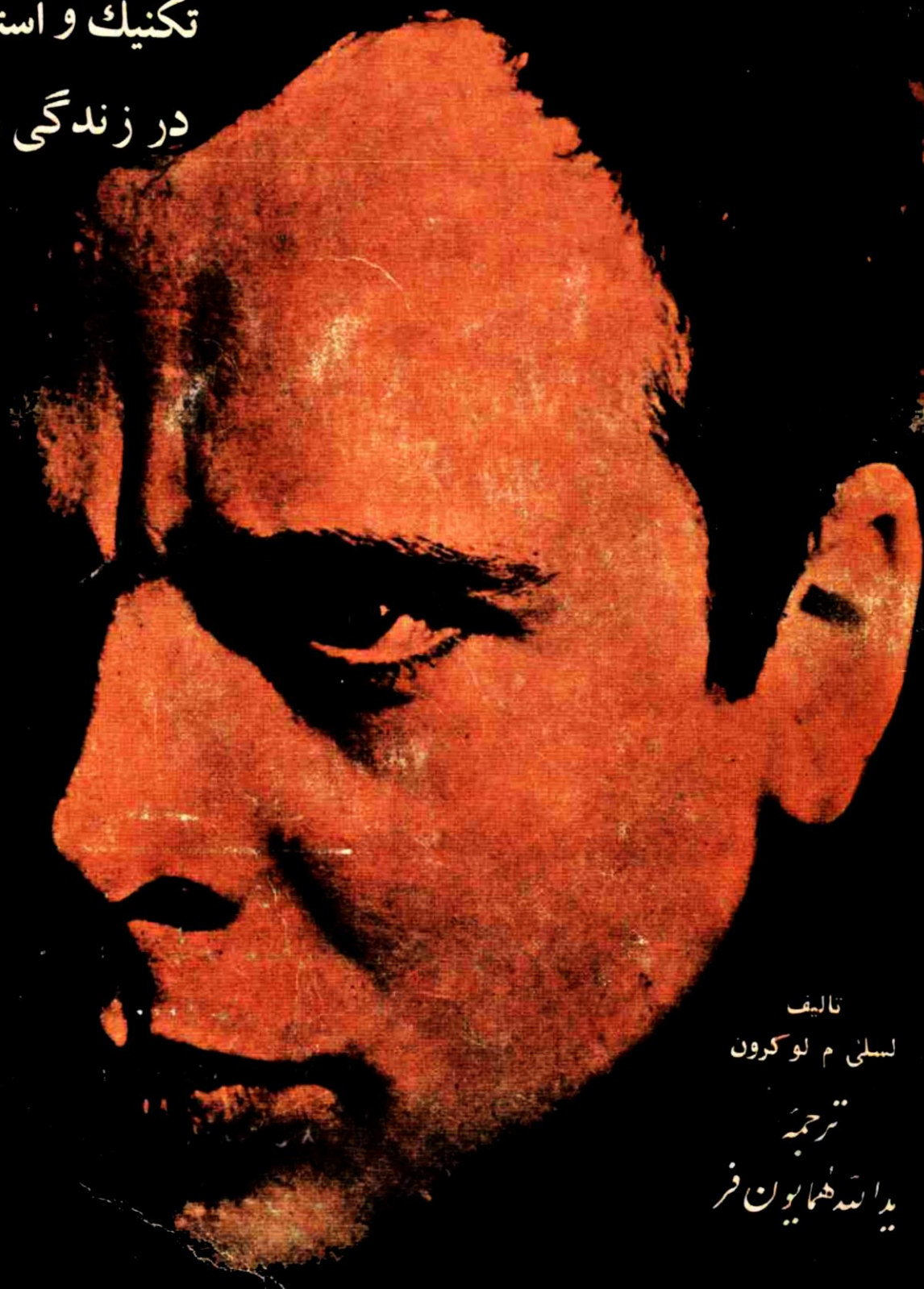


اتنوتیزم

(خود هینوتیزم کردن)

تکنیک و استفاده آن

در زندگی روزمره



تالیف

لسلی م لوکرون

ترجمه

یدالله‌هایون‌فر

مشخصات کتاب

- نام کتاب : اتو هیپنوتیزم
ترجمه : یدالله همايون فر
تیراژ : ۵۰۰۰ جلد
چاپ : احمدی
نوبت چاپ : دوم - زمستان ۶۸
ناشر : انتشارات سیروس

اتومستیزم

«خود هیپنوتیزم کردن»

تکنیک و استفاده آن در زندگی روزمره

تالیف

لسلی. ۲۰. لوکرون

ترجمه

یدالله‌هایون‌فر

فهرست مطالب

صفحه

۱۱

مقدمه : از دکتر ناصرالدین صاحب الزمانی

۱۵

گفتار مترجم

۱

پیشگفتار

آیا میتوان حقیقتاً خود را شخصاً معالجه کرد
استفاده از روش خوددرمانگری
هدف معینی را برای خود در نظر بگیرید و به آن وفادار بمانید
سعی کنید از تمامی مندرجات این کتاب استفاده کنید

۷

فصل اول - آنچه باید از روان ناخودآگاه بدانید

زیر بنای خودآگاهی
نوشته خود نگار (اتوماتیک)
روان ناآگاه يك ماشین محاسبه الکترونیکی است
شعور باطن مکانیسم بدن را کنترل میکند
شعور باطن ویا روان ناخودآگاه چگونه فکر و یا قضاوت میکند
آنچه باید از روان ناآگاه بدانیم
ارتکاب خطا و خود کیفر دادن
وظیفه خاطرات ما
حافظ و حامی ما خودآگاهی مرکزی است
خودآگاهی مرکزی حافظ و حامی ما است
خلاصه فصل

۲۲

فصل دوم - تماشای مستقیم با روان ناآگاه

روانکاوی چیست
مظاهر دیگری از نوشته خودنگار
طرق دیگر برای تماس مستقیم با آگاهی مرکزی
روش پاندول
رویه حرکات انگشت
چگونه باید از ضمیر ناآگاه خود پرسش کنیم
طرق دیگر پژوهش و بازبینی
چگونه نوشته خودنگار را باید گسترش داد
خلاصه فصل

۴۰

فصل سوم - هیپنوتیزم (خواب تلقینی) در تخریق العاده ای است در بهبودی

هر بیماری

تصورات غلطی که توده مردم نسبت به هیپنوتیزم دارند
چهار خطراتی ممکن است هیپنوتیزم در برداشته باشد
چرا هیپنوتیزم بیش از این مورد استفاده پزشکان واقع نمی شود
چند خاصیتی از هیپنوتیزم
شما بکرات خودتان را به خواب هیپنوتیزم فرو برده اید
خلاصه فصل

۵۴

فصل چهارم - خود هیپنوتیزم کردن یا (خواب تلقینی بخود) کلید يك

زندگی شکوفان است

طریقه خود هیپنوتیزم کردن
چگونه عمق خواب هیپنوتیزم را اندازه گیری کنیم
بیدار که میشوید راحت و سر حال باشید
طریقه تمرین تلقین بخود و مفاهیم حاصله از آن
تست اول . بلند کردن دست
تست پلکهای چشم و دستهای بهم پیوسته
تلقین برای خود هیپنوتیزم کردن
چند فایده خود هیپنوتیزم کردن
چگونه يك خانم دبیر از خود هیپنوتیزم کردن استفاده فراوانی برد
استفاده از روش بازگشت جزئی به سن ذهنی

يك مكانيسم تازه‌ای با اغوای شفاهی در تسهیل و تسریع بخود هیپنوتیزم
خلاصه فصل

فصل پنجم - چگونه تمرین در تلقین بخود میتواند حیات شما را گلباران کند ۷۷
تلقین بخود و پژوهشهای پزشکی
اصولی را که برای ایجاد تلقین باید پذیرفت
مقررات دیگری راجع به اصول تلقین
روش امیل کووه
خلاصه فصل

فصل ششم - برای يك زندگی بدون اختلالات عاطفی و هیجانی ۸۸
چند دستور و عقیده فروید
ایوان پاولف و بازتاب شرطی
استفاده از تلقینات در معالجات پزشکی
هفت عامل معمول به که مسبب اختلالات و بیماریهای عاطفی هستند
مبارزات درونی
اثر تلقین
اثر حرف در زندگی ارگانیک
خود دگر بینی و یا ایجاد شخصیت دیگران در خود
احساس خود کیفرداد یا خود آزاری (ماسوشیسم)
تجربیات گذشته
خلاصه فصل

فصل هفتم - يك روح بیمار در يك جسم بیمار ۱۱۶
مواردی که باخود درمانگری مغایرت دارد
اضطراب و خستگی شدید
منفی بافی (نگاتیویزم)
احساس خود کم بینی
ناپختگی و نارسائی
بیماریهای روانتنائی (پسیکوسوماتیک)
خلاصه فصل

فصل هشتم - ارزش فکر مثبت و محسنات رلاکس و وانهادگی سالم ۱۳۷

آیا همیشه منفی فکر میکنید ؟
 چگونه ما دستخوش ترس و وحشت میشویم
 دشمنی و غضب
 حرمان
 احساس گناه
 دهشت
 حسادت و آرزوی دیگران داشتن
 وانهادگی و رخوت « ریلاکسیشن »
 چگونه این وانهادگی را در خود ایجاد کنیم
 استفاده عملی از متد وانهادگی وریلاکس
 تنفس عمیق (دیافراگماتیک)
 یوگا و سلامتی شما
 خلاصه فصل

۱۴۹ فصل نهم — چگونه بتوان به احساسات خود کم‌بینی و رنج تهی‌دستی تسلط یافت
 آیا از يك نقصان بدنی رنج می‌برید و آیا بدشکل و بی‌قواره هستید
 يك نقص عضو نباید شما را در چهاردیوار احساسات خود زندانی کند
 تلقینات بجا و بموقع برای شما هیکل متناسبی بیار می‌آورد
 دوشیزه‌ای که نمی‌خواست زن بماند
 احساس خود کم‌بینی از زمان طفولیت توسعه پیدا میکند
 يك تصور جبری عجیب که با موفقیت بهبود یافت
 احساس حقارت مالی و مداوای آن
 چگونه بر شهوت قمار فایق شویم
 آیا هدفهای شایسته و ارزنده‌ای در خود سراغ دارید ؟
 چگونه بر احساس خود کم‌بینی و حس حقارت مالی فایق شویم
 ترازنامه محسنات و معایب شما
 خلاصه فصل
 ترازنامه مشخصات خصلتی و جسمانی

۱۴۶ فصل دهم — مبارزه با درد و عادات منموم
 آنچه برای ترك سیگار باید اقدام کنید
 روشی که نتیجه خوب داده است

مبارزه بر علیه درد و رنج
يك درس روانی كه بوسیله يك دامپزشك داده شد
با تمرین متوالی يك آزمایش ساده میتوان درد را تخفیف داد
هیپنوتیزم داروئی یا بیهوشی هیپنوتیکی (ناركوز هیپنوتيك)
درد غالباً انگیزه های روانی دارد
خلاصه فصل

فصل یازدهم - معالجات بیماریهای عاطفی ۱۹۱

بیماریها ممكن است قدرت تدافعی داشته باشند
اقدامات ایمنی در معالجات خود درمانگری
یادآوری هفت عامل اصلی اختلالات عاطفی
چگونه بر مشکل دوره آشفتگی و بحران فائق شوید
غلبه بر بیهوشی
ترس ممكن است علت بیهوشی باشد
معالجات خود درمانی انگیزه بیهوشی را از بین میبرد
خلاصه فصل

فصل دوازدهم - مبارزه بر علیه تجسمات وحشتناك و هراس انگیز (فوبی) ۲۱۱

حالا ببینیم فوبی ها چگونه گسترش پیدا میکنند
چگونه باید از فوبی رهائی یافت
در جستجوی حوادث دهشتناك
چگونه مقاومت ضمیر ناآگاه خود را درهم بشکنید
ترس از پرواز یا سوار شدن به هواپیما
خلاصه فصل

فصل سیزدهم - بدون رژیم میتوانید همیشه جوان و باریك اندام بمانید ۲۲۳

با این کیلو های وزن اضافی چه باید کرد ؟
اصولاً چرا باید در غذا زیاده روی کرد
شما احتیاج به رژیم ندارید
انگیزه لاغر شدن را یادداشت کنید
اعتیاد به تغذیه خود را تغییر دهید
حبله ای با بیرق قرمز

سایر اختلالات هاضمه
دل بهم خوردگی و مداوای آن
پیوست
خلاصه فصل

۲۴۸ فصل چهاردهم - دیگر سردرد نخواهید داشت
در صداع ها ممکن است خصائل و منشهای خانوادگی مستتر باشد
طرق مداوای چنین درد ها
سردرد های مختلف
معالجه خود درمانی در سردردهای مزمن
چگونه آقای جان از سردرد مزمن در رنج بود
خلاصه فصل

۲۵۲ فصل پانزدهم - کلید نیک بختی در روابط جنسی
حکایت بانویی که از عادات ماهانه دردناک پیوسته در عذاب بود
اما یک سال بعد
زن سردمزاج و مرد عنین
زنی که تصور میکرد عقلش را از دست داده
مداوای مشکلات روابط جنسی
مشکلات روابط جنسی مردها
مانع درونی مهار جنسی و انگیزه آن
برای یک تعادل عاطفی چه باید کرد
کبر سن و علاقه رابطه جنسی
یک تکنیک برای مرد عنین
خلاصه فصل

۲۷۱ فصل شانزدهم - چگونه از آلرژی های مختلف رهایی یابید
آلرژی و علت های آن
واکنش آلرژی در مقابل گل سرخ تصویری
خانمی که مدام سرفه های سبک میکرد (سینه صاف کردن)
آسم و طرز معالجه خود درمانی
آسم یک قسم آلرژی است
موقعیت یک روانپزشک مبتلا به آسم

حوادث ناشی از تولد و علل بیماریها

يك نظر کوتاه روی آلرژی

پوست

چگونه بیماری شدید زنی بنام بتی معالجه شد

خلاصه فصل

۳۹۱

فصل هفدهم - خود درمانگری برخی از بیماریهای متداوله

يك پژوهش و يك خودآگاهی همیشه لازم نیست

آرتريت و راه غلبه بر آن

چرا (كارن) به بیماری آرتريت گرفتار شد

موارد دیگر آرتريت و بورسیت (ورم کیسه یا غضروف جنب مفاصل،)

تورم دیسکهای ستون فقرات و درد کمر

تورتیکولیس یا انقباض عضلات گردن

زنی که از خجالت سرش پائیس افتاده بود

خلاصه فصل

۳۰۴

فصل هیجدهم - قدرتی که شما در اختیار دارید

مداوای خواننده‌ای که حس سامعه خود را از دست داده بود

تکرار روش معالجات خود درمانی

تهیه مقدماتی نیکو برای اولین گام در معالجات خود درمانگری

اکنون چگونه این برنامه را برای خود تنظیم کنیم

برای تنظیم برنامه

پیش بینی های امنیتی را از یاد نبرید

فهرست لغات علمی

مقدمه

از: دکتر ناصرالدین صاحب الزمانی

هیپنوتیزم واقعیت است ؟ یا افسانه ؟
خرق عادت است ؟ یا پدیده‌ای عادی ؟
جدی است ؟ یا وسیله‌ی تفریح و شعبده‌بازی ؟
سودمند است یا زیانمند ؟
آموختنی است یا ناشی از استعدادی استثنائی ؟
سهل است یا دشوار ؟

پرهزینه است ، یا ارزان ؟ و ده‌ها پرسش دیگر که در اثری مفصل‌تر باید به‌طرح و پاسخ آنها پرداخت . پاسخ کوتاه آنکه : هیپنوتیزم ، واقعیت است . با وجود شگفت‌انگیزی بسیار ، پدیده‌ای عادی است : هر چند می‌تواند وسیله‌ی تفریح و جلب توجه قرار گیرد ، کیفیتی کاملاً علمی و جدی است . رویهم‌رفته سودمند است ، اگرچه مانند هر کار ، ابزار اسلحه‌ها را داروی دیگری می‌تواند مورد سوءاستفاده قرار گیرد ، و گه‌گاه نیز فاجعه‌بار آورد . همچنین نیز آموختنی است ، و به‌استعدادی استثنائی نیازی ندارد . سهولت ، با صرف اندک وقت ، و هزینه و علاقه و همت ، می‌توان آنرا فرا گرفت .

هیپنوتیزم : از ریشه‌ی یونانی HIPNOTIKOS به‌معنی خواب‌کردن گرفته شده است ، و معنی اصطلاحی آن : حالت شبه خوابی است که با تمرین و بطور مصنوعی در دیگران می‌توان آنرا ایجاد کرد . بدین ترتیب ،

هینوتیزم‌کننده را ممکن است «خوابگر»، و شخص هینوتیزم شونده را، «خوابرو»، یعنی کسی که بر اثر تلقین، بخواب می‌رود، نامید.

هینوتیزم، پدیده‌ای است که از دیرباز شناخته شده. در مصر باستان، در معابد، و حتی بخاطر درمان بیماران، و تسکین درد ایشان، بکار می‌رفته است.

در یونان باستان هم آنرا می‌شناخته‌اند، و از آن استفاده می‌کرده‌اند. در آغاز مسیحیت نیز، پاره‌ای از راهبان مسیحی آنرا می‌شناخته و بکار می‌برده‌اند، و گاه آرامش، و گسترش ذهنی حاصل از خلسه‌ی آنرا، نتیجه‌ی تابش نور مسیح می‌انگاشته‌اند. لیکن اندک اندک، بر اثر مشاهده‌ی دعوی‌های خود خدایان، و سوءاستفاده‌های بسیاری از خوابگران خودپرست، کلیسا در برابر هینوتیزم، جبهه‌گرفت، و آنرا در ردیف سحر و جادو، از اعمال ممنوع شیطانی شمرد.

تاریخ جدید هینوتیزم، از زمان «فرانتس مسمر» (۱۸۱۵ - ۱۷۳۴)، پزشک آلمانی آغاز گشت که مدتها بنام او، بعنوان «مسمریسم»، و یا بنابر تعریف او، «مانیه تیسیم» یعنی مغناطیس حیوانی خوانده شد. توجهات مسمر از هینوتیزم، و بویژه روش پرترشیفات و پرطمطراق او در استفاده از آن، موجب گمراهی‌های بسیار، و مواجهه با مخالفت جامعه‌ی پزشکی زمان وی واقع گردید. تا جائیکه روش وی را محکوم کردند، و او خود سرانجام، پس از منع رسمی از پرداختن بدان، در گمنامی و تنگدستی، زندگی را بدرود گفت.

بیست و پنج سال پس از مرگ مسمر، یعنی در سال ۱۸۴۰، یک پزشک انگلیسی بنام «جیمز برید» (۱۸۶۰ - ۱۸۹۵)، به تحقیق در کار مسمر پرداخت، و بدان نام هینوتیزم را داد، و آنرا ستود، و فوائد آنرا برشمرد، بزودی هینوتیزم در فرانسه، در دو مکتب مشهور به «مکتب نافسی» و

«مکتب پاریس» ، مورد استفاده‌ی پزشکی و درمان بیماریهای عصبی قرار گرفت .

« فروید » (۱۸۵۶ - ۱۹۳۹) ، پدر روانکاوی ، در سفر خود به فرانسه در پاریس ، در محضر روان‌پزشك نامی سده‌ی نوزدهم ، «ژان مارتین شارکو» (۱۸۹۳ - ۱۸۲۵) ، از نزدیک با استفاده از هیپنوتیزم در درمان بیماریهای عصبی ، بویژه هیستری ، آشنا گشت . و پس از بازگشت به « وین » ، پایتخت اتریش ، متوجه شد که نامدار دیگری چون «یوزف برویر» (۱۹۲۵ - ۱۸۴۲) از مدتها پیش ، با روش هیپنوتیزم ، به درمان هیستری پرداخته است .

فروید ، شیفته‌ی نتایج درمان برویر گردید و بدین ترتیب همکاری آندو در سال ۱۸۹۵ میلادی ، و در حقیقت ، زایش روانکاوی با استفاده از هیپنوتیزم ، آغاز گشت . لیکن ، سوکمندانه ، فروید بر اثر برخورد با مشکلاتی در خواب کردن بیماران خویش و کشف روش « تداعی آزاد » ، بدون نیاز بخواب مصنوعی ، هیپنوتیزم را رها کرد ، و با این عمل ، سال‌ها ، بویژه با شهرت جهانگیر ، و اهمیت روزافزون « روانکاوی » ، بذل توجه علمی به هیپنوتیزم را به تأخیر انداخت .

در سده‌ی بیستم ، دو فاجعه بزرگ جهانی - جنگ جهانی اول و دوم - سبب شد که هیپنوتیزم مورد توجه و استفاده‌ی جدی قرار گیرد . در زمان جنگ بر اثر کمبود داروهای مخدر به هنگام جراحی زخمیان ، پزشکان انگلیسی ، با استفاده از هیپنوتیزم که خود آنرا از هندیان فرا گرفته بودند ، با موفقیت به درمان و جراحی بی‌درد ، پرداختند . مشاهده‌ی این فایده مهم هیپنوتیزم ، بر اثر خواب تلقینی ، بزودی در انگلستان و سپس در امریکا ، در محافل پزشکی ، مورد استقبال قرار گرفت .

امروزه هیپنوتیزم را در زایمان‌های بی‌درد ، در کشیدن دندانها ، در جلوگیری از سیاری از دردهای عصبی ، میگرن‌ها ، و حتی تسکین دردهای ناشی از تومورهای مغزی و مانند آن ، بکار می‌برند .

هینوتیزم ، همچنین برای رهایی از ترس‌ها و دلهره‌های فلج‌کننده در پروازها ، در مسابقات ورزشی ، در مورد هنرپیشگان خجول و مانند آن ، بکار می‌رود .

از شگفتی‌های هینوتیزم یکی اینستکه برای اثبات چگونگی تشکیل « عقده » و استقرار تلقین در « شعور باطن افراد » که فروید آنها را بیان داشته است ، بهترین وسیله در امروز ، همان هینوتیزم شناخته شده است . یعنی وسیله‌ای که « فروید » آنرا ناچیز شمرد ، اینک مهمترین ابزار اثبات درستی نظریه‌ی وی ، محسوب می‌گردد .

افزون بر تأیید پاره‌ای از نظریه‌های روانکاوی ، هینوتیزم همچنین روشنگرترین وسیله برای شناخت منشاء و چگونگی تشکیل بازتابهای شرطی اکتشاف بزرگ پاولف (۱۹۳۶ - ۱۸۴۹) بشمار می‌رود .

با توجه بدین مقدمات ، ملاحظه می‌شود که تا چه حد ، ترجمه و تألیف انتشاراتی درباره‌ی هینوتیزم ، در زبان فارسی ، می‌تواند مورد استفاده‌ی علمی و گسترش سطح اطلاعات عمومی ، قرار گیرد . کتاب حاضر ، از جمله آثار ارزنده‌ایست که درباره‌ی بخشی از هینوتیزم ، اینک بزبان فارسی انتشار می‌یابد . مترجم محترم آن ، با آنکه از نظر حرفه ، به حلقه‌ی بسیار محدود کارشناسان فن ، تعلق ندارد ، با این وصف ، نظر به داشتن سابقه‌ی ممتد تألیفات و ترجمه‌های متعدد ، در زمینه‌های مردم‌شناسی و روانشناسی ، و ذوق شخصی ، از ذخائر فرهنگی و نیروهای ارزنده‌ی انسان، ما بشمار می‌رود . با توجه به کمبود دهشتناک نیروی انسانی ما ، در زمینه‌ی فعالیت‌های فرهنگی ، بدون شك ، همراهی و همکاری اینگونه مددکاران فرهنگی ، با کارشناسان ، درخور ستایش و تقدیر است . امید است که این مقدمه‌ی کوتاه ، براین کتاب ارزنده ، بعنوان سپاس از زحمات مترجم ارجمند ، در ادامه‌ی پرسود وی ، در انجام خدمات فرهنگی ، بشمار رود .

تهران ۱۷ آبانماه ۱۳۴۹

ناصرالدین صاحب‌الزمانی

گفتار مترجم

سالیان متمادی است که باصول روانشناسی و شناخت راز درونی انسانی علاقه فراوان دارم و گه گاه از خواندن و ترجمه کتابهایی در این زمینه فروگذار نمی‌کنم. اخیراً در سویس کتاب Self - Hypnotism (بخود خواب تلقینی یا خود هیپنوتیزم کردن) را با تمایل فراوان خواندم و به‌اتکاء اینکه نظیر آن در زبان فارسی نیست پس از مراجعت به تهران به ترجمه آن پرداختم زیرا بنا بر عقیده بسیاری از متخصصین رشته روانکاوی و روانپزشکی از آغاز کشف هیپنوتیزم در نیمه دوم قرن حاضر شاید برای اولین بار چنین کتابی از جنبه علمی و پزشکی اسرار و نتایج خود هیپنوتیزم کردن را در دسترس ما گذارده است.

آقای لسلای لوکرون Lselie M. Lecron استاد امریکائی که در تمام دنیا شهرت بین‌المللی دارد و بسیاری از پزشکان و روانکاوان برای تحصیل علم هیپنوتیزم پزشکی نزد او تلمذ میکنند تمام تجربیات و آزمایشات خود را در این کتاب جمع‌آوری کرده بطوری که بتوان باسانی نکات آنرا درك نمود و خزانه ذیقیمت اندیشه را با هفت کلید شناسائی راز درونی در اختیار ما میگذارد تا آنها را بکار بسته و مسیر فعلی زندگی خود را به نحو مطلوب تغییر داده و به کشف اسرار باطنی شخص خود پی‌بریم زیرا خودشناسی زیربنای خداشناسی و این کون و مکان است.

در این کتاب تکنیکهایی پیشنهاد شده که هر فردی میتواند در نیل به آمال و آرمانهای خود و افزایش نشاط زندگی، فزونی قدرت و شخصیت، غلبه بر افسردگیها، دردها، رنجها، بیماریها، ترسها، تقویت قوای جنسی به نحو اکمل موفق شود و سلامت، سعادت و نیکبختی را در آغوش بگیرد.

آقای لسلو لکرون در این کتاب به ثبوت رسانیده که اکثر بیماریهای جسمانی و نابسامانیهای ظاهری از اختلالات عاطفی و احساسات درونی سرچشمه میگیرد که منشاء اصلی آنها از وقایع اوان کودکی است و هرکس میتواند با کشف علل آن بوسیله روش خود درمانی در ضمن اشتغال به کارهای روزانه بهمدیوای خود بهپردازد و با اجرای دستورات هیپنوتیکی و نتایج اعجاب آور خود هیپنوتیزم کردن چنان قدرتی طبیعی در خود ایجاد نماید که در مقابل عوامل زندگی همیشه پیروز مانده براضطراب و نگرانیها غلبه کرده و با يك انرژی کامل و افکاری بلند حیات خود را شکوفان کند .

با جهش کوتاهی که روان کاوی و روان شناسی اخیراً در ایران رو به گسترش نهاده امیدوارم با خواندن این کتاب که وجود انگیزه عاطفی را در هر بیماری ثابت می کند دانش پژوهان جوان ما با علاقه روزافزونی بدنبال این علم خودشناسی بروند تا خزانه نیروی انسانی را در کشور عزیز ما روز بروز بیشتر و کامل تر کنند .

در ترجمه اصطلاحات تکنیکی بزبان فارسی با اینکه سعی کرده ام حتی المقدور لغاتی قابل فهم و فهم عامه و مخصوصاً قابل قبول علمای فن بکار برم ولی از آنجائیکه اصولاً علم روان شناسی و روان کاوی و بالاخص هیپنوتیزم در ایران بسیار جوان است و حتی در دنیا هم عمر زیادی ندارد امیدوارم از آنچه بفارسی برگردانده شده با نظر اغماض نگریسته و از آنچه ناگزیر با مشورت دوستان دانشمندم بزبان اصلی نگاهداشته شده است معذورم دارند . بدیهی است چنانچه علماً فن و دانشمندان نظرانی داشته باشند و بوسیله ناشر برای اینجانب ارسال دارند با عرض سپاس فراوان امید است در چاپ دوم اصلاح شود .

ترجمه این کتاب را که با زبانی بسیار ساده و با طرز مکالمات روزمره نوشته ام امید است برای هرفردی که بهخواندن و نوشتن قادر باشد مورد استفاده واقع شده و بالاخص مطالعه آنها برای عموم از خرد وکلان توصیه میکنم .

پیشگفتار

تاکنون کتابهای بیشماری پیرامون شکوفان کردن شخصیت و همچنین اقدام به روشهای مختلف در دگرگون ساختن مشکلات عاطفی انتشار یافته که قسمت عمده آنها حاوی نصایح و تکنیکی است که هر کدام اهمیت بسزائی دارند. اما در این نشریات بیشتر در زمینه طرفداری از روش خودهیپنوتیزم کردن^۱ و یا فرضیه های مادیون و یا نظرات مذهبی و ماورای طبیعت و غیره سخن گفته شده و البته جای تردید نیست عدّه زیادی خوانندگان این قبیل کتابها به تکنیکهای مندرجه عمل کرده و شاید به فوائد آن هم اذعان دارند اما عدّه دیگری که با سعی و جدیت خواسته اند حداکثر استفاده را ببرند متأسفانه پس از مدتی متوجه شده اند که روشها بسیار مشکل بوده و بعلاوه وقت زیادی را ایجاب میکند که ناگزیر از ادامه آن صرف نظر کرده اند. بطور کلی منظور غائی در این کتابها چنین توصیه شده که اعتیاد بطرز اندیشیدن خود را تغییر دهند و روان ناآگاه خود را تحت نفوذ بیاورند ولی قسمت زیادی از این کتابها عیب مشترکی دارند و آن این است که هیچ کدام علل و انگیزه هائی که منشاء چنین شرایط نابسامانی روانی و جسمی باشد و تولید بیماریهای کرده است

توضیح نداده‌اند بنابراین شما در این کتاب می‌آموزید که چگونه بفهمی که شما را به هر گونه ناراحتیهای متصوره بخود مشغول کرده‌ی ببرید و اگر خواستید حقیقتاً موقعیت خود را اصلاح کنید باید بدو۱ بشناسائی مبادی مشکلات خود که نهایت درجه اهمیت حیاتی دارد آشنا شوید و بطور وضوح خلق و منشهای اختصاصی خود و همچنین گرایش کردار خود را معین کنید و ضمناً از پیش‌گیری احتمالی ابتلای به بیماریهای عاطفی غفلت نکنید و با دست اندازی مستقیم به شناخت حالات درونی خود دلایل و علل مشکلات شخصی خود را کشف کنید و این تنها کلیدی است که بشما فرصت میدهد بر مشکلات روانی فائق بشوید و اعتیاد به پندار و کردار خود را تغییر دهید.

در این کتاب که در نوع خود بی‌همتایی نظیر است حل این مشکلات برای شما تشریح شده و توضیح داده شده است که با يك عمل آزمایشی با شاقول « پاندول۱ » نتایجی که از آن می‌برید بقدری چشم‌گیر است که از تعجب و حیرت چنین اعجابی فریاد خواهید کشید. این تکنیک تا بحال بوسیله تعداد بیشماری پزشکان و روانکاوان مورد استفاده گردید و عملاً ثابت شده است که این وسیله آسان و سریعی است برای شناخت سوانح و حوادثی که منشاء آن از اختلالات عاطفی سرچشمه می‌گیرد و همین پاندول است که بشما قدرت میدهد تا عوامل زندگی خود را بدلتخواه خود تغییر بدهید.

این کتاب فعل و انفعال نا خود آگاه را بشما می‌آموزد و شما یاد می‌گیرید که چگونه با روان خود تماس مستقیمی داشته باشید و چطور آنرا تحت نفوذ بیاورید تا باهم آهنگی کامل حیات شکوفانی برای خود دست و پا کنید.

آیا میتوان حقیقتاً خود را شخصاً معالجه کرد.

سؤال بسیار مناسب و بجائی است و باید دید شخصی که از يك

اختلالات هیجانی و عاطفی رنج میرد و یا در مقابل مشکلات بسیار پیچیده‌ای قرار گرفته آیا برآستی میتواند بدون کمک دیگری خود را از این بند نجات بدهد؟ و ارزش آن را دارد که بوسیله متخصصین تحت درمان قرار گیرد و اگر شما گرفتار يك بیماری روانی و یا عاطفی شده‌اید آیا حقیقتاً میتوانید خود را شخصاً درمان کنید؟

آری البته چه بسا انسان خود را در برابر مشکلات و مسائلی میبیند که در وجود شخص لنگر انداخته و یا آتقدر شدید است که نمی‌تواند استعانت و استمداد پزشکی را خواستار شود و در عین حال اقسام بی‌شماری عوارض دیگر نیز وجود دارد که با روش خود درمانی^۱ میتوان به آسانی از آنها رهائی یافت و ضمناً راه حل مسائل هم آشکار میشود تا بتوان عادت سخیف بد فکر کردن را از خود دور کرده و سلامت را باز یافت.

این روش برای دفع اشکالات عاطفی هر فرد و ترك عادات ناپسند و حتی بیشتر و بهتر بگوئیم برای بیماریهای روانائی^۲ بسیار مفید است زیرا اغلب در چنین بیماریهایی پزشك به معالجه نشانه‌عارضه اكتفا میکند بدون اینکه علل و انگیزه های بسیاری را در نظر بگیرد بنابر این خیلی نادر بنظر میرسد که داروها در علل بیماری که در ژرفای روان ناآگاه پنهان شده موثر باشد. معمولاً مبارزات درونی و استفاده بی پایان از انرژی داخلی منشاء انگیزه و علت عادی فشار های عصبی است و آیا در این دنیای ما کسی هست که از این فشار های توان فرسای عصبی در امان باشد؟ و اگر چنین باشد باید گفت که انسان طبیعی نیست زیرا هر کدام ما منشأ و خصائصی داریم که گه گاه گرایش و کردار نابجائی از ما سر میزند و یا ترس و وحشتی ما را فرا میگیرد و بالاخره بیماریهایی بما حمله میکند که تمام اینها محصول هیجانات و عواطف ما هستند حتی يك زكام ساده ممکن است زیر سازی روانی داشته باشد که بطور عادی این مشکلات بوسیله روان ناآگاه در خودش متمرکز شده و بندرت

ممکن است با ضمیر آگاه بتوانیم بشناخت آنها موفق شویم در صورتیکه شعور مرکزی ما کاملاً از آن آگاهی دارد و از آن متأثر شده بنابر این با درهم آمیختن شناخت این علل و روشهای خوددرمانی که در این کتاب تشریح شده ما خواهیم توانست به حل مسائل و معالجه بیماریها موفق شده و تعادل خود را حفظ کنیم.

در فصول اول این کتاب زیر بنای وجدان مرکزی و فعل انفعال آن و همچنین انگیزه‌هایی که مسبب پندار و گرایشهای نابهنگام و بیماریهای عاطفی ما میشود تشریح شده و انواع روشهای مختلف پیشنهاد گردیده تا با روان ناآگاه خود در تماس باشیم و بتوانیم به کشف علل و دلایل نا بسامانیهای خود بهر صورت که باشد پی ببریم و در فصول بعدی روش معالجات خود درمانی را توضیح داده‌ایم که بشما فرصت میدهد با بکار بردن آنها خود را از زیر بار مشکلات رهایی بخشید و اعتیاد به پندار و کردار نابجا را بهسولت از خود دور کنید.

استفاده از روش خود درمانی.

طبیعی است هرکسی آرزو دارد هرچه زودتر به مشکلات خود فائق شود یعنی فوراً از ناراحتی که دارد خلاص بشود و به زمانهای آینده موکول نکند. از طرفی خیلی از بیماریهای هم برآستی حدت زیادی ندارند و به آسانی درمان میشوند و چه بسا با خود درمانی سریعتر موفق میشویم و بدیهی است پاره‌ای از بیماریها هم مستلزم مداوای طولانی است که در این صورت البته باید به روانکاوان و روانشناسان و روانپزشکان و متخصصین روانتئانی مراجعه شود اما از طرف دیگر با توجه به مبالغه‌گرافی که باید در این راه مصرف شود و با اشکالاتی که در شناسائی افراد متخصص بر میخوریم و نا امیدی‌هایی که باید در مدت معالجه تحمل کرد و در نتیجه قطعاً ناراحتیهای کوچک و بزرگی هم

احتمالاً پیش میاید همه اینها باعث خواهد شد که روش خود درمانی بیشتر مورد عمل و دلخواه افراد قرار گیرد .

هدف معینی را برای خود در نظر بگیرید و بدان وفادار بمانید .

اگر میخواهید در معالجات خود موفق شوید تنها کافی نیست که بطور اعم به انگیزه های عادی مشکلات روحی و یا به علل معموله بیماریهای جسمانی پی ببرید . شناخت خلق و خوی و منشهای متداوله افراد هم بدرد شما نمیخورد بلکه شما باید ببینید چه چیزی با موقعیت شما انطباق دارد و از دیگر فشار های عصبی چشم پوشید .

البته بندرت میتوان با شعور ظاهر بعمل نابسامانیهای خود پی برد پس در این صورت وظیفه شما این است که آن انگیزه ها را از ضمیر ناخود آگاه بشعور ظاهر برسانید و در نتیجه سعی کنید علل آن را کشف کرده و بتوانید هم و غم خود را زائل کرده و بجای آنکه فقط به زنده بودن خود قناعت کنید کاری کنید که زندگی حقیقی داشته باشید . بسیاری از خوانندگان این کتاب که روش خود درمانی را مورد عمل و استفاده قرار داده و در مدت کوتاهی به نتیجه مطلوب رسیده اند براستی در بهت و حیرت فرو رفته زیرا توانسته اند با اقدام بروش خود درمانی سلامت سعادت و موفقیت را بدست آورند و البته اینها هدفهایی است که همه ما دنبال آن هستیم و شما هم با يك اقدام فردی میتوانید به آن دست یابید .

سعی کنید از تمامی مندرجات این کتاب استفاده کنید

شاید بعضی از فصول این کتاب که بیماری خاصی را مورد پژوهش قرار داده مستقیماً با موقعیت شما تطبیق نکند ولی باوجود این از آن چشم

برندارید و حتماً آنرا هم بخوانید شاید بدرد دیگران بخورد و یا بطور مثال بعید نیست صداع و یا آرتریت و یا امراض مشابه از يك ریشه سرچشمه گرفته باشد

این کتاب موارد بسیار متعدد و مختلفی را بشما نشان میدهد که چگونه باید روان ناخودآگاه خود را بکار اندازید تا اشارات و علامات که مورد نیاز شما است و شما سالها از آن غافل بودید در اختیار روان آگاه شما گذارده شود. در روی معبد «آپولون»^۱ در دلف^۲ يك نوشته قدیم یونانی است که میگوید (خودت را بشناس) و همین مفهوم شناسائی (من) (خود) است که کلید سعادت سلامت و موفقیت هر انسانی خواهد بود.

فصل اول

آنچه باید از روان ناخود آگاه بدانید

برای اینکه برنامه تکامل شخصی را شروع کنید بدو ایجاب میکند که اطلاعاتی چند از جوهر ذاتی خود داشته باشید و بدانید که این جوهر ذاتی چگونه کار میکند و بالاخص روان نا آگاه یا شعور باطن شما چه وظایفی بعهده دارد و چه منبعی است که تمام اشکالات و ناراحتیهای شما از خود شما و از داخل وجود شما سرچشمه میگیرد. بنابر این شما میتوانید روحیه خود را تحت نفوذ خود قرار داده و سرچشمه ناراحتیهای که از آنها میخواهید دوری کنید و درمان قطعی بشوید يك باره سد کنید و بیاد بیاورید که این موفقیت تنها بوسیله خود هیپنوزیم و با تلقین بخود بدست میاید.

در فصول آینده امکانات خواب تلقینی را بشما میآموزیم تا بزیر بنای این راز عجیب آشنا شوید.

زیر بنای خود آگاهی.

وجود يك وجدان مرکزی و یا شعور باطن را بطور کلی (ضمیر از یاد

رفته^۱) یا بهتر بگوئیم بنام (خود) و یا باز سلیس تر توضیح بدهیم (آن یکی خودتان) و یا هر گونه وجه تسمیه دیگری که می‌پسندید خوانده شود که مفهوم وجود يك قدرت درونی را در ما می‌رساند ولی در هر صورت در علم روانکاوی و روانشناسی کلمه‌ای که در فارسی مورد قبول همگان است شعور باطن و یا روان ناخودآگاه نامیده میشود که خود این نیز دو معنی دارد یکی آنچه با موجودیت داخلی ما ارتباط دارد و دیگری آنچه مربوط به مدت زمان بی‌هوشی و یا بلارادگی است و یا مثلاً زمانی که انسان در خواب است و یا مدتی که تحت نفوذ مواد مخدر واقع شده و یا دوره بیماری غش و حمله عصبی که «تروماتیزم»^۲ نامیده میشود و بالاخره برای احتراز از هر گونه ابهامی فقط بمفهوم اول مورد استفاده قرار میدهیم.

براستی باعث بسی شگفتی است که اطلاعات ما راجع به این سازمان داخلی وجود ذاتی ما باین پایه محدود است در صورتی که از قرن‌ها قبل سقراط و افلاطون دانشمندان یونانی باین شعور باطن و ضمیر از یاد رفته که در جوهر ذاتی ما وجود دارد توجه داشته‌اند. در زمان ما هم «زیگموند فروید»^۳ يك جهش فوق‌العاده چشم‌گیری در تنویر افکار ما بوجود آورد و ما را در جستجوی سرچشمه شعور باطن و اشارات و عقاید روانکاوی و روانپزشکی راهنمایی کرد ولی متأسفانه از آن زمان تا بحال ترقیاتی که شایسته این علم باشد ناچیز بوده در صورتیکه باید اذعان داشت که ریشه و اساس بیشتر بیماریها علل عاطفی و روانی دارد که نسبت آن در موارد مختلف البته متفاوت است چنانچه برخی معتقد هستند که نصف بیشتر امراض بر همین پایه قرار دارد و پاره دیگری افراد متخصص این میزان را تا هشتاد درصد تصور میکنند.

یکی از دانشمندان بسیار سرشناس کانادا دکتر «هانس سیل»^۴ عقیده دارد که مسئول تمام امراض نتیجه اختلالاتی است که تحت نفوذ روحی قرار

گرفته حتی امراض عفونی که قوای بدنی ما را آنقدر می‌کاهد تا در نتیجه ما را ضعیف کرده برای ابتلای بامراض عفونی آماده کند.

در تمام ایالات متحده آمریکا و بمقیاس کمتری در کشورهای دیگر انگلیسی زبان عقاید و دستورات فروید در تمام دانشکده های پزشکی و سازمانهای روانکاوی تعلیم داده میشود که بسیار مورد قبول و استفاده اکثر پزشکان است ولی در نقاط دیگر دنیا فروید کمتر مورد استقبال عامه قرار گرفته و روانکاوان بیشتر فرضیات و دستورات خود را براساس تعلیمات «پاولوف»^۱ دانشمند روسی پایه‌گذاری کرده‌اند و مادر اینجا هر دو فرضیه را بطور خلاصه توضیح میدهیم.

عقیده راسخ پیروان فروید راجع بقسمت درونی و روحیه و یا روان ناخودآگاه بدون شك از هر لحاظ صحیح‌تر بنظر میرسد اما در توضیحاتی که مربوط به علل عملیات جراحی و از همه بالاتر در کلیات تعلیماتش میباشد نظریه خود را خیلی ماشینی ابراز داشته است. فروید بیشتر و بهتر اصول و روش کار را فهمانده و عقیده دارد که روح ما از سه طبقه بسیار متمایز تشکیل شده است که طبقه اول آن وجدان و یا شعور آگاه و یا آن قوه‌ای است که ما را بفکر کردن و مباحثه و امیدارد و آنرا (خود) یا (ایگو)^۲ مینامد و آن قسمتی از روان آگاه را که بنظر او والاتر از اولی است ابر خود یا (سوپرایگو)^۳ مینامد و اما يك طبقه پائین‌تر را هم معتقد است که همان (من) یا محل و ماوای غرائز و خاطرات ما است. حتی در فرضیات فروید يك طبقه چهارم هم پیش بینی شده که حفاصل و یا برزخ بین (من) و (خود) است که آنرا پیش آگاهی^۴ نامیده‌است. در این کتاب کلمه شعور باطن روان ناآگاه شعور تاریک (آن یکی خودتان) تماماً مفهوم کلمه (خود) و (من) و (پیش آگاهی) فروید را میرساند.

«دکتر کارل یانگ»^۵ روان‌کاو سوئیسی معتقد است که (ابر خود) یا

« سوپرایگو » عیناً خود وجدان و یا شعور ظاهر نیست بلکه بیشتر قسمت معنوی و روحی جوهر ذاتی ما است و آنرا « ابر وجدان^۱ » نامیده است . یانگ این موهبت را قسمتی از روان ناآگاه انسان میدانده که مستقیماً بخداوند مربوط است و یا قسمتی از وجود لایتناهی او است و این تقریباً همان عقیده ایست که در غالب نظرات فلاسفه شرق دیده میشود .

نوشته خودنگار (اتوماتیک)

بدیهی است تصورات دیگری نیز راجع بساختمان داخلی ما وجود دارد چنانچه مرحومه « آنیتامول^۲ » یکی از بزرگان علم روان‌کاوی تجربیاتی در زمینه خودنگاری بعمل آورده تا بدین وسیله تعلیمات بیشتری بیاموزد زیرا این نوشته خودنگار (اتوماتیک) یک پدیده بسیار جالب و چشم‌گیری است . اگر شما یک مداد با نوک نرم مثل مداد مازیك بدست بگیرید روان ناآگاه شما میتواند کنترل اعصاب دست شما را در اختیار داشته و شما را وادار بنوشتن جملاتی بکند که کاملاً واضح باشد بدون اینکه شما بدانید که چه مینویسید و حتی در موقعی که دست شما مشغول ثبت علائم و عباراتی است میتوانید روزنامه بخوانید و جای تعجب است پاره‌ای از افراد که چنین قدرت نوشته اتوماتیک را دارند میتوانند هم روزنامه بخوانند بادست راست یک موضوع را بنویسند و با دست چپ موضوع دیگری بکلی متفاوت از دست راست را برشته تحریر درآورند . بنابر این مشاهده میشود که سه فعالیت مختلف در عین حال و در یک زمان انجام میشود .

دکتر مول ادعا میکرد که از هر پنج نفر که مورد آزمایش او قرار گرفته بودند چهار نفر آنها میتوانند با فقط چند ساعت تمرین این عمل را انجام دهند ولی دانشمندان دیگر این نسبت را کمتر از این میزان ذکر کرده‌اند.

آنچه مشهود شده در اثر خواب تلقینی یا هیپنوتیزم هر واسطه (مدیوم) میتواند خودکارانه و بلااراده بنویسد و بالاخص افرادی که با مداد زیاد سروکار دارند این رویه را زودتر یاد میگیرند زیرا این هم تجلیاتی مشابه با کار آنها است. زمانیکه «دکتر مول» این رویه را نسبت به پنجاه نفر افراد مختلف آزمایش کرد توانست هفت سطح متفاوت روان‌ناآگاه را مشخص کند که هر کدام بنوبه خود قابل توجه بوده‌اند بطوریکه توانست از يك سطح ابرآگاهی^۱ مورد نظر «دکتر یانگ» گرفته تا برسد به پائین‌ترین سطح روحی یعنی آفرا به شیطان و یا افکار مذموم بتوان تشبیه کرد و در این سطح چنین بنظر میرسد که همان هیجانات بدوی و غرائز اولیه بشریت مشهود میشود و یا باصطلاح متعلق به افرادی که در غارها زندگی میکرده‌اند و هنوز هم یادبودهای آنها در بین ما وجود دارد.

روان‌ناآگاه يك ماشین محاسبه الکترونیکی است.

یکی دیگر از فرضیات ساختمان قسمت داخلی شعور ظاهر را «دکتر ماکسول مالتز^۲» در کتاب خود بنام «پسیکوسیرتیکس^۳» با نهایت استادی نشان داده است. «نوربرت وی نر^۴» یکی از اساتید روانکاوی اولین نظری بود که فکر «سیرتیک^۵» (فن خودکارگری) را اشاعه داد و بعقیده او شعور باطن و یا روان‌ناخودآگاه عیناً مثل يك ماشین محاسبه الکترونیک کار میکند و روی مغز اثر محسوسی میگذارد یعنی عملیات کاملاً از روی اصول فنی ادامه مییابد منتها بقدری پیچیده است که کاملترین ماشینهای حساب الکترونیکی در مقایسه با آن صورت بازیچه‌ای را بیش ندارد. این فرضیه بنظر میاید که قدرت و قابلیت قضاوت روان‌ناآگاه را انکار میکند.

برخی روانشناسان و جبرگرایان « دترمینیست^۱ » اصولاً وجود ضمیر ناآگاه را تکذیب میکنند زیرا بتصور آنها همه ما تحت شرایط زندگی کاملاً محکوم مقدرات هستیم و هرچه بما میرسد در نتیجه واکنش‌های پندار و کردار و سلوك ما مکانیکی انجام میشود اما روانشناسان امروزی این فرضیه را قبول ندارند چنانچه برای ثبوت آن میتوان نتیجه حاصل از عمل نوشته خودنگاری را مدرک قرار داده و فرضیه فوق را مردود دانست زیرا این تکنیک وجود يك قسمت داخلی ضمیر آگاه را تثبیت میکند که میتواند هم فکر کند و هم قضاوت کند و صحت این ادعا را میتوان با حرکاتی که بفرمان روان ناآگاه و بوسیله جوابهای (بله) و یا (نه) انجام میشود ثابت کرد و در فصول آینده بتفصیل شرح آنرا خواهیم داد و این تجربه‌ای است که در دسترس تمام کسانی است که بشوق مختلف نوشته خودنگار علاقه نشان داده‌اند. بطوری که گفته‌اند (و این مقرون به حقیقت است) روان ناآگاه قضاوت استنتاجی « دیداکتیو^۲ » نمی‌کند در صورتی که روان آگاه هم قضاوت استنتاجی میکند و هم استقرائی « این داکتیو^۳ ».

شعور باطن مکانیسم بدن را کنترل میکند.

یکی از وظایف (آگاهی مرکزی) بازبینی و کنترل بدن است که بوسیله مغز عیناً مثل عمل يك ترموستات انجام میشود زیرا يك قسمت مغز همیشه فعالیت همه جانبه دارد و مجموعه سیستم اعصاب را مرتب میکند و بوسیله آن هر عضو و هر غده کنترل میشود.

شعور باطن هم قابلیت بازبینی واکنشهای شیمیائی و الکتریکی را نیز دارد چنانچه آزمایشات هیپنوتیکی علماً و عملاً ثابت کرده است که شعور باطن روی خیلی از مکانیزم های بدن اثر بازبینی دارد.

با تلقینات هیپنوتیکی میتوان جریان خون را تحت کنترل قرارداد ضربان قلب را سریع یا بطی کرد. فعالیت جوارح و غدد را تغییر داده و حتی بهبودی يك زخم و یا جراحت را بطور خارق العاده جلو انداخته و حرارت بدن را بالا برده و یا پائین بیاورند و بالاخره تلقینات هیپنوتیکی میتواند بسیاری از تغییرات جسمانی را تحت تسلط خود قرار دهد.

شعور باطن و یاروان ناخودآگاه چگونه فکر و یا قضاوت میکند.

اگر ما بخواهیم روان ناآگاه خود را به نفع خود تحت نفوذ بیاوریم باید بدانیم چگونه بطرز کار آن آشنا شده و بانظر اهمیت بدان توجه کنیم. هرچند که این رویه بنظر میاید قدری بچه گانه و نارسا است ولی شعور باطن همه چیز را عینا قبول میکند و بخود میپذیرد زیرا غالباً ما آنچه حقیقتاً فکر میکنیم به زبان نمی آوریم چنانچه بطور مثال جمله ای که در غالب زبانها مصطلح است و می گویند (این کار و یا این موضوع من را دیوانه کرده) در حقیقت ما میخواهیم بگوئیم که آن شدیداً برخلاف میل ما است ولی از نظر ظاهر و لغوی میگوئیم ما از خود بی خود و یا دیوانه شده ایم.

در حالات خواب هیپنوتیکی چنین بنظر میرسد که روان ناآگاه سهولت میتواند خود را بروی سطح روان آگاه رسانیده و خودنمایی کند و حتی گاهی بظاهر جزء وظایف خود بحساب آورده و عمل فکر و قضاوت را با هم انجام میدهد چنانچه این موضوع در نوشته خودنگار عملاً مشاهده میشود. اگر ما از شخصی در حالت عادی سؤال کنیم کجا متولد شده است مخاطب بدون نظر خاص اسم نقطه ای را اظهار میکند یعنی سؤال را اینطور تعبیر کرده که میخواهیم نام يك جای بخصوص را بدانیم ولی درحالت خواب هیپنوتیزم عمیق شخص فقط با (بله) و یا حرکت شانه ها جواب میدهد و این پاسخ کاملاً صحیح و بمورد است زیرا شخص با این واکنش میخواهد بما بفهماند

که مایل است آنرا بما بگوید و این خود يك مثالی است برای استنباط و درك ضمیر ناآگاه .

آنچه که باید از روان ناآگاه بدانیم

این قابلیت پذیرش شعور باطن میتواند بخود ما برگردد و احتیاجی نیست که ما تحت عوامل هیپنوتیزم باشیم تا پاره‌ای از تخیلات را بخودراد بدهیم چنانچه يك پزشك پس از آنچه که لازمه مراقبت و مداوای بیمارش بود انجام داده ولی بهبودی حاصل نشده اگر به مریض بگوید (میت رسم که دیگر کاری از من برنیاید و شما هیچوقت از این عارضه خلاصی پیدا نکنید) اگر کلمه به کلمه بمفهوم این جمله دقت بکنیم معنی این عبارت چنین میشود که اگر نشانه‌های این عارضه از بین برود بیمار خواهد مرد و يك چنین تعبیری ممکن است مانع بهبودی بیمار بشود زیرا «ایسوافاکتوا» (بطور اجبار یا بالفعل) اگر این علائم و عارضه از بین برود او خواهد مرد. جای تردید نیست هیچوقت پزشك بدین طریق که روان ناآگاه او استنباط کرده فکر نکرده است، بنابراین هر قدر پژوهش علمی ما افزایش پیدا کند و روحیه ما پرورش یابد برد دید آگاهی ما تفاوت میکند و البته خود ضمیر ناآگاه هم میتواند پاره‌ای از این چشم انداز دید ما را اصلاح کند ولی در غالب اوقات موکول میکنند به آنچه در زمان طفولیت ضبط کرده است مثلاً اگر در سن شش سالگی حادثه‌ای برای شما رخ داده باشد ضمیر ناآگاه آن اثر را بحال وضوح در ذهن شش سالگی شما نگاه میدارد و یا وقوع حادثه‌ای که در زمان طفولیت پیش آمده و باعث ترس و وحشت طفلی شده باشد (مثل دیدن يك مار) میتواند در سنین بالا و بمحض دیدن يك کرم معمولی و بی‌آزار بصورت هراس «فوبی^۲» و یا دهشت شدیدی بروز کند و با وجود اینکه شخص اطمینان دارد مارهای بی‌آزاری هم وجود دارند ولی با

اینحال دیدن آن با یادبود خاطره کودکی بنظر وحشت آور میاید و گاهی هم پیش آمده که فقط با دیدن يك عكس و یا يك شكل نقاشی شده يك مار این هراس به افراد مستولی شده است بنابر این يك قسمت مهم راه خود درمانی «اتوتراپی»^۱ این است که مسیر این برد دید روان ناآگاه را که از حوادث گذشته بخاطر دارد تغییر بدهید.

ارتکاب خطا و خود کیفر دادن^۲

گاهی از اوقات ما از خود واکنشهایی نشان میدهم که در اثر يك توهّمات غیر ارادی است که عادتاً نمی‌خواهیم آنرا به پذیریم زیرا غیر منطقی و برخلاف حقیقت تصور میکنیم و درباره‌ای از اوقات هم از خود سؤال میکنیم که بالاخره چرا اصولاً ما اجباراً و برخلاف میل خود عمل کرده‌ایم با اینکه غالباً این اعمال اجباری بزبان ما تمام شده و ما را فلج کرده است. یکی از بیماران من بانوئی بود دبیر که وسواسی عجیب داشت و تحت نفوذ يك کشش ناآگاه درونی هر ساعت سه یا چهار بار دستهای خود را می‌شست و در نتیجه کثرت شست و شودستهایش زبر و خشن شده و هرچه سعی میکرد نمی‌توانست از زیر این عادت که منشأ آن بر خود او هم مجهول بود خلاصی یابد.

جای تردید نیست که این انگیزه دريك زمان گذشته و از یاد رفته حاصل شده که در آن زمان دستهای او عمل ناشایستی انجام داده بود و در نتیجه او خودش را بلا اراده مسئول و گناهکار میدانست و اکنون میکوشید نادانسته گناه‌های گذشته خود را پاک کند این مثال نمونه‌ای از صحنه تئاتر شکسپیر است که در آن «لیدی ماکبت»^۳ پیوسته دستهای خود را می‌شوید و فریاد می‌زند «گم شوای لکه منحوس».

چنانچه انسان از خطاهائی که مرتکب شده احساس نگرانی کند و

خود را شدیداً گناهکار بداند در نتیجه احتیاج مبرمی در وجود خود به مجازات خود پیدا می‌کند که لغت علمی آن را در روانشناسی برای خود آزادی « ماسوشیسم^۱ » می‌گویند.

در کارخانه های عظیم آمار نشان داده است که هشتاد درصد سوانح که پیش می‌آید بیست درصد آن مربوط بکارگران است بدین معنی که هر سانحه‌ای غالباً از يك منبع روان ناآگاه سرچشمه میگیرد و بعد غیر ارادی تجلی میکند و چون هر کدام از ما از عملی که مرتکب می‌شویم و یا فکر میکنیم مرتکب شده‌ایم احساس شرم میکنیم در نتیجه قسمت عمده حوادث از همین جا شروع میشود که میخواهیم خودمان را تنبیه و یا مجازات کنیم.

آگاهی مرکزی و یا وجدان مرکزی ما هیچگونه علاقه‌ای به نتیجه عمل ندارد اما تنها میخواهد ببیند چه موقع از این احتیاج خود کيفر داد خلاصی یافته و چه بسا افرادی که در نتیجه اغوای شعور آگاه خود دچار حوادث ناگواری شده‌اند که در نتیجه سرمایه هنگفتی را برای هزینه بیمارستانی از دست داده و گاهی هم پیش آمده که تمام عمر از نعمت سلامتی محروم مانده و خیلی زود مرده‌اند. این حوادث اگرچنانچه منشا خود آزادی یا ماسوشیسم در بر داشته باشند بدیهی است تمام اطرافیان و خانواده او از این ناراحتیها بی بهره نخواهند ماند ولی برای روان ناآگاه او هیچ تفاوتی نمی‌کند که اثر حاصل از آن چه خواهد شد و جای تعجب است که گاهی يك قسمت از روان ناآگاه انسان را به انجام يك عمل نابجائی وادار میکند در صورتیکه قسمت دیگر شاید « ابرآگاهی^۲ » او را برای ارتکاب آن خلاف مجازات میکند.

وظیفه خاطرات ما.

آگاهی مرکزی یا وجدان داخلی ضمنا خزانه‌ای است برای نگهداری

خاطرات و یادبودهای ما و چنین بنظر میاید که تمام دیدنیها و شنیدنیها را مثل يك فيلم سینمای صدا دار ضبط میکند و حتی اثرات حواس خمسۀ دیگر مثل شامه لامسه ذائقه نیز بطور وضوح ضبط شده و ضمن خواب هیپنوتیک تمام آنها از نو بازگو میشود ضمناً قسمت مختصری از وقایعی که پیش آمده بصورت يك یادبود شناخته شده در فکر باقی میماند چنانچه اکثر مردم قبل از سن پنج سالگی خاطرات بسیار تاریکی از حوادث گذشته بیاد دارند اما گاهی میتوان از حوادث مهم و برجسته ای که در همین زمانها به وقوع پیوسته حتی از همین زمان کودکی بدست آورد و گه گاه بظاهر یادبودهای نارسائی بخاطر میاید که درحقیقت هرچه باشد از حوادثی خواهد بود که با اوان طفولیت ارتباط کامل داشته .

در هر صورت خاطرات اصلی شعور باطن و یا روان ناآگاه ما تمام سوانحی را که باگذشت عمر ما همگام بوده است با تمام جزئیات آن محفوظ نگاه میدارد بطوریکه شاید در اکثر موارد خودما آنها را بکلی از یاد برده ایم ولی روان ناآگاه هیچوقت آنها را فراموش نمی کند چنانچه غالب عوامل و حوادثی که ما بظاهر فراموش کرده ایم در باطن باشکال مختلف احساسات مارا تحت نفوذ قرار داده و مارا تکان میدهد .

برای اینکه بتوان وسعت و قدرت خاطرات روان ناآگاه را ثابت کرد میتوانیم از خواب هیپنوتیک استفاده کنیم و چه بسا میشود که اختلالات عاطفی ما ناشی از ترس و هراس « تروماتیزم » های گوناگون بما حمله ور شده و ما را بیادبودهای کودکی میکشاند چنانچه اغلب ما مردم از یاد آوری حوادث ناگوار گذشته سرباز می زنیم و سعی میکنیم از مغز خود خارج کنیم زیرا نمی خواهیم فکرمان را به آنها مشغول کنیم شاید از خزائن افکار ما خارج شوند ولی در همان حال آن افکار در اعماق ژرف روان ناآگاه ما لنگر انداخته و بعدها با واکنشهای هیجانی شدیدتری بروز کرده و باعث ناراحتیهای بیشتری میشود.

آنچه ما باید از روان ناآگاه خود درک کنیم .

بنابر آنچه گفته شد اگر ما خاطرات و یادبودهای خود را بدین طریق از خود دور کنیم دیگر هیچگونه شناسائی ذهنی بعقل و انگیزه نا بسامانیهای زندگی خود نخواهیم داشت حالاچه موقع این خاطرات مازنده شود این سئوالی است بلاجواب زیرا حقیقتا نمی دانیم که از يك ماه قبل یا يك سال قبل و یا بیشتر آن خاطرات زنده و بیدار شوند .

برخی از پزشکانی که با اصول هیپنوتیزم آشنائی دارند معتقد هستند که یادبودهایی از لحاظ تولد و حتی زمان جنینی درخاطره روان ناآگاه ما میماند .

« دکتر ناندور فودورا » کتابی نوشته است بنام (در جستجوی محبوب^۲) و در آن سعی میکند وجود خاطرات از یاد رفته ای را از زمان قبل از تولد بوسیله تعبیر خواب و با تجزیه و تحلیل آن ثابت کند بنابر این محقق شده که شخص تحت تأثیر خواب هیپنوتیک میتواند از زمان تولدش چیزهایی بخاطرش بیاورد و شرحی از گذشته توصیف کند که بنظر صحیح میاید .

من شخصا معتقد هستم که چنین خاطراتی از یادگارهای گذشته صحت دارد اما چگونه با موازین علمی این را ثابت بکنم معلوم نیست زیرا شخص میتواند موضوع هایی را اختراع کند و یا از حوادثی که باو مربوط بوده و از یاد برده بخاطر بیاورد در هر صورت یادآوری خاطرات گذشته و از یاد رفته میتواند در جستجوی کشف اشکالات عاطفی ما کمک شایانی باشد زیرا بتدریج که انسان بزرگ میشود خلق و خوی و منش او هم نیز تغییر میکند و همین یادآوری های ذیقیمت ممکن است به درمان اختلالات روان تنائی هم کمک زیادی بکند . در فصول آینده طرق دست یابی به این وسیله را مفصلا شرح

خواهم داد .

خود آگاهی مرکزی حافظ و حامی ما است

وظیفه مهم خود آگاهی مرکزی این است که ما را از حمایت کامل برخوردار کند و این قسمت روانی « پیشسیم^۱ » همیشه بیدار و آماده کار است حالا چه ما بیدار باشیم یا خواب و یا در اثر يك مخدر یا يك حادثه خارق العاده ضمیر آگاه ما از گردونه خارج شده باشد .

يك طفل نوزاد که در خواب عمیقی فرو رفته است مادرش بکوچکترین ناله یا صدای او بلافاصله بیدار میشود زیرا روان ناآگاه او باو یادآوری میکند که باوای طفل بیدار شود و بدادش برسد . اگر در نتیجه غفلتی شما چیزی را لمس کنید که دست شما را بسوزاند روان ناآگاه مرکزی فوراً باعضای دست شما حتی قبل از اینکه به موقعیت واقف بشوید پیغام میدهد که دستتان را بردارید و در اکثر موارد دیگر روان ناآگاه مراقب است که وقوع خطری را بشما گوشزد کند و بالعکس همین روان ناآگاه گاهی در وجود شخص يك بیماری را ایجاد می کند که به عواقب وخیم و حتی خودکشی منجر میشود. بنابراین روان ناآگاه بتمام مشکلات منشها بیساریهای روانی و عصبی ما تسلط کامل دارد پس برای اینکه ما بتوانیم مسیر و سلوک روان ناآگاه را تغییر بدهیم باید به منشاء انگیزه ها و شرایط موجوده وقوف کامل پیدا کنیم . از آنچه گفته شد ما چنین نتیجه میگیریم که يك (من) دیگری در ما وجود دارد و با اینکه پذیرش این فرضیه بنظر مشکل می آید چون همه میگویند که يك روح (پیشسیم) بیشتر نداریم حتی اگر از طبقات و قشرهای مختلف هم تشکیل شده باشد ولی برای اثبات آن کافی است که بگوئیم روحیه انسان را میتوان به يك کوه یخ تشبیه کرد که در دریا غوطه ور است بطوریکه روان ناآگاه قسمتی

است که در روی آب است و روان ناآگاه در زیر آب و جای تردید نیست آن قسمتی که زیر آب است خیلی عظیم تر و مهم تر از قسمت روی آب است . بطور اعم میتوان گفت که انسان يك واحدی است مرکب از جسم و روح که هر کدام يك دیگر را تحت نفوذ دارند و بنابراین فقط شخصیت کامل يك فرد را در موقع درمان و اختلالات عاطفی باید در نظر گرفت و در حقیقت بوسیله مغز انسان است که روان ناآگاه بدن را تحت کنترل و نفوذ نگاه میدارد .

خلاصه فصل اول

حالا شما باید طبیعتاً يك شناسائی كاملى نسبت به زیر سازی روحى خود داشته باشید. ما با تمامی آگاهى روحى خود فكر مى كنیم و به همه چیز شناسائی پیدا مى كنیم . در زیر سطح روان آگاه روان ناخود آگاه و بعداً روان ابر ناخود آگاه وجود دارد ولى متأسفانه هنوز معلوماتى زیاد نه از این و نه از آن بطور كامل نداریم و حتى قسمت ابر نا آگاهى بكلى برای ما تاریك است .

پدیده های نوشته خودنگارى شما ثابت مى كند كه روان ناخود آگاه خوب قضاوت مى كند حتى اگر مسائلى ناشناخته در زوایای تاریك ما وجود داشته باشد . روان نا آگاه بطور اعم همه چیز را مى پذیرد و اغلب نكات باریكى از اوان كودكى بخاطر دارد كه در ضمن روش خود درمانى باید آنرا تغییر شكل داد . روان نا آگاه مكانیسم تمام بدن را كنترل مى كند و در درمان پاره ای از بیمارها میتوان از آن استفاده شایانى نمود .

فصل دوم

نمایش مستقیم باروان ناآگاه

در برنامه‌هایی که می‌خواهید خودتان را اصلاح کنید با آنچه از روان ناآگاه خود آموخته‌اید می‌توانید علل ناراحتیها و ناشکیبائی‌های منفی خود را کشف کرده و شرایط موجود را تغییر بدهید و یا از خود دور کنید و همین‌طور قادر خواهید بود از ضمیر ناآگاه خود استعانت جسته تا به نفع شما شروع به فعالیت بکند و از امکانات موجود استفاده کنید. آشنائی به انگیزه‌هایی که ایجاد چنین نتایجی را باعث میشود خود یکی از هدفهای اصلی توفیق در چنین تغییراتی است زیرا با آنچه ما گفتیم امکانات زیادی برای شما آماده‌شده است تا بکشف اسرار وجود خود موفق شوید.

روانکاوی چیست؟

تکنیک اصلی و مهمی که در روانکاوی باید از آن استفاده کرد تا بدرک چنین شناسائی‌هایی موفق شویم مبتنی بر تداعی معانی آزاد^۱ و تعبیرات

خواب است .

موضوع تداعی معانی آزاد (یا اختلاط افکار بطور آزاد) منظور اظهار و ابراز تمام افکار است بدون خودداری از مفاهیم آن زیرا بیمار یا شخص باید آنچه بمغزش خطور میکند بدون پروا بگوید و بدون اینکه خجالتی از گفتن مکنونات خود داشته باشد ابراز کند و بالاخص باید باو تلقین کرد که افکاری که بنظر او شاید حائز اهمیتی نباشند ممکن است بالعکس معانی و مفاهیم مهمتری را در برداشته باشد .

البته خیلی هم آسان نیست که انسان بتواند باین آزادی فکری حرف بزند ولی بالاخره زمانی خواهد رسید که شخص موفق میشود هرچه بمغزش خطور کند بلااراده اظهار کند هرچند بعقیده پاره‌ای از اساتید این امر اشکال فوق‌العاده‌ای دارد و شاید زمان زیادی را ایجاب میکند زیرا افکار ما اغلب در موضوع‌های بسیار پیش پا افتاده دور میزند بطوریکه گاهی ترجیح میدهم سکوت را اختیار کنیم و در این صورت بسیار یکباره متوقف میشود و در نتیجه معالجات روانکاوی به جلسات متعدد نیازمند شده و گاهی بدون هیچگونه نتیجه‌ای جلسه مشاوره تجدید میشود

بنابراین بیمار باید بتدریج بریشه گرفتاریهای خود آشنائی پیدا کند (یا اقلاً بصورت فرضیه) تا با شناخت چنین عواملی موجب درمان و رفع ناراحتیهایش بشود و همین که وجدان ظاهر به‌عرضه بالا رسید بیمار باید يك مانندگرائی ذهنی «اسیمیلاسیون ماتال»^۲ پیدا کند تا بتواند تغییری در نظریه و برد دید روان ناآگاه ایجاد کند .

اکثراً خوابها بصورت خوبی تجلی میکنند و اگر هم خیلی غیرمفهوم باشد باز هم میتوان تعبیر و یا معانی آنرا درك کرد ولی بشرطی که از توهّمات تاریك پوشیده نباشد . بطورکلی برای شناخت کامل مفهوم خواب شناسائی کافی و تجربیات متعددی مورد نیاز است و بهمین دلیل به کتابهای متداول

عادی برای تعبیر خواب و یا کلید رویاها نمیتوان زیاد اعتماد داشت و گاهی جز گمراهی نتیجه‌ای گرفته نمیشود و بدین دلیل برای اینکه بتوان خود را در این زمینه بیشتر آگاه کرد بهتر است کتابها و مقالات روانکاوی که ذاتاً مفید باشند مورد استفاده قرار داد تا بتوان خواب را بصورت اصلی و درست تعبیر کرد.

اگر وقت کافی دارید در معالجه بیماریهای خود بهتر است یکی از کتابهای زیرین را که بنظر من بهتر از سایرین است بخوانید ولی تصور نکنید که حتماً شرایط موجود برای شما الزامی خواهد بود.

۱ - کتاب تجزیه و تحلیل خواب^۱ تألیف «گودهایل»^۲.

۲ - شناخت جدید تعبیرات خواب^۳ تألیف «فودور»^۴ و سابقاً هم یک کتابی دیگر بزبان عامیانه از گودهایل منتشر شده بود که شاید فعلاً در دسترس نباشد.

روانکاوی طریقه درمانی است که نتایج آن عملاً بثبوت رسیده ولی متأسفانه چون وقت زیاد لازم دارد بقدری گران تمام میشود که باید تنها به طبقه اغنیا انحصار داد. بطور کلی نمیتوان آمار کاملی از افرادی که در نتیجه چنین معالجاتی بهبودی یافته تهیه کرد اما از روی نشریات میتوان تصور کرد که از هر چهار نفر اقلایک نفر بهبود یافته است. طرق معالجات دیگر روانکاوی که امید بهبودی سریعتری را دارد. «هیپنوالیزیس»^۵ (تجزیه و تحلیل بوسیله خواب هیپنوتیکی) می نامند که یکی از اقسام مداوای روانکاوی است و بیمار در شرایط خواب هیپنوتیکی نتیجه سریعتری را میتواند امیدوار باشد. البته تکنیکهای دیگری که براساس هیپنوتیزم باشد نیز وجود دارد که میتوان نتایج چشم گیری با وضوح بیشتری حاصل کرد.

۱ - Handook of Dream Analysis - ۲ Gutheil

۳ - New Approaches To Dream Interpretation

۴ - Fodor - ۵ Hypno - Analysis

مظاهر دیگری از نوشته خودنگار

باور کنید که نوشته خودنگار وسیله بسیار ارزنده‌ای است برای اینکه بتوان از ضمیر ناآگاه اطلاعات مبسوطی بدست آورد و برای این کار باید این حقیقت را قبول کرد که ضمیر ناآگاه بتمام دگرگونیهای هیجانی و عاطفی و بیماریهای روانتثائی ما کاملاً آگاه است و چون ما هم دنبال همین اطلاعات میگردیم با نوشته خودنگار میتوان از ضمیر ناآگاه سؤال کنیم که بلااراده و با نهایت میل و علاقه جواب میدهد (البته چنانچه واپس زدگی داخلی ما مانع از گرفتن جواب دلخواه نباشد).

نوشته خودنگار يك پدیده فوق‌العاده چشم‌گیری است بطوریکه گاهی کلمات و حروف بدون فاصله پشت سرهم نگاشته شده و کاملاً واضح و خوانا است و زمانی هم ممکن است کلمات و حروف باشکال نامتناسبی نمایان شود در هر صورت جریان نگارش گاهی خیلی آرام و زمانی هم ممکن است بطوری سریع باشد که دست روی کاغذ جهش کند.

بطور طبیعی خطوط از چپ بر راست ظاهر میشود ولی هیچ مانعی نیست که از راست به چپ و یا از بالا به پایین و یا اصولاً معکوس نوشته شود که در این صورت باید رو به آئینه گرفت و با غور و دقت کامل خواند و گاهی هم پیش آمده که خلاصه‌ای از کلمات باشکال دیگر ظاهر شده و ارقام جای‌گزین حروف شده‌اند مثلاً رقم ۲ بجای يك کلمه غیر لازم نوشته شده است.

طرق دیگری برای تماس مستقیم با آگاهی مرکزی

چون بعلت ایجاب وقت زیاد و یا علل دیگر نوشته خودنگاری همیشه فراهم نمی‌شود میتوان به يك راه دیگری متوسل شد که در دسترس هر کسی

هست بدین طریق که باید يك رمز ارتباطی را پیش‌بینی کرد که بوسیلهٔ علامات با ضمیر ناخودآگاه تماس پیدا کنیم که در زبان تخصصی آنرا «ایدئوموتریس»^۱ یا (پاسخ اندیشه‌زا مینامند) و سؤالات را باید طوری طرح نمود که روان ناآگاه بتواند فقط با جواب (بله) یا (نه) علامت بدهد و این نشانه‌ها را میتوان بوسیله نوسان آلتی که آنرا پاندول و یا شاقول مینامیم نشان داد .

روش « پاندول »

برای تهیه پاندول میتوانیم هرگونه شیئی کوچکی را مثل انگشتر و یا گلوله بيك نخ دوازده تا هفده سانتیمتری متصل کنیم و حتی در غالب مغازه‌های بزرگ آمریکا گلوله‌های کریستال که بزنجیر کوتاهی متصل است یافت میشود که برای این کار خیلی مفید واقع میشود و مصرف آن برای افرادی است که با آن میخواهند از آینده اطلاع پیدا بکنند .

این پاندول از صدها سال قبل برای غیب‌گوئی و خبر از آینده مورد استفاده بوده است ولی در اینجا وسیله استفادهٔ ما ابدأ ارتباطی به غیب‌گوئی و نظائر آن ندارد و تنها برای کشف اطلاعاتی از روان ناآگاه مورد استفاده قرار میدهم زیرا با این وسیله ما به مکنونات و علل عواطف روحی و بیماریهای خود پی میبریم .

این روش تاکنون به چندین هزار نفر افراد جوامع متشکل از روانشناسان پزشکان و دندانپزشکان در (هیپنوزیس سمپوزیوم)^۲ سمینار هیپنوتیزم آموخته شده است و حتی در هزاران مورد با نتایج بسیار ارزنده‌ای بالاخص در مورد پزشکان مورد استفاده قرار گرفته . برای بکار بردن این شاقول باید نوک نخ را بین انگشت سبابه و شصت بگیرد بطوریکه نوک آرنج روی يك ميز و یا دسته صندلی ثابت قرار گرفته باشد . (شکل صفحه مقابل) .

البته پاندول در این موقعیت آزادانه تکان میخورد که از چهار حرکت نمیتواند خارج باشد .

الف - دورانی از چپ بر راست مثل حرکت عقربه ساعت .

ب - دورانی برخلاف حرکت عقربه ساعت از راست به چپ .

ج - مستقیم از چپ بر راست .

د - مستقیم رو به بدن شما و بالعکس .

انتخاب حرکت را واگذارید به ضمیر ناآگاه خود و جوابها باید بدین طریق تعبیر و ترجمان شود الف (بله) ب (نه) ج (نمیدانم) د (نمیتوانم باین سؤال جواب بدهم) . این سؤال چهارم بسیار اهمیت دارد زیرا این علامت نشانه يك مقاومت منفی از طرف روان ناآگاه است .

برای قضاوت حرکات چهارگانه پاندول و تطبیق با سؤالات البته بهتر است این وظیفه را بعهدہ ضمیر ناآگاه خود بگذارید زیرا در این صورت همکاری بیشتری را میتوانید انتظار داشته باشید و دلیل بارز آن این است که بروان ناآگاه خود فرصت میدهید که هم فکر کند و هم قضاوت کند .

همینکه پاندول را در دست گرفتید باید آنرا بدوای در تمام جهات چهارگانه حرکت بدهید و بعد کاملاً ثابت نگاه دارید و از ضمیر ناآگاه خود یا (خود دیگر و یا آن یکی خودتان) سؤال کنید کدام حرکت (بله) میفهماند و البته نیازی نیست که با صدای بلند بگوئید بلکه کافی است که فقط در مغز خود فکر کنید تا ضمیر ناآگاه شما کدام يك حرکات را برای جواب (بله) تخصیص میدهد و بعد بدین طریق سؤال کنید « ضمیر ناآگاه من بین این حرکات پاسخ (بله) را انتخاب کن » و در ضمن تفکر خیره به پاندول نگاه کنید . البته گاهی میشود که پاندول فوراً حرکت نمیکند مثل این است که میخواهد موتور مغز را گرم کند ولی اگر تأخیر در حرکت شد بیشتر و عسبتر فکر کنید محکم و بدون حرکت نخ را نگاه دارید و خیره به پاندول نگاه کنید بعد کم کم خواهید دید که پاندول به قضاوت خود به حرکت درمیآید . اگر اتفاقاً موفق نشدید که

با طرح سؤالات پاندول را خودبخود بحرکت درآورید از شخص دیگری تقاضا کنید که او به همین نحو سؤال کند . پس از تعیین جواب بله نسبت بیکی از حرکات پاندول بهمین نهج پاسخ (نخیر) را سؤال کنید و بعداً دو حرکت دیگر را که یکی از آنها (نمیدانم) و چهارمی دیگر خودبه خود مشخص شده است .

پس از بکاربردن این رویه قطعاً بدان علاقمند خواهید شد و اغلب پیش آمده که همکاران پزشکی و (آسیستانها) از شدت تعجب فریاد زده اند که چطور این پاندول ضمن حرکت جواب صحیح میدهد و هرچند ممکن است که این نوسانات و دورانها خیلی آرام و با شعاع کوچکی باشد ولی بالاخره روشن و واضح است و هیچ گونه عمل جادوگری در آن نیست بطوریکه شکالترین افراد ناگزیر قبول میکنند که ضمیر ناآگاه هم فکر میکند و هم قضاوت و هم میتواند حرکات عضلات را کنترل کند و این حرکات مداوم نشانه ای از سیر و سیاحت ضمیر ناآگاه است و حتی موقعی که شما این جملات را میخوانید عضلات تنفسی شما را ضمیر ناآگاه شما کنترل میکند چنانچه وقتی شما راه میروید هیچ وقت فکر نمیکنید چگونه تمام عضلات خود را با یکدیگر همساز کنید ولی وقتی كوچك بودید باید بشما میآموختند که چطور راه بروید و بدیهی است پس از هزاران دفعه که به زمین افتادید باین موهبت طبیعت عادت کردید و بنابراین يك بازتاب شرطی ایجاد شد و ضمیر ناآگاه شما کنترل عضلات را در دست گرفت و بهمین دلیل وقتی شما راه میروید حرکات شما خودکار و بلاارادی و بهمین نهج است زمانی که ما با ماشین تحریر کار میکنیم اگر بنا باشد بهريك از حروف و میزان فشاریکه در روی آن باید بیاید فکر کنیم البته مدتی زیاد ایجاب میکند تا يك نوشته ای تمام شود .

اگر هر فردی بدون استثناء آزمایش پاندول را عمل کند قطعاً توجه خواهد کرد که این وسیله به قدرت ضمیر ناآگاه جواب سؤالات را با حرکات خود تعیین میکند و اگر هیچ حرکت نکرد مطمئناً يك مبارزات منفی درونی در

شما هست و یا سؤالی که میکنید ضمیر ناآگاه نمی‌خواهد بشما جواب بدهد .

