

العلاج بالقراءة  
في الحجر الصحي  
لمواجهة جائحة كورونا

أ. م. د. خالدة عبد عبدالله  
قسم المعلومات والمكتبات  
كلية الآداب  
الجامعة المستنصرية



اقرا



# العلاج يكمن في القراءة

- توفر الحلول: عندما تزداد المصاعب في حياتنا
- إعادة التوازن: تساعد قراءة الكتب في إعادة التوازن النفسي
- الهروب من الواقع: توفر القراءة شكلا من أشكال الهروب مع قراءة عمل فني او ادبي
- تهدئة اضطرابات النفس: يستخدم المعالجون الكتب كجزء من العلاج، لتهدئة أي نفس مضطربة
- إزالة التوتر: تعمل القراءة على إزالة التوتر وإعادة التنشيط
- تمنح السعادة: اختيار نوع من القراءات الصحيحة كالقراءات الأدبية (روايات، قصص، أمثال، حكم، طرائف، مجموعات شعرية، سير، كتاب في التاريخ، او العلوم، عالم الطبيعة، عالم البحار، عالم الفضاء الخارجي، عالم الرياضة، ... ) يجعل الفرد سعيدا كما يجدد نظرتة تجاه العالم
- تعزز الدأب على إعادة المحاولة والتمسك بالمبادئ واغتنام الفرص باستمرار
- يمكن أن تقوم برحلة حول العالم وأنت تجلس مكانك في المنزل
- الاعمال الروائية تجعل القارئ يعيش المشاهد ويصطنعها بنفسه فهي أقوى تأثيرا من مشاهدة فيلم أو برنامج تلفزيوني. لأن يشارك في صنع بيئة الرواية كما يتخيلها
- والاعمال الروائية: تستطيع، من خلال حبكتها، إرساء قواعد تنظم العقل الذي يعاني من التشتت
- الاعمال الادبية تبرز كفاح الناس، يكمن جزء من جاذبية الأدب(الحزين) في تعزية غير متوقع الحصول عليها لأنه يتعلق بكيفية تعرض أشخاص لاختبار، وكيف تغلبوا عليه(قصة نبي الله ايوب، يونس، زكريا، يوسف، سيدتنا مريم، ...)



# أهداف القراءة

1. تنمية مستدامة تهدف الى إنشاء مجتمع قارئ ومثقف
2. تعزيز القدرات الفكرية واللغوية والتعبيرية للقراء
3. التعرف على الصور الادبية المتنوعة وتذوقها واستشعار جماليتها
4. توسيع المدارك العقلية بسبب كم المعلومات التي يكتسبها القارئ من خلال سعة الاطلاع
5. تفعيل اوقات الفراغ بما يعود على الانسان بالنفع والفائدة والمتعة
6. الارتقاء بأسلوب القارئ واطهار قدراته ومواهبه الكامنة
7. اثراء خبرات الناشئة وتوجيه طاقاتهم وتنمية قدراتهم الاجتماعية والاخلاقية والذوقية والفكرية والعلمية
8. التعرف على افكار الآخرين وانماط حياتهم ومواقف الحياة وكيفية معالجتها في الظروف المتنوعة لتهديب السلوك والعادات والاذواق والميول



# التعريف

العلاج بالقراءة:

هو أحد أساليب العلاج تهدف إلى تعزيز الصحة النفسية للأفراد والمجتمعات

القراءة في احد معانيها تتضمن جانبين:

- الاول يعبر عن إبداع المؤلف في النص المكتوب
- والآخر يعبر عن تذوق قارئ النص
- لكن التجارب والابحاث العلمية كشفت عن بعد آخر للقراءة هو البعد العلاجي وهو موضوع محاضرة اليوم



