

آقایان پر مشغله بخوانند؛

همیشه و همه جا مطالعه شذنی است

خیلی وقت ها راهکارهای پیشنهادی برای مطالعه کردن کلی است و شامل همه می شود، اما یک وقت هایی یک نفر راه های خاصی را امتحان کرده و به نتیجه رسیده و مطمئن است که برای بقیه هم جواب می دهد، در این قسمت چند تکنیک امتحان شده که بیشتر برای آقایان پر مشغله کاربرد دارد را معرفی می کنیم:

● به طور کلی اتوبوس برای مطالعه بهتر است، اگر همان اول صندلی خالی گیر بیاورید می توانید یک مسیر طولانی مطالعه کنید، اما در تاکسی فقط در صندلی جلو می توانید مطالعه کنید! در ضمن به طور معمول برای یک مقصد ممکن است سوار یک اتوبوس بشویم اما برای همان مقصد چند تاکسی عوض کنیم و رشته مطالعه مدام پاره شود!

● مطالعه در کنار خانواده یا حین تماشای تلویزیون خیلی می چسبد. پس حتماً اولی که به خانه آمدید یک وقت درست و حسابی و با نشاط را با خانواده بگذرانید، با حوصله از تجربه روزتان بگویید و با حوصله بیشتر حرف های آن ها را بشنوید تا هم خوب دیدار و الفت ها تاز ه شود هم اگر مطالعه را شروع کردید وقفه های طولانی پیدا نکند بعدش می توانید وقتی آن ها مشغول تماشای فیلم و سریال هستند در کنارشان مطالعه کنید اما کناره نگیرید. حتی مطالعه زمان تماشای فوتبال هم جواب می دهد به خصوص اگر سرهنگ علیفیر گز ار شگر باشد چون در لحظات حساس فریاد می کشد و شما گل های احتمالی را از دست نمی دهید.

● اگر می خواهید از مطالعه تان لذت ببرید و فرزندان حین مطالعه مدام از سرو کله تان بالا نرود ساعتی از روز را برایش کتاب بخوانید، حتی اگر سواد ندارد کاری کنید با نقاشی های کتاب انس بگیرد تا هم سرش گرم شود هم مطالعه کردن شما را راحت تر در ک کند. حتی اگر لازمه این کار نقاشی کردن او در حاشیه کتاب های خودش و شما باشد. در همین راستا می توانید گزینه های خوبی برای مطالعه به همسر تان پیشنهاد دهید تا هم بهانه های بیشتری برای صحبت هدفمند در منزل داشته باشید هم در یک زمان واحد کل خانواده فاز مطالعه بگیرند و خواندن شما هم بهینه تر شود.

تکنیک های طلایی برای همه آن هایی که به بهانه نبود وقت قید کتابخوانی را زده اند

پایانی بر «وقت ندارم کتاب بخوانم»!

اگر تشنه کتاب خواندن باشید حتما فرصت کتاب خواندن را پیدا خواهید کرد. اگر هم تا به حال نتوانسته اید این فرصت را فراهم کنید ما در این شماره به شما کمک می کنیم. می گوئید دلمان خوش است! می گوئید واقعا وقت ندارید؟! پس به اندازه خواندن همین شماره به ما وقت بدهید. ما می خواهیم در باره همین فرصت های کوتاه صحبت کنیم و این که با چه شگرد و تکنیکی وقت هایتان را برای مطالعه زنده کنید تا دیگر حسرت به دل کتاب خواندن نمانید.

الهام یوسفی- شاید دور و بر شما هم، آدم های زیادی باشند که وقتی به یک آدم کتاب خوان بر می خورند آهی از اعماق وجودشان می کشند و می گویند: «خوش به حال شما! من عاشق کتاب خوندم، ولی اصلا وقت نمی کنم بخونم!» بخشی از این حرف حتما در ست است. واقعا زمان عنصر فزاری است. ولی آیا پیش آمده است که گرسنه باشید و فرصتی برای غذا خوردن پیدا نکنید؟! آیا شده تشنه باشید و آب هم دم دستتان باشد و بعد بگویید حیف! وقت ندارم بروم آب بخورم؟ تجربه نشان داده



یادآوری برخی از وقت های قابل استفاده برای مطالعه

■ ساعت های انتظار را طلا کنیم!

