

ВЛИЯНИЕ ЧТЕНИЯ КНИГ НА ЧЕЛОВЕКА

Новиков Н. И.

*Новиков Никита Игоревич – студент бакалавриата, направление «Менеджмент»,
Тюменский государственный университет,
г. Тюмень*

Аннотация: *в современном мире уже давно стало модным вести здоровый образ жизни: правильно питаться, отказаться от употребления алкоголя и курения, заниматься спортом или просто делать зарядку. А как же зарядка для ума?! Ведь тренировать собственный ум так же важно, как и тренировать своё тело. Одно без другого гармонично существовать не может. Многие скептически относятся к чтению книг в эпоху цифровых технологий. Бумажные издания давно заменили компьютеры, планшеты, электронные книги и смартфоны.*

Ключевые слова: *книги, чтение, мозг*

Многие люди признают чтение книг и важность этого занятия важным для развития личности. Наблюдения показывают, что читающих людей с каждым годом становится всё меньше. В интернете популярная цитата: «Те, кто читают книги, всегда будут управлять теми, кто смотрит телевизор». Однако мало кто после этого начинает читать, конечно, можно сказать, что развитие науки, техники, общества и самой цивилизации вынуждает нас пересматривать свои взгляды, якобы чтение уже не так актуально, как это в 19 - 20 веке.

В данной статье рассматриваются 8 причин, по которым читать должен каждый человек, желающий развиваться.

Достоверно известно, что чтение книг напрямую влияет на развитие воображения, **воображение** - это способность сознания создавать образы, представления и идеи, манипулировать ими, воображение играет ключевую роль в таких психических процессах, как моделирование. Планирование творчества и памяти в широком смысле, всякий процесс, протекающий в образах, это и есть воображение, именно чтение является одним из самых действенных способов развития воображения.

В процессе знакомства с сюжетом, наш мозг рисует нам картины, которых в реальности не видит глаз, мы представляем, как выглядят те или иные персонажи, в какой обстановке происходит действие. Чтобы убедиться в том, что в процессе чтения воображение играет ключевую роль, вспомните как после прочтения книги вам приходилось смотреть снятые на её основе фильм. Глядя на некоторых героев, вы думали: «Ну нет, это человек совсем не соответствует тому образу, который описан в книге». Это происходит, потому что ваш мозг пока вы читали нарисовал воображение, некий образ и теперь она сопоставляется с тем, что вы видите фильме, всё это является следствием активной работы воображения.

Альберт Эйнштейн говорил: «Воображение гораздо важнее знаний». Некоторые его лекции начинались словами: «Представьте, что вы сидите верхом на луче света», поэтому не стоит думать, что воображение это удел романтиков и писателей. Великие учёные весьма успешно использовали его для совершения великих открытий, один из величайших учёных в истории Анри Пуанкаре считал, что воображение является важнейшим фактором интуитивных открытий. Замечено, что регулярное чтение позволяет человеку сохранять психическое здоровье, французский писатель Даниэль Пеннак говорил: «Парадокс чтения заключается в том, что она уводит нас от реальности, чтобы наполнить реальность смыслом»

Нельзя утверждать, что чтение может гарантированно избавить от болезни Альцгеймера, но в качестве профилактики слабоумия чтение хорошей литературы является очень эффективным средством, весь мозг читающего находится в постоянном тоне и создает миллионы новых нейронных связей, что просто не может не влиять благотворно на развитие интеллекта. Те люди, которые за свою жизнь много читали, гораздо позже начинают замечать возрастное ухудшение памяти и умственных способностей, по сравнению с начинающими ровесниками, как правило, читающие люди более уверены в себе, это объясняется тем, что начитанный человек более эрудирован и состояние обозначить, отстоять свою точку зрения практически в любой дискуссии, более того, если в какой-то теме читающий человек не осведомлён, он сможет ориентироваться по ходу дела, так как его мыслительные способности развиты довольно высоко.

