



چگونه به کتاب خواندن عادت کنیم؟

رفاقت با «یارمهربان»



اهداف آموزشی

- امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:
- فواید کتاب و کتابخوانی را بیان کنند.
- موانع کتابخوانی را شرح دهند.
- فهرستی از راهکارهای ایجاد عادت مطالعه را بیان کنند.

بهاءالشمس قاسم نژاد
مدیر مرکز آموزش بهوزی
دانشگاه علوم پزشکی چهرم



هاجر آزادیخواه
مربی مرکز آموزش بهوزی
دانشگاه علوم پزشکی چهرم



فهیمه ادیب نیا
مربی مرکز آموزش بهوزی
دانشگاه علوم پزشکی چهرم

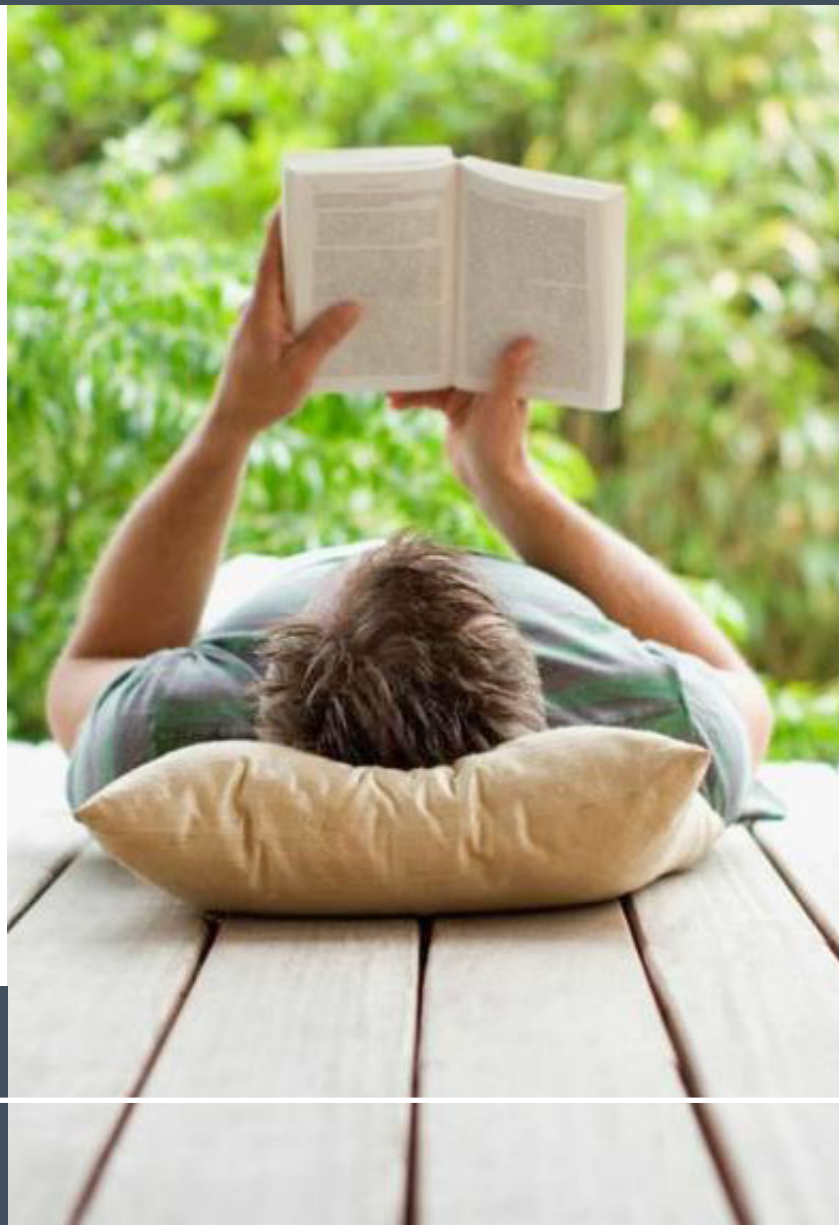


مقدمه

بدون شک پیشرفت و توسعه هر ملت و کشور وابسته به نیروی انسانی ماهر و آموزش دیده آن است. یکی از این مهارت‌ها، مطالعه و کتابخوانی است. کتاب حتی در عصر رسانه‌های الکترونیک و دنیای ارتباطات ماهواره‌ای که دسترسی انسان را به اطلاعات آسان کرده‌اند، هنوز از جمله مهم‌ترین رسانه‌هاست که تأثیر عمیقی در گسترش فرهنگ و سرعت بخشیدن به پیشرفت روز افزون دارد.

