



امیررضا امیرخانی

کتابی که امروز معرفی، مرور و مطالعه آن را قویا پیشنهاد می‌کنیم، درکتنا نام اصلی، یک نام فرعی یا به قول روزنامه نگاران... سوتیتر، دارد که به روشنی خلاصه‌ای از محتوای کتاب را در اختیار خوانندگان و - از آن مهم تر و پیشینی تر - در اختیار کسانی که می‌خواهند کتاب را برای خریدن یا خواندن انتخاب کنند، قرار می‌دهد. این نام فرعی عبارت است از «رهایی از اضطراب و دیگر هیجان‌های ناخوشایند با مدیریت خطاهای شناختی (برای ده ساله ها تا صدساله ها)».

کتاب، با بهره‌گیری از ساختاری فوق العاده منظم و مرتب، مطالب خود را در سه بخش ارائه می‌کند که به ترتیب عبارت اند از: «آشنایی با ۱۲ باور خراب کار»، «تکنیک برای رهایی از آن‌ها»، «۱۶ داستان برای تفهیم و تمرین بیشتر». در ادامه، صرفا به مرور بخش اول کتاب می‌پردازیم.

در بخش نخست کتاب، دوازده خطای شناختی یا - به بیان نویسندگان کتاب - دوازده باور خراب کار که بیش از سایر باورها زمینه ساز ایجاد و بروز هیجانات منفی در ما انسان‌ها می‌شوند، به شکلی خلاصه و مفید معرفی می‌شوند. این دوازده باور به ترتیب عبارت اند از ۱- ذهن خوانی (یا همان نیت خوانی، و باورمند بودن به این باور صد درصد نادرست که «من می‌دانم در ذهن دیگری چه می‌گذرد» یا اینکه «نیت طرف مقابل من چیست، هنگامی که فلان حرف را به من زد یا فلان کار را انجام داد»، و باورهای از این دست)؛ ۲- پیش بینی منفی (که بیشتر آینده باخبر شد»، باوری که معمولا باعث ایجاد ترس و اضطراب می‌شود)؛ ۳- فاجعه سازی (یا تبدیل یک اتفاق معمولی به یک فاجعه، و باور به اینکه در میان انواع و اقسام علت‌های پس پشت یک پدیده، بگانه علت رخ دادن آن را همان «بدترین» علت بدانیم)؛ ۴- برجسب زدن (و باور به اینکه «آنچه یک بار روی داده، همیشه روی خواهد داد». برجسب زدن ممکن است به خودمان یا دیگری باشد؛ مثلا، پس از انجام دادن یک کار نابخردانه، به خودمان برجسب بزینیم که «من آدم نادانی هستم» یا، پس از یک بار جفادیدن از یک دوست، به او برجسب بزینیم که «فلانی آدم نابکاری است.»)؛ ۵- نادیده گرفتن جنبه‌های مثبت (درستش این است که هم زمان و توأمان به قوت‌ها و ضعف‌های خود و اطرافیانمان توجه کنیم و فقط خارا را نبینیم، بلکه از زیبایی گل نیز لذت ببریم)؛ ۶- فیلترگذاری منفی (و این باور غلط که «خوبی‌ها در برابر بدی‌ها تقریبا هیچ‌اند، و دنیا را تیره و تار دیدن، نویسندگان محترم در صفحه ۳۴، مثال جالبی برای تشریح این خطای شناختی زده‌اند که ذکر آن خالی از لطف نیست؛ فردی که فیلترگذاری منفی دارد، اگر در گردش خانوادگی همه چیز خوب پیش برود، ولی در بین روز ناگهان چند دقیقه باران تندی ببارد، می‌گوید کل گردش خراب شد.)؛ ۷- عمومیت دادن بیش از حد (که یک‌گذروان شناختی معروف است و معادل این باور خراب کار که «ویژگی و خاصیتی را که بعضی اعضای یک گروه دارند، همه اعضای آن گروه دارند». این باور نادرست شاید بیشترین فراوانی را در گفت‌وگوهای روزمره مان داشته باشد، هنگامی که - مثلا - پس از یک بار دیدن یا شنیدن یک کار نابجا از یک عضو صنف - مثلا رانندگان یا فروشندگان یا استادان، فغان برمی‌آوریم که «امان از رانندگان یا مغازه داران یا معلمان! همه شان فلان اند!» حیف می‌آید به این نکته اشاره کنیم که این گذر روان شناختی - چه خواهیم و چه نخواهیم - رواج چشمگیری دارد که البته باید برای غلبه بر آن بکوشیم، اما آنجا که کم یا زیاد آن یک واقعیت جامعه شناختی است، متفکران حوزه اخلاق اجتماعی معتقدند که یکی از بهترین دلایل برای اخلاقی زیستن، وجود همین گذر روان شناختی است، بدین صورت که، اگر من راننده یا فروشنده یا معلم، هنگام مرتکب شدن یک عمل غیراخلاقی، به این موضوع توجه کنم که عمل نادرستم «به پای تمامی هم صنفانم نوشته خواهد شد» و با این کار غلط آبروی صنف را خواهم برد، عقل حکم می‌کند که از انجام آن کار نادرست بپرهیزم.)؛ ۸- تفکر سیاه و سفید (و این باور، در وسطی وجود ندارد، یکی از مضامین شایع این باور خراب کار به نوع نواگانه ماهه سایر انسان‌ها مربوط می‌شود. آن‌گاه که می‌گوییم «درون آدم‌ها یا سفید سفید است یا سیاه سیاه»، یا اینکه همه می‌دانیم درون اغلب انسان‌ها خاکستری است و، به قول شاعر معاصر حسین منزوی، «نه فرشته ام، نه شیطان!» اینجا نیز حیف می‌آید این تداعی ذهنی خوش را با شما در میان نگذارم که یکی از کارکردهای مهم رمان، به نمایش گذاشتن انواع و اقسام آدم‌های خاکستری است، آدم‌هایی چون دن کیشوت، تام جوتن، جین ایر، مادام بوواری، دکتر ژیاگو، و زوربای یونانی)؛ ۹- شخصی سازی (و باور به اینکه «رویدادهای بدی که در محیط زندگی من پیش می‌آیند، بر اثر خطاهای خودم پیش آمده‌اند» و - به عبارت دیگر - علت العلل تمام ناکامی‌ها را خود و شخصیت خود دانستن)؛ ۱۰- استدلال هیجانی (که به قول نویسندگان کتاب، بیشتر انسان‌های مرتکب آن می‌شوند که احساسات و هیجانانشان فرغ تری و قدرتر از عقلشان است؛ کسانی که مهار احساس را به دست عقل نداده‌اند، و حتی حین استدلال ورزی که قاعدتا باید عرصه یک تازی عقل باشد، به احساس و هیجان میدان می‌دهند)؛ ۱۱- مقایسه غیرمنصفانه (یا - به قول معروف تر - دارای استاندارد دوگانه بودن، و باور به اینکه «ملک سنجش من با دیگران فرق دارد»، «بلای که، اگر دیگران سرمان بیآورند، فوق العاده خشمگین می‌شویم، اما حیف که گاهی خودمان، هنگام ارزیابی دیگران (double standard) استفاده می‌کنیم)؛ و بالاخره ۱۲- حق به جانب بودن (و عقیده داشتن به این باور ناصحیح که «من همواره برحقم و مخالفان من بر باطل‌اند» به نظر نویسندگان محترم، اگر کسی روحیه حق به جانب بودن داشته باشد، انعطاف پذیر نیست، ذهنش گشودگی کمی دارد، خلقتیش اندک است، از حقیقت طلبی دور

