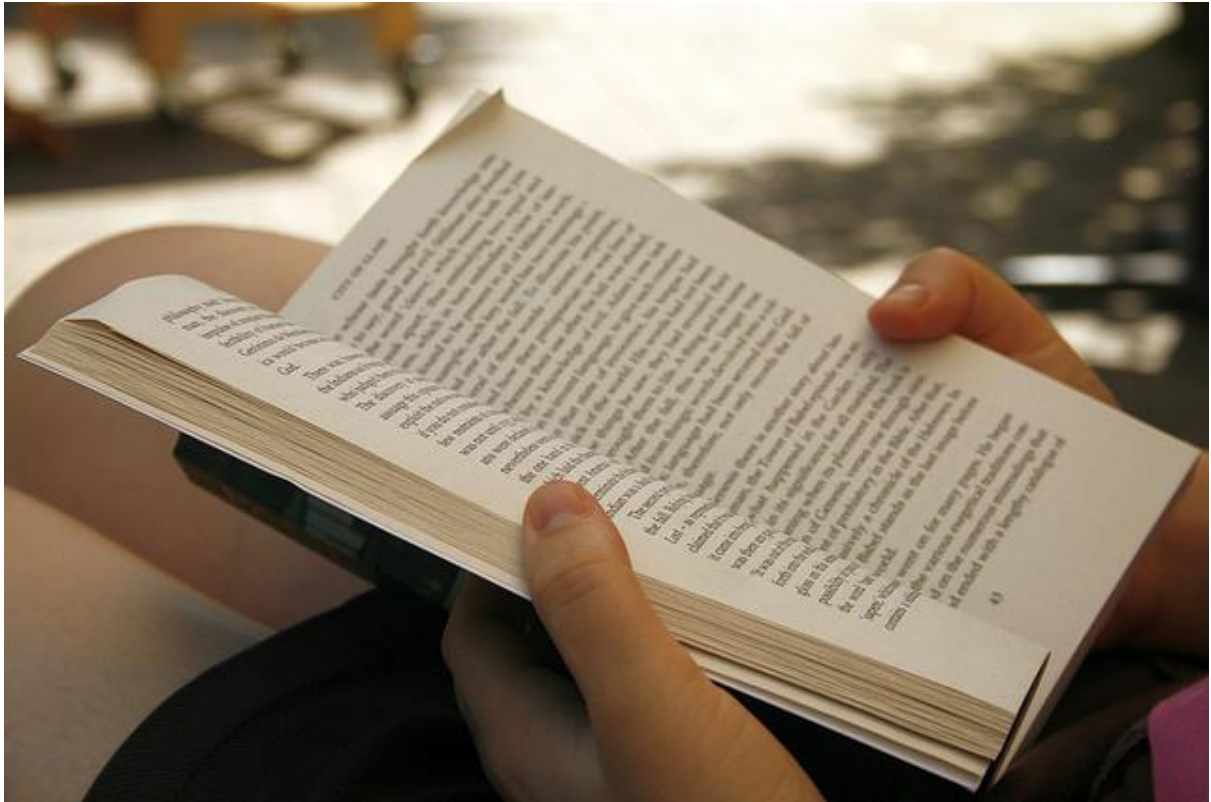


ประโยชน์ที่ได้รับจากการอ่านหนังสือ



เรียบเรียงข้อมูลโดยกระปุกดอทคอม

จริง ๆ แล้วหนังสือก็เปรียบเสมือนปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งในชีวิตเรา เพราะถือเป็นอาหารสมองที่จะช่วยบำรุงความรู้ และประเทืองปัญญาให้เราได้เป็นอย่างดี แต่พอได้เห็นสถิติการอ่านหนังสือของคนไทยแล้วก็ต้องถอนหายใจดังเฮ้อ ก็ตัวเลขสถิติที่ออกมามันช่างน้อยแสนน้อยเสียจนน่าใจหาย วันนี้กระปุกดอทคอมก็เลยขอเสนอ 10 ข้อดีของการอ่านมาให้ได้รู้กัน เพื่อจะช่วยกระตุ้นให้คนไทยอยากอ่านหนังสือกันมากขึ้นค่ะ

1.กระตุ้นการทำงานของสมอง

สมองก็เป็นอวัยวะอย่างหนึ่งในร่างกาย ที่ต้องการการออกกำลังกาย เพื่อรักษาประสิทธิภาพในการทำงานให้ลื่นไหลไม่ติดขัดอยู่เสมอ และจากการวิจัยทางการแพทย์ก็พบว่า การอ่านหนังสืออยู่เสมอจะช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง และกระตุ้นกระบวนการคิด ทำให้ห่างไกลจากโรคอัลไซเมอร์ และโรคความจำเสื่อม เพราะการใช้สมองคิดตามสิ่งที่อ่าน จะทำให้สมองได้ทำงานอยู่ตลอดนั่นเอง

