

5070

اول

۲۲۱

۱۱۰

نویس



www.ketab.ir



چرا کتاب بخوانیم؟

انتشارات گل پوش

نویسنده: رؤیا برات پور

ویراستار: رضا استوار

سرشناسه: برات پور، رؤیا، ۱۳۵۴ -
 عنوان و نام پدیدآور: چرا کتاب بخوانیم؟ / نویسنده رؤیا برات پور.
 مشخصات نشر: قم: گل پوش، ۱۳۹۴
 مشخصات ظاهری: ۲۴۰ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۱۰۱-۴-۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 موضوع: کتاب و مواد خواندنی
 موضوع: Books and reading
 موضوع: خواندن — ترویج
 موضوع: Reading promotion
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۴۴۰۳/ب
 رده بندی دیویی: ۰۲۸/۹
 شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۰۱۴۰۵

۱. مشا، ات گل پوش

چرا کتاب بخوانیم؟

نویسنده: رؤیا برات پور
 ویراست: رضا استوار
 طرح جلد: مهر باغداد
 تاریخ انتشار: ۱۳۹۴ - نوبت چاپ: اول
 شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه
 قیمت: ۲۰۰۰ تومان
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۱۰۱-۴-۸
 قم: خیابان معلم، مجتمع ناشران، پلاک ۳۲۳
 تلفن: ۰۲۵۳۷۸۳۵۷۸۷
 تهران: خیابان لبافی نژاد، تقاطع منبری جاوید، پلاک ۱۹۱
 تلفن: ۰۲۱۶۶۹۶۳۹۵۵
 کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست

۱۵	مقدمه
۱۶	فواید کتابخوانی
۱۶	افزایش آرامش و کاهش استرس
۱۷	تقویت ذهن و حفاظت از آن
۱۹	تحریک ذهنی و پیگیری از آلازیمر
۲۰	داشتن خواب راحت
۲۰	افزایش همدلی
۲۱	مقابله با افسردگی با مطالعه کتاب های خودیاری
۲۳	افزایش آگاهی
۲۳	گسترش دایره ی لغات
۲۴	تقویت حافظه
۲۵	تقویت مهارت تفکر تحلیلی
۲۷	بهبود مهارت نوشتن
۲۸	آرامش خاطر
۲۸	مطالعه، یک سرگرمی رایگان برای زندگی با کیفیت تر
۳۰	روح تان را به کتاب خوانی عادت دهید
۳۱	نقش دولت در توسعه فرهنگ کتابخوانی
۳۴	روش های یک عمر کتابخوان شدن
۳۷	تاثیر کتاب بر کودک
۳۸	تاثیر کتاب بر کودکان و تقویت مهارت ها

۳۹.....	علاقه‌مند کردن کودکان به کتابخوانی
۴۳.....	تأثیر مطالعه بر موفقیت تحصیلی
۴۳.....	تأثیرات مطالعه صحیح بر موفقیت
۴۷.....	خودتان را از مطالعه بیزار نکنید
۵۰.....	تأثیرات کتاب بر مغز
۵۰.....	تأثیرات مطالعه داستان در مغز
۵۴.....	نتیجه‌گیری
۵۵.....	تأثیرات مطالعه بر شخصیت
۵۹.....	مطالعه و موفقیت انسان
۶۲.....	مطالعه و روان آدم
۶۳.....	آیا واقعا مطالعه تأثیری بر سلامت روان ما دارد؟
۶۵.....	مطالعه و کتاب جوانی را به کودکان آموزش دهید
۶۷.....	مطالعه و سلامت
۶۹.....	فواید کتاب خواندن بر روند بهتر زندگی
۶۹.....	با سرعت خود یاد بگیرید
۷۰.....	گزینه‌های انتخاب بسیاری ایجاد میکند
۷۰.....	اخلاق را بهبود می‌بخشد
۷۰.....	درباره تاریخ خود اطلاعات کسب کنید
۷۱.....	صرفه جویی در هزینه
۷۱.....	۴ دلیل قانع کننده برای اینکه، چرا باید کتاب بخوانیم است
۷۱.....	مطالعه
۷۲.....	چگونه ثروتمندتر، شادتر و محبوب تر شوید
۷۳.....	ثروتمندتر خواهید شد
۷۴.....	سالم تر خواهید بود

