

کتاب هم چون یک درمان بخش

کتاب‌درمانی رشدی برای نوجوانان

فروغ علی‌شاه‌رودی

یکی از مؤثرترین ابزارهای تربیت کودک و نوجوان، استفاده از کتاب است. نویسندگان ادبیات کودک و نوجوان، همواره به نقش و کاربرد ادبیات توجه داشته‌اند. کتاب‌ها علاوه بر سرگرمی و پُر کردن اوقات فراغت کودکان و نوجوانان، در انتقال اطلاعات و دانش‌ها، رشد ارزش‌های اجتماعی و انسانی، گسترش تخیل و شکل‌گیری شخصیت مؤثر است. یکی دیگر از کاربردهای مهم ادبیات در زندگی کودک و نوجوان، کمک به حل مسائل و مشکلات عاطفی و روانی در دوره‌های مختلف سنی، به خصوص دوره نوجوانی است. از ادبیات می‌توان در جهت حل مسائل فردی، رفع و کاهش مشکلات روانی و بهبود کیفی زندگی استفاده کرد. این کاربرد خاص کتاب، در اصطلاح «کتاب‌درمانی» نامیده می‌شود.

کتاب‌درمانی چیست؟

«علی‌رغم تعاریف متعدد از کتاب‌درمانی، مفهوم کلی آن گویا و روشن است: استفاده از کتاب برای درمان». (آریا، ۱۳۸۲) چگونگی این استفاده، به تفصیل بیان خواهد شد.

البته تعریف جامع‌تری از کتاب‌درمانی، چنین است: «راهنمایی و مشاوره، با استفاده از کتاب». (شفیع‌آبادی، ۱۳۷۱) با این تعریف، حیطه «کتاب‌درمانی» بسیار وسیع و گسترده می‌شود و می‌تواند میلیون‌ها انسان را عملاً زیر پوشش قرار دهد: انسان‌های بیماری که علی‌رغم سلامت مغز و سلسله اعصاب و غدد و اندام‌های بدن، از بیماری رنج می‌برند، انسان‌های سالمی که دچار مشکل یا مشکلاتی شده‌اند و یا انسان‌های سالمی که برای رشد و شکوفایی خویش به شناخت خود و محیط پیرامون‌شان نیاز دارند.

کتاب‌درمانی از دو جنبه بررسی می‌شود: «کتاب‌درمانی رشدی»^۱ و «کتاب‌درمانی بالینی»^۲. «کتاب‌درمانی رشدی» برای کمک به افراد سالم، در جهت رشد و تکامل طبیعی آن‌ها به کار می‌رود و می‌کوشد نیازها را پیش از این که مشکل‌ساز شود، پیش‌بینی و رفع کند.

«کتاب‌درمانی رشدی» به افراد کمک می‌کند تا مراحل زندگی را با اطلاعات از پیش فراهم آمده و الگو گرفتن طی کنند. اما «کتاب‌درمانی بالینی» شامل روش‌های روان‌درمانی است که پزشکان مجرب از آن با یک برنامه درمانی خاص، برای افرادی که دچار مشکلات رفتاری و عاطفی هستند، استفاده می‌کنند. (گلزاری ۱۳۶۶)

یونگ تجربه خود را در این زمینه نقل می‌کند که استفاده از این روش، تأثیر عمیقی در زندگی او ایجاد کرد؛ مرهمی معجزه‌آسا برای وی بود و بینش او نسبت به دنیا و زندگی را تغییر داد و به قول خودش «زمین را زیر پای خود محکم‌تر احساس می‌کرد».

(یونگ ۱۳۷۰)

کتاب‌درمانی منحصر به داستان نیست، شعر یا هر نوشته دیگری نیز می‌تواند به عنوان ابزار درمان، در کتاب‌درمانی استفاده شود. حتی بعضی، فیلم‌درمانی را هم یکی از روش‌های کتاب‌درمانی می‌دانند.

تاریخچه کتاب‌درمانی

کتاب‌ها درس‌هایی نهفته برای مخاطبان خود دارند؛ آن‌ها فرصت‌هایی برای رشد، تجربه و تغییر در اختیار خواننده قرار می‌دهند. هرنیک معتقد است که «قدمت کتاب‌درمانی، به قدمت خود کتاب است.» (هرنیک ۱۹۸۷، به نقل از آریا ۱۳۸۲) هر آن‌چه نوشته شده، به قصد ایجاد تغییر در خواننده بوده است. قدیمی‌ترین کتاب‌ها حاوی دستورالعمل‌هایی برای زندگی کردن بوده است. (هوارد، ترجمه حق‌شناس ۱۳۷۰)

