

«آگاه» در گزارشی به این پرسش پاسخ می‌دهد که چین به چه اندازه می‌تواند نقش میانجی میان تهران و واشنگتن را ایفا کند؟

ترامپ مستاصل، در چین

۲



«آگاه» در پرونده ویژه خود به بررسی الگوهای موفق ترویج کتاب‌خوانی

در دنیا و آسیب‌شناسی فرهنگ مطالعه در ایران پرداخته است

فصل کتاب

با آثار و گفتاری از:

محمدرضا اخضریان کاشانی، مرتضی مرادی

جعفر علیان نژاد، محمدرضا بابایی، یوسف پورجم

مرتضی امیری نژاد، احمد صادقی

علیرضا بوالفتحی و نفیسه محمدی

فرهنگ مطالعه، مسئولیتی جمعی

سکوت و تمرکز، کلید بقای شناختی جامعه



نمی‌تواند سالم باشد اگر تنها طیف باریکی از دیدگاه‌ها را تقویت کند. ناشران، مریبان و کتابداران باید فعالانه آثار جوامع حاشیه‌ای، سنت‌های غیرغربی و حوزه‌های میان‌رشته‌ای را جست‌وجو و ترویج کنند. این فراگیری تضمین می‌کند که فرهنگ مطالعه پویا، چالش برانگیز و بازتاب دهنده پیچیدگی جهان باقی بماند. این امر همچنین با اتاق‌های پژواک (Echo Chambers) مقابله می‌کند و خوانندگان را با ایده‌ها و سبک‌های زندگی بسیار متفاوت از خود آشنا می‌سازد که به این ترتیب همدلی را افزایش و پیش‌داوری‌ها را کاهش می‌دهد. در نهایت، ایجاد یک فرهنگ مطالعه نیازمند تاب‌آوری در برابر کلاسی شدن «توجه» است. ما باید بپذیریم که خواندن با الگوریتم‌هایی رقابت می‌کند که برای نگرانی‌ها در حالت اسکروول کردن طراحی شده‌اند. ایجاد فرهنگ مطالعه مسئولیتی جمعی است که فراتر از انتخاب فردی می‌رود. این امر نیازمند طراحی آگاهانه در فضاهای فیزیکی ما، تغییرات پداگوژیک در مدارس، تعهدات اخلاقی در صنایع انتشاراتی و ممارست‌های آگاهانه در خانه‌ها و محل‌های کار ما است. هدف، ساخت جامعه‌ای است که قدرت می‌آفریند، تحولات کلمات را ستایش می‌کند، با اولویت دادن به دسترسی، مدل‌سازی درگیری، بهره‌برداری هوشمندانه از فناوری، پرورش جامعه و پذیرش تنوع، می‌توانیم محیطی را پرورش دهیم که در آن خواندن نه تنها یک عادت بلکه محور بنیادین برای حیات و نشاط اجتماعی و شخصی باشد. هدف نهایی تولید خوانندگان بیشتر نیست، بلکه ایجاد تمدنی است که به عمق فکر کردن، احساس گسترده و ارتباط معنادار از طریق قدرت ماندگار کلمه نوشتاری می‌اندیشد.

کتاب مجازی و انجمن‌های بحث، ساختار جوامع را تسهیل کنند و به خوانندگان اجازه دهند تا ترسهای جغرافیایی را پشت سر بگذارند و ارتباط برقرار کنند. این فضای دیجیتال می‌تواند جنبه اجتماعی کتابخانه محلی را بازتولید کند و با تشویق به مناظره و تفسیرهای مشترک، تجربه انفرادی خواندن را غنی‌تر سازد. با این حال، این یکپارچگی دیجیتال باید با «پناهگاه‌های آنالوگ» متوازن شود، فضاهای زمان‌های فیزیکی که برای خواندن بدون مانیتور و بدون وقفه اختصاص داده شده‌اند تا مزایای شناختی توجه خطی و متمرکز محافظت شوند. درگیر شدن جامعه قدرتمندترین محرک برای ایجاد یک فرهنگ مطالعه پایدار باشد. خواندن ذاتا عملی اجتماعی است، حتی زمانی که به صورت انفرادی انجام می‌شود. باشگاه‌های کتاب، جشنواره‌های ادبی، جلسات امضای کتاب توسط نویسندگان و بازدیدهای مدرسه، اکوسیستم اجتماعی اطراف ادبیات را می‌آفریند. در محیط‌های کاری، ترویج فرهنگ نشریات داخلی، کتابخانه‌های توسعه حرفه‌ای و ساعات مطالعه می‌تواند شکاف بین رشد حرفه‌ای و غنای شخصی را پر کند. زمانی که سازمان‌ها پیشی که از خواندن به دست می‌آید را ارزشمند بدانند، به کارکنان خود سیگنال می‌دهند که عمق فکری یک شایستگی اصلی است. همچنین، کمپین‌های عمومی که نویسندگان محلی و داستان‌سرایان بومی را جشن می‌گیرند، به ریشه‌دار کردن فرهنگ مطالعه در هویت محلی کمک می‌کنند و آن را مرتبط و ملموس می‌سازند. ما باید با شکاف تنوع در صنعت انتشار مواجه شویم. یک فرهنگ مطالعه

نفیسه محمدی، در عصری که با صدای بی‌وقفه اعلان‌ها، اسکروال بی‌پایان شبکه‌های اجتماعی و تکه‌تکه شدن دامنه توجه تعریف می‌شود، عمل «خواندن عمیق» دیگر صرفاً یک فعالیت تفریحی نیست، نوعی کنش برای حفظ توانایی‌های شناختی به شمار می‌رود. خلق فرهنگ مطالعه تنها درباره تشویق افراد به مطالعه کتاب نیست، بلکه مربوط به بازسازی زیرساخت‌های اجتماعی است که از درگیری فکری پایدار، تفکر انتقادی و ارتباط همدلانه پشتیبانی می‌کند. این فرآیند نیازمند رویکردی چندلایه است که عادات روان‌شناختی، طراحی محیطی، پداگوژی (روش‌شناسی آموزش) و دینامیک جامعه را پوشش دهد. برای پرورش فرهنگ مطالعه، باید از معیار سطحی «تعداد کتاب‌های خوانده‌شده» فراتر رفت و بر پرورش ذهنیتی متمرکز کرد که در آن ادبیات به مثابه اندام حیاتی زندگی مدنی و شخصی عمل کند.

بنیان هر فرهنگ مطالعه‌ای بر دسترسی و عادی‌سازی استوار است. از نظر تاریخی، خواندن، اغلب توسط طبقات اجتماعی، جغرافیا یا امتیازات نهادی محدود می‌شد. امروزه اگرچه فناوری دیجیتال دسترسی به اطلاعات را دموکراتیک کرده، اما اختلالی ایجاد کرده است که محتوای ارزشمند را در خود غرق می‌کند. بنابراین، اولین گام در ایجاد چنین فرهنگی، ادغام رهبردی کتابخانه‌های فیزیکی و دیجیتال در بافت روزمره است. کتابخانه‌ها باید از انبارهای ساکن کاغذ به کانون‌های پویای جامعه تبدیل شوند، فضاهایی که برای همکاری، یادگیری و تأمل طراحی شده‌اند. با این حال، دسترسی صرفاً مسئله جغرافیایی نیست؛ بلکه اقتصادی و زبانی نیز هست. یک فرهنگ مطالعه مستحکم نیازمند مجموعه‌های متنوعی است که تنوع صداها در یک جامعه را بازتاب دهد. تا مطمئن شویم هر فرد تجربیات خود را در صفحات متون موجود می‌بیند، وقتی مردم خود را در ادبیات بازتاب یافته ببینند، فاصله بین خواننده و متن از بین می‌رود و خواندن از یک تکلیف به آینه‌ای از هویت تبدیل می‌شود. فراتر از زیرساخت‌ها، باید موانع روان‌شناختی مواجهه با کتاب، عمدتاً فرسایش صبر و ترس از عدم فهم را نیز برطرف کنیم. محیط‌های دیجیتال مدرن برای رضایت فوری مهندسی شده‌اند و مغز ما را شرطی می‌کنند تا ضربه‌های دوپامین سریع را انتظار داشته باشد، نه رضایت حاصل از قوس روایی یا استدلال پیچیده را که با حوصله به دست می‌آید. معکوس کردن این روند نیازمند تمرین عمدی خواندن عمیق است. سیستم‌های آموزشی نقش کلیدی در اینجا ایفا می‌کنند. به جای اینکه خواندن به عنوان یک کالای قابل آزمایش با تمرکز بر معیارهای استاندارد درک مطلب دیده شود، مریبان باید برشادی و کنجکاوی اولویت دهند. زمانی که کودکان اجازه انتخاب کتاب‌های خود را دارند، وقتی بحث‌ها آزادانه است و وقتی سکوت به عنوان فضایی برای تفکر احترام گذاشته می‌شود، خواندن به عملی برای کشف تبدیل می‌شود، نه اجبار. علاوه بر این، بزرگسالان باید الگوی این رفتار باشند. جامعه‌ای که به بهره‌برداری شود، متحد قدرتمندی باشد. کتاب خوان‌های الکترونیکی (E-readers) و کتاب‌های صوتی نقاط اصطکاک سنتی مانند هزینه، فضای ذخیره‌سازی و قابلیت حمل را حذف کرده‌اند. کتاب صوتی به یک مسافر اجاره می‌دهد در طول مسیر قطار با فلسفه درگیر شود، در حالی که یک کتاب خوان الکترونیکی دسترسی فوری به کلاسیک‌های جهانی را فراهم می‌کند. نکته کلیدی استفاده آگاهانه از این ابزارها برای حمایت از مطالعه عمیق است. نه مصرف غیرفعال. پلتفرم‌های دیجیتال همچنین می‌توانند از طریق باشگاه‌های

آموزش و مطالعه خیلی دور؛ خیلی نزدیک



مرتضی مفیدزاد
روزنامه‌نگار

اگر روزگاری بود که خواندن و مطالعه در انحصار اشراف و بزرگان بود و عوام از تحصیل علم و دانش و دسترسی به کتاب محروم بودند و نظام آموزش و پرورش صرفاً برای نخبگان نجیب‌زاده احساس مسئولیت داشت، امروزه این تلقی جز یک کابوس تاریخی بیش نیست و کمتر کسی است که از «حق خواندن» به عنوان یکی از حقوق بنیادین کودکان و نوجوانان آگاهی نداشته باشد و بر تلاش سازمان ملل برای رسمیت بخشیدن به این حق تأکید نکند. در دوران ما آثار و نتایج مطالعه تنها در استخدام دولت و انتخاب شغل دیوانی منحصر نیست بلکه هر فردی با اندک آگاهی می‌داند که مطالعه، علاوه بر مزایای شغلی در گسترش دانش عمومی، ایجاد و توسعه آرازمش روانی، انتقال فرهنگی، مهارت‌آموزی و غنی‌سازی زمان استراحت کوچک و بزرگ و ده‌ها کارکرد دیگر موثر است. برخی به صورت عرفی مطالعه نکردن را ناشی از این می‌دانند که یک فرد «به شکل ذاتی» اهل مطالعه نیست اما تحقیقات گسترده این نکته را ثابت کرده که عادت به مطالعه، امری «اکتسابی» است و با تقویت تجربیات مطالعاتی شخص توسعه می‌یابد. بر همین اساس نهاد آموزش و پرورش به عنوان یکی از مهم‌ترین مراکز انتقال فرهنگ و بستر تثبیت ارزش‌ها و هنرها در جامعه نقش غیرقابل انکاری در جوامع مطالعه دارد. همیشه در کشور ما وقتی صحبت از چرایی ناکافی بودن میزان مطالعه می‌شود، مسئله آموزش چندان با اهمیت تلقی نمی‌شود غافل از اینکه وقتی به تجربه الگوهای موفق دنیا نگاه می‌کنیم درمی‌یابیم بخش قابل توجهی از نهادینه‌سازی علاقه به کتاب و کتاب‌خوانی در مدرسه و مکان‌های آموزشی شکل می‌گیرد. در واقع از مهم‌ترین فعالیت‌ها بازسازی نسبت آموزش رسمی با کتاب است. مدرسه و دانشگاه در ایران غالباً مطالعه را با «متن درسی» تقلیل داده‌اند، در حالی که عادت مطالعه از مسیر لذت‌خواندن، انتخاب آزاد و مواجهه شخصی با کتاب شکل می‌گیرد. باید در نظام آموزشی، ساعات مشخصی برای مطالعه آزاد، معرفی کتاب، گفت‌وگو درباره کتاب و روایت تجربه خواندن تعریف شود. دانش‌آموزی که فقط برای امتحان می‌خواند، به‌ندرت در بزرگسالی کتابخوان حرفه‌ای می‌شود. اما کسی که از کودکی با کتاب به عنوان دریچه‌ای برای کشف جهان آشنا شود، زمانی موفق است که فقط انتقال اطلاعات نکند، بلکه اولین نهادی که مطالعه را آموزش داده و ترویج می‌کند خانواده است و هیچ نهادی جایگزین این نقش بنیادین نیست اما این نقش اساسی مانع ایفای نقش ارتگزار آموزش و پرورش و سپس آموزش عالی نخواهد بود. نظام آموزشی زمانی موفق است که فقط انتقال اطلاعات نکند، بلکه عادت به یادگیری و مطالعه را در افراد شکل دهد. از سوی دیگر فرهنگ مطالعه بدون آموزش درست هم به سختی گسترش می‌یابد. بنابراین، پیشرفت واقعی زمانی رخ می‌دهد که آموزش و مطالعه در کنار هم تقویت شوند. این همسانی و تقویت همزمان آموزش و مطالعه حتی با وجود توسعه فضای مجازی هم امکانپذیر است و القاصه امروز به این نتیجه رسیده‌اند بیش از هر زمان دیگری این آموزش است که به داد مطالعه می‌رسد.



محسنی‌اژه‌ای، رئیس قوه قضاییه:

انسجام ملی اصلی‌ترین سرمایه در جنگ ترکیبی است

«آگاه» درگزارشی به این پرسش پاسخ می‌دهد که چین به چه اندازه می‌تواند نقش میانجی میان تهران و واشنگتن را ایفا کند؟

ترامپ مستاصل، در چین



دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور آمریکا روز گذشته در حالی به پکن رسید که پیش از این رئیس دستگاه دیپلماسی کشورمان به چین رفته و با مستولان بلندپایه این کشور بحث و تبادل نظر کرده بود. سفر مستاجر کاخ سفید به چین در شرایطی انجام می‌شود که دونالد ترامپ سیاستی کمتر خصمانه در قبال چین نسبت به دوره نخست ریاست جمهوری اش در پیش گرفته است. هر چند در ماه‌های نخست، دوره دوم ریاست جمهوری او، تعرفه‌های تهاجمی کلانی بر واردات از چین وضع شد، اما با واکنش چین در محدودسازی صادرات مواد معدنی نادر به آمریکا، نهایتاً ترامپ مجبوره عقب‌نشینی شد و از پاییز گذشته آتش‌بسی نسبتاً پایدار در جنگ تجاری پکن و واشنگتن شکل گرفته است.

در شرایط عادی مهم‌ترین دغدغه‌های ترامپ و شی در این سفر دو موضوع رقابت‌های تجاری و سرنوشت تایوان است. اما تصمیم ترامپ به آغاز جنگ تحمیلی علیه ایران و عواقب گسترده این جنگ، از جمله اختلال عبور و مرور کشتی‌ها در تنگه هرمز، که حدود یک‌پنجم از نیاز نفت خام جهان و نیمی از انرژی وارداتی چین از آن عبور می‌کند، حالا به اصلی‌ترین مسئله هر دو طرف تبدیل شده است. از سوی دیگر روابط پکن و واشنگتن پیچیده‌ترین و تعیین‌کننده‌ترین رابطه ژئوپلیتیک در قرن بیست و یکم است. این رابطه را نمی‌توان صرفاً یک «رقابت عادی» دانست، بلکه آن را باید یک «رقابت سوسیسی» توصیف کرد که با فراز و فرودهایی در لایه‌های مختلف اقتصادی، تکنولوژیک، نظامی و ایدئولوژیک جریان دارد.

تحلیل این روابط می‌توان در موارد زیر بازگو کرد.

