

## تعریف و تاریخچه خودشفابخشی

خودشفابخشی در فرهنگ لغت به معنای توانایی التیام بخشی و شفابخشی خویش است و به نقشی که خود فرد در بهبود بیماری یا حل مشکل خود ایفا می کند، اشاره دارد.

اصطلاح خودشفابخشی در دهه های اخیر به طور متناوب توسط نظریه پردازان و روانشناسان مختلف به طور پراکنده به کار برده شده است ولی تعاریف خودشفابخشی در رویکردهای مختلف متفاوت است.

هانس سلیه (۱۹۷۹) در رابطه با رویکرد خودشفابخشی با تأکید بر مفهوم تعادل حیاتی معتقد است که سیستم نمی تواند به حالت اولیه خود بازگردد، اما همواره با یک وجود متفاوت و جدید بر روی پیوستار سلامتی در حال تغییر و تکامل است، (کاظمیان و همکاران، ۱۳۹۰).

کلارک<sup>۱</sup> (۱۹۸۱) فن گفتگوی درونی را به عنوان رویکردی خودشفابخش معرفی کرده است. گفتگوی درونی استفاده از حالتی تأملانه است که بیمار با ناصح درونی خود مشورت می کند. پس از تمرین ریلکسیشن<sup>۲</sup>، ناصح درونی فراخوانده می شود و از او خواسته می شود، به فرایند بهبودی کمک کند. اعتقاد بر این است که ناصح درونی همه دلایل عدم تعادل نظم درونی را می داند و می تواند به فرایند تعادل بخشی مجدد کمک کند. با درگیر ساختن ناصح درونی در گفتمان، فرد درمی یابد که چرا عدم تعادل وجود دارد و چگونه آن را برطرف کند و به این ترتیب از نقش منفعل به نقش فعال پیش می رود. به نظر کلارک مفاهیم کلیدی این الگوی متافیزیکی عبارتند از: (۱) فرایند شهودی، فطری (۲) ایده تعادل و هارمونی (۳) عمل تعادل بخشی مجدد (۴) حالت مراقبه (۵) جنبه خودتوانبخشی. به عنوان یکی دیگر از عوامل خودشفابخش، می توان از آگاهی یاد کرد.

جاکوبز<sup>۳</sup> (۱۹۸۹) معتقد است که آگاهی به خودی خود، شفابخش است. انسان ها بدون آگاهی از ابزار لازم برای تغییر شخصیت برخوردار نیستند. آنها با کسب آگاهی توانایی آن را دارند که با قسمتهای انکار شده ذهنیت خود روبرو شوند، آن را قبول کرده و به طور کامل تجربه کنند. آنها می توانند یکپارچه و کامل شوند و مسئولیت امور خود را نیز برعهده گیرند. جاکوبز معتقد بود این آگاهی در موقعیت برخورد صادقانه بین مراجع و درمانگر یا در بستری از رابطه من، تو نمایان می شود.

سگال<sup>۴</sup> (۱۹۹۸) برای اولین بار خودشفابخشی را به صورت علمی تعریف کرد. سگال (۱۹۹۸) نیروی خودشفابخشی را با نیرومندی و قدرت اثرگذاری باورها توضیح می دهد؛ وی می گوید: خودشفابخشی یعنی داشتن قدرت یا توانایی التیام

