



МКУК МЦРБ им.П.Г.Ивотского Краснопереконского
района

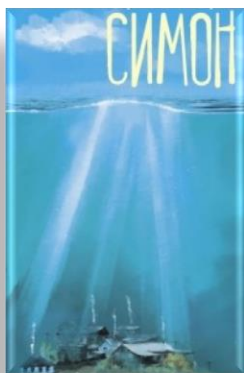
Методико-библиографический отдел

«Что читать, чтобы не хандрить или То, что автор прописал»

Рекомендательный список

Бывают книги, которые становятся путеводной звездой. Выручат в трудную минуту. Которые развеселят или придадут сил и энергии. Над которыми просто приятно поплакать. А есть те, которые, пожалуй, можно назвать всем вышеперечисленным в одном флаконе, потому что они...спасут от меланхолии, вылечат от депрессии, от плохого настроения, исцелят и просто – напомнят о том, как прекрасна жизнь.

Все эти книги – совершенно разные. Разного содержания, направления, разной тематики и с разными сюжетами. Но, читая их, вы будете осознавать: возможно, не всё так уж уныло в моём мире? Или настолько погрузитесь в чтение, что забудете о том, что вас окружают какие-то печальные и «дождливые» мысли – просто потому что с головой окунётесь в книгу, в его, героя (или автора?), мысли и чувства... Удачного вам **лечения** чтения!



Тем, кто видит в жизни больше плохого, чем хорошего, а также тем, кто отчаялся и потерял надежду на что-то лучшее.

Абгарян, Н. Симон / Наринэ Абгарян. – Москва : АСТ, 2020 с. – 352 с. – Текст : непосредственный.

Он любил так, как не любил никто и никогда. И при этом каждая его женщина чувствовала себя единственной и неповторимой.

Но ведь он далеко не идеален! Однако... он идеальный? – спросите у каждой из его женщин.

Да! – ответят они. Ведь каждой из них он подарил ключик к счастью, мечту, нашёл изюминку, заставил раскрыться. И вот теперь он умер. И все они собрались над его гробом. Но книга – вовсе не о смерти, она о жизни, о жажде жизни. Трогательно, душевно, немного иронично и сентиментально.

«Не тревожься из-за этого, мальчик.

Эйнштейн тоже не мог этого объяснить»

Абигнейл, Ф. Поймай меня, если сможешь. Реальная история самого неуловимого мошенника за всю историю преступлений / Ф.Абигнейл. – Москва : БОМБОРА, 2012. – 416 с. – (Книги, о которых говорят). – Текст : непосредственный.

Кто он – мошенник? Аферист? Или просто везучий жулик? Но как может он так изысканно обманывать людей, ускользать от передраг и полиции и как может ему так постоянно везти?

Или... всё-таки нет? И чем же всё закончится? Лёгкий слог, простой язык, текст, который хочется читать и узнавать – так что же дальше, чем закончится очередная афера? И понимать: а порой твоя жизнь не так уж и плоха.





«Не жди, пока мир изменится. Меняй его сама!»

Аллен, С. Бегущая за луной / С. Э. Аллен. – Москва : Эксмо, 2014. – 320 с. – Текст : непосредственный.

То ли сказка, то ли быль. Чудеса, в которые просто веришь и не пытаешься разобраться, откуда они происходят и зачем. Эмили приехала в небольшой городок, знаменитый своей традицией барбекю. Вот только живут здесь необычные люди и происходят не совсем обычные вещи. Волшебные вещи. Для них, для жителей, они уже стали привычными и не кажутся волшебными. Но молодая женщина, приехавшая в город, пока ничего об этих чудесах не знает. Впрочем, это ещё не всё. Есть в книге ещё одна сюжетная линия: когда-то точно так же приехала к деду юная 17-тилетняя девушка, потому что умерла её мать... После этой книги остаётся светлое настроение грусти и надежды на лучшее.



Пить, вдыхать, читать по три-четыре главы в день – лекарство от всего.

