العلاج بالرواية

عندما يقول أحدهم إنه (يقوم بتأجيل قراءة الكتب الجميلة للأوقات غير الجميلة) فإنه هنا يتحدث عن توظيف قراءة بعض أصناف الكتب لإضفاء البهجة والسعادة إلى حياته عندما يكون بحاجة إليها . أما السؤال عن هذه الكتب فهو سؤال المليون .

ومن أفضل أنواع الكتب التي تستخدم للعلاج هي الروايات بأنواعها حيث جاء في بعض الدراسات أن المواظبة على قراءة الروايات المتنوعة يخلق لدى القارئ درجة متقدمة من النضج العاطفي الذي يؤهله لتجاوز الكثير من المشكلات الاجتماعية والعاطفية .

وفي العام 2013 قامت اثنتان من المؤلفات (سوزان الدركن وإللا برت هود) بتأليف كتاب مرجعي للعلاج عبر قراءة الروايات تحت اسم (Remedies Literary of Z to A An :Cure Novel The) العلاج بالرواية : العلاجات الأدبية من الألف إلى الياء . وتعتبر هذه الطريقة جزءا مما يسمى bibliotherapy (بالمراجع العلاج) أي استخدام الكتب لعلاج الاضطرابات العقلية والنفسية .

وتدعي المؤلفتان بأنهما استفادتا من حصيلة ألفي عام من الأدب لتوفير ما يشبه الصيدلية الأدبية التي باستطاعتها أن تجلب السعادة والهدوء والصحة النفسية . ومن الأمراض التي يمكن علاجها بالروايات رهاب الخلاء والملل وأزمة منتصف العمر والجبن ومشكلات الطلاق والكسل واللامبالاة . فمثلا إذا كنت تعاني من شعور بالجبن ينصح الكتاب بقراءة رواية (Mockingbird a Kill To) ، وإذا كنت تعاني من خوف حاد ومفاجئ من الموت فعليك برواية (مائة عام من العزلة) ، أما في حال الإصابة بالكسل واللامبالاة فينصح برواية (ساعي البريد دائما ما يقرع الجرس مرتين) . كما يوجد في الكتاب قوائم مفيدة لكتب يمكن أن تفيدك في حال تورطت في أزمة مرورية خانقة أو كنت تعاني من أرق ، وقوائم كتب تفيد لكل مرحلة زمنية من عمر الإنسان .

ومن الأمراض التي يعالجها الكتاب : الإدمان بأنواعه (الكحوليات ، الإنترنت ، الجنس ، التسوق ، التدخين) ، وأفضل الكتب التي تجعلك تضحك أو تبكي ، وأفضل ما يقرأ منها في المستشفيات أو في

القطار أو في الطائرة .

وتوجد في الكتاب أسماء 751 كتابا مقترحا لعلاج الأمراض مرتبة ألفبائيا . وفي حال لم يجد القارئ اسما لمرض ما فإن المؤلفتين ترحبان بالمساعدة ، كما تحبان التحديات الجديدة دائما . وفي تواصل شخصي لي مع إحداهن قالت بأن الكتاب لقي إقبالا ممتازا من قبل الناس ، وقد قامتا بعدها بطباعة كتاب آخر شبيه لعلاج صغار السن باستخدام القصص .

ومهما كان مرضك فإن قراءة روايات محددة على فترات زمنية منتظمة وطويلة نسبيا سوف تقوم بالمهمة المطلوبة ، إما علاج تام أو جزئي أو على الأقل يكون فيها تسلية وعزاء لك فيما تمر به من أزمة نفسية . صدر هذا الكتاب بالإنجليزية وقد لا تفيد ترجمته إلى العربية كون كثير من الروايات المذكورة فيه غير مترجمة أصلا للعربية ، لكننا بحاجة إلى كتاب شبيه يصدر باللغة العربية .