<sup>۱</sup> Klark

<sup>۲</sup> Relaxation

<sup>۳</sup> Jacobs

<sup>۴</sup> Segal

بخشی با بهره‌گیری از نیروهای ذاتی از طریق باور. خودشفابخشی از نظر سگال تجربه‌ای فردی و منحصر به فرد است. فرایندی فعال که مراجعین، مسئولیت سلامتی خود را بر عهده می‌گیرند و می‌توانند خوددرمانی و خودتشخیصی را انجام دهند (خدابخشی کولایی و همکاران، ۱۳۹۵). یکی از بزرگترین چارچوب‌های ادبیاتی مربوط به خوددرمانی در طبقه خودتوانمندسازی؛ به معنای عمل کمک فرد به خویشتن و روابط خویش، بدون وابستگی به دیگران یافت می‌شود. از جمله مواردی که برای این هدف می‌توان از آنها نام برد عبارتند از: کتاب‌ها، دوره‌های آموزشی، پناه بردن به دعا و نیایش و تصویرسازی. در واقع این بعد درون فردی مفهوم خودشفابخشی است. پنج اصل مهم خودشفابخشی و سلامتی سگال عبارتند از: ۱- رژیم و تغذیه، ۲- گیاهان و مکمل‌ها، ۳- ورزش و طب سوزنی، ۴- شیوه زندگی و محیط زیست و ۵- توجه به ذهن و روح (نی، ۲۰۰۸).

به نظر سگال، فرد با یادگیری این مفاهیم و شیوه‌ها، ابزار قدرتمندی برای حفظ و بازگرداندن سلامت مطلوب خود به دست خواهد آورد. در این صورت قدرت افزایش سلامتی و بهزیستی فرد در دست خود اوست. با استفاده از این اصول جهان شمول مشابه، که عملکرد هماهنگ جهان را تضمین می‌کنند، می‌توان انرژی حیاتی را تقویت کرد و تعادل داخلی لازم برای زندگی شاد را ایجاد نمود. بنابراین با فعال کردن توانایی‌های خودشفابخشی، می‌توان به کیفیت بالاتر زندگی و شادی بیشتر دست یافت. علاوه بر این، بر اساس رویکرد خودشفابخشی، بدن انسان نیروی جاذبه قدرتمندی را در امتداد امید تجربه می‌کند. به همین دلیل امید بیمار، سلاح مخفی پزشک است. امید، داروی مخفی در هر نسخه است (نی، ۲۰۰۸).

مک لی (۲۰۰۳) مفهوم خودشفابخشی را در خانواده درمانی از بعد میان فردی، چنین تعریف می‌کند: فرایندی طبیعی که از درون خانواده برمی‌خیزد و تعادل را به سیستم باز می‌گرداند. تجربه‌ای فردی و منحصر به فرد از فرایندی فعال که مراجعین، مسئولیت سلامتی خود را بر عهده می‌گیرند و می‌توانند خوددرمانی و خودتشخیصی را بدون تلاش آگاهانه انجام دهند. در همین رابطه می‌توان از میان رویکردهای روان‌درمانی امروزی از رویکرد میلان و رویکرد راه حل محور یاد کرد که معتقدند فرد خود مشکل را به وجود آورده و خود نیز می‌تواند با تکیه بر توانمندی‌های خویش آن را حل کند این رویکردها بر شناخت فرد تأکید دارند. درمانگران راه حل محور معتقدند افرادی که برای درمان مراجعه می‌کنند توانایی بروز رفتارهای مؤثر را دارند، اما قابلیت اثرگذاری آنها به وسیله طرز تفکر منفی شان مسدود شده است.

لوییزو، پترسون، کارلسون، ولف، و التوموس (۲۰۱۰) برنامه خودشفابخشی خاصی را برای زنان مبتلا به سرطان سینه طراحی و اجرا کردند و نتایج اثربخشی آن را بسیار مفید گزارش دادند. برنامه خودشفابخشی این گروه شامل

سه حوزه انجام تمرینات مراقبه ای روزانه، استفاده از تکنیک های کاهش استرس فکری و عملی و راهبردهایی برای بهبود کیفیت زندگی بود.

آنچه گفته شد اشاره ای کوتاه به مطالب خودشفابخشی در نظریات روان شناسی بود؛ اما خودشفابخشی<sup>۱</sup> (کدهای شفابخش) که در این کتاب مد نظر قرار گرفته است با رویکردهای قبلی متفاوت است.

