

العلاج الإرشادي القائم على القراءة
Bibliotherapy

إعداد

أ/ عمرو رمضان معوض أحمد

المدرس المساعد بقسم الإرشاد النفسي بالمعهد

إشراف

أ.د/ مصطفى أحمد تركي

أ.د/ محمد درويش محمد

أستاذ الإرشاد النفسي غير المتفرغ

أستاذ الإرشاد النفسي

معهد الدراسات والبحوث التربوية - جامعة القاهرة

العلاج الإرشادي القائم على القراءة*

Bibliotherapy

أ/ عمرو رمضان معوض أحمد

مقدمة:

لا شك أن للقراءة المنتظمة الهادفة مردودات ذات أبعاد إيجابية عديدة ممكن أن تساعد على تحسين الوضع الصحي والسلوك الشخصي بشكل فعال، حيث تتبدد الوسواس النفسية وحالات الإحباط جراء انتياب الأشخاص بحالة من التبصر والتفهم المكتسب من معارف المواد المقروءة، مما يضيفي تهيئة أفضل عند النفوس لمواجهة مشاكل ومنغصات الحياة، ووضع الحلول المقبولة لها.

ولقد تطورت وتنوعت أساليب العلاج النفسي للمشكلات النفسية التي تواجه الكثير من أفراد المجتمع، ومن أساليب ومناهج وطرق العلاج النفسي العلاج بالقراءة الذي أثبت إيجابيته وفاعليته في علاج أكثر من (٢٥٥) مرضاً نفسياً منهم القلق والاكتئاب والوسواس وغيرها. (خليفة، ٢٠٠٠)

أما عن الإرهافات الأولى للعلاج بالقراءة كمارسة منضبطة فترجع إلى عام ١٨٠٢ م، حيث أطلق الدكتور "بنيامين رش" دعوته إلى استخدام القراءة في علاج المرضى العقليين، وفي عام ١٨١٢م أوصى بضرورة استخدام كتب القصص والكتب الدينية ضمن رويشة العلاج لمرضاة، أما عن بعض أهداف العلاج بالقراءة فتتمثل في تنمية وعي الفرد بذاته، وزيادة فهم الفرد للسلوك والدوافع البشرية، تدعيم ثقة الفرد بذاته، والتخفيف من الضغوط النفسية والعصبية، ومساعدة الفرد في التبصر بمشكلته وغيرها. (حسين، ٢٠٠٤)

وكنتيجة للنجاح الكبير الذي حققه هذا العلاج فقد تم استخدامه في أنحاء متفرقة من العالم وذلك لعلاج مختلف الاضطرابات النفسية، ولذلك فقد أصبح هذا العلاج أداءه علاجيه معترف بها من قبل علماء النفس والمعالجين النفسيين، وسوف يعرض الباحث للمحات من تاريخ العلاج بالقراءة، وأهم التعريفات والأنواع

(* بحث مستل من أطروحة رسالة دكتوراه لاستكمال متطلبات الحصول على درجة دكتور الفلسفة في التربية تخصص الإرشاد النفسي.

والأهداف المتعلقة بالعلاج بالقراءة، ويوضح أيضاً الفوائد الناجمة عن استخدام هذا النوع من العلاج.

مشكلة الدراسة:

يعد العلاج بالقراءة أحد أساليب العلاج النفسي والذي يمكن أن يستخدم في الحد من الكثير من الاضطرابات النفسية منها القلق والاكتئاب وغيرها، فهناك أكثر من ٢٥٥ مرض نفسي يمكن معالجته بالقراءة، فقد أثبت العلاج بالقراءة فاعليته في علاج الاكتئاب وذلك أكثر من أي أسلوب علاجي آخر، حيث تحسنت نظرة المكتئبين للحياة عن طريق القراءة دونما تقديم أي عقاير مساعدة.

(حسين، ٢٠٠٤).

وقد أشارت دراسة (ثومبسون Thompson، ٢٠٠٩) إلى وجود علاقة قوية بين استخدام العلاج بالقراءة وخفض معدلات القلق بصورة كبيرة، وقد توصلت هذه الدراسة إلى نتيجة مؤداها أنه يمكن للآباء والمعلمين استخدام العلاج بالقراءة في الحد من القلق والضغط، ويمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤلات البحثية الرئيسية التالية:

- ١- ما مراحل تطور العلاج بالقراءة؟
 - ٢- ما أهداف العلاج بالقراءة وأهميته؟
 - ٣- ما أنواع الإنتاج الفكري في العلاج الإرشادي القائم على القراءة؟
- أهمية الدراسة:**

تعد الدراسة الحالية من الدراسات العربية القليلة التي تناولت العلاج الإرشادي القائم على القراءة، والذي يعتمد في كثير من الأحيان على ما تقدمه للقارئ أو المستمع والمتلقي من خلق للدافعية، والتشجيع والتعزيز لأفكار أو سلوكيات أو مفاهيم من خلال مضمونها الذي يتم اختياره من قبل المختص، والذي يحث المتلقي على التفاعل مع مضمون المادة المستخدمة في العلاج بالقراءة بسبب التشابه في الظروف أو الشخصية أو الأحداث أو غيرها، بغرض تغيير سلوكه أو اتجاهاته أو العادات التي يمارسها، أو تغيير فهمه للأمور ورؤيتها من منظور جديد، أو الوصول إلى نتائج وحلول مقصودة لمشكلاته الواقعية التي يعاني منها، وهناك أسلوبان للعلاج بالقراءة يتمثل الأسلوب الأول في العلاج الفردي الذي يتناول حالة واحدة فقط، والثاني هو العلاج الجماعي الذي يتناول مجموعة من

الأفراد في وقت واحد، وعادةً ما تكون ظروفهم واحدة، ومستواهم العقلي والنفسي متقارباً.

