



"همدلی در برهوت"

محتواگران از دستاوردهای شان می گویند

طرح و ایده: بیتا کیهانی

ویراستار:

فریبا نبی زاده

زهره طوسی



با تشکر از:

استاد "شاهین کلانتری"

و سپاس فراوان از:

همه دوستانی که در نوشتن این کتاب همکاری نمودند.

بینا کیهانی

نویسنده، ایده پرداز

Bitakeyhani.com

شاید لحظه پدیدار شدن عشق همین‌گونه باشد. لحظه‌ای که دست از جنگیدن و مقاومت کردن می‌کشی و

خود را به جریان زندگی می‌سپاری. اجازه می‌دهی زندگی تو را در مسیر درست قرار دهد، زیرا احساس

می‌کنی انسان خوشبختی نیستی.

سپس در هر چیزی به دنبال معنا می‌گردد. رویدادها، معاشرت‌ها و کتاب‌ها تو را مسحور می‌کنند، اما باز هم

احساس رضایت نداری. با تمام این‌ها چیزی درون تو هست که نمی‌گذارد عقب‌نشینی کنی، نمی‌گذارد دست

از یافتن معنا برداری و آن سرسختی‌ست.

باید دلایل نارضایتی را بدانی و برای پاسخ به "چراها" به خویش پناه می‌بری. به گذشته باز می‌گرددی به

روزهایی که می‌نوشتی. هر چند که مدت‌هاست نوشتن در زندگی‌ات کمرنگ شده اما شروع می‌کنی و نوشتن،

تو را در خود پناه می‌دهد.

شاید لحظهٔ پدیدار شدن عشق همین‌گونه باشد. لحظه‌ای که دست از فکر کردن می‌کشی و خود را به جریان نوشتن می‌سپاری. حالا به "چگونه" و "چطور" می‌رسی؛ ذهن و قلم دست به دست هم می‌دهند تا تو را به مسیر درست هدایت کنند.

نوشتن و چاپ اولین کتابم (دوباره پاییز) مرا به مسیر درست هدایت کرد. پس از آن وبلاگ نویسی و آشنایی با دنیای محتوا بود که زندگی را برایم پُر معنا کرد. حالا من معنا را در دل رویدادها، معاشرت‌ها و کتاب‌ها جستجو نمی‌کردم، زیرا دریافتم که من به اندازهٔ کافی توانمند هستم که خودم معنای زندگی‌ام را خلق کنم و خلق کردن درخشان‌ترین گوهر وجود انسان است.

در مسیر محتوا با افراد توانمند و بی‌نظیری آشنا شدم. این آشنایی جرقهٔ نوشتن یک کتاب دسته‌جمعی را در ذهنم پدید آورد. اگر به دنیای محتوا قدم نگذاشته بودم، شانس آشنایی با دوستان محتواگر را از دست می‌دادم و این کتاب نیز خلق نمی‌شد.

تجربیات من از محتوا را در جملات زیر بخوانید:

نوشتن: اول عشق است و بعد تبدیل به وظیفه می‌شود؛ معلوم نیست به کجا می‌رسد، نیروی عجیبی تو را به سوی او می‌کشد و آن نیروی عشق است.

وبلاگ نویسی: هیجان‌انگیز و سرشار از احساس مسئولیت است.

رشد: در سال نود و نه، کلمه سال من، رشد بود. کلمه‌ای که روی چندین کاغذ نوشته و به در و دیوار


خانه‌ام چسبانده بودم. امسال کلمه دیگری را انتخاب کرده‌ام، اما رشد همچنان در زندگی‌ام نقش اول را بازی می‌کند.

خلاقیت: نوشتن صفحات صبحگاهی، یادداشتهای روزانه و رونویسی از متونی که به آنها علاقه دارم خلاقیت و ایده‌های زیادی را به من هدیه می‌دهند.

محتوا: وقتی دنیای محتوا برایم جدی شد، مجبور شدم اطلاعاتم را بروز کنم، به یادگیری بهای میدهم. محتوا اندیشه‌ام را بسط می‌دهد. محتوا از من فردی عمیق ساخته است.

آرامش و صبوری: در تعامل و ارتباط با افراد مختلف و کسانی که با ما هم دغدغه هستند، یاد می‌گیریم صبور و مهربان باشیم، زیرا با اینکه همه ما در مسیر تولید محتوا قرار داریم اما گاهی تفاوت‌هایی می‌بینیم که نمی‌پسندیم. محتوا صبوری و ارتباط موثر می‌طلبد.

مقایسه: هر قدر که بگویند خودتان را مقایسه نکنید بی‌فایده است، ما گاهی خود را با افرادی که سال‌ها در کار محتوا فعالیت داشته و از نظر ما موفق هستند، مقایسه می‌کنیم. وقتی با افرادی که در کار محتوا قوی هستند خود را مقایسه کنیم مأیوس می‌شویم. وقتی سال اول کار خود را با سال پنجم فلان نویسنده مقایسه کنیم مسلماً "به یأس و ناامیدی می‌رسیم.



پیشنهاد می‌کنم: با قدرت و تمام توانت به کارت بچسبی و رهایش نکنی و به حرف‌های مایوس‌کننده

اهمیت ندهی. تو با تمرکز روی کار و سرسختی به نتایج چشمگیری می‌رسی. عمیق شدن روی کارت از تو

فردی تاثیرگذار می‌سازد.

مریم حسنلو

نویسنده، محتواگر و ویراستار

Maryamhasanlu.ir

نوشتاردرمانی را به وفور همه ما شنیده و با آن آشنا هستیم. این امکان وجود دارد که ترس و وهم بازگوکردن

حقایق زندگی مان را نداشته باشیم. ولی نوشتن همان گونه شکل می گیرد که برای تو و من لذت بخش است.

حتی می شود در داستان و رمانی که به دست ما خلق می شود قهرمان داستان مان با همه اتفاقات و مشکلات

زندگی دست و پنجه نرم کند و پیروز میدان شود.

گفتم: ترس، بله ترس. وقتی وارد دنیای ناشناخته می شویم، احساس ناامنی می کنیم و آلام خطر، وجودمان

را در برمی گیرد و اجازه نمی دهد به اهداف خود فکر کنیم. برای منی که در مسیر رشد و بالندگی بودم،

نوشتن برایم چون مومی سفت و سخت بود. باید با ناملایمات برخورد می کردم و سعی و تلاشم را بیشتر

می کردم تا بتوانم با تمرین های ساده و شاید خسته کننده کنار بیایم و موم سرسخت میان انگشتانم را ورز

دهم تا نرم شود و آن موقع جذب پوست و جسم و روحم گردد.

در اولین گام از رشد و ترقی، برایم سایت شخصی و وبلاگ نویسی واژه‌ای دشوار و سرسخت بود. امروز بعد از یکسال و اندی، وقتی می‌خواهم نشانه‌ای از خود به دیگران بدهم، اشاره می‌کنم به نوشته‌هایی که با مداومت و سخت‌کوشی آغاز شد.

حالا برایم فرقی نمی‌کند که سایت شخصی از چند واژه و همخوان تشکیل شده است.

وبلاگ شخصی من سندی از اندیشه‌ها و رفتارها و دلتنگی‌هایم را به نمایش می‌گذارد که با پیگیری دوستان با انگیزه و با اراده و تلاش و کوششی که در وجود آن‌ها نهفته است برای من اثربخش‌اند و روز به روز مسیری را که در کنار آن‌ها طی می‌کنم پربارتر می‌شود.

یاد دارم روز اولی که می‌خواستم صفحه شخصی سفید و وسیعی را در دنیای آقا یا خانم گوگل برای خودم دست و پا کنم، هزینه کافی برای خرید این زیربنا نداشتم.

چند روز دست‌وپنجه نرم کردم که شاید فرجی حاصل شود. تا این‌که پیامی از مهندس سعید قائدی به‌دستم رسید که دلیل تأخیر و وقفه انداختنم برای خرید دامنه را جویا شد.

اولین دوستی‌ای که با خرید سایت آغاز شد و این دوستی‌ها به مرور بیشتر و بر تعدادشان افزوده شد و حالا با همان گروه و دوستان تصمیم گرفتیم مشکلات و تجربه‌های خودمان را در زمینه وبلاگ‌نویسی، بازگو کنیم.

نوشتن در صفحه شخصی برای من حکم کوه‌کندن بود آن‌هم با دست خالی.

در اوایل خرید وبلاگ شخصی باید شروع می‌کردم به شخم‌زدن و دانه‌کاشتن. برای شخم‌زدن باید عجله می‌کردم. باید دنبال بذری می‌گشتم که شناختی از آن داشته باشم.

کلمه سال من نوشتن بود، نوشتن، خلق اثری با یاد و نام خود.

زندگی من با همین کلمه پرمعنا تغییر یافت و مرا ترغیب کرد با عشق به دنبال ایده‌هایی بروم که ذهنم را درگیر می‌کنند. گاهی از فرط خستگی چند روزی دست از نوشتن می‌کشیدم اما، مومی که جزء گوشت و تنم شده بود، نا آرام شده و دنبال سوژه‌ای برای نوشتن می‌گشت و کنجکاوانه دوستانم را زیر نظر می‌گرفت و می‌خواست که وقت با ارزش خود را به بلاهت و تنبلی سپری نکنم.

امروز وقتی اسم مریم حسنلو را در گوگل سرچ می‌کنم و تصویرم را می‌بینم به خود می‌بالم و افتخار می‌کنم که در هر شرایطی نوشتن را ادامه دادم و به آموخته‌های خود می‌افزایم.

مریم نیکومنش

نویسنده

www.nikoumanesh.com

"اگر همیشه بیشترین تلاش تان را بکنید و بارها و بارها تکرار کنید، استاد دگرگونی می شوید. تمرین است

که استاد می سازد." میگوئل روئیز"

داستان از آن جایی آغاز شد که:

شاهین کلانتری پیشنهاد دادند که سایت شخصی مان را راه اندازی کنیم.

من مقاومت کردم و با خودم گفتم: وجود سایت فقط مسئولیت مرا بیشتر می کند و من از عهده ی انجام این

کار بر نمی آیم.

بنابراین کلاس را نیمه کاره رها کردم و توجهی به درس ها نداشتم.

در پایان دوره، دوستانی که سایت داشتند و مقالاتشان مورد تایید قرار گرفت، به دوره ی سوم محتواگران

راه یافتند و من مردود شدم.

از جایی که پذیرش شکست در قاموس من نیست، بلافاصله دست به کار شدم، سفارش سایت شخصی ام را

دادم و دوباره در همان دوره نام نویسی کردم.

بعد از نوشتن سه مقاله در یک ماه که به سختی انجام شد، وارد دوره ی سوم محتواگران شدم.

کار با سایت را در حد ابتدایی هم نمی‌دانستم و به دنبال آموختن نیز نبودم، بنابراین کار با سایت عملاً برایم غیرممکن بود.

چندین ماه گذشت و تا حدودی از نوشتن غافل شده بودم.

تا این که دست تقدیر مرا با دوستانی فعال و پرکار همراه کرد که دوباره در مسیر قرار بگیرم.

با کمک آقای قائدی (طراح سایت) کارهای سایت را به مرور آموختم.

و با همراهی خانم بیتا کیهانی (نویسنده، محتواگر و ایده‌پرداز) وارد چالش نوشتن در سایت شدم.

در کمال تعجب و ناباوری، نود روز به طور مداوم در سایت نوشتم و نوشتن روزانه، موجب شد که هر روز

گامی هر چند کوچک به جلو بردارم.

از همه مهم‌تر گام‌هایی از جنس خودشناسی.

نوشتن روزانه، دستاوردهای فراوانی برایم به همراه داشت و جالب‌تر از همه این که کلمه‌ی سال من، نوشتن

بود که به زیبایی محقق شد.

دستاوردهای من:

۱- سایت برایم حکم دفتر مشق را پیدا کرده است.

با خیالی آسوده؛ تجربیات، احساسات و آموزه‌هایم را در آن می‌نویسم.

۲-نوشتن سه مقاله در عرض یک ماه با مشقت فراوانی همراه بود و مهمه‌ی هول، به جانم افتاده بود که مبادا به موقع به دست استاد نرسد ولی اکنون در نقطه‌ای ایستاده‌ام که می‌توانم در عرض چند ساعت ایده‌ای یافته و بنویسم.

۳-نوشتن مداوم قلمم را روان‌تر، جملاتم را استخوان‌دارتر و صیقل‌یافته‌تر کرده و نوشته‌هایم اصولی، کاربردی و نظام‌مند شده است.

۴-دایره‌ی واژگانم به خاطر نظم و مداومت در نوشتن، گسترده‌تر شده و از کلمات بهتری بهره می‌گیرم.

۵-به واسطه‌ی آموزه‌های این چالش، تبدیل حالِ بد به حالِ خوب برایم آسانتر شده است. (نوشتار درمانی)

۶-برای از بین بردن تنش‌ها، باز هم از نوشتن استفاده کردم. نوشتن شکرگزاری روزانه تا شرایط نامطلوب را به شرایط مطلوب تبدیل کنم.

۷-مدیریت زمان و افکارم را به دست گرفتم تا وقفه‌ای در کارهایم، به‌خصوص امر نوشتن ایجاد نشود.

۸-نوشتن مداوم؛ اعتماد به نفس، عزت نفس و خودباوری مرا افزایش داده است.

تقویت این نقاط، باعث شد که به ضعف دیگری در وجودم پی‌برم، چیزی که همیشه مانع پیشرفت من در زندگی شده است و آن چیزی نیست جز ترس.

ترس همیشه مانع از آن بوده است که از حقم دفاع کنم.

بیشتر اوقات حرف ناحق را شنیدم، دم نزدم و به راحتی از کنارش گذشتم.

چندین ماه پیش کتاب "مرگ پیام‌آور" از جبران خلیل جبران را خوانده بودم، این نویسنده‌ی توانا در بخشی به نام حق و حقیقت این طور نوشته است:

"ای دوستداران حق، حق‌تان چون تخم‌مرغی است که مارها آن را می‌بلعند، پس آن را بستانید. زیرا او که از حق خود می‌گذرد دیری نخواهد گذشت که از جان و فرزندان خود نیز می‌گذرد."

آن زمان این مطلب، تلنگر کوچکی به من زد و برای ثانیه‌ای مرا به فکر فرو برد ولی خیلی زود فراموش کردم.

نوشتن باعث شد که پی ببرم ترس با عزت نفسم چه کرده است و من باید عشق و ایمان را با قدرت بیشتری جایگزین کنم زیرا ترس صدای شیطان است.

۹-نوشتن به من تفکر عمیق را آموخت.

نوشتن باعث شد که با هر مسئله‌ای که روبه‌رو می‌شوم، فکر کنم و ببینم که اگر سکوت کنم و از کنار آن رد شوم، در انتها چه خواهد شد و اگر با دلیل و منطق صحبت کنم به کجا خواهد رسید.

۱۰-شاید نوشتن روزانه، کیفیت نوشته‌ها را پایین بیاورد ولی بازی با کلمات و نشانیدن به روی کاغذ، باعث شد که ذهنم از کلمات و جملات قبلی تخلیه شده و کلمات جدیدی جایگزین گردد و در نهایت خلاقیتم افزایش یافته است.

۱۱-نوشتن، شادی و آرامش مرا چند برابر کرده است و به مسائل ناراحت‌کننده خیلی آمان نمی‌دهم که مرا به خیال‌خواری وادارد.

۱۲- توجه هر جاننداری را شکوفا می‌کند. نوشتن باعث شده که به اطرافم توجه بیشتری نشان داده و با دید

بازتری مسائل را ببینم.

با تمام اینها؛

یک حقیقت محض وجود دارد و آن هم این است که:

نوشتن و تولید محتوا کار بسیار سختی است بخصوص اگر بخواهی هر روز دست به قلم شوی.

گاهی با خودم می‌گویم، بنویسم که چه؟

گاهی نوشته‌هایم دلم را می‌زند و حس می‌کنم برای این کار زاده نشده‌ام.

گاهی هیچ چشم‌اندازی ندارم که بالاخره چه خواهد شد و این نوشتن‌ها مرا به کجا خواهد رساند.

گاهی شیطان در جسم و جانم رخنه می‌کند و می‌گوید: "تو که استعداد نداری"

ولی من سوسوی چراغ‌های پراکنده را از دور می‌بینم؛

زیرا شنیده‌ام که می‌گویند:

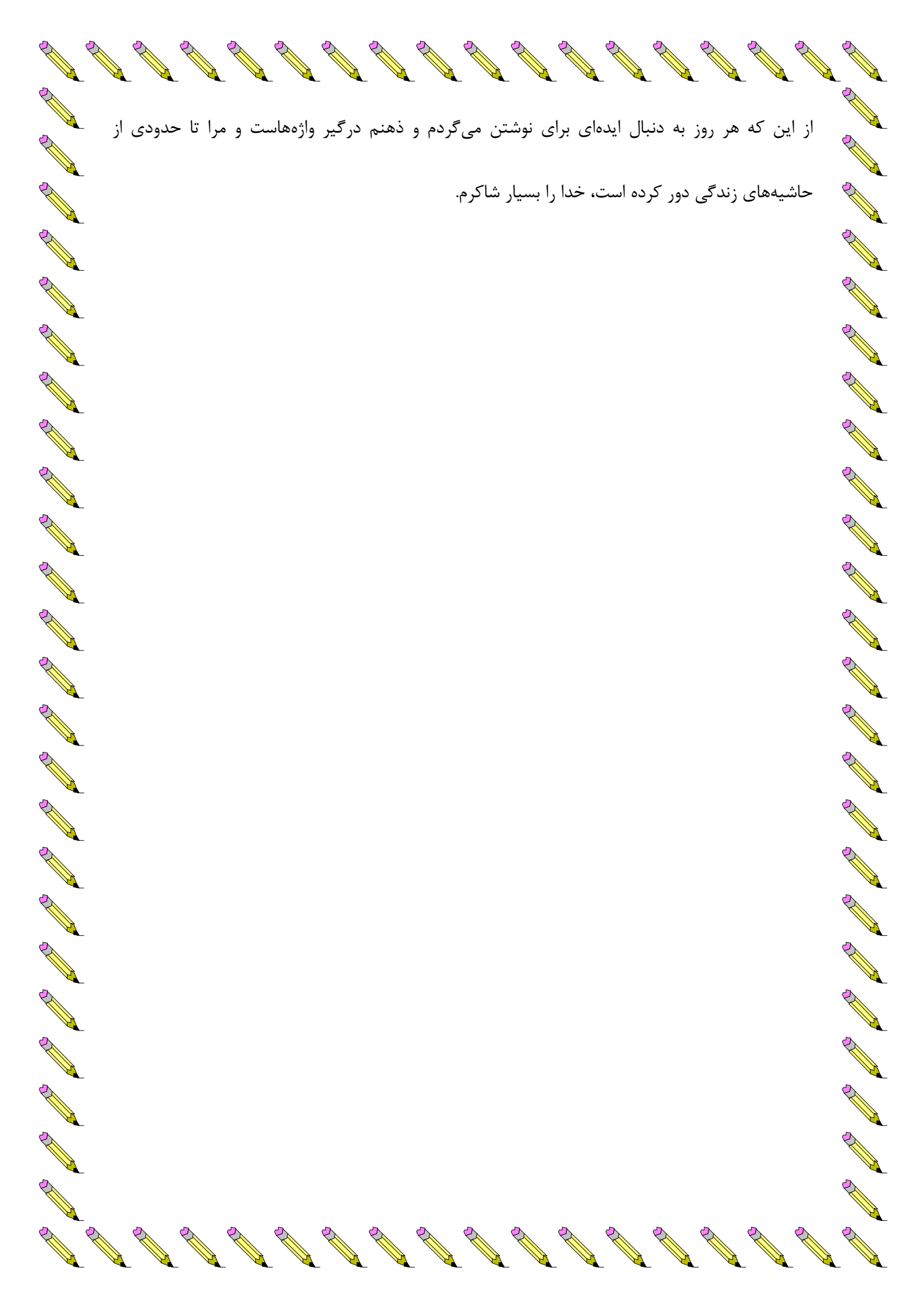
"مسی نابغه‌ی فوتبال است و رونالدو با تلاش و پشتکار به این نقطه رسیده است."

بنابراین استعداد را رها می‌کنم و با تلاش و پشتکار ادامه می‌دهم تا با تولید محتوا به انسانی تاثیرگذار تبدیل

شوم. حتی اگر در این مسیر، تنها دستاورد من، خودشناسی باشد، برایم کافیهست. زیرا وقتی خودم را

بشناسم، می‌توانم کارهای بزرگی را به ثمر برسانم.

و در آخر؛



از این که هر روز به دنبال ایده‌ای برای نوشتن می‌گردم و ذهنم درگیر واژه‌هاست و مرا تا حدودی از

حاشیه‌های زندگی دور کرده است، خدا را بسیار شاکرم.

سعید قاندى (با همزه)

طراح سايت و محتواگر

Saeedghaedi.ir

خیلی وقتها برایم سوال بود که چطور می‌توانم درآمد را بیشتر کنم و تخصصی را که دارم، به مخاطبانم معرفی کنم.

ایجاد آموزش‌های ویدئویی از نحوه کارکردن با سایت و یا نشر مسائل تخصصی و خفنی که در برنامه نویسی به کار می‌بردم به من احساس رضایت کافی نمی‌داد. من نمی‌خواستم به عنوان یک برنامه‌نویس و یا یک فرد فنی و مطرح شناخته شوم. همیشه دوست داشتم با صمیمیت آنچه را می‌دانم منتشر کنم.

تلاش‌های زیادی برای شناخته شدن کردم. حدود چهار ماه پروژه‌هایی که برای طراحی سایت داشتم در اینستاگرام استوری می‌کردم. بازخوردهای جالبی هم می‌گرفتم که در شناخته شدنم موثر بود.

بهمن نود و هشت کرونا شیوع پیدا کرد. رفت و آمدها کم شد و من خانه‌نشین شدم، پس در دوره پرکاری و پولسازی "شاهین کلانتری" شرکت کردم. با شروع کلاس، از اوایل اسفند شاهین هر شب در یک گروه واتس‌اپی تجربیاتش را با اعضای دوره به اشتراک می‌گذاشت.

در اردیبهشت نود و نه من بالاخره بر کمالگرایی غلبه کردم و یک دامنه به اسم خودم ثبت کردم و سایت شخصی‌ام را راه‌اندازی کردم.

در اول کار ظاهر و شیک بودن سایت برایم مهم بود. به خودم می‌گفتم همه از من انتظار یک سایت شیک و

زیبا را دارند. چند عنوان جذاب و با عکس زیبا تولید کردم و در صفحه اول سایت منتشر کردم.

مدتی گذشت و تعریف و تمجیدهای دوستان تمام شد. بعد من ماندم و چند عنوان که قرار بود به مقاله‌هایی

جذاب و پربازدید تبدیل شوند. به مرداد ماه رسیده بودیم و من هنوز رابطه‌ام با سایت خوب نبود.

دهم شهریورماه بود که من با یک پست هفتاد و یک کلمه‌ای شروع کردم:

من زندگی میکنم...

من به خاطر دیگران زندگی نمی‌کنم که به نظر آنها اهمیت بدهم و از آنها مهر تایید بگیرم یا از ایده‌های آنها

بهره بگیرم و منتظر بمانم. به فکر پول باشم و زندگی خود را با خوش‌گذرانی سرکنم یا فقط کار کنم و

خوشحال باشم یا غمگین.

من زندگی‌ام را با همه تلخی‌ها، سختی‌ها و زمین‌خوردن‌ها پذیرفته‌ام و باید همان‌گونه که دوست دارم

زندگی‌کنم و ادامه بدهم.

