

کتاب درمانی (جلد ۶)



فهرست

- ۴..... مقدمه -
- ۷..... کتاب درمانی چیست؟ -
- ۱۷..... مشهورترین نویسندگان درباره عشق چه نظری دارند؟ -
- ۴۳..... چرا بعضی خوره کتاب می شوند؟ -
- ۵۲..... تاثیر مطالعه برای کودکان در سن یک سالگی -
- ۵۴..... کتاب درمانی را جدی بگیریم -
- ۵۷..... کتابفروشی های انقلاب -
- ۶۳..... ۳۰ ویژگی کسانی که کتاب نمی خوانند! -
- ۶۶..... می خواهیم چند کتاب در سال ۹۶ بخوانیم؟ -
- ۶۸..... آن مورگان -
- ۷۵..... کتاب دکتر شماسست! -
- ۷۶..... تحقیقات نشان می دهند افراد کتابخوان دو سال بیشتر عمر می کنند..... -
- ۸۱..... ۱۱ نکته برای افزایش ساعات مطالعه -

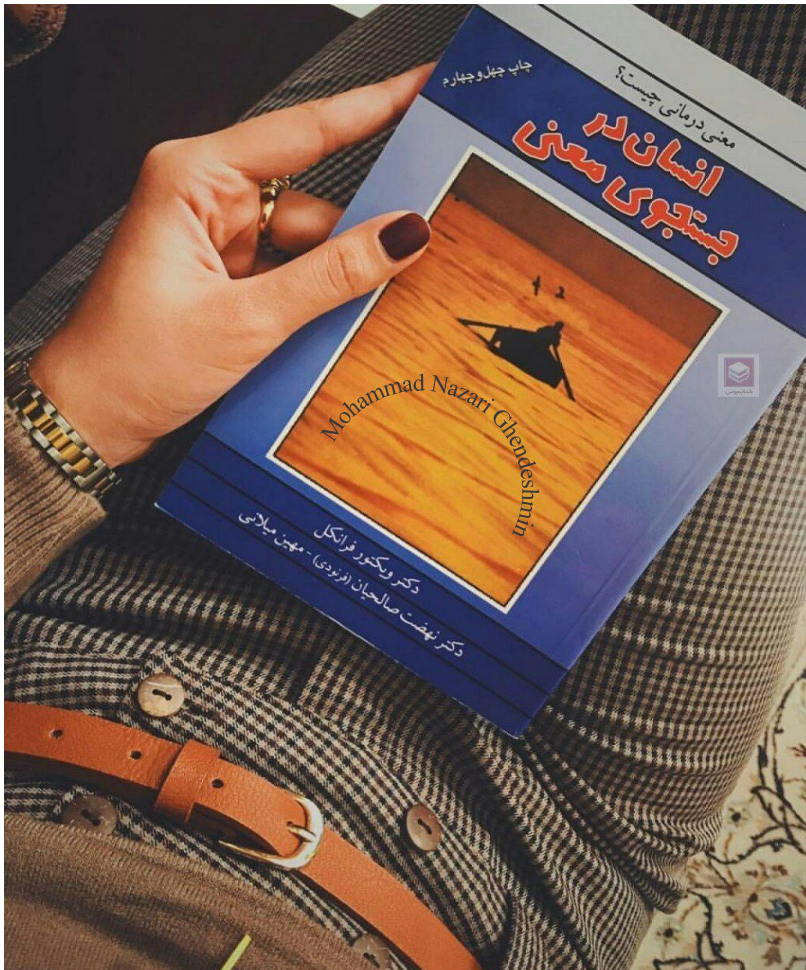
- ۹۲ - کتاب برتر سال ۲۰۱۵ از نظر کاربران Goodreads.....
- ۱۰۵ - طاقچه؛ نزدیک ترین کتابفروشی شهر.....
- ۱۰۹ - کتابخانه‌ای که حتی یک کتاب چاپی هم در آن پیدا نخواهید کرد.....
- ۱۱۴ - ۲۵۰,۰۰۰ نسخه کتاب رایگان الکترونیکی کتابخانه بریتانیایی در گوگل.....
- ۱۱۵ - خواندن کتاب بسته با امواج تراهرتزی توسط پژوهشگران ایرانی.....
- ۱۲۰ - ۱۰ نویسنده مشهور جهان که بر اریکه ثروت و شهرت تکیه زده‌اند.....
- ۶۹٪ از آمریکایی‌ها همچنان کتاب‌های چاپی را به الکترونیکی ترجیح می‌دهند..... ۱۳۴
- ۱۳۶ - یک کتاب خوب چه تاثیری بر مغز می‌گذارد.....
- ۱۴۲ - مزیت مطالعه متون چاپی نسبت به متون دیجیتال در یک پژوهش جدید.....
- ۱۴۸ - راه‌های افزایش سرعت یادگیری از نگاه افراد مشهور تاریخ.....
- ۱۵۲ - پرلگو، استارت‌آپی مشابه اسپاتیفای برای کتاب‌های مرجع.....
- ۱۵۴ - شرح قانون ۵ ساعت بیل گیتس، جک ما و ایلان ماسک.....
- ۱۵۹ - روش‌هایی برای تقویت تندخوانی.....
- ۱۶۵ - منابع.....

بنام خداوند دانا و توانا

با سلام و سپاس از دوستان عزیزم

مقدمه

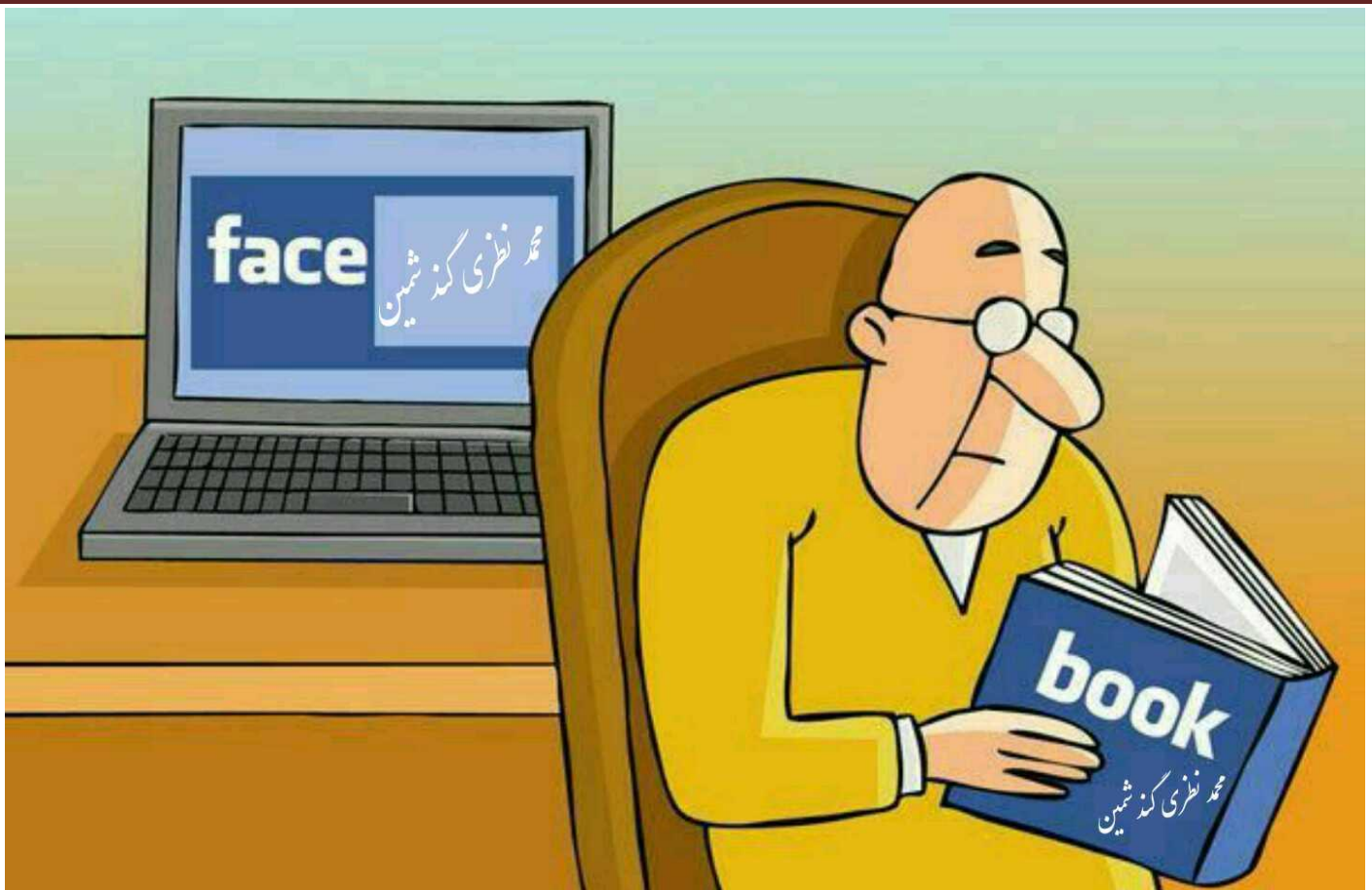
معنی به انسان ، قدرت تحمل می بخشد !
کتاب سراسر معنی است و اگر کتاب معنی نداشت ، دیگر قابل خواندن نبود و این یعنی با کتاب خواندن می خواهیم به کتاب زندگی مان معنی ببخشیم ؛ که نه تنها قابل خواندن باشد بلکه برای دیگران نیز خواندنی باشد ، به خاطر همین است که خواندن زندگی نامه مردان و زنان بزرگ و مشهور تاریخی ، لذتبخش و خواندنی هستند . آری همان گونه



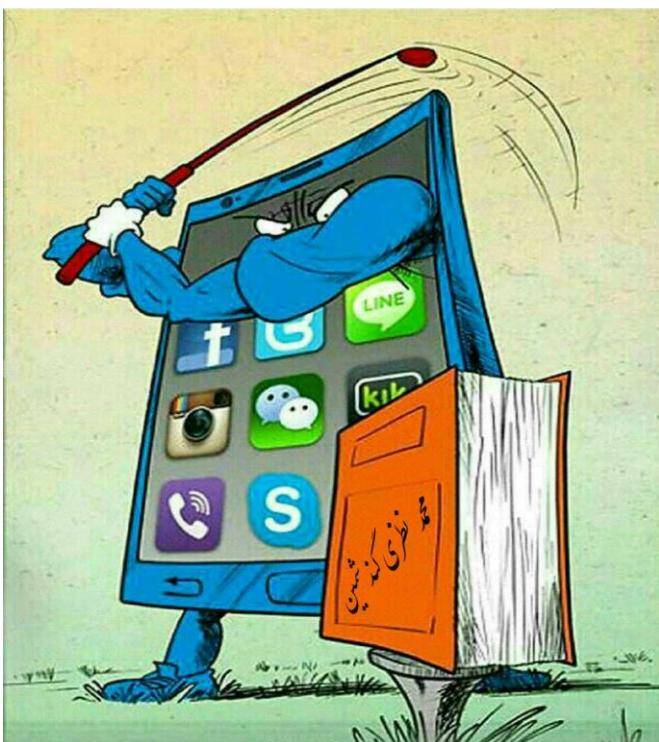
که با نوع چینش کلمات در کنار هم ، معانی جملات نیز متفاوت می شود ، گویا کتاب ها نیز با چینش خودشان در کنار هم می خواهند به زندگی ما شکل و معنای خاصی ببخشند . و این معنا است که اجازه می دهد کلمات بتواند در کنار هم قرار بگیرند و گرنه وقتی بی معنا بودند بایستی از هم جدا و دور شوند تا با ترکیبی با معنا در کنار هم ، نظم و چینش پیدا کنند . یک زندگی بی معنا ، پوچ ، توخالی ، بی رنگ و بی طعم به نظر می رسد . گویا معنا همان چیزی است که به چایی ، طعم و رنگ می بخشد و ما را برای نوشیدن آن ترغیب می کند . از این رو است که ما هیچ وقت آرزو نمی کنیم که زندگی مثل کسی داشته باشیم و یا به جای او باشیم ، وقتی زندگی اش را بی معنا و بی هدف

دریابیم ؛ چرا که بدون معنا و هدف ، انگار زندگی ، احساس ارزشمندی خود را از دست می دهد. اگر معنا مهم نبود ، آن گاه می بایست قیمت و منزلت طلا و آهن یکی بود ! اگر این همه جنگ و ستیز که در بین ملل و دول وجود دارد ، به خاطر همین معنا یا به تعبیر دیگر اعتقاد و عقیده است و حتی در مقایس های کوچک یعنی در خانواده ها و اجتماعات شهری نیز از همین تاثیرات معنایی ، کنش و واکنش هایی صورت می گیرد . آیا به راستی معقول است انسان به خاطر عقیده خود بجنگد و آن را به دیگران تحمیل کند ؟! معنا برای زندگی انسان ، راه و مسیر (خصوصی - عمومی) تعیین می کند و ما را از گمراهی و بیراه رفتن برحذر می دارد و ما را به بایدها و نبایدهای ملتزم و متعهد می سازد. کسی که در زندگی اش معنا ندارد ، گویا سر دوراهی و چند راهی گیر کرده است و با افکار مردد خود نمی داند **انتخاب و اجتناب** هایش چیست ؟ و یک زندگی نامنظم و تکانشی دارد و به روزمرگی و یکنواختی خو گرفته است . معنا به انسان ، انگیزه و بهانه تلاش و ادامه دادن می دهد . بی معنی بودن به انسان ، احساس کسالت و ناامیدی و بی انگیزگی می دهد و اصلا آینده برایش مهم نیست ! معنا این باور را در انسان شکل می بخشد که زندگی فقط صورت مادی ندارد و چیزهای مهم دیگری به غیر از مادیات هم وجود دارد. این معنا است که به گریه و شادی ، اندوه ، لبخند ، خنده ، تلاش و ... معنی می بخشد چیزهایی که مطلقا مادی نیستند و در خودشان **ظرافت های معنایی** خاصی دارند . آری وقتی کتاب می خوانیم با معانی آشنا می شویم و احساس با معنی بودن می کنیم و قبول می کنیم که ما به چیزهای دیگری نیاز داریم که در قالب ماده ممکن نیست آنها را ارضا و برآورده سازیم و آن معنی است . آری این معنا است که به روح سرد و مکانیکی کلمات ، روح زندگی را می دمد ! آری در زندگی فقط در جستجوی مادیات نباشیم ، کمی هم در جستجوی معنی باشیم ، که معنا هم مثل پول به انسان ، قیمت و بها می دهد ، چرا که آدم بی معنی مثل آدم فقیر ، ارج و بهایی ندارد !

(با تشکر - محمد نظری گندشمین)

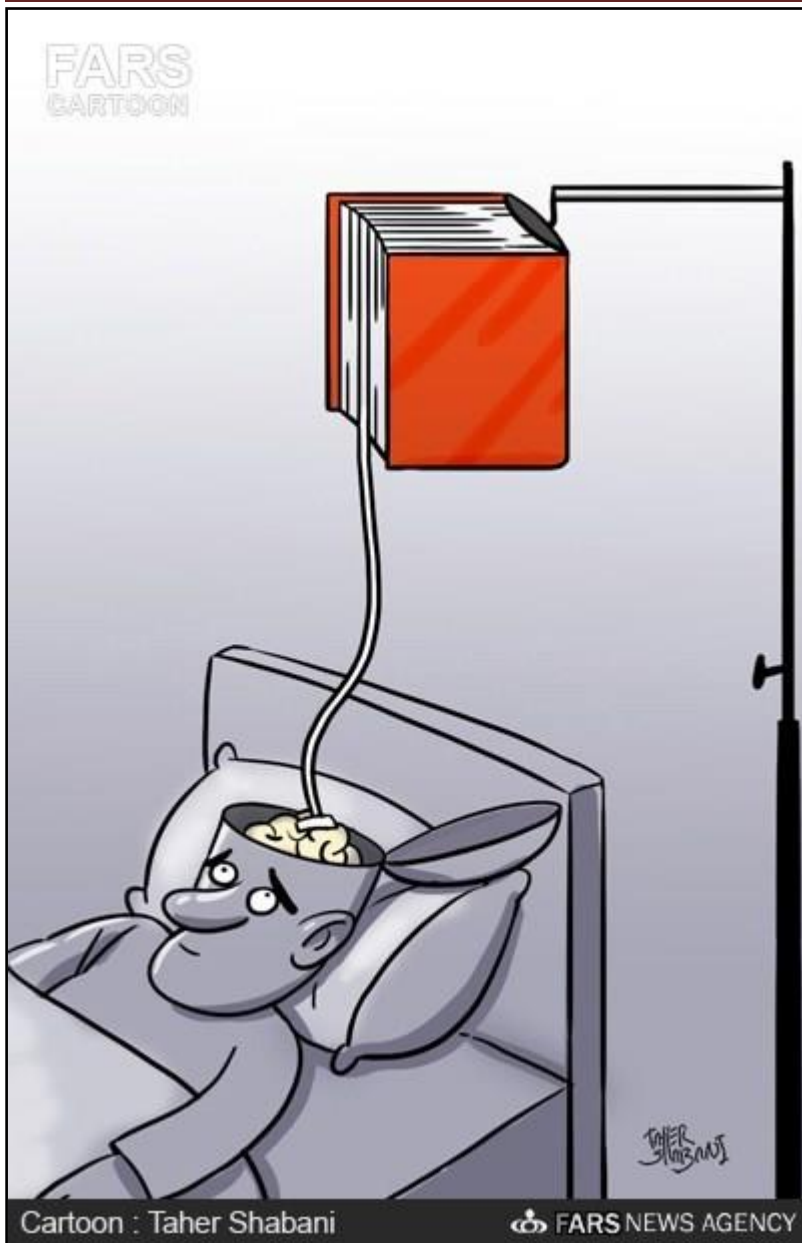


Telegram , Facebook کتاب نیستند !



خواندن متن های کوتاه تلگرامی
هیچگاه جایگزین عمق یک کتاب
خوب نمی شود. خواندن کتاب یک
سرمایه گذاری با ارزش است.

تلگرام کتاب نیست !



کتاب درمانی چیست؟

استفاده از مطالب خواندنی به منظور درمان بیماری‌های جسمی و روانی کتاب‌درمانی نام دارد و به عنوان رشته خاصی از کتاب‌داری بیمارستانی و سازمانی به شمار می‌رود. اصطلاح کتاب‌درمانی ترکیبی از واژه‌های یونانی بیبلوس به معنی کتاب‌ها و تراپیا به معنی درمان است.

تاریخچه کتاب‌درمانی مفهوم

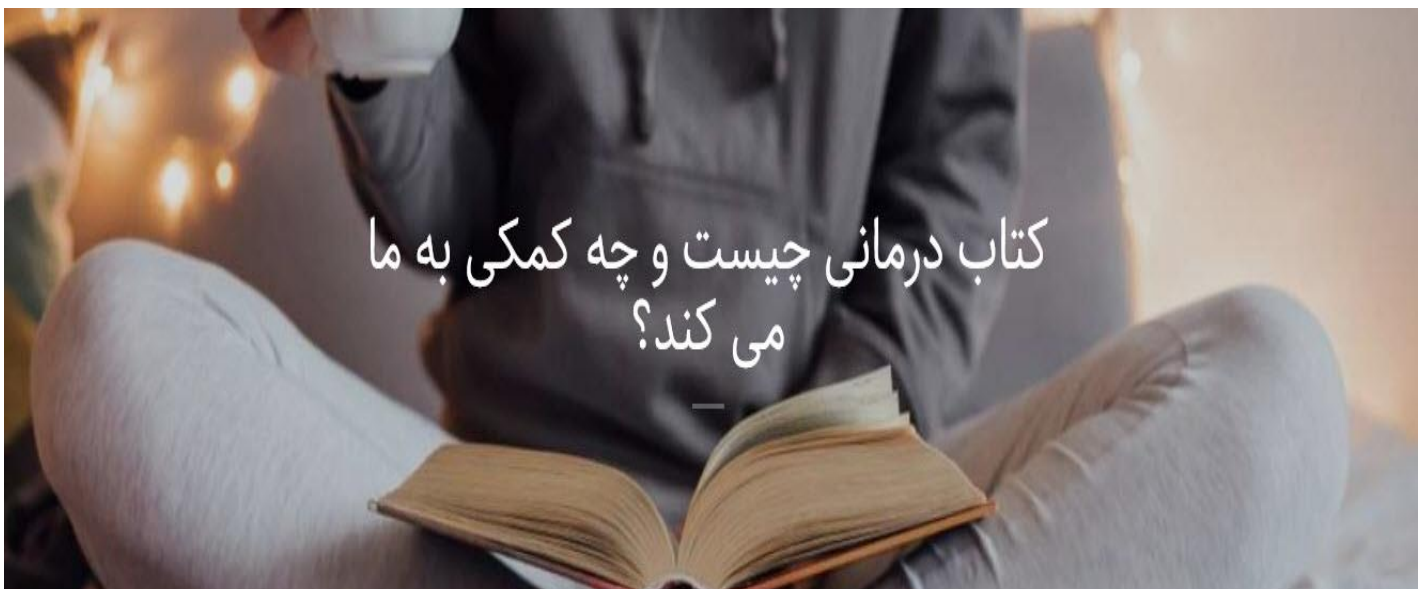
جدیدی نیست، بر کتیبه سردر کتابخانه شهر باستانی تبس (در سواحل نیل) نوشته شده است: "شفاخانه روح". ارسطو معتقد بود که ادبیات اثر درمانی دارد، همچنین

رومیان باستان دریافته بودند که میان خواندن و درمان ارتباط وجود دارد. یادداشت‌های "کالبدشناسی مالیخولیا" اثر رابرت برتون، ارجاعات بسیاری را در زمینه کاربرد ادبیات در کاهش آشفتگی‌های روحی ارائه کرده است. برتون، کتاب مقدس را به داروخانه‌ای تشبیه کرده است که در آن داروی هر نوع بیماری یافت می‌شود. ارتباط مذهب با کتاب‌درمانی، شاهدی دال بر قدمت حضور کتابخانه‌ها در بیمارستان‌هاست. یکی از قدیمی‌ترین پیشینه‌های استفاده از کتاب‌درمانی در قرون وسطی و در قرن سیزدهم یافت شده است. در بیمارستان المنصور که در قاهره ساخته شده بود، در طول

مراقبت‌های پزشکی، خدمات خواندن قرآن توسط روحانیون برای بیماران ارائه می‌شد. بنجامین راش در ۱۸۱۰، کتاب خواندن را به‌عنوان بخشی از طرح معالجه بیمار و شیوه‌ای دگرسوگرانه به‌منظور دور نگه‌داشتن ذهن بیماران از آشفتگی پیشنهاد کرد. اثری که راش منتشر کرد تأثیر بسزایی در تمرین‌های روان‌پزشکی داشت و موجب شد خدمات کتابخانه‌ای به بیماران روانی در اواخر قرن نوزدهم به‌طور شگفت‌آوری پیشرفت کند. نخستین مقاله درباره کتاب‌درمانی در ۱۸۴۸، توسط جان مینسن گالت، در همایشی که توسط انجمن مدیران مؤسسات پزشکی امریکایی برگزار شده بود، ارائه شد. در مقاله او اصول و کاربرد کتاب‌درمانی، گروه‌های بیماران، و نوع خواندنی‌های مناسب هر گروه معرفی شده بود. گالت در ۱۸۵۳ عملاً برای درمان بیماران روانی از کتاب خواندن بهره می‌گرفت. چون در کتاب‌درمانی علاوه بر شناخت بیماری، شناخت کتاب نیز ضرورت داشت و از طرفی باور به تأثیر این فن افزایش پیدا می‌کرد، کم‌کم ضرورت نوعی همکاری میان پزشکان و کتابداران احساس شد، به همین دلیل پس از مدتی کتاب‌درمانی به‌عنوان جنبه‌ای از حرفه کتابداری شناخته شد. نخستین همکاری بین کتابداری و روان‌پزشکی در بیمارستان مک‌لین در ویورلی ماساچوست آغاز شد. انجمن کتابداران امریکا*، یکی از نخستین سازمان‌های حرفه‌ای بود که فعالانه کتابداری را از طریق ایجاد کتابخانه‌هایی در بیمارستان‌ها و یا مؤسسات، پیش از قرن بیستم، رواج داد. نوشته‌های ای. کتلین جونز نخستین پیشینه‌های کتابداری هستند که با همکاری روان‌پزشک، نقشی مؤثر در درمان بیماران روانی از طریق کاربرد کتاب‌ها داشته است. اصطلاح کتاب‌درمانی به شکل فعلی در منابع چاپی، نخستین بار در یکی از مقالات ساموئل مک کورد کرادرز، در ۱۹۱۶ به کار رفت. گرچه پیش از این روان‌پزشکان ضمن استفاده از این فن، به ترتیب آن را "خوانش - درمانی" و پس از آن "مشاوره از طریق کتاب" نیز می‌نامیدند. در ابتدای این قرن بسیاری از پزشکان [خواندن] کتاب را برای حل مشکلات هیجانی بیماری‌های روانی توصیه کردند. افراد برجسته‌ای نظیر کارل و ویلیام مینگر،

که هر دو پزشک بودند، ضمن اینکه مطالعات پژوهشی بالینی را درباره اثربخشی این گونه درمان در مطالعات ۵ ساله خود طی دهه ۱۹۳۰ هدایت کردند، کاربرد کتاب درمانی و رشد کتابخانه را در کلینیک مینگر نیز توسعه دادند. در حوزه تعلیم و تربیت، آموزگاران، کاربرد کتاب درمانی را از دهه ۱۹۴۰ آغاز کردند. در طول دهه ۱۹۵۰ مطالعه گروهی به درمان افراد الکلی افزوده شد. در دهه ۱۹۶۰ کتاب درمانی در برخی زمینه ها نظیر اعتیاد به مواد مخدر، ترس، تغییرات نگرشی، بلوغ اخلاقی، مرگ، و همه موارد استثنایی پیشرفت کرد. در ۱۹۶۱، به عنوان یک واژه متعارف توسط «واژه نامه بین المللی وبستر» پذیرفته شد. در دهه ۱۹۷۰ یکی از نخستین کلاس های اصول نظری کتاب درمانی تدریس شد. از این زمان به بعد روان شناسان، مربیان تربیتی، و صاحبان مشاغل مرتبط، به کتاب درمانی علاقه مند شدند تا جایی که طی ده ها سال، مقاله های متعددی در این زمینه منتشر شد، اگرچه بسیاری از این مقاله ها حاکی از عدم اعتماد به این روش درمانی جدید بود، اما تمایل قطعی برای توسعه آن ابراز می شد.

هدف از کتاب درمانی.



در کتاب درمانی، کتاب ها به عنوان ابزاری قدرتمند برای هدایت اندیشه و تفکر خوانندگان در نظر گرفته می شود. در «واژه نامه تعلیم و تربیت» هدف از کتاب درمانی

این گونه مطرح شده است: نفوذ کامل از طریق فرایندی تعاملی میان خواننده و نوشتاری که مورد استفاده واقع می شود، به منظور سنجش شخصیت، رشد، سازگاری، و تعدیل بیماری های روانی یا مغزی ذهن. کتاب درمانی می تواند یک یا بیش از یک هدف داشته باشد از توسعه خودپنداره فردی و افزایش آگاهی و درک مسئله گرفته تا تغییر در عملکرد یا تغییر نگرش و رفتارهای خواننده. کتاب درمانی را می توان با دو رویکرد و دو هدف کلی انجام داد: (۱) در کتاب درمانی پیشگیرانه به خواننده رویکردهای جدیدی برای فائق شدن بر مشکلاتی که در آینده با آنها مواجه خواهد شد، ارائه می شود؛ و (۲) مددجو درباره شخصیت هایی مطالعه می کند که شرایط مشابه او را دارند و از این طریق برای حل مشکلات خود در زندگی واقعی اقدام می کند.

اجرای کتاب درمانی و مراحل آن. هیچ روش ویژه ای برای کتاب درمانی تدوین



Mohammad Nazari Ghendeshmin

نشده است. تشکیل کتابخانه می تواند فراگیرترین بخش این فعالیت باشد. این کتابخانه ها با کتابخانه های عمومی تفاوت دارند؛ زیرا هدف های خاص را تعقیب می کنند. این دوره درمانی چیزی فراتر از اختصاص دادن یک کتاب خاص به فرد است. کتاب درمانی، دوره کنکاشی است که نیاز به طرح ریزی دقیق دارد و در آن دو طرف (مددکار و مددجو) باید با

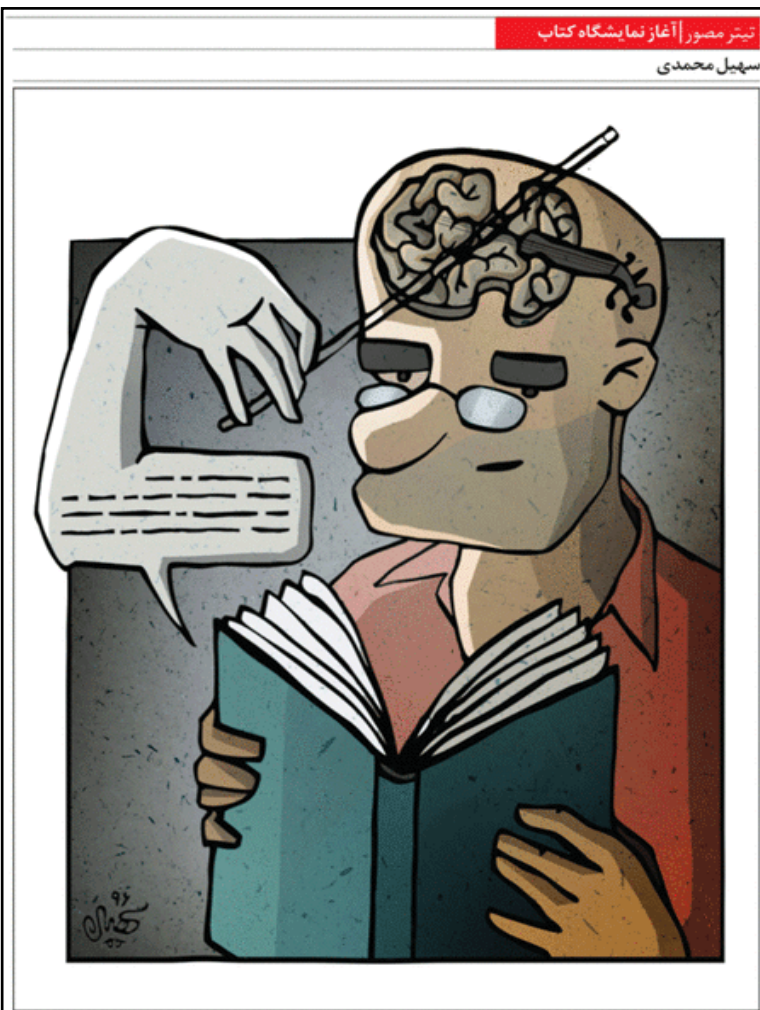
کتاب درمانی موافق باشند. اگرچه نظرهای متعددی درباره مراحل کتاب درمانی وجود دارد، لیکن ۵ مرحله بین همگان مشترک است: (۱) شناسایی؛ (۲) انتخاب نوشتار؛ (۳) ارائه و همانندسازی؛ (۴) پالایش (تخلیه هیجانی)؛ و (۵) بصیرت. در طول دو مرحله اول، نیاز مددجو شناسایی شده و کتابهای مناسب بر اساس مسائل او انتخاب می شود؛ این انتخاب باید با آگاهی و مهارت صورت گیرد تا موجب ایجاد امید و احساس کاذب در مددجو نشود. تاکنون معیاری برای انتخاب کتاب با هدف درمانی تعیین نشده است، تنها گاه به گاه کتابداران، پزشکان، و سایرین مواردی از کاربرد ادبیات و متون نوشتاری را که مزایا و منافع در درمان بیماران مورد معالجه آنها داشته است، ذکر کرده اند. مرحله همانندسازی، زمانی رخ می دهد که خواننده خود را با شخصیت یا شرایطی خاص در کتاب پیوند می دهد؛ در مرحله پالایش، مددجویان به صورت شفاهی از طریق شرکت در بخش ها — یا به صورت نوشتاری و یا شیوه های هنری نظیر اجرای نقش شخصیت ها — به تخلیه هیجانی خود می پردازند؛ بصیرت، مرحله ای است که مددجو به فهم بهتری از شرایط خود، بعد از همانندسازی و پالایش، می رسد. در این مرحله ممکن است مددجو قادر به دیدن انگیزه های پنهان اعمال خود و یا قادر به کشف راه های جدیدی برای حل مجدد مسائل خود شود. این بینش، ابزاری است که به مددجو امکان کنترل شرایط و پیامدهای خاص را می دهد.

کتاب درمانی توسط چه کسانی اجرا می شود؟ فرد کتاب درمان ممکن است آموزگار مدرسه، کتابدار، و یا متخصص بهداشت روانی باشد. نکته مهم آن است که کتاب درمانی می بایست با ظرافت بسیار انجام شود و هر کسی نمی تواند عهده دار اجرای آن باشد. هر فرد علاقه مند را که دارای ویژگی های ثبات و استواری شخصی و علاقه واقعی به کار با دیگران بدون قدرت نمایی، تهدید، و یا اخلاق گرایی باشد، می توان برای این فرایند توصیه کرد. به علاوه، کار با مراجع و متخصصان حوزه های مختلف نیز توصیه می شود،

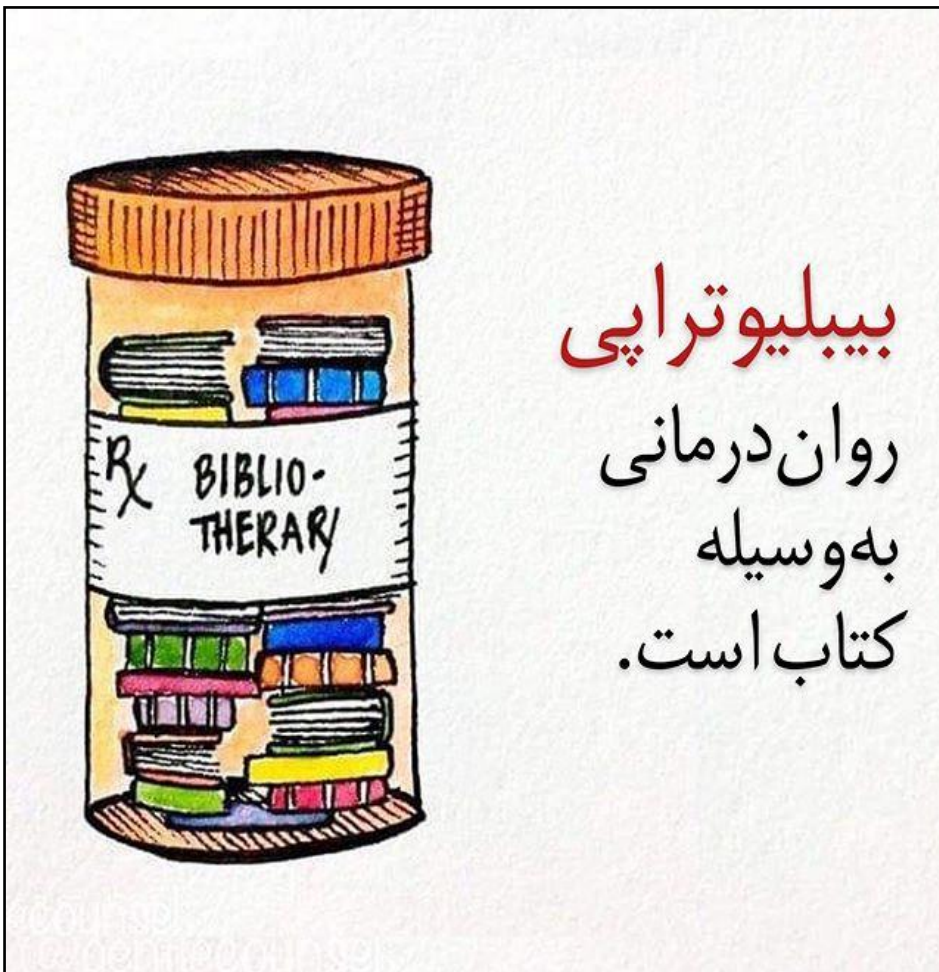
مانند گروهی که شامل کتابدار، مشاور، یا روان‌شناس مدرسه است. این همکاری به توازن فرایند کتاب‌درمانی کمک می‌کند، به‌طوری که هیچ‌کس مسئول نیست.

تأثیرات کتاب‌درمانی. مطالعه کتاب، آن هم کتابی خاص یا بخش خاصی از متن کتاب که توسط درمانگر به‌مراجعه‌کننده خاصی توصیه می‌شود، می‌تواند این اثرها را داشته باشد: (۱) توسعه شناخت و آگاهی؛ (۲) آشنایی با سرگذشت زندگی دیگران و اینکه چه راهکارهایی را برای غلبه بر مشکلات در پیش گرفته‌اند؛ (۳) الگو قرار دادن و همانندسازی با شخصیت‌هایی که مددجو در کتاب با آنان آشنا می‌شود؛ (۴) آموختن دستورالعمل‌هایی برای زندگی بهتر و تقویت تفکر مثبت؛ (۵) تداعی آزاد هنگام برخورد با مفاهیمی که برای خواننده معنای ویژه‌ای دارند؛ (۶) تحریک خواننده به تفکر، تحلیل نگرش‌ها، و رفتارها؛ (۷) فراخوانی احساسات و تجربه‌های مخفی شده به سمت آگاهی؛

(۸) کمک به شناخت علل رفتار خود و دیگران و تأمین سازگاری مطلوب؛ و (۹) کمک جستن از کتاب به‌عنوان پناهگاه امنی که آرزوها و رویاهای ما در آن به تحقق می‌پیوندد و پایان خوش آنها به ما امید می‌بخشد و پناهگاهی که به هنگام نیاز، فارغ از واقعیت‌های روزمره به آنها روی می‌آوریم. لازم به ذکر است، با وجود گذشت چندین دهه از تدوین پایه‌های نظری کتاب‌درمانی، هنوز تمامی جنبه‌های کاربردی و تأثیر آن در افراد نابهنجار و بیمار شناخته نشده است.



کتاب درمانی به عنوان نوعی کودک درمانی.



از نظر تاریخی، ادبیات کودکان و نوجوانان، در ابتدا، راهکاری بود برای کمک به قالب ریزی ذهن آنها. به علاوه، نوجوانان به کمک داستان، نکات اخلاقی و آموزنده را نیز فرا می گرفتند. امروزه، ادبیات کودکان محدوده وسیعی از موضوعاتی را در بر می گیرد که پیش تر گفت و گو درباره آنها منع شده بود. در کتاب های

تخیلی و غیرتخیلی از مرگ، طلاق، روابط جنسی، اعتیاد، و دیگر نگرانی ها و دلمشغولی های کودک سخن گفته می شود. کودکانی که به توان نهفته در کتاب ها پی می برند، از آن به عنوان وسیله ای مفرح برای رفع تعارض، کاهش اضطراب، تخلیه هیجانات و احساسات، و کسب آرامش استفاده می کنند، کودکی که این شیوه حل مسئله را فرا گرفته است در بزرگسالی نیز آن را به کار خواهد بست. در کودک درمانی بهتر است از کتاب درمانی به عنوان شیوه ای جانبی و همراه با سایر شیوه های درمانی نظیر اقدامات دارویی و روان شناسی فردی، گروهی، و خانوادگی استفاده کرد. سه نوع کتاب درمانی با هدف کودک درمانی برای کودکان آسیب دیده هیجانی، کودکان با مشکلات سازگاری جزئی، و کودکان با نیازهای اساسی رشد وجود دارد.

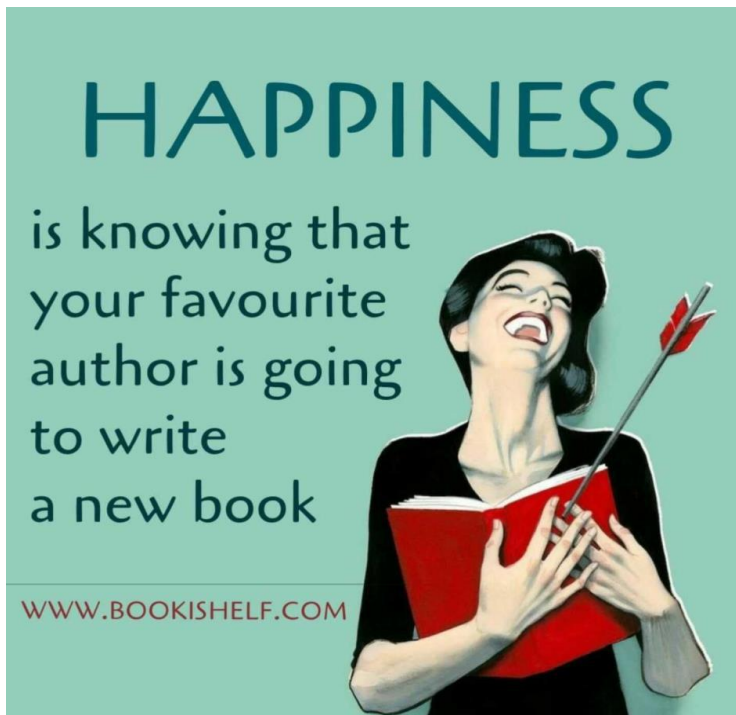
امتیاز کتاب درمانی بر سایر روش‌های درمانی. کتاب درمانی را می‌توان یک فن درمانی معرفی کرد که می‌تواند در خدمت نظام‌ها و روش‌های درمانی مختلف قرار گیرد. کتاب درمانی امتیازهایی بر سایر روش‌های درمانی دارد که از آن جمله می‌توان به این موارد اشاره کرد: (۱) فراگیر بودن. تعداد افرادی که از مشکلات روان‌پریشی رنج می‌برند، بسیار زیاد است. غیر از این گروه، افراد دیگری وجود دارند که به علت وجود موانعی در رشد و آگاهی‌شان، از تمام ظرفیت خود برای شاد، فعال، و مؤثر بودن استفاده نمی‌کنند، کتاب درمانی برای این گروه عظیم نیز مؤثر است؛ (۲) پاسخ به نیازهای زیبایی‌شناختی. کتاب بهترین وسیله برای انتقال بسیاری از زیبایی‌هاست. به وسیله کتاب می‌توان زیبایی‌های تفکرات فلسفی، طنزهای گویا و معجزه‌گر، کلام موزون و دلچسب، تجسم یک صحنه اوج، و درک یک مفهوم عارفانه را ممکن ساخت که در دیگر روش‌های درمانی مقدور نیست؛ (۳) ارتباط مهرآمیز و گسترده با مردم. داستان‌ها می‌توانند خواننده را آنچنان در جریان حادثه‌های ریز و درشت، غم‌ها و شکست‌ها قرار دهند که خواننده قادر شود افراد واقعی جامعه را با آنان همسان ببیند و همان احساس محبت و پیوستگی را که در زمان خواندن رمان، نسبت به قهرمان‌های داستان دارد، به این افراد واقعی انتقال دهد؛ و (۴) رسیدن به مرحله انتخاب. در کتاب درمانی می‌توان فرد را به میزانی از شناخت و آگاهی رساند که خود انتخابگر باشد. امتیازهای کتاب درمانی منحصر به موارد مذکور نیست. درک این امتیازها بر مبنای تجربه‌های تاریخی و شخصی دست‌اندرکاران "کتاب" و مشاورانی است که از فن کتاب درمانی استفاده کرده‌اند.

