

Branje knjig za daljše življenje

Raziskava, pri kateri je sodelovalo 3500 ljudi, razkriva, da ljudje, ki berejo knjige, živijo dlje

Flaubert je trdil, da svoj obstoj lažje prenašamo, če se redno zatekamo v literaturo. Rezultati najnovejše študije pa razkrivajo, da branje celo podaljšuje naš obstoj. Ljudje, ki vsak dan vsaj 30 minut namenijo branju knjig, naj bi po ugotovitvah raziskave živeli dlje kot tisti, ki knjig ne berejo. Študija, objavljena v znanstveni reviji *Social Science & Medicine*, rezultate pa je povzel včerajšnji *Guardian*, je preučila bralne vzorce 3635 ljudi, starejših od 50 let. Ljudje, ki so brali knjige, so živeli v povprečju skoraj dve leti dlje.

Udeležence v raziskavi so razdelili v različne skupine. Prvo so sestavljali ljudje, ki berejo tri ure in pol na teden ali več, v drugi skupini so bili tisti, ki berejo do tri ure in pol na teden, v tretji pa ljudje, ki sploh ne berejo. Vse skupine so imele enako sestavo po spolu, rasi in izobrazbi. Znanstveniki z Univerze Yale so odkrili, da je v testnem obdobju umrlo 33 odstotkov ljudi iz skupine, ki ni brala knjig, medtem ko je v istem obdobju umrlo le 27 odstotkov rednih bralcev.

"Če primerjamo bralce z nebralci, lahko ugotovimo, da bralci živijo 23 mesecev oziroma skoraj dve leti dlje kot ljudje, ki ne berejo knjig," ugotavljajo znanstveniki. Raziskovalka Avni Bavishi doda, da se s časom branja povečuje tudi življenjska doba, življenje pa si lahko podaljšamo že, če beremo vsaj 30 minut dnevno. Znanstveni članek posebej izpostavlja branje knjig in ne revij. "Ugotovili smo, da je branje knjig bolj koristno kot branje časopisov ali revij. To je verjetno povezano z dejstvom, da branje knjig bolj stimulira možgane in ima zato več prednosti za miselne procese, kar podaljšuje življenjsko dobo," pravi Bavishi.

Znanstveniki v članku ugotavljajo, da pri branju knjig delujeta dva miselna procesa, ki bi lahko vplivala na podaljševanje življenja. Branje knjig spodbuja počasen postopek poglobljanja ali tako imenovano globoko branje, ki nastopi, ko začne bralec povezovati dele gradiva med sabo ali z zunanjim svetom in si začne postavljati vprašanja o prebranem. To pojasnjuje, zakaj si z branjem bogatimo



Branje knjig, sploh leposlovnih, je tako imenovano globoko branje. Foto: Simona BOŽIČ

Manj televizije, več branja

Akademiki z Univerze Yale so opozorili tudi na pretekle preiskave, ki so pokazale, da ljudje, starejši od 65 let, preživijo pred televizijo povprečno 4,4 ure na dan. Če bi del tega časa namenili branju knjig, bi lahko vplivali na daljše življenje. Znanstveniki so še dodali, da so anketiranci bistveno več časa namenili branju časopisov in revij kot branju knjig. Branju časopisov in revij naj bi namenili dobrih šest ur tedensko, branju knjig pa le slabe štiri ure. Tudi v tem primeru bralcem priporočajo, naj pogosteje posežejo po knjigah. Članek so zaključili z ugotovitvijo, da nam branje knjig ne da le novih zamisli in likov, temveč nam tudi podaljšuje življenje.

*Večina več časa
nameni branju
časopisov kot
branju knjig.
Ampak le drugo
menda podaljšuje
življenje*

besednjak, izboljšujemo logično razmišljanje, koncentracijo in kritično mišljenje.

Po drugi strani pa lahko branje knjig pripomore tudi k razvoju empatije, družbenega doživetja in ču-

stvene inteligence. Vse to so miselni procesi, ki lahko po besedah znanstvenikov prav tako pripomorejo k daljšemu življenju.

"V preteklih raziskavah smo videli različne učinke, ki so nakazovali, da naj bi branje na splošno podaljševalo življenje, nas pa je presenetila razlika v vplivu, ki ga imata branje knjig in branje periodičnih izdaj, kot so časopisi in revije," je še dodala Bavishi.

Čeprav udeleženci raziskave niso navedli žanra knjig, ki jih berejo, znanstveniki navajajo, da je večina najverjetneje brala leposlovje. Pri tem se navezujejo na raziskavo organizacije NEA iz leta 2009, ki je ugotovila, da kar 87 odstotkov bralcev prebira leposlovje. Za prihodnost predlagajo, da bi preučili še druge zdravstvene prednosti, ki jih prinaša branje knjig, učinek branja knjig v elektronski ali zvočni obliki pa tudi razlike med vplivom branja različnih žanrov. (**The Guardian**)