منهجية البحث:

يمكن القول إن طبيعة البحث تحدد المنهج المستخدم، وبالتالي تتعدد المناهج المستخدمة في البحوث والدراسات التربوية، بل تتعدد المداخل لنفس المنهج، لذا يعتمد الباحث على المنهج الوصفي، ويعرف المنهج الوصفي بأنه: "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا دقيقاً وكافياً لاستخلاص دلالتها، والوصول إلى نتائج أو تعميمات عن الظاهرة أو الموضوع محل البحث" (الرشدي، ٢٠٠٠).

حدود البحث:

- يقتصر البحث الحالي علي عرض نشأة العلاج بالقراءة وأهدافه وأهميته، كما يستعرض أهم أنواع الإنتاج الفكري في العلاج الإرشادي القائم على القراءة.

مصطلحات البحث:

العلاج بالقراءة: Bibliotherapy

ويقصد به استخدام مواد قرائية مختارة في حل المشكلات والاضطرابات النفسية، حيث تستخدم القراءة الموجهة في مقاصد تعليمية وإرشادية توجيهية للعلاج والتطوير وتنمية القدرات، وقد تم استخدام هذا النوع من العلاج على مستويات متعددة للكبار والصغار لأغراض تصحيح السلوك، والتعليم، وتطوير الذات، وتعتمد فكرة العلاج بالقراءة على ما تقدمه للقارئ أو المتلقي من خلق للدافعية، والتعزيز لأفكار أو سلوكيات من خلال مضمونها الذي يتم اختياره من قبل المختص، وهناك أسلوبان للعلاج بالقراءة يتمثل الأسلوب الأول في العلاج الفردي الذي يتناول حالة واحد فقط، والثاني هو العلاج الجماعي الذي يتناول مجموعه من الأفراد في وقت واحد، وعادةً ما تكون ظروفهم واحدة ومستواهم العقلي والنفسي متقارباً، وتوجد عدة أنواع للإنتاج الفكري المستخدم في القراءة منها الكتب السماوية المقدسة وعلى رأسها القرآن الكريم، والأحاديث النبوية الشريفة، والقصص، والشعر، والتراجم وغيرها. (خليفة، ٢٠٠٠)

محاوَر البحث:

يسير البحث الحالي وفق الأقسام التالية:

المحور الأول: الإطار النظري لمراحل تطور العلاج بالقراءة.

المحور الثاني: أهداف العلاج بالقراءة وأهميته.

المحور الثالث: أنواع الإنتاج الفكري في العلاج الإرشادي القائم على القراءة.

المحور الأول: الإطار النظري لمراحل تطور العلاج بالقراءة

مراحل تطور العلاج بالقراءة:

أ- البدايات الإنسانية الأولى للعلاج بالقراءة:

يمكن تتبع الجذور الأولى للعلاج بالقراءة إلى بدايات ضاربة في عمق التاريخ إذا ما علمنا أن المكتبات المصرية القديمة كمكتبات معبد (رمسيس)، ومعبد (أدفو) كان يكتب على جدرانها "هنا علاج الروح"، "هنا علاج النفس"، كما يمكن تتبع تلك المفاهيم وانتقالها إلى المكتبات البابلية والآشورية، ثم المكتبات اليونانية والرومانية، فللعلاج بالقراءة جذور تاريخية موعلة في القدم فالمكتبات اليونانية كانت تحمل شعار "في القراءة علاج للروح"، كما ارتبط العلاج بالقراءة في كتابات الرومان الذين كانوا يحثون المرضى على القراءة وتبادل الآراء حول أقوال عمالقة الخطابة (البنهاوي، ١٩٨٤).

ب- بدايات العلاج بالقراءة لدى العرب والمسلمين:

عُرف العرب طوال تاريخهم بالبيان وبرعوا في نظم الشعر، فكان سجلاً لأيامهم وتاريخهم، حتى كانت روائعه تعلق على الكعبة في الجاهلية، ومن الجدير بالذكر أن الشعر أحد المواد الأدبية المستخدمة في العلاج بالقراءة بكثافة على المستويات العالمية، ولما كانت كلمة (أقرأ) هي أول كلمة أوحى بها الله سبحانه وتعالى إلى الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم تأمر بالقراءة وتحث عليها، فقد استخدم القرآن الكريم في شفاء الأمراض والاضطرابات النفسية، وعنيت مؤسسات دولة الإسلام بالقراءة وإنشاء المكتبات فكانت سباقه في هذا المضمار، بل أن العلاج بقراءة أي الذكر الحكيم قد استخدم في مستشفى المنصور الذي بني بالقاهرة في القرن الثالث عشر وقدمت فيه خدمات تلاوة القرآن للمرضى بالليل والنهار إلى جانب العناية الطبية والجراحية تصديقاً لقول المولى عز وجل " وننزل من القرآن

ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين ولا يزيد الظالمين إلا خساراً" (الإسراء، ١٥)، وقال تعالى "يا أيها الناس قد جاءتكم موعظة من ربكم وشفاء لما في الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين" (يونس، ١١)، وقال سبحانه "ولو جعلناه قرآناً أعجمياً لقالوا لولا فصلت آياته أأعجمي وعربي قل هو للذين آمنوا هدى وشفاء والذين لا يؤمنون في آذانهم وقر وهو عليهم عمى أولئك ينادون من مكان بعيد" (فصلت، ٤٤)، ويبين رسول الله صلى الله عليه وسلم أهمية القراءة في تزكية النفس ورفيها فيقول (اقرأوا القرآن فإنه يأتي يوم القيامة شفيعاً لأصحابه).

ج- ظهور العلاج بالقراءة لدى الغرب:

أول ما ظهر العلاج بالقراءة لدى الغرب في العصور الوسطى حيث تم إنشاء المؤسسات الطبية لمساعدة الأشخاص في التعايش مع المرض الجسدي والنفسي، ووفقاً (لكوك وآخرون، Cook et al., ٢٠٠٦: ٩١-١٠٠) فإن (جي أيرلاند Ireland، ١٩٣٠) هو أول رجل دعا إلى استخدام الأدبيات لتقديم حلول للأشخاص.

