



سه‌م شما در سرانه مطالعه چقدر است؟

زمان‌های مرده را با کتاب زنده کنیم

روزمرگی‌هایمان مشغول آن هستیم می‌توان به سادگی متوجه شد سرانه مطالعه ۱۸ت۲ دقیقه در روز برای مطالعه کتاب داستان نیست.اگر کل ۲۴ ساعتان را به سه قسمت تقسیم کنیم، تقریباً همه ما هشت ساعت را به استراحت و خواب شبانه اختصاص می‌دهیم. هشت ساعت دوم را در محل کار به سر می‌بریم و هشت ساعت سوم همان زمان آزادی است که به رفت‌وآمد، تفریح، آشپزی، ورزش و... اختصاص دارد. ما از این هشت ساعت نیمی از آن را به سرکشی در صفحات مجازی و وب‌گردی می‌گذرانیم، ساعت‌ها به تماشای تلویزیون و سریال‌های متفاوت سپری می‌کنیم، زمان زیادی را به صحبت تلفنی با دوستان و خانواده اختصاص می‌دهیم، اما کتابی در دست نمی‌گیریم. اینکه چرا سهم مطالعه در زندگی‌های ما آنگه‌اندک است دلایل متفاوتی دارد که بررسی آن در این مجال نمی‌گنجد، اما اگر بخواییم به برخی دلایل عمده‌تر آن اشاره کنیم می‌توانیم به دو محبت کتاب نخردیدن و کتاب نخواندن اشاره کنیم.

معمولاً تا بحث از مطالعه به میان می‌آید از قیمت سرسام آور کاغذ و چاپ و نشر داد سخن سر می‌دهیم. درست است که قیمت بالای کتاب مانع بزرگی بر سر راه خرید کتاب است اما تمام دلایل نیست، چراکه همه ما بخش زیادی از درآمدمان را صرف خرید کالاها و خدمات لوکسی می‌کنیم که برای زندگی‌مان نه ضروری است و نه اهمیت و لزومی دارد، بنابراین ما اگر بخواییم به راحتی می‌توانیم ماهانه حداقل یک کتاب خریداری کنیم اما ظاهراً نمی‌خواهیم. چون نیازی به خرید کتاب نمی‌بینیم!

انسان‌های نسل فست فود و سرعت

مشکل دیگر این است که ما انسان‌های نسل فست فود و سرعت هستیم و توانایی تحمل و تلاش طولانی مدت برای رسیدن به دستاوردهای بزرگ اتی را نداریم. ما به علایق خود در لحظه توجه می‌کنیم و ترجیح می‌دهیم زمان آزادمان را به دیدن یک فیلم یا سریال حتی سطح پایین بگذرانیم، در صفحات دنیای مجازی به زندگی‌های یکدیگر سرک بکشیم و در صورت لزوم اطلاعات مورد نیازمان را در قالب جملات کوتاه از سایت‌های مختلف دریافت کنیم اما کتابی نخوانیم. چون کتاب خواندن یعنی کلمه به کلمه، خط به خط، صفحه به صفحه پیش رفتن. دستاورد مطالعه کردن معمولاً در لحظه عاید ما نمی‌شود بلکه زمان بیشتری می‌طلبد تا ما رشد سلول‌های مغزی، مقابله با افسردگی و اضطراب، جلوگیری از ابتلا به آلزایمر، افزایش سلامت روان، بهبود روابط، افزایش توانایی سخنوری، افزایش توان حل مسئله، درک بهتر جهان، امید به زندگی بیشتر و افزایش کیفیت زندگی و طول عمر بیشتر که نتیجه خط به خط خواندن کتاب‌های متعدد در طول زمان است را متوجه شویم!