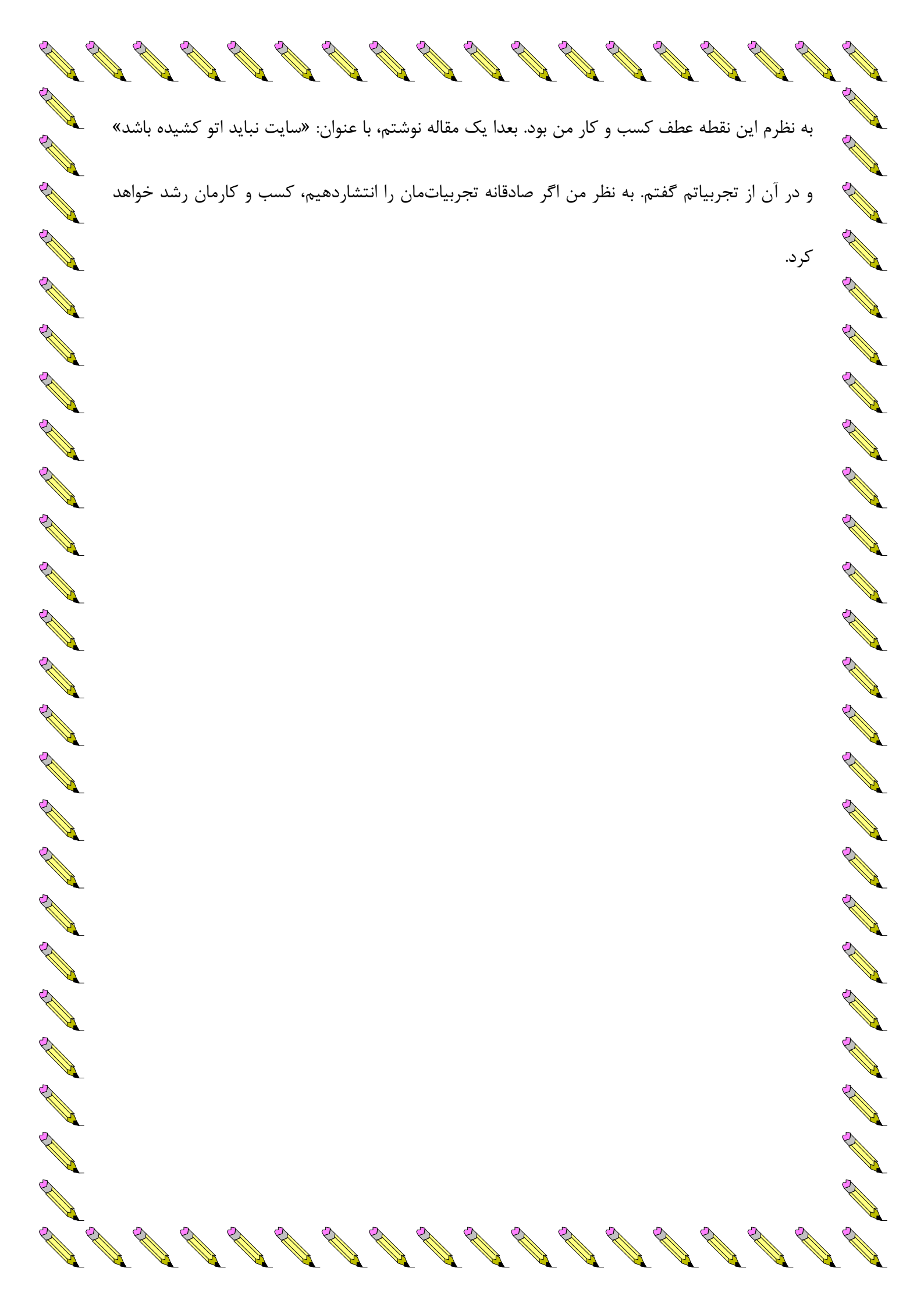
این اولین نوشته واقعی من در سایت بود. از آن روز به بعد یک بخش به عنوان روز نوشت‌ها در سایت ایجاد

کردم و تقریباً هر هفته، سه مطلب از هر چیزی که از فکرم عبور میکرد در سایت می‌نوشتم و منتشر

می‌کردم.

بازخورد و قضاوت دیگران برایم مهم نبود. بعد از گذشت دو ماه تعداد بازدید و کامنت‌های سایت جالب شد.

برایم عجیب بود که چرا مخاطبان به نوشته‌های من بازخورد می‌دهند؟



به نظرم این نقطه عطف کسب و کار من بود. بعداً یک مقاله نوشتم، با عنوان: «سایت نباید اتو کشیده باشد»
و در آن از تجربیاتم گفتم. به نظر من اگر صادقانه تجربیاتمان را انتشار دهیم، کسب و کارمان رشد خواهد کرد.

معصومه عظیمی پارسا

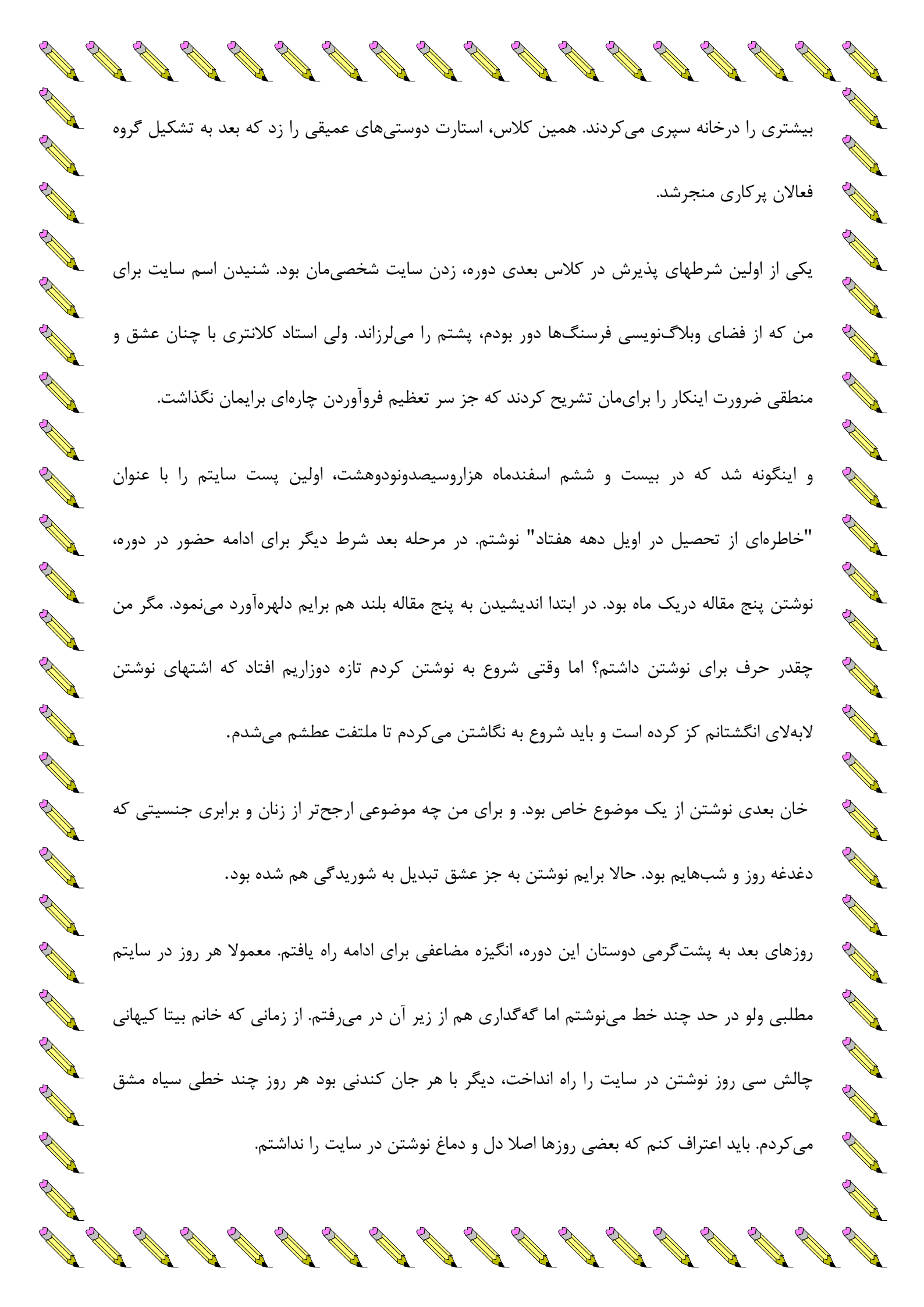
پزوهشگر حقوق زنان

Masoumehazimiparsa.ir

هفت مرداد هزارویصدونودوهشت بود که در یک جلسه با استاد "شاهین کلانتری" آشنا شدم. آنقدر ایشان در مورد نوشتن با عشق صحبت کردند که از همان دم، میل به نوشتن در دلم ریشه دواند. غروب آن روز اولین پست اینستاگرامم را هوا کردم.

ترسی که مدت‌ها همزادم بود با نوشتن در کپشن اینستاگرام رنگ باخت، اما هنوز من را قانع نمی‌کرد. توی پرسه‌زدن‌هایم در اینترنت به سایت مدرسه نویسندگی برخوردم که یکی از دوره‌هایش دوره "نویسندگی خلاق" بود. این آغاز ماجرای حرفه‌ای نوشتنم شد. ماه‌های اول هر روز قسمتی از درس‌های دوره را می‌خواندم و تمرین‌هایش را بسته‌گرفته انجام می‌دادم. تا اینکه در اسفند ماه دوره "پرکاری و پولسازی" با هزینه ناچیزی رونمایی شد. با اینکه دست و بالم خالی بود بدون هیچ مکثی دوره را ثبت نام کردم.

باید اعتراف کنم که بهترین کلاسی بود که در عمرم شرکت کرده بودم. تقریباً دو ماه هفته‌ای چند شب استاد هرآنچه راجع به تولید محتوا و نویسندگی بلد بودند در طبق اخلاص گذاشتند. هم‌دوره‌ای‌هایم کسانی بودند که عشق به یادگیری و تولید محتوا را در دل داشتند. افراد پرشوری که حالا به دلیل شیوع کرونا زمان



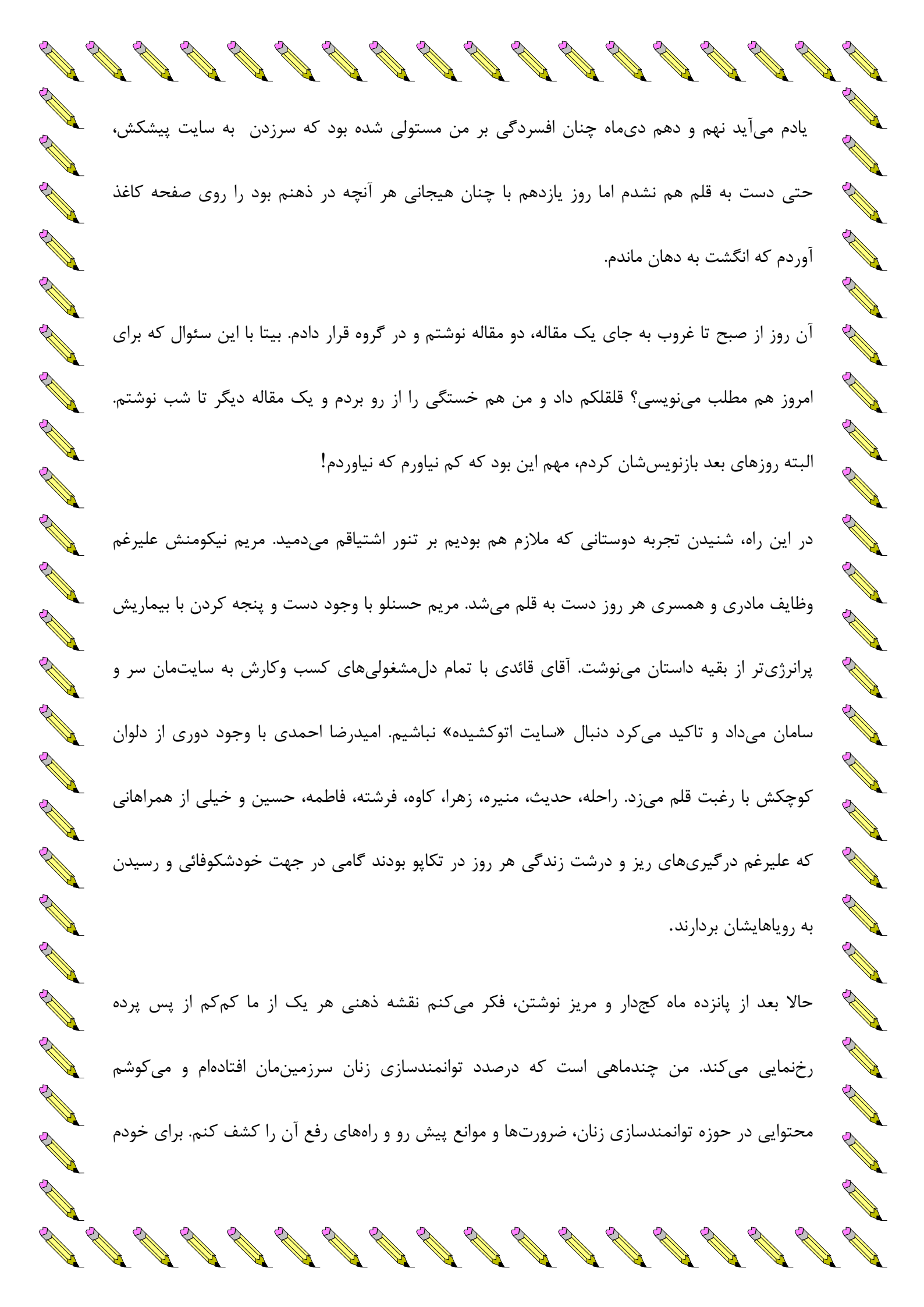
بیشتری را در خانه سپری می کردند. همین کلاس، استارت دوستی های عمیقی را زد که بعد به تشکیل گروه فعالان پرکاری منجر شد.

یکی از اولین شرط های پذیرش در کلاس بعدی دوره، زدن سایت شخصی مان بود. شنیدن اسم سایت برای من که از فضای وبلاگ نویسی فرسنگ ها دور بودم، پشتم را می لرزاند. ولی استاد کلانتری با چنان عشق و منطقی ضرورت اینکار را برای مان تشریح کردند که جز سر تعظیم فرو آوردن چاره ای برای مان نگذاشت.

و اینگونه شد که در بیست و ششم اسفندماه هزار و سیصد و نود و هشت، اولین پست سایتم را با عنوان "خاطره ای از تحصیل در اوایل دهه هفتاد" نوشتم. در مرحله بعد شرط دیگر برای ادامه حضور در دوره، نوشتن پنج مقاله در یک ماه بود. در ابتدا اندیشیدن به پنج مقاله بلند هم برایم دلهره آورد می نمود. مگر من چقدر حرف برای نوشتن داشتم؟ اما وقتی شروع به نوشتن کردم تازه دوزاریم افتاد که اشتباهی نوشتن لابه لای انگستانم کز کرده است و باید شروع به نگاشتن می کردم تا ملتفت عطشم می شدم.

خان بعدی نوشتن از یک موضوع خاص بود. و برای من چه موضوعی ارجح تر از زنان و برابری جنسیتی که دغدغه روز و شب هایم بود. حالا برایم نوشتن به جز عشق تبدیل به شوریدگی هم شده بود.

روزهای بعد به پشت گرمی دوستان این دوره، انگیزه مضاعفی برای ادامه راه یافتیم. معمولا هر روز در سایتم مطلبی ولو در حد چند خط می نوشتم اما گه گداری هم از زیر آن در می رفتیم. از زمانی که خانم بیتا کیهانی چالش سی روز نوشتن در سایت را راه انداخت، دیگر با هر جان کدنی بود هر روز چند خطی سیاه مشق می کردم. باید اعتراف کنم که بعضی روزها اصلا دل و دماغ نوشتن در سایت را نداشتم.

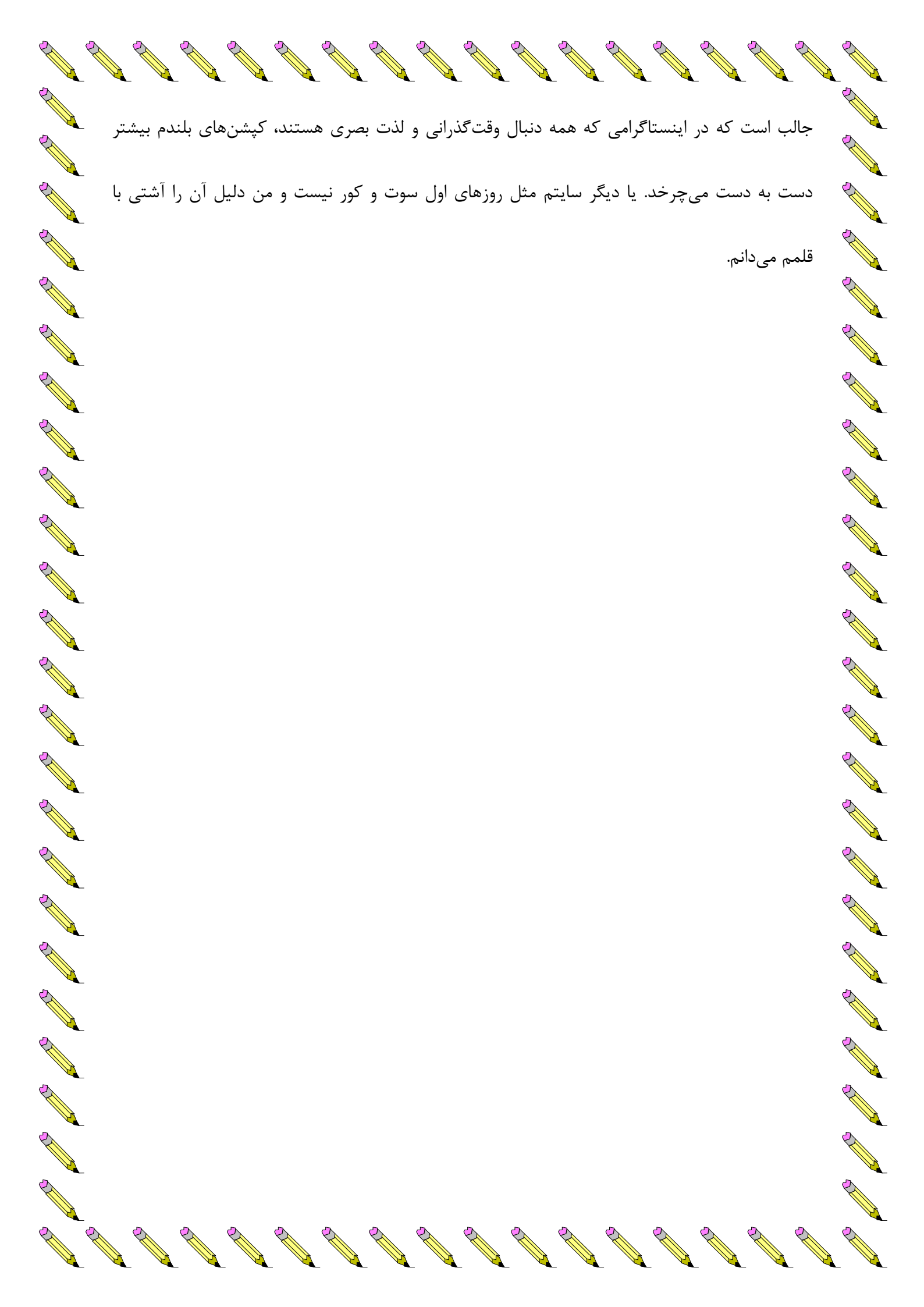


یادم می‌آید نهم و دهم دی‌ماه چنان افسردگی بر من مستولی شده بود که سرزدن به سایت پیشکش، حتی دست به قلم هم نشدم اما روز یازدهم با چنان هیجانی هر آنچه در ذهنم بود را روی صفحه کاغذ آوردم که انگشت به دهان ماندم.

آن روز از صبح تا غروب به جای یک مقاله، دو مقاله نوشتم و در گروه قرار دادم. بیتا با این سؤال که برای امروز هم مطلب می‌نویسی؟ قلقلکم داد و من هم خستگی را از رو بردم و یک مقاله دیگر تا شب نوشتم. البته روزهای بعد بازنویس‌شان کردم، مهم این بود که کم نیاورم که نیاوردم!

در این راه، شنیدن تجربه دوستانی که ملازم هم بودیم بر تنور اشتیاقم می‌دمید. مریم نیکومنش علیرغم وظایف مادری و همسری هر روز دست به قلم می‌شد. مریم حسنلو با وجود دست و پنجه کردن با بیماریش پرانرژی‌تر از بقیه داستان می‌نوشت. آقای قائدی با تمام دل‌مشغولی‌های کسب و کارش به سایت‌مان سر و سامان می‌داد و تاکید می‌کرد دنبال «سایت اتوکشیده» نباشیم. امیدرضا احمدی با وجود دوری از دلوان کوچکش با رغبت قلم می‌زد. راحله، حدیث، منیره، زهرا، کاوه، فرشته، فاطمه، حسین و خیلی از همراهانی که علیرغم درگیری‌های ریز و درشت زندگی هر روز در تکاپو بودند گامی در جهت خودشکوفائی و رسیدن به رویاهایشان بردارند.

حالا بعد از پانزده ماه کج‌دار و مریز نوشتن، فکر می‌کنم نقشه ذهنی هر یک از ما کم‌کم از پس پرده رخ‌نمایی می‌کند. من چندماهه است که درصدد توانمندسازی زنان سرزمین‌مان افتاده‌ام و می‌کوشم محتوایی در حوزه توانمندسازی زنان، ضرورت‌ها و موانع پیش رو و راه‌های رفع آن را کشف کنم. برای خودم



جالب است که در اینستاگرامی که همه دنبال وقت‌گذرانی و لذت بصری هستند، کپشن‌های بلندم بیشتر

دست به دست می‌چرخد. یا دیگر سایت‌م مثل روزهای اول سوت و کور نیست و من دلیل آن را آشتی با

قلمم می‌دانم.

حسین سیدزاده

نویسنده

Hosseinseyedzade.ir

من در انتهای یک چاه به دنیا آمدم. دنیایی تاریک بدون پویایی و خالی از هرگونه چشم انداز.

همیشه درون خودم دنبال چیزی می‌گشتم که نمی‌دانستم چیست. می‌دانستم همیشه یک چیزی در زندگی کم دارم، چیزی که خیلی زیاد است.

در جهانی که همه چیز رنگارنگ بود و تاجران مشغول کار و خرید و فروش بودند و مردم سرگرم روزگار، من در دنیای تاریک خودم محبوس بودم.

یک روز که در تاریکی مطلق غوطه‌ور بودم، گوهر گمشده خودم را یافتم. گوهر شب چراغ من "نوشتن" بود.

وقتی نوشتم، خودم را در نور دیدم. سرشار از شوق و شور شدم، با خودم، با چاه و با دنیا در صلح شدم. و این

صلح هنوز هم ادامه دارد. اما چاه با من در صلح نبود. یک روز که مسرور نوشتن بودم به خشم آمد و گفت:

"نوشتن کار تو نیست، نوشتن سخت‌ترین شغل است، تلخ است، برای نوشتن هزاران غم می‌باید چشید و

هزار خون می‌باید گریست."

گفتم: شاید حق با تو باشد اما نوشتن شغل نیست، عشق است. غمش شادی آور است و دردش مرهم.

نویسندگی هنر است، مهارت است، یک سلاح است.

برای خودت و دیگران "موثر" است و در تنهایی بهترین مونس و همدم.

نوشتن آزادی محض است در تنگنای دنیا.

پرواز است و نور برای گریز از قعر چاه روزگار.