رویه حرکات انگشت

يك راه دیگری برای سؤال کردن از ضمیر ناآگاه وجود دارد که آن عبارت از خواستن همان جوابهای چهارگانه است بوسیله حرکات انگشت که بلااراده با حرکات خود جواب سؤالات را مشخص میکند . در زمان بیداری این رویه وقت زیادتر و فعالیت بیشتری را از حرکت پاندول ایجاب میکند ولی در موقع خواب هیپنوتیزم خیلی بندرت اتفاق میافتند که انگشتان بدون حرکت بمانند و یا جواب ندهند . بدیهی است هر وقت یکی از این دو رویه پاندول و یا حرکات انگشت جواب دلخواه را نداد رویه دیگری را باید انتخاب کرد .

اکنون برای اینکه حرکات انگشت را شروع کنیم دست را روی سینه و یا روی دسته يك صندلی بگذارید انگشتها را کاملاً وانهاد و شل کنید و حرکات آنها را بکلی آزاد بگذارید و بعد از ضمیر ناآگاه خود سؤال کنید که حرکت یکی از انگشتان را به جواب (بله) تخصیص دهد و همینکه يك انگشت حرکت کرد سؤال دوم (نه) را طرح کنید و بهمین منوال تا سؤال چهارم ولی مراقب باشید که خودتان کوچکترین حرکتی به انگشت ندهید و اگر با گرفتن جواب بدین طریق موفق نشدید به قضاوت خودتان حرکت انگشت را به جواب دلخواه انتخاب کنید بنابراین معمولاً انگشت سبابه دست راست جواب (بله) را میدهد و انگشت سبابه دست چپ جواب (نه) شصت دست راست جواب نمیدانم و انگشت شصت دست چپ (نمیتوانم جواب بدهم) ولی در هر صورت انتخاب جواب به وسیله انگشت مشخص با خود شما است که در يك دست یا در هر دو دست باشد ولی فراموش نکنید با نهایت دقت و غور به انگشتان خود نگاه کنید و در این صورت قطعاً طولی نمیکشد که مور موری در انگشتی که باید شروع به حرکت کند حس میکنید و بنابر آنچه گفته شد چه

در آزمایش پاندول و چه در تجربه حرکت انگشت سعی کنید هیچ گونه اقدامی در حرکت از طرف شما بروز نکند و وقتی که سؤال میکنید کوشش کنید هیچ گونه جوابی را عالماً عامداً بخود تلقین نکنید .

چگونه باید از ضمیر ناآگاه خود پرسش کنیم

طرح جدول بندی و فرم بندی سؤالات البته تمرین کافی و مهارت کاملی را ایجاب میکند بنابراین توضیحات زیرین شما را با این اصول آشنا میکند تا در طرز سؤال کردن از ضمیر ناآگاه بیشتر اطلاعات بدست آورده تا سؤالات را کاملاً روشن و واضح طرح کنید که هیچ گونه ابهامی در آن نباشد و فراموش نکنید چون ضمیر ناآگاه تمام کلمات را عیناً بخود جذب میکند سؤال باید انعکاس مستقیم و سریع افکار شما باشد .

گاهی پیش میآید که پس از طرح سؤال خود میبینید پاندول مورب حرکت میکند و یا يك انگشت دیگری غیر از انگشت انتخاب شده بحرکت در میآید در این صورت باید توجه کنیم که ضمیر ناآگاه میخواهد موضوع دیگری را بشما گوش زد کند و این ممکن است مفهوم آن (شاید) و یا (امکان دارد) باشد و یا محتمل است مقصود این باشد که سؤال واضح نیست و جواب منطقی بدان نمیتوان داد .

زمانی که این روش را برای خود درمانی بکار میبرید بهتر است سؤالاتی را که در نظر دارید بدو یادداشت کنید برای اینکه اطمینان حاصل شود که تمام آنها صحیح و واضح هستند و جوابها را هم یادداشت کنید تا ابهامی در آن رخ ندهد . بدیهی است همزمان با دریافت جوابهای مربوط به معالجات خود شاید نیازمند باشید که اطلاعات دیگری از ضمیر ناآگاه خود بخواهید بنابراین در خلال این اقدام اگر خواستار جوابهای دیگری شدید ضمیر ناآگاه بشما کمک خواهد کرد زیرا يك آمار کاملی از حوادث و سوانح

گذشته و حال شما در خزانه شعور باطن وجود دارد که خاطرات آگاه شما به آن دسترسی ندارد .

غالباً وقتی شما يك چیزی را حس میکنید که نظیر الهام یا مکاشفه است و یا زمانی که شما دست و پای خود را چنان گم کرده اید که برآستی نمی دانید چه باید بکنید تمام اینها را واگذارید به شعور باطن و یا ضمیر ناآگاه خود که براه خودش برود و با قضاوت خودش آن را برای شما کشف کند و یا اگر چیزی را گم کرده اید که نمیتوانید پیدا کنید مطمئن باشید که ضمیر ناآگاه شما به شما کمک خواهد کرد .

در هر صورت با این روش شما به شناخت مکنونات دیگری از وجود خود آشنا میشوید و امکانات دیگری در وجود شما پیدا خواهد شد ولی باید بشما توصیه کنم که از جستجوی وقایع آینده و غیگوئی قطعاً احتراز کنید زیرا پاره ای از حوادث ما را براهی می کشاند که تصور میکنیم شاید بتوان اطلاعاتی از آینده بدست آورد اما چون چنین چیزی اصولاً با مدارك علمی ثابت نشده است قطعاً باید از آن خودداری کرد . چنانچه ضمیر ناآگاه شما قابلیت ذهنی داشته باشد و بهمکاری با شما علاقه نشان بدهد شاید بندرت بتوانید جوابهایی در مقابل سؤالاتی از آینده دریافت کنید ولی در هر صورت چنین تصوراتی بیشتر ممکن است به بذله گوئی تلقی شود و بعداً اگر بخواهید بطور مثال این روش را ادامه دهید و یا سؤال کنید که در کدام بازی یا کورس اسبدوانی و نظائر آن برنده خواهید شد قطعاً برای شما خیلی گران تمام میشود .

در نتیجه آزمایشاتی که با روش استفاده از « ایده ئوموتریس »^۱ (قدرت اندیشه زائی) برای من شخصاً و همچنین برای عده زیادی از روانکاوان بدست آمده پاسخ سؤالات بطور اعم درست و صحیح بوده زیرا ضمیر ناآگاه هیچوقت جواب غلط نمیدهد و یا اقلاً باین راضی میشود که اصولاً جوابی ندهد ولی خیلی اتفاق افتاده که افراد و بیماران مبتلا به امراضی چند

سؤالاتی بیجا از ضمیر ناآگاه خواسته‌اند که البته جواب هم درست نبوده است بنابراین باید دقت کرد که صحت و سقم جواب وضوحاً معلوم شود چنانچه اشخاصی که در نتیجه بیماری و یا افرادی که بدروغ گوئی عادت دارند معمولاً جوابهای آنها نارسا خواهد بود. بهر حال هرچند که این موقعیت خیلی نادر بنظر میرسد اما اگر جواب نادرست بنظر شما رسید بهتر است سؤال را با تغییرات مختصری دوباره تکرار کنید زیرا ممکن است پرسش اولیه خیلی روشن و واضح نبوده است.

در خلال تجربیات شخصی من مشاهده کرده‌ام که پاندول و یا انگشتان جواب مثبت داده‌اند در صورتیکه بیمار ادعا میکرد که جواب منفی بوده ولی پس از بازبینی بیشتر معلوم شده که پاسخ صحیح همان بوده که ضمیر ناآگاه داده است.

يك روش دیگری برای پاسخ به چنین سؤالاتی را ممکن است در تعبیر خوابها جستجو کرد اما دیده شده شخصی که در این آزمایشات تازه کار بوده نتوانسته است معانی صحیحی برای تعبیر خواب تفهیم کند و در این صورت بهتر است تکنیک سؤال کردن را بیشتر مورد توجه قرار داد زیرا مبدأ خواب همان ضمیر ناآگاه بوده که رویا را بوجود آورده پس قطعاً تمام معانی ذاتی و علائم آن وقوف کامل دارد. هرچند بندرت امکان تشخیص بیماری بوسیله تعبیر رویاها فراهم شده است ولی مدارك علمی در این زمینه تاکنون بدست نیامده است.

ضمیر ناآگاه بطور وضوح قادر است بگوید که این دگرگونی در نتیجه يك بیماری جسمانی است یا عضو و یا اینکه مسبوق به سوابق عاطفی و روانی است و حتی ضمیر ناآگاه میتواند تعیین کند که ریشه روانی مربوط بکدام عضو و کدام قسمت از بدن است بنابراین اگر يك پزشك با روش پرسش از شعور باطن شناسائی نداشته باشد ناگزیر بتشخیص بیماری و اطلاعات پزشکی خود بیشتر متکی میشود تا به نشانه‌هایی که بیمار شخصاً از ضمیر ناآگاه خود

بدست آورده است و در این صورت برای رفع هرگونه تردید بهتر است که بوسیله روش سؤال کردن صحت و سقم موضوع را جستجو کند چنانچه برخی از پزشکان این تکنیک را مورد استفاده قرار داده و در نتیجه به جوابهای برخوردند که عملاً صحیح و درست بوده .

زن بیماری روزی بهمن مراجعه کرد و از درد شدیدی که در لگن خصرهاش پیدا شده بود بشدت می‌نالید و با اینکه روز قبل نزد پزشک متخصص امراض زنان رفته و پزشک پس از معاینات تصور کرده بود که در اثر بارداری در خارج از رحم و یا در نتیجه علتی دیگر باشد اما نتوانسته بود انگیزه اصلی عضوی را پیدا کند و روز بعد که بیمار نزد من آمد چون دردش شدت یافته بود از من خواست که با آزمایش پاندول به کشف علل دردش موفق شود و در نتیجه سؤالاتی که بوسیله پاندول از او شد جواب قطعی بدست آمد که بارداری در خارج از رحم بوده و پس از مراجعه مجدد به پزشک اولیه دیگر جای تردیدی برای معالجه او باقی نماند .

آزمایش بسیار ارزنده دیگری بوسیله « زپزشکان »^۱ و با همکاری پزشکان دیگری بعمل آمد که نتایج حاصله باطلاع عموم رسید و چنین نتیجه گرفته شد که چون ضمیر ناآگاه دانستیهای غریزی و موهوب دارد این سؤال پیش می‌آید که آیا ضمیر ناآگاه يك زن باردار میتواند جنسیت يك طفل را در شکم خود تعیین کند یا خیر ؟

بوسیله پرسشهایی که با پاندول و یا بوسیله تکنیک حرکات انگشتان از ۴۰۲ زن بعمل آمد از بین آنها ۳۶۰ نفر زن صریحاً جنسیت طفل را در شکم خود تعیین کردند و حتی در سه مورد وضوحاً معلوم شد که دوقلو هستند و حتی جنسیت پسر و دختری آنها نیز مشخص گردید و در مواردی چند که اشتباهی پیش آمد بدین دلیل بود که زنهایی که مورد سؤال واقع شدند جنسیت طفل را مطابق آنچه آرزو داشتند اظهار کردند نه آن چیزی

که حقیقت داشته و بنظر چنین می‌آید که امیال و آرمانهای آنها مسیر جواب قطعی را منحرف کرده بود و بجای آنکه مبتنی بر کنترل ضمیر ناآگاه باشد بطرف میل شخصی آنها گرایش پیدا کرده بود.

چنانچه این روش تحقیق با شخص ثالثی انجام شود همیشه ممکن است پیدا کرد که این واکنشها آگاهانه است و یا ناآگاهانه بنابراین با روش پاندول و یا حرکات انگشت چنین بنظر می‌آید که اگر حرکتی خفیف و یا حرکات غیر محسوسی مشاهده شده در حقیقت اصلیت موضوع وجود دارد زیرا در غیر این صورت پاندول بدون حرکت میماند.

اگر شخصی را که مورد سؤال قرار میدهید با دقت و آگاهانه حرکات خود را کنترل کند میتواند با نهایت وضوح دید که چگونه دستش حرکت میکند و چگونه نوسان پاندول کاملاً روشن جواب میدهد. باید دانست که با تکنیک حرکات انگشت آن انگشتی که باید جواب را مشخص کند قبل از بلند شدن همیشه لرزشی خواهد داشت و غالباً باید مدت کوتاهی تأمل کرد تا بلند شود و بدیهی است با تمرین و تجربه مکرر حرکات سریعتر خواهد شد ولی همیشه يك لرزشی هم دارد. حرکت انگشت فقط با يك چندم سائیمتر معلوم میشود و یا اینکه در بعضی موارد ممکن است عمودی بایستد و اگر کنترل ارادی باشد حرکت انگشت نرم‌تر و سریعتر است و بیشتر بلند میشود البته با مشاهده دقیق شما میتوانید از شخصی که سؤال میکنید ببینید که حرکاتش غیر ارادی است و یا ارادی و در صورت اخیر باید باو بگوئید که در ادامه چنین حالت نتیجه آزمایش غلط خواهد بود.

در خود درمانی چون غالباً باید تلقین بخود را اعمال کنیم برای نیل به نتیجه مثبت فکری که میکنید باید برای ضمیر ناآگاه قابل قبول باشد و گرنه واکنشی از آن بدست نخواهید آورد و بدین طریق است که در موقع سؤال کردن متوجه خواهید شد که آیا ضمیر ناآگاه شما میخواهد که شما به نتیجه کاملی برسید یا خیر.

طرق دیگر پژوهش و بازبینی

يك طريقه ديگر براي گرفتن جواب از ضمير ناآگاه امکان دارد که هرچند خیلی صریح و واضح نیست ولی بدون اثر هم نخواهد بود مشروط براینکه ضمیر آگاه موقعیت را تغییر ندهد بدین طریق که با چشماهای بسته تصور کنید که يك تابلوی سیاه نگاه میکنید و بعد از ضمیر ناآگاه خود بخواهید که جواب آنرا با خط سفید روی تابلوی تصویری ظاهر کند و اگر شما يك تصورات مقرون بصحت داشته باشید و از شناسائی این رویه هم خیلی دور نباشید غالباً ممکن است نتیجه مطلوب را بدست آورید البته اگر این روش خوب عمل شود نتیجه سریعتر حاصل میشود.

يك سیاست دیگری را هم میتوان در این امر بکار برد و آن این است که وقتی شما با اشکالاتی مواجه شدید برای کشف علل و پیدا کردن ریشه آن تلقینی بضمیر ناآگاه خود بکنید و اگر در نتیجه واکنشی از آن دیدید قطعاً به جواب دلخواه خود میرسید بدین طریق که شب موقع خواب چشماهایتان را ببندید و بخود تلقین کنید که جواب سؤالتان را صبح که بیدار شدید خواهید خواست و البته باید بوضوح کامل آنچیزی را که خواستار آن بودید تشریح کنید. هرچند ممکن است این آزمایش همیشه با موفقیت انجام نشود ولی در اغلب موارد جوابی را که میخواهید بدست میآید.

این موضوع بشبوت رسیده که در اکثریت ما افکارمان بعلت تداعی معانی و اختلاط افکار درست بضمیر ناآگاه نمی رسد زیرا افکار متشتت با یکدیگر تماس پیدا کرده و خود آنها رویهم اثر میگذارند بنابراین اگر بخواهیم میتوانیم این انحراف فکری را از خود دور کنیم زیرا علماً و عملاً هرگونه تخیلی از ضمیر باطن سرچشمه میگیرد.

در فصول آینده نمونه‌هایی از طریق طرح سؤالات بنظر شما خواهد

رسید تا شما را در این زمینه راهنما باشد و برای شما تشریح میکنیم که چگونه قسمتهائی را که مورد علاقه شما است فورمول بندی کنید و در نتیجه خود شما با شگفتی باین نکته پی خواهید برد که کدام يك از طرق پاندول و یا حرکات انگشت را برای گرفتن جواب از ضمیر نا آگاه خود مورد عمل قرار دهید زیرا کشف ضمیر نا آگاه کلیدی است که با آن به آگاهی های وجود شخص خود پی میرید و د رهای بسته ای که شما را در تاریکی خلق و خوی تحملات - دلهره - هراس - وحشت و اضطراب و انواع مشکلات دیگر نگهداشته باز میکند و همینکه انگیزش ها و علت العلل برای شما کشف شد دیگر خیلی آسان است که راه حل آنرا پیدا کرده و بر آنها مسلط شوید و در نتیجه با کشف مکنونات درونی خود کامیابی و سلامت و سعادت با شما همگام خواهد بود .

پاندول را خودتان میتوانید درست کنید و درمغازه های بزرگ امریکا غالباً در اندازه های مختلف یافت میشود که البته اندازه های کوچک آن برای خود هیپنوتیزم کردن بیشتر مورد استفاده خواهد بود .

چگونه نوشته خودنگاری را باید گسترش داد

قبل از شروع به انجام يك برنامه اصلاحی سعی کنید که طریقه نوشته خودنگاری را بیاموزید و شاید در انجام این روش مواهبی را بدست آورید ولی در هر صورت بوقت کافی نیازمند هستید زیرا نتیجه ای که از آن میگیرید به زحمتش میارزد و بدیهی است که اگر بدفعات زیاد عمل کنید بهتر بنوشته خودنگاری آشنا خواهید شد زیرا این عمل ضمیر نا آگاه را زودتر در دسترس شما میگذارد و به شما کمک میکند که برنامه زندگی خود را بهتر انجام دهید. برای انجام این کار روی يك صندلی براحتی به نشینید يك تخته و یا مقوائی را روی زانو گذاشته و روی آن کاغذی بگذارید بطوریکه تمام تخته و یا مقوا

را پیوشاند و اگر در این کار مهارتی نشان بدهید بتدریج شاید بتوانید از چندین صفحه کاغذ پشت سرهم که روی تخته و یا مقوا گذاشته باشید استفاده کنید.

در هر صورت هیچوقت پشت میز دفتر و یا میز معمولی ننشینید زیرا بازوان شما وقتی آزادی کامل دارد که صفحه کاغذ و تخته روی زانوی شما باشد بعد يك مداد خیلی نرم و یا بهتر بگوئیم مداد ماژيك تهیه کنید و برخلاف هر گونه عادت نویسندگی که داشتید مداد را فقط بین شصت و انگشت سبابه بگیرید و نوک آنرا مستقیم روی کاغذ قرار دهید و از دست چپ بالای کاغذ و یا از دست راست شروع کنید. حالا به ضمیر ناآگاه خود دستور بدهید که هرچه میخواهد بنویسد ولی بدو اسم خود را بالای صفحه بنویسد بعد چند دایره بکشید و بعد برگردید به قسمت چپ و یا راست بالای صفحه و دیگر هیچگونه حرکت ارادی از خود نشان ندهید. پاره‌ای از افراد مشاهده کرده‌اند که دستشان فوراً شروع بکار میکند ولی البته بطور کلی چند دقیقه باید تأمل کرد تا حرکت غیر ارادی ظاهر شود.

در ابتدا ممکن است خطوط مستقیم و یا اشکال هندسی ببینید ولی همین علامات نشانه شروع کار است و با دقت به دست خود نگاه کنید و عمیقاً فکر کنید که دست در حال حرکت است و شاید در این موقع يك مورموری در عضلات خود حس کنید و یا بالعکس ممکن است عضلات دست شما خواب برود مثل اینکه دست مال شما نیست و همینکه بنوشتن شروع کردید سعی نکنید کلمات متشکله را تعبیر کنید زیرا نوشته خودنگار ابداً بخط عادی شما شباهتی ندارد کلمات با فواصل از هم جدا نمی‌شود و حرکات دست بیشتر غیرمنتظره و غفلتاً ظاهر میشود.

دست ممکن است با آرامی جابجا شود و یا آزادانه روی کاغذ بحرکت درآید در این موقع میتوانید چشمهایتان را ببندید برای اینکه از تجزیه و تحلیل کلمات و تعبیر اشکالی که روی کاغذ ظاهر میشود احتراز کنید.

این اقدام و آزمایش را اقلای ب مدت بیست دقیقه ادامه بدهید و اگر لازم شد دوباره از نو شروع کنید زیرا این تکنیک در مسیر خود درمانی نتایج بسیار با ارجی بشما میدهد و حتی اگر در مراحل اولیه نتوانستید نوشته خودنگار را بخوبی بعمل بیاورید ناامید نشوید برای اینکه از هر پنج نفر شاید يك نفر موفق شود که بدون زحمت و تمرین یکبار به نتیجه برسد .

خلاصه فصل دوم

در این فصل شما آموختید که چگونه با ضمیر ناآگاه خود تماس و رابطه مستقیم پیدا کنید و از آن اطلاعات مطلوب را بدست بیاورید . برای نیل بدین مقصود میتوانید با روش طرح سؤالات و گرفتن پاسخ بوسیله پاندول و یا حرکات انگشت و یا بالاخره بوسیله نوشته خودنگار يك نمودار روشنی از ذهن خود و شعور باطن خود را به چشم ببینید و حتی با توسعه و گسترش نوشته خودنگار بترجمان افکار خود صریحاً آشنا شوید . این تکنیکها از لحاظ جستجوی علت و انگیزه های دردها و رنج های شما و همچنین پیدا کردن راه درمان شما ارزش ذی قیمتی دارند .

فصل سوم

هیپنوتیزم (خواب تلقینی) در بهبود هر بیماری قدرت خارق العاده‌ای دارد

در برنامه‌ای که برای بهبود زندگی و یا تحصیل سلامت خود تنظیم کرده‌اید طبیعتاً آرزو دارید هرچه زودتر به مقصود خود نائل بشوید بنابراین توصیه میکنیم که خود هیپنوتیزم کردن یا (بخود خواب تلقینی)^۱ این امتیازات را در اختیار شما میگذارد. هرچند شما ممکن است عقیده راسخی نسبت باین روش در آغاز کار نداشته باشید اما با يك توجه مختصر و شناسائی مقدمات آن خواهید دید که از منافع بیشمار آن استفاده سرشار خواهید برد.

با روش خود هیپنوتیزم کردن ضمیر ناآگاه باآسانی در دسترس شما قرار میگیرد و در عوض خود ضمیر ناآگاه هم میتواند بشما کمک کند تا تغییراتی را که میخواهید بدهید بقدرت و نفوذ هیپنوتیزم انجام دهید.

تصورات غلطی که توده مردم نسبت به هیپنوتیزم دارند

عده زیادی تصورات نارسا و نابجائی نسبت به هیپنوتیزم دارند زیرا

از آن اطلاعی ندارند حتی گاهی پزشکان هم در این تصورات با آنها همفکری دارند در صورتی که متجاوز از بیست تا سی هزار زن در امریکا تحت شرایط هیپنوتیزم و یا خواب تلقینی براحتی وضع حمل کرده‌اند و هزاران نفر دیگری در معالجات پزشکی خود تکنیک هیپنوتیک را در سرلوحه مداوا قرار داده‌اند ولی متأسفانه با وجود این تصورات موهوم هنوز اشاعه دارد و خیلی از مردم که میتوانند از آن استفاده کنند آگاهانه از این قدرت وجود محروم مانده‌اند.

هر فرد یا اقلاً عدد زیادی فکر میکنند شخصی که بخواب هیپنوتیک فرو رفته کاملاً بیهوش و از خود بیخود شده و بهمین دلیل بسیاری از ما يك نگرانی ذاتی در خود احساس میکنیم که نادانسته ما را از چنین موقعیتی برحذر میدارد در صورتیکه براستی شخص حتی در عمیقترین خوابهای هیپنوتیکی همیشه در بیداری است و میداند آنچه را که میگوید و میفهمد آنچه را که انجام میدهد و با وجود خواب هیپنوتیکی هیچگونه فقدان فهم و یا قدرت جسمانی وجود ندارد و بغیر از احساس يك وانهادگی و شلی و یا بی تفاوتی مختصر اختلاف مهمی با حالت بیداری ندارد و شخص میتواند با آسانی حرکت کند منتها پیش خود فکر میکند که این عمل زائیدی است و برای حرف زدن فقط کافی است مختصر فشاری بخود بیاورید تا این وازدگی و سستی را از خود دور کنید.

گاهی ممکن است حساسیت مختصری در خود مشاهده کنیم ولی بطور کلی تحت هیپنوتیزم سبک هیچگونه اثراتی دیده نمیشود و مثل این است که شخص همه چیز را طبیعی تصور میکند و شخصی که در خواب عمیق هیپنوتیزم فرو رفته باشد تمام حواس او آگاهانه کار میکند و حتی در عرصه متوسط هیپنوتیزم انسان حس میکند که در يك حالت کاملاً متمایزی است.

يك هیپنوتیزور ماهر میتواند پدیده هیپنوتیکی را به شخص اغوا کند و بطور مثال به بیمار تلقین کند که چشماهش را نمیتواند باز کند و بیمار

هم به تعجب نگاه میکند و با فشاری که بخود می‌آورد باز هم چشمش باز نخواهد شد و یا تلقین میکند که يك بازویش سنگین شده و در نتیجه قادر بحرکت نیست بنابراین وقتی این تلقینات کارگر باشد دلیل آن است که بیمار تحت شرایط هیپنوتیزم قرار گرفته و اگر غیر از این بود که هم چشم باز میشود هم دست کار میکند.

يك تصور غلط دیگری که در ذهن بیشتر مردم رسوخ کرده است این است که بیمار باید در مقابل تمام دستورات استاد سر تعظیم فرود بیاورد در صورتیکه هیپنوتیزور قادر متعال نیست و هیچوقت بیمار در اختیار او قرار نمیگیرد و بدیهی است چنانچه هیپنوتیزور چنین قدرتی داشت البته خواب هیپنوتیزم خطرناك جلوه میکرد. هزاران افرادی هستند که کتابهای هیپنوتیزم را میخوانند و میآموزند که چگونه باید مورد استفاده قرار دهند و هیچکدام از این قدرت سوء استفاده نکرده تا بتوانند بیمار را تحت اختیار خود قرار داده و از او باشکال مختلف متمتع شوند و جای تردید نیست اگر چنین سوء نظری در مورد هیپنوتیزم پیش آمده و جرمی در نتیجه واقع شده بود مطبوعات و جراید دنیا غوغائی پیا میکردند.

بنابراین هیچکس را در شرایط هیپنوتیزم نمیتوان مجبور کرد که برخلاف اصول حیاتی و اخلاقی عملی بکند و یا در مقابل تلقینات غیر قابل قبول سر تسلیم فرود آورد و در هر صورت ترس از اینکه نبادا شخص کنترل خود را از دست بدهد بالطبع مانع خواهد شد که با شرایط هیپنوتیزم بخواب رفته و یا به عرصه عمیقتری تن در بدهد.

يك ترس دیگر که غالباً از آن صحبت میشود و از تعبیر غلط آن سرچشمه گرفته شده این است که شخص تصور میکند ممکن است تحت شرایط هیپنوتیزم اسراری را فاش کند در صورتیکه چون ضمیر آگاه در تمامیت خود مقتدر میماند بیمار هم خوب میداند چه باید بگوید و بیش از آن هم اسراری را که در بیداری نمی‌بایست فاش کند قطعاً در حالت هیپنوتیزم هم نخواهد گفت.

نظریه دیگری نظیر آنچه گفته شد این است که تصور می‌رود در اینحال بیمار قادر نیست اطلاعات نابجائی بدهد در صورتیکه اگر بیماری در خواب تلقینی فرو رفت و بخواهد دروغ بگوید هیچ مانع و رادعی برای دروغگوئی او نخواهد بود.

روزی نوجوانی همسرش را نزد من آورد برای اینکه میخواست تحت شرایط هیپنوتیزم بفهمد که آیا همسرش باو خیانت کرده یا خیر زیرا حسادت شوهر بسرحد خارق‌العاده و جنون‌آسا^۱ (پارانویا) رسیده بود. باو گفتم حاضرم همسرش را هیپنوتیزم کنم مشروط بر اینکه اولاً خود زن چنین تقاضائی بکند و دوم آنکه در آغاز هیپنوتیزم شوهر نباید حضور داشته باشد ولی بعداً میتواند شخصاً از او سؤال کند. پس از آنکه من با آن خانم تنها شدیم باو گفتم که هیچگونه ترس و وحشتی بخود راه ندهد زیرا شوهر هیچگونه نفوذی در روحیه او نخواهد داشت و باوجود حالت هیپنوتیزم هرچه دارد بگوید. بانوی مزبور مرا مطمئن کرد که هیچ راز پنهانی ندارد و شوهرش آزادانه میتواند از او هر سؤالی را بکند و پس از آنکه شوهر سؤالات خود را آغاز کرد و زنهم هرگونه خیانتی را انکار کرد در نتیجه رضایت خاطر شوهر برای مدتی اقامت فراموش شد ولی باوجود حسادت خارق‌العاده شوهر سوءظن‌های دیگری بعداً در او ایجاد شده ولی بهر حال فعلا شوهر از یک ناراحتی جنون‌آمیز خلاصی یافت زیرا تصور میکرد درحالت هیپنوتیزم میتواند به حقایقی پی برد.

اغلب از من می‌پرسند اگر بعد از خواب هیپنوتیزم بیدار نشدیم چه میشود در صورتیکه این وضع و موقعیت فوق‌العاده نادر بنظر میرسد و هسینکه به بیمار دستور بیداری داده شد بلادرنگ بحال طبیعی بازگشت میکند و حتی در هر موقع خود بیمار هم میتواند بخودی خود بیدار شود و چنانچه چنین وضعی پیش بیاید که بیمار بزحمت بیدار شود حتماً علت دیگری دارد که نباید

در جستجوی آن کوشا شد. گاهی هم میشود که بیمار چنان لذتی از این راحتی اجساس میکند که مایل است بیشتر این حالت ادامه پیدا کند و هیپنوتیزور اگر بیمار را بحالت خود بگذارد هر لحظه که بخواهد بیدار میشود.

چه خطراتی ممکن است هیپنوتیزم در بر داشته باشد؟

میخواهیم بدانیم آیا حقیقتاً هیپنوتیزم خطراتی هم دارد؟ البته يك هیپنوتیزور ناشی و بی تجربه عملاً میتواند روی نادانی ناراحتیهای را فراهم سازد و بطور مثال در خلال بیهوشی هیپنوتیزم فراموش کند تلقیناتی را که انجام داده حذف کند و یا حساسیتی را که از بیمار گرفته دوباره باو بازگرداند ولی در هر صورت در نظائر چنین مواردی تلقین بزودی قدرت و اثر خود را از دست میدهد پس بنابراین بهرحال از عقل بسیار دور است کسی خود را برای هیپنوتیزم در اختیار شخصی بگذارد که قابلیت آنرا ندارد. دانش استادان این فن بطور کلی هیچوقت بیش از این نخواهد بود که خواب هیپنوتیزم را سریع انجام داده و پدیدههای عاقلانه چندی از آن بدست آورند ولی بالعکس روانشناسان، روانپزشکان و دندانپزشکان که گاه ناگزیر با استفاده از هیپنوتیزم میشوند قطعاً بخطراتی چند ناشی از آن هم آشنا هستند و میدانند چگونه باید از آن احتراز کنند. اما راجع به خود هیپنوتیزم کردن تاکنون هزاران نفر با این روش عمل کرده و استفاده برده اند و تا بحال نشنیده ام که از آن نتیجه بدی گرفته باشند منتها احتیاطی را که باید رعایت کرد این است که تمام تلقینات و یا پدیدههای هیپنوتیکی را قبل از بیدار کردن باید حذف کرده و از بین برد. با خواندن این کتاب ادعا نمی کنیم که يك خودآموز هیپنوتیکی است و باشخاصی که میخواهند در این فن تخصص پیدا کنند توصیه میکنم کتابهای مخصوص این علم را بخوانند.

چرا هیپنوتیزم بیش از این مورد استفاده پزشکان واقع نمی شود .

دلایل زیادی برای این مسئله وجود دارد که بذکر چند فقره آن مبادرت میکنیم . اولاً پزشکان هم مثل سایر مردم ممکن است از وقوع چنین پیش بینی هائی احتراز کنند و اکثر آنها بعلمت مقالاتی که در جرائد پزشکی و یا مجلات عادی غیر تخصصی انتشار یافته از بکار بردن آن بیم دارند و گاهی این نوشته ها از طرف روانپزشکانی منتشر میشود که چون از کنترل خود خارج میدانند با آن مخالفت میکنند و از طرفی انجمن امریکائی روانپزشکان توصیه میکند که بکار بردن طرق معالجات روانی و روانپزشکی فقط بوسیله پزشکان کار آزموده و متخصصینی انجام گیرد که عضویت انجمن امریکائی پزشکان را داشته باشند . بعقیده من یکی از علل مهم قلت و یا عدم امکان این رویه برای مداوای بیماران بیشتر به سبب کثرت وقتی است که باید برای این کار صرف بشود شاید سی تا چهل دقیقه شاید بیشتر برای معاینه و مشاوره يك بیمار وقت لازم دارد و با اینکه يك پزشك با مراجعات روزی چهل تا پنجاه نفر را باید ببیند خیلی بندرت میتواند وقت خود را برای يك مریض بدین صورت اختصاص دهد البته عده پزشکانی هم که محصول زیاده تری از کار خود برداشت میکنند کم نیستند که حتی روزی هشتاد بیمار (و گاهی بیشتر) میپذیرند و بنابراین اوقات پزشك بصورت دقائق باید تعیین و محاسبه شود تا بیماری بتواند از درمان با ارجی منتفع گردد .

دکتر « دیوید چیک »^۱ ساکن سانفرانسیسکو که در معالجات بیماریهای زنانه شهرت زیادی دارد اطلاعات با ارزشی از هیپنوتیزم در سالیان متمادی کسب کرده و در سال ۱۹۶۲ مقاله مبسوطی در مجله « نورت وست مدیسین »^۲ نوشته و در آن راجع به ترسی که از عدم شناسائی کامل هیپنوتیزم در محیط

پزشکی و حتی بین روانکاوان وجود دارد اظهار تأسف کرده و بالاخص در این مقاله تذکر داده است که از ۹۳۰ پرسشنامه‌ای که راجع به هیپنوتیزم برای پزشکان ایالت کالیفرنیا فرستاده بود فقط پنجاه نفر جواب دادند که گه‌گاه از تکنیک هیپنوتیزم بصورت مداوا استفاده کرده و بیست تا پنجاه نفر هم گفته بودند که استفاده کاملی از آن برده و چون من شخصاً عدۀ زیادی از بیست نفر اخیر را می‌شناسم میتوانم اضافه کنم که در مداوای بیماران بوسیله هیپنوتیزم اهمیتی حیاتی قائل هستند.

در هر صورت نکته‌ای که قابل دقت است موضوع چند در صد افرادی است که بدین مداوا ایمان دارند در صورتیکه دو در صد پزشکان فوق‌الذکر برای هیپنوتیزم ارزش زیادی قائل شده‌اند و برای آنها این طرز مداوا اهمیت حیاتی داشته چطور برای سی نفر دیگر قابل توجه نبوده در صورتیکه آنها هم بکاربردن این تکنیک را مورد علاقه قرار داده بودند. جواب این سؤال این است که این سی نفر اطلاعات دامنه‌دار و آشنائی کاملی با آن نداشتند تا چگونه از آن استفاده کنند والا آنها نیز با اهمیت حیاتی آن پی می‌بردند بنابراین با تأسف باید گفت که ۹۸ درصد روان‌پزشکان ایالت کالیفرنیا از این مداوای ذی‌قیمت بی‌خبرند و در این صورت میتوان گفت که کم و بیش همین نسبت چند در صد در تمام ایالات متحده امریکا وجود دارد در صورتیکه در کشور جماهیر شوروی برخلاف آن است و در آنجا اغلب روانکاوان این تکنیک را بکار می‌برند و بنابراین چنین معلوم میشود که این عدم علاقه از اینجا سرچشمه می‌گیرد که به روانپزشکان فرصتی داده نشده که در دانشگاه‌ها و در سمینارها با این طرز مداوای هیپنوتیکی آشنا بشوند و دانشکده پزشکی هم جز دو و یا سه سمینار برای آن تشکیل نداده و بهمین مقیاس دندانپزشکان نیز از آن محروم مانده‌اند.

در حدود ۱۵۰۰۰ تا ۱۸۰۰۰ پزشک - دندانپزشک و روانشناس در کلاسهای خصوصی فقط اطلاعات مختصری از تکنیک هیپنوتیک پیدا کرده‌اند.

در سال ۱۹۵۲ من احساس کردم که نظائر چنین کلاسهائی باید بوسیله گروهی از آموزگاران مجرب تأسیس شود و پس از اقدام در نتیجه ضمن ۷۶ سمینار اصول مقدماتی هیپنوتیزم بصاحبان حرف آموخته شد و این سمینارها در ایالات متحده امریکا - مکزیك - کانادا و جزائر کارائیب تشکیل شده و متعاقباً نظائر آنها بتدریج توسعه یافت تا بالاخره علاقمندی پزشکان باعث شد که دو انجمن ملی تخصصی تشکیل شود که امروز در حدود ۴۰۰۰ نفر عضو دارد و هر کدام از این دو انجمن مجله مخصوصی هر سه ماه یکبار راجع به هیپنوتیزم انتشار میدهند و اعضای آن همه متخصصین هستند و بعلاوه روانپزشکان دیگری نیز که در هیپنوتیزم تخصص دارند و مداوا هم میکنند وجود دارد ولی بستگی باین انجمن ندارند . در هر صورت پاره ای از پزشکان که این کلاسه را دیده اند بعللی که در بالا ذکر شد یا در معالجات خود اصولاً بکار نمی برند و یا بعلت ضیق وقت بندرت از آن استفاده میکنند .

چند خاصیتی از هیپنوتیزم

برای رسیدن به عرصه هیپنوتیکی در يك شخص سه درجه در نظر گرفته شده بدین طریق سبك ، متوسط ، و عمیق .
در عرصه سبك معمولاً نشانه ها و تجلیات زیرین ظاهر میشود: وانهادگی وعدم تمایل به حرکت ، بهم خوردن پلك چشم موقعی که چشم بسته است ، عدم توانائی باز کردن چشم زمانیکه باو تلقین میشود، دستها رویهم افتاده و نمی تواند از هم جدا کند ، احساس سنگینی بالاخص روی بازو و پاها ، سستی عضلات کرخ شدن عضلات (سفتی و یا شلی عضله با گرایش به حرکتی که بدان دستور داده میشود) و بالاخره يك سنخ مختصری از بازگشت به تکامل . پاره ای از این پدیده ها بعداً توضیح داده میشود .

در عرصه متوسط و حالت خلسه تمام بدن بچالت سستی جمود و

خواب رفتگی مبدل میشود و بیهوشی تمام قسمتهای بدن را کلی و یا جزئی در بر میگیرد، رلاکس و وانهادگی عمیق، فراموشی جزئی از تلقینات در موقع بیداری، خستگی فوق العاده، کنترل برخی از فعل و انفعال ارگانیک (جسمانی) مثل جریان خون و سیلان بزاق.

در عرصه عمیق انسان به بازگشت کامل سن ذهنی میرسد با امکان اینکه بدون بیدار شدن میتواند چشمها را باز کند (گاهی این حالت در عرصه متوسط هم اتفاق میافتد) بیهوشی و بی حسی کامل، فراموشی جزئی، فعل و انفعال بدن، درگیری در اوهام و تخیلات مثبت و یا منفی^۱، تغییر شکل در شناخت زمان.

البته علائم و پدیده های دیگری نیز هست که از ذکر آنها خودداری میکنیم ولی آنچه گفته شد مهمترین قسمت هائی بود که در تمام عرصه ها^۲ تماس مستقیم با هیپنوتیزور قطع نمیشود و تلقینات پی آمد هیپنوتیکی «پست هیپنوتیک»^۳ در هر يك از عرصه ها اهمیت زیادی دارد و هرچه سستی و وانهادگی عمیقتر باشد نتیجه بهتر حاصل میشود. تلقینات پی آمد هیپنوتیکی آن قسمتی است که در مدت زمان هیپنوتیزم انجام میشود ولی نتایج آن پس از بیداری مشهود میگردد.

برای آشکار ساختن اینکه شخص یا بیمار در کدام يك از عرصه های هیپنوتیکی فرو رفته میتوان با مشاهده علائم و نشانه های گفته شده بالا و یا با آزمایشات عملی بوسیله سؤالات (ایده ئوموتریس^۴) (پاسخهای اندیشه زائی) معلوم کرد که در فصل آینده از آن صحبت میکنیم.

برخی از عوامل در هر سه عرصه ذاتاً متشابه است و فقط در پاسخهای انفرادی تغییر میکند چنانچه ممکن است گاهی بیماری بتواند بعرصه عمیق خواب هیپنوتیکی برسد در صورتیکه بیمار دیگری بسرعت در عرصه سبك هیپنوتیکی فرو میرود.

باید دانست عامل و پدیده بسیار مهمی که باید در خود درمانگری از آن استفاده شود برگشت جزئی بسن ذهنی^۱ است.

برگشت زمان گذشته و یادآوری حوادث و یا آنچه در سنین عمر کودکی پیش آمده اگر بتوانیم بطور کامل و با حواس خمسه یکباره بازگشت دهیم در معالجه خود درمانگری نتیجه بسیار ارزنده‌ای دارد که خیلی بیش از بخاطر آوردن عادی آن وقایع اهمیت دارد.

بازگشت تمامی زمان گذشته و یا دوباره زنده کردن عوامل سابق در حقیقت هیچوقت بطور کامل انجام نمی‌شود زیرا در این صورت باید يك عرصه خواب خیلی عمیق فرو رفت و خیلی بندرت امکان دارد با طریقه خود هیپنوتیزم کردن باین بازگشت زمان موفق شد.

چنانچه هیپنوتیزوری به بیمارش تلقین کند که در آنموقع فلان سن را دارد بیمار عملاً همان سنی را که گفته شده در نظرش مجسم میکند و بصورتی بهمان سنین عمر بازگشت میکند و بطور مثال اگر باو تلقین شود بسن پنج سالگی بازگشت کند همان حرکات طفل پنج‌ساله را انجام خواهد داد و زندگی در نظر او بهمان صورت دوباره شکوفان میشود و در پژوهشهایی که بعمل آمده صریحاً مشهود شده که این بازگشت زمان حقیقی بوده و تظاهری در آن پیدا نشده است. گاهی بین افرادی چند میتوان این بازگشت زمان را با يك عمل هیپنوتیکی ساده در عرصه سبك بوجود آورد و شخص تصور میکند که در گذشته خود غرق شده و وقایعی را با تمام حواس خمسه خود عیناً مثل آنچه پیش آمده دوباره میبیند و احساس میکند ولی در عین حال به هویت هیپنوتیزور و موقعیت محلی و جغرافیائی که در آنموقع در آنجا هست کاملاً آگاهی دارد و بنابراین پدیده‌ای در آن ظاهر میشود که در يك زمان خود را در دو شخصیت در آن واحد حس میکند که این خود بهترین شکل بازگشت زمانی است و بیش از همه در معالجات روانی و خود درمانگری بکار میرود

زیرا با اغوای بخود میتواند باسانی تغییر حالت و برگشت زمان را شخصاً خوب درك کرده و تجزیه و تحلیل کند و حتی میتواند بفهمد چه حادثه‌ای بوقوع پیوسته و چه نتیجه‌ای از آن تجربه در حال حاضر در وضع زندگی فعلی او مؤثر بوده . در بازگشت کامل بزمان گذشته نیازی بشناسائی و فهم آن نیست بلکه حوادث با همان برد دیدی که در سابق اتفاق افتاده مشهود میشود . بالاخره با یکی از این دو شکل برگشت زمان میتوان وقایع زمان کودکی را مشاهده کرد که بطور طبیعی و عادی خاطره‌ای از آن در ذهن ما باقی مانده و در آزمایشاتی که بعداً گفته خواهد شد شما خواهید توانست بطرز استفاده از بازگشت زمان در معالجات خود درمانی آشنا شوید .

شما بکرات خودتان را بخواب هیپنوتیزم فرو برده‌اید

جای تردید نیست که هر شخصی نسبت به سنین عمر خود شاید صدها و یا هزارها بار غفلتاً در خواب هیپنوتیک فرو رفته و این موضوع هم برای همه ماها پیش آمده که اغلب يك حالت خلسه عمیقی سراپای وجود ما را فرا گرفته بطوریکه خودمان نمیدانیم همان حالت هیپنوتیزم است .

دکتر « گریفیت ویلیامز »^۱ استاد دانشگاه « راجرز »^۲ در مقاله‌ای با عنوان « اکسپری مانتال هیپنوزیس »^۳ این حالات نابهنگام را شرح داده و مینویسد خوابهای گویا و یا تخیلات عمیق در بیداری شکلی از هیپنوتیزم در عرصه سبك و گاهی هم در عرصه بسیار عمیق است چنانچه غالباً توجه خود را کاملاً بخواندن کتابی متمرکز میکنیم و یا يك برنامه فیلم تلویزیون را تماشا میکنیم و یا در ضمن انجام وظایف معموله به يك حالت از خود بیخودی و خلسه فرو میرویم . شاید بطوریکه « ایست بروکس »^۴ استاد روانشناسی تذکر داده است حتی در ضمن اختلالات عاطفی که ناشی از ترس و نگرانی باشد چنین

Experimental Hypnosis — ۳

Rutgers — ۲

Dr, Griffith Williams — ۱

Eastbrooks — ۴

حالتی برای ما پیش می‌آید چنانچه اغلب در ضمن تشریفات مذهبی و بالاخص با شنیدن صدای اقسام موسیقی در مراسم مختلف مذهبی و مناسک و سنن دینی بسیاری از مردم یکباره بحالت خلسه فرو می‌روند و همینطور شاید هر راننده‌ای میتواند خاطراتی از گذشته‌اش را بیاد بیاورد که منتج بحالت هیپنوتیزم بشود بطور مثال شما در حال راندن اتوموبیل خود که کاملاً مسلط روی صندلی نشسته‌اید دستهایتان به‌روی رل و چشمتان بخط سفید وسط جاده خیره شده و صدای موتور هم مرتباً شنیده‌میشود ولی غفلتاً متوجه میشوید که از يك شهری عبور کرده‌اید که پشت سر شما مانده ولی هیچگونه نشانه‌ای از آن در خاطر شما باقی نیست پس در حقیقت در این مدت زمان شما در حال هیپنوتیزم و یا خواب بیهوشی بوده‌اید و پدیده فراموشی در این جا بثبوت میرسد و بعد خودتان یکباره بیدار میشوید و یا باصطلاح بزمان حال برگشته‌اید. بنابراین با يك توجه آگاهانه باین حالت عادی و نابهنگام که برای همه ما در مواقع مختلف گه‌گاه پیش می‌آید دیگر هیچگونه بیم و نگرانی از هیپنوتیزم نباید داشته باشیم و باید قبول کنیم که این حالت از خودیخودی و یا خلسه « ترانس »^۱ پدیده‌ای است کاملاً عادی و طبیعی .

خلاصه فصل سوم

در این فصل شما مختصاتی از هیپنوتیزم را آموختید که اگر خوب عمل شود هیچگونه خطری در بر نخواهد داشت و پزشکانی که در این علم تخصص پیدا کرده‌اند بخوبی آگاهند که چگونه باید از ناراحتیهای احتمالی آن احتراز کرد.

شما در حالت هیپنوتیزم و یا استفاده از خود هیپنوتیزم کردن هیچگونه ناامنی و دلواپسی بهر صورتی که تصور کنیم نخواهید داشت قطعاً میدانید که در حالت خلسه و از خود بیخود شدن شما همیشه به عقل و هوش خود مسلط هستید و از کاری که شروع کرده‌اید رو برگردان نخواهید بود و کنترل خود را هم هیچوقت از دست نمیدهید.

هزاران نفر پزشك بتمرینات هیپنوتیزم علاقمند شده و امروزه در معالجات خود بکار میبرند. انجمنهایی که عضویت این گروه پزشکان را دارند میتوانند اسامی عده‌ای را که در نقاط نزدیک شما کار میکنند بشما بدهند.

حالا شما با چند پدیده بسیار جالبی که در عرصه‌های مختلف هیپنوتیکی مورد توجه شما واقع شده شناسائی پیدا کرده‌اید و کاملاً متوجه گردیده‌اید که حالات هیپنوتیکی نابهنگام که همه ماها هر روزه با آن روبرو هستیم امری است کاملاً طبیعی و در این حالت بفهم و درایت خود کاملاً تسلط دارید و باین حال دیگر نباید از هیپنوتیزم بیم‌ناک باشید.

فصل چهارم

خود هیپنوتیزم کردن (بخود خواب تلقینی) کلید

يك زندگى شكوفانى است

اکنون که شما به حقیقت هیپنوتیزم پی بردید قطعاً آماده هستید که خود را بنفع شخص خودتان و به خواب تلقینی فرو ببرید و بالاخره ضمیر ناآگاه خود را تحت نفوذ آورده و با آسانی بآن دسترسی پیدا کرده و مورد استفاده خود قرار دهید. غالب مردم بسی خرسند میشوند از اینکه پشوهش دامنهداری در زمینه خود هیپنوتیزم کردن بدست آورند و هرچند برخی در آغاز کار ممکن است برای تحصیل آن با اشکالاتی مواجه شوند ولی چه بسا افراد دیگری که بسیار آسان در همان آزمایشات اولیه موفق میشوند و البته برای توفیق در این تکنیک (نظیر هر گونه کارهای دیگر) تمرینات زیادی مورد نیاز است و بدیهی است در خلال تمرینات خود متوجه خواهید شد که توفیق بیشتری بتدریج نصیبتان میشود.

آسانترین وسیله آموختن مقدمات هیپنوتیزم این است که با يك روانپزشك و یا روانشناسی که بطور یقین باصول هیپنوتیزم آشنائی کامل داشته

باشد مشورت کنید و یا شاید احتیاج پیدا کردید دو یا سه بار هم او را ملاقات کنید (اما از کسی که ادعا میکند که هیپنوتیزور است فرسنگها دوری کنید)
 همینکه پزشك متخصص شما را بحالت هیپنوتیزم در آورد قطعاً بشما تلقیناتی میکند تا بتوانید بحالت خلسه و نابخودی در بیائید و بعد با فورمول بندگی کوتاهی بشما میآموزد که بوسیله آن بتوانید در خود قدرت گیرندگی هیپنوتیزمی عمیق ایجاد کنید و هر دفعه که شما این فورمول را بکار ببرید تلقینات پی‌آمد هیپنوتیکی^۱ را بصورت حقیقت درمیآورید و باآسانی بحالت نابخودی مبدل میشوید و البته پس از چند جلسه تمرین موفق خواهید شد که خود را در يك عرصه خواب عمیق بسرعت فرو ببرید .

طریقه خود هیپنوتیزم کردن

چنانچه پزشك متخصص هیپنوتیزم را نیافتید که شما را در خود هیپنوتیزم کردن راهنمایی کند طریقه زیرین بشما نشان میدهد که برای نیل باین آرمان خود چه قدمهایی را باید در این راه بردارید . برای شناسائی مقدمات این تکنیک بهتر است چشمتان را بدوایك چیزی خیره کنید البته بعدها دیگر این کار مقدماتی لزومی ندارد ولی فعلاً تفاوت نمی‌کند بهرچیزی که باشد بآن خیره شوید فرضاً يك شکلی بدیوار یا يك هاله‌ای بسقف و هرچیزی که بتواند باآسانی مورد توجه قطعی شما واقع شود .

یکی از بهترین وسائل هادی فکر يك شمع در حال اشتعال است که بتوانید مستقیماً بآن خیره شوید زیرا خود شعله لرزان شمع اثر هیپنوتیکی دارد و حتی از شعله يك بخاری هم همین نتیجه را میتوان گرفت و همچنین پاندول و گلوله سر آن وسیله بسیار خوبی برای تمرکز فکر است و حتی گاهی صدای موسیقی ملایم يك صفحه شاید در این زمینه بشما كمك کند ، در هر

صورت دراز بکشید و یا بنشینید و خود را شل کنید و بشعله شمع و یا هر چیز دیگر خیره شوید چند نفس عمیق بکشید تا در وانهادگی شما بیشتر مؤثر باشد لزومی هم ندارد که با صدای بلند تلقینات را ادا کنید بلکه کافی است فقط فکر کنید و بهتر است عبارت تلقینی چنین باشد . (همین طور که من بشعله شمع نگاه میکنم چشم من کم کم سنگینتر میشود و بزودی چشم من بسته خواهد شد و من در حالت هینوتیزم فرو خواهم رفت) البته بسته به میل شما است که این کلمات را چگونه پشت سر هم ادا کنید ولی همینطور که بشعله نگاه میکنید این جملات را چندین بار تکرار کنید بدیهی است يك و یا دو دقیقه نگاه خیره کافی است و بیشتر از آن شاید احتیاجی نباشد اما همینکه احساس کردید که پلکهای چشم سنگین شده و شما هم میل دارید بسته شود چشمهایتان را ببندید . همینکه چشمها بسته شد باید شما يك کلید تخیلی و یا نشانه‌ای بضیر ناآگاه خود بدهید تا حالت هینوتیزم شروع شود بطور مثال چنین کلید تخیلی خیلی مفید واقع شده (حالا خودت را شل کن و ابنه و راحت باش) یا نظیر چنین عبارتی ولی فراموش نشود که کلمه حالا و یا الان که در جمله ذکر شود اهمیت بسزائی دارد زیرا مفهوم آن این است که (فوراً و نه اینکه بعدها) و پس از سه یا چهار بار تکرار این جمله شروع کنید به تمدد اعصاب و شل کردن عضلات و از نوک پای راست شروع کنید تا لگن خاصره و بعد با پای چپ عمل کنید بهمین نحو و سپس انگشتان پا را حرکت بدهید و بعد شدیداً منقبض کنید و دوباره واگذارید که شل بشوند . همین رویه را با عضلات شکم و سینه و عضلات تنفسی تکرار کنید و بدین طریق خواهید دید که کم کم نفس شما آرام میشود و از اعماق ریه بالا میآید و این همان تنفس عمیق بلارادی است « دیافراگماتیک »^۱.

گاهی در آغاز کار که شخص میخواهد بحالت هینوتیزم در بیاید تنفس شدید میشود نبض سریع میگردد ولی همینکه برصه عمیق تر رسید دوباره

بطى مىشود بعد عضلات پشت را از شانه و گردن به پائين شل كنيد ؛يرا اين عضلات بيشتر قابليت انقباض دارند و بعد باز شروع كنيد از شانه تا نوک انگشتان را شل كنيد و همينكه حالت هيپنوتيزم ظاهر شد عضلات صورت خود بخود شل مىشوند كه خود اين شل شدن عضلات صورت وثابت ماندن نگاه و قيافه علامت دخول در حال هيپنوتيزم است .

حالا در فكر خود بگوئيد (من حالا ييش از پيش در خواب عميق فرو رفته ام) چند دفعه اين جمله را تكرر كنيد و در مخيله خود فكر كنيد در بالاي يك پله برقى هستيد (مثل پله هاى برقى مغازه هاى بزرگ) و فكر كنيد كه پله ها بطرف پائين حركت مىكنند بدستگيره پله ها خيره شويد و در فكر از ده تا صفر بشماريد و در شروع بشمارش تصور كنيد كه مىخواهيد روى پله بياييد و دستتان را بدستگيره گرفته ايد و پله ها بطرف پائين مىچرخند و شما را با خود مىبرند وقتى بصفر رسيديد بايد در فكر پله را ترك كنيد در سه بار اوليه كه بخود تلقين مىكنيد اين روش را تكرر كنيد و در حاليكه خود را روى پله برقى در فكر ميبينيد و داريد از يك طبقه يك طبقه ديگر مىرويد هميشه شمارش از ده تا صفر را ادامه بدهيد البته پس از چند تمرين ديگر احتياج به تكرر زياد نخواهيد داشت و يك بار اقدام فكرى كافى خواهد بود .

اگر شما مثل برخى از افراد از پله برقى در خود نفرتى احساس مىكنيد ميتوانيد عينا همين روش فكرى را با آسانسور و يا پله هاى معمولى در مغز خود پيروزانيد روزى بيمارى بمن گفتم كه دوست ندارد از پله پائين بيايد و ترجيح مىدهد كه هميشه در فكر از پله بالا بيايد ... البته اين اقدام فكرى تفاوتى نمىكند ولى تصور پائين آمدن بيشتر با ژرفاى خواب عميق هيپنوتيزم تطبيق مىكند اما اگر در فكر بالا رفتن را ترجيح مىدهيد حتماً در فكر هم بايد از بكار بردن كلمه عميق يا ژرفا پرهيزيد همانطور كه در موقع بالا رفتن بايد از استعمال كلمه عميق و عميقتر خوددارى كنيد و بجاي آن بالا و بالاتر

بگوئید ... حالا دیگر موقعی است که در حداقل حال هیپنوتیزم فرو رفته اید و حتی برخی از افراد در این حالت تصور میکنند که خیلی عمیقتر بخواب رفته اند در هر صورت اکنون میتوانید تصور کنید که در محل بسیار خوبی هستید و میل دارید که بیشتر استراحت کنید و برای اینکه بیشتر از خواب تلقینی لذت ببرید در فکر خود دکوری تصور کنید که در کنار دریا مشغول درست کردن هستید و یا ماهیگیری میکنید و یا روی کوه میروید و یا در سالی کاری میکنید و خلاصه هر طوریکه میخواهید شدیداً فکر را متمرکز کنید که کاری را انجام میدهید گاه افراد مبتدی میپرسند آیا نتیجه ای خواهند رسید یا خیر ولی برای توفیق همیشه باید هدف مثبت را در نظر گرفت و در فکر هیچگونه ناامیدی بخود راه ندهید تا بتوانید از توفیق خود نتیجه بگیرید . همیشه موفقیت های بشر مرهون تمرین زیاد بوده است ولی سعی نکنید که بزور و فشار به نتیجه برسید بلکه با پشت کار توفیق حاصل میشود و بالاخص در این روش هرگونه اراده شدید مانع نیل به نتیجه خواهد شد و کوشش کنید تا کاملاً آزاد و از خود بیخود بشوید و برای شروع همیشه بخود بگوئید که در حالت هیپنوتیزم هستید و ایمان داشته باشید که قطعاً بمقصود خواهید رسید .

چگونه عمق خواب هیپنوتیکی را اندازه گیری کنیم

عمق خواب هیپنوتیکی خیلی متفاوت است چنانچه در درجه عمیق خواب يك قسم تحریکات موجی تجلی میکند و مثل این است که شما دست و پا میزنید که از زیر موجها بآرامی خود را بیالا برسانید و اگر چنین احساسی کردید حتماً در خواب هیپنوتیکی با آخرین عمق آن رسیده اید .

حالات هیپنوتیکی بطور عادی به سه قسمت منقسم شده است :
عرصه سبك . عرصه متوسط و عرصه عمیق (این قسمت اخیر باشخاصی

اطلاق میشود که در خواب راه میروند و یا عملیاتی انجام میدهند « سوم نام بولیسم »^۱ شاید گاهی شما از خود پرسید که در چه عمق بیهوشی فرو رفته بودید ؟ البته در شش جلسه اولیه توجه خود را در جستجوی عمق متوقف نکنید زیرا بعدها ضمیر ناآگاه شما تعیین میکند که در چه درجه عمق بیهوشی بوده اید . اگر ما بضمیر ناآگاه خود نمونه و مقیاسی بدهیم که از روی آن میزان لازم را تعیین کند قطعاً نشانه‌هائی ظاهر خواهد شد تا ما را به درك این مطلب آگاه کند اما اگر بیشتر میخواهید در شناخت عمق بیهوشی موفق شوید بوسیله گرفتن جواب اندیشه‌زائی « ایده اوموتریس »^۲ میتوانید از ضمیر ناآگاه خود عمق بیهوشی را سؤال کنید .

تعیین میزان این حالت ناآگاهانه و از خود بیخود شدن بسته بمیل خود ما است مثلاً میتوانیم بگوئیم عرصه خلی سبك تا يك متر و پنجاه و عرصه متوسط از پنجاه تا صد و عرصه عمیق از صد و يك تا صد و پنج و یا عمق خلی زیادتر ، حالت هیپنوتیکی را میتوان « ترانستوتال »^۳ حالت جذبه و یا خلسه^۴ کامل نامید که در این صورت برای يك فرد بسیار مجرب حتی چندین ساعت حالت استقرائى « اینداكشن »^۵ لازم است تا به چنین عمقى در خواب فرو برود و البته خلی بندرت پیش میآید که شخص بدین ژرفا برسد و شاید در روش خود هیپنوتیزم کردن رسیدن به چنین ژرفائى محال بنظر میآید و بهتر است که این عمق اخیر را نادیده بگیریم زیرا بیشتر برای پژوهشهای علمى بكار میرود .

وقتی که شما در حالت هیپنوتیکی هستید میتوانید میزان ژرفای خواب را بوسیله تکنیک حرکت انگشتان و یا بوسیله پاندول معین کنید بدین طریق که پس از بیدار شدن بوسایل گفته شده بالا از ضمیر ناآگاه خود میزان عمق را پرسید .

سئوالات را تقریباً بطریق ذیل میتوان طرح کرد (چه درجه‌ای از عمق خواب را امروز من طی کردم) بیست سانتی‌متر و یا زیادتر اگر جواب منفی بود باید دوباره سؤال کنید پانزده سانتی‌متر و یا بیشتر و اگر سؤال اول شما مثبت و با جواب (بله) بود میتوانید سؤال کنید بیست و پنج سانتی‌متر؟ و یا بیشتر و بهمین نهج ادامه بدهید تا بتوانید عمق صحیح خواب هیپنوتیکی را بفهمید و البته تفاوت چند سانتی‌متر کم و یا زیاد را باید نادیده گرفت چون منظور شما عملی شده است و در کار خود موفق شده‌اید.

بیدار که میشوید راحت و سرحال باشید

وقتی که میخواهید بیدار شوید کافی است که فکر کنید (حالا من دارم بیدار میشوم) بعد تا سه بشمارید (اگر خواستید بیشتر) و سپس خواهید دید که خیلی راحت و سرحال بیدار میشوید و احساس میکنید که خوبتر و شادابتر از هر روز هستید و باز همین جمله را بخود تلقین کنید... گاهی بعضی از افراد پس از بیدار شدن از سردرد مختصری شکایت میکنند و هرچند این نشانه عارضه خیلی بندرت پیش میاید که انگیزه آن هم مشهود نیست ولی میتوان تصور کرد که امکان دارد از طرز تلقین باشد.

گذشت زمان در حالت هیپنوتیکی خیلی سریع میگذرد چنانچه گاهی شما تصور میکنید که نیم ساعت و یا بیشتر در حالت خلسه و از خود بیخودی بوده‌اید در صورتیکه بعد میبینید که مدت هیپنوتیزم بیش از چند دقیقه طول نکشیده.

چنانچه در موقع خود هیپنوتیزم کردن احساس خستگی کردید ممکن است بیک خواب راحت طبیعی مبدل شود و در این صورت برای احتراز از آن باید بخود تلقین کنید که تا زمان بیداری بحالت هیپنوتیزم باقی خواهید ماند حتی مدت هیپنوتیزم را هم میتوانید قبلاً تعیین کنید بدین صورت که قبل از

شروع بعمل وانهادگى و رلاكس و يا در حال خيره شدن به شعله شمع بخود تلقين كنيد كه پس از يك مدت زمان معين بيدار بشويد و حتماً هم چنين خواهد شد .

در حالت هيپنوتيزم عميق يك سستى اعصاب و رخوت جسمى يا روحى پيدا ميشود كه در اين صورت حركت كردن و يا فكر كردن بنظر مشكل مي آيد و چون شايد نتوانيد تمرکز فكر روى موضوعى داشته باشيد بهتر است در موقع تلقين بخود همان عرصه سبك و يا متوسط را انتخاب كنيد زيرا بطور كلى عمق طبيعى خود هيپنوتيزم كردن تقريباً سى و پنج تا پنجاه و پنج سانتيمتر مقياسى است كه شما تصور كرده ايد . البته در عرصه سبك هم ميتوان نتايج خوبى از اين روش بدست آورد ولى عرصه متوسط رجحان دارد .

وقتى يك تلقين صريحى بضمير نا آگاه خود ميكنيد سه و يا چهار بار تكرر كنيد و فرصت بدهيد كه تلقين شما كاملاً ثبت و ضبط شده و همسان گرائى تكميل شود و در همان حال توجه خود را بموضوع ديگرى معطوف كنيد كه با تلقين اوليه شباهتى نداشته باشد :

طريقه تمرين تلقين بخود و مفاهيم حاصله از آن

در مدت جلسات اوليه براى بيست تا سى دقيقه فرصت قائل بشويد تا بحالت هيپنوتيزم رسيده و كم كم بخواب عميق برسيد و البته فراموش نكنيد كه در جلسات چهارم تا پنجم هيچوقت نبايد كوشش كرد كه ميزان عمق خواب خود را كشف كنيد زيرا ممكن است وقتى فهميديد در يك عرصه سبك هستيد و يا هنوز بعرصه اى نرسيده ايد از ادامه آن منصرف شويد ولى بديهي است هر دفعه كه اين عمل را تكرر كنيد كم كم بعمق خواب بيشترى پى خواهيد برد و شايد بعد از هشت تا ده جلسه بتوانيد بعمق بيشترى برسيد و هر چند اين موضوع قاعده كلى نيست ولى بهر حال چون در افراد و قدرت تخيل آنها

تفاوت میکند قبل از جلسه پنجم میتوانید تست و آزمایش را شروع کنید .
جای تردید نیست چنانچه مطمئن شدید که پس از يك و یا دو اقدام
بعرصه عمیقی رسیده‌اید میتوانید تست را شروع کنید و همینکه تستها با
موفقیت انجام شد موفق خواهید شد پدیده‌های بسیار جالبی را بحقیقت
نزدیک کنید که هر کدام ارزش بسیار با ارجی برای شما خواهد داشت .

تست اول . بلند کردن دست

همینکه خود را بحالت هیپنوتیزم درآوردید دو بازوی خود را کاملاً
شل کنید و بطرفین خود آویزان کرده و یا روی دسته‌های صندلی بگذارید و
بعد اگر راست دست هستید فکرتان را روی بازوی راست متمرکز کنید و اگر
چپ دست هستید روی بازوی چپ و دراین حال ممکن است يك سنگینی
محسوسی روی بازوها احساس کنید و سپس به خود تلقین کنید که این سنگینی
بزودی از بین میرود و بآرامی آزاد خواهد شد بعد فکر کنید (بازوی من
دارد سبك میشود با زهم سبکتر میشود تمام وزن آن از بین رفته و بزودی
مثل يك پر کاه سبك خواهد شد و دستم بزودی بلند میشود بازویم خم خواهد
شد دستم آزاد میشود بلند میشود و بزودی دستم بصورتهم خواهد رسید)
بتدریج که شما چنین بخود تلقین کردید احساس میکنید که يك سبکی عجیبی
بازوان شمارا فرا گرفته و قبل از اینکه دستها بلند شوند مورموری در انگشتها
و بعد در تمامی دست احساس میکنید دراین موقع باز تلقین را تکرار و ادامه
بدهید و سعی کنید هیچگونه اقدامی برای بلند کردن دست از خود شما سر
نزنند ولی ضمناً جلوی آنرا هم نگیرید و بعد خواهید دید که دستها تحت اراده
ضمیر ناآگاه شما خود بخود بحرکت در میآید .

مدت زمانی را که ایجاب میکند دستها بصورت برسد در افراد تفاوت
بسیار زیادی دارد و شاید گاهی تا چند دقیقه طول بکشد ولی بطور کلی این

گذشت زمان خیلی کوتاه است . همینکه بازوها شروع بحرکت کرد شما احساس میکنید که با تکانهای كوچك و خیلی آرام همگام پیش میرود و همینکه بازو بارتفاع زیادتری رسید حرکت سریعتر میشود (اگر بازهم بتلقین ادامه بدهید) این تکانها بتدریج کاهش میابد وزمانیکه دستها بصورت رسید بازو را واگذارید که بحال خود آزاد و راحت باشد و اگر شما دراین تست موفق شدید ایمان داشته باشید که بعرضه سبك هیپنوتیکی رسیده اید و اگر موفق نشدید تست را از نو در جلسه بعد شروع کنید .

تست پلكهای چشم و دستهای بهم پیوسته

يك تست دیگری که بسیار مفید است و میتوانید انجام دهید این است که پلكهای چشم را ببندید و بخود تلقین کنید که تا شماره سه می شمارید و بعد دیگر يك چشم باز نخواهد شد این آزمایش را بدین طریق تکمیل کنید که (هرچه من می خواهم چشمها را باز کنم باز خودش بسته میشود) و بعد باز چنین تلقین کنید .

۱ - پلكهای چشمم بهم چسبیده پلكهای چشم بهم چسبیده .
۲ - مثل اینکه پلكهای چشمم بهم لحیم شده . . . بهم لحیم شده . . .
من نمی توانم آنها را باز کنم .

۳ - حالا دیگر آنها بسته شده اند و محکم بسته شده .
در عین حال که می خواهید چشم را باز کنید کلمه بسته را همیشه تکرار کنید و اگر این آزمایش موفقیت آمیز باشد پلكهای چشم با وجود کوشش شما برای باز کردن باز هم بسته میماند . پذیرش این تلقینات بضمیر ناآگاه تحريك و اغوای عصبی را متوقف کرده و مانع میشود که دستور بعضلات پلك برسد بطوریکه قادر بحرکت نخواهد بود .

تلقینات باید آرام انجام شود و البته وقت کافی لازم است تا دستورات

با هم انطباق پیدا کنند و در این صورت هیچ شتابی نباید کرد .
 آزمایش دیگری که بسیار مورد توجه است تست دستهای بهم پیوسته
 است بدین طریق که دستها را روی سر و یا جلوی خودتان بهم متصل کنید
 بطوریکه کف دست رو بداخل باشد و ضمن گره زدن انگشتان بیک دیگر
 همان تلقینات را که در بالا برای پلک چشم گفتیم با جابجا کردن کلمه دست
 بجای پلک تکرار کنید و اگر دستها را در جلو نگاه داشته‌اید سعی کنید که
 کف دست محکم بیک دیگر فشار داده باشد .

تلقین برای خود هیپنوتیزم کردن

زمانیکه با این دستورات بحالت هیپنوتیکی توفیق پیدا کردید حالا
 باید يك وظیفه مقدماتی مفصل‌تری را در نظر بگیرید و تلقینات باید مفصل‌تر و
 با زبان « سمبلیك »^۱ نشانه‌ای حقیقی ایراد شود و پس از آنکه عبارت کلیدی
 را سه بار تکرار کردید و پلکان برقی تصویری را در فکر مورد استفاده قرار
 دادید نظیر چنین عباراتی را بخود تلقین کنید (من اینجا راحت خوابیده‌ام
 و با هر بار نفس کشیدن بیش از پیش راحتتر میشوم و ریلکس میکنم ، حالا
 چشمهای من بسته شده و کم‌کم دارم احساس میکنم که از عدم وجود تمایلات
 و آرزوها بسیار خرسندم ، چقدر لذت بخش است این آرامش ، بازوها و پاهایم
 دارد سنگین میشود ، من در حالت هیپنوتیزم فرو رفته‌ام و بیش از پیش رخوت
 بمن مستولی شده ، بنظر می‌آید که تمام مشکلات من دارند حل میشوند ، هیچ
 چیز بیش از این برای من اهمیت ندارد ، من احساس راحتی و سلامتی می‌کنم ،
 من دارم بیش از پیش در اعماق الهامات فرو میروم ، همینکه ارقام را معکوس
 شمارش کردم و پله‌های برقی آسانسور و یا پله معمولی را در فکر خود تجسم
 دادم در شمارش هر رقم پائین‌تر میروم) .

این گفته‌ها برای شروع بکار است که میتوانید بهمین نهج بخاطر

بسپارید و یا بمیل خود کلمات را تغییر بدهید اما ذات تفکر باید این مفاهیم را در بر داشته باشد . وقتی کلمات را تکرار میکنید تکنیک پله برقى را در نظر بگیرید که هر قدر ممکن است عمیقتر و پائین تر بروید . پس از اقدام اولیه تمرین همینکه خود را برای تست آماده کردید و به ایجاد پدیده‌های هیپنوتیکى موفق شدید ، مشاهده خواهید کرد نتایج حاصله شما را وادار میکند که عمیقتر در خواب هیپنوتیکى فرو روید .

چند فایده خود هیپنوتیزم کردن

در خیل از موارد خود هیپنوتیزم کردن فوائد بشمارى دارد زیرا این روش بهترین وسیله‌ای است برای تسلط بر بیخوابى و اگر شما با این اشكال روبرو هستید میتوانید قبل از رفتن به رختخواب خود را بحالت خلسه (ترانس)^۱ در بیاورید و سپس با ذکر این جملات که بخود تلقین میکنید بحالت هیپنوتیکى دریائید و کم کم يك خواب طبیعى و شیرینى شما را فرا خواهد گرفت ، تلقین چنین است (من میل دارم کم کم استراحت کنم هرچه بیشتر و بهتر و زیادتى خواب آلود باشم تا چند لحظه من بخواب عمیقى فرو خواهم رفت و بهمین نهج تمام شب را راحت میخوابم) . همینکه این تلقینات را ادا کردید باید فکر خود را عوض کرده و متوجه يك موضوع مطبوعى بشوید که هیچگونه ارتباطى با خواب نداشته باشد . این موضوع اخیر اهمیت بسزائى دارد زیرا اگر شما باز بذات خواب فکر کنید مانع میشوید که ضمیر ناآگاه بفعالیت خود مشغول شود و قطعاً اگر این رویه خوب بکار برده شود يك خواب راحتى در تمام شب خواهید داشت .

البته گاهى هم پیش میآید که بیخوابى نشانه عارضه يك حالت عصبى باشد و اگر چنین باشد تلقین برای جلوگیری آن كافى نیست و باید علت العلل

را پیدا کنید و در فصول آینده شما را بطرق مختلفی که بتوان بریخوابی غلبه کرد آشنا میکنیم .

خود هیپنوتیزم کردن منافع بیشماری دارد که اگر بموقع بکار ببرید در تمام دوره حیات و زندگی روزمره خود در تمام موارد خود را راحتتر و سعادتمندتر احساس میکنید . تلقینات هیپنوتیکی خستگی را از بین میبرد و اگر در پایان روز احساس خستگی میکنید و دوباره باید از منزل خارج شوید چند لحظه وقت خود را صرف اینکار بکنید و بخود تلقین کنید که خستگی شما پس از بیداری کاملاً رفع شده و با نشاط خواهید بود و همین لحظات کافی است که بعداً يك قدرت و حیات تازه‌ای در وجود شما پرورانده شود .

زمانیکه شما آموختید چگونه در خود حالت نابخودی هیپنوتیزم را ایجاد کنید فواید بسیار ارزنده‌ای برای شما خواهد داشت و با بکار بردن آن میتوانید پرده حجابی بروی دردها و ناراحتیهای ناشی از تصادفها و معالجات مختلف بکشید . البته نباید فراموش کرد که درد اصولاً يك مفهوم عملی دارد و جز در موارد مخصوص نباید آنرا از بین برد مگر آنکه بعلت آن وقوف کامل پیدا کنیم مثلاً دردهای شکم ممکن است نشانه عارضه آپاندیسیت باشد البته در اینصورت از بین بردن درد خطرناک است زیرا خود درد نشانه زنگ خطری است ولی از طرف دیگر میتوان نابخودی هیپنوتیکی را برای بیمارانی که در مراحل سرطانی هستند و از درد مینالند بکار برد تا لحظات آخر زندگی را تسلی بدهد بنابراین در اینموارد نباید از « هیپنوتیزم دارویی »^۱ استفاده کرد مگر در موارد معینی که یقین حاصل شود قبل از هر چیز دردها را باید تسکین داد . خود هیپنوتیزم کردن حتی در موارد آموزشی و تحصیل علم نیز مورد استفاده و انتفاع بسیاری است و اگر شما واسطه هیپنوتیکی «مدیوم»^۲ خوبی باشید قابلیت آنرا خواهید داشت که در حالت هیپنوتیکی چشمهایتان

باز مانده و در عین حال در حالت خلسه عمیقی بمطالعه خود ادامه بدهید و در این موقع است که قدرت تمرکز فکر و گیرنده گی الهامات و قوه حافظه یا بالاخره نتایجی که از آن بدست میآید در حالت هیپنوتیزم بشدت تقویت میشود .

زمانیکه در حالت هیپنوتیزم میخواهید چشمتان را باز کنید باید بخود تلقین کنید (همینکه چشم باز شد حالت هیپنوتیکی عمیقتر خواهد شد) والا ممکن است بیدار بشوید و یا عمق حالت هیپنوتیکی را با باز کردن چشم از دست بدهید . چنین بنظر میآید که بین (باز کردن چشم) و (بیدار شدن) يك تداعی معانی وجود دارد که بخواب آلود بودن بیشتر شباهت دارد .

چگونه يك خانم دبیر از خود هیپنوتیزم کردن استفاده فراوانی برد

خانم دبیری که برای ازدیاد شانس قبولی خود در کنکور دانشگاه مرخصی گرفته و بتحصیل جبر میرداخت روزی به من گفت که این رشته تحصیل مشکلات زیادی برایم فراهم کرده زیرا پس از دوره شش هفته اول بقدری از آن متنفر شده بودم که دیگر چیزی از آن نمی فهمیدم و از ادامه بمطالعه عاجز شدم . چون او را شخص لایقی دیدم باو توصیه کردم که امتحانات جبر را در حالت هیپنوتیزم بدهد او هم نصیحت مرا قبول کرد و با موفقیت در امتحانات قبول شده و دیپلم گرفت . خیلی از دانش آموزان و دانشجویان نیز این رویه را دنبال کردند و برای العین مشاهده کردند که با بکار بردن هیپنوتیزم استعدادشان چند برابر شده است زیرا منظور از هیپنوتیزم این است که ضمیر نا آگاه خود را بوسیله القاءات تحت نفوذ درآورید پس در نتیجه هیپنوتیزم بشما فرصت میدهد که در يك زمان مناسب هدف دلخواه خود را برای مداوا و خود درمانی و بهبود زندگي خود بکار ببرید .

استفاده از روش بازگشت جزئی به سن ذهنی

برای اینکه برنامه اصلاحی خود را بهتر انجام دهید گاهی ایجاب میکند که شما روش بازگشت جزئی بسن ذهنی را بکار ببرید و چنانچه بخواهید این پدیده را در خود تجلی بدهید باید از فرو رفتن در عرصه عمیق هیپنوتیزم احتراز کنید زیرا در غیر این صورت نخواهید توانست بوقوع حوادث گذشته خودشناسائی پیدا کنید و فقط باید زمان را بیک عرصه هیپنوتیزم سبک بازگشت دهید. برای شروع بکار اول سعی کنید که زمان را بیک واقعه خیلی نزدیک و بدون اهمیت برگشت دهید زیرا در این آزمایش کافی است که یادآوری یک واقعه حافظه شما زنده شود و بعداً هدف شما این خواهد بود که بتوانید خود را بسالهای گذشته و یکی دو سالگی برگشت بدهید و تجربیات گذشته را با تمام حواس خمسہ دوباره زنده کنید. برای آغاز به عمل خود را بحالت هیپنوتیکی درآورید و افکار خود را بآخرین غذائی که با یکی از دوستان خود صرف کرده اید متوجه کنید و بطور مثال بخود تلقین کنید (من برمیگردم بزمان گذشته که امروز صبح چاشت خورده ام و آن لحظات را دوباره میبینم و باز دوباره بعقب تر برمیگردم تا موقع ناهار) این تلقین را تکرار کنید و سعی کنید در فکر خود همان صحنه را مشاهده کنید. البته در مراحل اولیه شاید این بازگشت کمی درهم و برهم جلوه کند ولی بعداً بتدریج روشن تر و زنده تر میشود پس بهمین نهج سعی کنید میز را ببینید و بعد همسر خود را که چه در دست میآورد، رنگ لباس و روش او را در نظر بگیرید، موقعیت خودتان را در فکر مجسم کنید و خواهید دید که حتی صندلی که روی آن نشسته بودید احساس خواهید کرد و بعد باز گردید به لحظه ای که یک جرعه قهوه نوشیده اید شکل فنجان و رنگ آنرا مجسم کرده و در دست خود احساس کنید و ببرید نزدیک دهانتان و در مخیله خود عطر قهوه را استشمام کنید و در فکر یک

جرعه بنوشید و پیش خود بگوئید چقدر معطر بوده است و بعد فنجان را روی میز بگذارید غذاهای دیگر را نگاه کنید در رنگ و شکل آنها ادقیق شوید و باز برگردید به لحظه‌ای که همسر شما چیزی بشما گفته است و سعی کنید در فکر صدای او را در گوش خود بشنوید و حس سامعه خود را آنقدر تقویت کنید مثل اینکه همه چیز را شنیده‌اید. تمام این مقدمات برای این است که حافظه را درگیر احاطه خود قرار دهید و جوهر ذاتی وقایعیکه در آن لحظات بوقوع پیوسته دوباره در فکر زنده کنید. شك نیست که با کمی تمرین شما خواهید توانست زمان را به وقایع تازه‌ای که اتفاق افتاده بود برگشت دهید و از آن نتیجه بگیرید که خیلی از حوادثی که در حافظه خود بصورت عادی بصرف کنکاش ممکن نبود آنها را بخاطر بیاورید و با تمام حواس خمسه ببینید و حس کنید.

چنانچه بر حسب تصادف خودتان شخصاً نتوانستید زمان را بگذشته بازگشت دهید از نفر دیگری تقاضا کنید در موقعی که شما در حال هیپنوتیکی هستید با شما صحبت کند و همان تلقینات گفته شده بالا را تکرار کند و بشما دستور بدهد که آن مراحل فکری را طی کنید. بدیهی است که در جلسات بعد خود شما موفق میشوید که به وقایع گذشته زمان طفولیت خود که فراموش کرده بودید دوباره برگردید.

برای هر طفلی قطعاً صدها بار تصادفات و واقعه ناگواری پیش آمده که زمین خورده و یا بدن خود را مجروح کرده و یا مبتلا (به اکی موز) «خون مرده گی»^۱ و نظائر آن شده حالا شما هم بخود تلقین کنید که مثلاً به سالهای چهار و یا پنج سالگی برگشته‌اید و زمانیکه بخود صدمه کوچکی زده‌اید و البته در هیچ هر طفل از خود واکنشی نشان نمیدهد گریه میکند و منتظر است شخصی او را نوازش بدهد که شاید آن شخص مادرش باشد و شاید باو گفته

باشد (گریه نکن بچه‌جان هیچ چیز مهمی نیست) و یا نظائر چنین عبارات تسلی‌بخشی .