2.ลดความเครียด

ไม่เพียงแต่กระตุ้นการทำงานของสมอง แต่การอ่านหนังสือยังมีข้อดีที่น่าสนใจอย่างช่วยลดความเครียดได้ด้วย โดยนักจิตวิทยาได้แนะนำว่า การอ่านหนังสือนิยาย หรือหนังสือที่เราชอบในช่วงเวลาที่มีความเครียดจากงาน หรือสิ่งที่เจอในชีวิตประจำวัน จะทำให้ความเครียดที่มีอยู่หายไปได้ เพราะเมื่อเรามีสมาธิในการอ่านหนังสือที่อยู่ในมือ เราก็จะลืมเลือนเรื่องที่กำลังกังวล หรือเรื่องที่กำลังเครียดอยู่โดยอัตโนมัติ เผลอ ๆ ข้อคิด หรือมุมมองดี ๆ ที่ได้จากหนังสือ ก็อาจจะช่วยให้เรื่องที่กำลังเครียดอยู่กลายเป็นเรื่องสิวิ ๆ ไปเลยก็ได้



3. ให้ความรู้

แน่นอนอยู่แล้วว่าเมื่อเราอ่านหนังสือ เราก็จะได้ความรู้ หรือข้อคิดอะไรบางอย่างกลับมา และไม่จำเป็นต้องเป็นหนังสือที่อัดแน่นไปด้วยสาระความรู้เสมอไป หนังสือนิยายรักหวานแหวว หรือหนังสือการ์ตูน ก็สามารถให้อะไรกับเราได้ไม่มากนักน้อยเช่นกัน อย่างน้อยที่สุดก็ต้องให้ความบันเทิงกับเราละ ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นหนังสือประเภทไหน ก็หยิบมาอ่านเถอะค่ะ รับรองว่ายังไงก็ได้ประโยชน์แน่นอน

4. ได้สำนวนภาษา

หากลองสังเกตดี ๆ จะรู้ว่า การอ่านหนังสือนั้นช่วยให้เราได้เรียนรู้สำนวนภาษา คำศัพท์ วิธีการพูดอย่างสละสลวย นุ่มนวล ยิ่งถ้าได้อ่านหนังสือภาษาต่างประเทศ หรือหนังสือแปล เราก็จะมีโอกาสได้เรียนรู้คำศัพท์ และสำนวนใหม่ ๆ ไม่รู้จักจบสิ้น ไม่เชื่อลองสังเกตสำนวนการพูดหรือสำนวนการเขียนของคนที่ชอบอ่านหนังสือดูก็ได้ แล้วจะให้เห็นความแตกต่าง ว่าเขาสามารถพูดจา และเขียนหนังสือได้อย่างไม่สะดุด อ่านก็ลื่นตา ฟังกี่ลื่นหู เห็นได้ชัดว่ายิ่งอ่าน ก็ยิ่งได้ประโยชน์ดี ๆ ต่อตัวคุณเองอย่างไม่น่าเชื่อเลยนะ



5. ช่วยกระตุ้นความจำ

เมื่อเราอ่านหรือรับอะไรก็ตามเข้าไปในสมอง สมองจะสั่งการเก็บข้อมูลเหล่านั้นไว้ในส่วนหนึ่งของสมอง ที่มีไว้สำหรับการจดจำข้อมูล และเรียกใช้ได้อย่างทันทีเมื่อจำเป็น ดังนั้นเมื่อเราอ่านหนังสือมาก สมองก็จะทำงาน เก็บข้อมูลและเรียบเรียงข้อมูลใหม่ เพื่อให้เราสามารถจำอะไรได้ดีขึ้น เราจึงสามารถเรียนรู้และจดจำได้อย่างดี ไม่มีลืม



6. บริหารกระบวนการคิดวิเคราะห์

ทุกครั้งที่ได้อ่านหนังสือที่มีเงื่อนไข หรือมีปมที่ต้องติดตาม สมองของเราก็จะพยายามขบคิดปมปัญหานั้น ๆ และหาทางออกด้วยตัวเอง เช่นกันกับเวลาที่ได้ดูหนังแนวสืบสวนสอบสวน เราก็จะพยายามคลำหาคำตอบอยู่ในใจไปพร้อม ๆ กับเนื้อเรื่อง ซึ่งก็จะทำให้กระบวนการคิดวิเคราะห์ของเราได้ทำงาน บริหารตัวเองอยู่ตลอด เรียกได้ว่ายิ่งได้อ่านก็เหมือนยิ่งได้ลับสมองให้เฉียบแหลมยิ่งขึ้นเลยละ