# مميزات العلاج بالقراءة

- مُنخفض التكلفة
- متعدد الاستعمالات
- يمكن استخدامه كعلاج أساسي أو مساعد لأساليب علاجية أُخرى
- إمكانية علاجه للأعراض الخفيفة والمعتدلة لحالات الاضطرابات النفسية ذات العلاقة بتقلبات المزاج
- مناسب لعلاج الفئات العمرية كافة (أطفال، مراهقين، بالغين)
- ويمكن للأفراد الذين يخضعون للعلاج النفسي الفردي أو الجماعي الاستفادة من هذا الأسلوب العلاجي على حد سواء.
- يشجع المختصون في الصحة النفسية الأفراد الذين يخضعون للعلاج النفسي وأولئك الذين يوشكون على الخضوع له على القراءة لإرشاد أنفسهم ومساعدتها، وتطوير ذاتهم، والتثقف حول الصحة النفسية، والاستفادة من قراءة الأدب الروائي، أدب الخيال العلمي والخيال العاطفي، أدب الخرافة والكائنات الخارقة



# تاريخ العلاج بالقراءة

منذ القدم كتب القدماء فوق مداخل المكتبات

أنه (مكان لشفاء الروح) أو طب الروح

تم اكتشاف أهمية القراءة وسرد القصص والكتابة الإبداعية في العلاج النفسي منذ زمن قديم

بدأ استخدام القراءة كأداة علاجية في الحضارات القديمة نظراً لأن القدماء اعتبروا المكتبات أماكن مقدسة تعج بالقوى الخفية التي تساعد على العلاج

وفي بداية القرن 19، بدأ الأطباء باستخدام العلاج بالقراءة كتقنية من تقنيات التدخل العلاجي في إعادة تأهيل الخاضعين للعلاج النفسي وفي علاج مشاكل الصحة النفسية

وخلال الحرب العالمية الأولى والثانية، تم استخدام العلاج بالقراءة لمساعدة الجنود الناجين من الحرب على معالجة الاضطرابات الجسدية والنفسية



# تاريخ العلاج بالقراءة «نقرأ... لنتقي معا»

1. النتاج الفكري العالمي
2. النتاج الفكري العربي الاسلامي
3. العلاج بالقراءة في علم المعلومات والمكتبات



# انواع العلاج بالقراءة

- قسم الدكتور شعبان خليفة الأمراض التي تصيب الإنسان إلى أربع فئات في مقابل أربعة أنواع من العلاج:
- الامراض البدنية البحت وتعالج بالعقاقير والجراحة فقط
  - الامراض الروحية البحت وتعالج كلية بالقراءة
  - الأمراض النفس بدنية وتعالج بالقراءة والعقاقير معا
  - وهناك المرض البدني النفسي الذي يعالج بالعقاقير والقراءة معا ايضا.



# العلاج بالقراءة في القرآن الكريم

{وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا} [الإسراء:82]  
الآيات التي تستخدم في العلاج يمكن تقسيمها الى:

آيات تحث على القوة والعزم في مواجهة الشدائد والمحن

آيات تحث على الصبر عند الابتلاء

آيات تحث على الايمان بالقضاء والقدر

آيات تظهر الأمراض الاجتماعية بصورتها القبيحة وتصور أثارها المدمرة على الفرد والمجتمع مثل الجبن والنفاق والبخل والاسراف

آيات تكشف الأمراض النفسية والعصبية وتعالجها مثل: الخوف الشديد والغضب الشديد والحزن الشديد والغفلة والاعراق في الشهوات والاكنتاب المزمن والوساوس والقلق والنسيان

هناك آيات تهون من شأن المادة وتعلي من شأن الروح وأخرى تحض على مقاومة الظلم والفساد

آيات تحث على احترام الوالدين وصلة الرحم وتوقير كبار السن ومساعدتهم

آيات التعود من الشياطين والشرور ومن الحسد ومن أصحاب الغل الحقد

{أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ . تُؤْتِي أُكْلَهَا كُلَّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا ۗ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ . وَمَثَلُ كَلِمَةٍ خَبِيثَةٍ كَشَجَرَةٍ خَبِيثَةٍ اجْتُثَّتْ مِنْ فَوْقِ الْأَرْضِ مَا لَهَا مِنْ قَرَارٍ} [إبراهيم:24-26].



