



Membaca dan Membaca Buku?

Membaca buku dianggap sebagai amalan yang baik dan memberikan pelbagai manfaat kepada pembacanya. Membaca buku merupakan hobi yang sinonim dengan pembaca yang dianggap rajin, bijak dan mempunyai sifat ingin tahu. Dengan ledakan bahan bacaan dalam Internet dan media sosial pada masa ini, tabiat membaca buku seolah-olah tenggelam, malah dikatakan ketinggalan zaman. Hal ini dikatakan demikian kerana masyarakat pada hari ini banyak menghabiskan masa dengan melihat skrin peranti berbanding dengan buku fizikal. Selain itu, kelebihan peranti yang mempunyai pelbagai fungsi dan mudah dibawa ke mana-mana sahaja telah memudahkan pembaca untuk mengakses bahan bacaan berbanding dengan buku fizikal.

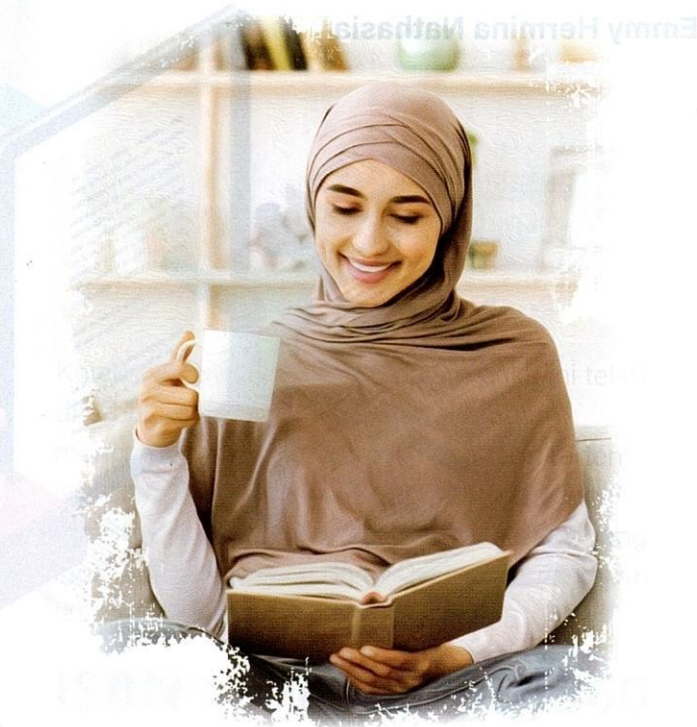
Oleh itu, tidak hairanlah sekiranya buku elektronik dan buku audio semakin mendapat sambutan dalam kalangan pembaca buku. Malah ada yang menyifatkan bahawa membaca buku itu bukan lagi suatu keperluan kerana segelintir masyarakat beranggapan bahawa hakikatnya semua orang membaca. Namun yang membezakan ialah medium yang digunakan dan bahan bacaan yang dibaca.

Selain buku, terdapat pelbagai jenis bahan bacaan di pasaran seperti surat khabar, majalah, blog dan artikel. Namun begitu, adakah membaca, iaitu dengan menggunakan apa-apa medium tanpa mengira bahan bacaan merupakan perkara yang sama dengan membaca buku? Secara dasarnya, aktiviti tersebut boleh dikategorikan sebagai aktiviti membaca. Namun hakikatnya membaca artikel adalah berbeza daripada membaca sebuah buku.

Barangkali ada yang bertanya, apakah perbezaannya? Bukankah kedua-duanya merupakan aktiviti membaca? Tidak dinafikan bahawa membaca dalam apa-apa medium sekalipun boleh menambah ilmu pengetahuan. Malah tidak dinafikan bahawa ilmu pengetahuan boleh didapati dalam medium lain selain membaca, seperti menonton filem, drama mahupun mendengar lagu. Oleh itu, bahan bacaan daripada artikel, blog dan perkongsian melalui media sosial sekalipun mampu memberikan manfaat kepada pembaca sekiranya perkara yang ditulis mampu memberikan manfaat.

Membaca buku dikaitkan dengan usaha meningkatkan daya tumpuan dan fokus. Apabila kita membaca buku, biasanya ia akan menyebabkan kita fokus terhadap sesuatu perkara dalam satu tempoh. Perkara tersebut merupakan perkara yang berkisar dengan tema buku yang saling berkait. Berbeza sekiranya anda sedang menatal Twitter. Ya, anda juga meluangkan masa (biasanya lebih lama berbanding dengan anda membaca buku), namun fokus anda tidak tetap. Setiap beberapa saat anda akan membaca perkara yang tidak mempunyai perkaitan antara satu sama lain. Anda mungkin beranggapan bahawa anda sedang fokus, namun sebenarnya tidak. Fokus anda adalah terhadap aktiviti menatal yang biasanya berlaku secara pasif dan tanpa sedar, dan bukannya membaca. Jadi sekiranya anda mahu meningkatkan fokus, anda harus memastikan bahawa anda membaca buku dalam satu-satu masa yang ditetapkan.

