

چرا کتاب

بیخوانیم؟

www.ketab.ir

نویسنده:

رؤیا برات پور

سرشناسه	:	برأت پور، رویا، ۱۳۵۲-
عنوان و نام پدیدآور	:	چرا کتاب بخوانیم؟/ نویسنده رویا برأت پور.
مشخصات نشر	:	قم: انتشارات گل پوش، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	:	۲۴۰ ص.؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	:	978-622-95101-4-8
وضعیت فهرست	:	فیا
نویسی	:	
موضوع	:	کتاب و مواد خواندنی
موضوع	:	Books and reading
موضوع	:	خواندن -- ترویج
موضوع	:	Reading promotion
موضوع	:	Reading interests
شناسه افزوده	:	مطبع، حسین-ویراستار ۱۳۵۲
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۷ ۴۲۴/ب۳/۱۰۰۳ Z1
رده بندی دیویی	:	۹/۰۳۸
شماره	:	۵۶۰۱۴۰۵
کتابشناسی ملی	:	



انتشارات گل پوش

چرا کتاب بخوانیم؟

گردآورنده رویا برأت پور
ویراستار حسین مطیع
ناشر انتشارات گل پوش
تیراژ ۱۰۰۰
چاپ شریعت
نوبت و تاریخ چاپ دوم ۱۴۰۲
شابک ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۱۰۱-۴-۸
قیمت ۲۰۰۰۰ تومان

مراکز توزیع:

قم: خیابان معلم، مجتمع ناشران. پلاک ۳۲۳. تلفن: ۰۲۵۳۷۸۳۵۷۸۷.
تهران: خیابان لبافی نژاد، تقاطع منیری جاوید. پلاک ۱۹۱. تلفن: ۰۲۱۶۶۹۶۲۹۵۵.

فهرست

۱۷	 مقدمه
۱۸	 فواید کتابخوانی
۱۸	 افزایش آرامش و کاهش استرس
۱۹	 تقویت ذهن و حفاظت از آن
۲۰	 تحریک ذهنی و پیشگیری از آلزایمر
۲۱	 داشتن خواب راحت
۲۲	 افزایش همدلی
۲۳	 مقابله با افسردگی با مطالعه‌ی کتاب‌های خودیاری
۲۴	 افزایش آگاهی
۲۴	 گسترش دایره‌ی لغات
۲۵	 تقویت حافظه
۲۶	 تقویت مهارت تفکر تحلیلی
۲۸	 بهبود مهارت نوشتن
۲۸	 آرامش خاطر
۲۹	 مطالعه، یک سرگرمی رایگان برای زندگی باکیفیت‌تر
۳۰	 روح‌تان را به کتاب خوانی عادت دهید
۳۱	 نقش دولت در توسعه فرهنگ کتابخوانی
۳۳	 روش‌های یک عمر کتابخوان شدن
۳۶	 تأثیر کتاب بر کودک

۳۷	تاثیر کتاب بر کودکان و تقویت مهارت ها
۳۸	علاقمند کردن کودکان به کتابخوانی
۴۱	تاثیر مطالعه بر موفقیت تحصیلی
۴۱	تاثیرات مطالعه صحیح بر موفقیت
۴۵	خودتان را از مطالعه بیزار نکنید
۴۷	تاثیرات کتاب بر مغز
۴۷	تاثیرات مطالعه داستان در مغز
۵۱	نتیجه‌گیری
۵۱	تاثیرات مطالعه بر شخصیت
۵۵	مطالعه و موفقیت انسان
۵۸	مطالعه و روان آدم
۵۹	آیا واقعا مطالعه تاثیر بر سلامت روان ما دارد؟
۶۱	مطالعه و کتاب خوانی
۶۲	مطالعه و سلامت
۶۴	فواید کتاب خواندن بر روند بهتر زندگی
۶۴	با سرعت خود یاد بگیرید
۶۵	گزینه‌های انتخاب بسیاری ایجاد میکند
۶۵	اخلاق را بهبود می‌بخشد
۶۵	درباره تاریخ خود اطلاعات کسب کنید
۶۶	صرفه جویی در هزینه
۶۶	۴ دلیل قانع کننده برای اینکه، چرا باید کتاب بخوانیم است
۶۶	مطالعه
۶۸	چگونه ثروتمندتر، شادتر و محبوب تر شوید
۶۸	ثروتمندتر خواهید شد

