

القراءة رياضة الدماغ

كما أنه من الضروري للإنسان أن يمارس تمارين رياضية من أجل صحته الجسمية وللحفاظ على لياقته البدنية، فإن الأمر ينطبق على الدماغ أيضًا، لكنها رياضة من نوع آخر، تؤثر في قدرات الإنسان على التفكير، وتؤخر بعض علامات شيخوخته. وهناك عدة رياضات خاصة بالدماغ ينبغي ممارستها حتى لا يصاب بالخمول والكسل، وربما أكثر من ذلك؛ الألزهايمر مثلًا، وضعف التركيز، وضعف القدرة على التفكير.

ويعد الابتعاد عن القراءة أسوأ مرض للأدمغة؛ حيث يتوقع هووارد جاكسون (روائي بريطاني فائز بجائزة البوكر) أن يكون الأطفال أُمّيين خلال السنوات العشرين القادمة، إذ إن وسائل التواصل الاجتماعي- وفق قوله- تمنعهم من التقاط كتاب، في حين ذكرت دراسة لجامعة ستانفورد أن وسائل التواصل مخدر للمستخدمين، وتضعف فترات التركيز والذاكرة لديهم.

ويذكر موقع <https://www.gwinnettpl.org> / قصة ملهمة تؤكد أهمية القراءة في استمرار شباب الدماغ حتى إن جاءت في سن متأخرة، حيث أورد قصة جيمس أرودا، الذي تعلم القراءة متأخرًا جدًّا، بل وأصبح قارئًا مدمنًا وهو في الـ91 من العمر؛ ثم طبع كتابه الأول في عمر 98 عامًا بعد أن كان أُميًّا تقريبًا؛ حيث أنهى الصف الثالث الابتدائي فقط. ورغم أن مثلًا واحدًا ليس كافيًا للتدليل على فكرتنا، فإنه يعطي دلالة على ما نكتب عنه وما للقراءة من دور في توقد الدماغ.

ويذكر هذا الموقع أيضًا (وهو يخص مكتبة عامة) أن القراءة تقوي المسارات العصبية في مخ الإنسان، كما تصنع مسارات أخرى جديدة. وسجلت الدراسات في جامعة ميلون كارنيجي وجود مادة بيضاء، مسؤولة عن تنظيم المعلومات في مخ الأطفال، وأنها تنمو لدى الأطفال حين يقرؤون 100 ساعة.

وتقترح المكتبة المذكورة لتنشيط الدماغ عدة أمور، منها أن تأخذ معك كتابًا أينما ذهبت، وتقرأ لمدة نصف ساعة، وأن تقطع جميع اتصالاتك الافتراضية، ومن أجل زيادة ارتباطك بعالم الكتب تقترح عليك الانضمام إلى نادٍ للكتب.

وفي دراسة لمركز طبي تابع لجامعة كيس <https://case.edu/> تبين أن نشاطًا ذهنيًّا كالقراءة يمكن أن يقلل مرتين ونصفًا من فرص الإصابة بالألزهايمر. فما أجمل القراءة رياضةً للدماغ!

*لقد جريت اللذائذ كلها فما وجدت أمتع من الخلوة بكتاب. الشيخ علي الطنطاوي