**Poczytaj … a podarujesz sobie miłość, która zaowocuje.**

***-Jak zaoszczędzić na terapeucie, na SPA, jak dobrze zdać egzaminy i jak efektywnie rozmawiać z pracodawcą?...***

 **To, że należy czytać dziecku już od najmłodszych lat, znamy wszyscy z bardzo dobrze prowadzonej kampanii „Poczytaj mi mamo, poczytaj mi tato” i jeszcze lepiej ze scen uwielbianego przez miliony widzów serialu „Ranczo”. Z nieukrywaną przyjemnością oglądało się fragmenty, kiedy Kusy czytał swojej córce bajki i wiersze polskich poetów i pisarzy. A co nam, ludziom trochę starszym od filmowej Dorotki daje czytanie?**

* **Po pierwsze,** w dobie komunikowania się za pomocą skrótów i piktogramów (gify, naklejki, emotki), język potoczny staje się ubogi. Czytając, obojętnie co by to było, czy specjalistyczne czasopisma, czy książki, czy nawet codzienne brukowce - poszerzasz swój zasób słownictwa. Powód jest prosty, stykamy się z niezliczoną liczbą autorów. Każdy z nich ma swój własny styl pisania, odrębną wiedzę, inne podejście. Autorzy wręcz prześcigają się o lepsze sformułowania i błyskotliwsze określenia, a to skutkuje bogatą paletą słów, które Ty, jako czytelnik, możesz wprowadzić do swojego języka.
* **Zadbaj o 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. Czytając opisy scen znajdujących się w książce, jesteś zmuszony do wyobrażania sobie tego, o czym pisze autor. Regularne czytanie rozwija Twoją wyobraźnię i sprawia, że łatwiej Ci stworzyć w umyśle coraz bardziej abstrakcyjne obrazy.
* **Nauka samodzielnego myślenia.**  Książki uczą myśleć, zmuszają Twój mózg do aktywności, przez co powstają nowe wiązania neuronalne w mózgu. Czytając, z tygodnia na tydzień zauważasz, że jesteś produktywniejszy. Twoja aktywność myślowa przynosi Ci coraz więcej korzyści. Tylko tak możesz zostać mistrzem popularnej gry towarzyskiej Dixit 😊.
* **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
* **Twoje darmowe SPA.**  Nic tak nie koi skołatanych nerwów jak wieczór z dobrą książką i aromatyczną kawą lub herbatą, jak kto woli. Kiedy czytasz, troski dnia codziennego odchodzą w dal. Przestajesz myśleć o pracy, finansach, problemach rodzinnych. To wszystko jest poza Tobą, gdyż wkraczasz w świat, który stworzył dla Ciebie autor i w którym Twoje osobiste rozterki nie istnieją. Taki relaks ułatwia Ci zasypianie i obniża poziom hormonów stresu.
* **Dyktando – to fraszka! Nauka zasad poprawnej pisowni.**  Wielu z nas jest wzrokowcami. Kiedy czytamy, automatycznie zapamiętujemy sposób zapisu danych słów i zwrotów. Osoby, które regularnie czytają, nie mają problemów z ortografią, bo ich mózgi opatrzyły się z poprawnym zapisem i starają się go automatycznie odwzorować. Nie musisz więc obawiać się pisania dyktand w szkole.
* **Lepsze wysławianie.** Im więcej czytamy, tym większy mamy kontakt z różnorodnym, a nawet zupełnie nowym dla nas słownictwem. Taki kontakt samoistnie poszerza nasz własny zasób słów. Wysławiasz się logicznie, inteligentnie i w przyjemny dla uch sposób.
* **Podnoszenie kwalifikacji zawodowych.** Czytając książki związane tematycznie ze swoim zawodem, jesteś stale na bieżąco, podążasz z duchem rozwoju i nie obce Ci żadne rynkowe nowinki. W takiej sytuacji jesteś na rynku pracy "towarem" cenniejszym, niż Twój kolega, posiadający takie samo wykształcenie, ale nie zgłębiającym swojej wiedzy na bieżąco.
* **Rozwija kreatywność,** **inspiruje.** Postacie 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…

 Książki dostarczają mnóstwo pomysłów. Możesz podpatrzyć coś u bohatera książki i wcielić w swoim życiu, ale też stworzyć własny, oryginalny pomysł. W świecie książki nie ma barier. Jeżeli oswoisz się dobrze z tym światem, zrozumiesz, że stać Cię na pomysły równie dobre, jak Twojego ulubionego bohatera.