محدودیت‌های کتاب درمانی. کتاب درمانی در کنار مزیت‌های آن، محدودیت‌هایی نیز دارد، مانند (۱) کاربرد آن در مورد بی‌سوادان و کم‌سوادان محدود است؛ (۲) تعداد کتاب‌هایی که تمام جنبه‌های درمانی را فرا بگیرند، اندک‌اند؛ (۳) بیشتر کتاب‌های مربوط به شناخت و درمان بیماری‌های روانی و کتاب‌های مشابه در این زمینه برای تدریس در دانشگاه نوشته شده‌اند و متن آنها برای عامه مردم ساده نشده است؛ (۴) ممکن است

برخی مددجویان پس از شروع کتاب از ادامه مطالعه خودداری کنند و از خود مقاومت نشان دهند؛ (۵) در روش کتاب درمانی مشاهده زبان بدن برای ارزیابی دقیق تر میسر نیست؛ (۶) عادت به مطالعه در بسیاری جوامع رواج ندارد و افرادی که توان خواندن دارند با روش صحیح مطالعه آشنا نیستند؛ (۷) به دلیل کمبود روان پزشک امکان تعامل درمانی با بیماران کم است؛ (۸) کتاب درمانی در درمان بیماری های حاد پاسخ نمی دهد؛ (۹) کتاب درمانی را علم نمی دانند، بلکه ابزاری برای ایجاد تغییرات رفتاری و احساسی معرفی می کنند؛ (۱۰) بررسی های موجود، کتاب درمانی را روشی غیر قطعی اعلام می کند؛ (۱۱) استانداردهای لازم برای فنون کتاب درمانی وجود ندارد؛ (۱۲) کتابداران آموزش دیده و ماهر به انجام کتاب درمانی، کم رغبت دارند؛ (۱۳) هیچ دوره رسمی برای کتاب درمانی ایجاد نشده است و در حال حاضر نیز مدارس کتابداری اندکی دوره هایی را که به آموزش کتاب درمانی یا راهنمایی مددجویان روانی بپردازد، ارائه می کنند؛ (۱۴) دانش مشاوران کتاب درمانی نسبت به نیازهای مطالعاتی مددجویان و دلایل گرایش آنها به اثری خاص محدود است؛ و (۱۵) پژوهش های اندکی درباره جنبه های مختلف فن کتاب درمانی صورت گرفته است.

وضعیت فعلی. در حال حاضر، کاربرد کتاب درمانی محدود به کتابداران و پزشکان در بیمارستان ها و مؤسسات درمانی نمی شود. آموزگاران، روان شناسان، جامعه شناسان، و مشاوران نیز اصول کتاب درمانی را به کار می برند. همچنین از آن در حوزه های جامعه شناسی روانی و زندگی اجتماعی هم استفاده می کنند، زیرا امروزه بهداشت روانی خارج از مؤسسات درمانی، به عنوان مسئله ای اجتماعی مطرح است. در این زمینه کتاب درمانی به مدارس، مؤسسات تأدیبی، و مؤسسات بیماران کند ذهن راه پیدا کرده است. در حوزه ادبیات کودکان نیز کمیته هایی از کتابداران که در زمینه کودکان فعالیت دارند، به طور مستمر فهرست کتاب هایی را که در شرایط ویژه و خاص کاربرد دارند، گردآوری و تهیه می کنند. طی دهه گذشته یا پیش تر، تحقیقات روان شناسی بیشتر بر

مشهورترین نویسندگان درباره عشق چه نظری دارند؟



از عشق، این واژه‌ی پربسامدِ زبان بشری، در افسانه‌ها و داستان‌های بسیاری نقل کرده‌اند. از زمان ابداع و پیدایش نوشتن، هزاران هزار کتاب درباره‌ی عشق و عشاق نوشته شده و نیز شعرهای بی‌شماری برای واژه و مفهوم عشق سروده شده است. چه بسیار که نگارندگان و عشاق هم از ظن خویش به شرح و بیان عشق پرداخته‌اند. گذشتگان هرچه سخن از عشق گفته‌اند بیشتر از نوع **عشق آسمانی** آن بوده است. هرچند که از **عشق زمینی** و تأثیر وجودی آن در زندگی عادی و روزمره نیز گریزی نیست و نمی‌توان به نقش پررنگ آن در زندگی شخصی و اجتماعی بی‌توجه و یا کم‌توجه ماند. در این مقاله، برای چگونه جاری ساختن **کیمیای عشق** در زندگی واقعی و نیز خلق و تجربه‌ی لحظات عاشقانه‌تر به مطالعه‌ی نظرها و تجربیات شخصی ۲۳ نویسنده‌ی نام‌آشنا می‌پردازیم.

۱- جان گری؛ نویسندهی کتاب مردان مریخی زنان ونوسی



من برای آنکه زندگی‌ام را از عشق لبریز کنم، رفتار و کارهایی را که مولد عشق‌اند، پیش از هر چیز دیگری به انجام می‌رسانم. بارها به تجربه آموخته‌ام که با انجام کارهای کوچک و به ظاهر کم‌اهمیت در زندگی زناشویی می‌توان به چیزهای بزرگ و مهمی دست یافت. من و همسرم آداب و آیین عاشقانه‌ای برای خود داریم، کارهای کوچکی که دیگران را به تحسین واداشته است؛ برای نمونه، با گذشت ده

سال از پیوند زناشویی‌مان من هنوز هم با چند شاخه گل به خانه می‌روم. و اینکه من وقت زیادی را به فرزندانم اختصاص می‌دهم. زمانی که متعلق به آنهاست، به بازی کردن با آنها می‌گذرد و هیچ چیزی باعث وقفه در آن نمی‌شود. همین کارهای ساده و به ظاهر کم‌اهمیت هستند که شور و اشتیاق عاشقانه را زنده نگه می‌دارند. (به نظر می‌رسد عشق واقعی، آفریدنی باشد تا کشف کردنی! چرا که عشق صرفاً چیزی نیست که بتوان آن را در شخص دیگری (معشوق) کشف و پیدا کرد، بلکه این تلاش آگاهانه و ارادی ماست که شکل‌گیری بنای عشق را ممکن می‌کند)

۲- لئو بوسکالیا نویسندهی کتاب زندگی، عشق و دیگر هیچ



عشق ورزیدن در حقیقت روند بی وقفه از خلق عشق بر پایه‌هایی است که از آغاز در درون ما وجود داشته و بنا شده است. **عشق، همواره در تمامی انسان‌ها وجود دارد.** اما در هر لحظه‌ای از زندگی ما، مرحله‌ی متفاوتی از رشد خود را طی می‌کند. با وجود اینکه عشق ورزیدن ناب و بی چشم داشت، سهل و آسان به نظر می‌رسد اما فقط شمار اندکی از انسان‌ها از عهده‌ی چنین عشقی برمی‌آیند. **عشق راستین نیازمند تصاحب نیست.** در این عشق، معشوق رهاست و مهرورزی، بی هیچ توقعی جاری. در واقع، عشق ورزیدن با هر سطح توقعی، محکوم به یاس و ناامیدی است، زیرا بعید به نظر می‌رسد که کسی، صرف نظر از میزان عشق و از خودگذشتگی، بتواند پاسخگوی تمام نیازهای ما آدم‌ها باشد.

۳- شاکتی گواين - نويسندهی کتاب راه تحول

اگر به دنبال طریقی برای شعله ور کردن آتش عشق در زندگی خود هستید، باید کار را از



Once there was a girl named Jenny who always wore a green ribbon around her neck. One day Alfred asked her why she wore it.

"I cannot tell you," said Jenny.

عشق ورزیدن
به خویشتن
آغاز کنید. یاد
بگیرید که
خودتان را با
تمام کاستی‌ها
پذیرید، یاد
بگیرید که
حتی بخش‌های
ناخواسـتنی
خود را دوست
بدارید. در
عمل خواهید
دید که عشق
در درون و
پیرامون شما
شکوفه خواهد
کرد. **ما به این**
جهان آمده‌ایم

تا هر دو گونه‌ی عشق را بیاموزیم؛ عشق انسانی را با نیازها و آرزوها و
پستی و بلندی‌هایش، و عشق معنوی را با تمام نیکخواهی‌های پیرامونش.

۴- دیپاک چوپرا؛ نویسنده‌ی کتاب جاده عشق



همه‌ی کارهایی که ما در زندگی می‌کنیم، در طلب عشق است. عشق، خداست. عشق، تجربه‌ی مقدسات است. عشق، انگیزه و محرک اصلی تمام کارهای ریز و درشتی است که انجام می‌دهیم. کسی در جایی گفته بود: «**جویندگان جایزه‌ی نوبل، عشق را می‌جویند. جایزه، بهانه‌ای بیش نیست.**» هنگامی که عشق را به زندگی خود فرامی‌خوانید و هشیارانه و داوطلبانه زندگی خود را مملو از عشق می‌کنید، آنگاه معجزات فراوانی در زندگی شما به وقوع می‌پیوندد. زندگی‌تان مظهری از خود عشق خواهد شد. می‌بینید که در زندگی درونی و بیرونی‌تان اتفاقات ناممکن روی خواهند داد. اگر در عشق‌ورزی بکوشید همه‌ی چیزهای خوب به زندگی‌تان سرازیر خواهد شد.

۵- بتی جین ادی؛ نویسنده‌ی کتاب در آغوش نور

هرچه
بیشتر غرق
در عشق و
اعجاز و
زیبایی
پیرامون
خود
می‌شویم،
عشق
بیشتری به
زندگی ما
سرازیر
می‌شود.
**هرچه
بیشتر
عشق**

پاکتاب‌های خوب و یادوستانی که اهل کتاب باشند.
ویکتور هوگو



بورزیم توانایی ما برای عشق ورزیدن بیشتر می‌شود. وقتی به جهان و ساکنان آن عشق می‌ورزیم، این عشق خود را آشکار ساخته و به‌مانند بومرنگ به سوی ما باز می‌گردد. یکی از راه‌های تمرین عشق این است که همیشه و در هر موقعیتی، خود را به جای طرف مقابل خود بگذارید، گاه نقش‌هایتان را عوض کنید و از خود بپرسید: «دلم می‌خواهد در این شرایط چه واکنشی ببینم؟» و بعد همان واکنش را نشان دهید. تردید نداشته باشید که این روش کاملاً کارساز است.

۶- جک کنفیلد؛ نویسندهی کتاب سوپ جوجه برای تقویت روح

اگر به دنبال عشق هستید زمانی را برای گوش سپردن به قلب خویش اختصاص دهید



زیرا قلب ما منشأ
ارتباط و نزدیکی با
کل زندگی است و
زندگی یعنی عشق.
این ویژگی
اسرارآمیز عشق،
تمام وجود ما را
احاطه کرده است و
همچون نیروی
جاذبه‌ی زمین،
واقعی و ملموس
است. با وجود این،
چه بسیارند مواقعی
که عشق را فراموش
می‌کنیم! عشق با
درک این واقعیت
آغاز می‌شود که
آنچه عمیقاً سبب

رضایت خاطرمان می‌شود، دارایی‌ها و کارهای ما نیستند بلکه وضعیت قلب، درون و احوال ماست. آنچه در پایان زندگی از خود می‌پرسیم بسیار ساده و روشن است: آیا به خوبی عشق ورزیده‌ام؟ آیا به مردم پیرامونم و به جامعه و زمین، عمیقاً عشق ورزیده‌ام؟

۷- لوئیزال. هی؛ نویسندهی کتاب شفای زندگی



من انسانی بودم سرشار از رنجش و ناخوشنودی، کسی که مرتب به حال خود دل می‌سوزاند و اصولاً عشق را درک نکرده بود. من گمان می‌کردم که عشق، چیزی است که باید آن را در خارج از وجود خود جست‌وجو کنم و بیابم. ولی سرانجام وقتی به مفهوم واقعی عشق پی‌بردم که این جست‌وجوی بی‌حاصل را کنار گذاشتم. **مهم‌تر از همه‌ی عشق‌ها، عشق‌ورزی به خویشتن است؛** اگر خود را دوست نداشته باشیم، عشق هیچ‌کس برای ما رضایت‌بخش نخواهد بود و اگر با کسانی در ارتباط باشیم که به خود عشق نمی‌ورزند هر قدر هم که دوست‌شان بداریم باز هم کفایت نخواهد کرد زیرا آنها در درون خود به خویشتن عشق نمی‌ورزند.

۸- اندرو ویل ؛ نویسندهی کتاب سلامت طبیعی ، داروهای طبیعی

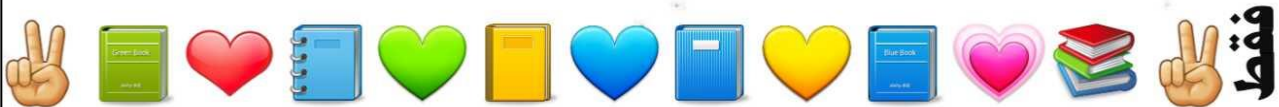


به اعتقاد من،
معنی عاشق
شدن این
است که
انسان آنچه
را در درون
خود احساس
می کند، بر
چیزی یا
کسی در
خارج از
وجود خود
منعکس کند
و اگر دیگران
بتوانند درک
کنند که
عشق، از
درون آنها

نشأت می گیرد آنگاه همیشه راهی برای برقراری ارتباط با این منشأ دورنی وجود خواهد داشت. عشق، یگانه منبع حفظ آسایش و آرامش در زندگی است و از چنان نیرویی برخوردار است که **می تواند سبب شفای معجزه آسایی در قلمرو جسم و ذهن و معنویت گردد.** تلاش همه ی ما باید در جهت بارور ساختن و پرورش این نیروی بی کران باشد.

۱۰- جان ولود؛ نویسندهی کتاب عشق و روابط موهوم

برای عشق ورزیدن راستین به دیگران، ابتدا باید این امکان را به آنها بدهیم که خودشان باشند، همانی که هستند، و نه آنچه ما می‌پسندیم. **لازمه‌ی عشق واقعی، دوست داشتن وجود و هستی آدم‌هاست.** نه این که آنها را صرفاً به‌خاطر شخصیت و ظاهر آنها دوست بداریم یا به‌خاطر کارهایی که برای ما انجام می‌دهند.



محمد نظر کند شمشیر ❤️



فقط کافیست اون که یک تکه از تو در سینه اش می‌تپه رو پیدا کنی
بعد تو خوشبخت‌ترینی. ❤️ لیلی_بخشی

۱۲- جان رابینز - نویسندهی کتاب انقلاب غذایی

کلید عشق در گزینش نکردن معشوق است. به عبارت دیگر، ما نباید تمام توان عشق خود را به یک چیز و به یک فرد اختصاص بدهیم بلکه باید به هر آن چیزی که در دسترس ماست، عشق بورزیم. به جای آنکه به انتظار یک کمال مطلوب بنشینیم و دروازه‌های قلب خود را به روی مخالفان خویش ببندیم، می‌توانیم به تمام کسانی که در مقابل ما قرار می‌گیرند، عشق بورزیم. **حتی می‌توانیم به کسانی عشق بورزیم که هرگز نه آنها را دیده‌ایم و نه می‌شناسیم (یعنی کسی هست که به من عشق بورزد و من خبر نداشته باشم!)**



به نظر می رسد نگاه رایینز به عشق ، نگاهی فراجنسیتی یا همان عشق مابین زن و مرد باشد . احتمالا منظورش داشتن یک دیدگاه عاشقانه و دوستدارانه به انسان و جهان هستی باشد . و صرفا به عشق اختصاصی نظر نداشته و عشق عمومی را هم در بر داشته است یعنی عشق به همنوع و سایر موجودات .

همه ما کم و بیش ممکن است به برخی کسانی که ندیده ایم و نمی شناسیم و از نظر زمانی و مکانی فاصله زیادی هم داشته باشیم یک حس قلبی خوبی نسبت به آنها پیدا کنیم مثلا در مورد بزرگان عرصه علم و دانش و ... که تلاش آنها در خدمت انسان بوده است . مثلا من خودم سقراط را دوست دارم و تنها واسطه این دوست داشتن من همانا اندیشه های سقراط است که وجود دارد .

حتی خیلی از دختران هستند که صرفا بر اساس شنیده های خود به کسی (مردی) عاشق می شوند و راضی به ازدواج هم می شوند ، درواقع وقتی تعریف و تمجید کسی را می شنویم گویی ما را نیز برانگیخته می کند و تمایل دوست داشتن را در ما بیدار می کند و شکل می بخشد. شاید بی دلیل نیست که چرا زنان از طریق گوش عاشق می شوند ! درواقع برخی فقط به خاطر تعریف و تمجید دیگران ترغیب و تحریک به ازدواج با فرد پیشنهادی می شوند !

دیگر اینکه دوست داشتن کسانی را که نمی شناسیم و ندیده ایم ، چه بسا واقعی تر باشد ، چرا که ممکن است دوست داشتن کسانی را که می شناسیم و دیده ایم ، از سر نیاز و تمناهایی باشد که دریافت می کنیم. و امروزه مثل همیشه شاهد شرطی شدن عشق ورزی و دوست داشتن شده ایم و حتی در روابط زناشویی و خانوادگی هم نمود دارد . مثلا زن مرد خود را دوست دارد چون برایش طلا می خرد به گردش می برد ، لباس می خرد به سفر داخلی و خارجی می برد ، به او توجه می کند و ... وقتی روزی دیگر از این دریافت ها خبری نباشد ، آن گاه دیگر حس عشق و دوست داشتنی هم باقی نمی ماند و چه بسی دشنام و متلک و غیره هم بارش کند !

همیشه وقتی سخن از عشق می شود ، اولین فکری که به ذهن انسان ها خطور می کند ، همانا رابطه عاطفی بین زن و مرد است و این تداعی تاریخی به صورت ملکه ذهن و کلیشه ای درآمده است. گویی که عشق را نمی توان خارج از چارچوب جنسیت مورد بحث و کاوش قرار داد. نکته جالب توجهی که لازم به اشاره می دانم این است که در این اوضاع و احوال امروز دهکده جهانی ، عشق بین زن و مرد ، از نظر معنی دچار تزلزل شده است ، این در حالی است که به غیر از این عشق ، هر عشق دیگری را انسان ها واقعا انجام می دهند ، مثلا بعید نیست که مردانی هستند که به پول و ثروت بیشتر عشق می ورزند تا همسرشان ! و در مورد زنان هم به اشکال دیگر! رابینز می گوید ما می توانیم حتی آنهایی را که با ما مخالف هستند ، دوست بداریم . بدون شک دوست داشتن کسی که ما را دوست می دارد ، آسان است ؛ اما دوست داشتن کسی که ما را دوست نمی دارد ، دشوار است !



۱۳- ریچارد کارلسون - نویسنده‌ی کتاب از کاه کوه نساژید

آنچه یک زندگی عاشقانه را به معنای واقعی رشد و تعالی می‌بخشد، تمایل ما به ماندن در فضایی عاشقانه و پاسخگویی عاشقانه در همین لحظه‌های دشوار است، زیرا عاشق ماندن در زمان‌هایی که همه چیز، سیر عادی خود را طی می‌کند و رفتار دیگران در قبال ما رفتاری محبت‌آمیز و عاشقانه است، کار دشواری نیست. مهم این است که بتوانید دیگران را در همان زمانی که مخالف منتهای آرزوی شما رفتار می‌کنند، عیب شما را بازگو می‌کنند یا پاسخ محبت‌های شما را نمی‌دهند، دوست بدارید.



۱۴- برنی سیگل؛ نویسندهی کتاب عشق، طب، معجزه

عاشق بودن و مهر ورزیدن برای انسان‌هایی که بازی‌های کودکانه را فراموش کرده‌اند و کودکِ درون خویش را سرکوب کرده‌اند، بسیار دشوار است زیرا احتمال وجود دشمنی و



کینه در این افراد به مراتب بالاتر است. عشق و بازی همیشه همراه هم هستند. خنده و قهقهه، کودک درون ما را نمایان می‌کند، هراس‌ها و رنجش‌هایی که از هم‌دیگر داشته‌ایم پراکنده می‌سازد و عشق و مهر ورزیدن را آسان‌تر می‌کند.

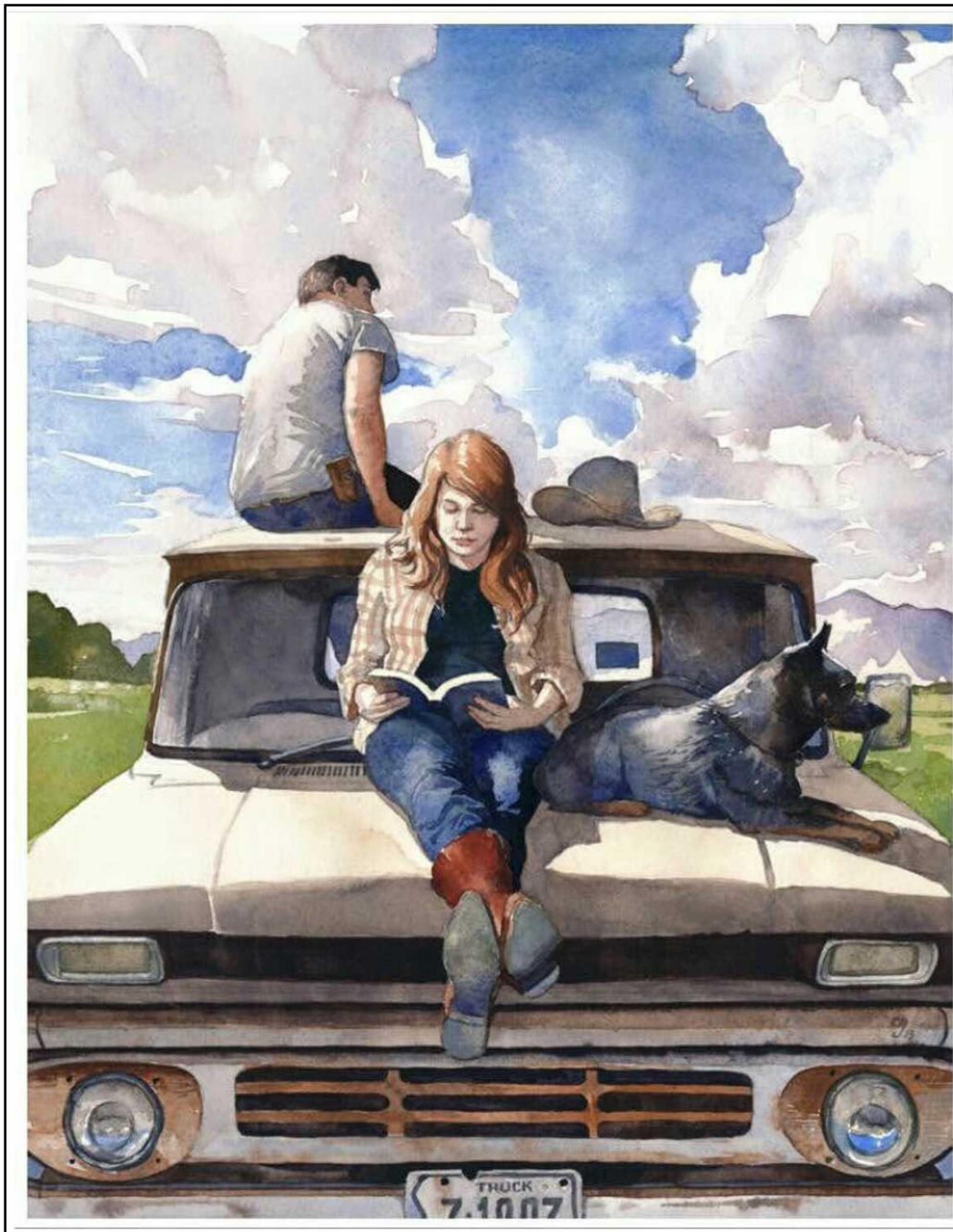
۱۵- استفان کاوی نویسندهی کتاب هفت عادت مردمان مؤثر

به عشق به عنوان والاترین کُنش زندگی بنگرید. پرورشِ عشق به خویشتن را سرلوحه‌ی



زندگی خود
قرار دهید.
باید نیروی
الهی خداوند
را به سوی
خود جذب
کنید تا قدرت
بیان و اظهار
این گونه از
عشق را پیدا
کنید. واژه‌ی
«عشق» دیگر
یک «اسم»
نیست بلکه
یک «فعل»
است، کاری
است که باید
انجامش
بدهید. عشق،
از خود
گذشتن است.

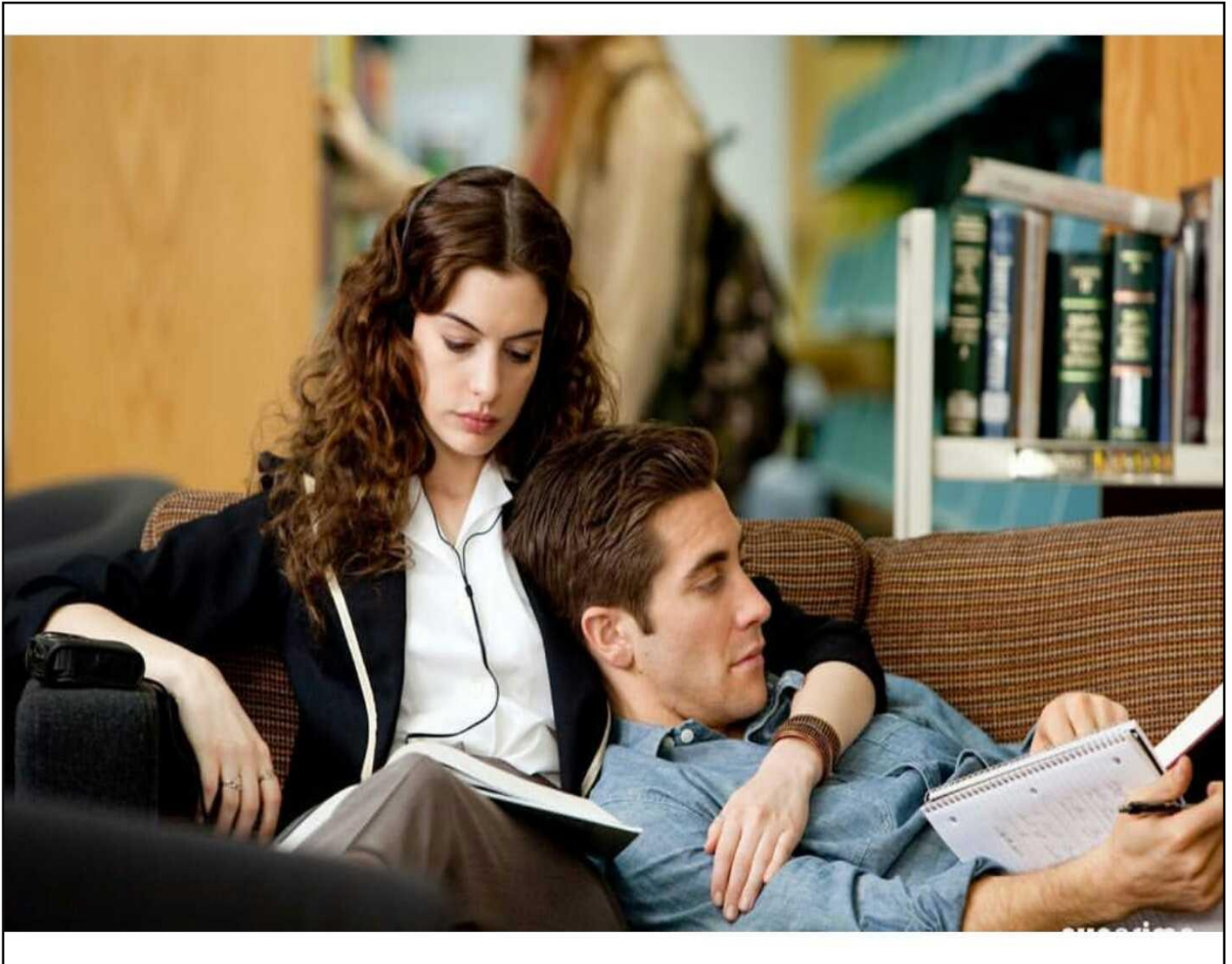
۱۶- بری نیل کافمن؛ نویسنده‌ی کتاب خوشبختی یک انتخاب است



من سرانجام به تعریف ساده‌ای از عشق رسیده‌ام. تعریفی که آن را در جنبه‌های مختلف زندگی خودم امتحان کرده و از اثربخشی‌اش متحیر و مبهوت مانده‌ام. این تعریف شامل سه لایه‌ی مختلف است؛ عشق، پذیرفتن و قضاوت نکردن است. عشق، خواستن بهترین چیزها برای دیگری است. عشق، انجام کاری مفید برای

دیگران است و کمکی به آنها برای شناخت ظرفیت‌های خود. اما برای عشق ورزیدن قبل از هر چیز باید شادمانی را در درون خویش بیابیم، زیرا تا زمانی که احساس شادمانی نداشته باشیم، دوست داشتنی هم نخواهیم بود. پس از آنکه شاد زیستن را آموختیم، می‌توانیم دریچه‌های قلب خود را به سوی عشق و محبت بگشاییم.

۱۷- ساماهیرا لایت کافمن نویسندهی کتاب موافقتنامه والدین: عشق، هدایت، رها کردن



نخستین گام من دست برداشتن از انتقاد و قضاوت درباره‌ی ویژگی‌های منفی‌ام بود. آموختم که خود را همان‌گونه که هستم، بپذیرم و نیازی به تغییر دادن خصوصیات وجودی‌ام احساس نکنم؛ در حقیقت، پذیرش این ویژگی‌ها به‌خودی‌خود سبب دگرگونی آنها نیز شد. هر کاری که من انجام می‌دهم برای خلق یک نگرش عاشقانه نسبت به خویشتن و دیگران است که این، هدف اصلی و نقطه‌ی تمرکز من در زندگی است. به نظر من برنده کسی است که به‌شدت عشق می‌ورزد.

۱۸- ناتانیل براندن؛ نویسندهی کتاب روانشناسی حرمت نفس



چگونه عشق را به زندگی خود بیاورم؟ پاسخ این است که باید به گونه‌ای فزاینده بر چیزهایی تمرکز کنیم که در این جهان، برای ما از بیشترین اهمیت برخوردارند. از آنجایی که خانواده و کارِ من، بالاترین اولویت‌های زندگی من هستند، بیشترین وقت و انرژی‌ام را به این دو اختصاص می‌دهم. من همچنین وقت زیادی را صرف اندیشیدن به چیزهایی می‌کنم که به آنها عشق می‌ورزم. من نسبت به موهبت‌ها

و لذت‌هایی که در زندگی از آنها برخوردار هستم، آگاهی دارم و هر روز به آنها فکر می‌کنم. هیچ چیز خوبی را در زندگی‌ام، عادی و بدیهی تلقی نمی‌کنم.

۱۹- شارون سالزبرگ؛ نویسندهی کتاب مهرورزی عاشقانه

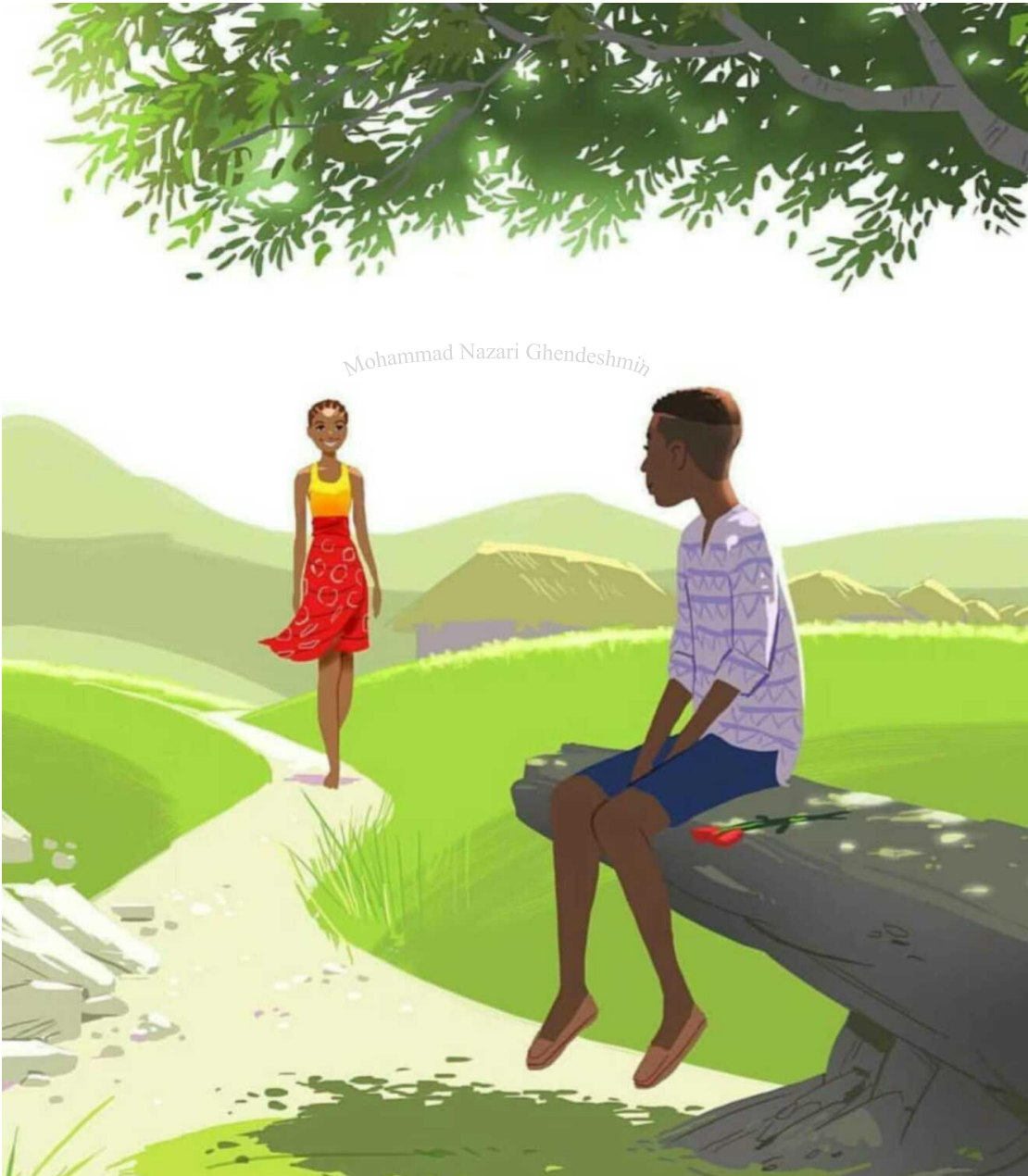


Mohammad Nazari Ghendeshmin

زیستن در ترس و وحشت به مانند بودن و ماندن در وضعیت انجماد است. می گویند بودا عشق را به منزله ی پادزهری برای مقابله با ترس آموزش می داد. (**عشق پادزهری برای ترس ها**) ما از ترس ها، داوری ها و گناهان خود اذیت می شویم. گناه در روان شناسی بودایی، به منزله ی تنفر از خویشتن است. هنگامی که این دردها به پایان می رسند، زندگی آغاز می شود و این همان قدرت عشق است. (زندگی را با عشق آغاز کنیم!)

۲۰- بنجامین شیلد؛ نویسندهی کتاب راهنمای دل: سخنی در باب عشق

من می‌کوشم تا همواره بر آن جنبه‌های زندگی‌ام متمرکز شوم که **تجربه‌ی عشق** را در وجودم پرورش داده‌اند. جنبه‌هایی از زندگی که غرور و خودخواهی‌ام را ذوب کرده‌اند و دلشوره‌ها و نگرانی‌های روزمره‌ی مرا از یادم برده‌اند. برای انجام این کار نیازی به



خلوت گزیدن در کنج یک صومعه نیست. درواقع، لحظات منحصر به فردی در همین زندگی روزمره وجود دارند که می‌توانند ارتباط ما را با دنیای عشق از نو برقرار کنند. کارهای ساده‌ای مثل **نوازش یک گربه** یا گوش دادن به یک موسیقی دلنشین مرا در خود غرق می‌کند و کمک می‌کند که خویشتن را به سوی مرکز هستی یعنی عشق بکشانم.

۲۱- جوآن بوریسکو؛ نویسندهی کتاب زندگی یک زن



من همیشه
با کندوکاو،
مواجهه و
فراگیری
اصول
بنیادین
زندگی
موافقم و
معتقدم که
حتی زوایای
تاریک آن
هم
درس‌هایی
برای
آموختن
دارند. به
عنوان مثال،
برای آنکه
ابراز و

دریافت عشق را بیاموزیم، می‌توانیم از خشم به عنوان معلمی بزرگ کمک بگیریم، زیرا
که خشم یک واکنش ناب و خالص است. خشم، ندایی است که می‌گوید: «چیزی از پایه
خراب است.» این پیام ممکن است آزاردهنده باشد، اما بسی ساده و روشن هم هست.

۲۲- هارویل هندریکس نویسنده‌ی کتاب عشق شفا بخش



برای اینکه بتوانیم به دیگران عشق بورزیم ابتدا باید این موضع گیری را کنار بگذاریم که: «راه درست، راه من است.» باید بتوانیم منطق حاکم بر ذهن مخاطب خود را درک کنیم، در قالب او جای بگیریم و احساسات او را تجربه کنیم. عشق واقعی از زمانی آغاز می شود که انسان به دور از نیاز و توقعات خود، متفاوت بودن دیگران را بفهمد و به آن احترام بگذارد. و عشق پایدار، چنین عشقی است؛ حتی اگر ویژگی های همراه و همسر ما همواره منطبق با میل و یا در جهت رفع نیازهای ما نباشد.

۲۳- اریک فروم - کتاب هنر عشق ورزیدن



همه‌ی انسان‌ها از نظر ذات و جوهر یکسان هستند. همه‌ی ما بخش‌هایی از یک وجود واحدیم؛ ما، یکی هستیم و بنابراین فرقی نمی‌کند که به چه کسی عشق می‌ورزیم. فقط مهم این است که همواره عشق بورزیم.

همیشه سوال
اینجاست که چرا
بعضی همیشه
برای کتاب
خواندن وقت
اضافی دارند و
بعضی نه. به
عبارتی این سوال
همیشه مطرح
است که انگیزه
کتاب خواندن
برای افراد
مختلف چه
چیزهایی است؟



به گزارش خبرگزاری کتاب ایران (ایبنا) به نقل از آتلانتیک، از نظر شکل و ظاهر یا آماری بخواهیم بگوییم این افراد کسانی هستند که نوعی کتابفروشی یا کتابخانه سیار هستند و همیشه در کیف یا کوله پشتی خود کتابی اضافی برای وقت های اضافی خود دارند ولی وقتی بیشتر و دقیق تر نگاه کنید متوجه می شوید این کتاب ها آنقدرها هم اضافی نیستند و به نوعی وقت اضافی برای کتاب خواندن برای این افراد معنی ندارد. تبدیل شدن به این علاقمندان کتاب یا همان خوره های کتاب کار ساده ای است. وقتی اضافی زیاد برای کتاب خواندن داشته باشید.

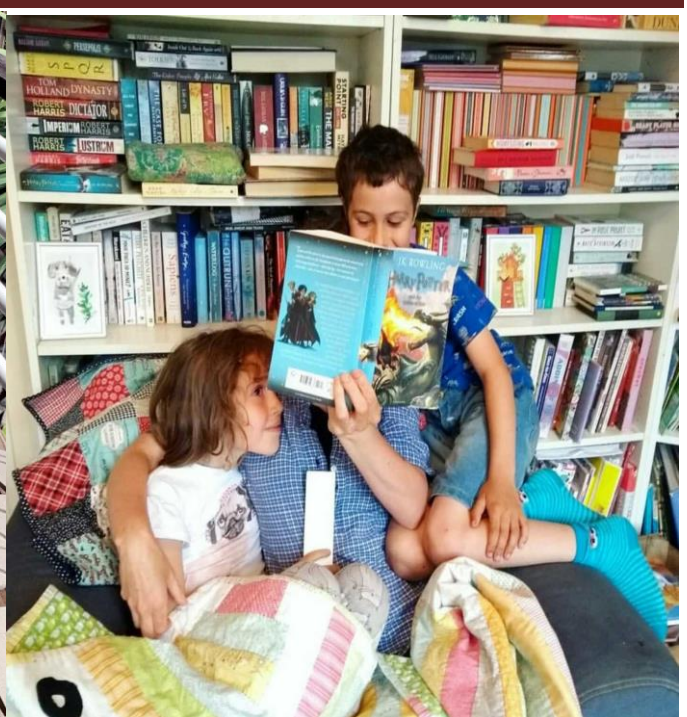
همیشه سوال اینجاست که چرا بعضی همیشه برای کتاب خواندن وقت اضافی دارند و بعضی نه. به عبارتی این سوال همیشه مطرح است که انگیزه کتاب خواندن برای افراد مختلف چه چیزهایی است؟ خب تا کنون تحقیقات آکادمیک بسیاری در مورد مطالعه کتاب و آرامش روحی روانی کشف شده است ولی به نظر می‌رسد در مورد خوره‌های کتاب موضوع کمی پیچیده‌تر باشد. طبق تحقیقات سازمان موقوفه ملی هنرهای آمریکا (NEA) در سال ۲۰۱۷ تقریباً ۵۳ درصد بزرگسالان آمریکایی که تعداد آنها به ۱۲۵ میلیون نفر می‌رسد، حداقل یک کتاب در سال مطالعه کردند که این رقم در سال‌های گذشته بسیار متفاوت بوده است. در کشورهای مختلف آمارها به شدت تفاوت دارد و این مسئله نشان می‌دهد هر جامعه بر اساس فرهنگ و نوع بافت اجتماعی آن به کتاب علاقه نشان می‌دهد. «وندی گریسولد» استاد جامعه‌شناسی دانشگاه نورث وسترن ایالت ایلینویس آمریکا درباره این موضوع تحقیقات گسترده‌ای انجام داده است و اعتقاد دارد حتی جامعه آمریکا نیز در قرن اخیر نسبت به قرن گذشته کمتر به خواندن کتاب علاقه نشان می‌دهند. در قرن ۱۹ جامعه آمریکا یک جامعه کتاب‌خوان بوده درحالی‌که این مشخصه در قرون اخیر وجود ندارد و به طور حتم مهمترین دلیل آن تلویزیون بوده است.

گرینولد می‌گوید شاخص‌های زیادی در انس گرفتن افراد با کتاب وجود دارد که تحصیلات دانشگاهی یکی از آنهاست و حتی شهرنشینی و روستانشینی هم می‌تواند در کتاب خواندن تاثیر داشته باشد. ولی لزوماً همه این عوامل شاخص‌های بیرونی هستند و به نظر می‌رسد شخصیت افراد مهمترین نقش را در کتاب خواندن داشته باشد. دانیل ویلینگهام استاد روان‌شناسی دانشگاه ویرجینیا نیز درباره این موضوع تحقیقات فراوانی دارد که حاصل آنها کتابی ارزشمند درباره کتاب خوان شدن یا نشدن فرزندان است. در این کتاب که انتشارات جان وایلی آن را منتشر کرده او **شخصیت‌های درون‌گرا** را بیشتر برای تبدیل شدن به خوره‌های کتاب محتمل می‌داند.

