

## دفاع مقدس در کلام امام خامنه‌ای

## انسی با کتاب و مطالعه



حضرت امام خامنه‌ای (مدظله العالی) من این را می‌خواهم عرض کنم که در منزل خود من، همه افراد بدون استثنا، هر شب در حال مطالعه خوابشان می‌برد. خود من هم همین‌طورم. نه این که حالا وسط مطالعه خوابم ببرد مطالعه می‌کنم؛ تا خوابم می‌آید، کتاب را می‌گذارم و می‌خوابم. همه افراد خانه ما، وقتی می‌خواهند بخوانند حتماً یک کتاب کنار دستشان است. من فکر می‌کنم که همه خانواده‌های ایرانی باید این‌گونه باشند. توقع من، این است باید پدرها و مادرها، بچه‌ها را از اول با کتاب محشور و مانوس کنند. حتی بچه‌های کوچک باید با کتاب انس پیدا کنند. باید خرید کتاب یکی از مخارج اصلی خانواده محسوب شود. مردم باید بیش از خریدن بعضی از وسایل تزیناتی و تجملاتی - مثل این لوسترها، میزهای گوناگون، مبل‌های مختلف و پرده و... به کتاب اهمیت بدهند. اول کتاب را مثل نان و خوراکی و وسایل معیشتی لازم بخزنند؛ بعد که این تأمین شده بزرگوارترند.

۱۳۷۴/۰۲/۲۶

## ویژگی‌های یک کتاب خوب

سلیقه افراد در رابطه با انتخاب یک کتاب خوب متفاوت است و هر فرد شاخص‌های شخصی خود را برای انتخاب یک کتاب خوب دارد. برخی از ویژگی‌های یک کتاب خوب عبارتست از:

عنوان کتاب: مهم‌ترین مشخصه یک کتاب خوب انتخاب عنوان زیبا برای آن است. یک نام خوب می‌تواند خوانندگان بسیاری را جذب کند.  
جذابیت محتوا: یک کتاب خوب، دلرای چنان جذابیتی است که خواننده دوست ندارد آن را کنار بگذارد و دوست دارد بداند آخر داستان چه اتفاقی می‌افتد. این ویژگی، بارزترین مشخصه یک کتاب خوب است.

تصویرسازی: زمانی که خواننده کتابی را می‌خواند، باید بتواند از قهرمانان یا محیط آن کتاب تصویرری در ذهن خود بسازد؛ یعنی نویسنده کتاب باید این قدرت را داشته باشد تا بتواند آنچه را در فکر و ذهن خود پرورش می‌دهد برای مخاطب قابل درک و تصویرسازی بیافریند.

رضایتمندی: خواننده در پایان یک کتاب خوب از خواندن آن احساس لذت و رضایتمندی می‌کند. یک کتاب خوب نباید خسته کننده باشد و به مسائل حاشیه‌ای بپردازد بلکه باید محور داستان تا پایان کتاب رعایت شود.

آموزش: یک کتاب خوب نه تنها سرگرم کننده است بلکه باید حالت آموزشی داشته باشد و درسی به خواننده بدهد.

