**Что же такого дает чтение книг?**

Ученые выделяют 10 основных причин, по которым чтение книг для человека является очень полезным и важным занятием:

**1.** Улучшение воображения и повышение креативности. Читая книги, мы сами рисуем себе картину всего происходящего по сюжету. Слова обретают новую жизнь, преображаясь в нашей фантазии. В нашей голове «рисуются» звуки, образы, запахи читаемой истории. Такие упражнения чудесным образом тренируют мозг, а именно его «творческую мускулатуру».

Кроме того, чтение «чужих» произведений может спровоцировать нас самих на генерацию новых идей. Не столь важно, будет ли это мысль самому написать какое-то произведение или изобрести что-то новое, или попросту придет идея-толчок к решению давней проблемы. Главное, что эти идеи могут помочь изменить вашу жизнь. А, возможно, и жизнь других людей тоже.

**2.** Хорошее психическое здоровье. По исследованиям ученых, чтение в силах замедлить и даже предотвратить такие серьезные проблемы, как слабоумие и болезнь Альцгеймера. А все потому, что при чтении мозг постоянно находится в тонусе, он активен, то есть, по сути, это для него та же зарядка, что для тела – физическая тренировка. Те люди, которые за свою жизнь много читали, позже начинают замечать возрастные ухудшения умственных способностей и памяти по сравнению с «нечитающими» ровесниками.

Кроме того, ритмика и богатство книги способны успокаивать психику и помогать организму освободиться от стресса. Сейчас это особенно актуально, ведь огромное количество людей ежедневно переживают стрессовые ситуации.

**3.** Уверенность в себе и своих силах. Наблюдения исследователей показали, что чтение книг помогает людям становиться более уверенными. Неудивительно, ведь начитанный человек обычно эрудирован, способен продемонстрировать в разговоре фундаментальные знания в той или иной сфере, вследствие чего непроизвольно начинает вести себя более собрано и уверено, его самооценка находится на адекватном уровне.

**4.** Увеличение словарного запаса и повышение общего уровня грамотности. Читая произведения различных жанров, человек нередко сталкивается с незнакомыми словами, терминологией, обычно не использующейся в повседневном общении. Можно посмотреть значение слова по словарю, а можно и просто понять его по контексту.

**5.** Хороший сон. По мнению исследователей, систематическое чтение перед сном приятной литературы способно улучшить сон. И это понятно, ведь организм привыкает к такому режиму, и вскоре чтение становится сигналом для тела – близится отход ко сну. К тому же, после такого мягкого засыпания вы и утром будете намного бодрее.

**6.** Улучшение внимания и способности к концентрации. В современном мире мы привыкли постоянно совмещать несколько дел, разделять внимание между интернетом, телефоном, общением с другими людьми и массой прочих вещей. Но благодаря такому разделению нередко теряется качество того или иного процесса, утрачивается способность сконцентрироваться на одном-единственном особенно важном деле. При чтении же мы обязаны сконцентрировать внимание на содержании книги, не отвлекаясь на все остальное. Кроме того, чтение книг помогает развить объективность, способность к принятию взвешенных решений.

**7.** Развитие памяти и мышления. По данным ученых, люди, регулярно читающие книги, хотя бы в течение одного часа в день, тренируют и улучшают свою память. Естественно, ведь каждый день они запоминают какую-то новую для себя информацию. Те же, кто ежедневно «варится» в одной и той же обстановке, информации и идеях, не тренируют свою память, и, следовательно, не в состоянии запоминать больше.

Кроме того, для понимания книги и дальнейшего разворачивания сюжета необходимо помнить множество вещей: характеры героев, их взаимосвязи, другие подробности. Это очень тренирует и память, и мышление. При чтении книги мы склонны больше рассуждать, представлять в воображении множество деталей: внешний вид персонажей, их одежду, окружающую остановку. Все это помогает нам понять в полной мере саму идею произведения, прочувствовать его «на вкус». Чтение книг развивает аналитическое мышление. Читающие люди видят и определяют закономерности в разы быстрее «нечитающих». Благодаря чтению книг, наш ум становится более острым, сильным и быстрым, укрепляются связи головного мозга, повышается интеллект в целом.

**8.** Развитие общительности и сопереживания. Чтение книг улучшает также и наши речевые навыки, появляется способность красиво, четко и ясно выражать свои мысли словами. Повышается талант рассказчика, общаться становится проще и легче. Читающие люди имеют намного больше шансов стать интересным собеседником и производить впечатление на людей, чем те, кто не относит чтение к списку любимых дел. Конечно, ведь у первых всегда есть множество новых тем для разговора, почерпнутых из литературы.

Помимо этого, чтение способно воспитывать в человеке склонность к сопереживанию другим людям. Появляется уникальный шанс взглянуть на мир глазами другого человека, увидеть его чувства и мысли. Даже (и тем более) если его мир очень отличен от вашего. Читающий человек перестает смотреть на все происходящее из одной точки – он становится способным лучше чувствовать других и сопереживать им.

**9.** Расширение кругозора. Конечно же, книги способны дать человеку огромное количество новых знаний! Ведь любые другие источники информации, даже и более популярные, способны давать малые крупицы всех тех знаний, которые находятся вокруг вас. Чтение книг открывает человеку все величие мира, такого, каким он есть на самом деле.

Люди, которые не любят читать книги, проживают только одну жизнь — свою собственную. Любители же книг имеют свободный доступ к огромному количеству жизней реальных и придуманных персонажей, могут проживать с ними их чувства и испытывать все то, что испытывали они. Появляется уникальный шанс почерпнуть жизненный опыт и уроки других людей.

Также чтение книг является вторым (после путешествий) по информативности способом познать культуру и жизнь других народов и стран. Чтение литературы о разных странах помогает открыть, по сути, новый мир, здесь, в вашем уютном кресле, не переступая порога дома.

**10.** Самосовершенствование. Помимо всего прочего, чтение книг способно помочь человеку разобраться в себе самом, узнать о себе много нового. Он может найти неожиданные решения, по-новому взглянуть на свою жизнь. Ставя себя на место героя произведения, и задав себе вопрос: «А что бы я сделал на месте этого персонажа?», можно получить неожиданный ответ. И нередко даже получить подсказку по практическим моментам в поведении.

Читая книги, человек со временем формирует свое собственное мировоззрение, его взгляд на мир углубляется и расширяется, пересматриваются и формируются ценности, убеждения и принципы. Многие книги способны мотивировать и вдохновить на самореализацию, улучшение себя, повышение своих результатов. Кроме того, читающий человек надолго остается молодым – ведь старость начинается со старения мозга, а увлеченному читателю это не грозит!