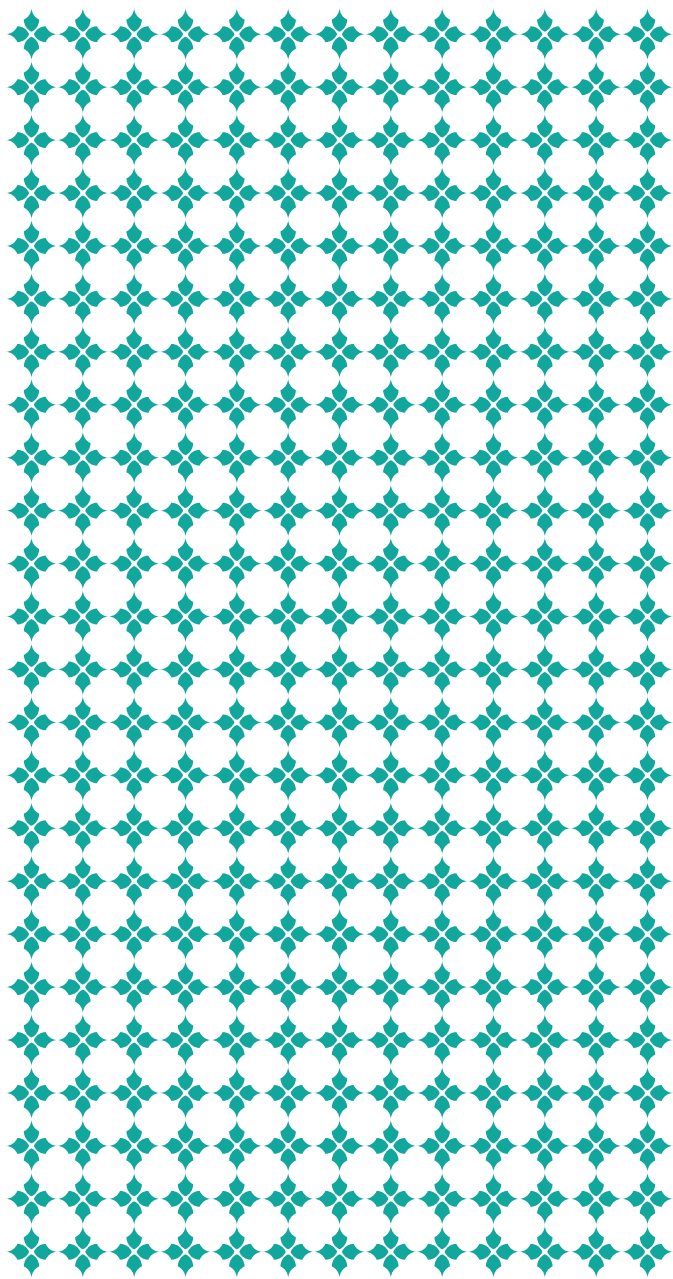


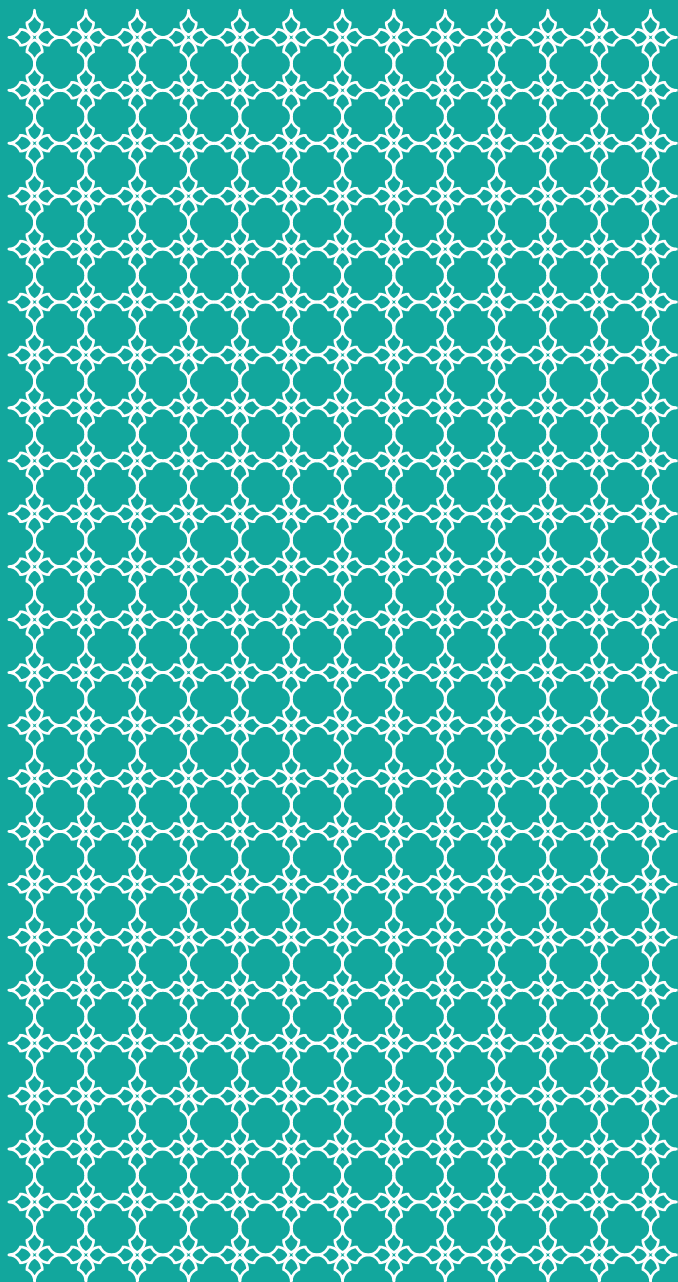
هکام

خاطره نویسی
در جنگ

روح الله شریفی



❖ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ❖



◆ مقدمه

متن پیش روی شما به ضرورت جنگ نوشته شده است. این متن می‌کوشد به شما کمک کند تا خاطرات خود یا دیگران را از جنگ فعلی، جنگ ۱۲ روزه یا هر واقعه‌ی دیگری (در گذشته یا آینده) بنویسید.

۲۰ گام برای این مسیر پیشنهاد شده است. اگرچه خاطره‌نگاری کار راحتی نیست اما باید متوجه باشیم که در برابر ما اتفاقات فراوانی در حال وقوع است که هیچ‌کس کاری برای ثبت آن‌ها انجام نمی‌دهد. به روایت شما نیاز هست. ما هرچه روایت‌های بیشتری از امروز داشته باشیم در جنگ روایت‌ها وضع بهتری خواهیم داشت.

روایت ما ایرانی‌ها حتماً خواندنی است. لطفاً به میدان بیاوید. بهانه نیاورید. شجاعت به خرج بدهید و درباره مشاهدات خود از جنگ بنویسید

