

# Infotherapy and Bibliotherapy: Alternative Medicine

Alireza Noruzi

## Abstract

This descriptive study explains the treatment of mental, psychological, emotional, behavioral, or developmental disorders and issues through the extraordinary power of the brain (mind) and human thinking based on the four communication skills (listening, speaking, reading, and writing) that lead to the design of four types of therapy, namely hearing therapy, speech therapy, reading therapy, and writing therapy. In fact, the abovementioned four skills are the mental and intellectual skills of a literate person. One of these four types of therapy is "reading therapy" (reading the recorded knowledge of specialists and others who encountered the same issues and problems. Reading therapy is the subject of discussion between the two disciplines of Library and Information Science, and Psychology, especially counseling psychology. It is also called "book therapy" or "bibliotherapy". This study begins with a brief review of the history of bibliotherapy and infotherapy; continues with a discussion of some approaches to infotherapy (clinical and developmental); then addresses the four basic stages of infotherapy (identification, catharsis, insight, and universalisation); and finally discusses benefits of infotherapy. This study suggests that infotherapy is a potentially powerful method for psychologists, librarians, school teachers and counselors to use on many levels. It is also suggested that infotherapy can be used as an alternative to, or complementary to mainstream medicine.

**Keywords:** Infotherapy, Bibliotherapy, Alternative Medicine, Information, Therapy

## اطلاع‌درمانی یا کتاب‌درمانی: پزشکی مکمل

علیرضا نوروزی

عضو هیئت علمی گروه علم اطلاعات و دانش‌شناسی، دانشگاه تهران.

### چکیده

در این مقاله درمان مشکلات و مسائل روحی، روانی و جسمانی از طریق قدرت فوق‌العاده مغز (ذهن) و تفکر انسان بر مبنای مهارت‌های چهارگانه ارتباطات (شنیدن، گفتن، خواندن و نوشتن) که منجر به طرح چهار نوع درمان یعنی شنیداردرمانی، گفتاردرمانی، خواندندرمانی، و نوشتاردرمانی می‌گردد توضیح داده می‌شود. چهار مهارت پیش‌گفته در واقع مهارت‌های ذهنی و فکری بشر باسواد امروز هستند. یکی از این چهار نوع درمان، خواندندرمانی (خواندن اطلاعات مکتوب و مضبوط دیگران در زمینه مساله یا مشکل) است که موضوع بحث دو رشته علم اطلاعات و کتابداری، و علم روان‌شناسی به ویژه مشاوره است و از آن با عنوان «اطلاع‌درمانی» یا «کتاب‌درمانی» یاد می‌شود. موضوع بسیار مهم اطلاع‌درمانی و کتاب‌درمانی در ایران فقیر مانده است و همکاری علمی این دو رشته می‌تواند به غنای اطلاعاتی و پژوهشی این موضوع بینجامد.

مغز متفکر انسان، قدرت و جایگاه خاصی در حل مسائل و مشکلات دارد. در واقع، این مغز متفکر انسان است که بر مبنای اطلاعات دریافتی اقدام به تصمیم‌گیری و «حل مساله<sup>۱</sup>» می‌نماید. برای نمونه، گاهی یک فرد به دلیل عدم توانایی در حل برخی مسائل، برای مدتی ناراحت و افسرده می‌شود؛ اما به محض دریافت خبر «حل مساله» توسط مغز، آرامش فکری می‌یابد و روحیه تازه‌ای می‌گیرد. با نگاهی ساده به این مساله درمی‌یابیم آن‌چه که افسردگی و ناراحتی آن فرد را بر طرف می‌کند، «اطلاعات» دریافتی در مورد «حل مساله» است. مسائل و مشکلات مشابه زیادی در زندگی روزمره افراد رخ می‌دهد و با دریافت «اطلاعات مناسب» در «زمان مناسب»، مسائلی که ذهن انسان را مشوش کرده‌اند، خود به خود حل می‌شوند و افسردگی و اضطراب افراد درمان می‌شود. در این مقاله، حل مساله ذهنی به وسیله اطلاعات دریافتی «اطلاع‌درمانی<sup>۲</sup>» نامیده می‌شود که در بخش‌های بعد توضیح داده می‌شود.

### **مهارت‌های چهارگانه ارتباطات فردی و اجتماعی**

بخش اعظمی از اطلاعات دریافتی توسط مغز انسان به طور معمول از طریق «چشم، گوش و زبان» دریافت می‌شود. ارتباطات شخصی و اجتماعی از یک طرف و سلامت روحی افراد از طرف دیگر متاثر از مهارت‌های چهارگانه ارتباطات یعنی «شنیدن، گفتن، خواندن و نوشتن» برخاسته از سه جزو اساسی بدن انسان یعنی «چشم، گوش و زبان» هستند. بنابراین، سلامت فردی و اجتماعی اعضای یک جامعه مستلزم استفاده بهینه از این سه عنصر اساسی است. «شنیدن، گفتن، خواندن و نوشتن» مهارت‌های چهارگانه ارتباطات هستند که کودکان به طور طبیعی و به ترتیب آن‌ها را آغاز می‌کنند:

- گفتن: ۲ سالگی
- شنیدن: ۴ سالگی
- خواندن: ۶ سالگی
- نوشتن: ۸ سالگی

نوزاد از زمانی که متولد می‌شود، می‌شنود؛ اما شنیدن به عنوان یک مهارت از زمانی آغاز می‌شود که فرد تصمیم می‌گیرد و با اراده انجام می‌دهد. در زیر هر یک از مهارت‌های چهارگانه بیش‌تر توضیح داده می‌شود:

### **۱. گفتن**

سخن گفتن، فن یا هنری است که آدمی به وسیله آن بر دیگران تاثیر می‌گذارد، دیگران را ترغیب و اقناع می‌کند و همواره در ارتباطات فردی و اجتماعی کاربرد دارد. گفتن در بین مهارت‌های چهارگانه ارتباطات

---

<sup>1</sup>. Problem solving

<sup>2</sup>. Infotherapy (Information therapy)

بیشترین کاربرد را دارد و برای برقراری ارتباط کلامی، بسیار مهم تلقی می‌شود. در حوزه روان‌شناسی و علوم تربیتی به ویژه مشاوره، برای حل مسائل و مشکلات افراد از این مهارت استفاده می‌شود و افراد را به سخن گفتن در مورد مشکلات و مسائل خود ترغیب می‌کنند و این شیوه درمان موسوم به «گفتاردرمانی» تاثیر بسزایی در حل مسائل و مشکلات افراد دارد.

## ۲. شنیدن

سرچشمه بسیاری از مشکلات روزمره، عدم توجه به سخنان دیگران است. چرا که در بسیاری از اوقات بدون این که بدانید دیگری درباره چه چیزی خواهد گفت، فکر می‌کنید که همه چیز را می‌دانید. صاحب‌نظران بر این باورند که «دو باید شنید و یکی باید گفت». در واقع، شنیدن، بهره‌مندی از خرد و دانایی افرادی است که با آنان زندگی می‌کنیم و با آنها ارتباط داریم. به عنوان مثال، برای کودکان و نوجوانان خیلی مهم است که والدین آنان به سخنانشان به خوبی گوش فرادهند. در حوزه مشاوره و روان‌درمانی برای حل مسائل افراد، از این مهارت نیز استفاده می‌شود و افراد را به شنیدن نظرات مشاور در مورد مسائل و مشکلات خود ترغیب می‌کنند. این شیوه موسوم به «شنیداردرمانی یا شنیدن درمانی»<sup>۱</sup> می‌تواند تاثیر بسزایی در حل مسائل افراد داشته باشد. برای نمونه، موسیقی درمانی نوعی شنیداردرمانی است که به فرد آرامش و تسکین خاطر می‌دهد.

