

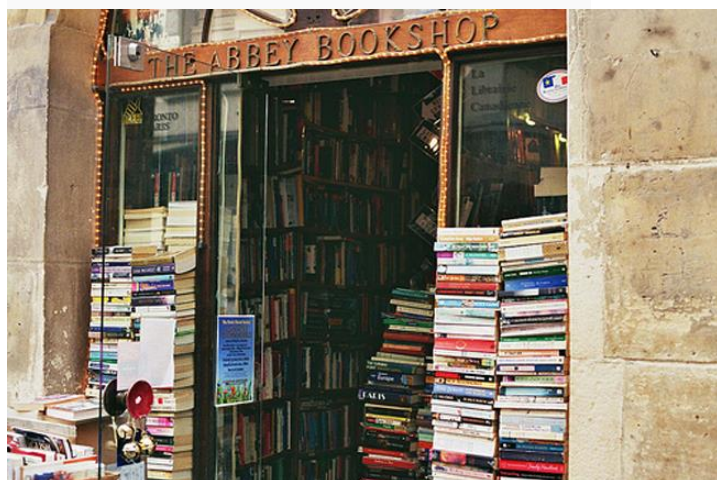


บทความออนไลน์

23 ข้อ “การอ่านหนังสือ” ทำให้คุณเป็นคนเจ๋งขึ้น!!

ทุกวันนี้เราสามารถอ่านอะไรก็ได้มากมายในมือถือสมาร์ทโฟน และแท็บเล็ตของเรา แต่คุณรู้หรือไม่ว่า อย่างไรก็ตาม มันก็ไม่มีอะไรที่เหมือนกับ “การอ่านหนังสือ” จริงๆ ที่เป็นเล่มๆ และจากผลการศึกษาพบว่า คนอ่านหนังสือน้อยลงกว่าแต่ก่อนมาก และนั่นเป็นเรื่องที่น่ากลัว เพราะจริงๆ แล้ว การอ่านหนังสือ มีประโยชน์มากมายกว่าที่คุณคิด และนี่คือประโยชน์เหล่านั้น!

1.อ่าน “นิยาย” ทำให้สมองทำงานดีขึ้นไปหลายวัน



Source: bookshelfporn.com

ผลการศึกษาของ Emory University บอกว่าการอ่านนิยาย การอ่านหนังสือ ทำให้การเชื่อมต่อของสมองและการทำงานกับส่วนต่างๆ กล้ามเนื้อสมองส่วนต่างๆ ดีขึ้น เพราะเมื่อเราเข้าไปอยู่ในโลกของคนเขียน และต้องมองภาพตาม จินตนาการตาม นั่นคือการกระตุ้นการทำงานของสมองขึ้นดี



2.อ่านหนังสือช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ และสมองเสื่อม



Source: bookshelfporn.com

การอ่านหนังสือ ก็คือ การออกกำลังกายของสมอง และนั่นทำให้เป็นการป้องกันโรคเกี่ยวกับสมอง อย่าง อัลไซเมอร์ และสมองเสื่อมได้ดี

3.อ่านหนังสือช่วยลดความเครียด

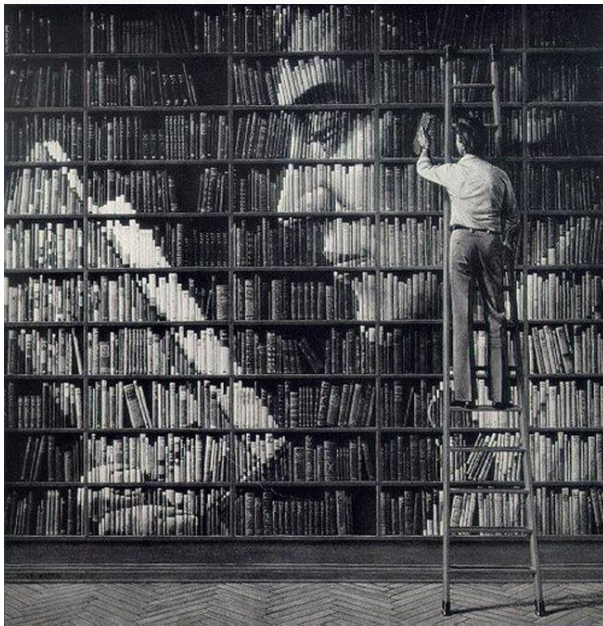


Source: bookshelfporn.com

University of Sussex บอกว่าการเริ่มอ่านหนังสือไปได้เพียงแค่ 6 นาทีก็เริ่มลดความตึงเครียดได้ เพราะฉะนั้น การอ่านหนังสืออาจจะคลายเครียดได้ดีกว่าการฟังเพลง หรือเดินเล่นเสียด้วยซ้ำ



