

وب‌درمانی و کتاب‌درمانی

نویسنده: علیرضا نوروزی

عضو هیأت علمی دانشگاه تهران
Anouruzi@yahoo.com

چکیده

این مقاله به بررسی اجمالی کتاب‌درمانی، وب‌درمانی و اهمیت مطالعه کتاب و منابع وب در درمان مشکلات جسمی، روحی و روانی می‌پردازد. امروزه منابع موجود در وب به منظور درمان و رشد فکری و شخصی مورد استفاده قرار می‌گیرند. در واقع، هدف وب‌درمانی به‌کارگیری منابع موجود در وب برای حفظ سلامت روانی، تندرستی و سلامتی است. این مقاله پیشنهاد می‌کند که وب‌درمانی به عنوان جایگزین یا مکمل کتاب‌درمانی و سایر فنون روان‌درمانی به کار گرفته شود.

کلیدواژه

روان‌درمانی، کتاب‌درمانی، کتاب، اینترنت‌درمانی، وب‌درمانی، وب، کتابخانه بیمارستانی

کتاب‌درمانی

کتاب‌درمانی^۱ به عنوان برابرزاده 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. کتاب‌درمانی به مفهوم امروزی در قرن ۱۹ و ۲۰ شکل گرفته است. البته واژه کتاب‌درمانی نخستین‌بار توسط ساموئل کروتز در سال ۱۹۱۶ به کار گرفته شد. کتاب‌درمانی یعنی استفاده از کتاب و مواد خواندنی سودمند به منظور حل مشکلات جسمی، روحی و روانی.

کتاب‌درمانی یعنی استفاده از مواد خواندنی برگزیده به عنوان مکمل درمان در پزشکی و روانشناسی بالینی و نیز راهنمایی در حل مشکلات شخصی به وسیله مطالعه هدفدار. امروزه در کشورهای پیشرفته کتاب‌درمانی به‌وفور و به‌طور 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). 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.

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^۲ 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 معمولاً 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.

وب‌درمانی^۲

امروزه منابع موجود در وب به منظور درمان و رشد فکری و شخصی مورد استفاده قرار می‌گیرند. هدف وب‌درمانی به‌کارگیری منابع موجود در وب برای حفظ سلامت روانی، تندرستی و سلامتی است. وب‌درمانی به عنوان برابرزاده 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. وب‌درمانی 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 وب‌درمانی بر گرفته از کتاب‌درمانی است. منابع موجود در وب (اعم از صفحه‌های وب، وینوشت‌ها^۳، مجله‌های دسترسی آزاد^۴، کتاب‌های الکترونیکی^۱، 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 تغذیه جسم جزو مهمترین مسائل روزمره است، مطالعه نیز ضروری است. در واقع، مطالعه غذای روح است. مهم این نیست که این غذای روح در کتابخانه سنتی یافت می‌شود یا در محیط وب. مهم آن است که فرد بتواند اطلاعات مورد نیاز خود را در کوتاه‌ترین 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 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 و قواعد روانشناختی خود را تحت 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 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.

وب‌درمانی 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 دلشکسته، 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 وب‌درمانی استفاده کرد.

اهداف و فواید وب‌درمانی

وب‌درمانی می‌تواند ناجی بسیاری از افراد برای رهایی از مشکلات شخصی باشد. مهمترین مزایای وب‌درمانی عبارت هستند از:

- توسعه خودشناسی و دیگرشناسی
- افزایش بهداشت روانی و سلامت روحی
- 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

پیشینه پژوهش در ایران

در کشورهای غربی صدها مقاله و کتاب در مورد کتاب‌درمانی نگاشته شده است که در اینجا مجال ذکر آنها نیست و هدف این مقاله از طرح مباحث کتاب‌درمانی ارائه مقدماتی برای بیان مبحث وب‌درمانی است. مبحث کتاب‌درمانی در ادبیات علمی ایران مهجور مانده است. تعداد کتاب‌ها و مقاله‌هایی که در مورد این موضوع نگاشته شده است بیانگر پایین بودن سطح توجه جامعه ایران (اعم از پزشکان، روانشناسان، روانپزشکان، روانکاوان و کتابداران) به کتاب به عنوان یک ابزار درمان است. در اینجا به برخی از پژوهش‌های پیشین اشاره می‌شود.