گام اول چرا از جنگ بنویسیم؟

باید بدانیم چرا می‌خواهیم از جنگ بنویسیم. این‌ها می‌تواند دلیل‌های خوبی باشد:

- ♦ می‌خواهید راوی حقیقت باشید یا در جنگ روایت‌ها سمت درست تاریخ بایستید.
- ♦ می‌خواهید تجربه فردی و جمعی خود از جنگ را به دیگران منتقل کنید.
- ♦ می‌خواهید احساس خود شما به دیگران منتقل شود،
- ♦ می‌خواهید مردم را به خودتان بازنمایی کنید.

برای کسانی که جنگ را تجربه کرده‌اند، نوشتن می‌تواند یک فرآیند درمانی قدرتمند باشد. بیان ترس‌ها، غم‌ها، خشم و تجربیات تلخ، به پردازش این احساسات و یافتن آرامش کمک می‌کند.

گام دوم خاطره بنویسید.

خاطره بنویسید. در میان انواع گونه‌های ادبی، خاطره اصیل‌تر و پرفردارتر است. خاطره روایت چیزی است که اتفاق افتاده است. برخلاف داستان از تخیل یا فانتزی دوری می‌کند. برخلاف قطعه ادبی، قصه‌ای را تعریف می‌کند. یک روایت شخصی شده و تجربه محور از اتفاقات است.

