



# บทความออนไลน์

## 10 ข้อดีของการอ่านหนังสือทุกวัน!!

หนังสือก็เปรียบเสมือนอาหารสมอง เพราะช่วยกระตุ้นให้สมองได้ทำงานตลอด ลองมาดูกันว่าการอ่านให้ประโยชน์อะไรแก่คุณได้บ้าง

### 1. การอ่านช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง

มีการศึกษาหากสมองมีการใช้งาน หรือการออกกำลังกาย จะช่วยชะลอหรือป้องกันภาวะสมองเสื่อมได้ดี เช่นเดียวกับกล้ามเนื้อในร่างกาย การอ่านหนังสือก็ช่วยให้สมองแข็งแรงเพราะมีการใช้งานอยู่เสมอ ฉะนั้นต้องเลือกแล้วว่าจะ 'ใช้' มันหรือจะ 'สูญเสีย' มันไป

### 2. การอ่านช่วยเพิ่มทักษะการคิดวิเคราะห์

เมื่อคุณได้อ่านเรื่องที่มีปริศนา เจื่อนงำ สมองจะขบคิดและไขปริศนาเหล่านั้นไปตลอดการอ่านจนจบเรื่อง ซึ่งสิ่งนี้จะกระตุ้นสมองให้ระบบการคิดวิเคราะห์ทำงาน นอกจากนี้การอ่านช่วยเพิ่มทักษะการวิเคราะห์จากการวิเคราะห์เนื้อเรื่อง พลอต การกระทำของตัวละคร ชวนนำไปแชร์และถกเถียงกับคนอื่น ๆ ได้อีกด้วย



### 3. การอ่านช่วยกระตุ้นความจำ

เมื่ออ่านหนังสืออย่างเช่นนิยาย คุณจะต้องจดจำชื่อตัวละคร เบื้องหลังของตัวละคร เนื้อเรื่อง หรือแม้กระทั่งพล็อตของเรื่อง สมองจะสั่งการให้จดจำข้อมูลเหล่านั้นไว้และเรียกใช้งานทันที ซึ่งเป็น การออกกำลังสมอง ทำให้สมองทำงานและฝึกฝนความจำได้ดีขึ้นนั่นเองได้ดียิ่งขึ้น

### 4. การอ่านช่วยทำให้รู้สำนวนภาษาและคำศัพท์มากขึ้น

นอกจากการอ่านจะให้ความรู้แล้ว ยังทำให้คุณรู้สำนวนภาษามากขึ้น แล้วประโยคการเขียนและการ พุดของคุณจะสละสลวยขึ้นกว่าเดิม ซึ่งสิ่งนั้นจะทำให้คุณดูเป็นคนมีความรู้ มีความมั่นใจในการพูด และการเขียน อีกทั้งคำศัพท์ต่างๆ ยังทำให้คุณเข้าใจหัวข้อต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว เมื่อหัวข้อบทสนทนา เป็นเรื่องเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ หรือเรื่องอะไรที่มีศัพท์เฉพาะ นอกจากนี้การอ่านยังช่วยให้คุณรู้ วิชาใหม่ๆ ได้อีกด้วย

### 5. การอ่านให้ความรู้

แน่นอนว่าทุกครั้งที่คุณอ่านจะได้ข้อมูลใหม่ๆ ที่คุณยังไม่เคยรู้เสมอ ไม่จำเป็นว่าจะต้องเป็นหนังสือสาร คติหรือประวัติศาสตร์ แต่หนังสือนิยายก็สอดแทรกความรู้เรื่องราวๆ ให้คุณได้อะไรมาไม่มากนักน้อย จำไว้ว่า แม้ว่า คุณจะเสียงาน เสียเงิน เสียทรัพย์สิน แต่ความรู้ไม่มีวันไปจากคุณได้ แล้วอย่างนี้จะไม่ ลองหยิบหนังสือขึ้นมาอ่านเลยหรือ?

### 6. การอ่านทำให้ทักษะการเขียนดีขึ้น

เมื่อได้อ่าน คุณก็จะจดจำสำนวนการเขียนและคำศัพท์จากสิ่งที่อ่านมาด้วย ยิ่งอ่านมากๆ คุณก็จะ เขียนได้ดีขึ้น ด้วยการสังเกตจากสไตล์การเขียนของผู้อื่นอย่างนักเขียนในดวงใจ เช่นเดียวกับนักดนตรี ที่ฟังเพลงที่ตัวเองชอบบ่อยๆ หรือจิตรกรที่ฝึกฝนเทคนิคจากงานมาสเตอร์พีซ ดังนั้นการเขียนที่ดีจะ เรียนรู้มาจากการอ่านนั่นเอง



## 7. การอ่านช่วยฝึกสมาธิและความตั้งใจ

หากอยากหลบความวุ่นวายรอบกาย ลองหยิบหนังสือหรือหาบทความมาอ่านดูสิ มันจะดึงให้คุณมีสมาธิจดจ่ออยู่กับมันได้ ซึ่งช่วยฝึกสมาธิและฝึกสมองไปพร้อมๆ กัน

## 8. การอ่านช่วยลดความเครียด

ไม่ว่าจะเป็นความเครียดจากที่ทำงาน ความสัมพันธ์กับคนอื่น หรือปัญหาที่ต้องพบเจอในชีวิตประจำวัน การอ่านช่วยลดความเครียดเหล่านั้นได้ ลองหยิบนิยายดีๆ สักเล่มมาอ่านสิ เพราะมันจะนำคุณไปสู่อีกโลกหนึ่งเลย หรือหาบทความดีๆ มาอ่าน ก็ช่วยหันเหความสนใจของคุณออกจากเรื่องเครียดๆ ได้ ซึ่งจะทำให้คุณผ่อนคลายลงได้

## 9. การอ่านช่วยให้ผ่อนคลาย

หากเจอเรื่องเครียดมาทั้งวัน ให้ลองหยิบหนังสือขึ้นมาอ่าน เพราะการอ่านหนังสือช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ นอกจากนั้นยังช่วยให้ร่างกายสงบลง และบางทียังช่วยชี้ทางสว่างให้แก่ผู้คนที่ได้อีกด้วย

## 10. การอ่านให้ความบันเทิง

ไม่ว่าจะเป็นหนังสือประเภทไหน หนังสือเรียน สารคดี หนังสือนิยายหรือการ์ตูน ก็ย่อมสร้างความบันเทิงให้ได้ อีกทั้งยังมีสาระ ให้ความรู้ คลายเครียด และฝึกสมองได้อีกด้วย อีกทั้งหนังสือยังเป็นสื่อบันเทิงราคาถูก เพราะสามารถหาได้ตามห้องสมุด หรือถ้าไม่สามารถไปห้องสมุดได้ก็สามารถหาอ่านได้ในรูปแบบ PDF หรือ EPUB หรือบทความที่มีให้อ่านตามอินเทอร์เน็ตซึ่งมีอย่างมากมายได้อีกด้วย

การอ่านหนังสือนอกจากให้ประโยชน์มากมาย ยังเป็นการเปิดโลกกว้างให้คุณได้รู้ได้เห็นในสิ่งที่ไม่เคยเห็นเคยรู้ได้อีกด้วย ลองหยิบหนังสือขึ้นมาอ่านดูสักหน่อย เริ่มจากหนังสือนิทานหรือบทความสั้นๆ ก่อน และคุณก็จะเห็นความเปลี่ยนแปลงในตัวคุณได้เลยทีเดียว

ที่มา <http://www.satapornbooks.co.th/>