می‌شود و دائم یک دغدغه دارد، اثبات خودش، که همه این‌ها مقدمه بروز هیجانات منفی است.)

«باورهای خراب کار» رهایی از اضطراب و دیگر هیجان‌های ناخوشایند با مدیریت خطاهای شناختی (برای ده ساله‌ها تا صدساله‌ها)، نوشته پریسا گوردزی و محسن شعبانی، نشر «یک مان»، ۱۳۲ صفحه، ۱۴۹ هزار تومان.



نشست تازه «عصر داستان» به صحبت‌های رضا امیرخانی درباره «نویسنده‌گی به مثابه یک حرفه» اختصاص پیدا کرد

فوت و فن فروش کالایی به اسم «کتاب»



نگین سعیدگلان، شهردار



مریم محبی

ندارم. یک کسی باید من را ارزیابی کند. کی؟ وارد صنفی شده اید که فقط خودتان می‌توانید خودتان را ارزیابی کنید. این می‌شود توسعه فردی. یعنی، اگر من ندانم چند کلمه در روز می‌نویسم، هیچ کس با من کاری ندارد و حالا، اگر نویسنده تازه کار باشد، این قضیه شدیدتر است، پس من خودم باید بفهمم که در چه شرایطی بهترین و بیشترین وضعیت بازدهی را دارم. این از آن قسمت‌هایی است که ما نویسنده‌ها معمولاً کمتر درباره‌اش باهم صحبت می‌کنیم. بخشی از کارمان این قبیل چیزهاست: روش‌های اندازه‌گیری فردی. این اندازه‌گیری‌ها تا آنجا که می‌باشد، ارزیابی کیفی، بهترین شرایط برای گول زدن خود آدم است.»

