



Kitab oxumağın insanlar üçün faydası çoxdur. Mütaliə şəxsiyyət olaraq insanın formalaşdırılmasında, mənəvi aləminin zənginləşməsində, dünyagörüşünün və bilik dairəsinin genişlənməsində, bədii təxəyyülünün, məntiqi tərəkürünün inkişafında müstəsna əhəmiyyət kəsb edir. Ancaq kitablar insanlara sadəcə elm, savad, dünyagörüşü vermir. Bəzi kitablar, daha doğrusu, konkret əsərlər insanları psixoloji cəhətdən də sağlamlaşdırır, orqanizmdə mühüm dəyişikliklərə səbəb olur. Hətta xüsusi seçilmiş ədəbiyyat nümunələrindən psixoterapiyada geniş istifadə olunur.

Psixoloqların pasiyentlərinə xüsusi kitablarla müalicə etməsi - "biblioterapiya" adlanır. Ta qədimdən bu üsuldən istifadə olunmağa başlanılıb. Mütaliənin insan psixologiyasına və səhhətinə müsbət təsirinə inanan psixiatrların sınaqları uğurlu nəticələndirib. Sübut olunub ki, seçilmiş bədii ədəbiyyatlar ənənəvi məktəb dərslərlə qədər insanın zehni, fiziki və ruhsal yetişməsinə müsbət təsir göstərir.

Biblioterapiyanın tarixi...

Hələ uzaq keçmişdə insanlar kitabın əhəmiyyətini hiss etmişdilər. Romalıların inanırdılar ki, kitab oxumaq insanın psixi sağlamlığının normada qalması üçün çox faydalıdır. Qədim yunanlar kitabxanaları "ruhun dərmanı" hesab edirdilər. Tarixçi Diodorus yazırdı ki, Antik Tibb kitabxanasının girişində "ruhun sağalma məkanı" sözü yazılıb. Misir fironu II Ramzesin kitabxanasının girişində üzərində "Qəlb üçün dərman" yazılan lövhəcik asılıbmış. Kitabla müalicə Yunanistanın ilk kitabxanalarında tətbiq edilirdi. Böyük riyaziyyatçı-alim və məşhur loğman Pifaqor bir sıra xəstəliklərin müalicəsində otlar və musiqi ilə yanaşı şeirlərdən də istifadə edib. 1272-ci ildə Qahirədə, Əl-Mensur xəstəxanasında "Qurani-Kərim"dən tibbi müalicə üsulu kimi istifadə olunub. Məşhur alim və təbib İbn Sina "Şəfa kitabı"nda loğmanın əlindəki ən güclü vasitənin "söz" olduğunu yazmışdı. Avropada kitabla müalicənin başlanğıcı ilk kilsə kitabxanalarında qoyulub. Həmin kitabxanalarda dindarlara rahatlıq və ümid verən dini məzmunlu kitablar saxlanılıb. İntibah dövründə biblioterapiyadan müalicəvi məqsədlərlə istifadə edilirdi. 1802-1810-cu illərdə Benjamin Ruş tərəfindən "biblioterapiya" üsulu irəli sürülüb. Ruş deyirdi ki, biblioterapiya üçün romanlar dini mətnlərdən daha effektivdir. Daha sonra 1853-cü ildə amerikalı həkim Con Minson Qalt, "A Lecture On Idiocy" ("İdiotizm üzrə müəhazirə") kitabını yazaraq biblioterapiya elmində yeni üföqlərə yol açdı. Kitabda ruhi xəstələr üçün oxumanın 5 faydasını qeyd edib. Kitabla müalicə metodu elmi cəhətdən ilk dəfə 1916-cı ildə əsaslandırılmağa başlanılıb. Kitabxanaçı və biblioterapist Ailise Brian kitabların psixi, şəxsi və həyatı problemlərin həll olunmasında insanlara kömək edəcəyini bildiren bir məqalə yazıb. 1939-cü ildə Amerika Kitabxana Birliyi qurulub və biblioterapiya kitabxanaçılıqda rəsmi status qazanıb.

Kitab oxumağın tibbi faydaları nələrdir?

