



داستان خواندن چگونه از ما آدم‌های بهتری می‌سازد؟

روانشناس شناختی اهل کانادا، کیث اوتلی، داستان را «شبیهِ ساز پرواز ذهن» می‌خواند.

روانشناس شناختی اهل کانادا، کیث اوتلی، داستان را «شبیهِ ساز پرواز ذهن» می‌خواند. درست مانند خلبانان که روی زمین پرواز را تمرین می‌کنند، افراد نیز هر بار یک رمان جدید را باز می‌کنند، مهارت‌های اجتماعی خود را ارتقا می‌دهند. افرادی که بیشتر رمان و داستان می‌خوانند در تشخیص احساسات دیگران موفق‌تر از سایرین هستند، اما آیا این مسئله از آن‌ها افراد بهتری هم می‌سازد؟

به گزارش ایسنا، فرادید نوشت: این روزها دلایل زیادی برای عدم تمرکز وجود دارد، باین حال، تردیدی نیست که بسیاری هنوز عاشق کتاب خواندن هستند. کتاب‌ها درس‌های زیادی درباره جهان به ما می‌دهند، آن‌ها، همچنین، دایره واژگانی و مهارت‌های نویسندگی را در ما ارتقا می‌دهند. اما آیا داستان‌ها می‌توانند از ما آدم‌های بهتری بسازند؟ ادعاهای زیادی در این باره که داستان می‌تواند انسانیت را بهبود بدهد، وجود دارد. گفته شده که خواندن داستان انجام اعمال خیریه و داوطلبانه و تمایل به رأی دادن را افزایش می‌دهد و باعث کاهش تدریجی میزان خشونت در طی قرن‌ها می‌شود.

شخصیت‌ها ما را جذب داستان می‌کنند. ارسطو گفت، هنگامی که ما یک تراژدی را تماشا می‌کنیم، دو احساس بر ما مسلط می‌شود: دلسوزی (برای شخصیت) و ترس (برای خودمان). ما خودمان را، حتی بدون اینکه کاملاً از این کار آگاهی داشته باشیم، به جای شخصیت‌های داستان تصور می‌کنیم و واکنش‌های خودمان به موقعیت‌ها را با به یاد آوردن موقعیت‌های مشابهی که در گذشته در زندگی با آن مواجه شده ایم یا واکنش‌های احتمالی که در آینده نشان خواهیم داد، با واکنش‌ها و پاسخ‌ها شخصیت داستان مقایسه می‌کنیم.

این تمرین اتخاذ رویکردهای مختلف است که نوعی آموزش برای فهم دیگران است. روانشناس شناختی اهل کانادا، کیث اوتلی، داستان را «شبیهِ ساز پرواز ذهن» می‌خواند. درست مانند خلبانان که روی زمین پرواز را تمرین می‌کنند، افراد نیز هر بار یک رمان جدید را باز می‌کنند، مهارت‌های اجتماعی خود را ارتقا می‌دهند.

او در پژوهش خود دریافت که وقتی ما شروع به همذات‌پنداری با شخصیت‌ها می‌کنیم، در واقع اهداف و آرزوهای آن‌ها را اهداف و آرزوهای خود می‌انگاریم. هنگامی که شخصیت‌ها در خطر هستند، قلب ما شروع به تندتر زدن می‌کند. ما حتی ممکن است به نفس نفس بیفتیم. اما ما به خواندن ادامه می‌دهیم، زیرا می‌دانیم هیچکدام از این حوادث واقعاً برای ما رخ نخواهد داد. ما نه خودمان را از ترس خیس می‌کنیم و نه حین فرار از پنجره به بیرون پرت می‌کنیم.

برخی از سازوکارهای عصبی که مغز برای معنا بخشیدن به روایت‌ها در داستان استفاده می‌کند، با سازوکارهای عصبی که مغز در موقعیت‌های واقعی زندگی استفاده می‌کند، شباهت دارند. برای مثال، وقتی واژه «لگد زدن» را می‌خوانیم، بخش‌هایی از مغز که مربوط به لگد زدن فیزیکی است فعال می‌شود. وقتی می‌خوانیم که یک شخصیت طنابی را می‌کشد، فعالیت در منطقه‌ای از مغز که مربوط به چنگ زدن است، در ذهن فعال می‌شود.

برای آنکه طرح داستان را دنبال کنیم، باید بدانیم چه کسی چه چیزی می‌داند، چه احساسی نسبت به این دانسته‌ها دارد، و هر شخصیتی درباره اینکه دیگران به چه چیزهایی باور دارند، چگونه فکر می‌کند. تمام این موارد به مهارتی احتیاج دارد که «نظریه ذهن» نامیده می‌شود. وقتی افراد درباره افکار یک شخصیت می‌خوانند، نواحی‌ای از مغز که مربوط به نظریه ذهن است فعال می‌شود.

