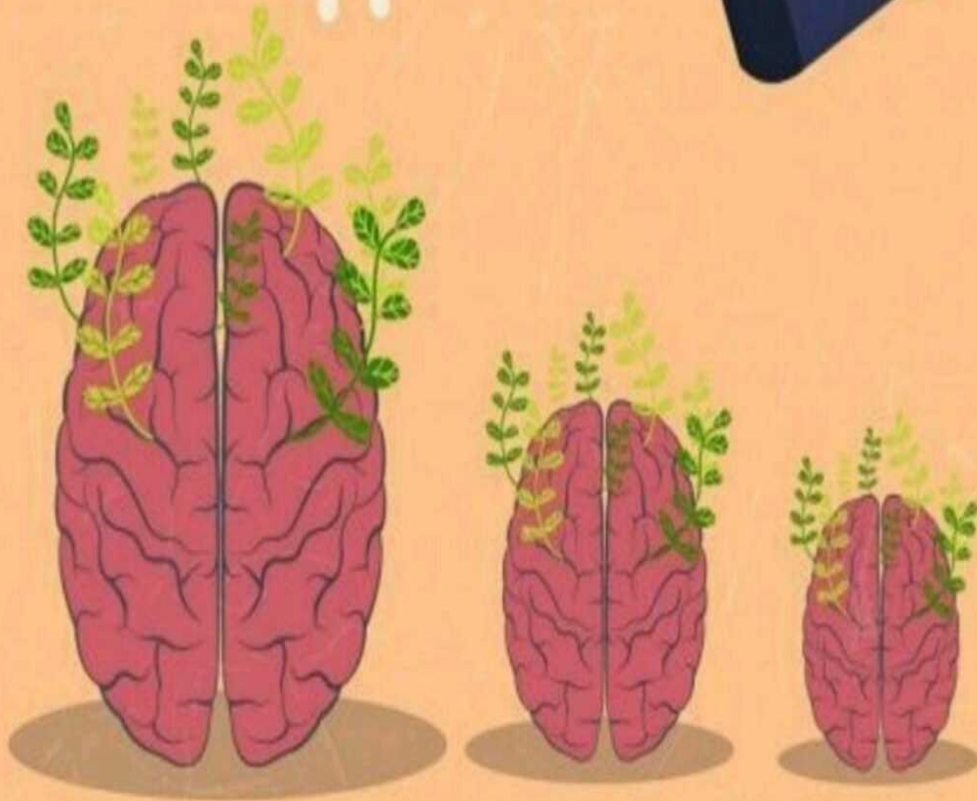
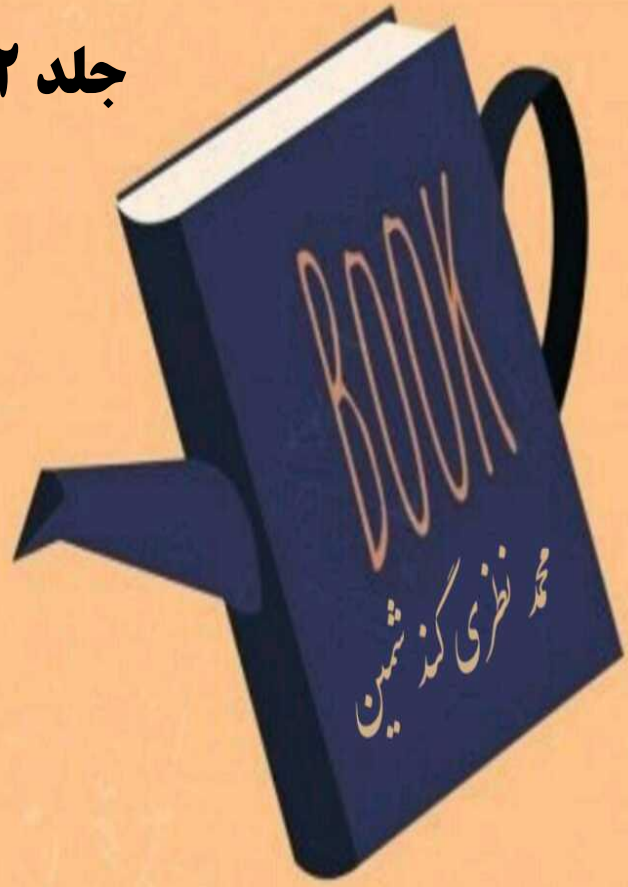


BOOKS
NOURISH
THE BRAIN

کتاب درمانی

جلد ۲



- باور کن! من یار مهربانم... یا توصیه هایی برای کتابخوان شدن!..... ۱۱۸
- ۲۵ کتاب که بزرگ ترین مدیران دنیا توصیه می کنند بخوانید..... ۱۲۴
- ۲۰ راه نوشتن یک کتاب در ۳۰ روز..... ۱۰۳
- آیا رمان خواندن باعث می شود حس همدردی بیش تری داشته باشیم؟..... ۱۰۷
- نتایج شگفت انگیز تحقیقات درباره کسانی که رمان می خوانند..... ۱۴۰
- کتاب خواندن برای کودکان، چه فوایدی دارد؟..... ۱۴۴
- نشانه های زیر خط فهم بودن..... ۱۴۷
- ۷ کتاب پیشنهادی بیل گیتس برای موفقیت..... ۱۴۹
- ۳ روش برای علاقه مند کردن فرزندانمان به مطالعه..... ۱۵۵
- با این فرمول از کتاب خواندن لذت ببرید!..... ۱۵۹
- میکروکتاب ؛ دنیایی متفاوت برای مطالعه..... ۱۶۶
- ۹ کتابی که بیل گیتس فکر می کند همه باید بخوانند..... ۱۶۸
- کتاب خواندن و توسعه یافته شدند؟..... ۱۷۵
- ۱۰ کتابی که توسط ناشران رد شدند اما نویسندگانشان را میلیاردر کردند..... ۱۷۸
- منابع..... ۱۸۲

بنام خداوند دانا و توانا

با سلام و سپاس از دوستان عزیزم

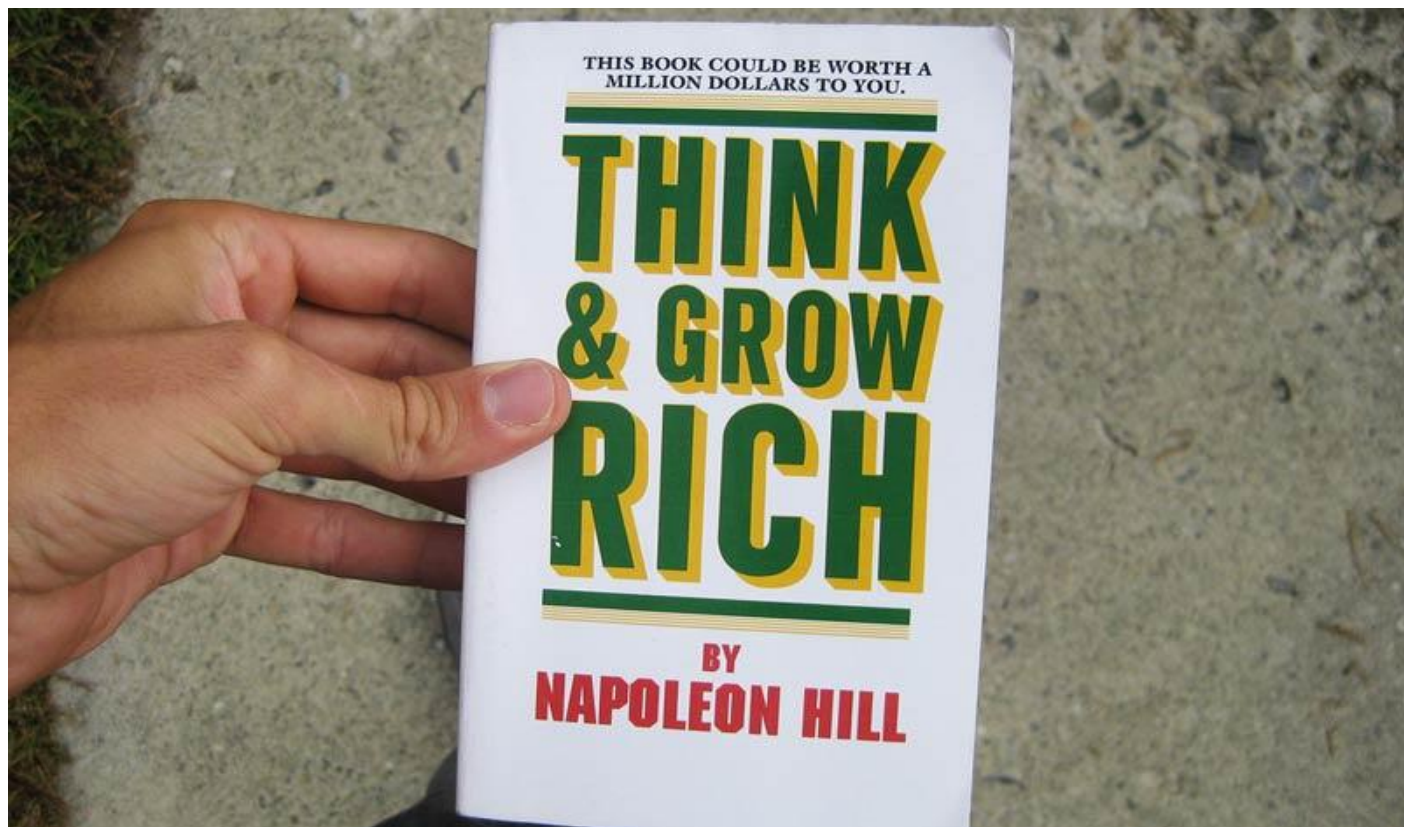
۱۰ کتاب نوشته شده توسط میلیاردرهای جهان که باید بخوانید



اگر بخواهیم پولدار شویم، احتمالاً بهترین کار این است که پای صحبت پولدارها بنشینیم. اما مگر پولدارها جایی بند می‌شوند که بتوان ۵ دقیقه خِرِشان را گرفت؟ اکثرشان داخل اقیانوس آرام جزیره‌های شخصی دارند و دست هیچ احدی بهشان نمی‌رسد. حتی مأمور چک کردن کنتور آب را هم به خانه‌شان راه نمی‌دهند چه برسد به من و شما. اما خوشبختانه بعضی از پولدارها کتاب‌هایی نوشته‌اند و راز پولداری خودشان را در آن کتاب‌ها برملا کرده‌اند. این شما و این ۱۰ کتاب برتر که آدم پولدارها نوشته‌اند. بین خودمان بماند، اگر صدایش را در نمی‌آورید باید بگویم که اکثر ماها به آدم‌های پولدار حسودی‌مان می‌شود (لااقل یک ریزه). به نظر می‌رسد زندگی برای پولدارها آسانتر است؛ پولدارها نگران روزهای آخر ماه نیستند و عادت ندارند نیم ساعت به مبلغ شارژ ساختمان خیره بشوند و به اختلاس مدیر ساختمانشان مشکوک باشند. قیمت ماشینی که سوارش هستند از کل خانه و زندگی ما بیشتر است، مسافرت‌های خوب

آن قارچ و پنیر اضافه هر روزی را بی خیال شوید تا چندرغازی ذخیره شود. همین چندرغازها را جمع کنی تا آخر سال خودش حکم وام بانکی را دارد. البته علاوه بر اجتناب از اینجور خرده خرج‌ها، این کتاب نصیحت دیگری هم دارد و آن این است که درصدی از درآمدها را خیلی سریع و قبل از اینکه به حساب صاحب‌خانه و اداره‌جات مختلف واریز کنید، یا اصلاً قبل از اینکه دست خودتان بهش برسد، به حساب خودتان واریز کنید. باخ اعتقاد دارد که برای پولدار شدن باید عادت ذخیره‌سازی را در خود نهادینه کنید. از آن کتاب‌های کاربردی است.

۴ - فکر کنید و پولدارتر شوید، به قلم ناپلئون هیل^۴:

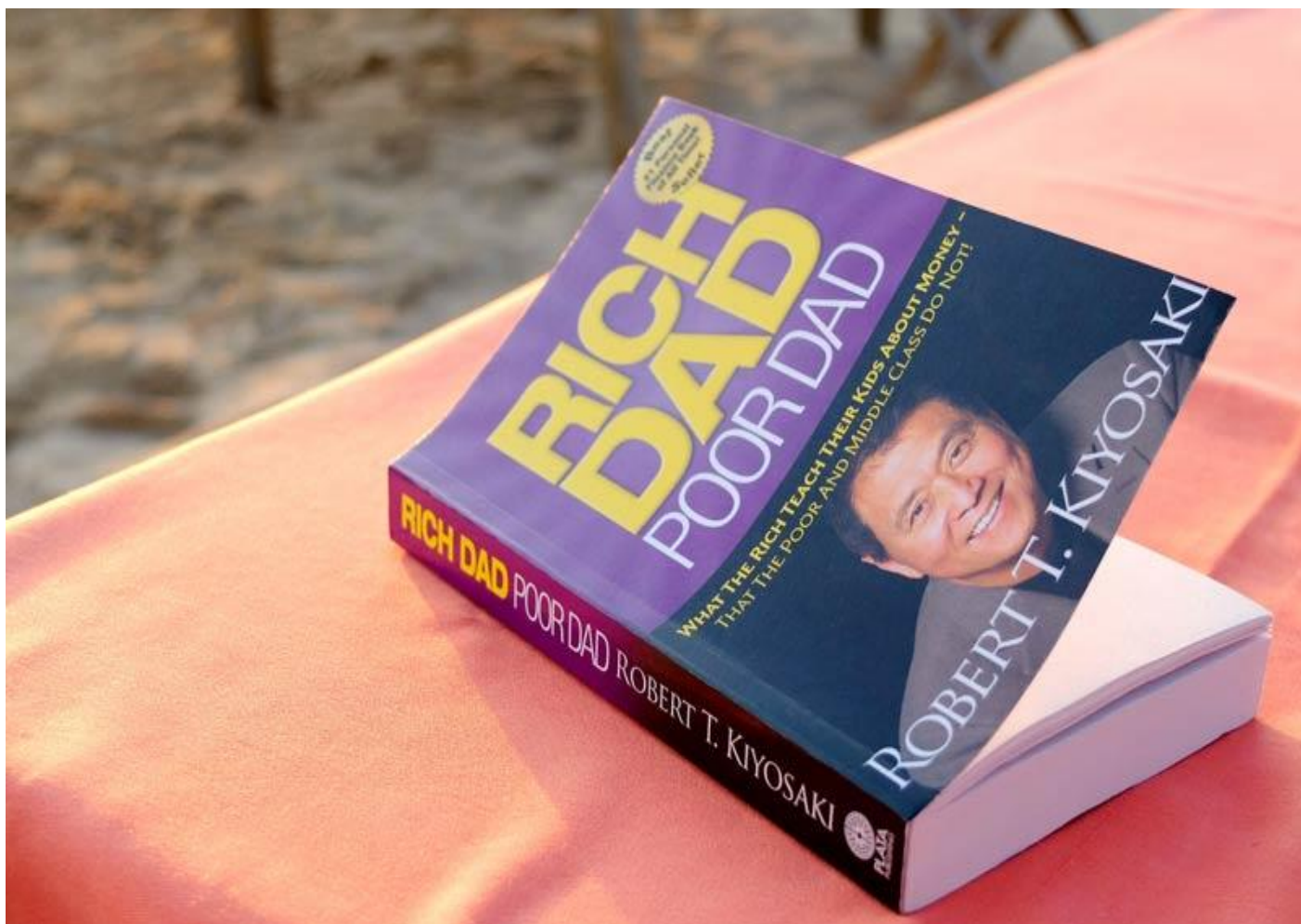


از اسم کوچک نویسنده مشخص است که این کتاب مال زمان پدربزرگ‌های من و شماست و راستش را بخواهید، نوشتار خیلی مدرن و باحالی هم ندارد. اما همینکه هنوز هم آن را در آمریکا با اصلاحات قرن بیست و یکمی دارند چاپ کنند، نشان می‌دهد که

⁴ - Think and Grow Rich, by Napoleon Hill

تثبیت شدن وضعیت‌شان روشن نشود، با پول‌شان پُز نمی‌دهند و آن را به نحوی عاقلانه سرمایه‌گذاری می‌کنند. این کتاب ارزش خواندن دارد و «اسباب بازی» نیست. همانطور که گفتم برای نوشتن این کتاب، تحقیقات پدر-مادر-داری انجام شده است.

۶ - پدر پولدار، پدر بی‌پول، به قلم رابرت کیوساکی ۶:

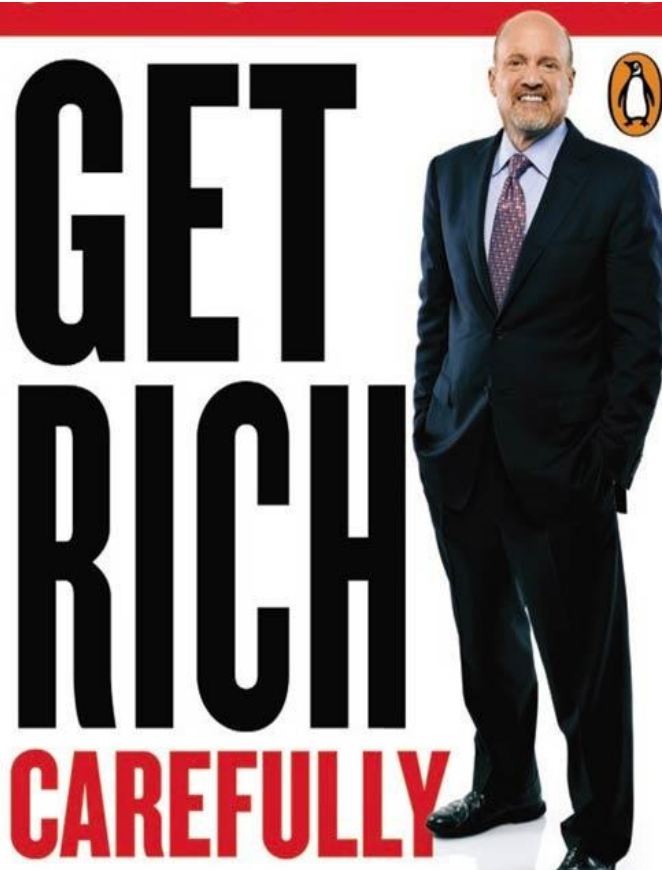


داستان این کتاب راجع به پسر کوچکی است که مثلاً دو تا پدر دارد. اولی پدر بیولوژیکش (پدر بی‌پول) است و دومی پدر معنویش (پدر پولدار - در واقع بابای یکی از دوست‌هایش) است. هر کدام از این پدرها درس‌هایی راجع به پول به این پسر بچه می‌آموزند که از زمین تا آسمان با یکدیگر فرق دارد. پدر بی‌پول شَم اقتصادی چندان بالایی ندارد، برای تأمین پول مورد نیاز برای معیشت خود کار می‌کند و بلد نیست کار

⁶ - Rich Dad, Poor Dad, by Robert Kiyosaki

از مسیری جداگانه به ایستگاه پولدار شدن می‌رساند. داستان این کتاب، ریشه در زندگی شخصی خود ژرولد موندیس، مفهوم بدهی و فرآیندی دارد که بر او گذشت تا بتواند تصور اشتباه «غیرقابل اجتناب بودن بدهی» را از ذهن خود جارو کند و به بیرون بریزد. وقتی خودتان را از شر بدهی‌هایتان خلاص کنید تازه آن موقع است که می‌توانید چشم‌بند بدهکاری را از چشمانتان بردارید، آنوقت می‌بینید که فرصت‌های پس‌انداز و سرمایه‌گذاری الکی نیستند و می‌توانند شما را به ثروت برسانند. من که حتماً این کتاب را برای یکی از آشنایانم که تا تقریباً گردن غرق بدهی‌ست می‌خرم بلکه توانست خود را آزاد کند!

۸ - با دقت پولدار شوید، به قلم جیم کریمر^۸:



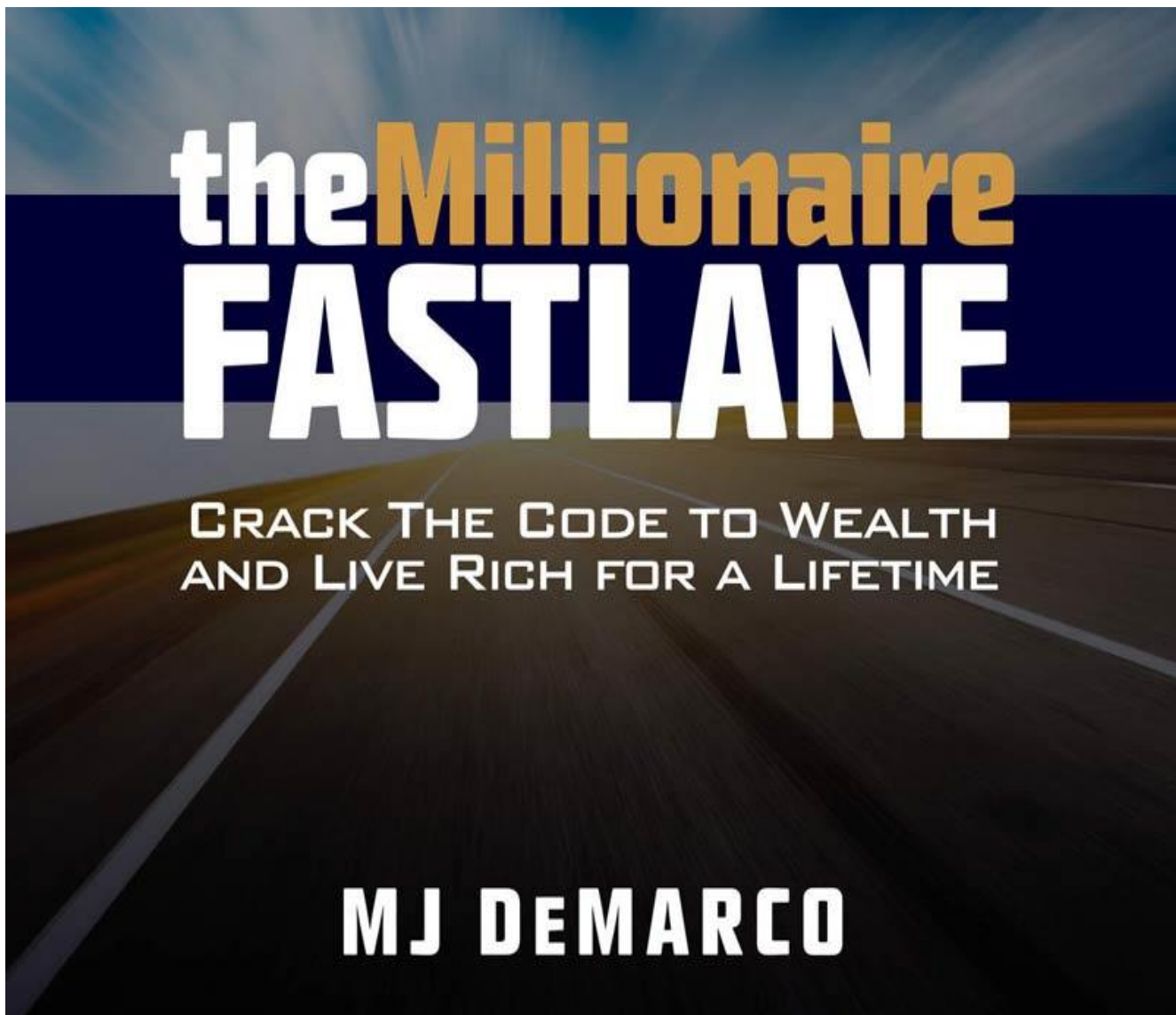
جیم کریمر از آن کسانی است که دائم در تلویزیون سر و کله‌اش پیدا می‌شود و اگر فرصت کردید ویدئوهایش را در اینترنت ببینید و از صحبت‌هایش مستفیض شوید. جیم کسی است

که با سرمایه‌گذاری دست و رویش را می‌شوید و از راه همین شور و شوق خاص توانسته

⁸ - Get Rich Carefully, by Jim Cramer

چندین و چند میلیون دلار ثروت به جیب بزند. بر خلاف خیلی از ثروتمندان که سعی می کنند قیافه بگیرند، جیم از آن آدم‌هایی است که از شنیدن صحبت‌هایش انرژی می‌گیرید. قشنگ می‌توان حس کرد که طرف بلد است اشتیاق خودش را به دیگران منتقل کند. این کتابش هم دستورات عملی است برای تجزیه و تحلیل مفاهیمی نظیر شرکت، سهام و روندهای بازار. خیال‌تان راحت که بعد از مطالعه‌ی این کتاب، دیگر پول‌هایتان در بانک خاک نخواهد خورد.

۹ - لاین سرعت میلیونرها، به قلم ام.جی.دی مارکو^۹:



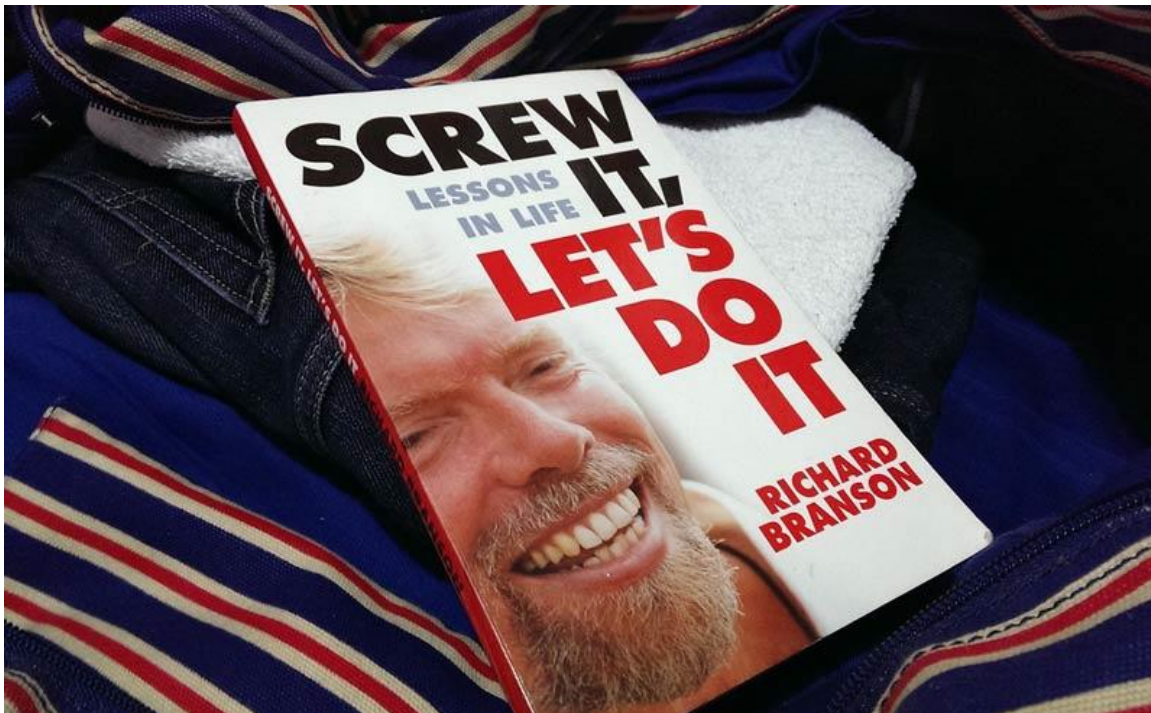
⁹ - The Millionaire Fast Lane, by M.J. DeMarco

دی مارکو نظر جالبی دارد و می گوید مردم از سه «لاین» زندگی را می پیمایند. پیاده رو برای بی پول ها، لاین آهسته برای قشر متوسط و لاین سرعت برای پولدارها. سپس واکنش هر دسته به نصیحت قدیمی «اگر می خواهی ثبات مالی داشته باشی، خوب درس بخوان تا شغل خوبی داشته باشی و برای دوران بازنشستگی پولی را ذخیره کن» را بررسی می کند.

