Kitap Okumak Zorunda mıyım?

Sevgili öğrenciler, eğitim hayatınız süresince gerek ailenizden gerekse öğretmenlerinizden “kitap okuma alışkanlığı” kazanmanız yönünde sıklıkla tavsiye almış olmalısınız. Kimi zaman bunun zorunlu olduğunu duymuş kimi zaman da kitap okumanın yararları üzerine nutuklar dinlemişsinizdir. Belki de bir ödeviniz için ya da arkadaşınızın bir önerisi üzerine okudunuz en son kitabınızı.

Peki neden yetişkinler gerek eğitim gerekse sosyal yaşantınız için kitap okuma alışkanlığının gerekliliğini vurguluyor. Bir alışkanlığı kazanmak için ona neden ihtiyaç duyduğumuzu belirlememiz gerekir. Kendimizi bu duruma zorlamak yerine kitap okumanın bize sağlayacağı kazanımları merkezimize alırsak daha rahat sonuç alabiliriz.

Kitap okumanın bize sağladığı faydalar nelerdir?

• Okumak beynin bağlantısını güçlendirir.

Araştırmacılar, manyetik görüntüleme taramalarını kullanarak okumanın, beyindeki karmaşık devreler ve sinyaller ağını güçlendirdiğini doğrulamıştır. Okuma yeteneğimiz olgunlaştıkça, bu ağlar da daha güçlü ve daha karmaşık hâle gelir.

• Empati yeteneğinizi artırır.

Araştırmalar, kitap okuyan insanların başkalarının duygularını ve inançlarını anlama konusunda yüksek bir yetenek geliştirdiğini göstermiştir. Araştırmacılar bu yeteneğe “zihin teorisi” demektedir. Tek bir edebî kurgu okuma seansı bu hissi uyandırmasa da, araştırmalar uzun vadeli kurgu okuyucularının daha iyi gelişmiş bir zihin teorisine sahip olma eğiliminde olduğunu gösteriyor.

• Kelime dağarcığınızı geliştirir.

Araştırmalara göre, genç yaştan başlayarak düzenli kitap okuyan öğrencilerin kelime dağarcığı yavaş yavaş gelişir. Artan kelime hazinesi de okul sınavlarında olduğu gibi, ileri yaşlarında karşılaştıkları fırsatlarına kadar hayatın birçok alanını etkileyebilir. Kitap okumak, yeni kelimelerle tanışma ihtimalini artırmanın en iyi yoludur. Yaşa bağlı bilişsel gerilemeyi önlemeye yardımcı olur.

• Stresi azaltır.

Araştırma sonucunda sadece altı dakika boyunca kitap veya gazete okumanın stres seviyesini yüzde 68 oranında düşürdüğü gözlemlendi. Edinilen sonuçlara göre kitap okumak stresi azaltma konusunda; yürüyüşe çıkmaktan, kahve içmekten ve müzik dinlemekten daha güçlü bir etkiye sahip.

• Sizi iyi bir gece uykusuna hazırlar.

Düzenli bir uyku rutininin bir parçası olarak okuma yapmak önerilir. En iyi sonuçları elde etmek için, cihazınızın yaydığı ışık sizi uyanık tutabileceğinden ve diğer istenmeyen sağlık sorunlarına yol açabileceğinden, ekrandan okumak yerine basılı bir kitap seçmelisiniz. Araştırmalar, basılı kitapları okuyan kişilerin anlama testlerinde daha yüksek puan aldığını ve aynı materyali dijital biçimde okuyan kişilere göre okuduklarının daha fazlasını hatırladığını defalarca göstermiştir. Şimdi değerlendirmeyi size bırakıyorum. Kitap okumak gerçekten bir hobi mi yoksa hem eğitim hem sosyal hayatımız için bir gereklilik mi? Sevgiyle kalın...

Uzman Psikolojik Danışman OYA DOĞAN

Bu yazı, Hezarfen 11-14 Geleceğin Yetenekleri Programı dergisinden alıntılanmıştır.