معور اقتصادی: در دهه‌های گذشته، اقتصاد دو کشور به شدت به هم گره خورده بود، به دلیل آنکه چین کارخانه جهان را داشت و بزرگ‌ترین بازار چین در اختیار آمریکا بود. اما در حال حاضر ورق برگشته است و آمریکا با اعمال تعرفه‌ها سعی دارد از صنایع خود در برابر کالا‌های ارزان چینی محافظت کند. اکنون آمریکا و متحدانش به دنبال «کاهش ریسک» هستند، یعنی تلاش می‌کنند زنجیره‌های تأمین خود به ویژه در مواد حیاتی را از چین خارج کرده و به کشورهای دیگر منتقل کنند. ضمن آنکه هر دو طرف از ابزار‌های فشارسیاسی استفاده می‌کنند.

معور تکنولوژیک: امروز میدان اصلی جنگ، «نیمه‌هادی‌ها» (Semiconductors) و «هوش مصنوعی» است. آمریکا با محدود کردن دسترسی چین به پیشرفته‌ترین تراشه‌ها و تجهیزات ساخت آنها، تلاش می‌کند مانع پیشرفت نظامی و هوشمندسازی چین شود. هر دو کشور می‌دانند که قدرت برتر در قرن آینده متعلق به کسی است که الگوریتم‌ها و زیرساخت‌های هوش مصنوعی را کنترل کند. به همین جهت، این یک «مسابقه تسلیحات دیجیتال» محسوب می‌شود. پس از عبور گذرا به نحوه همکاری‌های دو کشور، باید به اتفاقات اخیر در ایران پرداخت. اتفاقاتی که برای پکن حائز اهمیت است و تلاش می‌کند نقشی برای آرام‌سازی آنچه صورت گرفته است، ایفا کند. البته جنگ ایران باعث شده بسیاری از رسانه‌های غربی دست ترامپ را در سفر به چین محکم‌تر از میزبان تلقی کنند. ترامپ در حالی به دیدار همتای چینی خود رفته است که به تازگی از پیروزی در مقابل یک قدرت میانی ناتوان مانده است و برخلاف تمام ادعایش، بعد از هفته‌ها نبرد و فشار گسترده اقتصادی نتوانسته است ایران را تسلیم وادار کند. این ناگامی واشنگتن باعث می‌شود که برای پکن اعتماد به نفس بیشتری ایجاد شود. چرا

که قدرتی که توانایی مقابله با یک قدرت میانی را ندارد، به طور قطع

توانایی مواجهه با یک قدرت جهانی را نیز نخواهد داشت.

ایران و پژوهشگر برجسته «صندوق مورشال آلمان» در ایالات متحده» به «سی‌ان‌ان» می‌گوید: «جنگ بی‌سرنجام ایران، مسئله‌ای است که باعث می‌شود ایالات متحده آمریکا در پکن به عنوان کشوری دیده شود که به نوعی ضعیف شده‌تر یا دست‌کم

بیش از آنچه باید، حواس پرت است.»

پس از تجربه عملیات موفق ربایش رئیس‌جمهور ونزوئلا در زمستان گذشته، ترامپ امیدوار بود که با یکسره کردن کار ایران به جهانیان نشان بدهد که واشنگتن توانایی دارد هر چه را اراده کند در سراسر کره زمین عملی کند. استیون کالینسون در پایگاه خبری سی‌ان‌ان می‌نویسد، «طنز تلخی است که نتایج برخی از تصمیم‌های ترامپ، به جای نمایش سلطه جهانی که او امیدوار بود در پکن به رخ بکشد، نشان‌دهنده محدودیت‌های قدرت او باشد.» کالینسون می‌نویسد: «ناگامی ترامپ در دستیابی به پیروزی آشکار در قبال ایران و پس‌لرزه‌های اقتصادی فاجعه‌بار ناشی از جنگ او در سراسر جهان، تردید‌های جدیدی را درباره محدودیت‌های قدرت آمریکا برمی‌انگیزد که ممکن است چین به دنبال بهره‌برداری از آنها باشد. آخرین بی‌مغلی ایران به تلاش ترامپ برای دستیابی به توافق و راه خروج از جنگ در روز دوشنبه، ادعاهای او مبنی بر اینکه ایران در آستانه تسلیم شدن است را نقش بر آب کرد. ایستادگی یک قدرت کوچک‌تر در برابر عظمت ایالات متحده، باعث شده او از نظر شخصی تضعیف شده به نظر برسد.» سی‌ان‌ان به نقل از یک مقام ارشد پیشین ایالات متحده می‌نویسد، «این‌ها وضعیت استراتژیکی نیستند که بخواهید با آنها وارد نشست سران قدرت‌های بزرگ شوید.»

حال پرسش مطرح شده این است: «چین به چه اندازه می‌تواند در اعمال خنثی‌سازی برنامه‌ها و توطئه‌های آمریکایی‌ها علیه ایران موثر واقع شود؟» و شاید پاسخ این باشد که چین فاصل دو مقطع ارتش قدرت‌های غربی، از دیدگاه «ایدئولوژیک» به مسائل نگاه نمی‌کند، بلکه از دیدگاه «پراگماتیک» (عمل‌گرایانه) و اقتصادی عمل می‌کند که در همین راستا می‌توان به این موارد اشاره کرد:

میانجی‌گری دیپلماتیک (نقش تسهیل‌گر): چین به دلیل داشتن روابط هم‌زمان با ایران و کشورهای عربی و همچنین داشتن روابط استراتژیک با روسیه، می‌تواند نقش یک «پل دیپلماتیک» را ایفا کند. چین می‌تواند در مذاکرات منطقه‌ای برای کاهش تنش‌های ایران و همسایگان، نقش یک واسطه بی‌طرف را بازی کند.

تکیه بر «دیپلماسی اقتصادی» (جایگزین تحریم‌ها): بزرگ‌ترین ریسک برای ایجاد یک «سیستم موزای» برای ایران است. چین می‌تواند از طریق تقویت توافق همکاری‌های ۲۵ ساله، استفاده از سیستم‌های مالی غیر از دلار و سرمایه‌گذاری در زیرساخت‌های ایران، فشار اقتصادی آمریکا را خنثی کند. این یعنی چین می‌تواند «فضای تنفس» برای ایران ایجاد کند.

حمایت در سازمان‌های بین‌المللی: چین در شورای امنیت سازمان ملل، یکی از اصلی‌ترین متحدان دیپلماتیک ایران برای جلوگیری از قطعنامه‌های جدید یا فشارهاست و در این راستا نمی‌توان نقش او را نادیده گرفت. کما اینکه در بزنگاه‌های حساس وارد معرکه شد و معادله را به گونه‌ای دی‌گرگم زد. هرچه باشد شریک راهبردی ایران شناخته می‌شود.

میزان اثربخشی چین به چه اندازه است؟

الف) تأثیرگذاری موثر در حوزه اقتصاد: چین می‌تواند به طور مستقیم «تنش‌های اقتصادی» را مدیریت کند. اگر ایران بتواند جریان صادرات انرژی خود را به سمت چین حفظ کند و در مقابل، کالا‌های تازه و تکنولوژی را از چین دریافت کند، بسیاری از اهداف «جنگ اقتصادی» خنثی می‌شود. در این حوزه، چین قدرت واقعی دارد.

ب) در حوزه امنیت و سیاست (محدود و با احتیاط): چین به شدت

خواهان ثبات در منطقه است. چین دوست ندارد درگیر جنگ‌های منطقه‌ای شود که مسیر تجارت و انرژی‌اش را مختل کند. بنابراین، ترجیح می‌دهد از راه «دیپلماسی آرام» آتش‌ها جلوگیری کند. چین نمی‌خواهد برای حمایت از ایران، وارد یک تقابل مستقیم و پرهزینه با ایالات متحده شود. چین به دنبال یک «تعادل استراتژیک» است، یعنی هم از ایران حمایت کند و هم اینکه با آمریکا وارد چالش نشود.

عبدالرضا رحمانی‌فضلی، سفیر ایران در چین در گفت‌وگویی با خبرگزاری دولت گفت: چین ظرفیت میانجی‌گری دارد، اما میانجی‌گری زمانی معنا دارد که مسئله فقط انتقال پیام نباشد، بلکه تغییر منطبق بحران باشد. تجربه عادی‌سازی روابط ایران و عربستان نشان داد پکن می‌تواند در لحظه‌های حساس، نقش تغییردهنده منطق بحران را ایفا کند؛ زیرا هم ظرفیت‌های کلیدی دارد و هم برخلاف برخی بازیگران، با دستورکار مداخله جویانه وارد منطقه نمی‌شود. درباره تهران و واشنگتن نیز چنین می‌تواند ظرفیت مهمی برای کاهش تنش باشد، اما شرط آن این است که آمریکا بپذیرد زبان فشار، تحریم و تهدید نمی‌تواند جایگزین دیپلماسی شود. ایران از هر ابتکاری که با احترام متقابل، رفع فشار و تضمین منافع مشروع ملت ایران استوار باشد استقبال می‌کند؛ اما میانجی‌گری نباید به ابزاری برای مدیریت فشار علیه ایران تبدیل شود. وی پیرامون سفر رئیس‌جمهور آمریکا به چین نیز، می‌گوید: اگر سفر او فرصتی برای انتقال درک درست‌تری از مواضع ایران فراهم کند، طبیعتاً چنین ظرفیتی می‌تواند مورد توجه قرار گیرد. اما مسئله اصلی برای تهران این است که آیا طرف مقابل آماده شنیدن پیام واقعی ایران هست یا نه.

پیام ایران روشن است: توقف دائمی جنگ، تثبیت آتش‌بس پایدار،



ایستادگی چین مقابل یک‌جانبه‌گرایی آمریکا

محمدعلی امانی، دبیرکل حزب مؤتلفه اسلامی ایران،

در نامه‌ای سرگشاده به شی‌چین‌پینگ، دبیرکل حزب کمونیست چین، با اشاره به دیدار پیش‌روی او با دونالد ترامپ، ضمن محکوم کردن شدید عملکرد رئیس‌جمهور آمریکا، خواستار طرح چهار اولویت اساسی از سوی چین در این دیدار شد. وی در این نامه، ترامپ را «جنایتکار جنگی» خواند و اعلام کرد که از دید ملت ایران، خون‌ریز بر انقلاب اسلامی، سرداران و دانشمندان این سرزمین بر دستان اوست.

دبیرکل حزب مؤتلفه اسلامی تأکید کرده است، ایران حق تعقیب قانونی و انتقام از عاملان این جنایت‌ها را غیرقابل انکار می‌داند. امانی همچنین بر لزوم دریافت غرامت جنگی از آمریکا، بازگشت کامل دارایی‌های بلوکه‌شده ایران و تثبیت امنیت تنگه هرمز به مثابه تاجی از امنیت ملی ایران تأکید کرده وهشدار داده‌است: هرگونه بازگشت به سیاست فشار حداکثری با پاسخ قاطع روبه‌رو خواهد شد. وی در بخش دیگری از این نامه، از چین به عنوان شریک راهبردی، خواسته‌است تا دردیدار ترامپ در برابر یک‌جانبه‌گرایی آمریکا ایستادگی کرده و خواستار لغو تحریم‌های غیرقانونی شودا دبیرکل حزب مؤتلفه اسلامی با تأکید بر اراده پولادین ملت ایران و پیروزی نهایی این اراده ملی، خواستار انتقال روشن اقتدار و مطالبات، ملت ایران به طرف آمریکایی از سوی شی‌چین‌پینگ شده‌است.

رفع محاصره و احترام به حقوق مشروع ایران، چینی می‌تواند این پیام را در سطح قدرت‌های بزرگ بازتاب دهد، همان‌گونه که کانال‌هایی مانند قطر و پاکستان نیز می‌توانند در سطح منطقه‌ای نقش آفرینی کنند. برای ایران، تکثر کانال‌ها نشانه ضعف نیست، نشانه‌فعال بودن دیپلماسی است.

نکته جالب ماجرا آنجاست که آمریکای ابرقدرت، امروز نیاز به چین دارد، مقام‌های آمریکایی به زبان‌های مختلف نیاز به کمک چین را مطرح کرده‌اند. دونالد ترامپ در مقابل خبرنگاران گفته بود: تصور می‌کنم رئیس‌جمهور چین حتما تمایل داشته باشد که تنگه هرمز بازگشایی شود. اسکات بسنت، وزیر خزانه‌داری آمریکا هم در مصاحبه‌ای گفت وقت آن رسیده که چین برای بازگشایی تنگه هرمز دست به کار شود.

هر چند ممکن است چین هم تمایل داشته باشد که بتواند در مسئله ایران اثرگذار باشد اما ظاهراً و براساس برخی تحلیل‌ها انگیزه چندانی ندارد که به آمریکا در این پرونده کمک کند. خبرگزاری آسوشیتدپرس می‌نویسد: «در حال حاضر، چین تمایل چندانی به ورود عمیق‌تر به این درگیری نشان نداده و به نظر می‌رسد از اینکه هم‌سو با واشنگتن دیده شود، آگرا دارد.» براین اساس باید نتیجه‌گیری کرد، چین بیشتر یک «تسهیل‌گر» است که سعی می‌کند شرایط را به سمتی برسد که جنگ رخ ندهد تا منافع تجاری‌اش حفظ شود، نه اینکه حتما مشکلات سیاسی را به طور کامل حل کند. در واقع، چین برای ایران «فضای مانور» ایجاد می‌کند تا بتواند با تکیه بر منابع خود، از بحران‌ها عبور کند، اما مسئولیت نهایی حل مسائل بر عهده خود بازیگران داخلی و دیپلماسی چندجانبه‌است. در این بین بازنده اصلی، سیاست‌های تحریمی و تهدیدی ترامپ است.

نقشه راه رهبر انقلاب آیت‌الله سیدمجتبی خامنه‌ای برای ایران قوی

وحدت ملی و بازدارندگی منطقه‌ای

به «تاسف» و «اندوه» بخشی از مردم پرداخته شد که در دوران حیات رهبر شهید، تحت تأثیر تبلیغات دشمن، مواضعی نادرست در قبال ایشان داشتند و حالا از طلب حلایت بازمانده بودند. پاسخ دفتر، نقل قولی کلیدی از رهبر شهید بود: «همه ملت ایران فرزندان من هستند و باید پاسخ این باشد که چنین رفتار مخرب را هم بخشیده و حلال کرده و خواهد کرد.» این جملات، یک محصول مقاومت تاریخی معرفی می‌کند. تأکید بر تلاش‌های رهبر شهید برای «حفظ ارتش در مقابل نتمه‌های شوم انحلال»، ارتش را از یک نهاد امنیتی صرف، به نمادی از وحدت بنیادین میان مردم و حاکمیت ارتقا می‌دهد و همزمان، لزوم «پنجه در پنجه افکندن» با دو ارتش رأس‌گفرا را به مأموریتی دائمی تبدیل می‌کند. در این تصویرسازی، ارتش نه فقط مدافع مرزهای خاکی، بلکه نماد «بنیان مرصوص» یک ملت برانگیخته است.

همین رویکرد در پیام‌های بعدی، با رویکردی هویتی و اقتصادی ادامه می‌یابد. در پیام روز ملی خلیج فارس، این اثرهه نه صرفاً یک منطقه جغرافیایی، بلکه «بخشی از هویت و تمدن» ایرانی



معرفی می‌شود و مفهوم «هم‌سرنوشتی» با همسایگان، از یک دیپلماسی عمومی گسترده پرده برمی‌دارد. در پیام روز معلم و کارگزین روز رهبری انقلاب با قرار دادن «معلمان» و کارگران به‌منزله ستون فقرات فرهنگ و اقتصاد»، دو جبهه جدید از نبرد دائمی فرزندان من هستند. رهبر انقلاب در این پیام تصریح می‌کند که جمهوری اسلامی پس از اثبات توانمندی نظامی، اکنون باید دشمنان پیشرفت را در جهاد اقتصادی و فرهنگی نیز ناامید کند. به این ترتیب، همه افشار از نظامی و کارگزار معلم و خانواده، هر یک مأموریتی تازه در دل یک روایت بزرگ امنیتی-تمدنی می‌یابند و سخت‌کوشی در کارخانه، همچون شجاعت در میدان نبرد، پاسداری از ایران قوی تعریف می‌شود.