Selain itu, membaca juga bagus untuk kesihatan mental dan mengurangkan stres. Terdapat kajian daripada University of Sussex pada tahun 2009 yang mendapati bahawa membaca buku fiksi boleh mengurangkan stres hingga 68%. Malah membaca buku merupakan kaedah yang lebih berkesan untuk mengurangkan stres, berbanding dengan kaedah lain seperti mendengar lagu dan minum secawan teh panas!



Membaca juga bagus untuk kesihatan mental dan mengurangkan stres. Terdapat kajian daripada University of Sussex pada tahun 2009 yang mendapati bahawa membaca buku fiksi boleh mengurangkan stres hingga 68%. Malah membaca buku merupakan kaedah yang lebih berkesan untuk mengurangkan stres, berbanding dengan kaedah lain seperti mendengar lagu dan minum secawan teh panas! Selain itu, mereka yang konsisten membaca buku sekurang-kurangnya 30 minit sehari boleh menjadikan mereka hidup dua tahun lebih lama, berbanding dengan mereka yang tidak membaca buku. Hal ini amat berkait rapat dengan pengaruh stres. Berbeza sekali sekiranya anda membaca bahan bacaan lain selain buku.

Selain itu, mereka yang konsisten membaca buku sekurang-kurangnya 30 minit sehari boleh menjadikan mereka hidup dua tahun lebih lama, berbanding dengan mereka yang tidak membaca buku. Hal ini amat berkait rapat dengan pengaruh stres. Berbeza sekali sekiranya anda membaca bahan bacaan lain selain buku. Disebabkan sifat bahan bacaan seperti artikel dan penulisan blog yang pendek dan padat, otak akan menerima maklumat dengan pantas. Berbeza daripada tindakan membaca buku yang memerlukan otak membuat saling kaitan, menyimpan maklumat dan mengingat kembali.

Penulis berpendapat bahawa dua faedah ini sudah cukup untuk membuktikan perbezaan antara membaca buku dengan membaca bahan bacaan lain. Bagi mereka yang banyak membaca, namun kurang membaca buku boleh fikirkan untuk perlahan-lahan beralih dan berjinak-jinak dengan membaca buku. Kita sedia maklum bahawa terdapat pelbagai alasan yang diberikan untuk tidak membaca buku dan antara alasan tersebut ialah terlalu sibuk dan tiada masa. Namun cuba fikir, sekiranya kita mengumpulkan masa yang diluahkan untuk menatap media sosial, berapakah jumlah masa yang kita dapat kumpulkan?

Menurut World Economic Forum, secara puratanya setiap hari pengguna Internet meluahkan masa selama dua jam dan 27 minit untuk melihat media sosial! Hal ini merupakan satu tempoh yang lama dan membazir sekiranya digunakan tanpa tujuan yang bermanfaat. Cuba anda ambil 20 hingga 30 minit daripada waktu tersebut untuk membaca buku? Pada mulanya, mungkin agak sukar kerana tabiat perlukan disiplin dan mengambil masa untuk diubah menjadi rutin. Maka itu, anda digalakkan untuk menggunakan jam penggera dan menetapkan waktu membaca pada setiap hari. Sediakan hadiah agar anda bersemangat untuk membaca dan pilih buku yang anda mahu baca.

Adakah ini bermakna anda perlu berhenti membaca artikel, blog atau hantaran dalam media sosial? Tidak semestinya. Namun anda mungkin boleh fikir untuk mengurangkan aktiviti tersebut sekiranya anda mahu menikmati manfaat membaca buku. Membaca artikel merupakan tabiat yang bermanfaat sekiranya anda mempunyai masa terluang yang pendek dan mahu membaca sesuatu yang memberikan faedah. Aplikasi Pocket, Evernote dan Google merupakan antara aplikasi yang boleh digunakan untuk menyimpan artikel yang anda mahu baca pada kemudian hari. Sama juga dengan membaca hantaran dan perkongsian panjang dalam blog dan Facebook. Anda boleh gunakan butang simpan untuk menyimpan dan membacanya kelak apabila ada waktu terluang.

Membaca artikel merupakan tabiat yang bermanfaat sekiranya anda mempunyai masa terluang yang pendek dan mahu membaca sesuatu yang memberikan faedah. Aplikasi Pocket, Evernote dan Google merupakan antara aplikasi yang boleh digunakan untuk menyimpan artikel yang anda mahu baca pada kemudian hari. Sama juga dengan membaca hantaran dan perkongsian panjang dalam blog dan Facebook. Anda boleh gunakan butang simpan untuk menyimpan dan membacanya kelak apabila ada waktu terluang.

Membaca buku merupakan aktiviti yang semakin popular disebabkan wabak pandemik COVID-19 yang melanda dunia. Siapa sangka disebabkan kita mempunyai masa lapang yang banyak, membaca merupakan antara aktiviti pilihan selain memasak dan bersenam. Tugas kita sebagai pembaca buku adalah untuk berkongsi semua perkara mengenai buku dan membaca buku tersebut agar lebih ramai akan berminat untuk membaca buku. Aktiviti membaca itu sendiri, ramai yang telah dan sedang lakukan. Namun membaca buku, harus dipergiat. - 