## ۳. خواندن

خواندن سومین مهارت ارتباطی است که به طور طبیعی انسان (کودک) از ۶ سالگی آن را شروع می‌کند. توانایی خواندن امتیازی است که انسان‌ها را به دو دسته باسواد و بی‌سواد تقسیم می‌کند و مهارتی است که این فرصت را ایجاد می‌کند تا بتوان از افکار و اندیشه‌های پاک و الهام‌بخش شخصیت‌های بزرگ و متفکر که عمدتاً در قالب کتاب، مقاله، فیلم، نوار، صفحه گرامافون، صفحه وب و غیره مکتوب و مضبوط هستند، بهره‌مند شود. این شیوه حل مساله موسوم به «خواندن درمانی»<sup>۲</sup> است.

نکات مهمی وجود دارند که به فرد کمک می‌کنند تا با درست خواندن به سوی یکی از اساسی‌ترین نمادهای خودشکوفایی یعنی «نوشتن» حرکت کند. برخی از این نکات عبارتند از:

- هر کس هر مطلب یا هر موضوعی را وقتی برای چندمین بار می‌خواند بهتر و عمیق‌تر درک می‌کند. بنابراین تکرار در مطالعه ابزاری مهم در یادگیری است.
- خواننده باید آنچه را می‌خواند بفهمد و درک کند.

1. Listening and Speaking therapy (Auditory-Verbal therapy)

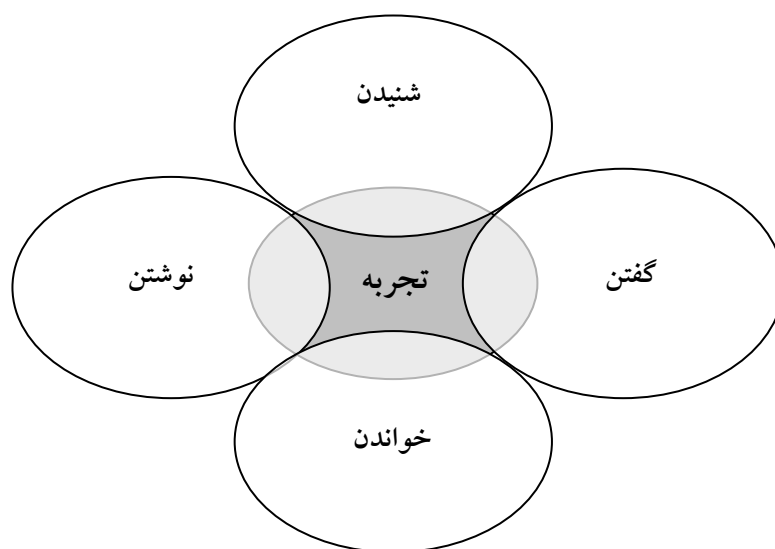
2. Reading therapy

رعایت دو نکته پیش گفته در خواندن درمانی نیز اهمیت زیادی دارد. برای نمونه، وقتی که یک کودک کتاب داستانی مرتبط با مساله یا مشکل خود را چندین بار می‌خواند، خود را جای قهرمان داستان می‌گذارد و سعی می‌کند با مشکل خود، همانند قهرمان داستان برخورد کند و بدین وسیله مشکل خود را حل کند.

### ۳. نوشتن

زبان و خط عمده‌ترین شیوه‌های ارتباط کلامی هستند. انسان‌ها برای بیان «احساسات» بیش‌تر از زبان و برای ابراز «افکار» بیش‌تر از خط و نوشتن استفاده می‌کنند. توسعه علمی جهان نیز مدیون اختراع خط و دستگاه چاپ است که به تکثیر و توسعه افکار و نوشته‌های دانشمندان و اندیشمندان انجامیده است. این شیوه حل مساله موسوم به «نوشتن درمانی یا نوشتار درمانی»<sup>۱</sup> است. خوب نوشتن کار دشواری است و نوشتن سخت‌ترین مهارت ارتباطی است. در واقع، نوشته‌ها از گفته‌ها تاثیر جدی‌تر و ماندگارتری بر دیگران می‌گذارند؛ به همین دلیل همیشه باید متن نوشته شده را پس از اتمام نوشتن و قبل از ارسال به گیرنده یا خواننده چندین بار خواند و ویرایش ادبی و ساختاری کرد. در مقاله حاضر منظور از نوشتن فقط متن نیست. گاهی ممکن است افرادی برای حل مشکلات خود از نقاشی استفاده کنند و یا برای فرار از مشکلات ذهنی به نقاشی کشیدن روی آورند.

برای برقراری ارتباط کلامی و حل مسائل شخصی از طریق چهار مهارت پیش گفته یعنی «گفتن، شنیدن، خواندن و نوشتن»، مهارت دیگری نیز در زندگی روزمره افراد نقش مهمی ایفا می‌کند که به آن «تجربه»<sup>۲</sup> گفته می‌شود. شکل ۱ جایگاه محوری تجربه را در مهارت‌های چهارگانه ارتباط به خوبی نشان می‌دهد.



شکل ۱. جایگاه تجربه در ارتباطات و مهارت‌های ارتباطی

1. Writing therapy  
2. Experience

## پزشکی مکمل یا جایگزین

بشر در طول تاریخ شیوه‌های گوناگونی برای درمان و بهداشت به‌کار برده است از پزشکی سنتی گرفته تا هامیوپاتی، گیاه‌درمانی، آب‌درمانی، انرژی‌درمانی، و غیره؛ اما در صد سال اخیر، بشر هرچه بیشتر از زیست‌بوم خود دورتر شده و به فرآورده‌های شیمیایی نزدیک‌تر شده، به پزشکی مکمل یا پزشکی طبیعی بیشتر توجه کرده است. به هر روش درمانی که درستی و نادرستی آن توسط مشاهده علمی و مطالعه‌ی تجربی تایید نشده باشد، «پزشکی مکمل یا جایگزین»<sup>۱</sup> گفته می‌شود (ویکی‌پدیا، ۱۴۰۰). در واقع، هر روش درمانی که خارج از محدوده‌ی روش‌های درمانی پزشکی جدید دارو محور باشد، «پزشکی مکمل و جایگزین» نامیده می‌شود. پزشکی مکمل یا جایگزین، نوعی درمان به شیوه طبیعی است که به عنوان مکمل یا جایگزین<sup>۲</sup> شیوه‌های درمانی نوین مبتنی بر دارو به‌کار می‌رود (ویکی‌پدیا، ۲۰۲۱).

پزشکی مکمل یا جایگزین، روش‌ها و تمرین‌های مورد استفاده به جای «معالجات دارویی متداول» را به‌کار می‌گیرد. ممکن است به عنوان روشی برای «تشخیص، معالجه، یا درمان» برخی بیماری‌ها مورد استفاده قرار گیرد. البته به طور معمول از فنون و روش‌هایی استفاده می‌شود که اغلب «ایمنی و کارایی» آن تایید شده است. مرکز ملی پزشکی مکمل و جایگزین آمریکا<sup>۳</sup>، پزشکی مکمل و جایگزین را به شاخه‌های زیر تقسیم کرده است:

### ۱. درمان از طریق حرکت دادن اعضای بدن<sup>۴</sup>

از نمونه‌های این روش می‌توان از ماساژ<sup>۵</sup>، کایروپراکتیک<sup>۶</sup> و غیره نام برد.

### ۲. انرژی‌درمانی<sup>۷</sup>

در این روش درمانی از حوزه‌های انرژی برای درمان بیماران استفاده می‌شود. از نمونه‌های این روش می‌توان از ری‌کی<sup>۸</sup>، کی‌گونگ<sup>۹</sup>، درمان از طریق لمس با دست<sup>۱۰</sup> و غیره نام برد.

