

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

WWW.KARNIL.COM

کتاب درمانی

فاطمہ شعبی



کتاب درمانی (Bibliotherapy)

فاطمه شعبی

نوبت چاپ: اول

تعداد: نامحدود

انتشار برای وب: فاطمه شعبی

تعداد صفحات همراه جلد: ۶۸ صفحه

انتشار: رایگان

سال انتشار: ۱۳۹۲

نشر الکترونیکی: کتاب سبز

فهرست

مقدمه

کتاب درمانی

تاثیرات کتاب درمانی

چه وقت باید از کتاب درمانی استفاده کرد؟

هدف انتخاب کتب روان‌شناسی

بهره بردن کتب روان‌شناسی

کتاب درمانی، سنین مختلف، مشکلات مختلف

از حال بد به حال خوب با کتاب

تغییرات با مطالعه کتاب

تخلیه هیجانی (Catharsis)

نوشتن به شیوه پست مدرن

وب درمانی و کتاب درمانی

تعریف وب درمانی

اهداف و فواید وب درمانی

اجزای وب درمانی

وب نوشت و نقش آن در وب درمانی
تاریخچه کتاب درمانی کودکان
کتاب درمانی و کودکان
کتاب درمانی در ایران و غرب
فوائد کتاب درمانی در کودکان
کتاب درمانی برای کودکان آسیب دیده
فرآیندهای کتاب درمانی
انواع کتاب درمانی
گام های کتاب درمانی
روش گزینش کتاب
اهمیت کتاب خواندن برای نوزادان و کودکان
منابع

مقدمه

مطالعه نوعی ورزش ذهن است. کسانی که ذهن آرام و سالمی دارند دارای جسم سالمی هم هستند. ذهن آرام باعث می شود تا هنگام مشکلات به شیوه ای منطقی عمل کند. ذهن آرام به دنبال تنش نیست و اغلب به مشکلات به عنوان مسئله ای قابل حل نگاه می کند.

تحقیقات نشان داده است که مطالعه کتاب در رشد فکری، پیشرفت شخصی، و تحول اخلاقی نقش به سزائی دارد. مطالعه کتاب تمایل به کجروی ها و افکار منفی را از بین می برد. اشخاصی که مطالعه می کنند خواب راحت تری نسبت به کسانی که مطالعه نمی کنند دارند. پس می توان از مطالعه به عنوان دارویی معجزه آسا در رفع مشکلات یاد کرد.

بر اساس پژوهش ها معلوم شده است که افرادی که مطالعه می کنند از زندگی احساس رضایت بیشتری دارند و کمتر به افسردگی دچار می شوند و از مطالعه به عنوان یکی از شیوه های مقابله با استرس نام برده شده و به کسانی که استرس دارند توصیه می شود تا بیشتر مطالعه کنند، چرا که هنگام مطالعه، مغز وقت کمتری برای رسیدگی به مسائل حاشیه ای دارد.

محققان معتقدند که از کودکی باید به کودک انس و ارتباط با کتاب را آموخت تا در نوجوانی و هنگام مواجهه با مشکلات، مطالعه بتواند به او کمک کند. در دوران نوجوانی با توجه به تغییرات فیزیولوژیکی و روانی، ذهن نوجوان بسیار درگیر مسائل حاشیه ای می شود، به همین دلیل خستگی، بی قراری، اضطراب، افسردگی، انحراف، تمایل به مواد مخدر، مواجهه با تنش های روانی بسیار زیاد می شود.

• کتاب درمانی

کتاب درمانی معادل واژه **Bibliotherapy** انتخاب شده است. واژه **Bibliotherapy** از دو واژه **Biblio** به معنای کتاب و **Therapy** به معنای درمان و شفا مشتق شده است. ساده ترین تعریف کتاب درمانی، بهره گرفتن از کتاب به منظور خود شناسی برای ایجاد دگرگونی است.

کتاب درمانی یعنی استفاده از مواد خواندنی برگزیده در راهنمایی و حل مشکلات شخصی به وسیله مطالعه هدفدار. در کتاب درمانی غیر از کتاب

های پزشکی و روانشناسی معمولاً از کتاب‌های خواندنی، رمان، داستان و قصه استفاده می‌شود.

کتاب درمانی فقط منحصر به کتاب نیست، شعر یا هر چیز نوشته شده دیگر نیز می‌تواند به عنوان ابزار درمان استفاده شود.

کتاب‌هایی که در کتاب درمانی استفاده می‌شوند طیف گسترده‌ای دارند. حتی بعضی، فیلم‌درمانی را هم یکی از فرزندهای خلف کتاب درمانی می‌دانند. شاید بتوان ریشه همه این درمان‌های ادبی و هنری را در این جمله ارسطو دانست که «تراژدی موجب تزکیه روح تماشاگر می‌شود».

گام در مروری بر کتاب درمانی، کار چهار پژوهشگر را خلاصه کرد و نتیجه گرفت که کتابها باعث اجتماعی تر شدن افراد می شوند و همچنین به آنها کمک می کنند تا رفتار انسانها را بهتر درک کنند، ارزشهای خویش را بیازمایند، توضیح دهند و به خود آگاهی برسند. مشکلات را تشخیص دهند و حل کنند و سرانجام به احساس آرامش و شادمانی و نشاط دست یابند. فواید عمده کتاب درمانی چنین است:

شما می توانید برای خود شناسی و رشد تفکر و پی بردن بیشتر به احساسات خود کتاب مطالعه کنید و به بیان آزادانه مسائل و نگرانی هایی را که گاه مخفی هستند تشویق شوید. بعضی وقتها می توانید با کمک نویسنده و شخصیت های یک کتاب خودتان را «کتاب درمانی» کنید. کتاب درمانی اگرچه در اصل یک اصطلاح درمانی است، لزوماً ویژه افراد بیمار نمی باشد و در اصل مفهومی قدیمی در علوم کتابداری است. کتاب درمانی از همه شاخه های ادبیات مانند داستانهای کوتاه، زندگینامه ها و یادداشتهای شخصی بهره می گیرد.

● تاثیرات کتاب درمانی

در این روش، ادبیات ابزاری است که به خواننده کمک می کند تا در کتاب با شناخت شخصیت ها و مشکلات آنان و مقایسه با مشکلاتی که در زندگی شخصی خود دارد، به حل مسائل خود کمک کند. در این روش خواننده کتاب می آموزد که چگونه دیگران با ناکامی ها و سرخوردگی هایشان رویاروی می کنند و این روش به آنان امکان می دهد که نوعی بصیرت درونی نسبت به

خود و راه‌حل‌های جایگزین برای حل مشکلات فردی شان بیابند و به خواننده اجازه داده می‌شود که درک کند او تنها کسی نیست که با مشکل ویژه‌ای روبروست و همین موضوع آنان را علاقه‌مند می‌کند تا به بحث و گفت‌وگوی باز و آزاد درباره مشکلات خود بپردازند.

برخی روانشناسان ادعا کرده‌اند که خواندن کتاب‌ها به افراد این شانس را داده است که با تجربه مشابهی در زندگی دیگران ارتباط برقرار کنند. اما کتاب درمانی ممکن است خود به روش‌های مختلفی صورت گیرد. کتاب درمانی می‌تواند به متقاضیان این روش‌ها کمک کند تا تلقی یا تصورشان را از خود بسط دهند و با شناخت و آگاهی بیشتر، فشارهای احساسی و عاطفی یا روانی خود را کاهش دهند. روند و مراحل کتاب درمانی به نحوی است که بحث و گفت‌وگو درباره آنچه که مطالعه شده به فرد امکان می‌دهد تا با طرح پرسش‌های مناسب از طریق شناسایی موضوع یا حادثه‌ای که شخصیت داستان را درگیر کرده است، به احساسات خود پی ببرد.

این شناسایی و تشخیص مقدمه‌ای بر تخلیه هیجانی است و هنگامی رخ می‌دهد که فرد از نظر عاطفی با داستان درگیر می‌شود و قادر است احساسات در بند و محدود شده خود را آزاد کند.

بالاخره فرد قادر به درک بهتر و بصیرت تازه‌ای نسبت به مشکل خود می‌گردد. در این روند، فرد غالباً از عواملی که رفتار و احساساتش را تعیین و آشکار می‌کند ناآگاه است.

از طریق کتاب درمانی افراد ممکن است از لایه‌های ژرف تر جریان ناخودآگاه ذهنشان آگاه شوند و قادر به ظهور و بروز آنها به بخش خود آگاه ذهن شوند. این وضعیت خود شرایط را برای بسط و ادامه بحث و بررسی و حل نهایی مساله فراهم می‌کند.

• چه وقت باید از کتاب درمانی استفاده کرد؟

- بهبود اعتماد به نفس شخص
- افزایش درک فرد از رفتار و انگیزه‌های انسان

- تقویت خود ارزیابی واقع بینانه
- نشان دادن راهی به شخص برای یافتن علایقی در خارج از خود
- تسکین فشارهای ذهنی یا هیجانی
- نشان دادن اینکه شخص، اولین یا تنها فردی نیست که با چنین مشکلی روبرو شده است.
- نشان دادن اینکه یک مشکل، بیش از یک راه حل دارد.
- کمک به اینکه شخص آزادانه تر در مورد مشکل خود صحبت کند.
- کمک به فرد در طراحی روشی برای حل یک مشکل.

