



## فهرست عناوین:

پیش درآمد

چرا عاشق نوشتن شدم.....فرزانه فولادی

نوشتن یعنی نوشتن.....افسانه باقی

کمرنگ ترین قلم ها از قویترین حافظه ها ماندگارتر است.....الهام زرگرزاده

من عاشق نوشتن هستم.....زهر ابرودمند

من و نوشتن.....زهر اکریبی

کرته زنی اول.....فاطمه کدخدایی

نوشتن چیست؟.....مینا انصاری

نوشتن پایان یکاکنی من با خودم.....مرضیه

می نویسم چون زنده ام.....علیه تختیاری

جله نویسی.....سیده نجم نبات

نمی خواستم از نوشتن بگویم.....نرگس نریانی

نوشتن را دوست دارم.....لیدا ایات

## پیش درآمد:

یک روز گوشه‌ای نشسته بودم تنها

بی‌حوصله و غمگین

نمی‌دانستم چکار کنم که از این حال درآیم؟

بعد به خود گفتم: بهتر است بنویسم که عالم خوب شود.

و چه بهتر که از نوشتن بنویسم

دلم خواست،

حال دوستانم هم خوب شود

به آنها هم گفتم.

آنوقت با هم نوشتیم.

این دومین شد از باهم نویسی‌مان.

فرزانه فولادی

تیرماه ۱۴۰۱



## چرا عاشق نوشتن شدم؟

فرزانه فولادی-تیر ۱۴۰۱

درست مثل همه‌ی آدم‌های دیگر، من هم، ساکن کوی تنهایی بودم.

می‌دانید که همه‌ی آدم‌ها تنها هستند و به عدد انسان‌ها جهانی از تنهایی وجود دارد. این ادعا و توهم است اگر انسانی بگوید تنها نیست. درست است که در این دنیای رنگارنگ همه‌ی انسانها به یکدیگر نیاز دارند. این نیاز می‌تواند نیازی مادی باشد و یا نیاز روحی و عاطفی انسانها برای زندگی در این دنیا به یکدیگر نیاز دارند. انسانها، در عبور از این جنگل زیبا، مبهم و مه‌آلود، دست یکدیگر را می‌گیرند و با هم از این پل رد می‌شوند.

اما، با هم بودن به معنای یکی بودن نیست. درست است که حقیقت وجودی همه‌ی انسانها یکی است اما در این دنیای کثرت‌ها، هر انسانی ماهیتی جداگانه می‌یابد و در این ماهیت اسیر و درگیر می‌شود. ماهیتی که او را از دیگر انسانها متمایز می‌کند. ماهیتی که دیواری دور تنهایی انسان می‌کشد و او را از دیگران جدا می‌کند. این دیوار، دیوار دیوار شخصیت‌ها و منش‌هاست. همین دیوار است که انسانها را تنها می‌کند. دیوار هویت‌های اکتسابی. آنوقت هر کسی در باغ وجود خودش می‌چرخد و با عالم تنهایی خودش سروکله می‌زند.

عده‌ای این تنهایی را دوست می‌دارند و عده‌ای از آن گریزان می‌شوند و آن را به هر شکلی انکار می‌کنند. اما همین دسته‌ی دوم هم در شرایطی خاص، به وجود این تنهایی اعتراف می‌کنند. اینها را گفتم که باغ تنهایی خودم را برایتان معنا کنم.

این را می‌دانم که باغ تنهایی آدم‌ها زیباست و زیبایی‌اش را مدیون تفکر و اندیشیدن است. مطالعه و نوشتن این باغ را تقویت و آن را سرسبز و با طراوت می‌کند و آن‌کس که از این دو امتیاز را استفاده نکند باغ تنهایی‌اش خشک و بی‌علف و تحمل‌ناپذیر خواهد شد.

نوشتن درخت تفکر را هرس می‌کند و شاخ و برگ می‌دهد و باغ تنهایی را پر برگ و بار و با طراوت می‌کند باوجود چنین برکتی چرا عاشق نوشتن نشوم. چرا عاشق این نیروی عظیم حیات‌دهنده نباشم؟

آیا شما هم عاشق هستید؟

باغ تنهایی شما چطور باغی است؟

تیر ۱۴۰۱ فرزانه فولادی

نوشتن در ابتدا به نظر سخت و ثقیل می آید ولی تنها باید رها باشی و هر آنچه ذهنت می گوید به روی کاغذ بیاوری. البته که ذهن هایی با افکار غلط نوشته های غلطی را دیکته می کنند.

پس مهم تر از نوشتن ،خواندن است. این که چه چیز بخوانیم و هم چنین چه چیز بشنویم و چه چیز ببینیم . که همگی ،داده های مغز ما را شامل می شوند و این داده ها بعد از فرایند فکر کردن تبدیل به نوشته ها،سخنان و رفتارهای ما می گردند. همچنین نوشتن بر روی هر مکانی ارزشمند نیست و حتی کار ضد ارزشی محسوب می شود. مانند:نوشتن یادگاری روی آثار باستانی یا روی نیمکت و در و دیوار مدارس.

سعیده نم نبات

تیر ۱۴۰۱



## نوشتن یعنی نوشتن

افسانه سابقه-روزاول

معنای نوشتن در خود نوشتن هست.

نوشتن یعنی قلم در دست با نوازش روی کاغذ راه رفتن.

نوشتن یعنی مسئولیت.

نوشتن یعنی قرار دادن کلمه ها کنار هم.

نوشتن یعنی ذهن را خالی کردن.

نوشتن یعنی آرامش.

نوشتن یعنی خود خودت.

نوشتن یعنی بیان آنچه در ذهن داریم، به قلم فرمان حرکت دادن.

نوشتن از مهارت‌هاییست که توانایی کسب آن در اختیار همه هست.

ما نسبت به کلمه ها مسئولیم.

ما برای آرامش خودمان هم شده، باید افکارمان را به روی کاغذ بیاوریم.

وقتی مینویسی، رهایی می‌یابی و این اول راه است.

باید ادامه داد.

ابتدا می‌توانیم با طرح سوال و جواب به آنها شروع کنیم.

در نوشتن ایده آل گرایی را کنار بگذاریم. چرا که هر چه صبر کنیم، نویسنده نمی‌شویم، بلکه با فالی

کردن ذهن از افکار موجود، در مسیر قرار گرفته، تجربه کسب می‌کنیم.

می‌نویسم تا . . .

روز دوم

می‌نویسم تا از بند کمال گرایی رها شوم.

می‌نویسم تا مق کلمات را ادا کنم.

می‌نویسم تا بین کلمات الفت ایجاد کنم.

می‌نویسم تا از جدایی کلمات جلوگیری کنم.

می‌نویسم تا قلمم همیشه گرم باشد.

می‌نویسم تا قلمم ورزش کند.

می‌نویسم تا لحظه هایم بیهوده سپری نشود.

می‌نویسم تا افکارم منفی نبافد.

می‌نویسم تا شکر گزار خدا باشم.

می‌نویسم تا معجزه انگشتانم را ببینم.

می‌نویسم تا بنویسم، بنویسید.

می‌نویسم تا صفماتم اغنا شود.

می‌نویسم تا رومم آرام بگیرد.

می‌نویسم تا دوست دارم بنویسم.

می‌نویسم تا بدانم چه ها می‌دانم.

می‌نویسم تا در نوشتن بزرگ شوم و پیوند بین کلمات ایجاد کنم.

می‌نویسم تا از درون ضمیر نافودآگاهم، کلمه های تلمبارشده و دست نفورده را دعوت به روی کاغذ کنم.

می‌نویسم تا راه رفتن و بازی کردن کلمات را به روی صفماتم، تماشا بنشینم.

می‌نویسم تا نیمه تاریک وجودم را بشناسم.

می‌نویسم تا در خلوت خودم را بررسی کنم.

می‌نویسم تا بنویسم چرا زنده ام.

می‌نویسم تا معنای زندگی را درک کنم.

می‌نویسم تا معنای نوشتن را درک کنم.

