

# Dlaczego warto czytać książki?



# Czytanie jest kluczem do wiedzy i lepszej jakości życia.

O tym, że czytanie książek niesie ze sobą szereg korzyści, nie trzeba nikogo przekonywać. Dlaczego zatem, temu przyjemnemu i rozwijającemu zajęciu poświęca się tak mało ludzi? Jedynie 10% z nas czyta więcej niż 7 książek rocznie. Czytanie jest kluczem do wiedzy i lepszej jakości życia. Aby zachęcić wszystkich leniuchów do czytania przedstawiam kilka powodów, dla których warto czytać książki każdego dnia.

# 1. Ludzie, którzy czytają są mądrzejsi.

Co do tego nie ma wątpliwości. W języku funkcjonuje termin „oczytany” co oznacza, że ktoś ma wartościową wiedzę. Osoby, które sięgają po książki mogą poprawić wiele aspektów swojego życia: biznes, relacje z innymi i wiele innych. Czytanie sprawia, że człowiek staje się jeszcze bardziej inteligentny. Poszerza swoje horyzonty dzięki czemu na tą samą sprawę potrafi spojrzeć z różnych perspektyw.



## 2. Czytanie wzbogaca słownictwo.

Większe słownictwo pomaga w opisywaniu swoich myśli czy uczuć. Ludziom często zdarza się, że coś chcą powiedzieć, ale nie wiedzą jak to ubrać w słowa. Mając bogatsze słownictwo lepiej się komunikujemy i lepiej przekazujemy swoje myśli.



### **3. Czytanie poprawia pamięć i wyobraźnię.**

Nowe informacje to doskonała stymulacja dla mózgu. Dzięki temu Twoje neurony są nieustannie przecierane i zmuszane do wysiłku podobnie jak mięśnie kulturysty. Jeżeli masz taką możliwość obserwuj osoby, a dostrzeżesz znaczne różnice w kondycji mózgu między tymi, którzy spędzają czas na oglądaniu seriali a tymi, którzy czytają książki.



# 4. Czytanie pomaga w pisaniu.

Każdy, kto dużo pisze powinien również dużo czytać. Dziennikarze, blogerzy, pisarze. Te osoby mają za zadanie przelać swoje myśli i rady w taki sposób, aby były one zrozumiałe dla czytelnika.



# 5. Czytanie może mieć działanie terapeutyczne.

Czytanie może być pomocne w walce ze stresem i wszelkimi zawirowaniami w naszym życiu. Jeśli potrzebujecie chwili relaksu, koniecznie sięgnijcie po książkę. Kiedy czytasz, Ty i Twój świat zostaje przeniesiony w inne miejsce, więc nie czujesz natłoku trudów codziennego życia. Podczas czytania, wszelkie błahostki dnia powszedniego odchodzą w niepamięć. Badania z 2009 roku pokazały, że czytając zaledwie kilkanaście minut dziennie, zmniejszasz poziom hormonów stresu nawet o 70%. Dzięki temu poprawia się Twoje samopoczucie i łatwiej Ci zasnąć.



## **6. Czytanie pobudza umiejętność myślenia analitycznego.**

Czy kiedykolwiek udało Ci się przeczytać powieść, i samodzielnie przewidzieć jej zakończenie jeszcze w trakcie lektury? Jeśli tak, to znaczy, że książki umocniły Twoje umiejętności analitycznego myślenia i wyobraźnię. Im więcej czytasz, tym więcej jesteś w stanie dostrzec. Słowo drukowane kształtuje i rozwija również Twoje inne zdolności – łatwiej przyjdzie Ci sortować i przetwarzać informacje. Tym samym aktywizujesz zdolności logiczne, przydatne przy podejmowaniu decyzji, uczeniu się czy rozwiązywaniu problemów.





## 7. Książki uczą empatii.

Czytanie książek otwiera nas na nowe uczucia i emocje. Oprócz tego jesteśmy bardziej empatyczni i łatwiej rozumiemy przedstawicieli różnych kultur. Fikcja literacka przedstawia wyimaginowany świat. Wprowadza Cię w nowe relacje międzyludzkie, i pokazuje różne, czasem nowe formy zachowań. Innymi słowy zabiera Cię w krainę dostępną tylko miłośnikom książek. Dzięki temu masz większą zdolność do rozpoznawania i zrozumienia ludzkich emocji. Dzieje się tak, ponieważ błędy popełnione przez bohaterów literackich stanowią dla Ciebie świetną lekcję życia. Uczysz się na ich błędach i doświadczeniach. Nabywasz wiedzę na temat sposobów i możliwości zachowań w dotychczas nieznanym Ci sytuacjach.



## **8. Mole książkowe szybciej zapamiętują i uczą się nowych rzeczy.**

Książki przekazują nam wiele wartościowych wiadomości, a także ciekawostek z różnych dziedzin życia i nauki. Sprawia to, że stajemy się mądrzejsi i inteligentniejsi. Patrzymy na świat z szerszej perspektywy, co czyni nas dużo bardziej obiektywnymi i potrafiącymi dystansować się do problemów. W trakcie lektury, nasz mózg działa jak odtwarzacz wizualizując przeczytane fragmenty. Dzięki temu zabiegowi poprawia się nam pamięć. Jesteśmy w stanie szybciej i znacznie dłużej przechowywać informacje i wspomnienia.



## 9. Czytelność kształtuje charakter

Czytając książki obyczajowe, o tematyce społecznej czy psychologiczne, kształtujemy nasz charakter niezależnie od wieku. Oceniając pozytywne i negatywne zachowania oraz postępowania moralne, konfrontujemy działania bohaterów z naszym własnym sumieniem. Perypetie książkowych postaci niejednokrotnie bardzo dobrze odzwierciedlają nasze codzienne życie. Sprawia to, że jesteśmy dużo bardziej skłonni do refleksji nad decyzjami, które już podjęliśmy lub które są dopiero przed nami.



## **10. Czytelnicy są bardziej skłonni do wypowiedzania się i uczestnictwa w życiu społecznym.**

Badanie przeprowadzone przez NEA (amerykańska agencja wspierająca sztukę), ukazuje, że ludzie, którzy regularnie czytają są znacznie bardziej zaangażowani obywatelsko i kulturowo. Mają większą łatwość oraz swobodę wypowiedzi i robią to w sposób dużo bardziej elokwentny. Przekłada się to na nowe możliwości, a także podnosi samoocenę i sprawia, że zwiększają się ich szanse na dowolnie określony przez nas sukces w życiu.





Opracowała: Anna Ciołek

Na podstawie źródła:

<https://slideplayer.pl/slide/875949>