



Marele cronicar Miron Costin spunea „Că nu ieste alta și mai frumoasă, și mai de folos în toată viața omului zăbavă, decât cetitul cărților”. Această afirmație de peste veacuri este oricând actuală.

Marcată în fiecare an la 6 septembrie, Ziua mondială a citirii cărților, cunoscută, de asemenea, și sub numele de Ziua Internațională pentru alfabetizare, a fost inițiată la Conferința mondială a miniștrilor educației privind eradicarea analfabetismului, desfășurată la Teheran, în perioada 8 – 19 septembrie 1965.

La 17 noiembrie 1965, ziua de 6 septembrie a fost declarată de UNESCO Ziua internațională a cititului cărților. Obiectivul urmărit de către ONU e de a evidenția importanța alfabetizării și educării societății.

20 de motive pentru care cititul este important

1. Ne oferă cunoștințe noi

Unul dintre cele mai importante motive pentru care citim cărți este pentru că acumulăm cunoștințe noi. Cărțile sunt o sursă bogată de informații. Vom citi despre subiecte variate și astfel ne vom mări sfera de cunoștințe. O carte nouă înseamnă cel puțin o informație nouă.

2. Reduce stresul și depresia

Cititul are un efect pozitiv și asupra corpului. O carte ne poate relaxa mai bine decât o plimbare în parc sau decât atunci când ascultăm muzică. Conform studiilor, cine citește mai mult are un nivel scăzut al stresului. Există mii, dacă nu milioane de cărți „self-help”, care încurajează cititorii să învețe să se bazeze pe ei înșiși și multe dintre acestea conțin exerciții, trucuri, rețete care ne conferă o claritate mentală și fizică, înlăturând astfel depresia.

3. Dezvoltă creierul

Studiile arată că cititul are efecte pozitive asupra creierului; dacă ești în permanență stimulat, la nivel mental și antrenezi creierul, păstrându-l activ, asta poate preveni demența (nebunia) și chiar boala Alzheimer. Creierul este un mușchi asemenea celorlalți din corpul uman și exercițiile îl mențin sănătos și puternic. Așadar, cititul poate fi asemănător cu rezolvarea unui puzzle care te antrenează și te ține în priză.

4. Îmbunătățește memoria

De fiecare dată când citim o carte trebuie să memorăm personajele, trecutul lor, spațiul, acțiunea, conflictul, intriga. Pe măsură ce creierul înregistrează toate acestea, memoria devine mai bună, mai eficientă. Mai mult, cu fiecare memorie pe care o creăm, celelalte vor deveni mult mai solide și puternice și astfel se va dezvolta și capacitatea de stocare.

5. Extinde nivelul de creativitate

Cu cât citim mai mult, devenim mult mai creativi. Spre exemplu, atunci când citim o

carte science-fiction sau una despre Grecia Antică, ne „teleportăm” într-o altă lume. În lumea creată, imaginația noastră va funcționa la cel mai înalt nivel pe măsură ce vizualizăm lucrurile cu mintea noastră. Cea mai mare diferență dintre a citi și a ne uita la TV constă în faptul că citirea ne oferă posibilitatea de a ne elibera creativitatea. Noi gânduri ne deschid mintea pentru a redescoperi viața în moduri noi și mai bune. Începem să vedem lumea într-un mod diferit și astfel găsim noi soluții creative.

6. Dezvoltă abilități de gândire critică

Unul dintre principalele beneficii pe care ți le oferă cititul este acela de a-ți dezvolta gândirea critică. Dacă citim un roman polițist, de exemplu, mintea noastră va deveni mai ageră și noi mai perspicace. Gândirea critică este importantă mai ales atunci când avem de luat decizii importante. Citirea necesită ca un individ să gândească și să proceseze informații într-un mod pe care televizorul nu-l poate face. Citim mai mult și înțelegem mai bine și putem aplica mult mai ușor.

7. Perfecționează comunicarea, vocabularul și scrisul

Cititul ne îmbunătățește în primul rând vocabularul. Întâlnim deseori cuvinte noi, termeni, dialecte, stiluri de scriere. Cu un vocabular amplu și o scriere pe măsură, comunicarea va fi la fel de complexă, ceea ce ne va ajuta să relaționăm mai bine cu cei din jur și să devenim angajați/studenti model.

8. Ajută la concentrare și focusare

În stilul nostru de viață aglomerat, atenția noastră este îndreptată în direcții diferite în fiecare zi pe măsură ce încercăm să facem mai multe sarcini în același timp. De exemplu, de multe ori ne găsim în situația în care încercăm să ne împărțim timpul între rezolvarea unei sarcini la job, chat-ul cu oamenii prin Skype, verificarea mail-ului sau a Facebook-ului și comunicarea cu colegii. Toate aceste activități multi-tasking pot duce la un nivel ridicat de stres și la o productivitate scăzută. Când citim o carte, toată atenția noastră se concentrează pe ceea ce citim. Ochii și gândurile noastre sunt scufundate în detaliile povestirii. Dacă citiți cel puțin 20 de minute în fiecare zi, veți fi uimiți de cât de concentrați veți fi pe parcursul zilei.

9. Poate fi un hobby avantajos

Cititul ne ține ocupați și de asemenea ne ajută să ne petrecem timpul într-un mod cât mai favorabil. Nu doar că ne distrage de la problemele pe care le avem, dar ne ferește și de monotonie. Cărțile sunt surse excelente de recreere și reprezintă un mod prielnic de a scăpa de plictiseală. Și cum ele creează lumi noi și nemaivăzute, tu vei fi mult mai relaxat și mai revitalizat.

