ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان رضوی
پنج شنبه • ۲۱ تیر ۱۴۰۳
۵ محرم ۱۴۴۶ • ۱۱ جولای ۲۰۲۴
شماره ۲۱۵۳۵
۲۷۵۴

محتوای کتابت رو قورت بده

برای بیشتر ما پیش آمده که با هدف آموختن سراغ کتابی برویم و چند وقت بعد حس کنیم محتوایی را که خوانده‌ایم به‌خاطر نداریم؛ در این پرونده نکاتی را مطرح کرده‌ایم تا با رعایت‌شان بتوانیم آن‌چه را می‌خوانیم بهتر به‌خاطر بسپاریم

سیدمصطفی صابری | روزنامه‌نگار

پرونده

بسیاری از کتاب‌ها را می‌خوانیم که سرگرم شویم، اما در دنیای امروز که سرگرمی‌های فراوانی وجود دارد در بیشتر اوقات سراغ کتاب می‌رویم تا علاوه بر سرگرمی و حس کردن لذت شیرین مطالعه، چیزهایی را یاد بگیریم و در زندگی‌مان به کار ببندیم. اما افسوس آن‌چه از ایده‌ها، روش‌ها، مقایسه‌ها و آمارهای کتاب‌ها خوانده‌ایم در بیشتر اوقات فرار هستند و چند وقت بعد که سراغ‌شان می‌رویم از خاطرمان رفته‌اند. برای همین ممکن است حس کنیم که بابت وقت‌مان ضرر کرده‌ایم و آن‌چه خوانده‌ایم برای‌مان کاربرد نداشته است. حسی که می‌تواند اشتباه باشد چون در هر حال همیشه بخشی از ایده‌ها و رویکردهای یک اثر در ناخودآگاه ما ثبت می‌شود و حتی اگر به‌درستی به‌یاد نیاوریمش اما در بزنگاه‌های حساس زندگی برای‌مان کاربرد پیدا می‌کند. اما هرچه محتوایی را بهتر به‌خاطر بسپاریم، می‌توانیم خودآگاه و دقیق‌تر به آن رجوع کنیم و کمک بگیریم. برای همین حالا که همه از چرایی مطالعه آگاهیم، بد نیست درباره چگونگی آن بیشتر بدانیم. در این پرونده ما مرور چند تکنیک، بهتر به‌خاطر سپردن محتوای کتاب‌ها را یاد می‌گیریم.

۱ با دقت انتخاب کنیم

لازم نیست کتاب‌های زیادی را بخوانیم؛ در عوض می‌توانیم گزیده بخوانیم تا آن‌چه را می‌خوانیم با طمانینه و حوصله باشد. پس موقع انتخاب کتاب سراغ مقدمه، فهرست، پیشگفتار و ... برویم تا ببینیم موضوع کتاب دغدغه‌مان هست یا نه؟ کنجکاوی‌مان را تحریک می‌کند یا نه؟ خواندنی و جذاب است یا نه؟ شاید بد نباشد به‌صورت تصادفی چند صفحه از ابتدا، وسط و انتهای کتاب را بخوانیم و اگر انتخابش کردیم کمی به‌خودمان فرصت دهیم تا مطمئن شویم محتوا، نثر، ایده اصلی و... برای ما مفید و مناسب است یا نه؟ کتابی که از جنبه‌های مختلف با دقت انتخاب شده باشد می‌تواند به‌خوبی به‌خاطر سپرده شود. حتی می‌توانیم خلاصه‌نویسی‌اش کنیم و در بازه‌های مختلف سراغش برویم تا چکیده‌اش را بخوانیم و تا فایل‌های کتاب از داخل حافظه‌مان بیرون کشیده شوند.

۲ کاربردی و جذاب

بخش زیادی از مسیر به‌خاطر سپردن محتوای کتاب‌هایی که می‌خوانیم مربوط به انتخاب دقیق یک اثر است. در بخش قبل درباره نسبت محتوای یک کتاب با کنجکاوی و دغدغه‌های‌مان گفتیم؛ در کنار این موضوع، یکی دیگر از راه‌هایی که باعث ماندگار مفاهیم یک کتاب در ذهن ما می‌شود کاربردی و در عین‌حال جذاب بودن آن است. هر چقدر محتوای کتاب با زندگی روزمره ما، آن‌چه در قبال خودمان، خانواده و جامعه‌مان انجام می‌دهیم ارتباط بیشتری داشته باشد بهتر وارد رفتار و شئون مختلف زندگی‌مان شده و در خاطرمان ماندگار می‌شود. یک نکته مهم در این رابطه آن است که وقتی حس کنیم کتابی برای ما کاربردی است حین خواندنش تمرکز بیشتری هم داریم و آن را با دیگرانی که مثل ما هستند هم در میان می‌گذاریم و هر کدام از این‌ها در ماندگار شدن محتوایش برای ما موثر است.