Брэдбери, Р. Вино из одуванчиков / Р. Рэдбери. – Москва : Эксмо, 2019. – 320 с. – (Эксклюзивная фантастика). – Текст : непосредственный.

Здесь навсегда останется ваше сердце. Проживите лето нежданных чудес вместе с героем Рэя Брэдбери. Войдите в светлый мир двенадцатилетнего мальчика и проживите с ним одно лето, наполненное событиями

радостными и печальными, загадочными и тревожными; лето, когда каждый день совершаются удивительные открытия, главное из которых – ты живой, ты дышишь, ты чувствуешь!



«Даже когда всё потеряно, остаётся надежда»

Брэдбери, Р. Лекарство от меланхолии / Р.Брэдбери. – Москва : Эксмо-Пресс, 2021. – 320 с. – Текст : непосредственный.

Иногда грустно, иногда ёмко, иногда сильно или немного жестоко – в этом сборнике, скорее всего, Рэй Брэдбери для кого-то откроется даже с другой стороны. Но, так или иначе, – на страницах этих рассказов всегда найдется место для грустных улыбок и добрых

чудес.



«Мир живая мозаика, и сегодня ты, во всяком случае, сложил вместе две плитки»

Брэдбери, Р. Машина до Килиманджаро : рассказы / Р. Брэдбери. – Москва : Эксмо, 2018. – 352 с. – Текст : непосредственный.

И вновь – насладитесь чтением произведений Брэдбери. Малая проза автора разная, читается по-разному, она «живая» и неподражаемая... Как часто, например, мы хотим, чтобы наши родственники оказались рядом с нами! И вот уже наша бабушка входит в нашу жизнь, хлопочет по хозяйству, печёт пироги, общается с детьми... Правда, бабушка эта... электрическая, бабушка-робот, всё-таки рассказ этот фантастический. Но, несмотря на это, «Машина до Килиманджаро» - это о семейных ценностях, доброте, трогательности, беззаботном детстве.



...даже маленький добрый поступок может сделать нас счастливее.

Вакетта, М. 25 грамм счастья. История маленького ежика, который изменил жизнь человека / М. Вакетта, А. Томазелли. – Москва : Бомбора, 2021. – 176 с. – Текст : непосредственный.

Трогательная история о том, как маленькое существо может изменить мир большого. А ведь, казалось бы, это наоборот – как раз большой, человек, подобрал маленького, ёжика, чтобы исцелить его. И в результате забота ветеринара Массимо об осиротевшем ежонке Нинне, весившем всего 25 грамм, стала для него спасением от депрессии после болезненного развода и изменила его жизнь. История, рассказанная самим ветеринаром, а записанная журналисткой, звучит невероятно душевно, заботливо, трогательно, заставляя читателя задуматься: «Ни один день твоей жизни не прошёл по-настоящему, если ты не сделал чего-то для кого-то, пусть даже он не сможет тебя отблагодарить».



Карпентер, Э. Девушка жимолости / Э.Карпентер. – Москва : Синдбад, 2022. – 384 с. – Текст : непосредственный.

Через две недели Алтее исполняется тридцать. Но почему же её это так волнует? Да потому, что все женщины её рода умирали, не дожив до тридцати. Однако это – не единственная тайна, окружающая их семью. В книге смешались и детективная линия, и интрига, и психологический триллер. Она понравится тем, кто любит взораживающие истории о семейных тайнах и

возмездии. И этот градус напряжения держит читателя до последней строчки.



« Лишь бы ты любил и был любим, тогда, знай, ты оправдаешь все надежды, которые я на тебя возлагала»

Леви, М. Похититель теней / Марк Леви. – Москва : Иностранка, 2012. – 288 с. – Текст : непосредственный.

Роман Марка Леви критики назвали волнующей книгой. Робкий, отзывчивый и мечтательный мальчик, который не обладает никаким из земных талантов, страдает от своих детских, казалось бы, но таких серьёзных проблем. Но однажды он понимает, что обладает необычным даром: он может общаться с тенями. И они рассказывают ему о своих тайнах, просят о помощи. На протяжении всей книги затрагиваются самые разные, но такие важные вопросы человеческой жизни: верность и преданность, материнская любовь и дружба. Светлая повесть, уютная история, после которой начинаешь чувствовать прикосновение грусти и радости к своему сердцу.