ویلینگهام مثل بسیاری از محققان مهمترین دلیل را در خوره کتاب خوان شدن یک فرد در کودکی وی جستجو کرده است. او اعتقاد دارد **خوره‌های کتاب معمولاً در خانه‌هایی پر از کتاب بزرگ شده‌اند.** به عبارتی فرهنگ خانواده در علاقمند کردن کودک به کتاب نقش اساسی دارد. حتی موفقیت‌های تحصیلی و دانشگاهی به طور قابل توجهی به این فرهنگ وابسته هستند. در خانواده‌هایی که مطالعه کتاب بیشتر از یک عادت به عنوان یک لذت باشد، فرزندان و افراد آن خانواده بیشتر احتمال دارد که در آینده تحصیلی خود موفق باشند.

ویلینگهام در کتابش با عنوان «**بزرگ کردن کودکانی که مطالعه می‌کنند**» سه عامل اساسی برای کتاب خوان شدن کودکان برای یک تمام عمر ارزیابی می‌کند که اولین آن به زمینه خانوادگی و مدرسه بستگی دارد. محیطی که کودکان در آن رشد می‌کنند بسیار در علاقمندی به کتاب تاثیر دارد. شناختی که افراد از دنیا دارند عامل دوم است و این شناخت لزوماً از سوی والدین برای آنها فراهم می‌شود. والدینی که اطلاعات درست و با محتوا در اختیار فرزندانشان قرار می‌دهند بیشترین کمک را به آنها در علاقه به موضوعات فرهنگی و ادبی می‌کنند. انگیزه از مطالعه کتاب در فرهنگ نهفته است که عامل سوم و شاید مهمترین آن است. شاید بعضی چیزها مثل خوردن سبزیجات برای کودکان مفید است ولی به طور حتم خوردن شیرینی برای کودکان لذت بخش تر از سبزیجات است. درست است مصرف سبزیجات برای کودکان مزیت بسیاری در سلامتی‌شان دارد ولی نمی‌توان مزه شیرین کیک شکلاتی را برای آنها انکار کرد. کتاب خواندن هم باید طوری به آنها معرفی شود که مزه شیرین آن را تجربه و حس کنند. آنها در سنین پایین نمی‌توانند تجربه کافی برای درک مزیات کتاب خواندن را بفهمند و بهتر است والدین راهی برای شیرین کردن مزه مطالعه پیدا کنند. والدینی که خودشان به صورت فعال در کتاب خواندن شرکت می‌کنند و علاقه به کتاب دارند به مراتب بیشتر از بقیه می‌توانند مزه شیرینی مطالعه را به فرزندان منتقل کنند.

👌❤️👌❤️👌❤️👌❤️👌 ۶ جلد – کتاب درمانی 👌❤️👌❤️👌❤️👌

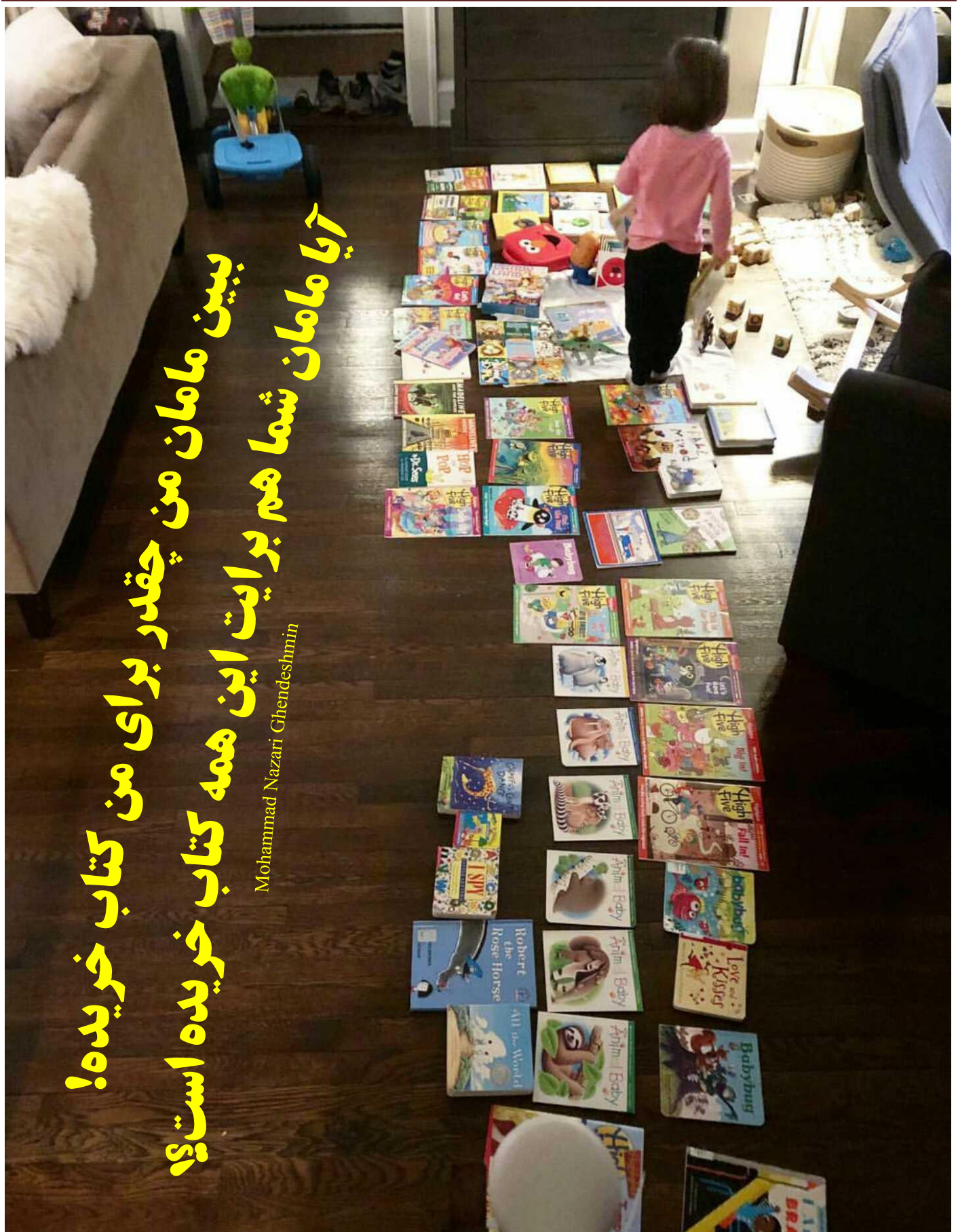


این مادر است که کودک را به کتاب علاقمند می کند، نه پدر! مادری که خود درگیر شبکه های مجازی است، چگونه می تواند کودک خود را به کتاب خواندن علاقمند کند؟! الگوی موفق یا موفقیت، الگوی عمل است!



Mohammad Nazari Ghendeshmin





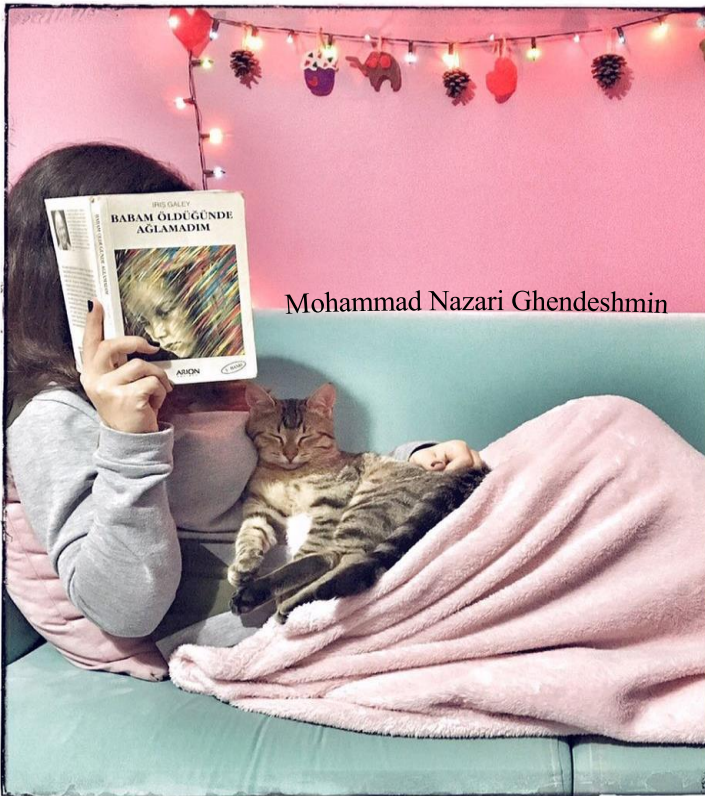
آیا مامان شما هم برای این همه کتاب خریده است؟
ببین مامان من چقدر برای من کتاب خریده!
آیا مامان شما هم برای این همه کتاب خریده است؟

Mohammad Nazari Ghendeshmin

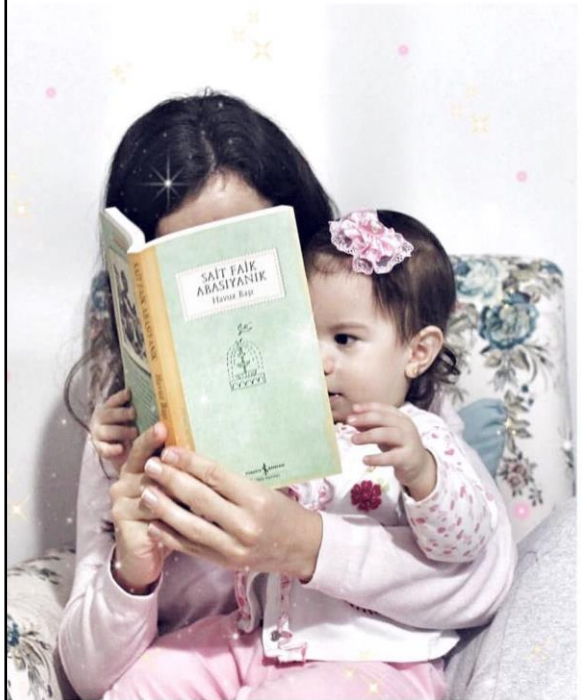


مادرم به من می گوید : تو دختر
خوشبختی هستی ، چون هر مادری
کودکش را به **کتابخانه** نمی برد ،
برایش **کتاب** نمی خرد و **شب** ها برای
او کتاب نمی خواند ! چون هر مادری
نه سواد خواندن دارد و **نه حوصله**
خواندن ! منم دوست داشتم مادرم
برایم کتاب بخواند ، ولی افسوس
مادربزرگ سواد کافی نداشت!

🕊️ ❤️ 🕊️ ❤️ 🕊️ ❤️ 🕊️ جلد ۶ کتاب درمانی ❤️ 🕊️ ❤️ 🕊️ ❤️ 🕊️



Mohammad Nazari Ghendeshmin



مادر خوب آن است که با کودک خود، کتاب بخواند!





پدر خوب آن است که با فرزند خود، کتاب بخواند!



تأثیر مطالعه برای کودکان در سن یک سالگی



Mohammad Nazari Ghendeshmin

نتیجه یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که کودکانی که والدینشان در سن یک سالگی برایشان کتاب می‌خوانند در سه سالگی مهارت‌های لغوی بهتری از خود نشان می‌دهند. به گزارش خبرگزاری کتاب ایران (ایبنا) به نقل از تارنمای پی‌پل - برای والدینی که از سنین آغازین کودکی همراه فرزندان خود کتاب می‌خوانند خبر خوبی است که بدانند با این کار شاهد یک تفاوت تاثیرگذار در یادگیری کودکانشان خواهند بود.

در مطالعه‌ای که نتیجه آن ماه گذشته در مجله بیماری‌های کودکان دانشگاه راتگرز امریکا منتشر شد محققان پی بردند که کتاب خواندن برای کودکان در سن ۱ سالگی تاثیر مثبتی بر شکوفایی و افزایش دایره واژگانی آن‌ها در سن ۳ سالگی خواهد داشت. این تحقیق بر روی ۱۷۷۲ کودک انجام شد. ۳۱ درصد از والدین این کودکان که هر روز برای آن‌ها کتاب می‌خواندند مشاهده کردند که کتاب خواندن منظم و روزانه برای آن‌ها در سن یک سالگی قویا در نمرات آزمون واژگانی آن‌ها تاثیرگذار و مرتبط می‌باشد. نویسنده سرپرست این مطالعه می‌گوید که کودکان به خواندن کتاب برایشان در سنین آغازین پاسخ مثبت می‌دهند و این روشی موثر برای بهبود مهارت‌های زبانی آن‌ها است. نتایج این تحقیق همچنین بر روی کودکانی که به صورت ژنتیکی با مشکلات یادگیری دست و پنجه نرم می‌کنند موثر بوده و نشان داد که حتی این گروه از کودکان نیز در آزمون‌های درک واژگان توانایی بیشتری از همتایان خود که هیچ کتابی برایشان خوانده نمی‌شوند نشان داده‌اند. مانوئل جیمز، سرپرست این تحقیق خاطرنشان کرد: «اگر چه پیش از این شواهدی دال بر تاثیر مثبت کتاب خواندن برای کودکان وجود داشته است



اما این تحقیق تازه نشان می‌دهد که کتاب خواندن برای کودکان خیلی کوچک می‌تواند بسیار تاثیرگذار و تغییر چشم‌گیری در پیشرفت و رشد آن‌ها داشته باشد؛ به ویژه آن دسته از کودکان که کمی در یادگیری تاخیر دارند.»

54

وی اظهار داشت: در شنیدار درمانی، گفتار درمانی، نوشتار درمانی و خواندن درمانی (کتاب درمانی) روش‌های مختلفی مثل قصه خواندن، فیلم دیدن، شنیدن موسیقی و یا تلاوت قرآن برای حل مسایل روحی و روانی و یا تسهیل تحمل آن‌ها استفاده می‌شود. این عضو کمیسیون علم‌سنجی دانشگاه تهران با توصیف کتاب‌درمانی به‌عنوان تعاملی فعال بین شخصیت مخاطب (خواننده) و متن اثر (اطلاعات) هدف از آن را ارتقا و بهبود وضعیت سلامتی روحی، روانی و جسمی فرد (عموماً به عنوان درمان مکمل) خواند. نوروزی از مشاوره با کتاب، روان‌شناسی با کتاب، کتاب‌خانه درمانی و مطالعه هدایت‌شده به عنوان روش‌هایی برای درمان استرس و اضطراب، ترس از تاریکی، روان رنجوری، شب ادراری، پرخاش‌گری، پذیرش جدایی و مرگ نام برد.

وی یادآور شد: کانون پرورش فکری می‌تواند با استفاده از متخصصان رشته‌های مرتبط، فهرستی از کتاب‌های مناسب برای بهبود مشکلات شناختی و اختلالات روحی و روانی کودکان تهیه کند و در اختیار کتابخانه‌ها و والدین بگذارد. عضو هیات علمی دانشگاه تهران ادامه داد: کتاب‌درمانی روشی کم‌هزینه است که در خانه، مدرسه، بیمارستان، مراکز اجتماعی و مددکاری و کتاب‌خانه قابل اجرا است. با این حال در این روش باید به مسایل مختلفی چون آشنایی و مطالعه روانی درمان‌گر و کتاب‌دار، تناسب بین منابع برگزیده با مشکلات درمان‌جو، تناسب این منابع با توانایی درک و خواندن در درمان‌جو، نیازها و شرایط جسمی و روانی درمان‌جو و پیشینه و تخصص نویسنده کتاب توجه کرد.

نوروزی با مقایسه کتاب درمانی با روان‌شناسی معکوس عنوان کرد: کتاب درمانی ممکن است برای همه مناسب نباشد یا نتیجه یکسان ندهد اما در هر حال کتاب درمان‌گر باید با شخصیت درمان‌جو و مشکلش آشنا باشد و در عین حال به پیام دینی، مذهبی فرهنگی و نژادی موجود در اثر هم توجه کند.

سهیلا خوئینی کارشناس ارشد علوم ارتباطات نیز در این نشست به ارایه تاریخچه‌ای از کتاب‌درمانی پرداخت و آن را هم‌قدمت با کتاب و خواندن توصیف کرد. به گفته این محقق، کتاب‌درمانی به طور خاص در سال ۱۹۷۰ میلادی برای کودکان و نوجوانان در کتابخانه‌های آمریکا اجرا شد و تا به امروز این بحث مدام در حال گسترش و تخصصی شدن است.

این کارشناس کتابخانه کارآفرینی، کتاب‌درمانی را استفاده از مواد خواندنی برگزیده به عنوان مکمل درمان در پزشکی و روان‌شناسی بالینی و یا برای راهنمایی در حل مشکلات فردی توصیف کرد.

خوئینی با اشاره به شرایط دنیای امروز که امکانات و رفاه مادی در آن به اوج رسیده، ولی اختلالات و ناهنجاری روانی در حال افزایش است، استفاده از کتاب‌درمانی را برای بهبود این شرایط روشی سودمند و کم‌هزینه و ضروری در کنار درمان روان‌پزشکی و دارویی خواند.

به گفته این کارشناس در این روش از کتاب‌های تخیلی و آموزشی استفاده می‌شود و انتخاب کتاب باید متناسب با سن فرد، علاقه‌مندی‌های او، واقع‌گرا بودن و تحریک خلاقیت، بازتاب درست مشکلات درمان‌جو، کیفیت ادبی و تخلیه درست هیجانات درمان‌جو انجام شود.

خوئینی توضیح داد: کتاب‌درمان‌گر باید دارای ویژگی‌های برجسته شخصیتی، ملاحظات اخلاقی و علم و دانش باشد تا بتواند به درمان‌جو که یا مشکلات احساسی و رفتاری دارد، یا در بیمارستان بستری است و یا از افراد عادی و طبیعی ولی در معرض خطر است کمک کند.

فراهنگ۱۸۸۳**۱۰۲۷**دریافت کننده: مریم جلو‌داران**انتشار دهنده:**
محمدجواد دهقانی

کتابفروشی های انقلاب



🍁 همیشه سر زدن به
کتابفروشی های انقلاب
 برایم غم انگیز است:
 مغازه های بی رونق و
 مشتریان بی رمق.
 کسانی که به توصیه یا
 اجبار استاد خود، راهی
 انقلاب شده اند
 تا کتابی را تهیه کنند و
 بخوانند.
 کسانی که «کتاب خواندن»
 برایشان، یک شغل است.
 چهار سال یا شش یا ده
 سال این کار را انجام می
 دهند تا «فارغ التحصیل»
 شوند.

در زبان انگلیسی، برای پایان مقطع تحصیلی، از واژه Graduate استفاده می کنند از
 ریشه ی Grad به معنای «پله» و «گام». پایان مقطع تحصیلی به معنای یک گام به پیش
 یا حرکت به یک پله ی بالاتر است.

ولی ما از «فارغ» شدن استفاده می کنیم. تو گویی که زایمانی سخت در کار بوده و
 اکنون می خواهیم به روند عادی زندگی بازگردیم.

بگذریم... در خیابان انقلاب به این آگهی ها مواجه شدم:
 با قیمت بسیار ارزان، برایت پایان نامه می نویسند:
 تاریخ و علوم سیاسی، مدیریت و اقتصاد، زبان و ادبیات فارسی، مقاله ISI با قیمتی
 باورنکردنی،
 برایت برنامه نویسی می کنند: با هر زبان که بخواهی!
 آری، خوشبختانه امکانات در حدی زیاد شده، که میتوانی بی آنکه چیزی از مدیریت
 بفهمی، مدرکش را دریافت کنی.
 بی آنکه زبان بدانی، ترجمه کنی.
 بی آنکه سیاست و اقتصاد بفهمی، مقاله هایی در آن حوزه داشته باشی، آنهم در سطح
 ژورنال های بین المللی و آی اس آی. کافی است پول داشته باشی آنهم نه زیاد، بلکه به
 نرخ دانشجویی !!
 از امروز وقتی میوه فروش همسایه به هر کس که کت و شلوار پوشیده «دکتر» و آنها که
 اسپورت می پوشند را «مهندس» صدا می زند نمی خندم!
 او جامعه را بهتر می شناسد.
 حتماً او هم می داند که هزینه ی دکتر و مهندس شدن، گرفتن یک تاکسی به مقصد
 میدان انقلاب است.
 از امروز دیگر، به حسابدار شرکتان نمی خندم که همیشه می گوید: درسته من دیپلم
 دارم اما دیپلم قدیم است!
 او فرق دیپلم جدید و قدیم را خوب فهمیده است.
 از امروز دیگر تعجب نمی کنم که چرا دوستم که کارشناس سخت افزار است - به قول
 خودش - سوراخ های اطراف لپ تاپ را، با یکدیگر اشتباه می گیرد!
 از امروز دیگر می دانم که چرا، یکی از آشنایانم که سمت بالای اقتصادی در یک سازمان
 دارد، نمی تواند «اصل» و «بهره»ی وامی را که پرداخت می کند، جداگانه محاسبه کند.

از امروز دیگر می دانم که چرا می گوئیم: «فارغ التحصیلی»!!!

ما مردمی شده ایم که قلب می کنیم.

دانش معامله می کنیم. عنوان می خریم.

اقتصاد ایرانی، صنعت ایرانی، فرهنگ ایرانی، تاریخ ایرانی، ادبیات ایرانی.

همه را می توانم صفحه ای ۱۵۰۰ تومان بخرم

و خوشحال باشم که مدرکم را با کمترین وقت و هزینه گرفته ام.

اما فراموش می کنم که در جامعه ای زندگی می کنم که سایر کالاها و خدمات نیز، به

احتمال زیاد توسط کسانی به من ارائه می شود که دانش خود را از همین میدان، شاید

کمی بالاتر یا پایین تر، خریده اند!

لابد می گوئید: اگر اوضاع چنین

اسفناک است، چرا مردم بی درد و

دغدغه این وضعیت را پذیرفته اند

و کسی نگران نیست؟

دلیلش این است که «همه

چیزمان» با «همه چیزمان» جور

است.

وقتی نماز را که قرار بود، راهمان را

هموار و روحمان را بیدار کند، نمی

خوانیم و پول می دهیم تا پس از

مرگ برایمان بخوانند

طبیعتاً مقاله مان را هم می دهیم

تا دیگری بنویسد.

اصل، ثواب است که ما برده ایم ...!





در فرهنگ نمادها، **کتابها نشانهٔ**
خاطراتند؛ پس لاجرم
کتابفروشی‌ها نیز پناه‌گاهی برای
خاطرها محسوب می‌شوند. هر
کتابی نماینده‌ای است برای
خاطره‌ای، برای روزی که دست یاری
را گرفته‌ای و تمام تنت لرزیده، برای
زمانی که شانه‌هایت زیر بار آوار
اندوه چنان خمیده شده بود که برای
آه کشیدن هم رمق در جان خویش
نمی‌یافتی، برای تمام لحظات سوگ،
شوق، حسرت و امید که بدون یاری
کلمات کتابی، بی برکت بر زمین
می‌ماندند.

پس وقتی کتابفروشی محبوبت تعطیل شود تو بخشی از خاطرات خویش را از دست
خواهی داد؛ بخشی از حافظه‌ات را، فضایی از گذشته، فرصتی در آینده. دیگر نمی‌توانی
مقابل ویتترین شیشه‌ایش بایستی و روزی را به یاد بیاوری که تماشایش می‌کردی وقتی
کنار تو همان جا ایستاده بود و به کتاب‌ها نگاه می‌کرد؛ دیگر نمی‌توانی خیال روزی را در
سر پیروانی که در کتابفروشی را باز می‌کنی و به رفیق کتابفروشت می‌گویی ما
آمدیم... می‌بینی به همین سادگی چیزی در گذشته نیست و مجالی در آینده حذف
می‌شود؛ به همین سادگی ما بخشی از جان خویش را بر باد رفته می‌یابیم، وقتی که
کتابفروشی محبوبمان برای همیشه تعطیل می‌شود.

امیرحسین کامیار - کتابفروشی رود



نوشته بود: «دلتنگم، نه دلتنگ آدم خاصی. بیشتر بی تاب کیفیت عشقم، چنان بی تاب که خودم را در حالی می یابم که می توانم عاشق **نیمی از زنان زمین شوم**». برایش نوشتم: «از خودت به عشق فرار نکنی کاش. صبور بمان. هر تمنایی برای دوست داشتن دیگری در ذاتش نشانی از تشنگی برای دوست داشتن خویش دارد. **تحمل کن. برنگرد به آن روزها، به آن خیابان ها؛ برنگرد به آن یادها، به آن خیال ها.** برگشتن و به پشت سر نگرستن گاهی تاوانش یک عمر حسرت است. شبیه داستان اورفئوس که در آخرین لحظه تردید کرد که

معشوقش به دنبالش است یا نه؛ به عقب برگشت و با چشمانش دید که زن به غبار تبدیل شد و رویا به سراب. پس با خودت بمان، تا جایی که جانش هست».

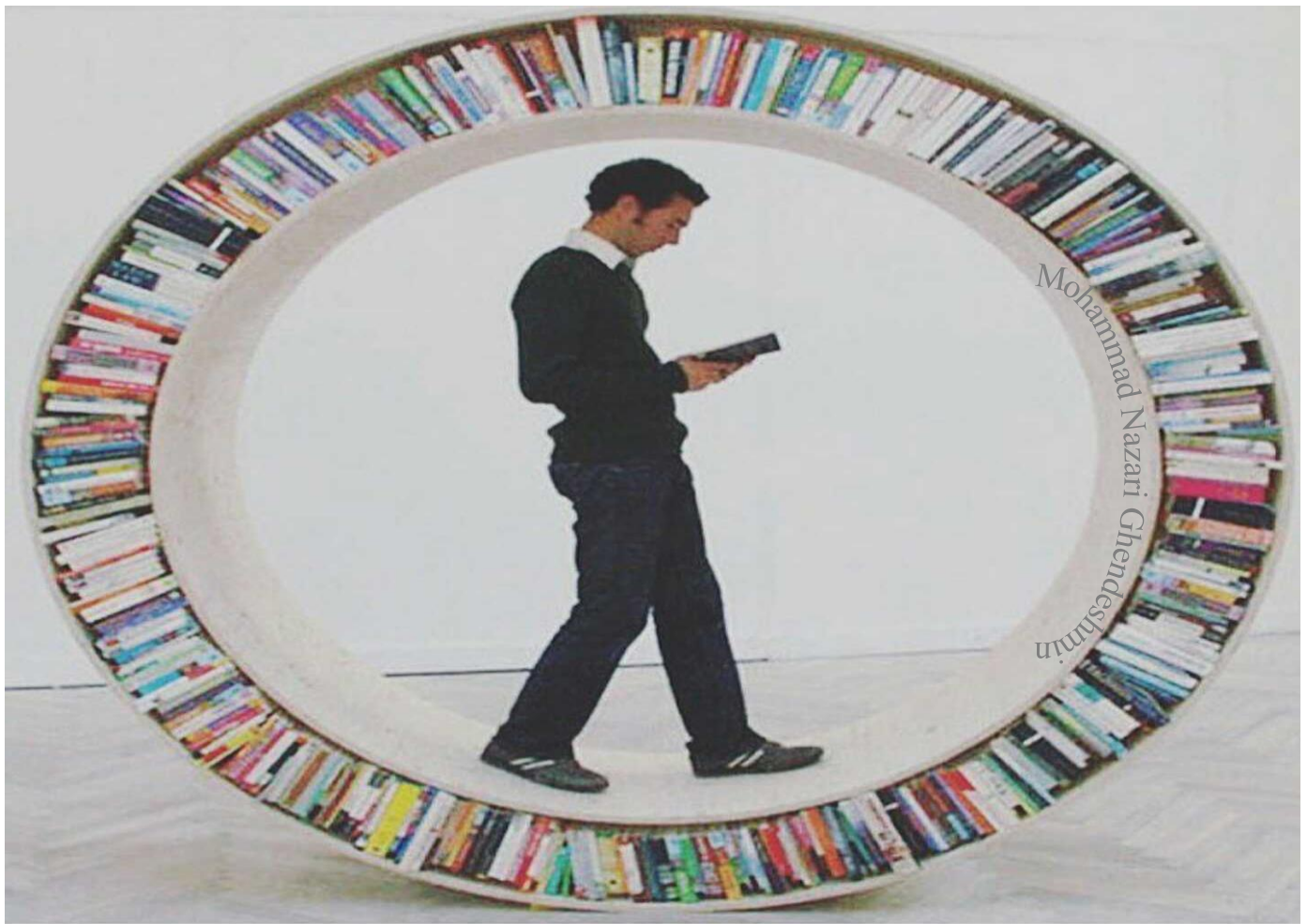
سکوت کرد. بعد مدتی نوشت: چه حیف که آدمها کمتر دیگر نامه می نویسند. جواب دادم شاید به این دلیل که به ندرت کسی را پیدا می کنی که چنان کیفیتی داشته باشد که به نامه نوشتن بیارزد؛ نامه نوشتن را بفهمد. **امیرحسین کامیار - تلخ مثل عسل**



نامه یک بیمار مبتلا به
سل به دوستش ، نقش
بیماری را در
شناسانیدن سهم انسان
در سلامت و بیماری
خودش نشان میدهد: "
علت بیماری من این
نبود که زیاد کار می
کردم یا با چند میکروب
سل تماس حاصل کرده
بودم. علت بیماری من
این بود که خودم را
نشناخته بودم و سعی
کردم چیزی باشم که
نبودم. خیلی برون
گرایانه زندگی میکردم.
بسیار پر تحرک بودم و
سه شغل را با هم داشتم
و در نتیجه به آن

قسمت از وجود خودم که می اندیشد، کتاب می خواند و با روح من در ارتباط
است توجه نداشتم". بیماری برای من انگیزه و فرصتی شد تا با کارکردها و تواناییهای
وجودم، که تا آن زمان نشناخته بودم، آشنا بشوم. انسان در جستجوی خویشتن رولو می

📖 ۳۰ ویژگی کسانی که کتاب نمی خوانند!



۱- خیلی راحت تحت تأثیر تبلیغات قرار می گیرند؛

۲- حرف های تکراری می زنند؛

۳- دایره ی واژگان آنها بسیار محدود است؛

۴- خود را نمی شناسند؛

۵- با هیجان و احساس زندگی می کنند؛

۶- بخش استدلالی ذهن آنها تقریباً تعطیل است؛

۷- استعداد پوپولیست شدن را پیدا می کنند؛

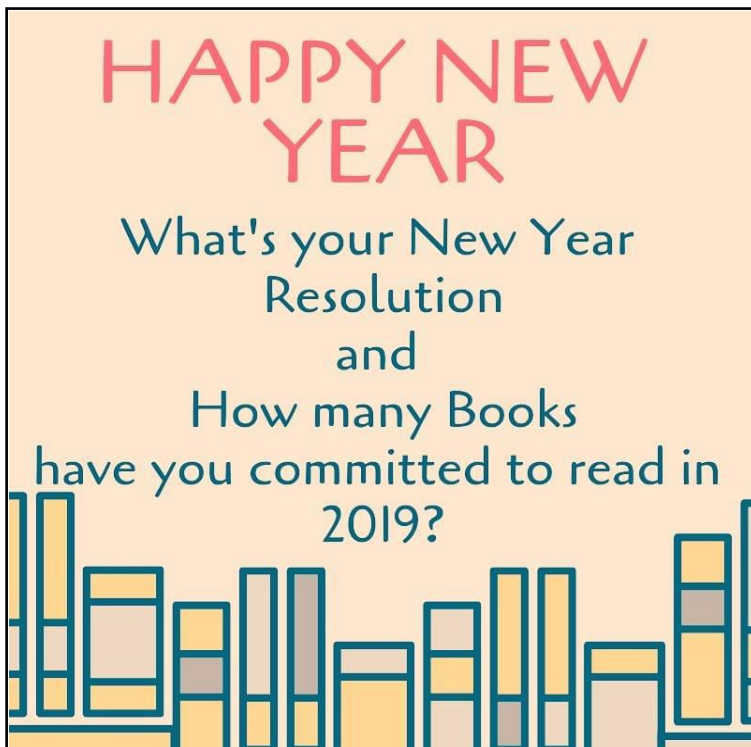
۸- قوای عقلی آنها پرورش نیافته است؛

۹- بر آنچه می گویند خیلی کنترل ندارند؛

- ۱۰- گوش کردن به دیگران را نمی آموزند؛
- ۱۱- مستعد پذیرش شایعات هستند؛
- ۱۲- اهمیت متفاوت بودن انسانها را کشف نمی کنند؛
- ۱۳- مغز، حالت سولفات پید می کند؛
- ۱۴- غلظت یادگیری آنها به شدت کاهش می یابد؛
- ۱۵- فرصت فکر کردن در زندگی را از دست می دهند؛
- ۱۶- با واژه «انتقاد» بیگانه اند؛
- ۱۷- زمینه های تداوم اقتدارگرایی را فراهم می آورند؛
- ۱۸- حرف های نسنجیده زیاد می زنند؛
- ۱۹- منافع خود را به خوبی تشخیص نمی دهند؛
- ۲۰- با واژه «مشورت» نا آشنا هستند؛
- ۲۱- حکومت ها را خوشحال می کنند؛
- ۲۲- باعث می شوند که نظام حزبی در یک کشور شکل نگیرد؛
- ۲۳- زود عصبانی می شوند؛
- ۲۴- از حقوق شهروندی خود و دیگران نا آگاه هستند؛
- ۲۵- برای رشد فکری و شخصیتی، احساس نیاز نمی کنند؛
- ۲۶- در همه زمینه ها، اظهار نظر می کنند؛
- ۲۷- راحت بر دیگران القاب می گذارند؛
- ۲۸- تفاوت بین توهم و غیر توهم را نمی دانند؛
- ۲۹- تعریفشان در خصوص زندگی، از غرایز انسانی فراتر نمی رود؛
- ۳۰- نمی دانند چهل چیست.

✍ نویسنده : **دکتر محمود سریع القلم** (فوق دکتری روابط بین الملل از دانشگاه ایالتی اوهایو آمریکا، استاد تمام گروه علوم سیاسی دانشگاه شهید بهشتی)

می‌خواهیم چند کتاب در سال ۹۶ بخوانیم؟



سال ۹۵ چند کتاب خواندیم؟ اگر کمتر از ۱۲ کتاب خوانده‌ایم یعنی کمتر از حداقل ماهی یک عدد کتاب (حدود ۲۰۰ صفحه‌ای) و اگر فرضمان این باشد که هر چقدر بتوانیم بیشتر کتاب بخوانیم بهتر است، ممکن است خواندن سه پاراگراف بعدی خالی از لطف نباشد.

۱- سال ۱۹۹۸ آزمایش جالبی به نام شیرینی شکلاتی و تربچه انجام شد!

سه گروه که نباید سه ساعت قبل از آزمایش هیچ‌گونه مواد خوراکی می‌خوردند، انتخاب شدند. گروه‌ها وارد فضای آزمایش شدند و به هر گروه قانون متفاوتی ابلاغ شد. گرچه در فضای آزمایش گروه اول و دوم شیرینی شکلاتی و تربچه قرار داده شده بود، اما گروه اول تنها حق خوردن تربچه را داشتند! گروه دوم می‌توانست هر آنچه از شیرینی شکلاتی و تربچه خواست، بخورد. برای گروه سوم نیز هیچ‌چیز برای خوردن قرار داده نشد. پرسش آزمایش این بود که هر گروه تا کی دوام می‌آورد و می‌تواند این شرایط را تحمل کند؟ شاید دور از انتظار نبود که اولین گروهی که قانون را زیر پا گذاشت، گروه اول بود و به جای تربچه، شروع به خوردن شیرینی شکلاتی کرد. اینکه این آزمایش چه ارتباطی به کتاب‌خواندن دارد، آقای «نیل پاسریچا» (نویسنده، کارآفرین و سخنران کانادایی) معتقد است وضعیت ما مانند گروه اول است. تلویزیون نقش شیرینی شکلاتی را ایفا می‌کند و کتاب نقش تربچه را دارد. زمانی که در خانه هستیم، معمولاً در جایی که تلویزیون وجود دارد، غلبه بر آن و خوردن تربچه کار بسیار دشواری است.

۲- خیلی وقت‌ها پیش می‌آید که کتابی را شروع می‌کنیم اما تمام نمی‌شود. ممکن است همین الان چند کتاب داشته باشیم که این وضعیت را دارند. آقای «پاسریچا» می‌گوید نباید از این مسئله ناراحت باشیم. بلکه باید با افتخار بگوییم فلان کتاب را تمام نمی‌کنم چراکه هر کتابی ارزش خواندن ندارد. خودش می‌گوید که سه یا چهار کتاب را نیمه‌کاره رها می‌کنم تا به کتابی برسم که کامل بخوانم.

۳- ممکن است آقای «استفان کینگ» نویسنده مشهور داستان‌های عمدتاً علمی-تخیلی را بشناسیم. از ایشان نقل می‌شود که اطرافیانش را به پنج ساعت مطالعه روزانه توصیه می‌کند. آقای «پاسریچا» می‌گوید من دوستی دارم که وقتی این حرف را شنید گفت این حرف مزخرف است و کسی نمی‌تواند این کار را بکند. چند سال بعد همان دوست نقل می‌کند که برای تعطیلات به جایی رفته و در صف سینما ایستاده بودم. به‌طور کاملاً اتفاقی متوجه می‌شود که جلوی او، «استفان کینگ» ایستاده و جالب اینکه در تمام مدتی که آنها در صف منتظر بودند، او کتاب می‌خوانده است. چون توجهش به او جلب شده بود، می‌گوید حتی تا وقتی چراغ‌های سینما خاموش شود داشت کتاب می‌خواند. بعد از فیلم که چراغ‌های سینما دوباره روشن شد، باز هم کتابش را باز کرد و شروع به خواندن کرد تا حتی وقتی که داشت از سینما خارج می‌شد. همه ما هم دقایقی در میان روز و شبمان داریم که کار مفیدی انجام نمی‌دهیم و می‌توانیم آنها را به دقایق خواندن کتاب‌هایمان اضافه کنیم. امتحان کنیم، شاید ما هم بتوانیم پنج ساعت در روز مطالعه کنیم! روزهای آخر سال ۹۵ را طی می‌کنیم و ما ایرانی‌ها معمولاً سال نو و اول بهار را غنیمتی می‌شماریم برای اهداف، برنامه‌ها و تصمیم‌های نو و در میان اهداف و برنامه‌هایی که برای سال جدیدمان داریم، شاید یکی از بهترین تصمیماتی که می‌توانیم اتخاذ کنیم، افزودن تعدادی کتاب به کتاب‌هایی است که می‌خواهیم در سال ۹۶ بخوانیم.

وحید شامخی - مشاور مدیریت استراتژیک

آن مورگان



اغلب گفته می شود که با نگاه انداختن به قفسه های کتاب یک نفر می توانید درباره آن شخص خیلی چیزها بگویید. اما قفسه های کتاب من چه درباره ام می گویند؟ خب، وقتی از خودم چند سال قبل این را پرسیدم، کشف هشداردهنده ای داشتم. همیشه خودم را فردی نسبتاً فرهنگی و به نوعی شهروند جهان می دیدم. اما قفسه های کتابم داستان نسبتاً متفاوتی را می گفتند. تقریباً بخش عمده عنوان آنها به نویسندگان آمریکای شمالی یا بریتانیایی تعلق داشت، و تقریباً هیچکدام ترجمه نبودند. پی بردن به این نقطه کور فرهنگی عظیم در کتابخوانی ام، شوک بزرگی بود.

و هنگامی که درباره آن فکر کردم، برایم جای شرمندگی داشت. می دانستم که باید کلی داستانهای جالب، آن بیرون از نویسندگانی باشد که آثارشان به زبانی غیر از انگلیسی است. و واقعا فکرش غم انگیز بود که عادات کتابخوانی من به این معنا بود که من احتمالا هرگز با آنها برخورد نداشته‌ام. پس تصمیم گرفتم تا برای خودم مسیر فشرده‌ای از **کتابخوانی جهانی** را تجویز کنم. ۲۰۱۲ قرار بود یک سال خیلی بین‌المللی برای بریتانیا باشد؛ همان سالی که المپیک لندن برگزار شد. و من تصمیم گرفتم از آن بعنوان چارچوب زمانی‌ام برای خواندن یک رمان یا مجموعه داستانهای کوتاه یا زندگی نامه از همه کشورهای جهان استفاده کنم. و این کار را کردم. و بسیار هیجان انگیز بود و چیزهای قابل توجه‌ای یاد گرفتم و ارتباطات جالبی در این میان ایجاد شد که مایلم امروز با شما در میان بگذارم.

اما شروعش با مشکلات کاربردی همراه شد. بعد از کار کردن روی لیستهای بسیارمختلفی از کشورهای جهان برای استفاده در پروژه‌ام، در آخر با فهرست کشورهای سازمان ملل پیش رفتم، که البته تایوان را به آن افزودم، و در مجموع ۱۹۶ کشور شدند. و بعد از این که یاد گرفتم چطور بین کتابخوانی و وبلاگ نویسی هماهنگی ایجاد کنم، درباره آنها را برای تقریبا چهار کتاب در هفته که پنج روز آن کاری بود را انجام دهم،

بعدش مجبور شدم با این واقعیت مواجه شوم که احتمالا قادر نباشم همه کتابها را به انگلیسی از همه کشورها بدست بیاورم. تنها حدود ۵/۴ درصد از آثار ادبی منتشر شده بصورت سالانه در بریتانیا ترجمه هستند، و تقریبا این ارقام در بیشتر جهان انگلیسی زبان یکسان است. اگر چه، تناسب کتابهای ترجمه شده در خیلی از کشورهای دیگر بسیار بالاتر است. ۵/۴ درصد، برای شروع خیلی کمه (ناکافی است)، اما چیزی که این رقم به شما نمی گوید این است که خیلی از آن کتابها از کشورهای صاحب شبکه‌های انتشاراتی قوی و کلی حرفه‌ای‌های این صنعت هستند که هدفشان پیدا کردن مشتری از

بین ناشران انگلیسی زبان است. خب برای مثال، اگر چه بیش از ۱۰۰ کتاب سالانه از فرانسوی در بریتانیا ترجمه و منتشر می‌شود، اغلب از کشورهای مثل فرانسه و سوییس می‌آیند. آفریقای فرانسوی زبان، از سوی دیگر بندرت توجه‌ای را بخود جلب خواهد کرد.

