



ادبیات در روانشناسی

دکتر نشاط مددی

**عضوهیات علمی واحد دانشگاه آزاد اسلامی قزوین**



فهرست مطالب

[مقدمه 7](#_Toc50302873)

[فصل اول کتاب درمانی 9](#_Toc50302874)

[چه وقت باید از کتاب درمانی استفاده کرد؟ 14](#_Toc50302875)

[بهره بردن از کتب روانشناسی 16](#_Toc50302876)

[از حال بد به حال خوب با کتاب 17](#_Toc50302877)

[تغییرات با مطالعه کتاب 18](#_Toc50302878)

[تخلیه هیجانی. 21](#_Toc50302879)

[وب درمانی و کتاب درمانی 30](#_Toc50302880)

[اهداف و فواید وب درمانی 34](#_Toc50302881)

[اجزای وب درمانی 36](#_Toc50302882)

[وب نوشت و نقش آن در وب درمانی 36](#_Toc50302883)

[فصل دوم تاریخچۀ «کتاب درمانی» 39](#_Toc50302884)

[کتاب درمانی و کودکان 42](#_Toc50302885)

[کتاب درمانی در ایران و غرب 43](#_Toc50302886)

[فوائد کتاب درمانی کودک 45](#_Toc50302887)

[کتاب درمانی برای کودکان آسیب دیده 46](#_Toc50302888)

[انواع کتاب درمانی 51](#_Toc50302889)

[گام‌های کتاب درمانی 52](#_Toc50302890)

[گروه‌های درمانگران کودک 60](#_Toc50302891)

[اهمیت کتاب خواندن برای نوزادان و کودکان 62](#_Toc50302892)

[فصل سوم مشکل کتاب چیست؟ 65](#_Toc50302893)

[کتاب چیست؟ 72](#_Toc50302894)

[روز کتاب در ایران 77](#_Toc50302895)

[کتاب چیست؟ و چه موقع خطرناک است؟ 78](#_Toc50302896)

[چرا باید کتاب بخوانیم؟ 83](#_Toc50302897)

[چرا کتاب بخوانیم؟ 91](#_Toc50302898)

[علم دربارهی کتاب و تلویزیون چه می‌گوید؟ 93](#_Toc50302899)

[تی اس الیوت 95](#_Toc50302900)

[فریدون تنکابنی: در ستایش تنبلی 96](#_Toc50302901)

[نامه آبراهام لینکلن به معلم پسرش: به پسرم درس بدهید. 99](#_Toc50302902)

[چرا کتاب کاغذی را به کتاب الکترونیک ترجیح میدهیم؟ 101](#_Toc50302903)

[اسپانیا 106](#_Toc50302904)

[چین 106](#_Toc50302905)

[فصل چهارم مشکلات کتابخوانی 109](#_Toc50302906)

[مشکل شماره ۱: این که نویسنده را با عقل کل اشتباه بگیریم 110](#_Toc50302907)

[اقدامی جالب برای تشویق مردم به کتابخوانی در کابل 115](#_Toc50302908)

[چرا ایرانیان کتاب نمی خوانند؟ 116](#_Toc50302909)

[چهره هایی که به کتابفروشی‌ها رفتند 122](#_Toc50302910)

[آفریقای جنوبی: 127](#_Toc50302911)

[اهداف برگزاری هر ساله نمایشگاه کتاب چیست؟ 133](#_Toc50302912)

[نامهربانی با یار مهربان کتاب 145](#_Toc50302913)

[نامهربانی با یار مهربان 148](#_Toc50302914)

[کودکی،فرصت خوب عادت به کتابخوانی 149](#_Toc50302915)

[تلفن همراه علیه کتاب 151](#_Toc50302916)

[خواهش می‌کنم کتاب بخوانید! 152](#_Toc50302917)

[منابع 157](#_Toc50302918)

## مقدمه

مطالعه نوعی ورزش ذهن است. کسانی که ذهن آرام و سالمی دارند دارای جسم سالمی هم هستند. ذهن آرام باعث می‌شود تا هنگام مشکلات به شیوه‌ای منطقی عمل کند. ذهن آرام به دنبال تنش نیست و اغلب به مشکلات به عنوان مسئله‌ای قابل حل نگاه می‌کند. تحقیقات نشان داده است که مطالعه کتاب در رشد فکری، پیشرفت شخصی، و تحول اخلاقی نقش به سزایی دارد. مطالعه کتاب تمایل به کجروی‌ها و افکار منفی را از بین می‌برد. اشخاصی که مطالعه می‌کنند خواب راحت تری نسبت به کسانی که مطالعه نمی کنند دارند . پس می‌توان از مطالعه به عنوان دارویی معجزه آسا در رفع مشکلات یاد کرد. بر اساس پژوهش‌ها معلوم شده است که، افرادی که مطالعه می‌کنند از زندگی احساس رضایت بیشتری دارند و کمتر به افسردگی دچار می‌شوند واز مطالعه به عنوان یکی از شیوه‌های مقابله با استرس نام برده شده و به کسانی که استرس دارند توصیه می‌شود تا بیشتر مطالعه کنند، چرا که هنگام مطالعه مغز وقت کمتری برای رسیدگی به مسائل حاشیه‌ای دارد.

محققان معتقدند که از کودکی باید به کودک انس و ارتباط با کتاب را آموخت تا در نوجوانی و هنگام مواجه با مشکلات، مطالعه بتواند به او کمک کند . در دوران نوجوانی با توجه به تغییرات فیزیولوژیکی و روانی ،ذهن نوجوان بسیار درگیر مسائل حاشیه‌ای می‌شود، به همین دلیل خستگی ، بی قراری، اضطراب، افسردگی، انحراف ، تمایل به مواد مخدر، مواجه با تنش‌های روانی بسیار زیاد می‌شود .

# 

# فصل اول کتاب درمانی

کتاب درمانی معادل واژه Bibliotherapy انتخاب شده است. واژه Bibliotherapyاز دو واژه Biblio به معنای کتاب و Therapy به معنای درمان و شفا مشتق شده است. ساده ترین تعریف کتاب درمانی، بهره گرفتن از کتاب به منظور خود شناسی برای ایجاد دگرگونی است.

کتاب درمانی یعنی استفاده از مواد خواندنی برگزیده در راهنمایی و حل مشکلات شخصی به وسیله مطالعه هدفدار. در کتاب درمانی غیر از کتاب‌های پزشکی و روانشناسی معمولا از کتابهای خواندنی، رمان، داستان و قصه استفاده میشود.

کتاب درمانی فقط منحصر به کتاب نیست، شعر یا هر چین نوشته شده دیگر نیز می‌تواند به عنوان ابزار درمان استفاده شود. کتاب هایی که در کتاب درمانی استفاده میشوند طیف گسترده‌ای دارند. حتی بعضی، فیلم درمانی را هم یکی از فرزندهای خلف کتاب درمانی میدانند. شاید بتوان ریشه همه این درمان‌های ادبی و هنری را در این جمله ارسطو دانست که «تراژدی موجب تزکیه روح تماشاگر میشود).

گامی در مروری بر کتاب درمانی، کار چهار پژوهشگر را خلاصه کرد و نتیجه گرفت که کتابها باعث اجتماعی تر شدن افراد می‌شوند و همچنین به آنها کمک می‌کنند تا رفتار انسانها را بهتر درک کنند، ارزشهای خویش را بیازمایند ، توضیح دهند و به خود آگاهی برسند. مشکلات را تشخیص دهند و حل کنند و سرانجام به احساس آرامش و شادمانی و نشاط دست یابند.

فواید عمده کتاب درمانی چنین است:

شما می‌توانید برای خود شناسی ورشد تفکر و پی بردن بیشتر به احساسات خود کتاب مطالعه کنید و به بیان آزادانه مسائل و نگرانی هایی را که گاه مخفی هستند تشویق شوید. بعضی وقتها میتوانید با کمک نویسنده و شخصیت‌های یک کتاب خودتان را «کتاب درمانی» کنید. کتاب درمانی اگرچه در اصل یک اصطلاح درمانی است، لزوما ویژه افراد بیمار نمی باشد ودراصل مفهومی قدیمی در علوم کتابداری است. کتاب درمانی از همه شاخه‌های ادبیات مانند داستانهای کوتاه، زندگینامه‌ها و یادداشتهای شخصی بهره می‌گیرد.

• تاثیرات کتاب درمانی در این روش، ادبیات ابزاری است که به خواننده کمک می‌کند تا در کتاب با شناخت شخصیت‌ها و مشکلات آنان و مقایسه با مشکلاتی که در زندگی شخصی خود دارد، به حل مسائل خود کمک کند. در این روش خواننده کتاب می‌آموزد که چگونه دیگران با ناکامیها و سرخوردگیهایشان رویاروی می‌کنند و این روش به آنان امکان میدهد که نوعی بصیرت درونی نسبت به

خود و راه حل‌های جایگزین برای حل مشکلات فردی شان بیابند و به خواننده اجازه داده میشود که درک کند او تنها کسی نیست که با مشکل ویشهای روبروست و همین موضوع آنان را علاقه مند می‌کند تا به بحث و گفت وگوی باز و آزاد درباره مشکلات خود بپردازند.

برخی روانشناسان ادعا کرده‌اند که خواندن کتابها به افراد این شانس را داده است که با تجربه مشابهی در زندگی دیگران ارتباط برقرار کنند.

اما کتاب درمانی ممکن است خود به روشهای مختلفی صورت گیرد. کتاب درمانی میتواند به متقاضیان این روشها کمک کند تا تلقی یا تصورشان را ازخود بسط دهند و با شناخت و آگاهی بیشتر، فشارهای احساسی و عاطفی یا روانی خود را کاهش دهند. روند و مراحل کتاب درمانی به نحوی است که بحث و گفت وگو درباره آنچه که مطالعه شده به فرد امکان میدهد تا با طرح پرسشهای مناسب از طریق شناسایی موضوع یا حادثه‌ای که شخصیت داستان را درگیر کرده است، به احساسات خود پی ببرید.

این شناسایی و تشخیص مقدمه‌ای بر تخلیه هیجانی است و هنگامی رخ میدهد که فرد از نظر عاطفی با داستان درگیر می‌شود و قادر است احساسات دربند و محدودشده خود را آزاد کند.

بالاخره فرد قادر به درک بهتر و بصیرت تازه‌ای نسبت به مشکل خود می‌گردد . در این روند، فرد غالبا از عواملی که رفتار و احساساتش را تعيين و آشکار می‌کند نا آگاه است.

از طریق کتاب درمانی افراد ممکن است از لایه‌های ژرف تر جریان ناخودآگاه ذهنشان آگاه شوند و قادر به ظهور و بروز آنها به بخش خود آگاه ذهن شوند. این وضعیت خود شرایط را برای بسط و ادامه بحث و بررسی و حل نهایی مساله فراهم می‌کند.

### چه وقت باید از کتاب درمانی استفاده کرد؟

-بهبود اعتماد به نفس شخص

-افزایش درک فرد از رفتار و انگیزه‌های انسان

- تقویت خود ارزیابی واقع بینانه

- نشان دادن راهی به شخص برای یافتن علایقی در خارج از خود

- تسکین فشارهای ذهنی یا هیجانی

- نشان دادن اینکه شخص ، اولین یا تنها فردی نیست که با چنین مشکلی روبرو شده است.

-نشان دادن اینکه یک مشکل، بیش از یک راه حل دارد.

- کمک به اینکه شخص آزادانه تر در مورد مشکل خود صحبت کند.

- کمک به فرد در طراحی روشی برای حل یک مشکل

- هدف انتخاب کتب روانشناسی اگر شما جزو کسانی هستید که خواندن کتاب را نیمه کاره رها نمی کنید، اولین گام شناسایی کامل موضوعی است که می‌خواهید در مورد آن اطلاعات بیشتری کسب کنید یا قصد بهبود بخشی و درمان آن را دارید.

روانشناسان به این دسته افراد توصیه می‌کنند: باید هدفتان را از خرید کتاب مشخص کنید. مثلا در مشاوره زوج یابی شما با کتاب هایی در زمینه انتخاب همسر، حل مشکلات زناشویی و... برخورد می‌کنید که برای انتخاب همسر یا حل مشکلاتتان از آن کتاب‌ها بهره ببرید. یکی از راههای معمول مطالعه فهرست مطالب موجود در کتاب است. برخی از کتابهای روان شناسی، بخشی را به ارائه راهکارهای عملی اختصاص داده‌اند که اگر در فهرست مطالب با راهکارهای آموزشی - درمانی روبرو شدید برایتان آموزنده خواهد بود.

دومین مسأله به کارگیری راهکارهای ارائه شده در کتاب هاست. کسب مهارت‌های زندگی و حل کردن مشکلات مسأله‌ای است که نیاز به تمرین و تکرار دارد. افراد در زمینه اكتساب مهارت‌ها باید تلاش بیشتری کرده و و صبور باشند، هر تغییر در احساسات حداقل سه هفته و تغییر اساسی در رفتارها ممکن است حتی 40 روز یا بیشتر زمان ببرد. این موضوع به دلیل

کارکرد مغز می‌باشد که نیاز دارد تا تغییرات در یادگیری و کنترل رفتار را ثبت کند.

پس داشتن هدف صحيح در انتخاب کتاب، مرتبط بودن هدف شما از خرید کتاب با محتوای آن، داشتن انتظار درمان از مطالعه کتابه داشتن انتظار نتیجه بخشی ، پیگیری کردن در انجام تکالیف بیان شده و تمرکز داشتن روی مطالبی که عنوان شده به اثربخش بودن یک کتاب روانشناسی منجر میشود.

### بهره بردن از کتب روانشناسی

-در انتخاب کتابهای الهام بخش و روان شناسی از منابع معتبر اطلاعات کسب کنید.

-در یک دفترچه یادداشت نکات کلیدی و مهمی را که از مطالعه کتاب به دست آورده اید، یادداشت کنید.

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

- شیوه نرتیب چیدن کتابخانه یا محلی که کتابهای روانشناسی خود را در آنجا قرار می‌دهید، تغییر دهید: سه بخش را در نظر بگیرید. کتابهای خوانده شده، کتابهای نیمه کاره، کتابهای خوانده نشده.

-کتاب درمانی، سنین مختلف، مشکلات مختلف کتاب درمانی کاربردهای گسترده‌ای برای افرادی از سنین مختلف دارد. گذر از بحران‌های نوجوانی، گذر میانسالی و گذران اوقات سالمندی به یاری کتابها آسانتر انجام می‌شود. قصه درمانی بیشتر برای کودکان به کار می‌رود، شاید بیشتر به این خاطر که تخیل بچه‌ها آن قدر قدرت دارد که به راحتی میتوانند خودشان را جای شخصیت‌های کتاب بگذارند و کتاب‌ها در بچگی از جذابیت بیشتری برخوردارند.

### از حال بد به حال خوب با کتاب

وقتی که ما در یک کتاب غرق می‌شویم و حس میکنیم کتاب کمکم تاثیر‌گذاری خود را نشان می‌دهد ، از 4 مرحله میگذریم؛ مراحلی که شاید چندان خودمان به آنها آگاهی نداشته باشیم:

1. تشخیص ما در این مرحله در واقع از بین شخصیت‌های یک داستان یا حتی شعر تشخیص می‌دهیم که مشکل کدامیک از شخصیت‌های داستان خیلی شبیه به مشکل ماست.

٢. معاینه

در این مرحله، شما از شباهت در جزئیات ویژه‌ای بین خودتان و شخصیت

داستان آگاه می‌شوید و شگفت زده خواهید شد.

٣. احساس مجاورت

در این مرحله با دیدگاه‌های مختلف شخصیت‌های داستان آشنا می‌شویم و نگرش ما به جهان بیرون نسبیتی و انتخاب هایمان عاقلانه تر میشود.

4.عمل در این مرحله دانشی را که از خواندن کتاب به کار بسته ایم در جهان بیرون به کار می‌بریم.

### تغییرات با مطالعه کتاب

- تخلیه هیجانی غیرمستقیم: هر چه شخصیتها در طول داستان بیشتر

خودشان را بیان کنند، فرد نیز بیشتر خود را شبیه او می‌داند و در واقع به واسطه او خود را خالی می‌کند. از نظر روانشناسی این پدیده « تخلیه هیجانی به شیوهای غیرمستقیم » نام دارد.

- دیدن جهان از زاویه دید دیگران: مطالعه کتاب موجب می‌شود افراد بیشتر از احساسات خود آگاه شوند و به جزئیات رفتارهای خود دقت کنند.

کتاب نوشته یک فرد دیگر در واقع نوعی نگاه خاص نویسنده به زندگی است. این باعث می‌شود که زاویه‌های دید ما به جهان گسترش پیدا کند و در برخورد با اطرافیانمان انعطاف پذیری بیشتری داشته باشیم.

- افزایش مهارتهای ارتباطی: کتاب‌ها محمل ارتباط بین شخصیت‌ها هستند. آنها موجب پرورش مهارت‌های ارتباطی با دیگران می‌شوند.

- افزایش مهارت‌های مقابله ای: کتاب‌ها لبریز از شخصیت هایی هستند که در زندگی شان با مشکلی روبه رو می‌شوند. اینکه چطور شخصیتها با مشکل کنار می‌آیند یا چه راه حلهای اشتباهی را انتخاب می‌کنند، باعث افزایش مهارتهای مقابله ای» در مخاطب میشود .

- یافتن معنا برای زندگی: کتابها گاهی حتی میتوانند یک معنای جدید به زندگی ما اضافه کنند. حتما شما هم بارها از افراد موفق و بزرگ تاریخ شنیده اید که « کتاب ... را خواندم و معنای زندگی ام عوض شد).

- تشویق به رشد و تغییر؛ بعضی کتاب درمانی را به دو بخش تقسیم می‌کنند؛ و از دو طریق می‌تواند به افراد کمک کند:| ١. پیشگیری ۲.درمان اول وقتی است که ما مشکل روانی خاصی نداریم و به وسیله کتابها در واقع تفکر خلاق و دانسته‌های خود را رشد می‌دهیم. این رشد و تغییر شخصی حاصل از خواندن کتابه میتواند از به وجود آمدن مشکل روانشناختی پیشگیری کند. نوع دوم که به کتاب درمانی بالینی مشهور است، مخصوص خواندن کتاب در جهت رفع مشکلاتی است که به وجود آمده است.

• تخلیه هیجانی ( Catharsis) روان شناسان می‌گویند با نوشتن افکار و احساساتی که در طول شبانه روز تجربه می‌کنیم، می‌توانیم سطح سلامت اعصاب و روانمان را ارتقا بدهیم. در این باره تکنیک‌های مختلفی وجود دارد. نام یکی از این تکنیک‌ها catharsis است که در زبان فارسی، ترجمه شده است به:

### تخلیه هیجانی.

این تکنیک به نویسنده می‌آموزد که چگونه هیجانات شدیدی را که در قلبش انباشته شده، روی کاغذ بریزد. ارسطو معتقد بود که دیدن تراژدی و کمدی موجب پالایش روح می‌شود. این اصطلاح در اواخر قرن نوزدهم دوباره زنده شد تا درمانگران مشهور، فروید و بروئے، مشترکا یک خانم بیمار (به نام آنا) را درمان کردند که نشانه‌های جسمی شدیدی داشت، اما هیچ مشکل ارگانیکی نداشت. بروئے با استفاده از هیپنوتیزم کاری کرد که او تجربه‌های تلخ احساسی گذشته اش را با بیان آن‌ها بیرون بریزد. نشانه‌های جسمی برطرف شدند. نشانه‌های جسمی، همه به همان تجربه‌های ناگفته ربط داشتند. بیمار می‌گفت وقتی این تجربه‌ها را بیرون می‌ریزد، انگار دارد یک دودکش سیاه را پاک می‌کند.

فروید و بروئے از همان کلمه ارسطو برای این فرایند استفاده کردند؛ یعنی پالایش یا تخلیه هیجانی. اما فروید دریافت که برای این تخلیه حتما نیازی به هیپنوتیزم نیست. همین که به فرد بگوییم «هر چه به ذهنت می‌رسد، بدون سانسور و فکر کردن به این که بی ربط‌اند ، به زبان بیاور» تخلیه هیجانی انجام می‌شود. بعد از فروید، همه رویکردهای روان درمانی، معتقد بودند که حداقل نصف درمان این است که مراجعه کننده، تجربه‌های احساسی اش را در یک جلسه درمانی بیرون بریزد. اما تکنیک‌ها به مرور متنوع تر شدند.

یکی از پیشنهادهایی که الان غالب روان شناسان به مراجعانشان گوشزد می‌کنند، این است که بنویسید. . همه آن هایی که دستشان به قلم می‌رود، ناخودآگاه می‌دانند که نوشتن آرام شان می‌کند. از شکسپیر که بعد از مرگ فرزندش ، نمایشنامه هملت را نوشت تا برایان تریسی که در «قورباغه ات را قورت بده به مخاطبانش می‌گوید هدفی که نوشته نشود، به درد نمی خورد. اما این که نوشتن یک مطلب چه فرقی می‌کند با تکرار کردن همان مطلب در ذهن، احتمالا قبل از هر چیز، دلایلی تاریخی دارد. به زبان ساده، وقتی ما تجربیات خودمان را در دفتر خاطرات می‌نویسیم، علاوه بر این که به آن‌ها قاطعیت می‌دهیم، در واقع با یک فرد بیرونی در مورد تجربیاتمان حرف می‌زنیم؛ یک فرد بیرونی که بی نهایت رازدار و بی خطر است یک فرد بیرونی که می‌توانیم هے وقت که بخواهیم او را از بین ببریم، بدون این که اعتراض کند. جالب است بدانید که حتی فرم کلماتی که می‌نویسیم، می‌تواند روی هیجاناتمان تأثیر بگذارد. چندی پیش در یک تحقیق آلمانی معلوم شده خوانندگانی که داستانی را خوانده‌اند که در آن‌ها از حرف‌ها زیاد استفاده شده، غمگین تر شده‌اند تا خوانندگانی که داستانی را خوانده‌اند که تعداد کمی از این حرف در آن داستان بوده و در صورتی که هر دو داستان یک چین را می‌گفتند. به هر حال ثابت شده است که اگر ما افکار منفی و هیجانی مان را فقط در ذهنمان تکرار و تکرار کنیم (چینی که روان شناسان به آن می‌گویند نشخوار ذهنی، تنها به احساس اضطراب و افسردگی خودمان دامن می‌زنیم، اما اگر همان افکار و هیجانات را بنویسیم، در واقع از دید یک ناظر بیرونی به آن‌ها نگاه می‌کنیم و می‌توانیم آن‌ها را مورد تجدید نظر و ارزیابی قرار دهیم. از چه بنویسیم؟ در پاسخ به این سؤال ، ما با دو دسته از روان شناسان مواجه می‌شویم؛ آن هایی که می‌گویند احساسات تان را بنویسید و آن هایی که می‌گویند افکارتان را بنویسید. گروه اول، مبنای فکری شان همان تخلیه هیجانی روانکاوانی مثل فروید و بروئی است. آن‌ها می‌گویند:

1. قرار نیست برای دیگران بنویسید. فقط برای خودتان بنویسید. برای دل خودتان.

٢. احساسات تان را بشناسید و آن‌ها را از افکارتان جدا کنید.

3. احساسات ، خیلی اتوماتیک تر و ناخودآگاه تر از افکارند. وقتی شما ناگهان شاد می‌شوید، غمگین می‌شوید، تعجب می‌کنید، متنفر می‌شوید، حس سردرگمی پیدا می‌کنید یا خشمگین می‌شوید، در واقع دارید احساسات تان را تجربه می‌کنید.

4. وقتی که در دیگران نین احساسی را تشخیص می‌دهید و می‌گویید فکر می‌کنم شما ناراحت شده اید، آن وقت در واقع شما دارید احساس می‌کنید (فکر نمی کنید).

5. احساسات، خیلی وقت‌ها علت نامعلوم یا ناخود آگاهی دارند، مثلا وقتی از شخصی که برای اولین بار دیده اید، خوشتان می‌آید یا از او متنفر می‌شوید.

6. در هر شبانه روز، زمانی را اختصاص بدهید به این که احساسات روزمره تان را بنویسید.

۷. در مقابل هر احساسی، رفتاری را که می‌خواسته اید انجام بدهید یا دلتان می‌خواسته انجام بدهید (اما انجام نداده اید ، بنویسید. این کار به شما کمک می‌کند بدون این که به دیگران از لحاظ عاطفی ضربه بزنید به تخلیه هیجانی دست پیدا کنید.