۳ سراغ فهرست‌های عجیب نرویم

گفتیم که یک کتاب باید به کنجکاوی و دغدغه‌های ما پاسخ دهد، جذاب و در عین‌حال کاربردی باشد. با این اوصاف زمان کمی برای مطالعه همه کتاب‌های خوب و به‌درد بخور داریم و حیف است که اسیر یکسری فهرست‌ها مثل «صد کتابی که باید قبل از مرگ خواند» و... بشویم. کتاب‌ها باید براساس نیازهای ما انتخاب شوند تا پازل ذهن و شخصیت ما را با محتوای‌شان تکمیل کنند و اثرگذار باشند، برای همین فهرست‌های کلیشه‌ای مثل «۱۰ کتاب برای اعتماد به‌نفس»، «۱۰ رمان عاشقانه برتر» و... نمی‌تواند به ما عمق بدهد و در نتیجه محتوای‌شان ماندگار نمی‌شود.

۴ خلاصه‌نویسی کنیم

از دوران درس و دانشگاه، بارها و بارها درباره اهمیت خلاصه‌نویسی شنیده‌ایم. اما وقتی کتاب را برای خودمان و نه نمره بیشتر خلاصه می‌کنیم، در حقیقت جنبه‌هایی که به ذهن ما جهت می‌دهد و کنجکاوی‌مان را اغنا می‌کند را مجزا کرده‌ایم. خلاصه‌نویسی چند سطح دارد، از خط کشیدن زیر محتوا، یا خلاصه کردن حین خواندن یا بعد از آن، حتی نوشتن نظر موافق و مخالف در گوشه کنار کتاب. برای این که یک کتاب ردپایی در ذهن ما بگذارد باید خودمان، دیدگاه‌های‌مان و... را در آن پیدا کنیم، در مقابل محتوا منفعل نباشیم و موضع بگیریم. حتی می‌توان گاهی خلاصه‌نویسی را به شکل موضوعی جلو برد. به‌طور مثال یک دفترچه برای موضوعی خاص داشته باشیم که محتوایش از کتاب‌های مختلف جمع‌آوری شده تا خود موضوع از جنبه‌های مختلف قابل دسترس باشد.

۵ به چند سوال مهم پاسخ دهیم

هر وقت کتابی را خواندیم به چند سوال مهم پاسخ دهیم و گوشه‌ای از کتاب یا در یک دفترچه بنویسیم. ایده‌های اصلی کتاب چه بود؟ دیدگاهش از چه موضوعی حمایت و چه رویکردی را نقد می‌کرد؟ موافقان و مخالفان این دیدگاه چه کسانی هستند؟ خواندن این کتاب چه فایده‌ای داشت؟ با چه بخش‌هایی از محتوا مخالف بودیم؟ چطور می‌توان کتاب را برای یک دوست تعریف کرد؟ و... هر چند وقت یک‌بار می‌توانیم پاسخ‌مان به این سوالات را مرور کنیم تا از محتوای کتاب‌ها دور نشویم.

۶ مطالعه موضوعی داشته باشیم

گاهی می‌توانیم برای آن که در یک حوزه خاص تسلط داشته باشیم سراغ مطالعه موضوعی برویم. ما برای تسلط به موضوعات نیازی به حفظ کردن‌شان به سبک درس‌های شب امتحانی نداریم. بلکه لازم است ذهن‌مان را در خصوص یک موضوع ورز دهیم، کتاب‌های موافق و مخالف درباره یک موضوع را بخوانیم تا به درکی همه‌جانبه و دسته‌بندی شده از آن برسیم. در این حالت است که روی مفاهیم مسلطیم به‌جای آن که حفظ‌شان کرده باشیم و می‌توانیم بهتر از آن‌ها استفاده کنیم.

