

Қітап оқудың пайдасы

Кітап оқу – адамның ой-өрісін кеңейтіп, ішкі мәдениетін қалыптастыратын ең құнды құралдардың бірі. Бүгінгі цифрлық технологиялар дамыған заманда да кітаптың адам өміріндегі маңызы еш төмендеген жоқ.

Керісінше, заманауи зерттеулер мен нейробиологтардың деректері тұрақты түрде кітап оқудың мидың жұмысына, есте сақтау қабілетіне және жалпы тұлғалық дамуға тікелей әсер ететінін дәлелдеп отыр.

Ең алдымен, кітап оқу адамның сыни ойлау қабілеті мен сөздік қорын байытады. Ғылыми мәліметтерге сүйенсек, күніне кем дегенде 15-20 минут кітап оқитын адамдардың сөздік қоры өзгелерге қарағанда әлдеқайда бай болады және олар өз ойын анық, жүйелі жеткізе алады. Сонымен қатар, көркем әдебиет оқу барысында адам кейіпкерлердің сезімін түсіну арқылы эмпатия, яғни өзгелерді түсіну қабілетін дамытады. Ал Сассекс университетінің (University of Sussex) зерттеуі көрсеткендей, небәрі 6 минут кітап оқу күйзеліс (стресс) деңгейін 68%-ға дейін төмендетіп, жүрек соғысын реттеуге көмектеседі.

Қорыта айтқанда, кітап оқу – бұл уақытты тиімді өткізудің жолы ғана емес, адамның өз болашағына құятын ең үлкен инвестициясы. Ол адамды жан-жақты дамытып, кез келген ортада бәсекеге қабілетті болуына септігін тигізеді. Сондықтан, тұлғалық тұрғыдан өсіп, сергек ақыл-ойды сақтап қалғысы келетін әрбір азамат үшін кітап оқу күнделікті өмірдің ажырамас әдетіне айналуы тиіс.