سبک ارتباط

تلفن همراه حواس نسل جدید را پرت کرده است

تمام مدت سرت در گوشی است!

■ هما ایرانی

یکی از مشکلاتی که در سال‌های اخیر گریبان نسل نوجوان و جوان را گرفته است، سر به هوایی است. شاید شما هم با عبارت چرا سرت اینقدر در گوشی است، برخورد کرده باشید. عبارتی که نسل جدید، بیشتر آن را می‌شنود. وجود ارتباطات روزافزون اجتماعی و وسایل مختلف ارتباط جمعی که گوشی تلفن همراه در رأس آنها قرار دارد، مشکلات بسیاری را برای خانواده‌ها پدید آورده است که عدم تمرکز بر کارها از جمله آنهاست.

■ وقتی تکنولوژی دردسرآفرین می‌شود

در طول تاریخ همواره موارد و مسائلی برای سرگرمی وجود داشته است. انسان با هوش و خلاقیتی که دارد، توانایی این را دارد که در هر موقعیت و شرایطی برای خود سرگرمی و دلمشغولی‌هایی ایجاد کند. همانگونه که انسان نخستین با زندگی در غارها و در دل طبیعت می‌توانست با توجه به پیرامون خود، حتی به طور ناخودآگاه، دلمشغولی‌هایی برای خود دست و پا کند. او با اشتیاقی که برای پیداکردن و آنچه هنوز در اختیار نداشت و کشف پیرامون خود، نمی‌دانست که یک روز از وجود آنچه به اختیار درمی‌آورد، کلافه خواهد شد. توجه آن روز ما انسان‌ها به حشرات و گیاهان، امروزه به مسائل و امکانات پیچیده‌تری دوخته شده که حاصل هزاران سال تجربه اندوزی‌مان است. امروزه کارمان به جایی رسیده که استفاده از این ارتباطات پیچیده و ابزار دسترسی به آنها شبیه به معضلی شده که نیاز به آسان‌سازی و راه حل دارد. اگر بشر یک روز سعی بر این داشت با توجه به پیرامون خود برای خود ابزارهایی برای بهترشدن و آسان‌تر شدن زندگی پیدا کند و در این راه در حال کشف و مکاشفه بود، امروز با این حافظه تاریخی، هنوز هم برای ذهن خود به دنبال سوژه و موضوعی برای پر و بال دادن است. دنیای اینترنت به‌رغم جذابیت‌هایش، برای بسیاری از افراد مایه دردسرهایی شده و والدین از آن دسته هستند، چراکه از اعتیاد اینترنتی بچه‌های خود نگرانند.

■ اینترنت خوب است، ولی همراه با مراقبت

فواد کرمی که ۴۸ سال سن دارد از وجود اینترنت گلایه‌مند است. این مرد میانسال با اینکه مسئول بخش آی‌تی محل کارش است و از صبح تا غروب سر و کارش با اینترنت و دنیای مجازی است، اما وجود این تکنولوژی را برای نسل بشر مایه دردسر می‌داند. او می‌گوید: با اینکه کارم براساس اینترنت است و حتی وقتی سرعتش بالا نباشد، کارم به مشکل می‌خورد، اما به راستی اینترنت را عامل مخربی در زندگی می‌دانم. فرزندان خود من که یکی در سن نوجوانی و دیگری در سن کودکی است، هر دو وقت خود را با استفاده از اینترنت پرمی‌کنند. مخصوصاً در شرایط فعلی که به خاطر بیماری ناچار هستند بیشتر در خانه بمانند، تمام شب و روزشان شده اینترنت و شبکه‌های مجازی. کار من با اینترنت است و حتی از این راه روزی‌ام تأمین می‌شود، اما هیچ گاه اجازه نداده‌ام وجود اینترنت زندگی‌ام را به چالش بکشد و برای خانواده و زندگی شخصی‌ام مشکلی ایجاد کند. همواره بین بهره‌ای که از اینترنت حتی به طور شخصی و در کنار کارم برده‌ام، زندگی‌ام تعادل ایجاد کرده‌ام. تا الان ۲۲ سال است که با رایانه و اینترنت سر و کار دارم، اگر نمی‌توانستم استفاده درستی از این فناوری داشته باشم مشکلات بسیاری برایم درست می‌شد. دنیای اینترنت، عالم جذابی است که اگر مراقبش نباشیم ما را به درون خواهد کشید. آن وقت ما در اختیار آن هستیم و نه آن در اختیار ما.