حالا شما هم چندین دفعه همین عبارات را با صدای بلند تکرار کنید بهمان نحوی که فکر میکنید يك مادر باید به طفلش گفته باشد و یا هر جمله‌ای که بنظر شما مناسبتر می‌آید البته در اینصورت ممکن است ضمیر ناآگاه شما کلماتی را که حقیقتاً گفته شده بود از خاطر برده است اما بالاخره اختلاط اصوات و کلمات و معانی آنها بشما کمک میکند که شما زمان را بهمان موقع خود برگشت بدهید . اینک در فکر باطراف خود نگاه کنید و در آن صحنه خود را داخل کنید و سعی کنید آنرا بوضوح ببینید که در منزل هستید و یا در خارج و بخود بگوئید که الان در همان لحظه‌ای هستید که خود را مجروح کرده‌اید و به‌یاد بیاورید آنچه را که در آن لحظات مشغول بودید و خود را بهمان صورت مجسم کنید که مجروح شده بودید و با فکر و قدرت تخیل بشنوید آنچه در اطراف شما صحبت میشد و شاید در همان آن حقیقتاً احساس کنید که چه کسی شما را مجروح کرده است و جای تردید نیست آن صحنه‌ها بهمان صورت ولی نه بآن شدت با حواس خمسه شما تماس مستقیم پیدا میکند .

پس از اینکه شما این آزمایش را عملی کردید حالا برای اینکه به برگشت زمان خاتمه بدهید بخود بگوئید که میل دارید که برگردید به زمان حال (البته در مورد برگشت زمان به چاشت صبح و یا غذای روز که در صفحه قبل ذکر شد باید همین رویه اعمال شود) . اگر فراموش کنید و این دستور را معکوس دوباره عمل نکنید در موقع بیداری دوباره بهمان حوادث گذشته متوجه میشوید هرچند از این فراموشی هیچگونه نابسامانی پیش نخواهد آمد و خیلی از افراد بدون اشکال بزمان حال برگشته‌اند . ضمناً باید دانست که اگر شما نتوانستید زمان گذشته‌ای را دوباره زنده کنید و یا از این اقدام نگرانی دارید بدین علت است که وقایع ملالت‌باری در آن ازمنه اتفاق افتاده که

ضمير ناآگاه شما نمى خواهد با آنها روبرو شويد و در اينصورت بديهى است كه ميتوانيد بخود تلقين كنيد كه ييكى از مواقعى كه شما خوش گذشته و مورد علاقه شما بوده و وقايعى كه در همان سنين اتفاق افتاده و شما آنها را فراموش كرده دوباره بازگشت كنيد و مثلاً بخود بگوئيد (من حالا پنج سال دارم امروز يك واقعه بسيار خوبى اتفاق افتاده و جشن نوئل بوده و يا جشن تولد من كه هديه ارزنده اى به من رسيده و من ميخواهم زمان را در اين لحظه زنده كنم) بنابر اين شما ميتوانيد همان صحنه را دوباره ببينيد و همينكه به گسترش كامل روحى رسيديد براى خاتمه دادن بآن صحنه با تلقين معكوس بزمان حال برگشت كنيد .

در مراحل اوليه اگر نتوانستيد اين برگشت زمان را بصورت حقيقت درآوريد بايد تكرر كنيد تا در جلسات بعدى توفيق حاصل كنيد زيرا اگر شما بتوانيد يك عرصه هيپنوتيكي عيقتر وارد شويد قطعاً اين اقدام در خود درمانى^۱ كسك فراوانى براى شما خواهد بود و بدون مبالغه بايد بآين موضوع متوجه شويد كه يك اصل مسلم خود درمانگرى بسته بآين است كه شما بتوانيد گذشته را در وجود خود بازگشت دهيد تا بحوادثى كه منتج به عوارض فعلى شده است شناسائى پيدا كنيد .

چنانچه طبق اصول بالا موفق به بازگشت زمان شديد و شما در آن صحنه بعنوان عامل و يا فاعل شركت داشتيد كه يادآورى آن وقايع لحظات ناگوار و ملالت خيزى در برداشته بهتر است با زنده كردن آن صحنه خود را بصورت تماشاچى تصور كنيد و سعى كنيد كه بخود تلقين كنيد ميخواهيد مثل تماشاچى بصحنه جريان حوادث نگاه كنيد و بديهى است در اين صورت ب شركت دادن خود در اين صحنه و مناظره تمام وقايع ضمناً بر مقاومت منفى احساسات درونى خود غالب شده ايد و در چنين مواردى البته زنده كردن صحنه هاى گذشته بصورت تماشاچى بهتر است تا بصورت بازىگر صحنه اى

که در آن خاطرات ناگواری بوجود آمده .

يك مكانيسم تازه‌ای با اغوای شفاهی در تسهیل و تسریع خود هیپنوتیزم کردن

اگر شما ضبط صوتی دارید میتوانید متن اغوای ذیل را برای خود هیپنوتیزم کردن بکار ببرید زیرا در تمرینات اولیه کار شما را خیلی آسان میکند و اگر هم ضبط صوت ندارید عین این جملات را در یکی از بنگاههای صفحه پرکنی خودتان تهیه کنید . بهترین طریقه این است که آهنگ صدا همسان و آرام باشد و ضمناً یادآوری میکنم که جمله بندی و انتخاب کلمات این تلقینات طوری است که نکات سحرآمیزی در بر دارد که خود هیپنوتیزم کردن را آسانتر میکند و پس از آنکه خودتان بصفحه و یا نواری که پر شده گوش دادید و یا پس از پایان آن که بیدار شدید باید دوباره حالت هیپنوتیزمی را در خود تجدید کنید و برای اینکه اثر این تلقینات چشمگیر باشد باید روی صندلی راحتی بنشینید و یا دراز بکشید ، بازوهای خود را روی دسته صندلی راحت بگذارید و یا آویزان کنید . هرطور که بیشتر احساس راحتی و وانهادگی میکنید ، چشمها را ببندید . چند دفعه نفس عمیق بکشید و باین کلمات گوش فرادهید (حالا که شما راحت نشسته و آرامش کامل دارید صدای مرا با دقت می شنوید و تمام تلقیناتی که بشما میشود کاملاً توجه دارید و می آموزید که چگونه بحالت هیپنوتیزم درآئید چشم های شما حالا بسته است ، نفس عمیق بکشید ، نفستان را چند ثانیه نگاه دارید و بعد خارج کنید هر قدر بیشتر خودتان را شل بکنید و انبساط عضلات داشته باشید عمیقتر بخواب هیپنوتیکر فرو میروید ، عضلات را هر قدر میتوانید و هر طور که میخواهید بگذارید از و کاملاً شل باشند ، اول از پای راست شروع کنید و عضلات را از نوک انگشت تا کف منقبض کنید برای اینکه پا کاملاً سفت بشود بعد ول کنید و شل کنید بعد عیناً عضلات پای چپ را بهمان صورت از نوک انگشت تا کف منقبض کنید

و بعد بهمان صورت آزاد کنید تا كاملاً شل بشود عضلات شكم و معده را راحت كنيد و بعد عضلات گلو و تنفس را هم بهمين نهج آزاد كنيد حالا ديگر عضلات پشت بخودى خود راحت ميشوند و بعد عضلات شانه و عضو داليه و پشت گردن گاهى فشارهاى در اين قسمت بدن وجود دارد كه تمام اين عضلات را بايد بحال رخوت و وانهادگى بگذاريد حالا نوبت ي بازوان شما ميرسد كه تا نوک انگشتان آزاد شوند و حتى عضلات صورت هم كم كم بخودى خود بحال رخوت درميآيند اين رخوت چقدر لذت بخش است و چقدر راحت هستيد بگذاريد بيشتر اين لذت ادامه پيدا كند بنظر ميآيد كه تمام فشارها از شما دور شده و احساس ميكنيد كه بزودى در يك حالت آزادى مطلق و آسايش كاملى فرو رفته ايد هر قدر بيشتر عضلات را منبسط كنيد عميقتر بحالت هيپنوتيكي فرو ميرويد پاها و بازوها دارند سنگين ميشوند و بدن شما بنظر ميآيد كه خيلى سبك شده مثل اينكه بآرامى روى ابرها در تلاطم است حالا تصور كنيد كه در بالاي يك پله برقى (مثل پله هاى مغازه هاى بزرگ) ايستاده ايد ... نگاه كنيد باين پله ها كه دارند پائين ميآيند . بدست اندازها خيره شويد . حالا من از ده تا صفر معكوس ميشمارم : همينكه شروع بشمارش كردم تصور كنيد كه روى پله برقى هستيد دستهايتان را به نرده گرفته ايد و پله ها كه بتدريج پائين ميروند شما را با خود به پائين ميبرند (اگر در تصور خود از پله برقى و يا آسانسور نگرانى داريد خيال كنيد كه با پله معمولى پائين ميآييد) و فقط شمارش اعداد شما را بيشتر و بيشتر به پائين ميبرد (خيلى آهسته) : ده ، روى پله قرار گرفتيد و شروع به پائين آمدن ميكنيد نه ، هشت ، هفت ، شش ، شما با هر شمارش پائين تر ميرويد پنج ، چهار ، سه . باز هم پائين تر ، دو ، يك ، صفر . حالا بصبغه خيلى پائين تر رسيده ايد و در هر تلقينى باز هم پائين تر ميرويد بگذاريد باز هم پائين تر برويد به تنفس خود توجه كنيد شايد حالا بهتر باشد و حالا شما بيشتر با قسمت تحتانى ريه نفس ميكشيد مثل اين است كه نفس عميق

میکشید تا يك لحظه دیگر متوجه خواهید شد که دستها و بازوهای شما سنگینی خود را از دست میدهند و سبك میشوند . اگر راست دست هستید از دست راست شروع میشود و اگر چپ دست هستید از دست چپ شروع میشود و بازوها کم کم سبك میشود و با يك حرکتی که از نوک انگشتان شروع شده و تمامی دست را فرا گرفته بزودی بلند میشود . دست بصورت نزدیک میشود، آنرا لمس میکند ، مثل این است که آهنربائی آنرا میکشد. توجه کنید به نقطه ای که لمس میشود ، بازو خم میشود ، بلند میشود ، اگر خودش بلند نشد کمک کنید و بآن تحرکی بدهید و بعد بخودی خود بلند خواهد شد و تا صورت بلکه بالاتر هم بلند خواهد شد هر قدر بیشتر دستتان بلند شود بیشتر در حالت هیپنوتیکی فرو میروید و هر چه بیشتر در این حالت فرو بروید دستتان بیشتر بلند میشود ، دارد بلند میشود ، بلندتر ، باز هم بلندتر ، باز هم بلندتر حالا اگر دستتان صورت را لمس کرد و اگذارید بحال خود تا راحت برگردد . اگر تابحال صورت را لمس نکرده دارد بلند میشود تا لمس کند در خلال اینکه من با شما صحبت میکنم و شما میگویم چگونه در حالت هیپنوتیکی وارد شوید اگر میل دارید میتوانید بازوهایتان را اصولا نادیده بگیرید همینکه خود را کاملا راحت و آسوده احساس کردید برای فرو رفتن بحال هیپنوتیکی چشمهایتان را ببندید در فکر به شمع روشنی خیره نگاه کنید و نوسان شعله را چند دقیقه در مخیله خود مجسم کنید این روش شما کمک میکند که بهتر بحالت هیپنوتیکی وارد شوید . چشمها را ببندید و بخودتان فکر کنید و بگوئید حالا دیگر من در هیپنوتیزم کامل وارد شده ام ... این کلمات را سه دفعه آرام تکرار کنید راحت باش ریلکس کن با این عمل شما از يك دنیای حقیقی داخل حالت هیپنوتیکی شده اید هیچ احتیاجی به ادای کلمات با صدای بلند ندارید و کافی است که فقط فکر کنید نفس عمیق بکشید تا بیشتر راحت بشوید و همانطوریکه قبلا انجام دادید این آسایش و آرامش را ادامه بدهید بعضلات خود دستور بدهید شل بشوند حالا

برای پایان کار وقتی بازوهای شما آزاد شدند باز در فکر خود پله برقی و یا پله معمولی را تصور کنید و بآهستگی از ده تا صفر معکوس بشمارید) .
در چهار جلسه اولیه تمرین شمارش را سه بار تکرار کنید مثل اینکه از طبقات مختلف پائین میروید ولی بعدها کافی است که با يك بار شمارش بمنزل مقصود برسید . هر موقع که حاضر به بیدار شدن شدید میتوانید فکر کنید که (حالا من دارم بیدار میشوم) بعد بگوئید يك، دو، سه و دیگر بیدار شده اید و حالا خودتان در يك آرامش راحتی و سلامتی خواهید بود که قبل از آن این موهبت را نداشتید .

زمانیکه در حالت هیپنوتیکی هستید اگر تصادفی پیش بیاید که شما را بیدار کند مثل زنگ تلفن ندای مأمورین آتش نشانی و نظایر آن در این صورت فوراً بیدار خواهید شد ولی خود را کاملاً سرحال و شادمان میبینید و دیگر القائی برای چنین بیداری نیاز ندارید زیرا ضمیر ناآگاه شما را مرتباً در مراقبت و حمایت خود نگاه میدارد اما اگر خواستید بیشتر در حال هیپنوتیکی بسر ببرید و از آن لذت ببرید به آسایش خود ادامه دهید و هر وقت خواستید بیدار شوید بگوئید حالا من تا سه می شمارم و فوراً بیدار خواهم شد .

در هر صورت این فورمول را همیشه بخاطر بیاورید و بهمین نهج عمل کنید که برای بیدار کردن از حالت هیپنوتیکی بگوئید من می شمارم ... يك ، شما بیدار شوید . دو ، بیدار شدید . سه ، حالا دیگر کاملاً بیدار هستید .

خلاصه فصل چهارم

در این فصل شما بمقدمه کاملی آشنا شدید که تکنیک خود هیپنوتیزم کردن را برای شما آسان میکند در ذات عمل هر دفعه خود هیپنوتیزم کردن يك نتیجه خود درمانگری متفاوتی نهفته است . هیپنوتیزور کار بزرگی نمی کند و فقط شما را راهنمایی میکند که بتوانید کار اصلی خود را شخصاً انجام دهید تلقینات و دستورات او را بپذیرید . شما حالا یاد گرفتید که پس از چند تمرین مداوم چگونه از تستها نتیجه بگیرید . ضمیر خفته یا شعور باطن شما میتواند میزان عمق خواب هیپنوتیکی شما را تعیین کند شما حالا قطعاً آموختید چگونه زمان را بگذشته بازگشت دهید و چگونه دوباره به زمان حال ت کنید و شاید حوادث گذشته امروز شما را تحت تأثیر قرار داده است . نکته باین وقایع و تجربیات گذشته پی بردید اثرات آن که از گذشته در حال حاضر فعلی شما جای پا گذاشته است . بکلی از بین میرود . تصور نکنید که شما از هیپنوتیزم فقط در اصلاح برنامه حیات شخصی شما است بلکه باید بدانید که هیپنوتیزم میتواند در زمینه های دیگر نیز منافع بی شماری دارد . در فصل آینده شما خواهیم دید چگونه از تلقینات بصورت مؤثرتری در زندگی روزانه خود استفاده کنید .

فصل پنجم

چگونه تمرین در تلقین بخود میتواند حیات شما را گلباران کند

تلقین بخود روش بسیار ارزنده و مؤثری است در تسلط بر ضمیر ناآگاه شما و جای تردید نیست همه ما بدرجات مختلف نفوذپذیر هستیم و بطوریکه قبلاً توضیح داده شد تحت هرگونه نفوذ تلقینی قرار داریم بالاخص وقتی که در حالت هیپنوتیکی باشیم و یا درگیر اختلالات عاطفی واقع شده باشیم. بیاد داشته باشید که مفهوم قابلیت تلقین داشتن با معنی زودباوری و بی‌تعصب بودن اختلاف کلی دارد و اگر کسی قابلیت تلقین را نداشته باشد قطعاً نقصی در او وجود دارد که باید در درمان آن بکوشد و در اینصورت بهتر است که انسان تلقین پذیر باشد.

شناسائی اصولی که در تلقینات مستقیم و یا بوسیله شخص ثالث اثر دارد بسیار مهم است و حتی تلقین شخص ثالث اغلب اثراتی بیش از تلقینات بخود را دارد اما در هرصورت تلقین بخود را اگر شخصی با اصول صحیح بدان آگاهی پیدا کند تا حدودی بنظر کافی میرسد. در درجه عرصه سبک هیپنوتیزم قدرت تلقین افزون میشود و خود هیپنوتیزم کردن دوره زمان خود درمانی را کوتاه‌تر میکند و وسایل کشف علل اصلی را در مسیر ما قرار میدهد بطوریکه شاید با وسایل دیگر میسر نشود.

تلقین بخود و پژوهشهای پزشکی

قدرت تلقین و درجه تلقین‌پذیری مردم دنیا وقتی مورد استفاده واقع شد که آزمایشگاههای مخصوص پزشکی اثرات برخی از داروهای جدید را کشف کردند. برای این تبعات و تجسّات لازم است (گروه افرادی بطور شهود) فراهم کنند که بدو دسته تقسیم شوند، بدسته اول قرصهایی بدهند که عیناً شکل قرصهای دارویی را داشته باشند ولی بدون کوچکترین اثر دارویی و با مختصر طعم مطبوع و به‌دسته دیگر قرصهای حقیقی دارویی که در نظر گرفته شده داده شود و بعد افراد هر دو دسته را که تحت مطالعه روانی قرار دهند مشاهده میشود که عده افرادی که از قرصهای غیرحقیقی و یا تقلبی استفاده کرده عیناً همان واکنشهایی را دارند که دسته دیگر با استفاده از قرصهای حقیقی و این نیست مگر فقط همان اثر تلقین که برخلاف انتظار این نتیجه را میدهد زیرا اثر تلقینات در غالب موارد بقدری زیاد است که اگر داروی اصلی و تقلبی را در تاریکی با افراد بدهند واکنش آن در عموم افراد یکسان خواهد بود بدیهی است چنانچه در روشنائی این تست بعمل آید ممکن است احتمال آن برود که افراد از وجنات تست‌کنندگان مشکوک شوند.

اصولی را که برای ایجاد تلقین باید پذیرفت

تلقینات ممکن است یا بصورت اجازه باشد و یا امر و همچنین ممکن است مستقیم باشد و یا غیرمستقیم، مثبت باشد و یا منفی. بدیهی است تلقین بخود همیشه مستقیم است و يك تلقین مثبت بیشتر اثر دارد تا يك تلقین منفی و بنابراین برای اینکه اصل تلقین قدرت و اثر مثبت بودن خود را نگاه دارد باید از کلماتی نظیر (نه نمی‌خواهم، نمی‌توانم، نخواهد شد) خودداری کنید.

بطور مثال امروز من سردرد نخواهم داشت يك تلقین منفی است و برای مثبت کردن آن باید گفت امروز من خیلی تندرست سالم و سر حال هستم . يك تلقینی که ما را بانجام کاری با میل و اداری کند بیشتر از يك تلقینی که بصورت امر باشد مؤثر خواهد بود و البته بیشتر مردم دوست ندارند که همیشه تحکم بشوند زیرا در اینصورت ضمیر نا آگاه آنها در مقابل امری قرار میگیرد که ممکن است واکنش تهاجمی نشان بدهد و بطور کلی اگر گفته ها بصورت امر نباشد افراد بیشتر در انجام آن معاضدت میکنند هر چند در پاره ای موارد اوامر نتایج بهتر و سریعتری در بر دارد ولی بهر صورت بسته بواکنش عاطفی و هیجانی افراد تفاوت دارد و البته اگر کسی نا آگاهانه تحکم پذیر باشد دستورات امری در او بهتر نتیجه میدهد و در جمله بندی عبارات تلقینی مثل تو میتوانی یا شما میتوانید گوشه ای است از مفهوم تحکم .

قاعده کلی برای شروع بتمرینات تلقینی این است که کلمات تکرار شود . تلقین باید سه و یا چهار بار و گاهی بیشتر تکرار داده شود چنانچه شالوده تمام تبلیغات امروزه دنیا روی همین عمل تکرار است و همین دلیل سازمانهای تبلیغاتی باین رموز تکرار عبارات شناسائی کامل دارند و اعلانات تجارتي در تلویزیون و رادیو مداوم همان شعارها را تکرار میکنند که براستی دیگر همه از آن خسته شده اند .

در این زمینه لازم است تذکر بدهمیم که نتایج تجارتي چنین تبلیغاتی خیلی بیشتر خواهد شد اگر سازمانهای تبلیغاتی به اثرات روانی تلقینات آشنا بشوند و بدانند که چنانچه مردم در نتیجه تکرار زیاد و اظهار عباراتی نامضبوع منزجر شوند دیگر از خرید آن محصولات سرباز زده و به اعلان آن هم توجه نخواهند داشت .

از آنجائی که باید به ضمیر نا آگاه فرصت داد که تلقین را بپذیرد و بآن عمل کند بنابراین میبایستی آنرا بیشتر بآینده نزدیک موکول کرد تا زمان حال فوری مثلا این جمله که (سر درد من از بین رفت) برخلاف حقیقت است زیرا

درد سر نمی‌تواند یکباره معدوم شود و بالعکس باید گفت (سر درد من بزودی خوب خواهد شد و یا بزودی حالم خوب میشود) زیرا باید ضمیر ناآگاه و یا ضمیر خفته ، فرصت داشته باشد که دستور را بعمل مبدل کند . این تلقینات بخود را میتوان با صدای بلند گفت اما معمولاً نباید کلمات واضح ادا شود و فقط کافی است که فکر کنید و بشکلی نامفهوم بزبان بیاورید اما در هر صورت بسته بآن است که واکنش تلقین در وجود افراد چگونه اثر بدهد زیرا بعضی از افراد با ادای کلمات بصدای بلند بیشتر از خود واکنش نشان میدهند .

اگر در ضمن تلقین بتوانید شما يك تصوير خیالی هم بآن علاوه کنید قدرت عمل تلقین دو چندان خواهد شد چون ضمیر ناآگاه در فعل و انفعال يك تصوير خیلی مداوم و مکرر بیشتر گرایش دارد و البته بسته به ذات تلقین است که آیا بتوان به آن يك تصوير خیالی اضافه کرد یا خیر .

بطور مثال دریایان روز که شما فعالیت داشته اید خیلی خسته بنظر میرسید و میخواهید با تلقین این خستگی را از خود دور کنید بعد از ادای جملات تلقینی که شما حس میکنید آرامشی پیدا کرده اید از خود يك تصويری هم در فکر بسازید که کاملاً وانهاده و آزاد و سرحال هستید و با چشم دل خود را میبینید که مشغول بازی گلف و یا تنیس هستید و با یقه باز و تنفس عمیق از ژرفای ریه راه میروید آنوقت تعجب خواهید کرد که اینگونه تلقین چقدر مؤثر خواهد بود و یکباره تمام خستگی شما از بین میرود و بطور کلی تصویر خیالی باید همیشه نشانه حالتی باشد که شما بآن هدف علاقمند هستید .

يك مثال دیگر : در جریان معالجه يك خانم بسیار فربه و چاق از او خواستم که عکسی از زمان لاغری خود بیاورد ولی چون فاقد چنین عکسی بود باو گفتم عکس زن جوان لاغری را در لباس شنا از مجله ای بریده و سر آنرا قطع کند و کله یکی از عکسهای خود را بجای آن بچسباند و گفتم این عکس را روی آئینه منزل بگذارد تا هر دفعه که خود را میبیند آن عکس را

ناگزیر تماشا کند و فکر کند (راستی این من هستم) و حتی گفتم در موقع خواب هم خود را بهمان شکلی که میخواهد یعنی مثل آن عکس در فکر مجسم کند . ضمناً باید دانست برای پذیرش يك تلقین وجود يك هدف مشخص نهایت لزوم را دارد که در حال تحریک عواطف رابطه‌ای با تلقین در میان باشد و در این صورت قطعاً اثر آن تقویت میشود بهرحال کلمات و یا تصور يك تصویر خیالی و یا هردو برای تحریکات عاطفی و توفیق در نیل به هدف نقش مهمی دارد .

فراموش نکنید وقتی که بخود تلقین میکنید باید موضوع تلقین مورد پذیرش ضمیر خفته شما باشد زیرا در غیر اینصورت هر قدر شما بآن مایل باشید باز هم ضمیر ناآگاه نمی‌تواند انجام آن را تقبل کند و باز چنانچه تلقینی که بصورت اجازه انجام شد و پس از چند دفعه تکرار عملی نگردید بهتر است آنرا بصورت امر ادا کنید و خود را در آن عقیده مصمم نشان بدهید . بالاخره با گرفتن جواب بوسیله قدرت اندیشه‌زائی « ایده‌ئوموتریس »^۱ شما قطعاً میتوانید بفهمید که ضمیر ناآگاه شما تلقین را قبول کرده است یا خیر و اگر بدین وسیله هم موفق نشدید سؤالات دیگری مسکن است ایجاب بکند تا علت عدم پذیرش تلقین بوسیله ضمیر ناآگاه معلوم بشود و اگر با روش پاندول و طریقه حرکات انگشت مشهود گردید که ضمیر ناآگاه تلقین را پذیرفته است نتیجه مثبت اثر تلقین بطور حتم قطعی است .

مقررات دیگری راجع به اصول تلقین

در جریان اقدامات مشابه برای کارهایی ، هیچوقت نباید با تلقینات نابجا بار زیادی بدوش ضمیر ناآگاه خود بگذارید و باید سعی کنید حتی المقدور روی يك موضوع و یا حداکثر دو موضوع کار بکنید و اگر مقاصد دیگری

دارید تلقین را بدو به یکی از دو موضوع تخصیص داده و بعد در زمان دیگری بعقب برگردید و دوباره تلقینات اولیه را در موضوع دیگر تکرار کنید. برای نیل قطعی به هدف باید تلقینات را طوری تنظیم کنید که فقط نتیجه نهائی آن در نظر گرفته شود و منظور غائی خود را صریحاً ذکر کنید و مطمئن باشید که ضمیر ناآگاه شما خیلی بهتر از خود شما میداند که چگونه با آن هدف باید دست یافت و فقط آنرا تحریک کنید بعد بگذارید تا مشغول کار بشود و بتواند بهترین راه توفیق را در نظریه شما پیدا کند.

خیلی از متخصصین این فن برای جمله بندی و ادای کلمات تلقینی اهمیت بسزائی قائل هستند مخصوصاً برای ضمیر اشاره (من) یا (تو) و البته شما میتوانید هر دو ضمیر را آزمایش کنید تا کدام بتواند منظور شما را عملی سازد. بنظر من روان ناآگاه هر دو این ضمائر را خوب میفهمد عیناً بهمان طوری که شما میشنوید ولی باز معتقدم که نتیجه حاصل میتواند تفاوت اثر این دو را تشخیص دهد. از تلقیناتی که در جریان درمان بیمارانی که عقیده راسخ داشته اند دیده ام هر کدام از این دو ضمائر (من) یا (تو) و یا هر دو نتیجه خوب داده است. در فصول بعد از این قسم صحبت خواهیم کرد.

بطور کلی تلقین پذیری میتواند در عین حال دو نتیجه معکوس بموازات یکدیگر داشته باشد حتی تلقینات منفی گاهی اثرات قابل ملاحظه ای داشته اند و بهر حال در هر لحظه و در همه جا تلقینات تمامی زندگی ما را تحت نفوذ قرار داده و با اصطلاح سراپای وجود ما را فرا گرفته است.

مثلاً يك بازی نابهنگام تلقین پذیری این است که کارمندان يك اداره ای روزی تصمیم بگیرند که یکی از همکاران خود را بتمسخر بگیرند و همینکه صبح از در وارد شد همه بگویند. (عجیب است ژان، حتماً تو دیشب بد خوابیده ای و امروز چه صورت وحشتناکی داری) مخاطب بدو تعجب میکند زیرا ایمان دارد که در کمال صحت و سلامت است ولی چند دقیقه بعد نعر دیگری سؤال کند ژان حقیقتاً (تو مریض هستی، ولی هیچ بنظر نمی آید که

بسیار باشی) بعد نفر سوم زیر لب بگویند (براستی ژان تو الان تب نداری) بالاخره طولی نمیکشد که حقیقتاً ژان احساس میکند که ناراحت است و اگر رفتارش بهمین نهج بازی را ادامه بدهند ناگزیر ژان بیمار شده و باید بستری بشود. يك قسمت مهم خود درمانگری وابسته باین است که شما تلقینات منفی و پیش‌داوریهای را که مزاحم روحیه شما باشد از خود دور کنید و در نتیجه همین تلقینات است که قسمت بزرگی از زندگی تمام ماها را احاطه کرده و بقدری در آن غرق شده‌ایم که اغلب اوقات خود از آن بیخبر هستیم. آقای «ماکس لانگ»^۱ در کتاب خود بنام «سلف ساگجشن»^۲ (تلقین بخود) توصیه میکند وقتی که بخودتان تلقین میکنید سعی کنید نفس عمیق بکشید و در عین حال تحرك بیشتری بافکار خود بدهید و بالاخص یادآوری میکند که لحظه‌ای چند در خود تمرکز فکری بدهید بعد لحظه‌ای سکوت کنید و دوباره ضمن بالا و پائین دادن نفس با آرامی خود را در فکر متمرکز کنید و معتقد است که ایمان و تصمیم راسخ در این کار نتیجه بسیار سودمندی دارد.

«دکتر جیمز هیکسون»^۳ دندانپزشك در «هالیوود» (کالیفرنیا) که یکی از استادان انتخابی در سمینار هیپنوتیزم بود رویه فشرده دیگری را در تلقین بخود توصیه میکند و میگوید در يك و یا دو جمله منظوری را که دارید بدون توجه بجزئیات آن یادداشت کنید برای اینکه بتوانید منظور از هدف خود را کاملاً بشناسید بعد در این جملات يك کلمه و یا عبارت موجزی که شامل مجموعه تلقینات شما باشد انتخاب کنید و چند بار آنرا تکرار کنید سپس ملاحظه خواهید کرد که فکر شما بموضوع کاملاً متفاوتی متوجه شده است.

روش « امیل کووه »^۱

در مدت بیست سال آغاز قرن حاضر تلقین بخود برای وسیله معالجه بیماران چه در اروپا و چه در امریکا بسیار مورد حسن استقبال عامه بود چنانچه « کووه »^۱ « بودوئن »^۲ « پیرس »^۳ و سایر متخصصین فن کتابهایی در این زمینه نوشته‌اند ولی آنچه از این سه نفر باقیمانده بیش از کتاب‌های دیگران خواهان زیادی پیدا کرد. آقای « کووه » در شهر « نانسی »^۴ (فرانسه) يك كلينيك تلقین بخود تأسیس کرد که پس از گذشت زمانی چندشهرت او عالم گیر شد و با اینکه مجموعه‌ای از اقسام داروها را در كلينيك خود موجود داشت ولی فقط بمعالجات روانی و تلقینی میپرداخت چنانچه در اروپا تعلیمات او را مورد آزمایش قراردادده و بسیار مؤثر و سودبخش دیدند ولی همینکه آقای کووه يك دوره کنفرانس‌هایی را در امریکا آغاز کرد روزنامه‌نگاران منکر عقاید او شده و بباد ناسزایش گرفتند و دستوراتش را مورد استهزا قراردادده بطوریکه این مسافرت برای او شکستی جبران‌ناپذیر در بر داشت در صورتیکه براستی نظریات کووه نمیبایستی با چنین مقاومتی نابجا مواجه شود زیرا دستوراتش بسیار ارزنده و با ارج بود و در تمام موارد با موفقیت مورد عمل واقع شد و یکی از تکنیک‌هایی که تأکید میکرد این بود که هر روزه باید مداوم همان تلقین را بخود تکرار کنید مثلاً بگوئید (من حالم از هر جهت خوب است و بیش از پیش بهتر خواهد شد) .

کووه در آغاز کار تمام جملات تلقینی را بسیار موجز و مختصر دستور میداد بطوریکه اکثراً با موفقیت کاملی انجام میشد ولی بعدها باین نتیجه رسید که تلقین مؤثر آن است که خاصیت کلی داشته و در يك مورد بخصوص نباشد و از سپردن يك وظیفه محقق به ضمیر ناآگاه صرف نظر کند

بنابراین يك چنین تلقینی چنانچه عملی گردید شامل تمام هدفهائی است که شما در نظر دارید و برآستی این فورمول ارزش فوق العاده دارد . بالاخره هرچند رویه کووه گسترش زیادی دوباره در امریکا پیدا نکرد ولی در اروپا تعداد زیادی از شاگردان او تعلیمات او را بکار بسته و نتایج بیشماری برده اند زیرا کووه اولین استادی بود که اصول تلقین بخود و توسعه جوهر ذاتی آنرا مطالعه کرده و عقاید و اصول تازه ای بسیار با ارزش راجع به تلقین وضع کرد که یکی از آنها را (اصل نتیجه معکوس یا اصل پی آمد معکوس)^۱ می نامند .

کووه میگوید اگر کسی دوست دارد کاری را انجام بدهد ولی در خود قدرتی نمی بیند اگر فکر منفی بکند هر قدر بیشتر در دنبال آن برود کمتر موفق میشود . حالا میتوان این اصل را به نتیجه حاصل از جمله (سعی میکنم) نزدیک کرد زیرا با گفتن من سعی میکنم يك شك و تردیدی در این جمله مستتر است مثل این است که شما در انتظار شکستی نشسته اید ، پس در اینصورت سعی میکنم را اگر بمفهوم مثبت درآوریم میشود (من اینکار را خواهم کرد) نه اینکه سعی میکنم اینکار را انجام بدهم .

مثالی که حالا برای شما می آوریم نمونه ایست از پی آمد معکوس بدین طریق اگر روی زمین يك تخته الوار چهار متر طول در سی سانتیمتر عرض بگذاریم میتوان روی آن راه رفت بدون اینکه حتی نگاه مختصری هم بآن و اطراف بکنیم حالا اگر آن تخته را هشتاد سانتیمتر بالاتر از زمین و بین دو صندلی بگذاریم مشکل راه رفتن خیلی زیاد نشده ولی در عین حال وقت زیادی را ایجاب میکند ... حالا همین تخته را بین دو خانه ده طبقه بگذارید که زیرش خالی باشد و سعی کنید که روی آن تخته راه بروید بدون شك وحشت و نگرانی شدیدی شما را فرامیگیرد و همین جا است که اصل قانون پی آمد معکوس ثابت میشود زیرا یا اصلا روی تخته نخواهید رفت و یا اگر رفتید حتماً خواهید افتاد .

مثال دیگری که عموماً از آن صحبت میکنم و آن خود نمونه بارزی از درستی این قانون است موضوع بیخوابی است مثلاً شخصی که از بیخوابی در عذاب است بمحض اینکه برختخواب میرود فکر میکند (افکار منفی) (امشب هم میترسم باز خوابم نبرد) بعد سعی میکند خود را بخواب بزند ولی هرچه بیشتر کوشش میکند کمتر احساس خوابیدن دارد ولی همینکه دیگر بکلی خسته و ناامید شد و به چیزهای دیگر فکر کرد خودبخود بخواب راحتی فرو میرود . (بودون)^۱ اثر نافذ این اصل را در مورد دیگری تایید میکند و میگوید مثلاً شخصی که میخواهد دوچرخه سواری بکند ولی هنوز از تعادل خود اطمینان ندارد وقتی درختی را جلوی چشمش ببیند یکباره متزلزل میشود و سپس ناامید سعی میکند از درخت دوری کند ولی قطعاً بزمین میخورد .

کووه روزی اصل بسیار ارزنده ای را تذکر داد و گفت (هر وقت تصورات و تمایلات با هم روبرو شوند همیشه تصورات برنده خواهد بود) بنابراین باید گفت ضمیر ناآگاه همیشه بر ضمیر آگاه غالب میشود و این موضوع هم حتماً حقیقت دارد . یکی دیگر از تعلیمات ارزنده کووه این است که مطابق (اصل کوشش حکم فرمائی)^۲ همیشه يك فکر و عقیده پیوسته به انجام منظور خود گرایش دارد در صورتیکه يك هیجان قوی تر همیشه ضعیف تر را از بین میبرد .

خلاصه فصل پنجم

در این فصل شما شناخت قدرت تلقین بی بردید و ایمان آوردید که در اجرای برنامه‌های اصلاحی شما اهمیت حیاتی دارد بطور کلی تلقینات خود را بکامل مثبت تنظیم کنید که بصورت يك (اجازه) باشد هر چند ضمیر ناآگاه گاهی هم احتیاج به دریافت تلقینات آمرانه دارد به تکرار تلقین که فایده بیشماری دارد ایمان داشته باشید و گرایش به اندیشه‌های خوب اهمیت بسزائی دارد تلقینات زیاد را یکباره بدوش ضمیر ناآگاه نگذارید ... هر وقت توانستید تصویرهای خیالی را با تلقین‌ها بیامیزید ... ضمیر ناآگاه خود را از نتیجه‌ای که میخواهید بگیرید آگاه کنید ولی وسیله نیل بآن هدف را تذکر ندهید هر وقت به رختخواب میروید و هر وقت بیدار میشوید فرمول کووه را تکرار کنید (امروز و هر روز عالم از روز پیش بهتر و از هر لحاظ با نشاط هستم) این جمله که جز چند لحظه کوتاه وقت بیشتر احتیاج ندارد شما را برای تمام روز سر حال نگاه میدارد .

فصل ششم

برای يك زندگى بدون اختلالات عاطفى و هيجانى چه بايد كرد

برای اینکه بتوانید به مشکلات عاطفی که بشما روی آورده و بیماریهائی که از آن منتج شده است غلبه کنید بدواً بشناخت علت العلل آن به پردازید .

چند دستور و عقیده فروید

بموازات عوامل موروثی ضمناً هر يك از ما محصولی از زندگى و محیط خود هستیم و بعلاوه محكوم تجربیاتی هستیم که با آنها پرورش یافته ایم... بدون شك سالیان اولیه كودكى و طفولیت در خلال شرایط رشد و پرورش ما اهمیت حیاتی دارد فروید عقیده دارد که این تجربیات كودكى و واكنشهای آن مولد و موجد قسمت عمده كشمكشهای هیجانی ما است روانكاوى فروید بیشتر براساس و شالوده همین تجربیات گذشته است که باید به شعور ظاهر و یا ضمیر آگاه یادآوری شود .

سایر روانپزشكان کمتر به وقایع كودكى اهمیت میدهند و بنظر آنها مشکل مهم بیشتر با زمان حال رابطه دارد تا زمان گذشته . در هر حال معالجات

روانى براى مشكلات عادى و همچنين نارسائيهاى مغزى بيشتر مربوط است به تعليمات فرويد حتى اگر ايجاب كند كه مختصر تغييراتى هم نسبت به مسائل اختصاصى بيمار در آن داده شود و بنا بر اين چون اين قبيل معالجات قراردادى بالاخره هم مدت زياد وقت ميبرد و هم بهزينه كافى نيازمند است عده زيادى از روانكاوان براى درمان با روش فرويد از خود تمايلى نشان نميدهند زيرا روانكاوى امروزه با آداب و رسوم مختص بخود تقريباً بصورت يك آئين و شعار مذهبى تجلى كرده بطور مثال فرويد در زمان جوانى فوق العاده محجوب بود و اگر يكى از بيمارانش كه جلوى او نشسته بود خيره باو نگاه ميكرد كاملاً ناراحت ميشد بدین جهت بيمارانش را روى تخت ميخواست باند و خود در بالای سر تخت روى صندلى مينشست و اکنون اين سبك جزء مناسك اين علم شناخته شده چون فرويد چنين عمل كرده و شاگردان او هم بدان رسم مؤمن مانده و حتى بهترين راه مطالعه روانكاوى شناخته شده است .

بنا بر قاعده كلى يك مداواى كامل روانى از ۳۰۰ تا ۶۰۰ ساعت وقت لازم دارد و اگر پزشك روانكاوى بيمارش را روزى يك ساعت در ظرف پنجروز ببيند اين رويه بنظر درمانى كوركورانه ميايد زيرا در اين صورت اين خود پزشك است كه ترجمان افكار ميشود و در بعضى موارد تحرك مختصرى هم به بيمار ميدهد تا او را واگذارد كه هرچه بفكرش ميرسد با تداعى معانى آزاد ابراز كند^۱.

بديهى است در پاره‌اى موارد « نوروز »^۲ يا بيمارى عصبى كه شدت يافته باشد و يا برخى بيماريهاى ديگر يك سلسله معالجات ممتدى نهايت لزوم را دارد زيرا در غير اين صورت بسيار مشكل است كه بتوان نتايجى كه از آن انتظار داشت با روش خود درمانى حاصل كرد زيرا مداواى خود درمانى در اين موقعيت به علل نابسامانىهاى بيمار كمك مؤثرى نخواهد بود و بدون شك چنين معالجاتى خيلى پرخرج خواهد بود پس بنا بر اين مداواى روانكاوى منحصر

میشود به اغنیا و ثروتمندان که بتوانند مبالغ هنگفتی حق‌العلاج پردازند ولی در اغلب اختلالات عاطفی دیگر (بغیر از جنون) بطرق دیگری میتوان سریعتر معالجه کرده و نتایج خوبی بدست آورد.

«ایوان پاولف»^۱ و بازتاب شرطی

طرح و فرضیه پاولف بیشتر بر مبنای بازتاب شرطی قرار گرفته. در سالهای اولیه قرن حاضر روانشناس روسی ایوان پاولف تجربه خود را روی سگها انجام داد و نشان داد که چگونه میتوان به بازتاب شرطی دست یافت و هر دفعه که سگها گرسنه میشدند در همان حال با زدن زنگی بآنها غذا میداد و پس از آنکه این آزمایش زیاد تکرار شد بمحض زدن زنگ آب‌دهان سگ سرازیر میشد پس يك رابطه نزدیک برهانی بین صدای زنگ و خوردن غذا در سگها ایجاد شده و در نتیجه بزاق دهان بصورت بازتاب شرطی درآمده است... بنابراین این بازتاب شرطی در انسان هم میتواند عیناً مانند آنچه در سگها ظاهر شد گسترش پیدا کند و ما هم در مقابل برخی از عوامل محرکه حالا چه کلسه و یا حرف باشد و با يك موقعیت دیگر فعل و انفعال در ما ایجاد میشود که هیچگونه رابطه‌ای با خود عامل محرك نداشته باشد و در نتیجه همان اثراتی را که در رابطه بین غذا و زنگ در آزمایش پاولف ایجاد شد بصورت دیگر در ما هم آشکار میشود.

با اینکه غالباً ما این شرایط را نادیده میگیریم همین عوامل در اکثر موارد از افکار و تصادفاتی ناشی میشود که شاید بنظر ما مفهومی ندارد ولی در عین حال نابسامانیهای در وجود ما تولید میکند و بنابراین ما در دنبال تعویجات مستدل برای این افکار خواهیم بود... این بازتابهای شرطی برای ما اهمیت حیاتی دارد زیرا آنها کاملاً بخودی خود در فعل و انفعال هستند و

ما هیچگونه نیازی نداریم که بینیم چگونه آنها تولید میشوند و در نتیجه عادات و یا فعالیتهای ما چه محصولی از این انعکاسات بدست می آید .

البته گاهی هم میشود که این شرایط در مسیر معکوس عمل میشود و بنابراین برای ما بصورت شوم و نفرت انگیزی تجلی میکند و بهمین مناسبت است که احساس گناه ، خصومت ، نگرانی ، اضطراب و سایر احساسات عاطفی در نتیجه واکنشهایی که پیدا میشود ما را به انجام کارهای نابجائی وادار میکند و از دسین جا است که اکثر کمبودهای عصبی « نوروپاتیك »^۱ ایجاد میگردد . روانكاوان غیر از استادان کشورهای انگلوساكسون سعی میکنند این واکنشهایی را که باعث اختلالات عاطفی میشود از بین ببرند و در بعضی موارد این واکنشها امکان دارد با اظهار چندجمله از بین برود و در هر صورت طرز بیان در این راه نقش مهمی را بعهده دارد روانشناس روس « پلاتی نوف »^۲ در کتابی بنام (كلام) که بروسی انتشار یافت و بعداً ترجمه انگلیسی آن منتشر گردید توضیح میدهد که خیلی از روانكاوان روسی برای كشف اثرات بازتاب شرطی از هیپنوتیزم و عواملی که محرك آنها است استفاده میکنند زیرا در اینموقع خاطرات بیمار به لحظاتی بازگشت میکند که این واکنش بروز کرده است و همینکه رابطه ای پیدا شد تا علت معلوم شود « رفلکس »^۳ بازتاب بخودی خود از بین میرود و در حقیقت این نتیجه يك عمل بازکشی از هیپنوتیزم است زیرا بازتاب شرطی نمایشگر پاره ای از تلقینات مشابه « بازکشی هیپنوتیکی است »^۴ .

« پلاتینوف » مدعی است روشهای خاص او در ۷۸ درصد بیمارانی که تحت درمان او بوده اند اثر داشته است و اگر چنین چیزی حقیقت داشته باشد این تكنيك بنظر می آید که با يك فاصله زیادتری از تعلیسات فروید والاتر است . « دکتر جوزف ولپ »^۵ روانكاو افریقای جنوبی، که فعلاً در ایالات

متحدہ امریکا است طریقہ روانکاوی دیگری را انتشار داده بنام « روانکاوی بوسیله مانع روحی متقابل »^۱ که مشابهتی با متد روسی دارد ضمناً این استاد برای کشف بازتابهای شرطی از هیپنوتیزم هم استفاده کرده و تکنیک او ممکن است در تعلیمات خود درمانگری که بعداً از آن صحبت خواهیم کرد مورد استفاده های شایانی قرار گیرد .

استفاده از تلقینات در معالجات پزشکی

در یک رشته دیگری از روانکاوی استفاده از تلقین تایید شده است بدین طریق که این تلقینات بوسیله خود بیمار بضمیر ناآگاه داده شود (تلقین بخود) و یا بوسیله شخص ثالث « اترو ساکجاشن »^۲ و هرچند این شق اخیر تلقین خیلی مؤثر است ولی تلقین بخود نیز اثرات ارجمندی دارد و چنانچه با هیپنوتیزم در آمیخته شود اثرات بیشتری خواهد داد .

قبل از انتشار عقاید فروید در حدود نیم قرن قبل تلقین تنها راه علاج معموله شناخته شده بود و در سالهای ۱۸۸۰ تا ۱۸۹۰ و حتی بعد از آن این روش مداوای هیپنوتیکی آمیخته با تلقینات بمیزان بسیار چشم گیری با نتایج سودمند مورد عمل قرار میگرفت .

« هیپولیت برن هایم »^۳ یکی از پزشکان سرشناس فرانسه در زمان خود بوسیله پزشک عادی روستائی بنام « لیوبولت »^۴ که در « نانی »^۵ فرانسه عمل میکرد بر موز هیپنوتیزم و تلقین آشنائی پیدا کرده و سپس باتفاق یکدیگر با همکاری نزدیک متفقاً یک کلینیک تأسیس کردند که در ظرف ۲۰ سال متجاوز از ۳۰۰۰۰ بیمار را بوسیله تلقینات هیپنوتیکی مورد معالجه قرار دادند و بقدری در این کار توفیق حاصل کردند که تعداد زیادی از پزشکان

۱- Psychotherapy Through Reciprocal Inhibition ۲- Heterosuggestion

۳- Hyppolite Bernheim ۴- Lleubeault ۵- Nancy

سرتاسر اروپا به نانى آمدند تا اين پديدۀ تازه را تحت سرپرستى آنها مطالعه کنند كه فرويد هم يكى از آن جمع بحساب آمد فرويد در تجربيات اوليه اش سعى كرد هيپنوتيزم را بكار برد و با همكارى روانكاو ديگرى بنام « بروير »^۱ كه در آن زمان شهرت بسزائى داشت مشغول كار شد زيرا بروير در اين زمان به هيپنوتيزور پزشكى معروف بود و فرويد نزد او تازه كارى پيش نبود ولى پس از مدتى به فكر افتاد كه براى توفيق در مداوا بايد به يك عرصۀ عميقترى در هيپنوتيزم دست يافت كه در آن زمان اين فرضيه نابجا بود چنانچه خود او بعداً متوجه شد كه تعداد ناچيزى از بيماران قدرت آنها دارند كه بعرصۀ عميق هيپنوتيك فرو بروند و بعلاوه خود او هم هيپنوتيزور قابلى نبود و از اين رشته علم اطلاعاتى بسيار ناچيزى داشت و از طرفى اعتماد بنفس كاملى هم در خود سراغ نداشت زيرا براى تحريك عمل هيپنوتيزم و اخذ نتيجۀ مطلوب بايد قبل از همه چيز اطمينان و اعتماد كاملى در خود شخص وجود داشته باشد .

خلاصه فرويد چون كم و كاست علمى خود را در مقابل موفقيت بروير عملاً مشاهده كرد در جستجوى يك تكنيك جديد و طريقۀ تجسس و تتبع تازه اى برآمد و از همين جا بود كه به (تداعى معانى آزاد)^۲ پى برد و از آن پس ديگر پيرامون هيپنوتيزم نگريد و در نتيجه شاگردان فرويد (كه تعداد بيشتر روانكاوان امروز از مكتب او بهره مند شده اند) فكر ميكنند كه هيپنوتيزم در رشته روانكاوى ارزش زيادى ندارد اما بايد گفت كه بطور اعم اطلاعات روانكاوان درباره هيپنوتيزم همانطور كه « برنهام »^۳ از آن استفاده ميكرده تنها راه تلقينات است .

بنا بر عقيده ديگر فرويد (كه بيشتر روانكاوان در كار خود بكار ميرند) استفاده از تلقينات خطرآتى در بر دارد زيرا چنانچه نشان عارضه اى در قبال تلقين حذف شد نشان عارضه شديدترى ميتواند جاى گزين آن بشود

و براین اساس بود که بکاربردن هیپنوتیزم بوسیله عده‌ای از روانکاوان در مجلات عادی و برخی از روزنامه‌های پزشکی مورد حمله قرار گرفت بطوریکه خیلی از خوانندگان هم با دیدن چنین مقالاتی از هر عملی که با هیپنوتیزم تماس داشته باشد گریزان شدند.

اجرای چنین فکر بما می‌فهماند که در پشت پرده هر نشان عارضه «سنتوم»^۱ يك قوه مرموزی نهفته است که دنبال يك درپوش اطمینان می‌گردد و این علامت بیماری همان درپوش اطمینان است که اگر بوسیله تلقین آنرا عقب نزنند قوه مرموزی که با آن ارتباط دارد متوقف می‌ماند و دنبال يك راه خروج تازه‌ای می‌گردد. بطور مثال اگر از يك الكلک شهوت نوشیدن را بوسیله تلقین از او سلب کنید ممکن است توسل بمخدرات را جایگزین این شهوت بکند. این تصور وجود يك انرژی و یا قوه مرموز بنظر خیلی بعید می‌آید اما این قبیل انرژی‌ها را نمی‌توان اندازه گرفت و یا بوضوح نشان داد و شاید يك قسم احتیاج ناشناخته‌ای از بروز عارضه‌ای باشد که منظوری را می‌خواهد انجام بدهد. انتقادهایی که تاکنون از هیپنوتیزم شده است بطور کلی ارزش خود را از دست داده زیرا تلقینات حتی اگر خیلی هم شدید باشد نمیتواند نشانه عارضه‌ای را که احتیاج آنرا در خود احساس می‌کنیم از بین ببرد و تلقینات هیپنوتیکی وقتی اثر دارند که بیمار آنها را آگاهانه و یا ناآگاهانه بپذیرد و این موضوعی است که هر هیپنوتیزور مبتدی هم میداند.

نشانه يك عارضه ممکن است بوسیله تلقینات هیپنوتیکی برطرف شود اما گاهی هم اتفاق می‌افتد که این منظور حاصل نشده و عارضه باقی می‌ماند و بعلاوه متخصصین درمانهای پزشکی که با این تکنیک آشنا هستند خوب میدانند تلقیناتی که میتواند نشانه عارضه را برطرف کند باید بصورت (اجازه) تنظیم گردد و هیچوقت مثل عمل هیپنوتیزم نباید بصورت (دستور) باشد و این خود يك محافظی است که از بروز هرگونه خطرات احتمالی در

نتیجه حذف و از بین بردن نشان عارضه جلوگیری میکند حتی اگر چنانچه نظریه فروید دربارهٔ برخی از انرژیهای مرموز هم صحت داشته باشد.

دکتر « روی دورکاس »^۱ روانشناس نامی اخیراً در يك سخنرانی در تئنگره هیپنوتیزم در دانشگاه کانزاس (ایالات متحده امریکا) بثبوت رسانید که به قسمت اعظم معالجات پزشکی (باستثنای آنچه در موارد عفونی یا انفکسیون به آنتی بیوتیک و سولفامید نیازمند باشد) نمیتوان کاملاً توفیق یافت مگر اینکه علامت عارضه را از بین برد زیرا درمانهای پزشکی بیشتر روی عارضه اثر میکند نه روی علت و بهمین دلیل وقتی که شما برای سردرد آسپرین میخورید فقط نشان عارضه را از بین میرید و آنهاییکه از بین بردن نشان عارضه را با تلقین مورد انتقاد قرار میدهند برای این است که بیماران خود را حتی در موارد شدت بیماری فقط با نوشتن نسخه های تسکین دهنده عادی معالجه میکنند و بنظر آنها از بین بردن نشان عارضه بوسیله درمانهای پزشکی بیشتر قابل اطمینان است و چنین روش درمانی بوسیله تلقین شاید زیان آور باشد در صورتیکه این نظریه براستی خنده آور است زیرا اگر این انرژی حقیقتاً در وجود رسوخ پیدا کرده از بین بردن نشان عارضه بوسیله معالجات پزشکی میبایستی يك درپوش اطمینان دیگری احتیاج پیدا میکرد و اگر نشان بیماریهای دیگری بروز کند و یا اگر بعقیده بعضی از روانکاوان تصور برود که هیپنوتیزم زیان بخش خواهد بود این مسؤولیت را نمیتوان فقط بحذف نشان عارضه منحصرأ متوجه ساخت و علت العلل آنرا باید در جاهای دیگری جستجو کرد و بعید نیست که علت دیگری وجود داشته که حتی هیچگونه رابطه ای هم با نشان عارضه مورد درمان ندارد.

هفت عامل معمول به که مسبب اختلالات و بیماریهای عاطفی هستند

علل ناهنجاریهایی که با اختلالات عاطفی تجانس نداشته باشد و شامل افکاری غلط از منش‌های نامناسب باشد در تجلیات خود تفاوت‌های بسیار دارد و بهمین علت است که خود درمانگری نسبت به موارد مختلف قاعدتاً بایستی بهتر و آسانتر نتیجه بدهد و در هر صورت روش و دستوراتیکه اجرای آنها را برای شما توصیه و تأکید میکنیم از نتیجه پژوهشهایی است که بین تمام ملل مورد عمل قرار گرفته .

مبارزات درونی

مبارزات و ستیز درونی یکی از دلایل شناخته شده مشکلات عمده اختلالات عاطفی است فروید مبارزات درونی را منشاء و اساس قسمت عمده مشکلات هیجانی ما شناخته است زیرا همینکه ما احساس میکنیم نیاز و یا تمایلی داریم تا عملی انجام دهیم که آنرا محیط ما و یا وجدان ما ممنوع میدارد این ستیز و مبارزات درونی آغاز میشود و بطور کلی تمایلات جنسی و سکس اغلب سرچشمه عمده این ستیزهای درونی است .

همه ما اکثراً این احساسات ضد و نقیض را از ضمیر آگاه خود دور میکنیم برای اینکه یا اندیشه نارسائی به نظر ما میرسد و یا انگیزه اثر گناهی در خود احساس میکنیم حتی پرخاش‌گری و کینه‌توزی هم جزء همین مشکل حسی ما است که همه عادتاً میخواهیم از خود باز پس بزنیم چنانچه خاطرات حوادث و وقایع نامطلوب و حشتناک را نیز میخواهیم نادیده بگیریم در صورتیکه آنها در شعور خفته و یا ضمیر ناآگاه ما لانه کرده‌اند و هر لحظه ممکن است مزاحم روح ما بشوند و در اینصورت است که ما بشناسائی حقیقی مشکلات

خود هیچگونه توانائى نخواهيم داشت در روش خود درمانگرى ميتوان برخورد با اين احساسات را از خود دور كنيم و يادبودهاى آنرا در جريان عمل و اقدام بضمير آگاه واگذاريم و اگر در پاره‌اى از موارد ترك چنين احساسات عميق مشكل شود بديهى است براى يرون ريختن آنها بايد به معالجات روان‌كاوى متوسل شد ولى برخى از مبارزات درونى كه بضمير ناآگاه ما منتقل نشده باشد و ما از آنها آگاهى داريم بوسيله مداواى خود درمانگرى بسيار آسان خواهد بود در مورد بيماريهائى كه منتج از عوامل زيرين باشد نتايج مبارزات درونى و انگيزه‌هائى كه مشكلات را احاطه كرده براى شما شرح ميدهيم زيرا بموازات ستيز درونى ممكن است انگيزه‌هاى ديگرى هم در آن دخالت داشته باشد .

۱ - « انگيزش »^۱

۲ - اثر تلقين .

۳ - اثر كلام در زندگى ارگانىك .

۴ - خود دگرينى يا تلاش در كسب شخصيت ديگران^۲ .

۵ - « ماسوشيسم »^۳ خودآزارى و خود كيفر دادن .

۶ - تجربيات گذشته و بالاخص حوادثى كه مولد وحشت غيرعقلانى

« تروماتيزم »^۴ نسبت به خود انسان ميشود .

در پاره‌اى مواردى كه از عوامل ششگانه بالا ممكن است منشاء اصلى بوده

و نقش عمده را در بر داشته باشد ولى قاعدتاً بايد چند عامل بهم پيوسته باشد و از طرفى بندرت ميشود كه تمام اين عوامل يكجا جمع بشود .

انگيزش

در جستجوى تمرکز دادن علل يك عارضه و يا يك بيمارى و ياكمبود

هنجاری باید هدف اصلی را که دنبال آن هستید صریحاً مشخص کنید زیرا يك بیماری گه‌گاه ممکن است وسیله جلب شفقت یا توجه کسی باشد که در خود احتیاج شدید به « نوروزيك »^۱ را نشان میدهد (بیماری عصبی) بطور مثال طفلی که اولیایش نسبت به او علاقه‌ای نشان نمیدهند بدین نتیجه میرسد که اگر تمارض کند و یا حقیقتاً بیمار شود بیشتر توجه آنها را بخود جلب خواهد کرد و بعلاوه از رفتن بمدرسه که از آن پیوسته فراری است مصون میماند.

دختری بنام باربارا بیست و يك ساله مدت يك سال بود که بزناشوئی جوانی خوش صورت و خوش سیرت در آمده بود که ضمناً عناوین دانشگاهی آبرومندی هم بدست آورده بود ولی خود دختر جز يك تحصیلات مقدماتی بهره دیگری نداشت و بنابراین همیشه سرافکنده و خجول بود و احساسات خود کم‌بینی بضمیمه عدم اعتماد عجیبی در خود احساس میکرد و در نتیجه از چندی قبل با يك سردرد مزمنی درگیر شده بود که هرچند از بستری بودن ابا داشت ولی این سردرد او را در تمام روز شکنجه و عذاب میداد و بدیهی است با خوردن داروهائی موقتاً تسکین مییافت ولی بیماری بکلی از بین نمی‌رفت پزشك خانواده نیز آزمایشات زیادی بعمل آورده حتی تست‌های عصبی هم انجام داده بود ولی موفق بکشف اساسی علت بیماری نشد و ناگزیر باین فکر متوجه گردید که شاید در مقابل يك اختلالات عاطفی قرار گرفته باشد ... پس از مراجعه بمن بدون زحمت پی‌بردم که این دختر سردرد را فقط وسیله جلب محبت اولیاء و شوهرش قرار داده تا احساس خود کم‌بینی را در وجود خود جابجا کند باو توصیه کردم بهتر است با فعالیتهای شوهرش همگام شود و به تحصیل خود ادامه دهد تا بتواند خود را هم‌تراز شوهرش که او را صمیمانه دوست دارد برساند باور کنید این دختر خانم با متابعت از دستور من همینکه بعلت عدم تکامل روحی خود پی‌برد سردرد

او بزودى از بين رفت .

بسا اتفاق مىافتد كه نشانه يك عارضه براى حمايت و حفاظت ما در مقابل عوامل خارجى بدرد مىخورد چنانچه در همين مثال گذشته باربارا سردرد را نقطه اتكاء خود قراردادده بود تا بوسيله آن از خود دفاع كند بنا بر اين چنانچه چنين موقعيتى پيش آمد بايد عللى كه در مقابل آن عارضه اى برخواسته با نهايت وضوح از بين برد گاهى هم ممكن است براى حل مشكلات خود و يا اجتناب از بيم روبرو شدن با حقايق چنين نشان عارضه اى پيدا شود چنانكه اغلب بيماريهاى صداى « ميگرن »^۱ عموماً از احساسات كينه توزى پرخاش گرى و يا حرمان و يا نظائر آنها سرچشمه مىگيرد كه چون از پذيرش آنها سربا زميزنيم ناگزير به واپس زدن آن متوسل ميشويم .

بطوركلى سردردهاى مختلف الشكل بنظر مىآيد كه در نتيجه بيرون ريختن احساسات و در عين حال خود كيفر داد پيش مىآيد زيرا انسان خود را گناه كار تصور مىكند كه چرا آن احساسات را بروز داده است و همين عوامل در بيماريهاى غدد بزاقى « بورسيت »^۲ و يا در « آرتريت ها »^۳ پيدا ميشود كه نظائر اين عارضه ها بمنظور دفاع در مقابل پرخاش گرى و غضبى است كه براى تسكين آنها مرتكب ميشويم و ذيلاً مثالى براى شما مىگوئيم كه انگيزش بر شالوده ديگرى بنا شده است .

شخصى بنام ام . جى بكلى صدايش را از دست داده و تقريباً حنجره اش مسدود شده بود و جز خرخر ضعيف صدائى از او شنيده نميشد در صورتيكه رگهاى حنجره اش طبيعى و پزشك معالج هم تقصى در آن درك نكرده بود ولى همينكه اين شخص بحالت هيپنوتيكى درآمد بدون هيچ اشكالى شروع بحرف زدن كرد و از همينجا معلوم شد كه انگيزه اساسى بيمارى او اختلالات عاطفى بوده است و طولى نكشيد كه خود شخصاً موفق به كشف راز خود شد زيرا او سابقاً تجارت بسيار با روتقى داشت و رقم كار كردش هر سال دوچندان

میشد ولی بعلت عدم تکافوی سرمایه مجبور بگرفتن اعتباراتی شد تا بتواند سفارشات کالای خود را بموقع حاضر و تحویل بدهد ولی از پرداخت بموقع بدهی‌های خود شانه‌خالی میکرد و چون قادر به ارضای خاطر طلبکاران نبود از هرسو باو حمله شده بود و با وجود اینکه انتظار داشت در مدت کوتاهی مطالباتش وصول شود طلبکاران که در همان شهر سکونت داشتند هر روز مزاحمت او را فراهم میکردند و چون او میبایست تمام آنها را بصورتی متقاعد کند در نتیجه صدایش را از دست داده بود تا بتواند مدتی طلبکاران را سرگردان نگاه داشته و بکارش ادامه دهد حتی برای سفارشات خود از تلفن هم استفاده نمیکرد بنابراین حالت بیماری او واکنشی بود در مقابل توضیحات طاقت‌فرسائی که باید هر روز با افراد میداد باو دستور دادم که نامه‌ای به طلبکارانش بنویسد و با تشریح موقعیت مالی خود آنها را به موفقیتی که در کارش جریان داشت آشنا ساخته و وعده بدهد که در چندماه آینده تمام بدهی خود را تصفیه خواهد کرد با اجرای این دستور همینکه طلبکاران او را راحت گذاشتند صدای خود را دوباره باز یافت .

در زبان تکنیک پزشکی برخی از اقسام اختلالات عصبی را «هیستری»^۱ مینامند و مفهوم آن يك بیماری هیجانی است که هیچگونه ارتباطی با آنچه که امروزه مردم آنرا بنام هیستری میشناسند ندارد و فقط يك واکنش هیجانی و عاطفی است در صورتیکه هیستری بمفهوم پزشکی ممکن است موجب فلج يك عضو بشود و یا فعل و انفعال را متوقف کند که این علامات عارضه البته ارگانیک نیستند بلکه محرك و انگیزش فلج ممکن است تمایل از فرار چیزی و یا احتراز از حمله کسی باشد .

وقفه عمل يك عضو ممکن است از اینجا سرچشمه گرفته باشد که بیمار خود را بعلتی گناهکار میداند که چیزی را دیده که از آن بیزار بوده است و نمی‌خواسته نگاهش متوجه آن بشود . البته بموازات این فرضیه علل

و دلايل ديگرى هم ممكن است باعث شده باشد و در هر صورت اين طريقه بيمارى را « نشان عارضه تبديل »^۱ مينا مند و اغلب نظائر چنين بيمارى هاى مشاهده ميشود منتها به اشكال خفيف تر .

اثر تلقين

بطور اعم هر فردى تا حدى تلقين پذير است زيرا اگر غير از اين بود ما قادر بآموختن چيزى نبوديم البته قابليت قبول تلقين را نبايد با زودباورى اشتباه كرد يکى از روش هاى که بيش از همه در فعل و انفعال ضمير ناآگاه اثر بسيار دارد تکرار مداوم عبارات است و بديهى است آنچه مدام از زمان طفوليت به ما تلقين کرده اند در ضمير ناآگاه ما آنقدر تأثير کرده که ما اکنون آنها را ديگر بصورت حقيقت اذلى پذيرفته ايم . اگر طفلى دانش آموز خوبى نباشد و اوليايش پيوسته او را سرزنش کنند و بگويند (تو حقيقتاً احمق هستى و هيچوقت چيزى ياد نخواهى گرفت) کم کم همين جملات اثر يقين کننده اى در طفل ايجاد ميکند که اگر خيلى هم با هوش باشد باز هم در اراده خود و ادامه تحصيل دچار اشکال خواهد بود .

در بين روانکاوان آنهايکه آشنائى کاملى با هيپنوتيزم ندارند نمى توانند بقدرت خلاقه مرموزى پي ببرند که از خلال اشکال مختلف تلقينات اثر ميگذارد ما براى شما بعداً شرح خواهيم داد که تلقين يکى از انگيزه هاى متداول اختلالات عاطفى است و اگر موفق بتمرکز آن نشويد از بين بردن آن بسي مشکل است و توفيق در معالجه مشکوک بنظر ميرسد يعنى معالجاتى که قسمت اعظم آن مربوط به بازکشى از تلقين « دزينوتيزه »^۲ و يا منظور بيدارى بيمار از حالت هيپنوتيکى است براى اينکه بتوان اثرات شوم تلقين سابق را از او دور کرد .

نشان يك عارضه ممكن است (كلا و يا جزأ) از يك سلامتی سرچشمه گرفته باشد که پس از انتقال به ضمیر ناآگاه يك فکر مثبت تبدیل شده و در نتیجه بصورت بازتاب شرطی درآید که عیناً همان اثر تلقینات پی‌آمد هیپنوتیکی « پست هیپنوتیک »^۱ را خواهد داشت زمانیکه ما تحت سلطه و نفوذ يك هیجانی هستیم چنین بنظر می‌آید که مثل مدت زمان بیهوشی هیپنوتیکی بیشتر قابلیت قبول تلقین را داریم و در همین موقع است که فکر مثبت در ما ایجاد میشود و حتی گاهی باعث تکرار دائم آن فکر بشود منظور از تلقین پی‌آمد هیپنوتیکی این است که در حال هیپنوتیزم تلقینی به شخص بشود ولی اجرای دستور پس از بیدار شدن عملی گردد .

دکتر « جورج ایست بروک »^۲ استاد دانشگاه « کالگیت »^۳ (ایالات متحده) معتقد است که تحت نفوذ يك احساس عاطفی ضمیر ناآگاه تمام حوادث و اصوات را مثل صفحه گرامافون ضبط میکند و همینکه با تداعی معانی و افکار مختلط واکنش مربوط آزاد گردید فکر عیناً مثل تلقینات پی‌آمد هیپنوتیکی بصورت حقیقت درمی‌آید بطور مثال در يك سمینار مخصوص پزشکان در مکزیکو اثرات ناشی از هیپنوتیزم را بآنها می‌موختند و آزمایش عملی روی یکی از مستمعین که او را دکترس (آر) مینامیم انجام شد . این بانو که در حدود چهل سال داشت اعتراف کرد در مدت عمر از يك بیماری اسهال خونی مزمن در رنج بوده و معالجات پزشکی کوچکترین بهبودی در او نشان نداده بنابراین در شرایط هیپنوتیزم توانستیم به کشف علت اساسی این بیماری پی‌بریم و شرح حال چنین بوده که از زمان کودکی که هیجده ماهه بوده این بیماری در او ریشه گرفته و بقدری طفل از جهاز هاضمه در رنج و عذاب بوده که حتی پدر و مادر با عدم اطمینان از زنده ماندن او قبری هم در قبرستان برای او حاضر کرده بودند ضمن آزمایش از بانو دکترس تمنا شد که آن تجربه تلخ را دوباره در فکر بازگشت داده و

زنده كند و او چنين گفت (موقعى كه در آغوش مادرش با حالت بسيار ناگوارى دراز كشيده بود پدر و مادر گريه ميكردند و پزشكى هم گفته بود كه (ديگر تمام است و تاب مقاومت ندارد) با روش و متد ايده نوموتريس (قدرت اندیشه زائى) از او سؤال شد كه آيا اين گوشزد شفاهى پزشك در ايجاد عارضه بيمارى اسهالش اثر داشته و يا خير زيرا بيمارى كودك اين عارضه از همه مهمتر بوده ... بيمار با علامت مثبت جواب داد ، بعداً سؤال كرديم حالا كه دوباره اين صحنه را زنده به چشمديديد و مشاهده كرديد كه نمرديد و حالا هم كاملاً مرض برطرف شده (باستثنای نشان عارضه) آيا بعد از اين بكلى از اين عارضه خلاص شده ايد ؟ جواب باز با علامت مثبت نشان داده شد و پس از شش ماه كه من مجدداً بانو دكترس را ديدم بمن گفت فقط با همان درمان روانى از آن بيمارى اسهال كاملاً بهبود يافته بود .

حالا از خود سؤال كنيد چگونه ممكن است يك كودك هيچده ماهه توانسته است تذكر نابهنكام پزشك را در آن زمان بفهمد بنابراين براى توضيح آن كافى است كه بحقيقتى پي ببريم كه ضمير ناآگاه حتى در سنين بسيار زودرس بايد اين كلمات را مثل يك سري صدا پشت سرهم ضبط كرده باشد و همينكه طفل زبان باز كرد و شروع بحرف زدن كرد ضمير ناآگاه او بمعانى آنچه گفته شده وقوف كامل پيدا ميكند و از آن نتيجه تلقينى ميگيرد بنابراين اگر كسى در حالت هيپنوتيزم بزمان خيلى عقب بازگشت كرد و تجربيات و افعال گذشته را زنده مشاهده كند تمام مذاكراتى كه در اطراف او گفته شده بياد ميآورد و اين جملات ممكن است گاهى تصورات و يا فانتزى باشد زيرا بسيار مشكل است كه با موازين علمى بتوان ثابت كرد كه حتماً آن كلمات گفته شده باشد . راجع باين خانم پزشك كه شرح داده شد و در ساير موارد هم كه شخصاً تجربه كرده ام يادبود صدای صاف و روشن كاملاً معلوم بوده بعلى اينكه قطع تلقين كافى بوده است كه نشان عارضه را از بين ببرد

و این جمله که بطور مثبت گفته شده بود (او زنده نخواهد ماند) عیناً در موقعیت بانوی دیگری در دو سنین بسیار متفاوت بثبوت رسید که او هم از بیماری سرفه مزمنی رنج میبرد این بانو بمن میگفت که همیشه از سرفه کردن در عذاب بوده و آنقدر مدت آن طولانیست که بیاد نمی‌آورد از چه زمانی شروع شده بطوریکه ناگزیر از درمان خود صرف نظر کرده است ولی بعد پیش خود خیال کرده بود که شاید بتواند این بیماری را بوسیله هیپنوتیزم معالجه کند در جواب سئوالاتیکه با متد قدرت اندیشه‌زائی (ایدئوموتریس) از او کردم خود او متوجه شد که این عارضه وقتی ظاهر شده که بیش از چهار سال نداشته است و در نتیجه ابتلای به سیاه سرفه و عوارض بعدی آن بسیار ناراحت بوده و پزشک معالج در این مورد هم باولیا طفلی گفته بود که از این بیماری خلاصی نخواهد یافت و خواهد مرد ولی بالاخره او ظاهراً معالجه شد اما نشانه عارضه بگفته نابجای پزشک در او باقی مانده بود .

خانم بسیار زیبائی يك منظره تلقینی فوق العاده مضحکی را روزی برایم روشن ساخت و موقعی که من او را به زمان گذشته برگشت دادم و بن ده سالگی که رسید به لحظه‌ای برخورد که مادرش او را تنبیه میکرد و چون مادر خیلی غضبناک میشد دخترش را با چوب کتک زده و فریاد میزد (دیگر نشنوم که تو (نه) بگوئی و کلمه نه هیچوقت نباید از دهان تو خارج شود) و همینطور که این جملات را برای من بازگو میکرد بزمین نشست و با اضطراب گفت میبینید استاد (من همیشه شرم دارم و هیچوقت نمی‌توانم بگویم نه) .

پزشکان و جراحان و متخصصین داروهای بیهوشی براستی نمیدانند که با استعمال داروهای مخدر در اکثر موارد ضمیر ناآگاه چه در خواب و چه در موقعی که شخص از هوش رفته و چه در موقع تأثیر داروی مخدر به ضبط تمام وقایع و حوادثی که در پیرامون او میگذرد ادامه میدهد .

دکتر « دیویدچیک »^۱ و دکتر « اس ال ولف »^۲ پزشکان متخصص بیهوشى مقالات مبسوطى در اين موضوع در مجلات پزشکى نوشته‌اند که با سانى ميتوان اين وقايع را در حال هيپنوتيزم مشاهده کرد و اگر از بيمارى تقاضا کنند آنچه را که در مدت عمل جراحى احساس کرده دوباره زنده کند با نهايت تعجب خواهيدديد که تمام آنچه را در آن مدت پيرامون او گفته شده بازگو ميکند . البته تلقينات شوم هم بهمين منوال بضمير ناخودآگاه ميرسد چنانچه دکتر ولف عقیده راسخ دارد که غالب موارد فوق در روى تخت عمل از همين منبع الهام ميگيرد که مثلاً پزشک جراح در حين عمل گفته‌است (عمل مربوط است به يك تومور بسيار شديد و بيمار شانس نخواهد داشت که زنده بماند) از طرفى ديگر پزشکان و متخصصين بيهوشى که باين امکانات عقیده دارند در موقع عمل عبارات و جملاتى بکار ميبرند که بيمار تسكين پيدا ميکند و او را با تلقينات مختلف متوجه بنکاتى ميکنند که بزودى معالجه شده و مانع سرگيجه و يا شوک‌هاى جراحى ميشود . شخصى بود بنام « ريچارد »^۳ سى ساله که متجاوز از يك سال بود نزد پزشک روانکاوى تحت درمان بود ولى هيچگونه نتيجه‌اى از آن نگرفته و پس از مراجعه بمن و بااميد اينکه ميتوانم بحل مشکلات او کمک شايانى باشم در خلال جلسه اول براى من حکايت کرد که از پدرش شديداً نفرت دارد و ميگفت (نمی‌دانم براى چه از پدرم تنفر دارم با اينکه او پزشکى است بسيار عاليقدر و هميشه با من حيلى خوب بوده و مرد بسيار منظمى است و جز در موقعى که حقيقتاً خلافى مرتکب شده بودم هيچوقت مرا تنبيه نکرده و باو افتخار ميکنم ولى در عين حال از او متنفر هستم و اين دو احساس متضاد مرا ناراحت ميکند) بتدريج که از او سئوال ميکردم بالاخره بتمرکز فکرى واقعه‌اى برخورددم که شالوده و بنيان اين نفرت را در برداشت سپس او را به حالت هيپنوتيكى درآوردم و از او خواستم که همان وقايع را دوباره زنده کند و بعداً چنين

معلوم گردید که وقتی او هیجده سال داشته و میخواستند لوزتین او را عمل کنند زمانیکه او را بیهوش کرده و بروی تخت عمل خوابیده بود پدرش داخل اتاق میشود و در اینجا ریچارد گفت (خیلی عجیب است من خیال نمی کردم که پدرم در موقع عمل حضور پیدا کند اما شنیدم که مرا بیغیرت کوچولو خطاب کرد و بهمین دلیل از او نفرت دارم و همیشه از خود سؤال میکنم برآستی آیا آن شخص پدرم بود و آیا من حقیقتاً يك طفل غیرطبیعی هستم) من از او خواستم که کلمات پدرش را عیناً تکرار کند و او گفت (بیغیرت کوچولو تو همان بیغیرت كوچك هستی) ولی شاید این کلمات را به من نگفت بلکه به دکتر جراح « جمیسون »^۱ گفته بود زیرا پدرش حق نداشت باطابق عمل وارد شود و دکتر جراح باو گفته بود فوراً اتاق را ترك کند و چون پدرش از این رفتار عصبانی شده و با دکتر جراح هم دوستی صمیمانه داشته به شوخی و طنز چنین جمله ای را ادا کرده بود ... باو گفتم حالا که فهمیدی این عبارت را که پدر گفته بود مربوط به شما نبوده و بدکتر جراح مربوط بوده آیا بخود حق میدهید که باز هم از او منزجر باشید و نباید او را دوست گرامی خود بدانید جواب داد ... البته حالا فهمیدم که منظور من نبودم و چقدر از دانستن چنین رازی تسکین پیدا کردم اتفاقاً پس از این واقعه پدر ریچارد برای ملاقات من آمد و از او جریان مذاکرات را در روز عمل جراحی سؤال کردم و گفتم هیچ بخاطر داری که در روز عمل لوزتین پسر در اتاق عمل چه گذشته و پدر بنوبه خود تمام آنچه ریچارد گفته بود تایید کرد و توضیح داد که با همکاریش عصبانی شده بود که چرا او را از اتاق عمل بیرون کرده و پس از آگاهی از رفتار پسرش نسبت بخود بسیار ملول و ناراحت شد و از آن پس روابط پدر و فرزند بقدری صمیمانه گردید که برای همیشه همدیگر را با ارزش ترین دوست خود دانستند .

اثر حرف در زندگی « ارگانیک »^۱

همه ما اغلب عبارات و یا جملاتی را بتصور خود ادا میکنیم که مفهوم چیزی را دارد ولی از آن ناراضی هستیم و پس از ادای آن جمله ضمیر ناآگاه ما فکری را که ما کرده ایم و یا جمله ای را که گفته ایم عیناً ترجمه کرده و بصورت حقیقی در وجود ما نمایان میکند و این تبلیغات روانی خودبخودی موضوعی است بسیار جالب که برای همه ماها به کرات اتفاق میافتد بطور مثال میگوئیم (این موضوع مرا ناراحت کرده و هیچ نمی توانم آنرا هضم کنم) (یا این فکر بالاخره معدم را فلج کرده ، یا این کار مرا خسته کرده ، یا این حرف مغز مرا متزلزل کرده) و نظائر آنرا چنانچه گفتیم و یا فکر کردیم بموازات آن دردها میتوانند بصورت حقیقت تجلی کنند .

شخصی بنام ام . ج را پزشك معالج نزد من فرستاد چون براستی نتوانسته بود علت بوی بد دهانش را پیدا کند زیرا او همه چیز را تصور میکرد که طعمی متعفن دارد و در نتیجه خیلی کم غذا میخورد و روز بروز لاغرتر میشد تا اینکه بالاخره روزیکه نزد من آمد چنین حکایت میکرد که برای شهادت موضوعی در محاکمه ای حضور پیدا کرده بود و شخصی که قرار بود بنفع او شهادت بدهد سازمان بزرگی داشت که این آقای ام جی با او رابطه بازرگانی داشت و خریدار عمده کالاهای او بود و در محکمه آقای ام . جی ابا داشت از اینکه جواب برخی از سئوالات را بدهد زیرا میترسید اگر حقیقت را بگوید باعث محکومیت مشتری و دوست خود خواهد شد و ممکن است او را از دست داده و در نتیجه باعث کسادى بازارش بشود ، اما خوشبختانه چنین سئوالاتی تصادفاً در محکمه از او نشد ولی در ضمن حرف زدن آقای ام جی . بمن گفت (این محاکمه حقیقتاً اثر متعفن در دهان من

بجا گذاشته) پس از ادای این جمله آقای ام . جی از من پرسید برآستی تصور نمیکنید که این بوی بد دهان من از همینجا سرچشمه گرفته باشد زیرا بلافاصله پس از محاکمه من باین موضوع پی بردم .

این تعبیر موضوعی بسیار درست و بجا بود زیرا ضمناً او احساس گناهی هم در خود میکرد و میدانست که این مشتری بعلت رفتار مستوجب مجازاتش بیش از صد هزار دلار به سازمانش خسارت وارد آورده و آقای ام . جی وجداناً میبایستی به دادستان کل موضوع را گزارش بدهد ولی بعلت خودخواهی بسیار شدیدی که داشت يك گناهکاری را از مجازات قانونی در امان نگاه داشته بود من بوی فهماندم که با ادامه چنین احساسی سلامت خود را در معرض خطر گذاشته و حس (خودکیفرداد) باعث میشود که خانواده اش نیز از این عذاب روحی بی نصیب نماند در صورتیکه او شخصاً در این واقعه مرتکب عملی نشده و بعلاوه وظیفه وجدانی او باید بیشتر متوجه صیانت خانواده اش بکار برود بالاخره این مذاکرات و کشف علل اصله که باعث این عارضه شده بود ذات بیماری را از بین برد .