با تمام این تمرین‌ها که همدلی با دیگران در هنگام خواندن را در فرد تقویت می‌کند، می‌توان نشان داد که آیا افرادی که داستان می‌خوانند در مقایسه با افرادی که مطالب غیرداستانی می‌خوانند یا اصلاً مطالعه ندارند، مهارت‌های اجتماعی بهتری دارند یا خیر.

اوتلی، می‌گوید، یکی از مشکلاتی که انجام این نوع پژوهش‌ها دارد این است که ما اغلب درباره تعداد کتاب‌هایی که خوانده ایم اغراق می‌کنیم. او و تیمش برای حل این مشکل، به دانش‌آموزان فهرستی از مطالب داستانی و

غیرداستانی دادند و از آن‌ها خواستند بگویند کدامیک از نویسندگان را می‌شناسند. به آن‌ها هشدار داده شد که در میان این عناوین، عنوان‌های غیرواقعی برای پیدا کردن دروغ‌گوها هم وجود دارد. این روش، روش خوبی برای از صافی رد کردن کتاب‌خوان‌ها از کتاب‌نخوان‌ها بود.

سپس، اوتلی و تیمش به افراد آزمون «ذهن‌خوانی از طریق چشم‌ها» را ارائه کردند، که افراد باید عکس‌هایی از یک جفت چشم را می‌دیدند. فرد باید از طریق نگاه کردن به چشم‌ها و پوست اطراف آن، تشخیص دهد که شخصی که در تصویر وجود دارد، چه احساسی دارد. به مشارکت‌کننده فهرستی از احساسات شامل خجالتی، گناهکار، خیالپرداز یا نگران داده می‌شود و او باید حسی را که از چشم‌ها دریافت می‌کند انتخاب کند.

حالات چشم بسیار ظریف هستند و در نگاه اول ممکن است خیلی خنثی به نظر برسند، بنابراین کار سختی است. اما افرادی که داستان‌های بیشتری خوانده بودند در مقایسه با افرادی که داستان‌های کمتری خوانده بودند، نمرات بالاتری در این آزمون کسب کردند. آن‌ها همچنین حساسیت بین فردی بیشتری را گزارش دادند.

روان‌شناس آزمایشگاه عصب‌شناسی اجتماعی در پرینستون، دیانا تامیر، نشان داده است که افرادی که بیشتر داستان می‌خوانند، شناخت اجتماعی بهتری دارند. به عبارت دیگر، آن‌ها مهارت بیشتری دارند برای تشخیص اینکه دیگران به چه فکر می‌کنند یا چه احساسی دارند. اسکن‌های مغزی که دیانا در تحقیقاتش از آن‌ها استفاده کرده، نشان می‌دهند، هنگامی که فرد در حال خواندن داستان است، بخش‌هایی از شبکه حالت پیش‌فرض مغز، که در شبیه‌سازی آنچه دیگران می‌اندیشند دخالت دارد، فعال‌تر می‌شود.

افرادی که بیشتر رمان و داستان می‌خوانند در تشخیص احساسات دیگران موفق‌تر از سایرین هستند، اما آیا این مسئله از آن‌ها افراد بهتری هم می‌سازد؟ برای سنجش این پرسش، محققان از روشی استفاده کردند که بسیاری از دانشجویان روان‌شناسی گاهی از آن استفاده می‌کنند: وقتی که تعدادی خودکار و مداد را به صورت «تصادفی» روی زمین می‌ریزند و منتظر می‌شوند، ببیند چه کسی پیشنهاد کمک می‌دهد.

قبل از زمین‌ریختن مدادها، از مشارکت‌کنندگان خواسته شد که یک پرسشنامه درباره خلقیات را که میزان همدلی آن‌ها را اندازه می‌گیرد، پر کنند. سپس آن‌ها یک داستان کوتاه را می‌خوانند و به سوالاتی درباره اینکه تا چه حد در هنگام خواندن این داستان خودشان را در متن احساس کردند، پاسخ می‌دهند. سوالاتی از این دست که: آیا می‌توانستند به وضوح تصویر شخصیت را در ذهن ببینند؟ آیا می‌خواستند بعد از اینکه داستان تمام شد، اطلاعاتی درباره آینده شخصیت به دست آورند؟

متصدیان آزمون، سپس به مشارکت‌کنندگان گفتند که چیزی را از اتاق بغلی بیاورند، و آخ، اینجا بود که «مثلاً» به صورت اتفاقی ۶ خودکار از روی میز به زمین می‌افتاد.

