

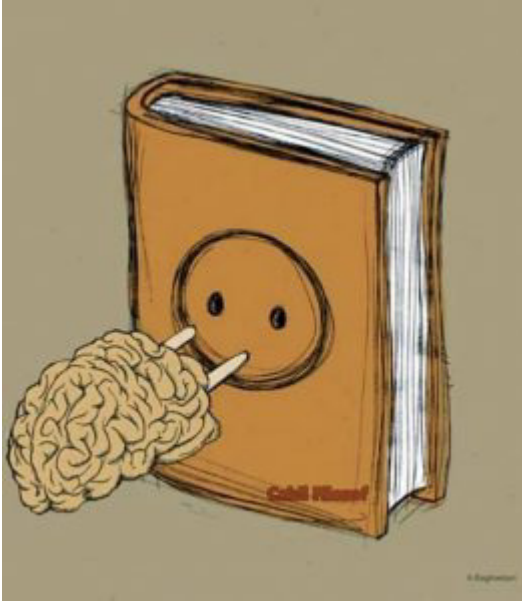


Başladığınız her yeni kitap limanda demirlenmiş gemiyle denizlere açılmaktır. Bazen durgun sularda, bazen de fırtınalı bir denizde yolculuktur. Her kitap yeni arkadaşlıklar ve yeni dostluklar demek. Hayatımızdan belki hiç çıkmayacak kahramanlarla tanışmaktır. Daha önce keşfedilmemiş ve gizemli yerlerde soluklanmaktır.

Her şeyden önce kitap okumanın sınırsız faydası olduğunu düşünüyorum. Çünkü her bireyde farklı bir izlenim, farklı bir tat bırakıyor insanda. Bir de bilimsel olarak kanıtlanmış bazı faydaları bulunmaktadır. Şimdi gelin düzenli kitap okumanın bilimsel faydalarına birlikte bakalım.

- **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.
- **Okumak stresi azaltır:** Stresli ve gergin bir iş ortamınız varsa kesinlikle kitap okuyun. 2009 da Sussex Üniversitesinde yapılan bir araştırmaya göre kitap okumak ciddi anlamda stresi azalttığı görülüyor.
- **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.

- **Okumak beyin fonksiyonlarını ve beynin daha iyi çalışmasını hızlandırıyor:** ABD’de Emory Üniversitesi’nde gerçekleştirilen yeni bir araştırmaya göre iyi bir kitap okuyucusunun beynin daha fazla çalışmasına ve kas hafızasına benzer şekilde devam eden nörolojik değişikliklere neden olduğu keşfedildi.
- **Depresyon ve bunalımdan kurtulmayı sağlıyor:** Yabancı olmadığı 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 karşılaşıyorsunuz. Ne kadar çok şey okursak, yazı yazma konusunda o kadar çok şey öğreniyoruz. kendimizi daha iyi ifade etmemizi sağlıyor.
- **Okumak bizi açık fikirli biri olmamızı sağlıyor:** TheCreativityResearchJournal’ın yayınladığı bir çalışmaya göre, kitap okuyan insanların daha açık fikirli ve daha girişimci olduğunu gösteriyor. Hatırlıyorum küçükken okula gelen gezici kütüphaneden bir aylığına aldığımız, eskimiş, çoğu sayfası çevirmekten olsa gerek aşınmış ve sınırlı sayıdaki kitaplardan alırdık.

Sınırlı sayıdaki o kitapların bana göre tadı çok farklıydı. Belki o tadı bir daha alamıyorum fakat kitap okumak her dönemde farklı bir tat bırakıyor insan hayatında. Klîşe olacak belki ama neredeyse her yerde kitaplar ve kütüphaneler var artık. İsteyen istediği anda alıp okuyabilir. Fakat buna rağmen ülkemizde kitap okuma oranı beklentilerin çok çok altında.