

القراءة كوسيلة للشفاء النفسي أثبتت دراسات علمية أن القراءة المنتظمة تساعد على تخفيف التوتر والقلق. فقد وجد الدكتور "ديفيد لويس" أن القراءة لست دقائق فقط تقلل التوتر بنسبة 68%، وهي نسبة تفوق تأثير الاستماع للموسيقى أو المشي. 2. القراءة وتقوية العقل القراءة تنشط الذاكرة وتُبقي الدماغ في حالة من اليقظة. وقد أثبتت أبحاث أن القراءة المستمرة تقلل من فرص الإصابة بالخرف أو الزهايمر مع التقدم في العمر. 3. القراءة والعلاج العاطفي القصص والروايات تساعد القارئ على التعبير عن مشاعره، والتماهي مع شخصيات مرّت بتجارب مشابهة، مما يخلق حالة من التفرغ العاطفي ويخفف من الضغوط الداخلية. 4. القراءة في حيث يوصي (Books on Prescription) "المجال الطبي والنفسي في بعض الدول مثل بريطانيا، يوجد برنامج "كتب بوصفة طبية الأطباء بكتب معينة لعلاج القلق والاكتئاب بشكل مكمل للعلاج النفسي