

چرا و چگونه عادت به

کتابخوانی داشته باشیم؟

مطالعه عمل یا فعالیتی است که ذهن خواننده را با دانش و معلومات زیادی پرمی‌کند و به نوشتن بسیار کمک می‌کند. به همین دلیل است که می‌گویند کسی که مطالعه نمی‌کند، نمی‌تواند نویسنده خوبی باشد و نویسنده‌های خوب همیشه کتابخوان‌های خوبی هستند. مطالعه، انسان را وارد دنیایی خیالی و زیبا می‌کند که فرار از آن دشوار است.

زیبایی مطالعه

لذتی که خوانندگان از مطالعه دریافت می‌کنند، آنها را از فعالیت‌های دنیوی دور می‌کند و به دنیایی جدید و خیالی می‌برد. عادت به مطالعه، به تکرار عمل خواندن با تعداد زیاد دفعات اشاره دارد. این عادت صد برابر بهتر از اعتیاد به موبایل و تکنولوژی‌های جدید است؛ به همین دلیل است که کودکان باید با کتاب بزرگ شوند تا با تکنولوژی مدرن. اگر زندگی‌نامه دانشمندان، فیلسوفان و شاعران را بخوانید، خواهید فهمید که همه آنها تحت تأثیر عادت به مطالعه قرار گرفته‌اند و این کتاب‌ها هستند که شخصیت انسان را می‌سازند.

چگونه به مطالعه عادت کنیم؟

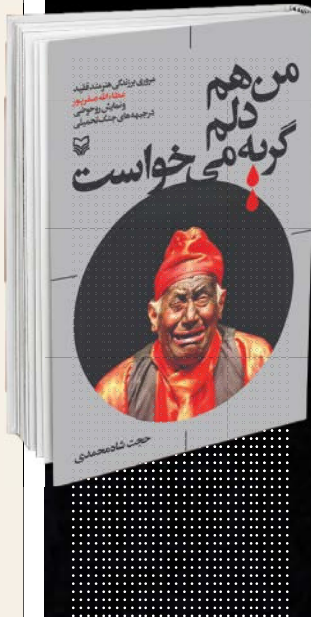
اما چگونه می‌توان با وجود تلفن همراه، یک عادت خوب مانند عادت به مطالعه کتاب ایجاد کرد؟ کسی که می‌خواهد عادت قوی و ناگسستنی مطالعه در خود ایجاد کند، باید ابتدا شروع به خواندن کتاب در زائری که بیشتر دوست دارد، کند. به عنوان مثال، اگر به خودسازی و ارتقای نفس علاقه داشته باشیم، کتاب‌هایی مانند «عادت‌های اتمی» نوشته جیمز کلیر، «جادوی فکر بزرگ» نوشته دیوید شوارتز و «قدرت حال» نوشته اکهارت می‌تواند شروع خوبی باشد. اگر به سیاست علاقه مندیم، می‌توانیم کتاب‌هایی مانند «چرا ملت‌ها شکست می‌خورند» نوشته دارون اچم اوغلو و جیمز رابینسون را بخوانیم.

هدف شما نباید خواندن کتاب باشد

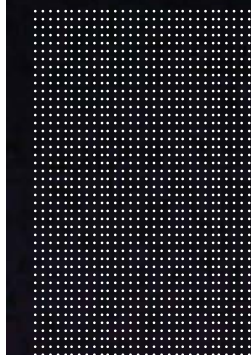
جیمز کلیر معتقد است: «هدف شما نباید خواندن کتاب باشد، هدف شما باید کتابخوان شدن باشد.» یکی از بهترین راه‌ها برای ایجاد یک عادت جدید این است که عادت فعلی را که قبلاً هر روز انجام می‌دادید شناسایی کنید و سپس رفتار جدید خود را در اولویت آن قرار دهید. به این کار «عادت انباشته» می‌گویند. به همین دلیل است که برای ایجاد عادت کتابخوانی، باید آن را با عادت‌هایی که قبلاً شکل گرفته، مرتبط کنید. به عنوان مثال، اگر عادت به مسواک زدن دارید، باید آن را با کتابخوانی مرتبط کنید و بگویید: «بعد از خواندن یک صفحه، مسواک می‌زنم» این یک تکنیک ساده و مؤثر است.