# العلاج بالقراءة في الأحاديث النبوية

ذكر ابن القيم في كتاب «زاد المعاد» ان الرسول صلى الله عليه وسلم كان يعالج المرضى بثلاثة أدوية:

الأول: أدوية طبيعية

الثاني أدوية الالهية

الثالث مركب من الاثنين

وقد عالجت الأحاديث النبوية:

- أمراض بدنية ونفسية

- مواقف يومية عملية لجوانب كثيرة من الحياة

لخص الرسول صلى الله عليه وسلم أسس الصحة النفسية بقوله:

«من أصبح آمنا في سربه، معافى في بدنه، عنده قوت يومه.. فكانما حيزت له الدنيا بأسرها».



# العلاج بالقراءة في الأحاديث النبوية

والمتمامل في الأحاديث النبوية التي يمكن استخدامها في العلاج يجدها كثيرة  
ويمكن أيضا تقسيمها الى:

## 1. أحاديث تدعو الى التوازن النفسي ودفء اليأس، وتجنب تمنى الموت

أَنَّ رَجُلًا قَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا الْكَبَائِرُ؟ قَالَ: الْإِشْرَاكُ بِاللَّهِ وَالْيَأْسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ وَالْقَنُوطُ مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ.

الراوي : عبدالله بن عباس | المحدث : ابن كثير | المصدر : تفسير القرآن | الصفحة أو الرقم : 2/243 | خلاصة حكم المحدث : في إسناده

## 2. أحاديث تدعو الى القوة والعزم في اتخاذ قرار

«ذَا أَرَادَ أَحَدُكُمْ أَمْرًا فَلْيَقُلِ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَخِيرُكَ بِعِلْمِكَ وَأَسْتَقْدِرُكَ بِقُدْرَتِكَ وَأَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ فَإِنَّكَ تَقْدِرُ وَلَا أَقْدِرُ وَتَعْلَمُ وَلَا أَعْلَمُ وَأَنْتَ عَلَّامُ الْغُيُوبِ اللَّهُمَّ إِنْ كَانَ كَذَا وَكَذَا فِي الَّذِي يَرِيدُ خَيْرًا لِي فِي دِينِي وَمَعِيشَتِي وَعَاقِبَةِ أَمْرِي وَإِلَّا فَاصْرِفْهُ عَنِّي وَاصْرِفْنِي عَنْهُ تَمَّ قَدْرُ لِي الْخَيْرِ أَيْنَمَا كَانَ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ»

## 3. أحاديث الرضا والغضب

سَأَحْدِثُكُمْ بِأُمُورِ النَّاسِ وَأَخْلَاقِهِمُ الرَّجُلُ يَكُونُ سَرِيعَ الْغَضَبِ سَرِيعَ الْفِيءِ فَلَا عَلَيْهِ وَلَا لَهُ كَفَافٌ وَالرَّجُلُ يَكُونُ بَعِيدَ الْغَضَبِ سَرِيعَ الرِّضَا فَذَاكَ لَهُ وَلَا عَلَيْهِ وَالرَّجُلُ سَرِيعَ الْغَضَبِ بَعِيدَ الرِّضَا فَذَاكَ عَلَيْهِ وَلَا لَهُ وَالرَّجُلُ يَقْضِي الَّذِي لَهُ وَيَقْضِي الَّذِي عَلَيْهِ فَذَاكَ لَا عَلَيْهِ وَلَا لَهُ كِفَافًا وَالرَّجُلُ يَقْضِي الَّذِي عَلَيْهِ وَلَا يَقْضِي الَّذِي لَهُ فَذَاكَ لَهُ وَلَا عَلَيْهِ وَالرَّجُلُ يَقْضِي الَّذِي لَهُ وَيَمْطُلُ النَّاسَ فِي الَّذِي لَهُمْ فَذَاكَ عَلَيْهِ وَلَا لَهُ

المحدث : الطبراني | المصدر : المعجم الأوسط | الصفحة أو الرقم : 4/204 |



# العلاج بالقراءة في الأحاديث النبوية

## 4. أحاديث التعوذ

رسولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَتَعَوَّذُ بِ { قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ } وَ { قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ }  
أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا اشْتَكَى نَفَثَ عَلَى نَفْسِهِ بِالْمُعَوَّذَاتِ، وَمَسَحَ عَنْهُ بِيَدِهِ  
كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُكثِرُ التَّعَوَّذَ مِنَ الْمَغْرَمِ وَالْمَأْثَمِ

