

## فوت و فن کتابخوانی



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 هرچند کوتاه، مهمان چشم‌های مان نمی‌شود؟

در این که کتاب باید نقش پررنگ تری در زندگی همه ما داشته باشد، شکی نیست اما چرا کتاب در دست بسیاری از ما، آرام نمی‌گیرد و برای دقایقی هرچند کوتاه، مهمان چشم‌های مان نمی‌شود؟

به گزارش ایسنا، روزنامه «خراسان» در ادامه نوشت: ۲۳ آوریل، (دیروز) روز جهانی کتاب بود و به همین بهانه به این پرداخته ایم که چطور کتاب را وارد زندگی مان کنیم و به فواید کمتر شنیده شده اش اشاره کرده ایم. همچنین به این سوالات پاسخ داده ایم: چرا کتاب نمی‌خوانیم؟ واقعاً برای کتاب خواندن وقت نداریم؟ چطور به کتاب خواندن عادت کنیم و ... .

### چرا کتاب نمی‌خوانیم؟

کتاب نخوان ها دو دسته اند. دسته اول از بیخ و بن منکر ضرورت و خاصیت مطالعه اند. وقتی با آن ها وارد بحث می شوی، همه استدلال هایت درباره لذت و فایده کتاب خواندن را با یک «خب که چی» محکم رد می کنند. اگر هم زیادی پافشاری کنی، طوری انواع فن های سفسطه را رویت پیاده می کنند که فتیله پیچ و شرمنده بشریت از کادر خارج می شوی، مثلاً «می دونی تو تا الان باعث قطع چند تا درخت شدی؟ می دونی چقدر اکسیژن به ما میونوی و چند تا حیوون رو بی خانمان کردی؟». خب بهتر است پا پی این گروه اول نشویم و برویم سراغ دسته دوم که اصل لزوم مطالعه را زیر سوال نمی برند، حتی ممکن است کلی دلیل هم در تأییدش داشته باشند ولی همه این ها باعث نمی شود که کتاب بخوانند! چرا؟ احتمالاً به همان دلیلی که همه مان می دانیم ورزش کردن برای سلامتی لازم است ولی فقط بعضی ها ورزش می کنند و به همان دلیلی که هیچ کس منکر اهمیت تغذیه سالم نیست ولی فقط بعضی ها زحمت سالم خوری را به خودشان هموار می کنند.

بله، می خواهیم بگویم کتاب خواندن زحمت دارد. مانع اول، دشواری انتخاب است. یعنی نمی دانی چه جور کتابی دوست داری. کار برای آن هایی که کتاب خواندن را یک تکلیف می دانند، سخت تر هم می شود چون نمی دانند چه کتابی «باید» بخوانند که مفید باشد. طبقه بندی های زیاد از ادبیات ایران و ملل گرفته تا تاریخ و علوم سیاسی و جامعه شناسی گیجت می کنند. تازه توی هرکدام شان هم به کلی اسم نویسنده و مترجم و ناشر برمی خوری که هیچ شناختی ازشان نداری. این سختی از نظر کتاب خوان های بالفطره - آن هایی که از سن کم کتاب دست شان بوده - احتمالاً بهانه جویی قلمداد می شود ولی من که کودکی مأنوس با کتابی نداشته و تازه از نوجوانی شروع به خواندن کرده ام، درک می کنم که جلد های رنگارنگ و عنوان های ناشناس چقدر می توانند آدم را گیج کنند و حتی بترسانند.

حالا فرض کنیم قدم اول را برداشتی؛ مثلاً کتاب فروش راهنمایی ات کرد یا دوست اهل مطالعه ات به دادت رسید. مانع دوم پیدا کردن جای کتاب در زندگی ات است. کتاب را زده ای زیر بغلت، آورده ای خانه و نمی دانی کجا بگنجانی اش. منظورم فضای فیزیکی نیست که بالاخره روی کانترو و زیرتخت و توی دکور می شود جایش داد اما گنجاندنش در زندگی روزمره بین هزارتا عادت ریز و درشت، راحت نیست. نمی دانی از کدام کار بزنی و از کجا وقت قرض بگیری که به مطالعه برسی. حرف آنهایی را که می گویند این چیزها بهانه است و باید هرطوری شده، توی مترو و اتوبوس و مطب دکتر کتاب بخوانیم، جدی نگیرید. کسی که به خواندن عادت ندارد، نمی تواند 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 شما می کتاب نخوان را خوشحال کنم، متأسفم که مأیوس می شوید. بله، کتاب گران است ولی چی گران نیست؟ هرچند وقت یک بار خریدن یک جلد کتاب برای ساکنان طبقه وسط جامعه، غیرممکن نیست. کافی است دست از سخن سرایی درباب فواید مطالعه برداری، سختی خواندن را به جان بخری و علاقه و عادت به کتاب را در خودت ایجاد کنی؛ آن وقت خودت می فهمی که چطور پول کتاب خریدن جور می شود. با لباس قدیمی و کفشکی که تختش هر آن ممکن است توی خیابان قالت بگذارد، به قصد لباس خریدن از خانه بیرون می زنی و مچ خودت را در حالی می گیری که به ویتترین کتاب فروشی چسبیده ای.

