



## روانتان را با مطالعه آرام کنید

صرفنظر از علاقه افراد، محتوای مطالب هر کتاب از عوامل موثر در ادامه دادن به مطالعه آن محسوب می‌شود.

جام جم آنلاین: صرفنظر از علاقه افراد، محتوای مطالب هر کتاب از عوامل موثر در ادامه دادن به مطالعه آن محسوب می‌شود. به بیان دیگر کتاب‌هایی که دارای عنوان، محتوا و روند پیر جاذبه‌ای است یا مطالب کاربردی و مفیدی برای بیشتر مردم دارد، یعنی موضوعات یا مسائلی را مورد بررسی قرار می‌دهد که بسیاری از مردم با آن درگیر هستند، مخاطب خود را بهتر جذب می‌کند.

اگر بخواهیم نگاهی به کتاب‌های پرمخاطب بیندازیم قطعا کتاب‌های روان‌شناسی از آن دسته کتاب‌های بسیار پرتعداد محسوب می‌شود، به گونه‌ای که نوبت چاپ اغلب این کتاب‌ها به دهه‌هایی مانند 20، 30 و حتی 60 می‌رسد، حتی کتابفروشان نیز همیشه بهترین و برجسته‌ترین مکان را در قفسه کتاب‌هایشان برای کتاب‌های روان‌شناسی با موضوعات متنوع در حوزه کودک، زناشویی، دوست‌یابی، موفقیت، کسب مهارت‌های زندگی و حل مشکلات عاطفی در نظر می‌گیرند.

اما نکته مهم در مورد کتاب‌های روان‌شناسی، اثر بخشی یا بی‌اثر بودن مباحث و آموزه‌های آنها بر خوانندگان‌شان است، به طوری که در بسیاری موارد به نظر می‌رسد اشتیاق نسبت به مطالعه این دسته از کتاب‌ها در حد خرید آن یا خواندن یک یا دو فصل از یک کتاب چند فصلی خلاصه می‌شود. در چنین شرایطی نه تنها بهره‌گیری مفید و کاربردی از توصیه‌های روان‌شناسانه بعید به نظر می‌رسد، بلکه بتدریج و با تکرار این روند نوعی تردید نیز نسبت به موثر بودن مباحث روان‌شناسی در قالب کتب منتشر شده در این حوزه در کتابخوان‌های غیرحرفه‌ای ایجاد می‌شود.

وقت کافی برای مطالعه کتاب ندارم

شاید بسیاری تصور کنند برنامه‌ریزی برای مطالعه کتاب فقط معطوف به کتاب‌های درسی دوران دانش‌آموزی یا دانشجویی است، اما واقعیت آن است که نداشتن برنامه‌ریزی برای مطالعه کردن جزو مشکلاتی است که به رها کردن کتاب‌ها می‌انجامد.

دکتر مهرنوش دارینی، روان‌شناس و مشاور خانواده در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: کم حوصله بودن افراد یکی از مواردی است که تاثیر مستقیمی بر نیمه‌کاره ماندن کارهایشان دارد. به بیان دیگر برخی از افراد توانایی مطالعه کردن در زمان‌های طولانی را ندارند.

حتی برخی از افراد به خرید کتاب علاقه نشان می‌دهند، اما چون در قبال خواندن کتاب احساس مسئولیت نمی‌کنند، بنابراین فقط به خرید کتاب می‌پردازند و به این بخش از نیاز خود توجه می‌کنند. بنابراین تقویت حس مسئولیت در قبال خواندن کتاب می‌تواند نقش موثری در پایان رساندن آن داشته باشد.

وی ادامه می‌دهد: نداشتن حس مسئولیت در قبال خواندن کتاب‌های خریداری شده، کم‌حوصله بودن افراد، نداشتن انگیزه‌های درونی کافی و پایدار، نبود محتوای جذاب در کتاب و نداشتن برنامه‌ریزی برای مطالعه جزو عواملی است که باعث به اتمام نرساندن مطالعه یک کتاب می‌شود.

گرایش به کتب روان‌شناسی

از آنجا که خدمات روان‌شناسی و مشاوره به صورت فردی، زوج، خانواده و گروهی ارائه می‌شود، کتاب‌هایی که در زمینه روان‌شناسی وجود دارد نیز می‌تواند به هرکدام از این مباحث ارتباط پیدا کند؛ اما بنا بر بررسی روان‌شناسان برخی از موضوعات روان‌شناسی در قالب این کتاب‌ها بیشتر مورد استقبال قرار می‌گیرد.

