

GIỚI THIỆU SÁCH THÁNG 2 MƯỜI MỘT LỢI ÍCH CỦA VIỆC ĐỌC SÁCH

Tôi cũng giống bạn, hầu hết tất cả chúng ta đều lớn lên, đi học và được bố mẹ thầy cô, mọi người xung quanh dạy bảo và truyền đạt những tri thức về các môn khoa học, kiến thức xã hội, lịch sử cũng như cách đối nhân xử thế, dạy cách làm người... Chúng ta tiếp thu kiến thức và tích lũy kinh nghiệm thông qua hoạt động giao tiếp, lời nói và sự chia sẻ giữa mọi người. Đây là một hình thức một thụ động nhưng có hiệu quả, được áp dụng trong giáo dục ở Việt Nam. Đầu tiên, chúng ta cần phải hiểu **“Sách là gì?”**. Là sản phẩm của nhân loại, của xã hội, là sự tích lũy kiến thức qua từng thời kì phát triển của con người và từng nền văn minh của nhân loại. Sách là kho tàng lưu trữ những di sản, thành tựu vô giá được truyền từ thời kỳ này sang thời kỳ khác, từ thế hệ này qua thế hệ khác. Chúng ta có thể chủ động tiếp cận tiếp nhận thêm nhiều kiến thức hơn nữa thông qua việc đọc sách. Những cuốn sách về mọi lĩnh vực từ kinh tế, văn hóa, chính trị cho đến những cuốn tiểu thuyết phiêu lưu, tâm lý tình cảm, các cuốn sách tạo động lực hay quyền tự sự về cuộc đời có thực của một nhân vật có sự ảnh hưởng đến chúng ta. **Đọc sách** có thể là một sở thích như thích nhân vật truyện tranh nào đó, là một hoạt động để giết thời gian khi không biết làm gì, là vài phút ngẫu hứng ngồi tìm đọc trong một thư viện, cửa hàng sách nào đó ngày mưa hoặc là một thói quen của người người ham đọc sách. Tuy nhiên dù vô tình hay chủ động thì bạn cũng sẽ nhận được những trải nghiệm thú vị khi đọc sách. Không phải tự nhiên người ta khuyến khích việc mọi người đọc sách hay có thể dành cả cuộc đời mình để viết sách. Dưới đây là 11 lợi ích của việc đọc sách



1. Kích thích tinh thần

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, đọc sách giúp kích thích tinh thần. Sự kích thích tinh thần giúp làm chậm lại tiến độ (hoặc thậm chí có thể ngăn chặn) căn bệnh Alzheimer và mất trí nhớ, giữ cho bộ não của bạn hoạt động và tham gia ngăn không cho bị mất năng lượng. Giống như bất kỳ các cơ quan khác trong cơ thể, não đòi hỏi phải được tập thể dục để luôn mạnh khỏe. Đồng thời, việc đọc sách giúp bạn thư giãn và lấy lại động lực tiếp tục làm việc và học tập hăng say hơn. Nó giống như việc bạn đi du lịch nghỉ ngơi để bản thân yên tĩnh một chút rồi sau đó tạo động lực cảm hứng để làm việc tốt hơn.

2. Giảm căng thẳng

Bất kể bạn gặp bao nhiêu căng thẳng trong công việc, các mối quan hệ cá nhân, hay vô vàn các vấn đề khác phải đối mặt trong cuộc sống hàng ngày, tất cả sẽ biến mất khi bạn tập trung vào một câu chuyện thú vị. Một cuốn sách hay có thể đưa bạn tới một thế giới khác, một bài báo hấp dẫn sẽ giúp ổn định bạn trong thời điểm hiện tại, khiến tình trạng căng thẳng dần dần tan biến và cho phép bạn thư giãn. Đọc sách giúp giảm căng thẳng hiệu quả.