۷۴		محبوب‌تر خواهید شد
۷۵		شادتر خواهید شد
۷۶		افزایش راندمان مطالعه و کتابخوانی
۷۶		پنج راه برای افزایش راندمان مطالعه
۷۷		افزایش راندمان مطالعه با تعیین اهداف مطالعه
۷۷		افزایش راندمان مطالعه با تعیین وقت مطالعه
۷۸		ایجاد فضای مطالعه با هدف افزایش راندمان مطالعه
۷۸		کتابخانه رفتن توصیه‌ای برای افزایش راندمان مطالعه
۷۹		فوائد خواندن رمان
۸۶		فایده تاریخ‌خوانی
۸۹		اهمیت مطالعه کتاب‌های روانشناسی
۹۳		مطالعه و دین و زندگی
۹۸		مطالعه و تربیت
۱۰۵		عوامل تأثیرگذار در رشد روند مطالعه در جامعه
۱۰۵		خانواده
۱۰۶		آموزش و پرورش و مدرسه
۱۰۷		نهادهای کتابخانه‌ها
۱۰۸		کانون پرورش فکری
۱۰۹		دولت و نهادهای مرتبط
۱۱۲		تأثیر خواندن کتاب‌های شعر
۱۱۳		زمان
۱۱۴		دامنه‌ها و ژانر
۱۱۵		ایده‌های جدید
۱۱۵		جهان نو
۱۱۶		تفکر

۱۱۷	 رسانه
۱۱۹	 رهایی
۱۲۰	 رابطه
۱۲۰	 تاثیر کتاب‌های شعر بر کودکان
۱۲۱	 ۱. روان‌خوانی
۱۲۲	 ۲. درک هر چه بهتر کلمات
۱۲۲	 ۳. معرفی مفاهیم ادبی
۱۲۳	 ۴. تقویت حافظه
۱۲۳	 ۵. نوایده مطالعات زبان
۱۲۳	 فایده اول: ذهن را هشیارتر می‌کند
۱۲۵	 فایده دوم: فرصت‌های شغلی بهتر و بیشتر
۱۲۵	 کسب و کار
۱۲۶	 علم
۱۲۶	 اینترنت
۱۲۷	 فایده سوم: یکی از بهترین زبان‌های سفر کردن است
۱۲۷	 فایده چهارم: تحصیل در برترین مدرسه‌ها و دانشگاه‌های جهان
۱۲۸	 فایده پنجم: نویسنده بهتری خواهید شد
۱۲۹	 فایده ششم: لذت بردن از ادبیات کلاسیک و فیلم‌های زبان اصلی
۱۳۰	 فایده هفتم: مهاجرت صحیح
۱۳۰	 فایده هشتم: افزایش تمرکز
۱۳۱	 فایده نهم: آمادگی بیشتر برای یادگیری اصطلاحات روزمره
۱۳۲	 ۲۵ راز پنهان کتاب خواندن
۱۳۲	 ۱. علم و دانش‌تان را افزایش می‌دهد
۱۳۳	 ۲. قوه‌ی تخیل شما را درگیر می‌کند
۱۳۳	 ۳. فواید کتاب خواندن: بهترین راه فرار است

۴. واژگان بیش‌تری خواهید آموخت. ۱۳۴
۵. مهارت تجزیه و تحلیل شما را تقویت خواهد کرد. ۱۳۴
۶. کمک‌تان می‌کند که تفکری خلاقانه داشته باشید. ۱۳۵
۷. فواید کتاب خواندن: تمرکز و توجه را بهبود می‌دهد. ۱۳۶
۸. مهارت نوشتن را بهبود می‌دهد. ۱۳۶
۹. فواید کتاب خواندن: ذهن را روشن می‌کند. ۱۳۷
۱۰. فواید کتاب خواندن: کالری می‌سوزاند. ۱۳۸
۱۱. حادله را بهبود می‌دهد. ۱۳۸
۱۲. سفر در زمان را تجربه خواهید کرد. ۱۳۹
۱۳. فواید کتاب خواندن: سرگرمی مناسبی است. ۱۴۰
۱۴. سبب می‌شود که در رسیدن به اهداف زندگی‌تان پرانگیزه باشید. ۱۴۰
۱۵. فواید کتاب خواندن: غذای برای مغز است. ۱۴۱
۱۶. سبب می‌شود که خردمندتر شوید. ۱۴۱
۱۷. مفاهیم و مطالب زیادی را به شما یاد می‌دهد. ۱۴۲
۱۸. فواید کتاب خواندن: درمایی برای انکس است. ۱۴۳
۱۹. کمک‌تان می‌کند که خودتان را شفاف کنید. ۱۴۳
۲۰. فواید کتاب خواندن: هرگز تنها نخواهید بود. ۱۴۴
۲۱. جذاب‌تر خواهید بود. ۱۴۵
۲۲. فواید کتاب خواندن: سرمایه‌گذاری بزرگی است. ۱۴۵
۲۳. موفقیت‌های بزرگی را برای‌تان به ارمغان می‌آورد. ۱۴۶
۲۴. فواید کتاب خواندن: کمک‌تان می‌کند که بهتر بخوابید. ۱۴۶
۲۵. عاشقی حقیقی از آدم‌ها می‌سازد. ۱۴۷
- افراد کتاب‌خوان را می‌توان به ۸ دسته تقسیم‌بندی کرد. ۱۴۸
۱. کتاب‌خوان‌های اهل تنوع! ۱۴۸
۲. تک‌خوان‌ها! ۱۴۹

