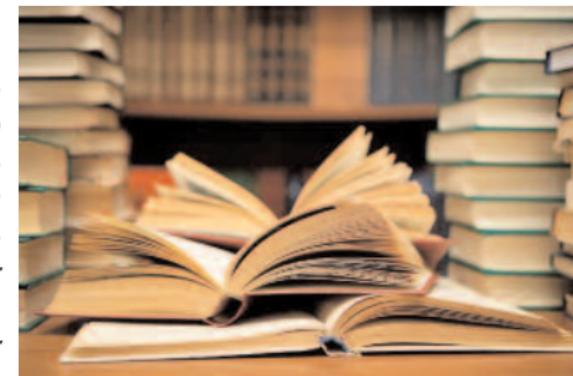


# **Kitab sehrlı bir əşya kimidir**

Əlimizdəki səhifələrin üzərinə işlənmiş 32 hərfdən ibarət kombinasiyaları oxuyaq getmədiyimiz yerlərə gedib, başqaları kimi düşünbüb, hətta fərqli zamanlara səfər belə edə bilərik. Kitablarım insanlara qatdığı dəyər olduqca çoxdur. Hər şeydən əvvəl kitablar daha yaxşı bir şəxsiyyət olmağımızı təmin edir. Bu siyahımızda kitab oxumağın bizlər üçün faydalarını sıralamışaq. Kitab oxumağın bir insana qatacağı 13 möhtəşəm özəllik:



## **1. Oxumaq stresi azaldır.**

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

## **2. Yuxusuzluq problemimdən əziyyət çekənlər üçün ən yaxşı üsul oxumaqdır.**

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

## **3. Oxumaq insanların empati duyusunu 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 araştırma kitab oxumağın bizi daha ağıllı etdiyini sübut edir.

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

Bir müddət əvvəl edilən bir araştırma, 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 araştırma, kitab oxuyan insanlarda fərqindəlik səviyyələrinin yüksəldiğini, beləcə qarşılaşdıqları çətinliklərə daha yaxşı qalib gələ bildiklərini göstərir.

## **8. Kitab oxuyan insanlar daha sosialdır.**

Aparılan bir araştırma, 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 etdirirk. Edilən bir araştırma kitab oxumağın beyindəki reaksiyaların yavaşlamağı azaltdığını sübut edir.

## **10. Oxumaq daha yaxşı yaza 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 araşdırımlar kitab oxuyan insanların oxumayanlarla müqayisədə daha yaxşı dinləyici olduğunu göstərir.

## **13. Oxumaq dünyani 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**