

10 RAZLOGOV, ZAKAJ SE VAM SPLAČA VSAK DAN BRATI

- 1. Branje spodbuja mišljenje**
- 2. Branje zmanjšuje stres**
- 3. Branje prinaša znanje**
- 4. Branje širi besedni zaklad**
- 5. Branje izboljšuje spomin**
- 6. Branje krepi sposobnost analitičnega mišljenja**
- 7. Branje izboljšuje osredotočenost in koncentracijo**
- 8. Branje izboljšuje spretnost pisanja**
- 9. Branje nas umiri**
- 10. Branje je brezplačna zabava**

1. Branje spodbuja mišljenje

Študije so pokazale, da se pri ljudeh, ki so mentalno stimulirani, upočasnijo napredovanje Alzheimerjeve bolezni in demence (ali se ju celo lahko prepreči). Če možgane ohranjaš aktivne, s tem ohranjaš njihovo moč. Tako kot katerakoli druga mišica v telesu, možgani zahtevajo vajo, da ostanejo močni in zdravi. Tudi reševanje ugank in igranje iger, kot je šah, je koristno za kognitivno stimulacijo.

2. Branje zmanjšuje stres

Ne glede na to, kakšen vpliv ima nate stres na delovnem mestu, v osebnih odnosih ali pri reševanju številnih drugih vprašanj, s katerimi se soočaš v življenju, se ta dobesedno razblini, ko se izgubiš v dobri zgodbi. Dobro napisan roman te odnese v neznane kraje, medtem ko ti zanimiv članek odvrne pozornost od težav, te zadrži v sedanjem trenutku in te sprosti.

3. Branje prinaša znanje

Ne glede na to, kaj prebereš, prebrana vsebina napolni tvojo glavo z novimi informacijami, za katere nikoli ne veš, kdaj ti bodo prišle prav. Več znanja boš imel, bolje boš opremljen za reševanje izzivov.

Pa še nekaj: če se boš kdaj znašel v težkih okoliščinah, ne pozabi, da čeprav lahko izgubiš vse drugo – službo, nepremičnino, denar, celo zdravje, znanja ti nikoli ne morejo vzeti.

Kot je dejal Kofi Annan: “Znanje je moč. Vedenje osvobaja. Izobrazba je osnova napredka v vsaki družbi, v vsaki družini.”

4. Branje širi besedni zaklad

To se nanaša na prejšnjo točko: več kot bereš, več besed spoznaš in več jih začneš uporabljati v svojem vsakodnevnem govoru in pisanju.

Splošno je znano, da ljudje, ki imajo bogat besedni zaklad in artikulirano govorico in ki so se sposobni pogovarjati o različnih vsebinah, v službi hitreje in pogosteje napredujejo. Artikulirana govorica in besedni zaklad ti dasta tudi neverjetno notranjo moč, da lahko samozavestno nastopiš pred nadrejenimi, poslovnimi partnerji ipd.

Branje knjig je ključnega pomena tudi za učenje tujih jezikov, saj izpostavljenost novim besedam, ki jih uporabimo v kontekstu, pomaga izboljšati tekočnost govornega izražanja in pisnega tvorjenja besedil.

5. Branje izboljšuje spomin

Ko bereš knjigo, si moraš zapomniti širok nabor oseb in okolij, iz katerih izhajajo, njihove ambicije, zgodovino, karakterje, povezave med njimi in stranske zgodbe, ki se prepletajo skozi celotno knjigo. To je kar pošten zalogaj informacij, ki se jih moramo zapomniti.

Toda možgani so čudovit organ, ki si lahko te stvari relativno enostavno zapomni. Neverjetno je, da vsak spomin, ki ga ustvariš na novo, oblikuje nove sinapse (možganske poti) in okrepi obstoječe, kar nam pomaga pri priklicu informacij iz kratkotrajnega spomina in stabilizaciji razpoloženja. Kaj ni to zanimivo?

