



۱۰ نکته مهم درباره کاربردهای کتابخوانی

## کتاب‌ها نمی‌میرند زندگی دوباره می‌بخشند

■ ناد یا اسماعیلی

کتاب بهترین دوست انسان است. مردم خردمند و قدیمی همیشه این را گفته‌اند. به نظر می‌رسد نسل فعلی این موضوع را باور ندارد و دواز کتاب خواندن و رفتن به کتابخانه‌ها دست کشیده‌است. آنها وقت خود را در سایر فعالیت‌های بعضاً بیپهوه که حتی برای سلامتی آنها مضر است، تلف می‌کنند. فعالیت‌هایی مثل تماشای تلویزیون برای ساعات طولانی. این نه تنها سلامتی آنها را تهدید و بینایی‌شان را ضعیف می‌کند، بلکه زمان زیادی را نیز تلف می‌نماید.

### چرا کتاب مهم است؟

کتاب رمز و راز خلاقیت انسان است. کتاب‌ها نقش مهمی به عنوان معلم، راهنما و دوست در زندگی ما ایفا می‌کنند. پیشرفت زندگی بدون کتاب غیر ممکن است. کتاب‌ها راهنمای زندگی هستند. کتاب‌ها درد ما را به اشتراک می‌گذارند، ما را راهنمایی می‌کنند تا آینده را با اطمینان رهبری کنیم. کتاب‌ها خلاقیت و وضوح را در ذهن دانش آموزان و همه بررسی می‌کنند. کتاب‌ها ابزار آموزشی معلمان هستند. کتابخانه‌ها در باری از دانش مادام‌العمر برای یادگیرندگان هستند. خواندن کتاب زندگی ما را هر روز تازه و فعال می‌کند. خواندن کتاب هر روز به اندازه حمام کردن اهمیت دارد. کتاب‌ها گذشته، حال و آینده ما را بررسی می‌کنند. ما می‌توانیم با خواندن کتاب آینده بهتری بسازیم و تصور کنیم. ما می‌توانیم میلیون‌ها مشکل زمان حال را حل کنیم. خواندن کتاب حل کنیم. ما می‌توانیم گذشته خود را بعد از خواندن کتاب تجزیه و تحلیل کنیم. کتاب‌ها از دوران مدرسه همراه ما هستند. کتاب‌ها هرگز نمی‌میرند و تا پایان این دنیا وجود خواهند داشت. کتاب‌ها می‌توانند درد و شادی ما را حس کنند. اینگونه است که کتاب نقش مهمی در زندگی ما دارد.

### دارویی به نام کتاب

کتاب‌ها تمرکز ما را در زندگی افزایش می‌دهند. ما در طول خواندن کتاب روی اهداف زندگی و شغلی خود متمرکز می‌شویم. وقتی پامی می‌گیرید کمتر فکر و بیشتر دریافت

می‌کنید. مغز شما شروع به کار روی کلمات و باورهای جدید می‌کند. این باعث افزایش و ساخت سلول‌های جدید در مغز می‌شود. سپس سلول‌های تازه ما را متمرکزتر می‌کنند و فرآیند فکر را در ذهن متعادل تر. به همین دلیل است که فکر می‌کنم کتاب نه تنها یک معلم، بلکه یک دارو نیز است. هر زمان که احساس عصبانیت، سردگمی، افکار منفی و استرس می‌کنید، کتاب‌های کاربردی مانند شعر، مقاله، کتاب‌های انگیزشی، سرمایه‌گذاری و تجارت را باز کنید و بخوانید. بعد از این کار قطعاً احساس آرامش خواهید کرد و مثبت، متمرکز، پر انرژی و خلاق خواهید شد.

### کتابخوانی در طبیعت

به شما چند چیز را برای پیاده‌سازی در این رویکرد عملی پیشنهاد می‌کنیم. می‌توانید قبل از خواب مطالعه کنید. اگر می‌خواهید برای امتحانات رقبایم مطالعه کنید، زیر درختان یا نزدیک آبشار یا با قدم زدن در باغ یا مکانی امن یاد بگیرید. تجربه کردنش شگفت‌انگیز است. مطالعه یا شغل و زندگی به شما می‌دهد. اگر احساس می‌کنید که نمی‌توانید روی کتاب خواندن و مطالعه تمرکز کنید، سعی کنید در باغ، زیر درختان یا نزدیک منابع طبیعی و مکانی امن بنشینید و مطالعه و چند روز این کار را تکرار کنید. نتایج فوق‌العاده‌ای دریافت و به طور خودکار و بدون هیچ دکتر یا دارویی روی مطالعه تمرکز خواهید کرد و قدرت حافظه خود را بهبود خواهید بخشید.