4.อ่านหนังสือช่วยให้คุณ “หลับสบายขึ้น”



Source: bookshelfporn.com

อ่านหนังสือทำให้ใจเย็นลง นอกจากนี้ หากแสงไฟทำให้ร่างกายรู้สึกว่าจะต้องตื่น การอ่านหนังสือในแสงนุ่มๆ อ่อนๆ ก็ทำให้ร่างกายรู้ว่าถึงเวลาจะต้องพักผ่อนและหลับเช่นกัน

5.อ่านหนังสือช่วยให้คุณเข้าใจคนอื่นมากขึ้น



Source: bookshelfporn.com

แม้จะเป็นเรื่องจริง หรือไม่จริงก็ตาม หากคุณอ่านหนังสือ คุณจะเหมือนถูกดึงเข้าไปอยู่ในโลกๆ นั้นของหนังสือ และทำความเข้าใจราวกับเป็นส่วนหนึ่งของเรื่องราวที่เขียนขึ้นมา และทำให้คุณเข้าใจคนอื่น ๆ มากขึ้น ซึ่งสามารถส่งผลต่อชีวิตจริงของคุณได้เช่นกัน

6.หนังสือแนะนำการใช้ชีวิต ช่วยลดอาการซึมเศร้าได้จริง

การศึกษาหนึ่ง นำเอาคนที่เป็โรคซึมเศร้า มาอ่านหนังสือแนะนำการใช้ชีวิต ฮาวทู ต่างๆ พบว่ามันช่วยลดอาการซึมเศร้าได้จริงๆ

7.อ่านหนังสือทำให้คุณมีเสน่ห์ขึ้น



ผลการศึกษาชี้ว่า การอ่านหนังสือทำให้คนรู้สึกว่าคุณมีความคิด ความอ่าน และฉลาด ซึ่งนำไปสู่ความคิดที่ว่า คุณมีเสน่ห์มากกว่า ซึ่งเป็นหนึ่งในคุณลักษณะเด่นๆ ที่ผู้หญิงส่วนมากมองว่าผู้ชายเชิ่กซีไยล่ะ

8.ส่วนมากคนที่อ่านหนังสือจะมีเป้าหมายชีวิตชัดเจน



Source: bookshelfporn.com

โดยเฉพาะการอ่านหนังสือเกี่ยวกับชีวิตคนที่ประสบความสำเร็จ มักส่งผลให้เกิดแรงบันดาลใจให้คนที่อ่านอยากทำตาม ดำเนินรอยตาม และตั้งเป้าชีวิตของตนเองเช่นกัน

9.คนที่อ่านหนังสือ จะยอมรับความต่างทางวัฒนธรรมได้ดีกว่า



Source: bookshelfporn.com

การศึกษาของ National Endowment for the Arts ชี้ว่า คนที่อ่านมาก จะรู้มากและเข้าใจความต่างทางวัฒนธรรม และมีแนวโน้มที่จะยอมรับในความต่างนั้นๆ ได้ดีกว่า



10.อ่านหนังสือ ผ่อนคลายและช่วยบรรเทาได้พอๆ กับการฟังเพลงหรือดูหนัง



Source: bookshelfporn.com

หากคุณเจอเรื่องเครียดๆ มา อ่านหนังสือช่วยได้ และนอกจากนี้ The American University บอกว่า หากคุณอ่านหนังสือ และเจอตัวละครหรือบทบาใดที่เจอเรื่องคล้ายๆ คุณ อาจจะช่วยให้คุณรู้ว่าควรทำอะไรให้ผ่านเรื่องร้ายๆ ไปได้