وأشار (جاك، رونان Jack & Ronan، ٢٠٠٨) إلى أن أول تسجيل لاستخدام القراءة في علاج الأفراد كان عام (١٢٧٢)، وفي عام (١٧٠٠) بدأت المستشفيات النفسية تضمين المكتبات داخل منشآتها، وفي عام (١٨٠٢) بدأ (بنجامين رش Benjamin Rush) أبحاثه عن استخدام الأدب في العلاج النفسي، وفي عام (١٩٠٤) أصبح (جونز Jones) أول أمين مكتبة معين داخل مستشفى للأمراض العقلية، وفي عام (١٩١٦) قدم (سمويل كرزرس Samuel Crother) مصطلح العلاج بالقراءة Bibliotherapy لأول مرة. (جاك، رونان Jack & Ronan، ٢٠٠٨: ١٦١-١٨٢)

وفي الستينيات دخل لفظ "ببليوثيرابيا" المعاجم العامة بالإنجليزية وعلى رأسها معجم "ويستر" العالمي الجديد الذي أوضح أن العلاج بالقراءة معناه "استخدام مواد قرائية مختارة كعلاج مساعد في الطب والطب النفسي" وذكر أيضاً أنه "التوجيه في حل المشاكل من خلال ترشيد القراءة" وظهرت الحاجة إلى متخصص مهني جديد هو "أمين المكتبة الإكلينيكي" الذي يمكن الاستفادة من تدريبه وخبرته في مكتبات المستشفيات والمؤسسات الاجتماعية والتعليمية وفي المكتبات العامة في نفس الوقت. (البنهاوي، ١٩٨٤)

أما عن الاتجاهات الحديثة للعلاج بالقراءة ففي مقدمتها اهتمام أوساط الأطباء وأمناء المكتبات بالاستفادة من القراءة كقوة دافعة على تهذيب الإنسان ومساعدته في القيام بوظيفته كفرد في بيئته ومجتمعه على النحو الأمثل، والذي لا ريب فيه هو أن العلاج بالقراءة سوف يواصل نجاحه كوسيلة علاجية سواء تم ذلك على أيدي أمناء المكتبات أو أهل اختصاص آخر، وحتى الآن يستمر العلاج بالقراءة في التقدم والتطور.

المحور الثاني: أهداف وأهمية العلاج بالقراءة

أهداف العلاج بالقراءة:

يعد العلاج النفسي بالقراءة صورة من العلاج التدعيمي والذي فيه يوصي المعالج المريض بقراءة عينة مختارة بعناية من النصوص وذلك لتحقيق الأهداف الآتية:

- ١- مساعدة المريض على اكتساب المزيد من الاستبصار بديناميات شخصيته.
- ٢- مساعدة المريض في تواصله مع المعالج.
- ٣- تدعيم ورفع الروح المعنوية للمريض.
- ٤- إبلاغ المريض بالمعلومات المناسبة عن بعض الموضوعات مثل الجنس والمهن والاهتمامات الجديدة.
- ٥- إزالة التوترات عن طريق إثارة الخيال.
- ٦- غرس المبادئ الأساسية للصحة النفسية في ذهن المريض.

(جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاي، ١٩٨٨: ٤٠٨)

ويشير بارديك Pardeck (١٩٩١، ١٩٩٥) إلى سبعة أهداف للعلاج النفسي

بالقراءة، وهي:

- ١- توفير المعلومات المناسبة لطبيعة المشكلة للفرد المضطرب.
- ٢- تهيئة الظروف المناسبة للاستبصار والتعلم الذاتي.
- ٣- تهيئة الظروف لمناقشة أركان وأبعاد المشكلة.
- ٤- تعديل الاتجاهات والقيم القديمة وصولاً إلى قيم واتجاهات جديدة.
- ٥- خلق الإحساس ولفت الانتباه إلى أن الآخرين لديهم نفس المشاكل.
- ٦- المساعدة في الوصول إلى حلول للمشكلات التي تسبب الاضطراب.
- ٧- ربط الفرد المضطرب بالواقع وإيجاد حلول واقعية لمشكلاته.

(بارديك Pardeck ١٩٩١، ١٩٩٥: ٨٣-٨٨)

ويرى كيايل Keable (١٩٩٧) أن العلاج النفسي بالقراءة هو عملية استخدام المواد المقروءة والمسموعة والمرئية في العلاج النفسي وذلك لإمداد الأفراد بالمعارف والمعلومات المرتبطة بأساليب مواجهة وإدارة الضغوط، وتنمية مهارات التدريب على الاسترخاء، وذلك لتحقيق الأهداف التالية:

- ١- إعادة صياغة البناء المعرفي لدى الفرد من خلال اكتساب معلومات جديدة.
- ٢- تعليم الأفراد أساليب التفكير الإيجابي وكيفية التخلص من التفكير السلبي.
- ٣- تزويد الأفراد بالمعلومات المهمة التي تساعدهم على اتخاذ القرار.

(كيايل Keable، ١٩٩٧: ١٣٢)

وبهذا يتضح أن أهداف العلاج بالقراءة في مجملها تنصب على ما تقدمه للقارئ أو المستمع والمتلقي من عزاء وتخفيف عن النفس، أو خلق للدافعية والتشجيع والتعزيز لأفكار أو سلوكيات أو مفاهيم من خلال مضمونها الذي يتم اختياره من قبل المختص حسب ظروف وطبيعة كل حالة خاصة يتعامل معها، بما يحث ذلك المتلقي للتفاعل مع مضمون المادة المستخدمة في العلاج بالقراءة بسبب التشابه في الظروف أو الشخصية أو الأحداث أو غيرها، بغرض تغيير سلوكه، أو اتجاهاته، أو العادات التي يمارسها، أو تغيير فهمه للأمور ورؤيتها من منظور جديد، أو الوصول لنتائج وحلول مقصودة لمشكلاته الواقعية التي يعاني منها.

