

چطور از خواندن کتاب حداکثر بهره را ببریم



«پیش از آن که حتی به این که چه کتاب‌هایی قرار است بخوانم فکر کنم، به این فکر می‌کنم که در پی به دست آوردن چه چیزی هستم. من قویاً باور دارم که محتوای کتاب‌ها، باید آن چه در زندگی‌تان می‌گذرد، سازگار باشد.»

«پیش از آن که حتی به این که چه کتاب‌هایی قرار است بخوانم فکر کنم، به این فکر می‌کنم که در پی به دست آوردن چه چیزی هستم. من قویاً باور دارم که محتوای کتاب‌ها، باید آن چه در زندگی‌تان می‌گذرد، سازگار باشد.»

به گزارش ایسنا، فرادید نوشت: وقتی که بچه بودم، کتاب خواندن ویژگی آدم‌های باحال محسوب نمی‌شد. این روزها، کافه‌ها پر از افرادی است که در حال نوشیدن قهوه، کتاب می‌خوانند. این یک تغییر فوق‌العاده است. من هم بیش از همیشه کتاب می‌خوانم اما مسئله اینجاست: قضیه این نیست که چه تعداد کتاب می‌خوانید؛ موضوع این است که چه مقدر از آن چرا که می‌خوانید جذب می‌کنید.

اکثر افراد استراتژی‌ای برای خواندن ندارند. آنها چیزی را برمی‌دارند و شروع به خواندن می‌کنند. من هم همین‌طور بودم. اما حالا چنین وضعیتی برابرم قابل‌تصور نیست. البته مشکلی نیست که رمان را محض سرگرمی بخوانید اما به این موضوع فکر کنید. در وهله اول چرا یک کتاب غیر داستانی را می‌خوانید؟ دقیقاً، چون می‌خواهید چیز از آن بیرون بکشید. می‌خواهید چیزهایی یاد بگیرید که با کار بردن آن در زندگیتان رشد کنید. تمام مسئله همین است.

اغلب از من می‌پرسند: «چطور اطلاعاتی را که در کتاب‌ها می‌خوانی در خاطرت می‌ماند؟» در اینجا سیستم خودم را تشریح می‌کنم.

هدف داشته باشد

پیش از آن که حتی به این که چه کتاب‌هایی قرار است بخوانم فکر کنم، به این فکر می‌کنم که در پی به دست آوردن چه چیزی هستم. من قویاً باور دارم که محتوای کتاب‌ها، باید با آن چه در زندگیتان می‌گذرد سازگار باشد. برایتان مثالی می‌زنم.

یکی از آموزگارانی که در سال ۲۰۱۱ به من توصیه کرد تا "جریان" نوشته میهایل شیکزنتمیهایل را بخوانم. من به توصیه او گوش دادم، کتاب را خریدم و شروع به خواندنش کردم. اما در آن زمان نتوانستم با محتوایش ارتباط برقرار کنم. آیا معنایش این است که جریان کتاب بدی است؟ نه، در واقع، چند وقت پیش آن را خواندم و واقعاً دوستش داشتم. بهترین کتابی است که تا به حال در رابطه با عادات شغلی خوانده‌ام.

اما در سال ۲۰۱۱، این چیزها در ذهنم نبود. تازه مدرکم را گرفته بودم و کسب و کاری راه انداخته بودم. مثل احمق‌ها دست و پا می‌زدم و فقط به بزرگ کردن کسب و کارمان فکر می‌کردم. به همین خاطر است، برای خواندن، به هدف نیاز دارید.

در زندگی‌تان چه می‌گذرد؟ آیا در حال راه اندازی یک کسب و کار هستید؟ درگیر طلاق هستید؟ به دنبال کار هستید؟ سعی دارید در شغل خود پیشرفت کنید؟ می‌خواهید در به انجام رساندن کارها بهینه‌تر عمل کنید؟ فقط کتاب‌هایی بخوانید که به شما می‌آموزند چطور بر چالش‌های فعلی خود فائق آید.

به خود به چشم یک معلم نگاه کنید

دانش فقط وقتی به درد می‌خورد که آن را به کار ببرید، مگر نه؟ اما یک چیز هست که بسیاری از مردم به آن توجه نمی‌کنند. در میان گذاشتن دانش، خود یک کاربرد مهم است. شما ممکن است که معلم نباشید اما اگر مانند یک معلم عمل کنید، در واقع دانش خود را به کار برده‌اید. تمام آن چه این کار می‌طلبد، تغییر طرز فکر است.

کتاب را فقط نخوانید. نه، کتاب را بخورید و در مورد آن با دیگران صحبت کنید. به خودتان بگویید: «من باید روی این کتاب تمرکز کنم، چون می‌خواهم هر چه را یاد گرفتم با دیگران در میان بگذارم. پس بهتر است درس را خوب بلد شوم.»

خط کشی کنید و ارتباط های ذهنی ایجاد کنید

هر چه ارتباط های بیشتری میان قطعات اطلاعات در مغزتان ایجاد کنید، بهتر یادتان می ماند. من این کار را با یادداشت برداری های زیاد انجام می دهم. اگر فکر می کنید که کتاب ها تقدس دارند و نباید زیر نوشته هایش خط کشید یا رویشان چیزی نوشت، هیچ وقت چیز زیادی از کتاب ها دستگیرتان نخواهد شد. یادداشت کردن، تا کردن ورق ها و خط کشیدن زیر متن (یا هایلایت کردن) هم ساده است و هم کاربردی.