حرفهایم را گفتم و بعد بال گشودم و از چاه بیرون شدم.

اکنون بر قلعه خودم لانه زده‌ام و هنوز هم وقتی می‌نویسم، آرامش دارم. وقتی با نوشتن با خودم رقابت

می‌کنم احساس رضایت‌مندی و عزت نفس دارم.

امروز نوشتن برای من یک "هدف" نیست، که اگر بود به هدفم رسیده و رهایش می‌کردم.

نوشتن برای من یک "روال" است. روالی که روزمره فارغ از نتیجه و بازخوردش به آن می‌پردازم.

من با نوشتن بیدار شدم و هر روز بیدار می‌شوم که بنویسم. من با نوشتن زندگی می‌کنم و مادامی که

می‌نویسم سرمستم.

من با نوشتن در فضای مجازی به زندگی‌ام معنا دادم. اما زندگی و شخصیت من زمانی به اوج معنا رسید که

در سایت شخصی شروع به نوشتن کردم.

من توانستم در سایت شخصی و در کنار هم‌نوردان عزیزم در راه صعود به قلعه‌های افتخار، گوهر واقعی

زندگی خودم را کشف کنم.

محبوبه چنگیز

نویسنده، محتواگر و طنزپرداز

Mahboubehchangiz.com

Mahboubehchangiz.blogfa.com

به یاد دارم که در زندگی به مرحله‌ای رسیده بودم که مانند مرغ پرکنده‌ای آشفته بودم و شخصیتم مثل پازل به هم ریخته‌ای بود که نمی‌دانستم باید چگونه چیده شود. آنقدر با باورهای جامعه به تضاد رسیده بودم که تشخیص رفتارهای درست و غلط را نمی‌دانستم، آنقدر مشغله داشتم که فرصتی برای فکر کردن به این مسائل را نداشتم. ولی خوب زمانی رسیده بود که این دوگانگی‌ها زندگی طبیعی را از من سلب کرده بود، حضور در جمع خوشحالم نمی‌کرد و همیشه احساس تنهایی می‌کردم. فکر می‌کردم کسی زبان من را نمی‌فهمد. تبدیل به اژدهای خشمگینی شده بودم که اگر حس می‌کردم کسی ناراحتی می‌کند شعله خشمم او را تبدیل به خاکستر می‌کرد.

زودرنج و حساس بودم و از کوچکترین ناراحتی‌ها گاه می‌ساختم. دوستانم بسیار دست‌به‌عصا صحبت می‌کردند، نکند به تریج قبایم بر بخورد. خودم را لایق دوست داشتن نمی‌دانستم و کسی را که به من نزدیک می‌شد، پس می‌زد.

به مرکز مشاوره رفتم می‌خواستم اقیانوس درونم را آرام کنم. بعد از چند جلسه مشاوره، به من گفتند تمام رفتارهای هر روز و افکارت را بنویس.

وقتی شروع کردم به نوشتن، ابتدا یک سری کلمات درهم و برهمی بود که هیچ معنایی نداشت. انگار ذهنم مثل سطل زباله‌ای بود که داشت از آشغال منفجر می‌شد.

کتاب "راه هنرمند" را به من معرفی کردند، که در آن کتاب، در مورد پرورش خلاقیت گفته شده بود. بعد از بلند شدن از خواب صبحگاهی سه صفحه بدون سانسور بنویسید، مدتی نوشتم و رهایش کردم.

گفتند در مورد کودکی‌ات بنویس. چون خیلی از خصوصیات شکل گرفته در ما به علت تربیت ما در کودکی است. هر چه فکر کردم چیزی یادم نیامد تا اینکه کلاس آقای "شاهین کلانتری" را به من معرفی کردند.

به خاطر شخصیت کاریزماتیک آقای کلانتری، من مثل ماهی که به قلاب ماهی‌گیری گیر کنم، به طرز عجیبی با اشتیاق در کلاس‌های ایشان شرکت می‌کردم. می‌رفتم، با علاقه، مثل کودکی که سر از پا نمی‌شناخت.

به یمن بیماری کرونا در دوره پرکاری و پولسازی آنلاین آقای کلانتری شرکت کردم و در آنجا به ما تکلیفی داده شده بود که کلید عدم موفقیت خود را در طول زندگی پیدا کردم.

اری باید می‌نوشتیم. من شکست‌های مکرر را در زمان‌های مختلف نوشتیم و سهم خودم را هم در آن تجربه‌ها دیدم. دیگر نمی‌توانستم دیگران را صددرصد مقصر بدانم، چون به صورت مکتوب با دست خودم و با رضایت کامل و آگاهانه، آنچه را که واقعیت داشت، اعتراف کرده بودم.

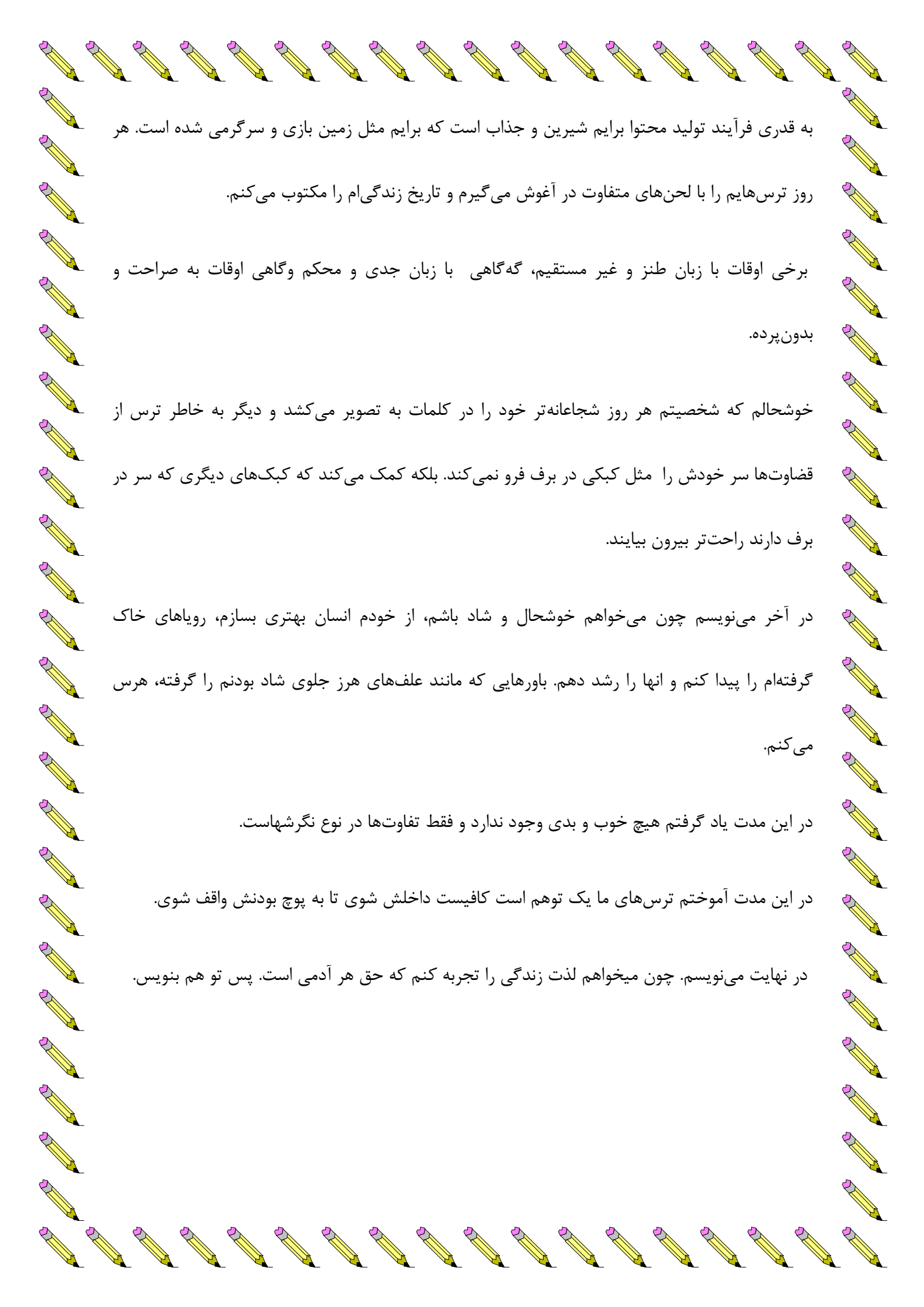
ترسیدم که مبدا این متن را کسی ببیند. یاد جمله نویسنده‌ای به نام "سینیتا اریک" افتادم: "اگر بخواهم بگویم نوشتن چیست؟ باید بگویم: تجلی شجاعت" و من نیز می‌گویم اگر صادقانه باشد.

به نظر من همین که انسان از مرحله ترس از روبرو شدن با خود بگذرد، می‌تواند بر ترس‌های بزرگتری غلبه کند. مانند ترس از قضاوت مردم، ترس از مسخره شدن و...

به شرط اینکه نویسنده بخواهد با ترس‌اش روبرو شود و آن را در عموم مطرح کند. در این صورت است که هم روح خودش رشد می‌کند و بزرگ می‌شود و هم مخاطبین‌اش با ترس‌های‌شان روبرو می‌شوند.

برای اولین بار در من نیروی ترس به قدری شدید بود که قادر نبودم حتی آن را بعنوان تمرین کلاسی ارائه دهم. تا اینکه دوست عزیزم خانم "بیبا کیهانی" مرا تشویق کرد که اولین خودافشایی خود و تا حدودی ماجراهایی از زندگی خصوصی خود را در سایت منتشر کنم و این امر، بدون حضور ایشان امکان‌پذیر نبود.

اکنون نوشتن برایم حکم روانکاوی را دارد که بدون اینکه کلامم را قطع کند با حوصله و صبوری گوش می‌کند، اجازه می‌دهد فرایند تبدیل احساسات و افکارم به کلمات انجام شود، تا ببینم که در سرم چه می‌گذرد و چه چیزی نوشته می‌شود که در واقع همان سرنوشت ماست.



به قدری فرآیند تولید محتوا برایم شیرین و جذاب است که برایم مثل زمین بازی و سرگرمی شده است. هر روز ترس‌هایم را با لحن‌های متفاوت در آغوش می‌گیرم و تاریخ زندگی‌ام را مکتوب می‌کنم.

برخی اوقات با زبان طنز و غیر مستقیم، گه‌گاهی با زبان جدی و محکم و گاهی اوقات به صراحت و بدون پرده.

خوشحالم که شخصیت‌م هر روز شجاعانه‌تر خود را در کلمات به تصویر می‌کشد و دیگر به خاطر ترس از قضاوت‌ها سر خودش را مثل کبکی در برف فرو نمی‌کند. بلکه کمک می‌کند که کبک‌های دیگری که سر در برف دارند راحت‌تر بیرون بیایند.

در آخر می‌نویسم چون می‌خواهم خوشحال و شاد باشم، از خودم انسان بهتری بسازم، رویاهای خاک گرفته‌ام را پیدا کنم و آنها را رشد دهم. باورهایی که مانند علف‌های هرز جلوی شاد بودنم را گرفته، هرس می‌کنم.

در این مدت یاد گرفتم هیچ خوب و بدی وجود ندارد و فقط تفاوت‌ها در نوع نگرش‌هاست.

در این مدت آموختم ترس‌های ما یک توهم است کفایت داخلش شوی تا به پوچ بودنش واقف شوی.

در نهایت می‌نویسم. چون می‌خواهم لذت زندگی را تجربه کنم که حق هر آدمی است. پس تو هم بنویس.

امیدرضا احمدی

نویسنده

Omidrezaahmadi.ir

سال‌ها آرزوی نوشتن داشتم و باورم شده بود که هر چه نویسنده‌های بزرگ نوشته‌اند الهام فرشتگان بوده و همیشه در پی یافتن فرشتگان وحی بودم.

سال‌ها گذشت و هیچ خبری از این فرشتگان الهام نشد و من ماندم با آرزوی نوشتنی که حسرتش بر دلم مانده بود. اما بالاخره یک روز دست سرنوشت کتاب "راه هنرمند" را سر راه من قرار داد و من برای اولین بار با صفحات صبحگاهی آشنا شدم.

تمرین آزادنویسی برایم بهترین تمرین بود. آزادانه فقط کاغذ سیاه می‌کردم و قلم پشت قلم تمام می‌کردم و این باعث شده بود من تازه معنی نوشتن را بفهمم.

با تمرین آزادنویسی حرف فروید را به خوبی درک کردم که می‌گوید: "در عجبم که چه خواهیم نوشت با آزاد نویسی" فهمیدم که نوشتن در حین نوشتن شکل می‌گیرد و اگر الهامی هم در کار باشد فقط با نوشتن است که به ما روی نشان می‌دهد.

انگار ما با سخت تمرین کردن و زیاد نوشتن است که خودمان را به این فرشتگان الهام ثابت می‌کنیم که واقعا سودای نویسنده شدن داریم.

مهمترین مسئله برای نوشتن و نویسنده شدن هر روز نوشتن است بدون استمرار راه به جایی نخواهیم برد بارها تجربه به من نشان داده که کافی است برای مدت کوتاهی دست از نوشتن برداری دوباره به همان خانه اولی که بودی برمی‌گردی. جایی که انگار تازه قلم به دست گرفته‌ای و هر چه را که ریسیده بودی یک شبه پنبه می‌گرددی.

من همیشه نیاز داشتم که پیوسته به نوشتن و تولید محتوا ادامه بدهم. اما بارها و بارها شکست خورده بودم و از مسیر نوشتن دور شده بودم. اما باز دست‌بردار نبودم و همیشه خلا پیوسته کار کردن را داشتم، تا اینکه با دوستانی آشنا شدم که همه دغدغه نوشتن و تولید محتوا را داشتند.

گروه تلگرامی که با دوستان داشتیم حسابی جان گرفت و صمیمیتی دوستانه بین ما ایجاد شد، بنحویکه دوستان آزادانه از مشکلاتشان صحبت می‌کردند. اینکه چقدر در این مسیر رنج می‌کشند و چقدر از اهمال کاری‌های خودشان ناراحت هستند. برایم جالب بود که تمامی این صحبتها همه مشکلاتی بود که من با تمام وجودم درک و تجربه کرده بودم.

وقتی که فهمیدم که همه ما دردهای مشترکی داریم و این دردها فقط مختص من نیست، دردهایی است که در مسیر نویسنده شدن وجود دارد که باید آنها را پشت سر بگذاریم، جان تازه‌ای گرفتیم و مصمم‌تر شدم تا بیشتر بنویسم.

وقتی چالش روزانه روزرسانی سایت مطرح شد با اشتیاق به این چالش پیوستم.

در این چالش یک لیست از اسامی افراد شرکت کننده بود که با انتشار روزانه محتوا در سایتشان جلو اسم آنها یک تیک سبز می خورد.

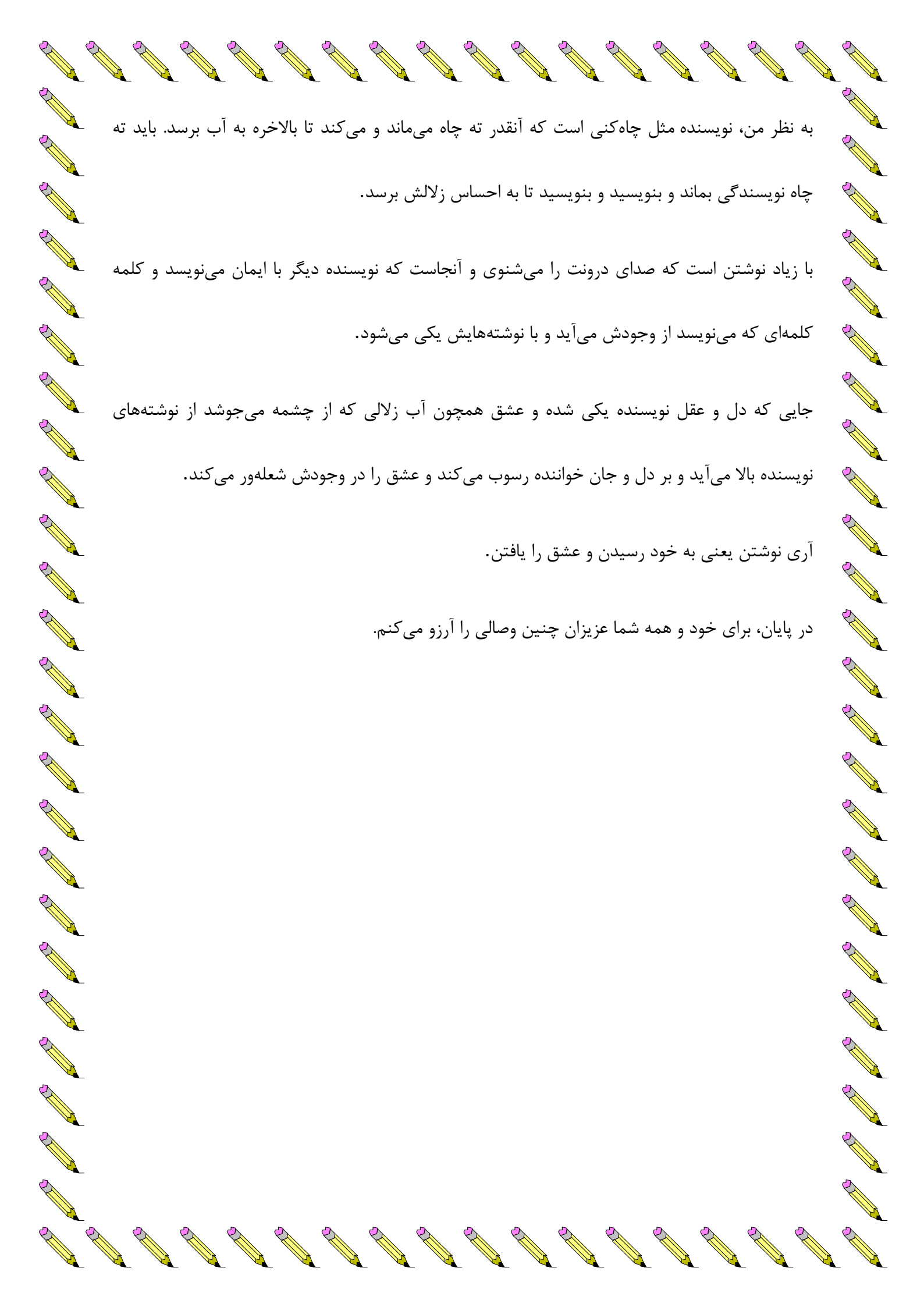
این تیکهای سبز برای من حکم همان ستارهها و مهرصد آفرینی را داشت که معلم اول ابتدایی پای مشقهایم می کوبید.

تیکهای سبز همان حس و حال و انرژی دوران کودکی را در من زنده می کرد و تمام تلاشم را می کردم که از گروه عقب نمانم و هر روز به امید یک تیک سبز دیگر دست به قلم می شدم تا محتوای تازه ای منتشر کنم.

وقتی تلاش عزیزان هم گروهی را می دیدم بیشتر ترغیب به نوشتن و تلاش کردن می شدم و یک حس رقابت دوست داشتنی در من به وجود آمده بود.

در واقع وجود این گروه و چالش گروه، ما را در یک فرآیندی قرار داده بود که بتوانیم خارج از گرفتاریهای روزمره مان دست به نوشتن ببریم و هر روز به ما یادآوری می کرد که چه هدفی داریم و ما را ترغیب می کرد که امروز باید برای هدفمان کاری انجام دهیم، حتی اگر آن کار به کوچکی نوشتن و انتشار یک متن دوپست کلمه ای باشد و این امر، باعث شد که در ما عادت ایجاد شود که هر روز دست به قلم شویم و منتشر کنیم.

با نوشتن یا بهتر بگوییم زیاد نوشتن یاد گرفتیم که نوشتن یعنی انتقال احساس و برای رسیدن به این احساس باید تا می توانی بنویسی.



به نظر من، نویسنده مثل چاه‌کنی است که آنقدر ته چاه می‌ماند و می‌کند تا بالاخره به آب برسد. باید ته چاه نویسندگی بماند و بنویسید و بنویسید تا به احساس زلالش برسد.

با زیاد نوشتن است که صدای درونت را می‌شنوی و آنجاست که نویسنده دیگر با ایمان می‌نویسد و کلمه کلمه‌ای که می‌نویسد از وجودش می‌آید و با نوشته‌هایش یکی می‌شود.

جایی که دل و عقل نویسنده یکی شده و عشق همچون آب زلالی که از چشمه می‌جوشد از نوشته‌های نویسنده بالا می‌آید و بر دل و جان خواننده رسوب می‌کند و عشق را در وجودش شعله‌ور می‌کند.

آری نوشتن یعنی به خود رسیدن و عشق را یافتن.

در پایان، برای خود و همه شما عزیزان چنین وصالی را آرزو می‌کنم.

منیره مردانی

نویسنده، داستان نویس و کپی رایتینگ

www.monirehmardani.ir

اینستاگرام: [mardani.writer.psy](https://www.instagram.com/mardani.writer.psy)

عشق برای من در سه کلام خلاصه می‌شود.

"نویسندگی، کتاب و سفر"

"نویسندگی"

سال‌هایی از زندگی‌ام با رفت و آمد در پیچ و خم‌های کتاب فروشی‌های شهر گذشت.

هر زمان که کتابی هیجان زده‌ام می‌کرد، آرزو می‌کردم به‌جای نویسنده کتاب باشم و این‌گونه آرزوی

نویسنده شدن از همان زمان رقم خورد و دست تقدیر و تلاش‌های قدم‌به‌قدم خودم از من یک نویسنده

ساخت.

سال‌ها پیش برای اولین بار، با نویسندگی در سایت شاهین کلانتری آشنا شدم. از آنجا که به لطف و تلاش

عده‌ای از اطرافیان با عزت نفسی شکسته شده زندگی‌ام را گذرانده بودم، همان ابتدا ترسی بزرگ از

"نتوانستن" وجودم را فرا گرفت.

با ثبت نام در دوره‌ای از مدرسه نویسندگی و روبه‌رو شدن با کلماتی عجیب و غریب و ترس از نتوانستن، به

مدت یک سال از نوشتن فاصله گرفتم. اما دوباره دست تقدیر مرا به رهبر مدرسه نویسندگی بازگرداند.

بازگشتن به دنیای نوشتن و نویسندگی همانا و نوشتن دو کتاب چاپی و دو کتاب گروهی در کنار دوستان در

طی یک سال همانا زندگی نوشتنی‌ام را زیرورو کرد.

من همان دختری بودم که با ترس و عزت نفسی شکست‌خورده بزرگ شده بودم، اما ارتباطات و شبکه

دوستان و قدرت قلم از من نویسنده‌ای متفاوت ساخت.

هیچ‌گاه حتی تصور نمی‌کردم، به قدرتی برسم که جادوی قلم نوشتن دو کتاب در طی زمانی کمتر از یک

سال را برایم رقم بزند.

کلمه سال من: "نویسنده"

و چه عجیب، که این کلمه در مدت کوتاهی، کار بزرگ خود را به انجام رسانده بود و همین کلمه کوچک

اتفاقات بزرگی را در دنیای نویسندگی رقم زده بود.

"کتاب"

من در خانواده‌ای پر جمعیت، بین نه فرزند در مرکزی‌ترین بخش خانواده به دنیا آمدم.

دختری با افکاری متفاوت و متفاوت‌تر از هشت فرزند دیگر. اهل کتاب، سفر و از همان کودکی عاشق نوشتن

و شدیداً رویاپرداز بودم.

از نه سالگی، دنیای رویایی خودم را با کتاب "لیلی و مجنون" شروع کردم و معنی عشق را با همان کتاب آموختم.

