

15 powodów, dla których warto czytać książki

Dlaczego warto czytać?

Czy czytanie książek daje nam coś więcej poza rozrywką i wspomnieniem mile spędzonego czasu?

Jasne, że tak! Wszyscy mówią, że warto czytać książki, a ja powiem Wam, DLACZEGO konkretnie warto to robić.

Zobaczcie **15 zalet** czytania książek.

Co daje czytanie książek?



1. Redukuje stres

Czytanie uspokaja i spowalnia bicie serca. Wystarczy **6 minut** czytania, żeby zredukować uczucie stresu aż o **60%**! Co ciekawe, czytanie książek redukuje stres:

- o **68%** bardziej od słuchania muzyki,
- o **300%** bardziej od wyjścia na spacer
- i aż o **600%** bardziej od grania w gry komputerowe.

2. Poprawia pamięć

Podczas czytania powieści mamy mnóstwo rzeczy do zapamiętania – imiona bohaterów, ich charaktery, motywacje, historie, związki z innymi postaciami, miejsca, wątki fabularne, szczegóły... Tymczasem w mózgu tworzą się **nowe synapsy**, a te istniejące się **wzmacniają**. Dzięki czytaniu nasza pamięć pozostaje w dobrej kondycji.



3. Inspiruje

Postaci fikcyjne mogą stanowić takie samo **źródło inspiracji** co spotkanie z żywym człowiekiem. Inspirować może wszystko – aktywności, którym się oddają, miejsca, które odwiedzają, decyzje, które podejmują...

4. Rozwija wyobraźnię

Mając przed oczami tylko literki, sami musimy wizualizować sobie to, co dzieje się w książce – nieczęsto są to nawet rzeczy, których nie możemy zobaczyć w świecie rzeczywistym! Czytanie, **stymulując prawą półkulę mózgu**, rozwija naszą wyobraźnię.



5. Poprawia skupienie i koncentrację

Czytanie powieści wymaga od nas skupienia uwagi przez dłuższy czas, co zdecydowanie poprawia naszą zdolność do koncentracji.

6. Poszerza słownictwo

Im więcej czytamy, tym większy mamy kontakt z różnorodnym, a nawet zupełnie nowym dla nas słownictwem. Taki kontakt samoistnie poszerza nasz własny zasób słów.



7. Zwiększa atrakcyjność dla płci przeciwnej

Szczególnie w przypadku mężczyzn. Widać kobiety mają lepszy gust .

8. Stymuluje mózg

Warto czytać książki, żeby utrzymać swój mózg w dobrej formie. Mole książkowe mają **2,5 raza** mniejszą szansę na rozwój Alzheimera, czytanie spowalnia także starczą demencję.

9. Rozwija wrażliwość na sztukę

Ludzie czytający książki **3 razy częściej** odwiedzają muzea i **2 razy częściej** uczestniczą w koncertach. Również **2 razy częściej** sami malują, fotografują i piszą.



10. I wrażliwość na innych ludzi

Warto czytać, żeby rozwijać własną empatię. Zaangażowanie w fikcję literacką pozwala nam na postawienie się na miejscu drugiego człowieka i zrozumienie go.

Aż **82%** moli książkowych przekazuje pieniądze i dobra materialne dla organizacji charytatywnych. **3 razy częściej** niż osoby nieczytające są aktywnymi członkami tych organizacji.

11. Poszerza wiedzę

Książki to ogromne skarbnice wiedzy. Tutaj nie trzeba dodatkowych argumentów.

12. Zwiększa zdolności analityczne

Szpecially, jeśli czytasz np. takie **kryminały od Agathy Christie**.

Rozwiązywanie zagadek wymaga analizowania wydarzeń, faktów, motywacji postaci, stawiania tez, weryfikowania założeń... Zdecydowanie rozwija to zdolność do krytycznego i analitycznego myślenia.



13. Poprawia pisanie

Im więcej czytasz dobrych pisarzy, tym lepiej możesz rozwijać własny styl. Nie wspominając o tym, że częsty kontakt z tekstem pisanym uczy poprawności gramatycznej czy ortograficznej.

14. Pomaga zasnąć

Stworzenie wieczornego rytuału z książką daje naszemu ciału sygnał, że pora się zrelaksować i przygotować do snu.

15. Kształtuje osobowość

Czytanie pozwala nam postawić się w różnych sytuacjach, w których na co dzień do tej pory się nie znaleźliśmy. Otwiera nas na nowe doświadczenia i rozszerza horyzonty, kształtując nas samych.



Takie argumenty mogą chyba tylko zachęcić nas do tego, żeby czytać jak najwięcej, prawda?

A Wy? Dlaczego czytacie?