



# บทความออนไลน์

## เหตุผล 8 ประการทางวิทยาศาสตร์ที่เราควรอ่าน

### หนังสือเล่ม แทนการอ่านผ่านจอ

ที่มา: Time.com วันที่ 14 ม.ค. 2558 แปลและสรุปโดย ดร.ณัชร สยามาวาลา



ถึงแม้ทุกวันนี้ผู้คนจะอ่าน e-book กันมากขึ้น แต่หนังสือ “จริง ๆ” ที่เป็นเล่มนั้นก็ยังไม่หายไปไหน ตามสถิติที่ 88% ของคนอเมริกันที่อ่าน e-book ก็ยังคงอ่านหนังสือเล่มอยู่ ไม่ว่าจะเป็นเพราะชอบกลิ่นหนังสือใหม่หรือว่าชอบที่สามารถอ่านได้อย่างสบายใจโดยไม่ต้องกลัวแบตเตอรี่หมด และดูเหมือนว่าการอ่านหนังสือเล่มจะส่งผลดีต่อสุขภาพและสุขสภาวะของเราด้วย



## 1. การอ่านเพิ่มพูนสติปัญญา

ดร.ซูยส์ (นักเขียนหนังสือเด็กชื่อดัง) เคยกล่าวว่า “ยิ่งคุณอ่านมาก คุณก็จะยิ่งรู้จักสิ่งต่าง ๆ มาก และยิ่งคุณเรียนรู้มาก คุณก็จะยิ่งมีความก้าวหน้ามากตามไปด้วย” การอ่านหนังสือดี ๆ นั้นเป็นการเปิดโลกกว้างแห่งสารพันความรู้ ตั้งแต่คนเราอายุยังน้อย

งานวิจัยจากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ณ เมืองเบิร์คลีย์ พบว่า หนังสือเด็กนั้นทำให้เด็กรู้จักศัพท์ใหม่ ๆ มากกว่ารายการโทรทัศน์ช่วงไพรม์ ไทม์ ถึง 50% และหนังสือเด็กยังมีคำศัพท์มากกว่าในบทสนทนาของผู้ที่จบปริญญาตรีแล้วด้วยซ้ำ

การได้เปิดรับศัพท์ใหม่ ๆ นั้นไม่เพียงแต่นำไปสู่คะแนนที่สูงขึ้นในวิชาการอ่าน แต่ยังนำไปสู่คะแนนที่สูงขึ้นในการทดสอบสติปัญญาทั่ว ๆ ไป ยิ่งไปกว่านั้น ทักษะการอ่านที่เข้มข้นตั้งแต่เยาว์วัยนั้นยังอาจนำไปสู่ระดับสติปัญญาที่สูงกว่าเมื่อเป็นผู้ใหญ่ด้วย

คำแนะนำ: ถ้าคุณอยากอ่านเพิ่มพูนสติปัญญาแบบเต็มสูบ ให้คุณเลือกอ่านหนังสือเล่มแทนอ่านผ่านจอ เพราะมีผลวิจัยระบุว่า การอ่านผ่านจอ นั้นอาจทำให้คุณอ่านช้าลงได้ระหว่าง 20-30%

## 2. การอ่านสามารถเพิ่มประสิทธิภาพของสมอง

การอ่านหนังสือเป็นประจำไม่เพียงแต่จะทำให้คุณฉลาดเฉลียวขึ้นเท่านั้น แต่มันยังสามารถเพิ่มประสิทธิภาพของสมองคุณได้ด้วย

การอ่านเป็นประจำช่วยเพิ่มประสิทธิภาพด้านความจำของคุณด้วยการกระตุ้นการทำงานของสมองในแบบเดียวกับที่การวิ่งช่วยให้การทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือดของคุณดีขึ้นนั่นเอง

งานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการ Neurology ระบุว่า ปกติแล้วเมื่อคนเราอายุมากขึ้น ระบบความจำและการทำงานของสมองก็มักเสื่อมลง แต่การอ่านหนังสือเป็นประจำอาจช่วยให้เกิดการเสื่อมช้าลงและทำให้สมองมีความว่องไวแหลมคมได้นานขึ้นค่ะ

นอกจากนี้ The Huffington Post ยังรายงานว่า การออกกำลังสมองเป็นประจำสามารถลดอัตราความเสี่ยงของสมองได้ถึง 32% ทีเดีย