3. Làm giàu kiến thức

Có ai biết được trên thế giới có bao nhiêu đầu sách, có ai thống kê được đầy đủ các quyển sách đã xuất bản viết về kiến thức gì. Sách chính là nguồn tri thức vô tận về mọi lĩnh vực trong cuộc sống của những người đi trước viết ra kể lại và truyền đạt cho chúng ta. Các cuốn sách về kinh tế, lịch sử, văn hóa cho ta kiến thức về kinh doanh và thực tế xã hội, về sự phát triển qua từng thời kỳ nhân loại. Tất cả những gì bạn đọc sẽ lấp đầy tâm trí bạn với những thông tin mới mẻ, thú vị. Bạn không thể biết được lúc nào đó bạn sẽ cần đến những mảng kiến thức này. Càng hiểu biết, bạn càng được trang bị tốt để vượt qua bất cứ thử thách nào trong cuộc sống. Đã bao giờ bạn rơi vào hoàn cảnh bí đất, cùng cực chưa? Hãy nhớ rằng bạn có thể mất tất cả - công việc, tài sản, tiền bạc, thậm chí cả sức khỏe – nhưng tri thức thì không bao giờ bạn đánh mất. Sách chính là kho tri thức vô giá

4. Mở rộng vốn từ

Lợi ích này đi cùng lợi ích thứ 3: Bạn càng đọc nhiều, bạn càng có được thêm nhiều từ vựng, chúng sẽ trở thành vốn từ hàng ngày của bạn. Nói lưu loát và thu hút là lợi thế trong bất cứ ngành nghề nào. Việc đọc hỗ trợ nhiều cho sự nghiệp của bạn. Những người có khả năng đọc tốt, nói tốt và hiểu biết rộng có xu hướng thăng chức nhanh hơn (và thường xuyên hơn) những người có vốn từ hạn hẹp và ít hiểu biết về văn học, khoa học hay các sự kiện trên thế giới. Đọc sách cũng giúp ích nhiều cho việc học ngôn ngữ mới. Khi một người nói ngôn ngữ không phải là tiếng mẹ đẻ được tiếp xúc với những từ được dùng trong từng ngữ cảnh, khả năng nói cũng như viết của người đó sẽ thông thạo hơn.

5. Cải thiện trí nhớ

Khi bạn đọc sách, bạn phải ghi nhớ các nhân vật, thông tin về họ, hoài bão, lịch sử, sắc thái hay các tình tiết hình thành nên lối sống qua mỗi câu chuyện. Có thể là hơi nhiều nhưng não là một thứ tuyệt vời, chúng có thể nhớ tất cả những điều này dễ dàng. Rất kì diệu, mỗi ký ức mới sẽ khiến não tạo ra nếp nhăn não mới và củng cố nếp nhăn cũ, hỗ trợ việc nhớ lại và cân bằng cảm xúc. Thật thú vị phải không?

6. Khả năng phân tích của tư duy mạnh mẽ hơn

Bạn đã từng đọc một tiểu thuyết kỳ bí và tự giải quyết được bí ẩn trước khi đọc xong chưa? Nếu có, bạn đã có thể áp dụng tư duy phê bình và phân tích vào công việc bằng cách ghi lại tất cả những chi tiết được cung cấp và xâu chuỗi chúng giống như “truyện trinh thám”. Khả năng phân tích các chi tiết cũng sẽ có ích khi nhận xét về tình tiết truyện, đánh giá xem phần đó được viết tốt hay chưa, tiến triển của nhân vật có hợp lý không, cốt truyện có mạch lạc không. Nếu bạn thảo luận về một cuốn sách với người khác, bạn cũng có thể nêu rõ ràng ý kiến của mình, vì bạn đã dành thời gian thực sự để xem xét tất cả các khía cạnh liên quan.

