

کتابخانه امید شهید باهنر در بوستان ملت هر هفته میزبان بانوان علاقه‌مند به کتاب است

یکشنبه‌های آگاهی

میترا صدرا یکشنبه‌ها روز خاصی است؛ روزی که دور هم جمع می‌شوند و با خواندن کتاب‌های مختلف، تجربه‌های خود را با هم به اشتراک می‌گذارند و از هم یاد می‌گیرند؛ گروهی از بانوان که این آگاهی جمعی از کتاب‌ها نقطه عطف زندگی‌شان است. از سه‌راه فردوسی، بولوار شاهنامه، محدوده الهیه، بولوار اندیشه بگیر تا بولوار وکیل آباد و سرفرازان... همگی به کتابخانه امید شهید باهنر می‌آیند و در کنار یکدیگر کتاب‌های مختلف را می‌خوانند.

منطقه

۱۲

تغییر سبک زندگی



مهین وحیدی، یکی دیگر از اعضای فعال این نشست دوستانه و صمیمی است. او روزهایی را به خاطر می‌آورد که در این اتاق و روی صندلی‌های چوبی، نشست را برگزار می‌کردند. میز جلسه و صندلی‌های راحتی نبوده است و تخته و کولر هم نداشته‌اند، اما معرفی کتاب و خوانش آن به قدری جذابیت داشته است که این سختی را به جان می‌خوردند و هر هفته در این جلسه حاضر می‌شدند. او می‌گوید: دیدار هر هفته دوستان برای خود من انرژی بخش است و بعد از جلسه چشم انتظار هفته بعد و اطلاعات جدید هستم. برای حضور در این جمع نیاز نیست کار خاصی انجام دهیم؛ فقط باید به خواندن کتاب و دریافت اطلاعات جدید علاقه داشته باشیم. در یک سال اخیر که مطالعاتمان بیشتر با محور روان‌شناسی بوده، سبک زندگی مان بسیار تغییر کرده است. این جلسه به من انگیزه می‌دهد که مطالعاتم را در حوزه‌های مختلف و موضوعات مرتبط با هم گسترش دهم. خانم‌ها موجدان و یزدانی تأثیر بسزایی در ماندگاری این نشست داشتند. جمع کردن اعضا کنار یکدیگر و گذاشتن صوت‌های مرتبط با کتاب در فضای مجازی، بخشی از فعالیت این عزیزان است و باعث شده است گروه ماندگار شود.

مرجع شدن دست‌نویس‌ها



فرحناز موجدان، دبیر جلسه و معلم بازنشسته آموزش و پرورش است؛ از نوجوانی کتاب، همدم و دوست دیرینه‌اش بوده و اولین کتابی که خوانده «بینوایان» اثر ویکتور هوگو است. بعد از آن کتاب «محمد (ص)» پیغمبری که باید از نونشناخت، «راخوانده» کتاب همراه همیشه‌اش شده است. او زمان خدمت در آموزش و پرورش، دبیر معارف اسلامی می‌شود و به این دلیل مطالعاتش در این حوزه بیشتر از قبل می‌شود. همچنین تفسیر قرآن و کتاب‌های تاریخی را بیشتر می‌خواند. بعد از بازنشستگی، اولین کاری که کرد، ثبت نام در کتابخانه امید شهید باهنر بود. مطالعاتش را از قفسه کتاب‌های روان‌شناسی شروع کرد و سال ۹۲ به دعوت مدیر کتابخانه به جمع این نشست اضافه شد. به قول خودش، با دیدن اعضا انگیزه‌اش برای مطالعه روز به روز بیشتر می‌شود. دفتر قدیمی جلد قهوه‌ای‌اش را نشانمان می‌دهد که صفحات آن را با خلاصه کتاب‌هایی که خوانده پر کرده و حالا به قول دوستانش، خود دفتر مرجعی است برای کتاب‌های دیگر. فرحناز می‌گوید: اوایل، جلسه به صورت ماهانه برگزار می‌شد و هر کدام از اعضا ۱۰ دقیقه فرصت داشتند پشت میز بنشینند و درباره



منفعت کار جمعی

جمع آن قدر دوستانه و صمیمی است که گویی سال‌هاست یکدیگر را می‌شناسند. این کتاب‌ها هستند که آن‌ها را با وجود غریبه بودن گرد هم آورده و باعث شده‌اند با هم دوست شوند. «شفقت به خود»، «راز گفت و گو»، «ارتباط بدون خشونت»، «اثر یک سال اخیر خوانده‌اند»، «التماس حسادت»، کتاب بعدی است که با هم می‌خوانند و درباره‌اش صحبت می‌کنند و مثال می‌زنند. به کتابخانه امید شهید باهنر در بوستان ملت می‌آیند و دور میز جلسه می‌نشینند و از تجربه‌های هم استفاده می‌کنند.



