

«نور، صدا، تصویر، بخوان!»

راهنمای عملی بهینه خواندن، بخش دوم ❖
سید محمد حسین میرفخرایی | کارشناسی ارشد فرهنگ و ارتباطات

آنچه تا اینجا گفتیم، این هاست:

- کتاب نخواندن ما بهانه‌هایی دارد؛ از جمله اینکه معتقدیم «وقت نداریم»، «جیبمان خالی است»، «مجله و وبگاه و... می‌خوانیم» و... امیدوارم تا اینجا زیرآب این بهانه‌ها را با هم زده باشیم.
- کتاب خواندنُ حال و روز «خود» مان و «جامعه» مان را روبه‌راه می‌کند. مهم‌تر از این، «آرام» مان می‌کند.
- حال که تصمیم گرفتیم بخوانیم، باید بدانیم که «هرچیزی» خواندن خوب نیست. انتخاب ما باید مبتنی بر «نیاز» و «علاقه» ما باشد؛ باید «بهینه» بخوانیم.
- دانستیم که برای انتخاب درست بهتر است از مشورت کتاب‌خوان‌ها و کتابدارها استفاده کنیم.
- قرار شد هر جا که دیدیم انتخابمان خطا بوده است، با خودمان تعارف نکنیم؛ زود برویم سراغ گزینه‌ای بهتر.

اما آنچه در ادامه خواهیم گفت، پاسخی است به دو پرسش کلی: نخست، شرایط مناسب برای مطالعه چیست و چگونه فراهم می‌آید؛ دوم، از روی کاغذ بخوانیم یا نمایشگر؟
سؤال اول: شرایط مناسب برای مطالعه چیست و چگونه فراهم می‌آید؟

برای اینکه بیشتر و بهتر به هدف اصلی‌مان یعنی «بهینه‌خواندن» برسیم، باید شرایط مطالعه مفید را بشناسیم و برای خودمان فراهم کنیم. همه‌مان کم‌وبیش با این شرایط آشنا هستیم؛ قصد داریم دانسته‌هایمان را با هم مرور و احیاناً تکمیل کنیم. مطالب این بخش را در دو بخش سامان می‌دهیم: شرایط مکانی؛ شرایط زمانی. نکته‌ای که پیش از ورود به پاسخ باید بگوییم این است که این‌ها شرایط ایده‌آل خواندن است. مسلماً بسیاری از ما در بسیاری از اوقات نمی‌توانیم چنین شرایطی را به‌طور تمام‌وکمال برای خودمان فراهم کنیم. پس بهتر است به‌جای اینکه در این باره به خودمان سخت بگیریم و کمال‌گرا باشیم، واقع‌گرا باشیم و سعی کنیم در هر شرایطی دست‌به‌کتاب شویم. «اهل مطالعه» بودن یعنی آمادگی حداکثری برای مطالعه، حتی در شرایط نامساعد.

نخست، شرایط مکانی:

۱. یکجانشینی یا کوچندگی: بهتر است مکان مطالعه‌مان را حتی‌الامکان ثابت نگه داریم تا مغز ما به مطالعه در این محیط عادت کند. این کار تمرکزمان را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود تاحدی شرطی شویم. البته در این باره نباید زیاده‌روی کرد، چون در این صورت فرصت مطالعه در مکان‌های گوناگون را از خودمان سلب می‌کنیم.

۲. کتاب‌خوان‌ها فریاد نمی‌زنند: هر چقدر محیط مطالعه از انواع آلودگی‌های صوتی دور باشد، بیشتر متمرکز می‌شویم و بهره‌وری‌مان افزایش پیدا می‌کند. باوجوداین عده‌ای مطالعه در محیط‌های باز را ترجیح می‌دهند و حتی از شنیدن صدای پرندگان یا آب در حین مطالعه لذت هم می‌برند. (بماند که برخی این‌قدر توانایی دارند که می‌توانند هم صدای تلویزیون را بشنوند و هم بخوانند!) گذشته‌ازاین شاید در محیط‌های زندگی امروزی نشود به این آسانی محلی با سکوت کامل پیدا کرد. بنابراین بهتر است در این زمینه هم وسواس به خرج ندهیم. اگر در این باره حساسیت ویژه‌ای داریم، می‌توانیم از محیط کتابخانه‌ها استفاده کنیم.