Gündəlik həyat stressiz yaşamağı, onu tamamilə aradan qaldırmağı mümkünsüz etsə də, stresin azaldılması və ciddi bir sağlamlıq probleminə çevrilməməsi üçün edə biləcəyimiz işlər var. Aparılan araşdırmalara görə, onlardan biri də kitab oxumaqdır. Alimlər hesab edir ki, mütaliə beynin səkkiz bölgəsini və onların arasında sinir əlaqəsini aktivləşdirir. Tədqiqatçılar könüllüləri stres vəziyyətinə salıblar. Bundan sonra onlara ən çox yayılmış istirahət üsullarından birini istifadə etmək imkanı

şahzadə", Lev Tolstoyun "Müharibə və Sülh", Milan Kunderanın "Varlığın dözülməz yüngüllüyü", Marsel Prustun 17 ildə yazdığı "İtirilmiş zamanın axtarışında" romanları tövsiyə olunur. XVIII əsrdə praktika ilə məşğul olan ingilis həkim T.Seydenqen öz xəstələrinə M.Servantesin o dövrdə məşhur olan "Don Kixot" kitabını oxumağı tövsiyə edirmiş. Psixoterapevtlərin fikrincə, müsbət emosiyalar doğuran düzgün seçilmiş kitab, bacarıqla seçilmiş dərman qədər vacibdir.

Azərbaycanda "biblioterapiya"dan istifadə olunurmu?

Dünyanın müxtəlif ölkələrində sınaqdan uğurla çıxış "biblioterapiya" Azərbaycanında da tətbiq olunmaqdadır.

ğu yanlış stereotipləri qırır, motivasiyanı gücləndirir. Bir sıra davranış pozuntularının korreksiyasında müsbət effekt göstərir".

"Terapiyada dedektiv janrına müraciət etmirik..."

Psixoloq vurğulayıb ki, "Kitabla terapiya" layihəsində istifadə etdikləri metod xalis "biblioterapiya"dır: "Terapiyanı qrup şəklində təşkil edirik. Əvvəlcədən elan veririk ki, Hermann Hesse'nin "Demian", "Yalquzaq", "Siddharta" əsərləri, yaxud Jan Pol Sartrdan, Frans Kafkadan hansısa əsərin müzakirəsi aparılacaq. İstənilən şəxs "Kitabla terapiya"da iştirak edə bilər. Layihəmiz sosialyönlüdür və gənclər üçün ödənişsizdir. Müzakirələrimiz xüsusi texnikadan keçir və kitab seçiminə diqqət

lişir ki, ora üzv olaq. Biblioterapiyada hazırda trend "poeziya terapiya"sıdır. Şeirlər üzərindən insanın daxili dünyasına nüfuz etmək daha yaxşı alınır. Azərbaycan ədəbiyyatında gözəl şeir nümunələri var".

"Panik-ataki, depressiyanı sırf biblioterapiya ilə aradan qaldıra bilərik..."

Psixoterapevt, psixoanalitik Elmır Əkbər isə bildirib ki, "biblioterapiya"ya art-terapiya, yeni yaradıcılıqla müalicənin tərkib hissəsi kimi baxa bilərik. Psixoloqun fikrincə, bu metodu müəyyən dərəcədə müalicəvi effekti var. Amma sırf "biblioterapiya" vasitəsi ilə panik-ataki, depressiyanı, təşviş pozuntusunu müalicə edə bilərik: "Çünki "biblioterapiya" psixoterapiyada əsas üsullardan yox, köməkçi, əlavə dəstək

Kitab oxu, SAĞLAM OL!

