

มิถุนายน
2565

OAE LIBRARY

70

READ
A BOOK
EVERYDAY



ข้อดีของการอ่านหนังสือทุกวัน!!

Read a book everyday



หนังสือก็เปรียบเสมือนอาหารสมอง เราพัฒนาได้อย่างรวดเร็วเมื่อมีหนังสือเกิดขึ้น เพราะช่วยกระตุ้นให้สมองได้ทำงานตลอด การอ่านหนังสือมีความสำคัญต่อทุกการเติบโต หลายคนชื่นชอบการอ่านหนังสือ มีทั้งอ่านเป็นงานอดิเรกและหลายคนทำให้การอ่านเป็นกิจวัตรประจำวัน การอ่านหนังสืออย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกวันให้ประโยชน์กับเรามากมาย ดังนี้

1. กระตุ้นการทำงานของสมอง

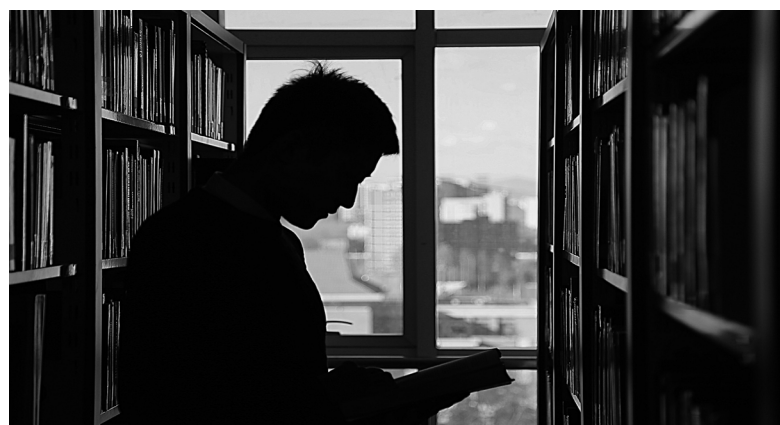
รู้หรือไม่การอ่านหนังสืออยู่เสมอเป็นการออกกำลังกายสมองได้เป็นอย่างดี และกระตุ้นกระบวนการคิด ทำให้ห่างไกลจากโรคอัลไซเมอร์ และโรคความจำเสื่อม เพราะการใช้สมองติดตามสิ่งที่อ่าน จะทำให้สมองได้ทำงานอยู่ตลอดนั่นเอง

2. ลดความเครียด

นักจิตวิทยาได้แนะนำว่า การอ่านหนังสือนิยาย หรือหนังสือที่เราชอบในช่วงเวลาที่มีความเครียดจากงาน หรือสิ่งที่เจอในชีวิตประจำวัน จะทำให้ความเครียดที่มีอยู่หายไปได้ เพราะเมื่อเรามีสมาธิในการอ่านหนังสือที่อยู่ในมือ เราก็จะลืมเลือนเรื่องที่กำลังกังวลไปเลยก็ได้

3. เพิ่มความสามารถในการสื่อสาร

ประโยชน์ของการอ่านคือช่วยพัฒนาการสื่อสารของเราให้ดีขึ้น ไม่เพียงแต่ช่วยให้เราได้รับข้อมูลและความรู้เท่านั้น แต่ยังเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการพัฒนาการสื่อสารด้วย



4. พัฒนาความจำ

การอ่านหนังสือ สามารถพัฒนาการจดจำของเราได้ เพราะเมื่อระหว่างการอ่านหนังสือ เราจะเจอข้อมูลต่างๆ จากหนังสือ แล้วสมองของเราจะพยายามดึงข้อมูลเดิมๆ ขึ้นมาเพื่อเชื่อมโยงข้อมูลในหนังสือซึ่งจะสร้างข้อมูลความทรงจำใหม่ และเสริมความแข็งแกร่งให้กับความทรงจำเดิม

5. ให้ความสงบ

ผลวิจัยทางการแพทย์ได้พิสูจน์แล้วว่า นอกจากการอ่านหนังสือจะช่วยให้เรามีสมาธิขึ้นแล้วยังช่วยให้ร่างกายเราเกิดความรู้สึกสงบขึ้นด้วย ถ้าอ่านหนังสือแนวปรัชญา จะช่วยลดความดันโลหิตได้ หรือถ้าอ่านหนังสือประเภทฮาวทู ก็จะช่วยปรับอารมณ์ที่แปรปรวนให้กลับมาเป็นปกติได้