### ۳. درمان بیولوژیکی<sup>۱۱</sup>

در این نوع درمان از گیاهان دارویی، مواد غذایی و ویتامین‌ها برای درمان استفاده می‌شود. از نمونه‌های این روش می‌توان از درمان از طریق مکمل‌های غذایی<sup>۱۲</sup> و محصولات دارویی گیاهی نام برد.

1. Complementary and Alternative Medicine (CAM)

2. (alternative to), or (complementary to)

3. NCCAM

4. Manipulative and body based

5. Massage

6. Chiropractic

7. Energy therapies

8. REI KI

9. Qi Gong

10. Touch therapeutic

11. Biologically based Therapies

12. Dietary supplements

## ۴. نظام‌های پزشکی مکمل<sup>۱</sup>

این نظام‌ها، نظریه‌ها و روش‌های درمان مخصوص به خود را دارند که با پزشکی جدید تفاوت بنیادی دارند، مانند: هامیوپاتی، داروهای سنتی چینی<sup>۲</sup> و غیره.

## ۵. درمان بیماری‌های جسمی از طریق ذهن<sup>۳</sup>

در این نظام سعی می‌شود با فنون و روش‌های مختلف، ظرفیت «ذهن» برای تاثیرگذاری بر عملکرد جسم بالا برده شود و در نهایت بیماری جسمی یا روحی و روانی درمان شود. از نمونه‌های این روش می‌توان از مدیتیشن<sup>۴</sup> (مانند یوگا)، دعا<sup>۵</sup>، درمان ذهنی<sup>۶</sup>، استفاده از هنر و موسیقی برای درمان و غیره نام برد (جلالیان، ۱۳۸۸).

اطلاع‌درمانی، کتاب‌درمانی و سایر شیوه‌های درمانی مبتنی بر شنیداردرمانی، گفتاردرمانی، خواندن‌درمانی و نوشتاردرمانی در واقع، نوعی پزشکی مکمل مبتنی بر قدرت ذهن و فکر بشر هستند که در این مقاله «ذهن‌درمانی» خوانده شده است و در قسمت‌های بعد توضیح داده می‌شود.

## ذهن‌درمانی

برخی از مهم‌ترین شیوه‌های رایج برای درمان بیماری‌های جسمی و روحی از طریق ذهن عبارتند از:

### ۱. اطلاع‌درمانی

در جهان چند میلیارد نفری امروز که میلیون‌ها نفر با مشکلات روانی، عصبی و رفتاری مختلف مواجه هستند، به‌کارگیری شیوه‌های درمانی کم‌هزینه، با محتوای آموزشی و فرهنگی، به عنوان مکمل یا جایگزین درمانی می‌تواند گزینه مناسبی باشد (سلمانی ندوشن، ۱۳۸۸، ص. ۴). برای نمونه، هنگامی که فردی به علت وقوع مساله، مشکل، حادثه، رویداد یا بیماری پی می‌برد، می‌تواند دانش و اطلاعات خود را در جهت حل مساله یا مشکل مشابه به‌کار گیرد. در این صورت مطالعه و کسب اطلاعات می‌تواند نقش مؤثری در بهبود سلامت روح و روان، و حل مسائل و مشکلات آن فرد داشته باشد. حل مسائل، مشکلات و بیماری‌های روحی و روانی، کنار آمدن با آن‌ها (در صورتی که حل آن‌ها غیرممکن باشد) و یا تسهیل تحمل آن‌ها با استفاده از «مطالعه» و کسب «اطلاعات»، «اطلاع‌درمانی» یا «کتاب‌درمانی» گفته می‌شود. همان‌گونه که حضرت علی (ع) فرموده‌اند: «مطالعه غذای روح است». در واقع، از طریق مطالعه، غذای روح و ذهن انسان یعنی «اطلاعات» دریافت می‌شود.

---

1. Alternative Medical Systems  
2. Traditional Chinese Medicine (TCM)  
3. Mind-body interventions  
4. Meditation  
5. Prayer  
6. Mental healing

اصطلاح «اطلاع‌درمانی» به عنوان برابر نهاده اصطلاح «Infotherapy» برگزیده شده است. «اطلاع‌درمانی» از دو واژه «اطلاع» و «درمان» نشأت گرفته است و دلالت بر قدرت شفابخش «اطلاعات» دارد. اطلاع‌درمانی مبتنی بر تجویز اطلاعات مستند و شواهدمحور<sup>۱</sup> به منظور برآورده کردن نیازهای اطلاعاتی مراجعان و تسهیل فرایند تصمیم‌گیری آنان است. در نتیجه، گزینش و گردآوری اطلاعات و منابع اطلاعاتی متناسب با نیاز اطلاعاتی مراجعان توسط متخصصان اطلاعاتی ضروری است. هدف اطلاع‌درمانی حفظ یا بهبود سلامت روانی و جسمانی افراد است. پرسشی که ممکن است مطرح شود این است که «آیا اطلاعات درمان می‌کند؟»<sup>۲</sup>.

در اطلاع‌درمانی، اطلاعات به عنوان ابزاری قدرت‌مند برای هدایت فکر و اندیشه افراد در نظر گرفته می‌شود. در اطلاع‌درمانی، اساساً نباید منتظر ماند تا فرد دچار یک مشکل روانی شود و آن‌گاه اطلاعات لازم را در اختیار وی قرار داد؛ بلکه برای پیشگیری از مشکلات روانی و سلامت روحی افراد بایستی اطلاعات لازم را در اختیار آنان قرار داد. در حوزه علوم پزشکی، از طریق ارائه اطلاعات سلامت، اعمال مراقبت‌ها و پیشگیری‌های پزشکی درصدد اعمال این رویکرد هستند (میشل<sup>۳</sup>، ۱۹۹۴).

اطلاع‌درمانی واژه جدیدی است که در حوزه علوم پزشکی به منظور تأمین و تدارک «اطلاعات سلامت»<sup>۴</sup> سلامت<sup>۴</sup> مورد نیاز مردم به منظور تصمیم‌گیری اطلاع‌محور درباره سلامت و مراقبت فردی به کار می‌رود. اطلاع‌درمانی موجب کاهش استفاده از دارو و منابع پزشکی می‌شود (میشل، ۱۹۹۴)؛ زیرا افرادی که سواد اطلاعاتی پزشکی آن‌ها افزایش می‌یابد، سلامت و بهداشت فردی را بیش‌تر رعایت کرده و در نتیجه کم‌تر بیمار می‌شوند. البته بایستی به این نکته نیز توجه داشت که موفقیت اطلاع‌درمانی مستلزم دسترسی اعضای جامعه به اطلاعات درست و روزآمد و به رسمیت شناختن حق «آزادی دسترسی به اطلاعات» است.

اگر با این دیدگاه به کتاب (هر نوع رسانه‌ای که حاوی اطلاعات باشد) نگریده شود، درمی‌یابیم که کتاب‌درمانی جزوی از اطلاع‌درمانی است. البته تعاریف سنتی کتاب‌درمانی نیز هرگز آن را محدود به کتاب چاپی نکرده‌اند. برای نمونه، کتاب‌درمانی «استفاده از مطالب خواندنی انتخاب شده به منظور درمان از نظر پزشکی فیزیکی و بهداشت روان» است (سلطانی و راستین، ۱۳۷۹، ص. ۳۴۳). این تعریف دلالت بر انتخاب هر نوع اطلاعات و مطلب خواندنی به منظور درمان و حفظ بهداشت روانی و جسمانی اعضای جامعه دارد. گاهی اطلاع‌درمانی با هدف سازگاری، و تعدیل بیماری‌های جسمانی، روانی یا فکری در یک جامعه به‌کار برده می‌شود. برای نمونه، اگر اطلاعات خاصی در اختیار یک جامعه (در سطح ملی یا سازمانی) قرار داده نشود، اعضای آن جامعه ممکن است دچار بیماری‌های روانی یا جسمانی شوند. اطلاع‌درمانی را می‌توان با دو رویکرد به‌کار گرفت:

1. Evidence-based information  
2. Is information a therapy?  
3. Mitchell, D.J.  
4. Health information

**الف. اطلاع‌درمانی پیشگیرانه.** در این حالت، به افراد روش‌های مناسبی برای حل مساله، مشکل یا بیماری که ممکن است در آینده با آن مواجه شوند، ارائه می‌گردد تا از وقوع برخی مسائل و مشکلات پیشگیری شود.

