

تیرها

غزه وانهدام روایت‌های غربی



رژیم صهیونیستی به کمک متحدان غربی خود پس از آغاز نبردهای غرب آسیا از سال ۲۰۱۱ میلادی و گسیل تروریست‌ها به سوریه، عراق و لیبی توانسته بود نزاع بین امت اسلامی و صهیونیسم را به نزاع درون امت اسلامی تغییر دهد.



رفقای سفرهای کوتاه که در نیمه راه رهایتان نمی‌کنند!

۵ پیشنهاد جمع و جور برای مطالعه در حین سفرهای کوتاه شهری



گزارشی از راهکارهایی برای مدیریت استفاده از وسایل الکترونیک برای کودک و نوجوان کودکان، نوجوانان و استفاده از تکنولوژی



چرا فراکسیون زنان سیاسی نیست؟

فراکسیون‌ها در مجلس شورای اسلامی حول ایده‌های سیاسی یا موضوعات و مسائل مختلف شکل می‌گیرند تا ظرفیتی واحد و مشخص برای نمایندگی ایده‌های مشخص شکل دهند.



مدیر دیجیتال:

تأمین محتوای ایرانی مهم‌ترین چالش سکویای نمایش خانگی است



گرایش کاربر ایرانی به اینستاگرام روی نمودار صعودی

نظرسنجی ایسپا حکایت از واقعیت تغییر معادلات روابط اجتماعی در ایران دارد؛ رشد گرایش به اینستاگرام، شبکه اجتماعی عکس و فیلم محور.



گفت‌وگو با محمد رحمانی نویسنده‌ای که

جایزه کتاب سال و جایزه مستندنگاری جلال را از آن خود کرد

۱۰۰۰ صفحه اعتراف



گزارش



غزه و انهدام روایت‌های غربی

سید پویا هاشمی
نویسنده



اسرائیل و پراکنده کردن آن از غزه است. کریدل (The Cradle) افزود که دیکتاتوری‌های عربی مطیع منافع واشنگتن در موضوع جنگ غزه کاری جز لفاظی نکردند. کریدل نوشت: نظرسنجی‌ها نشان می‌دهد که احساسات عمومی در منطقه به سمت محور مقاومت تغییر قابل توجهی داشته است. عرب بارومتر (Arab Baromete) یک شبکه تحقیقاتی است که از سال ۲۰۰۶ در حوزه افکارسنجی جهان عرب فعالیت می‌کند. افکارسنجی شبکه مذکور در یک دوره شش هفته‌ای - سه هفته قبل و سه هفته پس از عملیات طوفان الاقصی - اولین نشانه‌ای از تغییر نگرش اعراب را نشان می‌دهد. کشور هدف در این نظرسنجی تونس است اما عاملان اجرایی این افکارسنجی معتقدند که دیدگاه مردم در سایر نقاط منطقه غرب آسیا و شمال آفریقا مشابه تونس

در این گزارش نوشت که دهه‌ها روایتی غربی با هدف سوء استفاده از تمایز در غرب آسیا، پیشبرد اهداف سیاست خارجی غرب و ایجاد نزع و کینه میان جوامع متعدد بلاد اسلامی ساخته شد اما این روایات اکنون ویران شده‌اند. کریدل (The Cradle) این روایت غربی را بدین نحو شرح می‌دهد: شیعه در مقابل سنی، ایران در مقابل اعراب، سکولار در مقابل اسلام‌گرایان؛ این سه مورد از شرورانه‌ترین ترفندهای روایتی غرب هستند که به دنبال تغییر جهت و کنترل منطقه و جمعیت آن بودند. این نشریه در ادامه نوشت: ایران، حزب الله، جناح‌های مقاومت عراق و انصارالله یمن که از آنان با روایت‌های غربی بدگویی می‌شد، اکنون تنها بازیگران منطقه‌ای هستند که آماده حمایت از خط مقدم غزه از طریق منابع تسلیحاتی یا درگیری‌های مسلحانه هستند که هدف آن تضعیف منابع نظامی

رژیم صهیونیستی به کمک متحدان غربی خود پس از آغاز نبردهای غرب آسیا از سال ۲۰۱۱ میلادی و گسیل تروریست‌ها به سوریه، عراق و لیبی توانسته بود نزع بین امت اسلامی و صهیونیسم را به نزع درون امت اسلامی تغییر دهد. در این زمینه، تعدادی از رژیم‌های حاکم بر کشورهای اسلامی نیز در قامت پیمانکار این پروژه صهیونیستی نقش ایفا می‌کردند. اما عملیات روز پانزدهم مهر نیروهای مقاومت فلسطین ورق را برگرداند. نشریه کریدل (The Cradle) یک مجله خبری آنلاین است که حوزه آن پیرامون ژئوپلیتیک منطقه غرب آسیا است. این نشریه در گزارشی به سه نظرسنجی جداگانه از زمان آغاز حمله اسرائیل به غزه پرداخته است که نشان می‌دهد که تمایل و حمایت جمعیت عرب و مسلمان از متحدان منطقه‌ای واشنگتن به سمت محور مقاومت در غرب آسیا در حال تغییر است. این نشریه



اندیشکده صهیونیستی موسوم به مؤسسه واشنگتن، نظرسنجی انجام داد. آماري بالغ بر ۹۶ درصد با این جمله موافق بودند: «کشورهای عربی باید فوراً تمام تماس‌های دیپلماتیک، سیاسی، اقتصادی و هرگونه تماس دیگر با اسرائیل را در اعتراض به اقدام نظامی آن در غزه قطع کنند»

کرد. این نظرسنجی نشان می‌دهد که قبل از ۱۷ اکتبر، تنها ۲۹ درصد تونس‌ها نسبت به آنچه سیاست خارجی و منطقه‌ای آیت الله خامنه‌ای نامیدند، مثبت بود. سه هفته پس از عملیات طوفان الاقصی این رقم به ۴۱ درصد افزایش یافت. طبق این نظرسنجی، نگرش تونس‌ها نسبت به سیاست خارجی رهبر انقلاب اسلامی سه هفته قبل از عملیات طوفان الاقصی زیر ۲۰ درصد بود. این عدد طی ۶ هفته به بالای ۴۰ درصد رسید.

نشریه کریدل می‌نویسد که حمایت مردم تونس از سیاست رهبر انقلاب پس از سخنرانی روز ۱۷ اکتبر ایشان قابل توجه بوده است. اشاره این نشریه انگلیسی زبان، به سخنرانی ۲۵ مهر رهبر انقلاب در دیدار نخبگان و استعدادها برتر علمی کشور است که ایشان فرموده بودند: «در قضیه فلسطین، آنچه جلوی چشم همه دنیا است جنایت نسل‌کشی رژیم غاصب است؛ این را همه دنیا دارند مشاهده می‌کنند. مسئولان بعضی از کشورها که با مسئولان کشور ما صحبت کردند، در دفاع از رژیم غاصب صهیونیستی، اعتراضشان این بوده که چرا فلسطینی‌ها غیرنظامی‌ها را کشتند. اولاً این حرف، خلاف واقع است؛ یعنی اصلاً اینهایی که در شوهرک‌ها و مانند اینها هستند غیر نظامی نیستند، همه مسلحند. حالا کیرم غیر نظامی [باشند]؛ چه تعداد غیر نظامی کشته شدند؟ صد برابر آنها را الان این رژیم غاصب از زن و بچه و

تغییر کرده است. نتایج نظرسنجی نشان می‌دهد که از ۱۷ اکتبر (پانزدهم مهرماه)، میزان اقبال تونس‌ها به هر کشوری که روابط مثبت یا گرم با رژیم صهیونیستی دارد، کاهش یافته است. ایالات متحده آمریکا در این نظرسنجی بیشترین کاهش مطلوبیت را در افکارسنجی تونس به خود اختصاص داده است و پس از آن متحدان واشنگتن در غرب آسیا بودند که روابط خود را با اسرائیل عادی کرده بودند. روسیه و چین به عنوان دو کشور بی طرف، تغییرات کمی را تجربه کردند.

اما طبق این نظرسنجی، محبوبیت رهبر انقلاب پس از عملیات طوفان الاقصی افزایش پیدا کرده است. این نکته از این جهت حائز اهمیت است که یک آیت الله خامنه‌ای شیعه و ایرانی است و تونس کشوری عربی و سنی است که تحت تأثیر رسانه‌های ضد محور مقاومت است. نشریه کریدل در همین باره نوشت: بر اساس نتایج افکارسنجی عرب بارومتر (Arab Baromete)، سه هفته پس از حملات اسرائیل، رهبر ایران محبوبیتی پیدا کرد که با «بن سلمان» و ولیعهد عربستان سعودی و «بن زاید» رئیس امارات مطابقت و یا حتی از آن فراتر رفته است.

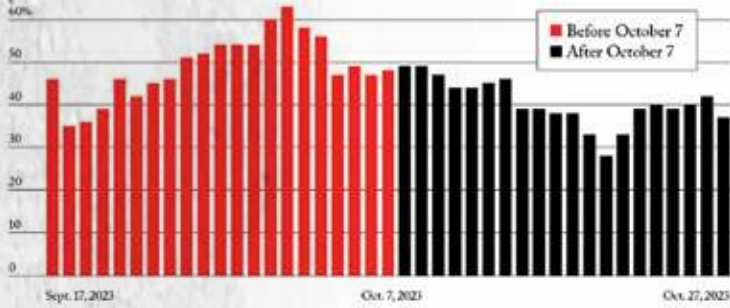
طبق این نظرسنجی، سیاست منطقه‌ای «محمد بن زاید» قبل از عملیات طوفان الاقصی مورد اقبال بیش از ۶۰ درصد صاحب‌شوندگان تونس قرار داشت که این عدد پس از ۱۵ مهر به زیر ۴۰ درصد سقوط



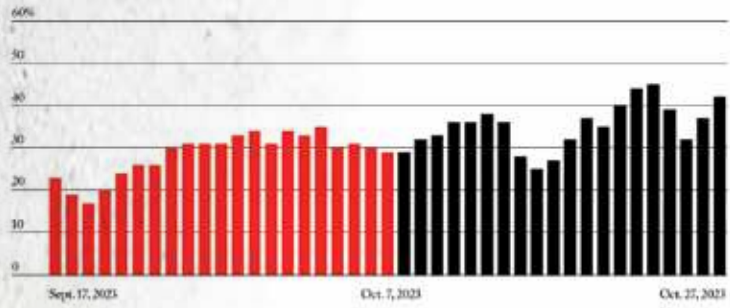
با وجود آنکه عربستان در زمره معدود کشورهای عربی است که نام حماس (به‌عنوان شاخه‌ای از اخوان المسلمین) را در لیست تروریسم قرار داده است اما محبوبیت حماس در میان شهروندان عربستان ۳۰ درصد رشد داشته است



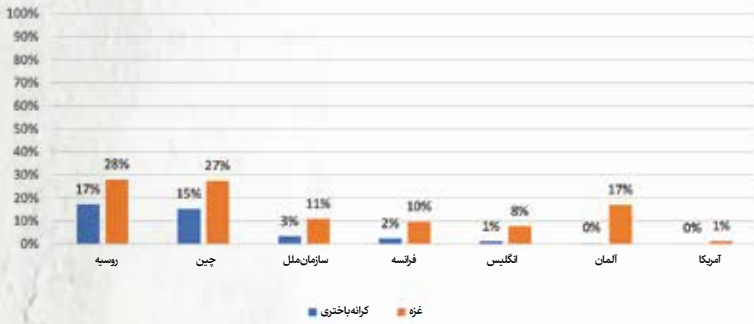
درصد پاسخگویان تونسی که گفته‌اند: سیاست‌های منطقه‌ای رئیس‌جمهور امارات، محمد بن زاید خوب یا خیلی خوب است



درصد پاسخگویان تونسی که گفته‌اند: سیاست‌های منطقه‌ای رهبر بزرگ ایران علی خامنه‌ای خوب یا خیلی خوب است



شکل ۹: میزان رضایت از نقش بازیگران بین‌المللی در جنگ اخیر غزه



شکل ۸: میزان رضایت از تعداد بازیگران عرب و منطقه‌ای در جنگ اخیر غزه



چند ده سال به طول می‌انجامید. رژیم صهیونیستی تنها برنده این پروژه بود که توانست علاوه بر نابودی برخی کشورهای اسلامی، تعدادی از دولت‌های عربی را نیز به بوته سازشکاری با خود بکشاند. عملیات روز پانزدهم مهر نیروهای مقاومت فلسطین، باطل‌الاسحر این پروژه صهیونیستی شد و می‌رود که طوفان الاقصی، آغازی باشد بر پایان رژیم صهیونیستی.

غرب آسیا از سال ۲۰۱۱ میلادی و گسیل تروریست‌ها به سوریه و متعاقباً عراق و لیبی، نزاع بین امت اسلامی و صهیونیسم را به نزاع درون امت اسلامی تغییر دهد و در این زمینه، تعدادی از کشورهای به‌ظاهر اسلامی در منطقه نیز در نقش پیمانکار این پروژه صهیونیستی، نقش ایفا می‌کنند. هدف، شعله‌ور ساختن جنگ‌های مذهبی بود

افکارسنجی بین ۲۲ نوامبر و ۲ دسامبر انجام داده است. ادعا بر این است که این نظرسنجی از مردم غزه و ایضاً کرانه باختری صورت گرفته است. طبق این نظرسنجی، حمایت از حماس در کرانه باختری سه برابر شده است و هر دو سرزمین فلسطینی یعنی غزه و کرانه باختری تقریباً به یک اندازه نسبت به تشکیلات خودگردان فلسطینی (PA) مورد حمایت غرب ابراز انزجار کردند.

حمایت از «محمود عباس» رئیس تشکیلات خودگردان فلسطین به شدت ضربه خورده است و تقاضا برای استعفا از او نزدیک به ۹۰ درصد است و ۶۰ درصد نیز خواهان انحلال تشکیلات خودگردان شدند.

بیش از ۶۰ درصد فلسطینی‌های شرکت کننده در نظرسنجی (نزدیک به ۷۰ درصد در کرانه باختری) معتقدند که مبارزه مسلحانه بهترین وسیله برای پایان اشغالگری رژیم صهیونیستی است و ۷۲ درصد، تصمیم حماس برای عملیات ۷ اکتبر را صحیح عنوان کردند. آمارهای بالغ بر ۷۰ درصد نیز معتقدند که اسرائیل در از بین بردن مقاومت فلسطین در غزه شکست خواهد خورد.

مورد دیگری که در این افکارسنجی آمده، مربوط به نگرش افراد حاضر در نظرسنجی نسبت به بازیگران منطقه‌ای است. با استناد به این نظرسنجی، اضلاع محور مقاومت بر کشورهای متحد آمریکا غلبه دارند. رتبه اول تا چهارم نظرسنجی از فلسطینی‌های عمدتاً سنی متعلق به سه کشور از اعضای اصلی محور مقاومت دارد، در حالی که پنج کشور سنی مذهب پایین‌ترین رتبه را دارند.

یمن محبوب‌ترین کشوری است که با ۸۰ درصد از سوی پاسخ‌دهندگان حمایت شده و پس از آن، قطر (۵۶ درصد)، حزب‌الله (۴۹ درصد)، ایران (۳۵ درصد)، ترکیه (۳۴ درصد)، اردن (۲۴ درصد)، مصر (۲۳ درصد)، امارات (۸ درصد) و عربستان سعودی (۵ درصد) است. سه نظرسنجی مذکور در این گزارش نشان می‌دهد که نگرش اعراب به طرز چشمگیری پس از جنگ اسرائیل علیه غزه تغییر کرده و احساسات عمومی به سمت دولت‌ها و بازیگرانی است که به‌طور فعال از آرمان فلسطین حمایت می‌کنند.

این موضوع را می‌توان در زمره شکست‌های غیرقابل ترمیم رژیم صهیونیستی رده‌بندی کرد. زیرا رژیم صهیونیستی به کمک متحدان غربی خود توانسته بود، همزمان با آغاز نبردهای

است که به روایت‌های غربی مبنی بر جدا کردن موضوع فلسطین از اعراب و نیز مسلمانان از یکدیگر بر اساس خطوط فرقه‌ای منطبق بود. در این گزارش آمده، با وجود آنکه عربستان در زمره معدود کشورهای عربی است که نام حماس (به‌عنوان شاخه‌ای از اخوان المسلمین) را در لیست تروریسم قرار داده است اما محبوبیت حماس در میان شهروندان عربستان ۳۰ درصد رشد داشته و از ۱۰ درصد ماه آگوست به ۴۰ درصد در ماه نوامبر رسیده است. موازی با همین آمار، اکثر شهروندان عربستان ۹۵ درصد باور ندارند که گروه مقاومت فلسطین در روز ۷ اکتبر (پانزدهم مهر) غیرنظامیان را کشته‌اند. از طرفی، ۸۷ درصد عربستانی‌ها با این ایده موافق هستند که «ویدادهای اخیر نشان می‌دهد اسرائیل آنقدر ضعیف و از داخل تکه تکه است که روزی می‌توان آن را شکست داد».

عربستانی‌ها پیش از ۷ اکتبر به شدت از روابط اقتصادی با اسرائیل حمایت می‌کردند، اما این تعداد از ۴۷ درصد سال گذشته به ۱۷ درصد در زمان حال کاهش یافته است. لازم به ذکر است که نگرش شهروندان سعودی نسبت به محور مقاومت کم‌اکنون منفی است، زیرا عربستان سعودی از زمان انقلاب اسلامی در سال ۱۳۵۷، مرکز تبلیغات ضد ایرانی و ضد شیعی در منطقه بوده است. از همین رو است که برخلاف توده‌های عرب، ۸۱ درصد سعودی‌ها همچنان معتقدند که محور مقاومت میلی برای کمک به فلسطینی‌ها ندارد!

پیر و جوان غیر نظامی دارد می‌کشد. داخل این ساختمان‌های غزه که نظامی‌ها ساکن نیستند - نظامی‌ها جاهای خودشان هستند، آنها هم می‌دانند - اینها همین مردمند. مراکز جمعیت را انتخاب می‌کنند و می‌زنند. فلسطینی‌ها در غزه، در همین چند روز، چند هزار نفر [تا حالا کشته داده‌اند! این جنایت جلوی چشم همه مردم دنیا است. اینها باید محاکمه بشوند؛ دولت غاصب رژیم صهیونیستی امروز قطعاً باید محاکمه بشود.»

چرا طوفان الاقصی انجام شد؟

نشریه کربدل نوشت که قبل از عملیات ۷ اکتبر نیروهای مقاومت فلسطین، تمرکز اصلی ژئوپلیتیکی منطقه بر توافق عادی سازی عربستان با رژیم صهیونیستی بود که می‌توانست برگ برنده رئیس‌جمهور ایالات متحده آمریکا برای انتخابات آتی ریاست جمهوری این کشور تلقی شود. اما عملیات طوفان الاقصی این روند را از بین برد. اندیشکده صهیونیستی موسوم به مؤسسه واشنگتن، نظرسنجی در بازه زمانی ۱۴ نوامبر الی ۶ دسامبر انجام داد که نشان دهنده تغییرات اساسی در احساسات عمومی عربستان سعودی است. آمارهای بالغ بر ۹۶ درصد با این جمله موافق بودند: «کشورهای عربی باید فوراً تمام تماس‌های دیپلماتیک، سیاسی، اقتصادی و هرگونه تماس دیگر با اسرائیل را در اعتراض به اقدام نظامی آن در غزه قطع کنند.»

بالغ بر ۹۱ درصد نیز معتقدند «این جنگ در غزه با وجود ویرانی‌ها و تلفات جانی یک برد برای فلسطینی‌ها، اعراب و مسلمانان است». نشریه کربدل نوشت که این گزاره‌ای تکان دهنده برای کشوری

یمن: محبوب‌ترین در جهان اسلام

مرکز تحقیقات سیاست و نظرسنجی فلسطین (PSR) یک

تاریخ

هیأت؛ قلب نهضت امام

محمد مهدی اسلامی
نویسنده و پژوهشگر



«اشخاص متدین را، به جرم آنکه در عاشورا دسته راه انداخته‌اند و شعار ضداسرائیل با خود داشته‌اند، به حبس و زجر و شکنجه کشیدند و اکنون هم در حبس به سر می‌برند، با آنکه با کمال آرامش حرکت می‌کردند...» این بخشی از پیام امام امت به ملت ایران در فروردین ماه ۱۳۴۳ است. زمانی که پس از زندان و حصر... فرصتی برای امام جهت اظهار تأسف از تسلط اسرائیل و عواملش بر شئون مملکت و تمجید از مبارزه یاران در عاشورای حماسی ۱۳۴۲ پدید آمده بود. پیام امام به برنامه‌های محرم سال ۱۳۴۲ شمسی اشاره داشت که با انبوه بی‌شمار شرکت‌کنندگان در راهپیمایی عاشورا، ادعاهای شاه درباره رفتارندوم و رأی مردم و رأی چهار هزار و خرده‌ای مخالفان که رژیم اعلام کرده بود، باطل گشت و ادامه آن منتهی به جریان قیام مردمی و اسلامی ۱۵ خرداد و مراسم بزرگداشت آن و تعطیل سراسری در هفتم شهدای ۱۵ خرداد ۴۲ و مهاجرت مراجع و علمای شهرها به تهران و تعطیلی بازارها و خیابان‌ها و تحریم انتخابات و مجلس فرمایشی دوره ۲۱ شاه، فعالیت‌های دوران محصور بودن امام خمینی، آزادی ایشان، جریانات قم و جشن مدرسه فیضیه و... شد.

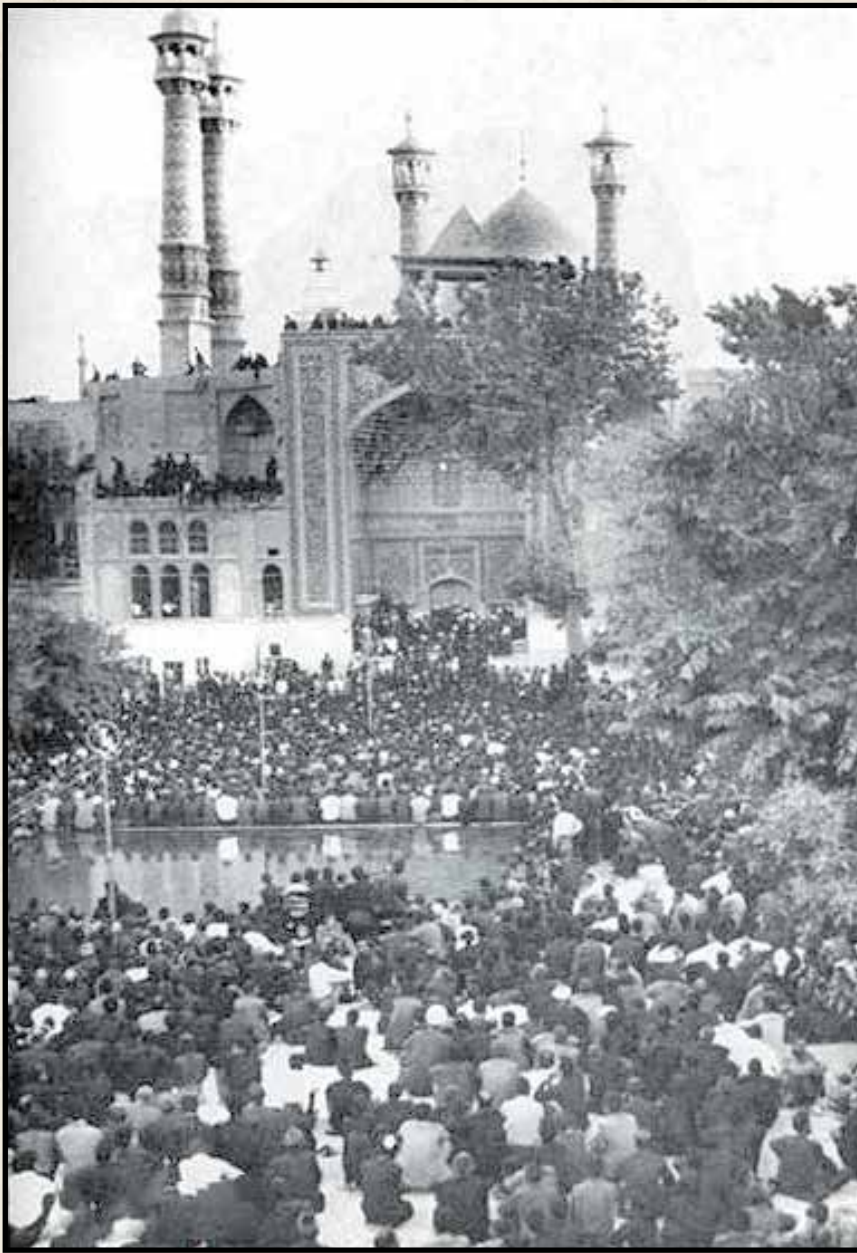
جریان فعال مذهبی روشن بین و روشنفکرو دارای حرف نو، در تهران بیش از همه جای کشور رواج پیدا کرد و پیشرفت پیدا کرد: مساجد آباد، روحانیت مبارز و روشنفکر، مجالس دینی پرجمعیت - البته «پرجمعیت» نسبت به آن روزها، نه نسبت به امروز که جمعیت ده‌ها برابر بیشتر از آن وقتها در مجالس اجتماع می‌کنند؛ اقامت‌سب به آن روزها، مجالس تهران جزو پرجمعیت‌ترین مجالس بود؛ هم

مجالس عزاداری اش، هم مجالس گوناگون مذهبی اش - گفتارهای مذهبی تحول آفرین در بخشهای مختلف تهران؛ اسلام سیاسی ای که در سخنرانی‌ها و در مناظر گوناگون در تهران، در مساجد مختلف یادار هیأت‌های مذهبی مختلف ترویج می‌شد؛ نمودارهای مذهبی ای که برای جوانها جذاب بود؛ در هیأت‌هایی که در خانه‌ها تشکیل می‌شد - این [مطلبی] که عرض میکنم، اطلاعات نزدیک من است که به چشم خود دیدم - در هیأت‌های مذهبی خانه به خانه، جوان دانشگاهی شرکت می‌کرد؛

از کلاسش می‌زد برای اینکه بتواند در این هیأت شرکت بکند. یک چنین وضعیتی در تهران وجود داشت که این، درست نقطه‌ی مقابل آن وضعیتی بود که دستگاه منحرف پهلوی‌ها می‌خواستند در ایران و بخصوص در تهران که پایتخت بود، به وجود بیاورند.

مقام معظم رهبری

۱۴۰۲/۱۱/۰۳



قم، مدرسه فیضیه. هنگام ایراد بیانات تاریخی امام خمینی در عاشورای سال ۱۳۴۲ که منجر به واقعه ۱۵ خرداد شد

گذاشته است. ما تعجب کردیم که جریان از چه قرار است، چون تا آن روز تصور می‌کردیم که طیب، فدایی شاه است.»

دومین سال میانداری هیأت‌ها در نهضت

پیام امام برای ماه محرم در سال ۱۳۴۳ شمسی، رابطه با اسرائیل را ننگ بزرگ شمرده و خواستار وحدت مسلمین برای مقابله با اسرائیل بود. پیام امام منجر به بزرگداشت حادثه سال قبل شد. یکی از محورهای راهپیمایی عاشورای سال ۱۳۴۳ خورشیدی، مقابله با ذلت‌پذیری در برابر دشمنان اسلام بود. شهید لاجوردی که در همه صحنه‌های مبارزه علیه شاه و استکبار، نقش مؤثری را در جمع یاران داشت، در این خصوص می‌گوید: «شهید همیشه زنده ما «مهدی» در تظاهرات عظیم سال ۴۳ که به ابتکار جمعیت‌های مؤتلفه اسلامی ترتیب یافت، سخنرانی پرهیجانی را ایراد کرد که در آن زمان و در چنان تظاهراتی، کمتر کسی را جرأت چنین کاری بود.»

فعالیت عاشورای ۱۳۴۳ محدود به تهران نبود. به عنوان نمونه شهید آیت‌الله دکتر مفتاح سفری بسیار مؤثر به آبادان داشت. مرحوم آیت‌الله

افتادیم با طیب صحبت کنیم. ما رفتیم و به طیب گفتیم آقای خمینی فرموده‌اند که طیب مسلمان است و در مقابل دینش نمی‌ایستد. همین که این حرف را زدیم، او سرش را پایین انداخت، بعد یکی از نوچه‌هایش را صدا زد و دو بیست تومان پول به او داد و گفت برو و یک عکس از آقا تهیه کن که جلوی دسته قرار بدیم. او قبلاً عکس شاه را بزرگ می‌کرد و جلوی دسته قرار می‌داد، ولی حالا می‌خواست عکس امام را بگذارد و دسته راه بیندازد. آن روز آمدند و به من گفتند که دسته طیب آمده و عکس حاج آقا روح‌الله را جلوی دسته

در روز عاشورا می‌دانستند و ایران و قم را کربلا؛ اما یکی از زیباترین نقاط عطف عاشورای ۱۳۴۲، رویش حر انقلاب بود. آیت‌الله سید جعفر شبیری زنجانی در این باره می‌گوید «بعدها، شهید عراقی نقل کردند که روزی که در قم در محضر امام بودیم، ایشان فرمودند: «امسال هیأت‌ها جهت‌دار باشند.» ما به امام عرض کردیم مهم‌ترین هیأت متعلق به طیب است که طرفدار شاه است و اگر او مخالفت کند، کارها خراب می‌شود. امام فرمودند: «طیب مسلمان است و در مقابل دینش مقاومت نمی‌کند.» و به این شکل بود که ما به فکر



سخنرانی امام خمینی در عاشورای سال ۱۳۴۲

کردیم که در این راهپیمایی شرکت کنند و امام هم تأیید کردند و مخصوصاً یکی از شعارهای ما را اصلاح کردند. این راهپیمایی اثر بسزایی در برخورد با رژیم داشت و شعارها عموماً ضد رژیم بود. شعاری که در این راهپیمایی داده می‌شد به وسیله مرحوم صادق امانی ساخته شده بود.

گفت عزیز فاطمه نیست ز مرگ و اومه تا به تنم روان بود زیرستم نمی‌روم

خمینی خمینی خدا نگهدار تو بمیرد بمیرد دشمن خونخوار تو جمعیت نزدیک کاخ (شاه) که رسید شعار باز هم عوض شد مردم با کوبیدن پایه زمین و با مشت گره کرده فریاد می‌زدند: تا مرگ دیکتا توورها نهضت ادامه دارد.

در ابتدا دستگاه عده‌ای از مأموران را فرستاده بود در مسجد حاج ابوالفتح خیابان ری اول مولوی که مانع از حرکت این دسته شود ولی هجوم جمعیت موجب شد که در مسجد را شکستند و در آنجا جمع شدند و رژیم نتوانست مانع این راهپیمایی شود و دلیل آن هم این بود که آن روز عاشورا بود و احساسات مردم قوی و تند بود.»

حتی هیأت طیب

محرم آن سال، محرم عجیبی بود، دسته‌های عزادار یاری امام خمینی را همچون یاری سیدالشهدا علیه‌السلام

به رغم تبعید امام خمینی و تشدید اختناق، خط نهضت در هیأت‌ها ادامه یافت. دو تن از فروزان‌ترین روشنائی‌بخشان فضای سیاسی ایران در سال‌های اختناق پس از تبعید امام خمینی، حضرات آیات شهیدان سعیدی و غفاری بودند



حضرت
امام خمینی (ره) که با ارشادات خود و از طریق نمایندگان خویش در تهران - شورای انقلاب - این تظاهرات را رهبری می‌کرد، در یک سخنرانی که به فاصله چند روز بعد ایراد کرد، این حرکت را رانشانه پختگی و نیز عقلایی بودن نهضت اسلامی دانست

تهران - شورای انقلاب - این تظاهرات را رهبری می‌کرد، در یک سخنرانی که به فاصله چند روز بعد ایراد کرد، این حرکت را رانشانه پختگی و نیز عقلایی بودن نهضت اسلامی دانست که امت مسلمان از طریق آن به دنیا اعلام کردند می‌توانند کنترل خود را به دست بگیرند: «روز نهم و دهم، تاسوعا و عاشورا، مردم اعلام کردند ما این شاه را نمی‌خواهیم. اهالی مملکت می‌خواهد مستقل باشد، سرنوشت اهالی دست خودش باشد.»

غروب ۲۰ آذر ۱۳۵۷، هنگامی که مراسم شام غریبان حسینی تدارک می‌شد؛ فجر طلوع خورشید در ۲۲ بهمن ماه حتی برای نظریه‌پردازان «جزیره ثبات» نیز آشکار شده بود. آنچنان که جیمی کارتر نیز در مصاحبه‌ای رسمی نسبت به تداوم حکومت شاه ابراز تردید کرد.

پیوستن به صفوف سایر راهپیمایان در حرکت بودند. سیل جمعیت تا آنجایی که چشم آدم می‌کرد، موج می‌زد. این خیابان فقط یکی از مسیرهای راهپیمایی بود و من ارقام یک تا یک و نیم میلیون را اغراق آمیز نمی‌دانم. بیشتر تظاهرکنندگان از کسبه و بازاریان و افراد طبقه متوسط بودند و بسیاری از آنان زنان و مردان خوش لباس و مرتب بودند. منظره آن را من هرگز فراموش نمی‌کنم و هنگامی که به سیل جمعیت نظاره می‌کردم، پیش خود می‌اندیشیدم که دولت با رفع ممنوعیت این راهپیمایی چه کار عاقلانه‌ای کرده است. در خیابان‌ها حتی یک سرباز یا پلیس هم دیده نمی‌شد ولی نظم جمعیت فوق العاده بی نظیر بود.»