در هر شرایطی که باشیم معمولاً بخشی از روزمان را در یکی از مکان های زیر در انتظار به سر می بریم: ایستگاه اتوبوس، مترو، مطب پزشک یا دندانپزشک، در انتظار یک دوست برای یک قرار کاری یا دوستانه و... این ها همان زمان های مرده ما هستند که با یک شگرد کوچک می توانیم آن ها را زنده کنیم. اگر یک روز فرصت کردید این ساعت های انتظار را با هم جمع بزنید، خواهید دید که شما ساعت های بسیاری را فقط منتظر هستید. یعنی در واقع زمانتان را صرف هیچ کرده اید! همین زمان ها را دریابید. با کتاب به همراه داشته باشید یا نسخه های الکترونیک آن را در گوشی تان ذخیره کنید تا در این زمان ها آن را بخوانید. خواهید دید که آمار زمانی مطالعه تان به طرز چشمگیری رشد خواهد کرد. اما سعی کنید در این مکان ها کتاب هایی را که خواندنشان تمرکز زیادی می طلبد، به دست نگیرید. کتاب های کوتاه، روان و دوست داشتنی تان را بخوانید. کتاب ها هم مثل دوست هستند، شما اگر در یک مکان شلوغ با دوست مورد علاقه تان وارد گفت و گو شوید کمتر چیزی تمرکزتان را از بین می برد.

■ حضور تان در فضای مجازی را مدیریت کنید

از هر چه بگذریم، سخن وقت های تلف شده در فضای مجازی خوش تر است! این یکی تقریباً بخش عمده ای از زمان ما را می گیرد. خودتان را گول نزنید، خواندن صفحات اینستاگرام و گردش در گروه های تلگرام، ولو گروه های خیلی مفید، مطالعه جدی محسوب نمی شود. اگر کسی از شما بپرسد اخیراً کتاب چه خوانده اید، آیا خواهید گفت: تلگرام خواندم! مسلماً نه! این فضا ممکن است خرده اطلاعات بعضاً مفید و عموماً زردتان را زیاد کند اما چیز خاصی به شما نمی دهد. علاوه بر آن به چشم هایتان آسیب جدی وارد می کند. پس مانند دیدن تلویزیون، با برنامه و در زمان های خاص و مشخص به فضای مجازی سر بزنید. تمرین کنید... می دانیم پای یک نوع اعتیاد در میان است اما نگران نباشید بعد از مدتی می توانید طبق برنامه پیش بروید و نیاز هایتان در فضای مجازی را بر طرف کنید.

■ ذائقه تان را برای مطالعه شناسایی کنید

این که کجا، و چگونه کتاب می خوانید مهم است اما از آن مهم تر این است که چه می خوانید؟ باید ذائقه تان را کشف کنید. مسلماً خواندن کتاب از این نظر شباهت زیادی به خوردن غذا دارد. شما اگر غذایی را نپسندید ناگهان میلتان فروکش می کند و دیگر هرگز سراغش نمی روید. پس هر کتابی را نخوانید. قبلش با یک آدم متخصص و کتاب خوان که بلد باشد برایتان نسخه ببچد و علاقه تان را کشف کند، مشورت کنید. برخی کتاب ها را ورق بزنید و به آن نگاهی ببندازید و اگر خوشتان نیامد لازم نیست تا آخر آن را بخوانید. بروید سراغ کتاب دیگر. کم کم مزه دلخواهتان را پیدا می کنید و از دور کتاب باب میلتان را می شناسید. اگر همه ذائقه تان را پیش از این شناخته اید که پس فقط وقت ها را دریابید.

