

فوت و فن کتاب خوانی

به بهانه روز جهانی کتاب از راه وروش کتاب خوان شدن و کتاب خوان ماندن و بهره بردن بیشتر از فواید این یار مهربان و ... گفته ایم

پرونده

در این که کتاب باید نقش پررنگ‌تری در زندگی همه ما داشته باشد، شکی نیست اما چرا کتاب در دست بسیاری از ما، آرام نمی‌گیرد و برای دقایقی هر چند کوتاه، مهمان چشم‌های مان نمی‌شود؟ ۲۳ آوریل، (دیروز) روز جهانی کتاب بود و به همین بهانه در پرونده امروز زندگی سلام، گفته‌ایم که چطور کتاب را وارد زندگی‌مان کنیم و به فواید کمتر شنیده شده‌اش اشاره کرده‌ایم. همچنین به این سوالات پاسخ داده‌ایم: چرا کتاب نمی‌خوانیم؟ و واقعاً برای کتاب خواندن وقت نداریم؟ چطور به کتاب خواندن عادت کنیم و ...



چرا کتاب نمی‌خوانیم؟

الهه توانا | روزنامه‌نگار

کتاب‌نخوان هادودسته‌اند. دسته اول از بیخ و بن منکر ضرورت و خاصیت مطالعه‌اند. وقتی با آن‌ها وارد بحث می‌شوی، همه استدلال هایت در باره لذت و فایده کتاب خواندن را با یک «خب که چی» محکم رد می‌کنند. اگر هم زیادی پافشاری کنی، طوری انواع فن‌های سفسطه را رویت پیاده می‌کنند که قتیله پیچ و شرمنده بشیرت از کادر خارج می‌شوی، مثلاً «می‌دونی توتالان باعث قطع چند تا درخت شدی؟ می‌دونی

چقدر اکسیژن به مامدبونی و چند تاحیوون روبی خانمان کردی!». خب بهتر است پای این گروه اول نشویم و برویم سراغ دسته دوم که اصل لزوم مطالعه را زیر سوال نمی‌برند، حتی ممکن است کلی دلیل هم در تأییدش داشته باشند ولی همه این‌ها باعث نمی‌شود که کتاب‌بخوانند! چرا؟! احتمالاً به همان دلیلی که همه‌مان می‌دانیم ورزش کردن

برای سلامتی لازم است ولی فقط بعضی‌ها ورزش می‌کنندو به همان دلیلی که هیچ کس منکر اهمیت تغذیه سالم نیست ولی فقط بعضی‌ها ز حمت سالم خوری را به خودشان هموار می‌کنند. بله، می‌خواهم بگویم کتاب خواندن ز حمت دارد. مانع اول، دشواری انتخاب است. یعنی نمی‌دانی چه جور کتابی دوست داری. کار برای آن‌هایی که کتاب بخواندن را یک تکلیف می‌دانند، سخت‌تر هم می‌شود چون نمی‌دانند چه کتابی «باید» بخوانند که مفید باشد. طبقه‌بندی‌های زیاد از ادبیات ایران و ملل گرفته تا تاریخ و علوم سیاسی و جامعه‌شناسی گیج‌ت می‌کنند. تازه توی هر کدام‌شان هم به کلی اسم نویسنده و مترجم و ناشر بر می‌خوری که هیچ شناختی از شان نداری. این سختی از نظر کتاب‌خوان‌های بالفطره - آن‌هایی که از سن کم کتاب‌دست‌شان بوده- احتمالاً



بهانه‌جویی قلمداد می‌شود ولی من که کودکی مانوس با کتابی نداشته‌و تازه از نوجوانی شروع به خواندن کرده‌ام، در کمی‌کنم که جلد‌های رنگارنگ و عنوان‌های ناشناس چقدر می‌توانند آدم را گیج کنندو حتی بترسانند. حالاً فرض کنیم قدم اول را برداشتی؛ مثلاً کتاب فروش را اهنمایی ات کرد یا دوست اهل مطالعه ات به دادت رسید. مانع دوم پیدا کردن جای کتاب در زندگی ات است. کتاب را از ده‌ای زیر بغلت، آورده‌ای خانه و نمی‌دانی کجا بگنجانی اش. منظورم فضای فیزیکی نیست که بالاخره روی کانتر وزیر تخت‌وتوی دکور می‌شود جایش داد