«اما علی‌رغم سابقه بسیار طولانی و مؤثر کتاب‌خوانی، مفهوم ویژه کتاب‌درمانی مربوط به دو قرن اخیر است. بنجامین راش، در سال ۱۸۱۵ میلادی، استفاده از کتاب خواندن را به عنوان بخشی از طرح معالجه بیمار توصیه کرد. جان مین‌سان‌گلت نیز در سال ۱۸۵۳، عملاً برای درمان بیماران روانی، از کتاب خواندن بهره می‌گرفت. چون در کتاب‌درمانی، علاوه بر شناخت بیماری، شناخت کتاب نیز ضرورت یافت و از طرفی باور به تأثیر این فن افزایش پیدا کرد، به تدریج ضرورت نوعی همکاری بین پزشکان و کتابداران احساس شد. به همین علت در سال ۱۹۰۴، کتاب‌درمانی به عنوان جنبه‌ای از حرفه کتابداری شناخته شد. اولین همکاری در بیمارستان مک‌لین، در ربورلی ماساچوست آغاز شد. طی چند دهه پس از آن، مقاله‌های بسیاری در این زمینه توسط روان‌شناسان، مربیان تربیتی و صاحبان مشاغل دیگر علاقه‌مند به کتاب‌درمانی نوشته شد. البته اعتماد قطعی به این روش هنوز حاصل نشده بود، اما تمایل به توسعه آن به تدریج به وجود آمد. از همان زمان بود که پایه‌های تئوریک کتاب‌درمانی، تدوین و به کار گرفته شد.» (آریا ۱۳۸۲)

چنانچه بیان شد، روش‌های درمانی منحصر به کتاب نبوده است و شیوه‌های مشابهی برای درمان بیماران به کار گرفته شد؛ مانند هنر‌درمانی. مارگارت نامبورگ، به عنوان اولین پیشگام هنر‌درمانی شناخته شده است. وی تحت نظر دکتر نولان دمی‌سی‌لویس که روان‌کاو بود، در سال ۱۹۴۰، در مؤسسه روان‌پزشکی نیویورک، عملاً از روش هنر‌درمانی استفاده می‌کرد. (آریا ۱۳۸۲)

در حال حاضر در غرب، در تقسیم‌بندی ده‌گانه برای انواع کتابخانه‌ها، نوع خاصی به نام «کتابخانه‌های بیمارستانی» وجود دارد. کتابخانه‌های بیمارستانی مخصوص بیماران است. در این کتابخانه‌ها، مجموعه‌ای از کتاب‌های ساده برای بیماران فراهم است تا بیماران با مطالعه این کتاب‌ها، احساس آرامش و لذت 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 و گفت‌وگو می‌کنند.

در ایران، کتاب‌درمانی به این شیوه سابقه کمی دارد. در چند منبع انگشت‌شمار، فهرستی از کتاب‌های مناسب برای کودکان

یکی دیگر از کاربردهای مهم ادبیات در زندگی کودک و نوجوان، کمک به حل مسائل و مشکلات عاطفی و روانی در دوره‌های مختلف سنی، به خصوص دوره نوجوانی است. از ادبیات می‌توان در جهت حل مسائل فردی، رفع و کاهش مشکلات روانی و بهبود کیفی زندگی استفاده کرد. این کاربرد خاص کتاب، در اصطلاح «کتاب‌درمانی» نامیده می‌شود.



و نوجوانان فراهم آمده است؛ بدون آن که به شیوه کتاب‌درمانی، موضوع‌های چالش‌برانگیز تعریف شده و برای موارد مناسب تخصیص یافته باشد. تحقیقاتی مختصر و پراکنده نیز در این زمینه وجود دارد.

حرکت مناسب در این زمینه آن است که ناشران، کتابداران و روان‌شناسان بالینی، کتاب‌های خوب موجود در بازار را برای مشکلات خاص خوانندگان طبقه‌بندی کنند.

از شرایط لازم برای تحقق و افزایش کارآمدی روش کتاب‌درمانی رشدی برای نوجوانان، شناخت مخاطب، نیازها، آرزوها، نگرانی‌ها و سرانجام مشکلات آنان است تا بیشترین نتیجه از این تلاش حاصل شود.

هدف کلی

کتاب‌درمانی،

راهنمایی فرد و

گروه است. این

راهنمایی از جمله

رشد شخصیت،

بلوغ هیجانی،

تغییر فلسفه

زندگی و... را

دربرمی‌گیرد و

براساس آگاهی از

فرآیند پویایی که

در درون وی رخ

می‌دهد، پی‌ریزی

شده است. اما

مهم‌ترین اهداف

در «کتاب‌درمانی

رشدی برای

نوجوانان»،

ایجاد آگاهی در

مخاطب از شناخت

خود و نیازهایش،

شناخت دیگران

و ارائه معیار و

الگوست.

دوره نوجوانی

اگرچه هر دوره از زندگی انسان اهمیت دارد، دانشمندان با بررسی و مطالعه مراحل رشد، دریافته‌اند که در دوران نوجوانی تغییرات مهم و سریعی از لحاظ جسمی، عقلی، روانی و عاطفی در انسان به وجود می‌آید. به همین دلیل، به این مرحله از سن توجه خاصی می‌شود. بنا به تعاریف، دوره نوجوانی از حدود ۱۰ سالگی آغاز می‌شود و با تغییرات بلوغ همراه است؛ تغییرات بدنی و فیزیولوژیکی، عقلی، عاطفی و اجتماعی، نزدیک شدن به دوره بلوغ و تغییرات ناشی از آن خطرآفرین است، اما نوجوان چگونه می‌تواند این مرحله از رشد را به درستی سپری کند؟

نوجوانی دوره هراس و تنهایی است؛ دوره آرمان‌گرایی و جست‌وجوی هویت، اما چگونه می‌توان به افراد در این مرحله حساس کمک کرد تا رفتار مناسبی داشته باشند؟ از ترس‌های خود بکاهند؟ در جهت آرمان‌های خود تلاش کنند؟ و به هویت منسجمی دست یابند؟

