

10 ПРИЧИН ЗАМЕНИТЬ ПРОСМОТР ТЕЛЕВИЗОРА НА ЧТЕНИЕ КНИГ

Просмотр телепередач и фильмов – это, конечно, порою может быть очень увлекательным занятием, однако мы же знаем, что это может вылиться в настоящую зависимость, убить огромное количество нашего ценного времени и привести к деградации. А вот книги, чтение которых является делом не только интересным, но и крайне полезным, нередко незаслуженно забываются. Предлагаем 10 основных аргументов в пользу чтения, которые станут серьезным поводом холодным осенним вечером не включать голубой экран, а окунуться в невероятный мир литературы.

1. Словарный запас.

Чтение литературы способно значительно расширить наш словарный запас. Вы будете регулярно видеть в книгах те слова, которые ранее вы не слышали, искать их значение, узнавать новую информацию, и, таким образом, увеличится не только словарный запас, но и общий уровень вашей грамотности.

2. Речевые навыки.

Поскольку книги обогащают наш словарный запас, они также способны помочь нам научиться общаться с людьми и грамотно вести диалоги. Поверьте, всего пара новых произведений сделает из вас куда более интересного собеседника с хорошо поставленной речью и умением грамотно излагать ваши мысли.

3. Общий уровень эрудиции.

Конечно, чтение литературы не может не расширять наш кругозор. Окунаясь в очередное произведение, мы переносимся в иную реальность, узнаем множество неизвестных вам ранее фактов, становимся умнее и интереснее, как для собеседников, так и для себя самих. Конечно, никто не призывает вас становиться «ходячей энциклопедией», однако высокий уровень умственных способностей еще никому в жизни не повредил.

4. Уверенность в себе.

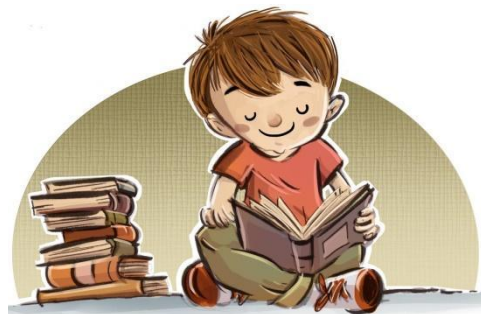
Поскольку вы становитесь умнее и эрудированнее, вы автоматически повышаете уверенность в себе. Вы всегда знаете, что сказать при общении, умеете поддержать беседу, ответить на заданный вопрос, что увеличивает вашу ценность как собеседника.

5. Память и мышление.

Также очевидный факт заключается в том, что книги заставляют нас мыслить шире, обдумывать некоторые детали и моменты, запомнить важные факты. Это прекрасный тренажер для мозга, особенно в том случае, если вы хотите улучшить процессы запоминания и усваивания информации.

6. Воображение.

Телевизор дает нам готовую картинку, а значит, для нашего воображения простора не остается. А вот читая литературное произведение, мы в деталях представляем образы героев, то, как они живут, как ведут



себя. Это прекрасно помогает развить фантазию и научиться мыслить шире. Ну а богатое воображение – это явный плюс, как в частной жизни, так и на карьерном поприще.

7. Релакс и снятие стресса.

Иногда именно книга является лучшим способом отдохнуть и расслабиться, а также снять стресс, депрессию и прочие побочные эффекты современного бытия. Чувствуете, что нервы на пределе? Просто берите в руки любимую книгу и хоть на время забывайте обо всех ваших горестях и невзгодах.

8. Жизненный опыт.

Учиться на чужих ошибках иногда крайне полезно. Читая, мы окунаемся в судьбы героев, ставим себя на их место, анализируем их поведение. И в огромном количестве случаев, которые имеют место быть уже в нашей жизни, все это может нам очень и очень пригодиться. Иногда полезно задать себе вопрос: «А как бы поступил мой любимый герой/героиня в данной ситуации?».

9. Здоровый сон.

Если вы имеете некоторые проблемы со сном, то книги – лучшая панацея от этого. Приучив себя читать перед тем, как окунуться в объятия Морфея, вы выработаете в организме сигнал, который даст ему понять, что пора отдыхать. Да и чувствовать себя по утрам вы будете гораздо бодрее.

10. Омоложение организма.

Ученые уже давно доказали, что организм человека в целом стареет тогда, когда стареет его мозг. Чтение же хорошей литературы в свою очередь отодвигает этот процесс, стимулируя работу мозга, поддерживая его в тонусе и заставляя развиваться. Соответственно, и внешне вы постареете гораздо позже, нежели та категория населения, которая предпочитает книгам телевидение.