اما گنجاندنش در زندگی روزمره بین هزار تا عادات ریز و درشت، راحت نیست. نمی‌دانی از کدام کار بزنی و از کجا وقت قرض‌گیری که به مطالعه برسی. حرف آن‌هایی را که می‌گویند این چیزها بهانه است و باید هر طوری شده، توی مترو و اتوبوس و مطب دکتر کتاب بخوانیم، جدی نگیری. کسی که به خواندن عادت ندارد، نمی‌تواند یکهو توی شلوغی فضای عمومی

شروع به خواندن یا مطالعه را به راحتی جایگزین تماشا کردن تلویزیون کند. خب اگر از ابتدای مطلب منتظرید که به عنوان یکی از موانع، راجع به قیمت بالای کتاب بنویسم و شمای کتاب‌نخوان را خوشحال کنم، متأسفم که مایوس می‌شوید. بله، کتاب گران است ولی چی‌گران نیست؟ هر چند وقت یک بار خریدن یک جلد کتاب برای ساکنان طبقه وسط جامعه، غیر ممکن نیست. کافی است دست از سخن‌سرایی در باب فواید مطالعه برداری، سختی خواندن را به جان بخری و علاقه و عادت به کتاب را در خودت ایجاد کنی؛ آن وقت خودت می‌فهمی که چطور پول کتاب خریدن جور می‌شود. با لباس قدیمی و کفشی که تختش هر آن ممکن است توی خیابان قالت بگذارد، به قصد لباس خریدن از خانه بیرون می‌زنی و مچ خودت را در حالی می‌گیری که به‌ویترین کتاب‌فروشی چسبیده‌ای.

از فرصت تجربه چندین زندگی تا افزایش صمیمیت زوج‌ها

که ورزش با بدن می‌کند، مغز ما را ورزیده و فعالیت مغز، تمرکز و حافظه را تقویت می‌کندو می‌تواند از افت کارکردهای شناختی و آلایمر در سنین بالا جلوگیری کند. همچنین پژوهش‌ها نشان داده‌اند کتاب خواندن، مهارت‌های حل مسئله، برنامهریزی و تفکر نقادر که از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی هستند، در

ما تقویت می‌کند. کتاب خواندن با افزایش دایره واژگان و تسلط بر ادبیات، موجب تقویت مهارت‌های کلامی و ارتباطی با آدم‌های مختلف می‌شود. همچنین هنگام کتاب خواندن، با همانند سازی و همدات‌پنداری با شخصیت‌های کتاب، درک ما از افراد، افکار، احساسات، مشکلات و جهان بینی‌شان افزایش پیدا می‌کندو همدلی مانقویت می‌شود.

❖ **فواید کتاب خواندن به همراه خانواده** در نهایت کتاب یک تفریح سالم، لذت‌بخش و تقریباً کم‌هزینه است. اعضای خانواده و به خصوص همسران می‌توانند با یکدیگر کتاب بخوانند و درباره آن گفت‌وگو کنند. این کار به صمیمیت بین آن‌ها بسیار کمک می‌کند. به یاد داشته باشید برای رسیدن به این فواید نیازی نیست حتماً کتاب‌های علمی، فلسفی، روان‌شناسی، تاریخی و... بخوانید. داستان‌ها و رمان‌های خوب هم می‌توانند شمارا با یک دنیای دیگر، زندگی‌های دیگر و انسان‌های دیگر آشنا کنندو تمام آن فواید را به شما بدهند.

۳+۶ نکته برای کتاب خوان شدن

و کتاب خوان ماندن

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

با توجه به برخی نکات می‌توانید عادت مفید کتاب خوانی را آرام آرام در خود ایجاد کنید. البته که در این مسیر ممکن است با موانعی هم‌رو به‌رو شوید. پیشنهادهای مادر بخش دوم این مطلب می‌تواند به شما کمک کند تا راحت‌تر از پس این موانع بربیایید.

