Kitap okamagyñ fiziologik täsirleri

Category: Edebi makalalar,Kitapcy,Romanlar
написано kitapcy | 23 января, 2025
Kitap okamagyñ fiziologik täsirleri KİTAP OKUMANIN FİZYOLOJİK ETKİLERİ

En Güzel Kitap Yaratan'ın Gönderdiği Kitaptır.

Kitapların dünyası ilginç, insanın kıyamete kadar getirisi olan emeklerinden biri, Abideler yıkılır, milletler kaybolur, medeniyetler doğar ve ölür. Fakat bütün bunların nasıl ortaya çıktıklarını, hangi badireden geçtiklerini neden doğup, yükseldiklerini, neden düşüşe geçip sonra yok olup gittiklerini bize gösteren kitaplar, yazarlarının yüzyıllar önce ölmelerine rağmen izlerinin devam ettiğini, adlarının bu gök kubbede yankılandığını hep görürüz.

■ Bilimde en yeni, edebiyatta en eski kitapları oku.

Seslerin sembollerle yazıya dökülmesinden bu yana, okumak eylemi herkeste farklı tesirler bırakmıştır. Alphonse Karr, okuma için, "Tatlı tatlı kendinden geçme" derken, Montesguieu, "Çeyrek saatlik okumanın gideremediği kederim olmamıştır." der. University of Virginia Kütüphanesi 2015 yılında bir araştırma yaptı geçtiğimiz günlerde araştırmanın sonucunu yayınladı. Yeme ve içmenin fizyolojik etkilerini anlatan yazılara atfen hazırlanan bu araştırma, özellikle kitapseverlerin epey dikkatini çekeceğe benziyor. Ayrıca araştırmanın sonuçları "Kitap okuyamıyorum" diyenler için de teşvik edici nitelikte.

■ Kitap Okumanın İlk 10 Dakikası

Kitap okumaya başlandığı an, sistem anında uyarılır. Nesnenin dokunsallığı, tipografinin (yazı karakterinin) görsel etkisi

ve yeni bir başlangıç hissi, okuyucuyu farklı bir düzleme taşır. Koku duygusu da teşvik edici olabilir. Örneğin kitap okuma tecrübesi olan bir okuyucu, eski kitap kokusunun etkisinin altına girebilir.
İlk entelektüel etkiler şunları içerebilir: tanıdık olmayan bir anlatıcının sesi karşısında heyecan, ilk kez karşılaştığı dil ve terminoloji karşısında yönelim bozukluğu, yeni fikirlere geçici direniş ve genel olarak artmış, harekete geçmiş sinirsel faaliyetler…

■ Okumanın 30 Dakikası Artan Etki Demek

Okumanın etkileri artmaya başlar. Bu aşama da bazıları için işitsel ve görsel halüsinatif etkiler yaşanabilir. Çoğu okuyucu, kafalarında kalıcı bir şekilde devam eden sese dikkat eder, bazıları fantastik görüntüler görür(yani okuduğu metni gözünde canlandırabiliyor). Kullanıcılar, farklı zamanlara ve yerlere taşındıklarını bile ifade edebilirler.
Birçok okuyucu o sürede kitaba fiziksel olarak müdahale etmek zorunda kalıyor: Önemli sayfaların kenarlarını katlamak veya yazı yazmak, kelimelerin altını çizmek veya vurgulamak için sticker kullanabiliyor.
Kitaba asıl dalışın başladığı süre birinci saat olarak tespit edilmiş. Okuyucu, kontrol edilmeyen kahkahalardan derin üzüntülere kadar değişen akut etkiler yaşıyor olabilir. Bazı kurgu kitap okurları, gerçek dünyanın kaybolmasıyla birlikte kitaptaki karakterlere ve olaylara derin bir psikolojik bağlantı hissettiğini bildiriyor.
Birinci saatte, okuyucular giderek derinleşir, periyodik olarak duraklar ve boşluğa bakarak düşünürler. Bu tür bir okuma etkinliğinin, yeni olgulara ve fikirlere maruz kalma ve insan doğasına ilişkin daha fazla bilgi sahibi olma gibi yan etkilere sahip olduğuna inanılır. İş bu, “öğrenme” olarak tanımlanıyor.

■ 60 Dakikayı Aşan Sürelerde

Kitap bu süreçlerde bir yandan okuru ele geçirmiş haldedir.

