



# مکان امن



کتابی تعاملی برای کودکان، نوجوانان و بزرگسالانی که  
در زمینهٔ دل‌بستگی، سوگ، فقدان و ترومای اوایل زندگی  
مشکلاتی را تجربه کرده‌اند

# فهرست مطالب

یادداشت مترجم .....	۹
مقدمه برای والدین، مراقبان و متخصصان .....	۱۱

## بخش اول: داستان پسری به اسم «ایمان»

فصل ۱: باورهای آسیب‌رسان، رفتارهای آسیب‌رسان .....	۱۹
فصل ۲: باورهای التیام‌بخش، رفتارهای التیام‌بخش .....	۳۳
فصل ۳: کمک به التیام یافتن .....	۳۹
فصل ۴: خانه درختی امن .....	۴۳
فصل ۵: کلیدهای التیام‌بخش .....	۵۵
فصل ۶: پانزده سال بعد .....	۶۷

## بخش دوم: جداول، ابزارها و تکنیک‌ها

جداول دل‌بستگی .....	۷۷
ابزارهای ارزیابی و مطالب مربوط والدین .....	۸۱
تکنیک‌های التیام‌بخش برای دل‌بستگی خانواده .....	۱۰۵

## بخش سوم: منابع

منابعی برای مطالعه بیشتر .....	۱۳۱
اصطلاح‌نامه .....	۱۳۳
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی .....	۱۳۵
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی .....	۱۳۷
درباره نویسندگان .....	۱۳۹

## یادداشت مترجم

«مکان امن» کتابی تعاملی و تصویرپردازی شده برای افرادی در تمام سنین است که با مشکلات دلبستگی دست و پنجه نرم می‌کنند. این کتاب برای کسانی که می‌خواهند دربارهٔ اختلالات دلبستگی در کودکان، نوجوانان و بزرگسالان بدانند و به آنها پردازند نیز مفید است. کتاب از دو بخش اصلی تشکیل شده است. بخش اول، روایت داستان‌گونهٔ تجربیات پسری است که در زمینهٔ برقراری روابط سالم با دیگران مشکلاتی دارد.<sup>۱</sup> او در خلال سفر به «خانهٔ درختی امن» و آشنا شدن با «چهار کلید التیام‌بخش دلبستگی»، راهکارهایی را برای مدارا با مسائل دلبستگی می‌آموزد. این کلیدها به‌مثابه ابزارهای درمانی برای گشودن گره مشکلات دلبستگی عمل می‌کنند و در کتاب، با استفاده از فنون و تصویرپردازی‌هایی ارائه شده‌اند که برای خوانندگان تمام سنین، حتی کودکان خردسال، قابل فهم است. بخش دوم کتاب، با مروری بر آراء علمی و نتایج پژوهشی مرتبط با سبک‌ها و اختلالات دلبستگی آغاز می‌شود و حاوی دامنهٔ متنوعی از ابزارهای ارزیابی، مطالب و کاربرگ‌های قابل تکثیر و تکنیک‌های التیام‌بخش برای مشکلات دلبستگی است.

داستانی که از زندگی شخصیت اصلی کتاب روایت شده به خواننده کمک می‌کند بیاموزد چگونه وجود باورها و رفتارهای آسیب‌رسان را تصدیق کند و سپس با استفاده از مجموعه فنون متنوع، آنها را به باورها و رفتارهای التیام‌بخش تبدیل کند. خود این مفاهیم جدید محسوب نمی‌شوند اما شیوهٔ ارائه و چارچوب مورد استفادهٔ نویسندگان، خلاقانه و مفید است. فعالیت‌های متنوعی که معرفی شده‌اند نیز جذاب، ساده و کاربرپسند هستند. مثال‌های متعدد و متنوع در سرتاسر کتاب، آن را به یک راهنمای مفید برای بالینگران تبدیل می‌کند. این فعالیت‌ها، به‌خصوص تصویرسازی ذهنی و سایر تکنیک‌های شناختی، با اندکی جرح و تعدیل برای تمام گروه‌های سنی مناسب و قابل استفاده هستند.