۷ دوباره اما با هدفی تازه بخوانیم

این که یک کتاب، خلاصه‌نویسی‌هایش، نسخه صوتی‌اش و... را دوباره بخوانیم و بشنویم تا محتوایش را مرور کنیم یک بحث است؛ اما گاهی لازم است با عبور از تجربیات مختلف زندگی، با درکی تازه از شرایط فردی، اجتماعی و بعد از مرور دستاوردهای تازه دنیا، سراغ یک موضوع برویم تا آن را با نگاهی تازه مرور کنیم و به شکل بهتری از محتوا برسیم. دوباره خواندن همیشه برای تثبیت آن‌چه بلد بودیم نیست و در بسیاری از اوقات می‌تواند به ما شناخت بهتر و حتی متفاوتی بدهد.

۸ گروهی بخوانیم و بحث کنیم

لذت مطالعه گروهی و بحث درباره آن‌چه خوانده‌ایم فراتر از مطالعه فردی است. هر وقت چیزی که خوانده‌ایم را برای دیگران توضیح می‌دهیم جنبه‌های دیگری از آن را کشف می‌کنیم و از طرفی زاویه دید دیگران هم نظر ما را در ترازوی نقد قرار می‌دهد. غیر از همه این‌ها، مطالعه گروهی باعث می‌شود شوق بیشتری برای آموختن داشته باشیم. البته که منظور از مطالعه گروهی این نیست که دور هم جمع شویم و کتاب را از رو بخوانیم، بلکه باید کتاب را خوانده باشیم و در دور همی محتوایش را به بحث بگذاریم.

۹ مطالعه گروهی را شبیه‌سازی کنیم

گاهی جمعی را که با آن‌ها محتوایی را به بحث بگذاریم سراغ نداریم، اما اپلیکیشن‌های کتابخوانی، فروم‌ها و اتاق‌های گفت‌وگوی زیادی هستند که در آن مخاطبان حرفه‌ای و آماتور درباره کتابی نظر داده‌اند، آن را نقد کرده‌اند، بخش‌های جالبش را انتخاب کرده‌اند و... اگر در زمان و مکان مناسب و با حوصله کتابی را خوانده باشیم، چند وقت بعد با مراجعه به نظرات دیگران می‌توانیم تا حد زیادی محتوا را در ذهن‌مان تثبیت کنیم.

۱۰ پادکست شخصی درست کنیم

گاهی می‌توانیم در زمان خوب مطالعه کنیم و در زمان‌های مرده مثل زمانی که در اتوبوس، مترو و تاکسی هستیم بخش‌های جذابی از کتاب را مرور کنیم. برای این کار کافی است به روش‌هایی که قبلاً گفته شد کتاب را خلاصه کرده باشیم، به چند سوال مهم درباره آن پاسخ داده باشیم و این‌ها را ضبط کنیم تا بعدها گوش کنیم.

۱۱ به چرایی و چگونگی‌ها اهمیت بدهیم

متاسفانه در نظام آموزشی ما تا سال‌ها نمره خوب گرفتن دلیل بر درس خواندن بود و به این که یک دانش‌آموز چه درکی از مباحث داشته اهمیتی داده نمی‌شد. برای همین حتی ریاضی را هم مثل تاریخ می‌خواندیم و اهل این که چند گام را برای حل یک مسئله شخصی، درسی یا کاری طی کنیم نبودیم. برای همین عادت داریم بعد از درس و دانشگاه هم همین‌طور مطالعه کنیم. کمتر در مدارس و دانشگاه مباحث به بحث گذاشته می‌شد. کار عملی و پژوهشی که در کمترین حد بود. خوشبختانه مدت‌هاست برخی از این نواقص آموزشی در کشور ما رفع شده. اما هنوز در رفتار بسیاری از ما وجود دارد. برای همین حین مطالعه به روابط عناصر موجود در یک موضوع به‌ویژه چرایی و چگونگی‌ها اهمیت نمی‌دهیم. دنبال درک استدلال‌ها نیستیم و در مواقعی هم در برابر عنوان نویسنده مرعوبیم و فراموش می‌کنیم ممکن است او هم نظر اشتباهی داشته باشد. همه این اشتباهات ما را از یک مطالعه عمیق، کاربردی و در عین‌حال ماندگار که بتوان ردپایش را در زندگی روزمره پیدا کرد دور می‌کند.

۱۲ فلش بک بزنیم و...

