



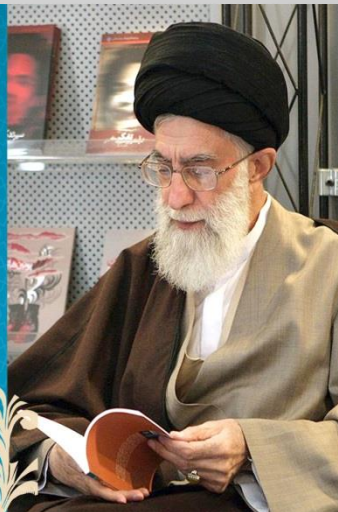
بسم الله الرحمن الرحيم



تهیه کننده : زیبا صالحی
موضوع : اهمیت کتاب خواندن
مدرسه علمیه الزهرا (س)
آباده طشک

مقام معظم رهبری:
 امروز کتابخوانی و علم آموزی نه تنها
 یک وظیفه ملی که یک واجب دینی
 است، از همه بیشتر، جوانان و نوجوانان
 باید احساس وظیفه کنند.

کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان اردبیل



اسلام دین «علم» و «پایندی به
 ارزشهای معنوی» است؛

امروز کتابخوانی و علم آموزی، نه تنها
 یک وظیفه ملی، که یک واجب دینی
 است؛

در جامعه اسلامی، کتابخوانی باید
 همگانی و فراگیر شود؛

فرآیند کمال بشری به وسیله کتاب
 می یابد؛ انحقق

کتاب، دروازه ای به سوی جهان گسترده
 ی دانش و معرفت است.

(امام خامنه ای (مدظله))

کتاب خواندن از الزامیر جلوگیری می کند

داشتن زندگی فعال (از نظر ذهنی)
 معمولاً یکی از بهترین اقداماتی است که
 می توان انجام داد تا از ابتلا به آلزایمر
 جلوگیری کرد. مطالعه ی دیگری که در
 منتشر شد نشان داد که سال ۲۰۰۱
 احتمال ابتلا به بیماری های ذهنی در
 افراد مسنی که به طور مرتب مطالعه
 می کنند و یا بازی های فکری انجام
 می دهند، بسیار کمتر است.
 در واقع تمرین فوق العاده ای برای
 سلول های خاکستری است؛ همانطور
 که بدن تان نیاز به ورزش و تمرین دارد،
 ذهن تان نیز باید کار کند

کتاب خواندن ذهن تان را فعال نگه می دارد

نه تنها مطالعه باهوش تر می کندتان،
 ذهن تان را نیز فعال نگه می دارد.
 مطالعه ای که در زمینه ی
 عصب شناسی در ژورنال پزشکی
 آکادمی عصب شناسی آمریکا چاپ
 شد، می گوید که مطالعه در طول
 زندگی یک فرد بسیار مهم است

کتاب خواندن باعث افزایش هوش می‌شود

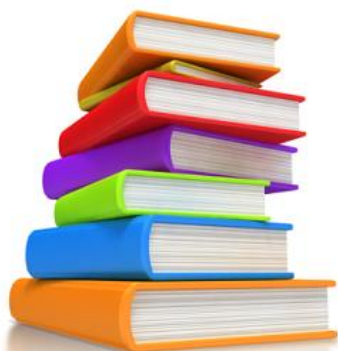
این که اصلاً مسئله‌ی پیچیده‌ای نیست: جدا کتاب خواندن باعث افزایش هوش مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۳ می‌شود انجام شد نشان داد که کودکانی که تفریحی مطالعه می‌کنند، نسبت به همکلاسی‌هایشان در مدرسه عملکرد بهتری دارند. طبق مطالعه‌ای که توسط انجمن (IOE) محققان انستیتوی مطالعات شد، این تفاوت در کودکان بین ۱۰ تا ۱۶ سال چشمگیرتر بود.

شاید در کمال تعجب، تفریحی کتاب خواندن کودکان از سطح تحصیلات والدین در توسعه‌ی شناخت آن‌ها موثرتر است. اما جالب‌تر این است که مطالعه نه تنها به تقویت هجی کردن و ادبیات کودکان بلکه در موضوعاتی مانند ریاضی نیز به آنها کمک می‌کند. طبق نظر محققان، توانایی یادگیری و پردازش اطلاعات بسیار مهم است و دقیقاً به همین دلیل است که مطالعه بسیار کمک می‌کند

کتاب خواندن باعث کاهش استرس می‌شود

دلیل اینکه اکثر بچه‌ها نمی‌خواهند کتاب بخوانند اجباری است که از طرف مدرسه و یا والدین روی آنهاست که باعث از بین رفتن تمام جذابیت مطالعه می‌شود، درست نیست؟ مطالعه باید آرامش بخش و هیجان‌انگیز باشد، که مطلبی است که دکتر دیوید لوئیس، یکی از پیشگامان علوم اعصاب دریافته است. دکتر لوئیس گزارش داده است که کتاب خواندن تا ۶۸ درصد سطح استرس را کاهش داده باعث کاهش قابل توجه تپش قلب می‌شود. در مقایسه می‌توان گفت که قدم زدن بیرون از خانه سطح استرس را تا ۴۲ درصد کاهش می‌دهد.

دلیل این امر غوطه‌ور شدن در دنیای دیگر (دنیای خیالی) است که سطوح استرس را کاهش می‌دهد و حتی تا مدتی بعد از پایان مطالعه باعث احساس آرامش می‌شود.



کتاب خواندن از شما انسان بهتری

می‌سازد

این جمله کلیشه‌ای و یا استعاره‌ای نیست. نه تنها یکی، بلکه دو تحقیق موازی کشف کرده‌اند که کتاب خواندن واقعاً از ما انسان‌های بهتری می‌سازد؛ مهربان‌تر و نسبت به دیگران با درک‌تر. در سال ۲۰۱۳ دانشگاه اموری آمریکا مطالعه‌ای انجام داد که در آن مغز افراد بعد از مطالعه را با مغز افرادی که مطالعه نمی‌کنند را مقایسه کرد. محققان این دانشگاه با استفاده از اسکن مغز دریافتند که خواندن کتاب انسان را وادار به تصور محتوی آن و به گونه‌ای لمس کردنش می‌شود. می‌توان دلیل مشهور بودن کتاب‌های به عنوان مثال جین آستین و یا ارنست همینگوی را از این طریق توجیه کرد؛ خواننده مطالب و احساسات درون آنها را احساس می‌کند.