6. ให้ความรู้

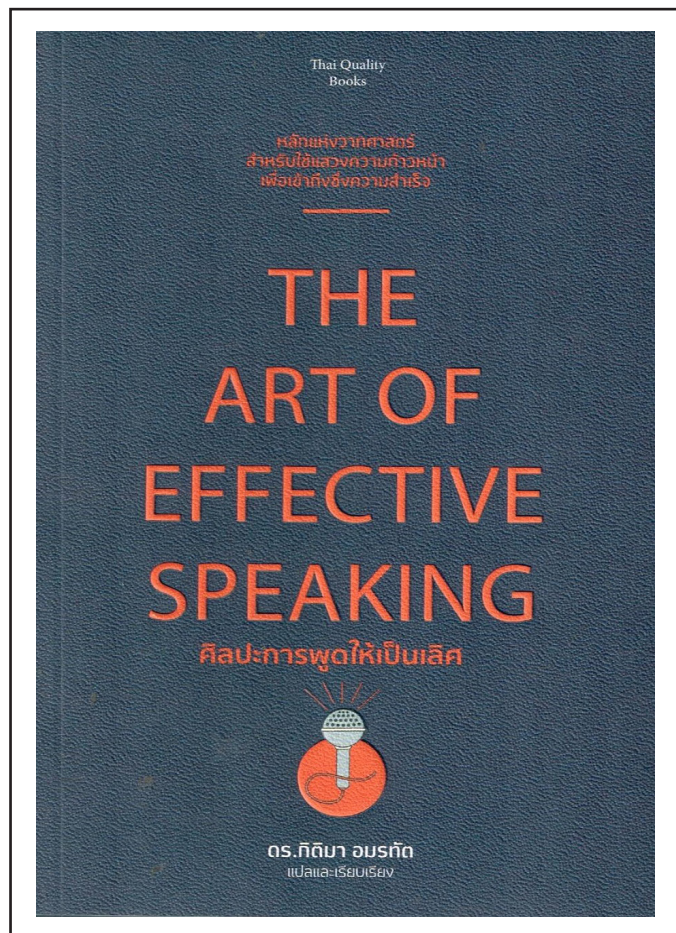
แน่นอนอยู่แล้วว่าเมื่อเราอ่านหนังสือ เราก็จะได้ความรู้หรือข้อคิดอะไรบางอย่างกลับมา และไม่จำเป็นต้องเป็นหนังสือที่อัดแน่นไปด้วยสาระความรู้เสมอไป หนังสือนิยายรักหวานแหวว หรือหนังสือการ์ตูน ก็สามารถให้อะไรกับเราได้ไม่มากนักน้อยเช่นกัน อย่างน้อยที่สุดก็ต้องให้ความบันเทิงกับเรา

7. มองโลกกว้างขึ้น

หนังสือมอบไอเดีย ความคิดใหม่ๆ แก่เรา เราจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่ตลอดเวลาเมื่ออ่านหนังสือ เราจะมองโลกที่กว้างมากขึ้นซึ่งมันทำให้เรามีชีวิตและความคิดไม่จำเจหรือมองโลกแค่มิติแคบๆ ทำให้เรายึดติดในความเชื่อ ความคิด ความรู้ตนเองน้อยลง และมองเห็นความเป็นมนุษย์มากขึ้น

STARTUP : SLOW LIFE & SLOW READING

FEATURED BOOK



ศิลปะการพูดให้เป็นเลิศ THE ART OF EFFECTIVE SPEAKING, ดร.กิติมา อมรทัต

“ศาสตร์แห่งการพูด” มีความแตกต่างไปจากศิลปะการพูดฉบับอื่น ๆ ที่ผ่านมา สิ่งที่แตกต่างกันจากหนังสือสามัญทั่วไปคือ ผู้เขียนไม่ได้เริ่มต้นการสอนวิธีพูดแบบเดิม ๆ แต่กลับแทงทะลุมาสู่ ปัญหาเกี่ยวกับผู้ฟัง อันเป็นตัวนำไปสู่ความล้มเหลวในการพูดแทน ทั้งยังบอกหนทางกำจัดจุดอ่อนนี้้ออกไป ด้วยวิธีการอันแยบยลหากแต่ง่ายดายตายทุกขั้นตอนไว้ทุกบทด้วย