خود شفا بخشی یکی از رویکردهای جدید است که به طور رسمی توسط لوید و جانسون<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) در آمریکا، تحت عنوان کدهای شفابخش ارائه شده و شامل مهارت های خاطره یابی، شناخت ویژگی های شخصیتی مشکل آفرین، کاهش اقدامات زیان بخش، مهارت های خودآرام بخشی، دعا و تمرینات کدهای شفابخش برای ایجاد تعادل در سطح انرژی سلولی، کاهش استرس های فیزیولوژیک، افزایش سیستم ایمنی بدن و افزایش آرامش و رفتارهای خردمندانه است. در این رویکرد به ۲ سوال متفاوت پاسخ داده می شود: ۱- انسان تنها مخلوقی است که به او قدرت تفکر و عقل داده شده، پس چرا آگاهانه و خردمندانه رفتار نمی کند؟ ۲- چرا بیماری های جسمانی علیرغم پیشرفت های پزشکی به شدت رو به افزایش و ناتوان کننده شده اند؟ لوید، جانسون و لیپتون (زیست شناس سلولی - مولکولی) معتقدند ۹۵ درصد از تمام مشکلات فیزیکی و غیر فیزیکی از استرس سرچشمه می گیرد؛ استرس های موقعیتی و استرس های فیزیولوژیک.

استرس های موقعیتی استرس هایی هستند که منبع مشخصی دارند، عمدتاً بیرونی بوده و قابل تشخیص هستند، ولی استرس های فیزیولوژیک استرس های درونی، ناآشکار و مخفی هستند که توسط خاطرات سلولی مخرب ایجاد و برانگیخته می شوند. این نوع استرس باعث بروز بیماری و ناخوشی هایی می شود که بر اساس شرایط و وضعیت بیرونی فرد نیست، (که بتوان آن را تغییر داد) بلکه استرس پنهانی و بسیار عمیقی است که در واقع در درون بوده و کاملاً از وضعیت فعلی افراد مستقل است. در واقع تغییر وضعیت و برطرف کردن امور تنش زا (استرس های موقعیتی و بیرونی) که تاکنون مورد توجه روانشناسان قرار گرفته، ممکن است تاثیر کمی بر روی این استرس (استرس فیزیولوژیک) داشته باشد. استرس فیزیولوژیک باعث می شود که سیستم عصبی خود مختار از حالت تعادل خارج شود، در این وضعیت تعادلی بین حالت، جنگ و گریز در سیستم عصبی با حالت عادی یا آرامش وجود ندارد. لوید (۲۰۱۴) معتقد است، علت وجود استرس فیزیولوژیک در بدن "خاطره (حافظه) سلولی مخرب" است. خاطره سلولی مخرب، خاطره ای است که در تمام سلول های بدن ذخیره شده است و موجب کاهش انرژی سلولی و ایجاد استرس در بدن می شوند. لیپتون<sup>۳</sup> (۲۰۱۴) محقق و زیست شناس سلولی - مولکولی علل استرس فیزیولوژیک را الگوهای انرژی ناسالم سلولی، ترس های بی مورد، تصاویر و باورهای نادرست و دروغینی می داند که در بدن و ذهن ذخیره شده اند. این باورها و تصورات غلط در خاطرات سلولی باعث می شوند که افراد شرایط کنونی خود را به اشتباه، به عنوان تهدید تلقی کنند،

<sup>۲</sup>. Self- Healing  
<sup>۳</sup>. Loyd & Johnson

<sup>۱</sup>. Lipton

در صورتی که در واقعیت هیچ تهدیدی وجود ندارد و این تفسیر اشتباه از شرایط فعلی سبب فعال شدن ناسالم سیستم "جنگ یا گریز" در مغز می شود. تداوم استرس فیزیولوژیک باعث باعث آشفتگی روانی، بروز اختلالات روانی و نهایتاً ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن می شود. علاوه بر موارد قبلی هنگام استرس فیزیولوژیک بخش پره فرونتال، قشر مخ (کرتکس) کم فعالیت و بخش های عاطفی و هیجانی دچار افزایش فعالیت می شوند و بنابراین فرایند حل مسئله، استدلال منطقی و برنامه ریزی و قضاوت صحیح (دقیقا عواملی که در تفکر خردمندانه نقش مهمی دارند) نیز کاهش می یابد.