آدم بی پول یا اصلا این نصیحت به گوششان نخورده، یا اینکه ترجیح می دهند بی خیالش شوند و برای همین با سرعت یک رهگذر در پیاده رو به جلو می روند، اما قشر متوسط این نصیحت را آویزه ی گوش شان می کنند. اینها دانشگاه شان را تمام می کنند، نیازمندی های روزنامه را برمی دارند، دور فرصت های شغلی دایره های کج و گلاچ می کشند، نامه ای را ضمیمه ی رزومه شان می کنند و داخلش می نویسند که چقدر انگیزه برای کار کردن دارند، شغل را می گیرند و با سرعتی مطمئن از لاین آهسته مسیرشان را طی می کنند. حرکت از لاینی شلوغ و خسته کننده.

دی مارکو می گوید: «ورود به لاین سرعت یعنی این که من نصیحت قدیمی را شنیده ام، اما با کمال احترام ترجیح می دهم ریسک کنم و دنباله روی میل درونی ام باشم و کسب و کاری برای خودم بسازم.» در این راه یک سری هایشان به گارد ریل می زنند و حتی چپ می کنند، اما در نهایت کسانی از این گروه هستند که جلو می افتند و به جای تحمل دود و دم ترافیک، می توانند از منظره زیبای اطراف جاده لذت ببرند. اگر روح کارآفرینی دارید، این کتاب مال شماست.

۱۰ - (ترجمه مؤدبانه) به جهنم، برو تو کارش، به قلم ریچارد برانسون^{۱۰}:



کتابی از
کارآفرین
مشهور و
صاحب
خطوط هوایی
Virgin،
ریچارد
برانسون، که
به صورت

اتوبیوگرافی نوشته است و چنان الهام بخش است که اگر آن را برای سنگ بخوانی، بلند می شود و کسب و کاری برای خودش راه می اندازد و به قطب نمای پول درآوردن تبدیل می شود. برانسون که این اواخر با اشتیاق تمام در حال آزمایش هواپیماهایی است که مسافر عادی را به فضا ببرد، در لابلای داستان هایش، اصول رسیدن به موفقیت و ثروت را با لحنی بسیار خودمانی (مثل عنوان کتاب) بیان می کند. بیشترین بُردی که از خواندن این کتاب می کنید، این است: اگر در دلتان شعله‌ی اشتیاقی روشن است و برای عملی شدنش هیچ تلاشی نمی کنید، نه خوشحال خواهید شد و نه پولدار. اگر این کتاب را خواندید و ریسک پذیرتر نشدید، حاضرم تا یک سال خانه تان را جارو بکشم. شما چه کتاب‌هایی در این زمینه خوانده‌اید که به درد تان خورده؟ به ما هم معرفی کنید تا بخوانیم و به سوادمان افزوده شود. شاید بعدا پولدار شدیم و یک پول سیاه هم بهتان ندادیم، اما حداقلش این است که از شما پول دستی هم طلب نمی کنیم 😊

¹⁰ - Screw It, Let's Do It, by Richard Branson

چطور کتاب‌های قطور را تا انتها بخوانیم؟



انگار تمام علم دنیا در این کتاب‌های کت و کلفت است و از طرف دیگر چندان عجیب نیست که این بلوک‌های سیمانی مشتری‌های زیادی نداشته باشند. اما گویا یک نفر راه بدردبخوری برای مطالعه‌ی این «گاوکتاب»‌ها پیدا کرده است. این شما و این راه مطالعه‌ی کتاب‌های قطور. من صرفاً از اینکه قفسه‌ی کتابم پر از کتاب باشد کیف می‌کنم. دوست دارم آنها را داخل قفسه مرتب کنم، بعد چند متر آن طرف‌تر بایستم و نگاهشان کنم و از این منظره لذت ببرم. قبلاً از رفتن به کتابخانه خیلی خوشم می‌آمد، الان هم بدم نمی‌آید. اما در گذر زمان متوجه شدم که اگر می‌خواهی کتابی را - از نظر ذهنی - مال خود بدانی، باید آن کتاب بی‌صاحب شده‌ی کوفتی را بخری و ببری خانه. کتاب باید دم دست آدم باشد تا هر موقع که اراده کرد به آن رجوع کند، اگر لازم بود حتی زیر جملاتش بکشد و یا چیزی داخلش بنویسد، بتواند آن را از قفسه به پایین

به سیاست قدرت در نیویورکِ اواسط قرن بیستم که ماجراهایش از زبان نابغه‌ی شهرسازی و معمار نیویورک، رابرت موزس^{۱۳} بیان می‌شود. جلال و جبروت و عذاب و نفرینِ همزمانِ این مجلد این است که اگر این کتاب را پای در بگذاری در باز و بسته نمی‌شود. به اصطلاح از آن کتاب‌هایی است که از شدت قطوری و سنگینی به درد پادری می‌خورد. این کتاب هزار و صد و ده صفحه دارد - از آن کتاب‌های متراکم که خیلی جای سفیدی در صفحه‌هایش قابل مشاهده نیست. فکر کنم در جایی خوانده‌ام که جناب آقای کارو گفته که کتابش شامل هفتصد هزار لغت است (که تازه قبل از ویرایش نهایی حاوی بیش از یک میلیون لغت بوده است).

سبک نوشتار این کتاب معرکه است و حتی یک جایش را هم نمی‌توانید پیدا کنید که نویسندگی بی‌دلیل روده‌درازی کرده باشد با این حال صرفاً حجم مطالبش خیلی خیلی زیاد است.

مشکل از اینجا شروع می‌شود که وقتی فکر خواندن این کتاب به سرتان می‌زند، حتی بیرون کشیدنش از داخل قفسه هم باعث ایجاد دلشوره می‌کند. بیا بید به زبان ریاضی با هم صحبت کنیم: من سرعت خوبی در خواندن کتاب دارم. فکر کنم دور و بر ۳۰۰ لغت در دقیقه را حریفم... حالا ۵۰ تا لغت کم یا زیاد.

با سرعت ۳۰۰ لغت در دقیقه، یک کتاب هفتصد هزار لغتی را باید در ۲۳۳۳ دقیقه یا چیزی حدود ۳۹ ساعت تمام کنم. چرا نمی‌توانم این کار را انجام بدهم؟ چون مغزم اصلاً خوشش نمی‌آید که یک کار ۳۹ ساعته‌ی بی‌جیره و مواجب را شروع کند. پس! می‌رود سراغ یک کتاب کوتاه‌تر و آسان‌تر. خب هر چه باشد آن هم برای خودش کتاب محسوب می‌شود!

بعد تازه به این فکر می‌افتم که چه شاهکارهای دیگری را هم می‌شناسم که آرزوی خواندن آنها را هم دارم. کارو ۴ کتاب (که نهایتاً شده ۵) در مورد LBJ (رئیس‌جمهور

¹³ - Robert Moses

آمریکا در حد فاصل سال‌های ۱۹۶۳ تا ۱۹۶۹) نوشته است که همه‌شان از شاهکارهای قرن بیستمی درباره‌ی سیاست در آمریکا به شمار می‌روند. همچنین می‌خواهم کتاب *انحطاط و سقوط امپراتوری روم اثر گیبسون، آنا کارنینا و جنگ و صلح* از آثار تولستوی، *جانسون اثر بازول، ظهور و سقوط رایش سوم از شیرر، ثروت ملت اثر آدام اسمیت* و همچنین بیوگرافی‌های بیشتری از ران چرنو (*تایتان* را شدیداً دوست دارم و شنیده‌ام که *السکاندر همیلتون* هم خیلی محشر است) را بخوانم. می‌دانید بدبختی‌ام کجاست؟ اینکه تمامشان کتاب‌های پادری هستند.

این قضیه من را به فکر فرو برد که چطور می‌شود کسی بتواند هر کدام از این کتاب‌ها را تا ته بخواند؟ چطور می‌شود من به فردی تبدیل شوم که به جای صحبت کردن راجع به این کتاب‌ها، تمامشان را خوانده باشد. انگار که باید این کار را یک شغل تمام‌وقت محسوب کرد چون جور دیگری نمی‌توان از پشش برآمد!

اما من برای خودم راه‌حل ساده‌ای دست و پا کردم و دلم می‌خواهد که آن را به شما نیز لو بدهم. اسم راه‌حل من ۲۵ صفحه در روز است. همین! فقط باید به این نقشه متعهد بود و انجامش داد. مگر ۲۵ صفحه در روز به کجای آدم می‌رسد؟

دوباره بیایید حساب و کتاب کنیم. در ماه ۲ روزش را که اصلاً وقت برای مطالعه نداریم می‌گذاریم کنار. یک روز هم برای عید کم می‌کنیم. می‌ماند ۳۴۰ روز در سال. ۲۵ صفحه در روز را ضرب در ۳۴۰ روز در سال می‌کنیم و ۸۴۰۰ صفحه در سال بدست می‌آید. ۸۴۰۰ تا. البته من بعداً فهمیدم که اگر به حداقل ۲۵ صفحه در روز متعهد بمانم، اغلب حال می‌کنم بیشتر از ۲۵ صفحه هم بخوانم. پس بیایید ۸۴۰۰ تا را بکنیم ۱۰۰۰۰ تا (اگر فقط ۵ صفحه‌ی دیگر به روزی ۲۵ تا اضافه کنید و روزی ۳۰ صفحه بخوانید، همین می‌شود).

با نرخ ۱۰ هزار صفحه در سال، با سرعت میانگین ۲۵ الی ۳۰ صفحه در روز، مثلاً چه کتاب‌هایی را می‌توان تمام کرد؟

خب. ماشین حساب را بیاورید... کارگزار قدرت که ۱۱۱۰ صفحه بود. چهار تا کتاب راجع به LBJ همه‌شان روی هم ۳۵۵۲ صفحه‌اند. شاهکارهای تولستوی جمعاً ۲۱۶۰ صفحه‌اند. شش جلدی گیبسون سر تا تهش ۳۶۶۰ صفحه است که به عبارتی مجموع همه‌ی این کتاب‌ها می‌شود ۱۰۴۷۲ صفحه‌ی ناقابل.

یعنی در طول یک سال، با یک ریتم سُلی شِپرتی ۲۵ صفحه در روز، بنده‌ی حقیر توانستم ۱۳ تا از شاهکارهای استاد نویسی قَدَرِ قُدْرَتِ پیل‌افکنِ جهان را بخوانم و کلی چیز راجع به تاریخ دنیا یاد بگیرم: همه‌اش در یک سال.

یعنی از الان تا سال ۲۰۱۷ را می‌توانم بگذارم برای خواندن ظهور و سقوط شیرر (۱۲۸۰ صفحه)، شش جلدی کارل سندبرگ راجع به لینکلن (چه می‌دانم... ۲۰۰۰ صفحه)، ثروت ملت آدام اسمیث نسخه‌ی خلاصه نشده (۱۲۰۰ صفحه) و کتاب جانشون جناب بازول (۱۳۰۰ صفحه) و تازه کلی هم صفحه کم می‌آورم (وقت اضافه می‌آورم).

این بود راه حل خواندن آثار بزرگ. روز به روز. ۲۵ صفحه یکجا. بدون هیچ بهانه‌ای.



رودخانه ای با ده هزار کتاب در تورنتو اجتماع اسپانیایی «Luzinterruptu»

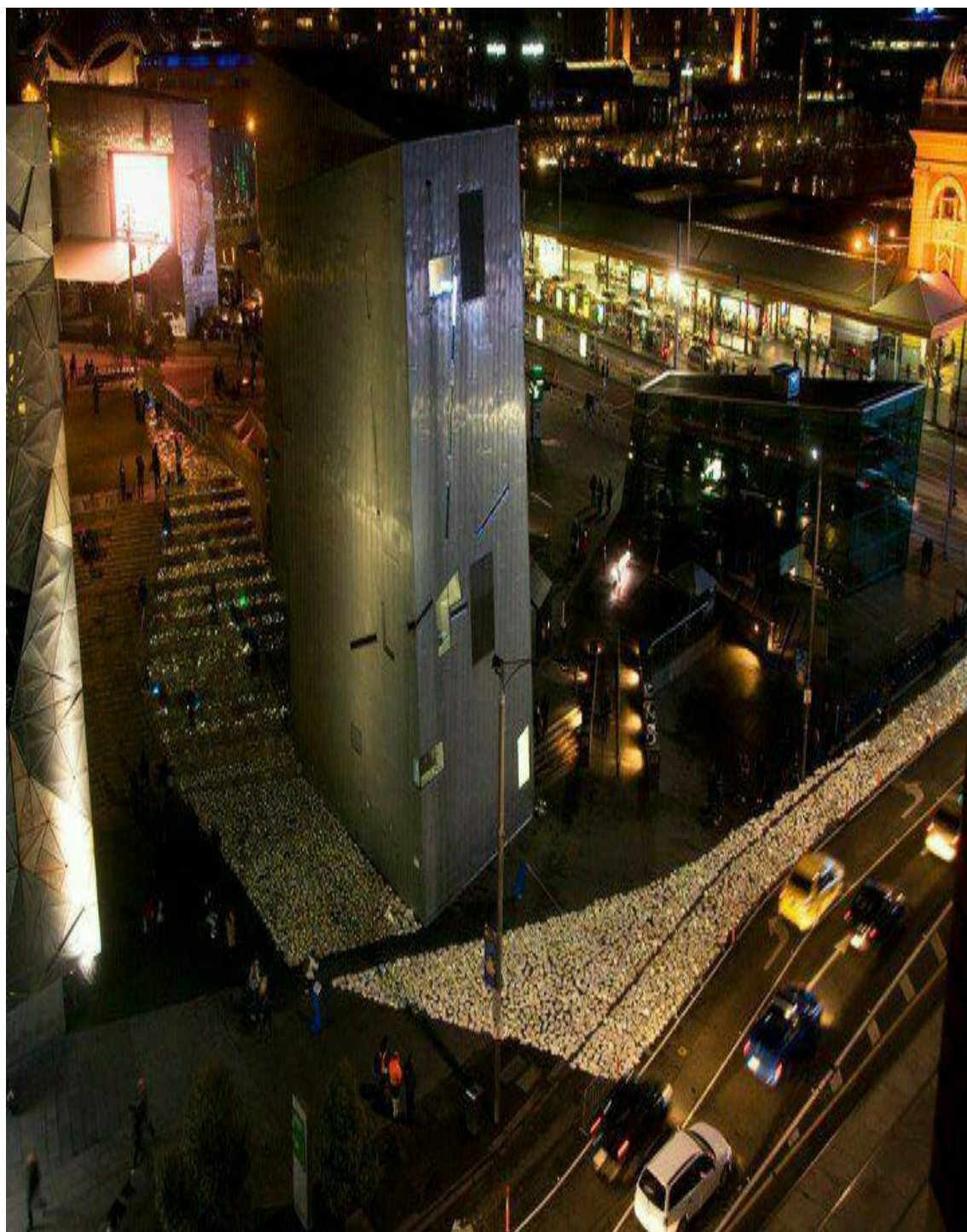


با استفاده از مفاهیم ترافیک و ادبیات اینستالیشن راه اندازی کرده اند و یکی از خیابان های شلوغ شهر را بسته و به جای ترافیک ۱۰۰۰۰ کتاب در آن جاری کرده اند. این اینستالیشن پیش از این در خیابان های پرترافیک و شلوغ شهرهای مادرید، نیویورک و ملبورن هم راه اندازی شده بود. با جریان یافتن کلمات نوشته شده در خیابان، شهر به فضای بدون خودروی گذشته برمی گردد، حتی شده برای یک بعد از ظهر.



این اینستالیشن به عنوان نمونه ای از کار تفکر برانگیز آن ها اغلب مضمون محیط زیست دارد، هر کتاب با یک چراغ کوچک روشن می شود و یک اثر چشمک زن در این رودخانه ادبی ایجاد می کند. تیمی ۵۰ نفره از داوطلبان به طور خستگی ناپذیری ۱۲ روز کار کرده اند تا

خیابان هاگرمین در مرکز شهر تورنتو را با این قطعات ادبی بپوشانند. بنابراین یک منطقه شهری که معمولاً با سرعت، آلودگی و سروصدا پر شده برای یک شب با شعر و آرامش پر می شود و همزمان با نوری نرم و مبهم که از صفحات کتاب بیرون می آید، روشن می شود و تا زمانی که کاربران بخواهد آنجا خواهد بود. در نهایت خودروها دوباره اینجا را پر



می کنند اما برای بسیاری از آن هایی که شب در این مکان قدم می زنند، خاطره این کتاب هایی که بردند رابطه آن ها را با این فضا و این محیط بهتر خواهد کرد. تماشاگران تشویق می شوند با این اثر هنری مشارکتی تعامل داشته باشند و کتاب

ها را با خودشان خانه ببرند و با این کار این اثر بعد از ۱۰ ساعت برچیده شد. فراتر از مفاهیم ترافیک و شلوغی در مناطق شهری، این اینستالیشن ارزش کتاب های چاپی را در دوره ای که دیجیتالی شدن به طور فزاینده ای در حال رشد است، بیان می کند. (منبع برترین ها)

Em Toronto, no Canadá, comemora-se todos os anos um festival que transforma uma rua num rio de livros doados. As pessoas podem selecionar um livro e levá-lo.





زنجیره تأمین کتاب، حضور فعال بازیگران تایلندی در پروژه‌های ادبی که از قبل به همین منظور طراحی شده و همچنین عمل به تعهدات در حوزه نشر «اعلام کرده‌است».

پیش از این مادرید اسپانیا (۲۰۰۱)، اسکندریه مصر (۲۰۰۲)، دهلی نو هندوستان (۲۰۰۳)، آنتورپ بلژیک (۲۰۰۴)، مونترال کانادا (۲۰۰۵)، تورین ایتالیا (۲۰۰۶)، بوگوتا کلمبیا (۲۰۰۷)، آمستردام هلند (۲۰۰۸)، بیروت لبنان (۲۰۰۹)، لوبلیانا اسلوونی (۲۰۱۰)، بوینوس آیرس آرژانتین (۲۰۱۱) و ایروان ارمنستان (۲۰۱۲) پایتخت جهانی کتاب بودند.

تهران یک بار در سال ۲۰۰۶ و بار دیگر در سال ۲۰۱۱ برای کسب عنوان «پایتخت کتاب جهان» تقاضا داده‌است که هر دو تقاضا رد شده‌است. تهران در سال ۲۰۰۶ با یک رأی این عنوان را به تورین ایتالیا باخت. گفته می‌شود که نیشابور با پشتوانه تجربه‌ای که در **پایتختی کتاب ایران** کسب کرده‌است، برای کسب عنوان پایتخت جهانی کتاب اقدام کرده‌است.

معیارها

کمیته انتخاب و معرفی نامزدها از برنامه‌هایی استقبال می‌کند که توسط شهردار یک شهر اجرا یا تأیید شده و در جهت ترویج و گسترش کتاب‌خوانی است.

کمیته انتخاب نامزدها توجه خود را به برنامه‌های خاصی جلب می‌کند که به این شرح‌اند: درجه مشارکت همه سطوح (از شهری تا بین‌المللی)، تأثیر بالقوه این برنامه‌ها، دامنه و کیفیت فعالیت‌هایی که توسط کاندیدها طرح شده‌است و گستره‌ای که در آن ناشران، نویسندگان، کتاب‌فروش‌ها و کتابداران درگیر می‌شوند و سازمان‌های غیردولتی هم در آن فعال هستند و هر پروژه دیگری که کتاب و کتاب‌خوانی را ارتقا می‌دهد. همچنین برنامه‌ها باید در راستای ارتقای **آزادی بیان** و اعلامیه جهانی حقوق بشر باشد.

شهرهای برگزیده پایتخت جهانی کتاب

کشور	شهر	سال
 اسپانیا	مادرید	۲۰۰۱
 مصر	اسکندریه	۲۰۰۲
 هند	دهلی نو	۲۰۰۳
 بلژیک	آنتورپ	۲۰۰۴
 کانادا	مونترآل	۲۰۰۵
 ایتالیا	تورین	۲۰۰۶
 کلمبیا	بوگوتا	۲۰۰۷
 هلند	آمستردام	۲۰۰۸
 لبنان	بیروت	۲۰۰۹
 اسلونی	لیوبلیانا	۲۰۱۰
 آرژانتین	بوئنوس آیرس	۲۰۱۱
 ارمنستان	ایروان	۲۰۱۲
 دانمارک	بانکوک	۲۰۱۳
 نیجریه	پورت هارکورت	۲۰۱۴
 کره جنوبی	اینچئون	۲۰۱۵
 لهستان	وروتسواف	۲۰۱۶
 گینه	کوناکری	۲۰۱۷
 یونان	آتن	۲۰۱۸
 امارات متحده عربی	شارجه	۲۰۱۹

 ایران - اردیبهشت ۲۰۲۰

خواهیم برد. اولین قدم در این راستا آن است با اندکی تفکر عاداتهای نامطلوب خود را در مطالعه یافته و سپس عاداتهای مطلوب جایگزین آن گردد.

برای تغییر عادات مطالعه مراحل زیر را باید در نظر گرفت:

آگاهی، درباره موضوع

۱. علاقه

۲. ارزیابی، ارزیابی اطلاعات بدست آمده با در نظر گرفتن موقعیتهای موجود

۳. مطابقت خود با فکر تازه و اختیار و قبول آن

انواع روشهای مطالعه

روش پس ختام

این روش یکی از مهمترین و معروفترین روشهای بهسازی حافظه است. نام این روش همانند نام انگلیسی آن (PQ4R) متشکل از حروف اول شش مرحله آن است.

مراحل پیش خوانی

در این مرحله کتاب یا مطلب بصورت یک مطالعه اجمالی و مقدماتی مطالعه شود. از جمله موارد این مرحله خواندن عنوان فصلها، خواندن سطحی فصل، توجه به تصاویر، بخشهای اصلی و فرعی و خلاصه فصلها می باشد. هدف در این مرحله یافتن یک دید کلی نسبت به کتاب و ارتباط دادن بخشهای مختلف کتاب با یکدیگر می باشد.

مرحله سؤال کردن

پس از مطالعه اجمالی موضوعات و نکات اصلی، به طرح سؤال در مورد آنها پردازید. این کار باعث افزایش دقت و تمرکز فکر و سرعت و سهولت یادگیری می گردد.

می یابد و از قدرت تفکر و تمرکز کاسته میشود. از مصرف الکل و دارو هم خودداری فرمائید همچنین غذاهای آردی مثل نان و قندی قدرت ادراک و تمرکز را کم می کند نوشابه های گازدار هم همینطور هستند.

۳- ذهن آدمی با هوش است اگر یادداشت بردارید خود را راحت از حفظ و بیاد سپاری مطالب می کند و نیز همزمان نمی توانید هم مطلبی را بنویسید و هم گوش دهید. پس در حین مطالعه لطفاً "یادداشت برداری ننمائید".

انسان به عنوان یکی از موجودات عالم، امتیازات زیادی نسبت به سایر موجودات دارد. یکی از این امتیازات قدرت یادگیری، تفکر و حفظ اطلاعات است. قدرت یادگیری و حفظ اطلاعات باعث تفاوت میان انسان و حیوان شده و نیز برتری انسان را نسبت به سایر موجودات به اثبات رسانده است. بنابراین درگیری فکری با استعداد سوال بر انگیز حافظه و یادگیری در حافظه محدود به زمان حاضر که مادر آن زندگی می کنیم نیست بلکه بسیاری از تمدنها در گذشته منشاء و کارکرد حافظه را مدنظر داشته اند. بیش از ۲۵۰۰ سال پیش، یونانیان، هنری را در باره حافظه اختراع کردند که عموماً "تحت عنوان تدابیر ((یادیار)) نامیده می شود. و به معنی نقش بستن اثرات مکانها و تصاویر بر روی حافظه است.

اولین سیستم تقویت حافظه به وسیله شاعر یونانی به نام سیمونیدز^{۱۵} در قرن پنجم و ششم قبل از میلاد پدید آمده است. شرح واقعه چنین است که سیمونیدز، تالار ضیافتی را که در آن شعر طویلی را ایراد کرده بود برای چند لحظه ترک کرد. در همین حین، سقف تالار فرو می ریزد و در نتیجه تخریب تالار و مرگ میهمانان، هویت آنان غیر قابل شناسایی می شود. اما پس از بازسازی تالار، سیمونیدز توانست جایگاه دقیق هر یک از حاضرین را بیش از قرائت شعر بیاد آورد و تمامی آنها را شناسایی کند بدین

¹⁵- Simonides

ترتیب بود که نخستین تئوری تداعی در بخاطر سپاری و اساس تمامی سیستمهای منمو تکنیک (تدابیر یادیار) پدید آمد.

افلاطون می گوید: روح دارای بستری است از موم قالب سازی شده که منحنی، غلظت و خلوص آن در افراد مختلف متفاوت است و همین موم نقش احساسات و اندیشه ها را می پذیرد. این نقش حک شده که از حیث برجستگی مانند نقوش یک مهر به نظر می رسد، همانند نشانه ای از اشیاء است که امکان بخاطر آوردن آنها را فراهم می سازد. اگر نشانه ای ناپدید و فراموش می شود، به این خاطر است که به طور کامل بر روی این موم حک نشده است. ارسطو معتقد بود: حافظه مجموعه ای از تصاویر ذهنی است که تنها از راه تاثیرات حسی به دست می آید. وی تنها کسی بود که قوانین منمو تکنیک را به صورت تداعی پایه ریزی کرد. سنت توماس اکیناس، سه قانون اولیه تداعی ارسطو را احیاء کرد.

۱- قانون **تشابه**: خاطره مشابه با تاثیر معینی به یاد می ماند.

۲- قانون **عکس یا متضاد**: اگر دو یا چند تاثیر، آنتی تز یکدیگر باشند داشتن یکی سبب یاد آوری دیگری می شود.

۳- قانون **همزمانی یا همراهی**: اگر دو یا چند تاثیر همزمان اتفاق بیافتند، بروز یکی سبب یاد آوری دیگری می شود.

بنابراین براساس نظریات داده شده می توان گفت حافظه عبارت است از کنشی که احیای تجارب گذشته را در بر می گیرد. یا یک استعداد همگانی در بخاطر سپاری رویدادها و اطلاعات و همچنین یاد آوری آنهاست پس حافظه قابلیت رشد، تقویت و پرورش را داشته و بیش از همه به بکارگیری و تمرین نیاز دارد. حافظه شبیه عضله می باشد که با تمرین کردن پرورش یافته و تقویت می گردد و در صورت عدم بکارگیری سست و تنبل می شود.

یا حادثه ناگوار برای یکی از اعضای خانواده، ترس، خوشحالی بیش از حد و ازدواج می تواند بر کارایی حافظه تاثیر گذارد.

توجه: اکثر دانش آموزان موقع امتحان بیشتر به طرف پایین خیره می شود که این عمل کارایی حافظه را در یاد آوری مطالب پایین می آورد پس بهتر است که با چشمانی باز به گوشه بالا و چپ یا بالا و راست بنگرید. این عمل فیزیکی به نیمکره های مغز کمک می کند تا همکاری بهتری داشته باشند و امکان دستیابی شما به اطلاعات را فراهم آورند.

۴- **تاثیر استراحت در حافظه:** هنگام مطالعه نباید خسته باشید، اگر احساس خستگی می کنید کمی باید استراحت کنید و بعد مطالعه را شروع کنید. پس از یادگیری نیز حتما "استراحت کنید تا آموخته های شما مجال استحکام و پایداری در حافظه را پیدا کنند و از به وجود آمدن عامل تداخل جلوگیری شود.

۵- **تاثیر آرامش در حافظه:** تا حد ممکن در هنگام مطالعه آرامش بیشتری داشته باشید چون در وضعیت آرامش، امواج آلفا که بین ۸-۱۳ هرتز است در مغز منتشر می شود. در این حالت انسان می تواند از حداکثر نیروهای مغز خویش بهره جوید و یادگیری و بخاطر سپاری را تسهیل بخشد. در ضمن حفظ آرامش و حالت طبیعی ارگانسیم کارکرد طبیعی مغز و اعصاب را نیز تسهیل می کند.

