

# هل تطيل القراءة عمرك؟ فيري ويل مايند تكشف ما يقوله العلم



الثلاثاء 14 أبريل 2026 08:00 م

تستعرض سيان فيرجسون تجربة شخصية تعود فيها إلى عادة القراءة، قبل أن تفتح بابًا أوسع للنقاش حول علاقتها بطول العمر والصحة الذهنية. تربط الكاتبة بين متعة القراءة وتأثيرها العميق على الدماغ، مؤكدة أن هذه العادة البسيطة قد تحمل فوائد تتجاوز الترفيه لتصل إلى تحسين جودة الحياة وربما إطالتها.

تنشر فيري ويل مايند هذا التقرير الذي يسلط الضوء على نتائج علمية تربط بين القراءة المنتظمة والصحة العامة، حيث تشير دراسات متعددة إلى أن الأشخاص الذين يخصصون وقتًا يوميًا للقراءة يعيشون لفترات أطول مقارنة بغيرهم. يوضح المحتوى أن القراءة لا تقتصر على كونها نشاطًا ثقافيًا، بل تشكّل أداة منخفضة التكلفة لتعزيز الصحة العقلية والجسدية.

## القراءة وطول العمر

تكشف دراسة بارزة تابعت آلاف البالغين فوق سن الخمسين لسنوات طويلة أن القراءة اليومية لمدة نصف ساعة أو أكثر ترتبط بزيادة متوسط العمر بنحو عامين تقريبًا. يبرز هذا التأثير بشكل أوضح لدى من يقرأون الكتب تحديدًا، مقارنة بمن يكتفون بالمجلات أو الصحف، إذ تتطلب الكتب تركيزًا أعمق وتفاعلًا ذهنيًا أطول.

يفسر الباحثون هذا التأثير بقدرة القراءة على تحفيز الدماغ باستمرار، ما يدعم الوظائف المعرفية ويحافظ على نشاطها مع التقدم في العمر. يربط الخبراء بين هذا النشاط الذهني المستمر وبين تحسين المرونة العقلية، وهي قدرة تساعد الدماغ على التكيف مع التغيرات ومقاومة التدهور.

## كيف تدعم القراءة صحة الدماغ

تعزز القراءة ما يُعرف بالاحتياطي المعرفي، وهو مخزون ذهني يسمح للدماغ بالحفاظ على أدائه حتى في ظل التقدم في السن أو التعرض لإجهادات مختلفة. تشير أبحاث طويلة المدى إلى أن الأشخاص الذين يداومون على القراءة يواجهون خطرًا أقل للإصابة بتراجع الذاكرة أو الخرف.

تؤكد دراسات أخرى أن الانخراط في أنشطة ذهنية مثل القراءة والكتابة والألعاب الفكرية يؤخر ظهور أعراض أمراض مثل ألزهايمر لعدة سنوات. يوضح الخبراء أن القراءة تدرب الدماغ على التركيز والتحليل والتخيل، ما يجعله أكثر قدرة على مقاومة التدهور المعرفي.

## الفوائد النفسية وتقليل التوتر

تمنح القراءة مساحة هادئة للهروب من ضغوط الحياة اليومية، فتقلل مستويات التوتر وتخفف من القلق. يربط الباحثون بين انخفاض التوتر وتحسن الصحة العامة، إذ يساهم تقليل الضغط النفسي في خفض الالتهابات داخل الجسم.

تعزز القراءة أيضًا التعاطف والوعي العاطفي، حيث يندمج القارئ في تجارب شخصيات مختلفة، ما يوسع فهمه للمشاعر الإنسانية. تخلق هذه التجربة إحساسًا بالاتصال مع الآخرين، حتى لو جرت في إطار فردي، كما تمنح شعورًا بالإنجاز عند إنهاء كتاب أو اكتساب معرفة جديدة.

توفّر القراءة بديلًا صحيًا عن الشاشات، خاصة في أوقات ما قبل النوم، حيث تساعد على الاسترخاء وتحسين جودة النوم. كما تساهم في تهدئة الذهن وإبطاء وتيرة التفكير، ما يعزز الحضور الذهني والتركيز على اللحظة.

## كيف تتحول القراءة إلى عادة يومية

يساعد تخصيص وقت بسيط يوميًا على بناء عادة مستدامة للقراءة، حيث يكفي البدء بدقائق محدودة ثم زيادتها تدريجيًا. يسهّل ربط القراءة بأنشطة يومية مثل شرب القهوة أو الاستعداد للنوم إدخالها ضمن الروتين اليومي.

يشجّع الاحتفاظ بكتاب في متناول اليد على استغلال الأوقات القصيرة خلال اليوم، كما يضيف الانضمام إلى نوادٍ للقراءة بُعدًا اجتماعيًا يعزز الالتزام. تتيح المكتبات العامة فرصة الوصول إلى مجموعة واسعة من الكتب بتكلفة منخفضة، ما يجعل القراءة عادة متاحة للجميع.

يرى الخبراء أن أهم عامل هو الاستمرارية، إذ تتراكم الفوائد مع الوقت. لا يرتبط التأثير بنوع معين من الكتب، بل يعتمد على مدى استمتاع القارئ بما يقرأ، لأن المتعة هي المحرك الأساسي للاستمرار.

في النهاية، تكشف هذه الرؤية أن القراءة ليست مجرد هواية، بل استثمار طويل الأمد في الصحة الذهنية والجسدية. تفتح صفحات الكتب أبوابًا لعوالم جديدة، وفي الوقت نفسه تدعم العقل وتمنحه القدرة على الصمود في وجه الزمن، لتصبح عادة بسيطة تحمل أثرًا عميقًا يمتد إلى حياة الإنسان كلها.

<https://www.verywellmind.com/can-reading-extend-your-life-11802660>