لوید و جانسون (۲۰۱۶-۲۰۰۸) معتقدند در بیماری های مختلف وجود احساس های منفی و دروغ های باور شده ناشی از خاطرات سلولی مخرب موجب عدم تعادل روانی و عدم تعادل غیر ارادی در دستگاه عصبی خود مختار می شود و سیستم ایمنی بدن را در مقابله با بیماری ها ضعیف می کند، در نتیجه وجود خاطرات سلولی مخرب می تواند علاوه بر ایجاد اختلالات مختلف روانی مانند؛ کینه جویی، خودشیفتگی، ناتوانی در کنترل خشم، ترس های غیر منطقی، افسردگی، وسواس، طرد و خشونت، پایین بودن عزت نفس، بدبینی، ایده آل گرایی، ناتوانی در کنترل تکانه، اعتیاد، اهمال کاری، اضطراب و پریشانی، اقدامات زیان بخش، کاهش عملکرد منطقی و ارتباطات مخرب منجر به بروز اختلالات جسمانی از جمله سرطان، ام اس و بیماری های مزمن بدنی را نیز به دنبال داشته باشد. لوید معتقد است که، ریشه یابی تمام مشکلات و خاطرات مخربی که افراد در زندگی خود با آن ها مواجه هستند، مربوط به یکی و یا بیشتر از دوازده گروه ذیل می باشند: گروه اول: کینه جویی، گروه دوم: اقدامات زیان بخش، گروه سوم: باورهای غلط، گروه چهارم: نفرت و خودخواهی، گروه پنجم: غمگینی و پریشانی، گروه ششم: اضطراب و ترس، گروه هفتم: خشم، ناامیدی و نابردباری (بی صبری، ناشکیبایی)، گروه هشتم: طرد کردن و خشونت، گروه نهم: احساس و استنباط به اندازه کافی خوب نبودن، گروه دهم: تحت کنترل درآوردن و ایجاد محدودیت، گروه یازدهم: غرور ناسالم، تکبر و تصویر بازدارنده، و گروه دوازدهم: از دست دادن کنترل.

تمرکز این رویکرد درمانی بر تلاش فرد جهت درمان خاطرات مخرب سلولی یا همان حافظه پنهان و ریشه یابی علل استرس فیزیولوژیک در ویژگی های شخصیتی علاوه بر شرایط محیطی است. در این درمان بر تعالی معنوی، داشتن سبک زندگی سالم، اصلاح گفتگوهای درونی، اصلاح ترس ها و باورهای ناسالم، مراقبه، دعا و انجام تمرینات خاص کدهای شفا بخش تاکید شده است (لوید و جانسون؛ ۲۰۱۰).

تحقیقات نظریه پرداز این درمان جدید، دکتر الکساندر لوید از سال ۲۰۰۱ شروع شده ولی ارایه رسمی نظریه در آمریکا در مرحله اول در سال ۲۰۱۰ و در مرحله دوم در سال ۲۰۱۶ ارایه شده است. ارایه دهنده این نظریه درمانی دکتر لوید متخصص در روان شناسی و طب مکمل در آمریکا است و توسعه این نظریه با همراهی بن جانسون متخصص سرطان و بروس لیپتون متخصص زیست شناسی سلولی و مولکولی دانشگاه استنفورد پس از ۱۰ سال تحقیق و بررسی صورت

گرفته است. جانسون مدیر موسسه سرطان، از این روش ابتدا برای درمان بیماری لوگرینگ برای خودش و سپس برای بهبود یا توقف روند سرطان برای بیمارانش به نحو موفقیت آمیزی استفاده و آن را تایید کرده است. لیپتون پس از انتشار تحقیقات خود در مورد اثرات زیان بار و تلقینی داروها و نقش باورهای ناسالم و دروغ های باور شده به ترویج

