

لنگاہی بی نگاہ

www.ketaboo.ir

مؤلف: پروانہ راودگر

سرشناسه	:	راودگر، پروانه، ۱۳۵۸-
عنوان و نام پدیدآور	:	نگاه‌های بی‌نگاه/مؤلف پروانه راودگر.
مشخصات نشر	:	اراک: قلم سرا، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۱۶۰ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۹۹۹۰۲۸-۵ ۴۵۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	اراک
موضوع	:	Arak (Iran)
رده بندی دنگ	:	DSR۲۰۷۳
رده بندی یویی	:	۹۵۵/۱۳۲
شماره کتابشناسی	:	۶۲۰۰۸۴۳

تلفن: ۰۹۳۵۹۶۲۸۰۶۰

◆ نگاه‌های بی‌نگاه

◆ نویسنده:	پروانه راودگر
◆ ناشر:	انتشارات قلم سرا
◆ صفحه آرا:	داود ساریخانی
◆ نوبت چاپ:	اول / ۱۳۹۹
◆ شمارگان:	۵۰۰ نسخه
◆ چاپخانه:	چاپ سلیمان زاده
◆ قیمت:	۴۵۰۰۰ تومان
◆ شابک:	ISBN ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۹۹۹۰۲ - ۸ - ۵
◆ حق چاپ برای ناشر محفوظ است.	

فهرست مطالب

۷.....	پیشگفتار.....
۱۰.....	نگاهی متفاوت به تاریخچه‌ی شهر اراک.....
۱۰.....	فرار از روستاها به شهر اراک.....
۱۳.....	اراک شهری که برای زندگی کردن ساخته نشد.....
۱۴.....	اهمیت پرداختن به روزمرگی‌های زندگی.....
۱۹.....	وضعیت جسمانی مردم در سطح شهر.....
۲۲.....	وضعیت تغذیه در سطح شهر.....
۲۲.....	خانواده و تغذیه در سطح شهر.....
۲۸.....	وضعیت مواد غذایی در فروشگاه‌های بزرگ در سطح شهر.....
۲۹.....	وضعیت رستوران‌های بزرگ در سطح شهر.....
۳۰.....	وضعیت فست‌فودها در سطح شهر.....
۳۳.....	آداب غذا خوردن در سطح شهر.....
۴۳.....	اهمیت جدی گرفتن خواب به عنوان بخشی از سبک زندگی شهری.....
۵۰.....	وضعیت ورزش و باشگاه‌های ورزشی در سطح شهر.....
۶۹.....	وضعیت پیاده‌روی فردی و گردش گروهی و خانوادگی در سطح شهر اراک.....
۷۱.....	احساس امنیت زن‌ها در سطح شهر.....
۷۳.....	اگر اراکی‌ها پیاده‌روی و شهرگردی کنند چه اتفاقی خواهد افتاد؟.....
۸۴.....	وضعیت نوجوان‌ها در سطح شهر.....
۸۶.....	وضعیت پسرهای نوجوان در سطح شهر.....
۹۲.....	وضعیت دخترهای نوجوان در سطح شهر.....

چند توصیه‌ی کوتاه به خانواده‌های نوجوان‌دار.....	۱۰۰
ارتباط با کودکان در سطح شهر.....	۱۰۱
آداب مهمانی و رفت‌وآمد در سطح شهر.....	۱۲۰
از رودخانه خشکه تا دانشگاه اراک.....	۱۲۹
دره‌ی گردو "نگین گران‌سنگ" شهر اراک.....	۱۳۳
وضعیت بیمارستان‌ها در سطح شهر.....	۱۴۳
بی‌هنری، تنگ‌نظری و تنبلی شایع و رو به گسترش در فرهنگ تولید و خدمات.....	۱۴۶
اراک: من استغفار صنایع است اما صنعتی نیست.....	۱۵۳
لزوم تحریر در نظام ارزشی در سبک زندگی‌هایمان.....	۱۵۶
شکرگزاران، سگ‌زبانان و پوزش‌طلبی.....	۱۵۸
فهرست منابع.....	۱۵۹

پیش‌گفتار

در کتاب پیش روی سعی شده است که چندین مورد روزمره و به ظاهر عادی و پیش پا افتاده، اما در عمل پایه‌ای در سبک زندگی مردم جامعه طرح شوند، آن‌هم نه برای ارائه راه کارهای کلیشه‌ای و تکراری، بلکه تنها به این امید که بتوان به تعدادی از نگاه‌های بی‌نگاه، نگران، بی‌هدف و پراکنده در سطح جامعه هدف بخشید. این کتاب سعی دارد که به مردم جامعه کمک کند که به عفو و ناتوانی‌های پایه‌ای خود را بشناسند به طوری که با الویت قرار دادنشان آن‌چنان توانمند گردند که بتوانند سقف آرمان‌های عموماً کوتاه، سطحی، تکراری و گاهی نیز پوسیده‌ی سایه افکننده بر سبک زندگی‌شان را بشکافند و سقفی نو و بلند درآندازند.

اگر چه شاید فعالیت‌های فرهنگی با یاری از سطح جامعه انجام شده باشند، اما در عمل تقریباً بیش‌تر آن‌ها تأثیر ملموسی در زندگی مردم و مرهمی مانده‌اند به طوری که شاید بتوان گفت که خروجی‌هایشان نسبت به ورودی‌هایشان تنها چشم‌گیر نبوده‌اند که حتی بسیاری از آن‌ها به صرفه هم نبوده‌اند.

هر چند که این ناکارآمدی‌ها تقریباً کل جامعه را در برمی‌گیرد، من به عنوان یک پژوهشگر اراکی مقیم اراک، پیش از جامعه‌ی کشوری، نسبت به شهر اراک، خودم مسوولم به‌ویژه آن‌که با عمیق‌ترین قسمت‌های فرهنگی آن‌هم آشناترم. بیش‌تر معایب‌های این کتاب تنها مختص به شهر اراک نیستند و علاوه بر شهرها و استان‌های نزدیک و دور، حتی کشورهای اطراف را هم شامل می‌گردند، اما موضوع آنست که مردم اراک هم مانند همه‌ی مردم جهان در مرحله‌ی اول نسبت به شهر خود مسوولند و مشکل‌های شهرهای دیگر نباید بهانه‌ی آن‌ها شوند برای از سر خود باز کردن بار مسوولیت.