أهمية العلاج بالقراءة:

لقد أصبح العلاج بالقراءة أداة علاجية أساسية تستخدم في علاج أغلب الاضطرابات النفسية، كما أنه يوجد فائدة أساسية لاستخدام العلاج بالقراءة مع الأطفال حيث أنه يمكنهم من تعلم كم كبير من المعلومات، فعادة ما يستفيد الأطفال من الأحداث التي توصف بالكتاب، وبالتالي يستطيع المعالج تدعيم السلوكيات المرغوبة، ونبذ السلوكيات غير المرغوبة.

ويوضح كلا من (شرانك و إنجيلز Schrank & Engels، ١٩٨١: ١٤٣-١٤٧) أنه قد أثبتت الأبحاث أن للعلاج بالقراءة آثار إيجابية على التحصيل الأكاديمي وتغيير الاتجاه نحو الأقليات، ويؤكد (ميرز Myers، ١٩٩٨: ٢٤٣) على أن للعلاج بالقراءة فائدة كبيرة تكمن في قدرة القراء في اكتشاف الكثير عن أنفسهم، وكذلك يمكن للقراء تعرف خبرات الآخرين مما يسهم بشكل إيجابي في

زيادة قدرتهم على التعامل بنجاح مع مشكلاتهم، وقد يتمكنوا أيضًا من ابتكار طرق جديدة في التعامل مع اضطراباتهم.

وكما جاء في مقالة (كوك وآخرون، Cook et al., 2006: 91-100) والتي عنوانها "العلاج بالقراءة" أن للعلاج بالقراءة فوائد كثيرة داخل الفصل المدرسي، وتتمثل هذه الفوائد في خفض معدل العنف الجسدي داخل الفصل، تحسين التعامل مع الأقران، وزيادة القدرة على الاستماع إلى الزملاء، وتطور استراتيجيات حل الصراعات والمشكلات داخل الفصل، وكذلك زيادة قدرة الطلاب على التحصيل الدراسي بشكل أفضل.

وهناك فوائد أخرى للعلاج بالقراءة تتمثل في زيادة فهم المرضى لردود أفعالهم النفسية والجسمية حيال الاحباطات والصراعات، وزيادة فهم المرضى للمصطلحات المستخدمة في العلاج حتى يسهل الاتصال بين المعالج والمريض، وكذلك محاولة تبسيط المشكلات التي يجدها المرضى في غاية التعقيد، وتشجيع المرضى على التفكير البناء من خلال جلسات العلاج والذي يسهم بدوره في تحليل اتجاهاتهم وأنماط سلوكهم (جاك، رونان Jack & Ronan، 2008: 161-182)، ولذلك فإن استخدام الكتب في العلاج النفسي يساعد في بناء جسر من الثقة بين المريض والمعالج (بيرديك Perdeck، 1994: 421)، فالعلاج بالقراءة يسهم بإيجابيه في تغيير اتجاهات المرضى، وزيادة ثقتهم بأنفسهم، وتحسين مفهوم الذات لديهم، والنمو الشخصي في كافة الجوانب (ريوردان، ويلسون Riordan & Wilson، 1989: 506).

وأشار (ريتر Reiter، 2000: 61) إلى أن للعلاج بالقراءة العديد من الفوائد وهي كالاتي:

- ١- زيادة الإبداع، القدرة على التعبير عن الذات بدون قيود أو عوائق.
- ٢- تشجيع المرضى على التفكير الإيجابي، وحل المشكلات بطريقة خلاقة.
- ٣- زيادة وعي المرضى بأهمية العلاقات الاجتماعية الناجحة مع الآخرين.
- ٤- تقوية مهارات الاتصال المختلفة (مهارات الاستماع، التحدث، القراءة، الكتابة).
- ٥- تمكين الأفراد من التنفيس عن مشاعرهم واضطراباتهم الانفعالية.
- ٦- تجميع شتات الجوانب المختلفة للذات من أجل الوصول إلى حالة من التكامل النفسي.

٧- مساعدة المرضى على إيجاد معنى جديد للحياة من خلال الأفكار والرؤى الجديدة والمعلومات المقدمة.

وأكد كلاً من (نيكولسون، بيرسون Nicholson & Person، ٢٠٠٣: ٢٠٣-٢٢٤) أن للعلاج بالقراءة دور فعال في علاج مخاوف الأطفال، ونادى (شيشتمان Shechtman، ١٩٩٩: ٣٩-٥٣) بضرورة استخدام العلاج بالقراءة من أجل الحد من عدوان الأطفال، وكذلك فإن للعلاج بالقراءة أهمية كبيرة عند التعامل مع الأطفال ذوي صعوبات التعلم، وزيادة القدرة على فهم مواضيع الدراسة، وتحسين مفهوم الذات (سردهر، فوغن Sridhar & Vaughn، ٢٠٠٠: ٧٤-٨٢)، وكذلك تدعيم السلوكيات المناسبة والمرغوبة لدى الطلاب (ريجان، بيدج Regan & Page، ٢٠٠٨: ٣٧-٤٣)، وأوصى (فورجان Forgan، ٢٠٠٢: ٧٥-٨٢) باستخدام العلاج بالقراءة وذلك من أجل إكساب الطلاب مهارات حل المشكلات.

وللعلاج بالقراءة دور فعال وهام في تحقيق الأهداف التعليمية، حيث يشير (براتر وآخرون Prater et al.، ٢٠٠٦: ٥-١٣) إلى أن العلاج بالقراءة يمكن أن يكون وسيلة في مساعدة الطلاب على التعبير عن همومهم والحديث عن مشكلاتهم، والكشف عن أفكارهم، وإكساب الطلاب معلومات هامة في استراتيجيات حل المشكلات بطريقة مريحة وممتعة ومعينة على الحد من قلقهم، ويضيف (ستامبس Stamps، ٢٠٠٣: ٢٥-٢٩) أن العلاج بالقراءة يسهم في إكساب الفرد مجموعه من القيم الاجتماعية مثل الأمانة واحترام الآخر والتعاطف وتحمل المسؤولية، كما يوضح (لينوكس Lenox، ٢٠٠٠: ٩٧-١٠٣) أن مرشدي المدارس عليهم عبء كبير في إعداد الأفراد للعالم المحيط المتعدد الثقافات، وأنهم يمكنهم ذلك باستخدام العلاج بالقراءة والذي يعتبر أداة فعالة في تبصير الأفراد بالمستقبل ومتغيراته.

