



گزیده خوانی را جایگزین انبوه خوانی کنیم

۵۰ کتاب برای تمام عمر!؟

پس از مدتی سر و وقت کتابخانه و کتاب‌هایمان که می‌رویم اکثرشان دیگر با هم تفاوت زیادی نمی‌کنند، چون تقریباً چیز به خصوصی از آنها یادمان نمی‌آید و محتوای هر کتاب صرفاً به‌صورتی مبهم و آشفته از ذهن ما عبور می‌کند. در چنین مواقعی ابتدا پریشان می‌شویم که مشکل از حافظه ضعیف خودمان است یا شایدید کتاب‌ها تأثیر اندکی بر ما داشته‌اند، اما وقتی می‌فهمیم بسیاری از دوستانمان هم همین تجربه را دارند کمی احساس آسودگی می‌کنیم. اگر محتوای کتاب‌ها تا بدین حد کم در ذهن می‌ماند، اساساً اهمیت مطالعه در چیست؟ رولف دولبی، نویسنده کتاب

«هنر شفاف اندیشیدن» در این زمینه پیشنهادهایی دارد. او مقاله‌ای در وب‌سایت شخصی‌اش با عنوان **«read less but read it twice»** منتشر کرده است. وب‌سایت ترجمان نیز آن را با عنوان **«رولف دولبی: کمتر بخوانید ولی دوباره بخوانید»** و ترجمه علی‌حتمیان منتشر کرده است که با اندکی تلخیص می‌خوانید.

بلیت سفر کتابخوانی شما چند بخش است؟

ما به درستی کتاب نمی‌خوانیم و کتابخوانی را به نحو گزیده

و با دقت کافی به انجام نمی‌رسانیم. باید کتاب‌ها را به گونه متفاوت بخوانیم و برای این کار، چارچوب را همنا و پیشروی خود را به شما پیشنهاد می‌کنم.

بگذارید با یک مثال ساده مسئله را توضیح دهم. هر بلیت قطار چند سفره در سونیس شش بخش جداگانه دارد. پیش از آغاز سفر، شما کارت خود را در یک دستگاه نازنجی ر نگ قرار می‌دهید که تاریخ و زمان سفر را روی آن درج می‌کند و بخش کوچکی از گوشه سمت چپ کارت را برمی‌دارد. زمانی که هر شش بخش کارت مورد استفاده قرار گیرد، اعتبار بلیت به پایان می‌رسد و بلیت بی ارزش به شمار می‌رود.

به همین ترتیب، برای خواندن کتاب‌ها نیز بلیتی را با ۵۰ بخش متفاوت در نظر بگیریم. درست به شیوه بلیت‌های قطار.

در اینجا نیز پیش از هر بار خواندن کتاب، باید یکی از این بخش‌ها را ثبت کنید اما بر خلاف بلیت چند سفره، این تنها بلیت شما خواهد بود و نمی‌توانید در صورت تمایل یکی دیگر تهیه کنید. زمانی که اعتبار این بلیت به اتمام رسید، شما قادر به باز کردن هیچ کتاب دیگری نخواهید بود و با وجود اینکه در سیستم حمل و نقل، امکان فرار از نجا ثبت بلیت وجود دارد، اینجا هیچ نقلی ممکن نیست. شاید بپرسید که تنها

سبک مطالعه

پهنام صدقی

بر اساس آمارهای رسمی، سرانه مطالعه و میزان کتابخوانی در کشور ما بسیار پایین است. بی‌تردید پایین بودن سرانه و میزان مطالعه در جامعه‌ای دارای دلایل خاصی است. گاه به دلیل نبود فرهنگ مطالعه و گاهی به دلیل قیمت بالای کتاب‌ها، برخوردار نبودن کتاب از فرصت‌های تبلیغاتی، گسترش تکنولوژی و نفوذ ارتباطات مجازی در میان افراد ... اما آیا تا به حال با خود اندیشیده‌ایم که اصلاً چرا باید کتاب بخوانیم؟ کتاب خواندن چه فایده‌ای دارد؟ و اگر نخوانیم چه می‌شود؟

جامعه‌ای که در آن مرمانش کتاب نخوانند، خیلی زود با بی‌سوادی حاد روبه‌رو می‌شوند به ویژه اینکه این روزها استقبال مردم از اینترنت، فضای مجازی، شبکه‌های مختلف اجتماعی و... به مراتب بیشتر از کتاب است. اخیراً گزارشی از نمایندگان کتاب تهران تهیه شد. مردمی که برای بازدید از نمایشگاه آمده بودند، بیشتر از کتاب‌های موجود، از سیگار، ساندویچ‌ها و فست‌فودهایی که در آن مکان عرضه می‌شد، استفاده و استقبال کردند!