❖ **برای کتاب خوان شدن از کجا شروع کنیم؟**

❶ **کتاب راوار** در زندگی روزمره کنید سراغ یادکست‌هایی که درباره کتاب صحبت می‌کنند، بروید و صفحاتی را که در شبکه‌های اجتماعی درباره کتاب‌ها به شکلی جذاب مطلب می‌نویسند، دنبال کنید. یادتان باشد هر چه موضوع کتاب در قالب‌های مختلف در زندگی شما وارد شود، احتمال این که سراغ خواندن آن بروید، بیشتر خواهد بود.

❷ **برای کتاب خوانی** زمان مشخص کنید ساعتی از روز را به کتاب خواندن اختصاص دهید ولی آن از اینترنت و تلویزیون فاصله بگیرید. حتی اگر تمام مدت آن زمان را صرف کتاب نمی‌کنید اما سراغ گوشه یا تلویزیون نروید.

❸ **از کتاب‌های کم‌حجم و جذاب شروع کنید** اگر عادت به کتاب خوانی ندارید، در ابتدای مسیر سراغ کتاب‌هایی بروید که از جذابیت آن‌ها شنیده‌اید و در عین حال خیلی حجیم نیستند. بعد از جافتادن عادت کتاب خوانی مطمئن باشید با لذت بیشتری سراغ کتاب‌هایی که وجه مفید بودن شان بر جذابیت شان غلبه دارد، خواهید رفت.

❹ **کتاب را دم دست خودتان بگذارید** هر چه کتاب در دسترس‌تر باشد، احتمال مطالعه آن بیشتر است. به صورت کلی یادتان باشد اگر کتاب را جایی بگذارید که با دراز کردن دست، بتوانید آن را بردارید، احتمال خوانده شدن کتاب چند برابر می‌شود.

❺ **ارتباط خود را با کتاب‌تان عمیق کنید** مدادی دم دست بگذارید و زیر جملاتی را که به نظرتان جالب است خط بکشید. جملاتی را که به نظرتان خارج از متن کتاب، ارزش فکر دوباره دارند در دفتری یادداشت کنید. از هر کتابی که می‌خوانید یا از هر فصل آن به قدر یک پاراگراف خلاصه‌ای بنویسید.

❻ **فهرستی از کتاب‌هایی را که می‌خواهید بخوانید، تهیه کنید** تشکیل فهرست می‌تواند به شما انگیزه دهد تا منظم‌تر کتاب بخوانید. البته حواس‌تان باشد اگر این فهرست بیش از حد بلند باشد، می‌تواند در شما ترس از نرسیدن به هدف ایجاد کند. قرار دادن ۳ تا ۵ عنوان در این فهرست، کافی است.

❖ **موانع کتاب خوان ماندن چه کنیم؟**

❶ **کمال گرایی** زیاد «تا کتاب‌های قبلی را تمام نکنم، سراغ کتاب جدیدی نمی‌روم»، یا «روزی اگر کمتر از ۴۰ صفحه بخوانم، فردایش باید جبران کنم» و... اگر شما هم درگیر چنین نکاتی هستید، بهتر است به چند نکته توجه داشته باشید. برنامه‌ریزی داشتن برای کتاب خوانی مطلوب است اما داشتن قوانین بیش از حد سختگیرانه می‌تواند مانعی در راه کتاب خوانی باشد. اگر می‌خواهید کتاب خوانی به صورت عادت در زندگی شما بماند، کار را بیش از حد دشوار نکنیدو سعی کنید موضوع لذت‌بردن از مطالعه را دست کم نگیرید.

❷ **هزینه بالای کتاب خوانی** پیشنهادهای زیر می‌تواند به شما کمک کند تا با هزینه‌ای مناسب‌تر کتاب را مهمان خانه خود کنید. نسخه‌های الکترونیک کتاب‌ها در اپلیکیشن‌های کتاب خوانی قیمت مناسب‌تری دارند، در عین حال که این اپلیکیشن‌ها معمولاً برنامه‌های تخیفی متنوعی هم در طول سال دارند. خرید کتاب به صورت مشترک با یک دوست یا یکی از اعضای خانواده، یکی دیگر از گزینه‌هاست. این روزها صفحاتی برای خرید و فروش کتاب‌های دست دوم در شبکه‌های اجتماعی وجود دارد، در این صفحات جست‌وجو کنید، شاید بتوانید عنوان مد نظر خود را پیدا کنید.