جدای از بحث خرید کتاب، مشکل دیگری که در سرانه پایین مطالعه در ایران نقش مهمی دارد بحث خواندن کتاب است. بسیاری از ما علاقه به کتاب آنگه‌داریم که حداقل ماهی یک کتاب تهیه و آن را به مجموعه یبوندی عمیق با کتاب برقرار می‌کنند. آنها از هر زمانی برای یادگیری و مطالعه بهره می‌برند و دانش و تجربیات دیگران از طریق مطالعه استفاده می‌کنند. همین امر یکی از دلایل اصلی موفقیت آنهاست. چون مطالعه مانند ورزشی برای مغز است و عملکرد مغز را بهبود می‌بخشد. همانطور که ماهیچه‌های بدن برای قوی‌تر شدن به ورزش و تمرینات منظم نیازمند است، مغز نیز برای قوی‌تر شدن و تقویت سلول‌های عصبی به ورزش مطالعه نیاز دارد. مطالعه منظم مانند ورزش مغز را ورزیده می‌کند، فعال نگه می‌دارد، عملکرد سلول‌های عصبی را بهبود می‌بخشد و روند رشد بیماری‌هایی مانند آلزایمر و ضعف حافظه را متوقف می‌کند.

مغزی روز پیده با مطالعه

با کمی دقت در سبک زندگی افراد موفق متوجه می‌شوید افراد موفق، اهل مطالعه هستند و یبوندی عمیق با کتاب برقرار می‌کنند. آنها از هر زمانی برای یادگیری و مطالعه بهره می‌برند و دانش و تجربیات دیگران از طریق مطالعه استفاده می‌کنند. همین امر یکی از دلایل اصلی موفقیت آنهاست. چون مطالعه مانند ورزشی برای مغز است و عملکرد مغز را بهبود می‌بخشد. همانطور که ماهیچه‌های بدن برای قوی‌تر شدن به ورزش و تمرینات منظم نیازمند است، مغز نیز برای قوی‌تر شدن و تقویت سلول‌های عصبی به ورزش مطالعه نیاز دارد. مطالعه منظم مانند ورزش مغز را ورزیده می‌کند، فعال نگه می‌دارد، عملکرد سلول‌های عصبی را بهبود می‌بخشد و روند رشد بیماری‌هایی مانند آلزایمر و ضعف حافظه را متوقف می‌کند.

وقتی نیازی به خرید کتاب نمی‌بینیم

اینکه چرا در جامعه امروز ما مطالعه سهم اندکی از زمان روزانه افراد را به خود اختصاص می‌دهد سوالاتی است که می‌تواند در جواب، مؤلفه‌های متعددی را به چالش بکشد که بررسی آن به عهده جامعه‌شناسان است، اما در یک نگاه اجاملی سه آنچه امروزه در

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۴۷۱

بنفشه قاسمی زاده*

آخرین کتابی که خواندید چه بود؟ شاید این سؤال را بارها شنیده و هر بار برای نام بردن از آخرین کتابی که خوانده‌اید چند دقیقه مکت کرده باشید. اگر این طور است شما نیز جزو اکثریتی هستید که کتاب خواندن برایتان به یک عادت حرفه‌ای تبدیل نشده است، اهل مطالعه نیستید و از فواید بیشمار مطالعه کردن یا آگاه نیستید یا آن را جدی نمی‌گیرید! متأسفانه با ید بگوییم شما تنها نیستید! در ارزیابی رشد توسعه و پیشرفت فرهنگی، سرانه مطالعه یکی از شاخص‌های اصلی است که به معنی میانگین مدت زمان مطالعه یک فرد در شبانه‌روز است. یعنی هر چه سرانه مطالعه در کشوری بالاتر باشد، آن کشور از رشد فرهنگی بیشتری بر خور دار خواهد بود و بالعکس.

محکومان به تکرار تاریخ!

