

## برای داشتن درک عمیق و در سطح نماندن

## کتابخوانی را به یک عادت تبدیل کنیم

که نوجوان یک آینده‌نگری برای آینده خود داشته باشد و برای آن برنامه‌ریزی کند.

یکی دیگر از فواید انتخاب و شروع کتابخوانی از دوران نوجوانی، تقویت و خلق برخی ویژگی‌های رفتاری مثبت مثل صبری و اعتماد به نفس است. کسب قدرت بیان بالا، عمیق شدن در دانسته‌ها، تمرکز داشتن در امور و حل مسئله، همگی منجر به افزایش اعتماد به نفس نوجوان می‌شود.

همچنین نوجوانان زمان مطالعه با توصیف، تشریح و پاسخ‌های سؤالات مختلف مواجه می‌شوند، همین امر به آنان کمک می‌کند که درک بهتری از مسائل مختلف زندگی داشته باشند.

در نهایت به سخنی از حضرت علی (ع) اشاره می‌کنم که فرمودند: «بهترین چیزی که نوجوانان باید یاد بگیرند، سلسله کارهایی است که هنگام بزرگسالی به آن نیازمند خواهند بود.» این همان چیزی است که در تمام فواید کتابخوانی از دوران نوجوانی به آن اشاره کردیم، از فراغت و عمق دانش گرفته تا تمرکز و اعتماد به نفس و صبری، همگی کلیدهای طلایی ما برای حل مسائل در دوران بزرگسالی خواهند بود.

دیگر از فواید کتابخوانی در دوران نوجوانی است. محرک‌های محیطی مختلف از موسیقی، فیلم، خانواده، دوستان، اخبار و... در پیرامون نوجوان وجود دارد که باعث می‌شود گستردگی و آشفتگی ذهنی داشته باشد و نتواند به درستی روی یک مسئله در امر روزمره تمرکز کند. برای تقویت تمرکز و بهبود عملکرد مغز، مطالعه یک راهکار مفید است. قرار دادن مطالعه در برنامه روزانه از دوران نوجوانی باعث می‌شود که ذهن به مطالعه به‌عنوان یک ورزش عادت کند و عملکرد بهتری در تمرکز و حل مسائل داشته باشد.

تقویت تصور و تخیل از دیگر فواید کتابخوانی در دوران نوجوانی است. محققان روان‌شناسی تخیل و رویاپردازی را در آینده انسان‌ها موثر دانسته‌اند، رویاپردازی و تخیل باعث می‌شود که انسان در طول زندگی برای رسیدن به رویایش تلاش کند. خواندن کتاب‌های داستان و رمان خیال‌پردازی را از دوران نوجوانی تقویت می‌کند و این باعث می‌شود

راه ارتقای سطح علمی یک نوجوان، مطالعه است. گرچه به کتابخوانی تنها به‌عنوان امری برای ارتقای سطح علمی نباید نگاه کرد. کتابخوانی یکی از اموری است که در دسته‌بندی سبک‌زندگی در بخش فراغت و تفریح زندگی افراد قرار دارد؛ به این معنا که در کنار سفر، گذر طبیعت، سینما، کافه رفتن با دوستان و... به‌عنوان یک امر تفریحی قرار می‌گیرد که البته در رشد و ارتقای شخصیت فردی نیز موثر است. یکی دیگر از مزیت‌های کتابخوانی در نوجوانی کمک به سخنوری و درست، بجای و به اندازه صحبت کردن ماست. همه ما در اطراف خود دوستان، استادان یا آشنایانی دیده‌ایم که به درستی می‌دانند از چه کلماتی در چه زمانی استفاده کنند تا به بهترین شکل منظور خود را به دیگران انتقال دهند. کتاب‌خواندن به نوجوان کمک می‌کند که دایره لغاتش گسترده شود و از قدرت بیان بالاتر و قوی‌تری نسبت به سایر هم‌سن و سالان خود برخوردار باشد.

تمرکز و بهبود عملکرد مغز یکی

همه ما دوران نوجوانی را گذرانده‌ایم؛ دورانی که آرام‌آرام هم می‌فهمیم و هم می‌خواهیم که از خانواده کمی فاصله بگیریم. دورانی که دیگر

مثل کودکی، نمی‌توانیم با جهانی از سؤال‌ها به سمت پدر و مادر برویم و با دنیایی از پاسخ‌های کامل برگردیم. دورانی که نیاز به کمی تفکر درباره خودمان داریم. فارغ از دوست و فیلم و تفریح و درس، یکی از اموری که کمک می‌کند فارغ از حفظ تنهایی خود و تفکر، به پاسخ سؤال‌هایمان برسیم، کتاب خواندن است.

بخش عظیمی از علایق مختلفی که بعدها براساس آن تصمیم می‌گیریم در دانشگاه چه رشته‌ای را انتخاب کنیم و در زندگی آینده‌مان به چه کاری مشغول شویم و کجا اثرگذار باشیم، از کتابخوانی دوران نوجوانی نشأت می‌گیرد.

قدرت جادویی کلمات، داستان‌ها، روایت‌ها، اشعار، دانسته‌های علمی و دینی و...، بذر همه اینها را در دوران نوجوانی و با انتخاب امر مطالعه‌کردن و کتابخواندن می‌کاریم و هربار همچون باغبانی با مطالعه بیشتر و عمیق‌تر به برگ و بار نشستن آن را در ذهن خود می‌بینیم. در واقع مطالعه و کتابخوانی به مثابه استراحت ذهن است، کتابخوانی با ما مثل شارژ کردن تلفن همراه عمل می‌کند.

برای این که عملکردی بهتر داشته باشیم و در سطح نمانیم و به فهم و درک عمیقی از یک مسأله، موضوع و پدیده برسیم، نیازمند این هستیم که امر کتابخوانی را برای خود تبدیل به یک عادت کنیم.

محبوبیت دانش‌طلبان و کتابخوانان در دین ما به اندازه‌ای است که حضرت رسول (ص) درباره آنها می‌فرماید: طالب علم نزد خدا از جهادگران، مرزداران، حج‌گزاران، عمره‌گزاران، معتکفان و مجاوران خانه خدا برتر است و درختان، بادها، ابرها، دریاها، ستارگان و گیاهان و هرچیزی که آفتاب بر آن می‌تابد، برای جوینده علم، طلب مغفرت می‌کنند.

علاوه بر این باید به این نکته نیز اشاره کرد که در عصر ارتباطات، شبکه‌ها و رسانه‌های اجتماعی و بازی و گیم‌های مختلف، با جرات باید گفت که تنها

سارامومنی

چاردیواری

