

فهرنامه کتابخانه دانشکده پیراپزشکی

شماره سوم

تابستان ۹۸

ده نکته در مورد کتاب خواندن یا چگونه کتابخوان شویم و کتابخوان باقی بمانیم؟

چگونه کتابخوان شویم و به مطالعه عادت کنیم؟ چگونه کتاب خواندن را شروع کنیم؟ و چگونه کتاب بخوانیم؟ چه کتابی بخوانیم؟ اگر میخواهید کتابخوان شوید با این نوشته همراه شوید.

۱- نگاهتان را به کتاب تغییر دهید. (نکته‌ای برای شروع کتاب خواندن و نوع نگاه به کتاب‌ها)

در پاسخ به این سوال که چرا کتاب خواندن مفید است و اهمیت کتاب خواندن در چیست باید گفت کتاب قرار است به بهبود کیفیت زندگی ما کمک کند. بهتر است به آن به چشم یک کالای لوکس نگاه نکنید، کالایی که هیچ وقت هم پولی برای فریدنش ندارید! پیش از آنکه به این فکر کنیم که چه کتابهایی بخوانیم بهتر است به نوع نگاهمان به کتاب توجه کنیم.

پس لطفا با خوردن یک پیتزای کمتر، کتاب بفرید و به آن به عنوان ابزاری برای افزایش آگاهی های خود نگاه کنید. شک نکنید این افزایش آگاهی، منجر به بهبود کیفیت زندگی تان خواهد شد. قبل از هر چیزی، کیفیت زندگی ما تابعی از افکار ماست.

۲- چه کتابی بخوانیم؟ کتاب خوب بفرید. (اهمیت کتاب خوب خواندن کمتر از اهمیت کتابخوانی نیست)

همه کتابهای نوشته شده، پتانسیل بهبود کیفیت زندگی شما را ندارند. مهم است که بدانیم چه کتابی بخوانیم. میتوانید از آن دوستانتان که اهل کتاب هستند، سراغ کتابهای خوب را بگیرید.

اهمیت کتاب خوب خواندن کمتر از اهمیت کتابخوانی نیست. و البته پیشنهاد می شود کتاب خوبی را که پیدا کرده اید، هتما بفرید. اصولا ما آدمها برای چیزی که پولی بابتش بپردازیم، ارزش بیشتری قائل هستیم. پس لطفا بیخیال امانت گرفتن کتاب شوید و این توصیه را در مسیر شروع کتاب خواندن خود جدی بگیرید.

۳- چگونه کتاب بخوانیم؟ کتاب خوب را خوب بخوانید. (روش کتابخوانی بسیار مهم است)

یادمان باشد کتابی که فریده ایم، قرار است زندگی ما را بهتر کند. اینکه چگونه کتاب بفوانیم هم فیلی مهم است. اصطلاحی که در این مورد وجود دارد این است که کتابهای فوب را باید فوراً روش کتاب فوانی بسیار مهم است.

۴- کتاب را خلاصه کنید. (به خصوص در شروع کتابفوانی)

خلاصه کردن کتاب، دو فایده اصلی دارد:

- به فوم بیشتر شما از کتاب کمک میکند. سعی کنید از روی کتاب رونویسی نکنید. یک قسمت را بفوانید و سپس با زبان خودتان آن را خلاصه کنید. اینگونه ذهنانتان بیشتر درگیر کتاب فواهد شد و احتمال بفاطرسپاری مفاهیم آن هم بیشتر است.

- رجوع مجدد به مطالب کتاب را ساده تر میکند. هتما در آینده نیاز فواهد داشت تا مجدد به مفاهیم این کتاب مراجعه کنید. اگر خلاصه ای از کتاب داشته باشید که خودتان آن را نوشته اید، مراجعه مجدد و مرور مفاهیم برایتان لذت بخش تر و مفیدتر فواهد بود.

پیشنهاد می شود که خلاصه شفهی خودتان را داشته باشید. اما فواندن خلاصه دیگران از آن کتاب هم میتواند مفید باشد. یک روش فوب استفاده از خلاصه های دیگران، قرار دادن آن خلاصه کنار دستانتان هنگام فواندن کتاب است. اینگونه میتوانید هر جا که لازم دانستید، مطالبی را هم خودتان اضافه کنید.

ممکن است برای فیلی ها سوال پیش بیاید که چگونه عادت به مطالعه کنیم، ایده ای که به شما بسیار کمک فواهد کرد این است که برای انتشار خلاصه های خودتان وبلاگ یا کانال تلگرام هم بزنید. شوق خلاصه کردن و قرار دادن خلاصه های کتاب در یک جای مشخص باعث ایبار عادت به کتابفوانی شما میشود. علاوه بر این هتما مورد بصری را هتما رعایت کنید.

۵- چگونه عادت به مطالعه کنیم؟ (کم بفوانید، ولی همیشه بفوانید).