■ وقتی تکنولوژی ما را از زندگی دور می‌کند

هما محمدی، کارشناس تکنولوژی آموزشی معتقد است که ابزارها و امکانات و به طور کلی تکنولوژی به دست می‌آید تا در اختیار بشر باشد، در حالی که بسیاری از ما این مطلب مهم را فراموش می‌کنیم. وی که تحقیقاتی را درباره تأثیر تکنولوژی بر زندگی انجام داده است، می‌گوید: ما در آموزش و پرورش و به طور کلی در زندگی، استفاده‌های گوناگونی از وسایل و امکاناتی داریم که ممکن است در حین کمک به زندگی، ما را از آن دور کنند. به طور نمونه ممکن است با استفاده از یک شبکه مجازی امکاناتی به زندگی ما وارد شود و این امکانات به خودی خود ارتباطاتی را برای ما ایجاد کند، اما در کنار آن کمی نیز از زندگی شخصی و خانوادگی دورمان کند. هما محمدی این دوری از توجه به زندگی را معضل بسیاری از افراد می‌داند و ادامه می‌دهد: ما چه بخواهیم و چه نخواهیم در این بازی قرار گرفته‌ایم و ارتباطات اجتماعی به طور گسترده و چشم‌گیری در زندگی ما جریان پیدا کرده است. در گذشته که بسیاری از ارتباطات در دنیای مجازی در زندگی ما وجود نداشت، زندگی ما به نوعی خلوتی و سکوت خاص خودش را دنبال می‌کرد. این خلوتی به خودی خود شاید امروزه در زندگی کمتر شخصی وجود داشته باشد. این خلوتی تمرکز بیشتری به زندگی ما می‌بخشید و باعث می‌شد تا در اصطلاح، حواسمان بیشتر جمع زندگی‌مان باشد. این حالت را بسیاری از ما تجربه کرده‌ایم که در حین انجام کاری به برخی ارتباطات دنیای مجازی با گوشی تلفن همراه هم رسیدگی کرده باشیم و در این صورت بخشی از حواس و تمرکز خود را از آن کار گرفته و به چند و چون آن ارتباط مجازی سپرده باشیم. شاید این کار برای بسیاری از ما عادی باشد، اما واقعیت این است که تمرکز ما را در انجام کاری که در دست داریم پایین می‌آورد. همانطور که تحقیقات نشان داده است، استفاده از گوشی تلفن همراه تمرکز را هنگام رانندگی پایین می‌آورد و آمار تصادفات را بالا می‌برد، از این رو برای جلوگیری از انجام آن جرایم و قوانینی در نظر گرفته شده است و این مصداق مناسبی برای این کلام است. برای جلوگیری از حواس پرتی‌های ناشی از استفاده از ارتباطات مجازی نیز می‌توان قوانینی در نظر گرفت تا مضرات استفاده از این تکنولوژی به حداقل برسد. همچنین مقررات استفاده از اینترنت در هر خانواده و موقعیتی براساس موقعیت خانه و خانواده از سوی اعضا آن قابل تعیین است و بنابراین استفاده از ارتباطات مجازی در خانواده‌های مختلف و در بین افراد مختلف، متفاوت خواهد بود.

