

کتاب بخوانید، عمرتان طولانی‌تر شود

26 بهمن 1404

دیلی صباح: پژوهش‌ها نشان می‌دهند که خواندن منظم کتاب نه تنها سرگرم‌کننده است، بلکه می‌تواند سلامت مغز، کاهش استرس و طول عمر را افزایش دهد. مطالعه منظم با تقویت حافظه، پیشگیری از افت شناختی و کاهش خطر ابتلا به زوال عقل همراه است و حتی می‌تواند زندگی افراد را تا دو سال طولانی‌تر کند.

مطالعات دانشگاه ییل در ایالات متحده روی بیش از ۲۶۳۵ بزرگسال بالای ۵۰ سال نشان داد کسانی که به‌طور مرتب کتاب می‌خوانند، نسبت به کسانی که مطالعه نمی‌کنند، به‌طور میانگین ۲۳ ماه طول عمر بیشتری دارند. این ارتباط حتی پس از در نظر گرفتن عوامل اقتصادی، تحصیلی، وضعیت سلامت و توانایی شناختی نیز برقرار بود.

کارشناسان می‌گویند بخشی از این اثر به مزایای اجتماعی و روانی خواندن مربوط می‌شود. مطالعه داستان‌های تخیلی مانند تجربه روابط اجتماعی، احساسات و دیدگاه‌های دیگران است و می‌تواند تنهایی را کاهش دهد. مشارکت در باشگاه‌های کتاب نیز می‌تواند از لحاظ اجتماعی تأثیر مثبت داشته باشد.

علاوه بر این، خواندن به‌عنوان نوعی کاهش‌دهنده استرس عمل می‌کند. هنگام مطالعه، افراد وارد حالت ذهنی متمرکز و آرام می‌شوند، حالتی مشابه مدیتیشن که به تنظیم سیستم عصبی و کاهش فشار روانی کمک می‌کند. کاهش استرس نیز اثر مستقیم بر سلامت قلب، خواب و سیستم ایمنی دارد و روند پیری را کند می‌کند.

مطالعات بلندمدت نشان می‌دهند که فعالیت‌های ذهنی مانند مطالعه روند افت شناختی را کاهش می‌دهند و حتی در افرادی که علائم آلزایمر دارند، حافظه بهتر حفظ می‌شود. کارشناسان تأکید می‌کنند که بازگشت به مطالعه در هر سنی می‌تواند به تقویت مغز و سلامت روان کمک کند و خواندن را نباید فقط یک سرگرمی دانست، بلکه سرمایه‌گذاری بر سلامت بلندمدت است.