

Kitab sehrlı bir əşya kimidir

Əlimizdəki səhifələrin üzərinə işlənmiş 32 hərfdən ibarət kombinasiyaları oxuyaraq getmədiyimiz yerlərə gedib, başqaları kimi düşünüb, hətta fərqli zamanlara səfər belə edə bilərik. Kitablardan insanlara qatdığı dəyər olduqca çoxdur. Hər şeydən əvvəl kitablar daha yaxşı bir şəxsiyyət olmağımızı təmin edir.



Bu siyahımızda kitab oxumağın bizlər üçün faydalarını sıralamışıq. Kitab oxumağın bir insana qatacağı 13 möhtəşəm özəllik:

1. Oxumaq stresi azaldır.

Sussex Universitetinin etdiyi bir araşdırma, stressi azaldan ən təsirli yolun kitab oxumaq olduğunu göstərir.

2. Yuxusuzluq problemindən əziyyət çəkənlər üçün ən yaxşı üsul oxumaqdır.

Sakitləşmək və yaxşı bir yuxuya dalmaq üçün ən ideal həll kitab oxumaqdan keçir.

3. Oxumaq insanların empati duyğusunu gücləndirir.

Kitab oxuyarkən, kitablardakı qəhrəmanların yerinə özümüzü qoyuruq. Qəhrəman fantastikadan ibarət olsa belə onunla empati qururuq.

4. Oxumaq beyin funksiyalarımızı sürətləndirir.

Emory Universitetində edilən elmi bir araşdırma kitab oxumağın bizi daha ağıllı etdiyini sübut edir.

5. Depressiyadan xilas olmaq üçün ən yaxşı yollardan biri kitab oxumaqdır.

Bir müddət əvvəl edilən bir araşdırma, fərdi inkişaf kitablarının depressiyadakı insanlar üçün faydalı olduğunu göstərir.

6. Oxumaq bizi daha cazibədar edir.

Ağıllı olmaq cazibədar olmağın ən əhəmiyyətli faktorlarından biridir. Oxumaq da insanı daha ağıllı etdiyinə görə

7. Kitab oxumaq həyatdakı çətinliklərlə daha yaxşı mübarizə aparmağımızı təmin edir.

Ohio Dövlət Universitetinin etdiyi bir araşdırma, kitab oxuyan insanların fərqi sənədlərinin yüksəldiyini, beləcə qarşılaşdıqları çətinliklərə daha yaxşı qalib gələ bildiklərini göstərir.

8. Kitab oxuyan insanlar daha sosialdırlar.

Aparılan bir araşdırma, kitab oxumağı sevən insanların fərqli mədəniyyətlərə aid insanlarla daha yaxşı ünsiyyət qura bildiklərini göstərir.

9. Oxumaq yaddaşı gücləndirir.

Kitab oxuduğumuz hər an əslində beynimizi də inkişaf etdiririk. Edilən bir araşdırma kitab oxumağın beyindəki reaksiyaların yavaşlamağı azaltdığını sübut edir.

10. Oxumaq daha yaxşı yazma bilməyimizi təmin edir.

Fərqli yazarların kitablarını oxuduğumuz zaman fərqli yazı stilləri görürük. Nə qədər çox şey oxusaq, yazı yazma mövzusunda o qədər çox şey öyrənirik. Bu da yazı yazma qabiliyyətimizin güclənməsini təmin edir.

11. Oxumaq bizi açıq fikirli və dost canlısı edir.

The Creativity Research jurnalında nəşr edilən bir məqalədə, kitab oxuyan insanların daha açıq fikirli olduğunu və beləcə daha çox insanla dostluq qura bildiklərini qeyd edirlər.

12. Oxumaq bizə daha yaxşı dinləməyi öyrədir.

Aparılan araşdırmalar kitab oxuyan insanların oxumayanlarla müqayisədə daha yaxşı dinləyici olduqlarını göstərir.

13. Oxumaq dünyanı daha yaxşı bir yer etmək üçün bizə güc verir.

Daima kitab oxuyan insanların cəmiyyətə faydası, kitab oxumayanlarla müqayisədə 3 dəfə çoxdur. Bu da kitab oxumağın bizləri daha yaxşı insanlar etdiyinin bir digər dəlilidir.

Ulucay AKİF