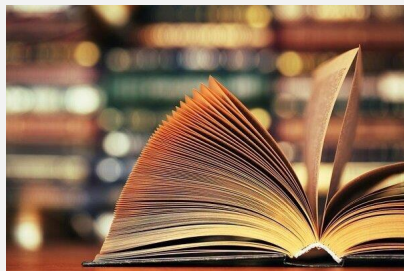


## چرا کتاب بخوانیم؟

انتقال بسیاری از مسائل مؤثر در ارتقای فرهنگ عمومی و شهروندی که باید از سنین پایین جامعه تبیین شود، در قالب داستان‌هایی که در کتاب‌های مختلف منتشر می‌شود امکان پذیر است.



**شهریار نیوز:** ترویج کتاب خوانی بهترین ابزار برای ارتقای فرهنگ شهروندی است. کتاب نقش بسیار مهم و سازنده‌ای در ارتقای فردی و اجتماعی افراد دارد و فراگیر شدن مطالعه و کتاب خوانی لایه‌های فکری افراد را گسترش می‌دهد. در ارتقای فرهنگ شهروندی، دو موضوع رفتارهای فردی و اجتماعی مطرح است که کتاب به راحتی می‌تواند هر دو حوزه رفتاری را تحت شعاع قرار دهد.

### افزایش آرامش و کاهش استرس

- اگر در زندگی روزمره استرس زیادی را تجربه می‌کنید، کتاب بخوانید.

- خواندن، اثر مثبت بر بدن نیز دارد. خواندن یک کتاب، می‌تواند استرس را بهتر از پیاده روی یا گوش دادن به موسیقی از بین ببرد.

- فرقی نمی‌کند که چه کتابی را برای خواندن انتخاب کنید، زمانی که غرق در ماجرا و موضوع کتاب می‌شوید، از دنیای نگرانی‌ها و استرس‌های روزمره فاصله می‌گیرید و زمانی را برای کشف تخیلات و دنیای نویسنده صرف می‌کنید.

### کسب علم و دانش

یکی از بزرگ‌ترین دلایل کتاب خواندن، کسب دانش است. کتابها یک منبع غنی از اطلاعات هستند. خواندن کتاب با موضوعات متنوع اطلاعات و عمق دانش را افزایش میدهد

### بهبود عملکرد مغز

خواندن، اثرات مثبت قوی بر مغز دارد. با تحرک ذهنی، شما می‌توانید از بیماری زوال عقل و بیماری آلزایمر جلوگیری کنید. این به این دلیل است که فعالیت مغز شما مانع از دست دادن قدرت می‌شود.

### بهبود حافظه

هر بار که یک کتاب را می‌خوانید، باید تنظیمات کتاب، شخصیت‌ها، زمینه‌ها، تاریخ، زیرمجموعه‌ها و خیلی چیزهای دیگر را به خاطر داشته باشید. همان‌طور که مغز شما یاد می‌گیرد تمام اینها را به خاطر بسپارد، حافظه شما بهتر می‌شود.

### توسعه مهارت‌های تفکر انتقادی

یکی از مزایای اصلی خواندن کتاب توانایی آن در ایجاد مهارت تفکر انتقادی است. مهارت‌های تفکر انتقادی هنگامی که به تصمیم‌گیری‌های روزمره می‌رسد بسیار مهم است. خواندن نیاز فردی به پردازش اطلاعات را بهبود می‌بخشد. هر چه بیشتر بخوانید، درک شما عمیق‌تر خواهد شد.

### بهبود مهارت‌های ارتباطی

خواندن کتاب بهبود واژگان و مهارت‌های نوشتاری و مهارت‌های ارتباطی را به دنبال دارد. هر چه بیشتر بخوانید و بنویسید، بهتر ارتباط برقرار می‌کنید.

### ایجاد انگیزه

زندگی پر از چالش‌هاست. مطالعه می‌تواند الهام بخش زندگی شما باشد و آن را تغییر بدهد. خواندن یک کتاب خوب، از جمله بیوگرافی افراد، شما را تشویق می‌کند و همچنین راهنمایی‌هایی را برای کمک به دستیابی به اهداف شخصی خود خواهید آموخت. به طور کلی خواندن کتاب تأثیرات باورنکردنی روی ذهن و عملکرد انسان در زندگی فردی و اجتماعی می‌گذارد و فواید فوق‌العاده‌ای دارد. به زندگی انگیزه می‌دهد و تخیلات را بهبود می‌بخشد.

هر سلیقه‌ای که داشته باشید، کتابی وجود دارد که توجه شما را جلب کند. با توجه به علاقه خود یک زمینه را انتخاب کنید و مطالعه را از آن شروع کنید؛ ادبیات کلاسیک، شعر، مجلات مد، بیوگرافی،

کتاب‌های مذهبی، کتاب‌های خودیاری، ادبیات خیابانی، رمان‌های عاشقانه و هر موضوعی که توجه تان را جلب می‌کند، پس کتابی در دست بگیرید و دنیای جدیدی را تجربه کنید. لازم است هر یک از ما دوباره کتاب و کتاب خوانی را برای خود تعریف کنیم تا بتوانیم جایگاه آن را در زندگی امروز خود بیابیم و تصمیم بگیریم که کتاب خوانی قرار است چه نقشی در زندگی ما در

دنیای مدرن امروزی که به انواع فناوری‌ها مجهز شده ایفا کند. انسان‌ها از کتاب خواندن هدف‌های مختلفی دارند عده‌ای به خاطر تحصیل یا به خاطر شغل و یا به عنوان گذراندن وقت این کار را انجام می‌دهند، ولی در حقیقت مطالعه کتاب از کارهایی است که منفعت‌های بسیاری برای سلامتی دارد.

آنهايي که عاشق کتاب هستند سعی می‌کنند با بقیه آدم‌ها اتصال کتابی پیدا کنند، مثلاً به دبیرا کتاب توصیه کنند و اغلب هم از کتابخانه خودشان، کتاب قرض می‌دهند، طبیعی‌هم هست که وقتی

موضوع باعث حس خوبی در شما می‌شود، بخواهید این حس خوب را به دیگران انتقال دهید و آنها را در خوشی تان شریک کنید.

**برگرفته از کتاب فرهنگ شهروندی / راهنمای تسهیل‌گران / پایه نهم**