خود دگرینی و یا ایجاد شخصیت دیگران در خود^۱

همه میدانیم که اطفال پیوسته سعی میکنند کارهای پدر و مادر را تقلید کنند و حتی میخواهند عیناً شبیه آنها بشوند و پای خود را جای پای آنها بگذارند و بالاخص رفتار بزرگمنشی آنها را پیروی کنند و این هم يك امر طبیعی است که برشالوده علاقه شدید متقابل بنا شده ولی ضمناً این خود دگرینی ممکن است نسبت به اولیائی انجام بشود که از آنها نفرت دارند برای اینکه اولیا بیش از حد خود را مقتدر نشان میدهند و همیشه امر میدهند و بکودك دستور میدهند چکاری را باید انجام بدهد یا ندهد و در نتیجه

عدم اطاعت او را تنبيه ميکنند و در اين حال طفل ميخواهد او هم همينطور قوی و مقتدر باشد (پسر مثل پدر و دختر مثل مادر) حتى اگر از او هم نفرت داشته باشد بعلاوه منشاء اين تقليد و خود دگرينى از گفته هاى سرچشمه ميگيرد که در طفوليت بکودک ميگویند (تو بايد تصويرى از پدرت باشى) اين رويه انتقال کردار را از اوليا به اطفال ايجاد شخصيت ديگران در خود و يا بطور خلاصه خود دگرينى مينامند اما اگر اين کسب شخصيت با اهميت خارق العاده و دراماتيک و يا مبالغه آميز انجام شود بصورت ناگواری درمي آيد که برای تشابه به پدر و يا مادر انرژی و کوشش زيادی صرف شده و در نتيجه تغييرات مهمی در خصائل و منش طفل ايجاد ميکند که اغلب وارث بيماريهائی خواهد شد که بهمان نحو که پدر و مادر از آن رنج ميرند عينا اطفال نيز از آن رنج و عذاب بى نصيب نمى مانند .

اگر مادري خيلي چاق و فربه باشد طفلى که شخصيت او را در خود ايجاد کند هميشه از زيادى وزن خود در عذاب خواهد بود و اين يك عاملی است که غالباً در افراد فربه مشاهده ميشود و اغلب بسيار دشوار بنظر ميرسد که بتوان معلوم کرد که اساس آن فربهی از خود دگرينى است و يا موروثی جای ترديد نيست هر انسانی در لحظات مختلف خود را در شخصيت ديگری ميپيوند و زمانیکه طفلى رشد ميکند و بالغ ميشود اين خود دگرينى در او بصورت عشق به تکامل ظاهر ميشود .

روزي دندانپزشکی بملاقات من آمد که برای خارش گوش خود مشاوره کند زیرا متخصصين پوست و پزشکان نتوانسته بودند به کشف عامل جسمی او که باعث چنين بيماری شده بود موفق شوند و بنا بر اين اين شخص ميخواست بداند که آيا يك عارضه روانی در او هست يا خير و من در جريان معاينه از او سؤال کردم آيا کسی از اقوام او چنين بيماری داشته است و او بلافاصله جواب داد (راست است مادر من عينا از خارش همين يك گوش ناراحت بود و با انگشت کوچکش ميخاراند و من هم همينطور عمل ميکنم

و بتدریج که سن او بالا میرفت همین يك گوش او سنگین شد و منهم فکر میکنم حس سامعه من ضعیف شده است) . بعداً این پزشك حکایت کرد که به مادرش علاقه شدیدی داشته و باو خیلی نزدیک بوده است و پس از آنکه برایش جریان احساس خود دگربینی را تشریح کردم و به نحوی که مادرش در او جلوه کرده بود باو فهماندم با چند سئوالی طبق روش ومتد ایده نوموتریس^۱ (قدرت اندیشه زائی) توانستیم صریحاً معلوم کنیم که همین عامل باعث خارش گوش او بوده است .

احساس بخود کیفر داد یاخود آزاری « ماسوشیسم »^۲

جای تردید نیست که هیچ کس نمیتواند بتکامل حقیقی رسیده و یا باصطلاح فرشته ای باشد و این امر هم طبیعی بنظر میرسد که هر کدام از ما با ارتکاب خطاهائی اغلب متأسف و نادم میشویم و پاره ای افکار ما را بسی ناراحت میکند و در همین موقع است که ضمیر ناآگاه ما میتواند از ارتکاب خطا و یا فکر غلط ما نتیجه بگیرد و ما را مستوجب مجازاتی بداند و باز از اینجا معلوم میشود که هر قدر اشخاص بیشتر بتهدیب اخلاقی ارزش قائل شوند و هر چه زیاده تر به احساس گناه متوجه باشند بیشتر بفکر مجازات کردن خود میافتند و چون وجدان پرتوقعی دارند حتی برای خطاهای ناچیز هم خود را گناه گناهکار تصور میکنند و حتی افراد جنایت کار که بیشتر در زشتخوئی و زشت کرداری غوطه ور هستند و اکثراً « پسیکوپات »^۳ (فاقد شعور اخلاقی) هستند و یا از وجدان هیچگونه بهره ای ندارند باز هم دیده شده است که حس گناهان کبیره ای را در خود احساس کرده اند و هیچ تردیدی نیست که عده زیادی از جانیان فقط به صرف اینکه خود را محتاج به توقیف و مجازات میدانند اغلب گرفتار میشوند و روی همین اصل برخلاف هرگونه حزم و

احتیاط افعال و کردارى از آنها سرميزند كه بگرفتارى و زندان آنها پايان ميبابد .

اکثر ماها گاه و بيگاه خود را در آرزوى کيفرداد خود احساس ميکنيم و برخى از افراد عصبى شديد در اين کار بقدرى مبالغه ميکنند كه اغلب به آزار و مجروح كردن خود هم ميرسد دكتر « كارل مينينگر »^۱ روانكاو معروف اين موضوع را در كتاب خود بنام « انسان بر عليه خود »^۲ چنين تجزيه و تحليل كرده است كه اشكال مختلف خود كيفر دادها اگر بحد اعلا رسيد ممكن است بخودكشى و يا به بيماريهاى روانتنائى مرگبارى منتهى گردد .

در بيماريهائيكه منشاء اختلالات عاطفى داشته باشد ماسوشيسم و بخود كيفرداد نقش مهمى را ايفا ميکند كه درمان آن ميسر نخواهد بود مگر آنكه بتوان سرچشمه احساس گناه را كشف كرد و معالجه آن اين است كه ضمير نا آگاه را متقاعد بكنيد كه مجازاتى براى آن گناه لزومى ندارد و چنين است در خيلى از موارد الكليسم كه اشخاص بلا اراده به هلاكت و نابسامانى خود دست ميزند اين احتياج ناگوار تحمل درد ممكن است براى بيمار از يك حادثه و يا يك عمل جراحى سرچشمه گرفته باشد و حتى يك پزشك تازه كار هم همينكه اطلاع پيدا كرد بيمارش تحت عمليات جراحى متواتر قرار گرفته ممكن است فكرش به ماسوشيسم و خود كيفرداد متوجه شود حنانچه اين قبيل آزار روحى بخود غالباً در بيماران روانتنائى « پسيكوسوماتيك »^۳ شديدآ يافت ميشود .

گاهى افرادى نزد دندانپزشك ميروند و تقاضا ميکنند كه فلان دندان را بكشد در صورتيكه چنين دندان را قبلاً كشيده و حتى اگر دندانهاى سالمى هنوز دارد باز هم ميخواهد آنها را بكشد براى اينكه مدعى است ميخواهد از دست آنها خلاص بشود و اين نيست مگر اينكه

بزبان بی‌زبانی می‌خواهد میل و اراده خود را یکجا به ثبوت برساند زیرا در حقیقت آنچه او آرزو دارد این است که بازهم درد بکشد و تاریخچه بیماریش را با عملیات دیگری تکمیل کند.

بانوی پنجاه ساله بسیار زیبائی بیمار من بود که فعلا او را هلن مینامیم (چون هیچوقت من نام و نشانی بیمارانم را برای احتراز از شناسائی آنها ذکر نمی‌کنم) هلن یکی از بدترین نمونه‌های بیماری ماسوشیسم بود که من تا آنوقت دیده بودم زیرا این زن بسیار زیبا با مردی زناشوئی کرده بود که در مقابل او هیچگونه ارزش اجتماعی نداشت ولی خودش ناآگاهانه ایمان داشت که لیاقت شوهر بهتری را ندارد و همیشه خراش و بریده‌گی و ورمهای دموی روی بدن خود داشت و همیشه بعلتی و یا بدلیل دیگری بیمار بود و پیوسته در او گرایشی بوجود می‌آید که بزمین بیفتد مجروح شود و یا وسط دو درب بماند تا بالاخره بخود آزاری برساند هلن برایم حکایت کرد که در زمان طفولیت که تاریخ آنرا بیاد نمی‌آورد مادرش هر روز او را کتک میزد و ظاهراً مبتلا به سادیسم (خوشنودی از رنج‌دیگران) بوده و دخترش ترس و وحشت عجیبی از او داشت بطوریکه کورکورانه باو اطاعت میکرد تا خود را خوش رفتار و خوش سیرت نشان بدهد. در سن شانزده سالگی که هلن کم‌کم بزرگ شد و قوی شد و دیگر کتک زدن او برای مادر مشکل شده بود مادرش بوسایل دیگری متوسل میشد تا او را بیشتر شکنجه دهد و بنابراین رفتار و کردار مادر ایمانی در هلن بوجود آمده بود که برمبنای تجربیات گذشته پایه‌گذاری شده بود و ناآگاهانه تصور میکرد که يك هیولای عجیبی است و منفور که مستوجب چنین ناهنجاریهائی از طرف مادر خود میباشد و همین تصور او را وادار میکرد که به اقسام مختلف خود را مجازات کند و اکنون پس از ترك منزل مادرش نیز برفتار خود ادامه میداد زیرا ضمیر ناخودآگاه این دختر به حساب خود انجام چنین کیفرهائی را برای

او لازم میدید .

تجربیات گذشته

غالب مواردی که تاکنون در این کتاب ذکر شده منشأ و مبدأ آنها براساس تجربیات و اعمال و وقایع گذشته است حوادثی که در زمانهای گذشته اتفاق افتاده منشأ آن هرچه باشد در بیماریهای روانتنائی و سایر اختلالات عاطفی نقش مهمی را بازی میکند و حتی احساس ارتکاب گناه و تلقینات هم سرچشمه خود را از حوادث گذشته میگیرد ، همانطور در مورد افکار و قضاوتهای نابجا که براستی قابل قبول هم نبوده است و بنابراین کشف چنین اسراری در ازمنه مختلف گذشته يك قسمت مهم بنیان معالجات روانی است .

يك شكل ديگر برخورد های گذشته روی پایه « تروماتیزم »^۱ (وحشت غیرعقلانی) بنا شده است ، مثلاً مرگ یکی از افرادی که مورد علاقه شدید بوده ممکن است اثرات ترس و وحشتزائی را در انسان بجا بگذارد و در اکثر اوقات خاطره چنین واقعه شومی که از یاد رفته با وجود این منشأ آن در ضمیر ناآگاه باقی مانده که باید بضمیر آگاه منتقل شود تا بتوان از اثرات آن رهائی یافت بطور مثال لکنت زبان گذشته از دلایل و علل دیگر ممکن است منشأ تروماتیزم داشته باشد مثلاً آقای جان . ب^۲ بیست ساله از زمان سه سالگی لکنت زبان داشت و در حال هیپنوتیکی با سئوالاتی که بوسیله ایده ئوموتریس از او شد چنین نتیجه گرفتیم که ریشه آن از همان اوان کودکی و در نتیجه يك ترس شدیدی بوده در صورتیکه قبل از آن زمان کاملاً درست صحبت میکرد شرح حال او از این قرار بود که جان سگ کوچک همسایه را بسیار دوست میداشت و غالب اوقات خود

را با آن سگ میگذرانید اتفاقاً روزی آتش سوزی مهیبی در منزل همسایه رخ داد که از همه و صدای سوت مأمورین آتش نشانی سایر همسایگان هم به ندای جمعیت بیرون آمدند و بالاخره هیاو و رفت و آمد زیادی تمام آن محل را فرا گرفت مادر جان هم طفل را در آغوش گرفته بود که با تماشای آتش سوزی او را مشغول کند و در همین موقع هر دوی آنها مشاهده کردند که سگ کوچولو روی پنجره ای پرید و بلافاصله شعله های آتش بآن رسیده و حیوان كوچك را غرق در شعله های آتشین کرد و جسم بیجانی جلوی چشم آنها به گوشه ای افتاد در این موقع جان فریادی از وحشت کشیده و زبانش شروع به لکنت کرد . پس از کشف این راز و هیجانی که مولد وحشت و ترس شدید و یا تروماتیزم شده بود با زنده کردن وقایع گذشته در فکر جان بتدریج معالجه شده و طولی نکشید که با نهایت وضوح و طبیعی صحبت میکرد .

خیلی عجیب است که افراد الکن واسطه « مدیوم »^۱ خوبی برای هیپنوتیزم هستند و در حالت بیهوشی هیپنوتیکی خودشان تعجب میکنند که هیچگونه لکنتی ندارند و کاملاً طبیعی صحبت میکنند ولی بمحض اینکه بیدار شدند دوباره لکنت زبان شروع میشود .

در طرق معالجات خود درمانی عوامل هفتگانه که در این فصل ذکر شد باید همیشه مورد عمل قرار گیرد و با استعانت جوابهایی که با انجام روش قدرت اندیشه زائی (ایده ئوموتریس) بدست می آید میتوان فهمید کدام يك از این عوامل نقش مهمی را در زندگی ما داراست و کدام يك اصولاً ارتباطی با موضوع ندارند ولی علی ای حال این هفت کلید درب سعادت و سلامت را بروی شما میگذاید .

خلاصه فصل ششم

در این فصل شما به‌عقاید فروید و پاولوف و بیماریهای هیجانی و سایر مشکلات روانی آشنا شدید فرضیه آنها در هر یک از دو مورد گفته شده بالا قابل اجرا و صحیح است و برای توفیق در خود درمانی باید دستورات باهم تلفیق گردد ضمناً شما آموختید که چگونه اصول تلقینات را در معالجات خود بکار ببرید و پی بردید به این موضوع که از بین بردن نشان عارضه بوسیله تلقین هیچگونه خطری ندارد به کلیدهای هفتگانه توجه کامل داشته باشید تا با استفاده از آنها ازرنج و عذاب روحی خلاصی یابید انگیزه‌های از یاد رفته را در خود تمرکز داده و بوسیله روش ایده‌نوموتریس (قدرت‌اندیشه زائی) معلوم کنید و همینکه دلیل و سبب آن کشف شد خود بخود از بین می‌رود یک عامل و یا چند عامل از بین عوامل هفتگانه و یا همه عوامل ممکن است جمع بشود و علت را بوجود بیاورد و آن عوامل عبارتند از ستیز درونی انگیزش ، قدرت تلقین ، اثر حرف در زندگی جسمانی ، خوددگرینی و یا ایجاد شخصیت دیگران در خود، خود کیفر داد یا مجازات کردن خود و کشف وقایع گذشته در ضمن اجرای روش معالجات خود درمانی بسته به شناخت شخص خودتان است که پیدا کنید چه عاملی باعث ناراحتی شما شده است و در حذف آن کوشا شوید .

فصل هفتم

يك روح بیمار در يك جسم بیمار

اختلالات عاطفی باشکال بسیار متفاوت ممکن است بروز کند و اکثراً باسانی هم نمیتوان معلوم کرد چرا باین شکل ظاهر شده و اغلب ما مردم (شاید همه) از خودگرایشهای منشی و خصلتی و یا عادتاً افکاری نشان میدهم که بسیار ناپسند و نامیمون است حتی هیچکس نمیخواهد قبول کند که عصبانی است در صورتیکه همه ماها بیش و کم نشان عارضه عصبی را از خود بروز میدهم و البته این هم يك امر طبیعی است و بسیار نادر امکان دارد کسی پیدا شود که آنقدر مقیاس احساسات او تعادل داشته باشد که از هرگونه عارضه عصبی و یا روانتنائی در امان بماند چون حتی يك زکام ساده هم ممکن است علت هیجانی داشته باشد چنانچه خیلی از دردهائیکه بما رنج میدهند بوسیله ضمیر ناخودآگاه بما تحمیل میشود و کافی است که با يك حرف و تلقین آنرا تحت نفوذ درآوریم بیماریهای شدید روحی « پسیکوز »^۱ بیماری روانی است ولی بیماریهای عصبی « نوروز »^۲ هم ممکن است بصورت حاد ظاهر شود و بیمار را برای ادامه زندگی طبیعی دچار اشکال کند . در این کتاب ما از تشریح اقسام حاد چنین بیماریهایی که منجر به معالجات روانی باشد

صرف نظر میکنیم و بآنچه با خود درمانی ارتباط دارد میپردازیم .

مواردی که با خود درمانی مغایرت دارد

خود درمانی بطوری که گفتیم هیچگونه خطری ندارد و نتایج بسیار نیکوئی ببار میآورد اما ضمناً در مواردی چند باید از اقدام بدان خودداری کرد زیرا مثلاً يك بیمار روحی باید قطعاً در اختیار يك روانكاو باشد و استثنائی هم ندارد و لزوم چنین کاری هم واضح است زیرا احتیاج طبیعی و شدت بیماری ما را بدان ملزم میکند و از طرفی بیمار هم شاید بوضعیت خود آگاه نباشد و در اینصورت البته تمایل به معالجه خود را هم نخواهد داشت .

در این باره باید گفت که خیلی از مردم گاهی خیال میکنند که بحالت جنون نزدیک شده‌اند برای اینکه در موقعیتی هستند که تحریکات هیجانی شدیدی آنها را تهدید میکند ولی در حقیقت چنین نیست و از این خطر بسیار دور هستند اما اگر شخصی خود را در يك موقعیت خطیری دید هیچوقت نباید خود را شخصاً مداوا کند . بطور مثال يك شخص مبتلا به بیماری عصبی (نوروز) که شدت آن مانع از ادامه يك زندگی عادی است روش خود درمانی قطعاً در بهبود او اثری نخواهد داشت و حتی تعیین درجه شدت و ضعف بیماری هم خود امر بسیار مهمی است . يك بحران عصبی « دپرسیون نوروز » که یکی از شقوق نوروز است باید قطعاً بوسیله پزشك معالجه شود و اگر شما از يك نگرانی و اضطراب شدیدی در عذاب هستید و یا در شکست روحی بفکر خودکشی افتاده‌اید باید بلافاصله بوسیله متخصصین روانی تحت درمان قرار بگیرید و چنین است در اشکال مختلف محرومیت‌های جنسی و تمایلات روابط جنسی با همجنس باید قطعاً به روانكاوان مراجعه نمود .

برای شناسائی بیماری عصبی (نوروز) باید به يك سلسله نشان عارضه‌ای

که تجلی کرده توجه شایان مبذول داشت مثل حالت اضطراب و وحشت (که این نشان عارضه بیشتر متداول است) هراس « فوبی »^۱ خیره سری ، احساس اجبار در وجود ، تبوتاب در قیود ، هیستری و اختلالات شدید منشها . غالباً خیلی مشکل بنظر میرسد که بتوان بین بیماری نوروز کامل و يك حس گرایش به بیماری نوروز سرحدی قائل شد مثلاً احساس هراس و دلهره در حالت خفیف غالباً بصورت نشانه تبدیل « سمپتوم دوکنورسیون »^۲ ظاهر میشود و در این حالت يك تصویر هیستریکی شباهت دارد که این همان شدت بیماری است و انسان براستی نمیداند آنرا نوروز بخواند یا خیر زیرا گاهی در بیماری نوروز حتی حالات الکلیسم و یا اعتیاد به مواد مخدر و اختلالات روابط جنسی را نیز میتوان مجسم کرد .

روش خود درمانی هم بسیار آسان است و هم کاملاً مؤثر اما وقتی باید بآن متوسل شویم که بخواهیم منشهای شخصی و عادات بافکار نابجا را که مولد و مسبب بیماریهای عاطفی ما میشود تغییر بدهیم . بنابراین اصلاح چنین نقایص ما را بسی تسکین خواهد داد و قطعاً معالجه میشویم و بطوریکه تذکر دادیم روش خود درمانی هیچگونه خطر احتمالی را هم در بر ندارد مشروط براینکه در موارد حادثه در بالا ذکر شد بآن متوسل نشویم ولی البته دستوراتی از لحاظ تکنیک برای پیش گیری آنها وجود دارد که در فصول آینده برای شما خواهیم گفت .

اضطراب و خستگی شدید

در تمام اقسام اختلالات عاطفی يك قسم دلهره و يك شکل زبونی در مقابل افکار مختلف وجود دارد که جزء لایتجزای این اختلالات است و از همین جا است که بطور کلی میتوان به انواع احساس اضطراب و نگرانی کم و بیش

پی برد و این دلهره را میتوان بصورت يك ترس بی اساس و یا دلواپسی نابهنگام تشریح کرد . نشان عارضه دیگری که آن هم تقریباً عمومیت دارد آثار خستگی است و اکثر افرادی که از اختلالات عاطفی شکایت دارند خود را خسته و فاقد انرژی میبینند و حتی اگر باز اندازه کافی هم بخوابند باز با خستگی بیدار میشوند و در اینصورت باید دو قسم خستگی را از یکدیگر متمایز ساخت .

اول خستگی جسمانی که معمولاً دنباله عملیات و تمرینات جسمانی است و دیگری خستگی روحی و عاطفی . متأسفانه تاکنون نتوانسته اند علت خستگی روحی را معلوم کنند ولی تصور می رود میتوان بطور کلی آنرا در نتیجه فعالیت زیاد مغزی و همچنین عدم قدرت حل مشکلات شخصی دانست .

منفی بافی « نگاتیویسم »^۱

روش فکری منفی بنظر می آید که به اختلالات عاطفی و عصبی شباهت زیاد داشته باشد و بطور مثال در تمام موارد زندگی بجای تصمیم ثابت (من میتوانم) میگوید (من نمیتوانم) که مفهوم آن این است که (من نمیخواهم) و در اینجا انعکاس يك احساس ناامیدی و گریز در میان است زیرا در انتظار ناملایم و زبونی نشستن و یا بخود تلقین منفی کردن نابسامانی غیر قابل احترازی را پیش می آورد و ضمیر ناخود آگاه که این تلقینات را تحمل میکند چاره ای ندارد مگر اینکه برای شخص اثرات زیان بخشی را فراهم کند .

احساس خود کم بینی

احساس خود کم بینی و عدم اعتماد بنفس بقدری معمول و متداول دنیای امروزه است که کمتر کسی است از آن بهره ای نداشته باشد مثلاً خیلی

اشخاص متکبر و از خود راضی و متهور را میبینیم که احساسات خودکم‌بینی خود را فی‌الحقیقه با رفتار خود میپوشانند و میتوان آنها را با افراد پرخاش‌جو و ستیزه‌گر مقایسه کرد که برای کتمان ترس و جبن خود دنبال شرارت میگردند و از طرفی دیگر چه‌بسا افراد ثروتمند که از احساس خودکم‌بینی شدیدی رنج میبرند و زندگی خود را فدای جمع‌آوری پول میکنند و بمحض اینکه صاحب يك میلیون دلار شدند و خود را در امنیت مالی مشاهده کردند مجبور میشوند که دنبال میلیون دلار دوم و سوم و چهارم بروند و چقدر افراد مال‌دوست و میلیاردر که عموماً از يك احساس عدم امنیت مالی در عذاب هستند و همین احساسات آنها را به جمع‌آوری ثروت بیشتری ترغیب میکند .

خیلی از افرادی که اختلالات عاطفی را در خود احساس میکنند کمتر میتوانند تمرکز فکری داشته باشند و اگر کاری انجام میدهند و یا کتابی میخوانند همیشه فکر آنها از موضوعی به موضوع دیگر پرواز میکند و نمیتوانند در خود تمرکز بدهند و بهمین دلیل در بین این افراد آموختن علم بسیار مشکل است و بهمان‌قدر نتیجه کار بسیار ضعیف .

عدم قابلیت و یا بی‌میلی به قبول مسئولیت يك نشان معمول به این احساس عدم امنیت است و چنین افرادی چون میترسند اگر تصمیمی بگیرند مبتذل باشد از اتخاذ هرگونه تصمیمی سرباز میزنند و بهمین دلیل میترسند تعهداتی را بدوش بکشند به فکر اینکه اگر کاری را انجام ندهند از خطر عدم موفقیت ترسی نخواهند داشت و در عین حال فراموش میکنند که اگر کاری انجام ندهند چیزی هم بدست نخواهند آورد و جمله (سعی میکنم) اولین مرحله عدم توفیق است و همینکه شما بخود بگوئید من کوشش خواهم کرد بلادرنگ يك مانع احتمالی را در جلوی خود ایجاد کرده‌اید .

ناپختگی و نارسائی

یکی دیگر از تجلیات متداول خیلی از درگیرهای عصبی و اعتیاد به افکار نابجا، ناپختگی و نارسائی شخص است. يك انسان کم تجربه که هنوز به تدامل فکری نرسیده نمیتواند به حقایق نزدیک شود و در نتیجه مثل يك شخص بالغ نمیتواند راه حلی برای مشکلات خود پیدا کند، و با این قیاس بنابراین نمیتواند خود را از این عدم بلوغ فکری مستثنا بداند و از اینجا سئوالی پیش میآید که باید دید این نقصان آیا در نتیجه يك مورد طبیعی است و یا غیرطبیعی شخصی که از بی نظمی اختلالات هیجانی رنج میبرد و یا بیماریهای روانتنائی او را غالباً ناراحت میکند با گذشت زمان بدون شك در او يك خودخواهی و خودپسندی مطلق ایجاد میشود که پیوسته از سلامتی خود نگران است و کم کم گرایش زیادی به مالیخولیائی پیدا میکند و تمام افکارش منحصرأ بخود و در خود گرائی متوجه میشود.

البته تا حدودی این امر طبیعی است که هر انسانی خود را کم و بیش مهم و بزرگ حس میکند اما در مورد بیماریهای عاطفی بیمار کسی نیست جز (خود) که با قلم درشت آنرا مینویسد و مفهوم آن این است که او جز خود کسی دیگر را نمیبیند و اگر برای او فکری پیش بیاید که به کسی کمک کند و خود را با سخاوت جلوه دهد باز براساس عادتی است که تمام افکارش پیرامون خودش میگردد و هرچه میکند برای بزرگداشت و تسلی خاطر خود او است. در پایان فصل نهم ترازنامه ای خواهید دید از چگونگی خصائل و منشهای فعال یا غیرفعال (عالماً و عامداً یا کورکورانه) و بدیهی است يك قسمت مهم روش خود درمانی عبارت خواهد بود از تبدیل احساسات کورکورانه به عالماً عامداً و زمانیکه شما هر دو این عوامل را مقایسه کردید و مشاهده کردید که قوای محرکه خوب شما بر قوای محرکه بد فزونی دارد منظره بسیار

امیدواری از خود خواهید دید که با استعانت آن میتوانید بخودتان کمک شایانی بکنید تا بر احساسات خود کم‌بینی غلبه کنید.

بیماریهای روانتنانی^۱

در چنین بیماریهایی ارزش معالجات خوددرمانی بسته است به‌درجه بیماری و شخصیت بیمار و هرچند پاره‌ای داروها ممکن است در بهبود بیمار کمک کند اما بطور کلی بموازات روش خود درمانی لزوم يك مداوای پزشکی تکمیلی را توصیه میکنیم و اگر تحت درمان يك روانشناس و یا روانکاو قرار گرفته‌اید بشما تاکید میکنیم که از مداوای شخصی خود قویاً خودداری کنید مگر اینکه پزشک معالج دستور دیگری بشما بدهد. اصولاً حالا به‌بینیم بیماری روانتنانی چیست؟ «دکتر ا. ج. وینتر»^۲ در کتاب خود بنام «سرچشمه بیماری و اضطراب»^۳ تشریح مناسبی برای این بیماری میدهد و میگوید بیماریهای روانتنانی را با مشخصات ذیل میتوان شناخت.

- ۱ - بیماری که با اختلالات کار کرد درونی ارتباط داشته باشد نه با جسمانی و ارگانیک حتی اگر تغییرات در ظواهر جسمانی هم‌پیش آمده باشد.
- ۲ - بیماری بوسیله يك محرك نابجا و ناکافی تحریک شده باشد.
- ۳ - واکنش آن با اصل محرك رابطه‌ای نداشته باشد.
- ۴ - از منشاء حوادث گذشته سرچشمه گرفته باشد که غالباً هم بسیار دردناک بوده.

- ۵ - بی‌نظمی براساس تداعی معانی و اختلاط افکار مبتنی باشد..... بعضی از عوامل محرکه تقریباً چنین واکنشهای مشابهی را همیشه دارد.
- ۶ - آگاهی به‌وجود جسمانی در زمان حاضر بنظر اشتباه می‌آید و واکنش آن این است که از موقعیت فعلی نفرت دارد و تجربیات گذشته را تصور

میکند بسیار بد ارزشیابی کرده و با وجود این به زمان حال ترجیح میدهد چنین بیماریهای معمولاً از موقعیت و یا تصور بروز اشکالاتی ناشی میشود که هیچگونه ارتباطی با امراض عفونی مختلف ندارند. اکثر ما میدانیم که يك بیماری ممکن است ریشه روانی داشته باشد ولی تصور میکنیم که این واقعه فقط برای دیگران رخ میدهد و اگر پزشك در وجود ما نشانه يك بیماری روانتنائی را پیدا کند برخلاف ادعای او نمیخواهیم که آنرا بخود بقبولانیم مگر اینکه پزشك دیگری تشخیص او را تأیید کند. متأسفانه برخی از پزشك یاران که اطلاعی از بیماریهای پسیکوسوماتیک (یعنی دانستنیهای از ارتباط بدن و روح) ندارند نمیتوانند در بهبود آن قدمی بردارند و بیمار را با گفتن چنین جملاتی (شما اینها را فکر میکنید) سرگردان و دست خالی روانه میکنند در صورتیکه این همان هیجانات درونی است که مسبب چنین بیماریهایی شده و تصویری هم نیست زیرا بهمان میزان که ما از يك درد جسمانی نالان میشویم بهمان قدر يك درد روحی بما صدمه میزند.

غالباً بیمارانی چند که به چنین بیماری مبتلا شده و نزد من میآیند به من گفتند (نمی دانم چرا دکتر اسمیت مثلاً مرا نزد شما فرستاده در صورتیکه شما روانشناس هستید و درد من (سر درد یا آسم و یا چیز دیگر) جز يك درد جسمی بیش نیست). آنوقت است که من برای او باید شرح بدهم که احساسات ما و ضمیر ناآگاه ما ممکن است به ما لطماتی بزند و اگر در همان موقع بوسیله پاندول از آن بیمار سؤال شود (آیا سر درد شما علت هیجانی و یا روانی ندارد) چنانچه تشخیص پزشك معالج (حاکی از اینکه يك شکنجه روانتنائی است) درست باشد پاندول قطعاً جواب مثبت میدهد و در نتیجه بیمار هم متقاعد میشود زیرا من نبودم که باو گفتم (بله) بلکه او خودش بوسیله گواهی ضمیر ناخودآگاهش تصدیق کرده و بنابراین از همین لحظه که او این فرضیه را قبول کرد در مسیر بهبودی قرار خواهد گرفت.

از آنجائیکه خوانندگان این کتاب نمی توانند با سامی بیماریهایی که

پزشکان در مجموعه بیماری‌های پسیکوسوماتیک نام می‌برند آشنائی داشته باشند ما اینجا يك صورتی از بیماری‌های عمومی شناخته شده برای شما ذکر میکنیم زیرا برای گفتن اسامی تمام بیماریها بکتابهای زیادی نیازمند خواهیم بود در پاره‌ای موارد مثل آلرژی و آرترید و غیره اطلاعات ما بقدری ناچیز است که نمی‌توانیم از آن يك تصویر روشنی برای شما مجسم کنیم و هرچند ممکن است که این بیماریها علل جسمانی داشته باشند ولی عادتاً از منابع روانی سرچشمه میگیرند .

بیماریهای زیرمشمول طبقه بندی بیماریهای پسیکوسوماتیک (روانتنائی)

هستند .

در سیستم تنفسی

آلرژی ، سینوزیت ، سرماخوردگی آلرژی^۱ ، برونشیت ، زکام ، آسم ، آمیفزم^۲ (تنفخ) سل ریوی .

در بیماریهای پوستی

اگزما ، کهیر و خارش^۳ و سایر بیماریهای پوستی ناشی از آلرژی .

در جهاز هاضمه

چاقی و فربهی ، یبوست ، ورم روده^۴ ، اسهال یا دیاره ، زخم معده ، کم اشتنائی ، بواسیر ، بیماریهای کیسه صفرا .

در سیستم عروقی

فشار خون ، تصلب شراعی ، بیماریهای کرونر^۵ ، طپش قلب^۶ ، بیماری ری نود^۷ ، بیماری بورگر^۸ .

در مجاری بول

سلسله بول ، ادرار بی اراده ، شائبند و غیره .

۴- Còlite

۳- Urticaire

۲- Emphyseme

۱- Rhume de Foins

۷- Maladie de Reynaud

۶- Tachycardie

۵- Artere Coronaire

۸- Maladie De Burger

در سیستم اعصاب و آندوکراین

درد عصب تریژمینال ، صداع ، اعتیاد به مخدر ، الکلیسم ، اقسام صرع ،
احتمالا بیماری پارکینسون^۱ گواتر یا غم باد ، دیابت ، خستگی عضلانی^۲، کاهش
قند خون^۳ تصلب متوالی^۴ .

در اعضاء تناسلی

در مرد : عدم توانائی جنسی ، تلذذ و ترشح زودرس ، عقیم بودن .
در زن : دردهای عادت ماهانه بالاخص آمیخته با چنگ شدن عضلات^۵
عقیم بودن ، سقط جنین متوالی ، سردمزاجی ، احتمالا ترشحات سفید رحم ،
قاعدگی دردناک^۶ ، واژینیت^۷ .

فشارهای عصبی و یا گرفتگیهای مغزی که شدت پیدا کند قدرت
مقاومت بدن را کم می کند و در نتیجه گیرندگی بدن برای بیماریهای عفونی
آماده میشود و بنابراین میتوان ادعا کرد که تمام بیماریها يك انگیزه عاطفی
دارند .

خلاصه فصل هفتم

ما در اینجا به بیماریهای عاطفی خیلی شدید و مزمن و همچنین بیماری « نوروز » و انواع جنون‌های ناشی از عوامل مختلف کاری نداریم زیرا در این موارد مدت خود درمانی خیلی بندرت ممکن است مؤثر باشد و بنابراین بیمار باید قطعاً به يك روانشناس و یا روانكاو مراجعه کند و نکته مهمی که شایان توجه است این است که اگر شخصی در خود يك حالت تحريك هیجانی احساس کرد باید فوراً خود را تحت درمان روانی قرار دهد و اگر از خود پرسد (مگر من دیوانه شده‌ام) خود این ترس احساس عاطفی را تشدید میکند در صورتیکه شاید اصولاً اساسی هم نداشته باشد ولی در هر صورت غالباً پیش می‌آید که بیماران روحی به حالات خود آگاهی کامل دارند و اگر براستی در خود احساس نگرانی کردند همان بهتر که فوراً بروانكاو مراجعه کنند . دلهره ، خستگی ، منفی‌بافی ، حس خود کم‌بینی، نگرانی، عدم قابلیت برای اخذ تصمیم، ناپختگی، خودستایی و خود گرایی، تماماً تجلیات متداوله‌ای هستند که بموازات اختلالات هیجانی پیش میرود .

در اینجا ما از نشان بیماری عصبی صحبت کردیم ولی از نوروز حاد حرفی نزدیم زیرا در صورت اخیر چنانچه زودتر بمداوا نپردازند آینده ناگواری به‌مراه می‌آورد در هر صورت اقسام دیگر واکنش‌های نوروتیک البته وجود دارند که بعداً راجع به آنها صحبت خواهیم کرد و در اینجا ما فقط بیماری (پسیکو سوماتیک عادی یا روانتنائی) را توضیح دادیم که البته شناسائی آن بیفایده نیست زیرا اگر روزی شخصی در خود یکی از تظاهرات بیماری را احساس کرد بالزوم مداوای پزشکی باید بداند که معالجات روانی نیز اهمیت حیاتی خواهد داشت .

فصل هشتم

ارزش فکر مثبت و محسنات رلاکس و وانهادگی سالم

خیلی بندرت ممکن است افرادی یافت شوند که قدرت دیدشان و یا سلوک و کردارشان نیازی به اصلاح نداشته باشد و از طرفی دیگر چه بسا افرادی که میخواهند از این موقعیت استفاده کنند و اعتیادات فعلی (هرچه باشد) که ناشی از پاره‌ای هیجانات و یا بازتابهای شرطی و یا تجربیات اوان طفولیت و یادبودهای گذشته باشد تغییر مسیر و شکل بدهند. بدیهی است بعضی از مواردی که در این فصل از آن صحبت میکنیم ممکن است به شخص شما ارتباطی نداشته باشد ولی احتمال دارد که برخی دیگر از موضوعهای مندرج در این کتاب مورد استفاده شما واقع بشود و روشهایی را که در اینجا شرح میدهم در صورت بکار بردن آنها تغییراتی عمده در برد دید شما ایجاد کرده و زندگی شما را شکوفان کند و بعلاوه گذشته از سعادت و سلامت موقعیت بهتری را برای آینده شما تأمین کند.

آیا همیشه منفی فکر می‌کنید

معمولا يك شخص متعادل و ثابت قدم جز پیرامون افکار مثبت که

نسوداری از شخصیت او باشد خود را در افکار منفی واژگون نمی‌کند و با اینکه میداند پاره‌ای از قابلیت‌ها را فاقد است کوشش وجدیت خود را به‌دفعه‌ای معطوف میکند که استعداد آنها را دارد و اگر بعضی از لیاقت‌های او بموقع بکار نرفت از جا در نمی‌رود و خوش‌بینی را حفظ میکند، چون هدف را نشانه میگیرد اطمینان به توفیق آن را هم دارد و قطعاً موفق میشود زیرا با تصورات و افکار مثبت ضمیر ناآگاه او را هدایت میکند و طوری با او همگام میشود تا راهی بسوی موفقیت پیدا کند و بنابراین چنین شخصی حتماً سالم است، از هر حیث سعادت‌مند است. از زندگی لذت میبرد اگر روزگار همه چیز را مطابق میل او نساخت زیربار مشکلات خرد نمی‌شود و خیلی بندرت ممکن است که نشان عارضه عصبی در او ظاهر گردد.

اینک باید اذعان داشت که افکار منفی برعکس منجر به عدم رضایت، اضطراب، غم و غصه، حرمان، محرومیت، کینه‌توزی و پرخاشگری میشود و تمام این واکنش‌های هیجانی از همان احساسات و همان مبارزات درونی است که شخص منفی فکر میکند و در نتیجه تمام عوامل را جمع میکند تا از بیماری‌های عاطفی زجر بکشد..... منفی‌باف دوست ندارد حقیقت را آنچه هست ببیند و مترسد هدفی را نشانه‌گیری کند که مبادا مأیوس شود و بهمین دلیل است که خیلی بندرت از موفقیت برخوردار میشود و احساس خودکم‌بینی او پای او را در زنجیری محکم نگاه داشته و در نتیجه ضمیر ناآگاه و یا شعور خفته او هم با او در این وقفه کمک میکند و بالاخره تمام اقداماتش به شکست منجر میگردد.

صدها کتاب برای محسنات افکار مثبت نوشته شده که هرچند در روش و طرز عمل اختلاف دارند ولی تماماً یک هدف را در نظر گرفته‌اند و ما به افرادی که ایمان به چنین اصل مسلمی را دارند خواندن این کتابها را توصیه میکنیم (پاور آف پازیتیوئینکنگ)^۱ از استاد روانشناس «پیل»^۲ که در این کتاب هدف

اصلی را خواندن دعا و يك ايمان راسخ به خداوند یگانه ذکر کرده است هرچند سایر کتابها هم از دسترسی به این مبدا و الا کوتاهی نداشته اند .
 يك متد ماوراء طبیعت که اساس آن به فلسفه شرق نزدیک میشود بوسیله « یو.اس آندرسن »^۱ تألیف شده بنام (راز رازها)^۲ که عمل کردن به دستورات او قطعاً اثرات بسیار ارزنده ای دارد یکی دیگر از انتشارات با ارج و پرمعنی توسط مرحوم « کلود بریستول »^۳ در اینباره ظاهر شده بنام « معجزه ايمان »^۴ که در آن مؤلف توضیح داده است که چگونه شعور خفته و یا ضمیر ناآگاه خود را تحت نفوذ درآوریم تا ما را در مسیر توفیق به آمال خود همراهی کند که این دستورات بطور شکفت انگیزی در نیل به آرزوها و آرمانهای ما تأثیر دارد .

بنابراین چون در این موضوع کتابهای بیشماری نوشته شده و طرز عمل را به طرق مختلف نشان داده اند ما بطور اختصار در اینموضوع مطالعه میکنیم و خواندن کتابهای مربوط به افکار مثبت و اجرای دستورات آنرا به خود علاقمندان واگذار میکنیم .

البته بنظر مشکل میآید ولی غیرممکن هم نیست که بتوان اعتیاد به فکر منفی را از سربدر کرد و از طرفی دیگر هیچکس نمیتواند در تمام اوقات و دقایق فکر مثبت بکند ولی میتوان این عادت را در خود خلق کرد و البته انتظار هم نباید داشته باشیم که با تمرینات متوالی یکباره بطور سحرآمیزی به محل تمام مشکلات موفق شویم و بدیهی است گذشته از اراده محکم و يك حوصله فراوان در تمام مراحل بوسیله تمرینات باید خود را با اصول و مقررات انطباق دهیم و هرچند ممکن است قبل از اخذ نتیجه اوقات زیادی صرف شود ولی هیچ وقت ناامید نشوید زیرا در غیر اینصورت جز ایجاد وقفه و شکست کاری از پیش نبرده اید .

اعتیاد به افکار مثبت کمک شایانی است که شما برای اصلاح خود و رفع معایب و نقائص مغزی میکنید تا آلام خود را تسکین دهید و در مسیر خوشبختی و موفقیت گام بردارید اما راجع به ذات بیماری تمام پزشکان برای وضع روحی مریض اهمیت حیاتی قائل هستند و يك بیمار بدبین که به بهبود خود ایمان نداشته باشد قطعاً اراده و تمایل زنده ماندن را هم ندارد و زود میمیرد و بالعکس يك بیمار قوی که دارای اراده محکم برای زنده ماندن داشته و به بهبود خود امید و ایمان راسخ داشته باشد بطور یقین سلامت را باز خواهد یافت .

چگونه ما دستخوش ترس و وحشت میشویم

بدبینی يك « بازتاب شرطی »^۱ است و هیجانات ما که مبتنی بر ترس و یا دنباله شرایط و حوادثی باشد که در گذشته پیش آمده و یا ناشی از افکار منفی باشد ترس و وحشت در وجود ما نقش مهمی را بازی میکند و متعاقب آن به اشکال مختلف دلهره ، نگرانی ، حرمان ، کینه توزی ، دشمنی ، احساس گناه با هیجانات عصبی همراه خواهد بود .

ترس بخودی خود ناشناخته نیست و ما میدانیم که از يك عمل یا موقعیتی وحشت میکنیم و علت آنرا هم شاید میدانیم اما بعقل ذاتی آن که « فویی »^۲ هراس باشد هنوز پی نبرده ایم (فویی ترسی است که بصورت بیماری ظاهر میشود) ترس از مرگ وحشتی است که در نژاد انسان عموماً وجود دارد و حتی افراد خیلی مؤمن به آخرت و مقدس که بزندگی ابدی ایمان دارند غالباً در مقابل مرگ وحشت عجیبی دارند این ترس شاید از تبلیغاتی مذهبی سرچشمه گرفته باشد که در پاره ای از ادیان از آتش سوزان جهنم برکنار دارد و در مقابل انتقال مؤمنین را به بهشت وعده میدهند

در هر صورت ترس از مرگ ممکن است يك خاطره از یاد رفته‌ای را در مغز متفکر ما زنده کند که بیاد مرگ کسی بیافتیم که مورد محبت و علاقه شدید ما بوده و یا مرگ دردناکی بوده که خاطره آن وحشت‌آور است و یا در اکثر موارد موضوع ترس از مرگ از خود شخص مرده نیست بلکه از تشریفات و تشییع جنازه و شیون و ناله‌های دل‌خراش صاحبان عزا سرچشمه میگیرد ترس از بیماری هم خود يك اثر مشروط به‌واقعۀ دیگری است که با تمام اقسام ترسهای دیگر مشابهتی کامل دارد و بتدریج که ما بزرگ‌میشویم و رشد میکنیم اکثراً اثرات بیماریهای زمان طفولیت را در خود تمرکز میدهیم و یا اگر این کار را نکردیم اقلاً در وجود دیگران میبینیم و به‌یاد آنها ناراحت میشویم البته هیچکس دوست ندارد و نمی‌خواهد بیمار بشود و ترس از بیماری که بر ما مستولی شده ممکن است یا مربوط به‌خودمان باشد و یا بکسانی که آنها را عزیز میداریم . ترس دیگری که خیلی متداول و طبیعی است ترس از بی‌پولی است بدون شك اداره معاش زندگی کار آسانی نیست و بسیار دشوار بنظر میرسد که بتوان يك امنیت مالی حقیقی را برای مدت مدیدی در زندگی خود تأمین کرد و البته فقدان آن مسبب ترس ، وحشت و يك قسم اضطراب دائمی میشود گاهی عدم امنیت مالی فقط در نتیجه قلت پول نیست و ممکن است از روابط ما با دیگران سرچشمه گرفته باشد مثلاً ترس از اینکه شاید ما را دیگر دوست نداشته باشند و یا مبادا طرد کنند که این غریزه یکی از احتیاجات مبرم و ذاتی ما است که می‌خواهیم همه ما را دوست داشته باشند و اگر در زمان رشد این طرد شدن به‌حقیقت درآید دیگر ترس شدت یافته و بصورت نشان عارضه عصبی ظاهر میشود و يك شخص بدین هر دقیقه در چشم انتظار این موقعیت مینشیند و در نتیجه ترس بقدری در او شدت پیدا میکند که دیگر قابلیت دوست داشتن دیگران هم از او سلب شده ، عشق را منفور دانسته و تصور میکند که باید از معرکه اجتماع خارج شود .

دلهره و اضطراب يك قسم تناسخ وحشت است یعنی ریشه آن غالباً

از احساسات بی‌اساسی ریشه گرفته که گمان وقوع حادثه شومی را در انسان تولید میکند و شخصی که باین دلهره دچار شد غالباً قادر به تجزیه و تحلیل علت اضطراب خود نیست و هراسی که در پشت پرده این احساسات نهفته است از اراده و قدرت تخیل شخص میکاهد و بنابراین توفیق در کشف آن دچار اشکال خواهد شد.

اضطراب حالتی است حقیقتاً بسیار ناگوار و يك‌قسم بسیار چشم‌گیر اختلالات عصبی است که بصورت دلهره ظاهر میشود و گاهی آنقدر شدت میکند که بشکل دهشت «پانیک»^۱ درمی‌آید و اگر انگیزه چنین اضطرابی را بتوان کشف کرده و از خود دور کرد بصورت يك دلهره ته‌نشین شده در وجود انسان باقی میماند و پیوسته حادثه قریب‌الوقوعی را نابهنگام ندا میدهد مثل شمشیری که بالای سر انسان گرفته باشند و هر لحظه بیم‌فرود آمدن آن را به‌قلب باید انتظار کشید و در نتیجه هر پیش‌آمد شوم و هر عدم موفقیت آن وحشت را تقویت کرده و انسان یقین میکند که مشقات و ناملایمات بیشتری در دنبال دارد بنابراین انتظار چنین بدبختی‌هایی را میتوان يك بازتاب شرطی تصور کرد. از طرفی دیگر اشخاص ثابت‌قدم با چنین اضطراب و نگرانی ابداً آشنائی ندارند و هیچ حادثه‌ای را بدل نمیگیرند و در برابر هر پیش‌آمدی هر قدر هم ناملایم باشد شانه‌ها را بالا انداخته و با بی‌اعتنائی از آن دور میشوند بالعکس در چنین موارد شخصی که قادر نباشد خود را از گرفتاری به‌چنین اضطرابی خلاص کند کم‌کم ایقانی در او تولید میشود که فاقد آنچنان قدرتی است که بتواند عواملی که او را به احساسات ناامیدی میکشاند از خود دور کند و چون بتدریج ضعیف میشود ترس و وحشت در او قوت پیدا میکند فشار عصبی مزمن میشود و برای اینکه وحشت را از خود دور کند ناگزیر از مقدرات خود گریزان میشود ولی تا زمانیکه به‌از بین بردن آن عوامل موفق نشود وحشت در او باقی میماند.

دشمنی و غضب

خصومت و غضب احساساتی هستند متشابه که اگر از حد خود خارج نشود و طول زمان هم در آن تأثیر نداشته باشد کاملاً طبیعی و انسانی است و چنانچه کسی گاه و بیگاه خشم ناکند و یا احساس خصومتی نسبت به شخص و یا مقدرات خود نداشته باشد انسان واقعی نخواهد بود اما مشروط براینکه بتواند در هر موقع خود را کنترل کند و به احساسات خود مسلط باشد بطور مثال اگر غضبناک شد فوراً شروع به کتک کاری نکند زیرا باید این خطر را پیش بینی بکند که با این عمل یا مزاحمت شدیدی برای خود فراهم خواهد کرد و یا طرف مقابل ممکن است از او قوی تر باشد خیلی از افراد این احساسات را بسیار مذموم تصور میکنند و چنانچه در خود خشم و پرخاشی احساس کردند در نتیجه احساس گناه میکنند و احتیاجی به کیفر دادخود بلا اراده در آنها قوت میگیرد بنابراین بعضی روز چنین احساسی تصور آنکه زیان آور است آنرا در وجود خود خفه میکنند و يك علت دیگر خودداری از بروز خشم ممکن است وحشت و ترس از عاقبت عمل خود باشد که در صورت از دست دادن کنترل به پایان ناگواری برسد .

این اختلاف و درهم آمیختگی دو احساس گناه و خودداری از عمل در پاره ای از موارد نتایج زیان آوری در بر دارد مثل صداع و اقسام دیگر عوارض دردناک که اگر برخوردید به اینکه خصومت و خشم هردو واکنشی از هیجانات طبیعی و هم چنین محرك درونی بوجود آمده دیگر احتیاجی بخودداری و دور کردن از خود ندارید زیرا برای تسکین چنین هیجاناتی نمیتوان آنرا در بطری گذاشت و سرش را بست ب فکر اینکه هیجان را از خود دور کرده اید و از طرفی چون کتمان آن هم ضمیر نا آگاه شما را متالم کرده است بنابراین بهترین وسیله آن است که برای آن راه خروجی شایسته و قابل قبول پیدا کنید .

بدبختانه اغلب پیش می‌آید که احساس خصومتی نسبت به شخص مشخصی صورت می‌گیرد در صورتیکه منشاء آن از اشخاص دیگری بوده که در پیرامون موقعیت و زمان بوده‌اند و ابدأ دخالتی به شخص بخصوص نداشته بنابراین این ناراحتی عصبی چنانچه بصورتی شدید ظاهر شد در نتیجه افراد خانواده و اطفال باید مصیبت آنرا بدوش بکشند پس بهتر است اگر خشم و غضب شما را فراگرفت کوشش کنید تا ریشه آنرا پیدا کنید و دیگر لزومی ندارد که پا را فراتر گذاشته کتک کاری دشنام و طعن و لعن و دشمنی را بعداعلا برسانید بلکه کافی است موقعیت زمان و مکان را در نظر گرفته و با شخصی که مسبب چنین دشمنی شده است با نهایت آرامش تماس بگیرید و سپس خواهید دید که تجلیات چنین هیجاناتی خودبخود منتفی میشود .

یکی دیگر از وسایل غلبه بر چنین احساساتی اشتغال به عملیات ورزشی است که متعاقب هیجانات روحی چنانچه شخص به بازی گلف و یا تنیس و امثال آن خود را مشغول بکند ناآگاهانه از بسیاری از احساسات دشمنی که در وجود او لانه گرفته است بیخبر میشود حالا بسته به علاقه شخص است در کارهای جسمانی مثل چوب‌بری یا باغبانی و یا ژیمناستیک و نظائر آن که خودبخود هیجانات ناشی از خصومت را چه موقتی و چه قدیمی باشد از بین میبرد .

مطابق اصول روانشناسی يك احساس عاطفی قوی همیشه احساس عاطفی ضعیف را معدوم میکند همانطور يك خشم شدید ممکن است يك وحشت و ترس را نابود کند و شخص غضبناك بكسی حمله کند که از او میترسد و بالعکس اگر ترس بر غضب مسلط شد بجای حمله فرار را برقرار ترجیح میدهد... البته آسان نیست که بتوان بکشف انواع چنین احساساتی پی برد تا بتوان خشم و غضب را یکباره مضمحل کرد اما بطور کلی میتوان گفت که مثلاً اگر شوهری بر علیه همسرش خشمگین شد و بتواند خود را کنترل کند در همان موقع او را در آغوش گرفته و بیوسد غضبش فرو میریزد و بنابراین احساس عشق بر غضب پیروزی یافته و بهمین نهج اگر زن بر علیه شوهر یا اطفال خود

غضبناك شد مشروط براینكه خیلی از كوره در نرود میتواند معامله متقابل بکند و در نتیجه تسکین پیدا کند .

يك تكنيك ديگر كه بالاخص در مورد تسکین خشم مورد استفاده قرار میگیرد این است كه انسان وقتی حس میکند نزدیک است غضبناك و یا باصطلاح عصبانی بشود پیش خود فكر كند كه (این چیزی نیست شاید هم مهم نباشد) بتدریج و با كمی تمرین و با قبول افكاری نظیر چنین شعارهایی بدون اثرات ناگواری هیجان عصبی خود بخود زائل میشود چنانچه احساسات شما جریحه دار باشد و یا محرومیتی را احساس کردید و کنترل خود را از دست دادید نظائر چنین شعارهایی را با خود تکرار کنید و قطعاً خواهید دید كه دوباره آرامش خود را باز خواهید یافت و هیجان شما مثل آبی كه روی بال و پر غاز ریخته شود بدون گذاشتن اثری از بین میرود و در نتیجه خون سردی خود را هم حفظ کرده اید این تكنيك بالاخص در موارد عصبی شدن افراد فایده بسیار دارد ولی فراموش نکنید كه در اینحال نباید مبالغه شود و آتقدر خونسرد بشوید كه كم كم عدم تأثیر رنج شما را بصورت شخصی بی اهمیت و بی تفاوت جلوه بدهد .

حرمان

البته زندگی از محرومیت‌هایی تشکیل شده كه خواهی نخواهی هر فردی از آن بی نصیب نیست و این حرمان را از اوان کودکی كه اولیاء ما از انجام کارهایی ما را منع کرده اند بیادگار مانده و همان جملات (تو نباید اینكار را بكنی) دستورات و تحكّماتی است كه پیوسته در کودکی با انواع منهیات دیگر باید تحمل كنیم و همیشه كلمات (من میخواهم یا تو نباید) در زندگی اجتماعی ما مستتر است ... هزچند منهیات از طرف اولیاء در زندگی اجتماعی لازم است اما در عین حال احساس محرومیتی را در ما ایجاد میکند

که در نتیجه به انگیزه مبارزات درونی ما پایان میابد و پس از گذشت زمانی چند دیگر احتیاجات و تمایلات ما چون برآورده نمی شود کم کم يك محرومیت نوینی را در ما بوجود می آورد و البته چنین احساسات عاطفی کاملاً طبیعی است و خطری هم ندارد مشروط بر اینکه بصورت مزمن تجلی نکند... البته اشخاصی که هدف معینی دارند و در زندگی غالباً به هدف خود نائل شده اند در موارد عدم موفقیت های استثنائی کمتر حرمان را احساس میکنند ولی بدیهی است باز هم اگر این عدم نیل به آرمانها تکرار شود احساس محرومیت مزمنی را ایجاد میکند که متعاقب آن يك سلسله ناراحتیهائی را هم به دنبال خواهد آورد و بالعکس زمانی که نیازمندی های عمده زندگی ما از هر حیث برآورده شود و قلباً راضی بشویم تسلط و غلبه بر چنین احساساتی بسیار آسان است.

بطور مثال ما احتیاج داریم که در محیط خانواده و اجتماع ما را دوست داشته باشند و متقابلاً ما هم آنها را دوست داشته باشیم و آرزو داریم که ما را با ارزشی که داریم ارزیابی کنند و آنطوریکه می پسندیم ما را بشناسند پس برای این موفقیت حتی اگر جزئی هم باشد باید تا حدودی در خود اعتماد بنفس و اطمینان به منش و خصائل خود پیدا کنیم و برای نیل به آرمانهایی که برای آنها مبارزه میکنیم چه در زندگی شخصی و چه در حرفه اجتماعی خود ثابت قدم باشیم.

زمانیکه شخصی از بی خوابی رنج میرد بدون اینکه آشکار کند در غم و غصه فرو میرود و این مشغولیات را برای خود و بدست خود درست میکند برای اینکه این پاسخی است به احتیاجات درونی او ولی اگر به حد اعلا رسید موضوع خود کيفرداد و ماسوشیسم پیش می آید حالا ببینیم برای این غم و غصه مداوم و مزمن دلایل دیگری هم امکان دارد؟ جواب این سؤال مثبت است زیرا شاید ایجاد خود دگر بینی در اینجا نقش مهمی داشته باشد و اگر پدر و یا مادر همیشه غمین و اندوهناك بوده اند این عادت بلا اراده در روحیه طفل اثر میگذارد و می خواهد او هم همین شخصیت را در خود

ایجاد کند تصور می‌رود زن‌ها طبیعتاً بیش از مرد‌ها در غم و غصه فرو می‌روند و بنابراین ایجاد شخصیت مادر در طفل بیشتر اثر میکند اما در هر صورت این کسب شخصیت از پدر و یا از اقوام نزدیک ممکن است بتدریج تصویری در وجود طفل باقی بگذارد .

در اکثر مردم این تصورات دهشت‌آور از بدبینی سرچشمه گرفته و عادت کرده‌اند باینکه همه چیز را سیاه بینند و در نتیجه شکی نیست که غم و غصه باعث آنچنان تحریکات عصبی میشود که بنوبه خود وحشت و اضطراب را افزون میکند و بعلاوه محیط فاسد و شومی را هم در پیرامون خود بوجود می‌آورد که اطرافیان او هم از آن بی‌نصیب نمی‌مانند .

اگر بیماری از وحشت و اضطراب مزمنی رنج میبرد و در این راه مبالغه میکند باید دست بکار غیرممکن بزند و با تمام قوا این عادت را از خود دور کند بالاخص وقتی که ماسوشیسم و خودکیف‌داد نیز بآن آمیخته شده باشد باید بخود بقبولاند که حتماً رفتار فرد دیگری را تقلید کند و یا باصطلاح شخصیت دیگری را در خود تولید نماید تا بتواند از قدرت بروز غم بکاهد و همینکه احساس کرد مغموم و متفکر است فکرش را بحوادث شیرین زندگی معطوف کند .

« دکتر نایت دانبار »^۱ که در زمان خود شهرت بسزائی داشت راجع به عادات و شکل گرفتن آن در وجود مقالات مبسوطی نوشته که تماماً معروف هستند و طریقه دیگری را برای شکستن سد عادت تأکید میکند و میگوید هر وقت خواستید از عادتی گریزان بشوید کوشش کنید آنرا در خود بمنتهای درجه افزایش دهید در اینجا ما با اصل پی‌آمد معکوس^۲ مواجه میشویم یعنی هدفی را که می‌خواهیم بآن برسیم در خود با تلتین بخود متمرکز کنیم و در عین حال آن عادت را بعد کمال برسانیم تا منزجر شویم و همینکه عادتی شدت گرفت و بعد مبالغه رسید در نتیجه میتوانیم باسانی از آن خلاصی

بایم همین روش را میتوان در مورد وحشتهای مزمن بکار برد و در نتیجه کسی که از آن رنج میبرد باید داوطلبانه بدینی خود را به حد اغراق آمیز برساند و پیوسته عالماً عامداً در غم و غصه فرو برود و در فکر خود تکرار کند (من حالا باید حتماً در دریای غم فرو بروم و حاضرم با وحشتناکترین غمها مبارزه کنم حتی اگر حادثه ناگواری هم روی بدهد) سپس دیگر احتیاجی به ادامه آن نخواهید داشت و طولی نمیکشد که سلامت روح و شاید سلامت جسم را باز مییابد .

احساس گناه

بدون تردید هر کدام از ما يك كمبود و ضعفی داریم که هیچوقت نباید انتظار داشته باشیم به تمام آرزوهای خود برسیم و هیچ انسانی هم کامل نیست حتی هنوز در ما اثرات انسانهای اولیه که در غارها زندگی میکردند با همان طلسمها و غریزه های اولیه عموماً دیده میشود اکثراً ما خطاهائی را مرتکب میشویم که بعداً افسوس آنرا میخوریم و یا افکاری را در مغز خود میرورانی که بعد میبینیم به خطا رفته ایم و خوشبختانه وجدان انسانی ترمز بسیار محکمی است که جلوی خیلی از اعمال و افعال ما را میگیرد والا دنیا خیلی بدتر از این میشد که هست ضمناً با استعانت همان وجدان باید از کمبودها و رفتار و سلوك ناهنجار و افکار گناهکارانه خود درس عبرتی بگیریم و در بهبود و رفع نتایج کوشش کنیم و خطاهائی را که روان آگاه ما قبلاً از آن متألم شده دوباره تکرار نکنیم بدیهی است زندگی کردن در زمان گذشته و تمام گناهان سابق را بیاد آوردن و خطاها را در مغز گسترش دادن بسیار ناگوار است و بالاخص احساس گناهان کبیره و شرمساری که از خود خواهیم داشت ممکن است ما را در مسیر خود کيفرداد و ماسوشیسم سوق بدهد که در نتیجه باختلالات عاطفی مبدل شده و برای ما گران تمام شود .

بطوریکه بعداً صحبت خواهیم کرد بنظر میآید که سرچشمه عمده این احساس گناه را در محیط روابط جنسی باید جستجو کرد بطوریکه شاید در نتیجه ترس و یا فشار روحی که بموازات آن پیش میرود ما را به بحران عصبی میکشاند و میتوان در چنین موقعیتی از روی ظواهر اختلالات عصبی که همراه آن است بهعوارض احتمالی پی برد که عبارتند از حرکت انگشتان مثل حالت پیانو زدن ولی ناموزون و لرزان ، عدم امکان سکون در يك نقطه ، علاقه بدخانیات ، الکلیسم و نظائر چنین هوسهایی .

دهشت

ترس و وحشتهای بدون علت خود يك قسم بازتاب شرطی است که بسیار نامطبوع است و برای هرکسی در موارد مختلف ناراحتیهای فکری پیش میآید و غصه میخورد که مثلاً یکی از عزیزانش بیمار شده و البته این هم يك امر کاملاً طبیعی است که اگر کسی این احساس را نداشته باشد باید گفت حالت دهشتناك مزمنی دارد و معمولاً کسی که باین وضع گرفتار باشد همه چیز را در دنیا سیاه و بد میبیند حتی از دیدن چیزهای خوب هم ناراحت و مغموم میشود و اگر توانست بهراز یکی از غمهای بی اساس خود پی برد بلادرنگ منبع غم و غصه دیگری را برای خود دستوپا میکند اما طولی نمی کشد که یکباره متوجه میشود که همه این افکار مسخره و خنده آور بوده است .

غالباً افراد غمین و غصه خور مزمن ادعا میکنند که با تمام قوا کوشا بودند تا دیگر پیرامون غصه و غم نگردند ولی هیچوقت موفق نشدند و خود بخود روی يك فکر منفی تکیه میکنند یعنی منظور این است که نمیتوانند مسیر غصه خوری را در خود متوقف کنند و همانجند ... میتوانم) مفهومش این است که (من نمی خواهم) و اگر بعدها تصادفاً بار دنیا را سیاه دید حتماً یادبود آنرا هم به تمسخر خواهد گرفت زیرا در اکثر موارد وجود چنین احساس

از يك ترس مكتومی بوجود میآید که با خود کيفرداد ارضای خاطر فراهم میشود .

حسادت و آرزوی دیگران داشتن

حسادت و آرزوی موقعیت دیگران داشتن هر دو مبتنی بر احساس خود کم بینی و عدم امنیت حیاتی است و کسی که بتواند براحتی نعمت محبت و عشق را از کسی که باو ارزانی داشته قدردانی کند و نهایت اعتماد خود را به کسی که دوست دارد هدیه کند هیچوقت حسادت نخواهد داشت مگر در موقع خیانت مشهود حسادت واکنش احساس ناامنی درونی و حس غربت است که این تجلیات عاطفی باشکال مختلف ظاهر میشود و یکی از آن اقسام حسادتی است در مقابل يك رقیب خوشبختتر که در این صورت احساساتی نبجا کم کم بصورت حقیقت درمیآید در هر صورت چنانچه حسادت خود را به شخصی که مورد علاقه شما است آشکار ساختید مطمئن باشید اشتباه عبرت قبل ترمیمی مرتکب شده اید بنابراین در چنین موقعیتی بهترین انعکاس روحی شما آن است که هیچوقت خود را زبون چنین احساساتی نکنید و همان تکنیک (تزه اگر شد چنور میشود) که قبلا شرح دادیم شخص را در يك آرامش نگذارد که قدرت دفاعیش افزون خواهد شد گاهی هم حسادت بسانه يك احساس پراکنده و بدون هدف معین ظاهر میشود و در اینموقع است که شما را ترس و وحشت را در خود احساس میکند و میترسد از اینکه بی محنه زندگی او تغییراتی بیشتر پدیدار شده و با يك رقیب ناشناخته ای یکبار مواجه شود . این موضوع ضمناً عدم اعتماد شخص را نسبت بسورد علاقه خود نشان میدهد و بنابراین عشق بدون ایمان سعادت و نیکبختی را از او بریده و در عین حال اختلالات زیان بخشی را نیز موجب

حسادت بيجد و حصر خود علامت نشان يك عارضه پارانوياك^۱ است (جنونی كه از مبارزات درونی ، دشمنی ، حسادت و خود دگرینی و خود بزرگ بینی سرچشمه میگیرد) و ما در صفحات قبل راجع به شخصی كه همسرش را میخواست به خواب هیپنوتیزم ببرد تا زن به خیانت خود اعتراف كند توضیح دادیم در هر صورت هرچند آرزوی دیگران كردن و غبطه خوردن بروزگار دیگران يك احساس عاطفی است كه از حسادت طبیعی تر است ولی در عین حال باز برپایه احساس ناامنی و خود كم بینی قرار گرفته و این احساس نه فقط با يك رقیب بلکه صدها رقبای دیگر در مصاف مبارزه است زیرا این احساس میتواند نسبت به يك همكار و یا مالك و یا هنرمند و یا مجموعه ای از تمام آنها باشد .

وانهادگی و رخوت (ریلاكشن)^۲

اغلب اوقات فشارهای عصبی قدرت استراحت را از ما سلب میکند و خیلی از افراد كه باصول و تكنيك آن آشنا نیستند نمیدانند چطور باید آرامش را پیدا كرد و در نتیجه ضعف و ناتوانی در مقابل فشارهای عصبی مداوم قطعاً هم جسماً و هم روحاً زبون میشوند و این خودیكى از علل عمده بیماریهای عاطفی است كه يك نمونه آن ابتلای به زخم معده است .

هدف از وانهادگی و رخوت این است كه فشار عصبی را اقلابطور موقت تخفیف داد و با تمرینی چند در ایجاد این وانهادگی میتوان فشار عصبی را بطور محسوسی از خود دور كرد كتابهای زیادی راجع به این وانهادگی و ریلاكس نوشته شده است كه معروفتر از همه كتاب « جكوبسون »^۳ است بنام (شما باید آرامش داشته باشید)^۴ كه موفقیت شایانی كسب کرده جكوبسون ضمناً كتاب را بنام (آرامش در حال رشد) نامیده است ولی

متأسفانه هفته‌های متوالی تمرین لازم است تا بتوان باصول آن وقوف کامل حاصل کرد. تکنیک دیگری هم که خیلی آسانتر و مؤثرتر است و میتوان در چند جلسه بآن دست یافت در کتابی است بنام (مغز متفکر را مجهز کنید)^۱ از « فردریک پیرس »^۲ که مدتی است در دامان فراموشی افتاده است پیرس این تمرینات و انهادگی را « دکویتوس »^۳ (در طب بمفهوم استلقاء) نامیده است و از اینجا به کشف آن موفق شد که روزی مشغول توپ بازی بود و دستش خسته شده بود ولی همینکه خواست توپ را بردارد غفلتاً فکرش به چیز دیگری متوجه شد و وقتی که خواست دوباره توپ را بیاندازد دستش لیز خورد و عضلات بازویش کاملاً خسته و از حالت انقباض بیرون آمد و بعداً که آگاهانه اراده کرد تمرین و انهادگی را تجدید کند دست و بازویش از حال انقباض خارج نشد و بنابراین در جریان تمرینات مکرر به این نکته برخورد و پایه عقیده خود را بر آن قرار داد که چنانچه هر عضو و عضله‌ای چه مال دست و یا پا خسته شده باشد بمحض اینکه توجه خود را بموضوع و یا چیز دیگری معطوف و یا متمرکز کنیم خود بخود از حال انقباض خارج میشود .

چگونه این و انهادگی را در خود ایجاد کنیم

بنابر اصل فوق‌الذکر برای اینکه بتوان بدن را به آرامش کامل در بیاوریم باید دراز بکشیم هرچند اگر بنشینیم باز هم ممکن است بتوان و انهادگی را بدست آورد ولی البته خفیفتر این تکنیک مستلزم شش تمرین است بدین طریق که اولاً روی تختخوابی دراز بکشید ، چشمها را ببندید و عضلات گردن و شانه را حتی المقدور شل کنید بعد سرتان را از راست به چپ چهار بار بچرخانید و باز چهار بار دیگر سر را از چپ به راست چرخانیده ولی همیشه سعی کنید که عضلات شل باشد سپس همینطور که دراز کشیده‌اید پای

راست را ۴۰ سانتیمتر از زمین بلند کنید و هرچه میتوانید عضلات را منقبض کنید و بسته به توانائی خود مدتی در هوا نگاه دارید تا کاملاً خسته بشوید و در عین حال حواستان متوجه کشش عضلات از پا تا کفل باشد و در تمام مدت تمرین چشمها باید بسته بماند ولی در عین حال با (چشم دل) مراقب عضلات خود باشید و توجه خود را از عضلات گردن و شانه منصرف کنید تا بخودی خود بحال رخوت کامل بیافتید . پس از آنکه پای راست را تاحد امکان که کاملاً خسته شده شاید تا سه و یا چهار دقیقه در هوا نگاه داشتید یکباره بر روی تخت بیاورید و نگذارید که بتدریج پائین بیاید و در اینصورت پا کاملاً شل شده و در غالب موارد رهاکردن سریع پا به زمین باید با شل شدن کامل عضلات همزمان باشد پس از تمرین عمل با پای راست همین آزمایش را با پای چپ عیناً با انقباض و انبساط متناوب عضلات پا تکرار کنید و در این حال بلادرنگ فکر خود را بجای دیگری متوجه کنید و دوباره در مغز خود بهعضلات پا تا کفل فکر کنید و بسته بهزمان لازم برای « آنکیلوز » (بیحرکتی و جمود مفاصل) باز همین عمل فکری را دو تا سه بار تکرار کنید و بعد پا را ببندازید .

سپس دست راست را مثل سلام نازیها بلند میکنید با مچ بسته و عضلات را منقبض کنید تا حدی که کاملاً خسته بشوید و باز در فکر سیر عضلات را از نوک انگشت تا شانه و گردن دنبال کنید و آنقدر تکرار کنید تا وقتی که بکلی مفاصل خسته و بیحرکت شوند البته دستها چون از پا سبکترند قاعدتاً تمرین آن بیش از پا طول میکشد و پس از آنکه دست راست را کاملاً وانهادہ انداختید همین تمرین را با دست چپ عیناً عمل کنید و همان سیر فکری را طبق اصول بالا ادامه دهید .

پس از تمرینات دست راست و چپ با چشم بسته فکر کنید که دایره ای روی سقف وجود دارد و بنظر بیاورید که محیط دایره یک متر و پنجاه سانتیمتر

است و باز با چشم بسته دور این دایره را از راست به چپ در فکر دوران بدهید و پس از چهار یا پنج بار همان دوران فکری را از چپ به راست عمل کنید و بعداً بجای آن دایره در فکر يك مربعی را بهمان مقیاس در نظر بگیرید و باز چهار یا پنج بار از راست به چپ و از چپ به راست در فکر خیره بشوید و برای آخرین و یا ششمین تمرین بهمین حالت چند دقیقه بمانید و بعداً خواهید دید که از يك استراحت و يك آرامش عصبی کاملی برخوردار شده‌اید و به چیزهایی که در اطراف شما هستند ابدأ فکر نکنید بلکه فقط رؤیاهای زیبا در فکر خود پیوررانید ... پس از سه و یا چهار بار تمرین و شناسائی کامل به این تکنیک از منتهای آرامش عصبی و وانهادگی فوق العاده‌ای که در خود احساس میکنید تعجب خواهید کرد .

استفاده عملی از متد وانهادگی وریلاکس

در صورت ابتلای به ناراحتی عصبی شدید شما میتوانید با استفاده از مدت زمانی که در اختیار دارید در هر لحظه از این روش بآسانی استفاده کنید و بموازات آن عادت خواهید کرد که با تمدد اعصاب و آرامش حقیقی زندگی کنید و قطعاً اثرات سودمند آنرا بزودی احساس میکنید البته ممکن است بعضی موقعیتهای نامناسب سبب افزایش فشار عصبی شما بشود ولی پس از این تمرینات دیگر آن فشارها بصورت مزمن بروز نمی‌کند و خود را در راحتی کاملی خواهید دید که دیگر بعادات گذشته تمکین نخواهید کرد و هرچند به انحاء دیگری هم ممکن است براین فشارها مسلط شوید ولی در هر صورت بهبودی قابل ملاحظه‌ای از هر لحاظ در وجود شما به منصفه ظهور رسیده است از طرف دیگر کسی که بتواند بآسانی عضلات خود را منبسط کند در معالجات خود درمانی بوسیله تلقینات روانی آمادگی بیشتری

خواهد داشت در متد « پیرس »^۱ توصیه شده است که پاها و دستها را با آرامی روی تخت بگذارید در صورتیکه در دستور بالا تأکید شده که دست و پا را سرعت بیاندازند در هر صورت تجربیات من شخصاً نشان داده که با روش اخیر نتیجه بهتری داده است ولی بسته به نتیجه‌ای است که هر فردی میخواهد از آن بگیرد و در عمل تفاوت زیادی ندارد .

تنفس عمیق (دیافراگماتیک)^۲

یکی از تکنیکهایی که در موارد خستگیهای عصبی ممکن است سودمند باشد تنفس عمیق است و افرادی که بتمرینات ورزش طبیعی تعصب زیادی دارند از ازمه خیلی قدیم بقدرت این تمرین ایمان دارند ولی کمتر کسی است که عملاً بموقع اجرا بگذارد و حالا ممکن است شما بموازات انجام متد پیرس عمل کنید و چون تنفس عمیق باید به حالت نشسته انجام گیرد بهتر است قبل از شروع تمرینات بآن اقدام کنید . متابعین و طرفداران روش « یوگا »^۳ برای تنفس عمیق اهمیت حیاتی قائل هستند و انجام آنرا جهت سلامت بدن لازم میشمارند این طرز تنفس از دو هزار سال قبل معمول بوده که چند قسم آن مشگل و شاید خطرناک هم باشد و بدین علت توصیه میشود برای مبتدیان حتماً تحت نظر آموزگارانی عمل شود ولی یکی از تمرینات بسیار آسان که خیلی مؤثر است مشروط براینکه زیاده روی نشود و خطری هم ندارد آنرا تمرین ۴-۴-۴ مینامند و برای اجرای آن باید کاملاً عضلات خود را شل کرده شانه‌ها را بعقب و سر را راست نگاه دارید ... دست چپ باید با ریلکس کامل بپهلوی و یا روی زانو قرار بگیرد و اگر چپ دست هستید دست راست را بآن حالت نگاه دارید و دست دیگر را تا موازات صورت بالا ببرید انگشتها باستثنای شصت که مثل گونیا باید نگاه داشته شود عموماً باز باید

باشد بعد شصت را روی سوراخ بینی چپ بگذارید که يك لوله تنفس بینی مسدود شود و با سوراخ دیگر بینی تنفس عمیق بکشید ... این تمرین معمولاً در چهار ثانیه انجام میشود و میتوانید با آهنگ تنفس خود بشمارید ۲۱-۲۲ - ۲۳ - ۲۴ و در مدت ثانیه دوم تنفس خود را حبس کنید . . بعد انگشت شصت را از روی سوراخ بینی راست بردارید و با انگشت کوچک سوراخ بینی چپ را مسدود کنید و همینکه شمارش در يك ثانیه انجام شد چهار ثانیه براحتی از سوراخ بینی راست تنفس بکشید و ریه خود را کاملاً خالی کنید بعد سوراخ بینی چپ را بگیرید و چهار ثانیه از سوراخ بینی راست تنفس بکشید تا ریه شما کاملاً پر بشود بعد جای دستتان را عوض کنید و بجای سوراخ بینی چپ سوراخ بینی راست را بگیرید و با بینی چپ تنفس را حبس کنید و چهار ثانیه دیگر از سوراخ بینی چپ تنفس بکشید و بدین ترتیب دوره کامل عملی را انجام داده‌اید که در حقیقت این تمرین شامل چهار دوره مشابه است و البته اگر در حین تمرین برخیزید و دوباره دراز بکشید نتیجه بهتر خواهد داد در هر صورت اگر در هر روز يك بار این تمرین را که تصور می‌رود اشکالی هم ندارد انجام دهید فوائد بیشماری نصیب شما خواهد شد ضمناً یادآور میشود که پس از تکرار تمرین‌ها چنانچه تصادفاً در ضمن تمرین احساس سردرد کردید بهتر است دوره عمل را کمتر و کوتاه‌تر کنید .

یوگا و سلامتی شما

با این تمرین تنفس ریوی شما ریه را از اکسیژن پر میکنید و قطعاً این عمل در سلامت شما اهمیت حیاتی دارد و از آنجائی که نتیجه آن حتمی است به زحمتش می‌ارزد که دقایقی چند را در روز برای این کار اختصاص دهید بعضی از بیماران تأیید کرده‌اند که با اجرای این برنامه حالت اضطرابی و نگرانی آنها بکلی مرتفع شده و حتی من ایمان دارم که اجرای تمرینات در

پاره‌ای از بیماری‌های رواتنائی مثل آسم و برونشیت اثرات سودمندی داده است ضمناً باید دانست که يك بیمار مبتلا به آسم تا وقتی که مشکل تنفسی و خفقان او تخفیف پیدا نکرده نمیتواند این تمرین را دنبال کند و حتی در موقع حمله شدید مرض باید قویاً از اجرای آن خودداری کرد .

طرفداران یوگا با ایمان راسخ به « پرانا »^۱ در خود يك قدرت روحی و يك انرژی خارق‌العاده‌ای احساس میکنند و معتقدند با اجرای مقررات آن خزانه‌ای از قوای احیاءکننده پرانا در خود جمع کرده‌اند چون اکسیژن جزئی از وجود پرانا است و بنابراین تمامی سیستم اعصاب را تقویت میکند سلسله اعصاب را حیات نوین میبخشد و در نتیجه روح را زنده نگاه میدارد یوگا در عین حال يك متد پزشکی را به انسان میآموزد که براساس تسلط بر نفس مبتنی است البته برای آموختن این روش زمان زیادی لازم است بالاخص با در هم آمیختن تلقین بخود و تمرینات تنفسی مدت بیشتری را ایجاب میکند و در این صورت تمرین آنقدر ادامه پیدا خواهد کرد تا شاگرد بکلی از پا درآید و عرق زیادی سرپای او را فراگیرد این تمرین باید همیشه تکرار شود و البته اگر در هوای آزاد یا زیر آفتاب و یا در آب انجام بگیرد بیشتر برای بدن و روح مفید خواهد بود .

خلاصه فصل هشتم

از این فصل تفاهم کاملی از حالات عاطفی ووسائلی که بتوانید با آنها مواجه شوید گفته شد که برای شما قطعا بسیار مفید خواهد بود و دیگر بسته بخود شما است که بتوانید آنها را تغییر بدهید و با برآنها مسلط شوید و درعین حال تلقین بخود و بخود هیپنوتیزم بشما کمک زیادی خواهد کرد .

اگر شماروش بخود هیپنوتیزم را خوب عمل کنیدشکی نیست که در نتیجه به احساس آزادی روح و یا انبساط و تمدد اعصاب، کامل دست مییابید و اگر برای شما مشکل است که عضلات خود را منبسط کنید متد پیرس را دنبال کنید تا بشما کمک بشود که یک عرصه عمیق هیپنوتیک وارد شوید و این طریقه و انهدگی ریلاکس و آرامش عصبی برای ورود به حالت هیپنوتیزم مورد استفاده است چنانچه برخی از افراد درحین اجرای این تمرین و پس از خاتمه آن غفلتا خود را دریک حالت رخوت هیپنوتیکی مشاهده میکنند و با افزایش تلقین به خود در این تمرینات بدیهی است اثر هیپنوتیکی بیشتر تقویت میشود.