از فرصت تجربه چندین زندگی تا افزایش صمیمیت زوج ها

اگر از افراد علاقه مند به کتاب و مطالعه درباره فواید این کار بپرسید، پاسخ های متفاوتی خواهید شنید. اگر این کار را کرده باشید، به احتمال زیاد با این پاسخ ها مواجه شدید: «کسب لذت و آرامش، درک بهتر و کامل تر دنیا، آشنایی با عقاید، افکار و فرهنگ های مختلف، رویاپردازی، سرگرمی و ...». واقعیت این است که کتاب خوب واقعا می تواند همه این ها را به شما بدهد اما در ادامه به چند فایده کمتر شنیده شده کتاب خواندن اشاره خواهیم کرد.

فرصت تجربه چندین زندگی با کتاب | ما در زندگی زمان و توانایی محدودی داریم و نمی توانیم تمام چیزهایی را که می خواهیم مستقیما تجربه کنیم؛ ما نمی توانیم زندگی های مختلف را کاملا تجربه کنیم؛ کتاب این فرصت را در اختیار ما می گذارد که چندین و چند زندگی را به طور غیرمستقیم تجربه کنیم. با کتاب در زمان و مکان سفر می کنیم. می توانیم به قرن ها قبل یا دورترین سرزمین ها سفر کنیم و با انسان ها و زندگی های گوناگون آشنا و مانند یک جهانگرد، پخته و باتجربه شویم.

آگاهی که نجات بخش است | شاید بتوان گفت آگاهی مهم ترین و با ارزش ترین چیزی است که کتاب به ما می دهد. این آگاهی بخشی می تواند در سطوح مختلف رخ دهد، از عمیق ترین لایه های شخصیتی تا افزایش اطلاعات عمومی. بزرگی گفته است خواندن کتاب خوب مانند گفت وگو با بهترین ذهن های قرون گذشته است و به درستی انگار با خواندن کتاب، سر کلاس بزرگ ترین اندیشمندان نشستیم و سخنان آنان را می شنویم.

مغز ما را ورزیده می کند | کتاب خواندن، درست مانند کاری که ورزش با بدن می کند، مغز ما را ورزیده و فعالیت مغز، تمرکز و حافظه را تقویت می کند و می تواند از افت کارکردهای شناختی و آلزایمر در سنین بالا جلوگیری کند. همچنین پژوهش ها نشان داده اند کتاب خواندن، مهارت های حل مسئله، برنامه ریزی و تفکر نقاد را که از مهم ترین مهارت های زندگی هستند، در ما تقویت می کند. کتاب خواندن با افزایش دایره واژگان و تسلط بر ادبیات، موجب تقویت مهارت های کلامی و ارتباطی با آدم های مختلف می شود. همچنین هنگام کتاب خواندن، با همانندسازی و همذات پنداری با شخصیت های کتاب، درک ما از افراد، افکار، احساسات، مشکلات و جهان بینی شان افزایش پیدا می کند و همدلی ما تقویت می شود.

فواید کتاب خواندن به همراه خانواده | در نهایت کتاب یک تفریح سالم، لذت بخش و تقریبا کم هزینه است. اعضای خانواده و به خصوص همسران می توانند با یکدیگر کتاب بخوانند و درباره آن گفت وگو کنند. این کار به صمیمیت بین آنها بسیار کمک می کند. به یاد داشته باشید برای رسیدن به این فواید نیازی نیست حتما کتاب های علمی، فلسفی، روان شناسی، تاریخی و ... بخوانید. داستان ها و رمان های خوب هم می توانند شما را با یک دنیای دیگر، زندگی های دیگر و انسان های دیگر آشنا کنند و تمام آن فواید را به شما بدهند.

۲+۶ نکته برای کتاب خوان شدن و کتاب خوان ماندن

نرگس عزیزی، کارشناس ارشد مشاوره:

با توجه به برخی نکات می توانید عادت مفید کتاب خوانی را آرام آرام در خود ایجاد کنید. البته که در این مسیر ممکن است با موانعی هم روبه رو شوید. پیشنهادهای ما در بخش دوم این مطلب می تواند به شما کمک کند تا راحت تر از پس این موانع بر بیایید.