### کتاب قیر تمند است

کتاب‌ها داده‌ها، اطلاعات و دانش بیشتری به ما می‌دهند. کتاب‌ها و عادت روزانه خواندن کتاب به آدمی کمک می‌کنند تا اطلاعات و داده‌های بیشتری به دست آورد. این ترکیب داده‌ها و اطلاعات به شما دانشی می‌دهد که می‌توانید در کسب و کار و حرفه خود از آن استفاده کنید. هر آنچه روزانه می‌خوانید، دانش درون شما را به روز می‌کند. به همین دلیل

است که خواندن کتاب منبع بسیار مهمی از دانش است و به شما کمک می‌کند تا در هر زمینه‌ای که روی آن کار می‌کنید، موفق شوید. هزاران کتابفروشی یاوبسایت‌های فروش کتاب الکترونیکی به کتاب منکی هستند. نویسندگان از تجربیات زندگی، داستان‌های موفقیت، درس‌های زندگی، تخصص، دانش و افکار خود می‌نویسند و میلیون‌ها نفر برای اینکه از تجربیات دیگران آگاه شوند آنها را می‌خوانند. اینگونه نیز می‌توان به‌اهمیت کتاب خواندن در زندگی بی‌برد این قدرت کتاب است.

### کتاب و توانایی تحلیل

یکی از مهم‌ترین مزایای خواندن کتاب این است که مطالعه مغز شما را درگیر می‌کند و شما وقتی کتاب می‌خوانید، توانایی درک و توانایی تحلیلی خود را تمرین می‌کنید و ارتقا می‌بخشید. کتابخوانی حافظه شما را تحریک و در نهایت به یادآوری اطلاعات و تثبیت احساسات‌تان کمک شایانی می‌کند. به همین دلیل است که برخی انسان‌ها این مهم را فهمیده‌اند و هر جا که باشند یا خود چند کتاب حمل می‌کنند. آنان حتی موقع غذا خوردن هم کتاب می‌خوانند. چون آنان درک کرده‌اند که خواندن فواید زیادی دارد. جدای از ضرورت مطالعه برای زندگی در دنیای امروز، بیایید به برخی از مزایای دیگر خواندن و اینکه چگونه می‌تواند به شما کمک کند، نگاه کنیم. مطالعه باعث بهبود تمرکز و کاهش استرس می‌شود و نه تنها توجه شما را به طور کامل روی کار مورد نظر متمرکز می‌کند، بلکه شما را در اطلاعات غرق می‌نماید و تمرکز و حافظه‌تان را بهبود می‌بخشد. درگیر شدن کامل در یک کتاب

می‌تواند به ما کمک کند تا آرامش داشته باشیم. مطالعه علاوه بر اینکه فواید اجتماعی دارد، به شما کمک می‌کند تا دنیا را کشف کنید. خواندن دروازه‌ای به منظور یادگیری هر چیزی و آموزش در مورد همه چیز است. این به شما کمک می‌کند تا چیزهای جدیدی را کشف کنید و خود را در هر زمینه‌ای از زندگی که به آن علاقه دار ید، آموزش دهید و تعالی بخشید. می‌توانید کتابی درباره هر موضوعی که مایل هستید پیدا کنید، در دریای آن غواصی و شروع به یادگیری کنید.

