

VĂN HÓA ĐỌC SÁCH

➔ **Mười lợi ích của việc đọc sách**

1. Kích thích tinh thần:

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, kích thích tinh thần có thể làm chậm lại tiến độ (hoặc thậm chí có thể ngăn chặn) của bệnh Alzheimer và mất trí nhớ, giữ cho bộ não của bạn hoạt động và tham gia ngăn không cho bị mất năng lượng. Cũng giống như bất kỳ các cơ khác trong cơ thể, não đòi hỏi phải được tập thể dục để luôn mạnh khỏe, vì vậy cụm từ “sử dụng nó hoặc mất nó” là đặc biệt thích hợp khi nói đến não của bạn. Làm câu đố và chơi các trò chơi như cờ vua cũng rất hữu ích cho việc kích thích tinh thần.



2. Giảm căng thẳng:

Bất kể bạn gặp bao nhiêu căng thẳng tại nơi làm việc, trong các mối quan hệ cá nhân, hoặc vô số các vấn đề khác phải đối mặt trong cuộc sống hàng ngày, tất cả sẽ dần biến mất khi bạn tập trung vào một câu chuyện tuyệt vời. Một cuốn tiểu thuyết hay có thể đưa bạn tới một thế giới khác, trong khi một bài báo hấp dẫn sẽ làm bạn phân tâm và ổn định bạn trong thời điểm hiện tại, để tình trạng căng thẳng dần dần tan biến và cho phép bạn thư giãn. Ngoài đọc sách ra nếu chơi game vừa phải cũng là cách giảm căng thẳng



3. Làm giàu kiến thức:

Tất cả mọi thứ bạn đọc sẽ choáng hết trong đầu bạn với các thông tin mới, và bạn sẽ không bao giờ biết khi nào nó có ích. Những kiến thức bạn có được trang bị để bạn có thể giải quyết bất kỳ thách thức nào mà bạn phải đối mặt trong tương lai. Ngoài ra, ở đây cần có một chút suy ngẫm: Bạn đã bao giờ nghĩ rằng mình ở trong những trường hợp nghiêm trọng, hãy nhớ rằng mặc dù bạn có thể mất tất cả mọi thứ khác, công việc của bạn, của cải, tiền bạc, thậm chí sức khỏe nhưng kiến thức trong đầu bạn sẽ không bao giờ mất đi.



4. Vốn từ ngữ được mở rộng Điều này đi liền với lợi ích 3:

Bạn đọc càng nhiều, càng được tiếp xúc với nhiều từ ngữ, chắc chắn rằng tất cả sẽ đi vào vốn từ vựng hàng ngày của bạn. Ăn nói lưu loát và khéo léo giúp ích rất nhiều trong bất kỳ ngành nghề nào, và nếu bạn có thể nói chuyện với sự tự tin có nghĩa là lòng tự trọng của bạn đã được nâng cao lên rất nhiều. Điều này thậm chí có thể hỗ trợ rất tốt cho sự nghiệp của bạn, như những người đọc nhiều hiểu rộng, ăn nói khéo léo, và am hiểu về nhiều chủ đề có khuynh hướng được thăng chức nhanh hơn (và thường xuyên hơn) so với những người có vốn từ vựng hạn chế và thiếu nhận thức về văn học, đột phá khoa học, hay các sự kiện toàn cầu. Đọc sách cũng rất quan trọng cho việc học một ngôn ngữ mới, như khi bạn tiếp xúc với nhiều từ ngữ được sử dụng trong từng bối cảnh cụ thể, sẽ cải thiện kỹ năng nói và viết của mình lưu loát hơn.