- سراغ پادکست هایی که درباره کتاب صحبت می کنند، بروید و صفحاتی را که در شبکه های اجتماعی درباره کتاب ها به شکلی جذاب مطلب می نویسند، دنبال کنید. یادتان باشد هر چه موضوع کتاب در قالب های مختلف در زندگی شما وارد شود، احتمال اینکه سراغ خواندن آن بروید، بیشتر خواهد بود.

- ساعتی از روز را به کتاب خواندن اختصاص دهید و طی آن از اینترنت و تلویزیون فاصله بگیرید. حتی اگر تمام مدت آن زمان را صرف کتاب نمی کنید اما سراغ گوشه یا تلویزیون نروید.

- اگر عادت به کتاب خوانی ندارید، در ابتدای مسیر سراغ کتاب هایی بروید که از جذابیت آنها شنیده اید و در عین حال خیلی حجیم نیستند. بعد از جا افتادن عادت کتاب خوانی مطمئن باشید با لذت بیشتری سراغ کتاب هایی که وجه مفیدبودنشان بر جذابیتشان غلبه دارد، خواهید رفت.

- هرچه کتاب در دسترس تر باشد، احتمال مطالعه آن بیشتر است. به صورت کلی یادتان باشد اگر کتاب را جایی بگذارید که با

درازکردن دست، بتوانید آن را بردارید، احتمال خوانده شدن کتاب چند برابر می شود.

- 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 می خوانید یا از هر فصل آن به قدر یک پاراگراف خلاصه ای بنویسید.

- تشکیل فهرست می تواند به شما انگیزه دهد تا منظم تر کتاب بخوانید. البته حواستان باشد اگر این فهرست بیش از حد بلند باشد، می تواند در شما ترس از نرسیدن به هدف ایجاد کند. قرار دادن ۳ تا ۵ عنوان در این فهرست، کافی است.

- «تا کتاب های قبلی را تمام نکنم، سراغ کتاب جدیدی نمی روم»، 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. برنامه ریزی داشتن برای کتاب خوانی مطلوب است اما داشتن قوانین بیش از حد سختگیرانه می تواند مانعی در راه کتاب خوانی باشد. اگر می خواهید کتاب خوانی به صورت عادت در زندگی شما بماند، کار را بیش از حد دشوار نکنید و سعی کنید موضوع لذت بردن از مطالعه را دست کم نگیرید.

- این پیشنهادها می تواند به شما کمک کند تا با هزینه ای مناسب تر کتاب را مهمان خانه خود کنید. نسخه های الکترونیک کتاب ها در اپلیکیشن های کتاب خوانی قیمت مناسب تری دارند، در عین حال که این اپلیکیشن ها معمولا برنامه های تخفیفی متنوعی هم در طول سال دارند. خرید کتاب به صورت مشترک با یک دوست یا یکی از اعضای خانواده، یکی دیگر از گزینه هاست. این روزها صفحاتی برای خرید و فروش کتاب های دست دوم در شبکه های اجتماعی وجود دارد، در این صفحات جست و جو کنید، شاید بتوانید عنوان مد نظر خود را پیدا کنید.

- شاید شما به هر دلیلی (آموزش پایه ضعیف، تمرین کم و ...) از نظر توانایی خواندن و درک مطلب وضعیت مطلوبی نداشته باشید و در نتیجه تا کتابی در دست می گیرید، احساس خستگی می کنید. در این صورت توجه کنید که سرزنش خود در این شرایط، فایده ای ندارد. پس بی خیال سرزنش شوید. اگر می خواهید کتابی ترجمه شده را بخوانید، حتما ابتدا درباره کیفیت ترجمه پرس و جو کنید و در نهایت توجه داشته باشید که درک مطلب، مهارتی است که با تمرین، پیشرفت محسوسی می کند، پس به خواندن ادامه دهید.

- خیلی از ما در پاسخ به این سوال که «چرا کتاب نمی خوانیم»؟ می گوئیم چون وقت نداریم. اما وقتی می گوئیم وقت نداریم در حقیقت معنی اش این است که اولویت مشخصی برای این کار تعریف نکردیم. زندگی ما پر است از انتخاب های زیاد، سرمان را شلوغ کردیم، می خواهیم همه کارهای ممکن را انجام دهیم. هر روز و هر لحظه به شبکه های اجتماعی سر بزنی، از نتایج تمام رقابت های 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 خسته ایم و ذهن مان قابلیت تمرکز روی مطالعه را ندارد. اما گزینه های کمتر به انتخاب های بهتر منجر می شود. پس باید سعی کنیم اولویت هایی برای خودمان تعریف کنیم تا در هر لحظه، وقت مان را روی بهترین کار ممکن سرمایه گذاری کنیم. اولویت نداشتن یعنی همزمان به چند کار پرداختن و همین یعنی شانس به ثمر رساندن یک کار را از خود گرفته ایم. اگر هدف ما مشخص باشد می توانیم به موقعیت اشتباهی که اولویت ما نیست نه بگوئیم. پس اگر هدف شما در زندگی رشد شخصی، خانوادگی، شغلی و ... است بهتر است اولویت های زندگی روزمره تان را هم براساس این هدف تعیین کنید و در چنین حالتی کتاب خواندن یک اولویت مهم است که با انرژی گذاشتن روی چیزهای دیگر آن را نادیده می گیریم.