از ۱۵ سالگی به بعد، دوره طغیان نوجوانان است. این طغیان، بیانگر انتقال وضع از کودکی به بزرگسالی است. نوجوان در آستانه بزرگسالی قرار دارد. ویژگی‌ها، نیازها، علاقه‌ها و توانایی‌های او متفاوت از کودک و بزرگسال است، اما نوجوان چگونه می‌تواند با توجه به ویژگی‌های خود، پاسخ درست و مناسبی به نیازهای خویش دهد؟ برای کمک به نوجوان، در راه رسیدن به تعادل، چه باید کرد؟

روان‌شناسان معتقدند کودکان و نوجوانان، اگرچه بر اساس اصول خاص و یک رشته دگرگونی‌های متوالی رشد می‌کنند، در میزان استعداد و توانایی بدنی و روانی تفاوت دارند. در طول دوره نوجوانی، تغییراتی در امیال، گرایش‌ها، عواطف و افکار نوجوان ایجاد می‌شود. با وجود این، نوجوانان با یکدیگر متفاوتند. همین تفاوت‌ها سبب تفاوت شخصیت‌ها، رفتارها، نگرش‌ها، ارزش‌ها و آرزوهای افراد می‌شود. ادبیات با انواع و گوناگونی خود، می‌تواند به افرادی با تفاوت‌های بسیار، یاری رساند.

نظریه‌های کتاب‌درمانی

ویژگی‌های کتاب‌درمانی، مبتنی بر نظریه‌هایی است که پشتوانه آن‌ها، روش‌های تحقیق علمی است. هر تغییری که با استفاده از کتاب انتظار می‌رود، در خواننده ایجاد شود، بر اساس الگوی خاص شناختی است که در اثر تجربه و تحقیق به دست آمده. صاحب‌نظران روش‌های شناختی در روان‌شناسی، معتقدند که آشفستگی انسان معلول تفکر غیر منطقی و غیر عقلانی اوست. آن‌ها بیان می‌کنند که هر قدر آگاهی انسان از خویشتن بیشتر شود (آیورث) و به هر میزان از تجربه‌ها، تعبیر و تفسیر درست‌تری داشته باشد (آلیس) و هر چه الگوهای فکری و ایستار منطقی و سازگار در فرد بیشتر رشد کرده باشد (بک) و هر گاه فرد توانسته باشد به زندگی خود معنا ببخشد (فرانکل) و تأثیرات فرهنگی مطلوب در خود ایجاد کرده باشد (فروم) و در زندگی خویش پیرو فلسفه سازنده‌ای باشد (فروید)، قادر خواهد بود رفتارهای پُخته‌تری از خود نشان دهد؛ رفتارهای وی از هنجار بیشتری برخوردار است؛ به بصیرت و درک درست‌تر و اندیشه‌های سازنده و منطقی‌تری می‌رسد و سرانجام این که رنجور و بیمار نخواهد بود. پرز در این زمینه، روان‌رنجوری را نوعی توقف یا رکود رشد می‌نامد و فرد سالم را کسی می‌داند که بتواند آگاهی خود را گسترش دهد. به نظر او، کتاب یکی از سهل‌ترین راه‌ها برای ارتقای آگاهی است. (شفیع‌آبادی و ناصری ۱۳۷۱)

به نظر سالیوان (۱۹۴۹-۱۸۹۲)، ساخت شخصیت چیزی نیست مگر رابطه فرد با فرد یا افراد دیگر و این دیگران، لزوماً افراد دربرگیرنده فرد، مثل والدین و افراد جامعه نیستند، بلکه شخصیت‌هایی که ما در داستان‌ها می‌خوانیم یا در افسانه‌ها درباره آن‌ها می‌شنویم یا در کتاب‌ها به آنان برخورد می‌کنیم، می‌توانند نقشی اساسی در تکوین شخصیت ما ایفا کنند. (آریا ۱۳۸۲)

فرانکل (۱۹۹۶-۱۹۰۵) باور داشت که نویسندگان در روان و روان‌درمانی خوانندگان تأثیر بسیار دارند. (فرانکل، ترجمه بهزاد ۱۳۶۶) فروم معتقد است، برای ایجاد تأثیرات فرهنگی مطلوب، می‌توان به بسیاری از عوامل و ابزارها تکیه کرد، اما کتاب یکی از مهم‌ترین آن‌هاست. از طریق کتاب می‌توان عناصر جدید فرهنگی را به ذهن خواننده انتقال داد و ترکیب جدیدی در او ایجاد کرد. (شولتز‌دوان، ترجمه خوش‌دل ۱۳۶۹)

ماری بیان می‌دارد که «سوپراگو (super ego)، مجموعه ارزش‌ها، بایدها و نبایدهاست که در سرتاسر زندگی به رفتار فرد حکومت می‌کند و در ابتدا توسط والدین و معلم‌ها و دیگران به کودک آموزش داده می‌شود. وی سرمشق قرار دادن برگزیدگان و افراد برجسته و قهرمانان داستان‌های ادبی و اساطیری را نیز اضافه می‌کند». (سیاسی ۱۳۵۴) همین سخنان نشان می‌دهد که در