8. مهم نیست که خوش خط باشید یا بدخط، درشت بنویسید یا رین، و مهم نیست که روی خطوط حرکت کنید یا نه. مهم نیست که قلم را چقدر روی کاغذ فشار بدهید، اما ضرورت دارد که خودتان را کاملا آزاد بگذارید تا هر چه دلتان می‌خواهد، روی کاغذ بیاورید.

9. اگر دوست دارید، می‌توانید دست آخر، تمام نوشته هاتان را پاره کنید. این کار، خودش دارای بار هیجانی زیادی است که می‌تواند تخلیه هیجانی تان را قوی تر کند. تحقیقات زیادی ثابت کرده‌اند که انجام دادن روزمره همین کارها، به شرطی که شما احساسات تان را به درستی شناخته باشید، روی بهداشت روانتان تأثیر مثبت دارد.

در پژوهشی که انجام شده بود، معلوم شد که این کار علاوه بر بالا بردن نمره‌های سلامت روان ، می‌تواند نمره‌های هوش هیجانی را هم بالا ببرد. و اما گروه دوم روان شناسان می‌گویند بهتر است اول افکارتان را بنویسید (نه احساسات تان را ). آن‌ها معتقدند که ما به این دلیل افسرده و مضطرب می‌شویم که دارای افکار اتوماتیک و غیر منصفانه‌ای هستیم. آن‌ها می‌گویند که همین فکرها هستند که باعث می‌شوند ما هیجانات ناخوشایندی را تجربه کنیم (و نه بر عکس). آن‌ها به مراجعانشان پیشنهاد می‌کنند:

١. یک جدول هفتگی داشته باشید که در آن، تمام کارهای روزمره تان را بنویسید. این کار باعث می‌شود که شما متوجه شوید چقدر از روزتان را به کارهای مفید اختصاص می‌دهید و چقدر از روزتان را به بطالت می‌گذرانید. همچنین اگر آن‌ها را به عنوان برنامه‌های آینده داشته باشید، هر هفته متوجه می‌شوید که چند درصد از کارهایی را

که قرار بوده انجام بدهید انجام داده اید و چند درصد را انجام نداده

۲. یک جدول سه ستونی درست کنید و همیشه آخر شب تکمیلش کنید.

٣. در قسمت اول این جدول، فقط فکرهایی را بنویسید که موقع احساسی شدن، به آن‌ها می‌اندیشید. مثلا بنویسید وقتی که غمگین می‌شوم این فکرها به سراغم می‌آید: هیچ روز خوبی در زندگی ام نداشته ام و... چند هفته که این فکرها را یادداشت کردید، متوجه می‌شوید که تمام آن‌ها به چند دسته مشابه تقسیم می‌شوند، مثلا گزاره هایی که با همه یا هیچ آغاز شده‌اند .

4. در قسمت دوم جدول، احساساتی را بنویسید که همراه با آن فکرهای تکراری تجربه کرده اید. «شناخت درمانگرها» می‌گویند بعد از مدتی خودتان متوجه می‌شوید، در مقابل فکرهای غیر منصفانه تر، احساسات منفی تری قرار دارند. حتی آن‌ها می‌گویند به میزان منصفانه بودن و منطقی بودن فکرتان نمره بدهید. اگر فکرتان منصفانه باشد، احساسات بدی را تجربه نمی کنید.

5. در قسمت سوم جدول، فکرهای جایگزین را بنویسید. البته بهتر است این کار را دیرتر شروع کنید، یعنی هنگامی که به‌اند ازه کافی، ربط بين افکار غیر منطقی و احساسات منفی را فهمیده باشید. شما باید فکری را جایگزین کنید که لااقل به‌اند ازه‌ای منطقی تر از فکرهای اولیه باشد. به این فکرها هم نمره بدهید.

روان شناسان معتقدند که بعد از مدتی ذهنتان عادت می‌کند که خودش از اول، فکرها را جایگزین کند، چون متوجه شده است که فکرهای تکراری ناکارآمد، جز افسردگی و اضطراب نتیجه‌ای ندارند.

• نوشتن به شیوه پست مدرن نوشتن به شیوه پست مدرن گروه‌های دیگری از روان شناسان هستند که از نوشتن به عنوان تکنیک‌های درمانی استفاده می‌کنند. شاید جدیدترین آن‌ها گروهی باشند موسوم به «روایت درمانگران» هستند. این گروه از روان شناسان که در زیر مجموعه روان شناسان پست مدرن جای می‌گیرند، معتقدند که هر کسی داستان زندگی خودش را دارد. آن‌ها از همان واژه‌هایی استفاده می‌کنند که مراجعه کنندگان برای توصیف مشکلشان از آن واژه‌ها استفاده می‌کنند. یکی از جالب ترین شیوه‌های آن‌ها برای مراجعه کنندگان بزرگسال، نامه نوشتن به پدر و مادر است. آن‌ها به شما توصیه می‌کنند تمام هیجاناتی را که نسبت به پدر و مادرتان داشته اید، در قالب یک نامه بنویسید و به آن‌ها بگویید که تا چه حد نگذاشته‌اند شما داستان زندگی خودتان را خودتان بنویسید. به آن‌ها بگویید که کی دوست داشته اید سرشان داد بزنید و نزده اید، کی از آن‌ها غمگین شده اید و کی احساس کرده اید در اجبار قوانین آن‌ها زندگی می‌کنید. شما می‌توانید این نامه را به پدر و مادر تان بنویسید، بدون این که آن‌ها را پست کنید یا به کسی نشان بدهید. کارهای دیگری هم می‌توان کرد. مثلا می‌توانید جای گیرنده و فرستنده نامه را خالی بگذارید و نامه را به صندوق پست بیندازید. احساسی که شما موقع افتادن نامه به صندوق پست تجربه می‌کنید، حس تخلیه هیجانی است؛ آن هم از نوع پست مدرن! این روان شناسان همچنین توصیه می‌کنند با نوشتن خواب هایتان در اول صبح، آن‌ها را از فرار به دنیای فراموشی مصون نگه دارید؛ چراکه این کار باعث می‌شود سیستم حافظه خوابتان تقویت شود. اگر بخواهیم خیلی روانکاوانه فکر کنیم، در پاسخ به این سؤال که «چه کسانی از نوشتن بیشترین استفاده را بردند؟» باید فهرستی به‌اند ازه اسم تمام شاعران و نویسندگان دنیا ارائه بدهیم، اما اعترافات سنت آگوستین، برادران کارامازوف داستایفسکی و هملت شکسپیر، نمونه‌های بسیار خوبی هستند. برای نوشتن، شما می‌توانید خیلی ساده، رویدادهای روزمره را به شکل یک داستان کوتاه بنویسید. می‌توانید خطی را اختراع کنید که فقط خودتان از آن سر در می‌آورید. می‌توانید برای این که بیشتر هیجانی باشید،

آن‌ها را به یک شعر آزاد تبدیل کنید. اما بالاخره باید جایی را برای نوشتن داشته باشید. ما از سنتی ترین شکلش استفاده می‌کنیم.

1.دفتر خاطرات: یکی از قدیمی ترین، معمول ترین و رمانتیک ترین راه‌های نوشتن هیجانات و افکار روزانه استفاده از دفتر خاطرات است. از اعترافات سنت آگوستین قدیس از همین دفترها بیرون آمده است.

٢. کاغذهای جدا از هم: نوشتن بر روی برگه‌های جدا از هم، این محسن را دارد که شما می‌توانید آخر کار، آن‌ها را ریز رین کنید، بدون این که نگران از شکل افتادن دفترتان باشید.

### وب درمانی و کتاب درمانی

وب درمانی یکی از شق‌های دیگر کتاب درمانی است و در واقع مکمل آن است. بسیاری از بیماری‌ها در اثر ناآگاهی فرد و عدم شناخت کافی به وجود می‌آیند. با آشنا شدن با بیماری موردنظر و راه‌های صحیح برخورد با آن از طریق منابع و به روش‌های درمان آن به دست می‌آید. ممکن است وب درمانی به عنوان جایگزین یا مکمل کتاب درمانی و سایر فنون روان درمانی به کار گرفته شود . امروزه منابع موجود در وب به منظور درمان و رشد فکری و شخصی مورد استفاده قرار می‌گیرند. هدف وب درمانی به کارگیری منابع موجود در وب برای حفظ سلامت روانی، تندرستی و سلامتی است.| امروزه یکی از آسان ترین راه‌های ارتقای آگاهی افراد، وب و سایر امکانات موجود در اینترنت هستند. وب درمانی، سلامت تن و روان را با شناخت و درک عمیق تر نسبت به روان خویشتن برای افراد فراهم مینماید. وب درمانی میتواند به افراد و گروه‌های اجتماعی مختلف کمک کند تا بهداشت روانی خود را تأمین نمایند و تغییرات مثبتی در طرز تفکر و‌اند یشه خود ایجاد کنند. در واقع، افراد با افزایش اطلاعات پزشکی و روانشناسی خود از طریق مطالعه منابع اطلاعاتی موجود در وب، بیشتر مراقب سلامت و بهداشت روانی خود و سایرین هستند .

تعريف وب درمانی: وب درمانی به عنوان برابر نهاده واژه Webotherapy انتخاب شده است. واژه Webotherapy از دو واژه Web به معنای وب و Therapyبه معنای درمان و شفا مشتق شده است. وب درمانی یعنی مطالعه منابع الکترونیکی موجود در وب به منظور ارتقای سطح دانش حل مشکلات و مسائل جسمی، روحی و روانی. قابل ذکر است که ایده وب درمانی بر گرفته از کتاب درمانی است. ممکن است وب درمانی به عنوان جایگزین یا مکمل کتاب درمانی و سایر فنون روان درمانی به کار گرفته شود

امروزه منابع موجود در وب به منظور درمان و رشد فکری و شخصی مورد استفاده قرار می‌گیرند. هدف وب درمانی به کار گیری منابع موجود در وب برای حفظ سلامت روانی، تندرستی و سلامتی است . منابع موجود در

وب (اعم از صفحه‌های وبه نوشته‌ها ، دسترسی آزاد به مجله‌های ، کتابهای الکترونیکی ، کتاب‌های صوتی، روزنامه‌های الکترونیکی و غیره) می‌توانند به حل مشکلات افراد کمک کنند. مطالعه مواد خواندنی موجود در وب می‌تواند بهبودبخش و آرام بخش مشکلات فردی باشد. استفاده از خواندنی‌های گزینشی و متناسب با مشکلات و سن افراد به منظور حفظ سلامت و بهداشت روانی نوعی وب درمانی است. بدون شک مطالعه خواندنی‌های سودمند و مناسب برای روان آدمی مفید است. وب درمانی نوعی خودیاری است که افراد با مطالعه و راهنمایی گرفتن از منابع ارزشمند موجود در وب مشکلات عاطفی، روانی یا جسمانی خود را برطرف کرده و یا ناراحتی‌های خود را تسکین می‌بخشند .

همان طور که تغذیه جسم جزو مهمترین مسائل روزمره است، مطالعه نیز ضروری است. در واقع، مطالعه غذای ذهن است. مهم این نیست که در کتابخانه سنتی این کار را انجام دهیم یا در محیط وب. مهم آن است که فرد بتواند اطلاعات مورد نیاز خود را در کوتاه ترین زمان ممکن به دست آورد. به عبارت دیگر، مهم اطلاعات هستند و نه قالب ارائه آنها. البته باید بین محتوای منابع و اهداف درمانی تناسب وجود داشته

باشد. آنچه بر اهمیت وب درمانی می‌افزاید این واقعیت است که اینترنت و وب امروزه جزو مکملهای کتاب درمانی بوده و پژوهش‌های انجام شده توسط پژوهشگران غربی بر اهمیت آثار درمانی وب اشاره دارند. از جمله مزایای عمده وب درمانی، سهولت دسترسی به وب و گستردگی آن است. در واقع، فرد برای حل هر مشکل می‌تواند از روش وب درمانی استفاده کرده و قواعد روانشناختی لازم را به کار ببرد. وب می‌تواند به تغذیه تفکر و تأمین بهداشت روانی افراد فارغ از جنس، سن و مذهب کمک کند و حائز اهمیت زیادی است. از وب درمانی می‌توان برای ایجاد انگیزه و تقویت احساس اعتماد به نفس، خودشناسی و عزت نفس و تغییر نگرش افراد بهره گرفت. وب درمانی می‌تواند از ساده ترین و مؤثرترین روش‌ها برای درمان بسیاری از پریشانی‌های روانی باشد.

وب درمانی در مورد افراد از سنین مختلف کاربردهای گسترده‌ای دارد و می‌تواند برای برقراری تندرستی، بهداشت و سلامت روانی افراد به کار رود. همچنین در مورد افرادی که در شرایطی چون افسردگی، عاشقان دل شکسته، دوری از وطن، بزهکاری، ناسازگاری اجتماعی، پرخاشگری، ضعف اعتماد به نفس، انواع ترس، ترس از جامعه، ترس از سخنرانی در برابر جمع، ناراحتی قلبی، الکلیسم، اعتیاد، سوء استفاده کنندگان مواد مخدر، افراد دچار ناتوانی یادگیری، خانواده‌های مبتلا به کم کاری، افراد سالخورده، افراد دچار مشکلات جسمانی،‌اند وه، بازماندگان اموات، افراد مورد خشونت قرار گرفته افراد مورد سوء استفاده جنسی قرار گرفته، بچه‌های طلاق و بی سرپرست قرار دارند، می‌توان از وب درمانی استفاده کرد.

### اهداف و فواید وب درمانی

وب درمانی می‌تواند ناجی بسیاری از افراد برای رهایی از مشکلات شخصی باشد. مهمترین مزایای وب درمانی عبارتند از :

- توسعه خودشناسی و دیگر شناسی

- افزایش بهداشت و سلامت روانی

- ایجاد اعتماد به نفس و افزایش عزت نفس

- افزایش میزان احترام به خویشتن و دیگران

- بهبود آگاهی افراد نسبت به مشکلات یا بیماری خود

- کاهش انزوای اجتماعی افراد

- تقویت مهارت‌های برقراری ارتباط و روابط اجتماعی با سایر افراد

- افزایش آگاهی و بینش واقعی افراد و وسعت ذهن

- کاهش مشکلات عاطفی و تنش‌های روانی

- تخلیه هیجان‌ها و احساس‌های منفی

- تحول فکری از طریق تأمل و تفکر درباره رفتارها و نگرش‌ها

- برطرف کردن مشکلات ارتباطی بین افراد خانواده

- بالا بردن قدرت رویارویی فرد با مشکلات

### اجزای وب درمانی

همان گونه که قبلا اشاره شد چهار مرحله کتاب درمانی را می‌توان برای وب درمانی نیز به کار گرفت. چهار مرحله از فرایندی که فرد در تعامل با منابع اطلاعاتی وب طی می‌نماید، عبارتند از:

1.شناسایی یا همانندسازی

۲.تخلیه هیجانی یا پالایش روانی

3.بینش

4 .عمومیت یا جهان شمولی

### وب نوشت و نقش آن در وب درمانی

در مطالب بالا اشاره شد به اینکه که فرایند خواندن و نوشتن به عنوان یک میانجی برای شناخت پیچیدگی‌های شخصیتی به کار می‌رود.

نوشتن یکی از فنون و مهارت هایی است که در روانشناسی همواره به کار گرفته می‌شود. در واقع، فرد با نوشتن مشکلات خود و خواندن درباره آنچه که نوشته است بهتر به مشکل خود پی می‌برد. وب نوشت (وبلاگ) بستر خوبی برای تخلیه روانی و هیجانی افراد و به رشته تحریر در آوردن مشکلات جسمی، روحی و روانی خود و ایجاد ارتباط با افراد شبیه به خود (از لحاظ روحی، روانی، عاطفی و غیره) است. بسیاری از افراد با طراحی وب نوشت، امکان بیان مشکلات خود را فراهم می‌آورند و ممکن است بتوانند با مشورت سایر افراد برخی از مشکلات خود را حل نمایند. این روش می‌تواند به عنوان وسیله‌ای برای شروع به کار فرد در فرایند وب درمانی به کار گرفته شود. وب درمانی می‌تواند از وب نوشت‌ها و کلام نوشتاری برای نیل به اهداف درمانی، تخلیه هیجانی، افزایش تندرستی، رفاه افراد از طریق تلفیق و یکپارچگی ابعاد عاطفی (احساسی، شناختی و اجتماعی شخص استفاده کند .

# 

# فصل دوم تاریخچۀ «کتاب درمانی»

درباره‌ی تاریخچه‌ی کتاب درمانی می‌توان به جمله‌ی مشهوری از هرینگ اشاره کرد که گفته است" :پیشینه‌ی کتاب درمانی به‌اند ازه‌ی پیشینه‌ی خود کتاب یا بهتر است بگوییم به « قدمت خواندن است.»

برخی "پیشینه‌ی کتاب درمانی را به دوران باستان می‌رسانند. در آن زمان، کتابخانه را به نام» درمانگاه روح «می شناختند. در کتابخانه‌ی اسکندریه، به تالار مطالعه «روان» می‌گفتند. در قرن ۱۸ و ۱۹ میلادی، روش کتاب درمانی به شکل گسترده در اروپا و امریکا به کار گرفته شد. با نگاهی به متون و منابع مختلف در می‌یابیم که کتاب درمانی شیوه‌ای نو و منحصر به دوران معاصی نیست و ریشه‌های آن به پیشینه‌ی حضور کتاب در زندگی انسان باز می‌گردد.

طرح واژه کتاب درمانی در کشور آمریکا به سالهای ۱۹۳۰ باز می‌گردد اما مفهوم اصلی نهفته در این واژه یعنی کتاب درمانی آن است که کتاب خواندن میتواند بخشی از روند درمان و شفابخشی هم در زمینه جسمی و هم در زمینه روانی باشد.

این عبارت در تمام زمینه‌های درمانی اعم از مراقبتهای عمومی و کاربردی پس از جنگ دوم جهانی مطرح شد. زمانی که سربازان بازگشته از جنگ دوره نقاهت را می‌گذراندند، در این زمینه بسیاری از این سربازان احساس می‌کردند که خواندن کتاب به آنها احساس بهبود و آرامش میدهد.

از این دوران در بسیاری از موسسه‌های درمان و مشاوره روانی، گروههای کتاب درمانی شکل گرفته و افزایش یافته‌اند .

کتاب درمانی یک واژه قدیمی است. مفهوم اساسی کتاب درمانی، بازپروری از راه خواندن است. فکر کتاب درمانی از آن جا بر می‌خیزد که انسان به تعیین هویت با دیگران از راه ادبیات و هنر علاقمند است. کتاب درمانی تعامل بین خواننده و ادبیات است. در روش درمان با کتابه مطالب خواندنی که در اختیار خواننده قرار می‌گیرد، تاثیر درمانی و شفابخشی دارد.

اگرچه این مفهوم طیف گسترده‌ای از کاربری‌ها را در بر می‌گیرد، در این بخش ما تنها به کاربری آن در گستره کودکان و نوجوانان در بحران می‌پردازیم: زمانی که کودکان و نوجوانان با مشکلات اجتماعی، احساسی یا شخصی رو به رو هستند و نیاز به کتاب درمانی دارند.

## کتاب درمانی و کودکان

متخصصین رشد و پرورش کودکان، بارها، کتاب درمانی را برای مواردی که کودکان در فشارهای روانی مانند بستری بودن در بیمارستان، از دست

دادن دوست و جدایی والدین، یا در شرایط جنگ و رخدادهای طبیعی همچون سیل و زلزله قرار می‌گیرند، توصیه کرده‌اند . ادبیات میتواند کودکان را در درک عواطف خود، همانند سازی با شخصیتهایی که احساسهای مشابه را تجربه می‌کنند و نین کسب بینشی نوین نسبت به چگونگی برخورد دیگران با همان مشکلات، یاری رساند. کتاب می‌تواند نقشی همچون آینه را برای کودکان بازی کند؛ به این معنا که بازتاب دهنده‌ی ویژگی‌های ظاهری، روابط، احساسها،‌اند یشه‌های آنها در پیرامونشان باشد. همچنین کتاب میتواند چون پنجره‌ای رو به جهان باشد که کودکان را به نگاه فراتری از خود و پیرامونشان دعوت کند تا با شخصیتها و شرایط پیوند برقرار نمایند کتابهای مختلف سبب مشغولیت ذهنی افراد می‌شد و بسیاری از آنان احساس بهتری از زندگی به دست آورده و از نظر ظاهری نیز نوعی بهبود عمومی در آنها مشاهده میشد.

کتاب درمانی رشدی است که از سوی آموزگاران، کتابداران و والدین برای تسهیل رشد و خود شکوفایی طبیعی در کودکان سالم به کار رود. اما این واژه به مرور گسترش یافت و اکنون در بیشتر کشورهای غربی کتاب هایی چاپ و منتشر میشوند که اساسا اختصاص به درمان افراد به ویژه کودکانی دارند که به دلایلی از نظر روحی یا عاطفی دچار مشکل شده‌اند .

این موضوع اخیرا به تشکیل کلوپ‌ها یا انجمن‌های کتابخوانی انجامیده است به خصوص در میان کسانی که از برخی فشارهای روانی و روحی رنج می‌برند. معمولا نوشتن را نیز با خواندن ترکیب می‌کنند تا افراد هم نوشته درمانی شوند و هم با نوشتن درمان شوند.

## کتاب درمانی در ایران و غرب

در غرب در تقسیم بندی دهگانه انواع کتابخانه ها، یک نوع خاص به نام کتابخانه‌های بیمارستانی» وجود دارد.

کتابخانه‌های بیمارستانی کتابخانه هایی می‌باشد که مخصوص بیماران است. در این کتابخانه ها، مجموعه‌ای از کتابهای ساده برای بیماران فراهم می‌کنند تا بیماران در میان این کتابها احساس آرامش و لذت پیدا کنند. بعضی از این کتابها میتوانند ترس روانشناختی بیماران را از بیماری کاهش دهند. در غرب برای درمان بیماریهای کودکان هم معمولا بازی درمانی و کتاب درمانی را با هم ترکیب می‌کنند و بعد از خواندن کتاب در مورد شخصیتهای آن با بچه‌ها بحث می‌کنند. ناشران در کشورهای غرب انواع خاصی از کتاب‌ها را چاپ می‌کنند که مخصوص یک مشکل یا رفتار خاص کودکان است. خوشبختانه این کار در ایران هم شروع شده است.

تنها تحقيق انجام شده در ایران در مورد کتاب درمانی در کودکان، تقسیم بندی کتابهای چاپ شده برای گروه سنی (ب) بوده است که فقط در حد تحلیل دادهها باقی مانده یعنی در واقع محقق فرض کرده که این کتاب‌ها برای بعضی مشکلات کودکان موثرند.

از 460 داستان این پژوهش، 14درصد داستانها برای تقویت اعتماد به نفس، ۸درصد برای کاهش پرخاشگری، حدود ۸ درصد برای کاهش ترس و درصد برای کاهش‌اند وه کودکان می‌توانند مورد استفاده قرار گیرند.

### فوائد کتاب درمانی کودک

به نظر می‌رسد ما بعد از مطالعه‌ی هر کتابی تا مدت‌ها تحت تاثیر محتواو فضای آن قرار داریم .کتاب‌های خوب و مناسب، تاثیرات ژرفی برروح و جان کودک به جای می‌گذارند . کودک بیمار با سرکوب احساسات خود

وانکار آن ها، سبب آزار خود و ایجاد مشکل برای دیگران می‌شود. مطالعه این فرصت را برای او فراهم می‌آورد تا هیجان‌های خود را تخلیه کند. اضطراب کودک با مطالعه‌ی کتاب و همانند سازی با شخصیت اصلی داستان کاهش پیدا می‌کند و سرانجام به احساس امنیت و آرامش دست می‌یابد . این روش درمان، تخیل کودک را فعال می‌کند و در عین حال که به او کمک می‌کند راه‌های جدید را تجربه کند، به او یاری می‌رساند تا راه‌های چیره شدن بر مشکلات را پیدا کند و راه مناسب را برگزیند.

تفکر مثبت نین، در حالی که کودک لحظاتی شاد و لذت بخش را تجربه می‌کند و سرگرم می‌شود، در او شکل می‌گیرد و روش‌های برنامه ریزی را هم می‌آموزد. کودک می‌تواند این شیوه را بعدها در بزرگ سالی نیز به کار بندد. این مسئله نه تنها بر روح بلکه بر جسم او نین تاثیر می‌گذارد. گرچه به نظر می‌رسد کتاب درمانی بی خطر، ارزان و دل پذیر است، میزان و موارد استفاده‌ی آن در اختیار خود ماست.