بیست و چهار سال از زندگی‌ام هر روز با کتاب گذشت و من هر روز تمرین کردن با قدم‌های کوچک در زندگی را آموختم و کتاب‌ها از من شخصیتی متفاوت و با افکار خلاقانه ساختند.

"سفر" و سفر همان معجزه زندگی من است.

خارق‌العاده‌ترین روزهای زندگی‌ام را در سفر تجربه می‌کنم.

به لطف خدا از یک سنی به بعد فردی مستقل شدم و توانستم به تنهایی سفر رفتن را تجربه کنم و از همان زمان به بعد سفر برایم فرصتی شد برای کشف ایده‌ها و رقم‌زدن بزرگترین اتفاقات در این دنیا.

در حال حاضر، سفرهایم با هدف‌های بزرگی برنامه‌ریزی می‌شوند.

سفرهای "کاری" و این سفرهای کاری به لطف کلمه سال من، نویسندگی رقم خوردند و در همین سفرها، اتفاقات بزرگ دنیا را رقم خواهیم زد.

این قول را به خودم و مخاطبی که در حال خواندن این کتاب هست، می‌دهم.

تأثیرگذارترین اتفاقات زندگی من:

نویسندگی

"نویسندگی" را به عنوان یک بازی و مشق کلمات شروع کردم و همین مشق کوچک و تفننی اتفاقات

بزرگی را در طی یک سال برایم رقم زد.

نوشتن دو کتاب چاپی و دو کتاب گروهی

وبلاگ نویسی

زمانی نفرت انگیزترین کلمه برای من تولید محتوا بود، کلمه‌ای نفرت انگیز در حد کلمه بازاریاب.

سال‌ها پیش که به دنبال کار بودم، خیلی از مشاغل به دنبال شخص بازاریاب بودند و من نمی‌دانستم چرا از

این شغل متنفر بودم. در همان زمان با شغل بلاگری و تولید محتوا آشنا شدم و سختی کار، مرا از این شغل

هم متنفر کرد.

دست تقدیر مرا به یک تولیدکننده محتوا تبدیل کرد.

در ذات من نوشتن و نویسندگی مثل خون جریان داشت و به لطف شاهین کلانتری و خانه‌اش "مدرسه

نویسندگی" به دنیای تولید محتوا وارد شدم و حالا به لطف خداوند، هر روز نوشتن را در کنار شبکه‌ای از

دوستان تمرین می‌کنیم.

در اینجا باید از شخص دیگری برای پایدار ماندن در وبلاگ نویسی تشکر کنم:

"ست گادین"

ست گادین، تاثیرگذارترین شخص زندگی من هست که سال‌های سال، کتاب‌ها و افکار او از من شخصی هنرمند و متفاوت ساخت و استمرار در وبلاگ نویسی را مدیون جمله‌ای قدرتمند از او هستیم:

"من هجده سال است که هر روز در سایت شخصی‌ام می‌نویسم،

حتی شده است چند خط و چند کلمه"

این جمله، عجیب ذهنم را تکان داد. چطور شخصی می‌تواند به مدت هجده سال هر روز مستمر بنویسد؟

همین جمله مرا به لطف تعدادی از دوستان به دنیای وبلاگ نویسی بازگرداند و در زیباترین روزهایمان نود روز مداوم نوشتیم. انتهای نوشته‌هایم را با متنی تاثیرگذار از ست گادین به اتمام می‌رسانم.

"چیزی در حواشی"

آیا برای شما هم پیش آمده که مجبور باشید کل یک جلسه‌ی طوفان مغزی را فعال باشید و تمام صفحه‌ی دفترِ خلاقیتان را پُر کنید؟ به نظر می‌رسد که بسیاری از بهترین ایده‌هایی که داریم، بعد از پُر کردن آن صفحه‌ی مشخص، شروع به ظاهر شدن می‌کنند. چیزی در حواشی. حاشیه‌نویسی‌های اضافی در لحظه‌ی آخر که صرفاً برای پُر کردن جاهای خالی صفحه است. دلیلش آنست که احتمال خطر و نگرانی از شکست کم می‌شود و ما گارد دفاعی‌مان را پایین می‌آوریم.

فاطمه پوراسماعیل

کوچ نویسنده و مترجم، مشاور، نویسنده و مترجم

Fatemhpouresmaiel.ir

ساعاتی را با خود خلوت کرده‌ام و ذهنم را لحظاتی پرواز داده‌ام تا به دو سال قبل بروم و داستانی از من را در بقچه‌ی خاطرات نه خیلی دوردست بگذارم و برایم به ارمغان آورم، تا با خواندنش به یاد آورم کجا بوده‌ام، اکنون کجا هستم و به کجا می‌خواهم بروم. آوردگاه ذهنم را پیشکش شما عزیزان می‌کنم.

دو سال قبل، زمانی با کوچینگ آشنا شدم که زندگی بدون هدفی داشتم. زمانی به خواندن زبان آلمانی رو می‌آوردم و زمانی را به سمت یادگیری پیانو کشانده می‌شدم؛ زمانی را به دنبال ویرایش متن‌های حقوقی و زمانی را به ترجمه مقالاتی تحت عنوان درس پژوهی در آلمان.

هیچ‌کدام از این کارها، نتوانستند اسب سرکش کمال‌گرایی‌ام را رام کنند. تا اینکه به طور اتفاقی در باشگاه ورزشی با خانمی با وقار و زیبا که از قضا کوچ بود، آشنا شدم. از آنجا که به دنبال کشف و شناخت لایه‌های وجودیم بودم، متوجه شدم که به دنیای کوچینگ تعلق دارم. چرا که با ورود به دنیای کوچینگ توانستم به بخشی از سئوالاتم پاسخ دهم.

سئوالاتی مانند اینکه، من کیستم؟ چه باورها و ارزش هایی دارم؟ چه عواملی منجر به ایستایی و مانع حرکت من به سمت جلو می شوند؟ چه مأموریتی دارم و چه اثر انگشتی را می خواهم به یادگار بگذارم؟ و بسیاری سئوالات دیگر.

بدین ترتیب زندگی ام تا حدودی هدف مند شد. اتمام سطح یک کوچینگام در آکادمی اف سی ای انگلستان با آغاز شیوع ویروس کرونا مصادف شده بود، که در نوع خود یکی از منحوس ترین ویروس های ساخت بشر تا این زمان بود. ویروسی که می شود گفت تمام جنبه های زندگی را تحت الشعاع خود قرارداد و منجر به محدودیت های بسیاری شده است. از جمله این محدودیت ها، ماندن در خانه بود.

ناگفته نماند پذیرش محدودیت ها هم با خود کلی یادگیری به همراه دارد که در جای خودش به آن اشاره خواهم کرد. در ایام خانه نشینی، با دوره پرکاری و پول سازی آقای کلانتری آشنا شدم و فصلی جدید از زندگی ام آغاز شد.

هم زمان با ورود به سطح دو کوچینگ، نویسندگی، چیزی که انگار بخشی از وجودم بود و در لابه لای بخش تاریک وجودم، گم شده بود و من به آن بی توجه بودم، هدف جدید زندگی ام شد.

و حالا در کنار مشاوره و کوچینگ در زمینه تعادل کار و زندگی، در نظر دارم تا کوچینگ نویسندگی را هم به قوی ترین شکل ممکن، در کارنامه زندگی ام قرار دهم.

با بیان داستان خودم، به نوعی می‌خواستم به اهمیت تعیین اهداف درست در زندگی اشاره کنم و اینکه وجود همراه مطمئن و شریک قابل اعتماد مثل کوچ یا راهبر، چقدر می‌تواند در این زمینه مؤثر باشد.

کلامم را با بیان داستانی در این زمینه و تحلیل داستان به پایان می‌رسانم.

اسم داستان این است:

"به سوسک‌های سرگین جمع کن، گوش ندهید."

روزگاری حلزونی بود که به راحتی در طبیعت می‌خزید تا اینکه به درخت گیلاسی رسید. او می‌خواست از آن بالا برود. درحالی‌که حلزون، میلی‌متر به میلی‌متر تلاش می‌کرد تا خود را به بالای درخت برساند، ناگهان صدایی از بالا شنید که فریاد می‌زد:

"هی حلزون لنگ! فکر نمی‌کنی بیش از حد مغرور باشی؟ آیا نمی‌خواهی تغییری در رفتارت داشته باشی؟ آیا نمی‌خواهی برطرفش کنی؟ اگر این هدفت باشد، به‌شدت به زمین می‌افتی. بی‌خیالش شو، تو فقط یک حلزون هستی، هرگز نمی‌توانی این کار را انجام دهی!"

حلزون، سوسک سرگین جمع کن را که بالای درخت نشسته بود و سعی داشت او را از ادامه مسیر منصرف کند، شناخت. اما او مصمم بود تا به هدف خود برسد، بنابراین جواب داد:

"می‌دونی چیه! هرچه می‌خواهی بگو، من می‌توانم این کار را انجام دهم. من به هدف خود خواهم رسید. مهم نیست که چقدر سخت باشد! سوسک سرگین جمع کن ادامه داد:

"هرگز، تو خیلی ضعیف هستی، هرگز نمی‌توانی این کار را انجام دهی. چرا این قدر زندگی را برای خودت

سخت می‌کنی. این واقعیت را بپذیر که تو برای چنین کاری ساخته نشده‌ای!"

حلزون اجازه نداد که سرگین جمع‌کن مقابلش بنشیند و ادامه دهد. پس با جسارت به او گفت:

"آیا واقعا" متوجه نمی‌شوی که فقط یاره می‌گویی؟ همانطور که می‌بینی سخنان تخریب‌کننده تو به هیچ

وجه مرا تحت تأثیر قرار نمی‌دهد. پس راحتم بگذار. نمی‌توانی جلوی مقاومت مرا بگیری."

سوسک سرگین جمع‌کن فکر کرد که چطور می‌تواند حلزون را متوقف کند. او نا امیدانه تلاش می‌کرد تا

راهی برای متوقف کردن حلزون پیدا کند. بعد از مدتی دوباره به سمت حلزون برگشت و فریاد زد:

"هی! این همه تلاش کردی، جفتک انداختی، شرط می‌بندی که حتی یک گیلای روی درخت باشد.

سوسک سرگین جمع‌کن به اعتراض بزرگ خود بسیار افتخار کرد، تا اینکه صدای حلزون را شنید.

"تو درست می‌گویی! درحال حاضر هیچ گیلای روی درخت وجود ندارد، اما زمانی که من به آن بالا برسم

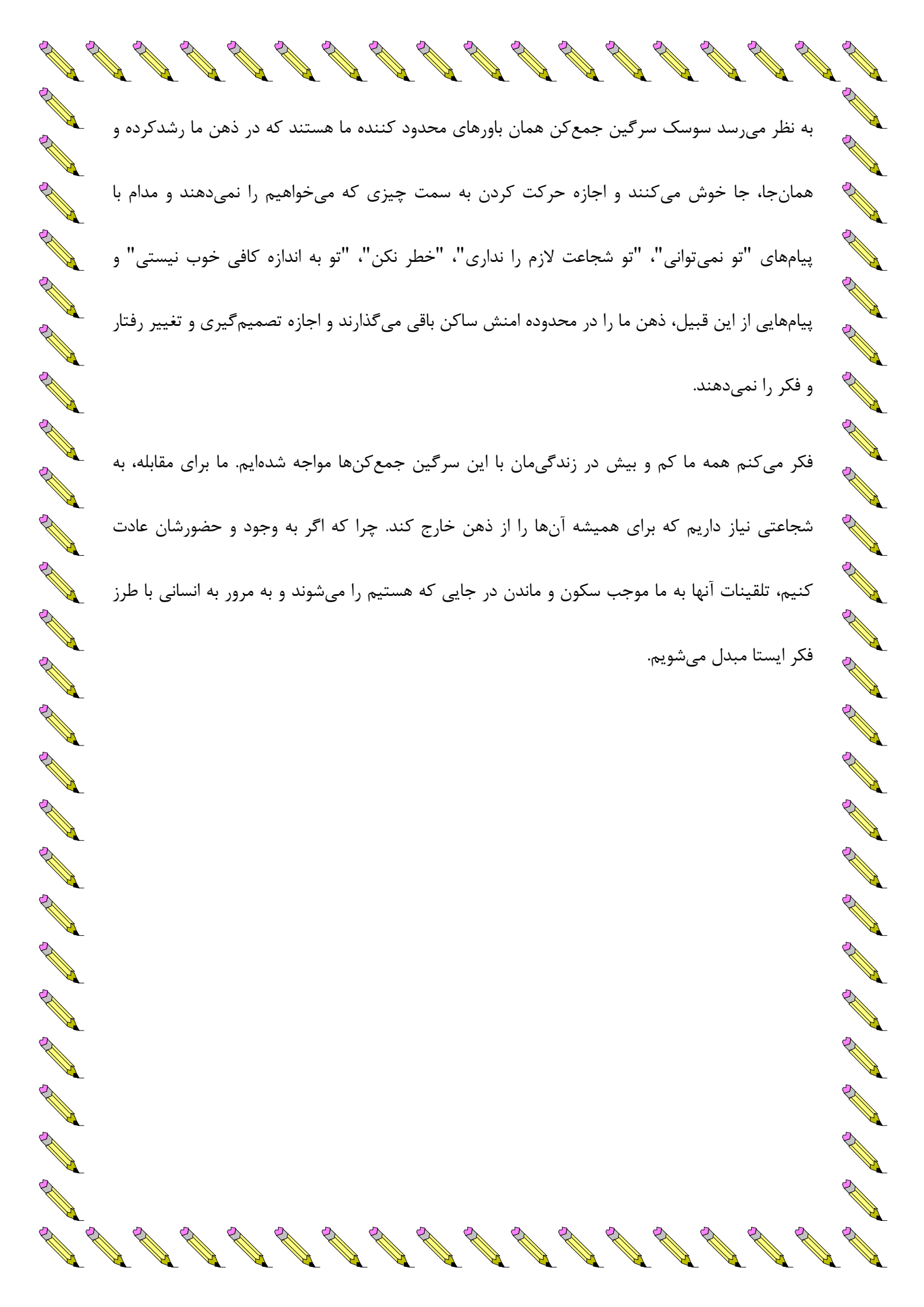
دوباره چندتایی پیدا می‌شوند."

داستان دلگرم‌کننده خوبی است، نه؟ هر کدام از ما در زندگی خود با سوسک‌های سرگین جمع‌کن مواجه

می‌شویم که سعی می‌کنند ما را از رؤیاهایمان منحرف کنند. پس به حرف‌های آنها گوش ندهید.

نتیجه: احتمالا" شما هم با خواندن داستان متوجه شدید که سوسک سرگین جمع‌کن می‌تواند یک استعاره

باشد اینطور نیست؟



به نظر می‌رسد سوسک سرگین جمع‌کن همان باورهای محدود کننده ما هستند که در ذهن ما رشد کرده و همان‌جا، جا خوش می‌کنند و اجازه حرکت کردن به سمت چیزی که می‌خواهیم را نمی‌دهند و مدام با پیام‌های "تو نمی‌توانی"، "تو شجاعت لازم را نداری"، "خطر نکن"، "تو به اندازه کافی خوب نیستی" و پیام‌هایی از این قبیل، ذهن ما را در محدوده امنش ساکن باقی می‌گذارند و اجازه تصمیم‌گیری و تغییر رفتار و فکر را نمی‌دهند.

فکر می‌کنم همه ما کم و بیش در زندگی‌مان با این سرگین جمع‌کن‌ها مواجه شده‌ایم. ما برای مقابله، به شجاعتی نیاز داریم که برای همیشه آن‌ها را از ذهن خارج کند. چرا که اگر به وجود و حضورشان عادت کنیم، تلقینات آن‌ها به ما موجب سکون و ماندن در جایی که هستیم را می‌شوند و به مرور به انسانی با طرز فکر ایستا مبدل می‌شویم.

زهرا پورمه‌دیان

روانشناس شناختی، ماجراجویی و کارشناس مدیریت روابط

zahrapourmahdian.com

آدرس اینستاگرام : @zahrapourmahdian

الان در گوگل عزیز تعداد عضلات در بدن انسان را جست‌وجو کنید تا درست بگوییم. بله نوشته بود دویست و شصت عضله در بدن ما وجود دارد. اما به عقیده من موارد دیگری هم در انسان وجود دارد که مانند عضلات عمل می‌کنند. یکی از این عضلات "نوشتن" است.

به گمان من کارکرد نوشتن نیز چون عضله است. این عضله، موجب حرکت فکر و روح و تغییر در وضعیت رفتار و عملکرد ما می‌شود.

همچنین هر چقدر این عضله قوی‌تر می‌شود به اکسیژن بیشتری احتیاج دارد. اکسیژن عضله نوشتن نیز خود نوشتن است. باید آنقدر بنویسی تا خود نوشتن به نوشته‌هایت جانی تازه ببخشد.

اما مانند بسیاری از عضلات در بدن که جفت هستند عضله نوشتن نیز دارای جفت است. اگر گفتی جفت عضله نوشتن چیست؟ به گمان من جفت نوشتن، "خواندن" است، "تفکر" است، "آموزش" است. باید این دو جفت کنار هم حضور داشته باشند تا حرکات زیبا و موثری را خلق کنند.

عضله نوشتن من در سنین سیزده تا بیست و پنج سالگی بتدریج در حال قوی شدن بود. من تقریباً هر روز از خاطرات و روزمرگی‌هایم می‌نوشتم.

بعدها هم برای مدتی در بلاگفا می‌نوشتم. انگار جوششی در وجودم بود.

سالیان سال در سررسیدم می‌نوشتم. اما شروع کلاس نویسندگی که در برنامه‌هایم نوشته می‌شد، خط می‌خورد و اجرا نمی‌شد.

تا اینکه باز هم به دوست بیست‌ویک ساله خودم گوگل سری زدم و احوالات درونی‌ام را با آن در میان گذاشتم و این دوست عزیز به من مدرسه نویسندگی و شاهین‌بلاگ را معرفی کرد. آنقدر نوشته‌های این سایت به من انگیزه داد و شارژم کرد که نگو.

دلم می‌خواست به این جمع نزدیک شوم که شدم و آرزوی پرورده در ذهنم عملی شد.

دوستانم در این کتاب نوشتند که در کجا و چگونه با هم آشنا شدیم و از حس و حال همه آنها می‌توان عمیقاً درک کرد که این آموزش‌ها و دوره‌ها چه تاثیرات عمیقی بر دل و جان ما داشتند.

اما در هر گروهی وجود یک یا دو رهبر قوی و مقتدر برای هدایت گروه لازم است. رهبر گروه نویسندگی ما بعد از آموزه‌های شاهین کلانتری، "بیبا کیهانی" شد.

انقدر پیگیرانه و دلسوزانه دلش می‌خواست همه ما در چالش‌های چند ماهه نوشتن شرکت کنیم که وصفش در کلام سخت است. توفیق نوشتن بخشی از این کتاب را هم او در گروه ما پدید آورد. او با معنای زندگی‌اش یعنی نوشتن، خود را کیهانی کرد و با پشتکار و مداومت بیتا.

دقیقا برایت به اختصار می‌گویم که نوشتن ملزوماتی دارد که مهم‌ترین‌اش پشتکار است.

راستی دلم می‌خواهد از دستان زبر پیرمردی بگویم که ترک خورده بود و وقتی داشت نان بربری‌اش را بعد از یک روزکاری سخت با اشتیاقی فراوان می‌خورد بنویسم. وقتی تکه‌ای از نان را کند و به من داد زبری دستانش از زبری نان بربری محسوس‌تر بود. موی بدنم را سیخ کرد. نمی‌دانم چرا عادت داشت روی نان بربری لیمو ترش بچکاند. عجب لحظه با شکوهی است ریختن قطره‌های لیموترش بر نان بربری.

این بخشی از نوشتن بود که زبری دست را لمس کردید، ترشی لیموترش بزاق دهانتان را جاری کرد. به باور من نوشتن همین است، پنج حس تو را برمی‌انگیزد و تو نیز باید پنج حسات را قوی کنی و بنویسی، تا نوشته‌ات پر از حس و جان شود.

با چشمت می‌بینی، با گوشت می‌شنوی، از لمس‌کردنی‌ها، از مزه‌ها و حتی بو می‌تواند جرقه‌ی شعله‌های تابان نوشتن در وجود تو باشد. نوشتن به تو حس و حالی عجیب می‌دهد. می‌توانی با نوشتن به احساسات و افکار و حالات درونی خودت آگاه شوی و این نوشتن به خودآگاهی و مدیریت رفتارها و افکارت کمک می‌کند و نوشتن خود معنابخش زندگی‌ات می‌شود.

دوستی‌های ارزشمندی در این گروه نویسندگی شکل گرفت که از هر کدام از آنها درس‌های فراوانی گرفتیم.

و به تک تکشان می‌بالم.

فریبا نبی زاده

نویسنده

<https://faribanabizadeh.ir>

صفحه اینستاگرام: @katibeh_sabz

بوی خوش آشنایی...

هفته اول تیرماه بود، هوای یکی از دوستان که قبلا با هم همکار بودیم به سرم زد. رفتم سراغ گوشی و شروع

کردم به اینستا گردی، پیچاش را باز کردم و خواستم برایش پیامی بفرستم و جوپای حالش شوم، همان جا

بود که چشمم برخورد به اسامی که اصطلاحا فالوور هستند. با کنجکاوای فراوان، اسم مورد نظر را انتخاب

کردم و وارد پیچ شخص (ناشناس) شدم.

اتفاق هیجان انگیزی بود. مدت ها بود در این فکر بودم که در این دوران بازنشستگی باید کاری برای خودم

انجام دهم، کاری که ماندگار باشد.

بقول بنجامین فرانکلین که میگوید:

"اگر می خواهی پس از مرگ فراموش نشوی، یا چیزی بنویس که قابل خواندن باشد، یا کاری کن که قابل

نوشتن باشد."

کاری با ارزش و برای دل خودم باشد و خلاصه آنجا بود که این اسم و پیج ناآشنا چنان به دلم نشست که دیگر فراموش کردم برای دوستم پیام بفرستم.

سریعا" از طریق استوری که در پیج اینستا گذاشته شده بود، وارد کانال تلگرام و وبسایتشان شدم و به خودم گفتم: کاش آرزوی دیگری کرده بودم.

یک ضرب المثل قدیمی است که می گوید:

"کور از خدا چه می خواهد دو چشم بینا"

واقعا در پوست خود نمی گنجیدم، با دنیایی روبرو شده بودم که همیشه آرزویش را داشتم. از آنجایی که هیجان زده بودم بی درنگ وارد سایتشان شدم و با هماهنگی، نسبت به ثبت نام اقدام کردم.

دو روز بیشتر تا شروع دوره باقی نمانده بود. از یک طرف برای شروع این دوره شور و شوق داشتم و از طرفی دیگر، چون وضعیت کرونا باعث تعطیلی کلاس های حضوری شده بود و این دوره بصورت مجازی برگزار می شد، نمی دانستم که کیفیت کار چه خواهد بود.

بالاخره روز موعود یعنی دهم تیرماه نودونه فرا رسید و مشتاقانه در دوره حضور یافتیم. من پر از حس شادی و شمع بودم، زیرا کاری را شروع کرده بودم که دوست داشتم. در ضمن ابتدا به اطرافیان چیزی نگفتم که تغییری در حس خوب و قشنگم ایجاد نکنند. خلاصه بعد از اتمام اولین جلسه، جریان را به خانواده گفتم و علی رغم پیش داوری خودم، آنها خیلی هم استقبال کردند.

بله آشنایی با استاد "شاهین کلانتری و مدرسه نویسندگی" و حضور در چهارمین دوره پرکاری و پولسازی

کار خلاقانه در خانه، دومین نقطه عطف در زندگی من بود که باعث شد در راهی قدم بگذارم که با نوشتن

بتوانم بهتر خودم را بشناسم.