11.อ่านหนังสือ จะมีความจำที่ดีกว่า ฉลาดกว่า

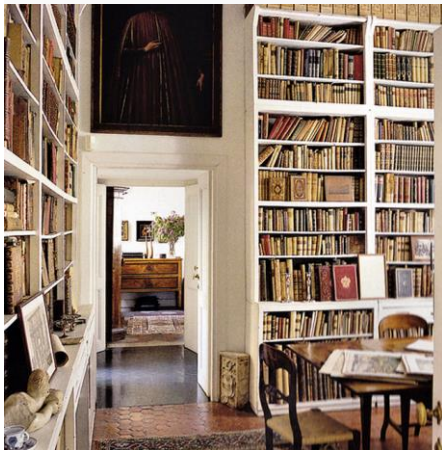


Source: bookshelfporn.com

เพราะการอ่านหนังสือคือการออกกำลังกายสมอง ทุกครั้งที่อ่าน คุณจะมีความทรงจำใหม่ สมองจะได้ทำงาน และฝึกฝนความจำได้ดีขึ้นนั่นเอง



12.อ่านหนังสือทำให้คุณรู้คำศัพท์มากขึ้น



Source: bookshelfporn.com

Rhode Island Hospital เปรียบเทียบคำศัพท์ที่เด็กเข้าใจเพิ่มมากขึ้น ด้วยการลองเทียบเด็กสองกลุ่ม กลุ่มแรกให้มีคนอ่านหนังสือให้ฟัง กลุ่มสองไม่มีคนอ่านให้ฟัง พบว่าเด็กกลุ่มแรกรู้ศัพท์เพิ่มขึ้น 40% กลุ่มที่สองแค่ 16% เท่านั้น

13.อ่านหนังสือทำให้คุณเขียนดีขึ้น

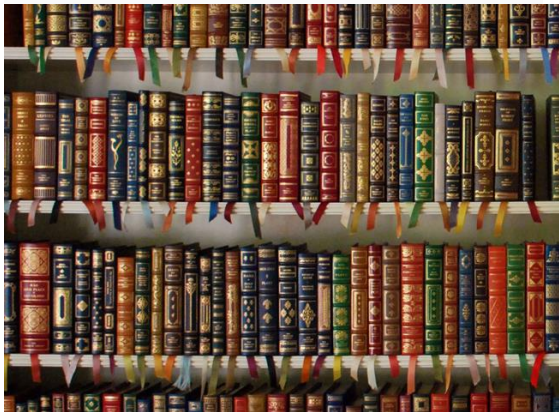


Source: bookshelfporn.com

การอ่านหนังสือมากๆ โดยเฉพาะหนังสือดีๆ การเขียนของคุณจะดีขึ้นตามไปด้วย ไม่ต่างจากการฟังเพลงดีๆ มากมาย และส่งผลต่อการเขียนเพลง ทำเพลงของนักดนตรี



14.คนอ่านหนังสือมีแนวโน้มชอบออกกำลังกาย



Source: bookshelfporn.com

จากการสำรวจพบว่า คนชอบอ่านหนังสือ จะชอบออกกำลังกายด้วย นั่นคือข้อดีที่นอกจากคุณจะได้ความรู้แล้ว ร่างกายยังแข็งแรงอีกด้วย!

15.คนอ่านหนังสือมากมีแนวโน้มช่วยสังคม



Source: bookshelfporn.com

นอกจากชีวิตคุณเองจะดีแล้ว คนที่อ่านหนังสือยังอยากพัฒนาชีวิตคนอื่น ๆ ซึ่งส่วนมากคนพวกนี้จะชอบทำงานอาสาสมัครและการกุศลอีกด้วย เพราะคนที่อ่านมาก จะเข้าใจชีวิตคนอื่นมากกว่า โดยเฉพาะคนที่แย่กว่านั่นเอง



16. คนอ่านหนังสือจะใจกว้าง



Source: bookshelfporn.com

ผลการศึกษาใน the Creativity Research Journal ระบุว่า คนที่อ่านหนังสือมากๆ มีแนวโน้มที่จะเปิดรับและเข้าใจสิ่งต่างๆ รอบตัวได้ดีกว่า และมากกว่าคนที่ไม่อ่านหนังสือเลย