حضرت امام خمینی (ره) که با ارشادات خود و از طریق نمایندگان خویش در

که برنامه راهپیمایی تاسوعا و عاشورا را درست کنید و دو مرتبه برگردید به پاریس. از پاریس به تهران آمد و راهپیمایی تاسوعا و عاشورا را راه انداخت. شهید عراقی از شب قبلش برنامه‌ها را ردیف کرد. منزل شهید عراقی برای همان راهپیمایی جلسه‌ای بود. آقای عسگر اولادی و آقای توکلی بینا و خیلی از آقایان بودند. ما در هیأت ثامن الائمه بودیم و عکس امام را در آنجا چاپ کرده بودیم. صحبت شد که در روز راهپیمایی، هر گروه و دسته‌ای عکس شهید خودش را می‌آورد. ما می‌خواهیم عکسی بیاوریم که در تمام راهپیمایی از آن استفاده شود و وحدت رویه باشد. آن روزها هر کسی عکس شهید خودش را می‌آورد. البته عکس آقایان علما و همین طور عکس دکتر شریعتی را هم می‌آوردند و این کار باعث می‌شد که وحدت کلمه نباشد. عکس را به شهید عراقی نشان دادم، انگار خداندنیا را به او داد.»

تظاهرات روز تاسوعا به صورت مقدمه‌ای برای تظاهرات گسترده و باشکوه روز عاشورا درآمد. روز عاشورا با آنکه عده‌ای از محافظه‌کاران حاضر به اعلام راهپیمایی نگشتند، جمعیت عظیم‌تر از روز تاسوعا شد.

در آن روز، مردم به همان سیاق روز قبل در دسته‌های عزاداری از محلات و خیابان‌های مختلف تهران به طرف مسیر میدان امام حسین - میدان آزادی به راه افتادند و سیل خروشان جمعیت در طول این مسیر و شعارهای کوبنده آنان، پاسخی شد برای سردمداران رژیم که «باید بروند»؛ موضوعی که در قطعنامه پایانی مراسم، میلیون‌ها نفر با تکبیر خود بر آن صحنه گذاشتند. شعارهای روز عاشورا داغ‌تر از روز قبل بود و اگر به قول قره‌باغی، «روز تاسوعا فقط گروه‌هایی در چند نقطه می‌خواستند شعار تند علیه اعلیحضرت بدهند» در روز عاشورا، همه مردم یکصدا اشعار مرگ بر شاه را سر دادند.

آنتونی پارسونز، سفیر وقت انگلستان در ایران که اتاق محل کارش مشرف به مسیر تظاهرات بود، روایتی زنده و گویا از این واقعه ارائه می‌دهد: «راهپیمایی تاسوعا و عاشورا از نظر عظمت و انضباط و یکپارچگی نمونه بی سابقه بود. سفارت انگلیس که در مرکز تهران واقع شده، مشرف بر خیابان فردوسی است که یکی از راه‌های اصلی عبور راهپیمایان از جنوب شهر به طرف میدان شهید (آزادی) بود. هر دو روز از ساعت ۹ صبح تا وقت ناهار من در پشت پنجره اتاق خود صفوف راهپیمایانی را که از خیابان فردوسی می‌گذشتند، نظاره می‌کردم. در مدت سه تا چهار ساعت عرض این خیابان و پیاده‌روها ملو از جمعیتی بود که برای

قم سلسله اقدامات بعدی را رقم زد. مردمی که مبارزه را در عزاداری حسینی آموخته بودند، با استفاده از سنت دینی برپایی اربعین، قیام مردم قم را به تبریز، سپس یزد و کرمان و سراسر ایران گسترش دادند.

بدین ترتیب سال سرنوشت‌ساز ۱۳۵۷ با اعلام عزاداری نوروز برای چهارم ماه محرم روندی صعودی را طی کرد. محرم سال ۱۳۵۷ برای اغلب مردم امتداد راه امام حسین علیه السلام در مبارزه امام خمینی تجلی یافته بود و شاه، یزید را برایشان نداعی می‌کرد. امام خمینی (ره) در سخنرانی اول ماه محرم در نوفل لوشاتو، با اشاره به فلسفه قیام امام حسین (ع) و مسئولیت مردم ایران در این مقطع فرمودند: «همان طوری که سیدالشهدا، به تکلیف شرعی الهی می‌خواست عمل بکند، غلبه [هم] می‌کرد تکلیف شرعی اش را عمل کرده [بود]، مغلوب هم می‌شد تکلیف شرعی اش را عمل کرده [بود]؛ قضیه، تکلیف است.» پس از این سخنرانی روزشماری برای راهپیمایی عاشورا آغاز شد.

راهپیمایی تعیین سرنوشت

راهپیمایی روز عاشورا در مرکزیت مبارزات تصمیم‌گیری شد و مورد تأیید امام امت قرار گرفت. احمد بهاری فرزند همراهان شهید عراقی در پاریس در این خصوص می‌گوید: «امام به شهید عراقی فرموده بودند

طاهری خرم‌آبادی در خاطرات خود در این خصوص می‌گوید: «مرحوم شهید مفتاح در آبادان... منبر خیلی جالبی داشت و در مسائل سیاسی بی‌پرده برای مردم صحبت می‌کرد. لذا منبر ایشان در ایام تاسوعا و عاشورا آن قدر پر حرارت می‌شد که گاهی به مسجد می‌آمدند و می‌خواستند از ادامه آن جلوگیری کنند.»

این راهپیمایی تحرکی مجدد پس از کشتار بی نظیر شاه در ۱۵ خرداد بود که موجی نو را آغاز کرد. محور مبارزات امام از این پس در مقابله با کاپیتولاسیون امریکایی شاه بود. مبارزاتی که به تبعید امام خمینی (ره) و فرزند بزرگوارشان حاج آقا مصطفی به ترکیه منجر شد و پس از آن موجی از افشاگری راه افتاد که بسیاری از مبارزان دستگیر، محاکمه و به زندان‌های متفاوتی محکوم شدند.


امتداد شور حسینی

به رغم تبعید امام خمینی و تشدید اختناق، خط نهضت در هیأت‌ها ادامه یافت. دو تن از فروزان‌ترین روشنائی‌بخشان فضای سیاسی ایران در سال‌های اختناق پس از تبعید امام خمینی، حضرات آیات شهیدان سعیدی و غفاری بودند.

انتشار خبر شهادت فرزند امام در ماه محرم سال ۱۳۵۶، آتش خفته را شعله‌ور ساخت و منجر به میدان‌داری دوباره هیأت‌ها شد، هیأت حرم حضرت عبدالعظیم، مراسم مسجد ابرک و سرانجام قیام ۲۹ محرم (۱۹ دی)



نصب تصویری از امام خمینی روی علم‌های عزاداری دسته طیب


 شهید شاطری
در دوران جنگ


برای او این بار جهاد در حوزه های سازندگی معنا پیدا کرد؛ مدیریت پروژه سد سیرجان در استان کرمان، پروژه اصلاح اراضی کشاورزی و زهکشی دشت زنگنه و پروژه هدایت آب از دشت اصفهان به یزد که فاصله تقریبی اش حدود ۳۰۰ کیلومتر بود مهم ترین اقدامات شهید شاطری است.

از تهران تا لبنان و افغانستان

لبنان پس از جنگ ۳۳ روزه با رژیم غاصب صهیونیستی آسیب جدی دیده بود. آن زمان شهید شاطری مسئول معاونت مهندسی نیروی قدس سپاه پاسداران بود، بازسازی مناطق آسیب دیده از جنگ، مسئولیت تازه ای بردوش او گذاشت. او در لبنان نه تنها اماکن متعلق به شیعیان را احیا و بازسازی کرد بلکه ابتدا مساجد اهل سنت و کلیساهای اهل کتاب را بازسازی کرد، تعمیر پل ها و جاده های آسیب دیده در جنگ، ساخت اماکن فرهنگی و مذهبی برای شیعیان و مردم لبنان از اقدامات مهم شهید شاطری است. حاج حسن در لبنان بذر محبت انقلاب را از طریق خدمت رسانی به مردم ستم دیده این منطقه در قالب پروژه های فرهنگی نظیر ساخت بوستان، کاشت.

تجربه حضور او در بازسازی افغانستان جنگ زده، حاج حسن شاطری را با دردهای مردم دیار آفتاب آشنا کرد. مسئولیت ساخت مسیر بین المللی ایران و افغانستان که از مهم ترین خطوط تجاری و شریان های حیاتی حمل و نقل است ابتکار عمل شهید شاطری است. نظارت بر اجرای پروژه در عراق، انجام چندین طرح اجرایی با همکاری مردم به منظور حمایت و تأمین رفاه مردم سوریه، بزرگترین فعالیت های این شهید است.

شهادت در مسیر آبادانی

هر جای آبادانی در داخل کشور و در منطقه غرب آسیا در میان بود، نام حاج حسن رامی شد شنید، در بیروت لبنان و عراق و کشورهای حوزه مقاومت که او آنها را مثل جان خویش دوست داشت، او را با نام حاج حسام خوشنویس می شناختند. حاج حسام کارگروه های سازندگی را عین کار مقاومت می دانست و شب و روزش را برای این مهم گذاشته بود، مهندس حسام در نهایت ۲۴ بهمن ماه ۱۳۹۱ هنگامی که در مسیر دمشق به بیروت برای انجام کارهای ستاد بازسازی، رهسپار بود به دست حامیان و مزدوران رژیم صهیونیستی به شهادت رسید.

راز ماندگاری

روزهای آخر بهمن ۹۱ بود که رسانه ها خبری مبنی بر شهادت سردار حسن شاطری به دست گروه های سرسپرده رژیم صهیونیستی منتشر کردند، گمانه برخی از اهالی رسانه بر این بود که شاید او یکی از مستشاران ایرانی



بررسی راز ماندگاری شهید شاطری

الگوی واقعی سازندگی

نقیسه زارعی
نویسنده

اولین گلوله ها که از دهانه فلزی اسلحه ای سرد شلیک می شود می تواند آغاز رسمی یک جنگ باشد و اگر این جنگ از سوی دشمنی باشد که همه دنیا مجهزش کرده باشند تا یک شبه از بغداد به تهران برسد، مردها و به قول قدیمی ها جگر دارها لباس رزم به تن می کنند و وارد میدان می شوند، نقطه اوج داستان زندگی خیلی از دلاورها دقیقاً از همین جا شروع می شود.

او بودند. با پایان جنگ، او دوباره پس از هشت سال دوری از درس و تعلیم به دانشگاه رفت و تا مقطع کارشناسی ارشد در رشته مهندسی عمران ادامه تحصیل داد، حاج حسن در همان روزها فرماندهی تیپ چهلیم صاحب الزمان (عج) و تیپ ۵۳ ارومیه را برای اجرای پروژه های مهندسی و عمرانی بر عهده داشت.


عملیات و رهبری یکی از مناطق مهم جنگی را به عهده گرفت و دقیقاً دفاع مقدس نقطه اوج و رشد شهید حسن شاطری شد.


برای ایران، برای سازندگی

حاج حسن در روزهای جنگ ازدواج کرد و همسر و خانواده در همه مراحل جهاد در کنار

این جنگ انسان ساز

در بحبوحه انقلاب، حسن شاطری جزو فعالان عرصه مبارزه علیه رژیم پهلوی بود و در روزهای پس از پیروزی، زمانی که امام خمینی (ره) اذن تشکیل جهاد سازندگی را صادر کرد او به صورت داوطلبانه وارد میدان سازندگی شد اما همه چیز از شلیک گلوله های خشمگین دشمن از سوی مرزهای کشور همسایه شروع شد، وقتی جنگ شد حاج حسن داوطلبانه عضو بسیج شد، اولین مسئولیت هایش را در منطقه کله قندی واقع در جنوب ایران به عنوان راهنما آغاز کرد. سپس به شهر سردشت واقع در غرب ایران منتقل شد و از اولین اعضای سپاه پاسداران آن منطقه بود. با اینکه هنوز خیلی جوان بود اما مسئولیت های بزرگی مثل مخابرات، پشتیبانی، لجستیک و هدایت



 شهید شاطری در کنار همزمان


 شهید شاطری در حال بوسیدن دست مقام معظم رهبری


در بحبوحه انقلاب، حسن شاطری جزو فعالان عرصه مبارزه علیه رژیم پهلوی بود و در روزهای پس از پیروزی، زمانی که امام خمینی (ره) اذن تشکیل جهاد سازندگی را صادر کرد او به صورت داوطلبانه وارد میدان سازندگی شد

شهید شاطری به روایت همسر بسیار صبور و آرام و در کارهایش مدیر بود



سردار شاطری در کنار سیدحسین نصرالله



او با حقیقت عمل و اخلاق خود دل‌ها را به تسخیر درآورد و بزرگی او پس از شهادتش نمایان شد. مسیحی‌ها برای کمتر شهید مسلمان در کلیساها و مناطق مختص خودشان مجلس یادبود می‌گیرند، اما در جریان شهادت سردار شاطری شاهد بودیم که تمام مذاهب و ادیان جنوب لبنان برای این شهید و الامقام مراسم برگزار کردند

خانم معصومه مرادی، همسر بزرگوار شهید شاطری در مجله رمز عبور گفت: در نمازهای اول وقت و مستحبات و غفیله که می‌خواند، همیشه از خداوند شهادت را می‌خواست، آخر نماز هم سر به مهر می‌گذاشت و زمزمه می‌کرد. چند بار اتفاقی شنیدم که حاجی از خدا اخلاص و معرفت را می‌خواست. خدمت به مردم را بزرگترین امتیاز برای خودش می‌دانست. هیچ وقت از انجام کار خسته نمی‌شد، با تمام وجود کار می‌کرد، یک وقتی در لبنان بودیم، سال ۸۶، می‌خواستیم برویم مکه، معلممان دوستانی که در سفارت بودند، پیشنهاد دادند که شما کاروان را ببرید. ایشان در ایران یک دوره آموزشی دیده بود، با نمرات خوبی هم مدرکش را گرفته بود. این جرعه‌ای شد تا کاروان برود، آنجا از همه بیشتر آسیب و سختی داشت، چقدر هم همسفرها ایراد می‌گرفتند! ولی این باعث نمی‌شد که ناراحت بشود و کنار بکشد، سال بعد هم ادامه داد، به او می‌گفتم بابا جان! ساک خودتو بردار و برو زیارت و اعمال را انجام بده، به بقیه چکار داری؟ این همه سختی پاهایت تاول می‌زند، آنها هم انتظارات زیادی از شما دارند. من را به صبر دعوت می‌کرد. بسیار صبور و آرام و در کارهایش مدیر بود. همیشه به ما می‌گفت شما نیمه پر لیوان را ببینید نه خالی را! همیشه خوبی‌ها را ببینید، مثبت‌نگر بود. اگر غیبت کسی را پیش او می‌کردند، سریع محبت را همان جا می‌گرفت، صدامی زد می‌گفت فلانی بیا با شما کار دارند! می‌گفتم حالا نمی‌خواه بپش بگی! درست نیست! می‌گفت اگر غیبت است پس چرا انجام می‌دهی؟! اگر نه باید اینقدر شجاعت داشته باشی حرفت را جلوی خودش بگویی، نه پشت سرش.

دیداری هم با آقای سیدحسین نصرالله داشتیم با بچه‌ها رفتیم، ایشان هم خیلی بچه‌ها را مورد لطف و محبت قرار دادند، محبت کردند و یک مقدار از شهید صحبت کردند، برای ما گفتند آن زمانی که شهید آمدند اینجا بعد از جنگ ۳۳ روزه مردم در واقع امیدشان را از دست داده بودند و خیلی ناراحت و درگیر جنگ، خانواده‌هایشان را از دست داده بودند. شهید وقتی آمد با این کارهایی که کرد، امید را به مردم برگرداند و به نوعی آرامشی برای دل‌های مردم بود. آقای خوشنویس می‌گفت آمدند گفتند غیر از کارهای سازندگی باید برای مناطق محروم هم کار شود و رسیدگی شود. می‌گفت من قول‌هایی داده‌ام، بودجه مطالبه می‌کرد که برود رسیدگی کند. علاقه‌مند بود کارهایی برای مردم لبنان خصوصاً برای محرومان و مستضعفان انجام دهد. سیدحسین نصرالله گفت من اسم واقعی ایشان را حتی نمی‌دانستم و کارشان اینجا تمام شده بود، من متعجب بودم که چرا مانده‌اند که بعد از اینکه فهمیدم شهید شدند، متوجه شدم برای چه مانده‌اند، بودند تا اجر و مزدشان را بگیرند که خداوند اجر و مزدشان را با شهادت دادند.

از زبان سیدالشهدای مقاومت شهید حاج قاسم سلیمانی در اولین سالگرد شهادتش که در سمنان برگزار شد، شنیدم. حاج قاسم درباره شهید این‌طور می‌گوید: سردار شهید شاطری، یک مدل اخلاقی و رفتاری و الگویی بی‌بدیل در جهان محسوب می‌شود. این شهید و الامقام هنگامی که چهره غم‌گرفته لبنان را که بر اثر خرابی‌های وسیع به وجود آمده بود مشاهده کرد، تمام سعی و تلاش خود را بر این قرار داد تا این کشور را بازسازی کند. با رفتار سردار شاطری، مناطق جنوب لبنان آن چنان عوض شد که فکر نمی‌کنیم هیچ‌کسی به اندازه او توانسته باشد در این کشور کار کند و به تبلیغ مذهب شیعه بپردازد. کار سردار شاطری بزرگ‌تر از فتح جبهه و منطقه عملیاتی بود. او با حقیقت عمل و اخلاق خود دل‌ها را به تسخیر درآورد و بزرگی او پس از شهادتش نمایان شد. مسیحی‌ها برای کمتر شهید مسلمان در کلیساها و مناطق مختص خودشان مجلس یادبود می‌گیرند، اما در جریان شهادت سردار شاطری شاهد بودیم که تمام مذاهب و ادیان جنوب لبنان برای این شهید و الامقام مراسم برگزار کردند.

مصدق واقعی آبادگری از منظر قرآن کریم

سردار شاطری با اخلاق و رفتار نیکو در لبنان کار می‌کرد و به همین خاطر نیز ماندگار شد و همه مردم او را دوست داشتند و در مشکلاتشان به وی رجوع می‌کردند. شاطری بزرگ‌تر از این است که بخواهیم وی را فقط یک فرمانده بدانیم. می‌توان گفت که امثال شهید شاطری از یک فرد، شهر، استان و حتی کشور بالاتر هستند و در حقیقت نماد مذهب تشیع محسوب می‌شوند. او یک مدل و الگوی موفق و تمام‌عیار برای جهان اسلام بود و نظیر این شهید هستند که انقلاب و مذهب اسلام را بیمه می‌کنند و همواره در دل‌ها جاودان می‌مانند. شهید حسن شاطری مصداق واقعی آبادگری از منظر قرآن کریم است، چنانچه خداوند در آیه ۶۱ سوره هود می‌فرماید: او شما را از زمین آفرید و از شما آبادانی زمین را طلب کرد، او در نهایت نیز در این مسیر خطیر که مسیر و راه حق و انصاف و قرآن است به یاران شهیدش پیوست.

در منطقه غرب آسیا بوده است. اندکی بعد از اعلام خبر شهادت سردار شاطری، سیدحسین نصرالله در پیامی شهادت او را تبریک و تسلیت گفت و شخصیت شهید در مرکز توجه اصحاب رسانه قرار گرفت. سردار شاطری در دوران دفاع مقدس در حوزه مهندسی جنگ، جاده‌سازی و راه‌سازی مناطق جنگی فعالیت داشت و پس از آن به بازسازی کردستان و افغانستان پرداخت. پس از جنگ ۳۳ روزه هم مسئول بازسازی لبنان شد و در لیست تحریم آمریکا قرار گرفت. معاون مهندسی قرارگاه حمزه سیدالشهدا (ع)، معاون مهندسی سپاه اصفهان، معاون فنی و مهندسی قرارگاه خاتم‌الانبیاء (ص)، مسئول طرح‌های مهندسی جمهوری اسلامی ایران در افغانستان، معاون طرح و برنامه قرارگاه خاتم‌الانبیاء (ص)، نماینده جمهوری اسلامی ایران در ستاد بازسازی لبنان و فرمانده پایگاه بسیج مسجد امیرالمؤمنین (ع) شهرک شهید محلاتی، برخی از مسئولیت‌های او در دوران حیاتش بوده است. ساخت مجتمع سیدالشهدا (ع) در محل سخنرانی سیدحسین نصرالله، بازسازی منازل و مساجد جنوب لبنان، بیش از ۸۰۰ کیلومتر راه‌سازی در مسیرهای اصلی و فرعی و روستایی لبنان و ساخت پل‌های مواصلاتی در لبنان، از دیگر اقدامات اوست.

تمجید شهید سلیمانی

شخصیت شهید حسن شاطری بیش از آنکه در داخل شناخته شده باشد در بیرون از مرزها به واسطه خدمات گسترده‌اش شناخته شده است، شاید بهترین تعبیر و تعریف از او را باید



کتاب



اضطراب انتخاب بهترین
ترجمه دکترژیواگو!
من و این همه
خوشبختی محاله!

محمدعلی یزدانپار

دبیر گروه کتاب

Mohammadaliyazdanyar@gmail.com



رفقای سفرهای کوتاه که در نیمه راه‌هایتان نمی‌کنند!

۵ پیشنهاد جمع و جور برای مطالعه در حین سفرهای کوتاه شهری



شما رانمی‌دانم، من وقتی در اتوبوس یا مترو هستم معمولاً کتاب می‌خوانم. نه که کتاب‌های سبکی هم بخوانم، در واقع سبک و سنگین ندارد، هر مطلبی را که در حال مطالعه‌اش باشم با خودم به مترو و اتوبوس هم می‌برم. بر اساس همین رفتار بسیار مدرن و خارجی و درجه یک و خیلی خفن!!! تصمیم گرفتم که در این شماره برای شما پنج، شش کتاب جمع و جور معرفی کنم که همگی بین نیم الی یک ساعت کامل خوانده شده و داستان‌های شکیل و قوی‌ای هم هستند. بخوانید و اگر خوشتان آمد به جان من دعا کنید!

نوازنده‌ای که به ایرلند خیانت کرد

«نوازنده‌ای که به ایرلند خیانت کرد» نوشته فرانک اوکانر، سال ۱۹۸۱ پس از مرگ نویسنده منتشر شده است. اوکانر در سال ۱۹۰۳ میلادی به دنیا آمد و در ۶۲ سالگی درگذشت. نویسنده‌ای ایرلندی که بیش از ۱۵۰ اثر از او به یادگار مانده و بیشتر شهرتش را مرهون داستان‌های کوتاه و خاطراتش است. به دلیل شهرت این نویسنده، جایزه معتبر بین‌المللی داستان کوتاه نیز به یاد وی نامگذاری شده که نویسنده‌ای مانند هاروکی موراکامی برنده آن جایزه شده است. جایزه «فرانک اوکانر» که برای بزرگداشت نام این داستان‌نویس بزرگ راه‌اندازی شده، گران‌ترین جایزه مجموعه داستان کوتاه در جهان است.

آنورا

«آنورا»، داستان کوتاه بلندی نوشته کارلوس فونتنس است که اولین بار در سال ۱۹۶۲ به انتشار رسید. این کتاب در عین حجم بسیار کم خود در زمره برترین آثار فونتنس و به طور کلی ادبیات مکزیکی قرار می‌گیرد. داستان از این قرار است که فلیپه مونتررو به منظور ویراستاری خاطرات شوهر فقید زنی سالخورده، در خانه این زن استخدام می‌شود. او در آنجا با یکی از خویشاوندان پیرزن، دختری زیبا با چشمانی سبز به نام آنورا آشنا می‌شود. علاقه فلیپه به آنورا و درک تدریجی او نسبت به ماهیت واقعی

می‌کشد و در عصر نژادپرستی و تبعیض‌های قومیتی، هشدار می‌دهد که تاریخ ممکن است تکرار شود.

داستان خرس‌های پاندا

نمایشنامه «داستان خرس‌های پاندا» سرگذشت زن و مردی است که خود را در کنار هم می‌یابند. بی‌آنکه به روشنی معلوم باشد که چگونه و کجا در کنار یکدیگر قرار گرفته‌اند. آنها با هم قرار می‌گذارند تا چندین شبانه‌روز را کنار هم سپری کنند. با این قرار، وضعیتی آغاز می‌شود که گویی زن و مرد به موجوداتی خیالی تبدیل می‌شوند و کسی قادر به دیدن آنها نیست. «داستان خرس‌های پاندا» در عین کوتاهی از بهترین نمایشنامه‌هایی است که ماتی ویسنی، یک نمایشنامه‌نویس شهیر رومانیایی نوشته است.

حدیث شطرنج و رساله سیسرو

«حدیث شطرنج و رساله سیسرو» را در واقع به علت داستان «شطرنج باز» پیشنهاد می‌دهم. داستانی کوتاه، جذاب و بسیار تنش‌زا در مورد مردی که برای فرار از رنج تنهایی در زندان، به یک کتاب تاریخ شطرنج پناه می‌برد و سال‌ها بعد در یک کشتی و در حین سفر، این تاریخچه برایش ماجراهای زیادی پیش می‌آورد. شطرنج را «اشتفان سواپک» نویسنده اتریشی نوشته است.

رابطه این دختر جذاب با پیرزن، نیروی محرکه اصلی داستان است و پایان بندی شگفت‌انگیز این داستان را رقم می‌زند.

گیرنده شناخته نشد

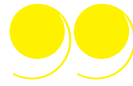
«گیرنده شناخته نشد»، داستانی نوشته کاترین کرسمن تیلور است که اولین بار در سال ۱۹۳۹ انتشار یافت و از موفق‌ترین آثاری است که در مجله Story منتشر شد. «گیرنده شناخته نشد» قدرت خارق‌العاده قلم را به عنوان یک سلاح به نمایش می‌گذارد. این اثر که در بحبوحه جنگ جهانی دوم و هولوکاست نگاشته شد، داستان خود را در قالب نامه‌هایی رد و بدل شده میان دو دوست روایت می‌کند: مردی امریکایی در سان فرانسیسکو و شریک تجاری سابق و دوست او که به کشورش آلمان بازگشته است. این کتاب جاودان، به یاد ماندنی و تأثیرگذار، شرارت‌های نازیسم را به تصویر

تصمیم گرفتم در این شماره برای شما پنج، شش کتاب جمع و جور معرفی کنم که همگی بین نیم الی یک ساعت کامل خوانده شده و داستان‌های شکیل و قوی‌ای هم هستند



ترجمه‌های متفاوت از یک اثر کلاسیک هم امری است پسندیده و هم لازم ولی در جهان نشر کمتر پیش می‌آید که یک اثر در بازه‌ای زیر دو هفته صاحب دو ترجمه جدید شود، آن هم وقتی یک مترجم صاحب سبک دیگر از قبل قول ماجرا را به مخاطبان داده بود

اگزستانسالیست‌ها حرف حسابشان این بود که انسان از هیچ و پوچ شروع می‌شود و به هیچ می‌رسد و به یک نوع پوچی و بیهودگی در جهان عقیده داشتند و می‌گفتند بشر باید آزاد باشد تا زندگی خود را شکل دهد یا آن را رها کند. این نوع ادبیات که آن را ادبیات پوچی هم می‌نامند به طرز وسیعی در رمان‌ها و نمایشنامه‌ها ظهور کرد



سفر به جهان شعر و قصه‌ها همراه با مکتب‌های ادبی

مکتب اگزستانسالیسم و اعتقاد به پوچی و بیهودگی جهان

ریحانه میرحسینی
کارشناس ارشد ادبیات

در این قسمت از مکتب‌ها، با اگزستانسالیسم و چند نمونه از معروف‌ترین آثار و نویسندگان آن آشنا می‌شوید. این مکتب در قرن بیستم شکل گرفت و به مرور آثار مهمی در ادبیات و فلسفه نوشته شد.



تاریخچه این مکتب را بشناسید

زمانی که فرانسه در جنگ جهانی دوم از اسارت آلمانی‌ها خارج شد، سوررئالیسم هم کنار رفت و اگزستانسالیسم جای آن را گرفت و مجله‌ای که ژان پل سارتر به عنوان عصر جدید منتشر می‌کرد، یکی از معروف‌ترین مجله‌های روشنفکری غرب شد و بحث‌هایی از این به بعد مطرح می‌شد که یکی از آنها وجود بود و دیگری ماهیت. اینکه مرگ چیست؟ مسأله جبر و اختیار، زندگی اصلاً به چه معنایی است؟ تمامی اینها ریشه‌هایی است که در مکتب اگزستانسالیسم چه در آثار کهن و چه در آثار جدید ادبی می‌توانید مشاهده کنید. همچنین سورن کی‌یرکگارد در دهه سی از افرادی بود که اگزستانسالیسم از تفکرات او نشأت گرفت. اگزستانسالیسم‌ها حرف حسابشان این بود که انسان از هیچ و پوچ شروع می‌شود و به هیچ می‌رسد، به یک نوع پوچی و بیهودگی در جهان عقیده. آن‌ها می‌گفتند بشر باید آزاد باشد تا زندگی خود را شکل دهد یا آن را رها کند. این نوع ادبیات که آن را ادبیات پوچی هم می‌نامند به طرز وسیعی در رمان‌ها و نمایشنامه‌ها ظهور کرد و طرفداران بسیاری نیز در سرتاسر جهان آن را دنبال کردند.

حرف حسابشان بر سر چه بود؟

اگزستانسالیسم‌ها سه بحث اصلی را مطرح می‌کردند و در آثار خودشان از اینها بهره می‌گرفتند: ابتدا می‌گفتند که وجود بر ماهیت تقدم دارد یعنی وجود است که ماهیت خودش را می‌سازد، دوم اینکه انسان آزاد است و مسئولیت دارد در برابر ساختن ماهیت خود، حتی آزاد بوده که کاری هم نکند و خود این



مارتین هایدگر



ژان پل سارتر



آلبر کامو

یک نوع انتخاب است و مسأله سوم که از همه مهم‌تر و اصلاً خصوصیت این مکتب است، دلهره و اضطرابی است که در تمامی آثار سارتر و نویسندگان اگزستانسالیسم می‌توانیم ببینیم. سارتر می‌گفت که انسان تا آخرین لحظه عمر در حال ساختن خودش است و تا زمان مرگ نمی‌توان درباره او قضاوت کرد، او مدام در اضطراب، دلهره و پریشانی خاطر است و تمامی اینها او را می‌سازد و شکل می‌دهد و این اضطراب باعث آفرینش شده و مدام در تلاش است که خودش را از اضطراب مرگ رها کند.

ژان پل سارتر سردسته اگزستانسالیسم‌ها

سارتر از نخستین کسانی بود که به این مکتب توجه نشان داد و اولین رمان او به اسم تهوع که در سال ۱۹۳۸ منتشر شد از بهترین آثار است که در مکتب اگزستانسالیسم نوشته شده است. این رمان با ترجمه امیر جلال‌الدین

نویسندگانی که خود را اگزستانسالیست نمی‌دانست

او کسی نیست جز آلبر کامو، نامی آشنا در زمینه رمان‌های فلسفی و داستان‌هایی با تحلیل‌های هوشمندانه بسیار، درست است که خود را جزو اگزستانسالیست‌ها نمی‌دانست ولی آنها چون پوچی و بیهودگی را مطرح کرده‌اند، کامو را هم جزو خود می‌شمارند. یکی از آثار کامو به نام بیگانه که نشرهای بسیاری هم آن را ترجمه کرده‌اند و همیشه جزو پرفروش‌ترین‌ها بوده، درباره مردی به نام مورسو است و رمان با آغازی اینگونه که: امروز مامان مُرد به دل ماجرامی - رود. مورسو بعد از خاکسپاری محقرانه مادرش، تصادفی کسی را می‌کشد و به زندان می‌افتد و چون دروغ نمی‌گوید در نظر همه عجیب و غریب و در نهایت بیگانه به نظر می‌رسد. او به اعدام محکوم می‌شود و با کنار گذاشتن امید، دیگر خود را احساس می‌کند. او در کتاب اسطوره سیزیف که در سال ۱۹۴۲ منتشر شد و می‌توان گفت به گونه‌ای دنباله رمان بیگانه است، می‌خواهد بگوید انسان در تبعیدی غیرقابل چاره و گریز بوده و در پوچی به سر می‌برد. این رمان سرگذشت سیزیف یکی از رجال اساطیری یونان است که مجبور بود سنگی را به بالای کوهی با زحمت فراوان ببرد اما همیشه در یک قدمی قله، سنگ به سمت پایین می‌غلتید و دوباره همه چیز از نو آغاز می‌شد و این سراسر عذاب و رنج است که او به آن دچار شده بود. کامو اسطوره سیزیف را نمایشگر سرنوشت دردناک بشری می‌داند.

در ادبیات فارسی ماهم خبری از اگزستانسالیسم بود؟

بله بود، چرا که نه، در زمانی که بحث عرفان و وجودشناسی در ادبیات کهن کشور ما رونق داشت و کسانی همچون مولانا و سنایی که از بزرگان عرصه عرفان هستند، آثاری خلق می‌کردند، ادبیات کشور ما با این مباحث آمیخته شد. ولی به مرور که جلوتر می‌رویم، در دهه‌های ۴۰ و ۵۰ تفکر اگزستانسالیسم در ایران رونق بیشتری پیدا کرد و معروف شد. کتاب‌های بسیاری ترجمه شد، افرادی در دانشگاه‌ها به این مباحث پرداختند و به تدریس این فلسفه مشغول شدند و اوچ آن در مرحله‌ای بود که شاعرانی همچون شاملو و اخوان در اشعار خود از این فلسفه سخن گفتند. پس زمانی در ایران حسابی بازار این مکتب گرم بود و یکی از نقطه‌های عطف آن، ترجمه آثار سارتر بود که از بزرگان اگزستانسالیسم است. به مرور اندیشمندان ایرانی مقاله‌هایی که ترجمه شده بود را مطالعه کردند و خودشان دست به کار شدند و مقاله‌های متعددی در این باره نگارش کردند. برای مثال می‌توان گفت دکتر شریعتی هم در آثار خود از این مکتب بی‌بهره نبوده است. قسمتی از شعر شاملورا می‌خوانید و تا مکتب بعدی خدانگهدار

هایدگر، دیگر اندیشمند معروف این مکتب

مارتین هایدگر یکی از معروف‌ترین فیلسوفان قرن بیستم که در آلمان متولد شد، عقیده‌اش این بود که انسان بدون اینکه بخواهد، به صورت تصادفی به این جهان آورده شده است و تمام اندیشه‌هایش را در کتاب معروفش هستی و زمان آورده و گفته که کار جهان هیچ در هیچ است و بی‌هدف و اتفاقی به این جهان آمده و اینها باعث اضطراب و پریشانی اوست. اما راه‌هایی از این مشکلات چیست؟ باید مانند دیگران رفتار کند؟ پیشنهاد هایدگر به کسانی که کتاب او را می‌خوانند، این است که شجاعانه با این پوچی روبه‌رو شوند و آن را درک و بپذیرند تا تحمل آن آسان‌تر شود.

