

مصباح الهدی

هفته کتاب و کتابخوانی



۲۴ آبان

روز کتاب و کتابخوانی
گرامی باد.

گاهنامه شماره ۱۴

فهرست مطالب

- نقش کتاب و کتابخوانی در توسعه و پیشرفت..... ۲
- نقش مطالعه در حفظ فرهنگ..... ۴
- نقش کتاب و کتابخوانی در ترویج فرهنگ محیط زیستی. ۵
- مطالعه قبل از خواب و تاثیر آن در بهبود عملکرد مغز... ۹
- فواید مطالعه قبل از خواب..... ۹
- ترغیب جوانان به کتابخوانی..... ۱۴

۲۴ آبان ۱۴۰۰

تو اصلاً میدانی در هستی چه خبر است؟؟
پس کتاب بفوان...



"هر کس کتاب بفواند، به بخشی از

معارف موجود عالم دست فواهد و از خبرهایی
که در دنیا هست مطلع فواهد شد، لذا
کتابفوانی را باید جزو عادات خودمان
قرار دهیم"

مصاحبه با مقام معظم رهبری در بازدید
از نمایشگاه کتاب تهران ۷۲/۲/۲۱

نقش کتاب و کتابخوانی در توسعه و پیشرفت

مقدمه:

موضوع کتاب و کتابت در رشد حیات اجتماعی تاثیر بسزائی دارد. روح یک جامعه در پرتو این مهم بارور می شود و به همین دلیل میراث فرهنگی و تمدن اسلامی همیشه مملو از کتاب های بزرگانی است که افتخار جامعه بشری بوده و همه همت اولیای دین اسلام بر این بوده که بندگان خدا را به سوی روشنائی کتاب رهنمون شوند. چنانکه کلام الهی با توجه به قلم آغاز شده: (علم بالقلم) و در جائی دیگر می فرماید: (ن والقلم و ما یسطرون) کتاب از دیرباز، حافظ و احیاء کننده تفکر و اندیشه های والا و منبع عظیم بوده است که طالبان علم، اندیشه و حقیقت را سیراب نموده، ارزیابی شرایط و امکانات موجود فرهنگی، مبین این نکته است که امروزه کتاب می تواند به عنوان یک وسیله مطمئن و کارآمد در بهینه سازی فضای فرهنگی جامعه مورد استفاده قرار گیرد. تجربه جهانی نشان می دهد رشد و توسعه تمدنها، ریشه در رشد فکری و فرهنگی هر جامعه دارد بدون رشد فرهنگ کتابخوانی در جوامع نمی توان به رشد هیچ تمدنی دل خوش کرد. باید تاکید کرد که علی رغم رشد رسانه های جمعی گوناگون تاکنون هیچ رسانه ای نتوانسته است نقشی را که کتاب در رشد تمدن ها داشته است ایفا نماید).

<https://alzahra-3.gorgan.kowsarblog.ir>



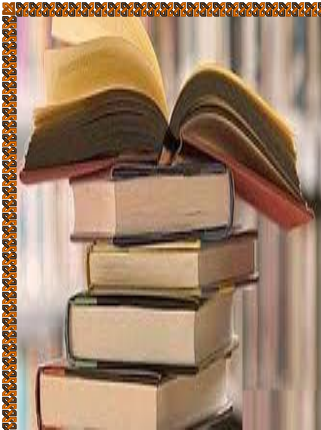
نقش کتاب در تربیت فرزند

کتاب، زیربنای تمدن بشری است. به ویژه در عصر حاضر که روزگار دانش، تعقل، فرهنگ و تکنولوژی است. کتاب از بهترین وسایل ایجاد ارتباط به شمار می رود؛ به بیانی دیگر، حتی در روزگار رادیو، تلویزیون، ماهواره، رایانه و اینترنت، هنوز هم سخن مکتوب یا همان کتاب، وسیله بسیار خوب و ارزشمندی برای انتقال دانش ها، گسترش بینش ها و القای مفاهیم است.

اگر والدین در تربیت فرزندان درست عمل کرده و با مطالعه و بالا بردن سطح آگاهی خود، شیوه های تربیتی صحیح را در دستور کار خود قرار دهند، می توانند آینده ای خوب را برای فرزندان خود رقم بزنند. آنان می توانند با آموزش لذت مطالعه به کودکان و نوجوانان راه درست زیستن را به آنها آموزش بدهند. (همان).

نقش مطالعه در تربیت فرهنگی و تأثیر آن در رفتارهای اجتماعی

مطالعه و کتابخوانی؛ کسب دانش و علم روز، بنای آغازین و زمینه ساز توسعه و پیشرفت همه جانبه ی کشور و راه یابی ورود به دنیایی مملو از سعادت، خردورزی و آگاهی انسان هاست. هرگاه هدفمند و مبتنی بر خردجمعی، هرکس در جایگاه اجتماعی خود در راستای زدودن جهل و ناآگاهی گام بردارد به همان میزان به سمت وسوی آگاهی بخشی و دانایی حرکت می کند.



نقش مطالعه در حفظ فرهنگ

به گفته اکثر جامعه شناسان، اقوام و مللی که با مطالعه مأنوس بوده و کتاب و کتابخوانی در میانشان رواج بیشتری داشته است، توانسته اند فرهنگی ماندگارتر و پویاتر از خود به

جای بگذارند و میراث فرهنگی و گنجینه های معارف و دستاوردهای عالمان و فرهیختگان خود را به نسل های دیگر منتقل کنند. در این راستا برنامه ریزی صحیح

فرهنگی علاوه بر حفظ هویت عقیدتی و قومی عاملی است که منجر به ایستادگی در مقابل هجوم فرهنگ بی فرهنگی بیگانه می شود، و به حفظ فرهنگ خودی می انجامد. حل این معادله بسیار ساده است که آیا تاثیر پذیری یک ملت بی اطلاع و بی سواد، از فرهنگ بیگانه محتمل تر و پرهزینه تر است یا ملت و فرهنگی که اهل