6. Branje krepi sposobnost analitičnega mišljenja

Si kdaj bral odličen kriminalni roman in rešil skrivnost še preden si knjigo končal? Če je tako, si pri tem uporabil svoje kritično in analitično razmišljanje tako, da si upošteval navedene podatke in jih pravilno razvrstil, tako da si lahko odkril storilca.

Sposobnost analitičnega mišljenja ti lahko pride prav tudi, ko želiš oceniti prebrano knjigo. Moraš se odločiti, ali je bila zgodba dobro napisana, ali so se osebe razvijale na ustrezen način, ali je zgodba gladko tekla ...

Če boš imel kdaj priložnost razpravljati o knjigi z drugimi (npr. s prijateljem ali v knjižnem klubu), boš lahko jasno izrazil svoje mnenje, saj si boš lahko pred tem vzel dovolj časa, da pretehtaš vse vidike prebrane zgodbe.

7. Branje izboljšuje osredotočenost in koncentracijo

V današnjem z internetom prežetem svetu je naša pozornost razpršena v milijon različnih smeri hkrati. V samo petih minutah bo povprečna oseba svoj čas in pozornost posvetila delovni nalogi, komunicirala s sodelavci, preverjala e-pošto, klepetala z nekaj ljudmi (prek messengerja, skypa itd.), z enim očesom bo spremljala objave na Twitterju, z drugim opazovala svoj pametni telefon. Ta način delovanja dviguje raven stresa in zmanjšuje našo produktivnost.

Ko bereš knjigo, pa je vsa tvoja pozornost osredotočena na zgodbo. Preostanek sveta izgine, ti pa se lahko potopiš v vse tiste majhne podrobnosti in jih vsrkaš.

8. Branje izboljšuje spretnost pisanja

To gre z roko v roki z bogatenjem besedišča: izpostavljenost objavljenemu, dobro napisanemu besedilu ima opazen učinek na naše lastno pisanje, saj opazovanje kadence, tekočnosti in stilov pisanja drugih avtorjev vpliva tudi na naše delo. Tako kot glasbeniki vplivajo drug na drugega, slikarji pa uporabljajo tehnike, ki so jih izumili starejši mojstri, tako da se tudi pisatelji z branjem del drugih avtorjev učijo, kako izboljšati lastno pisanje.

9. Branje nas umiri

Poleg sprostitve, ki spremlja branje dobre knjige, nam lahko vsebina, ki jo berete, prinese globok notranji mir in tišino. Branje duhovnih besedil lahko zniža krvni tlak in prinese izjemen občutek miru, medtem ko branje knjig za samopomoč pomaga ljudem, ki trpijo zaradi določenih motenj razpoloženja in blagih duševnih bolezni.

10. Branje je brezplačna zabava

Čeprav mnogi od nas radi kupujemo knjige, tudi zato da lahko v njih označujemo zanimive odstavke in delamo ušesa na straneh, kjer smo ostali, so knjige lahko zelo drage. Vendar obstaja nekaj načinov, da pridete do branja tudi ceneje.

Lahko obiščete svojo lokalno knjižnico in uživajte v neštetihih naslovih, ki so vam na voljo za ceno letne naročnine (ki se v Sloveniji giblje okrog višine cene desetih kav). Tam boste našli knjige z najrazličnejšimi vsebinami, kar si jih lahko zamislite, hkrati pa knjižnice redno dopolnjujejo svojo ponudbo z novimi izidi, tako da vam materiala za branje ne bo zmanjkalo.

Za vsako osebo na svetu se najde žanr, ki ustreza njenemu okusu, ki razburka njeno domišljijo in radovednost, najsi gre za klasično literaturo, poezijo, modne revije, biografije, verska besedila, mladinske knjige, priročniki za samopomoč, urbana literatura ali ljubezenski roman. Za nekaj časa se odlepите od računalnika, odprite knjigo in napolnite svojo dušo.

Vir: <https://www.literarnalekarna.com/berem/zakaj-investirati-v-branje>
(28.08.2020)