۶۸.....	سالم‌تر خواهید بود
۶۹.....	محبوب‌تر خواهید شد
۶۹.....	شادتر خواهید شد
۷۰.....	افزایش راندمان مطالعه و کتابخوانی
۷۰.....	پنج راه برای افزایش راندمان مطالعه
۷۱.....	افزایش راندمان مطالعه با تعیین اهداف مطالعه
۷۱.....	افزایش راندمان مطالعه با تعیین وقت مطالعه
۷۲.....	ایجاد فضای مطالعه با هدف افزایش راندمان مطالعه
۷۲.....	کتابخانه رفتن توصیه‌ای برای افزایش راندمان مطالعه
۷۲.....	فواید خواندن رمان
۷۹.....	فایده تاریخ خواندن
۸۱.....	اهمیت مطالعه کتاب‌های روانشناسی
۸۵.....	مطالعه و دین و زندگی
۸۹.....	مطالعه و تربیت
۹۶.....	عوامل تأثیرگذار در رشد روند مطالعه در جامعه
۹۶.....	خانواده
۹۶.....	آموزش و پرورش و مدرسه
۹۷.....	نهاد کتابخانه ها
۹۸.....	کانون پرورش فکری
۹۸.....	دولت و نهادهای مرتبط
۱۰۲.....	تأثیر خواندن کتاب‌های شعر
۱۰۳.....	زمان
۱۰۳.....	دامنه واژگان
۱۰۴.....	ایده‌های جدید

جهان نو.....	۱۰۴
تفکر.....	۱۰۵
رسانه.....	۱۰۶
رهایی.....	۱۰۷
رابطه.....	۱۰۸
تاثیر کتاب‌های شعر بر کودکان.....	۱۰۹
۱. روان‌خوانی.....	۱۱۰
۲. درک هر چه بهتر کلمات.....	۱۱۰
۳. معرفی مفاهیم ادبی.....	۱۱۰
۴. تقویت حافظه.....	۱۱۱
فواید مطالعات زبان.....	۱۱۱
فایده اول: ذهن را شاد می‌کند.....	۱۱۱
فایده دوم: فرصت‌های مطالعاتی بیشتر.....	۱۱۲
کسب و کار.....	۱۱۳
علم.....	۱۱۳
اینترنت.....	۱۱۴
فایده سوم: یکی از بهترین زبان‌ها برای سفر کردن است.....	۱۱۴
فایده چهارم: تحصیل در برترین مدرسه‌ها و دانشگاه‌های جهان.....	۱۱۴
فایده پنجم: نویسنده بهتری خواهید شد.....	۱۱۵
فایده ششم: لذت بردن از ادبیات کلاسیک و فیلم‌ها به زبان اصلی.....	۱۱۶
فایده هفتم: مهاجرت صحیح.....	۱۱۶
فایده هشتم: افزایش تمرکز.....	۱۱۷
فایده نهم: آمادگی بیشتر برای یادگیری اصطلاحات روزمره.....	۱۱۸
۲۵ راز پنهان کتاب خواندن.....	۱۱۸