جواب داد: افرادی که بیشتر از سایرین خودشان را در متن داستان احساس کرده بودند و همدلی بیشتری را با شخصیت داستان احساس کرده بودند، احتمال اینکه خودکارها را از روی زمین جمع کنند بیشتر بود.

ممکن است این سوال پیش بیاید که شاید این افراد از ابتدا افراد همدل‌تری بودند که همواره به دیگران کمک می‌کنند. اما نویسندگان مقاله به نمراتی که افراد در آزمون همدلی کسب کرده بودند، ارجاع دادند و توضیح دادند، افرادی که بیشتر جذب متن داستان شده بودند، افرادی بودند که همدلی بیشتری را ابراز می‌کردند. البته این‌ها آزمون‌های آزمایشگاهی هستند و قبل از تعمیم به کل جامعه باید جهت رابطه علّی را مشخص کرد. همواره این امکان وجود دارد که در زندگی واقعی، افرادی که از ابتدا همدل‌تر هستند، به دنیای درونی افراد و خواندن داستان علاقه‌مندتر باشند.

به هر حال این موضوع آسانی برای پژوهش نیست: مطالعه ایده آل در این زمینه این است که سطح همدلی مشارکت‌کنندگان اندازه‌گیری شود و به صورت تصادفی و برای سال‌های طولانی به آن‌ها تعداد بیشمار رمان داده شود و به برخی هیچ رمانی داده نشود و بعد دوباره سطح همدلی هر دو گروه اندازه‌گیری شود تا ببینیم آیا رمان خواندن و نخواندن تأثیری در سطح همدلی آن‌ها داشته است یا خیر.

به جای این پژوهش‌های طولی، چند پژوهش کوتاه مدت انجام شده است. برای مثال، محققان هلندی این آزمون را روی دانش‌آموزان انجام دادند. آن‌ها به عده‌ای از دانش‌آموزان مقاله‌های روزنامه درباره درگیری و خشونت در یونان و روز آزادی در هلند را دادند و به عده‌ای دیگر رمان «کوری» اثر خوزه ساراماگو را دادند، که برنده جایزه شده است.

در فصل اول این رمان، مردی درحالی که پشت چراغ قرمز ایستاده است ناگهان نابینا می شود. مسافران او را به خانه می برند و یک عابر به او قول می دهد که ماشینش را تا خانه برایش ببرد، اما ماشین را می دزدد.

نه تنها سطح همدلی دانش آموزان بلافاصله بعد از خواندن رمان افزایش یافت، بلکه با توجه به اینکه به لحاظ احساسی کاملاً جذب رمان شده بودند، یک هفته بعد از خواندن این رمان هم سطح همدلی آن ها بالا بود.

ممکن است، شما استدلال کنید که فقط داستان نیست که در این زمینه نقش ایفا کرده است. ما می توانیم با مردم درگیر در یک داستان خبری هم همدلی کنیم. اما داستان حداقل ۳ مزیت دارد. ما به دنیای درونی شخصیت دسترسی داریم، کاری که در روزنامه نگاری کمتر محتمل است، و احتمال اینکه در هنگام خواندن داستان ناباوری خود نسبت به صحت و سقم گفته های افراد را به حالت تعلیق درآوریم، خیلی بیشتر است؛ و مزیت آخر، داستان ها به ما اجازه می دهند کارهایی را انجام دهیم که در زندگی واقعی غیرممکن هستند.

بنابراین، پژوهش ها تأیید می کنند که خواندن داستان از ما افراد بهتری می سازد. برخی موسسات آنقدر تأثیرات خواندن داستان را مهم می دانند که روی ادبیات سرمایه گذاری کرده اند.

برای نمونه، در دانشگاه اروپین در کالیفرنیا، جاناتان شاپیرو، از بخش خانواده و پزشکی، قویاً باور دارد خواندن رمان و داستان، پزشکان بهتری را به جامعه تحویل می دهد، از این رو برای دانشجویان پزشکی واحدهای ادبیات و خواندن رمان گنجانده شده است.

بنابراین، به نظر می رسد زمان آن فرا رسیده که کلیشه های «عشاق کتاب» یا به اصطلاح عامیانه «کرم کتاب» را که افرادی خجالتی و از جامعه گریزان بازنمایی می شوند و نمی توانند با افراد در زندگی واقعی ارتباط مؤثر برقرار کنند، کنار بگذاریم. این افراد بی شک به دلیل مهارت های اجتماعی که از طریق خواندن کتاب کسب می کنند، ارتباط گران بهتری هستند و فهم بهتری از احساسات انسانی دارند.