مترجم<sup>۲</sup>

تابستان ۱۳۹۹

---

۱. همان‌طور که در عنوان انگلیسی کتاب مشاهده می‌شود، نام شخصیت اصلی داستان Caleb (کیلب) است که معانی متعددی در این زبان دارد. با توجه به نام‌نویس بودن این نام در زبان فارسی و همچنین با در نظر گرفتن تلویحاتی که در داستان زندگی این شخصیت به چشم می‌خورد، مترجم بر آن شد تا از معادل «ایمان» برای این نام در ترجمه استفاده شود.  
۲. خوانندگان محترم می‌توانند از طریق پست الکترونیکی به آدرس [shiva.jam@yahoo.com](mailto:shiva.jam@yahoo.com) با مترجم در ارتباط باشند و نظرات و تجربیات خود را به اشتراک بگذارند.



## مقدمه برای والدین، مراقبان و متخصصان

باید از مسیر سختی عبور کنید تا به ستاره‌ها برسید.

- ضرب‌المثل چک

افراد دچار اختلالات دلبستگی عموماً ویژگی‌های مشترکی دارند، مانند:

- دشواری در برقراری روابط صمیمانه با دیگران،
- آسیب یا فقدان‌های حل نشده بجا مانده از روابط گذشته، و
- احساسات و افکار آشفته درباره رابطه با دیگران.

اغلب اوقات، مشکلات دلبستگی ریشه در مراقبت آسیب‌زا دارند. مراقبت آسیب‌زا شامل مواردی همچون بدرفتاری، غفلت یا نبود فضای حمایتگر و پایدار در خانه است. با این همه، آسیب‌های عمیقی که در هر نوع رابطه و در هر سنی به فرد وارد شوند، می‌توانند مشکلات دلبستگی ایجاد کنند. این نکته به‌خوبی ثابت شده که پیوندهای هیجانی سالم میان اعضای خانواده، زمینه مورد نیاز برای پرورش موفق هویت و توانایی برقراری رابطه و تعامل

با دیگران را فراهم می‌کنند. اما افرادی که دچار اختلالات دلبستگی هستند، نمی‌توانند دنیا را مکان امنی ببینند و اغلب، به رفتارهای ناسازگارانه رو می‌آورند؛ رفتارهایی مانند کنترلگری، فریبکاری، کناره‌گیری یا پرخاشگری. این رفتارهای ناسازگارانه می‌توانند به یک دیدگاه نابسامان درباره خود و دیگران منجر شوند. در نتیجه، این اختلال پیچیده خود را در قالب آشفتگی عمیق در زمینه احساس ایمنی و امنیت در روابط آشکار می‌سازد. برای کمک به بزرگسالانی که با مسائل دلبستگی دست و پنجه نرم می‌کنند یا خانواده‌هایی که درگیر مشکلات مربوط به بزرگ کردن یک کودک دچار اختلال دلبستگی واکنشی هستند، چه کاری می‌توان انجام داد؟

به عقیده ما، درمان موفق افرادی که با مسائل دلبستگی دست به گریبان هستند مستلزم یک ارزیابی جامع است تا سایر اختلالات یا مشکلات مانند ناتوانی‌های یادگیری، اختلالات دوقطبی و مشکلات یکپارچگی حسی کنار گذاشته شوند. به‌علاوه، ما برای کودکانی که درگیر مشکلات دلبستگی هستند، درمان متمرکز بر خانواده و استفاده از تکنیک‌های مبتنی بر رابطه را توصیه می‌کنیم. این درمان باید توسط درمانگری انجام شود که در زمینه کار روی اختلالات دلبستگی آموزش دیده است. با همه این توصیفات، متخصصان از مداخلات و رویکردهای درمانی گوناگون (مانند درمان تروما، درمان روایتی، فرزندپروری مبتنی بر دلبستگی، درمان شناختی-رفتاری، واقعیت‌درمانی) استفاده کرده‌اند و میزان موفقیت‌شان نیز متفاوت بوده است. غیرمتخصصین و افرادی که با مشکلات دلبستگی دست به گریبان هستند می‌توانند بسیاری از این مداخلات را با جرح و تعدیل مورد استفاده قرار دهند. با اینکه تکنیک‌های درمانی متفاوتی وجود دارد، بسیاری از متخصصان روی این موضوع توافق نظر دارند که باید حداقل پنج هدف درمانی را مد نظر داشت:

- پرداختن به تروما/فقدان‌های گذشته،
- بازسازی باورهای شناختی شکل‌گرفته بر اساس این تجربیات،
- کمک به پرورش اعتماد،
- آموختن مدیریت مناسب هیجانات،
- درک انتظارات اجتماعی و آموختن شیوه برقراری روابط متقابل در یک فضای امن متمرکز بر خانواده.

