

أهمها أنها ترفع معدل الذكاء العقلي وتعزز الشعور بالاتصال الاجتماعي وتحمي الذاكرة وتساعد الأطفال على النجاح

د.ساجد العبدلي يقدم 19 فائدة للقراءة مثبتة علمياً



د.ساجد العبدلي

أكد الكاتب د.ساجد العبدلي أن حصر فوائد القراءة في الحصول على المعرفة والثقافة هو أمر خاطئ، جملته وتفصيلاً، فلا شك أن الحصول على المعرفة والثقافة من فوائد القراءة العظيمة ولا شك، ولعلها الفوائد الأظهر والأشهر، إلا أن للقراءة فوائد عديدة أخرى، صارت من الممكن الحصول عليها اليوم فعلاً وبسهولة من مصادر أخرى أكثر تشويقاً وإبهاراً، وعدد العبدلي فوائد القراءة فيما يلي:

القراءة تملأ المخزون المعرفي

نعم، هذه هي الفائدة الأشهر بين الناس لممارسة القراءة، فقد أظهرت دراسة نشرت في مجلة «التوجيه المباشر» (Journal of Direct Instruction) في العام 2001 أن المعرفة العامة للإنسان تزداد بازدياد مقدار ما يقرأه، لكن المخبر للاهتمام أن الدراسة ذاتها وجدت أن الذين بنوا معرفتهم بواسطة القراءة يتكون لديهم إبداع أدق وأعمق للعالم من حولهم مقارنة بأولئك الذين بنوا معرفتهم من مشاهدة التلفزيون، بل في الواقع، تناسبت مشاهدة التلفزيون عكسياً مع ازدياد المعرفة.

القراءة تربي المخزون اللغوي

عندما يتعلق الأمر ببناء الثروة اللغوية لدى الإنسان، لا يبدل عن القراءة، القادة بكل بساطة هي: كلما قرأ الإنسان أكثر اطلع على مفردات أكثر، واتسع مخزونه من المفردات وعمق. أظهر بحث بعنوان «تأثير القراءة على العقل» ونشر في مجلة «التدريس المباشر» الأميركية في العام 2001، أن من بين ألف كلمة نسمعها في حوار يجمع بين البالغين يوجد فقط 17,3 كلمة جديدة الاستخدام وتفيد في بناء الثروة اللغوية، أما في البرامج الحوارية الراقية فتصل نسبة هذا النوع من الكلمات إلى 22,7 في الألف، وعلى سبيل المقارنة، توفي كتب الأطفال من المفردات الجديدة ضعفي ما يمكن استخلاصه من حوار يجمع بالغبين، بمعدل 30,9 مفردة جديدة من أصل ألف، كما تقدم الكتب المصورة ضعف ما تقدمه البرامج الحوارية بمعدل 53,5 مفردة جديدة في ألف، بما يعادل ضعف ما يطرحه برنامج تلفزيوني حواري. وتعتبر الصحف والمجلات كذلك مصدراً مهماً لتعزيز الثروة اللغوية، فهي تحوي أكثر من ثلاثة أضعاف المفردات الجديدة التي يمكن استخلاصها من حوار بين البالغين.

القراءة ترفع معدل الذكاء العقلي

ليست الثروة اللغوية هي التي تتحسن وحدها عبر القراءة، بل معدل الذكاء العقلي أيضاً، والحقيقة أن هناك ما يدعّم فكرة أن اكتساب مهارة القراءة في عمر مبكر قد يشير إلى الحصول على معدل ذكاء أعلى مع تقدم العمر. كجزء من دراسة أعدها علماء في جامعة إمبرية وكلية كينجز لندن، ونشرت في العام 2014 في مجلة «جمعية تطور الطفل» البريطانية (Society for Research in Child Development)، استعرض باحثون نتائج مجموعة اختبارات خضع لها توائم، وعلى مدار فترة اختبار استمرت 10 سنوات قريباً، وجدوا أن الشقيق الذي قرأ أكثر، تفوق بشكل واضح على شقيقه التوأم في اختبارات الذكاء العقلي، ولم تنحصر هذه النتيجة في اختبارات الذكاء اللفظية فحسب، بل تعدتها إلى اختبارات الذكاء غير اللفظية كالمناطق والاستنتاج.