این روش با استناد به بیولوژی باورها پرداخته و به شدت از آن حمایت می کند. لیپتون در کتاب *The Biology Of Belief*<sup>۱</sup> بیان کرده است که: این ژن ها و هورمون ها و انتقال دهنده های عصبی نیستند که بدن و ذهن ما را کنترل می کند؛ خاطرات سلولی ما بدن و ذهن ما و در نتیجه زندگی ما را کنترل می کنند. افکار مثبت تنها زمانی که آن ها در هماهنگی با برنامه های ناخودآگاه قرار دارند، تاثیر زیادی بر رفتار و ژن ها دارند. افکار منفی نیز یک اثر شدید مشابه دارند. هنگامی که ما پی می بریم که چگونه این باورهای مثبت و منفی بیولوژی ما را کنترل می کنند، می توانیم از این دانش برای ایجاد یک زندگی پر از سلامتی و شادی استفاده کنیم اما این امر میسر نمی شود مگر با درمان خاطرات سلولی مخرب.

تا کنون این درمان در بیش از ۵۰ ایالت امریکا و ۱۰۰ کشور دنیا مورد استفاده قرار گرفته است. این درمان تمام ۵ بعد انسان شامل بعد جسمانی؛ روانشناختی، اجتماعی-ارتباطی، بعد معنوی و اخلاقی را در بر می گیرد.

در بعد جسمانی اصلاح سبک زندگی سالم یا توصیه های یک زندگی متعادل با شناخت و کاهش عادات غلط و اقدامات زیان بخش، اصلاح الگوی خواب و تنظیم خوراک، خوردن - نوشیدن، تنفس، ورزش و همچنین تفریح- مسافرت- نظافت و بهداشت روانی و عقلانی مورد توجه قرار گرفته است.

در بعد روانشناختی، همبستگی بین بیماری های روانی و جسمانی را با توجه به ۹ کد اصلی شفا شامل؛ اثرات عشق، شادمانی، آرامش، بردباری، احساس ارزشمندی، مهربانی، تواضع، و خویشتن داری مورد توجه قرار می دهد.

در بعد اجتماعی-ارتباطی مدیریت هیجانات و ارتباطات و خود مراقبتی در مقابل آسیب های جسمی و روانی مورد توجه قرار گرفته است.

در بعد معنوی؛ هدفمندی معنوی زندگی مبتنی بر تعالی معنوی، ارتباط با خالق، به او سپاری و رها سازی و نیایش و هم چنین حذف ویژگی های شخصیتی نا سالم مثل کینه جویی؛ حذف اقدامات زیان بخش و شناخت و کاهش صفات مخرب و نیز بر ایجاد فضیلت های سالم تمرکز دارد.

در بعد اخلاقی به بررسی و درمان عادات ناسالم در رابطه با خود و دیگران و شناخت و بهبود ویژگی های غیر اخلاقی می پردازد.

<sup>۱</sup>. این کتاب به فارس تحت عنوان؛ زیست شناسی باورها ترجمه شده است.

هدف نهایی این درمان افزایش آرامش افراد با آموزش و تمرین مهارت های خاطره یابی، خود یاری در جهت کاهش پاسخ های غیر ارادی به ترس غیر منطقی و توقف فعالیت سیستم جنگ و گریز مغز (مطابق نظریه پیتر لانگ و ادنا فوآ

و مایکل کزاک) است. در این درمان از یافته های مکاتب روانکاوی، رفتاری و شناختی و زیستی -عصبی استفاده شده است.

بخشی از کتاب شفا در اتاق درمان (دکتر زهره لطیفی عضو علمی گروه روان شناسی دانشگاه پیام نور - مهدی مروی) (راهنمای روان شناسان و مشاوران برای کاربرد رویکرد خودشفا بخشی برای درمان، ۱۳۹۹)

[www.marvi5.ir](http://www.marvi5.ir)  
[www.selfhealings.ir](http://www.selfhealings.ir)



جهت خرید کتاب "شفا در اتاق درمان" به لینک زیر مراجعه فرمایید:

[www.marvi5.ir](http://www.marvi5.ir) / کتب-دانشگاهی