نتیجه اش این می‌شود که بسیاری از ملل که از ادبیاتشان در بازار به انگلیسی هیچ اثری نیست، یا که خیلی کم هست. کتابهایشان برای خوانندگان زبانی که بیشترین سهم را در جهان نشر دارد، ناشناخته (مخفی) می‌ماند. اما وقتی پای کتابخوانی در مقیاس جهانی به میان آمد بزرگترین چالش برایم این واقعیت بود که نمی‌دانستم از کجا شروع کنم. من که عمرم را تقریباً تنها صرف مطالعه کتابهای آمریکای شمالی و بریتانیا کرده بودم، هیچ ایده‌ای نداشتم که چطور سراغ منبع‌یابی و پیدا کردن داستانها و انتخابشان از بین آنهمه از بقیه دنیا باشم. بلد نبودم چطور دنبال داستانی از سوییس باشم. هیچ رمان خوبی از نامبیا نمی‌شناختم. چیزی برای پنهان کردن ندارم — من بیگانه هراس ادبی نادانی بودم. پس محض رضای خدا چطور می‌خواستم ادیبان جهان را بخوانم؟

باید کمک می‌گرفتم. بنابراین در اکتبر ۲۰۱۱، بلاگم را ثبت نام کردم، ayearofreadingtheworld.com و یک درخواست کوتاه آنلاین پست کردم. توضیح دادم چه کسی بودم، چقدر دایره مطالعاتی‌ام کم عمق بود، و از کسانی که اهمیت می‌دادند درخواست داشتم برایم پیغام بگذارند که چه آثاری از دیگر قسمتهای جهان بخوانم. آن موقع، حتی فکرش را نمی‌کردم که کسی علاقمند باشد، اما ظرف چند ساعت از پست آنلاینی که گذاشتم، مردم شروع به تماس گرفتن کردند. اولش دوستان و همکاران بودند. بعد دوستانِ دوستان. و خیلی زود غریبه‌ها.

چهار روز بعد از آن که درخواست آنلاین را گذاشتم، پیغامی را از زنی به اسم رفیدا در کوالالامپور دریافت کردم. گفت که از پروژه من خوشش آمده، آیا می‌توانست سری به

کتابفروشی انگلیسی زبان محلشان بزند و کتاب مالزیایی ام را انتخاب کرده و برایم پست کند؟ مشتاقانه پذیرفتم، و چند هفته بعد، بسته را دریافت کردم که به جای یکی، حاوی دو کتاب بود — انتخاب رفیدا از مالزی، و یک کتاب از سنگاپور که باز او برایم انتخاب کرده بود. در آن زمان برایم جای شگفتی داشت که یک غریبه ۹,۶۵۰ کیلومتر دورتر تا این حد پیش برود و به کسی که هرگز شاید او را نبیند اینقدر کمک کند.

اما مهربانی رفیدا اثباتی بود بر الگوی کلی آن سال. بارها آدمها زحمت کمک کردن به من را به خودشان دادند. بعضی حتی از طرف من تحقیق انجام دادند، و برخی دیگر مسیرشان را طی تعطیلات و سفرهای کاری کج می کردند تا بجایم به کتابفروشی بروند.

معلوم شد، اگر قصد مطالعه جهان را داشته باشید، اگر قصد مواجهه با آن را با ذهنی باز داشته باشید، جهان به شما کمک خواهد کرد. وقتی نوبت کشورهایی می شد که در

بازار انگشت شمار یا اصلا هیچ اثری به انگلیسی نداشتند، آدمها باز کوتاه نمی آمدند. کتابها اغلب از منابع شگفت آوری می آمد. برای مثال کتابم از پاناما، حاصل مکالمه ای بود که در توییتر با کانال پاناما داشتم. بله کانال پاناما حساب توییتر دارد. و وقتی درباره پروژه ام توییت کردم، بهم پیشنهاد داد که شاید بد نباشد اثری از نویسنده پانامایی، خوان دیوید مورگان را امتحان کنم. وب سایت مورگان را پیدا کردم و برایش پیغام دادم، پرسیدم آیا هیچ یک از رمانهای اسپانیایی زبانش به انگلیسی ترجمه شده بود. و او گفت که هیچکدام ترجمه نشده بود، اما یک ترجمه منتشر نشده از رمانش به اسم «اسب زرین» داشت. آن را برایم ایمیل کرد، به من اجازه داد تا یکی از اولین کسانی باشم که کتاب را به انگلیسی بخوانم.

مورگان به هیچ وجه تنها استاد سخنی نبود که اثرش را اینطور با قسمت کرد. از سوئد گرفته تا پالاو، نویسندگان و مترجمان کتابهایی که خودشانت منتشر کننده بودند و آنانی که از سوی ناشران انگلیسی برای انتشار انتخاب نشده بودند یا دیگر موجود نبودند، را برایم ارسال می کردند، و به من امتیاز مطالعه اجمالی برخی از جهان های

تخیلی قابل توجه را می‌دادند. برای مثال درباره پادشاه آفریقای جنوبی Ngungunhane را خواندم که علیه پرتغالیها در قرن نوزدهم مقاومت کرده بود؛ و درباره آیین ازدواج در دهکده‌ای دورافتاده در سواحل دریای خزر در ترکمنستان. پاسخ کویت به بریجیت جونز را ملاقات کردم.

اما شاید جالب‌ترین مثال، از وقتی که آدمها صرف کمک به من کردند تا دنیا را بخوانم، به پایان درخواستم مربوط می‌شود، وقتی سعی کردم به کتابی از یک جزیره کوچک پرتغالی زبان از ملت آفریقایی سائوتومه و پرنسیپ دست یابم. وقتی چند ماه را صرف پیدا کردن هر راهی برای یافتن کتابی کرده بودم که به انگلیسی از آن ملت ترجمه شده بود، تنها راه باقیمانده برایم این بود که آیا می‌توانستم اثر از صفر ترجمه شده‌ای داشته باشم؟ دیگر واقعا مشکوک شده بودم که کسی قصدشو دارد که بخواهد در این مساله کمک کند، و وقتش را برای چیزی مثل آن بگذارد. اما ظرف یک هفته از گذاشتن فراخوانم روی توییتر و فیس‌بوک برای پرتغالی زبانها، نیروی بیش از حد لازم برای مشارکت در پروژه داشتم، از جمله مارگارت جول کوستا، که در حوزه خود سردمدار است، مترجم آثار حوزه ساراماگو برنده جایزه نوبل. به همراه نه نفر دواطلبی که داشتم، موفق به یافتن کتابی از سائو تومیان نویسنده شدم که می‌توانستم نسخه‌های کافی اثر وی را آنلاین بخرم. این یکی از آنهاست. و برای هر کدام از داوطلبانم یک نسخه بفرستم. هر کدام دو تا داستان کوتاه از این مجموعه انتخاب کردند، سر حرفشان ماندند و ترجمه‌هایشان را برایم ارسال کردند، و طی شش هفته، کتابی کامل برای خواندن داشتم. در آن مورد، همانطور که به دفعات در سال کتابخوانی جهانی‌ام مواجه شدم، عدم دانش کافی و اشراف داشتن به محدودیتهایم به فرصت بزرگی تبدیل شده بود. وقتی نوبت سائوتومه و پرنسیپ شد، نه تنها فرصت لازم برای یادگیری چیزی جدید و کشف

مجموعه جدیدی از داستانها بود بلکه همچنین گردآورنده گروهی از آدمها و تسهیل کردن یک تلاش مشترک خلاقانه بود. ضعف من نقطه قوت پروژه شده بود. کتابهایی که آن سال خواندم چشمم را به روی خیلی چیزها گشود. همانطور که لذت بردندگان از کتابخوانی مستحضرند کتابها قدرتی خارق العاده برای از خود بیخود کردن و قرار دادندتان در چارچوب فکری شخص دیگری دارند، بنابراین برای مدتی هم که شده دنیا را با چشمانی متفاوت می بینید. هرچند می تواند تجربه ای ناراحتی باشد، بخصوص اگر کتابی که می خوانید از فرهنگی کاملاً متفاوت از ارزشهای فرهنگی شماست. اما خب می تواند واقعاً روشنگرانه باشد. دست و پنجه نرم کردن با ایده های ناآشنا به شفافیت فکری شما کمک می کند. و همینطور می تواند باعث پدیداری نقاط کوری شود که از آن طریق به دنیا نگاه می کرده اید.

وقتی برای مثال برمی گردم و به آن حجم از ادبیات انگلیسی زبانی می نگرم که با آن بزرگ شدم، به این آگاهی می رسم که چقدر کم عمق بوده، در مقایسه با غنایی که جهان ارائه می کند. و همانطور که ورق ها زده می شدند، اتفاق دیگری هم افتاد. کم کم، آن فهرست کشورهایایی که آن سال را شروع کرده بودم از یک مشت اسامی ثبت شده آکادمیک و بی احساس به ماهیتهای زنده و پراز سرزندگی تغییر کرد.

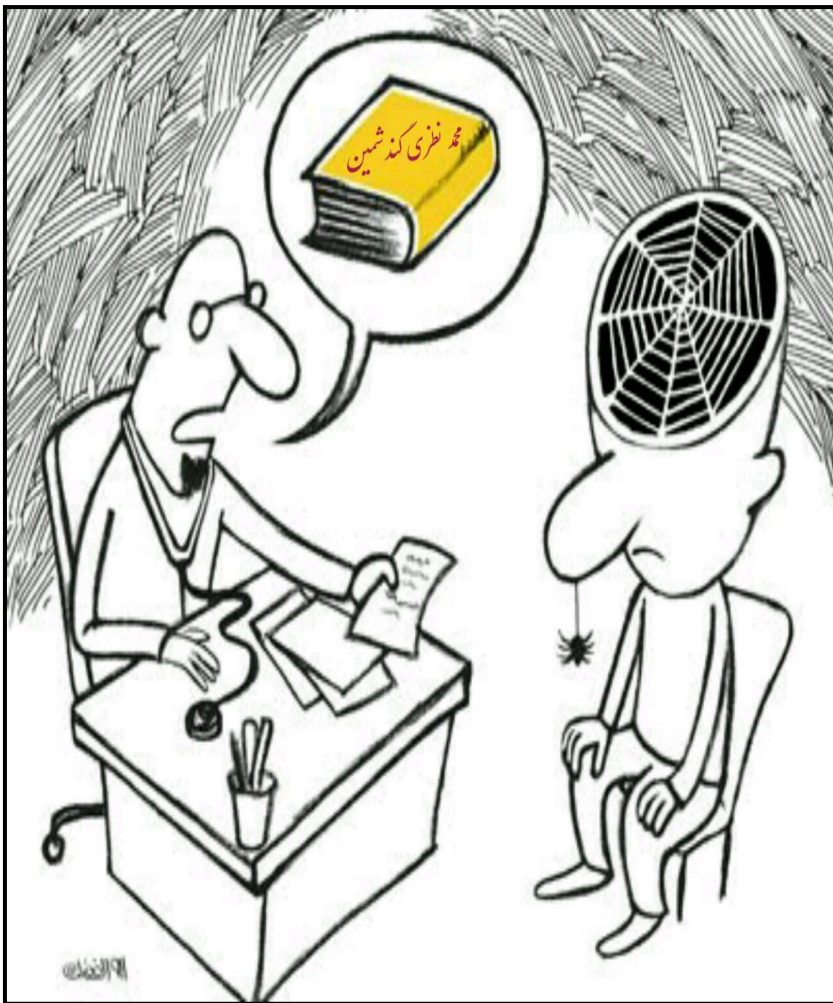
الان قصدم این نیست که بگویم تنها با خواندن یک کتاب، تصویر واضحی از یک کشور به شما ارائه می شود. اما رویهمرفته، داستانهای که آن سال خواندم، از من موجود سرزنده تری نسبت به قبل ساخت، به لطف غناء، تنوع و پیچیدگی سیاره قابل توجه مان. به این می مانست که قصه های جهان و مردمی که تا این حد مایه گذاشته بودند تا در خواندشان به من کمک کنند این کار را برایم ممکن کرده بود. این روزها، وقتی به قفسه کتابهایم نگاه می کنم یا آثار روی کتابخوان الکترونیکی ام را بررسی می کنم، قصه نسبتاً متفاوتی را برایم می گویند. داستان قدرتی که کتابها برای متصل کردن ما در این فضای

سرشار از تفاوت‌های سیاسی، جغرافیایی، فرهنگی، اجتماعی و مذهبی دارند. قصه انسان‌های بالقوه‌ایست که باید با هم کار کنند.

و گواهی است بر دوران خارق‌العاده‌ای که در آن زندگی می‌کنیم، به لطف اینترنت، الان خیلی راحت‌تر است که غریبه‌ای بخواند یک داستان، یک دیدگاه جهانی، یک کتاب را با شخصی که هرگز ملاقات نکرده و در سوی دیگری از زمین است همخوان کند. امیدوارم



این داستانی باشد که در سال‌های درپیش‌رویم می‌خوانم. و امید دارم مردم بیشتری به من ملحق شوند. اگر دامنه خواندمان را گسترش دهیم، ناشران انگیزه بیشتری برای ترجمه‌های بیشتر خواهند داشت، و ما از این لحاظ غنی‌تر خواهیم بود. سپاسگزارم. (تشویق حضار)



کتاب دکتر شماست !

نشانی دکترم را به شما می دهم:

- ما که دماغمان را عمل نکردیم،
- ما که خط لب نداشتیم و مژه مصنوعی نداشتیم،
- ما که موی بلوند و قد بلند نداشتیم،
- ما که چشم هایمان رنگی نبود...
- رفتیم و **کتاب** خواندیم؛
- و با هر **کتابی** که خواندیم،
- دیدیم که زیباتر شدیم،

آنقدر که هر بار که در آینه نگاه کردیم،

گفتیم: خوب شد خدا ما را آفرید وگرنه جهان چیزی از زیبایی کم داشت.

می دانی آن جراح که هر روز ما را زیباتر می کند ، اسمش چیست؟

اسمش "**کتاب**" است.

چاقویش درد ندارد، اما همه اش درمان است.

هزینه اش هم هر قدر که باشد به این زیبایی می ارزد.

من نشانی مطب این پزشک را به همه می دهم:

به اولین **کتابفروشی** که رسیدید، بی وقت قبلی داخل شوید، آن طبیبِ مشفق، آنجا

نشسته است، منتظر شماست. **عرفان نظر آهاری**

تحقیقات نشان می دهند افراد کتابخوان دو سال بیشتر عمر می کنند



همه ما از تاثیر مثبت کتاب خواندن بر زندگی و موفقیت آگاه هستیم. موفق ترین افراد معتقدند که مهم ترین عامل در پیشرفت آن ها مطالعه کردن بوده است. علاوه بر تاثیرات مثبتی که کتاب و مطالعه بر کیفیت زندگی ما دارد، تحقیقات اخیر نشان می دهد که **مطالعه مرتب باعث افزایش طول عمر انسان و تقویت مغز می شود.**

مطالعات جدید نشان می دهد افرادی که در هر روز حداقل به مدت ۳۰ دقیقه کتاب می خوانند، از زندگی طولانی تری بهره خواهند برد.

براساس مطالعه ای که بر روی ۳۶۳۵ نفر انجام شد، افرادی که ۵۰ سال یا بیشتر داشتند و در طول زندگی خود **عادت به کتاب** خواندن داشته اند طول عمر حدود دو سال بیشتر از افرادی که کتاب نمی خوانند، خواهند داشت. به عبارت دیگر آن ها از ۲۳ ماه زندگی بیشتر بهره می برند.



این یافته‌ها در دانشکده سلامت عمومی **دانشگاه ییل** به دست آمده است. این پژوهش نشان می‌دهد که هرچه افراد مطالعه بیشتری داشته باشند، عمری طولانی‌تر خواهند داشت. تنها ۳,۵ ساعت مطالعه در طول هفته می‌تواند تفاوت قابل توجهی ایجاد کند.

این تحقیق تنها **رابطه‌ی بین مطالعه و طول عمر** را نشان می‌دهد اما از علت و نحوه اثر آن چیزی نمی‌گوید. این پژوهش، تحقیقات موجود که نشان می‌دادند مطالعه باعث می‌شود که مغز فعال و سلامت باقی بماند را اثبات می‌کند.

تحقیقات نشان می‌دهد که فرآیند آهسته مطالعه عمیق یک کتاب اثر درگیری شناختی خواهد داشت. این نتیجه قبلاً در **دانشگاه اموری آنتالیا** به دست آمده بود و نشان می‌داد خواندن یک رمان باعث تحریک و تقویت قسمت‌های پردازش زبان در مغز می‌شود. به عبارتی دیگر مطالعه کردن می‌تواند تمرینی برای تقویت مغز باشد، کاری شبیه به تمرینی که در **باشگاه** برای تقویت بدن انجام می‌دهیم.

نکته جالب در این پژوهش اینجا است که یافته‌ها نشان می‌دهد که خواندن کتاب تاثیر بیشتری بر افزایش طول عمر نسبت به خواندن مجلات و روزنامه‌ها دارد.



با در نظر گرفتن عوامی چون جنیست، نژاد و تحصیلات، پس از گذشت ۱۲ سال، افرادی که در هفته پیش از ۳٫۵ ساعت مطالعه داشتند، دارای ۲۳ درصد مرگ و میر کمتر

بودند. احتمال مرگ کسانی که ۳,۵ ساعت در هفته را به مطالعه اختصاص می دادند نیز ۱۷ درصد نسبت به اشخاصی که اصلاً مطالعه نمی کردند، کمتر بوده است.

محققان در حال حاضر به بررسی این سوالات می پردازند که آیا تفاوتی بین تاثیر خواندن کتاب های داستان و افسانه های و کتاب های غیرداستانی وجود دارد یا خیر و

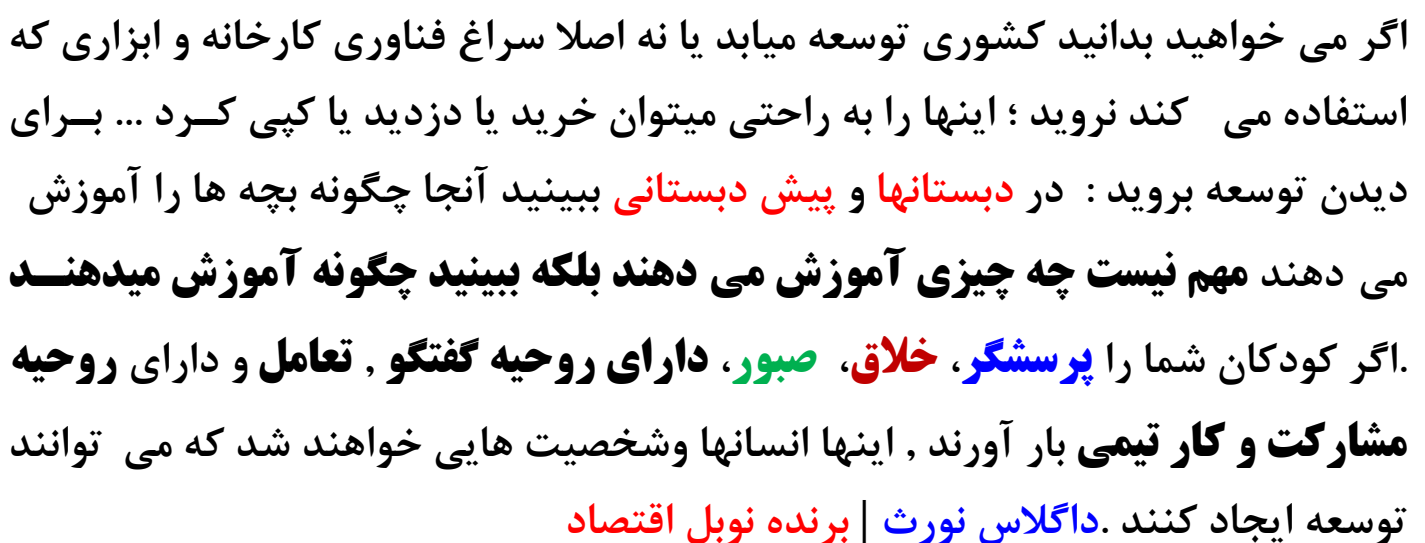


این که آیا
کتاب های
صوتی و
کتاب های
الکترونیکی
هم به اندازه
کتاب های
کاغذی مفید
و تاثیرگذار
هستند.

در هر حال این یافته ها مهر تاییدی بود بر این که چقدر مطالعه می تواند برای سلامت انسان مفید باشد. در سال ۲۰۰۹ محققان دریافتند که مطالعه مرتب باعث افزایش فعالیت مغز و جلوگیری از زوال عقل می شود. در سال ۲۰۰۹ هم تحقیقی به عمل آمد که نشان می داد مطالعه باعث می شود که سطح استرس انسان کاهش یابد. در حالی که



تحقیقات بیشتری نیاز است تا به طور قطع ثابت شود
علاقه ما به کتاب باعث می شود که طول عمری بیشتر و
ذهنی قوی تر و سالم داشته باشیم، مطمئناً هیچ ضرری
ندارد اگر شروع به مطالعه کتاب هایی که در اطرافمان
وجود دارد، کنیم. (نویسنده: منیره پورمظاهری)



۱۱ نکته برای افزایش ساعات مطالعه



بسیاری از افراد مایل به افزایش ساعات مطالعه‌شان هستند ولی چندان نمی‌توانند به این هدفشان دست یابند. نکاتی در این خصوص وجود دارد که با بهره‌گیری از آن‌ها می‌توان ساعات بیشتری را در روز به مطالعه اختصاص داد.

بر کسی پوشیده نیست که مطالعه تأثیرات خوب بسیاری در زندگی افراد دارد و همیشه نیز عالمان در حال تشویق مردم به مطالعه هستند. در حال حاضر در ایران نرخ مطالعه بسیار پایین است، به طوری که برخی افراد در طول روز هیچ مطالعه‌ای ندارند و در مقابل برخی دیگر در طول هفته حدود ۵۰۰ صفحه کتاب می‌خوانند.

نرخ پایین مطالعه در حالی است که اغلب مردم با تأثیرات مثبت مطالعه آشنا هستند و دوست دارند که مطالعه را نیز در جریان زندگی روزمره‌شان قرار دهند ولی گاهی این موضوع به فراموشی سپرده می‌شود. روش‌های بسیاری برای قرار دادن مطالعه در برنامه روزانه وجود دارد که در ادامه با برخی از آن‌ها که برای نویسنده منبع این مقاله کاربردی بوده آشنا خواهیم شد.

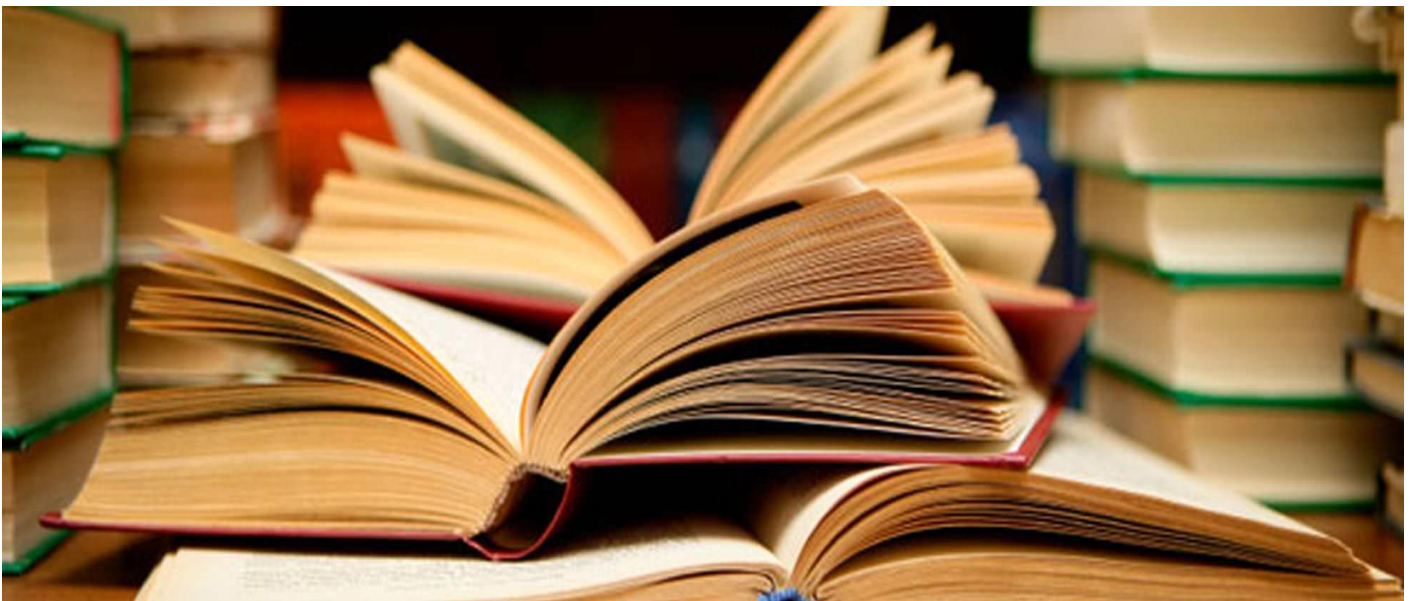
A close-up, low-angle shot of a person sitting on a dark, textured rock. They are wearing blue jeans and a light-colored long-sleeved shirt. Their hands are holding an open book, and they appear to be reading. A silver watch with a dark face is visible on their left wrist. The background shows a body of water and a distant shoreline under a clear blue sky. The lighting is bright, suggesting a sunny day.

82

۲- محاسبه میزان مطالعه

اگر برای مثال در زمینه دو ماراتن فعالیت داشته باشید، حتما همیشه پیگیر می‌شوید که چند مایل در هر روز توانسته‌اید بدوید و البته برای طی کردن این میزان از مسافت نیز چند دقیقه نیاز داشته‌اید. در خصوص مطالعه نیز چنین اقدامی کاربردی خواهد بود و می‌توانید با محاسبه میزان ساعات و صفحاتی که مطالعه کردید، تشویق شوید و مطالعه بیشتری داشته باشید.

Goodreads نام سرویسی است که از طریق آن می‌توان ساعات و صفحات مطالعه شده را محاسبه کرد و البته سرویس مذکور قابلیت‌های دیگری نیز دارد که با استفاده از آن‌ها می‌توانید هرچه بیشتر در مسیر مطالعه باشید و پیشرفت خوبی را تجربه کرد. یاری این نوع از سرویس‌ها تا اتمام هر کتاب ادامه دارد.



با استفاده از **Goodreads** امکان به اشتراک گذاری پیشرفت در مطالعه کتاب‌ها را نیز با دوستانتان (از طریق فیسبوک) دارید. پیشرفت در این مسیر می‌تواند عادت مطالعه را در ذهنتان ایجاد کند. همان‌طور که دوندگان ماراتن با اشتراک گذاشتن مسافت طی شده، انگیزه بیشتری به دست می‌آورند، به اشتراک گذاری میزان مطالعه هر کتاب نیز انگیزه را در این جهت افزایش می‌دهد.

۳- عضویت در گروه‌های مطالعه

۴- کتاب‌هایی را مطالعه کنید که به آن‌ها علاقمند هستید

افراد بهتر است کتاب‌هایی را مطالعه کنند که به آن‌ها علاقه دارند و در صورتی که کتابی را مطالعه می‌کنید و در واقع از آن لذت نمی‌برید، ناتمام باقی گذاشتن آن به هیچ وجه باعث شرمندگی نخواهد شد. همان‌طور که اگر برای مثال دو قسمت نخست سریال

نامناسب باشند، در این صورت افراد سایر قسمت‌های آن را مشاهده نمی‌کنند. البته اگر از جمله افرادی هستید که در این صورت نیز همچنان به مشاهده سریال مذکور می‌پردازید باید بگوییم که نشانه‌هایی از ((خودآزاری)) در شما وجود دارد.



پس بهتر است هر کتابی را که دوست دارید مطالعه کنید و در این خصوص نیز چندان توجهی به نظر دیگران نداشته باشید. زیرا ممکن است سایر افراد کتابی را بسیار جالب و دوست داشتنی بدانند اما در مقابل شما هیچ علاقه‌ای به آن نداشته باشند.

۵- از فرصت‌های کوتاه برای مطالعه استفاده کنید

زمان‌های کوتاه زیادی در طول روز وجود دارند که افراد در آن‌ها می‌توانند به مطالعه بپردازند. داخل تاکسی و اتوبوس و متر و سایر اوقات کوتاه اما برنامه‌ریزی نشده همگی زمان‌های مناسبی برای مطالعه هستند. در این زمان‌ها می‌توانید حداقل چند صفحه از کتاب را مطالعه کنید. زمان‌های این چنینی زیادی وجود دارند که تنها باید آن‌ها را پیدا کنید.



۶- مطالعه در زمان ورزش

افراد می‌توانند در حین ورزش نیز مطالعه کنید. البته در تمام ورزش‌ها امکان مطالعه وجود ندارد اما برای مثال در زمان ورزش کردن با دوچرخه‌های ثابت و موارد مشابه امکان مطالعه وجود دارد. استفاده از

کتاب‌های صوتی نیز روش دیگری برای مطالعه در حین ورزش است که برای پیاده‌روی‌های طولانی مناسب و کاربردی به نظر می‌رسد. بسیاری از افراد در حین ورزش به موسیقی گوش می‌دهند و به همین دلیل گوش دادن به کتاب صوتی نیز چندان کار مشکلی برایشان نیست. البته باید بدین نکته نیز توجه داشت که از دیدگاه بسیاری از افراد گوش کردن به موسیقی باعث افزایش انرژی‌شان می‌شود و البته بدون شک کتاب‌های صوتی بیشتر آرامش‌بخش هستند.

۷- قبل از خواب مطالعه کنید

بهتر است که هر شب پیش از خواب کمی مطالعه کنید. مطالعه اقدام مناسبی برای به پایان رساندن روز است و البته مطالعه کتابی آرام‌بخش در مقایسه با تماشای تلویزیون کمک بسیاری به خوابتان می‌کند.

۸- روابط نزدیک با خوره‌های کتاب افرادی که علاقه بسیاری به کتاب و مطالعه

دارند، همیشه در تلاش هستند تا سایر مردم را نیز به مطالعه دعوت کنند. این افراد دوست دارند تا کتاب‌های خوبشان را با سایرین به اشتراک بگذارند و البته اقدامی منطقی به نظر می‌رسد. زیرا کتابی که حس خوب و قابل توجهی را در شما ایجاد کند، مایل خواهید بود با دادن کتاب مذکور به سایرین، این حس را با آن‌ها به اشتراک

بگذارید. نزدیکی با چنین افرادی می تواند برای افزایش میزان مطالعه بسیار مناسب باشد. زیرا همیشه تشویق تان می کنند تا کتابی را که اخیرا به شما داده اند به اتمام برسانید تا بلکه بتوانند در این خصوص با شما گفتگو کنند. در حقیقت چنین افرادی نوعی مربی خصوصی هستند که باعث می شوند آرامش روانی داشته باشید.

۹- مجموعه ای از کتاب ها را در یک زمان مطالعه نکنید

انجام چند کار در یک زمان گاهی اوقات اقدامی کاربردی است اما این موضوع چندان در زمینه مطالعه کتاب کاربردی نیست و باعث می شود که احساس درستی در جریان مطالعه نداشته باشید. برای مثال ممکن است یکی از این کتاب ها داستانی و دیگری غیرداستانی باشد.

Mohammad Nazari Ghendeshmin



۱۰- در مکانی آرام مطالعه کنید

بهتر است در مکانی آرام مطالعه کنید. مطالعه در کتابخانه یا اتاقی ساکت بسیار مناسب است. البته باید بدین نکته نیز توجه داشت که مکان آرام شرط اصلی برای مطالعه نیست و بهتر است که در هر مکانی روی کتاب متمرکز باشید. در خصوص محیط ساکت نیز منظورمان محیطی کاملاً بی سر و صدا نیست. حتی در مکان‌های شلوغ نیز می‌توانید از هدفون‌تان استفاده کنید و با پخش وایت نویز^۱ یا همان صدای سفید به اندازه زیادی از صدای اطراف بکاهید و شرایط مناسب‌تری برای مطالعه داشته باشید. اپلیکیشن‌هایی در این خصوص وجود دارند که در این بین می‌توان به **White Noise Free** اشاره کرد. این اپلیکیشن دارای چندین صدای مختلف است که باعث می‌شود صدای‌های محیط کمتر آزارتان دهند.

۱۱- مطالعه را تبدیل به اقدامی آرامش‌بخش کنید

هر کسی با روش خاصی آرامش پیدا می‌کند و بهتر است در حین مطالعه‌های شبانه یا در هر زمان دیگری نیز این روش‌ها را در حین خواندن کتاب اعمال کنید تا مطالعه برای‌تان اقدام لذت‌بخش‌تری باشد. این روش‌ها می‌توانند برای هر فردی متفاوت باشند. برای مثال برخی از افراد دوست دارند در حین مطالعه نوشیدنی بخورند یا خوراکی میل کنند و برخی دیگر نیز گوش کردن به موسیقی را در حین مطالعه مناسب می‌دانند. همان‌طور که در این مقاله مطالعه کردید، با روش‌هایی برای افزایش ساعات مطالعه آشنا شدیم. شما برای افزایش میزان مطالعه‌تان چه اقداماتی را انجام می‌دهید؟

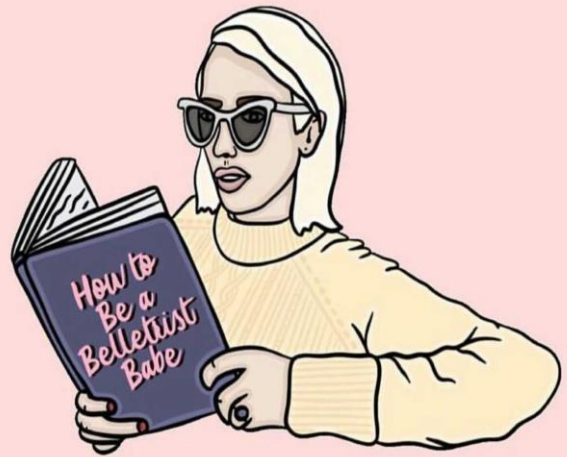
نویسنده: سعید میرزاپور



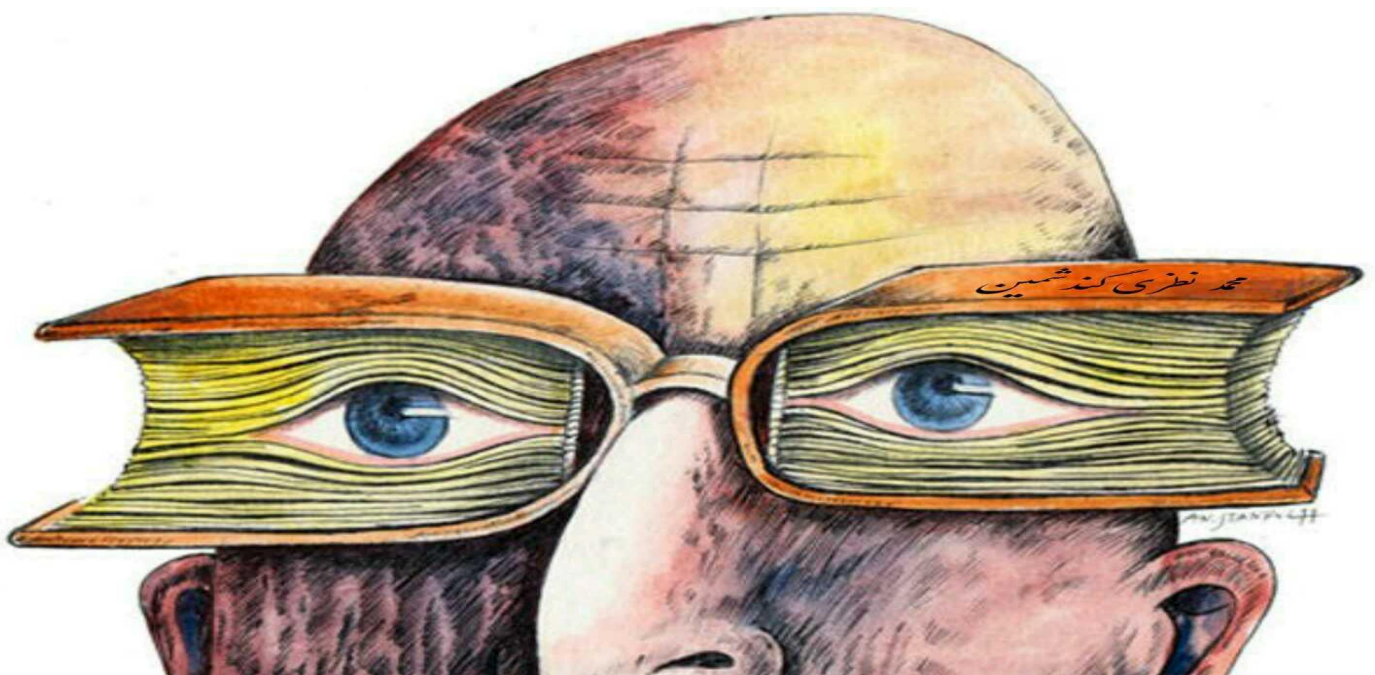
🕊️ ❤️ 🕊️ ❤️ 🕊️ ❤️ 🕊️ ۶ جلد – کتاب درمانی 🕊️ ❤️ 🕊️ ❤️ 🕊️ ❤️ 🕊️

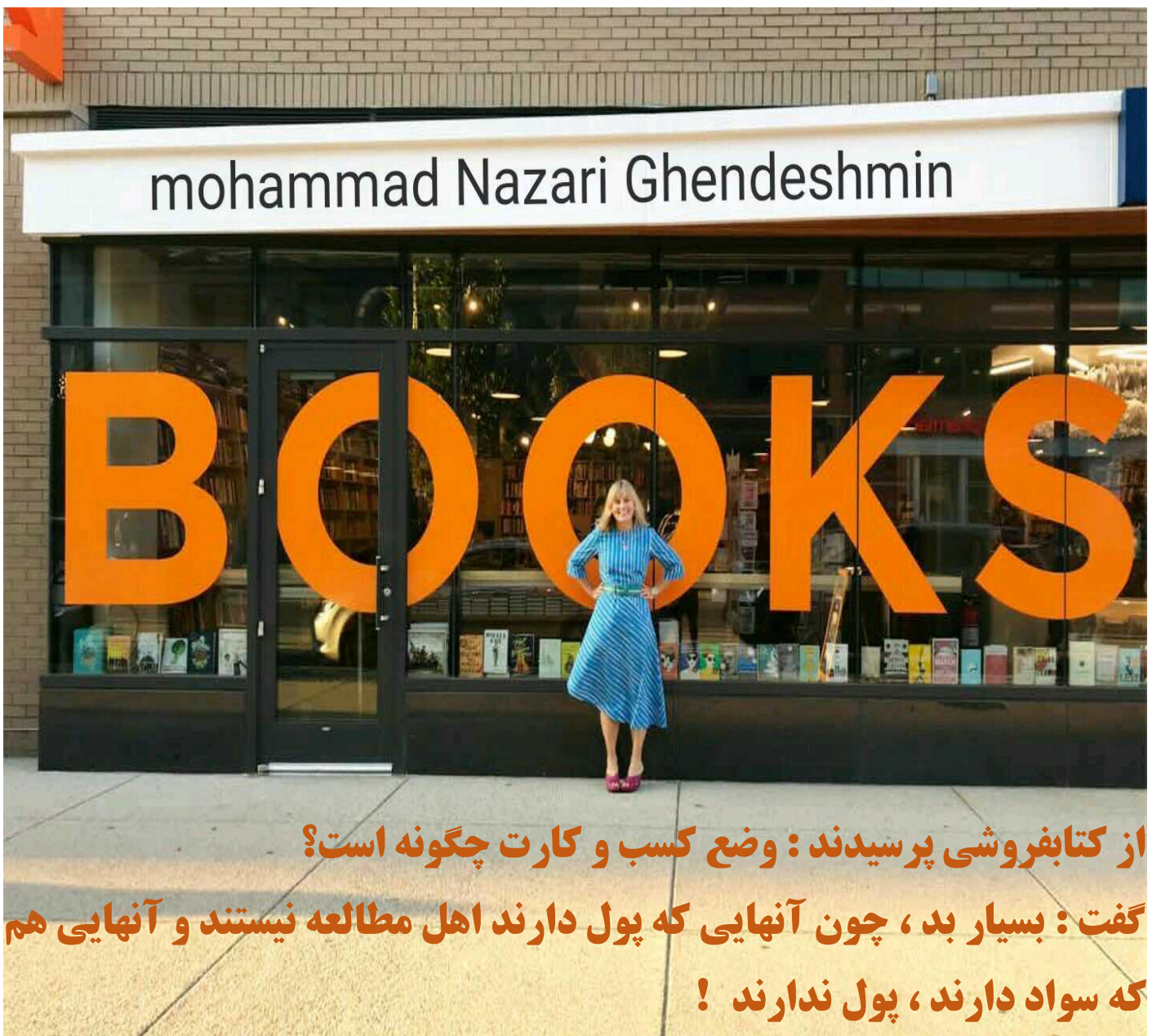


Mohammad Nazari Ghendeshmin



دو باور موهوم درباره من وجود دارد: اینکه **چون این عینک را به چشم می‌زنم، روشنفکرم و اینکه چون فیلم‌هایم ضرر می‌کند، هنرمندم!** این دو افسانه سال‌هاست که رایج‌ند... **وودی آلن** (در جامعه من سریع‌ترین راه برای روشنفکر شدن، استفاده از عینک آفتابی است !!!)





در کتابفروشی های جامعه من ، آنچه به فروش می رسد ، کتاب
نیست ، لوازم التحریر است !

فقر همان گرد و خاکی است که بر کتابهای فروش نرفته یک کتابفروشی می
نشیند، فقر شب را بی غذا سرکردن نیست، فقر روز را بی اندیشه سپری
کردن است. « دکتر علی شریعتی »



معمولاً وقتی کتابی را نمی‌فهمیم، آن را بسیار هوشمندانه می‌پنداریم! به هر حال، عقاید ژرف و عمیق را نمی‌توان با زبان کودکان توضیح داد. با این وجود، مرتبط دانستن دشوار بودن و عمیق بودن را می‌توان جلوه‌ای از انحراف در فضای ادبیات و نگارش دانست. انحرافی که در زندگی عاطفی با آن آشنایی داریم. یعنی وقتی که افراد مرموز و مبهم ساده‌تر از افراد قابل اعتماد و روراست، می‌توانند ذهن انسانهای ساده دل را به احترام وادارند. تسلی بخشی‌های فلسفه ؛ آلن دو باتن

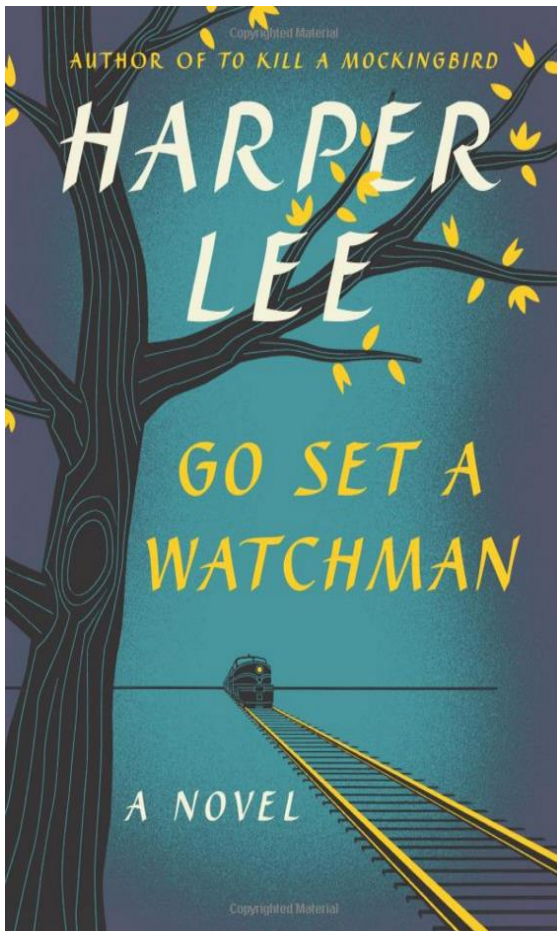
۱۶ کتاب برتر سال ۲۰۱۵ از نظر کاربران Goodreads



کتاب همان یار مهربانی است که گهگاهی ما را از دنیای فعلی خود بیرون می کشد و در ماجراهای درون خودش همسفر می سازد. سایت Goodreads که یک شبکه‌ی اجتماعی کتاب است به تازگی بهترین کتاب‌های ۲۰۱۵ را از دید کاربران خود در شبکه‌اش اعلام کرده است. همراه با شما سری به لیست این کتاب‌ها می زنیم.