می‌نویسم تا گنجهای درونم که به ودیعه در من نهاده شده، پیدا کنم.

می‌نویسم تا بنویسم اراده بالایی دارم.

می‌نویسم تا بنویسم از پشتکار قوی برخوردارم.

می‌نویسم تا بنویسم من تابع شهود دلم هستم.

می‌نویسم تا نگرش درستی داشته باشم.

می‌نویسم تا مجاب‌های کاذب کنار رود و ذهنم، قلمم را ببیند که منتظر است.

ما با نوشتن به هم کمک می‌کنیم.

ن و قلم و ما یسطرون.

(روزشوم)

فداوند در قرآن سوگند یاد میکند به قلم و آنچه مینویسد.

وقتی فدا سوگند می‌خورد و نام چیزی در قرآن می‌آید، معلوم میشود در پس پرده آن چه ها نهفته است.

من تا ننویسم متوجه نمی‌شوم

که چه می‌دانم و چه نمی‌دانم.

در نوشتن با خود صادق بودن، نهایت محب و میاست.

اگر فدایی نکرده نیت در نوشتن، پاک نباشد و همیشه در لفافه بنویسم، فلاق نفواهم بود.

نیاز است در نوشتن همه توانم را بکار بگیرم تا کلمات با هم، جمله زیبایی را خلق کنند.

جملاتی که هم به من انرژی دهد و هم به دیگران.

هر چه بیشتر بفوانیم، کلمات بیشتری از ذهن ما خلق و به روی صفحات می‌نشینند.

تجربه ای دارم: روزی استاد پیشنهاد پیاده روی آگاهانه دادند. باورتان نمیشود، مسیر پیاده رویم، تغییر نکرد، ولی چون نیت و نگرشم، عوض شد، چه ها که دیدم، چه خاطراتی که یکی پس از دیگری به یادم آمد.... آگاهانه قدم برداشتن، حال می‌خواهد در رفتارمان باشد، یا در نوشتن و یا در بیان مطلبی، به هر جهت خیلی اثرگذار و نفوذ پذیری دارد. هر چه بیشتر بنویسیم، ذهنمان پویاتر عمل میکند و جستجویش در اعماق ضمیر نا خودآگاهمان برای ردیف کردن کلمات بیشتر می‌شود. کلمه ها به گردن ما حق دارند. هیچ چیزی در این عالم، بیهوده آفریده نشده است. همه موجودات از جامدات تا .... روح دارند و می‌فهمند.

من موظفم به آنها احترام بگذارم. قبلن مسافرت می‌رفتم، زبانی با همه وسایل موجود در اتاقم، از خودکار و دفتر و..... تا پرده و تخت و دراورم، خدامافطی می‌کردم، نوازششون می‌دادم. می‌گفتم: دلم براتون تنگ میشه و زود برمی‌گردم. اما الآن مکتوبش می‌کنم. نوشتن به افکار ذهن ما قوت می‌دهد البته مثبت باشد، سرشار از انرژی باشد، پویایی و فلاقییت داشته باشد که قلم و دفتر سرفراز شوند.

هر کدام از موجودات، رسالتی دارند. ما به هم باید در انجام رسالت هر یک کمک کنیم.

دستها و انگشتان ما صامب رسالت هستند. قلم، دفتر و...

رسالتی دارند. من با در دست گرفتن قلم و آوردن او به (روی صفحات کاغذی، علاوه بر کمک به ایشان، در واقع کمک به خودم میکنم، چرا که شکرگزاری عملی خود را نسبت به دستم انجام داده ام. همچنین

پاها، پشمان، گوشها و.....

همه اینها مرجع نوشتن و کلمات ابزار نوشتن هست.

(روز چهارم)

نوشتن همانند آب سردیست که روی آتش میریزند. وقتی نوشتن نداری، در آتشی. ذهنت پر است از روزمرگی و اگر مكتوب شود، هم آرام میگیری و هم آبی بر آتش درونت سرازیر کرده ای. وقتی مینویسی، در واقع ذهنت را که منشأ همه نگرانیهاست، خالی کرده ای. بنویس تا افکارت جهت پیدا کنند. تا دیگر ذهنت بیراهه نرود، راه گم نکند، نوشتن، چراغ پرفروغ هدایت است. هدایت به سوی روشنائی، راه به سمت دیدنیها، نگرش زیبا به طرف فلاقیتهها. فدایا قلم بدست میگیرم و آنچه تو بگویی، به روی کاغذ میآورم.

نوشتن، امری درونیست، که وقتی مینویسی به بیرون از تو هم تراوش می کند. نوشتن، انسان را زلال میکند. زلال مثل آب. چطور آب، روان و جاری و انعطاف پذیر است، انسان هم همین می شود. هر یک بذر کلمه که روی صفحه می کارید، هزاران کلمه در پس آن ریشه میزند و شکوفا میشود. کافیست، قلم خود را گرم نگهدارید.

(روز پنجم)

افکار را مکتوب کردن، همانند بذریست که در زمین می کاریم. وقتی بذری کاشته می شود، رها نمیکنیم، چرا که نیاز به مراقبت دارد، کود، نور، آب و متی اگر با آن صحبت کنیم و نوازشش بدیم، جواب بهتری خواهیم گرفت. قلم و دفتر ما هم روح دارند. نگذاریم بی استفاده کنارمان باشند. هر کدام با هدفی در کنار ما قرار گرفته اند. ما باید به قلم و دفترمان ارزش بدیم، دعوت به همکاری برای نوشتن کنیم. قوت گرفتن و رشد کردن هر چیزی نیاز به همدلی دارد. پس در طول روز قلممان را گرم نگهداریم و به بذری که کاشته ایم، توجه کنیم.

فیلی فوبه که همین تجربه هامونو با دیگران به اشتراک بگذاریم.

این که به دلمان افتاد، مطمئن باشید که

متمن فردی منتظر خواندن تجربه های

ماست. پس مس مسئولیت ما بیشتر می شود. یادمان باشد هر چه بیشتر بنویسیم، ابتدا به خودمان کمک کرده ایم و دوم به آنهایی که به دنبال ایده و انگیزه هستند.

گو اینکه همه چیز در درون خود ماست. اراده، انگیزه، الهامات، شهود.....

باید از درونمان به بیرون تراووش کند.

همه بهره مند بشوند.

متوجه بشوند که کلمات بیهوده خلق نشده اند. آنها هستند تا با به کار گیری آنها به ما آرامش دهند، ذهنمان را خالی و به تمرکز وا دارند.

(روز ششم)

وقتی مینویسم، رومم سیراب میشود.

با نوشتن، به سرچشمه اصلی وصل میشوم، جاری میگردم، روان در حال حرکت.

در راه نوشتن یاد قدیم، دیروز و فردا میوفتم و این طبیعی هست. ذهن من همه جا سیر دارد. بالا، پایین، چپ، راست، به هر کجا و هر سمت و سویی بخواهد، می‌رود. فاصیبت ذهن هست. و اینجا است که از فرصت استفاده کرده، همه آنها را به روی کاغذ می‌آورم.

قلمم را سپاس که در این راه بسیار کمک من هست. قلمم توانا که دانایی مرا مکتوب میکند. قلمم دوستت دارم و هیچگاه بی قلم نیستم و نفواهم شد. قلم سلاح برنده ایست، هم پاره میکند و هم می‌دوزد.

(روز هفتم)

نوشتن ما را به دنیای دیگری وصل میکند. دنیایی که اگر ننویسیم با آن غریب هستیم.

ما با نوشتن به وادی سرگردان ذهنمان گردش میکنیم، توشه‌هایی بر می‌چینیم، همانها مسیر را برای ما روشن و هموار میکنند، البته نه برای ماندن در آنجا

بلکه برای رشد و صعود و جمع‌آوری بیشتر برای نوشتن. نوشتن، سفری هست که در شروعهش تنها ابزارش قلم است.

در طی مسیر برداشت‌های زیادی

خواهید داشت.

هر چه بیشتر می‌نویسی، روان‌تر بر مدار قرار میگیری. نوشتن ما را به دنیای دیگری وصل میکند. دنیایی که اگر ننویسیم با آن غریب هستیم.