نظر وی، تأمین هدف‌های درمانی و تغییر شخصیت فرد تا چه اندازه با کتاب‌خوانی ارتباط دارد. مورنو، بر نقش و تأثیر آثار «پاینده فرهنگی»، در شخصیت افراد تأکید فراوانی دارد. وی عقیده دارد «خواننده آثار فرهنگی تحت تأثیر محتوای آن‌ها قرار می‌گیرد و بسیاری از شخصیت‌هایی را که به وسیله کتاب با آنان آشنا می‌شود، سرمشق خود قرار می‌دهد، از آنان تأثیر می‌گیرد و آن تأثیرات را در رفتار خود منعکس می‌کند.» (سیاسی ۱۳۵۴)

هورنای معتقد است که آگاهی شخص از خود واقعی و از استعدادهای بالقوه و امکاناتی که دارد، او را قادر می‌سازد به این که کاملاً تسلیم محیط اجتماعی نباشد و از خود ابتکار به خرج دهد و شخصیت خود را به رنگ مخصوصی درآورد و آن را از شخصیت افراد دیگر که تحت تأثیر همان عوامل اجتماعی و فرهنگی هستند، متمایز سازد. (سیاسی ۱۳۵۴)

از مجموع نظریه‌ها می‌توان استنباط کرد که صاحب‌نظران، اثر مطالعه و شناخت و آگاهی را در درمان فرد مؤثر می‌دانند و بدین ترتیب، بر پایه کتاب‌ها اهداف درمانی در نظریات آن‌ها به میزان زیادی تأمین می‌شود.

ویژگی‌های کتاب‌درمانی

کتاب‌ها، می‌توانند هم‌چون یک درمان‌بخش به افراد کمک کنند. آن‌ها با تمثیل‌های خود، به خواننده حسی از امنیت می‌دهند و می‌آموزند که دارای توانایی‌های درونی‌ای هستند که می‌توانند برای دستیابی به زندگی سالم و سازنده، بر آن‌ها تکیه کنند.

«روان‌درمان‌گران از تمثیل و داستان، برای کمک به حل مشکلات مردم استفاده می‌کنند. یونگ در کتاب انسان و سمبل‌هایش، با طرح موضوع نماد و وجود آن در فرهنگ‌های مختلف، از تأثیر و ارزش شگرف آن‌ها در ضمیر آدمی سخن می‌گوید. شلدون کپ، روان‌شناس دیگری است که ارزش تمثیل را در روان‌درمانی کشف کرد، اما شاید مشهورترین نویسنده در این زمینه، برونو بتلهایم باشد با کتاب کاربردهای افسون، او می‌نویسد که مشکل‌ترین کار در آموزش کودکان، کمک به آنان در درک معنای زندگی است تا به بلوغ روانی دست یابند.» (روشن ۱۳۸۵)

بتلهایم می‌نویسد: داستان به کودکان می‌آموزد که مبارزه علیه مشکلات شدید در زندگی اجتناب‌ناپذیر و بخشی طبیعی در حیات بشری است و اگر انسان عقب ننشیند و ثابت و استوار با سختی‌های غیر منتظره و اغلب ظالمانه روبه‌رو شود، بر تمام موانع غلبه می‌کند و سرانجام پیروز می‌شود. (بتلهایم ۱۳۸۱)

با وجود چنین ویژگی‌هایی است که از کتاب‌درمانی، به عنوان یکی از راه‌ها و شیوه‌های مؤثر در ایجاد تغییر و تحول مطلوب و به‌هنگار در آدمی، نام برده می‌شود.

در «کتاب‌درمانی رشدی» مخاطب از جمله با همانندسازی و استفاده و تقلید از الگوهای مناسب و سهیم شدن در تجربه‌های شخصیت‌ها، می‌تواند مشکلات خود را بهتر بشناسد، هیجانات خود را تعدیل و سرانجام امنیت و آرامش بیشتری کسب کند.

به‌طور کلی، نقش ویژه کتاب‌ها در کتاب‌درمانی، شامل چهار مرحله است: تشخیص، معاینه، احساس مجاورت، عمل.

تشخیص: خواننده در این مرحله، از بین شخصیت‌های یک داستان یا حتی شعر، تشخیص می‌دهد که مشکل کدام‌شان خیلی شبیه مشکل اوست و در واقع نوعی همسان‌سازی کند. در مرحله معاینه، خواننده جزئیات ویژه‌ای را کشف می‌کند. به عبارتی، به شباهت‌های بین شخصیت کتاب و خواننده توجه می‌کند. شباهت‌ها گاه بسیار است. در مرحله احساس مجاورت، خواننده با دیدگاه‌ها، نگرش و تجربه‌های مختلف شخصیت‌های داستان آشنا می‌شود و به نوعی آگاهی می‌رسد که ممکن است مبنا و اساس انتخاب‌های عاقلانه را از نظر دیدگاه، رفتار و تصمیم‌گیری فراهم کند و سرانجام در مرحله عمل، خواننده دانشی را که از خواندن کتاب به کار بسته، در جهان واقعی و در مورد خودش به کار می‌برد. در این میان، فرآیند خواندن و نوشتن، به عنوان میانجی یا کاتالیزوری مهم برای یک‌پارچگی شخصی به کار می‌رود. (چارلز آنگوف، iranpsychology)

کاربردهای کتاب‌درمانی

صاحب‌نظران بسیاری، اثر مطالعه و شناخت و آگاهی را در درمان فرد مؤثر می‌دانند. وقتی از درمان سخن گفته می‌شود؛ به معنای این نیست که این افراد دارای ناراحتی‌های نابه‌هنگار روانی خاص و پیچیده‌ای هستند، بلکه هر نوع ناسازگاری با محیط و حتی سرگردانی و سرگشتگی، نداشتن معنا و هدف برای زندگی، افسردگی و به‌طور کلی عدم تعادل می‌تواند نوعی بیماری و مانعی برای تداوم زندگی سالم افراد محسوب شود.