چطور کتابی را که خوانده ایم فراموش نکنیم؟

دوست داریم چیزهایی را که می خوانیم خوب به خاطر بسپاریم تا در مواقع ضروری از آن ها استفاده کنیم. اما وقتی کتابی را که مدتی قبل خوانده ایم ورق می زنیم احساس می کنیم هیچ چیزی یادمان نیست. برای این که محتوای کتاب را خوب به خاطر بسپاریم باید چند نکته را یاد بگیریم.

اولین مهارت این است که بدانیم چه کتابی ارزش خواندن دارد. وقتی ذهن مان پر باشد از اطلاعات غیرضروری ناخودآگاه، یادآوری نکات مهم سخت می شود. پس قبل از شروع یک کتاب نگاهی به فهرست آن بیندازید، مقدمه و چند صفحه اول آن را بخوانید، در اپلیکیشن ها و سایت های حوزه کتاب، نقد و نظر دیگران را بخوانید تا انتخاب خوبی داشته باشید. انتخاب درست، شروع به خاطر سپردن کتاب است.

در گام دوم کتابی را انتخاب کنید که به کارتان می آید و کاربردی بودن آن را در زندگی شخصی یا شغلی و خانوادگی به صورت

ملموس حس کنید. کتابی که کاربردی نباشد و به کارتان نیاید خوب به خاطر سپرده نمی شود.

یادداشت برداری و خلاصه نویسی را فراموش نکنید. این که ایده اصلی کتاب چه بود؟ مطالعه اش چه فایده ای برای شما داشت؟ از خودتان بپرسید اگر بخواهید محتوای کتاب را برای دیگران تعریف کنید چه می گوئید؟ مرور همین نکته کمک می کند محتوای کتاب را به خاطر بسپارید.

مضمون کتاب را دنبال و با دیگران در خصوص آن بحث کنید. کتاب هایی در موافقت و مخالفت آن بخوانید تا مفهومی را که کتاب در ذهن تان شکل داده عمق دهید و زوایای دیگر را بررسی کنید. بدون این تضارب آرا، خودتان تحلیلی از کتاب نخواهید داشت. در نهایت بد نیست دوباره هایلایت ها و خلاصه ها را بخوانید تا محتوای کتاب در ذهن تان تثبیت شود.

چگونه به کتاب خوان شدن عادت کنیم؟

بسیاری از ما ضرورت کتاب خوان شدن را درک می کنیم، از فوایدش خبر داریم، می دانیم با مطالعه بیشتر، ذهن مان مدام در تکاپوست و برای همین چیزهای بیشتری یاد می گیریم و از رکود فرار می کنیم و برای همین اضطراب کمتری را تجربه می کنیم چون حال خوبی داریم. اما با این که از فواید مستقیم و غیرمستقیم کتاب خوانی اطلاع داریم نمی توانیم این عادت را در سرمان جا بیندازیم. مشکل این جاست که ما به جای روندها روی اهداف تمرکز می کنیم. فکر می کنیم اگر کتاب خوانی را به عنوان یک هدف تعیین کنیم خود به خود مشکل حل می شود، در حالی که تا روند را اصلاح نکنیم مشکل ما به قوت خودش باقی است.

کتاب خوانی نتیجه یک روند است و با تعیین هدف به آن نمی رسیم. ما باید مسیر کتاب خوان شدن را بشناسیم. با چالش ها و فرصت هایش آشنا شویم و وقتی روند درستی برای تثبیت این عادت تعریف کردیم می توانیم به حصول نتیجه امیدوار باشیم. این که کاغذ جلوی مان بگذاریم و بگوییم از این ساعت تا آن ساعت فلان کتاب را می خوانم 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 بخواهیم 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 چالش ها خرید کتاب هایی با تخفیف زیاد است که ما را از کتاب خوانی دور می کند. این نوع کتاب ها عموماً کیفیت کاغذ پایین، ترجمه ضعیف و موضوعات سطحی دارند و باعث می شوند ما رغبتی به مطالعه بیشتر نداشته باشیم. پس روند را با مثال های مشابه و مصادیق بیشتری از چالش ها و فرصت ها، موانع و پاداش ها برای کتاب خوانی در ذهن تان ترسیم کنید تا در ایجاد این عادت موفق باشید.