اگر در هر روز یکی دوبار تمرینات یوگا را عمل کنید بهبودی سریعی درحالت مزاجی شما پیدا شده و انرژی شما را بیشتر پرورش داده و در نتیجه چون سلامت شما از هر لحاظ تامین میشود پس به زحمتش میارزد که ساعاتی چند از عمر خود را برای آن صرف کنید .

فصل نهم

چگونه بتوان به احساسات خود کم بینی و رنج نهی دینی تسلط یافت

همه ماها بدون شك كم و بیش تابع احساسات خود کم بینی هستیم و چقدر کسانی هستند که در احساس خود کم بینی شدیدی پیوسته غوطه ورنند و برای خود هیچگونه ارزشی قائل نیستند و همین احساسات است که بزرگترین رادع و مانع پیشرفت است و اگر هم شما تاحدی از این احساس در رنج هستید بیایید و خود را از یوغ این احساسات آزاد کنید زیرا این احساسات نمیگذارد شما به انجام کارهایی که در دست دارید موفق شوید.

احساس خود کم بینی تابع شرایط بازتابهای شرطی است که به شخص نشانه و علامات نابجائی در ارزیابی خود میدهد و این واکنش سرچشمه تمام اشکالات هر فردی است به علاوه ناراحتیهای ناشی از تنگدستی و فقر که برادر خوانده احساس خود کم بینی است وقفه بزرگی در پیشرفت زندگی هر فردی است.

«دکتر مالتز»^۱ در کتاب معروف خود که درباره خود درمانی نوشته بنام «پسیکو سیرتیک»^۲ (فن خود کارگری روحی) برای تصویر شخص در وجود خود اهمیت زیادی قائل شده و معتقد است که اشکالات عاطفی از

نصویر خود شخص تولید میشود که البته همیشه هم با حقیقت وفق نمیدهد و بعقیده این استاد فقط با اصلاح تصویری خود شخص است که میتوان راه حلی برای مشکلات عاطفی روزمره پیدا کرد.

دکتر « رالف الکساندر »^۱ در کتاب خود بنام « حقیقت ابداعی »^۲ در موضوع شخصیت غلط و نابجا عقیده دکتر مالتز را پذیرفته و میگوید با کشف شخصیت حقیقی مقادیر زیادی از مشکلات هیجانی شخص بکلی از بین میرود و با يك آزمایش دقیق و انتقادی از خود میتوان در پیشرفت برنامه‌های اصلاحی خود کمک شایانی کرد و در نتیجه ثابت میشود آنچه که شما حقیقتاً (هستید) و آنچه که ضمیر ناآگاه شما به شما منعکس میکند و اگر شما در انتظار يك واقعه ناگواری نشسته و یا از موفقیت خود شك داشته باشید مطابق اصل شناخته شده‌ای که از قرن‌ها قبل بدان آشنائی داریم و فلاسفه باستانی گفته‌اند (خودت را بشناس) یا (شناسائی توانائی است) اگر شما از شناسائی خود عاجز ماندید وقایع نکبت‌بار بخودی خود برای شما پیش خواهد آمد و شکی نیست که در قدرت حقیقی شناسائی وجود انکاری نمیتوان داشت .

آیا از يك نقصان بدنی رنج میبرید و آیا بد شکل و بیقواره هستید

اغلب صورت ظاهر سیما و بدن در افراد مسبب تولید شبجی از احساس خودکم‌بینی میشود دکتر مالتز جراح پلاستیک برای این تناسب جسمانی اهمیت بسزائی قائل است زیرا يك سیمای زشت و یا هرگونه اعوجاج بدن اندوهی را قطعاً تولید میکند و خود این جراح مواردی را حکایت میکند که عملیات جراحی در تغییر جسمی افراد باعث اصلاح کلی در شخصیت آنها شده است بطور مثال شخصی که لب شکری باشد در خود احساس حقارتی میبیند و حتی نقص عضو مادرزادی هم اکثراً يك حس خودکم‌بینی و ناامنی در

وجود انسان تولید میکند و اشخاصی که در اثر تصادفات تغییر شکل داده‌اند بطور قطع از این احساس رنج فراوانی می‌برند .

تقائص بدنی در پاره‌ای از افراد انحراف کلی و یا جزئی در روحیه و ارزیابی ذاتی آنها ایجاد میکند چنانچه این احساس در اشخاصیکه مبتلا به کری، سنگینی سامعه، ضعف باصره، لکنت زبان، فربهی، کوتاهی قد و نظائر آنها هستند بطور عموم مشاهده میشود و اگر چنانچه این امراض ریشه روانی داشته باشند مانند فربهی شاید امکان از بین بردن آن میسر باشد ولی اگر معایبی باشد که برای آن امید موفقیته نباشد و یا مختصر بهبودی داشته باشد در شخصیت انسان اثر زیادی خواهد گذاشت و در این صورت شخص باید آرزوهای خود را که بآن دلبستگی دارد تعدیل کند و یا شخصاً به ارزیابی شخصیت خود بیشتر پی ببرد و همینکه عادت کرد شخصیت حقیقی خود را با وجود معایب موجود در نظر بگیرد رفتار و کردارش نسبت به اطرافیان طوری خواهد بود که همیشه تصویری از آنچه را که میخواهد باشد در خود مجسم میکند نه آنچه که فعلاً هست .

فراموش نکنید اشخاص دیگر همیشه ما را با همان مقیاسی که ما شخصاً خود برآورد میکنیم ارزیابی میکنند و اگر کسی معایب خود را نادیده بگیرد دیگران هم کمتر بآن توجه خواهند کرد مثلاً يك شخص کوتاه‌قد باید همیشه نقص بدنی خود را تحت‌الشعاع محسنات دیگر خود قرار دهد و بدیهی است هرکدام از ما بیشتر خوشحال میشویم از اینکه دوستان ما عیوب ما را نادیده گرفته و توجهی به آن نداشته باشند .

این امر جزء غریزه انسانی است که همه احتیاج داریم از اینکه ما را تحسین کنند و دوست داشته باشند و بالعکس افرادی که خیلی زیبا و فوق‌العاده جذاب باشند گاهی آنقدر از خودگرایی و خودخواهی اشباع میشوند که دیگر قدرت نوع دوستی از آنان سلب میشود ولی افرادی که روحاً گرم و با حرارت هستند و در ضمن علاقه شدید به آینده خود دارند برای شخصیت

خود نیز ارزش زیادی قائل هستند و اگر صورت ظاهر آنها معایبی هم داشته باشد باز هم میتوانند قلوب مردم را به خود جلب کنند بطور مثال خانمی که از بر و روی ظاهر بهره‌ای نداشته باشد میتواند مثل زنی چون « ژرژ ساند »^۱ نویسنده معروف فرانسوی معروفیت جهانی پیدا کند زیرا این زن بقدری در خونگرمی و حسن معاشرت حرارت نشان میداد و قدرت جذابیتهش بعدی بود که حتی در سنین ۶۰ و ۷۰ سالگی نوجوانان را در عشق خود همراه کرده بود با وجود اینکه سیمای بسیار عادی و صورت نامطبوع (اسبی) داشت محبوب همگان بود و یا اینکه روزولت رئیس جمهور فقید امریکا بقدری از خود شخصیت خارق‌العاده نشان داد که همه فراموش کرده بودند او مبتلا به فلج و عدم توانائی است و با وجود این همه اطرافیان او را دوست داشتند و یا هلن کلر که کور مادرزاد بود با تمام شرایط نابهنگام طبیعت که وجود او را سراپا گرفته بود چنان برمقدرات شوم و نافرجام خود غلبه کرده بود که زندگی موفقیت‌آمیز او ضرب‌المثل جهانی شده بود . بالاخره این اشخاص بارزش شخصیت خود ایمان داشتند و به مفهوم شناسائی خود پی برده بودند و این امر لازمه حیاتی است که هر فردی بتواند شخصیت خود را درك کند و بنابراین تلقین بخود « سلف ساگجشن »^۲ و خودهیپنوتیزم کردن « سلف هیپنوزیس »^۳ میتواند در اینموارد به‌بهترین وجهی در شناسائی خود کمک شایانی برای شما باشد .

يك نقص عضو نباید شما را در چهاردیوار احساسات خود زندانی کند .

یکی از دوستان من که شناگر بنامی بود روزی در شکار با تفنگ خود لیز خورده و بزمین افتاد و تیری که در رفت يك دست او را قطع کرد و پس از سالها که بهبود یافت دیگر هیچوقت جرأت نکرد بآب نزدیک شود زیرا

فکر میکرد که دست قطع شده او ممکن است باعث غرق شدن او بشود پس از گذشت زمانی چند در مسافرتی یکی از پلاژهای اقیانوس آرام موقعی را مفتنم شمردم که با او تنها صحبت کنم و بالاخره موفق شدم آزار فکری او را تسکین دهم و باو گفتم که شخصیت خود را نباید برای فقدان يك دست زیر پا بگذارد و باید این واقعه ناگوار را فراموش کرده و بتواند مانند سابق شنا کند خلاصه پس از اعتماد به نفسی که در وجود او ایجاد کردم پس از آن با همان شهامت شنا کرده و هیچکس متوجه نقص عضوی او نشد و همه او را با همان صورت قهرمانی سابقش تمجید کردند زیرا این شخص با گفته‌های من چشم‌انداز دید خود را روی کیفیت موضوع بنا نهاد و با شنیدن قضاوت من با حق‌شناسی شروع بخندیدن کرد و گفت (خیال میکنم چقدر در این مدت با افکار احمقانه‌ای دست بگریبان بوده‌ام) و از آن بعد تمرینات قهرمانی خود را دوباره دنبال کرد .

تلقینات بجا و بموقع برای شما هیکل متناسبی بیار می‌آورد

سالیان زیادی نمیگذرد که همه بیاد داریم سینه بزرگ‌در زنها نامطلوب بود و امروز برخلاف گذشته همه آرزوی داشتن سینه‌هایی چون سوفیالورن را دارند و کسانی که از موهبت طبیعی بی‌بهره هستند کمبودی را در خود احساس میکنند و بهمین دلیل است که سینه‌های مصنوعی زیادی برای گمراهی مردها در همه‌جا عرضه شده است و در نتیجه عده زیادی از جراحان پلاستیک به این نکته متوجه شده و خود را متخصص معرفی کرده و مشتریان زیادی دارند که با جراحی سینه‌ها را مطابق دلخواه درست میکنند ولی سینه دیگری از پزشکان متخصص از بیم خطرات احتمالی از چنین اعمال جراحی سرباز می‌زنند ولی با وجود این زنها سماجت خود را از دست نمیدهند در صورتیکه خیلی از آنها میتوانند مثل عده دیگری بدون عمل جراحی و فقط با قوای تلقینی و

هینوتیکی به هدف خود برسند چنانچه در بین هفت نفر از مراجعین به من شش نفر از آنها موفق شدند از سه تا پنج سانتیمتر سینه‌های خود را بزرگتر بکنند و چقدر از این افزایش سینه خود شاد و خرسند بودند زیرا این توفیق با تلقینات شفاهی مستقیم آمیخته با تصویر خیالی از آنچه که میخواستند بدست آمده .

من به این اشخاص توصیه کردم دراز بکشند چشم‌های خود را ببندند و در فکر خود تصویر سینه‌ای را که میخواستند داشته باشند مجسم کنند يك قسم تلقین دیگری را نیز باید در اینجا گوشزد کنم بدین معنی که تا قبل از سنین بلوغ يك دوشیزه جوان از داشتن سینه محروم است و از این اوان بتدریج شروع به بزرگ شدن میشود ولی گاهی هم قبل از رشد کامل یکباره متوقف میگردد پس از شرح این مقدمه که يك امر طبیعی است بدوشیزه‌ای تلقین کردم که اکنون ضمیر ناخودآگاهش این روش را از نو در مغزش پیوراند که سینه دارد بزرگ میشود و چون غدد آندوکراین (هورمون و سایر غده‌ها) در بزرگ شدن ظاهری عضو فعل و انفعال مؤثری دارند که خود دلیل بزرگ شدن و توسعه سینه است بتدریج چهار سانتیمتر سینه او بزرگ شد هرچند بسی مشکل است که بگویم برآستی این واقعه به حقیقت میپیوندد ولی با در نظر گرفتن اینکه سینه این زن بزرگ شد بنظر من این فرضیه قابل قبول است.

دوشیزه‌ای که نمیخواست زن بماند

یکی از عدم موفقیت‌هایی که باید در اینجا گوشزد کرد موضوع دختری است که مطلقاً از زن بودن نفرت داشت و نمیخواست خلقت زنیت خود را به‌پذیرد و ترجیح میداد به‌ر صورت مرد بشود در این موقع بدنیت بدانیم که شش بیمار دیگری نیز همین تقاضا را داشتند و عارضه نفرت از جنسیت خود را بروز میداند ولی نه بآن میزان دخترخانم اول و من هم سعی کردم

تمایلات آنها را تا حدی تخفیف بدهم اما از طرفی دیگر نمیدانم این عدم قبولی جنسیت زن آیا حقیقتاً مانع بزرگ شدن سینه میشود یا خیر و شاید هم این توضیح کافی بنظر برسد ولی در هر صورت دختری که نخواهد زن بماند ممکن است ضمیر ناخودآگاه او به موازات تمایلات ضمیر آگاهش این تصور را قبول بکند و مانع بشود که سینه او بزرگ شود بهر حال این هم شاید يك حدس و یا تصادفی بیش نبوده .

دکتر « چیک »^۱ متخصص امراض زنان ثابت کرده است که عدم تمایل به جنسیت زن در عقیم ماندن یا سقط متوالی جنین و یا مشکلاتی در عادات ماهیانه زنانگی و غیره نقش مهمی را ایفا میکند و این پدیده‌ها نتیجه تصویری است که شخص از خود میسازد و پزشك مزبور بالاخص مشاهده کرده است که بیماران او چون در برد دید و تصورات نسبت به خود (من یا منیت) تغییری دادند قسمت زیادی از مشکلات آنها مرتفع شده است .

زنیکه میخواید مرد باشد بعلمت این است که در اغلب موارد از اوان کودکی تحت نفوذ تلقینات اولیاء خود قرار گرفته و از طفولیت میشنیده که پدر و مادر آرزوی پسر را داشته‌اند و یا اینکه برادر کوچکش از همان زمان کودکی بیشتر مورد علاقه و احترام پدر و مادر بوده بنابراین خواهرش هم آرزو میکرده پسر باشد و از مزایای پسری بیشتر استفاده کند و یا اینکه پس از رشد مشاهده میکند که موقعیت پسر در جامعه بیشتر مورد احترام و استفاده است و بالاخره شاید علاقه روابط جنسی با هم جنس نیز ممکن است یکی از این عوامل را باعث شده باشد حالا ببینیم برای يك دختری که میخواید پسر بشود آیا بهتر نیست که با تلقینات روانی و هیپنوتیکی بجای عمل جراحی با آرزوی خود برسد ؟ برخی از بیماران من علاوه بر معالجات روانی ضمناً از روش تلقین بخود هم استفاده زیادی بردند بطور وضوح نمیتوانم تأیید کنم که تلقین بخود بتنهائی در این فعل و انفعال مؤثر بوده ولی در عین حال

هم نمیتوانم اثرات آنرا انکار کنم ولی در هر صورت بوسیله روش بخود هیپنوتیزم موفقیت بیشتر را میتوان امیدوار بود .

در يك آزمایشی نظیر این عمل هیچگونه نظر مخالفی مشاهده نشده و تصور میکنم خیلی از دخترهای جوان میتوانند تا حدود امکان و نسبت به همین عضو بخصوص بوسیله این روش موفق شوند و بهمین نحو دختر خانمی که از سینه بزرگ خود رنج میبرد توانست همین آزمایش را معکوس عمل کند و باید در اینجا متذکر شوم بیمارانی را که شاهد مثال قراردادم فقط بین ۲۲ تا ۳۰ سال از عمرشان میگذشت اما نسبت به سایر اعضای بدن حقیقتاً نمیتوان اطمینان داشت که تحت نفوذ تلقینات بتوان تغییری را در شکل و حجم آن انتظار داشت و هیپنوتیزم هم يك عصای سحرآمیز نیست و اعجاز هم نمیتواند بکند ولی در هر صورت آزمایش ضرری نخواهد داشت و شاید هم فرضاً اصلاح و باریک کردن ساق پای کلفت و نظائر آن غیرممکن نباشد .

احساس خودکم بینی از زمان طفولیت توسعه پیدا میکند

آنچه محقق است حس خودکم بینی و حقارت از زمان طفولیت در وجود ما لانه میکند زیرا در اکثر موارد اولیای طفل انتظارات بیش از حدی از طفل دارند و چون قادر بانجام آن نشدند مورد طعن و لعن قرار میگیرند و تصور میکنند که کم دك از همان اوان کودکی باید مثل پدر و یا مادر ژنی باشد و بهمان سرزنش و قریحه داشته باشد و در نتیجه از ترس شکست و نافرجامی به هیچ کاری در نمیدهد که مبادا باز مورد ملامت واقع شود . پس در حقیقت شکستهای ما باید بصورت درسی باشد که اگر مفید واقع شد برای آزمایش بعدی از آن استفاده کنیم و اگر این شکست به تنبیه و مجازات مبدل شد واضح است که دیگر علاقه و امیدی به تجدید آن آزمایش نخواهیم داشت و از طرف دیگر اولیائی که شب و روز مراقب طفل خود هستند آنها هم مربی

خوبی برای اطفال خود نخواهند بود بنابراین یا در نتیجه علاقه مفرط و یا برای کمک و استعانت اطفالی که عزیز میداریم قدرت ابتکار را از آنها سلب میکنیم و مانع میشویم که از اقدامات خود درسی بگیرند پس اگر طفل موقعیتی پیدا نمیکند تا شخصاً به مشکلات خود فایق آید چطور انتظار داریم توشه‌ای از تجربیات ما را برای آینده خود آماده کند و با اینکه خود من پدر هستم میبینم که چقدر مشکل است با علاقه مفرطی که برای کمک به طفل خود دارم نمی‌توانم از انجام تمایلات او خودداری کنم و چه بسا دستورات نابهنگام من با گوشزدهای پسر من متوقف میشود که میگوید (پدر تو بگذار خودم بکارم برسم) .

غالب افراد الكلیك بنظر می‌آید که بچه‌های لوس و نری تربیت میکنند و در مقابل ضعفی که نسبت به آنها دارند هرچه اطفال آنها بخواهند ناگزیر باجابت تقاضاهای آنها تسلیم میشوند و در نتیجه هیچ‌وقت طفل یاد نمی‌گیرد که چگونه بر مشکلات خود چیره شود و زمانیکه برسد رسیدن خود را زبون احتیاجات و مشکلات زندگی مشاهده میکنند و بالاخره آنها نیز برای فرار از نیازمندیهای حیاتی به‌الکل متوسل میشوند از طرفی دیگر اطفال کوچکتر در مقابل برادر و یا خواهر بزرگتر غالباً حس حقارتی در خود احساس میکنند بالاخص اگر همان جنسیت را هم داشته باشند زیرا برادر كوچك كمتر امید دارد که همان مزایای برادر بزرگتر را دارا شود ولی چنانچه مربی باصول روانشناسی آشنا باشد میتواند باو بفهماند که انتظارات از هر فرد با هم تفاوت دارد و هر فرد باید خود را با شرایط و موقعیت خود انطباق بدهد و تشویق کند تا اعتماد به نفس در وجود او زنده شود ... خیلی کم از پدر و مادرها هستند که برای پاسخ دادن به‌سئوالات اطفال خود اهمیتی قائل شوند و کمتر اولیائی هستند که بروحیه روانشناسی کودک و اطفال خود آشنائی داشته باشند پس بنابراین اولیای اطفال هم از ارتکاب خطاهای نابخشودنی بی‌نصیب نیستند و حتی خیلی از روانشناسان اطفال بسیار

لوس و بی‌تریت دارند و یا بقول معروف نصیحت کردن بدیگران خیلی آسانتر از آن است که انسان خود شخصاً عمل کند خیلی از نکاتی که پدران و مادران بدون توجه در برابر اطفال اظهار میدارند در ضمیر ناآگاه فرزندان نقش میندد و بتدریج افکاری ثابت در مغز آنها تولید میکند که بعدها در پی‌آمد هیپنوتیکی « پست هیپنوتیک »^۱ با شدت بروز میکند و از طرفی دیگر به وجود آمدن افکار ثابت در اطفال بالاخص زمانی که طفل در يك حالت فشار عصبی است بیشتر مؤثر واقع شده و موقعی که طفل تنبیه میشود در اینحال قدرت گیرندگی او در مقابل چنین تظاهرات شدیدتر میشود همینکه شما به طفل بگوئید (تو بچه مهملی هستی) ممکن است برای او عادی بنظر برسد ولی چنانچه بدفعات مکرر این کلمات را بشنود کم‌کم ایمانش متوجه چنین احساسی میگردد که حقیقتاً این عیب را دارد در صورتیکه شاید هیچ وقت مهمل نبوده است من شخصاً در غالب افراد بالغ مشاهده کردم که ضمیر ناخودآگاه آنها عباراتی ملامت‌آمیز که به آنها گفته شده عیناً به خود پذیرفته‌اند چنانچه اگر بطور مثال به نوجوانی بگوئید (تو آدم نالایقی هستی ، تو شخص احمق هستی ، از تو هیچ کاری برنمی‌آید) اطمینان داشته باشید که این عبارات در ضمیر ناآگاه او اثرات ناگواری به جا میگذارد .

يك تصور جبری عجیب که با موفقیت بهبود یافت

توضیحات گفته شده بالا درباره جوانی که ناامیدانه بدیدن من آمد نقش مهم و عجیبی را در برداشت بدین طریق که او میگفت پس از ملاقات پنج پزشك متخصص امراض عصبی حالا احتیاج مبرمی به يك روانكاو دارم زیرا متأسفانه من خود را در اجبار غیرقابل احترازی میبینم که هرکس به من چیزی میگوید و بالاخص دستوراتی آمرانه بدهد برخلاف آن کار بکنم و چون

خوشبختانه وارث يك ثروت هنگفتی شده‌ام هیچ وقت نمی توانم شغل مستقلی را ادامه بدهم و هر دفعه که با يك روانكاو مشاوره میکنم بمن میگوید پس از چند هفته دوباره برای ملاقات او بروم و با نظائر چنین دستوراتی مرا روانه می کند و بالاخره صریحاً بدستور هیچکس نمیتوانم تن در بدهم و چون حقیقتاً این موضوع برای من صورت غیرممکن را بخود گرفته بالاخره نمیدانم چه باید بکنم و اکنون از شما میخواهم که در تحت عوامل هیپنوتیکی مرا از این رنج خلاصی دهید، من باو گفتم که فعلاً چیزی از شما نمیدانم ولی اطمینان دارم راه حلی میتوانم برای بهبود شما پیدا کنم در هر صورت برای هیپنوتیزم کردن او دچار اشکال فراوانی بودم چون برای هر کلمه من او جواب دیگری میداد ناگزیر چون تصور میکنم با این روش هیچکس نمیتوانست او را هیپنوتیزم کند بالاخره بوسیله تلقینات معکوس مشغول عمل شدم و گفتم (الان پلکهای شما سنگین شده و بزودی بسته خواهد شد ولی میبینم چشمان شما کاملاً باز و درخشان است و بجای آنکه آرامش عصبی داشته باشید تا بتوانید بحالت هیپنوتیزم دریائید عضلات شما تماماً منقبض شده و این فشار عصبی را من بخوبی مشاهده میکنم و بجای اینکه احساس خستگی بکنید و بی اراده باشید بیش از پیش بیدار هستید و هر لحظه این بیداری شما شدیدتر میشود) بدین منوال همیشه برخلاف اثری را که انتظار داشتم باو تلقین کردم و طولی نکشید که بیمار بحال هیپنوتیزم درآمد و به من فرصت داد تا به انگیزه های اصلی منفی بافی و یا مخالفت طبیعی او پی ببرم و در نتیجه فهمیدم که عکس العملهای باطنی او از منبعی سرچشمه میگرفت که پدرش با عصبانیت شدید و تحکم آمیخته با مجازات های پی در پی در او نظیر همان نشانه های گفته شده بالا اثرات نابجائی گذاشته و همین موضوع کلید کشف حالات او بود مضافاً باینکه عوامل دیگری هم شاید به آن علاوه شده بود و پس از این مکاشفه چون دیگر بیش از این از وظیفه من خارج بود دوباره او را نزد روانكاو خودش روانه کردم و در هر صورت هر چند چنین انعکاساتی

نادر نیست ولی بطور کلی نظیر چنین حالت شدیدی هم کمتر پیدا میشود
 دکتر «کلارک هول»^۱ آزمایشات علمی زیادی در هیپنوتیزم بعمل
 آورده و با وجود اینکه معمولاً برای کنترل قدرت شخص در حال هیپنوتیکی
 دستور میدهد که بعقب بیاقتد ولی دکتر هول نسبت به بیست نفر از افرادی که
 مطالعه کرده فقط يك نفر را مشاهده کرده که به جلو افتاده است .

احساس حقارت مالی و مداوای آن

يك احساس دیگری که شباهت کلی بخودکم بینی دارد احساس حقارت
 مالی و فقر است و شاید اینجا لازم باشد که مفهوم «کمپلکس»^۲ و یا احساس
 کمبود را بیشتر توضیح بدهیم زیرا این کلمه غالباً در مکالمات و محاورات
 استعمال میشود ولی کمتر به معنی ذاتی آن آگاهی دارند در کتاب لغت
 معنی آنرا چنین گفته اند (در علم روانکاوی منظور از آن در هم ریختگی
 احساساتی است ناشی از یادبودهای ناآگاهانه) پس بالاخره کمپلکس و
 احساس کمبود يك سلسله احساساتی است که زیر بار هیجانات ناشی از یادبودها
 و عوامل محرکه ای که در ضمیر ناخودآگاه همدیگر را تحت نفوذ قرار داده
 افکاری تولید میکنند که نسبت نزدیک با هم دارند ... احساس خودکم بینی و
 همچنین احساس فقر و حقارت مالی تقریباً دوش بدوش یکدیگر مانع توفیق در
 هدفها میشوند و با اینکه غالباً از کمبود اول بیشتر صحبت میشود ولی کمبود
 دوم هم تقریباً بهمان میزان متداول و طاقت فرسا است .

بطور مثال زنده آقای فیلیپ . د. حقوقدان معروفی است که در حرفه
 خود چنان شهرت بسزائی پیدا کرده که تعداد افراد بیشمار باو مراجعه میکنند
 و بنابراین قطعاً میبایستی درآمد سرشاری هم داشته باشد ولی بالاخره روزیکه
 این شخص بملاقات من آمد با احتساب مالیات بر درآمدی که باید پردازد جز

چند هزار فرانک در سال چیزی برای او باقی نمی ماند زیرا او تمام حسابگری خود را روی ساتتیم قرارداد داده بود نه روی فرانک و در نتیجه برای حق المشاوره خود که حقاً بایستی مبالغ زیادی مطالبه کند به يك مبلغ ناچیز قناعت میکرد و مثلاً در مقابل صد هزار دلار نفی که به يك کمپانی بزرگ رسانیده بود فقط ۱۵۰۰ دلار تقاضا کرد که تازه این مبلغ بزرگترین حق المشاوره ای بود که تا آن تاریخ گرفته بود.

روانشناس دیگری این احساس حقارت مالی را که نهایت او را آزار میداد برای او تشریح کرده و پس از آنکه او را در اندیشه به او ان کودکی بازگشت داده بود معلوم شد که آقای فیلیپ از آغاز نوجوانی مسئولیت نگاهداری خانواده بزرگی را بعهده داشت و با درآمد ناچیزی از روزنامه فروشی و یا بعداً با قبول مشاغل موقتی اعاشه آنها را تأمین میکرد و بدیهی است که همیشه پول در این خانواده اکسیر بود و گذشته از اینکه از لباس کهنه یکدیگر همیشه استفاده میکردند اغلب تأمین غذا هم برای آنها مشکل عجیبی بود ولی فیلیپ خیلی آرزوهای دور و درازی داشت و در نتیجه به كمك یکی از اقوامش توانست به دانشگاه راه پیدا کند و در رشته حقوق تحصیلاتش را ادامه دهد خلاصه پس از آنکه روی نقطه حساس استدلالش انگشت گذاشته شد بوضوح معلوم گردید که باید چشم انداز زندگی مالی خود را تغییر دهد چون در خود ارزیابی صحیحی نکرده بود و پس از آنکه متقاعد گردید و دیدگاهش عوض شد درآمد او روز بروز افزون تر گردید.

چگونه بر شهوت قمار فایق شویم

یکی از عوارض فوق العاده شدید « نوروز »^۱ که پیش بینی آن کار فوق العاده سختی هم نیست (و ممکن است که سرچشمه آن در احساس

خودکم‌بینی باشد) مسئله شهوت در قمار است و همان مبالغ هنگفتی که در قمار اسبدوانی و یا روی میزهای کازینوها و نظائر آن‌ها شکل مختلف مصرف میشود نشانه بارزی از خودکم‌بینی است هرچند درآمد چنین سازمانهایی بمیلیاردها سرمیزند که البته چون در اغلب نقاط غیرقانونی تشخیص داده شده آمار دقیقی از درآمد آنها نیست ولی همین ثابت میکند که يك دام و یا میعادگاهی است برای خالی کردن جیب افراد که به آنجا گذر میکنند .

مثلی است قدیمی که میگویند (کسی که زیاد شرط‌بندی بکند فقیر میمیرد) براستی که این موضوع حقیقت دارد و خیلی بندرت ممکن است استثنائی پیدا شود زیرا همیشه صاحبان چنین سازمانها و قماربازان حرفه‌ای و ورق‌زن‌ها در این میان برنده هستند اما بازیکن معمولی با اینکه میداند تمام امکانات تصویری بر علیه او است و پیوسته بازنده بوده است باز هم در اثر فشار يك اجبار درونی از قمار دست‌بردار نیست قمار يك بیماری نوروتیک است که از تمام بیماریهای مشابه مخوفتر است زیرا قمار باز خود و اطرافیان را با فقر و فلاکت میکشاند و برای نقش تصویر روانی يك قمار باز میتوان گفت که او در فشار يك احتیاج درونی است که ناآگاهانه او را بباخت مجبور میکند و البته هیچوقت خودش به این راز پی نمیرد زیرا در هر مرحله برد خود را خوشبخت تصور میکند در صورتیکه نمیداند آن دامی بوده برای شکست حتمی او .

یکی از مراجعین من شخصی بود که همیشه شرط‌بندی غیرقانونی دیگران را میخرید (میتوانیم شرخر بگوئیم) و همسر زیبایی داشت با دو طفل دوست‌داشتنی و بعلاوه در يك سندیکائی کار میکرد که رتبه عالی داشت و درآمد هفتگی او بیش از هزار دلار بود اما تمام آنرا با شرط‌بندی و قمار از دست میداد و خانواده‌اش غالباً برای نان روزانه در زحمت بودند ... این شخص روزی که دیگر از شدت نگرانی و وحشت زندگی خواب و خوراک او سلب شده بود به من مراجعه کرد و از من میخواست که حرص و شهوت

بازی را از او دور کنم و البته همسرش نیز در این تمنا پافشاری عجیبی داشت من هم براستی نمی‌توانستم باو بقبولانم که از يك الزام درونی عصبی شدیدی در رنج است که باید مداوا بشود زیرا متأسفانه او قویاً معتقد بود که دفعه بعد قطعاً برنده خواهد شد و دیگر هم نزد من نیامد ولی طولی نکشید که در روزنامه خواندم که خودکشی کرده است و بعداً همسرش بمن گفت که با حيله و تزویر مبلغ هنگفتی برای سندیکا پول گرفته و تمام آنرا باخته بود و بدیهی است از ترس پیگرد قضائی بالاخره به زندگی خود خاتمه داد.

از طرف دیگر در این شهوت قمار میتوان ضمناً بکشف يك احتیاج درونی شدیدی بخودکیفرداد پی برد و شاید بهمین دلیل است که قمارباز نادانسته و ناآگاهانه بدنبال باخت میرود اگر شما اغلب در بازی قمار شرکت میکنید و خیلی هم پول میبازید گه‌گاه از ضمیر ناخودآگاه خود پرسید که اولاً آیا در جرگه قماربازان حرفه‌ای هستید یا خیر بعد علت این احساس گناه را که شما را بخودکیفرداد مجبور میکند تعیین کنید و صمیمانه بشما توصیه میکنم که اگر براستی برای رهائی از این بند هلاکت‌بار بخود هیپنوتیزم و تلقین بخود در شما اثر نمی‌کند و شدت بیماری در شما بصورت نوروتیک درآمده است بجای خود درمانی به يك روانکاو مراجعه کنید.

آیا هدفهای شایسته و ارزنده‌ای در خود سراغ دارید

غالباً من در بیماران خود مشاهده کرده‌ام که يك هدف با ارزش و فراخور حال خود ندارند و بهمین دلیل است که جز عده بسیار کمی که حقیقتاً موفقیت‌هایی را در زندگی داشته‌اند بقیه مردم اکثراً یا فقط به نیل حد متوسطی برای توفیق خود قناعت کرده و یا اصولاً در آرزوی موفقیت مدتها سرگردان مانده‌اند و جای تردید نیست برای سعادت و رضامندی از زندگی حتماً بایستی انسان هدف‌هایی در دیدگاه خود داشته باشد زیرا همان فکر نیل به سعادت و

یا نزدیک شدن به آن و توفیق در کار حتی اگر جزئی هم باشد تسلی خاطر عجیبی را تولید میکند و ذات عدم وجود هدف معین خود دلیل بارزی است برای تنبلی و نداشتن همت و آرزوهای بلند که در نتیجه احساس ترس وحشت و دلهره در انسان ایجاد میشود و چون در هیچکاری توفیق حاصل نمیکند دنبال کاری هم نمی‌رود زیرا می‌ترسد مرتکب خطائی بشود و منظره تصور بدبختیهای قریب‌الوقوع بموازات اثرات سودمند کارهایی را که حتی انتظار آنها دارد از بین میرد و چون بدین شده نیل به هر هدفی را غیر ممکن میدانند و بخود میگویند چرا دنبال آن بروم و از این جا است که احساسات خودکم‌بینی و عدم اعتماد بنفس در اثر نداشتن هدف در زندگی او ظاهر میشود.

البته برای آغاز بکار خیلی آسان است که يك هدف ثابتی را در نظر بگیریم منتها امکان مواجه شدن با مشکلات را هم باید در فکر داشته باشیم و فعلاً برای خود يك «هابی»^۱ (مشغولیات) فراهم کنیم که این خود اولین قدم برای اصلاح برنامه زندگی است ولی باید این نظریه مطابق سلیقه و میل باطنی و همچنین استعداد و قابلیت خود انتخاب شود و با کشتی که در خود احساس میکنیم باید کوشش کرد تا بصورت عادت در وجود ما تجلی‌کند و بطور کلی يك هدف با ارج همیشه باید با تصمیم راسخ همگام باشد تا بتوان محصول با ارزشی از کار حرفه مقام و پیشرفت خود بدست آوریم و بدیهی است با فکر مثبت و جدیت متناسب با هدف منظور به پاداش خود خواهیم رسید و اگر در کار خود خوشبخت نشدیم باید مسیر هدف را تغییر داد زیرا اگر حرفه انتخابی خود را دوست نداشته باشیم قطعاً نمیتوان به موفقیتی که آرزو داریم برسیم و شخصیت خود را آنطور که میخواهیم شکوفان کنیم و هرچند تمام هدفها با ارزش هستند اما باید هدفهایی را در نظر گرفت که سلامت و نیکبختی را برای انسان تأمین کند.

البته تأمین مالی هم خود هدف بزرگی است و همچنین زناشوئی متناسب و سعادتمند برای ایجاد يك كانون خوشبختی که در سرلوحه این آرزوها نوشته شده است ولی با وجود این توفیق در حرفه و شغل اغلب مسائل مالی را تحت الشعاع قرار میدهد و از طرفی دیگر داشتن وجهه اجتماعی نیز یکی از هدفهای بسیار ارزنده‌ایست که بالاخره تمام این توفیقات برای ارضای غرائز عادی انسانی نهایت لازم است ولی نباید فراموش کرد که از همه مهمتر با شناسائی به شخصیت خود بیشتر میتوان امیدوار بود که در بهای سعادت را در تمام مراحل زندگی باز کرد.

چگونه بر احساس خودکم‌بینی و حس حقارت مالی فایق شویم

برای خلاصی از احساس خودکم‌بینی اولین اقدام آنست که از خود يك ترازنامه کاملی با تمام خصائل و منشأئی که نسبت به خود فکر میکنید تنظیم نمائید و بالاخص توصیه میکنم که تمام آنها را یادداشت کنید زیرا فقط فکر تنها کافی نیست و توجه به یادداشتها شما را در حل مسائل زودتر موفق میکند و اگر نمیخواهید کسی آنها را بخواند میتوانید بعداً آنها را پاره کنید و یا بسوزانید و با استعانت ضمیر آگاه خود بنکاتی پی ببرید که شاید از یاد برده‌اید مثلاً چه عواملی از زمان کودکی شما باعث شده که چنین تصویری در خود ببینید؟ آیا اولیای شما را از خود دور میکردند؟ شما را تحقیر میکردند؟ شما را مورد طعن و لعن قرار میدادند؟ شما را برای خطاهائی که مرتکب میشدید مجازات میکردند؟ آیا علاقمندی نابجائی به شما ابراز میکردند؟ روابط شما با برادر و یا خواهر بزرگترتان چگونه بوده؟ آیا حس میکردید که نسبت به آنها حقیر هستید؟ و نظایر چنین استنباطاتی از گذشته خود را یادداشت کنید زیرا تمام این عوامل ممکن است در ایجاد احساس خودکم‌بینی شما اثراتی بجا گذاشته باشند. سپس دفترچه‌ای بصورت ترازنامه

از کارهای مثبت و منفی خود نظیر دفاتر تجارتي بصورت بدهکار و بستانکار تهیه کنید و دوباره تمام یادداشتها را بخوانید که چیزی از قلم نیافتاده باشد و در حاشیه آن تعیین کنید چه عواملی اختصاصاً بشما مربوط بوده و بعداً فکر کنید چه انگیزه‌ای شما را برای اصلاح خود به این کار علاقمند کرده است و در نتیجه خواهید فهمید که چه کاری انجام بدهید تا عوامل مثبت بر عوامل منفی شما فزونی و برتری پیدا کند و اگر برای شما اشکالی پیش آمد که نتوانید در نکات جزئی شخصاً قضاوت کنید از يك و یا چند نفر از اقوام خود بخواهید که نظرات خود را بهمان طرز برای شما یادداشت کنند و سپس مشاهده خواهید کرد که در پاره‌ای از نکات نظرات آنها کاملاً با تصورات شما تفاوت دارد و حتی بیشتر مقرون بصحت است منظور از تنظیم چنین ترازنامه‌ای برای آن است که در ارزیابی خود بیشتر به حقیقت نزدیک بشوید چون شما در نقاط ضعف خود مبالغه کرده و محسنات خود را نادیده گرفته‌اید و بدیهی است کوتاه‌نظری شما در خودتان زوایای خیلی از حقایق را تغییر شکل میدهد و یا باصطلاح خود را وارونه با دوربین مشاهده کرده‌اید با بازبینی ترازنامه خود متوجه میشوید که در شناسائی شخصیت خود چه اشتباهاتی مرتکب شده‌اید و با تلقین به خود میتوانید این معایب را مرتفع سازید و ضمیر ناآگاه خود را تحریک کنید که این قضاوتها را تعدیل کند و بآن به قبولانید که شما انسانی شایسته و مملو از نیکی و لیاقت هستید و مشخصات قابل ملاحظه‌ای در شما هست که در نتیجه خواهید توانست برخی از نقاط ضعف خود را از بین ببرید .

همینکه بدرک عواملی از تجلیات اوان کودکی خود پی بردید ممکن است در مقابل ارزیابی نسبت به خود که بخطا رفته بودید برای علاج خود بوسیله روش خود درمانی موفق شوید و با آزمایش پاندول و یا حرکت انگشتان آزمون خود را مسجل کنید و بهمان نهج درصدد کشف دلایل احساس گناه خود برآئید و با سیر در احوالات گذشته خود روشن کنید چه کارهایی بعقیده

خودتان نابجا عمل شده است زیرا شاید حوادث بسیار بی ارزشی بوقوع پیوسته که حقیقتاً نباید خود را گناهکار فرض کنید و از طرفی دیگر با تصورات عاقلانه از ارتکاب خطاهای گذشته درس عبرتی بگیرید که دیگر دوباره تجدید نشود و اگر بدین امر موفق شدید قطعاً بدانید که پرده ضخیمی بروی گذشته خود کشیده و شخصیت خود را آنطوریکه شایسته است ظاهر خواهید کرد.

« سالتر »^۱ استاد روانشناسی در کتاب خود بنام (معالجه با روش بازتاب شرطی^۲) دستورات سودمندی برای پیروزی بر احساس خودکم بینی میدهد که اگر آنها را مورد استفاده قرار بدهید بشناسائی شخصیت (خود) موفق میشوید و اجرای این دستورات در حل مشکلات شما اهمیت حیاتی دارد :

۱ - با صدای بلند هرگونه احساس هیجانی و عاطفی که در خود میبینید بلادرنگ اظهار کنید و اگر در حال خشم هستید از گفتن آن فروگذار نکنید منتها بملایمت و آرامی ابراز کنید و اگر احساسات شما جریحه دار شده در خود نریزید و کسی را که از او صدمه دیده اید مخاطب قرار داده و احساسات عاطفی را به کلمات تبدیل کنید .

۲ - حمله با تشدد و یا با روشی آرام و ملایم هر دو را بکار بندید و اگر با یکی از این دو عقیده موافق نبودید بجای سکوت و در دل ریختن بنا نهایت وضوح و صراحت عقاید خود را اظهار کنید .

۳ - بیشتر عبارات را با ضمیر شخصی (من) و با تأکید کلمه (من فکر میکنم) بگوئید و برای کلمه (من) اهمیت بیشتری قائل شوید .

۴ - چنانچه یکی از اعمال شما مورد تمجید قرار گرفت فقط آنرا بپذیرید ولی ارزش آنرا کم نکنید و نگوئید که آن چیز مهمی نبوده و قبول کنید که عمل خوبی انجام داده اید .

« سالتز » این روش را (تحریکات بازتاب شرطی)^۱ نام نهاده که باید با (موانع درونی)^۲ مبارزه کند و بالاخص توصیه میکند که باید این عمل با تشدد انجام شود هرچند این توصیه بعقیده این استاد بجا است ولی بعقیده من برای اخذ نتیجه کامل بهتر است بجای شدت عمل از تصمیم راسخ خود بیشتر استفاده کنید و با آهنگ استواری این کلمات ادا شود زیرا برای يك شخص محجوب و خجالتی تحمل این رویه بنظر مشکل میآید و بعلاوه این رفتار خشونت آمیز خطر آنرا دارد که علاوه بر ایجاد ناراحتی در وجود خود با عدم تمایلات دیگران مواجه شود در هر صورت چنانچه این مکانیزم خوب و بجا عمل بشود برای تسلط و غلبه بر احساس خودکم بینی بسیار مفید خواهد بود .

باید یادآور شد که اگر این احساس خودکم بینی بطول بیانجامد در نتیجه طول مدت امکان دارد به يك احساس عدم اعتماد بنفس مبدل شود که خود آن سنخی از وحشت و ترس میباشد و بنابراین ترس از شکست ، حجب ، عدم قدرت حمله ، زودرنج بودن ، عدم تصمیم و بالاخره عدم استقلال ذاتی تمام اینها مبتنی به يك احساس حقارتی است که بنارسائی و نابسامانی تبدیل میشود و فقط با اصلاح و دور کردن تصویر غلطی که از خود ساخته اید میتوانید خود را از بند چنین رویه منفی و ناهنجار نجات بدهید و سعی کنید عواملی که منشأ و خصائل شما را تحت الشعاع قرار داده اند تغییر یافته تا ضمیر ناخودآگاه بتواند شما را در مسیر سعادت و نیک بختی هدایت کند و طلسمی که شما را تابحال در زنجیر قیود نگاهداشته معدوم شود و ایمان داشته باشید هدفهای عمده ای که ضمیر ناخودآگاه بآن تکیه میکند عبارتند از جستجوی سعادت و موفقیت و از خود دور کردن دردها و رنجها که با ایجاد يك تصویر حقیقی از خود پیشرفت چشمگیری در راه نیل به هدف حاصل میشود .

ترازنامه محسنات و معایب شما

برای تهیه چنین ترازنامه‌ای از يك مداد ساده استفاده کنید تا اگر چیزی را که یادداشت کرده‌اید و مطابق میل شما نبود پاک بکنید و بعد از یادداشتها نتیجه مطلوب را در نظر بگیرید و در ضمن بوسیله پاندول از ضمیر ناآگاه خود هر يك از نکات ترازنامه را سؤال کنید و نتیجه را با هم بسنجید و سپس با نهایت تعجب خواهید دید که خیلی از نکات با جوابهای ضمیر ناآگاه تطبیق نمی‌کند و بطور مثال نسبت به سئوالات زیرین (آیا من تنبل هستم ؟ آیا شخص مصممی نیستم ؟ آیا من ابله هستم ؟ آیا مردم مرا دوست دارند ؟) و نظائر آنها بعداً خواهید دید که ضمیر ناآگاه شما نسبت به پاره‌ای از آنها طوری دیگر قضاوت میکند بنابراین با کمک این جوابها يك برد دیگری نسبت به خود در نظر خواهید گرفت و از طرف دیگر اگر از اطرافیان خود که شما را خوب بشناسند سؤال کنید که این آزمایشات را در شما تکرار کنند خواهید دید که نظرات آنها هم با برخوردهای شخصی شما تفاوت کلی دارد و همان باعث میشود که بکمبودهای خود پی‌ببرید و در اصلاح و برطرف ساختن نکات منفی خود بیشتر دقیق بشوید .

البته در رفع بعضی از نقائص خود شاید با شکالاتی برخوردید مضافاً باینکه در اصلاح و جابجا کردن برخی دیگر از کمبودهای خود ناچار به سعی و جدیت زیادتری نیاز داشته باشید ولی قطعاً بوسیله تلقین بخود خیلی زود خواهید توانست به رفع اشکالات خود موفق بشوید و پس از آنکه مدتی گذشت و از نو به همین آزمایشات خود درمانی دست بزنید خواهید دید که با طول زمان ضمیر ناآگاه شما چقدر تغییراتی را در وجود شما ثبت خواهد کرد و ارزیابی مجدد شما از خودتان با آنچه در سابق بودید چقدر تفاوت دارد .

خلاصه فصل نهم

برای اینکه بتوانید برنامه صحیحی از خود درمانی تهیه کنید در مقام اول لازم است که از خود تصویر صحیحی بسازید و چنانچه معایب جسمانی و یا نقصی در وجود خود دارید در بزرگداشت آن مبالغه نکنید زیرا میتوانید آنها را نادیده بگیرید و در مقابل قطعاً خصائل و لیاقت‌هایی دارید که به کمک آنها بمعایب خود غلبه خواهید کرد .

چنانچه شما از يك احساس خود کم‌بینی و مهملی و بیکارگی و یا عدم اعتماد بنفس رنج می‌برید با آزمایشاتی که از وقایع اوان کودکی خود بعمل آوردید قطعاً بدلائل آن پی‌خواهید برد و در عین حال دقت کنید ببینید در این موقعیت رفتار اولیای شما با شما چگونه بوده است با يك نظر انتقادی خود را آزمون کنید و ببینید آیا در هدفی که دارید و مربوط به زندگی خود شما است ثابت‌قدم هستید یا خیر که این خود اهمیت حیاتی دارد زیرا شاید احتیاج پیدا کنید که بموازات هدف‌هایی که دنبال میکنید تصمیمات راسخ‌تری اتخاذ کنید ... سلامت و سعادت شما تابع احساسات ایمنی شما است تا در روابط خانوادگی و اجتماعی موفق بشوید و اگر حقیقتاً از هر حیث سالم هستید بدون شك انسان سعادت‌مندی خواهید بود و همینکه برای نیل به هدف‌های خود ثبات قدم را پیش‌گرفتید و سلامت روانی و جسمانی شما افزایش یافت احساس خود کم‌بینی شما از بین میرود و با شناسائی عواملی که در اوان کودکی شما رخ داده با تلقین بخود و انجام تمرینات (سالتز) و جستجوی منابع احساس گناه که در وجود شما پیدا شده دیگر نیازی به خود کیفر داد نخواهید داشت چیزی که بیش از همه میتواند به شما کمک کند که از خود شخصیت کاملی بسازید تهييه يك دفترچه‌ای است شامل یادداشت‌هایی مربوط به احساسات شخص خودتان و در صورت لزوم ممکن است از نظرات دیگران هم نسبت به خود سؤال کنید .

ترازنامه مشخصات خصلتی و جسمانی

بعضی از ویژه‌هایی که ذیلاً ذکر میکنیم ممکن است نسبت یکدیگر اهمیت بیشتری داشته باشد ولی در هر صورت دنباله هر کدام سه رقم گذاشته شده که ارزش آن را معین میکند بطور مثال به‌سئوالات باید چنین پاسخ بدهید اگر در تصمیم خود پاسخ هستید شماره ۴ را بگذارید ولی اگر بعد از يك تفکر عمیق تصمیم گرفتید شماره ۳ را بگذارید و چنانچه دارای يك شخصیت کامل و تصمیم قاطعی هستید شماره ۵ را بگذارید. ضمناً نسبت به وضعیت مالی خود اگر رضایت بخش است شماره ۳ اگر خوب است شماره ۴ و اگر خیلی عالی است شماره ۵ را بگذارید..... در قسمت تحصیلات اگر دبیرستان می‌روید شماره ۳ اگر دیپلم گرفته‌اید شماره ۴ و اگر دانشگاه را با تمام رسانیده‌اید شماره ۵ را بگذارید..... آنچه گفته شد نسبت به خصائل مثبت شما بود و اینک در مشخصات منفی شما چنانچه زود عصبانی می‌شوید شماره ۲ را بگذارید اگر گاهی ناراحتی عصبی دارید شماره ۳ و اگر همیشه پرخاش‌گر هستید شماره ۴ را بگذارید..... اینک بصورت ظاهر اگر زیبا نیستید شماره ۳ را بگذارید اگر تصور میکنید که تعریفی ندارید شماره ۴ و اگر حقیقتاً زشت هستید شماره ۵ را بگذارید در خاتمه چنانچه نسبت به هر يك از این نشانه‌ها نتوانستید صریحاً تصمیم بگیرید هیچ چیزی در مقابل آن ننویسید سپس تمام این شماره‌های مشخصات مثبت و منفی را جمع بزنید و با احتساب نتیجه قطعی شما میتوانید با يك چشم بهم‌زدن به‌شناسائی شخصیت خود آگاه شوید و اگر خواستید در تکمیل آن کاملاً ایمان داشته باشید میتوانید از نزدیکان خود نسبت به خصائل و منشای مثبت و منفی خود پرسشهایی بکنید تا در ایجاد شخصیت خود توهمی پیدا نشود.

چهره‌های مثبت یا فعال

- با شرف هستید ؟ ۵-۴-۳
- جاه‌طلب هستید ؟ ۵-۴-۳
- دوست‌داشتنی هستید ؟ ۵-۴-۳
- برای دیگران احترام قائل هستید ؟ ۵-۴-۳
- صمیمی هستید ؟ ۵-۴-۳
- مثبت هستید ؟ ۵-۴-۳
- در کار مؤثر هستید ؟ ۵-۴-۳
- مصمم هستید ؟ ۵-۴-۳
- با انرژی هستید ؟ ۵-۴-۳
- شجاع هستید ؟ ۵-۴-۳
- اصولا پرخاشگر هستید ؟ ۵-۴-۳
- خوش اخلاق هستید ؟ ۵-۴-۳
- مشکلات و حقایق را روبروی خود میبینید ؟ ۵-۴-۳
- راستگو هستید ؟ ۵-۴-۳
- با حوصله هستید ؟ ۵-۴-۳
- با تحمل هستید ؟ ۵-۴-۳
- بذل هستید ؟ ۵-۴-۳
- میتوانید خود را متقاعد کنید ؟ ۵-۴-۳
- میتوانید با سانی تمرکز فکری داشته باشید ؟ ۵-۴-۳
- همیشه سروقت حاضر هستید ؟ ۵-۴-۳

ویژه‌گی‌های جسمانی

- از سلامتی برخوردار هستید ؟ ۵-۴-۳
- صورت ظاهر شما رضایت‌بخش است خوب است یا عالی ؟ ۵-۴-۳
- سرلباس شما خوب است ؟ ۵-۴-۳
- در کار چست و چابک هستید ؟ ۵-۴-۳
- قد شما متناسب است ؟ ۳-۲-۱
- چشمهای قشنگ دارید ؟ ۴-۳-۲

ویژه‌گی‌های مختلف

- با هوش هستید ؟ ۴-۳-۲
- هدفمائی در زندگی دارید ؟ ۴-۳-۲
- لیاقت دارید ؟ ۴-۳-۲
- تحصیلات خوب دارید ؟ ۴-۳-۲
- موقعیت خوب دارید ؟ ۵-۴-۳
- وضعیت مالی شما خوب است ؟ ۵-۴-۳
- از زناشویی خود راضی هستید ؟ ۵-۴-۳
- اولاد دارید (برای اولاد شماره ۵ را بگذارید) ۵-۴-۳
- در اجتماع موفقیت داشته‌اید ؟ ۴-۳-۲
- مردم شما را دوست دارند ؟ ۵-۴-۳
- ورزشکار هستید ؟ ۵-۴-۳

منشها و ویژه گیهای منفی و غیر فعال

- از شرافت بی بهره هستید ؟ ۵-۴-۳
- دروغگو هستید ؟ ۵-۴-۳
- آدم بی اثری هستید ؟ ۵-۴-۳
- آدم غیر اجتماعی - خشن و سادیک هستید ؟ ۵-۵-۳
- خودپرور ، خودستا و خودگرا هستید ؟ ۵-۴-۳
- آشفته گی روانی دارید ؟ ۵-۴-۳
- منفی باف هستید ؟ ۵-۴-۳
- مضطرب و پریشان هستید ؟ ۵-۴-۳
- در خود احساس گناه میکنید ؟ ۵-۴-۳
- احساس خودکم بینی میکنید ؟ ۵-۴-۳
- از مسئولیت فراری هستید ؟ ۵-۴-۳
- آدم بی تصمیمی هستید ؟ ۵-۴-۳
- تنبل هستید ؟ ۵-۴-۳
- به کم قناعت میکنید ؟ ۴-۳-۲
- زود عصبانی میشوید ؟ ۴-۳-۲
- بی حوصله هستید ؟ ۳-۲-۱
- همه چیز برای شما بی تفاوت است ؟ ۳-۲-۱
- برای شما زحمت دارد که فکر خود را متمرکز کنید ؟ ۳-۲-۱
- در هر کار جزئی خودتان دخالت میکنید ؟ ۳-۲-۱
- لجوج هستید ؟ ۳-۲-۱
- همه چیز را سیاه و زشت میبینید ؟ ۳-۲-۱
- خیلی پرخاشگر هستید ؟ ۳-۲-۱

۳-۲-۱

خیلی منفی باف هستید ؟

ویژه گی های جسمانی

۵-۴-۳

وضعیت مزاجی شما بد است ؟

۵-۴-۳

سیمای ظاهر شما مطبوع نیست زنده است و عیبی دارد ؟

۵-۴-۳

سر لباس شما بد است زنده است و کم بود دارد ؟

۳-۲-۱

خیلی بی دست و پا هستید ؟

۳-۲-۱

چشمهای بدی دارید ؟

ویژه گی های مختلف

۵-۴-۳

تحصیلات بدی دارید ؟

۵-۴-۳

وضعیت مالی شما خیلی بد است ؟

۵-۴-۳

احمق هستید ؟

۵-۴-۳

در زناشوئی بد بخت هستید ؟

۴-۳-۲

مردم شما را دوست ندارند ؟

۴-۳-۲

حافظه بدی دارید ؟

۴-۳-۲

از کارتان ناراضی هستید ؟

۵-۴-۳

زیاد مشروب میخورید ؟

فصل دهم

مبارزه با درد و عادات منموم

قبل از اینکه به نتیجه مطلوب انجام برنامه‌تان برسید در این فصل به شما می‌آموزیم چگونه از رنجها و دردهای خود رهایی یابید و علل آن رنجها را هم معلوم سازید و حتی اگر خواستید کشیدن سیگار را ترك کنید در این فصل دستورات سودمندی برای توفیق شما داده شده است .

آنچه برای ترك سیگار باید اقدام کنید

در کتابهایی که در زمینه هیپنوتیزم نوشته شده توضیح داده‌اند چه‌بسا افرادی با استفاده از مداوای هیپنوتیکی اعتیاد به کشیدن سیگار را از خود دور کرده‌اند ولی بدبختانه اشخاص تصور میکنند که فقط کافی است با يك بار تحت درمان هیپنوتیزم قرار گرفتن میتوان برای همیشه این عادت ناپسند را از خود دور کنند در صورتیکه موفقیت از این راه شاید به يك درصد هم نرسد زیرا با کمک هیپنوتیزم (با اینکه براستی کمک بزرگی است) يك سیگارکش شدید نمی‌تواند با سانی ترك عادت بکند و اکثر کسانی که تصمیم میگیرند خود را از بند این اعتیاد نجات دهند باید در طول مدت زمان کافی آزمونهای

ناگوار ولی با نظم و انضباط در خود بعمل آورند .

بین اطرافیان من و از سیگارکشهای معتاد شدید که ترك این عادت موفق شده‌اند از طرز عمل و روشهایی را که بکار برده بودند پرسش کردم و بعلاوه خود من هم عده‌ای را که بوسیله هیپوتیزم مداوا کردم باز نتیجه چنین شد که اگر کسی حقیقتاً تصمیم جدی بگیرد که دیگر سیگار نکشد هیچ نیازی به وسایل و کمک دیگران ندارد و میتواند با اراده خود به ترك آن موفق بشود و هیچگونه محرومیت طاقت‌فرسائی احساس نخواهد کرد و تمام کسانی که باین وسیله ترك اعتیاد کرده پس از مدتی خود تعجب کردند که چقدر بسهولت و آسانی موفق شده‌اند .

بطور کلی اکثر کسانی که میخواهند ترك عادت سیگار را بر خود هموارکنند همیشه خود را زرخريد و غلام يك عادت شوم و گران‌قیمتی مبینند که سلامتی آنها را نیز تهدید میکند ولی فقط تفاوت در تخیل آنها است که برآستی آیا بایستی ترك کنند و یا خیال دارند که ترك کنند و نمی‌خواهند این اعتیاد یکباره قطع شود و برای ارضای نیازمندی جسمی به کشیدن سیگار ادامه میدهند خواست مغزی آنها این است که ترك عادت بکنند ولی برای آن بخود فشار نمی‌آورند و همین جا است که اراده و افکار منفی با هم درآمیخته و همیشه میگویند (اگر سیگار را ترك کنم ناراحت خواهم شد و باید مدتی آزمایش کنم تا باین عادت مذموم خاتمه بدهم) و هر کس چنین فکر کند از همان آغاز کار در موفقیت خود ناامید شده و همینکه سعی میکند به این اقدام دست بزند بر حسب اصل شناخته شده روانی یعنی (قانون پی‌آمد معکوس)^۱ در همان آزمایش اولیه شکست می‌خورد .

روشی که نتیجه خوب داده است

در این اقدام چنین بنظر میرسد که يك راه حل برای توفیق به آن بیشتر وجود ندارد و آن این است که باید تصمیم قطعی بگیرید دیگر سیگار نخواهید کشید و بعلاوه خود را متقاعد کنید که در تصمیم خود باقی خواهید ماند و باید بخود تلقین کنید که شخصیت شما بالاتر از این گیاه شیطان صفت و از آن قوی تر است و باید از همین لحظه خود را از بند غلامی آن رهائی بخشید البته خیلی از شماها با سانی می‌توانید به حقیقت این مطلب و تصمیم غیر قابل برگشت پی ببرید و گاهی اگر برای دیگران هم این کار را مشکل تصور میکنید بالاخره روزی خواهد رسید که از این احتیاج بیناز خواهید بود و تلقین بخود در حالت هیپنوتیزم در این راه کمک شایانی خواهد بود زیرا دلائل و علل ترك این عادت را در ضمیر نا آگاه شما ثبت و ضبط میکند . با استناد به از تلقینات مثبت قدرت این احتیاج در وجود ضعیف میشود ضمناً اگر کسی بخود تلقین بکند که دیگر احتیاج به کشیدن سیگار ندارد کاملاً در اشتباه است زیرا قطعاً تا مدتی همیشه مایل به ادامه این عادت خواهد بود و اگر در مقابل این فکر سر تسلیم فرود آورید حتماً دوباره شروع خواهید کرد و يك سال بعد همان اشتیاق در وجود دوباره زنده میشود و فقط خودداری در مقابل این اشتیاق شخص را موفق میکند .

اکنون با دانستن تمام شرایط مذکوره تصور نمی‌رود که دیگر استقامت در مقابل این تمایل کار مشکلی باشد در هر صورت این موقعیت عیناً در وضع معتادین بالکل نیز تطبیق میکند و يك گیلان مشروب پس از ترك اعتیاد کافی است که دوباره شروع بشود (فراموش نکنید که بین شما و توتون فقط يك سیگار فاصله است) . آمارهائیکه از دوره زندگی معتادین سیگار و غیر معتادین موجود است نشان میدهد که هرچه کمتر سیگار بکشید زندگی

طولانی‌تر خواهید داشت و حتی این اختلاف تا ده سال پیش‌بینی شده است از طرفی دیگر ثابت شده که بیماری سرطان ده برابر بیشتر در بین بیماران معتاد به سیگار پیدا می‌شود می‌گویند دولت انگلستان تصمیم گرفته که مبارزات علنی بر علیه معتادین به توتون را رسماً شروع بکند و فورمول تبلیغاتی دامنه‌داری برای جلوگیری از شیوع این عادت مذموم در نظر بگیرد و از آن تاریخ فروش سیگار در انگلستان بمیزان چشمگیری تقلیل پیدا کرده و همین خود ثابت می‌کند که خیلی از سیگار کشا با آسانی توانسته‌اند ترک عادت بکنند با مطالعه این فصل و با مشکلی که شما در پیش دارید چنانچه تصمیمی در قطع اعتیاد سیگار اتخاذ کنید هم سعادتمند می‌شوید و هم بطول عمر شما افزوده می‌شود .

مبارزه بر علیه درد و رنج

شاید برای هر کسی میسر نباشد که رنجهای خود را تحت کنترل خود درآورد ولی ضمناً این اقدام هم برای کسی که بتواند خود را به حالت هیپنوتیزم درآورد مشکل نخواهد بود که در این مبارزه موفق شود و چون خیلی از خوانندگان این کتاب میتوانند خود را با اصول خود هیپنوتیزم کردن انطباق دهند دستور کار را چنین پیشنهاد میکنیم که گذشته از داروهای مخدر و بیهوشی و نظایر آنها با وسائل دیگر نیز میتوان به دردهای خود مسلط شده و کنترل کرد بدین طریق که هر قدر بیشتر بتوانید عضلات خود را شل و منبسط کنید بهمان میزان احساس گیرندگی شما برای درد کمتر خواهد شد چنانچه اکثر دندان پزشکان بدین مسئله آگاهی دارند و قبل از شروع به عمل دردناک به بیماران خود تذکر میدهند که عضلات خود را منبسط کنند و چون اصولاً حرفه دندان پزشکی حالت اضطرابی در بیمار تولید میکند که مبدل به فشارهای عصبی میشود بنابراین چنانچه عضلات را از انقباض خارج کنند احساس درد

از بین می‌رود و دیگر نیازی به تزریقات بیهوشی موضعی نخواهد بود زمانی هم میتوان با جلب توجه بیمار به يك موضوع دیگری احساس درد را تخفیف داد چنانچه برای هرکسی غالباً اتفاق افتاده که اگر غفلتاً خونی را در بدن مشاهده کرده از خود پرسیده است از کجا و چه وقت این اتفاق افتاده ولی بعداً می‌بیند نقطه‌ای از بدن بریده و یا خراش برداشته ولی چون خود او متوجه نشده احساس دردی هم نکرده است برای اینکه توجه او در آن موقع به چیز دیگر و یا جای دیگر معطوف بوده و درد را هم حس نکرده اما همینکه خون را به چشم دید و فهمید که مجروح شده از نو در خود احساس درد میکند و این امری است که در زمان جنگ بین سربازان بسیار پیش آمده که در مقابل آتش دشمن مجروح شده ولی در آن لحظات احساس نکرده است چون در آن حالت هیجان شدید توجه او کاملاً به هدف و نشانه دیگری جلب شده بود و گلوله‌ای را که بدن او را سوراخ کرده ابداً لمس نکرده ولی بمحض اینکه جراحت را به چشم ببیند درد را با شدت احساس میکند .

بك درس روانی كه بوسیله يك دامپزشك داده شد

دختر من در اوان طفولیت گربه‌ای داشت که مبتلا به اسهال شده بود و وقتی که آنرا نزد دامپزشکی بردیم در معاینه اولیه معاون دامپزشك حیوان را گرفته روی میز گذاشت و سرنك را بدست گرفت که باو تزریق کند ولی چون حیوان متوجه شد که عمل نامطبوعی با او در شرف انجام است شروع به میو میو کردن کرد و سعی میکرد جلوی آن عمل را بگیرد و ناگزیر از من هم خواسته شد تا كمك کنم من پاهاى او را گرفتم و سرش محكم زیر يك دست معاون پزشك بود و با دست دیگر سوزن را در بدن حیوان فرو میکرد که در اینموقع ناله‌های دلخراشی از گربه شنیده شد پس از يك هفته که گربه را دوباره نزد همان دامپزشك بردم خود پزشك حیوان را روی میز گذاشت و

همینکه من سؤال کردم آیا میتوانم کمکی بکنم پزشك گفت احتیاجی به كمك شما نیست و دست راست خود را روی پشت گربه گذاشت و شروع کرد به مالیدن بینی گربه بروی صفحه میز و با دست دیگر سرنگ را برداشته و با مهارتی هرچه تمامتر سوزن را در بدن گربه فرو کرد طوری که اصولاً حیوان تزریق را احساس نکرد زیرا گربه را مشغول کرده بود باینکه جستجو کند مالیدن بینی او به میز چه اثری خواهد داشت و در نتیجه اشتغال فکر حیوان به يك موضوع دیگر احساس درد در او ظاهر نشد.

با تمرین متوالی يك آزمایش ساده میتوان درد را تخفیف داد

رویه دیگری برای تسکین درد آنست که اگر فرض کنیم فشاری روی يك پنجه پا وارد شده و مجروح گردیده در این موقع بنشینید و یا دراز بکشید چشمها را ببندید و در تخیل به لحظه ای بازگشت کنید که قبل از وقوع تصادف بودید و فکر کنید حقیقتاً در آن لحظه چه میکردید؟ اصلاً کجا بودید؟ خلاصه تمام این وقایع را دوباره زنده کنید و توجه خود را به تمام عواملی که در اطراف شما بودند جلب کنید و با (چشم دل) ببینید کجا بودید و با (گوش جان) بشنوید چه صحبت هایی در اطراف شما جریان داشته و بیاد بیاورید در چه وضعیتی بودید و به واکنش هایی که در احساسات عاطفی شما در موقع تصادف اثر داشته فکر کنید دیگر احساس دردی نمی کنید هر چند گاهی با تسلیم خود به چنین فعالیت مغزی ممکن است اثر درد که قدری تسکین یافته بود دوباره بیشتر بشود ولی باید در اینموقع دو و یا سه دقیقه پس از تصادف را دوباره بخاطر بیاورید و چند دفعه این صحنه را در مغز خود تکرار کنید و هر دفعه که وقایع روشن تر بنظر بیاید بهمان نسبت درد تخفیف پیدا میکند تا اینکه بکلی از بین برود و حتی اثر ثانوی این طرز معالجه این است که باعث میشود جراحت هم خیلی زودتر بهبود پیدا کند... البته میتوانید چنین معالجاتی را هم با

پرسش از ضمیر ناآگاه خود بوسیله پاندول و یا حرکت انگشتان انجام بدهد چون احتمال دارد این تصادف پنجه پا اثری در ضمیر ناآگاه به جا گذاشته و اگر پاسخ پرسش مثبت بود دنبال علت بگردید و ممکن هم هست که وقوع حادثه فقط تصادفی عادی بیش نبوده است.

هیپنوتیزم دارونی یا بیهوشی هیپنوتیکی (نارکوزهیپنوتیک)^۱

در حالت خود هیپنوتیزم کردن بوسائل مختلف میتوان بدن را بی حس کرد و ما در اینجا دو فقره بهترین روش استفاده از نارکوز هیپنوتیک را برای شما شرح میدهم و هرچه حالت هیپنوتیزم عمیق تر باشد نتیجه بهتر حاصل خواهد شد زیرا احساس درد بوسیله عروق بمغز هدایت میشوند بطوریکه بوسیله آلت (میوگراف)^۲ میتوان این تحریکات عصبی را اندازه گرفت.

در طب چین پیش بینی شده است که برای بیهوشی موضعی داروهائی مثل « نووکائین »^۳ استعمال میکنند که عصب را فلج و عروق را مسدود کند تا اینکه تحریکات درد آسا بمغز نرسد و در نتیجه درد احساس نشود ولی باید در نظر داشت که بیهوشی موقتی هیپنوتیکی نیز همین اثر را دارد و برای آزمایش چنین اثراتی میتوانید چشمهائتان را ببندید و خود را بحالت هیپنوتیزم دریاورید و در نظر بگیرید که فرضاً در سر شما يك خط طویل الکتریکی وجود دارد که با مقطع های مختلف هستند و بالای هریك سویچی هست و به علاوه هریك چراغی به رنگ مختلف دارند مثلاً یکی با لامپ قرمز دیگری با لامپ زرد یکی آبی سیر یکی آبی روشن و یکی رنگ بنفش و خلاصه با تمام رنگهای متصوره و هر سویچ يك قسمت را خاموش و روشن میکند حالا دست راست و یا دست چپ خود را شل کنید و به خود بقبولانید که مثلاً سویچ نور آبی متصل به این دست میباشد و خیال کنید که این نور آبی را خاموش کرده اید

بیهوشی موقتی يك عضو لزوماً باعث لمس شدن دائمی آن نخواهد شد بنابراین اگر بطور مثال دندانپزشك شما روزی شما را با نووکائین بیهوش کرده همان احساس را دوباره بخود در آن موقع تلقین کنید و یا سه چهار بار تکرار کنید که (دست من دارد لمس میشود و بی حسی بتدریج زیاد میشود من احساس سردی میکنم) و باز بخود بگوئید (من حالا میتوانم دستم را نشان بگیرم ولی احساس درد نمی کنم و با هر نشانگان کم کم بیهوشی بیشتر میشود تا نشانگان چهارم که کاملاً بیهوش شده است) بعد کمی تحمل کنید که کرخ شدن دست بیشتر بشود و باز در نقاط دیگر دست نشانگان بگیرید و همینکه ناخن را محکم در دست فرو کنید میبینید که فشار را حس میکنید ولی احساس درد ندارید مثل این است که يك کیسه چرم را فشار میدهید .

در آزمایشات اولیه امکان دارد که نتوانید به نتیجه مطلوب و بیهوشی کامل برسید ولی باز برای مقایسه بدنیت که دست دیگران را که در حالت هیپنوتیکی نیست سوزن بزنید و آنوقت تفاوت کلی را مشاهده خواهید کرد موفقیت در این روش بیشتر موکول است به عمق عرصه بیهوشی و قدرت مغزی و بدیهی است اگر شك و تردید و یا عدم اعتماد بخود راه بدهید تلقینات شما در ضمیر نا آگاه خود کاملاً نفوذ نمی کند و عروق شما هم در مقابل احساس درد مسدود نمیشود و بطوریکه تشریح شد همان قسم که داروهای مخدر عضلات را فلج میکند ضمیر ناخود آگاه هم قادر است تأثیرات عصبی را در بدن قطع کند و برای اینکه شما باین دستور ایمان بیاورید و بدینی و عدم اعتماد را از خود دور کنید باید بدانید که هزاران نفر زن بوسیله بیهوشی هیپنوتیکی بدون احساس درد وضع حمل کرده اند .

دکتر « رالف آگوست »^۱ ساکن شهر میشیگان امریکا در این مبحث کتابی نوشته و هزاران زایمان بدون درد را شرح داده است که بوسیله بیهوشی هیپنوتیکی با موفقیت انجام گرفته و اگر در بعضی موارد مختصر

دردی احساس شده بسیار ضعیف بوده و تقریباً نیمی از این عده مطلقاً دردی احساس نکردند.

برخی از پزشکان متخصص بیهوشی اغلب در عملیات جراحی بیهوشی هیپنوتیکی را بکار برده و در نتیجه عملیات جراحی بسیار مشکلی بدون استعمال داروهای مخدر با موفقیت انجام یافته بطور مثال در قطع يك پا جراحی قلب معالجات ریوی و خیلی از موارد دیگر مورد استفاده قرار گرفته و با اینکه بطور اعم استعمال داروهای مخدر در همه جا معمول شده ولی در مواردی که حالت بدنی بیمار اجازه ندهد ممکن است این روش بسیار مطلوب واقع گردد.

حالاکه شما متوجه شدید در حالت بیهوشی هیپنوتیکی میتوانید از احساس درد مصون بمانید بهتر است خود شخصاً این آزمایش را با تکنیک ساده تری عمل کنید (شرح مفصل آن در سطور بالا ذکر شده) بدین طریق همینکه به حالت عمیق هیپنوتیکی فرو رفتید بخود تلقین کنید که یکی از دستهای شما کاملاً کرخ و بی حس شده است و تلقین را با عباراتی بدین شکل در فکر پیازمائید (دست راست من بی حس شده و همینکه با دست چپ سه دفعه روی آن بزنم بکلی بی حس خواهد شد و حتی اگر آنرا سوزن بزنم و یا نشکان بگیرم دست من احساس فشار نمیکند ولی درد را حس نمی کند) و باز تلقین کنید که در هر نشکان بعدی بیشتر بی حس خواهد شد و بعداً طبق دستورات گفته شده بالا عمل کنید و بدیهی است پس از آنکه شما توانستید يك دستتان را بی حس کنید خواهید توانست تمام بدن را بحال بیهوشی هیپنوتیکی مبدل نمائید..... از این روش بالاخص وقتی که با دندانپزشك سروکار داشته باشید زیاد میتوانید استفاده کنید و برای آزمایش از او تقاضا کنید قبل از شروع به هر عملی چند لحظه شما را به حال خود واگذارد تا خودتان را به حالت هیپنوتیکی دریاورید و بدین طریق فك بالا و يا فك پائین و يا هر دو را در تمام مدت عملیات دندانپزشکی بی حس کرده و کوچکترین دردی را احساس

نکنید شاید دندانپزشکان گاهی از نووکائین استفاده میکنند ولی اگر شما توانستید بدون استعمال دارو بوسیله این تکنیک حقیقتاً احساس درد را از خود دور کنید چقدر سهل تر خواهد بود ولی فراموش نکنید بلافاصله پس از انجام بیهوشی موقت همیشه با روش معکوس حساسیت دست و پا هر جای بدن را دوباره بحال اول برگردانید و هرچند در حالت بیهوشی يك عضو میتواند چندین روز باقی باشد ولی اگر در شب آن حالت را از بین بردید دوباره در روز به حالت اولیه برگردانید و با این اقدام قطعاً شما خواهید توانست در ظرف چند روز که آن جراحات باقی میماند از احساس درد در امان بمانید و باز توصیه میشود که هر دفعه پس از استفاده کامل از بیهوشی موقت باید با تلقین معکوس حالت بیهوشی را قطع کرده و از خود دور کنید جای تردید نیست که در پاره‌ای از موارد احساس درد جزء لازمه زندگی ما است زیرا بدون آن بوجود زخم و یا ناخوشی پی نمی‌بریم ولی همینکه درد (زنگ خطر) وظیفه خود را انجام داد و ما را از خطری که در پیش بود آگاه کرد دیگر هیچ دلیلی ندارد که با ادامه آن باز عمری را سرکنیم .

درد غالباً انگیزه‌های روانی دارد

اکثر بیمارانی که به پزشکان مراجعه میکنند از درد یکی از گوشه‌های بدن و جسم خود شکایت دارند که بیشتر اوقات در اطراف سینه و یا محیط شکم و نظایر آن خواهد بود و در اینموقع پزشك شروع میکند به معاینات خارجی و داخلی تا به کشف علت درد آگاه شود ولی چنانچه دیده شده اغلب تشخیص قطعی داده نمی‌شود و در این صورت نه برای پزشك و نه برای بیمار مشکلی حل نشده است چون بیمار در عقیده راسخ خود ایستادگی میکند که درد دارد و گاهی هم خیلی شدید میشود که در نتیجه یقین میکند يك علت جسمانی است ، گاهی هم تصمیم در عمل جراحی گرفته میشود و چه بسا

شکمهائی را که پاره کرده اند بدون اینکه در نتیجه بعثت و انگیزه اصلی درد پی ببرند اما يك پزشك بينا و دانا بمباحث روانشناسی قبل از تصمیم در عمل جراحی در جستجوی كشف احتمالاتی است که اثرات روانی در ارگانيسم بدن و واکنشهای آن داشته باشد و يك درد روانتنائی « پسیکوسوماتيك »^۱ میتواند همان قدر ناگهانی و محسوس باشد که يك درد جسمانی منتها بیمار نمیداند که از آن چقدر رنج میبرد و اکثراً هم ممکن است خیلی شدید باشد .

پزشکی که در يك سمینار راجع به هینوتیزم شرکت کرده بود تقاضا کرد که خود او را تحت آزمایش قرار دهند زیرا غالباً از درد استخوان شانه « اوموپلات »^۱ در رنج بود و تصور میکرد شاید بوسیله هینوتیزم داروئی معالجه شود و چون يك ماه قبل از يك سکتة قلبی رنج فراوان کشیده و پس از معالجات بهبود یافته بود دیگر ایمان راسخ داشت که مطابق تشخیص خودش این درد استخوان شانه هم بدون شك جسمانی است مدیر سمینار از این پزشك بوسیله پاندول سئوالاتی کرد و اولین سئوال او این بود که میخواست صریحاً معین کند که آیا این درد منشاء روانی دارد یا خیر و همینکه پاندول جواب مثبت داد پزشك بی اختیار در شگرفی فرو رفت زیرا خود او بدون توجه به پاندول با صدای بلند جواب منفی داده بود بنابراین معلوم شد که ضمیر ناآگاه او عقیده دیگری دارد و خلاصه بقیه سئوالات از این قرار بود .

س - آیا حقیقتاً میخواهید به انگیزه روانی که باعث این دردها شده است آگاه شوید ؟

ج - پاندول ، بله .

س - آیا میخواهید که من و معاونین من از آن اطلاع پیدا کنیم ؟

ج - بلی .

س - آیا موضوع خود کيفر دادی در بین است ؟

ج - فخير .

س - آيا كسى بشما گفته كه ممكن است روزى اين درد ظاهر شود و آيا اين در نتيجه يك تلقين نبوده است ؟

ج - فخير .

س - آيا اين درد با اعمال گذشته شما بهر صورتيكه باشد رابطه‌اى دارد ؟

ج - بله .

س - اين واقعه قبل از زمان بيست سالگى شما پيش آمده ؟

ج - بله .

س - اين واقعه قبل از زمان ۱۰ سالگى شما پيش آمده ؟

ج - بله .

س - اين واقعه قبل از زمان ۵ سالگى شما بوده ؟

ج - بله .

س - قبل از دو سالگى ؟

ج - بله .

س - قبل از يك سالگى ؟

ج - فخير .

س - آيا منشاء بيمارى داشته ؟

ج - فخير .

س - آيا در نتيجه تصادفى بوده ؟

ج - بله .

س - اين تصادف در خارج پيش آمده ؟

ج - بله .

س - آيا كسى ديگرى در آن شركت داشته ؟

ج - نميدانم (بعداً مشاهده شد كه اين سنوال بيمورد مطرح شده و

بهمین دلیل پاسخ مناسب دریافت نشد زیرا کسی در آنموقع حضور داشته ولی بدون شرکت در تصادفات تماشاچی بوده است).

س - آیا مجروح شدید؟

ج - بله.

س - شانه راست شما مجروح شد؟

ج - بله.

پزشك مزبور در عین حال که به سئوالات بالا جواب میداد غفلتاً در حال هیپنوتیک بیشتری فرو رفت و کم کم شدیدتر شد و بعد بوسیله همان پرسشهای ایدئوموتریس (قدرت اندیشه زائی) از او سؤال شد آیا میتواند بدون خطر بزمان کودکی برگشت کند جواب آن مثبت بود پس از آنکه به او آن کودکی بازگشت داده شد از او سؤال شد که جریان را عیناً حکایت کند و او چنین گفت (نزدیک يك سال داشت که روزی در پیرون اطاق در درشکه خود قرار گرفته بود و بدون اینکه کسی را ببیند درشکه غفلتاً شروع به حرکت کرده و بعد حس کرد که به عقب برمیگردد و بالاخره روی شانه راست بزمین خورد) از این بعد سئوالات بوسیله حرکات انگشت ادامه پیدا کرد.

س - آیا این تصادف هیچ رابطه ای با درد فعلی شما دارد؟

ج - بله.

س - در اینجا يك انگیزه بسیار روشنی وجود دارد که شما باید بخاطر بیاورید تا معلوم شود چه ارتباطی بین این دو واقعه وجود داشته؟

ج - (با صدای بلند مادرم).

س - آیا مادر شما با دوباره بوجود آوردن این درد رابطه ای دارد؟

ج - (با صدای بلند) بله مادرم موضوعی راجع به يك بطری گفت

که رابطه ای با تصادف ندارد و بعد از چند هفته که به ملاقات من آمد با هم نزاع کردیم و از همان شب بود که آن درد ظاهر شد.

س - آیا این درد علت دیگری هم دارد؟

ج - پاندول ، بله .