۱. علم و دانش تان را افزایش می دهد ۱۱۸
۲. قوهی تخیل شما را درگیر می کند ۱۱۹
۳. فواید کتاب خواندن: بهترین راه فرار است ۱۲۰
۴. واژگان بیش تری خواهید آموخت ۱۲۰
۵. مهارت تجزیه و تحلیل شما را تقویت خواهد کرد ۱۲۰
۶. کمک تان می کند که تفکری خلاقانه داشته باشید ۱۲۱
۷. فواید کتاب خواندن: تمرکز و توجه را بهبود می دهد ۱۲۲
۸. مهارت نوشتن را بهبود می دهد ۱۲۲
۹. فواید کتاب خواندن: ذهن را روشن می کند ۱۲۳
۱۰. فواید کتاب خواندن: کالری می سوزاند ۱۲۳
۱۱. حافظه را بهبود می دهد ۱۲۴
۱۲. سفر در زمان را تجربه کنید ۱۲۴
۱۳. فواید کتاب خواندن: سرگرمی مناسب است ۱۲۵
۱۴. سبب می شود که در رسیدن به اهداف زندگی مانده باشید ۱۲۵
۱۵. فواید کتاب خواندن: غذایی برای مغز است ۱۲۶
۱۶. سبب می شود که خردمندتر شوید ۱۲۶
۱۷. مفاهیم و مطالب زیادی را به شما یاد می دهد ۱۲۷
۱۸. فواید کتاب خواندن: درمانی برای استرس است ۱۲۷
۱۹. کمک تان می کند که خودتان را کشف کنید ۱۲۸
۲۰. فواید کتاب خواندن: هرگز تنها نخواهید بود ۱۲۸
۲۱. جذاب تر خواهید بود ۱۲۹
۲۲. فواید کتاب خواندن: سرمایه گذاری بزرگی است ۱۳۰
۲۳. موفقیت های بزرگی را برای تان به ارمغان می آورد ۱۳۰

۲۴. فواید کتاب خواندن: کمک‌تان می‌کند که بهتر بخوانید ۱۳۱
۲۵. عاشقی حقیقی از آدم‌ها می‌سازد ۱۳۱
- افراد کتاب‌خوان را می‌توان به ۸ دسته تقسیم‌بندی کرد ۱۳۲
۱. کتاب‌خوان‌های اهل تنوع! ۱۳۲
۲. تک‌خوان‌ها! ۱۳۳
۳. کتاب‌خوان‌های برون‌گرا ۱۳۳
۴. کتاب‌خوان‌های درون‌گرا ۱۳۳
۵. کتاب‌خوان‌ها نوع دوست ۱۳۴
۶. کتاب‌خوان‌های روان‌رنجور ۱۳۴
۷. کتاب‌خوان تباهگر ۱۳۵
۸. کتاب‌خوان‌هایی که اهل کتاب‌های داستانی نیستند ۱۳۵
۹. کتاب‌خوان‌های دنباله‌دار ۱۳۵
- نکاتی برای کتاب خواندن ۱۳۶
- مهارت‌های کتابخوانی ۱۴۲
- هدف خواندن را مشخص کنید: اوقات فراغت یا دیگری ۱۴۲
- یادداشت بردارید (بله! اجازه نت برداری در کتاب دارید!) ۱۴۲
- درمورد نویسنده مطالعه کنید ۱۴۳
- درمورد چیزی که خوانده اید بنویسید ۱۴۴
- تامل نکات لذت بخش کتاب (اوقات فراغت) ۱۴۶
- در مورد انتقادات و دیدگاه‌ها مطالعه کنید ۱۴۶
- توسعه قدرت "خواندن ذهن" ۱۴۷
- از امکانات کمک بگیرید ۱۴۷
- استفاده از هایلایتر (Highlighter) ۱۴۷
- هر روز بخوانید ۱۴۸