هیچ کس به اندازه‌ی کسی که کتابی را خوانده است نمی تواند در مورد آن کتاب نظر دهد. کاربران Goodreads به کتاب‌هایی که در سال ۲۰۱۵ در ژانرهای مختلف منتشر شده بود، بر اساس نظر شخصی خود امتیاز دادند. هر کتابی که در ژانر مخصوص به خودش بالاترین امتیاز را کسب کرده، برنده‌ی این رقابت در نظر گرفته شده است.

بخش داستانی: "برو دیده بانی بگمار"، نوشته‌ی هارپر لی



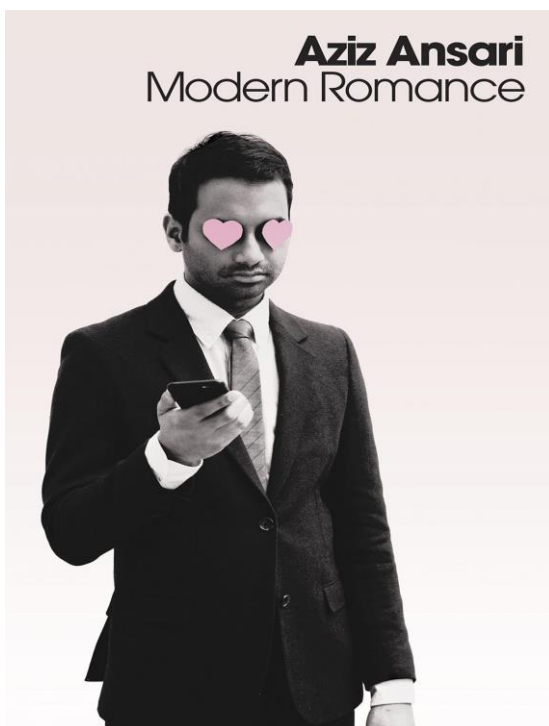
این کتاب در واقع ادامه‌ی داستان "کشتن مرغ مقلد" است که اولین اثر خانم هارپر لی بود. حالا دیگر ۲۰ سال از آن دوران گذشته و اسکات فینچ ۶ ساله‌ی داستان کشتن مرغ مقلد، ۲۶ ساله شده است. او از نیویورک راهی آلاباما می‌شود تا پدر پیرش، اتیکاس را ملاقات کند. وقتی اسکات از بعضی اخبار ناخوشایند راجع به خانواده و زادگاهش باخبر می‌شود، خاطرات قدیمی در ذهنش جان می‌گیرند.

هارپر لی این بار داستان را از ایالت آلاباما با شخصیت‌های دوست داشتنی‌تری ادامه می‌دهد. انتشارات فراز با ترجمه‌ی محمد عباس آبادی این کتاب را منتشر کرده است.

بخش غیرداستانی: "عشق مدرن"، عزیز

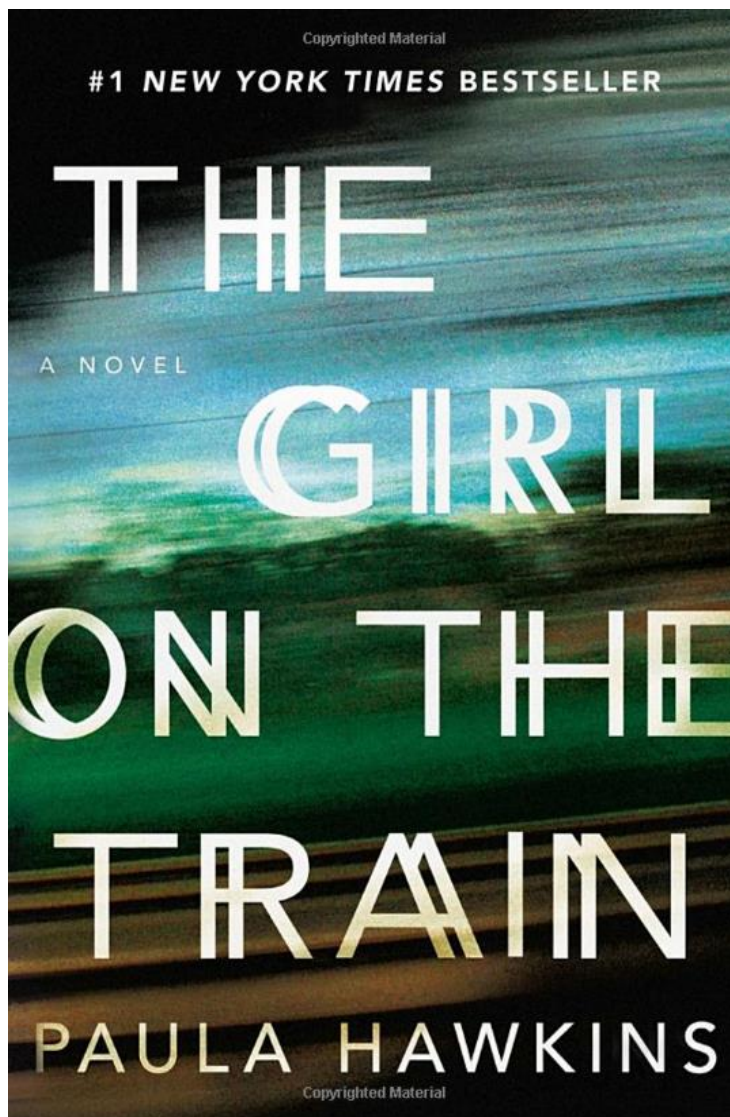
انصاری و اریک کلین برگ

"عشق مدرن" اثر مشترک یک طنزنویس به نام "عزیز انصاری" و یک جامعه شناس به نام "اریک کلین برگ" است. آن‌ها با نگاهی طنزآمیز و هوشمندانه به بررسی این موضوع می‌پردازند که در عصر دیجیتال، قرارهای عاشقانه به چه شکل است!



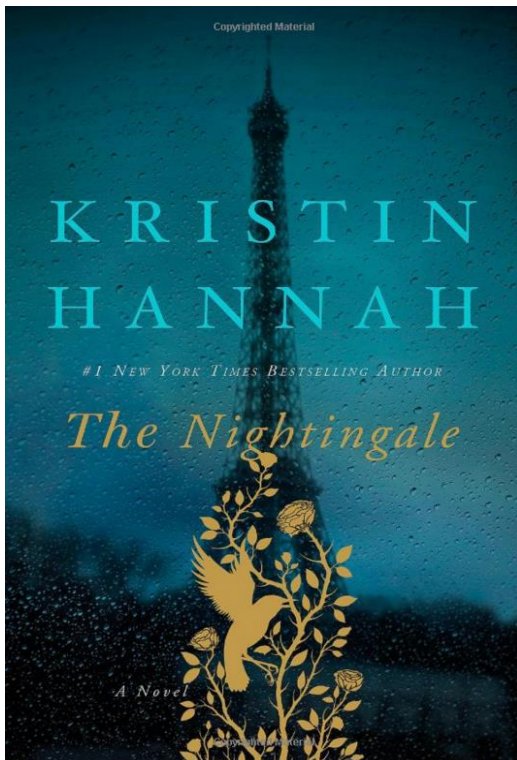
انصاری و کلین برگ در این کتاب نقش اینترنت را در مورد بهتر یا بدتر شدن مقوله‌ی عشق بررسی کرده‌اند. انصاری، طنز و تجربیات شخصی خود را چاشنی اکتشافات خود در زمینه عشق و پارادوکس‌های انتخاب در آن می‌کند.

بخش معمایی و هیجانی: "دختری در قطار"، پائولا هاوکینز



"ریچل" در مسیر رفت و آمد هر روزه‌اش با قطار به سمت لندن، از کنار منزل یک زن و شوهر عبور می‌کند. این زن و شوهر کاملاً افراد نرمالی به نظر می‌رسند. ریچل در تخیل خود برای آنها اسم می‌سازد و حتی در مورد آنها در افکارش داستان‌سازی می‌کند. تا این که یک روز در هنگام حرکت قطار، ریچل با صحنه‌ی نگران‌کننده‌ای برخورد می‌کند. حالا مرز بین تخیلات و واقعیت برای ریچل محو شده و کاشف به عمل می‌آید که شرایط آن‌طور که ریچل تصور می‌کرده، نبوده است.

"دختری در قطار" هاوکینز یک داستان هیجانی پر رمز و راز است که از لحظه‌ی شروع خواندن تا پایان آن، ترس به جان‌تان خواهد افتاد!



بخش داستان‌های تاریخی: "بلبل"، کریستین هانا

کریستین هانا درباره‌ی این کتاب خود می‌گوید: "سخت‌ترین کتابی است که تا به حال نوشته‌ام." داستان کتاب مربوط به دوران جنگ جهانی دوم در سال ۱۹۳۹ است. "بلبل" روایت زندگی دو خواهر است که در فرانسه زندگی می‌کنند. "وین" خواهر بزرگ‌تر است و از روی اجبار میزبان یک سرباز نازی است در حالی که شوهرش در میدان جنگ مشغول جنگ با آلمانی‌هاست. "ایزابل" خواهر ۱۸ ساله‌ی وین

دختری یاغی و سرکش است. او عاشق مرد جوانی است که باور دارد فرانسه می‌تواند نازی‌ها را شکست دهد. در حالی که دیدگاه‌های متفاوت و فاصله‌ی جغرافیایی باعث جدایی دو خواهر از هم می‌شود، هانا به نشان دادن سرسختی دو خواهر دور افتاده از هم می‌پردازد.



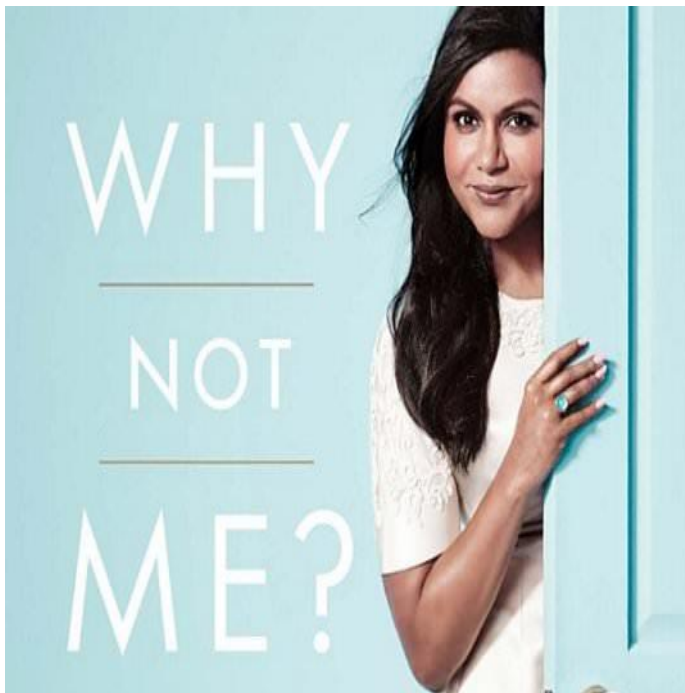
بخش خاطرات / زندگینامه: "کار در حال پیشرفت"

، کونور فرانئا

"کونور فرانئا" در کتاب "کار در حال پیشرفت" درباره سفرش از شهری کوچک به دنیای یوتیوب می‌گوید و این که چطور توانسته است به یکی از سوپرستارهای این وب‌گاه تبدیل شود. فرانئا مانند خیلی دیگر از جوانان ۲۰ ساله درگیر مسائل حاشیه‌ای زیادی بوده است اما بعد از مدتی موفق می‌شود جایگاهش را در جهان پیدا کند.

شاید در نگاه اول به نظر برسد که مخاطب اصلی کتاب فرانتا، جوانان زرنگ، امروزی و اهل دنیای دیجیتال هستند، اما در واقع اینطور نیست. این کتاب برای تمام سنین حرف‌هایی برای گفتن دارد.

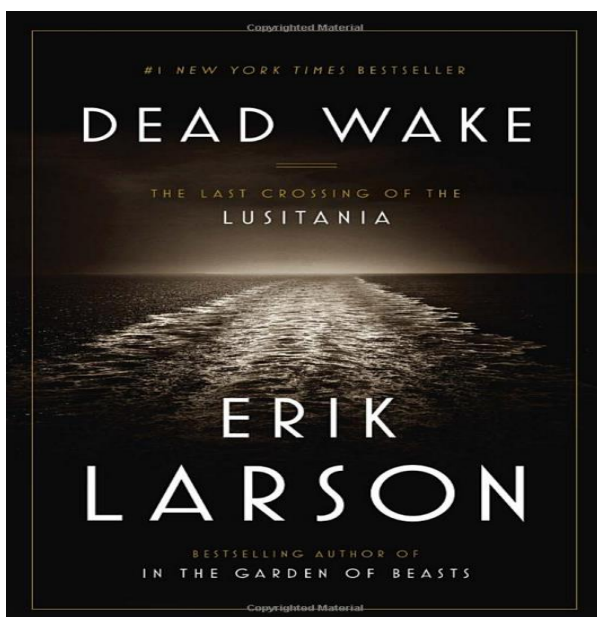
بخش طنز: "چرا من نه؟"، میندی کالینگ



"چرا من نه؟" دومین کتاب میندی کالینگ طنزنویس و هنرپیشه است. این کتاب درباره‌ی سفرش به هالیوود و تلاش او برای موفقیت است. داستان‌ها و توصیه‌های میندی در این کتاب ضمن صادقانه بودن با طنز و کنایه همراه هستند. به هر حال در صنعتی مثل هالیوود که انتظار دارد کامل و بدون نقص باشید، "خود واقعی بودن" کار خیلی سختی ست.

بخش تاریخی / زندگینامه: "مرده‌ی بیدار: آخرین مسیر از لوسیتانیا"، اریک

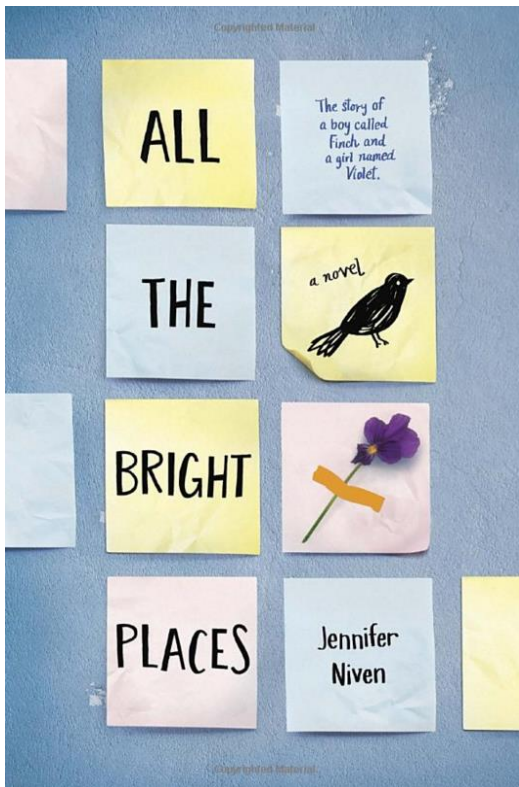
لارسون



سال ۲۰۱۵، صدمین سالگرد غرق شدن کشتی لوسیتانیا بود که بزرگ‌ترین کشتی مسافربر دنیا محسوب می‌شد. این کشتی در اثر برخورد با یک زیردریایی آلمانی غرق شد. در این فاجعه از ۲۰۰۰ نفر جمعیت حاضر در کشتی، ۱۲۰۰ مرد، زن و کودک کشته شدند.

"مرده‌ی بیدار" ماجرای این کشتی اقیانوس پیما را از مبداء نیویورک تا مقصد لیورپول دنبال می‌کند و یافته‌هایش را با مخاطب در میان می‌گذارد.

بخش ادبیات نوجوان: **"همه‌ی مکان‌های روشن"، جنیفر نیون**

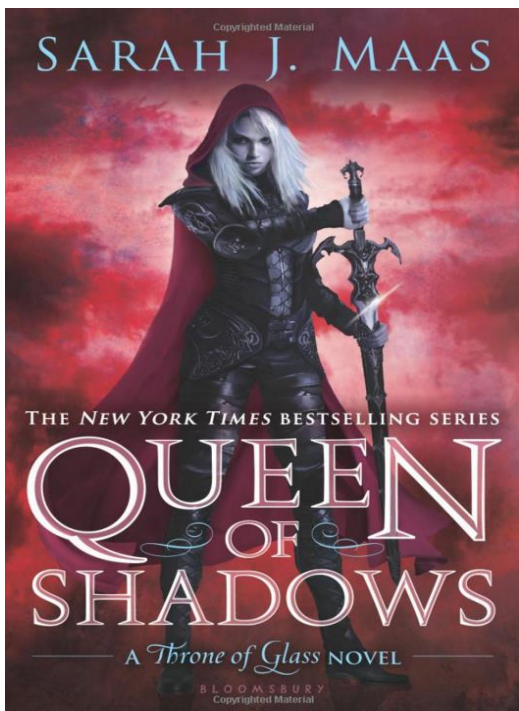


"تئودور فینچ" و "ویولت مارکی" به طور اتفاقی همدیگر را در لبه پشت بام دبیرستان‌شان می‌بینند. فینچ تصمیم به خودکشی دارد. از طرفی ویولت تا روز فارغ التحصیلی تصمیم به شمارش معکوس گرفته تا بعد از آن روز بتواند از شهر خود فرار کند و خاطرات خواهرش را که تازه مرده است، فراموش کند.

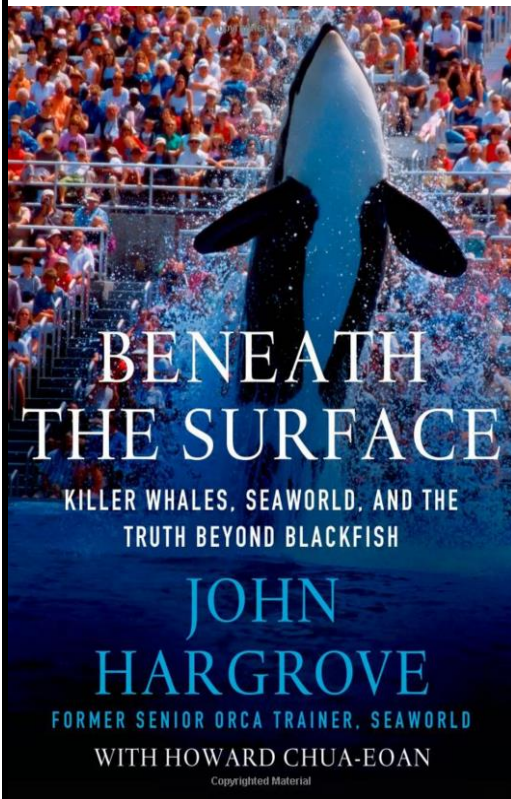
"همه‌ی مکان‌های روشن" روایتی از دوستی، عشق، خودشناسی و زندگی در زمان حال است. نیون تصمیم دارد که برای ساخت فیلم این داستان وارد عمل شود. بخش علمی / تخیلی: **"ملکه‌ی سایه‌ها"، سارا**

جی.مس

"سلنا ساردوئین" عاشق هر کس که می‌شود، او را از دست می‌دهد. کتاب "ملکه‌ی سایه‌ها" چهارمین کتاب از سری "تخت شیشه‌ای" سارا جی.مس است که در آن هیچ چیز جلودار سلنا نیست و او قصد دارد انتقام شدیدی بگیرد. مس از شروع داستان، خواننده را در سفر با سلنا همراه می‌کند.

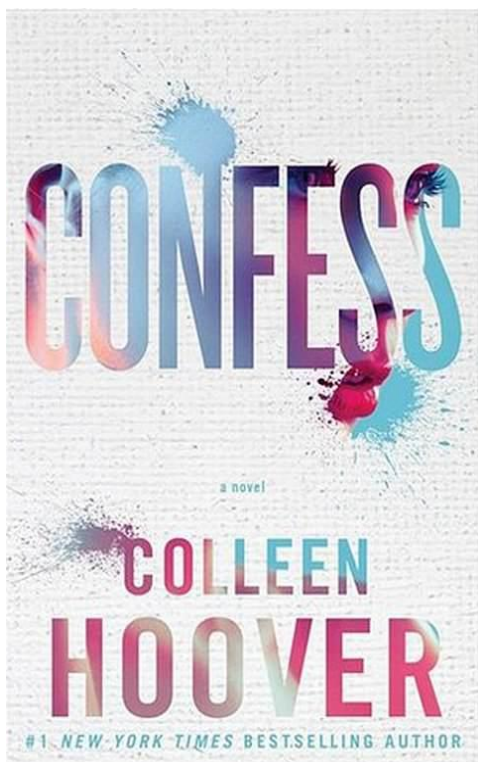


بخش علم و فناوری: "زیر پوست: نهنگ قاتل، SeaWorld و حقیقت ماهی سیاه"، جان هارگروف

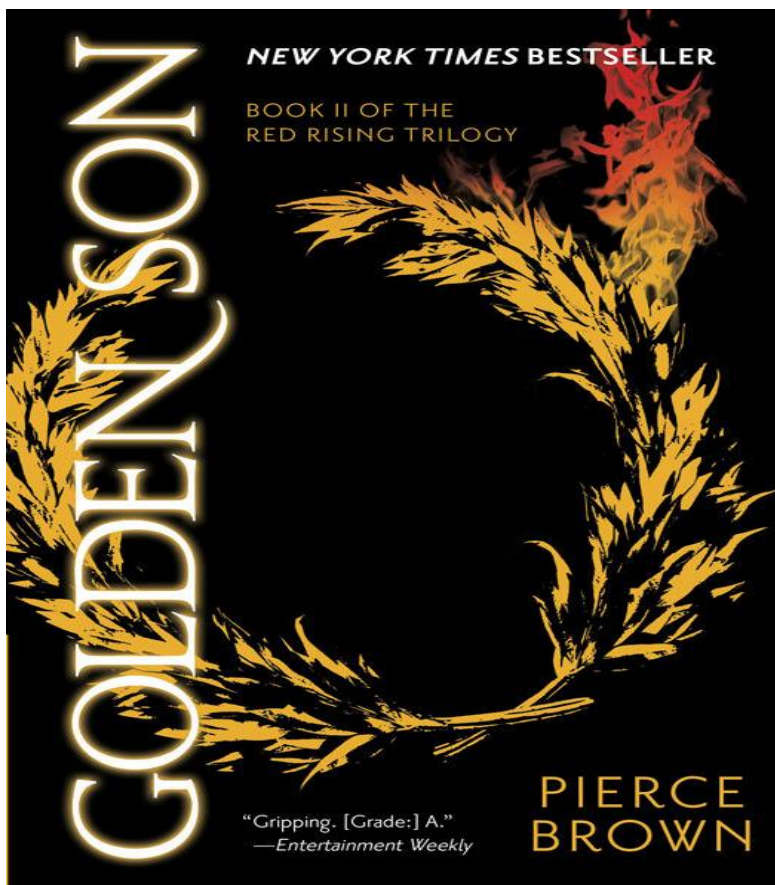


این کتاب توسط یک مربی سابق نهنگ نوشته شده است که یکی از برندگان مستند "ماهی سیاه" بود. "زیر پوست" ادامه‌ای بحث اخلاقی نبودن اسیر کردن نهنگ‌ها به بهانه‌ی حفاظت و یا ایجاد سرگرمی با آن‌هاست. هارگروف، پس از این که شاهد کشته شدن دو تن از دوستان مربی‌اش توسط نهنگ‌ها شد، نطقی بر ضد نمایش‌های آبی ارائه داد که یک طرف آن شرکت SeaWorld بود.

بخش عاشقانه: «اعتراف»، کالین هوور

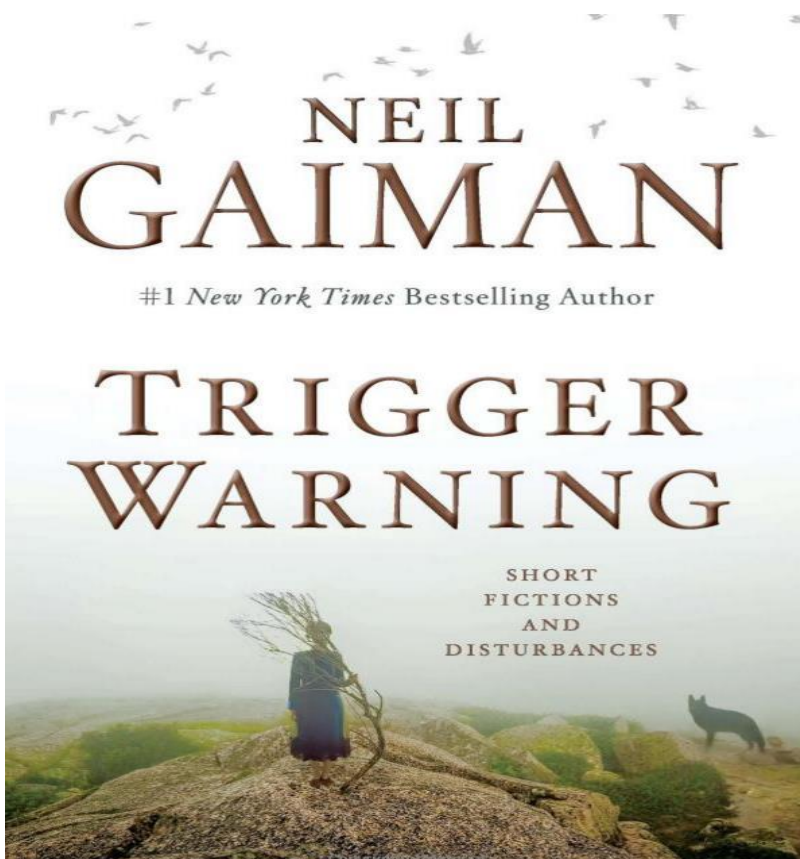


خانم "اوبرن رید" تمام زندگی‌اش برنامه‌ریزی شده و بر اساس حساب و کتاب است برای به دست آوردن یک موقعیت شغلی وارد استودیوی دالاس می‌شود. صاحب این استودیو آقای خوش تیپی به نام "اوون جنتری" است. اوبرن به هیچ عنوان قصد ندارد که دلباخته‌ی این آقا شود، آن هم مردی با یک گذشته‌ی مرموز! در ابتدا اوبرن تلاش می‌کند که اوون را نادیده بگیرد اما در نهایت شکست می‌خورد. حالا این راز اوون است که رابطه‌ی آن‌ها را تهدید می‌کند و تنها امید اوون این است که با یک اعتراف خودش را نجات دهد. "اعتراف" یازدهمین رمان هوور است.



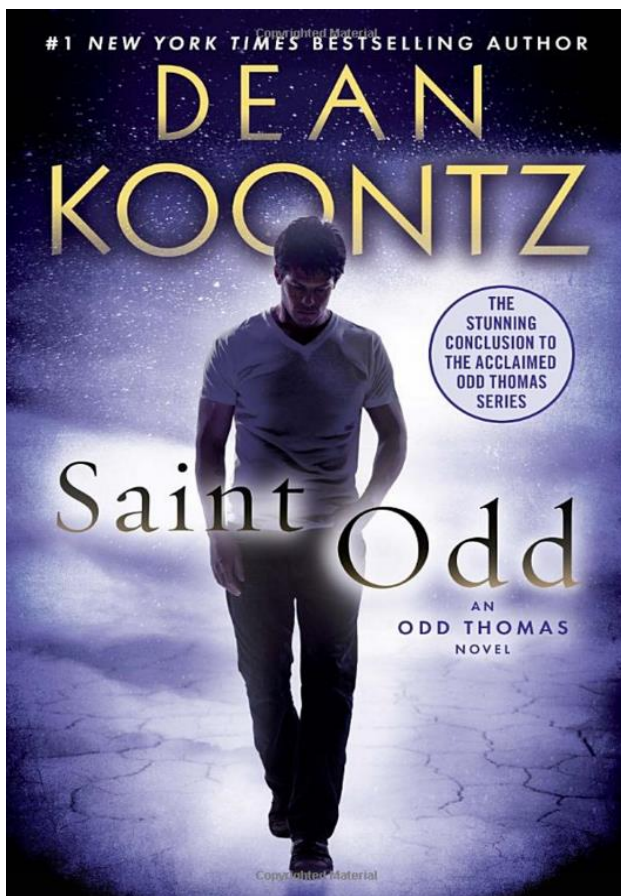
بخش داستان‌های علمی تخیلی: "پسر طلایی"، پیرس براون

"پیرس براون" نویسنده جوان و تازه کاری ست که آثارش، خیلی زود در لیست پرفروش ترین ها قرار گرفته است. کتاب "پسر طلایی" دومین کتاب از سه گانه‌ی "Red Rising" است که ترکیبی از سه داستان معروف "هانگر گیمز"، "اندر گیمز" و "گیم آف ترونز" را در کنار هم قرار داده است!



بخش فانتزی: "هشدار تریگر"، نیل گیمن

این رمان مناسب ذائقه‌ی علاقه‌مندان به گرافیک و داستان های فانتزی ست. "نیل گیلمن" مجموعه‌ای از داستان‌های کوتاه خود را در این اثر گلچین کرده است.



بخش آثار ترسناک: "آد مقدس" ، دین کونتز

"آد توماس" یک آشپز معمولی است که پس از دریافت یک هدیه‌ی عجیب می‌تواند با ارواح صحبت کند.

آد مقدس هفتمین و آخرین کتاب از سری داستانی حماسه‌های "آد توماس" است و از آنجا شروع می‌شود که آد به شهر کوچکی می‌رود و توانایی‌های مافوق طبیعی‌اش در آنجا ظاهر می‌شوند.



بخش رمان‌های گرافیکی /کمیک: "حماسه، جلد ۴" ، برایان کی ون و فیونا استیپلز

این داستان تلفیقی از دو داستان "رومئو و ژولیت" و "جنگ ستارگان" است که توانست جایزه‌ی Eisner را در بخش نویسندگی و هنری از آن خود کند.



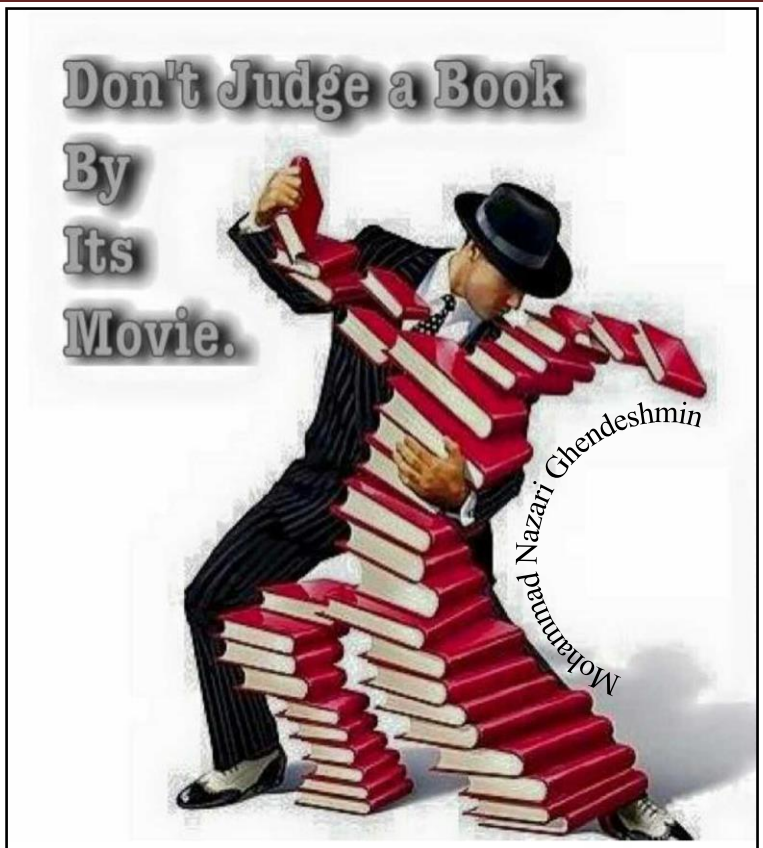
بخش اولین اثر یک نویسنده: "ملکه‌ی سرخ"، ویکتوریا آویارد

"ویکتوریا آویارد" اولین نویسنده‌ای است که اولین اثرش در بخش ادبیات نوجوان در لیست پرفروش‌ترین‌های نیویورک تایمز قرار گرفته است. در این داستان مردم دنیا به ۲ دسته تقسیم می‌شوند: قرمزها و نقره‌ای‌ها. قرمزها همان مردم عادی هستند که خون‌شان قرمز است و نقره‌ای‌ها هم خون نقره‌ای رنگ دارند و همین موضوع باعث می‌شود خود را نژاد برتر با قدرتهای ویژه بدانند. "میر بارو" یک دختر جوان از دسته‌ی

قرمزهاست که در قصر نقره‌ای‌ها خدمتکار است. او پس از مدتی کشف می‌کند که نه تنها خودش هم دارای توانایی‌های مخصوص است، بلکه می‌تواند از آنها برای مغلوب ساختن نقره‌ای‌ها استفاده کند.

نویسنده: حمیده خادم زاده

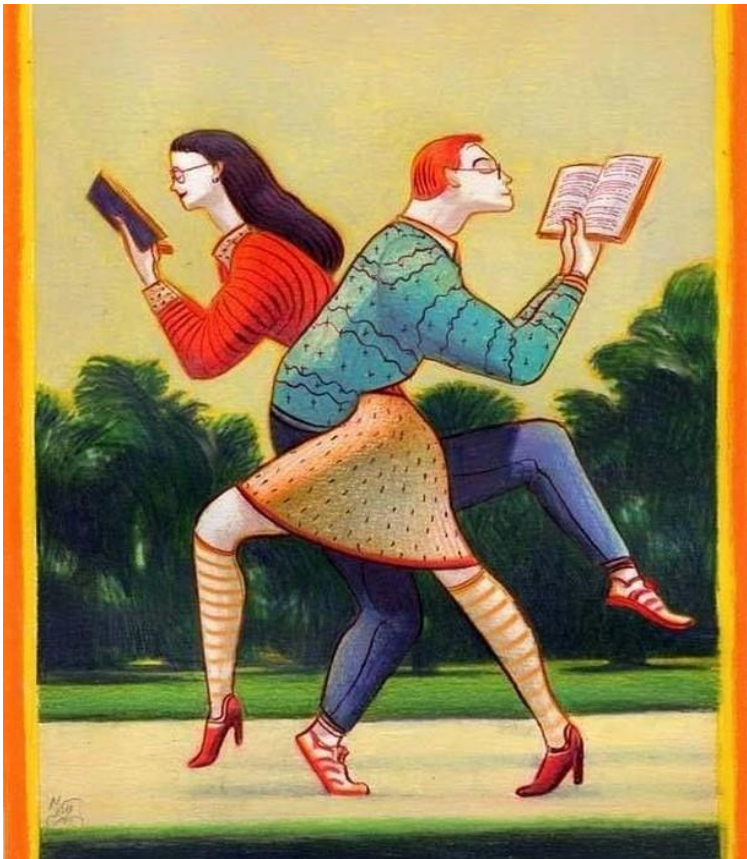




**بیاید کتاب بخوانیم و برقصیم. این دو هیچ گاه
ضرری به کسی نخواهند رساند. فرانسوا ولتر**

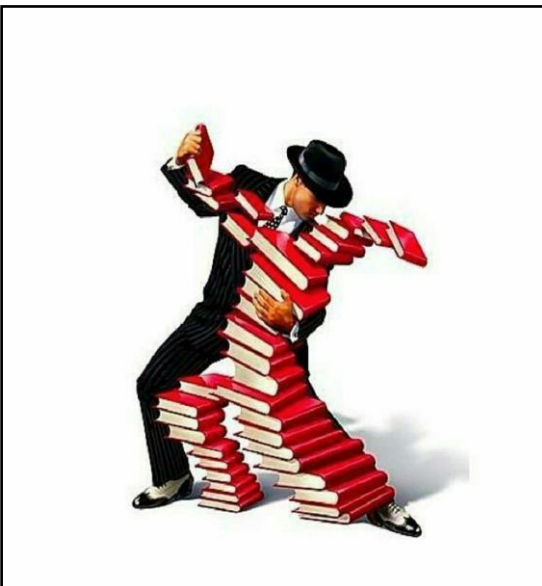
کتاب، رقص اندیشه در تالار ذهن است!

اگر رقص و رقصیدن لذتبخش است و به حرکت اندام ها مربوط می شود و به نوعی رقص جسمانی است ، می توان گفت کتاب خواندن نیز نوعی رقص است که لذت دارد و قادر به حرکت و جنباندن ذهن است و کتاب خواندن درواقع ، رقص روانی – فکری است ! فکر نمی کنم با کتاب خواندن حال کسی به جای خوب شدن ، بدتر شود ، مگر اینکه در کتابی که می خواند مشکل داشته باشد یا در خواننده ! کتاب خواندن ما را از ضرر رساندن به خودمان و دیگران منع می کند !

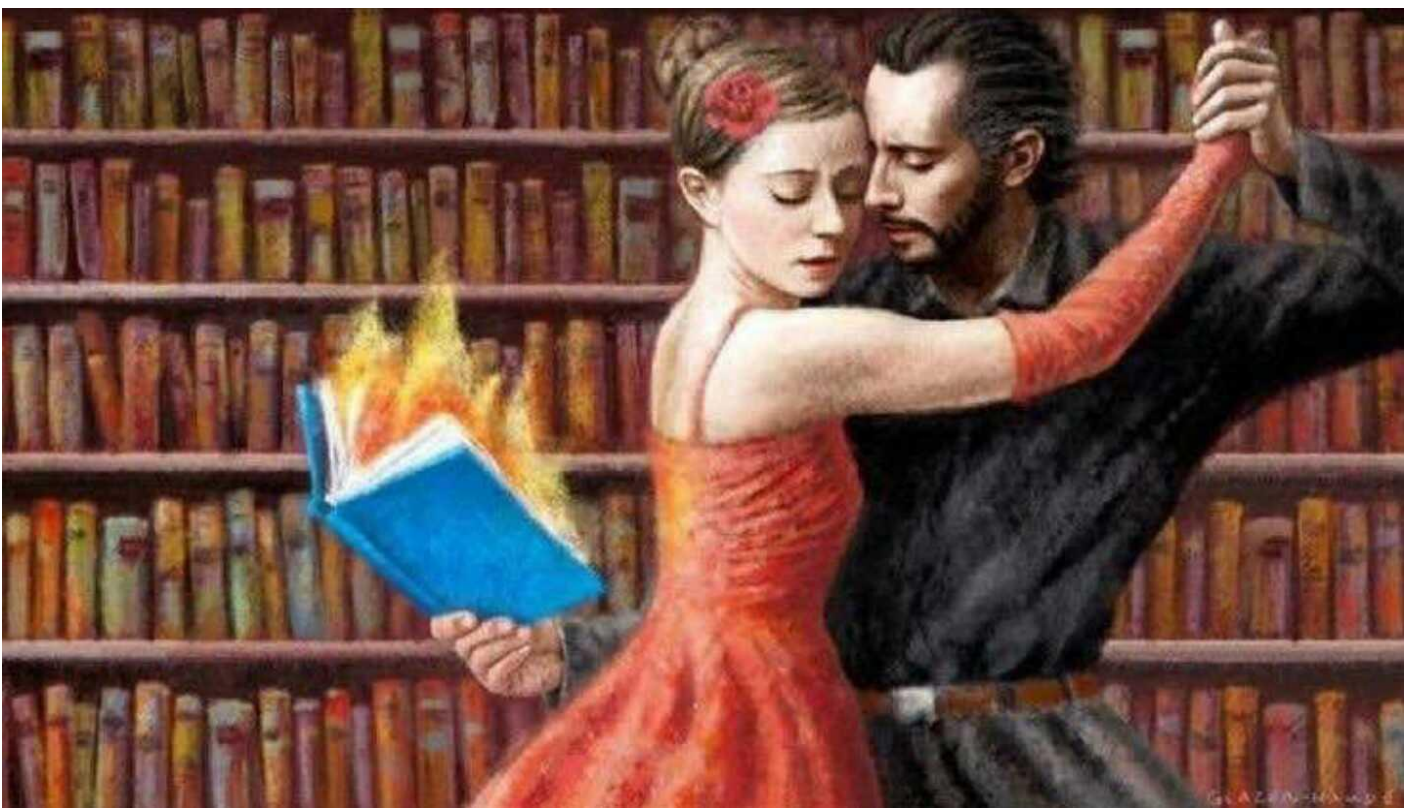


اگر اثری بی همتا از یک نابغه به ذهنی معمولی پیشکش شود، آن ذهن ساده از آن اثر همان اندازه بهره مند می شود که یک نفر مبتلای به نقرس از دعوت شدن به مجلس رقص. یکی فقط به جهت تشریفات به مجلس می رود و آن دیگری تنها به جهت عقب نماندن از قافله کتاب را می خواند.

