

KİTAP OKUMANIN ÖNEMİ VE FAYDALARI

Kitap Okuma Alışkanlığı Nasıl Kazanılır?

Kitap okumanın oldukça fazla yararı var. Ancak tüm bu yararları bir tek kitap okuyarak görmek mümkün değil. Kitap okumak ancak bir alışkanlığa dönüştüğünde, düzenli olarak gerçekleştirilen bir eylem haline geldiğinde fayda sağlayacaktır. Kitap okuma alışkanlığı kazanmak için şu yollar izlenebilir:

- İşe doğru kitap seçerek başlanmalı. Alışkanlık edinme doğrultusunda okunacak ilk kitap okuyucuyu sıkmayacak kadar ince ve okuyucunun zevkine uygun olmalı.
 - Aynı zamanda ağır bir dilden ziyade, basit ve akıcı bir anlatıma sahip olmalı. Böylece okuyucu kitaptan zevk alacak ve okumaya devam edecektir. Kitap almadan hemen önce, güvenilen eleştirmenlerin kitaplar hakkındaki yorumlarını okumak veya bu konuda zevkine güvenilen bir arkadaş ya da aile bireyinden tavsiye almak, kitap seçim sürecinde oldukça yardımcı olabilir.
 - Tüm tavsiye ve araştırmalara rağmen alınan kitap okuyucuyu içine çekmeyebilir. Bu durumda kitabı bitirmeye zorlamak sıkılmaktan başka işe yaramayacaktır. Bu da alışkanlık kazanma çabasını tam tersine döndürebilir. Bu yüzden eğer kitap ilgi çekmiyorsa bırakıp başka bir kitaba başlamak en doğru hamle olacaktır.
 - Araştırmalara göre bir davranışın alışkanlık haline gelme süresi 21 gündür. En az 21 gün boyunca düzenli olarak yapılan eylemler alışkanlığa dönüşür. Her gün belli bir süre aksatmadan kitap okumak, mutlaka alışkanlığa dönüşecektir. Herkesin rutini ve odaklama süresi farklı olduğundan, okuyucunun kendine göre belirleyeceği bir süre boyunca her gün okumak kısa sürede sonuç verir. Örneğin 15 dk ile başlayıp ilerleyen zamanlarda yavaş yavaş süreyi arttırmak faydalı olacaktır.
 - Yanında her daim kitap bulundurmak, okumayı alışkanlık haline dönüştürmeye katkı sağlayacaktır. Böylece otobüs, metro gibi ulaşım araçlarında ya da boş kalan her anda okuma fırsatı bulunabilir.
 - İstikrarlı olmak en önemli basamaktır. Hiçbir sebeple rutin bozulmamalı, okumaya boş verilmemeli, mutlaka kitap okumak için zaman ayırmalıdır.
 - Okuma alışkanlığı kazanmak için mutlaka bir motivasyon gerekir. Bu konuda en iyi motivasyon okunan kitapların listesini yapmaktır. Geriye dönüp bakıldığında okunan kitapların sayısı yenilerini okumak adına istek uyandıracaktır.
- Her kategoriden de kitap okuyun. Örneğin: Hikaye, roman, bilimsel, tarihi, psikoloji, dini, sağlık, kişisel gelişim, genel kültür vb.