استراتژی‌های دیگر

اگر نمی‌خواهید کتاب‌های طولانی و پیچیده بخوانید، راه آسان برای ایجاد عادت کتابخوانی، خواندن مقالات کوتاه است. معمولاً خواندن مقاله، آسان است و خواندن این متن‌های کوتاه به شما کمک می‌کند کتابخوان شوید. همیشه نقل قول‌های کتاب‌ها را برای خود برجسته کنید؛ همچنین کتاب‌هایی با جلد‌های جذاب بخوانید، زیرا این چیزها ذهن ما را به سمت کتاب جذب می‌کند اما مشکل، آگاهی از مزایای کتاب نیست، زیرا همه ما از پیش آن را می‌دانیم. مشکل واقعی ثبات و پیوستگی عادت مطالعه است. برای به دست آوردن دانش واقعی و آموزش باید یک عادت قوی ایجاد کنیم. ویرجینیا وولف، نویسنده انگلیسی معتقد است: «کتاب‌ها آینه روح هستند.»



دردل اندوه داشته باشی و دیگران را برای لحظه‌ای از اندوه و وحشت «بعد چه خواهد شد» دورکنی خود هنری است بس سخت



نگاهی به کتاب «من هم دلم می‌خواستم گریه کنم»

تقابل خنده و گریه در میدان نبرد

تا آدمی را به خود مبتلا کند. انگار می‌خواهد با این حرکت بگوید زور من به تصمیمات و برنامه‌ریزی‌های شما می‌چربد. همان طور که روی سرنوشت راوی کتاب تأثیر خود را گذاشت. صفرپور پس از استعفا از نظام، برای بیکار نماندن، شغل رانندگی را انتخاب می‌کند. به دل جاده می‌زند و در یکی از همین سفرها گرفتار عشق می‌شود. عشقی که در نگاه اول به مسافر اتوبوسش پیدا می‌کند، گره‌های پی‌درپی را به همراه می‌آورد و برای مخاطب تداعی‌کننده شاه بیت حافظ می‌شود «که عشق آسان نمود اول ولی افتاد مشکل‌ها».

درهم آمیختگی اشک و لبخند

خاطرات راوی از اجرای نمایش‌ها در جنوب و غرب کشور که در احاطه دشمن بوده، درهم آمیختگی و به هم تیدگی اشک و لبخند را ثابت می‌کند. بازیگران با چشمانی که چند دقیقه پیش گریسته و نگاهی که با دیدن تماشاگران پر از شرمساری می‌شد و در نهایت با قلبی که همزمان در ترس و عشق به کار می‌تپید، روی صحنه اجرا می‌رفتند. صحنه و سنی که اکثر اوقات پر از خاک و سنگ حاصل از ویرانی‌های جنگ بود. صفرپور در چند جای کتاب به سخت بودن کارش در آن شرایط اشاره کرده و گفته که او هم بارها دلش می‌خواسته گریه کند اما این هنرمند نامی مانند زمانی که خبر فوت برادرش را شنیده، دست از تعهد کاری خود برنداشته و با دلی مالا مال از غم و اندوه، روی سن رفته تا به وعده‌اش که خنداندن بود، وفادار بماند.

قدمت و ارزش نمایش روحی

نویسنده کتاب حجت شاه محمدی، در بخش دوم کتاب سعی کرده است مخاطب را با قدمت و ارزش نمایش روحی آشنا کند. او در کنار مصاحبه و گفت‌وگو با سایر دوستان عطا... صفرپور که در اکثر سفرها همراهش بودند، کارنامه درست و دقیقی از کار این گروه را در اختیار خواننده گذاشته است. مدارکی که نشان‌دهنده همت صفرپور و دوستانش برای تحقق بخشیدن به خواسته‌های شان را نشان می‌دهد. در دل اندوه داشته باشی و دیگران را برای لحظه‌ای از اندوه و وحشت «بعد چه خواهد شد» خود هنری است بس سخت که صفرپور و همکارانش در طول کتاب بارها ثابت می‌کنند به خوبی از پس آن برآمده‌اند. زندگی همیشه به مبارزاتی که سلاح‌شان از جنس لبخند است نیاز دارد تا آدمی را برای مقابله با مشکلات و گاهی دشمنان آماده سازد. همان طور که گروه نمایش عطاپور در یکی از شب‌های جنگ، رزمندگان جوان گردان مسلم را با حال خوش و لبخندی عمیق راهی عملیات بزرگ‌شان کرد.