Diğer bir yandan bitme aşamasında ve ondan ayrılacak olmak, okuyucuya büyük sinirlilik ve rahatsızlık hali veriyor. Kullanıcıların kitaba olan ihtiyacı şu an o kadar güçlü ki, kitabı bir kenara bırakıp yiyecek ve uyku gibi temel insan ihtiyaçları bile ihmal edilebilir. Geçecek olan süre, kullanıcıya ve kitaba bağlı olarak değişir, ancak bu süreçte kitap artık bitecektir. Bu, şiddetli bir hüzünlenmeye neden olabilir. Aslında, birçok kullanıcı kitabı ikinci veya üçüncü kez okuyacak ve ilk okumadan aldığı duyguyu tekrar almaya çalışacaktır.
Özellikle bazı okuyucular, kitabı okumadan önce daha az karmaşık olduklarını düşündükleri hayatlarına dönebilmeyi dilediklerini bildiriyorlar. Paradoksal olarak, bu tür okuyucular kısa bir iyileşme döneminden sonra sık sık daha zorlu kitaplar aramaya başlarlar.
Kitabın etkileri hala hissedilir. Birçok kullanıcı şimdi sürekli artan bir düzeyde genel bilgi ile donatılmış, okumak alışkanlık haline gelmiş ve sürekli, ömür boyu öğrenme, devam eden aydınlanma ve entelektüel merakı artırma hastalığına yakalanmıştır.

■ Kitap Okurken Neden Uykumuz Gelir?

Kitap, geçmişten günümüze gelen öğretisiyle yatmadan önce uykumuzu getirmesi için okunur. Çocukken masal saatleri, okul çağına gelindiğinde hikâye kitapları, sonra romanlar… Ancak her zaman amaç uykumuzu getirmesiydi.
Sonra büyüdükçe bu alışkanlığımız şekil değiştirdi belki. Ancak bu sefer de kitabı nerede okursak okuyalım uyuklar hale geldik. Demek ki yapılması gereken tek şey hayata doğru anlamlar yüklemek. Bu durumda çocuklarımızdan başlayarak bu algı zincirini kırabilir, kendimize de sürekli durumun gerekliliğini hatırlatarak hayatımızdaki doğruların işleyişini değiştirebiliriz.

■ Fiziksel Sebepler?

Bu algı dışında bir de fiziksel sebepler var elbet. Gözlerimiz

sözcüklerin takibi sırasında düzenli hareketlerde bulunmak zorundadır. Beynimizin fonksiyonu şöyle işler: Beynimiz, önce gözlerimizin gördüğü harfleri yorumlar. Bunları anlamlı kelimelere, cümlelere ve paragraflara dönüştürür. Ve bunlar çok hızlı olur. İşte bu sırada beynimiz çok fazla enerji harcar ve bunun yanında göz kaslarımız yorulur. İşte bu sırada uyku hali başlar.

■ Biraz da Eleştiri

Bilim ve bilgi bizim sosyal kültürümüzde çok övülür fakat pek az itibar görür.
Araştırmayla elde edilecek bilgilere ihtiyaç duymadan ahkâm kesmeyi çok seven bir toplumuz.

■ Okumadan Bilmek!

TUİK'in 2017 verilerine göre, Türkiye'de kişi başına kitap okumaya ayrılan süre günde ortalama yalnızca bir dakikadır. Televizyona günde ortalama 6 saat, internete 3 saat ayırıyoruz. Türkiye'de düzenli kitap okuyanların oranı neredeyse binde bir… Bu oran, İngiltere ve Fransa'da % 21, Japonya'da % 14, ABD'de %12 civarında.
UNESCO'ya göre Türkiye, kitap okuma oranında dünyada 86'ncı sırada! En büyük 20 ekonomiden biriyiz ama okumada 86, bulunuyoruz.
Türkiye'de "hiç gazete okumam" diyenlerin oranı %37, "Hiç kitap okumam" diyenlerin oranı ise %53'tür. Gazete tirajlarının vahim düzeyde düşmesinin en önemli sebeplerinden biri internetle rekabetidir.

■ Bilenlerle Bilmeyenler

Allah'ın ilk emri oku, Kuran-ı Kerim, "Hiç bilenlerle bilmeyenler bir olur mu? diyor.
Şair Mehmet Akif 1913 yılında, şöyle diyor:

Olmaz ya… Tabii… Biri insan, biri hayvan!
Öyleyse cehalet denilen yüz karasından

Kurtulmaya azmetmeli baştanbaşa millet.
Kâfi değil mi yoksa bu son ders-i felaket?

■ Kendi kitabınızı bulun

Herkesin zevkleri birbirinden farklılık gösterir. Bir başkasına hitap eden şey size hitap etmeyebilir. Bu kitaplar içinde geçerli bir durum. Kitabın dili, akışı, anlatımı, içerikleri, sayfa ve yazı sitilleri gibi bir sürü faktör size kitabı sevdirebilir ya da sizi kitaptan alıkoyabilir. Bu sebeple kitap okumak için size uygun kitabı seçmekte fayda var.
Tavsiye üzerine kitap okuyacaksanız kitap hakkında bilgi edindikten ve size uygunluğunu tespit ettikten sonra okuyun. Çünkü beklentilerle başlayacağınız kitaplar sizi hayal kırıklığına uğratabilir. En çok satılan kitaplar, İnternet sitelerindeki kitaplar için de bir kitapçıya uğrayıp ilginizi çeken kitaba bakmakta fayda var.