❸ **مهارت درک مطلب ضعیف** شاید شما به هر دلیلی (آموزش پایه ضعیف، تمرین کم ...) از نظر توانایی خواندن و درک مطلب وضعیت مطلوبی نداشته باشید و در نتیجه تا کتابی در دست می‌گیرید، احساس خستگی می‌کنید. در این صورت توجه کنید که سرزنش خود در این شرایط، فایده‌ای ندارد. پس بی‌خیال سرزنش شوید. اگر می‌خواهید کتابی‌ترجمه‌شده را بخوانید، حتماً ابتدا درباره کیفیت ترجمه پرس‌وجو کنید و در نهایت توجه داشته باشید که درک مطلب، مهارتی است که با تمرین، پیشرفت محسوسی می‌کند، پس به خواندن ادامه دهید.

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

شنبه ● ۴ اردیبهشت ۱۴۰۰
۱۱ رمضان ۱۴۴۲ ● ۲۴ آوریل ۲۰۲۱
شماره ۲۰۶۴۳

۱۸۶۳

زندگی ما

واقعاً برای کتاب خواندن

وقت نداریم؟

خیلی از ما در پاسخ به این سوال که «چرا کتاب نمی‌خوانیم؟» می‌گوییم چون وقت نداریم. اما وقتی می‌گوییم وقت نداریم در حقیقت معنی اش این است که اولویت مشخصی برای این کار تعریف نکردیم. زندگی ما پر است از انتخاب‌های زیاد، سرمان را شلوغ کردیم، می‌خواهیم همه کارهای ممکن را انجام دهیم. هر روز و هر لحظه به شبکه‌های اجتماعی سر بزنی‌م، از نتایج تمام رقابت‌های ورزشی که پخش زنده هستند با خبر شویم و هیچ فیلم و سریالی را از دست ندهیم. در نهایت هم که بعد از یک روز شلوغ خسته‌ایم و ذهن مان قابلیت تمرکز روی مطالعه را ندارد. اما گزینه‌های کمتر به انتخاب‌های بهتر منجر می‌شود. پس باید سعی کنیم اولویت‌هایی برای خودمان تعریف کنیم تا در هر لحظه، وقت مان را روی بهترین کار ممکن سرمایه‌گذاری کنیم. اولویت نداشتن یعنی هم‌زمان به چند کار پرداختن و همین یعنی شانس به‌ثمر رساندن یک کار را از خود گرفته‌ایم. اگر هدف ما مشخص باشد می‌توانیم به موقعیت‌اشتهایی که اولویت ما نیست نه بگوییم. پس اگر هدف شما در زندگی رشد شخصی، خانوادگی، شغلی و... است بهتر است اولویت‌های زندگی‌روزمره‌تان را هم بر اساس این هدف تعیین کنید و در چنین حالتی کتاب خواندن یک اولویت مهم است که با انرژی گذاشتن روی چیزهای دیگر آن را نادیده می‌گیریم.

چطور کتابی را که خوانده‌ایم

فراموش نکنیم؟

دوست داریم چیزهایی را که می‌خوانیم خوب به خاطر بسپاریم تا در مواقع ضروری از آن‌ها استفاده کنیم. یادمان کتابی را که مدتی قبل خوانده‌ایم ورق می‌زنیم احساس می‌کنیم هیچ چیزی با ما مانده نیست. برای این که محتوای کتاب را خوب به خاطر بسپاریم باید چند نکته را یاد بگیریم.

❶ **اولین مهارت این است که بدانیم چه کتابی ارزش خواندن دارد.** وقتی ذهن مان پر باشد از اطلاعات غیر ضروری ناخودآگاه، یادآوری نکات مهم سخت می‌شود. پس قبل از شروع یک کتاب نگاهی به

فهرست آن ببندازید، مقدمه و چند صفحه اول آن را بخوانید، در اپلیکیشن‌ها و سایت‌های حوزه کتاب، نقد و نظر دیگران را بخوانید تا انتخاب خوبی داشته باشید. انتخاب درست، شروع به خاطر سپردن کتاب است.

