

## چرا باید هر روز کتاب بخوانیم؟

«خواندن آن هم خواندن درست و حسابی امتیازهای بسیاری دارد که در این مطلب فقط برخی از آنها گنجانده شده است. بخوانید و سپس عادت خواندن را به زندگی‌تان بیاورید؛ حسابی هم بیاورید!»



«خواندن آن هم خواندن درست و حسابی امتیازهای بسیاری دارد که در این مطلب فقط برخی از آنها گنجانده شده است. بخوانید و سپس عادت خواندن را به زندگی‌تان بیاورید؛ حسابی هم بیاورید!»

به گزارش ایسنا، روزنامه سازندگی نوشت: «آخرین باری که کتاب خواندید کی بوده است؟ یا حتی آخرین باری که یک مقاله را در مجله یا روزنامه ای خواندید به چه زمانی بازمی‌گردد؟ آیا شما جزو آن دسته‌هایی هستید که عادت خواندن‌تان حول مطالب توئیتر، فیسبوک و اینستاگرام باز می‌چرخد؟ باید بدانید اگر شما هم جزو آن دسته‌هایی هستید که عادت کتاب خواندن منظم در زندگی‌تان را نهادینه نکرده‌اند، خیلی چیزها را از دست داده‌اید!

ذهنی که انگیزه می‌گیرد

مطالعات نشان داده‌اند تحریک ذهن و شکل گرفتن انگیزه‌های ذهنی می‌تواند روند آلازیم و زوال عقل را کند کند. (چه بسا از بروز آنها جلوگیری کند.) مادامی که شما مغز خودتان را فعال نگه دارید و آن را وادار به مشارکت در فعالیت‌های ذهنی کنید، مانع از دست رفتن قدرت آن شده‌اید.

در واقع درست مانند عضلاتی که در بدن وجود دارند، مغز هم برای سالم و قوی ماندن نیاز به ورزش کردن دارد. بنابراین این اصطلاح را جدی بگیرید: «یا از آن (مغز) استفاده کن، یا از دستش می‌دهی!» خواندن یکی از راه‌های فعال نگه داشتن مغز است. به همین سادگی.

استرس‌هایی که از بین می‌روند

مهم نیست شما در کارتان، روابط‌تان شخصی‌تان یا سایر دیگر موارد بیشمار که در زندگی با آنها مواجه هستید دچار استرس‌های فراوان شده‌اید؛ مهم این است که وقتی غرق در یک قصه درست و درمان می‌شوید همه این استرس‌ها به ناکجاآباد فرستاده می‌شوند! داستانی که به خوبی نگارش شده باشد می‌تواند ذهن شما را به قلمروهای دیگری از آنجایی که در آن هستید ببرد. مکان‌ها و زندگی‌هایی که نه قبلاً آنها را دیده‌اید نه درباره‌شان شنیده‌اید اما حالا با تمام وجود و به لحاظ ذهنی درکشان می‌کنید. این موهبت را از خودتان دریغ نکنید و اجازه بدهید از روزمره‌های پراسترس دست کم برای ساعاتی جدا شوید و دنیاها را در مسیر داستان دنبال کنید و البته به آرامش برسید.

درهای زندگی‌تان را به روی دانش و آگاهی باز کنید

هر چیزی که شما می‌خوانید مغز شما را با بخشی از اطلاعات و آگاهی‌های جدید پر می‌کند؛ و خوب نکته اینجاست که وقتی در بزنگاه‌هایی این دانش درست دم دست شما قرار دارد تا بهترین استفاده را از آن بکنید هرگز به یاد نمی‌آورد چطور این آگاهی را کسب کرده‌اید که حالا این قدر راحت در اختیارتان است! هر چه سطح دانش شما بالاتر برود برای مقابله با چالش‌هایی که پیشتر هرگز با آنها مواجه نشده بودید بیشتر مجهز شده‌اید.

حالا این قسمت را با دقت بیشتری بخوانید. شاید روزگاری خودتان را در شرایط سختی ببینید. یادتان باشد گاهی حتی ممکن است همه چیزتان را از دست بدهید. شاید شغل‌تان را از دست بدهید، شاید هم اموال یا پولتان را اما آن چه هیچوقت و تحت هیچ شرایطی از شما کنده نمی‌شود دانش و آگاهی‌تان است.

دایره واژگان شما به همین ترتیب گسترده می‌شود

هر چه بیشتر بخوانید لغات بیشتری برای ارائه کردن در اختیار دارید. در واقع باید بدانید که این لغات به طور اجتناب‌ناپذیری راهشان را به مکالمات روزمره ما باز می‌کنند. مهارت در صحبت و گفتار صحیح می‌تواند در هر حرفه‌ای ختم به موفقیت شود. در ضمن وقتی از خودتان مطمئن باشید که شما با اتکا به دانش خود و دایره لغات گسترده‌تان از قدرت

خوب صحبت کردن برخوردار هستید ناخودآگاه اعتماد بنفس شما هم بالا می رود.

