

کتاب درمانی؛ راهی نو برای درمان و ارتقاء سلامت

کتابخوانی نوعی فعالیت خودیاری است و منظور این است که افراد با خواندن کتاب‌های کاربردی می‌توانند به خودشان در زمینه‌ای که می‌خواهند یاری برسانند. این درست شبیه چیزی است که در گروه‌های خودیاری مشاهده می‌شود. جایی که افراد به یکدیگر در شناسایی و حل مشکلات کمک می‌کنند.

به گزارش سایت خبری پرسون، کتاب درمانی یکی از شیوه‌های درمانی است که با استفاده از فن کتاب خواندن انجام می‌شود. کودکان هنگام استفاده از کتاب، سه فرایند را تجربه می‌کنند:

همانند سازی
درگیر شدن احساسات
یافتن راه حل مناسب

این روش درمان اگر به درستی انجام گیرد، سودهای بسیاری در پی دارد، از جمله تخلیه احساسات، همانند سازی کودک با شخصیت داستان، فعال شدن تخیل کودک، تجربه لحظه‌های شاد و تقویت تفکر مثبت. کتاب‌درمانی راهی مناسب برای کاهش فشارهای روحی و جسمی است که استفاده از آن در موارد ویژه پیشنهاد می‌شود.

در کتاب درمانی صرفاً خواندن کتاب‌های روانشناسی توصیه نمی‌شود بلکه خواندن ادبیات و رمان هم توصیه می‌شود، اما گاه کتاب‌های روانشناسی مفیدی که در قالب رمان نوشته شده‌اند هم می‌تواند راهگشا باشد.

نمی‌دانم شما وقتی زیادی خسته‌اید یا از کارهای روزمره کلافه شده‌اید به چه چیزی پناه می‌برید. آیا از آن‌هایی هستید که سریع کفش و کلاه می‌کنید و سفر می‌روید یا ترجیح می‌دهید در همان شهر محل زندگی‌تان در کافه‌ای بنشینید و مثلاً قهوه بنوشید. شاید هم دوست دارید به یک مرکز خرید بروید و خرید درمانی کنید.

شاید از آن‌هایی هستید که به جای همه این کارها ترجیح می‌دهند توی خانه بمانند و فیلم ببینند و کتاب بخوانند و از ابزارهای شفابخش روح بهره ببرند. در روزهای پایانی سال هستیم و شاید خیلی‌هایتان به این موارد بیش از هر زمان دیگری فکر می‌کنید. بد نیست این گزارش را بخوانید شاید راهی نو برای درمان خستگی‌هایتان پیدا کنید.

حمیدرضا سال‌هاست درگیر روان‌درمانی است، اما این آخری‌ها روان‌درمانی‌اش چندان نتیجه مطلوبی نداشت و تصمیم گرفت راه‌های جدیدی را هم کنار درمانش امتحان کند: «بعد از کرونا دورکار شدم. من تنها زندگی می‌کنم و انزوا و تنهایی دوران کرونا تقریباً برایم غیرقابل تحمل بود.

روان‌درمانی‌ام را هم ادامه می‌دادم و مجازی با پزشکم در ارتباط بودم تا اینکه پزشکم راه جدیدی را برای درمان به من پیشنهاد داد. این راه کتاب خواندن بود. نه کتاب‌های جدی تاریخی و فلسفی بلکه کتاب‌های داستانی. او برایم توضیح داد که این یک روش درمانی نوین در دنیاست و کتاب‌ها می‌توانند برای روح و روان خوب باشند؛

بنابراین من شروع به مطالعه کردم و خیلی از چالش‌های زندگی‌ام را در همین کتاب‌ها و گفت‌وگوی شخصیت‌های رمان‌ها پیدا کردم. احساس کردم کتاب درمانی در کنار مشاوره بیشتر به من کمک می‌کند.

هرچند اصلاً منکر شیوه‌های درمانی دیگر هم نیستم.» کتاب درمانی به عنوان یک ابزار شفابخش در برخی کشورهای دنیا طرفدار دارد و نه فقط به صورت فردی که گاه گروهی هم انجام می‌شود. یعنی تعدادی دورهم جمع می‌شوند و درباره کتابی که خوانده‌اند باهم بحث می‌کنند.

ماندانا هم با یک روان‌درمانگر که کتاب درمانی هم می‌کند مدتی کار کرده است. او می‌گوید: «اولین سؤالی که مشاورم از من پرسید این بود که با کدام شخصیت ادبی بیشتر همدات‌پنداری می‌کنم و چه کتاب‌هایی را بیشتر دوست دارم؟ وقتی من جواب دادم که بیشتر رمان‌هایی که می‌خوانم درباره کودکی پرنشیب و فراز آدم‌هاست، او به من رمان‌هایی توصیه کرد که بیشتر جهت‌شان همین‌ها هستند.»

جالب است بدانید کتاب درمانی در دنیا هم سابقه طولانی دارد و در جنگ جهانی اول سربازانی که آسیب روانی دیده بودند به کتاب خواندن تشویق می‌شدند. همچنین توجه بیشتر در حوزه روان‌درمانی سبب شد به کتاب درمانی هم در حوزه روانشناسی بیشتر توجه شود و چندین کتاب در این زمینه منتشر شود.

طرفداران کتاب‌درمانی به پتانسیل ادبیات برای ارائه زبانی به مردم برای کمک به درک تجربیاتشان اعتقاد دارند و معتقدند ادبیات داستانی این کار را به خوبی انجام می‌دهد و خوانندگان را تشویق می‌کند تا حس خود را با احساس یک شخصیت جایگزین کنند.