با ادامه پرسشها معلوم شد که این درد باعث شده بود با وجود کثرت مشغله پزشکی نتواند از محکمه خود استفاده کند و بالاخص پس از سکت قلبی این موضوع بیشتر او را رنج میداد ولی ضمیر ناآگاه او آماده شده بود که این درد را برایش قابل تحمل بکند و تصریح کرده بود که تامدتها بموازات زمان دوره نقاهت او طول خواهد کشید و وقتی فقط قطع میشود که او بدون خطر بتواند فعالیت خود را از سر بگیرد .

پزشك مزبور پس از دو هفته برای من نوشت که هرچند هنوز درد باقی است ولی تخفیف کلی یافته است و مادرش هم جزئیات تصادف درشکه را که برایش پیش آمده بود بخاطر آورده و غالباً از این بی‌مبالاتی خود را شماتت میکرده از آن جهت که درشکه از دست او در می‌رود و در سرازیری کمی لیز میخورد و همانطور که در بالا گفته شد در نتیجه طفل از آن بیرون میافتد و مادر نیز تأیید کرد که این واقعه درست کمی قبل از جشن تولد يك ساله‌اش پیش آمده و اطمینان داشت که از این قضیه افتادن طفل به‌هیچکس بازگو نکرده بود زیرا خاطره بدی از آن همیشه بیاد داشت ... این واقعه بالاخص بسیار چشمگیر است چون از یادبودهای زمان بسیار دور آغاز کودکی حکایت میکند در صورتیکه پزشك مزبور همیشه ایمان داشت که از يك درد جسمانی مطلق در عذاب است بنابراین مراتب بالا صریحاً ثابت میکند که در حالت هیپنوتیکی میتوان یادبودهای پراکنده‌ای از ازمه دور را بخاطر آورد و ضمیر ناخودآگاه علل و انگیزه‌های اشکالات ما را بهتر ثبت و ضبط کرده است .

خلاصه فصل دهم

اگر شما بخواهید سیگار کشیدن را ترك كنيد بدون هيچ اشكالی موفق خواهيد شد مشروط بر اينكه تصميم شما قطعی باشد اراده و تصميم شما به ترك سيگار بايد مترلزل نباشد و به موازات يك موفقيت قطعی پيش برويد تلقين به خود همگام با خودهينوتيزم كردن شما را در اين كار كمك شايانی است و احتياج شما را به نيكوتين كاهش ميدهد و قدرت شما را در اين كار افزون ميكند چون سيگار كشيدن يك احتياج ذائقه و دهانی است و شما ميتوانيد اين احتياج را با مكيدن آدامس و شيرینی و يا سيگارهای مصنوعی جابجا كنيد البته داروهائی نيز وجود دارد كه با استفاده از آنها از طعم سيگار متنفر ميشويد ولی در هر صورت در تمام مدت بايد اراده خود را كاملاً كنترل كنيد و پس از تصميم به ترك اعتياد کافی است كه با كشيدن يك سيگار در مقابل اين هوس شكست بخوريد و هروقت كه در خود احساس علاقه‌ای كرديد فكرتان را به چيزهای ديگری مشغول و متوجه كنيد و هميشه انگيزه‌هائی را كه موجب اتخاذ چنين تصميمی در شما شده است بخاطر بياوريد تا مبدا دوباره در اراده شما ترلزلی راه پيدا كند .

ضمناً در اين فصل شما آموختيد كه چگونه ميتوان بوسيله هينوتيزم داروئی و يا بيهوشی هينوتيکی در خود احساس درد را تخفيف دانه و يا بکلی از بين ببريد هزاران نفر زن با اين دستورات زايمان بدون درد و يا با درد بسيار خفيف داشته‌اند با اجرای اين دستورات شما ميتوانيد معالجات دندانپزشکی را بدون احساس درد تحمل كنيد تمرين كنيد كه چگونه دردها را بوسيله خود هينوتيزم كردن از بين ببريد و در فكر خود سويچی را برای قطع برق تصويری ايجاد كنيد و بلافاصله پس از اتمام كار دوباره وصل كنيد... دردها ممكن است منشاء روانی و يا جسمانی داشته باشند و هر چند نتيجه هر دو یکی است و هر دو دردناك هستند ولی در اينموقع با پاسخهایيكه بوسيله روش ايدئوموتريس (قدرت اندیشهزائی) تحصيل ميكنيد شما را بمنشاء روانی و يا جسمانی آن رهبری ميكند و با ادامه پربشها ميتوانيد بملت‌العلل و انگيزه‌های آن پي ببريد .

فصل یازدهم

معالجات بیماریهای عاطفی

برای توضیح این مبحث ما فقط به ذکر پاره‌ای از بیماریهای متداوله می‌پردازیم زیرا برای تشریح تمام بیماریهای دیگر صدها کتاب مورد لزوم خواهد بود ولی تصور میکنیم که روش معالجات بخودی خود «خوددرمانی»^۱ در اکثر بیماریها مؤثر و نافذ خواهد بود و چه بسا که در اغلب بیماریها اصولاً مداوای پزشکی ضرورت پیدا نمی‌کند و شاید اگر امکان‌پذیر باشد با روش روانکاوی مفیدتر واقع گردد و اگر براستی معالجات روانکاوی هزینه زیادی را در بردارد میتوانید شخصاً خودتان را با موفقیت معالجه کنید ولی بدو باید در خوداراده راسخ را بپذیرید و در مسیر استواری پیش بروید و ناگفته نماند که گاه معالجات خوددرمانی در مواردی مورد استفاده قرار گرفته که حتی مداوای روانپزشکی جزاً و یا کلاً بی‌نتیجه مانده است و چنانچه برای بهبود بیماری خود به یک روانکاو مراجعه کنید شاید امید موفقیت بیشتر باشد زیرا باید تمام رازهای وجود را با روانکاو در میان گذاشت و نتایج حاصله از آن بیشتر ممکن است موفقیت‌آمیز باشد.

هنوز معلوم نیست که چرا يك بیماری که از فشار عصبی و یا اشکالات عاطفی رنج میبرد مبتلا به زخم معده میشود در صورتیکه همین شرایط در شخص دیگری رماتیسم یا آرتریت و در شخص سوم آلرژی تولید میکند بنابراین باید اذعان داشت که بعضی از متابولیسم بدن‌ها آمادگی بیماری زخم معده را دارند و برخی دیگر آمادۀ بیماری صداع و در هر صورت فقط عده بسیار معدودی هستند که شاید برای بیماری روانتئائی آمادگی بیشتری داشته باشند.

بیماریها ممکن است قدرت تدافعی داشته باشند

در موقعیکه میخواهید بمداوی خود درمانی اقدام کنید باید همیشه به باز یافت يك سلامت قطعی امیدوار باشید و این موهبت میسر نمیشود مگر با شناخت کامل سلوك خود زیرا شاید ضمیر ناآگاه شما موضوع را طور دیگر جلوه میدهد و از طرفی قسمت عمده اختلالات عاطفی (بیماریهای روانتئائی) از يك مکانیسم تدافعی سرچشمه میگیرد ... ضمیر ناخودآگاه سعی میکند حتی المقدور به حل مشکلات کمک کند ولی روشی را که برای آن انتخاب نموده ممکن است خیلی متناسب نباشد و شاید هم مذموم جلوه کند چون ضمیر ناآگاه منطقی فکر نمی‌کند و به نتیجه حاصله هم کاری ندارد و همینکه يك مکانیسم تدافعی را انتخاب کرد دیگر از آن رو برگردان نخواهد بود و در اینصورت چون ضمیر ناآگاه مداوی خود درمانی را يك تهدیدی در مقابل قدرت دفاعی خود میداند بنابراین مبارزات و ستیزهای درونی آغاز میشود که در نتیجه معالجه را بیشتر مشکل میکند پس هدفی را که در نظر گرفته‌اید باید کاملاً روشن و واضح باشد تا ضمیر ناآگاه بتواند آنرا خوب هضم کند ... البته واضح است که شما هم نمی‌خواهید خود را از قدرت خود محروم سازید و بالعکس تصمیم شما این است همینکه به منشاء و شالوده نشان يك عارضه

و یا رنجهای بی‌اساس پی بردید از آن احتراز کنید. بنابراین اگر توانستید ضمیر نیمه آگاه خود را متقاعد کنید قطعاً ضمیر ناخودآگاه شما تغییر میکند و در عین حال مکانیسم تدافعی که ضمیر ناخودآگاه بخود گرفته است دیگر زائد بنظر میرسد و در اینصورت چنانچه ضمیر ناآگاه با شما همکاری بکند و بجای مبارزه درونی تلقینات شما را عملی سازد بالطبع نتیجه بهتری حاصل میشود.

ستیز و مبارزات درونی که در شما ظاهر شود میتواند ضمیر ناآگاه شما را وادار کند که به ضمیر آگاه شما افکار و انعکاساتی بروز دهد که شما از منقلب ساختن سیستم دفاعی صرف نظر کنید و در اینجا بیشتر باید از افکار منفی خودداری کنید و مبدا بخود بگوئید (معالجات خود درمانی خیلی طول میکشد و به من کمکی از این راه نخواهد شد پس چرا اصولاً این تکنیک را آزمون کنم بهتر است همه چیز را به حال خود بگذارم) از طرفی دیگر پیشرفت شما تا زمانی درخشان خواهد بود که يك تصادف وحشت‌زا و یا واپس زده آنرا متوقف کند که در آن حال شما باید دنباله معالجات خود را تغییر بدهید تا علل و دلایل کافی بدست آورید زیرا يك فکر ثابت از طرف ضمیر ناآگاه ممکن است همان اثر را داشته باشد که واپس زدن يك منش بنابراین چنانچه چنین فکری پیش آمد باید قبل از ادامه معالجه و تحصیل نتیجه آنرا متوقف کرد بطور مثال جملاتی چون (هیچ نفعی از آن نبردم، این کار به چه درد من میخورد، این کار مرا بجائی نمی‌رساند، باید بالاخره صرف نظر کنم) شما را در توفیق به هدف متوقف می‌کند و بحل مشکل خود نخواهید رسید و هرگونه عباراتی دیگر نظیر اینها اگر بخود تلقین کنید باز هم به ضرر شما تمام خواهد شد و اگر حقیقتاً میخواهید معالجات شما موفقیت آمیز باشد مطلقاً چنین افکاری در مخیله خود راه ندهید و اگر به اثر چنین افکاری مظنون هستید بهتر است از ضمیر ناآگاه خود سؤال کنید زیرا اگر چنین تخیلاتی مبتنی بر وقایع گذشته شما است و چنانچه فکری چنین در وجود شما نفوذ کند همان قدرت را دارد که يك تلقین پی‌آمد هیپنوتیکی که باید ناگزیر

آنها بلااثر گذاشت هرکس چنین افکاری را بخود راه بدهد کم کم عادت میکند که در ضمن محاوره نیز همیشه آنرا تکرار کند عیناً مثل جملاتی که برخلاف قواعد صرف و نحو میباشد ولی در جریان صحبت مصطلح شده است پس هر وقت مشاهده کردید که چنین عباراتی را ادا میکنید و یا در فکر میرورانید بلافاصله آنها را کنترل کنید که مبادا رفتار و سلوک شما را تحت الشعاع قرار دهد .

اقدامات ایمنی در معالجات خود درمانی

در معالجات خود درمانی اقدامات ایمنی نهایت لزوم را دارد و باید کاملاً مورد دقت قرار داد زیرا ضمیر ناآگاه شما دلایل و انگیزه های شما را خوب میداند و شما هم البته میل دارید آنها را بدانید بعلاوه ضمیر ناآگاه تمام اطلاعات و دانستنیهایی که شما از یاد برده اید در اختیار دارد و همیشه سعی میکند (و این امر استثناء هم ندارد) شما را حمایت کند و اغلب حوادث گذشته که منشاء يك نشان عارضه بوده است اگر شما غفلتاً و یکباره از آن یاد کنید ممکن است بقدری هراسناك باشد که شاید قادر به تحمل یادآوری آن نباشید هرچند بندرت ممکن است مواردی از گذشته بخاطر بیاید که برای شخص خطرناك باشد و شاید هم این امر غیرممکن نیست ولی بهر حال ضمیر ناآگاه شما در چنین موقعیتی مانع خواهد شد که این خاطرات ناگوار به سطح افکار آگاه شما برسد اما از طرفی دیگر شما هم به محض نزدیکی به خاطره چنین اتفاقاتی میتوانید قبلاً از ضمیر ناآگاه خود سؤال کنید (آیا میتوانم بدون خطر دلایل فلان قضیه و یا فلان حادثه را بخاطر بیاورم) اگر جواب مثبت بود دیگر هیچ گونه ترسی بخود راه ندهید و اگر جواب منفی بود دوباره سؤال کنید (بموازات حوادثی که من نباید مطلع شوم آیا وقایع دیگری هم هست که بتوانم از آن یادآوری کنم) اگر در این موقعیت عواملی مختلف باشد

که شما را ناراحت کند شاید امکان داشته باشد به‌قسمتی از آنها دست بیابید باستانی يك موضوع که قطعاً مزاحمت روحی شما را فراهم میکند دومین اقدام ایمنی که باید مراعات شود تقریباً مشابه قسمت اول است بدین طریق همینکه وقت مناسب یافتید باید از جنبه احتیاط از ضمیر ناآگاه خود سؤال کنید (آیا میتوانم بدون خطر با آن لحظات مواجه شوم و آن حادثه را دوباره زنده کنم بدون اینکه خاطره آن مرا آزار دهد) ولی در هر صورت چنانچه حادثه مورد نظر در اثر واقعه‌ای باشد که بطور یقین شما را آزار خواهد داد غیرممکن است بآن دست بیابید بنابراین این اقدام شما را از هرگونه خطر احتمالی مصون میدارد .

اکنون شما از چند تکنیکی که برای دستیابی به ضمیر ناآگاه لازم است اطلاع دارید ولی قبل از شروع به معالجات خود درمانی بهتر است با تکنیکهای مقدماتی کاملاً آشنا بشوید و بیاموزید که چگونه خود را کاملاً از حالت انقباض خارج کنید و اگر این قدمهای اولیه را خوب برداشتید میتوانید بخود هیپنوتیزم را با آسانی عمل کنید و آنوقت مشاهده خواهید کرد که پیشرفتهای چشمگیر و بسیار سریعی در این راه نصیب شما خواهد شد و هیچ لزومی نخواهد داشت که در این باره متخصص باشید .

اینك که شما به اشکالات عاطفی که انسان را در زندگی ناراحت میکند آگاه شدید و خوب دانستید که هفت عامل اصلی مولد تمام بیماریهای روانشناسی و دیگر دردها است و شناخت این هفت عامل در عین حال هفت کلید اصلی را در اختیار شما میگذارد تا بتوانید تمام درهای موفقیت را بدون اشکال باز کنید لازم است قبل از شروع به معالجات خود درمانی مندرجات فصلی که مربوط به تلقینات و علل احتمالی بیماریهاست دوباره بخوانید .

یادآوری هفت عامل اصلی اختلالات عاطفی

برای تسهیل اقدام شما در معالجات خود درمانی دوباره این هفت عامل اصلی را برای شما بازگو میکنیم :

- ۱ - ستیز و مبارزات درونی .
- ۲ - انگیزش « موتیویشن »^۱ .
- ۳ - تلقیناتی که ذهن ما را مشوب میکند .
- ۴ - اثر کلام در ارگانسیم .
- ۵ - خود دگرینی و ایجاد شخصیت دیگران در خود^۲ .
- ۶ - خود کیفر داد و یا مجازات کردن خود^۳ .
- ۷ - تجربیات و اعمال گذشته .

اکنون باید شما معین کنید کدام يك و یا چند فقره از این عوامل در موقعیت شما نقش عمده‌ای را بعهده دارد و پس از انتخاب آن عوامل دیگر را نادیده بگیرید و بعد از ضمیر ناآگاه خود بدین طریق پرسش کنید (آیا این وضع من يك انگیزه روحی دارد) (پرسشها را همیشه با کلمه وضعیت^۱ و یا نشان عارضه^۲ استعمال کنید) و پس از آنکه معین کردید کدام يك از این دو عامل مؤثر هستند به سئوالات خود چنین ادامه بدهید (آیا هدف این انگیزه برای حمایت من خواهد بود ؟ مقاصد دیگری هم در نظر هست ؟ اگر از آن دوری کنم به نفع من خواهد بود ؟ آیا من در طلب شفقت و ترحم هستم و یا باید در انتظار بمانم ؟ آیا این موضوع مانع خواهد شد که من به چیزهایی دست بیابم) و بالاخره بقیه پرسشها را خودتان باید بدانید که چگونه طرح کنید زیرا شما هم خودتان را بهتر میشناسید و هم به موارد مربوط به خود

آشنائی کامل دارید ... اگر به يك كشاكش و مبارزه درونی ارتباط داشته باشد ممکن است چنان به ضمیر آگاه شما ظاهر شود مثل اینکه کاملاً از آن وقوف دارید و گاهی هم امکان دارد بالعکس بکلی واپس زده شود و اگر باز مربوط به يك مبارزات درونی باشد که شما قادر نباشید انگیزه آنرا کشف کنید در همین زمینه به پرسشهای خود از ضمیر ناخودآگاه ادامه بدهید چون مبارزات درونی ممکن است دلایل بیشماری داشته باشد که یکی از مهمترین آنها روابط جنسی است و چنانچه مشاهده کردید شما در معرض تلقینات واقع شده‌اید سنخیت آن و زمانی که در شما تأثیر کرده در خود تمرکز بدهید ارتباط با موارد بیماری که بعداً طرز مداوای آن توضیح داده خواهد شد به شما می‌آموزد که چگونه پرسشهای خود را طرح کنید تا به علل احتمالی این بیماریها آشنا بشوید و همینکه زمان آن معین شد سعی کنید مکان آنرا نیز تعیین کنید و حتی هویت شخصی را که در این واقعه شرکت داشته و یا شاهد آن واقعه بوده است و همچنین سنخ عمل و اقدام مربوط به آنرا کاملاً بشناسید و مشخص کنید که آیا با يك ترس شدید و یا بیماری و یا يك عمل جراحی رابطه داشته و آیا در داخل و یا خارج منزل و یا مدرسه و یا در مطب يك پزشك رخ داده است بالاخره چنین روش تفحصات پی‌درپی شما فرصت میدهد که در هرگونه تجربیات و اعمال گذشته حتی اگر هراسناك باشد خود را تمرکز بدهید .

چنانچه وضع و یا نشان عارضه شما مبتنی بر خود دگرینی باشد سؤال مقدماتی شما قاعدتاً باید چنین طرح بشود (آیا وضعیت و موقعیت من از ایجاد شخصیت دیگران در من بوجود آمده و آیا حقیقتاً من آرزو داشتم که همانند شخص دیگری بشوم ؟) اگر جواب مثبت بود باز سؤال کنید (به چه کسی و برای چه این مانندگرایی را میخواهم) اگر خود را در مقابل يك رابطه اصلی بین تلقین و شخص دیدید باز سؤال کنید (آیا این عارضه از اندیشه‌هائی ریشه گرفته که ضمیر ناآگاه من آنرا پذیرفته و بعداً بصورت عارضه و یا وضع فعلی

تجلی کرده؟) و اگر برآستی عارضه باشد باز میتوانید سؤال کنید (آیا سردرد من به‌طور مثال ناشی از واقعه ناگواری است که مغز مرا مضطرب کرده است).

ضمناً میتوانید بفهمید که این رنج و ناراحتی شما از احساسی است که برای احتیاج به‌خود کی‌فرداد بوجود آمده است یا خیر و برای کشف آن باید پرسشها را طوری طرح کنید که بتوانید خود را از احساس گناه آزاد کنید. بدیهی است اقدامات بعدی و یا حوادث گذشته هم ممکن است در اینجا نقشی داشته باشد که شما با پرسشهای مناسب به‌تمرکز آنها موفق شوید و با این روش بطور کلی میتوانید به کشف هر نوع پیش‌آمد ناگواری که منشاء رنجهای شما بوده است آگاه شوید که در نتیجه جبران چنین حوادثی نهایت لزوم را دارد و بعلاوه فهم ذهنی شما باید بتواند اطلاعاتی را که بدست آمده جابجا کند چون فهم ذهنی به‌خودی خود هدف نیست و باید از چشم‌انداز ضمیر ناآگاه آنرا اصلاح کرده و یا تسکین بدهید و ضمیر ناآگاه هم بنوبه خود باید اغوا بشود که آن عارضه را از خود دور بکند و برای انجام این کار تلقینات بطور اعم بسیار مفید خواهد بود و شك نیست همینکه شما جلوی چشم خود مجموعه‌ای از تمام موقعیتها داشتید دیگر همانند کردن آنها کار مشکلی نخواهد بود.

در پاره‌ای از موارد باید تلقیناتی را که ضمیر ناخودآگاه بسطح آگاهی ما میرساند باید نادیده بگیریم و خود را از حالت هیپنوتیکی خارج کنیم تا بتوانیم شلت آنرا در برابر بازتاب شرطی از بین ببریم و در نتیجه رابطه بیماریهای مختلف از هر سنخ که باشد و یادآوری موارد بخصوص و نظایر آنها ما را قطعاً در مسیر بهبود زندگی خود راهبر خواهد بود.

از طرفی دیگر تعبیر خواب هم در کشف برخی از مبارزات درونی و بسیاری از اختلالات عاطفی راهنمای مؤثری است ولی اگر سنبل و نشانه زیرسازی خواب را ندانید بدیهی است کشف صحیح معانی آن بسیار مشکل

خواهد بود فهم ذهنی ممکن است معنی يك خواب را كاملاً بیهوده تصور کند در صورتیکه ضمیر ناآگاه مفهوم و سنبل آنرا خوب می‌شناسد زیرا خودش خواب را بوجود آورده ولی در معالجات خود درمانی میتوان يك خواب را تعبیر کرد بدون آنکه به عمق مکانیسم آن واقف شویم و گاهی برخی از افراد در حالت خلسه « ترانس »^۱ و از خود بیخودی موفق میشوند که مفهوم خوابی را بجا و بمورد تعبیر کنند و هرچه این حالت خلسه عمیقتر باشد تعبیر خواب بنظر می‌آید که واضح‌تر نشان داده شود و اگر شما خوابی دیدید که بعقیده خود ممکن است مفهومی داشته باشد خود را بحالت هیپنوتیکی دریاورید و از ضمیر ناآگاه خود معانی آنرا سؤال کنید .

چگونه بر مشکل دوره آشفتگی و بحران فائق شوید

بطوریکه قبلاً تذکر دادیم در زمان آشفتگی و بحران شدید هیچوقت نباید از معالجات خود درمانی استفاده کرد و این موضوع کاملاً برخلاف موازین و اصول خود درمانی است بالاخص اگر در يك نابسامانی مزمن باشید اقدام به خود درمانی بیخطر نخواهد بود زیرا در اینموقع به بیش از معالجات خود درمانی نیازمند هستید و چون چنین آشفتگی‌ها غالباً به خودکشی میرسد درمان روانکاوی لزوم حتمی دارد و برای اثبات آن کافی است که بگوئیم در بین ۲۵۰۰۰ حوادث خودکشی که در امریکا ثبت شده است تعداد بیشتر آنها در نتیجه بحرانهای شدید و اختلالات عصبی بوده است .

يك مطالعه عمیق در سیکل حساسیت نشان داده است که هرکسی گاه و بیگاه و بتناوب دوره‌ای از بحران و دوره دیگری از وجد و شعف فوق‌العاده را در خود احساس کرده و خط قوسی فاصل بین این دو حالت در نقطه‌ای که با يك خط مستقیم از هم جدا میشوند حالت طبیعی را نشان میدهد

و چنانچه این موقعیت بشدت خود برسد بصورت « پسیکوزمانیا کودپرسیو »^۱ (جنون آشفته) تجلی میکند که بیماری روانی بسیار سختی است اکنون اگر دور (سیکل) حساسیت ما طبیعی باشد و بطور مثال سه روز خلق و خوی خوش داشته باشیم متعاقباً يك آرامش نسبی خواهیم داشت که خود را از حیث جسمی و روحی در يك حالت متوسط طبیعی احساس میکنیم و بعداً يك دوره سه روزه دیگر پیش میآید که تاحدی در احساسات عاطفی خود غوطه ور شده و کمتر حال خوشی داریم و طول زمان این سیکل فوق العاده متغیر است که حد متوسط آن تصور میرود بین ۱۳ تا ۳۳ روز باشد و گاهی قوس صعودی و نزولی آن کاملاً محسوس است و گاهی هم ممکن است این سیکل ها در هم و برهم باشد در هر صورت ما در اینجا نمیخواهیم از دوره طبیعی که در بالا گفتیم صحبت کنیم هرچند باید در عین حال آنرا در ذهن خود بیاد داشته باشیم ولی ضمناً از گفتگو و اتخاذ تصمیمی درباره وضع شدید آنهم خودداری میکنیم . بحرانهائی که منحصرأ از این سیکل ها برنخیزد همان احساسات و افکار نابجای ما است که مسئول نابسامانی های ما هستند « لاپالیس »^۱ میگوید (وقتی که انسان آشفته است نمیتواند خوشبخت باشد و وقتی که خوشبخت است آشفته گی از او فرسنگها دور است) زیرا این دو احساس در دو نقطه مقابل هم قرار دارند و اگر ما در رو یا روی خود بمشکلات خود توجه کنیم و راه حلی برای آنها پیدا کنیم و یا باصطلاح بتوانیم برترس ، وحشت و نگرانی مسلط باشیم قطعاً احساس شادمانی و نشاط ما را فرامیگیرد و دیگر حالت بحرانی یکباره از ما زائل میشود .

دکتر « هورنل هارت »^۲ در کتاب خود بنام (اوتوکاندیشینگ)^۳ (خود را با شرایط موجود وفق دادن) راجع به اختیارات ما در روحیه خودمان و کنترل آن مینویسد نموداری از تکامل احساسات روزانه خود تنظیم کنید

که در سطح بالای آن احساسات خوشی وجد نشاط رضایت و سعادتمندی طبیعی نوشته شده باشد و در پائین احساسات غم، غصه، اضطراب، ناامیدی و حتی در آخرین ستون بحران و آشفتگی را نیز ذکر کنید.

دکتر هارت شناسائی پنج نکته مهم برای موقعیت و شرایط شخص را تأکید میکند.

- ۱ - مشکلات خود را آگاهانه در نظر بگیرید.
- ۲ - مشکلات را بطور وضوح و روشن ظاهر کنید تا بتوانید آنها را از خود دور کنید.
- ۳ - وانهادگی و ریلکس کامل در حالت هیپنوتیزم باید داشته باشید.
- ۴ - از تلقین آنچنان استفاده کنید تا راه حلی پیدا شود.
- ۵ - بعد از بیدار شدن اگر لازم شد مجموع مشکلات را دوباره تکرار کنید.

در این حالت یک بار دیگر خود را روی همان مشکلات مورد نظر متمرکز کنید و یا یکی دیگر از مشکلات را انتخاب کنید و روی آن بیشتر غور کنید بعقیده دکتر هارت با تسلط به روحیه نابسامان و منفی و آشفتگی خود و قدرت برکزاری آنها قطعاً سعادتمند و موفقیت از آن ما خواهد بود و بالاخص اقدام به چنین روش برای یافتن راه حل مشکلات سطحی و یا مبارزات درونی را شدیداً بشما توصیه میکنیم.

غلبه بر یخوابی

هر ساله صدها میلیون قرصهای خواب‌آور و بیهوش‌کننده به فروش میرسد که خود دلیل بارزی است برای اینکه چقدر مردم از یخوابی رنج میکشند و هرچند از آن نمی‌میرند و ناخوش هم نمی‌شوند ولی بالاخره این

بیخوابی‌ها خود چه درد بی‌درمانی است اغلب بیخوابیها فقط از اعتیاد به بدخوابیدن بوجود می‌آید و در این صورت يك معالجه خود درمانی شما را سرعت بهبود می‌بخشد اما اگر این بیخوابی در نتیجه نشان يك عارضه عصبی پنهانی باشد درمان آن خارج از اشکال نخواهد بود .

بطور کلی میتوان گفت که ما دو قسم بیخوابی داریم یکی اینکه شخص ساعتها نمیتواند بخوابد تا اینکه کم کم از حال رفته و بعد به خواب میرود و شق دوم آن است که شخص زود بخواب میرود ولی پس از سه یا چهار ساعت بیدار میشود و دیگر نمیتواند بخوابد و معمولا این سنخ بیخوابی یا در اواسط شب ظاهر میشود و یا نزدیک طلوع آفتاب در صورت فقدان خواب بصورت عادت معمولا شخص در رختخواب مدام به مشکلات خود فکر میکند و چون همه چیز را برخلاف انتظار و سیاه میبیند و افکارش متشتت است نمیتواند بخوابد و مطابق « اصل پی‌آمد معکوس »^۱ که از آنها بارها ذکرى میان آمده افکار نابجا و منفی و همچنین تلقینات غلط در لابلای یکدیگر مخلوط شده و بر ما مسلط میشود و در این حالت است که شخص وقتی می‌خواهد بخوابد مشکلات و افکار مختلف دوباره به مغزش خطور میکند و سعی میکند که خوابش ببرد ولی چون از بی‌خوابی‌های گذشته تجربیات تلخی دارد « بازتاب شرطی »^۲ باز هم موفق نمیشود و هرچه کوشش میکند خود را در آرزوی خوابیدن متمرکز کند باز هم نمیتواند و ناگزیر بکلی باید بیدار بنشیند و در نتیجه چنان خود را خسته و کوفته حس میکند که از اقدام بیهوده خود برای خوابیدن منصرف میشود و همین‌جا است که يك دفعه خوابش میبرد.

ترس ممکن است علت بیخوابی باشد

این دو طریق بیخوابی ممکن است در عین حال انگیزه عصبی داشته

باشد و چنانچه در سایر بیماریها قبلاً صحبت شد غالباً ترس سرچشمه بیخوابی است و اکثر افرادی که بمرض بیخوابی دچار هستند موقع خواب میترسند نادانسته در جائی غرق بشوند و یا دست و پا بسته در حادثه ناگواری گرفتار شوند و حتی ترس از مردن بین چنین بیماران بسیار متداول است زیرا مرگ را با خواب در يك سطح میبینند و آن چیزی است که ریشه آن بدوران کودکی میرسد و از آنجائی که برای يك کودک فهم پدیده مرگ بسیار مشکل است غالباً اولیاء و پرستاران در خانواده به او میگویند مثلاً (مادر بزرگ تازه خوابش برده و دیگر بیدار نخواهد شد) مقصود البته این است که مادر بزرگ مرده است ولی کلمه مردن را بکار نمی‌برند و بنابراین وقتی که يك کودک را مجبور میکنند که مرگ را در انسانی بچشم ببیند در او يك احساس وحشت‌زائی عمیق « تروماتیزم »^۲ بجا میگذارد و بدتر از همه چیز این است که طفل را مجبور میکنند جنازه را ببوسد که این خود علاوه بر بیخوابی محتمل است و اکشهای دیگری را در زمان بلوغ بوجود بیاورد .

شاید بعضی از شما کتاب « سه چهره حوا »^۱ را خوانده باشید که در موضوع ایجاد چندین شخصیت در يك نفر بتفصیل ذکر شده و بیاد دارید که نوشته‌اند طفل مجبور شد مادر بزرگش را که مرده بود ببوسد و همین دلیل بهم ریختگی آگاهی حقیقی او بود براستی بسی شگفت‌انگیز است که پدران و مادران فرزندان خود را در احاطه چنین تجربیات و آزمایشات وحشتناک و غیر قابل فهم قرار میدهند و بدیهی است در نتیجه باید واکنشهای عاطفی را نیز از اطفال خود انتظار داشته باشند از طرف دیگر ممکن است تداعی معانی و یا اختلاط فکر مرگ با خواب خود عامل مهمی باشد چنانچه وقتی از مرگ صحبت میشود آنرا يك خواب طولانی جلوه میدهند و چقدر پدران و مادرانیکه دعای شب را چنین بفرزندان خود آموخته‌اند .

من حالا بزودی بخواب میروم ، از خداوند میخواهم که روح مرا

نگاه دارد .

اگر من قبل از روشنائی روز مردم ، خداوند روح مرا برای خود بگیرد .

حالا ببینیم يك طفل و يا يك نوجوان این عبارات را چگونه ترجمه و تعبیر میکند ؟ این عبارات باو تلقین میکنند و مغز او چنین نتیجه میگیرد که ممکن است در موقع خواب بمیرد و در سطر دوم دعا بنظر میآید که خطری روح شخص خوابیده را تهدید میکند .

من شخصاً بین خیلی از بیمارانم کشف کردم که ارتباط بین مرگ و خواب و همچنین ترس از دست دادن زندگی در ملت خواب از همین دعاهاى زمان کودکی سرچشمه گرفته و بالنتیجه باعث بیخوابی آنها شده بود بدیهی است چون عوامل دیگری هم بدان افزوده شده بود به معالجه آنها میپرداختم و در پاره‌ای موارد بیماران من بیاد داشتند که در زمان طفولیت مرده‌ای را شخصاً دیده بودند و همین باعث تقویت مفهوم تداعی معانی بین مرگ و خواب شده بود .

گاهی هم میشود که بیخوابی از خود دگربینی سرچشمه گرفته باشد و مثلاً شنیده‌اند که پدر و مادر و یا یکی از اقوام نزدیک آنها همیشه صحبت از بیخوابی کرده است و یا ممکن است از منشاء « ماسوشیسم »^۲ خود آزاری و میل مفرط به خودکیفرداد بوجود آمده باشد زیرا خود بیخوابی را ذاتاً میتوان شکنجه‌ای فرض کرد و بعلاوه یکی دیگر از ترس‌هاییکه مسبب بیخوابی میشود افکار شومی است که در بین افراد مبتلا به مالیخولیا دیده میشود که بالطبع همان اندیشه‌های نافرجام مانع خوابیدن آنها است .

معالجات خوددرمانی انگیزه بیهوایی را از بین میبرد

امکاناتی را که ما برای شما می‌گوئیم آزمایش کنید و هر کدام را که مطابق موقعیت شما نبود نادیده بگیرید چون بطور کلی همینکه مطمئن شدید که ترس و وحشت اساس و بنیانی ندارد خودبخود نگرانی هم از بین می‌رود و بطور مثال يك شخص بالغ وقتی درك کرد دعائی که برای طفل گفته بودند در او اثری ندارد و به حقیقت پی می‌برد که ارتباطی بین مرگ و خواب وجود ندارد در نتیجه ترسی هم نخواهد داشت و در خیلی از موارد چنانچه شما هم اگر تصادفاً لحظاتی را که برای اولین بار بمرده‌ای نگاه کرده‌اید دوباره در فکر زنده کنید بدیهی است پس از بدست آمدن همان احساسات و هیجانات مربوط به آن حادثه اثر اضطراب بکلی معدوم خواهد شد.

بطور کلی شکی نیست که تلقین وسیله بسیار مؤثری در بخواب رفتن است و بموازات جستجوی علل بیهوایی بهترین روشی که شما را همیشه از این رنج آزادی میبخشد متد بخود هیپنوتیزم کردن است و من شخصاً این روش را نسبت به افرادی که مبتلا به مرض بیهوایی بودند با موفقیت انجام دادم..... وقتی که می‌خواهید بخواب بروید بهتر است خود را به حالت هیپنوتیزم درآورید و این جمله تلقینی را سه بار تکرار کنید (تا چند لحظه دیگر من بخواب می‌روم و در خواب عمیقی فرو خواهم رفت خواب دلپذیری خواهم داشت و بدین منوال تمام شب را براحتی می‌خوابم) بعد بلافاصله فکر خود را روی يك موضوع شیرینی تمرکز بدهید و مراقب باشید که ابداً بخواب رفتن فکر نکنید زیرا جمله تا چند لحظه دیگر و یا بزودی زمان معینی را تصریح نمی‌کند و ممکن است سه دقیقه و یا پانزده دقیقه و یا بیشتر طول بکشد و بدین منوال مهلتی باشد تا تلقینات در ضمیر ناخودآگاه نفوذ کند و خواب را همراه بیاورد و بالعکس اگر توجه خود را در ذات خواب رفتن ثابت نگاه دارید بموجب قانون

نتیجه معکوس اثر مخالف در شما پدیدار میشود و هر قدر ایمان داشته باشید که این روش شما را به خواب شیرینی فرو میبرد به همان میزان موفقیت شما قطعی خواهد بود.

در انتظار خواب رفتن و ترس از بیهوابی هردو نقش مهمی را ایفا میکنند در اینصورت شما میتوانید با روش زیرین هم نتیجه خوبی بگیرید و بخود بگوئید (راستی خیلی بی معنی است که انسان دراز بکشد بدون اینکه بخوابد و فرضاً اگر خوابش نبرد و کاهشی در ساعات خواب پیدا شده تازه چه اهمیتی دارد و راستی چه میشود اگر من مدتی بیدار بمانم چون در هر حال استراحت میکنم و حتی اگر یکی دو ساعتی هم بگذرد تا من بخواب بروم هیچ مشکلی نخواهد بود و برای من یکسان است و بالاخره هم که آخرش خواهم خوابم) بدین طریق که شما فکر بکنید هم قدرت تردید و هم رنج انتظار را از بین برده اید و همینکه برای خود بی تفاوت دانستید که چه حالا بخوابید و چه بعداً و هیچگونه اقدامی برای خواب رفتن نکردید طولی نمی کشد که بخواب راحتی فرو خواهید رفت و در اینجا دیگر قانون پی آمد معکوس دخالتی ندارد زیرا همین قدر قبول کردید که خوب خواهید خوابید حالا چه کمتر و یا زیاده تر از آنچه انتظار داشتید دیگر تفاوتی نمی کند و سلامت شما هم لطمه ای وارد نمی سازد و در نتیجه تاحدی از ترس و نگرانی آزاد میشوید و باز بشما توصیه میکنیم دنبال افکار دلپسند و زیبا را هیچوقت ول نکنید.

برای مثال زنده یکی از بیماران من خانمی بود که همیشه زود بخواب میرفت ولی طولی نمی کشید که بیدار میشد بدون اینکه بتواند دوباره بخواب برود مگر به فواصل بریده زمان و مخصوصاً پس از شش صبح که شوهرش از خواب برخاسته و سرکار میرفت غالباً تا ساعت ۹ صبح و یا بیشتر میخوابید باستثنای روزهای آخر هفته که همسرش بادهای نمی رفت البته این ۵ و یا ۶ ساعت خواب در فواصل زمان مختلف برای این خانم کافی بنظر میرسید

زیرا از سلامت کامل برخوردار بود ولی فقط از این شکایت داشت که در طول مدت شب ساعت‌هایی چند روی تختش باید بیدار دراز بکشد در صورتیکه همسرش زود بخواب میرفت ولی خانم میل داشت مدتی کتاب بخواند و یا تلویزیون تماشا کند و بعد همینکه سرش به بالش میرسید به خواب میرفت اما دو ساعت بعد بیدار میشد و تمام شب را تا طلوعه صبح بیدار میماند و بدیهی است در ظرف این چند ساعت بیداری هم عصبانی میشد و هم برای مسائل مختلف غم و غصه زیادی باو راه مییافت باین خانم توصیه شده بود که در این اعتیاد غصه‌خوری مبالغه کند تا این اعتیاد از بین برود بدین طریق که قبل از رفتن به رختخواب غم و غصه زیادی را برای خود فراهم سازد بطوریکه طاقت فرسا شود و حتی بعد از بیدار شدن هریک از تشویشهای خود را دوباره نکته به نکته از سر بگیرد زیرا یکی از بهترین وسائل غلبه بریک اعتیاد آن است که با اراده خود در آن به حد اکثر مبالغه کنند این خانم مطابق این دستور خود را در ظرف یکی دو شب در غم و تشویش غوطه‌ور کرد ولی بتدریج که زمان میگذشت این کار برای او مشکلتر میشد تا بتواند فکر خود را متوقف کند و بالاخره تحملات او دیگر لبریز شده بود .

پس از آنکه بوسیله پاندول و یا قدرت اندیشه‌زائی از او سئوالاتی شد که علل بیخوابی خود را در خود متمرکز کند به این پرسشها چنین جواب میداد :

س - آیا علت دیگری هم هست که در شب باعث بیداری شما میشود ؟

ج - پاندول ، بله .

س - آیا بیشتر از يك دليل موجود است ؟

ج - بله .

س - آیا بیشتر از دو دليل موجود است ؟

ج - نه .

س - آیا فکر خود کيفر داد نداريد که همیشه ضعیف بمانيد و آیا خیال

نمی‌کنید این حالت برای شما ناگوار است ؟

ج - نخیر .

س - آیا بیخوابی شما از يك وحشتی سرچشمه میگیرد ؟

ج - بله .

س - مالیخولیائی نیستید ؟

ج - نخیر .

س - آیا می‌ت رسید که شب در موقع خواب بمیرید ؟

ج - بله .

س - آیا این ترس دلیلی هم دارد که از اوان کودکی یکی از اقوام

شما فوت کرده باشد و بشما گفته باشند که او خوابیده است ؟

ج - بله ، بخاطر دارم که در موقع به‌خاک سپردن مادر بزرگم من هفت

سال داشتم و خیلی ترسیدم وقتی که او را در تابوت گذاشتند و به‌من گفتند که او خوابیده است .

س - آیا این واقعه زمان کودکی ارتباطی با عاملی دارد که شما زود

بیدار میشوید ؟

ج - بله .

س - آیا بیخوابیهای شما منشاء ترسهای دیگری هم دارد ؟

ج - نخیر .

س - آیا علت دیگری باعث شده است که شما بیدار میشوید ؟

ج - بله .

س - آیا میل دارید دلیل آنرا پیدا کنید ؟

ج - بله .

س - آیا در این بیخوابیها مقاصد دیگری هم مستتر است ؟

ج - بله .

س - آیا رابطه‌ای هم با اقدامات گذشته شما دارد ؟

ج - نخیر .

س - آیا کسی از اقوام شما از بیخوابی رنج میکشید و آیا شما شخصیت دیگری را نمی‌خواهید در خود تجلی بدهید که او هم از بیخوابی در عذاب بوده است ؟

ج - نخیر .

چند پرسش دیگری هم طرح شد ولی بکشف علت ثانوی موفق نشدیم بالاخره برای اتمام کار به این خانم گفتم تا شماره سه می‌شمارم که یکباره انگیزه اصلی افکار او ظاهر شد و بعد جواب داد حالا فهمیدم و براز خود پی‌بردم وقتی شوهرم بمن نزدیک میشود از او متنفر میشوم و او هم ظاهراً شبها باین فکر میافتد و من خیال میکنم با بیدار ماندن من او نخواهد توانست من را در خواب غافلگیر کند و چون بیدارم همیشه میتوانم عذر و بهانه‌ای بیاورم خلاصه پس از چند جلسه مشاوره این خانم از حالت سردمزاجی خود دست برداشته بیخوابیهای او یکباره ناپدید شد .

خلاصه فصل یازدهم

بیماریهای عاطفی ممکن است برای وسیله دفاع بدن مورد استفاده واقع شوند و در این صورت امکان دارد اغلب بلاارامه و ناخواسته احتیاج شدیدی به بیماری پیدا کنید که ضمیر ناآگاه شما با روش معالجات شما مخالفت کند ولی همینکه شما توانستید به علل و موجبات بیماری پی ببرید این مبارزه درونی خاتمه پیدا میکند و نظرات ضمیر ناآگاه اصلاح میشود و البته منظور از این خراب کردن مکانیسم تدافعی بدن نیست بلکه نظر عمده مفید گردانیدن آن است .

بوسیله پاسخهایی که با متد قدرت اندیشه زا بدست میاورید میتوانید به کشف آن دلایل موفق شوید دراکثر بیماریهای روانتنائی (پسیکوسوماتیک) حداقل دویا بیشتر از عوامل زیرین وجود دارد که ما آنها را هفت کلید بهبود زندگی میخوانیم و عبارتند از :

۱ - مبارزات و ستیز درونی .

۲ انگیزش

۳ - قدرت تلقین

۴ - اثر حرف روی بدن

۵ - خود دگربینی

۶ - خود کیفر داد

۷ - تجربیات و اعمال گذشته

همینقدر که شما توانستید کشف کنید کدامیک و یا چند تا از این عوامل شالوده بیماری شما را دربر دارد قدم مثبتی در مسیر بهبودی خود برداشته‌اید به موازات آن حالا میدانید بحران و آشفتگیها چگونه بوجود میاید و اگر به علل و انگیزه بحران مختصر خود پی بردید بزودی از بین میرود اما اگر آشفتگی شما از حدگنشت سعی کنید که از معالجات خود درمانی احتراز کرده و حتما به يك روانكاو مراجعه کنید . در این فصل ضمنا شما آموختید چگونه بتوانید با خود هیپنوتیزم کردن به بیخوابیهای خود پایان دهید و برای کشف حقایق باید بدو از خود علت را سؤال کنید زیرا ممکن است بیخوابی از يك عارضه عصبی شدید باشد که معالجات خود درمانی برای بهبود آن کافی نباشد و بهرحال غالب افرادی که از بیخوابی درعذاب هستند میتوانند با خود هیپنوتیزم کردن از آن رهائی یابند و همینکه میخوانند بخوابند بخود تلقین کنند که تا چند لحظه دیگر به خواب عمیقی فرو میروند و با این روش عادات شوم بیخوابی بکلی از میان میرود .

فصل دوازدهم

مبارزه بر طبقه نجسمات وحشتناك و هراس انگیز «فوبی»^۱

غالباً برای هر کسی پیش می‌آید که يك ترس و یا وحشت بی‌اساسی که با اختلالات عصبی هیچگونه رابطه‌ای ندارد بوجود بیاید ولی در مقابل دلایل منطقی و قابل قبول از بین میرود يك حالت اضطراب و یا وحشت حتی اگر اساس و بنیانی هم نداشته باشد میتواند نمودار يك مکانیسم محافظ بدن باشد مثل موارد هراس (فوبی) که در عداد عوارض عصبی بشمار می‌آیند چنانچه اگر شما از دوستان و آشنایان خود سؤال بکنید با تعجب مشاهده خواهید کرد که تمام افراد دنیا اذعان دارند بیش و کم وحشتی در دل دارند که یکی از آنها بطور مثال « اکروفوبی »^۲ یا ترس از حواس‌پرتی و یا سرگیجه است و بطور کلی در روانشناسی يك صورت بالا بلندی از اصطلاحات علمی است که نمودار ترسهای مختلف غیرطبیعی است مثل :

آگورافوبی^۳ ترس از فضای باز .

زوفوبی^۴ ترس از حیوانات .

کلوس تروفوبی^۵ ترس از امکنه بسته .

ایدروفوبی^۱ ترس از آب .

البته انواع دیگری نظائر چنین هراسهایی هست که ما در اینجا فقط آنچه متداول است ذکر میکنیم و بطور کلی هراس (فوبی) را میتوان چنین تشریح کرد (ترس و هراس غیرطبیعی از چیزی) و ما برای اختصار در ترجمه این لغت به همان کلمه خارجی فوبی متوسل میشویم .

فوبی يك ترس و وحشت بیدلیل است زیرا اگر غیر از این بود در عداد و طبقه بندی فوبی ها قرار نمی گرفت بطور مثال اکثر اشخاص يك واپس زدگی غریزی در مقابل مار دارند برای اینکه اکثر مارها دارای سم خطرناکی هستند که البته باید از آنها در امان بود اما در هر صورت هرگونه ماری حتی کرمهای شب تاب که هیچ گونه خطری هم ندارند در ما يك ترس و نگرانی ایجاد میکنند که مالا ما را در مقابل فوبی قرار میدهد و وجه تسمیه عادی فوبی ها را میتوان شدت و ضعف ترس دانست بطوری که حتی دیده شده است در موارد بخصوص دیدن عکس يك مار وحشتی در انسان تولید کرده است .

حالا ببینیم فوبی ها چگونه گسترش پیدا میکنند

ترس عصبی غالباً يك احساس منتقله « ترانس فر »^۲ میباشد یعنی مثلاً انسان از چیزی میترسد ولی اگر ترس را بموضوع دیگری منتقل کنند فکر ترس اولیه از بین میرود و در عامل دیگری جابجا میشود ترس نابجا و نابهنگام از يك شیئی یا موقعیتی ممکن است بوجود بیاید که خود مولد آن بوده است (این چنین فوبی بسیار نادر است) ولی بطور اعم فوبی يك بازتاب شرطی است که از يك تجربه و عمل وحشتناك گذشته و یا يك سلسله عملیات مشابه بوجود آمده که این عوامل در اغلب موارد بدوران کودکی برگشت میکنند و گاهی هم بزمان بلوغ میرسد .

اطفالی که با هم بازی میکنند اغلب کوچکترین خود را در قفسه‌ای و یا در اطاق تاریکی محبوس میکنند و طفل چون تنها در این مکان مانده بزودی در خود احساس ترس شدید میکند که اکثر بخفقان هم میرسد و باعث شگفتی است که اغلب دیده شده است پدران و مادران و یا مربیانی اطفالی را در گوشه تاریکی برای زمانی چند نگاه میدارند تا او را تنبیه کرده باشند که گذشته از ایجاد ترس از يك مکان بسته « کلوستروفوبی »^۱ این روش تنبیه يك ترس و وحشتی را در طفل تولید میکند که در نتیجه اثر يك فوبی در او برای مدت مدیدی بجا میماند و بهمین نهج ترس از غرق شدن و از آب است («ایدروفوبی»^۲ که اگر این ترس بوجود بیاید کم کم در طول زمان آب هم برای شخص مشکلی خواهد بود .

خواهر چهارساله من دوست داشت با من باستخر بیاید ولی شنا بلد نبود تا روزی که یکی از دوشیزگان که خیلی از او مسن تر بود او را به ساحل دریا برد ولی همینکه او مشغول بازی در آب شد موجی بلند او را واژگون کرده که مقادیر زیادی آب خورد و نزدیک بود نفسش بند بیاید که بالاخره نجات یافت ولی این واقعه او را چنان وحشت زده کرده بود که هر زمان از شنا و آب صحبت میشد گریه میکرد بعدی که از رفتن به حمام هم بیمناک بود دو سال بعد من فکر کردم که دیگر حالا موقعی است که او بزرگتر شده و میتواند از يك آزمایش هیپنوتیکی منتفع گردد و در حین عمل هیپنوتیزم او را به زمان واقعه ساحل برگشت دادم و همینکه آن منظره را در چشم دل دید شروع به گریه کرده و التماس میکرد آزمایش را متوقف کنم ولی من چند جلسه آزمون را تکرار کردم تا او از این وحشت و نگرانی خلاصی یافت و در وهله آخر ضمن حکایت کردن حادثه خودش شروع به خندیدن کرد و شرح داد که دوست او چگونه در زیر موجهای آب زیر و رو میرفت و طولی نکشید که همین طفل شنا را بخوبی یاد گرفت و با شعف در آب شنا میکرد و جای تردید

نیست بدون چنین معالجاتی ممکن بود تمام عمر در این وحشت از آب باقی بماند .

چگونه باید از فوبی رهایی یافت

بطور کلی با روش معالجات خود درمانی میتوان نتایج سریعی برای خلاصی از فوبی بدست آورد (البته بااستثنای فوبیهای منتقله که بسیار نادر هستند) و باید قبل از همه چیز يك يا چند حادثه‌ای که محرك چنین فوبی بوده است کشف کرد و حتی تمام احساساتی که با این حوادث همگام بوده است باید از محیط اختلالات عاطفی بیرون ریخته شود بدیهی است چنانچه فوبی شدت داشته باشد فقط کافی نخواهد بود که از آنچه گذشته است بخاطر آورد بلکه باید بوسیله روانکاوی حوادثی را که در لحظه مورد نظر بوجود آمده دوباره در فکر بیمار زنده کرد ... البته در آزمایشات اولیه امکان دارد ترس بصورت شدیدی ظاهر شود و در جلسه بعدی هیجانات بروز کند منتها کمی خفیفتر ولی در هر صورت لازم است آزمایشات چندین دفعه تکرار شود تا اینکه آخرین اثرات وحشت زائل گردد و اغلب سه و یا چهار بار تکرار آزمایش روانی مورد لزوم خواهد بود و همینکه احساسات از مظر فوب هیجانات و عواطف خالی شد فوبی بخودی خود مداوا شده است .

این طرز بیرون ریختن تحریکات عاطفی در واژه‌نامه روانشناسی « کاتارسیس »^۱ مینامند که مفهوم آن واکنش دور کردنیها است بنابراین فوبی از حوادث تحریک آمیز بوجود میآید و کاتارسیس که از بیاد آوردن این حوادث حاصل میشود اثر ناپدید کننده آنرا در بردارد .

در جستجوی حوادث دهشتناك

با تکرار چند جلسه آزمایش بخود هیپنوتیزم کردن میتوانید این فوبی ها را مداوا کنید و قبل از همه چیز باید تمام اقداماتی را که مسبب وحشت شده است با آنچه حقیقتاً از آن بخاطر دارید و یا اگر حوادثی چند واپس زده شده باشد بوسیله روش (ایده ئوموتریس)^۱ قدرت اندیشه زائی در خود متمرکز کنید و قبل از دوباره زنده کردن این حوادث و یا بخاطر آوردن آنها باید از ضمیر نا آگاه خود چنین سؤال کنید (آیا میتوانم بدون خطر دوباره این حادثه را در مغز زنده کنم) جواب این پرسش بندرت ممکن است منفی باشد و اگر چنین بود بدون شك بهتر است مدتی به تأخیر بیا ندازید تا جواب مثبت بگیرید زیرا پاسخ منفی مفهومش این است که حادثه مورد پرسش دهشتناك است و قادر به تحمل یادآوری آن نخواهید بود .

ضمناً اصل مانع روحی یا مهار احساسات « این هیپیشن »^۲ میتواند در عین حال د ر برخی از موقعیتهای هراسناك مورد استفاده قرار بگیرد دكتر « جوزف ولپ »^۳ در كتاب خود بنام (روانكاوی بوسیله مهار احساسات متقابل)^۴ روش بسیار خوبی برای نجات از ترس و فوبی توصیه میکند بدین معنی که به بیمار میگویند صورتی از تمام عواملی که باعث وحشت او است و یا او را عصبی میکند و یا مزاحم او است (البته باستثنای چیزهایی که برای هر فردی وحشت آور خواهد بود مانند حمله يك قاتل و یا جانی و نظائر آن) در چند نسخه تهیه کند با طبقه بندی اهمیت هریك که هر کدام شدیدتر است بالاتر و بتدریج که خفیف میشود در سطور پائین نوشته شود بعد دكتر ولپ به بیمار دستور میدهد که خود را كاملاً از حالت انقباض خارج و منبسط کند و سپس

او را هیپنوتیزم میکند (هرچند اصولاً احتیاجی به هیپنوتیزم نیست) و در آن حالت یکی از صحنه‌های گذشته را در فکر او زنده میکند که این صحنه را خود بیمار انتخاب کرده و دارای اختلالات عاطفی کمتری است البته بهتر است که از پائین صورت شروع کنند زیرا با آغاز نوشته بالای صورت ممکن است با يك مقاومت درونی شدیدی مواجه شود در صورتیکه در موارد کم‌اهمیت این مقاومت کمتر دیده میشود دکتر ولپ بدین طریق چند صحنه مربوط به تحریکات عصبی او را زنده میکند که هر صحنه بیش از یکی دو ثانیه طول نمی‌کشد. بطور مثال یکی از مراجعین به این روانکاو از بخاك سپردن مرده وحشت عجیبی داشت بنابراین پزشك بدو مراسم این صحنه را از فاصله دویست متری در فکر بیمار زنده کرد بعد کالسه جنازه کش را خالی و سپس يك صحنه نزدیک قبر که تابوت را چند نفر بدوش گرفته‌اند و بزمین میگذارند و بالاخره تمام مراسم را در چند صحنه در فکر او زنده کرد بطوریکه هر بار واکنش اثر صحنه‌ها در او کمتر میشد و در نتیجه این وحشت بخاك سپردن يك مرده بکلی از او زائل شد در جلسات بعدی وقایع ناگواری که در بالای صورت نوشته شده بتدریج مورد نظر قرار میدهد و بعداً حوادثی که حقیقتاً وحشت‌ناک بوده در فکر بیمار زنده میکند و پس از خاتمه جلسات یکبارہ شخص از تمام عوامل دهشتناکی که او را فرا گرفته بود نجات پیدا میکند.

دکتر ولپ برای توفیق در این روش معالجه انبساط و شل کردن عضلات را لزوماً تأکید میکند البته شاید چنین نتایجی بدون هیپنوتیزم هم حاصل بشود منتها بطی‌تر و بهر حال در خلال مطالعه صورت تهیه شده از طرف بیمار به کشف موقعیتهای دیگری میرسیم که مولد چنین ترس‌هایی بوده که ناگزیر باید به ارقام صورت علاوه شود در معالجات خود درمانی میتوان این تکنیک را برای رهایی از واکنشهای ترس و فوبی مورد استفاده قرار داد زیرا به آسانی میتوان به فوبیها دست یافت و همین که توانستید علت را متمرکز کنید و حوادثی را که سرچشمه چنین انگیزه‌هایی بوده بخاطر بیاورید در کار خود

موفق شده‌اید تا هیجانات شدیدی که با فوبی ارتباط داشته بیرون بریزید و اغلب با پرسش از ضمیر ناخودآگاه میتوان سرعت شالوده و بنیان درد را پیدا کنید در فصول آینده نمونه‌ای برای طرح پرسشهایی که نسبت به بیماری‌های مربوط به این روش بیشتر نزدیک هستند برای شما خواهیم گفت . اگر شما با حوادث متعددی مواجه شده‌اید اول از حادثه‌ای که در زمان قدیم تر بوقوع پیوسته شروع کنید و بمحض اینکه قدرت و اثرات عاطفی این حادثه را از خود دور کردید سپس حادثه متعاقب آنرا در خود تمرکز دهید و به همین نهج ادامه بدهید تا یکباره از تمام فوبی‌ها نجات پیدا کنید .

چگونه مقاومت ضمیر ناآگاه خود را درهم بشکنید

در خلال اقدام بخود درمانی و یا برکناری فوبیها چنانچه با مقاومت ضمیر ناآگاه مواجه شدید که نتوانستید وقایعی را که در جستجوی آن هستید روشن کنید روش ولپ را بکار ببرید و همینقدر که از وقایع كوچك مولد ترس آزاد شدید بعداً موفق خواهید شد حوادث وحشتزائی که فوبی را بوجود آورده‌اند پیدا کنید و برای تسلط بر يك ترس از همان لحظه‌ای که ظاهر میشود برای اینکه بتوانید یکباره از آن رهائی یابید به يك واکنش قوی تر عاطفی متوسل شوید بطور مثال اگر شخصی از صحبت کردن در مقابل مردم به لرزه و اضطراب میافتد چنانچه در همان آن ترس دیگری باو مستولی شود ترس اولی را از یاد میبرد یا اگر دانش آموزی برای اینکه در امتحاناتش موفق بشود باید قصیده‌ای را با وجود « تراك »^۱ یا فلج و گرفتن زبان از بر بخواند چون این پیش درآمد ترسناك شهامت او را برای ادای کلمات ضمن امتحاناتش می ترساند و بالطبع احساساتی هم به آن افزوده میشود دیگر دست و پای خود را در موقع لزوم گم نمی کند و ترس او نسبتاً و یا تماماً از بین خواهد

رفت و اگر چنانچه این اضطراب باز هم تکرار بشود البته قدرت و شدت اولیه را نخواهد داشت و بتدریج رو به ضعف میگذارد تا بکلی معدوم شود .

البته بهترین راه بهبودی این است که شما بدواً علت‌العلل این گرفت زبان را پیدا کنید که چرا قادر نیستید در حضور مردم صحبت کنید ضمناً در روش دکتر ولپ بیشتر باید از تصورات ذهنی استفاده کرد و حتی از تلقینات غیرمستقیم هم که خود مولد يك اطمینان و ایقانی باشد نباید منصرف شد تا شخص بتواند از تمام ترسها و فوبیها آزاد شود ... فوبی‌ها بطورکلی از عملیات و وقایع گذشته ریشه میگیرد و همان مبارزات درونی و تلقیناتی که برای ترسانیدن طفل در دوران کودکی به او شده باعث این چنین فوبی‌هایی است و حتی اگر یکی از اولیای طفل در مقابل وقوع حوادثی از خود واکنش فوبی نشان بدهد طفل هم ممکن است همین فوبی را به حساب خودش بگذارد یعنی با خود دگربینی و ایجاد شخصیت بزرگتر در خود و یا بوسیله تلقین بزرگترها در او نظایر چنین فوبی‌هایی تولید شود و بهمین نهج چنانچه پدر و یا مادر از خطری بترسند طفل هم بنوبه خود همان اثر عامل را در خود جذب میکند حتی اگر در موقعیت اشتباهی هم رخ داده‌شده و یا اصولاً غلط تعبیر شده باشد برای طفل خطرناك جلوه کرده است .

ترس از پرواز یا سوار شدن به هواپیما

فوبی‌ها همانطور که از اوان کودکی سرچشمه میگیرد ممکن است ... فراد بالغ هم در زمان بلوغ گسترش یابد چنانچه همزمان با يك سمينار هیپنوتیزم که به پزشکان تکنیک آنرا میآموختند برای اینکه عملاً طرز کشف دلایل فوبی شان داده شود یکی از آنها را مورد آزمایش قرار دادند و این شخص آقای دکتر جانسون نامی بود که حکایت میکرد در زمان جنگ اخیر خود او در خدمت خلبانی بوده و در جنگهای زیادی شرکت کرده بود بدون

اینکه مختصر جراحی باو وارد شود و بسیار علاقمند بود که با هواپیمای خود در فضا گردش کند ولی در يك پرواز جسورانه تقریباً واژگون شد اما توانست بدون زحمت بالاخره به زمین بنشیند و پس از آن زمان و پایان خدمت نظامی دیگر فرصتی برای پرواز پیدا نکرد تا اینکه يك روز در ضمن مسافرت عادی با يك ترس و وحشتی روبرو شد که از آن روز دیگر پا در هواپیما نگذاشت و خودش نمی دانست با وجود موقعیت نظامی که زمانی خلبان هواپیما های جنگی بوده دلیل این ترس چه چیز ممکن است باشد و تصور میکرد که علت اضطراب او در هواپیمای مسافری فقط ترس از فضای بسته بوده « کلوستروفوبی »^۱.

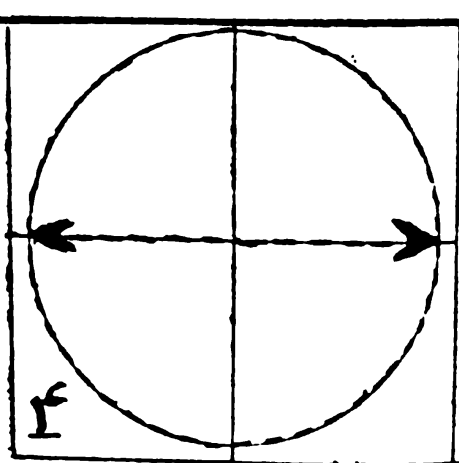
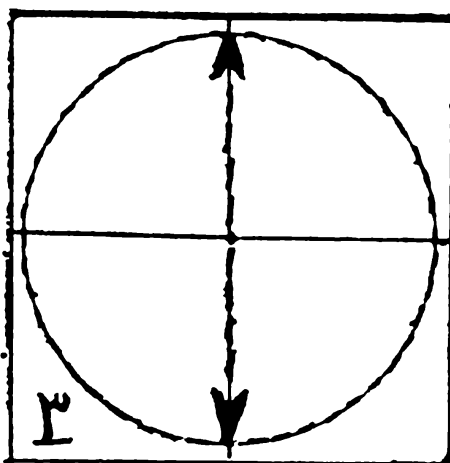
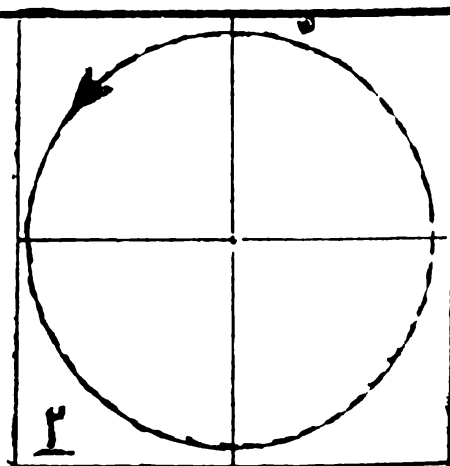
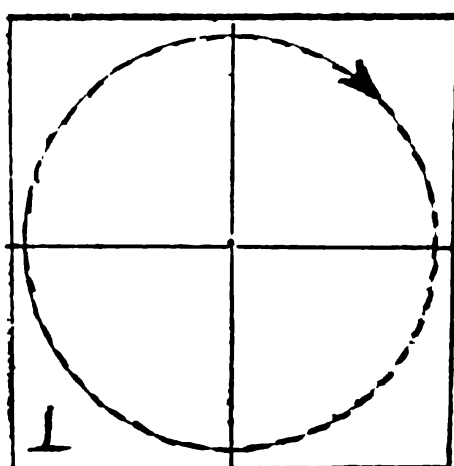
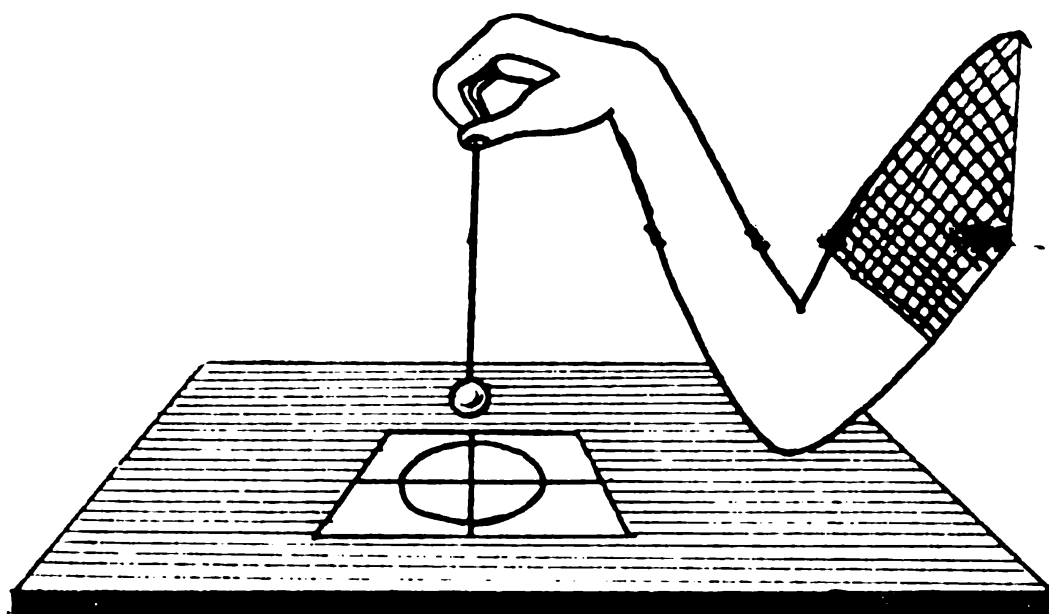
بالاخره در ضمن سئوالاتی که به روش ایده نئوموتریس یا قدرت اندیشه زائی از او شد توانستند اساس فوبی او را که از يك حادثه خطرناک خیلی قدیم ناشی شده بود کشف کنند که ظاهراً خاطره آن بکلی از یاد دکتر جانسون رفته بود و یا باصطلاح واپس زده شده اما در حالت هیپنوتیزم آن واقعه دوباره در فکر او زنده شد و با چهار بار تکرار صحنه حلت هیجانی آن احساس از بین رفت ... از این آزمایش چنین معلوم گردید که پس از پایان جنگ دکتر جانسون دستوری دریافت میکنند که باید از میدان فرودگاه تکزاس تا سیاتل (هر دو در ایالات متحده) پرواز کند و در آنجا خدمتش خاتمه پیدا میکند.

دکتر جانسون با درجه سروانی جزء اسکادرانی بود که فرماندهی ۱ سرگردی بمعده داشت و در موقع پرواز از روی آسمان « ایداهو »^۱ با طوشی بسیار شدید مواجه شدند بطوری که سایر خلبانان تصمیم گرفتند مراجعت کنند ولی این فرمانده دستور داد که چون به حد کافی بنزین ندارند ... بتوانند مراجعت کنند باید از میان طوفان عبور کنند و وضعیت هوایم لحظه به لحظه برخلاف انتظار شدیدتر میشد بطوریکه هواپیماها تماس با یکدیگر را از دست

دادند و رعد و برق مداوم ادامه پیدا میکرد و در این حال دکتر جانسون مراقب بود که مبادا به هواپیمای او اصابت کند و ناگزیر به این طرف و آن طرف میرفت تا در مسیر مخالف طوفان قرار گرفت ولی غفلتاً مشاهده کرد که يك بال هواپیما بشدت تکان میخورد و در این جا بود که قدرت تسلط خود را از دست داد و با پاراشوت از هواپیما پرید و در موقع فرود آمدن هم با وضع خطرناك طوفان در هوا معلق بود دکتر جانسون بعداً اطلاع یافت که دو خلبان دیگر هم بسرفوشت او گرفتار شده و با پاراشوت به زمین فرود آمدند و يك خلبان هم در نتیجه اصابت با کوه کشته شده خلاصه پس از نجات از این حادثه و ترك تجهيزات نظامی دکتر جانسون بدون اینکه هواپیمای دیگری سوار شود با ترن خود را به سیاتل میرساند ولی تاکنون نتوانسته بود ارتباط این حادثه را با فوبی از سوار شدن به هواپیما که به او دست داده بود درك کند بنابراین حادثه طوفان در وهله اول و بعد خطری که جان او را تهدید میکرد در مرحله ثانی محرك اصلی فوبی او بوده است .

زمانیکه دکتر جانسون در حال هیپنوتیزم این وقایع را در فکر زنده کرد وحشت عجیبی آمیخته با هیجانانی شدید سراپای او را فراگرفت ولی پس از چند جلسه تکرار یادآوری حوادث کم کم آرام شد و تسلی پیدا کرده و پس از چند ماه به من نوشت که فوبی او بکلی از بین رفته و با هواپیمائی که خریداری کرده و اجازه پرواز مسافری گرفته با نهایت اشتیاق به پروازهای روزانه خود ادامه میدهد این پزشك خاطرات خود را واپس زده بود منتها بین آنچه اتفاق افتاده و ترسی که باعث عدم تمایل به پرواز داشت ارتباطی قائل نشده بود و برای اینکه دوباره آن حوادث را بخاطر نیاورد احساسات خود را در پشت پرده ترس از فضای بسته (کلوستروفوبی) تصور میکرد در صورتیکه این فوبی به هیچ وجه او را آزار نمی داد و این موضوع یکی از بهترین نمونه ای است که نشان میدهد چگونه روان ناآگاه از بروز مجدد يك حادثه ناگوار در اندیشه جلوگیری میکند و توجه را به چیزهای دیگر معطوف

میسازد موقعی که من این آزمایش نمایشی را انجام میدادم وقت زیادی برای غور بیشتر صرف نکردم ولی تصور میکنم (هرچند کاوش بیشتری در اصل واقعه و صحت و سقم آن نکردم) واقعه وحشتناک دیگری هم در گذشته دلیل اولیه این فوبی بوده است و بطور مثال شاید در طفولیت او را از جایی پرت کرده باشند اما در هر صورت این روش معالجه و کشف راز مکتوم کافی بود که فوبی دکتر جانسون از بین برود و درخاتمه باز عقیده مند هستم که ریشه تمام ترسها و فوبی ها از يك حوادثی سرچشمه میگیرد که در اوان کودکی بوجود آمده است .



خلاصه فصل دوازدهم

ترس میتواند يك پدیده و واکنش كاملا طبیعی باشد ولی همینقدر که بحد اعلا رسید و انگیزه‌ای برای آن نبود بصورت فوبی در می‌آید

روش دكتر ولپ بیشتر برای مداوای حالات اضطراب و تشویش بدرمیه‌خورد تا معالجات فوبی ها زیرا اكثر فوبی ها خیلی شدید نیستند و به آسانی میتوان موقعیتی را که مولد چنین حالتی بوده كشف کرد در خیلی از حالات دیگر فوبی که حقیقتا زیان بخش هستند مثل ترس از فضای بسته و یا مکان بلند باید هر کسی سعی کند به دفعات از پله های بلند آسانسور و نظایر چنین وسائلی استفاده کند تا ریشه كلوسترو فوبی را در خود معدوم سازد

فوبی ها اكثر از يك ریشه اوان كودکی سرچشمه میگیرند و با روشهایی که در این کتاب ذکر شد میتوانید به آسانی از فوبی ها رهائی یابید

با تمرکز دادن علت العللی که باعث چنین ترسهایی شده حوادث گذشته را در اندیشه خود دوباره زنده کنید و چند جلسه این عمل را تکرار کنید تا فوبی از شما دور بشود ضمنا از ضمیر ناآگاه خود سؤال کنید که آیا بدون مواجه شدن با خطری میتوانید زمان وقوع این حوادث را در خود بازگشت بدهید؟ هرچند خیلی نادر بنظر میرسد که یاد بود آنها خطری در پیش داشته باشد ولی در هر صورت بهتر است امکان چنین چیزی را قبلا پیش بینی کنید زیرا در غیر اینصورت یادآوری حوادثی که منجر به این فوبی شده است بدون شك امکان پذیر نخواهد بود مگر اینکه با پرسشهایی از ضمیر ناخودآگاه این اطمینان را در خود به ثبوت برسانید ترسها و فوبی ها با معالجات خود درمانی بهبود مییابند ولی در موارد فوبی های عصبی بهتر است به متخصصین روانکاوی مراجعه کنید .

فصل سیزدهم

بدن رژیم مینواید همیشه جوان و باریک اندام بمانید

در بسیاری از بیماریها عوامل روانی و عاطفی مشابه وجود دارد ولی ما در اینجا فقط قسمت عمده آنرا ذکر میکنیم زیرا براستی نمیتوان قبول کرد که عوامل مشابه در يك فرد تولید بیماری پوستی در شخص دیگر سوء هاضمه و در نفر سوم جهاز تنفسی او را متألم کند و فعلا ما در این فصل یکی از نگرانیهای عمومی یعنی چاقی را مورد مطالعه قرار میدهیم که هرچند نمیتوان آنرا جزء بیماریها بشمار آورد ولی از لحاظ اینکه در اغلب موارد نهاد و شالوده آن روی منشهای عاطفی ریخته شده است از آن صحبت میکنیم .

با این کیلوهای وزن اضافی چه باید کرد ؟

اضافی وزن بدن بطور اعم نتیجه غذاهای پرمایه است که به این عوامل ضمناً انگیزه های دیگری هم آمیخته میشود و هرچند در آغاز کار این اضافه وزن چند کیلو بیشتر نیست ولی وقتی بصورت فربهی درآمد صحبت از پنجاه کیلو اضافه است که در این صورت باید تصمیم بگیرید آنرا از خود دور کنید البته کاستن چند کیلو اضافی کار مشکلی نیست ولی فربهی و چاقی

يك مسئله مشكل مجزائی است كه حتى ممكن است در نتیجه يك قسم بیماری عصبی « نوروز »^۱ باشد كه به معالجات روانپزشكى قطعاً نیازمند خواهد بود . از حیث ارگانیک و ساختمان بدن ممكن است فربهی در نتیجه اختلال غدهها باشد كه در این صورت باید حتماً به پزشك مراجعه كنید در گذشته تصور میرفت كه فربهی دو در صد از نابسامانیهای غددی است ولی امروزه پزشكان این نسبت چند در صد را خیلی بیشتر تخمین میزنند و حتى در برخی از موارد اختلالات غددی فقط مسبب اضافه وزن نیست بلکه نتیجه ابتلای بمرض چاقی است برای نجات از چند كيلو وزن اضافی هرچند كافى است كه يك رژیم غذائى منظم برای خود فراهم كنید كه متناسب با تلقینات بخود و همگام با يك تصمیم راسخ باشد ولی ما در اینجا از مقدار وزن اضافی صحبت خواهیم كرد كه اهمیت حیاتی داشته باشد .

گاهی پیش میآید كه از يك رژیم غذائى مرتب نتیجه مطلوب حاصل میشود حتى اگر ریشه آن عامل نوروتيك باشد و اگر بیمار تحت مداوای پزشكى قرارگیرد معمولاً قرصهائی باو میدهند كه سلب اشتها بكند و بیشتر غذاها را در بدن بسوزاند و ضمناً داروهای مدري نیز برای تخلیه مازاد آب بدن كمك شایانی است و این يك رژیمی است كه شالوده آن روی كالری بنا شده و شخص باید بیاموزد كه اشتهای خود را تحت نظم بیاورد و بدین طریق خیلی زود وزن اضافی كم میشود اما بمحض نادیده گرفتن رژیم وزن دوباره سرعت اضافه میشود حتى امتحان شده شخصی كه پس از يك سال برای كاهش میزان معینی وزن رژیم داشته به محض عدم رعایت آن دوباره به میزان اولیه برگشت میکند و خیلی بندرت امکان دارد كه كاهش وزن برای همیشه قطعی باشد و هر كس همینكه ناامید شد و قدرت ادامه خود را از دست داد باز به چاقی و سمات بر میگردد و اکنون تمام موضوع در اینجا است كه تاكنون فقط علامت عارضه را معالجه کرده نه علت العلل را و موفقیت در مداوا بسته

به آن است که علت اصلی احتیاج به پر خوری و زیاده روی در غذا را در خود جستجو کنید .

اگر در جریان معالجات خود درمانی خواستید که به حد متناسب لاغر بشوید باید بدو از پزشکی دستور بگیرید که برای بدن شما چه مقدار وزن لازم است و سپس اضافی آنرا از خود بکاهید و شاید داروهائی هم برای شما مؤثر باشد که از اشتها بیفتید تا برای آغاز مداوا آماده شوید ولی اصولاً قسمت مهم وظیفه شما این است که بدو بفهمید چرا شما اصلاً زیاد غذا میخورید و همین قدر که به مفهوم ذاتی این راز پی بردید و آنرا از خود دور کردید اضافی وزن خود بخود از بین میرود و ضمناً اعتیاد بمواد غذائی خود را هم باید تغییر بدهید .

اصولاً چرا باید در غذا زیاد روی کرد

دلائل و علت های پیش بینی شده برای این زیاده روی بسیار زیاد و متفاوت است اما خیلی از آنها را میتوان جزء معالجات امکان پذیر بشمار آورد احتیاج به ماکولات يك منش اجباری است که از کنترل اراده و نظم و انضباط شخصی خارج است چنانچه میگویند افراد سمین غالباً دارای اراده نیستند و اگر مختصر اراده ای هم داشته باشند راسخ نیست اصل و شالوده فربهی اکثر از اوان طفولیت سرچشمه میگیرد و همینکه يك طفل حالش خوب نباشد تقریباً همه میگویند که گرسنه است و به محض خوردن غذا سرعت حالش بهبود مییابد بنابراین يك بازتاب شرطی ایجاد میشود عیناً مثل آزمایش سگ های پاولوف که بمحض شنیدن صدای زنگ ارتباطی بین صدا و غذا در خود احساس میکردند و طفل هم به همین نهج احساس بهبودی را با خوردن غذا انطباق میدهد شخصی که وزنش افزون میشود برای این است که بمحض عصبی شدن میل میکند در یحچال را باز کند و بدون فکر

آگاهانه بخود میگوید (اگر من غذا بخورم حالم بهتر میشود) ضمیر نا آگاه او هم این تمایل را در او تأیید میکند چنانچه در بین سیگار کشها تقریباً شرایط نظیر آن با اختلاف جزئی مشاهده میشود کودک در جستجوی ارضای نیاز به غذا شصت خود را میمکد و سیگار کش سیگار را جایگزین شصت میکند بنابراین هدف و یا احتیاج سیگار کش با احتیاج کودک که شصت خود را میمکد شباهت کلی دارد . سیگار کش تصور میکند که با کشیدن آن اعصابش تخدیر میشود و هر چند این فکر لحظه‌ای چند ممکن است صحت داشته باشد اما متعاقباً نیکوتین اختلال عصبی را افزون میکند و در نتیجه سیگار پشت سر هم دود میشود .

حالا بیائیم هفت عامل مسبب عمده را در نظر بگیریم و با مشکل اضافی وزن انطباق بدهیم و اول از « انگیزش »^۱ شروع میکنیم که اصولاً از احتیاج به ماکولات زیاد چه هدف و منظوری داریم ؟ بطور مثال اگر يك زنی بخواهد از نزدیکی به همسرش خودداری کند میتواند از کاهش وزن اضافی خود استفاده کند تا در چشم شوهر و سایرین بدقواره و نامتناسب جلوه کند که این خود نشانه سردمزاجی است از طرفی دیگر از يك زن که خواسته‌های جنسی او تأمین نمی‌شود جای‌گزین و بدل آنرا با خوردن غذا تأمین میکند و اگر چنین موردی پیش آمد قطعاً در این زن نیاز شدیدی به نوازش و محبت پیدا میشود و همچنین اگر زنی که مورد محبت دیگران قرار نمی‌گیرد چنین واکنشی را در خود احساس میکند و يك طفل که پدر و مادر او را از خود میرانند برای تسکین خود از عدم توجه آنها به خوردنیها رومی‌آورد و یا ممکن است عامل خود دگرینی در او اثر بگذارد زیرا پدر و مادر هم فربه و چاق هستند و این عامل تمایلی به چاقی در وجود طفل ایجاد میکند که بلا ارادی میخواهد به پدر و یا مادر خود شباهت داشته باشد و یا باصطلاح شخصیت آنها را در وجود خود تجلی دهد .

یکی از عوامل متداول اضافی وزن بدن در نتیجه تلقین است که نادانسته در طفل از اوان کودکی نفوذ کرده و گفته‌هائی نظیر (تو باید هرچه در بشقاب هست بخوری ، غذا را نباید تفریط کرد اگر تو تمام غذایت را نخوری دسر نخواهی داشت ، تو باید خوب بخوری تا بزرگ و قوی بشوی) و اینها نظیر عباراتی است که بکرات به م طفل بازگو میشود و چه بسا اطفالی که کم غذا باشند باعث ناراحتی خیال و غم و غصه مادر و پدر میشود .