کتاب درمانی می‌تواند این ویژگی‌ها را در وجود کودکان رشد دهد:

• توانایی تشخیص و ارزش گذاری احساس‌ها. درک این مسئله که کودکان دیگری هم با مشکلاتی مشابه روبرو هستند

•او تنها نیست . توانایی آغاز و پیگیری یک گفت و گو . رشد قدرت‌اند یشه و خودآگاهی . کشف مهارت‌های سازگار شدن با شرایط و یافتن راه حل . تصمیم گیری برای آغاز کنش‌ها و واکنش‌های سازنده

### کتاب درمانی برای کودکان آسیب دیده

متخصصین رشد و پرورش کودکان، بارها، کتاب درمانی را برای مواردی که کودکان در فشارهای روحی مانند بستری بودن در بیمارستان، از دست دادن دوست و جدایی والدین، یا در شرایط جنگ و رخداد‌های طبیعی همچون سیل و زلزله قرار می‌گیرند، توصیه کرده‌اند . ادبیات میتواند کودکان را در درک عواطف خود، همانند سازی با خصیتهایی که احساس‌های مشابه را تجربه می‌کنند و نیز کسب بینشی نوین نسبت به چگونگی برخورد دیگران با همان مشکلات، یاری رساند. کتاب میتواند نقشی همچون آینه را برای کودکان بازی کند؛ به این معنا که بازتاب دهندهی ویژگیهای ظاهری، روابط، احساسها،‌اند یشه‌های آنها در پیرامونشان باشد. همچنین کتاب میتواند چون پنجرهای رو به جهان باشد که کودکان را به نگاه فراتری از خود و پیرامونشان دعوت کند تا با شخصیتها و شرایط پیوند برقرار نمایند.

کتاب به دو روش می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد:

به شکل مستقیم در ارتباط با خود کودک، یعنی کودک با داستان درگیر شود و ما منتظر واکنش از سوی کودک تحت درمان بمانیم. . به شکل غیر مستقیم از راه بالا بردن آگاهی اطرافیان و دادن اطلاعات لازم برای برخورد با کودک. موفقیت در هر دو این روش‌ها به توانمندی، برنامه ریزی و آگاهی درمان گر از کتاب و وضعیت کودک بستگی دارد.

برای کودک خردسال کتاب می‌خوانیم تا لذت ببرد و مهارت‌های شنیداری و توانایی درک و تحلیلش رشد کند و هنگامی که خواندن آموخته خود کتاب می‌خواند تا آگاه شود و باز هم لذت ببرد.

هنگامی که کودک به خواندن داستانی سرگرم می‌شود، با شخصیت‌های داستان می‌آمیزد و همراه می‌شود و در نشیب و فراز پا به پای آن ها، می‌اندیشد و جستجو می‌کند تا راه‌های تازه بیابد و گره از مشکلی باز کند. او با افراد داستان می‌خندد و می‌گرید، شاد و غمگین می‌شود و گاه در شور و شوق و گاه در دل مردگی با آن‌ها شریک می‌شود.

کتاب درمانی می‌تواند به کودکان کمک کند تا با مشکلاتشان کنار آیند و برای برطرف کردن آن‌ها راه حل پیدا کنند . با این روش به ظاهر ساده، می‌توان با مشکلاتی چون جدایی و دوری، بیماری، میگه فقر، ناتوانی جسمی، از خود بیگانگی، سوانح و جنگ کنار آمد و رنج ناشی از آن‌ها را در کودک کم تر کرد.

برای کودکان معمولا درک و بیان احساسشان دشوار است و این درست جایی است که کتاب به یاری می‌آید. کودک با خواندن و تفسیر یک داستان در ذهنش، روندی را آغاز می‌کند که در آن به تجربه‌ها و نیازهای خودش پاسخ می‌دهد تا به نوعی از خودآگاهی و درک از نیازها و احساسش برسد.

هنگامی که کودکان با شخصیت‌های داستانی ادبی آشنا و مدتی با آن‌ها درگیر می‌شوند بهتر می‌توانند آن چه در درونشان می‌گذرد را به زبان آورند یا نقاشی اش کنند و یا در باره آن بنویسند. راهکارهای مستمر که می‌توانند همراه با کتاب درمانی به کار روند. عبارتند از: فعالیتهای هنری، داستان نویسی، تئاتر، نمایشهای عروسکی، و عروسک بازی. کودک پس از خواندن کتاب (یا پس از آنکه کتاب برایش خوانده شد ) میتواند داستانی را به درمانگی دیکته کند. پایان متفاوتی برای داستان بنویسد. نامه‌ای به یک یا چند تن از شخصیتهای داستان بنگارد یا در قطعات مشخصی از داستان، ایفای نقش کند. همچنین می‌تواند با استفاده از مواد گوناگون ، کولاژ تصاویر و مجسمه هایی بسازد که شخصیتهای داستان را به زندگی آنها ربط دهند. از نمایشهای عروسکی کامل با عروسکهای دست ساز و صحنه آرایی نیز به عنوان فعالیتهای جنبی استفاده شده است. تعداد و نوع این فعالیتها تنها توسط نیروی تخیل کودک و اشتیاق و تمایل درمانگر برای آزمودن شیوه‌های خلاق وابتکاری تعیین می‌شود.

کتاب درمانی، روشی نیست که تنها در بحران‌ها و اختلالات مهم روانشناسی اثرگذار باشد. ممکن است کودکی، نتواند بین آن چه که می‌خواند و زندگی شخصی اش رابطه برقرار کند، کتاب و ادبیات، برای کودکی دیگر هم ممکن است تنها راه فراری باشد برای فراموش کردن مشکلاتش. با همه این ها، کتاب درمانی برای بسیاری از کودکان اثرهای مفیدی در بر داشته است.

. فرآیند‌های کتاب درمانی کودکان هنگام کتاب درمانی سه فرایند را تجربه می‌کنند :

فرایند همانند سازی، فرایند پالایش روانی و فرایند بینش درون از آن جا که کودکان و نوجوانان در بیشتر موارد خود را به جای شخصیت‌های کتاب یا قهرمان‌های اصلی داستان می‌گذارند، چنانچه در پروژه‌های کتاب درمانی، کتاب‌های مناسبی گزینش شوند، همانند سازی به آن‌ها کمک می‌کند تا مشکلات خود را شناسایی کنند و هنگامی که در می‌یابند در رویارویی با این گونه مشکلات تنها نیستند، احساس آرامش و امنیت می‌کنند و از تنهایی و تشویش آن‌ها کاسته می‌شود . زمانی که این همانند سازی صورت گرفته، فرایند پالایش روانی نیز انجام می‌شود. کودک و نوجوان از جنبه احساسی در گیر داستان می‌شود و می‌تواند احساسات خود را در شرایطی امن بروز دهد .با همانند سازی و پالایش روانی، کودک و نوجوان برای تجزیه و تحلیل مشکلات خود توانمند تر می‌شود . این گونه تحلیل‌ها سبب افزایش آگاهی و درک عمیق تر آن‌ها از خود وارتباط با دیگران می‌شود. این خود آگاهی کودک و نوجوان را قادر می‌سازد تا دریافت‌های خود را از رخدادها دگرگون کند و رفتارهایش را بهبود بخشد.

### انواع کتاب درمانی

کتاب درمانی می‌تواند به شکل انفرادی و یا گروهی انجام شود. در کتاب درمانی‌های انفرادی، کتابی برای یک فرد خاص با یک نیاز ویژه برگزیده می‌شود. آن کودک یا نوجوان خاص می‌تواند کتاب را خود بخواند یا برایش خوانده شود. فعالیت هایی که پس از خواندن کتاب طراحی شده‌اند به شکل انفرادی با آن کودک و یا نوجوان انجام شود. کودک و یا نوجوان در باره آن کتاب با آموزگار، کتابدار و یا هر فرد بزرگسال که با او کار می‌کند، می‌تواند گفت و گو کند، گزارشی درباره داستان بنویسد و یا احساسات خود را به شکل هنر نقاشی یا هر گونه دیگری از هنر بیان کند. در این پروسه کودک و نوجوان از فشار‌های احساسی رها می‌شود و در ضمن با تحلیل ارزش‌های اخلاقی و برانگیخته شدن تفکر انتقادی در او، بر خود آگاهی او افزوده می‌شود و می‌تواند ارزیابی‌های شخصی و اجتماعی خود را بهبود بخشد .نتیجه آن خواهد شد که او رفتارش را بهبود بخشد و بتواند موضوع‌های مهم زندگی را درک کند.

در کتاب درمانی‌های گروهی، کودکان و نوجوانان داستانی را بلند می‌خوانند یا برایشان کتابی خوانده می‌شود. گفت و گوی گروهی و فعالیت‌های جمعی در پی این خواندن انجام می‌شود . آن‌ها در این بحث‌ها در می‌یابند که تنها نیستند و می‌توانند مشکلات خود را با دیگران سهیم شوند.

### گام‌های 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 .

•معرفی فعالیت‌های بیشتر

• بازگویی دوباره داستان

• گفت و گوی عمیق تر درباره داستان (برای نمونه می‌توان درباره کارهای درست و غلط شخصیت‌های اصلی، ضعف و قوت آن ها، درباره اصول اخلاقی و قوانین بیشتر گفت و گو کرد.)، . فعالیت‌های هنری (صحنه هایی از داستان را تصویرگری کنند، با استفاده از کلاژ عکس و روزنامه تصویرهایی از داستان را بازنمایی کنند.

•نوشتن خلاق (برای نمونه داستان را به شکل دیگری بازنویسی کنند، تصمیم‌های شخصیت‌های داستان را تجزیه و تحلیل کنند.

• نمایش خلاق (نقش بازی کنند، و یا با ساختن عروسک‌های داستان، آن را به شکل نمایش عروسکی اجرا کنند).

• روش گزینش کتاب گرچه برای کتاب درمانی امتیازهای بی شماری برشمرده می‌شود، ممکن است برخی مشکلات هنگام کتاب درمانی پیش بیاید. یکی از این مشکلات گزینش کتاب مناسب برای کودکان است.

نشست‌های کتاب درمانی را می‌توان به شکل انفرادی یا گروهی برنامه ریزی کرد.فرد کتاب خوان در این مرحله باید با دقت و بردباری کتاب مناسب را انتخاب کند . بنابراین، درمانگر از یک سو در عین شناخت مشکلات کودکان باید آگاهی کافی از کتاب‌های آن‌ها داشته باشد و کتابی را برگزیند که مناسب حال کودکان بیمار است و با مشکلات آن‌ها همخوانی دارد . در غیر این صورت ممکن است این شیوه‌ی درمان، نتیجه‌ی عکس داشته باشد و برای کودک بیمار مشکل ساز شود.

در انتخاب کتاب مناسب برای کتاب درمانی، کتا ب خوان یا درمانگر می‌تواند از تجربه‌ی دیگران استفاده کند و همچنین از کتاب هایی که پیش تر در همین زمینه مورد استفاده قرار گرفته‌اند ، بهره ببرد تا درمان او نتیجه‌ی مطلوب داشته باشد. آشنایی با معیارهای انتخاب کتاب هم می‌تواند به کتاب خوان برای انتخابی درست و مناسب کمک کند.

گزینش کتاب در جلسه‌های کتاب درمانی یکی از دشوارترین و حساس ترین مراحل به شمار می‌آید. بزرگسالانی که جلسات کتاب درمانی را برای کودکان و نوجوانان به شکل فردی یا گروهی ساماندهی می‌کنند، باید از یکسو با مشکلات گروه مخاطبان آشنا باشند و از سوی دیگر با شناختی که از کتاب‌های کودکان و نوجوانان دارند بتوانند بهترین گزینش‌ها را برای کتاب درمانی داشته باشند.

کتاب هایی که مشکلات کودکان و نوجوانان را بازتاب می‌دهند، بی شمارند. تنها باید دانست کدام کتاب برای کدام مشکلات گزینش شود و در اختیار مخاطبان قرار گیر معیارهای زیر شما را در گزینش کتاب مناسب کمک می‌کند: . کتاب‌ها باید در سطح درک و علاقه کودکان باشد. . درونمایه داستان‌ها با نیازهای کودکان منطبق باشد. . طرح داستان باید واقعگرا باشد و خلاقیت کودکان را در حل مشکلات برانگیز‌اند ، درباره‌ی مشکل اطلاعات دهد و شیوه‌ی برخورد کودک را نسبت به مشکل دگرگون کند. . بینش درونی فرد را پرورش دهد.

• تصویری درست و حقیقی از مشکل ارائه دهد، مثلا تصویری تحریف شده از معلولان نشان ندهد.

• سبب تخلیه هیجانی کودک شود.

• تجربه‌ی یک سرگرمی سطح بالا را برای کودک فراهم می‌کند.

• از بار ادبی بالایی برخوردار باشد، دارای درون مایه واقع گرا، طرح منسجم، شخصیت‌های غیر کلیشه‌ای که در طول داستان رشد می‌کنند و متحول شوند، صحنه پردازی درست، سبکی گیرا و تخیل برانگین باشد.

. آموزشی، پند دهنده و اخلاقی نباشد. . کتاب باید متناسب با مشکلات کودک باشد. . کتاب باید مورد علاقه‌ی کودک قرار گیرد. . داستان کتاب باید واقع گرایانه باشد و خلاقیت کودک را برانگیزاند . از کیفیت ادبی لازم برخوردار باشد. . مشکلات کودک را به شکل درست بازتاب دهد. . هیجان‌های کودک را به شکل مناسب تخلیه کند.

کتابداران، آموزگاران و مشاوران چگونه می‌توانند از کتاب درمانی استفاده کنند؟

1.نخست باید نیازهای فردی و گروهی دانش آموزان را بشناسند.

۲.کتاب‌های ادبیات مناسبی را بیابند که با مشکلات و شکست‌های عاطفی و رشدی که دانش آموز یا دانش آموزان در حال تجربه آن‌ها هستند، هماهنگ باشد. مشاور یا آموزگار حتما باید پیش از معرفی و یا استفاده از

یک کتاب برای دانش آموزان، خود آن را بخواند و پس از اطمینان از مناسب بودن داستان از نظر سن، جنسیت، بلوغ و پیشینه فرهنگی و خانوادگی برای کودک، آن را برای کلاس بلند خوانی کند و یا به یک کودک معرفی کند. شخصیت‌ها و داستان کتاب باید واقع گرایانه باشد و برای مشکلات، راه حل‌های صادقانه‌ای پیش پای کودک قرار دهد. اگر درباره یک موضوع مشخص، کتاب مناسبی یافت نشد، می‌توان از فیلم‌ها و کاست‌ها برای کمک به کودک استفاده کرد.

3 .آموزگار، مشاور و یا کتابدار باید روشی را بیابد که کودکان را با ادبیات درگیر کند. داستان را می‌توان بلند خوانی کرد و یا کودکان دارای مشکل‌های مشابه را در یک گروه قرار داد تا کتابی را با هم بخوانند. روش دیگر این است که کودکان هر یک جداگانه برای خود کتاب بخوانند.

4 . پس از پایان خواندن، کودکان با همراهی آموزگار می‌توانند داستان را بازگو کنند، درباره آن پرسش و پاسخ کنند، در نقش شخصیت‌ها بازی کنند، با استفاده از عروسکه نمایشی از آن اجرا کنند، درباره واکنش‌های شخصیت‌های داستان بنویسند، نظرهای خود درباره داستان را ضبط کنند و از بسیاری هنرها و ابزارهای دیگر استفاده کنند.

این فعالیت‌ها به کودکان کمک می‌کند تا دریابند که: . کودکان دیگر هم با مشکلاتی مشابه روبرو می‌شوند و در آن حال احساسی شبیه به احساس آن‌ها پیدا می‌کنند. . آن‌ها تنها افرادی نیستند که در زندگی با دشواری هایی روبرو هستند بلکه هر کودکی مشکلاتی دارد. . هر انسانی توانایی‌ها و کاستی هایی دارد و هر کس با سنجش و پیدا کردن نقاط ضعف و قوتش، می‌تواند پشتکار به خرج دهد و توانایی‌های خود را بیشتر کند.

•روبرو شدن با مشکل و پذیرفتن آن، نخستین گام برای برطرف کردن مشکل است. . برای روبرو شدن با یک مشکل و برطرف کردن آن، راه‌های بسیاری وجود دارد که می‌توان از میان آن‌ها انتخاب کرد و یا چند روش را در پی هم به کار بست تا مشکل حل شود.

•از میان برداشتن یک مشکل و گذر از دشواری‌ها با گذشت زمان امکان پذیر است و اگر بار نخست موفقیت بدست نیامد، همه چیز به پایان رسیده و می‌توان از روشی دیگر کمک گرفت. ه . در صورت نیاز می‌توان از پدر و مادر کودکان هم در روند درمان کمک گرفت. آن‌ها می‌توانند به پیشنهاد آموزگار، مجموعه‌های جدیدی را برای کودک خود بخوانند و یا انجام فعالیت هایی را آغاز کنند که به کودک کمک می‌کند احساسات خود را درک و مشکلاتش را برطرف کند .

ادبیات به چهار شیوه در رشد عاطفی کودکان سهیم میشود:

•نخست ادبیات به کودکان ثابت می‌کند که در بسیاری از احساسها مانند دیگران هستند و این که بروز این احساسها و عواطف در آنها امری عادی و طبیعی است.

. دوم، ادبیات، هرگونه احساس را از نقطه نظرهای گوناگون به بررسی می‌گیرد و تصویری کامل از آن به دست میدهد و بر پایهی اصولی، آن احساس ویژه را شناسایی می‌کند. .

سوم، عکس العمل‌های شخصیتهای گوناگون نقطه نظرهایی را برای شیوه‌های برخورد با عواطفی ویژه ارائه میدهد. . چهارم، ادبیات به روشنی نشان میدهد که هر فرد عواطف گوناگونی را تجربه می‌کند و دیگر این که این عواطف گاهی در تضاد و کشمکش با یکدیگر قرار می‌گیرند.

## گروه‌های درمانگران کودک

کتاب درمانی می‌تواند از سوی افراد گوناگونی که با کودک در تماس هستند، برای کودکان در هر رده‌ی سنی و با مشکلات گوناگون استفاده شود اما می‌توان این گستره را به دو گروه دسته بندی کرد: کتاب درمانی بالینی که از سوی کارشناسان آموزش دیده و برای درمان کودکانی که دارای مشکلات رفتاری و احساسی عمده‌اند به کار می‌رود.

کتاب درمانی رشدی که از سوی آموزگاران، کتابداران و والدین برای تسهیل رشد و خود شکوفایی طبیعی در کودکان سالم به کار رود . توجه داشته باشید در صورتی که کودک شما با مشکل جدی روبه روست حتما با یک روانشناس مشورت کنید . گزینش کتاب در جلسه‌های کتاب درمانی یکی از دشوارترین و حساس ترین مراحل به شمار می‌آید. بزرگسالانی که جلسات کتاب درمانی را برای کودکان و نوجوانان به شکل فردی یا گروهی ساماندهی می‌کنند، باید از یکسو با مشکلات گروه مخاطبان آشنا باشند و از سوی دیگر با شناختی که از کتاب‌های کودکان و نوجوانان دارند بتوانند بهترین گزینش‌ها را برای کتاب درمانی داشته باشند. کتاب هایی که مشکلات کودکان و نوجوانان را بازتاب می‌دهند، بی شمارند. تنها باید دانست کدام کتاب برای کدام مشکلات گزینش شود و در اختیار مخاطبان قرار گیرد.

### اهمیت کتاب خواندن برای نوزادان و کودکان

کودک شما در دوره نوزادی با علائمی چون مکیدن‌های طولانی، تند شدن ضربان قلب و تنفس و ... نشان می‌دهد که این کلام و آوا را قبلا شنیده است. کتاب خواندن برای نوزادان به ساختن کلمات نوزادان و تحریک تصورات آنها کمک کرده و مهارت‌های برقراری ارتباط را در نوزاد تقویت می‌کند. در حقیقت هر چه قدر بیشتر با نوزاد خود از ابتدا صحبت کنید، در پرورش و رشد بهتر نوزاد مفید است. مطالعات نشان داده است، مهارت‌های زبان و حتی هوش به تعداد کلماتی که نوزاد هر روز می‌شنود ارتباط پیدا می‌کند. همچنین صحبت کردن با نوزاد به او کمک می‌کند تا سریعتی کلمات را یاد گرفته و مفهوم آنها را درک کند.

در ماه‌های اول، همانطور که نوزاد صحبت‌های شما را می‌شنود به ریتم زبان بیشتر از محتوا توجه دارد. بنابراین زمانی که می‌خواهید مطلبی را بخوانید هر چیزی را می‌توانید امتحان کنید، کتابهای کودکه یک مجله ويا حتی یک رمان.نوزاد شما ممکن است مجذوب عکس‌های روشن و درخشان داخل کتاب شود. بنابراین تا آنجائیکه می‌توانید از کتابهای مقوایی عکس برجسته ویا کتابهایی که دارای تصاویر زیادی هستند استفاده کنید. تصاویر رنگارنگ ذهن نوزاد را تحریک کرده و به بیان احساسات او کمک می‌کند. نوزادان در این شرایط احساسات خود را با فریاد کشیدن، نزدیک بودن کتاب به سمت دهان و یا پاره کردن صفحات کتاب ابراز می‌کنند. به همین منظور به والدین پیشنهاد می‌شود از کتاب هایی که دارای صفحات مقوایی و سنگین هستند استفاده شود. این کار به دوام کتاب کمک بیشتری می‌کند. کودک در سن هشت یا نه ماهگی از اشعار کودکانه لذت می‌برد. در دوازده تا پانزده ماهگی به عکس‌های کتاب موقع خواندن شعر و آواز نگاه می‌کند. در یک سال و نیم تا دو سال کتاب را ورق می‌زند و کم کم داستان‌ها را خوب یاد می‌گیرد و اگر شما در خواندن کتاب اشتباه کنید آن را تصحیح می‌کند.

اگر بچه شما در این سنین مطالعه را دوست ندارد نگران نشوید، هر بچه‌ای رشد مخصوص به خود را دارد. وقتی برای بچه‌ها کتاب‌های زیادی را با صدای بلند می‌خوانید به تدریج می‌فهمید که آنها از چه چیزی خوششان می‌آید. بعضی از فعالیت‌ها و کارهای جانبی در مطالعه، بیش از خواندن با صدای بلند به رشد فکری کودک کمک می‌کند نباید انتظار داشت که بچه هم به شما و هم به کتاب توجه کند همین که شما توجه او را به کلمات و عکس‌ها جلب کنید احساس رضایت خواهید کرد.

