



بوالفضل سنایی / ایران

کتاب درمانی و پالایش روان با ادبیات

خود را در قصه‌ها صدا بزن

ترانه بنی یعقوب
گزارش نویسنده

این گزارش را بخوانید شاید راهی نو برای درمان خستگی هایتان پیدا کنید. حمیدرضا سال‌هاست درگیر روان‌درمانی است اما این آخری‌ها روان‌درمانی‌اش چندان نتیجه مطلوبی نداشت و تصمیم گرفت راه‌های جدیدی را هم کنار درانش امتحان کند؛ «بعد از کرونا دور کار 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 برام توضیح داد که این یک روش درمانی

نویسن در دنیااست 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 گفت‌وگوهای شخصیت‌های رمان‌ها پیدا کردم. احساس کردم کتاب‌درمانی در کنار مشاوره بیشتر به من کمک می‌کند. هرچنداصلامتکر شیوه‌های درمانی دیگر هم نیستیم.» کتاب درمانی به عنوان یک ابزار شفا بخش 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 بحث می‌کنند. ماندانامه هم با یک روان‌درمانگر که کتاب درمانی هم می‌کند مدتی کار کرده است. او می‌گوید: «اولین سوالی که مشاورم از

من پرسید این بود که با کدام شخصیت ادبی بیشتر همذات‌پنداری می‌کنم و چه کتاب‌هایی را بیشتر دوست دارم؟ وقتی من جواب دادم که بیشتر رمان‌هایی که می‌خوانم درباره کودکی پرنشیب و فرزان آدم‌هاست، او به من رمان‌هایی توصیه کرد که بیشتر جهت‌شان همین‌ها هستند.» جالب است بدانید کتاب‌درمانی 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 کتاب‌درمانی هم در حوزه روانشناسی بیشتر منتشر شود. طرفداران کتاب‌درمانی به پتانسیل ادبیات برای ارائه زبانی به مردم

کتاب می‌تواند گاهی شبیه یک چراغ قوه مسیر ذهنی ما و همچنین نقاط تاریک احساسات، تفکرات و شخصیت‌مان را برای ماروشن 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 ما در یک کتاب به نگارش درآمده باشد یا اگر مشکلات ما در یک کتاب به نگارش درآمده باشد، این کتاب به ما راه‌حل می‌دهد و ما را تشویق می‌کند تا حس خود را با احساس دیگر شخصیت جایگزین کنند. دکتر احمدی پور، 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 کتاب‌درمانی هم معروف است. در کتاب‌درمانی 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 می‌توانند 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 طوری‌ترین در مورد انتخاب اینکه کدام یک ارزش بیشتری برای شما خواهد داشت، دچار سردرگمی خواهید شد. واقعیت این است که مشابه خیلی‌جاها 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 می‌کشاند. 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 ما به آن هم‌خوانی نداریم اصراً 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. موقعی 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 است کتاب اثربخشی مورد انتظار را به جرات نمی‌گذارد.» به عقیده این روانپزشک کتاب‌های شناخته شده و بازارش 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، مکتوب 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 طالت نگذراندن وقت کمک کند. کتابخوانی نوعی فعالیت خودیاری است و منظور این است که افراد به 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. در این کتاب افراد با احساسات و افکار منفی‌شان آشنا شده و راه‌های منطقی‌سازی افکار و در نتیجه تعدیل، خنثی‌سازی یا تغییر آنها را یاد می‌گیرند. کتاب باجگیری عاطفی نوشته سوزان فوراورد هم کتاب خوبی است. در این کتاب افراد متوجه می‌شوند در برخی از روابط وادار به انجام کارهایی می‌شوند که تمایلی برای انجام آن ندارند و به نوعی با یک باجگیری با مدل عاطفی در تعاملات‌شان روبه‌رو می‌شوند. زندگی خود را دوباره بیافرینید اثر جفری یانگ را هم توصیه می‌کنم. این کتاب به طر حواره درمانی می‌پردازد و خواننده با تله‌های شناختی خود آشنا شده و روش‌های ایجاد باور و نگرش جدید به زندگی را یاد می‌گیرد. در این کتاب کمک می‌شود در چنین روابط سمی و آلوده‌ای قرار نگیرید. کتاب عشق هرگز کافی نیست نوشته آرون تی‌ک هم مخاطب را با مشکلات مربوط به رابطه‌ها آشنا می‌کند که کتاب مفیدی برای زوج‌هاست.» حالا اگر دنبال روشی هستید تا خودتان را بهتر بشناسید و با خود واقعی‌تان آشنا شوید، بد نیست کتاب خواندن را تجربه کنید. شاید بعد از آن توانید به کتاب هم به عنوان ابزاری شفا بخش نگاه کنید، معجزه‌ای که اندیشه برایتان به دنبال دارد.

جدول روزنامه ایران دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم پردازید.

