

چرا کتاب

بخوانیم؟

www.ketab.ir

نویسنده:

خدیجه صفری



سرشناسه
عنوان و نام پدید آور : صفری، خدیجه ۱۳۵۸ -، گردآورنده
مشخصات نشر : چرا کتاب بخوانیم؟/گردآوری خدیجه صفری.
مشخصات ظاهری : قم: انتشارات آذر دخت، ۱۴۰۰.
شابک : ۲۴۰ ص ۵/۱۴*۲۱/۵ س م.
وضعیت فهرست نویسی : ۳۰۰۰۰۰ ریال ۰-۰-۹۴۱۲۸-۶۲۲-۹۷۸ : ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۱۲۸-۰-۰
موضوع : کتاب درمانی
موضوع : Bibliotherapy
موضوع : خواندن -- ترویج
رده بندی کنگره : RC۴۸۹
رده بندی دیویی : ۶۱۵/۸۵۱۶
شماره کتابشناسی ملی : ۸۷۰۹۰۶۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا



چرا کتاب بخوانیم؟

گردآورنده خدیجه صفری
ناشر انتشارات آذر دخت
تیراژ ۱۰۰۰
چاپ دانش
نوبت و تاریخ چاپ اول ۱۴۰۰
شابک ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۱۲۸-۰-۰
قیمت ۳۰۰۰۰ تومان

مرکز توزیع:

قم: نیروگاه، ۱۷ متری فهمی، ک ۲۳، پ ۱۴۲ - تلفن: ۰۲۵۳۸۸۳۶۷۰۶

فهرست

مقدمه	۱۵
فواید کتابخوانی	۱۶
افزایش آرامش و کاهش استرس	۱۶
تقویت ذهن و حفاظت از آن	۱۷
تحریک ذهنی و پیشگیری از آلزایمر	۱۹
داشتن خواب راحت	۲۰
افزایش همدلی	۲۰
مقابله با افسردگی با مطالعه کتاب‌های خودیاری	۲۱
افزایش آگاهی	۲۳
گسترش دایره‌ی لغات	۲۳
تقویت حافظه	۲۴
تقویت مهارت تفکر تحلیلی	۲۵
بهبود مهارت نوشتن	۲۷
آرامش خاطر	۲۸
مطالعه، یک سرگرمی رایگان برای زندگی باکیفیت‌تر	۲۸
روح‌تان را به کتاب خوانی عادت دهید	۳۰
نقش دولت در توسعه فرهنگ کتابخوانی	۳۱
روش‌های یک عمر کتابخوان شدن	۳۴
تأثیر کتاب بر کودک	۳۷
تأثیر کتاب بر کودکان و تقویت مهارت‌ها	۳۸

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

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.....	فواید خواندن رمان
۸۶.....	فایده تاریخ خواندن
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.....	نهاد کتابخانه ها.....
۱۰۸.....	کانون پرورش فکری.....
۱۰۹.....	دولت و نهادهای مرتبط.....
۱۱۲.....	تأثیر خواندن کتاب‌های شعر
۱۱۳.....	زمان.....
۱۱۴.....	دامنه‌واژگان
۱۱۵.....	ایده‌های جدید
۱۱۵.....	جهان‌نو.....
۱۱۶.....	تفکر.....

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 دهید.

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. 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.