Neden Kitap Okumalıyız?



Küçüklüğümüzden beri sıkça duyduğumuz cümlelerden bazıları da kitap okumamızın gerekliliğine vurgu yapan cümlelerdir. O zamanlar; çocuk aklımızla, bize verilen tavsiyelerin değerini tam olarak kavrayamasak da bugün kitap okumanın ve kitap okumayı günlük rutinimizin bir parçası haline getirmenin bize sağlayacağı faydaları, bilimsel araştırmalar listelemiş durumda. Öncelikle şunu belirtmekte yarar var. Kitap okumak sadece okul çağı çocukları için değil herkes için zaruri bir ihtiyaç olarak görülmelidir. Bunu özellikle belirtmemin nedeniyse maalesef, ülkemizdeki kitap okuma oranının gelişmiş ülkelere kıyasla hayli gerilerde kalması.

 Eğer çocuklar açısından kitap okuma ve kitaba erişim konusunu ele alacak olursak California Üniversitesi’nin bu konuda yaptığı çok çarpıcı bir bilimsel araştırmadan bahsedebilirim.\*

 California Üniversitesi bu konuda en kapsamlı araştırmayı yapmış ve araştırmada 27 ülkeden 70.000 den fazla katılımcıya yer verilmiş. Araştırma tam 20 yıl boyunca devam etmiş ve sonuçlar da 2010 yılında yayımlanmış. Bu araştırmanın sonuçlarına göre evdeki kitap sayısının; hangi ülkede doğduğundan, ailenin eğitim düzeyinden, ülkenin refah seviyesinden, babanın mesleğinden ve ülkedeki politik sistemden daha önemli olduğu ortaya çıkmış. Özellikle düşük eğitimli ailelerin çocukları evde kitap olmasından diğerlerine göre çok daha fazla yarar sağlıyor. Araştırmalara göre doğduğunuz yerin neresi olduğu eğitim düzeyi olarak 2 yıllık bir farka karşılık geliyor ve evde 100 kitap olması bile eğitim düzeyinde ciddi bir fark yaratıyor. Kitap sayısı arttıkça fayda da artıyor. Ayrıca evde yeterince kitap bulunması babanın eğitim düzeyinden de iki kat daha önemli.

Kitap okumanın ne derece önemli olduğunu ortaya koyan böyle bir araştırmadan sonra merak ediyoruz! Acaba ülkemizdeki kitap okuma ve kitaba gösterilen ilgi konusu ne durumda? TÜİK in açıkladığı veriler son derece dikkat çekici. Maalesef ülkemizde kitap okuma süresi çok düşük. Günlük kitap okumaya ayrılan süre, ortalama 1 dakika olarak açıklanmış fakat millet olarak televizyon izlemeye günlük 6 saat, internete 3 saat ayırıyormuşuz. Türk insanı olarak kitap ihtiyaç listemizde de 235. sırada yer alıyor. Düzenli kitap okuyanların sayısı ülkemizde binde bir iken bu oran en fazla kitap okuyan ülkelerin başında gelen İngiltere ve Fransa’da yüzde 21, Japonya’da yüzde 14 ve ABD’de yüzde 12 civarında. UNESCO verilerine göreyse Türkiye kitap okuma oranında dünyada 86. sırada ve yoksul Afrika ülkeleriyle aynı kategoride maalesef!

 Büyük resme bir bütün olarak baktığımızda, durum bizim için pek de iç açıcı görünmüyor. Kitap okumanın hem birey hem de toplum açısından geliştirici ve değiştirici özelliği göz önüne alındığında bu konuya verilen önemin ve önemine yapılan vurgunun artırılması gerekliliği ortada. Kitap okumanın etkisinden bahsetmişken; kitap okumak kişiye ne gibi faydalar sağlar bir bakalım isterseniz!\*\*