با این حال، کتاب‌درمانی کاربردهای گسترده‌ای برای افرادی از سنین مختلف دارد؛ از جمله برای نوجوانان در گذر از بحران‌های



نوجوانی، افرادی که موقعیت‌های آسیب‌زای متفاوتی را تجربه می‌کنند، بیماری‌های خاص، ناتوانان در یادگیری، بازماندگان بلایا، افراد تحت خشونت یا مورد سوءاستفاده قرار گرفته و از این قبیل.

کتاب‌هایی که در کتاب‌درمانی استفاده می‌شوند، طیف گسترده‌ای دارند. آن‌ها برای شرایط مختلف راه‌حل‌هایی می‌دهند. انتخاب نوع کتاب در این کاربرد خاص، البته در مواردی می‌تواند توسط خود فرد انجام شود. او می‌تواند در باب تأثیرات مطلوب و مفید کتاب‌های مناسب اقدام کند؛ کتاب‌هایی که بتواند در باب قضاوت‌ها، افکار، اندیشه‌ها، باورها و رفتارهای او تغییرات مهم ایجاد کند.

اما کتاب‌ها چگونه می‌توانند به نوجوانان در رفع مشکلات آنان کمک کنند؟ کتاب‌درمانی بیشتر برای کودکان و نوجوانان به کار می‌رود؛ شاید بیشتر به این دلیل که تخیل آن‌ها آن قدر قدرت دارد که به راحتی می‌توانند خودشان را جای شخصیت‌های کتاب بگذارند یا شاید به این دلیل که کتاب‌ها هنوز هم برای کودکان و نوجوانان، از جذابیت بیشتری برخوردارند.

هدف کلی کتاب‌درمانی، راهنمایی فرد و گروه است. این راهنمایی از جمله رشد شخصیت، بلوغ هیجانی، تغییر فلسفه زندگی و... را دربرمی‌گیرد و براساس آگاهی از فرآیند پویایی که در درون وی رخ می‌دهد، پی‌ریزی شده است. اما مهم‌ترین اهداف در «کتاب‌درمانی رشدی برای نوجوانان»، ایجاد آگاهی در مخاطب از شناخت خود و نیازهایش، شناخت دیگران و ارائه معیار و الگوست.

کتاب‌ها مشوق رشد و تغییرند. در کتاب‌درمانی رشدی، خواننده مشکل روانی خاصی ندارد و به وسیله کتاب‌ها در واقع تفکر خلاق و دانسته‌های خود را رشد می‌دهد. خواننده در طول داستان، آدم‌هایی را می‌بیند که تغییر می‌کنند. این رشد و تغییر شخصی حاصل از خواندن کتاب، می‌تواند از به وجود آمدن مشکل روان‌شناختی پیشگیری کند.

به علاوه، در ذهن خواننده تصویرهایی مبتنی بر واقعیت ارائه می‌دهد که برای بازسازی دانسته‌ها و تجربیات وی مورد استفاده قرار می‌گیرد و نتایج آن در رفتار وی انعکاس می‌یابد.

نویسندگان در داستان‌پردازی‌ها، شخصیت‌های گوناگون را به مخاطبان خود معرفی می‌کنند. افرادی با خصلت‌ها، منش‌ها، اخلاق و افکار گوناگون و متفاوت از یکدیگر، به فراوانی در داستان‌ها وجود دارند و به این ترتیب، نگرش خواننده را نسبت به دیگران وسعت می‌دهند. آلپورت در این باره می‌گوید: شرح‌حال‌نویسان و داستان‌سرایان و شاعران خوش‌قریحه، در توصیف شخصیت آدمیان موفق‌ترند تا روان‌شناسی که در این باره روش‌های آزمایشگاهی آماری به کار می‌برد. ما، یک فرد را پس از قرائت یک صفحه از کتاب شرح‌حالی که خوب نوشته شده باشد، بهتر می‌شناسیم تا پس از بررسی او با «تست رورشاخ» یا در کلینیک راهنمایی. (سیاسی ۱۳۵۴)

در داستان‌ها، شعرها، وقایع تاریخی و مذهبی و غیره. نویسندگان و شاعرها الگوهای شخصیتی گوناگون را به کودکان و نوجوانان معرفی می‌کنند. مسیر داستان، پیام داستان و پایان آن، سرانجام رفتارهای شایسته و ناشایسته را به کودکان و نوجوانان نشان می‌دهد.

از آن‌جا که کودک و نوجوان در حال رشد و شکل‌گیری شخصیت خویش است، شناخت معیارها و الگوهای اخلاقی و رفتارهای پسندیده به او کمک می‌کند تا جهت کسب فضایل و منش‌های نیکو باشد. او درباره وقایع، حوادث، شخصیت‌ها و قهرمانان کتاب‌ها، می‌اندیشد و در ذهن خود تصویرهای گوناگونی طراحی می‌کند. شخصیت‌ها، بسیاری از آرزوها و اندیشه‌های او را شکل می‌دهند. او خود را یکی از آن‌ها می‌بیند و به دنبال ماجراجویی می‌رود.

