

العلاج بالقراءة: كيف تجلب الكتب السعادة؟

2015-01-15 هيفزياها أندرسون

يرى مؤلفو الكتب الإرشادية التي تقدم سبل التطوير الذاتي أنه لا توجد مشكلة إنسانية عصية على الحل، مهما صغرت أو كبرت؟ فهل تريد أن تصبح أكثر لياقة، أو أغنى وضعاً، أو أسعد حالاً في عام 2015؟ هناك كتب تتناول ذلك، بل هناك رفوف عديدة تكتظ بمثل هذه الكتب. هل تأمل في أن تزيد الكفاءة والقدرة على الحسم، وتطوير الفكر الخلاق في الأشهر القادمة؟ هناك كتب في ذلك أيضاً.

ونحن نفكر في قرارات العام الجديد كما هي العادة، نتوجه أفراداً وجماعات صوب كتب المساعدة الذاتية على أمل أن نعثر على أحسن وضع لأنفسنا في جنبات صفحاتها. لكن الكتاب لا يحتاج إلى محاضرة ليترك الانطباع والأثر، فالحقيقة تتمثل في أن الأدب الجيد جميعه يغيرنا.

وهناك جملة من الأبحاث تشير على نحو متزايد إلى أن بوسع المرء أن يُحسن حاله من خلال مطالعة القصص والروايات، للمساعدة في مواجهة تحديات الحياة. فكر في الأمر كنوع من المساعدة الذاتية وليس مجرد كتب مرصوفة على أرفف متوازية.

لقد ثبت أن القراءة تذكى من الفكر التحليلي، وتمكننا من أن ندرك الأشياء بمنظور أفضل، وهي أداة جد يسيرة عندما يتعلق الأمر بالسلوك المربك في غالب الأحيان لنا وللآخرين.

لكن القصص الروائية على وجه الخصوص يمكن أن تجعلك أكثر تمكناً، وثقة من الناحية الاجتماعية. في العام الماضي نشرت دورية علم النفس الاجتماعي التطبيقي (أبلايد سوشيال سيكولوجي) بحثاً أظهر كيف أن قراءة قصص هاري بوتر جعلت الشباب الصغار في بريطانيا وإيطاليا أكثر استعداداً وإيجابية إزاء الأقليات المهمشة مثل اللاجئين.

وفي عام 2013، اكتشف علماء النفس في المدرسة الجديدة للبحوث الاجتماعية أن الروايات الأدبية

قد عززت من قدرة الناس على تفهم وقراءة مشاعر وعواطف الآخرين.

نحن نفكر في الروايات كأماكن نفقد فيها أنفسنا، ولكن عندما نخرج منها نأخذ معنا الإلهام من شخصياتنا المفضلة فيها. وقد كشفت دراسة في عام 2012 لباحثين في جامعة ولاية أوهايو الأمريكية أن هذه العملية يمكن أن تغير بالفعل من سلوك القارئ.

وفي إحدى التجارب، كان المشاركون الذين تماهوا بقوة مع شخصية خيالية قصصية تغلبت على عقبات من أجل التصويت في إحدى الانتخابات هم أكثر ميلا بدرجة كبيرة للتصويت في انتخابات حقيقية.

قارئ مطلع

قد لا تعد هذه الكتب بإحداث التحول المطلوب في سبع خطوات سهلة، بيد أن الروايات الآسرة يمكن أن تمدك بالمعلومات وتحفزك أيضا، والقصص القصيرة تعد مصدر سلوى، وباعث على التأمل الذاتي، بينما الشعر يشغل أجزاء من العقل ترتبط بالذاكرة.

وهنا يستطيع مؤلف ما أن يساعدك أحيانا بمجرد صرف ذهنك عن مشكلة ما بمعنى أن يجعلك منغمسا انغماسا كليا في عالم شخص آخر ومحيطه، حتى تحدث لك عملية تحول تعود من بعدها وقد اكتسبت طاقة جديدة تجعلك أكثر عزيمة وتصميما.

وكما لمح أرسطو في كتابه "الكتابات الشعرية" يعد الشعر، ويتضمن هنا كذلك القصص والروايات التي يصنعها الخيال بصفة عامة، أكثر خطورة وجدية من التاريخ ذاتها؛ فالمؤرخون يعنون بما حدث، بينما الرواية تتيح لنا معرفة ما يمكن أن يحدث، وتطلق العنان لمخيلاتنا، وكذلك الإحساس المصاحب لذلك بالأخلاقيات طوال المعاشة القصصية.

وأي قصة بعينها لا تحتاج إلى أن تزيد من خفقان قلبك كي تعدل من مزاجك، وكما تقول مؤلفة كتاب "ثلاث عشرة طريقة للنظر إلى الرواية"، جين سمايلي، في كتابها: "العديد من الناس وأنا من

بينهم يشعرون بأنهم أفضل حالا بمجرد النظر إلى الكتاب".