در فرایند التیام مسائل مرتبط با دلبستگی، درمان معمولاً یک مؤلفه ضروری به‌شمار می‌آید. اما خود فرد به‌تنهایی نیز می‌تواند کارهای زیادی برای غلبه بر مشکلات دلبستگی انجام دهد. افرادی که درگیر مسائل دلبستگی هستند اغلب احساس می‌کنند وضعیت‌شان هرگز بهتر نخواهد شد. آنها با خودشان فکر می‌کنند حتی اگر امکان تغییر مثبت وجود داشته باشد، توانایی یا دانش مورد نیاز برای ایجاد آن تغییرات را ندارند. ما برای پرداختن به

همین باورها این کتاب را نوشتیم. برای آن دسته از شما که در زمینه غلبه بر مشکلات دلبستگی‌تان احساس ناامیدی می‌کنید، پیام ما این است که امید داشته باشید: شما مجبور نیستید به گذشته دردناک خودتان زنجیر شده باشید! برای آن دسته از شما که فکر نمی‌کنید بتوانید از زخم‌های گذشته التیام یابید، پیام ما این است که شجاع باشید: تسلط بر تکنیک‌هایی که در این کتاب ارائه شده دشوار نیست - شما از پس این کار برمی‌آیید! و برای آن دسته از شما که فکر می‌کنید دانش لازم برای ایجاد روابط دلبستگی سالم با دیگران را ندارید، پیام ما این است که در کنارتان هستیم و شما را راهنمایی می‌کنیم: راهبردهایی در این کتاب معرفی شده‌اند که برگرفته از کار بالینی هستند، امتحان خودشان را در عمل پس داده‌اند و کاربردشان راحت است.

بخش اول کتاب به روایت داستان زندگی پسری می‌پردازد که با مسائل دلبستگی دست و پنجه نرم می‌کند. داستان از زبان یک نوجوان ۱۳ ساله به نام «ایمان» روایت می‌شود. این شخصیت بر اساس تجارب بالینی نویسنده اول کتاب در کار با مراجعان مشابه ساخته و پرداخته شده است. این داستان (که ما آن را *داستان ایمان* می‌نامیم)، در سطحی نگارش شده که یک کودک نیز می‌تواند آن را درک کند. اما چون حل و فصل مسائل مرتبط با دلبستگی مستلزم این است که فرد به گذشته زندگی خود بپردازد و با خویشتن آسیب‌دیده و جوان‌تر خودش «در تماس قرار گیرد»، *داستان ایمان* برای نوجوانان و بزرگسالانی که می‌خواهند بر مشکلات دلبستگی خود غلبه کنند نیز مناسب است. در این داستان، یک تکنیک التیام‌بخش و منحصربه‌فرد برای حل و فصل مشکلات دلبستگی معرفی شده است (تکنیک **خانه درختی امن**). هنگام کار با افراد سنین مختلف، از کودکان خردسال تا بزرگسالان، می‌توان از این تکنیک استفاده کرد.

بخش دوم کتاب، منابع متعددی را برای کار روی موضوع دلبستگی معرفی می‌کند. استفاده از این جداول، ابزارها و تکنیک‌های دلبستگی به دو دسته مخاطب توصیه می‌شود: (۱) هر کسی که با افرادِ درگیر با مسائل دلبستگی کار می‌کند و (۲) افرادی که مایل هستند بر مشکلات دلبستگی خودشان غلبه کنند. رهنمودهای بیشتر درباره استفاده از تکنیک **خانه درختی امن** نیز در این بخش ارائه شده است. با همه این توصیفات، هیچ بخشی از این کتاب نباید به‌عنوان جایگزینی برای کمک حرفه‌ای تلقی شود.