۳. ای چشم و چراغ اهل خوانش (۱): این‌طور که کارشناسان می‌گویند، بهترین نور برای مطالعه نور طبیعی روز است. ترکیب نورهای به‌اصطلاح «مهدیایی» و «آفتابی» نیز تا حد زیادی شبیه به همین نور است. چیزی که مهم است این است که نور کافی باشد، نه زیاد و نه کم. برای جبران کمبود نور محیط می‌شود از چراغ مطالعه استفاده کرد، اما این کار به شرطی صحیح است که باعث تابیدن مستقیم نور در چشمانمان (یا بازتاب شدید از روی کاغذ) نشود. خواندن در نور کم اگرچه به سلامت چشم آسیبی نمی‌رساند، موجب خستگی چشم و کاهش بهینگی مطالعه می‌شود.

۴. «هوا» بس ناجوانمردانه نباشد: حتی‌المقدور محلی را برای مطالعه انتخاب کنیم که

هوای تازه به‌طور مرتب در آن جریان داشته باشد. همچنین سردی هوا موجب کاسته‌شدن انرژی ما و گرمی آن موجب کلافگی‌مان می‌شود.

۵. حواس، پرز (۱): مطالعه در محیط‌های پرتردد یا خوردن و آشامیدن در حین

به‌جای اینکه درباره شرایط مطالعه به خودمان سخت بگیریم و کمال‌گرا باشیم، واقع‌گرا باشیم و سعی کنیم در هر شرایطی دست‌به‌کتاب شویم. «اهل مطالعه» بودن یعنی آمادگی حداکثری برای مطالعه، حتی در شرایط نامساعد



زمان مناسب قرار نیست از آسمان بیفتد در بغلمان؛ خودمان باید برای خواندن و فهمیدن زمان باز کنیم. اگر به هر دلیلی هیچ زمان سراسر است و مناسبی را نمی‌توانیم به خواندن اختصاص دهیم، باید از زمان‌های خالی میان کارها استفاده کنیم. باید زمان‌های به اصطلاح «مرده» را با خواندن زنده کنیم. حتی پنج دقیقه خواندن هم بهتر است از هیچ نخواندن

سؤال دوم: از روی کاغذ بخوانیم یا نمایشگر؟

قرار نیست جواب ما به این پرسش لزوماً یکی از این دو شیوه باشد. هریک از این دو منافع و مضرات خود را دارند. در اینجا تلاشمان این است که نمایی کلی از هر کدام ترسیم کنیم.

نخست، از روی کاغذ

بعضی‌ها تا بوی کاغذ به دماغشان نخورد و زبری ملائمش را با سرانگشتانشان حس نکنند، اصلاً حال و هوای مطالعه پیدا نمی‌کنند. واقعیت این است که حداقل تاحدی باید به آن‌ها حق داد. برخی از این افراد می‌گویند خود ابزارهای دیجیتال مطالعه منبع حواس‌پرتی‌اند و دائماً ذهن را از این شاخه به آن شاخه می‌پراندند. این را هم دست‌کم تاحدی باید پذیرفت. (برخی مطالعات می‌گویند خوانندگان دیجیتال به‌طور میانگین هر سه دقیقه یک بار دچار حواس‌پرتی و اشتغال به کاری دیگر می‌شوند.) برخی دیگر نیز می‌گویند در این روزگار که گوشی همراه و دیگر ابزارهای دیجیتال لحظه‌ای از دستمان نمی‌افتد، نباید فرصت مواجهه با کتاب کاغذی را از دست داد. این را هم می‌شود پذیرفت. آرامش بیشتر چشم و امکان تمرکز جدی‌تر بر مطالب را هم به این مزایا باید افزود.