احمد احمدی‌پور، روانپزشک و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی آزاد تهران درباره این روش بیشتر توضیح می‌دهد: «خیلی وقت‌ها افراد تمایل

دارند برای بهتر کردن حال‌شان از ابزارهای مختلفی استفاده کنند. یکی از ابزارهای کاربردی در این زمینه خواندن کتاب‌های مفید است که در دنیا به روش کتاب درمانی هم معروف است.

در کتاب درمانی صرفاً خواندن کتاب‌های روانشناسی توصیه نمی‌شود بلکه خواندن ادبیات و رمان هم توصیه می‌شود، اما گاه کتاب‌های روانشناسی مفیدی که در قالب رمان نوشته شده‌اند هم می‌تواند راهگشا باشد.

اگر سری به کتابفروشی‌های شهر بزنید یا جست‌وجویی ساده در اینترنت داشته باشید با انواع و اقسام کتاب‌های رنگارنگ در حوزه‌های مختلف از جمله حوزه روانشناختی مواجه می‌شوید، اما به طور یقین در مورد انتخاب اینکه کدام یک ارزش بیشتری برای شما خواهد داشت، دچار سردرگمی خواهید شد.

واقعیت این است که مشابه خیلی جاهای دیگر که می‌تواند به افراد اطلاعات ناصحیح و غیرعلمی دهند در حوزه نشر و کتاب هم این اتفاق رخ می‌دهد و کتاب‌هایی چاپ می‌شود و به دست خوانندگان می‌رسد که نه تنها مفید و مؤثر نیستند بلکه با اشاعه خرافات یا مسائل شبه‌علمی افراد را به بیراهه و گمراهی می‌کشانند. در نتیجه یک انتخاب صحیح در این زمینه شاید ارزشی بیش از گذشته پیدا کند.»

او ادامه می‌دهد: «کتاب می‌تواند گاهی شبیه یک چراغ قوه مسیر ذهنی ما و همچنین نقاط تاریک احساسات، تفکرات و شخصیت‌مان را برای ما روشن کند، اما باید افراد توجه داشته باشند که این کتاب برای عموم نوشته شده و مثل خیلی از سخنرانی‌ها یا کنفرانس‌های علمی یک بحث عمومی ارائه می‌دهد و قرار نیست همه مشکلات «من خواننده» در یک کتاب به نگارش درآمده باشد یا اگر مسأله‌ای در آن ذکر شده که با ما همخوانی ندارد اصرار داشته باشیم که قطعاً به آن مبتلا هستیم.

همچنین در مورد اثربخشی باید تأکید کنم، مثل هر روش درمانی استاندارد که می‌تواند اثر خوب، اما نه لزوماً کامل داشته باشد نباید انتظار داشته باشیم با خواندن یک یا چند کتاب شفای کامل پیدا کنیم. یعنی باید انتظاراتمان را واقع‌بینانه تنظیم کرده و از هر روشی به اندازه سهم آن بهره ببریم

مواقعی هم پیش می‌آید که کتاب خوبی در یک زمینه خاص نوشته شده، اما چون به دلیل برخی محدودیت‌های واژگانی امکان ترجمه‌ای روان و قابل فهم از آن وجود نداشته آن کتاب اثربخشی مورد انتظار را به جا نمی‌گذارد.»

به عقیده این روانپزشک کتاب‌های شناخته شده و باارزش چه داستانی یا غیر آن در هر حالت جنبه درمانی خواهد داشت و اینکه در انتخاب کتاب صرفاً بخواهیم به نوع روایت آن تکیه کنیم روش خوبی برای انتخاب نخواهد بود. هرچند مخاطب برای اینکه جذابیت کتاب برایش از بین نرود و به قول معروف کتاب حوصله سربر نباشد، ممکن است جنبه داستانی و رمان آن برایش اهمیت پیدا کند.

او می‌گوید: «در حوزه روانشناختی هم کتاب‌های زیادی به شکل رمان وجود دارد از جمله کتاب‌های معروف اروین یالوم که ترجمه‌های خوبی هم از آن‌ها موجود است. اما همان‌طور که اشاره کردم نباید این کتاب‌ها تنها مرجع فرد برای بهبود و شفا باشد و فقط می‌تواند جنبه آگاهی بخشی، روشنگری و شناخت بیشتری از خودمان و اطرافیانمان و همچنین نحوه تعامل آدم‌ها باهم ارائه دهد.

البته کتاب خواندن جدای از محتوای آن می‌تواند فواید دیگری نیز به همراه داشته باشد، از جمله تقویت توجه و تمرکز، بهبود حافظه، دوری جستن از افکار مزاحم و جدا شدن ذهن از مشغله‌های روزمره. در یک کلام کتاب خواندن ورزش ذهن است و مثل ورزش می‌تواند نوعی فعالیت لذتبخش به حساب بیاید که در نشاط و شادمانی افراد و افزایش حس مفید بودن و به بطالت نگذراندن وقت کمک کند.

کتابخوانی نوعی فعالیت خودیاری است و منظور این است که افراد با خواندن کتاب‌های کاربردی می‌توانند به خودشان در زمینه‌ای که می‌خواهند یاری برسانند. این درست شبیه چیزی است که در گروه‌های خودیاری مشاهده می‌شود. جایی که افراد به یکدیگر در شناسایی و حل مشکلات کمک می‌کنند.»

این روانپزشک با توجه به اینکه تعطیلات سال نو نزدیک است و خیلی‌ها درباره خواندن کتاب‌های مفید در زمینه روانشناسی هم کنجکاو هستند چند کتاب کاربردی را معرفی می‌کند: «کتاب از حال بد به حال خوب نوشته دیوید برنز را به همه توصیه می‌کنم.

منبع: میگنا