● به حضور در بازارهای جهانی فکر کنید
بخش دیگری از صحبت‌های این نویسنده در کارگاه «نویسنده‌گی به مثابه یک حرفه»، به نویسنده‌گی در عرصه بین‌المللی اختصاص پیدا کرد. او گفت: «بازار ایران یک بازار تمام شدنی است؛ مثلا، شما یک شاعر خیلی خوب هستید که در کنگره‌ها بهترین شعر را می‌گویید، اما، بعد از چند سال، کنگره‌ها تمام می‌شود و دیگر همه چیز مثل هم است. پس بهتر است من بتوانم بازارهای جدید را پیدا کنم. در دنیایی که ارتباطات بیشتر است و تحریر وجود ندارد، نویسنده‌ها زودتر به این نتیجه می‌رسند که باید به حضور در عرصه جهانی فکر کنند. این میان، یکی از پیچیده‌ترین قسمت‌ها درباره فهم زبان و فلسفه زبان است؛ همان جایی که شما به یک جوک یا لطیفه می‌خندید یا از یک شعر لذت می‌برید. همه ما می‌دانیم که هوش مصنوعی در کارهای عمومی چه دستیار برجسته‌ای است. ولی اینکه می‌گویند می‌تواند خلق کند، برای من وقتی پذیرفتنی است که یک بیت بگوید که با خواندن آن از جای بلند شوم و بگویم: «احسنت! چقدر خوب بود!» یا یک جوک بگوید که بخندم، پیدا کردن این خیلی کار سختی است.»

● ناشران حرفه‌ای را انتخاب کنید
نویسنده کشورمان همچنین درباره اهمیت انتخاب ناشر گفت: «بخش دیگری که باید به آن توجه کرد، انتخاب ناشران است؛ ناشران حرفه‌ای را انتخاب کنید. به عنوان نویسنده، کتاب چاپ کردن یکی از کارهای شماست، اما مهم‌ترین آن نیست. شما باید در شرایطی باشید که وقتی کتاب چاپ کردید، ناشران دنبال‌تان باشند، وگرنه خیلی کار سختی است کتاب چاپ کردن. مسیر رسیدن به چاپ کتاب فقط نوشتن نیست. ناشران دنبال کتابی هستند که وقتی چاپ می‌کنند، بفروشند. این هم در مسیر توسعه فردی، نکته مهمی است.»

● در نوشتن هم مهارت لازم است
امیرخانی با بیان بخشی از خاطرات و نمایش نمودارهای شخصی از ساعات نوشتن و فروش کتاب‌ها در گذر سال‌ها، به مخاطبانش گفت: «قبل از هر چیز، باید این نکته را متوجه شوم که نشر، صنعت است و کتاب، کالاست. این طوری می‌توانم در بازار جهانی خودم را پیدا کنم. فهم سازوکار صنعت نشر لازم است. نوشتن رمان مثل یک پروژه طولانی است، یک ریاضت است. من نمی‌توانم زیر پنج ساعت نوشتن روزانه را برای یک رمان نویس حرفه‌ای قبول کنم. نویسنده‌گی یک مسیر طولانی است و شما بعد از ده یا نوزده سال سود به دست می‌آورید و در سال‌های اول هیچ سودی ندارید. نکته مهمی که ما به آن توجه نمی‌کنیم، این است که نویسنده‌گی، مثل هر کار دیگری، نیاز به یک مهارت دارد، همه جا به همین صورت است. مردم منتظر کسی هستند که بیست سال می‌نویسد، بیست سال غزل می‌گوید، بیست سال شعر می‌گوید. نه فقط یک غزل.»