■ خودتان را تشویق کنید

شاید لازم باشد بعضی وقت ها برای خودتان جایزه ای تعیین کنید تا انگیزه کتاب خواندن داشته باشید. برخی جایزه ها واقعاً جواب می دهد. مثلاً اگر تماشای یک فیلم را دوست دارید و در کنارش دوست دارید مطالعه هم داشته باشید اما وسوسه دیدن فیلم نمی گذارد و از طرفی موقع دیدن فیلم عذاب وجدان کتاب نخواندن دارید، آن فیلم را جایزه کتاب خوانی تان قرار دهید. جایز دیگری هم می تواند در کار باشد؛ مثلاً گردش با یک دوست خوب. در کنار همه این ها چیزی را به کتاب خواندنتان بیفزایید که انگیزه تان را بیشتر کند. مثلاً نوشیدنی های متنوع مثل انواع قهوه، دمنوش و چای. اصلاً برای زمان مطالعه تان یک بسته ویژه نوشیدنی یا خوراکی داشته باشید. مطمئن باشید گاهی فکر کردن به آن خاطره خوب که هنگام مطالعه داشته اید باعث ایجاد تداعی های لذت بخشی از مطالعه می شود و انگیزه و اقبال تان را برای رفتن به سمت کتاب بیشتر می کند.

■ زمانی ناشناخته به نام قبل از خواب

بعضی ها وقتی می خواهند بخوابند آن قدر با تلویزیون و فضای مجازی خود را خسته کرده اند که هنوز سرشان به متکان رسیده از هوش می روند. این موضوع برای مادران خانه دار و بچه دار و مردهای پر مشغله هم خیلی زیاد پیش می آید که البته این یکی بسیار ارز شمند است. اما اگر هنوز با کمی انرژی به رختخواب می روید حتماً یک کتاب خوب و دوست داشتنی کنار رختخوابتان داشته باشید تا با خواندن صفحات و یا حتی سطرهای اندکی از آن پیش از خواب، هم وقت کوتاهی را به مطالعه اختصاص داده باشید و هم در آرامش لذت مطالعه و زندگی در جهان های دیگر، به خواب بروید. کم کم این مطالعه پیش از خواب برایتان تبدیل به یک عادت مالوف و مطلوب می شود. آدم هایی هستند که عشق به خواندن همان چند سطر یا صفحه پیش از خواب برایشان تداعی لذت بخشی برای خوابیدن ایجاد می کند.

■ تکنیک های مطالعه را جدی بگیرید

خیلی ها برای خواندن کتاب هم تمایل دارند و هم وقت. حتی از این که به قدر کافی نمی توانند کتاب بخوانند دائماً احساس بسیار بدی دارند. چون مدت ها طول می کشد که یک کتاب را تمام کنند از خواندنشان رضایت خاطر ندارند. این آدم ها باید بیش از هر چیز دنبال کسب مهارت هایی برای تند خوانی و نیز ایجاد تمرکز باشند. مشکلتان با چند مهارت کوچک و مقداری تمرین کاملاً بر طرف می شود. این مهارت ها در برخی کتاب های آموزش تند خوانی وجود دارد اما سعی می کنیم بعضی از مهم ترین و بهترین های شان را که زودتر شما را به نتیجه برساند، در بخشی از همین پرونده آموزش دهیم.

چند مواجهه زنانه

با کتاب خوانی در شرایط سخت!