• هدف انتخاب کتب روان‌شناسی

اگر شما جزو کسانی هستید که خواندن کتاب را نیمه‌کاره رها نمی‌کنید، اولین گام شناسایی کامل موضوعی است که می‌خواهید در مورد آن اطلاعات بیشتری کسب کنید یا قصد بهبود بخشی و درمان آن را دارید.

روانشناسان به این دسته افراد توصیه می‌کنند: باید هدف‌تان را از خرید کتاب مشخص کنید. مثلاً در مشاوره زوج‌یابی شما با کتاب‌هایی در زمینه انتخاب همسر، حل مشکلات زناشویی و... برخورد می‌کنید که برای انتخاب همسر یا حل مشکلاتتان از آن کتاب‌ها بهره ببرید. یکی از راه‌های معمول مطالعه فهرست مطالب موجود در کتاب است. برخی از کتاب‌های روان‌شناسی، بخشی را به ارائه راهکارهای عملی اختصاص داده‌اند که اگر در فهرست مطالب با راهکارهای آموزشی - درمانی روبه‌رو شدید برایتان آموزنده خواهد بود.

دومین مسأله به کارگیری راهکارهای ارائه شده در کتاب‌هاست. کسب مهارت‌های زندگی و حل‌کردن مشکلات مسأله‌ای است که نیاز به تمرین و تکرار دارد. افراد در زمینه اکتساب مهارت‌ها باید تلاش بیشتری کرده و و صبور باشند، هر تغییر در احساسات حداقل سه هفته و تغییر اساسی در رفتارها ممکن است حتی ۴۰ روز یا بیشتر زمان ببرد. این موضوع به دلیل

کارکرد مغز می باشد که، نیاز دارد تا تغییرات در یادگیری و کنترل رفتار را ثبت کند.

پس داشتن هدف صحیح در انتخاب کتاب، مرتبط بودن هدف شما از خرید کتاب با محتوای آن، داشتن انتظار درمان از مطالعه کتاب، داشتن انتظار نتیجه بخشی، پیگیری کردن در انجام تکالیف بیان شده و تمرکز داشتن روی مطالبی که عنوان شده به اثربخش بودن یک کتاب روان‌شناسی منجر می‌شود.

• بهره‌بردن از کتب روان‌شناسی

- در انتخاب کتاب‌های الهام بخش و روان‌شناسی از منابع معتبر اطلاعات کسب کنید.

- در یک دفترچه یادداشت نکات کلیدی و مهمی را که از مطالعه کتاب به دست آورده‌اید، یادداشت کنید.

- یک ارزیابی درونی داشته باشید و صادقانه یادداشت کنید که مطالب کتاب را چقدر در زندگی روزمره به کار برده‌اید.

- شیوه نرتیب چیدن کتابخانه یا محلی که کتابهای روان‌شناسی خود را در آنجا قرار می‌دهید، تغییر دهید: سه بخش را در نظر بگیرید. کتابهای خوانده شده، کتابهای نیمه‌کاره، کتابهای خوانده نشده.

- کتاب درمانی، سنین مختلف، مشکلات مختلف

کتاب درمانی کاربردهای گسترده‌ای برای افرادی از سنین مختلف دارد. گذر از بحران‌های نوجوانی، گذر میانسالی و گذران اوقات سالمندی به یاری کتابها آسان‌تر انجام می‌شود. قصه‌درمانی بیشتر برای کودکان به کار می‌رود، شاید بیشتر به این خاطر که تخیل بچه‌ها آن قدر قدرت دارد که به راحتی می‌توانند خودشان را جای شخصیت‌های کتاب بگذارند و کتاب‌ها در بچگی از جذابیت بیشتری برخوردارند.

- از حال بد به حال خوب با کتاب

وقتی که ما در یک کتاب غرق می‌شویم و حس می‌کنیم کتاب کم‌کم
تاثیرگذاری خود را نشان می‌دهد، از ۴ مرحله می‌گذریم؛ مرحله‌ای که شاید
چندان خودمان به آنها آگاهی نداشته باشیم:

۱. تشخیص

ما در این مرحله در واقع از بین شخصیت‌های یک داستان یا حتی شعر
تشخیص می‌دهیم که مشکل کدامیک از شخصیت‌های داستان خیلی شبیه به
مشکل ماست.

۲. معاینه

در این مرحله، شما از شباهت در جزئیات ویژه‌ای بین خودتان و شخصیت
داستان آگاه می‌شوید و شگفت زده خواهید شد.

۳. احساس مجاورت

در این مرحله با دیدگاه های مختلف شخصیت های داستان آشنا می شویم و نگرش ما به جهان بیرون نسبی تر و انتخاب هایمان عاقلانه تر می شود.

۴. عمل

در این مرحله دانشی را که از خواندن کتاب به کار بسته ایم در جهان بیرون به کار می بریم.

• تغییرات با مطالعه کتاب

- تخلیه هیجانی غیر مستقیم: هر چه شخصیتها در طول داستان بیشتر خودشان را بیان کنند، فرد نیز بیشتر خود را شبیه او می داند و در واقع به واسطه او خود را خالی می کند. از نظر روان شناسی این پدیده « تخلیه هیجانی به شیوه ای غیر مستقیم » نام دارد.

- دیدن جهان از زاویه دید دیگران: مطالعه کتاب موجب می شود افراد بیشتر از احساسات خود آگاه شوند و به جزئیات رفتارهای خود دقت کنند.

کتاب نوشته یک فرد دیگر در واقع نوعی نگاه خاص نویسنده به زندگی است. این باعث می‌شود که زاویه های دید ما به جهان گسترش پیدا کند و در برخورد با اطرافیانمان انعطاف پذیری بیشتری داشته باشیم.

- افزایش مهارت‌های ارتباطی: کتاب‌ها حامل ارتباط بین شخصیت‌ها هستند. آنها موجب پرورش مهارت‌های ارتباطی با دیگران می‌شوند.

- افزایش مهارت‌های مقابله‌ای: کتاب‌ها لبریز از شخصیت‌هایی هستند که در زندگی‌شان با مشکلی روبه‌رو می‌شوند. اینکه چطور شخصیت‌ها با مشکل کنار می‌آیند یا چه راه‌حلهای اشتباهی را انتخاب می‌کنند، باعث افزایش «مهارت‌های مقابله‌ای» در مخاطب می‌شود.

- یافتن معنا برای زندگی: کتاب‌ها گاهی حتی می‌توانند یک معنای جدید به زندگی ما اضافه کنند. حتما شما هم بارها از افراد موفق و بزرگ تاریخ شنیده‌اید که «کتاب... را خواندم و معنای زندگی‌ام عوض شد».

- تشویق به رشد و تغییر؛ بعضی کتاب‌درمانی را به دو بخش تقسیم می‌کنند؛ و از دو طریق می‌تواند به افراد کمک کند:

۱. پیشگیری

۲. درمان

اول وقتی است که ما مشکل روانی خاصی نداریم و به وسیله کتاب‌ها در واقع تفکر خلاق و دانسته‌های خود را رشد می‌دهیم. این رشد و تغییر شخصی حاصل از خواندن کتاب، می‌تواند از به وجود آمدن مشکل روان‌شناختی پیشگیری کند. نوع دوم که به کتاب‌درمانی بالینی مشهور است، مخصوص خواندن کتاب در جهت رفع مشکلاتی است که به وجود آمده است.

• تخلیه هیجانی (Catharsis)

روان‌شناسان می‌گویند با نوشتن افکار و احساساتی که در طول شبانه روز تجربه می‌کنیم، می‌توانیم سطح سلامت اعصاب و روانمان را ارتقا بدهیم. در این باره تکنیک‌های مختلفی وجود دارد. نام یکی از این

تکنیک‌ها catharsis است که در زبان فارسی، ترجمه شده است به: تخلیه هیجانی.

این تکنیک به نویسندگان می‌آموزد که چگونه هیجانات شدیدی را که در قلبش انباشته شده، روی کاغذ بریزد. ارسطو معتقد بود که دیدن تراژدی و کمدی موجب پالایش روح می‌شود. این اصطلاح در اواخر قرن نوزدهم دوباره زنده شد تا درمانگران مشهور، فروید و بروئر، مشترکاً یک خانم بیمار (به نام آنا) را درمان کردند که نشانه‌های جسمی شدیدی داشت، اما هیچ مشکل ارگانیکی نداشت. بروئر با استفاده از هیپنوتیزم کاری کرد که او تجربه‌های تلخ احساسی گذشته‌اش را با بیان آن‌ها بیرون بریزد. نشانه‌های جسمی برطرف شدند. نشانه‌های جسمی، همه به همان تجربه‌های ناگفته ربط داشتند. بیمار می‌گفت وقتی این تجربه‌ها را بیرون می‌ریزد، انگار دارد یک دودکش سیاه را پاک می‌کند.