# 

# فصل سوم مشکل کتاب چیست؟

مدیرعامل انجمن فرهنگی ناشران استان اصفهان گفت: مشکل کتاب در ایران صرفا اقتصادی نیست، بلکه دلیل اصلی نبود فرهنگ مطالعه در ایران است. مهرانگیز بیدمشکی در گفت و گو با خبرنگار ایسنا – منطقه اصفهان، با بیان اینکه وضعیت کتاب و مطالعه در کشور مناسب نیست، اظهار کرد: من ناشرم و ورودی و خروجی کتاب هایی را که به وزارتخانه می‌رود می‌دانم. از ناشران و همکاران خود که می‌پرسم، می‌گویند وضعیت کتاب نسبت به سال‌های گذشته تغییری نداشته و وضعیت خوبی ندارد، که با آنها هم عقیده ام. وی افزود: همیشه در ایران کتاب خوان کم داشتیم و با مشکلات اقتصادی نیز که در کشور به وجود آمد و تورم که بالا رفت، همان مقدار کتاب خوانی هم که داشتیم، تقاضای کمتری برای خرید کتاب پیدا کرده‌اند . مدیرعامل انجمن فرهنگی ناشران استان اصفهان در پاسخ به سوالی مبنی بر اینکه برخی کتاب فروشی‌ها در ابتدای سال جاری از بهبود وضعیت کتاب حرف می‌زدند، اما اکنون می‌گویند دوباره وضع همچون سابق شده است، تصریح کرد: وضعیت کتاب بهتر نشده بود که بدتر شود. نمی دانم این حرف را بر چه اساسی می‌گویند، اما آنچه من و همکارانم در اصفهان می‌بینیم، وضعیت نامساعد کتاب و تقاضا برای کتاب است. بیدمشکی با بیان اینکه وضعیت خرید کتاب هایی که سخت مجوز می‌گیرند و کتابهایی که به سادگی مجوز می‌گیرند تفاوت چندانی ندارد، گفت: کتاب نخواندن به مجوزها برنمی گردد، بلکه دلیلش این است که فرهنگ کتابخوانی در ایران عادت نشده است. او با بیان اینکه مشکل اساسی ایران " نخواندن" است، گفت: در کشور با یک بحث کلان سر و کار داریم که اکثریت مردم کتاب نمی خوانند. یعنی باید جامعه‌ای داشته باشیم که مردم در همه سطوح آن کتاب بخوانند ولی چنین جامعه‌ای نداریم. این موضوع دلایل گوناگونی دارد و فقط به مشکلات اقتصادی برنمی گردد. به نظر من دلیل اصلی آن به فرهنگ کتاب خوانی بر می‌گردد. مدیرعامل انجمن فرهنگی ناشران استان اصفهان ادامه داد: در کشورهای توسعه یافته کتاب خواندن به یک عادت تبدیل شده و میل به مطالعه جزو عادات جامعه شده است، زیرا هر فرد می‌خواهد آگاهی پیدا کند و آگاهی را فضیلتی می‌داند که معیاری برای سنجش شخصیت او قرار می‌گیرد. بنابراین وقتی آگاهی معیار جامعه قرار گیرد مردم نیز به سمت مطالعه پیش می‌روند. بیدمشکی با اشاره به وضعیت کتابهای ادبی در ایران اضافه کرد: برخی از نویسندگان همچون چخوف و بکت هستند که وقتی کتابشان ترجمه می‌شود هنوز سه هزار نسخه چاپ نشده به فروش می‌رسد. بنابراین می‌توان گفت حداقل در حوزه ادبیات مشکلی نداریم و افرادی که در این زمینه کتاب می‌خوانند کم نشده‌اند ، زیرا مخاطبان کتابهای ادبی خوراک فکری خود را به هر شکلی با خرید کتاب یا امانت گرفتن تهیه می‌کنند.وی با بیان اینکه در فضای فعلی جامعه ایران خریده شدن کتاب‌های نویسندگان جوان سخت است، اضافه کرد: نویسندگان جوان به دلیل اینکه شهرت نویسندگان قدیمی و جهان را ندارند، به راحتی کتابشان خریداری نمی شود و ناشران نیز کتاب این گروه را به سادگی چاپ نمی کنند. بیدمشکی با بیان اینکه بیشتر تمرکزش را در انتشارات خود بر کتابهای ادبی قرار داده و به همین دلیل اطلاعات بیشتری نسبت به سایر حوزه‌ها در این زمینه دارد، اظهار کرد: من بیشتر به اثر نگاه می‌کنم و کمتر شهرت نداشتن نویسندگان را مورد توجه قرار می‌دهم. ناشران و اهل مطالعه باید به ادبیات ملی اهمیت دهند، زیرا هر کشوری فرهنگ خودش را دارد پس باید به خلاقیت جوانان و نگارش آنها توجه کنیم. البته حوزه ترجمه هم مهم است زیرا باید با دیگر کشورها نیز تبادل فرهنگی داشته باشیم اما تأليف را نیز نباید از یاد ببریم. مدیرعامل انجمن فرهنگی ناشران استان اصفهان گفت: جشنواره‌ها همچون جایزه ادبی اصفهان و گلشیری بسیار خوب است. من در سه دوره داستان هایی را که از همین جشنواره‌ها بیرون آمدند چاپ کردم. در برخی از این جشنواره‌ها نویسندگانی همچون منیرو روانی پور و مصطفی مستور داور بودند و نویسندگان خوبی نیز در همین جشنواره‌ها رشد پیدا کردند، پس باید کارهایی از این دست برای کشف نویسندگان انجام شود.بیدمشکی افزود: اگر داستانی به دستم برسد که معیارهای مورد نظرم را از لحاظ کیفی داشته باشد، چاپ می‌کنم و کمتر اهمیت می‌دهم که تاکنون از آن فرد داستانی چاپ نشده است. مدیرعامل انجمن فرهنگی ناشران استان اصفهان با تأکید بر برنامه ریزی و ورود دولت به بحث کتاب، اضافه کرد: نمی شود دولت برای همه چیز برنامه داشته باشد و بودجه تعیین کند، ولی برای کتاب برنامه‌ای نداشته باشد. دولت باید به ناشران اهمیت دهد. ناشران تا جایی که از دستشان بر آمده تولید کتاب و از این حوزه حمایت کرده‌اند . به عنوان نمونه

اصفهان ۱۳۰۰ عنوان کتاب در سال منتشر می‌کند. اما تا زمانی که فرهنگ مطالعه جا نیفتد فایده‌ای ندارد. مهرانگیز بیدمشکی مدیرعامل انجمن فرهنگی ناشران استان اصفهان ) با اشاره به وضعیت نامساعد کتاب در سال‌های اخیر ادامه داد: در این سال‌ها علت نامساعد بودن وضعیت کتاب یکی بوده است و هنگامی که علت یکی باشد، حرف‌های تکراری زده می‌شود. باید برای رفع مشکلات این حوزه که در سال‌های اخیر برای همه مشخص شده است، طرح و برنامه داشته باشیم. در یک آمار نشان داده شد که ۷۰ درصد مردم جهان در کشورهای توسعه نیافته قرار دارند اما ۳۰ درصد تولید کتاب دنیا در این کشورهاست. در مقابل ۳۰ درصد جمعیت دنیا در کشورهای توسعه یافته قرار دارند اما ۷۰ درصد تولید کتاب در این کشورهاست. باید دلیل این تفاوت را از خود بپرسیم.

"The whole world opened to me when I learned to read."

- Mary McLeod Bethune per

بیدمشکی تصریح کرد: برای رفع مشکل کتاب در ایران باید نگاهی جامع به آن داشت و در ابتدا از خود پرسید که چرا کسی مطالعه نمی کند؟ چرا نوجوانان و جوانان ما به سمت مطالعه نمی روند؟

باید این سوالات را از وزارتخانه هایی که متولی آموزش و پرورش جوانان هستند پرسید. او با انتقاد از نظام آموزشی ایران، گفت: وزارت آموزش و پرورش به جای یاد دادن کتاب خوانی در مدرسه‌ها بیشتر به تلنبار کردن محفوظات در ذهن نوجوانان می‌پردازد. با این کار خود در ۱۲ سال ذهن آنها را خسته و از کتاب دور می‌کند. اگر هم پرورش نمی دهد، حداقل خلاقیت بچه‌ها را با این برنامه‌های کسالت بار از بین نبرد. علاوه بر این گروهی را هم در مدارس تیزهوشان قرار میدهند و فشار بیشتری نسبت به سایرین بر آنها وارد می‌کنند. مدیرعامل انجمن فرهنگی ناشران استان اصفهان افزود: آموزش و پرورش باید به دنبال تربیت افرادی باشد که به دنبال آگاهی باشند. اگر می‌خواهید پزشک و مهندس و ... به جامعه تحویل دهید این افراد اول باید انسان باشند و مبانی انسانیت را به دست آورند. این مبانی را هم تا زمانی که مطالعه واقعی نداشته باشد به دست نمی آورد. بیدمشکی ادامه داد: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی تنها متولی کتاب و کتاب خوانی و نشر است اما به تنهایی نمی تواند حوزه کتاب را اداره کند. باید نهادهای دیگر نیز وارد شوند و به این وزارتخانه کمک کنند تا بتواند به خوبی این حوزه را پوشش دهد. او اضافه کرد: نهادهایی همچون شهرداری، سازمان تبلیغات اسلامی و ... نیز به این حوزه وارد می‌شوند اما در صورتی می‌توان مشکل کتاب را رفع کرد که این نهادها از موازی کاری دوری کنند و در یک هم افزایی به مسئله کتاب بپردازند تا با برنامه‌ای منسجم مشکلات کتاب و کتاب خوانی رفع شود مدیرعامل انجمن فرهنگی ناشران استان اصفهان خاطرنشان کرد: اگر مشکل مطالعه رفع شود، مشکلات دیگر همچون به فروش نرفتن کتاب و نگرانی‌های مؤلفان و مترجمان نیز رفع می‌شود.

## کتاب چیست؟

آیا تاکنون این سوال را از خود پرسیده ایم؟ شاید همه ما تعریف کلی که از کتاب داریم این است که چند کاغذ که حروفی روی آن چاپ شده و کنارهم قرار گرفته‌اند که با جلدی رنگارنگ و عنوانی وسوسه کننده دارد. از جهاتی و تاحدودی این تعریف کلی و ظاهری درست است. اگر واژه book را در دیکشنری یا دایره المعارف‌های انگلیسی جستوجو کنید همین تعریف برایش تعبیه شده است. کاغذها و پوسته‌های نوشته شده، کنده کاری‌های قدیمی روی چوب و سنگ این‌ها هم گونه‌های دیگر کتاب است. اما معنی واقعی کتاب و تعریف کتاب چیزی اساسا متفاوت تر است از آنچه که گفته شد.

ممکن است بیشتر مردم | این تعریف را از رادیو و تلویزیون شنیده باشند و یا دیده باشیم که می‌گویند: کتاب دریایی از اطلاعات است و وسیله‌ای برای آموختن نادانسته ها. این تعریف هم تعریف دقیقی نیست ولی به اصل مطلب نزدیکتر است. اما تعریف واقعی که شاید به جرات بتوان گفت در هیچ دایره المعارف یا وب سایتی نمی توان پیدا کرد مگر اینکه هر شخصی بعد از خواندن کتاب‌های بسیار و متنوع این است که « کتاب گنجی است که از هر طلا و دلاری با ارزشتر و از هر سیاست و دولتی بزرگتر و از هر فرهنگی غنی تر است که با قیمتی نه چندان زیاد در هرجایی به فروش میرسد». کتاب جزء منابع طبیعی هیچ کشوری نیست ولی همه از آن برخوردارند و هر کشور و ملتی می‌تواند تا به حد بی نهایت این منبع انبار کند، بفروشد یا استفاده کند و خود را قدرتمندتر کند. کتاب دریچه زمان به احتمال زیاد این هم تعریفی کلیشه‌ای خواهد بود که بگوییم کتاب دریچه‌ای است. دریچه‌ای رو به جهان‌های متفاوت، دنیاهایی که شاید هیچ گاه در واقعیت زندگی خودمان فرصت تجربه کردنش را پیدا نکنیم. اما این تعریف کلیشه‌ای را از زوایای دیگر و عمیق تر نگاه کنیم.

کتاب دریچه‌ی زمان است که به هر جایی که شما READING IS MY SUPERPOWER بخواهید می‌تواند باز شود. به نوعی میتوان گفت ماشین زمان از همان ابتدای زندگی انسان به شکل کتاب‌های سنگی ساخته شده است. تفاوت شاید در نوع کارایی باشد. ماشین زمان کتاب با دستورالعمل خود شما کار میکند و هرگونه که شما بخواهید هدایت می‌شود.

حال این شی با ارزش که گاهی واقعا نمیتوان قیمتی YO HAVE برای آن تعیین کرد در بعضی از مجامع و کشورها به بی توجهی ظالمانه‌ای محکوم شده است. محکومیتی ناجوانمردانه. گاهی حتی این حکم تعریف انسانیت را هم ممکن است تغییر دهد. انسانیت زمانی تکمیل میشود که از کتاب‌ها بیاموزیم و باورشان کنیم که زمانی قصه‌های کتاب‌ها به شکل کمتر یا بیشتر حقیقت داشته‌اند و در زمان حال هم می‌شود دوباره به حقیقت بدل شود.می شود خواند کتاب‌ها را - می‌شود به راحتی عمل کرد گفته هایش را و می‌شود این حکم ظالمانه را لغو کرد. بخوانیم - عمل کنیم - قدرتمند شویم.

روز جهانی کتاب و کتاب خوانی روز جهانی کتاب و کتاب خوانی یک جشن است.این روز جشن نویسنده ها، تصویرگران، کتاب‌ها و از همه مهمتر) جشن کتاب خواندن است.

در واقع، این بزرگترین نوع جشن است که توسط سازمان یونسکو به عنوان جشن کتاب و کتاب خوانی در سراسر جهان تعیین شده است و در بیش از ۱۰۰ کشور این جشن برگزار می‌شود. این بیست و یکمین سال است که در جهان روزی به نام کتاب وجود دارد. در ۱ مارس ۲۰۱۸ کودکان در تمام سنین دور هم جمع می‌شوند و شروع می‌کنند به خواندن کتاب با صدای بلند و با خوشحالی فراوان. هدف اصلی روز جهانی کتاب در انگلستان و ایرلند، تشویق کودکان به کشف لذت‌های کتاب و کتاب خواندن است که به آن‌ها این فرصت را می‌دهد که کودکان کتابی برای خود داشته باشند. به همین دلیل به مدارس (از جمله آن دسته از مهد کودک‌ها و مدارس متوسطه که مخصوصا برای ثبت نام شرکت می‌کنند) بسته‌های کتاب‌های دنباله دار و مجموعه کتاب‌های روزانه برای سنین (مهد کودک، پیش دبستانی، ابتدایی و متوسطه) که پر از ایده‌های تازه برای آن‌ها است ارسال میشود.

دلایل نامگذاری ۲۳ آوریل به عنوان روز جهانی کتاب و کتاب خوانی بررسی‌ها نشانگر آن است که یونسکو از سال ۱۹۹۵ برخلاف کشور ما روز ۲۳ آوریل سوم فروردین) را به عنوان روز جهانی کتاب و حمایت از حق مولف نامگذاری نموده است. در این روز در ۱۰۰ کشور جهان برنامه هایی در راستای تهییج و تشویق نهادهای مرتبط با نشر و خواندن برگزار می‌شوند. انگیزه الهام بخش یونسکو در انتخاب این روز مصادف شدن این روز با روز کتاب و ژز در منطقه کاتالونیای اسپانیا می‌باشد.در این روز شهروندان کاتالانی به دوستان خود رز اهدا می‌کنند و در مقابل کتاب هدیه می‌گیرند.طبق آمار موجود در ویکی پدیا در طول این روز در کاتالونیا بیش از ۴ میلیون گل رز و ۸۰۰ هزار کتاب فروخته می‌شود. طبق آمارهای ارائه شده در این زمینه نیمی از کتابهای به فروش رفته در این منطقه در این روز خریداری می‌شوند. همچنین سنت مبادله کتاب در این روز نیز مرسوم است. بدین صورت که شهروندان کتابهایی که قبلا خوانده‌اند و علاقمند به خواندن آن توسط دوستان خود نیز هستند کتابهای خود را یکدیگر مبادله می‌کنند.

از دیگر دلایل یونسکو برای جهانی سازی این روز مصادفت آن با سالروز درگذشت نویسندگان شناخته شده‌ای چون شکسپیر و سروانتس است.

شاید یکی از اصلی ترین علل عدم تبعیت جمهوری اسلامی ایران از یونسکو در انطابق با روز جهانی کتاب مساله تعطیلات نورز باشد. روز ۲۳ آوریل سومین روز از آغازین روزهای سال نو می‌باشد و کلیه مدارس، دانشگاها ، و اکثر نهادهای فرهنگی و ... در ایران تعطیل می‌باشند.

## روز کتاب در ایران

از این رو پاسداشت کتاب در ایران به حدود ۴ ماه بعد در آبان ماه ( ۲۴ آبان ) یعنی زمان شکوفایی درس و یادگیری در مدارس و دانشگاه‌ها منتقل و در راستای تاثیرگذاری بیشتر از یک روز به یک هفته افزایش یافته است.

البته این سنت تنها محدود به ایران نیست و در کشورهای دیگر از جمله استرالیا، انگلستان و ... نیز یک هفته به این منظور اختصاص یافته و روزهایی به غیر از ۲۳ آوریل بدین منظور در نظر گرفته شده است (۴-۱۰ می‌برای انگلستان، ۲۲-۲۸ اوت برای استرالیا).

## کتاب چیست؟ و چه موقع خطرناک است؟

چرا مفاهیم «کتاب» و «مطالعه» نیاز به باز طراحی و تغییر دارند؟ با پیشرفت تکنولوژی، سبک زندگی ما تغییر کرده است. روزانه، ساعتها از وقتمان را به مطالعه در شبکه‌های اجتماعی و وبسایت‌های مختلف می‌گذرانیم؛ با این حال وقتی از افراد بپرسید در روز چند ساعت مطالعه می‌کنید؟ شاید به ندرت کسی زمان مطالعه اش را بالای یک ساعت اعلام کند. شاید چون مطالعه را محدود به کتاب خواندن می‌دانیم. اما هدف کتاب صرفا خوانده شدن است، یا هدف دیگری دارد که می‌توانیم با سایر ابزار هم به آن دست پیدا کنیم؟ | بی شک مفهوم مطالعه در ذهن اکثر ما، با کلمه‌های «کتاب» و «کتاب خوانی» پیوند خورده است. کتاب، طبق تعریف سنتی آن، مجموعه‌ای از صفحات صحافی شده است که اطلاعات در آن به فرم مکتوب در آمده‌اند . با تحولات اخیر تکنولوژی و اثر آن بر سبک زندگی افراد، این مفهوم هم نیاز به تکامل دارد: لازم است مفهوم کتاب را با توجه به هدفمان از مطالعه باز تعریف کنیم تا بتوانیم به درک بهتری از تجربه‌ی کتاب خواندن برسیم و نقش این سبک از انتقال تجربه‌ها را در زندگی مان مشخص کنیم. کتاب چیست؟ کتاب، گفتار ذهن آدمهاست و وسیله‌ی ارتباط ذهن ها. کتاب‌اند یشه‌های نویسنده را از مخفیگاه درون خارج می‌کند و از میان زمان و فرهنگ‌های مختلف عبور می‌دهد. برای شناخت نیاکانمان، هنوز هم نوشته هایی از ایشان را که بر روی سنگ‌ها به جا گذاشتند مطالعه می‌کنیم. اولین کتابی که بشر خلق کرد، چیزی بیشتر از چند اثر رنگی بر روی سنگها نبود. این گفتار طول عمر ندارد! هدف کتاب برقراری نوعی از رابطه بین انسانها است: رابطه‌ای که در آن یافته ها، تجربه‌ها و افکار یک انسان به مجموعه‌ای از انسانها منتقل می‌شود. سبکی از انتقال تجربه‌های زندگی نویسنده به افرادی که دنبال درک آن هستند.

کتاب خواندن، خود یک تجربه است! | هیچ کدام از ما، آنقدر وقت نداریم که همه‌ی تجربه‌های ممکن برای زندگی را خودمان از سر بگذرانیم. گاهی نیاز است بعضی تجربیات را، با واسطه زیست کنیم: بخوانیم و بشنویم. مطالعه سبکی از این غیرمستقیم و با واسطه تجربه کردن زندگی است. فایده‌ی کتاب خواندن همین کسب تجربه با هزینه‌ی پایین است.

در واقع از گذشته تا کنون انتقال تجربه از دو مسیر عمده‌ی کلامی و مکتوب انجام شده است. مسیر کلامی، که نمودی از زبان است، مشکلات زیادی داشته، مثل ماندگاری پایین، خطر تحریف یا تغییر اصل تجربه و یا هزینه‌ی زیاد انتقال تجربه. مسیر مکتوب برای رفع این مشکلات به وجود آمد. از خصوصیات بارز کتاب می‌توان به ماندگاری صیانت از اصل محتوا، توانائی بیشتر برای انتقال عمومی، توانائی ارزیابی همزمان تجربیات مختلف، سرعت انتقال بیشتر و ... اشاره کرد. نوشتن روی کاغذ فقط یک مسیر برای این هدف‌ها بوده، نه بیشتر. چه زمانی کتاب خواندن خطرناک می‌شود؟! کتاب در مرحله‌ای از زندگی اجتماعی به کار می‌آید که جامعه دارای مسائل کافی برای انتقال به نسل کنونی و آینده باشد. این مسائل می‌تواند تجربیات، طرز فکر، نکات آموزشی و یا حتی مسائل سرگرم کننده باشد. در این مرحله کتاب وارد فرهنگ می‌شود و کتابخوانی به عنوان جزئی از فرهنگ شناخته می‌شود تا تجربیات باز تکرار نشوند، طرز فکرها نقد شوند، و .... به همین خاطر اساسا هر وسیله مناسب دیگری که توان انتقال تجربه را داشته باشد، می‌تواند جایگزین کتاب کاغذی شود. به نظرتان آیا جامعه ما در آن مرحله‌ای قرار گرفته که این نیاز به وارد شدن فرهنگ کتابخوانی را دارا باشد؟ در نهایت مقاله کتاب چیست؟ را با نقل قول هایی از یک جامعه شناس و یک کتاب به پایان می‌بریم: آگوست کنت، بنیان گذار جامعه شناسی نوین، می‌گوید: « هر کتابی که می‌خوانید اگر برای تفریح یا انتقال تجربه نباشد، روی ذهن، طرز فکر و دیدگاه اثر می‌گذارد و از هدف اصلی خود دور شده است».

« یکی از بزرگترین و جذاب ترین خصوصیات کتاب‌های خوب، که وادارمان می‌کند نقش بسیار اساسی و در عین حال محدودی که خواندن در زندگی معنوی مان دارد را ببینیم، این است که ممکن است نویسنده آن را «نتیجه گیری» بنامد و خواننده «انگیزش». ما قویا احساس می‌کنیم، خردمان از آنجایی آغاز می‌شود که از آن نویسنده قطع می‌شود و مایلیم پاسخ هایمان را بدهد؛ حال آن که تنها کاری که از عهده او برمی آید این است که امیالمان را تشدید کند. این است ارزش خواندن کتاب و نیز ناکارایی آن. هرگاه آن را به اصلی در زندگی تبدیل کنیم به معنی آن است که به چیزی که انگیزه‌ای بیش نیست نقش مهم تری محول کنیم. خواندن کتاب باب زندگی معنوی است، می‌تواند ما را به آن وارد کند ولی آن را برایمان به وجود نمی آورد. تا وقتی کتاب خواندن برای ما عامل تحریک کننده‌ای باشد که جادویش کلید فتح باب مکان‌های عمیقی در وجودمان بشود، که جز از این طریق به آن دسترسی نیست، نقش آن در زندگی مان قابل احترام است. از طرف دیگر اگر به عوض بیدار کردن ما نسبت به زندگی مستقل ذهن، جای آن را بگیرد، به طوری که حقیقت دیگر از نظرمان آرمانی نباشد که با گسترش افکار خودمان و به نیروی تلاش قلبی مان محقق بشود، و فقط عنصری مادی باشد که میان اوراق کتاب جا خوش کرده، همچون عسلی که دیگران برایمان تدارک دیده‌اند ، کافی است که ما دستمان را دراز کنیم و آن را از طبقه کتابخانه برداریم و با خیال آسوده و آرامش و مفعولانه امتحان کنیم، و در آن صورت کتاب چیز خطرناکی است». از کتاب پروست چگونه می‌تواند زندگی شما را دگرگون کند؟ اثر آلن دوباتن

## چرا باید کتاب بخوانیم؟

ادبیات چه کمکی به ما می‌کند؟ چرا باید کتاب بخوانیم و اهمیت مطالعه و کتاب خواندن در چیست؟ این سوالی است که افراد زیادی از من می‌پرسند و منتظر یک جواب خیلی حکیمانه‌اند چون ناسلامتی من فرد کتاب خوانی هستم و باید ادبیات حرف زدنم با سایر افراد تفاوت داشته باشد و جواب‌های حکیمانه‌ای برای همه چیز داشته باشم؟ اما واقعیت چیز دیگری است: من کتاب نمی خوانم که حرف زدنم یا جواب هایم با بقیه تفاوت داشته باشد، من کتاب می‌خوانم که زندگی ام و دریافتم از زندگی با بقیه تفاوت داشته باشد. روش مطالعه من هم مثل مطالعه کنکور نیست. من نمی خواهم همه چیز را حفظ کنم و طبق آن حفظیات سنجیده شوم. من می‌خواهم بفهمم و یاد بگیرم، این تفاوت زیادی با خواندن طوطی وار حفظ کردن دارد! زمانی که شما مطالعه می‌کنید و دیگران شما را به عنوان فردی کتاب خوان می‌شناسند مهم این نیست که شما ادبی و حکیمانه حرف می‌زنید یا نه، مهم این است که شما به نسبت بقیه دریافت بیشتری از زندگی و همه مسایل مربوط به زندگی پیدا می‌کنید. وقتی کتاب می‌خوانید تمام دریچه‌های ذهنی و روحی خود را باز بگذارید، اجازه دهید ناخود آگاه شما وارد میدان شود! ناخود آگاه بدون اینکه نیاز به حفظ کردن داشته باشد تمام آن چیزی را که برای شما مهم هست در خود نگاه می‌دارد و به وقت نیاز یادتان می‌آورد که برای کمک به شما چیزهایی در چنته دارد. در هنگام مطالعه به فکر این نباشید که این جمله را حفظ کنم تا جلوی دوستان و آشنایان به من وجهه و شان خوبی بدهد، به این فکر نکنید که قرار است با مطالعه و کتاب خواندن تان وجهه اجتماعی بخرید! به این فکر نکنید که حالا باید هر چه بیشتر از جملات قصار و اشعار خوب در حرف زدنم استفاده کنم تا فرد معقول و کتاب خوانی دیده شوم. نه! این حفظیات بدون مطالعه هم قابل انجام دادن هستند. با یک سرچ کوچک در گوگل و بعد شروع به حفظ کردن این کار شدنی است. زمانی که یک کتاب خوب می‌خوانید تک تک جملات در ناخود آگاه شما باقی می‌مانند، فقط کافی است کمی به آن فکر کنید و خودتان را در آن موقعیت قرار دهید. کتاب خوب به شما یاد می‌دهد در زندگی چطور رفتار کنید چطور بیندشید و چطور خط فکری خودتان را پیدا کنید و شکل بدهید. کتاب خوب به شما اجازه می‌دهد به جای تمام زندگی هایی که نداشته اید زندگی کنید. به جای تمام تجربه هایی که نداشته اید و به جای تمام تصمیم هایی که هنوز به سراغ تان نیامده‌اند فکر کنید و از قبل جواب مناسب را بدانید. با مطالعه زیادتر کتاب‌های خوب شما هیچ وقت در زندگی واقعی غافلگیر نمی شوید! انگار همه چیز را از قبل میدانید و یاد گرفته اید که چطور رفتار کنید. حفظ کردن جملات یا ادبی حرف زدن به شما هیچ کمکی نمی کنند! روح آدمی باید کتابی را ببلعد.

