



# بهترین پناهگاه در ایام امپراطوری کرونا

زهرا وافر

شاید شما هم رمان معروف گابریل گارسیا مارکز؛ «عشق سال‌های وبا» را خوانده باشید و این جمله زیبا در سطرهای پایانی کتاب در خاطرتان باقی مانده باشد: «آنچه حد و مرز نمی‌شناسد زندگی است، نه مرگ». این روزها شاید بیش از هر زمان دیگری در زندگی مان به مطالعه کتاب احتیاج داشته باشیم. نه فقط برای پر کردن اوقات فراغت، بلکه به عنوان راهکاری روان‌شناختی در جهت حفظ و ارتقای سلامت روان. یکی از تکنیک‌های مؤثر در درمان‌های امروزی، «کتاب‌درمانی» است. حتی در گذشته نیز به کتاب به عنوان درمانی برای مشکلات روحی توجه می‌شده است تا جایی که به کتابخانه «درمانگاه روح» گفته‌اند. شاید برایتان جالب باشد که بدانید کتاب‌درمانی در کشورهای غربی به حدی جدی است که حتی بعد از جنگ جهانی دوم سربازان بازگشته از جنگ را که از لحاظ روحی آسیب دیده بودند، با کتاب درمان می‌کردند. در حال حاضر نیز در بسیاری از کشورها «کتابخانه‌های بیمارستانی» وجود دارد. کتابخانه‌هایی که در بیمارستان‌ها تدارک دیده می‌شود و در آن‌ها کتاب‌هایی قرار می‌گیرند که مطالعه آن‌ها هم به بهبود شرایط روانی بیماران کمک می‌کند؛ و هم آن‌ها را در کنار آمدن با بیماری خاصشان و عوارض مربوط به آن یاری می‌دهد. همچنین بیماران را برای پیدا کردن معنا در رنج‌ها و بیماری‌هایشان راهنمایی می‌کند.



## چرا کتاب حال ما را بهتر می‌کند؟

### تخلیه هیجانی؛

فرض کنید مشغول خواندن رمانی هستید که قهرمان داستان با مشکلاتی در زندگی اش دست و پنجه نرم می‌کند که شبیه مشکلات شما است و احساساتی شبیه احساسات شما را تجربه می‌کند. وقتی که او با جزئیات از حالات، احساسات و مشکلات خود سخن می‌گوید، شما نیز به شکل غیرمستقیم تخلیه هیجانی را تجربه می‌کنید و ممکن است بعد از پایان مطالعه احساس کنید که کمی سبک شده‌اید و حالتان بهتر است. این تأثیر درمانی کتاب (تخلیه هیجانی) بیشتر از همه به درد کودکان می‌خورد؛ زیرا کودکان هنوز به این توانایی نرسیده‌اند که احساسات درونی خود را بیان کنند، بنابراین از طریق مطالعه کتاب‌های داستانی مناسب و همانندسازی با قهرمان داستان و درگیر شدن احساساتشان در فرآیند داستان، محیطی امن برای ابراز احساسات و تخلیه هیجانی پیدامی‌کنند.

### نگاه کردن به زندگی از زوایای مختلف؛

وقتی درباره افرادی می‌خوانید که مشکلاتی شبیه شما داشته‌اند، به این نتیجه می‌رسید که فقط شما در زندگی تان چنین مشکلاتی ندارید. افزون بر این، زاویه نگاه قهرمان داستان به مشکلاتش و شیوه حل مسئله او را نیز می‌آموزید و می‌فهمید که به مشکلات از زاویه دیگری هم می‌توان نگاه کرد. شما در طی خواندن کتاب، به مشکلات خود از بیرون نگاه می‌کنید و در این صورت نگاه شما منطقی‌تر است و مسلماً راه‌حل‌های عاقلانه‌تر و بهتری هم به ذهن شما خطور می‌کند.

### پیدا کردن معنا و هدف در زندگی؛

گاهی ما بیش از هر چیز دیگری به این نیاز داریم که بفهمیم چرا زنده‌ایم و اصلاً با چه هدفی زندگی می‌کنیم؟ تراسلو آدامز (تاریخ نگار مشهور) می‌گوید: «شاید زمانی برسد که فکر فوق‌العاده ما این باشد که تلفن‌ها را ساکت کنیم، موتورها را از صدا بیندازیم و از هر کاری دست بکشیم برای آن که به مردم فرصتی بدهیم تا ببینند و تأمل کنند در این که زندگی چیست، چرا زندگی می‌کنند و به راستی چه می‌خواهند؟» در این هنگام شاید این کتاب باشد که بیشتر از هر چیز دیگری به کمک ما بیاید. گاهی یک کتاب مسیر زندگی انسان را تغییر می‌دهد، الهام‌بخش او می‌شود و اهداف جدیدی را در برابر او قرار می‌دهد.

### دوست تنهایی؛

فارغ از تمام آنچه در این نوشتار ذکر شد، کتاب بهترین همراه برای پرکردن اوقات تنهایی شماست. کتاب حقیقتاً می‌تواند برای افرادی که در تنهایی به سر می‌برند، بهترین و باوفاترین دوست باشد. موریس مترلینگ (نویسنده مشهور) می‌گوید: «آدم تنها در بهشت هم باشد، به او خوش نمی‌گذرد؛ ولی کسی که به کتاب یا تحقیق علاقه مند است، هنگامی که به مطالعه یا تفکر مشغول است، جهنم، به تنهایی برای او بهترین بهشت هاست»؛ و یا به قول ویکتور هوگو: «خوشخت، کسی است که به یکی از این دو چیز دسترسی دارد: کتاب‌های خوب یا دوستانی که اهل کتاب باشند».

### استفاده از تجربه دیگران

همه ما تنها یک بار فرصت زندگی کردن داریم. زمانی که شما کتاب می‌خوانید، به نوعی جهان متفاوتی را در عالم ذهنی خودتان تجربه می‌کنید. وقایعی را درک می‌کنید که در زندگی حقیقی خودتان تا به حال رخ نداده و حالات و شرایط متفاوتی را تجربه می‌کنید. همه این‌ها به نوعی اضافه شدن بر تجربه شماست. گویی بارها زندگی کرده‌اید و دوره‌های مختلفی را پشت سر گذاشته‌اید؛ به همین دلیل در مواجهه با مشکلات جدید و تجربیات تازه، بهتر می‌توانید عکس‌العمل و رفتار صحیح را تشخیص دهید و همچنین قدرت بیشتری برای پیش‌بینی شرایط دارید. کارلایل (تاریخ‌نگار مشهور) در این باره می‌گوید: «آنچه را می‌توان بعد از بیست سال تجربه آموخت، مطالعه صحیح در یک ساعت به ما می‌آموزد».