ج- اصول اولیه مطالعه:

اولین اصل قبل از شروع مطالعه چیست؟ چگونه می توان بازده مطالعه را افزایش داد؟ نحوه تفکرات و اراده چه نقشی در مطالعه و کارهای روزمره دارد؟ و بهترین زمان و مکان مناسب برای مطالعه چیست؟ یکی از ضروری ترین و کاملترین ابزار پیشرفت انسان مطالعه است برای اینکه بتوانید مطالعه بهتری داشته باشید تا بازیابی و بخاطر سپاری آن آسان باشد اصول زیر را باید رعایت نمائید:

بیش از ۹۰٪ از مطالب خوانده شده بعد از ۲۴ ساعت فراموش می شوند در حالیکه مرحله مرور مانع از فراموشی مطالب می شود. پس باید بعد از خلاصه نویسی الگوهای یاد آوری را تکرار و مرور کنید.

• اصول دیگر بازسازی و یاد آوری :

۲- **تداعی** : برای بازسازی و یاد آوری موضوعات جدید باید تداعی مناسب بین آنها برقرار کنید، چون حافظه به صورت زنجیره ای عمل می کند پس باید هر یک از موضوعات را یکی از حلقه های زنجیر در نظر گرفت. آن وقت این حلقه ها را با کمک سیستم های تداعی بهم پیوند داد. اما از آنجا که هر چقدر این تداعی غیر منطقی تر باشد بهتر در حافظه باقی می ماند، بنابراین باید سیستم های تداعی را به صورت مضحک مبالغه آیز رنگهای غیر واقعی در آورد تا موضوعی بهتر در حافظه باقی بماند. بنابراین تداعی بین اطلاعات کمک بزرگی در بخاطر سپاری آنها می کند.

۳- **تجسم** : تداعی بین اطلاعات به تنهایی کافی نیست، بلکه باید علاوه بر تداعی، آنها را به وضوح و آشکارا در ذهن خود مجسم کنید. تجسم از اعمال نیمکره راست مغز است. بنابراین اگر در هنگام بخاطر سپاری از نیمکره راست مغز خود را نیز بهره بگیرید یعنی همزمان از دو نیمکره مغز خود استفاده کنید تداعی یادگیری و بخاطر سپاری اطلاعات چندین برابر می شود.

بنابراین به طور کلی داشتن هدف، اعتماد داشتن، علاقه، سلامتی، اکسیژن کافی، دقت، تمرکز، استراحت، خواب کافی، آرامش، مدت یادگیری برنامه ریزی، یادگیری با فاصله - تصمیم به خاطر سپردن، خوب درک کردن و... از عوامل موثر در بهبود به خاطر سپاری و بازیابی حافظه است.

حال به وظیفه مرور دقت کنید. مرور، وظیفه اجرای فهم سطح اول را بر عهده دارد؛ یعنی پایداری اطلاعات در حافظه بلندمدت.

از آنجایی که فهم سطح دوم بدون فهم سطح اول میسر نمی‌شود، مرور و جایگاه مرور در فهم مطلب، کاملاً روشن و مشخص می‌شود.

◇ مرور چگونه انجام می‌شود؟

مهم‌ترین عامل در چگونگی مرور، رعایت زمان‌بندی آن است. برای مثال، گیاهی تزئینی را تصور کنید که در گلدان زیبایی قرار دارد. آیا با یک آبیاری، ریشه‌های این گیاه می‌تواند برای همیشه از مخزن گلدان خود تغذیه کند؟ مطمئناً خیر؛ بلکه باید مثلاً هر ۳ روز یک‌بار به این گیاه آب داده شود؛ زیرا با هر بار آبیاری، نفوذ آب در خاک تا ۳ روز می‌تواند جوابگوی گیاه باشد و اگر آبیاری مرتب صورت نگیرد، شاهد پژمردگی روز به روز آن گیاه زیبا خواهیم بود.

ذهن انسان هم نیاز به آبیاری منظم و مستمر دارد و با یک بار مطالعه، تا زمان بسیار اندکی ذهن می‌تواند از اطلاعات ورودی استفاده کند. اگر این اطلاعات ورودی را رها کنیم، پژمردگی ذهن و فراموشی مطالب، تنها نتیجه ممکن خواهد بود. پس از گذشت ۲۴ ساعت از زمان مطالعه، ۷۰ درصد از محتوای خوانده شده فراموش می‌شود. این نقطه به قله فراموشی معروف است. پس حتماً باید مطالب خوانده شده را یک روز بعد از مطالعه، دوباره مرور کرد تا پایداری مطالب حفظ شود.

به جدول زیر دقت کنید:

نوع مرور شماره مرور زمان مرور مدت پایداری اطلاعات

الزامی ۱- ۱ روز پس از مطالعه ۱۰ روز

۲- ۱۰ روز بعد از مرور اول ۱ ماه

۳- ۱ ماه بعد از مرور دوم ۴ ماه

۸. قبل از مطالعه وضو بگیرید و درس را بانام و یاد خدا شروع کنید.
۹. موفقیت ها و پیشرفت های خود را هر چند اندک، در برگه یا دفترچه ای یادداشت کنید و در موقع ناامیدی یا... آنها را مرور کنید تا به آینده امیدوار شوید.
۱۰. آن مطالبی را که یاد گرفته اید خوب است که به دیگران یاد بدهید و اگر کسی نبود برای خود یا آینه یا هر فرد دیگری توضیح دهید.
- «کسانی که با افکار خوب و عالی دمسازندهرگز تنهاوبی مونس نیستند.» (سیدنی)
۱۱. خود را به درس خواندن و آن چیزی که یاد می گیرید، تشویق کنید و برای ارزش های خود ارزش قایل شوید و برای حفظ آن کوشا باشید.
۱۲. سعی نمایید که طرح «یادداشت همراه کتاب» را برای همه کتابهای خود اجرا کنید. به این صورت که یک برگه کاغذ سفید به ابعاد ۹سانتیمتر در ۱۳سانتیمتر آماده کرده و آن را در اولین صفحه کتاب خود بچسبانید و تمرینها، سوالها و کارهایی را که برای یادگیری آن کتاب باید انجام دهید در آن بنویسید، تا فراموش نکنید.
- «دل منطقی دارد که عقل از آن بیخبر است.» (پاسکال)
۱۳. از آنجا که خواندن سوره ی قدر و آیه الکرسی نقش بسیار مهمی در یادگیری و موفقیت شما دارد، خوب است که پس از هر نماز و همیشه این دو را تکرار و مرور کنید و به خدا توکل کنید.
۱۴. هر موقع که خسته شدید و دلتان گرفت و ناامید از هر کار و زندگی شدید قرآن بخوانید و به معنی آن توجه کنید.
۱۵. علم را برای خود علم بخوانید، نه برای ثروت یا پز دادن بلکه برای دل خود بخوانید و عمل کنید.
۱۶. مطمئن هستیم در کاری که شروع کرده اید، موفق خواهید شد چون که با یاری خدا و علاقه به پیش می روید.

۱۷. فرصتها و لحظه ها را به آسانی از دست ندهید، چرا که این فرصتها همیشه به وجود نیامده و نخواهند آمد. پس به قول شاعر: اکنون که در پیش توام دریاب، شاید که فردایی نباشد.

۱۸. این عبارت را با خط خوش بنویسید و نصب العین خود قرار دهید و عمل کنید :
«دانایی، توانایی است و خواستن، توانستن، پس بخوان تا بتوانی»

۱۹. برای اینکه در بین راه به خاطر خستگی و یا هر دلیل دیگر ناامید از ادامه راه نشوید، در اولین فرصت، انگیزه خود را در برگه ای یادداشت کنید و هر موقع که احساس کردید که درس خواندن فایده ای ندارد آن انگیزه را که یادداشت کرده اید مرور کرده تا دوباره جان تازه ای گرفته و با نیرو و نشاط بیشتر کار را ادامه دهید.
«هیچ لباسی برازنده تر از تندرستی نیست.» حضرت علی (ع)

۲۰. هر نکته یا سوالی که هنگام مطالعه ی هر درس با آن مواجه می شوید را در برگه ای یا گوشه ای از کتاب یادداشت کنید و در اولین فرصت آن را از کسی که می داند، بپرسید و یاد بگیرید.

۲۱. برای یادگیری بعضی از دروس توضیحی و حفظی می توان از روش «بگو و گوش کن» استفاده کرد. به این صورت که مثلاً: شما چند صفحه ای از مطالب یا کتاب را می خوانید، سپس آنچه را که فهمیدید، برای یک دستگاه ضبط صوت که روشن است و در آن نوار کاست هم قرار دارد، توضیح داده، پس از آن، آنچه را که گفته اید گوش می کنید. با این کار هم مطالب را خوب یاد می گیرید و هم اینکه پی به مشکلات خود و نقاط ضعف خود می برید و برای از بین بردن ضعفها تلاش بیشتری می کنید .

«شکست باید انرژی خفته را بیدار کند.» (رومن رولان)

۲۲. برای یادگیری فرمولها و نکات مهم می توانید از روش «نبین واز برکن» استفاده کنید. به این صورت که ابتدا آن فرمول یا نکته مهمی یا عبارتی را که می خواهید از بر کنید در برگه ای نوشته و به مدت یک تا دو دقیقه به آن خوب نگاه کنید. سپس

۲۷. نمونه سوالهای امتحانی سالهای گذشته را پیدا کنید پاسخ آنها را هم پیدا کرده و بنویسید و یاد بگیرید، چرا که حداقل ۴۰ درصد سوالها از سوالهای سال گذشته است و دیگر این که شما با نمونه سوال ها آشنا می شوید که هنگام مطالعه چه قسمت هایی را بیشتر مطالعه کنید و نکات مهم کدام قسمتها هستند.

۲۸. برنامه درسی شبکه ی آموزشی تلویزیون را پیدا و بررسی کنید و ببینید که درسهای مورد نظر شما را در چه ساعاتی پخش می شود. آن را خوب نگاه کنید حتی اگر مربوط به دوره راهنمایی باشد. بدون شک مفید فایده واقع خواهد شد. (کلاس خصوصی رایگان)

۲۹. از فیلم های آموزشی که درباره ی درس هایی همچون ریاضی، عربی، زبان، دینی و قرآن فلسفه و منطق و... که موجود می باشد استفاده کنید.

۳۰. درس جغرافی را با نقشه یاد بگیرید و از نقشه های گنگ استفاده کنید تا مطالب بخوبی در ذهن شما جاسازی شود.

۳۱. در جلسه امتحان تا آخرین لحظه بنشینید و خوب هم فکر کنید چرا که به قول معروف از این ستون تا آن ستون فرج است.

«هر روز چنان زندگی کن که گویی عمری جاودان داری» (مارسوس)

۳۲. پاسخ همه سوالات را در برگه امتحانی بنویسید و هیچ سوالی را بدون پاسخ نگذارید. هر چند که اشتباه پاسخ بدهید چرا که همین پاسخ شما از بی هیچی بهتر است. اگر هم ندانستید که چه بنویسید همان سوال را دوباره تکرار کنید و در باره کلمه های سوال توضیح دهید.

۳۳. سعی کنید از همین آغاز، خودتان را طوری عادت دهید که درس خواندن و مطالعه بهترین تفریح و سرگرمی باشد و با آن خستگی های روزانه تان را از بین ببرد.

۳۴. «کتاب» بهترین دوست شما باشد و هر جا که می روید تنها نروید و او را هم با خود به مهمانی ها و محل کار و... ببرید و به جای وقت تلف کردن با این و آن با کتاب صحبت

و مشورت کنید. این کارشدنی است از فلش کارت و کتابهای کوچک جیبی می توانید استفاده کنید.

۳۵. «کینه ای از هیچ کس به دل نگیرید» دل دریایی داشته باشید و همه را ببخشید. چرا که گذشت و مردانگی خصلت مردان بزرگ است.

«ساده ترین درس زندگی این است: هرگز کسی را میازار» (ژان ژاک روسو)

۳۶. همچون گذشته و همیشه، در کارهایتان صداقت داشته باشید تا موفق شوید. چرا که صداقت و راستی بزرگترین سرمایه است که ما را به موفقیت و خوشبختی می رساند.

۳۷. در زندگانی کاری و درسی که دارید، به فکر دیگران نیز باشید و به آنها کمک کنید تا دیگران نیز به فکر شما باشند و به شما کمک کنند، یعنی این که هر جا که هستید و به هر جا که رسیدید، خدمت خدا و خلق خدا را فراموش نکنید.

۳۸. گویند چو با مانشینی ما شوی، با گل نشینی گل شوی، با خار نشینی خار شوی. پس هر کس که نشست و برخاست کنی؛ مثال همان می شوی. پس خوب است که در زندگی با آدم های خوب و اهل علم نشست و برخاست کنید تا شما نیز جزو خوشبخت ترین ها و بهترین ها شوید.

۳۹. همواره از کسی که از او علم می آموزید، تشکر و سپاسگذاری کنید تا او نیز بتواند از آنچه که می داند، بهترینش را در اختیارتان بگذارد.

۴۰. آخرین و مهمترین نکته در یادگیری علم و دانش این است که: خدا را هرگز فراموش نکنید و هر کاری را که می خواهید آغاز کنید با نام ویاد خدا باشد تا خداوند شما را در ادامه ی راه یادگیری بهتر یاری می کند. خدای رانیز شاکر و سپاسگذار باشید چرا که: شکر نعمت نعمت افزون کند. (به نقل از ماهنامه نگاه)

بهبود می‌یابند. از دیگر مزایای کتابخوانی می‌توان به پیشرفت مهارت‌های فکری، ساخت کلمات، بهبود مهارت‌های نگارشی و مهارت‌های ارتباطی اشاره کرد. البته با خواندن کتاب تمرکز افزایش یافته و این سرگرمی مفید، ارزان‌قیمت و محرک باعث بهبود سلامت شده و همدم همیشگی قبل از خواب برای آرامش بهتر خواهد بود. کتاب جهان دیگری را به ما می‌آموزد و موجب اجتماعی شدن افراد و بهبود خلاقیت با شیوه خود می‌شود. کتاب خوب اخلاقیات را افزایش داده و تاثیرات منفی جهان دیجیتال را ندارد. افراد را باهوش‌تر کرده و از تماشای فیلم به دلیل ایجاد تصورات خاص خواننده بهتر است.

کتابخوانی در ایران

عام‌ترین تعریف از سرانه مطالعه میانگین مدت زمان مطالعه یک نفر در یک شبانه‌روز است. در این حالت میزان مطالعه همه افراد یک جامعه با هم جمع و سپس نتیجه بر تعداد افراد آن جامعه و تعداد روزهای در نظر گرفته شده تقسیم می‌شود. آمارهای مطالعه روزانه در ایران از ۲ تا ۷۹ دقیقه متغیر است. اما سرانه مطالعه در ایران بر اساس اطلاعات ارائه شده ۱۳ دقیقه است.

البته همیشه این شاخص در ارائه آمار استفاده نمی‌شود و به جای مدت زمان از تعداد کتاب‌های خوانده شده یا تعداد صفحات خوانده شده در طول روز نیز برای تعریف سرانه مطالعه استفاده می‌شود. البته اگر رتبه‌بندی نتایج بر اساس ارزیابی‌های خواندن کتاب در کشورها باشد جدول‌های نهایی ارائه شده توسط سازمان‌های معتبر متفاوت از عوامل عنوان شده در شاخص‌های ارزیابی خواهد بود. به همین دلیل در ارزیابی‌های مختلف حتی تعداد کتابخانه‌های دانشگاهی، کتابخانه‌های عمومی، مدارس، تعداد کتاب‌ها در کتابخانه‌ها و نیز آمار سال‌های تحصیلی، شرکت در کنفرانس‌ها، استفاده از رایانه و روزنامه‌ها نیز به لیست ارزیابی مطالعه و کتابخوانی کشورها افزوده می‌شود.

سفر است. البته یک سنت قدیمی هدیه دادن کتاب برای تعطیلات نیز رواج دارد. در سال ۲۰۱۴ هر ایسلندی به طور متوسط ۲٫۱ کتاب برای هدیه کریسمس خریداری کرد و ۱٫۲ کتاب نیز به عنوان هدیه دریافت کرد. میزان کتاب‌های ایسلندی و ترجمه شده ۵۰٫۵ است.

هند: در سال ۲۰۱۱ نرخ سواد بزرگسالان در هند ۷۴٫۰۴ درصد بوده است. زبان ملی این کشور هندی است، اما طبق سرشماری سال ۲۰۰۱ بیش از یک میلیون از هندی‌ها به ۳۰ زبان مختلف و بیش از ۱۰ هزار نفر به ۱۲۲ زبان صحبت می‌کنند. کتاب‌های منشر شده در هند به تعداد زیادی از زبان‌های مختلف برای خوانندگان با زبان‌های متفاوت منتشر می‌شود. با این حال طبق نظرسنجی از ۳۰ کشور مردم هند بیشتر از افراد دیگر کشورها کتاب می‌خوانند و به طور متوسط افراد هندی بیش از ۱۰ ساعت در هفته مطالعه دارند.

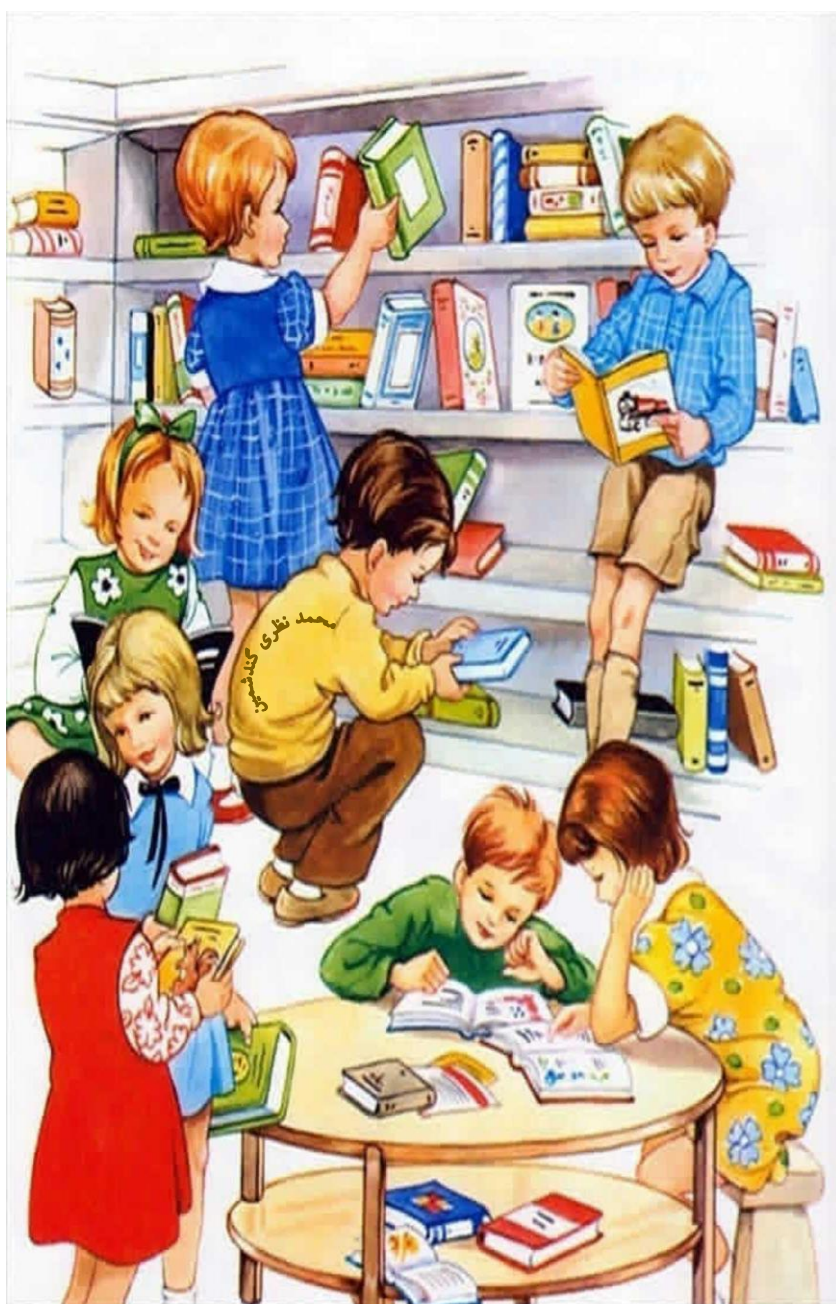
مکزیک: نرخ سوادآموزی در مکزیک در سال ۲۰۱۳، ۹۳٫۹۶ درصد بوده و این نرخ از سال ۱۹۸۰ به طور پیوسته افزایش یافته است. به طور متوسط بزرگسالان سالانه کمتر از ۲ کتاب می‌خوانند و این میزان در مقایسه با کشورهای دیگر کم است. کتاب‌فروشی‌ها در مکزیک کم و علاقه به خواندن به ویژه در مناطق دورتر کشور بسیار کمتر است. در یک نظرسنجی یونسکو در سال ۲۰۱۵ در ۱۰۸ کشور بر اساس میانگین تعداد کتاب‌های خوانده شده فردی، مکزیک در رتبه ۱۰۷ قرار گرفت. همان نظرسنجی نشان داد که ۴۸ درصد جوانان مکزیک هرگز مشتاق کتابخانه نیستند. برخلاف تلاش‌های بسیاری که برای ایجاد علاقه به کتابخوانی صورت گرفته اما وضعیت اقتصادی این کشور و محبوبیت سایر رسانه‌ها (مانند تلویزیون) موجب کاهش میزان کتابخوانی شده است.

مزایای کتاب‌های الکترونیکی

فناوری کتاب الکترونیکی ناشران را قادر می‌سازد محتوا و قابلیت‌هایی را که در یک کتاب چاپی امکان‌پذیر نیست برای خواننده فراهم کنند. این موارد شامل توانایی کاربر

- **به کتاب‌های صوتی گوش دهید:** گوش دادن به کتاب صوتی و بازی‌های کوتاه در مورد کتاب به افزایش مهارت‌های رمزگشایی و روانی کلام کمک خواهد کرد. با این روش واژگان بیشتری ارائه شده و راهبردهای درک مطلب و لذت بردن از داستان‌ها یا جمع‌آوری اطلاعات افزایش می‌یابد.

- **نویسندگان را دعوت کنید:** بچه‌ها تحت تاثیر صحبت‌های نویسندگان قرار خواهند گرفت و احساس آنان در خواندن و نوشتن با صحبت با نویسندگان ارتقا می‌یابد.



- **خلاقیت را تشویق کنید:** داستان نباید خاتمه داشته باشد و بچه‌ها باید خلاقانه از آنچه خوانده‌اند لذت ببرند. دانش‌آموزان باید فرصتی برای بیان افکار خلاقانه خود با کتاب‌هایی که می‌خوانند بیابند، فکر کنند و صحنه‌هایی از داستان را بر اساس افکار خود بیافرینند.

- **مکانی امن و راحت برای خواندن فراهم کنید:** فضای ایمن و راحت موجب تشویق خوانندگان خواهد شد. صندلی راحت و روشنایی مناسب از عوامل ایجاد راحتی هنگام کتاب خواندن هستند.

کتابخوانی و سه نوع مواجهه با کتاب

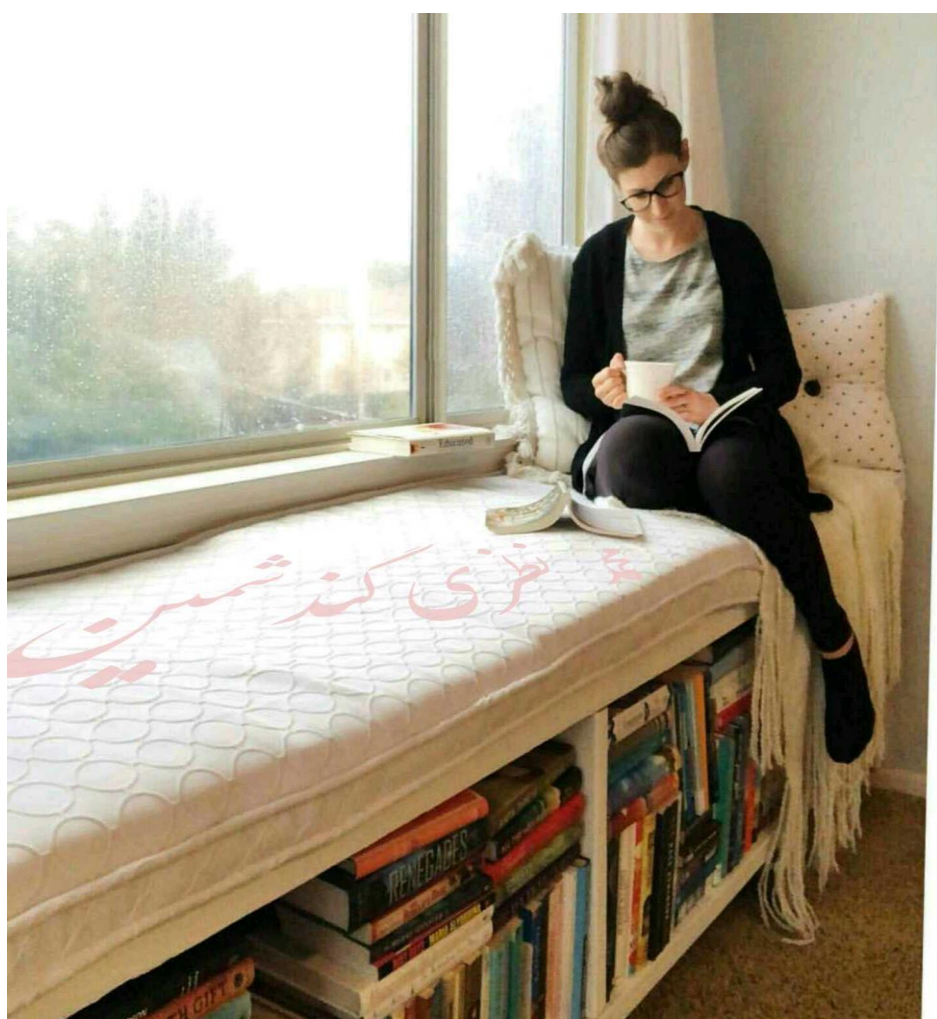


نوجوان بودم و سرم پُر شر و شور. شوق دیدن و خواندن ولم نمی کرد. اغلب دوستانم از خودم بزرگتر بودند و همگی ربطی به سینما یا فرهنگ داشتند. محمد (که این روزها خوش نشین ینگه دنیا شده) آن روزها مصاحبِ گفتگوهای سینمایی ام بود .
 درباره فیلم‌های مختلف گپ می زدیم. می دیدم از هر چه لذت برده‌ام، او نقدش می کند و می گوید: «فیلم نیست.» چیزی شبیه آنچه مسعود فراستی اغلب درباره فیلم‌های امروز ایران می گوید. برایم عجیب بود. یک بار بهش گفتم آخر این چه وضعی ست؟ چرا این جور به فیلم‌ها نگاه می کنی و مدام درباره‌شان ان قلت داری؟
 بعدها همین نوع مواجهه بین من و کتاب‌ها پیش آمد. مواجهه‌ای که حالا دیگران من را مخاطب آن سؤال می کردند که: «چرا نقد؟» گاهی با مخاطبی که از یک کتاب لذت برده

بود چنان جر و بحث می کردم تا به او ثابت کنم مثلاً فلان کتاب اصلاً قواعدِ رمان را ندارد و از این حیث خواندنش بی ارزش است اما باید از این مرحله عبور می کردم.

در مواجهه با کتاب‌ها، سه سطح مخاطب وجود دارد:

۱- مخاطبان عام که برای لذت بردن کتاب می خوانند.