ادبیات و کتاب‌های خوب کارخانجات عظیم انسان سازی‌اند . با خواندن کتاب‌های متفاوت شما با هر مسئله‌ای بارها از زوایای مختلف روبرو می‌شوید. مانند اینکه کسی نقشه فرار را روبروی شما گرفته باشد. تمامی راهها و انتخاب‌ها برای شما روشن و واضح‌اند . شما بارها در قالب شخصیت‌های متفاوت زندگی کرده اید و تصمیم‌های مختلفی گرفته اید. شما کم کم همان پیر خردمندی می‌شوید که در تمام داستان‌ها حسرتش را می‌خوردیدا حقیقت جالبی که در مورد اکثر انسانها وجود دارد آرزوی زیستن چندباره و تجربه زندگی‌های متفاوت است، اما اکثر آنها از این تجربه‌ای که به راحتی در اختیار آنها گذاشته شده غافل‌اند ! کتاب خوب ! ماشین زمانی که همه، سالها از آرزوی داشتنش دم می‌زنند همان ادبیات است ! شما با مطالعه در زمان سفر می‌کنید. (بسیار سفر باید تا پخته شود خامی) ذهن شما به صورت ناخود آگاه سرشار از کلمات و لغات است، پس به صورت ناخوداگاه شما خیلی بهتر از بقیه قادر به توضیح درونیات و تفکرات و باز کردن مسایل هستید. شما با انواع استعاره و توصیف در کتاب‌ها مواجه شده اید پس به راحتی استعاره پنهان پشت هرچیزی را درک می‌کنید. زندگی ما و این دنیا یک استعاره بزرگ است و چطور بدون درکی از ادبیات می‌توانیم از این استعاره رازگشایی کنیم؟

نحوه دریافت شما به عنوان یک فرد کتاب خوان حتی از یک فیلم هم بسیار متفاوت تر از یک فرد عادی خواهد بود. شما در بحث‌ها خیلی راحت تر از یک فرد غیر کتاب خوان موفق به توضیح و صحبت کردن می‌شوید. دیدگاه شما نسبت به خیلی از مسایل بازتر و وسیع می‌شود و به راحتی می‌توانید تصمیماتی بگیرید که زندگی شما را از اشتباه و تجربه‌های بد خالی کند.

بعد از کتاب خواندن شما هرگز آدم قبلی نخواهید بود! متوجه می‌شوید که واقعا چه چیزهایی در زندگی قابل اهمیت‌اند و چه چیزهایی بی ارزش تر از آن هستند که حتی به آنها فکر کنیم. شما یاد می‌گیرید روی چه مسائلی متمرکز شوید و از کنار چه مسائلی عبور کنید. در دنیای امروز چیزی که بیشتر از هر موضوعی اهمیت دارد شخصی سازی است. همه سعی در شخصی سازی و درست کردن سبک و روش‌های شخصی برای زندگی شان هستند. چیزهایی که نشان دهد من با دیگری متفاوتم. من سبک و عقیده خودم را دارم. هیچ چیز به‌اند ازه کتاب خوب خواندن شما را در شخصی سازی موفق نمی کند. ذهن شما قدرت پردازش و دریافت عمیقی پیدا می‌کند که ناخوداگاه سبک زندگی و عقاید شما را تحت شعاع قرار می‌دهد. این تغییر است که شما را از بقیه متفاوت می‌کند نه صرف بیان یک جمله از فلان نویسنده در فلان کتاب! ادبیات به نجات زندگی آدمها برخاسته است. ادبیات دست شما را باز گذاشته است که با خواندن یک کتاب خوب به تحولی برسید که در زندگی عادی شاید هرگز به آن نمی رسیدید! ادبیات به شما قدرت فوق العاده تصور و تخیل را می‌دهد. این اجازه که خود را جای کس دیگری بگذارید که با همذات پنداری به تصفیه روح و روان خود برسید. شما با خواندن یک کتاب تاریخی و ستم هایی که به انسان‌های دیگر روا شده است و با قدرت همذات پنداری به درک عظیمی از زندگی می‌رسید. رنج تمام انسانها رنج شخصی خود شماست پس دیگر نمی توانید به ظلم و تبعیض بی تفاوت باشید نمی توانید خشونت نشان دهید. ادبیات به شما این اجازه را می‌دهد که با خواندن یک کتاب خوب خود واقعی تان را پیدا کنید با خواندن یک داستان به فلسفه و خودشناسی برسید. ادبیات عظیم ترین موتور محرک روح انسان است چون شما را قادر می‌سازد با خواندن یک داستان به تاریخ یا اجتماع - سیاست - فلسفه - روانشناسی و غیره برسید، فکر کنید و بفهمید. تفاوات اصلی ادبیات با سایر رشته‌ها در همین است. شما نمی توانید یک کتاب صرف فلسفه یا سیاست بخوانید و به همه مفاهیم ذهنی دیگر هم دست بیابید. اما ادبیات زندگی است. چرا؟ چون دقیقا مثل خود زندگی همه چیز را با هم دارد و در بر می‌گیرد. خیلی از افرادی که اهل مطالعه هستند خوانندگان ادبیات داستانی را جز خوانندگان جدی نمی شمارند! این افراد در اشتباه محض‌اند ! ادبیات همه آن چیزی است که ما برای زندگی کردن لازم داریم. یک کتاب خوب می‌تواند مسیر زندگی شما را تغییر دهد. داستان‌ها بیشتر از هر مرجع دیگری به شما آموزش می‌دهند. یک نویسنده به عنوان یک انسان می‌خواهد بهترین و عمیق ترین دریافت خود از زندگی اش را بنویسد و در اختیار مخاطب قرار دهد، خواندن این بسته اطلاعاتی فشرده دقیقا مانند همان عصاره کیمیاگری است که بعد سال‌های آزمون و خطا و تجربه به دست آمده و در چند قطره جمع شده است. هر کتاب خوب همان محلول کیمیاگری از انسانی بزرگ است. چطور می‌توانید از سر کشیدن محلول خودداری کنید؟

ما اینجاییم که زندگی کنیم. اما چطور می‌توان بهتر زندگی کرد؟ مثل تمام چیزهای دیگر با تمرین کتاب خوب همان تمرینی است که ما را برای غلبه بر این زندگی غیرقابل پیش بینی کار کشته می‌کند! ادبیات همان مربی سختکوشی است که عرق شما را خشک می‌کند و شما را به داخل رینگ می‌فرستد؟ مقاومت نکنید! کتاب خوب بخوانید. شما نمی دانید اما شاید در کتابی که می‌خوانید جمله ای، شخصیتی و یا کلیدی برای قفل درون شما وجود داشته باشد. از باز کردن و وسیع شدن روح خود نترسید. از اینکه در سن کم به تجربه تمام دنیا برسید نترسید. قطعا احساس پیری نخواهید کرد! شما کم کم به قدرت انتخاب و آزادی و رهایی می‌رسید که دیگر به هر چیزی تن نمی دهید، خود را اسیر زندگی روزمره و بی ارزش نمی کنید. ممکن است دیگران مطالعه شما را مسخره کنند چون ترس همین تفاوتها راحت شان نمی گذارد. ترس اینکه نکند او سهم بیشتری از زندگی ببرد و من نه! چون به تدریج شما به زندگی و مجموعه رفتارها و انتخاب هایی می‌رسید که بسیار انسانی تر و رهاتر از زندگی یک فرد غیر کتاب خوان است. کتاب خوب همه ذهنیات شما را به هم می‌ریزد. از خراب شدن اعتقادات قدیمی خود نترسید. کتاب خوب تزکیه نفس و فکر را به همراه دارد. به خودتان می‌آیید یک کتاب خوب میتان و می‌بیند سال‌ها تصور مسیر زندگی شما اشتباهی داشته اید و تغییکهای دست به خودسازی و چیدن دوباره افکار و عقاید خود می‌شوید.

کتاب خوب همان میخهای دردناکی است که مرتاض روی آنها می‌خوابد تا به قدرت ذهن برسد، مرتاض سالها سختی می‌کشد و رنج می‌برد اما شما می‌توانید در خانه تان راحت بنشینید و از تجربیات او درس بگیرید! احساس آگاهی و دریافت بیشتر از محیط پیرامون بهترین حسی است که ادبیات فروتنانه در برابر ما گرفته است. البته که هرچه میزان دریافت شما از زندگی بیشتر می‌شود رنج شما بیشتر است اما رنج آگاهی صد برابر بهتر از خوشی نا آگاهی است.| پس هر زمان دیگری که کسی از شما پرسید چرا کتاب می‌خوانی؟ بگویید چون از بزرگ شدن روحم ابایی ندارم. چون من انسان حریصی هستم و می‌خواهم به جای هزار نفر زندگی کنم.

## چرا کتاب بخوانیم؟

می گویند جامعه‌ای که کتاب زیاد می‌خواند و سرانهی مطالعه‌ی بالایی دارد، جامعهی عاقل تر و با فرهنگ تری است. اما چرا؟ مگر کتاب چه چیزی دارد که فرهنگ یک جامعه را افزایش می‌دهد؟ شاید اصلا قضیه عکس این است: فرهنگ یک جامعه، آن را به سمت کتابخوانی سوق می‌دهد! اگر چنین است، چرا؟ چرا جوامع با فرهنگ کتاب می‌خوانند؟ در مطلب چرا کتاب بخوانیم؟ با ما همراه باشید تا در این زمینه تبادل نظر کنیم. چرا کتاب بخوانیم؟ پاسخ به این سوال، می‌تواند بدبینی افرادی را که اهل کتاب خواندن نیستند از بین ببرد. قبل از هر اقدامی، قبل از انتشار انواع و اقسام ابزارهای ارتقاء سطح کتابخوانی و غیره،

باید چرایی این مسئله روشن شود. فلسفه این کار چیست؟ هدف دقیقا چیست؟ و.... تا بدانیم دقیقا دنبال چه چیزی هستیم. یک کتاب در کوتاه مدت، شما را نه به آدم بهتری تبدیل می‌کند و نه به آدم بدتری. بلکه خواندن هدفمند سلسله‌ای از کتاب‌ها در طول عمرتان و صرف زمان برای کتابخوانی ست که می‌تواند تغییراتی در دیدگاه شما ایجاد کند تا در لحظه‌های مهم زندگی تان تصمیم‌های بهتری بگیرید. بر این اساس شاید تجربه‌ای که از خواندن یک کتاب پیدا کردید سالها در گوشه‌ی ذهن ناخود آگاه شما، بلااستفاده باقی بماند. اما ناخود آگاه، روی طرز تفکر و عملکرد شما تاثیر می‌گذارد .کتابخوانی، شما را به صورت مداوم با مسائل و دیدگاه‌های جدید مواجه می‌کند .هر چه مسائل بیشتری در ذهن تان باز شود، مغز شما هم بیشتر تحریک می‌شود تا آنها را تحلیل کند. هرچه مسائل بیشتری در زندگی تحلیل کرده باشیم، شخصیت مان پخته تر و منحصر به فردتر خواهد بود. چرا که درباره‌ی خیلی از زوایای زندگی فکر کرده ایم. در این مقاله از دو ابزار برای پاسخ به سوال چرا کتاب بخوانیم؟ استفاده می‌کنیم:

١. دانش

۲. تجربه‌ی جمع بگذارید ابتدا به جنبه‌ی علمی (دانش) ماجرا بپردازیم. از لحاظ علمی مطالعه‌ی کتاب چه فایده‌ای برای ما و یا مغز ما دارد؟ خواندن در برابر تماشا کردن روش‌های مختلفی برای انتقال تجربه وجود دارد. در مورد از پراستفاده ترین این روش‌ها مطالعه‌ی کتاب و تماشای ویدیو هستند. طبق باور عمومی، مطالعه‌ی کتاب خوب و تماشای تلویزیون بد است. به عنوان دانش عمومی پذیرفته شده که کتابخوانی دانش ما را افزایش می‌دهد و باعث فکر کردن شما می‌شود، در حالی که تماشای تلویزیون سلول‌های مغز شما را می‌کشد. ولی چرا؟ از طرفی کتاب‌ها و فیلم‌های مختلفی وجود دارند، محصولات ضعیف تا قوی. پس چرا کتاب را طبق قانونی کلی خوب و تماشای تلویزیون را بد بنامیم؟

## علم دربارهی کتاب و تلویزیون چه می‌گوید؟

راجع به تاثیر کتابخوانی و مطالعه روی مغز از دید نوروساینس (علوم اعصاب)، تحقیق‌های زیادی انجام شده است، از جمله تحقیق‌های جذابی که در-Huffington Post راجع به تفاوت تاثیر کتاب خواندن و تماشای ویدیو بر مغز انسان مطرح شده است: طبق قسمتی از این تحقیقات که در دانشگاه توکیو در ژاپن انجام شده است، کودکانی که زمان بیشتری را صرف دیدن برنامه‌های تلویزیونی می‌کنند، قسمت پیشانی مغزشان و همین طور قسمتهایی از مغز که مربوط به برانگیختگی است ضخیم تر است. این قسمت‌های مغز، به کاهش توانایی استدلال کلامی معروف هستند. ضمنا، خروجی تحقيق مستقل از سن، جنس و سطح اقتصادی افراد بوده است. تحقیقاتی موازی که در دانشگاه ایموری در آمریکا بر روی دانشجویان انجام شده، نشان می‌دهد که کسانی که بیشتر وقتشان را به مطالعه و کتابخوانی می‌گذرانند، قسمتهایی از مغزشان که به زبان و ارتباط مربوط است؛ رشد می‌کند. طبق مطالعات تاثیر این فعالیت روی مغز، مستقل از نوع محتوایی است که افراد می‌خوانند، و بیشتر به خود فعالیت مربوط است.

به علاوه در تحقیق‌های مشابه نشان داده شده که احتمال بروز آلزایمر در افراد میانسالی که به مطالعه می‌پردازند ۲٫۵ برابر کمتر از افرادی است که تلویزیون تماشا می‌کنند .همچنین ۶ دقیقه مطالعه در روز می‌تواند سطح اضطراب افراد را ۶۸ درصد کاهش دهد. تاثیری بیشتر از سایر فعالیت‌های آرامش بخش مثل گوش دادن به موسیقی (۶۱ درصد)، نوشیدن چای یا قهوه (۵۴ درصد) و قدم زدن (۴۲ درصد). چرا کتاب و تلویزیون عکس هم عمل می‌کنند؟

اگر بخواهیم در چرایی این روال دقیق تر شویم، می‌بینیم که برنامه‌های ویدیویی ذهن فرد را به حالت منفعل می‌برند : تماشاچی نیازی چندانی به استفاده از تخیل ندارد، همه‌ی صحنه‌ها و بازیگران به شکل زنده مجسم شده و نمایش داده می‌شوند. در حالی که هنگام کتابخانی، فرد به حالت فعال می‌رود: کتاب‌ها می‌توانند شخصیت‌ها و صحنه‌ها را به شکل عمیق تری نسبت به برنامه‌ی تلویزیونی و ویدیو توصیف کنند. از طرفی لازم است خواننده، برای پر کردن گاف‌های محتوا از تجسم و تخیل خود استفاده کند.

کتاب‌ها بهترین سرگرمی هستند، مابین آنها تبلیغات پخش نمی شود، نیاز به باطری ندارند، و در قبال هر دلار پرداخت شده ساعت‌ها سرگرمی برای مخاطبان ایجاد می‌کنند. چیزی که من را متعجب می‌کند این است که چرا آدمها یک کتاب برای پر کردن وقتهای مرده‌ای که در زندگی روزمره غیر قابل اجتناب هستند بر نمی دارند. استفن کینگ. تلویزیون وسیله‌ای است برای سرگرمی که به میلیون‌ها نفر مجال می‌دهد که همزمان به یک جک گوش دهند و با این حال تنها بمانند.

## تی اس الیوت

تلویزیون هم معلم است، هم دوست و همبازی، هم دلقک، هم لولو. وقتی که چند نفر دور هم جمع می‌شوند، تنبلی شان می‌آید به مغزشان فشار بیاورند و موضوعی را برای صحبت پیدا کنند. تلویزیون این مشکل را حل کرده. همه به تلویزیون زل می‌زنند و حرفی نمی زنند. اگر هم حرفی بزنن درباره تلویزیون است. همه می‌دانیم که دشوارترین کار برای بشر فکر کردن است. فکر کردن هیچ به مزاج بشر سازگار نیست و با تنبلی او ابدأ جور در نمی آید. تلویزیون بشر را از دردسر فکر کردن، خلاص کرده. تلویزیون که داشته باشید، دیگر نیازی به فکر کردن ندارید. از این روست که می‌توان تلویزیون را همراه با ساندویچ و زیپ لباس، بزرگ ترین اختراعات تاریخ بشر به شمار آورد.

## فریدون تنکابنی: در ستایش تنبلی

چه طور فرهنگ کتابخوانی در کشورهای مختلف نهادینه شده است؟

سارا بوربور : به این مطلب برخوردم که جالب بود: چگونه فرهنگ کتابخوانی در آمریکا نهادینه شده است؟ شاید برای شما هم این سؤال باشه که چرا میانگین مطالعه کتاب در برخی کشورها، به میزان قابل توجهی از ایران بیشتره. این سؤال همیشه در ذهن من هم بود تا اینکه فرزندم در آمریکا به مدرسه رفت. بر خلاف کشور ما، در آمریکا بیشترین سرمایه گذاری آموزشی بر روی دانش آموزان دوره ابتدایی انجام میشه. تجربه من از این چند سال مدرسه رفتن پسرم اینه که هرچیزی که قراره در جامعه بصورت فرهنگ در بیاد، در سنین ابتدایی در مدرسه آموزش داده میشه.

از زمانی که پسرم به مدرسه رفت و خوندن و نوشتن رو یاد گرفت، باید روزی ۲۰ دقیقه کتاب می‌خوند. نکته قابل توجه برای من این بود که در اینجا کتابهای ساده با عکسهای زیاد و نوشته‌های کم برای جذب بچه‌ها به کتابخونی و با دونستن تنها چند حرف به وفور وجود دارد. در کنار تاکید معلمین مدرسه به ۲۰ دقیقه کتابخوانی روزانه، این کتابها تاثیر بسزایی در کتابخون کردن بچه‌ها دارند.

روشهای ساده دیگری هم برای تشویق کودکان به کتابخونی مورد استفاده قرار می‌گیرند. مثلا یک پازل که تصویری سیاه و سفید از یک ماشین هست رو به دانش آموز میدن. دانش آموز به ازای هر نیم ساعت کتاب خوانی، می‌تونه یک تیکه این پازل رو رنگ کنه. در یک فرم جداگانه هم از والدین میخوان که اسم کتابهایی که خوانده و مدت زمان صرف شده را یادداشت کنند. در نهایت کسی که بیشترین تعداد پازل رنگ شده رو داشته باشه، برنده میشه و جایزه می‌گیره. یادمه که همین جایزه انگیزه بسیار خوبی برای پسر من شده بود که بیشتر مطالعه کنه.

نکته جالبه دیگه در مدرسه این بود که بجای اینکه مثل ایران به بچه‌ها تکالیف زیادی بدن که در منزل انجام بدن، تکالیف بچه‌ها بسیار محدود و فقط شامل چند صفحه تمرین ریاضی در هفته هست. در عین حال تمرکز ویژه‌ای بر کتاب خوانی روزانه هست و والدین باید هر روز به معلم گزارش بدن که شب گذشته فرزندشون چقدر کتاب خونده. تاثیر این کارهای ساده این شده که پسر من که کلاس پنجم دبستان هست، هفته‌ای ۸و کتاب ۱۰۰ صفحه‌ای رو از کتابخونه به امانت میگیره و میخونه.

در کنار فرهنگ سازی مدرسه برای کتاب خوانی، باید به محیط بسیار جذاب کتابخانه برای علاقمند کردن بچه‌ها به کتابخوانی اشاره کرد. همه کتابخانه هایی که در آمریکا دیدم، فضای قابل توجهی رو برای بازی کردن بچه‌ها اختصاص دادند. این فضا مجهز به انواع اسباب بازی ها، کتاب و سی دی‌های کودکانه، کامپیوتر و لپتاپ مختص کودکان هست. کار جالب دیگه کتابخانه‌ها برگزاری کلاسهای رایگان کتابخوانی روزانه برای کودکان بزرگتر از سن ۶ ماهگی! هست. بله، تعجب نکنید، کلاس کتاب خوانی برای نوزاد ۶ ماهه. در این کلاسها از روی کتابهای پرعکس و کم نوشته برای بچه‌ها می‌خونند و بعد با بچه‌ها شعر می‌خونند و بازی می‌کنند. این کلاسها باعث شده که الان کتابخانه برای دختر دو ساله ام یکی از دوست داشتنی ترین مکانها باشه، بطوریکه هر روز باید با گریه از کتابخونه بیاریمش بیرون.

## نامه آبراهام لینکلن به معلم پسرش: به پسرم درس بدهید.

او باید بداند که همه مردم عادل و همه آن‌ها صادق نیستند، اما به پسرم بیاموزید که به ازای هر شیاد، انسان صدیقی هم وجود دارد. به او بگویید به ازای هر سیاستمدار خودخواه، رهبر جوانمردی هم یافت می‌شود. به او بیاموزید، که در ازای هر دشمن، دوستی هم هست. می‌دانم که وقت می‌گیرد، اما به او بیاموزید اگر با کار و زحمت خویش، یک دلار کاسبی کند بهتر از آن است که جایی روی زمین پنج دلار بیابد. به او بیاموزید که از باختن پند بگیرد. از پیروز شدن لذت ببرد. او را از غبطه خوردن بر حذر دارید. به او نقش و تاثیر مهم خندیدن را یادآور شوید....... اگر می‌توانید، به او نقش موثر کتاب در زندگی را آموزش دهید. به او بگویید تعمق کند، به پرندگان در حال پرواز در دل آسمان دقیق شود. به گل‌های درون باغچه و زنبورها که در هوا پرواز می‌کنند، دقیق شود. به پسرم بیاموزید که در مدرسه بهتر این است که مردود شود اما با تقلب به قبولی نرسد. به پسرم یاد بدهید با ملایم ها، ملایم و با گردن کش ها، گردن کش باشد. به او بگویید به عقایدش ایمان داشته باشد حتی اگر همه بر خلاف او حرف بزنند. به پسرم یاد بدهید که همه حرف‌ها را بشنود و س خنی را که به نظرش درست می‌رسد انتخاب کند. ارزش‌های زندگی را به پسرم آموزش دهید. اگر می‌توانید به پسرم یاد بدهید که در اوج‌اند وه تبسم کند. به او بیاموزید که از اشک ریختن خجالت نکشد. به او بیاموزید که می‌تواند برای فکر و شعورش مبلغی تعیین کند، اما قیمت گذاری برای دل بی معناست. به او بگویید که تسلیم هیاهو نشود و اگر خود را بر حق می‌داند پای سخنش بایستد و با تمام قوا بجنگد. در کار تدریس به پسرم ملایمت به خرج دهید اما از او یک نازپرورده نسازید. بگذارید که او شجاع باشد، به او بیاموزید که به مردم اعتقاد داشته باشد توقع زیادی است اما ببینید که چه می‌توانید بکنید. پسرم کودک کم سال بسیار خوبی است.