فروید و بروئر از همان کلمه ارسطو برای این فرایند استفاده کردند؛ یعنی پالایش یا تخلیه هیجانی. اما فروید دریافت که برای این تخلیه، حتما نیازی به هیپنوتیزم نیست. همین که به فرد بگوییم «هر چه به ذهنت می رسد، بدون سانسور و فکر کردن به این که بی ربط اند، به زبان بیاور»، تخلیه هیجانی انجام می شود. بعد از فروید، همه رویکردهای روان درمانی، معتقد بودند که حداقل نصف درمان این است که مراجعه کننده، تجربه های احساسی اش را در یک جلسه درمانی بیرون بریزد. اما تکنیک ها به مرور متنوع تر شدند.

یکی از پیشنهادهایی که الان غالب روان شناسان به مراجعانشان گوشزد می کنند، این است که بنویسید. همه آن هایی که دستشان به قلم می رود، ناخودآگاه می دانند که نوشتن آرام شان می کند.

از شکسپیر که بعد از مرگ فرزندش، نمایشنامه هملت را نوشت تا برایان کریسی که در «قورباغه ات را قورت بده» به مخاطبانش می گوید هدفی که نوشته نشود، به درد نمی خورد. اما این که نوشتن یک

مطلب چه فرقی می کند با تکرار کردن همان مطلب در ذهن، احتمالاً قبل از هر چیز، دلایلی تاریخی دارد. نوشتن، همیشه قاطعیت خاصی داشته است. مثلاً قانون از وقتی که مکتوب می شد، لازم الاجرا تلقی می شد.

به زبان ساده، وقتی ما تجربیات خودمان را در دفتر خاطرات می نویسیم، علاوه بر این که به آن ها قاطعیت می دهیم، در واقع با یک فرد بیرونی در مورد تجربیاتمان حرف می زنیم؛ یک فرد بیرونی که بی نهایت رازدار و بی خطر است؛ یک فرد بیرونی که می توانیم هر وقت که بخواهیم او را از بین ببریم، بدون این که اعتراض کند. جالب است بدانید که حتی فرم کلماتی که می نویسیم، می تواند روی هیجانانگامان تأثیر بگذارد. چندی پیش در یک تحقیق آلمانی معلوم شد، خوانندگانی که داستانی را خوانده اند که در آن ها از حرف ll زیاد استفاده شده، غمگین تر شده اند تا خوانندگانی که داستانی را خوانده اند که تعداد کمی از این حرف در آن داستان بوده و در صورتی که هر دو

داستان یک چیز را می گفتند. به هر حال ثابت شده است که اگر ما افکار منفی و هیجانی مان را فقط در ذهنمان تکرار و تکرار کنیم (چیزی که روان شناسان به آن می گویند نُسخوار ذهنی)، تنها به احساس اضطراب و افسردگی خودمان دامن می زنیم، اما اگر همان افکار و هیجانات را بنویسیم، در واقع از دید یک ناظر بیرونی به آن ها نگاه می کنیم و می توانیم آن ها را مورد تجدید نظر و ارزیابی قرار دهیم.

از چه بنویسیم؟ در پاسخ به این سؤال، ما با دو دسته از روان شناسان مواجه می شویم؛ آن هایی که می گویند احساسات تان را بنویسید و آن هایی که می گویند افکار تان را بنویسید. گروه اول، مبنای فکری شان همان تخلیه هیجانی روانکاوانی مثل فروید و بروئر است. آن ها می گویند:

۱. قرار نیست برای دیگران بنویسید. فقط برای خودتان بنویسید. برای دل خودتان.

۲. احساسات تان را بشناسید و آن ها را از افکار تان جدا کنید.

۳. احساسات ، خیلی اتوماتیک تر و ناخودآگاه تر از افکارند. وقتی

شما ناگهان شاد می شوید، غمگین می شوید، تعجب می کنید، متنفر می

شوید، حس سردرگمی پیدا می کنید یا خشمگین می شوید، در واقع

دارید احساسات تان را تجربه می کنید.

۴. وقتی که در دیگران نیز احساسی را تشخیص می دهید و می گوید

فکر می کنم شما ناراحت شده اید، آن وقت در واقع شما دارید احساس

می کنید (فکر نمی کنید).

۵. احساسات، خیلی وقت ها علت نامعلوم یا ناخودآگاهی دارند، مثلا

وقتی از شخصی که برای اولین بار دیده اید، خوشتان می آید یا از او

متنفر می شوید.

۶. در هر شبانه روز، زمانی را اختصاص بدهید به این که احساسات

روزمره تان را بنویسید.

۷. در مقابل هر احساسی، رفتاری را که می‌خواسته اید انجام بدهید یا دلتان می‌خواسته انجام بدهید (اما انجام نداده اید)، بنویسید. این کار به شما کمک می‌کند بدون این که به دیگران از لحاظ عاطفی ضربه بزنید، به تخلیه هیجانی دست پیدا کنید.

۸. مهم نیست که خوش خط باشید یا بدخط، درشت بنویسید یا ریز، و مهم نیست که روی خطوط حرکت کنید یا نه. مهم نیست که قلم را چقدر روی کاغذ فشار بدهید، اما ضرورت دارد که خودتان را کاملاً آزاد بگذارید تا هر چه دلتان می‌خواهد، روی کاغذ بیاورید.

۹. اگر دوست دارید، می‌توانید دست آخر، تمام نوشته هاتان را پاره کنید! این کار، خودش دارای بار هیجانی زیادی است که می‌تواند تخلیه هیجانی‌تان را قوی‌تر کند. تحقیقات زیادی ثابت کرده‌اند که انجام دادن روزمره همین کارها، به شرطی که شما احساسات‌تان را به درستی شناخته باشید، روی بهداشت روانتان تأثیر مثبت دارد.

در پژوهشی که انجام شده بود، معلوم شد که این کار علاوه بر بالا بردن نمره های سلامت روان، می تواند نمره های هوش هیجانی را هم بالا ببرد.

و اما گروه دوم روان شناسان می گویند بهتر است اول افکار تان را بنویسید (نه احساسات تان را). آن ها معتقدند که ما به این دلیل افسرده و مضطرب می شویم که دارای افکار اتوماتیک و غیرمنصفانه ای هستیم. آن ها می گویند که همین فکرها هستند که باعث می شوند ما هیجانات ناخوشایندی را تجربه کنیم (و نه بر عکس). آن ها به مراجعانشان پیشنهاد می کنند:

۱. یک جدول هفتگی داشته باشید که در آن، تمام کارهای روزمره تان را بنویسید. این کار باعث می شود که شما متوجه شوید چقدر از روزتان را به کارهای مفید اختصاص می دهید و چقدر از روزتان را به بطالت می گذرانید. همچنین اگر آن ها را به عنوان برنامه های آینده داشته باشید، هر هفته متوجه می شوید که چند درصد از کارهایی را

که قرار بوده انجام بدهید انجام داده اید و چند درصد را انجام نداده اید.

۲. یک جدول سه ستونی درست کنید و همیشه آخر شب تکمیلش کنید.

۳. در قسمت اول این جدول، فقط فکری را بنویسید که موقع احساسی شدن، به آن‌ها می‌اندیشید. مثلاً بنویسید وقتی که غمگین می‌شوم، این فکرها به سراغم می‌آید: هیچ روز خوبی در زندگی ام نداشته‌ام و... چند هفته که این فکرها را یادداشت کردید، متوجه می‌شوید که تمام آن‌ها به چند دسته مشابه تقسیم می‌شوند، مثلاً گزاره‌هایی که با همه یا هیچ آغاز شده‌اند.

۴. در قسمت دوم جدول، احساساتی را بنویسید که همراه با آن فکرها تکراری تجربه کرده‌اید. «شناخت درمانگرها» می‌گویند بعد از مدتی خودتان متوجه می‌شوید، در مقابل فکرها غیرمنصفانه‌تر، احساسات منفی‌تری قرار دارند. حتی آن‌ها می‌گویند به میزان منصفانه بودن و

منطقی بودن فکرتان نمره بدهید. اگر فکرتان منصفانه باشد، احساسات بدی را تجربه نمی کنید.

۵. در قسمت سوم جدول، فکرهای جایگزین را بنویسید. البته بهتر است این کار را دیرتر شروع کنید، یعنی هنگامی که به اندازه کافی، ربط بین افکار غیرمنطقی و احساسات منفی را فهمیده باشید. شما باید فکری را جایگزین کنید که لااقل به اندازه ای منطقی تر از فکرهای اولیه باشد. به این فکرها هم نمره بدهید.

روان شناسان معتقدند که بعد از مدتی ذهنتان عادت می کند که خودش از اول، فکرها را جایگزین کند، چون متوجه شده است که فکرهای تکراری ناکارآمد، جز افسردگی و اضطراب نتیجه ای ندارند.