دکتر مصطفی تیریزی (۱۳۷۴) به عنوان یکی از پیشگامان در مقاله‌ای با عنوان "کتاب‌درمانی" به بحث تاریخچه و اهداف کتاب‌درمانی پرداخته و می‌نویسد "کتاب‌درمانی در کشور ما برای اولین بار در یک سمینار علمی مطرح می‌شود". قابل ذکر است که دکتر تیریزی در سال ۱۳۷۲ نیز کتابی با عنوان "کتاب‌درمانی" به رشته تحریر در آورده است. در نتیجه، شاید بتوان گفت که وی یکی از پیشگامان "کتاب‌درمانی" در حوزه روانشناسی در ایران است. عمادخراسانی (۱۳۷۹) نیز در کتاب خود اشاره‌ای به کتاب‌درمانی نموده است. عباس آریا و مصطفی تیریزی (۱۳۸۲) نیز کتابی با عنوان "کتاب‌درمانی" به رشته تحریر در آورده‌اند.

امین‌دهقان و پریخ (۱۳۸۲) در پژوهشی با عنوان "تحلیل محتوای کتاب‌های داستانی مناسب کودکان در گروه سنی ۶ تا ۱۰ سالگی" به تحلیل داستان‌های مناسب کودکان و سنجش میزان تأثیر آنها در کاهش یا حل چهار مشکل روانشناختی پرخاشگری، اعتماد به نفس پایین، ترس و اندوه پرداخته‌اند. یافته‌های پژوهش آنها نشان می‌دهند سهم داستان‌های تألیف و ترجمه شده به‌طور مساوی ۲۳۰ عنوان، داستان‌های واقعی ۷۶ و داستان‌های غیرواقعی ۲۸۴ عنوان است. در مورد مشخصه‌های دیگر مانند نویسنده، ناشر و سال نشر، پراکندگی زیادی در جامعه وجود دارد. نتایج این پژوهش همچنین نشان می‌دهد که داستان‌های مناسب کودکان در بیشتر موارد با هدف کاهش یا درمان

مشکلات روانشناختی نوشته نمی‌شوند و به نظر می‌رسد رشد و شکوفایی استعدادها، آموزش و سرگرمی بیشتر مورد توجه قرار گرفته است. از مجموع ۴۶۰ داستان مناسب این پژوهش، ۱۴ درصد از داستان‌ها برای تقویت اعتماد به نفس، ۸ درصد برای کاهش پرخاشگری، در حدود ۸ درصد برای کاهش ترس و ۴ درصد برای کاهش اندوه کودکان می‌توانند مورد استفاده قرار گیرند.

امین‌دهقان (۱۳۸۲) در مقاله دیگری به بررسی "کاربرد ادبیات در زندگی کودک، نقش کتاب‌درمانی در رشد روانی کودک" پرداخته است. عزیززاده بیرجندی (۱۳۸۲) نیز به بررسی "کتاب‌درمانی و قصه‌درمانی برای کودکان و نوجوانان" پرداخته است.

بلوچ زراعتکار (۱۳۸۲) در یک مطالعه تجربی به بررسی "تأثیر کتاب‌درمانی بر افسردگی خفیف دانشجویان دختر دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی ایران" پرداخته و به این نتیجه دست یافته است که کتاب‌درمانی بر کاهش افسردگی خفیف افراد گروه آزمون مؤثر است. نتایج این پژوهش کاهش میزان غمگینی، احساس شکست، عدم رضایت، احساس گناه، نارضایتی از خود، خود مقصر بینی، سطح انرژی و بدبینی را نشان می‌دهد. وی معتقد است که کتاب‌درمانی بر کاهش افسردگی خفیف مبتلایان مؤثر است و انجام پژوهش‌های کتاب‌درمانی باعث بهبود عادت مطالعه شده و با بالا رفتن سطح سلامت روان جامعه، دستیابی به اهداف بهداشت روان تسهیل می‌شود.

انواع وب‌درمانی

وب‌درمانی به دو دسته تقسیم می‌شود:

- بالینی

وب‌درمانی بالینی در پزشکی، روانپزشکی و روانشناسی بالینی مورد استفاده قرار می‌گیرد و بیشتر در مورد بیماران تحت مراقبت‌های درمانی (اعم از پزشکی و روانشناختی) کاربرد دارد و اغلب توسط روانشناسان و روانپزشکان استفاده می‌شود. وب‌درمانی بالینی به کاربرد منابع وب برای ترویج درمان و رشد به کار می‌رود.