در شروع هر مطالعه کمی به عقب برگردیم و مرور کنیم چه خوانده‌ایم. به‌خاطر داشته باشیم بسیاری از اوقات مطالعه در ناخودآگاه ما اثر می‌گذارد. لازم نیست در یک بحث کاری، حین تربیت فرزند و... مدام دنبال ارائه منبع از آثار برجسته باشیم چون این کار صرفاً تظاهر به دانایی است، کافی است حرف درست را بگوییم حتی اگر ندانیم آن را چه زمانی و کجا خوانده‌ایم.

پرونده همین

قصه اولین دوچرخه کتاب‌فروشی ایران

مریم صالح هنرمند گرافیست و طراح فرشی است که با هدف ترویج مطالعه، کتاب‌فروشی سیاری درست کرده و کتاب‌ها را بین مردم می‌برد

گاهی برخی از کارها خیلی سخت به‌نظر می‌رسند؛ آن‌قدر که آدم ترجیح می‌دهد کنج آرامی که دارد را برای یک ایده جذاب اما نشدنی رها نکند. اما مریم صالح که گرافیک خوانده و کارش طراحی فرش است از آن جنس آدم‌ها نیست. این گرافیست ۳۳ ساله که از ۸ صبح تا ۴ بعد از ظهر مشغول طراحی نقش‌ونگار فرش‌های زیبا است خودش کمر همت بسته و یک رویای جذاب یعنی فروش کتاب با دوچرخه را محقق کرده؛ آن‌هم هر روز و بعد از ۸ ساعت کار سنگین. گفت‌وگوی ما را با این خانم پرتلاش در ادامه بخوانید.

عاشق طبیعت، ساخت ساز و دوچرخه‌سوار

از او می‌خواهم کمی از خودش بگوید، با ذکر این نکته که عاشق طبیعتم و دره نوردی انجام می‌دهم می‌گوید: «علاوه بر طراحی فرش و کتاب‌فروشی، یک جورهایی تور هم برگزار می‌کنم و از هر فرصتی استفاده می‌کنم تا بزنم به دل طبیعت». در پیچ خانم صالح پستی را می‌بینم و می‌فهمم که او خودش کتابفروشی سیارش را ساخته و به دوچرخه متصل کرده، در این‌بار می‌گوید: «خب کارهای فنی را هم خیلی دوست دارم و چند ساله است کار ساخت سازهای سنتی انجام می‌دهم. یعنی اول آموزش می‌بینم و بعد سازی می‌سازم. تازه مدرک صنعتگری دارم. راستش آرزو دارم بتوانم کارگاهی برای خودم داشته باشم». وقتی تعجب من را از این همه مشغله می‌بیند می‌گوید: «دوست دارم زمان آزاد داشته باشم تا بیشتر در زمینه هنر فعالیت کنم؛ علاوه بر ساخت ساز به نقاشی و سازه‌های چوبی هم علاقه دارم. تازه اهل ورزش هم هستم، به‌خصوص دوچرخه‌سواری.»

قصه من و کتاب‌فروشی سیار

می‌رویم سراغ بحث این که ایده ساخت یک کتاب‌فروشی سیار چه‌طور به‌ذهنش خطور کرد. می‌گوید: «خیلی دوست داشتم یک ون داشتم تا تبدیلش می‌کردم به کتاب‌فروشی. خیلی تلاش هم کردم که بتوانم یک ون قدیمی بخرم ولی به‌خاطر مسائل مالی نتوانستم. با خودم فکر کردم و دیدم که ون نشد، برای راه‌اندازی مغازه هم کلی سرمایه لازم است. این جا بود که یکهو به ذهنم رسید با امکانات خودم یک کاری انجام دهم. می‌دانستم که در خارج از کشور کتابفروشی سیار زیاد است، اما تا الان در ایران با همچین چیزی مواجه نشده بودم و با خودم گفتم چه بهتر من اولین کتاب‌فروشی سیار با دوچرخه را در ایران راه بندازم».

خیلی خرابکاری کردم تا کتاب‌فروشی را ساختم

در نگاه اول خانم صالح سازه‌ای فلزی را به دوچرخه متصل کرده؛ به همین راحتی. اما ساخت این کتاب‌فروشی سیار دردسرهای زیادی داشته که بهتر است از زبان خودش بشنوید: «زمانی که کار ساخت را شروع کردم رفتم آهن دسته دوم خریدم و با یکی از دوستانم که دره‌نوردی می‌رفتیم شروع به ساختن کردیم. خیلی هم خراب کردیم، هی ساختیم و هی نشد، چون بلد نبودیم؛ در نهایت بخشی از چیزی که می‌بینید را با کمک یک کابینت‌ساز ساختم. بماند که هیچ کس نمی‌دانست در حال ساخت چه چیزی هستم چون می‌دانستم نظر منفی می‌دهند و امیدم کمرنگ می‌شود».

