

درمان لذت بخش

کاربرد کتاب‌درمانی در کتابخانه‌ها

مهری پریخ

استاد علم اطلاعات و دانش‌شناسی

مؤسسه کیهان دانش‌پاژ

بهمن ماه ۱۳۹۷

کتابخانه مرکزی دانشگاه فردوسی مشهد





کتاب درماني

چگونگی اجرای
آن

فرایند کتابدرماني

کتابها، ابزاری
شفابخش

لذت خواندن

لذت خواندن

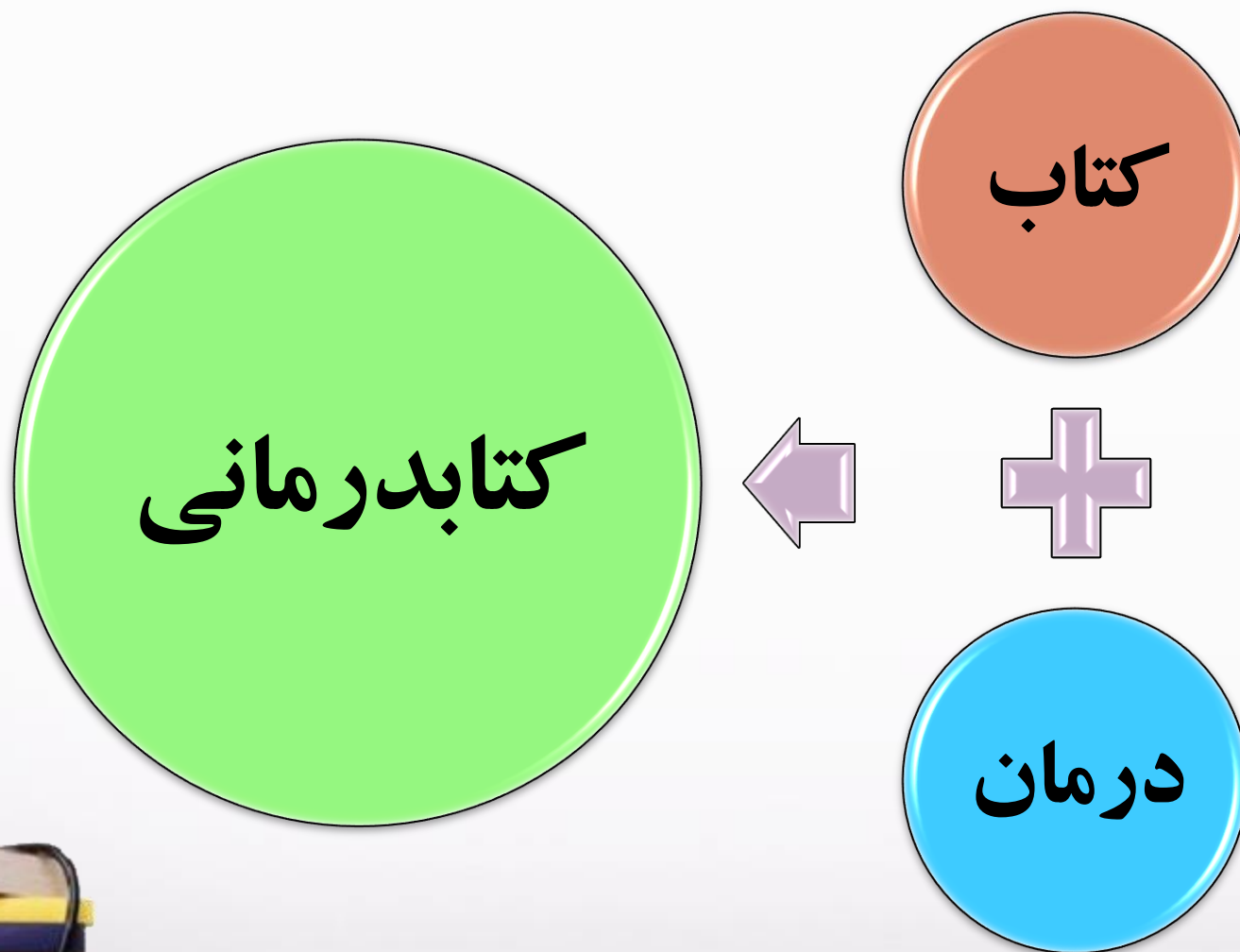
- داستان قصه زندگی است، داستان موفقیت و شکست، قصه همدلی، همکاری، تلاش
- مشوقی است برای چالش ذهنی و کشف، سفر است
- مشاور بی طرف و دوست داشتنی است
- به فعال سازی حافظه کمک می کند
- کمکی است برای فراموشی
- تنهایی را جبران می کند
- دانش آفرینی است
- آگاهی و بیدار شدن است