پس از ذکر عوامل بالا ضمناً احساس خود کم بینی و غم بی بضاعتی هم ممکن است نقشی را در ایجاد چاقی ایجاد کند زیرا تصویری که شخص از خود میسازد خیال میکند که وضع موجود مانع جذابیت او است پس برای مبارزه با خود و یا احساس خود کفرداد به خوردنیها پناه میبرد بنابراین چنانچه برای مداوای خود درمانی آماده شدید و تصمیم گرفتید این عوامل را تکتک در خود آزمایش کنید و در جستجوی عواملی باشید که از زمان کودکی شما سرچشمه گرفته و شالوده این احتیاج نابجای زیاده روی در غذا را در شما بوجود آورده است و ضمناً بیاد داشته باشید که تلقین يك قسمت مهم این روش مداوا را در بردارد .

شما احتیاج به رژیم ندارید

اگر میخواهید لاغر بشوید از هر گونه رژیمی کناره گیری کنید چون برای شخص فربه فقط کلمه رژیم يك ندای شومی است که او به تمام جزئیات آن آشنائی دارد و زمانی چند که این روش را آزمایش کرده و چند کیلو وزن اضافی را از دست داده است دیگر از آن رو میتابد و تنها اثر فکر کردن به يك رژیم حساسیتی در او بوجود میآورد که بالاخره بمبارزات درونی منتج میشود زیرا هیچکس دوست ندارد مطیع يك رژیم سخت بشود و اگر شما هم میخواهید خود را معالجه کنید فکر رژیم را از مغز خود دور کنید و فقط اعتیاد به غذا

خوردن خود را تغییر بدهید .

در دهان شما عروق ذائقه مزه و طعم غذا را کنترل میکند و همین‌ها هستند که در شما لذت خوردن را تحریک میکنند البته طبیعت هم خود چنین خواسته است و بهمین دلیل شما برخی از ماکولات را به‌دیگر خوردنی‌ها ترجیح می‌دهید ولی همه آنها طعم و مزه دلپذیری دارند و طبیعی است که شما باید از آنچه می‌خورید لذت ببرید بنابراین بهتر است چیزهایی را انتخاب کنید که در پروتئین غنی باشند و از آنچه که دارای ئیدرات دوکربن هستند مانند چربی حیوانی و شیرینی‌ها پرهیزید ... برحسب توصیه دکتر « هرمان تoller »^۱ در کتاب خود بنام « کالری‌ها به حساب نمی‌آیند »^۲ باید انسان بیشتر چربی‌های غیر ثابت را مورد استفاده قرار بدهد و هیچوقت پیرامون چربی‌های ثابت نگردد و ضمناً هر قدر ممکن است از خوردنی‌هایی که دارای ئیدرات دوکربن هستند دوری کند ... بالاخره اگر شما تصمیم گرفتید لاغر شوید بدو؟ احساسات خود را در طرز تغذیه در نظر بگیرید و به خود بگوئید که هیچ‌کس شما را مجبور به قبول دستورات نمی‌کند و اگر وزن شما هم علاوه بشود مانعی ندارد منتها خودتان احتیاجی بدان ندارید و صلاح میدانید که باید لاغر بشوید و هیچ‌کس از شما تقاضا نخواهد کرد که از خوردن غذای مطبوع و دسر لذت روبرگردان باشید اما خودتان چنین تصمیم گرفتید که کمتر بخورید و هیچ نیازی به محروم کردن خود از ماکولات نخواهید داشت نهایت اینکه سعی کنید از دیگر خوردنی‌هایی که دوست ندارید استفاده کنید .

انگیزه لاغر شدن را یادداشت کنید

هدفی که شما برای تقلیل وزن بدن دارید شایان بسی اهمیت است و بنابراین لازم است در يك صورتی آنها را یادداشت کنید و البته ضمیر ناآگاه

شما هم آنها را ثبت و ضبط میکند در بالای صورت اول هدفمائی که با سلامت شما ارتباط دارد بنویسید و این را هم بدانید آمارهای موجود نشان میدهد که اضافه وزن چقدر از طول عمر میکاهد و چه بسا مردمانی که قبر خود را با قاشق و چنگال میکنند زیرا فربهی بدن را مجبور به کارهای فوق العاده میکند مثلاً چنانچه در تمام روز شما را مجبور کنند در هر دست خود بیست کیلو بار را حمل کنید چقدر خسته و کوفته خواهید شد پس این اضافی بار وزن مداوم قدرت بدن را سرعت تحلیل میبرد ... در برخی از کشورهای شرق فربهی و چاقی برای زن نماینده یک زیبایی دلفریب است ولی در غرب بالعکس مورد تحسین نیست در هر صورت به زحمتش میارزد که خود را لاغر کنید تا بتوانید احساس راحتی داشته باشید و فراموش نکنید فربهی هیچ گونه نقمی برای بدن ندارد و گذشته از زیانهای جسمی و روحی از خیلی نظرهای دیگر هم قابل تحمل نیست .

اعتیاد به تغذیه خود را تغییر بدهید

اشخاص چاق و فربه معمولاً ناخواسته علاقه به خوردن دارند و با سرعت غذا را بلع میکنند بنابراین شما سعی کنید آرام غذا بخورید و هرلقمه را بیش از حد معمول بجوید تا بتوانید از لذت طعم آن برخوردار شوید و در این صورت احتیاج به کمیت کاسته میشود و چه بسا افرادی که اصرار دارند تمامی آنچه در بشقاب خود دارند تناول کنند اگر در منزل خود غذا میخورید از هر غذائی مقدار کمی بردارید و بعد اگر اشتها داشتید برای بار دوم هم مقداری بردارید ولی اکثراً توجه خواهید کرد که بندرت قسمت دوم مورد نیاز خواهد بود ولی در رستورانها و امکنه مختلف معمولاً غذا را زیاد میآورند اما شما اجباری برای خوردن تمام آن ندارید و اگر مقداری را در بشقاب بگذارید مطمئناً بکسی صدمه نمی‌رسد ... معمولاً اشخاص فربه و سمين

در فواصل زمان و یا قبل از خواب و حتی با علاقه برای بار چهارم و یا پنجم غذا میخورند بنابراین بهترین وسیله احتراز از کثرت نفوذ کالری در بدن این است که این عادت را ترك کنید و اگر حقیقتاً احساس کردید گرسنگی طاقتفرسایی در بین ساعات غذا شما را ناراحت میکند (شاید دلیل آن کاهش قدرت قند خون باشد) بخوردن چیزهایی قناعت کنید که کالری های کمتری داشته باشد .

حیله ای با بیرق قرمز

اکنون روشی را برای شما بازگو میکنیم که بسیار ساده و در عین حال خیلی مؤثر است و آن داشتن يك علامت خطری در جلوی چشم برای احتراز از خوردن غذاهائی در فواصل بین غذاها است بطور مثال روی گنجه و یا یخچال يك دستمال و یا يك بیرق قرمز بگذارید که همیشه چشمتان به آن بیفتد و بشما آذیر خطر را اعلام کند ... در طول زمان مداوای لاغری همه در خود گرایی به توزین روزانه خود احساس میکنند در صورتیکه این امر ابداً صلاح نیست و فقط هفته ای يك بار و یا پانزده روز يك دفعه و همیشه در يك ساعت معین وزن خود را بسنجید ... اگر چندین نفر همه يك غذا را بخورند (تقریباً با يك میزان کالری مساوی) هر بدنی مقدار متفاوتی از غذا را میسوزاند چنانچه در نتیجه يك نفر ممکن است چاق بشود و دیگری لاغر بشود حتی در کثرت و یا قلت فعالیت های ورزشی هم به تنهایی نمی توان اختلافات محسوسی مشاهده کرد اگر شما به خود تلقین کنید که میل دارید لاغر بشوید روان نا آگاه شما دستورات لازمه را به بدن شما میدهد و در اثر آن از ماکولاتی که صرف کرده اید انرژی کمتری گرفته خواهد شد بخود تلقین کنید که مقدار وزن لازم برای شما در حدود فرضاً دوازده کیلو کمتر از وزن فعلی شما باشد و با اینکه دلایل علمی برای این فرضیه نداریم که ضمیر ناخود آگاه کنترل میزان

انرژی مصرفی بدن را در نظر بگیرید ولی محتمل است که این تلقین به‌خود در واکنشهای دیگر جسمی اثر بگذارد اگر بخود تلقین را برای مبارزه با امیال پرخوری خود انتخاب کردید باید قطعاً دلایل آنرا تصریح کنید و یک هدف ثابتی را از لحاظ وزن معین در نظر بگیرید که متناسب با بدن شما باشد و تصمیم بگیرید که هیچ چیز شما را از این کار منصرف نخواهد کرد و به‌علاوه این روش تلقین بخود بهتر است با تصویر ذهنی تحریک شود یعنی هر وقت یک حالت عصبی شما را به‌خوردن چیزی تشویق میکند بیاد داشته باشید که اگر دوباره شروع کنید بلافاصله چند کیلو به‌وزن شما علاوه میشود و هیچوقت ناامید نشوید که در مقابل نفس اماره شکست می‌خورید و اگر تصادفاً لغزشی کردید به‌خود بگوئید که این اشتباهی بیش نبوده و هدف خود را دنبال خواهید کرد و بمحض رسیدن وزن به‌میزان مطلوب با تلقینات زمانی کنترل اشتهای خود را همیشه داشته باشید.

سایر اختلالات هاضمه

اختلالات عاطفی ما اغلب ترجمان بیماریهای جهاز هاضمه، زخم معده، دل‌به‌م‌خوردگی، تهوع، یبوست، اسهال، ورم روده، بواسیر، حتی افتادن دندانها میباشد ضمناً باید دانست که خلی از بیماریهای دیگر از سنخ بیماریهای روانتنائی و بطور مثال تشویش و اضطراب میتواند مسبب واکنشهای جسمانی شده و روی جهاز هاضمه اثر بگذارد چنانچه زمانی که ترس به‌ما غلبه کند معده ما منقبض میشود جریان هاضمه متوقف میگردد و اگر وحشتی شدید دست بدهد امکان اسهال در ما ظاهر خواهد شد بنابراین حالات نگرانی و اضطراب و یا ترس سیستم هاضمه ما را به‌اشکال مختلف مختل میکند عده زیادی مردم براحتی و آگاهانه از زخم معده رنج می‌برند و در عین حال مدام در معرض خطر و مبارزه هستند مانند این است که مسئولند در اجتماع خود را

مورد تماشا قرار دهند و از طرفی پزشکان نیز در مقابل معالجات زخم معده (و همچنین بیماریهای قلب) عاجز مانده‌اند اما بطور کلی افرادی که از زخم معده رنج می‌برند معمولاً کسانی هستند که تصور می‌کنند در حرفه و زندگی خود در ردیف افراد برجسته و پیشرفته قرار دارند و بسته به محیط اطرافیان خود به نظر می‌آید که با دیگران تفاوت کلی دارند و گاهی در آنها رشد بچه‌گانه‌ای مشهود می‌گردد.

دکتر «جی.ای.وینتر»^۱ در کتاب خود بنام «منشای بیماریها واضطراب»^۲ منشای متناقض را تفسیر کرده و نسبت به زخم معده طفل را نقطه مقایسه قرار می‌دهد و می‌گوید همانطور که طفل به‌فواصل زمان نزدیک غذا می‌خورد شخص مبتلا به زخم معده هم متوالیاً رنج میکشد و هر دو باید شیر و یا پوره بخورند و بمحض اینکه گرسنه بشوند و یا مخالفتی با آنها بشوند عصبانی میشوند ضمناً هم طفل و هم مبتلای به زخم معده هر دو دوست دارند که همیشه عزیز دردانه باشند و همه از آنها مراقبت کنند بنابراین برای افرادی که از زخم معده در عذابند يك ستیز درونی همیشه در آنها وجود دارد که هم باید با آنها چون اشخاص بالغ رفتار کرد و در ضمن میل دارند که مثل افراد کوچک همه نازشان را بکشند.

دل بهم خوردگی و مداوای آن

همینکه ضسیر ناخودآگاه از حوادثی ناگوار و ترسناك و تهدیدآمیز بتنگ آمد آنها را یکباره به‌عرصه جسمانی ریخته و از خود دفع میکند و این فعل و انفعال بصورت تهوع، ورم روده و یا اسهال نمایان میشود و همانطور که معده از بالا و پائین مواد غذایی فاسد را از خود پس میزند ضسیر ناخودآگاه هم همین عمل را با افکار نابجا و موقعیتهای نامطبوع انجام می‌دهد و با اینکه

همیشه منظور غائی ممکن است انجام نگیرد ولی گرایش در این راه تقریباً بصورت مداوم خواهد بود و نتیجه حقیقی آن همان تهوع ، اسهال ، و ورم روده حاصل میشود و ضمناً این را هم میدانیم که ضمیر ناخودآگاه اغلب غیرمنطقی عمل میکند و به نتیجه نهائی آن هم کاری ندارد چون به نظر شعور خفته اگر اقدام در آغا زبا موفقیت انجام نگرفت در طول زمان ممکن است به هدف برسد بطور مثال وضع دوشیزه « ماریون »^۱ را حکایت میکنیم بدین طریق که این دوشیزه از چند ماه قبل با يك حالت تهوع مزمنی مواجه شده بود که پیوسته از آن رنج میبرد و معده او هیچگونه غذائی را قبول نمی کرد تا بالاخره مجبور شدند او را در بیمارستانی بستری کنند تا بوسیله تزریقات به او غذا برسانند

بدیهی است در این مدت وزن او بمقدار زیادی کاهش یافته بود و پس از خروج از کلینیک پزشك معالج از من خواش کرد که با روش هیپنوتیکی او را مداوا کنم زیرا وضعیتش طوری ناامیدانه ادامه یافته بود که هیچ معالجه ای مؤثر واقع نمی شد و تصادفاً خود این دوشیزه هم آگاهانه برای هیپنوتیزم شدن آماده بود ولی در عین حال ضمیر ناآگاه او با يك مبارزه سرسخت درونی مانع از آن میشد که به حالت بیهوشی حتی در عرصه سبك فرو برود این زن هر روز بدیدن من می آمد و من هم مرتباً معالجات خود را ادامه میدادم تا بالاخره با تلقینات موفق شدم تا بتواند مقداری غذا را در بدن خود نگاه دارد و هرچند بتدریج وزن او افزایش یافت و دیگر کمتر احساس ضعف میکرد ولی باز هم مثل گذشته از حالت تهوع که به دفعات گریبان او را میگرفت رنج میبرد و خودش هم هیچگونه شناخت حقیقی به علت این بیماری نداشت ... بوسیله پاندول از این خانم سئوالاتی کردم و به این راز پی بردم که تصادفی از گذشته سرچشمه بیماری او است و حادثه مجددی هم باعث افزایش این بیماری شده بود ولی چون من با مقاومت نادانسته بسیار شدیدی باید مبارزه

میکردم حوادث مورد جستجو برایم غیر قابل درك شد و ناگزیر با تلقینات ضمیر ناخود آگاه او را به خطری که در موقعیت او بود متوجه کردم تا بالاخره پس از چند مشاوره ماریون توانست دلایل بیماری خود را روشن سازد.

چنین بنظر میرسد که نشان يك عارضه غالباً نتیجه حوادث گذشته است که تا روز وقوع حادثه مشابه دیگر در خواب غفلت فرو رفته مثل قضیه ماریون که بعداً علت بیماری چنین مشهود شد ... شرح قضیه از این قرار بود که در سن چهارده سالگی زمانی که پدرش با اشکالات مالی شدیدی روبرو شده و ورشکستگی او را تهدید میکرد ضمن صحبت گفته بود بدنیت منزلی را که در آن سکونت دارند چون به مبلغ گزافی بیمه شده غفلتاً به آتش بکشند تا با گرفتن خسارات از بیمه خود را از ورشکستگی نجات دهند اتفاقاً در ضمن ادای این عبارات از طرف پدر ماریون آنرا شنیده و چون پدرش را بسیار گرمی میداشت و میخواست به او کمک کند مدتها کودکانه فکر میکرد تا روزیکه تصمیم گرفت وارد عمل شود و همینکه پدر و مادر شبی به اتفاق از خانه خارج شدند ماریون مقدار زیادی کاغذ در پشت پرده سالن جمع کرد و نفت زیادی روی آن ریخت و آتش زد و از منزل خارج شد ولی در عین حال عذاب وجدانی سراپای او را فرا گرفته و نزد همسایگان دوید تا به آتش نشانی خبر دهند و پس از ورود مأمورین آتش نشانی آتش را خاموش کرده و خسارت زیادی به منزل وارد نشد اما موقعیکه ماریون خانه را آتش زد فراموش کرده بود سگ کوچک خود را که در سالن خوابیده بود همراه بردارد و در نتیجه دود زیاد و عدم وجود اکسیژن خفه شده بود مشاهده مرگ این سگ قلب ماریون را چنان به طیش انداخته بود که شروع به استفراغ کرده زیرا قویاً خود را گناهکار میدانست که باعث مردن سگ شده است و از طرفی میترسید که خطای خود را به پدر و مادرش اعتراف کند اکنون پس از گذشت زمانی چند چیزی که دوباره خاطره شومی را مثل زنگ خطر (بازتاب شرطی) در مغز او زنده کرد این بود که شوهرش سگ خوبی را به عنوان هدیه عروسی به کانون

خانواده علاوه کرده بود که از همان نژاد سگی بود که ماریون آنرا بسی دوست میداشت و خود باعث مرگ او شده بود بنابراین بمحض دیدن سگ فریاد جنون‌آمیزی کشیده و شروع به استفراغ کرد و چون هر روز آن سگ را میدید تهوع او بتدریج مزمن شده و پیوسته سعی میکرد این خاطره شوم را که با آن احساس گناه آتش زدن خانه و کشته شدن سگ در هم آمیخته بود از خود دور کند.

خلاصه همینکه زن جوان بعلت زجر و ناراحتی خود پی برد و احساس گناه در او تخفیف پیدا کرد به او توصیه کردم که مراتب را به پدر و مادر خود اعتراف کند زیرا خود عمل اعتراف باعث تسلی خاطر و آرامش روح میشود و بالاخص یادآور شدم چون برای خطائی که مرتکب شده بحد کافی رنج برده و نقشه طرح شده هم بچه گانه بوده و از طرفی خسارت زیادی هم به بیمه وارد نشده دیگر به یادآوری آن نیازی ندارد و بعد هم از آنجائیکه شوهر ماریون ثروت مند بود و از قضایا مطلع شد مبلغ هزار دلار پول بیمه را برای خسارت آتش‌نشانی مسترد داشت بالاخره این عوامل باعث شد که ماریون از احساس گناهی که او را زجر میداد آزاد شده و حالت تهوع او بکباره از بین رفت

یبوست

داروهائی که برای دفع یبوست در دنیا بفروش میرسد تقریباً بهمان میزان داروهای خواب‌آور معمول و متداول است و میلیون‌ها افراد از این موقعیت در رنج هستند و بهمین دلیل برای نجات از آن جهاز هاضمه باید مداوم تحت کنترل باشد و علت‌العلل چنین ناراحتیها باید از زمان طفولیت جستجو شود حتی دقیقاً از اوان کودکی که طفل روی لگن می‌نستسته زیرا در همان موقع مادرش کودک را مجبور میکند که مدتی روی لگن بنشیند تا قضای حاجت طفل کامل شود و طفل هم چون با دستور مادر مقاومت میکند بالطبع

ماهر عصبانی میشود اما کودک به این نتیجه میرسد که با این رویه میتواند جسارت خود را نشان بدهد و از مادر انتقام بگیرد و بعداً که در بستر خود رفع حاجت میکند و مادر را بکارهای نامطبوعی وادار کرده از انتقام جوئی خود لذت میبرد و عادت میکند که حتی المقدور خود را نگاه دارد و این خودداری کم کم در کودک پرورش یافته و بتدریج به صورت یبوست در سنین بلوغ باقی میماند حتی گاهی ممکن است یبوست در نتیجه انگیزه‌هائی مربوط به خست و صرفه‌جوئی باشد روانکاوان تصور میکنند که در ضمیر ناخودآگاه فضولات با پول وجه تشابهی دارند و به این دلیل عدم امنیت مالی و ترس از بی‌پولی ممکن است مثل خست و خودداری از خرج کردن پول یبوست تولید کند البته در نتیجه یبوست و تنبلی عضلات روده باعث تولید بواسیر هم میشود و بالاخره فشار هیجانات عاطفی به نوبه خود در نشیمنگاه و رکتوم واکنشی از خود کيفرداد بوجود می‌آورد و حتی اگر اختلالات عصبی شدید باشد این حالت ممکن است بقدری خطرناک شود که محتاج به عملیات جراحی گردد .

خلاصه فصل سیزدهم

اگر از يك اضافه وزن زائدي در رنج هستيد و آرزو داريد لاغر بشويد بايد قبل از همه چيز از ضمير ناآگاه خود سؤال كنيد چه عواملی باعث اين وضعيت شما شده و آیا ميتوانيد بوسيله متد قدرت اندیشه زائی از اين راز آگاه بشويد؟ و بعد مطابق دستورات نوشته شده از وزن خود هر مقدار ميخواهيد بکاهيد در حقيقت شما زياد غذا ميخوريد و زيادی وزن شما فقط نتيجه همان است هيچ احتياجي به رژيم نداريد و لزومی هم ندارد کالری ها را بشماريد فقط بايد اعتياد به وضع تغذيه خود را تغيير بدهيد بيماريهای زخم معده تهوع يبوست و ساير بيماريهای جهاز هاضمه در اين فصل مطالعه شده است اگر شما از یکی از اين بيماريها رنج ميبريد ميتوانيد خود را شخصا معالجه كنيد و گاهی هم درمان پزشکی مورد لزوم حتمی واقع ميشود .

فصل چهاردهم

دیگر سردرد نخواهید داشت

با مطالعه آمار پزشکی همه میدانند که در امریکا متجاوز از سه میلیون نفر از صداع « میگرن »^۱ و سردرد رنج میبرند و آنچه به ثبوت رسیده زنهایش از مردها ابتلای این بیماری را احساس میکنند هرچند انواع سردردهای دیگری هم هست که بسیار متداول است ولی در هر صورت هر کسی گاه گاه سردرد ضعیفی را حس میکند و چون این موضوع در بین عموم مردم شیوع دارد کمتر کسی وقت خود را مصروف آن میکند اینک ما گذشته از تشریح نشان عارضه آن دلایل و انگیزه‌های آنرا برای شما بازگو میکنیم بطور اعم و با وجود استثنای زیاد بیشتر زنهایی از سردرد مینالند که زیبا و خوش سیما و ظریف هستند در صورتیکه در بین مردها خواص این بیماری کاملاً معکوس است و افراد چاق با شانه‌های پهن بیشتر به این بیماری مبتلا هستند از نقطه نظر روانی این دو جنس یعنی مرد و زن به تکامل فردی بسیار علاقه‌مند هستند یعنی همیشه میخواهند خودشان را بیش از پیش کاملتر و بهتر نشان بدهند و در اکثر موارد بسیار خوش معاشرت هستند ... صداع از اینجا شناخته میشود که در يك قسمت سردرد شدیدی اثر میگذارد و گاهی چشمها ممکن است از

درد متالم شود که در نتیجه درد طاقت‌فرسایی در انسان ظاهر میشود و با دل بهم‌خوردگی استفراغ و ورم روده غالباً همراه است و قبل از شدت درد چشمها سنگین میشود و نسبت به طول زمان در افراد متفاوت است بطوریکه در روزها و هفته‌ها و یا فواصل زمانی مشخص در انسان ظاهر میشود البته بین تمام افراد نمی‌توان گفت این اصل عمومیت دارد و گاهی میشود که اشخاص بندرت سردرد میگیرند و بالعکس افرادی هستند که متوالیاً از این بیماری رنج میبرند ولی در بین زنها ارتباط مستقیمی با عادات ماهانه آنها دارد که غالباً چنین دردهای شدید همزمان با ناراحتیهای معده و روده مبتلایان را مجبور میکند که بستری شده و بیشتر در اطاق تاریکی بسر ببرند .

حالا ببینیم علل و انگیزه این سردردها چیست ؟ تقریباً تمام انواع سردردها را افراد به‌اسامی مشابه میخوانند و همانطوریکه گفتیم این افراد همیشه از منشا و خصائل دل‌پسندی برخوردارند بسیار خوش معاشرت هستند و میل دارند خود را در مسیر تکامل انسانی قرار دهند اما وجود درونی آنها يك چهره بکلی متفاوتی دارد چون سردرد براستی يك بیماری خاص زنها است ما برای مثال يك زن را مورد آزمایش قرار میدهم يك زن مبتلا به سردرد بسیار زنده‌دل و پرحرارت است ولی حرارتی نهفته و واپس‌زده ناشی از نارضایتی و حس حرمان و تلخ‌کامی است که خود او کمتر به وجود آنها ایمان دارد و چون این احساسات را مانند طلسم ممنوع « تابو »^۱ تصور میکند ناگزیر باید راه فراری برای آنها پیدا کند موقعیت این زن را میتوان به يك دیگ سوتی تشبیه کرد که وقتی فشار زیاد میشود باید بخار از دریچه اطمینان خارج شود بنابراین سردردها هم عیناً نموداری از چنین دریچه‌های اطمینان هستند و همینکه فشارهای عاطفی زیاد بشود درد بروز میکند و چون این احساسات غیرقابل افشاء ممنوع و زشت تلقی شده است شخص از ظاهر کردن ابا دارد و در نتیجه احتیاجی به خودکیف‌داد پیدا میکند که هدف او

بوسیله سردرد تجلی خواهد کرد ... زمانیکه این دردها همزمان با عادت ماهانه در زن ظاهر شود (البته در سایر موارد هم ممکن است بروز کند) احتمال دارد که از يك احساس گناهی ناشی شده باشد که خود آن از مانع درونی و مهار جنسی سرچشمه گرفته است بعلاوه ممکن است عامل جسمانی در تغییرات غدد ترشحی « آندوکرین »^۱ که در این دوره بروز میکند نقشی بهمه داشته باشد .

شخصی که میخواهد تمام کارهای او مرتب و منظم باشد هر چیزی سر جای خودش قرار گیرد لباس هایش تمیز و بترتیب در گنجی آویخته باشد کفشهای پاکیزه باشد و اگر يك بشقاب و یا کاسه ای کثیف باشد برایش غیر قابل تحمل است و بالاخره زیر سیگارها پاك و مبلها هر کدام در جای مخصوص خود باشند و نظافت در نهایت درجه مراعات شود چنانچه یکی از این نظم و انضباط بهم بخورد این چنین بانوئی در پوست خود نمی گنجد و فوراً همه چیز را تمیز میکند حتی اگر يك قاب عکس کج باشد باید حتماً راست و درست کند و در نتیجه این کارها با يك نارضایتی و تلخ کامی شدیدی همگام خواهد بود و بر علیه همخانه خود که باعث چنین بی نظمی و درهم و برهمی شده است احساس خشمی بوجود می آید که یکی از دلایل ایجاد سردرد میشود .

بطور کلی يك زن مبتلا به صداع این احساسات را منکر میشود و اگر پزشك او علت العلل را برای او فاش کند متقاعد نشده و كمك بزرگی هم به بهبود سردرد او نخواهد شد ولی خود زن باید به شناخت آن احساسات آگاه شده و شاید هم اعتراف کند که اغلب عصبانی و غضبناك است ولی در هر صورت برای نجات از آن با اینکه هیچوقت زیر بار عصبانیت و کینه توزی که سراپای او را گرفته است نمی رود و این احساسات برای او غیر قابل قبول و شرم آور است باید تحریکات عصبی خود را هر چه میتواند شدیدتر کند .

اغلب افراد قبل از شروع درد احساس میکنند که يك ناراحتی در حال تکوین است (حتی اگر این عارضه در موقع خواب پیش بیاید) و در این صورت باید به اولین نشانه برای استقبال از بیماری به خوردن داروها مشغول بشود با وجود اینکه اکثراً دارو مفید واقع نمی شود زیرا نشان عارضه را شاید مداوا کند ولی علت باقی است بنابراین باید بیمار را متوجه ساخت که رنجهایی را که میکشد ناشی از يك احساسات واپس زده گی است چنانچه من شخصاً برای مداوای سردرد بوسیله هیپنوتیزم در خلال مشاوره در جلسه اول سعی میکنم دسترسی به این احساسات را در شخص تحریک کنم و البته بدو زنده کردن و دسترسی به يك حساسیت مختصر و سبك را انتخاب میکنم که مبادا درد شدیدتر تولید شود و وایگذارم چند لحظه بیمار احساس درد بکند و بعد احساس را به نقطه ای منتقل میکنم که ثابت بماند و این آزمایش برای آن است که بیماران شكاك و منكر چنین مداواهایی متقاعد شوند که علت دردسر هیجانات عاطفی است نه جسمانی و متوجه شوند که نه فقط میتوان درد را از بین برد بلکه میتوان خود بیمار را هم همیشه تحت کنترل نگاه داشت.

در صداع ها ممکن است خصائل و منتهای خانوادگی مستر باشد

خانواده هایی هستند که همگی از سردرد مینالند و ما هم بطور قطع نمی دانیم که آیا این بیماری موروثی است یا خیر ولی در هر حال به يك کشش و گرایش سازمانی در این مورد باید اذغان داشت حتی يك طفل ممکن است با خود دگرینی این بیماری را از اولیاء و یا از نزدیکان خود به ارث ببرد و چنین است که به مصداق « جنون تکامل »^۱ طفل هر چیز را از پدر و مادر می آموزد و چنانچه مادر از يك سردردی در رنج باشد طفل هم ممکن است خود را با آن محیط تطبیق بدهد و با کوشش در تشبیه به مادری صداع را

برای خود فراهم سازد زمانیکه طفل يك سلوك ناهنجاری از خود ظاهر کند او را مورد ملامت قرار داده و تنبیه میکنند و با این وضع در ذهن او چنین وانمود میشود که غضب و خصومت احساس نازیبائی است و باید آنرا بهر طریقی شده دفع کرد و این همان خاصیتی است که زن را برای ابتلای به صداع آماده میکند و اگر موفق نشود که اطرافیان خود را در چهره خود مجسم کند احساس میکند که موفقیتش مورد تهدید واقع شده و همچنین وحشتی او را فرامیگیرد که مبدا به شخصیت او لطمه ای وارد شود و از طرفی چون يك طلسم درونی او را مجبور میکند که بر این گرایشها غلبه کند هیچ راه نجاتی نمی بیند جز اینکه این احساسات را از خود دفع و واپس بزند و بنابراین يك دوران جهنمی او را فرامیگیرد که اگر خود را کنترل نکند و بهمین حال واگذارد ممکن است به وضع وخیمتری دچار شود این جنون تکامل خاصیت ذاتی احساس عدم امنیت است مخصوصاً اگر انسان بخواهد خود را ارزیابی کند در اثر آن يك حس خود کم بینی در او تولید میشود و در اینصورت شخص را به خشم و غضب و تلخ کامی می کشاند .

برای برکناری و نجات از این بلا چنین زنهایی باید اطرافیان خود را تحت نظر دقیق قرار دهند و چون اطرافیان بالطبع از افراد مختلفی تشکیل شده البته همیشه نمیتوان روی همه آنها کنترل داشت و از آنجائیکه افراد مبتلا به صداع از لحاظ عصبی بسیار حساس هستند ممکن است يك نشان و یا نظریه را برای خود به مثابه يك اصل مسلم بپذیرد که ابداً با موقعیت او ارتباط نداشته و بنابراین خود را در وجود علت و نتیجه حاصل از آن با طیب خاطر گناهکار فرض میکند و تنها جمله ای که پیوسته از او ظاهر میشود این است که همیشه میگوید (همه اینها تقصیر من بود) .

طرق مداوای چنین دردها

برای توفیق در معالجه چنین صداع و سردردها (چه بوسیله معالجات خود درمانی و یا روشهای دیگر) بطور حتم باید به کشف علت العلل پرداخت و بعداً در اصلاح برخی رفتار و روشهاییکه قبلاً ذکر شد اقدام نمود و برای اینکه از این جنون تکامل برکنار شوند من غالباً از بیمارانش سؤال میکنم (تصور میکنید که اگر مادر شما میدانست چنین عواقب نابجائی بجا میگذارد از شما تقاضا میکرد که چنین عملی انجام دهید) بعد هم به بیمار توصیه میکنم شدیداً رفتار و سلوک سرد و نجسب خود را ترك کند و تأکید میکنم (دوباره به منزل بروید بگذارید بی نظمیها تماماً باقی بجا بماند و بشقاب نشسته و کثیف در روشویی بماند هیچ چیز را مرتب نکنید بگذارید شوهرتان و یا کسی دیگر این کار را بکنند و اگر شوهرتان لباسهایش را روی زمین ریخت هیچ اعتراضی نکنید و بالاخره مختصر گرد و غبار و یا چند فقره بی انظباطی قطعاً خانه شما را نامرتب جلوه نمیدهد و با این تغییر روحیه گرایش به تکامل را در خود تعدیل کنید ولی سعی نکنید آنها دفع کنید و همینقدر که به نود درصد پائین آوردید وظیفه خود را کاملاً انجام داده و هیچوقت در تکمیل آن صد درصد ثابت ننماید چون بطور قطع هیچوقت به آن نخواهید رسید و جز آنکه احساس حرمان و گناه را در خود گسترش دهید کاری از پیش نخواهید برد.

برای یافتن راه خروج و دفع خشم و خصومت امکانات زیادی وجود دارد مثلاً يك زن مبتلا به سردرد باید به خود به پذیرد که احساساتش کاملاً طبیعی است پس اگر دردی بروز کرد نباید سعی کند آنها واپس بزند بلکه باید راه خروجی برای آن دستوپا کند البته جستجوی يك راه حل قابل قبول برای زن مشکلتر است تا برای مرد بنابراین میتوان در این موقع خود را

دستخوش هوسهای دیگر مثل ورزش و تمرین حرکات جسمانی سازد و بالاخره اگر هیچگونه راه فراری برای جابجا کردن احساساتش پیدا نکرد باید برود در اطاقش يك چوبی در دست بگیرد و نازبالشها را با شدت بکوبد و در خلال عمل غضب و خشم خود را بازگو کند و به زبان بیاورد برای آنکه معالجات خود درمانی مؤثر باشد باید قطعاً به ایجاد يك راه فرار از احساسات نابجا و یا وسیله انتقال آن متوسل شد و بدین منظور بدن نیست که از ضمیر ناآگاه خود بوسیله پادول پرسش کنید که از هفت عامل مولد علت کدام يك مربوط به شما است و داروهائی اگر برای بهبودی خود استعمال میکنید بتدریج کاسته و یکباره از آن خود را برکنار سازید اگر در مورد شخص شما سردرد فقط در زمان عادت ماهانه و یا قبل از شروع آن پیش میآید با پزشك بیماریهای زنانه مشورت کنید و ممکن است با داروهای مختص به آن مثل داروهای مدر و نظایر آن حالت شما را بهبود بخشد و یکی از نشان عارضه ظاهری سردرد را از بین ببرد و اگر عادت ماهانه شما مرتب است بدون شك باید قبول کنید که ارتباطی با گذشته شما دارد و بنابراین میتوانید با پرسش از ضمیر ناآگاه خود به درك آنها موفق شوید ... هرچند عادتاً بیمار دوست ندارد که به حوادث گذشته دسترسی پیدا کند زیرا از یادبود دوران گذشته میترسد درد شدیدتر شود و البته اگر چنین بود بهتر است از بازگشت به زمان منصرف شوید ولی بهر حال شناسائی به این راز که يك عارضه سردرد را میتوان با وسیله تصنعی ایجاد و به همان شکل دفع کرد حقیقتاً بسی ذی قیمت است .

سردرد های مختلف

علل و دلایل بیشمار روحی و جسمی زیادی وجود دارد که باعث تحریکات سردرد میشود و شاید در این طبقه بندی خستگی بدن و یا خستگی چشم و یا سردردهای بهانه جوئی برای احتراز از کارهای توان فرسا که با

سرماخوردگی ، گریپ ، حالت تب ، انفکسیون و غیره همگام بوده می‌توان بشمار آورد که مثل هر دردی دیگر بمنظور زنگ خطر است برای ابتلای به‌عوارض دیگر اگر از سردرد مزمنی همیشه در عذاب هستید بدیهی‌است باید به‌پزشک معالج خود مراجعه کنید که شاید به یک مداوای پزشکی احتیاج داشته باشید ولی بهر حال این سردردها چه ریشه جسمانی داشته باشد یا نداشته باشد باز هم تلقینات هیپنوتیکی در تخفیف درد نقش مهمی ایفا میکند ولی اگر چنین دردهائی در اثر اختلالات شدید عصبی باشد دیگر این روش مداوا نتیجه نخواهد داد و با اینکه معمولاً توصیف فیزیولوژی غالب سردردها را از عدم سیلان خون به‌عروق مغزی میدانند ولی با این حال ما میدانیم که ضمیر ناخودآگاه قادر است حتی جریان خون را هم تحت کنترل داشته باشد بنابراین تلقینات متناسب میتواند این وقفه را از بین برده و در عین حال سردرد را بهبود بخشد و شاید برای از بین بردن نشان این عارضه با تلقین بیشتر به‌دفع برسید تا خوردن چند آسپرین .

معالجات خود درمانی در سردرد های مزمن

اگر بخواهید سردرد مزمن را شخصاً با معالجات خود درمانی انجام دهید باید مثل سایر بیماریهای روانتئائی اول در جستجوی کشف علت اصلی آن باشید که چنین تحریکی را بوجود آورده ولی قبلاً باید بوسیله پزشک نسیان پیدا کنید که هیچگونه عوارض جسمانی در شما دیده نشده زیرا از احتیاط بسی دور است سردردی را که از منشاء تومور مغزی و یا بیماری جسمانی شدیدی باشد خودتان با مداوای خود درمانی انجام دهید و در غیر اینصورت باید بین هفت عامل مولد علت جستجو کنید کدام یک در این بیماری نقش مهمی دارند و گاهی هم ممکن است افکار شما روی بدن اثر گذاشته باشد . مثلاً پیش خود فکر کنید که (این کار برای من عجیب سردردی فراهم

کرده) و هر موقعیت و یا هر گونه اندیشه نابجائی ممکن است محرك این فکر شده و سردرد مبدل شود هر چند خیلی احتمال دارد که در خلال مداوا به کشف يك و یا چند عامل هفتگانه مولد سردرد و یا صداع موفق شوید ولی بعید نیست که احساس خود کیفرداد هم یکی از آن دلایل باشد و اگر خواستید سردرد را با معالجات به خود تلقینی شروع کنید چنین عباراتی را بکار ببرید (تا چند لحظه دیگر سردرد من خوب میشود خونهای اضافی که به مغز من فشار آورده بود تخفیف یافته و حالا در تمام عروق بدن من جریان پیدا میکند و من بزودی احساس میکنم که بهبود یافته‌ام و سردرد من بکلی از بین خواهد رفت) دو و یا سه بار این جملات را تکرار کنید و بلافاصله توجه خود را به موضوع دیگری معطوف سازید.

چگونه آقای جان از سردرد مزمنی در رنج بود

شخصی بنام جان چهل و سه ساله که حرفه‌اش نقاشی بود از مدتها قبل با يك سردرد مزمنی همیشه در مبارزه و رنج بود و دفعات ابتلای به حمله سردرد و شدت مرض روز بروز افزایش مییافت و اخیراً دیگر هفته‌ای سه و یا چهار بار این درد تکرار میشد و اکثراً در شب بروز میکرد و گاهی آنقدر شدت پیدا میکرد که با فریاد از خواب بیدار میشد و داروها هم در او اثر نمی‌کرد و هیچگونه عارضه جسمی هم در او نبود و حتی يك پزشك متخصص امراض عصبی به او توصیه کرده بود که باید برای عمل جراحی مغزی «لوبوتومی»^۱ آماده شود زیرا بعقیده او تنها راه از میان برداشتن درد بود ولی متعاقب این عمل بیمار بایستی قطعاً به يك روش تغذیه سبزی‌خواری تسلیم شود و بالاخره جان آنقدر ناامید از بازیافت سلامتی شده بود که حاضر به این ریسك شد ولی اتفاقاً پزشك خانوادگی او توصیه کرد که قبل از این آزمایش بهتر است خود

را تحت معالجات هیپنوتیکی قرار دهد برخی از سردردها قطعاً در موقع شب بروز میکنند ولی در مورد آقای جان این امکان بعید بنظر میرسید زیرا سردردهائی که در شب شروع بشود نشانه يك انگیزه روحی است ولی آقای جان با مراجعه به متخصص اعصاب متقاعد شده بود که این درد ریشه جسمانی دارد اما ضمناً امیدوار بود که با آزمایشات هیپنوتیکی بتوان درد را از بین برد و پس از مراجعه به من ترجیح دادم بدو بوسیله پاندول آزمایش کنم و چنین پرسشهایی را مطرح کردم .

س - اغلب احساسات چنان انعکاساتی در بدن بوجود میآورد که واکنشهای جسمانی در انسان ظاهر شود شاید دردهای شما علل عاطفی و هیجانی داشته باشد و قطعاً ضمیر نهفته شما از این واقعه اطلاع دارد و شاید هم موارد دیگری مسبب چنین دردهائی است و حالا ما سعی میکنیم به کشف آنها موفق شویم بنابراین آیا سردرد شما يك ریشه عاطفی دارد یا خیر ؟

ج - (پاندول) (بله) جان با نهایت دقت به آن خیره شده بود و گفت امکان چنین چیزی بعید نیست بالاخص اکنون که پاندول تأیید کرده پس این فرضیه را میتوان قبول کرد .

س - اغلب ما از ارتکاب خطاهائی احساس گناه میکنیم بطوریکه پاره‌ای از افکار ما را در بر گرفته و از آنچه کردیم تأسف میخوریم بنابراین آیا سردرد شما برای احساس خودکیفرداد نیست ؟

ج - (پاندول) بله .

س - آیا شما خود را گناهکار میدانید ؟

ج - بله .

س - این احساس شما يك علت مشخص دارد و یا فقط احساسات

غیرمعلومی است ؟

ج - بله .

س - سردرد شما تقریباً يك سال پیش شروع شده ولی شاید این

احساس گناه شما همزمان با وقوع حادثه‌ای قبل از آن بوده و یا با واقعه‌ای تطبیق میکند که در همان زمان واقع شده و خلاصه آیا این سانحه در سه سال اخیر پیش آمده ؟

ج - بله .

س - در دو سال اخیر ؟

ج - بله .

س - کمی قبل از آغاز سردرد ؟

ج - بله .

س - آیا ارتباطی با روابط جنسی دارد ؟

ج - (در اینجا پاندول بحالت مورب شروع به حرکت کرد نه به حالت چهارگانه مورد نظر بنابراین مفهوم چنین بود که سؤال درست مطرح نشده و جوابی چه مثبت و چه منفی نمی‌توان دریافت) .

س - پس شاید سؤال واضح نبود اکنون بگوئید آیا کاری کرده‌اید که خمدتان آن را ناصالح و نابجا تشخیص دادید ؟

ج - بله .

س - آیا موضوع زنی در میان است ؟

ج - بله .

س - این زن همسر شما است ؟

ج - نخیر .

در اینجا جان حکایت کرد همسرش چند ماه قبل از بروز سردرد او فوت کرده و بعد از آن دوباره ازدواج کرده و این سردردها کمی پس از ازدواج دوه ظهور کرده این جواب نشانه و علامات واضحی را در اختیار من گذاشت که بعداً به‌مسئولاتم چنین ادامه دادم .

س - آیا این حالت شما هیچ ارتباطی با همسر شما دارد ؟

- - - بله .

س - بطور وضوح میتوانید جریان فوت همسران را شرح بدهید ؟
 ج - همسر من مدتی طولانی از يك درد سرطان مغزی در رنج بود و از همان بیماری هم فوت کرد و با این همسر جدید تقریباً یکسال قبل از فوت او آشنا شدم و روابط نزدیکی با هم داشتیم و هرچند پیش خود این ارتباط را شایسته نمی دانستیم ولی چون مدت زیادی بود که با همسر سابق رابطه جنسی نداشتیم در نتیجه دو ماه پس از فوت همسر اول با این زن که خیلی او را دوست میدارم ازدواج کردم ولی چون در برابر ملامتهای خانواده همسر اولم قرار گرفتم از آن پس گناهی مرا رنج میدهد .

س - پس بنابراین سردرد شما ناشی از يك اثر خودکیفرداد است ؟
 ج - بله .

س - اگر شما به حیات جاودانی پس از مرگ ایمان دارید و میدانید که همسر اولیه شما چنانچه بداند با ازدواج ثانوی شما خوشبخت هستید و اگر امکان داشت با او مطرح میکردید تصور میکنید که عکس العمل او چگونه خواهد بود ؟

ج - او خودش بمن گفت که باید دوباره ازدواج کنم اما شاید فکر میکرد مدتی باید صبر میکردم ولی در هر صورت تصور میکنم او قطعاً موافقت میکرد .

س - تصور میکنید همسر شما از اینکه شما خود را به چنین مجازاتی مستوجب کرده اید خوشش بیاید ؟

ج - شفاهاً خیر .

س - آیا سردرد شما انگیزه دیگری هم دارد ؟

ج - بله .

س - آیا این علت با خود کیفرداد ارتباطی دارد ؟

ج - نخیر .

س - آیا با اطرافیان شما قدر اشتراکی دارد ؟

ج - بله .

س - پس چه چیزی علاوه بر سردرد در وضعیت فعلی مزاحم شما است ؟

ج - (با صدای بلند) وضع مالی من رو به کساد است زیرا با اینکه در حرفه خودم درآمد بسیار داشتم با بیماری همسر اولم تمام پس اندازم از بین رفت و از وقتی که به این سردرد مبتلا شده ام اغلب روزها از کار کردن عاجز و ناتوان میشوم و بنابراین از درآمد روزانه عقب میمانم و برآستی این وضعیت مالی مغز مرا متلاشی کرده .

س - آیا وقتی سردرد شما شدید میشود باضمیر نا آگاه خود عیناً همین جمله را تکرار نمی کنید که مغزم دارد متلاشی میشود ؟

ج - بله .

اکنون دیگر مسئله حل شده است و برای جان توضیح دادم که کلام چه قدرت اعجاب آوری دارد بعد او را به حالت هیپنوتیک درآورده و مدتی با او صحبت کردم و به او تلقین کردم که بلافاصله پس از بهبودی سردردش وضع مالی او اصلاح خواهد شد و بعد همینکه از او سؤال کردم اکنون دیگر صداع و درد سر شما بکلی رفع شده است چون بعثت آن آگاه شد با انگشت جواب مثبت داد .

خلاصه تمام این جریانات در جلسه دوم صورت گرفت و در جلسه سوم آقای جان برایم حکایت کرد که همسر اولش از چنین صداعی نیز رنج میبرد (حالا شاید هم صداع نبوده) ولی برای جان این پیش آمد نموداری از خود کيفرداد بود که شخصاً برای خود درست کرده بود ... پس از این ملاقات سردرد جان بکلی بهبود یافت و بنابراین کلید این شکنجه فقط درهم آمیختگی دو عامل بود یکی اثر کلام نسبت به خود و دوم نیاز به خود کيفرداد .

خلاصه فصل چهاردهم

قبل از شروع به معالجه خود درمانی با يك پزشك مشورت کنید....

غالب سر درد ها را میتوان با تلقینات هیپنوتیکی از میان برداشت ولی برای جلب اطمینان بیشتر بهتر است از پزشك خود سؤال کنید که مبدا این سر دردها انگیزه و ریشه ارگانیک داشته باشد... اگر شما از سردرد شدیدی در رنج هستید شاید تصور کنید که توضیحات گفته شده با مورد شما تطبیق نمی‌کند ولی هرچند که ممکن است ظواهر درد اختلاف داشته باشند ولی قطعاً در برخی از ویژگیها انطباق دارند..... اگر شك دارید بوسیله پاندول از ضمیر نهفته خود پرسش کنید بعید نیست که خصوصتهای واپس زده ارتباطی با مورد درد شما داشته باشد و بعداً با این آزمایش شاید متوجه شوید که پاره‌ای از آنها هنوز در شما باقی است..... در وهله اول باید متقاعد بشوید این تظاهرات عاطفی يك امر طبیعی است و هیچگونه زشتی و ناهنجاری در آن نیست و بعد جستجو کنید که چگونه از آن احساسات بطرز قابل قبولی رهایی یابید..... با معالجات خود درمانی میتوانید از انواع سر دردها خلاصی یابید ولی باید همیشه علت العلل را کشف کنید زیرا در اغلب موارد علل مختلفه با تلقین بخود بسهولت بهبود مییابد و شاید بکشف ریشه آن هم دیگر احتیاجی نباشد.... درد های مزمن اکثراً با روش مداوای خود درمانی معالجه میشوند ولی بهبودی کامل را وقتی میتوانید بدست بیاورید که بتوانید انگیزه اصلی درد را پیدا کنید و در نتیجه گرایشهای عاطفی و روحی خود را تغییر دهید..... اگر شما مواردی را که در فصول گذشته این کتاب تشریح شده با احساسات خود مطابقت دهید بسهولت خواهید توانست طرز پرسشهایی را که باید طرح شود رده بندی کنید تا به امکان تمرکز علل غائی و انگیزه های متصوره موفق شوید.

فصل پانزدهم

گلید نیک بختی در روابط جنسی

آمار بطور تقریب نشان میدهد که متجاوز از سه میلیون نفر از صداع رنج میبرند و بهمان تعداد از الکلیسم و دو برابر این تعداد از بیماریهای نامعلوم اما آنچه راجع به روابط جنسی است باید گفت براستی در این مورد هیچگونه برآوردی امکان پذیر نیست حالا چه رسد به عوامل و موارد مشابه آن مثل سردمزاجی زنها، عنین بودن مردها، روابط جنسی با هم جنس، موانع درونی و مهار احساسات جنسی و انواع انحرافات دیگر که به حساب نمیآید... در زمینه بیماریهای زنانه شاید بتوان ادعا کرد که تمام زنها گاه و بیگاه از اختلالات روحی رنج میبرند مثل عادات ماهانه دردناک، عقیم بودن، کثرت سیلان خون، سقط جنین و انواع دردهای مشابه ولی اگر ما بخواهیم در این مبحث از تمام این دردها صحبت کنیم از چهارچوب مطالعات خود خارج میشویم و شکی نیست با کمی شدت و ضعف مداوای چنین نابسامانیها تقریباً مشابه هستند..... دکتر چیک معتقد است که عادت ماهانه شدید چه علت جسمانی داشته باشد و یا نداشته باشد همیشه با یک انگیزه روانی همگام است و مسبب «کرامپ»^۱ (گرفت و فلج) عادت ماهانه ممکن است یکی از

هفت عامل اصلی را در برداشته باشد که در زمره آنها خود کینفرداد، خوددگر بینی مبارزات درونی جنسی، عدم تمایل به روابط جنسی و بالاخص نتیجه تلقینات را میتوان بشمار آورد چنانچه همین اثر تلقین در موارد تهوع زمان حاملگی کاملاً مشهود میشود و همینکه دوستان میبینند زن دیگری باردار است از او میپرسند آیا صبحها احساس ناراحتی نمی‌کنی؟ و غالب زنهای باردار در اثر این حرف خود را حاضر برای چنین پیش‌آمد ناگواری میکنند در صورتیکه به‌سیستم غدد ترشحی (آندوکرین) در نتیجه بارداری لطمه‌ای وارد نشده که موجب تهوع و دل‌به‌هم‌خوردگی بشود بهترین دلیل آن این است که زنهای قبایل بدوی اصولاً با چنین نابسامانیها آشنائی ندارند و مخصوصاً در مورد تحریکات ضعیف چنانچه شخص بفهمد بروز عارضه فقط در نتیجه تلقین بوده است معمولاً با تلقین دیگر بلافاصله بهبود مییابد.

حکایت بانوئی که از عادات ماهانه دردناک پیوسته در عذاب بود

يك مورد بسیار شدید کرامپ در عادات ماهانه که من و دکتر معالج دیدیم مربوط به بانوئی است به نام روت بیست و هشت‌ساله که همسر یکی از دو برادر دوقلوئی بود که از تمام جهات شباهت عجیبی به یکدیگر داشتند و دکتر معالج در مدت عادت ماهانه روت برای تسکین درد او متوسل به مرفین میشد ولی با این حال در هر سیکل از درد شدیدی رنج میکشید و ناگزیر چند روزی میبایست بستری شود روت بخاطر دارد که در اولین عادت ماهانه خود شنیده بود اکثر زنها در این مدت مبتلا به کرامپ شدیدی میشوند و در آن زمان عادت ماهانه معمولی خود را همیشه با مختصر دردی تحمل میکرد ولی با بالا رفتن سن این حالت شدت یافت و ما با يك آزمایش (ایده‌ئوموتریس) قدرت اندیشه‌زائی سئوالاتی را مطرح کردیم و علل آن چنین کشف شد.

- س - آیا این حالت شما انگیزه‌های دیگری هم جز آنچه شما تلقین شده و به انتظار آن مینشستید داشته است ؟
- ج - (با انگشت) بله .
- س - آیا در مبارزات درونی مربوط به یک روابط جنسی نیست ؟
- ج - نخیر .
- س - آیا شما شخصیتی دیگر را نمی‌شناسید که از این کرامپ رنج می‌برده و شما می‌خواهید شخصیت او را در خود جلوه بدهید ؟
- ج - نخیر .
- س - آیا این کرامپ (گرفتگی عصبی) شما با یک یا چند واقعه دیگری ارتباط دارد ؟
- ج - بله .
- س - آیا مربوط به پیش از یک حادثه است ؟
- ج - نخیر .
- س - قبل از اینکه شما بیست سال داشته‌اید ؟
- ج - نخیر .
- س - وقتی که این حادثه رخ داد قبل از پانزده سالگی شما بود ؟
- ج - نخیر .
- س - آیا واقعه بین هیجده تا بیست اتفاق افتاده ؟
- ج - بله .
- س - هیجده سال داشتید ؟
- ج - نخیر .
- س - نوزده سال داشتید ؟
- ج - بله .
- س - آیا این حادثه مربوط به رابطه جنسی بود ؟
- ج - شفاهاً (بله) اکنون من بخاطر آوردن وقتیکه اولین تصادف

رابطه جنسی برایم پیش آمد نوزده سال داشتم و خود را از این حادثه شدیداً گناهکار احساس میکردم ولی چون به آن جوان علاقمند شدم باز هم دوستی را ادامه دادم تا اینکه بعد از هفت ماه معاشرت پی گیر متوجه شدم که دیگر دوره ماهانه ظاهر نشد و پس از یک هفته وحشت و اضطراب فوق العاده ای که سراپای وجودم را گرفته بود شبی نزد خداوند زانو زدم و استدعای بازگشت عادت ماهانه ام را کردم و در ضمن دعا به زبان آوردم که این عادت ماهانه ام بهر صورتیکه میخواهد و با هر درد شدیدی که باشد همینقدر برایم پیش بیاید دیگر تفاوتی نمی کند فقط چیزی را که از خداوند خواستم این بود که باردار نباشم روت ضمناً گفتم روز بعد عادت ماهانه اش هویدا شد ولی از این روز به بعد همیشه با دردسر شدیدی توأم بوده و وقتی از او سؤال کردم آیا حقیقتاً ایمانی به چنین معجزه دارد او با حرکت سر حرف مرا تأیید کرد ولی من برای او ثابت کردم که اصولاً او باردار نبوده و قراردادش با خداوند مطرح نمی شده و سپس با همان روش قدرت اندیشه زائی سؤال کردم که اگر خود کیفر داد را برای خود کافی میداند آیا حال میتواند خود را از چنین دردهائی رهایی بخشد جواب مثبت بود .

اما یکسال بعد

پس از گذشت تقریباً یکسال از این واقعه روت دوباره بهمن مراجعه کرد و گفت که دیگر هیچگونه گرفتگی عصبی نداشته تا عادت ماهانه اخیرش که باز دردناک شده است از او سؤال کردم آیا در ضمیر ناآگاه خود چیزی پنهان دارد که از آن احساس گناه میکند روت انکار کرد و گفت خودم چنین امکانی را پیش خود حدس میزدم ولی چیزی بخاطر ندارم ولی بعداً سئوالاتی که با روش ایده ئوموتریس از او شد تاریخچه بکلی متفاوتی را بیاد آورد .

س - حالا دیگر باز هم خود را مستوجب مجازات میدانید ؟

ج - بله .

س - آیا خطائی مرتکب شده‌اید که نمی‌بایستی بشود ؟

ج - بله .

س - آیا نسبت به شوهر خود خیانت کرده‌اید ؟

ج - بله .

س - آیا اتفاقی رخ داده است که قبل از آخرین عادت ماهانه

بوده است ؟

ج - نخیر .

وقتی که در حالت هیپنوتیکی به او تلقین کردم انگیزه اصلی و مورد نظر فوراً در ضمیر آگاه او ظاهر شود روت غفلتاً چنین گفت باید این قضیه مربوط به برادر شوهرم باشد که اغلب اوقات سعی میکرد که بمن نزدیک شود و من همیشه از او دوری میکردم ولی يك شب موقعیکه با شوهرم همبستر بودم یکباره فکر کردم که بدنیت تصور کنم این برادرشوهر من است (چون براستی شباهت این دو نفر بهم فوق‌العاده بود) و در آن حال هم هیچگونه احساس گناهی در خود تصور نمی‌کردم زیرا اصولاً این موضوع به حقیقت درنیامد (در این حالت روت سعی میکرد با دلایل منطقی وجدانش را راحت کند) بهر ترتیب این زن با اینکه هیچگونه خطائی مرتکب نشده بود ولی ضمیر ناآگاهش او را گناهکار و مستوجب مجازات میدانست و خلاصه پس از آنکه این احساس را درك کرد و تصمیم گرفت که دیگر پیرامون چنین افکار فانتزی و نازیبا دور نزنند کرامپ و دردهای عصبی او از بین رفت خیلی از دردهای سیکل‌عادات ماهانه ریشه عاطفی دارند و در نتیجه تکرار چنین پیش‌آمدهائی وسیله میشود برای اجتناب از روابط جنسی . دکتر چیک عقیده‌مند است که چنین افرادی کم‌کم از حالت زن بودن خود مشمئز شده و بعقیم شدن و به‌خونریزی مکرر و سقط جنین و نقصان قوه

نامیه و سردمزاجی و زیان عضو سافله مبتلا میشوند .

زن سرد مزاج و مرد عنین

تمام مشکلات روابط جنسی را اگر از مبداء و ریشه آن مطالعه کنیم میبینیم بطور اعم از مانع درونی یا مهار قوای جنسی و افکار نابجا و بالاخره ترس و احساس گناه سرچشمه میگیرد و بالاخص ترس و وحشت بزرگترین مغرب احساس عاطفی است که هرچند موهبتی است که طبیعت ما را در برابر بلاهای نادانسته و نادیده مصون نگاه داشته و حمایت میکند ولی با اشتباهی در مسیر تصورات ممکن است به عواقب وخیمی منجر شده و ما را به بدبختی بیماری و هلاکت دچار کند و هدف اصلی معالجات روانکاوی برای آن است که حقیقتاً از این وحشت و ترس بیجا و بی اساس رهایی بخشد .

تصور می رود خیلی از اطفال امروزه بزرگ میشوند پرورش میابند ولی هیچگونه توضیحات و تفسیر صحیحی از روابط جنسی در اختیار ندارند (شاید فقط در ایالت « اورگون »^۱ امریکا این روش مخصوص را در مدارس تعلیم میدهند) و از طرفی دیگر پدران و مادران هم شرم دارند از اینکه تشریح کاملی برای فرزندان خود بکنند چنانچه وقتی يك دختر جوان که هیچوقت از عادت ماهانه چیزی نشنیده است برای اولین بار در خود سیلان خون را مشاهده کند . چقدر برایش ترسناك خواهد بود . و جای تردید نیست که این واقعه در اکثر ملل دنیا اتفاق میافتد . و بنابر آمار موجود از هر سه زن يك نفر جزئی و یا کلی سردمزاج است رابطه جنسی غالباً بصورت يك عمل برخلاف اخلاقیات منظور شده و مفهوم این لغت را به معنی غیرطبیعی و زیان آور در نظر میگیرند و بعداً آنرا با کلمه ای در نقطه مقابل اخلاقیات جلوه میدهند بنابراین این اصطلاح در ذهن انسان با تصاویر و نقوش

و منش دیگری نقش میبندد در صورتیکه چه در مفهوم کلی آن و چه در معنی خاص آن این اصطلاح منحصرأ به رابطه جنسی و یا سکس اطلاق نمی‌شود تمام اطفال با علاقه طبیعی عجیبی به اعضای بدن خود مینگرند و قطعاً دوست دارند بدانند که چه اختلافی در جنس زن و مرد هست ولی بعضی اینکه طفلی بخواهد از این اختلاف سر در بیاورد و یا برای آزمایش بمطفل دیگری دست بزند مورد ملامت، نفرین و تنبیه پدر و مادر واقع میشود، پس در نتیجه جنسیت يك طلسم (تابو) و ممنوع جلوه کرده و به علاوه ذاتاً بد و خطرناك هم در نظر گرفته شده است بعداً زمانی که طفل بعد بلوغ رسید البته حق دارد نظرات خود را نسبت بمعضلات و روابط جنسی تعدیل و پرورش دهد اما ضمیر ناآگاه او اصرار دارد که بفهماند روابط جنسی و سکس زشت و بیارنازیا است و در نتیجه اگر این عقیده در مغز او رسوخ کامل پیدا کند ازدواج هم این نظر را تغییر نمی‌دهد.

زنی که تصور میکرد عقلش را از دست داده

دختر جوانی بیست و يك ساله که ما فعلاً او را هلن مینامیم چون در اثر اختلالات عاطفی فوق‌العاده عصبی و مضطرب بود از شغل منشیگری دست کشیده و ناگزیر خود را تحت درمان پزشك روانکاوی گذاشته و در بیمارستانی بستری گردیده و دلیل این اقدام را هم زائل شدن عقل و مغشوش بودن افکارش ذکر کرده بود و همینکه پزشك روانکاو او را نزد من فرستاد پس از مطالعه و

مشاوره اولیه فوراً به راز درونی او چنین پی بردم که در سن هیجده سالگی مادرش او را در حال استشهائ دیده بود که سخت مورد تنبیه قرار داده و به او گفته بود که این عمل زشت و منفور است و او را نزد پزشك فرستاده بود که البته پزشك هم در دنباله دستورات ما در این عمل (خود به خودی) را با افکار شوم درآمیخته بود و چون او را دختری شایسته و قابل احترام تصور میکرد دستور داد که اگر ادامه چنین عملی را فوراً ترك نکند پس از رشد و رسیدن به بلوغ عقلش را از دست خواهد داد و البته همین عقیده‌ای است که در همه جا متداول است هر چند برپایه علمی قرار ندارد بالاخره هلن چون در خود احتیاج مبرمی به عمل جنسی پیدا کرده بود به کار خود ادامه داد ولی در عین حال يك ترس و وحشت فوق العاده و يك احساس گناه بزرگی را در خود همیشه متجلی میدید .

اکنون هلن بیست و يك سال از عمرش گذشته و بالغ بود ولی پیوسته دستور پزشك معالجتش آویزه گوشش بود که اگر این عمل را ترك نکند دیوانه خواهد شد و این فکر از مغزش خارج نمیشد و بنابر تحريك اختلال احساسات عاطفی یقین کرده بود که عقلش را از دست داده است پس از اینکه توضیحات صریحی برای او دادم که ناراحتی او از کجا سرچشمه گرفته است کم کم احساس راحتی و آسایش کرد و با اینکه دوستان زیادی داشت ولی همیشه میترسید مبادا عاشق بشود که در نتیجه به ازدواج منجر گردد ولی اما بالاخره پس از شش ماه بن تلفن کرد که ازدواج کرده و بسیار خوشبخت و سعادتمند شده .

مداوای مشکلات جنسی

برای معالجه مشکلات جنسی توصیه میکنم حتماً کتابهایی که در این زمینه نوشته شده است بخوانید و با همسر خود آزادانه نکات مهم آنرا بحث کنید زیرا این رویه بهترین راه برای برکناری از افکار ناپسند و موانع درونی مهار جنسی است ...

در بین حیوانات ماده جز در موارد تخم گذاری و ترشحات زهدانی به رابطه جنسی علاقه ای ندارند و مانع از نزدیکی تر میشوند ولی در انسان چنین نیست و واضح است که طبیعت خواسته است تا جنس زن در موقع لزوم از حیات عشقی خود استفاده کند و اینجا است که ترس و مانع درونی مهار جنسی برخلاف نقشه طبیعت سیر میکند چنانچه خیلی از زنهای سردمزاج در مقابل تقاضاهای جنسی اگر خود را موظف ندانند از آن استنکاف میورزند و افراد دیگری با علاقه شدیدی به روابط جنسی ذاتاً ارضاء نمی شوند و شق ثالث آن است که عده ای از هر دو مورد استفاده میکنند و پاره ای از افراد هم اعمال جنسی را در خواب میبینند و یا با اصطلاح محتمل میشوند .

مشکلات جنسی مرد ها

غالباً مشکل رابطه جنسی فقط از زن بروز نمی کند بلکه ندانم کاری

و مهار جنسی از طرف مرد ناشی میشود که مسئول تولید چنین مشکلی خواهد شد زن خلقتاً سردمزاج نیست منتها شاید به حد کافی تحریک نمی‌شود زیرا اغلب مردان خودشان را فقط زبانا یک‌ه‌تاز میدان می‌خوانند ولی در اکثر موارد خلاف این ثابت شده و در امور جنسی جز لاف و گزاف‌گوئی چیز دیگری ندارند و گه‌گاه با بازی‌های مقدماتی خود را قانع میکنند که در نتیجه چون زن حوائج جنسی و پاسخ تحریکاتش تکمیل نشده به کمال مطلوب نمی‌رسد . حتی مردهائی که نیاز جنسی خود را زودرس مرتفع میکنند خود یک‌قسم حالت عین است و از طرفی دیگر پاره‌ای از مردان برای ثبوت ادعای مردانگی خود کمیت را بر کیفیت ترجیح میدهند و افرادی که خود را دوزوآن و کازانوا تصور میکنند و پیوسته در دنبال جنس لطیف میدوند و بشکارهای تازه خود می‌بالند در حقیقت این افراد یک بدگمانی نسبت به قوای جنسی خود دارند که آن را مکتوم نگاه داشته و می‌خواهند مدام این بدگمانی را با ادامه به رفتار خود از خود دور کنند و اکثراً موفق نمی‌شوند... در زمینه روابط جنسی با اینکه از اوان کودکی در گوش مردها خوانده شده که رابطه جنسی زشت و منفور است بطور کلی کمتر از زنها خود را در مانع درونی مهار جنسی احساس میکنند و از طرف دیگر ترس بریدن اعضای سافله « کاستراسیون »^۱ یا « کمپلکس دو کاستراسیون » که یک‌قسمت از فرضیه فروید است نیز میتواند نقش مهمی را در ناتوانی جنسی مرد ایفا کند شاگردان فروید معتقد هستند که اغلب پسر بچه‌ها و برخی از دختر بچه‌ها این حس حقارت را تا مدتی در خود احساس میکنند و پس از گذشت زمانی در حال رشد از بین میرود اما گاهی هم دیده شده که در برخی از افراد بالغ این احساس مدتها بجا مانده .

کلمه کاستراسیون (بریدن آلت انسانی) اصولاً بسیار نازیبا است زیرا هراسی در طفل تولید میشود که پیوسته از قطع یک‌قسمت از عضو سافله‌اش نگران است و از اینجا سرچشمه می‌گیرد که اگر طفلی را در حال استمناء ببینند

باو تذکر میهند (اگر دوباره به این عمل مبادرت کنی فلانت را از ته میریم) نظایر این گوشزدها در طفل چنین احساس وحشتی را ایجاد میکند بعدی که تا زمان بلوغ هم ناآگاهانه میترسد که اگر مبادرت به رابطه جنسی بکند همین بلا را سر او خواهند آورد و شاید این هم یکی از دلایل عین شدن مردها باشد از طرفی دیگر مردها هم نظیر زنها اغلب واکنشی در خود احساس میکنند که همبستر خود را نشانه‌ای از پدر و یا مادر ببینند زیرا ناآگاهانه مردها همیشه در جستجوی زنی هستند که شباهتی چند به مادر او داشته باشد و زنها متقابلاً در جستجوی مردی هستند که با پدر آنها يك تناسب سیمائی داشته باشد و در اینوارد هم چنانچه شوهر و یا همسر ناآگاهانه چنین تشبیهی را در فکر نسبت به همسر خود پیروراند بالطبع يك عدم تمایل و حتی تزلزلی ایجاد میشود که نه زن و نه مرد هیچکدام به آن آگاهی آنی و ذهنی ندارند و متعاقباً میتواند همین عمل عامل مؤثری باشد که زن را مالا سردمزاج و مرد را عین بگرداند .

مانع درونی مهار جنسی و انگیزه آن

زمانی يك مورد بخصوص نسبت به ممالجه شخصی برایم پیش آمد که برآستی استثنائی بود زیرا موضوع مربوط به جوانی زورمند است که با دخترخانم بسیار زیبایی ازدواج کرده که (سکس آپیل) (جذابیت جنسی) فراوانی در او تجلی میکرد ولی در ظرف سه سال مدت عروسی فقط چندبار رابطه جنسی بیشتر نداشتند و عجیبتر آنکه این جوان اعتراف میکرد که اشتهای شدیدی در خود برای همبستر شدن با همسرش احساس میکند و جسماً این آمادگی را در خود کاملاً میدید ولی با این حال بندرت پیش می‌آمد که با همسرش نزدیک بشود و با اینکه از لحاظ مردی قصی نداشت و عین هم نبود ولی در مقابل رابطه جنسی یکباره بسته و گوئی فلج میشد تا بالاخره

با سئوالاتی که بوسیله پاندول از او کردم این نشانه‌ها صریحاً مشهود گردید .
 س - آیا هیچ احساس ترسی در خود میکنید که مسبب برکناری
 اشتهای جنسی باشد ؟

ج - نخیر .

س - آیا تصور میکنید که رابطه جنسی عملی است زشت و منفور ؟
 ج - بله .

س - آیا مشکلات شما علل دیگری هم دارد ؟
 ج - بله .

س - آیا رابطه‌ای با حوادث گذشته دارد ؟
 ج - نخیر .

س - آیا گرایشی در خود احساس میکنید که همسر خود را به‌مادر
 خود تشبیه کنید ؟
 ج - بله .

بعد جوان حکایت کرد که مادرش در زمان کودکی او فوت کرده
 و پرورش او را خاله‌اش بعهده گرفته بود و همسر او در خیلی از جهات
 به‌خاله‌اش شباهت دارد بنابراین سؤال شد که آیا بنظر شما با انجام رابطه
 جنسی گناهی مرتکب میشوید که همسر شما به‌خاله شما شباهت دارد و او را
 بجای دیگری تصور میکنید ؟

ج - (بله) و همینکه با صدای بلند از او پرسیدم آخر به‌چه علت
 روابط جنسی را کثیف و منفور میدانید جواب داد چون برای همسرم احترام
 قائل هستم بنظر من برای يك زن محترمه بسیار نازیبا است که برای هم‌ستری
 خود را كوچك و پست بکند و با وجود اینکه من تمایل دارم ولی سر نخواهم
 ارزش همسرم را بی‌مقدار کنم و بانوهای شایسته هم نباید چنین مادلای
 جنسی را از خود بروز دهند .

در نتیجه این افکار با يك موقعیت بسیار غیر-عادی مواجه بودم زیرا

بین زنها ممکن است مشکل جنسی پیش بیاید که به‌واسط زدن تمایلات زنانه منجر شود ولی کمتر ممکن است در فکر نسبت رابطه جنسی مرد با مرد به‌همسر خود اطلاق کند فقط زنها حسادت‌ی را که در وجود خود احساس می‌کنند برای رجحان و امتیازاتی است که در دنیا مردها بیشتر از آن سود می‌برند و در نتیجه در تمایلات جنسی زنها سدی عادی تولید می‌کند و حساسیتی ژرفا و پابرجائی در خود نسبت به‌مردها احساس می‌کنند و یا بالاخره حس وحشتی از خلقت مرد در آنها اثر می‌گذارد که در تبدیل زن به‌سردمزاجی عامل مؤثری است و در نتیجه عواقب نابسامان آن باز به‌خود مرد و یا مردها برمیگردد و بصورت اسلحه‌ای برای انتقام‌جویی تجلی می‌کند ترس و حساسیت ممکن است از يك واپس‌زدگی حقیقی یا تصویری از زمان گذشته بوجود آمده باشد که یا از طرف پدر تحمیل شده و یا ضمن شکست عشقی بروز کرده باشد يك علت و انگیزه دیگری از سردمزاجی که بین دخترها خیلی متداول است غرور آنها است که مسبب استنکاف از قبول تقاضاهای مردها میشود زیرا چنین دخترهایی پیوسته به‌یکدیگر میگویند (تمام مردها مثل حیوانات هستند تنها چیزیکه مورد علاقه آنها است فقط سکس است) . در غالب موارد عینین بودن مرد و یا سردمزاج بودن او فقط با هم‌بستر عادی و معمولی آنها است ولی نسبت به‌سایرین از تمامیت احساسات خود استفاده نمیکنند پس در اینجا باید فقط احساس ناشی از رابطه جنسی زن و مرد مورد نظر که در بالا گفتیم تحت مطالعه قرارگیرد و هیچ استبعادی ندارد که بتوان حساسیتهائی که بروز میکند کشف نمود که یکی از آنها موضوع اختلاف سن است ضمناً مجالست دائم و در جوار یکدیگر زیستن ممکن است خود عامل عدم وجود تمایلات جنسی را فراهم کند ولی اگر بتوان این رحوت تمایلات جنسی را دوباره با نزدیکی به‌دیگری بیدار کرد تغییرات کلی در وجود پیدا میشود و بطور مثال اگر مردی با دختر جواتر و زیباتر از همسرش نزدیکی کند علاقه جنسی او یکباره حیات تازه‌ای یافته و ناتوانی

جنسی او از بین رفته که در نتیجه باز به نفع همسرش تمام میشود .
 انتظارات زیاد از طرف مقابل و شك و تردید در وجود خود که با
 « پی آمد معکوس »^۱ تطبیق میکند عامل مهمی است که در سرد کردن
 تمایلات جنسی نقش بزرگی ایفا میکند چنانچه اگر مردی در آغاز نزدیکی
 هیچگونه احساس مردانگی در خود ندید و در طرف هم قدرت تحریک
 احساسات متقابل وجود نداشت بدیهی است چون خود را در مقابل شکستی
 مقهور میدانند همین حادثه باعث میشود که هر وقت بخواهد نسبت به همسر
 خود علاقه‌ای نشان بدهد با عدم توفیق روبرو خواهد شد .

برای يك تعادل عاطفی چه باید کرد

مرد و زن هر دو برای اینکه بتوانند يك تعادل عاطفی را در خود
 نگاه دارند با اشکالات زیادی قطعاً مواجه خواهند بود که اغلب از خستگی ،
 نگرانی و غم و غصه یا هیجانات ناچیزی سرچشمه گرفته و باعث ناراحتیهای
 موقتی شده و این موقعیت با اصطلاح شتری است که درب خانه همه خوابیده
 است و اگر مردی نتواند به کشف علل وقفه و فلج جنسی خود موفق شود
 ممکن است ترس او در مقابل روابط جنسی دیگران هم سدی بزرگ ایجاد
 کند که در نتیجه ناتوانی جنسی او مزمن گردد .

پس از پایان جنگ بین‌المللی اخیر افسر جوانی از نیروی دریائی که
 تازه خدمت وظیفه‌اش را در اقیانوس آرام خاتمه داده بود پس از این مدت
 طولانی آرزو داشت که در مراجعت نزد همسرش با يك کانون گرمی مواجه
 شود ولی متأسفانه يك باره خود را عین و از لحاظ روابط جنسی ناتوان یافت
 بدیهی است پس از يك مسافرت دریائی طولانی و احساس خستگی فوق‌العاده
 کاملاً فرسوده شده ولی در هر حال امیدوار بود پس از دو سال دوری بتواند

ارضای احساسات جنسیش را فراهم کند و چون موفق نشد تصمیم گرفت با روانکاو در میان بگذارد و جای تردید نیست چون کشف این معما مشکل نبود بزودی مرتفع گردید زیرا بدو او اعتراف کرد که در مدت دو سال خدمت دریائی با يك كمك پرستار روابط نزدیکی داشته که در حال حاضر در خود احساس گناهی میکند و در درون خود تمایل به مجازات خود دارد که این دو عامل بعلاوه خستگی راه نقش مهمی را در این گرفتاری او ایفا میکردند بنابراین به او دستور داده شد برای رفع احساس گناه مراتب را به همسرش اعتراف کند و البته اگر همسر او شخصیت شایسته‌ای نداشت که بتواند اعترافات شوهرش را هضم کند چنین دستوری به شوهر داده نمی‌شد بهر حال چون همسرش گناه او را بخشید و دیگر احتیاجی به خودکیفرداد نبود مشکل جنسی او یکباره مرتفع شد.

کبر سن و علاقه رابطه جنسی

باید اذعان داشت کبر سن يك ضعف حتمی در حدت رابطه جنسی ایجاد میکند و هرچند این موضوع تا حدودی غیرقابل انکار است اما اصولاً در سنین عمر زیاد اشیای جنسی بیش از همه ضعیف میشود ولی اگر در انتظار چنین عقیده‌ای بنشینید قطعاً پیش خواهد آمد زیرا چه بسا سالخورده‌گانی که متجاوز از ۸۰ سال دارند و از لذایذ زندگی به نحو ... برخوردار هستند و معتقدند (اینها همه حرف است و خیال) در نامه‌ای از پیرمرد هشتاد و دو ساله‌ای پرسیدند که میانه‌اش با روابط جنسی چگونه است پیرمرد جواب داد (همه افراد دنیا که هرشب نمی‌توانند موفق بشوند) .

يك تكنيك برای مردعین

عدم توانائی جنسی در مرد و سردمزاجی در زن مظاهر ریشه‌دار و عمیقی نیستند و میتوان به‌سہولت اصلاح کرد مشروط براینکه بدلائل و علل آن پی ببرند دکتر ولپ يك تكنيك فوق‌العاده مؤثری برای عدم توانائی جنسی توصیه میکند که حتی در مورد زنهای سردمزاج هم قابل استفاده است و برای توفیق در این راه باید بدو از شرایط همکاری زن اطمینان کامل داشت چون این مسئله خود نقش مهمی است و بعد با همسر خود مدتها بازیهای عاشقانه بکنید با قید اینکه او را متقاعد کرده‌اید که به‌هیچ‌وجه به روابط جنسی منجر نخواهد شد و اگر مرد هم به‌کمال مطلوب جسمانی خود رسید و هر قدر هم آماده شد باید نهایت خودداری کند زیرا این قراردادی است که قبلاً با ضمیر نهفته خود بسته است (من خود را با بازیهای عاشقانه خوشدل میکنم ولی پا را فراتر نخواهم نهاد) بنابراین همینکه ضمیر ناخودآگاه متوجه شد و اندیشه عدم حصول نتیجه غائی ریشه‌گرفت کم‌کم مانع درونی مهار جنسی خود به‌خود از بین میرود این تمرین باید چند دفعه تکرار شود و هر بار احساس تمایل بیشتری در مرد تولید میشود و بالاخره موفق خواهد شد در دفعات بعد کم‌کم ترس و وقفه فلج جنسی را از خود دور کنند به‌نظر می‌آید که این روش برای زنهایی که به‌کمال مطلوب نمی‌رسند نیز مؤثر و مفید خواهد بود زیرا خیلی از زنها حقیقتاً نمی‌دانند که عضلات عضو سافله را هم میتوان مدام تحت کنترل داشت .

دکتر «آرنولد کگل»^۱ به این راز پی برده است که در صورت تعلیم دادن طرز کنترل عضلات و تمرین آنها در روابط جنسی بتدریج حالت سردی زن از میان میرود . در خاتمه باید تذکر داد که تمایلات جنسی با هم‌جنس و

انحرافات جنسی و پاره‌ای دیگر از تمایلات غیرطبیعی را نمی‌توان با معالجه خود درمانی مداوا کرد و چون از مبحث ما خارج است برای مداوای چنین ناهنجاریها به‌زوانکاو و متخصص باید مراجعه کرد و قطعاً اگر کسی اراده کند تحت درمان قرارگیرد معالجه میشود .

خلاصه فصل پانزدهم

امیدواریم خانمهایی که این فصل را خوانده‌اند بدون شك از دلایل و علل عادات ماهانه دردناك درك کاملی بدست آورده باشند و اگر پیوسته از گرامپ و گرفتگی عصبی که علت جسمانی نداشته باشد در رنج بوده‌اند حتماً میتوانند بدون اشكال با روش معالجات خود درمانی که در فصول مختلف در اختیار آنها گذارده شده به هدف خود برسند اگر رنج شما در اثر تلقیناتی بوده است خود را به حالت هیپنوتیزم در آورید و به خود تلقینات مخالف اغوا کنید و ضمناً در نظر داشته باشید که ممکن است احساس گناه و یا علاقه بخود کیفر داد نیز در این رنج شما نقش مهمی بعهده داشته باشند نکته اساسی معالجات خود درمانی این است که باید افکار نابجا و غلطی را که از روابط جنسی بشما بازگو شده اصلاح کرده و جستجو کنید که در اوان کودکی و شباب چه تجربیات تلخی از روابط جنسی و باچه کسی داشته‌اید که خاطره آن در فکر شما از یاد رفته است آیا ترسهای نهفته‌ای را در وجود خود احساس میکنید؟ اگر چنین بود نوع و منشاء آنرا پیدا کنید و فکر کنید که طبیعت این موهبت جنسی را برای استفاده از زندگی شما عطا کرده در جستجوی علل احتمالی احساس گناه خود بیشتر فکر کنید و تجارب استشهائ و استمناء و یا ترس از حاملگی اگر داشته‌اید بخاطر بیاورید .