این گروه البته لزوماً جزء عوام مردم نیستند. در واقع، گروه اول جمع کثیری را در بر می گیرد. بخشی از آن‌ها واقعاً افرادی هستند که برای وقت‌گذرانی و لذت بردن کتاب می خوانند اما بخشی هم هستند که احتمالاً سطحی از آگاهی را در فنی از فنون دارند. این گروه ممکن است کتاب تخصصی رشته خود را با دقت یک منتقد بخوانند اما

در مواجهه با کتاب‌های حوزه‌های دیگر مخاطبی منفعل و لذت‌برنده باشند. در مجموع، افرادی که در این گروه قرار می‌گیرند سطحی از لذت کتاب‌خوانی را درک می‌کنند که می‌شود با ارفاق به آن عنوان خوب داد. چرا؟ چون خواندن این گروه فعالانه نیست.

۲- مخاطبان اهل نظر که برای نقد کردن کتاب می خوانند

شاید تصور کنید این گروه سطح ممتاز مطالعه را تجربه می کنند. این طور نیست. گروه دو در واقع کسانی اند که نقد کردن را به تازگی آموخته اند یا نتوانسته اند پس از سال ها از سطح نازل کتاب خوانی عبور کنند. این گروه پر است از کسانی که کمترین و نازل ترین لذت کتاب خوانی را درک می کنند؛ گروهی که نه نقدشان به کار کسی می آید نه کتاب خوانی شان به کار خودشان. در بهترین حالت، بخشی از افرادی که در این گروه قرار می گیرند می توانند منتقدان خوبی باشند اما مواجهه آنها با کتاب مواجهه وسواس گونه و ایرادگیر است.

آن ها کتاب را با عینک بدبینی می خوانند و بنابراین لذتی از این کار نمی برند.



۳- مخاطبان اهل نظر لذت‌برنده از کتاب



سطح ممتاز کتاب‌خوانی مخصوص این گروه است؛ گروهی که هم بر مسائل فنی کتاب مسلط است و هم راه آموختن از کتاب را با گارد نقد برای خود مسدود نکرده است. این گروه هم از کتاب لذت می‌برند، هم چیز یاد می‌گیرند، هم اطلاعات خود را شخم می‌زنند، هم بر کتاب حاشیه می‌زنند و نظرات خود را پیش می‌برند. نقد در این سطح از مطالعه ارتقا یافته است و از سطح ایرادهای دم‌دستی عبور کرده است. این نوع کتاب‌خوانی کتاب‌خوانی فعال است.

تصور می‌کنم بهترین حالت آن است که در کتاب‌خوانی به سطح سوم برسیم؛ سطح ممتازی که با قرار گرفتن در شرایط آن دیگر هر کتاب را به هر شیوه‌ای نمی‌خوانیم. برای ذائقه‌مان احترام قائل می‌شویم، وقتمان را ارزش‌گذاری می‌کنیم و بی‌دلیل کتاب نمی‌خوانیم. آیا باید همه کتاب‌ها را کامل خواند؟ به نظر من اگر جایی متوجه شدیم به جهان نویسنده و آن کتاب راه نداریم، دیگر لازم نیست ادامه بدهیم، حتی اگر به زعم دیگران آن اثر شاهکار باشد.

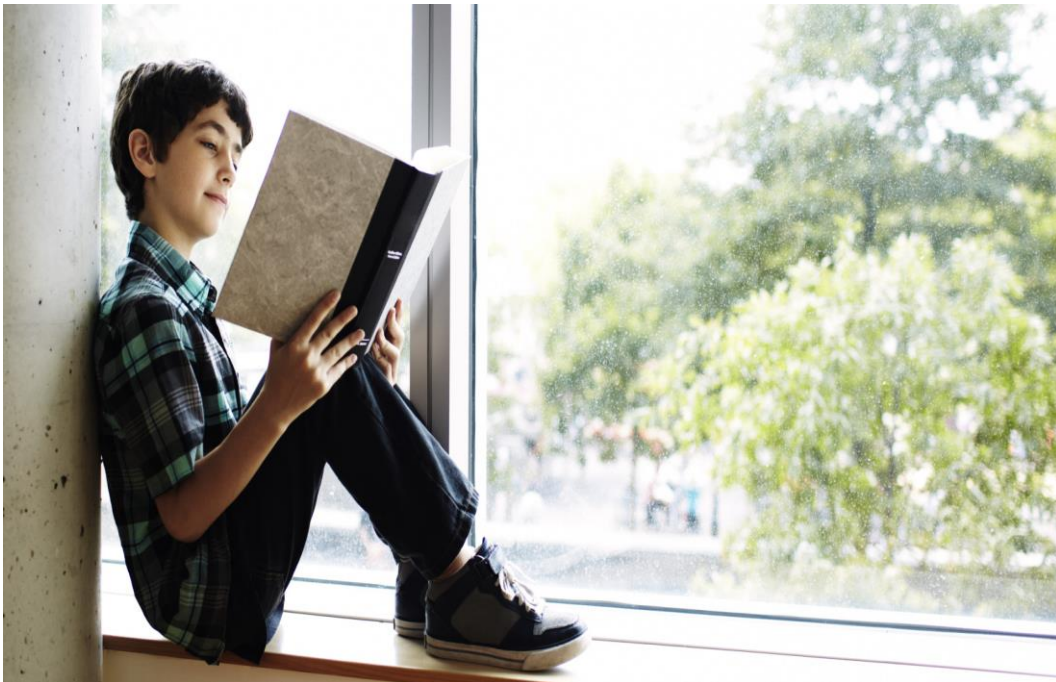
لذت‌فعالانه کتاب‌خوانی محرک است و آدم را متوهم و متوقف نمی‌کند. ذهن را به پرسش وامی‌دارد و دروازه جهان‌های فکری تازه را به روی‌مان باز می‌کند. ما در آن جهان باید حسابی بچرخیم و بجنگیم و عاشق شویم و یاد بگیریم و سوال بپرسیم و قضاوت کنیم و قضاوت بشویم و به مهلکه بیفتیم و...

مختلف می‌شوند و خواندن را آغاز و تمرین می‌کنند تا اینکه بالاخره به آن جایی می‌رسند که با کتاب تفریح کرده و از خواندن آن لذت می‌برند و هر روز تشنه کسب اطلاعات جدیدتر می‌شوند.



کتاب خوانی برای بچه‌ها، تمرینی برای کسب مهارت‌های اجتماعی، تعامل و گفت‌وگو با دیگران و نیز تمرین و تجربه‌ای برای خوب گوش دادن به شمار می‌رود همچنین قصه خوانی، گنجینه‌های واژگانی کودکان را پر بار کرده و آنان را برای خواندن و نوشتن بهتر آماده می‌سازد و گوش دادن به داستان برای کودک تمرینی برای گفت‌وگو و احترام گذاشتن به دیگران نیز

تلقی می‌شود. هرگاه به هنگام قصه خوانی و قصه گویی، بدون تکیه بر قصه کتاب، کودک را به مشارکت در ادامه دادن به قصه ترغیب کنیم، تعبیرها، اشاره‌ها، شخصیت پردازی‌ها و استفاده از واژه‌هایی که او برای بیان مقصود خود برمی‌گزیند، سبب تقویت تخیل و نیروی ابتکار در وجود کودک می‌شود. خواندن کتاب برای کودکان در گسترده‌تر شدن دایره لغات کودک، پرورش خلاقیت و کنجکاوی، افزایش تمرکز، یادگیری روش‌های حل مساله و آمادگی کودک برای ورود به مدرسه بسیار تاثیرگذار است. همچنین کتابخوانی یکی از فعالیت‌های بسیار خوب و مفید برای تقویت ارتباط کودک با پدر و مادر است. گنجاندن ساعت کتابخوانی روزانه، مثلاً قبل از ساعت خواب کودک میتواند



عادت به کتابخوانی را در کودک ایجاد کند. هرزمان که کودک تمایلی به خواندن کتاب نشان نداد، اصرار نکنید و ادامه ی کتاب را به زمانی که تمرکز لازم برای این کار را

دارد موکول کنید. سعی کنید کتاب ها را براساس علاقمندی کودکتان انتخاب کنید. وقتی درمورد موضوعی کنجکاوی نشان میدهد کتابی در رابطه با آن موضوع به او هدیه بدهید. در زمان خواندن کتاب کاملا با کودک همراه شوید و به دنیای کتاب سفر کنید، میتوانید بعضی از قسمت های کتاب را همراه با کودکتان بازی کنید.

البته باید توجه داشت که گزینش قصه خوب و مناسب با توجه به سن کودکان هم از اهمیت ویژه ای برخوردار است. مساله انتخاب کردن کتاب مناسب، با توجه به انبوه کتبی که در اختیار شماست، مشکلی اساسی است. سعی کنید کتابی را برای فرزند خود انتخاب کنید که: حتما در گذشته آن را خوانده و محتوای آن را پسندیده باشید، احتمال می دهید برای کودک جالب توجه است و از خواندن آن لذت می برد، اطلاعات عمومی مناسبی را در باره جهان اطراف به کودک می دهد، به کودک کمک می کند تا احساس کند که توانایی هایی دارد که تاکنون به آنها توجه نکرده است و در سایه تلاش و کوشش می تواند آنها را به دست آورد، به کودک کمک می کند که بداند در دنیای اطراف او کودکان دیگری هم هستند که شرایط مشابهی با او دارند و با آن مشکل به خوبی کنار آمده اند یا آن را حل کرده اند.

فواید کتابخوانی برای کودک

- در مدرسه عملکرد بهتری دارند.
- گنجینه لغات آنها پربارتر است.
- در نوشتن انشا مشکلی ندارند و به شکلی خلاق می نویسند.
- از نظر دستور زبان و نوع به کارگیری جملات، دقیق تر هستند.
- منظور خود را در نوشتن، بهتر بیان می کنند.
- عزت نفس و اعتماد به نفس بالاتری دارند.

خصوصیات کتاب کودک

- کتاب خردسالان باید پر از تصاویر با رنگ های شاد و براق باشد و نوشته های کمی داشته باشد.
- کتاب باید محتوای خلاقانه داشته باشد و خواندن آن برای کودک هیجان انگیز و جالب باشد.
- تقسیم بندی کتاب باید به گونه ای باشد که خواندن کتاب را برای کودک آسان کند.
- داستان باید دارای محتوای آموزشی نیز باشد



- کتاب خوب برای کودکان باید شخصیت هایی داشته باشد که بتوانند در شرایط سخت قادر به تصمیم گیری درست شود
- کتاب پایان خوشی داشته باشد

از دیگر کتاب خانه‌های مجازی نیز می‌توانید کتاب‌های خود را به **Aldiko** منتقل کنید و مطالعه کنید. محیط کاربری اپلیکیشن بسیار ساده و مناسب و مخصوص هر دو دستگاه‌های الکترونیکی یعنی تلفن‌های هوشمند و تبلت‌ها طراحی شده است. برخی ویژگی‌های شخصی سازی آن موجب می‌شود بتوانید تا حدودی فضای آن را طبق سلیقه‌تان تغییر دهید. یکی دیگر از خصوصیات مثبت **Aldiko** توانایی جستجو در کتاب به هرزبان در سراسر جهان است که باعث می‌شود به سادگی بتوانید موضوعات مد نظر خود از پیدا کنید یا در صورت گم شدن مکانی که باید خواندن را از سر بگیرید، مستقیماً به سراغش روید. شما می‌توانید نسخه رایگان **Aldiko** را از فروشگاه پلی استور دریافت کرده و برای حذف تبلیغات آن از پرداخت درون برنامه‌ای استفاده کنید.

Amazon Kindle

یکی از مشهورترین اپلیکیشن‌های کتاب خوانی جهان که توسط بسیاری از کاربران استفاده می‌شود **Amazon Kindle** نام دارد. در میان دیگر اپلیکیشن‌ها می‌توان



فروشگاه اینترنتی خرید کتاب **Amazon Kindle** را جزو بزرگ‌ترین‌ها دانست که به سادگی و از طریق پرداخت‌های درون برنامه‌ای آن می‌توانید کتاب‌های مورد علاقه خود را خریداری کرده و سپس مشغول خواندن آنان شوید. از خصوصیات اپلیکیشن می‌توان به قابلیت وارد شدن به اکانت از طریق چند دستگاه، مجموعه‌ای بزرگ از کتاب‌های رایگان و جذاب، قابلیت‌های



Bookari eBook Reader

قبل از **Bookari** ، نام این اپلیکیشن **Mantano Reader** بود که تغییر کرد و به شکل امروزی درآمد. همچنان می توان **Bookari** را یکی از اپلیکیشن های خوب و کاربردی برای کتاب خوانی معرفی کرد که از قابلیت استفاده از یک اکانت بر روی چند دستگاه پشتیبانی می کند. علاوه بر خواندن کتاب، می توانید مستقیماً از

برنامه کتاب نیز خریداری کنید و به راحتی کتاب هایتان را با هر فرمتی که هستند بخوانید، چرا که **Bookari** از فرمت های مختلفی از جمله **EPUB2** ، **PDF** و ... پشتیبانی می کند. همچنین برنامه برای هر فرمت تنظیمات و خصوصیات مختلفی دارد که می توانند به شما کمک کنند. محیط کاربری برنامه نیز گرچه کمی شلوغ و نامنظم است، اما به خوبی وظایف خود را انجام می دهد. شما می توانید **Bookari** را بصورت رایگان از فروشگاه پلی استور دریافت کنید و برای رهایی از شر تبلیغات مبلغ ۵,۴۹ دلار را از طریق پرداخت درون برنامه ای بپردازید.



EbookDroid

Ebookdroid یکی از اپلیکیشن های کتاب خوان رایگان نسبتاً خوب اندروید

برای کتاب‌های مجازی پشتیبانی می‌کند و به راحتی می‌توانید هرگونه کتاب، کمیک، فایل‌های mp3 مخصوص کتاب‌های صوتی و... را بوسیله آن مطالعه کنید. FullReader+ دارای چهار تم مختلف و قابل تعویض، مترجم به پنج زبان جهان و قابلیت پشتیبانی از OPDS است. همچنین می‌توانید با استفاده از قابلیت text to speech برنامه خواندن کتاب‌هایتان را به FullReader+ بسپارید. محیط کاربری برنامه نیز مناسب و بی‌نقص است و به راحتی می‌تواند نیازهای شما را برطرف کند. شما می‌توانید FullReader+ را بصورت رایگان از فروشگاه پلی استور دریافت کنید و با پرداخت ۷,۹۹ دلار از شر تبلیغات آن خلاص شوید.

Google Play Books

اپلیکیشن رسمی کمپانی گوگل با نام Google Play Books را می‌توان رقیب اصلی دیگر اپلیکیشن‌هایی مانند Amazon Kindle و Barnes & Noble Nook دانست. درواقع Google Play Books یک فروشگاه کتاب مجازی است که محصولاتمانند کتاب‌ها، مجلات و بسیاری دیگر از این دسته را شامل می‌شود Google Play Books. از چندین فرمت رایج کتاب‌های مجازی، کمیک‌ها و... پشتیبانی می‌کند و به همین خاطر به سادگی می‌توانید کتاب‌های خریداری شده را با استفاده از همین اپلیکیشن مطالعه

کنید. شما حتی می‌توانید کتاب‌هایتان را فضای مجازی موجود آپلود کنید تا در هرجا و هرزمان به آن‌ها دسترسی داشته باشید. خصوصیات دیگری مانند خواندن روزنامه وار یا اجاره کتاب نیز در Google Play Books وجود دارد. شما می‌توانید Google Play Books را بصورت رایگان از فروشگاه پلی استور دریافت کنید.





Kobo Books

Kobo Books نیز مانند Google Play Books، آمازون و Nook یک فروشگاه آنلاین خرید کتاب است. محیط کاربری Kobo Books بسیار ساده است و در واقع تمام کاری که با دریافت آن می‌توانید انجام دهید خواندن کتاب‌هایی است که از فروشگاه آن خریداری کرده‌اید Kobo Books از فرمت‌های مختلف کتاب‌های

مجازی و کتاب‌های صوتی پشتیبانی می‌کند و از این نظر و برای مطالعه کتاب‌هایتان دچار مشکلی نخواهید شد. از دیگر خصوصیات این اپلیکیشن می‌توان به استفاده همزمان بر روی چند دستگاه، دانلود کتاب‌ها برای مطالعه آفلاین، Night Mode برای مطالعه در شب یا تاریکی و... اشاره کرد Kobo Books. بصورت رایگان و بدون هیچ پرداخت درون برنامه‌ای از فروشگاه پلی استور قابل دریافت است.

Moon+ Reader



یکی دیگر از برترین اپلیکیشن‌های کتاب خوانی قطعا Moon+ Reader است. این اپلیکیشن از طیف وسیعی از فرمت‌های کتاب‌های مجازی پشتیبانی می‌کند که از میان آنان می‌توان به EPUB ، PDF ، MOBI و بیشتر فرمت‌های مورد استفاده

برای کتاب‌های کمیک اشاره کرد. پشتیبانی از OPDS نیز یکی دیگر از خصوصیات مثبت Moon+ Reader محسوب می‌شود. دارای ده تم مختلف است که برحسب سلیقه می‌توانید یکی از آن‌ها را انتخاب و استفاده کنید. پشتیبانی از دستورات حرکتی، اتواسکرال، پشتیبانی از EPUB3 و استفاده همزمان بر روی چند دستگاه با استفاده از دراپ‌باکس همه و همه از جمله قابلیت‌های کاربردی و مشهور Moon+ Reader محسوب می‌شوند. شما می‌توانید این اپلیکیشن را بصورت رایگان از فروشگاه پلی استور دریافت کنید و برای حذف تبلیغات مبلغ ۴,۹۹ را پرداخت کنید.

Nook

به اسم Nook در قسمت‌های قبلی اشاره کردیم، این اپلیکیشن رقیب جدی دیگر اپلیکیشن‌های کتاب‌خوان مانند آمازون، Kobo و Google Play Books محسوب می‌شود. برخلاف دیگر اپلیکیشن‌ها، Nook دارای کتاب‌های فیزیکی نیز هست و با خرید و سفارش آنان می‌توانید به مطالعه کتاب‌هایتان پردازید. محیط کاربری و زمینه‌هایی که یک کاربر با استفاده از Nook می‌تواند نیازهای خود را برطرف کند ساده و مشخص است. برخی قابلیت‌های شخصی سازی جهت بهتر کردن تجربه کتاب‌خوانی



نیز در برنامه تعبیه شده است. شما می‌توانید تقریباً هرگونه فایل کتاب‌ها، کمیک یا مانگا، مجلات و روزنامه‌های مجازی را در Nook مطالعه کنید و از این حیث هیچگونه مشکلی وجود نخواهد داشت. استفاده همزمان بر روی چند دستگاه از دیگر خصوصیات Nook محسوب می‌شود. شما می‌توانید Nook را بصورت رایگان از فروشگاه پلی استور دریافت کنید.

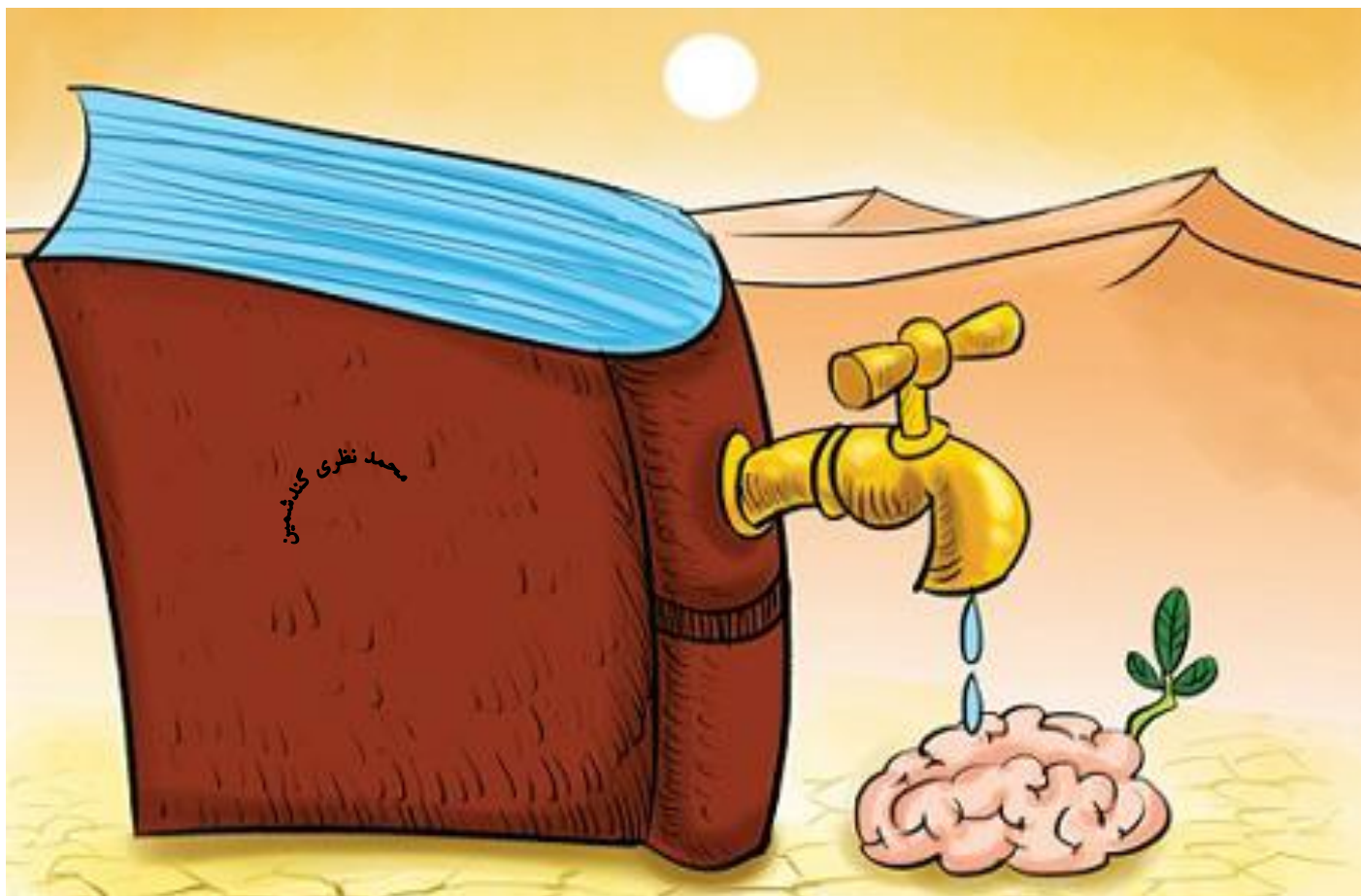
از ۵۰ هزار کتاب مختلف در این اپلیکیشن آماده دانلود شدن و مطالعه است و شما می توانید با استفاده از یک اکانت بر روی چند دستگاه به مطالعه کتاب هایتان پردازید. از دیگر ویژگی های اپلیکیشن می توان به **Night Mode** جهت مطالعه در شب و تاریکی، برخی قابلیت های شخصی سازی و محیط کاربری مدرن و پیشرفته آن اشاره کرد. **Prestigio** بصورت رایگان از فروشگاه پلی استور قابل دریافت است و با پرداخت ۲,۹۹ دلار می توانید تبلیغات آن را نیز حذف کنید.

Universal Book Reader

و در نهایت به معرفی یکی دیگر از محبوب ترین کتاب خوان های اندروید یعنی **Universal** می پردازیم. بصورت کلی با اپلیکیشن ساده ای روبه رو هستیم که قابلیت های کاربردی را در خود جای داده است. اپلیکیشن از صدها فرمت مختلف کتاب ها یا کمیک بوک های مجازی مانند **WEBP** ، **PPTX** ، **PSD** و... پشتیبانی می کند. محیط کاربری آن رنگارنگ و شاد است و به سادگی می توانید کار با قسمت های مختلف آن را یاد بگیرید. شما می توانید **Universal** را بصورت رایگان و با پرداخت های درون برنامه ای از فروشگاه پلی استور دریافت کنید.



لذت از کتابخوانی مغفول واقع نشود...



چرا برخی آنقدر به خواندن کتاب اعتیاد دارند؟ و برخی یا معتاد نیستند یا صرفاً به صورت تفننی کتاب می‌خوانند؟ این سوال و همچنین برخی سوالهای دیگر حول کتاب را آنهم نه به این شکل، بلکه به نحو مرسوم تری بسیاری از دوستان کتابخوان و حرفه‌ای من در پی پاسخی برایش هستند. من هم در تقویم مطالعات کتاب و مقاله و یادداشت‌های وبلاگی (به طور کلی مجازی)، مطالعه یادداشتهای خواندنی راجع به کتابخوانی را مدنظر دارم. اما من پیش از مطالعه کامل این یادداشتهای قصد دارم پاسخی مختصر بنویسم، که صرفاً مبین نوعی برداشت شخصی است که احتمالاً ناقص و قابل نقد باشد، ای بسا خودم پس از مدتی نوشته خودم را نقد و بررسی کنم. با این مقدمه نه چندان کوتاه، برم سر اصل مطلب.

احتمالا توی زندگی در مواجهه با علاقه و کشش درونی جدی و عجیب انسانها به انسانها ی دیگر یا چیز های دیگر قضاوتهایی از این دست رو دیده یا شنیده ایم :

بابا این طرف چی داره که اینهمه عاشقشه؟ این! خیلی از اون سرتره هم خوشگل تر هم با سوادتر ، حیف نیست تو رو بخدا؟

این یارو! چی تو کبوتر و پرنده ها دیده که این همه عاشقشونه بجای اینکه به عقد یه انسان در بیاد به عقد این حیوانات در اومده؟ (در مواجهه با اشخاصی ملقب به کفتر باز یا طوطی باز و بازهای دیگر ...)

بابا حماقت هم حدی داره ، آخه آدم پولشو خرج ماشین و موتور می کنه ؟ اونم اینهمه؟ و... شاید تا اینجا به ذهن شما منظور من و مصادیق اون هم تداعی شده باشه.

دلیل تعلق علاقه و عشق و محبت ما انسانها به انسانها یا چیزهای دیگه، صرفا زیبایی یا کیفیت خاصی در متعلق علاقه ما نیست تا توسل به معیارهای عینی و عام به بررسی کیفیت زیبایی متعلق علاقه قضاوت کرد. بلکه اگر علاقه ای هست ریشه در ذهن انسانها و احتمالا ریشه در مقوله لذت داره که صرفا امری درونی و احتمالا تماما ذهنیه. به یک عبارت دیگه همونطور که میزان احساس و تاثیر افراد از اسباب دردآور یکسان نیست ، احساس یا میزان احساس لذت افراد در مواجهه با موقعیت های (در مفهوم عام) لذت بخش، یکسان نباشه. اگر کمی دقت کنیم هم در مورد درد و غم ها هم در مورد لذت ها مصادیق گفته قبلی رو به یاد می آریم. هیچ گونه داوری اخلاقی و غیراخلاقی ای در این خصوص ندارم ، صرفا توصیفی دارم از اون چیزی که من برداشت کردم ، در نتیجه اگر اعتیاد به کبوتری به اسم ((کفتر)) شخص رو در حد کفتر باز متخلص می کنه، از بین بردن کفترها یا زندانی کردن کفتر باز و... راه علاجی برای درمان علاقه شدید و افراطی این چنین شخصی نباشه.

برای تلطیف بحث تا اینجا و نتیجه گیری آخرم، یادآوری شعر معروف ((وحشی بافقی)) شاید بد نباشه (برداشت و نسبت این شعر با این نوشته کاملا آزاد):

ناگفته نماند که گرچه گزاره ((تاثیر مثبت افزایش مطالعه کتاب در جهت تسریع و بهتر شدن توسعه جامعه نقش بسیاری دارد)) صادق بگیریم، در عین حال باید دقت داشته باشیم که اصولا انسانها یا غالب انسانها در تصمیم گیری های خودشون ، نیازها و علایق فردی شون رو در اولویت می گذارند.