۳. کتاب خوان‌های برونگرا ۱۴۹
۴. کتاب خوان‌های درونگرا ۱۵۰
۵. کتاب خوان‌ها نوع دوست ۱۵۰
۶. کتاب خوان‌های روان رنجور ۱۵۰
۷. کتاب خوان تباهگر ۱۵۱
۸. کتاب خوان‌هایی که اهل کتاب‌های داستانی نیستند ۱۵۱
۹. کتاب خوان کتاب‌های دنباله دار ۱۵۲
- نکاتی برای کتاب خواندن ۱۵۲
- مهارت‌های کتابخوانی ۱۵۹
- هدف خواندن را مشخص کنید: اوقات فراغت / یادگیری ۱۵۹
- یادداشت بردارید (بله! اجازه نت برداری در کتاب دارید!) ۱۶۰
- در مورد نویسنده مطالعه کنید ۱۶۱
- در مورد چیزی که خوانده‌اید بنویسید ۱۶۲
- تأمل نکات لذت بخش کتاب (اوقات فراغت) ۱۶۴
- در مورد انتقادات و دیدگاهها مطالعه کنید ۱۶۵
- توسعه قدرت "خواندن ذهن" ۱۶۵
- از امکانات کمک بگیرید ۱۶۵
- استفاده از هایلایتر (Highlighter) ۱۶۶
- هر روز بخوانید ۱۶۶
- ۱۰ روش ایجاد علاقه به کتابخوانی ۱۶۷
- ۱- کتاب‌های خوب انتخاب کنید ۱۶۷
- ۲- دسته بندی مورد علاقه خود را بیابید ۱۶۸
- ۳- قبل از خرید قسمتی از آن را بخوانید ۱۶۸
- ۴- برای خواندن برنامه ریزی کنید ۱۶۹
- ۵- در طول روز به کتاب خود فکر کنید ۱۶۹

- ۱۷۰ ۶- به صورت مداوم ولی آهسته بخوانید
- ۱۷۰ ۷- اگر کتابی مورد علاقه شما نبود، آن را رها کنید
- ۱۷۱ ۸- کتاب را همراه خود داشته باشید
- ۱۷۱ ۹- تجربه کتابخوانی خود را به اشتراک بگذارید
- ۱۷۱ ۱۰- بهترین روش خرید را انتخاب کنید
- ۱۷۲ چگونه کتابی خوب پیدا کنیم؟!
- ۱۷۲ انگیزه و سلیقه خود را پیدا کنید
- ۱۷۳ یستی از کتابهای جالب داشته باشید
- ۱۷۳ عضو کتابخانه عمومی شوید
- ۱۷۴ از دوست کتابخوان کمک بگیرید
- ۱۷۴ از کتابهایی که خوانده‌اید کمک بگیرید
- ۱۷۴ عضو گروه کتاب‌خوان‌ها شوید
- ۱۷۵ کتاب صوتی، فواید و ضررها
- ۱۷۵ کتاب صوتی چیست؟
- ۱۷۶ فواید کتاب‌های صوتی
- ۱۷۶ ضررهای کتاب‌های صوتی
- ۱۷۷ روش‌های صحیح مطالعه و تاثیر آن بر سرنوشت
- ۱۷۹ انواع روشهای مطالعه
- ۱۷۹ روش پس ختام
- ۱۷۹ مراحل پیش خوانی
- ۱۸۰ مرحله سوال کردن
- ۱۸۰ مرحله خواندن
- ۱۸۰ مرحله تفکر
- ۱۸۱ مرحله از حفظ گفتنی
- ۱۸۱ مرحله مرور کردن

