

کتاب‌درمانی چیست؟

کتاب‌درمانی "روان‌درمانی با استفاده از فن کتاب خواندن" است. اصطلاح "کتاب‌درمانی" از دو واژه تشکیل شده است: "تراپیا" به معنای درمان و "بیبلیوس" به معنای کتاب.

تاریخچه

درباره تاریخچه کتاب‌درمانی می‌توان به جمله مشهوری از هرینگ اشاره کرد که گفته است: پیشینه کتاب‌درمانی به اندازه پیشینه خود کتاب، یا بهتر است بگوییم به «قدمت خواندن» است.

در قرن ۱۸ و ۱۹ میلادی، روش کتاب‌درمانی به شکل گسترده در اروپا و آمریکا به کار گرفته شد.

عبارت «کتاب‌درمانی» را نخستین بار «ساموئل کروترز» در سال ۱۹۱۶ ابداع کرد و در مجله‌ی آتلانتیک درباره‌ی تکنیک گردهم‌آوردن افراد مضطرب با استفاده از کتاب نوشت.

در سال ۱۹۳۷، از کتاب‌درمانی برای درمان بیماری‌های روانی استفاده می‌شد.

در سال ۱۹۷۰ کتاب‌درمانی به دو نوع تقسیم شد: (۱) کتاب‌درمانی رشدی در محیط‌های آموزشی (۲) کتاب‌درمانی برای سلامت روان.

کتاب‌درمانی در ایران

در ایران کتاب‌های «فلسفه برای زندگی» در سال‌های اخیر مطرح شده است. کتاب‌های درمانی آلن دوباتن نیز در ایران کتاب‌هایش ترجمه شده است.

این کتاب‌ها در حوزه‌های مختلف از جمله عشق، کار و ... به صورت مجزا کار شده است. مجموعه «مدرسه زندگی» تنها یکی از شاخه‌هایی است که از آن به‌عنوان بیبلوترایی صحبت می‌شود.

هدف کتاب‌درمانی

۱

نقطه هدف کتاب‌درمانی با کتاب‌های خودیاری، بیشتر افرادی هستند که دچار اختلال در عملکرد اجتماعی هستند.

گاهی درمان با کتاب‌های خودیاری، تنها با دادن کتاب به کودکان یا پدر و مادرشان انجام می‌شود. گاهی نیز پیش از خواندن کتاب، درباره‌ی ماهیت مشکل گفت‌وگو می‌کنند و هنگام خواندن نیز بر آن‌ها نظارت دارند تا توصیه‌های کتاب به‌درستی اجرا شوند.

کتاب‌درمانی سه مرحله‌ی شناخته‌شده دارد:

(۱) همانندسازی (فرد افکار، احساسات و عملکردهای خودش را بازیابی و تجربه می‌کند)

(۲) پالایش روانی (فرد می‌تواند احساساتش را رها کند)

(۳) بینش درون (فرد افکار، احساسات و عملکردهای خودش را بازیابی و تجربه می‌کند)

دلایل استفاده از کتاب‌درمانی به اندازه‌ی تعریف‌های آن متنوع است. در حقیقت، در میان منابع گوناگون، دست‌کم هفت هدف گوناگون را می‌توان برای آن برشمرد:

(۱) رایج‌ترین هدف کتاب‌درمانی، پرورش بینش فردی و شناخت خود است.

(۲) هدف دیگری که برخی کتاب‌درمان‌گران در جست‌وجویش هستند، تحریک عاطفی در کودکان است.

(۳) کتاب‌شناسان برجسته از آن نام برده‌اند، این است که با ادبیات و فیلم می‌توان به کودکان در حل مشکلات روزمره کمک کرد.

(۴) بسیاری از کتاب‌درمان‌گران باور دارند که بینش و پالایش روانی و کمک به حل مسأله، سبب می‌شود جوانان چگونگی تعامل با دیگران و یا رفتارشان را با آنان تغییر دهند.

(۵) هدف دیگر کتاب‌درمانی، بهبود روابط با دیگران است. افراد با گروه‌هایی که همراهشان کتاب می‌خوانند، احساس نزدیکی بیش‌تری می‌کنند.

۲

(۶) هنگامی که جوانان با مشکلی روبه‌رو می‌شوند که آن‌ها را از افراد دیگر جامعه جدا می‌کند، کتاب‌درمانی می‌تواند یک منبع اطلاعاتی مفید باشد.

(۷) که بیش‌تر نادیده گرفته می‌شود، تفریح و سرگرمی است. کودکان و نوجوانان برای لذت بردن هم کتاب می‌خوانند.

