

# Sisällys

Lukijalle 9

## **I Miksi emme enää lue? 14**

### **Lukeminen hiipuu 15**

Kirjat katoavat 19

Internet tunkeutuu kaikkialle 23

Internet muuttaa tajuntaamme 27

Fahrenheit 202? – Maailma ilman lukemista 29

### **Lukemisen historia 33**

Kirjoitustaidon synty 33

Antiikin aikana luettiin ääneen 39

Keskiajalla lukeminen oli harvojen herkkua 42

Humanismi, renessanssi ja kirjapainotaito syntyvät 45

Hartaasta lukemisesta lukumanian pauloihin 49

Lukeminen muuttuu massojen harrastukseksi 51

Lukeminen nousee huippuunsa – ja alamäki alkaa 53

### **Lukemisen taika 56**

Lukeminen ja ajattelu – ne perinteiset hyödyt lukemisesta 61

E-kirja, äänikirja vai paperinen kirja? 67

## **II Miksi meidän kannattaa edelleenkin lukea? 78**

### **Lukeminen parantaa vointiasi 79**

Keskittymiskyky kohenee 79

Stressi vähenee 84

Empatia kasvaa 87

Sosiaaliset taidot vahvistuvat ja yksinäisyys lievittyy 91

Masennus voi helpottua 93

Lukeminen ehkäisee muistisairauksia 95

Elinikä pitenee 96

Lukeva ihminen on pois pahanteosta 98

### **Näin palaat lukijaksi 101**

Kun lukeminen ei maistu 101

Lukujumin eri sävyjä 103

Varaa lukemiselle aikaa 106

Valitse luettavasi huolella 108

Tartu kirjaan 110

Aseta tavoitteita 112

Tee lukemisestasi sosiaalista 113

Lue toiselle ääneen 115

### **Näin kasvatat lukijoita 116**

Ota lukuhetki osaksi lapsiperheen arkea 120

Valitse luettava lasta ajatellen 121

Kovemmat keinot käyttöön? 124

### **III Haluaisitko nauttia lukemisesta? 127**

#### **Oivalliset lukuympäristöt 128**

Oma lukupesä – kaikkein paras paikka lukea 130

Luonnossa lukeminen 132

Sängyssä lukeminen 136

Vessassa lukeminen 139

Lukeminen liikkeellä 143

Kirjan kanssa kahvilassa 145

Saunassa, kylvyssä ja muutamissa muissa paikoissa lukemisesta 147

#### **Luettavaa etsimässä 150**

Kirjoja kalenterin mukaan 152

Syyskirjat 154

Kirjoja jouluksi 156

Talvikirjat 159

Kevätkirjat 161

Pääsiäiskirjat 163

Kesäkirjat 164

#### **Lukemista eri elämänvaiheisiin ja -tilanteisiin 166**

Luettavaa nuorelle aikuiselle 167

Särkyneen sydämen kirjat 169

Seesteisen aikuisuuden kirjat 171

Ikää tulee, lukeminen jatkuu 173

Lukeminen ja suru 176

Lohtukirjat 178

Suosittelujen vastaiset kirjat 179

## **Erinäisiä yksittäisiä huomioita lukemisesta 182**

Kirjoista ja elokuvista 182

Sarjakuvista 184

Kirjojen uudelleen lukemisesta 187

Klassikoiden lukemisesta 189

Oppineesta lukemisesta 191

Oman kirjaston maanisesta kartuttamisesta 192

Ylimääräisten kirjojen vapauttamisesta 195

## **Lopuksi: Miksi lukemisessa on voimaa? 197**

Kiitos 202

Lähteet ja lisää luettavaa 203