

باورد درمانی در خدمت درمان بیماریها

چرا افراد مختلف در مورد رخداد های واحد، واکنش های متفاوتی از خود نشان می دهند؟

به این سؤال که همواره ذهن بشر را به خود معطوف داشته است از زاویه های مختلف می توان پاسخ داد. روانشناسان پیرو مکتب باورد درمانی، که از شعب شناخت گرائی به شمار می رود. «باور» را مهم ترین عامل تعیین نوع «رفتار» در انسان می دانند. زیرا انسان بوسیله حواس خود با دیگران و محیط پیرامونش ارتباط برقرار می کند. این ورودی و درون داد در مغز ادراک و پردازش می شود و با متر و معیاری به نام «باور» سنجیده و ارزیابی و تفسیر، انسان به صورت برون داد از خود واکنش کلامی، رفتاری، یا احساسی نشان می دهد.

* با این توضیح تغییر و اصلاح «باور» در انسان موجب تغییر یا اصلاح رفتار در او می گردد. از همین رو به خوبی می توان دید که چرا تلاش برای تغییر بعضی از رفتارهای اجتماعی مخصوصاً اگر با زور و تحکم همراه باشد گاهی نتیجه عکس می دهد: زیرا فشار بیرونی برای ایجاد یک رفتار وقتی با «باور» شخص در تضاد باشد انسان را در آن باور هرچند که غلط باشد راسخ تر می کند و رفتار متضاد در خلاف جهت فشار بیرونی را در او تقویت می کند.
بنابراین

* باور درمانی یعنی تغییر یا اصلاح رفتار به وسیله تغییر یا اصلاح باورهای شخص.

کاربرد باورد درمانی در درمان بیماریها

باورد درمانی نه تنها در درمان بیماریهای روان تنی، بلکه برای درمان بیماریهای تنی نیز می تواند مؤثر باشد و بالا بردن ظرفیت روانی و قدرت دفاعی بیماران سریعتر، بنیادی تر و حتی عدم عود و بازگشت بیماری کمک کند. زیرا بعضی از بیماران نه از خود بیماری بلکه از خوف و وحشت آن می میرند!! کلاً ترس و ناامیدی از بهبود و درمان، موجب عدم هماهنگی و همراهی آنها با پزشک می شود و حتی ضعف روحیه تأثیر داروها را بر جسم بیماران نیز کاهش می دهد.
* روانشناس باورد درمانگر می کوشد باورهای غلط بیمار را بشناسد. آنها را از پستوی ذهن بیمار بیرون بیاورد و آنها را در مقابل باورهای که می تواند واقع بینانه تر و نه لزوماً خوش بینانه تر قرار دهد. مثلاً باور به اینکه زندگی بیمار حتی در بیماریهای سخت علیرغم بیماری ادامه دارد و باید از آن به بهترین شکل بهره مند شد. از جمله شرکت در گروههایی که به بیمار انرژی مثبت میدهند. او را از نظر روانی تقویت میکنند. به جای گوشه گیری و انزوا می تواند در بهبود و تقویت روانی بیماران بسیار مؤثر باشد.

یک تحقیق در اواخر دهه ۱۹۸۰ در دانشگاه استانفورد نشان داد که مبتلایان به سرطان پیشرفته که در یک جلسه گروهی هفتگی دو ساعته مرتباً شرکت می کردند، شانس زنده بودنشان نزدیک به دو برابر کسانی بود که در چنین برنامه هائی حضور نداشتند. ما برای بقاء واقعاً به یکدیگر نیازمندیم. اما باید توجه داشت که این گونه جلسات گروهی نباید تبدیل به مجلس عزا شود، بلکه بیماران بدون اینکه واقعیت بیماری و خطر آن را انکار کنند، در عین آنکه آزادانه درباره ترس و احساسات گوناگون خود سخن می گویند سعی می کنند با استفاده از تجربیات مثبت دیگران، بیمار را در موضع امیدوار کننده ای قرار دهند.

* * *

فراموش نکنیم که ما بسیاری از باورهایمان را آگاهانه انتخاب نکرده ایم، بلکه گاهی این باورها از طرف والدین، همکاران، دوستان یا محیط به ما تحمیل شده است. ما گاهی اعتقادات دیگران را باور خود تلقی می کنیم. و بدتر از آن بعضی باورشان را حیثیت خودشان می دانند و برای تغییر حتی از گفتگو و تفکر درباره آن مقاومت می کنند.

مثلاً باور عمومی که بعضی از بیماریهای خاص را لا علاج و مترادف مرگ می دانند باور غلطی است. زیرا در عمل بسیاری را دیده ایم که علیرغم ابتلا به این بیماریها بیماران به عمر طبیعی رسیده اند و پایان زندگیشان نیز دشوارتر از دیگران

نبوده است. باور به اینکه، در هر لحظه باید از حداکثر سلامتیمان استفاده کنیم بدون اینکه برای زندگی کردن منتظر شرایط دست نیافتنی سلامت کامل باشیم، برای میلیونها نفر راهی است بسوی کشف زندگی بهتر، بهتر از آنچه که در ذهن می گنجد.

* * *

برای ایجاد باور جدید و مناسب تلقین و تکرار و ذکر جمله مثبت با معنی و توجه و تعمق به معنای آن، به ویژه اگر ریشه در اعتقادات بنیادین فرد داشته باشد، بهترین و نزدیکترین راه به شمار می رود. ایمان به خداوند و قرار گرفتن در پناه حمایت و امیدوار بودن به یاری او، باور مثبتی است که در سخت ترین شرایط با تقویت روحیه به کمک ما می آید. این تکیه گاه را هرگز از دست ندهیم.

در پناه خداوند و به امید یاری او

انتشارات مکتب پناه

خرداد ۱۳۷۷