

# النجاح المهني حليف الذين يقرؤون باستمرار 12 فائدة للقراءة



الأحد 11 أكتوبر 2020 04:10 م

إذا كنت تقضي ساعات طوالاً يومياً على مواقع التواصل الاجتماعي، ولا تفكر أبداً في أن تفتح كتاباً أو تقرأ رواية، فقد أضعت على نفسك الكثير من الفوائد التي أثبتها العلم

ففي تقرير نشرته مجلة "أزاد سالود" (azsalud) الإسبانية، قال الكاتب بيرنات كابريسيينا: إن المطالعة نشاط مفيد، ويجب أن يكون جزءاً من حياتنا اليومية، وهو الأمر الذي تثبته الدراسات العلمية الحديثة

وينصح الخبراء بقضاء مدة قصيرة يومياً في قراءة شيء نحبه، ومع مرور الوقت، سوف ندرك معظم الأسباب التي تجعل القراءة بانتظام عادة ممتازة، فالمطالعة لا تعد طريقة رائعة لقضاء الوقت فحسب، بل لها فوائد معرفية وعديدة أخرى وفقاً للكاتب

## 1- الاسترخاء:

تعد المطالعة هواية ممتازة، وقد أثبت العلم أنه بعد 10 دقائق من القراءة، يتباطأ معدل نبضات القلب وترتخي العضلات لذلك يمكن أن نعد القراءة طريقة فعالة لتقليل التوتر

## 2- التخلص من الأرق:

يلجأ بعض الأشخاص إلى القراءة للتمكن من النوم، ويمكننا اعتبارها طريقة فعالة للاسترخاء والتخلص من الأرق؛ لأنها تجنبنا التفكير في مشاكلنا اليومية

## 3- فهم الآخرين:

تؤكد الدراسات النفسية أن شعور التعاطف يتطور لدى الذين يقرؤون باستمرار، كما تسمح المطالعة بتعزيز القدرة على فهم المواقف والحالات المزاجية وتمتين العلاقات الشخصية

## 4- المرونة:

يعد اكتساب اللدونة العصبية (وهي قدرة الجهاز العصبي على التغيير) من أهم فوائد القراءة المثبتة علمياً، إذ يكتسب القارئون بانتظام قدرًا أكبر من المرونة الفكرية، فيشحذون عقولهم بالأفكار الجديدة ويكتسبون قدرة على حل المشكلات بطريقة أسرع وأكثر فاعلية

## 5- تحفيز الذاكرة:

ترتبط هذه النقطة ارتباطاً مباشراً بالنقطة السابقة، وهي فائدة عظيمة للقراءة ستشجعك على الشروع في المطالعة من الآن

فقد ثبت علمياً أن الذين يقرؤون بانتظام لا يصابون بالخرف وألزهايمر إلى غاية بلوغ سن متقدمة؛ لأن القراءة تعد بمنزلة التدريب الذي نعزز من خلاله بعض المهارات، مثل الذاكرة والقدرة على الانتباه

## 6- ثروة من المفردات:

عموماً يملك الذين يطالعون باستمرار مخزوناً هائلاً من المفردات والعبارة المتنوعة لست مطالباً بقراءة متخصصة، بل يمكنك قضاء وقت ممتع والتعرف على مصطلحات ومفردات متنوعة في العديد من المجالات المعرفية

## 7- النجاح المهني:

هناك علاقة واضحة بين النجاح المهني والأشخاص الذين يقرؤون الكتب باستمرار ويدرك العديد من المديرين التنفيذيين في الشركات الكبيرة أن القراءة تمرين أساسي ومصدر للتعلم وشق طريقهم نحو النجاح

#### 8- تنمية الذكاء:

تجعلك القراءة بلا شك أكثر ذكاء؛ لأنها تزيد من نشاطك الذهني، وليس ذلك فحسب، بل إنها تساعد أيضا على التركيز واكتساب مهارات التواصل الاجتماعي والتفكير عمقاً وبالتالي، نوصي بالمطالعة بانتظام لتحسين المهارات المعرفية □

#### 9- زيادة متوسط العمر:

بعض الدراسات ربطت بين القراءة ومتوسط العمر، فقد تبين أن الذين يقرؤون الكتب لـ 30 دقيقة في اليوم، يعيشون أطول بعامين تقريبا من الذين لا يقبلون على المطالعة □

#### 10- المعرفة:

يعدّ التعلم من أفضل فوائد المطالعة المعروفة؛ فالقراءة وسيلة أساسية لتحقيق المعرفة، وهي تساعدنا أيضا على إزالة الشكوك التي كانت لدينا لمدة طويلة حول قدرتنا على تحصيل العلم □

وبفضل مفكرين وعلماء ومغامرين عظماء، تمكن البشر من حل الكثير من الألغاز، والمطالعة وسيلة رائعة للوصول إلى معارف الآخرين واكتشافاتهم □

#### 11- الاستفادة من الوقت:

يقضي الناس الكثير من الوقت يوميا في وسائل النقل العام □ وحتى لو كانت مدة الرحلة 15 دقيقة فقط، استثمارها في المطالعة والاستفادة من الوقت لتنمية نفسك ومعارفك □ فمن الأفضل تجنب إضاعة هذا الوقت الثمين في الاطلاع على مواقع التواصل الاجتماعي دون فائدة □

#### 12- تنمية الخيال:

تظهر الدراسات العلمية أن المطالعة تنقّي الخيال وتجعل العقل أكثر انفتاحا، ويحدث هذا بالأساس لدى الذين يحبون قراءة الروايات الخيالية □