



شماره دوم | ۲۴ اردیبهشت ۱۴۰۱

# محتواکار

ماهنامه دوستداران محتوا

چگونه بیوگرافی بنویسیم؟

۷مرحله برای برگزاری وینار

درباره نجف دریابندری

مقاله علمی چیست؟

توسعه فردی در راستای نویسندگی



باشگاه نویسندگی شیراز

پایگاه تولیدکنندگان محتوای استان فارس

به نام خداوند بخشنده مهربان

اللهم عجل لوليک الفرج

## ماهنامه محتواکار

شماره ۲ | ۲۴ اردیبهشت ۱۴۰۱

فهرست

چگونه بیوگرافی بنویسیم؟

۷ مرحله برای برگزاری وبینار

دربارهٔ نجف دریابندری

مقالهٔ علمی چیست؟

توسعهٔ فردی در راستای نویسندگی

نویسندگان

فیروزه خیرمند

زینب فولادی

هدا خیرمند

نازنین ایمانی

سمیه محمدی

سردبیر و صفحه آرا

نازنین ایمانی

کاری از

باشگاه نویسندگی شیراز

راه‌های ارتباطی

اینستاگرام: @mohtavakaar

ایمیل: shirazwritingclub@gmail.com

منتظر نظرات شما هستیم. لطفا تجربیات خود را از

خواندن نشریه در اختیارمان بگذارید.

## درباره محتواکار

### آن چه گذشت

استقبال از اولین شماره، فراتر از انتظارمان بود. بی‌عیب و نقص نبود اما بازخوردها دلگرم‌کننده و سازنده بودند. طبق برنامه عمل کردن کار دشواریست اما در هر صورت امیدواریم «محتواکار» را بیست و چهارم هر ماه به دست شما برسانیم.

### یادداشت سردبیر

#### صبر

در ایستگاه نشسته بودم. مترو هنوز نیامده بود. مادر و پسری وارد ایستگاه شدند. زن شلوار جین پولک‌دوزی شده پوشیده بود و عینک پر نقش‌ونگاری بر صورت داشت. به نظر ۵۰ ساله می‌آمد. پسر لاغراندام بود و کوله پشتی سیاه رنگی به همراه داشت. سنش به ۳۰ نمی‌رسید. مشغول گفتگو بودند. زن چیزی می‌گفت و پسر جواب می‌داد: «درستش می‌کنم.»

به ساعت نگاه کردم. دیر به مقصد می‌رسیدم. پسر بارها و بارها در جواب مادرش آن جمله را تکرار کرد. معلوم نبود چه خطایی از او سرزده بود. سرش را پایین انداخته بود و به کفش‌هایش نگاه می‌کرد. دلم برایش سوخت. همه مرتکب اشتباه می‌شوند. اشتباه در یک لحظه رخ می‌دهد و جبران آن ممکن است سال‌ها طول بکشد. نمی‌توان با همان سرعت همه چیز را به حالت اولش برگرداند.

در دنیایی زندگی می‌کنیم که همه چیز سریعاً انجام می‌پذیرد و عادت صبر کردن را از ما گرفته است. باید هم به خودمان و هم به دیگران زمان بدهیم.

«صبر و ظفر هر دو دوستان قدیمند

بر اثر صبر نوبت ظفر آید»

## چگونه بیوگرافی بنویسیم؟

### نکاتی برای زندگی نامه نویسی

#### سرآغاز

«در زمان کودکی آرزوهای ساده‌ای داشتم. دلم یک سگ می‌خواست. خانه‌ای دو طبقه می‌خواستم که درون آن پله داشته باشد (هر دو طبقه متعلق به یک خانواده باشد) و دلم می‌خواست به جای اتومبیل بیوک دو دری که پدرم همیشه به آن افتخار می‌کرد، یک اتومبیل چهار در استیشن داشته باشم. همیشه به دیگران می‌گفتم که آرزو دارم وقتی بزرگ شدم پزشک متخصص اطفال بشوم...»

چند سطر از شروع زندگی‌نامه‌ی میشل اوباما را خواندیم. این کتاب با زبانی ساده و جزئیات زیاد نوشته شده است.

