

کتاب درمانی و وب درمانی

منصوره فیض آبادی (کارشناس ارشد کتابداری و اطلاع‌رسانی)

در بیمارستان المنصور قاهره در طول مراقبت‌های پزشکی، خدمات خواندن قرآن توسط روحانیون برای بیماران ارائه می‌شد. (۴)

مفهوم امروزی کتاب درمانی در قرن‌های ۱۹ و ۲۰م. شکل گرفته است. دکتر بنج‌آراش در سال ۱۸۱۵م. و جان‌مین‌سان‌گلت در سال ۱۸۵۳م. اولین روان‌پزشکانی بودند که کتاب درمانی را بنیان گذاردند. آنان خواندن کتاب را به عنوان بخشی از طرح معالجه بیمار توصیه می‌کردند. (۵)

کاربرد کتاب درمانی

۱- تغییر رفتار: این روش به فرد فرصت می‌دهد که رفتارهای مختلف را در ذهن خود تجربه نماید.

۲- تغییر سطح اجتماعی: این روش میتواند به توسعه آگاهی‌های فرد فراسوی داورهای شخصی و قالبی بیانجامد.

۳- تخلیه هیجانی: این روش موجب می‌شود تا فرد بدون اینکه در معرض خطر تجربه واقعی قرار گیرد، هیجانات را ابراز کند.

۴- تغییر فکری: کتاب درمانی فرد را به تفکر، تحلیل نگرش‌ها و رفتارها و او می‌دارد و شخص در می‌یابد که برای رویارویی با مشکلات راه‌های گوناگونی وجود دارد.

۵- شناخت بهتر خود و جهان: کتاب درمانی به فرد کمک می‌کند تا خود و جهان را بهتر بشناسد. (۵)

علاوه بر این‌ها کتاب درمانی در موارد زیر نیز می‌تواند مفید واقع شود

- خود ارزیابی و توسعه خودباوری فردی؛
- افزایش درک رفتار و انگیزه‌های انسان؛
- آشکار کردن علایق پنهان و نامشخص فرد؛
- تفکر در مورد کتاب به جای تمرکز بر مشکلات خود؛

"کتاب‌درمانی" معادل واژه **Bibliotherapy** است. واژه **Bibliotherapy** از دو واژه **Biblio** به معنای کتاب و **Therapy** به معنای درمان و شفا مشتق شده است. کتاب درمانی یعنی استفاده از کتاب و مواد خواندنی سودمند، به منظور حل مشکلات جسمی، روحی و روانی. (۱)

کتاب درمانی نوعی خود درمانی است، که احساس مسئولیت را در جریان درمان مراجعان بالا می‌برد. شخص می‌تواند خود کتابی معین یا بخش ویژه از کتابی را که درمانگر توصیه کرده بخواند. گاه ممکن است درمانگر در یک نشست فردی یا گروهی بخشی از یک کتاب را برای درمان جو بخواند. خواندن کتابهای خودآموز ادراک مراجعان از خود را بالا می‌برد، و به آنها کمک می‌کند تا بتوانند بر اندیشه و احساس خود متمرکز شوند. نگرانی‌هایشان راه به زبان بیاورند، مشکلات خود را در دیگران ببینند. و دریابند که دیگران مشکلات همانند مشکل آنها را چگونه حل کرده‌اند. (۲)

تاریخچه‌ی کتاب درمانی، یا مفهوم رشد از طریق خواندن به قدمت خود "خواندن" است. بر کتیبه سر در کتابخانه شهر باستانی تبس (در سواحل نیل) نوشته شده است: "درمانگاه روح". (۳)

ارسطو معتقد بود که ادبیات اثر درمانی دارد، هم‌چنین رومیان باستان دریافته بودند که میان خواندن و درمان ارتباط وجود دارد. یکی از قدیمی‌ترین پیشینه‌های استفاده از کتاب درمانی در قرون وسطی و در قرن سیزدهم یافت شده است.

