

کتاب خوب بخوانید تا مغزتان بهتر کار کند

محققان دانشگاه ایموری آمریکا می‌گویند که خواندن یک کتاب خوب می‌تواند اتصالات موجود در مغز و تغییرات عصبی را افزایش داده و عملکرد مغز را به مدت حداقل 5 روز افزایش دهد.



محققان دانشگاه ایموری آمریکا می‌گویند که خواندن یک کتاب خوب می‌تواند اتصالات موجود در مغز و تغییرات عصبی را افزایش داده و عملکرد مغز را به مدت حداقل 5 روز افزایش دهد.

ایرنا نوشت:

دانشمندان می‌گویند: پس از خواندن یک کتاب، عملکرد مغز به مدت حداقل 5 روز افزایش می‌یابد. این تحقیق جدید که توسط محققان دانشگاه ایموری آمریکا انجام شده است، نشان می‌دهد که خواندن یک کتاب خوب می‌تواند اتصالات موجود در مغز و تغییرات عصبی را افزایش دهد. به گفته دانشمندان این تغییرات در قشر سمت چپ مغز، یعنی منطقه ای که با گیرنده های زبان در ارتباط بوده و منطقه اصلی احساس در مغز است، ثبت می‌شوند.

پروفسور گئورگی برنز عصب شناس و سرپرست این گروه تحقیقاتی در این باره گفت: ما تغییرات عصبی را که با سیستم احساس های فیزیکی و سیستم حرکتی همراه است، در مغز پیدا کردیم. این تغییرات نشان می‌دهد که خواندن یک کتاب می‌تواند سبب همزاد پنداری انسان با شخصیت اصلی داستان شود. پیش از این تحقیقات دانشمندان نشان داده بود که داستان های خوب می‌تواند انسان را به صورت مجازی در شخصیت قهرمان داستان فرو ببرد.

اما تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که این اتفاق دلیل علمی داشته و تغییرات بیولوژیکی در مغز انسان دلیل آن است. در این پژوهش از 21 دانش آموز خواسته شد همگی کتاب شهر پمپی را بخوانند. این کتاب یک روایت خطی دارد و از این نظر مورد توجه دانشمندان بود.

در مدت 19 روز، دانش آموزان هر بعداز ظهر بخشی از این کتاب را می‌خوانند و صبح روز بعد فعالیت مغزی آنها با استفاده از اسکن fMRI مورد بررسی قرار می‌گرفت.

همچنین پس از اتمام کتاب نیز فعالیت مغزی آنها به مدت پنج روز تجزیه و تحلیل شد.

نتایج بررسی ها نشان داد تغییرات عصبی به وجود آمده در مغز تا پنج روز پس از اتمام کتاب ادامه دارد. همچنین مشخص شد کتاب تاثیر فوری بر مغز ندارد، بلکه تاثیر آن در دراز مدت و به صورت پایدار است.