گام سوم انتخاب سوژه: از چه بنویسیم.

سوژه هر چیزی می‌تواند باشد. از هر چیزی می‌توان نوشت. فقط دو نکته مهم زیر را در نظر داشته باشید:

یک- ممکن است در منطقه شما بمباران و اتفاقات میدانی نظامی نیفتد. شما می‌توانید درباره هر موضوعی خاطره بنویسید. به شرطی که آن را شخصی کنید. مثلاً درباره مدرسه میناب بنویسید در حالی که اهل میناب نیستید. به شرط آنکه احساس خودتان و افکار خودتان را به متن اضافه کنید و به نحوی با محیط زندگی خود پیوند بدهید.

ب- از چیزی بنویسید که نسبت به آن یک احساس درونی دارید. مثلاً علاقه دارید. یا از اتفاق افتادنش ناراحت هستید یا باعث خشم شما می‌شود.

گام چهارم سوژه‌ها چیست اند؟

به طور کلی تمام سوژه‌ها در این ۴ دسته تقسیم بندی
جای می گیرند:

اشخاص:

شامل شخصیت‌های بزرگ - شهدا - فرماندهان -
آدم‌های عادی پیرامون شما - یک کودک - یک
پیرزن یا آدم فداکار و شجاع یا ترسو یا خائن و...
که ارزش روایت دارند.

وقایع:

هر اتفاقی که در پیرامون شما می افتد. کوچک
و بزرگش فرقی نمی کند. موج‌های موشکی،
راهپیمایی، بمباران، تعطیلی، شلوغی، صف‌های
طولانی، ترور، قطعی برق. حرکت‌های خودجوش
مردمی، تشییع شهدا و...

مکانها:

می‌توانید درباره مکان‌ها خاطره بنویسید.
خاطرات گذشته را از یک مکان با آنچه اکنون

در آنجا اتفاق می‌افتد پیوند بدهید. خیابان‌های خاص، مساجد، پادگان‌ها، مدارس، امامزاده‌ها، یک خانه، یک مغازه، یک پارک، پیتزافروشی، جگرکی و...

گروه‌های کوچک، سازمان‌ها و احزاب:

مثل گروه‌های جهادی فعال، موکب‌ها، نهادهای نظامی درگیر در جنگ، احزاب سیاسی موافق، گروه‌های سیاسی معاند و خائن، هیئت‌ها، ادارات و...

شما می‌توانید یکی از سوژه‌های بالا را انتخاب کنید

گام پنجم آیا هر سوژه‌ای ارزش نوشتن دارد؟

اگر شما نویسنده حرفه‌ای باشید پاسخ این سؤال بله است. نویسنده حرفه‌ای می‌تواند معمولی‌ترین سوژه‌ها را مهم کند و به آن ارزش بدهد؛ اما اگر در ابتدای راه هستید باید بدانید که معمولاً رسانه‌ها و ناشران و نهادهای دارای معیارهای خاصی هستند که براساس آن‌ها روی یک سوژه دست می‌گذارند. چند معیار مهم ترش را اینجا با هم مرور کنیم:

مضمون و درون‌مایه:

مضمون یک جمله است که از متن شما برمی‌خیزد. از نوشتن خاطره به دنبال چه می‌گردید؟ چه می‌خواهید به مردم بگویید؟ مثلاً اگر می‌خواهید یک حادثه هولناک بمباران و با حجم تلفات زیاد در کشور را بنویسید در نهایت چه پیامی از متن شما استخراج می‌شود؟ تزریق استرس به مردم؟ امیدبخشی؟ حماسه سازی؟ یا...