**ب. اطلاع‌درمانی با هدف درمان.** درمانجو (فردی که با مساله یا مشکل ذهنی روبه‌روست) درباره افراد و شخصیت‌هایی مطالعه می‌کند که شرایط یا مشکلات مشابه او را دارند و از این طریق برای حل مساله یا مشکل خود در زندگی واقعی اقدام می‌کند.

به طور خلاصه می‌توان گفت که اطلاع‌درمانی عبارت است از «تجویز اطلاعات مناسب به فرد مناسب در زمان مناسب» (کمپر و متلر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲). بنابراین، در اطلاع‌درمانی، اطلاعات مرتبط، مناسب و روزآمد در مورد یک مساله یا بیماری از طریق اینترنت و رسانه‌های جمعی در اختیار افراد گذاشته می‌شود.

## **۲. کتاب‌درمانی**

کتاب‌درمانی به عنوان برابرنهاد واژه Bibliotherapy انتخاب شده است. واژه Bibliotherapy از دو واژه Biblio به معنای کتاب و Therapy به معنای درمان و شفا، مشتق شده است و قدمتی چون تاریخ کتاب دارد. مفهوم کتاب‌درمانی به معنای امروزی در قرن ۱۹ و ۲۰ میلادی شکل گرفته است. البته واژه کتاب‌درمانی نخستین بار توسط ساموئل کروتز در سال ۱۹۱۶ به کار گرفته شد. کتاب‌درمانی یعنی استفاده از کتاب و مواد خواندنی سودمند به منظور حل مسائل و مشکلات روانی، روحی و جسمی (نوروزی، ۱۳۸۷).

کتاب‌درمانی یعنی استفاده از مواد خواندنی برگزیده به عنوان مکمل درمان در پزشکی و روان‌شناسی بالینی و نیز راهنمایی در حل مسائل و مشکلات شخصی به وسیله مطالعه هدفمند. امروزه در کشورهای پیشرفته کتاب‌درمانی به وفور و به طور مؤثری در محیط‌های اجتماعی همچون بیمارستان‌ها، مدارس، زندان‌ها، دارالتأدیب‌ها، ندامتگاه‌ها، مراکز بازپروری و مراکز مشاوره برای درمان اختلالات شایع روانی نظیر افسردگی استفاده می‌شود (بلوچ زراعتکار، ۱۳۸۳).

اطلاع‌درمانی از روش‌های «روان‌درمانی» است که با استفاده از مطالعه، کتاب‌خوانی و کسب اطلاعات انجام می‌شود و از طریق آن می‌توان روان‌درمانی را برای طیف گسترده‌ای از افراد اجرا کرد. برخی از صاحب‌نظران حوزه روان‌شناسی بر این باورند که پریشانی‌های آدمی معلول تفکر غیرمنطقی و غیرعقلانی است. بنابراین، می‌توان آن را به وسیله «آموزش، استدلال، منطق و هدایت مستقیم» اصلاح و درمان کرد. کتاب (منبعی اطلاعاتی) نیز ابزاری است که هم آموزش و استدلال را در خود دارد و هم منطق را می‌آموزد. کتاب می‌تواند عقاید فرد را دگرگون کرده و قدرت تفکر منطقی را در او ایجاد کند. بر مبنای این دیدگاه پایه نظری کتاب‌درمانی در ۱۹۴۹ میلادی شکل گرفت و بر اساس نظریه‌های دانشمندان روان‌شناسی تدوین شد (محسن‌زاده، ۱۳۸۵).

---

<sup>۱</sup>. Kemper, D.W., & Mettler, M.



از دهه ۱۹۵۰ با تأسیس کتابخانه‌های بیمارستانی در بیمارستان‌ها و مراکز درمانی در ایالات متحده آمریکا و برخی از کشورهای اروپای غربی، کتابداران کتابخانه‌های بیمارستانی با مشاوره روان‌شناسان، روان‌پزشکان و روان‌کاوان کتاب‌هایی امیدبخش و نشاط‌آور را در اختیار بیماران مختلف قرار می‌دهند تا امید به زندگی آن‌ها را افزایش داده و روند درمان جسمی و روحی آن‌ها را بهبود بخشند (محسن‌زاده، ۱۳۸۵).

کتابداران کتابخانه‌های بیمارستانی با گردآوری مجموعه‌ای از کتاب‌ها و خواندنی‌های مفید برای بیماران و فراهم کردن امکان دسترسی آسان به واسطه گرداندن کتاب‌های متنوع بر روی کتاب‌بر یا چرخ کتاب<sup>۱</sup> در تمام بخش‌ها و اتاق‌های بیمارستان موجب می‌شوند که بیماران با خواندن این کتاب‌ها احساس آرامش و لذت پیدا کرده، سرگرم شوند و دردهای جسمانی و روانی آن‌ها تسکین یابد. در کتاب‌درمانی به طور معمول از کتاب‌های خواندنی، رمان، داستان و قصه استفاده می‌شود. در واقع، داستان، ابزار برای کمک به کودکان، نوجوانان، بیماران و سایر افراد برای مقابله با مشکلات جسمی، روحی و روانی خود است. بسیاری از روان‌شناسان و روان‌پزشکان خواندن کتاب را به عنوان بخشی از فرایند درمان بیمار توصیه می‌کنند (نوروزی، ۱۳۸۷).

کتاب‌درمانی مفهوم جدیدی نیست، بر کتیبه سردر کتابخانه شهر باستانی تبس در سواحل نیل نوشته شده است: «شفاخانه روح» (آل‌یاسین، ۱۳۷۹). ارسطو بر این باور بود که «ادبیات اثر درمانی دارد». همچنین رومیان باستان دریافته بودند که «میان خواندن و درمان ارتباط وجود دارد» (سلیپ و سلوپ<sup>۲</sup>، ۱۹۷۸). برای کسب اطلاع بیشتر از تاریخچه کتاب‌درمانی نگاه شود به محسن‌زاده، ۱۳۸۵.

هدف اطلاع‌درمانی و کتاب‌درمانی، استفاده از فن مطالعه و کتاب‌خوانی برای راهنمایی فرد و گروه (جامعه) است. این راهنمایی، خدمات مشاوره‌ای، روان‌درمانی، رشد شخصیت، بلوغ هیجانی و ... را دربرمی‌گیرد. در اطلاع‌درمانی و کتاب‌درمانی، «اطلاعات» و «کتاب» به عنوان ابزاری قدرت‌مند برای هدایت اندیشه و تفکر خوانندگان در نظر گرفته می‌شود. از این‌رو، مساله انتخاب منابع اطلاعاتی و مواد خواندنی مناسب برای اجرای اطلاع‌درمانی و کتاب‌درمانی امری ضروری است و نیاز به کتابدار مجرب و متخصص دارد.

موارد استفاده از اطلاع‌درمانی و کتاب‌درمانی فقط به کتابداران و پزشکان در بیمارستان‌ها و مراکز درمانی محدود نمی‌شود؛ بلکه روان‌شناسان، جامعه‌شناسان، معلمان و مشاوران نیز اصول کتاب‌درمانی را به کار می‌گیرند. از کتاب‌درمانی و اطلاع‌درمانی همچنین در حوزه‌های روان‌شناسی اجتماعی و جامعه‌شناسی نیز استفاده می‌شود، زیرا امروزه بهداشت روانی خارج از مراکز درمانی، به عنوان مساله‌ای اجتماعی مطرح است.