خطوط قرمز مذاکرات و جنگ؛ انتقام، غرامت و نظم نوین تنگه هرمز

در دل این پیام‌ها، بارها تأکید می‌شود که «ما طالب جنگ نبوده و نستیم» و مجموعه‌ای از خطوط قرمز به گونه‌ای ترسیم می‌شود که هرگونه مذاکره و در چارچوبی محکم از پیش شرط‌ها و اهداف بازدارنده محدود می‌کند. نخستین و مهم‌ترین خط قرمز، اصل «انتقام» است که در همان پیام چهلمین روز شهادت رهبر فقید با صراحت بیان می‌شود: «حتما متجاوزین تبهکار را رها نمی‌کنیم. حتماً غرامت‌تکتک صدمات و خون‌بهای شهیدان را طلب خواهیم کرد.» این گزاره‌ها، پایه حقوقی-سیاسی هر مذاکره احتمالی با می‌سازند؛ به‌ویژه آنکه بلافاصله پس از اعلام «بنا بر مذاکرات»، از مردم خواسته می‌شود که حضور در خیابان‌ها را ضروری بدانند، چراکه «فریادهای شما در میدان، در نتیجه مذاکرات موثر است.» این مدل، مذاکره را در ادامه جنگ و حضور مردمی در خیابان‌ها را پشتوانه آن معرفی می‌کند.

دومین خط قرمز راهبردی، در پیام روز خلیج فارس با بیانی قاطع

جمع‌بندی

آنچه این مجموعه از پیام‌ها را متمایز می‌کند، درهم‌تنیدگی «لحن مهربانانه داخلی» با «خطوط قرمز تهاجمی خارجی» است. رهبر انقلاب با استفاده از میراث معنوی سید شهیدان ایران، ابتدا «امت غمگین» را «امت معیوث» خوانده و سپس این امت را یک‌پارچه پشت تیم مذاکراتی و بر عرشه ناوهای مدافع خلیج فارس نشان می‌دهند. در این هندسه جدید، مذاکره دیگر ابزار صرف دیپلماتیک نیست، بلکه عرصه‌ای است که در آن هر قدم با پشتوانه خشم مقدس مردمی برداشته می‌شود و خون‌بهای شهیدان پیش شرط هر توافقی خواهد بود. به این ترتیب، محتوای این پیام‌ها هم منشور حکمرانی برای دوران گذار از دوران فعلی است و هم نقشه راهی برای «ایران قدرتمند» که در آن اقتصاد، فرهنگ و توانمندی نظامی، همگی سنگرهای یک نبرد دائمی و مقدس علیه استکبار به شمار می‌روند.



لزوم برقراری نظام اجتماعی مطالعه

هیچ کشوری با توصیه اخلاقی کتابخوان نشده است

دکتر محمدرضا اخضریان کاشانی علاوه بر اینکه عضو هیات علمی دانشگاه تهران است، چندین سال هم به‌عنوان معاون یا مدیر نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور مشغول بوده است. آنچه در ادامه می‌آید گفت‌وگو با موضوع راهکارها و اقدامات پیشنهادی برای ترویج کتابخوانی در ایران اسلامی است.

کتابخوانی در ایران اسلامی است.

■ **سوال نخست اینکه کتاب در حال حاضر کجای زندگی ما قرار دارد؟ آیا می‌توان آن را به عنوان یکی از ارکان اساسی فرهنگ و اجتماعی قلمداد کرد؟**

در مقدمه مبحث کتاب باید این موضوع را بیان کنم که امروزه بحث کتاب و مطالعه، دیگر مسئله فرهنگی نیست. ما باید این خطا را اصلاح کنیم که هر زمان که بحث کتاب مطرح می‌شود به آن از منظر فرهنگی نگاه می‌کنیم. امروز مسئله مطالعه، یک پدیده تمدنی است. هر جامعه‌ای که توانسته قدرت اقتصادی، نظم سیاسی – اجتماعی، نوآوری‌های علمی و سرمایه اجتماعی درست و پایداری را ایجاد کند، در گذشته موفق به توسعه عادت مطالعه شده است. لذا ما اگر به دنبال بحث‌های تمدنی باشیم یا یک مسئله ترکیبی و پیچیده‌تر را در نظر بگیریم، حتما باید دقت کنیم که مسئله کتاب و مطالعه را از مسئله فرهنگی صرف جدا کنیم و به آن به عنوان یک ضرورت تمدنی نگاه کنیم. با این مقدمه می‌شود به سوالات با نگاه متفاوت‌تری نگاه کرد.

اگر بخواهیم بی‌تعارف پاسخ این سوال را بگوییم این است که کتاب در حال حاضر در حاشیه زندگی روزمره ما و نه در متن آن قرار دارد. واقعیتی که اکنون واضح است، کتاب همچنان یک کالای محترم محسوب می‌شود و دیگر نیازروانه ما نیست. یعنی افراد کتاب یا کتابخوان را محترم می‌شمارند، اما ضرورت بهره‌مندی خود از کتاب را احساس نمی‌کنند.

لذا اگر به بحران مطالعه یا با نگاه مثبت‌تری چالش مطالعه نگاه کنیم، بحرانی چند وجوهی ترکیبی است که دارای علت‌های متعددی از جمله بحث تمرکز، تفکر، گفت‌وگو و سبک زندگی است و ما همه این موضوعات را باید مدنظر قرار دهیم. زمانی که این مباحث نوع متفاوتی از زندگی را برای ما تعریف می‌کنند، طبیعتا نیازشود به سوالاتی که مطرح می‌کنند و متعاقب آن موضوع مطالعه و کتاب را از متن زندگی به حاشیه هدایت می‌کنند.

وضعیت بحران مطالعه که مطرح شد، دارای چند نشانه است. اولاً که کتاب به شکل واضح و روشنی از سبب مصرف روزمره ما خارج شده است. در حال حاضر عمده مخارج خانوارها اول بحث خوراک، بعد پوشاک، هزینه‌های آموزشی مانند کنکور و انواع کلاس‌ها، تفریح و موبایل و اینترنت است که هزینه‌های بالایی را می‌طلبد و افراد ترجیح می‌دهند زمانی که این نیازها مرتفع شد به سمت وسوی مطالعه روی بیاورند. طبقات پایین جامعه به علت مشکلات معیشتی یا سواد و تحصیلات پایین، کمتر به سمت و سوی مطالعه می‌روند، اما در طبقه متوسط فرهنگی که عمدتاً انگیزه بیشتری برای مطالعه دارند و بازار مطالعه برای آنها استوار است هم کتاب به عنوان یک کالای با ارزش تعویقی جای گرفته است. به این معنا که در آینده آن‌ها تا همین می‌کنیم یا به عنوان یک کالای تجملی یا لوکس تغییر شکل داده است و دیگر طبقه متوسط جامعه هم امکان تهیه همه نوع کتابی را ندارند. طبیعی است زمانی که جامعه دچار فشار اقتصادی می‌شود، به هر چیز فریخته، ابتدا از مصرف فرهنگی کاسته می‌شود. به این دلیل که معمولاً کتاب، برای بقای روزمره ضرورتی ندارد و موضوعی که برای فرد در اولویت است، بقای روزمره است.

■ نشانه‌های دیگر چیست؟

نشانه دوم این است که کتاب به عنوان رسانه از ذهنیت غالب جامعه خارج شده است. در حال حاضر ما پدیده‌ای به نام فروپاشی فرهنگی مواجه هستیم. کتاب در گذشته مرجع فهم بود. یعنی زمانی که خواست فرد معرفی جهان بود، با کتاب، فهم جهان صورت می‌گرفت، روشنفکران، معلمان، روحانیون و دانشجویان، خود را با کتاب تعریف می‌کردند و هویتشان را با کتاب برده می‌زدند، اما در حال حاضر شبکه‌های اجتماعی، ویدیوهای کوتاه و محتواهای چند ثانیه‌ای و حداکثر چند دقیقه‌ای یا الگوریتم‌هایی که ماهیت هیجانی دارند و در شبکه‌ها گسترش پیدا کرده‌اند، این موارد جایگزین خواندن‌های عمیق شدن و پدیده فروپاشی تمرکز شناختی ارقام زدند. به این شکل که افراد تمرکز دیدن مطلبی بیش از یک یا دو دقیقه و حوصله مطالعه چند دقیقه یا چند پاراگراف بیشتر را ندارند که با این اتفاق، کتاب و مطالعه دچار آسیب جدی می‌شود.

نشانه سوم این است که کتاب همچنان دارای شأن نمادین بسیار مهمی است. اما دیگر دارای کارکرد تمدنی نیست یا اگر شبه‌نمایی فرهنگی کتاب همچنان پابرجاست اما دیگر دارای مرجعیت علمی نیست. مردم کتاب را محترم می‌شمارند، اما دیگر برای مسائل جاری زندگی خود نیازی به رجوع به کتاب احساس نمی‌کنند. مثلاً برای ارتقای شغل یا انجام گفت‌وگویی در سطح خانواده، جامعه یا همکاران خود، نیازی به مطالعه کتاب نمی‌بینند و به جای آن به سرعت موبایلشان را برمی‌دارند. مطلب مد نظرشان را به‌دست می‌آورند و آن را سانددویی استفاده و بیان می‌کنند و به دلیل توسعه میزان گفت‌وگوها و ارتباطات، دیگر کتاب جوایگوی آنها نیست و باید از قبل یک مطلب سریع و آماده وجود داشته باشد و به همین خاطر برای خود نمی‌بینند که به سراغ مطالعه بروند. در حال حاضر هم با ورود ابزارهای هوش مصنوعی، مطالب کامل و جامع به افراد تحویل داده می‌شود و نیازی نیست که به دنبال مطالعه کتاب باشند.

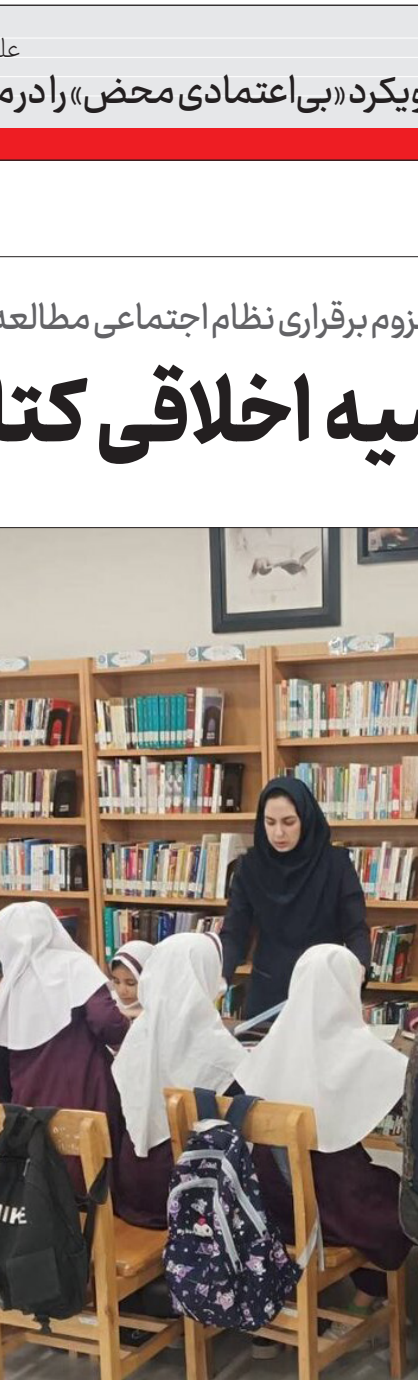
یک مسئله مهم در باب این سوال این است که نظام آموزشی ما مطالعه‌ساز نیست و مدرسه و دانشگاه‌های ما به جای پرست محور یا مطالعه‌محور بودن، حافظ محور، آزمون محور و مدرک‌محوره ... شده‌اند. یعنی

سورئالی برای فردی مطرح نمی‌شود که او را وادار به تحقیق کند و اگر تحقیقی هم صورت گیرد، معمولاً تحقیقات فرمایشی و صوری است یعنی می‌شود با کمک همین ابزارهایی که گفته شد به سرعت پاسخ خود را پیدا کنند. این تحقیقات بیشتر برای گزارش‌دهی است. فرد قصد شرکت در نمایشگاه یا جشنواره‌ای در مدرسه را دارد، تحقیقی را بر این مبنأ آماده می‌کند و ارائه می‌دهد که مبنای این تحقیق خیلی پرسش‌محور یا مطالعه‌محور نیست و نیازی نیست که حتما نوشته شود یا کتابی توسط دانش آموزیا حتی دانشجو خوانده شود. همه ابزارها برای افراد فراهم است. عمدتاً بخش زیادی از پایان‌نامه‌ها، مقالات و تحقیقاتی که انجام می‌شود اینگونه است و ارجاع به کتاب خیلی مرسوم نیست.

■ **کشورهای موفق در الگوی مطالعه چه‌رکندند؟ طبیعتاً در دنیای امروز روش‌های موفقی هم وجود دارد. آن روش‌ها دقیقاً چیست؟**

کشورهای متعددی در زمینه مطالعه، شهره هستند مانند فنلاند، آلمان و ژاپن که کتابخوانی در اینها توسعه زیادی پیدا کرده است. البته شاخص‌های مطالعه این کشورها را باید با شاخص‌های واقعی ارزیابی کرد، ولی آن مطلبی که در مورد مطالعه و کتابخانه‌های مختلف دنیا به طور روشن و قطعی می‌توانیم بیان کنیم این است که مردم هیچ کشوری با توصیه اخلاقی کتابخوان نشده‌اند. کشورهایی موفق به توسعه کتابخوانی در سطح جامعه شدند که نظام اجتماعی مطالعه ساختند. یعنی مطالعه باید تبدیل به یک نظام اجتماعی شود تا جامعه کتابخوان شود. برای این موضوع تدابیری اندیشیدند مانند وارد کردن کتاب در زینست روزمره کودک که در این موضوع در همه کشورهای کتابخوان مشترک است.

مطالعه، یک تکلیف فرهنگی نیست بلکه یک عادت طبیعی محسوب می‌شود. یعنی افراد در طول روز یا این عادت کتابخوانی رشد پیدا می‌کنند و این موضوع از کودکی در آنها نهادینه شده است. در کشور ما عادت به مطالعه توسعه پیدا نکرده است و از کودکی کسی به دنبال کتاب خواندن نیست. ویژگی مشترک کشورهای کتابخوان این است که کتابخانه یک مرکز و یک نهاد اجتماعی زنده است و انبار کتاب نیست و در قلب هر منطقه، کوچه و خیابان در حال تپیدن است. مرکز گفت‌وگو است و آموزش‌ها در این مکان انجام می‌شود. دارای امکاناتی مانند کافه، فضای دیجیتال و فضای کودک است و نشست‌های



مطالعه، یک تکلیف فرهنگی نیست بلکه یک عادت طبیعی محسوب می‌شود. یعنی افراد در طول روز با این عادت کتابخوانی رشد پیدا می‌کنند و این موضوع از کودکی در آنها نهادینه شده است. در کشور ما عادت به مطالعه توسعه پیدا نکرده است و از کودکی کسی به دنبال کتاب خواندن نیست. ویژگی مشترک کشورهای کتابخوان این است که کتابخانه یک مرکز و یک نهاد اجتماعی زنده است و انبار کتاب نیست و در قلب هر منطقه، کوچه و خیابان در حال تپیدن است

مورد علاقه محله در این مکان برگزار می‌شود. افراد در آن رفت و آمد می‌کنند و ساکن نیست یعنی فضایی نیست که افراد در زمان نیاز مانند کنکور یا امتحان بخوانند از فضای آرام آنجا استفاده کنند. مردم به بهانه‌های مختلف مانند نشست‌های گوناگون و گفت‌وگوهای مختلف در این فضا در رفت و آمدند که عمدتاً هم استفاده از این فضا برای افراد رایگان یا ارزان قیمت است. کتابخانه‌ها در این کشورها بخش روشنفکری هر محله را پوشش می‌دهند. نکته دیگر اینکه این کشورها موفق به پیوند مطالعه با توسعه اقتصادی شده‌اند. در برخی کشورها متوجه شدند که اقتصاد دانش‌بنیان بدون جامعه کتابخوان ممکن نیست. موضوعی که ما در کشور در باب دانش‌بنیان شدن اقتصاد مطرح می‌کنیم، جزای کتابخوان شدن مردم میسر نمی‌شود.

