

CZY WARTO CZYTAĆ?

3 marca obchodziliśmy kolejne święto, których zresztą nie ma w naszym kalendarzu. Tym razem hołd oddawaliśmy pisarzom - twórcom kultury słowa pisanego.

W związku z tym świętem warto zadać pytanie o sens czytania.

Po co w ogóle czytać?

Istnieje według „Gazety Wyborczej” 11 powodów, by czytać.

1. Czytanie stymuluje, czyli pobudza umysł.

Rozwija wyobraźnię i wspomaga koncentrację. Analiza obrazów i mowy nie angażuje pracy naszego umysłu w takim stopniu jak lektura.

2. Uspokaja.

Dr David Lewis z Mindlab International na University of Sussex zbadał, że czytanie obniżało poziom stresu o 68 % /muzyka tylko 62%/.

3. Poprawia sen.

Kilkanaście minut z książką przed snem wycisza nas co pozwala szybciej zasnąć.

4. Pogłębia wiedzę.

Profesor kognitywistyki /nauka zajmująca się badaniem działania umysłu/ z University of California w Berkeley Anne E. Cunningham dowodzi, że ludzie regularnie czytający lepiej wypadają w testach na inteligencję, a ich zdolności poznawcze są wysokie do późnej starości.

5. Wzbogaca słownictwo.

Poprzez czytanie wzbogacamy zarówno język ojczysty jak też obcy, o ile w nim czytamy dany tekst. Z kolei bogatszy zasób słów to np. lepsza skuteczność zaprezentowania siebie w rozmowie zawodowej.

6. Poprawia pamięć.

Czytając książkę musimy zapamiętywać szereg informacji związanych z historią ukazaną w lekturze.

7. Ćwiczy myślenie analityczne.

Czytanie książki to trening myślenia krytycznego, analitycznego i wyciągania wniosków.

8. Rozwija empatie.

Holendrzy Matthijs Bal i Martijn Veltkamp sprawdzili, że empatia czytelników wzrasta gdy wciąga ich historia danej lektury.

9. Może pomóc wyjść z depresji.

Międzynarodowy zespół pod kierownictwem Petera Bowera zrzeszający naukowców z 15 uniwersytetów z Wielkiej Brytanii, ze Szwecji, z Holandii, Australii i Tajwanu doszedł do wniosku, że lektura poradnika dla osoby pogrążonej w depresji może dać równie dobry efekt leczniczy jak środki farmakologiczne.

10. Opóźniają demencję i rozwój choroby Alzheimera.

Praca dr. Roberta Freidlanda opublikowana w „Proceedings of the National Academy of Sciences” dowodzi, że ludzie, którzy regularnie oddają się lekturze, grają w gry logiczne albo rozwiązują zagadki, są ponad dwukrotnie mniej narażeni na rozwój chorób otępiennych.

11. Dodają seksapilu.

Właśnie tak i to mężczyznom. Według prof. Marka Prokoscha z Elon University „aura inteligencji” jest drugim czynnikiem - od razu po wyglądzie zewnętrznym - który kobiety biorą pod uwagę przy wyborze partnera.

Panowie!

Do dzieła!

Książki w rękę, ale nie tylko, by trochę potrzymać przy płci pięknej.

Czytanie książek. 11 powodów dla, których warto to robić

(wyborcza.pl)

Wojciech Karaszewski