مفهوم آهسته و پیوسته پیمودن مسیر را لطفا رعایت کنید. مگر قرار نیست کتاب به بهبود کیفیت زندگی ما کمک کند؟ پس چرا باید فواندن کتاب را قطع کنیم؟

در پاسخ به این سوال که چگونه به کتاب فواندن علاقه مند شویم؟ و چگونه به کتاب فواندن عادت کنیم؟ باید گفت که بهترین کار برداشتن گام های کوچک اما پیوسته است.

مفاهیم کتاب را آهسته آهسته بفراستید توی مغزتان، تا برود و سر جایش بنشیند. هنگام خواندن کتاب، فوب به مطالبش فکر کنید. دوره های تندخوانی و این داستانها را رها کنید. حالا که فهمیدید چه کتابهایی بفوانید و کتابهای مناسب را پیدا کرده اید، رهایشان نکنید.

اگر میلی برای ثبت تداعی های خودتان هنگام خواندن کتاب هم داشته باشید، عالی است. سعی کنید مصداق مفاهیم کتاب را در زندگی خودتان پیدا کنید و به راه حلهای جدیدی برسید.

۶- چند کتاب را با هم بفوانید.

ممکن است هنگام خواندن بهترین کتاب هم، روزی برسد که دوست نداشته باشید سمت آن کتاب فاص بروید. برای اینطور مواقع همیشه یک یا دو کتاب دیگر هم در دست مطالعه داشته باشید تا سراغ آنها بروید. یادمان باشد که قرار نیست از روی بی هوشی فقط کتاب را تمام کنیم، پس کتاب را با انرژی بفوانید.

۷- با برنامه کتاب بفوانید. جریمه را فراموش نکنید.

بعد از اینکه تصمیم گرفتید کتاب خواندن را به یک روند همیشگی در زندگیتان تبدیل کنید، یک برنامه هفتگی برایش داشته باشید. از کم شروع کنید. مثلاً به صورت میانگین روزانه نیم ساعت، مجموعش میشود هفته ای ۳٫۵ ساعت. اگر یک روز نتوانستید برنامه را رعایت کنید، سعی کنید روزهای بعد جبران کنید. عناوین کتابها را از قبل آماده کنید تا پاسخ سوالی مانند چه کتابی بفونم را از قبل داشته باشید.

علاوه بر مورد شماره ۵، جریمه گذاشتن باعث می شود که شما با نظم بیشتری به مطالعه و کتابخوانی ادامه دهید و کتاب خواندن برایتان یک عادت می شود. پس یکی از موهم ترین نکات در پاسخ به سوال چگونه کتاب خواندن یک عادت می شود این است که نظم در برنامه مطالعه را رعایت کنید.

برای اطمینان از رعایت این برنامه توسط خودتان، برای انجام ندادنش، یک جریمه برای خودتان در نظر بگیرید، بهتر است که جریمه از نوع پرداخت پول باشد!

۸- مفاهیم کتاب را برای دیگران هم تعریف کنید. (چگونه یک کتابخوان حرفه ای شویم)

برای اینکه تبدیل به یک کتابخوان حرفه ای شوید با این دید کتاب را بفوانید که باید مفاهیم آن را به صورت ساده برای دیگران توضیح دهید. این کار باعث میشود، مفاهیم را بهتر یاد بگیرید. اساساً وقتی ما یک مفهوم را بتوانیم برای دیگران هم توضیح بدهیم، یعنی آن را به خوبی یاد گرفته ایم. سعی کنید شنونده فوبی را انتقاد کنید تا ذوق تعریف کردنشان از بین نرود!

شاید هم با این تعریف کردن و توضیح دادن مطالب کتاب، دیگران هم به خواندنش ترغیب شدند؛ اینگونه با یک تیر دو نشان زده اید. اگر کسی از اطرافیانتان پرسید: چه کتابی بخوانم، فرصت خوبی نصیبتان شده، بروید و در مورد آخرین کتابی که خوانده اید به او توضیح بدهید.

۹- مفاهیم کتاب را زندگی کنید.

اهمیت کتاب خواندن در این بود که کتاب به بهبود کیفیت زندگی شما کمک کند. پس سعی کنید، مفاهیمی را که فرا گرفته اید، در زندگی خودتان هم بکار بگیرید. تا میتوانید به مفاهیم فکر کنید و دنبال مصداق آن در زندگی تان باشید.

بعد از اینکه فهمیدیم چه کتابهایی بخوانیم و چگونه کتاب خوان شویم، باید برویم و به آموخته هایمان عمل کنیم.

۱۰- اعتیاد خریدتان مبارک!

عادت به کتابخوانی می تواند دنیای ما را دگرگون کند. موارد بالا را که رعایت کنید، کم کم معتاد به کتاب خواندن میشوید. مطمئناً "اعتیادی لذت بخش تر از این در دنیا وجود ندارد.