حتما می پرسید: اولین نقطه عطف چه بوده است؟

باید بگویم، آشنایی با اصول و تکنیک های خودشناسی، اولین نقطه عطف و قدمی مثبت برای ایجاد تغییر

در خود، رشد و شکوفایی و توسعه فردی من بوده است.

جالب اینکه یکی از مهمترین تمرین ها و تکنیک ها در خودشناسی، نوشتن احساسات بصورت روزانه است.

مضاف بر اینکه کار تولید محتوا و روزانه نویسی در واقع کاری است کارستان، با یک تیر دو نشان زدن.

من معتقدم به اینکه:

"نوشتن راهی است بسوی خودشناسی و رسیدن به آرامش درون"

خوشحالم از اینکه روزانه نویسی عادتی در من ایجاد کرده است که بتوانم مهارت نوشتنم را تقویت کرده و با

تلاش مداوم، هر روز بیشتر از روز قبل متعهدانه نسبت به این کار اقدام نمایم و امیدوارم بتوانم در آینده ای نه

چندان دور کتابی را بعنوان اثری ماندگار برای فرزندم و آیندگان بنگارم.

بعد از دوره بازنشستگی ام، فصل تازه ای برای فعالیت و پویایی برای من شروع شد و این دوران مانع رشد و

پیشرفت من نشد. من مدام بدنبال کسب مهارت بیشتری بودم و علاقه ام به نوشتن و راه اندازی وبلاگ

شخصی من را به این سو کشاند. در واقع با حضور در دوره پرکاری و پولسازی کار خلاقانه در خانه بصورت مجازی توانستم به رویاهایم جامه عمل بپوشانم .

به عقیده من، دوره بازنشستگی دوره رکود و نشستن در یک گوشه و کنار نیست. بلکه می‌تواند شروع یک تحول بزرگ و عظیم در زندگی فرد باشد. چون معتقدم هیچوقت برای انجام کاری دیر نیست. پس باید تلاش کرد و کارهایی را که در طول دوره کاری و شغلی نتوانسته‌ایم انجام دهیم، حالا با خیالی آسوده و محکم دنبال کنیم و به منصفه ظهور برسانیم .

با نوشتن، چشم دلم به روی دنیایی بزرگ از واژه‌ها باز شد. البته که استاد کلانتری در این دریای پرتلاطم همواره راهنما و ناجی بوده و هستند. جا دارد که از زحمات ایشان و سایر همکاران‌شان در مدرسه نویسندگی تشکر و قدردانی نمایم.

حضور در دوره چهارماهه چالش نوشتن روزانه که توسط سرکار خانم بیتا کیهانی مهر (نویسنده و ایده پرداز) برنامه ریزی و مدیریت می‌شد، بسیار مثمرتر بود. لازم می‌دانم از زحمات ایشان هم که در طول این دوره برای گروه میکرواکشن متحمل شدند سپاسگزاری نمایم.

ابتدا برایم یک حس کنجاوی همراه با گنگی داشت اینکه، آخر دوره قرار است چه اتفاقی بیافتد؟

کمی دلپره هم داشتم چون به‌هرحال بنوعی تازه‌کار بودم و آشنایی کافی با محیط سایت نداشتم و این خودش کمی چالش را برایم مشکل‌تر می‌کرد.

صحبت‌های استاد شاهین کلانتری را آویزه گوشم کردم:

"کمال‌گرا نباشید و هر چه به ذهن‌تان می‌رسد، فقط بنویسید."

و همچنین توصیه‌های آقای سعید قانّدی (طراح وب و نویسنده) که در همان وحله اول همانند یک مربی

خوب رانندگی به من جرات دادند و گفتند:

"در محیط وب‌سایت راحت باشید، نگران هیچ‌چیزی نباشید، حسابی زیر و رو کنید، هیچ اتفاقی نمی‌افتد و

قالب سایت بهم نمی‌ریزد."

قدم به قدم جلو رفتم و دیدم واقعا چه دنیایی است. کم‌کم اعتماد به نفسم بالاتر رفت و هر کجا به مشکلی

برمی‌خوردم با راهنمایی‌های خوب ایشان و همیاری سایر دوستان و همچنین سرکار خانم بیتا کیهانی مهر

عزیز نسبت به رفع آن اقدام نموده و خلاصه ادامه دادم.

هر روز اشتیاقم برای نوشتن بیشتر می‌شد. علی‌رغم خیلی از دوستان که با کمبود ایده مواجه بودند ولی من

ذهنم پر از ایده‌های مختلف بود.

اکنون هر لحظه که برای نوشتن تصمیم می‌گیرم، انبوهی از موضوعات مختلف سراغم می‌آیند، پس بدون

واهمه ساده می‌نویسم. زیرا مطمئنا "آنچه که از دل برآید، لاجرم بر دل مخاطبین هم خوب می‌نشیند.



حالا عادت به نوشتن روزانه چنان با من عجین شده است که اگر روزی بدلیلی نتوانم مطلبی بنویسم آن روز

کلافه و به عبارتی مریض هستم. بی جا نگفته‌اند که "ترک عادت موجب مرض است." در واقع نوشتن در

وجودم نهادینه شده است .

پس ، با اراده‌ای قوی تر و متعهدانه تر بیشتر از دیروز تلاش می‌کنم تا محتوای بهتری تولید و منتشر نمایم.

حدیث خداداد

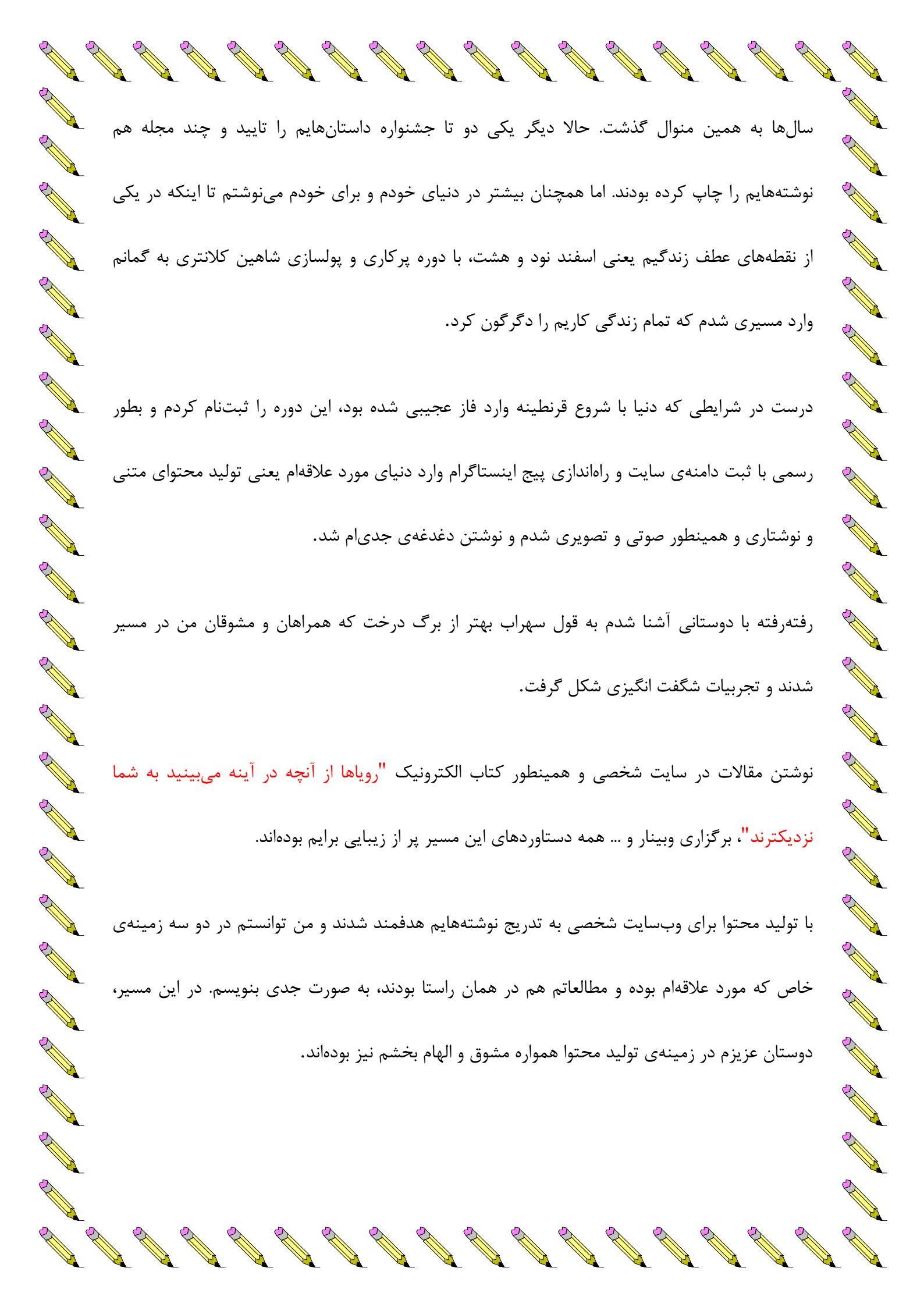
نویسنده و محتواگر حوزه‌ی زنان و توسعه‌ی شغلی

Hadiskhodadad.ir

در طول مسیر زندگیم همیشه احساس می‌کردم گمشده‌ای دارم که در جستجویش بوده‌ام. در سال‌های نود و نود و یک، نوشتن به طرز شگفت‌انگیزی وارد زندگیم شد و تشنگی سال‌هایی که گمشده‌ام را جستجو می‌کردم را همچون آب گوارایی سیراب کرد. عشق و علاقه‌ی واقعی به جستار، داستان و رمان‌نویسی باعث شد ساعت‌ها بنویسم و غرق در لذت آن شوم.

طبیعی است که در ابتدای کار، قلمم پختگی چندانی نداشته باشد. ولی با علاقه‌ی مسیری را که دوست داشتم دنبال می‌کردم.

سال‌ها این عشق و علاقه با من بود ولی جرات نمی‌کردم تا آن را به صورت یک دغدغه جدی دنبال کنم. ضمن اینکه اولین ناشری که رمانم را دیده بود نسبت به چاپ رمان یک نویسنده‌ی اولی، سرد و بی‌میل برخورد کرده بود و باید اعتراف کنم خودم هم از انتشار کتاب کمی واهمه داشتم. همه‌ی اینها باعث شدند تا قید نویسندگی حرفه‌ای را زده باشم و به نوشتن برای خودم اکتفا کنم.



سال‌ها به همین منوال گذشت. حالا دیگر یکی دو تا جشنواره داستان‌هایم را تایید و چند مجله هم نوشته‌هایم را چاپ کرده بودند. اما همچنان بیشتر در دنیای خودم و برای خودم می‌نوشتم تا اینکه در یکی از نقطه‌های عطف زندگی یعنی اسفند نود و هشت، با دوره پرکاری و پولسازی شاهین کلانتری به گمانم وارد مسیری شدم که تمام زندگی کاریم را دگرگون کرد.

درست در شرایطی که دنیا با شروع قرنطینه وارد فاز عجیبی شده بود، این دوره را ثبت‌نام کردم و بطور رسمی با ثبت دامنه‌ی سایت و راه‌اندازی پیج اینستاگرام وارد دنیای مورد علاقه‌ام یعنی تولید محتوای متنی و نوشتاری و همینطور صوتی و تصویری شدم و نوشتن دغدغه‌ی جدی‌ام شد.

رفته‌رفته با دوستانی آشنا شدم به قول سهراب بهتر از برگ درخت که همراهان و مشوقان من در مسیر شدند و تجربیات شگفت‌انگیزی شکل گرفت.

نوشتن مقالات در سایت شخصی و همینطور کتاب الکترونیک **"رویاها از آنچه در آینه می‌بینید به شما نزدیک‌ترند"**، برگزاری وبینار و ... همه دستاوردهای این مسیر پر از زیبایی برایم بوده‌اند.

با تولید محتوا برای وب‌سایت شخصی به تدریج نوشته‌هایم هدفمند شدند و من توانستم در دو سه زمینه‌ی خاص که مورد علاقه‌ام بوده و مطالعاتم هم در همان راستا بودند، به صورت جدی بنویسم. در این مسیر، دوستان عزیزم در زمینه‌ی تولید محتوا همواره مشوق و الهام‌بخشم نیز بوده‌اند.

با پیشنهاد همین دوستان، بنای مستمرنویسی در سایت در دوره‌های سی روزه و نود روزه گذاشته شد و به تدریج اثرات آن بیشتر و بیشتر خودش را نشان داد.

هدف نهایی این جریان ایجاد عادت به نوشتن منظم و آوردن نوشتن به عنوان بخشی مهم از سبک زندگی‌مان بود که به لطف دوستان عزیز شکل گرفت.

گاهی فرصت پیدا کردن برای نوشتن میان مشغله‌های فراوان واقعا سخت بود اما باز هم به قدر وسع کوشیدن به از نشستن باطل.

باری دیگر می دانم که:

۱- نوشتن بخش مهمی از فعالیت روزانه من و به عبارتی کسب و کار من است.

۲- در این مسیر همچنان باید بصورت خستگی ناپذیر تلاش کنم زیرا عشق و پشتکار، ضامن موفقیت در هرکاری از جمله نویسندگی است.

۳- بر این باورم که نوشتن زندگی فرد را می‌تواند تغییر داده و از خود من انسان هدفمندتری ساخته است.

۴- برآنم که با نوشتن زندگی رویاییم را تجربه کنم.

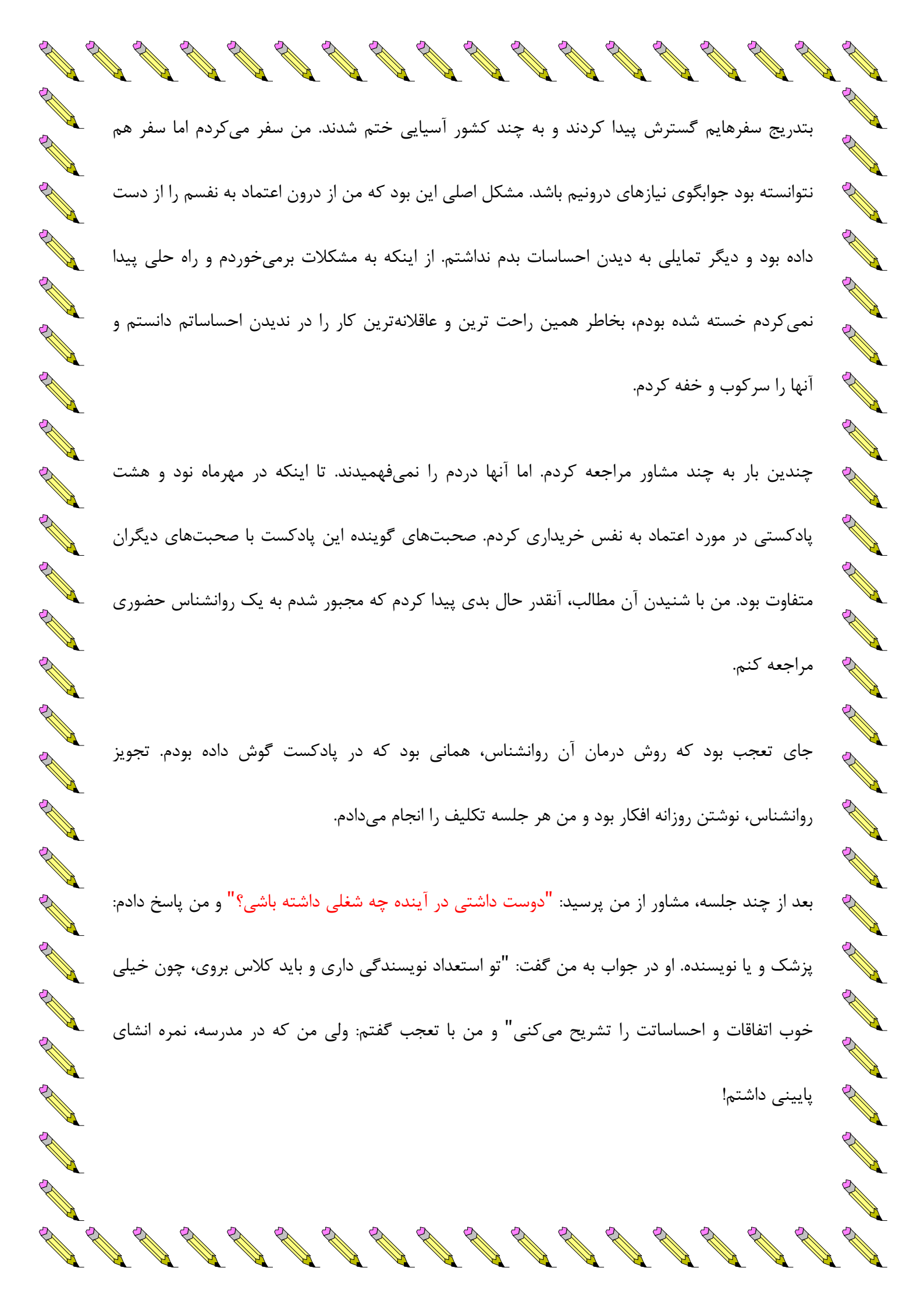
زهرا طوسی

نویسنده و گردشگر

Zahratousi.ir

من اولین فرزند خانواده و علاقه‌مند به کتاب و تحصیل بودم. اما متأسفانه پدری متعصب و مخالف تحصیل داشتم. با این وجود، توانستم با سختی زیاد دیپلم علوم تجربی را اخذ کنم.

من شاگرد اول بودم و رویای تحصیل در دانشگاه را داشتم. اما بخاطر شرایط بد مالی نتوانستم کنکور بدهم و در یک اداره دولتی مشغول بکار شدم. بعد از به پایان رسیدن دوره دبیرستان و اخذ دیپلم، روزهای سیاه من شروع شدند. من بتدریج خود را گم کرده و دیگر خود واقعیم نبودم. به مرور اعتماد به نفسم را از دست دادم. چون به آرزوهایی که در زندگی داشتم، نرسیده بودم. من طبق شرایط پیرامونم زندگی می‌کردم و یک شکست خورده بودم. از خیلی از استعدادها و توانایی‌هایم اطلاع نداشتم. آنهایی را هم که می‌دانستم دفن کرده بودم. روزها و سالهای تلخ و سیاه در حال گذر بودند تا اینکه خوشبختانه در لابلای تاریکیها و در سن سی و هفت سالگی شرایط برایم مهیا شد، بنحوی که توانستم در رشته کارشناسی مترجمی زبان انگلیسی در دانشگاه پیام نور ادامه تحصیل بدهم. در سن چهل و سه سالگی با دنیای سفر آشنا شدم و هر از گاهی به نقاط مختلف کشورم ایران سفر کردم.

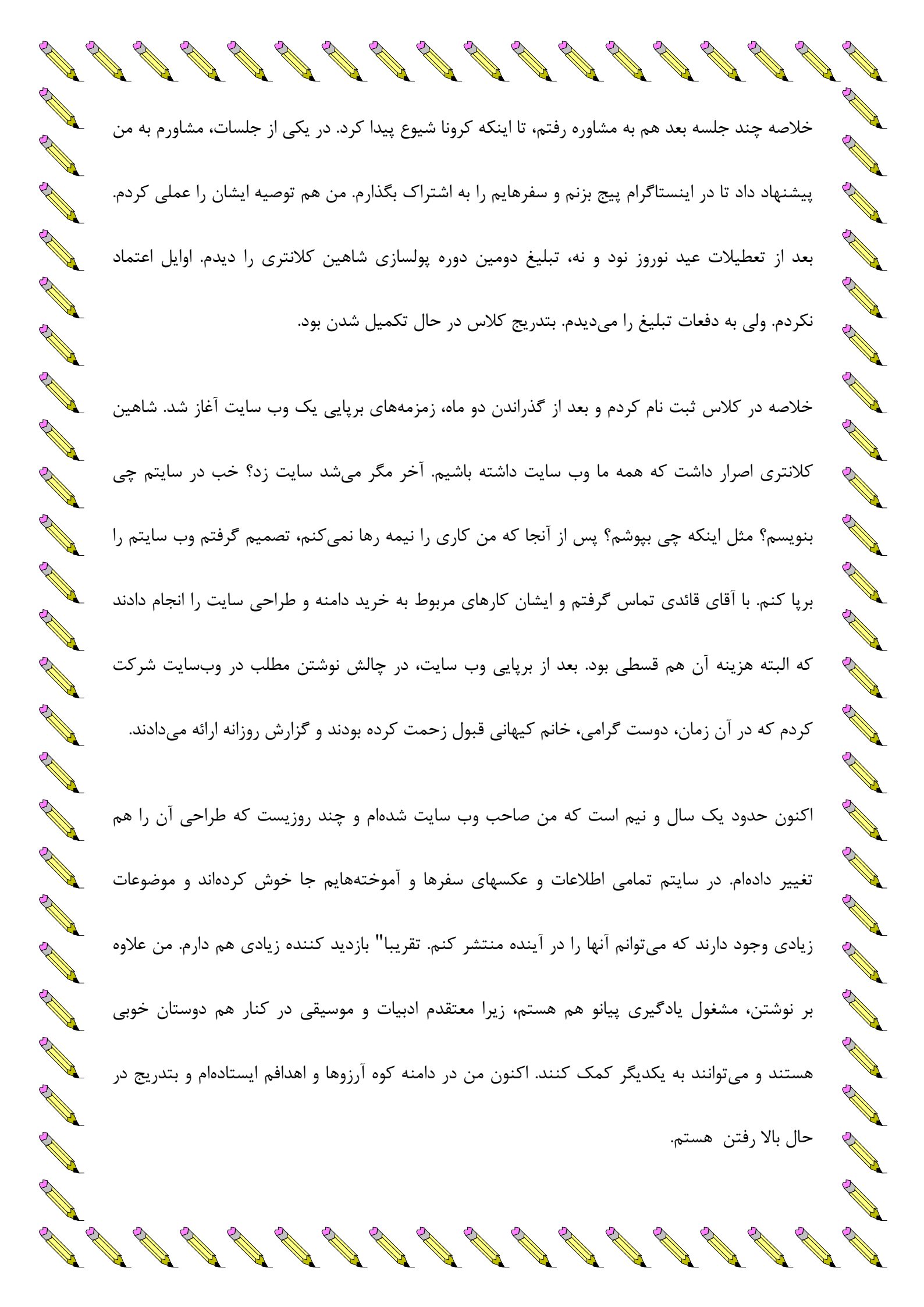


بتدریج سفرهایم گسترش پیدا کردند و به چند کشور آسیایی ختم شدند. من سفر می‌کردم اما سفر هم نتوانسته بود جوابگوی نیازهای درونیم باشد. مشکل اصلی این بود که من از درون اعتماد به نفسم را از دست داده بود و دیگر تمایلی به دیدن احساسات بدم نداشتم. از اینکه به مشکلات برمی‌خوردم و راه حلی پیدا نمی‌کردم خسته شده بودم، بخاطر همین راحت‌ترین و عاقلانه‌ترین کار را در ندیدن احساساتم دانستم و آنها را سرکوب و خفه کردم.

چندین بار به چند مشاور مراجعه کردم. اما آنها دردم را نمی‌فهمیدند. تا اینکه در مهرماه نود و هشت پادکستی در مورد اعتماد به نفس خریداری کردم. صحبت‌های گوینده این پادکست با صحبت‌های دیگران متفاوت بود. من با شنیدن آن مطالب، آنقدر حال بدی پیدا کردم که مجبور شدم به یک روانشناس حضوری مراجعه کنم.

جای تعجب بود که روش درمان آن روانشناس، همانی بود که در پادکست گوش داده بودم. تجویز روانشناس، نوشتن روزانه افکار بود و من هر جلسه تکلیف را انجام می‌دادم.