وقد استخدم هذا النوع من العلاج على مستويات متعددة للكبار والصغار لأغراض تصحيح السلوك والتعليم، وتطوير الذات، بالإضافة لاستخدامه في علاج المشكلات المرضية، وقد أظهرت الدراسات الحديثة في مجال العلاج بالقراءة فاعلية هذا النوع من العلاج في تغيير السلوك والحالة النفسية بشكل كبير، حتى أن العديد من تلك الدراسات لم تجد هناك فرقاً إحصائياً يعتد به بين النتائج التي

حققتها جلسات العلاج النفسي، وتلك التي تحققت من خلال العلاج بالقراءة، وقد أثبتت تلك الدراسات بشكل عام أن استخدام العلاج بالقراءة يؤدي إلى تحقيق نتائج أفضل في كل الأحوال، وقد أظهرت دراسة طبقت لقياس مدى استخدام المعالجين النفسيين الأمريكيين للعلاج بالقراءة أن نحو ٨٥% قد استعانوا بأسلوب العلاج بالقراءة في علاج مرضاهم، وأفاد معظمهم (٨٨%) أنهم يريدون من وراء ذلك تحقيق المشاركة الإيجابية من المرضى لمساعدة أنفسهم، وللعلاج بالقراءة فائدة كبيرة في علاج أمراض مثل المخاوف (الخوف من الظلام، الأماكن المرتفعة، الأماكن المغلقة،....) كذلك في علاج القلق ومشاكل أخرى مثل (العنصرية، العرقية، النرجسية،...) كما استخدمت القراءة في علاج مجموعه أخرى من المشاكل المعقدة مثل (الافتقار إلى العلاقات، الدافعية، التوتر،...) كذلك بعض المشاكل الاجتماعية (كالطلاق، الشيخوخة، فقد الأهل)، ويستخدم العلاج بالقراءة أيضاً مع أمراض نفسه مثل (الاكتئاب، الشره، فقدان الشهية عند العصبيين، وغيرها). (شعبان خليفة، ٢٠٠٠).

ويضيف (فيصل قريشي، ٢٠٠٩) أن للعلاج بالقراءة مزايا عديدة منها:

- ١- يصلح لكل الأعمار، ولكل مستويات القدرة.
 - ٢- يوفر الوقت في عملية العلاج النفسي.
 - ٣- يدمج المريض انفعالياً مع المادة المقروءة، وينمي رصيده المعرفي.
 - ٤- يفيد المريض تعليمياً وخاصة إذا تلاه مناقشه جماعية.
 - ٥- توفير الوقت في عملية الإرشاد النفسي.
 - ٦- التخفيف من التوتر النفسي الاجتماعي.
 - ٧- تنمية رصيد الطالب عقلياً ومعرفياً وتحصيلياً.
- وبهذا يبدو لنا أهمية القراءة في كونها من أهم الوسائل على الاطلاق في الحصول على المعرفة، وأكثرها فاعلية في القدرة على الفهم والتفكير والتبصر والاستبصار إذا ما تمت القراءة بالأسلوب الصحيح، أي إذا كانت القراءة بامعان وتركيز، حيث يجب علينا أن نتفرغ لما نقرأ ونصرف فيه أحاسيسنا وعقولنا حتى تحقق القراءة الفائدة المرجوة منها، وتساعد القراءة في علاج ٢٥٥ مرض نفسي وعضوي منها الاكتئاب، وانفصام الشخصية، والانتواء، وضغط الدم، وقرحة

المعدة، والصداع، فبال تجربة الحية فإن أمراض العصر تشفيها القراءة، وفلسفة العلاج بالقراءة هي أن من يمرض بكلمة يشفى بكلمة.

المحور الثالث: أنواع الإنتاج الفكري المستخدمة في العلاج بالقراءة

يوجد العديد من أنواع الإنتاج الفكري التي يمكن استخدامها في علاج قلق المستقبل لدى شباب الجامعة، ويجدر الإشارة هنا إلى أنه لا بد من التوفيق بين نوع الإنتاج الفكري ونوع المرض المصاب به المتلقي للعلاج، فهناك أنواع من الإنتاج الفكري لا تصلح لعلاج أمراض معينة أو لا تصلح في علاج حالات مرضية معينة، فمثلاً القرآن الكريم لا يفيد في علاج الذين لا يؤمنون بإمكانية استخدامه في العلاج وكذلك الأحاديث النبوية الشريفة، كما أن كتب التراجم لا تستخدم بكثرة في علاج الأطفال، ومن ثم لا بد من التوفيق أولاً قبل بدء عملية العلاج، وهناك أنواع عديدة من الإنتاج الفكري التي يمكن أن تستخدم في علاج قلق المستقبل منها:

١ - القرآن الكريم:

يعد القرآن الكريم غذاء الروح وشفاء النفوس، ويتدبره يشفى المرء المؤمن به، وهناك العديد من الآيات التي تؤكد هذا المعنى منها:

قوله تعالى: "يا أيها الناس قد جاءكم موعظة من ربكم وشفاء لما في الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين" (يونس، ٥٧)، وكذلك فإن القصص القرآني يتميز بطريقته الخاصة، ونظام بنائه المتميز، حيث إنه لا يهتم بالتفاصيل الدقيقة لأحداث القصة، ولا يهتم بتعيين أسماء شخصياتها فكل ما يعنيه أن يخلص المرء من خلال تتبعه لخيط القصة -الرئيسية- إلى العظة والعبرة، وأن تكون لديه الرغبة في أن يبتعد عن الشر الذي أودى بأصحابه، وأن يحرص على فعل الخير، ليكون من الفالحين، فالقرآن الكريم معين لا ينضب للفن القصصي المقدم للأفراد، وهو في الوقت ذاته مصدر كريم لتغذية شخصية الفرد بالقيم النبيلة، كما يمنحهم فرصة التعلم واكتساب الخبرات، وبذلك يتضح أن القرآن الكريم مصدر خصب للأدب، حيث يضم العديد من القصص التي استعان بها في البرهنة على صدق الدعوة الإسلامية، والتي أريد بها عظة الناس وتقويم سلوكهم ومعالجة أدوائهم الاجتماعية والخلقية، فعلى سبيل المثال نجد في وصايا لقمان لابنه وهو يعظه إشارة إلى عاطفة الأبوة والتي صاغها القرآن الكريم في صياغة إنسانيه يتمثل فيها

الحرص على الأبناء بتقديم النصائح التي تكمن فيها سعادة الابن وتتأكد صحته النفسية حيث يقول سبحانه وتعالى " وإذ قال لقمان لابنه وهو يعظه يا بني لا تشرك بالله إن الشرك لظلم عظيم " إلى قوله تعالى " واقصد في مشيك واغضض من صوتك إن أنكر الأصوات لصوت الحمير ". كما أن القرآن الكريم ملئ بالقصص والتي من شأنها تربية الأفراد وتزويدهم ببعض الصفات التي لا غنى لهم عن اكتسابها منها قصة الطيور الأربعة التي أمر الله سيدنا إبراهيم عليه السلام بتقطيعها إلى أجزاء لتفرق على الجبال، ثم أمرها أن يدعوا إليه، لتأتيه سعياً ولتنتبين له قدرة الله عز وجل على إحياء الموتى، فمثل هذه الآيات تنمي اليقين لدى الأفراد على قدرة الله المطلقة، وعلى أن الالتزام بمنهجه سبحانه وتعالى فيه سعادة المرء في الدارين الدنيا والآخرة.

وبهذا يتأكد أن القرآن الكريم يعد أهم المصادر التي يستقي منها الأدب مادته، إذ يمكن من خلاله أن تقدم للفرد مختارات متنوعة منه يتعلم منها القيم النبيلة والأخلاق الرفيعة، وكذلك يستفيد منه في تعلم ترابط الأفكار، وروعة التعبير، وبلاغة التصوير، ويتخلص من الاضطرابات الانفعالية والمشاعر السلبية التي تكمن داخله.

٢- الأحاديث الشريفة (الأدب النبوي):

تمثل السنة المطهرة مصدراً مهماً للأدب، فهي تقدم غذاءً روحياً وعقلياً وأدبياً للأفراد، مما يسهم في تشكيل شخصيه سويه متزنة، فالأحاديث الشريفة لها أثر بالغ في تعديل السلوك وغرس القيم، كما أن الأحاديث النبوية تتسم بالبلاغة والفصاحة، إضافة إلى ما تتضمنه من معاني سامية، وما تؤكد عليه من قيم نبيلة، فهناك العديد من أحاديث الرسول صلى الله عليه وسلم التي يمكن أن تستخدم في علاج القلق منها قوله صلى الله عليه وسلم "إن الله إذا أحب قوماً ابتلاهم" فهذا الحديث يدل على أن المرض والابتلاء ليس دليلاً على غضب الله تعالى ولكنه رحمة وتكفير للذنوب. ومنها قوله صلى الله عليه وسلم " ما أصاب عبداً قط هم ولا حزن فقال: اللهم إني عبدك وابن عبدك وابن أمتك ناصيتي بيدك ماض في حكمك، عدل في قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك، سميت به نفسك أو علمته أحداً من خلقك أو أنزلته في كتابك أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن ربيع قلبي ونور صدري وجلاء همي وذهاب حزني، إلا أذهب الله همه

وحزنه وأبدل له مكانه فرحاً، وأيضاً قال صلى الله عليه وسلم " اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن وأعوذ بك من العجز والكسل وأعوذ بك من الجبن والبخل ومن غلبة الدين وقهر الرجال " فمن قرأ هذا الدعاء أذهب الله تعالى عنه همه وحزنه، وكل هذه الأحاديث يمكن أن تستخدم في علاج القلق، إن آمن المرء بها وأدرك معناها وأيقن بقدرتها في العلاج.

٣- القصة:

تعد القصص من أكثر أنواع الإنتاج الفكري المستخدمة في العلاج بالقراءة، وذلك بما لها من قوة استثارة لدى الأفراد، والقصة إما أن تكون نوعاً من الأدب المسموع وإما أن تكون أدباً مقروءاً، والقصة في جميع الأحوال تشكل وعاءاً لنشر الثقافة بين الأفراد، لأن من القصص ما يحمل أفكاراً ومعلومات علمية وتاريخية وجغرافية وفنية وأدبية ونفسية واجتماعية، فضلاً عما فيها من خيال وتصور، ودعوة إلى قيم واتجاهات ومواقف وأنماط إيجابية من السلوك، وهناك عدة أنواع من القصة التي يمكن أن تستخدم في العلاج منها: القصص القصيرة، قصص الخيال العلمي، القصص الخفيف الخرافي، والقصص العام.