«... пока дети могут оставаться детьми, пусть остаются. Взрослыми они успеют стать всегда»

Олкотт, Л. Маленькие женщины / Л. Олкотт. – Москва : АСТ, 2019. – 384 с. – Текст : непосредственный.

Если вы, прочитав название или увидев аннотацию на обложке книги, решили, что это обыкновенный девичий роман, то вы глубоко

ошибаетесь. Это – история человеческих чувств и христианских ценностей, душевных качеств и преодоления трудностей. История о том, как сёстры Моуч учатся всему этому вместе, при этом отказываясь от удовольствий, волнуясь за родителей и бессчётное количество раз прощая друг друга. А в это время где-то далеко на Юге идёт гражданская война, и им нужно работать, чтобы иметь кусок хлеба... Но, конечно же, никакая война не может помешать ни девичьим разговорам, ни трогательным мечтам, ни надеждам.

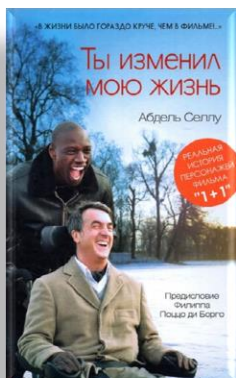


«Книги не дают по-настоящему бежать от действительности, но они могут не дать разуму разорвать самого себя в кровавые ключья»

Митчел, Д. Облачный атлас / Д. Митчел. – Москва : Иностранка, 2022. – 640 с. – (Большой роман). – Текст : непосредственный.

Вы любите головоломки? Тогда вам – сюда. Где смешались 6 историй, 6 судеб и даже 6 жанров в одном произведении. Каждая история, на первый взгляд, абсолютно не связанная с другой, происходит в своём году (а порой и в своём веке), но у всех у них – одна идея, одна Душа: реинкарнация, «вечное возвращение». Здесь вас ждёт встреча с нотариусом, с молодым англичанином, ожидает постапокалипсис или немного боевика, смешанного с приключениями... И всё это – не просто размышления о судьбе цивилизации и диком начале в человеке, но и просто увлекательное повествование.

Селлу, А. Ты изменил мою жизнь / Абдель Селлу. – Москва : Синдбад, 2022. – 224 с. – Текст : непосредственный.



Их пути никогда не должны были пересечься, они принадлежали к абсолютно разным мирам – богач и бедняк, французский аристократ и безработный алжирский эмигрант, один – прикованный к креслу инвалид, второй – полный жизненных сил и энергии бывший уголовник. Если бы однажды они не встретились. И полностью не изменили жизнь друг друга.



«Пытаться уничтожить надежду - всё равно что вытряхивать песок из пляжной сумки, - понимающе кивает Корали. - Всегда остаётся песчинка-другая»

Стендиш, А. *Всё из-за тебя, Итан* / Али Стендиш. – Москва : КомпасГид, 220. – 320 с. – Текст : непосредственный.

Главному герою Итану с семьёй приходится покинуть шумный Бостон и переехать за город под предлогом помощи дедушке. Но это, как вы понимаете, был лишь предлог. На самом же деле в Бостоне произошло нечто печальное, некий несчастный случай, заставивший это сделать.... И в произошедшем Итан винит себя. Что ожидает мальчика на новом месте? И что же всё-таки там, на старом? И прозвучит ли наконец: «Ты не виноват, Итан»? Жизнь полна тайн, загадок, семейных драм, секретов маленького городка, автор держит интригу с самого начала.

«Ведь совершенно не важно, как ты выглядишь, все равно найдется человек, который считает тебя самым прекрасным существом на свете»



Флэгг, Ф. Жареные зеленые помидоры в кафе Полустанок / Ф.Флэгг. – Москва : Эксмо
Текст : непосредственный.

