

11 powodów żeby czytać książki

Po co brnąć przez kilka tomów powieści, skoro w dwie godziny można obejrzeć film nakręcony na jej podstawie? Po co czytać gazetę, skoro można zerknąć na wiadomości? Neurologia daje odpowiedź: bo mózg - jak mięśnie - potrzebuje intensywnej gimnastyki.

Czytaj! Jeśli chcesz pobudzić wyobraźnię

(absolutnie niezbędną w twórczym myśleniu i uczeniu się) i wiedzieć, jak pisać –
CZYTAJ!

1. Stymulują umysł. Z neurobiologicznego punktu widzenia czytanie jest procesem znacznie bardziej wymagającym niż analiza obrazów lub mowy. Absorbują jednocześnie wiele obszarów mózgu - te, które odpowiedzialne są za widzenie, za język i za asocjacje pojęciowe. Rozwijają wyobraźnię i wspomagają koncentrację. Poza tym pozostawia więcej czasu na myślenie. Ślizgając się wzrokiem po kartce, w każdej chwili można zatrzymać się na fragmencie, który wymaga refleksji. Oglądając film czy przysłuchując się rozmowom, dużo trudniej o takie pauzy.

2. Uspokajają. Jakkolwiek irytowałyby cię dzieci, wnuki, współmałżonek, szef czy sąsiedzi (niepotrzebne skreślić), wszystko dosłownie w jednej chwili zniknie ci z horyzontu, kiedy tylko zagłębiasz się w dobrze napisaną powieść. Dr David Lewis z Mindlab International na University of Sussex mierzył, w jakim stopniu zmienia się napięcie mięśniowe i czynność serca pod wpływem rozmaitych aktywności tradycyjnie uważanych za uspokajające. Czytanie obniżało poziom stresu o 68 proc., wygrywając ze słuchaniem muzyki (62 proc. skuteczności), piciem herbaty (54 proc.) czy pójściem na spacer (42 proc.).

3. Poprawiają sen. Kilkanaście-kilkadziesiąt minut z książką w ręku tuż przed zaśnięciem (często już w łóżku) pozwala zapomnieć o stresie minionego dnia i się wyciszyć. Ale uwaga - do czytania w łóżku lepsze są książki tradycyjne lub czytniki z papierem elektronicznym. Jasne światło ekranu laptopa, ze sporą zawartością niebieskiej, wysokoenergetycznej składowej, pobudza i daje sygnał raczej do wstania niż do zamknięcia oczu.

Czytanie daje więcej ukojenia niż - dajmy na to - słuchanie nagrań albo oglądanie filmów. Dlaczego? Przez całe dni bombardowani jesteśmy najprzeróżniejszymi, często zbędnymi informacjami, więc docierające do nas dźwięki nauczyliśmy się -

z konieczności - ignorować. Czytanie jest jak mówienie do siebie głęboko w głowie - pozwala się łatwiej skoncentrować i zapewnia uczucie kojącej prywatności.

4. Pogłębiają wiedzę. Wszystko, cokolwiek czytamy, pozostawia w naszych umysłach okruchy różnorodnych informacji. Nie sposób stwierdzić, co kiedy może się przydać, ale wszystko w jakiś sposób poszerza nasze horyzonty i poprawia zrozumienie świata. Prof. kognitywistyki 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. Wzbogacają słownictwo. Elokwencja i łatwość wypowiadania się podnosi poczucie własnej wartości, buduje pewność siebie i pomaga w karierze zawodowej. Czytanie książek w obcych językach szczególnie pomocne jest przy doskonaleniu płynności mowy.

6. Poprawiają pamięć. Kiedy zagłębiasz się w opowiadanej historii, musisz pamiętać całą gamę niuansów - poznajesz nowych bohaterów, ich dzieje, nałogi, charaktery, przyzwyczajenia, miejsca, z których pochodzą, geografie nowych światów. Każda książka jest jak podróż do obcego kraju. Każdy nowy ślad pamięciowy wymaga powstania nowych synaps, połączeń nerwowych.

7. Ćwiczą myślenie analityczne. Jakże często zdarza nam się, że czytając zajmującą książkę, zgadujemy jej zakończenie, zanim przewrócimy ostatnią kartkę? I to jest właśnie to - trening myślenia krytycznego i analitycznego, wyciągania wniosków z setek sugestii i przesłanek.

8. Opóźniają demencję i spowalniają 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 ponaddwukrotnie mniej narażeni na rozwój chorób otępiennych. Co ciekawe, oglądanie telewizji wywiera na nasz mózg skutek zgoła odwrotny - przyspiesza rozwój alzheimera.

9. Rozwijają empatię. Holendrzy Matthijs Bal i Martijn Velkamp sprawdzali, na ile emocjonalnie poruszające powieści skłaniały czytelników do empatycznych zachowań. Jak się okazuje, empatia badanych wzrastała, pod warunkiem że czuli się oni "wciągnięci" w historię. Niewciągające powieści oraz - co zdumiewające - książki z gatunku non-fiction nie wywierały podobnych efektów.

11. Dobrze dobrany poradnik pomaga wyjść z depresji i okazuje się niekiedy równie skuteczny jak interwencja farmakologiczna. Do takiego wniosku doszedł międzynarodowy zespół pod kierownictwem Petera Bowera zrzeszający naukowców z 15 uniwersytetów z Wielkiej Brytanii, ze Szwecji, z Holandii, Australii i Tajwanu.