

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 الفاسيبوك؟ 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 واضحاً 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 ترقيات بسرعة أكبر في مكان العمل.