کتابهای شفابخش

- مواجهه با واقعیت
- فرصت فکر کردن
- شناخت خود
- جرأت تصمیم‌گیری
- شهامت تغییر
- حال خوش
- مهارت تعامل اجتماعی
- رهایی از اسارتها





کتابدرمانی

- کتابدرمانی توصیه به خواندن برای کاهش از مشکلات روانی و فکری و پیشگیری از مشکلات است
- کتابدرمانی، خوددرمانی بر پایه خواندن، درک مطلب، تحلیل و تفکر در مورد محتوا است
- کتابدرمانی، ارتباط با محتوا و درک معنی
- کتابدرمانی، راهبردی برای سلامت روانی
- کتابدرمانی، درمانی لذت بخش
- کتابدرمانی، فرایندی برای حال خوش
- رویکردی برای خود شناسی و شناخت جهان اطراف (از درون به بیرون)



کاربرد کتاب‌درمانی

برای چه کسانی کتاب‌درمانی مناسب است؟

- افراد ناتوان جسمی
- افرادی که مضطرب هستند
- افرادی که ترسو هستند
- افرادی که از دست دادن یک عزیز (بستگان و یا حیوان خانگی) رنج می‌برند
- افرادی که عزت نفس پایین دارند
- افرادی که نمی‌توانند در مقابل جمع ابراز وجود کنند
- کسانی که احساسات خود را پنهان می‌کنند
- افراد تنها
- کسانی که افت تحصیلی دارند
- کسانی که ناامید و افسرده هستند و



فرايند كتابدرمانی

همانند سازی

- درك داستان و حوادث و ویژگی های شخصیت ها
- كشف شباهت بين تجربه های خود و محتوای داستان
- كشف ارتباط بين محتوای داستان و مشكلات خود
- كشف شباهت بين تفكر، احساس و رفتار بين شخصیت داستان و خواننده



فرايند كتابدرمانی پالایش

- آگاهی نسبت به احساس و هیجان واپس زده
- آگاهی نسبت به تفکر ناکارآمد
- آگاهی نسبت به رفتار نامناسب
- درک اینکه او تنها نیست



فرایند کتابدرمانی پیش

- پذیرش تغییر
- تغییر نگرش
- تغییر رفتار



کتابدرمانی در کتابخانه ها

- هدف کتابخانه ها
- کتابخانه عمومی
- کتابخانه دانشگاهی



کتابدرمانی چگونگی اجرا

● رودرو

● گروهی

● فردی

● حضوری

● از راه دور

● معرفی کتاب

● تهیه سیاهه کتابهای و سایر ابزارهای متناسب با هر مشکل

● معرفی کتاب به هر فرد مراجعه کننده



مراحل اجرا

- شناخت مشکل (فردی و گروهی)
- شناخت مشکل خواننده
- شناخت نیازها و ویژگیها
- انتخاب اعضا
- انتخاب داستان مناسب
- جذاب
- متناسب با علاقه ها و توانمندیهای مراجع
- اجرای نشست و فعالیت‌های کتابدرمانی (گروهی)
- ارائه کتاب



فعالیت‌های کتاب‌درمانی

• خواندن متن به شیوه‌های گوناگون

• روخوانی کتاب‌درمانگر

• روخوانی بخش‌های نشانگذاری شده توسط کتاب‌درمانگر و یا

یک نفر از اعضاء

• خواندن کتاب در خانه و بحث در گروه

• روایت

• دیدن فیلم در خانه و یا گروهی



فعالیت‌های کتابدرمانی

● پرسش

- پرسش‌های ساده مرتبط با درک محتوا و
- پرسش‌هایی در رابطه با شناخت شباهت‌ها
- پرسش‌های مرتبط با آگاهی نسبت به مشکل
- پرسش‌های مرتبط با برداشت، تحلیل و قضاوت
- پرسش‌های مرتبط با راه حل‌ها

● بحث



فعالیت‌های کتاب‌درمانی (ادامه)