ما با نوشتن به وادی سرگردان ذهنمان گردش میکنیم، توشه‌هایی بر می‌چینیم، همانها مسیر را برای ما روشن و هموار میکنند، البته نه برای ماندن در آنجا

بلکه برای رشد و صعود و جمع آوری بیشتر برای نوشتن.نوشتن، سفری هست که در شروعش تنها ابزارش قلم است.

در طی مسیر برداشت‌های زیادی

خواهید داشت.

هر چه بیشتر می‌نویسی، روان تر بر مدار قرار می‌گیری.

(روز هشتم)

هر چه می‌نویسم سیراب نمی‌شوم. شایدم این مرحله تشنگی ام رفع میشود، اما باز

عطشم، بروز می‌کند.

فب این فاصیت نوشتن است که سیرمونی ندارد.

زمانی از نوشتن سیراب میشوی که دنیا را ترک کرده، فرصت زمان را از دست داده باشی.

به هر جهت نوشتن، تمرین می‌طلبد.

در نوشتن به این فکر نکنم که چقدر میدانم و چقدر نمیدانم،

در هر دو صورت یک اتفاق می‌افتد.

فقط بنویسم. بذر کلمه را با قلم بکارم، آنوقت با تمرین و تکرار، قلم گرمای خود را مفض می‌کند،

رشد و شکوفایی نمایان میشود البته فرصت زیادی می‌طلبد، یک شبه پیش نمی‌آید.



کمرنگ ترین قلم ها از قویترین حافظه ها ماندگارتر است.

## الهام زرگرزاده - تیر ۱۴۰۱

پروردگار عالم در سوره قلم، به دو چیز قسم یاد کرده است:

یکی به قلم و دیگر به نوشته‌ها. یعنی هم به "ابزار" و هم به "محصول" ابزار قسم یاد کرده است.

در تفسیر نمونه آمده است: از مهمترین رویدادهای زندگی بشر پیدایش خط و راه افتادن قلم بر صفحه کاغذها یا سنگها بود و همان بود که دوران تاریخ را از ما قبل از تاریخ جدا کرد.

گردش نیش قلم بر صفحه کاغذ، سرنوشت بشر را رقم می‌زند، لذا پیروزی و شکست جوامع انسانی به نوک قلمها بسته است.

"قلم" حافظ علوم و دانشها، پاسدار افکار اندیشمندان، حلقه اتصال فکری علما، و پل ارتباطی گذشته و آینده بشر است، و حتی ارتباط آسمان و زمین نیز از طریق لوح و قلم حاصل شده است!

قلم انسانهایی را که جدا از هم، از نظر زمان و مکان، زندگی می‌کنند پیوند می‌دهد، گویی همه متفکران بشر را در تمام طول تاریخ، و در تمام صفحه‌ی روی زمین در یک کتابخانه بزرگ جمع می‌بینی!

"قلم" رازدار بشر و خزانه دار علوم و جمع آوری کننده‌ی تجربیات قرون و اعصار است و اگر قرآن به آن سوگند یاد می‌کند به همین دلیل است، زیرا همیشه سوگند به یک امر بسیار عظیم و پرازش یاد می‌شود.

پس بی‌درنگ می‌توان فهمید که نوشتن نیز یکی از چیزهایی است که خداوند متعال هم آن را گرامی داشته است. برآستی چه حکمتی در جادوی کلمات نهفته است که به تحریر در آوردن آن اثرش را چند برابر می‌کند.

در تفسیر این آیه مفسران اشاره به یادگیری و نوشتن و سوادآموزی دارند.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم هم می‌فرمایند: علم را طلب کنید هر چند در چین (دورترین نقطه دنیا) باشد. این علم چیست که اینقدر بر آن تأکید شده است؟

اگر خوب به آثار و برکات نوشتن دقت کنیم می‌توانیم آثار آن را به چند قسم دسته‌بندی کنیم از جمله:

**آثار توحیدی:** خداوند قدرت کتابت و نوشتن را به انسان آموخت و مهم اینکه این هنر و خصلت مخصوص انسان است. البته اگر چه انسان چاره و تدبیری برای نوشتن دارد و پیدا کرده است ولی این چاره‌ها و تدبیرها همه از قدرت خداوند و عطیه‌ای است از خزاین رحمت او.

خداوند اگر به انسان قدرت درک نمی‌داد و کف دست و انگشتان را نمی‌داد مثل سایر حیوانات بود و قدرت بر سخن و نوشتن نداشت.

**آثار علمی:** از جمله دانشها و علوم و آداب مختلف در قالب نوشته‌ها و کتابها بین انسانها جاودان و ماندگار می‌مانند. به ما سفارش شده است که احادیث را بنویسید زیرا تا بنویسید حفظ نمی‌کنید. و اگر علوم نوشته نشود مندرس و آداب ضایع می‌شود و از طرف امامان سفارش شده است که آنچه یاد می‌گیرید بنویسید و علمتان را در میان دوستانتان منتشر سازید و چون مرگتان رسید آنها را به فرزندانتان میراث بدهید.

**آثار فردی:** انسان دلش به نوشته اطمینان پیدا میکند و در کارهای مهم اگر نوشته‌ای مختصر در نزدش باشد در سخن گفتن و انجام کارها اعتماد به نفس بیشتری دارد و انسان اگر علومش را به نوشتن حفظ کرده باشد می‌تواند در آینده خود از آن استفاده کند.

یکی از مزیت‌های مهم نوشتن این است که با نگاشتن در واقع مطالب را در حافظه تثبیت می‌کنیم. یاد می‌آید در دوران دبیرستان همه بچه‌ها در درس زبان انگلیسی ضعیف بودند وقتی دبیر مجرب ما، ما را تشویق کرد که معانی لغات را برای

حفظ کردن ابتدا از انگلیسی به فارسی و بعد برعکس بنویسیم کسی باور نمی کرد که با همین راهکار ساده در آخر ترم نمره زبان بچه‌ها به طرز چشمگیری افزایش پیدا کند.

آری این است معجزه نوشتن. امام صادق علیه السلام می فرماید: بنویسید زیرا تا ننویسید حفظ نمی کنید.

آری کمرنگ ترین قلم ها از قویترین حافظه ها ماندگارتر است.

بسیاری از روانشناسان معتقدند که وقتی مطالب ذهنمان را روی کاغذ بیاوریم برای کاهش تنش و اضطراب بسیار موثر است و باعث آرامش انسان می شود.

همچنین در روایات آمده است که اثر یا نوشته ای که انسان از خود به جا می گذارد مصداق باقیات صالحات است یعنی اعمالی که بعد از مرگ انسان هم ثمره اش باقی می ماند.

ولی آیا هر اثری باقیات صالحات می شود؟ مثلاً نویسنده ای که با اثر خود انسان های زیادی را از راه حق منحرف می کند دیگر برای خود ثمره ای در آخرت ایجاد نکرده است. پس باید مواظب باشیم چه می نویسیم و نوشته ما چقدر باعث می شود که انسانها به خدای خالق قلم نزدیک شوند. آری ممکن است با نوشتن مطلبی نگرش فردی را نسبت به زندگی تغییر دهیم. پس چه خوب است که در نوشتار خود از مطالبی پر محتوا بهره ببریم و سعی کنیم نیت الهی داشته باشیم که برایمان برکات زیادی هم در زندگی به همراه داشته باشد. یادمان باشد که اثری که نوشتن با قلم و کاغذ دارد هیچ صفحه کلیدی ندارد. زیرا اثری مثبت جوهر و کاغذ بسیار قابل توجه است.

**آثار اجتماعی:** با نوشتن، حساب و کتاب و روابط بین انسانها در معاملات ثبت می شود.

خبرهای گذشتگان را برای حاضران، ضبط می نماید، اخبار حاضران را برای آیندگان.

و با نوشتن آدمی آنچه از معاملات و حساب جاری می شود را حفظ می کند.