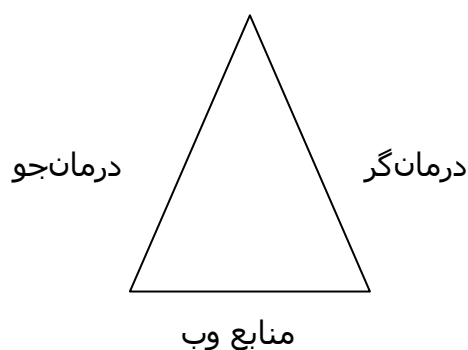
- رشد

وب‌درمانی رشد به کاربرد منابع وب مفید و خلاق در مورد کودکان و نوجوانان، بزرگسالان و سالمندان اشاره دارد و برای تمامی رده‌های سنی قابل استفاده است. وب‌درمانی نه تنها برای پرورش رشد و پیشرفت فکری به کار می‌رود، بلکه به عنوان ابزار مثبتی در بهداشت روانی مورد استفاده قرار می‌گیرد. وب‌درمانی می‌تواند به رشد و بلوغ عاطفی و فکری شخص کمک کند و سلامت روان او را تأمین نماید. وب‌درمانی رشد، نوعی خودیاری است که گاهی با مشارکت درمان‌گر انجام می‌شود. وب‌درمانی رشد توسط خود فرد با مشارکت و همکاری کتابداران، روانشناسان، روانپزشکان، مشاوران، مددکاران اجتماعی، والدین و سایر افراد علاقه‌مند به حل مشکلات شخصی دیگران قابل اجرا است (نوروزی، ۲۰۰۶).

مراحل اجرای وب‌درمانی

وب‌درمانی فرایندی تعاملی است که از سه جزء اساسی یعنی وب (منابع وب)، درمان‌گر و درمان‌جو تشکیل می‌شود (نگاه شود به تصویر ۱). درمان‌گر، منابع وب را به عنوان میانجی برای شناختن و برانگیختن عواطف، احساسات و مشکلات درمان‌جو بر می‌گزیند. این فرایند تعاملی کمک می‌کند تا درمان‌جو بر اساس سطوح احساسی، عاطفی، شناختی و اجتماعی رشد و توسعه یابد. تمرکز بر واکنش درمان‌جو به 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 منابع اطلاعاتی که به لحاظ درمانی مؤثر باشد را انتخاب می‌کند.

تصویر ۱. اجزای وب‌درمانی



چهار مرحله کتاب‌درمانی (جون، ۱۹۹۲) را می‌توان برای وب‌درمانی به کار گرفت. چهار مرحله از فرایندی که درمان‌جو در تعامل با منابع اطلاعاتی وب طی می‌نماید، عبارتند از:

۱. شناسایی یا همانندسازی^۷: 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^۸ تکمیل می‌کند.

۲. تخلیه هیجانی یا پالایش روانی^۹: در این مرحله درمان‌جو جزئیات 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 وب

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^{۱۰}: فرایند تعامل بین تضادها و مقایسه‌ها نوعی آگاهی به درمان‌جو می‌دهد که ممکن است مینا و اساس تصمیم‌گیری وی را فراهم کند. در این مرحله درمان‌جو بین خود و قهرمان اصلی داستان یا واقعه ارتباط برقرار می‌نماید و موقعیت داستان را در مورد زندگی خود اجرا می‌کند و خود را جای قهرمان اصلی داستان می‌گذارد و راه‌حل‌های ممکن را جستجو می‌نماید. درمان‌جو با قهرمان اصلی داستان و فرودهای داستان ارتباط برقرار می‌کند و دانش کسب شده جدید را در جهان واقعی در مورد خودش به کار 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.

۴. عمومیت یا جهان شمولی^{۱۱}: در این مرحله درمان‌جو متوجه می‌شود که مشکل او منحصر به فرد و حل نشدنی نیست، بلکه وی قادر است با کمک روش‌های مختلف و مؤثر بر مشکلات خود غلبه کرده و احساس انزوای خود را کاهش دهد (نوروزی، ۲۰۰۶).

در پایان دوره وپ‌درمانی، درمان‌گر مسائل را جمع‌بندی می‌کند تا به درمان‌جو کمک کند آنچه را که آموخته است تمام کند و در عمل به کار گیرد.