دوم، از روی نمایشگر

در مقابل عده‌ای هم طرف‌دار مطالعه دیجیتال هستند و معتقدند که مطالعه الکترونیک، با کاهش مصرف کاغذ، ازسویی نقش پرننگی در حفاظت از محیط‌زیست دارد و ازسوی دیگر قیمت تمام‌شده کتاب را کاهش می‌دهد. به‌علاوه سخت‌افزارها و نرم‌افزارهای مطالعه دیجیتال امکانات گوناگونی را در اختیار کاربر می‌گذارند که هرگز در مطالعه کاغذی در دسترس او نیست، مانند جست‌وجو، تغییر اندازه و نوع قلم، برقراری پیوند میان بخش‌های مختلف متن (هایپرلینک)، تنظیم نور و... گذشته‌ازاین‌ها، با ابزارهای دیجیتال، می‌توان کتاب‌خانه‌ای را داخل جیب گذاشت و به این سو و آن سو رفت. غیر از این است؟

پیشنهاد ما

به‌نظر می‌رسد معقول‌ترین راه استفاده از هر دو شیوه باشد. بهتر است خودمان را از مزایای هیچ‌کدام از این دو شیوه محروم نکنیم. اگر تا به حال تجربه جدی مطالعه دیجیتال را نداشته‌ایم، بد نیست با برنامه‌هایی که برای گوشی‌های هوشمند طراحی شده‌اند آغاز کنیم. دو برنامه «فیدیو» و «طاقچه» این روزها از طرفدارها هستند. خیلی از کتاب‌ها در این دو برنامه به‌طور رایگان یا با تخفیف‌های چشمگیر عرضه می‌شود. لذت مطالعه گوارای وجودمان!

خواندن ممکن است تمرکز ما را کم کند. (البته کسانی هم هستند که تا چیزی برای خوردن دم دستشان نباشد، خواندنشان نمی‌گیرد!) اگر در محیط‌های مشترکی مطالعه می‌کنیم، می‌توانیم به افراد آگاهی بدهیم که در حین مطالعه سراغمان نیایند. خواندن در حین گرسنگی یا سیری زیاد هم چندان مطلوب نیست. و مهم‌تر از همه اینکه... دوستی می‌گفت: «با مودم روشن (بخوانید با حضور این ابزارهای ارتباطی) نمی‌شود چیزی خواند!» پس گوشی و دیگر اقلام مرتبط و نامرتبط را هم مدتی کنار بگذاریم و با خیال آسوده بنشینیم پای صحبت کتاب. البته اگر از روی همین ابزارها نمی‌خوانیم.

۶. بنشین، پا شو: نحوه استقرار فیزیکی نباید به‌نحو باشد که در کوتاه‌مدت خسته‌کننده و در درازمدت آسیب‌زا باشد. اگر قصد داریم چند ساعتی را به مطالعه بگذرانیم، نرمش‌های کوچک و مفیدی هست که می‌تواند بدنمان را از حالت یکنواختی و کسالت درآورد. چه روی میز بنشینیم، چه زمین و چه اصلاً دراز می‌کشیم، فرقی نمی‌کند؛ مدتی که گذشت، حالت فیزیکی مان را تغییر دهیم.

دوم، شرایط زمانی

۱. صبح است ساقیا قدحی پر کتاب کن: به‌طور کلی اگر بتوانیم ساعت مشخصی از روز را به مطالعه اختصاص دهیم عالی است. عموماً افراد در ساعات اولیه روز ذهن رقیق‌تر و پذیراتری دارند. مطالعه صبح‌گاهی و بلکه سحرگاهی می‌تواند حالمان را در طول روز خوش کند. با وجود این اگر به هر دلیلی نتوانستیم ساعتی از صبح را به خواندن بگذرانیم، هنوز ساعات دیگر روز را برای این کار در اختیار داریم. برخی هم هستند که ساعات پایانی روز و بلکه بازه پیش از خواب را برای خواندن انتخاب می‌کنند. بهترین کار این است که مطابق با برنامه روزانه و البته سلیقه شخصی مان زمان مناسب را پیدا کنیم و دیگر از دستش ندهیم.

۲. با سرعت مطمئن برانید: اگر چند ساعتی سرگرم مطالعه‌ایم (اول، «خوش به حالمان» و بعد) بهتر است زمانمان را به دوره‌های مطالعه-استراحت تقسیم کنیم. کارشناسان عده‌های مختلفی در این باره پیشنهاد می‌دهند: از «نیم ساعت-پنج دقیقه» تا «یک ساعت-یک ربع» و بیشتر. مهم این است که بگردیم و بازه مطلوب خودمان را پیدا کنیم. با کمی آزمون و خطا می‌شود به این عدد رسید. مطالعه پیوسته و بیش از حد طولانی مطمئناً بازدهی مطلوبی نخواهد داشت.

