

# OKUMA ZAMANI



“

**KURNAZ İNSAN  
OKUMAYI KÜÇÜMSER,  
BASİT İNSAN ONA  
HAYRAN OLUR,  
AKILLI İNSAN İSE  
ONDAN YARARLANIR.**

*Francis Bacon*

”

Beynin karmaşık bir yapısı olduğunu duymayanımız kalmamıştır. Depolama, düşünme, üretme vb. işlemleri yapan aslında bir kas kümesinden ibaret. Vücudumuzdaki tüm kaslar gibi beynimizin de sağlıklı ve güçlü olmaya ihtiyacı vardır. **Peki beynimize bu gücü kazandıracak olan egzersizler nelerdir?**

Beyin geliştirme yöntemlerinden çok neden beynimizi geliştirme ihtiyacı duyarız bunu belirlememiz gerekir. Beyin geliştirme aslında yaşamı kolaylaştırma isteğinden kaynaklı bir ihtiyaçtır. İnsanlar yaşamlarını kolaylaştırabilmek için her alanda yenilikler yapmaları gerektiğini fark ederler. Bu yenilikleri üretebilmek için de beyin gücüne ihtiyaçları vardır ve her geçen gün bu ihtiyaç artmaktadır. **Geliştirilmeyen beyinden yeni fikirler**

**ve projeler beklemek güçtür. Çünkü bir süre sonra aynı fikirler ve aynı yöntemlerle kendini tekrara düşer. Bunu yaşamamak adına beynimizi geliştirmeliyiz.** Bunun çeşitli yolları vardır. Sağlıklı beslenme, düzenli uyku, günlük yürüyüşler vb. Bunların içinde zihnimizin kapasitesini en çok geliştiren ise okumaktır.

Okumak, yazının zihinsel anlamlandırılmasıyla oluşur. Ne kadar çok ve kaliteli okuma zamanı geçirirsek zihnimizi o denli aktif kılmış oluruz. Bu aktiflik de beyne güç ve pratiklik kazandırır. **Kaliteli okumanın beyin gelişimine birden fazla etkisi vardır. Bunlar:**

- 1. Okumak kelime haznemizi zenginleştirmeye katkı sağlar.** Ne kadar çok kelime öğrenirsek konuşurken ve yazarken kendimizi daha iyi ve daha etkili ifade edebiliriz.
- 2. İletişim becerilerimizin gelişmesine katkı sağlar.** Kendimizi daha kolay ifade edebildiğimiz için alıcıya iletmek istediğimiz mesaj daha çabuk ve doğru biçimde ulaşır. Aynı zamanda empati kurma özelliğimiz de arttığından iletişimde olumlu sonuçlar elde etmemizi sağlar.
- 3. Analitik düşünme becerilerimiz okumanın etkisiyle artış gösterir.** Gelişen beyin olaylar ve durumlar

karşısında daha hızlı ve doğru analizler yapabilir. Problemlerin çözümlerine ulaşmada daha hızlı hareket edebiliriz.

#### 4. Hafıza belirgin düzeyde gelişir.

Okumanın etkisiyle gelişen beyin hafıza alanını genişletir. Öğrendiklerimiz daha uzun süre zihnimizde kalıcılık gösterir.

#### 5. Odaklanma yeteneğimiz artar.

Beynimizin bir iş ya da metne belirli odaklanma süresi vardır. Okuma oranımız artıp beynimiz geliştikçe bir işe ya da metne odaklanma süremiz de artar. Bu da dikkatimizi uzun süreli kullanabilme imkânı sağlar.

**6. Okumak beyindeki mevcut nöron yolların daha hızlı hareket etmesini sağlar.** Bu da bir nevi **“İşleyen demir ışıldar.”** etkisi yaratır beynimizde.

**7.** Kitap okuma alışkanlığı olan kişilerin yaşlılığa bağlı beyin fonksiyonlarındaki azalmanın okumayan insanlara göre **daha az olduğu bilimsel araştırmalarla kanıtlanmıştır.**

**8. Kitap okumak beyin duygusal işlevlerine olumlu etki yaratır.** Özellikle yüksek sesli kitap okumak depresyona olumlu etkide bulunmaktadır.

**9. Okumak beyin rahatlatma yöntemlerinden biridir.** Araştırmalar sonucunda okumanın stresi %68 oranında azalttığı kanıtlanmıştır.

**10.** Sık sık kitap okuyan bireylerde ilerleyen yaşlarda **Alzheimer olma riskleri diğer bireylere göre 2,5 kat daha azdır.**

**11.** Okumayı alışkanlık haline getirmiş çocukların **okul hayatlarını daha kolay tamamladıkları gözlemlenmiştir.**

**12.** Özellikle içinde bir amaç uğruna hareket eden karakterlerin olduğu kitapları okumak bireylerin motivasyonunu artırmaktadır.

**13.** Uyku problemi yaşayan bireylerin çoğu günlük hayatın düşüncelerinden uzaklaşamadıkları için bu problemi yaşarlar. **Kitap okumak zihnimizi günlük hayattan uzaklaştırıp dinlenmeye geçirdiği için uyku problemlerini aşmada da yardımcıdır.**

**Tuğba AKGÜN**

Okyanus Kolejleri

Ortaokul Türkçe Bölüm Başkanı

#### KAYNAKÇA

- <https://www.tzv.org.tr/#/haber/221>
- <http://www.sabitfikir.com/dosyalar/okumanin-zihne-ve-beyne-14-faydasi>

Bir vücut geliştirme kaslarını güçlendirmek için her gün aynı sürede aynı egzersizleri yapmak zorundadır. Bunu rutin bir şekilde devam ettirmezse ya da aynı oranda yapmayı sürdürmezse kasları zayıflar ve güçsüzleşmeye başlar. Beyin de aynı şekilde çalışır. Eğer her gün en az bir saatlik okuma yaparsak beynimiz dinçleşir ve güçlenir. Bu eylemi rutin hale getirmemiz yukarıda saydığımız tüm olumlu etkileri yaşamamızı sağlar.

Çocuklarımız iki haftalık bir dinlenme molası verecekler. Bu süreçte vücutlarını dinlendirirken zihinlerinin de dinlenmeye ihtiyacı olduğu unutulmamalıdır. Zihni dinlendirmenin en iyi yolu da okumaktan geçer. Bu tatilde çocuklarınızla birlikte kitabevlerine gidip sevdiği birkaç türde kitaplar alabilir, evde birlikte okuma zamanları oluşturabilirsiniz. Unutmayalım ki çocukların okudukları her kitap yeni bir dünyanın kapılarını aralar onlara. Her yeni dünya farklı bir bakış açısı farklı bir düşünme yolu demektir. Çocuklarımızın okuyarak, dinleyerek, konuşarak ve yazarak geçireceği; kendilerini anlatıp dünyayı anlayacakları; oyunlarla eğlenip ailesiyle kahkahalar atacağı mutlu ve güzel bir tatil dileriz.



Okuma Zamanı Projesi  
Ocak Ara Tatil Bültenidir.