مسائل او انتخاب میشود؛ این انتخاب باید با آگاهی و مهارت صورت گیرد تا موجب ایجاد امید و احساس کاذب در مددجو نشود. مرحله همانندسازی، زمانی رخ میدهد که خواننده خود را با شخصیت یا شرایطی خاص در کتاب پیوند می‌دهد. در مرحله‌ی پالایش، مددجویان به تخلیه هیجانی خود می‌پردازند. بصیرت، مرحله‌ای است که مددجو به فهم بهتری از شرایط خود، بعد از همانندسازی و پالایش، می‌رسد. در این مرحله ممکن است مددجو قادر به دیدن انگیزه‌های پنهان اعمال خود و یا قادر به کشف راههای جدیدی برای حل مجدد مسائل خود شود. این بینش، ابزاری است که به مددجو امکان کنترل شرایط و پیامدهای خاص را میدهد.

کتاب درمانی امتیازهایی بر سایر روش‌های درمانی دارد که از آن جمله میتوان به این موارد اشاره کرد:

۱. فراگیر بودن. تعداد افرادی که از مشکلات روان-پریشی رنج می‌برند، بسیار زیاد است. غیر از این گروه، افراد دیگری وجود دارند که به علت وجود موانعی در رشد و آگاهی‌شان، از تمام ظرفیت خود برای شاد، فعال، و مؤثر بودن استفاده نمیکنند، کتاب درمانی برای این گروه عظیم نیز مؤثر است

۲. پاسخ به نیازهای زیبایی‌شناختی. کتاب بهترین وسیله برای انتقال بسیاری از زیبایی‌هاست. به وسیله کتاب میتوان زیبایی‌های تفکرات فلسفی، طنزهای گویا و معجزه‌گر، کلام موزون و دلچسب، تجسم یک صحنه اوج، و درک یک مفهوم عارفانه را ممکن ساخت که در دیگر روشهای درمانی مقدر نیست.

۳. ارتباط مهرآمیز و گسترده با مردم. داستان‌ها می‌توانند خواننده را آنچنان در جریان حادثه‌های ریز و درشت، غم‌ها و شکست‌ها قرار دهند که خواننده قادر شود افراد واقعی جامعه را با آنان همسان ببیند، و همان احساس محبت و پیوستگی را که در زمان خواندن رمان، نسبت به قهرمان‌های داستان دارد، به این افراد واقعی انتقال دهد؛

• آرامش و سرگرمی؛

• فراهم کردن ایده‌ها و موضوعاتی که توسط آنها بتواند با مشکلاتش ارتباط برقرار نماید؛

• کمک به طراحی دوره‌ی سازماندهی شده برای حل مشکل؛ (۶)

• این شیوه باعث افزایش سطح سواد، گسترش معرفت و نگرشهای مثبت نسبت به کتاب می‌شود؛

• آموزش اعتماد به نفس و افزایش آن؛

• رشد قوه درک، یادگیری و برانگیختن خلاقیت و قوه‌ی تخیل. (۷)

انواع کتاب درمانی

۱- کتاب درمانی موسسه‌ای: این نوع کتاب درمانی از طریق رسانه‌های اطلاعاتی و آموزشی برای افرادی انجام می‌شود که مجبورند مدتی در بیمارستان یا زندان بمانند. در این روش "کتاب درمانگر" با گروه پزشکی همکاری می‌کند و رابطه ایشان با بیمار رودرروست.

۲- کتاب درمانی بالینی: در این روش از رسانه‌های اطلاعاتی برای افرادی که دچار مشکلات رفتاری و عاطفی هستند استفاده می‌شود. گروه درمانی شامل کتاب درمانگر و مشاور بالینی است که درصدد تغییر در رفتار و کردار بیماران هستند.