از ۱۵ سالگی به بعد،
نوجوان به کارآیی
عقلی خود نزدیک‌تر
و واقع‌بینانه‌تر
با مسائل روبه‌رو
می‌شود، اما
در برزخ میان
کودکی و بزرگسالی
است. به علاوه،
اعتماد به نفس لازم
را ندارد. بنابراین،
به کتاب‌هایی نیاز
دارد که در تکوین
و رشد عقلی به او
یاری دهد، اعتماد به
نفس را در او تقویت
کند و اهمیت
اعتماد به نفس را
در ارتباط با
ارزش‌های فردی
برایش روشن
سازد.



در داستان‌ها، شخصیت‌هایی که در شرایط بحرانی قرار دارند، اما از آن عبور می‌کنند، می‌توانند به خوانندگانی با شرایط مشابه کمک کنند؛ به خصوص به نوجوانان که بحران‌های رشد و بزرگسال شدن را در پیش رو دارند.

فرد رنج‌دیده یا تحت خشونت، هنگامی که داستان موفقیت فردی مشابه شرایط خود را بخواند، آرام می‌شود. همچنین، در مورد میزان پذیرش و سازگاری یک بیمار صعب‌العلاج نیز می‌توان به او در مورد مرگ کمک کرد.

یکی دیگر از کاربردهای کتاب‌درمانی، کمک به خواننده برای یافتن معنا برای زندگی و تغییر نگرش گسترده‌تر و بهتر است. کتاب‌ها گاهی حتی می‌توانند یک معنای جدید به زندگی خواننده اضافه کنند. آن‌ها جهان را از زاویه دید دیگران برای ما آشکار می‌کنند. این باعث می‌شود که زاویه دید خواننده به جهان گسترش یابد و چه بسا با اطرافیانش با مدارای بیشتری برخورد کند. کتاب‌ها محمل ارتباط بین شخصیت‌ها هستند. آن‌ها سبب افزایش مهارت‌های ارتباطی به خواننده می‌شوند.

از کاربردهای مهم کتاب‌درمانی در زندگی کودک و نوجوان، کمک به حل مسائل و مشکلات عاطفی و روانی در دوره‌های مختلف سنی، به خصوص دوره نوجوانی است. از ادبیات می‌توان در جهت رشد طبیعی و متعادل کودک و نوجوان استفاده کرد. تغییرات سریع رشد جسمی در دوره بلوغ، ممکن است در برخی نوجوانان باعث کم‌رویی و انتقاد از خود شود و برخی دیگر را نسبت به ظاهر خود نگران سازد. در این گونه موارد، می‌توان داستان‌هایی در اختیار آن‌ها گذاشت که تجربه‌های دیگر نوجوانان را در ارتباط با مشکلات رشد در این دوره مطرح کند.

از ۱۵ سالگی به بعد، نوجوان به کارایی عقلی خود نزدیک‌تر و واقع‌بینانه‌تر با مسائل روبه‌رو می‌شود، اما در برزخ میان کودکی و بزرگسالی است. به علاوه، اعتماد به نفس لازم را ندارد. بنابراین، به کتاب‌هایی نیاز دارد که در تکوین و رشد عقلی به او یاری دهد، اعتماد به نفس را در او تقویت کند و اهمیت اعتماد به نفس را در ارتباط با ارزش‌های فردی برایش روشن سازد.

آنچه دوره نوجوانی را از لحاظ رشد عقلی از دوره کودکی متمایز می‌کند، گسترش دامنه شناخت نوجوان است، اما بر اثر نداشتن تجربه و معلومات کافی، نمی‌تواند آن‌چه را می‌داند، درست به کار ببرد. به همین دلیل، نوجوان از آثار پیچیده و دشوار لذت می‌برد و تمایل دارد که درباره آن‌ها به بحث و گفت‌وگو بپردازد. از این‌رو، برای تقویت فرآیند فکری و عقلی، به موضوعاتی نیاز دارد که شناخت او را گسترش دهد و پرسشگری را در او برانگیزد. ویژگی دیگر تفکر نوجوان، این است که می‌تواند در مقایسه با کودکان، دورنمای وسیع‌تری از زمان آینده در ذهن خود داشته باشد. ادبیات می‌تواند در افزایش دامنه و گستره این دورنما، به افراد کمک کند.

تحول فکری دوره نوجوانی و جوانی تأثیرات گوناگونی بر رفتار و شخصیت فرد می‌گذارد و گرایش‌هایی مانند آرمان‌گرایی، ارزش‌های درازمدت، رشد هویت و مفهوم خود، دوگانگی رفتار و گفتار، خود مرکزینی، خیال‌پردازی و از خود به‌درآیی و برنامه‌ریزی را برای او فراهم می‌آورد. داستان‌هایی که در جهت تقویت همدلی خواننده است، تا حدی می‌تواند در تعدیل این خصوصیات و ویژگی‌های نوجوانان کارساز باشد. هیجان‌ها و عواطف در رشد و تکامل فرد بسیار مؤثرند؛ به‌طوری که چگونگی شخصیت هر فرد، به کیفیت رشد عواطف او بستگی دارد.