چرا اهل مطالعه نیستیم؟

بسیاری از فعالیت‌های روزانه می‌توانند فرصت‌هایی برای تجربه کردن زندگی باشد و «مطالعه» یکی از این فعالیت‌هاست. اگر بتوانیم مطالعه را در انسان به شکل عادت درآوریم، ارتباط او با جهان دانش و آگاهی بیشتر می‌شود و می‌تواند درک و اندیشه خود را نسبت به جهان هستی رشد و تعالی ببخشد. مطالعه اساس کسب علم و دانش و در



که خود اهل مطالعه‌اند. چگونگی فضای مطالعه در منزل، شاخص دیگری از پیشینه خانوادگی است که با میزان مطالعه آزاد کودکان در رابطه است. شرایط پسر و صدا و ازدحام در منزل می‌تواند بر عملکرد خواندن و گسترش مطالعه در اوقات فراغت تأثیر منفی بگذارد. البته به جز این، سطح سواد و آموزش، توسعه اقتصادی، آداب و سنن خانوادگی و فرهنگی، نظام آموزشی، ادراک و دید سیاسی، نظام کتابخانه‌ها و نوع و الگوی ترویج کتاب‌خوانی هم مهم است.

از دیگر عواملی که به نظر می‌رسد در گسترش عادت مطالعه در دانش‌آموزان نقش داشته باشد امکانات آموزشی و الگوی رفتاری معلمان است. البته تنها دسترسی به کتاب، برای پرورش عادات مطالعه، کافی نیست بلکه مهم‌تر از آن ایجاد رغبت و انگیزه در دانش‌آموزان است. به نظر می‌رسد این کار از طریق برگزاری جلسات روخوانی و نقد کتاب، روزنامه و مجلات امکان‌پذیر است و می‌توان در قالب ساعت‌های پرورشی با ارایه خلاصه‌ای از کتاب‌های جذاب و مطالب مهم روزنامه‌ها و مجلات به ترویج این عادت پرداخت.

نتیجه دانایی است و دانایی محور تحقیق و توسعه است. به همین جهت بعضی از کشورهای جهان در راه ایجاد عادت مطالعه در کودکان، برنامه‌ریزی‌های خود را قبل از دوره آمادگی و دبستان آغاز می‌کنند و در سطوح مختلف سنی برنامه‌های مناسبی را برای ایجاد انگیزه کتابخوانی در کودکان و نوجوانان دنبال می‌کنند.

برای نهادینه کردن عادت مطالعه ابتدا باید موانع مختلف کتابخوانی در جامعه را شناخت و برای رفع آن‌ها تلاش کرد. یکی از موانع کتابخوانی از نظر بسیاری از صاحب‌نظران مشکلات اقتصادی، تورم، گرانی و سیر صعودی قیمت‌هاست. برخی دیگر بر این باورند که کتابخوان نبودن کارگزاران و مدیران فرهنگی و رعایت نکردن شایسته‌سالاری در سازمان‌ها و نهادها مهم‌ترین مانع است زیرا گماشتن افرادی که خود کتابخوان نیستند سبب می‌شود به مطالعه و کتابخوانی اهمیت کافی داده نشود. از سوی دیگر ضعف در ارزش‌گذاری و جایگاه مطالعه در کشور و تأثیر نداشتن فضل و علم کارمندان در جایگاه کاری‌شان سبب شده است افراد انگیزه و علاقه‌ای به توسعه و ارتقای دانسته‌های خود نداشته باشند و دنبال مطالعه نباشند. برخی از کارشناسان هم معتقدند غلبه فرهنگ شفاهی بر فرهنگ مکتوب در جامعه از دیگر موانع کتابخوانی است.

رفتارشناسان می‌گویند، عادت به مطالعه همانند بسیاری از عادت‌های دیگر در دوران کودکی شکل می‌گیرد و به همین دلیل به آموزش مطالعه و کتابخوانی نیاز داریم. پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد که پدر و مادر می‌توانند نقش بسیار مهمی در شکل‌گیری عادت به مطالعه در کودکان، نوجوانان و جوانان داشته باشند. یعنی میزان علاقه والدین به کتاب خواندن با میزان تمایل کودک به کتاب‌خوانی در سن ۷ سالگی مربوط است. همچنین شواهد دیگر حاکی از آن است کودکانی که خواندن را زودتر فرا می‌گیرند و عادات مطالعه آزاد در آن‌ها توسعه می‌یابد دارای والدینی هستند



محققان پیشنهاد می‌کنند برای ایجاد علاقه در کودکان آنان را در احاطه کتاب، داستان و خواندن قرار دهید. آن‌ها به والدین و مربیان و معلمان توصیه می‌کنند کتابخوانی به ویژه با صدای بلند را یک بخش عادی از زندگی روزمره خود بدانند و همچنین بر تأثیر فوق‌العاده هسته‌های مطالعه که در آن کودکان دور هم جمع شده و برای یکدیگر داستان می‌خوانند تأکید می‌ورزند.