● نوشتن به شیوه پست مدرن

نوشتن به شیوه پست مدرن گروه های دیگری از روان شناسان هستند که از نوشتن به عنوان تکنیک های درمانی استفاده می کنند. شاید

جدیدترین آن‌ها گروهی باشند موسوم به «روایت درمانگران» هستند. این گروه از روان‌شناسان که در زیرمجموعه روان‌شناسان پُست مدرن جای می‌گیرند، معتقدند که هر کسی داستان زندگی خودش را دارد. آن‌ها از همان واژه‌هایی استفاده می‌کنند که مراجعہ کنندگان برای توصیف مشکلشان از آن‌ها استفاده می‌کنند. یکی از جالب‌ترین شیوه‌های آن‌ها برای مراجعہ کنندگان بزرگسال، نامه نوشتن به پدر و مادر است. آن‌ها به شما توصیه می‌کنند تمام هیجاناتی را که نسبت به پدر و مادرتان داشته‌اید، در قالب یک نامه بنویسید و به آن‌ها بگویید که تا چه حد نگذاشته‌اند شما داستان زندگی خودتان را خودتان بنویسید. به آن‌ها بگویید که کی دوست داشته‌اید سرشان داد بزنید و نزنده‌اید، کی از آن‌ها غمگین شده‌اید و کی احساس کرده‌اید در اجبار قوانین آن‌ها زندگی می‌کنید. شما می‌توانید این نامه را به پدر و مادرتان بنویسید، بدون این که آن‌ها را پُست کنید یا به کسی نشان بدهید. کارهای دیگری هم می‌توان کرد. مثلاً می‌توانید جای گیرنده و

فرستنده نامه را خالی بگذارید و نامه را به صندوق پست بیندازید.
 احساسی که شما موقع افتادن نامه به صندوق پست تجربه می کنید، حس
 تخلیه هیجانی است؛ آن هم از نوع پُست مدرن!

این روان شناسان همچنین توصیه می کنند با نوشتن خواب هایتان در
 اول صبح، آن ها را از فرار به دنیای فراموشی مصون نگه دارید؛ چرا
 که این کار باعث می شود سیستم حافظه خوابتان تقویت شود. اگر
 بخواهیم خیلی روانکاوانه فکر کنیم، در پاسخ به این سؤال که «چه
 کسانی از نوشتن بیشترین استفاده را بردند؟» باید فهرستی به اندازه
 اسم تمام شاعران و نویسندگان دنیا ارائه بدهیم، اما اعترافات سنت
 آگوستین، برادران کارامازوف داستایفسکی و هملت شکسپیر، نمونه
 های بسیار خوبی هستند.

برای نوشتن، شما می توانید خیلی ساده، رویدادهای روزمره را به شکل
 یک داستان کوتاه بنویسید. می توانید خطی را اختراع کنید که فقط
 خودتان از آن سر در می آورید. می توانید برای این که بیشتر هیجانی

باشید، آن‌ها را به یک شعر آزاد تبدیل کنید. اما بالاخره باید جایی را برای نوشتن داشته باشید. ما از سنتی‌ترین شکلش استفاده می‌کنیم.

۱. دفتر خاطرات: یکی از قدیمی‌ترین، معمول‌ترین و رمانتیک‌ترین راه‌های نوشتن هیجان‌ات و افکار روزانه، استفاده از دفتر خاطرات است. از اعترافات سنت آگوستین قدیس از همین دفترها بیرون آمده است.

۲. کاغذهای جدا از هم: نوشتن بر روی برگه‌های جدا از هم، این حس را دارد که شما می‌توانید آخر کار، آن‌ها را ریزرین کنید، بدون این که نگران از شکل افتادن دفترتان باشید.

• وب‌درمانی و کتاب‌درمانی

وب‌درمانی یکی از شق‌های دیگر کتاب‌درمانی است و در واقع مکمل آن است. بسیاری از بیماری‌ها در اثر ناآگاهی فرد و عدم شناخت کافی به وجود می‌آیند. با آشنا شدن با بیماری موردنظر و راه‌های

صحیح برخورد با آن از طریق منابع وب، روش های درمان آن به دست می آید. ممکن است وب درمانی به عنوان جایگزین یا مکمل کتاب درمانی و سایر فنون روان درمانی به کار گرفته شود .

امروزه منابع موجود در وب به منظور درمان و رشد فکری و شخصی مورد استفاده قرار می گیرند. هدف وب درمانی به کارگیری منابع موجود در وب برای حفظ سلامت روانی، تندرستی و سلامتی است.

امروزه یکی از آسانترین راه های ارتقای آگاهی افراد، وب و سایر امکانات موجود در اینترنت هستند. وب درمانی، سلامت تن و روان را با شناخت و درک عمیق تر نسبت به روان خویشتن برای افراد فراهم می نماید. وب درمانی می تواند به افراد و گروه های اجتماعی مختلف کمک کند تا بهداشت روانی خود را تأمین نمایند و تغییرات مثبتی در طرز تفکر و اندیشه خود ایجاد کنند. در واقع، افراد با افزایش اطلاعات پزشکی و روانشناسی خود از طریق مطالعه منابع اطلاعاتی

موجود در وب، بیشتر مراقب سلامت و بهداشت روانی خود و سایرین هستند .

● تعریف وب درمانی

وب درمانی به عنوان برابر نهاده واژه **Webotherapy** انتخاب شده است. واژه **Webotherapy** از دو واژه **Web** به معنای وب و **Therapy** به معنای درمان و شفا مشتق شده است. وب درمانی یعنی مطالعه منابع الکترونیکی موجود در وب به منظور ارتقای سطح دانش، حل مشکلات و مسائل جسمی، روحی و روانی. قابل ذکر است که ایده وب درمانی بر گرفته از کتاب درمانی است. ممکن است وب درمانی به عنوان جایگزین یا مکمل کتاب درمانی و سایر فنون روان درمانی به کار گرفته شود .

امروزه منابع موجود در وب به منظور درمان و رشد فکری و شخصی مورد استفاده قرار می گیرند. هدف وب درمانی به کارگیری منابع موجود در وب برای حفظ سلامت روانی، تندرستی و سلامتی است . منابع موجود در

وب (اعم از صفحه های وب، نوشته ها ، دسترسی آزاد به مجله های ، کتابهای الکترونیکی ، کتاب های صوتی، روزنامه های الکترونیکی و غیره) می توانند به حل مشکلات افراد کمک کنند. مطالعه مواد خواندنی موجود در وب می تواند بهبودبخش و آرام بخش مشکلات فردی باشد. استفاده از خواندنی های گزینشی و متناسب با مشکلات و سن افراد به منظور حفظ سلامت و بهداشت روانی نوعی وب درمانی است. بدون شک مطالعه خواندنی های سودمند و مناسب برای روان آدمی مفید است. وب درمانی نوعی خودیاری است که افراد با مطالعه و راهنمایی گرفتن از منابع ارزشمند موجود در وب مشکلات عاطفی، روانی یا جسمانی خود را برطرف کرده و یا ناراحتی های خود را تسکین می بخشند .

همان طور که تغذیه جسم جزو مهمترین مسائل روزمره است، مطالعه نیز ضروری است. در واقع، مطالعه غذای ذهن است. مهم این نیست که در کتابخانه سنتی این کار را انجام دهیم یا در محیط وب. مهم آن است که فرد بتواند اطلاعات مورد نیاز خود را در کوتاه ترین زمان ممکن

به دست آورد. به عبارت دیگر، مهم اطلاعات هستند و نه قالب ارائه آنها. البته باید بین محتوای منابع و اهداف درمانی تناسب وجود داشته باشد. آنچه بر اهمیت وب درمانی می‌افزاید این واقعیت است که اینترنت و وب امروزه جزو مکمل‌های کتاب درمانی بوده و پژوهش‌های انجام شده توسط پژوهشگران غربی بر اهمیت آثار درمانی وب اشاره دارند. از جمله مزایای عمده وب درمانی، سهولت دسترسی به وب و گستردگی آن است. در واقع، فرد برای حل هر مشکل می‌تواند از روش وب درمانی استفاده کرده و قواعد روانشناختی لازم را به کار ببرد. وب می‌تواند به تغذیه تفکر و تأمین بهداشت روانی افراد فارغ از جنس، سن و مذهب کمک کند و حائز اهمیت زیادی است.

از وب درمانی می‌توان برای ایجاد انگیزه و تقویت احساس اعتماد به نفس، خودشناسی و عزت نفس و تغییر نگرش افراد بهره گرفت. وب درمانی می‌تواند از ساده‌ترین و مؤثرترین روش‌ها برای درمان بسیاری از پریشانی‌های روانی باشد.

وب درمانی در مورد افراد از سنین مختلف کاربردهای گسترده ای دارد و می تواند برای برقراری تندرستی، بهداشت و سلامت روانی افراد به کار رود. همچنین در مورد افرادی که در شرایطی چون افسردگی، عاشقان دل شکسته، دوری از وطن، بزهکاری، ناسازگاری اجتماعی، پرخاشگری، ضعف اعتماد به نفس، انواع ترس، ترس از جامعه، ترس از سخنرانی در برابر جمع، ناراحتی قلبی، الکلیسم، اعتیاد، سوء استفاده کنندگان مواد مخدر، افراد دچار ناتوانی یادگیری، خانواده های مبتلا به کثرکاری، افراد سالخورده، افراد دچار مشکلات جسمانی، اندوه، بازماندگان اموات، افراد مورد خشونت قرار گرفته، افراد مورد سوءاستفاده جنسی قرار گرفته، بچه های طلاق و بی سرپرست قرار دارند، می توان از وب درمانی استفاده کرد .