۳- کتاب درمانی تکاملی: در این روش از رسانه‌های اطلاعاتی و آموزشی یا تخیلی یا ترکیبی از هر دو استفاده می‌شود و جامعه آن گروهی از افراد طبیعی (نرمال) هستند. این روش برای رشد خودباوری و بهداشت روانی افراد استفاده می‌شود. (۶)

کتاب درمانی و مراحل آن

اگرچه نظرهای متعددی درباره‌ی مراحل کتاب درمانی وجود دارد، لیکن ۵ مرحله بین همگان مشترک است: (۱) شناسایی؛ (۲) انتخاب نوشتار؛ (۳) ارائه و همانندسازی؛ (۴) پالایش (تخلیه هیجانی) و (۵) بینش (بصیرت). در طول دو مرحله‌ی اول، نیاز مددجو شناسایی شده و کتابهای مناسب بر اساس

۱۰. استانداردهای لازم برای فنون کتاب درمانی وجود ندارد

۱۱. کتابداران آموزش دیده و ماهر به انجام کتاب درمانی، کم رغبت دارند

۱۲. هیچ دوره رسمی برای کتاب درمانی ایجاد نشده است و در حال حاضر نیز مدارس کتابداری اندکی دوره‌هایی را که به آموزش کتاب درمانی یا راهنمایی مددجویان روانی پردازد، ارائه میکنند

۱۳. دانش مشاوران کتاب درمانی نسبت به نیازهای مطالعاتی مددجویان و دلایل گرایش آنها به اثری خاص محدود است

۱۴. پژوهشهای اندکی درباره جنبه های مختلف فن کتاب درمانی صورت گرفته است (۸)

وب درمانی

امروزه با ظهور فناوری های وب و رشد منابع الکترونیکی در دسترس، مقولاتی چون وب درمانی و اینترنت درمانی نیز مطرح است که در واقع شاخه های مکمل کتاب درمانی محسوب می شوند با این تفاوت که به جای کتاب و محمل های سنتی ارائه منابع خواندنی از منابع دیجیتال جدید و محمل های نوین مانند وب جهانگستر جهت درمان استفاده می شود.

وب درمانی به عنوان برابر نهاده واژه Webotherapy انتخاب شده است. این واژه از دو واژه Web به معنای تار عنکبوت و Therapy به 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 که می توان آن را یکی از انواع درمان های الکترونیکی دانست. درمان الکترونیکی عبارت است از ارائه خدمات سلامت ذهنی از راه دور با استفاده از سرویسهای الکترونیکی که می تواند به صورتهای متفاوتی ارائه شود. (۵)

۴. رسیدن به مرحله انتخاب. در کتاب درمانی می-توان فرد را به میزانی از شناخت و آگاهی رساند که خود انتخابگر باشد. امتیازهای کتاب درمانی منحصر به موارد مذکور نیست. درک این امتیازها بر مبنای تجربه های تاریخی و شخصی دست اندرکاران کتاب و مشاورانی است که از فن کتاب درمانی استفاده کرده اند.

محدودیت های کتاب درمانی

کتاب درمانی در کنار مزیت های آن، محدودیت هایی نیز دارد،

۱. کاربرد آن در مورد بی سوادان و کم سوادان محدود است؛

۲. تعداد کتابهایی که تمام جنبه های درمانی را فرا بگیرند، اندک می باشند؛

۳. بیشتر کتاب های مربوط به شناخت و درمان بیماریهای روانی و کتاب های مشابه در این زمینه برای تدریس در دانشگاه نوشته شده اند و متن آنها برای عامه مردم ساده نشده است؛

۴. ممکن است برخی مددجویان پس از شروع کتاب از ادامه مطالعه خودداری کنند و از خود مقاومت نشان دهند؛

۵. در روش کتاب درمانی مشاهده زبان بدن برای ارزیابی دقیقتر میسر نیست؛

۶. عادت به مطالعه در بسیاری جوامع رواج ندارد و افرادی که توان خواندن دارند با روش صحیح مطالعه آشنا نیستند؛

۷. به دلیل کمبود روانپزشک امکان تعامل درمانی با بیماران کم است؛

۸. کتاب درمانی در درمان بیماریهای حاد پاسخ نمی دهد؛

۹. کتاب درمانی را علم نمی دانند، بلکه ابزاری برای ایجاد تغییرات رفتاری و احساسی معرفی می کنند؛

منابع موجود در وب (اعم از صفحه های وب، وبنوشتها، مجله های دسترسی آزاد، کتاب های الکترونیکی، روزنامه های الکترونیکی و غیره) می-توانند به حل مشکلات افراد کمک کنند. مطالعه مواد خواندنی موجود در وب می تواند بهبود بخش و آرام بخش مشکلات فردی باشد. استفاده از خواندنی-های گزینشی و متناسب با مشکلات و سن افراد به منظور حفظ سلامت و بهداشت روانی نوعی ویدرمانی 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 ناراحتی های خود را تسکین می بخشند .