مطالعه و تحقیق و پژوهش است؟ بی تردید جامعه ای که در آن فضای مطالعه، پژوهش و تحقیق، به لحاظ سخت افزاری و نرم افزاری، به شکل مطلوب و بدون قید و بندهای دست و پاگیر فراهم باشد کمتر از فرهنگ و القاءات بیگانه تاثیر می پذیرد تا جامعه ای که از فرهنگ مطالعه و تحقیق دور است. در تمامی زمینه های فرهنگی اینگونه است که وقتی دولت ها و متولیان فرهنگ عمومی، حداقل ها را برای جامعه در این حوزه فراهم کردند دیگر جامعه بویژه قشر حساس و پرانرژی و پرسشگر جوان، که کنجکاو و به دنبال دانستن بیشتر است، برای رفع نیاز طبیعی و فطری خود، چشم و تمایلات فکری اش، به طور مطلق و یکسویه، به بیرون از مرزها و بهره مندی صرف از محصولات و تولیدات فرهنگی بیگانه نخواهد بود و در آنجایی هم که در برخی زمینه ها نیاز به تبادل

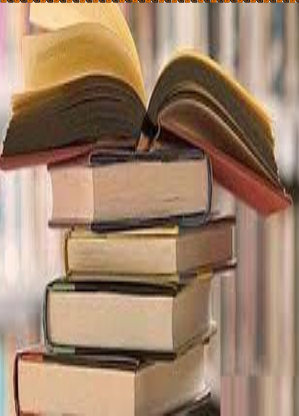


مطالعه چه در بخش کمی (میزان زمان مطالعه، معیار و اندازه ی آن در زمان تعیین شده) و چه به لحاظ کیفی (میزان یادگیری، قدرت تحلیل و بررسی، گسترش معنایی و کاربردی، شعورمند کردن حافظه ی انسانی و تفکر بخشی دروی) می تواند انسان های هر جامعه را به جهان دانش و معرفت رهنمون کرده و دریچه های روشن همراه با بصیرت و شناخت را پیش روی او باز نماید. از سویی ابزاری هدفمند و کارساز در پرورش و رشد استعدادهای وی در راه کمال و پیشرفت انسانی گردد. این یک واقعیت

اثبات شده است که رمز حصول پیشرفت کشورهای توسعه یافته و متمدنی، امر مطالعه و دانش افزایی سودمند و هدفمند بوده و مطالعه و کتابخوانی را از ضروریات برنامه های حیاتی خود برشمردند، چرا که افراد هر جامعه زمانی به این ضرورت فرهنگی بها داده و آن را جدی بگیرند در رشد و پیشرفت جامعه تأثیرگذار و در تربیت نسل های امروز و فردای جامعه نقش سازنده ای را

عهده دار خواهد بود. در تاثیر مطالعه بر فرهنگ جامعه باید گفت: در یک جامعه که افراد آن اهل مطالعه هستند، مردم و مسئولین به تفاوت اندیشه اعتقاد دارند. به ساختار، رویه، قانون، آیین نامه اعتقاد دارند. حقوق شهروندی را رعایت می کنند. وارد حریم خصوصی افراد نمی شوند. مردم حق {داشتن} شکل و سوال کردن دارند. انتخابات، روش صلح آمیز تغییر سیاست ها و جهت گیری هاست. (همان)





زیستی دارد و با ترویج فرهنگ کتابخوانی، میتوان به خوبی این نیاز را پاسخگو بود. نسل نو باید بیاموزد که خودش از محیط زیست محافظت کنند و مصرف کننده صرف یا تماشاگر تخریب نباشند بنابراین کتاب است که میتواند این

فرهنگ را ترویج دهد و باید با برنامه ریزی های اصولی برای تولید و نشر کتاب های محیط زیستی، و ترغیب فرهنگ کتابخوانی به ویژه در بخش کودک و نوجوان، امکان جذب این نیروی عظیم را برای حفاظت از محیط زیست خود فراهم آوریم. البته نباید تنها به رسانه کتاب اکتفا شود و باید در کنار کتاب، از رسانه های متنوع دیگر استفاده کرد امروزه ما شاهد انتشار کتاب های متفاوتی در زمینه های اقتصاد، روانشناسی، حقوق، اخلاق و فرهنگ محیط زیست هستیم ولی با توجه به روند تخریبی که متوجه محیط زیست کشورمان است، این موضوع کافی نیست و باید برنامه ریزی قوی تر و جدی تری برای آن وجود داشته باشد چرا که امروزه سازگاری ما با محیط زیست با توجه به سبک زندگی که داریم بسیار کم شده است، از این رو مشکلات بسیار زیادی برای بشر به وجود آمده است و علاوه بر فراهم کردن زیرساخت های لازم برای پیشگیری از تخریب، قطعاً پرداختن به مقوله کتاب در زمینه بالابردن سواد محیط زیستی تاثیرگذار خواهد بود. (همان)

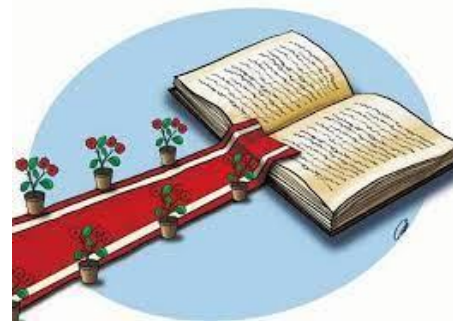
مطالعه و سبک زندگی افراد

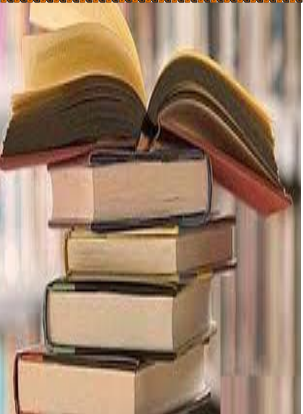
فرهنگی پیدا شد، اولویت بر حفظ و ارتقاء فرهنگ بومی و تبادل فرهنگی خواهد بود و نه اینکه مصرف کننده صرف تولیدات دیگران باشیم. طی این مسیر بسیار حساس و ظریف، تنها با انعطاف و تدبیر و مدیریت، و فراهم کردن زمینه لازم برای تالیف، انتشار کتاب و کتاب خوانی، ممکن خواهد شد. (همان)

