

Dlaczego warto czytać książki? Oto kilka ważnych powodów 😊

Dają wiedzę

Jednym z największych powodów, dla których czytamy książki, jest zdobywanie wiedzy. Książki są bogatym źródłem informacji. Czytanie książek na różne tematy dostarcza informacji i zwiększa głębię tematu. Za każdym razem, gdy czytasz książkę, poznajesz nowe informacje, które w innym przypadku nie byłyby znane.

Poprawiają prace mózgu

Badania wykazały, że czytanie ma silny pozytywny wpływ na mózg. Pozostając pobudzonym psychicznie, możesz zapobiegać demencji i chorobie Alzheimera. Dzieje się tak, ponieważ utrzymywanie aktywności mózgu zapobiega utracie mocy. Mózg to mięsień i podobnie jak inne mięśnie w ciele, ćwiczenia utrzymują go w silnym i zdrowym stanie. Podobnie jak rozwiązywanie zagadek, czytanie książek to świetny sposób na ćwiczenie mózgu i utrzymanie go w zdrowiu.

Redukują stres

Czytanie ma również pozytywny wpływ na ciało. Czytanie książki może zmniejszyć stres lepiej niż spacer lub słuchanie muzyki. Według badań, którzy czytają więcej, zwykle mają niższy poziom stresu.

Poprawiają pamięć

Za każdym razem, gdy czytasz książkę, musisz pamiętać jej oprawę, postaci, ich pochodzenie, historię, osobowość, wątki fabularne i wiele więcej. Gdy twój mózg uczy się o tym wszystkim pamiętać, pamięć staje się lepsza. Co więcej, przy każdej nowej pamięci, którą tworzysz, tworzysz nowe ścieżki, co wzmacnia istniejące.

Poprawiają wyobraźnię

Im więcej czytasz, tym bardziej stajesz się pomysłowy. Ilekroć czytasz książkę fabularną, zabiera Cię ona do innego świata. W nowym świecie Twoja wyobraźnia działa najlepiej, gdy próbujesz widzieć rzeczy we własnym umyśle.

Rozwijają umiejętności krytycznego myślenia

Jedną z głównych zalet czytania książek jest umiejętność rozwijania umiejętności krytycznego myślenia. Na przykład czytanie tajemniczej powieści wyostrza umysł. Umiejętności krytycznego myślenia są kluczowe, jeśli chodzi o podejmowanie ważnych codziennych decyzji. Czytanie wymaga od osoby myślenia i przetwarzania informacji w sposób, którego nie jest w stanie oglądać telewizja. Im więcej czytasz, tym głębsze staje się zrozumienie tego, co czytasz i jego zastosowania.

Budują słownictwo

Czytanie poprawia słownictwo i znajomość języka. Czytając, napotykasz nowe słowa, frazy i style pisania.

Poprawiają umiejętności pisania

Czytanie dobrze napisanej książki wpływa na twoją zdolność do bycia lepszym pisarzem. Podobnie jak artyści wpływają na innych, tak samo pisarze. Wielu autorów, którzy odnieśli sukces, zdobyło swoją wiedzę, czytając prace innych. Jeśli więc chcesz zostać lepszym pisarzem, zacznij od nauki od poprzednich mistrzów.

Poprawiają umiejętności komunikacyjne

Doskonalenie słownictwa i umiejętności pisania idzie w parze z rozwijaniem umiejętności komunikacyjnych. Im więcej czytasz i piszesz, tym lepiej się komunikujesz. Zwiększenie umiejętności komunikowania się, poprawa relacji, a nawet uczynienie cię lepszym pracownikiem lub studentem.

Poprawiają skupienie i koncentrację

W naszym pracowitym stylu życia naszą uwagę przyciągamy każdego dnia w różnych kierunkach, starając się codziennie wykonywać wiele zadań jednocześnie. Na przykład może się okazać, że dzielisz swój czas między pracę nad zadaniem, czatowanie z ludźmi przez Skype, sprawdzanie poczty e-mail, pilnowanie Facebooka i interakcje z kolegami. Cała ta wielozadaniowość może prowadzić do wysokiego poziomu stresu i niskiej wydajności. Kiedy czytasz książkę, cała uwaga skupia się na tym, co czytasz. Twoje oczy i myśli są zanurzone w szczegółach historii. To poprawia koncentrację i koncentrację. Czytaj książkę co najmniej 20 minut dziennie, a będziesz zaskoczony, jak bardzo będziesz bardziej skoncentrowany.

Motywuja

Życie jest pełne wyzwań. Gdy przechodzimy przez fazy w różnych etapach naszego życia, niewielka motywacja może być bardzo pomocna. Czytanie inspirujących książek o doświadczeniach życiowych może zmienić nasze życie. Czytanie dobrej książki, zachęca cię, a także uczysz się wskazówek, które pomogą Ci osiągnąć swoje osobiste cele.

Sprawiają, że jesteśmy bardziej empatyczni

Według badań zatracenie się w książkach, zwłaszcza w fikcji, może zwiększyć empatię. W badaniu przeprowadzonym w Holandii naukowcy wykazali, że ludzie, którzy zostali „emocjonalnie przetransportowani” przez fikcję, doświadczyli wzrostu empatii. Czytając książkę, stajesz się częścią opowieści i odczuwasz ból i inne emocje bohaterów. To z kolei pozwala twojemu umysłowi stać się bardziej świadomym tego, jak różne rzeczy wpływają na innych ludzi. W końcu poprawia to twoją zdolność do podkreślania się z innymi ludźmi.

Dają wiedzę się o innym świecie

Świat fikcji pozwala podróżować do innego świata, w którym wszystko jest inne. Czytając książki, poznajesz inne kultury i miejsca. Książki poszerzają horyzonty, pozwalając zobaczyć

inne kraje, innych ludzi i wiele innych rzeczy, których nigdy nie widziałeś ani nie wyobrażałeś sobie. To idealny sposób na odwiedzenie fantastycznego kraju.

Poprawiają kreatywność

Największa różnica między czytaniem a oglądaniem telewizji polega na tym, że czytanie daje możliwość uwolnienia kreatywności. Im więcej czytasz, tym więcej uczysz się nowych rzeczy. Nowe myśli zawsze rozciągają nasze umysły, aby odkrywać życie na nowe i lepsze sposoby. Zaczynamy patrzeć na świat w inny sposób, w ten sposób znajdujemy nowe kreatywne rozwiązania.

Pozwalają uczyć się we własnym tempie

Inną zaletą czytania książki jest to, że uczysz się we własnym tempie. Ponieważ masz tę książkę przez cały czas, zawsze możesz wrócić do części, której nie rozumiesz. Możesz ponownie przeczytać rozdział tyle razy, ile chcesz, bez obawy, że przegapisz jakiś rozdział. Wszystko odbywa się we własnym tempie, a co najważniejsze, twój umysł może swobodnie interpretować to, co czujesz.

Dają wiedzę się o historii

Historia odgrywa ważną rolę w tym, kim jesteśmy dzisiaj. Czytając książki, lepiej rozumiemy przeszłość i jej wpływ na nas. Dzięki książkom masz szansę poznać swój kraj, rodzinę i świat w ogóle. To świetny sposób na ponowne przyjrzenie się przeszłości i docenienie teraźniejszości.

Sprawiają, że jesteś mądrzejszy

Mając tak wiele do nauczenia się z książek, ludzie, którzy regularnie czytają, są zwykle mądrzejsi niż ci, którzy tego nie robią. Mają otwarty umysł i są bardziej świadomi swojego otoczenia.