■ گوشی به وقت فراغت

جواد نعمتی که ۱۴ سال دارد استفاده از گوشی تلفن همراه را تا جای ممکن محدود کرده است. او در این باره می‌گوید: من زیاد حوصله نشستن پای گوشی را ندارم. اگر هم داشته باشم، بیشتر دوست دارم مطلب بخوانم تا نکات مفید بیاموزم. در دو سه کانال و صفحه مجازی هم عضویت دارم که نکات خوبی را آموزش می‌دهند. این نوجوان اعتقاد دارد که سرزدن به این منابع، او را دچار مشکل نکرده و اختلالی در کارش ایجاد نکرده است. جواد همین طور بازگو می‌کند: به خاطر تعطیلی مدارس در این چند ماه اخیر، توانستم به فروشگاه پدرم بروم و کمک او باشم. دو سه روزی از هفته را به آنجا می‌رفتم و طبق قوانینی که پدرم قرار داده بود، از صبح تا شب تنها سه بار می‌توانستم به گوشی‌ام سر بزنم، آن هم هر بار پنج دقیقه، ولی می‌توانستم بدون اینکه ناراحتی برایم پیش بیاید یا حوصله‌ام سر برود طاقت بیاورم و پای گوشی نروم. این کار باعث شد تا راحت به کارم برسم. به نظر من آدم وقتی کار مهمی انجام می‌دهد، نباید سراغ گوشی برود.

■ حواسمان را جمع کنیم و متمرکز باشیم

محمدی کارشناس تکنولوژی آموزشی معتقد است، آموزش در زمینه استفاده از گوشی‌های همراه که تمرکز نسل نوجوان و جوان را تا اندازه‌ای تحت تأثیر قرار داده است، باید از کتاب‌های درسی شروع کرد. وی تدوین دروسی در این باره را الزامی می‌داند و می‌گوید: استفاده از گوشی‌های همراه و ارتباطات مجازی وارد بسیاری از خانه‌ها شده است، از این رو آگاهی در این باره نیز ضروری است. اگر کتاب‌های درسی این آگاهی را از سنین پایین کودکی به دانش‌آموزان ارائه کنند، این مشکل به طور چشم‌گیری مرتفع خواهد شد. بسیاری از والدین از اینکه فرزندانشان تمرکزی را که خود در سنین نوجوانی داشتند ندارند گلایه‌مند هستند. شاید این گلایه‌ها درست و به جا باشد، ولی لازم است این را اضافه کنم که هنوز تحقیق وسیع و گسترده و قابل تعمیمی در این باره صورت نگرفته است که براساس آن بتوان نتیجه گرفت که مثلاً نوجوانان کشور چند درصد از تمرکز خود را به دلیل استفاده از گوشی تلفن همراه از دست داده‌اند، اما مصداق‌هایی در این باره وجود دارد که ما به طور تجربی شاهد آنها هستیم. به طور کلی برخی