تصویری بودن:

خاطره باید تصویر داشته باشد. آیا می‌توان از سوژه یک روایت تصویری ساخت یا همه چیز فقط در حد گزارش باقی می‌ماند؟ آیا خواننده پس از خواندن خاطره شما در ذهنش تصویری شکل می‌گیرد یا نه؟

داستان قوی:

آیا سوژه دارای یک داستان قوی با شخصیت‌های قابل همذات‌پنداری و کشمکش‌های معنادار است؟

بازخورد مخاطب:

سوژه چند گروه از مخاطبان را جذب می‌کند؟ (مثلاً جوانان، خانواده‌ها، زنان، طبقه متوسط، فقرا یا اقشار دیگر) مهم‌تر از آن آیا سوژه می‌تواند در جامعه بحث و گفتگو ایجاد کند و آدم‌ها را به تأمل وادارد؟

امکان نوشتن در فرصت کم:

برخی از سوژه‌ها خیلی بزرگ هستند. نوشتن از آن‌ها به وقت، پژوهش و مطالعه زیادی نیاز دارد. گاهی برای تولید محتوا ممکن است به بودجه

نیاز باشد. یا امکان دسترسی به اطلاعات، افراد و مکان‌هایی که مرتبط با سوژه هستند، در حال حاضر وجود ندارد. به عنوان مثال در حال حاضر امکان ثبت خاطرات بچه‌های هوافضای سپاه و ارتش، آفند و پدافند، جنگ شهری و مسایل امنیتی وجود ندارد.

هیجان‌انگیز بودن:

آیا موضوع می‌تواند عناصر هیجان، تعلیق یا اضطراب را به مخاطب منتقل کند؟

زاویه دید:

مهم است که شما به سوژه از چه منظری نگاه می‌کنید. نویسنده خوب کسی است که خرق عادت و آشنایی زدایی می‌کند؛ یعنی به سوژه از منظری نگاه می‌کند که اکثر مردم نگاه نمی‌کنند. نگاه تازه و متفاوت برگ برنده شماست. به عنوان مثال همه از راهپیمایی و تجمعات می‌توانند خاطره بنویسند. اما محتوایی بازخورد می‌گیرد و ارزشمندتر است که به چیزی پردازد که بقیه از آن غافل بوده‌اند.

دوم:
راه بیفتید.

سوژه‌تان را انتخاب کرده‌اید. حالا باید به گردآوری اطلاعات رویاورید. شما در دو حالت قرار می‌گیرید.

الف- سوژه قبلاً اتفاق افتاده است. در چنین حالتی شما باید از هر آدم مطلعی مصاحبه بگیرید. هر مطلبی که درباره‌اش نوشته شده را بخوانید و تمام اسناد را گردآوری کنید.

ب- سوژه همین حالا اتفاق افتاده یا به زودی اتفاق می‌افتد و قابل تعریف کردن و نوشتن می‌شود. اگر سوژه شما چنین است به توصیه‌های گام ۶ توجه کنید.

گام ششم ثبت وقایع در حین حادثه

کسی که می‌خواهد از حوادث در حال وقوع چیزی بنویسد باید این کارها را بکند:

الف- خودتان را آماده نگه دارید.

- اخبار کانال‌های معتبر را پیگیری کنید.
- باید بدانید در ۲۴ ساعت گذشته چه اتفاقات مهمی افتاده است تا مهم‌ترین و مناسب‌ترین آن‌ها را انتخاب کنید.
- باید بدانید در ۲۴ ساعت آینده قرار است چه اتفاقی بیفتد. تا برای ثبت و نوشتن درباره آن‌ها برنامه‌ریزی کنید.
- کاغذ و قلم قابل حمل همراه داشته باشید.
- گوشی هوشمند یا دستگاه صوتی برای ضبط صدا همیشه آماده باشد.
- یک دفتر کوچک یا دفترچه یادداشت قابل حمل آماده کنید.
- اصول اولیه آرامش و تمرکز را تمرین کنید تا در شرایط دشوار هم بتوانید دقیق بنویسید.

ب- در حادثه حاضر شوید و سریع و مؤثر همه چیز مربوط به سوژه‌ی خود را ثبت کنید.

• از هر شیوه‌ای که سریع‌تر است، استفاده کنید: نوشتن، ضبط صوت یا تصویری.

• در صورت نیاز، سریع‌ترین شکل را برگزینید (مثل ضبط صوت یا عکس برداری).

• جزئیات مهم را سعی کنید سریع یادداشت کنید: زمان، مکان، احساسات آدم‌ها نسبت به حوادث، نام و مشخصات افراد حاضر. صداها، بوها، رنگ‌ها، نور، حرکت‌ها.