بعد از چند جلسه، مشاور از من پرسید: **"دوست داشتی در آینده چه شغلی داشته باشی؟"** و من پاسخ دادم: پزشک و یا نویسنده. او در جواب به من گفت: **"تو استعداد نویسندگی داری و باید کلاس بروی، چون خیلی خوب اتفاقات و احساسات را تشریح می‌کنی"** و من با تعجب گفتم: ولی من که در مدرسه، نمره انشای پایینی داشتم!



خلاصه چند جلسه بعد هم به مشاوره رفتیم، تا اینکه کرونا شیوع پیدا کرد. در یکی از جلسات، مشاورم به من پیشنهاد داد تا در اینستاگرام پیج بزنم و سفرهایم را به اشتراک بگذارم. من هم توصیه ایشان را عملی کردم. بعد از تعطیلات عید نوروز نود و نه، تبلیغ دومین دوره پولسازی شاهین کلانتری را دیدم. اوایل اعتماد نکردم. ولی به دفعات تبلیغ را می‌دیدم. بتدریج کلاس در حال تکمیل شدن بود.

خلاصه در کلاس ثبت نام کردم و بعد از گذراندن دو ماه، زمزمه‌های برپایی یک وب سایت آغاز شد. شاهین کلانتری اصرار داشت که همه ما وب سایت داشته باشیم. آخر مگر می‌شد سایت زد؟ خب در سایتی چی بنویسم؟ مثل اینکه چی بپوشم؟ پس از آنجا که من کاری را نیمه رها نمی‌کنم، تصمیم گرفتم وب سایتی را برپا کنم. با آقای قانعی تماس گرفتم و ایشان کارهای مربوط به خرید دامنه و طراحی سایت را انجام دادند که البته هزینه آن هم قسطی بود. بعد از برپایی وب سایت، در چالش نوشتن مطلب در وب سایت شرکت کردم که در آن زمان، دوست گرامی، خانم کیهانی قبول زحمت کرده بودند و گزارش روزانه ارائه می‌دادند.

اکنون حدود یک سال و نیم است که من صاحب وب سایت شده‌ام و چند روزیست که طراحی آن را هم تغییر داده‌ام. در سایتی تمامی اطلاعات و عکسهای سفرها و آموخته‌هایم جا خوش کرده‌اند و موضوعات زیادی وجود دارند که می‌توانم آنها را در آینده منتشر کنم. تقریباً بازدید کننده زیادی هم دارم. من علاوه بر نوشتن، مشغول یادگیری پیانو هم هستم، زیرا معتقدم ادبیات و موسیقی در کنار هم دوستان خوبی هستند و می‌توانند به یکدیگر کمک کنند. اکنون من در دامنه کوه آرزوها و اهدافم ایستاده‌ام و بتدریج در حال بالا رفتن هستم.

پارسیو رضائی

مهندس دیروز، تولید کننده محتوای امروز

در حوزه‌ی بهبود فردی با محوریت ذهن و خودشناسی

www.seytarehofficial.com

اینستاگرام : @seytareh_official

ترجیح میدهم بیشتر در مورد محتوا و تجربیاتم در تولید محتوا صحبت کنم اما مثل سایر دوستان مختصری از خودم می‌گویم برای آشنایی بیشتر و سعی می‌کنم حوصله‌تان سرنرود تا به بحث محتوا برسیم.

من از آن آدم‌هایی هستم که باور دارم هر کدام ماموریتی در زندگی داریم، سال‌ها در زندگی سردرگم بودم و نمی‌دانستم چکار باید بکنم. اما در جامعه‌ای که تحصیلات ارزش محسوب می‌شود و تو هم پدر و مادری تحصیل کرده داری و تکلیف با خودت روشن نیست مشخص است سر از کجا در میآوری، دانشگاه!

هیچ وقت درس خواندن برایم جذاب نبود و از آن فراری بودم. از طرفی چون نمی‌دانستم با زندگی چکار می‌خواهم بکنم و سربازی هم در کمین بود مجبور بودم ادامه تحصیل بدهم. علاوه بر اینها در کودکی و

نوجوانی توسط برخی اقوام نزدیکم به شدت مورد تمسخر و تحقیر قرار می‌گرفتم که واقعا "تجربه این احساسات برایم دردناک بودند.

مجموع این دو عامل و برخی چالش‌های اقتصادی خانواده از من شخصی منفعل، سردرگم، ساکن محدوده امن و پر از ترس و تردید ساخته بود و با توجه به اینکه معتقد بودم ماموریتی دارم، تضاد درونی بسیار شدیدی در من شکل گرفته بود که به شدت ضعیف و ناراحت می‌کرد.

در سال نودوپنج در کلاس یکی از اساتید بزرگ موفقیت شرکت کردم و این کلاس نقطه عطفی در زندگی بود. بعد از آن برای خودم هدف‌گذاری کردم و تصمیم گرفتم خودم برای خودم تصمیم بگیرم!

این شد که گفتم "می‌خواهم درس را تمام کنم و دانشگاه را بگذارم کنار" و سرکار بروم و کسب درآمد کنم. با وجود ترس و تردید بسیار و نداشتن هیچ تجربه و مهارت درخشانی (از نظر خودم) این کار را کردم و نتایجی در زندگی حاصل شد که برخلاف همیشه «خودم» بسیار آنها را دوست داشتم.

در تمام این سال‌ها همیشه آموزش می‌دیدم و با اینکه برخی مسائل را حل کرده بودم (چون معمولاً وقتی مسئله‌ای را حل می‌کنیم پس از مدتی آن را کنار می‌گذاریم) اما آموزش و مطالعه در حوزه بهبود فردی و موفقیت خیلی برایم جذاب بود و همچنان بخشی از زندگیم بود. بعد از حدود دو سال کار عمرانی (این را بگویم که رشته تحصیلم عمران است) پر فشار، حالا سربازی انتظارم را می‌کشید.

خدمت مقدس را باید بگذرانی اصلن چه معنی داره آدم آزاد و رها باشه که بره دنبال اهدافش!

وقتی به خدمت اعزام شدم خیلی ناراحت بودم که روند پیشرفت و موفقیتیم متوقف می‌شود و چه به سرم می‌آید و ... اما تصمیمی گرفته بودم و باید بهایش را می‌دادم.

مدتی که از خدمتم گذشت کمی خستگی کار از تنم به در شد (انگار جسم و ذهنم به شدت خسته بود)، فکر رفتن به دنبال علایق و ماموریت و ... دوباره در سرم جرقه زد. گفتم حالا فرصت خوبی است که در این مدت سربازی به سمت علایقم تغییر مسیر بدهم. بنابراین مهارت های مختلف را تجربه می‌کردم (تبلیغ نویسی، طراحی سایت، بورس و ...) دوره های عقب افتاده‌ام را می‌دیدم، کتاب می‌خواندم. با هم خدمتی‌ها صحبت می‌کردم تا بتوانم مسیرم را پیدا کنم.

یکسالی گذشت...

سربازی+کرونا+تردید

به نظر ترکیب خوبی نیست! اما برای من خوب بود با شروع سال نودونه در یک دوره هدف‌گذاری و بعد در یک دوره تولید محتوا شرکت کردم. در دوره هدف‌گذاری با موضوع ارزش‌ها آشنا شدم که خیلی برایم جذاب بودند. کلی در مورد آن مطالعه کردم و آموزش دیدم و همین موضوع برایم موضوع تولید محتوا شد. به نوعی دریافتم هرکدام از ما ارزش‌های منحصر به فردی داریم و باید زندگی‌مان را حول آنها بسازیم. همان هدفی که از ابتدای سربازی به دنبال آن بودم، به اضافه اینکه کرونا کمک کرد خیلی ارتباطات ناخوشایند هم قطع شود و خودم باشم و خودم. البته سربازی هم بود.

اما دوره تولید محتوا...

دوره خیلی صمیمی و جذابی بود. این که سر یک ساعتی همگی آنلاین می شدیم و مستقیم با استاد در ارتباط بودیم خیلی جالب بود. مدرس دوره هم بیان مهربان و خوبی داشتند که باعث جذب بیشتر می شد و این دوره چند ویژگی مهم برای من داشت.

یکی تمرین های چالشی و جذاب دوره و دومی که خیلی برایم مهم و تاثیرگذار بود، اینکه جناب استاد خیلی خوب و عالی موانع ذهنی ما را برمی داشتند. موانعی که مطمئنم اگر ایشان نبود خیلیهایمان را متوقف می کرد. تمرینات باعث شدند ترسها و تردیدهای بزرگی که در زمینه تولید محتوا داشتم برداشته شوند.

این ترسها چه بودند؟

یک. اینکه از انتشار محتوا می ترسیدیم اینکه قضاوت شویم، نادان جلوه کنیم و...

دوم. اینکه اصلا من در جایگاهی هستم که در مورد فلان موضوع حرف بزنم؟! مگر در زندگی چکار کرده ام که به مردم توصیه و نصیحت کنم و حرف بزنم؟

اگر شما هم دچار این ترسها هستید بدانید که طبیعی است و جز با سعی و خطا و اصلاح، تولید کننده نمی شوید! پس تولید کنید و انتشار دهید. (آن قدرها هم که فکر می کنید مردم پیگیر محتوای شما نیستند!)

در کنار دوره، گروه موازی هم وجود داشت که با همکلاسی‌ها گپ و گفت می‌کردیم و کلی ارتباط خوب شکل گرفت و البته کلی بازخورد نسبت به تکالیف دوره که خیلی از این دوستان مجازی از دوستان خوب فعلی من هستند و تاثیر بسزایی در اصلاح، رشد و پیشرفت من و محتوای من داشته‌اند و صد البته از دستاوردهای عالی این دوره برای من هستند.

اما محتوا

فرض می‌کنم شما خواننده‌ی محترم علاقه‌مند به تولید محتوا هستید و یا در آغاز این راه، آموزش و اطلاعات و کتاب در این زمینه بسیار است، پس از تجربیات خودم می‌گویم که احتمالاً متفاوت یا خاص هستند.

اول از همه بگویم، تکلیف خود را با محتوا روشن کنید! چرا می‌خواهید تولید محتوا کنید؟

برای دلم، برای ترویج آگاهی، برای کسب درآمد، برای برند شدن، برای ... چون مشخص کردن پاسخ این سوال، همه‌ی مسائل دیگر را تحت تاثیر قرار میدهد.

با مباحث مختلفی در تولید محتوا آشنا خواهید شد، من تصمیم گرفتم که یک بخش پایه‌ای را با شما مطرح کنم و تجربیات خودم را هم در مورد این موضوع با شما به اشتراک می‌گذارم.

در مباحث تولید محتوا با پنج انگشت لازم و ضروری برای داشتن یک دست قدرتمند محتوایی آشنا شدیم. این پنج انگشت عبارتند از:

اول مصرف محتوا، که برای من چالش نبود چون من خودم مصرفم بالا بود! و می توان نام یادگیری هم بر آن گذاشت.

دوم موضوع محتوا، که تردید داشتم و ترس، که من در حدی نیستم که بتوانم در مورد موضوعی اظهار نظر کنم.

سوم انواع محتوا، شامل ویدئو، پادکست، عکس نوشته و متن که پایه تمام محتواهاست و...

چهارم توزیع محتوا که در واقع محل انتشار محتوا یا همان رسانه است.

و پنجم ترویج محتوا که بحث تبلیغات و یا کارهایی است که به بیشتر دیده شدن محتوا کمک می کند و اما تجربه من در مورد هر کدام از این انگشتها!

مصرف محتوا (یادگیری): اگر به تولید محتوا علاقه دارید ضروری است که شما هم مصرفتان بالا باشد. بدون مصرف محتوای خوب، تولید محتوای خوب دشوار و شاید ناممکن است. بنابراین فهرستی از کتابها، دورهها و اطلاعات در مورد موضوع مورد نظرتان جمع آوری کنید.

موضوع محتوا: این موردی بود که به شخصه با آن راحت نبودم. اینکه من در چه موضوعی تولید محتوا کنم؟ من که در جایگاهی نیستم که این کار را بکنم و اما یک ایده خوب که جناب کلانتری (مدرس دوره

تولید محتوا) مطرح کردند و البته بسیاری از کسب و کارها هم بر همین اساس شکل گرفته‌اند این است،
(اگر شما هم در مورد انتخاب موضوع تردید دارید، از این ایده استفاده کنید).

با چه مشکلی روبرو هستید که مدتهاست نتوانسته‌اید آن را (آن طور که باید و شاید) حل کنید؟

بر همین اساس بود که من حوزه ذهن و مسائل مربوط به آن را انتخاب کردم. چون همیشه با افکار منفی و مزاحمت‌های ذهن سر و کله می‌زدم (البته الان هم گاهی این مسائل وجود دارد، نمی‌دانم کسی هست افکار منفی نداشته باشد؟!)

نوع محتوا: پایه‌ای‌ترین و البته ساده‌ترین نوع محتوا متن است، ساده از این جهت که درسرهای ساخت و تولید ویدئو و پادکست را ندارد و امکان ویرایش آن تا همیشه وجود دارد و...

به نظر من دشوارترین نوع محتوا ویدئو است که البته لازمی دیده شدن در دنیای شلوغ محتواست، چون مردم با چهره‌ها بیشتر ارتباط برقرار می‌کنند. دشوار از این بابت که ابتدا باید متن خود را روی کاغذ بیاورید مکان مناسبی برای ضبط ویدئو در نظر بگیرید، نور، صدا، استرس جلوی دوربین رفتن و راحت نبودن با خودمان! تیق زدن‌ها، از اول گرفتن‌ها، پر شدن حافظه موبایل، سرو صدای محیط، فراموش کردن متن و در نهایت تدوین و آماده کردن خروجی نهایی که خودش پروژه ایست.

اولین ویدئوهای خودم را در ماشین و بعد از اتمام یک روز عادی دوران خدمت مقدس سربازی ضبط کردم. تجربه دشوار و شیرینی بود. طبیعتاً بعد از خدمت خسته بودم و ذهنم قدرت و طراوت کافی نداشت باید یک

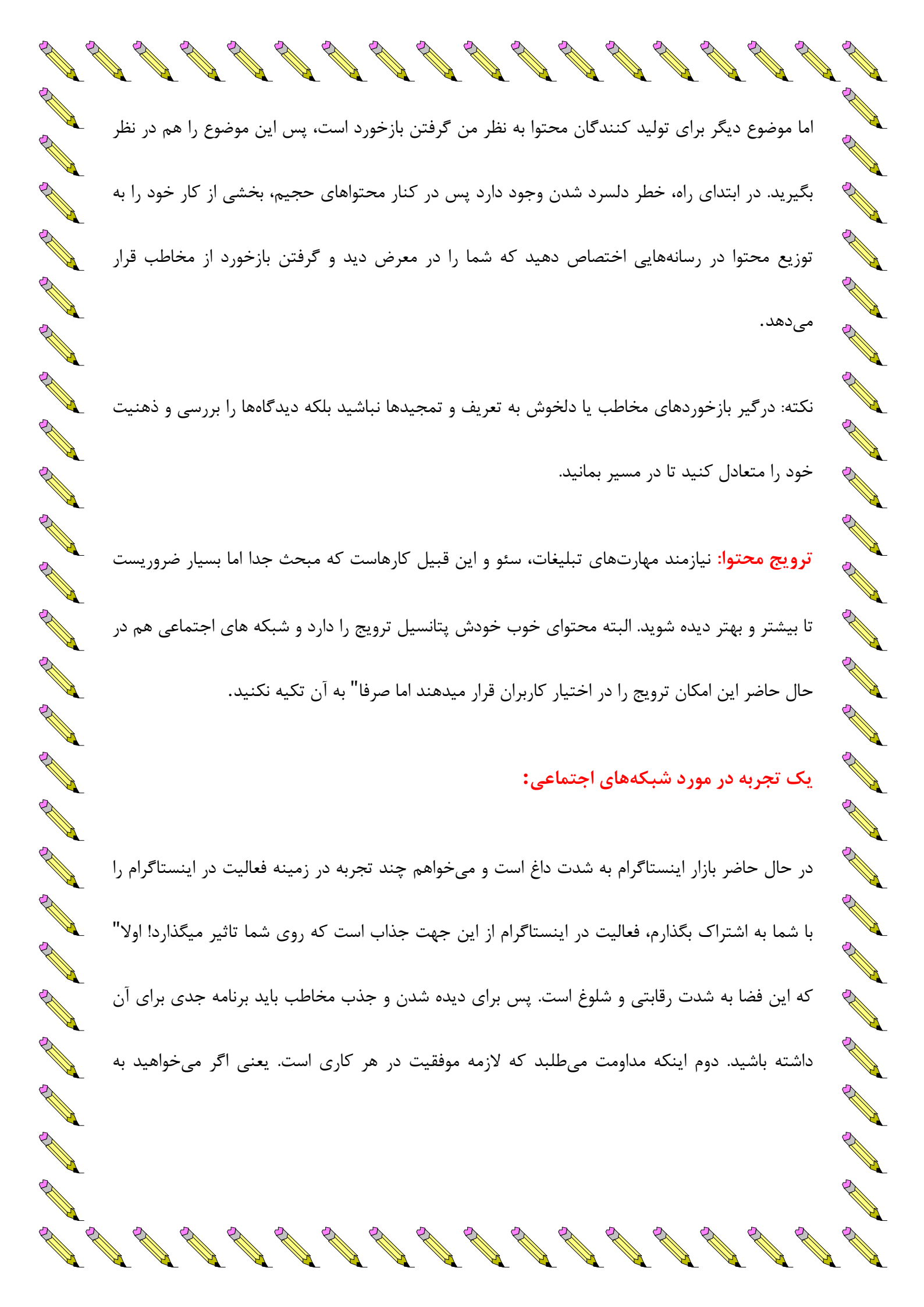
کوجه خلوت پیدا می‌کردم تا صدای محیط در ویدئو نباشد و در نهایت متن را حفظ می‌کردم، تابستان بود اما مجبور بودم ماشین (و البته کولر ماشین) را خاموش کنم تا سروصدای آن، داخل ویدئو نباشد و این باعث می‌شد خیس عرق بشوم و چندین و چند بار ضبط ویدئو و دلخواه نشدن آن و ضبط مجدد کلافه‌کننده بود اما در نهایت کار را به ثمر می‌رساندم.

اینها را نگفتم که شما را دلسرد کنم. گفتم که آمادگی داشته باشید و حتما شما را به انجام این کار تشویق می‌کنم، چون بعد از مدتی شما به سمت ماهرتر شدن می‌روید، از بیانتان تا مهارت‌های تدوین. به نوعی این نوع محتوا واقعا شما را می‌سازد در همان حال که شما دارید آن را می‌سازید.

نوع دیگر محتوا هم محتوای صوتی است که جذابیت خاص خود را دارد تجربه‌ی من می‌گوید مخاطب با لحن صمیمی و خودمانی بیشتر ارتباط برقرار می‌کند تا کلمات فاخر و جملات کتابی پس خودتان باشید!

توزیع محتوا: روش توزیعی که از خیلی از بزرگان شنیده‌ام: "بهتر است ابتدا یک محتوای با حجم بالاتر داشته باشیم و سپس آن را به قطعات کوچکتر تقسیم کنیم و در رسانه‌های مختلف توزیع کنیم."

مثلا کتاب یا مقاله‌ی بلند بالایی آماده کنیم و سپس بخش‌های مختلف آن را به ویدئو، صوت، عکس نوشته و ... تقسیم و توزیع کنیم. بنابراین رسانه‌ای که در آن محتوا را توزیع می‌کنیم تابع نوع محتوای ماست. مثلاً نمی‌توانیم در سایت‌های ویدئو محور متن منتشر کنیم! پس استراتژی خود را تعیین کنید.



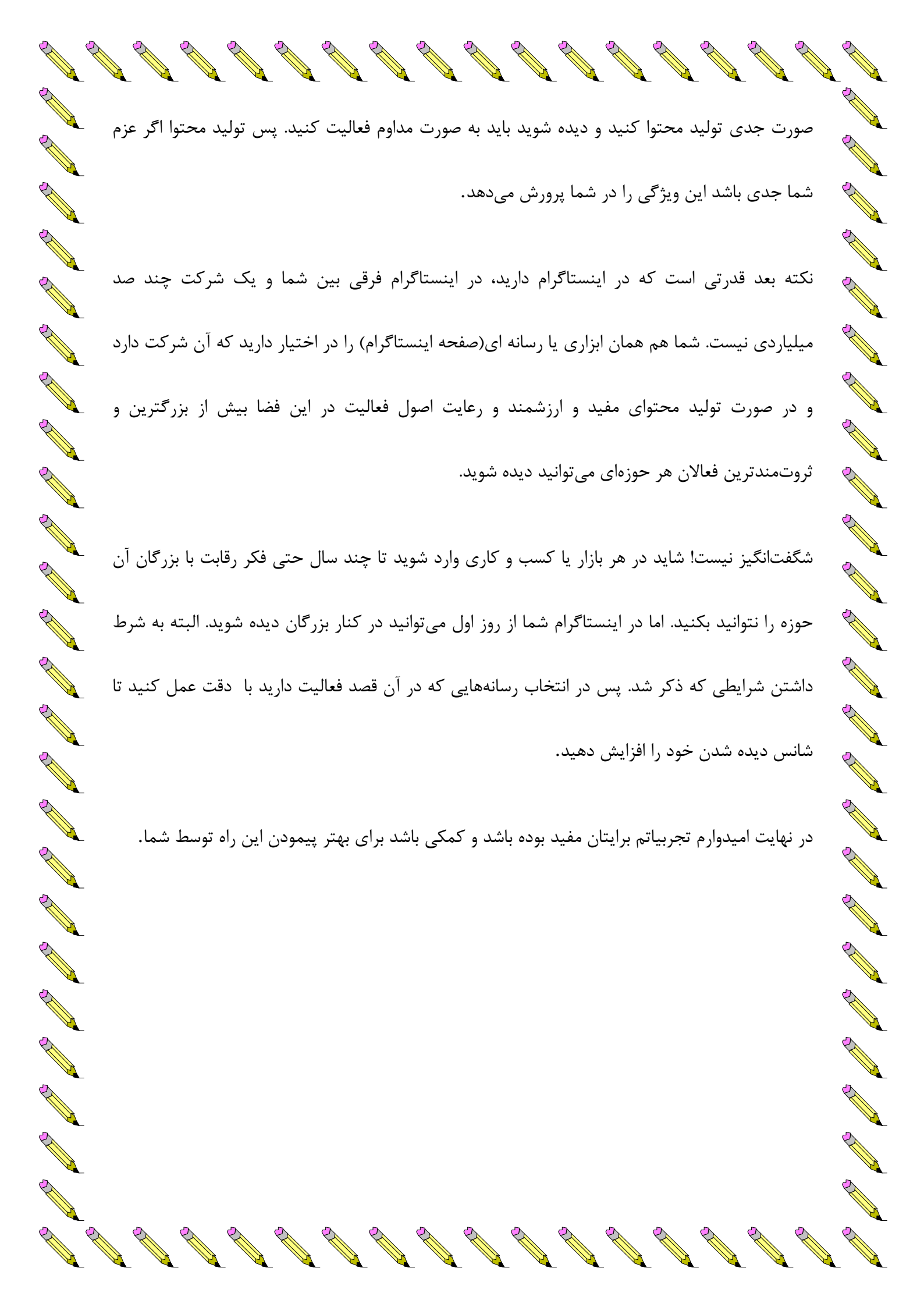
اما موضوع دیگر برای تولید کنندگان محتوا به نظر من گرفتن بازخورد است، پس این موضوع را هم در نظر بگیرید. در ابتدای راه، خطر دلسرد شدن وجود دارد پس در کنار محتواهای حجیم، بخشی از کار خود را به توزیع محتوا در رسانه‌هایی اختصاص دهید که شما را در معرض دید و گرفتن بازخورد از مخاطب قرار می‌دهد.