اگر نوشتن نبود کسی که به سفر می رفت، خبرش به اهله نمی رسید.

و خلل عظیم در امور و معاملات مردم راه می یافت.

نوشته جات خود را محفوظ دارید که در آینده به آن نیاز پیدا می کنید.

من عاشق نوشتن هستم

زهرا مهاجری



## من عاشق نوشتن هستم

زهرامهاجرى-تير ۱۴۰۱

من عاشق نوشتن هستم و بيشتر صبحگاه مينويسم و وقتى كه از بيرون مى آيم و يا در مسافرت هم هميشه دفترم دنبالم هست.

شايد ده يا دوازده ساله بودم كه متوجه شدم از نوشتن لذت ميبرم.

و از همان زمان مطلب مينوشتم.

سالهاى كه بچه دارى مى كردم از نوشتن به دور ماندم.

ولى وقتى پسرى به مدرسه رفت، صبح يا بعد از ظهري بود و ما باهم درس ميخوانديم و من كه تا پنجم دبستان را فقط خوانده بودم با پسرى به مقطع راهنمايى رفتم مدرسه ي بزرگسالان و شبانه ادامه دادم بعد ۲۶ سال وقفه تا پنج سال دوباره خوندم و اتفاقي در زندگى ام افتاد كه نتوانستم ادامه بدهم ولى تا حدودى از وضعيت قبل ارتقا پيدا كردم.

و الان خيلى خوشحالم كه توانستم زبان بخوانم و اگر خدا بخواهد بتوانم ادامه بدهم.

بعد با پيچ استاد شاهين كلانترى آشنا شدم كه اين آشنايى را از لطف خدا ميدانم و اينكه خداوند فرمود از تو حركت از من بركت يعنى همين و اکنون كه با شما عزيزان هستم و خدا را شكر كنم.

نوشتن آنچنان زندگى ام را زير و رو كرد كه همچون بيل زدن باغچه ها در من روزهاى بهترى را رقم زد.

انسان هاى با شخصيتى را به من نشان داد كه تا قبل از آن از آنها دور بودم و انگار در سياهى تنهايى خويش بسر ميبردم.

پروردگار من در كتاب آسمانى اش فرمود ما همه چيز را جفت آفريديم و من با خود ميگويم حالا كه همه چيز جفت مى باشد پس خواندن و نوشتن نيز يك زوج با عظمت هستند و براى خوشبختى شان و در كنار هم بودنشان هر روز دستشان را در دست يكديگر مى گذارم.

من هم مینویسم هم می خوانم.

هم می خوانم که فراموشی نگیرم و می نویسم که فراموش نشوم در میان جمع دوستانم از من نیز یادی به میان آید ان شاءالله.

خدایا چنان کن سر انجام کار تو خشنود باشی و ما رستگار.

آیا نوشتن آب در هاون کوبیدن است؟

آری نوشتن آب در هاون کوبیدن است و نشان از زندگی دارد.

آب فراوانی ست و برکت،

و من میدانم که هاون زندگی احتیاج دارد که بی وقفه بر آن بکوبیم و با روز مرگی ها بجنگیم

باید از تکرار ترسید.

خردادی ها از تکرار و تکراری بودن بیم دارند.

برای همین زود به داد زندگی می رسند تا بتوانند قبل از غرق شدن نجات دهنده باشند.

نجات خودش، از منجی بودن برای دیگران، زیباتر است.

گاهی وقتها که ساعات زندگی خاموش و بی صداست و انگار که چون قطاری خاموش، قصد حرکت

ندارد، قلم را بر میدارم و چرخ دنده های این قطار را ترمیم می کنم تا بتواند دوباره به راه خود برود

من باید با این قطار مسافران را هر یک به مقصدی برسانم.

آری آنچه در ذهن خود داریم مانند مسافران سر در گم در قطار خاموش زندگی منتظر جایگاهی

هستند که ما آنها را در آن مستقر کنیم.

کاغذ ها امانت دارهای خوبی هستند برای این عزیزان خسته، تا بنشینند در مکانی پر آرامش و پر از

سکوت.

بایگانی مطالب چه زیباست، سالها بعد میبینی ذهن خسته چقدر در آرامش است. با به مقصد رساندن مسافران.

و همه ی اینها را مدیون نوشتن و خواندن هستیم تا ابد.

...

نوشتن مانند آن است که الان تشنه هستم و به آب خنک احتیاج دارم  
اما به جای آب، میوه و غذا و دهها هله هوله ی دیگر را ترجیح می دهم  
ولی در آخر باز تشنه ام.

نوشتن مرا از تشنگی های دم به دم نجات می دهد.  
یک بار مینویسم و آبی گوارا می نوشم و سراغ هیچ حله هوله ای نمی روم.  
گردش در فضای بی انتهای مجازی،  
وقت تلف کردن های بی حد و حساب،  
هیچ کدام جای یک سطر بیان مطالب را نمی گیرد.  
هر لحظه هر چه به ذهنمان می آید می نویسیم.  
و خود را از تشنگی وقت گذراندن نجات می دهیم.

من،

می نویسم برای اینکه فراموشی نگیرم

می نویسم تا فراموش نشوم

در جهان مادی ما همه چیز فنا پذیر است و نابود شدنی ست، به جز مهربانی و اندیشه های ناب.

چه بسیار دانشمندانی که جسمشان سالهاست که در بین ما نیست و شاید از خاک آنان گل ها و درختان و... روئیده است، اما افکارشان و ایده های ناب آنها برای زندگی بشر بهترین روزها را ساخته است. جسم های ما دیر یا زود به فنا خواهد رفت، اما آثار نویسندگان بزرگ در بین ما هست و خواهد بود. من از خاطرات پدران و مادرانم در گذشته چه درس ها گرفته ام و...

و چه روش های جالبی در زندگی ام پیاده کرده ام تا بتوانم با سختی های زندگی جنگیده باشم. اکنون می نویسم، از زمانه ی خودم و روزهایی که بر من گذشته است تا شاید در عصر های پیش رو فرزندانم با خواندن آثار ما زندگی شان بهتر و بهتر باشد. زمانی که پسرم خواندن و نوشتن را آموخت، یک روز دفتر خاطراتم را در سالهای سیزده و چهارده و... عمرم نوشته بودم برایش خواندم بسیار تعجب کرد و گفت مادر تو در آن سالها مینوشتی؟ پاسخ دادم: آری مینوشتم، تا خاطراتم را تا برای تو نیز به یادگار بماند که گذشته ی من چگونه بوده است. و همین دفتر خاطرات باعث شد پسرم به نوشتن و خواندن بیشتر علاقه مند شود. و امروز که فرزندم در دوران دانشگاه هم هر روز مینویسد و هر بار دفتر خاطراتش را برایم می آورد، خوشحال و خشنودم که آثار نوشتن را در زمان زنده بودنم دیدم و لذت میبرم ازین همه لطف خداوند به من و فرزندانم.

نوشتن را دوست دارم چون..

از دوران های قدیم که می نوشتم، حتی خرید های روزانه را، بعد مدتی همان متن به کارم می آمد، می رفتم سراغ دفتر که ببینم در فلان زمان چه چیزهایی خرید داشته ام و قیمت آن چقدر بوده است با نگاهی سطحی مطلب خود را می گرفتم و کارم آسان می شد.

و آنگاه بود که به این آیه از قرآن میرسیدم

ن والقلم و ما یسطرون

قسم به قلم و به آنچه که مینویسد

بسیاری از مشکلات با نوشتن حل میشود انگار اصلا چیزی نبوده است.

یک زمانی شاهین کلانتری نوشته بود: "بنویسید تا زلال شوید."

من این متن را روی در اتاق ذهن خود نصب کرده ام و هر روز به آن می‌اندیشم.

"بنویسید تا زلال شوید."

بنویسید تا توان گفتن داشته باشید.

بنویسید تا بتوانید به راحتی زندگی را بگذرانید.

از سختی‌هایش به آسانی عبور کرده و حتی دست دیگران را هم بگیرید و در روزهای خوب آن به یاد

استاد خویش بیفتیم که به ما گفت:

"بنویسید تا زلال شوید."