من به عنوان یک زن خانه دار و مادر یک پسر کوچولو نمی توانم درباره زمان های آدم ها در شرایط و مشاغل مختلف چیزی بنویسم اما درباره تجربه زیستن خودم می توانم پیشنهاداتی به مادران بدهم. این که وقت های مرده بسیاری در اطراف مادران ما وجود دارد که از آن می گذرند و آن را از دست می دهند. این باعث می شود در کنار کودکشان احساس نا کامی کنند که چرا نمی توانند مثل گذشته مطالعه کنند یا به کار مورد علاقه شان برسند. من به آن ها پیشنهاد می کنم که به این زمان ها فکر کنند: کودک ما وقت زیادی را صرف خوردن شیر می کند، چه در حالت نشسته و چه خوابیده، جدا از تماس چشمی در هنگام بیداری، که برای مادر لذت بخش و برای کودک کار آramش بخش است، وقتی او در کنار تان خواب است و فقط از حضور شما آرامش می گیرد، یا در حالت خواب در حال شیر خوردن است، بهترین زمان برای مطالعه است. گاهی این حالت نیم ساعت یا بیشتر طول می کشد. این یک زمان حیرت انگیز برای مطالعه است. زمان دیگری وقتی است که کودک روی پای شما- که یک حالت مرسوم و متداول برای خوابیدن کودکان است- در خواب ناز است. شما در همه این زمان های خواب تقریباً باید منفعل باشید یعنی نمی توانید هیچ تحرک و فعالیتی داشته باشید. البته چند گزینه پیش رو دارید: خیره شدن به اطراف یا سقف، خیره شوید به صفحه تلویزیون، خیره شوید به صفحه موبایل یا کتاب بخوانید! مادری را می شناسم که گزینه چهارم را انتخاب کرده و همه مان «جنگ و صلح» توستووی و کتاب های بی شمار دیگری را انتها باز زنده کردن همین وقت ها خوانده بود.

تکنیک های ساده

برای بهبود سرعت و کیفیت مطالعه

برای مطالعه بهتر یادگیری تکنیک های مختلف تمرکز و مطالعه شیوه موثری است. کتاب های زیادی در این باره نوشته شده که می توانید با خواندن آن ها سرعت و کیفیت مطالعه تان را بهبود ببخشید. اما ما مطمئن نیستیم که اگر کتاب را معرفی کنیم شما بتوانید سراغش بروید پس چند نکته مفید را برای شروع به شما یاد می دهیم. به این شیوه مطالعه می گویند روش پرواز کردن با دست!

● شما می توانید با دو ابزار ساده که همیشه همراهتان است شرایط مطالعه تان را تغییر دهید. با دست های تان. کسی که برای اولین بار این روش را کشف کرد مشغول تمیز کردن آشغال ها از روی صفحات کتابی بود که در آب افتاده بود. او در حین تمیز کردن هر صفحه آن را بی وقفه می خواند. این اتفاق باعث شد او بفهمد که دست ها معجزه می کنند.

● استفاده از دست ها چند مزیت دارد: حرکت دست می تواند سریع ترین ریتم را برای حرکت چشم تعیین کند. باعث ایجاد تمرکز در طول خواندن می شود. یکی از علل به هم خوردن تمرکز هنگام مطالعه، گم کردن خط است. استفاده از دست باعث می شود خطان را گم نکنید. در ضمن باعث می شود که شما نیازی به عقبگرد یا برگشتن به مطالب قبلی نداشته باشید و همه این ها باعث تمرکز و سرعت مطالعه تان خواهد بود.

● روش های مختلفی برای حرکات دست وجود دارد که ساده ترین آن قرار دادن دست زیر خطوط و حرکت آن همراه مطالعه و به همراه آن حرکات سریع چشم است. هر قدر حرکت دست سریع تر باشد باعث تند شدن حرکت چشم تان می شود. حرکت ساده دیگر این است که دستتان را اول هر خطی که مشغول خواندن آن هستید قرار دهید و با حرکت چشم متن را بخوانید و دستتان را به سطر پایین منتقل کنید به همین ترتیب ادامه دهید تا پایان صفحه.

● حرکات های تخصصی تر دیگری نیز وجود دارد، مثل حرکت «، حرکت نعل اسبی، حرکت علامت سوالی و ... که می توانید با مطالعه این کتاب آن ها را بیاموزید و به کار بگیرید: «آموزش تند خوانی» برنامه تند خوانی و فراگیری در هفت روز، نوشته «استانی فرانک»، نشر علم.