نکته: درگیر بازخوردهای مخاطب یا دلخوش به تعریف و تمجیدها نباشید بلکه دیدگاه‌ها را بررسی و ذهنیت خود را متعادل کنید تا در مسیر بمانید.

ترویج محتوا: نیازمند مهارت‌های تبلیغات، سئو و این قبیل کارهاست که مبحث جدا اما بسیار ضروریست تا بیشتر و بهتر دیده شوید. البته محتوای خوب خودش پتانسیل ترویج را دارد و شبکه‌های اجتماعی هم در حال حاضر این امکان ترویج را در اختیار کاربران قرار می‌دهند اما صرفاً" به آن تکیه نکنید.

یک تجربه در مورد شبکه‌های اجتماعی:

در حال حاضر بازار اینستاگرام به شدت داغ است و می‌خواهم چند تجربه در زمینه فعالیت در اینستاگرام را با شما به اشتراک بگذارم، فعالیت در اینستاگرام از این جهت جذاب است که روی شما تاثیر می‌گذارد! اولاً" که این فضا به شدت رقابتی و شلوغ است. پس برای دیده شدن و جذب مخاطب باید برنامه جدی برای آن داشته باشید. دوم اینکه مداومت می‌طلبد که لازمه موفقیت در هر کاری است. یعنی اگر می‌خواهید به



صورت جدی تولید محتوا کنید و دیده شوید باید به صورت مداوم فعالیت کنید. پس تولید محتوا اگر عزم شما جدی باشد این ویژگی را در شما پرورش می‌دهد.

نکته بعد قدرتی است که در اینستاگرام دارید، در اینستاگرام فرقی بین شما و یک شرکت چند صد میلیاردی نیست. شما هم همان ابزاری یا رسانه‌ای (صفحه اینستاگرام) را در اختیار دارید که آن شرکت دارد و در صورت تولید محتوای مفید و ارزشمند و رعایت اصول فعالیت در این فضا بیش از بزرگترین و ثروتمندترین فعالان هر حوزه‌ای می‌توانید دیده شوید.

شگفت‌انگیز نیست! شاید در هر بازار یا کسب و کاری وارد شوید تا چند سال حتی فکر رقابت با بزرگان آن حوزه را نتوانید بکنید. اما در اینستاگرام شما از روز اول می‌توانید در کنار بزرگان دیده شوید. البته به شرط داشتن شرایطی که ذکر شد. پس در انتخاب رسانه‌هایی که در آن قصد فعالیت دارید با دقت عمل کنید تا شانس دیده شدن خود را افزایش دهید.

در نهایت امیدوارم تجربیاتم برایتان مفید بوده باشد و کمکی باشد برای بهتر پیمودن این راه توسط شما.

سمیه رزبان

تکنولوژیست آموزشی

<http://somayerazban.ir>

داستان من و نوشتن با شاهین کلانتری شروع شد. چند سالی بود که صفحه او را دنبال می کردم و می دانستم دغدغه اش نوشتن است. منتها برداشتم این بود که نوشتن به کار کسانی می آید که هدفشان چاپ کتاب و رمان است. گذشت. شرکتی ثبت کردیم، سایتی راه اندازی کردیم، روی طراحی و گرافیک سایت وقت زیادی گذاشتیم ولی تقریباً هیچ کس وارد سایت نمی شد جز خودمان.

پس از جستجو و مشورت گرفتن از دوستان با تجربه متوجه شدم، راه میان بری وجود ندارد. برای آنکه سایت به مخاطب نمایش داده شود و در جستجو گوگل بالا بیاید، باید به طور متمرکز و مستمر محتوا تولید کنیم و بنویسیم. چیزی که برایم کابوس بود! تجربه چنین کاری را نداشتم.

درست بیست سال است که در این سیستم آموزشی تحصیل می کنم ولی به یاد ندارم از من خواسته شده باشد که یافته ها و درونیاتم را به زبان خودم بنویسم. همه تجربه من از نوشتن خلاصه می شد. در نوشتن چند سطر از مقدمه پایان نامه ام و یکی دو تا از انشاهای مدرسه ام که موضوع غیر کلیشه ای داشتند. تمام این

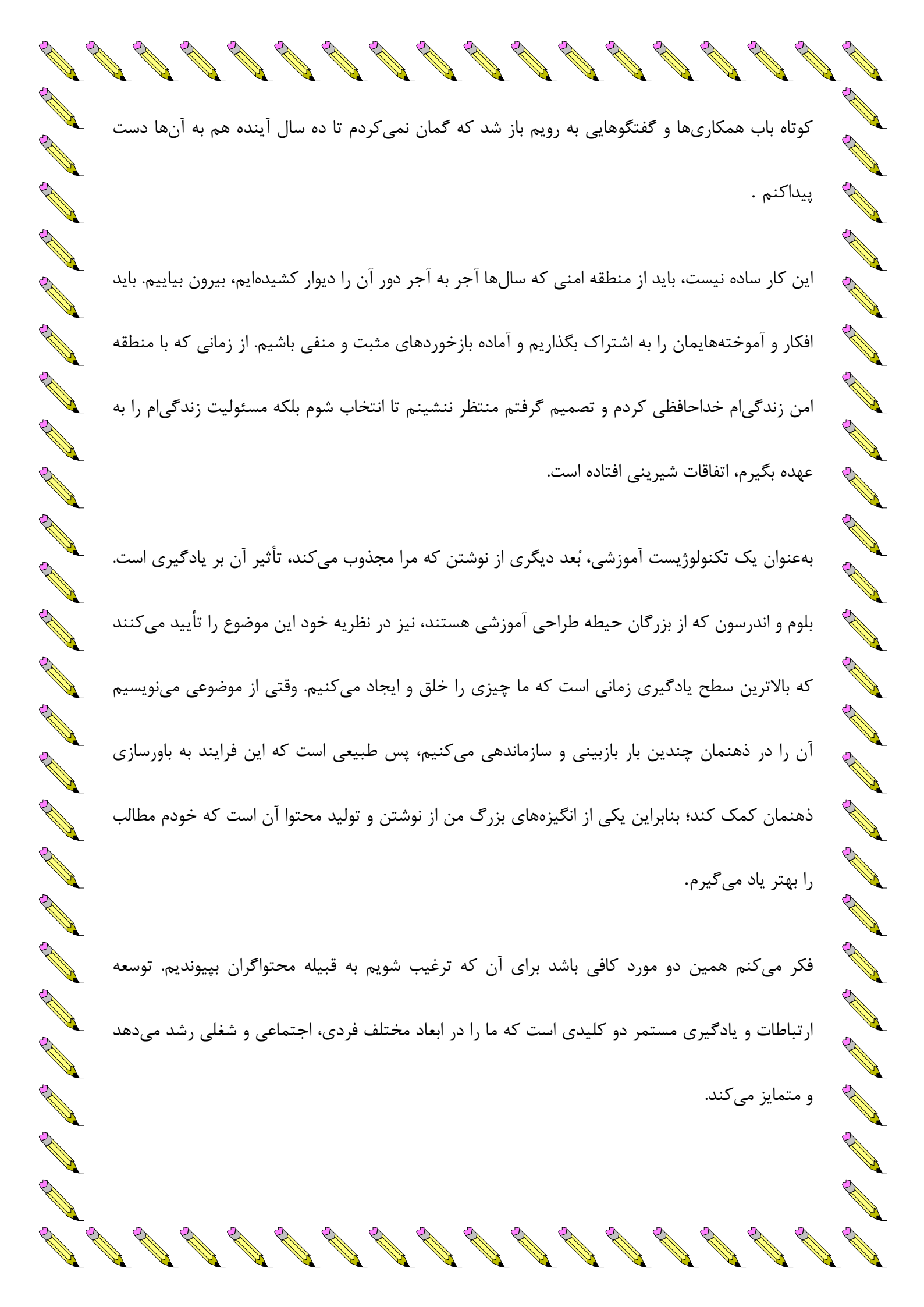
بیست سال یاد گرفته بودم اندیشه‌های دیگران (اندیشمندان و نظریه‌پردازان) را بنویسم، نه اندیشه‌ها و آموخته‌های خودم را. پس بدون اغراق یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های زندگی‌ام بود.

همان موقع بود که جرقه‌ای در ذهنم زده شد، به خودم گفتم: "سراغ آن پسر مو مشکی و آرام برو شاید او درباره نوشتن برای سایت هم چیزهایی گفته باشد. همان که مداوم در پیجش محتوا می‌گذارد و یکبار هم با دقت پای حرفش ننشستی، ببینی اصلاً" چه می‌گوید. کسی که چند سال فقط راجع به یک موضوع حرف می‌زند احتمالاً "حرف‌هایی برای گفتن دارد".

این شد که پای حرف‌های این پسر مو مشکی و آرام نشستم، روش و منش او به دلم نشست. همان چیزهایی را می‌گفت که دغدغه‌ام بود. نوشتن را شروع کردم. از آن روزی که تصمیم گرفتم مستمر بنویسم زیاد نمی‌گذرد ولی تا همین جا دستاوردهایش برایم فراتر از تصورم بوده است.

می‌خواهم دو مورد از ارزشمندترین دستاوردهای انتشار محتوا را که تجربه‌اش کرده‌ام، با شما نیز به اشتراک بگذارم:

انتشار محتوا منجر به توسعه ارتباطات هدفمند شد. **ست گادین** به درستی اشاره می‌کند که در حال حاضر در عصر اقتصاد ارتباطی زندگی می‌کنیم. دیگر آن چیزی که افراد و گروه‌ها را نسبت به یکدیگر متمایز می‌کند، کیفیت تعاملشان با مخاطبانشان است. به یقین رسیدم که بهترین روش برای داشتن تعامل با کیفیت با افراد هدفمند آن است که به صورت مستمر بنویسیم و یافته‌هایمان را منتشر کنیم. در همین مدت



کوتاه باب همکاری‌ها و گفتگوهایی به رویم باز شد که گمان نمی‌کردم تا ده سال آینده هم به آن‌ها دست پیداکنم .

این کار ساده نیست، باید از منطقه امنی که سال‌ها آجر به آجر دور آن را دیوار کشیده‌ایم، بیرون بیاییم. باید افکار و آموخته‌هایمان را به اشتراک بگذاریم و آماده بازخوردهای مثبت و منفی باشیم. از زمانی که با منطقه امن زندگی‌ام خداحافظی کردم و تصمیم گرفتم منتظر ننشینم تا انتخاب شوم بلکه مسئولیت زندگی‌ام را به عهده بگیرم، اتفاقات شیرینی افتاده است.

به‌عنوان یک تکنولوژیست آموزشی، بعد دیگری از نوشتن که مرا مجذوب می‌کند، تأثیر آن بر یادگیری است. بلوم و اندرسون که از بزرگان حیطة طراحی آموزشی هستند، نیز در نظریه خود این موضوع را تأیید می‌کنند که بالاترین سطح یادگیری زمانی است که ما چیزی را خلق و ایجاد می‌کنیم. وقتی از موضوعی می‌نویسیم آن را در ذهنمان چندین بار بازبینی و سازماندهی می‌کنیم، پس طبیعی است که این فرایند به باورسازی ذهنمان کمک کند؛ بنابراین یکی از انگیزه‌های بزرگ من از نوشتن و تولید محتوا آن است که خودم مطالب را بهتر یاد می‌گیرم.

فکر می‌کنم همین دو مورد کافی باشد برای آن که ترغیب شویم به قبیله محتواگران بپیوندیم. توسعه ارتباطات و یادگیری مستمر دو کلیدی است که ما را در ابعاد مختلف فردی، اجتماعی و شغلی رشد می‌دهد و متمایز می‌کند.

ندا موبدی

نویسنده

nedamoayedi.ir

همه چیز در دنیا از جایی آغاز می شود و جایی به انجام خواهد رسید.

عشق هم از جایی شروع می شود ولی به گمانم پایانی نداشته باشد. البته عشق حقیقی. هر چند به یاد

نمی آورم عشق به نوشتن از چه زمان در دلم افتاد. چرا که از وقتی خودم را شناختم، این علاقه با من بود.

هرگاه داستانی حقیقی می شنیدم به سراغ دفتر و قلم می رفتم و در ذهنم خود را به جای شخصیت های

داستان قرار می دادم. بعضی از بخش ها را هم از خودم می ساختم و می نوشتم.

من سال ها به دنبال راهی برای نویسنده شدن بودم، لیکن راه را اشتباه می رفتم. تصور من این بود که اگر

تحصیل کنم و آن هم در رشته مورد علاقه ام ادبیات، قطعاً پایان راه نویسنده شدن خواهد بود.

با پایان تحصیلات دانستم که اشتباه فکر می کردم. زندگی ام حقیقتاً بیهوده می گذشت. درس ها هم پایان

یافت ولی خلاء پر نشد.

روزی در گوگل نوشتم: چگونه نویسنده شوم؟

و همه چیز از آن جا شروع شد.

دریچه‌ای به روی من گشوده شد که دیگر بسته نشد.

با "شاهین کلانتری" آشنا شدم.

عنوانی از نوشته هایش بیشتر توجه مرا به خود جلب کرد.

"بنویس تا کپک نزنی" و من در حال کپک زدن بودم. روحم در حال کپک زدن بود. نمی‌دانم چند بار آن

مقاله را خواندم و وارد آن دنیا شدم .

روزهای اول، کلمه‌ای را در نوشته‌های آقای کلانتری می‌دیدم که مفهوم آن را نمی‌دانستم.

آن کلمه "**محتوا**" بود. کم‌کم که جلوتر رفتم و بیشتر مقاله‌های ایشان را خواندم، دیدم که عمریست تولید

محتوا می‌کنم و نمی‌دانم که نامش محتواست.

همه آن شعرها و روزنگارها که می‌نوشتم محتوا بودند. من دیوان دیوان شعر می‌خواندم که حالا می‌دانم

"**مصرف محتوا**" بوده و چند خطی شعر می‌نوشتم و روزهایم را ثبت می‌کردم که گویا "**تولید محتوا**" بوده

است.

همزمان با ورود من به این دنیا مهمان دیگری وارد جهان شد به نام کرونا.

همه چیز به هم ریخت. همه کلاس‌ها تعطیل شدند و کلاس‌های استاد کلانتری آنلاین شد و این برای من که ساکن تهران نبودم یک فرصت استثنایی بود.

در آن روزها او دوره جدیدی برگزار کرد که من بدون هیچ پیش‌زمینه‌ای، در آن ثبت نام کردم.

راه نوشتن را تازه شروع کرده بودم و می‌دانستم که خیلی چیزها را باید بیاموزم. من با اشتیاق وارد آن دنیا شدم. اتفاقاً در آن دوره که نامش "**پرکاری و پولسازی در خانه**" بود خیلی چیزها فهمیدم.

پس از آن دوره‌های بعدی را یکی پس از دیگری شرکت کردم. نظرم نسبت به نویسنده شدن به کلی تغییر کرد.

دانستم نویسنده شدن نه به استعداد، بلکه به پشتکار و همیشه نوشتن است.

هرگز نگو نمی‌دانم چه بنویسم و به دنبال این نباش که ایده‌ای پیدا کنی و سپس نوشتن را شروع کنی. ایده بعد از نوشتن شکل می‌گیرد. چه روزها که نمی‌دانستم چه بنویسم ولی آن را شروع کردم و در کمال ناپاوری می‌دیدم که مطالب خوبی نوشتم و از این مسئله حیرت کرده‌ام.

حتی میتوانی یک صفحه کامل بنویسی: نمی‌دانم چه بنویسم.

من برای این کار مثالی می‌زنم و آن را به تلمبه زدن تشبیه می‌کنم. آن قدر تلمبه می‌زنم ناگهان واژه‌ها جاری می‌شوند.

کتاب بسیار خوبی که استاد معرفی کردند و من آن را خواندم "**حق نوشتن**" از جولیا کامرون بود. جولیا در این کتاب می‌گوید:

"هیچ کس نباید از حق نوشتن محروم شود. همه باید بنویسند چون نوشتن مثل زندگی کردن است."

روزهایی که به هر دلیلی چیزی نمی‌نویسم مثل دانش‌آموزی هستم که تکالیفش را انجام نداده و حس خیلی بدی دارم.

زندگی بی‌هدف من با نوشتن خواستنی شده است. به قول استاد می‌نویسم تا کپک نزنم.

در این روزهای سخت کرونایی و دل‌تنگی‌ها و خیابان‌های بی‌رمق و هزارویک چیز دیگر که بسیاری را آماده افسرده شدن می‌کند، نمی‌دانم اگر معجزه نوشتن نبود چگونه زندگی می‌کردم.

من سال‌ها از زندگی‌ام روزنگار یا روزنوشت می‌نوشتیم. همیشه هم نویسنده شدن پس‌زمینه ذهنم بوده یا بهتر بگویم نهایت رؤیایم بود. گاهی شعر، گاهی دل‌نویسته و...

اما روزی که به شکل جدی و نه فقط برای تخلیه روحی به آن پرداختم با واژه‌ای به نام "**محتوا**" آشنا شدم.

زیر نظر "**شاهین کلانتری**" شروع به آموختن کردم. نوشتن بدون ترس و انتشار آن.

چشم‌ها و گوش‌هایم باید تیز می‌بود تا "محتوا" را پیدا کنم. اما محتوا چه بود؟ پاسخ دقیق این پرسش را کمی طول کشید تا بفهمم.

در واقع محتوا هر چیزی می‌توانست باشد اعم از نوشتاری، تصویری یا صوتی. تنها تفاوت اصلی، بین محتوای خوب و محتوای زرد یا بد بود.

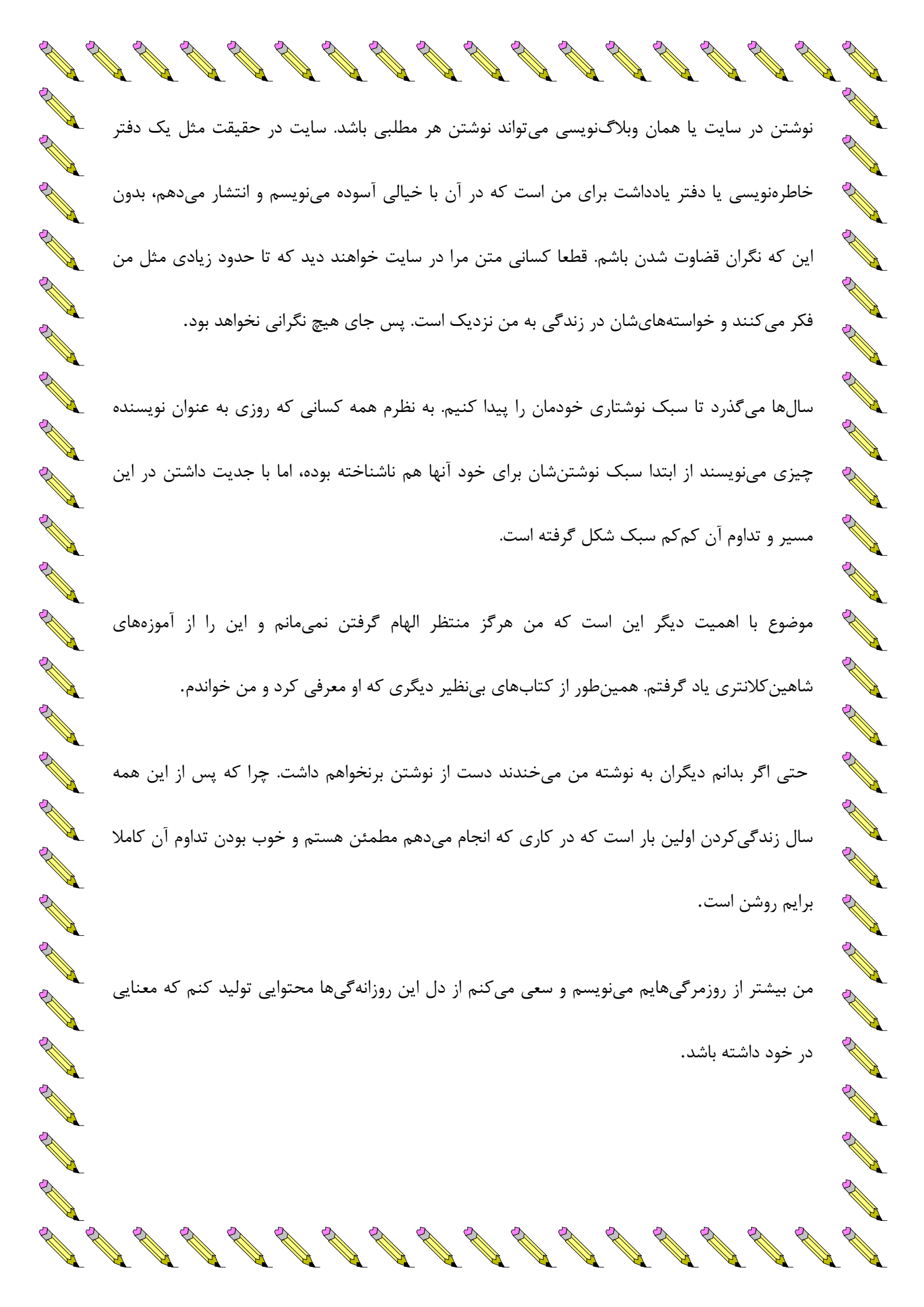
مسیری که از سال‌ها پیش شروع کرده بودم را ادامه دادم .

چندی بعد استاد ما را ملزم به داشتن سایت کرد. واژه‌ای که از آن هیچ چیز نمی‌دانستم و یادآوری آن برایم ترسناک بود.

اما "شاهین کلانتری" من و بقیه دوستان هم دغدغه‌ام را وادار به انجام آن کرد. به هر دردمسری بود سرانجام سایت هم راه افتاد. لیکن چالش بعدی هفته‌ای سه مقاله بلند در آن گذاشتن بود.

من که خاطره تلخی از مقالات آکادمیک و همراهی با استاد راهنمایی سختگیر هنوز در ذهنم باقی مانده بود، با ترس و لرز به آن نگاه می‌کردم.

مدتی زمان برد تا به کمک یکی از دوستان هم‌دغدغه به نام "خانم کیهانی" متوجه بشوم که طرز تفکر من در مورد نوشتن مقاله اشتباه است.