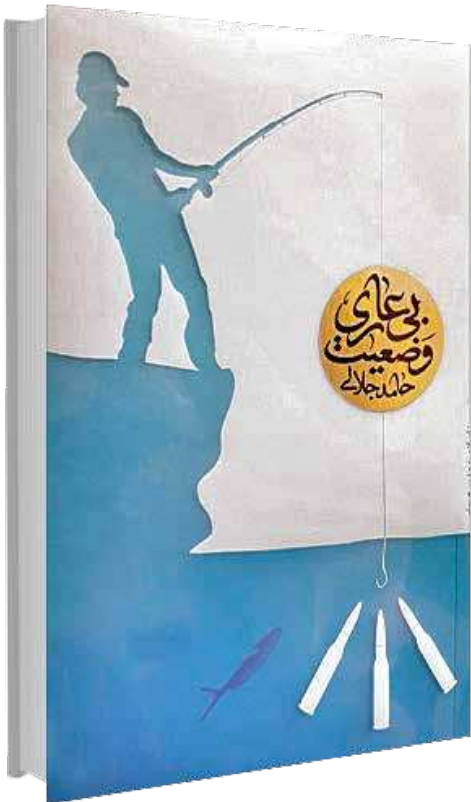


در دهه‌های ۴۰ و ۵۰ تفکر اگزستانسالیسم در ایران رونق بیشتری پیدا کرد و معروف شد. کتاب‌های بسیاری ترجمه شد، افرادی در دانشگاه‌ها به این مباحث پرداختند و به تدریس این فلسفه مشغول شدند و اوچ آن در مرحله‌ای بود که شاعرانی همچون شاملو و اخوان در اشعار خود از این فلسفه سخن گفتند

عاشقی دردسری بود نمی دانستیم!

عاشقانه‌ای پراشتهاب در دل روزهای انقلاب و جنگ

مصطفی جواهری
آموزگار



«وضعیت بی‌عاری» رمانی است نوشته «حامد جلالی» و منتشر شده توسط انتشارات «شهرستان ادب». بگذارید حرف آخر را همین اول بزنم: وضعیت بی‌عاری کتاب ارزشمند و قابل توصیه برای مطالعه است که با وجود روانی و جذابیت‌های ظاهری فراوان برای مخاطبان عام، می‌تواند برای علاقه‌مندان جدی و متخصصان حوزه ادبیات داستانی هم اثری در خور تأمل و کشف‌کردنی تلقی شود. این کتاب قصه زوجی خوزستانی از دو دین اسلام و صابئی است که به دنبال ماجراهایی عاشقانه و پرفراز و نشیب، زندگی خود را به موازات حوادث انقلاب شکل می‌دهند و پیش می‌برند. داستانی است که به قرائن مختلف می‌توان آن را از گونه آثار عاشقانه، تاریخی، یا حتی دفاع مقدسی دانست. همچنین «وضعیت بی‌عاری» به لحاظ فنی هم اثری قابل اعتناست که ضمن رسیدن به ساختاری منسجم و مستحکم، از تجربه‌های فرمی ارزشمند و موفق استقبال کرده است.

نویسنده در مصاحبه‌ای در جواب سؤال «وضعیت بی‌عاری محصول چه فرایندی است؟ چگونه شکل گرفت؟» پاسخ می‌دهد که: «شهرستان ادب دوره‌ای به نام «مدرسه رمان» افتتاح کرد و من برای اولین دوره طرح دادم و طرح نیز پذیرفته شد و تحت نظر سرکار خانم بلقیس سلیمانی شروع به نوشتن کردم و بعد از تحقیقات کتابخانه‌ای، راهی خوزستان شدم و تحقیقات میدانی را پشت سر گذاشتم تا بالاخره نسخه اول رمان را ۱۴ ماه بعد تحویل دادم.»

و این تحقیقات میدانی به خوبی در جریان داستان مشخص است. در وضعیت بی‌عاری، با داستانی روبه‌رو هستیم که در بستر یک بوم و جغرافیا شکل می‌گیرد. اتمسفر داستان، صرفاً برآمده از اطلاعات ویکی‌پدیایی نیست و جزئیاتی را می‌خوانیم که تنها با زیست‌نویسنده در آن فضا قابل انتقال و دریافت است. وضعیت بی‌عاری، در کنار نثر پیراسته و تمیز خود، از فرمی هنرمندانه بهره می‌برد. در خیلی از رمان‌های ایرانی، وقتی با یک بازی فرمی روبه‌رو می‌شویم، صرفاً با یک بازیگوشی نویسنده مواجهیم که فرم را در خدمت قلم‌فرسای شخصی پیچانده است. اما در وضعیت بی‌عاری، فرم به طور کامل در خدمت پیشبرد داستان و روایت دقیق و البته موهوم ماجراست. داستان یازده راوی دارد که در مواقع نیاز، هر کدام پا به میان گذاشته‌اند و مخاطب را راهی جنوب می‌کنند.

وضعیت بی‌عاری به لحاظ سوزده نهفته در دلش و از آن مهم‌تر روایت جزئی نویسنده از عشق بین یک دختر مسلمان و یک پسر صابئی قسمت‌های ملتهب و گاه در مرز نزدیک شدن به اروتیسم را دارد. لذا حتماً برای مخاطب نوجوان قابل توصیه نیست. اما از جهت قلم استوار نویسنده، داستان بوم‌گرا، روایت پرکشش و برگزیده بودن جایزه جلال، قابل توصیه است.



در مورد رمان «وعده» اثر «دیمون گالگوت» وعده‌ای که نمی‌گذارند محقق شود

الهام اشرفی
نویسنده

با جزئیات در روایت احساسات و درونیات شخصیت‌ها ما را وارد این خانواده آفریقایی تبار سفیدپوست کرده است، ولی در ارائه برخی چیزها به شدت خست به خرج داده. به نظرم یکی از وظایف نویسنده تعیین تاریخ روایت است، که خواننده بداند جهان داستان در چه تاریخی دارد اتفاق می‌افتد.

شخصیت‌پردازی رمان بسیار دقیق و حرفه‌ای است؛ نویسنده به تک‌تک رفتارها و ذهنیات شخصیت‌ها پرداخته است. اینکه آموز در روز مرگ مادرش بالغ می‌شود و مقایسه او با خواهرش که آن‌طور شخصیت بی‌ثباتی دارد و نیز شخصیت قابل‌ترحم آنتوان برایم بسیار ملموس و قابل‌درک بود که همه اینها حاصل هنر نویسنده و روایتگری نویسنده و البته ترجمه ریحانه عسگری بود. پیدا است که رمان به جهت نوع روایتش و به خاطر انتخاب زاویه دید و چرخش زاویه دید و نثر زیباشناسی به خاطر پرداخت به جزئیات ذهنی شخصیت‌ها چالشی بوده است برای مترجم که البته خانم عسگری بخوبی از پس ترجمه و روان‌کردن روایت برآمده است.

نکته مهمی که در رمان بسیار دوست داشتم؛ چرخش شگفت‌انگیز زاویه دید و به یاد شخصیت‌ها بود. با اینکه راوی دانای کل است، ولی خیلی تکنیکی و ظریف از ذهن آموز در بالای سر جنازه مادرش وارد ذهن مثلاً آنتوان می‌شد که در یادگان بود. به نظرم این چرخش‌های عالی و بسیار ظریف و حرفه‌ای زاویه دید اگر با دقت خواننده شوند کلاس درس خوبی برای نویسنده‌ای است.

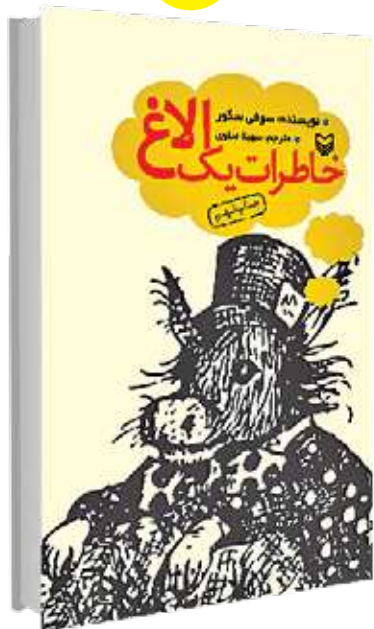
سه فرزند ریچل و مانی، زن و شوهر رمان، برای تشییع جنازه مادرشان به خانه پدر و مادرشان می‌آیند. هر کدام از یک گوشه و کنار کشور؛ همین پراکنده بودن سه بچه و نیز پدرشان خبراز گسست روابط آنها می‌دهد. ما به عنوان خواننده یواش یواش و خیلی با جزئیات وارد روابط این خانواده سفیدپوست آفریقایی تبار می‌شویم، چه زمانی؟ از حدود سال ۱۹۸۵ تا چند دهه بعد؛ همان زمان‌هایی که درگیری‌های ضدآپارتاید در آفریقای جنوبی حکمفرماست. همان سال‌های مبارزات نلسون ماندلا برای رفع تبعیض‌های رفتاری، قانونی، اجتماعی و سیاسی‌ای که علیه سیاه‌پوستان در کشور آفریقای جنوبی اعمال می‌شود. اصلاً درون‌مایه اصلی رمان هم بر همین تبعیض‌ها بنا شده؛ طبق قانون سیاه‌پوست‌ها نمی‌توانند خانه‌ای به اسم خودشان و از آن خودشان داشته باشند، ولی ریچل قبل از مرگش به سالومه، خدمتکار سیاه‌پوستان وعده داده که خانه‌ای کوچک را به آنها ببخشد، ولی نه قانون اجازه می‌دهد و نه اعضای خانواده بر اساس همان تبعیض‌های رفتاری که در آنها نهادینه شده مایل به انجام چنین کاری هستند، به غیر از آموز، دختر آرام و ساکت و درون‌گرای رمان. نکته جالب در مورد رمان «وعده» این است که هر فصل به اسم کسی است که مرده؛ ولی این باعث نمی‌شود آنها که مرده‌اند در متن حضور نداشته باشند، اتفاقاً هر فصل مرده‌ها با اینکه حضور فیزیکی ندارند، ولی حضور معنوی بیشتری دارند؛ روایت‌ها و خرده‌روایت‌های بیشتری دارند. نویسنده اگرچه



نکته جالب در مورد رمان «وعده» این است که هر فصل به اسم کسی است که مرده؛ ولی این باعث نمی‌شود آنها که مرده‌اند در متن حضور نداشته باشند، اتفاقاً هر فصل مرده‌ها با اینکه حضور فیزیکی ندارند، ولی حضور معنوی بیشتری دارند؛ روایت‌ها و خرده‌روایت‌های بیشتری دارند

این کتاب قصه زوجی خوزستانی از دو دین اسلام و صابئی است که به دنبال ماجراهایی عاشقانه و پرفراز و نشیب، زندگی خود را به موازات حوادث انقلاب شکل می‌دهند و پیش می‌برند





وقتی راوی خیلی خراست!

نگاهی به ماجراهای یک حیوان قصه گو

ریحانه عارف نژاد
خبرنگار

معمولاً روییم نمی شود به کسی بگویم که «خاطرات یک الاغ»، جزو کتاب های محبوبم است، شاید چون الاغ حرف زشتی است؛ یا چون معمولاً کسی الاغ ها را به اندازه جانوران دیگر دوست ندارد؛ شاید هم چون با شنیدن این اسم، فکر می کنیم طعنه ای پشت این نامگذاری است. اگر اسم این کتاب «خاطرات یک قناری» یا «خاطرات یک گربه» بود، محبوبیتش بیشتر هم می شد! اما سوفی سگور، نویسنده فرانسوی-روسی، یک الاغ را برای داستانش انتخاب کرد. نتیجه کار، با هیچ حیوان دیگری تا این حد خوب از آب در نمی آمد.

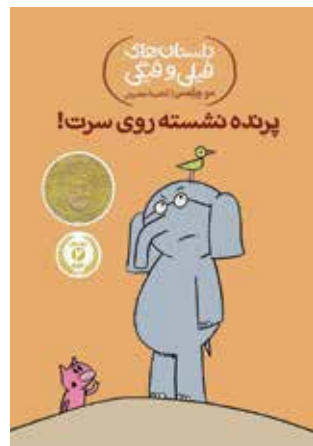
فرار از مزرعه

کادیشون، الاغ یک کشاورز است. کشاورزی که هیچ رحمی نسبت به این حیوان زبان بسته - که استثناً زبان بازی برای تعریف قصه اش دارد! - به خرج نمی دهد. او را کتک می زند و گرسنگی می دهد. کادیشون که دیگر تحمل این شرایط اسفبار را ندارد، یک روز او را با لگد می زند و الفرار! تنها هدف این حیوان، پیدا کردن خانه ای جدید است که اهالی اش با او خوب و منصفانه رفتار کنند.

الاغ قصه ما، پا به مسیری پر فرازونشیب می گذارد. او آدم های زیادی را در طول این سفر ملاقات می کند و ماجراهایی را از سر می گذراند که هیچ الاغ دیگری به خواب هم نمی بیند! کادیشون از جایی به جای دیگری رود و حین جست و جو برای یک خانه امن و صاحبی خوب، گرفتار خطرها و دردسرهایی زیادی می شود. گاهی گرسنگی می کشد و گاهی بی سرپناه می ماند، اما همیشه می تواند راهی برای خلاص شدن از مشکلاتش پیدا کند. کادیشون، الاغ باهوش و شجاعی است که می خواهد تصور مردم از خودش را به عنوان یک حیوان نفهم عوض کند.

سفر کردن با الاغ

حالا او پس از گذراندن سختی های بسیار، تصمیم به ثبت خاطراتش گرفته و داستان از زبان خودش روایت می شود. این الاغ دوست داشتنی، به جذاب ترین شکل ممکن، از مسیر درازی که طی کرده و اتفاقات سفر عجیبش برایتان می گوید. فضای داستان با حضور شخصیت های متعدد نوجوان، مورد پسند این گروه سنی است. کادیشون که سعی دارد دوست خوبی برای آدم ها باشد، کاری می کند که ما هم به رفتارمان با حیوانات بیشتر دقت کنیم. سوفی سگور، خاطرات یک الاغ را در سال ۱۸۶۰ نوشت. خاطرات این حیوان دوست داشتنی، توسط ناشران و مترجمان مختلفی در ایران ترجمه و چاپ شد، اما ظاهراً اولین بار در عصر قاجار و با نام «خرنامه» (که اقتباس یا ترجمه آزادی از این اثر بود) به ایران آمد. این کتاب بعدتر به اسم دفتر خاطرات یک خر بعد به اسم خاطرات یک الاغ ترجمه شد و خوانندگان زیادی پیدا کرد.



فیلی و فیگی و کبوتر!

موویلمز و شخصیت های دوست داشتنی اش

زهرا بزرگ زاده
روان شناس کودک

می افتد؛ نکنند او هم دلش بستنی بخواهد؟ او از همین لحظه درگیر همین چالش بزرگ می شود. چه طور بستنی خودم را با کسی قسمت کنم؟ آن قدر فکرها و احساسات مختلف را تجربه می کند که بستنی اش آب می شود! در همان لحظه فیگی سمر می رسد! حدس بزنید چه چیزی در دست داشت؟ بله، یک بستنی خوشمزه. فیگی بی فکر و بی مقدمه بستنی را به فیلی تعارف می کند و فیلی با خوشحالی می پذیرد و باز، تقریباً مثل پایان تمام کتاب های این مجموعه، یاد می گیرد دوستی از هر چیزی، حتی بستنی خوشمزه، ارزشمندتر است. این مجموعه ۱۱ جلد دارد که جلد یازدهم آن تازه به بازار آمده و داستان خیلی جالبی دارد! فیلی و فیگی این بار می فهمند که درون یک کتاب اند و کودکی دارد آنها را می بیند!!

خواندن این مجموعه ها برای کودکان ۳-۵ سال جالب است و بهتر است انتخاب کتاب ها مسأله محور باشد. هر دوی این مجموعه ها با محوریت مهارت های زندگی نوشته شده است. مجموعه فیلی و فیگی اما برای مهارت های زیرمجموعه ارتباط مؤثر، انتخاب بهتری است. نحوه خوانش کتاب با مهم است و اگر با اصول قصه خوانی کودک خوانده شود قابل درک تر خواهد بود.

کتاب های مجموعه کبوتر را انتشارات کانون پرورش فکری کودک و نوجوان به چاپ رسانده و مجموعه فیلی و فیگی را نشر پرتقال منتشر کرده است. خبر مهم و جالب اینکه

عروسک های فیلی و فیگی و کبوتر در بازار موجود است و خودتان بهتر می دانید که بیرون آمدن شخصیت های یک کتاب از بین کاغذها چقدر زیاد جالب و شگفت انگیز است!

آن لحظه که بچه ها ما را غافلگیر می کنند و یک حرف عجیب غریب می زنند، گویی ما را با جهان شگفت انگیز درونشان آشنا می کنند که همیشه درش به روی ما باز نیست. بعضی کتاب ها و شخصیت های داستان ها همین حالت شگفت انگیز را در ما بیدار می کنند. شخصیت هایی مهربان، بانمک، خوش ذوق و لطیف، قبلاً در همین بخش، از کتاب «به کبوتر اجازه نده اتوبوس براند» صحبت کرده بودیم. کبوتری که از همان شخصیت هاست، شبیه بچه ها فکر می کند، بهانه های آنها را دارد و گاهی همان حرف های شگفت انگیز را می زند.

نویسنده این مجموعه جذاب، موویلمز است. جالب است بدانید که از همین نویسنده یک سری کتاب های پر فروش دیگر نیز در بازار موجود است؛ داستان های فیلی و فیگی.

فیلی و فیگی دو دوست هستند که در ارتباط شان چیزهای زیادی برای آموختن هست. یک روز سربیکی از کلاس هایم با کودکان ۳ تا ۵ سال، سرسفره خوراکی، بچه ها با چالش جدیدی روبه رو شدند: آیا باید خوراکی خوشمزه مان را به دوستانمان تعارف کنیم؟! قطعاً دل کشیدن از آن خوراکی خوشمزه که از صبح منتظر بودند آن را بخورند خیلی سخت بود اما نگاه بچه های دیگر که دلشان از خوراکی آنها می خواست هم آزاردهنده بود. این چالشی غریزی است. کودکان دیرپا زود و با وجود هر ترندی، با این چالش مواجه خواهند شد. برای اینکه بتوانیم این مسأله را در کلاس بررسی و احساسات هر دو طرف را برای دیگری ترجمه کنیم، تصمیم گرفتیم این کتاب را بخوانیم: «داستان های فیلی و فیگی: من، تو و بستنی» در این کتاب فیلی یک بستنی خوشمزه می خورد و به محض اینکه می خواهد آن را بخورد یاد فیگی



اگر اسم این کتاب «خاطرات یک قناری» یا «خاطرات یک گربه» بود، محبوبیتش بیشتر هم می شد! اما سوفی سگور، نویسنده فرانسوی-روسی، یک الاغ را برای داستانش انتخاب کرد. نتیجه کار، با هیچ حیوان دیگری تا این حد خوب از آب در نمی آمد

زندگی

گزارشی از راهکارهایی برای مدیریت استفاده از وسایل الکترونیک برای کودک و نوجوان کودکان، نوجوانان و استفاده از تکنولوژی

سمیه ملاتبار
نویسنده

این روزها موبایل و لپ تاپ و تبلت، جزو جدانشدنی زندگی بچه‌هاست. اکثر مدارس و مربی‌ها، برای ارتباط با درس دانش‌آموزان تبلت و موبایل را در برنامه درسی خود قرار داده‌اند. بعضی از خانواده‌ها هم برای ارتباط با بچه‌هایشان که کلاس‌های مختلفی در طول روز دارند، گوشی همراه به دستشان می‌دهند. اما این نکته که بچه‌های دهه نودی با نسل ما در زمینه‌های زیادی فرق دارند موضوع بسیار مهمی است. آنها انگار از همان اول با تلفن هوشمند به دنیا آمدند. دنیای بچه‌های امروزی، زمین تا آسمان با دنیای ما بچه‌های دیروز، متفاوت است و این تفاوت نه بد و نه خوب است. اما هم ما بچه‌های دیروز و هم بچه‌های امروز احتیاج داریم که حواسمان را جمع کنیم تا زندگی مان در تلفن همراه و اینترنت خلاصه نشود.



بچه‌ها فقط از گوشی یا سیستم‌های خودمان به صورت محدود و کنار ما استفاده می‌کنند. به نظر ما، زیاد شدن لوازم الکترونیکی در یک منزل، آدم‌ها را از هم دور می‌کند



من و همسر من از همان ابتدا یک قرارداد خانگی برای استفاده از تکنولوژی در خانه با کودک امضا کردیم که در آن موارد مورد انتظار ما از فرزندمان هنگام استفاده از تبلت باشد

واقعاً تأثیرگذار بود، هر روز چند صفحه تمرین خط می‌کردند تا بازی کنند. بازی هم فکری بود و کم می‌کرد به افزایش توان ذهنی. بزرگ‌تر که شدند گفتند دوستان مان گوشی دارند و ما می‌خواهیم. گفتم گوشی دو کار می‌کند، اول ارتباط، که مربوط به شخصی است که شاغل باشد و کارفرما بخواهد هر لحظه او را پیدا کند. تا شاغل نباشید نیازی به این حجم از ارتباطات ندارید و می‌توانید با دوستان تان از طریق تلفن منزل مرتبط باشید. دوم اینترنت است. آیا می‌توانید تنها سوار اتوبوس شوید و تا تهران بروید؟ نمی‌توانید. زیرا خطرات زیادی در کمین شماست. هنوز جامعه را نمی‌شناسید. حالا چطور می‌خواهید در اینترنت بروید که با تمام دنیا ارتباط داشته باشید؟ پژوهش‌های درسی را هم کنار هم انجام می‌دادیم.

متوسطه دوم که رفتند، تابستان سرکار هم رفتند. هر سه دخترم کارگاه خیاطی می‌رفتند و دو تا از پسرها هم در نانوایی کار کردند. گفتند گوشی نیاز داریم. اجازه دادم با حقوق خودشان بخرند. ولی شرط کردم روی گوشی بازی نصب نکنند، زیرا به چشم‌شان و وقت و عمرشان آسیب می‌زند. در عوض روی رایانه خانگی، بازی نصب کردم تا با آن بازی کنند، نه با گوشی. به طور تصادفی و غیرمترقبه گوشی‌شان را چک می‌کردم، نه دزدکی. بلکه می‌گفتم: گوشی‌ات را باز کن. زیرا رمز گذاشته بودند. گوشی را باز کن و بده به من. بخش برنامه‌ها را چک می‌کردم و اگر بازی نصب کرده بودند پاک می‌کردم. وقتی پرسیدند: چرا کنترل می‌کنی؟ گفتم: چرا خودت نرفتی مدرسه ثبت‌نام کنی؟ چرا نمی‌روی گواهینامه بگیر؟ زیرا به تو نمی‌دهند. پس جامعه من را مسئول شما می‌داند. یعنی تا هجده سال هر خلافی بکنید، مرا زندان می‌اندازند نه شما را. وقتی من مسئول هستم، پس باید اختیار داشته باشم. من نمی‌خواهم بعد از مردنم شکنجه و عذاب شوم. من اگر گوشی شما را کنترل نکنم، بعد از مردن چه جوابی بدهم؟

موافق هستید که مجازات شوم؟ من ناگزیر و ناچار هستم که شما را کنترل کنم. هر وقت مسئولیت زندگی تان با خودتان بود، هر کاری کردید خودتان مجازات می‌شوید.

هوشمند، کنترل را هم بهتر می‌کند و داشتن یک وسیله الکترونیکی شخصی، متأسفانه این حس را به بچه می‌دهد که من یک حریمی دارم که کسی نباید وارد این حریم بشود و دوست دارم تنها تر باشم که انتخاب ما این نیست.

ما در همان زمان ۲۰ دقیقه‌ای که بازی گوشی را در اختیار فرزندم می‌گذاریم، گوشی را در حالت پرواز قرار می‌دهیم. با دقت و حوصله به صحبت‌های فرزندمان گوش می‌دهیم و در مورد آنچه برای خانواده ما مناسب است با هم به توافق رسیده‌ایم. تمام سعی ما هم این است که با سرگرمی‌های خانگی و جذاب مشغول‌شان نگه داریم و حواس‌شان را از گوشی پرت کنیم. تا هم بازی و همراه اصلی کودک در خانه، خودمان باشیم، نه گوشی یا تبلت. فقط مشکل ما در این هفت سالی که دو فرزند داریم، پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها هستند که علاقه خودشان را با دادن گوشی نشان می‌دهند. بچه‌های ما از قوانین خانه مطلع هستند و می‌دانند که قانون چقدر برای ما مهم است و تحت هیچ شرایطی تغییر نمی‌کند و اگر اتفاقی پیش بیاید خودشان می‌آیند و به ما می‌گویند. البته با خانواده‌هایی رفت و آمد می‌کنیم که فضای فکری مشابهی داریم و تقریباً در میهمانی‌ها گوشی دست بچه‌ها نیست و البته که بعضی اتفاق‌ها ناگزیر و ناگزیر هستند.

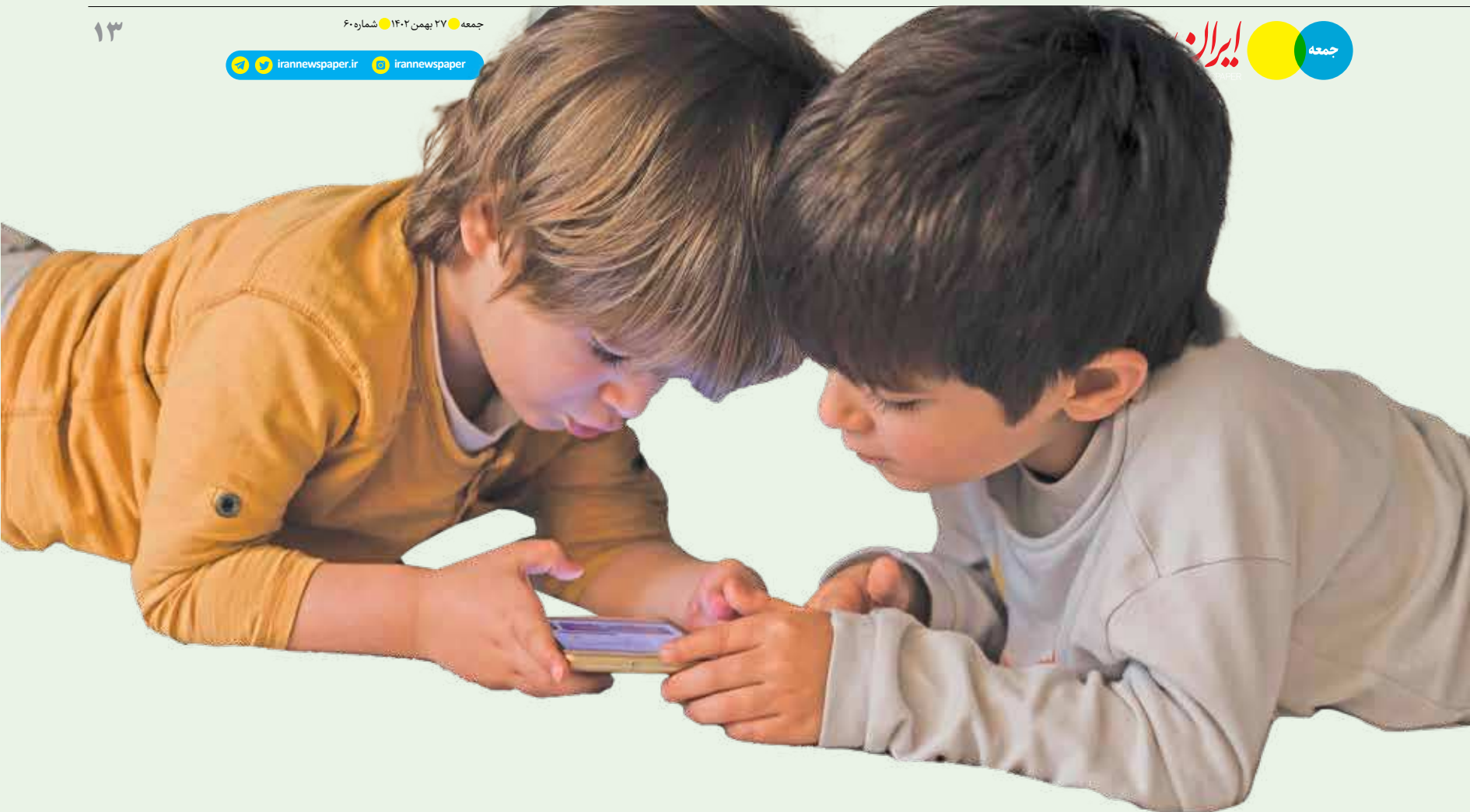
یک بار دختر ۵ ساله‌ام در مهدکودک و دست دوستانش لوازمی با طرح انیمیشن السا و آنا را دید. انیمیشنی که من اصلاً مناسب نمی‌دیدم، اصرار دخترم در داشتن کیف السا و آنا که برکه‌های کمی هم داشت، موضوع را ختم کنم. به نظر بچه‌ها اصلاً نباید بدانند که نسبت به چیزی گارد داریم.

پدر سه فرزند هستم، حدوداً چهار سال پیش وقتی کوچک بودند، بازی‌های فکری روی یک تبلت نصب کردم. یک دفترچه آموزش و تمرین خط هم خریدم. قانون گذاشتم که هر کسی یک صفحه خوش خطی تمرین کرد، ۱۰ دقیقه بازی کند.

نمی‌خواهم شعار بدهم یا از بدی‌های اینترنت و رسانه بگویم یا در مورد کم‌هوش شدن بچه‌هایی که سرشان در گوشی است، حرف بزنم. ولی چگونه باید حواسمان حسابی جمع باشد که کودکان در معرض محتوای نامناسب قرار نگیرند؟ شما چه راهکاری برای مسدود کردن بازی و صفحه‌های غیراخلاقی دارید؟ چگونه این فضا را برای بچه‌ها امن تری کنید؟ این‌ها سؤالاتی بود که از گروهی از والدین پرسیدم.

من یک همسر متخصص رسانه دارم که بر این فضا و امنیتش کاملاً مسلط است. ولی تا به حال هیچ لوازم الکترونیک شخصی برای فرزندان مان تهیه نکرده‌ایم. بچه‌ها فقط از گوشی یا سیستم‌های خودمان به صورت محدود و کنار ما استفاده می‌کنند. به نظر ما، زیاد شدن لوازم الکترونیکی در یک منزل، آدم‌ها را از هم دور می‌کند ولی اگر مثلاً کودک بدانند که ما از همین یک لپ‌تاپ و گوشی خانواده می‌توانیم استفاده کنیم، طبیعی است که من یا پدرش کنارش حضور داریم و با هم آن انیمیشن را می‌بینیم یا وقتی تحقیقی را جست‌وجو می‌کند، ما هم کنارش حضور داریم. به نظر ما، این کنار هم بودن و استفاده خانوادگی از یک وسیله





من معتقدم خیلی باید به صورت منطقی، حساب شده و با نظارت مستقیم والدین از این ابزار استفاده شود

جلوی سرگرمی آنلاین بچه‌ها را گرفت. بخصوص که بچه‌ها هر روزی که دارند بزرگتر می‌شوند، سواد بیشتری نسبت به پدر و مادرشان کسب می‌کنند. تفریحاتشان هم متفاوت شده، به نظر من محدودیت به تنهایی جواب نمی‌دهد، آزاد گذاشتن بچه هم که درست نیست. می‌دانم که بازی‌های مجازی برای کودکان فقط جنبه سرگرمی ندارد و بخش مهمی از ذهن و روان بچه را هم درگیر می‌کند. با این حال در نرم‌افزار گوشی پسر، محدودیت سنی گذاشتم. فیلتر شکن هم که ندارد و کارهای جست و جوی در بازی‌ها و گوگل را هم با نظارت مادرش انجام می‌دهد. گوشی شخصی‌اش همیشه در دسترس‌اش قرار ندارد و معمولاً به عنوان تشویق و جایزه در اختیارش می‌گذاریم.

متأسفانه این وسواس را با کسب تجربه از آسیبی که فرزندمان از یکسری از بازی‌ها کنار پسرعموهای بزرگترش خورد، داریم. به نظرم اگر خانواده‌ها شرایط مالی‌اش را دارند، حتماً برای سلامت روان فرزندشان از مشاور و روانشناس خوب بهره‌برند و بچه‌ها را با گوشی کنار بچه‌های فامیل رها نکنند.

