاب، چیزی را که ندارید به شما نمی دهم، برعکس! من فقط تشویق تان می کنم تا از داشته های تان، استفاده کنید.

این کتابی نیست که کنار آتش لم بدهید و بخوانید. من می‌خواهم از شنیدن این داستان‌ها مختان سوت بکشد. اولین بار که خودم بعضی از آنها را شنیدم همین احساس را داشتم. من می‌خواهم شما یک فصل از کتاب را بخوانید (هر فصلی را) و بعد کتاب را زمین بگذارید، چون آن قدر هیجان‌زده شده‌اید که برای اجرای آن نمی‌توانید صبر کنید. چرا که نه! من توانستم از این مش‌مهم. انجام آن، آسان و سرگرم‌کننده است.

و بعد، از خواندن دست بکشید، بدوید قلم‌تان را بردارید و /نجامش دهید.