## نحوه استفاده از کتاب

با اینکه به‌نظر می‌رسد بخش اول کتاب برای کودکان و نوجوانان نگارش شده، به عقیده ما افراد در هر سنی که باشند می‌توانند از محتوای آن استفاده کنند. مهم است به یاد داشته باشیم اختلالات دلبستگی معمولاً در اوایل کودکی ریشه دارند؛ بنابراین، برای دستیابی به

معنا و التیام در بزرگسالی، ضروری است سال‌های اولیه زندگی مان را کاوش کنیم. در ادامه، رهنمودهای مرتبط با هر گروه سنی ارائه شده‌اند که کمک می‌کنند بیشترین بهره را از این کتاب ببریم.

## کودکان

بیشترین بهره‌مندی کودکان کم سن و سال از این کتاب زمانی رخ می‌دهد که داستان *ایمان* را به همراه والدین یا سایر مراقبان خود بخوانند (یا برایشان خوانده شود). هنگام خواندن کتاب، بزرگسال باید مفاهیم جدید (مانند *خویشستن آسیب‌دیده*) را برای کودک توضیح دهد (یک اصطلاح‌نامه در انتهای کتاب آمده) و کودک را تشویق کند سؤال بپرسد و افکار و احساسات خودش را بیان کند. ممکن است دنبال کردن داستان *ایمان* در شش فصل متوالی، برای کودکان بسیار خردسال دشوار باشد. بنابراین، پیشنهاد می‌کنیم برای این کودکان هر روز فقط یک یا دو فصل از داستان را بخوانید. برای بچه‌های بزرگ‌تر، توصیه ما این است که وقتی کودک برای اولین بار داستان را می‌خواند، بزرگسالانی که با کودک کار می‌کنند او را همراهی کنند، حمایت هیجانی لازم را در حین این کار فراهم آورند و به سؤالات کودک پاسخ دهند. با این حال، ممکن است برای بسیاری از کودکانی که اولین بار این داستان را می‌خوانند، پاسخ دادن به سؤالات یک بزرگسال یا در میان گذاشتن احساسات و افکار خودشان باعث شود خیلی احساس استیصال یا تهدید کنند. بنابراین، شاید بهتر باشد بزرگسالی که کودکی را همراهی می‌کند، در اولین دور خواندن داستان نقش منفعل‌تری داشته باشد و سپس کودک را تشویق کند تا داستان را دوباره و به تنهایی بخواند. بعد از آن می‌توان یک زمانی را در نظر گرفت و در آن زمان، درباره عکس‌العمل‌های کودک نسبت به داستان با او صحبت کرد.

برای استفاده از *خانه درختی امن* و *کلیدهای التیام‌بخش*، احتمالاً تمام بچه‌ها صرف‌نظر از سن و سال، به کمک نیاز خواهند داشت. سایر تکنیک‌های التیام‌بخش در بخش دوم کتاب را می‌توان به‌گونه‌ای تغییر داد تا کودکان نیز بتوانند از آنها استفاده کنند.

## نوجوانان

یکی از اشتباهات مهلکی که ممکن است والدین (و سایر مراقبان) در برخورد با نوجوانان مرتکب شوند این است که از انجام وظایف فرزندپروری در قبال آنها دست بکشند. ممکن است نوجوانان این دست کشیدن از مسئولیت‌های والدینی (یا همان پدر و مادری کردن) را به‌عنوان نشانه عدم مراقبت سوء تعبیر کنند. اگر نوجوانی درگیر مشکلات دلبستگی باشد،

این سوء تعبیر می‌تواند باعث شود توانایی او برای ایجاد روابط سالم با دیگران بیشتر صدمه ببیند. بنابراین، توصیه‌ی اکید ما به کسانی که فرزند نوجوان دارند یا از نوجوانی مراقبت می‌کنند این است که در تسهیل فرایند التیام، نقش فعالی داشته باشند.

شاید نوجوانان با خودشان فکر کنند داستان یک پسر ۱۳ ساله چه ارتباطی با آنها دارد. توصیه می‌کنیم قبل از اینکه از یک نوجوان بخواهید داستان ایمان را بخواند، کمی درباره‌ی اختلالات دلبستگی با او صحبت کنید تا مختصراً با این حوزه آشنا شود. برای شروع کار می‌توانید از اطلاعاتی که در اولین جدول دلبستگی (صفحه ۷۸) آمده استفاده کنید. به علاوه، اگر می‌خواهید نوجوان داستان ایمان را بهتر درک کند، به این نکات توجه داشته باشید:

- مشکلات دلبستگی معمولاً در اوایل کودکی ریشه دارند. بنابراین، برای رسیدن به ریشه‌ی این مشکلات و فهم آنها، مرور آن دوره از زندگی ضروری است.
- بهترین راه برای اینکه سال‌های اولیه‌ی کودکی را به لحاظ درمانی درک کنیم این است که آن سال‌ها را از منظر تجربه‌ی اوایل کودکی «مرور کنیم و بفهمیم». داستان ایمان صرفاً یک تکنیک برای تسهیل این فرایند است.
- تکنیک‌های التیام‌بخشی که در داستان ایمان ارائه شده‌اند (مانند خانه‌ی درختی امن و کلیدهای التیام‌بخش)، فقط مخصوص بچه‌ها نیستند؛ افراد در هر سنی که باشند می‌توانند از آنها استفاده کنند. تکنیک‌های التیام‌بخشی که در بخش دوم کتاب آمده‌اند نیز در هر سنی قابل استفاده هستند.

## بزرگسالان

اشتراک بین بزرگسالان و نوجوانان این است که مشکلات دلبستگی هر دو گروه سنی، در یک دوره‌ی زمانی خاص شروع شده است: اوایل کودکی. بنابراین، مهم نیست در زمان خواندن داستان ایمان چند سال داشته باشید؛ چیزی که بیش از همه اهمیت دارد این است که تا چه اندازه می‌توانید به گذشته برگردید و کودک شوید. منظور ما این است که چون شکاف‌ها و آسیب‌های دلبستگی در اوایل زندگی رخ می‌دهند، به لحاظ درمانی مهم است آن «کودک خردسال» درون بزرگسال را از نو کشف کنید. اگر فقدان‌ها و تروما‌های اولیه می‌توانند تأثیری منفی بر زندگی یک بزرگسال داشته باشند، پس یک چیزی از آن سال‌های اولیه در زندگی این بزرگسال باقی مانده است. داستان ایمان و سایر تکنیک‌های التیام‌بخشی که در این کتاب ارائه شده‌اند، با این هدف طراحی شده‌اند که به مخاطب کمک کنند به آن خاطرات و پیش‌زمینه‌ها - به چیزی که ما آن را خویشتن آسیب‌دیده می‌نامیم - بپردازد تا از طریق بازسازی شناختی و عاطفی، آن را التیام بخشد. وقتی خویشتن آسیب‌دیده شروع به التیام یافتن کند، موانعی که جلوی شکل‌گیری و رشد روابط خوب



را می‌گیرند نیز به تدریج از میان می‌روند تا یک بنیان جدید ساخته شود؛ بنیانی که به رشد روابط سالم با دیگران منجر می‌شود.

ما از تمام افرادی که داستان‌های مربوط به آسیب و درد رابطه‌ای‌شان را برایمان تعریف کردند و به ما نشان دادند التیام یافتن امکان‌پذیر است، بسیار سپاسگزاریم. و می‌خواهیم به تمام خوانندگان این کتاب بگوییم همان‌طور که شما جرأت کردید قدم در مسیر بهبودی بگذارید، مطمئن باشید غلبه بر مشکلات دل‌بستگی امکان‌پذیر است! شما در این راه تنها نیستید!