حالا هم پسر من با کمک‌های مادرش از گوشی به صورت زمان بندی شده استفاده مفیدی دارد و ما فهمیدیم که اگر پسر من علاقه مند به بازی‌های شاد و اکشن است، با استفاده از برخی از این بازی‌های مورد تأیید می‌توان ضمن تأمین نیاز او، یک محتوای مثبت هم در اختیارش قرار داد. یا مثلاً در مرورگر گوگل اگر به تنظیمات بروید بخشی هست به نام سیف سرچ، که اگر تیک آن را بزنید به صورت خودکار محتواهای غیراخلاقی را فیلتر می‌کند و روی سیستم شما اجازه بارگذاری را نمی‌دهد. من قبل از دادن آی‌پد به پسر می‌گویم که وقتی زنگ هشدار خورد، زمانش تمام شده و با به صدا درآمدن زنگ هم یادآوری می‌کنم که وقت آی‌پد تمام است و بیشتر از این چشمانت آسیب می‌بیند و اگر گاهی بگوید فقط پنج دقیقه دیگر، اجازه را می‌دهم و دوباره زنگ هشدار را تنظیم می‌کنم و وقتی زنگ می‌خورد خودش خاموش می‌کند و تبلت را به من می‌دهد و می‌رود بی بازی‌اش. پسر هفت ساله است، اکثر اوقات با پسر و همسر من بازی سه نفره با گوشی می‌کنیم، این طوری هیجان و ارتباط هم چاشنی می‌شود.

که می‌تواند اطلاعات درست دریافت کند، خانواده است و نه اینترنت و نه حتی دوستانش، بنابراین کنار تفریحات خانوادگی، می‌تواند راهگشای خیلی خوبی باشد.

موضوع مهم این نیست که بچه‌ها دارند چه کارهایی با گوشی می‌کنند بلکه مهم این است که وقتی در اینترنت هستند چه کارهایی نمی‌کنند. شامل وقتی هم می‌شود که صرف گفت و گو با پدر و مادر و خواهر و برادر خود نمی‌کنند، کاری که لازم است انجام دهند.

من معتقدم خیلی باید به صورت منطقی، حساب شده و با نظارت مستقیم والدین از این ابزار استفاده شود. اینترنت همه جا را گرفته است. برای همین کامپیوتر در خانه ما در یک نقطه مرکزی قرار دارد تا به راحتی مراقب کارهایی که بچه‌ها به صورت آنلاین انجام می‌دهند و مشاهده می‌کنند، باشیم. معمولاً چند ساعت رادر خانه بدون گوشی می‌گذرانیم تا همه‌مان راه‌های فعال‌تری کمتری مبتنی بر فناوری را برای سرگرم کردن گروهی‌مان دنبال کنیم.

یا از ابزارهایی استفاده می‌کنیم که ما و کودکان را به حرکت درآورد، مانند ویدیوهای ورزشی و بازی‌های ویدیویی که نیاز به حرکت فیزیکی دارند. مسدودسازی و اعمال محدودیت در وی‌فای، گفت و گو با بچه‌ها و بالابردن آگاهی مناسب و تشویق به فعالیت‌های مفیدتر، محدودسازی زمان استفاده از تبلت و گوشی هوشمند، استفاده از اینترنت خانواده به جای استفاده از اینترنت بزرگسال، از همه این راه‌ها استفاده می‌کنیم.



بچه‌ها با هم خیلی فرق دارند. مثلاً یک سری از بچه‌ها واقعاً فرمان برداری و حرف شنوی خوبی از ابتدا دارند.

تجربه پدری من می‌گوید که مثلاً پسر من از همان کودکی قانون‌پذیری کمی داشت که چند جلسه پیش مشاور هم رفتیم، ولی انگار بیشتر راهکارها برای پسر ما شعاری بودند. در این دوره زمانه به سختی می‌شود

ولی الان پای من گیر است. هر مسئولیتی با اختیاری همراه است. این طور متقاعد شدند. کم‌کم وقتی دیدم در گوشی‌شان چیزی نیست، کمتر کنترل کردم و بیشتر اعتماد. سیمکارت هم خودم سه تا برایشان خریده بودم. امروز هر سه تا گوشی دارند و اعتمادی شکل گرفته است. کمتر به سراغ‌شان می‌روم و چون صبح مدرسه می‌روند و عصر سرکار، کمتر فرصت برای خطا و گمراهی دارند. این پُرکاری خیلی مهم است.



من و همسر من از همان ابتدا یک قرارداد خانگی برای استفاده از تکنولوژی در خانه با کودک امضا کردیم که در آن موارد مورد انتظار ما از فرزندمان هنگام استفاده از تبلت باشد. هنگام نوشتن قوانین، چرایی آنها را برای بچه‌ها توضیح داده بودیم. دانستن اینکه چه زمانی باید گوشی را خاموش کرد، به اندازه دانستن چگونگی استفاده از آن برای ما اهمیت دارد.

مثلاً هنگام غذا خوردن، زمان انجام تکالیف مدرسه، در میهمانی‌های خانوادگی و یک ساعت قبل از رفتن به رختخواب از گوشی استفاده نمی‌کنیم. برای همان زمان‌ها هم، تبلت بچه‌ها را محدود کرده بودیم، چون محتوای آنلاین، تهدیدهایی هم برای کودکان دارد. برای همین از سیمکارت کودک و دانش‌آموز که فقط اینترنت داخلی دارند، استفاده کردیم. علاوه بر این، قابلیت جست و جوی ایمن گوگل را هم فعال کردیم و برای ایجاد محدودیت در بازی، از طریق گوگل پلی، جست و جو و دانلودهای بچه‌ها زیر نظر ماست. به نظر ما همان طور که به کودک خود یاد می‌دهیم وقتی در خانه تنهاست، همه درها را قفل کند، باید این آموزش را هم بداند که نیاز است از سیستم امنیتی در تبلت استفاده کند.

اصلاً ما به عنوان پدر و مادر، شاید با انواع روش‌های کنترل آشنا باشیم اما کیفیت رابطه فرزند با والدینش و احساس امنیتی که از کودکی و در موقعیت‌های مختلف در کنار خانواده دریافت کرده و می‌داند که آغوش خانواده همیشه برای طرح همه مدل سؤال و مسائلی باز است و بهترین منبعی



مهم است بدانیم کودکان و نوجوانان مان هم انسان هستند، حریم خصوصی دارند و باید به آن آگاه باشند. با احترام به این حریم با توجه به سن کودک و نوجوان و صحبت کردن درباره مسائل محتمل و دادن آگاهی‌های لازم، بیشتر می‌توان از آنها حمایت کرد تا کنترل زورکی

نظر والدین دست پیدا می کند، وگرنه این کتاب‌ها از زیر نظر ممیزان بزرگ ارشاد رد شده و به بازار نشر آمده‌اند.

ایراد در نگاه والدین فقط این است که آن کتاب‌ها فاقد ادبیات فاخرند و ارزش افزوده اندکی دارند؛ کودک و نوجوان در بیشتر مواقع با خواندن آن کتاب‌ها با صدای بلند می‌خندند و یاد شیرین کاری‌های خودشان در مدرسه و خانه می‌افتند.

این نوجوان‌ها در نظر والدین کتابخوان نیستند و از کتاب یاد نمی‌گیرند، بلکه بیشتر در حال بازیگوشی با کتاب‌اند. آنها نوجوان این عصر دیجیتال و ویدئوگیم هستند، همین قدر که به کتاب‌های تصویری و مکتوب رو آورده‌اند، از بسیاری از هم‌سن و سالانشان در مطالعه و فهم مطلب جلوتر هستند. مشکل اینجاست که والدین آنها را با نوجوانی خودشان مقایسه کرده که کتاب برای این گروه سنی کم نوشته می‌شد و آنها مجبور بودند کتاب‌های بزرگتر از سن و فهم خودشان را مطالعه کنند. بنابراین با ادبیات قلمه سلمبه‌ای نیز برخورد می‌کردند، البته در بیشتر موارد سؤال نیز نمی‌پرسیدند و گاه نسبت به آنچه خوانده بودند، دچار کج فهمی می‌شدند و با خواندن دوباره کتاب‌ها در جوانی و بزرگسالی متوجه قضیه می‌شدند. ولی یادآوری اینها هم موجب نمی‌شود که نگاه تحقیرآمیز نسبت به نوجوان‌شان نداشته باشند و آنها را با خودشان مقایسه نکنند. انسان دچار نسیان است و با گذر از هر مرحله از زندگی، لذت‌ها و شوق‌های آن دوره را هم فراموش می‌کند. قطعاً والدین هم دوست داشتند تا حق انتخاب بود و متناسب با سن و زمانه خودشان می‌خواندند و رشد می‌کردند. اما گرد فراموشی مانع از ارتباط سالم با نوجوان‌شان می‌شود و مدام انتخاب آنها را مورد سرزنش قرار می‌دهند.

گروه دیگری از نوجوان‌ها هم هستند که تمایل به ادبیات عاشقانه دارند. آنها از سن خود فراتر رفته و گاه یواشکی از کتابخانه بزرگسالان کتاب امانت می‌گیرند که باز هم تویخ از سوی والدین مواجه می‌شوند که این کتاب‌ها او را اسیر خیال و رؤیا می‌کند و بهتر است امانت ندهیم. ما هم در بیشتر زمان‌ها امانت نمی‌دهیم، اما این راه چاره نیست و او کتاب را از دوستانش یا حتی فایل پی‌دی‌اف آن را در اینترنت یافته و می‌خواند. عطش خواندن دارد و آنچه را بخواهد می‌یابد، پس چه بهتر که کتاب را در دست‌ان او یا در اکانت اپ کتابخوانی با مشاهده سابقه مطالعه‌اش ببیند تا در سایت‌های نامناسب، رمان‌های عاشقانه با محتوای رکیک جنسی را بخواند. کتاب خواندن البته کار مثبت با ارزش افزوده بالایی است که نوجوان ما به آن علاقه‌مند است، بنابراین می‌توانیم برای جهت دادن به مطالعه‌اش، او را عضو باشگاه‌های کتابخوانی موضوعی یا نویسنده محور کنیم تا با یک تسهیلگر توانمند در زمینه گفت‌وگو همراه و هم‌دل شود. در این جمع‌هاست که نوجوان می‌تواند هم‌زمان با مطالعه کتاب به صورت فردی، در گروه نیز زمینه‌های ارتباط اجتماعی و بیان احساس را در خودش تقویت کند.

یک: خودشان اهل کتابخانه رفتن و خوره کتاب بودند و به ندرت پول بابت خرید کتاب دادند و می‌خواهند این ویژگی را از همان یک سالگی که کودک راه افتاده در او نهادینه کنند و عموماً دانشجو نیز هستند.

دو: والدین کتابخوان پولدار که فرهنگ و هزینه کردن برای آن همواره دغدغه‌شان است. آنها کتاب‌ها را خریده و بیشتر وقت خود را در کتابفروشی گذرانده‌اند تا کتابخانه. از اولین تجربه خرید کودک نیز، خرید کتاب از شهر کتاب‌ها بوده و در اتاق خودش یک کتابخانه مفصلی دارد.

دست‌روزرگار بر قیمت کاغذ و کتاب فشار آورده تا حدی که خرید کتاب کودک حتی برای اقشار مرفه نیز سخت شده است. حالا هر دو والد پیش من آمده‌اند، با یک تفاوت جزئی در نگاه نسبت به کتاب و سن کودک و نوجوان‌شان.

گروه اول، کودک نوبا است و در حال یادگیری با کتاب، گروه دوم نوجوانی عشق خواندن که همواره تازه‌های نشر را می‌خوانده است، اما حالا در کتابخانه‌ای گیر افتاده که او هم اسیر تأمین بودجه برای به‌روز کردن مجموعه‌اش است.

البته که در این کتابخانه، کتاب‌های خوب قدیمی است که رنگ و لعاب کتاب‌های جدید را ندارد، اما در هیجان خواندن و تزریق شوق به یک کتابخوان دست‌کمی از رمان‌های جدید ندارد.

برای گروه اول کتاب مناسب پیدا و توصیه کردن آسان‌تر است. سلیقه او هنوز شکل نگرفته، تنها به تکرار و مجموعه‌ها علاقه دارد و والد هم در زمینه کتاب‌های خردسال تخصصی ندارد و انتخاب را به کتابدار می‌سپارد.

اما سختی کار، مواجهه با آن نوجوان از کتابفروشی آمده و والد فرهیخته‌اش است. نوجوان‌های امروزی به واسطه تعامل زیاد با رسانه و تصویری شدن به گرافیک رمان، لایت ناول (رمان سبک)، کمیک استریپ و مانگا علاقه نشان می‌دهند. در زمان خرید کتاب که قرار به هزینه کردن بود، والدین در انتخاب کتاب بچه‌ها نظرهای مفصل می‌گذاشتند و با روش‌های مختلف مانع خرید این‌جور کتاب‌ها از سوی آنها می‌شدند. نوجوان را به سمت رمان‌های کلاسیک که برای این گروه سنی کوتاه شده یا مناسب‌سازی شده سوق می‌دادند. یا طبق برنده جایزه‌های معتبر در جهان یا از بین لیست‌هایی که گروه‌های مختلف بررسی ادبیات کودک منتشر می‌کردند، کتاب به نوجوان پیشنهاد می‌کردند و او باید از بین گزینه‌های موجود یکی را انتخاب می‌کرد تا مبادا به ادبیات سخیف البته از نگاه والدینش نزدیک شود.

این چرخه با ورود به کتابخانه تا حدی مخدوش می‌شود، نوجوان با اندک هزینه‌ای به همان کتاب‌های تا حدی ممنوعه البته از

نگاهی به سبک‌های تعامل والدین کتابخوان با کودک و نوجوان با عقده‌ای بازی درست نمی‌شود

الهام اسماعیلی
نویسنده

کتابدار یک کتابخانه کودک و نوجوان هستم. کسانی که به من مراجعه می‌کنند، افراد فرهیخته و کتابخوانی هستند که دوست دارند فرزندشان نیز کتابخوان شود. والدین مراجعه‌کننده‌ها (اسمی که من روی آنها گذاشته‌ام) به دو دسته کلی تقسیم می‌شوند.

دست‌روزرگار بر قیمت کاغذ و کتاب فشار آورده تا حدی که خرید کتاب کودک حتی برای اقشار مرفه نیز سخت شده است



ایراد در نگاه والدین فقط این است که آن کتاب‌ها فاقد ادبیات فاخرند و ارزش افزوده اندکی دارند؛ کودک و نوجوان در بیشتر مواقع با خواندن آن کتاب‌ها با صدای بلند می‌خندند



نوجوان‌های امروزی به واسطه تعامل زیاد با رسانه و تصویری شدن به گرافیک رمان، لایت ناول (رمان سبک)، کمیک استریپ و مانگا علاقه نشان می‌دهند





راهکارهایی برای گذران اقتصادی راحت تر بهار

برای جیک جیک مستون بهار حالا فکر کنید



میوه خشک و برگه و تخمه، هم حجیم است، هم خوشمزه. با مقداری میوه خشک که از بازار شهرتان تهیه می کنید، می شود آجیل متنوعی درست کرد و لذت هم برد

بخش این نوشته است، اما اگر فشار زیاد باشد مجبورید این کار را بکنید. از هزینه های جاری مثل پول توی جیبی بچه ها یا هزینه های تفریح اندکی کم کنید. مراقب باشید که مالیات سستانی نباید منجر به فروش اجتماعی شود، پس فشار را آنقدر زیاد نکنید که بقیه خانواده ناخوش و عصبانی شوند اما همه باید بدانند که برای گذراندن بهاری سبز و شیرین، مشارکتشان لازم است.

بی خیال پول نو و عیدی نقدی شوید

عیدی نقدی چیز جذابی است اما اگر عید دیدنی های زیادی می روید و خیلی ها برای عید دیدنی خانه تان می آیند، از حالا به فکر عیدی های کوچک و جذاب اما کم هزینه باشید. اینها ایده های محدودی است که من از تجربه سالیان سال مدیریت مالی خانواده به دست آورده ام اگر شما هم کمی فکر کنید می توانید به این لیست اضافه کنید و با صرفه جویی و خلاقیت کم هزینه تر عید را بگذرانید.

عیدی نقدی

چیز جذابی است اما اگر عید دیدنی های زیادی می روید و خیلی ها برای عید دیدنی خانه تان می آیند، از حالا به فکر عیدی های کوچک و جذاب اما کم هزینه باشید

بی خیال ست هفت سین شوید

این سال ها مد شده که دم عید می روند سراغ صنایع دستی فروش ها و با مبالغ گزافی، ست هفت سین می خرند. یک شال سر قواره بالا یا یک چادر یا پارچه ای که توی کمد دارید می تواند بشود سفره و با ترکیب کاسه و بشقاب هایی که توی کابینت هست می توان هفت سین زیبا و خلاقانه ای ایجاد کرد. فقط باید کمی سلیقه به خرج دهید و وقت بگذارید. با عدس و لپه و گندم و جوو دانه نارنج، سبزه سبز کنید. شاید فکر کنید این هزینه ها چیزی نمی شود اما هزینه های شب عید مصداق کامل قطره قطره جمع شدنی است که سیلش شما را با خود می برد.

بی خیال تعویض دکوراسیون شوید

این عادت عجیبی است که برخی دارند که هر یکی دو سال یک بار، دکوراسیون خانه را کلی یا جزئی تغییر می دهند. حالا البته با آمدن قسطی فروش ها کار هم آسان تر شده اما بی خیالش شوید و تا مجبور نیستید وسیله ای را عوض نکنید. این تعویض هم خیانت به طبیعت و محیط زیست است هم اسراف. بایک پتوروی مبلی یا چهارتا کوسن با دوتا گلدان می توان رنگ و لعاب جدیدی به خانه داد.

اول بودجه روزانه را جدا کنید

متوسط هزینه خانواده شما در یک روز چقدر است؟ مثلاً ۵۰۰ هزار تومان؟ هزینه های هر ده روز خانواده را توی یک کارت جدا کنار بگذارید و کارت را دست آدم محکم تر خانواده بدهید. با این کار مطمئنید که برای روزمره به در دسر نخواهید افتاد و تا پایان ماه مبلغ واجب برای گذران را خواهید داشت.

از خانواده مالیات بگیرید

این خشونت بارترین

آجیل داشته باشید، هم به جیبتان رحم کنید. میوه خشک و برگه و تخمه، هم حجیم است، هم خوشمزه. با مقداری میوه خشک که از بازار شهرتان تهیه می کنید (برای تهیه میوه خشک، سراغ آجیل فروشی ها نروید) می شود آجیل متنوعی درست کرد و لذت هم برد.

بدون لیست به خرید نروید

رفتن به مال های بزرگ و فروشگاه های سوپرمارکتی بدون لیست، یک جور خودکشی مالی است. از یکی دوروز قبل توی خانه بچرخید، با اعضای خانواده صحبت کنید و لیست تهیه کنید، حتی خوراکی های تفریحی را هم توی لیست بیاورید و بعد به خرید بروید. بدون لیست، سرک کشیدن توی قفسه های فروشگاه ها باعث می شود فیلتان یاد شهرهای مختلف هندوستان بیفتد و از هر چمنی گلی بردارید و وقتی به صندوق رسیدید و کارت کشیدید بفهمید که چه بلایی سر خودتان آورده اید.

لباس های تان را احیا کنید

بروید سر کمد لباس ها، احتمالاً خیلی از لباس های قبلی تان بایک اتوشویی نونوار می شود. ممکن هم هست با خریدن یک کت یا پیرهن تک، یک ست زیبا برای شما یا فرزند و همسرتان درست شود. با احیای لباس های موجود هم خدمت مهمی به طبیعت کرده اید، هم جیبتان را پرنگه داشته اید.



هزینه های هر ده روز خانواده را توی یک کارت جدا کنار بگذارید و کارت را دست آدم محکم تر خانواده بدهید

علیرضا طباطبایی

نویسنده



نیمه های فروردین اگر به صورت تصادفی سراغ هر آدمی بروید که هزینه خانه و خانواده بردوشش است و از حال و اوضاع جیبش جویا شوید، احتمالاً یا آه غلیظ از گلویش بلند می شود یا فوقش می گوید «شکر خدا، بالاخره می گذره.»

دلایلش هم واضح است، تعطیلی نوروز و هزینه های مسافرت و میهمان داری و حتی ۱۵ روز در خانه ماندن باعث می شود جیب ما خالی تر از همیشه باشد و نیمه دوم فروردین سخت و کش دار طی شود. با مجموعه کارها و برنامه ریزی هایی در اسفند و اوایل فروردین و پایبندی به چند قانون ساده می توان نوروز خوشی داشت و کاری کرد پایان فروردین مان هم چندان سخت نباشد.

به آخر اسفند واگذار نکنید

بسیاری از شرکت ها و سازمان ها عیدی و پاداش را با حقوق بهمن ماه پرداخت می کنند. پس این پول بیشتر نسبت به ماه های عادی سال را، بودجه بندی کنید. اگر لازم است لباس بخرید یا نیاز به کفش دارید یا خرید های سوپرمارکتی دارید، برحسب توان مالی تان بودجه بندی کنید و باور کنید گرچه نوروز عید مهم و باستانی ماست، اما ارزش آرامش خانواده تان بیشتر از این است که همه بودجه تان را صرف نونوار کردن برای نوروز کنید.

آجیل خودتان را بسازید

آجیل این روزها شده یک تنقلات لوکس. احتمالاً اگر بخواهید یک آجیل نرمال و بازاری بخرید باید بخش مهمی از بودجه خانوار را صرف آن کنید. اینکه می صرفد خرید چند مغز، درصد مهمی از هزینه های شما را تشکیل دهد یا نه برعهده خودتان است. اما می توانید با قدری ابتکار، ماجرا را مدیریت کنید و هم



آموزش یک میان وعده ساده و خوشمزه

نان بیسکوئیتی، یک ترکیب پرنده!



نان ختایی به دلیل نداشتن تخم مرغ و مواد لبنی ماندگاری بسیار خوبی داشته و تا دو هفته تازه می ماند و به همین دلیل مناسب عید نوروز است

فائزه صدیقی نویسنده



شود. این آرد در تمامی لوازم قنادی ها به صورت بسته بندی به فروش می رسد در مدت زمان پخت شیرینی های خشک سنتی نزدیک فریاشید. اگر بعد از ۱۰ دقیقه در فر راباز کردید و شیرینی های یک سمت سینی طلایی تر شده بود، یعنی حرارت در فر ناهماهنگ است

■ نان بیسکوئیتی یا نان ختایی، یک شیرینی ساده، سریع و بسیار خوشمزه با خمیری بدون استراحت و بدون نیاز به همزن است. ضمن اینکه این شیرینی هیچ لبنیاتی ندارد و برای کسانی که رژیم بدون محصولات حیوانی (وگان) یا رژیم بدون لاکتوز را رعایت می کنند هم قابل مصرف است. نان ختایی، شیرینی هندی محبوبی است که بسیار با ذائقه ایرانی سازگار است.

چند نکته در خصوص مواد اولیه
 مواد لازم را آماده کرده و روی میز کار بگذارید. دقت کنید که تُردی نان بیسکوئیتی از آرد سمولینا تأمین می شود و نباید حذف یا جایگزین شود. این آرد در تمامی لوازم قنادی ها به صورت بسته بندی به فروش می رسد.

در دستورهایی که روغن جامد در مواد اولیه آن به کار رفته است، رایج ترین گزینه استفاده از روغن های نباتی موجود در بازار است. برای موفقیت

آرد سمولینا..... دو قاشق غذاخوری پودر قند..... یک دوم پیمانه نمک..... یک هشتم قاشق چای خوری هل..... یک قاشق چای خوری روغن جامد..... یک دوم پیمانه پودر پسته یا دارچین (برای تزئین).... دو قاشق غذاخوری

* اگر پیمانه های استاندارد شیرینی پزی را دارید از همان استفاده کنید، اما اگر به آنها دسترسی ندارید یک لیوان دسته دار فرانسوی را معادل یک پیمانه در نظر گرفته و برای اندازه گیری از آن استفاده کنید.

نان بیسکوئیتی یا نان ختایی، یک شیرینی ساده، سریع و بسیار خوشمزه با خمیری بدون استراحت و بدون نیاز به همزن است. ضمن اینکه این شیرینی هیچ لبنیاتی ندارد و برای کسانی که رژیم بدون محصولات حیوانی (وگان) یا رژیم بدون لاکتوز را رعایت می کنند هم قابل مصرف است. نان ختایی، شیرینی هندی محبوبی است که بسیار با ذائقه ایرانی سازگار است.

مواد لازم (هم دمای محیط)

آرد..... یک پیمانه*
 آرد نخودچی..... یک دوم پیمانه



طعم آرد نخودچی در نان ختایی، غالب است اما بافتی متفاوت از شیرینی نخودچی داشته و تُردتر است



در مدت زمان پخت شیرینی‌های خشک سنتی نزدیک فر باشید، اگر بعد از ۱۰ دقیقه در فر را باز کردید و شیرینی‌های یک سمت سینی طلایی‌تر شده بود، یعنی حرارت در فر ناهماهنگ است. کافی است سینی فر را درآورده و بچرخانید تا شیرینی‌ها به طور یکنواخت پخته شوند.

در بعضی از فرهای برقی فضای فر بسیار داغ می‌شود و نیاز است که دما از دستور کمتر گذاشته شود.

برای تست کردن دمای مناسب پخت شیرینی، ابتدا فقط دو عدد شیرینی را در فر برای پخت بگذارید تا متوجه دما و زمان مناسب برای پخت بشوید.

با این مقدار مواد اولیه شما دو سینی شیرینی خواهید داشت، در زمان پخت سینی اول، سینی دوم را در دمای محیط بگذارید. به دلیل داشتن آرد سمولینا، شیرینی در فر ترک می‌خورد و ظاهر زیبایی به آن داده می‌شود. طعم آرد نخودچی در شیرینی غالب است اما بافتی متفاوت از شیرینی نخودچی داشته و تردتر است.

شرایط نگهداری

این شیرینی به دلیل نداشتن تخم مرغ و مواد لبنی ماندگاری بسیار خوبی داشته و تا دو هفته تازه می‌ماند و به همین دلیل مناسب عید نوروز است. شیرینی‌ها را در ظرف چهارقله و اشردار قرار دهید.

بیش از سه ردیف شیرینی روی هم نچینید و بین ردیف‌ها کاغذ روغنی بگذارید. اگر هوای منزل خنک است شیرینی‌ها را در دمای محیط و اگر هوای منزل گرم است آنها را در یخچال نگهداری کنید.

از اینکه این آموزش را تا انتها با من همراه بودید از شما سپاسگزارم. امیدوارم لحظات شیرین زندگیتان هر روز بیشتر از روز قبل باشد.

(طبقه وسط در فرگازی، طبقه دوم از پایین در فر برقی) قرار دهید. حتماً از دقیق بودن دما مطمئن شوید. بعد از روشن کردن فر، کف سینی شیرینی‌پزی یا رولت را که در لوازم قنادی‌ها با جنس آلومینیومی، گالوانیزه یا تفلون به فروش می‌رسد کاغذ روغنی، ورق تفلون یا مت سیلیکونی انداخته و آماده بگذارید.

آرد، پودر قند، آرد سمولینا، آرد نخودچی، نمک و پودر هل را با هم در کاسه‌ای بریزید، با ویسک یا همزن دستی به خوبی هم بزنید و بعد با هم یک یا دو دور الک کنید. سپس روغن جامد را اندازه‌گیری کرده، به مواد خشک اضافه کنید و با ویسک یا دور کند همزن برقی هم بزنید تا مواد به شکل خرده نان در بیاید. حالا باید خمیر را ورز دهید.

برای ورز این خمیر دو راه وجود دارد، اولی ورز سایشی است، بدین صورت که از مواد برداشته، بین دو دست بگذارید و پاشنه دست را روی خمیر بکشید تا چربی به خورد مواد خشک رفته و مواد منسجم شوند. راه دوم آن است که مواد را در غذاساز بریزید و پالس‌های کوتاه بزنید تا خمیر منسجم شود.

وقتی خمیر منسجم شد، از خمیر نکه‌های ۱۰ تا ۱۲ گرمی جدا کنید. در دست گرد کنید و وسط خمیر را کمی با انگشت اشاره فشار داده و حفره‌ای ایجاد کنید.

در این مرحله امکان ترک خوردن خمیر وجود دارد که در صورت عمیق نبودن طبیعی است. شیرینی‌ها را با فاصله روی سینی بچینید.

با یک قاشق کوچک، در حفره‌ها پودر پسته ریخته و با پشت قاشق کمی روی پودر پسته را فشار دهید تا بچسبند. شیرینی‌ها را ۱۲ تا ۱۵ دقیقه در فر از پیش گرم شده بپزید تا یک درجه تیره شده و ترک‌هایی روی شیرینی ایجاد شود.

قبل از گذاشتن سینی شیرینی در فر به نکات زیر دقت کنید:

در تهیه شیرینی سنتی با این دسته از روغن‌ها، دو مرحله مهم باید رعایت شود. اول اینکه روغن را صاف کنید و دوم اینکه از کره گیاهی سوپرمارکتی (مارگارین) به همراه روغن صاف شده خود استفاده کنید. به این شکل که ۳۰ درصد از حجم روغن گفته شده در دستور را از مارگارین استفاده می‌کنید تا مشکل بی‌کیفیتی روغن و عدم انسجام خمیر برطرف شود. یعنی اگر مثلاً میزان روغن ذکر شده در دستور ۱۰۰ گرم است، ۳۰ گرم مارگارین و ۷۰ گرم روغن جامدی را که صاف کرده‌اید به همراه هم استفاده کنید.

دقت کنید که روی بسته مارگارین عبارت کم چرب نوشته نشده باشد. برای استفاده از مارگارین به همراه روغن جامد صاف شده، کافی است هر دو را در کاسه‌ای بریزید، یک دقیقه با دور کند همزن بزنید تا یکدست شوند و بعد باقی مراحل را طبق دستور انجام دهید. یعنی نیازی به صاف کردن مجدد روغن به همراه مارگارین نیست.

در استفاده از روغن جامد صاف شده، می‌توانید به جای همراه کردن ۳۰ درصد مارگارین سوپرمارکتی، از ۳۰ درصد روغن صاف که در لوازم قنادی‌ها با نام روغن ۵۰ به فروش می‌رسد، به همان شیوه استفاده کنید.

یعنی برای ۱۰۰ گرم روغن گفته شده در دستور، ۳۰ گرم روغن صاف بریزید و ۷۰ گرم روغن نباتی را که یک دور صاف کرده‌اید همراه با آن استفاده کنید. در زمان خریداری روغن جامد دقت کنید که روغن مد نظر در دستور روغن نباتی (گیاهی) است، نه روغن حیوانی جامد.

طرز تهیه نان بیسکوئیتی

فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد معادل ۳۵۰ درجه فارنهایت یا درجه ۴ فر روشن کنید. اگر از فرگازی یا برقی استفاده می‌کنید، سینی‌های خود فر را خارج کنید و توری فر را در طبقه مناسب



چگونه سلامت روان خود را در زمستان حفظ کنیم؟

مراقب باشید زمستان

از وسایل الکترونیکی در اتاق خواب یا تماشای تلویزیون درست قبل از خواب خودداری کنید.

یک سیستم پشتیبانی داشته باشید و به آن متصل بمانید

مطالعات نشان داده‌اند که داشتن یک سیستم حمایتی قوی و حفظ تعامل اجتماعی می‌تواند در کاهش علائم منفی سلامت روان بسیار مفید باشد.

بیماری‌های زمستانی و انواع سرماخوردگی، نحوه ارتباط و تعامل ما با دوستان و خانواده را تغییر داده و ماه‌های زمستان مجموعه‌ای از چالش‌های منحصر به فرد را برای شما فراهم می‌کند. اما همچنان می‌توانید راه‌هایی برای ارتباط پیدا کنید.

تماس‌های ویدیویی منظم با دوستان و خانواده خود را برنامه‌تان قرار دهید، از طریق تلفن یا ایمیل تماس بگیرید، یا حتی گاهی نامه نوشتن برای یک دوست و ارسال آن از طریق پست را امتحان کنید.

برای سرگرمی بیشتر، جلسات مجازی نمایش فیلم یا رویدادهای دیگر را در برنامه‌تان قرار دهید. به دنبال باشگاه‌های کتاب آنلاین، یا گروه‌های دیگر مورد علاقه‌تان باشید.

مهم است که با سیستم پشتیبانی خود در ارتباط باشید و با کسانی که به آنها اعتماد دارید صحبت کنید.

درباره نگرانی‌های خود و نحوه مدیریت آنها صحبت کنید. این تعاملات، حتی مجازی، می‌تواند به تقویت انعطاف‌پذیری عاطفی و ذهنی شما کمک کند.

مدیتیشن کنید

تحقیقات نشان داده که مدیتیشن و ذهن آگاهی، علائم افسردگی و اضطراب را بهبود می‌بخشد. سعی کنید مدیتیشن را حتی برای ده دقیقه در روز تمرین کنید.

مدیتیشن در صبح یا قبل از خواب می‌تواند به شما کمک کند روز را با آرامش شروع کنید یا آخر شب ذهن خود را از استرس‌های روز پاک کنید.

اگر در مدیتیشن تازه کار هستید یا برایتان مشکل است که ذهن خود را آرام کنید، چند ویدیو، برنامه یا پادکست مدیتیشن را امتحان کنید.

مدیتیشن نیازی به تمرین رسمی ندارد. فعالیت‌های دیگری مانند یوگا، گوش دادن به موزیک مورد علاقه‌تان یا پیاده‌روی آرام - حتی در هوا سرد - می‌تواند به شما کمک کند که حواس‌تان جمع باشد و با بدن و ذهن خود ارتباط خوبی برقرار کنید.

برخی از شیوه‌های CBT را امتحان کنید

درمان شناختی رفتاری (CBT) نوعی درمان است که به افراد کمک می‌کند الگوهای فکری را که تأثیر منفی بر رفتار و احساسات آنها دارد و چگونگی تغییر آن الگوها را شناسایی کنند.

صدرا بهکام
نویسنده



دیگر از میانه زمستان گذشته‌ایم. خورشید زود غروب می‌کند اما تازه هوا دارد سرد و سردتر می‌شود و با افزایش بیماری‌های تنفسی، زمان بیشتری را در داخل خانه، دور از خانواده و دوستان خود می‌گذرانیم. این ماه‌های زمستانی می‌تواند بر سلامت جسمی و روحی ما تأثیر بگذارد.