Регулярное чтение расширяет словарный запас, делает речь красивой, насыщенной, убедительной, словарный запас или лексикон - это набор слов, которыми владеет человек. Различают два вида словарного запаса: активный и пассивный, активный включает слова которые человек использует в устной речи и письме, пассивное включает в себя слова, которые человек узнаёт при чтении или на слух.

Век высоких технологий и сверх скоростей, человеку всё труднее концентрировать внимание на чём-то одном, пресловутой, многозадачность, которое является в некотором роде вымыслом, лишают людям сконцентрировать внимание усидчивость и спокойно сосредоточенность становится редкостью, уступая место постоянной сонливости и поверхности. Считается, что одним из важнейших факторов для

эффективного развития личности является умение длительно концентрировать внимание на чём-то одном, чтение как нельзя лучше развивает этот навык, ведь наш мозг увлекаемый сюжетной линией полностью сосредоточен на описываемых событиях, чем регулярнее вы читаете, тем больше мозг привыкает концентрировать внимание на одной вещи.

Исаак Ньютон: «Гений есть терпение мысли, сосредоточенной в известном направлении», достоверно известно, что чтение весьма благотворно сказывается на мышление человека, его памяти. Все люди, которые читают хотя бы один час в день, имеют гораздо более гибкой и развитую память, чем не читающие - это вполне объяснимо, ведь чтение позволяет отрываться от повседневной рутины, и погружаться в другую реальность где происходят совсем другие события, более того, обилие новых имен и биографии героев весьма активно стимулирует память.

Стоит также отметить, что регулярное чтение книг развивает мышление, позволяет собирать анализировать и интерпретировать полученную информацию, проделывает многократно вы обучаете свой мозг к правильному мышлению, в реальной жизни вряд ли кто-то будет спорить с тем, что читающий человек гораздо более наблюдателен, чем тот, кто никогда не прикасался к книгам.

Джозеф Аддисон говорил: «Чтение для ума — то же, что и физические упражнения для тела.»

влияние чтения книг на развитие кругозора столь велико, что его трудно переоценить, ведь, читая хорошую литературу, вы не только изучаете психологию, учитесь мыслить и анализировать, и получаете уникальный опыт наблюдения за жизнью.

Не следует забывать, что очень многие классические произведения написаны в контексте исторических событий, конечно, изучить эпоху наполеоновских войн, при помощи «Войны и мира» Л.Н Толстого, вы не сможете подчеркнуть уникальные сведения, в том числе исторические, и существенно расширить свой кругозор - это непременно.

Чтение напрямую влияет на развитие личности, учитывая все изложенное выше аргументы важность чтения заметно возрастает, а сам вопрос становится насущным и актуальным, если попытаться простым языком объяснить пользу чтения и отличие его, например, просмотра фильма. При чтении информация попадает через глаза в мозг где она тщательно обрабатывается, воображение принимает в этом процессе активное участие, согласно сюжету расставляет их на свои места, мы испытываем чувства и эмоции, то есть первичным звеном здесь является мозг. При просмотре фильма, изображение и образы мозгом не создаются, а попадают в него уже в готовом виде, то есть мозг не принимает активного участия в этом процессе, а сразу передаёт информацию на чувства и эмоции. Какой от этого вред? - несложно догадаться, так как человек, привыкший во всём, руководствуется эмоциями, вряд ли может что-то противопоставить тому, кто отдаёт предпочтение рассудку

Жоржа Бизе принадлежит знаменитая цитата в истории: «Существует, два величайших изобретения в истории: книгопечатание, усадившее нас за книги, и телевидение, оторвавшее нас от них».

Чтение – это то, что делает нас богаче в духовном и моральном плане, а тех, кто использует полученные знания на практике – ещё и в финансовом. Это то, что не требует много затрат, но при этом даёт грандиозную отдачу. Это то, что помогает нам быть самими собой и при этом не быть такими как все: книга культивирует в нас индивидуальность.

Недостаток времени, сильное переутомление, другие заботы – это лишь оправдания перед самим собой, нежелание развиваться и стать лучше [1].

Список литературы

1. Статья Чтение книг в современном мире: вопросы и ответы [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://clck.ru/33Gkzq> (дата обращения: 18.01.2023).