❷ **در گام دوم کتابی را انتخاب کنید که به کارتان می‌آید و**

کاربردی بودن آن را در زندگی شخصی یا شغلی و خانوادگی به صورت ملموس حس کنید. کتابی که کاربردنی باشد و به کارتان نیاید خوب به خاطر سپرد نمی‌شود.

❸ **یادداشت برداری و خلاصه‌نویسی را فراموش نکنید.** این که ایده اصلی کتاب چه بود؟ مطالعه‌اش چه فایده‌ای برای شما داشت؟ از خودتان بپرسید اگر خواهید محتوای کتاب را برای دیگران تعریف کنید چه می‌گویید؟ مرور همین نکته کمک می‌کند محتوای کتاب را به خاطر بسپارید.

❹ **مضمون کتاب را دنبال و با دیگران در خصوص آن بحث کنید.** کتاب‌هایی در موافقت و مخالفت آن بخوانید تا مفهومی را که کتاب در ذهن‌تان شکل داده عمق دهید و روایای دیگر را بررسی کنید. بدون این تضارب‌آراء، خودتان تحلیلی از کتاب نخواهید داشت. در نهایت بد نیست دوباره هایلایت‌ها و خلاصه‌ها را بخوانید تا محتوای کتاب در ذهن‌تان تثبیت شود.

چگونه به کتاب خوان شدن عادت کنیم؟

بسیاری از ما ضرورت کتاب خوان شدن را درک می‌کنیم، از فوایدش خبر داریم، می‌دانیم با مطالعه بیشتر، ذهن مان دمام در تکاپوست و برای همین چیزهای بیشتری یاد می‌گیریم و از ر کودفراری نمی‌کنیم و برای همین اضطراب کمتری را تجربه می‌کنیم چون حال خوبی داریم. اما با این که از فواید مستقیم و غیرمستقیم کتاب خوانی اطلاع داریم نمی‌توانیم این عادت را در سرمان جا بیندازیم. مشکل این جاست که ما به جای روندها و روی‌اهداف تمرکز می‌کنیم. فکر می‌کنیم اگر کتاب خوانی را به عنوان یک هدف تعیین کنیم خود به خود مشکل حل می‌شود، در حالی که تا روند اصلاح نکنیم مشکل ما به قوت خودش باقی است. کتاب خوانی نتیجه یک روند است و با تعیین هدف به آن نمی‌رسیم. ما باید مسیر کتاب خوان شدن را بشناسیم. با چالش‌ها و فرصت‌هایش آشنا شویم و وقتی روند درستی برای تثبیت این عادت تعریف کردیم می‌توانیم به حصول نتیجه امیدوار باشیم. این که کاغذ جلوی مان بگذاریم و بگوییم از این ساعت تا آن ساعت فلان کتاب را می‌خوانم قلق کار نیست. باید عوامل بازدارنده مثل اینترنت، تلفن، تلویزیون و... را حذف کنیم و حتی یک تشویق کوچک هم برای خودمان در نظر بگیریم. این که بخوانیم هر نوع کتابی بخوانیم هم اشتباه دیگری است. باید به الگوی کتاب خوانی خودمان و نوع موضوعات مورد علاقه احاطه پیدا کنیم. یکی دیگر از چالش‌ها خرید کتاب‌هایی با تخفیف زیاد است که ما را از کتاب خوانی دور می‌کند. این نوع کتاب‌ها عموماً کیفیت کاغذ پایین، ترجمه ضعیف و موضوعات سطحی دارند و باعث می‌شوند ما رغبتی به مطالعه بیشتر نداشته باشیم. پس روند را با مثال‌های مشابه و مصداق بیشتری از چالش‌ها و فرصت‌ها، موانع و پاداش‌ها برای کتاب خوانی در ذهن‌تان ترسیم کنید تا در ایجاد این عادت موفق باشید.