ممکن است احساس تحریک‌پذیری بیشتری داشته باشیم، انرژی‌مان در طول روز کم بیاید یا حتی در انجام کارهای روزمره دچار مشکل شویم.

تلاش برای حفظ سلامت روانی خود در این ماه‌های زمستانی در حمایت از سلامت، ایمنی و تندرستی کلی شما مهم است. این نکات می‌تواند به شما کمک کند تا بر این مسائل زمستانی غلبه کنید و آن احساسات منفی را مدیریت کنید.

بیرون بروید و ورزش کنید

ورزش منظم برای بدن و ذهن شما مفید است. حتی فقط ۱۵ دقیقه ورزش متوسط در روز می‌تواند انرژی شما را افزایش دهد، به خواب بهتر و بهبود خلق و خوی شما کمک کند. یادتان باشد بدن سالم و فعالیت بدنی می‌تواند شما را از ابتلا به مسائل و گرفتاری‌های روحی دور کند.

هوای سرد به این معنی نیست که شما در داخل خانه گیر کرده‌اید. با خلاقیت، روش‌هایی برای تناسب اندام در زمستان پیدا کنید.

برای پیاده‌روی و دریافت هوا تازه و ویتامین D ضروری به بیرون بروید. ورزش استرس را کاهش می‌دهد و به آرامش شما کمک می‌کند و گذراندن وقت در نور روز، حتی در زمستان، برای خلق و خوی شما مفید است؛ حتی اگر نمی‌توانید بیرون بروید، هنوز گزینه‌های زیادی برای تمرینات در خانه وجود دارد.

ویدیوهای آنلاین یا کلاس‌های مجازی در زمینه‌های مورد علاقه‌تان پیدا کنید و با آنها در خانه ورزش کنید.

چه در بیرون و چه در داخل، ورزش روزانه تنها یکی از راه‌های قوی نگه داشتن بدن و ذهن شما در طول ماه‌های زمستان است.

عادات غذایی و خواب سالم را حفظ کنید

داشتن یک رژیم غذایی سالم و مغذی جزو اصلی یک سبک زندگی سالم و روح و روان درست است.

استفاده از غذاهای سرشار شکر تصفیه شده یا فرآوری شده با بدتر شدن اختلالات خلقی از جمله افسردگی مرتبط است.

ممکن است دست کشیدن یک‌باره از همه این غذاها سخت و چالشی باشد اما می‌توانید میوه‌ها، سبزیجات و پروتئین‌های سالم را در برنامه غذایی‌تان افزایش دهید و به خودتان اجازه دهید گه‌گاه از غذاهای ناسالم لذت ببرید.

داشتن یک خواب خوب شبانه هم به همان اندازه تغذیه درست، حیاتی است. در حالی که قند بیش از حد می‌تواند خلق و خوی شما را بدتر کند، خواب کم نیز می‌تواند همین اثر را بر حالات شما بگذارد.

کمبود خواب با افزایش خطر افسردگی و سایر اثرات سلامت روان مرتبط است و مقدار خواب سالم می‌تواند تاب‌آوری ذهنی و عاطفی شما را افزایش بخشد.

اما با کمتر شدن نور روز در ماه‌های زمستان، ریتم‌های شبانه‌روزی ما - ساعت طبیعی بدن که به تنظیم عملکردهای مهمی مانند چرخه‌های خواب و خلق و خوی کمک می‌کند می‌تواند دچار اختلال شود.

برای مبارزه با این، یک روال خواب سالم را حفظ کنید.

سعی کنید با یک برنامه ثابت به رختخواب بروید و از خواب بیدار شوید.





سپاه تان نکند

و از انجام کارهای اصلی طفره می روید. این می تواند بویژه در ماه های زمستان که بیرون رفتن از خانه و داشتن انگیزه سخت تر است، صادق باشد. شرکت عمدی در فعالیت هایی که از آنها لذت می برید، افکار منفی را کاهش می دهد و احساسات مثبت را تقویت می کند. سعی کنید فعالیت هایی را که احتمالاً آنها را به تعویق می اندازد با برنامه هایی که برای تان لذت بخش است ترکیب کنید.

با برنامه ریزی این فعالیت ها، احتمال بیشتری وجود دارد که آنها را دنبال کنید و به نوبه خود از احساسات مثبت ناشی از انجام فعالیت لذت بخش بهره مند شوید و به باقی کارهای تان هم برسید.

چه زمانی باید به دنبال مراقبت های پزشکی بود

در ماه های زمستان ممکن است احساس انزوا، بی انگیزگی یا استرس بیشتری از ماه های گرم داشته باشید؛ در حالی که این نکات می تواند به شما در مدیریت سلامت روان در این ماه ها کمک کند، ممکن است احساسات شما نشان دهنده یک اختلال جدی تر باشد. در صورت مشاهده علائمی مانند موارد زیر مهم است که با پزشک تماس بگیرید:

بیشتر روز احساس افسردگی می کنید

کاهش علاقه به فعالیت هایی که قبلاً از آنها لذت می بردید
تغییر در وزن و اشتها
احساس بی ارزشی، ناامیدی یا بیش از حد داشتن حس گناه
مشکل در تمرکز بیش از حد معمول
تجربه نوسانات خلقی قوی
افکار مرگ، خودکشی یا آسیب رساندن به دیگران
مراقبت از سلامت روان یک تمرین در تمام طول سال است. زمستان به این معنی نیست که در خانه گیر کرده اید و مطمئناً به این معنی نیست که نمی توانید کارهایی را که در ماه های گرم تر از آن لذت می بردید انجام دهید. اگرچه ممکن است نیاز به خلاقیت بیشتری داشته باشید، مطمئناً هنوز هم می توانید با دیگران ارتباط برقرار کنید، از فعالیت های بیرونی لذت ببرید و آن تعامل اجتماعی را که همه ما برای سالم ماندن و شاد بودن به آن نیاز داریم، داشته باشید. با این تمرین ها و عادات سالم، می توان قسمت آفتابی تر زمستان را دید.

این افکار منفی خودکار با افکار واقعی تر جایگزین می شوند. اگر نمی توانید به درمانگر خود مراجعه کنید یا منتظر ارتباط با یک درمانگر هستید یا نمی توانید به درمان دسترسی پیدا کنید، هنوز هم می توانید برخی از این شیوه های CBT را در زندگی روزمره خود بکار ببرید. روزانه نگاری: نوشتن، روشی مؤثر برای جمع آوری اطلاعات درباره افکار و احساسات شماست. زمان خلق و خویا فکر، منبع آن، شدت آن و نحوه واکنش شما را مستند کنید و بنویسید.

همچنین می توانید افکار منفی رخ داده و افکار مثبتی را که می توانید به جای آن انتخاب کنید فهرست کنید و افکار و رفتارهای جدیدی را که در عمل انجام می دهید پیگیری کنید. این به شما کمک می کند حالات و الگوهای فکری خود را بهتر شناسایی، توصیف و ارزیابی کنید و به نوبه خود بهتر تغییر دهید، سازگار شوید یا با آنها کنار بیایید.

بازسازی شناختی یا چهارچوب بندی مجدد: این شامل شناسایی و به چالش کشیدن الگوهای فکری منفی و تحریفات شناختی است که اغلب تجربه می کنید. پس از شناسایی، می توانید علت آنها را ریشه یابی و بررسی کنید و یاد بگیرید که چگونه آن افکار را مجدداً تنظیم کنید تا مثبت تر و سازنده تر باشند. به عنوان مثال، اگر یک روز سخت در محل کار دارید، فکری کنید «من بی فایده و یک کارمند ساده هستم» را می توان به این صورت تعریف کرد: «این بهترین روز من نبود، اما من در کارم ماهر و یک کارمند ارزشمند هستم.» تکنیک های آرام سازی و کاهش استرس: تکنیک هایی مانند تمرین های تنفس عمیق، آرام سازی عضلات، مدیتیشن و تصویرسازی می توانند به کاهش استرس و افزایش احساس کنترل کمک کنند.

تمرین این تکنیک ها در یک موقعیت ناراحت کننده یا استرس زا می تواند چرخه آن الگوهای افکار منفی را بشکند و ذهن شما را پاک کند تا بتوانید منطقی تر فکر کنید.

آزمایش های رفتاری: این آزمایش ها برای شناسایی الگوهای فکری مؤثر بر رفتار شما طراحی شده اند. قبل از شروع کاری که معمولاً شما را مضطرب می کند، پیش بینی می کنید که چه اتفاقی خواهد افتاد و بعد از آن ببینید که آیا پیش بینی درست از آب درآمده است یا خیر. با گذشت زمان، خواهید دید که بدترین سناریویی که نگران آن بودید، بعید است اتفاق بیفتد. این به کاهش اضطراب اولیه و نوع تفکر «چه می شد» کمک می کند که ممکن است شما را از شروع یا تکمیل آن کارها باز دارد.

زمان بندی فعالیت و فعال سازی رفتار: زمانی که استرس دارید، فعالیت های لذت بخش، اغلب اولین چیزی هستند که انجام می دهید



نوشتن، روشی مؤثر برای جمع آوری اطلاعات درباره افکار و احساسات شماست.
زمان خلق و خویا فکر، منبع آن، شدت آن و نحوه واکنش شما را مستند کنید و بنویسید



تماس های ویدیویی منظم با دوستان و خانواده خود را در برنامه تان قرار دهید، از طریق تلفن یا ایمیل تماس بگیرید، یا حتی گاهی نامه نوشتن برای یک دوست و ارسال آن از طریق پست را امتحان کنید

خودمراقبتی چیست و چه ارتباطی با توسعه فردی دارد؟

واقعاً مراقب خودت باش

نوشین تقی‌بی
نویسنده



خودمراقبتی تمرین و انجام کارهایی است که برای بهبود و حفظ سلامت جسمی، ذهنی و عاطفی شما ضروری است

من یک معلم و مدرس دانشگاه هستم. به واسطه شغلم با نوجوانان و جوانانی سرو کار دارم که در اصطلاح روانشناسی نسل زد (Z generation) نامیده می‌شوند. وقتی با همسن و سال‌های خودم و دوستانی که از خودم بزرگتر هستند راجع به این نسل حرف می‌زنم، خیلی وقت‌ها جمله‌هایی مثل: «بچه‌های الان خیلی بی‌خیالند!»، «نسل جدید خیلی راحت طلب هستند» و یا «بچه‌های امروزی خیلی خودخواه‌اند» می‌شنوم. شاید اگر من نیز با این نسل در ارتباط نزدیک نبودم چنین برداشتهایی داشتم. ولی آن چیزی که من در نسل زد می‌بینم، بی‌خیالی و خودخواهی نیست. این نسل خیلی بهتر و بیشتر از ما با مفهوم خودمراقبتی آشنا هستند. به دوران کودکی خود فکر کنید. همه ما کم و بیش خاطرات مشابهی از نصیحت‌های والدینمان و روش‌های تربیتی آنها داریم. در دهه‌های ۶۰ و ۷۰ مطیع بودن، ساکت بودن، احترام به بزرگتر (تحت هر شرایطی) و نه نگفتن جزو خصوصیات یک بچه خوب به شمار می‌آمد. اگر بر فرض مثال خانواده به میهمانی دعوت می‌شدند و ما تمایلی به همراهی نداشتیم، قطعاً در خانه یک جنگ بزرگ برپا می‌شد. اگر خاله/دایی/عمه/عمو یا هر فرد دیگری از ما سؤالاتی نظیر معدلت چند شده؟ رتبه کنکور چند شده؟ چرا چاق شدی؟ چرا لاغر شدی؟ چرا این لباس رو پوشیدی؟ و هر سؤال خصوصی دیگری می‌پرسیدند، باید در کمال احترام جواب می‌دادیم. ولی شما نمی‌توانید با نوجوانان امروز چنین رفتاری داشته باشید. رفتاری که از نظر بسیاری از هم‌نسل‌های من بی‌ادبی به شمار می‌آید، در واقع از اصول ابتدایی خودمراقبتی است.

شاید قبلاً نیز این عبارت به گوشتان خورده باشد ولی با مفهوم دقیق آن آشنا نباشید. خودمراقبتی تمرین و انجام کارهایی است که برای بهبود و حفظ سلامت جسمی، ذهنی و عاطفی شما ضروری است. به عبارت دیگر انجام فعالیت‌هایی که به شما احساس آرامش و سلامتی می‌دهند مانند خواب کافی، خوردن غذا مغذی، ورزش و یافتن راه‌های کاهش استرس. خودمراقبتی همچنین به معنای تعیین حد و مرز، نه گفتن در مواقع نیاز و گرفتن حمایت از دیگران در زمان‌هایی که احساس می‌کنید تحت فشار هستید نیز هست. به طور کلی خودمراقبتی یعنی با مهربانی با خود رفتار کنید و سلامت و شادی خود را در اولویت قرار دهید. البته ذکر این نکته هم ضروری است که لازم نیست هر کاری که انجام می‌دهید به شما حس خوبی بدهد. به عنوان مثال ممکن است یکی بگوید من بعد از مصرف مواد مخدر احساس خوبی دارم. این احساس خوب موقتی و در درازمدت آسیب‌زننده است. بنابراین درک تفاوت بین خودمراقبتی سالم و خودمراقبتی مضر بسیار مهم است.

چرا خودمراقبتی مهم است؟

برای توصیف اهمیت خودمراقبتی می‌توان دلایل زیادی گفت. چند مورد از مهم‌ترین این دلایل عبارتند از:

۱. سلامت جسمی و روانی: تمرین خودمراقبتی با ترویج عادات سالم مانند ورزش کردن، درست غذا خوردن و استراحت کافی به حفظ سلامت جسمانی کمک می‌کند. همچنین با کاهش استرس، بهبود خلق و خو و ایجاد حس تعادل و کنترل در زندگی باعث بهبود سلامت روانی می‌شود.
 ۲. انعطاف‌پذیری: انجام فعالیت‌های خودمراقبتی می‌تواند توانایی شما را برای رویارویی با چالش‌ها و گذر از موقعیت‌های دشوار بهبود بخشد. همچنین می‌تواند به جلوگیری از فرسودگی شغلی و کاهش مشکلات سلامت روان کمک کند.
 ۳. بهبود روابط: وقتی از خود مراقبت می‌کنید، بهتر می‌توانید به شکلی مثبت و حمایت‌گرانه با دیگران ارتباط برقرار کنید. به عبارت دیگر با رسیدگی به سلامت روان خود، می‌توانید روابط خود را با خانواده، دوستان و همکارانتان تقویت کنید.
 ۴. افزایش بهره‌وری: مراقبت از خود می‌تواند منجر به افزایش تمرکز، خلاقیت و بهره‌وری شود. با حفظ تعادل سالم در زندگی و صرف زمان کافی برای استراحت، می‌توانید عملکرد خود را در زمینه‌های مختلف زندگی بهبود بخشید.
- تا اینجا متوجه فواید خودمراقبتی شدید. حالا می‌خواهیم با هم راه‌هایی را که برای تمرین



انجام فعالیت‌های خودمراقبتی می‌تواند توانایی شما را برای رویارویی با چالش‌ها و گذر از موقعیت‌های دشوار بهبود بخشد





خودمراقبتی وجود دارد بررسی کنیم. چند استراتژی کلیدی در مسیر خودمراقبتی عبارتند از:

۱- تعیین مرزها

در ابتدای مطلب به یکی از تفاوت‌های اصلی نسل زد و نسل‌های قبل اشاره کردم، توانایی نه گفتن. در فرهنگ ما تعارف و رودربایستی یکی از اصول اساسی ادب و اخلاق به حساب می‌آید. قطعاً برای همه ما پیش آمده است که مثلاً همکارمان از ما خواسته کاری به جای او انجام دهیم و ما به رغم اینکه وقت نداشتیم قبول کردیم. یا شخصی که دوست نداریم با او در ارتباط باشیم خواسته که به خانه ما بیاید و نتوانسته‌ایم نه بگوییم. البته که منظور من این نیست که به هیچ کس کمک نکنیم یا به همه بی‌احترامی کنیم. هدف این است که تمرین کنیم وقتی لازم است نه بگوییم. عدم تعیین حد و مرز می‌تواند بشدت روی زندگی شما تأثیرگذار باشد.

مثلاً فرض کنید از چند هفته قبل برنامه‌ریزی کرده‌اید که با خانواده به مسافرت بروید. یک روز قبل از سفر همکاران از شما می‌خواهد که کاری برایش انجام دهید چون خودش قرار است به مرخصی برود. اینجا باید بتوانید محترمانه این درخواست را رد کنید. داشتن مرزهای شخصی و حرفه‌ای به شما کمک می‌کند به خودتان و تصمیم‌هایتان احترام بگذارید و به مرور این حس را به اطرافیانتان نیز منتقل کنید.

۲- تمرین احساس دلسوزی به خود

چند وقت پیش در یکی از جلسات مشاوره‌ای که با روانشناسم داشتم، موضوعی را مطرح کردم که از نظر خودم بسیار بی‌اهمیت ولی از نظر روانشناسم خیلی مهم بود. برایش تعریف کردم که از دیدن احساس ضعف در دیگران برآشفته و عصبی می‌شوم. مثلاً وقتی دوستانم به خاطر مشکلاتی که در محل کار یا دانشگاه برایشان پیش می‌آید گریه می‌کنند احساس خشم می‌کنم. دوست دارم بهشان بگویم گریه کردن برای این چیزهایی معنی است. در پایان جلسه مشاوره موضوع مهمی را فهمیدم. من نه تنها احساس همدلی نسبت به دیگران، بلکه نسبت به خودم را هم از دست داده‌ام. من در طول سال‌ها عادت کرده‌ام به خودم سخت بگیرم، گریه نکنم، از به نتیجه نرسیدن کارهایم غصه نخورم و مدام به خودم نهیب بزنم که قوی باش! و این یکی از آسیب‌زنده‌ترین رفتارهایی است که می‌توانیم نسبت به خودمان و دیگران داشته باشیم.

غم نیز مانند همه احساسات دیگر جزئی از زندگی ماست. همه ما در طول روز با هزاران مشکل و چالش دست و پنجه نرم می‌کنیم و پنجه نرم می‌کنیم و ممکن است آخر شب به خاطر شور شدن غذایی که پخته‌ایم زارزار گریه کنیم. این بدین معنی نیست که شور شدن غذا مصیبت بزرگی است. بلکه به این معنی است که روان ما دیگر گنجایش اتفاق ناخوشایند را ندارد. دلسوزی به خود، درهای پذیرش را باز می‌کند. ما باید بپذیریم که حق داریم خسته شویم. حق داریم گاهی از ته دل گریه کنیم و به حال خودمان دل بسوزانیم. شاید به نظر ساده بیاید ولی بعد از مدتی تمرین کردن این کار متوجه نتایج متعدد آن از جمله کاهش اضطراب، استرس و افسردگی و افزایش رضایت از زندگی می‌شوید.

۳- مثبت اندیشی و تمرین شکرگزاری

در سال‌های اخیر کتاب‌های زیادی در مورد مثبت اندیشی منتشر شده‌اند. من نمی‌خواهم راجع به باورهای روانشناسی مثبت‌گرایانه که انتظار دارد همه چیز را اغراق‌آمیز، خوب و عالی جلوه دهید حرف بزنم. منظور من از مثبت اندیشی، مثبت بودن راجع به خودتان است. سال‌ها پیش جمله‌ای خواندم که می‌گفت اگر شما خطاب به خودتان بگویید که نمی‌توانی فلان کار را انجام بدهی، باید ۱۷ بار بگویی که می‌توانی تا تأثیر آن جمله منفی از ذهن شما پاک شود. کاری با درست و غلط بودن اعداد ندارم، اما مفهوم جمله بسیار مهم است. ما در کنار آگاه بودن به نقاط ضعف خود و تلاش برای بهبود آن‌ها، باید به نقاط قوتمان نیز آگاه باشیم و بابت آنها سپاسگزاری کنیم. آن چیزی که به خود می‌گویید بر احساس شما و انجام یا عدم انجام آن تأثیری می‌گذارد. اگر به افکار ناتوان‌کننده فکر کنید یا روی چیزهایی که ندارید تمرکز کنید، انرژی شما کاهش می‌یابد.

۴- تجدید قوا کنید

فعالیت بدنی منظم به شما کمک می‌کند تا بهتر با استرس مقابله کنید. حداقل ۱۵ دقیقه ورزش در روز می‌تواند اثرات مثبت قابل توجهی برای سلامتی داشته باشد. یک خواب خوب شبانه جسم و ذهن شما را بازیابی می‌کند و تأثیر مثبت فوری بر هورمون‌ها، عملکرد مغز و انرژی شما دارد. اگر وقت باشگاه رفتن ندارید، مسیر محل کار تا خانه را پیاده روی کنید. آخر هفته‌ها حداقل یک ساعت را به ورزش اختصاص دهید. می‌توانید این کار را به صورت خانوادگی و به عنوان یک تفریح انجام دهید. فقط کافی است یک توپ بخرید به نزدیک‌ترین پارک بروید.

۵- تمرین ذهن آگاهی

ذهن آگاهی یک روش مهم واقعیت‌بینی است که فرد را به آگاهی از تجربه‌های حال حاضر خود، احساسات، افکار و محیط اطرافش می‌رساند. این روش بر اساس مفهوم پذیرش بی‌داوری و بدون تعصب احساسات و افکار است. روش‌های مختلفی برای تقویت ذهن آگاهی وجود دارد که شامل تمرینات مدیتیشن، تنفس عمیق و تمرکز بر رویدادهای حال حاضر است. اهداف اصلی این روش برای فرد شامل کاهش استرس، افزایش آگاهی از وضعیت فعلی، بهبود تمرکز و تأثیرگذاری روی واکنش‌های ذهنی و عاطفی است. به عنوان مثال، یک تمرین مدیتیشن ساده شامل تمرکز بر تنفس است.



زمانی که فرد روی نفس خود تمرکز می‌کند و به دم و بازدم و حرکت قفسه سینه خود توجه می‌کند، به مرور توانایی راهبری افکار و تمرکزش را افزایش می‌دهد و عمیق‌تر با تجربه حال حاضر خود ارتباط برقرار می‌کند. ذهن آگاهی حضور و درگیر بودن کامل در هر کاری که انجام می‌دهید است.

خودمراقبتی چه رابطه‌ای با توسعه فردی دارد؟

همه ما به دنبال این هستیم که بهترین خودمان باشیم، اما همیشه برای رسیدن به این هدف باید چند مرحله پیش نیاز آن را بگذرانیم. اگر می‌خواهید روی خودتان کار کنید، پس مراقبت از خود باید در اولویت باشد. زندگی‌ای که می‌خواهید میسر نمی‌شود مگر اینکه به اندازه کافی از خودتان مراقبت کنید. انجام تمرین‌های خودمراقبتی بخشی جدایی‌ناپذیر از توسعه فردی است زیرا به رشد، رفاه و رضایت کلی فرد کمک می‌کند. در ادامه چند عامل مشترک بین خودمراقبتی و توسعه فردی را باهم بررسی می‌کنیم.

۱- خودآگاهی: خودمراقبتی، درون‌نگری و خودآگاهی را تقویت می‌کند که از اجزای اساسی توسعه فردی است. افراد با توجه به نیازهای جسمی، عاطفی و ذهنی خود می‌توانند درک عمیق‌تری از خود و ارزش‌های خود به دست آورند.

۲- مدیریت استرس: توسعه فردی مؤثر شامل یادگیری مدیریت استرس و اولویت دادن سلامت روان است. شیوه‌های خودمراقبتی مانند تکنیک‌های تمدد اعصاب، ورزش، و تعیین حد و مرز می‌توانند تا حد زیادی به کاهش استرس و تاب‌آوری کلی کمک کنند.

۳- تعادل: توسعه شخصی شامل تلاش برای داشتن یک زندگی متعادل است که در آن افراد اهداف خود را دنبال می‌کنند و در عین حال هماهنگی را در زمینه‌های مختلف مانند کار، روابط و اوقات فراغت حفظ می‌کنند. خودمراقبتی به افراد کمک می‌کند تا با تشخیص ضرورت توجه به سلامت روان در کنار فعالیت‌هایشان، این تعادل را به دست آورند و حفظ کنند.

۴- هوش هیجانی: خودمراقبتی می‌تواند هوش هیجانی را که یکی از جنبه‌های کلیدی توسعه فردی است، افزایش دهد. با شناخت و پرداختن به احساسات خود، افراد می‌توانند انعطاف‌پذیری عاطفی، همدلی و خودتنظیمی بیشتری ایجاد کنند. به طور خلاصه، خودمراقبتی یک جزء اساسی از توسعه فردی است. همیشه باید کارهایی انجام داد که حس خوبی به ما بدهد. خودمراقبتی و توسعه فردی یکدیگر را تقویت می‌کنند. اگر به خوبی از خود مراقبت کنید، نتیجه آن را در همه جنبه‌های زندگی خود خواهید دید.



آیا رسانه‌های حوزه زنان به واقعیت‌ها وفا دارند؟

بررسی نحوه بازتاب اخبار حوزه زنان و خانواده، از واقعیت تا تصویر

شبکه‌های اجتماعی قرار می‌گیرند، اما به برخی دیگر کم‌رنگ‌تر و بی‌رمق‌تر پرداخته می‌شود. در واقع به نظر می‌رسد که رسانه بر نوع مطالبه‌گری مسائل زنان از مجلس و باقی رکن‌های حاکمیتی، اثرگذاری دارد و به نحوی آن راه‌دایت می‌کند. نکته قابل تأمل در این میان این است که آیا تصویر رسانه از اهمیت و فوریت مسائل زنان با واقعیت عینی مشکلات روزمره زنان ایرانی تطابق دارد؟!

مسائل و مشکلات زنان در جامعه ایرانی، از جمله موضوعاتی است که همواره مورد توجه بوده و مطالباتی متعدد از ارکان حاکمیتی (مجلس، دولت و...) در راستای رفع این مسائل، وجود داشته است؛ البته به نظر می‌رسد میزان توجه و تأکید رسانه‌های پیگیر دغدغه‌های زنان، در ارتباط با مسائل مذکور و همچنین میزان پیگیری و عکس‌العمل‌شان نسبت به رفع یا عدم رفع آن‌ها، یکسان نیست؛ برخی از مسائل غالباً در صدر اخبار رسانه‌ها، مطبوعات و

ریحانه سادات گرامی

دانشجوی دکتری علوم اجتماعی دانشگاه تهران

اینکه صرفاً رسانه تعیین‌کننده مسائل زن ایرانی باشد و بعضاً تصویری غیرواقعی از چالش‌های بانوان ایرانی و شدت و اهمیت آن نمایش دهد، منطقی به نظر نمی‌آید. بلکه این خود زنان، پژوهشگران و متخصصان حوزه مسائل زنان هستند که باید از یک سو تعیین‌کننده چالش‌ها، مسائل و اهمیت آنان و از سوی دیگر تعیین‌کننده خط مشی رسانه برای نمایش مسائل و مشکلات باشند



بخش‌های مختلفی را شامل شود؛ در وهله اول، اینکه صرفاً رسانه تعیین‌کننده مسائل زن ایرانی باشد و بعضاً تصویری غیرواقعی از چالش‌های بانوان ایرانی و شدت و اهمیت آن نمایش دهد که منطقی به نظر نمی‌آید بلکه این خود زنان، پژوهشگران و متخصصان حوزه مسائل زنان هستند که باید از یک سو تعیین‌کننده چالش‌ها، مسائل و اهمیت آنان و از سوی دیگر تعیین‌کننده خط مشی رسانه برای نمایش مسائل و مشکلات باشند. در وهله بعد، به نظر می‌رسد در ارتباط با مطالبه‌گری مشکلات زنان از نهادهای حاکمیتی، این رسانه است که باید تسهیل‌گر باشد، صدای مطالبه‌گران را به حاکمیت برساند و همچنین، نوع عملکرد و راهکارهای مسئولان ذیربط در رابطه با مسائل مذکور را به مردم انتقال دهد. رسانه‌ای که چنین نکند، نه تنها تسهیل‌گر ارتباط مطالبه‌گران با نهادهای حاکمیتی نخواهد بود بلکه تبدیل به مانعی مهم در این مسیر نیز خواهد شد و البته ناگفته پیداست که در صورت سوء عملکرد رسانه و عدم شکل‌گیری ارتباط صحیح میان مطالبه‌گران و دغدغه‌مندان مسائل زنان و نهادهای حاکمیتی مرتبط، فرایند حل مسائل زنان در ایران با مانعی بسیار جدی و بنیانی، مواجه خواهد بود.

اوصاف اما، تصویب چنین لایحه پیش‌رویی آن طور که باید و شاید در رسانه‌ها، شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی پررنگ نمی‌شود. حتی کسانی که غالباً داعیه دفاع از حقوق زنان را دارند، در تمام ماه‌های پس از تصویب لایحه، واکنشی جدی نشان نمی‌دهند که این خود بیان می‌دارد رسانه‌ها چگونه بر نوع و نحوه ارتباط دغدغه‌مندان مسائل زنان با نهادهای حاکمیتی ذیربط از جمله مجلس، اثرگذار است. در واقع، رسانه‌ای که قرار است پلی باشد برای ارتباط مطالبه‌گران با نهادهای حاکمیتی، تبدیل به مانعی جدی در این راستا می‌شود.

کوتاه سخن آن که، اگر مسائل و مشکلات زنان ایرانی، برای متولیان این حوزه، زنان جامعه و حتی توده مردم، مهم تلقی می‌شود، منطقاً باید تجدیدنظری جدی در رابطه با نحوه کنشگری و مدیریت رسانه در حوزه مسائل زنان صورت بگیرد. در واقع به نظر می‌رسد که باید تغییراتی در ارتباط با نوع رابطه دغدغه‌مندان حوزه زنان با رسانه و با نهادهای حاکمیتی مربوطه شکل بگیرد که خود می‌تواند

فی‌المثل در مسأله ورود زنان به استادیوم‌های ورزشی که مدت زیادی در صدر اخبار رسانه‌ها قرار داشت و به عنوان مهم‌ترین دغدغه زنان طرح می‌شد، پاسخ به چند سؤال قابل توجه است:

اگرچه در واقعیت نیز این مطالبه از سوی برخی بانوان وجود دارد، اما چقدر این موضوع برای اکثریت زنان کشور مسأله‌آفرین و چالش‌برانگیز است؟ آیا در اولویت مسائل و مشکلات روزمره‌شان قرار می‌گیرد؟ آیا وزنی که به آن دغدغه داده شد در مقابل دیگر مسائل نفس‌گیری که گریبانگیر زنان در ایران است، عادلانه بود؟ مسائل دیگر چقدر در قاب رسانه، نمایش داده می‌شود؟! مسائل چالش‌برانگیزی مانند خشونت‌های خانگی، ازدواج‌های اجباری و جرایم جنسی در ارتباط با زنان، مسائل زنان سرپرست خانوار یا بدسرپرست، مجرد قطعی دختران دهه شصت و چالش‌های آنان و...

در سمت مقابل یک نمونه بارز از تأثیر رسانه بر چگونگی مسکوت ماندن برخی مسائل زنان را می‌توان در عکس‌العمل فعالان و دغدغه‌مندان حقوق زنان به تصویب اخیر لایحه پیشگیری از آسیب دیدگی زنان در مجلس دانست. به نظر می‌رسد کلیات این لایحه که در فروردین سال ۱۴۰۲، به تصویب رسیده، رفع موانعی را در بردارد که سال‌های متمادی برای بانوان در جامعه ایرانی، مشکل‌آفرین بوده است. بسیاری از خشونت‌های عرفاً پذیرفته شده علیه زنان، مانند ازدواج‌ها یا طلاق‌های اجباری، وارد کردن آسیب‌های جسمی، روحی یا پیشنهاد رابطه‌های غیرعرفی و غیرشرعی به زنان، در لایحه مذکور محکوم شده است و مرتکب‌شوندگان آن مستحق مجازات کیفری دانسته شده‌اند. حتی مواردی مانند اجازه خروج از کشور که در بسیاری مواقع تبدیل به حربه‌ای برای سوءاستفاده علیه بانوان می‌شود، در این لایحه دیده شده و در موارد ضروری، استفاده از آن قاضی برای خروج از کشور ممکن در نظر گرفته شده است. با همه این

کسانی که غالباً داعیه دفاع از حقوق زنان را دارند، در تمام ماه‌های پس از تصویب لایحه [پیشگیری از آسیب دیدگی زنان]، واکنشی جدی نشان نمی‌دهند که این خود بیان می‌دارد رسانه چگونه بر نوع و نحوه ارتباط دغدغه‌مندان مسائل زنان با نهادهای حاکمیتی ذیربط از جمله مجلس، اثرگذار است. در واقع، رسانه‌ای که قرار است پلی باشد برای ارتباط مطالبه‌گران با نهادهای حاکمیتی، تبدیل به مانعی جدی در این راستا می‌شود

با پررنگ شدن وجه سیاسی نمایندگان زن و فراکسیون می توان از سد جنسیتی و تک بعدی دیدن موضوعات زنان و نمایندگان حاضر در فراکسیون زنان عبور کرد و زمینه‌ای برای حضور مردان در این فراکسیون نیز فراهم کرد

برویم به سراغ موضوعیت فراکسیون، یعنی جنسیت و مشخصاً جنسیت مؤنث. موضوعات و مسائل مربوط به زنان تنها وجه جنسیتی دارند یا اینکه با خانواده و ابعاد اجتماعی، سیاسی، اقتصادی، فرهنگی و تاریخی هم نسبت برقرار می‌کنند؟ بدیهی است که نمی‌توان جنسیت را از این ابعاد جدا دید و بی‌آن را در خلأ دید و بررسی و فهم کرد. پس موضوعات جنسیتی در سطح واقعیت‌های اجتماعی هضم می‌شوند، اساساً خود جنسیت یکی از واقعیت‌های اجتماعی است که در کنار دیگر ابعاد ذکر شده سوبه‌ای خاص هم به خود می‌گیرد. مثلاً جنسیت ضرب در اقتصاد یا جنسیت ضرب در سیاست یا فرهنگ! هر کدام از آنها نتایج متفاوت به خود می‌گیرند. از سوی دیگر نسبت جدی زن با خانواده و نسبت خانواده با همین ابعاد موضوع را به صورت جدی‌تر به کیف میدان واقعیت‌های اجتماعی، سیاسی و اقتصادی می‌کشاند. در این نقطه موضوعات مربوط به «زنان» موضوعاتی نیستند که تک بعدی باشند، بلکه به اتخاذ رویکردی چندوجهی برای فهم و هضم نیاز دارند، یعنی حالا ما یک گام بالاتر آمده‌ایم. در یک گام بالاتر چه باید کرد؟

در وضعیت فعلی آنچه زمینه‌ساز تشکیل فراکسیون زنان به شکل حاضر است، «خاص دیدن موضوعات زنان» و محور دانستن آن در جنسیت و از سوی دیگر بریدن جنسیت از وجوه پیش گفته است؛ یعنی گویا مسائل زنان جزیره‌ای هستند مجزا از دیگر جزایر! می‌توان گفت برخی فراکسیون‌های دیگر در مجلس که حول یک موضوع خاص شکل می‌گیرند مثل فراکسیون محیط زیست هم چنین‌اند، چرا که یک موضوع را به صورت تخصصی به بحث و بررسی می‌گذارند و اهدافشان را پیگیری می‌کنند. پاسخ اما این است: قیاس فراکسیون زنان با دیگر فراکسیون‌های تخصصی خطاست، چرا که طریقت یافتن حضور زنان در این فراکسیون به تک بعدی دیدن موضوع و صحنه ضرب داده است. در چنین شرایطی اینطور به نظرمی‌رسد که موضوعات زنان تنها به خود ایشان مربوط است و این موضوعات به ورود رویکردها، جنسیت و تخصص‌های دیگر نیازی ندارد.

