

قراءة الروايات الخيالية تحسن صحتك العقلية؟

قراءة الروايات الخيالية تحسّن صحتك العقلية.

القراءة تعزز المفردات، تشغلّ العقل وتوسع الآفاق الفكرية لديك. ولكن، أبحاث جديدة أثبتت أن لقراءة الادب فوائد جديدة تساعد على تحسين معدل الذكاء في الدماغ ومعدل الذكاء العاطفي.

عشاق الكتب يخلقون نوع من الرابط العاطفي العميق مع الكتب، والعلماء يتطلعون بشكل متزايد إلى شرح كيف يمكن للخيال أن يحسن الصحة العقلية. منذ 3 سنوات، اكتشف الباحثون ما يسميه علماء النفس "نظرية العقل" وهي القدرة على معرفة ماذا يفكر أو يشعر به الشخص عندما يقرأ مقطع أدبي خيالي. نتائج البحث أعلنت أن المشاركين الذين قرأوا مقاطع من قصص قصيرة سجّلوا نقاط أفضل على فحص "قراءة العقل من خلال العيون". وهذا فحص يطلب من المشاركين النظر إلى صور عيون المشاركين وتحديد ما يشعرون به (على سبيل المثال: الغطرسة، الانزعاج، الاضطراب، أو الهلع). أعلنت العناوين الرئيسية أن القراءة، حتى لو لبضع صفحات من قصة قصيرة، يمكن أن تحسن على الفور قدرة الشخص على التعاطف مع أخيه الإنسان.

القدرة على فهم ما يشعر به الناس أمر بالغ الأهمية لبناء علاقات اجتماعية جيدة. لذلك، على الرغم من أن القراءة نشاط انفرادي، فإنه يمكن أن يحسّن حياتك الاجتماعية!

وقد تبين أن القراءة يمكن أن تنشئ علاقات اجتماعية فعلية بين القارئ وشخصيات الروايات. الدراسات أعلنت أن القارئ يمكنهم أن يشعروا بالحزن الحقيقي عندما تموت الشخصيات المفضلة لديهم في الروايات الخيالية. تنشأت صداقة وهمية، ولكن الارتباط العاطفي حقيقي ويمكن أن يكون له آثار واقعية!

العلم المكتسب وراء القراءة للكشف عن الصحة العقلية محدود، ولكن الباحثين حريصون على مواصلة استكشاف الفوائد الناتجة منها.

حتى أعظم رواية لا يمكن، في حد ذاتها، علاج الاكتئاب، محو تأثير الصدمات أو إيقاف الاحساس بنكران الذات، لكنها قد تخفف من أزمة منتصف العمر أو توفر الراحة في وقت الحزن.

هناك بعض الكتب التي تكون كتباً تغير في سلوكياتك خاصة إذا كنت قد قرأت الكتاب المناسب في الوقت المناسب من حياتك. فهذا الكتاب يمكن أن يفتح لك الباب ويساعدك على رؤية الأشياء بطريقة جديدة.