* **Oszczędność pieniędzy.**  Masz do wyboru dwie opcje: drogie szkolenie lub naukę na własną rękę, przy pomocy niezbędnej literatury. Co wybierzesz? Oczywiście, niektórzy mogą stwierdzić, że nie wszystkiego można nauczyć się samemu z książki, zgoda, ale nie zmienia to faktu, że i tak ogrom wiedzy teoretycznej możesz posiąść na własną rękę, dzięki odpowiednio dobranym książkom bądź czasopismom. Czas poświęcony, właściwie taki sam, ale jaka oszczędność.
* **Podniesienie samooceny.**  Jak się czujesz w dyskusji? Dobrze, prawda? Rozmówcy nie są w stanie Cię niczym zaskoczyć i nie masz się co obawiać, że wyjdziesz na ignoranta. Znasz temat, czujesz się swobodnie, Twoje poczucie własnej wartości wzrasta, jesteś doceniony w grupie. Być może to Ty inicjujesz rozmowę, błyszczysz elokwencją i znajomością pewnych tematów. Na pewno istnieje dziedzina, w której to inni mogą się uczyć od Ciebie, dzięki czytaniu, takich dziedzin może być więcej. Wzrasta twoja samoocena, a ty dobrze się z tym czujesz.
* **Kształtowanie charakteru.** Młodzież czytając książki obyczajowe, psychologiczne itp. uczy się kształtować charakter, rozróżniać pozytywne i negatywne zachowania. Perypetie książkowych bohaterów niejednokrotnie bardzo dobrze odzwierciedlają nasze codzienne życie. Pokazują jakie konsekwencje mają poszczególne życiowe wybory i co w społeczeństwie jest akceptowane a co negowane. Nawet dorosły czytelnik może wynieść wiele z takich z pozoru prostych historii.
* **Poprawa pamięci.** Czytając i wyobrażając sobie poszczególne sceny tworzysz nowe ścieżki neuronalne i tym samym wpływasz na rozwój swojego mózgu. Owocuje to poprawą pamięci, zwiększeniem zdolności koncentracji, łatwością kojarzenia faktów i analizowania. Jednym słowem regularne czytanie sprawia, że z dnia na dzień stajesz się inteligentniejszy i efektywniejszy.
* **Poprawia skupienie i koncentrację.** Czytanie powieści wymaga od nas skupienia uwagi przez dłuższy czas, co zdecydowanie poprawia naszą zdolność do koncentracji.
* Zwiększa atrakcyjność dla płci przeciwnej. Szczególnie w przypadku mężczyzn. Widać kobiety mają lepszy gust 😉
* Stymuluje mózg. Warto czytać książki, żeby utrzymać swój mózg w dobrej formie. Mole książkowe mają **2,5 razy** mniejszą szansę na rozwój Alzheimera, czytanie spowalnia także starczą demencję.
* Poszerza światopogląd. Czytanie różnych książek na te same tematy pozwala nam poznać i porównać różne punkty widzenia, spojrzeć na rzeczy z różnej perspektywy, a w rezultacie [rozwinąć nasz własny światopogląd](https://alicjamakota.pl/ksiazki-ktore-poszerzaja-swiatopoglad/).
* **Rozwija 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.*
* **Zwiększa zdolności analityczne.** Szczególnie, jeśli czytasz np. takie [kryminały od Agathy Christie.](https://alicjamakota.pl/ktorej-ksiazki-christie-zaczac/) Rozwiązywanie zagadek wymaga analizowania wydarzeń, faktów, motywacji postaci, stawiania tez, weryfikowania założeń… Zdecydowanie rozwija to zdolność do krytycznego i analitycznego myślenia.
* **Pomaga zasnąć.** Stworzenie wieczornego rytuału z książką daje naszemu ciału sygnał, że pora się zrelaksować i przygotować do snu.
* **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.

**Wniosek: Warto czytać i to od zaraz. Miłej lektury.**

Na podstawie :

* [12 powodów, dla których warto czytać książki ~ Literutopia.pl](http://www.literutopia.pl/2012/09/12-powodow-dla-ktorych-warto-czytac.html)
* [Dlaczego warto czytać książki? - Rynek książki (rynek-ksiazki.pl)](https://rynek-ksiazki.pl/aktualnosci/dlaczego-warto-czytac-ksiazki-2/)
* [Dlaczego warto czytać? - książki autorzy - Wydawnictwo Psychoskok](http://www.psychoskok.pl/aktualnosci/dlaczego-warto-czytac/)

0pracowała E. Guzik