مهم‌ترین بخش هر متن، آغاز آن است. خواننده‌ی امروزی بی‌طاقت است و توقع دارد فوراً مجذوب متن شما شود. در زندگی‌نامه‌نویسی بهتر است با داستان آغاز کنید. قصه باعث می‌شود خواننده به خواندن ادامه متن شما ترغیب شود.

زندگی‌نامه به شرح و توصیف حوادث و روند زندگی فرد می‌پردازد و به فهرست کردن اطلاعات زندگی او محدود نمی‌شود. این هنر نویسنده است که آن‌چه خواننده مشتاق است بداند را در قالب یک متن مستند و منسجم تنظیم کند و در اختیار خواننده قرار دهد.

#### سادگی در کنار پرمایگی

از کلمات ساده استفاده کنید. البته مراد از ساده‌نویسی، بی‌مغز نوشتن نیست. هر موضوع عمیقی را می‌توان ساده نوشت.

نوشته‌ای که فقط سرگرم‌کننده باشد یکبار مصرف است و پس از خوانده شدن دور ریخته می‌شود. متن شما باید عمق داشته باشد و خواننده را درگیر کند. از نقطه‌ای شروع کنید که به نظر خودتان برای خواننده جذابیت بیشتری دارد.

#### جزئیات

فرقی نمی‌کند در حال نوشتن زندگی‌نامه خودتان هستید یا می‌خواهید زندگی فرد دیگری را به رشته تحریر درآورید، ویژگی بارز نوشته شما می‌تواند



پرداختن به جزئیات زندگی آن فرد باشد. جزئیات، دید وسیع‌تری به مخاطب می‌دهد و باعث می‌شود با متن شما ارتباط بهتری برقرار کند.

### ترتیب وقایع

لزومی ندارد زندگی‌نامه‌ای که نوشته‌اید حتماً از ابتدای داستان زندگی فرد آغاز شود و به ترتیب جلو برود. «گزینشی عمل کردن» از مهارت‌های نویسندگیست. شما انتخاب می‌کنید چه چیزهایی را بنویسید و از نوشتن چه بخش‌هایی صرف نظر کنید. متن شما نباید طولانی و حوصله سربر باشد و در عین حال باید شامل مهمترین اطلاعات زندگی فرد باشد. داستان‌های جذابی از زندگی فرد مورد نظر می‌تواند متن شما را در نظر خواننده جالب‌تر جلوه دهد.

### جمع‌آوری اطلاعات

برای نوشتن زندگی‌نامه خودتان به دانسته‌هایتان اکتفا نکنید. شما می‌توانید از خانواده، هم‌بازی‌ها و دوستانتان مطالب خوبی دریافت کنید.

برای نوشتن زندگی‌نامه افراد دیگر می‌توانید از اشخاصی که در این کار تجربه دارند کمک بگیرید.

### واقعیت‌ها

هیچ خواننده‌ای دوست ندارد تنها شادی‌ها و موفقیت‌های فردی که شما درباره‌اش می‌نویسید را بداند. مخاطب می‌خواهد از حقایق تلخ زندگی و ویژگی‌های پنهان آن فرد نیز مطلع شود.



نویسنده باید با افرادی مصاحبه کند که زندگی فرد مورد مطالعه‌اش را سانسور نمی‌کنند. علاوه بر افرادی که به فرد مورد مطالعه شما علاقه‌مند هستند، لازم است سخنان افرادی که او را چندان دوست ندارند نیز بشنوید و از دید آن‌ها هم بنویسید.

آنچه اهمیت دارد این است که به یک متن منسجم و متعادل برسید زیرا قصد شما سردرگم کردن خواننده نیست.

همیشه بین تصورات شما و واقعیت فاصله‌ای وجود دارد مثلاً شاید حین تحقیق متوجه شوید کودکی سعادت‌باری که برای قهرمانتان تصور می‌کردید سراسر مصیبت بوده است. همان مسیری را ادامه دهید که شواهد به شما نشان می‌دهد و این یعنی باید انعطاف‌پذیر باشید و در صورت لزوم تغییراتی به ذهنتان راه دهید. نویسندگی و لجاجت باهم جور در نمی‌آیند.