حال به نظرم می رسد، نقش افراد جامعه نسبت به دولتها و... در افزایش مطالعه بیشتر باشد، بدین نحو که همه ما می دانیم، گاهی اولین تجربه آخرین تجربه خواهد بود، اگر شخصی در تجربه اول خود (در مواجهه با هر کس و هر چیزی) به جای لذت بردن، گریزان شود، تلاش برای ایجاد تجربه بعدی در او اگر نه محال حداقل بسیار دشوار است، در نتیجه یک کتابی که با معیارهای مختلف در تحت تاثیر قراردادن مخاطب (شخصی که به او پیشنهاد مطالعه می کنیم) احتمالا موفق باشد را در نظر بگیریم و به او معرفی کنیم. این امر به ظاهر ساده به واقع دشوار است و احتمالا اگر اهداف عالی ای از کتابخوانی داریم، رمانهای کلیشه ای هندی طور و ... را لطفا دورشان یک خط بکشیم (فعلا اولویت ندارند)

پیشنهاد دوم این است که حداقل از اطرافیانمان شروع کنیم و آنها را به خواندن کتاب علاقه مند کنیم، شاید بیان شفاهی خلاصه کتاب با تصویر سازی ذهنی قوی موثر باشد، گرچه این روش فارغ از موفقیت در برانگیختن مخاطب به کتابخوانی از نظر من فواید متعدد دیگری دارد. (در این راستا نمی دونم عزیزانی که در اینستاگرام قصد دارند فالوئرهای لایک پرست خودشان را کتابخوان کنند، در کتابخوان کردن اطرافیان نزدیک خودشان موفق بودند یا نه، اگر در آنجا و اینجا موفق باشند، در کنار معرفی کتاب به اطرافیان و دوستانمان (حضورا یا در وبسایتهای شخصی) احتمالا معرفی کتاب در اینستاگرام و... را هم در نظر بگیریم، الله اعلم)

پیگیر کتاب خواندن خود باشید

فرض کنید قرار است در یک ماراتن شرکت کنید. حتما برنامه ریزی می کنید که چطور می توانید انرژی خود را ذخیره کنید. زمان پیاده روی هایتان را محاسبه می کنید و برای پیشرفت از همین اطلاعات کمک می گیرید.

با دوستان تان یک ماراتن کتاب خوانی راه بیندازید و عادات مطالعه و پیشرفت های خود را در خواندن کتاب به اشتراک بگذارید. شما می توانید این پیشرفت هایتان را در شبکه های اجتماعی به اشتراک بگذارید. همین ماراتن کتاب خوانی می تواند انگیزه لازم برای کتاب خواندن را در شما به وجود آورد. این تجربیات به شما کمک می کند که در مطالعات بعدی یک راه سریع تر و آسان تر در پیش بگیرید.



با دوستان تان یک باشگاه کتاب راه بیاندازید



Fardanews

یک باشگاه کتاب راه بیاندازید و در زمان مشخص همه تان یک کتاب مشخص را بخوانید، بعد درباره همان کتاب صحبت کنید. اگر شما یک مهلت تعیین شده برای اتمام کتاب داشته باشید، می توانید مطمئن باشید که زمان لازم برای خواندن آن کتاب را در بین روز و شب هایتان پیدا می کنید. مگر آنکه برایتان مهم نباشد که کتاب نخوانده به جلسه ها بروید و در بحث شرکت کنید بدون اینکه بدانید درباره چه موضوعی صحبت می شود.

اما سعی کنید چنین آدمی نباشید و اگر کتابی را در زمان مشخص تمام نکردید خودتان را مواخذه کنید.

باشگاه کتاب، ایده‌ی فوق العاده‌ایست، سرگرم کننده و جذاب است و علاوه بر کتاب خوانی، بحث های مفیدی در آن می شود و با خواندن هر کتاب به طور طبیعی شما ترغیب به خواندن کتاب های بیشتر می شوید، تجربه شما را بالا می برد و حتی باعث رشد مغزتان می شود.

کتابی را که دوست دارید، بخوانید



زندگی خیلی کوتاه‌تر از آن است که دقایقش را اینطور هدر دهید. اگر کتابی را شروع کردید که حس می‌کنید ارزش خواندن ندارد، یا از آن کتاب لذت نمی‌برید، هیچ ایرادی ندارد، نیمه‌کاره رهاش کنید. مگر سریالی که یکی دو قسمت اول آن بد باشد را تا انتها می‌بینید؟ (اگر چنین سریالی را هم تا انتها می‌بینید، پس شما مبتلا به خودآزاری هستید). چرا در مورد کتاب متفاوت برخورد می‌کنید؟

هروقت و هر جایی که شد، چند صفحه کتاب بخوانید

زمان‌های زیادی در روز وجود دارد که جان می‌دهند برای خواندن یک تکه روایت کوتاه و زیبا. یک روز به زمان‌هایی که برای خواندن چند صفحه کتاب به کار می‌آیند دقت کنید، حتما تعجب می‌کنید.

موقع ورزش کردن کتاب بخوانید

اگر با تردمیل یا دوچرخه ثابت ورزش می‌کنید. می‌توانید از کتاب صوتی استفاده کنید و همچنین این کتاب می‌تواند یک همدم بسیار خوب برای پیاده روی‌های طولانی‌تان باشد.

با کتابخوان‌ها رابطه نزدیک پیدا کنید



آن‌هایی که عاشق کتاب هستند سعی می‌کنند با بقیه آدم‌ها اتصال کتابی پیدا کنند، مثلاً به دیگران کتاب توصیه کنند. و اغلب هم از کتابخانه خودشان، کتاب قرض می‌دهند. طبیعی هم هست که وقتی موضوعی باعث حس خوبی در شما می‌شود، بخواهید این حس خوب را به دیگران انتقال دهید و آن‌ها را در خوشی‌تان شریک کنید.

وقتی رابطه نزدیک با همچین کسانی پیدا می‌کنید، میل شما هم به خواندن افزایش پیدا می‌کند. و آن‌ها شما را تشویق می‌کنند به کتاب خواندن زیاد. هنوز کتاب‌تان تمام نشده یک کتاب دیگر برای شما آماده دارند. شاید به این خاطر که دوست دارند درباره کتاب‌هایی که خوانده‌اند با شما صحبت کنند بدون آنکه داستان را لو بدهند.

کتاب خواندن قبل از خواب

سعی کنید قبل از خواب کتاب بخوانید. این یک راه عالی برای پایان دادن به روز است و راهی موثر برای آرامش قبل از خواب. اگر به این کار عادت کنید بسیار برای شما لذت بخش خواهد بود.

دسته بندی کتاب‌های خوانده شده

با بررسی کتاب‌های خوانده شده می‌توانید میانگین مطالعه خود را بدست بیاورید و برنامه ریزی جدیدی را برای بهبود مطالعه‌تان داشته باشید.

یافتن یک مکان آرام برای کتابخوانی

می‌توانید برای خواندن کتاب، به کتابخانه بروید. اگر نشد یک اتاق آرام و بی سر و صدا پیدا کنید اینگونه مکان‌ها به شما کمک می‌کنند تا کتابی را که در حال خواندن هستید بهتر درک کنید.

کتابخوانی در مکان شلوغ

اگر شما در جایی خیلی شلوغ، مثل مترو مطالعه می‌کنید و حواستان پرت می‌شود از هدفون استفاده کنید. منوط بر اینکه موسیقی‌تان تحریک آمیز و نشاط آور نباشد ترجیحا صدای باران، امواج اقیانوس یا هر صدای سفید دیگر که کمتر از محیط اطراف حواستان را پرت می‌کند. این کار به شما کمک می‌کند تا تمرکز بیشتری برای کتاب خواندن داشته باشید.

۱۰ فایده مطالعه : چرا باید روزانه مطالعه کنیم؟



آخرین باری که یک کتاب یا مقاله مفیدی در یک مجله خواندید کی بوده؟ آیا عادت های مطالعه روزانه شما حول توئییت ها، به روز رسانی های فیسبوک و تلگرام متمرکز شده اند؟ اگر شما هم از افراد بی شماری هستید که به مطالعه روزانه عادت ندارید، چه چیزی را از دست می دهید؟ مطالعه فواید و مزایای بسیار زیادی دارد که در اینجا به تعداد کمی از آنها اشاره شده.

۱- تقویت ذهن

مطالعات نشان داده اند که فعال نگه داشتن ذهن فرآیند آلزایمر و جنون را کند کرده (و حتی از آن پیشگیری میکند)، چرا که فعال و درگیر نگه داشتن مغز از ضعیف شدن آن جلوگیری میکند. مانند هر عضله دیگری در بدن، مغز نیز برای قوی و سالم ماندن به تمرین نیاز دارد و جمله "اگر ازش استفاده نکنی از دستش میدی" در مورد ذهن کاملاً درست است. حل کردن پازل و بازی هایی مثل شطرنج هم برای تقویت ذهن مفید شناخته شده اند.

۴- گسترش دامنه لغات

این هم به موضوع قبل مرتبط است: هرچقدر بیشتر مطالعه کنید، در معرض کلمات بیشتری قرار می‌گیرید، و این کلمات را روزانه بکار خواهید برد. خوش مشرب و خوش بیان بودن در هر حرفه ای بسیار کارآمد است، و دانستن این که می‌توانید با انسان‌های فرهیخته‌تر با اعتماد به نفس صحبت کنید می‌تواند تاثیر زیادی در خود باوری شما داشته باشد. حتی در زندگی کاری، افراد باسواد، خوش صحبت و مطلع از موضوعات متنوع معمولاً سریعتر (و بیشتر) از کسانی که کلمات کمتری میدانند و آگاهی کمتری نسبت به ادبیات، پیشرفت علم و اتفاقات جهانی دارند، ارتقاء می‌یابند.

مطالعه کتاب همچنین برای یادگیری زبانهای جدید مهم است، چرا که افراد غیر بومی به کلمات جدیدی برمیخورند که صحبت کردن و نوشتار آنها را روان‌تر می‌کند.

۵- تقویت حافظه

زمانی که کتابی می‌خوانید، مجبورید دسته‌ای از شخصیت‌ها، پیش‌زمینه آنها، آمال، تاریخچه و تفاوت‌های آنها را در کنار کش و قوص‌هایی که در داستان با آنها مواجهند را به خاطر بسپارید. این همه اطلاعات زیادی برای به خاطر داشتن است، اما مغز ما چیز عجیبیست و می‌تواند این اطلاعات را به راحتی به خاطر بسپارد. با هر خاطره جدید، سیناپس‌ها (اتصالات مغزی) جدیدی می‌سازید و سیناپس‌های قبلی را تقویت می‌کنید، که به حافظه کوتاه مدت شما کمک می‌کند و مزاج شما را تثبیت می‌کند.

۶- تقویت مهارت تفکر تحلیلی

تا به حال شده یک رمان معما بخوانید و قبل از اتمام داستان معما را حل کنید؟ در این صورت شما توانایی تفکر انتقادی و تحلیلی خود را برای توجه به جزئیات ارائه شده و مرتب کردن آنها برای یافتن جواب معما به کار گرفته‌اید.



۹- آرامش

علاوه بر استراحت در هنگام مطالعه، موضوعی که مطالعه می کنید میتواند آرامش و صلح درونی بزرگی را به بار بیاورد. مطالعه متن های معنوی میتواند فشار هون را کاهش داده و احساس آرامش بزرگی را القا کند، در حالی که مطالعه کتاب های کمک به خود^{۱۶} به افزار مبتلا به بیماری های روانی خفیف و اختلال خلق کمک میکند.

۱۰- تفریح کم هزینه

اگر چه خیلی ها هنوز دوست دارند کتابها را بخرند و در آنها علامت بزنند یا برگه های آنها را برای مراجعه های بعدی تا کنند، برخی از کتابها قیمت نسبتا بالایی دارند. برای کاهش هزینه مطالعه می توانید نسخه الکترونیکی آنها را تهیه

کنید که معمولا نسبت به نسخه چاپی هزینه سیار کمتری دارند و نگهداری آنها ساده تر هست، یا کتاب های مورد نظرتان را از کتابخانه محل قرض بگیرید.

برای هر نفر روی زمین یک ژانر برای مطالعه هست. فارغ از اینکه سلیقه شما ادبیات کلاسیک، شعر، مجله های مد، زندگینامه، متون مذهبی، کتابهای بزرگسال، راهنماهای کمک به خود یا رمان های عاشقانه باشد، چیزی برای جذب کنجکاوی و تخیل شما هست. چند دقیقه ای موبایل و کامپیوترتان را کنار بگذارید، کتابی بخوانید و روح و روانتان را تازه کنید.

¹⁶ - Self-help



پس با کمی مدیریت زمان بهتر به راحتی می‌توانید این مقدار زمان خالی را برای خود کنار بگذارید. یک مشکل دیگر برای خواندن این مقدار کتاب سرعت خواندن ماست که معمولاً ۲۰۰ کلمه در دقیقه است که فاصله زیادی با

۴۰۰ کلمه در دقیقه دارد. بزرگترین دلیل آن این است که به صورت ناخودآگاه ما کتاب را به صدا می‌خوانیم یعنی اینکه حتماً موقع خواندن باید صدای خود را بشنویم یا حداقل آن را زمزمه می‌کنیم. این موردی است که باعث افت سرعت خواندن ما می‌شود. علاوه بر این ترس از دست دادن قسمتی از متن باعث می‌شود که ما تک تک کلمات را با تمرکز بالا بخوانیم. حتی قسمت‌هایی که اصلاً مهم نیستند.

برای رفع این مشکل باید با چشم‌هایمان بخوانیم نه با زبانمان

ما از کودکی یاد گرفته‌ایم که با صدای بلند بخوانیم. برای همین است که هنوز هر زمان می‌خواهیم متنی بخوانیم آن را با صدا می‌خوانیم. با این کار سرعت خواندن ما به سرعت صحبت ما کاهش پیدا می‌کند. برای حل این مورد اول به این نکته توجه کنید که اینکه کلمات را تک به تک بخوانید اصلاً مهم نیست و برای کتابخوانی در تعداد زیاد مهم درک مفهوم پشت این کلمات هست چون هرچقدر هم روی تک تک کلمات تمرکز کنید بعد از چند روز اکثر بخش‌های آن را فراموش می‌کنید به جز مفهوم هر بخش و هر صفحه. به نسبت کتاب و موضوع آن ما خیلی جاها به صورت اتوماتیک این کار را انجام می‌دهیم. به عنوان مثال وقتی در متنی تاریخ ۱۳۶۳ را می‌بینید احتمالاً شما آن را کلمه کلمه «هزار و سیصد و شصت و سه» نمی‌خوانید چون در همان نگاه اول مفهوم آن کامل در ذهنتان شکل می‌گیرد.

عرفان نظر آهاری: کتاب را زندگی نمی‌کنیم



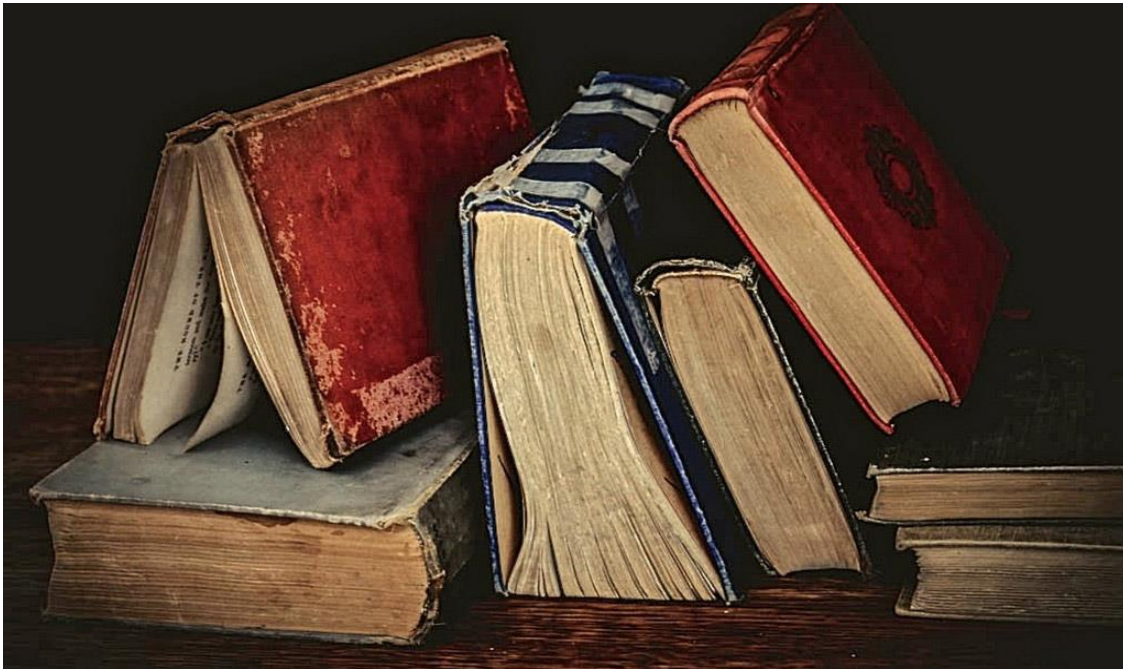
عرفان نظر آهاری، داستان‌نویس و شاعر کودک‌نویس و نوجوانان با انتشار عکسی در صفحه شخصی‌اش در اینستاگرام از حضور خود در برنامه «کافه سوال» خبر داد. وی در این برنامه که با موضوع کتاب و کتابخوانی برگزار شد، مشکل کتابخوانی در کشور را نه تعداد کتاب‌های خوانده شده توسط افراد بلکه شیوه خواندن آنها عنوان کرد. وی عدم مواجهه خلفانه و فهمانه با کتاب را از دیگر معضلات کتابخوانی در کشورمان دانست

و گفت: «کتاب را زندگی نمی‌کنیم». عرفان نظر آهاری متولد سال ۱۳۵۳ و دارای مدرک دکترای در رشته ادبیات و زبان فارسی است. از آثار وی در حوزه کودک و نوجوان می‌توان به «راز مرواریدهای شهرزاد»، «در سینه‌ات نهنگی می‌تپد»، «نامه‌های خط خطی»، «پیامبری از کنار رودخانه ما رد شد»، «لیلی نام تمام دختران زمین است»، «بالهایت را کجا جا گذاشتی»، «خرقانی به روایت عرفان نظر آهاری»، «چای با طعم خدا»، «من هشتمین آن هفت نفرم»، «جوانمرد، نام دیگر تو»، «روی تخته سیاه جهان، با گچ نور بنویس»، «یک استکان یاد خدا باید بنوشم» و «پرنده ماهی» اشاره کرد. به گزارش نی نی بان، مزده لواسانی هم که اجرای برنامه «کافه سوال» را به عهده دارد، در صفحه شخصی



خود در اینستاگرام، عکسی از حضور خانم نظر آهاری در این برنامه را منتشر و در متنی کوتاه از وی تشکر کرد: «امشب برنامه‌مون با خانم دکتر عرفان نظر آهاری، شاعرانه و دلچسب بود... ممنونم خانم نظر آهاری عزیز، بخاطر این همه حرف قشنگ که از دل میاد و به دل میشینه...»

۱- همدردی: تصور باعث درک می‌شود.



برای درک دیگران و افزایش حس همدردیتان، بهترین کار خواندن داستان است. مطالعات متعدد

نشان می‌دهند داستان‌های تصویری، بخشی از مغز که مسئول درک بهتر دیگران است را فعال می‌کند و باعث می‌شود با دید تازه‌ای به دنیا نگاه کنید.

ریموند مار تحقیقات ۸۶ fMRI را بررسی کرد و متوجه شد همپوشانی قابل توجهی در شبکه‌های مغز برای درک داستان‌ها وجود دارد و این شبکه‌ها تعاملات با سایر انسان‌ها را کنترل می‌کنند. به‌ویژه این شبکه‌ها تعاملاتی که در آن‌ها تلاش می‌کنیم افکار و احساسات دیگران را بفهمیم را کنترل می‌کنند. دانشمندان از این توانایی مغز برای ساخت نقشه‌ی نیت افراد به نام «تئوری ذهن» استفاده می‌کنند.

هنگامی که با آرزوها و ناکامی‌های شخصیت‌ها آشنا می‌شویم، انگیزه‌های پنهان آن‌ها را حدس می‌زنیم و رویارویی‌شان با دوستان، دشمنان، همسایه‌ها و معشوقه‌ها را دنبال می‌کنیم، فرصت منحصر به فردی برای به کار گرفتن این توانایی ایجاد می‌شود. زیرا هنگامی که درباره‌ی یک موقعیت یا احساس می‌خوانیم تقریباً به گونه‌ای است که گویی خودمان آن حس را داریم. همانطور که شرکت فست^{۱۷} گزارش می‌دهد:

¹⁷ - Fast Company

کاربردی منتشر شده، آزمایش کرده که آیا رمان هری پاتر می تواند به عنوان وسیله‌ای برای بهبود نگرش‌ها نسبت به گروه‌های بدنام استفاده شود یا نه. بعد از ۳ آزمایش که در آن دانش‌آموزان بخش‌هایی از کتاب درباره‌ی تبعیض را خواندند، نگرش‌شان درباره‌ی هر چیزی از مهاجران تا دانشجویان همجنسگرا تغییر کرد. میک گزارش می‌کند «محققان معتقدند این کتاب باعث می‌شود توانایی خوانندگان آن برای درک دیدگاه گروه‌های اقلیت افزایش یابد، آن‌ها همچنین معتقدند بچه‌های کوچک‌تر با کمک یک معلم می‌توانستند درک کنند که حمایت مداوم هری از جادوگرانی که خون جادوگری نداشتند کنایه‌ای از تعصب در زندگی واقعی بود.» بدون شک کتاب می‌تواند ذهن شما را باز کند.

۷- لغات: کتاب‌خوان‌ها از واژگان بیش‌تری استفاده می‌کنند.

همه‌ی ما به کلماتی نیاز داریم که به ما کمک می‌کنند افکار و احساساتمان را بهتر بیان کنیم و با دیگران ارتباط برقرار کنیم. در سال ۲۰۱۳ دانشگاه اموری^{۲۲}، مغز افرادی که کتاب (به ویژه کتاب پمپئی نوشته‌ی رابرت هریس) را خواندند با مغز کسانی که کتاب نخوانده بودند مقایسه کردند. مغز کسانی که کتاب خوانده بودند در مقایسه با گروه



دیگر، در مناطق خاصی به ویژه در قشر گیجگاهی سمت چپ فعالیت بیش‌تری نشان داد، قشر گیجگاهی سمت چپ مغز با درک زبان ارتباط دارد.

²² - Emory University

وب سایت testyourvocab.com میلیون‌ها نفر را آزمایش کرده و به این نتیجه رسیده‌اند که کتاب خواندن دایره‌ی لغات را افزایش می‌دهد. آنچه کم‌تر انتظار می‌رفت این بود که نوع خواندن تا چه میزان تفاوت ایجاد می‌کند: احتمالاً خوانندگان داستان به میزان چشمگیری دایره لغات بزرگ‌تری دارند.

این مطالعه نشان می‌دهد: «یکی از فرضیه‌های ما این بود که خواندن داستان در مقایسه با کتاب‌های غیر داستانی، دایره لغات را بیش‌تر افزایش می‌دهد، این فرضیه به نظر درست است زیرا در داستان‌ها در مقایسه با کتاب‌های غیر داستانی، از کلمات متنوع‌تری استفاده می‌شود، بنابراین انتظار نداشتیم این تاثیر برجسته باشد».

۸- خلاقیت: داستان‌تردیدها و مجهولات را می‌پذیرد (جایی که خلاقیت رشد می‌کند).

اغلب در فیلم‌ها ما پایان شاد را ترجیح می‌دهیم. متوجه شده‌اید داستان می‌تواند بسیار گنگ‌تر باشد؟ این همان شرایط مناسب برای خلاقیت است. یک پژوهش که در مجله‌ی تحقیق خلاقیت^{۲۳} منتشر شده، از دانشجویان خواسته شد یک داستان کوتاه تخیلی یا یک مقاله‌ی غیر داستانی بخوانند و سپس احساسات موردنیاز برای ثبات و اطمینان، اندازه‌گیری شد.

محققان متوجه شدند خوانندگان داستان در مقایسه با کسانی که مقاله غیر داستانی خواندند، نیاز کم‌تری به «انسداد شناختی»^{۲۴} داشتند. و اضافه کردند: «این یافته‌ها نشان دادند که به طور کلی خواندن ادبیات داستانی می‌تواند منجر به روش‌های بهتر پردازش اطلاعات از جمله خلاقیت شود».

²³ - Creativity Research Journal

²⁴ - cognitive closure

۹- لذت: کتاب خواندن شما را شادتر می کند.

همه ی عواملی که در بالا ذکر کردیم عالی هستند؛ اما یکی از بزرگ ترین دلایلی که شما کتاب می خوانید چیست؟ مطمئنا چون شما از خواندن کتاب لذت می برید و باعث می شود شادتر باشید. بررسی ۱۵۰۰ خواننده ی بزرگسال در بریتانیا نشان داد که ۷۰٪ آن ها می گویند کتاب خواندن زندگی آن ها را بهبود داده و به آن ها احساس خوبی می دهد.

یافته های دیگر این پژوهش نشان می دهند که کسانی که مرتبا کتاب می خوانند به طور میانگین شادتر و از زندگی راضی تر هستند و احتمالا بیش تر احساس می کند کاری که



در زندگی انجام می دهند با ارزش است. حتی با وجود ظهور اینترنت، گوشه های هوشمند و بسیاری از اختراعات دیگر، میزان کتاب خواندن برای لذت نسبتا ثابت باقی مانده است.

اما اگر آدم کیف دست گرفتن نیستید (با اینکه برایم سخت است که این توصیه را بگویم، اما) می توانید از گوشی و یا تبلت خود برای کتابخوانی استفاده کنید. با اینکار اگر چه خود را از لذت به دست گرفتن و ورق زدن کتاب محروم می کنید، اما خود را به منبع بزرگی از کتابهای الکترونیک متصل می کنید. برای اینکار از سایتها و یا برنامه های کتابخوانی بهره ببرید.

آخ، این را دیگر خیلی سختم است که بگویم، اما گاهی، گاهی برای شروع و درمان بیماری کتاب نخواندن می توانید از کتابهای صوتی هم استفاده کنید. با اینکار در هنگام ورزش کردن و پیاده روی هم می توانید از کتاب بهره مند شوید. اما در انتخاب این کتابها و اینکه چه کسی یا چه انتشاراتی آن ها را تهیه کرده اند خیلی دقت کنید. چرا؟ چون مهم است چه کسی و چگونه و با چه لحنی آن را می خواند. (بگذریم از اینکه باز هم باید بگویم خودتان را از لذت به دست گرفتن و ورق زدن کتاب محروم می کنید...)

آهسته و پیوسته بخوانید.

حتی اگر آدم پر مشغله و گرفتار و عیال واری هستید، همیشه در طول روز دقایق مناسبی برای خواندن وجود دارد. از همینجا شروع کنید. هیچ تغییری یک باره ایجاد



نمی شود، پس بهتر است بعد از انتخاب کتاب مناسب که بتوان کم کم از لذت آن بهره مند شد، هرزمان و هرجایی که مناسب بود، چند صفحه کتاب بخوانید و خود را به این عادت دهید تا کم کم

بخشی از رفتار روزانه شما شود. من به هیچ وجه نمی خواهم توصیه کنم همیشه کتابهای کوچک، با نکته های کوتاه بخوانید اما برای شروع بهترین گزینه همین ها هستند.



