

افغانستان آزاد – آزاد افغانستان

AA-AA

چو کشور نباشد تن من مباد بدین بوم و بر زنده یک تن مباد
همه سر به سر تن به کشتن دهیم از آن به که کشور به دشمن دهیم

www.afgazad.com

Literary-Cultural

afgazad@gmail.com

ادبی - فرهنگی

یونس نگاه

۲۸ اپریل ۲۰۲۳



یونس نگاه

گزیده و متنوع خوانی

ذهن در خواندن شباهت شگفت‌آوری با معده در خوردن دارد. معده با کم‌خوری گرسنه می‌شود، به خصوص در کودکی و نوجوانی کمبود خوراک باعث کندی در رشد جسمی و تا حدودی هوشی می‌گردد. کم‌خوانی در سنین پائین هم باعث کوتاه ماندن قد ذهن و هوش انسان می‌شود. رشد بدن در یک سنی متوقف می‌شود، رشد ذهنی نیز بعد از سنی قفل و متوقف نمی‌شود. پس خوب خواندن در کودکی و نوجوانی به اندازه خوب خوردن در آن سنین مفید است.

معده را اگر تنها با نان گندم و چای پرکنیم هم انسان قد می‌کشد و چاق می‌شود. اما کمبود برخی مواد خوراکی مهم، از جمله سبزی‌ها و میوه‌ها، مانع رشد متوازن، زیبا و ظریف بدن می‌شود. ممکن چشم کم‌بین شود، شکم بسیار بیند و دست‌ها از انجام کارهای ظریف باز ماند. نبود تنوع در آموختن نیز ذهن را نامتوازن، ناظریف، انعطاف‌ناپذیر و یک‌لنگه می‌سازد.

در جوانی پرخوری چندان مضر نیست، بلکه گاه بهتر هم است. چرا که بدن در رشد و نیازمند مواد بیشتر است، بسیار تحرک دارد و به آسانی خوراک را هضم می‌کند و در عین حال مائشین معده و باقی سیستم هاضمه نو و در پروسس مواد توانا تر است. ذهن هم همین‌طور است. پرخوانی در کودکی و جوانی چشم‌اندازها و انتخاب‌های بیشتر را پیش روی انسان می‌گذارد و احتمال یافتن مناسب‌ترین راه را برای انسان افزایش می‌دهد. با بالا رفتن سن، اگر عادات غذایی را تعدیل نکنیم، دچار امراض عجیب و غریب می‌شویم. بدن از تعادل بیرون می‌شود و در هضم و پروسس مواد فراوانی که هر روز بیش از نیازش می‌رسد، از پا می‌افتد و از کارآئی می‌ماند. بزرگسالان و پیران هرچه کمتر، انتخاب‌شده‌تر، با دقت و مطابق نیاز بدن بخورند سالم‌تر می‌مانند. خواندن نیز همین‌طور است. آدم اگر در بزرگسالی مثل نوجوانی ال‌عینه باشد و هرچه به دست آمد بخواند و فقط کتاب پشت کتاب مرور کرده مغزش را خسته کند، به نتیجه نمی‌رسد. بعد از نوجوانی به تدریج باید سرعت خواندن را کم و دقت را افزایش دهیم. وزنه‌تعمق، بازاندیشی، نقد و ارزیابی باید بر حس کشف و یادگیری و آشنائی بچربد.

خواندن/آموختن تنها از طریق کتاب میسر نیست. با تماشای دیدن و شنیدن نیز می‌توان آموخت. کتابخوان خوب با گذشت زمان ظرفیت کتاب‌اندیشی را پیدا می‌کند و می‌تواند از تجارب مستقیم و چشم‌دیدهای خودش مثل کتاب‌نویسان مواد خام برای فکر کردن و آموختن بیابد. وابستگی بیش‌ازحد به کتاب هم مثل خوردن بیش از حد غذای پروسس‌شده مضر است. یادگیری از منابع اولیه، اتفاقات و تجارب مثل تغذیه ارگانیک مفید است. این چند نکته را به استقبال یادداشت‌های شما در مورد کتاب نوشتم.