

قلبت را روی کاغذ بیاور

راهکارهایی برای وصل بودن در جهانی بهم 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

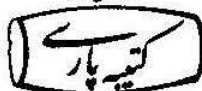
کتابی دیگر از نویسنده‌ی

"بنویس تا اتفاق بیفتد" و "با هر دو طرف مغزت بنویس"

هنریت کلاسر

سیمین موحد

انتشارات



سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

کلاوزر، هنریت آن Klauser, Henriette Anne

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] و ویراستار آزاده فرزادفر .

مشخصات نشر

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

شابک

978-600-96519-0-0 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 .

عنوان دیگر

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

عزیزان‌تان استفاده کنید.

موضوع

خودافشایی : موضوع: Self-disclosure

موضوع

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

موضوع

نامه‌نگاری -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع

Letter writing -- Psychological aspects :

موضوع

ارتباط بین اشخاص : موضوع: Interpersonal communication

موضوع

روابط بین اشخاص : موضوع: Interpersonal relations

شناسه افزوده

موحد، سیمین، ۱۳۳۷ - مترجم شناسه افزوده : فرزادفر، آزاده، ۱۳۵۸ - ، ویراستار

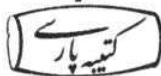
رده بندی کنگره

۱۳۹۵ ک ۸ /خ ۸۳ /BF۶۹۷

رده بندی دیویی

۱۵۵ /۲۸۳ شماره کتابشناسی ملی: ۴۳۵۸۰۶۵

انتشارات



تهران، خ ستارخان، خ شادمهر، پ ۱۰۹ کدپستی: ۱۴۵۶۶۷۳۴۵۵ تلفن ناشر و مرکز بخش: ۰۹۱۹۲۳۰۰۵۳ و ۰۹۱۹۳۸۰۶۳۸۱

Katibe.parsi.1393@gmail.com

نام کتاب: قلبت را روی کاغذ بیاور

نویسنده: هنریت کلاسر مترجم: سیمین موحد

صفحه آرای: حروفچینی راه شهاب طرح جلد: سیده 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

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

- 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- گله‌گزارهای را به درخواست تبدیل کن ۲۵۳
- ۳۳- مرهمی بر درد مرگ ۲۶۰
- ۳۴- کتابچه‌ای برای عروس و داماد ۲۷۲
- ۳۵- سپردن مشعل به دیگری ۲۷۷
- ۳۶- ترکیب عکس و نوشته ۲۸۵
- ۳۷- من به دعای تو محتاجم ۲۹۶
- ۳۸- وقتی یکی از عزیزانت بیمار است ۳۰۰
- ۳۹- گفتن "متاسفم" 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
- ۴۲۷- بدرود 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 بندری می‌رسیدیم زباله‌ها را جارو می‌کرد و در سطل زباله می‌ریخت.

"تو سخت کار می‌کنی."

"تو هم همین‌طورا"

او کمی از خودش 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 از نوشتن، برای نزدیک شدن به عزیزانش استفاده کند. در این کتاب، داستان کسانی را نقل می‌کنم که از نوشتن برای شفای رنجش‌ها، تجلیل از شادی‌ها و برقراری ارتباط عمیق‌تر با یکدیگر استفاده کرده‌اند، حتی اگر قبلاً تجربه‌ی نوشتن نداشته باشند."

او لحظه‌ای به فکر فرو رفت و بعد گفت: "لطفاً زودتر کتابت رو بنویس. من نمی‌دونم با دختر نوجوانم چطور رفتار کنم. زود زود بنویسش. 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. وصل دوباره، همان‌قدر آسان است که برداشتن یک ورق کاغذ، و همان‌قدر 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 تک‌تک‌شان 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 یا پس از خواندن 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 شانهم می‌زدند.

وقتی برای نوشتن از خانه یا دفتر کارم بیرون می‌زنم، از پشت میز بلند می‌شوم و بیرون می‌روم، نوشته‌ام زنده می‌شود و جان می‌گیرد. همین الان هم که دارم این سطور را در کافی‌شاپ می‌نویسم، نزدیک نیمه‌شب است و زندگی با جنب و جوش تمام در اطرافم جریان دارد. اغلب اوقات وقتی 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 بی‌آن‌که 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 می‌کردین. بیاین اینو ببینین."

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

چنین لحظاتی مثل نشانه بودند. آنها ایمان مرا زنده نگه داشتند. این کتاب درباره‌ی وصل و اتصال است و مسلماً بدون ارتباطات موجود در زندگی خودم هرگز پدید نمی‌آمد؛ اول از همه خانواده‌ام، یعنی همسر و دو پسر و دو دختر عزیزم که بدون حمایت بی‌دریغ آنها این کار ممکن نمی‌شد. به‌علاوه آنها اجازه دادند تا داستان‌هایشان را اینجا نقل کنم، به این امید که نقل این داستان‌ها بتواند خدمتی به دیگران باشد.

همچنین از صمیم قلب از همسایگانم و همه‌ی کسانی که داستان زندگی‌شان را با من درمیان گذاشتند و از گردانندگان کافی‌شاپ‌هایی که ساعت‌ها در آنجا نشستم و نوشتم و صاحبان قایق‌هایی که با آنها سفر کردم و نوشتم، تشکر می‌کنم.

زمانی در کتابفروشی‌ای در شهر دنور، خبرنگارهای را برداشتم که این جمله‌ی تاثیرگذار از هانا مور^۱ روی آن بود:

دنیا آن قدرها به اطلاعات احتیاج ندارد که به یادآوری.

من در این کتاب، چیزی را که ندارید به شما نمی‌دهم، برعکس! من فقط تشویق‌تان می‌کنم تا از داشته‌هایتان، 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 انجامش دهم. انجام آن، آسان و سرگرم‌کننده است.

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