● خودتان را در یک صنعت بزرگ ببینید
رضا امیرخانی در بخش آغازین صحبت‌هایش گفت: «من، امروز اینجا هستم تا شما را متوجه این نکته بکنم که برای نویسنده شدن باید قسمتی از خودتان را داخل صنعت نشر ببینید. من و شما یکسری آدم هستیم که داریم در صنعت نشر کار می‌کنیم. اما من نویسنده فقط یک نقطه از صنعت نشر هستم؛ ویراستار، ناشر، پخش‌کننده، کتاب‌فروش، مخاطب ... و هم هرکدام یک نقطه از این صنعت هستند. نشر، یک صنعت بزرگ است و من فقط یک نفر هستم در این صنعت. باید جای خودم را بدانم و اگر متوجه این جایگاه نباشم، در زندگی حرفه‌ای به مشکل می‌خورم. بسیاری از نویسندگان ایرانی، به تعبیر حرفه‌ای «جوان مرگ» می‌شوند، یعنی یک دو کار خوب می‌نویسند، اما بعد کار را رها می‌کنند و می‌روند. چرا؟ چون به این قسمت‌های واقعی قصه بی‌توجه بوده‌اند؛ مثلاً اینکه چطور باید قرارداد ببندند یا چیزهای خیلی مهم تر. مهم است بدانم من کتاب را دارم برای کی می‌نویسم، یا چه کار کنم که مخاطب کتابم را بخواند، و برای برداشتن قسمتی از مخاطب، باید با کدام کتاب فروشی‌ها کار کنم. کتاب فروشی آستان قدس یک قسمت را پوشش می‌دهد، شهر کتاب یا یک قسمت و بسیاری دیگر باقی قسمت‌ها را.»

● نویسنده باید خودش را کمی ارزیابی کند
او در ادامه صحبت‌هایش از اهمیت ارزیابی نویسنده به وسیله خودش گفت و بیان کرد: «یادتان باشد نوشتن هم، مثل هر قصه دیگری، قسمت‌هایی دارد مرتبط با توسعه فردی که ما این‌ها را برای همدیگر توضیح نمی‌دهیم. من نویسنده کسی بالای سرم نیست، مدیر اداره

● نویسنده باید خودش را کمی ارزیابی کند
او در ادامه صحبت‌هایش از اهمیت ارزیابی نویسنده به وسیله خودش گفت و بیان کرد: «یادتان باشد نوشتن هم، مثل هر قصه دیگری، قسمت‌هایی دارد مرتبط با توسعه فردی که ما این‌ها را برای همدیگر توضیح نمی‌دهیم. من نویسنده کسی بالای سرم نیست، مدیر اداره

از میان آن‌ها ۸۶ نفر به مرحله پایانی راه یافته‌اند و از ۴۸ نفر نیز به عنوان شایستگان تقدیر قدردانی می‌شود.

از خراسان رضوی نیز چند تن در این فهرست حضور دارند که نام آن‌ها از این قرار است: طهورا ماهزاده با «نگهبان چشمه» (بخش قصه‌گویی ایثار و مقاومت نوجوان)، نرگس دلشاد با «مهندس نامراد» (بخش قصه‌گویی مدرن و نوآورانه نوجوان)، محمود خرقانی با «غلام هوایی» (بخش قصه‌گویی پیشرفت و قهرمانان بزرگ سال)، نسرین نامور با «خدا حافظ را کون پیر» (شایسته تقدیر در بخش قصه‌گویی دینی بزرگ سال)، فاطمه موسوی حکم‌آبادی با «خون خواهی سیاوش» (بخش قصه‌گویی آیینی و سنتی نوجوان).

مرحله پایانی بیست و ششمین جشنواره بین‌المللی قصه‌گویی با هدف عمومی سازی و مردمی سازی قصه‌گویی و با شعار «راز قصه‌ها، ساز زندگی است»

گروه فرهنگ و ادبیات نام برگزیدگان، شایستگان تقدیر و راه یافتگان به مرحله ملی بیست و ششمین جشنواره بین‌المللی قصه‌گویی کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان در بخش‌های مختلف اعلام شد.

قصه‌گویان برگزیده، پس از گذر از مرحله استانی بیست و ششمین جشنواره بین‌المللی قصه‌گویی، به بخش منطقه‌ای معرفی شدند که در این مرحله، با در نظر گرفتن پایش و داوری انجام شده، نام برگزیدگان و شایستگان تقدیر در بخش‌های سنتی و کلاسیک، ایثار و مقاومت، مدرن و نوآورانه، علمی، پیشرفت و قهرمانان ایران، دینی، آیینی و سنتی، زبان اشاره و قصه‌های منظوم اعلام شد.

دیرخانه بیست و ششمین جشنواره بین‌المللی قصه‌گویی کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، نام ۱۳۴ برگزیده و شایسته تقدیر این داوری را در مرحله منطقه‌ای اعلام کرده است که

راه یافتگان به مرحله ملی بیست و ششمین جشنواره بین‌المللی قصه‌گویی معرفی شدند

هنامینده از خراسان رضوی در بین قصه‌گوهای برگزیده کشور