حضرت علی (ع) می‌فرماید: «الکتاب سبائین العلماء کتاب‌ها بوستان‌های دانشمندان هستند.» خیلی خوب است اگر در پذیرش امر حائز اهمیت کتابخوانی و افزایش میزان سرانه مطالعه در کشور قبل از هر چیز نقش و وظیفه الگوسازی را در این زمینه مدارس، متولیان امر و صدا و سیما به عنوان رسانه ملی به عهده گیرند. البته در این میان از تأثیرات

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۶۸۴۷۱

کتاب خوب



مروری بر شماری از کتاب‌های مفید فرزندپروری

وقتی کتاب، مشاور تربیتی شما می‌شود

حسین گل‌محمدی

نگاهی به فراوانی و سرعت تحولات در زندگی مردم، حکایت از رشد سریع تکنولوژی و به همان نسبت، بروز اضطراب‌فرزاینده در انسان عصر حاضر دارد. از سویی کندی فرآیند تربیت مشاور و درمانگر در جهان و به ویژه در ایران، ضرورت تلاشی جدی برای مقابله با اضطراب‌ها و مشکلات روحی و روانی افراد را ایجاب می‌کند تا بتوانند سریع تر و مؤثر تر از آنچه هست، به کمک انسان مضطرب عصر حاضر بشتابند، به رشد متعادل و همه جانبه او کمک کنند و وی را در حل مشکلات و حصول به احساس آرامش توانمند سازد. کتاب درمانی از جمله شیوه‌های نوینی است که علاوه بر ایفای نقش در مان می‌تواند گامی برای ترویج مطالعه و افزایش دانسته‌های آدمی برای رفع و کاهش مشکلات او محسوب شود. در این زمینه به ویژه انتخاب درست کتاب‌های آموزشی و تربیتی برای والدین بسیار اهمیت دارد و می‌تواند به آنان در تربیت فرزندان و رفع چالش‌ها و مشکلاتشان کمک کند و در واقع کتاب وظیفه یک مشاور دانا را برای آنان ایفا می‌کند.

بهره گیر. واژه کلیدی اینجا غوطه‌وری است که درست در نقطه مقابل موج‌سواری قرار می‌گیرد.

چهار نکته طلایی برای کتاب خواندن

اجازه دهید بحث را با اشاره به چهار نکته به پایان برم. نخست در باب اثر بخشی که تا حدود زیادی امری فنی به نظر می‌رسد. آیا داوری کتاب‌ها کاری درست است؟ پاسخ مثبت است. این نوع مطالعه بر سوسدمندی و برخورد غیرحساسی متمرکز است. اجازه دهید احساسات را برای فعالیت‌های دیگر نگه داریم. فکر می‌کنم اگر کتاب، به دلیل فقر محتوا یا خواندن نادرست، اثری در مغز باقی نگذارد، زمان را هدر داده‌ایم. دوم آنکه کتب جنایی، پلیسی و معمایی از این قاعده مستثنا هستند، زیرا معمولاً کسی نمی‌تواند برای بار دوم آنها را بخواند. به راستی چگونه می‌توان قاتلی شناخته‌شده را با بار دیگر ملاقات کرد. سوم آنکه باید برای خود تصمیم بگیرید که چه تعداد جایگاه کتاب در بلیت کتابخوانی را اختیاران قرار نادرست. اثری در مغز باقی نگذارد، زمان را هدر داده‌ایم.

این تعداد برای نویسنده‌های چون من به نحو جنایتکارانه‌ای است. آنکه کتاب‌های پلیسی و معمایی از این قاعده مستثنا راد و گاهی سه بار، با لذت فراوان و اثر بخشی ۱۰برابری می‌خوانم. و در نهایت، اگر هنوز جوان هستید، باید در یک سوم اول از دوران فعال کتابخوانی خود بی‌توجه به کیفیت، هر مقدار کتاب ممکن را (اعم از رمان، داستان‌های کوتاه، شعر و کتب غیرداستانی ببلعید. خودتان را با خواندن سرگرم کنید. رمز این توصیه در نوعی بهینه‌سازی ریاضی به نام «مسئله منشی» نهفته است. این مسئله در صورت‌بندی کلاسیک آن درباره‌استخدام بهترین منشی از میان داوطلبان متعدد است.