متأسفانه در کشور ما آمارها در زمینه مطالعه به شدت متناقض است و آمارهای متفاوت منتشر شده نشان می‌دهد سرانه مطالعه در ایران به ازای هر فرد از ۲ تا ۱۸ دقیقه در روز و برخی آمارها بیانگر ۱۳ تا ۱۵ دقیقه در روز است. البته با در نظر گرفتن زمانی که افراد برای خواندن قرآن و ادعیه، مطالعات غیر درسی، مطالعه رسانه و نشریات و همچنین مطالعات در فضاهای مجازی اختصاص می‌دهند. این در حالی است که طبق آمارهای جهانی اعلام شده، سرانه مطالعه در امریکا ۲۰ دقیقه، در انگلستان ۵۵ دقیقه و در ژاپن ۹۰ دقیقه در روز است! آنچه برای ما در این آمار اهمیت دارد ایند مقایسه خودمان با سایر کشورها نیست بلکه نکته مهم اینجاست که اکثر جامعه‌شناسان معتقدند ملت‌هایی که مطالعه می‌کنند می‌توانند فرهنگ مانا تر و پویاتری از خود به جای بگذارند، چراکه راه‌های رفته را دوباره طی نمی‌کنند و تجربیات ارزشمند پیشینیان را درک می‌کنند، اما ملتی که کتاب نمی‌خوانند به تکرار تاریخ محکوم هستند. افرادی می‌توانند حل کنند. بهترین افراد هم دارند دستاوردهای علمی و دانش روزشان را به نسل‌های بعد منتقل کنند. همچنین این افراد ذهن پویاتری دارند و از تعصبت بی‌جا و تک‌جانبه پرهیز می‌کنند. به همین دلیل جامعه‌شناسان جمعاً می‌توانند فرهنگ یافته، پویا و سرزنده است. افرادی که مطالعه می‌کنند نسبت به دیگری که مطالعه نمی‌کنند عمر بیشتر و باکیفیت بهتری دارند، از سلامت روان بالاتری برخوردارند و مشکلات و تعارضاتشان را به شیوه سازنده‌تری می‌توانند حل کنند. این افراد هم دارند لغات بهتری دارند و هم کلام و نوشتار قوی‌تری نسبت به سایرین دارند. می‌توان گفت مطالعه، سبکی از زندگی است که می‌تواند تمام جوانب زندگی را تحت‌الشعاع قرار داده و کیفیت زندگی را به شدت افزایش دهد.

مغزی روز پیده با مطالعه

با کمی دقت در سبک زندگی افراد موفق متوجه می‌شوید افراد موفق، اهل مطالعه هستند و یبوندی عمیق با کتاب برقرار می‌کنند. آنها از هر زمانی برای یادگیری و مطالعه بهره می‌برند و دانش و تجربیات دیگران از طریق مطالعه استفاده می‌کنند. همین امر یکی از دلایل اصلی موفقیت آنهاست. چون مطالعه مانند ورزشی برای مغز است و عملکرد مغز را بهبود می‌بخشد. همانطور که ماهیچه‌های بدن برای قوی‌تر شدن به ورزش و تمرینات منظم نیازمند است، مغز نیز برای قوی‌تر شدن و تقویت سلول‌های عصبی به ورزش مطالعه نیاز دارد. مطالعه منظم مانند ورزش مغز را ورزیده می‌کند، فعال نگه می‌دارد، عملکرد سلول‌های عصبی را بهبود می‌بخشد و روند رشد بیماری‌هایی مانند آلزایمر و ضعف حافظه را متوقف می‌کند.

وقتی نیازی به خرید کتاب نمی‌بینیم

اینکه چرا در جامعه امروز ما مطالعه سهم اندکی از زمان روزانه افراد را به خود اختصاص می‌دهد سوالاتی است که می‌تواند در جواب، مؤلفه‌های متعددی را به چالش بکشد که بررسی آن به عهده جامعه‌شناسان است، اما در یک نگاه اجاملی سه آنچه امروزه در

دیده‌گاه

بسیاری از افراد اهل مطالعه به جای آنکه خود را مقید کنند که در ساعات خاصی از روز در محلی با نور و آرامش مناسب بنشینند و کتاب بخوانند، همیشه همراه خود یک کتاب دارند تا در هر فرصتی برای خواندن آن استفاده کرده و زمان‌های مرده و بلااستفاده‌شان را به زمان‌های لذتبخش و ارزش‌سمندی برای یادگیری بیشتر تبدیل کنند

