

القراءة غذاء الروح و العقل ..

هل تعلم إننا بحاجة إلى القراءة مثل حاجتنا للطعام ؟
بالقراءة نستطيع أن نرتب أفكارنا، ونوسع إدراكنا ونرتب أولوياتنا ، ونحدد أهدافنا ، ونفكر بطريقة صحيحة ونكون أكثر عقلانية وأكثر هدوءاً وأحسن تصرفاً في كل الأمور

بالقراءة نفهم من حولنا ، ونتأقلم مع الظروف ونواجه المشكلات ، ولا نهرب منها ولا نقف إذا تعثرنا بل نقاوم ونستمر ، فالقراءة مفيدة للتعلم وزيادة خبرات وتساعد على التطوير والتقدم كلما زادت المعلومات نكتسب مهارات جديدة ، والكتاب صديق وفي وهو خير جليس يمدنا بالمعلومات والخبرات والآراء المختلفة من الأدباء والفلاسفة والعلماء التي تنير عقولنا وتوسع دائرة معرفتنا والعلوم المختلفة ، وتملاً وقت فراغنا بمعلومات قيمة مفيدة

حتى لا نضيع الوقت في التفاهات فهي هواية مفيدة وجميلة

والقراءة تزيد من الثقافة ومعرفة ما يدور من أحداث حولنا ، ونستطيع أن نقرأ يومياً لزيادة معلوماتنا من كتب أو جرائد أو مجلات سواء كانت إلكترونية أو ورقية لزيادة معرفتنا

القراءة تعطيك ثقة بالنفس وتبنى شخصيتك وتميها ، وتجعلها شخصية قوية وتشعرك بقيمتك وتقدر نفسك ، وتهتم بذاتك ، وتعطيك لباقة في الحديث وشجاعة وجرأة لتتحدث دون خجل ، وتمنحك القدرة على النقاش البناء مع الآخرين ، وجذب الآخرين وإهتمامهم بالحديث معك في شتى المجالات القراءة متعة من متع الحياة، التي تسعدنا ونستثمر وقتنا بها ، وتساعد على النجاح والتقدم في حياتنا ، وتزيد من تنشيط الذاكرة والإستيعاب والفهم والتحليل وتحافظ على التركيز الجيد ، وتزيد من القدرة على الإبداع والإبتكار وتشجع على ممارسة الهوايات مثل فائدة الرياضة على صحتنا والحفاظ عليها وعلى أهمية الغذاء الصحي للجسم للوقاية من الأمراض ، والقراءة لا تشعرك بالوحدة ، وتشغلك بالمعلومات المختلفة التي تمنحك طاقة إيجابية

وتبث روح الأمل والتفاؤل في الحياة ، عكس الشخص الذى لا يهتم بالقراءة تجده يشعر بالملل والفراغ والإحباط ، فهي نوع من التسلية المفيدة التى تكتشف بها معلومات جديدة من الماضى والحاضر

والقراءة هى غذاء للعقل والروح وممكن أن نقرأ فى مجالات كثيرة فى الأدب والروايات أو العلوم أو عن العصور السابقة والتاريخ على مر العصور أو عن ثقافات البلاد الأخرى أو معلومات دينية أو إجتماعية أو تعلم لغات مختلفة وغيرها من المجالات المختلفة المفيدة ، والقراءة متاحة للجميع للأطفال والشباب وكبار السن ليس لها سن معين ، فهي تتيح الفرصة للجميع أن يقرأ ويطور من ذاته ، القراءة لها أهمية كبيرة فى حياتنا فهي تساعدنا على الإسترخاء والنوم الهادئ ، وتساعد على التحلى بالصبر والتسامح والتعاطف مع الآخرين ، وفهم مقصدهم بغير سوء ظن فهي تنير العقل القراءة تساعد على التعلم الذاتى أن تقرأ وتفهم دون أن تحتاج مساعدة من أحد ، والقراءة تقى الجسم من مرض الزهايمر والسكتات الدماغية وأمراض

القلب ، وتحافظ على التركيز والفهم الجيد والإستيعاب السريع

إختار التوقيت المناسب للقراءة وتوفر المكان الذى يساعدك على التركيز والهدوء والإسترخاء لتستمتع بالقراءة

القراءة كنز ثمين يجب عليك أن تهتم بها بصفة يومية لزيادة ثقافتك واختيار الكتب التى تساعدك على تجاوز مصاعب الحياة، مثل كتب التنمية البشرية التى تساعد على التخفيف من الضغوط الحياتية وتهون عليك فالقراءة أفضل رفيق

إعلم إنك تخسر الكثير إذا حصرت القراءة فيما تقرأه على الفيس بوك فقط وتضيع وقتك الثمين فى قراءة التفاهات من بوستات الفكاهة أو معلومات غير حقيقية ،فليس كل ما ينشر على صفحات الفيس بوك صحيح ، ويجب أن

رسائل موجّهة

تتلقى معلوماتك من مصادر موثوق بها ، وأكثروا من القراءة والثقافة
وتعلموا كل جديد لتطوير ذاتكم ولا تهدروا أوقاتكم وتضيع هباء ، القراءة مثل
الماء والهواء لا نستطيع العيش بدونها ، القراءة غذاء للروح والعقل

ومن أشهر مقولات عن الثقافة يقول آينشتاين:

(الثقافة هي ما يبقى بعد أن تنسى كل ما تعلمته في المدرسة).