دکتر دارینی با اشاره به این موضوع می‌گوید: مقابله با مسائل روحی و روانی مانند اضطراب، استرس، افسردگی، خشم و پرخاشگری، انتخاب رشته تحصیلی، حل مشکلات و استرس‌های شغلی، حل مشکلات ارتباطی، انتخاب همسر، درمان مشکلات زناشویی و

شیوه‌های تربیت فرزندان از موضوعاتی است که خوانندگان کتب روان‌شناسی به آن علاقه و توجه نشان می‌دهند.

## کتاب‌درمانی؛ کمک به درمان‌های روان‌شناسی

روان‌شناسان تأکید می‌کنند کتاب خواندن می‌تواند بخشی از روند درمان و شفابخشی در زمینه جسمی و روانی باشد. به همین دلیل در خدمات روان‌شناسی و مشاوره نیز تکنیکی به نام کتاب‌درمانی وجود دارد. در واقع کتاب‌درمانی روشی است برای سرعت بخشیدن به بهبود روند درمان افرادی که به مشاوران روان‌شناس مراجعه می‌کنند.

نکته: یک مشاور روان‌شناس مسئول ایجاد انگیزه در مراجعانش و تأمین فرصت لازم برای خواندن بخش‌ها یا کتاب‌های انتخاب شده و همچنین ادامه بحث و گفت‌وگو درباره موضوع مورد بحث است

دکتر دارینی با تأکید بر این‌که کتاب‌درمانی باعث می‌شود فرد به شناخت بهتری در زمینه مسأله‌ای که با آن روبه‌رو شده دست یابد، می‌گوید: کتاب‌های روان‌شناسی به فرد کمک می‌کند تا او دریابد، تنها کسی نیست که با مشکلی مواجه شده که ریشه روحی و روانی دارد. همچنین می‌تواند آگاه شود که دیگران برای حل مسائل خود از چه روش‌هایی استفاده کرده‌اند و به شناخت بیشتری نسبت به ویژگی‌های درونی خودش و راه‌حل‌های جایگزین برای حل مشکلاتش دست یابد؛ اما نکته مهم اینجاست که از طریق مطالعه کتاب ممکن است بتوانیم از لایه‌های درونی ناخودآگاه‌مان آگاه شویم، ولی با کمک مشاور قادر به بروز آنها در بخش خودآگاه ذهن‌مان خواهیم بود.

به گفته دکتر دارینی، مشاور و روان‌شناس نقشی کلیدی در هدایت تکنیک کتاب‌درمانی دارد. به بیان دیگر یک مشاور روان‌شناس مسئول ایجاد انگیزه در مراجعانش و تأمین فرصت لازم برای خواندن بخش‌ها یا کتاب‌های انتخاب شده و همچنین ادامه بحث و گفت‌وگو درباره موضوع مورد بحث است.

این روان‌شناس اضافه می‌کند: توجه داشته باشید که کتاب‌درمانی به عنوان راهی برای بهبود روند درمان و همکاری میان درمانگر و شخص مراجعه‌کننده در نظر گرفته می‌شود و تنها راهکار برای درمان اختلال‌ها و مشکلاتی که به خاطر آنها مراجعه کرده‌اید، نیست بلکه نقش مکمل دارد.

این روش درمانی در مورد کسانی موثر است که به کتاب خواندن علاقه داشته باشند. فردی که با کتاب و مطالعه انس ندارد، نه تنها قادر به استفاده از این ابزار برای حل مشکلات خود، بلکه شاید اجبار به خواندن عامل تشدید اضطراب او شود و حتی در پاره‌ای از موارد ممکن است به دلیل این‌که در تکالیف او مطالعه کتاب خاصی در نظر گرفته شده بوده، دیگر برای ادامه درمان مراجعه نکند.