17. การอ่านทำให้เรียนภาษาง่ายขึ้น



Source: 25.media.tumblr.com

ผลจากการศึกษาในหลายๆ ที่พบว่า การอ่านทำให้สมองในซีกที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ด้านภาษาทำงานได้ดีขึ้น

18. การอ่านทำให้คุณเป็นคนฟังที่ดีขึ้น



Source: collegecandy.files.wordpress.com

การฟัง คือสิ่งที่สำคัญมากๆ ในหลายๆ ด้านของชีวิต ตั้งแต่เรื่องความสัมพันธ์จนถึงเรื่องวิชาการ และการอ่าน



จะช่วยให้คุณฟังได้เข้าใจขึ้นง่ายขึ้น จดจำได้ดีขึ้น เพราะคุณรู้ศัพท์มากกว่า เข้าใจได้ง่ายกว่านั่นเอง

19.อ่านมากยิ่งเป็นคนสร้างสรรค์มาก



Source: 3.bp.blogspot.com

เมื่อผู้สอนที่ Obafemi Awolowo University นำการสอนแบบให้เด็กเล็กได้อ่านการ์ตูนนั้น พบว่าเด็กมีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น

20.พ่อแม่ที่อ่านหนังสือให้ลูกฟัง จะมีความสัมพันธ์กับลูกที่ใกล้ชิดมากขึ้น

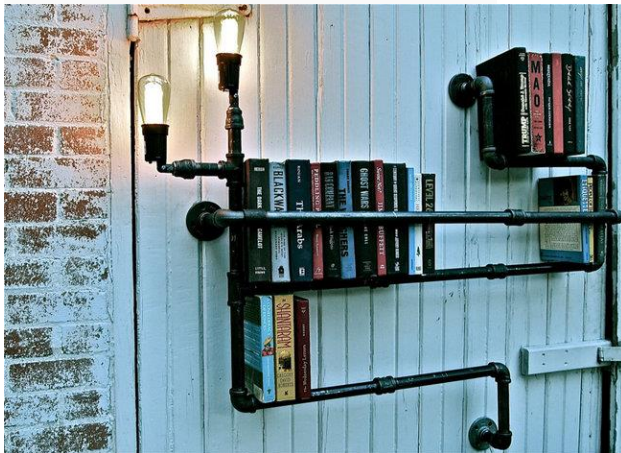


Source: 3.bp.blogspot.com

นักจิตวิทยาบอกว่า การอ่านหนังสือให้ลูกฟังจะสร้างสายใยระหว่างพ่อแม่ลูกได้ดีมาก และแน่นอนว่าดีกว่าการให้ลูกดูทีวี หรือเล่นคอมพิวเตอร์แน่นอน



21.อ่านหนังสือมากมีแนวโน้มการเงินมั่นคง



Source: bookshelfporn.com

จากการสำรวจพบว่า ผู้ใหญ่ที่ไม่อ่านหนังสือ 43% มีชีวิตอยู่ในความยากจน ส่วนคนที่อ่านหนังสือเป็นประจำนั้น 4% เท่านั้นที่ยากจน

22.เด็กที่ชอบอ่านหนังสือเป็นประจำ ไม่จำเป็นต้องหยั่งสอเรียนนั้น มีแนวโน้มเรียนดีกว่า



Source: pinterest.com

เพราะเด็กพวกนี้จะมีการฝึกสมองอยู่เป็นประจำ ความจำดี เรียนรู้ศัพท์ได้มากกว่า นั่นทำให้มีแนวโน้มเรียนดีกว่าในโรงเรียน



23.อ่านหนังสือช่วยให้นักโทษไม่กลับไปทำผิดอีก



Source: buzzfeed.com

จากการศึกษาพบว่า นักโทษที่อ่านหนังสือในคุก และผ่านคอร์สการอ่านเพื่อบำบัดนักโทษ มีแนวโน้มไม่ทำผิดอีกเมื่อออกจากคุกเพิ่มขึ้น 30% ทำให้บางประเทศ อาทิ บราซิล เสนอให้มีการลดโทษ หากนักโทษเลือกที่จะอ่านหนังสือระหว่างติดคุก

ที่มา <http://www.kiitdoo.com/>