در راحل پیشنهادی، باید از طریق گفت‌وگو به ۳۷درصد اول داوطلبان، تصویری کلی از توزیع کیفی آنها به دست آورید و یک سوم نخست از دوران کتابخوانی خود، تصویری از توزیع کیفی آثار به دست خواهید آورد و توان داوری شما تقویت می‌گردد. پس این ترتیب در ادامه می‌توانید با شدت زیاد گزیده بخوانید. پس از حدود سسن ۴۰ سالگی به بعد بلیت کتابخوانی خود را تهیه کنید و پس از آن به دقت به این اصول وفادار بمانید، چراکه به هر حال پس از رسیدن به ۴۰ سالگی، زمان محدودتر از آن است که برای خواندن کتاب‌های ضعیف و کم‌مایه صرف کنید.

دستورالعمل‌ها تفکر را عمیق تر سازد. این در حالی است که اینترنت، این رسانه نوین با ترکیب انواع ابزارها از متن گرفته تا تصویر و صدا باعث می‌شود تمرکز شخص، عمیق و پایدار نباشد. پژوهش‌های پزشکی نشان می‌دهد هنگام مطالعه کتاب، فعالیت مغز در نواحی بیشتر است که به زبان، حافظه و پردازش تصاویر مربوط می‌شود. اما در اینترنت گردی بیشتر نواحی مغز به تصمیم گیری و حل مسئله فعال می‌شود. این تغییر باعث می‌شود مغز در درک مطلب و یادسپاری ضعیف شود. با تمام این تفاسیر و همچنین یاد در نظر گرفتن تمامی اطلاعات ارائه شده توسط متخصصان و کارشناسن مربوطه، منابع معتبر علمی- پژوهشی، کتب و... می‌توان گفت بسیاری از کاربران فضای مجازی اذعان دارند با مسائل و مشکلات بسیاری در زمینه مطالعه در فضای مجازی روبه‌رو هستند. همچنین تعداد صفحات بالا در این فضا موجب می‌شود آنها وقت کافی برای مطالعه نداشته باشند. در حقیقت کاربرد خود را با تعداد زیادی صفحه و وب در رابطه با یک موضوع مشخص مواجه می‌بیند و وقت اندکی برای مطالعه دارد، بنابراین به یک مرور سطحی فراموش نکنیم خیلی از امکانات و پیشرفت‌ها مدیون وجود کتاب و اطلاعات و دانش موجود در کتاب‌هاست.

نتایج مطالعات و تحقیقات اندیشمندان و صاحب نظران این حوزه کاربردی حاکی از آن است که هنگام مطالعه کتاب فعالیت مغز بیشتر می‌شود، چراکه کتاب در مقام یک رسانه می‌تواند به مدد جداول، فهرست‌ها، فرمول‌ها و امکانات کمک‌های بسیاری به بشر کرده و حتی هنوز انسان در تلاش است این امکانات را تا حداعلا به‌ظهور برساند ولی فراموش نکنیم خیلی از امکانات و پیشرفت‌ها مدیون وجود کتاب و اطلاعات و دانش موجود در کتاب‌هاست. نتایج مطالعات و تحقیقات اندیشمندان و صاحب نظران این حوزه کاربردی حاکی از آن است که هنگام مطالعه کتاب فعالیت مغز بیشتر می‌شود، چراکه کتاب در مقام یک رسانه می‌تواند به مدد جداول، فهرست‌ها، فرمول‌ها و

کوتاهی یا مای‌ماند؟ دلیل این امر را باید در نادرستی شیوه خواندن کتاب جست‌وجو کرد. کتابخوانی ما به حد کافی گزیده و دقیق نیست. در واقع مهم‌ترین و ارزشمندترین منبع خود را برای چیزهایی که سزاوار آن نیستند، به هدر می‌دهیم. امروز من به گونه‌ای سراسر متفاوت با سالیان پیش کتاب می‌خوانم. بی‌تردید میزان کتاب خواندنم با گذشته یکسان است، اما اینک کتاب‌های کمتر و بهتری را می‌خوانم و هر یک از آنیز دو بار مطالعه می‌کنم. در واقع به شدت گزیده‌خوان شده‌ام و تنها با کمتر از ۱۰ دقیقه، درباره خواندن یا نخواندن کتاب تصمیم می‌گیرم. تصور بلیت چند سفری در این سخته‌گیری مرا یاری می‌کند. از خود می‌پرسم آیا کتابی که من در دست دارم ارزش قربانی کردن یکی از بخش‌های بلیت را دارد؟ پاسخ در موارد اندکی مثبت است. کتاب‌هایی که خوانده می‌شوند هم بر اساس اصول معین شده، بلافاصله مورد بازخوانی قرار می‌گیرند.