فاطمه رهبر

منتقد ادبی

«من هم دلم می‌خواستم گریه کنم» از تازه‌های نشر سوره مهر به قلم حجت شاه محمدی، روایتگر زندگی یکی از بازیگران روحی‌ها ماشا... صفرپور است که در این فرصت نگاهی به این کتاب داشته‌ایم.

من هم دلم می‌خواستم گریه کنم، روایت اشک‌ها و لبخند هاست. قصه آدم‌هایی که دلی پر از غصه دارند اما شادی و لبخند را به دیگران هدیه می‌دهند. اندوه و شادی از دیرزمان همسایه دیواره دیوار هم محسوب می‌شدند. زمانی که ما غرق در شادی هستیم، افراد زیادی با غم و اندوه پنجه در پنجه هستند و گاهی هم برعکس. در این میان انسان‌هایی وجود دارند که با داشتن غم و ناراحتی، برای شادی و زدودن غبار ناامیدی، مشکلات خود را در پس چهره خندان مخفی می‌کنند و برای آوردن لبخندی هرچند اندک، می‌کوشند. عطا... صفرپور یکی از آنها بود.

کودکی پرشیطن

کتاب من هم دلم گریه می‌خواستم به نویسندگی حجت شاه محمدی، شامل دو بخش است. بخش اول به زندگی هنرمند عطا... صفرپور می‌پردازد. بخش دوم که متشکل از چند مصاحبه و گفت‌وگوست به آشنایی با نمایش روحی و شناخت و نظرات دیگران درباره این مقوله شکل گرفته است. صفرپور کودکی پرشیطنی داشته است. او لحظه‌ای آرام و قرار ندارد. طوری که مادر همیشه صبورش را وامی‌دارد برای ساعتی استراحت و چشیدن طعم آرامش، پسرش را راهی مکتب‌خانه کند. اما عطا... تمام تنبیه‌های بدنی ملا را به جان می‌خورد و دست از بازیگوشی بر نمی‌دارد. این هنرمند نامی در خاطراتش از بزرگواری و مهربانی پدر، صبور و اقتصاددانی مادرش خرده‌روایت‌های جذابی تعریف می‌کند که همه آنها نشان‌دهنده این است که در چه خانواده و با چه سطح فکری بزرگ شده؛ خانواده‌ای با جمع گرم و دوست‌داشتنی.

روحیه لطیف و همیشه شاد

صفرپور بعد از ترک تحصیل در مقطع دبیرستان تصمیم می‌گیرد استخدام نظام شود. فضای خشک و نظامی محیط کار با روحیه لطیف و همیشه شاد راوی سازگار نیست. او که از کودکی نشان‌دهنده لبخند روی صورت اطرافیان را بسیار دوست داشت، حالا باید ساعت‌های عمرش را در محیط خشن ژاندارمری بگذراند. انسان‌هایی مانند عطا... صفرپور با خنداندن دیگران، خودشان هم انرژی می‌گیرند و شادتر می‌شوند. گویی که شاد کردن اطرافیان سببی باشد برای تحمل کردن غم و اندوه‌شان. آنها نیاز دارند شادی آفرین جمع باشند تا از عمق لبخند و برق نگاه دیگران انرژی بگیرند. او در طول خدمتش که نیمه‌کاره رهایش کرد، روایت‌هایی از سنگدلی و خودخواهی اشخاص رده بالا، امثال شاپور، پسر رضاشاه و بالادستی‌هایش تعریف می‌کند تا روی سخنان و بد بودن موقعیت شغلی‌اش سند و مدرک هم گذاشته باشد.

تصادف با ماشین دولت!

صفرپور پس از تصادف با ماشین دولت و دردهای بعدش که با دهانی گرم و شیرین در کتاب نقل کرده، تصمیم می‌گیرد بعد از هفت سال و اندی به دشواری و با هزاران دردسر از شر لباس نظامی که شوخ‌طبعی روحش را به اسارت کشیده بود، خلاص شود.

عشق همیشه در جایی که انتظارش را نداریم در کمین می‌نشیند