القراءة تعزز الشعور بالاتصال الاجتماعي

على الرغم من أن نشاط المطالعة غالباً ما يكون نشاطاً فردياً منعزلاً، إلا أنه بعيد كل البعد عن كونه محرضاً على العزلة، تمنح الروايات والقصص القصيرة القارئ فرصة الاندماج داخل شبكة اجتماعية متخيلة عبر التواصل ذهنياً ووجدانياً مع العالم المتجسد في صفحات القصة التي يقرأها، الأمر الذي ينعكس في المحصلة على قدرته الاجتماعية في الواقع. في دراسة أعدتها جامعة بافالو ونشرت في مجلة «العلوم النفسية» الأميركية (Psychological Science) في العام 2011، طلب من 140 طالباً قراءة مقاطع الروايتين الشهيرتين «الشفق» و«هاري بوتر وحجر الفيلسوف»، ومن ثم الخضوع لتمرارين وأسئلة متعلقة بترابط الكلمات ودلالاتها، بغية تحديد ما إذا كان المشاركون قادرين على تمييز العالم الخيالي الذي قرأوا عنه للتو.

القراءة تزيد من الجاذبية

في دراسة حديثة نشرت في مجلة «التطور والسلوك البشري» (Evolution and Human Behavior) في العام 2009، طلب من بعض النساء مشاهدة مقاطع فيديو لبعض الرجال،

القراءة أفضل وسائل الاسترخاء النفسي

بحسب دراسة أجريت في العام 2009 في مركز دراسات العقل التابع لجامعة ساكس البريطانية ثبت أن القراءة هي أفضل وسائل الاسترخاء علمياً. خلال الدراسة تم رفع معدل نبضات القلب ودرجة التوتر عند المشاركين عبر سلسلة من الاختبارات والنشاطات البدنية، وقام الباحثون بعدها باختبار طرق مختلفة لاستعادة الهدوء والاسترخاء، فبين أن القراءة حلت الأولى كفضل طرق الاسترخاء، وجاءت بعدها وسائل أخرى كالاستماع للموسيقى أو احتساء فنجان من القهوة أو الشاي، أو الذهاب في نزهة. إن القراءة ليست دقائق يشكّل صامت كانت كافية لتخفيف مستويات الضغط عند المشاركين، يعود السبب في ذلك بفرضوا أن الذكاء في اللاوعي عند النساء يمثل مؤشراً على جيئات جيدة، ومهما كان السبب، يشير الدليل إلى أن الذكاء يمكن أن يجعل الرجل أكثر جاذبية.

القراءة تجعل الإنسان أكثر تعاطفاً

نظرية العقل (Theory of mind)، هي طريقة علمية للقول أن الشخص يدرك أن للناس معتقدات ومقاصد ورغبات ومعرفة تؤثر على انفعالاتهم وتصرفاتهم، وأن عقل الآخر يرى الأمور بشكل مختلف عما يراه عقل هذا الشخص، وهي جزء من مفهوم أوسع يسمى بالذكاء العاطفي. يعتقد علماء النفس أن نظرية العقل عامل حيوي في بناء علاقات إنسانية ناجحة، كما يشير بحث نشر في مجلة العلوم الأميركية (Science) في شهر أكتوبر من العام 2013 إلى أن قراءة روايات الخيال تحسن من هذا العامل الحيوي لدى الإنسان.

القراءة تحمي الذاكرة

نشرت المحلة الإلكترونية للاكاديمية الأميركية لعلم الأعصاب (the medical journal of the American Academy of Neurology) في العام 2013 دراسة شارك فيها حوالي 300 من كبار السن أجابوا عن أسئلة تتعلق بأنشطتهم السابقة والحالية، وعلى مدار سنوات عديدة، خضع هؤلاء لاختبارات تقييم لتفكيرهم وذاكرتهم، وأظهرت النتائج أن التحفيز الذهني كان له أثر كبير على حماية الذاكرة. كما وجد المسح أن كبار السن الذين يقومون بأنشطة تحفز الذاكرة، تباطأ تدهور ذاكرتهم بنسبة 32٪ مقارنة مع متوسط ما كان معدل مشاركتهم متوسطاً في الأنشطة ذاتها، ومن جهة أخرى، تراجعت ذاكرة كبار السن الذين نادراً ما يقومون بنشاطات ذهنية بنسبة 50٪ عن معدل الوسطي للمجموعة ككل.

القراءة تساعد في الحفاظ على الصحة العامة

إن معرفة أساليب العناية والرعاية الصحية ليست عملاً سهلاً، لكن من يقرأ لديه غالباً فرصة أكبر لزيادة معرفته بكيفية العناية بصحته والآخرين، وهذا لا يقتصر على المعلومات الصحية العامة، بل إن من يقرأ لديه قدرة أكبر على البحث بشكل مستقل عن موضوع طبي محدد بشكل أكثر تفصيلاً، ويمكنه فهم وتطبيق الإرشادات التي يوفرها العاملون في مجال الرعاية الصحية بشكل أبسر، بالإضافة إلى أنه يصبح أقل تخوفاً وجزعاً عندما يتعلق الأمر

بالتعامل مع الأطباء والممرضات والمستشفيات، ولا يتردد في الاستفسار عما يريد معرفته.