آموزش‌های معنوی در این باره کمک بزرگی خواهد بود. ما در دین اسلام نماز را داریم که به ما یاد می‌دهد دقایقی در روز را طی چند بار، تنها به یک موضوع و آن هم پروردگار عالمیان توجه کنیم. همین توجه به نوعی تمرکز است و تمرین خوبی برای تمرکز در زندگی است. با بهره‌گیری از این پیام بزرگ نماز، می‌توانیم بیاموزیم که می‌شود با بالابردن تمرکز کمتر به ذهن و حاشیه‌هایی که در افکار مختلف برایمان می‌سازد توجه کرد و می‌توان فقط به خالق هستی اندیشید. با تمریناتی که درباره بالابردن تمرکز می‌شود، انجام داد می‌توانیم خودمان را عادت دهیم که کمتر درگیر سر زدن به گوشی تلفن شویم و حواسمان کمتر به سرکشی به آن باشد. با این کار می‌آموزیم که در لحظه حال وجود داشته باشیم و در واقع کار را با دل و جان انجام دهیم. حال این کار دم کردن و نوشیدن یک استکان چای باشد یا محاسبه بزرگ‌ترین معادلات ریاضی. کار ما هر چه که باشد در آن لحظه ما برای انجامش مسئول و مأموریم، پس با حضور کامل انجامش می‌دهیم و چه بسا که از انجامش لذت هم می‌بریم. کارشناس تکنولوژی آموزشی در ادامه توضیح می‌دهد: توجه به تنفس یکی از کاربردی‌ترین تکنیک‌هایی است که افراد می‌توانند با بهره از آن تمرکز و توجه شان را بالا ببرند. شاید در حال حاضر که بسیاری از تمرینات لازم را انجام نداده‌ایم، تصور تمرکز پس از تنفس و بودن و حضور در لحظه حال برایمان دشوار باشد، اما وقتی آنها را بیاموزیم و انجام دهیم، شیرینی و مؤثر بودنشان را می‌بینیم و احساس می‌کنیم. منابع معتبر مختلفی برای یادگیری تمرکز داشتن و انواع تنفس وجود دارد که ما ممکن است با استفاده از آنها به نتیجه دلخواه خود برسیم. خوشبختانه به بسیاری از آنها می‌توان به طور مجازی و آنلاین دسترسی داشت که با توجه به شرایط فعلی، یادگیری راحت‌تر هم می‌شود. با توجه به نگاهی اجمالی و کوتاه که به مقوله حواس پرتی نسل جدید شد، می‌توان امیدوار بود که راه‌هایی برای این مشکل در زندگی خود در نظر بگیریم و به جای شماتت و ملامت نوجوانان، راهنما و دوستشان باشیم تا بیاموزند که چگونه می‌توان با دنیای ارتباطات پیش رفت، در حالی که حواس و تمرکزشان نیز به تمام جوانب زندگی نیز باشد.