### کتاب و مبارزه با استرس

خواندن کتاب برای رسیدن به اهداف زندگی مهم است. کتاب‌ها مغز را در جهت اهداف زندگی شما تنظیم می‌کنند. معمول است که در دنیای مجازی انواع مختلفی از اطلاعات وجود دارد که مغز ما روزانه آنها را می‌خورد. برخی اطلاعات، شما را منفی و برخی نیز شما را از اهداف‌تان دور می‌کند. وقتی شروع به خواندن کتاب‌های خوب مرتبط با شغل یا کسب و کار یا اهداف خود می‌کنید، این کتاب‌ها هستند که مغز را به سمت اهداف هماهنگ می‌کنند. خواندن کتاب‌های انگیزشی کمک می‌کند تا تمرکز را افزایش دهید. این تمرکز نیز به افزایش اعتمادبه نفس و در نتیجه پیشرفت شغلی و دستیابی به اهداف زندگی منجر می‌شود. این تنها یک نمونه از اهمیت کتاب خواندن در زندگی ما انسان‌هاست. خواندن کتاب برای کاهش استرس بدون نیاز به دارو نیز مهم است. هر زمان که به دنبال آرامش و سکوت هستید، شروع به خواندن کتاب‌های مورد علاقه خود کنید. این کار با اضطراب مبارزه کرده و بلافاصله استرس را از بین می‌برد.



### امکان استفاده از تجربیات دیگران

با مطالعه و خواندن کتاب، شما در حال یادگیری و فرو رفتن در افکار نویسندگان هستید. نویسندگان سلوح ذهنی متفاوتی دارند و روش‌های مختلفی برای اندیشیدن. آنها ن را در قالب کتاب به اشتراک گذاشته‌اند و این به مغز خوانندگان امکان می‌دهد تا متفاوت تر فکر کنند؛ متفاوت اندیشیدن به این معنی است که دانش بیشتر و دیدگاه بهتری در مورد موضوعات به دست خواهی آورد. در کتاب‌ها تجربیات نویسنده‌ها را یاد می‌گیرید و از آنها آگاه می‌شوید. صدها سال طول می‌کشد تا در یک زمینه یا کار خاص تاجایی که می‌توانیم تجربه کسب کنیم. اگر کتاب بخوانیم، در عرض مدت کمی، مثلاً یک ماهه آن تجربیات را به دست خواهیم آورد. پس از درک آن، این مهم بر کارهای ما تأثیر مثبت

یکی از مهم‌ترین مزایای خواندن کتاب این است که مطالعه مغز شما را درگیر می‌کند و شما وقتی کتاب می‌خوانید، توانایی درک و توانایی تحلیلی خود را تمرین کرده و ارتقاصی بخشید. کتابخوانی حافظه شما را تحریک و در نهایت به یادآوری اطلاعات و تثبیت احساسات‌تان کمک شایانی می‌کند. به همین دلیل است که برخی انسان‌ها این مهم را فهمیده‌اند و هر جا که باشند یا خود چند کتاب حمل می‌کنند. آنان حتی موقع غذا خوردن هم کتاب می‌خوانند

در حالی که برعکس، اگر انسان عادت به مطالعه داشته باشد، نه تنها از وقت خود به نچواحسن استفاده می‌کند، بلکه با این عادت چیزهای زیادی نیز یاد می‌گیرد. مطالعه و کتاب خواندن افق ذهن انسان را وسعت می‌بخشد و تشنگی برای یادگیری بیشتر ایجاد می‌کند. یکی دیگر از عادت‌های بیپهوه انجام بازی‌های رایانه‌ای است که باز هم برای فرد مضر است و حتی از منظر رفتاری می‌تواند شخص را پر خاشگر کند. اما مطالعه چنین ویژگی‌های منفی ندارد، بنابراین کتاب قطعاً برای زندگی ما مهم است. کتاب‌ها نه تنها نمی‌میرند بلکه به ما زندگی دوباره می‌بخشند.

همه‌گیری ویروس کرونا وضعیت اضطراری گمراه‌کننده‌ای ساخته است. از طرفی چالش عظیمی است که نسل ما را با آن به‌خاطر خواهند آورد، اما از طرفی هم برای خیلی از ما به‌واقعبت روزمره ایمن دوران دلننگ‌کننده و حتی کسالت‌آور تبدیل شده است. می‌دانیم باید کاری کرد، اما مفیدترین کاری که اکثرمان می‌توانیم انجام دهیم ماندن در خانه است. می‌گویند کوید۱۹ بیماری‌ای است که ریه‌ها را درگیر می‌کند، اما واقعبت این است که علاوهبر ریه‌ها، وضع سلامت روان را هم بدتر می‌کند، چون باعث می‌شود بیماران مبتلا به افسردگی، خودزنی، اختلالات خوردن و اضطراب بسیار کمتر به‌دنبال مراقبت‌های حرفه‌ای بروند. کارل دایسروث، متخصص پیشرو در علوم اعصاب، روانپزشک، متخصص مهندسی زیستی و حالا دیگر نویسنده، می‌گوید باید بعد طی خواند کرد «ویروس کرونا روی همه ما تأثیر گذاشته و همگی مان را تغییر داده است. من شکی در این موضوع ندارم.»