KİTAP OKUMANIN FAYDALARI 1

- Uyku problemi yaşayanlar:** Tabi ki; bu uykum gelmiyor, uyumak için kitap okumalıyım anlamına gelmiyor. Eğer uykularınızda düzensizlik yaşıyorsanız yapılan çalışmalar gösteriyor ki düzenli olarak kitap okuyan kişilere kitap okumak ilaç gibi geliyor.
- Okumak insanların empati duygusunu güçlendiriyor:** Toplumumuzun belki de en fazla ihtiyaç duyduğu kavramdır empati. Yapılan araştırmaya göre kitap okuyan kişiler kitaplardaki karakterlerle kendini özdeşleştirir. Bu da bireye empati kurmayı kazandırıyor.
- Düzenli kitap okumak hayatımızdaki sorunlarımızı çözmemize yardımcı oluyor:** Ohio Devlet Üniversitesi'nin yaptığı bir araştırma, kitap okuyan kişilerin farkındalık seviyelerinin yükseldiğini, böylece karşılaştıkları zorlukları daha iyi atlatabildiklerini gösteriyor.
- Depresyon ve bunalımdan kurtulmayı sağlıyor:** Yabancı olmamız bir kavramdır depresyon. Yapılan çalışmalar gösteriyor ki düzenli kitap okumak depresyona giren bireylerin depresyondan daha hızlı çıkmasını sağlıyor.
- Kitap okuyan insanlar daha sosyaller:** Kitap okumayı seven insanların farklılıkları daha çabuk benimsedikleri ve farklı kültürlere ait insanlarla daha iyi iletişim kurabiliyor. Yapılan bir araştırmaya göre kitap okuyan kişilerin daha sosyal olduğu gözleniyor.
- Kitap okumak hafızayı güçlendiriyor:** Kitap okuduğumuz her an aslında beyninizi geliştiriyorsunuz veya bilgilerinizin yenilenmesini sağlıyorsunuz. Yapılan bir araştırma kitap okumanın beyindeki aktivitelerindeki yavaşlamayı azalttığını kanıtlıyor.
- Okumak bizi iyi bir dinleyici yapıyor:** İletişimde en büyük beklentiniz karşınızdakinin sizi iyi dinlemesini istemeniz. İyi bir kitap okuyucusuysanız aynı zaman da iyi bir dinleyicisinizdir. Nitekim yapılan bilimsel araştırmalar onu gösteriyor.
- Kitap okumak daha iyi bir yazar olabilmeyi sağlıyor:** Farklı yazarların kitaplarını okuduğumuzda farklı yazarlarla dolayısıyla farklı düşüncelerle karşılaşılıyorsunuz. Ne kadar çok şey okursak, yazı yazma konusunda o kadar çok şey öğreniyoruz. kendimizi daha iyi ifade etmemizi sağlıyor.
- Okumak bize açık fikirli biri olmayı sağlıyor:**
- Düzenli olarak kitap okumak kelime dağarcığını geliştirir.**
- Kitaplar, empati yeteneğini geliştirir.** Empati, en basit haliyle, olay ve durumlara başkalarının gözünden bakabilmektir. İlişkilerde en çok ihtiyaç duyulan bu yetenek, insanların birbirini anlamalarını, durum değerlendirmeleri yaparken karşı tarafın da içinde bulunduğu şartları değerlendirmelerini, müşterek olaylara daha objektif ve anlayışlı yaklaşabilmelerini sağlar. Kitap okumanın en büyük faydalarından biri de farklı bakış açıları ve düşünceleri öğretmek empati yeteneğini geliştirmesidir.

•**Okumak zeka kapasitesini artırır.** Yapılan araştırmalar, kitap okumanın beyin hücreleri arasında yeni nöron bağlantıları oluşturarak zeka kapasitesini ve düşünce gücünü artırdığını göstermiştir.

•**Kitap okumak bilgi birikimini artırır.** Özel bir konuda bilgi vermek üzere yazılmış olmasa bile, her kitap yeni bir şeyler öğretir. Böylece bilgi birikimi artar ve buna bağlı olarak düşünce ve ifade yeteneği gelişir.

•**Okuma alışkanlığı yaratıcılığı artırır.** Kitap okurken hayal gücü harekete geçer. Hatta bazı kitapları okurken, kasti okuyucu tarafından oluşturulmuş bir sinema filmi izliyormuş gibi hissettirir. Hayal gücündeki bu hareket yaratıcı düşünceyi tetikler ve geliştirir.

•**Düzenli kitap okumak odaklanmayı kolaylaştırır ve güçlendirir.** Okumak başlı başına odaklanmayı gerektiren bir eylemdir. Düzenli olarak kitap okumak daha çok odaklanmaya itecek ve böylece her alanda odaklanma kolaylaşacak ve güçlenecektir.

•**Kitaplar uzmanlığın anahtarıdır.** Eğitim alınan ya da üzerinde çalışılan bir konuda çokça kitap okumak, o konuda uzmanlaşmayı sağlayacaktır. Bu da alanında en iyi olmak, hatta daha çok kazanç sağlamak demektir.

•**Kitap okuma alışkanlığı hafızayı güçlendirir.** Nasıl ki egzersiz yapmak iskelet ve kas sistemini geliştiriyorsa, kitap okumak da aynı şekilde hafızayı ve anlama yeteneğini kuvvetlendirir. Bir başka deyişle kitap okumak beynin egzersizidir.

•**Kitap okumak stresi azaltır.** Gündelik hayatın ve rutinlerin getirdiği olumsuz düşüncelerden uzaklaştırarak zihni rahatlatır. Bu rahatlatma ile birlikte uyku kalitesi de artar.