(آرتور شوپنهاور) (منظور این است آنچه نویسنده می نویسد با آنچه خواننده می خواند، مساوی نیست!) کتاب خواندن و رقصیدن هر دو چیزی هستند که در جامعه من به آنها اهمیت داده نمی شود! مردم جامعه ای می توانند ورزش کنند ولی نمی توانند برقصند! کتاب خواندن و رقصیدن هر دو شادی بخش و انرژی زا است اما نمی توانند به جای هم

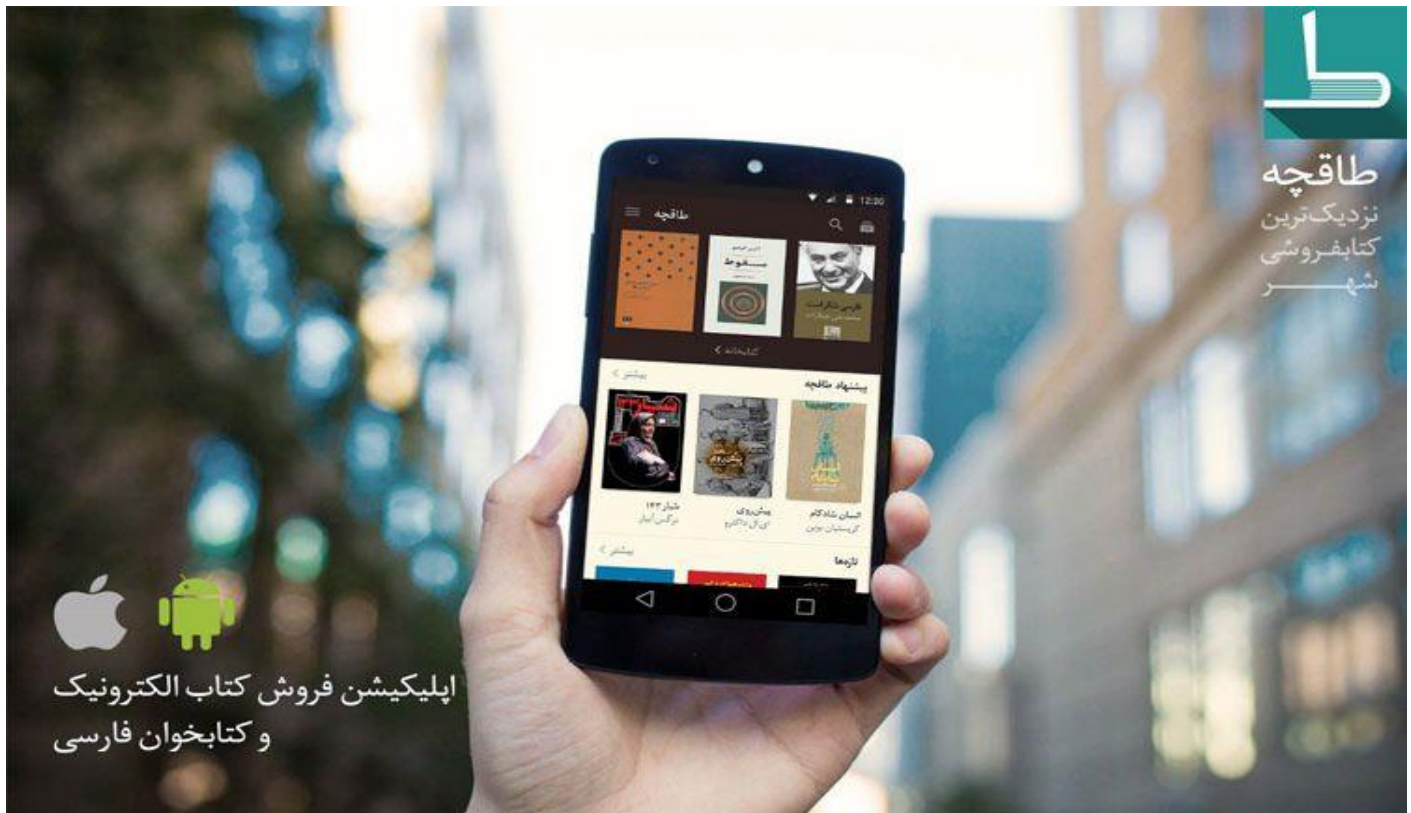


جایگزین شوند! ورزش برای سلامتی مردم و سلامتی جامعه مفید است اما رقص نه! جامعه ای یا ملتی که برقصند، بیمار می شوند! در برخی جوامع رقص، نقص محسوب می شود! در برخی جوامع، شادی، خنده و رقص و ... حرام است! (برقصید تا به گند ذهنی و زوال عقل دچار نشید. طبق تحقیقات، رقصیدن میتواند تا ۷۵ درصد از زوال عقل و اختلالات مغزی Dementia جلوگیری کند!)



زنهارا از رقصیدن منع کردند
از آواز خواندن
بوسیدن، خندیدن!
زنهار در پيله‌های خود فرو رفتند
و در شعرهایشان وحشیانه رقصیدند
آواز خواندند
عشق ورزیدند
بوسیدند
اما خنده نه
فقط گریستند.. که سیمین بهبهانی

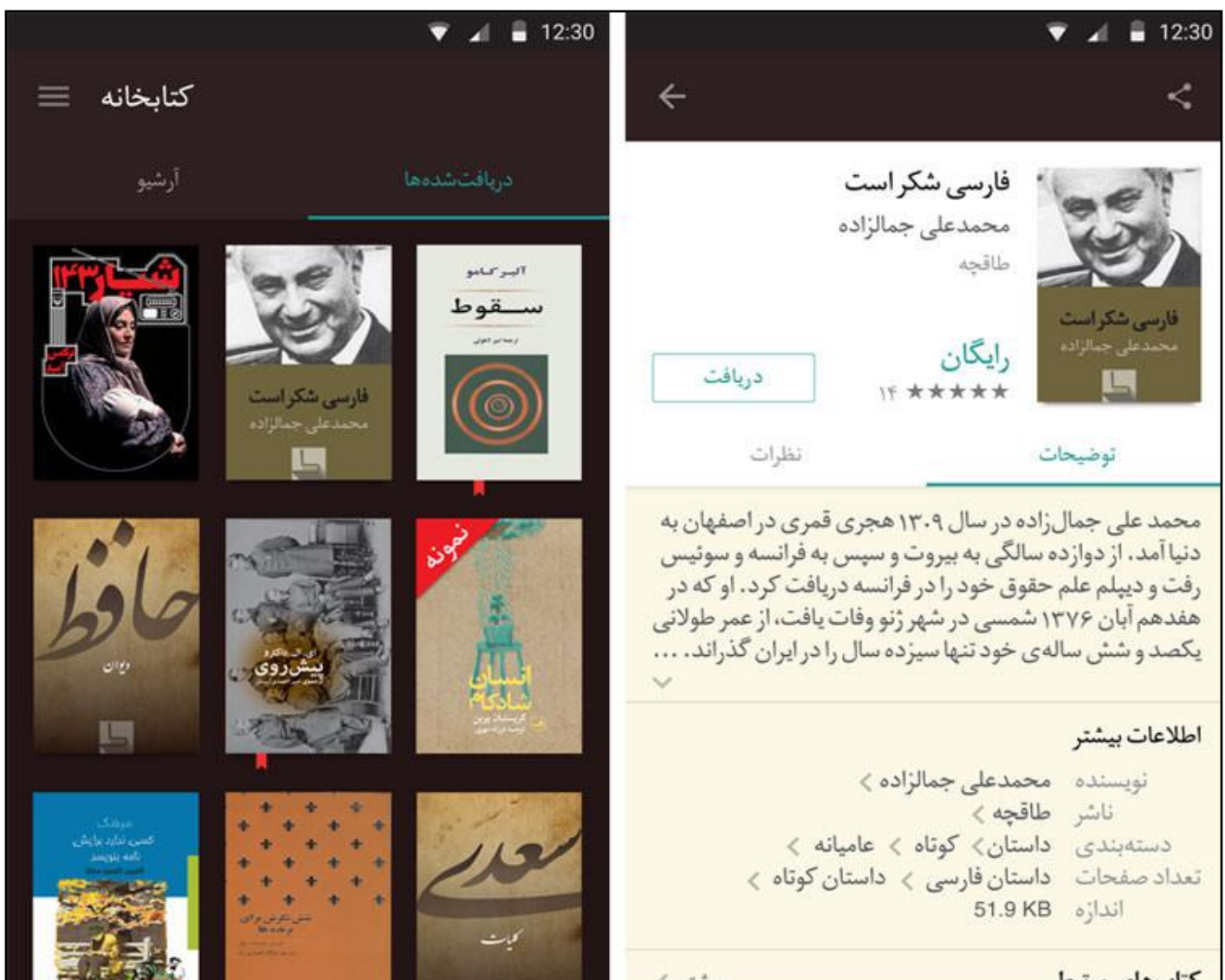
طاقچه؛ نزدیکترین کتابفروشی شهر



این روزها دستگاههای هوشمند، موبایلها و تبلتها جای خود را در زندگی روزمره‌ی بیشتر ما به خوبی باز کرده‌اند. یکی از مفیدترین و بهترین استفاده‌هایی که می‌توان از این دستگاه‌ها کرد، مطالعه‌ی محتوای الکترونیک بر روی این گجت‌ها است. خواندن کتاب، روزنامه و مجلات بر روی این دستگاه‌ها طرفداران خاص خود را دارد.

در کشور ما عرضه‌ی محتوای الکترونیک در سال‌های اخیر روند خوبی به خود گرفته و شرکت‌های مختلفی در این حوزه وارد عرصه‌ی فعالیت شده‌اند. اما بیشتر این شرکت‌ها از تجربه کافی در فضای IT برخوردار نبوده و محصولاتشان متناسب با سلیقه مخاطب ایرانی طراحی نشده است و بعضی از این شرکت‌ها به ناچار محصولات خود را از خارج کشور خریداری کرده‌اند. از سویی دیگر بعضی از این برنامه‌ها حقوق مولف و ناشر را رعایت نکرده و به صورت غیرقانونی محتوا را عرضه می‌کنند.

نرم افزار کتابفروشی و کتابخوان الکترونیک **طاقچه**، با هدف راحت تر نمودن دسترسی قانونی مخاطبان ایرانی به محتوای الکترونیک، در تابستان ۹۲ شروع به کار کرد و در آبان ماه ۹۳ به طور رسمی در اختتامیه همایش ملی نشر الکترونیک در دانشگاه تهران رونمایی شد. این نرم افزار که در دو نسخه اندروید و iOS عرضه شده است، دو کارکرد اصلی دارد: اول آن که یک فروشگاه عرضه کتاب الکترونیک است که به ناشران این امکان را می دهد تا در کمترین زمان ممکن، محصولات خود را به کاربران عرضه کنند. دوم نیز آنکه کتابخوانی در آن فراهم شده است تا شما کتابهای الکترونیک خود را به راحتی مطالعه کنید.



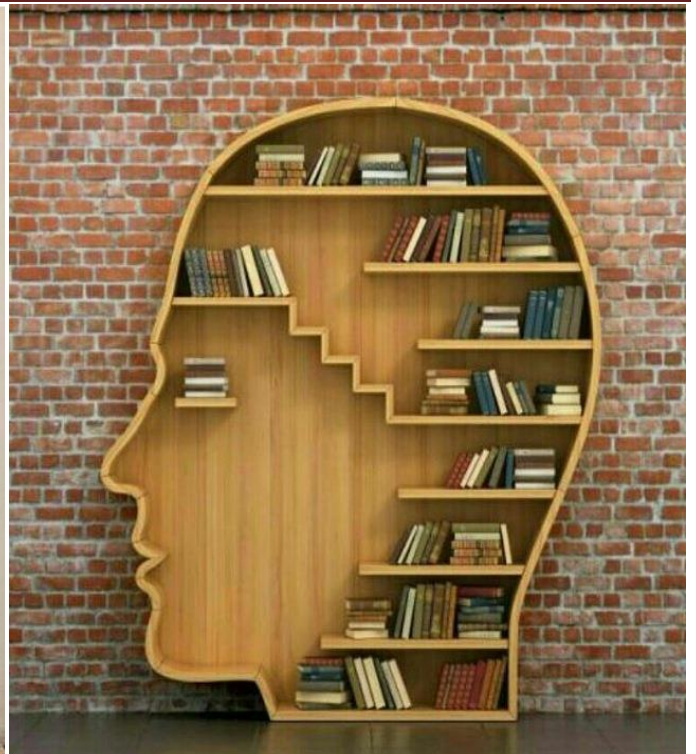
برخلاف بسیاری از اپلیکشین‌های ایرانی، رابط کاربری طاقچه چشم‌نواز است و اصولاً بعد از ورود به طاقچه نیازی به توضیح اضافی نیست. شما می‌توانید کتاب‌های مورد نظر خود را جستجو کنید، آنها را به صورت موضوعی یا الفبایی مرور کنید یا برای اطلاع از محتوای کتاب، قسمت‌هایی از آن را دانلود کرده و در صورت تمایل کتاب را بخرید. روش‌های پرداخت متنوعی نیز فراهم شده است تا شما به راحتی بتوانید کتاب مورد علاقه خود را خریداری کنید. این کتاب‌ها برای همیشه در آرشیو شما در حساب کاربری موجود است و می‌توانید در هر زمانی با حساب کاربری خود به آنها دسترسی داشته باشید.

با توجه به مدت زمان کمی که از شروع به کار رسمی این نرم افزار گذشته است، ناشران خوب و بزرگ کشور مانند سوره مهر، چشمه، ثالث، سروش، جامی، هیرمند و.... همکاری خود را با طاقچه آغاز کرده‌اند و روزبه‌روز بر تعداد کتاب‌ها و محصولات طاقچه افزوده می‌شود. کتابهای ناشران در طاقچه در فضایی امن به کاربران عرضه می‌شود. این گونه نرم‌افزارهای کتاب الکترونیکی ضمن حذف هزینه‌های توزیع سنتی کتاب، در راستای حفظ محیط زیست و استفاده کمتر از درختان برای تولید کاغذ نیز بسیار مفید هستند. شما عزیزان در نوروز امسال می‌توانید کتابخانه‌ی خود را همراه خود به سفر ببرید. همچنین طاقچه برای عیدانه‌ی کاربران خود بسته‌ی ویژه‌ای از کتاب‌های مناسب برای مطالعه در نوروز در نظر گرفته است و آنها را با تخفیف ۳۰ درصدی ویژه‌ی ایام نوروز در اختیار کاربران خود قرار داده است. برای دانلود این اپلیکیشن از لینک‌های زیر استفاده کنید.

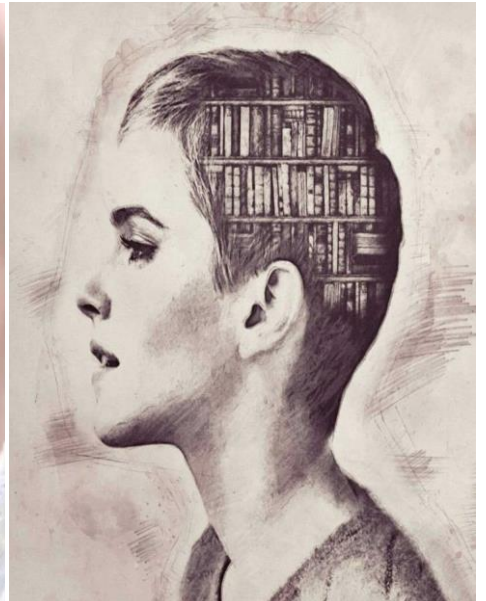
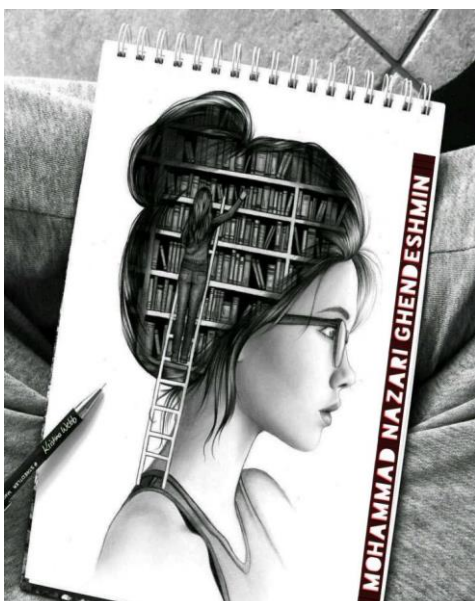


نویسنده: حمیدرضا مالکی





آنهايي که **کتاب نخوانده اند** با آنهايي که **کتاب خوانده اند** ، برابر نيستند !
 آنهايي که **کتاب خوانده اند** با آنهايي که **کتاب مي خوانند** برابر نيستند !
 آنهايي که **کتاب خواهند خواند** با آنهايي که **کتاب مي خوانند** ، برابر نيستند !
 آنهايي که **کتاب نمي خوانند** با آنهايي که **کتاب مي خوانند** ، برابر نيستند !
 آنهايي که **۱۰ کتاب** خوانده اند با آنهايي که **۱۰۰ کتاب** خوانده اند ، برابر نيستند !



کتابخانه‌ای که حتی یک کتاب چایی هم در آن پیدا نخواهید کرد



کتابخانه‌هایی که در آن‌ها خبری از کتب کاغذی نباشد دیگر آنقدرها هم دور از دسترس نیستند. دانشگاه پلی تکنیک فلوریدا که برای نخستین بار در پاییز سال جاری بازگشایی می‌شود، از یک ساختمان اصلی ۶۰ میلیون دلاری که توسط Santiago Calatrava طراحی شده برخوردار بوده و به یک کتابخانه مجهز است که حتی یک کتاب کاغذی هم در قفسه‌های خود نگهداری نمی‌کند.

در این کتابخانه، بجای قفسه‌های جاگیر و بزرگ کتاب، تمامی فضا به سالن مطالعه و کار اختصاص داده شده و در آن شاهد قرارگیری میزهای کار و مطالعه، و مجموعه‌ای از PC ها، لپ‌تاپ‌ها و تبلت‌ها هستیم که برای بهره‌جستن از محتوای الکترونیکی آماده سازی شده‌اند. این مرکز به تعداد انگشت شمار دانشگاه‌هایی که طی سال‌های گذشته اقدام به تاسیس چنین کتابخانه‌ای کرده‌اند پیوسته است. این کتابخانه بجای کتاب‌های کاغذی، قراردادی اختصاصی با ناشران کتب داشته که به موجب آن، دانشجویان قادر خواهند بود به هر کتاب برای بار اول دسترسی کاملاً رایگان داشته باشند. در صورتی که دانشجو به آن کتاب نیاز داشته و قصد داشته باشد آن را برای مطالعات بعدی در اختیار گیرد، سیستم کتابخانه بصورت خودکار نسبت به سفارش و افزودن آن عنوان به مجموعه‌ی دانشگاه اقدام خواهد کرد. شکی نیست که کتب چاپی هنوز هم جایگاه ویژه‌ای در آموزش و کتابخانه‌ها دارند اما به نظر می‌رسد که دانشگاه پلی‌تکنیک فلوریدا از این نظر منحصر بفرد بوده و شیوه‌ی کتابخانه‌ی الکترونیک سازگاری منطقی با برنامه‌ی تحصیلی ارائه شده در آن دارد. این دانشگاه بصورت کلی بر روی دروس و مدارج حوزه‌ی STEM یعنی علم، تکنولوژی، مهندسی و ریاضیات متمرکز شده است. بر کسی پوشیده نیست که محتوای این علوم بدلیل نیاز به تازگی همیشگی، در نشر دیجیتال جایگاه منطقی‌تر و بهتری در مقایسه با کتب چاپی چند ساله داشته و اطلاعات صحیح‌تر و سریع‌تری را به دانشجویان منتقل می‌کنند. البته آنچه گفته شد بدان معنا نیست که هیچ خبری از کتب چاپی در این میان نباشد. این دانشگاه از برنامه‌ی قرض دادن کتاب برخوردار است و مجموعه‌ای بالغ بر ۷۰۰۰ عنوان کتاب که اخیراً از یکی دیگر از دانشگاه‌های پلی‌تکنیک جمع‌آوری شده را در اختیار دارد. البته مدیران مجموعه هنوز در خصوص نحوه‌ی برخورد با کتب چاپی موجود تصمیم‌گیری نکرده‌اند. (نظر شما در خصوص آینده‌ی کتاب، کتابخوانی و کتابخانه‌ها چیست؟ تصور می‌کنید کتب چاپی تا چه زمان قادر به مقاومت در برابر سیل دیجیتال هستند؟ نویسنده: مسعود آموزگار)



یک روز از سرِ بی کاری به بچه های کلاس گفتم انشایی بنویسند با این عنوان که "فقر بهتر است یا **عطر**؟"

قافیه ساختن از سرگرمی هایم بود. چند نفری از بچه ها نوشتند "فقر". از بین **علم** و **ثروت** همیشه علم را انتخاب می کردند. نوشته بودند که "فقر" خوب است چون چشم و گوش آدم را باز می کند و او را بیدار نگه می دارد ولی عطر، آدم را بیهوش و مدهوش می کند. عادت کرده بودند مجیز فقر را بگویند چون نصیبشان شده بود. فقط یکی از بچه ها نوشته بود "عطر". انشایش را هنوز هم دارم. جالب بود. نوشته بود "عطر حس های آدم را بیدار می کند که فقر آنها را خاموش کرده است"  فریبا وفی  رویای تبت

🕊️ ❤️ 🕊️ ❤️ 🕊️ ❤️ 🕊️ جلد ۶ کتاب درمانی 🕊️ ❤️ 🕊️ ❤️ 🕊️ ❤️ 🕊️



تو دختر خیلی
باهوشی
هستی. واقعا
هستی.
می توانی هر چه
بخواهی بشوی
لیلا! من به این
یقین دارم و
می دانم وقتی
این جنگ تمام
شود،
افغانستان به تو
مثل مردهایش
نیاز دارد حتی
بیشتر از
مردها. چون
یک جامعه
شانس موفقیت

ندارد اگر زن هایش تحصیل نکنند (کتاب نخوانند!) لیلا، هیچ شانسی! (لیلا
من کتاب بخوان!) خالد حسینی 📖 هزار خورشید تابان



📖 چوب گلف انگلیسی

نمی دانم چندمین بار است که بالا می آورم. حساب روزهای تهوع از دستم خارج شده. به محض اینکه پا از خانه بیرون می گذارم، با دیدن اولین آدم شروع می شود.

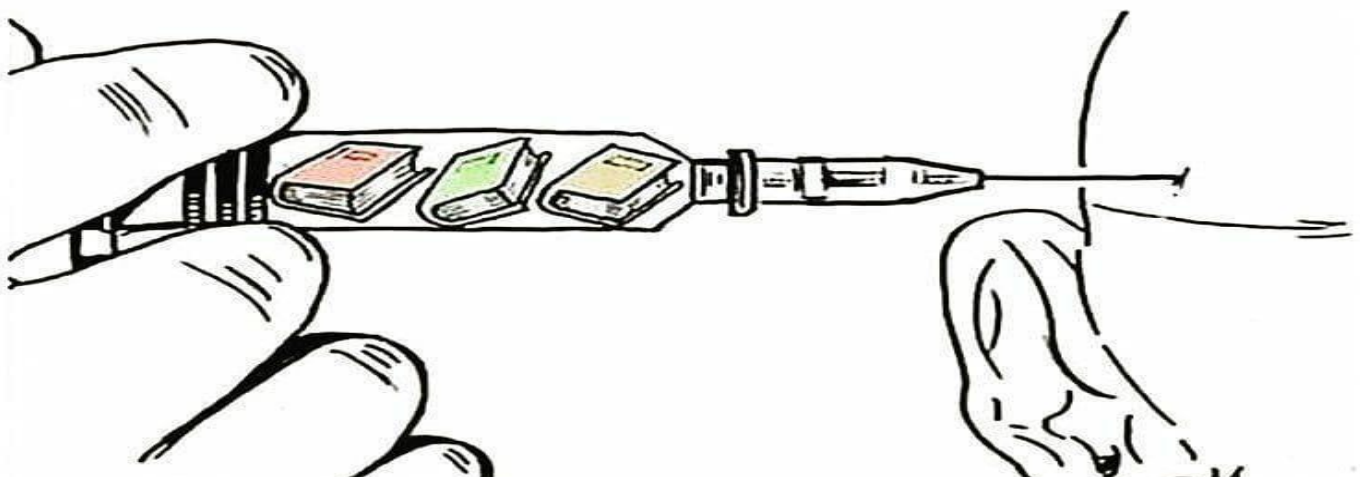
ابتدا سرم گیج می رود بعد دلم به هم می خورد و این اواخر بالا می آورم، آن هم لخته های خون.

اینها را که به دکترم گفتم ...

سری تکان داد و فوراً شماره روانپزشکی را که از آشنایانش بود، روی کاغذ نوشت: »

بدنت سالم است جوان، روانت را باید به دکتر نشان بدهی.» ندا پیش یار

Still learning. Always learning.



@Secrets2Success

250,000 نسخه کتاب رایگان الکترونیکی کتابخانه بریتانیایی در گوگل



گوگل در نظر دارد با همکاری یک کتابخانه در بریتانیا، ۲۵۰ هزار نسخه از کتاب های آن را دیجیتالی کرده و در اختیار کلیه کاربران قرار دهد. قرار است گوگل در عرض ۲ سال آینده کلیه کتاب ها را در اختیار همه کاربران قرار

دهد. این قضیه مسلماً برای ما که برای عضویت در کتابخانه ملی خودمان هم باید شرایط خاص و کارت دانشجویی داشته باشیم، بسیار ارزشمند خواهد بود. در ادامه اطلاعات بیشتری در مورد این کتابخانه و پروژه گوگل مشاهده خواهید کرد. همه ما برنامه و سرویس های رایگان اینترنتی را دوست داریم. یک کتاب رایگان خیلی خوب خواهد بود ولی نظر شما راجع به ۲۵۰ هزار نسخه کتاب رایگان چیست؟ شما به زودی حدود ۲۵۰ هزار نسخه کتاب **Out of Copy right** را به صورت رایگان از گوگل، در اختیار خواهید داشت. کتاب های **out of copy right** کتاب هایی هستند که یا **حق Copy Right** برای آنها وجود نداشته و یا زمان مقرر برای حق کپی رایت این کتاب ها به پایان رسیده است. بنابراین این کتاب ها خیلی هم جدید نخواهند بود. در واقع هدف گوگل هم تبدیل کتاب های قدیمی و غیرموجود در اینترنت، به نسخه دیجیتالی است. شما می توانید کتاب های زیادی را در وب سایت "**کتاب های انگلیسی گوگل**" بیابید و با کلیک کردن روی دکمه **Preview** آن را در کامپیوتر خود بخوانید. ولی اجازه دانلود آن ها را ندارید. در حالی که با دیجیتالی شدن کتاب های **Out of Copy Right** این کتابخانه، شما می توانید آنچه نیاز دارید را از داخل کتاب جست و جو کنید و کتاب را هم ذخیره کرده و در حافظه کامپیوتر خود نگه دارید. کتاب ها شامل موضوعات مختلفی از انقلاب صنعتی فرانسه گرفته تا مسایل مربوط به برده داری می شوند. یک نسخه از این کتاب های دیجیتالی هم در کتابخانه آنلاین **British Library** ذخیره خواهد شد. گوگل با این روش خدمت بزرگی به جوامع مختلف می کند. (نویسنده: عارفه امینی)

خواندن کتاب بسته با امواج تراهرتزی توسط پژوهشگران ایرانی



پژوهشگران دو دانشگاه MIT و جورجیاتک با همکاری یکدیگر فناوری را توسعه داده‌اند که می‌توان بدون باز کردن کتاب آن را مطالعه کرد.

پس از خواندن این خبر احتمالاً تصمیم می‌گیرید تا دفترچه خاطرات خود را در مکان امن‌تری نگه‌داری کنید! پژوهشگران دانشگاه MIT در همراهی با همکارانی از دانشگاه جورجیاتک، نمونه اولیه‌ای از فناوری تصویر برداری را توسعه داده‌اند که قادر است نوشته‌های یک کتاب را بدون باز کردن بخواند. با ما همراه باشید.

در آخرین پژوهش صورت گرفته توسط این گروه، آن‌ها تعدادی برگه را که بر روی هر یک حرفی نوشته شده بود را بر روی هم قرار دادند و موفق شدند تا با استفاده از فناوری تصویربرداری خود حروف نوشته شده بر روی برگه‌ها را تشخیص دهند. سامانه جدید تصویر برداری از امواج تراهرتزی برای تصویر برداری استفاده می‌کند امواجی که در طیف الکترومغناطیس در محدوده‌ای بین امواج میکروویو و امواج فروسرخ قرار می‌گیرند. البته طیف‌های دیگر امواج الکترومغناطیس همچون اشعه‌ی ایکس نیز قادر به گذر از درون اجسام هستند ولی این گروه تصمیم به استفاده از امواج تراهرتزی گرفتند چرا که این امواج قادرند به نحوی ویژه بین جوهر و کاغذ تمایز قائل شوند که امواج ایکس قادر نیستند. در حقیقت با توجه به اینکه مواد شیمیایی گوناگون در نواحی مختلف و متفاوت طیف الکترومغناطیس از خود جذب نشان می‌دهند، هر یک از آن‌ها با ناحیه‌ی خاصی از طیف الکترومغناطیس قابل مشاهده هستند.

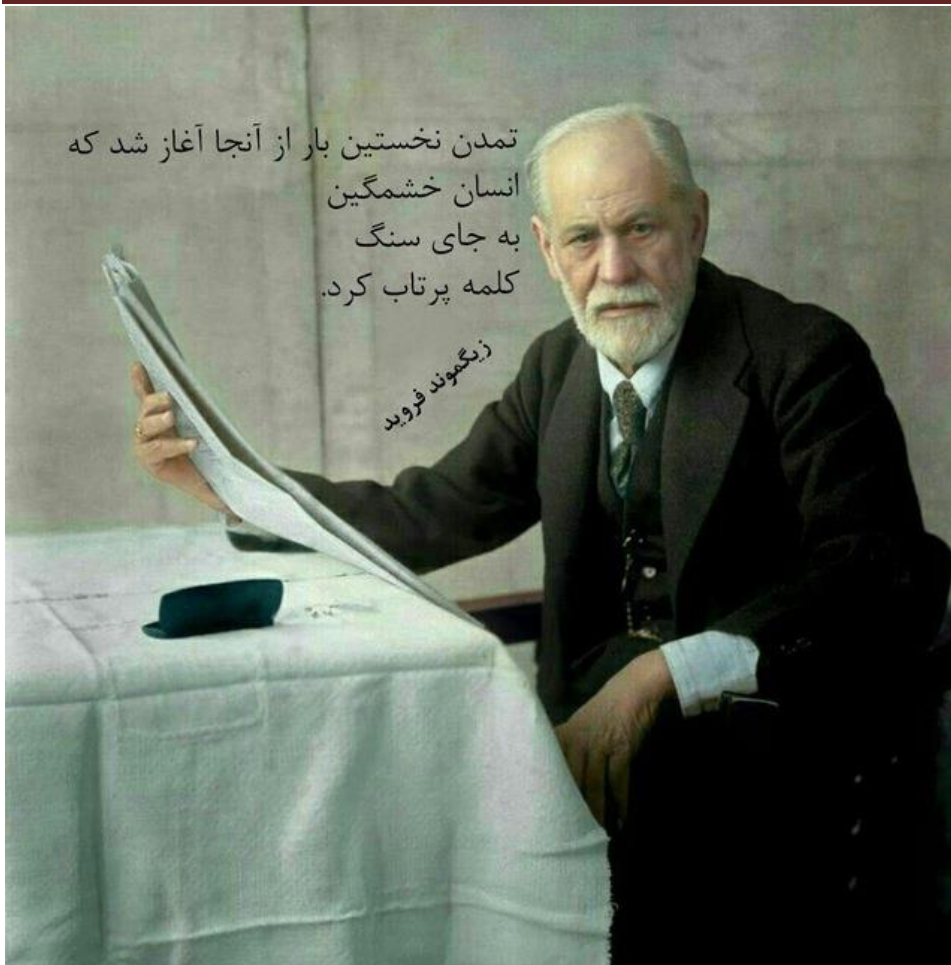
الگوریتم توسعه داده شده در دانشگاه MIT قادر است تا تصویر به دست آمده به وسیله‌ی این امواج را تا حد ممکن واضح به دست دهد. پس از آن الگوریتم توسعه داده شده در دانشگاه جورجیا تک داده‌های به دست آمده را به صورت حروف مجزا شناسایی می‌کند. نمونه اولیه‌ی دوربین توسعه داده شده برای خوانش در این پژوهش در حال حاضر امواج تراهرتزی را به صورت پالس‌های منقطع بسیار کوتاه ارسال می‌کند. با برخورد این پالس‌ها به لایه‌های هوای موجود بین برگه‌های مختلف به واسطه‌ی تفاوت در ضریب شکست این امواج بازتاب پیدا کرده و به حسگرهای تعبیه شده درون دوربین باز می‌گردند.

با تحلیل مدت زمان رفت و برگشت این امواج توسط الگوریتم‌های محاسباتی توسعه داده شده، فاصله‌ی بین صفحات مختلف کتاب و دوربین تشخیص داده می‌شود در نتیجه می‌توان متون نوشته شده در هر صفحه را به خوبی تشخیص داد. با این روش می‌توان به خوبی نویز ناشی از عوامل مزاحم را نیز در طی فرایند تشخیص کاهش داد. با تمایز

بخشیدن به امواج تراهرتزی با زمان بازگشت واقعی مربوط به شی هدف و در نظر گرفتن انرژی موج بازگشتی و مقایسه آن با پروفایل‌های از پیش ثبت شده و محاسبات آماری حذف نویز می‌توان در نهایت خواص شیمیایی شی مورد نظر را به دست آورد و با استفاده از آن به الگوریتم‌های تشخیص متن خوراک دهی کرد تا در نهایت حرف نوشته شده بر روی برگه کاغذ خوانده شود!

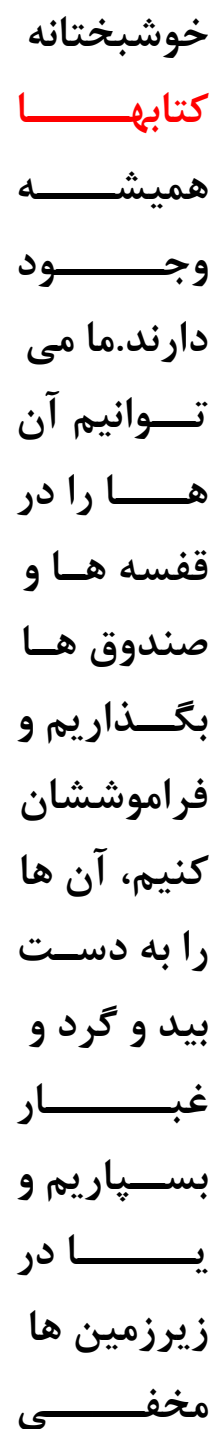
در حال حاضر نمونه اولیه ساخته شده از این دستگاه قادر است تا ضخامت کاغذی به اندازه‌ی نه برگه‌ی کاغذ را مورد بررسی قرار دهد چرا که پس از این ضخامت انرژی امواج بازگشتی به اندازه‌ی کم می‌شود که حسگرهای دوربین دیگر قابلیت تشخیص آن‌ها را ندارند. پژوهش‌های آتی این حوزه بر روی توسعه‌ی الگوریتم‌های دقیق تر و البته افزایش قدرت خوانش دستگاه با اصلاح منبع تولید امواج و حسگرهای خوانشی تمرکز خواهد داشت. احتمالاً در آینده‌ای نزدیک می‌توان با بهره‌گیری از چنین فناوری به سادگی کتاب‌ها را بدون باز کردن و تنها با قرار دادن یکی از این دوربین‌ها به سمت آن‌ها خواند، این قابلیت به ویژه برای کتاب‌های قدیمی که باز کردن آن‌ها شانس آسیب بالایی را در پی دارد کاربردی خواهد بود. نتایج این پژوهش در نشریه‌ی علمی **Nature Communications** به چاپ رسیده است. جالب است بدانید پژوهشگران ایرانی در این پژوهش نقش بسیار پررنگی داشته‌اند.

شما چه کاربردهای دیگری را برای چنین دستگاهی متصور می‌شوید؟ اگر روزی چنین قابلیتی در تلفن هوشمند شما یکپارچه شود چه کاربری‌هایی از آن خواهید داشت؟
نویسنده: **کاوه جهان آرای**



زیگموند فروید با
 حرصی سیری ناپذیر
 کتاب می خواند و اگرچه
 خود را در انواع و اقسام
 کتاب های رنگ و وارنگ
 غرق می کرد، در درجه
 اول شیفته ی رمان ها،
 نمایش نامه ها، مقاله ها و
 شعرهای یوهان
 ولفگانگ فن گوته بود.
 فروید به این حقیقت پی

برد که صرف فکر کردن (آرزو کردن و خیال بافتن) فی نفسه خوشایند است. روانکاوان و تقریباً همه رواندرمانگران به دفعات با این تجربه روبرو می شوند که خیال چیزی هم از نظر روانی و هم از نظر جسمی به مراتب ارضا کننده تر از متعلق عینی و واقعی آن خیال است. احتمالاً با این رأی همدلید که شدت هیچ خوشی و لذتی در واقعیت به پای شدت و وضوح خوشی همان موضوع در ذهن نمی رسد. به عقیده فروید، کارکرد فکر کردن همواره مقدمه چینی برای کسب تجربه لذت بخشی در بیرون نیست. فکر کردن و از طریق آن خیالپردازی و به آرزوها اندیشیدن، همواره پیش (و در بسیاری اوقات بیش) از آنچه در واقعیت رخ می دهد، رضایت بخش است. به عبارت دیگر، فکر کردن (فانتزی کردن)، راهی برای لذت بردن و کامیاب شدن است. **فکر کردن، راهی برای کامیابی (ارضا) است.** روانکاوی - زیگموند فروید - محمود مقدسی

[illegible]

۱۰ نویسنده مشهور جهان که بر اریکه ثروت و شهرت تکیه زده‌اند



نویسندگان برجسته با قلمی جادویی و تأثیر گذار، خوانندگان خود را مجذوب می‌کنند، به طوری که عاشقانه روند داستان را دنبال و حتی با شخصیت‌های خلق شده زندگی می‌کنند. این موهبت همان عاملی است که درهای

ثروت و موفقیت را به روی آنان می‌گشاید. در این مجال به سراغ گروهی از این نویسندگان شاخص می‌رویم. در ادامه با ما همراه باشید.

نویسندگان شناخته شده‌ای همچون نورا رابرتز و جی.کی. رولینگ، مدت‌ها پیش از آنکه در مقام نویسنده به شهرت و موفقیت دست یابند، تجربه بارها و بارها رد شدن داستان‌های‌شان از سوی ناشرین مختلف را در کارنامه دارند. رمان‌های رمانتیک و عاشقانه نورا رابرتز به کرات از سوی ناشری مورد پذیرش قرار نگرفت که خود در حال دزدی ادبی از آثار او بود. خالق هری پاتر که اکنون پله‌های شهرت و موفقیت را یکی پس از دیگری طی می‌کند، سال‌ها در مضيقه زندگی می‌کرد. اولین کتاب از مجموعه کتاب‌های هری پاتر تحت عنوان "هری پاتر و سنگ جادو" از سوی دوازده ناشر مختلف رد شد، کتابی که بعدها سنگ بنای موفقیت رولینگ را پایه گذاری کرد. در ادامه با ۱۰ نویسنده معروف و ثروتمند جهان آشنا خواهیم شد که با تسخیر قلب میلیون‌ها نفر راه خود به سوی سعادت و ثروت را هموار کردند.



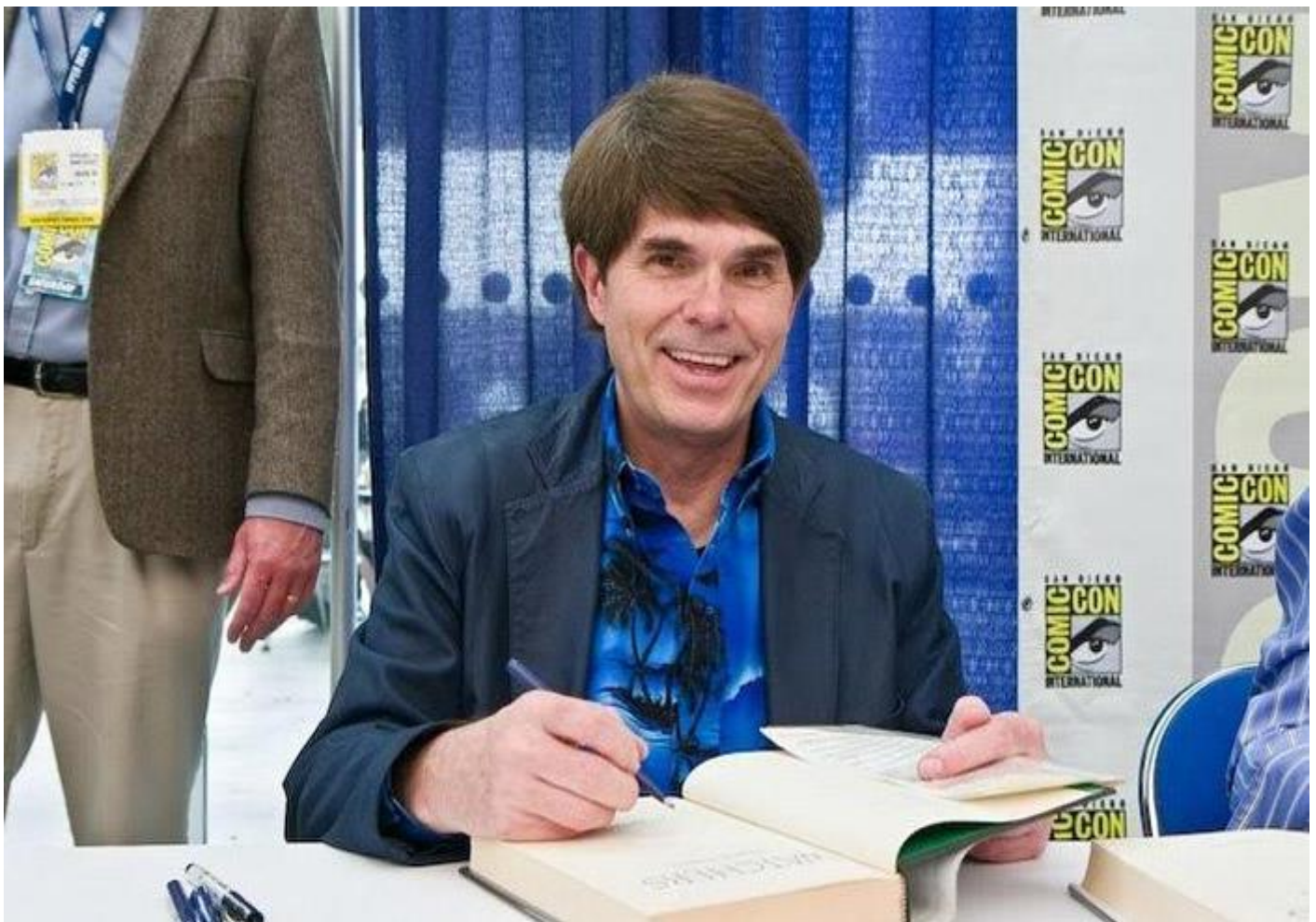
استفنی میر

نویسنده آمریکایی استفنی میر^۲ در سال ۲۰۰۵، رمان خون آشامی و یکی از بهترین آثار خود یعنی "گرگ و میش" یا همان **Twilight** را روانه‌ی بازار کرد. در طول سه سال، میر موفق شد ۵۰ میلیون نسخه از این کتاب را به فروش رسانده و به عنوان پول‌سازترین نویسنده سال ۲۰۰۸ انتخاب شود. این رمان و دنباله‌هایش ماه نو، کسوف و

^۲ - Stephenie Meyer

سپیده دم به یکی از محبوب‌ترین کتاب‌ها در میان قشر نوجوان و جوان تبدیل شدند. تا کنون بیش از صد میلیون نسخه از این رمان خون‌آشامی در جهان به فروش رسیده است، همچنین مجموعه فیلم‌هایی که با اقتباس از این کتاب ساخته شدند نیز، به نوبه خود به فروشی خیره‌کننده دست یافتند. اکنون بلا، ادوارد و دیگر شخصیت‌های این کتاب برای دوست‌داران ادبیات تخیلی نام‌هایی شناخته شده هستند. مجموعه این عوامل دست به دست هم داده و این نویسنده را به چهره‌ای شناخته شده، محبوب و ثروتمند تبدیل کردند. میر که در سال ۲۰۱۰ بالغ بر ۵۰ میلیون دلار ثروت داشت، با مدیریتی حساب شده و تنها در طول چهار سال ارزش خالص دارایی خود را به ۱۲۵ میلیون دلار ارتقا داده و رتبه دهم فهرست ما را از آن خود نمود.

