

Какая польза от чтения книг

Хотелось бы поговорить о пользе чтения книг, которому мы, к сожалению, уделяем всё меньше и меньше времени.

Современный среднестатистический человек, крайне загруженный делами ежедневно, и редкие минуты досуга, как правило, посвящает время препровождению у телевизора и компьютера, откладывая чтение книг как занятие немного утомительное. И очень зря! Так как теряет много полезного.

Давайте же посмотрим, почему чтение книг необходимо включать в свой ежедневный распорядок дел.

- 1. Снятие стресса.** А снятие стресса, как известно, главная проблема многих работающих людей. Ритмика написанного текста и богатство использованного в написании автором языка имеют свойство успокаивать психику и снижать напряженность от стресса. Психологи утверждают, что особо эффективны фантастические произведения. Для снятия стресса хорошо помогает [музыка Дэна Гибсона](#).
- 2. Улучшение сна.** Приняв за привычку прочитывать с десятков страниц перед сном, очень скоро Ваш организм выработает условный рефлекс: чтение – сигнал, что скоро надо будет спать. Заранее запрограммировав себя, Ваш сон будет куда качественнее и, как следствие, утром будете бодрее. Хорошее средство [для лёгкого засыпания](#).
- 3. Развитие мышления.** Авторы произведений стараются заставить человека задуматься, или, в любом случае, читателю потребуется поразмышлять, чтоб понять идею и задумку положенную автором. Постоянно тренируясь таким способом, Ваше мышление выйдет на новый положительный уровень.
- 4. Расширение словарного запаса.** Чтение книг приводит к столкновению с различными жанрами, использующими различные редкие для повседневной жизни слова и выражения. Некоторые из них, возможно, даже будут Вам совсем не известны, но их значение, как правило, легко узнать из контекста. Таким образом Вы увеличите словарный запас, и улучшите грамотность речи.
- 5. Появление уверенности.** Читая разные произведения, Вы невольно касаетесь малоизвестных Вам ранее тем, и, постепенно расширяя свой кругозор, чаще сможете демонстрировать свое знание того или иного предмета в повседневной жизни, а это невольно заставит Вас чувствовать себя более расковано и уверено. А признание окружающими Вашей компетенции обязательно укрепит Вашу самооценку.
- 6. Чтение книг делает Вас более творческим.** Что нужно для творчества? Конечно же, хорошие идеи! А книге их огромное количество, может и не заметных с первого взгляда. Так что, Вы можете использовать их для воплощения в повседневной жизни.
- 7. Активизация работы мозга.** Читая книги, Вы сталкиваетесь с множеством деталей: пейзажи, одежда героям, их характеры, различным мелкие события и ответвления сюжета... Их все нужно анализировать, обобщать и запоминать для понимания книги в целом, а это отлично тренирует логику и память.
- 8. Защита от болезни Альцгеймера.** Это свойство логически следует из предыдущего. При увеличении активности мозга, его состояние значительно улучшается, что помогает ему самостоятельно защищаться от различных заболеваний. Связь чтения и психического здоровья давно экспериментально доказано учеными, вопрос лишь в уточнении технологии такой связи.

Таким образом, самое время Вам проверить данные утверждения на себе.

В заключении, можно добавить, что **польза от чтения книг несомненна**, да и просто это интересно само по себе и замечательно избавляет от скуки.

Читайте на здоровье!