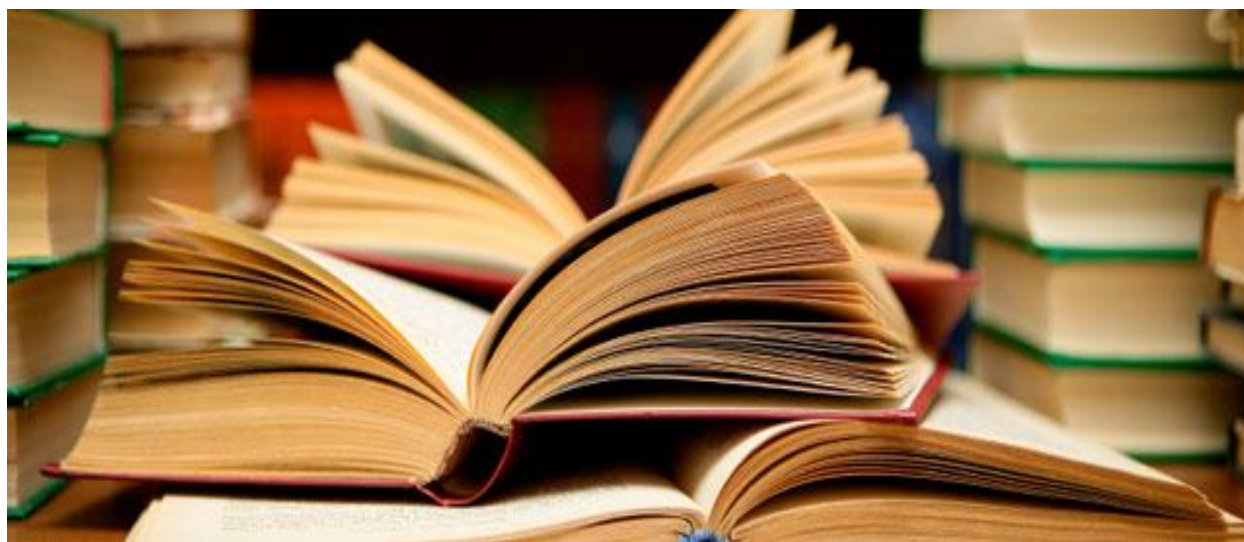
**3. การอ่านช่วยให้คุณมีความเข้าใจผู้อื่นมากขึ้นการหลุดเข้าไปในโลกของหนังสือดี ๆ สักเล่มจะทำให้คุณเข้าใจผู้อื่นได้มากขึ้น บทความวิชาการที่ตีพิมพ์ในวารสาร Science กล่าวว่า การอ่านหนังสือโดยเฉพาะนิยายที่เกี่ยวกับอารมณ์ของผู้อื่นนั้นจะสามารถทำให้เราเข้าใจได้ว่าผู้อื่นคิดอะไรอยู่**

เดวิด คัมเมอร์ คิตต์ และ เอ็มมานูเอล คาสตาโน รายงานว่า “ความสามารถเข้าใจจิตใจของผู้อื่นนั้นเป็นทักษะสำคัญที่ช่วยให้เราสามารถมีความสัมพันธ์ทางสังคมอันซับซ้อน ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของสังคมมนุษย์ได้”

**4. การพลิกเปลี่ยนหน้านั้นสามารถช่วยให้คุณเข้าใจในสิ่งที่กำลังอ่านอยู่ได้ดีขึ้น**

ถ้าจะพูดถึงความสามารถในการจำในสิ่งที่กำลังอ่านอยู่ได้นั้น การอ่านหนังสือเล่มจะดีกว่าการอ่าน e-book นิตยสาร Wired รายงานว่า การที่นิ้วต่าง ๆ ของเราสามารถสัมผัสกระดาษได้นั้นมอบบริบทบางอย่างที่นำไปสู่ความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้นและดีขึ้นในเรื่องที่กำลังอ่านอยู่

ดังนั้นถ้าคุณต้องการจะได้รับประโยชน์จากการอ่านอะไรดี ๆ ให้คุณเลือกอ่านแบบเป็นเล่มแทนการอ่านผ่านหน้าจอ



**5. การอ่านอาจช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์**

การอ่านหนังสือทำให้สมองของคุณได้ทำงาน ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีมาก บุคคลที่ใช้สมองทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างเช่น อ่านหนังสือ เล่นหมากรุก หรือแก้

ปริศนาอักษรไขว้ จะมีโอกาสเป็นโรคอัลไซเมอร์น้อยกว่าผู้ที่ใช้เวลาพักผ่อนทำกิจกรรมที่เฉื่อยช้ากว่าถึง 2.5 เท่า