نقش کتاب و کتابخوانی در ترویج فرهنگ محیط زیستی

از آنجایی که محیط زیست موهبت رایگان ارزشمندی است که خداوند به انسان ارزانی داشته است و بسیاری از تهدیدهای محیط زیستی، تخریب منابع و آلوده

سازی محیط، نتیجه فعالیتهای انسانی هستند، از این رو آگاه سازی عمومی و آموزش جامعه در رابطه با ارزش و اهمیت محیط زیست برای ادامه حیات بشر امری ضروری است و برای اجرای موفقیت آمیز برنامه های حفاظت از محیط زیست، باید بستر تغییر در دانش ها، ارزش ها، رفتار و به طور کلی شیوه زندگی جامعه فراهم شود. در این میان یکی از ابزارهای کلیدی برای آگاه سازی جوامع، کتاب است. تولید و نشر کتاب چه از منظر تخصصی و چه از منظر عمومی می تواند اطلاعات کافی و صحیح را به اقشار مختلف جامعه ارائه دهد. کتاب نقش بسیار مهمی در زمینه ارتقای آگاهی های محیط





همین مسئله از اتفاق افتادن بیماری‌هایی نظیر آلزایمر پیشگیری می‌کند. دلیل این اتفاق این است که وقتی شما ذهنتان را فعال نگه می‌دارید، به نوعی از کاهش و از دست رفتن قدرت ذهن پیشگیری می‌کنید. مغز نیز یک ماهیچه

است و مانند سایر ماهیچه‌های بدن، با تمرین قوی‌تر می‌شود و سلامتی آن به میزان بیشتری حفظ می‌شود. کارهایی مثل حل پازل و مطالعه از جمله فعالیت‌هایی است که ذهن را تمرین می‌دهد و به سلامت آن کمک می‌کند.

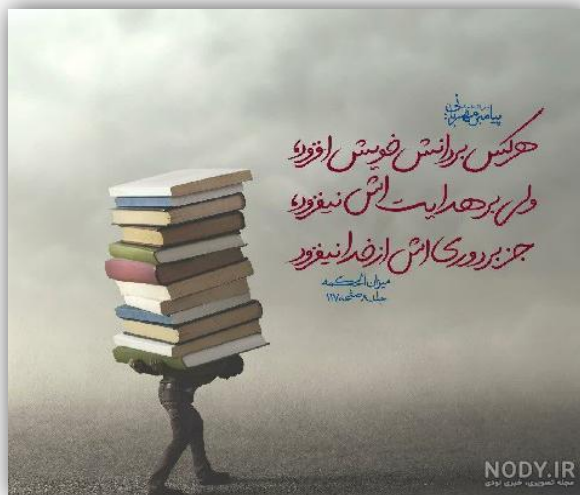
۳. فواید مطالعه تنها به اثرات ذهنی آن محدود نمی‌شود.

مطالعه حتی بر جسم افراد هم می‌تواند اثر مثبت داشته باشد.

گاهی مطالعه بیشتر از پیاده روی یا شنیدن موسیقی در کاهش استرس اثر مفید دارند. تحقیقات علمی نشان داده‌اند کسانی که مطالعه‌ی بیشتری دارند، سطح استرس و اضطرابشان از دیگران پایین‌تر است.

۴. یکی دیگر از مهم‌ترین فواید مطالعه تقویت حافظه است. در لحظه‌ی آغاز

مطالعه، موضوع کتاب، تم اصلی آن، فصل‌ها و بسیاری اطلاعات دیگر در مورد کتاب را به یاد آورده می‌شود. همین که ذهن عادت می‌کند که هنگام مطالعه این اطلاعات را به یاد بیاورد، حافظه به تدریج تقویت خواهد شد. علاوه بر این با هر کتاب جدید، دریچه‌ی جدیدی از اطلاعات به روی ذهن انسان گشوده می‌شود که هر بار یادآوری آن‌ها، اطلاعات پیشین را تثبیت می‌کند.



امروزه اغلب جامعه‌شناسان معتقدند که برای داشتن یک جامعه سالم، باید دیدگاه و سبک زندگی افراد جامعه، تغییر کند. بنابراین تلاش پژوهشگران علوم مختلف، بر آموزش نکات لازم و ضروری برای یک زندگی سالم و شاد می‌باشد.

در تاثیر مطالعه بر سبک زندگی می‌توان به نکات زیر اشاره کرد:

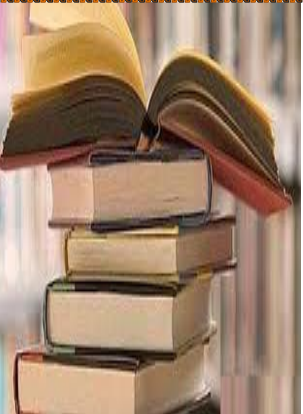
۱. اولین و بدیهی‌ترین تاثیر مطالعه، تبدیل شدن افراد جامعه به فردی با آگاهی بالاست. کتاب‌ها غنی‌ترین و قابل اعتمادترین منابع اطلاعات هستند. به همین دلیل با مطالعه‌ی کتاب‌هایی در زمینه‌های مختلف، گستره و عمق اطلاعات، در امتداد هم افزایش

می‌یابد. هر زمان و به هر میزانی که کتاب خوانده شود، به آگاهی افزوده می‌شود و این به خودی خود از شگفت‌انگیزترین نتایجی است که می‌توان به آن رسید.

۲. بررسی‌های علمی نشان داده‌اند که مطالعه اثرات قوی و بسیار مثبتی بر روی

مغز دارد. هنگامی که مطالعه می‌کنید، ذهن به طور مداوم در حال فعالیت است.