باید شرایطی مهیا شود که کارمند، مدیر، معلم، کارگرو... مطالعه کنند و مطالعه شرط پیشرفت شغلی باشد نه یک فضیلت اخلاقی و متعاقب آن ممتی که همزمان با هم باشند. زیست بوم مطالعه می‌باشند را به رسمیت بشناسیم، احترام بگذاریم و برایشان شأن اجتماعی قائل شویم.

نکته بعدی بحث زرد خوانی و در واقع غیر عمیق خوانی کتاب است که باید حل کنیم. سروکار داشتن با موبایل ضرورتاً بد نیست، در زمینه کتاب مطرح است. دولت به جای پرداخت یارانه کتاب، وظیفه ساختن زیست بوم مطالعه را عهده‌دار است. همان‌طور که در قبل‌تر هم عرض کردم، شبکه اجتماعی و نظام اجتماعی مطالعه باید فراهم شود که لازمه آن این است که زیست بوم مطالعه فراهم شود. لذا مسئله، فقط چاپ کتاب نیست، بلکه باید زنجیره مطالعه را توسعه داد. بحث صنعت نشر، زنجیره توزیع، کتاب‌فروشی‌های محلی، تولید محتوا برای کودکان و بزرگسالان، رسانه‌ها و تبلیغات رسانه‌ای برای کتاب است که همه این موارد را باید در کنار هم پوشش داد تا بتوانیم یک نظام اجتماعی و یک زیست بوم مطالعه را ایجاد کنیم.

فعالیت دیگری که این کشورها برای توسعه کتابخوانی انجام داده‌اند، بالا بردن شأن اجتماعی مطالعه در کشورشان است. شأن اجتماعی مطالعه در جوامع مدرن زمانی بالاتر می‌رود و کتاب خواندن ارزشمند می‌شود که سلبریتی‌های واقعی، نویسنده باشند. بازیگر، آسپز، فوتبالیست و در کل همه افراد هیچ احترام هستند، اما اگر قرار بر توسعه کتابخوانی در یک جامعه باشد، درگام نخست سلبریتی آن جامعه باید کتابخوان و نویسنده باشد. باید برای افراد جامعه، نویسندگان، کتابخوانان و منتظین با کتاب اولویت سلبریتی بودن پیدا کنند. در این زمان است که مردم به کتاب گرایش پیدا می‌کنند. طبیعی است که افراد زمانی که سلبریتی محبوب‌شان بازیگر یا فوتبالیست باشد، به فوتبال و بازیگری علاقه بیشتری پیدا می‌کنند. فعل سلبریتی‌سازی در کشور ما هم باید در این زیست بوم اصلاح شود. اگر قرار باشد که شهرت برداشتن غلبه پیدا کند، طبیعی است که آن جامعه، جامعه مطالعه‌محور نخواهد بود. افراد بیشتر تاریخ‌کاری هستند که دیده شوند، نه اینکه فهمیده شوند. این موارد نکات مهمی هستند که باید در منزلت اجتماعی جامعه بازنگری کرد.

باید شرایطی مهیا شود که کارمند، مدیر، معلم، کارگرو... مطالعه کنند و مطالعه، شرط پیشرفت شغلی باشد نه یک فضیلت اخلاقی و اینکه باید الزام زندگی جاری تلقی شود



مطالعه، یک تکلیف فرهنگی نیست بلکه یک عادت طبیعی محسوب می‌شود. یعنی افراد در طول روز با این عادت کتابخوانی رشد پیدا می‌کنند و این موضوع از کودکی در آنها نهادینه شده است. در کشور ما عادت به مطالعه توسعه پیدا نکرده است و از کودکی کسی به دنبال کتاب خواندن نیست. ویژگی مشترک کشورهای کتابخوان این است که کتابخانه یک مرکز و یک نهاد اجتماعی زنده است و انبار کتاب نیست و در قلب هر منطقه، کوچه و خیابان در حال تپیدن است

■ **باگرانی کاغذ و سیطره شبکه‌های اجتماعی، چه باید کرد تا مطالعه در جامعه جریان پیدا کند؟**

اولاً باید واقع‌بین بود. اینکه ما به دنیای کتاب کاغذی بازگردیم، سخن واقع‌بینانه‌ای نیست. فعالیتی که باید در این حوزه انجام دهیم، نجات مطالعه و نه نجات کتاب است. اگر راجع به این موضوع فهم دقیقی داشته باشیم، بخشی از گره‌های ما در این حوزه باز می‌شود. یعنی اصراری به اینکه افراد حتماً باید کتابخوان باشند و آن کتاب هم حتماً باید کاغذی چاپ شود، نباشد. بله ممکن است این امر موجب رشد و توسعه صنعت نشر شود، ولی باعث توسعه کتابخوانی نخواهد شد. ما باید مطالعه توسعه مطالعه چاره‌ای بیابیم. اول اینکه باید تعریف مطالعه تغییر کند، یعنی مطالعه تنها کتاب خواندن صرف معنا نشود و کتاب‌های الکترونیک، کتاب‌های صوتی، پادکست‌های آموزشی، مطالعه دیجیتال، یا دیگری‌های ترکیبی، تصویری، صوتی و متنی که همزمان با هم هستند و زیست بوم مطالعه می‌باشند را به رسمیت بشناسیم، احترام بگذاریم و برایشان شأن اجتماعی قائل شویم.

نکته بعدی اینکه باید شبکه‌های اجتماعی را از رقیب به ابزار مطالعه تبدیل کنیم. در حال حاضر در جامعه تلقی عمومی که از موبایل شکل گرفته این است که چون فرد گوشی در دست گرفته، دیگر کتاب نمی‌خواند. در حالی که اینگونه نیست. شبکه‌های اجتماعی دشمن کتاب نیستند، آن چیزی که دشمن کتاب است، سطحی‌گرایی است. یعنی فرد کتابخوان هم می‌تواند کتاب‌های زرد و بی‌حاصل را بخواند. بخش قابل زرد هستند، یعنی اگر خوانده هم نشوند، هیچ اتفاقی نمی‌افتد و هیچ احترام هستند، اما اگر قرار بر توسعه کتابخوانی در یک چیزی که خطرناک است، سطحی‌گرایی است. جامعه را نباید سطحی بار آورد. عمده مطالب مفید کتاب‌ها در گوشی، کتابخانه‌های الکترونیک یا در پادکست‌ها یافت می‌شوند، اما خلاف این مطلب را هم می‌شود دید. در این مطالب، پادکست‌ها، کتاب‌ها و متون زرد و بی‌خاصیت هم می‌شود پیدا کرد. برای جلوگیری از مطالعه این نوع مطالب، می‌تواند خلاصه‌های کتاب حرفه‌ای تولید کنیم، باشگاه‌های مطالعه را بین علاقه‌مندان به تناسب ذوق و علاقه هر فرد توسعه دهیم و اینفلوئنسر کتاب تربیت کنیم و از کتاب‌ها به شکل جذاب، روایت بسازیم و افراد را به سمت و سوی مطالعه و نه کتاب صرف سوق دهیم.

در قدم بعدی با خلاصه قسمت‌هایی از هر کتاب و مطالعه خلاصه همین کتاب‌ها توسط افراد، انگاری که کتاب خوانده شده است و این قبیل افعال برای دروازه‌رود به مطالعه بسیار اثرگذار است. اگر کتاب وارد زبان رسانه جدید نشود، دچار انزوا می‌شود و در نهایت این کتاب‌ها است که مجبور به عقب‌نشینی خواهد شد و اینگونه نیست که این فضا را رها کنیم تا کتاب خودش جای خود را پیدا کند.

نکته بعدی بحث هزینه‌هاست. یکی از چالش‌های مهم در بحث کتاب و مطالعه، این است که به جای کاهش هزینه تولید، هزینه دسترسی را کاهش دهیم. طبیعی است زمانی که اقتصاد دچار مشکل می‌شود، ممکن است ابزارها، امکانات و منابع

تولید کتاب هم گران شوند، اما مسئله مهم این است که آیا برای ترویج مطالعه لازم است هزینه‌های چاپ کتاب را کاهش دهیم؟ یا که راه حل این است، ولی الزاماً منجر به دسترسی آسان به کتاب نخواهد شد. ما باید هزینه دسترسی به کتاب را کاهش دهیم. کتابخانه‌های دیجیتال، اشتراک‌های گروهی، نسخه‌های الکترونیک ارزان و امانت‌های آنلاین را توسعه دهیم. افراد در منزل بتوانند از طریق یک شبکه، کتابی را مثلاً به مدت پنج روز امانت بگیرند و زمانی که مدت زمان دسترسی به پایان رسید، به صورت خودکار فایل کتاب حذف و فرد از سامانه خارج شود که امکان کپی‌برداری از کتاب هم از بین برود. این راهکارها در حال حاضر وجود دارد، اما توسعه پیدا نکرده است و بخش زیادی از آن به دلیل مسائل اقتصادی شرکت‌ها و موسسات نشر است که در این حوزه ذی‌نفع هستند. یعنی باید برایشان صرفه اقتصادی داشته باشد. ما باید برای موسسات نشر صرفه اقتصادی تولید کتاب تا هزینه دسترسی به کتاب و نه هزینه تولید آن را کاهش دهند. یعنی نباید به این مرکز به عنوان بنگاه اقتصادی نگاه کرد که اگر کتاب در بین افراد جامعه زیاد نیست، پس سود اقتصادی در چاپ و نشر کتاب وجود ندارد، بلکه به عکس با بالا رفتن تعداد خواننده‌های کتاب، از امانت‌کتاب هم به صورت مستقیم و هم جنبی مثلاً گرفتن تبلیغات و فعالیت‌هایی از این قبیل ممکن است سود بالاتری به دست آورند. به طور کلی ارزش افزوده را باید در فرآیند مطالعه مد نظر قرار داد که به تبع آن باعث افزایش درآمد ناشران هم می‌شود.

مقوله بعدی کاربردی و مسئله محور کردن مطالعه است. همه افراد در زندگی خود دارای مشکلات زیادی هستند از جمله مشکلات اقتصادی، تربیت فرزند، شغل و مسئله آرامش روانی، همه این موارد مشکلاتی هستند که می‌توانند به مطالعه گره بخورند. باید این پیام به افراد منتقل شود که کلید حل مشکلات‌شان در مطالعه کتاب است. لذا اگر کتاب، منبع، مقاله، فایل و پادکست خوب و مناسب وجود داشته باشد که رافع مشکلات مختلف افراد باشد، آنها برای حل مشکل خود به سمت کتاب‌های صوتی یا نوشتاری سوق پیدا می‌کنند که این موضوع می‌تواند به پیشرفت حوزه مطالعه کمک کند.

نکته دیگر در باب مسئله خانواده است. هیچ سیاست اجتماعی نمی‌تواند جایگزین خانواده شود. کودکی که شاهد مطالعه روزانه پدر و مادر خود است، طبیعتاً به کتاب خواندن علاقه‌مند می‌شود و عادت واره‌ها در زندگیش جاری می‌شوند. اگر در خانواده‌ای که گفت‌وگو در آن جایی ندارد و افراد خانواده زمانی که در خانه در کنار هم قرار می‌گیرند به سراغ گوشی‌های خود می‌روند، گفت‌وگو در این خانواده شکل نمی‌گیرد و به تبع آن نیاز به دانستن هم از بین می‌رود.

افراد با گفت‌وگو کردن متوجه مشکلات ارتباطی از قبیل مشکلات بینشی یا دانشی خود می‌شوند. لذا تمدنی که مبتنی بر مطالعه باشد را باید از خانه و نه از وزارت ارشاد و صداوسیما یا حتی از مدرسه که در عادت‌واره‌های کودک بسیار مهم و حیاتی است، شروع کرد. اگر، خرانه به محل مطالعه تبدیل شود، سازوکارهایی در روانشناسی خانواده وجود دارد که می‌تواند به اصلاح این پدیده در خانواده کمک کند. در واقع این کار نیازمند تحول در حوزه آموزش‌های خانواده، اصلاح رسانه‌ها، توسعه کتابخانه، پیوند مطالعه با زندگی و ارتقای منزلت اجتماعی دانایی، این موضوعات نکاتی است که در سوال سوم قابل برجسته‌کردن و پررنگ‌تر کردن هستند.

■ **از چه چیز باید کم کرد و بر حوزه کتاب و مطالعه افزود و چه جایگزین‌هایی می‌توان متصور بود؟**

آن چیزی که در حوزه مطالعه باید به آن دقت داشته باشیم این است که اولاً مصرف‌گرایی رسانه‌ای باید کاهش پیدا کند. این شرط و گام اول برای این مسئله است. در حال حاضر ما در نیایی هستیم که اعتیاد به اسکرول بسیار بالاست و ما باید اعتیاد به اسکرول و انفجار سرگرمی را کاهش دهیم. تولید محتواهای سطحی بی‌ارزش، محتواهای زرد، سرگرمی‌های افراطی و هیجان‌های لحظه‌ای که ساعت‌ها زندگی بخش قابل توجهی از جامعه به ویژه کودکان و نوجوانان را دربر می‌گیرد را مدیریت کنیم. سبک زندگی افراد، ترکیبی از زمانی است که در طول روز به حوزه‌های مختلف اختصاص می‌دهند، هرچه بتوانیم از موضوعات زرد کم و به موضوعات عمیق‌تر اضافه کنیم، سبک زندگی اجتماعی بهتر و ارتقا یافته‌تری پیدا خواهیم کرد.

فعالیت دیگری که در سطح آموزش رسمی کشور باید انجام شود، کاهش آزمون‌زدگی است. کنکور، المپیاد، امتحان نهایی، امتحان پایان‌ترم، کوئیز، آزمونک و صدها مدل امتحان در طول روز و سال برای بزرگسالان بچه‌ها تعبیه می‌شود که عمدتاً مبتنی بر حفظ و نهایتاً مدرک است. یعنی در آخر همه این افعال برای مدرک انجام می‌شود. اگر که این فعالیت‌ها را بتوانیم به میزان اندکی کاهش دهیم، می‌توانیم به عمق و تربیت فهم در جامعه اضافه کنیم. فعالیت دیگری که می‌شود در حوزه مطالعه انجام داد، کاهش کاغذبازی و دیوان سالاری فرهنگی است. هیچگاه فرهنگ با دستوراداری، بی‌بانه، صورت‌جلسه، دستورالعمل، بخشنامه و ابلاغیه رشد نمی‌کند. ما باید در حوزه فرهنگ کاری کنیم که ناشران مستقل بتوانند رشد کنند و کتاب‌فروشی‌های محلی زنده سطح بالای جامعه هدایت شوند.

نکته آخر اینکه باید بخشی از هزینه‌های غیر ضروری در جامعه را کاهش دهیم و به سمت مطالعه هدایت کنیم. همایش‌هایی که برگزار و نمایش‌هایی که اجرا می‌شوند، تبلیغات‌های هیچ فایده فرهنگی ندارند و پروژه‌هایی که اثری کوتاه‌مدت و بلندمدت دارند را کاهش دهیم. تولید محتوا برای کودکان، ترجمه آثاری که برای همه به ویژه کودکان جذاب هستند، حمایت از نویسندگان و ناشران و آموزش معلم‌ها و مادران برای کتابخوان شدن، به این معنا که یکی از گام‌های مهم در حوزه مطالعه این باشد که معلم‌ها و مادران کتابخوان تر شوند. اگر یک درصد معلم‌ها در حوزه کتابخوانی و مطالعه توسعه عمیق‌تر آموزشی پیدا کنند، این امر می‌تواند تاثیر جدی بر توسعه مطالعه در کشور برجای گذارد. این نکاتی که گفته شد قابلیت مطالعه و سرمایه‌گذاری را دارا هستند و می‌توانند به ما کمک کنند که فهم بهتری از پدیده مطالعه داشته باشیم.



