

4 فوائد للقراءة يوميا

متى كانت آخر مرة قرأت فيها كتاب، أو مقال بمجلة كبيرة؟ هل جعلت من عادتك اليومية قراءة التغريدات وتحديثات الفيسبوك، أو التوجيهات على علبة دقيق الشوفان الفورية الخاصة بك؟ إذا كنت واحداً من عدد لا يحصى من الناس الذين لم يجعلوا من القراءة بانتظام عادة لهم، قد تكون في حالة خسارة شديدة: القراءة لديها عدد كبير من الفوائد، ويتم سرد فقط بعض الفوائد لها أدناه.

1. التحفيز العقلي

أظهرت الدراسات أن البقاء في حالة تحفيز عقلي يمكن أن يبطل تقدم (أو ربما حتى منع) مرض الزهايمر والخرف، لأن الحفاظ على الدماغ النشط والفعال يمنعه من فقدان السلطة. تماماً مثل أي عضلة أخرى في الجسم، يتطلب الدماغ ممارسة لإبقائه قوياً وصحياً، وبالتالي فإن عبارة "استخدمه أو اخسره" مناسبة تماماً خصوصاً عندما يتعلق الأمر في دماغك. كما تبين أن القيام بالألغاز وممارسة الألعاب مثل الشطرنج قد تكون مفيدة في التحفيز المعرفي.

2. الحد من الإجهاد

بغض النظر عن مقدار الإجهاد الذي تواجهه في العمل، والعلاقات الشخصية، أو غيرها من القضايا التي لا تعد ولا تحصى والتي تواجهها في الحياة اليومية، بإمكانك فقط الانزلاق بعيداً عن مشاكلك عندما تضع نفسك في قراءة قصة كبيرة. فالرواية المسرودة بشكل جيد يمكن أن تنقلك إلى عوالم أخرى، في حين أن المقال الذي سيعصرف انتباهك ويبقيك في اللحظة الراهنة، ويسمح للتوترات بالابتعاد ويسمح لك بالاسترخاء.

3. زيادة المعرفة

كل ما تقرأه يملئ رأسك بمعلومات جديدة ومفيدة، وأنت لا تعرف متى قد تكون مفيدة لك. عندما تملك المعرفة الوافرة، ستكون مجهزاً تجهيزاً أفضل لمواجهة أي تحد قد تواجهه في أي وقت كان.

بالإضافة إلى ذلك، إليك بعض الغذاء للفكر: إن وجدت نفسك يوماً في ظروف صعبة، تذكر أنه على الرغم من أنك قد تخسر أي شيء آخر، وظيفتك، ممتلكاتك، والمال، ولا يمكن للمعرفة الصحية أن تؤخذ منك يوماً.

4. تحسين الذاكرة

عند قراءة كتاب، عليك أن تتذكر مجموعة متنوعة من الشخصيات، وخلفياتهم، والطموحات، والتاريخ، والفروق الدقيقة، فضلاً عن العديد من القصص الثانوية التي تنسج طريقها في كل كتاب. إن الأدمغة هي أشياء رائعة وكل ذاكرة جديدة تقوم بإنشائها تقيم نقاط اشتباك عصبية جديدة (مسارات الدماغ) وتعزز تلك القائمة، التي تساعد في استدعاء الذاكرة على المدى القصير وكذلك الاستقرار المزاجي. كم ذلك رائع؟