چه درد ها که با نوشتن و سپردن آن به کاغذها، که امانت دارهای خوبی هستند، درمان شد بی آنکه که

کسی را دیده باشیم و با کسی راز دل سپرده باشیم.

من هر روز به نوشته های شاهین کلانتری سری می‌زنم تا بتوانم انرژی لازم را برای روز خود گرفته

باشم. حس می‌کنم خداوند در زمانه من پیامبری را فرستاده است که هر لحظه برای ما پیام های شادی

بخش انرژی را می‌فرستد.

به راستی در کجا می‌توانستم کسی را پیدا کنم که هم بشود او را دید هم شنید و هم حرف هایش را به

گوش جان خرید.

در زمان نوجوانی ام بود که حس کردم هنر زیبای خیاطی را دوست دارم. خداوند مربی دلسوزی را سر

راهم گذاشت، که هر زمان قیچی را به دست می‌گیرم و یا پشت چرخ می‌نشینم اول، برای مربی عزیزم

دعا می‌کنم و از خدا برایش تندرستی و هزاران آرزوی خوب دارم و بعد از آن به سراغ کارم می‌روم.

اکنون نیز وقتی بسیار نوشتم خداوند استاد عزیزمان را به لطف و برکت فضای مجازی و به دنبال آن  
دوستان زیادی را به من نشان داد که از بودن با آن عزیزان خدا را شکر می گویم و در دفتر شکر  
گزاریم می نویسم.

چه بسیار یاد استاد و مربی و دوستانم می افتم و برایشان می نویسم:

" بنویسید تا زلال شوید "

بنویسید تا دوستانی را سر راهتان بگذارم.

که در هیچ کجای جهان به خوبی و زلال بودنشان کسی را پیدا نمی کنیم.

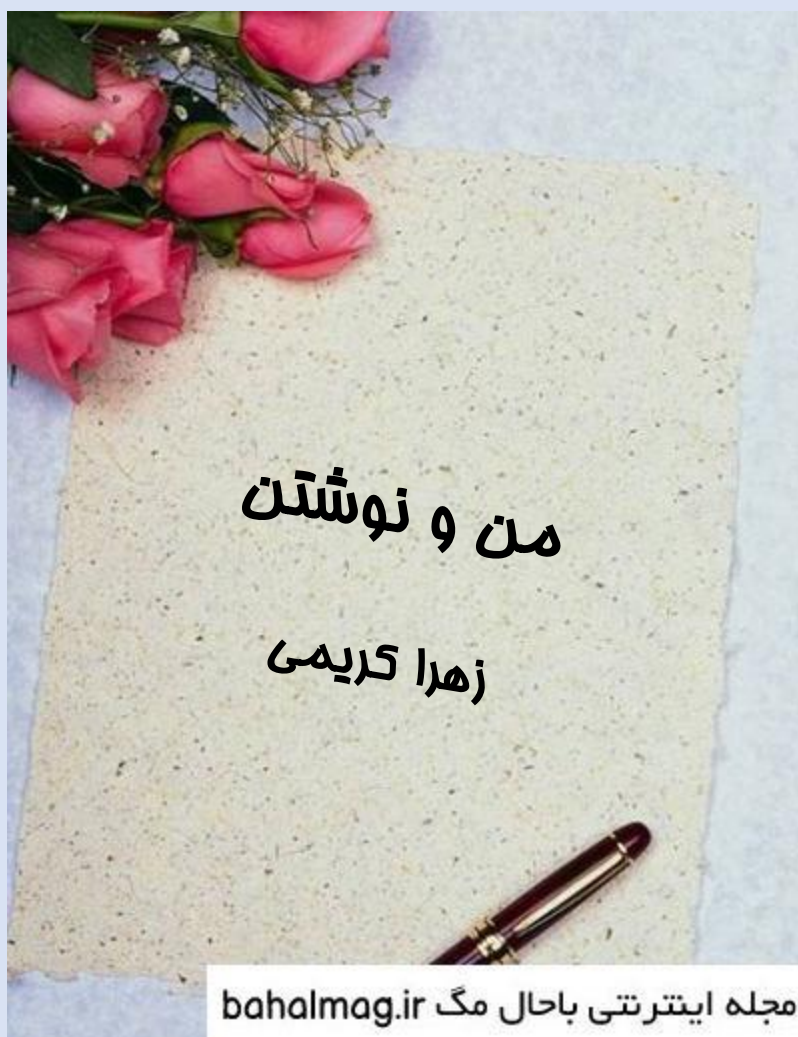
الهی و ربی من لی غیرک

اینها همه از لطف خداوند است.

و خدایا تو را شکر

زهرامهاجری

ده تیر ۱۴۰۱



## من و نوشتن

زهرا کریمی - تیر ۱۴۰۱

اردیبهشت ماه سال هفتاد و هفت درست بیست و چهار سال پیش، اولین سررسید زندگی‌ام را به عنوان هدیه‌ی تولدم از دوستی گرفتم و آن سررسید شد تمام انگیزه‌ی من برای نوشتن.

نوجوان بودم و سرشار از اما و اگرها، امیدها و سردرگمی‌ها. به وقت خوشحالی می‌نوشتم، به وقت غم و ناراحتی، و به وقت امید و استیصال هم می‌نوشتم.

از احساسات دختر چهارده سال که خودم بودم می‌نوشتم تا بقیه‌ی دوستان و خانواده.

الان که به سررسیدهای پرشده ی این سالها نگاه می کنم و آنها را ورق می زنم، بیشتر از قبل، نوشتن را می ستایم، چرا که زهرایی که به مرور زمان، شرایط و مشکلات، نگرانی ها و دل مشغولی ها امانش را می برید با همان دلنوشته ها جان تازه می گرفت و نور امید از برق چشمانش سرازیر می شد.

آری نوشتن را می ستایم، کاغذی که در دل شب بار سنگینِ دلم را تحمل می کرد می ستایم.

قلمی که هیچ گاه اسرار درونم را فاش نکرد جز به پیشگاه خداوند باری تعالی، می ستایم، پس می دانم و یقین دارم که به واسطه ی آیه ی شریفه ی ن والقلم و ما یسطرون فطرت پاک انسان با نوشتن عجین است و با نوشتن به کمال نزدیکتر می شود.

حالا می خواهم از نوشتن بنویسم، نوشتنی که برای من، تمثیل زندگی است. دیروز از مسئله ای بسیار آزرده خاطر بودم. دغدغه ام این بود که چگونه روح و روانم را آرام سازم، برحسب اتفاق یا تله پاتی بهترین و عزیزترین همکارم، سر بزنگاه با تماس تلفنی اش بسیار آرامم کرد، اما بازهم بهم ریختگی جسم و روحم همچنان سامان نیافته بود. داشتم فکر می کردم باید به قبرستان بروم ، تا لمس کنم، همه چیز هیچ هست.

در همین افکار بودم که دست به قلم شدم، نوشتم و نوشتم. از بی مهری ها ، بی انصافی ها، بی قیدی ها و.... بعد از اینکه دست از نوشتن برداشتم، آرام تر و سبک بارتر شده بودم.

نوشتن برایم آغوش امنی است که هیچگاه دست رد بر سینه ام نخواهد گذاشت .

نوشتن، برایم مأمن پرمهری است که می توانم همیشه به آن پناه ببرم.

نوشتن، برایم مانند ذکر است هنگام استیصال و ناامیدی.

نوشتن، برایم مانند رفتن به قبرستان است هنگامی که مفهوم هیچ را با تمام وجود درک خواهی کرد و به بسیاری از ناملایمات چنگ نخواهی زد.

آری نوشتن برایم زندگی است....

عاشق نوشتن هستم چرا که با آن می شود دل بست و دل کند، با آن میتوان خندید و گریه کرد. می توان با نوشتن اضطراب و آرامش را باهم، مهمان کرد به گونه ایی که در لحظه، هر کدام میزبان و میهمان باشند. با نوشتن می توان عصبانی شد و حتی سکوت کرد با گذاشتن سه نقطه (...).