اگر شما نیز جزو این دسته از افراد هستید به راحتی می‌توانید در اینترنت به جست‌وجوی این تکنیک‌ها و نرم‌افزارها بپردازید تا از آن بهره‌برید. از سوی دیگر بهتر است بدانید گاهی این عدم تمرکز در نتیجه جذابیت نداشتن آن کتاب و فقدان انگیزه کافی برای مطالعه است، بنابراین به این نکته توجه کنید که نیازی نیست شما هر کتابی را که در دست می‌گیرید دوست داشته باشید، به سرعت بخوانید و به اتمام برسانید. شما می‌توانید دو کتاب متفاوت را برای خواندن انتخاب کنید و به مرور به زمینه‌های مورد علاقه‌تان در مطالعه پی برده و سراغ مطالعه در سبک و موضوع مورد علاقه‌تان بروید. چون وقتی کتابی جذابیت لازم را برایتان داشته باشد، انگیزه لازم برای مطالعه آن در زمان کوتاه‌تر را پیدا خواهید کرد.

برای شروع ایجاد فرهنگ مطالعه، نکته مهم خواندن کتاب و تبدیل مطالعه به سبک زندگی‌تان است اما به مرور خواهید آموخت که کتاب خوب خواندن مهم‌تر از هر کتابی خواندن است اما کتاب‌های ابتدایی مطالعه به خواندن کتاب در موضوعات و سبک‌های مختلف اختصاص می‌یابد تا شما بتوانید حوزه‌های مورد علاقه‌تان را برای مطالعه پیدا کنید.

مترو، اتوبوس، تاکسی، اتاق‌های انتظار بیمارستان‌ها و ادارات و مطب پزشکان، صفت‌های انتظار مترو و اتوبوس ... تمام مکان‌هایی که عده‌ای آنجا به انتظار مانده‌اند، به ما چهره واقعی خود و فرهنگمان را نشان می‌دهد. بسیاری از افراد اهل مطالعه به جای آنکه خود را مقید کنند که در ساعات خاصی از روز در محلی با نور و آرامش مناسب بنشینند و کتاب بخوانند، همیشه همراه خود یک کتاب دارند تا در هر فرصتی برای خواندن آن استفاده کرده و زمان‌های مرده و بلااستفاده‌شان را به زمان‌های لذتبخش و ارزش‌سمندی برای یادگیری بیشتر تبدیل کنند. این عادت باعث می‌شود نیازی نباشد تا شما از تفریحات و فعالیت‌های مورد علاقه‌تان بکاهید و کتاب بخوانید بلکه به شما کمک می‌کند زمانی که در مترو یا اتوبوس هستید یا در اداره یا مطبی به انتظار نشسته‌اید به جای اینکه مدت نگاه‌تان به ساعت باشد و لحظات دشوار انتظار را به ساعت سپری کنید، زمانتان را به مطالعه کتاب مورد علاقه‌تان بگذرانید و از دشواری انتظار بکاهید.

تغییر سبک زندگی با کتاب‌های خوب

آنگه‌رقق ظواهر دنیای هزار رنگ بیرون سده‌ایم که از درون و رسالت خود به دور افتاده‌ایم. شاید اگر بشنوان در میان این بحیوحه هزار رنگ راه نجاتی حسست، آن را باید در میان ورق‌های کاغذی کتاب‌ها و بوی خوش کاغذهایی یافت که به همت الهالی فرهنگ و دلسوزان این مزر و بوم تهیه و منتشر شده تا راهنمای باشد به سوی جاده سعادت و خوشبختی. کتاب این یار همیشه هم‌پران که با شما را در دری سخن می‌گوید تا بیاوموزیم نیاز نیست تمام مسیرهای هموار و ناهموار را خود پست سر بگذاریم بلکه می‌توان از تجربیات و دانش افرادی که پیش از ما این مسیرها را طی کرده‌اند نیز بهره ببریم. کتاب و کتابخوانی از جمله فعالیت‌های مهم و تأثیرگذاری است که می‌توان آن را به صورت عادت‌ی سازنده در خود ایجاد کرد و از اثرات مثبت آن در بهبود کیفیت زندگی در بلندمدت بهره‌مند شد.