بخش اول

# داستان پیری به اسم «ایمان»



## فصل اول

# باورهای آسیب‌رسان، رفتارهای آسیب‌رسان

سلام! اسم من «ایمان» است. وقتی کوچک بودم، اتفاقات ناراحت‌کننده و ترسناک زیادی برایم رخ دادند. گاهی اوقات حرف زدن درباره این چیزها برایم خیلی سخت است. بعضی وقت‌ها دوست دارم طوری وانمود کنم که انگار هیچ کدام از آن اتفاقات هرگز رخ نداده است. بعضی وقت‌ها هم بدون اینکه خودم بخواهم، به آن اتفاقات فکر می‌کنم. بعضی شب‌ها خواب آن دوران را می‌بینم و احساس تنهایی، ترس و خشم شدید می‌کنم. بعضی شب‌ها آن‌قدر غمگین می‌شوم که فکر می‌کنم امکان ندارد بتوانم صبح از جایم بلند شوم. یک زمان‌هایی آن‌قدر عصبانی شده‌ام که فقط می‌خواستم به بقیه آسیب بزنم یا وانمود کنم از آنها، از همه آنها متنفرم. بعضی وقت‌ها، بدون هیچ دلیلی به حیوانات (از جمله حیوانات خانگی خودم) و دیگران آسیب زده‌ام. گاهی اوقات حتی به خودم آسیب زده‌ام. همه این اتفاقات در یک سفر طولانی رخ دادند؛ اما بعد از یک عالم کار سخت و دشوار، بالاخره به آرامش رسیدم. اگر برای تو هم اتفاقاتی رخ داده که ترسناک، ناراحت‌کننده یا گیج‌کننده بودند، یادت باشد افراد دیگری هم وجود دارند که درست مثل تو و من هستند: ما تنها آدم‌هایی نیستیم که اتفاقات ناراحت‌کننده برایشان رخ داده. و خبر خوب این است که اوضاع می‌تواند بهتر شود! اجازه بده داستانتان زندگی خودم را برایت تعریف کنم، بگویم چه چیزهایی را پشت سر گذاشتم و چطور زندگی‌ام تغییر کرد و بهتر شد.



وقتی هفت ساله بودم، خانواده جدیدم فهمیدند مشکلاتی در زمینه دلبستگی دارم. آن موقع می پرسیدم «چی؟ دلبستگی یعنی چه؟» از آن زمان تا کنون، چیزهای زیادی درباره دلبستگی یاد گرفته‌ام. مثلاً وقتی می گویند کسی مشکل دلبستگی دارد یعنی در گذشته، وقتی کوچک بوده، توسط آنهایی که دوستشان داشته اتفاقات بدی برایش رخ داده است. در نتیجه، می ترسد با دیگران صمیمی شود یا به خاطر آسیب‌هایی که دیده است نمی‌تواند در کنار دیگران احساس امنیت یا راحتی داشته باشد. وقتی کوچک‌تر بودم، خیلی می ترسیدم به دیگران نزدیک و با آنها صمیمی شوم و همین ترس مانع می‌شد

بخواهم به دیگران عشق بورزم و در مقابل، از آنها عشق دریافت کنم. ولی خبر خوب این است که من راه‌هایی پیدا کردم که کمک کردند - از درون - احساس امنیت کنم. بعد از آن بود که توانستم مثل بقیه آدم‌ها، از بودن در کنار دیگران لذت ببرم و احساسات قبلی‌ام را نداشته باشم. آیا تو هم با احساس امنیت از درون مشکل داری؟ و گاهی اوقات می‌ترسی عاشق دیگران باشی؟ اگر این‌طور است، لطفاً به خواندن این کتاب ادامه بده!

وقتی تقریباً چهار سال داشتم، خانواده اسمیت مرا به فرزندخواندگی قبول کردند. هنوز یک چیزهایی از زندگی قبل از فرزندخواندگی یادم هست. دیگران هم داستان‌هایی از آن دوران زندگی‌ام برایم تعریف کرده‌اند. چند تصویر از مادر واقعی‌ام و خانه‌هایی که در آنها زندگی می‌کردم در ذهنم هست. (منظورم خانه‌هایی است که قبل از زندگی با خانواده اسمیت در آنها زندگی می‌کردم). یادم هست اول صبح که همه خواب بودند و فقط من



بیدار بودم، نور خورشید از پنجره پذیرایی به کف اتاق می‌تابید و من زیر پرتو خورشید در آن ساعت صبح احساس گرما و امنیت می‌کردم. یادم می‌آید خانمی در همسایگی ما زندگی می‌کرد که یک سگ داشت و هر وقت نزدیک آن سگ می‌شدم، با صدای بلندی پارس می‌کرد. هنوز یادم هست وقتی مادر تنی‌ام نزدیکم می‌شد، لباس‌هایش بوی غذا می‌دادند. هنوز طعم کلوچه‌های بیاتی را که بعضی روزها بجای صبحانه می‌خوردم یادم هست. یک جورهایی دلم برای آن بوها، منظره‌ها و صداهاى قدیمی تنگ شده است - انگار اینها هیچ وقت از یادم نمی‌روند.

بعد، یک روز مرا از آن خانه بُردند و من واقعاً نمی‌دانستم چرا آن کار را کردند. پس از آن، فقط یک بار دیگر مادر تنی‌ام را دیدم. او داشت گریه می‌کرد و به من گفت