



ثبت خاطرات مهاجرت

راهنمای آموزشی برای اداره‌کننده‌ی یک حلقه‌ی آموزشی

www.abf.se

ثبت خاطرات مهاجرت

این راهنمای آموزشی برای شما که می‌خواهید یک حلقه‌ی آموزشی در زمینه‌ی "ثبت خاطرات مهاجرت" را اداره کنید تهیه شده است. در این جا اطلاعاتی در باره‌ی پروژه، پیشنهادات و ایده‌هایی در مورد چگونگی اداره‌ی یک حلقه‌ی آموزشی، و همچنین اطلاعاتی در خصوص این که خاطرات نگاشته شده به کجا باید ارسال شود خواهید یافت.

تاریخچه

مرکز تنوع فرهنگی Mångkulturellt Centrum و موزه‌ی نوردیسکا (شمالی) Nordiska museum مشترکاً پروژه‌ای را آغاز کرده‌اند که هدف آن جمع‌آوری خاطرات و روایت‌های کسانی است که از تجربه‌ی مهاجرت برخوردارند.

موزه‌ی شمالی از آغاز قرن نوزدهم به جمع‌آوری روایت‌هایی که مردم در باره‌ی زندگی خویش نوشته‌اند پرداخته است. این روایت‌ها ارزش پژوهشی چشمگیری دارد و بخشی از میراث فرهنگی ماست. این موزه همچنین در طول دهه‌های متوالی، مجموعه‌هایی از سرگذشت‌ها و تجربیات گروه‌های ویژه‌ای همچون کارگران جنگل، آسیب دیدگان ناشی از بیماری فلج اطفال و کشاورزان روزمزد فراهم آورده است. اکنون پروژه‌ی "ثبت خاطرات مهاجرت" از همه‌ی کسانی که مهاجرت بخشی از تجربیات زندگی آن‌ها است دعوت می‌کند به منظور خلق میراثی فرهنگی برای آینده، به نگارش و ارسال سرگذشت خویش اقدام کنند.

در باره‌ی نویسنده:

این جزوه‌ی آموزشی توسط Marianne Högmark که به عنوان مسئول امور فرهنگی در سازمان مرکزی ABF شاغل است نوشته شده است.

روی جلد:

عکس صفحه‌ی نخست از جلسه‌ی تمرین یک گروه‌گر برداشته شده است.



ABF اتحادیه‌ی سراسری آموزشی کارگران

نویسنده: Marianne Högmark

عکس روی جلد: Glaes Herrlander



عکس از یوناس هالم کریست

نقش مربی و مسئول حلقه‌ی آموزشی

حلقه‌ی آموزشی گروهی است که اعضای آن مشترکاً در مورد نوع فعالیت خود برنامه ریزی و تصمیم‌گیری می‌کنند. سپس گروه این تصمیمات را در برنامه‌ی کاری خود درج می‌کند. نقش شما به عنوان سرپرست حلقه‌ی آموزشی کمک به پیشبرد کار گروه و ارائه‌ی پیشنهادهای برای اجرایی شدن آن است. نظارت بفرایند کار گروه و نیز مسئولیت ثبت فهرست اسامی شرکت‌کنندگان و ارسال آن به واحد ABF مربوطه هم به عهده‌ی شماست. قبل از این که حلقه‌ی آموزشی کار خود را آغاز کند، می‌بایستی با واحد محلی ABF در مورد برگزاری حلقه‌ی آموزشی به توافق رسیده باشید.

نوشتن

هدف از پروژه‌ی "ثبت خاطرات مهاجرت" جمع‌آوری روایات نگاشته شده است. گاهی با وجود تمام اشتیاقی که برای نگارش سرگذشتمان داریم، امر نوشتن دشوار و پر دست‌انداز به نظر می‌رسد. در چنین مواقعی داشتن نمونه‌هایی برای تمرین می‌تواند کارآمد باشد. در بخشی که زیر عنوان "نخستین ملاقات" آمده، توصیه‌ها و رهنمودهایی برای تمرین‌های نگارشی مختلف و نیز پیشنهادهای در مورد چگونگی انگیزش و تحریک حافظه برای به یاد آوردن خاطرات گوناگون ارائه شده است.

چه باید کرد اگر...

... اگر حضور و کار در حلقه‌ی آموزشی موجب یادآوری خاطرات دردناک شود؟

وقتی انسان در باره‌ی زندگی خویش می‌نویسد، هر مرحله‌ای از نوشتن ممکن است موجب بروز احساساتی از قبیل اندوه، ترس یا تأسف شود. در چنین مواقعی شما به عنوان مسئول حلقه‌ی آموزشی فقط می‌توانید به مثابه‌ی یک هم‌نوع رفتار کنید. نقش شما این نیست که روان‌درمانگر باشید، بخواهید مردم را وادار کنید تا بر ناتوانی‌های خود غلبه کنند و یا گره‌گاه‌های درونی خویش را پشت سر بگذارند. هنگامی که ما به شدت احساساتی می‌شویم، آنچه که عموماً برایمان اهمیت دارد این است که برای حرفه‌ایمان گوش شنوایی وجود داشته باشد. پس چنانچه یکی از شرکت‌کنندگان دستخوش احساسات شدید شود، شما و سایر شرکت‌کنندگان باید با نهایت حوصله اجازه دهید تا او مجال بروز احساساتش را بیابد. تخصیص فرصت کافی، برای کار تمامی اعضای گروه اهمیت دارد. در عین حال باید مراقب بود که احساسات و نیازهای یک نفر برای درد دل کردن و شنیده شدن، بر نیازهای سایر افراد گروه سایه نیاندازد.

"نقش شما این نیست که روان‌درمانگر باشید، بخواهید مردم را وادار کنید تا بر ناتوانی‌های خود غلبه کنند و یا گره‌گاه‌های درونی خویش را پشت سر بگذارند."

... اگر تمهیدات موجود کفایت نکند و وضعیت یکی از شرکت‌کنندگان هم به شدت نگران‌کننده باشد؟

دوباره تکرار می‌کنیم: شما فقط یک هم‌نوع هستید و نه یک درمانگر. اگر کسی به وضوح دچار مشکل است، به او توصیه کنید برای حلاجی و کنار آمدن با یادها و خاطراتش، از متخصصین حرفه‌ای کمک بجوید. با اینحال اگر مایلید کمک بیشتری ارائه کنید، از بخش روان‌درمانی و یا درمانگاه محلی خودتان در مورد کمک‌های موجود و قابل دسترس پرس و جو کنید.

اطلاعات بیشتر در مورد مرکز تنوع فرهنگی:

<http://www.mkc.botkyrka.se>

... اگر کسی بخواهد نام و مشخصاتش مخفی بماند؟

کسانی که نوشته‌هایشان را برای موزه نوردیسکا می‌فرستند می‌توانند به مدت پنجاه سال ناشناس بمانند. این بدان معنا است که در طول پنجاه سال کسی حق دسترسی به این نوشته‌ها را نخواهد داشت. حتی کسانی که اصلاً مایل نیستند نام خود را بنویسند هم می‌توانند مطالبشان را ارسال کنند. موزه‌ی نوردیسکا در مورد این که آیا این نوشته را هم در مجموعه منظور کند یا نه، بعداً تصمیم خواهد گرفت.

اطلاعات بیشتر در مورد موزه نوردیسکا:

<http://www.nordiskamuseet.se>

... اگر یکی از شرکت‌کنندگان گروه آسیب‌دیده‌ی جنگ و یا شکنجه شده باشد؟

سازمان صلیب سرخ سوئد در نقاط متعددی از کشور دارای مراکزی است که به امور مربوط به شکنجه‌شدگان و آسیب‌دیدگان جنگی رسیدگی می‌کند. برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت اینترنتی آنان مراجعه کنید.

این سایت به حوزه‌ی استان استکهلم اختصاص دارد اما در آن لینک مربوط به مراکز پذیرش و سازمان‌های دیگر نیز موجود است <http://www.redcross.se/rkcstockholm/index2.html>

... اگر بخواهم در مورد نقش مسئول حلقه‌ی آموزشی بیشتر بدانم؟

سازمان ABF برای شما که اداره‌ی یک حلقه‌ی آموزشی را به عهده می‌گیرید کلاس‌های آموزشی - به خصوص در زمینه‌های تعلیم و تربیت و روش آموزش - برگزار می‌کند. برای کسب اطلاعات بیشتر در این خصوص با ABF محل اقامت خود تماس بگیرید.

روش کار یک حلقه‌ی آموزشی چگونه است؟

هر حلقه‌ی آموزشی آزاد است تا به میل خویش روش و شیوه‌ی کاری را که مناسب می‌یابد برگزیند. بهتر است تعداد اعضای گروه زیاد نباشد تا به این ترتیب همه فرصت کافی برای بیان نظرات خویش و تاثیر گذاری بر گروه را داشته باشند. در اینجا یک نمونه‌ی پیشنهادی در مورد چگونگی تنظیم شیوه‌ی کار یک حلقه‌ی آموزشی ارائه می‌شود.

نخستین جلسه‌ی دیدار

خوب است نخستین جلسه دیدار را به معرفی خود به یکدیگر پردازید. از شرکت کنندگان بخواهید ضمن معرفی خود، انتظاراتشان از شرکت در این حلقه‌ی آموزشی را بیان کنند. این اطلاعات برای شما، هم به عنوان اداره کننده‌ی حلقه‌ی آموزشی، و هم از جهت تنظیم برنامه‌ی کاری گروه، حائز اهمیت است. شیوه‌ی کار پیشنهادی خود را با شرکت کنندگان در میان بگذارید. فراموش نکنید که برای جرح و تعدیل آن آمادگی داشته باشید، چرا که شاید آنان چیز دیگری را بخواهند و در مورد چگونگی شیوه‌ی کار هم نظر متفاوتی داشته باشند. در این صورت شما بایستی به جای استفاده از مدل پیشنهادی این جزوه‌ی آموزشی، برنامه‌ی ویژه‌ی مناسب کار خودتان تنظیم کنید.

تمرین معارفه

اگر شرکت کنندگان با یکدیگر آشنایی قبلی ندارند، خوب است که یک تمرین معارفه انجام شود. یک شیوه‌ی اش این گونه است که شرکت کنندگان به ترتیب حروف الفبایی نام کوچک خود در یک ردیف قرار بگیرند. این باعث می‌شود افراد از جای خود حرکت کنند و نام یکدیگر را بپرسند. تمرین دیگر به این ترتیب است که شرکت کنندگان به صورت دایره‌وار بنشینند و هر کس ضمن این که نام خود را می‌گوید کلمه‌ای را هم که فکر می‌کند می‌تواند او را توصیف کند و یا برایش اهمیت دارد بیان کند.

پروژه را معرفی و برشوری را که آ.ب.اف، مرکز تنوع فرهنگی و نیز موزه‌ی نور دیسکا فراهم آورده‌اند میان آنان توزیع کنید. در این برشور پرسش‌هایی در چند حوزه مطرح شده‌است. این پرسش‌ها توسط متخصصین مردم‌شناس طرح شده‌اند تا کمکی باشد برای آن‌هایی که می‌خواهند در باره‌ی زندگی خویش بنویسند. کار را با درخواست از شرکت کنندگان جهت معرفی خود در سه حوزه‌ی "مشخصات فردی"، "دوران کودکی" و "زندگی در سرزمین مادری" آغاز کنید. بد نیست با استفاده از چیزی، موجب تحریک و انگیزش حافظه‌ی شرکت کنندگان شوید.

تحریک خاطره و به یاد آوردن

درک و تجربه‌ی انسان از آن چه که بر او می‌گذرد، از راه حواس پنج‌گانه‌ی بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و لامسه صورت می‌گیرد. یکی از موثرترین راه‌های به خاطر آوردن، تحریک حواس پنجگانه‌است. گاهی یک رایحه یا یک طعم می‌تواند ظرف یک ثانیه ما را در زمان و مکان جابجا کند. قطعه‌ای موسیقی می‌تواند شبی را به یادمان بیاورد که فکر می‌کردیم برای همیشه به دست فراموشی سپرده‌ایم. اما تحریک حافظه چگونه صورت می‌گیرد؟ به این مثال‌ها توجه کنید:



انتظارات از حلقه‌ی آموزشی:
از شرکت‌کنندگان بخواهید
انتظارات و توقعات خود را از
شرکت در این حلقه‌ی آموزشی
بیان کنند. این اطلاعات
برای شما که مسئول حلقه‌ی
آموزشی هستید حائز اهمیت
است.

از شرکت کنندگان بخواهید
عطر، ادویه یا چیز معطر
دیگری را با خود بیاورند.
آن‌ها را ببوئید و بعد از
شرکت کنندگان بخواهید
برای یکدیگر بگویند این
رایحه‌ها چه خاطراتی را
برایشان زنده می‌کند

● از شرکت کنندگان بخواهید هر کدامشان دو عکس از خودشان را همراه بیاورند. بگذارید عکس‌ها را به یکدیگر نشان دهند و مختصری در باره‌ی آن‌ها تعریف کنند. عکس چه واقعه‌ای را نشان می‌دهد؟ کجا گرفته شده؟ چه کسانی در عکس هستند؟ عکاس که بوده؟

● از شرکت کنندگان بخواهید چیزی را همراه خود بیاورند. ترجیحا چیزی را که به هنگام مهاجرت با خود همراه داشته‌اند. اجازه دهید ابتدا کمی در باره‌ی آن صحبت کنند. بعد بگذارید آن شیء دست به دست بگردد و همه آن را لمس کنند. آن شیء چیست و چه تاریخچه‌ای دارد؟ چه کسی آن را ساخته است؟ چه کسی صاحبش بوده؟ مورد مصرفش چه بوده است؟

● از شرکت کنندگان بخواهید کمی غذا یا شیرینی خودشان را همراه بیاورند. مزه کنید! چه احساسات و خاطراتی را در شما برمی‌انگیزد؟

● از شرکت کنندگان بخواهید عطر، ادویه یا چیز معطر دیگری را با خود بیاورند. آن‌ها را ببوئید و بعد از شرکت کنندگان بخواهید برای یکدیگر بگویند این رایحه‌ها چه خاطراتی را برایشان زنده می‌کند.

● از شرکت کنندگان بخواهید موسیقی یا صدای ضبط شده‌ی دیگری را همراه خود بیاورند. بخش کوتاهی از آن را بشنوید. این قطعه موسیقی برای کسی که آن را انتخاب کرده چه جایگاه و معنایی داشته است.

می‌توانید اجازه دهید چنانچه شرکت کنندگان مایل هستند، از همین اولین جلسه و در کلاس، نوشتن خاطرات خویش را آغاز کنند. در غیر این صورت، می‌توانند در فاصله‌ی میان جلسات و در منزل بنویسند و نوشته‌هایشان را با خود به جلسه بیاورند. یک راه مناسب برای راه‌اندازی کار نوشتن، انجام یک نگارش تمرینی است. در این جا نمونه‌ی تمرین‌هایی که شما و اعضای کلاستان می‌توانید انجام دهید ارائه می‌شود.

توصیه‌هایی برای تمرین نوشتن

● **تداعی معانی واژگانی.** واژه‌ای را روی کاغذ بنویسید. به عنوان نمونه: "ایستگاه قطار". بعد واژه‌ی دیگری را که برای شما ارتباط مستقیمی با واژه‌ی نخست دارد بنویسید. مثلا "ایستگاه قطار"، "سفر". و به همین ترتیب کلمه‌ی بعدی که از واژه‌های نخستین در ذهنتان تداعی می‌شود: "ایستگاه قطار"، "سفر"، "خدا حافظی". به همین صورت ادامه دهید تا مجموعه‌ی کاملی از کلماتی که توصیف متنوعی از همه‌ی آن چه که نخستین واژه در شما زنده کرده است به دست آید.

● **توصیف شیئی یا مکانی بدون استفاده از حس بینایی.** از شرکت کنندگان بخواهید به کمک همه‌ی حواس خود، به جز حس بینایی، شیئی یا مکانی را توصیف کنند. چطور به نظر می‌رسد؟ چه بویی دارد؟ چه مزه‌ای دارد؟ چه صدایی دارد؟

● **نگارش بی وقفه.** کاغذ و قلمی آماده کنید و برای این کار ده دقیقه وقت در نظر بگیرید. تصمیم بگیرید جایی را توصیف کنید. مثلا آشپزخانه‌ای، حمامی یا یک اتاق نشیمن. مکانی که توصیف می کنید باید متعلق به شخص معینی باشد. حقیقی یا فرضی. تمرین را با نوشتن این جمله آغاز کنید: در این حمام... (یا هر مکان دیگری که در نظر دارید). آنگاه شرکت کنندگان به کمک حواس خود آن مکان را در ذهن خویش تصویر می کنند. چه بویی می آید؟ در و دیوار از چه جنسی است؟ آیا آنجا حوله‌های خیسی برای خشک شدن آویخته است؟ آنجا شلوغ و درهم ریخته است؟ چه صداهایی به گوش می رسد؟ دکوراسیون آن جا چگونه است؟ هدف از انجام این تمرین، نوشتن بدون وقفه است. بدون مکث و بی توجه به این که متن "خوب" از آب در می آید یا نه. اگر برای شرکت کننده ای کار گیر کرد، توصیه کنید از نو شروع کند: در این حمام... و همینطور به نوشتن ادامه دهد.

یادتان باشد که برای نوشتن، هیچ غلط یا درستی وجود ندارد. هدف مهم پروژه‌ی "ثبت خاطرات مهاجرت" جمع آوری روایت هاست.

● **مراقبه.** این تمرینی است که شرکت کنندگان می توانند خودشان در منزل انجام دهند. در جایی تازه و یا در همان اماکن همیشگی و روزمره. شرکت کنندگان باید کاغذ و قلم به همراه داشته باشند و هنگامی که برای قدم زدن بیرون می روند، در قطار یا اتوبوس یا هر جای دیگری، آنچه را که در نگاهی شتابزده توجه شان را به خود جلب می کند بنویسند. نه در شکل جملات کامل، بلکه بیشتر در حد یادداشت هایی کوتاه. مدت زمان یادداشت برداری را محدود کنید به مثلاً ده - پانزده دقیقه. شرکت کنندگان می توانند بعداً در منزل به یادداشت های خویش مراجعه کنند و زیر قسمت هایی که بیشتر تحت تاثیر قرارشان داده خط بکشند. می توان یادداشت هایی را که زیر آن خط کشیده شده از نو بر کاغذ جدیدی نوشت و بر مبنای آن گزینش جدیدی کرد. از آنچه به دست می آید می توان برای نوشتن داستانی کوتاه و یا یک شعر استفاده کرد.

یادتان باشد که برای نوشتن، هیچ غلط یا درستی وجود ندارد. هدف مهم پروژه‌ی "ثبت خاطرات مهاجرت" جمع آوری روایت هاست. روایت ها می توانند کوتاه، بلند، با ذکر جزئیات و یا در غالب کلیات باشند. همه روایت ها لازمند! شاید بد نباشد از شرکت کنندگان بخواهید برای جلسه‌ی آتی چیزی را که خاطره ای را برایشان زنده می کند به همراه بیاورند. این که قبل از اعلام پایان جلسه هر کسی بتواند چند کلمه ای در باره‌ی برداشتش از جلسه بگوید می تواند مفید و ارزشمند باشد. روش حرف زدن به ترتیب توالی، نوبت صحبت را به همه می دهد و مانع از متکلم وحده شدن بعضی ها می شود.

جلسه‌ی دوم

جلسه را به این ترتیب آغاز کنید که شرکت کنندگان برای یکدیگر تعریف کنند کار را چگونه پیش برده اند. آیا موفق شده اند چیزی بنویسند؟ کارشان گیر کرده؟ چه بخش هایی سهل و چه قسمت هایی مشکل بوده است؟

اگر شرکت کنندگان به قصد زنده کردن خاطرات چیزی را با خود آورده اند، اجازه دهید یک به یک بگویند آن چیز چه خاطره‌ای را برایشان زنده می کند.

با استفاده از بخش "نشست اول" یک تمرین نگارش انجام دهید. در نشست دوم می توانید به بخش های "مهاجرت"، "نخستین ایام در کشور میزبان" و

در نشست دوم می‌توانید به بخش‌های "مهاجرت"، "نخستین ایام در کشور میزبان" و "زبان" بپردازید. بگذارید شرکت‌کنندگان تجربه‌های خود را با هم در میان بگذارند. با حوصله به یکدیگر گوش بسپارید. اجازه دهید هر کدام از شرکت‌کنندگان که مایل است، متنی را که در خانه نوشته بخواند. شاید مایل باشید بخشی از وقت این جلسه را صرف نوشتن کنید. مشترکاً بر سر این که چه کسی برای جلسه‌ی آینده چیزی را بیاورد که مشخصاً برای او خاطره‌انگیز است تصمیم‌گیری کنید. با اظهار نظر چند کلمه‌ای هر یک از شرکت‌کنندگان در ارزشیابی از این نشست، جلسه را پایان دهید.

جلسه‌ی سوم

جلسه را با گزارشی نوبتی از آن چه که در فاصله‌ی جلسه قبل تا به حال رخ داده است آغاز کنید. آیا در خانه چیزی نوشته‌اند؟ امر نگارش چگونه پیش می‌رود؟ آیا چیزی نوشته‌اند که بخواهند با سایر شرکت‌کنندگان در میان بگذارند؟ حوزه‌هایی که در این جلسه می‌توان به آن‌ها پرداخت عبارتند از: "خانواده"، "مسکن" و "اوقات فراغت". بگذارید شرکت‌کنندگان خاطرات و تجربیات خود را با یکدیگر در میان بگذارند و ترجیحاً از چیزی که موجب انگیزش خاطر می‌شود نیز بهره بگیرید. در پایان شرکت‌کنندگان به نوبت در باره‌ی این جلسه نیز اظهار نظر کنند.

جلسه‌ی چهارم

با ارائه‌ی گزارش شرکت‌کنندگان از آن چه که در فاصله‌ی میان دو جلسه پیش آمده آغاز کنید. امر نگارش چگونه پیش می‌رود؟ مشکل کجاست؟ کدام قسمت از کار خوب پیش می‌رود؟ بخش‌هایی که در جلسه چهارم باید بدانها پرداخت عبارت است از: "فلسفه‌ی زندگی"، "پیوندها" و "روایهای آینده".

جلسه‌ی پنجم

آخرین جلسه را برای ارزیابی در نظر بگیرید. مسائلی که باید به آن‌ها پاسخ داد عبارتند از: توقعات و انتظارات شما از این جلسات آموزشی چه بوده است؟ آیا انتظارات شما برآورده شده است؟ ضعف‌های کار در چه بود؟ محاسن‌اش چه بود؟ سایر ملاحظات

اجازه دهید همه یک به یک بگویند تجربه و برداشتشان از این کلاس آموزشی چه بوده است.

چنانچه روایت‌های شرکت‌کنندگان آماده است احتمالاً آن‌ها را یکجا به موزه‌ی نوردیسکا ارسال می‌کنید. اگر هم آماده نیست، مجدداً در باره‌ی ضرورت این که موزه‌ی نوردیسکا روایت‌های آنان را برای آینده داشته باشد توضیح دهید.



روایت‌های نگاشته شده را به آدرس زیر ارسال کنید:

Att minnas migrationen
Nordiska museet
Box 27820
115 93 Stockholm