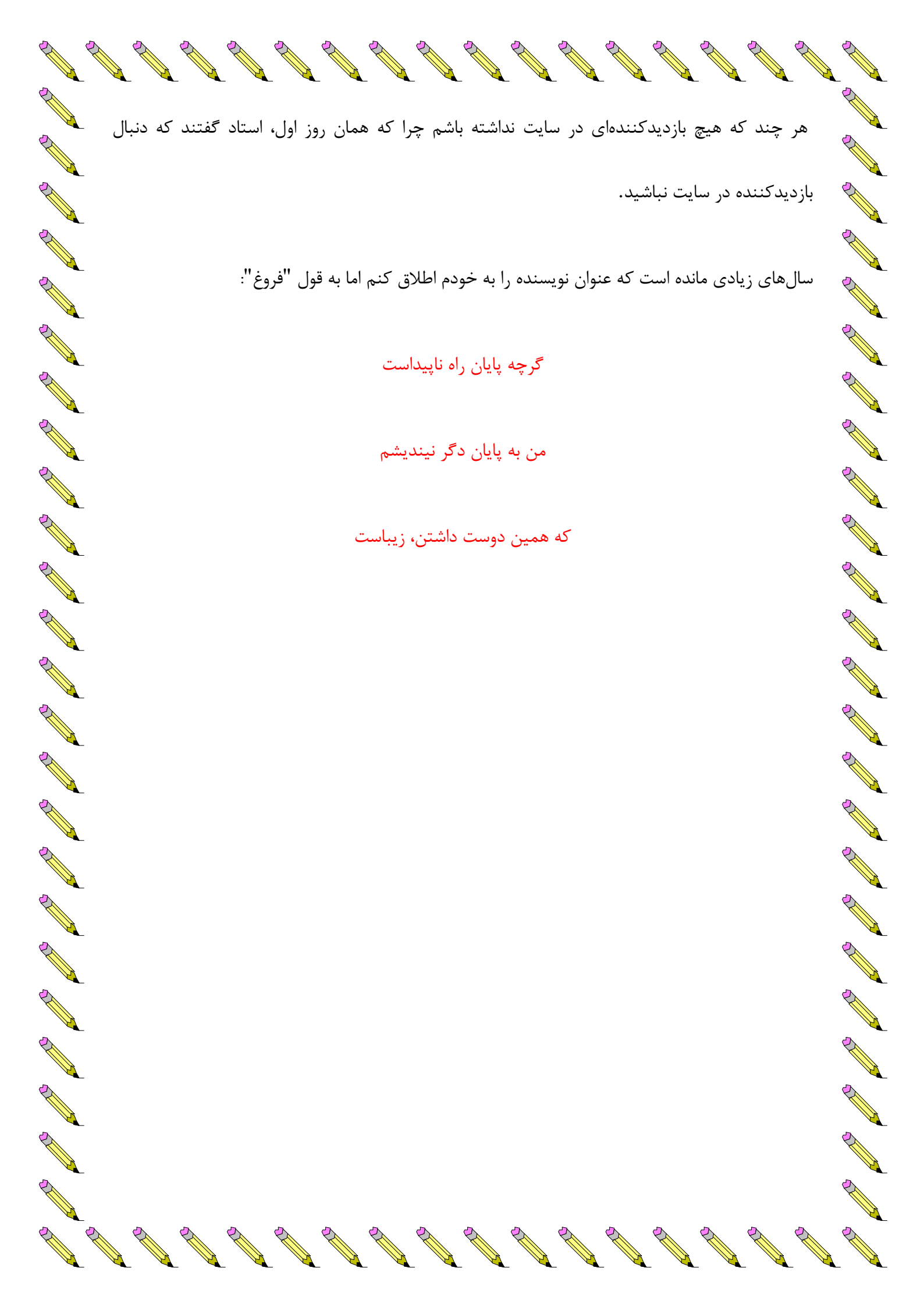
نوشتن در سایت یا همان وبلاگ‌نویسی می‌تواند نوشتن هر مطلبی باشد. سایت در حقیقت مثل یک دفتر خاطره‌نویسی یا دفتر یادداشت برای من است که در آن با خیالی آسوده می‌نویسم و انتشار می‌دهم، بدون این که نگران قضاوت شدن باشم. قطعاً کسانی متن مرا در سایت خواهند دید که تا حدود زیادی مثل من فکر می‌کنند و خواسته‌هایشان در زندگی به من نزدیک است. پس جای هیچ نگرانی نخواهد بود.

سال‌ها می‌گذرد تا سبک نوشتاری خودمان را پیدا کنیم. به نظرم همه کسانی که روزی به عنوان نویسنده چیزی می‌نویسند از ابتدا سبک نوشتن‌شان برای خود آنها هم ناشناخته بوده، اما با جدیت داشتن در این مسیر و تداوم آن کم‌کم سبک شکل گرفته است.

موضوع با اهمیت دیگر این است که من هرگز منتظر الهام گرفتن نمی‌مانم و این را از آموزه‌های شاهین کلانتری یاد گرفتم. همین‌طور از کتاب‌های بی‌نظیر دیگری که او معرفی کرد و من خواندم.

حتی اگر بدانم دیگران به نوشته من می‌خندند دست از نوشتن برنخواهم داشت. چرا که پس از این همه سال زندگی کردن اولین بار است که در کاری که انجام می‌دهم مطمئن هستم و خوب بودن تداوم آن کاملاً برایم روشن است.

من بیشتر از روزمرگی‌هایم می‌نویسم و سعی می‌کنم از دل این روزانه‌گی‌ها محتوایی تولید کنم که معنایی در خود داشته باشد.



هر چند که هیچ بازدیدکننده‌ای در سایت نداشته باشم چرا که همان روز اول، استاد گفتند که دنبال بازدیدکننده در سایت نباشید.

سال‌های زیادی مانده است که عنوان نویسنده را به خودم اطلاق کنم اما به قول "فروغ":

گرچه پایان راه ناپیداست

من به پایان دگر نیندیشم

که همین دوست داشتن، زیباست

معصومه اسماعیلی

نویسنده

Masoomehesmaeili.ir

همه انسان‌ها چیزی دارند که می‌خواهند تغییرش بدهند.

فرمول‌های طلایی، "جونا برگر" می‌خواست پولدار شود. سودای پول زیاد لحظه‌ای رهاش نمی‌کرد. خودش را در خیالاتش در حال خرید کردن با کارتی جادویی می‌دید. کارتی که قابلیت شارژ خودبخود داشت و با هر بار خرج کردن، موجودیش بیشتر می‌شد.

غرق در این خواب‌های خوش بود که تبلیغ کلاسی آنلاین برق از سرش پراند.

"پرکاری و پولسازی در خانه". چی از این بهتر؟ حالا که کرونا همه چیز را زیرورو کرده بود، ماندن در خانه و پول درآوردن رویایی بس شیرین است. اصلاً این راه را خدا جلوی پایش قرار داده بود. خودش است. امکانی برای رسیدن به ثروت و موفقیت، آن هم با نشستن در خانه. هلو برو تو گلویی بهتر از این هم مگر داریم؟ هر چند شاغل بود و از همان ابتدا گرفتار تشخیص بیماران کرونا مثبت، اما تعطیلی کشور و حذف فعالیت‌های جانبی فرصت خوبی برای شرکت در این کلاس مجازیِ وسوسه‌کننده بود.

به سرعت ثبت نام کرد. کلاس مذکور با تعداد بالای صد نفر بصورت آنلاین شبها برگزار می شد.

استاد از مزیت های بی شمار کرونا و دوران اجباری قرنطینه می گفت و هر شب درس و تمرینی می داد.

شاگردان مشتاق بودند و استاد خلاقیت عجیبی در تهییج و ترغیب شاگردانش داشت.

پس از چند جلسه درس و تمرین، او که هنوز در انتظار فرمول طلایی پولسازی خانگی بود، در کمال ناباوری

می دید که استادشان آب پاکی را روی دست همه ریخته، که چاره ای جز راه اندازی سایت شخصی، آن هم به

نام خودشان ندارند.

خشکش زده بود. سایت؟ من؟ من چه حرفی دارم برای رونمایی در سایت؟ من که میزان آشناییم با کامپیوتر

در حد تماشای عکس و فیلم و سامانه سیب دانشگاه علوم پزشکی است. پس چطور می توانم سایتم را

مدیریت کنم؟

خودش را زد به نشنیدن. بله. حالا استاد یک حرفی زد. حتما راه دیگری هم برای پولسازی هست.

اما زهی خیال باطل! چرا که درس جلسه بعد و بعدی هم فقط اندر فواید سایت و وبلاگ نویسی بود.

مخش سوت می کشید. باورش نمی شد. خودش را در تنگنایی گشوده گرفتار می دید. از یک طرف دنیایی او

را به ساختن تشویق می کرد. از طرفی جمعی از گفتگوهای درونی قدرتمند او را می ترسانند. تو نمی توانی،

کار تو نیست. تجهیزات خفن لازم دارد.

یادت نیست چند وقت پیش می‌خواستی چند اسلاید در پاورپوینت بسازی؟ بعد از کلی کلنجار رفتن عطایش را به لقایش بخشیدی؟ چه کسی قرار است به تو کمک کند؟ تو که از کامپیوتر سررشته‌ای نداری. وانگهی در سایتت قرار است چه بفروشی؟ چه مهارت و تخصصی داری؟ هیچ کس به نوشته‌های تو علاقه‌ای ندارد.

تو مبتدی هستی و کسی نوشته‌هایت را نمی‌خواند. این هم می‌شود مثل آن همه کار و کلاس نیمه‌کاره و بی‌نتیجه. پول که در نمی‌آوری هیچ. پولت را هم می‌ریزی توی جوی.

با طراح سایت که در دوره حضور داشتند تماس گرفت. پس از پرس و جو و اطلاع از قیمت راه‌اندازی یک سایت معمولی باز افکار منفی دست بکار شدند. شاید این همه اصرار و اعمال فشار برای راه‌اندازی سایت شخصی توطئه‌ای است برای جذب مشتری. وسواس و سوء ظن تا چند روز باقی بود. اما در نهایت روبرو شدن با وجدان و سبک سنگین کردن مزایا و معایب این کار ولو به قیمت همدستی برای بازاریابی، در نهایت این شوق ورود به یک دنیای جدید و کنار گذاشتن افکار کهنه و پوسیده بود که پیروز میدان شد.

مثل وقتی که قرار بود خواستگار بیاید دست و پایش را گم کرده بود. یکجا بند نبود. یا الان یا هیچ وقت. یکبار برای همیشه باید بر شک و تردید و ترس همیشگی‌اش غلبه می‌کرد. لحظه‌نهایی تصمیم‌گیری رسیده بود.

کلافه و مضطرب بود. استاد اولتیماتوم داده بود یا سایتت را بنا می‌کنی و سه مقاله تا آخر دوره هوا می‌کنی، یا با یک خداحافظی جمعی را خوشحال می‌کنی.

سایت علم شد. در کمال ناباوری و علی‌رغم تصورات غلط ذهنی‌اش، شاهد حمایت‌ها و پشتیبانی‌های دلسوزانه طراح سایت بود. ایشان با صبر و حوصله، ابتدایی‌ترین و مضحک‌ترین سوالاتش را پاسخگو بود.

بله او به دنیای تازه و غریب تولید محتوا گام نهاد. روزهای نخست با مشکلات کوچک و بزرگی مواجه شد که با مرتفع شدن مرحله به مرحله آن‌ها در حقیقت پیکر نحیف و نورس باور "من می‌توانم" را فربه می‌ساخت.

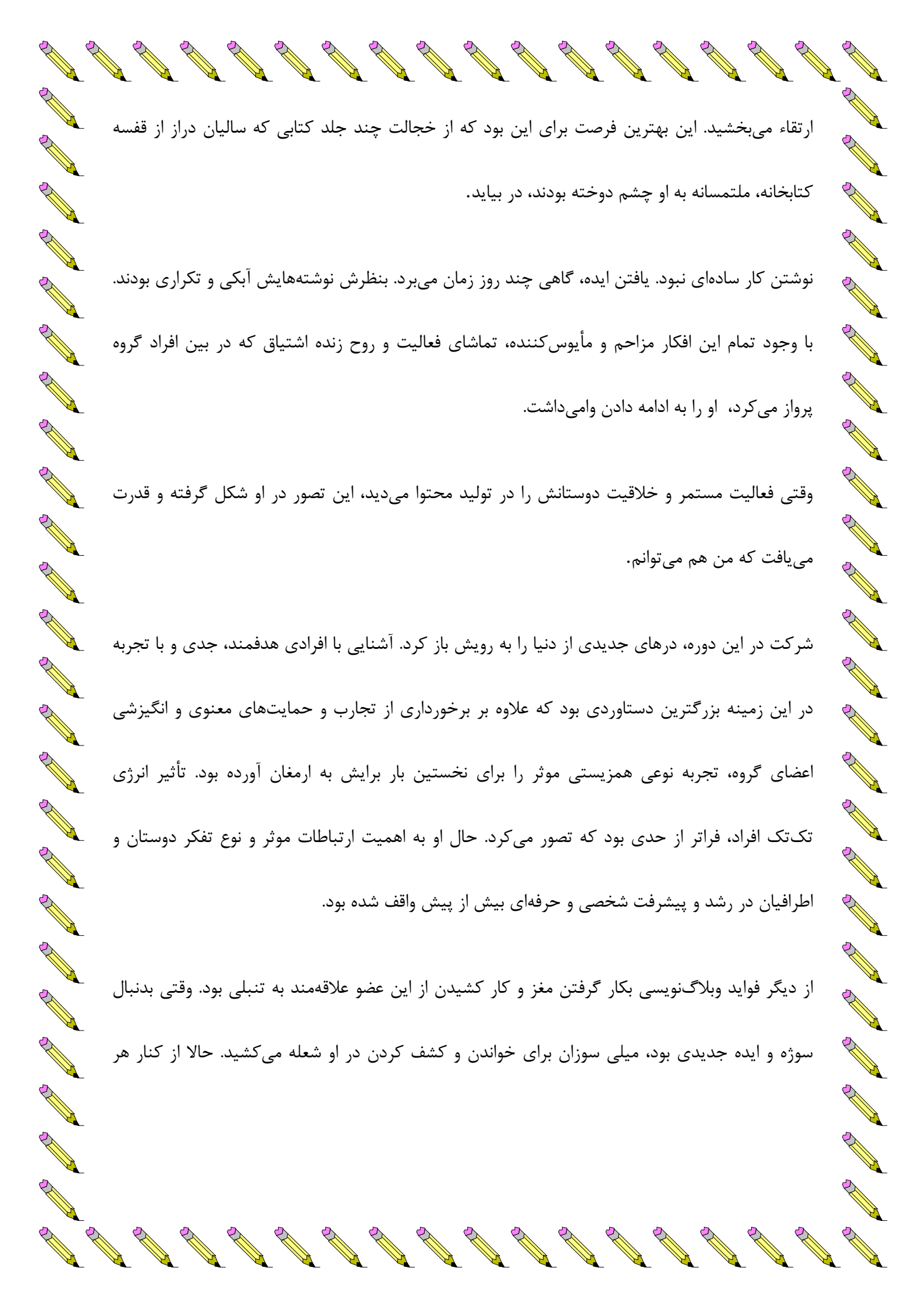
با ورود به دنیای محتوا و احساس مالکیتی که نوعی تعهد را در پی داشت، خود را ملزم به تولید می‌دانست. با وجود نامرغوب و ناچیز بودن تولیدات قلمی‌اش به لطف حمایت‌ها و تشویق‌های دوستان محتواگر به تدریج

اعتماد بنفس نداشته‌اش تقویت شد و احساس کرد که او هم می‌تواند فعل خواستن را به تصویر بکشد .

رویارویی با چالش‌های متفاوت که در وهله اول چغر و لاینحل بنظر می‌رسیدند، اما با کمی تلاش و جستجو و کمک‌های بی‌دریغ پشتیبان، از سر راه برداشته می‌شدند؛ منجر به ساخت و پرداخت باوری نو در او شده

بود باور به توانستن، امکان داشتن و قابل اجرا بودن.

ورود به چالش نوشتن هر روزه و بهره‌مندی از انرژی جمعی گروهی که هدف مشترکی آن‌ها را به یکدیگر گره زده بود، ضرورت یادگیری و مطالعه هدفمند را بدنبال داشت. حال باید قابلیت و میزان یادگیری خود را



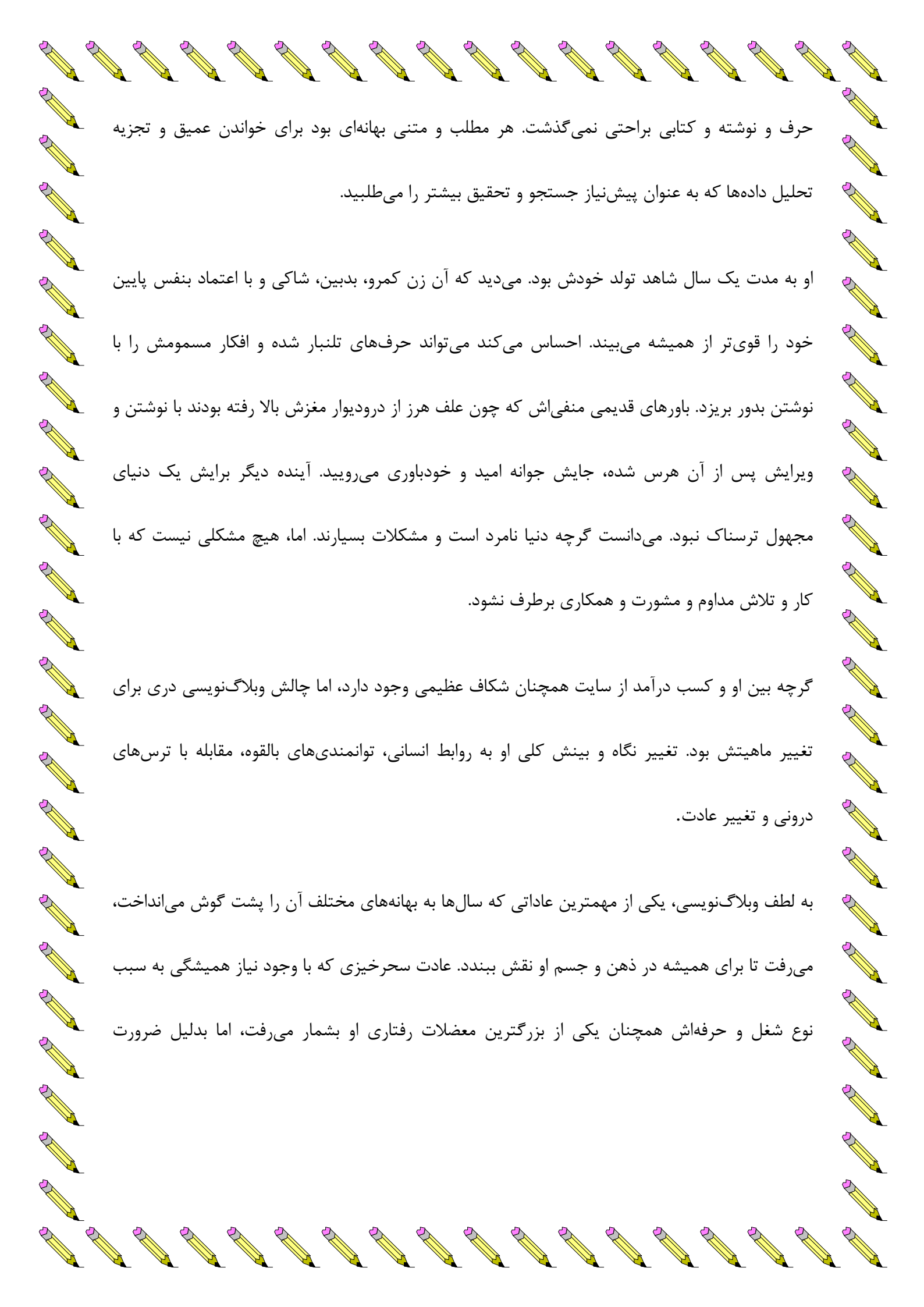
ارتقاء می‌بخشید. این بهترین فرصت برای این بود که از خجالت چند جلد کتابی که سالیان دراز از قفسه کتابخانه، ملتمسانه به او چشم دوخته بودند، در بیاید.

نوشتن کار ساده‌ای نبود. یافتن ایده، گاهی چند روز زمان می‌برد. بنظرش نوشته‌هایش آبکی و تکراری بودند. با وجود تمام این افکار مزاحم و مایوس‌کننده، تماشای فعالیت و روح زنده اشتیاق که در بین افراد گروه پرواز می‌کرد، او را به ادامه دادن وامی‌داشت.

وقتی فعالیت مستمر و خلاقیت دوستانش را در تولید محتوا می‌دید، این تصور در او شکل گرفته و قدرت می‌یافت که من هم می‌توانم.

شرکت در این دوره، درهای جدیدی از دنیا را به رویش باز کرد. آشنایی با افرادی هدفمند، جدی و با تجربه در این زمینه بزرگترین دستاوردی بود که علاوه بر برخورداری از تجارب و حمایت‌های معنوی و انگیزشی اعضای گروه، تجربه نوعی همزیستی موثر را برای نخستین بار برایش به ارمغان آورده بود. تأثیر انرژی تک‌تک افراد، فراتر از حدی بود که تصور می‌کرد. حال او به اهمیت ارتباطات موثر و نوع تفکر دوستان و اطرافیان در رشد و پیشرفت شخصی و حرفه‌ای بیش از پیش واقف شده بود.

از دیگر فواید وبلاگ‌نویسی بکار گرفتن مغز و کار کشیدن از این عضو علاقه‌مند به تنبلی بود. وقتی بدنبال سوژه و ایده جدیدی بود، میلی سوزان برای خواندن و کشف کردن در او شعله می‌کشید. حالا از کنار هر



حرف و نوشته و کتابی براحتی نمی‌گذشت. هر مطلب و متنی بهانه‌ای بود برای خواندن عمیق و تجزیه تحلیل داده‌ها که به عنوان پیش‌نیاز جستجو و تحقیق بیشتر را می‌طلبید.

او به مدت یک سال شاهد تولد خودش بود. می‌دید که آن زن کمرو، بدبین، شاکی و با اعتماد بنفس پایین خود را قوی‌تر از همیشه می‌بیند. احساس می‌کند می‌تواند حرف‌های تلنبار شده و افکار مسمومش را با نوشتن بدور بریزد. باورهای قدیمی منفی‌اش که چون علف هرز از درودیوار مغزش بالا رفته بودند با نوشتن و ویرایش پس از آن هرس شده، جایش جوانه امید و خودباوری می‌روید. آینده دیگر برایش یک دنیای مجهول ترسناک نبود. می‌دانست گرچه دنیا نامرد است و مشکلات بسیارند. اما، هیچ مشکلی نیست که با کار و تلاش مداوم و مشورت و همکاری برطرف نشود.

گرچه بین او و کسب درآمد از سایت همچنان شکاف عظیمی وجود دارد، اما چالش وبلاگ‌نویسی دری برای تغییر ماهیتش بود. تغییر نگاه و بینش کلی او به روابط انسانی، توانمندی‌های بالقوه، مقابله با ترس‌های درونی و تغییر عادت.

به لطف وبلاگ‌نویسی، یکی از مهمترین عاداتی که سال‌ها به بهانه‌های مختلف آن را پشت گوش می‌انداخت، می‌رفت تا برای همیشه در ذهن و جسم او نقش ببندد. عادت سحرخیزی که با وجود نیاز همیشگی به سبب نوع شغل و حرفه‌اش همچنان یکی از بزرگترین معضلات رفتاری او بشمار می‌رفت، اما بدلیل ضرورت

استفاده بهینه از زمان، هر روز صبح زود به شوق خواندن و نوشتن از جا برمی‌خواست. نوشتن صبحگاهی با آداب ویژه شکرگزاری از زمان راه‌اندازی سایت آرام آرام در او نهادینه شد.

از دیگر تغییرات کوچک اما مهم وبلاگ‌نویسی، پی‌بردن به اهمیت برداشتن گام‌های کوچک اما پیوسته بود. معنای واقعی استفاده بهینه از زمان را درک کرد. او متوجه شد که مطالعه و نوشتن می‌تواند بر هر کاری ترجیح داده شود. او یاد گرفت که نباید نسبت به برخی کارهای غیرضروری روزمره حساسیت بیجا داشته باشد. اولویت‌هایش تغییر کرد. زمانی که کوه ظرف‌های نشسته داخل سینک را فقط برای نوشتن رها می‌کرد، وقتی بر بی‌خوابی غلبه می‌کرد و وقتی مهمانی و تفریح، دیگر برایش آن جذابیت و اهمیت سابق را نداشت، خودش را می‌دید که در چهل سالگی پوست انداخته است. او با نوشتن فاصله مغز و عضلات دستش را کوتاه‌تر کرد. فاصله‌ای که قبلاً شکاف پهناوری بنام غفلت و بیگانگی از خود آن را پر کرده بود.

به امید موفقیت برای تمامی خوانندگان و مخاطبان این کتاب گروهی

پایان

آذر ماه یک هزار و چهارصد