نیازهای عاطفی کودکان با مراحل رشد تغییر می‌یابد و این تغییر و تحول در انتقال کودک از مرحله کودکی به مرحله نوجوانی و بلوغ، محسوس‌تر از سایر مراحل زندگی است. مهم‌ترین هدف در این مورد آن است که فرد بتواند تعادلی بین نیازهای عاطفی خود برقرار و به شیوه‌های مطلوب آن‌ها را ارضا کند. بهداشت عاطفی نیز مانند بهداشت بدنی و عقلی برای رشد و تکامل سالم ضرورت دارد.

نوجوانی دوره‌ای است که فرد ثبات عاطفی ندارد و به واسطه تغییرات سریع فیزیولوژیکی و روانی، فرد در نوعی فشار روحی به سر می‌برد. در این موارد فرد باید بیاموزد که فشار روحی خود را به شیوه‌های مناسبی کنترل کند.

نوجوان به منابعی نیاز دارد تا عواطف خود و شیوه‌های کنترل و هدایت آن‌ها را بشناسد. کتاب‌ها، یکی از منابع مؤثر در این زمینه هستند. داستان‌هایی که در آن‌ها به انواع عواطف و احساس‌ها توجه شده است، باعث قوت قلب خواننده نوجوان می‌شود. طرح مباحث و ماجراهایی در درگیری شخصیت با موضوعات عاطفی، واکنش مناسب او و شیوه‌های مؤثر کنترل فشارهای روحی و سرانجام تعدیل عواطف، دیدگاه‌های تازه‌ای را فراروی خواننده می‌گذارد. این دیدگاه‌ها کمک می‌کند تا نوجوان، در کنترل عواطف خود با شیوه‌های مطلوب توانایی پیدا کند. از این طریق، نوجوان به تدریج یاد می‌گیرد تا به گونه‌ای درونی و ناخودآگاه عواطف خود را کنترل کند.

مشکلات و اشتباهات نیز تعادل عاطفی نوجوان را به هم می‌زند. نوجوانان باید بی‌آن‌که احساس کنند از ارزش‌شان کاسته می‌شود، راهنمایی شوند تا اشتباه خود را بپذیرند.

نوجوانانی که اشتباهات خود را انکار می‌کنند یا آن‌ها را به گردن دیگران می‌اندازند، می‌توان از طریق ادبیات اصلاح کرد؛ به این گونه که کتاب‌هایی در اختیار آن‌ها گذاشت که ویژگی شخصیت‌های اصلی آن‌ها چنین است. خواننده با مطالعه این داستان‌ها، بازتاب این ویژگی را در دیگران می‌بیند و از این طریق، درباره رفتار خود و تغییر و اصلاح این ویژگی‌ها می‌اندیشد.

نوجوان باید فرصت یابد ویژگی‌های شخصیتی خود را بروز دهد و از راه تجربه به ثبات برساند. کتاب‌هایی با چنین

نوجوانانی را که

اشتباهات خود را

انکار می‌کنند یا آن

را به گردن دیگران

می‌اندازند، می‌توان

از طریق ادبیات

اصلاح کرد؛

به این گونه که

کتاب‌هایی در اختیار

آن‌ها گذاشت که

ویژگی شخصیت‌های

اصلی آن‌ها چنین

است. خواننده

با مطالعه این

داستان‌ها، بازتاب

این ویژگی را در

دیگران می‌بیند و

از این طریق،

درباره رفتار خود و

تغییر و اصلاح

این ویژگی‌ها

می‌اندیشند.



درون‌مایه‌هایی به ویژگی‌های شخصیتی نوجوان میدان می‌دهد.

از خصوصیات دیگر نوجوانی این است که در دوره نوجوانی، فرد انتزاعی می‌اندیشد، می‌تواند به تجزیه و تحلیل مسائل مختلف اجتماعی بپردازد، در داورها به معیارهای غیرشخصی توجه کند و نسبت به مسائل و امور زندگی، به بصیرت و بینش برسد. کتاب‌های مناسبی هستند که فرصتی فراهم می‌آورند تا خواننده در مورد شیوه‌های رفتار دیگران آگاهی پیدا کند، مهارت‌های اجتماعی را فرا بگیرد، به ارزیابی واکنش‌ها و رفتارهای دیگران بپردازد، به نیازها و احساسات دیگران توجه کند، با نگرش‌ها، ارزش‌ها، علاقه‌ها و معیارهای متفاوتی آشنایی یابد و سرانجام ضوابط، اصول و معیارهای اخلاقی را یاد بگیرد.

نوجوانان در این دوره از رشد و تکامل ذهنی، می‌توانند عقاید و گرایش‌های مثبت یا منفی پیدا کنند. کتاب‌ها فرصت‌هایی فراهم می‌آورند برای ایجاد نگرش‌ها، اثبات یا نفی باورها و بینش‌ها، موضوعات متنوع می‌توانند امکان تشخیص و گفت‌وگو درباره تفاوت‌های موجود بین مفاهیم را برای نوجوان فراهم آورند. آنان باید برای اثبات یا رد باورها و بینش‌های خود فرصت داشته باشند تا درستی یا نادرستی آن‌ها را دریابند؛ آن‌چه را آموخته‌اند، مورد ارزیابی قرار دهند و قدرت استدلال اخلاقی در آنان رشد یابد و استعداد تشخیص تفاوت ممکنات از واقعیت‌ها را بیابند.