اگر مبتنی بر تعریف فراگیر از فراکسیون آن را محیطی برای هم‌افزایی ایده‌ها و نظرات و اهداف مشخص سیاسی و تخصصی بدانیم، در صورت غلبه نگاه جنسیتی بر فعالیت اعضای حاضر در فراکسیون، ظرفیت‌های نیروهای سیاسی حاضر در مجلس که در اختیار غالب اعضا یعنی مردان مجلسی است، امکان هم‌افزایی با زنان مجلس در موضوعات خاص زنان را نمی‌یابد. با توجه به تعداد بسیار پایین زنان مجلس در هر دوره ما با فراکسیونی بسیار محدود طرفیم که نیروی محدودی نیز برای پیشبرد اهداف خلق می‌کند. از سوی دیگر تأکید بر این نکته ضروری است که منظر دیدگاه زنانه برای پرداخت به موضوعات باید نقطه مزیت باشد، نه اینکه به عنوان تنها ابزار برای پیشبرد اهداف به کار برده شود.

در کنار خاص دیدن موضوعات زنان، «تخصصی» دیدن آنها نیز آفت دیگری است که حوزه زنان در فراکسیون زنان مجلس را به دام غیرسیاسی شدن و غیرعمومی شدن، افکنده است. با غلبه نگاه تخصصی، امکان خلق گفتار عمومی و سیاسی حول مسائل زنان برای شکل دادن به سپهر اجتماعی که پشتوانه جدی کنش سیاسی است محدود شده یا در بدبینانه‌ترین حالت سلب می‌شود. این در حالی است که نگاه تخصصی و نگاه کارشناسی باید به خدمت نگاه سیاسی و گفتار عمومی درآمده و امکان ظرفیت‌سازی اجتماعی را فراهم کند. این به معنای طرد نگاه تخصصی نیست، بلکه به این معناست که فراکسیون زنان باید متوجه کنش خود و خلق ادبیات خود در سطح مجلس و در سطح جامعه نیز باشد و نگاه تخصصی را برای پیشبرد اهداف خود ذیل نگاه و طرح سیاسی پیش ببرد.

مشخصاً می‌توان به کنش‌های سیاسی فراکسیون زنان و اعضایش اشاره کرد، این فراکسیون به چه میزان توانسته است نگاه سیاسی خود در موضوعات مختلف و کلان سیاسی کشور نشان دهد؟ نمی‌توان گفت زنان نماینده مجلس تنها نماینده زنان جامعه هستند، بلکه باید به عنوان نمایندگان سیاسی جامعه ایران ایفای نقش کنند، نمایندگانی که اتفاقاً به موضوعات زنان هم‌التفاتی ویژه دارند. با پررنگ شدن وجه سیاسی نمایندگان زن و فراکسیون می‌توان از سد جنسیتی و تک بعدی دیدن موضوعات زنان و نمایندگان حاضر در فراکسیون زنان عبور کرد و زمینه‌ای برای حضور مردان در این فراکسیون نیز فراهم کرد.

با تغییر ترکیب فراکسیون از نظر کمی و کیفی می‌توان به سیاسی شدن فراکسیون امیدوار بود. در این صورت پیگیری موضوعات زنان نیز امیدبخش‌تر خواهد بود، چه اینکه موانعی که در مجلس برای پیشبرد برخی طرح‌ها و لوایح مربوط به حوزه زنان وجود داشته و دارد راحت‌تر برطرف می‌شوند. باید به وضعیتی اندیشید که افراد حاضر در فراکسیون تنها زن نباشند و موضوعات زنان و خانواده نیز تک بعدی و تنها مربوط به یک جنس تصویر نشوند؛ ما با موضوعاتی چندبعدی طرفیم و این موضوعات به فراکسیونی با تخصص‌ها و نگاه‌های متفاوت نیاز دارد. فراکسیون زنان باید بتواند قدرت خود را در دوره جدید خلق کند و از وضعیتی که شبیه به واحد خواهران مجلس شورای اسلامی است خارج شود. سیاسی دیدن آنها باعث می‌شود فقط جنسیتی نبینیم!



چرا فراکسیون زنان سیاسی نیست؟

سحر دانشور

پژوهشگر مطالعات زنان

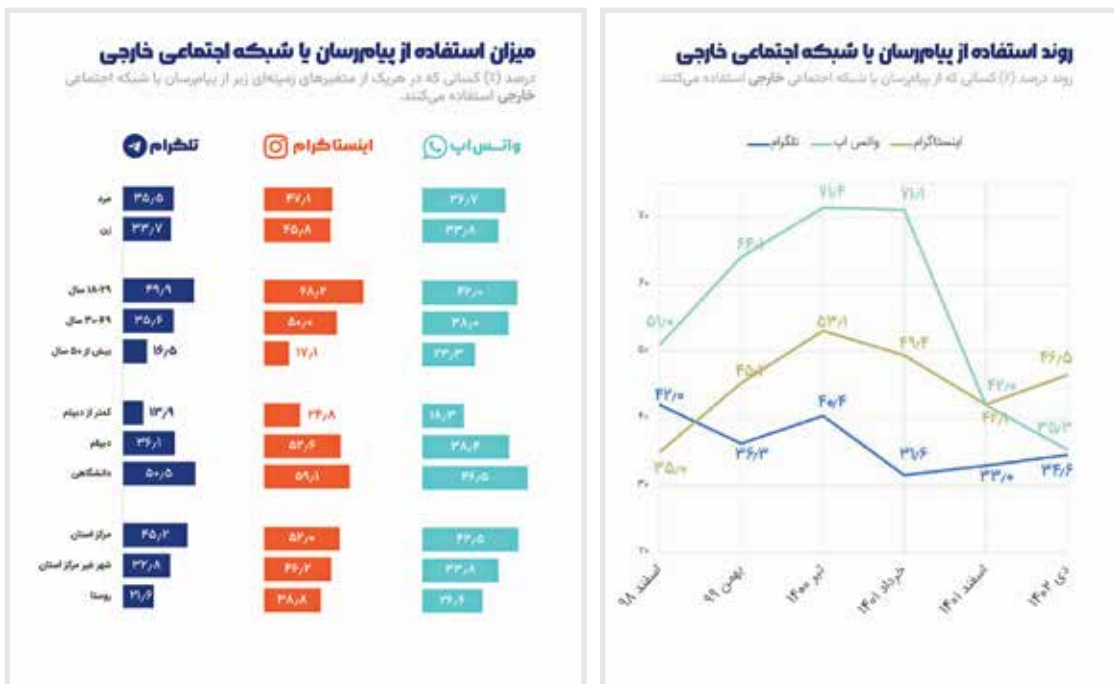
زنان، فضایی است که به تصریح نامش حول موضوعات مربوط به زن و در کنار آن خانواده شکل گرفته است. در این بین تجربه نشان داده است در کنار «موضوعیت» داشتن زنان برای این فراکسیون، «طریقت» آن نیز به وجود و حضور زنان گره خورده است، یعنی ما شاهد فعالیت فراکسیونی هستیم که برای پیگیری مسائل مربوط به زنان تنها بر نیروهای زن حاضر در مجلس تکیه کرده است و وجهی جنسیتی در تشکیل یافتن نیز به خود گرفته است. اما این فراکسیون در این وضعیت چقدر می‌تواند مهم و مؤثر باشد؟

فراکسیون‌ها در مجلس شورای اسلامی حول ایده‌های سیاسی یا موضوعات و مسائل مختلف شکل می‌گیرند تا ظرفیتی واحد و مشخص برای نمایندگی ایده‌های مشخص شکل دهند. با این حال بار سیاسی فراکسیون‌ها همواره نقشی مهم در ایفای نقش‌شان در فضای مجلس یا حتی فضای عمومی کشور داشته و دارد. از این رو است که معمولاً سرشناس‌ترین یا جنجال‌برانگیزترین فراکسیون‌ها، سیاسی هستند؛ آنها که مبتنی بر رویکردهای جناح‌های سیاسی شناخته شده شکل گرفته و فعالیت می‌کنند. در این میان فراکسیون



فناوری و رسانه

گرایش کاربران ایرانی به اینستاگرام روی نمودار صعودی



چندان تند و تیزی داشته اما در مقابل گرایش به واتس‌آپ با تغییرات دفعی زیادی بالا و پایین شده است. در عین حال علاقه‌مندی به اینستاگرام در یک سال اخیر با افزایش همراه شده است که شاید بتوان از فرم این شبکه اجتماعی دلیل آن را استنباط کرد. اینستاگرام یا اینستاگرام (به انگلیسی: Instagram) رسانه اجتماعی هم‌رسانی عکس و ویدیو است که کوین سیستروم و مایک کرایگر آن را بنیان نهادند و هم‌اکنون شرکت متا (با نام پیشین فیس‌بوک) مالکیت آن را برعهده دارد. این نرم‌افزار این امکان را به کاربران خود می‌دهد که عکس‌ها و ویدیوهای خود را در دیگر رسانه‌های اجتماعی مانند فیس‌بوک، توئیتر، تامبلر و فلیکر هم‌رسانی کنند. کاربران همچنین می‌توانند از فیلترهای دیجیتال برای تصاویرشان استفاده کنند. محدودیت هم‌رسانی ویدیو در اینستاگرام ۶۰ ثانیه است، بنابراین چنین قابلیت‌هایی بویژه در دو جبهه مورد توجه کاربران ایرانی قرار گرفته است. گروهی برای معرفی کسب و کارهای خود از فضای اینستاگرام استفاده می‌کنند. موقعیتی که در واتس‌آپ چندان مهیا نیست. از سویی پدیده اقتصاد توجه و درآمدزایی با بلاگری و تبلیغ عکس و ویدیو در موضوعات سبک زندگی موجب شده تا بستر اینستاگرام مورد توجه کاربران ایرانی قرار گیرد. تا جایی که مصرف آن حتی برخی قواعد و هنجارهای پیش‌تعریف شده مانند حریم خصوصی و شکل روابط اجتماعی را به هم زده است. تمامی این اتفاقات در وضعیتی است که اینستاگرام فیلتر است و کاربران ایرانی با صرف هزینه و زحمت استفاده از فیلترشکن می‌توانند از آن استفاده کنند.



همچنین ۲۲ درصد مردم نیز، گفته‌اند از هیچ رسانه اجتماعی مجازی استفاده نمی‌کنند. ۴۷٫۱ درصد مردان، از اینستاگرام استفاده می‌کنند که این نسبت برای زنان ۴۵٫۸ درصد است. جوانان (۱۸ تا ۲۹ سال) با ۶۸٫۲ درصد بیشتر از سایر گروه‌های سنی، افراد دانشگاهی (۵۹٫۱ درصد) بیشتر از افراد غیردانشگاهی، ساکنان مراکز استان (۵۲ درصد) نیز بیشتر از سایر افراد، از اینستاگرام استفاده می‌کنند. این تفاوت بین گروه‌ها در استفاده از تلگرام و واتس‌آپ نیز مشاهده می‌شود. از بین شبکه‌های اجتماعی داخلی روبیکا و ایتا، مقبولیت بیشتری دارند، زنان (۲۸٫۵ درصد) بیشتر از مردان (۲۲ درصد) از ایتا استفاده می‌کنند. افراد ۳۰ تا ۴۹ سال (۲۹ درصد) بیشتر از سایر گروه‌های سنی و افراد دانشگاهی (۳۲٫۷ درصد) نیز بیشتر از افراد غیردانشگاهی، مصرف‌کننده ایتا هستند.

چرا اینستاگرام؟

در حال حاضر دسترسی به شبکه‌های اجتماعی خارجی نیازمند دور زدن فیلترینگ است. هر چند نمودار گرایش تلگرام نوسان‌های متعدد اما نه

نظرسنجی ایسپا حکایت از واقعیت تغییر معادلات روابط اجتماعی در ایران دارد؛ رشد گرایش به اینستاگرام، شبکه اجتماعی عکس و فیلم محور. آخرین نظرسنجی ایسپا در فاصله زمانی ۲۰ تا ۲۶ دی ماه ۱۴۰۲ با اندازه نمونه ۵۱۰۳ نفر از جمعیت بالای ۱۸ سال به بالای کل کشور به شیوه مصاحبه حضوری اجرا شد. بر اساس نتایج استخراجی، استفاده درصد مردم از «اینستاگرام» استفاده می‌کنند. ۳۵٫۳ درصد از «واتس‌آپ»، ۳۴٫۶ درصد از «تلگرام»، ۲۵٫۲ درصد از «ایتا»، ۲۴٫۱ درصد از «روبیکا» و ۸٫۷ درصد نیز گفته‌اند از «بله» استفاده می‌کنند. میزان استفاده از سایر پیام‌رسان‌ها و شبکه‌های اجتماعی نیز کمتر از ۷ درصد بوده است.

واتس‌آپ کاهش، اینستاگرام افزایش

میزان استفاده مردم از پیام‌رسان‌ها و رسانه‌های اجتماعی خارجی از قبیل اینستاگرام، واتس‌آپ و تلگرام در دو سال اخیر با نوساناتی همراه بوده است، به طوری که استفاده از پیام‌رسان واتس‌آپ از ۷۱٫۱ درصد در خرداد ۱۴۰۱ به ۳۵٫۳ درصد در دی ماه ۱۴۰۲ کاهش یافته است. رسانه‌های اجتماعی داخلی مثل روبیکا و ایتا نیز از اسفند ۱۴۰۱ تاکنون، میزان استفاده آنها، تغییر قابل توجهی نداشته است. ۳۷٫۶ درصد افراد بالای ۱۸ سال، فقط از پیام‌رسان‌ها و رسانه‌های اجتماعی خارجی استفاده می‌کنند. ۱۴٫۹ درصد فقط از پیام‌رسان‌ها و رسانه‌های اجتماعی داخلی استفاده می‌کنند، ۲۵٫۵ درصد از افراد بالای ۱۸ سال نیز همزمان از پیام‌رسان‌ها و رسانه‌های اجتماعی خارجی و داخلی استفاده می‌کنند. مجمل .

بین و بنویس در رخوت

ونوس بهنود

دبیر تحریریه



فیلم را با طرح سؤال و انعکاس رویداد به عموم مردم پیوند بزنند. برخی از فیلم‌های جشنواره فجر که یک سال یا دو سال قبل ساخته شده هنوز به اکران عمومی نرسیده و این در حالی است که خبرنگاران از فیلم‌ها می‌نویسند و مردم آن را ندیده‌اند. با وجود این ضعف، امسال نشست‌های خبری فیلم‌های فجر بیشتر به گپ و گفت و تعارف عوامل خلاصه شد و در کمال حیرت صدایی هم از کسی بلند نشد که ای اهالی رسانه شما قرار است ببینید، بپرسید و بنویسید.

از سویی آن تقویم رومی‌ی یکی از رسانه‌ها به عنوان هدیه فجر به اصحاب رسانه زمانی که به خلوتی گفت‌وگوها و فعالیت باری به هر جهت برای اینکه عریضه خالی نباشد، اضافه شد، از رخوتی می‌گفت که رسانه‌ها می‌گفتند فیلم‌ها گرفتار آن هستند در حالی که دست و پای خودشان را بسته بود. نتیجه این شد که بخشی از رسانه‌ها به جای اندیشه و افزودن نقد و تحلیل به تریبون ناقل گپ و گفت‌ها تبدیل شدند که نهایت آن تلاش برای عکاسی شدن از سوی برخی بازیگران بود که نشان می‌داد رسانه، مسیر کج کرده است. جشنواره فجر تلاش خود را کرد تا موجودی سینمای ایران را نشان دهد. اینکه مردم چقدر در جریان اخبار قرار گرفتند و چقدر به سراغ نوشته‌ها و فیلم‌ها و عکس‌های خبرنگاران رفتند نیز گویای عملکرد آن خواهد بود. اگر اندک است تو خود حدیث مفصل بخوان از این

یک نفر از پشت سر فریاد می‌زند دیگر نمی‌توانم دوربین را در دست بگیرم. آن یکی کاغذ و قلم را در کیفش چپانده و می‌گوید هیچ سؤالی ندارد. یکی دیگر هم در آن شلوغی دنبال لایو و استوری است. چهل و دومین دوره جشنواره فیلم فجر خاتمه یافت تا بار دیگر مواجهه فیلم و رسانه رقم بخورد و حساب چند چند بودن ما روزنامه نگارها هم مشخص شود. گفته می‌شود نمایشگاه کتاب تهران و جشنواره فیلم فجر بزرگ‌ترین رویدادهای فرهنگی هستند که در قواره فراموشی می‌خواهند توانمندی‌ها را به نمایش بگذارند اما بخشی از این توانمندی بی‌شک مواجهه اصحاب رسانه با چنین رویدادهایی است. اگر کتاب خوب و فیلم حرفه‌ای نداریم قرار بر این نیست خبرنگار حرفه‌ای هم نداشته باشیم. تحلیل‌های حرفه‌ای از فیلم‌ها، مطالعه در خصوص سابقه فعالیت کارگردان‌ها و به چالش کشیدن مسئولان، انتظاراتی بود که شاید تعداد انگشت شماری از پس آن برآمدند. اما همان طور که رسانه‌ها از خوب و بد فیلم‌ها گفتند یک ارزیابی هم از فعالیت آنها ضروری است. می‌گویید نه؛ پس بشنوید ماجرای رسانه‌ها در فجر را. همه ساله روابط عمومی فجر به گروهی از خبرنگاران که درخواست حضور در جشنواره را داشته‌اند، کارت ورودی صادر می‌کند. عکاسان، خبرنگاران و مدیران رسانه‌ها به این جشنواره می‌آیند تا فیلم ببینند، بنویسند و در نشست‌های خبری عوامل

والدین می‌گویند، روزهایی که فرزند ما کلاس آنلاین دارند، مادر عذابیم. چون خواب‌آلود و بی‌دقت می‌نشینند پشت سیستم یا گوشی به دست می‌گیرند و ما را هم از کار و هم از زندگی می‌اندازند

۱۵ میلیون ذهن خواب‌آلود و نه شاد



برنامه شاد راه‌کاری بود که آموزش و پرورش بعد از همه‌گیری کرونا در مقابل والدین گذاشت؛ برنامه‌ای که به نظر نمی‌رسد تأثیر مثبتی در کیفیت آموزش داشته باشد.

مطابق آمار مرکز آمار ایران، تعداد دانش‌آموزان کشور در سال ۱۴۰۰، ۱۵ میلیون و ۶۶۶ هزار و ۵۸۷ نفر بوده که تعداد دانش‌آموزان پسر را بیشتر از دختر نشان می‌دهد. این دانش‌آموزان در مقاطع مختلف تحصیلی زمانی که فرصت برگزاری کلاس‌ها نیست، از بستر برنامه آنلاین شاد، دروس و تکالیف خود را دریافت می‌کنند.

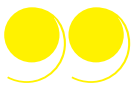
آن هم درست در شرایطی که تا قبل از کرونا، داشتن گوشی همراه در مدارس ممنوع بود و بعد از کرونا نه تنها از ممنوعیت خارج شد بلکه به یکی از ابزارهای اصلی آموزشی تبدیل گردید. گوشی همراه مهم‌ترین و در دسترس‌ترین ابزاری بود که در برنامه شاد می‌توانست مورد استفاده قرار گیرد و آموزش و پرورش در اقدامی قابل توجه حتی دانش‌آموزان محرومی که قادر به خرید گوشی نبودند را نیز حمایت می‌کرد.

در واقع بدون آمادگی قبلی، دانش‌آموزان مهم‌ترین بخش زندگی خود یعنی آموزش از طریق مدرسه را از بستر آنلاین دریافت می‌کردند و مهم نبود که معلم یا دانش‌آموز چقدر آماده و مطلع از این ابزار است.

با گذشت چهار سال از آغاز همه‌گیری بیماری کرونا که مدارس را ماه‌ها به تعطیلی کشاند و حتی کلاس‌های آنلاین هم نتوانستند روی مدرسه را ببینند، این برنامه به دلیل مشکلات اتصال اینترنت، اطلاعات پایین معلمان در تدریس آنلاین و ضعف تمرکز دانش‌آموز برای یادگیری و دریافت تکالیف چندان مورد تأیید والدین نیست.

والدین می‌گویند، روزهایی که فرزند ما کلاس آنلاین دارند، ما در عذابیم. چون خواب‌آلود و بی‌دقت می‌نشینند پشت سیستم یا گوشی به دست می‌گیرند و ما را هم از کار و هم از زندگی می‌اندازند.

آموزش آنلاین بی‌شک تأثیرات غریبی روی نسل دانش‌آموز کشور خواهد داشت اما هیچ‌کس نمی‌داند این تأثیرات چیست. آنچه مبرهن است، شاد نتوانسته دانش‌آموز را شاد و سرمست از آموزش کند و تأثیری مثبت در کیفیت آموزش داشته باشد و آنچه قابل توجه است، بی‌توجهی آموزش و پرورش به آسیب‌شناسی این برنامه با گذشت چهار سال از آغاز به کار آن است. خوراک آموزش و پرورش به‌عنوان مهم‌ترین نهاد تربیتی دانش‌آموزان مشخص نیست کی عوارض خود را نشان خواهد داد.



شبکه خانگی مخاطب دزد است یا توانمند در بازار

عمر شبکه خانگی به دو دهه نمی‌رسد اما توانسته است مخاطبان تلویزیون را روز به روز بیشتر به سمت خود بکشد. دلیل این اتفاق چیست؟ «... و اما شما بینندگان و شنوندگان عزیز اگر وقتی قسمتی از برنامه را مطابق سلیقه خود نیافتید با در نظر گرفتن اشکالات و این نکته مهم که ذوق و سلیقه‌ها مختلف است بر ما ببخشید. به علاوه از شما تمنا داریم که ما را در اجرای این خدمت یاری کنید و نه تنها معایب و نقایص را گوشزد فرمایید بلکه ما را از آنچه برای بهبود و تکمیل برنامه‌ها به نظرتان می‌رسد کتاباً یا شفاهاً بر خردار و قرین امتنان نمایم. ما برای این‌گونه پیشنهادهای جوایزی ترتیب خواهیم داد که در آینده به اطلاع شما خواهد رسید...»

خانگی بازی کرد و کار به جایی رسید که مخاطب گیر افتاده را با کش دادن سریال‌ها به دنبال خود کشید. همه اینها در حالی است که مخاطب بر خلاف تلویزیون برای دیدن برنامه در شبکه خانگی باید پول بپردازد. اما شبکه‌های خانگی با شناسایی و مطالعه سلیقه مخاطبان حتی در تولید محتوا و سریال نیز ورود داشته‌اند. تاجایی که یکی از VODها مدعی شده بود چهره‌های سینمایی مورد علاقه مردم چه داخلی و چه خارجی را شناسایی کرده و فیلم‌های مرتبط را در اولویت قرار می‌دهند.

رقابت تنگاتنگ با اعلام تعداد کاربران

شبکه خانگی طی یک دهه اخیر تا توانسته مخاطب به جیب زده است. از طرح‌های تبلیغاتی تا به کار بردن استراتژی‌های مختلف بازاریابی. آمار مخاطبان خود را روزانه اعلام کرده و مدعی شده بهترین‌ها را ارائه می‌کند. اما مهم‌ترین موضوع ایجاد جذابیت بصری و دست گذاشتن روی نیاز مخاطب بوده است. شبکه خانگی در حال حاضر به حدی نفوذ کرده که حتی دستگاه تلویزیون را برای نمایش برنامه‌های خود مورد استفاده قرار می‌دهد.

شما می‌توانید به سادگی برای اتصال تلویزیون به اینترنت از طریق کابل Ethernet اقدامات زیر را به ترتیب انجام دهید: ابتدا کابل LAN را به مودم و تلویزیون متصل کنید.

دکمه MENU یا HOME را روی کنترل تلویزیون انتخاب کنید. روی گزینه SETUP بروید و اوکی کنید.

به قسمت NETWORK رفته و NETWORK SELECTION و سپس CABLE را انتخاب کنید.

پس از آن وارد قسمت CABLE NETWORK SETUP شوید. Internet Protocol Setup را در حالت Auto setup قرار دهید.

در این صورت تلویزیون به صورت خودکار از مودم‌ای پی دریافت می‌کند. با این کار تمامی برنامه‌هایی که در بستر اینترنت و سایت‌های VODها منتشر می‌شود از طریق تلویزیون شما قابل دریافت است.

بر این اساس درست زمانی که تلویزیون پشت به سلیقه مخاطب می‌کند حتی اگر در محروم‌ترین روستاها نفوذ داشته باشد باز هم به تریبون برنامه‌های ماهواره‌ای و اینترنتی تبدیل می‌شود. آیا جادوی تلویزیون فریب بود و یا اینکه باید تردستی جدیدی بیاموزد؟

ممکن است دوبلاژ و توزیع یک فیلم را انجام دهد یا ممکن است خود دست به تولید بزند و محصول را توزیع کند. از جمله باید به فیلم‌ها، نماوا، لنز که از معروف‌ترین‌هاست اشاره کرد. علاوه بر این از پخش‌های خانگی می‌توان: تلویزیون، فیلم‌گردی، آیو، فیلم‌نت، گپ فیلم، مینی‌تونز را نام برد. رویداد ۲۴ می نویسد: «سال ۸۹، بعد از توزیع موفق سریال خارجی فرار از زندان، لطیفی ساخت قلب یخی را شروع کرد. سریال موفقی نبود، اما به خاطر شکستن بعضی خطوط قرمز، فروش موفقی داشت. سال بعد لطیفی که فروش خوب «قهوه تلخ» را دیده بود به سراغ ژانر کمدی رفت و «ساخت ایران» را تولید کرد. این مجموعه بعد از صدا و سیما ایران هم پخش شد و محمدرضا گلزار برای اولین بار سریال بازی کرد.

از آن طرف در سال ۹۰ و در آشفته بازار نمایش خانگی، فصل جدید «قلب یخی» توزیع شد، اما هیچ ربطی به فصل‌های اول و دوم نداشت. کلی بازیگر جدید هم در سریال بودند.

همزمان با قلب یخی، قهوه تلخ مهران مدیری، احتمالاً پر فروش‌ترین سریال تاریخ شبکه نمایش خانگی توزیع شد که با تبلیغات شهری فراوان موفقیتی چشمگیر داشت.

با این حال بعد از چند ماه توزیع موفق، به خاطر بعضی اختلافات بین عوامل، این سریال متوقف شد. بعد از این سریال مهران مدیری هم سعی کرد شکست قهوه تلخ را با «ویلا من»، «شوخوی کردم» و «عطسه» جبران کند. هر سه

مجموعه شکست خوردند و مهران مدیری به صدا و سیما بازگشت. با روی کار آمدن دولت جدید، بعضی چهره‌های مشهور که از صدا و سیما ناامید بودند، به نمایش خانگی آمدند. بیژن بیرنگ با ستاره‌ها «عشق تعطیل نیست» را

ساخت و شکست خورد. کمال تبریزی هم با «ابله» موفقیتی دشت نکرد. تنها سریال موفق «شاه‌گوش» داوود میرباقری بود که نسبت به همه مجموعه‌های قبلی، بیشتر قابل احترام بود. سرانجام سال ۹۴ «شهرزاد» متولد شد. سریالی که پرخرج، پرستاره و موفق بود. هم فروش خوبی داشت و هم نقدهای خوبی از منتقدان گرفت. فصل‌های بعدی شهرزاد ساخته شد و بسیاری به تقلید از شهرزاد پرداختند.

از جمله کاظم راست‌گفتار که سعی کرد فیلم خود را با سر و شکلی شبیه شهرزاد به بازار عرضه کند. «ساخت فیلم و تا حدی با روی خط فرم‌ها گذاشتن نقشی بود که شبکه

این اظهارات حبیب‌الله ثابت ایجاد کننده اولین ایستگاه تلویزیونی است که بعد از پخش اولین برنامه تلویزیون منتشر شد. در آن زمان تلویزیون ایران در تهران، به عنوان تلویزیونی متعلق به بخش خصوصی و به صورت انحصاری شروع به کار کرد. در ابتدا یک امتیاز انحصاری پنج ساله به آن اعطا شد، که بعداً دوباره تمدید شد. یک شعبه از تلویزیون ایران در جنوب، در آبادان، در سال ۱۳۳۸ افتتاح شد. برنامه‌های آن شامل مسابقات نمایشی و برنامه‌های امریکایی بود که به فارسی دوبله شده بود. بعد از آغاز به کار تلویزیون در سال ۱۳۳۷ در ایران یعنی ۶۵ سال قبل، موجی از جذابیت برای داشتن این رسانه شکل گرفت تا جایی که ایرانی‌ها به آن می‌گفتند جعبه جادویی. هم صدا و هم تصویر داشت و هم برنامه‌هایی که در آن فقر مضامین سرگرمی می‌توانست ساعات طولانی مردم را سرگرم کند.

در واقع اینطور بود که اوج گیری تلویزیون تا مدت‌ها بعد از پیروزی انقلاب هم ادامه داشت اما به یکباره از نزدیک به دو دهه قبل این نمودار معکوس شد و مخاطبان ریزش کردند. موضوعی که خود تلویزیون شاید قبول نداشته باشد اما

یک پرس و جواز احوالات مردم گویای این وضعیت است.

اینترنت و در ادامه شبکه خانگی

شاید این بازار داغ این تصور را به وجود آورده بود که تلویزیون بی‌رقیب خواهد ماند. مسنولان در آمارهای آورده‌اند که تنها رسانه‌ای است که تا محروم‌ترین روستاها رفته است و مردم را در جریان اخبار و اطلاعات قرار می‌دهد، سرگرم می‌کند و آموزش می‌دهد. اما هر چند عمر هیچ رسانه‌ای سرنیامده و حتی قدیمی‌ترین رسانه‌ها مانند رادیو و مطبوعات همچنان

زنده هستند اما اینترنت به رقیب جدی تلویزیون تبدیل شد. این موازنه در قدرت مختص جغرافیای ایران نبود. شبکه‌های اجتماعی می‌رفتند تارقیمی برای کارکردهای تلویزیون در تمام دنیا باشند. به همین دلیل رقابت سخت‌تر شد و تلویزیون‌ها شروع به ساخت برنامه‌هایی کردند برای اینکه مخاطب را حفظ کنند. اما در ایران این

خلع سلاح شدگی با اخبار اینترنت و سرگرمی شبکه‌های اجتماعی به قدرت طلبی شبکه‌های خانگی اضافه شد. رسانه خانگی یا شبکه نمایش خانگی یا ویدیو رسانه به ناشر فیلم ویدیویی یا سریال گفته می‌شود. یک رسانه خانگی



فرهنگ

مدیر دیجیتالون:

تأمین محتوای ایرانی

مهم‌ترین چالش

سکوهای نمایش خانگی است



کنیم و هر محتوایی را در سکوی دیجیتال قرار ندهیم. به شدت مخالف سانسورهای بسیار محتوای خارجی هستیم زیرا زمانی که با چنین محتوایی روبه‌رو هستیم می‌توانیم آن را انتشار ندهیم. این مسأله بهتر از آن است که بخواهیم سانسورهایی را انجام دهیم. این موضوع چندان مطابق ذائقه مخاطب نیست.

اصل ماجرا این است که در کنار محتوای خارجی که حجم غالبی دارند به سراغ محتوای ایرانی برویم اما به هر حال باید با واقعیت کنار آمد و هر آنچه را وجود دارد عرضه کرد.

زینب رازدشت
روزنامه‌نگار



سکوهای فعال شبکه نمایش خانگی، در حرکت به سمت تولید محتوای جذاب و دوبله اختصاصی رقابتی منحصر به فرد دارند که به واسطه آن فعالیت یک سکوی تولید می‌تواند میان مردم برجسته شود. سکوی نمایش خانگی «دیجیتالون» از جمله سکوهای فعال در حوزه کودکان است که تا کنون توانسته است مخاطبان بسیاری را به خود جذب کند. «ایران جمعه» در خصوص این سکوی نمایش و مشکلات و دغدغه‌های موجود، گفت‌وگویی با مصطفی ریپور مدیرعامل مجموعه دیجیتالون انجام داده است که در ادامه می‌خوانید.



