

بروشور پنجره ای رو به دانش



۲۴ آبان

روز کتاب و کتابخوانی
گرامی باد.

بروشور هفته کتابخوانی
مدرسه عنصره صدیقه فاطمه (سلام الله علیها)
واحد پژوهش - آبان ۱۴۰۱



۷ علامت افرادی که با کتابخوانی قهر هستند

۱. خیلی راحت تحت تاثیر تبلیغات قرار میگیرند.

۲. دایره واژگان آنها بسیار محدود است.

۳. بر آنچه می گویند خیلی کنترل ندارند.

۴. حرف های تکراری میزنند.

۵. گوش کردن به دیگران را نمی آموزند.

۶. قوای عقلی آنها پرورش نیافته است.

۷. بخش استدلالی ذهن آنها تقریباً تعطیل است



منابع

soheilamani.com / sariolghalam.com / kafebook.ir
kanoon.ir



قانون ۱۵ دقیقه مطالعه

اگر هر شب به جای تماشای تلویزیون پانزده دقیقه مطالعه کنید، سالی حدود پانزده کتاب را می خوانید. اگر روزی پانزده دقیقه کتاب در مورد موضوعی که علاقه دارید بخوانید، در مدت هفت سال، صد کتاب از آن موضوع را خوانده اید. این گونه تبدیل به یکی از باسوادترین افراد در نسل خود میشوید. همه اینها با پانزده دقیقه مطالعه قل از خواب حاصل می شود. غالباً همه‌ی ما مشتاق رشد، پیشرفت و موفقیت هستیم؛ اما درگیری‌های روزمره، بهانه‌ها، عادت‌های منفی و ... مانع از تلاش شایسته و به جای ما برای رسیدن به این مهم می‌شود.

به همین دلیل پیدا کردن راهی ساده که هم برای انسان‌های این زمانه که از کمبود وقت، سرمایه، حس و حال و ... رنج می‌برند و بهانه‌های زیاد آنها مانع از هر گونه حرکتی می‌شود و هم چندان نیازمند مراحل سخت و پیچیده نباشد، از دغدغه‌های خیلی از مردم است. در همین راستا قوانین بسیار زیادی در علمی همچون مدیریت، روانشناسی و ... وجود دارد که در روند زندگی و کار ما می‌توانند موثر بیافتند و با بهره‌گیری از آنها، تغییرات قابل توجهی در زندگی روزمره خودمان، زندگی عاطفی‌مان و یا زندگی کاری و اجتماعی‌مان بوجود بیاوریم. جالب است بدانید که درصد زیادی از قوانین اصلاً پیچیده و سخت نیستند و حتی برعکس، بسیار ساده، روان و سهل‌الاجرا هستند، و در این مسیر تنها لازم است که با تکرار منظم این قوانین، عادت بهره‌گیری مداوم از آنها را در خود ایجاد کنیم و در این میان یکی از این قوانین که بسیار کاربردی بوده و جزو قوانین بسیار ساده و آسان اجرا نیز به شمار می‌رود، قانون ۱۵ دقیقه است. این قانون ساده اما بسیار موثر که توسط افرادی نظیر ساموئل اسمایلز - نویسنده کتاب اعتماد به نفس - عنوان شده است و البته نویسندگان، مولفین و افراد موفق زیادی به زبان‌ها و تعاریف مختلف بر آن تاکید دارند (همچون دارن هاردی مولف کتاب اثر مرکب) به قدرت شگفت‌انگیز تغییرات کوچک اشاره می‌کند. ساموئل اسمایلز بر این اعتقاد است که تکرار کارهایی کوچک در زندگی نه فقط بر روی شخصیت انسان‌ها تاثیر گذاشته و آنها را می‌سازد بلکه ماهیت و شخصیت ملت‌ها را نیز می‌تواند تعیین بکند. و جالب است بدانید که امروز، کشوری همچون ژاپن نیز بخش قابل توجهی از ترقی و پیشرفت خود مدیون همین قانون ساده است.