* ZEKAYI GELİŞTİRİR: Okunan kelime ve hikayeye olan konsantrasyon, beynin uyarılmasını sağlar. Özellikle okunan yazı zorlaştıkça beynin aktivitesi artar. Ayrıca okumak, kişinin olayları ve fikirleri daha iyi analiz etme ve eleştirel düşünme yeteneğini artırarak sorunları daha kolay çözmesine yardımcı olur.
* HAFIZAYI GÜÇLENDİRİR: Kitap okumak farklı bilgileri, çeşitli karakterleri, onların hikayelerini ve onlara ait detayları akılda tutmayı gerektirir. Sürekli bir şeyleri hatırlamaya çalışmak hafızayı zinde tutar. Unutmayın çalıştırdığınız kas güçlenir.
* STRESİNİZİ AZALTIR: İngiltere’deki Sussex Üniversitesi’nin yaptığı bir araştırmaya göre stresi azaltan en etkili yollardan biri de her gün düzenli olarak kitap okumak. Hatta yürümek, müzik dinlemek, çay ya da kahve içmekten bile daha etkili.
* YALNIZLIK HİSSİNİ ORTADAN KALDIRIR: Günün her anında, her yerde sizinle olabilir kitaplar. İçlerindeki zengin yaşam öyküleri, birbirinden enteresan karakterleri ve her daim sizleri şaşırtmaya aday bilgileriyle hem de!
* KELİME DAĞARCIĞINIZI GELİŞTİRİR: Çok okuyan bir insanın, daha fazla farklı kelimeyle karşılaşması ve öğrenmesi ihtimali; sadece günlük muhabbetlerle yetinen ve her günü büyük oranda benzer olan birinden daha fazladır. Kelime dağarcığınızın gelişmiş olmasıysa size her alanda kendinizi daha iyi ifade etme imkanı tanır.
* UYKU KALİTENİZİ ARTIRIR: Yatmadan önce kitap okumak zihninizin boşalmasına, kortizol seviyesinin düşerek stresinizin azalmasına yardımcı olur. Bu da daha rahat ve kaliteli bir uyku demektir.
* KONSANTRASYONUNUZU ARTIRIR: Kitap okumak ciddi anlamda bir odaklanma gerektirdiği için düzenli kitap okuyan birisi zamanla, dikkat dağıtıcı dış etkilerden soyutlanarak yaptığı işe odaklanma konusunda yetenek geliştirir.
* DİĞER FAYDALARI: Pratik düşünme becerisi kazandırır, zamanla iletişim kurma becerinizi geliştirir, empati kurma yeteneğiniz gelişir, hayal gücünüzü besler, genel kültürünüzü artırır, hayata bakışınızı değiştirebilir, öz güveninizi ve vizyonunuzu geliştirir ve hızlı düşünmenizi sağlar.

Tüm bu saydığımız faydalardan sonra kitap okumanın herkes için ne derece önemli olduğunun anlaşıldığını düşünerek, birkaç konuya dikkat çekmekte fayda görüyorum. Bunlardan birincisi eğer çocuklarımıza kitap okuma alışkanlığı kazandırmak istiyorsak çocukların öğütle değil modelleyerek öğrendiğini aklımızdan çıkarmamamız gerekiyor. Yani siz saatlerce televizyon seyrederken veya internette zaman geçirirken, çocuğunuza “Kitap oku!” demenizin ona bu alışkanlığı kazandırmak adına hiçbir faydası olmayacaktır muhtemelen. Doğru yaklaşım biçimi “Hadi beraber kitap okuyalım!” şeklinde olabilir.

 Başka bir konu da okul çağında çocuğu olan hemen hemen her ebeveynin aşina olduğu ve son zamanlarda sıkça konuşulan sınavlardaki “yeni nesil sorular” konusu. Eskiye göre daha farklı bir formatta hazırlanan ve çocuğun daha çok akıl yürütme ve analiz yeteneğini ölçmeyi hedefleyen bu soruların çözümüne, kitap okuma alışkanlığının sağladığı yarardan da bahsedilebilir. Eğer çocuğunuza küçük yaşlardan itibaren düzenli kitap okuma alışkanlığı kazandırabilirseniz, yeni sistemde işinizin nispeten daha kolay olacağını söyleyebiliriz.

 Değinmek istediğim diğer bir konu ise her şeyde olduğu gibi kitap okumakta da dikkat edilmesi gereken bazı konular var. Bu konulardan birisi de çocuk kitaplarının içeriği konusunda dikkatli olmanız gerektiği konusu. Çünkü bir kitap her ne kadar belli denetim mekanizmalarından geçiyor ve o şekilde basılıp bize ulaşıyor olsa da bazen, bazı kitaplar, çocuğunuzun yaşına ya da ona kazandırmak istediğiniz bazı ahlaki değerlere ters düşen içerikler barındırıyor olabilir. Bu sebeple her zaman olduğu gibi kitap okurken de bir gözünüzün çocuğunuzun üzerinde olmasında ve ne okuduğu konusunda hassas davranmanızda yarar olduğunu düşünüyorum.

 Dilerim bir gün dev ekran televizyonlar kadar dev kitaplıklar da popüler olur ve biz çocuklarımıza ilmin, bilimin özgürce gelişebildiği bir dünya bırakabiliriz. Bol kitaplı günler diliyorum…

\*Mümin Sekman / Bahar Eriş-Çocuklar Nasıl Başarır (2017) – Alfa Yayınevi
\*\*www.nkariyer.com
\*\*\*

|  |
| --- |
|  https://www.rehberlikservisim.com/wp-content/uploads/2019/09/fatma-yavuz1.png |