نخواندن نداشته باشد زیرا کتاب یکی از راه های کسب دانایی، توانایی و موفقیت است و آدمی را در فهم و درک درست و تمیز راست از ناراست، مدد می‌رساند. در واقع، اعتلای فرهنگ کتاب خوانی، پی ریزی بنای توسعه فرهنگی جامعه تلقی می‌شود و در این جهاد مقدس، همگان از خرد و کلان باید شریک و

سهمیم باشند و برای این سازندگی رشد، توسعه و معنویت گرایی، از دل و جان مایه بگذارند. بی تردید جامعه ای که در آن فضای مطالعه پژوهش و تحقیق، به لحاظ سخت افزاری و نرم افزاری، به شکل مطلوب و بدون قید و بندهای دست و پاگیر فراهم باشد نسبت به جامعه ای که از فرهنگ مطالعه و تحقیق دور است، کمتر از فرهنگ‌های بیگانه تأثیر می‌پذیرد. در جامعه ای که ما زندگی می‌کنیم با توجه به اهمیت کتاب و کتابخوانی باید عادت به مطالعه در همه تفکرات و اندیشه‌ها و دل‌ها همگانی شود و شور، شوق و عشق به کتاب و کتابخوانی در جامعه استمرار داشته باشد.

کتابخوانی نباید به یک عده یا یک گروه خاص تعلق داشته باشد بلکه هر فرد باید با کتاب زندگی کند و بنا به فرموده مقام معظم رهبری: مردم باید به کتابخوانی عادت کنند و کتاب وارد زندگی مردم شود مطالعه و کتابخوانی باید به عنوان یک نیاز و احساس دایمی لازم و روزانه در میان عموم رایج و مطرح باشد تا افراد جامعه به خواندن و مطالعه ترغیب نشان دهند و فرهنگ کتاب و کتابخوانی ترویج پیدا کند. (همان)



۵. کتاب به ما می‌آموزد که اندیشه‌های انسان باید سرشار از آموزه‌های معنوی، منطقی، عرفانی و حقیقی باشد؛ مطالعه، ذهن را پر بار می‌کند و درخت اندیشه را رونق می‌بخشد. کتاب در زندگی ما می‌تواند یک معلم باشد، تا اصول زندگی را به ما بیاموزد و اخلاق انسانی و معرفت را در وجود ما نهادینه کند. بشر نیاز دارد تفکر کند و از ژرفای خیال خود، به باطن جان فرو رود و به حقایق خلقت و وجود خود، آگاهی یابد.

مطالعه انسان را به پرواز در می‌آورد تا کمی از پستی و بلندی‌های روزگار فاصله بگیرد و در آسمان علم و اندیشه که منشأ آرامش است، سیر کند.

۶. مطالعه به انسان آرامش می‌دهد، دلیل اکثر فکرهای ناآرام و بیماری‌های روحی و تعصبات بیجا، از عدم مطالعه است، زیرا انسان دشمن چیزی است که نمی‌فهمد و فهم غلط است که درخت تفکر را می‌خشکاند و تعصبات نادرستی که بر بعضی افراد حاکم است، ناشی از نفهمیدن و دانش کم است. (همان)

نتیجه گیری

کتاب در جامعه نقش مهم و موثری دارد. جامعه ای که می‌خواهد آزاد و آگاه زندگی کند، حتما باید به پدیده کتاب با چشم دیگری بنگرد. در چنین جامعه ای هرگاه وفاقی مبتنی بر رشد و توسعه بخواند شکل بگیرد، می‌باید کتاب به عنوان یک عنصر اصلی و تأثیرگذار در آن مطرح باشد و والاترین جایگاه را در همه نهادهای فردی و اجتماعی از آن خود سازد؛ به گونه ای که هیچ کس، در هیچ جا، هیچ عذری برای کتاب



دروازه دانش

کتاب دروازه‌ای به سوی
گستره دانش و معرفت
و کتاب خوب، یکی از
بهترین ابزارهای
کمال بشری است.
- رهبرانقلاب، ۴ دی ۷۰



مطالعه قبل از خواب و تاثیر آن در بهبود عملکرد مغز

مطالعه کردن در هر ساعت از شبانه روز برای ما مفید است. اما سوال اینجاست که آیا ما در هر زمان از شبانه روز، فرصت مطالعه را پیدا می کنیم؟ دنیای امروز پیرامون ما کمتر از هر زمان دیگری فرصت و زمان خالی در اختیارمان گذاشته است. همین هم باعث شده که بیشتر ما اصلا فرصتی برای مطالعه نداشته باشیم. اما نگران نباشید، چرا که در این مقاله قرار است به شما در مورد راهکارهایی صحبت کنیم که به کمک آنها می توانید هر شب قبل از خواب مطالعه کنید. مطالعه قبل از خواب همچنین فواید بسیاری برای مغز ما دارد. همچنین بررسی ها نشان می دهند که مطالعه پیش از خواب به یادگیری در خواب هم کمک می کند. حال بیایید قبل از هرچیز سایر فواید مطالعه در شب را بشناسیم. (<https://soheilamani.com>)

فواید مطالعه قبل از خواب

اما قبل از اینکه بخواهیم به سراغ تکنیک های مطالعه در شب برویم، ابتدا بد نیست بدانیم این کار چه فوایدی دارد. در واقع مطالعه کردن پیش از خواب علاوه بر اینکه تمامی فواید کتابخوانی را در خود جای می دهد، می تواند برخی آثار مثبت جانبی دیگر نیز داشته باشد. حال بیایید با هم به سراغ این مزایا برویم. (همان)