## چرا کتاب کاغذی را به کتاب الکترونیک ترجیح میدهیم؟

کتاب ها را واقعی نگه داریم

در این تحقیق از هزار نفر که اهل کتاب خواندن بودند این سوال را پرسیدیم و بیشترین پاسخ هایی که گرفتیم از این قرارند:

٪۶۵ حس کتاب واقعی : حس کتاب واقعی متفاوت است. همین که یک شی ملموس را دستت می‌گیری، توی آن یادداشت مینویسی، چیزهایی توی صفحه‌ها یا روی جلدش حک می‌کنی، خاطراتت را به گوشه‌های تا خورده صفحاتش گره میزنی، لای صفحه‌های کتاب یک بلیط می‌گذاری، حس متفاوتی دارد.

هیچ برنامه کاربردی این کار را | برای ما انجام نمی دهد.

٪۶۱ یادگیری کتاب واقعی برای یادگیری مناسب تر است چون می‌توانی در آن برگه‌های کوچک یادداشت را به صفحه‌های مورد نظرت بچسبانی یا سطرهایی را که دوست داری علامت گذاری کنی. اصلا چه کسی بدون این که سه جلد

کتاب همزمان روی میزش باز باشند، چیز یاد می‌گیرد؟

٪۵۸ اشتراک کتاب : کتاب الکترونیکی را نمی شود به دوستان و عزیزانمان قرض بدهیم.

٪۵۳ دیدن کتاب : تجربه بصری کتاب واقعی شیرین است. طراحی باحال جلد، صفحه آرایی، فرم و رنگ صفحه‌های اول و آخر کتاب، حاشیه‌های طلایی و این طور چیزها کتاب را به یک شی هنری تبدیل می‌کند.

٪۴۵ فروش مجدد : کتاب واقعی مال خود آدم است چون پولش را داده و می‌تواند اگر دلش خواست آن را بفروشد یا با کسی عوض کند.

٪۴۴ جمع کردن کتاب : ساخت کلکسیون کتاب‌های قدیمی، اولین نسخه کتابها، کتاب هایی با طراحی خاص یا درست کردن یک ردیف دوست داشتنی از کتاب‌های مختلف در کتابخانه شخصی برای خیلی‌ها جذاب است.

٪۴۴ هدیه دادن : کادو دادن کتاب الکترونیکی لطفی ندارد. نمی شود یک روبان قشنگ پیچید دور کتاب الکترونیکی و آن را به کسی هدیه داد.

٪۴۲ خرید : خریدن کتاب واقعی لذت بخش است و تجربه زیر و رو کردن و لمس کتابها لابه لای قفسه‌های کتابفروشی قابل مقایسه با فشار دادن دکمه صفحه کلید و خرید آنلاین نیست.

٪۱۱ بو : بعضی‌ها فقط بوی کتاب واقعی را دوست دارند. کتاب الکترونیکی بی بوست.

٪۹ فخرفروشی بدون کتاب واقعی بقیه از کجا بفهمند شما چقدر باهوش و کتابخوان هستید؟ کتاب هاراواقعی نگه داریم (منبع: سایت ebookfriendly )

چه موضوعاتی در مدارس سرتاسر دنیا تدریس می‌شود؟ ترجمه:مریم اسدی

.ایالات متحده آمریکا موضوعات اجباری در دبیرستان: ریاضیات، ادبیات، علوم طبیعی، علوم اجتماعی و تربیت بدنی. موضوعات انتخابی که هر دانش آموز یکی یا چند مورد را انتخاب میکند: بازیگری، تربیت بدنی، آمار، کامپیوتر، زبان‌های خارجی، تکنولوژی محیطی، نقاشی، مجسمه سازی، عکاسی، هنر فیلمبرداری، تئاتر، نوازندگی، رقص، گرافیک کامپیوتر، طراحی وب، خبرنگاری، تعمیر ماشین و نجاری نیز هستند. استرالیا مدارس ابتدایی: در مدارس ابتدایی علاوه بر موضوعات حساب، زبان بومی، تربیت بدنی و درس‌های خلاقیت به کودکان نحوه سخنرانی نیز آموزش داده می‌شود. مدارس راهنمایی: انگلیسی، ریاضی، احتمال، سواد کامپیوتری، علوم اجتماعی، تاریخ، جغرافیا، زیست، هنر، تربیت بدنی و علوم طبیعی موضوعات اجباری هستند. دبیرستان: در دبیرستان دانش آموزان اصول اولیه حرفه آینده خود را یاد می‌گیرند. به علاوه در شرکت‌ها دوره کاردانی می‌گذرانند. به همین دلیل بلافاصله بعد از فارغ التحصیلی جذب کار می‌شوند.| نکته جالب مدارس استرالیا این است که هیچ مدرسه‌ای باشگاه ندارد و اگر هوا بارانی باشد مدارس کاملا تعطیل می‌شوند.

و نکته جالب دیگر این که اگر مدرسه به ساحل نزدیک باشد آموزش‌های موج سواری می‌بینند. ژاپن مدارس ابتدایی: در مدارس ابتدایی ژاپن به دانش آموزان علاوه بر زبان ژاپنی جدید زبان ژاپنی قدیمی نیز آموزش داده می‌شود و همینطور خوشنویسی، شعر، حساب، علوم طبیعی، علوم اجتماعی، موسیقی، هنرهای تجسمی، تربیت بدنی و خانه داری.

دبیرستان: علوم انسانی و علوم طبیعی. هدف اصلی از درس خواندن رفتن به دانشگاه است به همین دلیل دانش آموزان بقیه موضوعات را به دلخواه خودشان انتخاب می‌کنند. به عنوان مثال: کشاورزی، صنعت، تجارت، ماهیگیری، پزشکی، زبان‌های خارجی و بسیاری موارد دیگر...

عربستان سعودی موضوعات اجباری در مدارس عربستان سعودی شامل مذهب، ریاضیات و علوم طبیعی زیست و فیزیک) می‌شود. در مدارس خصوصی علوم انسانی مثل تاریخ و مطالعات اجتماعی تدریس نمی شوند.

ایرلند در مدارس ایرلند ۲ موضوع اجباری تدریس می‌شود: زبان انگلیسی و ریاضی.

بقیه موضوعات کاملا اختیاری هستند. دانش آموزان باید در موضوعی که می‌خواهند

آزمون بدهند و قبول شوند. مدارس ۳۴ موضوع مختلف دارند از جمله: حسابداری، علوم تجاری، مدیریت، موسیقی ، نقاشی، تکنولوژی اطلاعات، نجاری، زبان‌های خارجی، کشاورزی، تئاتر و بسیاری موارد دیگر.

### اسپانیا

آموزش‌های ابتدایی شامل زبان اسپانیایی، ادبیات، علوم طبیعی، تربیت بدنی، ریاضی، زبان‌های خارجی و هنر و موسیقی مدارس متوسطه: علوم اجتماعی، جغرافیا، تاریخ، گرافیک، هنر پلاستیک، موسیقی و تکنولوژی در دبیرستان‌ها ۴ رشته انتخابی وجود دارد: علوم انسانی، تکنولوژی، علوم طبیعی وهنر.

### چین

موضوعات اجباری: ریاضیات، زبان چینی، زبان خارجی، نقاشی، موسیقی و تربیت بدنی اما در مدارس متوسطه و دبیرستان موضوعات: علوم طبیعی (فیزیک، شیمی و زیست) علوم اجتماعی، مهارت‌های کامپیوتر و علوم کامپیوتر آموزش داده می‌شود. هر سال سطح پیچیدگی مدارس بیشتر و بیشتر می‌شود به همین دلیل مدارس چین به سخت ترین سیستم‌های آموزشی دنیا معروف هستند.

همانطور که می‌بینید کشورهای پیشرفته بیشتر به علوم انسانی و هنر تاکید دارند. در مدارس کشور ما چه موضوعاتی تدریس می‌شوند و کدام یک از این سیستم‌های آموزشی به شما نزدیک تر است؟

من فهرستی از آنچه در مدرسه به ما یاد نمی دهند را تهیه کرده ام:

۱- آنها به ما یاد نمی دهند که چگونه کسی را دوست بداریم.

۲- آنها به ما یاد نمیدهند که چگونه در شهرت به درستی زندگی کنیم.

۳- آنها به ما یاد نمیدهند که چگونه در گمنامی، از زندگی لذت ببریم.

۴- آنها به ما یاد نمی دهند که چگونه از کسی که دوستش نداریم جدا شویم.

۵- آنها به ما یاد نمی دهند که به آنچه در ذهن دیگری می‌گذرد فکر کنیم.

۶- آنها به ما یاد نمی دهند که به کسی که در حال مرگ است چه بگوییم.

۷- آنها به ما هیچ چیزی را که ارزش یاد گرفتن داشته باشد، یاد نمی دهند.

مرد ماسه‌ای مه نیل گیمن مهم ترین چیزی که در مدرسه یاد گرفتم این بود که هیچ وقت مهم ترین چیزها را در مدرسه یاد نمی دهند ... تا از دو که حرف میزنم از چه حرف میزنم ، هاروکی موراکامی

مدرسه‌ای که من دوست دارم جایی است که بچه‌ها در آن یاد می‌گیرند استدلال کنند، درک کنند و مهم تر از همه برای خودشان فکر کنند. جودیت\_۱۳\_ساله منبع: ادوارد بلیشن

" حکمت ، محصولی از مدرسه رفتن نیست بلکه تلاشی تمام عمر برای پیدا کردن او است ." آلبرت اینشتین

تبریز و فروپاشی کتابفروشی هایش تصویر سمت راست ، منطقه یک تبریز است !!!

# 

# فصل چهارم مشکلات کتابخوانی

# 

اهمیت کتاب و کتاب خوانی بر هیچ کس پوشیده نیست، شاید بعضی‌ها اعتیاد به کتاب را تسلی بخش ترین نوع تعلق خاطر در نظر بگیرند. همچنین برای کسی که سخت راغب کتاب و کتاب خوانی است، هیچ چیز لذت بخش تر از این نیست که کتابی با عقل و جانش عجین شود و او را به سفرهای ذهنی اعجاب آور در باب موضوع کتاب و شخصیت‌های آن ببرد. در مورد شگفتی درمان گونه کتاب ها، این دوستان گرانقدر و همیشه در دسترس، مطالب بسیاری یافت می‌شود؛ اما موضوع این مقاله نه در مورد چیزی که معمولا می‌شنویم، بلکه نیم نگاهی جزئی به خطرات جدی گرفتن بیش از حد کتاب‌ها و زمین نگذاشتن بیش از معمول آنهاست!

### مشکل شماره ۱: این که نویسنده را با عقل کل اشتباه بگیریم

بسیار پیش آمده اوقاتی که در حال خواندن کتابی، به شدت با نویسنده یا شخصیت‌های داستانی کتاب همذات پنداری کنیم. این احساس گاهی به قدری عمیق است که آدم را وادار می‌کند نویسنده را عقل کل بداند و در مورد همه چیز او را الگو و معیار رفتارهای خود قرار دهد. به عبارت دیگر، سخت است که نویسنده مورد پرستش ما حرفی بزند، باوری را بازگو کند یا توصیه‌ای به ما کند و ما آن را نپذیریم . این موضوع هم می‌تواند مزید بر علت باشد که در هنگام خواندن کتاب، با جملاتی روبرو می‌شویم که از شدت ژرفای معنایی، نویسنده آن برای ما به شخصیتی خارق العاده از بصیرت‌های نامحدود تبدیل شود، گویی دلمان می‌خواهد در مورد تمام مسائل زندگی با او مشورت کنیم و نظرش را جویا شویم. با این حال، ما باید مکاشفه‌ای را در خود زنده کنیم، این که نویسنده یک کتاب خوب، تنها یک نویسنده کتاب خوب است و نه بیشتر. ممکن است در بسیاری از موارد با او موافقت کنیم و توصیه‌های او را گران بهاترین و صمیمانه ترین بدانیم، اما لازم است گاهی هم این حق را از او بگیریم که در مورد همه چیز راست می‌گوید. نباید سعی کنیم تصمیمات جدی و طلایی زندگی خود را بر عهده تراوشات ذهنی فردی بگذاریم که تنها جمله از او شنیده و داستانی از او خوانده‌ایم. به بیانی دیگر، صرف اینکه نویسنده در مورد یک موضوع با خردی حکیمانه سخن بگوید، دلیلی بر عقل کل بودن او در تمام مباحث نیست.

چشممان را باز کنند، ما را حساس کنند، قدرت درک ما را بر انگیزنند، اما سرانجام این روند در نقطه‌ای متوقف می‌شود، نه بر حسب اتفاق، نه دست بر قضا، نه از بد اقبالی، بلکه به گونه‌ای اجتناب ناپذیر با یک تعریف مشخص، که ما آن نویسنده نیستیم. در خواندن هر کتاب لحظه‌ای فرا می‌رسد که احساس می‌کنیم چیزی متناقض است، درست درک نشده، یا محدود کننده است، و این وظیفه ماست که راهنمایمان را کنار بگذاریم و افکارمان را شخصا دنبال کنیم . مشکل شماره ۲: این که پس از خواندن یک کتاب خوب قادر به نویسندگی نخواهیم بود فضایی برای بیان افکار خودمان (پس از خواند کتابی خوب)! شاید خیلی سخت گیرانه باشد که بگوییم خواندن بیش از‌اند ازه کتاب، و به خصوص کتاب‌های خوب، این خطر را دارد که توجه ما را نسبت به افکار خودمان بی اعتنا می‌کند؛ در واقع می‌توان گفت خواندن کتابی خوب به مانند باتلاقی می‌ماند، وقتی خود رادر آن بیابیم، ناگهان متوجه می‌شویم بیشتر و بیشتر درآن فرورفته ایم و چاره‌ای نیست جز تسلیم شدن و غرق آن شدن. در کتاب خوانی هم تا حدودی این مسئله صادق است؛ به طوری که وقتی شروع به خواندن رمانی می‌کنیم که از نظرمان بسیار کامل و فراتر از تصورات ما است، افکار شخصی ما دیگر اهمیت چندانی پیدا نمی کنند، تا جایی که دیگر نظری نداریم که از خود واقعی ما نشأت گرفته باشد. به عبارتی دیگر، در حال خواندن کتاب مورد علاقه خود، تمایل داریم که از شدت هیجان، نفس در سینه حبس کنیم، اما این نگه داشتن نفس در دراز مدت نتیجه‌ای ندارد جز کشتن قوة استقلال فکری ما. درست مثل این است که خواندن کتاب خوب می‌تواند صدای درون ما را ببرد . از قضا، این مسئله در دنیای ادبیات هم به روشنی رخ داده است؛ خواندن رمان معروف پروست، یعنی در جستجوي زمان از دست رفته، صدای ویرجینیا وولف را بریده بود. وولف عاشق کتاب پروست بود، ولی عشق او بیش از حد متعارف بود و این علاقه باعث رنجش خاطر او شده بود. او در این باره می‌نویسد: پروست چنان میل مرا به نوشتن دگرگون کرده که به سختی می‌توانم جمله‌ای را آغاز کنم، فریاد می‌زنم، اوه،‌ای کاش می‌توانستم مثل او بنویسم، بزرگترین آرزویم این است که مانند او بنویسم. خوب بعد از آن دیگر چه می‌شود نوشت؟ چه کسی می‌تواند با نبوغی ماهرانه از زندگی، انسانها و افکارشان سخن بگوید؟.. قلم ام را چنگ میزنم و در کمال ناامیدی نمی توانم حتی جمله‌ای بر کاغذ بیاورم.

لحن کلام وولف در صحبت‌های دیگرش بر این دلالت داشت که او سرانجام با پروست و اثر تاریخی اش به صلح رسیده بود. علی رغم نفس بند آمده و غرق شدن در باتلاق، وولف میدانست همچنان باید خانم دالووی و اتاقی از آن خود را بنویسد. این موفقیت او در خلق آثار برجسته ادبی، گویای درک تدریجی این واقعیت است که دستاوردهای فرد دیگر نباید مانع از شکل گیری پیشرفتهای ما در بارۀ افکار خودمان شود، و این که همیشه کاری برای انجام دادن وجود دارد، با اینکه در لحظه ممکن است غیر از این به نظر آید.

پروست خود در این باره می‌گوید: تبدیل کتاب خواندن به یک اصل، بدان معنی است که به چیزی که فقط عامل انگیزش است، نقش بزرگ تری بدهیم. کتاب خواندن در حاشیه زندگی معنوی قرار دارد؛ می‌تواند ما را به زندگی معنوی وادار کند، اما کل زندگی معنوی را در بر نمی گیرد .

نتیجه گیری بر خلاف باور رایج این روزها، معتقدم که هم می‌شود به ادبیات از نگاهی والا نگریست و هم می‌شود از ته دل به آن خندید. به دلایل ذکر شده در بالا، حتی بهترین کتاب‌ها هم مستحق آن هستند که به کناری افکنده شوند و فضایی را برای ما آماده کنند که این کتاب‌ها خود نماد آن بوده‌اند ، یعنی ادراک شخصی و مکاشفهای عمیق در باب وجود فردیت خودمان. نظر؟ موافق؟ مخالف؟ چرا؟ چرا نه؟

## اقدامی جالب برای تشویق مردم به کتابخوانی در کابل

دو موسسه فرهنگی در پایتخت افغانستان در اقدامی جالب مردم این کشور را به کتابخوانی تشویق کردند. به گزارش خبرگزاری اهل بیت (ع) - ابنا - نهادی موسوم به "بانک ایده" و انتشارات عرفان با پهن کردن بساط کتاب در پنج نقطه شهر کابل - پایتخت افغانستان - مردم را به کتابخوانی تشویق کردند. در این برنامه سه روزه با عنوان "لحظه‌ای با کتاب"، علاقه مندان کتاب به امانت گرفتن و تبادل كتاب تشویق می‌شوند. با آن که در سال‌های خیر در افغانستان کتابخوانی افزایش یافته، ولی هنوز هم میزان کتابخوانی در این کشور چندان قابل توجه نیست. مجریان این برنامه ایده‌های مردم درباره کتاب و کتابخوانی را در طوماری جمع کردند. بانک ایده دفتر ویژه‌ای را هم برای دریافت ایده‌های مردم درباره کتابخوانی و توسعه آن اختصاص داده است.



## چرا ایرانیان کتاب نمی خوانند؟

۲۹ آبان ۱۳۹۳

احمد مسجد جامعی، طی فراخوانی از اصحاب فکر و فرهنگ خواست تا همگی با هدف دعوت به کتابخوانی امروز در کتابفروشی‌های تهران حاضر شوند. خود اعضای شورای شهر هم طی اقدامی نمادین در این روز به کتاب فروشی‌های شهر تهران می‌روند و کتاب می‌فروشند. مهدی چمران رییس شورا هم اعلام کرده است که به دلیل آنکه در این تاریخ در شهر قم حضور دارد، به یکی از کتابفروشی‌های این شهر می‌رود. تاکنون افراد زیادی به این فراخوان پاسخ مثبت داده‌اند . از اهالی سینما گرفته تا اساتید دانشگاه و حتى علمای قم. آمارها حاکی از آن است که سرانه مطالعه در وضعیت هشدار قرار گرفته است. سرانه مطالعه یعنی میانگین مدت زمان مطالعه یک نفر در یک شبانه روز. طبق آمار مطالعات و تحقیقات سازمان ملی جوانان درباره کتابخوانی، ۷۶ درصد از جوانان روزانه کمتر از ۳۰ دقیقه مطالعه می‌کنند که از این میان، بیشتر از ۷۰ درصد به مطالعه کتاب‌های روان شناسی و بازاری می‌پردازند. این در حالیست که بر اساس آمار سازمان اسناد ملی ایران، ژاپن در رده اول مطالعه جهان قرار دارد که میانگین مطالعه آن به طور متوسط ۹۰ دقیقه در روز است. این میزان در کشورهای در حال توسعه‌ای مانند ترکیه و مالزی به ۵۵ دقیقه می‌رسد. بر اساس این آمار میانگین تعداد مطالعه کتاب‌های غیر درسی ۲٫۷ جلد بوده که این میزان در بین افراد باسواد ۳٫۲ جلد و در میان افراد باسواد اهل مطالعه ۶٫۲ جلد کتاب بوده است. میانگین زمان مطالعه برای باسوادان روزانه ۱۸٫۴۲ دقیقه و برای افراد باسواد اهل مطالعه ۳۵٫۱۵ دقیقه عنوان شده است. معضل کتابخوانی تا به جایی پیش رفته که حتی گریبان حوزه‌ها و محافل نخبه‌ای و علمی کشور را هم گرفته است.

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی هم در این راستا اعلام کرده که برای نهادینه شدن سنت کتابخوانی در کشور باید شوق مطالعه را در کودکان و نوجوانان برانگیزیم. علی جنتی گفته است که: « امید است که روزی برسد که کسانی که به خواستگاری می‌روند به جای اینکه از اموال آنها پرسیده شود از میزان پیوندشان با کتاب و کتاب خوانی سوال شود. سستی در مطالعه یکی از پرخسارت ترین آفت‌های فرهنگ عمومی است و پیدا کردن ریشه‌های این سستی باید از برنامه‌های مهم توسعه کتاب و کتاب خوانی باشد.»

تا به امروز دلایل متفاوتی برای سرانه پایین کتابخوانی در ایران مطرح شده است. از دلایل اقتصادی، اجتماعی و حتی سیاسی گرفته تا بهانه‌های روزمره. اما شاید عمیق ترین دلیل این اتفاق همان کمبود فرهنگ کتابخوانی در ایران باشد. تکرار این سوال که چرا فرهنگ کتاب و کتابخوانی در جامعه ما آنگونه که باید و شاید نهادینه نشده و عمق و گسترش نیافته است؟ و این که حرکت‌های نمادین اینچنینی همچون حضور افراد سرشناس در کتابفروشی‌ها می‌توانند تغییری در این روند ایجاد کنند؟ ناصر فکوهی، انسان شناس معتقد است که فرهنگ کتابخوانی در جامعه ما عمق لازم را ندارد. او می‌گوید: «آن کنش اجتماعی‌ای که در ارتباط با فرهنگ کتابخوانی می‌بینیم، نهادینه شده نیست و عمق زیادی ندارد؛ البته این فرهنگ در مواردی نزد برخی از کنشگران اجتماعی که به صورت حرفه‌ای باید کتاب بخوانند مثل استادان دانشگاه، دانشجویان و روزنامه نگاران، پهنه زیادی دارد اما به محض اینکه از این طیف حرفه‌ای و نخبه بیرون می‌آییم، یکباره فرهنگ کتابخوانی رنگ می‌بازد.» به عقیده این استاد دانشگاه این آسیب حتی در میان نخبگانی که سرمایه فرهنگی دارند اما در حوزه‌های فناورانه مشغول به کار هستند هم دیده می‌شود. افرادی همچون مدیران، پزشکان و | مهندسان چقدر کنش مطالعه را در خود درونی کرده‌اند ؟

فکوهی معتقد است که مطالعه در ایران یک شکل سطحی و غیرسامانمند و عقلانیت نایافته دارد. او می‌گوید: « در فرهنگ کتابخوانی ما مقدار زیادی پدیده‌های اجتماعی آسیب زا مانند خودنمایی دیده می‌شود؛ به این معنا که افراد کتابی را می‌خرند برای اینکه تنها بگویند این کتاب را خریده ام. تعداد کتاب هایی که در ایران خریده می‌شود اما خوانده نمی شود به نظرم رقم بالایی دارد.» با اینحال عده‌ای فراخوان مسجد جامعی را مثبت قلمداد کرده و آن را حرکتی جمعی برای دعوت به کتابخوانی دانسته‌اند . شخصیت‌های برجسته‌ی فکری و فرهنگی در کنار هم قرار گرفته و اعلام آمادگی کرده‌اند تا با این عمل بر میزان اهمیت کتاب تاکید کنند. افرادی همچون آیت الله مصطفی محقق داماد، شفیعی کدکنی، احمدرضا احمدی، لیلی گلستان، فاطمه معتمدآریا، سیدعلی صالحی، دکتر ضیاء موحد، دکتر یوسف اباذری و مصطفی مستور از جمله این افراد هستند که در کتاب فروشی‌های مختلف شهر حضور میابند و از نزدیک با مردم در خصوص آثارشان صحبت می‌کنند. گفتنی است که قرار است در همین راستا فردا نشستی با عنوان «هم‌اند یشی کتاب و سینما» هم برگزار شود. قرار است در این مراسم از شش هنرمند سینمایی مروج فرهنگ کتاب و کتابخوانی تجلیل شود. از نرگس آبیار نویسنده و کارگردان فیلم «شیار ۱۴۳» به عنوان سینماگر و مولف نزدیک به ۳۰ عنوان کتاب در حوزه ادبیات، فرزاد موتمن کارگردان فیلم «شب‌های روشن» به خاطر ترویج کتابخوانی در آثار سینمایی خود، محمدعلی سجادی به عنوان سینماگر مولف و مروج کتاب،‌اند یشه فولادوند به دلیل داشتن مجموعه شعر، سروش صحت به عنوان هنرمند و کارگردان مروج کتابخوانی و بهارک محمودی به عنوان مولف کتاب «تصویر شهر در سینما» تجلیل خواهند شد .