دایسروث می‌گوید: «احساسات پاسخ ما به اطلاعات موجود در جهان است اما همان‌طور نرم می‌کردیم، می‌گویید آن وقت‌ها یا دختری که از سرطان مغز زنج می‌برد مواجهه بالینی داشته است و توضیح می‌دهد که چگونه این مواجهه الهام‌بخش او در کارش شد و جالب است بدانید که همسر فعلی‌اش، میشل مونچه، متخصص سرطان مغز در کودکان است.

«تجربیات آن دوران برام سرشار از مسائل احساسی است، اما تا موقعی که درگیر نوشتن این کتاب نشدم نمی‌فهمیدم که بین آن تجربه‌های کاری و چالش‌هایی که به‌عنوان یک پدر مجرد داشتم و نیز طوفان‌های احساسی مرتبط با آن چه ارتباط تنگاتنگی وجود دارد. فهمیدم که این همان چیزی است که به من انگیزه زندگی می‌دهد: کودکی که ممکن است از دست برود، کودکی که می‌تواند زنده بماند.»

در واقع، ریشه آپتوزنتیک به او کمک کرده‌است تا درک عمیق‌تری از خود موضوع والدگری داشته باشد. «این مسئله واقعا شما را تغییر می‌دهد. آن ساختار آنجاست و منتظر است تا کلیدش چرخانده شود. اتصال جدیدی برقرار نمی‌شود، درمان یک بیماری خاص، «ها، به‌طور طبیعی، همیشه تلاش می‌کنیم تا جریان‌های بودجه و

## دانش

دایسروث می‌گوید: «احساسات پاسخ ما به اطلاعات موجود در جهان است اما همان‌طور که همه ما می‌دانیم، احساسات راه خودشان را می‌روند. احساسات، با گذشت زمان، با هم ادغام می‌شوند و فروکش می‌کنند. گاهی حتی از وجودشان مطلع هم نمی‌شویم.»

### کتاب زندگی



نگاهی به کتاب «تصلالت: داستان احساسات انسانی» در گفت‌وگو با نویسنده‌اش

## درمان آسیب‌های روانی دوران کرونا

■ تلخیص: سلما سلطانی

خیلی‌ها کارل دایسروث را بزرگ‌ترین دانشمند علوم عصب‌شناختی در دهه‌های اخیر می‌دانند. با این حال، راه او به عصب‌شناسی از ادبیات آغاز شده است، از مسئله شگفت‌انگیزی که همیشه وقت کتاب خواندن از خودش می‌پر سید: چطور ممکن است در اثر خواندن کلماتی روی کاغذ خوشحال، غمگین، عصبانی یا هیجان‌زده شویم؟ مسیر تحقیقاتی او درباره احساسات انسانی حالا منجر به کتابی شده است که اثر علایق قدیمی او به ادبیات و هنر نیز در آن هویداست. او در این گفت‌وگو از زندگی، کار و کتاب جدیدش «تصلالت: داستان احساسات انسانی» می‌گوید. این گفت‌وگو را ریحارد گادوین روزنامه‌نگار آزادکارگردین انجام داده که خلاصه‌ای از آن را می‌خوانید.