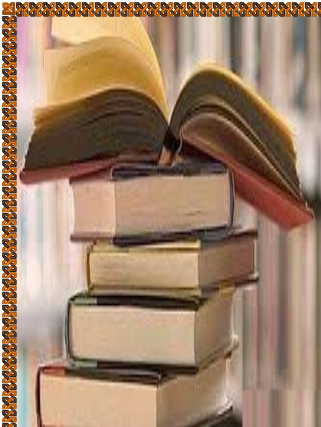
۱- کاهش اضطراب و استرس

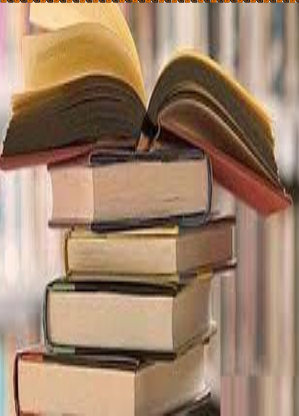
اضطراب و استرس بیش از حد، جزئی جدایی ناپذیر از زندگی تمام ما در دنیای امروز هستند. تقریبا روزی نیست که ما در آرامش کامل بگذرانیم و نگران چیزی نباشیم. اما تحقیقات نشان می دهند که مطالعه قبل از خواب باعث کاهش چشمگیر استرس خواهد شد. طبق این یافته ها، افرادی که قبل از خوابیدن ۲۰ تا ۳۰ دقیقه مطالعه می کنند، می توانند میزان فشار خون و ضربان قلب خود را کاهش دهند. این اتفاق نه تنها موجب کمتر شدن استرس فرد می شود، بلکه تاثیر مثبتی نیز بر روی سلامت قلب او دارد. شما هم اگر اضطراب و استرس زیادی را تجربه می کنید، تنها با نیم ساعت مطالعه در شب می توانید به مرور این مشکل را برطرف کنید.

بهترین راهکار این است که با شبی یک صفحه کتاب شروع کنید. سپس یک شب در میان یک صفحه به میزان مطالعه خود اضافه کنید. در نهایت شما با گذشت دو ماه بدون آن که دچار هرگونه مشکلی شوید، می توانید هر شب ۳۰ صفحه کتاب بخوانید. عادت دادن خود به مطالعه منظم اصلی ترین راهکاری است که به ما نشان می دهد چگونه کتابخوان شویم. (همان)

۲- قدم گذاشتن در دنیاهای دیگر

جهان اطراف ما پر است از داستان ها و قصه های واقعی که خودمان هم بخشی از آنها هستیم. اما چه میشد اگر می توانستیم قصه ها و داستان های دیگری را نیز تجربه





می‌کنند که قبل از خوابیدن حتما مطالب درسی یک آزمون را دوباره برای خود مرور کنید. زیرا این کار به ثبت شدن مطالب در حافظه بلند مدت ما کمک می‌کند. پس کتاب خواندن قبل از خواب موجب رشد و توسعه فردی ما نیز خواهد شد.

اما چه نوع مهارت‌هایی با مطالعه در شب در ما بهبود پیدا می‌کند؟ قبل از هر چیز بد نیست بدانید بیشتر داستان‌ها بر اساس واقعیت‌های موجود در اجتماع نوشته شده‌اند. پس اینکه شما در زندگی عادی هم با شرایطی مشابه با شخصیت اصلی داستان‌تان روبرو شوید اصلا عجیب نیست. اما اگر قبل از این اتفاق، کتاب خواندن در شب را تمرین کرده باشید، در موقعیت‌های مشابه با شخصیت اصلی کتاب عملکرد بهتری خواهید داشت. پس همانطور که تحقیقات نشان می‌دهند، مطالعه کتاب قبل از خواب می‌تواند موجب بهبود مهارت‌های اجتماعی شود. همچنین شما در دریافت و درک احساسات دیگران نیز بهتر عمل خواهید کرد. (همان)

۴- افزایش خلاقیت

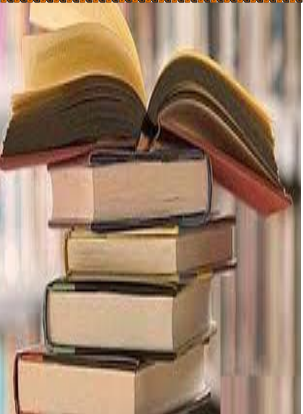
یک لحظه از خود بپرسید چرا به جای مطالعه کتاب، شما را به تماشای فیلم دعوت نکردیم؟ یکی از بزرگترین مزیت‌های کتاب خواندن این است که ما خودمان شخصیت‌ها و فضای اصلی داستان را درون ذهنمان شکل می‌دهیم. این موضوع باعث می‌شود که ما قوه تخیل خود را به کار بگیریم. مغز ما مانند یک ماهیچه عمل کرده و هرچه بیشتر تمرینش بدهیم قوی‌تر می‌شود. پس تمرین خلاقیت که با مطالعه قبل از

کنیم؟ یکی از مهمترین مزیت‌های کتاب خواندن این است که به شما امکان تبدیل شدن به یک فرد دیگر را می‌دهد. به این ترتیب شما قادر هستید که زندگی را این بار از دریچه دید شخصیت‌های اصلی رمانی که در حال مطالعه هستید ببینید. در واقع کتاب‌ها و مخصوصا انواع ژانر رمان به ما کمک می‌کنند تا حداقل برای ساعاتی از زندگی حقیقی خود فاصله بگیریم. این فاصله باعث خواهد شد که ما کمی به درونیات خود هم رجوع کنیم. نگرانی و فکر کردن بیش از حد به واقعیت‌های زندگی خود، گاهی موجب بروز مشکلات روحی و جسمی زیادی برای افراد می‌شود. برای همین هم کتاب خواندن قبل از خواب حداقل ذهن ما را برای فردایی بهتر آماده می‌کند. (همان)

۳- بهبود مهارت‌های فردی و اجتماعی

یکی از مهمترین فوایدی که مطالعه کردن برای افراد دارد، بهبود مهارت‌های اجتماعی آنها است. از نحوه صحبت کردن و کاربرد کلمات و عبارات گرفته، تا احساس همدردی با سایرین همگی از جمله مهارت‌هایی هستند که ما هرچه بیشتر کتاب بخوانیم، در آن‌ها بهتر می‌شویم. اما مطالعه کردن قبل از خواب خود می‌تواند تاثیر این موارد را دوچندان کند. زمانی که ما به خواب می‌رویم، مغز ما هر آنچه قبل از خوابیدن به آن فکر کرده‌ایم را پردازش می‌کند. حال اگر قبل از خوابیدن کتابی را خوانده باشیم، مطالب موجود در آن درون ذهنمان پردازش می‌شوند. برای همین هم معمولا توصیه