حالا چگونه این عادت را دائمی کنیم؟ خب، از ورزشکارها ایده بگیرید: گاهی برای کاهش زمانی رکورد خود روزها و ماهها و سالها وقت می گذارند و با هم تمرین می کنند. شما هم یک گروه کوچک دو یا سه نفره تشکیل دهید و شروع به خواندن یک کتاب مشترک کنید، مثل یک باشگاه کوچک کتابخوانی یا مثل قرارهای دوستانه. بعد می توانید برداشتها و تجربه خود از این کتاب را به طور دائمی در اختیار هم قرار دهید که این خود ارزش افزوده ایجاد می کند. کم کم می توانید گروه کوچک خود را گسترش دهید و دامنه آن را به شبکه های اجتماعی هم بکشانید. و اینکه اگر کتابی را در زمان مشخص تمام نکردید خودتان را مواخذه کنید و سعی کنید از قافله دوستانتان عقب نمانید.

ایجاد یک باشگاه کوچک کتاب، ایده‌ی بی نظیر، درگیر کننده و جذاب است. با اینکار با نظرات دیگران هم آشنا می شوید و گاهی شاید باعث شود سرعت خواندن و نوع نگاهتان به موضوع کتاب عوض شود. نکته مهم این است که با خواندن هر کتاب مناسب، کم کم تحریک می شوید تا کتاب‌های بیشتر بخوانید. این کار تجربه کتابخوانی شما را بالا می‌برد و باعث رشد فکری، کلامی و تجربی شما می‌شود.

کتاب دوست خوبی است که باید درست انتخاب شود

زندگی خیلی کوتاه است و آدم‌های موفق از همین زمان کوتاه بهترین بهره را می‌برند. اگر موضوع مورد علاقه خود را یافته‌اید، با مشورت گرفتن از دوستان کتاب خوان خود یا حتی با یک سرچ ساده در اینترنت و گشت‌گذار در شبکه‌های اجتماعی، کتاب مناسب خود را انتخاب کنید و سعی کنید از این شاخه به آن شاخه نپرید. در عین حال اگر کتابی را شروع کردید و بعد از مدتی حس کردید که ارزش خواندن ندارد، یا خواندنش لذت بخش نیست، چون در ابتدای راه هستید اشکالی ندارد، نیمه‌کاره رهاش کنید تا انگیزه خود را از دست ندهید.



با کتابخوان های حرفه ای در ارتباط باشید

نمی دانم با اینجور آدم ها در ارتباط بوده اید یا نه. منظورم آدمهای عشق کتاب خوانی ست. شما را به وجد می آورند. از کتابخانه شخصی شان به شما کتاب قرض می دهند. توصیه های مفیدی دارند. تشویقتان می کنند به خواندن کتاب بعدی، حتی اگر قبلی هنوز تمام نشده باشد. درباره کتابهایی که خوانده اند با شما صحبت کنند بدون آنکه داستان را لو بدهند. تعجب نکنید. خیلی طبیعی ست که آدم ها تجربه چیزی که برایشان لذت بخش بوده را به اشتراک بگذارند. به همچین آدم هایی نزدیک شوید. حتی اگر دوست نمی شوید، با هم اتصال کتابی داشته باشید. خیلی زود نتیجه اش را خواهید دید.

پی نوشت: لطفا کتابهایی را که قرض می گیرید، سالم به صاحبانشان برگردانید. امانت دار باشید!



کتاب خوانی قبل از خواب، یک پایان خوش!

برای خیلی از حرفه ای ها، به خواب رفتن با کتاب، تجربه ی بی مانندی ست. سعی کنید با اینکار، در آرامش به خواب بروید، چون این یک راه عالی برای پایان دادن به مشغله روزانه است. امتحان کنی! اگر به این کار عادت کنید برای شما لذت بخش خواهد بود.



جغرافیای مناسب کتاب خوانی!

برای خیلی ها قطعا کتابخانه بهترین مکان برای خواندن است اما، خب امکانش همیشه و شاید بیشتر وقتها نیست. پس بهتر است تا جای ممکن یک جای آرام انتخاب کنید، چرا که به درک

شما از کتاب کمک می کند. اما برای خواندن در مکانهای شلوغ مثل اتوبوس و مترو، می توانید از هدفون استفاده کنید و به یک موزیک ملایم گوش دهید. خواهید دید که چگونه در دریای موسیقی و کتاب، شناور می شوید.

توصیه های بالا راهی برای شروع کتاب خوانی برایتان باز می کند. به تدریج که حرفه ای



شاید، خودتان خواهید فهمید که بهترین راه برای ثبات قدم و کتابخوان ماندن، کدام است.



۱- بازمانده روز

جف بزوس بنیانگذار و مدیر وبسایت Amazon، کتاب «بازمانده روز» اثر «کازو ایشی گورو» را به عنوان کتاب مورد علاقه اش معرفی کرده است؛ زیرا این کتاب به خوانندگان درس زندگی می دهد.

۲- پسران در قایق: ۹ امریکایی و تلاششان برای مدال طلای المپیک ۱۹۳۶

به گفته ی جیمز گورمن به عنوان رئیس و مدیرعامل شرکت مورگان استنلی، از این آماتورهای مصمم که کارهای بزرگی انجام دادند چیزهای زیادی می توان آموخت.

۳- پایان قدرت

هنگامی که مارک زاکربرگ تصمیم گرفت هر دو هفته، یک کتاب جدید بخواند، برنامه اش را با خواندن این کتاب شروع کرد. اثر درباره ی این است که چگونه مدیریت و رهبری در ۱۰۰ سال گذشته تکامل یافته است.

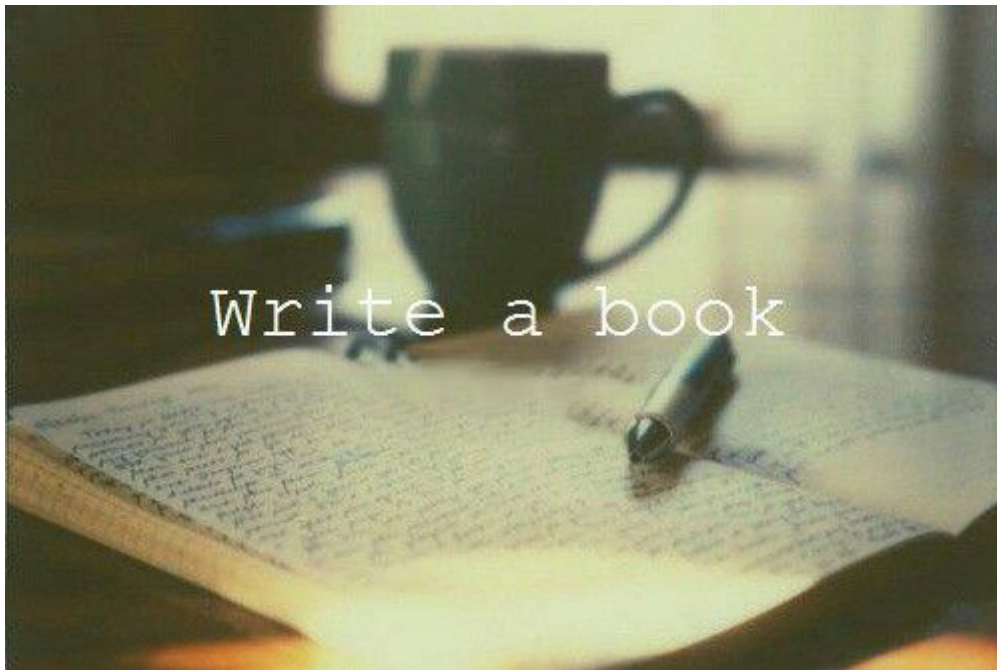
۲۰ راه نوشتن یک کتاب در ۳۰ روز



نوامبر، ماه ملی رمان نویسی^{۲۵} است. شاید این ماه بهترین بهانه برای نوشتن کتابی است که آرزویش را داشتید. کتابی که می‌نویسید ممکن است درباره‌ی تجارت، زندگی، یا هر چیز دیگری باشد. مخفف ماه ملی رمان نویسی **NaNoWriMo** است و به این معنی است که شما از ۱ نوامبر تا ساعت ۲۳:۵۹ روز ۳۰ نوامبر، ۵۰ هزار کلمه می‌نویسید. (درست است شما چند روز عقب باشید، اما اگر بخواهید می‌توانید از امروز شروع کنید). اگر نوشتن کتاب شما را می‌ترساند خبر خوب این است که شما تنها نیستید؛ حداقل در ماه نوامبر. سال گذشته -در پانزدهمین سال این پروژه- ۳۲۵۱۴۲ نفر شرکت کردند و بسیاری از آن‌ها آثارشان را در رسانه‌های اجتماعی به اشتراک گذاشتند. **NaNoWriMo** فالوئرهای توئیترش را تا ۱۳۳۰۰۰ نفر افزایش داد و از هشتگ‌هایی مثل **#NaNoCoach** برای گسترش نکات مختلف استفاده کرد.

²⁵ - National Novel Writing Mon

دراز مدت است و بهتر است بعد از نوامبر هم آن را ادامه دهید. روی فرم بودن ضروری است، زیرا بیماری ممکن است شما را از دور خارج کند.



۴- در نوشتن تداوم داشته باشید.

از چیزی که می‌نویسید مطمئن باشید؛ یا حداقل هر روز مطالبی که قبلاً نوشته‌اید را ویرایش کنید. بهتر است مدام با دنیایی که

آفریده‌اید در ارتباط باشید، زیرا اگر ۴۸ ساعت از آن دور باشید از خالق آن اثر تبدیل به خواننده آن می‌شوید.

۵- از فرصت‌ها استفاده کنید.

اگر به خودتان بگویید ۳۰ دقیقه در روز، کافی نیست، هرگز هیچ کاری انجام نخواهید داد. از هر مقدار زمانی که دارید استفاده کنید. یادتان باشد که اگر هر روز ۳۰ دقیقه بنویسد در کل ماه زمان زیادی خواهد بود.

۶- به اندازه بخورید.

قبل از نوشتن خیلی کم یا خیلی زیاد غذا نخورید؛ زیرا هنگام نوشتن باید آگاه و هوشیار باشید.

۷- اجتماعی باشید.

اجازه ندهید نوشتن شما را منزوی کند. بخشی از نویسندگی این است که بدانید انسان‌ها چگونه حرف می‌زنند و رفتار می‌کنند. اگر خودتان را منزوی کنید یکی از ابزارهای یادگیری را نادیده گرفته‌اید.

۸- شغلتان را بپذیرید.

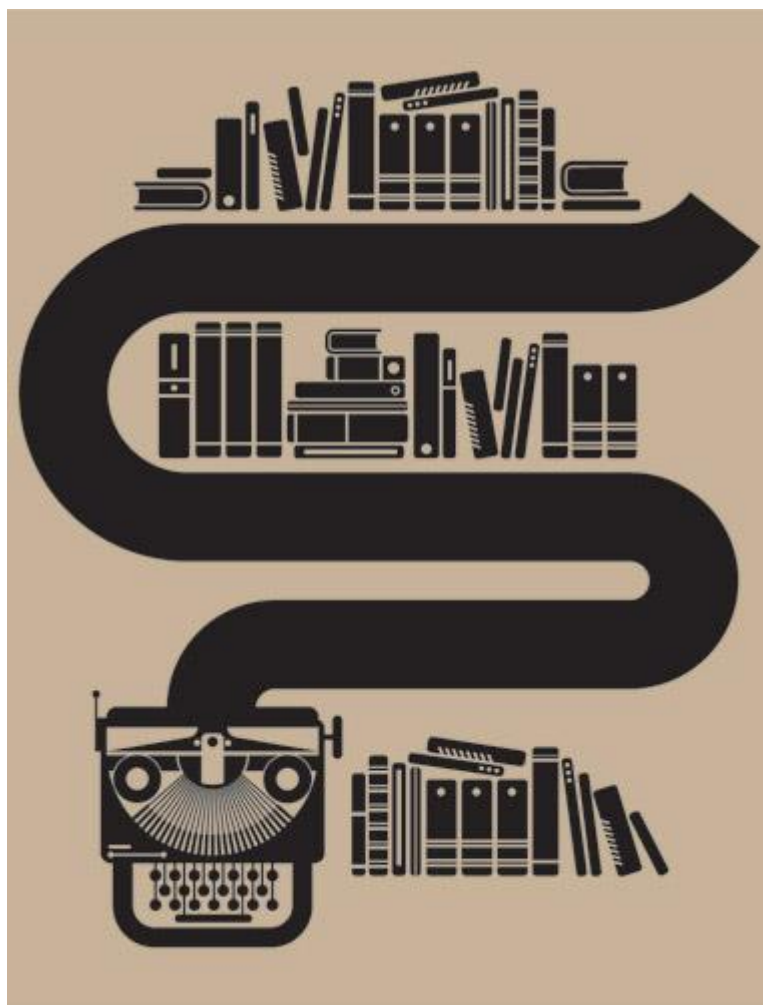
سخت‌ترین کار این است که هنگام نوشتن، نگران پول یا شغل خود باشید. شغلتان را به عنوان وظیفه‌ای که در تضاد با هنر شما است، نبینید. در مقابل به این فکر کنید چگونه این دو می‌توانند مکمل همدیگر باشند. شرکت یا کارفرمایان را به عنوان حامی مالی و همکارانتان را مانند خوانندگان ببینید.

۹- بخوانید.

علاوه بر نوشتن، بهترین راه برای پرورش مهارت‌تان، کتاب خواندن به صورت مداوم است. هنگام خواندن شما با بخش‌هایی مواجه می‌شوید که نویسنده در انتقال احساسی که شما نیز روی آن کار می‌کنید موفق بوده یا شکست خورده است؛ در هر دو صورت شما در حال یادگیری هستید.

۱۰- نگران تعداد کلمات نباشید.

تعداد کلمات یک کتاب، فقط یک عدد است. مطمئناً تنها چیزی که شما نمی‌خواهید این است که نوشته‌ی شما



بی تفاوت؟ این نظرات به شما در نوشتن و زمانی که کتابتان را به ناشر می‌دهید، کمک می‌کنند.

۱۵- شرکای هم‌فکر پیدا کنید.

در دنیای تناسب‌اندام، کار کردن با یک دوست، به این معنا است که احتمال کمتری وجود دارد برنامه‌ی روزانه‌ی تمرینتان را تغییر دهید؛ زیرا نمی‌خواهید دوستتان را ناامید کنید. در این مسابقه نیز کار کردن با یک دوست یا همکاری که به او احترام می‌گذارید، باعث می‌شود با جدیت بیش‌تری کار کنید.

۱۶- قبل از شروع کردن تمرین کنید.

لازم نیست از ابتدا در رمان خود غرق شوید. با مرور کردن آن‌چه دیروز نوشته‌اید، ذهنتان را آماده کنید. حتی می‌توانید با لوگو یا پازل نیز این کار را انجام دهید. تنها باید ذهنتان را از آن‌چه قبلاً انجام می‌داده‌اید، دور کرده و برای کار جدید آماده شوید.

۱۷- عوامل حواس‌پرتی را حذف کنید.

تلفنتان را خاموش کنید. مرورگرتان را ببندید. تنها چیزی که نیاز دارید، قلم و کاغذ، یا هر نرم‌افزاری که برای نوشتن استفاده می‌کنید، است. تنها چیزی هم که نیاز ندارید وای‌فای است.

۱۸- تحقیق را فراموش کنید.

برای نوشتن رمان، داستان کوتاه و کتاب‌های تجاری، تحقیق بسیار مهم است؛ ولی برای این مسابقه خیلی نگران تحقیق نباشید. در ابتدا به این فکر کنید که آیا از نوشتن لذت می‌برید یا نه؛ و تنها بر عمل نوشتن تمرکز کنید.



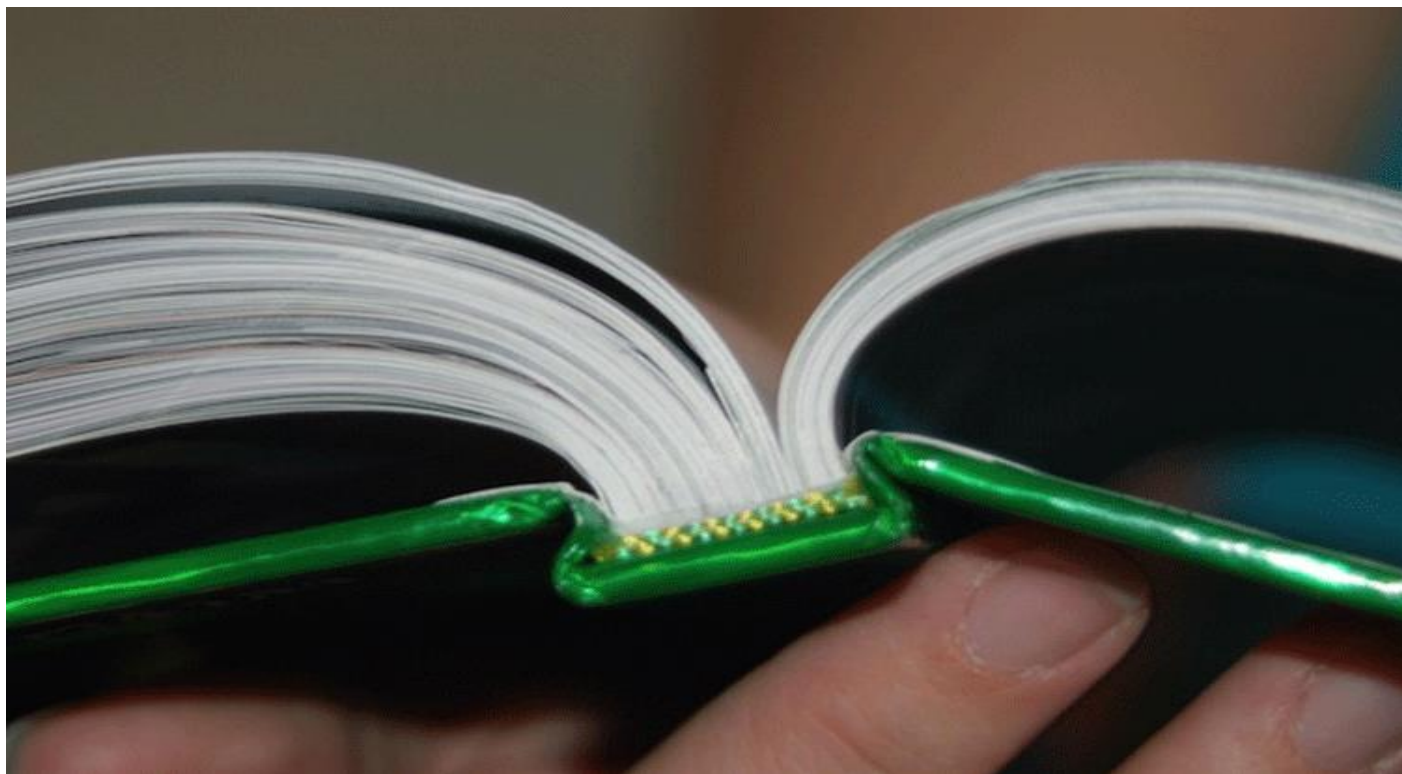
۱۹- زخم‌هایتان را بپذیرید.

اگر آن چه می‌نویسید از قلب شما سرچشمه می‌گیرد، پس احتمالاً گریه خواهید کرد. خاطرات غم‌انگیز را پنهان نکنید. با توجه به وضعیت شما و آن خاطرات، این لحظات ممکن است شادی‌بخش یا غم‌انگیز باشند. اجازه ندهید این وضعیت نوشتن شما را مختل کند. اگر باید گریه کنید، این کار را انجام دهید و بعد به نوشتن ادامه دهید. اگر ادامه دادن سخت است، برای خودتان نوشته‌ی کوتاهی درباره‌ی احساسات بنویسید و سپس به کارتان ادامه دهید.

۲۰- انتظاراتان را متعادل کنید.

اگر قبلاً هرگز کتاب ننوشته‌اید، نباید انتظار داشته باشید در طی یک ماه بر کل متن تسلط پیدا کنید. تمرین بلند مدت به صرف زمان زیادی نیاز دارد. خودتان را با توجه به جایگاه کتابتان در ماه نوامبر قضاوت کنید. آن چه که مهم است این است که بعد از ۱ دسامبر نیز به نوشتن ادامه دهید.

آیا رمان خواندن باعث می شود حس همدردی بیش تری داشته باشیم؟



بعضی افراد هر روز ساعت ها رمان می خوانند، آیا رمان خواندن به جز وقت تلف کردن، فایده ای دارد؟ (به جز قوی تر شدن ماهیچه ها به دلیل جابه جایی کتاب ها در قفسه های کتابخانه) مطالعات به این سوال پاسخ «مثبت» می دهند. تحقیقات نشان می دهند افرادی که در داستان هایی که می خوانند غرق می شوند، حس همدردی بیش تری دارند و دلسوزتر و همدل تر از افرادی هستند که کم تر با داستانی که می خوانند، درگیر می شوند یا افرادی که کتاب های غیرداستانی می خوانند.

تحقیقات درباره خواندن و احساس همدردی

مطالعات چگونگی تاثیر «نظریه ی انتقال» در روانشناسی را بر همدلی یا عاطفه نشان می دهند. براساس این نظریه شخصیت داستان (خوب، بد یا زشت) حتی بعد از بستن کتاب بر رفتار افراد تاثیر می گذارد. محققان این مسئله را بررسی کردند که آیا اگر از

نظر احساسی با یک داستان درگیر شوید بر همدلی (نه فقط با شخصیت داستان) شما در زندگی واقعی تاثیر می‌گذارد. نتایج نشان دادند خوانندگانی که بیش‌تر از نظر احساسی با داستان ارتباط دارند حتی یک هفته بعد از خواندن کتاب همدلی زیادی را نشان می‌دهند.

در دو آزمایش جداگانه به دو گروه از دانش‌آموزان هلندی گفته شد داستان بخوانند ولی گروه اول داستان «شش ناپلئون» نوشته‌ی آرتور دونان دوویل و گروه دوم داستان‌های روزنامه از اتفاقات روزانه را خوانند. پس از خواندن، دو گروه پرسشنامه‌ای مربوط به همدلی و پرسشنامه‌ی انتقال عاطفی را پاسخ دادند. نتایج نشان دادند که افرادی که انتقال عاطفی بیش‌تری داشتند بعد از خواندن نیز همدلی بیش‌تری نشان دادند و همچنین نسبت به کسانی که داستان‌های اتفاقات روزانه را خواندند همدلی بیش‌تری داشتند.

آیا شما فکر می‌کنید مطالعه درباره‌ی اتفاقات دنیای واقعی حس همدردی را بیش‌تر می‌کند؟ در واقع برعکس است. محققان متوجه شدند مطالعه درباره‌ی اتفاقات واقعی باعث می‌شود افراد احساس گناه کرده یا به جای احساس همدردی تصور می‌کند باید برای کمک کردن کاری انجام دهند.

نکات پایانی

احساس همدردی با شخصیت اصلی کاملاً رایج است (مثلاً ممکن است بعد از خواندن داستان غرور و تعصب تا مدتی حس انگلیسی داشته باشید) هنگامی که افراد نظرات، احساسات و رفتارهای شخصیت‌های داستان را تقلید می‌کنند می‌گویند «تجربه‌پذیر» هستند. این نوع تجربه‌پذیری ما را قادر می‌سازد از دیدگاه‌های مختلف به همه چیز نگاه کنیم و حتی پس از خواندن رفتارمان را تغییر دهیم.

البته مطالعات صورت گرفته بدون محدودیت نیستند زیرا گروه‌های مورد آزمایش کوچک بوده و از طریق خودارزیابی بررسی شده‌اند پس ممکن است شرکت‌کنندگان در پاسخ به پرسشنامه صادق نبوده باشند. اما نتایج کاملاً منطقی هستند. اگر خواننده‌ی داستان با شخصیت اصلی ارتباط برقرار نکند یا داستان خسته‌کننده باشد احتمال بیش‌تری دارد که از داستان خسته شده یا با آن ارتباط برقرار نکند و این عکس‌العمل منفی ممکن است باعث شوند افراد بیش‌تر به خود فکر کنند. از سوی دیگر هنگامی که خواننده با داستان و شخصیت‌های آن ارتباط برقرار می‌کند توانایی بیش‌تری برای دیدن دنیا از دیدگاه سایر افراد دارند.



نتایج شگفت‌انگیز تحقیقات درباره کسانی که رمان می‌خوانند

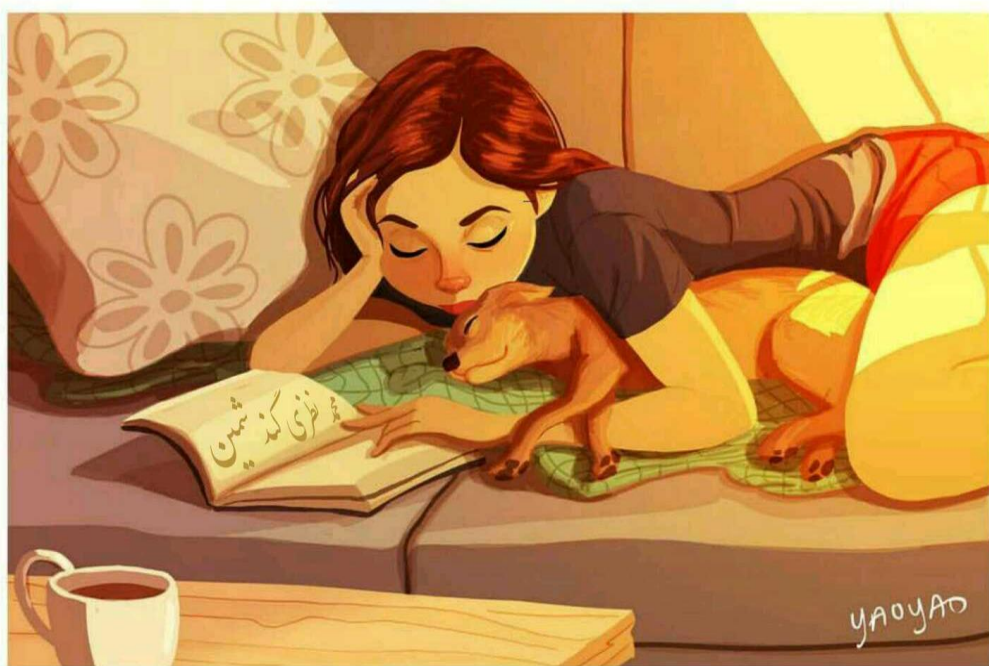


هر اثر ادبی که خوانندگان علاقه‌مند در اوقات فراغت می‌خوانند، خواه بپذیرند یا نه، به طرز چشمگیری برایشان مفید است. فوایدی که دوستان غیر کتاب‌خوانشان از آن محروم‌اند. با این حال این نوع مطالعه، فقط برای باهوش‌تر کردن یا کمک به عملکرد بهترشان در مدرسه نیست. نتایج تحقیقات بارها و بارها ثابت کرده است که خواندن رمان، هم از نظر فیزیکی و هم از نظر احساسی برای مردم مفید است. فایده‌ای که بسیاری از مردم، حتی از وجودش هم بی‌خبرند. در ادامه با فایده‌هایی که رمان‌خوان‌ها از این تفریحشان می‌برند، بیش‌تر آشنا می‌شویم.

آنها احساسات دیگران را بهتر درک می‌کنند

وقتی خواننده‌ای غرق در داستانی می‌شود، ناخودآگاه با وقایعی خیالی که همراه هر شخصیت وجود دارد، هم‌داستان می‌شود. همین موضوع سبب می‌شود که وی احساسات

و عواطف هر شخصیت را در خود حس کند، خواه متوجه این موضوع بشود یا نه. چیزی که روان‌شناسان آن را «همدلی» می‌نامند. نتیجه‌ی مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۳ نشان داد که مغز رمان‌خوان‌ها در نقاطی که با زبان و احساس رابطه دارد، فعال‌تر است؛ که همین عامل، آن‌ها را از افراد پیرامون خود آگاه‌تر می‌سازد. کسانی که رمان می‌خوانند بهتر درک می‌کنند که هم‌کلاسی‌ها، دوستان یا اعضای خانواده‌شان چه احساسی دارند. درست مثل احساسات یک شخصیت داستان در کتاب.