تأثیر مطالعه بر مغز

مطالعه کردن و کتابها غذای روح را تامین می‌کنند. اما آیا سیر شدن شکم و روح برای ادامه زندگی و موفق شدن کافیست؟ پس تکلیف مغز چه می‌شود؟ خبر خوب اینکه، دانشمندان دریافته‌اند که مطالعه کردن می‌تواند تا حد بسیار زیادی موجب بهبود عملکرد مغز ما شود. اما قبل از آنکه بخواهیم به سراغ تأثیر مطالعه بر مغز برویم، اجازه بدهید نقل قولی زیبا را در مورد کتاب و فواید کتابخوانی با هم بخوانیم:

“مطالعه کردن مثل فکر کردن است، مثل دعا و عبادت، مثل گپ زدن با یک دوست، مانند زمانی که ایده‌ها و عقاید خود را به اشتراک می‌گذاریم، یا حتی مثل وقتی که عقاید و نظرات دیگران را می‌شنویم، کتاب خواندن مثل نگاه کردن به یک منظره است، مثل قدم زدن بر روی شن‌های داغ ساحل”
وقت آن رسیده که کمی از فضای احساسی دور شده و برگردیم سر موضوع اصلی خودمان. به طور کلی کتاب خواندن و مطالعه می‌تواند تأثیر مثبت زیادی بر روی عملکرد مغز شما بگذارد. اما ۴ مورد از مهمترین تأثیرات کتابخوانی بر روی مغز عبارتند از:

کمک به تقویت ارتباط عصبی:

همانطور که در حال مطالعه این مقاله هستید، مغز شما هم دائما در حال کد سازی و تجزیه و تحلیل کلمه به کلمه ای است که در حال خواندن آنها هستید. در نتیجه زنجیره‌ای از کلمات، یا بهتر بگوییم یک رشته کد در ذهن شما به وجود می‌آید. کدهایی که به محض شنیدن هرکدام از آنها، احتمالا دستوری توسط مغز به سایر نقاط بدن شما مخابره خواهد شد. حال، هرچه این سیستم کد سازی غنی تر و قوی‌تر باشد، پیام‌ها با سرعت بیشتری مخابره می‌شوند. پس بدین ترتیب ارتباطات مغزی در درون مغز شما سرعت بیشتری خواهد یافت. اگر دوست دارید بدانید که این موضوع در کجای زندگی ممکن است به درد شما بخورد، حتما مورد دوم را مطالعه کنید. برای درک بهتر این موضوع یک سخنران را تصور کنید که قرار است بدون متن از پیش تعیین شده، و فقط با دانستن سرفصل‌های مربوط به موضوعی خاص، در مورد آن سخنرانی کند. مسلما هرچه دایره لغات این فرد بیشتر باشد، بخت بیشتری برای اجرای موفق آن سخنرانی خواهد داشت. دلیل اصلی آن هم این است که با سرعت و دقت بیشتری می‌تواند پیام خود را به مخاطبینش مخابره کند.

بهبود قدرت منطق و تصمیم‌گیری

هوش سیال، بخشی از هوش هیجانی است که به ما کمک می‌کند تا در موقعیت‌های حساس و زمانی که با یک مشکل مواجه می‌شویم، بتوانیم راه حلی برای مقابله با آن پیدا کنیم.



چگونه از مطالعه کردن لذت ببریم

مطالعه یک فعالیت سخت ذهنی به حساب می‌آید. حال اگر این مطالعه تداعی کننده ی احساسات منفی مانند استرس امتحانات، شکست های پی در پی، خستگی و خواب آلودگی هم باشد، این حس منفی تقویت می‌شود. یکی از کارهایی که باید انجام دهیم، ایجاد ارتباطات جدید بین مطالعه و فعالیت های جذاب است. درست مسیری برعکس مسیر موجود در مغزمان.

مطالعه کردن را به یک کار مورد علاقه تان ربط دهید. هر کدام از ما کارهای کوچکی را دوست داریم. مثلا کسی را سراغ دارم که عاشق پاستیل است. یا دوست دیگری بینهایت خوردن بستنی را دوست دارد. بعد از اتمام هر فصل کتاب، به خودت اجازه ی خوردن یک پاستیل بده. یا بستنی را به تکه های کوچکتر تقسیم کن و بعد از هر فصل یک تکه از بستنی را به عنوان جایزه نوش جان کن.

البته این نوع هدایا می‌تواند به مرور اثر خود را از دست دهد. اما از این مهم تر این است که هدف کلی جذابی برای خود تعیین کنید که مطالعه شما را یک قدم به آن هدف نزدیک تر میکند. گاهی یک فعالیت ناخوشایند مثل درس خواندن می‌تواند به یک هدف جذاب و خوشایند گره بخورد و انگیزه و علاقه ما برای انجام آن کار بالاتر رود.