مغزی جدید می‌شود. هرچه این مسیرهای مغزی بیشتر باشند، مغزمان بهتر عمل کرده و در فکر کردن پیشرفت می‌کنیم. تحقیقات نشان می‌دهند که مطالعه کردن موجب تقویت و گسترش این مسیرهای مغزی می‌شود. البته این پایان راه نیست و جالب است بدانید

هرچه شما در مهارت‌های مطالعه مانند تندخوانی پیشرفت کنید، تاثیر مطالعه بر مغز شما هم به همان میزان افزایش خواهد یافت. اسکن‌های مغزی نشان می‌دهند که مغز ما هنگام مطالعه یک داستان تا چه اندازه فعال می‌شود. البته این موضوع به متنی که ما در حال مطالعه آن هستیم هم بستگی دارد. در واقع مطالعه یک متن داستانی باعث خواهد شد که فعالیت ذهنی ما فروکش کند و آرام شویم. در حالی که وقتی یک متن علمی را مطالعه می‌کنیم، مغز ما به نهایت میزان فعالیت خود می‌رسد.



(همان)

۷- خواب بهتر

شاید مهمترین فایده کتاب خواندن و مطالعه قبل از خواب این است که فرایند خوابیدن را برای شما آسانتر می‌کند. همانطور که قبلا در خلاصه کتاب چرا می‌خوابیم خواندیم، خواب کافی می‌تواند پیشرفت تمام نکاتی که در این مقاله به آن‌ها اشاره کردیم را چند برابر کند. همچنین مطالعه در شب باعث می‌شود شانس ما برای رسیدن به خواب عمیق یا همان REM افزایش دهد. وقتی ما قبل از خوابیدن مطالعه می‌کنیم،

خواب محقق می‌شود به مرور باعث تقویت این قوه درون ذهن شما می‌شود. علاوه بر این صرفا آشنایی با برخی فرهنگ‌ها، مردم و حتی زبان‌ها همگی می‌توانند موجب افزایش خلاقیت شما شوند. همچنین یادگیری و مطالعه مطالب بیشتر، مغز شما را نیز تقویت می‌کند. همین موضوع باعث باهوش‌تر شدن شما می‌شود.
(همان)

۵- تقویت تمرکز

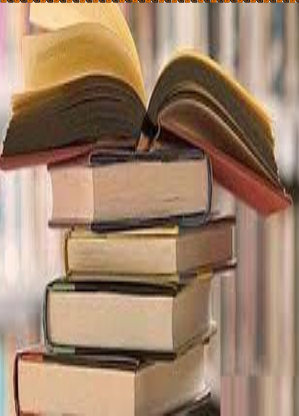
متأسفانه عادت بدی که بیشتر ما داریم، وابستگی بیش از حد به فضای مجازی است. البته هیچکس نمی‌تواند منکر فواید و مزایای شبکه‌های اجتماعی شود، اما گاهی توجه بیش از حد به آن‌ها موجب از دست رفتن تمرکز شما خواهد شد. یکی از مواردی که در مقاله مینی‌مالیسم دیجیتال هم به آن اشاره کردیم،

چرخیدن بی مورد بین برنامه‌های موجود بر روی گوشی تلفن همراه ماست. این کار باعث پرش ذهنی ما شده و در نهایت موجب از دست رفتن تمرکز ما می‌شود. در حالی که شما وقتی یک کتاب را مطالعه می‌کنید، بدلیل یکپارچگی مطالب آن تمرکز شما صرفا بر روی خود متن خواهد بود. پس این موضوع به مرور تمرکز شما را نیز افزایش می‌دهد. (همان)

۶- بهبود ارتباطات مغزی

هر مطلب جدیدی که ما وارد مغز خود می‌کنیم؛ موجب شکل‌گیری یک مسیر





نتوانیم با کتابی که می‌خوانیم ارتباط برقرار کنیم، سختی این کار برای ما دو چندان خواهد شد. سعی کنید حتما کتابی را انتخاب کنید که با سلیقه شما همخوانی دارد و از خواندن آن خسته نمی‌شوید. اینگونه می‌توانید امید داشته باشید که به مرور عادت کتابخوانی در شب را در خود پرورش دهید. برای انتخاب کتاب مناسب می‌توانید مقاله کتاب‌هایی که باید خواند را مطالعه کنید. (همان)

۳- استفاده از کتاب‌های الکترونیکی

اگر نمی‌توانید در اتاق خود چراغ روشن کرده و کتاب بخوانید، پیشنهاد ما به شما کتاب‌های الکترونیکی هستند. کتاب‌های الکترونیکی را به راحتی می‌توان در تبلت یا گوشی تلفن همراه مطالعه کرد. اما چند نکته را برای مطالعه این کتاب‌ها در نظر داشته باشید. نخست اینکه اجازه ندهید سایر جذابیت‌هایی که درون گوشی شما وجود دارند، حواستان را پرت کنند. نکته دوم اما تنظیم نور مناسب است. نور صفحه گوشی خود را در کمترین حالت قابل دید قرار دهیم. نکته سوم هم خاموش کردن نور آبی است. بیشتر گوشی‌ها و تبلت‌های موجود در بازار گزینه‌ای دارند که نور آبی صفحه را کم کرده یا حذف می‌کند. نور آبی از خوب خوابیدن ما جلوگیری می‌کند. به همین دلیل هم بهتر است با فعال کردن این گزینه در طول شب خواب خود را نیز به خطر نیندازید. (همان)

۴- نوشیدن‌های مضر در زمان مطالعه!