مزایای عمده ی وب درمانی، سهولت دسترسی به وب، گستردگی آن و عدم تعلق به یک رویکرد درمانی خاص است. در واقع، هر رویکرد روان درمانی می تواند از روش وب درمانی استفاده کرده و قواعد روانشناختی خود را تحت عنوان وب درمانی به مراجعان ارائه نماید. وب می تواند به تغذیه روحی و بهداشت روانی افراد فارغ از جنس، سن و مذهب کمک کند و حائز اهمیت زیادی است . وب درمانی می تواند به تداوم روند روان درمانی و کتاب درمانی در خارج از محیط کلینیک و بدون نیاز به حضور مداوم درمانگر یا مشاور کمک کند . در غرب امروزه از وب درمانی و اینترنت درمانی به عنوان یکی از مؤثرترین روش ها برای درمان ناسازگاری ها و پریشانی های روانی، افسردگی، پرخاشگری، پیشگیری از اختلالات عاطفی، کاهش انحرافات اخلاقی و اجتماعی استفاده می شود. به دیگر سخن، وب درمانی می تواند از ساده ترین و مؤثرترین روش ها برای درمان بسیاری از پریشانی های روانی باشد و حتی می توان از وب درمانی برای ایجاد انگیزه و تغییر نگرش افراد و تقویت احساس اعتماد به نفس، خودشناسی و عزت نفس آنان بهره

گرفت.(۹)

مزایای وب درمانی:

وب درمانی می تواند با کتاب درمانی مورد قیاس قرار گیرد که نسبت به آن دارای مزایایی است. این مزایا عبارتند از:

- فاقد محدودیت زمانی؛
- فاقد محدودیت مکانی؛
- فراگیر بودن؛
- تساوی دسترسی؛
- عدم نیاز به مکانی خاص برای اجرا؛
- استفاده از چند حس و تنوع ارائه؛
- پرهیز از رودرویی و ایجاد صراحت در گفتار؛
- امکان مرور مجدد؛
- آگاهی از برنامه زمانی؛
- سرعت انتشار بالا؛
- ایجاد انجمن؛

معایب وب درمانی

۱. عدم نمایش چهره و مشخص شدن تاثیر منابع بر روی مددجو؛
۲. قابل دسترس بودن فقط از اینترنت؛
۳. عدم توانایی در تاثیرگذاری در زمان های با حساسیت بالا؛
۴. عدم اعتماد اولیه به این نوع روش های درمانی؛
۵. عدم استفاده از معاینه های بالینی؛

انواع وب درمانی

وب درمانی می تواند از جنبه های مختلف تقسیم بندی شود از جنبه قالب ارائه، می توان آن را به انواع زیر تقسیم کرد:

- ۱- متن
 - ۲- تصویر (عکس، فیلم، انیمیشن)
 - ۴- صورت
 - ۵- محیط های سه بعدی مجازی (۸)
- از جنبه دیگر وب درمانی به دو دسته تقسیم میشود:
- ۱- بالینی: وب درمانی بالینی در پزشکی، روان-

روش های مختلف و مؤثر بر مشکلات خود غلبه کند. (۹)

به دلیل الکترونیکی بودن این درمان، مراحل می تواند به صورت زیر تغییر یابد

- آشنایی با خدمات الکترونیکی وب سایت؛

- شناسایی توانایی ها و مشکلات مددجو؛

- شناسایی یا همانند سازی؛

- تخلیه هیجانی یا پالایش روانی؛

- بینش؛

- عمومیت یا جهان شمولی؛

- مستمر بودن ارتباط با هموعان در قالب انجمن؛

- پیگیری مداوم و درمان با تناوب زمانی؛

وب درمانی می تواند به صورت یکی از روش های

درمانی اصلی یا به عنوان کار کمکی در روش های

دیگر درمانی مورد استفاده قرار گیرد. به طور کلی

بهره گیری از کتاب ها و منابع اطلاعاتی موجود در

وب به منظور درمان بیماری های جسمی و روانی

کتاب درمانی روز به روز در حال افزایش می یابد از

این رو مسأله ای انتخاب مناسب مواد خواندنی برای

اجرای کتاب درمانی امری ضروری است. و نیاز به

کتابدار مجرب و متخصص دارد. (۵)