تلاش‌های حمایتی مان را مستقیماً به نیازهای زمان حال معطوف کنیم. خطر این روش قبل از هر چیز این است از آنجا که فهم ما بسیار ناقص است. این سطح از تلاش‌های هدفمند معمولاً به جایی نمی‌رسد و منجر به یک تغییر عظیم و تحول‌آفرین که همه‌چیز را زیر و رو کند نخواهد شد. «کتاب اتصالات، گذشته از چیزهای دیگر، بحثی است در دفاع از آزادی علمی و استدلال‌های آینده‌منظور از آزادی علمی این است که به‌خاطر خود علم به دنبال علم برویم. بدرغم تمام فشارهای همه‌گیری کرونا او از اسپری کردن وقتش با بچه‌های پنج تا ۱۲ساله‌اش نهایت لذت را برده است. «با هم ورزش می‌کردیم، معماهای ریاضی حل می‌کردیم، شعر می‌نوشتیم، سعی می‌کردیم درمان بیماری‌ها را پیدا کنیم…» او یک پسر هفت‌ساله قبلی‌اش دارد و این پسر الان دانشجوی پزشکی است. موقع نوشتن این کتاب، برای اولین‌بار متوجه شد که تجربه پدر بودن چقدر به کارش غنا بخشیده است. او آن پیشرفت‌های بزرگ در آپتوزنتیک را زمانی رقم زد که هم‌زمان داشت با دشواری‌های زندگی به‌عنوان یک پدر مجرد دست و پنجه نرم می‌کرد؛ می‌گویید آن وقت‌ها یا دختری که از سرطان مغز زنج می‌برد مواجهه بالینی داشته است و توضیح می‌دهد که چگونه این مواجهه الهام‌بخش او در کارش شد و جالب است بدانید که همسر فعلی‌اش، میشل مونچه، متخصص سرطان مغز در کودکان است.

«تجربیات آن دوران برام سرشار از مسائل احساسی است، اما تا موقعی که درگیر نوشتن این کتاب نشدم نمی‌فهمیدم که بین آن تجربه‌های کاری و چالش‌هایی که به‌عنوان یک پدر مجرد داشتم و نیز طوفان‌های احساسی مرتبط با آن چه ارتباط تنگاتنگی وجود دارد. فهمیدم که این همان چیزی است که به من انگیزه زندگی می‌دهد: کودکی که ممکن است از دست برود، کودکی که می‌تواند زنده بماند.»

در واقع، ریشه آپتوزنتیک به او کمک کرده‌است تا درک عمیق‌تری از خود موضوع والدگری داشته باشد. «این مسئله واقعا شما را تغییر می‌دهد. آن ساختار آنجاست و منتظر است تا کلیدش چرخانده شود. اتصال جدیدی برقرار نمی‌شود، درمان یک بیماری خاص، «ها، به‌طور طبیعی، همیشه تلاش می‌کنیم تا جریان‌های بودجه و

## دانش

دایسروث می‌گوید: «احساسات پاسخ ما به اطلاعات موجود در جهان است اما همان‌طور که همه ما می‌دانیم، احساسات راه خودشان را می‌روند. احساسات، با گذشت زمان، با هم ادغام می‌شوند و فروکش می‌کنند. گاهی حتی از وجودشان مطلع هم نمی‌شویم.»

## دانش

یکی از مهم‌ترین مزایای خواندن کتاب این است که مطالعه مغز شما را درگیر می‌کند و شما وقتی کتاب می‌خوانید، توانایی درک و توانایی تحلیلی خود را تمرین کرده و ارتقاصی بخشید. کتابخوانی حافظه شما را تحریک و در نهایت به یادآوری اطلاعات و تثبیت احساسات‌تان کمک شایانی می‌کند. به همین دلیل است که برخی انسان‌ها این مهم را فهمیده‌اند و هر جا که باشند یا خود چند کتاب حمل می‌کنند. آنان حتی موقع غذا خوردن هم کتاب می‌خوانند

در حالی که برعکس، اگر انسان عادت به مطالعه داشته باشد، نه تنها از وقت خود به نچواحسن استفاده می‌کند، بلکه با این عادت چیزهای زیادی نیز یاد می‌گیرد. مطالعه و کتاب خواندن افق ذهن انسان را وسعت می‌بخشد و تشنگی برای یادگیری بیشتر ایجاد می‌کند. یکی دیگر از عادت‌های بیپهوه انجام بازی‌های رایانه‌ای است که باز هم برای فرد مضر است و حتی از منظر رفتاری می‌تواند شخص را پر خاشگر کند. اما مطالعه چنین ویژگی‌های منفی ندارد، بنابراین کتاب قطعاً برای زندگی ما مهم است. کتاب‌ها نه تنها نمی‌میرند بلکه به ما زندگی دوباره می‌بخشند.

