



یک روش ساده و ارزان برای شکوفا شدن احساسات شما

تازگی‌ها هیچ کتاب خوبی خوانده‌اید؟ اگر خوانده‌اید که خوش به حال دوستان و خانواده شما، و اگر نخوانده‌اید هم، سریع یکی در دست بگیرید تا آنها هم از مطالعه شما سود ببرند.

تازگی‌ها هیچ کتاب خوبی خوانده‌اید؟ اگر خوانده‌اید که خوش به حال دوستان و خانواده شما، و اگر نخوانده‌اید هم، سریع یکی در دست بگیرید تا آنها هم از مطالعه شما سود ببرند.

تازگی‌ها هیچ کتاب خوبی خوانده‌اید؟ اگر خوانده‌اید که خوش به حال دوستان و خانواده شما شده و اگر نخوانده‌اید هم، سریع یکی در دست بگیرید تا آنها هم از مطالعه شما سود ببرند؛ چراکه به نظر می‌رسد که خواندن کتاب‌های ادبی داستانی (داستان‌هایی با شخصیت‌های پیچیده و چند بعدی) به طور موقت توانایی شما در برقراری ارتباط احساسی با دیگران را بهبود می‌بخشد.

به گزارش نیوساینتیست، دانشمندان توانایی ما برای تشخیص و درک احساسات دیگران، و درک عقاید و خواست‌های آنها را با نام «نظریه ذهن؛ می‌شناسند. دیوید کومر کید و امانوئل کاستانو از دانشکده تحقیقات جامعه‌شناسی نیویورک آزمایشی انجام دادند تا دریابند که آیا ادبیات داستانی هم موجب ارتقای این توانایی می‌شود یا خیر.

آنها داوطلبان را به طور تصادفی به سه گروه تقسیم کردند؛ به گروه اول کتاب‌های ادبی داستانی دادند، گروه دوم را با کتاب‌های داستانی عامه سرگرم کردند و گروه سوم هم بدون کتاب ماندند. گروه اول خلاصه کتاب‌های برگزیده جایزه ملی کتاب امریکا را مطالعه کردند؛ گروه دوم اما خلاصه‌ای از کتاب‌های پر فروش سایت آمازون را در دست گرفتند؛ یعنی کتاب‌های داستانی محبوب با شخصیت‌های عمدتاً دو بعدی و بدون پیچیدگی برای خواننده.

از هر سه گروه خواسته شد تا احساسات را از روی حالت‌های چهره حدس بزنند (که یک آزمون استاندارد همدلی است). آنهایی که کتاب‌های ادبی خوانده بودند در مقایسه با دو گروه دیگر، توانایی بیشتری در خواندن احساسات نشان دادند. هنگامی که از آزمون‌های دیگری با داوطلبان دیگر استفاده شد، باز هم همین نتایج به دست آمد.

ماتیس بال از دانشگاه VU در آمستردام هلند، که او هم در حال بررسی ارتباط بین مطالعه داستان و احساسات است، می‌گوید: «من از این پژوهش خوشم آمد، و نتایج آن به نظر هم منطقی و باورپذیر می‌رسند، اما سوال‌های زیادی هم در این بین مطرح می‌شود. معلوم نیست که از چه داستان‌هایی در این پژوهش استفاده شده؛ در نتیجه نمی‌دانیم که آیا نوع داستان، تأثیری بر نتایج دارد یا خیر. شاید دلیل این امر این باشد که مطالعه داستان‌های ادبی، چالش بیشتری برای ذهن ایجاد می‌کنند و در نتیجه نیاز به تلاش شناختی بیشتری دارند.«

از تحقیق بال چنین بر می‌آید که باید چندین روز متوالی مطالعه کرد تا احساسات فرد تحت تأثیر قرار بگیرد، و همین امر است که باعث شده نتایج تحقیق جدید از دید او بسیار تعجب برانگیز باشد.

کاستانو می‌گوید: «اگر به حدس من بود، می‌گفتم که این اثر کوتاه مدت است، و در عرض چند ساعت یا نهایتاً چند روز از بین می‌رود. ما امیدواریم که این تحقیق، اولین گام به سوی درک بهتر تبعات روانشناختی زندگی در جوامعی باشد که از ادبیات حمایت می‌کنند.«

و به رغم این که نتایج این تحقیق هنوز در مرحله ابتدایی قرار دارند، به گفته کاستانو چند پژوهش دیگر نیز که به تازگی انجام شده‌اند، نتایج مشابهی را گزارش کرده‌اند. از این تحقیقات می‌توان چنین نتیجه گرفت که برنامه‌های مطالعه برای زندانیان می‌تواند اثرات مفیدی داشته باشد.

نتایج این تحقیق به تازگی در نشریه ساینس منتشر شده است.