می توان ادامه داد آن هم با گذاشتن سه نقطه و چه اعجاز زیبایی است این نوشتن.

من نوشته های زیبا را می خوانم و لذت می برم، علاوه بر حس سرخوشی که پیدا می کنم به این باور می رسم که احساس مشترکی با نویسنده دارم و این همدلی و درک شدن به انسان هویت می بخشد، هویتی تازه.

کسانی که نوشتن، برایشان دلپذیر است، این خصوصیت، باعث به وجود آمدن الفت و یکدلی بین آنها می گردد.

بسیار خوشحال می شوم که نوشته های نویسندگانی با سنین مختلف، دیدگاه ها و تجربه های متفاوت به همراه احساسات ناب را تجربه می کنم.

به نظرم خود موضوع نوشتن در ایجاد این حال خوب بسیار موثر خواهد بود. نوشتنی که ما با عشق از آن یاد می کنیم، نوشتنی که گم شده ی هر کدامان است، نوشتنی که ما را از تمام دنیا و ملحقاتش رها می سازد.

آری نوشتن خود، موهبتی است بس عظیم.

پس می نویسم و اینگونه شکر گزار هستم.

و حالا در انتهای شب،

خوابم نمی برد با خودم کلنجار می روم نتوانستم بدون نوشتن بخوابم، کلمات در ذهنم رژه می روند، مبارزه بس است، بلند می شوم و قلم را روی صفحه ی کاغذ می چرخانم.

صدای تیک تاک ساعت گذر زمان را برایم تداعی کرده و آهنگ رفتن را چنان آهسته و یکنواخت می نوازد که گوشمان به رفتن عادت کند. می اندیشم به توشه ی آخرتی که هیچ بارِ مثبتی ندارد!

به دخترم می اندیشم، که برایش چه چیزهای مادی و معنوی از خود باقی گذاشته‌ام؟

تربیت درست؟ انسانیت؟ دین و مذهب؟ یا...

شروع می‌کنم به نوشتن، آری برای نور چشمم می‌نویسم تا بدانند، هر آنچه در زمان نبودنم دوست دارم بشنود را، می‌نویسم و باز از نوشتن، مدد می‌جویم تا به فریادِ روزهای فراقمان برسد. می‌نویسم تا بغضِ دلتنگی‌اش را با نوشته‌هایم بیارد. می‌نویسم تا بنویسد و معجزه‌ی نوشتن را خود، کشف کند. می‌نویسم تا نوشته‌هایم گرانبهاترین ثروتم باشد در روزهایی که نمی‌دانم کجای تقویم جای دارند.

و اکنون سپاسگزارم از نوشتن ، این ارثیه‌ی ارزشمندِ روزهای نیستی.

زهره کریمی



## گرته زنی اول

فاطمه کدخدایی تیر ۱۴۰۱

گاهی وقتش که می‌رسد، قلم و سر رسیدم را بر می‌دارم و گوشه ایی دنج از خانه را انتخاب میکنم. آن وقت ذهنم همانند چشمه می‌جوشد، تازه، شفاف و دلچسب.

واژه ها قطار می شوند. انگار خودشان ریل وار مسیر مغز تا نوک انگشتان شصت و سیاه ام حرکت می کنند و قلم را به چرخش بر سینه کاغذ وامی دارند. می نویسم و می نویسم تا واژه ها ته بکشند. قسم باز و پرنده ذهنم آزاد شود. در خلسه ای شیرین رها می شوم. گویا باری بر دوشم بود که حالا کت و کولم از فشارش فارق شده.

[ ۶:۳۹ بعد از ظهر، ۱۴۰۱/۴/۱۲ ]

## گرته زنی دوم

نوشتن نوعی درمان است. درمانی واقعی و تضمینی، که هیچ تداخل دارویی ایجاد نمیکند. همیشه و همه جا در دسترس است. کم هزینه و به صرفه! با تاثیری شگفت انگیز. من به شما پیشنهاد میدهم روی شن های داغ صحرا بنویسید. یا انگشتان را روی تن خیس ساحل، لابه لای صدف های ریز درشت بکشید و واژه به واژه بنویسید. کافی است تنها دلیل نوشتن یعنی تنبلی را کنار بگذارید. خودتان را از بند لوازم تحریر لوکس رها کنید. بنویسید! چند جمله یا چند سطر، اندازه آن بستگی دارد تا کی حالتان خوب شود.

امام صادق علیه السلام میفرماید: الْقَلْبُ يَتَكَلَّمُ عَلَى الْكِتَابِ

دل به نوشتن آرام میگیرد.

سوزان زمیرمان در کتاب نگارش درمانی جنبه های بسیاری از نوشتار درمانی را برای افرادی که در مواجهه با مصائب ناگوار دچار مشکل شده اند و به دنبال راه حلی برای درمان میگردند، بیان میکند و با روشی ساده آموزش میدهد.

[ ۶:۳۹ بعد از ظهر، ۱۴۰۱/۴/۱۲ ]

## گرته زنی سوم

من مانده ام چطور از نگاه بعضی، نوشتن کاری بیهوده است. مگر نه تاریخ را با نوشتن ثبت کرده اند. بیهقی ها و وشمگیر ها را فراموش کرده اند.

نوشتن مقدس است. خدای متعال در کتاب آسمانی قرآن به قلم و آنچه می نویسد سوگند یاد می کند. مردمان را بارها به نوشتن وقایع ملزم می کند و از آن ها می خواهد با خواندن روزگار گذشتگان عبرت بگیرند. ثبت ایام و نگاشتن علم بسیار

مورد توجه امامان و بزرگان بوده است. نه آنچه که سینه به سینه نقل شود، با افسانه ها درآمیزد و برای آیندگان مایه شک ایجاد کند.

باید در نوشتن امین و متعهد بود. صداقت باید به قلم نویسنده جان بدهد. آن زمان است که نوشته بر جان خواننده می نشیند.

[ ۶:۳۹ بعد از ظهر، ۱۴۰۱/۴/۱۲ ]

### گرته زنی چهارم :

نویسنده علاقه اش به نوشتن را با چاشنی خیال زیبا می کند و با کمی احساسات به آن رنگ می دهد. بعد شروع می کند به ثبت آنچه از ذهنش می گذرد.

نوشتن همانند یک خواب است. هیچ بُعد و محدودیتی ندارد. با نوشتن میشود سفر یا پرواز کرد. مرز زمان و مکان را شکست و تجربیات جادویی بدست آورد. آنگاه لذت نوشتن همانند یک خواب میتواند شیرین باشد یا پر تلاطم.

با نوشتن آنچه از انرژی های منفی در وجودمان رخنه کرده را خارج می کنیم.

[ ۶:۳۹ بعد از ظهر، ۱۴۰۱/۴/۱۲ ]

### گرته زنی پنجم :

برای خوب نوشتن باید خوب دید، خوب شنید، بسیار خواند و با تمام وجود احساس کرد. انسانی را در نظر بگیرید که از نعمت دیدن محروم است. او می تواند برای رشد و بالندگی ذهنش کیفیت شنیدن و خواندنش را بالا ببرد. یا فردی که از موهبت شنیدن بی نصیب است. او هم می تواند خوب ببیند و خوب بخواند. البته ما در طی سالیان اخیر افرادی را در جای جای جهان داشته ایم که در دنیایی از تاریکی خویش زندگی می کرده اند و توانسته اند با نوشتن به همگان ثابت کنند که هیچ محرومیتی مانع کارها و تلاش و رسیدن به هدف نیست.

[ ۶:۳۹ بعد از ظهر، ۱۴۰۱/۴/۱۲ ]

### گرته زنی ششم :

تنبلی را کنار بگذارید، نوشتن بهانه ندارد.

اولین و مهم ترین راه برای نوشتن ایجاد علاقه به نوشتن است.

نوشتن روح را صیقل می دهد و جان را شاداب می کند.