القراءة تحمي دماغك من مرض الزهايمر

منحت دراسة صدرت عن الأكاديمية الوطنية للعلوم ونشرت في مجلة Proceedings of the National Academy of Sciences للذين يخافون إصابتهم بالزهايمر. شملت الدراسة حوالي 200 شخص وارتكزت حول مشاركتهم في 26 نشاطاً تنوعت بين البدني والفكري. اكتشف الباحثون أن الذين يقرأون أو يخطرون في أنشطة أخرى محفزة للعقل كلعب الشطرنج أو حل الألغاز اليدوية هم أبعد بكثير من سواهم عن احتمال التعرض للزهايمر.

القراءة تساعد المرء على مساعدة نفسه

أظهرت دراسة نشرت عام 2013 في مجلة PLoS ONE أن المرضى الذين يعانون من الاكتئاب ولجأوا إلى قراءة كتب المساعدة الذاتية المناسبة مع حصولهم على بعض الدعم حول كيفية استخدامها وتطبيق ما فيها من نصائح وإرشادات، تراجعت حدة الشعور بالاكتئاب لديهم بعد عام مقارنة بمرضى ذوي حالات مماثلة تلقوا علاجاً تقليدياً. ويعتقد الباحثون أن المصابين بالاكتئاب الحاد يمكنهم أيضاً الاستفادة من خلال قراءة كتب المساعدة الذاتية المنتقاة بعناية.

القراءة تساعد الأطفال على النجاح

اكتشف باحثون أن مهارة القراءة لدى الأم تمثل عاملاً رئيسياً في النجاح الأكاديمي لأطفالها، ففي دراسة أجريت عام 2010 بتمويل من المعاهد الوطنية للصحة في الولايات المتحدة الأميركية (National Institutes of Health)، أجرى الباحثون اختبارات شملت نحو 3000 عائلة في لوس أنجلوس وكاليفورنيا، ووجدوا أن مهارات الأم في القراءة والكتابة عززت

مدخول العائلة وساهمت برفعها لمستوى التحصيل العلمي لأولادها.

كذلك فإن الأهل الذين يقرأون يوفرون لأولادهم فرصاً أكثر، إذ بينت دراسات كثيرة أن أولاد القراء المهرة يكون أداؤهم أفضل في المدرسة، علاوة على أن القراء المواطنين هم غالباً أكثر قدرة على مساعدة أولادهم في تادية واجباتهم المدرسية.

القراءة تساعد المرء على مساعدة نفسه

أظهرت دراسة أجرتها جامعة ليدربول في العام 2015 بعنوان «القراءة بين السطور: فوائد القراءة للوصول إلى السعادة» أن الأشخاص الذين يقرأون لمدة 30 دقيقة يومياً، تكونت لديهم ملكة إبداع أعلى ممن لا يقرأون. وكذلك جاء في دراسة صدرت عن جامعة تورنتو الكندية ونشرت في مجلة «بحوث الإبداع» (Journal of Creativity Research) في العام 2013 الدليل على تأخير القراءة في زيادة الإبداع. إذ بعد تقييم إجابة 100 مشارك، اكتشف الباحثون أن الفئدة التي قرأت قصصاً قصيرة تقل حاجتها إلى ما يسمى بـ «الإغلاق المعرفي» (cognitive closure)، وهو مصطلح يطلق على رغبة الشخص بالتخلص من الغموض، الأمر الذي قد يؤدي إلى إصداره أحكاماً مفاجئة على

حيث ذكر 36٪ من المشاركين فيها أن قراءة كتاب أثارت لديهم الرغبة في السفر، بينما قال 27٪ أن بعض الكتب حفرتهم على اتخاذ قرار رئيسي في حياتهم كتغيير الوظيفة أو إنهاء علاقة ما، ونسبة 20٪ ذكروا أن قراءتهم لكتاب ما شجعتهم على القيام بنشاط للحفاظ على صحتهم. كذلك فقد أفاد 19٪ بأن القراءة دفعتهم إلى ممارسة هواية جديدة.