## ۱۲ نکته در کارایی مطالعه

۱. کیفیت مطالعه را بالا ببرید. به روخوانی سطحی در حالت پراکندگی فکر قناعت نکنید با مفهوم و معنای مطلب ارتباط برقرار سازید تا آنچه را که مورد نیاز است به خوبی درک کنید.
۲. حجم مطالعه حواس شما را پرت نکند. مطالعه بیشتر و سریعتر تنها بهانه‌هایی برای بیشتر دانستن است. پس ابتدا آنچه را می‌خواهید بدانید و بفهمید برداشت کنید و آن گاه با کلمات «سرعت» و «بیشتر» وسوسه شوید.
۳. قبل از آن که از موضوع اصلی کتاب منحرف شوید و به مطلب دیگری بپردازید قسمت‌هایی را که دوست دارید به خاطر بسپارید، مشخص کنید.
۴. حتماً برای مطالعه خود برنامه ریزی داشته باشید. این که قصد یادداشت برداری دارید یا خیر، در مورد چه موضوعی باید تمرکز کنید چه سؤالاتی در ذهن دارید که در این کتاب جواب آن‌ها را می‌جوید و... همه باید از قبل برنامه ریزی شده باشد.
۵. باید کتابی که مطالعه می‌کنید مختص به خود شما باشد تا به راحتی در آن علامت‌گذاری و نکته‌نویسی کنید. استفاده از مداد یا ماژیک رنگی به شما امکان می‌دهد تا در مراجعه مجدد به کتاب بهره بیشتر ببرید.
۶. هنگام مطالعه همواره یک قلم در دست داشته باشید زیرا مطالعه آنگاه کارایی مطلوب می‌یابد که همراه با مطالعه سؤالات ذهن خود را با آموزه‌های کتاب تطبیق دهید و در حاشیه آن یادداشت کنید.
۷. میان مطالعه و سایر کارهای خود تعادلی به وجود آورید که هم از خواندن خسته و دلزده نشوید و هم تجربه و عمل را به بهره‌وری مطالعه خود بیفزایید.
۸. مطالعه پراکنده با موضوعات متنافر و متناقض موجب کاهش بهره‌وری شما می‌شود حتی الامکان در نوع کتابی که برای مطالعه انتخابی می‌کنید مطالعات قبلی خود را در نظر آورید تا نظم فکری شما به هم نخورد.
۹. اگر بتوانید از هر کتابی که می‌خوانید نکات مهم و کلیدی آن را خلاصه برداری کنید، بر کارایی مطالعه شما می‌افزاید.
۱۰. به یاد داشته باشید علاقه و انگیزه در مورد مطلبی که برای مطالعه انتخاب کرده‌اید به بهره‌وری شما از آنجمله خوانند بسیار می‌افزاید.
۱۱. گاه مقرر ساختن یک پاداش مشروط برای مطالعه حجم خاصی از کتاب به هیجان و لذت مطالعه می‌افزاید و نوعی اثر تشویقی بر فرد می‌گذارد. این پاداش‌ها می‌تواند دیدن یک برنامه تلویزیونی، رفتن به مکانی خاص، انجام یک فعالیت مورد علاقه یا حتی خوردن یک خوراکی محبوب باشد.
۱۲. رنگ کاغذ، رنگ قلم، نحوه نشستن، فاصله چشم با کتاب، نور محیط و سایر شرایط مکانی نیز - همان‌گونه که می‌دانید - در کارایی مطالعه شما کاملاً مؤثر است.



## معرفی کتاب (با دست‌های خالی)



کتاب‌ها، چنان قدرتی دارند که به یک آن، ما را از جایمان، در یک پروژه سخت کاری یا روابط اجتماعی فرسایشی، جدا کنند و به سرزمینی ببرند که نوید آرامش یا هیجان می‌دهد سوال اینجاست که اگر تا به حال سراغ کتاب‌ها نرفته‌ایم یا دل نمانده‌ایم به غرق شدن در جریانشان، باید از کجا شروع کنیم؟ شاید اولین کاری که باید انجام دهیم، پیدا کردن یک لیست راهنما از کتاب‌هایی است که آن قدر تأثیرگذار بوده‌اند که همیشه در لیست بهترین‌های مردم در سراسر تاریخ ادبیات قرار گرفته‌اند و باید آن‌ها را خواند. بررسی بازار نشر نشان می‌دهد که کتاب‌های منتشر شده در حوزه دفاع مقدس سال‌هاست که با استقبال خوبی از سوی مخاطبان همراه است. در میان پر فروش‌های نشر دفاع مقدس، کتاب «با دست‌های خالی»، نوشته مهدی بختیاری دیده می‌شود. این اثر که از سوی نشر یازهر (س) به چاپ رسیده، حاوی خاطراتی از شهید حسن طهرانی مقدم است. یکی از ویژگی‌های مثبت کتاب این است که پس از اتمام خواندنش، تصویر کامل اما کوتاهی از شهید طهرانی مقدم در ذهن خواننده شکل می‌گیرد. از رشادت‌هایش در دوران جنگ و راهاندازی یگان موشکی سپاه تا فعالیت در باشگاه‌های ورزشی صبا و پیکان و فتح قله‌های سبلان و دماوند از خاطرات دست اول دوستانش تا استقلالی بودنش و فوتبال دیدن‌های شبانه‌اش.

## راهکارهای علاقمند شدن به کتاب خوانی

خاصیت کتاب این است که تو را طوری با خودت و درونیاتت مواجه می‌کند که در بزنگاه‌های زندگی به آنچه قبلاً خوانده‌ای و حس کرده‌ای جنگ می‌زنی و از بحران‌ها می‌گذری. چرا که هر کتاب و نوشته‌ای دنیایی شگرف از دانسته‌ها و تجربیات نویسنده آن است. نتیجه یک تحقیق نشان داد که خواندن کتاب یا روزنامه فقط برای ۶ دقیقه، میزان استرس را تا ۶۸ درصد کاهش می‌دهد. برخی از راهکارهای علاقمندی به کتاب و مطالعه بدین قرار است:

۱- اولین و مهم‌ترین نکته این است که بتوانیم موضوع و کتاب مورد علاقه خود را پیدا کنیم. پیدا کردن کتاب مناسب مهم‌ترین گام کتابخوانی است.