دین کونتز



نویسنده‌ی سرشناس آمریکایی دین کونتز^۳ با اسامی متعددی شناخته می‌شود، اسامی همچون آرون وولف، دیوید اکستون و لی نیکولز. آثار کونتز بیش از هر چیز بر پایه‌ی تعلیق و هیجان متمرکزند، هیجانی که رگه‌هایی از ادبیات علمی-تخیلی و ترسناک را نیز در خود دارد. همچون دیگر نویسندگان نامی، کارهای او نیز دست مایه ساخت فیلم‌های متعددی بوده که از آن جمله می‌توان به مخفیگاه (hideaway)، کثرت (Intensity)، یگانه بازمانده (Sole Survivor) و رودخانه سیاه (Black River) اشاره کرد. در سال ۱۹۶۸ بیش از ۴۵۰ میلیون نسخه از کتاب‌های او در سطح جهانی به فروش رسید، رقمی که او را در فهرست نویسندگان برتر نیویورک تایمز قرار داد. امسال نیز کونتز با بیش از ۱۴۵ میلیون دلار ثروت، به عنوان یکی از نویسندگان و رمان نویسان ثروتمند و مطرح جهان انتخاب شده است.



³ - Dean Koontz

نورا رابرتز

نویسنده و رمان نویس آمریکایی نورا رابرتز^۴، شاید در شمار نویسندگانی باشد که چندان با او و آثارش آشنایی نداریم، اما در طول دوران کاریش آثار متعددی خلق و میلیون ها دلار درآمد کسب کرده است. براساس تخمین های صورت گرفته ارزش خالص دارایی او ۱۵۰ میلیون دلار برآورد می شود. رابرتز همچنین تحت عناوینی همچون جی دی راب، جیل مارچ و سارا هاردست نیز قلم زده است. او به عنوان یکی از بهترین نویسندگان رمان های عاشقانه آمریکا شناخته شده و اولین نویسنده ای است که تحت این عنوان به تالار مشاهیر آمریکا راه یافت. رمان های او به صورت منظم در شمار پرفروش ترین کتاب های نیویورک تایمز قرار دارند. برای سه دهه، این نویسنده ی کوشا مشغول فعالیت بوده و ما حاصل کارش بیش از ۲۰۹ عنوان کتاب است که به چاپ فروش های قابل توجهی دست یافتند. اولین جرقه ی نویسندگی در وجود او در یک صبح برفی و کسل کننده در فوریه سال ۱۹۷۹ زده شد. کولاک و برف شدید او و دو فرزندش را در منزل گرفتار کرده بود، در نتیجه برای سرگرم کردن خود شروع به نوشتن ایده های اولیه ای از رویدادهای زندگی خود کرد. در سن ۶۴ سالگی، نورا هنوز از بازنشستگی فاصله ای بس طولانی داشته و آخرین اثرش "کلکسیونر" در ۱۵ آوریل سال ۲۰۱۴ رونمایی شد.

جکی کالینز

⁴ - Nora Roberts

جکی کالینز^۵ نویسنده‌ای انگلیسی است که تا کنون ۲۹ اثر پرفروش به بازار عرضه کرده است، آثاری که همگی در فهرست پرفروش‌ترین‌های نیویورک تایمز قرار گرفته و فیلم‌ها و سریال‌های تلویزیونی متعددی بر مبنای آنها ساخته شده است. بیش از ۵۰۰ میلیون نسخه از کتاب‌های او تا کنون به فروش رفته و به ۴۰ زبان زنده دنیا ترجمه شده‌اند. اولین رمان کالینز "دنیا پر از مردان متأهل است" در ۱۹۶۸ به چاپ رسید، اما این کتاب بازخورد مناسبی نداشته و در کشورهایی همچون استرالیا و آفریقای جنوبی ممنوع اعلام شد. در دهه‌ی شصت بسیاری او را متهم به چاپ کتاب‌های تحریک‌کننده کردند، روندی که در دیگر کتاب‌های او نیز دنبال شده و به خوبی مشهود است. فهرست بلند بالای آثارش در مجموع ۱۸۰ میلیون دلار برای او به ارمغان آورده است.





جان گریشام

اگر به کتاب‌هایی با تم حقوقی علاقمند باشید، شاید جان گریشام^۶ یکی از نویسندگان محبوب شما باشد.

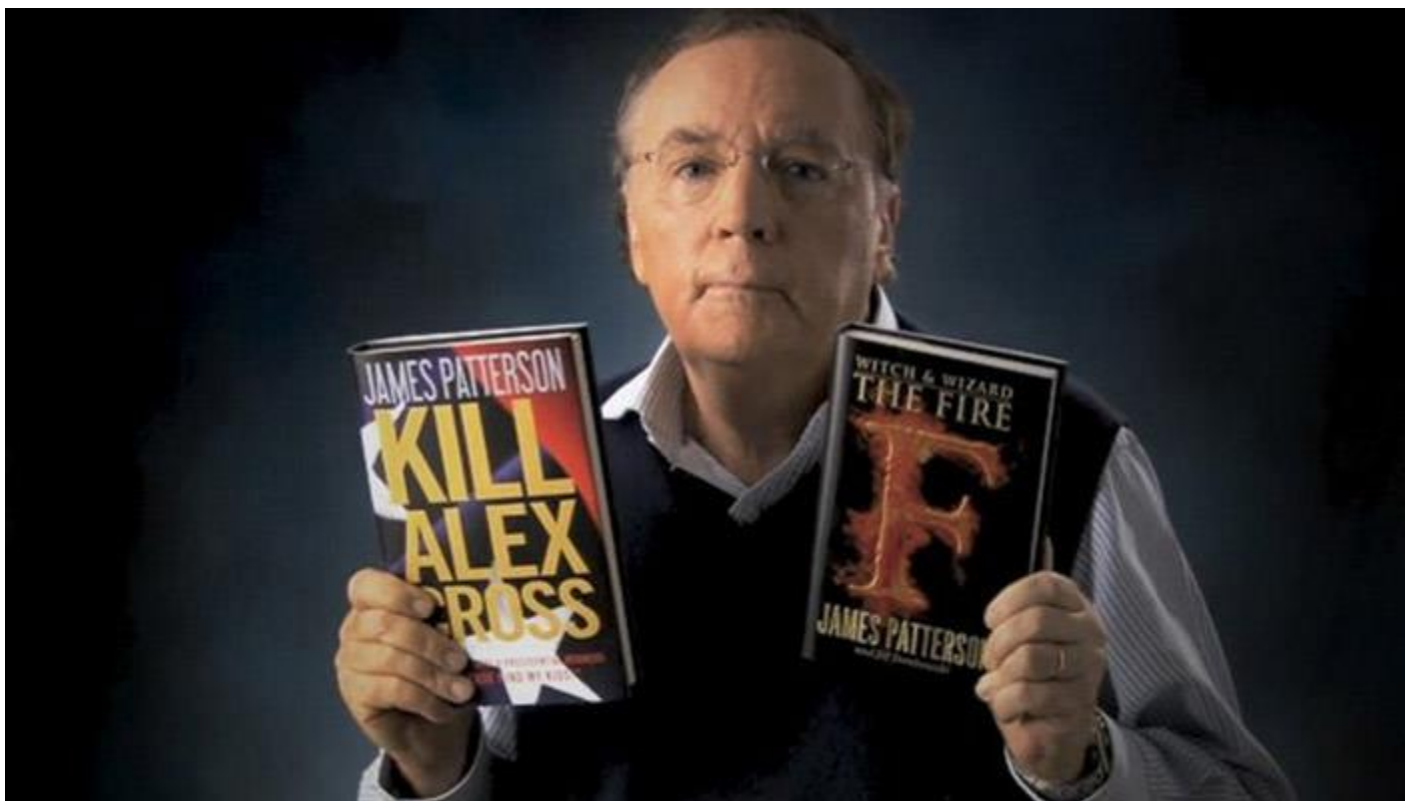
⁶ - John Grisham

گریشام سلطان بلامنازع تریلرهای حقوقی و قضایی است. او که به عنوان وکیل جنایی برای یک دهه مشغول به فعالیت بود به خوبی با زیر و بم امور قضا آشنایی داشته و همین امر او را به یکی از نویسندگان معروف و محبوب در این زمینه مبدل نموده است. اولین کتاب او "زمانی برای کشتن" در ۱۹۸۹ به چاپ رسید و با اثر درخشان دیگری همچون "شرکت" در ۱۹۹۱ دنبال شد. در سال ۱۹۹۳ بر اساس این داستان فیلمی با بازی تام کروز در نقش شخصیت اصلی میچ مکدیر (Mitch Mcdeere)، ساخته شد که یکی از بهترین فیلم‌های اوایل دهه‌ی ۹۰ به شمار می‌رود. گریشام یکی از سه نویسنده‌ای است که در اولین تلاش موفق شده دو میلیون نسخه از کتاب‌های خود را به فروش برساند، دو نویسنده‌ی دیگر جی - کی - رولینگ و تام کلنسی هستند. تا سال ۲۰۱۲ این نویسنده‌ی زبده موفق شده بیش از ۲۷۵ نسخه از رمان‌هایش را در سطح جهانی به فروش رسانده و در حدود ۲۰۰ میلیون دلار عایدی کسب کند، رقمی که او را به ششمین نویسنده‌ی ثروتمند جهان تبدیل نمود.



تام کلنسی

رمان نویس آمریکایی و استاد ادبیات جاسوسی - تخیلی تام کلنسی^۷، در سال ۱۹۸۲ پا به عرصه‌ی ادبیات و داستان نویسی نهاده و با انتشار کتاب "شکار اکتبر سرخ" در سال ۱۹۸۴ به صورت حرفه‌ای فعالیت خود را آغاز کرد، کتابی که به اولین عنوان پرفروش او تبدیل شد. به دنبال این موفقیت، دیگر آثار او در همین ژانر همچون "بازی وطن پرستان"، "خطر آشکار" و "مجموعه‌ی تمام ترس‌ها" به بازار آمد. داستان‌هایی که بر مبنای آنها فیلم‌های موفق و پرفروشی با بازی الک بالدوین، هریسون فورد و بن افلک ساخته شد. متأسفانه این کارشناس متبحر ادبیات علمی، نظامی و جاسوسی، در اکتبر ۲۰۱۳ دار فانی را وداع گفت. ارزش دارایی که او برای خانواده‌اش برجای گذاشته بالغ بر ۳۰۰ میلیون دلار است، به علاوه دیگر متعلقات از جمله عمارتی که دو میلیون دلار قیمت دارد نیز از جزئی از این ارثیه قابل توجه است.



⁷ - Tom Clancy

جیمز پترسون

این نویسنده بیشتر به دلیل مجموعه داستان‌های الکس کراس (Alex Cross) شناخته شده است، جیمز پترسون^۸ همچنین به دلیل تریلرهای باشکوه، غیر داستانی و مستند و البته داستان‌های عاشقانه به شهرت رسیده است. پترسون بیش از ۳۰۰ میلیون نسخه از آثارش را در سطح جهانی به فروش رسانده است، آثاری که او را به یکی از ثروتمندترین رمان نویسان این سیاره تبدیل کردند. از یک حقوق پایین در یک آژانس تبلیغاتی در سال ۱۹۹۶، پترسون راهی بس پرفراز و نشیب را طی کرده، و اکنون به جایگاهی مناسب دست یافته است. ارزش دارایی‌های او در حدود ۳۱۰ میلیون دلار برآورد می‌شود.



دانیل استیل

⁸ - James Patterson

دانیل استیل را شاید بتوان یکی از معروف‌ترین و شناخته شده‌ترین نویسندگان رمان‌های عاشقانه غربی در بین مخاطب ایرانی و به ویژه قشر نوجوان و جوان دانست. او که با نام اصلی "دانیل فرناندز دومینیک شولین استیل" به دنیا آمد، با نام هنری دانیل استیل خالق آثار مطرح و پر فروش متعددی شد. او اکنون با فروش ۸۰۰ میلیون نسخه از کتاب‌هایش به عنوان بهترین نویسنده‌ی در قید حیات جهان و همچنین چهارمین نویسنده‌ی مطرح و محبوب همه زمان‌ها انتخاب شده است. استیل آثار محبوب بسیاری به نگارش در آورده که همگی به ۲۸ زبان زنده دنیا ترجمه و در اختیار علاقمندان در اقصی نقاط جهان قرار گرفته‌اند، همچنین ۲۲ برداشت تلویزیونی نیز در کارنامه دارد که دو تای آنها نامزد دریافت جایزه گلدن گلوب بودند. رمان‌های او اغلب مملو است از شخصیت‌های متعدد که درگیر اتفاقات یا گرفتار تنگنا هستند. استیل همچنین کتاب‌هایی برای کودکان به رشته تحریر در آورده است. ارزش دارایی او ۳۷۵ میلیون دلار تخمین زده می‌شود.

استیفن کینگ

عاشقان هنر هفتم در ایران حتماً فیلم‌های مطرحی همچون درخشش، میزری، رستگاری در شاوشنگ و مسیر سبز را به خاطر دارند، فیلم‌هایی که با الهام از کتاب‌های این نویسنده ساخته شده بودند.

تا کنون بیش از ۳۵۰ میلیون نسخه از کتاب‌های استیفن کینگ، سلطان معاصر ادبیات ترسناک، جاسوسی، تعلیقی، علمی-تخیلی و فانتزی، به فروش رسیده است، کتاب‌هایی که بسیاری از آنها دست مایه ساخت فیلم‌های معروف سینمایی، تلویزیونی و همچنین داستان‌های مصور بوده‌اند. او بیش از ۵۰ رمان به رشته تحریر در آورده که تعدادی با نام اصلی و تعدادی را نیز تحت عنوان ریچارد بچمن به چاپ رسانده است. کینگ همچنین نزدیک به دو هزار داستان کوتاه نوشته و برنده‌ی جوایز متعدد ادبی

همچون جایزه برام استوکر، جوایز فانتزی اِوارد و جایزه‌ی انجمن فانتزی انگلستان شده است. کینگ را می‌توان یکی از موفق‌ترین و ثروتمندترین نویسندگان حال حاضر جهان دانست، داستان سرایی موفق که ارزش دارایی‌هایش ۴۰۰ میلیون دلار برآورد شده است.



👌❤️👌❤️👌❤️👌❤️👌📖- کتاب درمانی 👌❤️👌❤️👌❤️👌



جی. کی. رولینگ

و بالاخره نوبت به ثروتمندترین نویسنده‌ی جهان رسید، نویسنده‌ای که به لطف خلق دنیایی جادویی و پسرکی با چشمان سبز بر قلّه موفقیت گام نهاده و در شمار ثروتمندترین زنان جهان قرار گرفته است.

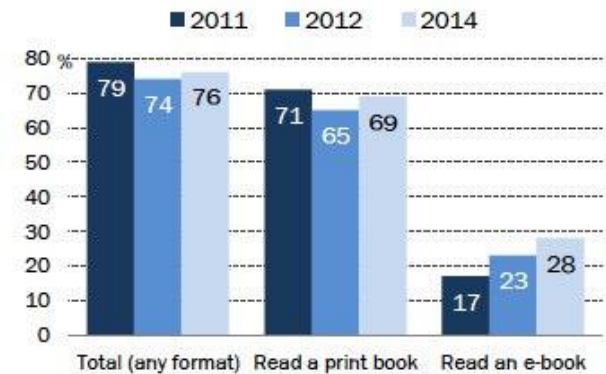
جوآن "جو" رولینگ با عناوینی همچون رابرت گالبریث (Robert Galbraith) و جی. کی. رولینگ، خالق مجموعه کتاب‌های موفق و پر فروش هری پاتر است. فانتزی تخیلی رولینگ توجه جهان را به خود معطوف نموده و برنده جوایز متعدد ادبی شد، کتابی که بیش از ۴۰۰ میلیون نسخه از آن در سطح جهان به فروش رسیده است. این مجموعه به عنوان بهترین و پرفروش‌ترین مجموعه کتاب‌های جهان در کل تاریخ شناخته شده و فیلم‌هایی که با اقتباس از آن ساخته شدند نیز به عنوان یکی از سودآورترین فیلم‌های تاریخ جهان شناخته شدند. داستان زندگی پر فراز و نشیب این نویسنده الهام بخش بسیاری بوده است، تبدیل شدن از زنی معمولی به نویسنده‌ای با یک میلیارد دلار ثروت آن هم در عرض تنها پنج سال، جهشی غیر منتظره به شمار می‌رود. هفتمین و آخرین جلد این مجموعه "هری پاتر و قديسان مرگبار"، در سال ۲۰۰۷ به بازار آمد و نقطه‌ی پایان بر مسیری بود که با چاپ اولین کتاب در سال ۱۹۹۷ آغاز شده بود. اولین قسمت از فیلمی که با اقتباس از این کتاب ساخته شد در نوامبر سال ۲۰۱۰ و بخش دوم آن در جولای سال ۲۰۱۱ اکران شد. هم اکنون جی. کی. رولینگ عنوان ثروتمندترین نویسنده زمین را از آن خود نموده، او همچنین به عنوان یکی از تأثیرگذارترین نویسندگان حال حاضر جهان نیز شناخته می‌شود، بانویی که در حدود یک میلیارد دلار ثروت دارد. (نویسنده: مریم اصلانی)

A close-up view of three shelves of a library, filled with numerous old, leather-bound books. The spines of the books are visible, showing various colors (brown, gold, red) and decorative patterns. The books are arranged in rows, with some spines facing forward and others slightly angled.

134

Most adults read a book in the past year; print remains most popular, but e-reading is on the rise

Among American adults 18 and older, the % who read at least one book (in total, in print, or as an e-book) in the past year



* "Total" also includes those who listen to audio books (not shown).

Source: Pew Research Center's Internet Project Omnibus Survey, January 2-5, 2014. N= 1005 American adults ages 18 and older. Interviews were conducted on landlines and cell phones, in English and Spanish.

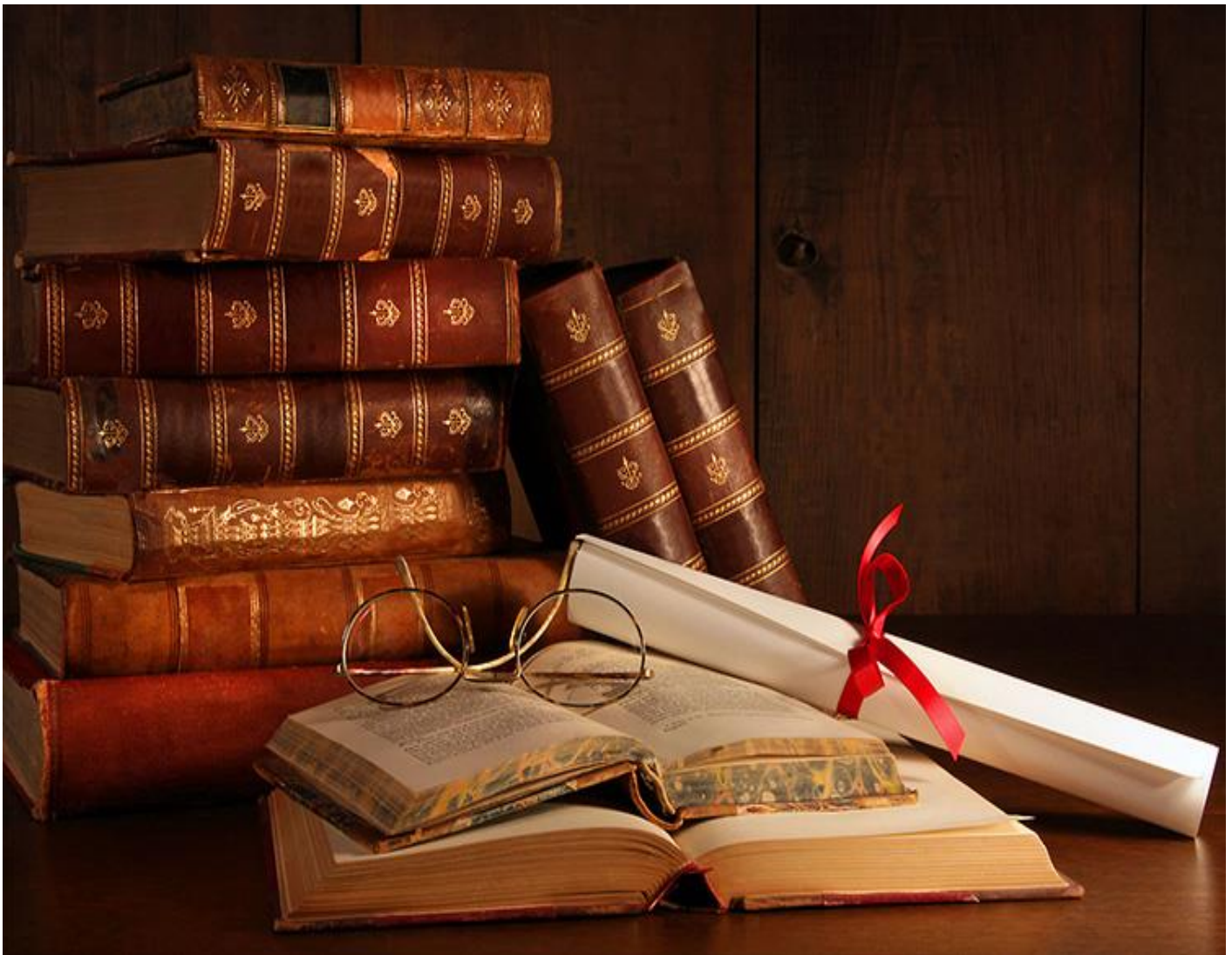
PEW RESEARCH CENTER

توجه داشته باشید که در نمودار بالا، سال ۲۰۱۴ بعنوان یک اشتباه تایپی وارد شده است و ۲۰۱۳ باید جایگزین آن گردد.

همان گونه که می بینید، اغلب افرادی که کتاب های الکترونیکی مطالعه می کنند، کتاب های چاپی را نیز در لیست مطالعات خود وارد می نمایند. و تنها ۴ درصد از اشخاص در سال ۲۰۱۳ بطور کامل به کتاب های الکترونیکی روی آورده اند. هرچه کتاب های الکترونیک از طریق دستگاه های بیشتری در دسترس افراد قرار می گیرند، بطور مشخص

انتظار می رود که آمار استفاده از این نوع کتاب رو به افزایش باشد. دستگاه هایی نظیر کتاب خوان ها، تبلت ها و اسمارت فون ها به گونه ی رو به رشدی در دسترس افراد قرار می گیرند که با استفاده از همه ی آن ها می توان به مطالعه ی کتب الکترونیکی پرداخت. شنوندگان کتاب های صوتی بیشترین تنوع حالت مطالعاتی را دارند و در مقابل خوانندگان کتاب های چاپی معمولاً با مطالعه ی انواع دیگر کتاب چندان راحت نیستند. بر اساس این آمار که مربوط به شهروندان ایالات متحده است، در مجموع ۷۶ درصد از بزرگسالان طی دوازده ماه گذشته حداقل یک کتاب در فرمت های مختلف را مطالعه کرده اند. متوسط تعداد کتاب های خوانده شده و یا شنیده شده طی سال گذشته، ۵ عدد بوده است و بر اساس این آمار، نیمی از بزرگسالان بیش تر از ۵ کتاب و نیمی دیگر کمتر از ۵ کتاب مطالعه کرده اند. مطالعات Pew طی روزهای ۲ تا ۵ ژانویه از میان ۱,۰۰۵ نفر از افراد ۱۸ سال به بالا صورت گرفته است. این سازمان درصد خطا را مثبت و منفی ۳,۴ درصد اعلام کرده است. نویسندگان: مسعود آموزگار

یک کتاب خوب چه تاثیری بر مغز می گذارد



کتاب خواندن بر مغز انسان تاثیر می گذارد. متخصصان علوم اعصاب، فواید مطالعه ی یک کتاب خوب را خارق العاده توصیف می کنند. در هنگام مطالعه، چه اتفاقی در مغز می افتد؟

کتاب ها باعث افزایش دانش، آگاهی و **خشوع فکری** می شوند. اما همدلی، یکی دیگر از باارزش ترین فواید مطالعه به صورت منظم است. خواننده ی **کتاب**، در زمان مطالعه ی کلمات، به دیدگاه فردی دیگر اشراف پیدا می کند؛ از چشمان او می بیند و درد و لذتشان را حس می کند.

کتاب‌ها، چگونه می‌توانند چنین تاثیری از خود به‌جای بگذارند؟ **ماریانه وولف**، استاد **دانشگاه** توفتس ماساچوست، در رشته‌ی رشد کودک و متخصص در زمینه‌ی خوانش است. او به‌تازگی در مرکز ادبی دانشگاه به بررسی تأثیر مطالعه‌ی منظم بر **مغز** از نگاه علوم اعصاب پرداخته است. یافته‌های کامل این دانشمند برای دوستداران کتاب و کتاب‌خوانی به‌شدت جالب‌توجه است؛ اما نکات مهم این بررسی نیز برای اشخاص حرفه‌ای که به‌دنبال بهره‌بردن از کتاب‌ها برای بهبود عملکرد خود هستند بسیار مفید است.

«هیچ زورقی چون کتاب نیست»



مقاله، با چند نقل قول الهام بخش در مورد جذابیت مطالعه کردن آغاز می شود. برای مثال، جمله‌ی معروف امیلی دیکنسون شاعر: هیچ زورقی چون کتاب نیست. از جمله نکات جالب دیگر که در ابتدای مقاله به آن‌ها اشاره شده، دانستن این است که ماکیاولی، فیلسوف سیاسی، شاعر، آهنگساز و نمایشنامه‌نویس مشهور ایتالیایی به سبک شخصیت‌های کتاب‌های مورد مطالعه‌ی خود لباس می پوشیده و بحث‌هایی خیالی با آن‌ها به راه می انداخته است.

در ابراز همدلی ماکیاولی با شخصیت‌های ادبی به این طریق، شاید اندکی افراط دیده شود اما مردم حتی در سبک و شیوه‌ی روزمره‌ی خود نیز، به هر حال در زمان خواندن یک داستان در آن غرق می شوند و با شخصیت‌های کتاب، همذات پنداری زیادی می کنند. وولف استدلال می کند:

ما در طول زندگی با احساسات متضاد بسیاری دست به گریبان هستیم. رسیدن به چنین دیدگاهی، که باعث می شود خود را به جای دیگری بگذاریم، در درک طیف وسیعی از احساسات متضاد به کمک ما می آید. این موضوع همچنین باعث می شود که در مورد عواطف پیچیده و به خصوص خود، کمتر احساس تنهایی کنیم.

ما در زمان مطالعه‌ی کتاب، حقیقتاً تجربه‌ای مشابه شخصیت‌های داستان را پشت سر می گذاریم

اگر شما نیز تا به حال سرگذشت یک شخصیت داستانی را خوانده و با خود فکر کرده باشید که خدا را شکر! ظاهراً من تنها کسی نبودم که این تفکر را داشتم یا اینکه بگویید تا به حال، از این زاویه به موضوع نگاه نکرده بودم، به سادگی متوجه منظور خانم وولف می شوید. اما در زمان تغییر دیدگاه ذهنی ما به سبب مطالعه، چه اتفاقی در مغز می افتد؟

مطالعه به مغز نور می تاباند

در این مقاله مشخص شد که فعالیت مغز در زمان غوطه‌ور شدن در یک کتاب قوی، تنها به درگیر شدن قسمتهای مشخصی از آن محدود نمی شود که مسئول پردازش زبانی این

کار مشقت‌بار هستند. در واقع زمانی که فرد به شدت با یک داستان ارتباط برقرار کرده است، مغز او اعمال و احساسات شخصیت‌های داستان را منعکس می‌کند. بنابراین اگر شخصی در رمان مورد علاقه‌ی شما در حال شنا کردن باشد، بخش‌هایی از مغز شما نیز که در زمان دست‌وپا زدن در یک استخر درگیر می‌شوند، فعال می‌شوند. وولف در قسمتی از مقاله‌ی خود نوشته است:

یکی از مقالات مورد توجه در این پژوهش، عملکرد مغز با کتاب‌های جین آستین، از پژوهشگر ادبیات قرن ۱۸ به نام ناتالی فیلیپس به همراهی دانشمندان علوم اعصاب دانشگاه استنفورد است؛ این مقاله به بررسی عملکرد مغز در زمان خواندن داستان‌ها به روش‌های مختلف می‌پردازد. فیلیپس و همکاران او دریافتند که در زمان خوانش عمیق یک داستان، نواحی مشخصی از مغز فعال می‌شوند که این اتفاق، همگام با احساسات و اعمال شخصیت‌های داستان رخ می‌دهد.



به بیان دیگر، اگر در حال خواندن کتابی مانند **آنا کارنینا** باشید و به قسمتی برسید که او خود را روی ریل‌ها پرت می‌کند؛ قسمت‌هایی از مغز شما که مسئول کنترل حرکتی است، کاملاً با پرش او همراه می‌شوند. زمانی که در مورد یک لباس ابریشمی یا برگ‌های خشک می‌خوانید، بخش‌هایی از مغزتان که مرتبط با ادراک حسی است، فعال می‌شوند. ما، در یک سطح پایه‌ای مغزی، حقیقتاً تجربه‌ای مشابه با شخصیت‌های داستان پشت سر می‌گذاریم. خواندن یک کتاب، تنها باعث فهم آن نمی‌شود؛ از نگاه علم اعصاب، ما در سطحی با آن زندگی می‌کنیم.

وولف، گفته‌های خود را این‌گونه جمع‌بندی می‌کند:
زمانی که داستانی را می‌خوانیم، مغز به‌طور فعالانه، آگاهی شخص دیگری را شبیه‌سازی می‌کند؛ ممکن است او شخصی باشد که هیچ‌گاه حتی نتوانیم آشنایی با او را تصور کنیم. این شرایط باعث می‌شود که انسان بتواند حتی برای لحظاتی، خود را جای شخص دیگر بگذارد و از چشمان او به دنیا نگاه کند. این شیوه از تمرین همدلی، تاثیر خارق‌العاده‌ای دارد.

از بازی کردن با صفحات دست بکشید و خود را در یک کتاب خوب غرق کنید

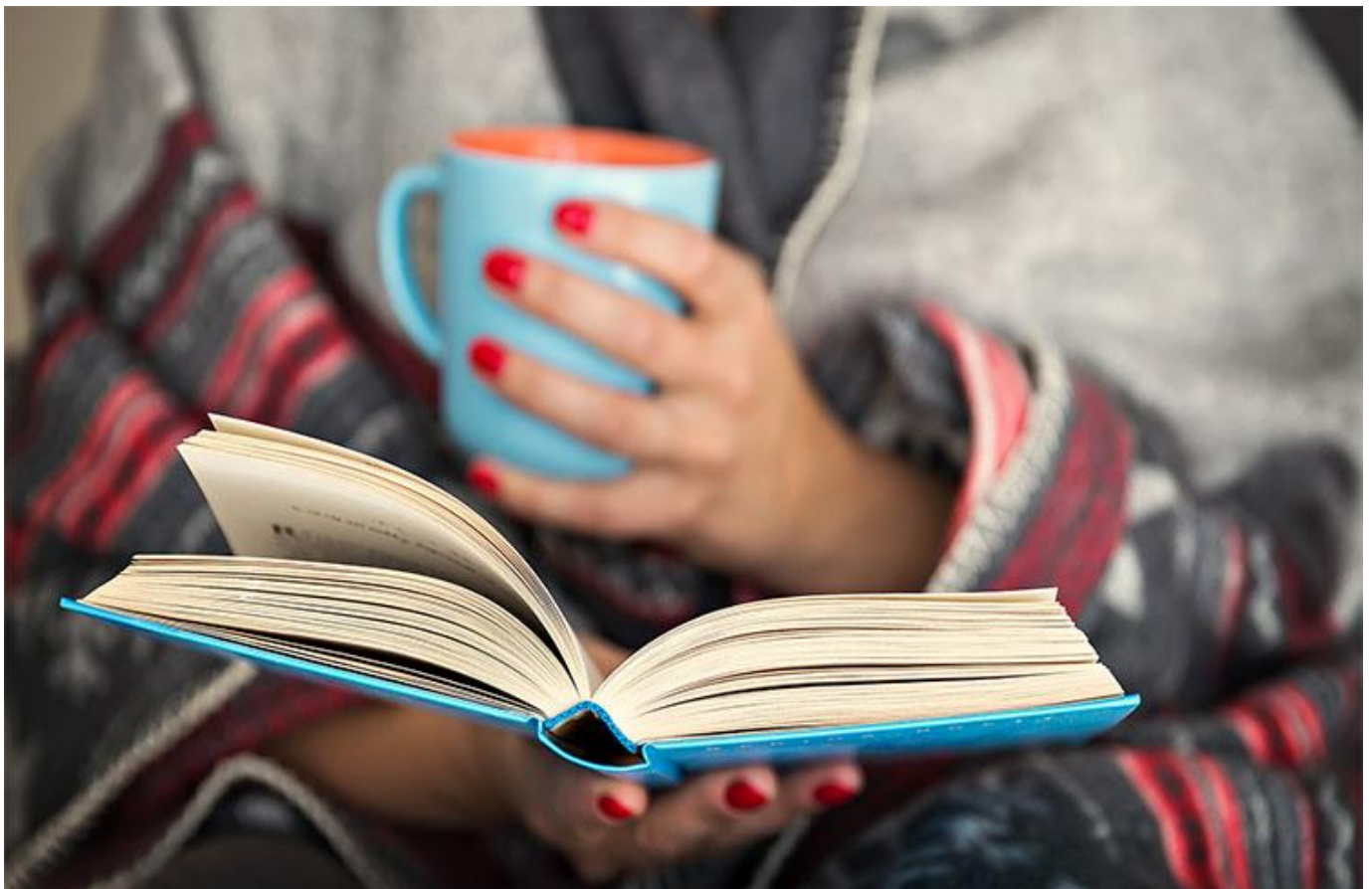
باید یادآور شد که یافته‌های ذکرشده تنها مربوط به خوانش عمیق به‌سبک سنتی می‌شود؛ یعنی نوعی از مطالعه که فرد به تمامی در جسمی به نام **کتاب** غرق می‌شود و نه نوعی از مطالعه که با **کلیک** ما روی صفحات نمایشگر در این روزها محدود می‌شود. اگر در کتاب‌ها تنها برای یافتن اطلاعات خاصی هستید یا یکی از چند زبانه‌ی مرورگرتان را مطالعه می‌کنید، نمی‌توانید قسمت‌های ذکرشده را در مغز خود فعال کنید. آموختن واقعیات، یک نیاز ضروری است اما به این طریق نمی‌توان همدلی به‌دست آورد.
وولف با نگرانی بیان می‌کند:

در صورتی که آرام آرام، **صبر شناختی‌مان** را نسبت به غرق کردن خود در دنیا‌های ایجادشده‌ی درون کتاب‌ها کنار بگذاریم، موارد متعددی را از دست خواهیم داد. چه بر

سر خوانندگان جوانی می‌آید که هیچ زمانی شروع به شناخت افکار و احساسات شخصی کاملاً متفاوت با خودشان نکرده‌اند؟ چه بر سر خوانندگان بزرگسالی می‌آید که ارتباط خود را با ابراز احساس همدلی نسبت به آشنا و غریبه از دست می‌دهند؟ بروز این موقعیت، فرمول کامل و ناخواسته‌ای برای دستیابی به جهل، ترس و عدم درک



است. پس این هفته، زمانی را به دور از تمام حواس پرتی‌ها و دستگاه‌های الکترونیکی پیدا کنید و خود را درون یک کتاب خوب غوطه‌ور کنید. این خوانش عمیق، ارتباط همدلانه‌ی حقیقی را به اطرافیان شما منتقل می‌کند. چه کسی در این شرایط دشوار و تجربه‌ی فراوان احساسات تنهایی، کمی بیشتر همدلی نمی‌خواهد؟ نویسنده: **فاطمه مختاری**



مزیت مطالعه متون چاپی نسبت به متون دیجیتال در یک پژوهش جدید



بر اساس شواهد جدید، یادگیری دانش آموزان از طریق متون چاپی بهینه تر از یادگیری از طریق صفحات نمایش است.

دانش آموزان امروزی اولین نسلی هستند که با فناوری‌هایی مثل تلفن‌های هوشمند، تبلت‌ها و **کتابخوان‌های الکترونیکی** رشد کردند. معلم‌ها، والدین و سیاست‌گذارها با تأکید بر تأثیر فزاینده‌ی فناوری، به آن واکنش نشان می‌دهند.

امروزه شاهد سرمایه‌گذاری‌های بیشتری بر فناوری‌های کلاس درس هستیم، در بعضی کلاس‌های درس وسایلی مثل iPad در اختیار دانش آموزان قرار می‌گیرد و به این صورت می‌توانند به کتاب‌های الکترونیکی دسترسی پیدا کنند. در سال ۲۰۰۹، کالیفرنیا قانونی برای عرضه‌ی الکترونیکی تمام کتاب‌های کالج تا سال ۲۰۲۰ تصویب کرد؛ در سال ۲۰۱۱، قانونی تصویب شد که بر اساس آن مدارس دولتی فلوریدا ملزم به تبدیل

مطالعه‌ی روی صفحه‌ی نمایش را ترجیح می‌دهند؛ اما عملکرد واقعی آن‌ها رو به کاهش بود. برای مثال، طبق یک بررسی از سال ۱۹۹۲، دانش‌آموزان اطلاعات را به شکل چاپی بهتر از صفحات دیجیتالی با طول بیش از یک صفحه درک می‌کنند. این نتیجه به اثر مخرب مرور طوماری یا اسکرول بر درک مطلب هم وابسته است. در بررسی متون دیجیتالی و چاپی تعداد کمی از پژوهشگرها به تست سطوح مختلف درک یا زمان مطالعه‌ی مستند پرداخته‌اند.

مرور طوماری یا اسکرولی اثر مخربی بر درک مطلب دارد

به این ترتیب سه پژوهش به بررسی توانایی درک مطلب دانش‌آموزان کالج از طریق واسطه‌ی دیجیتالی و کاغذی پرداختند. دانش‌آموزان در ابتدا اولویت‌های رسانه‌ای خود را رتبه‌بندی کردند. پس از مطالعه‌ی دو متن، یکی به صورت آنلاین یکی به صورت چاپی، سه وظیفه را کامل کردند: توصیف ایده‌ی اصلی متن‌ها، فهرست‌بندی نکات کلیدی موجود در مطالب و ارائه‌ی محتویات مرتبط با متون. وقتی کار به پایان رسید، از آن‌ها خواسته شد عملکرد درک مطلب خود را بررسی کنند. متن‌های بررسی طول متفاوتی داشتند و داده‌های مختلفی جمع‌آوری شد (برای مثال زمان مطالعه). باین حال، بعضی یافته‌های کلیدی بر تفاوت‌های بین محتوای دیجیتال و چاپی تأکید داشتند:

- دانش‌آموزان مطالعه‌ی دیجیتالی را ترجیح می‌دادند.
- سرعت مطالعه‌ی آنلاین از مطالعه‌ی چاپی به شکل قابل توجهی بیشتر بود.
- دانش‌آموزان عملکرد خود در مطالعه‌ی آنلاین را بهتر از مطالعه‌ی چاپی ارزیابی کردند.
- در مقابل، درک کلی آن‌ها در مطالعه‌ی چاپی بهتر از مطالعه‌ی دیجیتال ارزیابی شد.

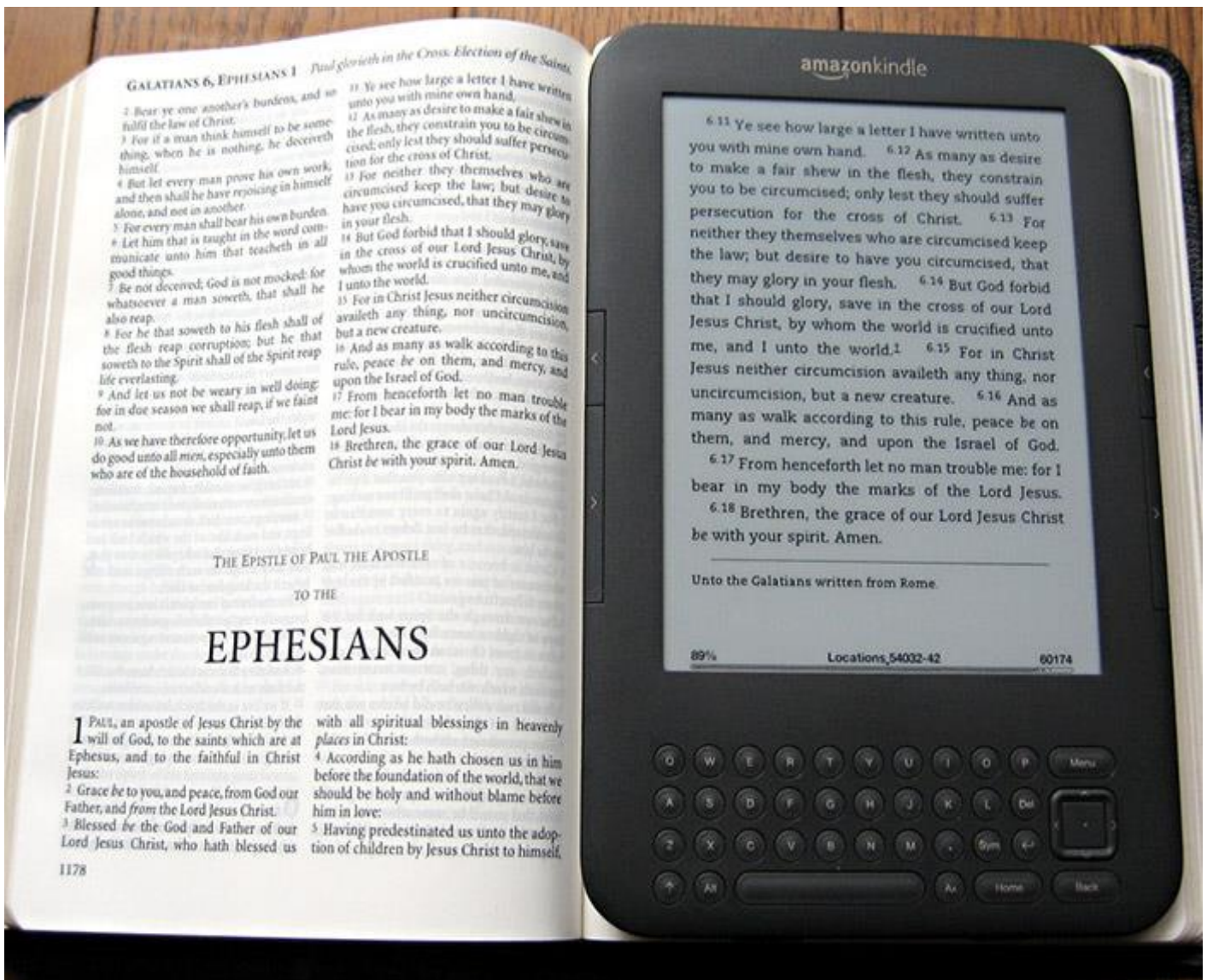
- برای سؤال‌های کلی نوع واسطه تفاوتی ندارد (مثل درک ایده‌ی اصلی متن).
- اما وقتی بحث سؤال‌های مشخص مطرح می‌شود، درک مطلب دانش‌آموزان در مطالعه‌ی متن چایی بیشتر بود.