• نوشتن

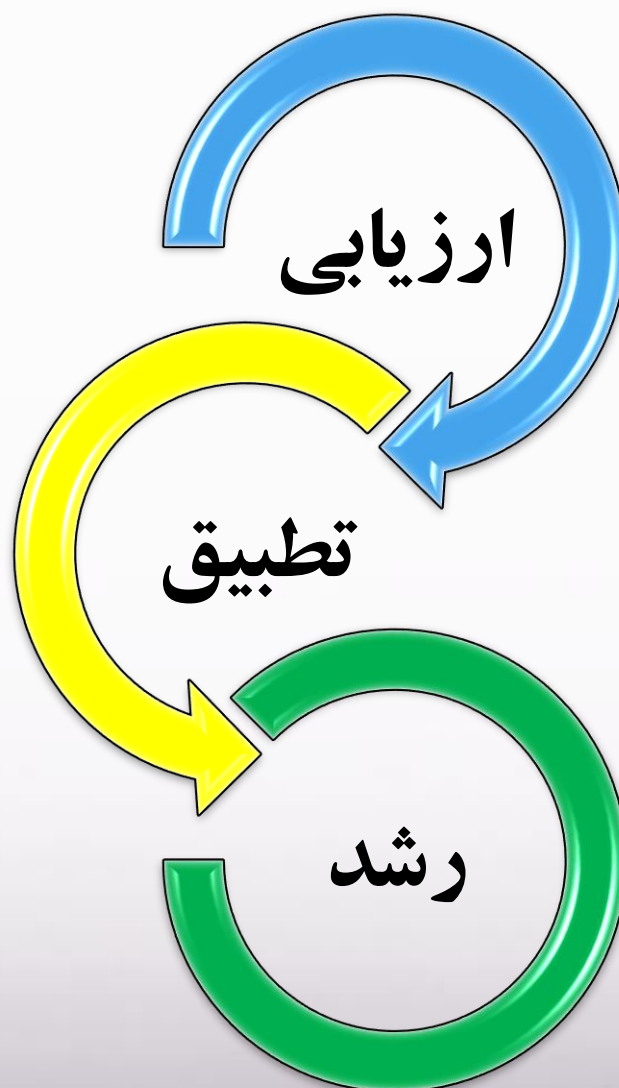
- خلاصه و یا توصیف داستان
- برداشت از داستان
- نوشتن در باره تجربه مشابه
- نوشتن خلاقانه
- خاطره نویسی

• اهمیت نوشتن

- برون ریزی و تخلیه هیجان
- روشی برای نشان دادن واکنش و هیجان
- درک بهتر داستان
- کمک در گذراندن مراحل کتاب‌درمانی
- رشد نوشتاری



نتایج مورد انتظار در کتابدرمانی



نتایج مورد انتظار از فعالیت‌های کتاب‌درمانی

- آگاهی از اینکه دیگران هم مشکلات مشابه دارند
- آگاهی نسبت به ویژگی‌های فردی
- آگاهی نسبت به اینکه هر مشکلی راه حلی دارد
- شناخت نسبت به مشکلاتی که افراد با آنها روبرو هستند
- شناخت ارزش‌ها
- شناخت رفتارها و بینش‌ها



نتایج مورد انتظار از فعالیتهای کتاب‌درمانی

- شناخت معیارهای اخلاقی و اجتماعی
- شک در مورد درستی معیارها
- قضاوت بر پایه شاهد، منطق و عقلانیت
- دستیابی به راه‌حل‌های واقعی و متناسب با توانمندی‌ها و امکانات



چرا كتاب درماني ضروريست (ادامه)

- کاهش فشار فكري و احساسی در افراد
- درك اينكه براي حل مسئله پيش از يك راه حل وجود دارد
- درك اينكه همه در عالم هستي مشكل دارند
- كمك به افراد در آشنائي با چگونگي تفكر براي حل يك مشكل
- كمك به افزايش قدرت بيان و درك



مشکل ها و محدودیت های کتاب درمانی

- عدم دسترسی راحت به کتاب های مناسب
- عدم قابلیت های لازم در کتاب درمانگرها در شناخت مشکل
- عدم اعتقاد در بسیاری از افراد به مطالعه
- عدم کنترل بر عامل مشکل زا
- عدم تماس مداوم با فردی که مشکل دارد
- دانش و مهارت کم کتاب درمانگرها
- عدم شناخت کتاب درمانگرها نسبت به منابع مناسب