وتعتمد فكرة استخدام القصة في العلاج على أن كل قصة تعتبر تجربة صادقة لفرد عانى من هموم وقهر وإحباط أو عانى من مخاوف ما في المستقبل، ومع ذلك لم ييأس وإنما تحلى بالمرح ونجح في التغلب على مشكلاته ومخاوفه، فالمرضى المصاب بالقلق والذي يعاني من هموم مستقبلية وأعباء في حياته عندما يقرأ هذا العمل ويجد أن أبطاله يعانون من مثل ما يعانيه هو، بل قد يكون أكثر منه، سيشعر وقتها أنه ليس الوحيد في الدنيا الذي يعاني من مثل هذه الهموم والأعباء ويبدأ في التعامل بإيجابية لكي يتمكن من التخلص من اضطراباته ومشكلاته، ويمكن للقصص أن تستخدم في علاج بعض القضايا الشائكة الموجودة في المجتمع مثل قضية التفرقة العنصرية، فلو أننا استعرضنا قصة عنتره والتي يتعرف القارئ من خلالها على البيئة العربية من حيث حروبها وأخلاقها وقيمها، واضعاً نصب عينيه تلك القضية الإنسانية الرئيسة للقصة وهي (التفرقة العنصرية) التي يحاربها ذلك الفارس الشاعر ليسترد حقه في الحياة ولكي تسود المساواة في عالمه. (الحصري، ٢٠٠٩)

٤- الشعر والأناشيد:

الشعر يشارك في تنمية الأفراد وتربيتهم تربية متكاملة فهو يزودهم بالحقائق والمفاهيم والمعلومات في مختلف المجالات، ويمدهم بالألفاظ والتراكيب التي تنمي ثروتهم اللغوية وأحاسيسهم، كما أنه يعبر عن العواطف الإنسانية النبيل، ويشرح الحياة الاجتماعية، ويرسم الطريق إلى المثل العليا والقيم الإيجابية، وللشعر أهداف متعددة منها:

أ- **الحماسة:** وهو شعر يمجّد البطولة ويتغنى بالشجاعة ويصور الرجولة ومنه قول الشاعر محمود سامي البارودي (الخيال والليل والبيداء تعرفني والسيف والرمح والقرطاس والقلم).

ب- **الوصف:** وهو شعر يصف الطبيعة والحضارات والأحداث والمعارك والقتال والصيد، حيث يصف زهير فرسه في الخفة والسرعة قائلاً:

وملجنا ما إن ينال قذاله ولا قدماء الأرض إلا أنامله

ج- **الغزل:** وفيه يصور الشاعر شوقه وإحساسه تجاه المرأة أو تجاه موقف ما، حيث يقول الشاعر جرير:

إن العيون التي في طرفها حور قتلنا ثم لم يحينا قتلانا

ويقول الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم "إن من البيان لسحراً وإن من الشعر لحكمة" فتأثير الشعر كبير لأنه يصل إلى القلب وموزون ومقفى ومنظوم وفيه شئ من السهولة والبيان، فقد يرشد الشعر القارئ إلى الأخلاق الفاضلة، ومعاني الجود والكرم والشجاعة والشرف والوفاء والتمسك بالمثل العليا، وبذلك يمكن للباحث استخدام الشعر في علاج قلق المستقبل لدى الشباب، لما فيه من أثر بالغ على النفوس، وقدره على التأثير في المشاعر، وتغيير في الاتجاهات والمواقف.

٥- التراجم والسير:

وهي نوع من الأنواع الأدبية التي تتناول التعريف بحياة رجل أو أكثر، تعريفاً يطول أو يقصر، ويتعمق أو يبدو على السطح تبعاً لحالة العصر الذي كتبت فيه الترجمة، وتبعاً لتقافة كاتب الترجمة ومدى قدرته على رسم صورة واضحة ودقيقة، من مجموع المعارف والمعلومات التي تجمعت لديه عن المترجم له.

وهناك قسمان للترجمة وهما:

أ- **الترجمة الذاتية:** وهي ما يكتبه الكاتب عن نفسه سرداً للأحداث التي مرت به في حياته، مثل ترجمة طه حسين لحياته في كتابه (الأيام).

ب- الترجمة الغيرية: وهي ما يكتبه الكاتب عن غيره سرداً للأحداث التي مرت بهم في حياتهم من الميلاد إلى الوفاة، مثل (العقريات لعباس محمود العقاد). ولعل من أشهر التراجم الذاتية في الوطن العربي هذه التراجم: (الأيام) لطف حسين، (حياتي) لأحمد أمين، (قصة حياة) لإبراهيم عبد القادر المازني، (أنا) لعباس محمود العقاد، وغيرها من التراجم الأخرى. ويستطيع الكاتب من خلال التراجم والسير أن يزرع قدر كبير من التفاؤل في نفس القارئ حيث يدعو كل فرد إلى اكتشاف الطاقة الكامنة بداخله، فبرأيه لكل شخص منا طاقة يجهلها ولا يستغلها، فقارئ هذه السير سوف يدرك بأنه لا وجود للمستحيل عندما يؤمن الإنسان بقدراته في الحياة، وأيضاً يمكن للباحث الحالي استخدام سير الأنبياء عليهم السلام في العلاج وذلك لما يتمتعوا به من مثابرة وقدرة على تحمل الصعاب في سبيل تحقيق أهدافهم، ومن أمثلة السير التي يمكن أن تقدم سيرة سيدنا يوسف عليه السلام وكيف استطاع بصبره ومثابرتة أن يتجاوز محنة السجن والظلم وأن يصل في نهاية المطاف إلى الملك، فمثل هذه السير لها أثرها البالغ على نفوس الشباب، وشحذ همهم على تحمل المشاق ودرء الصعاب التي تحول دون تحقيق آمالهم وطموحاتهم.

ويمكن للمعالج النفسي بالقراءة استخدام وسائل مساعدة مثل شرائط الفيديو التي تحتوي على أفلام تعليمية للمساعدة في تعليم الأفراد القيم الإيجابية وأساليب التفكير الإيجابي والتدريب على مهارات الاسترخاء، وكذلك يمكن استخدام الصور والرسوم والأشكال التوضيحية لتعزيز رؤية الفرد عن التدريب، وتنمية القدرة على التأمل والتخيل. (كيابل Keable، ١٩٩٧: ١٣٢)

ومن ناحية أخرى فقد أشار مكلود Mcleod (١٩٩٦: ٥٦٠) إلى العلاج النفسي بالقراءة من خلال دليل مساعدة الذات Self-Help Manual حيث تؤكد لديه أن العديد من الأفراد وجدوا الاستبصار والدعم من خلال القراءة للكتب والنشرات، حيث التأثير الفعال للقراءة على البنية المعرفية للفرد، وقد حدد العديد من أساليب القراءة العلاجية منها أن يقوم الفرد بالقراءة بنفسه دون تدخل من المعالج، أو أن تتم القراءة بمساعدة المعالج، أو عن طريق استخدام الهاتف، وكان لهذه الأساليب الأثر الفعال في تنمية قدرة الفرد على مواجهة الضغوط وحل المشكلات.