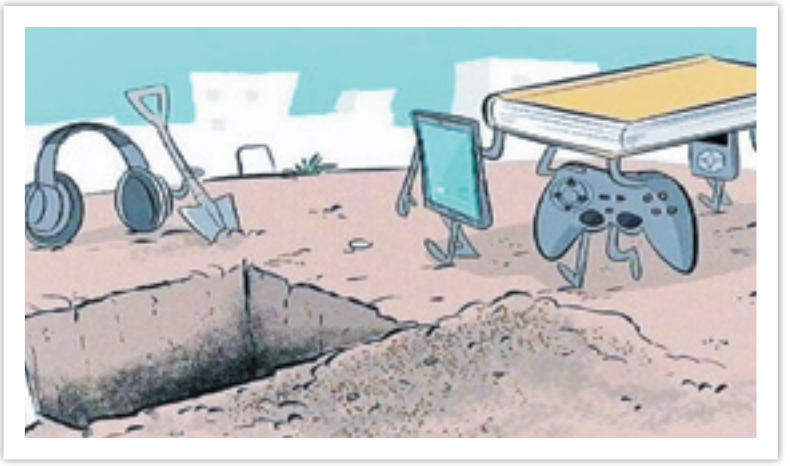
چه کسی گفته دوبار خواندن خوب نیست؟

به راستی چرا نباید هر کتاب را دو بار خواند؟ در موسیقی ما هر قطعه را بارها و بارها گوش می‌دهیم. نوازندگان نیز از بازخوانی چندباره آن و تمرکز کامل میسر می‌گردند، آن هم پیش از اینکه نوازنده با عجله در پی قطعه دیگری باشد. چرا نباید با کتاب‌ها نیز همین گونه رفتار کرد؟ تأثیر دومین مطالعه کتاب، صرفاً دو برابر نخستین بار نیست، بلکه بسیار بیشتر است. من بر اساس تجربه شخصی آن را بیش از ۱۰ بار بیشتر از اولین خوانش کتاب مؤثر می‌دانم. به این صورت که اگر بعد از خواندن ۳ درصد از کتاب را به یاد می‌آورم، پس از دومین نوبت، میزان یادآوری به ۳۰ درصد می‌رسد.

این نکته مرا بارها و بارها متعجب ساخته است که وقتی به خواندنی به دست می‌آوریم. هنگامی که داستانیسکی را در آرمی و با تمرکز مطالعه می‌کنیم تا چه حد دومین مطالعه را خوانشی جدید می‌یابیم و درکی عمیق‌تر از نتایج چنین خواندنی به دست می‌آوریم. هنگامی که داستانیسکی را در ۱۸۶۷ تا بیلو «جسم در گذشته مسیح در آر امگاه» در شهر بال نگاه کرد، در چنان مسحور نقاشی شد که هم‌سرش به ناچار پس از نیم ساعت او را از مقابل تصویر کنار کشید. جالب آنکه کم به خاطر می‌ماند، اساساً اهمیت مطالعه در چیست؟ تردیدی نیست که مطالعه لذتی زود گذر را به دنبال خواهد داشت، اما این لذت زودگذر را می‌توان از خوردن یک شیرینی لذیذ هم به دست آورد بی آنکه از آن انتظار داشته باشیم تا شخصیت ما را شکل دهد. به راستی چرا اثر کتاب‌ها مدت

کتابخوانی، فضای مجازی و محدوده مجاز ما

شبکه‌های اجتماعی خیلی‌ها را از مطالعه کتاب دور کرده است



مخرب فضای مجازی ، تلفن‌های همسره ، اینترنت و... هم نمی‌توان غافل بود. بسیاری از امکاناتی که امروزه در اختیار ما قرار دارد و برای هر یک از ما استفاده از این امکانات بسیار راحت است و قطعاً نبود هر یک از آنها باعث زحمت و رنج ما می‌شود، خود باعث شده است وابستگی ما روز به‌روز به تکنوژی و علم بیشتر شود. تا جایی که حتی تصور زندگی بدون این همه تکنولوژی غیر قابل‌قبول است، اما می‌دانیم و انصافاً جای شکرش باقی است که وجود بسیاری از این

به‌گفته دکتر مصطفی تربیزی، نویسنده «کتاب درمانی» در حال حاضر مشکل اصلی، محدود بودن کتاب‌های درمانی نیست، بلکه هنوز مردم جامعه ما حتی افراد باسواد، عادت به خواندن کتاب ندارند و اگر فرهنگ مطالعه وضعیت مطلوبی داشت بسیاری از مشکلات روحی و روانی شهروندان رفع می‌شد یا حتی مجال ظهور پیدانمی‌کرد.