سطح سواد والدین نیز بر عادت مطالعه فرزندان تأثیرگذار است و چنانچه دانش‌آموزانی که والدین باسوادتر دارند در موقعیت و جو هدایت‌کننده‌ای قرار بگیرند بیشترشان از مطالعه لذت می‌برند. البته از نوع نگرش والدین به مطالعه نیز نباید غافل شد. عدم دسترسی به تجهیزات الکترونیکی، نبود روش‌های مناسب مطالعه، فقدان کتابداران متخصص در مدارس و کتابخانه‌ها و در دسترس نبودن کتاب را هم می‌توانید به این فهرست اضافه کنید.

خب حالا چه کنیم؟

اولین و مهم‌ترین کاری که نه دیگران بلکه خودتان می‌توانید انجام دهید تا کتابخوانی برای‌تان به عادت تبدیل شود، پیدا کردن حوزه‌ها و موضوعاتی است که به آن‌ها علاقه دارید. کاری نداشته باشید که فلان موضوع و حیطه از نظر دیگران برای مطالعه مناسب هست یا نیست. برای مرحله اول کتابخوان شدن، یک اصل وجود دارد که می‌گوید: خواندن هر کتابی در هر موضوعی به مراتب بهتر از نخواندن کتاب است. بنابراین نگذارید دیدگاه‌های

دیگران روی کتابخوانی شما تأثیر بگذارد. اگر قرار است از مطالعه لذت ببرید، بهتر است با روش‌های لذت‌بردن از مطالعه آشنا شوید. ممکن است کتابی که توسط یک نویسنده گمنام نوشته شده و تیراژ پایینی دارد، برای شما ارزشی بیشتر از آثار ادبی مهم پیدا کند و باعث شود کتابخوانی به بخشی از عادت‌هایتان تبدیل شود. کتاب خواندن به یک عادت تبدیل نمی‌شود؛ مگر اینکه نسبت به آن مقید شوید. فرض کنید مطالعه روزانه کتاب، شبیه خوردن دارویی است که باید سر وقت به شما برسد. بخشی از روز را که فراغت‌تان در آن بیشتر است، انتخاب کنید و آن را به‌عنوان زمان کتابخوانی قرار دهید. بعضی‌ها معتقدند اگر بتوانید رفتاری را ۲۱ روز پشت سرهم با پشتکار و سرسختی انجام دهید، آن رفتار به بخشی از عادات شما تبدیل خواهد شد. چه ۲۱ روز و چه کمتر یا بیشتر، این پشتکار را تا وقتی که احساس کنید شروع به مطالعه برای‌تان به دشواری روز اول نیست، حفظ کنید. یقین داشته باشید پس از مدتی، سخت خواهد بود که روزی را بدون مطالعه سپری کنید... شما حالا به مطالعه عادت کرده‌اید.

۱۴ توصیه برای کتابخوان شدن

۱. کتابی پیدا کنید که واقعا دوستش داشته باشید.
۲. همیشه یک کتاب همراه داشته باشید.
۳. یک فهرست تهیه کنید. فهرستی از تمام کتاب‌هایی که دوست دارید بخوانید تهیه کنید و آن را در جیب لباس و لای کتاب و مجله و دفتر یادداشت خود یا در صفحه شخصی اینترنتی‌تان قرار دهید و هر بار هم که درباره یک کتاب خوب مطلبی شنیدید نام آن را به فهرست اضافه کنید. البته روی نام کتاب‌هایی که می‌خوانید خط بکشید.
۴. یک بخش در ایمیل خود از فهرست کتاب‌های خود باز کنید و سپس نشانی‌های الکترونیکی کتاب یا موضوعات مرتبط با کتاب را در آن فهرست وارد و هر بار به آدرس خود ایمیل



فشار بر شما تمام شود. فراموش نکنید اصل مهم‌تر این است که از خواندن کتاب‌ها لذت ببرید.

۱۴. ساعت‌ها و روزهای مخصوص مطالعه در طی هفته یا ماه را برای خودتان مشخص کنید.