> ممکن است با استفاده از یک شبکه مجازی امکاناتی به زندگی ما وارد شود و این امکانات به خودی خود ارتباطاتی را برای ما ایجاد کند، اما در کنار آن از زندگی شخصی و خانوادگی دورمان کند. ما چه بخواهیم و چه نخواهیم در این بازی قرار گرفته‌ایم و ارتباطات اجتماعی به طور گسترده و چشم‌گیری در زندگی ما جریان پیدا کرده است. در گذشته که بسیاری از ارتباطات در دنیای مجازی در زندگی ما وجود نداشت، زندگی ما به نوعی خلوتی و سکوت خاص خودش را دنبال می‌کرد. این خلوتی به خودی خود شاید امروزه در زندگی کمتر شخصی وجود داشته باشد

سبک رفتار

حواس جمعی، لازمه تمام کارهاست

من یک رفتگر دقیق و درستکارم

■ حسین گل‌محمدی

ممکن است بسیاری از ما در جای درستی از زندگی قرار گرفته باشیم. اگر نجار هستیم، اگر آشپز هستیم، پزشک یا رفتگر، با هر شغل و منسبی که داریم، در موقعیتی قرار گرفته‌ایم. موقعیتی که درونش قرار داریم، حاصل انتخاب‌ها، افکار و تصمیمات ماست، چه از جایگاهمان راضی باشیم و چه نباشیم، با حاصل دستاوردهای خودمان زندگی می‌کنیم. اگر احساس می‌کنیم که این جایگاه برای ما درست نیست و از وجودش خوشحال نیستیم و اینکه می‌خواهیم تغییرش دهیم یا نه، در این مقوله نمی‌گنجد، ولی این را باید یادآوری کرد که می‌توانیم در موقعیت خود هر چه که است، بهترین باشیم. این بهترین بودن میسر نمی‌شود مگر با حضور کامل. اگر موظف به پاک کردن مکانی هستیم تا بابتش حقوق و دستمزد دریافت کنیم، اگر در کارمان درست عمل نکنیم، نتیجه نیز درست و خوب نخواهد بود. مثلاً با حواس پرتی ممکن است برخی آشغال‌ها از گوشه و کنار پاک نشوند. چه بسیار هستند پزشکانی که به جای توجه کامل به بیماری که در لحظه برای ویزیت به آنان مراجعه کرده است، به بیمار بعدی و مسائل حاشیه‌ای درمان فکر می‌کنند و توجه کامل خود را به بیماری که کنارشان نشسته است، نداده‌اند. این بی‌مبالاتی و بی‌توجهی می‌تواند دردسرهای بزرگی را برای مردم درست کند. ما در هر جامعه و هر قوم و ملتی که باشیم می‌توانیم با حضور واقعی و تمام و کمال خود، بهترین نتیجه را از کاری که بر عهده داریم، ارائه دهیم. شاید این همان درسی باشد که لازم است در زندگی بیاموزیم؛ اینکه کارها را درست انجام بدهیم. گفته می‌شود امروزه برخی وسایل ارتباط جمعی این ویژگی را در انسان کمرنگ کرده است، از این رو کارها را چندان، با دقت و درستی انجام نمی‌دهد! ولی می‌توان با بالا بردن وجدان کاری انگیزه لازم را به این افراد داد. فردی که آگاه باشد و باور داشته باشد که کارش را با وجدان انجام بدهد، این را درک می‌کند که اگر حواسش به طور کامل به کارش نباشد، نمی‌تواند ادعا کند که کار را کامل انجام داده است. این نگاه خیلی از حواس‌پرتی‌های ما را درمان می‌کند و توجهمان را به کارمان می‌دهد. در این صورت تمرکزمان به کارمان خواهد بود، حتی اگر گوشی همراه با ارتباطات و سرگرمی‌های مختلف و آلارم‌ها و نشانگرهای گوناگون صدایمان بزند!

> اگر موظف به پاک کردن مکانی هستیم تا بابتش حقوق و دستمزد دریافت کنیم، اگر در کارمان درست عمل نکنیم، نتیجه نیز درست و خوب نخواهد بود. چه بسیار هستند پزشکانی که به جای توجه کامل به بیماری که در لحظه برای ویزیت به آنان مراجعه کرده است، به بیمار بعدی و مسائل حاشیه‌ای درمان فکر می‌کنند

قصه زندگی

مراقب لیوان باش!

■ لیلا جعفری

مادر و پدرم همیشه سرم غر می‌زنند و می‌گویند که من بی‌دقت و سر به هوا هستم. دیگر از دستشان کلافه شده‌ام. نمی‌خواهم کسی فکر کند که من بی‌دقت هستم یا حواسم به کارم نیست. راستش را بخواهید آنقدر این جمله را از آنان شنیده‌ام که دیگر نسبت به آن و جمله‌های همانندش آلرژی پیدا کرده‌ام. مادرم روزی چند بار اشتباهاتم را به رخم می‌کشد و پدرم هم به محض اینکه کار نادرستی انجام بدهم با خشم نگاهم می‌کند. نمی‌دانم مگر چه می‌شود که آدم گاهی هم اشتباه کند؟ یک‌بار این را از مادرم پرسیدم و او گفت، اشکال وقتی پیش می‌آید که ببینی به خاطر سر به هوایی‌هایی که یک روز فکر می‌کردی کوچک هستند، زندگی‌ات روی هوا رفته است. نمی‌توانستم معنی حرفش را درک کنم. مگر زندگی آدم با این چیزها روی هوا می‌رود؟ مگر اشتباهات آدم توپ و موشک و بمب و این‌جور چیزهاست که زندگی آدم را به هوا بفرستد؟!