در واقع تألیف و ترجمه کتاب‌ها خدمت بزرگی است، اما ایجاد عادت به مطالعه در ایران بسیار مهم‌تر است. اگر کتابخوان و اهل مطالعه شویم در هر زمان و مکان، تحت هر شرایطی می‌توانیم نسبت به تمام موضوعات اطلاعات و آگاهی کسب کنیم و تأثیرات عظیمی که در فلسفه زندگی و نحوه نگرشمان نسبت به زندگی می‌گذارد را مشاهده نماییم. در واقع ما باید به دنبال مطالب طلایی کتاب‌هایم، همان‌هایی که به ما چگونه زیستن را می‌آموزند.

این تعداد برای نویسنده‌های چون من به نحو جنایتکارانه‌ای است. آنکه کتاب‌های پلیسی و معمایی از این قاعده مستثنا راد و گاهی سه بار، با لذت فراوان و اثر بخشی ۱۰برابری می‌خوانم.

در مرحله پیشنهادی، باید از طریق گفت‌وگو به ۳۷درصد اول داوطلبان، تصویری کلی از توزیع کیفی آنها به دست آورید و یک سوم نخست از دوران کتابخوانی خود، تصویری از توزیع کیفی آثار به دست خواهید آورد و توان داوری شما تقویت می‌گردد. پس این ترتیب در ادامه می‌توانید با شدت زیاد گزیده بخوانید. پس از حدود سسن ۴۰ سالگی به بعد بلیت کتابخوانی خود را تهیه کنید و پس از آن به دقت به این اصول وفادار بمانید، چراکه به هر حال پس از رسیدن به ۴۰ سالگی، زمان محدودتر از آن است که برای خواندن کتاب‌های ضعیف و کم‌مایه صرف کنید.

سبک زندگی

به اعتقاد کارشناسان، کتاب یک دارو برای روح ما محسوب می‌شود و آرامشی که از خواندن کتاب به دست می‌آوریم اضطراب‌های ما را کاهش می‌دهد

۱- تربیت بر تو: کتاب «تربیت بر تو» تألیف رضا فرهادیان از سوی انتشارات بوستان کتاب روانه بازار نشر شده است. این کتاب به مفهوم ارتباط و نقش آن در تربیت کودک می‌پردازد و با تأکید بر اینکه ارتباط در اولین جایگاه تربیت قرار دارد، روش‌های ارتباط با کودک از سوی والدین و مربیان را معرفی می‌کند.

والدین و مربیان با برقراری ارتباطی سالم، اولین و مهم‌ترین زمینه رشد و پرورش اخلاق کودک را آماده می‌کنند. از آنجایی که خانواده اولین ارتباط را با کودک فراهم می‌کند، شبکه ارتباطی اعضای خانواده یک‌بندیکرو و ارتباط سالم با کودک نقش بسزایی در تربیت کودک و کیفیت رشد اخلاقی و اجتماعی وی دارد.

چگونه سخن گفتن و گوش دادن به حرف‌های کودک از مسائلی است که والدین باید به آن توجه ویژه‌ای داشته باشند. ارتباط متقابل زن و شوهر و کیفیت این ارتباط نیز در تربیت کودک مؤثر است، لذا نویسنده با استفاده از آیات و روایات، ویژگی‌های ارتباط سالم و همچنین ناسالم زن و شوهر را بیان می‌کند.

۲- چگونه فرزندان خود را تربیت نکنیم؟: این کتاب از سوی نشر برادری به قلم سیدمسعود راد منتشر شده است. همانطور که از عنوان کتاب مشخص است درباره چگونه تربیت نکردن فرزند است، اگر چه به روش‌های صحیح تربیت نیز می‌پردازد. روشی که این

انتخاب دهند. محدودیت، تعادل ایجاد نمایند. نتیجه مهم این سبک فرزندپروری تربیت فرزندانی مسئولیت‌پذیر است. والدین برای نیل به این مهم باید پس از نظر گرفتن محدودیت برای فرزند خود، در چارچوب آن محدودیت، به کودک خود حق