7. ฝึกสมาธิ

หากอยากได้สมาธิ หรือต้องการหลีกเลี่ยงความวุ่นวายรอบกาย ก็ลองหยิบหนังสือที่น่าสนใจมาอ่านดูสิ แล้วคุณก็จะได้ฝึกสมาธิได้อย่างที่ตั้งใจ เพราะเวลาที่เราเพิ่งความสนใจไปยังหนังสือ ก็จะได้เพิ่งสมาธิและสมองไปด้วย ทำให้เรามีสมาธิทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ถึงขนาดที่ผู้เชี่ยวชาญยังแนะนำว่าให้อ่านหนังสือก่อนทำงาน หรือเรียนสัก 15-20 นาที เพื่อเป็นการเตรียมพร้อมสมองและร่างกายให้พร้อมทำงาน และเรียนหนังสือเลยทีเดียว

8. พัฒนาทักษะการเขียน

เชื่อได้ว่าคนที่อ่านหนังสือทุกคน แม้จะอ่านบ่อยหรือไม่ค่อยบ่อยก็ตาม จะต้องมึนนักเขียนในดวงใจ ที่เราอ่านแล้วชอบวิธีการเขียน และสำนวนของเขาเหลือเกิน ซึ่งสิ่งนี้และที่จะเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาทักษะทางการเขียนให้เรา และยิ่งถ้าได้อ่านบ่อย ๆ ก็จะได้ทั้งคำศัพท์และสำนวนภาษาที่เขาใช้เขียนหนังสือกัน ไม่นานว่าสักวันคุณก็อาจจะได้เป็นนักเขียนฝีมือดีคนหนึ่งเลยก็ได้



9. ให้ความสงบ

ผลวิจัยทางการแพทย์ได้พิสูจน์แล้วว่า นอกจากการอ่านหนังสือจะช่วยให้เรามีสมาธิขึ้นแล้ว การอ่านหนังสือยังช่วยให้ร่างกายเราก่อความรู้สึกสงบขึ้นด้วย โดยหากอ่านหนังสือแนวปรัชญาหรือหนังสือที่ให้แนวคิด จะช่วยลดความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติได้ หรือถ้าอ่านหนังสือประเภทฮาวทู (self-help books) ก็จะช่วยปรับอารมณ์ที่แปรปรวนให้กลับมาเป็นปกติ และบางทีก็สามารถช่วยชี้ทางสว่างให้ปัญหาที่มีแต่แปดด้านได้ด้วย

10. ให้ความบันเทิง

ไม่ว่าจะอ่านหนังสือประเภทไหนก็แล้วแต่ จะมีสาระความรู้มากน้อยแค่ไหนก็ไม่สำคัญ เพราะหนังสือสามารถให้อะไรกับคนอ่านได้เสมอ ไม่ว่าจะเป็นแนวคิด ไอเดียดี ๆ ทักษะภาษา หรือแม้แต่หนังสือภาพการ์ตูนที่ไม่ได้มีสาระสำคัญอะไรเลย ก็ยังสามารถให้ความบันเทิงเร้าใจแก่ผู้อ่านได้ไม่มากนักน้อย ดังนั้น หากวัน ๆ หนึ่งคุณไม่ค่อยได้อ่านหนังสือเท่าไร ก็ลองหาหนังสือที่คิดว่าน่าสนใจ หรือเริ่มอ่านข้อความบนถุงกระดาษ หรือบนฉลากผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในชีวิตประจำวันก่อนก็ได้ค่ะ

อย่างไรก็ตาม เราเชื่อว่าทุกคนพอจะรู้ประโยชน์และข้อดีของการอ่านหนังสือกันอยู่แล้ว แต่ที่ติดกันอยู่นี้ก็คงเป็นความขี้เกียจ หรือบางคนก็มีกิจกรรมอื่นที่น่าสนุกกว่าให้ทำ แต่นับจากนี้ต่อไป อยากให้ลองอ่านหนังสือกันให้มากขึ้น แล้วคุณจะได้เห็นการเปลี่ยนแปลงในตัวเองอย่างคาดไม่ถึง อะไรที่ไม่เคยได้รู้ก็ได้รู้ สถานที่ไม่เคยได้ไปก็จะได้เห็น มาเปิดโลกกว้างไปกับหนังสือดีกว่านะคะ