محمدرضا زائری، فعال فرهنگی؛
قافله مرجعیت از سلبریتی عبور کرد و به مردم رسید

شنبه / ۲۴ اردیبهشت ۱۴۰۵ / شماره ۵۴۲

پرونده ویژه



مرتضی مرادی
آگاه مسائل فرهنگی

از دیرباز تاکنون همواره اقوامی که مطالعه و کتاب خوانی در میانشان رواج بیشتری داشته، میراث فرهنگی ماندگار و پویاتر از خود به یادگار گذاشته‌اند. میراثی که گنجینه‌گران بهای نسل‌های آینده آن کشور بوده است. در فرهنگ اسلامی نیز همواره معصومین و ائمه اطهار امت خویش را دعوت به کتاب خوانی کرده‌اند. تا آنجا که حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید: «الکُتُبُ بُسائِرُ العُلَماء»، «کتاب‌ها بوستان‌های دانشمندانند.» وجود یک برنامه‌ریزی صحیح برای ترویج فرهنگ کتاب خوانی و مطالعه، علاوه بر حفظ هویت انقلابی، اسلامی و ملی، عاملی است که مانع خودباختگی و برهنگی فرهنگی خواهد شد. رهبر شهید نیز بارها در سخنانشان به اشاعه این فرهنگ پسندیده اشاره می‌کردند و در واقع پرچمدار کتاب خوانی در ایران اسلامی محسوب می‌شدند. ایشان در جایی می‌فرمایند: «این(کتاب خوانی) باید یک سیره و سنت در بین مردم ما بشود که کتاب بخوانند و به بچه‌هایشان یاد بدهند.» آنچه در ادامه می‌آید یک گونه تجربه نگاری است. در واقع مطالعه‌ای اجمالی بر راهکارهای گوامع توسعه یافته یا در حال توسعه به منظور بهبود فرهنگ کتاب خوانی. امید است تا با الگوبرداری صحیح، بتوان فرهنگ کتاب خوانی را در جامعه ایرانی عملی ساخته و آن را تداوم بخشیم.

پرمطالعه‌ترین‌ها

در سراسر جهان، سرانه مطالعه بین کشورهای تفاوت‌های زیادی دارد که این تفاوت‌ها ارتباط مستقیمی با عواملی مانند نرخ باسواد، توسعه فرهنگی، سواد جهانی، سیستم آموزشی و... دارد. در بیان دیگر در جوامعی که مطالعه بخشی از زندگی روزمره است، مهارت‌های توسعه فردی با سرعت بیشتری شکل می‌گیرد و افراد می‌توانند از فواید مطالعه برای تقویت ذهن و بهبود عملکرد حافظه بهره‌مند شوند.

روش‌های تقویت حافظه، مانند تند خوانی، به افراد کمک می‌کند که در مدت زمان کوتاه، حجم بیشتری از اطلاعات را فرا بگیرند. این امر، در کشورهایی که سرانه مطالعه بالاست، به وضوح قابل مشاهده است. کشورهای شمال اروپا، سال‌هاست که مطالعه را به عنوان بخش اصلی آموزش و توسعه فردی ترویج می‌دهند. به همین دلیل، افراد در این کشورها نه تنها مطالعه بیشتری دارند، بلکه از مهارت‌های بهتری در زمینه تقویت حافظه و یادگیری بهره‌مند هستند.

بر اساس آخرین آمارها، هند بالاترین سرانه مطالعه را با حدود ۱۰ ساعت و ۴۲ دقیقه در هفته دارد. به دنبال آن، کشور تایلند ۹ ساعت و ۲۴ دقیقه رتبه دوم را دارا است و رتبه سوم یا میانگین هشت ساعت مطالعه در هفته، متعلق به چین است. در ادامه جزو کشورهای فلیپین با هفت ساعت و ۳۶ دقیقه، مصر با هفت ساعت و ۳۰ دقیقه، جمهوری چک با هفت ساعت و ۲۴ دقیقه، روسیه با هفت ساعت و ۶ دقیقه، سوئد با ۶ ساعت و ۵۴ دقیقه، فرانسه با ۶ ساعت و ۵۴ دقیقه، مجارستان با ۶ ساعت و ۴۸ دقیقه و هنگ‌کنگ با ۶ ساعت و ۴۷ دقیقه رتبه بندی بعدی قرار دارند.

در کشور ما بر اساس آخرین آمارها و طبق تحقیقات مرکز آمار و پویش تهران «سرانه مطالعه روزانه در تهران را ۱۶ دقیقه و ۳۶ ثانیه و هفتامه ای یک ساعت و ۵۴ دقیقه» اعلام کرده است. برخی تحقیقات نیز از ۱۸ دقیقه در هفته می‌گویند و مراکزی نیز از ۱۲ دقیقه در روز صحبت می‌کنند که شامل کتاب، روزنامه، اذعیه و دیگر موارد می‌شود. این مقوله نشان می‌دهد که کشور ما جزو کشورهای فلیپین با هفت ساعت و ۳۶ دقیقه، مصر نیست. اما راه حل کشورهای دیگر چیست و چه می‌کنند که پر مطالعه‌اند؟ در ادامه به برخی از آنها خواهیم پرداخت:

هندوستان

با اختلاف قابل توجهی در صدر فهرست کتاب‌خوان‌ترین مردم جهان قرار دارد. میانگین مطالعه بیش از ۱۰ ساعت در هفته



چین

در چین، مطالعه به طور جدی از سوی دولت حمایت می‌شود و یکی از مهم‌ترین ابزارها برای اهداف توسعه شخصی و حرفه‌ای به شمار می‌رود. مردم چین به طور متوسط هشت ساعت در هفته مطالعه می‌کنند و کتاب‌های آموزشی در این کشور ارزش بسیار بالایی دارند. گفته می‌شود بیشتر دانشجویان در این کشور مطالعه آزاد را نوعی سرگرمی

می‌دانند.

فیلیپین

فیلیپین به عنوان یک کشور آسیایی دیگر، با میانگین هفت ساعت و ۳۶ دقیقه مطالعه هفتگی در جایگاه چهارم است. در این کشور، علاقه به مطالعه هم در زمینه‌های درسی و هم در حوزه کتاب‌های داستانی و تفریحی بالاست.

مصر

مصر با هفت ساعت و ۳۰ دقیقه مطالعه در هفته، رتبه اول را در میان کشورهای خاورمیانه و آفریقا به خود اختصاص داده است. این امر نشان‌دهنده میراث فرهنگی و تاریخی ادبی غنی این کشور در جهان عرب است. فرهنگ خواندن در تاریخ فرهنگی این کشور با بسیاری از دستاوردهای ادبی بزرگ مرتبط است. دولت و سازمان‌های مختلف مصری برای ترویج عادت‌های مطالعه از طریق نمایشگاه‌های کتاب و کمپین‌های کتاب‌خوانی تلاش‌های فراوانی کرده‌اند. مطالعه با وجود چالش‌های اقتصادی ایجاد شده همچنان توسط مردم این کشور گرمی داشته می‌شود.

جمهوری چک

مطالعه یکی از سرگرمی‌های مورد علاقه مردم چک به‌شمار می‌رود و هر فرد در هفته به‌طور متوسط هفت ساعت و ۲۴ دقیقه زمان به آن اختصاص می‌دهد. کسب سواد برای قرن‌ها در چک اقدامی سرگرم‌کننده بوده است، از این رو، شهروندان آن از سواد بسیار بالایی برخوردارند. کتابخانه‌های عمومی بزرگ و قابل دسترسی در سراسر این کشور وجود دارد. مطالعه در برنامه‌های درسی مدارس بسیار پرچشمه است و گروه‌های کتاب‌خوانی و جشنواره‌های ادبی، فرهنگ خواندن پر نشاطی را در سراسر این کشور تقویت می‌کنند.

روسیه

مردم روسیه حدود هفت ساعت و ۶ دقیقه در هفته را صرف مطالعه می‌کنند و همیشه افراد زیادی در این کشور وجود دارند که به‌طور گسترده مطالعه و از سنت ادبی بسیار غنی تاریخ



نگاهی به تجربه کشورهای دیگر در رشد و توسعه کتاب‌خوانی

مسیری برای کتاب‌خوان شدن

روسیه پیروی می‌کنند. کتابخانه‌های عمومی و کتاب‌فروشی‌ها در این کشور مورد استقبال بالایی قرار دارند و علاقه زیادی به ادبیات کلاسیک و مدرن میان شهروندان روس وجود دارد. پلت فرم‌های مطالعه دیجیتال به محبوبیت کتاب خوانی در روسیه کمک کرده است.

در روسیه بیش از ۱۳۰ هزار کتابخانه وجود دارد که بسیاری از آنها جزو پیشرفته‌ترین کتابخانه‌های جهان هستند. در حال حاضر در مسکو بیش از ۴۷۰ هزار کتابخانه عمومی و ۴۱۰۰ کتابخانه تخصصی وجود دارد که کتاب‌خوان‌ها برای مطالعه در آنها گرد هم می‌آیند. وجود کتابخانه‌های تخصصی و تمایل علاقه‌مندان به کتاب‌خوانی در روسیه سبب شده کتاب خوانی و گذراندن ساعاتی از وقت آزاد در کتابخانه‌ها، به یک تفریح رایگان و سودمند در بین مردم روسیه تبدیل شود. تنوع کتابخانه‌ها بر اساس علائق افراد از شیوه‌های جذب مردم به کتاب‌خوانی است. کتابخانه هنر، کتابخانه اختصاصی علوم طبیعی، کتابخانه دولتی ناپنایان، کتابخانه اختصاصی ادبیات، کتابخانه اختصاصی تحقیقات پزشکی از کتابخانه‌های اختصاصی هستند که بر اساس نیاز متخصصان راه‌اندازی شده‌اند. روس‌ها فقط برای مطالعه به کتابخانه مراجعه نمی‌کنند. کتابخانه‌های استاندارد در این کشور وظیفه اطلاع‌رسانی و ارائه آموزش‌های آزاد را هم بر عهده دارند. کتابخانه‌های ویژه کودکان طرفداران بیشتری در روسیه دارند. کتاب با کمک به گسترش افق دید کودکان و نوجوانان، شناخت دیگران و محیط اطراف، پیش آنها را انسانی و همه‌جانبه می‌کند.

در شهر سن پترزبورگ که پایتخت فرهنگی روسیه محسوب می‌شود، کودکان پیش‌دستانی و دبستانی حداقل دو تا سه ساعت از وقت بحران، ما نیازمند یک تغییر پارادایم هستیم. مطالعه نباید کتابخانه‌ها می‌گذرانند. ارائه خدمات اینترنتی رایگان و برگزاری برنامه‌های فرهنگی گوناگون از دیگر برنامه‌هایی است که برای مراجعه‌کنندگان در کتابخانه‌های روسیه ارائه می‌شود. سال ۲۰۰۷ در روسیه را سال مطالعه نام‌گذاری کردند. این اقدام نتیجه‌بخش بود و پیامدهای بسیار مثبتی داشت، چنان‌که در سال ۲۰۰۹، ۱۱۰ هزار عنوان کتاب جدید در روسیه به چاپ رسید.

فاطمه حسین پور، آگاه مسائل فرهنگی؛ ما در عصری زندگی می‌کنیم که

کلمات، بیش از هر زمان دیگری در اطراف ما پراکنده‌اند؛ اما این کلمات، بیشتر از آنکه «بنیان‌اندیشه» باشند، «محرک‌های هیجان» هستند. در فضای مجازی، ما در سیلاب اطلاعات غرق شده‌ایم، اما این سیلاب، لزوماً به رشد فکری منجر نمی‌شود، بلکه گاهی باعث فرسایش عمیق تمرکز و عمق‌نگری می‌شود. مسئله امروز ما، کمبود محتوا نیست، بلکه می‌خواند صید کنیم، یا بهتر بگوییم آن کتاب خود را به کتاب قلاب شما بیندازد یا اینکه اصلاً شما را صید کند. تابه چنین موجودی است، فقط باید در معرض قرار بگیریم، نه یک‌بار دوبار، بلکه چند بار، با چند ده آزمون و خطا. تا بالاخره به آن برسیم. کتابی که در این مواجهه تصادفی شما را برمی‌گزیند یا رخ می‌نماید، دست بر قضا همان است که میل شدیدی به خواندن شما دارد. همین که برش می‌داری، ارتباط برقرار می‌شود، گزینه خواندنتان را بیدار می‌کند، رشته اتصال و سرخچ جابه‌جایی را به دست‌تان می‌دهد. تازه وقتی شروع به خواندن می‌کنید، کم‌کم متوجه می‌شوید اصلاً این شما نبودید که در معرض کتاب‌ها قرار گرفتید، آنها سال‌های سال جلوی شما مانور می‌داده‌اند. قندی در دلتان آب می‌کرده‌اند، گاهی دانشوره‌ای شیرین در دلتان می‌انداخته‌اند، اما به چنگتان نمی‌افتاده یا فرارچنگتان نمی‌گرفته است. حالا کتاب این دانای دوست داشتنی شما را یافته و با میل شدیدی چشم بر کلمات جان شما انداخته و ذره ذره بدون هیچ عجله‌ای شروع به خواندنتان کرده است.

کتاب این است و اصلاح رابطه با کتاب چنین است و تا زمانی که وارد چنین رابطه‌ای نشویم، فی‌الواقع کتابی نخواهیم خواند، تنها مفاهیمی را به زور با خود جور خواهیم کرد و تمنا در ذهن‌تان فرو کرده‌ایم. کتاب خواننده جان ما است، دانای دوست داشتنی، همین...

الگوی سیره؛ مطالعه به مثابه عبادت و زیست

اگر بخواهیم راهکارهای عملی ارائه دهیم، نباید از ریشه‌های خودمان دور شویم. در سیره علما و فضلا، مطالعه هرگز یک فعالیت جانبی برای کسب مدرک نبود؛ بلکه مطالعه، بخشی از «بندگی» و «جست‌وجوی حقیقت» بود. آنها کتاب را نه به عنوان یک شیء، بلکه به عنوان

بازخوانی الگوی معرفتی در عصر دیجیتال

از «کتاب‌دار بودن» تا «کتاب‌خوان بودن»



خود برای بازگرداندن «هیمنه کتاب» استفاده کنند.

بازگشت به خانه

مطالعه، بازگشت به خانه‌ای است که در آن سکوت، فکر و رشد معنا می‌یابد. برای اینکه در جامعه‌ای شاهد جریان مطالعه باشیم، باید از «کتاب‌دار بودن» (داشتن کتاب در قفسه) به سمت «کتاب‌خوان بودن» (داشتن کتاب در جان و دل) حرکت کنیم. این مسیر، نیازمند هم‌افزایی میان سیاست‌گذاری‌های اقتصادی (برای کاهش هزینه‌ها)، بازسازی ساختارهای فرهنگی و به‌ویژه بازگشت به همان نگاه عمیق و معرفتی است که در سیره گذشتگان و بیانات رهبری نهفته است. ما برای ساختن آینده، ابتدا باید «بخوانیم».

«هم سفری برای رسیدن به حق» می‌دیدند. این نگاه، راهکار بزرگی برای نسل امروز است؛ تبدیل مطالعه از یک «فعالیت ذهنی محض» به یک «تجربه معنوی و معرفتی». وقتی مطالعه با هدف «خودسازی» و «شناخت جهان» گره بخورد، دیگر نه قیمت کاغذ مانع آن می‌شود و نه هیاهوی فضای مجازی. در واقع، ما باید «فرهنگ کتاب‌خوانی» را با «فرهنگ خودسازی» پیوند بزنیم. نگاه رهبر انقلاب اسلامی به حوزه کتاب، فراتر از یک توصیه فرهنگی ساده است؛ این نگاه، یک «استراتژی بقا» در جنگ نرم است. ایشان همواره بر این نکته تأکید داشته‌اند که پیشرفت علمی و قدرت تمدنی، بدون زیربنای فکری و مطالعه مستمر ممکن نیست.

