

لماذا يجب عليك القراءة كل يوم؟

متى كانت آخر مرة قرأت فيها كتابا ، أو مقالا كبيرا من مجلة؟ هل تركز عادات القراءة اليومية حول التغريدات أو تطبيق الفاسيBOOK؟ إذا كنت واحدا من عدد لا يحصى من الناس الذين لا يجعلون القراءة عادة منتظمة ، قد تفتقد للكثير: القراءة لديها عدد كبير من الفوائد ، والقليل منها معروضة أدناه:

1. التحفيز الذهني:

البقاء محفز عقليا يمكن أن يبطئ التقدم (أو ربما حتى يمنع) مرض الالزهايمر والخرف ، لأن الحفاظ على دماغ ناشط يمنع من فقدان السلطة والقوة الذهنية. تماما مثل أي عضلة أخرى في الجسم ، الدماغ يتطلب الرياضة للحفاظ على قوته وصحته.

2. الحد من الإجهاد:

بغض النظر عن كمية الإجهاد التي تعاني منها في العمل ، علاقاتك الشخصية ، أو عدد لا يحصى من القضايا الأخرى التي تواجهها في الحياة اليومية ، ستنسى كل شيء عندما تفقد نفسك في قراءة رواية عظيمة. الرواية المكتوبة جيدا يمكن أن تنقلك إلى عوالم أخرى ، لتسمح للتوترات أن تبتعد عنك وتسمح لك بالاسترخاء.

3. المعرفة:

كل ما تقرأه سيملاً رأسك بالكثير من المعلومات ، وأنت لا تعرف متى قد تأتي هذه المعلومات في متناول اليد. كلما تزيد معرفتك بالأشياء ، كلما كنت مجهز بشكل أفضل لمعالجة أي تحد ستواجه في حياتك.

4. توسيع معرفتك بالمفردات ومعرفتك اللغوية:

كلما قرأت ، كلما اكتسبت المزيد من الكلمات التي تتعرض لها. ومع الوقت ، سوف تصبح هذه المفردات من مفرداتك اليومية. أن تكون واضحا وتحدث جيدا هو شيء مهم لأي مهنة ، ومعرفة أنه يمكنك التحدث مع الثقة بالنفس دفعة هائلة لتقدير الذات. يمكن أن يساعد هذا في حياتك المهنية ، حيث أن أولئك الذين يقرأون جيدا ، يتحدثون جيدا ، ويكونون على علم بمجموعة متنوعة من المواضيع التي ستساعدك على

الحصول على ترقّيات بسرعة أكبر في مكان العمل.