فاطمه کدخدایی



## نوشتن چیست؟

مبینا انصاری - تیر ۱۴۰۱

چه می‌شود که انسان به یک مرحله‌ای از زندگی می‌رسد که باید شروع به نوشتن کند؟

چه کسانی می‌توانند بنویسند؟

نوشتن در چه زمانی درست است؟

آیا همه‌ی انسان‌ها استعداد نوشتن دارند؟

نوشتن یعنی عواطف و احساسات دل را از درون به بیرون انتقال دادن.

زندگی مراحل مختلفی دارد وقتی انسان‌ها به یک مرحله‌ای از مراحل مختلف زندگی می‌رسند می‌خواهند گل وجود خود را شکوفا کنند آن هم از طریق نوشتن.

می‌نویسند می‌نویسند و آن قدر می‌نویسند که درون خود را به اوج شکوفایی برسانند.

همه‌ی انسان‌ها در هر زمانی که باشند می‌توانند بنویسند و نوشته‌های خود را ثبت کنند.

نوشتن وقتی درست است که هر چیزی در هر لحظه‌ای که در ذهنمان فطور کرد همان لحظه شروع به نوشتن کنیم بنویسیم و بنویسیم.

همه‌ی انسان‌ها از استعداد نوشتن برخوردار هستند بعضی‌ها از این سرمایه استفاده می‌کنند و بعضی دیگر هنوز به این استعداد سرشار فداکاری پی نبرده اند که آن را شکوفا کنند.

در کل همه‌ی انسان‌ها می‌توانند بنویسند فقط کفایت استعدادهای بی‌نظیر خود را باور داشته و برای رسیدن مراتب بالا دست از تلاش و سفت‌کوشی دست برندارند.

....

واژه‌ی نوشتن در میطه‌ی خود فیلی گسترده است که هر فرد می‌تواند با بررسی و تحلیل دقیق متوجه‌ی آن شود.

نوشتن و نویسندگی را می‌شود تمسین کرد چون بازی با واژگان و کلمات رقص عجیبی پدیدار می‌شود که مخاطبان نا خودآگاه جذب آن می‌شوند.

نوشتن و نویسندگی را می‌شود تمسین کرد، چون تمام حالات انسان‌ها را بیان می‌کند، مس‌های متمایزی از قبیل شور و اشتیاق، خنده و شادی و دلتنگی و فراق که می‌شود وصفشان کرد.

نوشتن را تمسین می‌کنم چون یک روزنه‌ی امید عجیبی را در دل انسان پدیدار می‌کند که باعث می‌شود انسان‌ها هر روز بیشتر از دیروز خودشان را دوست داشته باشند و به توانایی‌ها و استعدادهای خود ایمان بیاورند که موفق شدنشان متممی است.

واژه‌ی نوشتن را تمسین می‌کنم چون همیشه و همه جا با ماست در ذهن و قلب مضور دارد و باعث بروز شگفتی‌های درونمان می‌شود.

در باره‌ی نوشتن می‌فواهم بگویم همان نوشتنی که باعث مال فوب دلم می‌شود.

همان نوشتنی که باعث می‌شود خودم را در بالا ترین قله‌ها فرض کنم.

همان نوشتنی که در من نوعی احساس صمیمیت و انسان‌دوستی ایجاد می‌کند.

....

همان نوشتنی که باعث سرافرازی خودم نزد خودم می‌شود.

همان نوشتنی که استعدادهای سرشار مرا مانند گلی که می‌فندد شکوفا می‌کند.

همان نوشتنی که باعث می‌شود من از بکنواختی زندگی فاصله بگیرم و شور و هیجانی لمظه به لمظه‌ی زندگی‌ام را در بر گیرد.

همان نوشتنی که باعث می‌شود از قید و بندهای زندگی، که مانند دیواری دور تا دور ما را احاطه کرده‌اند رها شویم.

همان نوشتنی که متغیر است و می‌تواند هر لمظه تغییر کند و همه جا مضور داشته باشد.

همان نوشتنی که ما را در دنیا ی فیال و تفیل می‌برد و باعث می‌شود فکر کنیم موجودات فرازمینی هم وجود دارند.

در متن خود به کلمه‌ی موجودات فرا زمینی اشاره کردم بلی موجوداتی که عقل و استدلال ما می‌گوید آن‌ها وجود خارجی ندارند، ولی نوشته‌های ما کاری می‌کند که ما این موجودات را باور کنیم و دوست داشته باشیم.

همان نوشتنی که معجزه می‌کند و ما را به فراسوی فیال می‌برد و باعث می‌شود در مورد موجودات غیر واقعی هم تفکر کنیم.

....

نوشتن را باید دید،

باید با چشم بینا دید.

باید با گوشت و فون دید.

باید با احساسات دید.

نوشتن را نوازش کن.

لمس کن. احساس کن.

و بنگر باید چگونه نوشت.

کلمه‌ها و جمله‌ها را جوری کنار هم بچین که نوشته‌ها را با گوشت و فون احساس کنی، بینی و کاملاً آنها را درک کنی.

نوشته‌ها را هیچ موقع، دست کم نگیر و درموردشان کاهلی نکن.

آن گاه است که یک نویسنده‌ی موفق می‌شوی.

نوشته‌ها را دست کم نگیر چون تفریه گاه محیقی روح انسان‌هاست.

نوشتن را به خاطر بسپار و هیچ موقع از یاد مبر، چون اگر آن را در ذهن خود ذخیره کنی هیچ گاه دست از خاطره‌نویسی بر نخواهی داشت و اگر دست از خاطره‌نویسی برداری تفریه گاه محیقی خود را به اوج می‌رسانی. تفریه گاهی که در صدد این است هیچ جمله و واژه‌ایی در درونت باقی نماند و همه را مانند آتش فشان فوران شده به بیرون انتقال دهد.

آن گاه است که تو احساس سبکی و آزادی می‌کنی و تمثیل پرنده‌ایی را داری که تازه از قفس آزاد و رها شده.

نویسنده‌ی سرشار از احساس نویسنده‌ایی که با دست به قلم شدن و بازی با واژگان و کلمات اثر جدیدی را خلق می‌کند.

نویسنده‌ایی که به نوشتن ایمان دارد و می‌داند که در آینده‌ایی بسیار نزدیک اثر زیبای خود را به کمال می‌رساند و نوشتن را به اوج می‌رساند.



## نوشتن پایان بیگانگی من با خودم

### مرضیه

و نوشتن پایان بیگانگی من با خود است.

با نوشتن میتوان به سفرهای ناکرده رفت،

با انسانهایی که آدم، در مقابلشان، برای جاری کردن حتی یک کلمه، دست وپایش میلرزد و آب دهانش سرازیر میشود، می‌تواند حرفها بزند و شاید عشق بازیها کند.

کلمات هر کدام خوب می‌دانند چطور آنجا قرار بگیرند.

همیشه تا بوده همین بوده، کلمات رقص عجیبی دارند.

شاید درنوشتن از دل کودک نهفته در من بیرون می‌آیند و شهادت جاری شدن پیدا میکند.

کلمات می‌دانند که من چقدر آنها را دوست دارم، اما چرا کلمات در بیان کردن، من را دوست ندارند. این فکراز ذهن من میگذرد.

چرا این کلمات میتوانند او را از سرزمین ناامن و پراز سیاهی به سرزمین امن و سفید ببرند و آن سیاهی‌ها را بر لوح سفید بنشانند و دنیای شیرینی برایش بسازند، طوری که من، خود را در آغوش میکشد و تا صبحگاه پایکوبی می‌کنند.

## نوشتن

من نوشتن را بسیار دوست دارم و با نوشتن آرام می شوم.  
نوشتن ذهن را خالی از کلمات و همه‌های روزمره می کند.  
نوشتن مرهم درد های دل است.  
با نوشتن تو غرق در افکار می شوی و در کوچه های تو در توی ذهنت گم می شوی.  
نوشتن تو را با خودت آشتی می دهد.  
نوشتن تو را به خودت می شناساند.  
نوشتن بهترین روش درد و دل کردن و تخلیه شدن است.  
با دو بال پرواز قلم و کاغذ می توانی به دنیای افکار کوچ کنی و جملاتی ژگرف سوغات بیاوری.