• اهداف و فواید وب درمانی

وب درمانی می تواند ناجی بسیاری از افراد برای رهایی از مشکلات

شخصی باشد. مهمترین مزایای وب درمانی عبارتند از:

- توسعه خودشناسی و دیگرشناسی
- افزایش بهداشت و سلامت روانی
- ایجاد اعتماد به نفس و افزایش عزت نفس
- افزایش میزان احترام به خویشتن و دیگران
- بهبود آگاهی افراد نسبت به مشکلات یا بیماری خود
- کاهش انزوای اجتماعی افراد
- تقویت مهارت های برقراری ارتباط و روابط اجتماعی با سایر افراد
- افزایش آگاهی و بینش واقعی افراد و وسعت ذهن
- کاهش مشکلات عاطفی و تنش های روانی
- تخلیه هیجان ها و احساس های منفی
- تحول فکری از طریق تأمل و تفکر درباره رفتارها و نگرش ها
- برطرف کردن مشکلات ارتباطی بین افراد خانواده

- بالا بردن قدرت رویارویی فرد با مشکلات

• اجزای وب درمانی

همان گونه که قبلا اشاره شد چهار مرحله کتاب درمانی را می توان برای وب درمانی نیز به کار گرفت. چهار مرحله از فرایندی که فرد در تعامل با منابع اطلاعاتی وب طی می نماید، عبارتند از:

۱. شناسایی یا همانندسازی

۲. تخلیه هیجانی یا پالایش روانی

۳. بینش

۴. عمومیت یا جهان شمولی

• وب نوشت و نقش آن در وب درمانی

در مطالب بالا اشاره شد به اینکه که فرایند خواندن و نوشتن به عنوان یک میانجی برای شناخت پیچیدگی های شخصیتی به کار می رود.

نوشتن یکی از فنون و مهارت هایی است که در روانشناسی همواره به کار گرفته می شود. در واقع، فرد با نوشتن مشکلات خود و خواندن درباره آنچه که نوشته است بهتر به مشکل خود پی می برد. وب نوشت (وبلاگ) بستر خوبی برای تخلیه روانی و هیجانی افراد و به رشته تحریر در آوردن مشکلات جسمی، روحی و روانی خود و ایجاد ارتباط با افراد شبیه به خود (از لحاظ روحی، روانی، عاطفی و غیره) است. بسیاری از افراد با طراحی وب نوشت، امکان بیان مشکلات خود را فراهم می آورند و ممکن است بتوانند با مشورت سایر افراد برخی از مشکلات خود را حل نمایند. این روش می تواند به عنوان وسیله ای برای شروع به کار فرد در فرایند وب درمانی به کار گرفته شود. وب درمانی می تواند از وب نوشت ها و کلام نوشتاری برای نیل به اهداف درمانی، تخلیه هیجانی، افزایش تندرستی، رفاه افراد از طریق تلفیق و یکپارچگی ابعاد عاطفی (احساسی)، شناختی و اجتماعی شخص استفاده کند.

• تاریخچه ی "کتاب درمانی"

درباره ی تاریخچه ی کتاب درمانی می توان به جمله ی مشهوری از هرینگ اشاره کرد که گفته است: "پیشینه ی کتاب درمانی به اندازه ی پیشینه ی خود کتاب یا بهتر است بگوییم به « قدمت خواندن است.»

برخی "پیشینه ی کتاب درمانی را به دوران باستان می رسانند. در آن زمان، کتابخانه را به نام « درمانگاه روح » می شناختند. در کتابخانه ی اسکندریه، به تالار مطالعه «روان» می گفتند. در قرن ۱۸ و ۱۹ میلادی، روش کتاب درمانی به شکل گسترده در اروپا و آمریکا به کار گرفته شد. با نگاهی به متون و منابع مختلف در می باییم که کتاب درمانی شیوه ای نو و منحصر به دوران معاصر نیست و ریشه های آن به پیشینه ی حضور کتاب در زندگی انسان بازمی گردد.

طرح واژه کتاب درمانی در کشور آمریکا به سالهای ۱۹۳۰ بازمی گردد اما مفهوم اصلی نهفته در این واژه یعنی کتاب درمانی آن است که کتاب خواندن

می‌تواند بخشی از روند درمان و شفابخشی هم در زمینه جسمی و هم در زمینه روانی باشد.

این عبارت در تمام زمینه‌های درمانی اعم از مراقبت‌های عمومی و کاربردی پس از جنگ دوم جهانی مطرح شد. زمانی که سربازان بازگشته از جنگ دوره تقاهت را می‌گذراندند، در این زمینه بسیاری از این سربازان احساس می‌کردند که خواندن کتاب به آنها احساس بهبود و آرامش می‌دهد. از این دوران در بسیاری از موسسه‌های درمان و مشاوره روانی، گروه‌های کتاب‌درمانی شکل گرفته و افزایش یافته‌اند.

کتاب‌درمانی یک واژه قدیمی است. مفهوم اساسی کتاب‌درمانی، بازپروری از راه خواندن است. فکر کتاب‌درمانی از آن جا بر می‌خیزد که انسان به تعیین هویت با دیگران از راه ادبیات و هنر علاقمند است. کتاب‌درمانی تعامل بین خواننده و ادبیات است. در روش درمان با کتاب، مطالب خواندنی که در اختیار خواننده قرار می‌گیرد، تاثیر درمانی و شفابخشی دارد.

اگرچه این مفهوم طیف گسترده‌ای از کاربری‌ها را در بر می‌گیرد، در این بخش ما تنها به کاربری آن در گستره کودکان و نوجوانان در بحران می‌پردازیم: زمانی که کودکان و نوجوانان با مشکلات اجتماعی، احساسی یا شخصی روبه‌رو هستند و نیاز به کتاب درمانی دارند.

• کتاب درمانی و کودکان

متخصصین رشد و پرورش کودکان، بارها، کتاب درمانی را برای مواردی که کودکان در فشارهای روانی مانند بستری بودن در بیمارستان، از دست دادن دوست و جدایی والدین، یا در شرایط جنگ و رخداد های طبیعی همچون سیل و زلزله قرار می‌گیرند، توصیه کرده‌اند. ادبیات می‌تواند کودکان را در درک عواطف خود، همانند سازی با شخصیت‌هایی که احساس‌های مشابه را تجربه می‌کنند و نیز کسب بینشی نوین نسبت به چگونگی برخورد دیگران با همان مشکلات، یاری رساند. کتاب می‌تواند نقشی همچون آینه را برای کودکان بازی کند؛ به این معنا که بازتاب‌دهنده‌ی ویژگی‌های ظاهری،

روابط، احساس‌ها، اندیشه‌های آنها در پیرامونشان باشد. همچنین کتاب می‌تواند چون پنجره‌ای رو به جهان باشد که کودکان را به نگاه فراتری از خود و پیرامونشان دعوت کند تا با شخصیت‌ها و شرایط پیوند برقرار نمایند کتاب‌های مختلف سبب مشغولیت ذهنی افراد می‌شد و بسیاری از آنان احساس بهتری از زندگی به دست آورده و از نظر ظاهری نیز نوعی بهبود عمومی در آنها مشاهده می‌شد.

کتاب درمانی رشدی است که از سوی آموزگاران، کتابداران و والدین برای تسهیل رشد و خود شکوفایی طبیعی در کودکان سالم به کار رود. اما این واژه به مرور گسترش یافت و اکنون در بیشتر کشورهای غربی کتاب‌هایی چاپ و منتشر می‌شوند که اساساً اختصاص به درمان افراد به ویژه کودکانی دارند که به دلایلی از نظر روحی یا عاطفی دچار مشکل شده‌اند.

این موضوع اخیراً به تشکیل کلوپ‌ها یا انجمن‌های کتابخوانی انجامیده است به خصوص در میان کسانی که از برخی فشارهای روانی و روحی رنج

می‌برند. معمولاً نوشتن را نیز با خواندن ترکیب می‌کنند تا افراد هم نوشته‌درمانی شوند و هم با نوشتن درمان شوند.

• کتاب‌درمانی در ایران و غرب

در غرب در تقسیم‌بندی دهگانه انواع کتابخانه‌ها، یک‌نوع خاص به نام «کتابخانه‌های بیمارستانی» وجود دارد.

کتابخانه‌های بیمارستانی کتابخانه‌هایی می‌باشد که مخصوص بیماران است. در این کتابخانه‌ها، مجموعه‌ای از کتاب‌های ساده برای بیماران فراهم می‌کنند تا بیماران در میان این کتاب‌ها احساس آرامش و لذت پیدا کنند. بعضی از این کتاب‌ها می‌توانند ترس روان‌شناختی بیماران را از بیماری کاهش دهند.

