

AKNS ZAJEL NEWSLETTER

A weekly newsletter for parents and students

10 Benefits of Reading: Why You Should Read Every Day

If you're one of the countless people who don't make a habit of reading regularly, you might be missing out. Reading has a significant number of benefits, and here're 10 benefits of reading to get you to start reading.

1. Mental Stimulation

Studies have shown that staying mentally stimulated can slow the progress of (or possibly even prevent) Alzheimer's and Dementia,[1] since keeping your brain active and engaged prevents it from losing power.

2. Stress Reduction

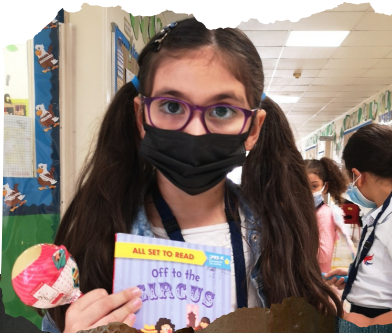
No matter how much stress you have at work, in your personal relationships, or countless other issues faced in daily life, it all just slips away when you lose yourself in a great story. A well-written novel can transport you to other realms, while an engaging article will distract you and keep you in the present moment, letting tensions drain away and allowing you to relax.

3. Knowledge

Everything you read fills your head with new bits of information, and you never know when it might come in handy. The more knowledge you have, the better-equipped you are to tackle any challenge you'll ever face.

4. Vocabulary Expansion

The more you read, the more words you gain exposure to, and they'll inevitably make their way into your everyday vocabulary.



10 فوائد للقراءة: لماذا يجب أن تقرأ كل يوم

إذا كنت من بين عديد من الأشخاص الذين لا يعتادون على القراءة بانتظام ، فقد يفوتك الكثير. للقراءة عدد من الفوائد ، نذكر من بينها 10 فوائد قد تجعلك تبدأ في القراءة اليوم!

1. التحفيز العقلي

أظهرت الدراسات أن البقاء محفزًا عقليًا يمكن أن يبطئ من تقدم (أو ربما منع) مرض الزهايمر والخرف ، لأن الحفاظ على عقلك نشطًا يمنع من فقدان الطاقة فيه.

2. الحد من الإجهاد

بغض النظر عن مقدار الضغط الذي تتعرض له في العمل/الدراسة ، أو في علاقاتك الشخصية ، أو أية مشكلات أخرى تواجهها في الحياة اليومية ، فإن كل ذلك يتلاشى عندما تقرأ قصة رائعة، حيث يمكن للرواية المكتوبة جيدًا أن تنقلك إلى عالم آخر، وستستنتج انتباهك المقالة الجذابة عن كل ما هو حولك ، الأمر الذي يُبعد التوتر ويسمح لك بالاسترخاء.

3. المعرفة

كل ما تقرأه يملأ رأسك بأجزاء جديدة من المعلومات ، ولا تعرف أبدًا متى قد يكون ذلك مفيدًا. كلما زادت معرفتك ، ستكون أكثر وأفضل استعدادًا لمواجهة أي تحدٍ قد تواجهه في أي وقت.

4. التوسع في المفردات

كلما قرأت أكثر ، زاد تعرّفك على كلمات أكثر ، وستجد حتمًا طريقها إلى مفرداتك اليومية.



5. Memory Improvement

When you read a book, you have to remember an assortment of characters, their backgrounds, ambitions, history, and nuances, as well as the various arcs and sub-plots that weave their way through every story. That's a fair bit to remember, but brains are marvelous things, and can remember these things with relative ease.

6. Improved Focus and Concentration

In a single 5-minute span, the average person will divide their time between working on a task, checking email, chatting with a couple of people (via chat, skype, etc.), keeping an eye on Twitter, monitoring their smartphone, and interacting with co-workers. This type of ADD-like behavior causes stress levels to rise and lowers our productivity.

When you read a book, all of your attention is focused on the story—the rest of the world just falls away, and you can immerse yourself in every fine detail you're absorbing.

Try reading for 15-20 minutes before work (i.e. on your morning commute, if you take public transit), and you'll be surprised at how much more focused you are once you get to the office.

7. Better Writing Skills

Exposure to published, well-written work has a noted effect on one's own writing, as observing the cadence, fluidity, and writing styles of other authors will invariably influence your own work.

8. Tranquility

In addition to the relaxation that accompanies reading a good book, it's possible that the subject you read about can bring about immense inner peace and tranquility.

Reading spiritual texts can lower blood pressure and bring about an immense sense of calm, while reading self-help books has been shown to help people suffering from certain mood disorders and mild mental illnesses.

From: www.lifehack.org

5. تحسين الذاكرة

عندما تقرأ كتابًا ، عليك أن تتذكر مجموعة متنوعة من الشخصيات وخلفياتهم وطموحاتهم وتاريخهم وفروقهم الدقيقة ، بالإضافة إلى مختلف التفاصيل التي تنسج طريقهم من خلال كل قصة. هذا أمر معقول لتذكره ، لكن العقول يمكنها تذكر هذه الأشياء بسهولة نسبية تختلف من شخص لآخر.

6. تحسين التركيز والتركيز

في فترة واحدة مدتها 5 دقائق ، يقسم الشخص العادي وقته بين العمل في مهمة معينة وتصفح البريد الإلكتروني والدراسة مع شخصين وتصفح تويتر وتصفح هاتفهم والتفاعل مع الزملاء. يتسبب هذا النوع من السلوك الشبيه باضطراب نقص الانتباه (ADD) في ارتفاع مستويات التوتر ويقلل من إنتاجيتنا.

عندما تقرأ كتابًا ، يتركز كل انتباهك على القصة ويبقى بقية العالم بعيدًا عنك ، ويمكنك التركيز في كل التفاصيل الدقيقة التي تستوعبها.

جرب القراءة لمدة 15-20 دقيقة قبل العمل (أي في تنقلاتك الصباحية ، إذا كنت تستقل وسائل النقل العام) ، وستنهر بمدى تركيزك بمجرد وصولك إلى المكتب/المدرسة.

7. مهارات كتابة أفضل

إن التعرض للعمل المنشور والمكتوب جيدًا له تأثير ملحوظ على كتابات المرء ، حيث إن ملاحظة إيقاع وسيولة وأساليب الكتابة للمؤلفين الآخرين ستؤثر دائمًا على عملك الخاص.

8. الهدوء

بالإضافة إلى الاسترخاء الذي يصاحب قراءة كتاب جيد ، من الممكن أن يحقق الموضوع الذي تقرأ عنه سلامًا داخليًا وطمأنينة هائلة.

يمكن لقراءة النصوص الروحية أن تخفض ضغط الدم وتحدث إحساسًا هائلًا بالهدوء ، بينما ثبت أن قراءة كتب المساعدة الذاتية تساعد الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات مزاجية معينة وأمراض عقلية خفيفة.

Children who read
1,000,000 words
a year are in the
top 2% of reading
achievement.

Children learn
4,000 to 12,000
words per year
through reading.



It's time for a good "Selfie"
reading in unusual places!



Take a selfie of yourself reading in
an unusual place and tag us!

التقط صورة شخصية لنفسك وأنت تقرأ
في مكان غير معتاد وشاركنا إبداعاتك!



@gems.akns



@gemsakns



@AKNS_GEMS



Our Social Media Channels تابعوننا عبر قنوات التواصل الاجتماعي

- Website
- Facebook
- Instagram
- Twitter
- Art Instagram page
- Library Instagram page



Have a wonderful Weekend!

Abeer Saleh Maron

Newsletter Editor

إعداد : عبير صالح مارون