القراءة تعزز موهبة الإبداع

أظهرت دراسة أجرتها جامعة ليدربول في العام 2015 بعنوان «القراءة بين السطور: فوائد القراءة للوصول إلى السعادة» أن الأشخاص الذين يقرأون لمدة 30 دقيقة يومياً، تكونت لديهم ملكة إبداع أعلى ممن لا يقرأون. وكذلك جاء في دراسة صدرت عن جامعة تورنتو الكندية ونشرت في مجلة «بحوث الإبداع» (Journal of Creativity Research) في العام 2013 الدليل على تأخير القراءة في زيادة الإبداع. إذ بعد تقييم إجابة 100 مشارك، اكتشف الباحثون أن الفئدة التي قرأت قصصاً قصيرة تقل حاجتها إلى ما يسمى بـ «الإغلاق المعرفي» (cognitive closure)، وهو مصطلح يطلق على رغبة الشخص بالتخلص من الغموض، الأمر الذي قد يؤدي إلى إصداره أحكاماً مفاجئة على

الأشخاص والأشياء من حوله أو قيامه بسلوك غير منطقي تجاهها. يعتقد الباحثون أن قراءة المعرفي، تتيح للناس التعايش براحة مع الغموض من حولهم، مما يجعلهم أكثر ميلاً للتفكير خارج الصندوق، ولتجربة أفكار جديدة.

القراءة تستطيع مساعدة الإنسان على النوم

في مسح أجراه «مركز الأبحاث في القراءة والأدب والمجتمع» التابع لجامعة «ليفربول»، أجاب 43٪ من عينة من القراء أن القراءة ساعدتهم على النوم ليلاً بشكل أفضل.

القراءة تزيد من الشعور بالرضا

ترتبط القراءة بشكل منتظم بالشعور بالرضا في الحياة، حيث أظهرت الدراسة السابقة أن 30 دقيقة في القراءة أسبوعياً هم أكثر رضا في حياتهم بنسبة 20٪ مقارنة بمن لا يقرأ، ويرى الباحثون أن السبب هو قدرة القارئ على التعامل مع الأوضاع الصعبة، كما يرون أن القراءة المنتظمة تسمح بالبقاء على اطلاع على وجهات نظر متعددة تجاه مصاعب الحياة ما يتيح سبيلاً وإمكانات جديدة وكثيرة للتعامل معها.

الطلبة المتميزون هم من يصنعون جامعة متميزة

لذلك نحن فخورون بمنح طلبة الثانوية المتفوقون بعثة شاملة

ألف مبروك!

دانة طارق الأستاذ
ريم رافع زعلبلاوي
رغد شريف عبدالسلام
فاطيمة شاهيمة فهمي
رغد سعيد عبدالرحمن



القراءة تشكل الروابط في الدماغ

يتعلق فعل القراءة بعقد الروابط، فنحن نربط الأحرف لتشكل كلمات، والكلمات لتؤلف جملاً، والجملة لتوصيل الأفكار ورواية القصص، وقد اكتشف العلماء أن هذه الروابط لا تقتصر على الصفحة أو الشاشة، بل إن القراءة حرفياً تشكل الروابط بين مختلف أجزاء الدماغ.

في دراسة أجريت في جامعة إيموري ونشرت في مجلة Brain Connectivity في العام 2013، طلب علماء الأعصاب من 21 طالباً قراءة رواية لمدة 9 ليالٍ، واخضعت أنمغة الطلاب لمسح بالرنين المغناطيسي قبل وأثناء وبعد قراءة الرواية. وقد أظهر المسح ارتفاعاً ملحوظاً في نشاط أجزاء الدماغ المرتبطة بفهم اللغة والحركة والأحاسيس.

القراءة حجر اساس في النجاح المهني

في تقريره الذي جاء تحت عنوان: «نقرأ أو لا نقرأ؟ سؤال ذو أهمية وطنية»، ونشر في العام 2007، لاحظ صندوق المنح الوطني للفنون في الولايات المتحدة الأميركية (National Endowment for the Arts) أن 60٪ من أرباب العمل يعتبرون مهارة القراءة مهمة جداً لاختيار الموظفين. لاحظ التقرير أيضاً أن القراء المهرة يكون مدخولهم أكبر بشكل ملحوظ مقارنة مع نظرائهم ممن هم أقل مهارة، كما أنهم يتمتعون بمجال أوسع لناحية فرص العمل. هذا الأمر منطقي على اعتبار أن القراء المهرة يحققون في الغالب إنجازات أكاديمية أكثر، مما يترافق مع قدرة أعلى على تحقيق مكاسب مالية. في المقابل فإن 70٪ من الأشخاص الذين لا تبلغ مهارتهم في القراءة الحد الأساسي يعتقدون أن هذا يحد من فرصهم في الحصول على وظيفة.

إيواء

غذاء

دواء

تعليم

شقاء سوريا

الكويت تستجيب

دفع و إيواء

مركز الاتصال 175

www.zakathouse.org.kw/aid.aspx

بيت الزكاة

هيئة حكومية مستقلة INDEPENDENT GOVT. AUTHORITY دولة الكويت