---

<sup>۱</sup>. Book truck

<sup>۲</sup>. Salup, B.J. & Salup, A.

کتاب‌درمانی و اطلاع‌درمانی در موارد زیر مفید است: افزایش خودشناسی، افزایش درک رفتار و انگیزه‌های پنهان و نامشخص فرد، رهایی از فشارهای روانی و احساسی، آگاهی از مشکلات دیگران، ارائه راه‌حل‌های مختلف برای حل مساله و مشکل، کمک به فرد برای تشخیص مشکل خود و صحبت در مورد آن، شناخت توانایی‌ها و استعدادهای خود، مجال برای تفکر در مورد کتاب در دست مطالعه به جای متمرکز شدن روی مشکلات و اختلالات خود، ارائه ایده‌ها و روش‌هایی که توسط آن‌ها فرد بتواند بر مشکلاتش غلبه پیدا کند، آرامش و سرگرمی (سلمانی ندوشن، ۱۳۸۸، ص. ۴).

### ۳. وب‌درمانی

وب‌درمانی به عنوان برابر نهاده واژه Webotherapy انتخاب شده است. واژه Webotherapy از دو واژه Web به معنای وب و Therapy به معنای درمان و شفا مشتق شده است (نوروزی، ۲۰۰۶). واژه انگلیسی Webotherapy نخستین بار توسط نوروزی (۲۰۰۶) در یادداشت سردبیر مجله وب‌شناسی به کار برده شده است و بعدها در مقاله دیگری در سال ۲۰۰۷ به طور مفصل شرح داده شده است.

ظهور اینترنت و بعدها وب، رشد فزاینده منابع اطلاعاتی الکترونیکی، و تولید کتاب‌ها و فیلم‌های دیجیتالی، طرح مقوله جدیدی به نام «وب‌درمانی» را به دنبال داشته است که در واقع شاخه مکمل اطلاع‌درمانی و کتاب‌درمانی به حساب می‌آید. تنها تفاوت وب‌درمانی با کتاب‌درمانی سنتی این است که به جای کتاب و محمل‌های اطلاعاتی سنتی، از منابع خواندنی دیجیتالی و محمل‌های نوین وبی جهت درمان و هدایت فرد درمانجو استفاده می‌شود.

وب‌درمانی یعنی مطالعه منابع اطلاعاتی الکترونیکی موجود در وب (الف) به منظور ارتقای سطح دانش، حل مشکلات و مسائل جسمی، روحی و روانی؛ و (ب) برای حفظ سلامت روانی، تندرستی و سلامتی. منابع موجود در وب (اعم از صفحه‌های وب، وینوشت‌ها<sup>۱</sup>، مجله‌های دسترسی آزاد<sup>۲</sup>، کتاب‌های الکترونیکی<sup>۳</sup>، روزنامه‌های الکترونیکی و غیره) می‌توانند به حل مشکلات افراد کمک کنند. مطالعه مواد خواندنی موجود در وب می‌تواند بهبودبخش و آرام‌بخش مشکلات فردی باشد. استفاده از خواندنی‌های گزینشی و متناسب با مشکلات و سن افراد به منظور حفظ سلامت و بهداشت روانی، نوعی وب‌درمانی است. بدون شک مطالعه خواندنی‌های سودمند و مناسب برای روان آدمی مفید است. وب‌درمانی 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.

همان‌طور که تغذیه‌ی جسم جزو مهم‌ترین مسائل روزمره است، مطالعه نیز ضروری است. در واقع، مطالعه غذای مغز و روح انسان است. مهم این نیست که این غذای روح در کتابخانه سنتی یافت می‌شود یا

---

1. Weblog  
2. Open access journal  
3. E-book

در محیط وب. مهم آن است که فرد بتواند اطلاعات مورد نیاز خود را در کوتاه‌ترین زمان ممکن به‌دست آورد. به عبارت دیگر، مهم «اطلاعات» هستند و نه قالب ارائه آن‌ها. البته باید بین محتوای منابع اطلاعاتی و اهداف درمانی تناسب وجود داشته باشد. آنچه بر اهمیت وب‌درمانی می‌افزاید این واقعیت است که اینترنت و وب امروزه جزو مکمل‌های روان‌درمانی و کتاب‌درمانی بوده و پژوهش‌های انجام شده توسط پژوهشگران غربی بر اهمیت آثار درمانی وب اشاره دارند. از جمله مزایای عمده وب‌درمانی، سهولت دسترسی به وب، گستردگی آن و عدم تعلق به یک رویکرد درمانی خاص است. در واقع، هر رویکرد روان‌درمانی می‌تواند از روش وب‌درمانی استفاده کرده و قواعد روان‌شناختی خود را با عنوان وب‌درمانی به مراجعان ارائه نماید. وب می‌تواند به تغذیه روحی و تأمین بهداشت روانی افراد فارغ از جنس، سن و مذهب کمک کند و حائز اهمیت زیادی است. وب‌درمانی می‌تواند به تداوم روند روان‌درمانی، اطلاع‌درمانی و کتاب‌درمانی در خارج از محیط کلینیک و بدون نیاز به حضور مداوم درمانگر یا مشاور کمک کند.

در غرب امروزه از وب‌درمانی و اینترنت‌درمانی به عنوان یکی از مؤثرترین روش‌ها برای درمان ناسازگاری‌ها و پریشانی‌های روانی، افسردگی، پرخاشگری، پیشگیری از اختلالات عاطفی، کاهش انحرافات اخلاقی و اجتماعی استفاده می‌شود. به دیگر سخن، وب‌درمانی می‌تواند از ساده‌ترین و مؤثرترین روش‌ها برای درمان بسیاری از پریشانی‌های روانی باشد و حتی می‌توان از وب‌درمانی برای ایجاد انگیزه و تغییر نگرش افراد و تقویت احساس اعتماد به نفس، خودشناسی و عزت نفس آنان بهره گرفت.

#### ۴. فیلم‌درمانی

فیلم یک منبع اطلاعاتی است که حاوی اطلاعات مدون و مضبوط است. فیلم‌درمانی امتداد طبیعی همان شیوه کتاب‌درمانی و اطلاع‌درمانی است. در کتاب‌درمانی، برای درمان مشکلات روحی و روانی درمانجو از کتاب استفاده می‌شود. در قرن بیست‌ویکم، سرگرمی نسل جدید از سمت کتاب به سوی فیلم، سینما، اینترنت و وب تغییر کرده است. برای رسیدن به چنین هدفی و برآورده کردن نیازهای اطلاعاتی نسل جدید، درمانگران نیز به ناچار بایستی از کتاب به سمت فیلم (سینما) و رسانه‌های جدید روی آورند، به ویژه آن‌که فیلم (سینمایی یا کوتاه موبایلی) می‌تواند راه میان‌بر، سودمند و کارآمدی برای رسیدن به آن اهداف باشد.

در جهان امروز تماشای فیلم از طریق تلفن همراه یا رایانه همراه برای یک نوجوان یا جوان بسیار آسان‌تر است تا فرستادن او به خانه و خواندن یک کتاب در تنهایی. البته این بدان معنا نیست که فیلم بر کتاب برتری دارد؛ اما واقعیت این است که نسل جدید با تماشای فیلم‌ها بسیار بهتر و ساده‌تر کنار می‌آیند تا با خواندن کتاب. البته این خود بستگی به شیوه اندیشه هر درمانگر دارد. در برخی از کشورهای غربی به ویژه آمریکا هر ساله فهرستی از ۱۰ فیلم برگزیده روان‌شناسانه را اعلام می‌کنند و کارگاه‌ها و سمینارهای حرفه‌ای و آموزشی را در راستای شناساندن فیلم‌درمانی به عنوان شیوه‌ای سودمند و اثربخش برگزار

می‌کنند. برای نمونه، پخش فیلم‌های سینمایی در زمینه‌هایی مانند: دوستی و صمیمیت، مهار خشم، اخلاق حرفه‌ای، ارتباطات اجتماعی و... بسیار سودمند است (اوحدی، ۱۳۸۸).