من دیگر از حرف‌ها و رفتارها و غر و لندهای مادر و پدرم خسته شده‌ام. پدرم می‌گوید مشکل در این است که تو تک فرزندی و ما زیادی به تو توجه کرده‌ایم. این توجه زیادی باعث شده تو اینقدر حواس‌پرت شوی! ببینم تک فرزند بودن من هم از اشتباهات من است و به سر به هوایی من مربوط می‌شود؟ یکی نیست به این پدر و مادرم این چیزها را بگوید و کمی راهنمایی‌شان کند! من را که قبول ندارند، اگر نه می‌نشستم و کمی نصیحتشان می‌کردم. کمی به هر دوی‌شان می‌گفتم که دست از سر فرزندشان بردارند و به جای آن افکار و رفتار خودشان را اصلاح کنند. پدرم مواظب است که حتی لیوانی که روی میز می‌گذارد، چند سانت با لبه‌اش فاصله داشته باشد تا مبادا بیفتد! من که از این همه دقت آنان حوصله‌ام سر می‌رود. حواسشان به همه چیز است. حتی مادربزرگم که زن سالخورده‌ای است هم اینقدر دقیق نیست، معلوم نیست وقتی پدر و مادرم به سن او برسند، چه می‌شوند، یعنی می‌خواهند دقیق‌تر شوند؟ می‌گویند مسن‌ترها خیلی غر می‌زنند، حالا می‌فهمم که چه می‌گویند، چون پدر و مادر من که هنوز هم پا به سن نگذاشته‌اند، یک ریز غر می‌زنند، چه برسد به وقتی که پا به سن هم بگذارند. چند روز پیش خواستم هنری به خرج بدهم و برای خودم ماسکی بدوزم. در این شرایط مریضی که ناچارم صورتم را با ماسک بپوشانم، خواستم با یک ماسک زیبا که هنر دست خودم هم باشد هنرم را نشان بدهم که حسابی توی ذوقم خورد. باور کردنی نیست، نمی‌دانم آن دیگر چه برخوردی بود که مادرم با من کرد؟! یک لیوان شیری را که مادر برایم ریخته بود، نوشیدم و نشستم پای خیاطی. داشتم چرخکاری می‌کردم که سوزن چرخ شکست؛ فقط همین، اما همین شکستن سوزن عامل شنیدن یک عالمه سرکوفت و سرزنش از سوی مادرم شد. سوزن شکسته را که نیم سانت هم نمی‌شد از نخی که در سوراخش بود، جدا کردم و روی میز کنار چرخ خیاطی گذاشتم. همان موقع گوشی‌ام صدا کرد و باید می‌رفتم سراغش که ببینم چه کسی پیام داده است. با رسیدن پیام، صفحه‌اش روشن شده بود و من دوست داشتم هر چه زودتر بدانم که چه خبر است. وقتی رفتم سر گوشی، دیگر یادم رفت که مشغول خیاطی بودم و سوزن شکسته را هم از یاد بردم. مادرم خیلی به چیزهای کوچک شکسته حساس است، می‌گوید اگر به دست و پایمان برود، خطرناک است؛ شنیده که امکان دارد کار به جاهای باریک بکشد. من هم آن روز این را می‌دانستم و به راستی قصد این را نداشتم که سوزن را رها کنم، ولی خب، یادم رفت، یعنی با رفتن پای گوشی حواسم پرت شد. اصلاً نمی‌دانم مادرم چرا آمد پای چرخ؟ خب می‌گذاشت دوختن ماسک تمام شود، بعدش بیاید، اما پیش از تمام شدنش آمد و آنطور شد. مادرم ذوق داشت که دختر یکی یک دانه‌اش پای خیاطی نشسته است و دارد هنری به خرج می‌دهد. داشت با لبخند روی پارچه لطیف ماسک نیمه‌دوخته دست می‌کشید که سوزن را کنار چرخ دید. با عصبانیت آن را برداشت. می‌خواست گوشی را از دستم بگیرد که دستش را پس کشید، انگار جلوی کار خودش را گرفت. دیگر مثل هر بار نگفت که مگر بچه‌ای که گوشی را از دستت بگیرم تا حواست را جمع کارت کنی؟ ولی به جای آن یک عالمه سرکوفت و سرزنش بارم کرد؛ تو نمی‌گویی اگر این سوزن از لبه میز پایین می‌افتاد و به دست و پایمان می‌رفت، چه می‌شد؟ بارها گفته‌ام که حواست را جمع کن، ولی گوشت بدهکار نیست! همین طور با بی‌دقتی زندگی می‌کنی و معلوم نیست که با این روشی که داری، آینده‌ات به کجا می‌رسد؟ تو....