## کتاب‌های روان‌شناسی برای چه کسانی مفید است؟

روان‌شناسان معتقدند که برخی از مشکلات و مسائلی که با آن روبه‌رو هستید در سطحی است که می‌توانید از مطالعه کتاب‌ها بهره ببرید، اما لازم است بدانید بسیاری از مشکلات با ریشه‌های روان‌شناسانه نیاز به مداخلات حرفه‌ای زیر نظر روان‌شناسان و مشاوران دارد؛ بنابراین انتظار نداشته باشید که با مطالعه می‌توانید به یک درمانگر تبدیل شوید. مطالعه کتب روان‌شناسی برای افزایش دانش و جهان بینی افراد مفید است، اما برای همه کاربرد ندارد.

به بیان دیگر برای یادگرفتن و کسب مهارت‌های مختلف علاوه بر کتاب نیاز است تا در کارگاه‌های آموزشی که در آن زمینه خاص برگزار می‌شود، شرکت کنید. در واقع در مورد برخی مشکلات روان‌شناختی و روحی نیز نمی‌توان گفت که با مطالعه می‌توان مشکلات را درمان کرد.

## چگونه از کتاب‌های روان‌شناسی بهره ببریم؟

اگر شما جزو کسانی هستید که خواندن کتاب را نیمه‌کاره رها نمی‌کنید، اولین گام شناسایی کامل موضوعی است که می‌خواهید در مورد آن اطلاعات بیشتری کسب کنید یا قصد بهبود بخشی و درمان آن را دارید.

دکتر دارینی به این دسته افراد توصیه می‌کند: باید هدف‌تان را از خرید کتاب مشخص کنید. مثلاً در مشاوره زوج یابی شما با کتاب‌هایی در زمینه انتخاب همسر، حل مشکلات زناشویی و... برخورد می‌کنید که برای انتخاب همسر یا حل مشکلاتان از آن

کتاب‌ها بهره ببرید. یکی از راه‌های معمول مطالعه فهرست مطالب موجود در کتاب است. برخی از کتاب‌های روان‌شناسی، بخشی را به ارائه راهکارهای عملی اختصاص داده‌اند که اگر در فهرست مطالب با راهکارهای آموزشی – درمانی روبه‌رو شدید برایتان آموزنده خواهد بود.

این روان‌شناس ادامه می‌دهد: دومین مسأله به کارگیری راهکارهای ارائه شده در کتاب‌هاست. متأسفانه افراد فقط گرایش به خریدن کتاب دارند، ولی آن را بدرستی نمی‌خوانند و مدعی هستند که کتاب را خوانده‌اند، اما اثربخش نبوده است. باید بدانید کسب مهارت‌های زندگی و حل‌کردن مشکلات مسأله‌ای است که نیاز به تمرین و تکرار دارد؛ اما متأسفانه افراد در زمینه اکتساب مهارت‌ها از تلاش پایینی برخوردارند و به دلیل عجل‌بودن، انتظار معجزه سریع‌الوقوع را دارند و در نهایت عنوان می‌کنند که کتاب کارآمد و موثر واقع نشده است.

پس فراموش نکنید که نداشتن هدف صحیح در انتخاب کتاب، مرتبط نبودن هدف شما از خرید کتاب با محتوای آن، داشتن انتظار درمان از مطالعه صرف کتاب، داشتن انتظار نتیجه بخشی سریع، نداشتن پیگیری در انجام تکالیف بیان شده و تمرکز نداشتن روی مطالبی که عنوان شده به اثربخش نبودن یک کتاب روان‌شناسی منجر می‌شود.

#### بهره‌بردن از کتب روان‌شناسی

– در انتخاب کتاب‌های الهام‌بخش و روان‌شناسی از منابع معتبر اطلاعات کسب کنید.

– در یک دفترچه یادداشت نکات کلیدی و مهمی را که از مطالعه کتاب به دست آورده‌اید، یادداشت کنید.

– یک ارزیابی درونی داشته باشید و صادقانه یادداشت کنید که مطالب کتاب را چقدر در زندگی روزمره به کار برده‌اید.

– شیوه چیدمان کتابخانه یا محلی که کتاب‌های روان‌شناسی خود را در آنجا قرار می‌دهید، تغییر دهید: سه بخش را در نظر بگیرید. کتاب‌های خوانده شده، کتاب‌های نیمه‌کاره، کتاب‌های خوانده نشده

– از خرید بیش از حد کتاب خودداری کنید.

– در مواقع لزوم به یاد داشته باشید که مطالب کتاب نیاز به کمک و یاری مشاور یا روان‌شناس دارد.

پونه شیرازی / گروه جامعه