•**Okumak yazılı ve sözlü ifade yeteneğini geliştirir.** Kelime haznesi genişledikçe dili konuşmak veya bir dilde yazmak, kelimelerle dans etmek haline dönüşür. Böylece kişinin kendini ifade edebilmek için birden fazla seçeneği olur.

KİTAP OKUMANIN FAYDALARI 2

1.Kitap Okuyarak Stresle Baş Edebilirsiniz

Kitap okumanın stresi azalttığı bilim adamları tarafından yapılan araştırmalarla da onaylanmıştır. Yoğun ve yorucu geçen bir iş gününün sonunda, okuyacağınız 20-30 sayfalık bir kitap, sizi günün kaygılarından uzaklaştıracaktır.

2.Kelime Dağarcığınız Gelişir

Çok okuyan insan, çok fazla cümle, dolayısıyla da çok fazla kelime okumuş demektir.Bu zamanla bizim konuşma tarzımıza yansır. Kelime dağarcığı az olan bir insan, herhangi bir konuyu açıklarken veya tartışırken sürekli tıkanır. Düşünür, bekler, uygun kelimeyi arar. Sürekli kitap okuyan biri ise konuşurken kullandığı kelimelerle tüm dikkatleri üzerinde toplamayı ve kendini dinletmeyi başarır.

3.Kitap Okuyan Biri Asla Yalnız Kalmaz

Kitap en iyi dosttur diye bir söz vardır bilirsiniz. Çünkü kitaplar sizi hiçbir zaman yalnız bırakmaz. En yalnız hissettiğiniz anlarda bile açın birkaç sayfa kitap okuyun.

4.Yaratıcılığınız ve Hayal Gücünüz Gelişir

Sürekli kitap okuyan birisi, aynı zamanda sürekli geziyor ve görüyor demektir yani sizin düşünce gücünüzün, hayal etme ve yaratıcılık kabiliyetinizin artmasını sağlar.

5.Empati Kurma Yeteneğiniz Gelişir

6.Hafızayı Kuvvetlendirir

Beynimizi de ne kadar çok çalıştırır ve boş kalmasına izin vermezsek o kadar güçlenir. Özellikle yaşlıların her gün 20-30 sayfa da olsa kitap okuması gerekiyor. Kitap okumak birçok beyin hastalığının da önüne geçiyor.

7.Hayata Bakış Açınız Değişir

8.Genel Kültürünüz Artar

9.Daha Güzel Konuşmayı Sağlar

Düzenli kitap okuyan birisi kelimelerin doğru yazılışlarını da öğreniyor demektir. Eğer kitabı dikkatli ve özümseyerek okuyorsa, öğrendiği her kelime hafızasında yerini alır. Böylece çok daha düzgün ve muhteşem bir diksiyonla konuşabilir. Çok fazla kitap okuyan birini; seçtiği kelimeler, kullandığı üslup ve anlatımındaki akıcılık sayesinde hemen ayırt edebilirsiniz.

10.Özgüveni Artırır

11.İletişim Kurmayı Kolaylaştırır

12.En Güzel İlaçtır

Kitap okumak insanın ruhuna ve sorunlarına iyi gelen en iyi ilaçtır.

13.Konsantrasyon Gücünü Artırır

14.Kitap Okumak Hayatınızı Düzene Sokar

15.Hızlı Düşünmeyi Sağlar:

Çok okuyan birinin beyni her daim idmanlıdır. Öğrendiği kelimeler, cümleler, bilgiler aklının her yanına dağılmış vaziyettedir. Bu nedenle herhangi bir konuda çabucak düşünür ve yorum yapar.

16.Uyku Kalitesini Artırır:

Yatmadan önce kitap okumak zihninizin boşalmasına, kortizol seviyesinin düşmesine yani stresin azalmasına yarar. Huzursuz eden düşüncelerden arınan bir zihin, daha rahat uykuya dalar. Uyumadan önce az da olsa kitap okuma alışkanlığı edinirseniz, uyku kalitenizin zamanla nasıl düzeldiğini fark edeceksiniz.

17.Başarının Anahtarıdır:

Kitap okumanın en önemli faydalarından biri de beraberinde başarıyı getirmesidir. Çünkü düzenli kitap okuyan birinin, algılama ve anlama kabiliyeti güçlüdür.

18.Kitap Okumak Hayatı Sevdendir:

Kitaplar, hayatın güzelliğinin farkına varmamızı sağlayan yegane araçlardır.

19.Karar Vermeyi Kolaylaştırır:

Kitap okumak insana çabuk ve kolay karar verme alışkanlığı kazandırır.