• مشخصات افراد و شرح گفتگوها را با جزئیات بنویسید یا ضبط کنید. (ضبط کردن گزینه‌ی بهتری است.)

گام هفتم غنی سازی کنید.

الف- احساس خیلی مهم است.

احساسات خود را در لحظات اتفاق افتادن سوژه یا درباره سوژه توصیف کنید: این احساسات شامل حواس پنج گانه (دیدن- شنیدن- بویایی- چشایی- لامسه) و سایر احساسات مثل غم، ترس، شادی، هیجان، نفرت، خشم، گریه و بغض می شود.

ب- به چه چیزی فکر می کنید؟

در روزهای جنگ حوادث زیادی را تجربه می کنید. انبوه شایعات، خبر قطعی برق و اینترنت، گرانی و کمبود، انفجار، شهادت، قرار گرفتن در موقعیت های هیجانی، خبرهای خوش و غرور آفرین و ... نسبت به این حوادث در ذهن شما می تواند این موارد مطرح شود. همین ها را به نحوی بنویسید:

مقایسه: چیزی را با چیز دیگر، زمانی را با زمان دیگر، شخصی را با شخص دیگر مقایسه می کنید.

رسیدن به تعادل روانی: شما ممکن است در حال گذر از غم و ترس به آرامش باشید. **یافتن معنا:** شما در دل سختی ها به زیبایی و معنا می رسید. اهداف بزرگ تر و ضرورت فداکاری شما را به صبوری و تلاش وامی دارد. **توسل و دعا:** به دعاهاى مختلف روى مى آورید. یک نماز با حال می خوانید. ادعیه و سوره های توصیه شده برای پیروزی را می خوانید. روضه و سینه زنی گوش می دهید.

جستجوی حمایت اجتماعی: شما برای دریافت همدلی، راهنمایی، یا کمک عملی به صحبت با خانواده، دوستان، یا گروه های حمایتی رو می آورید.

پذیرش شرایط: شما در ذهن خود طی یک گفتگوی درونی با شرایط ناخواسته جنگ کنار می آید و خودتان را از غم و ترس و... آزاد می کنید. **نشخوار فکری:** فکر پشت سر فکر. عموماً هم منفی و افسارگسیخته تعادل شما را بر هم می زند. **جایگزینی:** جایگزینی یک رفتار یا فکر ناسالم با یک رفتار یا فکر سالم تر. مثال: به جای داد زدن هنگام استرس، به پیاده روی رفتن؛ به جای نشخوار فکری منفی، گوش دادن به مداحی یا موسیقی آرامش بخش.

گام هشتم تکمیل اطلاعات اولیه

شما در رویداد، مراسم یا حادثه‌ای حاضر شده‌اید و اطلاعات خودتان را ثبت کرده‌اید. حالا وقت تکمیل اطلاعات شماست. عکس‌ها، ویدئوها و اسناد را جمع می‌کنید. سپس با سایر افراد گفت‌وگو می‌کنید و اگر لازم بود به کتاب‌ها و منابع هم سر می‌زنید.

سوم:
حالا وقت نوشتن است.

گام نهم وقایع را مرتب کنید.

شما اکنون باید متن تان را تدوین کنید. یعنی تمام محتوای به دست آمده را به یک ترتیبی پشت سر هم بیاورید. وقایع را می توان به دو شکل مرتب و مرتبط کرد. هر دو روش درست اند، بسته به هدفی دارد که شما از نوشتن این متن در نظر دارید.

الف- به ترتیبی که رویدادها اتفاق می افتد.
(مناسب روایت های مستند- تاریخی- ساده و بدون پیچیدگی)

ب- بر اساس شدت احساسات. (مناسب روایت های پیچیده- دراماتیک- احساسی)

اگر خاطره شما شامل چند رویداد پشت سر هم است، آن را ابتدا به ترتیب زمانی بنویسید. سپس فکر کنید آیا اگر وقایع را بر اساس شدت احساسات (مثلاً از ترسناک ترین به آرام ترین) مرتب کنید، تأثیرگذارتر نخواهد بود؟ تصمیمش با شماست.