خواهد گذاشت و مابدین طریق می‌توانیم در حرفه، زندگی و تجارت خود به دستاوردهای بیشتری برسیم. چون کتاب ظرفیت فکر و کار ما را افزایش داده است. این اهمیت خواندن کتاب در زندگی، شغل و تجارت ماست.

### کتاب دوست و همدم خوبی است

کتاب‌ها همدم ما هستند و مانند یک دوست خوب ما را راهنمایی می‌کنند، همه چیز را به ما آموزش می‌دهند و ما در خود را با آنها در میان می‌گذاریم. کتاب به عنوان دوست یک انسان نقش بزرگی دارد. هر وقت احساس کردید تنها و تحت سلطه افکار بوج و افسردگی هستید، کتابی تهیه و شروع به خواندن کنید. آن کتاب بلافاصله شروع به برقراری ارتباط با شما می‌کند. اگر غمگین باشید شما را خوشحال می‌کند، اگر ناامید باشید، شما را امیدوار و… کتاب‌ها واقعاً مونس و همدمی خوب برای انسان هستند. خواندن کتاب دایره لغات ما را بهبود می‌بخشد. کتاب مهارت‌های ارتباطی ما را بهبود می‌بخشد. هر چه بیشتر می‌خوانیم، مغز ما کلمات جدید بیشتری به دست می‌آورد و آنها را به پوشه واژگان اضافه می‌کند. وقتی شروع به صحبت کردن یا نوشتن می‌کنید به شما کمک می‌کند. هر زمان که نیاز به نوشتن، صحبت کردن و بحث داشته باشید، هرگز کمبود کلمات را در مغز خود احساس نخواهید کرد. این اهمیت خواندن کتاب در زندگی ما بساری بهبود ارتباطات نوشتاری و کلامی است. خواندن کتاب برای موفقیت در شغل ما نیز مهم است. خلاقیت، تحیل و تفکر نقش زیادی در شغل ما دارد. خلاقیت واقعاً مهم است تا به عناوین متفاوت شناخته شوید. انجام کاری متفاوت، تحیل ما را کشف می‌کند و ما شروع به تفکر عمیق (انتقادی، تحلیلی) می‌کنیم. این بدون مطالعه و یادگیری امکانپذیر نیست.

### کتابخوانی عادتمان شود

در کتاب‌ها و مقالات، نویسنده درهای خلاق مغز شما را باز می‌کند. کلمات و تصاویر نویسنده شروع به بازتاب در ما می‌کند. هر خط جدید ما را به دنیای تحیل می‌برد. این مهم مورد توجه بسیاری از نویسندگان است. این چیزی است که کتاب‌ها در مورد اهمیت خواندن روزانه آنها می‌گویند. به همین دلیل است که برخی از ما به برخی کتاب قول داده‌ایم که خواندن روزانه‌شان را شروع کنیم. پس سعی کنیم هرگز یاد گرفتن از کتاب را نادیده بگیریم و روزانه دو ساعت قبل از خواب مطالعه کنیم. می‌توانید کتاب‌های الکترونیکی، مقالات، وبلاگ‌ها یا نسخه‌های چاپی را بخوانید. کتاب بخوانیم و آن را به عادت روزانه خود تبدیل کنیم.

### کتاب؛ منشأ خلاقیت، تفکر و دانش

این کتاب است که ما را انسان بهتری می‌کند. وقتی در مورد فواید مطالعه می‌دانید، باید آن را به دیگران هم منتقل کنید. اگر پدر و مادر هستید، وقتی جلوی کودکان کتاب می‌خوانید، آنها نیز از شما یاد خواهند گرفت. خواندن کتاب برای کودکان بسیار مهم است. آموزش خواندن کتاب به کودکان بدون یادگیری با خواندن جلوی آنها دشوار است. کتاب خواندن بهترین عادت است که بسیاری از افراد به خواندن کتاب کنیم. فراموش نکنیم این مطالعه است که منجر به یادگیری می‌شود، این یادگیری است که خلاقیت می‌آورد، خلاقیت حاصله نیز به تفکر منجر می‌شود، تفکر دانش را فراهم می‌کند و در آخر این دانش است که شما را عالی و زندگی‌تان را غنی می‌کند.

ترجمه و تنظیم از:
**klientsoltech.com**
**worksheetcloud.com**