

م دلیلی علمی برای اینکه



کتاب خواندن ما را با هوش تدریجی

تئوری ذهن را بهبود می بخشد

تئوری ذهن توانایی فرد در دیدن جهان بیرون از خویش است.
کسی که تئوری ذهن قوی دارد انسان همدلی به شمار می آید.

همه نوع داستانی هم نه!

خواندن داستان های ادبی که همدردی و همزادپنداری با شخصیت های آن برجسته باشد یکی از بهترین تمرین های تقویت تئوری ذهن است.



چه ارتباطی با خواندن دارد؟

مطالعات نشان داده که خواندن داستان می تواند تا حد زیادی به بهبود گرایش های همدلانه افراد کمک کند تا جایی که نواحی مشابهی از مغز هنگام مطالعه و همدلی فعال می شود.

مطالعه همدلی را بیشتر می‌کند

گاهی برای خوانندگان به یک‌باره اتفاق می‌افتد که احساس عمیقی از همدلی را با شخصیت‌های داستانی تجربه می‌کنند. به این دلیل که داستان فرصتی را به آن‌ها می‌دهد که واقعیت‌های دیگر را تصور کنند و با افکار افراد دیگر ارتباط بگیرند.



یافته‌های علمی هم این امر را تایید می‌کنند

از شرکت‌کنندگان در آزمایشی علمی خواسته شد تا احساسات افراد را با نشان دادن تصویر چشمان آن‌ها حدس بزنند. در مقایسه با کسانی که کتاب‌های نادرستان خوانده بودند، داستان‌خوانده‌ها امتیاز به مراتب بهتری را کسب کردند که نشانگر سطح بالاتر همدلی در آن‌ها بود.

یادگیری را تقویت می‌کند و حافظه را از راه تصویرسازی دقت می‌بخشد



مطالعه همواره یکی از بهترین ابزار تقویت حافظه و درگیرکردن مغز است؛ اما آیا می‌دانستید که برای فعالیت هیپوکامپ (منطقه مسئول یادگیری و حافظه) هم مفید است؟

نتایج پژوهشی با استفاده از تصویربرداری ام‌آرآی نشان داد که عبارات توصیفی مثل «فرش آبی تیره» یا «مدادی با خطوط نارنجی» برای فعال کردن هیپوکامپ کفایت می‌کند.

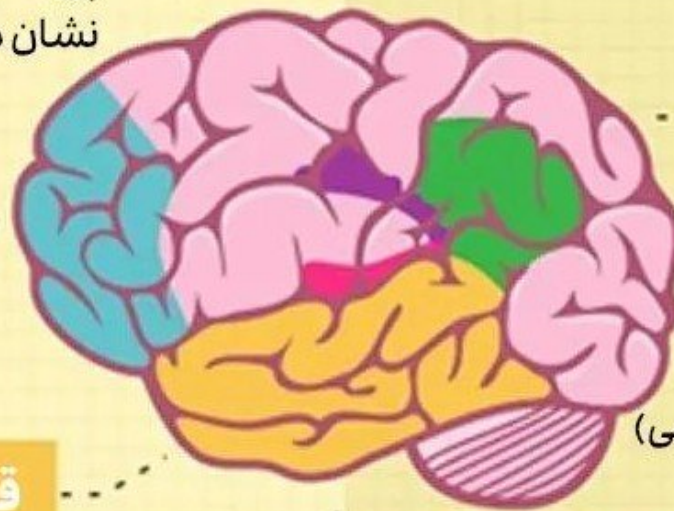


داستان‌های ادبی خواننده را تشویق می‌کنند تا توجه خود را هم به گفته‌ها و هم ناگفته‌ها معطوف کنند و این داده‌ها را از راه تصویرسازی قوی در ذهن خود جا دهند.

قدرت تصمیم‌گیری و پردازش هیجانی را بهبود می‌بخشد

داستان‌ها به هر زبانی که نوشته شده باشند توانایی جهانی دارند برای فعال‌سازی نواحی مهم مغز که مربوط به حافظه و پردازش هیجانی‌اند.

پژوهشی درباره نقشه‌برداری از مغز انسان نشان داد که مطالعه این موارد را فعال می‌کند:



قشر کمربندی خلفی

(یادآوری حافظه نامنسجم)

قشر پیش‌پیشانی میانی

(تصمیم‌گیری و یادآوری حافظه)

لوب آهیانه پیشین

(درک هیجانات و تفسیر داده‌های حسی)

قشر گیجگاهی جانبی

(تداعی هیجانی و حافظه تصویری)

ساختار هیپوکامپ

(پردازش حافظه درازمدت)

شعر موجب خودبازنگری موثر می‌شود

به این معنا که علاقه‌مندان به شعر توانایی زیادی در خودبازنگری دارند. هر وقت به چالش بیشتری برای خود نیاز داشتید، کتاب‌های پرچالش‌تری مثل دیوان شعر برای خواندن انتخاب کنید.



دل‌تان می‌خواهد خودتان را به چالش بکشید؟ پس شروع کنید به خواندن شعر. اشعار غنی از شاعران بزرگ و سخنور در فعال‌سازی آن دسته از نواحی مغز موثرند که با حافظه مربوط به زندگی‌نامه شخصی مربوطند.

رمان خوانی «ساخت ذهن» را به شکل جدی تقویت می‌کند

خواندن رمان مثل این است که مغز شما وزنه برداری کند. تاکنون حس کرده‌اید که مغز شما تا چند روز بعد از اتمام خواندن یک رمان به شدت درگیر می‌شود؟

پژوهشی در دانشگاه ایموری با کمک ام‌آی‌آر نشان داد که مغز فعالیت خود را تا پنج روز بعد از خواندن یک کتاب حفظ می‌کند. این نوع «فعالیت سایه‌ای» مشابه ساختار عضلانی است. بعد از چند روز فعالیت مغز، هماهنگی بین نواحی مسئول ادراک در چند نقطه مغز افزایش می‌یابد.



فرتوت شدن ذهن را کند می کند

مطالعه طولانی مدت به منزله تمرین دائمی ذهنی برای افراد از همه سنین است. درگیری با تصور و تخیل، استعاره ها، فلسفه، ایده های انتزاعی و خلاقیت مغز را برای فعال ماندن به چالش می کشاند و تفاوت میان مغز سالم و شاد با مغز کند و خسته معلوم می شود.

اما چطور؟

پژوهشی نشان داده است که مطالعه پردازش جمله ها و حافظه را در کهنسالان بهبود می بخشد. کسانی که تمام عمرشان کتاب خوانده اند در فهم ساختار جملات بهتر عمل می کنند و همین به آن ها در تقویت ادراک و حافظه شان کمک می کند.