اسامی و محل حضور برخی از چهره‌های فکری و فرهنگی نام مکان محمدرضا شفیعی کد کنی نشر آینده احمدرضا احمدی نشر ثالث لیلی گلستان نشر ثالث فاطمه معتمد آریا نشر ثالث سید علی صالحی نشر ثالث جواد مجابی نشر ثالث‌اند یشه فولادوند نشر ثالث اسدالله امرایی نشر ثالث دکتر مسعود کوثری موسسه انتشارات علمی - فرهنگی دکتر امیر اسماعیل آذر انتشارات سخن دکتررضا شعبانی انتشارات سخن دکتر کریم مجتهدی پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی در خیابان کریمخان دکتر ناصر تکمیل همایون پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی لامرضا خاکی نشر فوژان رضا ساکی شهر کتاب بریانک آیت الله ابراهیم امینی انتشارات انصاریان قم آیت الله مصطفی محقق داماد صبح در بنیاد موقوفه ایرج افشار و در محل کتابفروشی آینده، و عصر در مرکز نشر علوم اسلامی دکتر رسول جعفریان انتشارات دلیل دکتر ضیاء موحد شهر کتاب شهید بهشتی دکتر یوسف اباذری شهر کتاب شهید بهشتی دکتر میرجلال الدین کزازی شهر کتاب شهید بهشتی دکتر حسین معصومی همدانی شهر کتاب شهید بهشتی مصطفی مستور شهر کتاب شهید بهشتی دکتر شاپور اعتماد شهر

کتاب شهید بهشتی دکتر مهدی محبتی شهر کتاب شهید بهشتی احمد مسجدجامعی کتابفروشی طهوری عبدالحسین مختاباد خانه فرهنگ و هنر گویا سین رضازاده شهر کتاب اقدسیه کامران فانی انتشارات اساطیر.

چهره هایی که به کتابفروشی‌ها رفتند

تعدادی از چهره‌های پیشکسوت فرهنگ و هنر و مسئولان فرهنگی روز پنج شنبه ۲۹ آبان ماه ۱۳۹۳ در کتابفروشیها حضور پیدا کردند. به گزارش ایسنا، در پی فراخوان حضور در کتابفروشی‌ها در این روز که توسط احمد مسجدجامعی (وزیر سابق فرهنگ و ارشاد اسلامی و عضو شورای شهر تهران) اعلام شده بود، علی جنتی (وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی)، مسعود سلطانی فر (رییس سازمان میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی) و علی مرادخانی (معاون هنری وزیر فرهنگ) از جمله مسئولانی بودند که در کتابفروشی‌ها حضور پیدا کردند. محمود دولت آبادی، بهمن فرمان آرا، سیدفرید قاسمی، احمدرضا احمدی، رضا داوری اردکانی، سهیل محمودی، اسرافیل شیرچی، علی اکبر رشیدیان، عبدالحسین مختاباد، اسدالله امرایی و غلامحسین سالمی نیز از جمله چهره هایی بودند که در این روز در کتابفروشی‌ها حضور پیدا کردند. آمنه بهرامی هم میهمان ویژه مسجدجامعی در برنامه کتابگردی روز پنج شنبه ۲۹ آبان بود. این قربانی اسیدپاشی که کتاب زندگی و خاطراتش با عنوان «چشم در برابر چشم» به قلم مهدی سجودی روانه بازار نشر شده است، در پاسخ به فراخوان حضور در کتابفروشی ها، به همراه مسجدجامعی در کتابفروشی های خیابان کریم خان حضور یافت. فراخوان حضور در کتابفروشی‌ها برای نخستین بار در ایران انجام شد و با استقبال از سوی اهل فرهنگ و هنر و برخی از مدیران همراه بود.



خبر دیگر از روز ۲۹ آبان ماه این که احمد مسجدجامعی در مراسم افتتاح کتابفروشی اساطیر از علی جنتی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی به علت پاسخ مثبت به فراخوان حضور در کتابفروشی‌ها در قم و همچنین برگزاری بیست و دومین دوره هفته کتاب تشکر کرد. این عضو شورای شهر تهران گفت: این دوره از هفته کتاب پرشورتر و مردمی تر برگزار شد. همچنین در این دوره هم نهادهای دولتی و هم نهادهای عمومی، ناشران، کتابفروشی‌ها و اهل قلم مشارکت فعال و تاثیرگذاری در برنامه‌های هفته کتاب داشتند که جای تقدیر و تشکر | دارد. او سپس به حضور علی جنتی، وزیر فرهنگ وارشاد اسلامی در کتابفروشی‌های قم اشاره کرد و از وزیر و مدیران فرهنگ و ارشاد اسلامی برای حضور در کتابفروشی‌ها و برگزاری شایسته هفته کتاب تشکر کرد.









چگونه کتابخوانی را همگانی کنیم؟ تقریبا همه ما می‌دانیم که سرانه مطالعه در ایران پایین است. شاید فشارهای ناشی از کار، نبود وقت کافی برای مطالعه یا حتی افزایش قیمت کتاب بهانه‌ای باشد برای هرکدام از ما تا این کم کاری خود را توجیه کنیم و لابد همه ما می‌دانیم که مطالعه و کتابخوانی در افزایش آگاهی چقدر موثر است و سعادت و رفاه محقق نمی شود جز در سایه آگاهی. اما برای ترویج کتابخوانی که در نهایت بر کیفیت زندگی هرکدام از ما اثرگذار خواهد بود چه کار می‌توان انجام داد؟ چگونه می‌توانیم داوطلب ترویج نوع بهتری از زندگی باشیم؟ امروز می‌خواهیم مروری داشته باشیم بر تجربه برخی از کشورها در زمینه ترویج کتابخوانی:

### آفریقای جنوبی:

استفاده از تلفن‌های همراه برای توسعه کتابخوانی بیشتر مردم آفریقای جنوبی در شهرهایی محروم یا مناطق روستایی زندگی می‌کنند. نرخ بالای بیکاری و نابرابری ه‌ای اجتماعی باعث شده که بسیاری از جوانان قادر به تحصیل در مدارس نباشند و بسیاری از دانش آموزان نیز در خواندن و نوشتن ضعفهای زیادی داشته باشند. بنابر گزارش بنیاد سواد آموزی «فوندزا» تنها ۸ درصد از مدارس آفریقای جنوبی کتابخانه دارند و حدود ۱۸ درصد از افراد بالای ۱۵سال بی سوادند. برای تغییر این وضعیت، سازمان غیردولتی «فوندزا» در سال ۲۰۱۱ میلادی در این کشور آغاز به کار کرد و برای ترویج کتابخوانی دست به ابتکارات جدیدی زد.

مدیر بنیاد فوندزا می‌گوید: «یکی از دلایل مهم نبود فرهنگ مطالعه در آفریقای جنوبی، گران بودن کتاب هاست و قیمت خرید کتاب‌ها خارج از توان مالی بسیاری از مردم است. ما تلاش می‌کنیم امکان دسترسی مردم به کتاب‌ها را افزایش دهیم. اما نه هر کتابی را. ما باید شمار کتاب‌های دارای محتوای محلی را افزایش دهیم تا جوانان بین محتوای کتابها و زندگی واقعیشان ارتباطی پیدا کنند و داستان‌ها را مرتبط با خود بدانند و بتوانند نسبت به کتاب‌ها و داستان هایی که می‌خوانند واکنش نشان دهند.»

بنیاد «فوندزا» از امکانات تلفن همراه نیز برای ارتباط با خوانندگان استفاده کرده است. ماهانه بیش از ۵۰ هزار نفر از جوانان آفریقای جنوبی که بیشترشان سنی میان ۱۳ تا ۲۵ سال دارند، از طریق تلفن‌های هوشمند، رایانه‌ها و اپ میکسیت در گوشی‌های قدیمی تر، از سایت «فوندزا» استفاده می‌کنند. خوانندگان می‌توانند پس از مطالعه کتاب‌ها در تالارهای گفت و گو و پرسش و پاسخ شرکت کرده یا اظهارنظر کنند. مدیر «فوندزا» می‌گوید: «بخش بزرگی از فلسفه کار این است که مطمئن شویم خوانندگان محتوای مطالب را با دوستانشان به اشتراک می‌گذارند. به همین دلیل، هم در سایت پرسش و پاسخ و هم در آپ میکسیت، ابزاری برای به اشتراک گذاری فراهم کردیم. ما واقعا تلاش می‌کنیم تا با تشویق خوانندگانمان باعث رشد جوامع شان در آینده شویم.»

کارکنان «فوندزا» همچنین سعی می‌کنند مهارتهای تفکر انتقادی را در نوجوانان تقویت کنند زیرا این کار بر انتخاب هایشان در زندگی شخصی تأثیر می‌گذارد. بنیاد «فوندزا» همچنین تشکلی از نویسندگان را به وجود آورده و در حال حاضر با ۳۰ نویسنده از سراسر جنوب آفریقا که محتوای کتاب‌ها را در طیف وسیعی از زبان‌های آفریقایی فراهم کرده‌اند ، کار می‌کند. آنها همچنین به پرورش نویسندگان جوان می‌پردازند. به این نویسندگان فرصت تقویت مهارت‌های قصه گویی داده می‌شود و از آنها برای رشدشان در نویسندگی حمایت می‌شود. مربی این نویسندگان جوان می‌گوید: «زمانی که پیشرفت آنها را می‌بینید و هنگامی که نوشته هایشان را که روز به روز بهتر می‌شوند، می‌خوانید و وقتی می‌دانید که در این رشد سهیم بوده اید، بسیار شگفت انگیز است.» از طریق تکنولوژی تلفن همراه، هزاران نفر از جوانان سراسر آفریقای جنوبی به خوانندگان فعال تبدیل شده‌اند . با این وجود هنوز برای دسترسی به کتاب‌ها با محدودیت هایی مواجه‌اند و سازمان «فوندزا» سعی دارد کتابخانه هایی برای آنها مهیا کند.

بلژیک: ترکیبی از آموزش دیجیتالی و آموزش‌های سنتی در عصر دیجیتال از بسیاری از معلمان پرسیده می‌شود که آیا کتاب‌های درسی چاپ شده هنوز هم برای دانش آموزان در کلاسها جذاب است؟ و آیا در واقعیت، کتابهای الکترونیکی جایگزین آنها نشده است؟ آن بلين، معلم زبان‌های انگلیسی و هلندی در یک مدرسه فرانسوی در بروکسل است. مدرسه او به معلمان پیشنهاد داده که از فناوری‌های نوین استفاده کنند. او یکی از معدود معلمانی است که استفاده از کتابهای درسی الکترونیکی را برای تدریس انتخاب کرده است. از نظر او، این سیستم اجازه میدهد تا درسها را مطابق با نیاز دانش آموزانش ارایه دهد. به عنوان مثال، او می‌تواند با این سیستم، هم به شکل گروهی و هم به صورت فردی درس دهد. او می‌گوید: «با این روش، همکاری دانش آموزان در روند آموزش بیشتر می‌شود زیرا در این حالت، همیشه باید یک نفر دستورالعمل‌ها را بخواند و فرد دیگری باید به دسته بندی اطلاعات بپردازد و فرد سومی که بتواند فرهنگ لغت را بخواند و چهارمین نفری که یادداشت برمی دارد. سپس آنها می‌توانند نتایج را از طریق‌ای پد یا ایمیل برای من بفرستند. بنابراین، این شیوه دانش آموزان را مجبور می‌کند که با یکدیگر کار کنند.» در این روش علاوه بر متون درسی دیجیتال، به هر دانش آموز یک لوح رایانه داده می‌شود تا به مواد درسی دسترسی داشته باشد. هرکس می‌تواند برای مثال، به صدای برنامه گوش دهد و سپس به سوالات و تمرین‌ها پاسخ دهد. برای جوانان این ابزار امتیازات زیادی دارد. متون آموزشی روی صفحه نمایش دیجیتال ارایه می‌شوند و برای اصلاح تمرین‌ها نیز می‌توان به صورت گروهی عمل کرد. با این کار، خواندن متون و هجی کردن کلمات نیز آسان تر می‌شود و به این ترتیب دیگر بهانه‌ای برای غیبت از کلاس وجود نخواهد داشت. آن بلین می‌گوید: «دانش آموزی که غایب است هم می‌تواند تمام متون درسی را که ما در کلاس انجام می‌دهیم، به طور مستقیم در خانه دریافت کند.» معلمان نیز می‌توانند فیلم هایی را به اشتراک بگذارند که به آسان سازی موضوعات درسی کمک می‌کند.

پرتغال: تقویت ارتباط نسل‌ها برای توسعه کتابخوانی تحقیقات نشان میدهد که با خواندن به طور منظم، افراد مسن می‌توانند احتمال ابتلا به آلزایمر را کاهش دهند. در کشور پرتغال پ روژهای درحال اجراست که سعی دارد عشق به خواندن را از طریق ایجاد ارتباط میان نسلها تقویت کند.

در شهر کالداس داراینیا در کشور پرتغال، پروژه‌ای به نام «خواندن برای شنیدن صدای انسان» در حال اجراست. در این پروژه دانش آموزان، زیرنظر معلمان، بخشی از وقت آزادشان را به خواندن کتاب اختصاص می‌دهند و سپس آنها را با افراد مسنی که در خانه سالمندان نزدیک مدرسه شان بسر می‌برند به اشتراک می‌گذارند. انا سیمائو، یکی از این دانش آموزان می‌گوید: «من یاد گرفتم که چگونه از خواندن ادبیات قدیم لذت ببرم. چیزی که قبلا تمایلی به آن نداشتم. مثلا اکنون بیشتر مایلم که کتابهای ادبی پرتغال را بخوانم. قبلا سعی می‌کردم بخوانم اما هیچ چیزی نمی فهمیدم و در نهایت دوستشان نداشتم.» در خانه سالمندان، همیشه از دانش آموزان به گرمی استقبال می‌شود. یکی از بازنشستگان ساکن خانه سالمندان می‌گوید: «ضرب المثلها، حکایات، معماها و این جور چیزها. دانش آموزان آنها را دوست دارند و هنگامی که شروع به آواز خواندن می‌کنند، ما به آنها می‌پیوندیم. من هرگز آواز نخواندم اما با آنها همراهی می‌کنم.» این پروژه که به طرحی ملی برای خواندن تبدیل شده، بر اهمیت با هم بودن و به اشتراک گذاری تجارب و داستانها تأکید دارد. فیلومنا کراوو، هماهنگ کننده این پروژه می‌گوید: «ما فکر کردیم که دانش آموزان می‌توانند به نحوی، بازیگران اصلی این روش باشند و این چیزی است که در این پروژه انجام می‌دهیم. ما جوانان را تشویق به خواندن بیشتر می‌کنیم و اساسا به خواندن بهتر و به آنها کمک می‌کنیم که به عنوان شهروندانمان رشد کنند زیرا آنها به این ترتیب با بخشی از جامعه ارتباط دارند. این دومین سالی است که این پروژه در سطح دانش آموزان دبیرستانی اجرا می‌شود. مدارس تأکید می‌کنند که این کار، سطح آگاهی دانش آموزان را به دلیل ایجاد پلی با دیگران افزایش داده است.

## اهداف برگزاری هر ساله نمایشگاه کتاب چیست؟

خبرگزاری تسنیم: آیا هدف اصلی برگزاری این نمایشگاه فروش کتب درسی و کمک آموزشی به محصلین و دانشجویان است؟ ( یا که فروش لوازم التحریر!) آیا پر بیننده بودن نمایشگاه تهران نسبت به نمایشگاه‌های جهان دردی را دوا می‌کند؟ به گزارش گروه "رسانه‌های دیگر "خبرگزاری تسنیم، سراج ۲۴ نوشت؛ کمتر از دو هفته به آغاز بزرگترین رویداد فرهنگی یعنی نمایشگاه کتاب نمانده است و همه ناشران داخلی و خارجی در تکاپو هستند تا با تجهیز غرفه خود خدمات بهتری را به مخاطبان این نمایشگاه ارائه دهند. در مدت برگزاری این نمایشگاه همه گروه‌ها و شبکه‌های رسانه‌ای با انتشار اخبار ریز و درشت از چگونگی برگزاری نمایشگاه کتاب به این رویداد بزرگ فرهنگی می‌پردازند.

گروه‌های رادیویی برنامه‌های زنده‌ای را تدارک خواهند داد و در بخش هایی نیز آتش نشانی و گروه هلال احمر مستقر خواهد شد اما باید دید همه این تجهیزات و امکانات که هرساله در کنار هم جمع می‌شوند چه هدفی را دنبال می‌کنند؟ آیا هدف اصلی برگزاری این نمایشگاه فروش کتب درسی و کمک آموزشی به محصلین و دانشجویان است؟ آیا پر بیننده بودن نمایشگاه تهران نسبت به نمایشگاه‌های جهان دردی را دوا می‌کند؟ و یا با برگزاری این نمایشگاه فرهنگ کتابخوانی و فرهنگ عمومی مردم افزایش یافته است؟ نگاه به غابت اصلی وجود این چنین نمایشگاه فرهنگی و توجه به آن سالهاست نادیده گرفته شده است. فعالیت‌های محتوایی این نمایشگاه بر کسی پوشیده نیست اما چیزی که امروز بیش از هر چیزی مورد توجه است توجه به کمیت و گسترش ناشران و شرکت کنندگان این نمایشگاه است که هدف اصلی را از متن به حاشیه برده است. اگر بخواهیم بر اساس شواهد و قرائن جمع بندی اجمالی داشته باشیم، متاسفانه این طور به نظر می‌رسد که حتی برگزار کنندگان نمایشگاه نیز فارغ از ظرفیت‌های فراوان این رخداد فرهنگی در کشور، همچون بسیاری از بازدیدکنندگان نمایشگاه که صرفا برای تفرج به نمایشگاه می‌آیند، اسیر نوعی تعبیر عوامانه از نمایشگاه شده‌اند .

اخباری که این روزها قبل از برپایی نمایشگاه بزرگ کتاب منتشر می‌شود همان چیزی است که به حاشیه رفته است تعداد بازدید کنندگان و افزایش شمارگان کتاب‌ها و نمایشگاه تهران، پربازدید ترین نمایشگاه کتاب جهان است و چگونگی برگزاری این نمایشگاه و چنین و چنان، اخباری است که بیش از نمایشگاه کتاب به گوش می‌رسد و در این بین جای خالی غایت اصلی این نمایشگاه احساس می‌شود. البته این نیز شاید خواست روابط عمومی و مسئولان برگزار کننده نمایشگاه است که خواسته‌اند این اخبار پررنگ تر به گوش مخاطبان برسد. اکنون که در سال فرهنگ و اقتصاد که به گفته رهبر معظم انقلاب فرهنگ به مانند هوا برای زندگی می‌ماند باید به این رویداد بزرگ فرهنگی نگاه کارشناسانه و مدبرانه‌ای داشت تا دغدغه رهبری در زمینه مطالعه سرانه کتاب و فرهنگ کتاب خوانی و ...رفع شود. انتهای پیام /

خبرگزاری تسنیم :انتشار مطالب خبری و تحلیلی رسانه‌های داخلی و خارجی لزوما به معنای تایید محتوای آن نیست و صرفا جهت اطلاع کاربران از فضای رسانه‌ای بازنشر می‌شود. ۲۵ فروردین ۱۳۹۳ )

غربت کتاب و کتابخوانی و سیر نزولی مطالعه از جمله نگرانی‌های جامعه ایرانی است که باعث شده متخصصان و کارشناسان امر بعضی اوقات از عباراتی مانند « نامهربانی با یار مهربان» و «قهر فرهنگی» برای توصیف این وضعیت استفاده کنند. به گزارش ایرنا، کاهش مطالعه در جامعه، پدیده‌ای چندمتغیری است و نمی توان آن را با تکیه بر یک متغیر مانند «توسعه لجام گسیخته فضای مجازی» توجیه کرد، زیرا تجربه کشورهای توسعه یافته و یا در حال توسعه نشان می‌دهد که مطالعه کتاب در کنار گسترش اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مانند گذشته در آنها رایج است. اولویت نداشتن تلاش برای ترویج فرهنگ مطالعه در جامعه، قیمت سرسام آور کتاب و کاغذ، اهمیت ندادن به فعالان عرصه فرهنگ و نویسندگی به شکل شایسته و سایه افکندن دغدغه‌های اقتصادی و اجتماعی بر ذوق فرهنگی شهروندان از جمله چالش‌های حوزه کتاب و کتابخوانی است.

سرپرست سازمان فرهنگی و هنری شهرداری تبریز، ارایه آموزش‌های شهروندی و افزایش سرانه مطالعه و ترویج فرهنگ کتابخوانی را از برنامه‌های اولویت دار این سازمان اعلام می‌کند و می‌گوید: با وجود اینکه همه دستگاه‌ها حرف از ترویج فرهنگ مطالعه می‌زنند ولی راهکار علمی دستیابی به این هدف را اصحاب قلم و کتاب می‌توانند ارایه کنند. میکائیل نظری با بیان اینکه اصحاب قلم و کتاب برای یک شهر قدرت و قوت قلب به شمار می‌روند، می‌افزاید: این افراد می‌توانند راهکارهای لازم را برای افزایش سرانه مطالعه و ترویج فرهنگ کتابخوانی به دستگاه‌های اجرایی و فرهنگی ارایه دهند. وی اظهار می‌کند: اگر در هر یک از بخش هایی اجرایی بتوان موقعیت درنگ و مطالعه ایجاد و شهروندان را در فرصت‌های کوتاه به مطالعه و خواندن کتاب‌های کم حجم و در دسترس دعوت کرد، گام مهمی در جهت افزایش سرانه مطالعه در جامعه برداشته می‌شود. سرپرست سازمان فرهنگی و هنری شهرداری تبریز می‌گوید: حرکت به نقطه ایده آل مطالعه نیازمند یک رویه هماهنگ و منسجم در مجموعه مدیریت شهری است. نظری ادامه می‌دهد: با همکاری و همراهی اصحاب قلم و دستگاه‌های فرهنگی و انتخاب راهکارهای مناسب می‌توان افراد جامعه را با کتاب و کتابخوانی آشتی داد. مدیر کل کتابخانه‌های عمومی آذربایجان شرقی نیز با اشاره به اینکه سیر نزولی امانت کتاب در ایران کاملا مشهود و این روند از سال ۸۷ آغاز شده است، می‌گوید: آمار امانت کتاب از کتابخانه‌های کل استان طی سال‌های ۹۲- ۹۳ بیش از ۱٫۵ میلیون جلد کتاب در سال بود که این آمار در سال ۹۶ به جای افزایش به حدود یک میلیون و ۲۰۰ هزار جلد کاهش یافته است. ( ۳۰۰ هزار جلد کاهش !!! ) شهرام خدایی می‌افزاید: این روند به علت برخی رویدادهای سیاسی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی روی داده و این موج موجب بروز قهر فرهنگی در جامعه شده است.