التوصيات والمقترحات:

يتناول هذا المحور النتائج التي تم التوصل إليها من خلال ما توصل إليه البحث في الإطار النظري والأدبيات، إلى مجموعة من التوصيات والمقترحات، وقد تم التوصل للنتائج والتوصيات التالية:

- ١- أهمية دراسة العلاج الإرشادي القائم على القراءة كأحد أساليب العلاج النفسي والذي لم يحظ بالدراسة الكافية لأبعاده المختلفة.
- ٢- ضرورة وجود دراسات عربية تتناول العلاج الإرشادي القائم على القراءة كأحد أساليب العلاج النفسي، وعلاقته بمتغيرات أخرى، وكذلك دوره في الحد من الكثير من الاضطرابات النفسية والسلوكية.
- ٣- ضرورة الاستفادة من التراث الأجنبي الذاهر في مجال العلاج بالقراءة، وذلك لإعداد برامج قائمة على القراءة للحد من الاضطرابات العصابية في البيئة المحلية.

المراجع

أولاً- المراجع العربية:

- البنهاوي، محمد أمين (١٩٨٤) القراءة والمكتبات، عالم الكتب، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- الحصري، بسمة فرغلي (٢٠٠٩). مواجهة المشكلات السلوكية للأطفال من خلال العلاج بالقراءة. المؤتمر القومي الثالث عشر لأخصائي المكتبات والمعلومات. جمهورية مصر العربية.
- الرشيدي، بشير صالح (٢٠٠٠). **مناهج البحث التربوي- رؤية تطبيقية مبسطة**، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- جابر، جابر عبد الحميد و كفاقي، علاء الدين (١٩٨٨). معجم علم النفس والطب النفسي. الجزء الأول، القاهرة: دار النهضة العربية.
- حسين متولي، عبد الله (٢٠٠٤): مبادئ العلاج بالقراءة مع دراسة تطبيقية على مرضى الفصام، القاهرة: الدار المصرية اللبنانية.
- خليفة، شعبان (٢٠٠٠). العلاج بالقراءة أو الببليوثيرابيا. الدار المصرية اللبنانية. القاهرة، مصر.
- قريشي، فيصل (٢٠٠٩). العلاج بالقراءة. أكاديمية علم النفس. قاعات العلوم الإكلينيكية النفسية والعلاج النفسي، قاعة علم النفس العيادي. الجزائر.

ثانياً- المراجع الأجنبية:

- Cook, K. ; Earles, T. & Ganz, J. (2006). Bibliotherapy. Intervention in school and clinic., 42 (2), 91 – 100.
- Forgan, J. (2002). Using bibliotherapy to teach problem solving. Intervention in school and clinic, 38 (2), 75-82.
- Jack, S. & Ronan, K. (2008). Bibliotherapy: Practice and Research. School Psychology International, 29 (2), 161 – 182.
- Keable, D. (1997). The management of anxiety, a guide for therapists, second edition, New York, Curchill Livingstone.

- Lenox, M. (2000). Storytelling for young children in a multicultural world. *Early Childhood Education Journal*, 28 (2), 97- 103.
- Mcleod, J. (1996). The research agenda for counseling (in palmer, S., Dainow & Milner, P., (edited) ; counseling, the BAC counseling reader, London, sage publications, 558 – 563.
- Myers, J. (1998). Bibliotherapy and DCT: Co- constructing the therapeutic metaphor. *Journal of counseling and Development*, 76 (3), 243.
- Nicholson, J. & Pearson, Q. (2003). Helping children cope with fears: Using Children's literature in Education, 32 (3), 203 – 224.
- Pardeck, J. T. (1991). Bibliotherapy and clinical social work, *Journal of independent social work*, Vol. 5 (2), 53 – 63.
- Perdeck, J. (1994). Using literature to help adolescents cope with problems. *Adolescents*, 29 (114), 421.
- Prater, M. ; Johnstun, J. & Dyches, T. (2006). Using children's books as bibliotherapy for at-risk students: A guide for teachers. *Preventing school failure*, 50 (4), 5 – 13.
- Regan, K. & Page, P. (2008). Character building: Using literature to connect with youth. *Reclaiming children and youth*, 16 (4), 37- 43.
- Reiter, S. (2000). Creative writing: A poetry therapy guidebook for the helping professional. *Dissertation Abstracts International*, 61, 8A. (UMI No. 9984270).
- Riordan, R. & Wilson, L. (1989). Bibliotherapy: Does it work ? *Journal of counseling and development*, 67 (9), 506.
- Schrank, F. & Engels, D. (1981). Bibliotherapy as a counseling adjunct: Research findings. *Personnel & Guidance Journal*, 60 (3), 143 – 147.

- Shechtman, Z. (1999). Bibliotherapy: An indirect approach to treatment of childhood aggression. *Child Psychiatry and human development*, 30, 39 – 53.
- Sridhar, D. & Vaughn, S. (2000). Bibliotherapy for all: Enhancing reading comprehension, self concept and behavior. *Teaching Exceptional Childhood*, 33, 74 – 82.
- Stamps, L. (2003). Bibliotherapy: How books can help students cope with concerns and conflicts. *The Delta Kappa Gamma Bulletin*, 70 (1), 25 – 29.
- Thompson, Carol (2009): Bibliotherapy and anxiety levels of fifth graders. United States, Walden University. Ed. D. Dissertation.