در واقع، کتاب‌خوانی از نظر ایشان، ابزاری برای «ایجاد انسجام فکری» در برابر تهاجم‌های فرهنگی است. راهبرد پیشنهادی برای عبور از موانع اقتصادی و رسانه‌ای، تمرکز بر «جریان‌سازی نهادی» است. ما نباید تنها به نمایشگاه کتاب تکیه کنیم؛ بلکه باید:

- کتابخانه‌ها را به «فضاهای اجتماعی فعال» تبدیل کنیم، جایی که مطالعه، یک کوش جمعی و اجتماعی باشد (مانند‌های موفق اروپایی که کتابخانه را مرکز تعاملات اجتماعی می‌دانند).
- محتوا را «جذب‌کننده» کنیم؛ تولید محتوای کتابی که با زبان نسل جدید (دیجیتال و بصری) گفت‌وگو کند، بدون آنکه از عمق و اصالت خود بکاهد.
- الگوسازی نخبگان، نخبگان و چهره‌های محبوب جامعه باید از جایگاه



پرونده ویژه



تمدن اسلامی بدون «امت کتاب» شکل نمی‌گیرد

احیای مطالعه؛ یک پروژه تمدنی

<div>دکتر احمد صادقی</div>
مدرس دانشگاه تهران

مسئله کتاب در جامعه ما، صرفاً مسئله‌های فرهنگی یا آموزشی نیست؛ بلکه نشانه‌ای از یک تحول عمیق‌تر در ساخت ادراک انسان معاصر است. ما به تدریج از تمدن معنا به تمدن تحرک منتقل شده‌ایم؛ از انس با مفاهیم به اسارت در انبوه تصاویر، از تأمل به مصرف و از حکمت به پراکندگی ذهن. از این رو، اگر بخواهیم حوزه‌های مطالعه را بسط دهیم و از موانع آن بکاهیم باید از سطح توصیه‌های کلیشه‌ای فراتر برویم و مسئله را در افاق حکمت اسلامی تحلیل کنیم.

۱) **کتاب، ابزار اطلاع‌ی سازنده نفس؟**

در حکمت اسلامی، انسان موجودی «مُدرک» است؛ یعنی کمال او در شدت یافتن ادراک و تعمیق عقلانیت است. ملاصدرا انسان را محکوم به «حرکت جوهری» می‌داند، بدین معنا که نفس انسان دائماً در حال شدن است و این شدن، تابع نوع ادراکات و تعلقات اوست. جامعه‌ای که مطالعه را کنار می‌گذارد، در حقیقت مسیر تعالی عقلانی خود را مسدود می‌کند. کتاب صرفاً ابزار انتقال اطلاعات نیست؛ بلکه سازنده «ماهیت نفس» است. آنچه انسان مکرر می‌خواند، شاکله هویت او را متعین می‌کند. رهبر شهید انقلاب نیز در همین افق، کتاب را منبع تغذیه معنوی، روحی و فکری معرفی می‌کردند و بارها از پایین بودن سرانه دست جوان ما می‌نفتند. اینکه گفته می‌شود در شبانه‌روز سرانه مطالعه کتاب فلان مقدار است، این‌ها آمارهای راضی‌کننده‌ای نیست؛ خیلی بیشتر از این باید باشد. هیچ وقت انسان از کتاب مستغنی نیست. از دوران نوجوانی، از اول سوادآموزی تا آخر عمر، انسان احتیاج دارد به کتاب؛ احتیاج دارد به درک مسائل و جذب مواد تغذیه معنوی و روحی و فکری؛ این بایستی در سطح عموم جامعه فهمیده شود و دنبال شود و اقدام شود.»

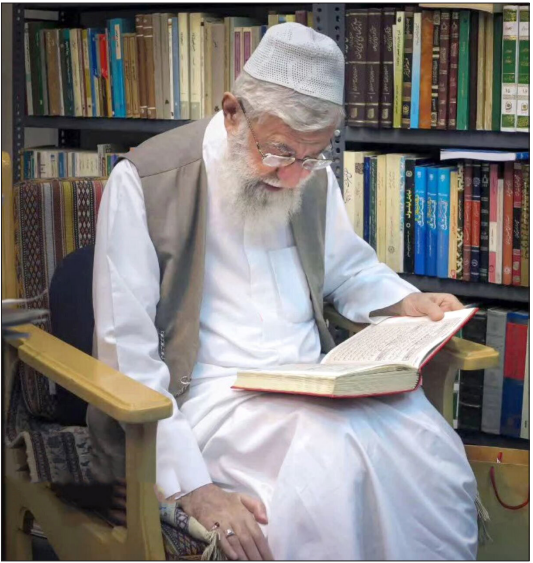
۲) **چه چیزهایی باید به جریان مطالعه افزوده شود؟**

الف) تقویت کتاب‌های مسئله‌مند و تمدنی
یکی از علل فاصله نسل جوان با کتاب، انتزاعی و غیرواقعی بودن بخشی از تولیدات فرهنگی است. جامعه امروز با پرسش‌های واقعی درباره هویت، عدالت، خانواده، رسانه، پیشرفت و معنویت مواجه است؛ اما بسیاری از کتاب‌ها یا ترجمه‌های بی‌ریشه‌اند یا درگیر بازی‌های روشنفکرانه. در سنت اسلامی، آثار فارابی، غزالی،



مدنی‌زاده، وزیر اقتصاد؛ کسب‌وکارهایی که تعدیل نیرو نداشته باشند، تسهیلات می‌گیرند

پنج‌شنبه/ ۲۴ اردیبهشت ۱۴۰۵/ شماره ۵۴۲



حالی که در سنت اسلامی، علم با لذت فهم و شوق دانستن همراه است.

۴) **نقش آموزش، سیاست‌گذاری و فرهنگ‌سازی**

دولت نباید صرفاً به برگزاری نمایشگاه کتاب اکتفا کند؛ بلکه باید مطالعه را به بخشی از معماری زندگی اجتماعی تبدیل کند. حمایت از کتابخانه‌های محلی، پارانه هدفمند برای کتاب‌های بنیادین، تقویت نشر کودک و نوجوان و پیوند کتاب با رسانه ملی، از جمله اقدامات ضروری است.

در کنار سیاست‌گذاری، فرهنگ‌سازی نیز اهمیت حیاتی دارد. جامعه ما نیازمند بازتولید پرستیژ داناتی است. در گذشته، عالم و اهل کتاب در جامعه منزلت داشتند، اما امروز شهرت و ثروت جای فضیلت علمی را گرفته است. رسانه‌ها باید چهره انسان اهل مطالعه را به عنوان الگوی موفق معرفی کنند. سیره علما نیز در این زمینه الهام‌بخش است. از علامه طباطبائی تا شهید مطهری و رهبر انقلاب، همه دارای زیست کتاب محور بودند. رهبر شهید انقلاب بارها تصریح می‌کردند که کتاب‌خوانی باید به یک عادت عمومی تبدیل شود؛ تعبیری که در حقیقت ناظر به یک پروژه تمدنی است.

۵) **جمع‌بندی: نزاع بر سر آینده انسان**

تمدن اسلامی بدون «امت کتاب» شکل نمی‌گیرد. جامعه‌ای که کتاب نمی‌خواند، حافظه تاریخی خود را از دست می‌دهد. قدرت تحلیلش کاهش می‌یابد و در برابر امواج رسانه‌ای منفعل می‌شود. احیای مطالعه، صرفاً افزایش سرانه کتاب نیست؛ بلکه بازگرداندن انسان به ساحت تفکر، تأمل و معناست. نزاع امروز، در نهایت نزاع میان انسان متفکر و انسان مصرف‌کننده است؛ و کتاب، آخرین سنگر این نبرد تمدنی است.

چرامسئله کتاب، دیگر فقط مسئله کتاب نیست؟

فرسایش تمرکز

اینکه اساسا دیگر «نیاز وجودی» به کتاب در آنان فعال نشده است. در سنت علمی و حوزوی ما، کتاب بخشی از سلوک معرفتی انسان محسوب می‌شد. وقتی درباره سیره علما و فضلا سخن می‌گوییم، نباید صرفاً به تعداد ساعات و صفحات مطالعه آنان اکتفا کنیم؛ مسئله مهم‌تر، نوع نسبت وجودی آنان با متن بود. برای بسیاری از بزرگان سنت علمی اسلامی، خواندن کتاب نوعی مجاهده ذهنی، تهذیب ادراکی و حتی تمرین اخلاقی تلقی می‌شد. در حقیقت آنان کتاب را نمی‌خواندند تا صرفاً «اطلاعه» کسب کنند، بلکه از خلال متن، خود را بازسازی می‌کردند. فقدان این تلقی، یکی از دلایل بنیادین افول فرهنگ مطالعه در جهان معاصر است. امروز کتاب در رقابیت با سرگرمی وسنجیده می‌شود؛ طبیعتی است که در چنین شرایطی کتاب‌خوانی، انسان را کند می‌کند و این‌کند شدن دقیقاً همان چیزی است که تمدن رسانه‌ای امروز تحمل آن را ندارد. بنابراین، اگر بخواهیم جریان مطالعه در ایران احیا شود، باید پیش از هر چیز «منزلت معرفتی کتاب» را بازسازی کنیم، نه صرفاً بازار آن را.

از همین منظر، راهکارهای تقویت مطالعه نیز باید از سطح اقدامات و سختی‌فرا تر فراتر برود. نخستین مسئله، بازآرایی نظام آموزشی است؛ کم‌ابن مطالعه بیش از آنکه بر فهم عمیق متن استوار باشد، بر انباشت داده و حافظه آزمون محور تکیه دارد. دانش آموزی که سال‌ها متن را فقط برای امتحان می‌خواند، به سختی می‌تواند بعدها با کتاب رابطه‌ای آزاد و زنده برقرار کند. باید الگوهای زیسته مطالعه بازتولید شوند، جامعه‌زمانی به مطالعه گرایش پیدا می‌کند که نخبگان، روحانیون، استادان و چهره‌های مرجع، کتاب را نه در مقام تزئین هویتی، بلکه در مقام یک ضرورت حیاتی تفکر بازنمایی کنند. تقویت نخبگان از زیست کتاب‌محور، به‌مراتب مخرب‌تر از گرانی کاغذ است. در کنار این‌ها، مسئله اقتصاد کتاب نیز واقعی و جدی است. اما مواجهه با آن نباید صرفاً پارانه‌ای باشد. توسعه کتابخانه‌های محلی هوشمند، اشتراک‌های عمومی مطالعه، شبکه‌های مبادله کتاب، حمایت از نشر دیجیتال عمیق و نه صرفاً مصرف‌محور و تسهیل ایجاد حلقه‌های خوانش جمعی، می‌تواند هزینه دسترسی را کاهش دهد. بی‌آنکه شان کتاب به یک کالای مصرفی نازل پیدا کند، همچنین باید میان «رسانه» و «کتاب» نسبت تازه‌ای تعریف کرد؛ به‌جای تصور تقابل مطلق، می‌توان از ظرفیت رسانه برای هدایت ذهن به‌سوی متن‌های عمیق بهره گرفت. مشروط بر آنکه رسانه صرفاً در منطق کلیک و تحریک باقی نماند.

نهایتا مسئله کتاب در ایران، مسئله آینده عقلانیت اجتماعی است. جامعه‌ای که توانایی خواندن متن‌های بلند، پیچیده و چندلایه را از دست بدهد، به تدریج قدرت تحلیل تاریخی، تشخیص رهیردی و مقاومت شناختی خود را نیز از دست خواهد داد. افول مطالعه، صرفاً یک آسیب فرهنگی نیست؛ نشانه‌ای است از تغییر در ساختار ادراک جمعی و شاید خطرناک‌ترین بخش ماجرا همین باشد که جامعه، پیش از آنکه متوجه شود دیگر کتاب نمی‌خواند، توانایی فهمیدن اینکه چرا باید کتاب بخواند را از دست بدهد.



جامعه بی‌کتاب یا انسان بی‌حوصله؟

بحران «اعتماد معرفتی»



محمدرضا بابایی

آگاه مسائل سیاسی

زمانه عجیبی است. در دوره‌ای زندگی می‌کنیم که انسان معاصر، بیش از هر زمان دیگری «در معرض متن» قرار دارد، اما شاید کمتر از هر دوره‌ای «اهل خواندن» است؛ چشم‌ها مدام بر صفحه‌ها می‌لغزند، انگشت‌ها بی‌وقفه میان تصاویر و جملات کوتاه حرکت می‌کنند، حافظه از انباشت داده‌ها شایع شده، اما در همین میانه، نوعی تهی‌شدگی معرفتی و فقر اطلاعات، متورم شده، از حیث قدرت فهم و عمق ادراک، دچار نوعی انقباض درونی شده است. مسئله امروز ما، صرفاً کم شدن سرانه مطالعه نیست؛ مسئله، دگرگونی «نسبت انسان با معرفت» است.

در گذشته، کتاب صرفاً ابزار انتقال دانش نبود، بلکه بخشی از ساختار زیست انسان محسوب می‌شد؛ کتابخانه در خانه‌های علما، امتداد هویت علمی آنان بود و رابطه با کتاب، رابطه‌ای مناسکی، مستمر و حتی وجودی تلقی می‌شد. درست‌حوزوی نیز، تحصیل بدون مصاحبت دائمی با متن معنا نداشت؛ طلبه نه‌فقط کتاب می‌خواند، بلکه در متن «اقامت» می‌کرد، حاشیه می‌زد، تعلیفه می‌نوشت، مقابله می‌کرد و با مؤلف وارد نوعی گفت‌وگوی تاریخی می‌شد. لذا آنچه امروز از آن فاصله گرفته‌ایم، فقط عادت مطالعه نیست، بلکه «زیست‌متنی» است و این تفاوت، بسط عمیق‌تر از آن چیزی است که معمولاً در آمارهای رسمی مطالعه بازنمایی می‌شود. از همین رو، خطاست اگر مسئله کتاب‌خوانی را تنها به گرانی کاغذ یا کاهش قدرت خرید فروبکاهیم، هرچند این عوامل نیز سهم جدی دارند. واقعیت آن است که جامعه امروز، گرفتار نوعی استیلای زیست لحظه‌ای شده؛ شبکه‌های اجتماعی، نه فقط زمان انسان، بلکه ساختار ادراک او را باآرایی کرده‌اند. ذهنی که به دریافت‌های سریع، بریده‌بریده و هیجانی‌خوگرفته، به تدریج توان ماندن روی متن‌های طولانی و پیچیده را از دست می‌دهد. ما با نوعی چاله‌چالی در همدسه آگاهی روبه‌رو هستیم؛ چاله‌چالی‌ای که اگر فهم نشود، هر سیاست ترویجی درباره کتاب، به چند شعار فرهنگی تقلیل خواهد یافت.

در این میان، برخی کشورها توانسته‌اند مطالعه را از سطح یک فعالیت فردی، به یک «جریان تمدنی» تبدیل کنند. تجربه کشورهایی چون فنلاند، ژاپن و حتی کره جنوبی نشان می‌دهد که فرهنگ مطالعه، محصول توصیه‌های اخلاقی صرف نیست، بلکه نتیجه نوعی مهندسی بلندمدت فرهنگی است. در فنلاند، کتابخانه بخشی از زیست عمومی شهروندان است؛ کودکان از سنین پایین، در معرض مناسک جمعی مطالعه قرار می‌گیرند و کتاب، در حافظه عاطفی آنان تثبیت می‌شود. در ژاپن، نظام آموزشی به‌گونه‌ای طراحی شده که «تمرکز» و «تداوم ذهنی» را تقویت کند، نه صرفاً انتقال اطلاعات را. حتی در برخی کشورهای شرق آسیا، کتاب‌خوانی با منزلت اجتماعی کره خورده و فرد کتاب‌خوان، حامل نوعی پرستیژ معرفتی تلقی می‌شود.

اما نقطه مهم‌تر آن است که این کشورها، مطالعه را از انحصار نخبگان خارج کرده‌اند. یکی از خطاهای مزمن ما آن بوده که کتاب را به حوزه نخبگی تبعید کرده‌ایم؛ گویی مسئله، کشتی لوکس و متعلق به طبقات خاص است. تا وقتی کتاب از متن زندگی روزمره مردم جدا باشد، نمی‌توان انتظار داشت که جامعه به‌صورت طبیعی به سمت آن میل پیدا کند. کتاب باید وارد زیست عمومی شود؛ در مدرسه، مسجد، مترو، کافه، فضای مجازی، خانواده و حتی در معاصری شهری، جامعه‌ای که در آن کتاب فقط در نمایشگاه کتاب دیده می‌شود، هنوز موفق به ایجاد «جریان مطالعه» نشده است.

