



تأثیر مطالعه بر سلامت انسان



تحقیقات نشان داده است که ما انسان ها پس از مطالعه باهوش تر می شوید چند روز پس از پایان کتاب مغز ما تغییرات مثبتی را نشان می دهد. دانشمندان دریافته اند که بهبود در کارکرد مغز به دلیل ارتباطات شدید در مغز و تغییرات عصبی است که در حافظه عضلانی ایجاد می شود.

مطالعه **افسردگی** را از بین می برد

بر اساس یکی از تحقیقات اخیر مطالعه یکی از بهترین روش ها برای مبارزه استرس است.

زیاد شنیده ایم که **مطالعه** بر توانایی های ذهنی، روحیات و احساسات تأثیرات شگفت انگیزی دارد. آیا درست است؟

در این تحقیق بیماریارانی که از کتاب راهنمای خودخوان برای از بین بردن استرس استفاده می کردند زودتر از کسانی که به کارشناس مراجعه می کردند توانستند استرس را در خود کاهش دهند.

مطالعه انسان را جذاب تر می سازد

مطمئناً یک انسان باهوش و تحصیلکرده برای دیگران جذابیت بیشتری دارد. شخصی که بتواند در هر حیطه موضوعی بحث کند

توجه ها را به سمت خود جذب می کند و مورد تحسین دیگران واقع می شود.

مطالعه انسان را اجتماعی می کند

کسانی که مطالعه می کنند انگیزه بیشتری برای شرکت در فعالیت های فرهنگی و اجتماعی گوناگون دارند

ما در اینجا قسمت هایی از یک تحقیق را آورده ایم که ثابت می کند **مطالعه** فعالیتی است بسیار مفید. نگاهی به این مطلب ببندازید و دریابید که چرا خواندن کتاب می تواند بهترین تصمیمی باشد

که تا به حال گرفته اید

مطالعه **استرس** را کم میکند

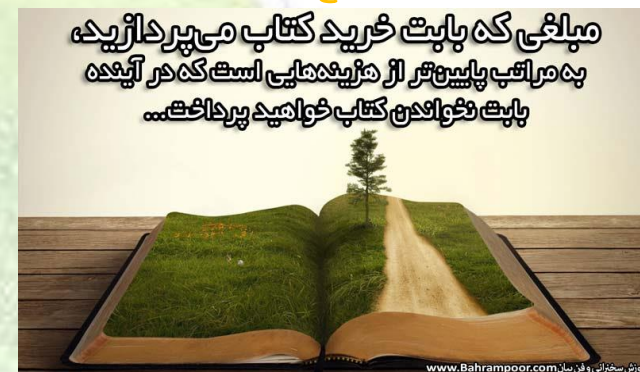
مطالعه بیخوابی را درمان می کند

مطالعه از ما انسانی لطیف و مهربان می سازد

مطالعه کارکرد مغز را تقویت می کند

امروز کتابخوانی و علم آموزی نه تنها یک وظیفه ملی که یک وظیفه دینی است. از همه بیشتر جوانان و نوجوانان باید احساس وظیفه کنند

منافع مغز رهبری



میانهی که با پست خرید کتاب می پردازید به مراتب پایینتر از هزینههایی است که در آینده با پست دشواریهای کتاب خواهید پرداخت...

مطالعه توانائی های حافظه و تفکر را تقویت می کند

هر زمان که مطالعه می کنید در واقع ذهن را تعلیم می دهید.

وقتی با کلمات جدیدی مواجه می شوید مفهوم آن را کشف می کنید

و در حافظه کوتاه مدت ذخیره می کنید. تحقیقات ثابت کرده اند که مطالعه،

زوال را در قوه ادراک شخص کاهش می دهد.

کسانی که ذهن را با مطالعه برمی انگیزند بهتر می توانند مغز را زنده نگه دارند

مطالعه دایره لغات را بالا می برد

مطالعه مهارت های نوشتن را تقویت می کند

کتاب خوان ها از سلامت جسمی بیشتری برخوردارند

مطالعه به شما کمک می کند روشن فکر و دوستانه تر باشید

ادبیات و داستان ذهن را به ایده ها و افکار جدید باز می کند و افق فکری را وسیع تر می سازد

مطالعه به یادگیری زبان های خارجی کمک می کند

کسانی که عادت به مطالعه دارند چیزهای جدید را خیلی سریع تر و ساده تر

یاد می گیرند. این پدیده در یادگیری زبان های خارجی بیشتر مشهود است

مطالعه بر توانائی های شنیداری تأثیرات مثبت دارد

باور داشته باشید یا نه مطالعه می تواند بر توانائی های شنیداری تأثیر بگذارد و فهم کلمات و

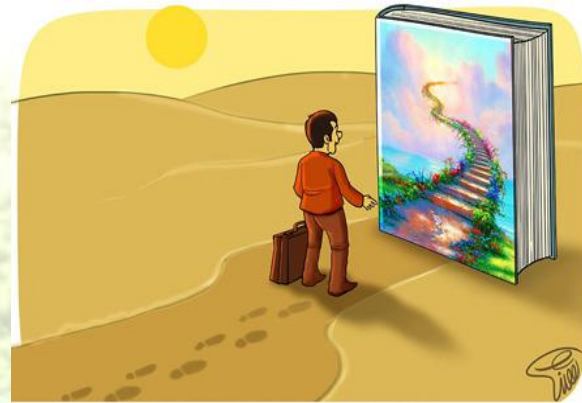
گرامرهای جدید را آسان تر می کند. اگر با صدای بلند مطالعه کنید این تأثیر قوی تر می شود

مطالعه خلاقیت را تقویت می کند

مطالعه از بیماری آلزایمر زودرس جلوگیری می کند

مطالعه کمک می کند که با مشکلات مالی مقابله کنید

مطالعه از شما یک سخنور خوب می سازد



اگر در روز فقط ۲ ساعت وقت خود را صرف مطالعه کنیم، مسلماً به

انرژی های مثبت درونی دست خواهیم یافت. کتاب، خوب است حتی در هر

زمینهای که باشد، اما بهتر آن است کتابی را بخوانیم که روح ما را صیقل

دهد و به درون ما روشنایی بخشد، کتابی که سازنده باشد و تا حدی ما را

از گزند روزگار حفظ کند. کتابهای عرفانی، روان شناسی، شعر و

کتابهایی که مربوط به کلام بزرگان ادب و عرفان است، خیلی می تواند در

روحیات انسان سازنده و مفید باشد. عقل همیشه پذیرای دانش و آگاهی

است و شعور انسان نیازمند برخورداری از معرفت است. اصولاً انسان

تشنه فهمیدن است، اما چه باید کرد که مشکلات روزگار دست به دست هم

داده است تا آدمی فرصت اندیشیدن هم نداشته باشد. ما زمانی می توانیم با

کتاب مانوس شویم که شرایط مناسب برای مطالعه را داشته باشیم؛ و این

شرایط را هم خود ما باید فراهم کنیم. اگر این انگیزه را در خود ایجاد

کنیم و کتاب را جزء بیشتری از زندگی و نیازهای طبیعی خود مانند

خوردن و خوابیدن بدانیم، بدون شک کتابخوانی را نه فقط در زندگی،

بلکه در جامعه نیز فرهنگ سازی خواهیم کرد.

شهرام شاعر نجی طهرانی



کتاب
دوست
تنهایی
ماست!

پژوهش

مدرسۀ تعلیم حضرت فاطمه معصومه (س)

ازرنیکا