

Dlaczego warto czytać książki?

Czy czytanie książek daje nam coś więcej poza rozrywką i wspomnieniem mile spędzonego czasu?

Jasne, że tak! Wszyscy mówią, że warto czytać książki, a ja powiem Wam, DLACZEGO konkretnie warto to robić.

Co daje czytanie książek?

1. Redukuje stres

Czytanie uspokaja i spowalnia bicie serca. Wystarczy 6 minut czytania, żeby zredukować uczucie stresu aż o 60%! Co ciekawe, czytanie książek redukuje stres:

- o 68% bardziej od słuchania muzyki,
- o 300% bardziej od wyjścia na spacer
- i aż o 600% bardziej od grania w gry komputerowe.

2. Poprawia pamięć

Podczas czytania powieści mamy mnóstwo rzeczy do zapamiętania – imiona bohaterów, ich charaktery, motywacje, historie, związki z innymi postaciami, miejsca, wątki fabularne, szczegóły... Tymczasem w mózgu tworzą się nowe synapsy, a te istniejące się wzmacniają. Dzięki czytaniu nasza pamięć pozostaje w dobrej kondycji.

3. Inspiruje

Postaci fikcyjne mogą stanowić takie samo źródło inspiracji co spotkanie z żywym człowiekiem. Inspirować może wszystko – aktywności, którym się oddają, miejsca, które odwiedzają, decyzje, które podejmują...

4. Rozwija wyobraźnię

Mając przed oczami tylko literki, sami musimy wizualizować sobie to, co dzieje się w książce – nieczęsto są to nawet rzeczy, których nie możemy zobaczyć w świecie rzeczywistym! Czytanie, stymulując prawą półkulę mózgu, rozwija naszą wyobraźnię.

5. Poprawia skupienie i koncentrację

Czytanie powieści wymaga od nas skupienia uwagi przez dłuższy czas, co zdecydowanie poprawia naszą zdolność do koncentracji.

6. Poszerza słownictwo

Im więcej czytamy, tym większy mamy kontakt z różnorodnym, a nawet zupełnie nowym dla nas słownictwem. Taki kontakt samoistnie poszerza nasz własny zasób słów.

7. Stymuluje mózg

Warto czytać książki, żeby utrzymać swój mózg w dobrej formie. Mole książkowe mają 2,5 raza mniejszą szansę na rozwój Alzheimera, czytanie spowalnia także starczą demencję.

8. Rozwija wrażliwość na sztukę

Ludzie czytający książki 3 razy częściej odwiedzają muzea i 2 razy częściej uczestniczą w koncertach. Również 2 razy częściej sami malują, fotografują i piszą.

9. I wrażliwość na innych ludzi

Warto czytać, żeby rozwijać własną empatię. Zaangażowanie w fikcję literacką pozwala nam na postawienie się na miejscu drugiego człowieka i zrozumienie go.

10. Poszerza wiedzę

Książki to ogromne skarbnice wiedzy. Tutaj nie trzeba dodatkowych argumentów.

11. Zwiększa zdolności analityczne

Rozwiązywanie zagadek wymaga analizowania wydarzeń, faktów, motywacji postaci, stawiania tez, weryfikowania założeń... Zdecydowanie rozwija to zdolność do krytycznego i analitycznego myślenia.

12. Poprawia pisanie

Im więcej czytasz dobrych pisarzy, tym lepiej możesz rozwijać własny styl. Nie wspominając o tym, że częsty kontakt z tekstem pisany uczy poprawności gramatycznej czy ortograficznej.

13. Pomaga zasnąć

Stworzenie wieczornego rytuału z książką daje naszemu ciału sygnał, że pora się zrelaksować i przygotować do snu.

14. Kształtuje osobowość

Czytanie pozwala nam postawić się w różnych sytuacjach, w których na co dzień do tej pory się nie znaleźliśmy. Otwiera nas na nowe doświadczenia i rozszerza horyzonty, kształtując nas samych.

Jak widać czytanie książek ma bardzo dużo pozytywnych stron. Nie dość, że jest to idealny sposób na odprężenie fizyczne, to w dodatku stymuluje nasz umysł do myślenia i pobudza szare komórki.

Takie argumenty mogą chyba tylko zachęcić nas do tego, żeby czytać jak najwięcej, prawda?

A Wy? Co teraz czytacie?

Czytanie książek
to najpiękniejsza zabawa,
jaką sobie ludzkość wymyśliła.

Wisława Szymborska