اولین نفر، زهرا یزدان‌طلب، روان‌شناس بالینی و مشاور، است. او توضیحاتی درباره شناخت احساسات و نحوه بیان به دیگران بر مبنای اطلاعات کتاب ارائه می‌کند؛ زهرا یکی از اعضای فعال و مدیر این نشست است. او که از طریق مدیریت قبلی کتابخانه یعنی سیمین پرازش، با این نشست آشنا شده است، می‌گوید: خانم پرازش پایه‌گذار این نشست بود. زمانی که در دوره تحصیل مقطع کارشناسی به کتابخانه مسجد کوثر در خیابان شهید باهنر می‌رفتم، خانم پرازش، این جلسه کتاب‌خوانی را به من معرفی کرد و بعد از اینکه به این کتابخانه آمد، از من و اعضای فعال کتابخانه دعوت کرد تا در نشست‌های اینجاش شرکت کنیم. فعالیت اعضا سال ۹۱ به صورت جدی‌تر شروع شد. به اینجاست که امد، اعضا کتاب‌هایی را که در طول هفته خوانده بودند، به طور خلاصه معرفی می‌کردند؛ یک کار جمعی با کمترین هزینه اما با منفعت زیاد. خودم در حوزه روان‌شناسی مطالعه داشتم و به این ترتیب فرصت می‌کردم با سایر نویسندگان و کتاب‌های آن‌ها آشنا شوم و اطلاعاتم درباره حوزه‌های دیگر بیشتر می‌شد. با دنیایی از کتاب‌های جدید آشنا شدم و به مرور و با پیشنهاد اعضا از تخصص یکدیگر استفاده کردیم. مثلاً خانمی که کارشناسی ارشد حقوق داشت، جلساتی درباره مسائل حقوقی برگزار کرد. خوشحالم که در این سال‌ها دوستان هم‌خوان و علاقه‌مند به کتاب را پیدا کرده‌ام. برگزاری این نشست‌ها برای کسانی که به کتاب علاقه‌مند هستند، بسیار خوب است.

تغییر با مطالعه



فرزانه دودفام کارشناس ارشد شنوایی سنجی است. خرداد سال گذشته از طریق فضای مجازی با این گروه آشنا شد و چون خیلی به روان‌شناسی و توسعه فردی علاقه‌مند بود، راهش به این نشست باز شد. زمانی که کتاب «راز گفت و گو» محور مطالعه بود، به جمع اضافه شد و چون جلسه به صورت ورکشاپ برگزار می‌شد و اعضا در جلسه حضور فعال داشتند، ترغیب شد هر هفته بیاید. اما اثرگذارترین کتابی که تا امروز با گروه خوانده، کتاب «شفقت درون» است که سبک زندگی او را تغییر داده و کمک کرده است به خودشناسی بیشتری برسد. فرزانه می‌گوید: جمع مادوستانه و صمیمی است و همه با روی باز، تجربه‌ها و نظرات خود را در جمع عنوان می‌کنند. این تجربیات باعث هم‌افزایی شده است و جلسه کاربردی می‌شود. چنان تغییراتی در زندگی ام رخ داد که عید نوروز امسال وقتی دوستان، اقوام و آشنایان را دیدم، همگی از این همه تغییر تعجب کرده بودند و از من درباره سرچشمه این تغییرات می‌پرسیدند.

تغییر نگاه به مرگ



انسیه شهیدی یکی دیگر از اعضاست که بعد از فوت دخترش به توصیه فرحناز موجدان به این جمع اضافه شده است. شش ماه خانه‌نشین بوده است و با حضور در این جلسات، روحیه‌اش تغییر می‌کند. او می‌گوید: خوانش کتاب‌ها تغییر زیادی در من ایجاد کرد و نگاهم به مرگ و پذیرش آن را تغییر داد و توانستم بهتر زندگی کنم. اینجا دوستان خوبی دارم و هر هفته با یک نکته و درس آموزنده به خانه برمی‌گردم. همه اعضا از حضور در این جلسه خوشحال هستند و امیدوارند تعداد این نشست‌ها در شهر بیشتر شود، چون کتاب به آگاهی جمعی کمک می‌کند و باعث رشد و بهبود زندگی همه خواهد شد.