بررسی متون چایی

بر اساس این یافته‌ها می‌توان درس‌هایی را در مورد جایگاه متون چایی در دنیای روبه رشد دیجیتال به سیاست‌گذارها، معلم‌ها، والدین و دانش‌آموزان انتقال داد.

۱- بررسی هدف

افراد به دلایل مختلفی مطالعه می‌کنند. گاهی به دنبال پاسخی برای یک سؤال بسیار



مشخص هستند. گاهی اوقات، صرفاً می‌خواهند تیتراهای خبری روز دنیا را مطالعه کنند. از آنجا که هدف انتخاب یک مقاله یا متن به فرمت دیجیتال یا چاپی است، در ابتدا باید دلیل و هدف مطالعه را پیدا کرد. در رابطه با بهترین واسطه‌ی مطالعه برای یک هدف مشخص اختلاف نظر وجود دارد. به بیان دیگر، هیچ واسطه‌ی فراگیری برای مطالعه وجود ندارد.

۲- تحلیل وظیفه

بر اساس یکی از سازگارترین نتایج این پژوهش، برای بعضی کارها نوع واسطه‌ی اهمیتی ندارد. اگر از تمام دانش‌آموزان خواسته شود ایده‌ی بزرگی را درک کرده یا به خاطر بسپارند یا نکته‌ی مهمی را از مطالب خود استخراج کنند، هیچ تفاوتی بین انتخاب واسطه و اولویت دادن یکی بر دیگری وجود ندارد. اما وقتی مطالعه‌ی تکالیف به مشارکت یا درک بیشتری نیاز داشته باشد، بهتر است دانش‌آموزان از روی متون چاپ‌شده مطالعه کنند. معلم‌ها باید به دانش‌آموزان آموزش بدهند که توانایی آن‌ها برای درک تکلیف می‌تواند تحت تأثیر واسطه‌ی انتخابی آن‌ها باشد. در نتیجه دانش‌آموزان می‌توانند تناقض موجود در قضاوت نسبت به عملکرد خود را با آنچه واقعاً در عمل انجام می‌دهند، کاهش دهند.

۳- سرعت را کاهش دهید

در آزمایش سوم، پروفایل‌های معناداری از دانش‌آموزان کالج بر اساس روش مطالعه و درک مطلب آن‌ها از متون چاپی و دیجیتال ساخته شد. یک گروه از دانش‌آموزان از میان این پروفایل‌ها انتخاب شدند که درک مطلب آن‌ها پس از تغییر واسطه‌ی مطالعه از چاپی به دیجیتال بهبود پیدا کرد. بر اساس نتایج، سرعت مطالعه‌ی این گروه از روی متن دیجیتالی نسبت به متن چاپی کندتر بود. به بیان دیگر،

به خوبی نمی توانستند با متن دیجیتالی ارتباط برقرار کنند. بر اساس این گروه، دیگر دانش آموزان تشویق شدند که با تمایل خود نسبت به متون دیجیتال مبارزه کنند.

۴- معیاری که قابل اندازه گیری نیست

دلایل اقتصادی و محیطی متعددی برای عدم استفاده از کاغذ وجود دارد؛ اما یک نکته ی مهم در واسطه های چاپی در نظر گرفته نشده است. در دوره ی تحصیل، افراد مرتب به کتاب ها و مقاله های مختلف مراجعه می کنند. صفحه های کهنه و قدیمی این گنج ها با تفکر و اندیشه حک شده اند.

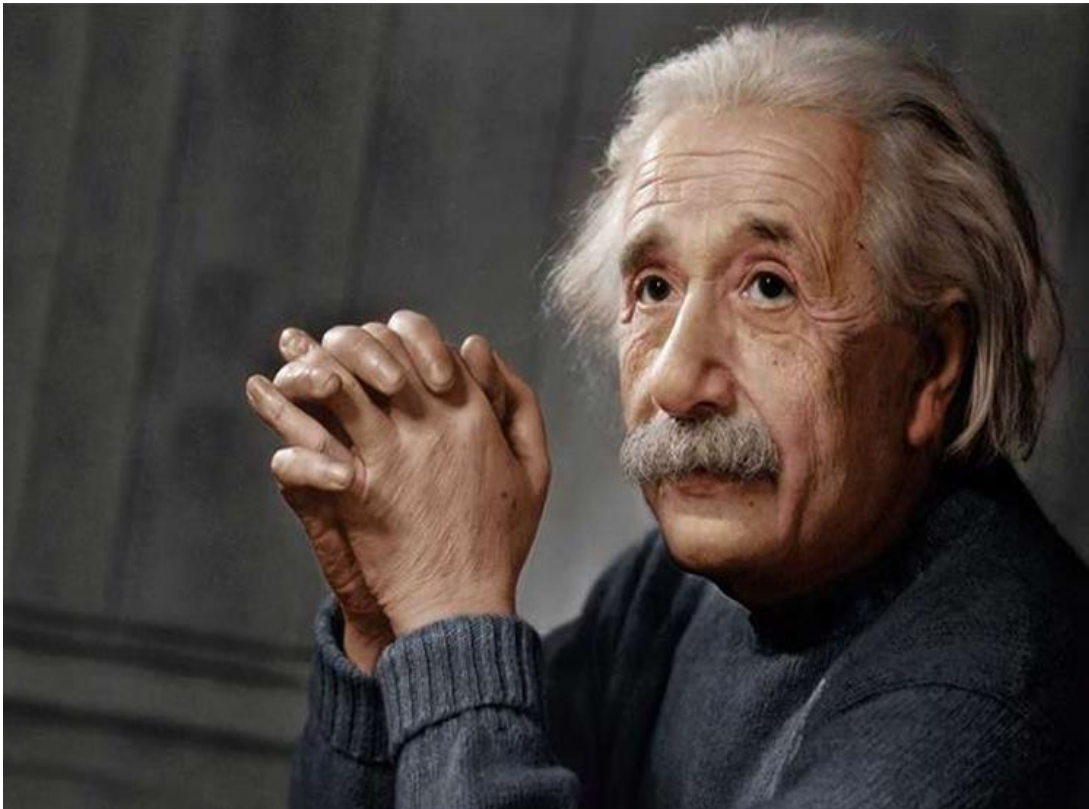
به سختی می توان سطح جذابیت متون دیجیتالی و متون چاپی را یکسان دانست. صرف نظر از درک دانش آموزان از فناوری، همیشه باید جایگاهی برای کتاب های چاپی در دوره ی تحصیل آن ها وجود داشته باشد. البته، حرکت به سمت مطالعه ی آنلاین بی هیچ کم و کاستی ادامه می یابد و هدف، کم ارزش تلقی کردن مزیت های متون آنلاین نیست؛



چراکه گستردگی و سرعت دسترسی به آن ها بیشتر است. بلکه هدف اصلی یادآوری این نکته به اهالی دنیای دیجیتال است: نادیده گرفتن ارزش متون چاپی برای یادگیری و توسعه ی آکادمیک پیامدها و هزینه های قابل توجهی را به دنبال خواهد داشت.

نویسنده: **سارا ارجمند**

راه‌های افزایش سرعت یادگیری از نگاه افراد مشهور تاریخ

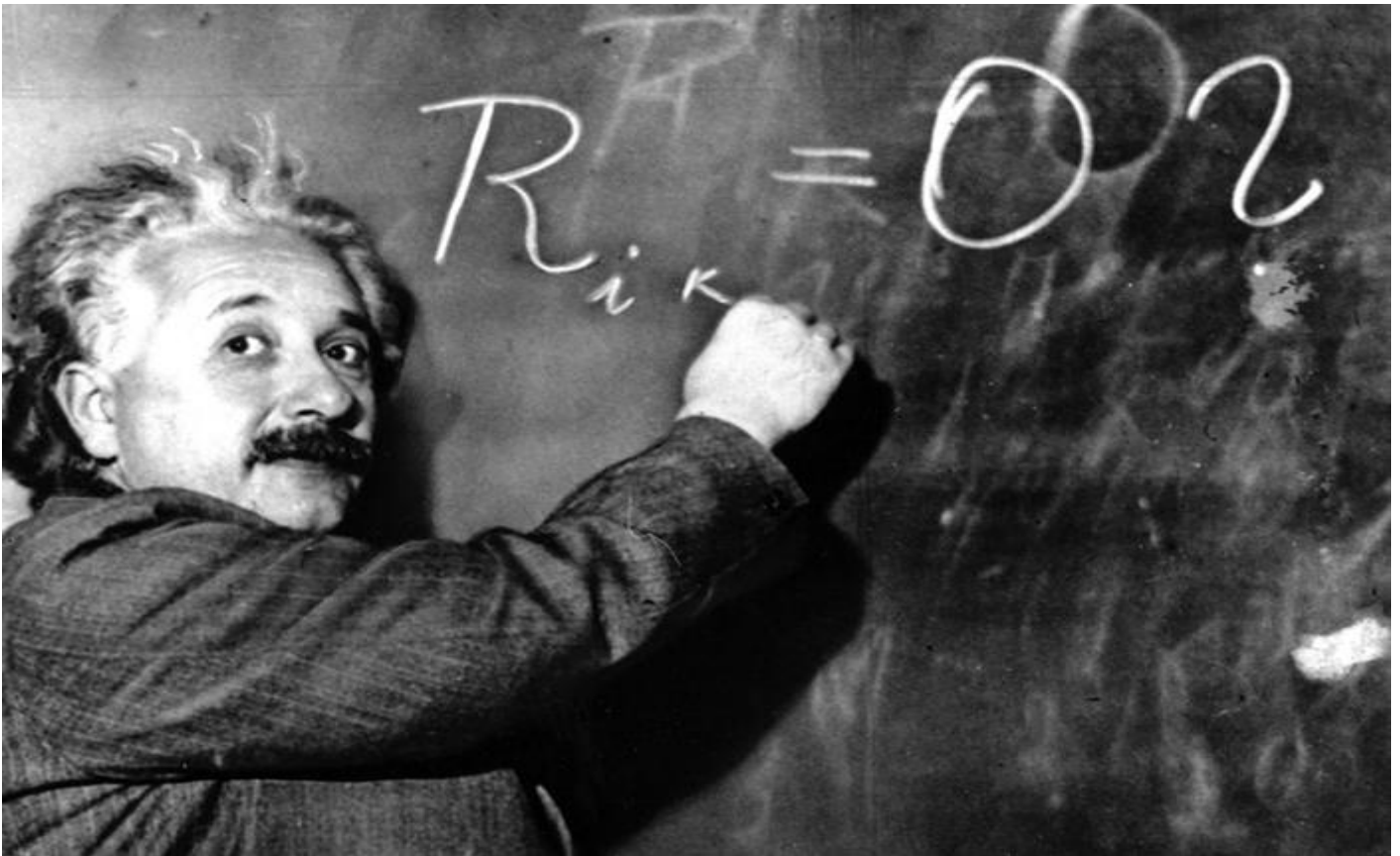


اینشتین، فاینمن و ایلان ماسک نوابغ معروفی هستند که به واسطه‌ی دانش خود در دنیا شناخته می‌شوند و راه‌های جالبی برای افزایش سرعت یادگیری داشته‌اند.

ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که اینترنت برقراری ارتباط میان تمام مردم جهان را میسر کرده است. هر فرد در هر نقطه‌ای می‌تواند تجربه‌های خود را به راحتی با دیگران در میان بگذارد. گاهی اوقات استفاده از تجربیات دیگران بهترین راه برای صرفه‌جویی در زمان است. به‌عنوان مثال یاد گرفتن تکنیک‌هایی برای افزایش سرعت **یادگیری** مسائل سخت، کمک می‌کند نه تنها درک بهتری از موضوع پیدا کنیم بلکه در زمان کمتری آن را یاد بگیریم.

شخصیت‌های شناخته شده و معروفی مانند **آلبرت اینشتین**، ریچارد فاینمن همکار اینشتین و برنده جایزه‌ی نوبل فیزیک و همچنین **ایلان ماسک**، **کارآفرین** معروف، تجربیات خود را در مورد راه‌های افزایش سرعت یادگیری با دیگران به اشتراک گذاشته‌اند. در ادامه‌ی این مقاله‌ی به بررسی بیشتر راه حل‌های آن‌ها می‌پردازیم.

۱- آلبرت اینشتین: از خودتان لذت ببرید



اینشتین، تصور ما نسبت به دنیای اطرافمان را تغییر داده است اما کار سخت، مانع از این نشد که از کارش لذت نبرد. او معتقد بود جهش‌های فکری و سرگرمی با هم در ارتباط هستند و هر قدر بیشتر از یادگرفتن لذت ببرید، اطلاعات با سرعت بیشتری در ذهنتان ماندگار شده و دستیابی به موفقیت محتمل‌تر می‌شود.

اینشتین در سال ۱۹۱۵ در نامه‌ای به هانس آلبرت، پسر خود که قصد داشت نوازنده‌ی حرفه‌ای پیانو شود نوشت: «بسیار خوشحالم که از نواختن پیانو لذت می‌بری و آهنگ‌هایی را می‌نوازی که تو را خشنود می‌سازند. وقتی به انجام کاری مشغول می‌شوی که گذر زمان را احساس نمی‌کنی یعنی از آن لذت می‌بری و این بهترین راه یادگیری است. من نیز گاهی اوقات به اندازه‌ای در کار غرق می‌شوم که فراموش می‌کنم ناهار بخورم».

$B_y = B \sin \theta \sin \phi$
 DIST
 Summary In spin-1/2 particles in mag field $\vec{B}$ the eigenstates are $C_1 = \begin{pmatrix} 1 \\ 0 \end{pmatrix}$, $C_2 = \begin{pmatrix} 0 \\ 1 \end{pmatrix}$
 $i\hbar \dot{C}_1 = -\mu [B_x \sigma_x + B_y \sigma_y] C_1$ a matrix equation $H = -\mu (\vec{B} \cdot \vec{\sigma})$
 $i\hbar \dot{C}_2 = -\mu [B_x \sigma_x + B_y \sigma_y] C_2$
 where $\sigma_x, \sigma_y, \sigma_z$ are three matrices $\sigma_x = \begin{pmatrix} 0 & 1 \\ 1 & 0 \end{pmatrix}$, $\sigma_y = \begin{pmatrix} 0 & -i \\ i & 0 \end{pmatrix}$, $\sigma_z = \begin{pmatrix} 1 & 0 \\ 0 & -1 \end{pmatrix}$
 Means: $\sigma_x |1\rangle = |2\rangle$, $\sigma_x |2\rangle = |1\rangle$, $\sigma_y |1\rangle = i|2\rangle$, $\sigma_y |2\rangle = -i|1\rangle$, $\sigma_z |1\rangle = |1\rangle$, $\sigma_z |2\rangle = -|2\rangle$
 Polarized photo... eigenstates, two states $|1\rangle$ polarized...
 any state $|\psi\rangle = C_1 |1\rangle + C_2 |2\rangle$, if Polarized at 45° plane
 $C_1 = \frac{1}{\sqrt{2}}$, $C_2 = \frac{i}{\sqrt{2}}$
 $G = \frac{1}{2} \sigma_z$

۳- ایلان ماسک: دانش را مانند یک درخت در نظر بگیرید



اینشتین به عنوان یکی از برجسته ترین نوابغ دنیا شناخته می شود و فاینمن نیز فیزیک دانی برجسته و برنده ی جایزه ی نوبل است. اما زمانی که صحبت از یادگیری سریع به میان می آید، ایلان ماسک یکی

دیگر از افرادی است که شاید عملکرد بهتری از فیزیک دانان پیش از خود داشته است. او نحوه ی پرداخت آنلاین را در سراسر دنیا تغییر داده، صنعت خودروسازی را متحول کرده و قصد دارد تا چند سال آینده رویای ورود بشر به مریخ را به واقعیت تبدیل کند و این نشان دهنده ی وسعت باورنکردنی دانش او است.

ایلان ماسک چگونه توانست در رشته های مختلف دانش کسب کند؟ او معتقد است تمام مردم بیشتر از چیزی که فکر می کنند توانایی یادگیری دارند و گفته است: «دانش را به عنوان یک **درخت معنایی** در نظر بگیرید. پیش از هر چیزی باید مفاهیم اولیه یعنی



تنه ی درخت و شاخه ی ضخیم را درک کنید سپس باید سراغ یادگرفتن جزئیات یعنی برگ های درخت بروید، در غیر این صورت برگ ها شاخه ای برای اتصال نخواهند داشت».

نویسنده: بنفشه نیک بخت

پرلگو، استارتاپی مشابه اسپاتیفای برای کتاب های مرجع



پرلگو استارتاپی است که فعالیتی مشابه سایت اسپاتیفای، اما نه برای موسیقی بلکه برای کتاب های مرجع دارد و حال توانسته ۴,۸ میلیون دلار سرمایه جذب کند. بنیان گذاران **استارتاپ Perlego** پلت فرمی طراحی کرده اند که دسترسی نامحدود به صدها هزار **کتاب الکترونیکی** مرجع و حرفه ای را برای دانشجویان و متخصصان در ازای پرداخت ماهانه ۱۲ پوند فراهم کرده است. این استارتاپ با ۶۵۰ ناشر از جمله انتشارات **دانشگاه آکسفورد**، انتشارات دانشگاه پرینستون، انتشارات آموزش عالی مک میلان و انتشارات **Cengage** همکاری کرده است. سهم ناشران از این معامله ۶۵ درصد حق اشتراک پرداخت شده بر اساس مصرف توسط کاربران است.

قیمت کتاب مرجع نسبت به سال ۱۹۷۰ حدود ۱۵ برابر یا سه برابر نرخ تورم افزایش پیدا کرده است. در انگلستان هر دانشجو به طور متوسط ۴۳۹ پوند در سال برای کتاب مرجع

خرج می کند. این هزینه ی اضافه جدای از هزینه ی بالای تحصیل دانشجویان و بدهی آن ها بوده که قرار است امسال در انگلستان مجددا افزایش پیدا کند. استارتاپ پرلگو به ناشران کمک می کند تا درآمد خوبی از فروش محتوای خود به دانشجویان با درآمد پایین داشته باشند. این قشر از دانشجویان کتاب های مرجع مورد نیاز خود را معمولا از فروشگاه های دست دوم فروشی تهیه کرده یا نسخه ی غیرقانونی آن را دانلود می کنند.

Read a variety of books

Perlego is the best resource for reading Academic and Professional eBooks. Browse your favourite books and read them in our convenient eReader. You can also build your personal library ready to be accessed anywhere.



بنابراین همکاری با این استارتاپ هم به نفع ناشران و هم به نفع دانشجویان است. از طرفی ناشران به لیستی از

عناوین فروخته شده، کتاب های پرتعداد و سایر جزئیات خریدار نیز دسترسی خواهند داشت. بنیان گذار این استارتاپ می گوید دانشجویان تنها با پرداخت ۱۲ پوند به صورت ماهانه به بهترین کتاب های مرجع دسترسی نامحدود خواهند داشت. شرایط استفاده از امکانات سایت پیچیده نیست و علاوه بر افزایش درآمد ناشران، **داده** ی خوبی از خریداران را در اختیارشان قرار می دهد و همچنین با کپی غیرقانونی کتاب ها مقابله



می کند. استارتاپ پرلگو قصد دارد با سرمایه ای که به تازگی جذب کرده تیم خود را گسترش داده و بازار بزرگ انگلستان و اروپا را تحت پوشش قرار دهد. همچنین قصد دارد با توسعه ی محصولات خود برای دانشجویان و افراد متخصص امکانات بهتری را در آینده ارائه دهد. (نویسنده: بنفشه نیک بخت)

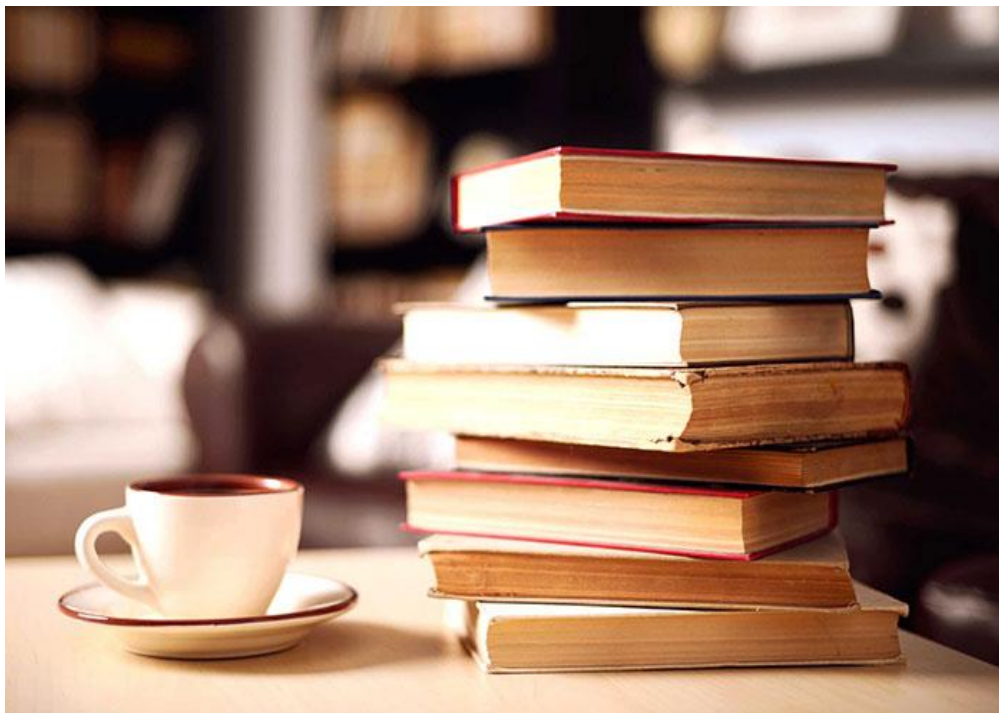
شرح قانون ۵ ساعت بیل گیتس، جک ما و ایلان ماسک



موفقترین
چهره‌های شناخته
شده‌ی سراسر دنیا
مردمی مانند ما
هستند که روزانه
حداقل یک ساعت
مطالعه می‌کنند و
مطالب جدید یاد
می‌گیرند.

تصور کنید بعد از یک روز کاری سخت به خانه بازگشته‌اید، خسته و گرسنه هستید و می‌خواهید چند دقیقه‌ای استراحت کنید. غذایی از یخچال برمی‌دارید و جلوی تلویزیون می‌نشینید بعد از مدتی متوجه می‌شوید چند ساعت گذشته است و پنجمین قسمت سریال محبوب خود را هم دیده‌اید. انجام این کار هیچ ایرادی ندارد و همه‌ی ما بعد از سپری کردن یک روز سخت کاری باید به شیوه‌ی دلخواه‌مان استراحت کنیم. اما تماشای تلویزیون برای مدت زمان زیاد سرگرمی سالمی نیست و اغلب افراد شناخته شده و موفق در سراسر دنیا بخشی از اوقات فراغت خود را به یادگیری اختصاص می‌دهند. **توماس کورلی**، محقق است که پنج سال در مورد رفتار ۲۰۰ میلیونر خودساخته تحقیق کرده و متوجه شده است این افراد تلویزیون تماشا نمی‌کنند. ۸۶ درصد آن‌ها به منظور **یاد گرفتن** موضوعات جدید مطالعه می‌کنند و ۶۳ درصدشان در طول مسیر صبحگاهی خود **کتاب** صوتی گوش می‌کنند.

اینکه افراد موفق زیاد مطالعه می کنند بر کسی پوشیده نیست و گفته شده است میلیونرها به طور متوسط در طول ماه دو تا سه کتاب می خوانند. سعی کنید شما هم در اوقات فراغت به سایت های مورد علاقه ی خود سر بزنید و مطالب جدید وبلاگشان را مطالعه کنید. حتی کتاب های علمی و تخیلی بخوانید و دانش خود را گسترش دهید. اگر دائم در حال رفت و آمد هستید نیز می توانید در طول مسیر به نسخه ی صوتی کتاب ها یا **پادکست** گوش دهید.



شاید با خودتان فکر کنید این روزها چه کسی فرصت نشستن و کتاب خواندن دارد؟ کسی که خسته از سر کار برمی گردد و می خواهد زمانش را به خانواده اختصاص دهد

فرصت کافی برای مطالعه ندارد و این موضوع را بهانه می کند. جالب است بدانید باراک اوباما نیز در دوره ی ریاست جمهوری و زمانی که در کاخ سفید حضور داشت بخشی از وقت خود را به کتاب خواندن اختصاص می داد پس دیگر بهانه ای برای کمبود وقت نمی ماند. **بیل گیتس**، وارن بافت، اپرا وینفری، **ایلان ماسک**، مارک کوبان و جک ما چهره ی شناخته شده ی دیگری هستند که علاقه ی زیادی به مطالعه دارند. بیل گیتس در مصاحبه با نیویورک تایمز گفته است:

کتاب خواندن یکی از راه های اصلی است که من از بچگی برای یادگرفتن استفاده می کردم.



در ادامه‌ی این مقاله به معرفی بیشتر قانون پنج ساعت می‌پردازیم. قانونی که توسط افراد شناخته شده در سراسر دنیا برای مطالعه و یادگیری استفاده می‌شود.

قانون پنج ساعت

قانون پنج ساعت اولین بار توسط **مایکل سیمونز**

موسس شرکت **Empact** ارائه شده و مفهوم بسیار ساده‌ای دارد. این قانون می‌گوید مهم نیست افراد موفق تا چه اندازه مشغله دارند، آن‌ها حداقل یک ساعت در روز (پنج ساعت در هفته) مطالعه می‌کنند و دانش خود را گسترش می‌دهند. سیمونز این قانون را از زندگی **بنجامین فرانکلین** یکی از بنیان‌گذاران آمریکا الهام گرفته است. او نیز در دوران بزرگسالی روزی یک ساعت مطالعه می‌کرد. **سیمونز** می‌گوید: من قانون پنج ساعت فرانکلین را این‌گونه تعریف می‌کنم: مطالعه به مدت یک ساعت در روز به ازای هر روز هفته.

فرانکلین هر روز صبح زود از خواب بیدار شده و به خواندن و نوشتن مشغول می‌شد. او اهداف شخصی خود را می‌نوشت و پیگیری می‌کرد. حتی در آن زمان رویدادهای کتاب‌خوانی برگزار می‌کرد تا افراد علاقه‌مند خودشان و جامعه را پیشرفت دهند. او همچنین اطلاعات جدید خود را آزمایش کرده و هر روز **سوال‌های فکری** مطرح می‌کرد. سه زیر مجموعه‌ی قانون پنج ساعت

رهبران موفق امروزی قانون پنج ساعت فرانکلین را به سه زیر مجموعه تقسیم کرده‌اند.



۱- **خواندن** : میلیونرهای خودساخته مانند مارک کوبان و دن گیلبرت روزانه بین یک تا پنج ساعت مطالعه می کنند. ایلان ماسک با مطالعه یاد گرفت چگونه موشک بسازد و شرکت اسپیس ایکس را بنیان گذاری کرد. جک ما، هم بنیان گذار شرکت علی بابا معتقد است مطالعه علاوه بر یادگیری، انگیزه ی خوبی برای شروع می دهد. افرادی که کتاب می خوانند شناخت بهتری از سایر صنایع، استراتژی ها و تاکتیک ها دارند. اگر عادت ندارید روزی یک ساعت مطالعه کنید هیچ جای نگرانی نیست. از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه شروع کنید. همیشه کتاب کوچکی همراهتان داشته باشید و هنگامی که منتظر هستید جلسه آغاز شود یا در مطب دکتر نشسته اید کتاب بخوانید. با گوشی هوشمند خود کتاب دانلود کنید و به جای بازی مطالعه کنید. همچنین می توانید در طول مسیر یا زمانی که ورزش می کنید کتاب صوتی گوش دهید.

۲- **منعکس کردن**: قانون پنج ساعت علاوه بر مطالعه شامل فکر کردن و منعکس کردن افکار نیز می شود. اینکه به نقطه ای خیره می شوید و در افکارتان غرق می شوید یا آن ها را یادداشت می کنید بخشی از منعکس کردن است. جک دورسی مدیرعامل توییتر و جف وینر مدیرعامل لینکدین به فکر کردن معروف هستند و **سارا بلیکلی**، میلیاردر موفق صنعت پوشاک نیز روزانه زمان زیادی را به نوشتن خاطرات و افکار خود اختصاص

می‌دهد. تمرکز کردن روی گذشته فرصتی خوبی برای یاد گرفتن از اشتباه‌ها و فکر کردن به کارهایی است که به درستی انجام داده‌اید. دانشگاه تگزاس نیز به تازگی اعلام کرده است استراحت ذهنی و منعکس کردن افکار یادگیری را بهبود می‌بخشد و در نتیجه فرد را یک قدم به اهداف زندگی نزدیک‌تر می‌کند. اگر برای شروع مشکل دارید، آن را به بخشی از برنامه‌ی روزانه تبدیل کنید. معمولاً ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بعد از صرف ناهار زمان مناسبی برای این کار است. پس هر روز زمان کوتاهی را به این کار اختصاص دهید و بلافاصله کار را آغاز کنید تا احساس بدی نداشته باشید. هر بار روی دو یا سوال تمرکز کرده و سعی کنید پاسخ آن‌ها را در ذهن مرور کنید. به عنوان مثال اگر در جلسه‌ای شرکت کرده‌اید از خودتان بپرسید چه نکاتی در طول جلسه مطرح شد و چگونه می‌توانم این نکات را در **کسب و کار** خود به کار بگیرم؟

۳- **آزمایش کردن:** بنجامین فرنکلین و توماس ادیسون در سراسر دنیا به عنوان افرادی نوآور شناخته می‌شوند زیرا همه چیز را آزمایش می‌کردند. اینکه امروز سرویس جیمیل در اختیار ما قرار گرفته به این دلیل است که گوگل به کارمندان خود اجازه داد ایده‌های جدید خود را آزمایش کنند. آزمایش، فرضیه‌ها را به واقعیت تبدیل کرده و نشان می‌دهد چه راه حلی جواب می‌دهد و کدام راه حل باید فراموش شود. همچنین اجازه می‌دهد از اشتباهات گذشته‌ی خود درس بگیرید و از بازخوردهای دیگران استفاده کنید. جک ما دیگران را به استفاده از دانش در زندگی واقعی تشویق می‌کند. او می‌گوید به عنوان مثال اگر کتابی در مورد همکاری و کار گروهی مطالعه کردید، برای انجام کاری



داوطلب شوید و دانش جدید خود را در آن به کار بگیرید. زمانی که یادگیری به عادت تبدیل شود موفقیت و بهره‌وری راهشان را به زندگی فرد باز می‌کنند. با سرمایه‌گذاری روی مطالعه رشد خودتان و کسب و کارتان را تضمین خواهید کرد. (نویسنده: بنفشه نیک‌بخت)

روش‌هایی برای تقویت تندخوانی



متدهای تندخوانی نه تنها برای مطالعه‌ی کتاب‌های حجیم بلکه برای خواندن ایمیل، گزارش پروژه و سایر متن‌ها نیز مفید است و در زمان صرفه‌جویی می‌کند.

خواندن یکی از اساسی‌ترین مهارت‌ها است و مطالعه، میزان سلامتی، حافظه و **بهره‌وری** را افزایش می‌دهد. با وجود حجم کاری که همه‌ی ما درگیر آن هستیم به نظر می‌رسد در پایان روز زمان زیادی برای مطالعه‌ی پیغام‌ها، **ایمیل‌ها**، گزارش‌های پروژه و مقالات جدید باقی نمی‌ماند. گاهی اوقات مقدار اسنادی که باید در طول ساعات کاری مطالعه کنیم به اندازه‌ی زیاد است که وظیفه‌ی دشواری به نظر می‌رسد اما راه‌های زیادی برای افزایش سرعت مطالعه وجود دارد. درست حدس زدید، تندخوانی یکی از تکنیک‌های کاربردی برای افزایش سرعت مطالعه است. اگرچه این تکنیک به طور سنتی برای

مطالعه‌ی **کتاب‌های حجیم** استفاده می‌شود اما طبق گفته‌ی **ابی مارکس بیل**، نویسندۀ و متخصص تندخوانی، این تکنیک برای خواندن هر متنی قابل استفاده است. تکنیک تندخوانی برای افراد تازه‌وارد شبیه به حقه‌ی جادویی است. بیل می‌گوید: تندخوانی، مجموعه‌ای از استراتژی‌های فعال، ذهنی و آگاهانه است که به فرد اجازه می‌دهد در شرایط خاص سرعت مطالعه‌ی خود را بالا برده یا پایین آورد. این استراتژی‌ها برای هر شخصی قابل استفاده است و مهارت‌های فرد به مرور زمان افزایش پیدا خواهد کرد. این یعنی زمانی که فرد به تندخوانی مسلط شد، سرعت مطالعه را می‌تواند تا دو و سه برابر افزایش دهد و همچنین میزان درک خود را بالا ببرد. در ادامه‌ی این مقاله‌ی به معرفی بیشتر تکنیک‌های تندخوانی می‌پردازیم.



۱- میزان تمرکز خود را افزایش دهید

قبل از خواندن حتی یک کلمه از متن مورد نظر باید محیط خوبی برای تمرکز فراهم کنید. محیطی که هیچ عامل حواس پرتی نداشته باشد. **مغز** انسان در این شرایط تنها روی یک محرک متمرکز می‌شود و اطلاعات را به راحتی و با سرعت بیشتر جذب

می‌کند. فراهم کردن چنین محیطی در دفتر کار با درهای بسته شاید ساده به نظر برسد اما کار برای افرادی که در محیط شلوغ فعالیت می‌کنند دشوار است. البته این به این معنا نیست که تندرخوانی در محیط‌های شلوغ امکان‌پذیر نیست، به این معنا است که باید حضور افراد را با گذاشتن هدفون‌های فرضی روی گوش نادیده گرفت.

۲- از کارت سفید برای افزایش تمرکز استفاده کنید

اگر تا به حال در کتابخانه و در کنار سایر محققان مطالعه کرده باشید، متوجه می‌شوید افراد حرفه‌ای یک کارت سفید رنگ را روی سطرهاى کتاب مورد نظر تکان می‌دهند. استفاده از کارت سفید اولین گام برای تقویت مهارت‌های تندرخوانی است. بیل می‌گوید: این متد به چشم‌ها کمک می‌کند راحت‌تر میان لغات یک سطر حرکت کنند، به سطرهاى خوانده شده نلغزند و میزان تمرکز را افزایش دهند. سرعت بیشتر، میزان تمرکز مغز را افزایش می‌دهد و درک انسان را بالا می‌برد. البته محل قرارگیری کارت مهم است و بسیاری از مردم آن را در جایگاه اشتباه قرار می‌دهند.

من برای یکی از تحقیقات از عده‌ای محققان پرسیدم ترجیح می‌دهند کارت سفید در کدام قسمت متن قرار داشته باشد؟ اکثر آن‌ها پاسخ دادند کارت را در قسمت زیرین سطر می‌خوانند قرار می‌دهند. این عادت بد رگرسبون نامیده می‌شود و به خواننده اجازه می‌دهد به قسمت‌های خوانده شده بازگردد و مغز خود را به شک وادارد. در صورتی که چشم انسان باید به طرف پایین حرکت کند و قرار دادن کارت در زیر خط مانع از این کار می‌شود. بنابراین بهترین کار قرار دادن کارت بالای سطر مورد نظر یا روی آن است تا از بازخوانی سطرهاى مطالعه شده جلوگیری شود. قرار دادن کارت در بالای سطر مورد نظر چشم‌ها را به سمت پایین یعنی مطالب خوانده نشده هدایت می‌کند.



۳- از تکنیک کارت سفید برای سایر متون استفاده کنید

تکنیک استفاده از کارت سفید برای خواندن متون چاپ شده مانند کتاب و خلاصه‌ی پروژه جواب می‌دهد اما برای خواندن از روی مانیتور، تابلت یا سایر صفحات مناسب نیست. زیرا نگه داشتن یک کارت روی صفحه‌ی مانیتور برای خواندن ایمیل یا فایل پی‌دی‌اف باعث خستگی عضلات دست می‌شود. همچنین منظره‌ی خوشایندی ندارد. اما بیل تکنیک جالبی برای شبیه‌سازی کارت سفید روی متون چاپ نشده پیشنهاد داده است. او می‌گوید:

برای استفاده از این تکنیک روی مانیتور تنها کافی است سطر اول متن را در بالاترین حالت ممکن قرار دهید. به طوری که حاشیه‌ی بالایی نرم‌افزاری که متن مورد نظر را باز کرده‌اید در بالای اولین سطر قرار بگیرد. سپس به کمک نوار کنار صفحه، بعد از خواندن هر سطر متن را به سمت پایین حرکت دهید. درست همانند تکنیک کارت سفید روی کاغذ، سطرهای بالایی را بپوشانید. اگر می‌خواهید تنها از یکی از تکنیک‌های تندخوانی

استفاده کنید این روش بهترین راه است. زیرا خواندن متن از روی صفحه و بدون استفاده از هیچ استراتژی، حدود ۲۵ درصد کندتر از خواندن از روی کاغذ انجام می شود.

خواندن از روی صفحه ها به طور طبیعی سرعت مطالعه را پایین می آورد پس بهتر است با متدهای تندخوانی همراه باشد.



۴ - خواندن لغت به لغت را کنار بگذارید

تا اینجا یاد گرفتیم برای افزایش سرعت در مطالعه باید با قرار گرفتن در یک محیط آرام یا بی توجهی به افرادی که کنارمان هستند، تمرکز خود را افزایش دهیم. سپس یاد گرفتیم برای جلوگیری از حواس پرتی ذهن بهتر است متون خوانده شده را با کارت بیوشانیم تا چشم به سمت متن خوانده نشده هدایت شود. آخرین تکنیک برای تقویت مهارت تندخوانی، به کارگیری نمای جانبی برای دیدن بیش از یک لغت در هر لحظه است. نمای جانبی همان دیدن از گوشه های چشم هنگام نگاه رو به جلو است. بیل می گوید:

افراد تندخوان یاد گرفته‌اند در هر لحظه روی یک لغت تمرکز نکنند و در هر نگاه چند لغت را همزمان بخوانند. به عنوان مثال در متن زیر به کلمات پررنگ شده دقت کنید:

بهترین راه برای تقویت این مهارت، خواندن کلمات و عبارات کلیدی است. لغات کلیدی معمولاً در جمله بزرگ‌تر و مهم‌تر هستند. مانند تیتراهای روزنامه که خلاصه‌ی متن را بیان می‌کنند. چشم باید روی لغاتی متمرکز شود که سه حرف یا بیشتر هستند و بار معنایی بیشتری به جمله می‌بخشند.

حال بار دیگر به اول متن بازگردید و فقط لغات پررنگ را مطالعه کنید. در این تمرین لغاتِ کمرنگ دیده می‌شوند اما خوانده نمی‌شوند. این یعنی مهارت نمای جانبی در حال تقویت است. راه حل دیگر، پیدا کردن گروهی از کلمات در یک جمله است که اندیشه‌ای را شکل می‌دهند. به عنوان مثال به متن زیر توجه کنید:

جمله‌ها از گروهی از کلمات تشکیل شده‌اند / که اندیشه‌ای را شکل می‌دهند. / جستجو کردن این گروه کلمات / نوار بصری گسترده‌تری را ایجاد می‌کند / و میزان درک و فهم را افزایش می‌دهد.

متن بالا را ابتدا بدون در نظر گرفتن خطوط مورب مطالعه کنید و سپس گروه لغات بین هر خط را در نظر بگیرید. این تکنیک نیز هنگام مطالعه به خواننده کمک می‌کند تمرکز بیشتری داشته باشد و نحوه‌ی حرکت چشم‌های خود را به بهترین نحو تقویت کند.

شاید احساس کنید به کار بردن این تکنیک‌ها هیچ فایده‌ای ندارد و حتی سرعت را پایین می‌آورد اما بعد از گذشت مدتی استفاده از این تکنیک‌ها وارد ناخودآگاهتان خواهد شد. هر روز زمان زیادی بابت خواندن متون طولانی هدر می‌رود. این زمان با

استفاده از متدهای تندخوانی قابل کاهش است و اگر به درستی انجام شود دیگر شخصی بهانه‌ای برای عدم مطالعه‌ی کتاب نخواهد داشت.

(نویسنده: بنفشه نیک‌بخت)



منابع

– کارلسون، ریچار و شیلد، بنجامین. یک سبد عشق؛ رمز و راز عاشقانه زیستن. ترجمه: وحید افضلی راد و ش. نوروی. نشر نیریز.

[-http://www.sciencealert](http://www.sciencealert) sciencealert

[-http://www.sciencealert.com/spending-more-time-reading-could-help-you-live-longer-suggests-a-new-study?](http://www.sciencealert.com/spending-more-time-reading-could-help-you-live-longer-suggests-a-new-study?)

[-https://www.zoomit.ir/2016/8/11/134452/book-lover-live-more/](https://www.zoomit.ir/2016/8/11/134452/book-lover-live-more/)

[-http://www.mashable](http://www.mashable)

[-https://www.zoomit.ir/2016/4/11/129209/ways-to-read-more/](https://www.zoomit.ir/2016/4/11/129209/ways-to-read-more/)

[-http://www.boredpanda](http://www.boredpanda)

[-https://www.zoomit.ir/2015/12/6/26547/gifts-for-book-lovers/](https://www.zoomit.ir/2015/12/6/26547/gifts-for-book-lovers/)

[-http://www.businessinsider](http://www.businessinsider)

[-https://www.zoomit.ir/2016/2/18/127103/goodreads--lusitania-fantasy---book/](https://www.zoomit.ir/2016/2/18/127103/goodreads--lusitania-fantasy---book/)

[-https://www.zoomit.ir/2015/3/28/19062/taghche-mobile-app/](https://www.zoomit.ir/2015/3/28/19062/taghche-mobile-app/)

[-http://www.inc](http://www.inc)

[-https://www.zoomit.ir/2018/9/23/287230/how-learn-anything-faster/](https://www.zoomit.ir/2018/9/23/287230/how-learn-anything-faster/)

[-http://www.boredpanda](http://www.boredpanda)

[-https://www.zoomit.ir/2015/5/7/20167/polymer-clay-book-covers-mandarin-duck-aniko-kolesnikova/](https://www.zoomit.ir/2015/5/7/20167/polymer-clay-book-covers-mandarin-duck-aniko-kolesnikova/)

[-http://zurl.ir/c9iOj](http://zurl.ir/c9iOj)

[-http://www.theVERGE](http://www.theVERGE) لینک مطلب

[-https://www.zoomit.ir/2014/9/1/13574/this-universitys-library-doesnt-have-a-single-paper-book/](https://www.zoomit.ir/2014/9/1/13574/this-universitys-library-doesnt-have-a-single-paper-book/)

[-http://zurl.ir/482327](http://zurl.ir/482327)

[-http://www.DigitalTrends](http://www.DigitalTrends)

[-https://www.zoomit.ir/2011/6/21/787/google-partners-with-british-library-to-digitize-250000-books/](https://www.zoomit.ir/2011/6/21/787/google-partners-with-british-library-to-digitize-250000-books/)

چرا بعضی خوره کتاب می‌شوند <http://www.ibna.ir/fa/doc/longtrans/282520/>

محمد نظری کند شمین

کارشناس ارشد روانشناسی

کارشناس امور بهزیستی

♦ 9143542321

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

<https://telegram.me/successmotivathion>

nazaribest@yahoo.com

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

۱۳۹۸/۱۰/۲۲