اصلا شاید مسئله اصلی ما، کمبود مخاطب کتاب نباشد، بلکه بحران «اعتماد معرفتی» باشد. انسان امروز، به‌ویژه در فضای متراکم رسانه‌ای، احساس می‌کند که این تمدن بدون کتاب نیز از همه چیز خالی‌تر است. این توهم کفایت اطلاعات، یکی از مهم‌ترین موانع بازگشت به مطالعه عمیق است. شبکه‌های اجتماعی، نوعی آگاهی سطحی اما فوری تولید می‌کنند که به فرد احساس داناتی می‌دهد. در حالی که او را فرآیند دشوار تفکر، تحلیل و تأمل بی‌نیاز می‌سازند. از این منظر، بحران کتاب‌خوانی، بخشی از بحران بزرگ‌تر «سطحی‌شدن فهم» در جهان معاصر است. رهبر شهید انقلاب بارها بر همین نکته تأکید کرده‌اند که کتاب‌خوانی نباید یک امر تشریفاتی یا مناسبتی تلقی شود، بلکه باید به عادت دائمی جامعه تبدیل شود و این نکته، ناظر به یک مسئله تمدنی است. تمدن با انباشت فناوری ساخته نمی‌شود، بلکه نیازمند شکل‌گیری عقلانیت مبتنی است و عقلانیت عمومی بدون انس مستمر با متن، به تدریج فرومی‌یابد. جامعه‌ای که کتاب نمی‌خواند، قدرت تحلیل خود را از دست می‌دهد و در برابر موج‌های رسانه‌ای، هیجانات سیاسی و عملیات ادراکی، به‌شدت آسیب‌پذیر می‌شود.

از همین جا باید پرسید که چه چیزهایی را باید افزود و از چه چیزهایی باید کاست. شاید نخستین ضرورت، عبور از نگاه مناسکی و موسمی به کتاب باشد. وقتی نمایشگاه کتاب به رخدادی اقتصادی یا هیجانی تقلیل یابد، نهایتاً به انباشت چند کتاب در قفسه‌ها منتهی خواهد شد، نه به تولید فرهنگ مطالعه. ما نیازمند بازتعریف اکوسیستم مطالعه هستیم؛ اصلاح نظام آموزشی حافظه‌محور گرفته تا حمایت هوشمندانه از نشر، آران‌سازی دسترسی، تقویت کتابخانه‌های محلی، تربیت مورجان کتاب‌خوانی و مهم‌تر از همه، تولید پیوند عاطفی میان نسل جدید و کتاب.

همچنین باید از نوعی نخبه‌گرایی پنهان در عرصه فرهنگی فاصله گرفت. بسیاری از محصولات مکتوب ما، اساساً برای مردم نوشته نمی‌شوند؛ زبان پیچیده، گسست از مسائل واقعی جامعه و بی‌وجهی به ذائقه نسل زد، موجب شده که بخش از تولیدات فرهنگی، پیش از آنکه خواننده شوند، طرد شوند. جریان‌سازی مطالعه، بدون فهم تحولات انسان معاصر ممکن نیست. نمی‌توان با ابزارهای «دیروز، ذهن امروز» را به کتاب بازگرداند. و شاید جامعه ما هنوز تصمیم ننگرفته «چه نوع انسانی» می‌خواهد تربیت کند، اما مصرف‌کننده و واکنشی، بی‌انسانی متفکر، صبور و بخوردار از عمق ادراکی. کتاب ابزار ساختن انسان است و هر جامعه‌ای که نسبت خود را با کتاب از دست بدهد، دیرپا زود، نسبت خود را با تفکر نیز از دست خواهد داد و این، خطری است که آثارش بسیار زودتر از آنچه تصور می‌شود، آشکار خواهد شد.



یوسف پورچم

آگاه مسائل سیاسی

مسئله کتاب در ایران، برخلاف آنچه در اغلب گزارش‌های رسمی، میگردهای فرهنگی و مناسبت‌های موسمی نمایشگاه محور است؛ اما اساساً مسئله «کم کتابی» نیست؛ ما با بحران عمیق‌تری مواجهیم که باید آن را فرورپاشی «زیست مطالعه‌محور» نامید. یعنی جامعه‌ای که کتاب در آن دیگر نه ابزار فهم جهان، بلکه شیئی تزئینی در معماری هویتی طبقه متوسط شده است؛ همان جامعه‌ای که در آن، قفسه ساختن ذهن انسان معاصر است.

نیل پستمن در کتاب مشهور خود، سرگرمی تا سرحد مرگ (Amusing Ourselves to Death)، هشدار داده بود که تمدن رسانه‌ای جدید، انسان را نه از طریق سانسور، بلکه از طریق غرق کردن در سرگرمی نابود می‌کند. مسئله امروز ما نیز دقیقاً همین است؛ کتاب باید دیگر رقیب رسانه نیست، رقیب یک اکوسیستم کامل حواس‌پرتی است. الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی بر اساس اقتصاد توجه طراحی شده‌اند و طبیعتی است که ذهنی که به مصرف محتوای کوتاه، انفجاری و سریع عادت کرده، دیگر توان همزیستی با متن عمیق و پیچیده را نداشته باشد. به بیان دیگر، بحران مطالعه در جهان معاصر، یک بحران کتاب نیست؛ بحران «فرم ذهن» است.

فقط بحران کتاب نیست؛ بحران «فرم ذهن» است. «نشانه فریختگی» بدل شده، از ابزار فریختگی. دقیقا به همین دلیل است که هر سال آمار چاپ کتاب افزایش پیدا می‌کند اما عمق گفت‌وگوهای اجتماعی، توان تحلیل عمومی و ظرفیت فهم تاریخی جامعه کاهش می‌یابد. جامعه‌ای که کتاب می‌خرد اما نمی‌خواند، تفاوت چندانی با جامعه‌ای ندارد که غنا ذخیره می‌کند اما تغذیه نمی‌شود؛ هر دو در ظاهر انباشته و در باطن دچار سوءتغذیه‌اند. اینجا دقیقاً همان نقطه‌ای است که باید از سطح مرثیه‌خوانی‌های کلیشه‌ای درباره «رسانه مطالعه» عبور کرد و به سمت تحلیل ساختارهای بازآرنده رفت. چرا در برخی کشورها مطالعه به یک «عادت تمدنی» تبدیل شده اما در ایران، حتی پروژه‌های ترویج کتابخوانی نیز اغلب به رخدادهای مناسکی و بی‌اثر تقلیل پیدا می‌کنند؟ پاسخ را باید در معماری فرهنگی دولت‌ها و نحوه سازمان دهی حافظه جمعی ملت‌ها دنبال کرد.

برای مثال، در کشورهای اسکاندیناوی، کتابخانه بخشی از سواکوار بازتولید سرمایه اجتماعی است. کتابخانه در فنلاند، در ژاپن، کودکان از نخستین سال‌های مدرسه به چند کارمند خسته در آن فرم عضویت برکنند؛ آنجا کتابخانه نوعی «میدان عمومی معرفتی» است. فضایی برای گفت‌وگو، مشارکت، آموزش غیررسمی و حتی بازسازی حس تعلق اجتماعی.

در ژاپن، کودکان از نخستین سال‌های مدرسه به چند کارمند خواندن، بلکه به «احترام به متن» تربیت می‌شوند، یعنی مطالعه، پیش از آنکه مهارت آموزشی باشد، نوعی اخلاق اجتماعی تلقی می‌شود. به تعبیر پیر بوردیو، دولت‌های موفق توانسته‌اند «سرمایه فرهنگی» را از انحصار طبقات ممتاز خارج کرده و آن را به بخشی از زیست روزمره جامعه تبدیل کنند.

فاطمه جودمد

آگاه مسائل فرهنگی

امروزه «دسترسی» به دانش تقریباً به ارزان‌ترین و فراگیرترین وضعیت تاریخی خود رسیده، اما «تمرکز معرفتی» انسان، به‌ویژه در جوامعی که زیر فشار انبوهی از محرک‌های رسانه‌ای زیست می‌کنند، به یکی از کم‌یاب‌ترین سرمایه‌های تمدنی تبدیل شده است؛ گویی مسئله امروز دیگر فقدان کتاب نیست، بلکه فرسایش ظرفیت درنگ بر کتاب است. اغلب، بحران کتاب‌خوانی را به سطح آرام‌تیراز، قیمت کاغذ یا کاهش سرانه مطالعه تقلیل می‌دهند. حال آنکه مسئله، عمیق‌تر از یک بحران مصرف فرهنگی است و باید آن را در سطح روزمره ادراکی جامعه فهم کرد؛ یعنی جامعه‌ای که به تدریج از زیست مبتنی بر تأمل، تعمق و پیوستگی ذهنی، به‌سوی نوعی ادراک تک‌نگه، شتاب‌زده و واکنشی رانده شده است.

در چنین وضعیتی، کتاب دیگر صرفاً یک کالای فرهنگی نیست، بلکه آخرین سنگر تمرکز تمدنی است؛ و این دقیقاً همان نقطه‌ای است که بسیاری از سیاست‌گذاری‌های فرهنگی در ایران از فهم آن بازمانده‌اند. ما سال‌ها درباره «ترویج کتاب‌خوانی» سخن گفته‌ایم، اما کمتر پرسیده‌ایم که آیا ساختار زیست روزمره انسان معاصر اساساً امکان کتاب‌خوان شدن را باقی گذاشته است یا نه. جامعه‌ای که اقتصاد توجه در آن به‌صورت کامل در اختیار شبکه‌های اجتماعی الگوریتم‌های تحریک‌گر و رسانه‌های مبتنی بر مصرف آنی قرار گرفته، طبعاً به سمت ادراکات کوتاه‌مدت، حافظه‌های کم‌دوام و فهم‌های غیرلایه‌ای میل می‌کند؛ در این فضا، کتاب‌خوانی نه یک «عادت»، بلکه نوعی مقاومت تجربی است.

معضله کشورهایی که توانسته‌اند مطالعه را به بخشی از عادت عمومی تبدیل کنند نیز دقیقاً از همین نقطه آغاز می‌شود. در آن کشورها مسئله صرفاً توسعه کتابخانه یا افزایش تولید محتوا نبوده، بلکه باظراحی «اکوسیستم فرهنگی تمرکز» در دستور کار قرار گرفته است؛ به این معنا که مدرسه، خانواده، رسانه، نظام آموزشی و حتی معماری شهری، همگی در خدمت شکل‌گیری سوزه‌ای قرار گرفته‌اند که توانایی ماندن بر یک متن، تعلیق شتاب ذهنی و تحمل پیچیدگی را داشته باشد. در واقع، آنچه این کشورها تولید کرده‌اند، صرفاً جامعه کتاب‌خوان نیست، بلکه جامعه‌ای است که هنوز توانایی «تفکر‌متند» را از دست نداده است. اینجاست که باید از یک سوء فهم مهم عبور کرد؛ کتاب‌خوانی را نمی‌توان با توصیه اخلاقی یا تبلیغات مناسبتی احیا کرد. پروژه جریان‌سازی مطالعه، پروژه‌ای عمیقاً انسان‌شناختی و حتی سیاسی است، زیرا با نحوه تولید سوزه اجتماعی نسبت مستقیم دارد. اگر ساختارهای رسانه‌ای مدام انسان را به مصرف سریع، واکنش‌فوری و هیجان‌کوتاه‌مدت سوق دهند، هر میزان نمایشگاه کتاب، بن خرید یا کمپین فرهنگی، نهایتاً اثری مقطعی خواهد داشت. در حقیقت ما با نوعی «استعمار ادراکی» مواجهیم که در آن، ذهن انسان پیش از آنکه فرصت استقرار در یک مفهوم را پیدا کند، به محرک بعدی پرتاب می‌شود. شاید مسئله اصلی این نباشد که مردم کتاب نمی‌خوانند، بلکه



روزنامه گروه رسانه‌ای مهر

«جمینای در کروم» به دستگاه‌های اندرویدی می‌آید

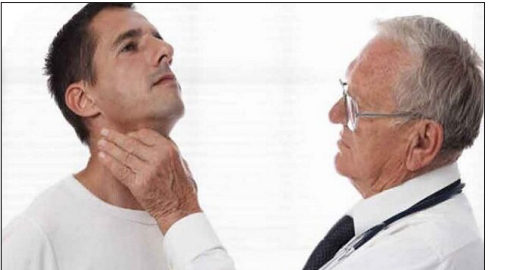
طبق اعلام گوگل، هوش مصنوعی جمینای در مرورگر کروم از اواخر ماه ژوئن به دستگاه‌های اندرویدی می‌آید. شرکت گوگل در جریان پخش زنده رویداد «Android Show. I/O Edition» اعلام کرد که ادغام چت‌بات جمینای در مرورگر کروم را برای دستگاه‌های اندرویدی در اواخرماه ژوئن (اوایل تیر) منتشر خواهد کرد و به محض در دسترس قرار گرفتن آن، کاربران اندروید یک آپکون جدید Gemini را در سمت راست بالای نوار ابزار مشاهده خواهند کرد که با ضربه زدن روی آن، یک رابط چت از پایین صفحه نمایش ظاهری شود.

با وجود تغییر به یک فرم کوچک تر، اکثر ویژگی‌های جمینای در کروم که گوگل در رایانه‌های شخصی ارائه می‌دهد، در این نسخه جدید در نظر گرفته شده‌اند. به عنوان مثال، تولید تصویر Nano Banana و همچنین ادغام با سایر برنامه‌های گوگل، از جمله تقویم (Calendar) و Keep وجود دارد. به همین ترتیب، «Personal Intelligence» که به جمینای اجازه می‌دهد تا متن را از سایر سرویس‌های گوگل کاربر استخراج کند نیز در دسترس است.

این شرکت حتی موفق شده است مرور خودکار را به اندروید بیاورد، اگرچه مانند قبل برای استفاده از این ویژگی، اشتراک AI Pro یا Ultra لازم است. گوگل پیشنهاد می‌کند که مرور خودکار می‌تواند در مواقعی که عجله دارید، مفید باشد. برای مثال، فرض کنید فراموش کرده‌اید بلیت پارکینگ یک نمایش کمدی را رزرو کنید، می‌توانید به جمینای دستور دهید تا از طریق SpotHero برای شما بلیت تهیه کند. سپس این هوش مصنوعی از اطلاعات تایید بلیت شما برای تکمیل این کار استفاده می‌کند.

گوگل قصد دارد از اواخر ژوئن (اوایل تیر)، انتشار جمینای در کروم را برای کاربران اندروید در ایالات متحده آغاز کند. برای دسترسی به این به روزرسانی، دستگاهی با حداقل چهار گیگابایت رم لازم است، اما پشتیبانی سیستم عامل تا «اندروید ۱۲» ادامه دارد.

علائم شایع کم‌کاری تیروئید



علائم مرتبط با کم‌کاری تیروئید به کندی بروز می‌کنند و اغلب به سختی می‌توان آنها را از علائم مشابه مرتبط با سایر بیماری‌ها تشخیص داد. «سامان خدمات سلامت ملی انگلیس» کم‌کاری تیروئید را نارسایی غده تیروئید واقع در گردن و جلوی «نای» در تولید مقدار کافی هورمون‌هایی چون «تری‌یدوتیرونین» و «تیروکسین» تعریف می‌کند که برای تنظیم سوخت‌وساز بدن لازمند.

بدون میزان کافی از این هورمون‌ها برای تعدیل نحوه ذخیره و استفاده بدن از انرژی، بسیاری از عملکردهای بدن به تدریج رو به کند شدن می‌رود و به گزارش ایندپیندنت، متخصصان غدد می‌گویند هفت نشانه شایع ابتلا به کم‌کاری تیروئید عبارتند از:

- افزایش وزن
- خشکی
- حساسیت مفرط به سرمای هوا
- درد‌های عضلانی و مفصلی
- خشکی پوست یا نازکی مو
- قاعدگی‌های شدید یا نامنظم
- افسردگی

چنانچه با هر یک از این مشکلات مواجه شدید، نزد پزشک عمومی خود بروید تا از شما آزمایش عملکرد تیروئید بگیرد که در آن با نمونه‌گیری خون، سطح هورمون‌های بدن را می‌سنجند. اگر کم‌کاری تیروئید درمان نشود می‌تواند به بیماری قلبی، گواتر و مشکلات بارداری بینجامد.