جدول عادی (افقی):
 ۱- کوکب‌تراز کشتی - بدعت و خلافت کیفر
 ۲- کنایه‌ها در آمد کم - بی‌کفایت
 ۳- کمک غیر نقدی دولت - نمرة ابده آل - غوغا - ساز شاکا
 ۴- غناب‌الغلب - گوشت آذری - چرخه تولید
 ۵- ساز سیمی - افزایش اوره - یرنا
 ۶- ظرفیغوشکننده - مانع آب - کشور کوچک در قاره آقیانوسیه
 ۷- کشور «بیشک» - تیم فرانسوی - تپانچه
 ۸- بیرق - اندیشه - مقابل - روش
 ۹- عددمنفی - رخساره - ضمیر پنهان روح آدمی
 ۱۰- تلوویپی - سبک جامه و آرایش - شهر تاریخی استان خراسان رضوی
 ۱۱- خطرپذیری - آب‌ایستاده و لجنزار - گرفتگی زبان
 ۱۲- کوره - عدد روزی - جوان
 ۱۳- پرسفید - پلی در شهرستان سوادکوه - عبور مایعات یا گازها از غشایباز حرکت از محیط کم غلظت به محیط غلیظتر - حرف فاصله‌انداز
 ۱۴- همدستی - اتاقی در اداره
 ۱۵- فرار - آرمانی - لوله بسیار نازک

عمودی:
 ۱- اماما - اثر «خواججه عبدالله انصاری»
 ۲- حوض - فولاد مرغوب - رویه، لایه
 ۳- تیریپیکاندار - پیشرفت کردن - چه بسیار - الفبای عمران
 ۴- محافظ عکس - زیبایی دریایی! - نیروگاه اتمی
 ۵- دورویی - شهری در استان خوزستان - سهامداران
 ۶- مقابل «پویا» - جنبش - توافق برای امرخلاف
 ۷- شاعر ایرلندی - زانزی برای فیلم - گوسفند چنگی
 ۸- آخر - بعد از امروز - بازگشتن و مراجعت کردن - روستا
 ۹- عنصر شیمیایی نافلز - کشتیبان - نیاکان
 ۱۰- روی خط بودن در فضای اینترنت - بازی نفسگیر - باکتوری‌دراز
 ۱۱- حکایتگر - دوستی خالص - فرمان
 ۱۲- کاسه بزرگ - مقام تیم قهرمان - پوست و گوشت را دلخون ساخته
 ۱۳- پسوند نظیر - خودرو کره‌ای - وسیله از بین بردن حشرات - ضمیری حضور
 ۱۴- صندلی اسب - رشوه‌خواری - برادر و خواهر غیر هم خون
 ۱۵- کوچک‌ترین قاره جهان - فساد و نابودی

جدول عادی ویژه شماره ۷۸۶۲ (افقی):
 ۱- لایه محافظ - جوجه تیغی - بابابزرگ
 ۲- روان گسیختگی - از بین برده شده
 ۳- شمای انگلیسی - کلیه - خجالتی - سرگشته
 ۴- شکمو - فرد - مضحکه
 ۵- مونس - تغییر نظامی حکومت - فرابندو جریان
 ۶- پارچ آب - دهن کجی - نقطه ضعف
 ۷- دانشگاه هنر در ایالت ماساچوست - برده موسیقی - تصدیق ایتالیایی
 ۸- پاداش کار - پدر فرنگی - پاسخ دلگرم کننده - لایه محافظ مین
 ۹- روداروپایی - قلب دوم - اثر «تری بروکس»

عمودی ویژه شماره ۷۸۶۲ (عمودی):
 ۱- کاسه بزرگ - مقام تیم قهرمان - پوست و گوشت را دلخون ساخته
 ۲- حوض - فولاد مرغوب - رویه، لایه
 ۳- تیریپیکاندار - پیشرفت کردن - چه بسیار - الفبای عمران
 ۴- محافظ عکس - زیبایی دریایی! - نیروگاه اتمی
 ۵- دورویی - شهری در استان خوزستان - سهامداران
 ۶- مقابل «پویا» - جنبش - توافق برای امرخلاف
 ۷- شاعر ایرلندی - زانزی برای فیلم - گوسفند چنگی
 ۸- آخر - بعد از امروز - بازگشتن و مراجعت کردن - روستا
 ۹- عنصر شیمیایی نافلز - کشتیبان - نیاکان
 ۱۰- روی خط بودن در فضای اینترنت - بازی نفسگیر - باکتوری‌دراز
 ۱۱- حکایتگر - دوستی خالص - فرمان
 ۱۲- کاسه بزرگ - مقام تیم قهرمان - پوست و گوشت را دلخون ساخته
 ۱۳- پسوند نظیر - خودرو کره‌ای - وسیله از بین بردن حشرات - ضمیری حضور
 ۱۴- صندلی اسب - رشوه‌خواری - برادر و خواهر غیر هم خون
 ۱۵- کوچک‌ترین قاره جهان - فساد و نابودی

جدول سودوکو (۳×۳):
 ۱ تا ۹ در هر ردیف، ستون، خانه ۳×۳ و مربع‌های کوچک ۳×۳ در هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳×۳ در هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳×۳

جدول سودوکو شماره ۳۸۹۳ (۳×۳):
 ۱ تا ۹ در هر ردیف، ستون، خانه ۳×۳ و مربع‌های کوچک ۳×۳ در هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳×۳