**Зачем читать книги. 10 причин в пользу чтения**

Зачем читать книги

Всем привет! Сегодня хочу поделиться некоторыми мыслями о пользе чтения.

Причина, почему чтение книг так важно, в том, что читая, мы умнеем, растем эмоционально и психологически, узнаем новое и расширяем наш кругозор.

Итак, 10 причин в пользу чтения.

**Читая мы становимся умнее**

Благодаря чтению книг мы приобретаем жизненный опыт, мысли и переживания других людей, до которых, возможно, никогда бы не додумались сами. Мы узнаем что-то новое, пополняем словарный запас, переживаем эмоции и чувства, которые переживали другие люди.

**Чтение расширяет кругозор**

Читая, мы познаем окружающий мир вокруг себя и расширяем границы. За нашу короткую жизнь мы не в состоянии познать и пережить все на собственном опыте. Чтение книг — одно из величайших вещей, которое ускоряет процесс познания мира, и дает возможность приобрести знания и умения всех предыдущих поколений живших до нас.

**Чтение развивает воображение**

Читая, мы развиваем воображение и фантазию. Погружаясь в процесс чтения, наш мозг концентрируется на описываемых событиях, генерирует образы и картинки, создает собственную вселенную. Чтение приучает мозг удерживать внимание на одном предмете и жить в настоящем.

**Чтение улучшает память**

Следуя за повествованием наш мозг невольно запоминает сюжетную линию, имена, события и диалоги, для того чтобы не потерять мысленную нить происходящего. По мере усваивания информации, мозг начинает лучше запоминать вещи и в обычной жизни. Иначе говоря — читая, мы тренируем и развиваем память. А если мы читаем художественное произведение, то эмоции, переживаемые во время чтения, усиливают запоминание в десятки раз.

*Если верить профессионалам мнемотехники, то запоминание информации связанное с визуальными образами и переживаниями, дает ошеломительный результат. Обычно, дольше всего остаются в памяти моменты, которые эмоционально нас задели, заставили прочувствовать происходящее, не так ли?*

**Чтение снимает стресс**

Чтение книги — один из лучших способов расслабить мозг и снять напряжение. Согласно [исследованию](https://www.telegraph.co.uk/news/health/news/5070874/Reading-can-help-reduce-stress.html), проведенному Университетом Сассекса (Англия), чтение в течении всего 6 минут уменьшает уровень стресса на 68%! Психологи уверены что это происходит потому что мозг «погружаясь» в книгу, забывает о стрессовых ситуациях и проблемах, таким образом снимая напряжение в мышцах организма.

**Чтение доставляет удовольствие**

Одна из основных причин почему мы читаем — просто потому, что это приносит радость и удовольствие! Лично для меня, по глубине переживаний и вовлеченности в процесс, никакой фильм не сравнится с чтением книги. Только читая книгу, можно в полной мере, осознать, прочувствовать и осмыслить сюжет и происходящие события.

**Книга помогает лучше узнать себя**

Хорошая книга наводит нас на определенные размышления и чувства. Во время чтения, мы вольно или невольно, примеряем на себя события, эмоции и переживания героев книги. Это не только удерживает нас в напряжении, но и помогает увидеть со стороны, как бы мы реагировали, и что бы мы чувствовали в описанных ситуациях, хотя они и не произошли с нами в реальной жизни.

С каждой прочитанной книгой, мы можем открывать новые грани нашей личности, лучше понимать себя, свои желания и чувства.

**Книга мотивирует**

Жизнь изменчива. Бывают моменты когда мы чувствуем себя подавленными и разочарованными. Часто, мы теряем надежду и интерес к жизни и просто хотим сдаться. В такие моменты, иногда все что нам нужно — небольшая поддержка, мотивация, небольшой толчок в правильном направлении. Чтение хорошей вдохновляющей книги помогает отвлечься, сменить образ мышления, вселяет надежду и становится источником вдохновения.

**Книга делает нас скромнее**

Книги не только обогащают нас новыми знаниями но и дают понять как много мы еще не знаем. С каждой прочитанной книгой мы осознаем насколько ограничены и несовершенны наши познания о мире. Конечно же, это не значит что мы глупы или не образованы, просто этот факт помогает нам смириться с мыслью, что наши познания несовершенны и мы не можем знать всего на свете. И это здорово, потому что понимая это, мы также поймем сколько всего интересного и нового мы еще можем узнать!

Читайте, прокачивайте мозги, познавайте новое и совершенствуйтесь!

https://dzen.ru/a/XiiYG-bLmwCudBsC