อาการสมองเฉื่อยชาที่จริงแล้วเป็นตัวบ่งชี้ระยะแรกของโรคอัลไซเมอร์นั่นเอง

## 6. การอ่านช่วยให้คุณรู้สึกได้ผ่อนคลาย

มีเหตุผลทางวิทยาศาสตร์รองรับอยู่ทำไมการได้นอนขดหรือเอกเขนกอ่านหนังสือดี ๆ ในตอนเย็นของวันที่เราทำงานหนักนั้นถึงฟังดูเป็นเรื่องที่น่าดึงดูดใจนัก

มีงานวิจัยระบุว่า การอ่านนั้นสามารถช่วยให้คุณคลายเครียดได้อย่างมาก โดยงานวิจัยของมหาวิทยาลัยซัสเซกซ์ในปี 2009 ระบุว่า การอ่านหนังสือสามารถลดความเครียดได้มากถึง 68% ที่เดียว

เดวิด ลูอิส นักจิตวิทยาผู้เชี่ยวชาญด้านประสาทวิทยาการรับรู้ (cognitive neuropsychologist) ให้สัมภาษณ์หนังสือพิมพ์ The Telegraph ว่า “มันไม่จำเป็นหรอกครับว่าคุณอ่านหนังสืออะไร เพียงแค่คุณหลุดเข้าไปในหนังสือที่น่าสนใจมาก ๆ คุณก็สามารถหนีจากความกังวลและความเครียดในชีวิตประจำวันโดยการเข้าไปท่องเที่ยวในโลกแห่งจินตนาการของผู้แต่งได้แล้ว”

## 7. การอ่านหนังสือก่อนนอนสามารถช่วยการนอนหลับของคุณได้

โรงพยาบาลชื่อดัง มาโย คลินิก กล่าวว่า การสร้างธรรมเนียมปฏิบัติก่อนนอนอย่างเช่นการอ่านหนังสือนั้นเป็นการส่งสัญญาณไปยังร่างกายของคุณว่าถึงเวลาที่จะพักผ่อนได้แล้ว

การอ่านหนังสือเล่มช่วยให้คุณได้ผ่อนคลายมากกว่าการอ่านผ่านหน้าจอก่อนนอน ความจริงแล้วหน้าจอของเครื่องอ่าน e-book และแท็บเล็ตอาจทำให้คุณนอนหลับได้ช้าลงและรบกวนคุณภาพการนอนของคุณด้วยซ้ำไป

ผลกระทบเหล่านี้ก็เกิดกับเด็กด้วย งานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสารการแพทย์ Pediatrics ระบุว่า เด็กจำนวนมากถึง 54% นอนใกล้ ๆ จอขนาดเล็กซึ่งส่งผลให้มีปริมาณการนอนน้อยกว่าเด็กอื่นถึง 20 นาที

## 8. การอ่านนั้นเป็นนิสัยที่เด็กเรียนรู้จากพ่อแม่ได้

75% ของบรรดาพ่อแม่ล้วนต้องการให้ลูก ๆ ของตนเองอ่านหนังสือเพื่อความเพลิดเพลินให้มากขึ้น (อ่านอย่างอื่นนอกจากหนังสือเรียน) ข่าวดีคือคุณพ่อคุณแม่สามารถทำให้ลูกเป็นหนอนหนังสือตัวน้อยได้ด้วยการการออกเสียงดัง ๆ ที่บ้าน



ในขณะที่พ่อแม่ส่วนใหญ่หยุดอ่านออกเสียงเมื่อลูก ๆ ของตนสามารถอ่านได้เอง ผลการวิจัยจากวารสาร Scholastic แนะนำว่าการอ่านออกเสียงให้ลูกฟังตลอดเวลาที่ลูกยังเรียนชั้นประถมนั้นสามารถเป็นแรงบันดาลใจให้เด็ก ๆ เป็นนักอ่านด้วยได้ นั่นก็คือเป็นเด็กที่อ่านเพื่อความเพลิดเพลินบ่อยถึง 5-7 ครั้งต่อสัปดาห์

ในบรรดาเด็กที่อ่านหนังสือบ่อยที่อายุระหว่าง 6-10 ปีนั้นมีถึง 40% ที่พ่อแม่อ่านออกเสียงให้ฟังที่บ้าน แต่ในหมู่เด็กที่ไม่ค่อยอ่านหนังสือนั้นมีเพียง 13% เท่านั้นที่พ่อแม่อ่านออกเสียงให้ฟังที่บ้าน

นั่นหมายความว่าเวลาที่พ่อแม่นั่งอ่านนิทานออกเสียงให้ลูก ๆ ฟังนั้นเป็นวิธีที่ดีวิธีหนึ่งที่จะทำให้เด็ก ๆ มีความสนใจที่จะอ่านหนังสือเป็นงานอดิเรกนั่นเอง