در غرب برای درمان بیماری‌های کودکان هم معمولاً بازی‌درمانی و کتاب‌درمانی را با هم ترکیب می‌کنند و بعد از خواندن کتاب در مورد شخصیت‌های آن با بچه‌ها بحث می‌کنند. ناشران در کشورهای غرب انواع

خاصی از کتاب‌ها را چاپ می‌کنند که مخصوص یک مشکل یا رفتار خاص کودکان است. خوشبختانه این کار در ایران هم شروع شده است.

تنها تحقیق انجام شده در ایران در مورد کتاب‌درمانی در کودکان، تقسیم‌بندی کتاب‌های چاپ شده برای گروه سنی (ب) بوده است که فقط در حد تحلیل داده‌ها باقی مانده؛ یعنی در واقع محقق فرض کرده که این کتاب‌ها برای بعضی مشکلات کودکان موثرند.

از ۶۰ داستان این پژوهش، ۱۴ درصد داستان‌ها برای تقویت اعتماد به نفس، ۸ درصد برای کاهش پرخاشگری، حدود ۸ درصد برای کاهش ترس و ۴ درصد برای کاهش اندوه کودکان می‌توانند مورد استفاده قرار گیرند.

• فوائد "کتاب‌درمانی" کودک

به نظر می‌رسد ما بعد از مطالعه‌ی هر کتابی تا مدت‌ها تحت تاثیر محتوا و فضای آن قرار داریم. کتاب‌های خوب و مناسب، تاثیرات ژرفی بر روح و جان کودک به جای می‌گذارند. کودک بیمار با سرکوب احساسات خود

وانکار آن‌ها، سبب آزار خود و ایجاد مشکل برای دیگران می‌شود. مطالعه، این فرصت را برای او فراهم می‌آورد تا هیجان‌های خود را تخلیه کند. اضطراب کودک با مطالعه‌ی کتاب و همانند سازی با شخصیت اصلی داستان کاهش پیدا می‌کند و سرانجام به احساس امنیت و آرامش دست می‌یابد. این روش درمان، تخیل کودک را فعال می‌کند و در عین حال که به او کمک می‌کند راه‌های جدید را تجربه کند، به او یاری می‌رساند تا راه‌های چیره شدن بر مشکلات را پیدا کند و راه مناسب را برگزیند.

تفکر مثبت نیز، در حالی که کودک لحظاتی شاد و لذت بخش را تجربه می‌کند و سرگرم می‌شود، در او شکل می‌گیرد و روش‌های برنامه‌ریزی را هم می‌آموزد. کودک می‌تواند این شیوه را بعدها در بزرگسالی نیز به کار بندد. این مسئله نه تنها بر روح بلکه بر جسم او نیز تاثیر می‌گذارد. گرچه به نظر می‌رسد کتاب درمانی بی‌خطر، ارزان و دل‌پذیر است، میزان و موارد استفاده‌ی آن در اختیار خود ماست.

کتاب درمانی می‌تواند این ویژگی‌ها را در وجود کودکان رشد دهد:

- توانایی تشخیص و ارزش گذاری احساس ها
- درک این مسئله که کودکان دیگر هم با مشکلاتی مشابه روبرو هستند و او تنها نیست

- توانایی آغاز و پیگیری یک گفت و گو
- رشد قدرت اندیشه و خود آگاهی
- کشف مهارت های سازگار شدن با شرایط و یافتن راه حل
- تصمیم گیری برای آغاز کنش ها و واکنش های سازنده

• کتاب درمانی برای کودکان آسیب دیده

متخصصین رشد و پرورش کودکان، بارها، کتاب درمانی را برای مواردی که کودکان در فشارهای روحی مانند بستری بودن در بیمارستان، از دست دادن دوست و جدایی والدین، یا در شرایط جنگ و رخداد های طبیعی همچون سیل و زلزله قرار می گیرند، توصیه کرده اند. ادبیات می تواند کودکان را در درک عواطف خود، همانند سازی با شخصیت هایی که

احساس‌های مشابه را تجربه می‌کنند و نیز کسب بینشی نوین نسبت به چگونگی برخورد دیگران با همان مشکلات، یاری رساند. کتاب می‌تواند نقشی همچون آینه را برای کودکان بازی کند؛ به این معنا که بازتاب‌دهنده‌ی ویژگی‌های ظاهری، روابط، احساس‌ها، اندیشه‌های آن‌ها در پیرامونشان باشد. همچنین کتاب می‌تواند چون پنجره‌ای رو به جهان باشد که کودکان را به نگاه فراتری از خود و پیرامونشان دعوت کند تا با شخصیت‌ها و شرایط پیوند برقرار نمایند.

کتاب به دو روش می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد:

- به شکل مستقیم در ارتباط با خود کودک، یعنی کودک با داستان درگیر شود و ما منتظر واکنش از سوی کودک تحت درمان بمانیم.
- به شکل غیر مستقیم از راه بالا بردن آگاهی اطرافیان و دادن اطلاعات لازم برای برخورد با کودک.

موفقیت در هر دو این روش‌ها به توانمندی، برنامه ریزی و آگاهی درمان

گر از کتاب و وضعیت کودک بستگی دارد.

برای کودک خردسال کتاب می خوانیم تا لذت ببرد و مهارت های شنیداری و توانایی درک و تحلیلش رشد کند و هنگامی که خواندن آموخت، خود کتاب می خواند تا آگاه شود و باز هم لذت ببرد.

هنگامی که کودک به خواندن داستانی سرگرم می شود، با شخصیت های داستان می آمیزد و همراه می شود و در نشیب و فراز پا به پای آن ها، می اندیشد و جستجو می کند تا راه های تازه بیابد و گره از مشکلی باز کند. او با افراد داستان می خندد و می گرید، شاد و غمگین می شود و گاه در شور و شوق و گاه در دل مردگی با آن ها شریک می شود.

کتاب درمانی می تواند به کودکان کمک کند تا با مشکلاتشان کنار آیند و برای برطرف کردن آن ها راه حل پیدا کنند. با این روش به ظاهر ساده، می توان با مشکلاتی چون جدایی و دوری، بیماری، مرگ، فقر، ناتوانی جسمی، از خود بیگانگی، سوانح و جنگ کنار آمد و رنج ناشی از آن ها را در کودک کم تر کرد.

برای کودکان معمولاً درک و بیان احساسشان دشوار است و این درست جایی است که کتاب به یاری می آید. کودک با خواندن و تفسیر یک داستان در ذهنش، روندی را آغاز می کند که در آن به تجربه ها و نیازهای خودش پاسخ می دهد تا به نوعی از خودآگاهی و درک از نیازها و احساسش برسد.

هنگامی که کودکان با شخصیت های داستانی ادبی آشنا و مدتی با آن ها درگیر می شوند بهتر می توانند آن چه در درونشان می گذرد را بر زبان آورند یا نقاشی اش کنند و یا درباره آن بنویسند. راهکارهای مستمر که می توانند همراه با کتاب درمانی به کار روند. عبارتند از: فعالیتهای هنری، داستان نویسی، تئاتر، نمایشهای عروسکی، و عروسک بازی. کودک پس از خواندن کتاب (یا پس از آنکه کتاب برایش خوانده شد) میتواند داستانی را به درمانگر دیکته کند. پایان متفاوتی برای داستان بنویسد. نامه ای به یک یا چند تن از شخصیتهای داستان بنگارد یا در قطعات مشخصی از داستان، ایفای نقش کند. همچنین می تواند با استفاده از مواد گوناگون، کولاژ تصاویر و مجسمه هایی بسازد که شخصیتهای داستان را به زندگی آنها ربط دهند. از

نمایشهای عروسکی کامل با عروسکهای دست ساز و صحنه آرای نیز به عنوان فعالیتهای جنبی استفاده شده است. تعداد و نوع این فعالیتها تنها توسط نیروی تخیل کودک و اشتیاق و تمایل درمانگر برای آزمودن شیوه های خلاق و ابتکاری تعیین می شود.

کتاب درمانی، روشی نیست که تنها در بحران ها و اختلالات مهم روانشناسی اثرگذار باشد. ممکن است کودکی، نتواند بین آن چه که می خواند و زندگی شخصی اش رابطه برقرار کند، کتاب و ادبیات، برای کودکی دیگر هم ممکن است تنها راه فراری باشد برای فراموش کردن مشکلاتش. با همه این ها، کتاب درمانی برای بسیاری از کودکان اثرهای مفیدی در بر داشته است.