ويمكن لمعايشة تجارب ومحن شخصية خيالية أن تفتح أعيننا على مشاكل كنا نتجاهلها، وتثير محادثات مفيدة، أو تقدم حلولاً لمشكلة قد تبدو مخيفة أو مستعصية. وأياً كانت المشكلة التي تجد نفسك فيها، هناك دوماً كتاب يذكرك بأن أناساً قبلك عايشوها، وأن الأمر يتعلق فقط بالعثور على مثل ذلك الكتاب.

علاج بالقراءة

هنا يأتي دور العلاج بالكتب، وقد بات هذا النوع من العلاج الذي يمارسه علماء النفس في أنحاء العالم، والأخصائيون الاجتماعيون، والمعالجون من أصحاب المشورة، فضلاً عن أمناء المكتبات، واسع الانتشار، بل وأصبح الكلمة السحرية في السنوات القليلة الماضية. وهذا ما دفع الباحثين والمدونيين على حد سواء إلى دراسة تلك الظاهرة.

وفي مدرسة بريطانية تحمل اسم "سكول أوف لايف" (أو مدرسة الحياة) ويديرها إيلين دي بوتون في لندن، يقيم أربعة أطباء من المعالجين بالقراءة. ومن بينهم إيليا بيرثود، وسوزان إدركن التي أصبحت كتابها "العلاج بالرواية: سرد من الألف إلى الياء للعلاجات الأدبية" بديلاً مقتصدًا للاستشارات التي تلجأ إليها المدارس بتكلفة باهظة.

لكن فكرة الكتب كعلاج للاضطرابات العاطفية ليست بالجديدة كما قد تتصورون؛ فالليونانيون القدماء وضعوا لافتات فوق أبواب المكتبات تخبر الرواد من القراء بأنهم داخلون إلى مكان لشفاء الروح. وفي القرن التاسع عشر، كان الأطباء وممرضات العيادات النفسية يقدمون للمرضى كتباً بدءاً من الإنجيل إلى أدب الرحلات، ومؤلفات بلغات قديمة.

واعترف قاموس دورلاند الطبي المصور لأول مرة بالعلاج بالقراءة عام 1941، وعرف المصطلح الخاص بهذا المفهوم "بيبليوثيرابي" بأنه "استخدام الكتب وقراءتها في علاج الأمراض العصبية"، لكن طبقاً لقاموس أوكسفورد الانجليزي ظهر المصطلح مطبوعاً لأول مرة عام 1920، في رواية كريستوفر

مورلي "المكآبة المسكونة".

والروآة هذه آي تصور عآلمآ كان آارجآ لتوه من الحرب العآلمية الآولى تصور علاقة حمقآ تربط بين فآى إعلآنآت وورآة لإحدى الامبرآطورآآت مع وجود مؤآمرة من آانب ألمآنآ لتفآير موكب الرآيس الأمريكى.

إنهآ قصة آتعلق بزمنهآ، لكن الخلفية آي آور حولهآ عبآرة عن مكآبة للكتب القديمة في بروكلين آسمى "بارنآسوس في البيت" وآي آظل آنة مكآبية تفوح منهآ رآحة الورق والآلد القديمين، وكذلك رآحة دآآن آبغ المنبعآ من الغليون الذى ينفته بطل الروآة "ميفلن" ليل نهآر.

وميفلن هذآ ليس مجرد بآع كتب في هذه الروآة، لكنه ممرآس عآم لآب العلاج بالكتب، والذى يقول: "آآعآى آآمآل في وصف الكتب للمرضى عآندآ يآآون إلى هنا ويعربون عن آستعدادهم لإآبارى بآعراض آمراضهم. ولا يوجد على وجه الأرض آكآر آمتنآنآ من إنسان مآدآ له كآبآً كانت آآوق إليه روجه ولم يكن يعرف به".

ويعرف ميفلن سلفآً مآ كان يحآول البآآون في آامعة سآسيكس آآنظير له؛ آلا وهو أن القراءة آدآة آكآر فعآلية في آآخلص من آآوتر مقآرنة بالآستمآع إلى الموسيقى أو الخرج للآمشية، أو الآلوس وآآآول كوب طيب من الشآي.

وبعد ست دقآق فقط مع الكآب- آى كآب - وآد البآآون أن آآوتر لى المرضى الذين يعآلونهم قد قل بنسبة 68 في المآة، وآمآ مع وجود الكآب المنآسب، فهذآ وقت آدير بالآمضية مع آير آليس في الزمن.

* كآبة آرة

<http://www.bbc.co.uk/arabic>

.....

* الآراء الواردة لا تعبر بالضرورة عن رأي شبكة النبا المعلوماتية