پزشکی و روانشناسی بالینی مورد استفاده قرار می گیرد و بیشتر در مورد بیماران تحت مراقبت های

درمانی (اعم از پزشکی و روان شناختی) کاربرد دارد.

۲- رشد: وب درمانی رشد به کاربرد منابع وب مفید

و خلاق در مورد کودکان و نوجوانان، بزرگسالان و

سالمندان اشاره دارد. و برای تمامی رده های سنی

قابل استفاده است. وب درمانی به عنوان ابزار مثبتی

در بهداشت روانی مورد استفاده قرار می گیرد و

می تواند به رشد و بلوغ عاطفی و فکری شخص

کمک کند.

اجزای وب درمانی

چهار مرحله از فرایندی که درمان جو در تعامل با

منابع اطلاعاتی وب طی می نماید و در کتاب درمانی

نیز استفاده می شود، عبارتند از:

۱- شناسایی یا همانندسازی: شناسایی و گزینش

منابع اطلاعاتی مورد نیاز

۲- تخلیه هیجانی یا پالایش روانی: ابراز هیجانها و

تخلیه تنشها به منظور کشاندن احساسها و هیجانهای

مخفی و کنترل شده خود به قسمت آگاه ذهن

۳- بینش: برقراری ارتباط بین درمان جو و قهرمان

اصلی داستان و جستجوی راه حل های ممکن

۴- عمومیت یا جهان شمولی: در این مرحله درمان-

جو متوجه می شود که مشکل او منحصر به فرد و

حل نشدنی نیست، بلکه وی قادر است با کمک

منابع:

۱. امین دهقان نسرین. کاربرد ادبیات در زندگی کودک "نقش کتاب درمانی در رشد روانی کودک". همایش ادبیات کودکان و نوجوانان. آبان ۸۱
۲. بلوچ زراعت کار کیمیا. تاثیر کتاب درمانی بر افسردگی خفیف دانشجویان دختر دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی ایران در نیمسال دوم تحصیلی ۸۳-۱۳۸۲. پایان نامه کارشناسی ارشد. ص ۱۴.
۳. تبریزی، مصطفی. کتاب درمانی. خلاصه مقالات اولین سمینار راهنمایی و مشاوره، تهران، دانشگاه علامه طباطبایی، ۱۳۷۴. ص ۹۰-۸۷
۴. جوکارمهناز، باغبان ایران، احمدی احمد. مقایسه اثربخشی مشاوره حضوری و کتاب درمانی به شیوه شناختی در کاهش علائم افسردگی. فصلنامه روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، پاییز ۱۳۸۵. شماره ۴۶. ص. ۲۷۰-۲۷۶
۵. دولت مدلی، مهشید. وب درمانی. ماهنامه وب. بهمن ۱۳۸۵. ص. ۲۲-۲۴
۶. سلمانی ندوشن ابراهیم، حبیبی شفیق، اکبری علیرضا. کتاب درمانی: اصول و روش ها. فصلنامه کتاب. زمستان ۸۶. شماره ۷۲. ص. ۱۹۳-۲۰۰
۷. عزیزاده بیرجندی زهرا. کتاب درمانی و قصه درمانی برای کودکان و نوجوانان. همایش ادبیات کودکان و نوجوانان. آبان ۸۱
۸. کتاب درمانی. دایره المعارف کتابداری و اطلاع رسانی (نسخه آزمایشی).
<http://portal.nlai.ir/daka/default.aspx>
۹. نوروزی علیرضا. وب درمانی و کتاب درمانی. ارتباط علمی. مهر ۱۳۸۷. دوره ۹. شماره ۱