

## القراءة تحقق التوازن والصحة النفسية



استعرضت كاتبات وأديبات أهمية اللغة والقراءة في تحقيق التوازن والتعافي النفسي للقارئ والكاتب على حدٍ سواء، مشيراتٍ إلى أنّ الأوقات العصيبة تمرّ دائماً على الكاتب وغيره، ويمكن للقراءة أن تعالجه، بحيث ينجح من خلالها في التخلص من الضغوط والحصول على الشفاء والتوازن عبر رحلة القراءة المستدامة.

جاء ذلك خلال جلسة «تحديات»، التي أدارتها إيمان بن شيبية، وشاركت فيها الكاتبة البريطانية ياسمين رحمان، والطبيبة والكاتبة العراقية د. سندس العجرم، ومؤلفة قصص الأطفال الأمريكية تراسي تود.

وتحدثت تود عن التوازن العقلي للمبدع من خلال تجربتها كناشرة وكاتبة للأطفال، ونصحت بقراءة السير الذاتية الملهمة لأنها تجيب على كثير من الأسئلة التي قد تنشأ لدى الكاتب. وأشارت إلى أنها ممتنة لكونها كاتبة، وأن علاقتها بالكتب تجعلها على صلة دائمة بالكلمات، ومن هنا يأتي دور اللغة في تحقيق التوازن والتعافي النفسي للكاتب، الذي يتعب أثناء لحظة الإبداع ويحقق لروحه التوازن في نفس الوقت.

وأشارت العجـرم إلى أنّ الأطفال يتأثرون بالكتب أكثر من الكبار، وأن على المؤلفين أن يضعوا ذلك في الاعتبار، وعلى الأم أن تقرأ الكتب قبل أطفالها لتعرف ما إذا كانت تناسب توجههم وفتتهم العمرية وثقافتهم. وفي ما يتعلق بتفرغ المبدع للكتابة، أوضحت العجـرم أن الكتابة بالنسبة لها نشاط لا يمكن أن يطغى على بقية المهام والهوايات التي تحافظ عليها، لأن للكتابة دائماً وقتها الذي لا يتعارض مع الأنشطة الأخرى في حياة المبدع. أما رحمان فتحدثت عن تجربتها في الكتابة والتأليف التي ترى أنها حققت لها التوازن، وأوضحت أن والدتها كانت مديرة مكتبة عامة في مدرسة، وأنها تعلمت من تجربتها أن هناك دائماً كتاباً مناسباً للقراءة، وأن الذهاب إلى المكتبة يكون أحياناً هو الحل لأننا نجد فيها ما نبحث عنه.

"حقوق النشر محفوظة للصحيفة الخليج. © 2024."