پیشنهادها

اگر هیچ‌وقت در زندگی‌تان فرد کتابخوانی نبوده‌اید و حالا می‌خواهید خواندن کتاب را به بخشی از عادت‌های‌تان تبدیل کنید، بهتر است این کار را با صرف زمان منطقی و مناسب انجام دهید. اگر به یک روتین، پایبند شوید و آن را بدرستی انجام دهید، ذهن‌تان بابت درست انجام دادن آن پاداش می‌گیرد و احساس بهتری نسبت به آن کار ایجاد می‌شود. برای شروع با روزی حداقل ۵ تا ۱۰ دقیقه شروع کنید و اگر اینکار همراه با کتاب خواندن پیش از خواب باشد، شروع فوق العاده‌ای برای عادت به کتاب خواندن است.

نتیجه‌گیری

برای اینکه کتابخوانی به عنوان یک عادت روزمره در همه افراد جامعه درآید می‌بایست همانند بقیه ارزش‌ها از زمان کودکی و دبستان توسط والدین و برنامه‌ریزان پایه‌گذاری و به مرور نهادینه شود.

منابع

- بیچرانلو عبدالله، غفوری محبوبه، مهربان زهرا، نقش تلویزیون در ترویج مطالعه و کتابخوانی در ایران. فصلنامه پژوهش‌های ارتباطی، بهار ۱۳۸۹: ۸۹-۹۳
- رضوی سیدعباس، رحیمی دوست غلامحسین. نقش دانشگاه در افزایش میزان مطالعه کتاب از دیدگاه دانشجویان. فصلنامه روانشناسی و علوم تربیتی، ۱۳۸۶، دوره ۲: ۴۹-۷۱
- عصاره فریده، گلچویی تقی. شناسایی و معرفی عوامل ترغیب‌کننده و بازدارنده مطالعه آزاد دانش آموزان دوره متوسطه استان مازندران. علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، زمستان ۱۳۸۵، دوره سوم: ۱۰۳-۱۲۶
- ویسپل مانفرد، لفظی لیلیا (مترجم)، کتاب چگونه فرزندانم را به مطالعه علاقه‌مند کنم؟ نوبت چاپ ۵، ناشر انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۹۶

کنید. هر بار که کتابی را خواندید یا به هردلیل از فهرست خود حذف کردید آن را در فایل‌ها با عنوان «خوانده‌شده» قرار دهید. به این ترتیب اکانت ایمیل شما دفترچه یادداشت‌های کتاب و مطالعه شما نیز هست.

۵. جای خوب و دنجی در خانه برای مطالعه پیدا کنید.

۶. تماشای تلویزیون و اینترنت را کاهش دهید. زمانی که شما از دیدن تلویزیون یا اینترنت منصرف می‌شوید، می‌توانید آن دقیقه را صرف مطالعه کنید. این کار هم می‌تواند ساعاتی اختصاصی برای کتاب خواندن ایجاد کند.

۷. برای کودکان خود کتاب بخوانید.

۸. دفترچه یادداشتی برای خود و کتاب‌های‌تان داشته باشید. در این دفترچه علاوه بر نام نویسنده و کتاب، زمان شروع و خاتمه مطالعه، نکته یا موضوعی که مناسب و مهم می‌دانید و افکار و احساس خود را درباره آن کتاب بنویسید. این کار برای شما بسیار رضایت‌بخش است که پس از گذشت چندماه به این دفتر مراجعه کنید و ببینید چه میزان کتاب خوانده‌اید.

۹. گاهی به کتابفروشی کتاب‌های دست‌دوم سرزنید. این راه خوبی است برای آن‌ها که گران بودن کتاب را بهانه نخواندن می‌کنند.

۱۰. یک روز را برای رفتن به کتابخانه اختصاص دهید.

۱۱. نیازی نیست حتماً شاهکارهای ادبی و علمی را بخوانید. سعی کنید کتاب‌هایی را بخوانید که واقعا شما را مجذوب می‌کند.

۱۲. ساعات مطالعه را با روش‌های مختلف برای خود لذت‌بخش کنید. مثلاً با تهیه یک فنجان چای، قهوه و دیگر برنامه‌ها در کنار برنامه کتابخوانی خود ساعات مطالعه را به دلپذیرترین اوقات روز خود مبدل کنید.

۱۳. اهداف عالی برای خود تعیین کنید. مثلاً به خود بگویید که می‌خواهم امسال تا آخر سال ۵۰ یا ۳۰ یا هر تعداد دیگر کتاب را تمام کنم. آنگاه برای انجام این هدف شروع به کار کنید اما دقیقاً به یاد داشته باشید که این کار نباید به قیمت