آب و هوا



ورود سامانه بارشی در آخرین روز هفته به کشور

رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا از ورود سامانه جدید بارشی طی جمعه (۲۵ اردیبهشت) از غرب کشور خبر داد. صادق ضیاییان درباره شرایط جوی اظهار کرد، پنج‌شنبه (۲۴ اردیبهشت) در شمال شرق، دامنه‌ها و ارتفاعات البرز مرکزی و شرقی، برخی نقاط واقع در شمال استان‌های آذربایجان غربی، آذربایجان شرقی و اردبیل، رگبار رعدوبرق، وزش باد شدید موقت، گاهی همراه با گردوخاک و درنقاط مستعد بارش تگرگ پیش‌بینی می‌شود.

رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا با اشاره به ورود سامانه بارشی به کشور اظهار کرد، جمعه (۲۵ اردیبهشت) با ورود سامانه بارشی دیگر از شمال غرب و غرب کشور، بارش در این مناطق آغاز خواهد شد. در درباره شرایط جوی نخستین روز هفته آینده گفت، شنبه (۲۶ اردیبهشت) گستره بارش این سامانه علاوه بر شمال غرب و غرب برای سواحل دریای خزر، ارتفاعات و دامنه‌های البرز، ارتفاعات و دامنه‌های زاگرس مرکزی نیز رگبار و رعدوبرق و وزش باد شدید موقت پیش‌بینی می‌شود. ضیاییان ادامه داد، یک‌شنبه (۲۷ اردیبهشت) بارش در شمال غرب، سواحل دریای خزر و شمالی کشور ادامه خواهد داشت. به گفته وی، جنوب خلیج فارس، تنگه هرمز و دریای عمان طی دو روز آینده مواج خواهد بود.

آگاه / روزنامه گروه رسانه‌ای مهر **مدیرمسئول:** محمد مهدی رحمتی **سردبیر:** امیر اسماعیلی **دبیر تحریریه:** رضا ظریفی **دبیران گروه‌ها:** هادی رضایی **سیاست** | **سید مرتضی مفیدنژاد** **پرونده‌های ویژه** **مجتبی مشهدی محمد فرهنگ**



خیا‌بان رازی، خیابان هاشمی فر، ساختمان این سینا کد پستی: ۱۱۳۳۳۸۳۵۵۱۳

۰۶۶۷۸۷۶۵۵ - ۰۲۱ - ۸۸۷۶۵۶۷۸ - ۰۲۱ چاپ: هم‌شهری

www.Agaah.ir

m@agaah.ir

agaah.ir

<div><div>📅</div><div><div></div></div></div>	
پنج‌شنبه	
۲۴ اردیبهشت ماه ۱۴۰۵	
۲۶ ذی‌القعدة ۱۴۴۷	۱۴ می ۲۰۲۶
اذان صبح	۰۳:۲۲
اذان ظهر	۱۲:۰۱
اذان مغرب	۱۹:۱۹
نیمه‌شب شرعی	۲۳:۱۱

روزنامه گروه رسانه‌ای مهر



درباچه ارومیه

درباچه ارومیه پس از بارش‌های اخیر و افزایش محسوس حجم آب، جان تازه‌ای گرفته است. اما کارشناسان تاکید دارند، این بهبود موقتی است.

عکس: مینا نوعی / مهر

نسخه متخصص خواب برای درمان بی‌خوابی

فلوشیپ طب خواب با بیان اینکه بی‌خوابی یک علامت است، نه یک تشخیص مستقل، گفت، برای درمان این مشکل باید ابتدا علت و نوع بی‌خوابی فرد مشخص شود.

لیلا امامی، متخصص بی‌هوشی و فلوشیپ طب خواب، درباره بی‌خوابی و درمان آن، اظهار کرد: بی‌خوابی اصولاً یک علامت است و نه یک تشخیص صرف؛ به همین دلیل، پیش از هر اقدامی برای درمان، باید علت اصلی بی‌خوابی و نوع آن در هر فرد به‌طور دقیق مشخص شود. وی افزود، درمان

بی‌خوابی زمانی می‌تواند موثر باشد که متناسب با علت زمینه‌ای آن انجام شود و به همین دلیل، بررسی پزشکی و تشخیص درست، اهمیت زیادی دارد.

این متخصص طب خواب با اشاره به برخی گیاهان دارویی آرامش‌بخش ادامه داد: در منابع علمی از سنت‌جانز وارت نام برده شده که در واقع همان چای کوهی است و می‌تواند به عنوان یک گزینه کمک‌کننده مطرح باشد.

او گفت، با این حال، برخی گیاهان دارویی از جمله

چای کوهی (سنت‌جانز وارت) و سنبل‌الطیب می‌توانند در کاهش تنش و کمک به بهبود خواب موثر باشند. امامی گفت، سنبل‌الطیب نیز از دیگر گیاهانی است که خاصیت آرامش‌بخش دارد و ممکن است به بهبود وضعیت خواب در برخی افراد دارویی آرامش‌بخش ادامه داد: در منابع علمی از سنت‌جانز وارت نام برده شده که در واقع همان چای کوهی است و می‌تواند به عنوان یک گزینه کمک‌کننده مطرح باشد.

روشن‌ترانی باشد.

مهارت

چه زمانی باید لباس‌های جین را شست؟

شست‌وشوی مداوم شلوارهای جین نه تنها باعث نابودی بافت پارچه و کاهش عمرلباس می‌شود، بلکه آسیب‌های جبران‌ناپذیری به منابع آبی سیاره زمین وارد می‌کند.

در حالی که بسیاری از ما به محض کوچک‌ترین آلودگی، شلوار محبوب‌مان را به داخل ماشین لباسشویی می‌اندازیم، نخبگان صنعت مد و فشن و فعالان محیط‌زیست رویکردی کاملاً متفاوت را پیشنهاد می‌کنند: رویکردی عجیب، اما

ضامن بقای استایل شما و سلامت زمین!
همه چیزازیک نشست خبری درسال ۲۰۱۴ شروع شد؛ جایی‌که چپ‌برگ، مدیرعامل شده و برند مشهور «لوی استراوس» با اظهارنظری جنجالی صدراخباردنیا را مد را به خود اختصاص داد. او فاش کرد شلوار جینی که در آن لحظه به تن دارد، هرگز رنگ داخل ماشین لباسشویی را به خود ندیده است. این اظهارنظر که بعدها به «مانیفست جین‌های کثیف» معروف شد، تنها یک عادت شخصی عجیب نبود، بلکه بیانیه‌ای زیست‌محیطی و تخصصی برای حفظ دوام پارچه‌های دنیم به شمار می‌رفت.

برگ توضیح داد هدف او از این کار دو چیزاست: اول، طولانی‌ترکردن عمرمفید پارچه جین و دوم و مهم‌تر از همه، تلاش برای کاهش چشمگیر مصرف آب.

رازهای پاکیزگی بدون آب؛ لکه‌گیری موضعی و ازبین بردن بو

بزرگ‌ترین هراس در نشستن شلوار جین، بوی بد و لکه‌های ناگهانی است. اما کارشناسان خانه‌داری و شست‌وشو راهکارهای خلاقانه‌ای برای این مشکل دارند.

۱. لکه‌گیری موضعی
پاتریک ریچاردسون، نویسنده و متخصص شست‌وشو، معتقد است یک شلوار جین باید حداقل ۱۰ بارپوشیده شود تا اجازه ورود به ماشین لباسشویی را پیدا کند. اما در این میان، اگر لکه‌ای روی آن افتاد، چه باید کرد؟ راه حل «لکه‌گیری موضعی» است.

روش پیشنهادی او چنین است؛ یک حوله تمیزداخل پارچه شلوارو زیرلکه قرار دهید تا آلودگی به پشت پارچه سرایت نکند. سپس با یک برس کوچک (مانند مسواک یا برس) و مقدار کمی مایع لباسشویی، ناحیه لکه شده را تمیز کنید. در نهایت با یک حوله مرطوب، کف را پاک کنید، این کارمانند یک «آبکشی هدفمند» عمل می‌کند و



■ پشت و رو کردن شلوار: برای جلوگیری از رنگ پریدگی، همیشه شلوار جین را پشت و رو داخل ماشین بیدارید.
■ اجتناب از سفیدکننده‌ها: هرگز از شوینده‌های حاوی کلر یا سفیدکننده استفاده نکنید، مگر اینکه بخواهید عمداً رنگ شلوارتان را تغییر دهید.

در مورد جین‌های «خام» که هنوز شسته نشده‌اند، قهیه کمی متفاوت است. علاقه‌مندان حرفه‌ای جین ترجیح می‌دهند این شلوارها را تا چندین ماه نشویند تا خطوط تا خوردگی طبیعی بدن روی پارچه شکل بگیرد و استایلی منحصر به فرد ایجاد شود. اما برای مصرف‌کننده معمولی، همان قاعده «هر ۱۰ بار پوشیدن، یک بار شست‌وشو» بهترین تعادل را میان بهداشت، دوام و حفظ محیط‌زیست برقرار می‌کند.

در نهایت، نشستن مداوم شلوار جین، فراتر از یک بحث بهداشتی، یک انتخاب آگاهانه برای داشتن استایلی ماندگار و زمینی‌سبتر است.

#تجربه_کردم

طرح‌های تازه

وقتی آزاد می‌های بزرگ، کاری و هوشمند یاری می‌گیری، باید این قاعده را هم بدانی که آنان هم برای خودشان فکریهایی دارند.

یقین داشته باش همان‌گونه‌نه که تو مدت‌ها برای همه چیز برنامه‌ریزی کرده‌ای... و تلاش می‌کنی فکری‌های مانده‌ات را سروسامانی بدهی، آنان نیز منتظر فرصتی برای تأمین نظرشان بوده‌اند.

از طرح‌های آدم‌های هوشمند، نترس!...

حرف‌ها را بشنو... تحلیل کن و اگر دیدی از عهده تو یا بودجه‌هایی که در اختیار توست، بر نمی‌آیند، صادقانه بگو تا هم امیدوار نشوند و هم در اجرای طرح‌های ممکن‌تری که در برنامه‌های توست، همراه شوند.

سیدمحمد سادات‌اخوی / نشرپرنده

چطور بدون اینکه کل زندگی‌مان را تغییر دهیم، همین امروز خوشحال باشیم؟

بیشتر ما خوشحالی را با موفقیت، پول یا رسیدن به یک نسخه ایده‌آل از خودمان اشتباه می‌گیریم. برای همین همیشه احساس می‌کنیم «هنوز کافی نیستیم». اما واقعیت این است که شکل ساده‌تر و واقعی‌تر خوشحالی، چیزی به نام رضایت است.

در دنیایی زندگی می‌کنیم که مدام به ما می‌گوید: «باید بهتر شوی.» بهتر از دیروز، قوی‌تر، موفق‌تر، کامل‌تر. انگار خوشحالی یک مقصد دور است که فقط با تغییرات بزرگ، تلاش‌های فرسایشی و گاهی هزینه‌های زیاد به دست می‌آید. اما اگر این‌طور نباشد چه؟ اگر خوشحالی چیزی نباشد که باید به دنبالش بدوی، بلکه چیزی باشد که همین حالا بتوانی لمسش کنی؟ رضایت یعنی توانایی دیدن و پذیرفتن لحظه حال، همان‌طور که هست.

این به این معنا نیست که مشکلات را نادیده بگیریم. زندگی همیشه چالش دارد، قیض‌ها، نگرانی‌ها، فشارها. اما در کنار این‌ها، چیزهای کوچکی هم وجود دارند که اغلب نادیده گرفته می‌شوند؛ نور آفتاب روی صورتت، یک فنجان چای گرم، صدای پرنده‌ها، یا حتی یک نفس عمیق.

رضایت یعنی دیدن هر دو سمت واقعیت؛ نه فقط تاریکی‌ها، نه فقط

روشنایی‌ها.
ما معمولاً فکر می‌کنیم برای اینکه حال‌مان خوب شود، باید اول همه چیز درست شود. اما این طرز فکر ما را در یک چرخه بی‌پایان نگه می‌دارد، «وقتی این اتفاق بیفتد، خوشحال می‌شوم...» و آن اتفاق همیشه به تعویق می‌افتد.

اما حقیقت این است:

تولازم نیست کامل‌باشی تا احساس خوبی داشته باشی.

لازم نیست همه چیز حل شده باشد تا چند لحظه آرامش را تجربه کنی.

خوشحالی می‌تواند از یک توقف ساده شروع شود. یک لحظه مکث کن. به اطرافت نگاه کن. به جای تمرکز روی کمبودها، ببین چه چیزهایی همین حالا در زندگی‌ات درست هستند.

این کار ساده، ذهن را از حالت «کمبود» به حالت «داشتن» تغییر می‌دهد و دقیقاً همین تغییر کوچک است که حس رضایت را می‌سازد. در نهایت، خوشحالی یک دستاورد بزرگ نیست، یک مهارت کوچک است.

مهارتی برای دیدن، برای بودن و برای پذیرفتن این لحظه، بدون اینکه بخواهی فوراً آن را تغییر دهی. شاید زندگی‌ات کامل نباشد، اما همین حالا می‌تواند کافی باشد.

منبع: medium



بیشتر راه بروید، لاغر می‌مانید

تحقیقات جدید ابعاد جدیدی از تلاش‌ها برای حفظ وزن و جلوگیری از افزایش وزن دوباره را فاش کرده‌اند. بر این اساس پیاده‌روی یکی از موثرترین راهکارها برای جلوگیری از افزایش وزن است. اما نه آن‌طور که گفته می‌شد ۱۰.۰۰۰ گام برای این کار مناسب است.

قدم زدن روزانه برای سلامتی عالی است و ثابت شده که وضعیت بدن، سلامت مفاصل، خلق و خو و شاخص توده بدنی (BMI) را بهبود می‌بخشد. به گزارش نیویورک پست، در حالی که ۱۰۰۰۰ گام به عنوان عدد جادویی برای دستیابی به کاهش وزن تبلیغ می‌شود، علم می‌گوید که ما باید اعداد متفاوتی را هدف قرار دهیم. نکته اینجاست که ما بعد از رژیم غذایی و کاهش وزن چه راهکاری را برای پیشگیری از افزایش وزن دوباره در پیش بگیریم.

اما اکنون، تحقیقات جدیدی که درکنگره چاقی اروپا امسال، ارائه می‌شود، نشان داده که تنها ۸۵۰۰ قدم در روز می‌تواند به حفظ وزن پس از رژیم غذایی کمک کند.

نتایج تحقیقات چه می‌گوید؟

این بررسی که در مرحله بین‌المللی تحقیقات محیطی و بهداشت عمومی منتشر شده، مطالعه روی افرادی است که کاهش وزن داشتند و پس از آن مرحله حفظ وزن را طی می‌کردند. یک گروه از شرکت‌کنندگان تغییرات سبک زندگی مانند رژیم غذایی و افزودن گام‌های بیشتر به برنامه روزانه‌شان را داشتند و در گروه کنترل هیچ برنامه درمانی وجود نداشت.

هر دو گروه در شروع آزمایش‌ها حدود ۷۲۰۰ قدم راه رفتند اما گروه کنترل تعداد قدم‌های خود را افزایش ندادند و وزن کم نکردند. گروه اول اما تعداد قدم‌های خود را به ۸۴۵۴ گام افزایش داد و پایان دوره به‌طور متوسط ۴.۴ درصد از وزن بدن خود را نیز از دست دادند.

عوامل دیگر حفظ وزن

البته محققان تاکید کرده‌اند که گام‌های بیشتر لزوماً معادل کاهش وزن بیشتر نیست و عوامل دیگری نقش مهم‌تری ایفا می‌کنند. به این معنا که ترکیب ورزش‌های قلبی عروقی مانند پیاده‌روی با تمرینات قدرتی برای تقویت عضلات و گام‌ها به کارای بیشتر هم موثر هستند. اما به‌طور کلی افزایش تعداد گام‌ها به عنوان بخشی از تغییرات سبک زندگی قطعاً به دستیابی به وزن سالم‌تری که می‌تواند در طول زمان حفظ شود، کمک می‌کند.