■ Aynı Anda Birden Çok Kitap Okuyun

Birden çok türde kitap okuduğunuz zaman, birinden sıkıldığında diğerine geçebilirsiniz. Bu, değişiklikle yeni kitaba başlıyormuş etkisi yaratır. Kitaplar arasında ruh halinize göre seçim yapma şansınız olur. Örneğin yoğun bir günün ardından zihninizi yoracak kitaplar yerine hoşlandığınız, sizi rahatlatacak kitaplardan tercih yapabilirsiniz. O yüzden okuyacağınız kitapların farklı türlerde olması dikkat edilmesi gereken en mühim noktadır.
Ayrıca birden çok kitabın en güzel yanı aynı zaman diliminde birden fazla kitabı bitirecek olmanız. Örneğin iki haftada bir kitap okurken artık üç haftada iki kitabı bitirmiş olabilirsiniz.

■ Kitap Okuma Sürekliliğini Koruyun

Gün içersin de okuma eylemini devamlı hale getirin. Bir süre sonra bu durum alışkanlık haline dönüşecektir. Günde on sayfa da olsa okuyun. Bu, bir kitabı 200 sayfa olarak düşünürsek

yılda 18 kitaptan fazla bitirmiş olabileceğinizi gösteriyor.

■ Düzenli Kitap Okumanın Görülen Faydaları

Düzenli kitap okuyan birinin sıkılması söz konusu olamaz. Evde, otobüste, metroda canınızın sıkıldığını his ettiğiniz bir anda, bir kitabın kapağını açmak sıkıntınızı gidermeye yetecektir.
Düzenli olarak kitap okuyan birinin kelime dağarcığı gelişecektir. Her kitap size başka hayatlar, başka insanlar, başka karakterler hakkında yeni bakış açıları kazandıracak. Böylece empati (duygudaşlık) yetiniz gelişecek ve çok daha açık fikirli bir insan olacaksınız.
Yapılan bilimsel araştırmalar düzenli kitap okumanın beyinde yeni nöron bağlantıları oluşturduğunu gösteriyor. Bu da sizin daha zeki bir insan olmanız demek.
İyi bir okur olmak yalnızlık ile ilgili kötü düşüncelerinizi ortadan kaldıracaktır. Bilakis yalnızlığınızı sevmeye başlayacaksınız. Çünkü kitaplar varken aslında yalnız değilsiniz.
Bilgi birikiminizin derinleşecek ve genişleyecek olması en önemli faydalardan
Kitaplar dekorasyon malzemeleri değildir. Fakat ben kitaplardan daha dekoratif bir nesne düşünemiyorum. Dolayısıyla evinizi dekore etmek için başka ürünlere ihtiyaç duymayacaksınız.
Kitap okumak hiç şüphe yok ki, yaratıcılığınızı arttıracaktır.
Çok okumanın getirisi olarak sohbet açabileceğiniz bir dünya konu başlığı olacak.
Hayatınızda ne istediğinizi veya ne istemediğinizi daha iyi biliyor olacaksınız.
Kitap okurken belki evinizdeki küçük bir odadasınız. Fakat zihninizdeki hayal diyarlarında belki de kıtaları aşıyor olacaksınız. Ya geçmiş ya da gelecekte bilinmez uygarlıkları keşfedeceksiniz.
Düzenli okuma alışkanlığı sizi öz disiplinli daha güçlü biri yapacaktır.

Kitap okumak size hayatınızı değiştirmek konusunda yardımcı olabilir.
Yapılan araştırmalar gösteriyor ki, düzenli olarak kitap okumak hafızayı güçlendirmektedir.
Eğitimini aldığınız ya da çalıştığınız belirli bir alanda düzenli okumak ise size uzmanlık kazandıracaktır.
Düzenli kitap okumak belki de normal şartlarda tanıma imkânı bulunamayacak farklı kültürleri tanıma ve öğrenme fırsatı verecektir.
Yoğun ve yorucu bir günün ardından sevdiğiniz bir kitaptan bir pasaj ya da birkaç şiir okumak bile stresinizi azaltacaktır.
Tüm bu saydıklarım gerçekleşmese bile, kitap okumak başlı başına şahane bir şeydir. Çünkü bizatihi kitaplar şahanedir.

- Sonuç

Türkiye'de yaşayanların kitap okumak için boş vakti yoktur. Çünkü hafızamıza yer etmiştir. "Kitap boş zamanlarda okunur" diye.
Kahvehanelerde oturup, etrafımızda gelişen olayları anlatmaktan veya otobüste giderken her gün gördüğümüz yerleri defalarca seyretmekten daha önemli ne olabilir? Belki yol kenarındaki çimler biraz daha büyümüştür. Gerçi yol kenarlarında çim ve ağaç da bırakmadık. Hangi yöne dönsek beton yığınından bir şey göremez olduk.
Hele televizyonların evin başköşesinde yer alması, kitapları evin vitrinindeki kullanılmayan fincan ve bardaklarla ebedi komşu yapmışız. Kitap için bütçemizden ayıracak paramız yoktur. Ama okumayan topluma inat, ısrarla okuyan, sürekli kitap alan kişilerde de var aramızda.

Turan CAN,
TİKA-Araştırmacı. Edebi makalalar