۲- سعی کنید همیشه چیزی برای خواندن همراه داشته باشید. همانطور که قبل از خارج شدن از خانه همراه داشتن کلید، کیف پول و گواهینامه را چک می‌کنید از همراه داشتن کتاب نیز اطمینان حاصل کنید. چه یک کتاب کوچک داخل کیف یا یک کتاب دیجیتال در تلفن همراه.

۳- هر کاری که می‌تواند که مطالعه شما را لذت بخش‌تر کند انجام دهید. اکثراً توصیه می‌کنند که برای مطالعه یک مکان ثابت را در خانه یا محل کار در نظر بگیرید.

۴- برای مطالعه هدف گذاری کنید. هدف گذاری یعنی این که در روز یا هفته چند صفحه بخوانیم. برای شروع باید این هدف را کوچک کنیم. مثلاً از چند صفحه در روز، تا با عمل کردن به آن انگیزه بیشتری هم پیدا کنیم. این هدف گذاری به مرور زمان باعث ایجاد عادت مطالعه می‌شود.

۵- همیشه لیستی از کتاب‌هایی را که دوست دارید، داشته باشید. تا با تمام شدن کتابی که خوانده‌اید دچار سردرگمی نشوید و در عادت مطالعه شما وقفه‌ای پیش نیاید.

۶- در همه جای خانه کتاب قرار دهید؛ تا جایی که می‌توانید محیط اطراف فرزندان‌تان را با کتاب پر کنید. این موضوع باعث خواهد شد تا فرزندان‌تان که هیچگونه علاقه‌ای به کتاب ندارند، با دیدن عناوین گوناگون کتاب‌ها علاقه‌مند به مطالعه یکی از آن‌ها شوند.

## فواید مطالعه و انس با کتاب

کتاب خواندن چیزی فراتر از یک سرگرمی ساده یا یک تکلیف درسی است. باور کنید یا نه، فواید کتاب بیشتر از آن چیزی است که فکرش را می‌کنید. برخی از فواید مطالعه و انس با کتاب بدین قرار است:

۱. افزایش آرامش و کاهش استرس. ۲. تقویت ذهن و حافظت از آن. ۳. تحریک ذهنی و پیشگیری از آلزایمر. ۴. داشتن خواب راحت. ۵. افزایش تحمل و همدلی. ۶. مقابله با افسردگی با مطالعه کتاب‌های خودیاری. ۷. افزایش آگاهی. ۸. گسترش دایره لغات. ۹. تقویت حافظه. ۱۰. تقویت مهارت تفکر تحلیلی. ۱۱. افزایش تمرکز. ۱۲. بهبود مهارت نوشتن. ۱۳. آرامش خاطر. ۱۴. مطالعه، یک سرگرمی رایگان برای زندگی با کیفیت‌تر. ۱۵. به کمک مطالعه بیشتر قدرت سخنوری در انسان تقویت می‌شود.

## کودکان و کتاب

یکی از بزرگترین دلایل کتاب خواندن کودکان کسب علم و دانش است. کتاب‌ها یک منبع غنی از اطلاعات به حساب می‌آیند. خواندن کتاب با موضوعات متنوع اطلاعات و دانش را افزایش می‌دهد. خواندن کتاب بهبود واژگان و مهارت‌های نوشتاری و مهارت‌های ارتباطی را به دنبال دارد. در واقع هر چه بیشتر بخوانند و بنویسند، بهتر ارتباط برقرار می‌کنند. کودکان از زندگی واقعی برای فهمیدن کتاب‌ها بهره می‌گیرند و کتاب‌های خوب برای کودکان کمک‌کننده هستند تا زندگی واقعی را بفهمند. کتاب‌هایی را انتخاب کنید که در کودکان شور و شوق ایجاد می‌کنند و فهم و درک آنان را از زندگی بالا می‌برند. کتاب‌های خوب برای کودکان کتاب‌هایی هستند که زبانی غنی، طرح‌های معنادار، شخصیت‌سازی منطقی و باورپذیر برای کودک و تصویرسازی‌های جذاب دارند.