وینوشت و نقش آن در وپ‌درمانی

فرایند خواندن و نوشتن به عنوان یک میانجی برای شناخت پیچیدگی‌های شخصیتی به کار می‌رود. نوشتن یکی از فنون و مهارت‌هایی است که در روانشناسی همواره به کار گرفته می‌شود. در واقع، فرد با نوشتن مشکلات خود و خواندن دوباره آنچه که نوشته است بهتر به مشکل خود پی می‌برد. وینوشت (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 وینوشت، 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 وپ‌درمانی به کار گرفته شود. وپ‌درمانی می‌تواند از وینوشت‌ها 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.

بحث

وپ‌درمانی یکی از شق‌های دیگر روان‌درمانی و کتاب‌درمانی است و در واقع مکمل آنها است. متأسفانه در سرفصل دوره‌های آموزشی کتابداری، روانشناسی و علوم تربیتی در ایران به میحث کتاب‌درمانی اشاره‌ای نشده است. لذا میحث کتاب‌درمانی در ادبیات علمی ایران به‌ویژه در حوزه‌های علوم تربیتی، روانشناسی، روانپزشکی و کتابداری بسیار مهجور مانده است و در عمل چندان به کار گرفته نشده است.

اگرچه وپ‌درمانی می‌تواند یک روش مؤثر و مفید باشد اما شرط و شروطی دارد و به این معنی نیست که به عنوان نمونه یک فرد افسرده یا یک معتاد با خواندن چند منبع وپ بتواند بر مشکلات پیرامون خود غلبه کند، البته چنین تحولی دور از انتظار هم نیست. 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 وپ، روش‌های درمان آن به دست می‌آید.

نتیجه‌گیری

امروزه یکی از آسان‌ترین راه‌های ارتقای آگاهی افراد، وپ و سایر امکانات موجود در اینترنت هستند. وپ‌درمانی می‌تواند به عنوان مکمل یا یک روش فرعی به همراه سایر روش‌های درمانی موجود در روانشناسی، روانپزشکی و پزشکی در درمان و بهبود بیماران مؤثر باشد. وپ‌درمانی، سلامت تن و روان را با شناخت و درک عمیق‌تر نسبت به روان خویشتن برای افراد فراهم می‌نماید. وپ‌درمانی می‌تواند به افراد و گروه‌های اجتماعی مختلف کمک کند تا بهداشت روانی خود را تأمین نمایند و تغییرات مثبتی در طرز تفکر و اندیشه خود ایجاد کنند. در واقع، افراد با افزایش اطلاعات پزشکی خود از طریق مطالعه منابع اطلاعاتی موجود در وپ، بیشتر مراقب سلامت و بهداشت روانی خود و سایرین هستند.

منابع

- آریا، عباس و تبریزی، مصطفی (۱۳۸۲). کتاب‌درمانی. تهران: فراروان.
- 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.
- بلوچ زراعتکار، کیمیا (۱۳۸۳). تأثیر کتاب‌درمانی بر افسردگی خفیف دانشجویان دختر دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی ایران در نیمسال دوم تحصیلی ۱۳۸۳-۸۴. 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. متن کامل موجود در: <http://dbase.irandoc.ac.ir/00174/00174722.htm>
- علیزاده بیرجندی، زهرا (۱۳۸۳). کتاب‌درمانی و قصه‌درمانی برای کودکان و نوجوانان. مجموعه مقالات همایش ادبیات کودکان و نوجوانان، بیرجند: گلرو، ۱۳۸۳. ص. ۱۷۰-۱۸۰.
- عمادخراسانی، نسرين‌دخت (۱۳۷۹). خدمات عمومی کتابخانه و شیوه‌های آن. تهران: کتابدار.
- Crothers, Samuel McChord (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.

Noruzi, A. (2006). Webotherapy and Beyond. *Webology*, 3(3), editorial 9. Available at: <http://www.webology.ir/2006/v3n3/editorial9.html>

Noruzi, A. (2007). Webotherapy: Reading Web Resources for Problem Solving. *The Electronic Library*, forthcoming. Abstract available at: <http://www.noruzi.blogspot.com>

-
- ¹. Bibliotherapy
 - ². Book truck
 - ³. Webotherapy
 - ⁴. Weblog
 - ⁵. Open access journal
 - ⁶. E-book
 - ⁷. Identification
 - ⁸. Projection and introjection
 - ⁹. Catharsis
 - ¹⁰. Insight
 - ¹¹. Universalisation