مسئلاً خانواده نقش مهمی در ایجاد چنین عادت‌ی می‌تواند داشته باشد. والدینی که خود اهل مطالعه هستند باعث می‌شوند کودکانشان از همان ابتدای کودکی با کتاب و مطالعه خو بگیرند، اما این امر به این معنا نیست اگر ما اهل مطالعه و رشد نکرده‌ایم، پس دیگر چاره‌ای نداریم و باید به همین شیوه ادامه مسیر دهیم. پست سر بگذاریم بلکه می‌توان از تجربیات و دانش افرادی که پیش از ما این مسیرها را طی کرده‌اند نیز بهره ببریم. کتاب و کتابخوانی از جمله فعالیت‌های مهم و تأثیرگذاری است که می‌توان آن را به صورت عادت‌ی سازنده در خود ایجاد کرد و از اثرات مثبت آن در بهبود کیفیت زندگی در بلندمدت بهره‌مند شد.

✽روانشناس

نگاه



دیدگاه مقام معظم رهبری در باره کتابخوانی

تنبلی در خواندن کتاب خسارت‌بار است

کتاب عادت بدهد؛ خواندن با تدبیر، خواندن با تحقیق و تأمل – تا دستگاه‌های ارتباط‌جمعی، تا صدا و سیما، تا وسایل تبلیغاتی گوناگون.

■ یکی از کارهای بزرگ و مهم در سطح جامعه این است که تبلیغات کتابخوانی همه‌گیر شود. ما امروز می‌بینیم برای آلاهای کم‌اهمیت که تأثیری هم در زندگی انسان‌ها ندارند، صاحبانش تبلیغات رنگین‌ عجیب و غریبی را متصدی می‌شوند، مباحثی می‌شوند؛ دستگاه‌های ارتباط‌جمعی، مطبوعات، صدا و سیما آنها را پخش می‌کنند، در حالی که آن محصولات هیچ ضرورتی ندارند، هیچ لزومی ندارند، یک چیز اضافی در زندگی هستند؛ گاهی بودنشان مفید است، گاهی بودنشان حتی مفید هم نیست؛ شاید مضر هم است، محصولی با عظمت کتاب، با ارزش کتاب، درخور این است که تبلیغ بشود؛ تشویق شوند کسانی که می‌توانند کتاب را بخوانند؛ این را ما باید به صورت عادت در بیاوریم.

■ امروز حجم کتاب‌هایی که تولید می‌شود، با گذشته خیلی تفاوت کرده است؛ گاهی چند برابر کتاب منتشر می‌شود، یا تیراژ کتاب‌ها بالا می‌رود؛ لیکن این کافی نیست؛ اینها برای کشور ما خیلی کم است. باید طوری شود که در سبک کالای مصرفی خانواده‌ها، کتاب یک سهم قابل قبولی پیدا کند و کتاب‌ر بخردن برای بالایی‌ترین آفاق کتابخانه و نشان دادن به این و آن. این هم یک نکته است که مسئله کتابخوانی در جامعه است.

■ در جامعه‌ای که آشنایی به کتاب وجود دارد. کتاب آدم می‌بیند در تلویزیون از این و آن سؤال می‌کنند؛ آقا شما چند ساعت در شبانه‌روز مطالعه می‌کنید یا چقدر وقت کتابخوانی دارید؟ یکی می‌گوید پنج دقیقه، یکی می‌گوید نیم ساعت؛ انسان تعجب می‌کند. ما باید جوانان را به کتابخوانی عادت دهیم، کودکان را به کتابخوانی عادت دهیم که این تا آخر عمر همراهشان خواهد بود.

کتاب و کتابخوانی و فرهنگ مطالعه همواره یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های مقام معظم رهبری بوده و هست. ایشان که انسی مثال زدنی با کتاب و مطالعه دارند همیشه به کتاب به عنوان کالایی ارزشی توجه جدی داشته و در مناسبات مختلف بیاناتی ارزشمنددر زمینه فرهنگ کتابخوانی و مطالعه ایراد فرموده‌اند. گزیده‌ای از سخنان مقام معظم رهبری درباره اهمیت فرهنگ کتاب و کتابخوانی را با هم می‌خوانیم.