### تمرینی برای ایجاد انعطاف پذیری

دربارهٔ اتفاقی بنویسید که در بچگی برایتان افتاده است. لازم نیست اتفاق خیلی مهمی باشد می‌تواند در حد افتادن از روی دوچرخه باشد. بعد از اینکه همه چیز را همان طور که به یادتان می‌آید روی کاغذ آوردید؛ با یکی دیگر از اعضای خانواده تماس بگیرید که چیزهایی از آن اتفاق می‌داند. مطالبی که نوشته‌اید را برایش بخوانید و از او بخواهید، اگر چیز دیگری می‌داند به آن اضافه کند. او احتمالاً همین کار را خواهد کرد. حالا منتان را با جزئیات تازه‌ای که در اختیارتان قرار گرفته است، بازنویسی کنید. همیشه در نوشتن خاطرات یا زندگی‌نامه‌ها، اغلب چنین اتفاقی می‌افتد و بهترین کار این است که در این موارد اطلاعات تازه را با روی باز پذیرا باشید.

منبع: کتاب آشنایی با رمز و رازهای نویسندگی



نازنین ایمانی

## ۷ مرحله برای برگزاری وبینار

### بایدها و نبایدها

در کنار هر شغلی که دارید، می‌توانید دانسته‌هایتان را آموزش دهید. یکی از روش‌های مرسوم، برگزاری وبینار است؛ یک موضوع را انتخاب کنید و آن را در قالب یک وبینار آموزشی پیاده کنید.

#### ۱- تمرین

قبل از برگزاری وبینار، بارها تمرین کنید تا برایتان روشن شود چه چیزهایی را می‌خواهید بگویید و کاملا بر آن‌ها مسلط شوید. اگر از اسکایروم یا پلتفرم‌های دیگری برای برگزاری وبینار خود استفاده می‌کنید راهنمای آن را بخوانید و تست کنید. سرعت اینترنت را هم بررسی کنید.

حداقل یک بار لباس مورد نظر خود را بپوشید و ببینید در فیلمبرداری با وبکم چگونه به نظر می‌رسد. زاویه و مقدار نور را نیز تنظیم کنید. لازم نیست دکور پشت سرتان به طرز استادانه‌ای طراحی شده باشد اما حتما باید مرتب و تمیز باشد.

#### ۲- اختصار و ایجاز

در وبینار فرصتی برای عمیق شدن در مطالب نیست.

شما سرنخ‌هایی را به مخاطب می‌دهید که با موضوع آشنا شود. مواظب زمانتان باشید و تعداد اسلایدها را بیش از حد انتخاب نکنید؛ مثلا برای یک وبینار یک ساعته ۱۵ اسلاید کافیست. همچنین مقداری از زمان خود را به پرسش و پاسخ اختصاص دهید.

#### ۳. هزینه‌ها

یکی از سؤالات مهم این است که «وبینار را رایگان برگزار کنیم یا خیر؟» جواب آن بستگی به هدف شما دارد. به طور کلی بهتر است در دفعات اول، رایگان باشد. در مراحل بعد هم حتما از طرح‌هایی مانند بلیت زود هنگام و کد تخفیف بهره ببرید.

#### ۴- فایل‌های راهنما

احتمالا بسیاری از افراد برای ثبت‌نام یا ورود به وبینار دچار مشکل می‌شوند. ممکن است انجام این مراحل برای شما بدیهی به نظر برسد اما بهتر است یک ویدیو یا یک فایل Pdf تهیه کنید و قدم به قدم توضیح دهید چه کارهایی انجام دهند. بسیار مهم است که آن را به موقع برای مخاطبان‌تان ارسال کنید.

#### ۵- ویدیو وبینار

یکی از سؤالات متداولی که در وبینارها پرسیده می‌شود این است: «آیا ویدیوی این وبینار و فایل‌های پیوست در اختیار مخاطبین قرار می‌گیرد؟»

اگر جوابتان مثبت است باید نرم‌افزاری برای ضبط وینار در نظر بگیرید و آن را تست کنید. اگر این کار برایتان حیاتیست، با دو نرم‌افزار متفاوت آن را ضبط کنید.

#### ۶- دعوت به اقدام

در پایان وینار از مخاطبان خود بخواهید کاری انجام دهند؛ برای مثال در نظرسنجی شرکت کنند. می‌توانید برای کسانی که تا پایان وینار با شما همراه بوده‌اند،

کد تخفیف شرکت در وینار بعدی را در نظر بگیرید.

#### ۷- امید و استمرار

ممکن است در دفعات اول افراد کمی در وینارتان ثبت‌نام کنند. در هر صورت شما ناامید نشوید و فقط سعی کنید به بهترین شکل موضوع را ارائه دهید. اگر مستمر وینار برگزار کنید و روی یک حوزه تمرکز کنید، به تدریج مخاطبان خود را پیدا می‌کنید.

هر سرزمینی برای ارتقای فرهنگ مطالعه خود، نیاز به مترجمانی دقیق و آگاه دارد.

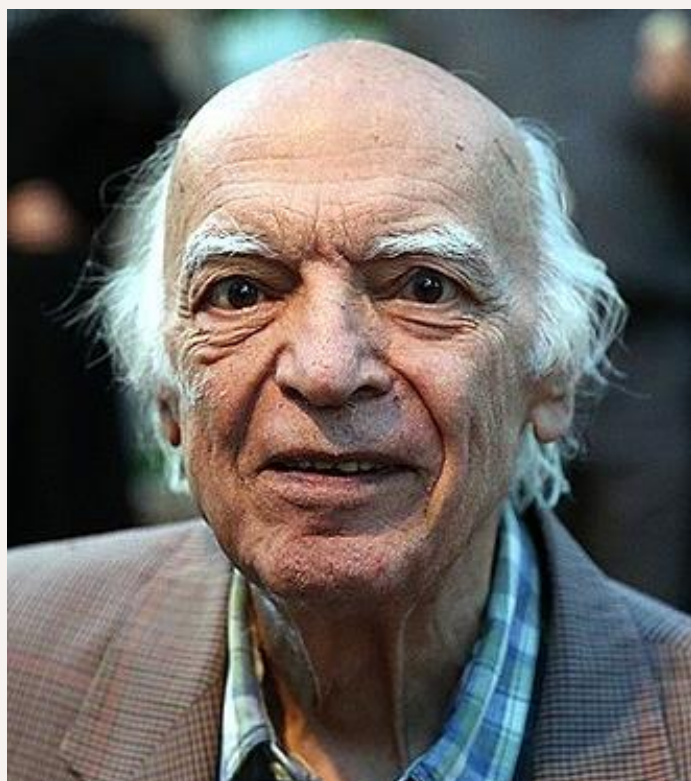
نجف دریابندری، مترجم نام آشنا در ادبیات ایران، در سال ۱۳۰۸ در آبادان، دیده به جهان گشود. او یکی از بهترین مترجم‌های زبان انگلیسی به فارسی بوده است.

#### سرآغاز ترجمه

حضور انگلیسی‌ها در تاسیسات نفتی آبادان، وی را به یادگیری زبان انگلیسی علاقه‌مند کرد. اولین فعالیت‌های دریابندری در زمینه نوشتن، مربوط به مطالبی بود که درباره فیلم‌های اکران‌شده در سینما آبادان می‌نوشت.

همچنین داستان‌های کوتاهی از «ویلیام فاکنر» ترجمه می‌کرد که در روزنامه «خبرهای روز» آبادان منتشر می‌شدند.

در همان دوران او نسخه اصلی کتاب «وداع با اسلحه» را از ابراهیم گلستان به امانت گرفت و چون در نظرش کتاب جالبی آمد، آن را ترجمه کرد و برای چاپ به تهران آورد. او همزمان با چاپ این کتاب در سال ۱۳۳۳ به دلیل عضویت در حزب توده ایران در آبادان دستگیر شد. او تا پای اعدام رفت اما در نهایت به زندان محکوم شد و پس از یک سال به زندان تهران منتقل شد.



زینب فولادی

## درباره نجف دریابندری

### یک مترجم عالی‌قدر

«ترجمه، در واقع تولید نتایج مشابه با ابزارهای مختلف است.»

- پل والرئ

دنیای افراد اهل مطالعه، بدون حضور مترجمان ماهر، چیزی کم دارد؛ چنین دنیایی، جذابیتش را برای شیفتگان ادبیات جهان از دست می‌دهد.

دریابندری به دلیل ترجمه آثار ادبی آمریکایی موفق به دریافت جایزه «تورنتون وایلدر» از دانشگاه کلمبیا شد. یکی از ویژگی‌های آثار دریا بندری نثری روان است که به لحن و سبک و سیاق نویسنده نزدیک‌تر است.

او در زندان به مسائل فلسفی علاقه‌مند شد و در آن مدت، کتاب «تاریخ فلسفه غرب»، اثر برتراند راسل را برگردان کرد که بعدها توسط انتشارات سخن به چاپ رسید. وی پس از تحمل چهار سال زندان، در سال ۱۳۳۷ آزاد شد.

### سردبیری و ترجمه

پس از زندان، رابطه او با حزب توده پایدار نماند. در نهایت به عنوان سردبیر در مؤسسه «انتشارات فرانکلین» مشغول به کار شد. در آن‌جا به ترجمه آثار ادبی رمان‌نویسان و نمایشنامه‌نویسان سرشناس آمریکایی پرداخت و کتاب‌هایی همچون «پیرمرد و دریا» اثر ارنست همینگوی و «ماجراهای هاکلبری فین» اثر مارک تواین را برگردان کرد.

از جمله آثار وی می‌توان به برگردان کتاب‌های «یک گل سرخ برای امیلی» و «گوربه‌گور» نوشته ویلیام فاکنر، «رگتایم» و «بیلی باتگیت» نوشته ئی.ال.دکتروف، «معنی هنر» از هربرت رید و «پیامبر و دیوانه» نوشته جبران خلیل جبران اشاره کرد.

### نویسندگی

در آثار دریابندری، مقدمه‌هایی خواندنی و قابل تاملی می‌توان دید. همچنین کتابی در زمینه آشپزی به نام «مستطاب آشپزی» نوشته است که نخستین بار در سال ۱۳۷۸ به چاپ رسید و بیش از ۳۰ بار توسط انتشارات کارنامه تجدید چاپ شد.

او زمانی که در زندان به سر می‌برد با آشپزی آشنا شد و بعد از زندان با کمک همسرش فهیمه راستکار این اثر را در مدت ۸ سال به نگارش درآورد. او در این کتاب به معرفی و تاریخچه غذاها و ارتباط آن‌ها با فرهنگ و ادبیات می‌پردازد و در ادامه فهرستی از طرز پخت انواع غذاهای ایرانی و خارجی در اختیار خواننده قرار می‌دهد.



همچنین در واژه‌گزینی و معادل‌یابی کم‌نظیر است. برای نمونه وی معادل اسم کتاب فاکنر (همچون که دراز کشیده بودم و داشتم می‌مردم) را «گور به گور» گذاشت که عبارتی کوتاه‌تر و بهتر بود.

او کتاب‌ها را هوشمندانه انتخاب می‌کرد و به سراغ ترجمه آن می‌رفت. مثلاً او با انتخاب کتاب «وداع با اسلحه»، هم ترجمه خوبی از یکی از بهترین‌های ادبیات جهان را به مخاطب ایرانی عرضه کرد و هم نشان داد که نثر ارنست همینگوی، دارای چه ویژگی‌هایی است. نزدیکی متن ترجمه به متن اصلی از دیگر شاخصه‌های آثار اوست.

### درگذشت

نجف دریابندری در سال ۱۳۹۹ پس از یک دوره طولانی بیماری در سن ۹۰ سالگی در تهران درگذشت.

منبع وبسایت مورخان

به طور کلی می‌توان مقالات را به سه دسته تقسیم کرد:

### ۱- مقالات علمی \_ مروری

در این مقالات، پژوهشگر با توجه به داده‌ها و اطلاعاتی که از گذشته تا به امروز در رابطه با یک موضوع خاص وجود دارد، شروع به نگارش مقاله می‌نماید و به اصطلاح ایده جدیدی ارائه نمی‌دهد. خوانندگان این نمونه مقالات زیاد هستند اما از نظر امتیاز نسبت به دو نوع مقاله دیگر در سطح پایین‌تری قرار دارد.

### ۲- مقالات علمی \_ پژوهشی

همان‌طور که از نامش مشخص است حاصل پژوهش فرد یا افرادی در مورد موضوعی خاص است. در این نوع مقالات، روش پژوهش، پیشینه پژوهش، یافته‌های آماری و نتیجه‌گیری و... ذکر می‌شود.

### ۳- مقالات علمی \_ ترویجی

مقالات علمی ترویجی شبیه مقالات مروری هستند و می‌توانند به صورت ترجمه یا تألیفی باشند.

## مقاله‌نویسی علمی

### مقاله علمی چیست؟

برای مقاله علمی تعاریف زیادی وجود دارد اگر بخواهیم به صورت خیلی ساده یک مقاله علمی را تعریف کنیم می‌توان گفت: «نوشته‌ای کوتاه و منسجم در حدود ۳۰ صفحه است که با توجه به تحقیق و پژوهش در یک حوزه علمی خاص نوشته شده است.» همچنین یک راه ارتباطی بسیار موثر میان پژوهشگر و علاقه‌مندان به کسب اطلاعات علمی به روز دنیاست.

### چرا باید مقاله بنویسیم؟

بهترین دلیل برای نوشتن یک مقاله، کمک به افزایش سطح آگاهی خودمان و جامعه است اما نوشتن مقاطع مقاله در مقاطع تحصیلی کارشناسی ارشد و بالاتر باعث افزایش درجه اعتبار شما در محافل علمی می‌شود و در مواردی که قصد ارتقای شغلی، استخدام، عضویت در هیئت علمی و... داشته باشید شانس شما را برای پذیرش افزایش می‌دهد.





## توسعه فردی در راستای نویسندگی

### تاثیر رشد فردی بر تولید محتوا

برای خلق محتوایی پرمایه، در گام اول لازم است خود ما به عنوان تولیدکننده محتوا، دارای ذهن و افکاری سازنده باشیم و این جز با قرار گرفتن در مسیر رشد فردی و خودآگاهی، میسر نمی‌شود.

به آگاهی درباره‌ی خود رسیدن زمانی محقق می‌گردد که در هر تجربه‌ای از زندگی، ساخته شویم و به ارزش‌هایمان اضافه کنیم. اگر می‌خواهیم افکار و عادت‌های سازنده در وجود خود به بار بنشانیم، قلممان بهترین ابزار برای شخم زدن ذهنمان است.

اگر خاک مزرعه‌ای را شخم نزنیم، سفت و سخت می‌شود. نفسش بند می‌آید و محصولی به بار نمی‌آورد. موقع کاشتن بذر، رنج و زحمت چند برابر می‌شود، البته اگر فرصتی برای کشت بماند.

ذهن هم مثل زمین مزرعه نیاز به زیرورو شدن دارد. هر از چند گاهی باید آرام و پیوسته شخمش زد و افکار و عادت‌های درونش را زیرورو کرد تا آماده‌ی به بار نشستن باشد.

فکر سازنده در وجود انسانی جوانه می‌زند که خاک وجودش، نفسی تازه کرده باشد و این مزرعه، جز به قلم و نوشتن و خلق کردن، آباد و حاصلخیز نمی‌شود. بنابراین آگاه شدن نسبت به خود بستری را برای خلق محتوایی اثرگذار فراهم می‌آورد که بار معنایی روان و به دور از هرگونه تکلف و سطحی‌نگری را دارا است.

پیشنهاد می‌کنم دو کتاب زیر را در زمینه توسعه فردی بخوانید:

برنده باش | اسکات آدامز | ترجمه مریم پهلوانی

در سوم | الکس بنایان | نشر میلکان