وی اظهار می‌کند: یکی از علت‌های کاهش رغبت مردم به مطالعه تولید محتوای کتاب هاست که این موضوع باید به صورت کارشناسی بررسی شود. مدیر کل کتابخانه‌های آذربایجان شرقی می‌گوید: در اوایل دهه ۷۰ طرح آزاد سازی چاپ کتاب انجام شد و این امر موجب افزایش آمار چاپ در کشور فارغ از داشتن یا نداشتن ارزش چاپ برخی از کتاب‌ها شد. خدایی با بیان اینکه در سال‌های اخیر ذهن افراد جامعه به سوی گفت و گوهای مجازی سوق یافته است، ادامه می‌دهد: دنیای مجازی با وجود اینکه اطلاعات می‌دهد ولی سواد و آگاهی نمی دهد، زیرا بیشتر اطلاعات آن عمیق و از منابع موثق نیست. وی با اشاره به اینکه مخالف دنیای مجازی نیست، می‌گوید:

احتمال درستی یا نادرستی اطلاعات ارایه شده در این فضا وجود دارد ولی اطلاعات درج شده در کتاب‌ها دارای عمق بوده و درست است. خدایی می‌افزاید: وجود نقض از منظر حوصله اجتماعی و تولید محتوای کتاب‌ها موجب شده روند کتابخوانی در جامعه سیر نزولی داشته باشد. رییس کمیسیون فرهنگی شورای اسلامی تبریز نیز افزایش سرانه کتاب و کتابخوانی، افزایش نشاط اجتماعی، آموزش شهروندی و توانمندسازی آسیب دیدگان اجتماعی را از اولویت‌های این کمیسیون اعلام می‌کند. محمد فرج محمدقلیزاده می‌افزاید: ایجاد ایستگاه‌های مطالعه در سراسر شهر از جمله بوستان‌ها و ساختمان‌های اداری، اختصاص درصدی از درآمد تبلیغات محیطی به تبلیغ کتاب و کتابخوانی، احداث فرهنگسراهای مشارکتی( خصوص) و ارایه زمین رایگان برای خیران و کتابخانه سازان از جمله برنامه‌های مصوب این کمیسیون برای استفاده از فرصت‌ها برای ترویج فرهنگ مطالعه و کتابخوانی است. وی یاد آوری می‌کند: برای حمایت از تولید کنندگان آثار فاخر، کمیسیون فرهنگی از شهرداری خواسته تا لایحه‌ای در این زمینه برای تصویب به شورای اسلامی ارایه کند که نحوه حمایت از این افراد به دور از برخورد سلیقه‌ای مشخص شود. فرج قلیزاده، احیای جایزه کتاب سال تبریز، برپایی نمایشگاه‌های مختلف در سطح شهر، افزایش میزان درصد تخفیف نمایشگاه‌های کتاب و توزیع کتاب در محلات را از جمله راهکارهای اجرایی برای افزایش سرانه مطالعه و ترویج فرهنگ کتابخوانی اعلام می‌کند. نویسنده و فعال ادبی تبریز نیز می‌گوید: هر چقدر بتوان فرهنگ مطالعه را عمومی کرد به همان‌اند ازه نتیجه بخش شده و سرانه مطالعه در جامعه افزایش می‌یابد. محمد اقبالی می‌افزاید: این کار باید از سطح مدارس شروع شود و راهکار لازم برای ترویج فرهنگ مطالعه باید به صورت عام ارایه و از حالت تخصصی خارج شود. وی عمومی سازی مطالعه، تبلیغ کتاب و کتابخوانی، قرار گرفتن کتابخانه‌ها در پیشانی شهر نه در کوچه پس کوچه‌ها و پخش کتاب‌های ارزان قیمت در محلات و منازل را از راه‌های افزایش سرانه مطالعه و گسترش فرهنگ مطالعه در جامعه اعلام می‌کند. نویسنده و نمایشنامه نویس تبریزی نیز معتقد است در خصوص راهکارهای افزایش سرانه مطالعه و دلایل کاهش فرهنگ مطالعه در جامعه باید جامعه شناسان و روانشناسان نظر دهند. محمد رمضانی با اشاره به تغییر شیوه مطالعه در جوامع از شکل کاغذی به صورت مجازی می‌افزاید: مطالعه و خواندن به شکل‌های مختلف از جمله دیجیتالی تداوم خواهد داشت و در این مسیر احتمال دارد شکل کاغذی کتاب کمرنگ شود. وی با تاکید بر لزوم ارایه آموزش‌های کاربردی در خصوص شیوه مطالعه در اینترنت و فضای مجازی یاد آوری می‌کند: از مطالعه در اینترنت نباید واهمه داشت بلکه باید نحوه آن را آموزش داد و به منابع مطالب ارایه شده دقت کرد. نویسنده و نمایشنامه نویس تبریزی می‌گوید: فضای مجازی امکانات بسیاری برای انتقال مفاهیم و محتوا دارد و با ارایه آموزش‌های لازم می‌توان از این فضا برای توسعه فرهنگ مطالعه در جامعه بهره برد.

رمضانی، معتقد است: شروع مطالعه با مفاهیم و کتاب‌های ساده تر حتی نشریات زرد، پلی برای عادت کردن خوانندگان برای مطالعه و حرکت به سمت تعمیق مطالعه محسوب می‌شود. وی اظهار می‌کند: در زمان کنونی بین کتابداران و خوانندگان فاصله افتاده و کتابداران به روز نبوده و کتاب‌های تازه چاپ شده در آن‌ها کمتر پیدا می‌شود. نویسنده برجسته تبریزی نیز نوشتن و کتابت را مواجهه تمام قد در برابر مرگ می‌داند و می‌گوید: انسان با تفکر،‌اند یشه، نوشتن و فیلم سازی در برابر واقعیت مختوم مرگ ایستادگی و ماندگاری‌اند یشه را ثبت می‌کند. عبدالمجید نجفی، شاخص اصلی توسعه جوامع را کتاب و کتابخوانی می‌داند و می‌افزاید: با بررسی جوامعی مانند مالزی که با سرعت راه توسعه و پیشرفت را طی کردند می‌توان به نقش آموزش، مطالعه، فهم، دانایی، هنر و ادبیات در این خصوص پی برد و فهمید که آن‌ها برای تفنن نبوده بلکه در این مسیر از نان شب نیز واجب هستند. نویسنده تبریزی، یادآوری می‌کند: در کشورهای توسعه یافته نسبت کتاب‌های کاغذی و مکتوب با فضای مجازی و اینترنتی مشخص شده و بین سنت و مدرنیته ارتباط و هارمونی برقرار کرده‌اند . نجفی، تشکیل ستاد کتاب و کتابخوانی با همکاری نهاد کتابخانه ها، آموزش و پرورش و سایر نهادهای ذیربط و ایجاد کتاب باکس و کیوسک‌های کتاب در محل‌های عمومی و بوستان‌ها و توزیع کتاب‌های ارزان قیمت را از راهکارهای لازم برای ترویج فرهنگ مطالعه و افزایش سرانه کتابخوانی در جامعه اعلام می‌کند. وی معرفی کتاب هفته به زبان ساده و عامه پسند، راه‌اند ازی کاروان‌های کتاب به شکل‌های گوناگون در سطح شهر مانند تاکسی‌های ' از من بپرس، تکریم خادمان کتاب با نگاه محله محوری و معرفی محلات برتر کتابخوانی در فصول مختلف سال، ارتباط با کتابفروشی‌های جدی و برگزاری نشست‌های دوره‌ای با اصحاب قلم و خادمان کتاب را از راه‌های جلب توجه شهروندان و مردم ساکن در مناطق مختلف به مطالعه و کتابخوانی می‌داند. نمایشنامه نویس و مترجم تبریزی نیز حمایت از نویسندگان را ضرورت مهم توسعه فرهنگ مطالعه می‌داند و می‌گوید: فاصله‌ای که بین متولیان حوزه کتاب و مخاطبان افتاده از دلایل رکود و بی رغبتی مردم به کتابخوانی است. سید مرتضی هاشم پور با اشاره به عقب ماندگی جامعه ما در حوزه کتاب و مطالعه می‌افزاید: این موضوع واقعیتی فرهنگی و اجتماعی بوده در حالی که مطالعه و کتابخوانی لازمه به روز شدن شخصیت فردی و اجتماعی افراد است. وی یاد آوری می‌کند: زمان مطالعه در جامعه ما به ۳ یا ۴ دقیقه روزانه رسیده و تبلیغ‌های گسترده تاثیر خاصی برای بهبود این وضعیت نداشته است. هاشم پور ادامه می‌دهد: حمایت واقعی از نویسندگان از شرط‌های اساسی در حوزه کتاب و مطالعه می‌باشد که متاسفانه این امر در تبریز بسیار کمرنگ و پیامدهای آن نیز کاملا مشهود است. نویسنده برجسته دفاع مقدس نیز با بیان اینکه مدیران فرهنگی باید خود پیشگام فرهنگ مطالعه و کتابخوانی در جامعه باشند، می‌گوید: اگر مسوولان و مدیران فرهنگی خود را با کتاب مانوس کنند، می‌توان به ارتقای سطح مطالعه در جامعه امیدوار شد. معصومه سپهری می‌افزاید: بزرگترین درسی که از کتاب می‌توان گرفت این است که تغییر و اصلاح خود می‌تواند به تغییر اجتماع کمک کند و عموما از این موضوع غافلیم و از آن فاصله گرفته ایم. وی اظهار می‌کند: انس با کتاب می‌تواند به همه لحظات ما عمق بخشد و در ساختن و اصلاح جامعه کمک کند؛ بنابراین بزرگان، مدیران و کارشناسان این حوزه برای اثربخشی سخنان خود باید با کتاب بیشتر مانوس شوند. نویسنده برجسته دفاع مقدس یادآوری می‌کند: در جامعه میزان بودجه و هزینه‌ای که کتاب و موضوعات فرهنگی به خود اختصاص می‌دهد بسیار کمتر از حوزه‌هایی مانند ورزش است. سپهری ادامه می‌دهد: در کنار توجه به ورزش باید برای توسعه کتاب و کتابخوانی در جامعه سرمایه گذاری‌های معقولی کرد. ( سرمایه گذاری بر ورزش یعنی توجه به جسم انسان‌ها و سرمایه گذاری بر کتاب یعنی توجه بر عقل و تفکر انسان‌ها ؛ چه بسا غفلت از یکی به نفع دیگری باشد! )

## نامهربانی با یار مهربان کتاب

قلمی روی کاغذ می‌نشیند،‌اند یشه ایی پرواز می‌کند و جهانی خلق می‌شود به مهربانی یار مهربان. به گزارش خبرنگار حوزه ادبیات گروه فرهنگی باشگاه خبرنگاران جوان؛ قلمی روی کاغذ می‌نشیند،‌اند یشه ایی پرواز می‌کند و جهانی خلق می‌شود به مهربانی یار مهربان، یار مهربانی به نام کتاب، کتابی که زمینی است که درختانش واژههایند و صفحه هایش برگ، درختانی که برای رسیدن به هوای تازه در فضای‌اند یشیدن از طرف مؤلف به سوی مخاطب پرواز می‌کنند. این پرواز اما به جز خواننده کتاب برای خود مؤلف هم تجربه‌ای لذت بخش است. احمد شاکری نویسنده در همین رابطه گفت: وقتی نویسنده دست به قلم می‌شود و نوشته اش به مخاطب می‌رسد، تجربه و مشارکتی به وجود می‌آید که بسیار برای نویسنده لذت بخش است، این تکثیر، این حس مشترک، رابطه با مخاطبین با سلایق متنوع، حسی را در نویسنده به ارمغان می‌آورد که بسیار برای او خوشایند است . کتاب و کتاب خواندن مفهومی است که خواننده را به بیشتر دانستن و آگاهی سوق می‌دهد، کتابی که برای رسیدن به مخاطب از دوران قدیم سفر طولانی را طی کرده است.

رضا عابدین مدیر چاپخانه و از فعالان نشر در مورد همین سفر کتاب به خبرنگار ما گفت: اولین کتاب در جهان در چین به نام الماس سوماترا به معنا و شکل امروزی چاپ شد و کتاب برای رسیدن به این شکل، حاصل زحمت و ممارستهای بسیاری از افرادی است که به شکلی به فکر بهتر‌اند یشیدن مردم جهان بوده‌اند .

یار مهربان اما این روزها در مرحله تألیف و حقوق مؤلف، مهربانی آنچنانی نمی بیند. علیرضا داوودی پور عضو اتحادیه ناشران در مورد حقوق مؤلف گفت: ما متأسفانه عضو قانون جهانی موسوم به کپی رایت یا حقوق مؤلف، نیستیم، برای مثال در کشورهای عربی بسیاری از کتاب‌های ما کپی میشود و به چاپ می‌رسد. اما، ما نمی توانیم اعتراضی کنیم، چون خود به این قانون پایبند نیستیم. داوودی پور ادامه داد: برای مثال کتاب‌های استاد فرشچیان با هزینه و قیمت گزافی به چاپ رسید اما به علت نداشتن این قانون به فضای مجازی، تکثیر در قالب لوح فشرده، و در فلش‌های کوچک رفت و همین اتفاق بر صنعت نشر بسیار ضربه زد. داوودی پور همچنین خاطرنشان کرد: باید قانون گذاری بسیار موثرتری در این رابطه صورت بگیرد و کسانی پای این کار بیایند که خود در فضای صنعت نشر و کتاب تجربه داشته باشند. وی اظهار داشت: امروز به شکلی قانون گذاری شده است که فرصت برای سرقت بسیار وجود دارد، و تا بخواهند با روال اداری رسیدگی کنند، کتاب به شکل غیرقانونی تکثیر و فروخته شده است، ما احتیاج به ساز و کاری حتی مثل راه‌اند ازی سامانه صد و ده در راستای حل این معضل داریم که سرعت رسیدگی اش بسیار بالا باشد. این نامهربانی با مؤلف در حالی است که سرانه مطالعه در کشور تنها چند دقیقه است و خریدن کتاب در آخرین اولویت خانواده‌های ماست.

عابدین مدیر چاپخانه همچنین، در مورد سرانه مطالعه گفت: سرانه مطالعه در کشور حدود هشت دقیقه است که این بسیار فاجعه است و برای بیشتر کردن این زمان، سال‌ها برنامه ریزی احتیاج است، باید مسئولان فرهنگی و قانون گذار همه دست به دست هم بدهند تا این معضل حل شود. کتاب، کتابخوانی، احترام به حق و حقوق مؤلف، حلقه هایی از یک زنجیره‌اند که نبود هر کدام بر روند و حرکت صنعت نشر کشور تاثیر می‌گذارد و این در حالی است که در جهان با وجود اتفاقاتی مثل کتاب در فضای مجازی یا کتابهای گویا ما هم به سرعت بیستری در این صنعت احتیاج داریم. گزارش از بهنام صادقی

## نامهربانی با یار مهربان

طبیعتا هیچ یک از ما سلیقه‌های شبیه به هم نداریم، در نتیجه پر کردن اوقات فراغتمان هم نمی تواند شبیه هم باشد. به گزارش گروه رسانه‌های خبرگزاری تسنیم، گاهی از برخی افراد می‌شنویم که با کتاب خواندن بخشی از اوقات فراغتشان را پر می‌کنند و هنگامی که کاری ندارند و وقتشان آزاد است به مطالعه می‌پردازند. کتاب خواندن در زمان بیکاری می‌تواند تفریح سالم و مفرحی باشد، همه ما این مسئله را به خوبی می‌دانیم؛ همینطور بارها و بارها از دیگران شنیده ایم یا در جایی حتما خوانده ایم که کتاب خوب است، کتاب بخوانید. اما همه ما می‌دانیم که چقدر آمار مطالعه در کشور ما پایین است. درست است. این مطلب حقیقت دارد که آمار کتاب خواندن و مطالعه در کشورمان بسیار پایین است. همه ما به خوبی از این مطلب آگاه هستیم، اما با این حال ترجیح می‌دهیم زمان بیکاری و فراغت هرکاری بکنیم جز کتاب خواندن، یکسره سرمان توی موبایل باشد اما به صفحه کتاب نخوانیم.

## کودکی،فرصت خوب عادت به کتابخوانی

از کودکی، فرصت خوب عادت به کتابخوانی ریشه آمار بسیار پایین کتابخوانی به کجا باز می‌گردد؟ به کودکی؟ این قضیه حتی به قبل از مدرسه رفتن کودک بازمی گردد. هنگامی که کودک در سنین بسیار پایین قرار دارد. بی شک با قرار دادن کتاب‌های پلاستیکی در دسترس کودکان نوپا می‌توان آنها را با کتاب آشنا کرد. در سنین بالاتر با کتاب خواندن برایش، در هر زمانی از شبانه روز - قبل از خواب یا در طول روز - او را به دنیای جادویی و شگفت انگیز کتاب می‌توان برد. هنگامی که کودک مدرسه را آغاز می‌کند و کم کم خواندن و نوشتن را فرا می‌گیرد، با فراهم آوردن کتاب‌های ساده و مناسب گروه سنی اش، او را به کتابخوانی می‌توان تشویق کرد، اما این جا مهم است که حواسمان را جمع کنیم که تشویق به کتابخوانی تبدیل به زور و اجبار نشود زیرا ممکن است با این کار کودک از کتابخوانی زده شود. یکی از بهترین روش‌های تشویق، روش غیر مستقیم است؛ یعنی هنگامی که کودک، والدین خود را در حال مطالعه ببیند، خود به خود تشویق به این کار می‌شود. یکی دیگر از روش‌های بسیار تأثیرگذار، قرار دادن زمانی مخصوص (یا حتی زنگی مخصوص) در مدارس تحت عنوان زنگ کتابخوانی است که البته در برخی مدارس چنین ساعتی در نظر گرفته شده است.

زمانی برای مطالعه گاهی فشار کار یا درس آنقدر زیاد است که تصور می‌کنیم حقیقتا زمانی برای اختصاص دادن به کتابخوانی نداریم. اما اگر با هم نگاهی به زمان بندی روزانه مان بیندازیم متوجه می‌شویم که در اشتباهیم. غالبا دانش آموزان دوره متوسطه زمان زیادی را صرف درس خواندن می‌کنند و برای استراحت به سراغ تلفن‌های همراه، کامپیوترهای شخصی یا تلویزیون می‌روند. اگر از هر کدام از این تفریحات فقط چند دقیقه کم شود و به کتابخوانی اختصاص داده شود، تصور کنید در طول یک ماه چه زمانی صرف کتابخوانی می‌شود و پس از آن، در طول یک سال چقدر؟! حال اگر به برنامه ریزی روزانه یک شاغل بیندیشیم باز می‌بینیم که همان طور است. او می‌تواند بخش کوچکی از زمانش را در مسیر رفت و برگشت به سر کار در مترو، سرویس یا اتوبوس به مطالعه اختصاص دهد، تصور کنید که آمار مطالعه چقدر افزایش پیدا خواهد کرد!

## تلفن همراه علیه کتاب

بدون اغراق در هر زمان و در هر مکان که به اطرافمان نگاه می‌کنیم، می‌بینیم که همه، تمام هوش و حواسشان را به تلفن‌های همراهشان سپرده‌اند . هیچ کس نمی گوید که گوشی‌های هوشمند بد هستند یا استفاده از آنها باید کاملا ممنوع شود اما | استفاده بیش از حد هم مضر است. حیف نیست تمام وقت ارزشمندمان را تنها و تنها صرف گشت و گذار در فضاهای مجازی کنیم با آن حجم اطلاعاتی که منبع خیلی شان هم دقیق و مشخص نیست! در حالی که حداقل نصف این زمان را می‌توان صرف مطالعه کرد، که همه ما بدون شک می‌دانیم کتاب منبع بسیار صحیح و دقیقی برای اطلاعات است؟

روزانه زمان زیادی را در وسایل نقلیه عمومی، خصوصا مترو می‌گذرانیم و متأسفانه زمان به این پرارزشی را که می‌توانیم به خوبی از آن استفاده کنیم، به هدر میدهیم. برخی فقط به این طرف و آن طرف نگاهی می‌اندازند و به نقطه‌ای خیره می‌شوند، تعداد زیادی سرشان را پایین‌اند اخته‌اند و با تلفن‌های همراهشان مشغولند و برخی هم البته می‌خوابند... تعداد بسیار بسیار کمی را شاید در حال مطالعه ببینیم. البته این را هم باید بگویم که امروزه با پیشرفت تکنولوژی، خیلی‌ها در تلفن همراهشان کتاب می‌خوانند؛ شاید شما هم اهل تکنولوژی باشید و این روش را بپسندید، اما این رقم بسیار محدود است و چیزی از ناهمراهی تلفن همراه با یار مهربان نمی کاهد؟

## خواهش می‌کنم کتاب بخوانید!

مطلبی که در آخر می‌گویم، چیزی است که به خوبی می‌دانید ؛ کتاب بخوانید؛ خواهش می‌کنم کتاب بخوانید! پس چه شد آن شعر قدیمی که می‌گفت: من یار مهربانم... به راستی کتاب‌ها دوستانی هستند که ما را هیچ وقت تنها نمی گذارند؛ بی منت به ما اطلاعات ارزنده‌ای می‌دهند و در هر شرایطی می‌توانیم به آنها رجوع کنیم. کتابها قادرند ما را از دنیای روزمره و گاهی کسل کننده به دنیای شگفت انگیز و پر ماجرای خود ببرند. شاید بهتر باشد، کتاب خواندن تنها برای پر کردن اوقات فراغت نباشد بلکه همانند غذا خوردن تبدیل به یک نیاز برای زنده ماندن شود.

قرار بود با سواد شویم قرار بود با سواد شویم... یک عمر صبح زود بیدار شدیم و لباس فرم پوشیدیم. صبحانه خورده و نخورده، خواب و بیدار، خوشحال و ناراحت، با ذوق یا به زور، راه افتادیم به سمت مدرسه...

قرار بود با سواد شویم...

روی نیمکت نشستیم، صدای حرکت گچ روی تخته‌ی سبز رنگی که می‌گفتند سیاه است را شنیدیم، با زنگ تفریح نفس راحت کشیدیم و زنگ آخر که می‌خورد مثل پرنده که در قفسش باز می‌شود از خوشحالی پرواز کردیم..

قرار بود با سواد شویم...

بند دوم انگشت اشاره مان را زیر فشار قلم له کردیم و مشق نوشتیم، به ما دیکته گفتند تا درست بنویسیم...

گفتند از روی غلط هایت بنویس تا یاد بگیری، ما نوشتیم و یاد گرفتیم...

قرار بود با سواد شویم...

از شعر، از گذشته‌های دور، از مناطق حاصل خیز، از جامعه، از فیثاغورث، از قانون جاذبه، از جدول مندلیف گفتند ، تا ما همه چیز را یاد بگیریم... استرس و نگرانی... شب بیداری و تارک دنیا شدن. کنکور شوخی نداشت، باید دانشجو می‌شدیم.

قرار بود با سواد شویم...

دانشگاه، جزوه، کتاب، امتحان و نمره... تمام شد.

تبریک حالا ما دیگر با سواد شدیم فقط می‌خواهم چند سوال بپرسم.. ما چقدر سواد رفتار اجتماعی داریم؟ ما چقدر سواد فرهنگی داریم؟ ما چقدر سواد رابطه داریم؟ ما چقدر سواد دوست داشتن داریم؟ ما چقدر سواد انسانیت داریم؟ ما چقدر سواد زندگی داریم؟

قرار بود با سواد شویم ...

# منابع

- آریا، عباس و تبریزی، مصطفی (۱۳۸۲). کتاب درمانی. تهران: فراروان .

- امین دهقان، نسرین (۱۳۸۳). کاربرد ادبیات در زندگی کودک نقش کتاب درمانی در رشد روانی کودک. مجموعه مقالات همایش ادبیات کودکان و نوجوانان. بیرجند: گلرو، ۱۳۸۳.

- عليزاده بیرجندی، زهرا (۱۳۸۳). کتاب درمانی و قصه درمانی برای کودکان و نوجوانان. مجموعه مقالات همایش ادبیات کودکان و نوجوانان، بیرجند: گلرو، ۱۳۸۳.

- عمادخراسانی، نسرین دخت (۱۳۷۹). خدمات عمومی کتابخانه وشیوه‌های آن. تهران: کتابدار .

**Refrence English**

- Jeon, K.W. (1998). Bibliotherapy for gifted children. Gift ed Child Today.

- Noruzi, A. (7--7). Webotherapy and Beyond. Webology, r(r), editorial 9. Available at:

http://www.webology.ir/T-7/vrnr/editorial.html

- Nola Kortner Aiex.”Bibliotherapy”. ERIC Clearinghouse on reading, English, and communication Digest Nf.

- Mardziah Hayati Abdullah(room) “What is Bibliotherapy?”