■ بایستی ارتباط خودمان را با کتاب بیشتر کنیم. کتاب مجموعه‌ای است از محصولات یک فکر، یک اندیشه، یک ذوق، یک هنر؛ مجموعه‌ای است از یافته‌های یک یا چند انسان. ما خیلی باید منتظم بشمریم که از محصول فکر احاد گوناگون بشتر استفاده کنیم؛ این کاری است که کتاب به ما تقدیم و هدیه می‌کند؛ این هدیه کتاب به ماست. لذا کتاب یک پدیده و یک موجود ذقیقت است؛ همیشه اینچور بوده است، در آینده هم همین جور خواهد بود. لذااست که به کتاب بایستی اهتمام ورزید.

■ در جامعه باید سنت کتابخوانی رواج پیدا کند. فایده سوادآموزی این است. اثر حرکت و نهضتی که در کشورها برای ریشه‌کن کردن بیسوادی انجام می‌گیرد، عبارت است از همین که بتوانند از این مجموعه عرضه کنند فکر و ذوق و استعداد دیگران استفاده کنند؛ این بدون کتابخوانی امکان پذیر نیست. به گمان من یکی از بدترین و پر خسارت‌ترین تنبلی‌ها، تنبلی در خواندن کتاب است. هر چه هم انسان به این تنبلی میدان بدهد، بیشتر می‌شود. کتابخوانی باید در جامعه ترویج شود و این کار بر عهده همه دستگاه‌هایی است که در این زمینه مسئولند؛ از مدارس ابتدایی بگیرد – به برنامه‌هایی باید باشد که کودکان ما را از اوان کودکی به خواندن

سبک مراقبت

زندگی مجازی

و س‌ر‌هایی که دیگر توی کتاب نیست

مه‌دی‌ه‌ عظیم‌لو

شیکه‌های گوناگون اجتماعی زنگ خطری بزرگ برای خانواده‌ها و جامعه است. باید این مهم را بپذیریم که دیگر امروزه ما کمتر نشانه‌هایی از آن نوع خانواده‌هایی داریم که والدین و فرزندان دور هم نشسته و درباره موضوعات مختلف خانوادگی با حتی اتفاقات رخ داده در طول روز با هم صحبت کنند و نظرات یکدیگر را راجع به موضوعات مختلف جویاوشوند. در حال حاضر استفاده‌ی حد صحر از فضای مجازی، شبکه‌های اجتماعی و اینترنت شگاف میان نسل‌ها را افزایش داده است، پس بهتر است کمی در این باره تأمل کنیم و تدبیری برای این معضل بیندیشیم.

اگر ما همواره در تلاش باشیم تا در راستای صحیح فرهنگ‌سازی و استفاده‌ی درست از ابزار و برنامه‌های تکنولوژی به این نکته نیز توجه کنیم که توسعه روابط پایدار و صمیمیت و همدلی را در بستر گفت‌وگوهای صمیمی میان اعضای خانواده فراهم کنیم. این امر قطعاً موجب می‌شود تا بسیاری از مشکلات، تنش‌ها و بی‌خبری‌ها از حالات و عواطف اعضای خانواده از بین برود.

البته در این راستا نباید از اهمیت فضای مجازی در توسعه جامعه‌مان غافل شویم، چراکه در سال‌های اخیر به فناوری اطلاعات و ارتباطات توجه بسیاری شده است و کشور ما هم از نظر به‌مندی از اینترنت در بین ۱۸۷ کشور جهان رتبه ۸۷ را دارد و بر اساس طبقه‌بندی اتحادیه جهانی مخابرات جزو کشورهای متوسط محسوب می‌شود. این در حالی است که ۲۵ درصد استفاده‌کنندگان اینترنت را قشر جوان تشکیل می‌دهند و میانگین صرف‌ه‌ی برای اینترنت ۵۲ دقیقه در هفته است در حالی که سرانه مطالعه کتاب بسیار پایین است. واقعیت آن است که ما باید تلاش کنیم از فضای مجازی و اینترنت استفاده مفید و سالم داشته باشیم و فقط مدت زمانی را صرف آن کنیم که به مناسبات زندگی‌مان لطمه وارد نکند.