۱۴۸	۱۰ روش ایجاد علاقه به کتابخوانی
۱۴۹	۱- کتاب‌های خوب انتخاب کنید
۱۴۹	۲- دسته‌بندی مورد علاقه خود را بیابید
۱۴۹	۳- قبل از خرید قسمتی از آن را بخوانید
۱۵۰	۴- برای خواندن برنامه ریزی کنید
۱۵۰	۵- در طول روز به کتاب خود فکر کنید
۱۵۱	۶- به صورت مداوم ولی آهسته بخوانید
۱۵۱	۷- اگر کتابی مورد علاقه شما نبود، آن را رها کنید
۱۵۱	۸- کتاب را همراه خود داشته باشید
۱۵۲	۹- تجربه کتابخوانی خود را به اشتراک بگذارید
۱۵۲	۱۰- بهترین روش خرید کتاب انتخاب کنید
۱۵۲	چگونه کتابی خوب پیدا کنیم؟
۱۵۳	انگیزه و سلیقه خود را پیدا کنید
۱۵۳	لیستی از کتابهای جالب داشته باشید
۱۵۴	عضو کتابخانه عمومی شوید
۱۵۴	از دوست کتابخوانان کمک بگیرید
۱۵۴	از کتابهایی که خوانده اید کمک بگیرید
۱۵۵	عضو گروه کتاب خوان‌ها شوید
۱۵۵	کتاب صوتی، فواید و ضررها
۱۵۵	کتاب صوتی چیست؟
۱۵۶	فواید کتاب‌های صوتی
۱۵۶	ضررهای کتاب‌های صوتی
۱۵۷	روش‌های صحیح مطالعه و تاثیر آن بر سرنوشت
۱۵۹	انواع روشهای مطالعه

۱۵۹	 روش پس ختام
۱۵۹	 مراحل پیش خوانی
۱۵۹	 مرحله سؤال کردن
۱۶۰	 مرحله خواندن
۱۶۰	 مرحله تفکر
۱۶۰	 مرحله از حفظ گفتنی
۱۶۱	 مرحله مرور کردن
۱۶۱	 روش دقیق خوانی
۱۶۱	 تکنیک خلاصه برداری
۱۶۲	 تکنیک سازماندهی مطالب
۱۶۲	 تکنیک علامت گذاری در متن
۱۶۳	 حذف عوامل مزاحم
۱۶۳	 فراهم کردن محیط مناسب
۱۶۵	 شش روش مطالعه
۱۶۸	 شرایط مطالعه
۱۶۹	 چند توصیه مهم که باید فراگیران علم از آن مطلع باشند
۱۷۴	 ویژگیهای راههای بهبود حافظه
۱۷۴	 الف - اصول استفاده از حافظه
۱۷۷	 ب - اصول بهداشت حافظه
۱۷۹	 ج - اصول اولیه مطالعه
۱۸۰	 د - درک، یادگیری و یادسپاری
۱۸۳	 ۴۰ نکته مطالعه بهتر
۱۹۲	 تاثیر مطالعه بر کنکور و امتحانات
۱۹۲	 قبل از خواب مطالعه کنید

۱۹۲	قصه‌گویی کنید
۱۹۲	با فاصله‌ی زمانی برنامه‌ریزی شده درس بخوانید
۱۹۳	تغییر مکان بدهید
۱۹۳	موضوع مطالعه را تغییر بدهید
۱۹۴	از خودتان آزمون بگیرید
۱۹۴	بنویسید
۱۹۴	بلند بلند درس بخوانید
۱۹۴	مایعات بنوشید
۱۹۵	به خودتان برسید
۱۹۵	گروهی درس بخوانید
۱۹۵	برنامه‌ریزی زمانی داشته باشید
۱۹۶	مراقبه‌ی کوتاهی داشته باشید
۱۹۶	ورزش کنید
۱۹۷	به موسیقی گوش دهید
۱۹۷	چربی‌های امگا‌دار مصرف کنید
۱۹۷	به خود استراحت بدهید
۱۹۸	خواب کافی داشته باشید
۱۹۸	اینترنت را قطع کنید
۱۹۸	رایحه‌های خوش‌بو استشمام کنید
۱۹۹	تمرین ذهنی داشته باشید
۱۹۹	ببینید چه روشی برای شما جواب می‌دهد
۱۹۹	فواید مطالعه مقاله‌های انگلیسی
۲۰۳	چرا کتاب بخوانیم؟