با توجه به اینکه نسل جدید متفاوت از نسل های گذشته است. چه تدابیری در انتخاب محتوا اتخاذ کرده اید؟

تولید محتوا یک فعالیت بلندمدت است. سرعت دوبله‌ها به پای سرعت انتشار محتوای خارجی نمی‌رسد و آنقدر محتواها به سرعت تولید می‌شوند که حد ندارد.

ما پایشی را انجام می‌دهیم مبنی بر اینکه محتوایی را در اختیار کودکان قرار می‌دهیم که در طول زمان طولانی، جریان تولید محتوا رخ دهد تا ذائقه مخاطب تغییر کند. پس از یک ماه یا یک سال کار به جایی نمی‌رسد و رمز موفقیتش در تولید محتواست.

زمانی که از تولید محتوای گویم هدف با مجموعه‌های دولتی و نگاه حاکمیتی یکی است. ما باید مسیر تولید محتوا را تسهیل کنیم تا حجم تولیدات افزایش یابد. ما باید در طول دو تا سه سال ۵۰ کاراکتر ایرانی خلق کنیم.

امروز چه تعداد کاراکتر ایرانی خلق کرده ایم؟

زمانی که کاراکترهای جدید خلق می‌شود بنا به ذائقه مخاطبان این کاراکترها طرفداران خود را پیدامی‌کند. رمز این موضوع اقتصاد محتواست.

پس از انقلاب اسلامی شاهد هستیم که سود و منفعت در تولید محتوا بوده تا اینکه در انتشار باشد.

تولیدکننده به هر میزانی که هزینه تولید را

پرداخت کرده است، سود خود را برداشت می‌کند.

متأسفانه انتشار چندان اهمیتی ندارد و برای کسی چندان مهم نیست. اگر این منوال تغییر نکند، تا

سکوی نمایش دیجیتالون تا چه اندازه به محتوای منتشره اهمیت می‌دهد؟

سکوی دیجیتالون ویژه کودکان و خردسالان از سال ۹۵ شروع به فعالیت کرده است. در هفت سال گذشته، برنامه‌های تولیدی مختلفی داشته‌ایم و توانسته‌ایم تا سال ۱۴۰۲ به ۷۵۰ هزار تا مشتری در ماه برسیم. این رقم نشان دهنده این است که ما بزرگترین سکوی مرتبط با کودکان در کشور هستیم. دیجیتالون شامل نمایش کارتون، سرگرمی، بازی و انیمیشن است و با توجه به دغدغه‌های والدین، آموزش‌های تحصیلی را تولید کردیم تا کودکان، هم درس بخوانند و هم کارتون تماشا کنند. مدارس هم از این بخش استقبال بسیاری کرده‌اند.

معیارهای تان برای انتخاب تولیدات خارجی و نشر آن در دیجیتالون چه مواردی است؟

از آن زمانی که کارمان را شروع کردیم، غالب محصولاتی که در دسترس کودکان و نوجوانان بود، خارجی بودند یعنی نزدیک به ۹۸ درصد محتوا خارجی بود.

ما توانستیم با همکاری تولیدکنندگان داخلی، محصولات را خریداری کنیم و این رقم را به ۸۰ درصد برسانیم.

موضوعی که وجود دارد این است که تولید محتوای خوب ایرانی کار سختی است و چالش‌های خاص خود را به همراه دارد. البته ما تولیدکننده نیستیم و ناشر هستیم اما با استودیوهای تولید ویژه انیمیشن همکاری می‌کنیم.

در خصوص محتوای خارجی سعی کردیم قدری محدودتر از سایر پلتفرم‌ها و سکوهای کودک، برای انتشار عمل



در روزشمار پایان سال و در دل پایتخت، برای علاقه‌مندان به هنرهای تجسمی روزهای خوشی در جریان است چراکه از نمایشگاه طوبای زرین تا ۵۰ عکس از تاریخ شفاهی جنگ برپا است و آماده برای قاب نگاه مخاطب شدن

گالری گردی به وقت بهمن

حسن ختامی از «مرابه نام خطاب کن» تا «خیابان انقلاب»



سمیه دهقان زاده
روزنامه‌نگار

زمستان در بعد شگفت‌انگیز و نسبی زمان در حال گذر است و در دزدشتی پایتخت حتی با سرعت بیشتری هم می‌گذرد. در این میان چه چیز بهتر از به تماشای استادان هنری از جنس تجسمی در گالری‌های پایتخت. پس بی حرف پیش، این شما و این گلچین نمایشگاه‌های انفرادی و گروهی که چشم‌هر هنردوست در این عرصه را نوازش می‌کند.



فرهنگستان هنر

نمایشگاه بخش‌های رقابتی (طوبای زرین) و بازار هنر شانزدهمین جشنواره هنرهای تجسمی فجر در فرهنگستان هنر به نشانی خیابان ولیعصر، خیابان طالقانی، خیابان شهید برادران مظفر، شماره ۱۲۵ تا ۳۰ بهمن جاری همه‌روزه از ساعت ۱۰ الی ۲۰ و در روزهای جمعه و ۲۲ بهمن از ساعت ۱۵ تا ۲۰ پذیرای عموم مخاطبان است. در این نمایشگاه، ۸۵۴ اثر در بخش‌های «مسابقه»، «قله‌ها»، «هنرمند محور» و «بازار هنر» از ۶۰۶ هنرمند در مجموعه نگارخانه‌های مؤسسه فرهنگی هنری پژوهشی صبا به نمایش گذاشته شده است.

فرهنگسرای اشراق

به مناسبت ایام دهه فجر، نمایشگاه عکس «خیابان انقلاب» تا ۳۰ بهمن در فرهنگسرای اشراق برگزار می‌شود. در این نمایشگاه، ۵۰ عکس از کتاب «پوسته‌های انقلاب اسلامی» به نمایش گذاشته می‌شود. انتشارات سوره مهر کتاب «پوسته‌های انقلاب اسلامی ایران» با پژوهش محمدرضا توکلی صابری و با مقدمه نورالدین زرین کلک را به چاپ رسانده است. کتاب «پوسته‌های انقلاب اسلامی ایران» بخشی از تاریخ ایران را طی سال‌های ۱۳۵۷ تا ۱۳۶۴ به نمایش می‌گذارد. این پوسته‌ها، اطلاعات تاریخی، جامعه‌شناختی و هنری زیادی در بردارند. این کتاب شامل ۵۸۶ پوسته‌است که مؤلف از دیوارهای شهر تهران برداشته است. به علاوه پوسته‌هایی که از انجمن گرافیک ایران، مرکز اسناد مجلس شورای اسلامی و از منابع دیگر تهیه کرده است. این پوسته‌ها برحسب موضوع در چهار دو گروه طبقه‌بندی شده‌اند، سپس این گروه‌ها در زیر سه عنوان کلی روزهای انقلاب اسلامی، شخصیت‌های انقلاب و موضوعات انقلاب در کتاب تنظیم شده‌اند.

گالری خاک

نمایشگاه گروهی «الگوریا» که آثاری از علی اتحاد، مسعود اخوان جم، مجتبی رمزی، گلناز فتحی، شهرام کریمی، هوراد گرچی و بهداد لاهوتی به نمایش گذاشته است، در گالری خاک به آدرس خیابان شریعتی، دوراهی قلعهک، خیابان بصیری، کوچه ژیل، شماره یک تا ۳۰ بهمن بجز شنبه‌ها ساعت ۱۶ تا ۲۰ به علاقه‌مندان به هنرهای تجسمی، برقرار است.

گالری در ریشه ۲۹
دومین بخش نمایشگاه ویدیو اینستا بلیشن «مرابه نام خطاب کن» با آثار محمد پرویزی تا ۲۷ بهمن بجز یکشنبه‌ها ساعت ۱۸ تا ۲۲، در گالری ریشه ۲۹ (پلنفرم ریزوم) به نشانی الهیه، خیابان آقابزرگی، روبه روی بانک آینده، جنب بانک خاورمیانه، پلاک ۳۱ به نمایش عموم درمی‌آید.

گالری زیرزمین دستان

نمایشگاه انفرادی ملیکا شفاهی با عنوان «لاله» تا ۶ اسفند جمعه‌ها ساعت ۱۳ تا ۲۰ و سایر روزها ساعت ۱۱ تا ۱۹ در گالری زیرزمین دستان به نشانی خیابان فرشته، خیابان بیدار، پلاک ۶ برپاست.

گالری ژاله

نمایشگاه انفرادی «سرزمین تروماهای پلاستیکی تهران» تا ۲۷ بهمن در گالری ژاله واقع در خیابان سمیه، بعد از خیابان مفتح، بن بست پروانه، پلاک ۴ برقرار است. در بیانیه این نمایشگاه آمده: با توجه به تئوری پلاستیسیته، مغز انسان را می‌توان به عنوان یک واحد پلاستیک تصور کرد. پلاستیک، ماده‌ای است که مقاوم در برابر از شکل افتادن، منعطف در شکل‌پذیری و دارای قابلیت انهدام و انفجار از درون خود نیز هست. این مفهوم به معنای توانایی شکل‌پذیری و تغییر در پاسخ به شرایط مختلف محیطی است و تنها به انعطاف‌پذیری در مقابل شرایط محیطی اشاره نمی‌کند. درک این مفهوم به تمامی نگرش من به دنیای پیرامون را تغییر داده و درهای ذهنم را به فانتزی جدیدی گشود. مغز، که همیشه به عنوان ساختار صلب و ثابت در نظر گرفته می‌شد، اکنون به نظرم نرم و منعطف می‌آید. از این رو، می‌توان به این نتیجه رسید که هر آنچه با مغز در ارتباط است، می‌تواند رفتار پلاستیکی داشته باشد. موقعیت‌های تاریخی، اگر صلبیت خود را حفظ کنند، به زخم‌هایی تکراری و رنج‌آور تبدیل می‌شوند. اما اگر در درون خود منهدم شوند و فرم جدیدی بیابند، به رویدادی معاصر بدل خواهند شد. هر فرد می‌تواند بر اساس تجربیات شخصی اش نگاهی متفاوت به رویدادهای تاریخی داشته باشد. افراد با مغز پلاستیک این قابلیت را دارند که تجربیات گذشته خود را معناپذیرتر کرده و از آنها برای درک درست تاریخ استفاده کنند و تاریخ را به عنوان یک واقعیت پویا و تغییرپذیر بنگرند.

گالری سیحون

نمایشگاه گروهی «وینامین S» تا چهارشنبه ۲ اسفند ۱۴۰۲، در گالری سیحون واقع در خیابان وزرا، کوچه چهارم، شماره ۱۱ برای مخاطبان پابرجاست.

گالری آ

نمایشگاه انفرادی «علی صادقی» تا اول اسفند در گالری آ به نشانی خیابان سنایی، خیابان شاهین (خدری)، پلاک ۱۸، طبقه برقرار است.



به ابد این روند را شاهد هستیم.

زمانی که اقتصاد، محتوا، تولید و عرضه درست شود و شاهد تولیدات مناسب باشیم و از طرفی هم مخاطب با استقبال از تولیدات، هزینه آن را پرداخت کند، مسیر درستی سرراهمان قرار می‌گیرد. البته باید گفت که مشخصاً در مراحل اولیه دولت باید حمایت کند.

مخاطبان شما در سن حساسی هستند. قدری از میانگین سنی مخاطبانان برآیمان بگویید؟

۱۰ درصد از مخاطبانمان دو تا سه سال هستند. حدود ۲۰ درصد از آنها در میانگین سنی سه تا هفت سال یعنی پیش از دبستان قرار دارند اما بخش اعظمی از مخاطبانمان را بین ۷ تا ۱۰ سال تشکیل می‌دهند. همچنین بخش کوچکی از مخاطبانمان بزرگسالان هستند.

هم اکنون چه میزان نشر محتوا دارید و برای آینده چه برنامه‌ای در نظر گرفته‌اید؟

هم اکنون ۵۰۰ هزار دقیقه در دیجیتون محتوا بارگذاری کرده‌ایم. برای سال آینده درنظر داریم ماهانه سه تا پنج هزار دقیقه محتوای جدید خارجی منتشر کنیم. همچنین چند محتوای ایرانی را آماده انتشار داریم که انتشار آن را از چند ماه آینده آغاز خواهیم کرد. این امر همراه با برگزاری پویش و کمپین خواهد بود. محصول جدیدی را پیش رو برای نوجوانان با عنوان کمیک بازی داریم. از آنجا که کار محتوا برای نوجوانان سخت است این محصول کمیک بازی را برای آنها تولید کرده‌ایم که ترکیب محتوا با گیم است که بزودی در سکوی دیجیتون نشر خواهیم داد که امیدواریم از آن استقبال شود. این کمیک بازی یک محصول همراه با خلاقیت بوده که در کل ایران بی نظیر است.

عمده‌ترین مشکلی که عموماً سکوهای نمایش دارند، چه مواردی است؟

مهمترین دغدغه‌مان تأمین محتوای ایرانی است. دومین دغدغه‌ای که با آن روبه‌رو هستیم رقابت‌های دولتی است. از آنجا که ما بخش خصوصی هستیم و از سال ۹۴ فعالیت خود را آغاز کرده‌ایم، طی این سالها شاهد رویش سکوهای دولتی یا شبه دولتی هستیم که البته بعد از دو سال حذف می‌شوند. البته طی این سال‌ها ما یاد گرفته‌ایم که هیجان زده نباشیم و هیجانی عمل نکنیم. به نظرمی رسد اگر ظرفیتی در کشور وجود دارد بهتر است این ظرفیت در حمایت از بخش خصوصی در قالب صندوق‌های سرمایه‌گذاری قرار بگیرد و در نهایت سکوی نمایشی که موفق است، منفعت آن هم به دولت برسد. دغدغه سوم ما قانونگذاری و تصمیم‌گیری است. به هر حال بخش مهمی از درآمد سکوها مرتبط با شبکه اینترنت و شبکه ملی اطلاعات است. محتوایی که باید روی شبکه ملی ایجاد شود، هر قانونگذاری مستقیم و غیرمستقیم این موضوع را خراب می‌کند.

امیدواریم این سه چالش مبنی بر تأمین محتوای ایرانی، رقابت بخش دولتی و قانونگذاری برای صاحبان سکوهای نمایش خانگی حل شود.





نگاهی به اثرنمایشی بند ۶

هوشیار باشید، اینجا خبری از سندلی برای نشستن نیست


 ونوس بهنود
 روزنامه نگار


شکجه همه جا شکجه است. وقتی از مخاطب خواسته می شود دو نفری که خود را پنهان کرده اند را بیاید و وقتی خواسته می شود ردالت یک شکجه گرا به تماشا بنشینند، برق ترس در قلبش می دود. خونش منجمد می شود و دست هایش سست می شود. به تماشاگر گفته اند بالباس گرم در نمایش حضور یابد و به او گفته اند اگر بیماری قلبی دارد به کل مشارکت نکند. در مقابل حال و هوای وحشت زای این اثر، کارگردان بند ۶ معتقد است اثر تو ترسناک نیست و داستانی که در دل این فضای مخوف تاریخی است اساساً داستان غم انگیز با فضای وحشت افزایی است و تلاش شده فضای وحشت افزا برای مخاطب تلطیف شود

در راهروهای یک زندان، ترسی بردل یک تماشاگر نشسته است. گفته اند چشم هایت را ببند تا واقعیتی را برایت بازی کنیم. نمایش بند ۶ یکی از نمونه های نمایش های کاربردی است که این روزها به عنوان سبک جدیدی از نمایش برای طرح واقعیت ها، حل مشکلات جوامع و تربیت شهروندان مورد استفاده قرار می گیرد. اما این نمایش در زندان دیروز و موزه امروز یعنی موزه عبرت ایران به اجرا در می آید. موزه ای که وقتی از در فلزی ورودی آن عبور کردی و در مرکز یک سالن مدور پراز سلول ایستادی، ناله های پنهان در تک به تک آجرهای آن را می توانی شنود کنی. بند ۶ چنانکه نویسنده و کارگردان آن، میلاد جباری مولانا در گفت و گو با هفته نامه «ایران جمعه» مطرح می کند، واگویی همان رازهای پنهان این زندان است. همان رازهایی که قرار است تماشاگر خود به کشف آن اقدام کند و نمایش صرفاً مسیری برای رسیدن به حقیقت فراهم سازد. این نمایش، یک اجرای عادی نیست. قرار است در بخش هایی، مخاطب چشمان خود را ببندد و در بخش هایی در راهروها و کریدورهای زندان قدم بزند. قرار است داستان را شکل دهد و خود پایان آن را رقم بزند. کارگردان نمایش بند ۶ در مورد شکل

اجرا و مشارکت تماشاگر می گوید: این ساختار در تئاتر یک روش جدید و تقریباً نویی است با عنوان تئاتر کاربردی. تئاتر کاربردی شاخه های مختلفی دارد که یکی از آنها تئاتر میراث و موزه است. تئاتر میراث به سبب اجرا شدن

در ساختار یک بنای تاریخی تلاش می کند با استفاده از مفاهیم موزه ای و با بهره گیری از فضای یک مکان تاریخی و مشارکت مخاطب در اجرای اثر به شیوه ای نوین، محتوا را ارائه داده و مخاطب را دخیل کند. به شکلی که وقتی مخاطب وارد موزه می شود در این ساختار خود را به عنوان یک زندانی می بیند.

جباری مولانا افزود: تماشاگر یک ساعت و ۱۷ دقیقه با زندگی در کریدورها و راهروها قدم می زند و تلاش می کند به واسطه مفاهیمی که ما در اختیار وی گذاشتیم و راهبرد دراماتیک پیشنهاد شده، مسیر را کشف و خود را در دل داستان پیدا کند و به واسطه پیدا کردن خود، ما داستان را هم شکل می دهیم. مخاطب، خود داستان را شروع می کند. بازیگران در خدمت تفکر مخاطب هستند و تلاش می کنند آنچه را مخاطب به آن فکری کند را در یک جریان دراماتیک خلق کنند. مخاطب در شروع، میانه و پایان داستان تأثیرگذار است. مفاهیمی که ما در دل داستان گنجانده ایم کمک می کند که مخاطب بتواند تصمیم بگیرد و مخاطبی که مشتاق باشد می تواند با استفاده از این

مفاهیم، خودش داستان را شکل دهد؛ در همان مسیری که به آن فکر می کند. مطابق اظهارات این نویسنده، این ساختار در دنیای جدید و در برخی کشورها مرسوم است که برای استفاده از معضلات شهرنشینی و شهروندی و حتی درمان یک سری از بیماری ها و قانونگذاری در شهرها از آن استفاده می کنند. در ایران، نزدیک ۱۵ سال است از این ساختار استفاده کرده ایم. با توجه به اینکه منبع تألیفی در این حوزه نداریم و منابع ما بیشتر ترجمه ای است تلاش کردیم این ساختار را بومی کرده و تجربی کنیم و بتوانیم از قبل آن آثار دیگری را خلق کنیم. بنده جزو اولین افرادی بودم که از این ساختار استفاده کردم و تلاش کردم تجربیاتم را در قالب کتابی جمع آوری کنم که امیدوارم بزودی چاپ شود.

بعد از جهنم سرد شما به بند ۶ زندان دعوتید

مجسمه ای از یک شکجه، چهره هایی درهم شکسته، میله های سرد مملو از خون، کسانی که برای آزادی در بند شده اند و مهم تر از همه، سلاخی اندیشه که چون سیلی بر صورت آدمی نواخته می شود؛ اینها بخشی از اجرایی است که در موزه عبرت تماشاگر را به خود فرا می خواند اما چرا یک مخاطب دهه ها بعد از چنین حوادثی به این فضا خوانده شود؟ کارگردان نمایش بند ۶ می گوید: تئاتر کاربردی در موزه قصر، سعدآباد و کافه های مختلف، ارگ تاریخی رادیو و ساختمان صدا و سیما و اماکن دیگر هم کار شده است. اما موزه عبرت داستان خود را دارد و مثل هر موزه و ابنیه دیگر این داستان ویژه خودش است.

جباری مولانا تصریح کرد: داستان بند ۶ فرزند خلف جهنم سرد است و در واقع ادامه آن محسوب می شود و به همین دلیل لازم بود در موزه عبرت این نمایش را اجرا کنیم. بند ۶ تلاش می کند داستانی از داستان های





دنیا، دنیای
میان رشته‌ها است
و تئاتر کاربردی یکی
از میان رشته‌های
مورد نیاز است.
دردناک‌ترین
بخش این تئاترین
است که سهمی در
جشنواره فجر ندارد
و ما را در بخش
اجرای خیابانی
می‌گنجاند
که هیچ‌گونه
استانداردی برای
این نوع از تولید
ندارد. در واقع نبود
بخش دیگرگونه‌ها
در جشنواره
موجب شده در
بخش خیابانی
قرار بگیریم که
استاندارد تولید
و اجرای متفاوتی
دارد. این درحالی
است که آینده
تئاتر دنیا، تئاتر
کاربردی است و با
وجود این متوجه
کردن مدیران و
حتی هنرمندان
جزو سخت‌ترین
اتفاقات است



هستند، آن را در جشنواره خلاصه می‌کنند. این درحالی است که در طول سال، آثار متعددی تولید می‌شود که در جشنواره شرکت نمی‌کنند و یا تئاتر کاربردی که در جشنواره بخشی ندارد. از سویی وقتی تئاتر کاربردی در گروه تئاتر خیابانی دسته‌بندی می‌شود، داور هم سردرگم می‌شود که آن را در کدام دسته قرار داده و داوری کند؛ می‌بینیم که بیش از اینکه بخواهد برای اتفاقی هزینه شود، ما نیازمند برای تعریف بخشی ویژه تئاتر کاربردی در جشنواره فجر هستیم که در واقع برای نسل نوین طراحی شود.

وی همچنین اذعان داشت: در حوزه تئاتر کاربردی ما اثر تألیفی نداریم و حمایت از آثار تألیفی دیده نمی‌شود. خود بنده سه اثر آماده چاپ دارم که فعلاً حمایت کافی نشده است و انتظار ما حمایت از نویسندگانی است که تجربیات خود را مکتوب کرده‌اند. از سویی ما رشته تئاتر کاربردی به صورت مجزا نداریم درحالی که رشته‌های متنوعی برای تئاتر تعریف شده است. ما سلسله نمایش‌های رهایی را با هدف بازگویی مشکلات و اتفاقاتی که برای یک فرد رخ می‌دهد، تعریف کردیم که با بازسازی آن مسائل، فرد می‌تواند از وکیل و پزشک و افراد دیگر برای حل آن کمک بگیرد. در واقع با همین ساختار برای مشکلات پیش روی جامعه امروز می‌توانیم راهکار بدهیم.

جباری مولانا معتقد است، تئاتر صحنه درحال تبدیل شدن به کالای لوکس فرهنگی و هنری است. آینده دنیا تئاتر کاربردی است و اگر از دنیا عقب بمانیم بعداً باید از سرفاسوس دست روی دست بگوییم. دغدغه خود بنده آموزش نسل جوان بویژه در این سبک از نمایش است تا بتوانیم با کمک آن به حل مشکلات جامعه کمک کنیم. در دیدار رئیس جمهور از ساختمان رادیو نمایشی کاربردی را اجرا کردیم و مشکلاتی را برای ایشان مطرح کردیم. در بازدید رئیس قوه قضائیه و رئیس صدا و سیما نیز چنین اقدامی داشتیم تا بتوانیم در بازدید مسئولان با ساختار متفاوتی، نیازمندی‌ها و مشکلات را مطرح کنیم. در نظر داریم در آینده نزدیک نیز کلینیک تئاتر درمانی و اولین دانشکده آموزش تئاتر کاربردی را راه‌اندازی کنیم. امیدوارم روزی به تئاتر پویا با اقتصادی مطلوب دست یابیم. حواس‌تان باشد شاید بغل دستی‌تان چیزی را پنهان کرده است. شاید شکنجه‌گری او را تهدید به فریب شما کرده است و شاید درد نگفته‌ای دارد که باید از عمق چشمانش بخوانید. اینجا بند ۶ است.

برخلاف نمایش صحنه‌ای و خیابانی است. این ساختار جدید است و معرفی آن به مدیران ۱۵ سال زمان برده است و اصل فهم علمی تئاتر کاربردی اولین سختی است که این ساختار دارد. سختی بعدی مربوط به تولید است. در تئاتر صحنه‌ای همه چیز مشخص و چهارچوب دارد. اما در تئاتر کاربردی، شاید مجبور باشیم در یک سالن ۲۰۰۰ میزانشن بگیریم. باید برای آن دایره لغات مشخص شود و یک بار تحقیقاتی و تمرین تحقیقاتی نیاز دارد تا بازیگر به جای بازی کردن، نقش را زندگی کند.

به گفته فعال هنرهای نمایشی موضوع بعدی در تولید اثر بند ۶ این بود که کار کردن در موزه سختی خود را دارد. به عنوان مثال توجه به قوانین موزه و آسیب نزدن به بخش‌های مختلف آن، نورپردازی که به موزه آسیب نرساند و در مجموع مغایر چهارچوب‌ها نباشد، بخشی از سختی کار بود. اما باید اذعان داشت سخت‌ترین بخش، نپذیرفتن از سوی مدیران است. مخاطب امروز مطالبی را به عنوان فرآورده ذهن کارگردان نمی‌پذیرد و به دنبال این است که خود به تولید محتوا برسد یا در آن اثرگذار باشد.

وی با اذعان به اینکه به عنوان مثال استفاده از هوش مصنوعی به سمت و سوی دخالت در تولید محتوا رفته است و تئاتر هم باید به سمت و سوی تعامل گام بردارد، اضافه کرد: دنیا، دنیای میان رشته‌ها است و تئاتر کاربردی یکی از میان رشته‌های مورد نیاز است. دردناک‌ترین بخش این تئاترین است که سهمی در جشنواره فجر ندارد و ما را در بخش اجرای خیابانی می‌گنجاند که هیچ‌گونه استانداردی برای این نوع از تولید ندارد. در واقع نبود بخش دیگرگونه‌ها در جشنواره موجب شده در بخش خیابانی قرار بگیریم که استانداردی تولید و اجرای متفاوتی دارد. این درحالی است که آینده تئاتر دنیا، تئاتر کاربردی است و با وجود این متوجه کردن مدیران و حتی هنرمندان جزو سخت‌ترین اتفاقات است.

کارگردان تئاتر تصریح کرد: یکی از اتفاقاتی که به اعتقاد بنده می‌شود در رابطه با مشکلات و نیازمندی‌های هنرهای نمایشی مطرح کرد این است که اگر خط‌دهی و مسیری‌دهی درست شکل بگیرد با اهمیت تراز حمایت مالی است. مخاطب امروز هنر نمایشی هوشمند و فهیم است و می‌تواند کار خوب و ضعیف را تشخیص دهد. اما در اصل در هنرهای نمایشی آنچه به عنوان ضعف می‌تواند مطرح شود این است که عزیزانی که در صدر مدیریت هنرهای نمایشی

نمایش برای کودکان زیر ۱۵ سال ممنوع است

شکنجه همه جا شکنجه است. وقتی از مخاطب خواسته می‌شود دو نفری که خود را پنهان کرده‌اند را بیابد و وقتی خواسته می‌شود ردالت یک شکنجه‌گر را به تماشا بنشیند، برق ترس در قلبش می‌دود، خونسش منجمد می‌شود و دست‌هایش سست می‌شود. به تماشاگر گفته‌اند با لباس گرم در نمایش حضور یابد و به او گفته‌اند اگر بیماری قلبی دارد به کل مشارکت نکند. در مقابل حال و هوای وحشت‌زای این اثر، کارگردان بند ۶ معتقد است اثری ترسناک نیست و داستانی که در دل این فضای مخوف تاریخی است اساساً داستان غم‌انگیز با فضای وحشت‌افزایی است و تلاش شده این فضای وحشت‌افزا برای مخاطب تلطیف شود.

وی گفت: این تلطیف نه به معنی کم کردن بار خشونت شکنجه‌گران بلکه ارائه توضیحاتی در ابتدای نمایش جهت همراه کردن مخاطب است تا مانع انتقال پیام نشود. اساساً فضای این موزه ترسناک است اما تلاش کردیم داستان سوار بر ترس نباشد و در برخی جاها از ترسی که به مخاطب انتقال پیدا می‌کند با تلطیف بازی‌ها و قانع کردن مخاطب ممانعت کنیم. در واقع به مخاطب توضیح می‌دهیم که قرار است از پیش در چنین فضایی قرار گیرد و در ابتدای راه توضیحاتی دادیم که بیماران قلبی و عصبی، زنان باردار و کودکان زیر ۱۵ سال حضور نیابند.

جباری مولانا تصریح کرد: تلاش شده که مخاطب با داستان همراه شود و داستان را پیش برد و تلاش کردیم کاری کنیم که بیشتر از ترس به محتوا فکر کند و بداند ترس، اتفاقی در دل این بنای تاریخی است نه در دل داستان. اتفاقاً داستانی که روایت می‌کنیم عاشقانه است؛ در جاهایی مخاطب را می‌خندانیم یا با موسیقی به آرامش می‌رسانیم و صرفاً صحنه‌های خشن و شکنجه نمی‌بیند. تلاش کردیم با یک سری از عادت‌های نمایشی مانند یک سری بازی‌ها و یادگیری رموز به حدی مخاطب را درگیر کنیم که احساس ترس نداشته باشد.

۱۵ سال صرف زمان برای متقاعد کردن مدیران

در عین حال که تئاتر کاربردی برای تماشاگر جذابیت دارد اما سختی‌هایی نیز به همراه دارد. جباری مولانا مهم‌ترین آن را تعریف و جانمایی این نوع از تئاتر در اندیشه عموم می‌داند. وی در این خصوص تصریح کرد: تئاتر کاربردی

موزه عبرت یا شکنجه‌های کمیته مشترک ضد خرابکاری را به نمایش بگذارد. با توجه به تمایز محیط و حتی تفاوت در دیوارها تلاش کردیم در این نمایش به یک سری از احساسات گم شده در دل این زندان بپردازیم. ما در این مجال به مخاطبان در ساعاتی که خود را به عنوان زندانی می‌بینند با همراهی بازیگران و سایر افکت‌ها کمک می‌کنیم واقعیت‌های زندان بهتر دیده و احساس شود.

وی تصریح کرد: با توجه به اینکه موزه عبرت مثل خیلی از بناهای تاریخی دیگر داستان خود را دارد، تلاش کردم به داستان موزه عبرت از منظر یک نسل امروزی نگاه کنم. فردی که در یک قرن بعد زندگی می‌کند و اتفاقات را مرور می‌کند. تلاش کردم آنچه در دل دیوارهای زندان است مورد توجه قرار گیرد. شاید یک موضوع مشخص و روانی داریم مثل اینکه بگوییم اینجا زندان و محل شکنجه‌ای بوده برای کسانی که برای آرمان‌های خود ایستاده‌اند. اما بنده داستان‌ها را ریزتر بررسی کردم.

جباری مولانا بیان داشت: خرده داستان‌هایی مانند داستان زن و شوهری که با زبان رمز خیر زنده بودن خود را به همدیگر می‌گویند و با شخصیت زنی که تلاش می‌کند در فضایی که زندانبان‌ها به موضوعات اخلاقی پایبند نیستند، عفاف خود را حفظ کند. به مشکلات زیست در این زندان پرداختم و اینکه اگر زندانی وارد زندان می‌شد چطور باید زندگی می‌کرد و غذا خوردن او به چه شکلی می‌شد و در پلان پایانی به این پرداختیم که در فضای سورتالی زندانبان به بازخواست زندانبان‌ها و شکنجه‌گرها می‌پردازند. کارگردان بند ۶ معتقد است نکته مهمی که به آن پرداخته شده، مسأله زندانبانی است که از شکنجه‌گاه‌های مختلف در ادوار مختلف تاریخ به تصویر کشیده شدند. مثلاً زندانی از ابوغریب یا زندانی داعش و زندانی رژیم صهیونیستی آورده شده و با زبان‌های خود؛ ترکی، انگلیسی و عربی شرح حال خود را مطرح می‌کنند و می‌گویند که شکنجه‌گاه، شکنجه‌گاه است و شکنجه‌گرهای اینجا با شکنجه‌گرهای ابوغریب فرقی ندارند و با آزادی بیان و اندیشه مبارزه می‌کنند.

جباری مولانا با اذعان به اینکه کسانی که در این زندان بودند از متفکران و اندیشمندان و افراد مؤثر بودند، درخصوص نحوه استفاده از اسناد تاریخی برای تولید این اثر نمایشی گفت: ما اسناد صوتی و تصویری زیادی داریم اما برخی زندانبان موزه عبرت هنوز زنده هستند و این خود بهترین سند محسوب می‌شود.

فرااتهران

شمیم شعر در دیار روح الله

پدیده شعریکی از معجزات آفرینش است، یکی از معجزات عالم خلقت همین پدیده شعر است؛ مثل خود بیان، بیان هم یکی از برترین معجزات پروردگار در عالم آفرینش است. اینکه شما قادر هستید که ذهنیت خودتان را در قالب کلمات به کسی منتقل کنید، خیلی پدیده بزرگی است، چون ما عادت کرده ایم، به عظمتش توجه نمی کنیم. این خیلی از ساخت خورشید و ماه و ستارگان و این چیزهایی که خدای متعال به آنها قسم می خورد بالاتر است. اولین چیزی که خدای متعال بعد از اصل خلقت، در مورد خلقت انسان بیان می کند، تعلیم بیان است؛ «بیان» معجزه آفرینش است. در اقسام بیان، شعر این خصوصیت را دارد که از جمال و زیبایی برخوردار است. این امتیاز موجب شده است که یک رسانه اثرگذار باشد. شعر یک رسانه است؛ یک رسانه اثرگذار است و برای انتقال مفاهیم، کارآمدی مضاعف دارد نسبت به بیان غیرشعری؛ اغلب هنرها همین جور هستند. البته خود شعر یک خصوصیات و یک امتیازات ویژه ای دارد. اینها بخشی از بیانات مقام معظم رهبری پیرامون شعر است. زبان شعر به واقع بالاترین زبان را دارد. شاعر می تواند رشادت های صورت گرفته در دوران انقلاب اسلامی را در جامعه به خوبی منعکس کند و در بیداری نسل های آینده تلاش کند. اگر ما در گفتن و نوشتن شعر و نشرو همه نحو نوشتن و گفتن قصور کنیم، مدیون نسل های آینده خواهیم بود.