مادرم این حرف‌ها را می‌زد که دیگر طاقتم تمام شد. سرم را با دو دست گرفتم و از اتاق بیرون رفتم. رفتم به آشپزخانه تا از دست غر و لندهای مادرم خلاص شوم که اتفاق دیگری افتاد. با عصبانیت گوشی را روی اوپن گذاشتم تا بروم سر یخچال که گوشی خورد به لیوانی که پیش از خیاطی بیشتر شیری را که درونش بود نوشیده بودم. لیوان که نزدیک به لبه اوپن آشپزخانه قرار داشت، سر خورد و روی زمین افتاد. لیوان بلورین با افتادن روی سرامیک تکه‌تکه شد، آن هم تکه‌هایی که آغشته به شیر بود. مادرم با شنیدن صدای آن به سوی آشپزخانه آمد. بلند گفتم، نه جلو نیا که انگار کمی دیر گفتم. چون خرده‌های بلورین لیوان، رفت در پای مادرم. مادرم جیغ کشید. نمی‌توانست سر پا بایستد. دست به اوپن گرفت و ولی روی زمین افتاد. ترس، دلهره و از همه بدتر عذاب وجدان پیدا کرده بودم. لیوانی که لبه اوپن گذاشته بودم و پدرم همیشه درباره‌اش به من تذکر می‌داد و نگرانی‌های مادر از وجود خرده‌ریزهای شکسته، حالا کار دست من و مادرم داده بود. با کراهت و ترس خرده‌شیشه‌های خون‌آلود را از پای مادر بیرون می‌آوردم. یکی از آنها را نه من توانستم بیرون بیاورم نه مادرم. پدرم با تلفن من خودش را به خانه رساند و آن یک ریزه را با موچین و به سختی از زیر پوست مادرم بیرون کشید. شب که مادرم پس از یک عالمه ضدعفونی کردن پاهایش کمی آرام گرفت، خودم رفتم و کیسه آب جوش را برایش آماده کردم تا زیر کمرش بگذارد که از افتادنش روی زمین به درد آمده بود. وقتی همه جا ساکت بود، داشتم زمین را از لکه‌های شیر پاک می‌کردم که گوشی‌ام صدا کرد. نمی‌دانستم بین انجام کارم و پاسخ به پیام دوستانم در شبکه‌های مجازی، کدام را انتخاب کنم. فقط به ذهنم رسید که بلند شوم و صدایش را ببندم و دوباره به کارم برسم. صدایش را که بستم پدرم را دیدم که از اتاق بیرون آمده و نگاهم می‌کند. با شرمندگی نتوانستم به چشمایش نگاه کنم. نگاهم را دوختم به دستمال و خاک‌اندازی که در دستم بود. پدرم هم بی‌آنکه حرفی بزند به اتاق برگشت. صدای پدرم را شنیدم که به مادرم می‌گفت می‌روم برایت یک مسکن بیاورم، و من دیگر حواسم به گوشی نبود.

> پدرم مواظب است که حتی لیوانی که روی میز می‌گذارد، چند سانت با لبه‌اش فاصله داشته باشد تا مبادا بیفتد! من که از این همه دقت آنان حوصله‌ام سر می‌رود. حواسشان به همه چیز است. حتی مادربزرگم که زن سالخورده‌ای است هم اینقدر دقیق نیست، معلوم نیست وقتی پدر و مادرم به سن او برسند، چه می‌شوند، یعنی می‌خواهند دقیق‌تر شوند؟ می‌گویند مسن‌ترها خیلی غر می‌زنند، حالا می‌فهمم که چه می‌گویند، چون پدر و مادر من که هنوز هم پا به سن نگذاشته‌اند، یک ریز غر می‌زنند، چه برسد به وقتی که پا به سن هم بگذارند