چرا ترکیب کتاب‌فروشی و دوچرخه؟

بد نیست بدانید کار ساخت کتاب‌فروشی خانم صالح در روزهای سرد بهمن ماه تمام می‌شود، اولین فیلم را که از پایان کار منتشر می‌کند بازخوردهای مثبت زیادی می‌گیرد. اما بشنوید از این که چرا دوست داشته به مردم کتاب بفروشد: «کتاب‌فروشی سیارم را ساختم چون می‌خواستم رها باشم و هر جایی خواستم بروم و به مردم کتاب معرفی کنم. من خواندن کتاب را خیلی دوست دارم، آگاهی فوق‌العاده‌ای از کتاب جذب می‌کنم. خودم در مقاطعی از زندگی‌ام به خاطر نداشتن آگاهی ضربه‌های زیادی خوردم. اما در عوض روزهایی که مشکل داشتم دوچرخه و کتاب‌ها باعث شدند حالم خوب شود. پس می‌خواستم کاری کنم که حال بقیه هم خوب شود، با آن‌ها معاشرت کنم، قصه زندگی‌شان را بشنوم، کتاب پیشنهاد کنم و... ما باید در زندگی کمال‌گرایی را کنار بگذاریم و در هر لحظه کار خوبی که از دست‌مان برمی‌آید را انجام دهیم».

از شهرهای مختلف به دیدنم می‌آیند

دوست دارم بدانم خانم صالح چه بازخوردی از کارش گرفته، خودش می‌گوید: «همه جور بازخوردی داشتم. برخی ها تشویقم کردند، برخی به اشتباه رفتند سراغ ترحم، عده زیادی خوشبختانه حمایت کردند و انرژی دادند. متاسفانه گاهی بعضی‌ها هم اذیتم می‌کنند یا رفتارشان باعث دلسردی می‌شود. اما قشنگ‌ترین بخش ماجرا این است که بعضی‌ها از شهرهای دیگر من را در اینستاگرام دنبال می‌کنند و وقتی به شیراز می‌آیند به دیدن من هم می‌آیند. بعد هم در اینستا استوری می‌گذارند و از من و نوع فعالیتم می‌گویند.»

اطرافیان اولش واکنش مثبتی نداشتند اما...

شاید مهم‌ترین و تعیین کننده‌ترین بازخورد برای خانم صالح واکنش نزدیکانش باشد که از قضا در ابتدا مثبت هم نبوده. خودش می‌گوید: «در شروع فعالیتم برای نزدیکان درک شرایط سخت بود، می‌گفتند تو طراح فرشی، چرا دست‌فروشی کنی؟ اما بعد از مدتی وقتی نظرات مردم را در مراوده حضوری یا در فضای مجازی دیدند حس‌شان تغییر کرد. به‌هر حال حضور در کنار مردم به بهانه کتاب هر روز یه خاطره شیرین دارد. بهترینش هم وقت‌هایی است که بچه‌های کار می‌آیند تا با کتاب‌ها آشنا شوند.»

من مروج کتابم نه کتاب‌فروش

دوست دارم بدانم این خانم پرانگیزه و پرتلاش شیرازی خودش را فروشنده کتاب می‌داند یا مروج کتاب؟ می‌گوید: «من یک مروج کتاب هستم. البته دوست دارم بعد از این که بیشتر شناخته شدم و وضعیتم تثبیت شد کتاب‌های بیشتری بیاورم تا هر کسی دوست داشت کنارم بنشیند و کتاب بخواند. به‌خصوص کتاب‌هایی در حوزه زنان و...، همین حالا هم از مردم می‌خواهم اگر نمی‌خواهند کتابی را بخرند کمی ورق بزنند و درباره‌اش صحبت کنیم. متاسفانه دید برخی از مردم به کتاب‌ها درست نیستند. گاهی دنبال کتاب‌هایی هستند که برای‌شان معجزه کند و به‌اصطلاح روان‌شناسی بازاری باشد، اما من پیشنهادهای بهتری به آن‌ها دارم تا با کتاب‌های بهتر آشنا شوند. برای همین ترویج کتاب برای من اولویت دارد.»