บทความออนไลน์

ทำไม “การอ่านหนังสือ” ถึงสำคัญ? ยังไม่สายเกินไปที่จะเริ่มวันนี้!



ปีที่แล้ว ใครอ่านหนังสือไม่จบเล่ม หรือแทบไม่ได้อ่านหนังสือเลยบ้าง?

ผลการสำรวจในช่วงปีที่ผ่านมาบอกว่า ผู้ใหญ่กว่า 26 เปอร์เซ็นต์ในสหรัฐอเมริกาไม่ได้อ่านหนังสือเลย ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยจาก Pew Research Center

ถ้าคุณเป็นส่วนหนึ่งของคนกลุ่มนี้ เราจะขอยกข้อดีของ “การอ่าน” ที่ได้รับการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์แล้วว่าเป็นจริง เผื่อว่าในปี 2019 นี้จะได้เริ่มต้นใหม่และลองหยิบหนังสือสักเล่มสองเล่มมาอ่านให้จบ

1. การอ่าน “นวนิยาย” ช่วยเปิดมุมมองทางความคิดของคุณและมีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น

ตามการวิจัยของมหาวิทยาลัยโตรอนโต ผู้เข้าร่วมการทดลองที่มีประสบการณ์ในการอ่านเรื่องสั้นจะมีทัศนคติที่ “ต้องการคำตอบตายตัว/ปลายปิด” น้อยกว่า เมื่อเทียบกับผู้เข้าร่วมการทดลองที่อ่านบทความหรือสารคดี โดยพื้นฐานคือคนที่มีประสบการณ์ด้านการอ่านนวนิยาย/เรื่องสั้นจะมีความคิดที่เปิดกว้างกว่า และแม้การอ่าน

บทความหรือสารคดีจะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจเนื้อหาวิชาที่เกี่ยวข้องมากขึ้น แต่อาจไม่ได้ช่วยให้พวกเขาคิดต่อยอดได้เสมอไป เหมือนแพทย์ที่มีเอนไซโคลปีเดียที่รวบรวมเนื้อหาในวิชาชีพไว้ แต่ไม่ได้หมายความว่าคู่มือนั้นจะช่วยให้แพทย์ระบุสาเหตุของโรคได้เมื่ออาการแวดล้อมของโรคบ่งชี้ไปทางอื่น

2. คนที่อ่านหนังสือมีอายุยืนกว่าคนที่ไม่อ่าน

ข้อนี้สอดคล้องกับการวิจัยของมหาวิทยาลัย Yale ที่มีผู้เข้าร่วมทดสอบ 3,635 คนที่มีอายุ 50 ปี และพบว่าผู้ที่อ่านหนังสือวันละ 30 นาทีจะมีอายุยืนกว่าผู้ที่ไม่อ่านหรืออ่านเฉพาะนิตยสารประมาณ 23 เดือน ทั้งนี้เพราะการอ่านหนังสือจะช่วยสร้างความเชื่อมโยงในด้านการรับรู้หลายด้านทั้งเรื่องคำศัพท์ ทักษะการคิดวิเคราะห์และการตั้งสมาธิจดจ่อ นอกจากนี้ยังมีผลต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ การรับรู้และเข้าใจการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นปัจจัยทางอ้อมที่ช่วยให้เรามีชีวิตอยู่ยืนยาวขึ้น

3. การอ่านหนังสือ 50 เล่มต่อปีเป็นสิ่งที่คุณทำได้จริง และส่งผลดีต่อการนอนหลับ

ถ้าบอกว่าจะอ่านหนึ่งเล่มต่อสัปดาห์อาจฟังดูมากไป โดยเฉพาะกับคนที่ตารางชีวิตไม่ค่อยว่าง แต่มีตัวอย่างของคนที่พยายามกำหนดเป้าหมาย 50 เล่มต่อปีด้วยการ “แบ่งเวลาที่เสียไปกับสมาร์ตโฟน” มาพลิกหน้ากระดาษอยู่บนเตียง ระหว่างการเดินทาง หรือระหว่างรอคอยอะไรบางอย่าง สองเดือนถัดจากนั้น ผู้ที่ทดลองอ่านหนังสือยามว่างแทนการเล่นสมาร์ตโฟนเปิดเผยว่า พวกเขารู้สึกสงบมากขึ้น มีความพึงพอใจในชีวิต และนอนหลับได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

4. ผู้ที่ประสบความสำเร็จทุกคนเป็นนักอ่าน

เป็นที่แน่ชัดแล้วว่าคุณสมบัติข้อหนึ่งของผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตคือการเป็นคนที่ใฝ่รู้และใส่ใจการพัฒนาตนเอง มีนักบริหารหรือคนที่มีชื่อเสียงระดับโลกคนไหนบ้างที่ไม่ค่อยอ่านหนังสือ?
“หนังสือ” นี่เองที่เป็นส่วนหนึ่งซึ่งทำให้พวกเขาไปถึงจุดที่เป็นอยู่
แล้วคุณจะรออะไรล่ะ? ลองเริ่มต้นวันนี้ก็ยังไม่สายนะ

ที่มา https://www.thepaperless.co/blog/