• فرآیندهای کتاب درمانی

کودکان هنگام کتاب درمانی سه فرایند را تجربه می کنند :

فرایند همانند سازی، فرایند پالایش روانی و فرایند بینش درون. از آن جا که کودکان و نوجوانان در بیشتر موارد خود را به جای شخصیت های کتاب یا قهرمان های اصلی داستان می گذارند، چنانچه در پروژه های کتاب درمانی، کتاب های مناسبی گزینش شوند، همانند سازی به آن ها کمک می کند تا مشکلات خود را شناسایی کنند و هنگامی که در می یابند در رویارویی با این گونه مشکلات تنها نیستند، احساس آرامش و امنیت می کنند و از تنهایی و تشویش آن ها کاسته می شود. زمانی که این همانند سازی صورت گرفت، فرایند پالایش روانی نیز انجام می شود. کودک و نوجوان از جنبه احساسی درگیر داستان می شود و می تواند احساسات خود را در شرایطی امن بروز دهد. با همانند سازی و پالایش روانی، کودک و نوجوان برای تجزیه و تحلیل مشکلات خود توانمند تر می شود. این گونه تحلیل ها سبب افزایش آگاهی و درک عمیق تر آن ها از خود و ارتباط با دیگران می شود. این خود آگاهی کودک و نوجوان را قادر می سازد تا دریافت های خود را از رخدادها دگرگون کند و رفتارهایش را بهبود بخشد.

• انواع کتاب درمانی

کتاب درمانی می تواند به شکل انفرادی و یا گروهی انجام شود. در کتاب درمانی های انفرادی، کتابی برای یک فرد خاص با یک نیاز ویژه برگزیده می شود. آن کودک یا نوجوان خاص می تواند کتاب را خود بخواند یا برایش خوانده شود. فعالیت هایی که پس از خواندن کتاب طراحی شده اند به شکل انفرادی با آن کودک و یا نوجوان انجام شود. کودک و یا نوجوان درباره آن کتاب با آموزگار، کتابدار و یا هر فرد بزرگسال که با او کار می کند، می تواند گفت و گو کند، گزارشی درباره داستان بنویسد و یا احساسات خود را به شکل هنر نقاشی یا هر گونه دیگر از هنر بیان کند. در این پروسه کودک و نوجوان از فشار های احساسی رها می شود و در ضمن با تحلیل ارزش های اخلاقی و برانگیخته شدن تفکر انتقادی در او، بر خود آگاهی او افزوده می شود و می تواند ارزیابی های شخصی و اجتماعی خود را بهبود بخشد. نتیجه آن خواهد شد که او رفتارش را بهبود بخشد و بتواند موضوع های مهم زندگی را درک کند.

در کتاب درمانی های گروهی، کودکان و نوجوانان داستانی را بلند می خوانند یا برایشان کتابی خوانده می شود. گفت و گوی گروهی و فعالیت های جمعی در پی این خواندن انجام می شود. آن ها در این بحث ها در می یابند که تنها نیستند و می توانند مشکلات خود را با دیگران سهیم شوند.

• گام های کتاب درمانی

- شناسایی نیازهای کودکان و نوجوانان مورد هدف،
- گزینش مواد مناسب،
- طراحی فضا و زمان نشست ها (از پیش مخاطبان را درباره چگونگی گرداندن جلسه آگاه کنید.)،
- طراحی فعالیت های پس از کتاب خوانی،
- گفت و گو درباره داستان یا کتاب،
- نوشتن درباره کتاب یا داستان، نقاشی و اجرای نمایش،

- برانگیختن کودکان برای فعالیت‌ها بیشتر (پرسش‌های بیشتر درباره موضوع کتاب یا داستان.)،
- اختصاص زمان استراحتی به کودکان - دادن فرصتی برای واکنش آن‌ها به داستان.
- معرفی فعالیت‌های بیشتر:
- بازگویی دوباره داستان،
- گفت و گوی عمیق‌تر درباره داستان (برای نمونه می‌توان درباره کارهای درست و غلط شخصیت‌های اصلی، ضعف و قوت آن‌ها، درباره اصول اخلاقی و قوانین بیشتر گفت و گو کرد.)،
- فعالیت‌های هنری (صحنه‌هایی از داستان را تصویرگری کنند، با استفاده از کلاژ عکس و روزنامه تصویرهایی از داستان را بازنمایی کنند.)،
- نوشتن خلاق (برای نمونه داستان را به شکل دیگری بازنویسی کنند، تصمیم‌های شخصیت‌های داستان را تجزیه و تحلیل کنند.)،

• نمایش خلاق (نقش بازی کنند، و یا با ساختن عروسک های داستان، آن را به شکل نمایش عروسکی اجرا کنند).

• روش گزینش کتاب

گرچه برای کتاب درمانی امتیازهای بی شماری برشمرده می شود، ممکن است برخی مشکلات هنگام کتاب درمانی پیش بیاید. یکی از این مشکلات، گزینش کتاب مناسب برای کودکان است.

نشست های کتاب درمانی را می توان به شکل انفرادی یا گروهی برنامه ریزی کرد. فرد کتاب خوان در این مرحله باید با دقت و بردباری کتاب مناسب را انتخاب کند. بنابراین، درمانگر از یک سو در عین شناخت مشکلات کودکان باید آگاهی کافی از کتاب های آن ها داشته باشد و کتابی را برگزیند که مناسب حال کودکان بیمار است و با مشکلات آن ها همخوانی دارد. در غیر این صورت، ممکن است این شیوه ی درمان، نتیجه ی عکس داشته باشد و برای کودک بیمار مشکل ساز شود.

در انتخاب کتاب مناسب برای کتاب درمانی، کتاب خوان یا درمانگر می تواند از تجربه ی دیگران استفاده کند و همچنین از کتاب هایی که پیش تر در همین زمینه مورد استفاده قرار گرفته اند، بهره ببرد تا درمان او نتیجه ی مطلوب داشته باشد. آشنایی با معیارها ی انتخاب کتاب هم می تواند به کتاب خوان برای انتخابی درست و مناسب کمک کند.

گزینش کتاب در جلسه های کتاب درمانی یکی از دشوارترین و حساس ترین مراحل به شمار می آید. بزرگسالانی که جلسات کتاب درمانی را برای کودکان و نوجوانان به شکل فردی یا گروهی ساماندهی می کنند، باید از یکسو با مشکلات گروه مخاطبان آشنا باشند و از سوی دیگر با شناختی که از کتاب های کودکان و نوجوانان دارند بتوانند بهترین گزینش ها را برای کتاب درمانی داشته باشند.

کتاب هایی که مشکلات کودکان و نوجوانان را بازتاب می دهند، بی شمارند. تنها باید دانست کدام کتاب برای کدام مشکلات گزینش شود و در اختیار مخاطبان قرار گیرد.

- معیارهای زیر شما را در گزینش کتاب مناسب کمک می کند:
- کتاب ها باید در سطح درک و علاقه کودکان باشد.
- درونمایه داستان ها با نیازهای کودکان منطبق باشد.
- طرح داستان باید واقعگرا باشد و خلاقیت کودکان را در حل مشکلات برانگیزاند، درباره ی مشکل اطلاعات دهد و شیوه ی برخورد کودک را نسبت به مشکل دگرگون کند.
- بینش درونی فرد را پرورش دهد.
- تصویری درست و حقیقی از مشکل ارائه دهد، مثلا تصویری تحریف شده از معلولان نشان ندهد.
- سبب تخلیه هیجانی کودک شود.
- تجربه ی یک سرگرمی سطح بالا را برای کودک فراهم می کند.
- از بار ادبی بالایی برخوردار باشد، دارای درون مایه واقع گرا، طرح منسجم، شخصیت های غیر کلیشه ای که در طول داستان رشد می کنند

و متحول شوند، صحنه پردازی درست، سبکی گیرا و تخیل برانگیز باشد.

- آموزشی، پند دهنده و اخلاقی نباشد.
- کتاب باید متناسب با مشکلات کودک باشد.
- کتاب باید مورد علاقه ی کودک قرار گیرد.
- داستان کتاب باید واقع گرایانه باشد و خلاقیت کودک را برانگیزاند
- از کیفیت ادبی لازم برخوردار باشد.
- مشکلات کودک را به شکل درست بازتاب دهد.
- هیجان های کودک را به شکل مناسب تخلیه کند.

کتابداران، آموزگاران و مشاوران چگونه می توانند از کتاب درمانی

استفاده کنند؟

۱. نخست باید نیازهای فردی و گروهی دانش آموزان را بشناسند.

۲. کتاب های ادبیات مناسبی را بیابند که با مشکلات و شکست های عاطفی و رشدی که دانش آموز یا دانش آموزان در حال تجربه آن ها هستند، هماهنگ باشد. مشاور یا آموزگار حتماً باید پیش از معرفی و یا استفاده از یک کتاب برای دانش آموزان، خود آن را بخواند و پس از اطمینان از مناسب بودن داستان از نظر سن، جنسیت، بلوغ و پیشینه فرهنگی و خانوادگی برای کودک، آن را برای کلاس بلند خوانی کند و یا به یک کودک معرفی کند. شخصیت ها و داستان کتاب باید واقع گرایانه باشد و برای مشکلات، راه حل های صادقانه ای پیش پای کودک قرار دهد. اگر درباره یک موضوع مشخص، کتاب مناسبی یافت نشد، می توان از فیلم ها و کاست ها برای کمک به کودک استفاده کرد.

۳. آموزگار، مشاور یا کتابدار باید روشی را بیابد که کودکان را با ادبیات درگیر کند. داستان را می توان بلند خوانی کرد و یا کودکان دارای مشکل های مشابه را در یک گروه قرار داد تا کتابی را با هم بخوانند. روش دیگر این است که کودکان هر یک جداگانه برای خود کتاب بخوانند.