Alimlər hesab edir ki, mütaliə beynin səkkiz bölgəsini və onların arasında sinir əlaqəsini aktivləşdirir



verilib. Nəticə əzələ gərginliyinin və nəbzın nisbətində azaldığını göstərib. Alimlərə görə, oxumaq yalnız fikir yayındırma deyil, həm də təxəyyülün fəallaşmasıdır. Oxu zamanı təxəyyüldə canlanan obrazlar kimi düşünmək məmnunluq hissi yaradır, buna görə də stres azalır. Mütaliənin stressi 68 faiz azaldığı deyilir. Kitab oxumaq ürayın və tənəffüs sisteminin normal fəaliyyəti üçün zəruri hesab edilir. Tədqiqatçılara əsasən, gün ərzində 6 deqiqə kitab oxumaq infarktdan yaxa qurtarmaq üçün kifayətdir. Kitab oxumaq insultdan sonra daha sürətlə bərpa olunmağa kömək edir. Mütəxəssislər bildirirlər ki, insult keçirmiş kitab həvəskarları kitab oxumayanlarla müqayisədə daha tez sağalır. Tədqiqatçılar kitab həvəskarlarının yaddaşı zəifləməsi ilə əlaqədar xəstələnmək riskini 40 faiz azaldıqlarını söyləyirlər, çünki oxumaq beyin hüceyrələrini məhv olmağa qoymur. Depressiya, yüngül alkoqol asılılığı, narahatlıq, qidalanma pozğunluğu və ünsiyyət problemləri kimi xəstəliklərin müalicəsində effektivliyi sübut edilirdi. Kitablarla terapiya birinci və ikinci dünya müharibələrindən sonra evel qayıdan və çoxlu travmalar keçirmiş əsgərlərdə də sınaqdan keçirilib.

Müalicəvi əhəmiyyətə malik kitablar hansılardır?

Kitab oxumaq insanın ruhunu qidalandıran, daxilindəki mənəvi boşluğu dolduran çox əhəmiyyətli bir vasitədir. Məşhur filosof Sokrata görə - mütaliə cəmiyyətin gündəlik vərdişinə çevrilərsə, həmin cəmiyyət xoşbəxt olar. Edvard Hant "İdmanın bədənə göstərdiyi təsiri kitab beyinə, ruha göstərir" deyirdi. Frensis Bekon "kitabların insan üçün mənəvi qida olduğunu" söyləyirdi. Həqiqətən, elə ədəbiyyat nümunələri var ki, mütaliədən sonra oxucunun əhval-ruhiyyəsini yüksəldir, yaxud tam əksinə, qəm-qüsbəyə qərq edir. Tədqiqatçıların fikrincə, A.Puşkin, A.Blok, A.Çexov və bir sıra başqa müəlliflərin əsərləri oxucunu pərişan durumdan xilas etmək gücünə malikdir. Depressiya və pis əhval-ruhiyyə üçün biblioterapiyada ingilis yazıçı Klavy Steyplz Lyuisin "Narniya xronikaları", Coan Ketlin Roulinq "Harri Potter" romanı, Jane Austenin "Eşq və Qürur", Antuan de Sent-Ekzüperinin ən məşhur əsəri "Balaca

Psixoloq-psixoterapevt, "Addım" Gənclər İnkişaf Mərkəzi İctimai Birliyinin rəhbəri, Bakı Dövlət Universitetinin müəllimi Kamil Həmidov Azərbaycanda ilk dəfə qrupla biblioterapiya metodundan istifadə edən psixoloqdur. Kamil Həmidov 2018-ci ilin avqust ayında etibarən mütəmadi olaraq hər iki həftədən bir kitabla terapiya təşkil edir: "Artıq 5-ci ildir proqram-layihə həyata keçiririk, layihəmiz "Kitabla terapiya" adlanır. "Biblioterapiya"nın tanınması və tətbiqi ilə bağlı layihədir. Bakı Dövlət Universitetində öz tələbələrə kitablar üzərindən eksperimentlər aparırıq. Qrup halında tələbələrə oxumaq üçün müəyyən kitablar veririk, sonra psixoloji müzakirə aparırıq. Söhbət adı müzakirədən getmir, çünki bu, bədii təhlil deyil. Müzakirələri psixoloji texnikalarla tətbiq etməklə aparırıq və sonda diaqnostik nəticələr ortaya çıxır. Terapiya iştirakçılarının şəxsiyyəti, həyat dinamikaları, problemləri daha qabarıq formada görünməyə başlayır. "Biblioterapiya" tətbiqi psixologiyanın elmdə istifadə olunan ilk metodlarından biridir. Psixologiyada müalicə üsulu kimi tətbiq edilir və daha çox psixoterapiya adı ilə bilinir".

"Psixoterapevt sözlə müalicə edir"

Müəhəbbimiz bildirib ki, psixiatr dərman preparatları ilə pasiyentin müalicəsini aparır və mövcud problemləri aradan qaldırır. Psixoterapevt isə sözlə müalicə edir: "Bu, klassik yanaşmadır. Bu üsul ilk dəfə Yunanıstanda kitabxanada tətbiq olunub və depressiyalı xəstələr üzərində kitablarla müalicə sınaqdan çıxarılıb. Nəticədə insanların ruhi vəziyyəti yaxşılaşıb. Zaman keçdikcə bu metod elmi kontekstdə müzakirə olunmağa başlanılıb. Sonradan digər üsullar meydana çıxıb. Psixoanalitik, davranış yanaşması, humanistik yanaşma və s. psixoterapiya üsulları var ki, "biblioterapiya" önəmli element kimi bu metodların içində yer alır. Məsələn, bir adam depressiyaya düşdükdə, koqnitiv-davranış psixoterapevti xəstənin müalicəsini öz yanaşmaları ilə həyata keçirir. Ona hansısa kitabı oxumağı tövsiyə edir. Bilir ki, xəstəyə məsləhət gördüyü kitab motivasiyanı yüksəltmək, qəm-kədəri aradan qaldırmaq üçün əlverişlidir. Ümumən, biblioterapiya fərdin sahib oldu-



yetiririk. Elə əsərlər seçirik ki, onun üzərindən alt qatlara enmək mümkün olsun. Əslində, müzakirələr zamanı kitab arxa planda qalır. Daha çox terapiyada iştirak edən şəxsin həyat dinamikasını ortaya çıxarmağa çalışırıq. Dedektiv janrına müraciət etmirik. Müzakirələrdə mərhələlər olur, birinci mərhələ identifikasiya, yeni eyniləşdirmədir. Aydınlaşdırıq görə, oxucu əsəri hansı obraz üzərindən mütaliə edib və həmin obrazı necə yaşayıb. İkinci mərhələ - refleksiya, müəyyənləşdiririk ki, terapiya iştirakçısı niyə özünü konkret hansısa obraz kimi görür, özünü onun yerinə qoyur? Demək olar ki, mütaliəni sevənlərin əksəriyyəti özünü oxuduğu kitabın, əsərin içində hiss edir. Xatırlayırıq, yeniyetmə vaxtlarımda Valter Skotun "Kventin Dorvard" əsərini oxuyanda özümü həmin dövrün Fransasında zənn edirdim. Müzakirə zamanı oxuculara sual edirik ki, məsələn, "sən haradan bildin ki, Dostoyevskinin Raskolnikovusan? Yaxud onun sevgilisi Sonyasan?! Terapiya iştirakçısı öz həyatı ilə səsleşən müəyyən məqamları xatırladıqdan sonra əsərdəki obrazların dili ilə problemlərin həlli yolları tapılır. Bu, klassik yanaşmadır. Amerikalı psixoloq-psixiatr Erik Bernin "Transakt analiz"indən də istifadə edirik. Bu, çox maraqlı bir sahədir. Burada həyat sənərlərini müəyyənləşdirmək olur. Aktyorların dialoq hazırlıqlarında istifadə etdiyi metodlardan da faydalanırıq. Yeni sənari yazılır və problemlər insanın həyatı da obraz kimi hekayənin içərisinə əlavə olunur. Əgər insanın öz həyatına kənardan baxmaq imkanı olarsa, problemlərini daha asanlıqla çözü. Fərqli terapiya üsulları ilə insanlara bu imkanı yaradıırıq".

Azərbaycan ədəbiyyatında "müalicəvi" əsərlər hansılardır?

"Azərbaycan ədəbiyyatında psixoterapiya üçün istifadə ediləcək kitab və əsərlər varmı" sualına Kamil Həmidovun cavabı belə olub: "Adətən, kitab terapiyasında sınaq edilən və psixoloqların tövsiyə etdikləri əsərlərdən yararlanırıq. Bu sahədə tövsiyə olunan 5 əsas müəllif var - Herman Hesse, Frans Kafka, Jan Pol Sartr, Dostoyevski və Bulqakov. Çox təəssüflər ki, Azərbaycan ədəbiyyatında psixoterapiya üçün istifadə ediləcək kitab və əsərlərin sayı çox azdır. Demək olar ki, yoxdur. Bir neçə dəfə cəhd etdik ki, yerli ədəbiyyatımızdan müəyyən əsərlər tapaq. "Kitabla terapiya"ya Yusif Səmədoğlunun "Qətl günü" əsərini, yazıçı Anarın - "Mən, sən, o və telefon", "Yaxşı padşahın nağılı" adlı kiçik hekayələrini də qoymuşduq. Beynəlxalq Biblioterapiya Assosiasiyası var və biz ça-

metodlarından sayılır. Mütaliə ilə insanların əsasən şüur, dərrakə imkanları genişlənir. Şüur imkanları genişləndikcə, nəticə etibarlı ilə insan situasiyanı dəyərləndirməyi, qiymətləndirməyi və anlamağı bacarır. Özündə psixoloji problem yarada biləcək şəraiti başqa cür dəyərləndirərək çıxış yolları tapır. Burada vacib məqamlardan biri də ədəbiyyat nümunələrinin düzgün seçilməsidir. Psixoterapiyanın banilərindən sayılan, Avstriya psixiatri, nevroloq Viktor Emil Franklin, Freydlin, Karl Qustav Yunqun, Jak Lakann əsərləri daha təsirli və effektiv hesab olunur. Kitab seçimində çox ehtiyatlı olmaq lazımdır. Bəzi fəlsəfi və psixoloji tərzdə yazılmış əsərlərin mütaliəsi tam əks reaksiya verə, oxucunun dərin bərhəna düşməsinə yol açdı bilər. O baxımdan təcrübədə daha çox klassik müəlliflərə - Tolstoy, Dostoyevski kimi yazıçılara üstünlük verilir".

"Kitabın həyatı dəyişmək kimi bir qüdrəti var"

Tanınmış yazır, şair Aqşin Yenisey də kitabın müalicəvi gücünə inanan sözlərini yazıb. Yazarın sözlərinə görə, insanlıq tarixi aşağı-yuxarı kitabın tarixidir: "VII Dürant "Mədəniyyətin təməlləri" kitabının ön sözündə qeyd edir ki, ilk qayüstü rəsmlər sonradan həflərə, heroqliflərə çevrildilər. Yeni ilk qayaya şəkil oyan adam, əslində, ilk kitabı yazdı və insan oğlunu digər canlılardan ayırdı. Kitab içində yaşadığımız dilin məbədidir, beynimizin qidasıdır. İntellektual həzz deyər şey var ki, bu, yalnız insana xas həzzdir və yalnız kitabla ödənilir. Düzdür, hər insan belə bir həzzə ehtiyacı hiss etmir. Belə adamlar, hətta cəmiyyət üçün kitab bizim düşündüyümüz önəmli sahib deyil. Kitab oxumaq bir az aristokratik vərdislər tələb edir və təməli uşaqlıqda qoyulur. Əgər kitabla maraqlı uşaqlardan yaradılmayıbsa, sonradan belə bir marağın olması nadirən baş verir. Orxan Pamukun bir romanı belə bir cümlə ilə başlayır: "Bir gün bir kitab oxudum bütün həyatım dəyişdi". Kitabın həyatı dəyişmək kimi bir qüdrəti var". A.Yenisey bəyan edib ki, ümumiyyətlə, dünyada yaşayan milyardlarla insanın həyatına baxsaq, onların müxtəlif kitablarının ətrafında toplandığını görəyik: "Müəllimlər, xristianlar, buddistlər, hinduistlər və s. nəhəng insan kütlələri öz kitablarının ətrafında qardaşlaşıblar. Bu, elə həm də psixoloji sağlamlıq məqsədi daşıyır. İnsan kitab sayəsində özünü ölməyə və ölümdən sonrakı həyata hazırlayır. Kitablar olmasaydı, dünya dəlillərlə dolu olardı".