محدودیت‌های کتاب‌درمانی

- کاربرد آن در مورد بی‌سوادان و کم‌سوادان محدود است؛
- تعداد کتاب‌هایی که تمام جنبه‌های درمانی را فرا بگیرند، اندک‌اند
- بیشتر کتاب‌های مربوط به شناخت و درمان بیماری‌های روانی و کتاب‌های مشابه در این زمینه برای تدریس در دانشگاه نوشته شده‌اند و متن آنها برای عامه مردم ساده نشده است؛
- ممکن است برخی مددجویان پس از شروع کتاب از ادامه مطالعه خودداری کنند و از خود مقاومت نشان دهند
- در روش کتاب‌درمانی مشاهده زبان بدن برای ارزیابی دقیق‌تر میسر نیست
- عادت به مطالعه در بسیاری جوامع رواج ندارد و افرادی که توان خواندن دارند با روش صحیح مطالعه آشنا نیستند؛
- به‌دلیل کمبود روان‌پزشک امکان تعامل درمانی با بیماران کم است؛
- کتاب‌درمانی در درمان بیماری‌های حاد پاسخ نمی‌دهد؛
- کتاب‌درمانی را علم نمی‌دانند، بلکه ابزاری برای ایجاد تغییرات رفتاری و احساسی معرفی می‌کنند
- بررسی‌های موجود، کتاب‌درمانی را روشی غیرقطعی اعلام می‌کند؛
- استانداردهای لازم برای فنون کتاب‌درمانی وجود ندارد؛
- کتابداران آموزش دیده و ماهر به انجام کتاب‌درمانی، کم رغبت دارند؛

۳

انواع کتاب درمانی کدامند؟

۱- موسسه‌ای: این نوع از کتاب درمانی به وسیله رسانه‌های اطلاعاتی و آموزشی برای افرادی که مجبورند مدتی در بیمارستان یا زندان بمانند انجام می‌شود.

۲- کتاب درمانی بالینی: در این نوع از رسانه‌های اطلاعاتی برای افرادی که مشکلات عاطفی و رفتاری دارند از یک تیم درمانگر و به همراه کتاب درمان گر استفاده می‌کنند.

۳- کتاب درمانی تکاملی: در این نوع درمان از رسانه‌های اطلاعاتی و تخیلی برای افرادی که مشکلات خود باوری و بهداشت روانی دارند بهره می‌گیرند.

منابع کتاب درمانی:

۱- متون آموزشی: منابعی هستند که در فرآیند آموزش سنتی از آن‌ها استفاده می‌شود، و کتاب درمانگر در هر زمینه‌ای از پرورش کودک تا ازدواج و تضادهای شخصیتی و غیره می‌تواند آن‌ها را به عنوان کتاب‌های خود آموز به فرد معرفی نماید.

۲- منابع تخیلی: داستان، شعر، درام، سرگذشت نامه که به طور غیر مستقیم فرد را راهنمایی می‌کند.

گام های کتاب درمانی:

• شناسایی نیازهای کودکان و نوجوانان مورد هدف

• گزینش مواد مناسب

• طراحی فضا و زمان نشست‌ها (از پیش مخاطبان را درباره چگونگی گرداندن جلسه آگاه کنید).

• طراحی فعالیت‌های 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.

کتاب های توصیه شده در کتاب درمانی برای درمان مشکلات

مختلف

افسردگی

• غلبه بر افسردگی (نویسنده: رابرت لیهی)

• شاد زیستن در فردای افسردگی- راهنمای عملی فعال سازی

رفتاری (نویسنده: خدمات سلامت همگانی (NHS))

• راهی از بندهای غمگینی- ۸۰ راه مؤثر (نویسنده: دیوید کلارک)

فرزندپروری

• تکنیک های فرزند پروری- روشی برای ساختن شخصیت سالم و پیشگیری از مشکلات روانی در فرزندان (نویسنده: دکتر سعید جهانشاهی فرد)

• پرورش کودکان شاد- آموزش شادمانی به کودکان براساس

تئوری انتخاب (نویسنده: باب سولو)

اختلالات خوردن

• اختلالات خوردن (نویسنده: باب پالمر)

• چرا نمی توانیم لاغر شویم یا لاغر بمانیم؟ درمان مبتنی بر

پذیرش و پای‌بندی پاسخ و راهکار مؤثر (نویسنده: جیسون لیلیس،

جوآن دال، ساندرا وینلند)

مشکلات خانوادگی

• زندگی خود را دوباره بیافرینید (نویسنده: جفری یانگ، ژانت

کلوسکو)

• مهارت های زناشویی (نویسنده: متیو مککی، پاتریک فانتینگ،

کیم پالگ)

استرس

• مغز مضطرب خود را بازسازی کنید- کنترل اضطراب،

وحشتزدگی و نگرانی به کمک علم اعصاب (نویسنده: کاترین)



تهیه کننده:

انجمن علمی کتابداری و اطلاع رسانی پزشکی

موضوع:

کتابداری