۴. پس از پایان خواندن، کودکان با همراهی آموزگار می توانند داستان را بازگو کنند، درباره آن پرسش و پاسخ کنند، در نقش شخصیت ها بازی کنند، با استفاده از عروسک، نمایشی از آن اجرا کنند، درباره واکنش های شخصیت های داستان بنویسند، نظرهای خود درباره داستان را ضبط کنند و از بسیاری هنرها و ابزارهای دیگر استفاده کنند. این فعالیت ها به کودکان کمک می کند تا دریابند که:

- کودکان دیگر هم با مشکلاتی مشابه روبرو می شوند و در آن حال احساسی شبیه به احساس آن ها پیدا می کنند.
- آن ها تنها افرادی نیستند که در زندگی با دشواری هایی روبرو هستند بلکه هر کودکی مشکلاتی دارد.
- هر انسانی توانایی ها و کاستی هایی دارد و هر کس با سنجش و پیدا کردن نقاط ضعف و قوتش، می تواند پشتکار به خرج دهد و توانایی های خود را بیشتر کند.

• روبرو شدن با مشکل و پذیرفتن آن، نخستین گام برای برطرف کردن مشکل است.

• برای روبرو شدن با یک مشکل و برطرف کردن آن، راه های بسیاری وجود دارد که می توان از میان آن ها انتخاب کرد و یا چند روش را در پی هم به کار بست تا مشکل حل شود.

• از میان برداشتن یک مشکل و گذر از دشواری ها با گذشت زمان امکان پذیر است و اگر بار نخست موفقیت بدست نیامد، همه چیز به پایان نرسیده و می توان از روشی دیگر کمک گرفت.

۵. در صورت نیاز می توان از پدر و مادر کودکان هم در روند درمان کمک گرفت. آن ها می توانند به پیشنهاد آموزگار، مجموعه های جدیدی را برای کودک خود بخوانند و یا انجام فعالیت هایی را آغاز کنند که به کودک کمک می کند احساسات خود را درک و مشکلاتش را برطرف کند.

ادبیات به چهار شیوه در رشد عاطفی کودکان سهیم می شود:

• نخست، ادبیات به کودکان ثابت می‌کند که در بسیاری از احساس‌ها مانند دیگران هستند و این که بروز این احساس‌ها و عواطف در آن‌ها امری عادی و طبیعی است.

• دوم، ادبیات، هرگونه احساس را از نقطه‌نظرهای گوناگون به بررسی می‌گیرد و تصویری کامل از آن به دست می‌دهد و برپایه‌ی اصولی، آن احساس ویژه را شناسایی می‌کند.

• سوم، عکس‌العمل‌های شخصیت‌های گوناگون نقطه‌نظرهایی را برای شیوه‌های برخورد با عواطفی ویژه ارائه می‌دهد.

• چهارم، ادبیات به روشنی نشان می‌دهد که هر فرد عواطف گوناگونی را تجربه می‌کند و دیگر این که این عواطف گاهی در تضاد و کشمکش با یکدیگر قرار می‌گیرند.

• گروه‌های درمانگران کودک

کتاب درمانی می تواند از سوی افراد گوناگونی که با کودک در تماس هستند، برای کودکان در هر رده ی سنی و با مشکلات گوناگون استفاده شود اما می توان این گستره را به دو گروه دسته بندی کرد:

کتاب درمانی بالینی که از سوی کارشناسان آموزش دیده و برای درمان کودکانی که دارای مشکلات رفتاری و احساسی عمده اند به کار می رود.

کتاب درمانی رشدی که از سوی آموزگاران، کتابداران و والدین برای تسهیل رشد و خود شکوفایی طبیعی در کودکان سالم به کار رود.

توجه داشته باشید در صورتی که کودک شما با مشکل جدی روبه روست حتما با یک روانشناس مشورت کنید .

گزینش کتاب در جلسه های کتاب درمانی یکی از دشوارترین و حساس ترین مراحل به شمار می آید. بزرگسالانی که جلسات کتاب درمانی را برای کودکان و نوجوانان به شکل فردی یا گروهی ساماندهی می کنند، باید از یکسو با مشکلات گروه مخاطبان آشنا باشند و از سوی دیگر با

شناختی که از کتاب های کودکان و نوجوانان دارند بتوانند بهترین گزینش ها را برای کتاب درمانی داشته باشند.

کتاب هایی که مشکلات کودکان و نوجوانان را بازتاب می دهند، بی شمارند. تنها باید دانست کدام کتاب برای کدام مشکلات گزینش شود و در اختیار مخاطبان قرار گیرد.

• اهمیت کتاب خواندن برای نوزادان و کودکان

کودک شما در دوره نوزادی با علائمی چون مکیدن های طولانی، تند شدن ضربان قلب و تنفس و ... نشان می دهد که این کلام و آوا را قبلاً شنیده است. کتاب خواندن برای نوزادان به ساختن کلمات نوزادان و تحریک تصورات آنها کمک کرده و مهارت های برقراری ارتباط را در نوزاد تقویت می کند. در حقیقت هر چه قدر بیشتر با نوزاد خود از ابتدا صحبت کنید، در پرورش و رشد بهتر نوزاد مفید است. مطالعات نشان داده است، مهارت های زبان و حتی هوش به تعداد کلماتی که نوزاد هر روز می شنود ارتباط پیدا

می کند. همچنین صحبت کردن با نوزاد به او کمک می کند تا سریعتر کلمات را یاد گرفته و مفهوم آنها را درک کند.

در ماه های اول، همانطور که نوزاد صحبت های شما را می شنود به ریتم زبان بیشتر از محتوا توجه دارد. بنابراین زمانی که می خواهید مطلبی را بخوانید هر چیزی را می توانید امتحان کنید، کتابهای کودک، یک مجله و یا حتی یک رمان. نوزاد شما ممکن است مجذوب عکس های روشن و درخشان داخل کتاب شود. بنابراین تا آنجائیکه می توانید از کتابهای مقوایی عکس برجسته و یا کتابهایی که دارای تصاویر زیادی هستند استفاده کنید. تصاویر رنگارنگ ذهن نوزاد را تحریک کرده و به بیان احساسات او کمک می کند. نوزادان در این شرایط احساسات خود را با فریاد کشیدن، نزدیک بردن کتاب به سمت دهان و یا پاره کردن صفحات کتاب ابراز می کنند. به همین منظور به والدین پیشنهاد می شود از کتاب هایی که دارای صفحات مقوایی و سنگین هستند استفاده شود. این کار به دوام کتاب کمک بیشتری می کند. کودک در سن هشت یا نه ماهگی از اشعار کودکانه لذت می برد. در دوازده تا پانزده ماهگی به عکس های کتاب موقع خواندن شعر و آواز نگاه می کند. در یک سال و نیم تا دو سال کتاب را ورق می زند و کم کم داستان ها

را خوب یاد می‌گیرد و اگر شما در خواندن کتاب اشتباه کنید آن را تصحیح می‌کند.

اگر بچه شما در این سنین مطالعه را دوست ندارد نگران نشوید، هر بچه ای رشد مخصوص به خود را دارد. وقتی برای بچه‌ها کتاب‌های زیادی را با صدای بلند می‌خوانید به تدریج می‌فهمید که آنها از چه چیزی خوششان می‌آید. بعضی از فعالیت‌ها و کارهای جانبی در مطالعه، بیش از خواندن با صدای بلند به رشد فکری کودک کمک می‌کند نباید انتظار داشت که بچه، هم به شما و هم به کتاب توجه کند همین که شما توجه او را به کلمات و عکس‌ها جلب کنید احساس رضایت خواهید کرد.

منابع :

- آریا، عباس و تبریزی، مصطفی (۱۳۸۲). کتاب درمانی. تهران: فراروان.
- امین دهقان، نسرین (۱۳۸۳). کاربرد ادبیات در زندگی کودک
نقش کتاب درمانی در رشد روانی کودک. مجموعه مقالات همایش
ادبیات کودکان و نوجوانان. بیرجند: گلرو، ۱۳۸۳.
- علیزاده بیرجندی، زهرا (۱۳۸۳). کتاب درمانی و قصه درمانی
برای کودکان و نوجوانان. مجموعه مقالات همایش ادبیات کودکان و
نوجوانان، بیرجند: گلرو، ۱۳۸۳.
- عمادخراسانی، نسرین دخت (۱۳۷۹). خدمات عمومی کتابخانه و
شیوه های آن. تهران: کتابدار.

Reference English

- Jeon, K.W. (۱۹۹۲). **Bibliotherapy for gifted children. Gifted Child Today.**
- Noruzi, A. (۲۰۰۶). **Webotherapy and Beyond. Webology, ۳(۳), editorial ۹. Available at:**
<http://www.webology.ir/۲۰۰۶/v۳n۳/editorial۹.html>
- Nola Kortner Aiex. "Bibliotherapy" . ERIC Clearinghouse on reading, English, and communication Digest ۸۲.
- Mardziah Hayati Abdullah(۲۰۰۲) " What is Bibliotherapy?"



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil