

از کتاب و کتابخوانی چه می دانید؟

با «یار مهربان» مهربان باشیم

اهداف آموزشی

امیداست خوانندگان محترم پس از مطالعه:

- فواید کتاب و کتابخوانی را بیان کنند.
- موانع مطالعه را شرح دهند.
- راهکارهای کتابخوانی را توضیح دهند.
- نکته‌های قابل توجه برای ایجاد عادت مطالعه را فهرست کنند.

الهه کیفر

رابط فصلنامه و کارشناس مسؤول آموزش
بهورزی دانشگاه علوم پزشکی بهبهان



غلامحسین رستم پور

مربی بهداشت محیط و حرفه ای
دانشگاه علوم پزشکی بابل



مقدمه

شاید بسیاری از ما دوست داریم کتابخوان و اهل مطالعه باشیم اما بیشتر ما یا وقت کافی پیدا نمی کنیم یا حوصله کافی برای خواندن کتاب نداریم. در این مطلب سعی کرده ایم با کمی مطالعه و جست و جو، برخی از مهم ترین نکات در مورد کتابخوانی را گردآوری کنیم. این روزها که سرگرمی بیشتر افراد مطالعه صفحه های فضای مجازی و شبکه های اجتماعی است، کتاب و کتابخوانی مظلوم واقع شده است. البته همچنان افرادی هستند که هنوز مطالعه می کنند و حتی اگر از نسخه های کاغذی استفاده نکنند نسخه الکترونیکی آن ها را می خوانند.

فواید کتاب و کتابخوانی

از فواید کتابخوانی می‌توان به افزایش آرامش و کاهش استرس، تقویت ذهن و تحریک ذهنی و پیشگیری از آلزایمر و داشتن خواب راحت، پیشرفت مهارت‌های فکری، ساخت کلمات، بهبود مهارت‌های نگارشی و مهارت‌های ارتباطی اشاره کرد. با خواندن کتاب تمرکز افزایش یافته و این سرگرمی مفید و محرک باعث بهبود سلامت شده و همدم همیشگی قبل از خواب برای آرامش بهتر خواهد بود. کتاب جهان دیگری را پیش روی ما می‌گذارد و موجب اجتماعی شدن افراد و بهبود اخلاقیات با شیوه خود می‌شود. کتاب خوب اخلاقیات را افزایش داده و تأثیرات منفی جهان دیجیتال را ندارد.

قبل از هر چیز باید ببینیم چه عواملی مانع مطالعه

ما می‌شوئند؟

- * احساس می‌کنیم سرعت خواندن ما کند است و پیشرفتی در این مورد نداریم.
- * مطالعه کتاب‌ها را آغاز می‌کنیم اما آن را به پایان نمی‌بریم.
- * در زمان مطالعه، نمی‌توانیم تمرکز داشته باشیم.
- * کتابخوانی برای ما خسته کننده است.
- * حوصله متن‌های طولانی را نداریم.
- * کتابخوانی و مطالعه در کوتاه مدت برای بسیاری از ما، لذت ایجاد نمی‌کند.
- * بسیاری از کتاب‌هایی که می‌خوانیم به «توصیه» یا «تحمیل» دیگران تعیین شده است.
- * خواندن یک کتاب به تنهایی و بدون مشارکت دیگران کاری است که حوصله بسیار می‌خواهد که از حدتوان

کتاب جهان دیگری را پیش روی ما می‌گذارد و موجب اجتماعی شدن افراد و بهبود اخلاقیات با شیوه خود می‌شود. کتاب خوب اخلاقیات را افزایش داده و تأثیرات منفی جهان دیجیتال را ندارد.

بسیاری از ما خارج است.

* در لحظاتی که تصمیم به مطالعه و کتابخوانی می‌گیریم، کتاب مناسبی در اختیار ما یا در ذهن ما وجود ندارد.

چگونه کتابخوان شویم و کتابخوان باقی بمانیم؟

- * **نگاه تان را به کتاب تغییر دهید:** کتاب قرار است به بهبود کیفیت زندگی ما کمک کند. بهتر است به آن به چشم یک کالای لوکس نگاه نکنید، پیش از آن که به این فکر کنیم که چه کتاب‌هایی بخوانیم بهتر است به نوع نگاه مان به کتاب توجه کنیم.
- * **کتاب خوب بخرید:** اهمیت کتاب خوب خواندن کمتر از اهمیت کتابخوانی نیست. همه کتاب‌های نوشته شده، توان بهبود کیفیت زندگی شما را ندارند. مهم است که بدانیم چه کتابی بخوانیم. می‌توانید از دوستانی که اهل کتاب هستند، سراغ کتاب‌های خوب را بگیرید.

از دیروز یاد آموز، برای امروز زندگی کن و امید به فردا داشته باش.

آلبرت اینشتن



همیشه یک یا دو کتاب دیگر هم در دست مطالعه داشته باشید تا سراغ آن‌ها بروید. یادمان باشد که قرار نیست از روی بی حوصلگی فقط کتاب را تمام کنیم، پس کتاب را بانرژی بخوانید.

* برنامه کتابخوانی را اجرایی کنید:

بعد از اینکه تصمیم گرفتید کتاب خواندن را به یک روند همیشگی در زندگی تان تبدیل کنید، یک برنامه هفتگی برایش داشته باشید. از کم شروع کنید. مثلاً به شکل میانگین روزانه نیم ساعت، مجموعش می‌شود هفته‌ای ۳/۵ ساعت. اگر یک روز نتوانستید برنامه را رعایت کنید، سعی کنید روزهای بعد جبرانش کنید. عناوین کتاب‌ها را از قبل آماده کنید تا پاسخ سؤالی مانند چه کتابی بخوانم را از قبل داشته باشید.

* مانند یک کتابخوان حرفه‌ای مفاهیم کتاب را

برای دیگران هم تعریف کنید: برای اینکه تبدیل به یک کتابخوان حرفه‌ای شوید با این دید کتاب را بخوانید که باید مفاهیم آن را به شکل ساده برای دیگران توضیح دهید. این کار باعث می‌شود، مفاهیم را بهتر یاد بگیرید. وقتی ما یک مفهوم را بتوانیم برای دیگران هم توضیح بدهیم، یعنی آن را بخوبی یاد گرفته‌ایم. سعی کنید شنونده خوبی را انتخاب کنید تا ذوق تعریف کردن تان از بین نرود! شاید هم با این تعریف کردن و توضیح دادن مطالب کتاب، دیگران هم به خواندنش ترغیب شدند؛ اینگونه با یک تیر دو نشان زده‌اید. اگر کسی از اطرافیان تان پرسید: چه کتابی بخوانم، فرصت خوبی نصیب تان شده، بروید و در مورد آخرین کتابی که خوانده‌اید به او توضیح بدهید.

* با مفاهیم کتاب زندگی کنید: اهمیت کتاب خواندن

در این است که کتاب به بهبود کیفیت زندگی شما کمک کند. پس سعی کنید، مفاهیمی را که فرا گرفته‌اید، در زندگی خودتان هم به کار بگیرید. تا می‌توانید به مفاهیم فکر کنید و دنبال مصادیق آن در زندگی تان باشید.

* کتاب خوب را خوب بخوانید: روش کتابخوانی

بسیار مهم است. یادمان باشد کتابی که خریده‌ایم، قرار است زندگی ما را بهتر کند. این که چگونه کتاب بخوانیم هم خیلی مهم است. اصطلاحی که من در این مورد دارم این است که کتاب‌های خوب را باید خورد!

* کتاب را خلاصه کنید: این کار بخصوص در شروع

کتابخوانی به فهم بیشتر شما از کتاب کمک می‌کند. سعی کنید از روی کتاب رونویسی نکنید یک قسمت را بخوانید و سپس با زبان خودتان آن را خلاصه کنید. این گونه ذهن تان بیشتر درگیر کتاب خواهد شد و احتمال به‌خاطر سپاری مفاهیم آن هم بیشتر است.

* کم بخوانید، ولی همیشه بخوانید: مفاهیم کتاب

را آهسته آهسته به مغزتان هدایت کنید تا سر جایش بنشیند. هنگام خواندن کتاب، خوب به مطالبش فکر کنید. دوره‌های تندخوانی و این داستان‌ها را رها کنید. حالا که فهمیدید چه کتاب‌هایی بخوانید و کتاب‌های مناسب را پیدا کرده‌اید رهایشان نکنید. اگر محلی برای ثبت تداعی‌های خودتان هنگام خواندن کتاب هم داشته باشید، عالی است. سعی کنید مصادیق مفاهیم کتاب را در زندگی خودتان پیدا کنید و به راه‌های جدیدی برسید.

* با برنامه، کتاب بخوانید: ممکن است هنگام خواندن

بهترین کتاب هم، روزی برسد که دوست نداشته باشید سمت آن کتاب خاص بروید. برای این مواقع

نکات زیر برای ایجاد عادت مطالعه قابل توجه است:

* **زمان‌های مشخصی را برای این کار در نظر بگیرید:** شما باید چند زمان مشخص در هر روز در نظر بگیرید که در آن اوقات حتماً مطالعه کنید. این زمان‌ها باید حداقل بین ۵ تا ۱۰ دقیقه باشند. در این زمان‌ها مهم نیست که چه چیزی می‌خوانید. فقط مهم است که این کار را انجام دهید.

* **همیشه یک کتاب همراهتان داشته باشید:**

هر جا که می‌روید یک کتاب با خودتان ببرید. وقتی سوار ماشین هستید، در محل کارتان و... آن را همراه داشته باشید. در این

صورت زمانی که فرصت کافی برای مطالعه داشته باشید مثلاً در صف انتظار مطب دکتر می‌توانید مطالعه کنید. این یک راه عالی برای گذراندن زمان است.

* **یک فهرست تهیه کنید:** یک فهرست از تمام

کتاب‌های خوبی که می‌خواهید بخوانید تهیه کنید. می‌توانید این فهرست را در دفترچه خود یا هر جای دیگری که مایل هستید بنویسید. هر زمانی که نام کتاب جدید به گوشتان می‌خورد که علاقمند به خواندن آن می‌شوید حتماً آن را به فهرست خود اضافه کنید. کتاب‌هایی که می‌خوانید را در این فهرست علامتگذاری کنید.

* **یک مکان آرام پیدا کنید:** در خانه یک جای دنج



و آرام پیدا کنید که بتوانید راحت بنشینید و بدون هیچگونه مزاحمتی کتاب بخوانید. لطفاً دراز نکشید و فقط در صورتی این کار را انجام دهید که می‌خواهید در رختخواب مطالعه کنید.

* **کمتر پای تلویزیون و اینترنت بمانید:** اگر واقعا می‌خواهید مطالعه‌تان افزایش پیدا کند باید استفاده از تلویزیون و اینترنت را کم کنید.

* **برای فرزندتان کتاب بخوانید:** اگر شما بچه دارید باید حتماً برای او کتاب بخوانید. ایجاد عادت مطالعه در کودکان بهترین راه برای این است که مطمئن شوید آن‌ها حتماً وقتی بزرگ شوند کتاب خواهند خواند. چند کتاب عالی برای بچه‌ها پیدا کنید و برای آن‌ها بخوانید. در همین حین شما در حال شکل‌دهی عادت مطالعه در خودتان نیز هستید و همچنین لحظاتی خوب را با فرزندتان سپری می‌کنید.

* **یک فهرست از کتابخوانی‌های‌تان تهیه کنید:**

این فهرست علاوه بر این که باید شامل عنوان و نویسنده کتاب باشد، باید تا حد امکان زمان شروع و پایان مطالعه را در بر داشته باشد. حتی بهتر است یک یادداشت کنار هر عنوان کتاب در رابطه با نظر خودتان در مورد کتاب بنویسید. بسیار لذت بخش است که پس از چند ماه نگاهی به عنوان کتاب‌هایی که خوانده‌اید و نیز یادداشت‌های خودتان بیندازید.

ایجاد عادت مطالعه در کودکان بهترین راه برای این است که مطمئن شوید آن‌ها حتماً وقتی بزرگ شوند کتاب خواهند خواند. چند کتاب عالی برای بچه‌ها پیدا کنید و برای آن‌ها بخوانید.

کتاب منبع با ارزشی از اطلاعات غنی است. کتاب را خلاصه کنید و چند کتاب را با هم بخوانید، کم بخوانید، ولی همیشه بخوانید و با برنامه کتاب بخوانید و مکان ثابت و مشخصی را هم برای مطالعه در نظر بگیرید.

راحت بنشینید و مطابق با شرایطی که دارید یک زمان لذتبخش برای خود فراهم کنید.

* **یک هدف برای خود مشخص کنید:** مثلا به خود بگویید که من می‌خواهم تا پایان امسال ۲۰ کتاب بخوانم. سپس تلاش کنید تا به این هدف دست پیدا کنید، اما حواستان باشد که شما قرار است از مطالعه لذت ببرید پس این کار را تبدیل به یک مسابقه سخت نکنید.

* **ساعت مطالعه یا روز مطالعه داشته باشید:** اگر پس از شام تلویزیون را خاموش می‌کنید و اینترنت را کنار می‌گذارید می‌توانید این ساعت را تبدیل به ساعت مطالعه روزانه تان کنید. بسیار لذتبخش است که در این زمان همه افراد خانواده مطالعه کنند. حتی می‌توانید یک روز خاص را به مطالعه اختصاص دهید. مطمئن باشید این کار فوق العاده لذتبخش خواهد بود.

* **یادداشت برداری کنید:** اگر بتوانید از هر کتابی که می‌خوانید نکات مهم و کلیدی آن را خلاصه برداری کنید، بر کارایی مطالعه شما می‌افزاید. این راهکار آنگاه ارزشمندتر می‌شود که خواننده به زبان و عبارات خودش مطالب را یادداشت کند.

* **به خودتان پاداش بدهید:** گاه مقرر ساختن یک پاداش مشروط برای مطالعه حجم خاصی از کتاب به هیجان و لذت مطالعه می‌افزاید و نوعی اثر تشویقی بر فرد می‌گذارد. این پاداش‌ها می‌تواند دیدن یک برنامه تلویزیونی، رفتن به مکانی خاص، انجام یک فعالیت مورد علاقه یا حتی خوردن یک خوراکی محبوب باشد، مشروط بر آن که میزان تعیین شده مطالعه شده باشد.

* **از کتاب‌های دست دوم استفاده کنید:** کتاب‌های خودتان را در سایت‌ها یا مغازه‌های دست دوم فروشی به فروش برسانید و کتاب‌های دست دوم را با قیمت مناسب خریداری کنید. در این صورت شما می‌توانید با صرف هزینه کمتر کتاب‌های بیشتری بخوانید.

* **یک روز را به رفتن به کتابخانه اختصاص دهید:** حتی ارزان تر از خریدن کتاب‌های دست دوم این است که عادت کنید یک زمان مشخص در هفته را به کتابخانه بروید.

* **کتاب‌های جذاب و بامزه بخوانید:** کتاب‌هایی بخوانید که واقعا شما را سر ذوق می‌آورند. کتاب‌هایی که شما را وادار می‌کنند که تا انتها پیش بروید و لذت ببرید. وقتی عادت مطالعه در شما شکل بگیرد آن زمان می‌توانید سراغ کتاب‌های سخت تر و سنگین تر بروید.

* **زمان مطالعه تان را لذتبخش کنید:** زمان مطالعه شما باید یکی از لذت بخش ترین زمان‌ها در طول روز باشد. یک نوشیدنی آماده کنید. روی یک صندلی

دانستن کافی نیست، باید به دانسته خود عمل کنید.

ناپلئون هیل



نکاتی جهت افزایش تمرکز در مطالعه:

- * علاقه به موضوع مورد مطالعه یکی از علل مهم ایجاد تمرکز و دقت در حین مطالعه است.
- * هماهنگی اراده و تخیل نیز در این رابطه کارساز است؛ به عبارت دیگر، چشمان فرد بر صفحه کتاب و افکارش در حال پرواز به دور دست‌ها نباشد.
- * برخی مسایل جسمی و روحی نیز می‌تواند تمرکز فرد را برهم زند، مانند گرسنگی، تشنگی، سردرد یا سایر دردها، نگرانی و اضطراب.
- * برخی مسایل محیطی نیز از عوامل برهم زننده تمرکزند: سروصدای زیاد، نور زیاد یا کم، لباس نامناسب و...
- * انتخاب زمان مناسب از عوامل ایجاد تمرکز است؛ مثلاً پس از استراحت بخصوص در صبحگاهان بهترین تمرکز و در ساعات خستگی و کسالت نامناسب‌ترین تمرکز وجود دارد. البته در صبحگاهان لازم است قدری ورزش کرد تا بدن آمادگی لازم را به دست آورد.
- * نظم و انضباط در نوع مطالعه و مکان مطالعه همگی از عوامل ایجاد کننده تمرکز مطلوب‌ترند.

نتیجه‌گیری

کتاب منبع با ارزشی از اطلاعات است. کتاب را خلاصه کنید و چند کتاب را با هم بخوانید و کمی بخوانید، ولی همیشه بخوانید و با برنامه کتاب بخوانید و مکان ثابت و مشخصی را هم برای مطالعه در نظر بگیرید. از وسایلی

که حواس شما را پرت می‌کنند دور باشید. در مورد کتاب‌هایی که می‌خوانید با دیگران صحبت کنید. کتاب‌های خوب را همراه خود داشته باشید. برای ایجاد عادت مطالعه باید ساعات مشخصی از شبانه‌روز را تعیین کنید تا در این ساعات حداقل ۵ تا ۱۰ دقیقه کتاب بخوانید. زمان را کوتاه در نظر بگیرید تا هیچ محرکی نتواند جلو انگیزه شما را بگیرد. در این مدت زمان کوتاه فقط روی مطالعه تمرکز کنید و به هیچ چیز دیگری فکر نکنید. این شروع بسیار خوبی است و اگر همت کنید، این تمرین رفته‌رفته به یکی از عادت‌های روزانه عالی شما تبدیل خواهد شد.

منابع

- * نیل گیمن، نقش کتاب و کتابخوانی در اجتماع
- * معصومه آباد، من زنده‌ام، نشر بروج، تاریخ نشر ۲۰۱۲
- * هنر کتاب خواندن، آدریل جانسون، اسماعیل اسعدی (مترجم)، انتشارات اقبال، ۱۳۸۹
- * محمد حسین حق جو، روش‌های تسریع در خواندن و درک تندخوانی
- * چگونه فرزندم را به مطالعه علاقه مند کنم؟ مانفرد وسپل. لیلا فضلی (مترجم)، ناشر انجمن اولیاء و مربیان، ۱۳۸۸

به این موضوع امتیاز دهید (۱ تا ۱۰). کد موضوع ۱۰۳۲۵. پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز- شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰-۱۰۳۲۵)