به همین خاطر من همیشه یک ماژیک هایلایت و مداد همراه دارم. اگر نسخه دیجیتال کتاب ها را می خوانید، به تنها چیزی که نیاز دارید انگشتتان است؛ فقط فراموش نکنید که قسمت های جالب را هایلایت کنید.

در زیر نکاتی را که من کمک می کنند تا میان اطلاعات بهتر ارتباط کنم، می آورم:

من در اپلیکیشن یادداشت برداری ام، یک فولدر مجزا به نام "یادداشت های کتاب" ایجاد کرده ام.

وقتی که چیز خیلی مهمی را هایلایت می کنم، از آن صفحه عکس می گیرم و در یادداشت های کتاب کپی اش می کنم.

سپس فوراً می نویسم که چرا مهم است و چطور می توانم از آن استفاده کنم.

من از این فرآیند استفاده می کنم، چون که اغلب چیزها را هایلایت می کنم و بعداً که به آن نگاه می کنم به این فکر می کنم که چرا اینجا را هایلایت کرده ام؟

بنابراین همیشه یادداشت کنید که چرا چیزی را هایلایت کرده اید. نیازی نیست که برای هر جا که هایلایت کرده اید، یادداشت بگذارید. آن را فقط برای بخش هایی انجام دهید که کاربردی فوری برایش دارید. من اغلب یادداشت می کنم که چطور از یک توصیه می توانم در کسب و کارم استفاده کنم؛ و وقتی که ایده مقاله ای به ذهنم خطور می کند، به یک عنوان فکر می کنم و عکس از متنی که هایلایت کرده ام به آن ضمیمه می کنم.

تجسم و تصور کنید

یک راه عالی دیگر برای ایجاد ارتباط ها در ذهنتان، تجسم کردن آن چیزی است که دارید یاد می گیرید. ما یادگیرندگان تصویری هستیم و حافظه هایمان نیز تصویری است. من دوست دارم که هنگام خواندن، تجسم کنم که با آنچه که دارم می خوانم مکالمه می کنم. خودم را تصور می کنم که با یک دوست نشسته ایم و داریم درباره موضوع صحبت می کنیم. یا وقتی که یک توصیه مفید را می خوانم، خودم را در حال انجامش تصور می کنم.

یادم هست که وقتی کتاب «آیین دوست یابی» نوشته دیل کارنگی را برای اولین بار می خواندم، یکی از توصیه هایی که در آن آمده بود این بود که به مردم واقعاً توجه داشته باشیم؛ بنابراین خودم را در حال گفت وگو با یک غریبه تصور می کردم که واقعاً به حرفی که دارد می زند توجه دارم. وقتی که چیزی را تجسم می کنید، تقریباً انگار واقعی است.

تجسم کردن یک ابزار متداول بهبود خویشتن است که بسیاری از افراد کاردرست از آن استفاده می کنند. اخیراً، پال پیرس، بازیکن سابق بسکتبال، توضیح داده بود که چطور از این فن پیش از مسابقاتش استفاده می کرده است. او گفته بود: «خودم را تصور می کردم، شوت هایی که در جریان بازی قرار است بزنم، چطور دفاع کنم، چطور جلوی بهترین بازیکن تیم مقابل را بگیرم، چطور جلویم را خواهند گرفت، کل بازی را تصور می کردم.»

بلافاصله، دانش جدید را به کار ببندید

زندگی خود را بررسی کنید. از خود پرسید: چطور می توانم رشد کنم؟ این رشد می تواند شخصی، مالی یا روحی باشد. متوجه باشید که رشد به خودی خود اتفاق نمی افتد. یادگیری مهارت های جدید، کسب پول بیشتر، داشتن یک رابطه عالی، همگی نیازمند سختکوشی است اما اگر چیزهایی را که در کتاب ها یاد می گیرید، به کار ببندید، این رشد بسیار راحت تر خواهد شد.

به خاطر داشته باشید: دانش به تنهایی کاملاً بی استفاده است. هیچ چیز غم انگیزتر از این نیست که فردی کتاب خوانده خود را در چهاردیواری اتاقش اسیر کند. شما باید بیرون بروید و آن چه را یاد گرفته اید به کار بیندید. وقتی چنین کنید است که رشد خواهید کرد. در این شکی نیست. پس همیشه بعد از به پایان بردن یک کتاب، این سوال را از خود بپرسید:

«آن چیزی که من بعد از خواندن این کتاب به کار خواهم بست، چیست؟»

توجه کنید که قضیه این است که با دانش خود چه می کنید، نه این که چه مقدار دانش دارید. بیشتر نخوانید. هوشمندانه تر بخوانید. همچنین این استراتژی را در مورد هر آن چه می خوانید اعمال کنید. حتی چیز کوچکی مثل همین مقاله؛ بنابراین بیایید در پایان یک تمرین کوچک انجام دهیم:

آن چیزی که بعد از خواندن این مقاله به کار خواهید بست، چیست؟

به این سوال پاسخ دهید و پاسختان را تجسم کنید و شرط می بندم که بیش از هر چیز دیگری که امروز خوانده اید، این مقاله در خاطرتان خواهد ماند.»