موضوع اساسی دیگر در دوره نوجوانی، هویت‌یابی است. از نظر روان‌شناسان، دوره نوجوانی و جوانی دورانی است که در آن، هویت‌یابی برای فرد مسئله می‌شود. نوجوانی که به دنبال هویت خویش است، به جست‌وجوی ارزش‌های گوناگون و گاه متضاد می‌رود و آن‌ها را ارزیابی می‌کند و در پایان این دوره بحرانی، احساسی از هویت برای وی ایجاد می‌شود.

بیشتر افراد در سن نوجوانی نه دارای هویت کامل و نه بی‌هویت هستند، بلکه حالتی بین این دو شکل را دارند که در رفتارشان مشهود است. در چنین شرایطی، مهم‌تر از هر چیز، نوجوانان به محیطی امن و پر مهر نیاز دارند؛ نیاز دارند که احساس کنند دیگران به آن‌ها توجه دارند، آن‌ها را قبول دارند و برای آنان ارزش قائلند. در واقع، خودباوری آنان تحت تأثیر نگرش و رفتار دیگران قرار می‌گیرد. کتاب‌ها می‌توانند به آنان در درک هویت مستقل و ارزش ویژه خود یاری دهند. شخصیت‌هایی که برای رسیدن به ثبات و ارزش‌های خاص و متعالی فردی و اجتماعی تلاش می‌کنند و باورها و هدف‌های ارزشمندی را دنبال می‌کنند، نگرش‌های متفاوتی در خواننده ایجاد می‌کنند.

پی‌نوشت:

1- Developmental Bibliotherapy

2- Clinical Bibliotherapy

منابع

۱. آریا، عباس و مصطفی تبریزی؛ کتاب‌درمانی، فراروان ۱۳۸۲
۲. آلپورت، گوردون. بالیدن؛ ترجمه مسعود رضوی، تربیت معلم ۱۳۴۴
۳. احمدی، سیداحمد؛ روان‌شناسی نوجوانان و جوانان، مشعل ۱۳۷۵
۴. احمدی، علی‌اصغر؛ بحران هویت‌یابی نوجوانان، مجله تربیت ۱۳۷۱
۵. اکبری، ابوالقاسم؛ مشکلات نوجوانی و جوانی، ساولان ۱۳۸۱
۶. بتلهایم، برونو؛ افسون افسانه‌ها، ترجمه اختر شریعت‌زاده، هرمس ۱۳۸۱
۷. پارسا، محمد؛ روان‌شناسی تربیتی، آگاه ۱۳۸۰
۸. جمهری، فرهاد؛ روان‌شناسی رشد، کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان ۱۳۷۷
۹. حجازی، بنفشه؛ ادبیات کودکان و نوجوانان؛ ویژگی‌ها و جنبه‌ها، روشنگران و مطالعات زنان، تهران ۱۳۸۱
۱۰. خوش‌کنش، ابوالقاسم؛ ادراک اجتماعی نوجوانان، خلاصه مقالات سومین سمپوزیوم ۱۳۷۱
۱۱. روشن، آرتور؛ قصه‌گویی، ترجمه بهزاد یزدانی و مژگانی عمادی، جوانه رشد ۱۳۸۵
۱۲. زاپیس، جک؛ هنر قصه‌گویی خلاق، مینو پرنیانی، رشد ۱۳۸۰
۱۳. شرفی، محمدرضا؛ مشکلات تربیتی را چگونه حل کنیم، تزکیه ۱۳۷۶
۱۴. شعاری‌نژاد، علی‌اکبر؛ روان‌شناسی رشد، اطلاعات ۱۳۷۳
۱۵. شعاری‌نژاد، علی‌اکبر؛ ادبیات کودکان، چاپ هفدهم، اطلاعات، تهران ۱۳۷۴
۱۶. فرهنگنامه ادبیات کودکان و نوجوانان، شورای کتاب کودک، دو جلد ۱۳۷۶
۱۷. گلزاری، محمود؛ کتاب‌درمانی، قلمرو ۱۳۶۶
۱۸. لطف‌آبادی، حسین؛ روان‌شناسی رشد کاربردی نوجوانی و جوانی، سازمان ملی جوانان، نشر اسپید ۱۳۷۹
۱۹. میرصادقی، جمال؛ ادبیات داستانی، سخن ۱۳۷۶
۲۰. میرصادقی، جمال؛ عناصر داستان، سخن، تهران ۱۳۷۶
۲۱. نورتون، دونا؛ شناخت ادبیات کودکان، گونه‌ها و کاربردها، منصوره راعی و دیگران، قلمرو ۱۳۸۲
۲۲. یوسفی، مجید و آذر متین؛ «تأثیر قصه‌درمانی بر راهبردهای رویارویی کودکان با مشکلات یادگیری»، فصلنامه پژوهش در حیطه کودکان استثنایی (س ۶ ش ۲، ۱۳۸۵)
۲۳. یونگ، کارل گوستاو؛ خاطرات؛ رؤیاهای اندیشه‌ها، ترجمه پروین فرامرزی، آستان قدس ۱۳۷۰
۲۴. دایره‌المعارف بریتانیکا
25. Hernik, Richie, The Psychotherapy handbook, New York, the new American library, 1987, www.iranpsychology.com www.Tebyan.net