به نام خداوند داستان ها و روایت های زیبا و شیرین

 نام و نام خانوادگی: نازیلا چشم وهام {سرگروه} تیم رهپویان نور کد تیم: 16252

عنوان: روایت‌گری از تجربیات شخصی: مستند نگاری یک نشست تمرینی در خانه

**مقدمه**

روایت‌گری یکی از ابزارهای مؤثر برای به اشتراک‌گذاری تجربیات و احساسات شخصی است. در تاریخ 24 دی ماه سال 1403، من تصمیم گرفتم که به تنهایی و در خانه، یک روایت شخصی را با استفاده از تکنیک‌های بوم خلق روایت بنویسم. در این مستند نگاری، مراحل این روایت‌گری و تأثیرات آن بر من را به تفصیل بررسی می‌کنم.

**مرحله اول: آماده‌سازی برای روایت**

قبل از شروع روایت، به یادآوری تجربیات و خاطراتی پرداختم که می‌توانستم به عنوان داستانی جذاب به اشتراک بگذارم. این مرحله شامل انتخاب یک موضوع خاص بود که برای من معنادار بود و می‌توانست برای دیگران نیز الهام‌بخش باشد. من تصمیم گرفتم داستانی از تجربه خود در روز قبل از امتحان ریاضی را روایت کنم.

برای آماده‌سازی، من در یک دفتر یادداشت نکات کلیدی و احساسات مرتبط با آن تجربه را یادداشت کردم. این کار به من کمک کرد تا ساختار داستان را بهتر درک کنم و نقاط قوت آن را شناسایی کنم. همچنین، با مرور این یادداشت‌ها، احساسات و جزئیات بیشتری را به یاد آوردم که می‌توانستم در روایت خود بگنجانم.

**مرحله دوم: نوشتن متن روایت**

پس از آماده‌سازی اولیه، به نوشتن متن روایت پرداختم. در این مرحله، سعی کردم تا داستانم را به شکلی زنده و جذاب بنویسم. با استفاده از تکنیک‌های بوم خلق روایت، داستان را به بخش‌های مختلف تقسیم کردم:

**مقدمه:** در این بخش، زمینه و بستر داستان را معرفی کردم و خواننده را با شخصیت‌ها و موقعیت آشنا کردم.

**توسعه داستان:** در این قسمت، جزئیات و احساسات مرتبط با تجربه‌ام را به تصویر کشیدم. سعی کردم تا با استفاده از توصیف‌های دقیق، خواننده را به دنیای خود ببرم.

**اوج داستان:** در این بخش، لحظه‌ای کلیدی یا چالشی را که با آن روبرو شدم، روایت کردم. این قسمت به داستان عمق و هیجان بیشتری داد.

**نتیجه‌گیری:** در انتها، به تأمل در مورد تجربه‌ام پرداختم و به این نکته اشاره کردم که چگونه این تجربه بر من تأثیر گذاشت و چه درس‌هایی از آن آموختم.

**مرحله سوم: ویرایش و بهبود متن**

پس از نوشتن متن اولیه، به ویرایش و بهبود آن پرداختم. در این مرحله، متن را چندین بار خواندم تا مطمئن شوم که روایت به شکل منسجم و جذاب ارائه شده است. به نکات زیر توجه کردم:

**وضوح و دقت:** اطمینان حاصل کردم که جملات واضح و مفهوم هستند و هیچ ابهامی در متن وجود ندارد.

**احساسات و جزئیات:** سعی کردم احساسات و جزئیات را به شکلی زنده و واقعی بیان کنم تا خواننده بتواند با داستان ارتباط برقرار کند.

**ساختار:** بررسی کردم که آیا ساختار داستان منطقی و روان است و آیا هر بخش به خوبی به بخش بعدی متصل می‌شود.

**مرحله چهارم: تأمل و نتیجه‌گیری**

پس از اتمام مراحل نوشتن و ویرایش، به تأمل در مورد این تجربه پرداختم. نوشتن این روایت به من این امکان را داد که نه تنها داستان خود را به شکلی مؤثر بیان کنم، بلکه به درک عمیق‌تری از تجربیات و احساسات خود برسم.

این روایت به من یادآوری کرد که هر یک از ما داستانی منحصر به فرد داریم که می‌تواند الهام‌بخش دیگران باشد. همچنین، این تجربه به من اعتماد به نفس بیشتری داد و نشان داد که می‌توانم با استفاده از قدرت نوشتن، احساسات و تجربیات خود را به شکلی معنی‌دار به اشتراک بگذارم.

**نتیجه‌گیری**

این مستند نگاری به عنوان یک یادآوری از این تجربه ارزشمند و الهام‌بخش برای من باقی خواهد ماند. مراحل روایت‌گری و مستند نگاری به من نشان داد که چگونه می‌توانم از تجربیات شخصی‌ام به عنوان ابزاری برای ارتباط با خود و دیگران استفاده کنم. امیدوارم در آینده نیز فرصت‌های بیشتری برای روایت‌گری و به اشتراک‌گذاری داستان‌هایمان داشته باشیم.