چشمان ما خسته‌تر شده و بهتر می‌توانیم بخوانیم. همچنین با کاهش استرس، ما از لحاظ بدنی نیز آرامش بیشتری را تجربه می‌کنیم. پس نتیجه می‌گیریم کتاب خواندن نه تنها موجب بهتر خوابیدن ما می‌شود، بلکه به خاطر سپاری آنچه در طول روز و قبل از خواب یاد گرفتیم را هم برای ما ساده‌تر خواهد کرد. (همان)

چگونه قبل از خواب مطالعه کنیم؟

برای اینکه بتوانیم هر شب قبل از خواب کتاب بخوانیم، باید به برخی نکات توجه کنیم. در واقع این نکات باعث خواهند شد که ما نه تنها از مطالعه لذت ببریم، بلکه از مزیت‌های آن هم بهره‌مند شویم. این نکات عبارتند از:

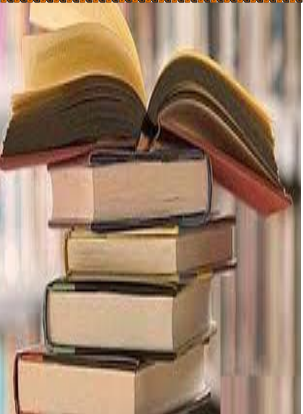
۱- نور کافی و مناسب

اولین نکته‌ای که باید رعایت کرد نور مناسب است. اگر ما هنگام مطالعه در شب نور کافی نداشته باشیم، به چشمانمان فشار زیادی می‌آید. این فشار سبب خواهد شد که ما خیلی زود از مطالعه خسته شویم. به همین دلیل هم بهتر است که نور کافی برای مطالعه را فراهم کنید. استفاده از چراغ‌های مطالعه می‌تواند به شما کمک کند تا نور کافی را تجربه کنید. (همان)

۲- انتخاب کتاب مناسب

کتاب خواندن پیش از مطالعه به اندازه کافی کار چالش‌برانگیزی هست. حال اگر





سخن پایانی

مطالعه کردن در روز یا شب
هر دو مزایای زیادی برای ما دارد. از
بهبود عملکرد مغز گرفته تا پیشرفت

مهارت‌های اجتماعی همگی بر اثر مطالعه کافی به دست
می‌آیند. به همین دلیل هم بهتر است هر شب پیش از خواب
چند صفحه‌ای کتاب بخوانید. این کار نه تنها موجب پیشرفت
شما می‌شود، بلکه باعث خواهد که خواب دلچسبی را هم
تجربه کنید.

علی(ع): نِعَمَ الْمُحَدِّثُ الْكِتَابُ
(غررالحکم)

کتاب، خوب سخنگویی است.

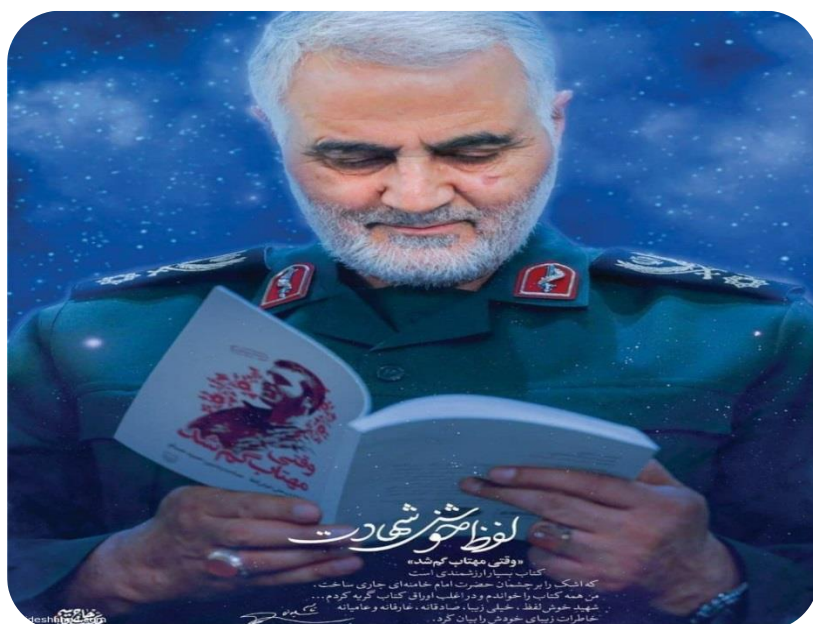
خیلی از ما عادت داریم که هنگام مطالعه چیزی بنویسیم. از چای و قهوه گرفته تا

انواع نوشابه‌های گازدار یا انرژی زا. اما به یاد داشته
باشید که هنگام مطالعه در شب نوشیدن هیچ چیز
جز آب مجاز نیست. خوردن کافئین که در چای و
به خصوص قهوه وجود دارد خواب شما را به تاخیر
می‌اندازد. برای همین هم اگر تشنه شدید می‌توانید
کمی آب بنوشید. (همان)

۵- نوع نشستن

نکته دیگری که در مطالعه قبل از خواب

اهمیت دارد، نحوه نشستن شماست. برخی از افراد شاید ترجیح دهند سر جای خود دراز
کشیده و مطالعه کنند. این کار از ۲ جهت اشتباه است. نخست اینکه باعث فشار آمدن
به گردن شما می‌شود. دوم اینکه در این حالت احتمال اینکه خوابتان ببرد زیاد است.
سعی کنید در رختخواب طوری بنشینید که کتاب را روی زانوهای خود و مقابل
صورتتان قرار دهید. (همان)



اهمیت مطالعه در کلام رهبر انقلاب:

**من اگر بدانم هر روز یک ساعت باید حرف بزنم
و نتیجه اش این باشد که مردم کتابخوان بشوند،
حاضرم روزی یک ساعت و نیم حرف بزنم.**

بیانات در دیدار با مسئولان انتخاب کتاب سال در سال ۷۴

alenoor.ir

پایگاه خبری تحلیلی آل نور

مردم بیان کنند - مبلغان دینی، اهل منبر، سخنگویان دینی - واقعاً لازم می‌دانم، این است که یک دوره کتاب‌های مرحوم مطهری را بخوانند. شیوه‌ای پیدا کنید که این کتاب‌ها خوانده شود؛ هم در کتاب‌های درسی بیاید، هم در دانشگاه‌ها بیاید. (در باب اهمیت کتابخوانی، ۱۲ اردیبهشت ۹۴)

-آموختن رفتار و اخلاق از قبیل آموختن دانش نیست که فقط انسان از روی کتاب بخواند؛ درس اخلاق را با کتاب نمی‌شود منتقل کرد، بیش از کتاب و بیش از زبان، رفتار مؤثر است. (دیدار معلمان و فرهنگیان، ۱۷ اردیبهشت ۹۳). (<https://www.irna.ir>).