5. Cải thiện trí nhớ:

Khi bạn đọc một cuốn sách, bạn phải nhớ từng nhân vật, nguồn gốc của họ, tham vọng, lịch sử, và sắc thái, cũng như các chi tiết liên quan đến nhân vật trong mỗi câu chuyện. Những điều này khá nhiều để nhớ, nhưng não là một bộ phận tuyệt vời, nó có thể nhớ tất cả tương đối dễ dàng. Thật ngạc nhiên, mỗi bộ nhớ mới mà bạn tạo ra sẽ liên hợp với các khớp thần kinh mới (chuỗi phản ứng hóa sinh trong não bộ) và tăng cường những cái hiện có, hỗ trợ trí nhớ ngắn hạn cũng như giữ thăng bằng tâm trạng.

6. Đọc sách thường xuyên giúp bạn tăng cường kỹ năng tư duy, phân tích:

Bạn đã bao giờ đọc một cuốn tiểu thuyết bí ẩn tuyệt vời, và tự mình khám phá ra những bí ẩn đó trước khi kết thúc cuốn sách? Nếu vậy, bạn có thể đưa ra những phán đoán và phân tích bằng cách chú ý tất cả các chi tiết được cung cấp và phân loại chúng, từ đó hiểu rõ “truyện trinh thám”.

7. Cải thiện sự tập trung:

Trong thế giới internet hiện nay, sự chú ý bị phân ra một triệu hướng khác nhau cùng một lúc như chúng ta đã tác vụ qua mỗi ngày. Trong 5 phút khoảng duy nhất, một người bình thường sẽ phân chia thời gian giữa làm việc, kiểm tra email, tán gẫu với một vài người (thông qua Gchat, skype, v.v...), trông chừng twitter, giám sát điện thoại, và tương tác với đồng nghiệp. Đây là loại hành vi ADD – làm cho mức độ căng thẳng tăng lên, và làm giảm năng suất của chúng ta.

Khi bạn đọc một cuốn sách, tất cả sự chú ý của bạn tập trung vào câu chuyện, thế giới xung quanh dường như biến mất, và bạn có thể đắm mình trong từng chi tiết nhỏ đang thu hút bạn. Hãy thử đọc 15-20 phút trước khi làm việc (tức là trên đường đi làm vào buổi sáng, nếu bạn di chuyển bằng giao thông công cộng), và bạn sẽ ngạc nhiên vì bạn chỉ tập trung một lúc là đã đến văn phòng.



8. Kỹ năng viết tốt hơn:

Lợi ích này đi kèm với lợi ích 4 – mở rộng vốn từ ngữ của bạn: tiếp xúc với các tác phẩm khác, quan sát nhịp, trạng thái, và phong cách viết của các tác giả khác, sẽ ảnh hưởng đến cách viết của riêng bạn. Theo cùng một cách, các nhạc sĩ ảnh hưởng lẫn nhau, và họa sĩ sử dụng kỹ thuật được xây dựng bởi các bậc thầy đi trước, do đó, nhà văn hiểu làm thế nào để xây dựng các tác phẩm bằng cách đọc các tác phẩm của người khác.



9. Sự yên tĩnh:

Ngoài việc thư giãn với một cuốn sách hay, đề tài mà bạn đọc có thể mang lại sự bình yên trong tâm hồn bạn. Đọc một tác phẩm về mặt tâm linh có thể làm giảm bớt huyết áp và mang lại cảm giác êm đềm, trong khi đọc cuốn sách tự giúp đỡ sẽ giúp ích

cho những người bị rối loạn cảm xúc và bệnh tâm thần nhẹ. Tham khảo thêm: sách hay nhất năm 2014

10. Giải trí miễn phí:

Mặc dù nhiều người trong chúng ta muốn mua sách chỉ để tham khảo một phần trong đó, họ có thể tốn khá nhiều tiền. Với kinh phí thấp, bạn có thể đến thư viện địa phương và đắm mình trong đại dương kiến thức của pho sách sẵn có. Thư viện có sách trên tất cả các vấn đề có thể tưởng tượng được, và vì ở đây luôn cập nhật các cuốn sách mới nên bạn sẽ không bao giờ đọc hết được.

Sưu tầm từ Internet