گام دهم متن را محکم کنید.

به این سؤالات پاسخ بدهید و هر جا که لازم است مشکل را رفع کنید:

آیا این متن ابهام دارد؟ کجا؟
آیا این متن در جایی ناقص و ناتمام است؟
آیا در کل این متن چیز متناقضی پیدامی شود؟
آیا این متن راهمه می فهمند؟

توجه کنید واژه‌های محلی، اسم خیابان‌ها، شخصیت‌ها و ... به توضیح نیاز دارند.

گام یازدهم حالا یک زاویه دید انتخاب کنید.

اگر با داستان نویسی و تکنیک های روایت آشنا هستید می توانید بهترین زاویه دید را انتخاب کنید.؛ اما به افراد تازه کار توصیه می کنیم: مابرا را از دید خودت بنویس. یعنی دوربین را بگذار کنار خودت و هرچه خودت می بینی را روایت کن.

گام دوازدهم متن را غنی‌سازی کنید.

قبلاً این بخش را در گام ۷ توضیح داده‌ام. در اینجا هم باید این کار را تکرار کنید. شما اجازه دارید که درباره هر سوژه‌ای بنویسید. مشروط بر این که آن را شخصی کنید. یعنی احساسات خودتان درباره این سوژه را بر روی کاغذ بیاورید. یا آنچه که به فکرتان می‌رسد را به متن اضافه کنید. متن را دوباره بخوانید. هر جا که فکر می‌کنید می‌شود بار احساسی بیشتری به متن بدهید را پیدا کنید و درباره آن اضافه کنید. مثلاً اگر درباره یک رزمنده پشت لانچر می‌نویسید که دارد شجاعانه به سمت دشمن شلیک می‌کند باید به این فکر کنید که او ممکن است یک هفته خانواده‌اش را ندیده باشد. این خانواده ممکن است یک دختر کوچک باشد یا پدر و مادری پیر و تنها و یا یک جمعیت شلوغ و شوخ و پرماجرا. ممکن است این شخص قرار بوده در همین روزها به خواستگاری برود و ... یا بسیاری از موقعیت‌ها و نفرات در فرهنگ و باور ما یک ارجاع تاریخی و فرهنگی دارند. مثلاً

ما نوجوان‌های شهید را به قاسم بن الحسن پیوند می‌زنیم. اگر درباره آب شیرین‌کن چیزی می‌نویسید ناخودآگاه به یاد جنگ صفین یا روز عاشورا می‌افتید. یا کمک‌های مردمی در تاریخ ما مسبوق به سابقه است: موکب‌های اربعین، روزهای کرونا، روزهای جنگ و زلزله و حوادث طبیعی، جنگ‌های جهانی اول و دوم و قحطی بزرگ و... می‌توانید متنتان را به این مفاهیم گره بزنید.

باید کاری کنید که متن شما در ذهن مخاطبان ثبت شود. معمولاً اطلاعات تاریخی و داده‌های علمی و... در خاطر مخاطبان نمی‌ماند اما موقعیت‌های احساسی حتماً در ذهن آن‌ها جاودانه می‌شود.

گام سیزدهم از تکنیک های شروع و پایان تأثیرگذار استفاده کنید.

فن هایی هست که باعث می شود خواننده را از همان ابتدا جذب متن شما بکند. خوش آغازی یک فن مهم در روایت است و ساده ترین آن ها استفاده از پرسش، آوردن شعر، خبر و... در ابتدای متن است. می توانید به جای مقدمه چینی طولانی، از صحنه ای خاص آغاز کنید که تکان دهنده و غافلگیرکننده است. بهترین پایان بندی، یک ضربه را به ذهن خواننده می زند و او را به فکر وامی دارد. یا حسی را در پایان متن به خواننده می دهد.

گام چهاردهم

تغییرات درونی شخصیت های داخل خاطره را نشان بدهید.

اگر خاطره از زبان شما روایت می شود خواننده باید پس از خواندن متن شما تحول ذهن و دل شما را متوجه شود. (ترس به ایمان، تردید به امید...) اگر خاطره دارای چند شخصیت هست باید بتواند تغییرات آن ها را نشان بدهد. بهتر است شخصیت هایی در خاطره آورده شوند که تغییر می کند.