مناسبت سالگرد شهادت سردار سلیمانی در زورخانه اراک و شب شعر فاطمی به مناسبت ولادت حضرت زهرا (س) در تالار مجموعه بیت تاریخی حضرت امام (ره) در خمین از برنامه های شاخص این دوره قلمداد می شود. علاوه بر این دو محفل شب شعر باده عشق نیز با موضوع امام خمینی (ره) برنامه اختتامیه رویداد «راه روح الله» را شامل می شد. در جریان این دوره چهار روزه که به همت حوزه هنری، شهرستان ادب و مؤسسه تنظیم و نشر حضرت امام (ره) برگزار شد چهره هایی چون ناصر فیض، عبدالجبار کاکایی، علیرضا قزوه، حمیدرضا شکارسری، علی محمد مؤدب، عباس احمدی، مصطفی محدثی خراسانی، محمود اکرامی فر، علی داوودی، حسنا محمدزاده، قادر طراوت پور، میلاد عرفانپور، سید جواد شرافت، کاظم رستمی، محمد حسین ملکیان، سید وحید سمنانی، حمیده پارسا فر، مبین اردستانی، غلامرضا بکتاش، به شعرخوانی و برگزاری کارگاه پرداختند. از نکات قابل ذکر این دوره همزمانی آن با واقعه تروریستی کرمان و شهادت شماری از هم میهمانان در این حادثه بوده که واکنش شاعران مورد توجه رسانه قرار گرفت؛ از جمله این اشعار، شعر امیرحسین دوستزاده شاعر جوان اهل تبریز بود که بارها از رسانه های مختلف بازپخش شد.

کرمان من! زخمی ست سرتاسر تن تو
بیداری محض است در خون خفتن تو
توزنده ای و دشمنی از افتاده
کرمان من، ای سرو در خون ایستاده!
از نام تو شیطان صفت ها می هراسند
از زائرانت نیز حتی می هراسند
با شوق تو آزادگان عالمینیم
ما ملت دل داده عشق حسینیم
ما روسیاهانیم، آه ای روسیدان!
مهمان مادر می شوید امشب شهیدان!
هرچند در سینه غمی جانگاہ داریم
صبح سپید و روشنی در راه داریم

اظهار امیدواری نسبت به ادامه رویداد «راه روح الله» افزود: شاعران جوان و پیشکسوت توانستند چه در زمان حیات و چه بعد از ارتحال حضرت امام (ره) ویژگی های ایشان را توصیف کنند و به نقاط مختلف جهان برسانند. به نظر من بخشی از تاریخ آینده ما را شعرا و نویسندگان می نویسند. در این زمانه هم اتفاقاتی هست که می تواند انگیزه باشد تا شاعر با زبان شعر و هنر اینها رو ثبت کند و بخشی از تاریخ ما را برای آیندگان مکتوب کند. به طور مثال پیرامون ماجرای سالگرد شهادت سردار سلیمانی در کرمان یا اتفاقات غزه شاعران باید وظیفه خودشان را ادا کنند. میلاد عرفان پور، سرپرست مرکز آفرینش های ادبی حوزه هنری با اشاره به علت برگزاری اردوی تخصصی شعر «راه روح الله» در بیت تاریخی امام (ره)، گفت: کلاس های متعددی برای شعر با موضوع شناخت امام، شناخت شعر امام، تجلی امام در شعر معاصرو امثال این برگزار شد. علاوه بر این کارگاه های نقد و بررسی شعر برگزار شد که به نقد شعر شعرای جوان اختصاص داشت. گفتنی است برگزاری شب شعر روایت حبیب به



برخورد با ظلم و ستم چه عکس العملی داشته اند.

زبان فارسی می تواند در حوزه های مختلف بهترین پیام ها را برای نسل حال و آینده داشته باشد

او با بیان اینکه زبان فارسی یکی از افتخارات مردم است، گفت: چه ابزار و محملی بهتر از زبان فارسی و ادبیات و شعر که ثروت ملی ما محسوب می شود. این زبان بسیار پر ظرفیت است و می تواند در حوزه های مختلف با استفاده از بلاغت و توانمندی های خودش بهترین پیام ها را برای نسل حال و آینده داشته باشد. علاوه بر این شعر زبانی همه گیر است و گستردگی آن همیشه به جهان و تمام نقاط می رسد. به هر حال اگر این موضوع را در نظر داشته باشیم که این زبان فارسی و شعر چقدر توانمندی دارد قطعاً از رویدادهایی مثل «راه روح الله» بیشتر حمایت خواهد شد.

شاعران باید وظیفه خودشان را مقاطع حساس ادا کنند

سرپرست دفتر پاسداشت زبان فارسی حوزه هنری با

شاعران استان مرکزی در سال های اخیر تمام تلاش خود را کرده اند تا دین خود را به مذهب و ایران اسلامی ادا کنند: از مدح و ثنای اهل بیت (علیهم السلام) گرفته تا بیان اتفاقات معاصر چون مباحث انقلاب و دفاع مقدس و تابه حال؛ به طوری که اولین کتاب پیرامون شعر دفاع مقدس توسط استاد مصطفی اولیایی به زیور طبع آراسته شد. استان مرکزی و شهرستان خمین در اولین رویداد تخصصی «راه روح الله» با محوریت سلسله نشست های تخصصی شعر میزبان چهره های برجسته شعر و ادبیات و شاعران جوان شهرستان ادب بود. این دوره با این رویکرد برگزار شد که علاوه بر ارائه کارگاه هایی با موضوعاتی پیرامون نسبت شعر معاصر با امام راحل و انقلاب اسلامی؛ محفلی برپا شود تا آثار شاعران جوان در بوته نقد شعر استادان بنام سنجیده و تقویت شود.

شاعران امروز گوش به زنگ اتفاقات و رویدادهای جامعه هستند

ناصر فیض یکی از مدرسان و شاعران با سابقه حاضر در این دوره با تأکید بر اینکه شاعران امروز در هیچ دوره ای از تاریخ ادبیات این قدر گوش به زنگ اتفاقات و رویدادهای جامعه نبودند، گفت: گستردگی فعالیت نسل امروز در ارتباط با عکس العمل نشان دادن در مورد هر موضوع و اتفاقی واقعاً یک پدیده نوظهور است، هم به لحاظ کیفیت و هم به لحاظ کمیت. بحث ارزشگذاری نیست که در گذشته هیچ شاعر متعهدی نبوده یا همراهی نکرده است؛ ولی الان شاعران جوان زیادی داریم که در موضوع انقلاب و موضوع هایی که به اعتقادات ما مربوط می شود، شعر دارند. در مورد زندگی معصومین (علیهم السلام) و برخوردشان با جهان و چگونه زندگی کردن و به شهادت رسیدن، همه اینها را به عنوان یک راهکار برای درست زیستن برای همراه با عدالت بودن و در برابر ظلم ایستادن. شاعران ما در اتفاقات مختلف عکس العمل نشان داده اند و با ذوقشان آنها رو ثبت کرده اند که قطعاً برای آیندگان گنجینه گرانبهایی خواهد بود. نسل های آینده خواهند دید که این نسل چگونه زندگی کرده اند و در

گفت‌وگو

گفت‌وگو با محمد رحمانی نویسنده‌ای که جایزه کتاب سال و جایزه مستندنگاری جلال را از آن خود کرد

۱۰۰۰ صفحه اعتراف

محمد حسین طارمی
خبرنگار و نویسنده

محمد رحمانی، برگزیده شانزدهمین دوره جایزه ادبی جلال آل احمد در بخش مستندنگاری و جایزه کتاب سال گفت: در این کتاب با استفاده از منابع متعدد مرتبط با سازمان مجاهدین خلق، به روایت‌هایی از سازمان پرداخته است و برخلاف پیش‌بینی بسیاری که می‌گفتند کتاب هزار صفحه‌ای آن هم در مورد بخشی از تاریخچه یک سازمان مخاطب نخواهد داشت، الان چاپ چهارم کتاب هم انجام شده است.

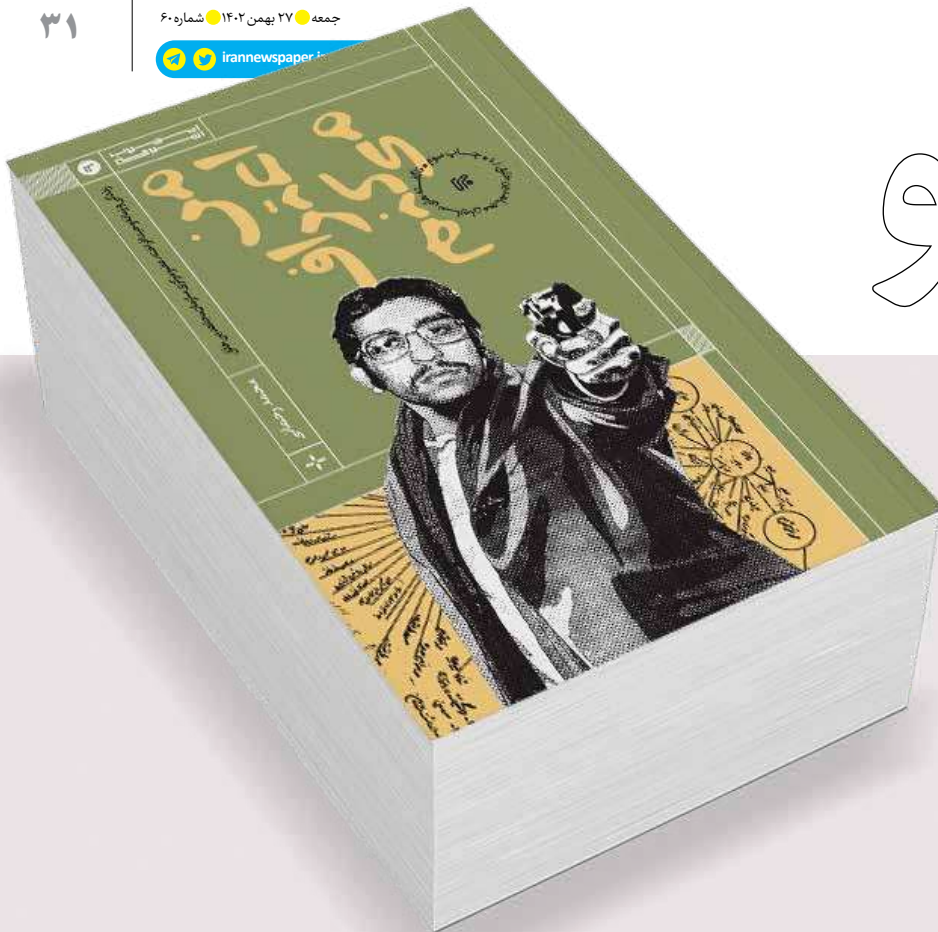
سازمان مجاهدین خلق، به مرور اعترافات وحید افراخته، از اعضای مرکزی این سازمان پرداخته است. اعترافات افراخته از نظر کمی و کیفی بی‌مانند است و می‌توان ادعا کرد که بعد از ضربه شهریور ۱۳۵۰ ساواک، بزرگترین ضربه به نیروهای سازمان مجاهدین خلق، به واسطه اعترافات افراخته وارد شد. آنچه اعترافات افراخته را حائز اهمیت می‌کند، جایگاه مهم سازمانی و تسلط وی بر وقایع درون سازمانی به عنوان یکی از اعضای مرکزیت سازمان مجاهدین خلق است.

آیین اختتامیه شانزدهمین دوره جایزه ادبی جلال آل احمد با حضور محمد مهدی اسماعیلی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی، یاسر احمدوند معاون فرهنگی وزیر ارشاد، علی رضائی مدیرعامل خانه کتاب و ادبیات و جمعی از اصحاب قلم در تالار وحدت تهران در ۶ دی ماه سال جاری برگزار شد. جایزه ادبی جلال آل احمد یک جایزه ادبی دولتی است که به منظور معرفی آثار برگزیده ادبیات داستانی در ایران پایه‌گذاری شده است. این جایزه به نام جلال آل احمد نویسنده مشهور ایرانی نامگذاری شده است و با تصویب شورای عالی انقلاب فرهنگی در سال ۱۳۸۷ نخستین دوره خود را در

به دلیل ناکافی دانستن تفسیر رسمی از دین، با ایجاد گروه‌های بحث، به تدوین ایدئولوژی دینی و سیاسی خود پرداختند و کوشیدند تا متونی را تدوین کنند که بتواند به عنوان متن آموزشی در سازمان مورد استفاده قرار گیرد. همین جابود که سنگ‌های نخستین بزرگترین سازمان تروریستی تاریخ ایران گذاشته شد. بعد از گذشت سال‌های طولانی و تغییرات اساسی که پس از دستگیری اعضای اصلی در سازمان شکل گرفت، تقی شهرام در سال ۱۳۵۴ به دنبال تغییر ایدئولوژی سازمان بود که قبل‌تر از آن شهید بهشتی بر اساس برخی دیالکتیک‌ها متوجه این تغییر شده بود.

ارزنجاری که در صورت علنی شدن تغییرات امکان از دست دادن تأمین مالی بازاربان را داشتند، به همین منظور در پی پنهان کردن آن بودند اما در زمان دستگیری وحید افراخته توسط رژیم پهلوی، فاش شد که سازمان قصد داشت برنامه ترور آیت‌الله بهشتی را رقم بزند؛ البته با دستگیری‌هایی که در سال ۵۴ از سوی رژیم شاه صورت گرفت، تمامی اعضا و شاخه سازمان از هم پاشید و این اقدام ناکام ماند. کتاب «من اعتراف می‌کنم» که به تحلیل سازمان مجاهدین با تمرکز بر زندگی وحید افراخته می‌پردازد، اثری متفاوت درباره حیات سازمان مجاهدین در دوره پیش از پیروزی انقلاب اسلامی است. محمد رحمانی، در این کتاب با استفاده از اسناد و منابع متعدد مرتبط با

چند نفر از شاگردان جوان مهندس مهدی بازاربان که عمدتاً از طیف دانشجو بودند، در دهه ۳۰ شمسی در نهضت مقاومت ملی و سپس در نهضت آزادی تجربه سیاسی اندوخته بودند، در سال ۱۳۴۴ سازمان مجاهدین خلق را پایه‌گذاری کردند. پدید آمدن فضای جدید در فرهنگ سیاسی نسلی که طی تحولات ۱۳۳۹ تا ۱۳۴۳ بالیده بود، می‌توانست پدید آمدن جریان‌هایی مانند مجاهدین را توجیه کند. بیشتر این افراد از اعضای اسمپات‌های نهضت آزادی بودند که بتدریج از مشی سیاسی آنان روی گردان شده و چاره را در مبارزه مسلحانه بر ضد شاه جست‌وجو کردند. آنچه در جریان قیام پانزدهم خرداد پیش آمده بود، در ایجاد نوعی مبارزه قهرآمیز کاملاً مؤثر بود و دقیقاً همین امر سبب شد تا گروه‌هایی مانند مؤتلفه، حزب ملل و سازمان مجاهدین استراتژی جدیدی را در پیش گیرند. به عبارت دیگر، پیدایش این گروه به لحاظ سیاسی، معلول برخورد‌های خشن حکومت شاه با مخالفان در جریان رویدادهای نهضت اسلامی است که در رویارویی با آن، پاسخ‌ها و روش‌های سیاسی نهضت آزادی، در نگاه آنان، پاسخ‌های معقول و راه‌گشا به حساب نمی‌آمد. عامل مؤثر دیگر در رویکرد جدید این گروه، تأثیرپذیری از جنبش‌های انقلابی - مارکسیستی معاصر بود. فعالیت گروهی آنان به طور رسمی از شهریور سال ۴۴ آغاز شد و مؤسسان در قدم نخست،



زندگی وحید افراخته است و بیش از سه سال نگارش این کتاب طول کشیده است. این کتاب مجموعه‌ای از اسناد، گفت‌وگوها، تحلیل‌ها و روایاتی در رابطه با سازمان مجاهدین خلق است و نقش محوری در کتاب دارد. مادر این کتاب به وحید افراخته نزدیک می‌شویم و همچنین به زاویه نگاه او و شخصیت‌هایی که او با آنها همراه بوده است می‌پردازیم. وحید افراخته عضویت مرکزی سازمان را بر عهده داشت و اطلاعات زیادی در دست داشته است. در این میان کتاب به خرده روایت‌ها و روایت‌های مختلف از تعامل‌های امنیتی، چریکی، ترور، تعاملات انسانی همچون عشق و علاقه و تحولاتی را که در آن دهه رخ می‌دهد حتی وقایع اجتماعی و سیاسی نیز پرداخته و مورد توجه خود قرار داده است.

سعی کردیم در این کتاب اسناد و گفت‌وگوها به صورت خسته کننده پشت سرهم نباشد و یک روایت روان برای مخاطب داشته باشد. به علت اینکه سال‌ها در مطبوعات قلم زده‌ام، نوع نگارش و گزارش نویسی ما پر از میان تیرهای متفاوت و متنوع بوده تا خواننده را با جریان کتاب همراه کرده و بتواند با جذابیت مطلب را بخواند.

بر خلاف آنچه فکری کردیم که شاید یک کتاب ۱۰۰۰ صفحه‌ای با استقبال مواجه نشود، اما این کتاب تا به الان در چهار نوبت به چاپ رسیده است و تمام خریداران افراد حقیقی بودند که خودشان کتاب را تهیه کرده‌اند و این کتاب تا به امروز فروش سازمانی به نهادهای مختلف نداشته است. این نوع خرید و استقبال به نظر من یک موفقیت بزرگ در این ژانر و سبک کتاب محسوب می‌شود.

سالروز تولد آل احمد آغاز کرد. کتاب «من اعتراف می‌کنم» تألیف محمد رحمانی برگزیده شانزدهمین دوره جایزه ادبی جلال آل احمد در بخش مستندنگاری شد و جایزه ۴۰۰ میلیون تومانی را به خانه برد. کتاب «من اعتراف می‌کنم: زندگی و زمانه وحید افراخته»، که در ۹۶۰ صفحه به کوشش انتشارات «ایران» منتشر شده است. این کتاب به ناگفته‌هایی خواندنی از سازمان مجاهدین خلق پرداخته و در فاصله کوتاه به چاپ‌های بعدی رسید و با توجه به اینکه اعترافات گسترده «افراخته» فراتر از اطلاعات صرفاً امنیتی و شرح عملیات و تاکتیک‌های چریکی است و شامل طیف گسترده‌ای از تحلیل‌های متنوع در حوزه جامعه‌شناختی گروه‌های معتقد به مبارزه مسلحانه می‌شود، می‌توان گفت که این اعترافات برای پژوهشگران حوزه تاریخ، علوم سیاسی و سایر علوم مرتبط، خواندنی و راهگشاست. آنچه در ادامه می‌آید مشروح گفت‌وگوی خبرنگار «ایران جمعه» با محمد رحمانی، نویسنده کتاب «من اعتراف می‌کنم» و برگزیده شانزدهمین دوره جایزه ادبی جلال آل احمد در بخش مستندنگاری، در خصوص کتاب و سبک مستندنگاری است.

«من اعتراف می‌کنم» کتابی که مخاطبان را خسته نمی‌کند

کتاب «من اعتراف می‌کنم» تا به الان چند مرحله به چاپ رسیده است، تعداد صفحات و نوع نگارش این کتاب به چه شکل است؟ کتاب تقریباً ۱۰۰۰ صفحه‌ای نگارش شده است و حول محور



ایرج مصداقی
تاریخ‌نگار سازمان مجاهدین خلق که اپوزیسیون جمهوری اسلامی است، با اشاره به این کتاب در مصاحبه‌ای تلویزیونی گفت: من بعد از ۵۰ سال تازه متوجه شده‌ام که فلان اتفاق در سازمان رقم خورده است

جمعه

ایران

• **مدیر مسئول:** محمدحسن روزی طلب
 • **سرمدبیر:** محمدصادق علیزاده
 • **معاون فنی:** محمدملاعلی اکبری
 • **دبیرتحریریه:** ونوس بهنود
 • **دبیران:**
 • **سید پویا هاشمی** (گزارش و گفت‌وگو)
 • **صادق رخ‌فرد** (تاریخ)

• **محمدعلی یزدانبار** (کتاب)
 • **آیه طائبی** (زندگی)
 • **فاطمه سادات رضوی** (طنز)
 • **فرناز اینانلو** (زنان)
 • **زینب فروزنده** (زوم)
 • **فاطمه کهریایی** (فرهنگ)

• **تلفن:** ۸۸۷۶۱۷۲۰ شماره: ۸۸۷۶۱۲۵۴ ارتباط
 • **مردمی:** ۸۸۷۶۹۰۷۵
 • **پیامک:** ۳۰۰۰۴۵۱۲۱۳ روابط عمومی
 • **نشانی:** تهران خیابان خرمشهر، شماره ۲۰۸
 • **صندوق پستی:** ۱۵۸۷۵-۵۳۸۸
 • **انتشارات مؤسسه فرهنگی مطبوعاتی ایران:**
 ۸۸۵۴۸۸۹۲-۵



رابطه با امروز سازمان صحبت کنیم. این سازمان به شدت در برخی مواقع می‌تواند تأثیرگذار باشد و یک واقعه‌ای را در حوزه جاسوسی و امنیتی رقم بزند و با یکدیگر ارتباط تشکیلاتی مستحکمی دارند. سازمان دیگر با اسم مستقیم خودش کاری نمی‌کند و دلیلش هم منغور بودن شدید سازمان پس از فرقه‌گرایی است. سازمان از زمان ورود به عراق از رویکرد اجتماعی و سیاسی فاصله گرفت و تبدیل به یک فرقه شد.

اساساً سازمان دیگر برای کنش‌های عمیق اجتماعی حساب باز نمی‌کند و به سمت یک سازمان مزدور حرکت کرده است. ایده آل سازمان این است که جمهوری اسلامی توسط قدرت خارجی ساقط شود و در دوره هرج و مرج بعد از براندازی نقش آفرینی کند و خودش را احیا و سهم خواهی کند.

سطح زندگی یک تاریخ نگار از معلمان هم پایین تر است

متأسفانه تاریخ و تاریخ نگاری روز به روز ضعیف می‌شود. تاریخ پژوهش‌های ایران دو دسته‌اند؛ یا کارمند نهادهای تاریخ نگاری هستند یا کار آزاد می‌کنند و با توجه به تیزاز و قیمت‌های فعالیت آزاد ندارند. ما دارای سیستمی نیستیم که ایده‌آلی برای نوجوانی که در مدرسه نشسته با دانشجوی تاریخ است، ایجاد کند زیرا سطح زندگی برخی از تاریخ نگاران از سطح زندگی معلمان هم پایین تر است.

جایزه جلال آل احمد حتی از هر جایزه‌ای که در حوزه‌های مختلف می‌بینید هم پایین تر است. این عدم تبدیل به یک نویسنده بزرگ عدد بزرگی است ولی شما نسبت به جایزه فجر یا یک جایزه در سایر کشورها مقایسه کنید، می‌بینید عدد چشمگیری نیست.

امیدوارم ساختاری شکل بگیرد که یک دانش آموز و دانشجو بگوید آرزو دارم تبدیل به یک نویسنده بزرگ شوم. اما این آرزو را امروز در دل جوانان نمی‌بینم و امیدوارم روزی محقق شود.

که وحید افراخته را دستگیر کرده بود، پیداکنم و روند روایی داستان را از نگاه او ببینم. آدم‌هایی که در این حوزه ورود می‌کنند، اگر عشق جنون آمیز نداشته باشند، قطعاً در طول مسیر مأیوس و پشیمان می‌شوند. این پشیمانی به یک علت است که باید چند سال زمان برای یک کتاب صرف کنید و بعد از دو مرتبه نهایتاً چاپ تا ۱۰ درصد از مبلغ پشت جلد را دریافت کنید. این روش اصلاً از لحاظ مالی معقول نیست. در حوزه مدیریت هم به ندرت مدیری پیدا می‌شود که چندین سال یک کتاب را حمایت کند.

شانسی که من در جایزه جلال آوردم این بود که داوران افرادی اهل قلم بودند. شاید اگر از افراد سیاسی در بین داوران حضور داشت، این کتاب امروز جایزه جلال نمی‌گرفت. مثلاً دبیر جشنواره خودش پیشقراول در عرصه مستند نگاری است.

رشحاتی که از سازمان در حال حاضر باقی مانده اند را از لحاظ توان در چه سطحی ارزیابی می‌کنید؟

برخی دچار یک خطای روان‌پزشخانه هستند. زمانی که ما درباره یک موضوع تاریخی صحبت می‌کنیم، باید این مسائل را تفکیک کنیم. سازمان مجاهدین از زمان تأسیس تا سال ۱۳۵۴ یک رویکرد و از سال ۱۳۵۴ تا انقلاب اسلامی نیز یک رویکرد دیگر دارد و از انقلاب تا سال ۱۳۶۷ نیز رویکردی متفاوت اتخاذ کرده است. این بدان معناست که ردپای تفکرات گذشته را در این سازمان نمی‌بینیم اما سازمانی که به کشتن یک امریکایی افتخار می‌کرد، امروز در آغوش امریکایی‌ها آرام گرفته است. وقایع سیاسی و تاریخی یک مجموعه‌ای از کنشگران مختلف است که مؤثر هستند. بنابراین زمانی که می‌خواهیم راجع به سازمان صحبت کنیم، نمی‌توانیم سال ۱۳۵۴ را قیاس بگیریم و در

نخواهد در فضای اینترنت به دنبال روایت این شخصیت بگردیم. این مدخل‌ها به صورت یک پی‌نوشت شخصیت نگاری شده است.

من این کتاب را در اینستاگرام خود به فروش رساندم. انتشارات «ایران» با توجه به عملکرد خوب و انتشار کتاب‌های تراز اما همچنان به علت تاخیر این انتشارات، نتوانسته توزیع گسترده‌ای در سطح شهر داشته باشد. در زمان فروش کتاب یک قانون وضع کردم و گفتم هر کس کتاب را خریداری کند و ناراضی باشد، می‌تواند با نوشتن یک صفحه انتقاد به کتاب، آن را نزد ما مرجوع کند. اما در اتفاقی نادر همه اقشاری که این کتاب را خریداری کرده بودند، اعلام رضایت کردند.

نظر شما به عنوان نویسنده‌ای که جایزه جلال آل احمد را کسب کرده است، نسبت به این جایزه چیست؟

حوزه مستند نگاری یکی از سخت‌ترین حوزه‌های نگارش کتاب است. خیلی از افراد مثلاً در حوزه دفاع مقدس مقادیر زیادی اثر تولید کرده‌اند که علت این حجم صرفاً خاطره بودن کتاب‌ها و دسترسی راحت به منابع در این سبک نگارش است. اما شاید در مدت کوتاهی این کار صورت بگیرد. ولی شما وقتی وارد حوزه‌ای می‌شوید که نیاز به اسناد طبقه‌بندی شده دارید، باید برای به دست آوردن پرونده‌ها بجنگید. گاهی برخی از دوستان که در رابطه با چگونگی دستیابی به این اسناد از بنده سؤال می‌کنند، از سختی دستیابی به این اسناد می‌گویم. پدر من یک کارگر ساده بود. من برای پیدا کردن یک برگ سند فراوان در رفت و آمد بودم و پیگیری متعدد داشتم تا این اسناد را جمع‌آوری کنم. البته دوستانی همچون آقای روزی طلب و مرحوم حسینیان و برخی مراکز اسناد هم بودند که به بنده کمک کردند. اما این پرونده‌ها هم با محدودیتی روبه‌رو بودند. خیلی از این پرونده‌ها تا به الان سازماندهی نشده‌اند و من مجبور بودم ساعت‌ها وقت بگذارم تا بتوانم مثلاً اسم سرگرد بختیاری

پرونده کتاب ایمیل ارسال کردیم. البته سازمان جوابی نداد ولی ما حتی به دنبال نکات کار آنها نیز بودیم. با این تفاسیر ما حتی در این سطح هم برای خودمان محدودیتی قائل نشدیم.

آیا مصاحبه‌های این کتاب اختصاصی است یا مثل سایر اسناد به صورت جمع‌آوری در این کتاب آمده است؟
 طبیعتاً در این کتاب چند شخصیت مهم یاد شده است. یکی از این شخصیت‌ها «سعید شاهسوندی» است؛ زیرا بعد از شهید واقفی و صمدیه لباف این شخص به عنوان خائن شماره سه از نگاه تیم تقی شهرام شناخته شده بود و قرار بر ترور این شخصیت داشتند.

نظر سازمان مجاهدین درباره این کتاب

سعید شاهسوندی با شخصیت‌ها رابطه دوستانه و صمیمی داشت. همچنین در زندان همراه صمدیه لباف بود و بیانیه‌های مشترکی خطاب به ساواک امضا کرده بود. بنابراین ساعات متوالی و متعددی با ایشان مصاحبه کردیم اما این مصاحبه‌ها به صورت خام و تکراری در این اثر استفاده نشده است. ما در بحث اسناد به یک خط خوش برخوردیم که با خط وحید افراخته متفاوت بود و متوجه شدیم مصاحبه تلویزیونی که قرار بود توسط وحید افراخته صورت گیرد، با این خط تنظیم شده است. با تطبیق با سایر پرونده‌ها و مشورتی که داشتیم، متوجه شدیم این خط متعلق به «احمد رضا کریمی» است که او هم زندانی سیاسی بود. این شخصیت هم چون در میانه راه بریده بود و از همراهان افراخته بود، گفت‌وگویی مفصل داشتیم. شما فرض کنید با برخی از افرادی که در دوران دانشجویی با افراخته هم‌کلاس و دوست بودند هم گفت‌وگو داشتیم. به همین خاطر، زمانی که کتاب منتشر شد، در داخل و خارج از کشور نمی‌توانستند نقدی بر مستند نبودن اثر وارد کنند.

تا جایی که یکی از شخصیت‌های مهم تاریخ نگار سازمان مجاهدین خلق که امروزه اپوزیسیون جمهوری اسلامی شده است، در مصاحبه‌ای تلویزیونی گفت: (من بعد از پنجاه سال تازه متوجه شده‌ام که فلان اتفاق در سازمان رقم خورده است). این شخص ایرج مصداقی است که بیان کرده بود: (این اطلاعات در کتابی که به تازگی رژیم منتشر کرده بود، ذکر شده است). غیر از مواردی که ذکر کردم، در این کتاب برای مخاطبان عمومی، پی‌نوشت‌های متعددی نگارش شده است. این پی‌نوشت‌ها برای این بود که وقتی نام شخصیتی در کتاب نگارش شده است،

از حساسیت‌های نگارش پیرامون این موضوع بگویید.

ستون فقرات اسنادی کتاب، بر پایه اسناد ساواک است و در واقع بخش عمده‌ای از اسناد ساواک در این کتاب مورد توجه قرار گرفته است. اما همان طور که عرض کردم اسناد کتاب محصور به اسناد حکومتی و دولتی نشده است. در واقع اسناد مختلف دیگری همچون اسناد تولیدی توسط سازمان مجاهدین خلق در قالب سند، بیانیه و سایر موارد و یا اسناد مربوط به دادگاه‌های نظامی و یا حتی اسنادی که بعد از انقلاب تولید شده و در رابطه با آن مقطع مورد توجه قرار گرفته است.

تاریخ باید به ما آموزش بدهد.
 در واقع در حال حاضر که به سادگی از این اسناد نام می‌بریم، براحتی دست یافتنی نبود و گاهی برای پیدا کردن یک برگ سند هفته‌ها و ماه‌ها جست‌وجوی کردیم تا بتوانیم یک سند مناسب استفاده کنیم.

در این کتاب اسناد تکراری را حذف کردیم، بازجویی‌های متعدد را دسته‌بندی کردیم و مثلاً اگر محسن خاموشی اعترافی داشت که وحید هم همان اعتراف را کرده بود، سعی می‌کردیم کسی را انتخاب کنیم که اطلاعات بیشتری را منتقل می‌کرد. اسنادی که گاهی برای سفارتخانه‌ها بود و در ادامه از تاریخ شفاهی هم بهره‌بردیم؛ تاریخ شفاهی‌ای که برای اولین مرتبه خودمان گفت‌وگو را تولید کردیم.

در روایت کتاب «من اعتراف می‌کنم» به چه اسناد و مدارکی استناد کردید؟ شما فکر می‌کنید چه قشر از مخاطبین حوزه کتاب و کتابخوانی به مطالعه این کتاب علاقه‌مند هستند. آیا افشار عادی را هم جذب می‌کند؟

ما در بحث مصاحبه‌های موجود در کتاب محدودیتی ایجاد نکردیم. در کشور ما دو نوع نگاه به روایات تاریخی وجود دارد؛ یک عده وقتی می‌خواهند روایت تاریخی داشته باشند، به این گزاره می‌رسند که قرار است با این روایت به چه نتیجه‌ای برسیم؟ طبیعتاً این افراد نتیجه‌گرا هستند.

بالعکس افرادی مثل من معتقد هستیم در روایت تاریخی اساساً نباید به دنبال نتیجه باشیم و نتیجه را باید خود تاریخ به ما آموزش بدهد. در کتاب «من اعتراف می‌کنم» برای ما مهم نبود که شخص وحید افراخته تظہیر یا تخریب شود یا فلان شخصیت مطرح به عنوان شهید یا مسئول در جایگاه فعلی اقول می‌کند.

ما با اطلاع و کمک ریاست وقت مرکز اسناد انقلاب اسلامی حتی به سازمان مجاهدین خلق در رابطه با



جایزه جلال آل احمد حتی از هر جایزه‌ای که در حوزه‌های مختلف می‌بینید هم پایین تر است