## 5. أحاديث الدعاء

من فَتَحَ لَهُ مِنْكُمْ بَابَ الدَّعَاءِ ، فَتَحَتْ لَهُ أَبْوَابَ الرَّحْمَةِ ، وَمَا سُئِلَ اللَّهُ شَيْئًا - يَعْنِي : أَحَبَّ إِلَيْهِ - مِنْ أَنْ يُسْأَلَ  
الْعَافِيَةَ وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ الدَّعَاءَ يَنْفَعُ مِمَّا نَزَلَ وَمِمَّا لَمْ يَنْزِلْ فَعَلَيْكُمْ عِبَادَ اللَّهِ بِالدَّعَاءِ  
الرَّائِي : عَبْدَ اللَّهِ بْنُ عَمْرٍ | المحدث : الترمذي | المصدر : سنن الترمذي | الصفحة أو الرقم : 3548 |

## 6. أحاديث الشكر على النعم

من قَالَ حِينَ يَصْبِحُ اللَّهُمَّ مَا أَصْبَحَ بِي مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنْكَ وَحَدِّكَ لَا شَرِيكَ لَكَ فَلكَ الْحَمْدُ وَلَكَ  
الشُّكْرُ فَقَدْ أَدَى شُكْرَ يَوْمِهِ وَمَنْ قَالَ مِثْلَ ذَلِكَ حِينَ يُمْسِي فَقَدْ أَدَى شُكْرَ لَيْلَتِهِ



# العلاج بالقراءة الورقية والرقمية

- القراءة غذاء ودواء
- العلاج بالقراءة في ضوء:
  - التغيير البيئي
  - التغيير التكنولوجي
  - سهولة الوصول الى المعلومات



# القراءة الورقية والقراءة الالكترونية



# القراءة للأطفال

قنوات عديدة توفر اشكال متنوعة لقصص الاطفال منها المصورة، قصص الكارتون، القصص الافتراضية او الرقمية، قصص ممثلة، ومن ابرز موضوعاتها: قصص القرآن الكريم، قصص الادب العالمي، قصص على السنة الحيوانات

على سبيل المثال الصادر عن مؤسّسة الفكر العربي، يرتّب التصنيف القصص تبعاً لصعوبة قراءتها. يمكن للأهل و التربويين قراءة القصص للأطفال ما داموا يستمتعون بها

قصص بسيطة تحتوي على عدد قليل من الكلمات و تحتوي مفردات بسيطة ملائمة للقارئ المبتدئ. قصص متوسطة تحتوي على عدد متوسط من الكلمات، قد تحتوي مفردات تحتاج للشرح ملائمة للقارئ المتوسط. قصص تحتوي على عدد كبير من الكلمات، تحتوي مفردات علمية و أخرى تحتاج للشرح ملائمة للقارئ المتقدم. قصص تحتوي على عدد كبير من الكلمات، لا تحتوي على صور، تحتوي على مفردات تحتاج للشرح ملائمة للقارئ المتقن.

قصص تركّز على شرح المفاهيم الأساسية للطفل كالألوان و الأشكال و الأرقام والحروف إلخ. قصص تركّز على تنمية الذكاء العاطفي للطفل، تتحدّث عن فهم الذات، القيم الأخلاقية و التواصل مع الآخرين. قصص تتناول مفاهيم علمية، تشرح مفاهيم أساسية في العلوم، التكنولوجيا، الهندسة و الرياضيات. قصص تتناول قيم أخلاقية عالمية، يتفق عليها جميع البشر وليس لها علاقة مباشرة بأي دين أو حضارة معينة.



# قراءات متنوعة

- القرآن الكريم
- السيرة النبوية (بن هشام، او بن اسحاق، ...)
- تاريخ الادب العربي
- قصص الف ليلة وليلة
- روائع الادب العالمي
- الرحلات
- سير الاعلام (ادب، فن، رياضة، فلسفة، تاريخ، سياسة، ...)
- الهوايات: رسم، رياضة، ادب، طبخ، حياكة، ...



# عبارات الختام