گام پانزدهم بازسازی گفتگوها

اگر ماجرای را تعریف می‌کنید خوب است مکالمه‌ها و دیالوگ‌ها را هم بیاورید. لحن شخصیت‌های خاطره، دایره واژگانشان و نوع استخدام واژگانشان متن را زنده‌تر می‌کند. بهترین کار ضبط صوت است. عین حرف زدن آدم‌ها و جمله‌بندی‌های مخصوصشان را ضبط کنید و سپس بر روی کاغذ پیاده کنید. مثلاً آدم‌های داش‌مشتی عین اساتید دانشگاه حرف نمی‌زنند. حرف زدن یک میوه‌فروش با یک کارمند متفاوت است. بچه‌ها منحصر به فرد حرف می‌زنند و واکنش نشان می‌دهند. تفاوت شخصیت‌ها را نشان بدهید. البته اصلاح و ویراستاری دیالوگ‌ها هم لازم است.

گام شانزدهم صداقت و سادگی متن را حفظ کنید.

از اغراق یا دروغ پرهیزید. آنچه واقعی است، به خودی خود تأثیرگذار خواهد بود. دوباره به متن برگردید و با دقت خاطره‌ای که نوشته‌اید را بخوانید. آیا در آن اغراق یا چیزی غیر واقعی وجود دارد؟ آن قسمت‌ها را اصلاح کنید تا به واقعیت نزدیک‌تر شوند.

چهارم:
از متن فاصله بگیرید.

حالا کمی از متنتان فاصله بگیرید و چند کار زیر را انجام بدهید:

گام هفدهم دریافت بازخورد

متن را به کسی که تجربه مشابه دارد بدهید تا بررسی کند؛ بازخورد از دیگران بسیار مؤثر است. بگذارید معایب و مزایای متن شما را به شما بگویند.

گام بعدی این است: یکی دو روز که گذشت دوباره به متن خود مراجعه کنید.

گام هجدهم بازخوانی، ویراستاری و حذف اضافات

متن را دوباره بخوانید. همه جملات و مضامین تکراری را حذف کنید. جمله‌بندی‌ها را طبق اصول دستور زبان فارسی درست کنید. ویراستاری ظاهری و محتوایی متن الزامی است.

گام نوزدهم متن باید منسجم باشد و ریتم روایت حفظ شود.

نثر باید روان باشد، نوشته خود را با صدای بلند بخوانید. آیا جملات به خوبی به هم وصل می‌شوند؟ آیا خواندنش لذت بخش است؟ اگر جایی احساس کردید نثر خشک یا نامفهوم است، آن قسمت را اصلاح کنید.

گام بیستم انتخاب عنوان معنادار

حالا عنوانی انتخاب کن که مضمون یا لحظه کلیدی خاطره را بازتاب دهد. برای خاطره‌ای که نوشته‌اید، چند عنوان پیشنهادی بنویسید و بهترین را انتخاب کنید. عنوان باید کوتاه، جذاب و مرتبط با محتوای خاطره باشد.

پایان شما یک خاطره نوشتید.

حالا وقت انتشار است. انتشار متن یک فرایند حرفه‌ای است؛ اما اکنون مراکز و کانال‌هایی هستند که متن شما را به مخاطبان انبوه خود ارائه می‌دهند. صبر و حوصله داشته باشید؛ خاطره‌نویسی یک مهارت است که با تمرین بهبود می‌یابد. از نوشتن نترسید؛ هر آنچه می‌نویسید، بخشی از تاریخ و تجربه شماست. به خاطر داشته باشید که خاطرات شما، گنجینه‌ای ارزشمند برای آیندگان است. باید بدانید که نوشتن یک امر مستمر است. باید همواره بنویسید و بنویسید و بنویسید تا روزی به یک نویسنده حرفه‌ای تبدیل شوید.



«حوزه هنری استان قزوین»

ارتباط با ما : @artqaazvin

«روایت مینودر»

   @revayatqazvin

ارتباط با ادمین : @admin_revayatqazvin