۳. به جای بهانه، وقت بتراشیم: کلام آخر اینکه زمان مناسب قرار نیست از آسمان بیفتد در بغلمان؛ خودمان باید برای خواندن و فهمیدن زمان باز کنیم. اگر به هر دلیلی هیچ زمان سراسر است و مناسبی را نمی‌توانیم به خواندن اختصاص دهیم، باید از زمان‌های خالی میان کارها استفاده کنیم. باید زمان‌های به اصطلاح «مرده» را با خواندن زنده کنیم. حتی پنج دقیقه خواندن هم بهتر است از هیچ نخواندن.

معرفی کتاب

روح الله شریفی

نام کتاب: نوعروس؛

زندگی نامه داستانی شهید رقیه رضایی لایه

نویسندگان: زینت السادات موسوی و مریم طحان

ناشر: صریح

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

به کوشش اداره کل حفظ آثار

و نشر ارزش های دفاع مقدس استان قزوین

با حمایت مالی: شورای اسلامی و شهرداری قزوین

معرفی کتاب

یکی از فرازهای مهم تاریخ خون بار انقلاب اسلامی، ماجرای بی کفایتی های رژیم آل سعود در سال های متمادی حج به شمار می رود. این بی کفایتی که با دشمنی آمیخته شده بود در سال ۱۳۶۶ حادثه ای را رقم زد که بازروایی آن و ثبت مشاهدات شاهدان آن، می تواند بزرگی از تاریخ و ادبیات معاصر را به شایستگی و بایستگی پر کند.

رقیه رضایی شهید شاخص سال ۱۳۹۵ سپاه، یکی از مفاخر آسمان پرستاره ی ایثار و شهادت استان قزوین به شمار می رود. نوعروس از جمله آثار منتشر شده به همت بنیاد حفظ آثار و نشر ارزش های دفاع مقدس استان قزوین است که در زمینه زندگی نامه داستانی به رشته تحریر درآمده است. ده فصل این کتاب صفحات زندگی بانورقیه رضایی لایه، جوان ترین شهید مکه خنوبین ۱۳۶۶ را ساده و بی تکلف ولی موثر به تصویر می کشد.

نویسنده در این کتاب مستقیم وارد وقایع تاریخی که غالباً خشک و خسته کننده است نگردیده بلکه داستان وار سرگذشت و مسایل مهم زندگی ۲۲ ساله ی شهیده و تلاطم های روحی او را به نمایش می گذارد.

کتاب نوعروس حاصل مصاحبه و گفتگو و نشستن پای درد دل و حرف ها و خاطرات ناشنیده ی اعضای خانواده، دوستان و همکاران شهیده رضایی است که به مدد مدارک و اسناد موجود به نگارش درآمده است.

خصلت های زیبای اخلاقی و انسانی شهیده رقیه رضایی همراه با آرامش روحی و شوخ طبعی هایش از او فردی دلنشین و مصاحبی تأثیرگذار ساخته بود. این است که هر خواننده ای می تواند فصل های مختلف زندگینامه او را که گاه لبخند بر لب می نشانند و گاه گریه، بدون احساس کمترین خستگی، مطالعه نماید و از آن لذت ببرد و استفاده کند.

در یکی از فصل های می خوانیم:

« به هتل که رسید، یک راست به اتاق آقا جان ش رفت.

چی شد مصطفی؟! رقیه را پیدا کردی؟

. یکی از بچه های کاروان خبر داد که رقیه پایش تیر خورده است و در بیمارستان ملک فیصل بستری است.

ممنوع الملاقات است. مرا هم راه ندادند.

خون زیر پوست صورت مصطفی دویده بود.

مصطفی چرا صورتت گُر گرفته؟ چه خبر است؟

راستش را به من بگو!

آقا جان خسته ام. گرمم شده.

مصطفی پشتش را به آمیرزا کرد و لیوان آب را سر کشید.

دستش را کاسه کرد و ته لیوان را خالی کرد توی دستش و آن را

پاشید روی صورتش! آمیرزا متوجه اشک های مصطفی نشد.

آقا جان باید به منا و عرفات برویم.»