۲۰۴	خواندن در برابر تماشا کردن
۲۰۴	علم درباره‌ی کتاب و تلویزیون چه می‌گوید؟
۲۰۶	چرا کتاب و تلویزیون عکس هم عمل می‌کنند؟
۲۰۶	چرا کتاب می‌خوانم؟
۲۰۹	در چه ژانری مطالعه کنیم؟
۲۱۰	گستره کتاب
۲۱۱	میراث ماندگار
۲۱۱	سرگذشت کتاب
۲۱۲	زیباترین جلوه آفرینش
۲۱۲	نگاشته‌های روشنی بخش
۲۱۳	ابزار دینی و زندگی
۲۱۳	اثری ماندگار
۲۱۳	دگرگونی نشر
۲۱۴	کشف افق‌های تازه
۲۱۴	نقد و بررسی
۲۱۴	بی‌ماندترین گوهر
۲۱۵	به کارگیری فن و ذوق
۲۱۵	دست اندرکاران چاپ و نشر
۲۱۵	آثار ارزشمند
۲۱۵	کتاب مرجع
۲۱۶	ترویج کتابخوانی
۲۱۶	کتاب‌های ترنینی
۲۱۷	عادت به کتاب خوانی
۲۱۸	بازتابی از نور
۲۱۸	میراث ملی

۲۱۹		مانده آسمانی
۲۱۹		پدیدآوردگان
۲۲۰		مدد از کتاب الهی
۲۲۰		بوستان سبز کتاب
۲۲۱		بزرگترین کتاب
۲۲۱		بهترین دوستی ها
۲۲۲		غذای روح
۲۲۲		حذر از گرداب
۲۲۳		از درون کتاب
۲۲۳		کتاب گنجینه تجربه
۲۲۳		مایه حیات
۲۲۴		راهی برای انتخاب
۲۲۴		کتاب خوب
۲۲۴		کتاب های مخرب
۲۲۵		انتخاب کتاب، انتخاب دوست
۲۲۵		غبارروبی کتاب ها
۲۲۶		هم صحبتی با کتاب
۲۲۶		جدی تر فکر کنیم
۲۲۷		هدف خلقت
۲۲۷		شرافت کتاب
۲۲۸		نام خدا، آغازگر خوبی ها
۲۲۸		کتاب بیانگر شخصیت
۲۲۸		کتاب ها، سپری در برابر آتش
۲۲۹		نهج البلاغه؛ کتاب دل
۲۲۹		نهج البلاغه؛ زینت کتاب ها

۲۳۰		ژرف‌ترین اعجاز
۲۳۰		کتاب، نعمت بزرگ خدا
۲۳۱		کتاب‌های پاک
۲۳۱		کتاب‌ها در سنجش ذهن
۲۳۱		قفسه‌های پر از کتاب
۲۳۳		اساس و شالوده زندگی
۲۳۳		سپاس از نویسندگان
۲۳۳		کتاب‌ها از عرش تا فرش
۲۳۴		سیری بر فراز زمان و مکان
۲۳۴		کتاب را بشناسیم
۲۳۵		در زلال کتاب
۲۳۵		دوستان کتاب
۲۳۵		کتاب و بهره‌مندی
۲۳۶		کتاب، رشته نجات
۲۳۷		پاسداری از کتاب‌های سپید
۲۳۷		کتاب؛ راه‌رایی
۲۳۷		خواندن کتاب؛ سیر در معنی
۲۳۸		سوگند به کتاب
۲۳۹		فهرست منابع

مقدمه

انسان‌ها از کتاب خواندن هدف‌های مختلفی دارند عده‌ای بخاطر تحصیل یا بخاطر شغل و یا بعنوان گذراندن وقت این کار را انجام می‌دهند، و لی 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 می‌کنند با بقیه آدم‌ها اتصال کتابی پیدا کنند، مثلاً به دیگران کتاب توصیه کنند و اغلب هم از کتاب خانه خودشان، کتاب قرض می‌دهند. طبیعی 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.