آن‌ها بهتر می‌خوابند

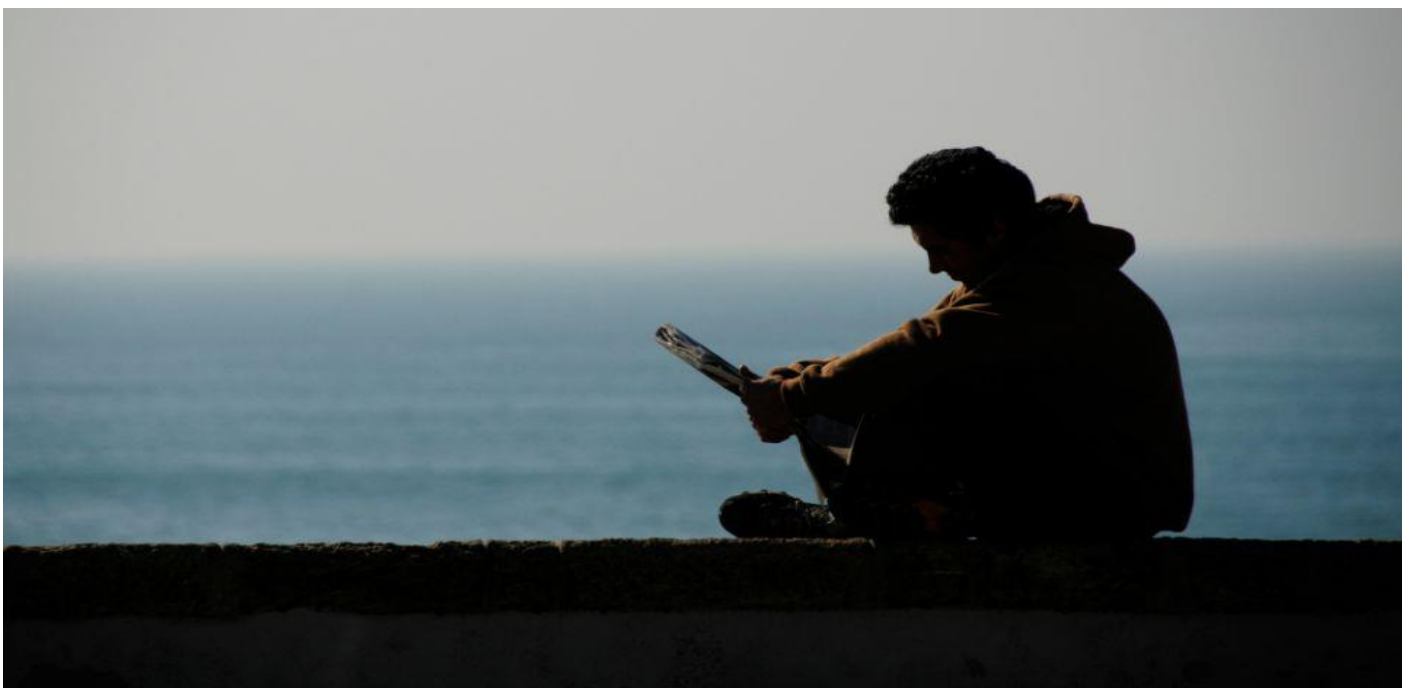
وقتی درباره‌ی یک خواننده‌ی مشتاق فکر می‌کنیم، اغلب ممکن است کسی را تصور کنیم که خودش را زیر پتو قایم کرده و با نور چراغ‌قوه کتاب می‌خواند! آن‌هایی که

رمان می‌خوانند گاهی لذت خواب شبانه را وقف به پایان رساندن داستانی جالب می‌کنند، اما به طور کلی وقتی که بخوابند، خواب خوبی دارند! خواندن، موجب کاهش استرس می‌شود. از آنجایی که بسیاری از کارشناسان توصیه می‌کنند تا برای پیش از خواب، یک رویه‌ی استرس‌زدا ایجاد کنیم، بنابراین به پایان رساندن روز با یک کتاب، ایده‌ی بدی نیست. خواندن، هم مغز را به کار می‌گیرد و هم آن را آرام می‌کند. آن‌هایی که قبل از خواب زمان زیادی را به خواندن اختصاص می‌دهند، از آن زمان برای پاکسازی ذهن‌شان از منابع استرس‌زایی که در طول روز با آن مواجه بودند، بهره می‌برند. همین‌طور مغزشان را به آرامی برای فعالیت شبانه، آماده می‌کنند.

کسانی که رمان می‌خوانند، به دلیل همدلی بیشتر و فهم عمیق‌تر از مردم و رفتارشان، نسبتاً مهربان و باهوش هستند. داستان‌هایی که می‌خوانند به آن‌ها یاد می‌دهد که چگونه مشکلات را حل کنند، اختلافات را مدیریت کنند و برای چیزهای غیرمنتظره آماده شوند. زیرا آن‌ها صدها شخصیت مختلف را دیده‌اند که بارها و بارها بر موانع دشوارشان غلبه کرده‌اند.

نتیجه‌گیری

آنچه که مطرح شد، نشان می‌دهد کسانی که پیوسته رمان می‌خوانند احتمالاً در جایگاهی بهتر از کسانی هستند که از این کار اجتناب می‌کنند. رمان‌خوان‌ها با بهره‌مندی از توانایی‌های توسعه‌یافته‌ای مثل اهمیت به دیگران، خواب بهتر، احتمال کمتر در ابتلا به بیماری‌های ناتوان‌کننده و درک عمیق‌تر از واقعیت، برای خود زندگی سالم‌تر و شادتری را فراهم می‌کنند. همین موضوع برای هر کسی آن قدر خوب و مهم هست که بهانه‌ای برای کتاب‌خوانی باقی نگذارد؛ و شروع به خواندن کتاب‌های قفسه‌ی کتاب‌خانه‌اش کند.



کتاب خواندن برای کودکان، چه فوایدی دارد؟



آمار رسمی نشان می دهد تعداد بچه هایی که به خاطر علاقه یا سرگرمی خود کتاب می خوانند روز به روز کمتر می شود. علت چیست؟

در سال ۲۰۱۴ از هر ۱۰۰۰ بچه بین ۶ تا ۱۷ سال، تنها ۳۱ درصد گفته اند که تقریباً هر روز و از روی علاقه کتاب می خوانند. این در حالی است که این آمار چهار سال پیش ۳۷٪ را نشان می داد. در میان بچه های شش تا یازده سال، شیوه بلند خوانی کتاب برای آنها و زمان محدود فعالیت های اینترنتی به روند تناوبی کتاب خواندن های آنها ربط داده شده بود. در مورد بچه های بین ۱۲ تا ۱۷ سال هم مشخص شده که آنها در طول روز در مدرسه زمان داشته اند تا به میل خود کتابی مطالعه کنند و بخوانند.

موضوع کتاب خواندن با صدای بلند برای بچه ها بعد از دوران نوزادی آنها برای یک

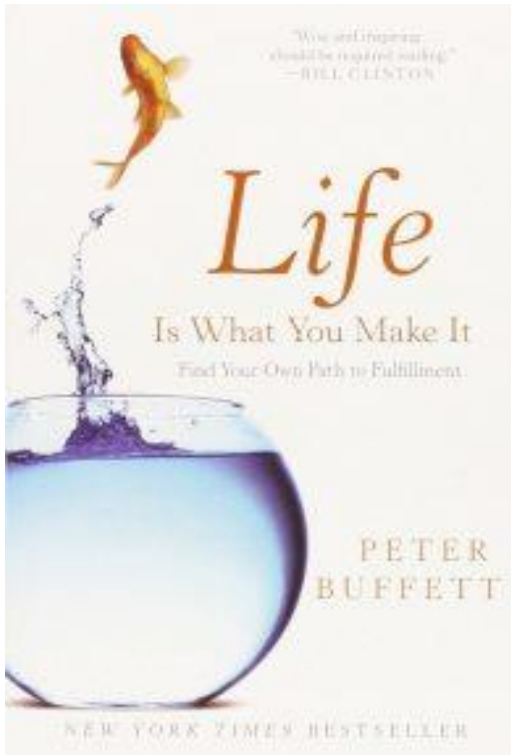


سری از والدین که وقتی خیلی جوان بودند عادت به خواندن کتاب برای بچه هایشان داشتند و ناگهان از این کار دست کشیدند، شگفت انگیز بود. سال گذشته آکادمی پزشکان اطفال آمریکا

سیاست و خط مشی جدیدی در مورد ضرورت کتاب خواندن والدین برای بچه ها از زمان کودکی اعلام کرد. در این بیانیه آمده بود که خیلی از پدر و مادرها به این نتیجه رسیده اند که زمانیکه بچه شروع به کتاب خواندن به طور مستقل بکند، این بهترین کار برای او خواهد بود. گزارش ها نشان داده که ۴۱٪ از بچه های بین شش تا ده سال که به طور متناوب کتاب می خوانند در خانه برای آنها با صدای بلند کتاب خوانده شده و تنها ۱۳٪ از بچه هایی هم که به طور مرتب کتاب نمی خواندند، همین شرایط را داشته اند. موسسه تحقیقاتی YouGov در گزارشی اعلام کرده بچه هایی که والدین آنها در کودکی برای آنها بلند کتاب خوانده اند، در همه سنین به افراد کتاب خوان تبدیل شده اند. این بچه ها کتاب خوانی والدین با صدای بلند را به زمانی که با والدین خود رابطه نزدیک و صمیمانه ای داشته اند، توصیف کرده اند. یکی از افرادی که با این موسسه در مورد این تحقیق همکاری داشته گفته که والدین نمی دانند که زمان و نقش آنها در زندگی بچه هایشان چه تاثیری ایجاد می کند. مسلماً بچه هایی که به کتاب خوانی علاقه دارند در خانه هایی که کتاب های زیادی در آن انباشته شده و والدینی که به کتاب خواندن علاقه دارند، بزرگ می شوند.

۳- کتاب Life is What You Make It

نوشته پیتر بافت

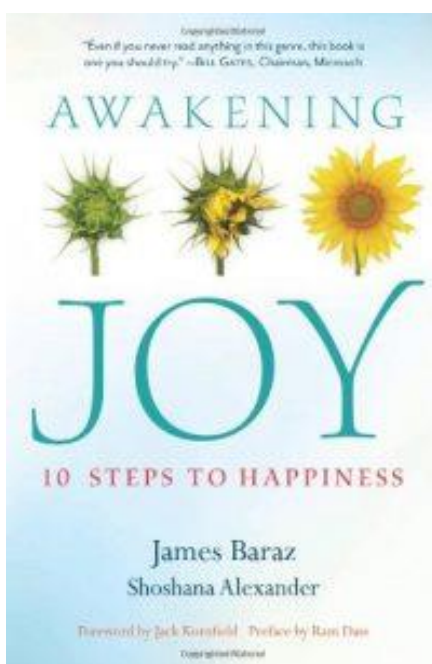


پیتر بافت هم در زندگی اش موفق بوده، البته نه فقط بخاطر پدر موفق و ثروتمندش. این کتاب داستان یک بچه سخت کوش و ثروتمند، و آنچه پدرش در او القا کرد تا به فردی موفق در موزیک و بشر دوستی تبدیل شود است. برای اینکه به این دانش دست پیدا کنید و از راه خودتان لذت ببرید لازم نیست فرزند پدری ثروتمند باشید.

ناشر در مورد این کتاب میگوید "کتابی گرم،

خردمندانه و الهام بخش از آهنگساز، موزیسین و خیر، پیتر بافت، که از شما می پرسد کدام را انتخاب میکنید: راهی با کمترین سختی یا راهی با بیشترین رضایت بالقوه؟

بیل گیتس در مورد این کتاب میگوید: برخلاف آنچه ممکن است مردم تصور کنند، پیتر از پدرش ارث بزرگی نخواهد برد. بلکه او توسط والدینش تشویق شد تا راه خودش را بیابد. این کتاب شرح این سفر - و فرزاندگی و درکیست که او در این مسیر کسب کرده است.



۴- کتاب Awakening Joy از جیمز باراز

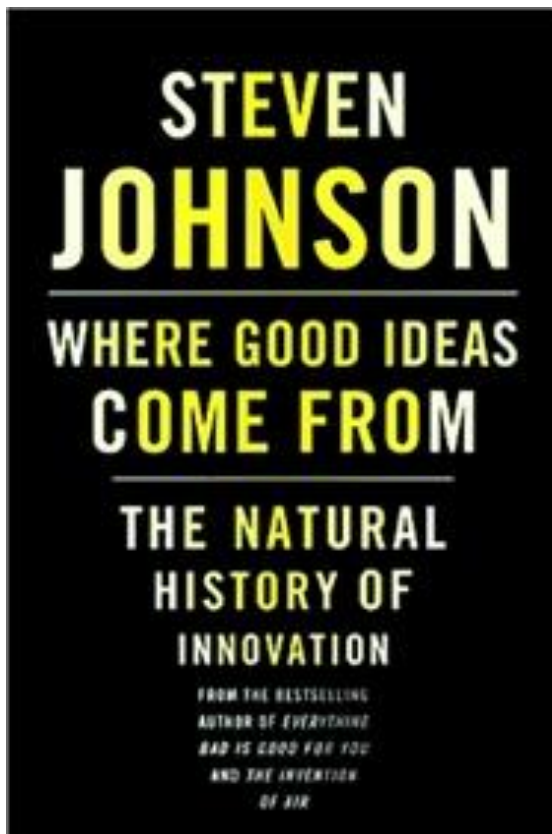
چرا میخواهید موفق باشید؟ لذت میتواند یک دلیل باشد. این کتاب به شما می آموزد که چگونه در حین موفق شدن لذت ببرید.

ناشر در مورد این کتاب میگوید "Awakening Joy" فراتر از یک کتاب در مورد شادی است. فرای پیشنهاد استراتژی

هایی برای تغییر رفتارمان، این کتاب روش هایی که در طول زمان مورد آزمون قرار گرفته اند را به کار می گیرد تا ذهن ما را برای روش های یادگیری جدید آموزش دهد. اصول این روش جهانی هستند، اگرچه بسیاری از مطالب آن فلسفه بودا را در بر دارند که از زمینه سی ساله نویسنده به عنوان مربی مدیتیشن بودایی و مشاور عرفانی سرچشمه گرفته است.

بیل گیتس در مورد این کتاب میگوید: لذت و شادی فقط برای گروه کوچک خوش شانسی نیست - تصمیمی است که هر کسی می تواند بگیرد. در این کتاب بی نظیر، جیمز باراز بر اساس روش محبوبش، کمک می کند تا راه شادمانی که درست روبروی شماست را بیابید، برنامه ای گام به گام که ذهنتان را از نارضایتی و حواس پرتی به خرسندی و سروری که در زندگی روزمره تان فراوان است معطوف می کند.

۵- کتاب **Where Good Ideas Come From** از استیون جانسون



موفقیت به مقداری خلاقیت نیاز دارد. این شعار برای خیلی ها جرقه ای روشن نیست. کتاب "ایده های خوب از کجا پیدا می شوند" زمین حاصلخیز خلاقیت های موفقیت آمیز را مشخص میکند.

ناشر در مورد این کتاب می گوید "چاپ، قلم، سیفون دستشویی، باتری - همه اینها ایده های خوبی هستند. اما از کجا پیدا شدند؟ چه محیطی آنها را پرورش میدهد؟ چه چیزی جرقه استعداد را میزند؟ چطور تکنولوژی های نوآورانه ای که زندگی، جامعه و فرهنگ ما را به جلو میرانند را میسازیم؟ پاسخ های استیون جانسون برای یافتن هفت

۳ روش برای علاقه مند کردن فرزندانمان به مطالعه...



چطور بچه ها را به مطالعه علاقه مند کنیم

مطالعه چشم ما را به بسیاری از ماجراها و شیوه های متفاوت زندگی که از هیچ راه دیگری نمی توانیم تجربه کنیم باز می کند. ما را به سرزمین های دیگری می برد و کمک می کند از تخیلمان استفاده کنیم. اما به عنوان کسی که به مطالعه علاقه مند است چطور این شوق را به فرزندانمان منتقل می کنید؟ چطور به فرزندانمان کمک می کنید به همان اندازه که شما از کتابخوانی لذت می برید، آنها هم لذت ببرند؟ قبل از هر چیز، احاطه کردن آنها با کتاب و کمک به القای حسی خوب به کتاب خواندن و اشتراک آن با شما در آنهاست. در ادامه به چند روش فوق العاده برای علاقه مند کردن بچه ها به مطالعه اشاره می کنیم.

جذاب است انتخاب کنند. می توانید برای پیدا کردن موضوع مورد علاقه بچه ها به آنها ژانرهای مختلف را پیشنهاد بدهید.

کنار بچه ها کتاب بخوانید



بچه هایی که والدینشان را در حال مطالعه می بینند به کتابخوانی به عنوان فعالیتی لذت بخش نگاه می کنند. همیشه برای همه سنین حاضر در خانه کتابهای مناسبی آماده داشته باشید. به کتابخانه ها، کتابفروشی ها و وب سایت های فروش و بحث در مورد کتاب سر بزنید و اطلاعاتتان را در مورد کتابها با بچه ها به اشتراک بگذارید. این روشی خوب برای نشان دادن علاقه شما به کتاب و کتابخوانی به فرزندانان است. در صورت امکان می توانید یک کتابخانه خانوادگی درست کنید، یا جایی برای مطالعه دست جمعی خانواده درست کنید تا از مطالعه در کنار هم لذت بیشتری ببرید. حتی می توانید در مورد کتابهایی که میخوانید با فرزندانان بحث و گفتگو کنید. اگر قسمتی از کتاب هست

که فکر می کنید می تواند برای آنها جذاب باشد در موردش به آنها بگویید! حتی اگر این موضوع یک سگ بزرگ پشمالو باشد، می توانید بچه ها را در داستان کتاب درگیر کنید تا به مطالعه کتاب علاقه مند شوند. قطعاً چیزی لذت بخش تر از غرق شدن در یک کتاب خوب نیست و این دلیلی کافیست برای اینکه فرزندانتان را به خواندن کتاب تشویق کنید. شاید با همین چند قدم ساده یک کتابخوان تربیت کنید.



محمد نظری گندشمن

چاشنی جذابیت مهم‌ترین عاملی است که با آن می‌توان از کسالت بارترین کارها هیجان انگیزترین اتفاقات را ساخت. کتابخوانی نیز یکی از همین اتفاقات است، چیزی که اگر آن را با چاشنی جذابیت برای خودتان مزه دار کنید، بعد از مدتی کوتاه برایتان تبدیل به یکی از خواستنی‌ترین کارهایی می‌شود که دوست دارید با آن روزگارتان را سپری کنید. به همین بهانه اینجا به سراغ ریز نکته‌هایی رفتیم که شاید بشود با آن به کتاب خواندن نه به‌عنوان یک مقوله کسل‌کننده بلکه به‌عنوان یک گزینه دوست‌داشتنی نگاه کرد.

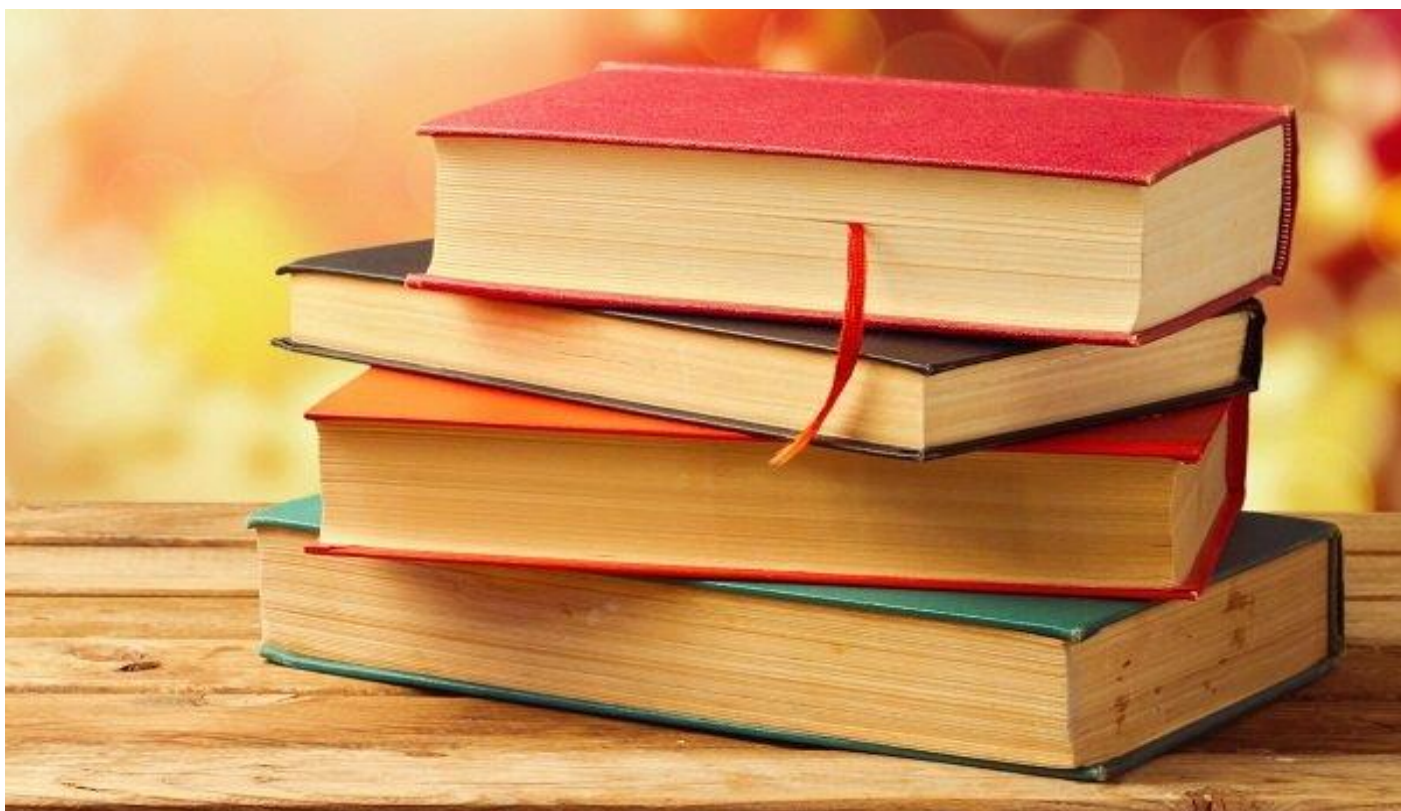


بدانید چه می‌خوانید؟

مردم به دلایل مختلف و متنوعی به سراغ کتاب خواندن می‌روند. قبل از اینکه به سراغ مطالعه کردن بروید این را در نظر بگیرید که در دسترس‌ترین کتابی که به دستتان می‌آید را برای خواندن انتخاب نکنید. علایقتان را بشناسید به این توجه کنید که کدام دسته از کتاب‌ها برایتان خوش‌خوان‌تر و جذاب‌تر به نظر می‌رسند. بعضی‌ها به کتاب‌های تاریخی علاقه‌مندند، عده‌ای دیگر به کتاب‌های تخیلی و عده‌ای دیگر به خواندن سفرنامه‌ها و زندگی‌نامه‌ها، پس قبل از مطالعه ژانر کتاب را خوب بشناسید.

سراغ سنگین وزن ها نروید

اگر عادت به کتاب خواندن ندارید. اگر دوست دارید که با گذر زمان فرایند کتاب خوانی در زندگی شما از یک ارزش تبدیل به یک قاعده شود. موقع شروع سراغ کتاب های قطور نروید؛ کتاب های کوتاه و کم حجم را انتخاب کنید. از آنجایی که به مطالعه کم عادت بوده اید انتخاب کتاب های قطور به خاطر طولانی بودن و دیر تمام شدن ممکن است شما را دلسرد کند. مثلاً اگر می خواهید کتاب تاریخی بخوانید به جای کتاب هزار صفحه ای تاریخ تمدن ویل دورانت یک کتاب سبک تر را انتخاب کنید.



کارت عضویت داشته باشید

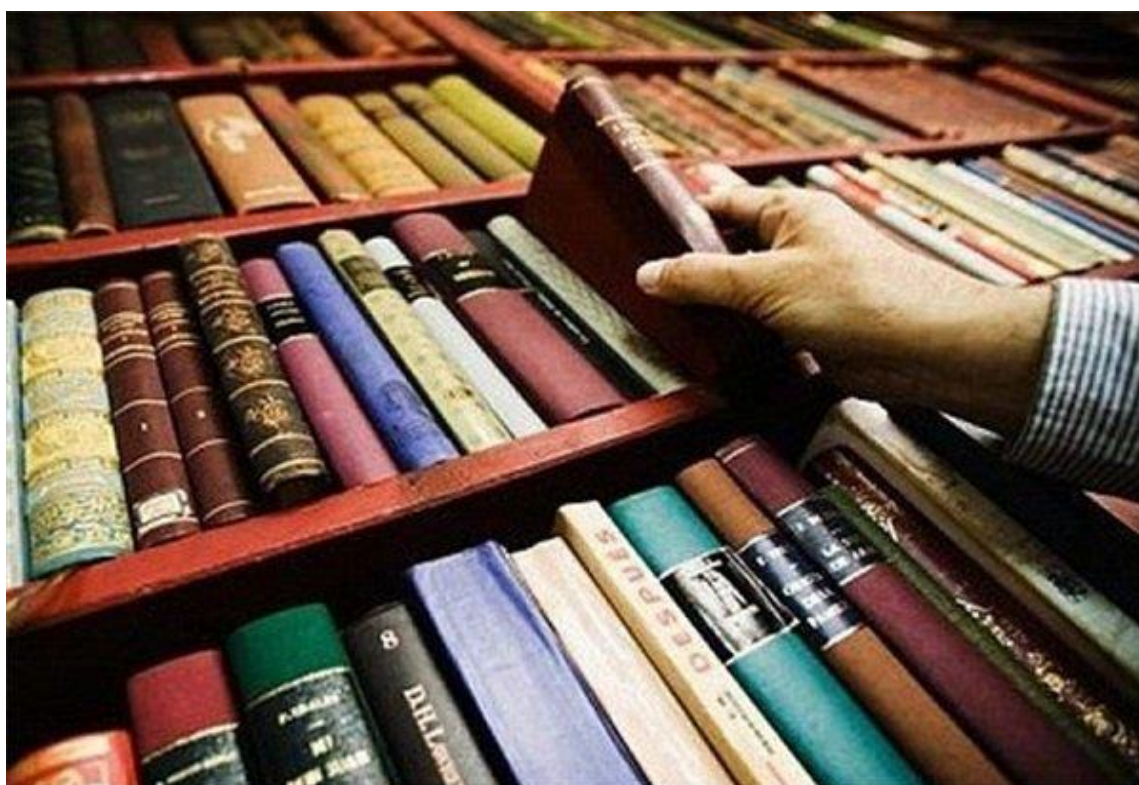
بهانه دست خودتان ندهید و با حرف هایی مثل گران بودن کتاب برای بی مطالعه باقی ماندن بهانه تراشی نکنید. کافی است سر به کتابخانه محل بزنید و کارت عضویت بگیرید. آن وقت هفته به هفته می توانید هر کتابی که مدنظر داشتید برای عضویت انتخاب کنید و بخوانید.

به عنوان مثال اگر قصد خواندن یک رمان ۳۰۰ صفحه ای را دارید به اندازه خواندن ۵۰ تا ۷۵ صفحه به کتاب توی دستتان فرصت دهید اگر در جذب شما موفق بود که هیچ ولی اگر نبود بدون هیچ مکثی به فکر کتاب بعدی باشید.

برای خودتان کتاب بخوانید نه برای دیگران



به این فکر کنید که کتاب خواندن قرار است برای شخص شما یک اتفاق لذت بخش باشد نه برای دیگران. کتاب خواندن یک رقابت نیست، بلکه یک کار عمیقاً شخصی و بسیار ذهنی است. برای همین احياناً اگر از کتاب یک نویسنده مطرح لذت نبردید لزومی ندارد که با خواندن آن خودتان را زجر دهید یا از دوست نداشتن آن در برابر دیگران احساس کمرویی کنید؛ پس آنچه را دوست دارید بخوانید و خودتان را با بقیه مقایسه نکنید.