تا وقتی گوگل هست چرا کتاب بخونم؟

درست است که فضای مجازی سرگرم کننده است و حتی گاهی اطلاعات خوبی هم به ما می‌دهد. اما کتاب ویژگی هایی دارد که فضای مجازی در آن لنگ می‌زند.

۱. شبکه های اجتماعی شما را از یک موضوع کلی آگاه می‌کنند اما اگر اطلاعات دقیق تری بخواهید باید سرغ کتاب بروید.
۲. کتاب دایره لغاتتان را وسیع می‌کند و در نتیجه می‌توانید بهتر بنویسید.
۳. یک کتاب خوب برای حرف هایش سند معتبر می‌آورد.
۴. خواندن کتاب تمرکزتان را هم بالا می‌برد.
۵. در آخر حس تمام کردن یک کتاب مثل حس تا آخر انجام دادن هرکاری لذت بخش است.

. تحقیقات نشان داده‌اند که مطالعه کردن به شکل کامل مستقیم بر روی قسمتی از مغز ما که هوش سیال در آن قرار دارد تأثیر می‌گذارد. این یعنی افرادی که بصورت هدفمند مطالعه می‌کنند، می‌توانند تصمیمات منطقی تری نسبت به بقیه بگیرند. اما دلیل اصلی خود این اتفاق چیست؟

موضوع اینجاست که علاوه تمام تأثیری که مطالعه کردن بر روی مغز شما می‌گذارد، به شما موهبتی مهمتر هم هدیه خواهد داد، این هدیه بسیار ارزشمند چیزی نیست جز تفکر نقاد. تفکر نقاد به شما می‌آموزد:

۱. هر چیزی را خیلی ساده باور و قبول نکنید.
۲. در هنگام مواجه شدن با شرایط سخت و نیمه سخت، بتوانید تصمیمات خوبی بگیرید.
۳. بتوانید پدیده‌ها و اتفاقات را با چشم باز نگاه کرده و تجزیه و تحلیل کنید.
۴. و همه موارد بالا به شما کمک خواهند که؟ بله، بهتر تصمیم بگیرید.

اصلاح نحوه ابراز احساسات

شاید با خود بگویید “ما که تا همین جا هم همین کار رو انجام دادیم.” اما واقعیت این است که اینجا قرار است کمی بیشتر روی این موضوع عمیق شویم. در واقع می‌خواهیم تأثیر مطالعه ادبیات و رمان ها را بر روی مغز و به خصوص هوش هیجانی بسنجیم. وقتی یک کتاب ادبی مثل یک داستان یا رمان را مطالعه می‌کنید، با شخصیت یا شخصیت‌های موجود در داستان همراه شده و داستان را خط به خط با آن‌ها حس کرده و دنبال می‌کنید. به همین دلیل هم جورج آر.آر. مارتین، نویسنده مشهور سری کتاب‌های بازی تاج و تخت می‌گوید:

” کسی که کتاب می‌خواند، در طول حیات خود هزاران بار زندگی کرده است، در حالی که کسی که کتاب نمی‌خواند، فقط یکبار زندگی را تجربه خواهد کرد. “
نتایج یک تحقیق نشان می‌دهند که دانش‌آموزانی که بیشتر از سایرین کتاب‌های داستان و رمان می‌خوانند، در روابط اجتماعی و بیان احساسات خود موفق تر از سایرین هستند.

افزایش تمرکز و دقت

شما در هنگام خستگی در کردن یا فارغ شدن از وظایف روزانه خود چه کاری انجام می‌دهید؟ احتمالا شما هم مثل تمام مردم سری به گوشی خود زده و در شبکه‌های اجتماعی چرخ می‌زنید. حتی ممکن است همزمان تلویزیون را روشن کرده و نیم نگاهی هم به آن داشته باشید. آن هم در حالی که مشغول چک کردن ایمیل‌های دریافتی خود هستید! همه این کارها، به خصوص اگر همزمان انجام شوند، تمرکز شما را به شدت کاهش خواهند داد. اما برای اینکه از این مشکل جلوگیری کنید، اجازه دهید تا رازی را به شما بگویم. زمانی که شما مشغول کتاب خواندن هستید، حتی اگر خودتان هم مایل باشید، نمی‌توانید به کارهای دیگر مشغول باشید. چرا؟ چون اینگونه چیزی از کتابی که در حال خواندن آن هستید نخواهید فهمید. پس می‌توان آخرین تأثیر مطالعه بر مغز را به نقش آن در افزایش تمرکز و کنترل ذهن اختصاص داد.