۱۸۲	روش دقیق خوانی.....
۱۸۲	تکنیک خلاصه برداری.....
۱۸۲	تکنیک سازماندهی مطالب.....
۱۸۳	تکنیک علامت گذاری در متن.....
۱۸۴	حذف عوامل مزاحم فکری.....
۱۸۴	فراهم کردن محیط مناسب.....
۱۸۶	شش روش مطالعه.....
۱۸۹	شرایط مطالعه.....
۱۹۱	چند توصیه مهم که باید فراگیران علم از آن مطلع باشند.....
۱۹۶	ویژگیهای راههای بهبود حافظه.....
۱۹۶	الف - اصول استفاده از حافظه.....
۱۹۹	ب - اصول بهداشت حافظه.....
۲۰۲	ج - اصول اولیه مطالعه.....
۲۰۳	د - درک، یادگیری و یادآوری.....
۲۰۷	۴۰ نکته مطالعه بهتر.....
۲۱۷	تاثیر مطالعه بر کنکور و امتحانات.....
۲۱۷	قبل از خواب مطالعه کنید.....
۲۱۷	قصه گویی کنید.....
۲۱۸	با فاصله‌ی زمانی برنامه ریزی شده درس بخوانید.....
۲۱۸	تغییر مکان بدهید.....
۲۱۹	موضوع مطالعه را تغییر بدهید.....
۲۱۹	از خودتان آزمون بگیرید.....
۲۲۰	بنویسید.....
۲۲۰	بلند بلند درس بخوانید.....
۲۲۰	مایعات بنوشید.....

- ۲۲۱ به خودتان برسید
- ۲۲۱ گروهی درس بخوانید
- ۲۲۲ برنامه‌ریزی زمانی داشته باشید
- ۲۲۲ مراقبه‌ی کوتاهی داشته باشید
- ۲۲۳ ورزش کنید
- ۲۲۳ به موسیقی گوش دهید
- ۲۲۳ چربی‌های أمگادار مصرف کنید
- ۲۲۴ به خود استراحت بدهید
- ۲۲۴ خواب کافی داشته باشید
- ۲۲۵ اینترنت را قطع کنید
- ۲۲۵ رایحه‌های خوشبو استفاده کنید
- ۲۲۵ تمرین ذهنی داشته باشید
- ۲۲۶ ببینید چه روشی برای شما جواب می‌دهد
- ۲۲۶ فواید مطالعه مقاله‌های انگلیسی
- ۲۳۱ چرا کتاب بخوانیم؟
- ۲۳۲ خواندن در برابر تماشا کردن
- ۲۳۳ علم درباره‌ی کتاب و تلویزیون چه می‌گوید؟
- ۲۳۴ چرا کتاب و تلویزیون عکس هم عمل می‌کنند؟
- ۲۳۵ چرا کتاب می‌خوانم؟
- ۲۳۸ در چه ژانری مطالعه کنیم؟

مقدمه

انسان‌ها از کتاب خواندن هدف‌های مختلفی دارند عده‌ای بخاطر تحصیل یا بخاطر شغل و یا بعنوان گذراندن وقت این کار را انجام می‌دهند، ولی در حقیقت مطالعه کتاب از کارهایی است که منفعت‌های بسیاری برای سلامتی دارد.

اگر کار روزمره شما کتاب خواندن نیست حداقل بعنوان گذران وقت از آن استفاده کنید. مثلاً همانطوریکه تلویزیون می‌بینید به فیلم نگاه میکنید قسمتی از وقت خود را نیز به کتاب اختصاص بدهید.

آن‌هایی که عاشق کتاب هستند سعی می‌کنند با بقیه آدم‌ها اتصال کتابی پیدا کنند، مثلاً به دیگران کتاب توصیه کنند و اغلب هم از کتاب خانه خودشان، کتاب قرض می‌دهند. طبعی هم هست که وقتی موضوعی باعث حس خوبی در شما می‌شود، بخواهید این حس خوب را به دیگران انتقال دهید و آن‌ها را در خوشی تان شریک کنید.