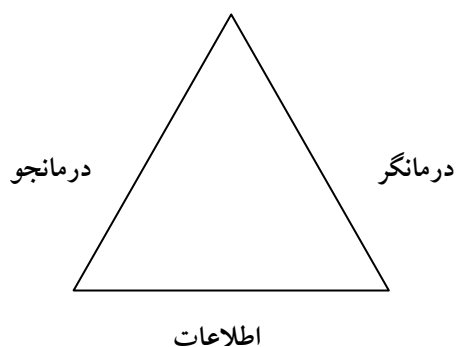
### **اهداف و فواید اطلاع‌درمانی و کتاب‌درمانی**

اطلاع‌درمانی و کتاب‌درمانی می‌توانند ناجی بسیاری از افراد برای رهایی از مشکلات شخصی و روحی باشند. مهم‌ترین مزایای اطلاع‌درمانی و کتاب‌درمانی عبارتند از:

- ایجاد اعتماد به نفس و افزایش عزت نفس؛
- توسعه خودشناسی و دیگرشناسی؛
- بالا بردن قدرت رویارویی فرد با مشکلات؛
- بهبود آگاهی افراد نسبت به مسائل و مشکلات یا بیماری خود؛
- افزایش بهداشت روانی و سلامت روحی؛
- افزایش میزان احترام به خویشان و دیگران؛
- کاهش انزوای اجتماعی افراد؛
- تقویت مهارت‌های برقراری ارتباط و روابط اجتماعی با سایر افراد؛
- برطرف کردن مشکلات ارتباطی بین افراد خانواده؛
- افزایش آگاهی و بینش واقعی افراد و وسعت ذهن؛
- کاهش مشکلات عاطفی و تنش‌های روانی؛
- تخلیه هیجان‌ها و احساس‌های منفی؛ و
- تحول فکری از طریق تأمل و تفکر درباره رفتارها و نگرش‌ها (نوروزی، ۱۳۸۷، ص. ۴۶).

### **مراحل اجرای اطلاع‌درمانی و کتاب‌درمانی**

اطلاع‌درمانی یا کتاب‌درمانی فرایندی تعاملی است که از سه جزو اساسی یعنی اطلاعات، درمانگر و درمانجو تشکیل می‌شود (نگاه شود به شکل ۲). درمانگر، اطلاعات یا منابع اطلاعاتی را به عنوان میانجی برای شناختن و برانگیختن عواطف، احساسات و مشکلات درمانجو برمی‌گزیند. این فرایند تعاملی کمک می‌کند تا درمانجو بر اساس سطوح احساسی، عاطفی، شناختی و اجتماعی، رشد و توسعه یابد. تمرکز درمانجو بر اطلاعات و منابع اطلاعاتی، موجب بهبود بهداشت روان و تندرستی فرد می‌شود. درمانگر، فضای مناسبی را به وجود می‌آورد که درمانجو در آن محیط احساس امنیت کند و از او دعوت می‌شود که احساسات خود را آشکارا و با صداقت بیان نماید. درمانگر بایستی منابع اطلاعاتی شواهد محور، مستند و مناسب که به لحاظ درمانی مؤثر هستند را انتخاب کند و در اختیار درمانجو قرار دهد.



شکل ۲. اجزای اطلاع‌درمانی

### محدودیت‌های کتاب‌درمانی و اطلاع‌درمانی

کتاب‌درمانی در کنار مزیت‌های آن، محدودیت‌هایی نیز دارد. برخی از آن‌ها عبارتند از:

۱. کاربرد آن در مورد بی‌سوادان و کم‌سوادان محدود است؛
۲. تعداد کتاب‌ها و منابع اطلاعاتی که تمام جنبه‌های درمانی را دربر داشته باشند، اندک هستند؛
۳. استانداردهای لازم برای فنون کتاب‌درمانی و اطلاع‌درمانی وجود ندارد؛
۴. بیش‌تر کتاب‌های مربوط به شناخت و درمان بیماری‌های روانی و کتاب‌های مشابه در این زمینه برای تدریس در دانشگاه نوشته شده‌اند و متن آن‌ها برای عامه مردم ساده نشده است؛
۵. عادت به مطالعه در بسیاری از جوامع مثل کشور ما رواج ندارد و افرادی که توان خواندن دارند با روش صحیح مطالعه آشنا نیستند؛
۶. ممکن است برخی درمانجویان پس از شروع کتاب، از ادامه مطالعه خودداری کنند و از خود مقاومت نشان دهند؛
۷. به دلیل کمبود روان‌پزشک، امکان تعامل درمانی با بیماران کم است؛
۸. کتاب‌درمانی و اطلاع‌درمانی در درمان بیماری‌های حاد پاسخ نمی‌دهد؛
۹. کتابداران و اطلاع‌رسانان آموزش دیده و ماهر به انجام کتاب‌درمانی و اطلاع‌درمانی، کم‌تر رغبت دارند؛
۱۰. هیچ دوره رسمی برای کتاب‌درمانی ایجاد نشده است و در حال حاضر نیز دانشکده‌های علم اطلاعات و کتابداری اندکی دوره‌هایی را که به آموزش کتاب‌درمانی یا راهنمایی مددجویان روانی بپردازد، ارائه می‌کنند؛
۱۱. دانش مشاوران اطلاع‌درمانی و کتاب‌درمانی نسبت به نیازهای اطلاعاتی مددجویان و دلایل گرایش آن‌ها به اثری خاص محدود است؛ و
۱۲. پژوهش‌های اندکی درباره جنبه‌های مختلف اطلاع‌درمانی و کتاب‌درمانی صورت گرفته است؛ (محسن‌زاده، ۱۳۸۵).

## مراحل اطلاع‌درمانی، کتاب‌درمانی و وب‌درمانی

چهار مرحله کتاب‌درمانی (جون، ۱۹۹۲) را می‌توان برای اطلاع‌درمانی و وب‌درمانی نیز به‌کار گرفت (شکل ۳). چهار مرحله از فرایندی که درمانجو در تعامل با منابع اطلاعاتی (اعم از کتاب چاپی، کتاب الکترونیکی، فیلم، منبع وبی، ...) طی می‌کند، عبارتند از:

۱. **شناسایی یا همانندسازی<sup>۱</sup>**: درمانجو باید بتواند با کمک درمانگر منابع اطلاعاتی مورد نیاز خود را شناسایی و گزینش کند و شباهت‌های اصلی بین خود و قهرمان داستان یا واقعه را کشف نماید. همانندسازی درمانجو با قهرمان اصلی داستان یا واقعه در این مرحله صورت می‌گیرد. در مرحله همانندسازی، درمانجو به لحاظ شناختی، تجربه‌های خود را با روش‌های برون‌سازی و درون‌سازی<sup>۲</sup> تکمیل می‌کند.
۲. **تخلیه هیجانی یا پالایش روانی<sup>۳</sup>**: در این مرحله درمانجو جزییات بیش‌تری از شخصیت خود را کشف کرده، و اقدام به ابراز هیجان‌ها و تخلیه تنش‌ها به منظور کشاندن احساس‌ها و هیجان‌های مخفی و کنترل شده خود به قسمت آگاه ذهن می‌کند. در نتیجه، تنش‌های خود را کاهش می‌دهد. در واقع، خواندن منابع اطلاعاتی آغازی است برای آشکار ساختن پیچیدگی‌های شخصیتی پنهان درمانجو و پالایش روانی وی. لذا در این مرحله، درمانجو بستر مناسبی برای تخلیه هیجان‌های خود پیدا می‌کند.
۳. **بینش<sup>۴</sup>**: فرایند تعامل بین تضادها و مقایسه‌ها نوعی آگاهی به درمانجو می‌دهد که ممکن است مبنا و اساس تصمیم‌گیری وی را فراهم سازد. در این مرحله درمانجو بین خود و قهرمان اصلی داستان یا واقعه، ارتباط برقرار می‌کند و موقعیت داستان را در مورد زندگی خود اجرا می‌نماید و خود را جای قهرمان اصلی داستان می‌گذارد و راه‌حل‌های ممکن را جستجو می‌نماید. درمانجو با قهرمان اصلی داستان و فراز و فرودهای داستان ارتباط برقرار می‌کند و دانش کسب شده جدید را در جهان واقعی در مورد خودش به‌کار می‌گیرد. در این مرحله، درمانجو با کمک همانندسازی از طریق پالایش روانی و تخلیه هیجان‌ها و اندیشه‌های درونی می‌تواند مشکلات خود را بهتر تجزیه و تحلیل نماید. چنین تحلیل‌های روان‌شناختی باعث افزایش خودآگاهی، خودشناسی، درک عمیق‌تر از خود، اعتماد به نفس، دیگرشناسی و ارتباط با دیگران شده، در نتیجه فرد به اصلاح رفتار و اعمال خود می‌پردازد.

1. Identification

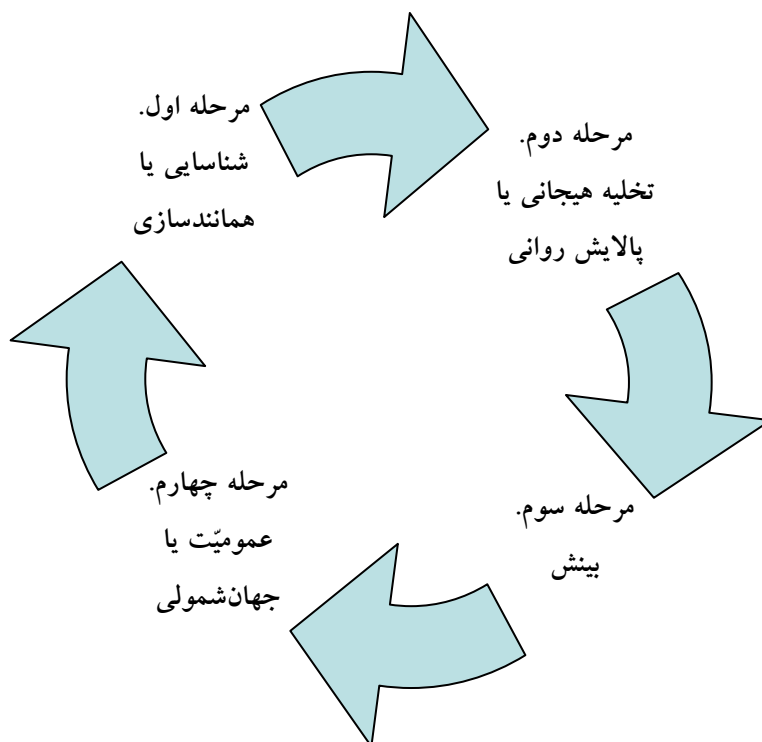
2. Projection and introjection

3. Catharsis

4. Insight

۴. **عمومیت یا جهان‌شمولی**<sup>۱</sup>: در این مرحله درمانجو متوجه می‌شود که مشکل او منحصر به فرد و حل‌نشده نیست، بلکه وی قادر است با کمک روش‌های مختلف و مؤثر بر مشکلات خود غلبه کرده و احساس انزوای خود را کاهش دهد (نوروزی، ۱۳۸۷، ص. ۵۰).

در پایان دوره اطلاع‌درمانی یا کتاب‌درمانی، درمانگر بایستی مسائل را جمع‌بندی کرده تا به درمانجو کمک کند آنچه را که آموخته است تمام کند و در عمل به کار گیرد.



شکل ۳. مراحل اطلاع‌درمانی و کتاب‌درمانی

### بحث

اطلاع‌درمانی، کتاب‌درمانی و وب‌درمانی به عنوان مکمل یا جایگزین درمانی، در پزشکی و روان‌پزشکی بالینی برای کمک به افراد دارای بیماری‌های روحی و روانی و مشکلات احساسی و شخصیتی از طریق مطالعه و کسب اطلاع تجویز می‌شود. به دیگر سخن، اطلاع‌درمانی عبارت است از مطالعه و کسب اطلاعات مناسب و مشخص به منظور کسب آرامش، کاهش اضطراب، افسردگی، خجالت، تعارض، و تخلیه هیجانات و احساسات و سایر مشکلات روحی و روانی که به طور معمول با راهنمایی یک فرد متخصص (پزشک، روان‌شناسی یا کتابدار) انجام می‌شود. برای نمونه، اگر فردی خجالتی است و هنگام سخنرانی با

<sup>۱</sup>. Universalisation

مشکلات خاصی مواجه می‌شود، با مطالعه کتاب‌های «دیل کارنگی» و آثار مرتبط با آیین سخنوری و سخنرانی، می‌تواند مشکل خود را حل کند. البته بایستی خاطر نشان ساخت که اجرای نکات گفته شده در یک کتاب خاص مرتبط با یک مساله یا مشکل خاص (خجالت، خودکم‌بینی، عدم اعتماد به نفس، مشکل رابطه با همسالان و رابطه با جنس مخالف، مسائل خانوادگی، شکست تحصیلی، مشکل اقتصادی، ...) به صورت عملی و عینی نقش بسیار زیادی در حل آن مشکل یا مساله دارد.

اطلاع‌درمانی، کتاب‌درمانی و وب‌درمانی در مورد افراد از سنین مختلف کاربردهای گسترده‌ای دارد و می‌تواند برای حفظ و برقراری تندرستی، بهداشت و سلامت روانی افراد به‌کار رود. همچنین در مورد افرادی که در شرایطی چون افسردگی، سرخوردگی، 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، سوءاستفاده‌کنندگان مواد مخدر، افراد دچار ناتوانی یادگیری، خانواده‌های مبتلا به بدکاری، افراد سالخورده، افراد دچار مشکلات جسمانی، اندوه، بازماندگان اموات، افراد مورد خشونت قرار گرفته، افراد مورد سوءاستفاده جنسی قرار گرفته، بچه‌های طلاق و بی‌سرپرست قرار دارند می‌توان از اطلاع‌درمانی، کتاب‌درمانی و وب‌درمانی استفاده کرد (نوروزی، ۱۳۸۷، ص. ۴۵).

### نتیجه‌گیری

در این مقاله درمان مشکلات و مسائل روحی، روانی و جسمانی از طریق قدرت فوق‌العاده مغز (ذهن) و اندیشه انسان بر مبنای مهارت‌های چهارگانه ارتباطات (گفتن، شنیدن، خواندن و نوشتن) که منجر به طرح چهار نوع درمان (شنیداردرمانی، گفتاردرمانی، خوانندنرمانی، و نوشتاردرمانی) می‌شود به اختصار توضیح داده شد. چهار مهارت پیش‌گفته در واقع مهارت‌های ذهنی و فکری بشر باسواد امروز هستند. یکی از این چهار نوع درمان خوانندنرمانی (خواندن اطلاعات مکتوب و مضبوط دیگران در زمینه مساله یا مشکل) است که موضوع بحث رشته‌های مختلف علم اطلاعات و کتابداری، و علم روان‌شناسی است و از آن با عنوان کتاب‌درمانی یا اطلاع‌درمانی یاد می‌شود. موضوع بسیار مهم اطلاع‌درمانی و کتاب‌درمانی در ایران مانده است و همکاری علمی این دو رشته می‌تواند به غنای اطلاعاتی و پژوهشی این موضوع در ایران بینجامد.