لیست بنویسید

لیست نوشتن یکی از کارهایی است که هم می تواند ذوق شما را نسبت به کتاب خواندن افزایش دهد و

هم می تواند به سیر مطالعاتی شما نظم ببخشد. شما می توانید فهرستی از کتاب های خوانده و نخوانده خودتان تهیه بکنید لیست کتاب های نخوانده اولویت های مطالعاتی را مشخص می کند و لیست کتاب های خوانده شده احساس رضایت از خودتان.

با دوستانتان درباره کتاب گپ بزنید

از گروه های تلگرامی ای که با دوستانتان تشکیل می دهید به نحو احسن استفاده کنید تا جایی که می توانید با آدم های هم سلیقه و همفکران یک گروه مطالعاتی داشته باشید و درباره کتاب هایی که می خوانید با یکدیگر بحث کنید و حرف بزنید.

به کتابفروشی ها بروید

یکی از عواملی که حسابی می تواند شما را نسبت به کتاب خواندن حریص کند. گشت و گذار در کتابفروشی هاست. دیدن کتاب های نو از نویسندگانی مختلف به خودی خود می تواند شما را برای خواندن کتاب به وجد بیاورد.

میکرو کتاب ؛ دنیایی متفاوت برای مطالعه

میکرو کتاب‌ها نسخه‌ای از کتاب‌ها هستند که به دور از اضافه نویسی، چکیده کلیدی آنها را در ۵۰ دقیقه در اختیار شما می‌گذارند

خلاصه و مفید



میکرو کتاب‌ها تحت قواعد و استانداردهای چکیده نویسی برای شما آماده شده‌اند و با خواندن آنها همان اطلاعات مفیدی را دریافت می‌کنید که مطالعه کتاب اصلی در اختیارتان می‌گذارد.

به دور از اضافه نویسی

متأسفانه باید بپذیریم که ناشرین برای افزایش حجم کتاب و افزایش قیمت و برنامه‌های بازاریابی دست به اضافه نویسی می‌زنند. در میکرو کتاب‌ها خبری از متن‌های اضافه نیست. ما آنها را حذف کرده‌ایم و چکیده‌ای مفید از کتاب



را در اختیارتان می‌گذاریم.

زمان بیشتر یعنی مطالعه بیشتر



میکرو کتاب‌ها به خاطر چکیده بودن زمان بسیار کمتری از شما می‌گیرند. بنابراین اگر اهل مطالعه هستید خیلی بیشتر می‌توانید کتاب بخوانید. به طور معمول مدت زمانی که برای مطالعه یک کتاب می‌گذارید را می‌توانید ۵ میکرو کتاب بخوانید.

مناسب سبک زندگی امروزی



امروزه افراد حوصله و زمان کافی برای مطالعه متن‌های طولانی را ندارد. بنابراین علاقه و محدودیت‌ها ما را به سمت متن‌های کوتاه برای مطالعه کشانده است. میکروکتاب‌ها برای همین به وجود آمده‌اند؛ مختصر و مفید!

عالی برای وسیله‌های پرتابل

میکروکتاب‌ها در نسخه‌های مختلف منتشر می‌شوند. PDF شش اینچی برای مطالعه راحت در موبایل و تبلت بدون مشکل در جابه‌جایی صفحه یا زوم کردن برای راحت خواندن. EPUB مناسب برای دیوایس‌های اپل و نرم‌افزارهای مطالعه تبلت و موبایل و نسخه AWZ3 برای کتابخوان کیندل.



همه جا همراه شماست



میکروکتاب‌ها محدود به نسخه‌های ذکر شده نمی‌شوند! همه آنها یک نسخه صوتی هم دارند که به راحتی می‌توانید در مترو و اتوبوس یا در مسیر بازگشت به خانه در اتومبیل گوش دهید. با این کار هیچ فرصتی را برای مطالعه از دست نداده و هر روز به دانشتان اضافه می‌کنید.



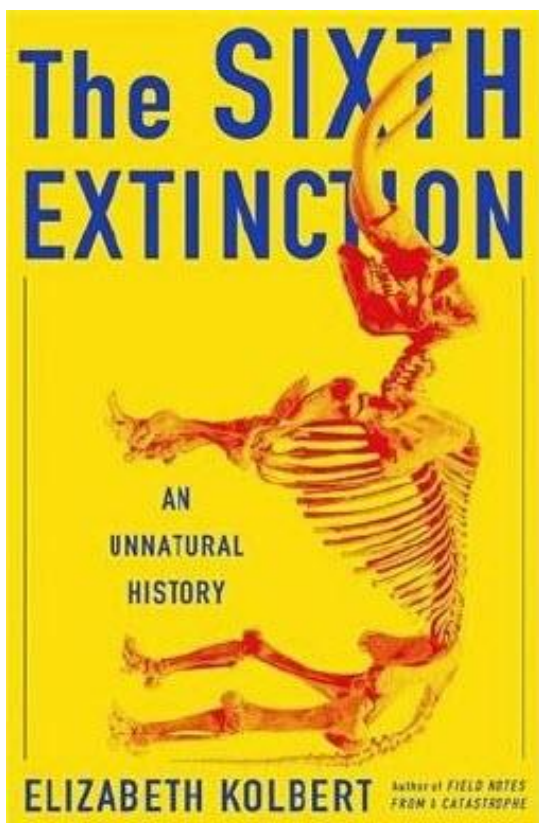
کتاب کم حجم! هزینه کمتر!

با توجه به اینکه حجم این نوع کتاب‌ها حدود یک پنجم کتاب‌های عادی است قیمت آنها هم بسیار پایین‌تر است. پس شما با هزینه کمتر دانش بیشتری کسب می‌کنید.

۹ کتابی که بیل گیتس فکر می‌کند همه باید بخوانند

در حالی که میلیونر آمریکایی، موسس مایکروسافت برای هر دقیقه اش در روز برنامه دارد، هنوز هم به کتاب و کتاب خوانی علاقه وافری نشان می‌دهد. البته گیتس برخلاف ایلان ماسک علاقه چندانی به کتاب‌های علمی و تخیلی ندارد و بیشتر به دنبال راه و روش تغییر دنیاست، مثل اینکه چگونه یک ملت به صورت هوشمند می‌تواند توسعه یابد یا چگونه تغییرات اجتماعی می‌تواند ثمره بخش اتفاقات مثبت شود. در ادامه مطلب ۹ کتابی که یکی از ثروتمندترین مردان جهان فکر می‌کند باید بخوانید را مشاهده می‌کنید.





سپس سوی سخن تغییر می کند: "دانشمندان زیستی می گویند که در طول تاریخچه زمین، ۵ واقعه ی انقراض رخ داده و کُلبرت این مسئله را مطرح می کند که روند فعالیت انسان ها، در حال رقم زدن ششمی است."

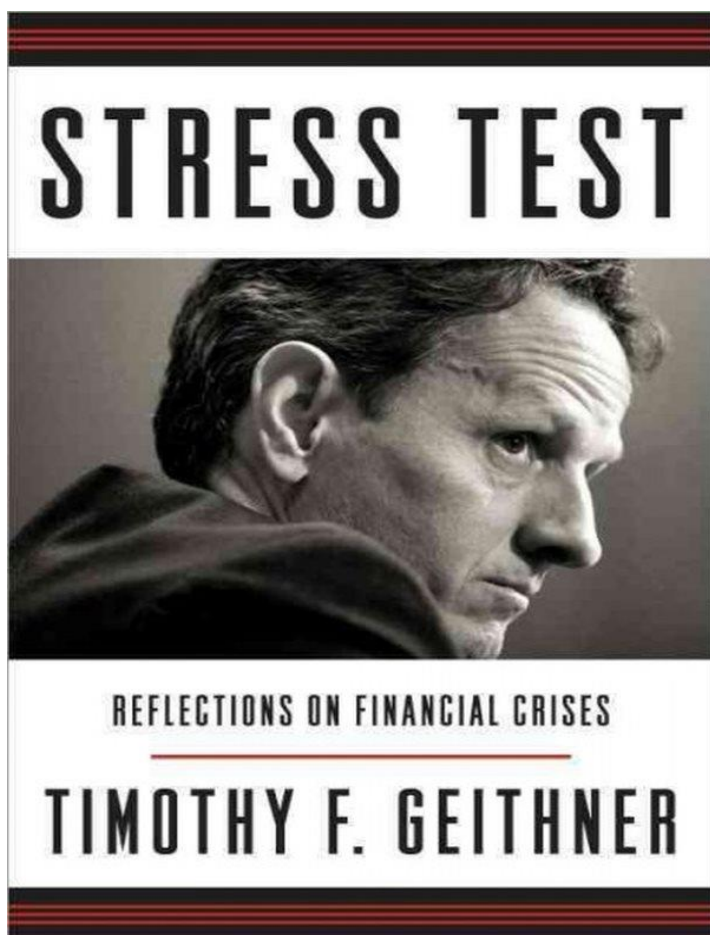
تست اضطراب

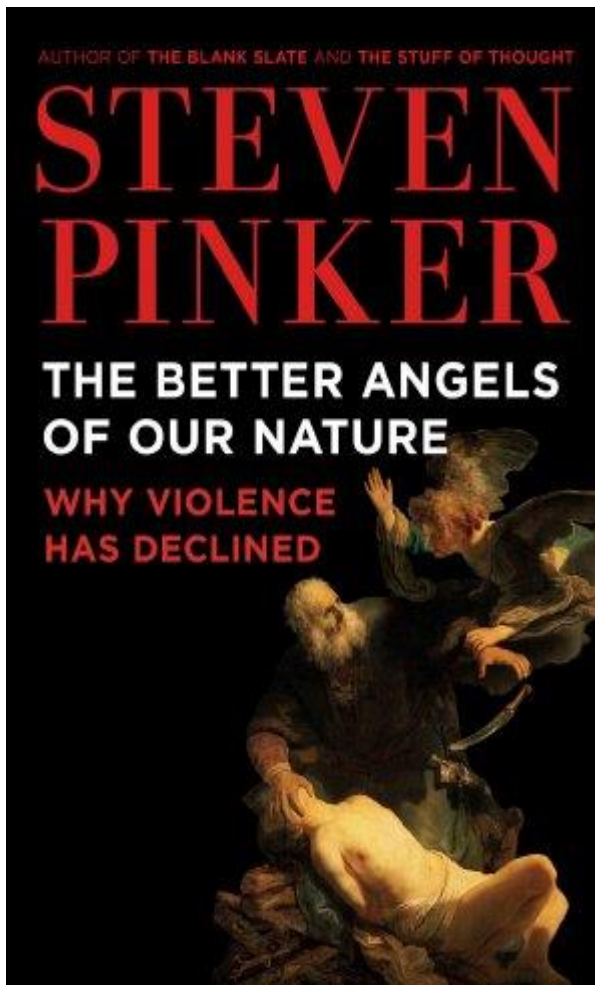
گیتس مدت ها به عنوان مدیرعامل مایکروسافت فعالیت می کرد؛ مسئولیتی به شدت سنگین. تیموتی گایتنر همین پست را در US Treasury

Secretary داشت و دید که در طول بحران مالی، چگونه همه چیز اطرافش زمین خوردند.

گیتس می گوید: "گایتنر نشان می دهد که چگونه در حین مبارزه با بحران مالی، باید با انتقادات درونی و بیرونی مدیریتی مقابله می کرد و چگونه عدم حضورش در خانواده زندگی اش را خراب کرده. سیاست مبارزه با بحران های مالی همیشه زننده بوده. اما موثر است اگر مردم، بیشتر در مورد آن بدانند."

تست اضطراب این دانش را ارائه می دهد.

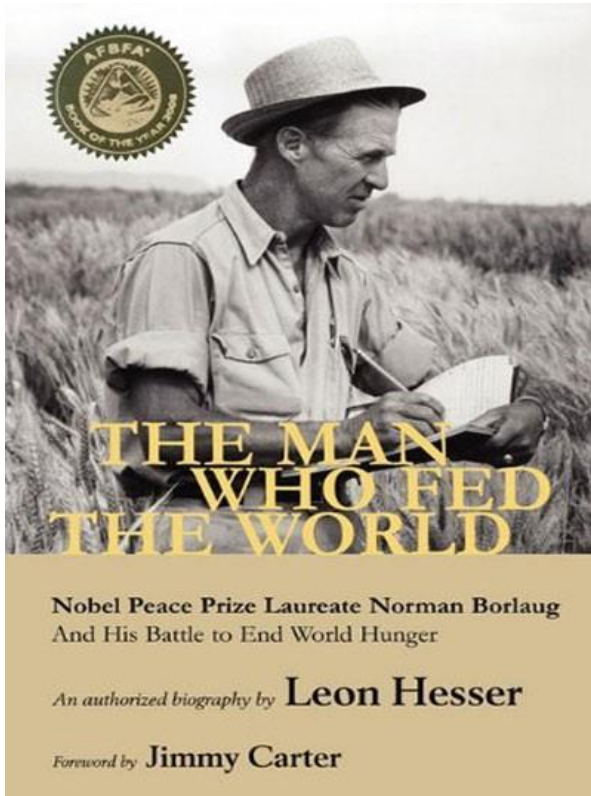




فرشتگان بهتر

در "فرشتگان بهتر"، استیون پینکر به خشونت می پردازد و گیتس می گوید این یکی از مهم ترین کتاب هایی بوده که در زندگی اش خوانده: "پینکر مقادیر عظیمی اطلاعات ارائه می دهد و مدعی می شود که انسان ها به مرور زمان کمتر خشونت به خرج داده اند و انسانیت بیشتری یافته اند."

گیتس می گوید این کتاب رفتار کاری او را هم تغییر داده: "به عنوان شخصی که عموماً خوش بین هستم، کتاب به من اخطار داد که باید دوباره به پایه های راهبردهایم بباندمش."



مردی که جهان را تغذیه کرد

گیتس به قدری ثروت و قدرت دارد که هر کسی را بخواهد می تواند ملاقات کند اما او نمی تواند نورمن بورلاگ را ببیند. زیست شناس و بشردوستی که "انقلاب سبز" را پایه گذاشت.

گیتس در مورد وی می گوید: "اگرچه شاید بسیاری از شما نامی از بورلاگ نشنیده باشید اما او احتمالاً از هر فرد دیگری در طول تاریخ افراد بیشتری را نجات داده. تخمین زده شده که روش

جدید تولید و کشاورزی او، بیش از یک میلیارد نفر را در سراسر جهان از گرسنگی نجات داده. "بورلاگ جایزه صلح نوبل، مدال آزادی از ریاست جمهوری و مدال طلای کنگره آمریکا را به خاطر تلاش هایش از آن خود کرد. فقط هفت نفر به چنین موفقیتی تا به حال دست یافته اند. بورلاگ برای گیتس نمونه ی انجام کارهای مهم در دنیا است: "بورلاگ یک نمونه است. به میزان مساوی در کارهای آزمایشگاهی، تربیت دانشمندان جوان و کارهای اداری و دولتی توانا بود." کتاب "مردی که جهان را تغذیه کرد" از هسِر، به شما در مورد شخصی می گوید که جان یک میلیارد انسان را نجات داد.

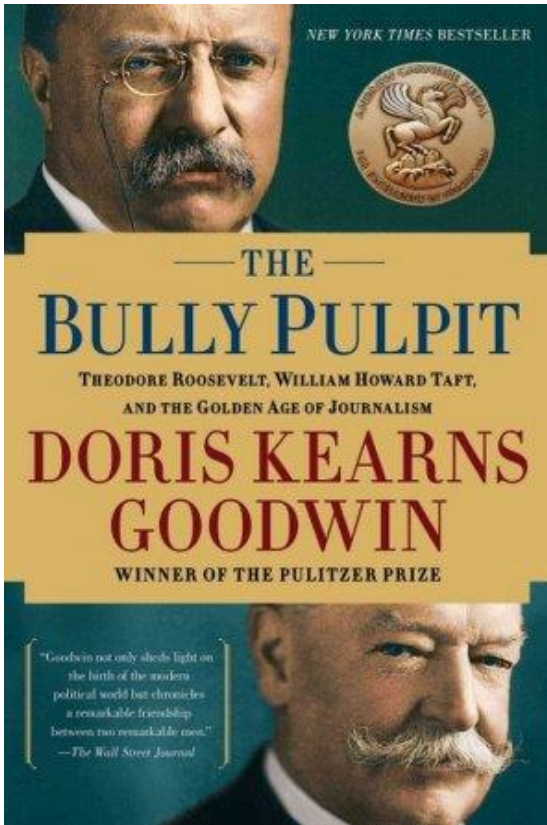
ماجراجویی های تجارت

بازگردیم به سال ۱۹۹۱، زمانی که گیتس از بافت در مورد کتاب مورد علاقه اش پرسید. در جواب، بافت برای مدیرعامل مایکروسافت، کتاب "ماجراجویی های تجارت" را فرستاد، یک مجموعه داستان توسط نویسنده نیویورکر، جان بروکز در مورد تجارت. اگرچه حکایات برای بیش از ۵۰ سال پیش بودند اما کتاب محبوب گیتس شد:

"هر تجارت گستری یک فاکتور انسانی در خود دارد. این مهم نیست که شما محصولات فوق العاده ای داشته باشید، طرحی داشته باشید یا حتی بازار را بشناسید؛ شما همچنان

به افراد
درستی نیاز
دارید که
راه را نشان
دهند و
نقشه ها را
اجرایی
کنند."



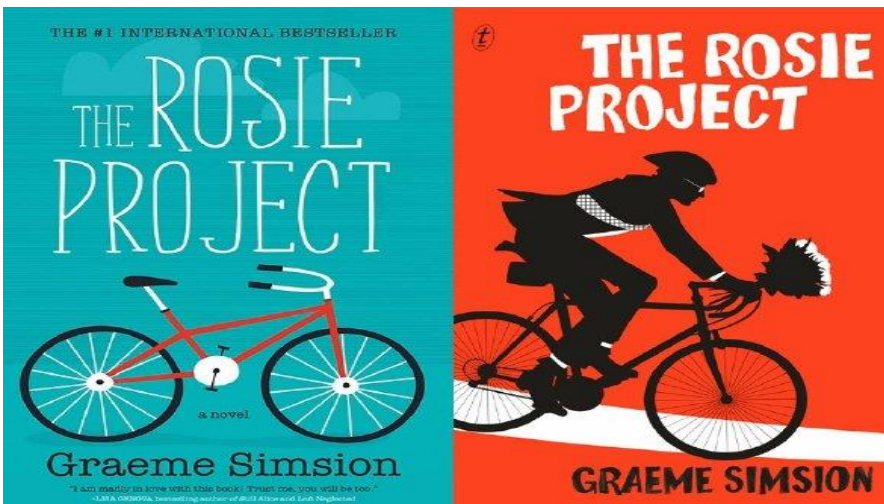


قدری بر روی صحنه

گیتس همیشه مشتاق بوده که تئودور روزولت چگونه قادر به تغییر جامعه بود. به همین دلیل، وی کتاب زندگی نامه اش را که دوریس کیرنز گودوین نوشته را مورد تحسین قرار می دهد. گیتس در بررسی این کتاب می گوید: "چگونه تغییرات اجتماعی رخ می دهند؟ آیا یک رهبر الهام بخش مسبب آن است یا فاکتورهای دیگری باید ابتدا آن را پایه گذاری کنند؟" وی معتقد است روزولت موفق نبود تا اینکه ژورنالیست ها وارد میدان و برای تغییرات اجتماعی با یکدیگر بسیج شدند.

پروژه روزی

گیتس رمان های تخیلی زیادی نمی خواند و آن ها را بررسی نمی کند اما **The Rosie Project** یکی از معدود عناوین مورد علاقه اش است. این کتاب توسط همسرش، ملیندا به او پیشنهاد داده شد: "هر کسی که تصادفاً بیش از حد منطقی شود، قهرمان را خواهد شناخت. یک پروفیسور ژنتیک که از سندروم آسپرگر رنج می برد به جستجوی همسرش می رود."



کتاب بامزه، هوشمندانه و تکان دهنده است، به حدی که وقتی شروع به خواندن آن کرد، تا انتها آن را دنبال نمود.

پرسش اخیر بیانگر نکته ای دیگر است. علاوه بر خواندن یا نخواندن کتاب، ظاهراً پرسش مهم دیگر، چه کتاب هایی خواندن است. گاهی اوقات علاوه بر قفسه کتاب های مورد علاقه تان، در سایر قفسه های کتابفروشی های شهر هم گشتی بزنید. کتاب هایی در مقابل چشمانتان قرار می گیرند که حتی عنوان شان شما را صدها سال به عقب پرتاب می کند و وقتی آنها را در دست می گیرید با تعجب متوجه می شوید که دهها بار در تیراژهای بالا چاپ شده اند و خواننده هم دارند. این گروه از مردم هم کتاب می خوانند ولی چه کتابی؟ این نکته را به این دلیل می گویم که نشان دهم موضوع کتابخوانی پیچیدگی های خاص خود را دارد و کتاب همچون قرص معجزه گری نیست که پس از خوردن آن تبدیل به انسان هایی متمدن شویم. نتیجه کتاب خواندن هم می تواند جهالت باشد.

امیدوارم این پرسش های مرا به منزله مخالفت با کتاب خواندن یا کم شماری اهمیت کتابخوانی تلقی نکنید. هنوز هم تنها زمانی هیجان زده می شوم که سطری درخشان در کتابی می یابم. هنوز هم «یافتم یافتم هایم» تنها با خواندن کتاب و مواجهه با سطری اثرگذار رخ می دهد. ولی واقعیت آن است که من معتقد نیستم ملتی که کتاب بخواند همه مشکلاتش حل خواهد شد. خلاصه کردن توسعه یافتگی در کتاب را کمی ساده انگارانه می دانم. از کتاب نباید بیشتر از توانش انتظار داشت. جامعه پیچیدگی های خاص خود را دارد. آگاه شدن افراد تنها به ترمیم بخشی از امور کمک می کند و نه همه آنها. شاید خواندن یک کتاب خوب گاهی اوقات حالمان را خوب کند ولی خوب شدن حال جامعه به هزار اما و اگر بستگی دارد.

نکته پایانی. کتاب خواندن برای لایه هایی از جامعه (نظیر استادان، پزشکان، سیاستمداران و غیره) نه تفنن، بلکه ضرورت است. پرسش آن است که این لایه ها چقدر کتاب می خوانند و چه کتابهایی می خوانند؟ اساساً کتاب می خوانند؟

دکتر فردین علیخواه

۴: ارباب مگس ها اثر ویلیام گلدینگ

کتاب ویلیام گلدینگ با مخالفت ۲۱ ناشر روبه‌رو شد اما پس از چاپ موفق شد برنده جایزه نوبل شود. در ابتدا تنها ۳۰۰۰ نسخه از آن به فروش رفت اما دو سال بعد یعنی در سال ۱۹۵۶ به یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌ها بدل شد و مجله تایم از آن به عنوان یکی از ۱۰۰ کتاب موفق نام برد.

۵: خاطرات آن فرانک اثر آن فرانک

این کتاب امروزه در لیست آثار حافظه‌ی جهانی یونسکو به ثبت رسیده است؛ اما در زمان انتشار با مخالفت ۱۵ ناشر روبه‌رو شد. پدر آنه با هزینه شخصی کتاب را چاپ کرد و خیلی زود به یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌های عصر خود بدل شد.

۶: کری اثر استفان کینگ

استفان کینگ در اکثر مواقع چنین پاسخی را از ناشران دریافت می‌کرد: ”ما هیچ علاقه‌ای به انتشار داستان‌های علمی تخیلی که آرمان‌شهرهای منفی را به تصویر می‌کشند نداریم.“ اما کمی بعد کتابش چاپ شد و توانست بیش از یک میلیون نسخه بفروشد.

۷: جاناتان مرغ دریایی اثر ریچارد باخ

باخ ۱۸ مرتبه با مخالفت ناشران روبه‌رو شد. آن‌ها می‌گفتند: ”کسی حاضر به خواندن کتابی درباره‌ی یک مرغ دریایی نمی‌شود، سوژه‌ی این کتاب احمقانه است.“ اما پس از انتشار کتاب تنها در سال اول ۱ میلیون نسخه از آن به فروش رفت و ریچارد باخ را از یک خلبان سابق نیروی هوایی به یک نویسنده مشهور و خوش‌آوازه بدل کرد.



منابع

۱- سیف ، علی اکبر (مترجم) ، روش های مطالعه ، چاپ دوم ، تهران ، انتشارات رشد ، ۱۳۶۴

۲- میرعابدینی ، امیر ، « چگونه درس بخوانیم ؟ چگونه امتحان دهیم ؟ » ، تهران ، نشر چکامه ، ۱۳۷۱

3 _ ANDERSON , J.R . AND BOWER , G.H “ ; HUMAN ASSOCIATIVE MEMORY ' WASHINGTON , D.C ; WINSTON , 1963 .

4 _ MASE, C.A; THE PSYCHOLOGY OF STUDY, PELICAN BOOKS, 1982.

<http://www.boredpanda.com/beautiful-library-prague-czech-clementinum/>

<http://www.blogtrepreneur.com/rich-say-getting-rich-10-books-inspire>

<https://medium.com/@farnamstreet/the-simple-plan-to-make-you-smarter-d2137a122676#.g19bco88y>

https://fa.wikipedia.org/wiki/پایتخت_جهانی_کتاب

<http://salamatonline.ir/news/15778/> برای نوزادان کتاب بخوانید تا استعداد آموزشی او را افزایش دهید

www.indy۱۰۰.com

www.theguardian.com

examinedexistence.com

www.nownovel.com

ebookfriendly.com

www.irisreading.com

www.latimes.com

support.lonelyplanet.com

www.linkedin.com

www.learnersedgeinc

national-reading-day.org

<https://www.isna.ir/news/>

<https://blog.takhfifan.com/3331/20-ways-to-write-a-book-in-30-days/>

<http://www.inc.com/ilan-mochari/how-to-write-book-30-days.html>

<http://greatist.com/happiness/reading-novels-empathy>

<https://www.noozdah.com/blog/>

<http://www.inc.com/john-rampton/25-books-top-ceos-recommend-you-read.html>

<http://www.inc.com/jeff-haden/9-ways-reading-fiction-can-make-you-happier-and-more-creative.html>

<https://niniban.com/fa/news/5335>

<http://www.lifehack.org/313875/research-finds-something-surprising-about-people-who-read-fiction>

<https://niniban.com/fa/news/53318/>

<https://www.lifehack.org>

<https://virgool.io/@mmiinnaa/>

<https://www.Mashable>

<https://www.farda.fr/002A8Q>

<http://radiokodak.com/article/1388/>

<https://www.androidauthority.com/best-ebook-ereader-apps-for-android-170696/>

<https://www.mehrnews.com/news/4048581/>

<http://www.vahidnasiri.com/>

<http://sabketo.com/microketabs/>

<https://digiato.com/article/2014/10/20/>

<http://www.businessinsider.com/bill-gates-favorite-books-2014-10>

<https://footofan.com/libraries-world-most-beautiful-in-pictures/>

<https://www.theguardian.com/artanddesign/gallery/2018/jul/31/libraries-world-most-beautiful-in-pictures>

<https://virgool.io/@hmotahari/>

<http://hamra.blogfa.com/>

www.zibaweb.com

<http://moshaverelorestan.persianblog.ir/>

محمد نظری کند شمین

کارشناس ارشد روانشناسی

کارشناس امور بهزیستی

۰۹۱۴۳۵۴۲۳۲۸

<http://nazaribest.samenblog.com/>

<https://telegram.me/successmotivathion>

nazaribest@yahoo.com

<http://ketabesabz.com/authors/1505>

۱۳۹۸/۷/۲۸