Если приблизить этот томик к уху, то наверняка можно услышать чей-то смех, плач, разговоры, шум поезда, шорох листвы, звяканье вилок и ложек. Прислушайтесь к звукам, пробивающимся через обложку, и вы узнаете историю одного маленького американского городка, в котором, как и везде в мире, переплелись любовь и боль, страхи и надежды, дружба и ненависть. История эта будет рассказана с такой искренностью, что запомнится на долгие годы, и роман Фэнни Флэгг станет одной из самых любимых книг – как стал он для очень многих во всем мире. Иджи всегда была сорванцом с обостренным чувством справедливости. Такой она и осталась, когда выросла и вместе с любимой подругой открыла кафе «Полустанок», в котором привечает всех, бедных и зажиточных, черных и белых, веселых и печальных. Истории, что происходят с Иджи и ее близкими, иногда до боли реалистичны, а порой они совершенно невероятны, но всегда затягивают, заставляя переживать так, будто все это происходит в реальной жизни. Ибо великий роман Фэнни Флэгг и есть сама жизнь.



Тем, кто видит в жизни больше плохого, чем хорошего, а также тем, кто отчаялся и потерял надежду на что-то лучшее

Харрис, Дж. Пять четвертинок апельсина / Джоан Харрис. – Москва: Издательство Ольги Морозовой. – 432 с. – Текст : непосредственный.

Хотите почувствовать вкус ароматных пирогов, вкусить сочных блюд, которые создают уютную атмосферу? А на их фоне – попасть в самый эпицентр семейных драм? Ещё одно время действия – немецкая оккупация, географическое положение – маленькая французская деревушка. В этом романе сплелись две линии, две временные нити одной семьи.

И напоследок немного о **библиотерапии**. Учёные и вправду доказали, что книга лечит. Да-да! С рецептом – прямиком в библиотеку! Лечите грипп Агатой Кристи, бессонницу Джонатаном Коу, трудоголизм Туве Янссон, а храп – Джейн Остин! Ну, а если серьёзно, то в клинической психологии даже выделили такое направление лечения, как библиотерапия. Это направление, в котором нет однозначных выводов о том, как та или иная книга может повлиять на человека.

Если обозначить суть тезисно, то получается примерно следующее:

- 1. Книга должна быть интересна конкретному человеку.
- 2. Она должна затягивать, то есть человек должен буквально выпадать из реальности, читая ее.
- 3. Если есть определенные психологические проблемы, с которыми нужно справиться, то и героя «подбирают» с похожей судьбой. Это помогает читателю посмотреть на свою жизнь под другим углом, извне как бы.
- 4. Если просто нужно «Отключить» от проблем, то предлагается легкое чтение, способное просто увлечь и заставить сопереживать героям произведения. По такому же принципу, как увлекает интересное кино любимого жанра.
- 5. Читать нужно «взахлеб», чтобы не было желания бросить. Если есть такая потребность, то стоит взять другую книгу. Те, которые действительно пришлись по

душе, человек старается дочитать, чего бы это ему не стоило: интерес побеждает все остальное.

Как лечит книга?

Отвлекаясь от своей проблемы, мы отпускаем ее, и это играет для нас большую роль. Нет проблемы, и организм начинает приходить в норму.

Выравниваются биологические процессы, выравнивается настроение. Регулярная библиотерапия способна помочь победить многие недуги, и не только психологические.

Что почитать?

С точки зрения библиотерапии, при определенных состояниях рекомендованы определенные книги, но выбирать стоит опираясь и на свой вкус!

- Классика показана при неврозах, навязчивых состояниях.
- Детективы и фантастика – при наличии фобий, страхов.
- Сказки, мифы, легенды – при излишней суетливости, гиперактивности – как детям, так и взрослым.
- Стихи – при депрессивных состояниях, для восстановления после тяжелых заболеваний, инсульта в том числе.
- Юмористическая литература показана также для восстановительного периода после болезней, операций, при тяжелых утратах.
- Духовная литература – для людей, страдающих хронической усталостью.

2023 г.

Гл.библиограф МКУК МЦРБ

им.П.Г.Ивотского Краснопереконского района О.Калиниченко