ترغیب جوانان به کتابخوانی

-باید مردم و جوان‌ها را تشویق به کتابخوانی و نخبگان را تشویق به تولید کتاب کرد و شاید بتوان در محل‌های نمازجمعه در هر شهر، مرکز ارایه و نمایش کتاب‌های خوب و به‌روز و مطلوب ایجاد کرد. (دیدار ائمه جمعه سراسر کشور، ۱۴ دی ۹۴)

- تشکّل‌های دانشجویی، روی معارف اسلامی کار کنند. کتاب هم کم نداریم؛ کتاب خیلی داریم. یک روزی ما ناچار بودیم فقط به کتاب‌های شهید مطهری ارجاع بدهیم - البته آن

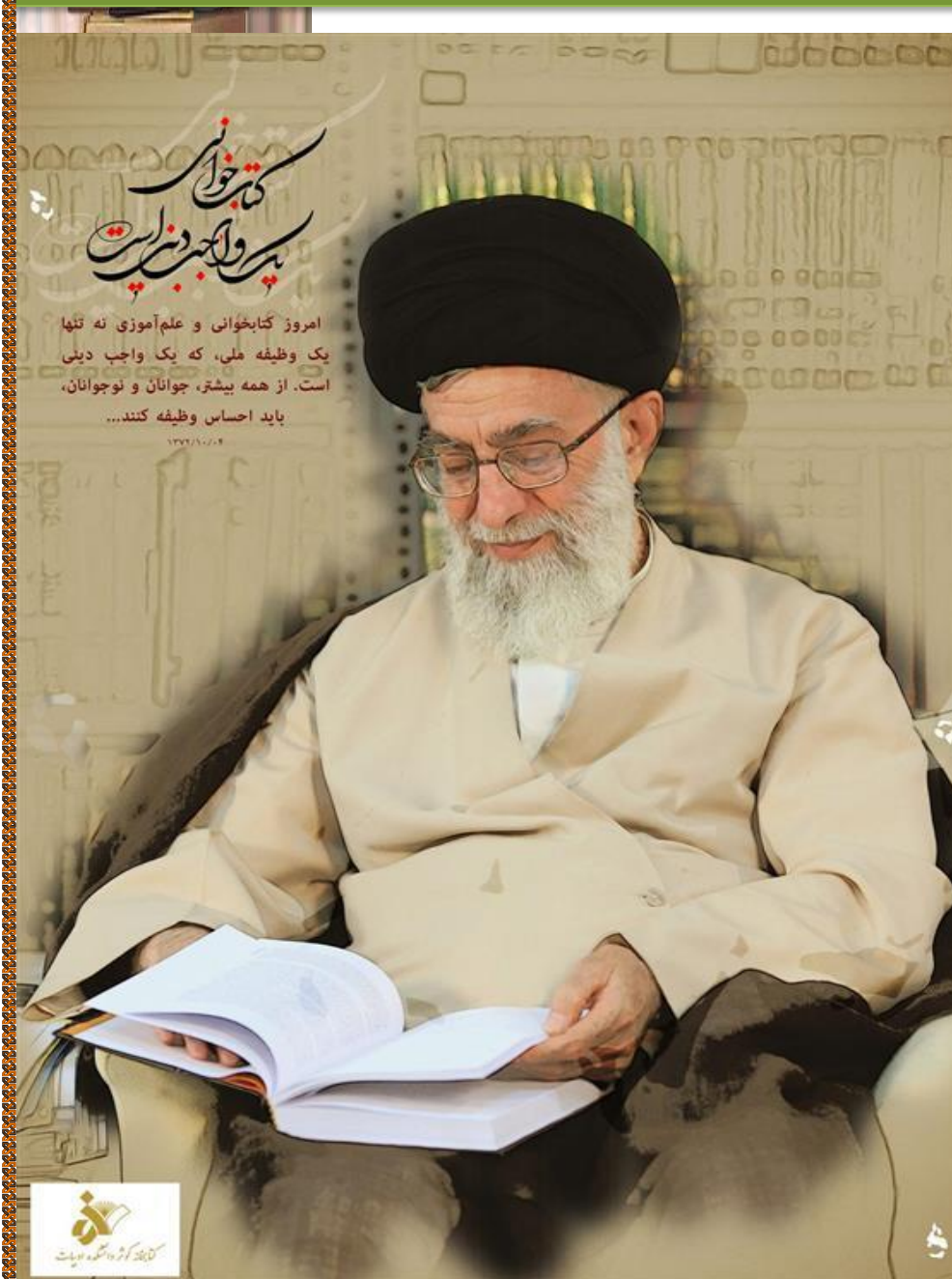
کتاب‌ها باز هم همچنان در قفله است و خیلی باارزش است - اما امروز غیر از آنها هم کتاب‌های زیادی داریم. (دیدار جمعی از دانشجویان، ۲۰ تیر ۹۴)

- بنده از چیزهایی که برای صاحبان فکر و کسانی که می‌خواهند افکار اسلامی را برای



ما به عنوان ملت ایران و به عنوان یک ملت مسلمان، ارتباطمان با کتاب، ارتباط بنیانی و عمیق و کهن است.

بیانات در دیدار مسئولان کتابخانه‌ها و کتابداران، ۱۳۹۰/۰۴/۲۹



زینب حمیدی، فهیمه نعیمی،

مرضیه سلامات نژاد

حوزه علمیه فاطمیه ملائانی