همکاری علمی خاصیت «هم‌افزایی» دارد یعنی این‌که هر مجموعه بزرگ‌تر و جامع‌تر از اجزای تشکیل دهنده آن است. به عبارت دیگر، هر فرد چیزی را به میان می‌آورد که به کار آن‌ها ارزش افزوده داده و به گروه اثر هم‌افزایی می‌دهد. خاصیت هم‌افزایی باعث ایجاد و افزایش خلاقیت و انرژی بیشتر در اعضای گروه می‌شود (نوروزی و ولایتی، ۱۳۸۸، ص. ۳۴). اطلاع‌درمانی و کتاب‌درمانی موضوعی است که نیاز مبرم به مطالعه و پژوهش چندبعدی بر اساس داده‌ها و پژوهش‌های طولی<sup>۱</sup> و طولانی‌مدت در دو حوزه

<sup>۱</sup>. Longitudinal data and research



پیش گفته دارد که به پژوهش‌های این حوزه خاصیت هم‌افزایی ببخشد. در واقع، کتاب‌درمانی نماد هم‌افزایی دو رشته کتابداری و روان‌شناسی است. با هم بودن و در کنار هم بودن این دو رشته، ارزش افزوده به موضوع می‌دهد. در اطلاع‌درمانی و کتاب‌درمانی علاوه بر شناخت مساله یا بیماری، شناخت اطلاعات و کتاب‌های مناسب نیز ضروری است. در نتیجه، همکاری میان روان‌شناسان، روان‌پزشکان، پزشکان، و کتابداران الزامی است.

اطلاع‌درمانی و کتاب‌درمانی و سایر شاخه‌های آن‌ها، سلامت تن و روان را با شناخت و درک عمیق‌تر نسبت به روان خویشتن برای افراد فراهم می‌نماید. اطلاع‌درمانی و کتاب‌درمانی می‌توانند به افراد و گروه‌های اجتماعی مختلف کمک کنند تا بهداشت روانی خود را تأمین نمایند و تغییرات مثبتی در طرز تفکر و اندیشه خود ایجاد کنند. در واقع، افراد با افزایش اطلاعات سلامت و سواد اطلاعاتی پزشکی خود از طریق مطالعه منابع اطلاعاتی، بهتر و راحت‌تر می‌توانند مراقب سلامت و بهداشت روانی و جسمانی خود و سایرین باشند.

## منابع

- آریا، عباس و مصطفی تبریزی (۱۳۸۲). کتاب‌درمانی. تهران: فراروان.
- آلیاسین، میترا، مترجم (۱۳۷۹). مفهوم و ارزش کتاب‌درمانی - بخش نخست. تربیت، سال شانزدهم (آذر): ۳۶-۳۹.
- امین‌دهقان، نسرين (۱۳۸۳). کاربرد ادبیات در زندگی کودک نقش کتاب‌درمانی در رشد روانی کودک. مجموعه مقالات همایش ادبیات کودکان و نوجوانان. بیرجند: گلرو، ۱۳۸۳. ص. ۲۳-۲۸.
- امین‌دهقان، نسرين و پریخ، مهری (۱۳۸۲). تحلیل محتوای کتاب‌های داستانی مناسب کودکان در گروه سنی ب با رویکرد کتاب‌درمانی. کتابداری و اطلاع‌رسانی، دوره ۶، شماره ۲۴، زمستان ۱۳۸۲، ص. ۱۹-۵۳.
- اوحدی، بهنام (۱۳۸۸). شتاب بخشیدن به درمان با سینما - بخش دوازدهم. زبان همه فهم جهانی. اعتماد، پنج‌شنبه، ۲۷ فروردین ۱۳۸۸. موجود در: <http://www.etemaad.ir/Released/88-01-27/247.htm>، <http://www.iranbod.com>
- بلوچ زراعتکار، کیمیا (۱۳۸۳). تأثیر کتاب‌درمانی بر افسردگی خفیف دانشجویان دختر دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی ایران در نیمسال دوم تحصیلی ۸۳-۱۳۸۲. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی-درمانی ایران، دانشکده مدیریت و اطلاع‌رسانی پزشکی.
- تبریزی، مصطفی (۱۳۷۲). کتاب‌درمانی. تهران: فراروان.
- تبریزی، مصطفی (۱۳۷۴). کتاب‌درمانی. مجموعه مقالات اولین سمینار راهنمایی و مشاوره، تهران، دانشگاه علامه طباطبایی، ۲۰۴، ص. ۸۷-۹۰.
- جلالیان، حسن (۱۳۸۸). طب مکمل و جایگزین (CAM) چیست؟ وبگاه شفاگر. موجود در: <http://www.shafagar.com/article25.php>
- سلطانی، پوری و راستین، فروردین (۱۳۷۹). دانشنامه کتابداری و اطلاع‌رسانی، فارسی - انگلیسی و انگلیسی - فارسی. ذیل مدخل «کتاب‌درمانی». تهران: فرهنگ معاصر.

سلمانى ندوشن، ابراهيم (۱۳۸۸). كتاب درماني: اصول و روشها. پيام آموزش - نشریه معاونت آموزشی دانشگاه تربیت مدرس، شماره یک، اسفند ۱۳۸۷ و فروردین ۱۳۸۸، ص. ۴.

علیزاده بیرجندی، زهرا (۱۳۸۳). كتاب درماني و قصه درماني برای کودکان و نوجوانان. مجموعه مقالات همایش ادبیات کودکان و نوجوانان، بیرجند: گلرو، ۱۳۸۳. ص. ۱۷۰-۱۸۰.

عمادخراسانی، نسرین دخت (۱۳۷۹). خدمات عمومی کتابخانه و شیوه های آن. تهران: کتابدار.

محسنزاده، افسانه (۱۳۸۵). دایره المعارف کتابداری و اطلاع رسانی. ذیل مدخل «کتاب درماني». جلد دوم.

نوروزی، علیرضا (۱۳۸۷). وب درماني. اطلاع شناسی، سال ۵ و ۶، تابستان و پاییز، ص. ۴۴-۵۲.

نوروزی، علیرضا و ولایتی، خالد (۱۳۸۸). همکاری علمی پژوهشی: جامعه شناسی همکاری علمی. تهران: چاپار.

ویکی پدیا (۱۴۰۰). پزشکی جایگزین. ویکی پدیا، دانشنامه آزاد. موجود در: <http://fa.wikipedia.org/wiki/>

## References

- Crothers, S.M. (1916). A literary clinic. *Atlantic Monthly*, 118 (August, 1916), 291-301.
- Jeon, K.W. (1992). Bibliotherapy for gifted children. *Gifted Child Today*, 15(6), 16-19.
- Kemper, D.W., & Mettler, M. (2002). Information therapy: prescribing the right information to the right person at the right time. *Managed Care Quarterly*, 10(4), 43-6.
- Mitchell, D.J. (1994). Toward a definition of information therapy. *Proceedings of Annual Symposium on Computer Application in Medical Care*, pp. 71-75.
- Noruzi, A. (2006). Webotherapy and beyond. *Webology*, 3(3), editorial 9. Retrieved March 10, 2021, from <http://www.informology.eu/>
- Noruzi, A. (2007). Webotherapy: reading web resources for problem solving. *The Electronic Library*, 25(6), 741-756.
- Salup, B.J., & Salup, A. (1978). Bibliotherapy: an historical overview. ERIC Number: ED200896. Retrieved March 10, 2021, from <http://www.eric.ed.gov>
- Wikipedia (2021). Alternative medicine. *Wikipedia, the free encyclopedia*. Retrieved March 10, 2021, from [http://en.wikipedia.org/wiki/Alternative\\_medicine](http://en.wikipedia.org/wiki/Alternative_medicine)