10. Este o formă de entertainment ieftină, portabilă și ușor de manevrat

Pe lângă alte forme de entertainment, cărțile sunt ieftine, nu necesită electricitate și nu au nevoie de un tratament de întreținere complicat. Când citim o carte cu o



anumită temă (rețete culinare, design interior, vestimentație, apicultură) putem deprinde anumite îndemânări, ceea ce ne va ajuta să economisim banii pe care i-am fi folosit pentru angajarea unei persoane care ne-ar fi îndeplinit una din sarcini. Cărțile sunt portabile, nu cântăresc mult și le poți lua cu tine oricând pleci în vacanță, călătorești sau înainte de culcare.

11. Te motivează

Viața este plină de provocări. Trecem prin diferite etape, ne dezvoltăm și uneori avem nevoie de cineva sau ceva care să ne motiveze. Dacă citim cărți inspiraționale despre experiențe de viață sau biografii, viața noastră se poate schimba. Asemenea cărți ne încurajează, ne dau sfaturi și ne ajută să ne atingem obiectivele personale. Practic, te inspiră să devii un om mai bun.

12. Devii mult mai empatic

Potrivit mai multor studii, „a te pierde” în cărți, mai ales în cele fantastice, îți crește nivelul de empatie. Într-un studiu realizat în Olanda, cercetătorii au arătat că persoanele care au fost “transportate emoțional” de către o carte de ficțiune au experimentat o empatie. Citind o carte, începem să fim parte din poveste și simțim emoțiile personajelor. Aceste emoții ne permit să fim conștienți de modul în care diferite lucruri afectează alte persoane și în cele din urmă ne va îmbunătăți capacitatea de a empatiza mai ușor cu ceilalți oameni. Deci să continuăm să citim pentru că o lume plină de oameni empatici este cu siguranță o lume mai bună.

13. Îți crește stima de sine

Citind multe cărți, comunicați mai bine și deveniți mai informați în diferite domenii ale vieții. Toate acestea duc la o înaltă stimă de sine. Din moment ce ai încredere în tine și în capacitatea ta de a transmite și de a relaționa, devii mai productiv și în general o persoană mult mai bună. Tot cărțile ne învață cum să distingem binele de rău. Învățăm despre abordări diferite ale vieții ceea ce ne ajută să aplicăm în viața de zi cu zi, să ne dăm seama dacă ceva nu a funcționat și de ce. Și vom lua decizii mai bune.

14. Te ajută să dormi mai bine

Puține ore de somn duc la o productivitate scăzută, atât a corpului cât și a minții. Cercetătorii ne recomandă, ca înaintea somnului să fim calmi, liniștiți și să avem mintea cât mai limpede. În loc să ne uităm la TV sau să stăm cu telefonul în față, citirea unei cărți este una dintre cele mai bune modalități de a ne liniști înainte de culcare.

15. Ne învață despre istorie, oameni, culturi

Prin citirea cărților vom crea o panoramă a altor locuri, oameni și culturi. Cărțile ne extind orizonturile și ne permit să vedem alte țări, alte persoane și o mulțime de lucruri pe care nu ni le-am imaginat niciodată. Este o modalitate perfectă prin care

putem vizita o țară ciudată în mintea noastră. Vorbind de istorie, este important să ne cunoaștem trecutul și să știm cine suntem, care au fost strămoșii noștri și cum a evoluat societatea. Este un mod foarte bun de a revizui trecutul și de a aprecia prezentul.

16. Dezvoltă capacitatea de a socializa

Oricând putem să împărtășim ce citim cu familia, prietenii sau colegii. Toate acestea cresc capacitatea noastră de a socializa. Oamenii sunt ființe sociale, iar în lumea smartphone—urilor, capacitatea aceasta este diminuată. Lectura a creat dintotdeauna cluburi de carte, conferințe și locuri unde oamenii se întâlneau pentru a interacționa unii cu alții.

17. Înveți în ritmul propriu

Un alt beneficiu al cititului este că putem învăța în propriul ritm. Din moment ce avem cartea mereu, putem întotdeauna să ne întoarcem la o secțiune pe care simțim că nu o înțelegem. Putem citi din nou un capitol de câte ori dorim, fără să ne facem griji că vom pierde un paragraf sau un citat important.

18. Ai de unde alege

Există atât de multe cărți, că nu vom avea timp să le citim într-o viață. Fie că sunt scrise cu câteva secole în urmă - cu siguranță cineva scrie chiar acum o carte - sau că vor fi scrise în viitor, există cărți pentru fiecare tip de personalitate și pentru fiecare tip de emoție. Tot ce trebuie să facem este să ne luăm ceva timp și să alegem cartea potrivită.

19. Nu există efecte secundare ale lumii digitale

Petrecem foarte mult timp în fața televizorului, a telefoanelor mobile și a jocurilor video, iar asta ne poate afecta ochii pe termen lung. Cărțile sunt sigure și ușoare, plus că nimeni nu a orbit citind prea mult. Nu există pericole dacă vom citi în exces, există doar beneficii.

20. Sunt mai bune decât filmele

O mulțime de filme sunt făcute după cărți. Dar dacă citim cartea, apoi vedem filmul, cu siguranță vom observa că aproape întotdeauna cartea este mult mai bună.

Cartea conține o parte unică, specială, pe care filmul nu o va putea reda niciodată.

Text preluat : www.radioresita.ro