BOOK

คุณลักษณะและกระบวนการ
ปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม
ของประเทศใต้หวัน

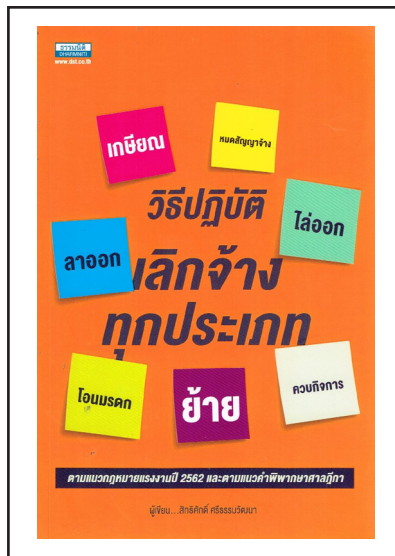
โดย เต็มแท้ ชาวหินฟ้า

ไต้หวันมีพื้นที่น้อยกว่า
ประเทศไทย 14 เท่ามีพลเมือง
น้อยกว่า 3 เท่า แต่ได้รับการ
ยอมรับในระดับนานาชาติ ทั้ง
ทางด้านการเมืองการศึกษา
การพัฒนาเทคโนโลยีใหม่ๆ
สามารถผลิตสินค้าส่งขายได้
ทั่วโลก อีกทั้งมีองค์กรศาสนา
ที่ทำกิจกรรมช่วยเหลือสังคม
ผ่านสื่อโทรทัศน์ เฉพาะของ
พุทธ 5 ช่อ่งและมีช่อ่งศาสนา
อื่นๆ มีรายการส่งเสริม
คุณธรรมจริยธรรมสอดแทรก
มากมาย ถ่วงดุลกับกระแส
โลกาภิวัตน์ได้อย่างน่าชื่นชม
อีกทั้งหลายองค์กร

วิธีปฏิบัติเลิกจ้างทุก
ประเภท

โดย สิทธิศักดิ์ ศรีธรรมวัฒน์

สังคม เศรษฐกิจของประเทศมี
การเปลี่ยนแปลงไปอย่าง
รวดเร็ว นายจ้างจึงต้องปรับ
เปลี่ยนองค์กรตามไปด้วย ขณะ
เดียวกันพฤติกรรม ความคิด
ของลูกจ้างก็จะเบี่ยงเบนไป
จากที่เคยเป็น การปรับเปลี่ยน
ของนายจ้างหลีกเลี่ยงไม่พ้นที่
ต้องเลิกจ้างลูกจ้างบางส่วนที่
ไม่สนองนโยบาย หรือ ลดคน
ลดงาน ผู้เขียนได้รวบรวม
ประเด็นสำคัญและแนวปฏิบัติ
ต่างๆ ตามกฎหมายแรงงาน
เพื่อให้ นายจ้างใช้เป็นคู่มือใน
การบริหารคน



ปริศนาดอกไม้มาया

โดย ฮิงาชิโนะ เคโงะ
แปล อีรดา วิจิตร

เรื่องราวการสืบสวนเพื่อ
หาความจริงเกี่ยวกับดอกไม้
ประหลาดที่เกี่ยวข้องกับคดี
ปล้นฆ่า หลานสาวผู้ตาย
อะกิยะมะ ริโนะ ต้องการที่จะ
สืบหาความจริงเกี่ยวกับคดีนี้
แต่เธอกลับได้รับคำเตือนจาก
ชายคนหนึ่งที่ ออย่างเกี่ยวข้องกับ
ดอกไม้ดอกนี้และลบ
ข้อมูลเกี่ยวกับมันให้หมด
จากคำเตือนนั้นเธอกลับยิ่ง
ทวีความสงสัยมากยิ่งขึ้นกว่า
เดิม ความจริงคืออะไร แล้ว
ทำไมต้องห้ามยุ่งเกี่ยวกับ
ดอกไม้ปริศนานี้กันแน่