7. Cải thiện sự tập trung

Khi đọc sách toàn bộ tâm trí và các giác quan của bạn đều dồn về đôi mắt theo dõi đọc từng chữ, từng dòng. Bàn tay lật lật từng trang giấy và trong đầu tập

STAC
TRU
NGHOC
RUN
S

trung vào những kiến thức mà cuốn sách đang nhắc đến hay suy nghĩ theo dõi diễn biến tiếp theo của câu truyện mà không cần phải quan tâm tới mọi thứ xung quanh, chỉ cần bộ não và mắt hoạt động. Với những cuốn sách hay bổ ích về lĩnh vực bạn quan tâm, bạn đọc ngẫu nhiên từng trang từng trang không rời mắt, đây là cách rèn luyện được sự tập trung cao độ của trí óc đồng thời bản thân mình cũng đang vừa đọc vừa tư duy, phân tích theo diễn biến câu chuyện. Chính vì vậy thời gian theo dõi đọc một cuốn sách hay cũng là khoảng thời gian bạn đang rèn luyện sự tập trung và khả năng tư duy phân tích của bản thân rất tốt.

8. Kỹ năng viết tốt hơn

Lợi ích này đi cùng với lợi ích mở rộng vốn từ vựng: việc quan sát nhịp điệu, trạng thái, cách viết của tác giả sẽ ảnh hưởng tới lối viết của bạn. Cũng giống như cách các nhạc sĩ ảnh hưởng lẫn nhau, các họa sĩ dùng những kỹ thuật do chính các bậc thầy đi trước tạo ra, các nhà văn cũng học cách viết khi đọc tác phẩm của người khác. Ông cha ta có câu “Phong ba bão táp không bằng ngữ pháp Việt Nam”. Có bạn nào tự nhủ với chính mình rằng mình có thể viết chính xác toàn bộ số từ ngữ trong quyển từ điển Việt Nam không ? Tôi dám chắc với bạn: Điều đó là không thể nhé !!! Khi tiếp xúc với các tác phẩm văn học, bạn sẽ được mở mang thêm về số vốn từ vựng, cách quan sát nhịp, trạng thái, và phong cách khi viết lách của từng tác giả. Điều đó sẽ giúp văn phong của bạn tiến bộ vượt bậc.

9. Sự thanh tịnh trong tâm hồn

Ngoài việc thư giãn với một cuốn sách hay, đề tài mà bạn đọc có thể mang lại sự bình yên, thanh tịnh 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 về kỹ năng rèn luyện bản thân sẽ giúp ích cho bớt cáu giận, buồn bực...

10. Giải trí miễn phí

Rất nhiều người thích mua sách để được chú thích và đánh dấu mép trang, tham khảo sau này. Tuy nhiên những cuốn sách hay thường khá đắt. Để giải trí với ngân sách thấp, không tốn tiền bạn hãy đến thư viện nhé!

11. Tạo dựng thói quen lành mạnh

Mỗi người trên thế giới đều có riêng một thể loại sách yêu thích. Dù bạn thích văn học cổ điển, thơ ca, tạp chí thời trang, tiểu sử, tôn giáo, sách dành cho thanh niên, cẩm nang tự rèn luyện, văn học đường phố hay tiểu thuyết tình cảm, luôn có thứ gì đó kích thích được sự tò mò và trí tưởng tượng của bạn.

Tuổi học trò là khoảng thời gian tuyệt vời nhất của mỗi con người. Thế nhưng, hiện nay các bạn lại đang có rất nhiều thói quen xấu mà có thể gây ảnh hưởng lớn đến tương lai sau này như: lười biếng, nghiện game, nghiện smartphone, mạng xã hội, tư duy thụ động, thờ ơ vô cảm,... Hiểu được lợi ích của việc đọc sách sẽ giúp các bạn thoát khỏi những thói quen xấu đó và tạo dựng cho bạn một thói quen mới lành mạnh hơn, bổ ích hơn.

Hãy chọn một quyển sách và bổ sung năng lượng cho tâm hồn bạn nhé. Hãy bước ra khỏi màn hình máy tính một lúc, mở một cuốn sách, và bổ sung vitamin cho tâm hồn bằng cách đọc sách nhé!

Duyệt của Hiệu Trưởng



TRƯỜNG
TRUNG HỌC PHỔ THÔNG
TRUNG LẬP
SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO THANH HÓA
HUYỆN QUANG CƯỜNG

Nguyễn Văn Hiệp

Ngày 04 tháng 02 năm 2025
CBTV



Phạm Thu Thanh