سعیده نم نبات

تیر ۱۴۰۱



می نویسم چون زنده ام .....

عطیه بختیاری

مجله اینترنتی باحال مگ bahalmag.ir

می نویسم چون زنده ام ...

عطیه بختیاری - تیر ۱۴۰۱

نوشتن مثل نور خورشید است برای نهالِ پرتراوت ذهن،

مثل آب است برای ادامه ی حیات،

مثل بارانی که بر کویر خشکِ قلب و مغز می بارد.

مثل چوبِ جادوییِ فرشته ی مهربان،

که با ورد خوانی همه چیز را تغییر می دهد.

نوشتن جنبش دارد،

پویایی دارد.

مثل آب جریان دارد

و ایستا نیست

و این پویایی، به حرکت و جنبش و تفکر وادار می کند

مغزهای کوچک زنگ زده را

واقعیت این است که وقتی می نویسم

احساس می کنم

هنوز زنده ام.

وقتی که قلمم در سطور اول نوشتار

لرزان بر روی کاغذ

حرکت می کند

و دقیقا مانند کودکی نوپا

که تازه راه رفتن آموخته

و هیجان راه رفتن را دارد

زمین می خورد

ولی بازهم بلند می شود،

این شور و شغف نوشتن باعث می شود که کم کم قلمم

مانند بالرینی ماهر در صحنه چنان با شوق و شور بر روی کاغذ به رقص درآید

که ذهن و ذائقه‌ی نویسندگی ام را به وجد آورد،

در همان لحظه است که من جوجه نویسنده

احساس شادمانی و لذت می کنم

و به خودم افتخار می کنم.

هر چند ته دلم کمی می لرزد

که مبادا خواننده با خودش بگوید

عجب اعتماد به نفسی دارد

و هر کس از خانه اش قهر می کند جدیداً نویسنده می شود... (دور از جانتان)

ولی ذوق و عطش نوشتن مانع از ورود و هجوم این افکار می شود.

حرف های نهفته ی درون وجودم را می نویسم

و آرام می شوم.

هر چند گاهی تلخ و تند است،

ولی با حالات درونم تغییر می کند و گاهی ،

هم جذاب و شیرین می شود.

چيست اين نوشتن که جلا می دهد آيينه ی روح را

و با انعکاسِ تلاءِ لو ذاتی اش،

زوایای تاریکِ ذهن را روشن می کند.

هر روح و ذاتی که روشن می شود با این نور الهی

(اشاره به آیه شریفه نون و القلم و ما یسطرون)

بی گمان می تواند خطّ سیری از آگاهی و روشنی را برای بقیه در مسیرِ انسانیت ایجاد کند

و با دست گرفتنِ مشعلِ روشنایی و هدایت خود و بقیه را به سرمنزل مقصود برساند...

.....

## نوشتن را دوست دارم

مانند مادری که طفلش را دوست دارد،

مانند طفلی که بدنبالِ بوی شیر به سُمّتِ سینه ی مادرش می رود و بدنبالش می گردد و تا آن را نیابد آرام نمی گیرد.

مانند قطرات باران که بر کویر تشنه می بارند و خاک کویر حس می کند بوی باران را از فرسنگها دورتر و امید در دلش جوانه می زند که دیری نمی پاید که ابر محبت باران بر سر او هم فرو خواهد ریخت،  
نوشتن را دوست دارم

مانند نیلوفر آبی که زندگیش بدون آب معنا و مفهوم ندارد،

بدون نوشتن،

زندگی ام پوچ و بی معنا می شود.

نوشتن را دوست دارم حسّ خوبی دارد، حسی اصیل دارد، مگر نه این است که می گویند لاجرم بر دل نشیند آن سطوری که از دل بر آیند.

نوشتن بوی نمِ باران در کوچه باغهای کاهگلی روستا را می دهد، همانقدر دلنشین و خوش بو که هر چقدر عمیق نفس می کشی باز هم سیراب نمی شوی.

نوشتن را دوست دارم و چنان شیرین است بمانند خوشه های انگوری که از داربستِ حیاطِ خانه ی مادر بزرگ بر روی دیوار جا خوش کرده اند و من منتظرم که زودتر رسیده شوند تا آنها را بچینم و لذت ببرم از طعم شیرینشان.

نوشتن آرامش بخش است برایم، مثل دیدن بغل کردن و بوییدن بچه گربه توسط مادرش که چنان او را می‌لیسد که گویی خوشمزه ترین خوراکی دنیا را به او داده‌اند.

نوشتن روشن است و ذهنم را روشن نگه می‌دارد، مانند مشعلی که در تاریکی شب، گمشده‌ای با سختی ساخته‌اش تا راهش را بیابد.

نوشتن صدای دلنشینی دارد مانند صدای جریان آب که از دوردست به گوشِ تشنه‌ای گمشده در صحرا می‌رسد و برایش حکم ادامه زندگی را دارد.

آری، نوشتن زیبا و سرشار از احساسات و انرژی‌های متفاوت است...

تیر ۱۴۰۱



## نمی خواستم از نوشتن بگویم

نرگس نریمانی - تیر ۱۴۰۱

زیرا بغض سدره کلماتم میشد.

یادش بخیر نوشتن هایم،

روزی بهترین خودم بودم.

یادش بخیر چه احساس خوبی داشتم وقتی،

یک نفر سیاهه ام را می خواند و می گفت:

آفرین احسنت عجب قلمی داری

می خواهم از خودم بگویم به زبانی ساده

۱۴ سال داشتم که درگیرش شدم

چشمانش خمارم می کرد

همیشه دوست داشتم به آن چشم‌ها نگاه کنم.

آخ از صدایش نگویم که

معتادش بودم طوری که هیچ کمپی نمیتونست ترکم بدهد

فکر میکردم تا وقتی هست دنیایم را قشنگ می کند.

یعنی...چطور بگویم

یکی از دلایلی که دنیا برایم، با همه سختی هایش قشنگ می شد

وجودش بود

انگار گرسنه باشی و یک دیس غذای رنگارنگ به دستت بدهند

یا در بیابان خشک گیر افتاده باشی و هیچ مسافری آنجا نباشد

یا مثل اولین شعری که یک شاعر می نویسد

همینقدر قشنگ!

همینقدر زیبا بودی

تو کینه کاشتی

ولی عشق برداشت کردی

در این دنیا، هفت میلیارد آدم وجود داشتند اما من دلم را به تو باختم

و فقط وجودت

آرامم می کرد

یادت هست اون روزی که تلفنی گفتم:

دوستت دارم و شاخه درخت رفت توی چشمهات-!

می گفتم می ترسم عاشقت بشوم بروی

عاشقت شدم و رفتی

و الان می دانی به خودم چه میگویم،

تقدیر بی رحم است

اگه عاشقت باشی او نیست

اگر او باشد تونیستی.

و دوتا باشید

سرنوشت نمی گذارد.

آخر می دانی باران گریه هایت، اصلا یاد نمی رود

آن گونه های قشنگت را که خیس میشدند...

قسم به جانت

دیگر تورا بخشیدم

حالات باشد

ولی صدایت هنوز، در گوشم هست

وقتی گفتم تمام

رابطه مان تمام



## نوشتن را دوست دارم

لیدا بیات - تیرماه ۱۴۰۱

نوشتن را دوست دارم، چون احساس میکنم که فقط خودم هستم و خودی دیگری که روبرویم نشسته

و با حوصله ی تمام به حرفهایم گوش می کند ،

در لحظه ی نوشتن کاملن بودنم را و حضورم را حس می کنم،

و چقدر راحت و آسوده می توانم باخودم حرف بزنم،

و این خودم چقدر خوب درکم می کند،

این نوشتن معجزه می کند،

میگویی نه،

بنشین و بنویس تا ببینی و با تمام وجودت حس اش کنی،

پشت این نوشتن خودت هستی و تمام.

به پایان آمد این دفتر  
حکایت همه چنان باقی است.