شما این گونه به داد حافظه تان می رسید

وقتی یک کتاب را می خوانید مجبور هستید ترتیب شخصیت های آن را به یاد بیاورید؛ مشخصات آنها، جاه طلبی هایشان، پیشینه و البته نکات ظریف دیگر همه از مواردی هستند که مجبور به یادآوری شان هستید. در کنار همه اینها تمام کس و قوس های داستان و سناریوهایی که قصه را جلو می برد باید در ذهن شما باقی بماند. عادلانه است که اینها را به خوبی به یاد بیاوریم اما مغز چیزی شگفت انگیز است که می تواند همه این موارد را با سهولت نسبی به یاد بیاورد.

مسئله ویژه اینجاست؛ هر نکته جدیدی را که شما در قالب حافظه خلق می کنید سیناپس های (محل تماس دو عصب؛ مسیره های مغزی) تازه ای ساخته می شوند و البته سیناپس های موجود را هم تقویت می کنند. به همین سادگی حافظه کوتاه مدت تان قهقرا می شود و البته حال روحی تان به ثبات می رسد! حالا خودتان قضاوت کنید؛ از این بهتر چه می خواهید؟!

مهارت های تفکر تحلیلی شما این طور قدرتمند می شود

آیا تا به حال یک رمان فوق العاده مرموز خوانده اید؟ آن هم در حالی که قبل از رسیدن به پایان کتاب خودتان معمای درون داستان را حل کرده باشید؟ اگر پاسخ تان "بله" است پس شما توانایی این را دارید که افکار تحلیلی و قطعی را به کار برده و با یادداشت نکات ظریف و جزئیات و همچنین دسته بندی آنها به راه حل و پاسخ های مورد نظر برسید.

در همین راستا آیا تا به حال برایتان پیش آمده که با دیگران درباره یک کتاب بحث و تبادل نظر داشته باشید؟ اگر شما از مهارت تفکر تحلیلی برخوردار باشید خیلی شفاف می توانید نظر خود را بیان کنید آن هم در حالی که همه جوانب ماجرا را در نظر گرفته اید.

تمرکز شما به همین راحتی بالا می رود

ما در دنیای دیوانه کننده اینترنت زندگی می کنیم. بنابراین طبیعی است که بخصوص وقتی چند کار را با هم انجام می دهیم حواسمان به میلیون ها جهت مختلف معطوف شود که شاید هیچ ربطی هم به یکدیگر نداشته باشند.

حالا به این قسمت قضیه دقت کنید؛ در یک فاصله زمانی ۵ دقیقه ای یک فرد زمانش را بین انجام دادن یک کار، چک کردن ایمیل، چت کردن با دو الی سه نفر از دوستان، سر زدن به توئیتر، نگاه انداختن به تلفن همراه و البته معاشرت با همکارانش تقسیم می کند. فکر می کنید نتیجه چیست؟ این رفتار بدون تردید نتیجه ای جز بالا رفتن میزان استرس و البته متعاقب آن پایین آمدن سطح بازدهی ندارد.

حالا وقتی که شما یک کتاب می خوانید، تمام هوش و حواستان معطوف به داستان می شود. به این ترتیب بقیه دنیا و همه اتفاقاتش از ذهنتان فاصله می گیرد. به همین سادگی می توانید در جزئیاتی که می خوانید غوطه ور شوید.

این راه را امتحان کنید! قبل از کار ۱۵ الی ۲۰ دقیقه را به خواندن اختصاص بدهید. به مرور از مقدار تمرکزی که می توانید بر روی کارتان داشته باشید متعجب می شوید.

نکته ها

خواندن کارهای منتشر شده ای که خوب نوشته شده اند (در قالب مقاله و کتاب و روزنامه) تأثیر قابل توجهی در افراد دارد. مشاهده آهنگ نوشتن، سیالیت (روانی بیان) و سبک نوشتن یک نویسنده همواره بر نوشتن یک خواننده تأثیر می گذارد.

علاوه بر آرامشی که خواندن نصیب شما می کند، این امکان وجود دارد خواندن یک کتاب بر اساس موضوعی که دارد شما را به سمت یک صلح و آسایش خاطر درونی سوق بدهد.

اگر به هر دلیلی خرید کتاب خارج از استطاعت مالی شما باشد نباید توجیهی بر نخواندن تلقی شود. اهمیت کتابخانه ها دقیقاً به همین دلیل است. این محیط امن و آرام و کتاب هایی که در اختیارشان قرار می گیرد آن هم بدون صرف هزینه زیاد می تواند راه حلی قطعی برای این مسئله باشد. پس خواندن کتاب را فراموش نکنید.