برای مرد ناتوان هم بهمین طریق باید عمل شود مرد هم مثل زن ممکن است در روابط جنسی شخصیت پدر و یا مادر را با همسر خود انطباق دهد که البته این تشخیص بین مرد ها بیشتر اتفاق میافتد و غالباً نا آگاهانه گرایشی هر آنها تولید میشود که همسر خود را با شخصیت مادر مقایسه کنند که این خود یکی از عوامل مهم عدم توانائی جنسی است بعلاوه ترسی که در اثر تجربیات ناکامی گذشته در وجود آنها باقی ماند نقش مهمتری را ایفا میکند .

تقریباً میتوان گفت که هیچ کس در دوره عمر خود از شکستهای زودگذر بهر علتی که باشد در امان نبوده و حداقل خستگیهای توانفرسا و نظایر آن را قطعا هر کسی تا حدی بهره مند بوده احساس گناه پس از ارتکاب خطا میتواند انسان را در مسیر ناتوانی جنسی سوق بدهد که بالنتیجه به خود کیفر داد منجر گردد و شك نیست اغلب مردم از این نارسائی بسیار رنج میبرند ولی باید بدانند که این يك تجربه آسانی است و هر کسی میتواند خود را مداوا بکند و آنقدر ها هم که تصور میکنند مشکل نیست و اگر روحا و جسماً مبارزه کنید دیگر ترس بشما غلبه نمی کند و بدانید که چنین ترسی قدرت تلقینی شدید هم دارد که منجر به اثرات ناگواری میشود هیچوقت در انتظار نگرانی و دلهره نشینید و قبول مثل عوامانه که میگویند (خوب تازه آخرش که چی) به شما کمک روحی میکند .

دکتر ولپ تکنیک جدیدی را توصیه میکند که در صورت ناتوانی جنسی بدوا به همسر خود بگوئید که خود را آنچه خلقتا وجود دارد و هست به پذیرد و با شما در بازیهای مقدماتی عشقی همکاری کند بدون رسیدن به هدف و مرد اگر آمادگی کامل دارد خود را کاملاً کنترل و متوقف کند پس از سه و یا چهار بار تکرار این آزمایش ناتوانائی جنسی مرد و سرد مزاجی زن از بین میرود .

فصل شانزدهم

بجگړه از آرزی دای دمنغانف دهائی باید

یکی از بیماریهای رواتتنائی که بیشتر نژاد انسانی از آن رنج میبرد زکام است که این اصطلاح در همه جا متداول است و چه بسا روزها و ساعات کاری که برای این بیماری بیش از هر مرض دیگر تلف شده و شاید کمتر کسی باشد که گه گاه از آن بی بهره مانده است . با وجود تجسسات و کاوش های زیاد برای سرکوبی این بیماری هنوز برآستی حکمت آن در علم پزشکی لاینحل مانده زیرا علامات این عارضه شبیه به گریپ و پاره ای از بیماریهای متشابه است که بهمین دلیل این فرضیه بوجود آمده که زکام از ویروسی ناشی میشود که متأسفانه بسیار هم مسری است هرچند بعید نیست اقسام مختلفی زکام باشد که برخی از آنها از منشاء ویروسی تولید شده باشد.

در نتیجه آزمایشات مختلف معلوم شده آنچه که در افواه راجع به زکام میگویند نابجا و نادرست بوده مثلاً پای برهنه داشتن ، رطوبت ، جریان هوا ، سرما خوردگی و لرز لزوماً زکام تولید نمی کند اما اگر شما به آن معتقد باشید قطعاً اثر آن در شما ایجاد میشود در صورتیکه بالعکس يك تحریکات هیجانی شدید بیشتر ممکن است مسبب زکام بشود چنانچه وقتی طفلی غضبناك و عصبر بشود از بینی او آب سیلان پیدا میکند شاید هم این

يك تقلیدی از گریه باشد ولی در هر صورت سرفه و ورم سینوس و جریان آب بینی و خلط سینه تماماً ممکن است اقدامی آزمایشی باشد برای بیرون ریختن عواطف درونی از بدن چنانچه در موضوع تهوع و استفراغ شرح آن قبلاً داده شد .

غالباً زکام برای آن است که ما را به عقیده خودمان از کارهای ناگوار مصون نگاه دارد متلاً مانع رفتن طفل به مدرسه بشود و یا شخصی بالغ به بهانه زکام از فعالیتی که دوست ندارد بیهذر باشد و گاهی هم برای ثبوت غیبت شخص از محل جنایت یا ارتکاب خطا در برخی موارد نامطبوع به درد بخورد و زمانی ممکن است زکام وسیله ابراز احساس عاطفی باشد بطور مثال نشانه يك عدم رضایت و یا جلب ترحم و شفقت نسبت به خود .

سینوزیت و ورم‌های مزمن بینی و یا نابسامانی جهاز تنفسی و زکام آلرژیک « زکام جو »^۱ نظایر چنین علامات عارضه‌ای هستند که میتوان آنها را صریحاً واکنشی از يك حالت هیجانی دانست و چه بسا بیمارانی که در موارد ابتلای به زکام شدید به روانکاوان متوسل میشوند چنانچه در جریان معالجه اگر پرسشها را عمیقاً به انگیزه‌های ناخودآگاه علل بیماری سوق دهند بیمار بلافاصله مداوا شده و در مراجعت به منزل کاملاً از آن خلاصی یافته است بنابراین نمیتوان قطعاً قبول کرد که زکام فقط منشاء ویروسی دارد .

آلرژی و علت‌های آن

مسئله آلرژی هم نظیر زکام بسیار اسرارانگیز است زیرا يك حساسیت و واکنش عجیبی در مقابل عوامل طبیعت و یا غیرطبیعی مثل گرد و خاک گیاهان مختلف و خیلی چیزهای دیگر پیدا میشود و حتی بندرت دیده شده که نسبت به جنس انسان هم این احساس بروز میکند چنانچه در انگلستان

يك ازدواجی بهم خورد برای اینکه تماس زن با شوهر نماینده يك فریادهای دندان شکنی بود که از نتیجه آلرژی ظاهر شده بود حالا بینیم حقیقتاً چرا ما در مقابل بعضی چیزها اینقدر حساسیت داریم.... حیوانات اهلی هم ممکن است از آلرژی مشابه با حساسیت ارباب خود رنج ببرند در صورتیکه در حیوانات وحشی میگویند هیچ گونه اثری از آلرژی دیده نشده پس بنابراین میتوان چنین قضاوت کرد که آلرژی زائیده زندگی مدرن امروز است که از فشار اختلالات عصبی ما سرچشمه گرفته و بصورت يك عارضه جسمانی ظاهر میشود و برای مثال و توضیح مفهوم روانی کافی است که میگویند شخصی در مقابل گل سرخ حساسیت داشت و همینکه چشمش به گل سرخ میخورد شروع به عطسه میکرد و از چشمهایش آب جاری میشد و خلاصه عملاً واکنش آلرژی پدیدار میشد ولی روزی در اطاقی داخل شد که دسته گل زیبایی در گلدان بود و به مجرد مشاهده آن انعکاسات آلرژیکی بروز کرد ولی پس از آنکه فهمید دسته گل مصنوعی بوده است عوارض آلرژیکی یکباره از بین رفت .

واکنش آلرژی در مقابل گل سرخ تصویری

در جریان کلاس مخصوص هیپنوتیزم در يك سمیناری مرکب از پزشکان و روانپزشکان استاد سمینار تمام افراد کنفرانس را بحالت هیپنوتیزم درآورد و بعد از همه خواست که چشمهای خود را ببندند و در فکر تصور کنند که جلوی هریك از آنها گلدانی است که در آن رز زردی گذاشته شده آنرا خیره نگاه کنند و از استشمام بوی عطر آن لذت ببرند ... یکی از پزشکان حاضر یکباره شروع به عطسه کرد و آب از بینی او براه افتاد بطوریکه نزدیک بود خفه بشود که ناگزیر چشم را باز کرده و با شتاب فراوان از اطاق خارج شد ولی طولی نکشید مراجعت کرد و زمانیکه از او خواستیم در جایگاه مخصوص برای يك آزمایش آلرژیک بنشیند از واکنشی که نسبت

به يك رز زرد تصویری در خود احساس کرده بود نهایت متعجب شده و پس از توضیح مختصری با روش پاندول از او چنین سؤال شد .
 س - آیا واکنش آلرژیکی شما در مقابل يك رز زرد علتی هم دارد و . میتوانید علت آنرا کشف کنید ؟

ج - (پاندول) بله .

س - آیا شما در مقابل انواع گل سرخها آلرژی دارید ؟

ج - نخیر .

س - فقط در مقابل رز زرد حساسیت دارید ؟

ج - بله .

س - آیا این مسئله با يك حادثه‌ای در گذشته تداعی معانی دارد ؟

ج - بله .

علت آن بیش از يك حادثه است ؟

ج - نخیر .

س - وقتی که این حادثه رخ داد شما چند سال داشتید کمتر از

پانزده سال ؟

ج - بله .

س - کمتر از پنج سال ؟

ج - نخیر .

س - کمتر از ده سال ؟

ج - نخیر پس از چند سؤال متوالی بالاخره سن ده سالگی

مشخص گردید .

س - آیا موضوع يك حادثه وحشتناکی در میان است ؟

ج - بله .

س - کس دیگری هم حضور داشت ؟

ج - نخیر .

س - در کدام نقطه اتفاق افتاده و آیا در زمان تعطیلات بوده .

ج - بله .

س - در منزل خودتان ؟

ج - نخیر .

س - در مدرسه ؟

ج - نخیر .

بالاخره با ادامه سئوالات کشف شد که واقعه در مزرعه پدر بزرگش اتفاق افتاده و پس از آنکه پزشك مزبور به حالت هیپنوتیکی درآمد از او خواستار شدیم که خود را بزمان ده سالگی برگشت دهد و چنین معلوم شد که در آنموقع اسبی بدون زین سوار بوده و چون اسب غفلتاً رم کرده بود او را در يك باغچه پر از رز انداخته است که در نتیجه خارهای زیادی بسر و صورتش فرو رفته و سیلان خون و درد طاقتفرسا او را به وحشت انداخته ولی او دهنه اسب را ول نکرده بود و در همین حال مشاهده میکند که حیوان چند گل رز زردکنده و میخورد طفل هم چون دید اسب آن گیاه را خورد او هم خواست به تقلید اسب این آزمایش را عملی کند تا طعم آنرا بچشد و يك رز را کنده و خورد ولی همینکه به مزرعه مراجعت کرد اثرات نامضبوع آن ظاهر شده و با حال گریه شروع به استفراغ کرده و آب از بینی اش جاری شد پس از اینکه این حادثه بوسیله پرسشهای قدرت اندیشه زائی کشف و تشریح شد معلوم گردید که این حساسیت علل دیگری نداشته و همینکه چشمش به رز زرد بیافتد عارضه آلژیکی بروز میکند سپس از او سؤال شد حالا که به انگیزه آلرژی خود پی برده آیا میل دارد که از آن افکار نجات یابد جواب پانندول مثبت بود و هنوز این جمله تمام ن بود که پزشك دیگری بسرعت از اطاق خارج شده و با يك گل رز زرد که از گل فروش همسایه خریده بود مراجعت کرده و برای تکمیل این آزمایش از پزشك تقاضا شد که این رز زرد را بو کند و پزشك هم با نهایت

حزم و احتیاط آنرا گرفته و بو کرد و جای تعجب است که کوچکترین واکنشی در او ظاهر نشد.

روز بعد پزشك نام برده برایم حکایت کرد که از آزمایش بی نظیری که روز قبل نسبت به او شده فوق العاده خرسند است و گفت سالها بود که از فضای بسته «کلوستروفوبی»^۱ وحشت داشتم و همینکه در محل پوشیده و حتی آسانسور میرفتم حالت اضطرابی سراپایم را فرامیگرفت بنابراین چون آزمایش آلرژیک موفقیت آمیز بود و خاطره آن از مغزم خارج نمی شد خواستم این وحشت خود را هم بهمان وسیله از خود دور کنم و همانروز تصمیم گرفتم بوسیله پاندول علت العلل این ترس را کشف کنم و بالاخره متوجه شدم که در سن پنج سالگی یکی از خاله هایم مرا تنبیه کرده و در يك محل تاریک زندانی کرده بود و بی نهایت ترسیده بودم و آنقدر فریاد زدم تا مرا از آن محل خارج کردند ولی این خاطره بکلی از یاد او رفته بود و پس از آنکه پاندول با جواب مثبت نظر پزشك را تأیید کرد تصمیم گرفتم همانطور که عوارض آلرژی او نسبت به گل از بین رفت قطعاً ترس از فضای بسته هم بزودی مرتفع می شود و بلافاصله از اطاق خارج شده و بطرف آسانسور رفت که با چندین دفعه بالا و پائین رفتن بدون هیچ گونه تغییری در روحیه او ترس او از بین رفت.

بنابراین نتیجه چنین میشود که ضمیر آگاه ما از آنچه که محرك يك چنین آلرژیاها، فوبی ها و یا ناراحتیهای روحی دیگر باشد غافل است در صورتیکه بالعکس ضمیر نا آگاه ما از تمام جزئیات زمانی و مکانی خاطره صحیح و کاملی بیاد دارد البته گاهی هم پیش می آید که در مقابل يك مقاومت منفی شدید ضمیر نا آگاه واقع میشویم که در این صورت کشف حقایق چنانچه در بالا گفته شد به سرعت میسر نمیشود و بایستی بوسیله روشهای دیگری مانند «تداعی معانی آزاد»^۲ عمل کرد که صرف وقت و

وقت و حوصله بسیار زیادی را ایجاب میکند در مثالهای این کتاب شما میتوانید فورمول سئوالاتی که برای کشف حقایق طرح میشود بیاموزید و با موقعیت خود انطباق دهید .

خانمی که مدام سرفه های سبک میکرد (سینه صاف کردن)^۱

خانمی بود بنام شارلوت که از اوان شباب آرزویش این بود که خواننده بزرگی بشود و از همان زمان هم شروع به تحصیل آواز کرد و اطرافیان او هم موفقیت زیادی را برای او پیش بینی میکردند موقعیکه من با این بانو آشنا شدم سی و پنج سال داشت و با سیمائی عبوس و تلخ جلوه میکرد و بعلاوه نارضایتی کاملی از حرفه اش در وجود او مشهود میگردید و مثل این بود که نمیخواست خاطره ای از آن بیاد داشته باشد شرح قضیه از این قرار بود که در سن بیست و دوسالگی این زن شروع کرد به سرفه های سبک و یا سینه صاف کردن و مدام در این عادت خود ادامه میداد پزشکان هم هیچگونه علاجی برای او پیدا نکردند زیرا تقيصه و علت جسمانی در او دیده نمی شد و اکنون پس از گذشت متجاوز از ده سال این حالت در او مزمن شده و بهمین دلیل از ازدواج سرباز میزد ... تنها امید شارلوت اخیراً این بود که شاید هپنوتیزم او را معالجه کند زیرا شخص دیگری توجه او را به این طرز مداوا جلب کرده بود و انتظار داشت که در جلسه اول و یا دوم بهبود یابد و با نهایت خلوص نیت بمن گفت که وضعیت مالی او اجازه نمی دهد که تحمل هزینه های زیادی را در طول مدت بر خود هموار کند بنابراین من شرح پاندول و طرز استفاده از آنرا توضیح دادم و گفتم بوسیله آن شخصاً میتواند از ضمیر ناآگاهش علت را سؤال کند و جای تعجب اینجا است که نوسان پاندول بقدری او را تحت نفوذ و اعجاب آورده بود که دو هفته بعد با سیمائی پر از

نشاط و لبانی پر از خنده برای ملاقات من آمد و شرح حال خود را برایم حکایت کرد که بازگو کردن آن بنظر من جالب توجه خواهد بود و چنین میگفت در سن بیست و دو سالگی با پسر جوانی نامزد شده بود که او را بسیار گرامی میداشت و روزی با هم برای قایقرانی به دریاچه رفتند ولی همینکه خواستند جای خود را در قایق عوض کنند قایق برگشت و هر دو در آب افتادند شارلوت نمی‌توانست شنا کند و نامزدش هم هرچند شناگر خوبی نبود ولی با جدیت زیادی او را بطرف قایق سوق داد و بالاخره سوارش کرد ولی خود جوان بقدری فرسوده شده بود که نتوانست خود را در آب نگاه دارد و غرق شد و پس از چند ساعت شارلوت بوسیله کشتی بادبانی دیگری به ساحل آورده شد اما بقدری آب خورده بود که مدام با استفراغ سرفه میکرد و آب از دهانش جاری میشد و خلاصه با طرح سئوالاتی که شخصاً بوسیله پاندول کرد موفق شد که انگیزه سرفه را که سالیان متدادی از آن رنج میبرد کشف کند نتیجه چنین بعمل می‌آید که احساس گناهی که شارلوت در خود احساس میکرد بسیار عمیق بود زیرا تصور میکرد عدم لیاقت و بی‌دست و پائی او باعث مرگ نامزدش شده است و بهمین دلیل بود هیچ وقت ازدواج نکرده و ناآگاهانه به دنبال احساس خودکیفرداد ادامه میداد و بهمین دلیل از حرفه خوانندگی هم سرباز زده بود ولی اکنون متقاعد شده که مستوجب مجازاتی هم نیست و بنابراین تصمیم گرفت با مرد مورد نظر تن به ازدواج بدهد و دیگر هیچگونه آثاری از ناراحتی در او باقی نمانده و بهبود کامل یافت .

آسم و طرز معالجه خود درمانی

این بیماری مسکن است بصورت مزمن ظاهر شود که در اینصورت

بسیار نامطبوع و مزاحم خواهد بود و یا بالعکس با حمله های شدید « کریز »^۱ بروز کند که در این موقع احتمال دارد به خفقان و مرگ بیمار منجر بشود و حتی این بیماری ممکن است شخصی را که از آن در عذاب است از ترس عدم قدرت تنفس به وحشت بیاندازد که در این صورت يك مداوای پزشکی مورد لزوم حتمی است تا بتواند کریزهای آسم را تخفیف داد زیرا داروهائی وجود دارد که انقباض عضلات سطح قصبه الریه (برونش) را آرام و سیلان اخلاط را آسان میکند و بطور مثال هورمون کورتیزون (آ.ث.ت.ها)^۲ ممکن است درد و خفقان را تسکین بدهد ولی در عین حال تمام این داروها نشان عارضه را از بین میبرد ولی علت بجا خواهد ماند .

اشکالات تنفسی يك بیمار مبتلا به آسم ممکن است یا در بالا کشیدن نفس باشد و یا پائین کشیدن آن و اگر در همان حال از بیمار پرسند که از کدام يك از این دو حالت ناراحتی دارد از جواب عاجز میماند و باید خیلی تمرکز فکری به خود بدهد تا بخاطر بیاورد و بعلاوه در موقع آزمایش و معاینات دقیق محتمل است به پدیده های دیگری هم پی برد مثلاً تنفس يك مبتلا به آسم اگر با آهنگ موزون باشد نشانه ترس و وحشت بوده و با عرق کردن بدن و نبض سریع و لرز جسمانی نیز همراه خواهد بود ... اگر شما مبتلا به آسم هستید و قطعاً در این مدت از درمان پزشکی هم غافل نبودید ضمناً بدانید که با روش معالجات خود درمانی میتوانید به خودتان کمک کنید و اگر تصمیم گرفتید باید بدو تجلیات اولیه يك حمله (کریز) را در نظر بگیرید و بطور آزمایش روش « دنلات »^۳ را عمل کنید بدین طریق که در تکرار واکنشهای را که به آن عادت کرده اید مبالغه کنید و بالاخص در یکی از این حملات (کریز) هر نوع واکنشی که از آن حس میکنید به حد اکثر افزایش دهید و در نتیجه خواهید دید اگر کریز دیگری پیش بیاید سکتور خواهد بود بنابراین میتوان کریزهای آسم را آگاهانه ایجاد کرد و بعد همان حملات را تحت کنترل

خود درآورد و بالاخره به آن پایان داد .

آسم يك قسم آلرژی است

خیلی بندرت یافت میشود افراد مبتلا به آسم اشك بریزند و چنانچه از او سؤال شود که آیا هیچ وقت گریه میکند یا خیر بی نهایت از این خاصیت تعجب میکند زیرا غالب پزشکان تصور میکنند که ریشه و شالوده آسم در گریه هائی است که واپس زده شده و از طرفی دیگر گمان میرود که در تمام کریزهای آسم يك مبارزات درونی در شخص پیدا میشود که مرکز ثقل آن شخص مادر بوده . این بیماری از اوان کودکی آغاز میشود و بطور عادی از اشک هائی تحریك شده که از آن خودداری کرده اند و یا باصطلاح واپس زده شده و همچنین فرضیه دیگر روانپزشکان این است که آسم در نتیجه خطائی است که طفل از مادر خود مکتوم داشته .

در مواردیکه من شخصاً بیمار مبتلا به آسم را تحت مداوا قرار میدهم در همان لحظه ای که بیمار نفس زنان کاملاً ناراحت است غفلتاً از او سؤال میکنم چند سال دارد و اکثراً جواب میدهند هشت سال و یا تعدادی از سالیان بسیار زودرس بطوریکه خود بیمار در شگفتی میماند و از این قرار باید اذعان داشت که چنین واقعه ای دلیل بروز حادثه و یا حوادثی در این سالیان عمر بوده که اکنون با تداعی معانی و سیر قهقرائی بزمان گذشته تجلی میکند و دیگر پس از این واقعه سئوالات بعدی آسان شده و روی همین زمینه میتوان به پرسشها ادامه داد . در این بیماری روابط طفل با مادر نقش مهمی را ایفا میکند و بهترین راه ثبوت این ادعا در اطفال مبتلا به آسم این است که اگر از مادر و محیط خانواده جدا شوند این بیماری در آنها از بین میرود چنانچه در ساناتوریم کالیفرنیا مخصوص اطفال مبتلا به آسم اغلب این بیماران کوچک که از مادر جدا شده اند در نتیجه اعتیاد سریع به محیط و اطرافیان خود بزودی

بهبود پیدا میکنند و به محض اینکه به خانه خود مراجعت کنند دوباره گرفتار کریزهای مجدد میشوند و در این موقع است که پدر و یا مادر باید بلادرنگ طرز رفتار و تماس خود را با طفل تغییر بدهند.

در تائید فرضیه ای که آسم يك قسم آلرژی است باید گفت که غالباً دیده شده نوزادانی که هنوز در گهواره هستند ممکن است دچار کریزهای آسم بشوند و در این موضوع شکی هم نیست که کودکان و نوزادان هم دارای يك زندگی عاطفی هستند که با از آن افراد بالغ تفاوتی ندارد منتها يك شخص بالغ مبتلا به آسم حساسیت خود را با تحمل درد ابراز میدارد و با ضمیر آگاه خود (چنانکه در فصل مربوط به صداع گفته شد) سعی میکند بوسایل دیگری احساس دشمنی و خشم و ناراحتی خود را از خود دور کند و در هر صورت يك مبتلا به آسم باید کوشش کند که بتواند اشک بریزد تا از واکنش ناهنجاریهای فرعی که ملازم چنین کریزهائی است در حذر بماند.

موقعیت يك روانپزشك مبتلا به آسم

دکتر ایکس روانکاو که سالها از آسم رنج میبرد پس از طی دوره کلاس استفاده از هیپنوتیزم و آگاهی از ارزش آن در معالجات روانپزشکی برای مداوای خود به من مراجعه کرد و پس از ساعات متوالی که مورد آزمایشات روانشنائی قرار گرفت با وجود اینکه واسطه (مدیوم) خوبی برای هیپنوتیزم بود باز هم آسم او پابرجا مانده بود ولی در جریان پرسشهای متوالی به نکته ای برخوردیم که به کشف یکی از علل محرك چنین حالتی موفق شدیم و هرچند که با روش روانکاو به چند علت دیگر آشنا شده بودم ولی با این روش اخیر بتمام رازهای درونی توفیق پیدا کردم که مطابق طرح سنوالاتی که ذیلا خواهید دید پس از هشت جلسه حالت هیپنوتیکی بوسیله روش (ایدئوموتریس) راز مکتوم را کشف کردم و قطعاً شما هم با توجه به این پرسشها به اصل قضیه

پی خواهید برد .

س - اکنون شما به چند علتی آشنا شدید که از اوان کودکی سبب شده بود که مبتلا به آسم بشوید و حالا ما سعی میکنیم زمان را به همان تاریخی که ریشه این بیماری در اولین حادثه‌ای که باعث شد شما به اشکال تنفسی خود برخوردید برگشت دهیم و در این زمان بگوئید چند سال داشتید آیا کمتر از پنج سال .

ج - بله (با انگشت) .

س - کمتر از سه سال داشتید ؟

ج - بله .

س - کمتر از دو سال داشتید ؟

ج - بله .

س - قبل از جشن تولد يك ساله ؟

ج - بله .

س - قبل از شش ماهگی ؟

ج - بله .

س - يك ماهه بودید ؟

ج - بله .

س - آیا این حادثه پس از تولد شما اتفاق افتاده (حرکت انگشتان نشان داد که سؤال واضح بوده و باورکردنی نیست) بنابراین سؤال تکرار شد .

س - آیا در موقع تولد شما چیزی پیش آمد کرد که رابطه‌ای با وضع فعلی شما داشته باشد ؟

ج - نه (جواب بوسیله انگشت چند مرتبه تکرار شد مثل اینکه میخواهد در جواب موکداً استنادگی کند) و در این موقع دکتر روانپزشك که غمخوار در حال هیپنوتیک بود يك دفعه تذکر داد (حقیقتاً شگفت آور است

هیچ کس نمی تواند از روزگار تولد خود خاطره ای بیاد داشته باشد ... این باور کردنی نیست آیا روان ناخود آگاه ما را به استهزاء گرفته) .

س - آیا این واقعه خطرناک بود ؟

ج - بله .

س - آیا می توانید تقریباً چیزی بیاد بیاورید ؟

ج - بله .

س - آیا در مغز خود خاطره تولد خود را محفوظ داشته اید ؟

ج - بله .

در اینجا من سعی کردم که روش سیر قهقرائی زمان را جزء به جزء عمل کنم و بهمین دلیل از دکتر ایکس خواستم که خود را وضوحاً و صریحاً به زمان قبل از تولد برگشت دهد و او شرح داد که در این موقع احساس میکرد کاملاً خیس و مرطوب در تنگنایی گیر کرده بود و با اینکه احساساتش کاملاً بهجا مانده از تعجب فریاد میکشید ... مجدداً از او خواستم حادثه زمان تولد را بخاطر بیاورد و او در این حال صورتش غفلتاً سرخ شد که از يك نابسامانی عمیقی تجلی میکرد با خفقان سرفه میکرد و با جان کندن نفس میکشید ولی پس از لحظه ای چند نفس عمیق کشید و گفت (پزشك پاشنه پای مرا گرفت و در هوا بلند کرد دست به پشتم زده و گفت دیگر حالا میتواند نفس بکشد مثل این که حالتش تسکین پیدا کرده) .

در آزمایش ثانوی که از او خواستم باز آن حوادث و وقایع را بخاطر بیاورد واکنش مجددی در او ظاهر شد منتها بسیار خفیف و پس از سه بار آزمایش از او پرسیدم آیا اشکالات شما همین ها بود و انگیزه اولین اشکال تنفسی باعث آسم شده .

ج - بله .

س - آیا اکنون که شما به علت العلل صریح آن پی بردید و فهمیدید که

از کجا سرچشمه گرفته آیا بکلی از این بیماری خلاصی یافتید ؟

ج - بله پس از آنکه دکتر ایکس از خواب هپنوتیک بهوش آمد شخصاً این آزمایشات را مورد تجزیه و تحلیل قرار داده گفت حالا ایمان آوردم که این خاطره کاملاً حقیقت داشته و هیچگونه تصوراتی هم در آن دخالت نداشته و صریحاً اعلام داشت که تحت تأثیر شدیدی قرار گرفته و کاملاً بهبود یافته و بالاخص دکتر ایکس مطمئن شد که هیچ اندیشه‌ای هر قدر هم قوی باشد قادر نخواهد بود واکنشائی به این عظمت را تحریک کند و اظهار داشت که علم روانکاوی به تنهایی نمی‌تواند چنین خاطراتی را از ازمه بسیار دور در مغز انسان زنده کند و پس از این آزمایش بیماری این دکتر کاملاً بهبود یافت و از همه جالبتر اینکه او هیچوقت کوچکترین تلقین و یا اغوائی راجع به اینکه آسم ممکن است از زمان تولد بوجود بیاید در خود احساس نکرده بود ولی ضمیر ناآگاه او در یک لحظه علل اولیه این بیماری را بخاطر آورد .

حوادث ناشی از تولد و علل بیماریها

در یک سلسله موارد بیماری آسم که تحت درمان من بودند مطابق این روش معالجات دیگری هم پیش آمد که نتایج آن عیناً به همین نهج موفقیت آمیز بود و خیلی از بیماران که از صداع در رنج بودند خود به کشف این راز پی بردند که حوادثی در زمان تولد آنها بوقوع پیوسته که علت اصلی بیماری آنها بوده است ولی در اینجا شایسته است که متذکر شویم تمام این موارد مربوط به تولدهائی بوده که با آلات جراحی صورت گرفته . در هر صورت بنظر من در چنین مواردی که یادبودهای حقیقی در شعور خفته باقی مانده هر چند با دلایل علمی اثبات آن خالی از اشکال نیست ولی نظریه ما را تاحدی تأیید میکند حتی چنانچه زایمان با آلات جراحی بعداً بوسیله مادر و یا پزشک معالج بازگو شده باشد باز هم امکان این هست که این عوامل را بعداً به شخص گفته باشند و یک خاطرات حقیقی در ذهن باقی مانده باشد در هر حال بسیاری

از روانپزشکان به کشف چنین رازی موفق شدند که آسم و صداع و نارضائی از جنسیت زنانگی در خیلی از موارد از زمان ولادت سرچشمه میگیرد و بالاخص در مورد واپس زدن و ییزاری از جنسیت زن باید ناشی از تأسف شدید مادری دانست که از نداشتن پسر همیشه در این آرزو رنج برده است .

يك نظر کوتاه روی آلرژی

تحریکات آلرژیکی در مورد بیماریهای تنفسی مثل آسم زکام جو (آلرژیک) سینوزیت و نظایر چنین بیماریهای تنفسی واکنشی در بدن از خود نشان میدهد مثلاً يك واکنش آلرژى نسبت به بعضی از خوردنی ها اختلالاتی در جهاز هاضمه ایجاد میکند چنانچه پوست بدن هم برخی عوامل را مثل گرد و خاک و یا غبار گل و نظایر آنرا نمیتواند تحمل کند و بطورکلی در غالب بیماریهای دیگر بنظر میرسد که آلرژى نتیجه يك بازتاب شرطی است و بنابراین همزمان با درمانهای پزشکی چنانچه شخصاً تصمیم به معالجه خود درمانی گرفتید باید سعی کنید سرمنشاء این واکنش بازتاب شرطی را که محرک چنین آلرژى شده است پیدا کنید .

تقریباً بدون استثناء میتوان گفت زیرسازی هر اختلال معده ناشی از يك حادثه از همان سنخ در زمان گذشته بوجود آمده مثل يك قسم غذائی که طفل از آن روبرگردان بوده و تحمل آنرا نکند حتی اختلال معده نه فقط از غذای مصرف شده شخص ممکن است تحریک شود بلکه اگر شخص ثالثی هم آنرا مصرف کند ممکن است در انسان اثر بگذارد و همان اغوائی را که گاهی با ادای کلماتی نظیر اینکه مثلاً خوردن فلان غذا خوب نیست محتمل است اثر تلقینی در شخص گذاشته باشد و بطور مثال نسلهای قدیم از خوردن گوجه فرنگی ابا داشتند بتصور اینکه مسموم است و شاید همان تلقین عوارض دل به هم خوردگی و اسهال و غیره را در انسان تولید میکرده .

پوست

در یکی از کتابهای سابق من به نام « تکنیک معالجات هیپنوتیکی »^۱ که يك قسمت آن برای استفاده از هیپنوتیزم در زمینه های مختلف پزشکی اختصاص داده شده مقاله بسیار قابل توجهی بوسیله دکتر « مایکل جی اسکات »^۲ اهل سیاتل امریکا راجع به درمان بیماریهای پوستی بوسیله هیپنوتیزم « هیپنوزیس این درماتولوجی »^۳ نوشته شده که چکیده کاملی از يك کتاب است و بطور خلاصه چنین تفسیر شده است که بعقیده دکتر اسکات بیشتر امراض پوستی از منشاء عاطفی و یا روانی سرچشمه میگیرد و صورت جامعی از بیماریهای را ذکر کرده است که ریشه روانی دارند و میگوید بهر صورتیکه بیماری پوستی ظاهر شود با علت العلل آن تشابه کاملی دارد و اگر هم بیماری جسی باشد حتماً بوسیله احساسات عاطفی بروز کرده است حتی اگر نتوان به انگیزه بیماری پی برد چه بسا تلقینات تسکین کلی در شدت آن بدهد چنانچه خارشهای پوستی را میتوان با تلقین تسکین داده و یا بکلی از میان برد . چندین قرن است که زگیل را با تلقین معالجه میکنند بدین معنی که در ضمن استعمال بعضی از داروها غیرمستقیم تلقین میکنند که زگیل همزمان با اثر دارو از بین میرود و بطور مثال بکودك میگویند (تو زگیل داری و چون آنها را لازم نداری و من اقسام آنها را جمع آوری میکنم هر کدام را به من بدهی فلان قدر از تو میخرم) و چو كودك آرزوی بهبودی دارد وقتی باو بگویند که زگیل متعلق به او نیست و نباید نگاه دارد و یا از او خریداری میکنند در عرض یکی دو هفته بکلی از بین میرود .

در بیماریهای پوستی چرکی بطور کلی میتوان گفت مثل آسم از عدم

جبران گریه های پیشین سرچشمه میگیرد و بالاخص « درماتیت »^۱ پاره ای از بیماری های پوستی چرکی بطور اعم از دو عامل تشکیل میشود که با این دو مثال زنده که ذیلا برای شما میگوئیم به کنه آن پی میبرید .

چگونه بیماری شدید زنی بنام بتی معالجه شد

یکی از متخصصین پوست امریکا روری از من تقاضا کرد که بمضب او بروم تا بیمارش که دختر هفده ساله ای بود و مافعلا او را بتی مینامیم آزمایش کنم . این دختر خانم از يك بیماری پوستی عصبی « نورودرمیت »^۲ بسیار شدید رنج میبرد بطوریکه تمام بدنش با لکه های قرمز و چرکی پوشیده بود . مادر بتی هم پس از انواع معالجات بدستور پزشك معالج پس از مدتها سرسختی حاضر شد که بوسیله هیپنوتیزم دخترش را علاج کند و خودش هم میخواست در حین مشاوره حضور داشته باشد که البته مورد قبول واقع نشده و در اطاق انتظار باقی ماند ظاهراً این مادر خیلی با قدرت و در عین حال فوق العاده غم خوار دخترش بود بطوریکه با او مثل يك طفل خردسال رفتار میکرد و بطور مثال چنین دختر زیبائی همیشه میبایستی البسه بی قواره با جوراب نخی و کهنه بپوشد که قطعاً برازنده دختری در این سنین نبود بتی برای هیپنوتیزم آمادگی بسیار داشت و من هم در همان حالت با فرمانی موکد باو گفتم بدون بیدار شدن هرچه دارد بگوید و گفتم (يك چیزی شما را تحريك میکند آیا میتوانید آنرا صریحاً بگوئید ؟) دختر در همان حال هیپنوتیزم و حالتی افسرده فریاد زد (مادرم با من مثل يك کودک خردسال رفتار میکند . من هیچوقت استحقاق انجام کاری را مثل سایر دخترها ندارم و حق ندارم مانند آنها لباس پوشم بسر و روی من نگاه کنید چگونه است ، من هیچوقت حق خروج از خانه و ملاقات با کسی را ندارم و اگر به مهمانی برویم حتماً

باید مادرم همراه من باشد تمام اینها تقصیر مادرم است) .

من بتی را تشویق کردم پرده ضخیمی که روی جراحات روحیه‌اش را پوشانده عقب بزند و هرچه دارد به زبان بیاورد و بعد معلوم شد که مادرش او را از هرگونه وسایل آرایشی زیبایی معاشرتی و خلاصه زندگی ممنوع کرده و تمام مسئله پیرامون محرومیت‌های متوالی است که بر او تحمیل میشود ... برای دختر توضیح دادم که کلام بروی بدن چقدر تأثیر دارد و باو گفتم که پوست بدن از قسمت خارج مربوط به خود او است که تحت تأثیر عوامل خارجی قرار گرفته و چون مادرش با رفتار ناهنجاری او را تحریک میکرده این عامل ترجمان تراوش بیماری پوستی شدیدی در او بوجود آورده است و خارش زیادی را باعث شده که خود این عمل برایش ممنوع بوده است باو توصیه کردم که در اندیشه‌اش کلمه (تحریک شده) را با (قابلیت تحریک) و کلمه (میخارد) را با کلمه (میل دارم بخارام) جابجا کند و چون بدین طریق خود دختر به علل اصلی بیماری پوستی آگاه شد به او تلقین کردم به محض اینکه شرایط زندگی مطابق میل و به حال عادی برگردد یکباره بیماریش از بین خواهد رفت . پس از دستورات من پزشک معالج موضوع را با مادر بتی به میان گذاشت و همینکه مادر پی برد به این راز که مبالغه درحمایت طفل و ممنوعیتهای نابجا و زیاد و جلوگیریهای بی مورد مسئول و مسبب بیماری دخترش بوده از تعجب دهانش باز مانده و تصمیم گرفت با نهایت علاقه رفتارش را تغییر بدهد و دخترش را به صورت یک فرد بالغ نگاه کند تا بتواند نظیر هم‌قطاران و همسالانش زندگی کند . پس از یک ماه بیماری پوستی بتی بکلی مرتفع شد و دارای پوستی صاف ، شفاف و طبیعی گردید . اثر کلام بروی بدن در بسیاری از بیماریها نقش مهمی دارد و همان کلمات (تحریک شده و میخارد) اصطلاحاتی است که در جریان صحبت گفته میشود ولی در حقیقت همین تلقینات میتوانند بیماری را شدید کرده به بیماریهای نظیر آنچه گفته شد بکشاند .

عوامل دیگری که در بروز چنین بیماریهای مؤثر میتوان یافت عبارتند

از خودکیفرداد ، خودآزار ، خود دگرینی بعلاوه شاگردان فروید معتقدند که خارشهای پوستی و بیماریهای عفونی واکنشی است از پس دادن مکافات روابط جنسی خودبهخود مثل استمناء و استشهائ که هرچند موضوع را باید از فاصله دورتری مطالعه کرد ولی در بیشتر مواقع قضیه بهحقیقت میپیوندد و بالاخره چنانچه آلرژی مسبب چنین بیماریهایی باشد باید بدو به کشف علل و انگیزه آن پرداخت .

خلاصه فصل شانزدهم

اگر شما از یکی از بیماریهایی که در این فصل نوشته شده رنج میبرید مثالهایی که زده شده شما را رهبری میکند که چگونه عمل کرده تا از آنها خلاصی یابید چنانچه شما تحت درمان پزشکی هستید ادامه بدهید ولی در این زمینه لازم است که متذکر شویم متأسفانه برخی از پزشکان پوست با اصول معالجات خود درمانی و خود هیپنوتیزم کردن آشنائی ندارند و منشاء احساسات عاطفی را نادیده میگیرند و پزشکان سایر رشته های طبی با طنز و بذله گوئی پزشکان پوستی را متهم میکنند به اینکه در رشته مداوای آنها مریض هیچوقت نمی میرد اما البته هیچوقت هم مداوا نمی شود و از طرفی دیگر این مسئله هم حقیقت دارد که برای متخصصین پوست هیچوقت مزاحمت های نیمه شب فراهم نمی شود که مجبور شوند به بالین بیمار بروند و از این خطر کاملاً مصون هستند ولی ناگفته نماند که پزشکانی نظیر دکتر اسکات که شرح آن قبلاً گفته شد چون به مشکلات احساس عاطفی کاملاً توجه دارد در معالجات خود به طرز اعجاز آمیزی موفق میشود .

يك استفاده بزرگ معالجه بوسیله هیپنوتیزم در بیماریهای پوستی و چرکی این است که باید خارش از بین برود و بالاخص حكه (پروریت) که يك قسم بیماری شدیدتری است میتوان به آسانی بوسیله هیپنوتیزم داروئی (نارکوز هیپنوتیک) با موفقیت مداوا کرد .

فصل هفدهم

خود درمانی برخی از بیماریهای متداوله

بیماریهای روانتنائی مربوط بهعضلات و استخوان همانقدر فراوان است که بیماریهای تنفسی و هاضمه و متأسفانه پزشکان شکسته‌بند همیشه در جستجوی علل جسمانی هستند و شاید فقط عده بسیار معدودی از بیماران خود را به روانپزشکان مراجعه میدهند مثلاً يك عارضه « تروماتیزم »^۱ (وحشت غیرعقلانی) که در ديسك و مهره‌های ستون فقرات بیماری ایجاد شود خیلی آسانتر میتوان نزدیک پزشك فرستاد تا نزدیک روانكاو .

دکتر « وین زیمرمان »^۲ اهل واشنگتن یکی از جراحان شکسته‌بندی است که میشناسم و بین تعداد معدودی از کسانی است که ایمان دارد حساسیت و احساسات عاطفی در قلمرو روانشناسی نقش مهمی را ایفا میکند و من هم معتقدم که (بدن و روح نمی‌توانند از یکدیگر دور باشند و در تظاهرات و واکنشها مريك وابسته‌بدیگری است) و برای اثبات این فرضیه تاریخچه‌يك موردی را که دکتر آن شخصاً تحت درمان قرار داده بود بطور خلاصه ذکر میکنم و شرح مفصلاً آن را به‌تایید خود در کتاب « خواب تلقینی در جملش شکسته‌بندی »^۳ در کتاب « تکنیک

آف هیپنوتراپی»^۱ (تکنیک معالجات هیپنوتیکی) تألیف خود من نوشته شده است.

يك پژوهش و با خود آگاهی از علل بیماری همیشه لازم نیست

در ظرف يك سال بانوئی هفت بار شانه اش شکست تا بالاخره به يك عمل جراحی کشانیده شده و پس از يك سال دوباره در همان شانه «بورسیت»^۲ ورم کیسه های اطراف مفصل پیدا شد که باز هم موکول به عمل جراحی گردید ولی باز طولی نکشید که این شانه مجدداً درد گرفت و هیچ کس نمی توانست به علل حقیقی آن پی ببرد این بیماریهای متوالی و مکرر در روی يك شانه توجه دکتر زیمرمان را یکبارہ بیدار کرد و در این فکر فرو رفت که شاید در این موقعیت يك زمینه احساسات عاطفی نهفته باشد و در نتیجه بوسیله روش (ایدئوموتریس) قدرت اندیشه زائی از بیمارش سؤال کرد آیا این بیماری يك علت عاطفی دارد و جواب بوسیله حرکت انگشت مثبت بود سپس مجدداً سؤال کرده بود آیا شما در توضیح و شرح قضیه مجاز هستید ایندفعه جواب با حرکت انگشت منفی بود .

علی الظاهر بیمار از شناسائی انگیزه آگاهانه نگرانی نداشت ولی بطور کلی این موقعیت هم برای پزشك و هم برای بیمار بسیار ناگوار بود زیرا هرگونه پیشرفتی را متوقف می ساخت سپس جراح به بیمار توصیه کرد که کاملاً به حالت رخوت درآید و افکارش را روی همین مسئله متمرکز کند که در این موقع بیمار غفلتاً شروع به گریه کرده و هیجان شدیدی او را فرا گرفته بود اما انگیزه اصلی هنوز مکتوم مانده و هیچ دلیل و برهانی برای کشف آن وجود نداشت پزشك بالاخره بیمار را آرام کرده و دوباره پرسید آیا به انگیزه هائی که در نظر داشت قدری نزدیکتر شده است باز هم جواب منفی بود سپس دکتر زیمرمان خود را ناگزیر دید که از ضمیر نا آگاه بیمار بخواهد تا روی این مسئله تمرکز پیدا کند و بتواند به حل بفرنج کمک کند در این حال میبایستی مشکل تا سطح ضمیر آگاه کشانیده شود و در همان موقع ضمیر

آگاهی مرکزی باید شانه معوف بیمار را راحت بگذارد تا او بتواند به کار خود ادامه بدهد و در نتیجه با حرکات انگشت مشاهده شده که ضمیر ناخودآگاه این قرارداد را قبول کرده است و بالاخره با اینکه دلایل قطعی این بسیاری همیشه ناشناخته ماند اما بیمار دردی احساس نکرد و شانه و بازویش به حال طبیعی بازگشت.

اکنون ببینیم چه عوامل مهمی در این کار دست داشته و بنا برآنچه گفته شد چنین معلوم میشود که تمام اختلالات عاطفی از ضمیر ناخودآگاه سرچشمه میگیرد که به آن شناخت کامل دارد و اگر روی ضمیر ناخودآگاه بتوان بوسیله تلقین متناسب اعمال نفوذ کرد ممکن است سلوك و رفتارش را بدون تماس و اطلاع آگاهی مرکزی اصلاح کرده و یا تغییر بدهد.

شرح گفته شده بالا با فرضیه متضاد است زیرا به عقیده او درد را نمی توان بهبود بخشید مگر آنکه به انگیزه آن آگاهانه پی ببرید. البته شك نیست اگر بتوان به درك این دلایل توفیق حاصل کرد چه بهتر ولی در حقیقت این دستور اجباری نیست چنانچه این مسئله به کرات در آزمایشات دکتر زیمرمان و تجربیات خود من و همچنین بسیاری از روانپزشکان دیگر تأیید شده است اما اگر زمانی مقاومت درونی مانع از درك آگاهانه مشکلی بشود با روش گفته شده ممکن است به حل مشکل خود توفیق پیدا کرد ولی اگر مقاومت درونی و تحریم از طرف ضمیر ناآگاه شدید باشد و یا زمانی که ضمیر ناخودآگاه بازگوئی علامت يك عارضه را بسیار مهم دانست آنوقت باید یقین کرد که نشان عارضه آنقدر ممنوع شناخته شده که نمی توان به آن دست یافت.

آرتريت و راه غلبه بر آن

البته بنا به گفته پزشکان این بیماری هم خیلی متداول است و هم بسیار شگفت انگیز و علل جسمانی آن عبارتند از کمی ویتامین ، کمبود غذا ،

ویروس، عفونت دهان و تحریک جراحات دندان و نابسامانی کار غده‌ها و.و.و. برای معالجه این بیماری انواع داروها و مخدرها و یا نیش زنبور و معالجات با اشعه ایکس و یا هورمون و کورتیزون و غیره استعمال میشود که شاید هورمون‌ها در این قبیل بیماری‌ها باز نتایج بهتری بدهد ولی در هر صورت آرتریت ممکن است بسیار دردناک باشد زیرا باعث ورم و یا سفتی عضلات و غضروف ستون فقرات و مفاصل میشود و اگر به‌زانو برسد دیگر بیمار را زمین‌گیر میکند و بطور کلی باید دانست مبتلایان به آرتریت بیشتر وابسته به محیطی هستند که در آن زندگی میکنند.

چنین بنظر میرسد که در این بیماری هم عوامل استوار چندی وجود دارد و همانطور که افراد مبتلا به صداع از ناشناخته‌های درونی رنج می‌برند اشخاص مبتلا به آرتریت هم نمی‌خواهند احساسات غضب و خشم خود را که از حساسیت و پرخاشجوئی سرچشمه می‌گیرد ظاهر کنند و با تحمل درد آن عوامل را واپس می‌زنند به خیال آنکه بر آن مسلط شده ... این بیماری بیشتر در اشخاص سرسخت و غیرقابل انعطاف بروز میکند یعنی این مختصات در مغز متفکر و اخلاقیات او است که در سفتی عضلات و مفاصل منعکس میشود و بطور کلی افراد مبتلا به آرتریت خیلی جاه‌طلب هستند و تمام هم خود را تا لحظه آخر برای موفقیت خود صرف میکنند. بنابراین چنین بیماری یک ترمز قوی است در موفقیت آمال و آرمانهای زندگی بعلاوه ترس عدم موفقیت کافی است که شخص را از مسیر خود منحرف کند و در خیلی از موارد چنین بیماری مسکن است بر شلوده ترسی قرار گرفته باشد که خود را در جریان طبیعت و بدون کنترل شخصی خود در مشکلات رها کند و از لحظه‌ای که اراده کند از مقدرات خود و یا از شخص بخصوصی انتقام بگیرد از ترس آنکه ...

این انتقامجویی من احساس گناهی در وجودش برانگیزد و باز او نتواند پیدا بکند که در نتیجه ممکن است به احساس خود کیفرده و یا بی‌امال این بیماری است منحرف شود.

بیماری آرتریت (کارن)^۱

بانوئی اروپائی چهل ساله بنام کارن بسیار با هوش، با ذوق، خوش لباس، مجرد و دانشگاه دیده بود که به پنج زبان به آسانی صحبت میکرد و از خانواده ای بود بسیار ثروتمند ولی از زمان جنگ دوم تمامی ثروت خود را از دست داده و در اوان جنگ در خدمت سری متفقین بود که بیش از صد نفر افراد میرز تحت فرمان داشت ... پس از اعلام صلح بین الملل کارن به امریکا آمد و چون در آنجا با مبالغ صرفه جوئی خود نتوانست زندگی کند ناگزیر و ناامید از همه جا خدمتکاری بانوی ثروتمندی را قبول کرد که هم الکلیک بود و هم تحمل مجالست او و رفتارش توانفرسا بود بطوریکه کمتر کسی طالب خدمت چنین کارفرمائی میشد ولی در هر صورت چون حقوق کارن بسیار مکفی بود این شغل را پذیرفت ولی با وجود این چون همراه مبلغی هم باید برای پدرش به اروپا میفرستاد باز هم نمی توانست پس انداز کافی داشته باشد ... چند ماه قبل از اینکه زن به ملاقات من بیاید از درد آرتریت دو دستش در رنج و عذاب الیمی بود و مفاصل انگشتهايش بقدری متورم و دردناک بود که بزحمت قادر به حرکت آنها شده و بطوری چنگ میشد که نمی توانست باز کند و بالاخره تمام این عوامل مانع بزرگی در انجام کارهایش بود.

کارن به چندین پزشك مراجعه کرده و بدون موفقیت به معالجات زیادی تن در داده بود و با وجود این روز بروز عذابش افزون میشد و هیچوقت به فکر اینکه تحت درمان روانپزشکی قرار گیرد نیافتاده بود زیرا تصور میکرد که بیماریش منحصرأ جسمانی است ولی بعداً امدی در او بوجود آمد که درمان هیپنوتیزم شاید دردهای او را تسکین بدهد ... پس از مراجعه به من و شرح پرشها بوسیله پاندول کارن با شگفتی بسیار دردمان داده شد که

آرتریت او انگیزه عاطفی دارد و پس از آنکه من او را به گفتن شرح حالش تشویق کردم وضع زندگی خود را چنین حکایت کرد و گفت کارفرمای او با خود او و سایر خدمتکاران بسیار ناجوانمردانه رفتار میکند و چون پس انداز کافی نداشت ناگزیر از ادامه به این شغل نمی توانست غفلت کند و البته در این حالت هم خود را بسیار حقیر میدید و با یادبود از دست دادن ثروت سرشار تلخ کامی و نامرادی او را بقدری رنج میداد که با وجود عدم تمایل به ادامه خدمت ولی برای اعاشه زندگی هنوز به کار خود مشغول بود ... پس از لحظاتی چند که از کارفرمای خود صحبت کرد یکباره فریاد زد (من از این زن تنفر دارم ، از او تنفر دارم ، او زن شروری است ، کاشکی او را میکشتم و با دستهایم او را خفه میکردم) و در ضمن ادای این کلمات یک دست را بلند کرده بود که بصورت چنگالی درآمده بود که میخواست گلوی کسی را بگیرد و غفلتاً خود متوجه ارزش سمبولیک حرکاتش شده و فریاد زد حالا فهمیدم چرا دستهای من تغییر شکل داده و به این شکل درآمده .

آرزوی کشتن این زن بنظر او يك اندیشه ننگ آوری بود و نتیجه ای که از این فکر بعمل آمده باز به تصور او ایجاب میکرد که احساس خود کیفر دادی را بوجود بیاورد بنابراین رنجهای او از واپس زدن احساساتش ریشه گرفته و چون دریچه اطمینانی برای خروج این خشم پیدا نکرده بود نشان عارضه در جسم او پیدا شده و همان چنگ شدن انگشتان برای فشردن گلوی کارفرما نشانه آن بود . يك انگیزه فرعی دیگری را هم که میتوان در اینجا روشن ساخت این بود که بلا اراده سعی میکرد خود را از زیر بار این شغل توانفرسا و نفرت آور رهائی دهد و بهانه او هم همان دستهای بدریخت و بد شکل او بود بالاخره پس از آنکه کارن به علل بیماری خود دست یافت دردهایش تسکین کلی پیدا کرد و از میان رفت ولی شرایط زندگی به حال خود باقی ماند که قادر به تغییر آن نبود . طولی نکشید که کارفرمای کارن او را با خود به اروپا برد ولی در آنجا چون دچار سرسامی شده بود کارن را با پرداخت دو ماه

حقوق علاوه با بلیط درجه يك هواپیما مراجعت داد و کارن برای استفاده از تفاوت قیمت بلیط درجه يك را به توریست تبدیل کرده تا با مبلغی سرمایه که داشت مدتی راحت زندگی کند اما بعد شغل دیگری در اروپا پیدا کرد و توانست از آشنائی به زبانهای مختلف استفاده کند و مدتی در آنجا بماند جالب اینجا است که در خلال این مدت تمام ناراحتی و ورم دست بکلی از بین رفت و چون جراحاتی که بر عزت نفسش وارد شده بود بعداً با رفتار محبت آمیز کارفرمایش تسلی یافته و بانوی کارفرما از رفتار خود پشیمان و خواستار بخشش شده بود کارن با سلامت کامل دوباره بخدمت همان بانو اشتغال پیدا کرد .

موارد دیگر آرتريت (بورسیت)^۱ (ورم کیسه یا غضروف جنب مفاصل)

در بسیاری از موارد آرتريت و یا بورسیت احساس خشم واپس زده و یا آرزوی حمله و کتک زدن کسی کاملاً مشهود میشود زیرا خاصیت ویژه این قبیل بیماری از احساسات کینه توزی و انتقام جوئی سرچشمه میگیرد که اگر نتوان آن احساسات را از خود دور کرد در نتیجه به يك احساس خودکيفرداد مبدل میشود و از آنجائی که تغییرات ناشی از این بیماریها در بدن ظاهر میشود البته روانپزشکی یا روانکاوی شاید کمک شایانی برای بهبود آن نباشد و بطور مثال اگر غضروف یا کیسه بین مفاصل آهک گرفته باشد بدیهی است يك عمل جراحی بیشتر ممکن است در رفع این نقیصه مفید باشد .

تورم دیسکهای ستون فقرات و درد کمر

روزی در مجله‌ای يك مثال عوامانه‌ای نوشته بودند که (درد کمر و قفا کارهای زیادی را برای شما پس‌انداز میکند) و همین کلمات کافی است که بهانه خوبی بدست اشخاص بدهد که یا از محل کار خود دوری کنند و یا به احساس خود کيفرداد به‌پردازند يك فشار عصبی غیرمنتظره میتواند مسبب فشار مزمن عضلات پشت بشود و در نتیجه تورم دیسکهای بین ستون فقرات را تولید کند البته ممکن است این حادثه از حمل بار سنگینی و یا حرکت نامتناسبی ناشی شود (براستی اگر ما میدانستیم چقدر حوادثی بوسیله ضمیر ناخودآگاه بما تحمیل و اغوا میشود از خود میپرسیدیم که وجود این حوادث که باعث پاره شدن عضلات و تورم دیسک ستون فقرات و رنجهای دیگر میشود آیا براستی با میل و رغبت خود ضمیر ناآگاه نبوده است که حقیقتاً با درخواست و میل خودش بهانه‌ای بوجود آورده).

گاه بین زنان و مردان این قبیل دردها را میتوان برای عدم ایجاد روابط جنسی دست‌آویزی تصور کرد و حتی گاهی دردهای کبد و کلیه هم چنین عذر و بهانه‌ای تولید میکند و زمانی هم نشانه این عارضه این است که در موارد شدت اختلالات هیجانی یکباره شخص استنشاق هوای سالم را بهانه میکند.

(تورتیکولس)^۱ انقباض عضلات گردن

بسیاری از دردهای بخصوصی که پزشکان بندرت آنرا با اختلالات عصبی رابطه میدهند بیماری تورتیکولس است که هرچند بسیار مشکل است توان بکشف عامل جسمانی که در این بیماری دست دارد توفیق یافت ولی من

شخصاً در مراجعاتی که بیماران به من کرده‌اند انگیزه روانی در آن مشاهده کرده‌ام ... در بیماری توریتیکولیس که در بعضی از شهرهای فرانسه آنرا « ققاي چوبی »^۱ مینامند معمولاً سر بروی يك طرف شانه خم میشود و يك کرامپ (گرفتگی عصبی) شدیدی عضلات گردن را منقبض میکند و البته برای شخص مبتلا به بسیار زحمت دارد که سر را بطرفین بچرخاند و اگرگاهی این کرامپ سر بطرف جلو باشد در اینصورت نگاه کردن به جلو مشکل بزرگتری خواهد بود و باید چشم را به حالت دورانی بدور بدن چرخانید تا نقطه‌ای دیده شود و بدیهی است راندن وسیله نقلیه در این حالت بسیار خطرناک است و اگر عضلات گردن همزمان با دردهای شدید سفت و منقبض شوند و مدتی به طول انجامد محتمل است به « آتروفی موسکولر »^۲ (ضعف قوای عضلانی) مبدل شود که دیگر عذابی است الیم ... بالاخره توریتیکولیس مرضی است دردناک و ناگوار و مطابق دستورات پزشکی داروهائی میدهند که انقباض عضلات را باز و راحت کند و یا دستور ماساژ میدهند اما چون فقط بدرمان نشان عارضه میپردازند علت و انگیزه آن به حال خود باقی میماند .

تاکنون من چهار مورد توریتیکولیس را درمان کرده‌ام که سه مورد آن علل مختلف داشته است . در وهله اول من با يك مشکل بسیار پیچیده‌ای مواجه شده بودم که فقط بوسیله تلقینات هیپنوتیکی توانستم عضلات را از حال انقباض خارج کنم و براستی يك وضع ناکامی و نکبت باری بود اما يك سال بعد مرد بازرگانی بنام (کلی) به ملاقات من آمد که سر او بشکل يك مثلث قائم الزاویه بطرف چپ خم شده بود و با اینکه به چندین پزشک مراجعه کرده بود و ماساژ هم داده بود تغییر محسوسی نیافت . با انجام قدرت اندیشه زانی و با سئوالاتی که از او کردم بزودی توانستم به وضعیت عمومی بسیار آشنا بشوم و جریان از این قرار بود کلی متأهل و دارای هسری زیبا و چندین اولاد بود و در ضمن يك منشی استخدام کرده بود که میز او در سمت چپ میزش

قرارداشت ... آقای کلی برای سرکشی به مشتریانش اغلب از دفتر بیرون میرفت و با اینکه تصمیم گرفته بود پیرامون الكل نگردد باز هم هربار دمی به خمره میزد و هرچند ادعا میکرد هر موقع اراده کند میتواند از این اعتیاد روگردان شود ولی در حقیقت نه اراده کرد و نه کوششی که چنین اراده‌ای را بر خود تحمیل کند .

ضمناً تماس نزدیک با منشی او را گرفتار عشق او کرده بود و هر دو به هم دلدادند ولی چون هر دو پیروان راسخ يك مذهب بودند و مقررات آن مذهب اجازه طلاق را نمی‌داد مدتها با هم با گرفتاریهای زیاد زندگی کردند تا روزیکه تصمیم گرفتند برای آسایش هر دو نفر بانوی منشی برای خود شغل دیگری در جای دیگر دست و پا کند و هرچند هر دو بقول خود وفا کردند و این راه را بهترین وسیله حل مشکل خود دانستند ولی این جدائی در احساسات کلی غوغائی پیا کرد پس از اینکه دختر خانم شغل و میزش را ترك کرد کلی متوجه شد که عضلات گردن سرش را مدام بطرف چپ میکشاند و این اجبار نادانسته روز بروز در او قوت میگرفت و هیچوقت هم در فکر درمان نبود تا بالاخره بجائی رسید که دیگر قادر نبود سرش را حرکت بدهد در این موقعیت باز ما باید خود را در مقابل یکی از عوامل هفتگانه یعنی اثر کلام روی بدن قرار دهیم زیرا عملاً این دختر جوان مسبب گردش سر کلی به طرف خود بوده یعنی طرف چپ همان نقطه‌ای که دختر نشسته بود و کلی با تأسف فراوان همیشه روزگاران گذشته را بیاد می‌آورد تا این عشق گمشده را باز دریابد و خود او هم این موضوع را اعتراف داشت که از روز جدائی به بعد این اتفاق افتاده و بعلاوه يك عامل دیگری هم به آن علاوه شده بود و آن احساس گناهی بود که در خود فرض میکرد زیرا چون اخلاقاً مرتکب زنا شده بود خود را مستوجب مجازات میدانست .

همینکه کلی به شناخت این عوامل موفق شد و فهمید اثر کلام روی بدن چقدر اهمیت دارد عضلات گردنش از هم گسیخته شد و سرش به محال

طبیعی بازگشت و بهبودی کاملی یافت اما اتفاقاً در ملاقات دوم دیدم دوباره سر بطرف چپ کج شده و معلوم شد که شب قبل به علت افراط در می‌خواری صبح با يك حالت حرمان و ناامیدی بیدار شده و خاطرات ناگوار او را دوباره در تنگنا گذاشته سپس در آزمایش دوم و در حین پرسش با پاندول معلوم شد که يك احساس گناه دیگری او را رنج میدهد و آن استعمال الكل و در نتیجه مستی بوده است و ناگزیر با تلقینات مجدد هیپنوتیکی سرش را دوباره راست نگاه داشته و با آرامش کامل مرا ترك كرد ولی بعداً معلوم شد که شبهای یکشنبه از افراط در می‌خواری باز فروگذار نمی‌کند و در نتیجه یکی دو روز بهمین منوال میبایستی تحمل کند و همینکه پیش خود فکر میکند تا همین اندازه مجازات برای خودش کافی است درد قفای او بکلی از بین میرود اما در خلال این مدت خود این شخص برآز نابسامانی حالت خود متوجه شده ولی هیچوقت نخواسته بود که از استعمال الكل دوری کند و در آخرین بار که از او خبر گرفتم معلوم شد هر وقت احساس گناهش گسترش پیدا میکند متعاقباً چند روزی هم باید رنج مجازات را بکشد.

زنی که از خجالت سرش پائین افتاده بود

هرچند بیماری توریکولیس مشکلی نیست و گه‌گاه برای افراد متناوباً پیش می‌آید اما من در يك مورد دیدم که بسیار غیرطبیعی بود و چون به شناختن آن می‌ارزد برای شما حکایت میکنم و موضوع مربوط به زنی است سی ساله که این بیماری باعث شده بود سر او فقط به جلو خم بشود و عضلات اطراف گردن هیچگونه انقباضی نداشت و در این صورت این زن برای هر نگاه بایستی يك دور بخود به‌چرخد که بدیهی است زندگی بسیار دشواری است اما در اینجا باز دو عامل مهم تأثیر داشته یکی اثر کلام بروی بدن و دیگری خودکینفرداد.

این بانو دارای شوهر و دو فرزند بود اما نه خود او و نه همسرش علاقه‌ای به داشتن فرزند سوم نداشتند ولی بهر حال زن حامله شده بود شوهر او هم اصرار داشت که سقط جنین کند و در خلال این گفتگوها بیماری گردن زن ظاهر شد زمانیکه این زن برای ملاقات من آمد چندین ماه از طول این بیماری میگذشته و معالجات مختلف هم دردی از روی دل این زن بر نداشته بود البته من با استفاده از آزمایشات پیشین بزودی به کشف راز و انگیزه آن آشنا شدم و جریان کار بدین سان بود که چون زن خود را در موقعیتی میدید که مجبور بود کورتاژ کند از این عمل در خود احساس گناهی بزرگ حس میکرد در نتیجه سرش از خجالت بطرف جلو خم شده ضمناً فکر چاره‌جویی هم کمک میکرد که به همین شکل باقی بماند .

راستی که خیلی عجیب است ضمیر ناخودآگاه ما را به چه کارهائی وامیدارد .

خلاصه فصل هفدهم

در این فصل شما با تاریخچه دکتر زیمرمان آشنا شدید که هرچند نتوانست به انگیزه عاطفی در شانه های بیمارش دست یابد و علل اصلی درد را به ضمیر آگاه برساند ولی در عین حال ضمیر ناخودآگاه او را تحت نفوذ خود درآورده و حالش را از دگرگونی نجات داد ضمن معالجات خود درمانی ممکن است برای شما در برابر مبارزات ضمیر ناآگاه و قفهای حاصل شود ولی اگر به تکلیکهای که در این کتاب نوشته شده توجه داشته و بکار بیندید به موفقیت خود یقین حاصل خواهید کرد و در چنین وضعی به ضمیر ناآگاه خود باید تلقین کنید که بهبود و اصلاح وضع حالت شما به نفع شما خواهد بود در آرتریتهای هرچند با یک سلسله عوامل فیزیکی و جسمانی روبرو هستیم اما ضمناً ممکن است چنین بیماریها انگیزه های عاطفی هم داشته باشد و اگر خیلی دردناک بود احتمال وجود احساس خود کیفر داد را هم باید در نظر داشت بوسیله هفت کلیدی که در فصول قبل گفتیم شما باید بدو به شناخت عوامل محرك این انگیزه ها آشنا بشوید چند مورد نوروتیکولیس شما را به تاثیر کلام روی بدن آشنا میکند .

فصل هیجدهم

قدرتی را که شما در اختیار دارید

ضمن مراجعه به فصول این کتاب و مواردی که تشریح شده میتوان ایمان آورد که با معالجات هیپنوتیکی به آسانی میتوان به آرمانهای خود رسید بالاخص اگر انگیزه‌های بیماری و نشانه‌های عارضه عمیقاً واپس زده نشده باشد و زمانی که بهبود یافتیم چقدر از توفیق خود لذت میبریم البته گاهی هم ممکن است به مواردی برخوردیم که يك (تابو) یا ممنوعیتهای درونی مانع از توفیق ما بشود . . . در اکثر موارد جز يك شناخت ناچیزی از روح انسانی و بیماریها چیزی در دست نداریم چنانکه ضرب المثل قدیمی (خودت را بشناس) معانی بسیار صعب‌الوصول دارد و در اکثر موارد و شرایط موجود برای شناخت خود با اشکالات بسیار زیادی مواجه هستیم بنابراین روشهایی را که در این کتاب توصیه میکنیم برای این است که بهتر بتوانیم در مسیر افکار خود به اثراتی که محرك اختلالات عاطفی ما هستند پی برده و بالنتیجه بیش از پیش به شناخت خود موفق شویم .

با بهبود و اصلاح نظرات و هدفهای خود و از بین بردن بازتابهای شرطی و با کشف انگیزه و علل بیماریها و منشأها میتوانید در خود به حقیقت (من) پی ببرید و همین شناسائی خود کلید سعادت و سلامت شما خواهد

بود معالجات خود درمانی نتایج اعجاب آوری در بر دارد حتی در مواردی که دیگر معالجات مثر ثمر نباشد امید به چنین روشی بیشتر ما را در مسیر کامیابی سوق میدهد .

اگر گاهی در افکار منفی غوطه ور شدید که بدون شك اشتباهی بزرگ و غیرطبیعی است و همینکه این موقعیت نابجا در روحیه شما جا گرفت باید به انگیزه‌ای که در این شکست اثر داشته دست بیایید و حتی همین دگرگونی ممکن است شما را به کسب اطلاعات بیشتری راهنمایی کند که در نتیجه با صرف قوای بیشتری راه کامل موفقیت را بدست می‌آورید ... هیچوقت از شکست‌های کوچک ناامید نشوید و پیاد داشته باشید که همه این شکستها زودگذر هستند .

مداوای خواننده‌ای که حس سامعه خود را از دست داده بود

راه حل‌هایی که پزشکان به بیماران خود توصیه و گاهی تحمیل میکنند همیشه به کمک آنها نمی‌شتابد روزی خواننده مشهوری را برای مشاوره نزد من فرستادند که می‌ترسید آهنگ صدایش را از دست بدهد زیرا با موفقیت شایانی که کسب کرده بود خودستایی عجیبی در او تولید شده و در مقابل چنین اشتهاری بسیار بخود می‌بالید و در ضمن وحشت عجیبی او را فراگرفته بود زیرا در موقع حرف زدن صدایش دو رگه شده ولی پیشکارش میگفت که او هنوز در مقابل مردم نقش خود را خوب ایفا میکند منتها خواننده شخصاً خود را نگون بخت دانسته و از این نگرانی غم زیادی به‌دلش راه یافته بود .

این موقعیت تقریباً سه سال بطول انجامید ولی نکته اساسی اینجا است که چرا تابحال این شخص به يك روانکاو مراجعه نکرده در صورتیکه بقول خود او این حالت اضطراب در روحیه او رسوخ عجیبی پیدا کرده بود ...

پس از مراجعه بمن این شخص که ما فعلا او را ریچارد مینامیم چون برای هینوتیزم مدیوم خوبی بود بوسیله روش قدرت اندیشه زائی از او سئوالاتی کردم و معلوم شد سه سال قبل او تحت عمل لوزتین قرار گرفته و از آنوقت تاکنون همیشه وحشت دارد که مبادا صدایش را از دست بدهد ولی ضمن دو مشاوره بعدی و با جلب نظر متخصصین دیگر درك کردم که چنین وسوسه ای امکان ندارد و حتماً يك واقعه دیگری همزمان با عمل جراحی او پیش آمده است و در آن حال تلقیناتی شده که این دو رگه شدن صدایش را سبب گردیده . بنابراین در حالت هینوتیزم من زمان و مکان جراحی لوزتین را دوباره در فکرش زنده کردم و او شرح بیهوشی و جریان ماسک بیهوشی را که روی صورتش گذارده بودند بیان کرده و گفت که پس از خاتمه عمل دکتر جراح به پرستار گفت (بالاخره با کثافت کاری تمام شد) بدیهی است جراح میخواسته بگوید که عمل خاتمه یافت ولی ضمیر ناآگاه ریچارد و شعور نهفته او این عبارت را طوری دیگر تعبیر کرد و چون از روز اول میترسید که مبادا عمل جراحی بروی صدایش اثر بگذارد این تعبیر در او حالتی بوجود آورد که صدایش دو رگه شده و چند سال بطول انجامید تا اینکه به نزد من آمد .

پس از پایان جلسه اول و بیداری از خواب هینوتیزم دو رگه شدن صدا بکلی از بین رفت و خوش و خندان مرا ترك کرد ولی از او خواستم که باز هم برای ملاقات من بیاید چون براستی میخواستم این موضوع را عمیقاً مطالعه کنم اتفاقاً پس از دو هفته ریچارد نزد من آمد با حالتی افسرده و ناامید اظهار داشت صدایش دوباره دو رگه شده . پس از جستجو در کتب مطلب بالاخره علت اعاده مرض را دریافتم و معلوم شد که پس از رفتن به کنسرت همسرش به او گفته بود که خیلی عجیب است دو رگه بودن صدای تو به این سرعت و به این خوبی رفع شده (تصور نمیکنم که تو بهبود قطعی یافته باشی و شرط میبندم که این حالت دوباره عود کند) و همینطور هم شد مرض دوباره عود کرده بود و از این قرار چنین مشهود میشود که ریچارد خیلی زود تحت کلام

هرکسی واقع میشود ولی د رهر صورت ایندفعه هم پس از تلقینات من و ترك مطب بکلی خوب شد و با نشاط مرا ترك کرد متجاوز از يك ماه او را دیگر ندیدم ولی پیشکارش برایم حکایت کرد که پس از گذشت چند روز از جلسه مشاوره اخیر ریچارد دوباره مبتلا به گرفتگی صدا شد و بعد دیگر ادامه چنین معالجات را احمقانه تصور کرده بنابراین با چنین موقعیتی باید قبول کرد که علل دیگری هنوز وجود دارد و حتی خود ریچارد هم متوجه شده بود که علامت نشان عارضه قابل علاج است و ایمان آورده بود که پشت پرده چنین عارضه ای علل و انگیزه روانی وجود دارد و بهمان دلیل که ادامه معالجه را احمقانه تصور کرده بود نا آگاهانه در خود احتیاجی میدید که بیماری را ادامه دهد این مثال نشان میدهد چه بسا بیمارانی که معالجات خود را قطع میکنند و یا از این پزشك به آن پزشك روی میآورند و تصور میکنند با اینکه از صمیم قلب آرزوی بهبود خود را دارند اما نا آگاهانه وجود نشانه آن عوارض برای آنها لزوم حتمی دارد .

تکرار روش معالجات خود درمانی

جای شبهه نیست که شناخت خود (من) به آسانی و بدون رنج بدست نمی آید و عادتاً را که در طول سالیان متمادی در وجود ما لنگر انداخته نمی توان يك شبه از آن جدا شد ولی برآستی خود درمانی نتایج سودمندی دارد که از اشتغالات روزانه نمی کاهد و وقت زیادی را هم ایجاب نمی کند منتها طرز عمل و نقشه کار بسته به فکر و توجه خواننده سطور این کتاب است که چگونه با موقعیت خود انطباق دهد و بهمین دلیل نمی توان دستور کلی قابل اجرا برای عموم در نظر گرفت زیرا بطور مثال ممکن است هدف شما فقط این باشد که طرز فکر خود را تغییر بدهید و احساسات عاطفی خود را تحت کنترل داشته باشید در صورتیکه خواننده دیگر بخواهد خود را از مبارزات درونی

و اختلالات هیجانی رهائی بخشد و شخص ثالثی میخواهد از يك بیماری روایتی نجات یابد بنابراین راز موفقیت در کسب سعادت و سلامت در پس پرده این هدفها نهفته است و از این قرار برای هر يك از این موارد باید روش خاصی انتخاب کرد که شاید فقط در نکاتی چند در جزئیات امر با هم متفاوت باشند.

با خواندن این کتاب شما با کار و وظیفه ضمیر ناخودآگاه آشنائی پیدا میکنید و قطعاً هم آموخته‌اید که با چه روشهایی بتوانید روان ناخودآگاه را تحت نفوذ بیاورید تا برای کمک شما آماده و مهیا شود.

تهیه مقدماتی نیکو برای اولین گام در معالجات خود درمانی

بدوناً مطابق دستوراتی که برای شما گفته‌ایم کاملاً راحت و ریلکس کنید که این رویه لزوم حتمی دارد زیرا بطوریکه دکتر «ولپ»^۱ تأکید میکند افرادی که بتوانند و بدانند چگونه به خود انبساط و تمدد اعصاب کامل بدهند خیلی زود به نتیجه میرسند و همینقدر که توانستند عمیقاً وانهادگی را در خود تکمیل کنند ضمناً مقدمه خود هیپنوتیزم کردن را هم یاد میگیرند و دیگر با خواندن این کتاب از هیپنوتیزم وحشتی نخواهند داشت و باز تکرار میکنیم که خود هیپنوتیزم کردن وسیله پیشروی در مسیر هدفها را هموار میکند و حالا دیگر بسته به اراده شما است که بخواهید از دستورات این کتاب استفاده بکنید و یا نکنید ولی ایمان داشته باشید که پاره‌ای از دستورات گفته شده در شما قدرتی ایجاد میکند که اعتماد بنفس را در خود افزایش میدهید و بالعکس احساس حقارت و خودکم‌بینی را از خود دور خواهید کرد و از وحشت و نگرانیهایی که برای هر کس گه‌گاه ممکن است پیش بیاید نجات مییابید و قدرتی در خود احساس میکنید که بتوانید در جامعه خود را شاخص کرده و از

ایراد سخنانها هم حتی در حضور عده‌ای بیم نداشته باشید .
یکی از بیماران من خانم « مریلین مونرو »^۱ قضیه جالبی دارد که بدستور پزشك معالج برای ملاقات من آمد و این واقعه چند سال قبل از این بود که او در آسمان موفقیت جولان دهد بدین طریق که پیشنهادهای متعددی از هر سو برای فیلم برداری باو میرسید ولی هر بار در ضمن عمل به اشکالی برمیخورد یعنی نوبت که باو میرسید تا میرفت دهانش را برای ادای اولین کلام باز کند و دوربینها برای فیلمبرداری آماده میشد از وحشت و دلهره در جای خود میخکوب و فلج میشد و در نتیجه هم صدا و هم وزن حرکاتش را از دست میداد در صورتیکه براستی این دوشیزه هم زیبا و هم مملو از استعداد و هوش و ذکاوت بود ولی با وجود تمام این منشا هیچ کارگردانی نمی توانست و یا نمی خواست در بیرون ریختن و واپس زدن وحشت و ترس این هنرمند کمک کند . در اینجا يك موقعیت خاصی مشهود میگردد که شخص در خود اعتماد به نفس را از دست داده مضافاً به اینکه احساس خودکم بینی و حقارت هم به آن علاوه شده است و قطعاً وقوع چنین حوادثی را باید از اوان کودکی جستجو کرد که مثلاً ضمن ایفای نقشی در تئاتر مدرسه و یا مواجهه با مردم ضمن حرف زدن این چنین دلهره در او ایجاد شده که نقش خود را فراموش کرده است بالنتیجه به ریشه گرفتن این اضطراب در وجود منجر شده است خلاصه مریلین مونرو پس از هشت جلسه که به ملاقات من آمد نقشی را در فیلمی باو دادند که با موفقیت انجام داد و کوچکترین بیم و هراسی در او پیدا نشد و طولی نکشید که چون ستاره‌ای درخشان در فیلمها ظاهر گردید .

اکنون چگونه این برنامه را برای خود تنظیم کنیم

هر خواننده این کتاب بدو می خواهد يك راه حل قطعی در مقابل

مشکلات اساسی خود که بیش از همه او را رنج میدهد پیدا کند و این هم البته يك امر طبیعی است اما چه باید بکند که در این راه اشتباهی نابخشودنی مرتکب نشود و اجرای برنامه را بیش از پیش مشکلتر نکند بنابراین در آغاز بهبود موقعیت خود بدواً بنقاط ضعف و خفیف زندگی خود پیردازید و همینکه با روش خود هیپنوتیزم کردن آشنائی کامل پیدا کردید بهتر خواهید توانست به ارزیابی شخصیت خود پی ببرید و باز به محض شروع به اصلاح عیوب ذاتی خود و ترك افکار ناپسند به شناخت (خود) یا (من) و شخصیت خود موفق میشوید و همینقدر که توانستید از بند اختلالات عاطفی خود رهائی یابید و یا به بیماریهای روانتنائی که از آنها رنج میبرید آشنائی پیدا کردید قادر خواهید بود به علت العلل و انگیزه حقیقی آنها حمله کنید تا بر آنها مسلط شوید اما اگر چنین بیماری در نتیجه مشکلات دیگری باشد بهتر است دوره معالجه را بزمانی دورتر موکول کنید .

در هر صورت در اولین قدم سعی کنید همیشه مثبت فکر کنید تا زودتر به هدف برسید و بعد در سایر زمینه ها افکار خود را تحت نظم بیاورید و پاره ای از معایب ذاتی را اصلاح کنید و پیوسته قبل از حمله و غلبه به ناراحتیهای بزرگتر تصمیم خود را قوی کنید و همیشه حل مشکلات کوچکتر را قبل از شروع به مسائل مشکل اقدام کنید زیرا مسائل كوچك زودتر به پایان میرسد و در نتیجه شما را در حل مسائل بزرگتر و دفع تردیدهایی که دارید تشویق میکند و بعلاوه در حل مسائل خفیف کمتر به مبارزات درونی شدید مواجه میشوید در آغاز برنامه همیشه تمرینات تنفسی را به خاطر داشته باشید و همینکه مشکلات ناچیز حل شد برای نابسامانیهای شدیدتر فکر علاج کنید و در هر حال یاد داشته باشید که در آغاز کار هیچوقت اقدامی در مقابل مشکلات سخت نکنید تا مبادا به اشکالاتی مواجه شده و از ادامه عمل ناامید و مأیوس بشوید .

برای تنظیم برنامه

به شما توصیه میکنیم به محض اتخاذ تصمیم برای معالجات خود درمانی بدو تعیین کنید چه زمانی از روز را میتوانید برای این کار تخصیص بدهید زیرا اگر غیر از این باشد اراده شما به تعویق میافتد و کارهای عجولانه روزانه مقدم بر آن قرار میگیرد و ناآگاهانه تمایلی در شما ایجاد میشود که مسائل ناگوار را نادیده بگیرید..... حتی اگر بیش از يك و یا دو ساعت در هفته نمیتوانید برای معالجات خود درمانی اختصاص بدهید بهتر است قبلاً این مدت زمان را مشخص کنید مشروط براینکه از آن نکول نکرده تا این موقعیت در شما عادت ثانویه ایجاد کند.

برای موفقیت در معالجات خود درمانی آموختن سؤالات ایده‌نوموتریس (قدرت اندیشه‌زائی) نهایت لزوم را دارد و بالاخص هفت عامل انگیزه‌های اصلی را از یاد نبرید زیرا پاره‌ای از آنها هم در اختلالات عاطفی و هم در بیماریها نقش مهمی را ایفا میکند و مخصوصاً این هفت عامل انگیزه‌ها را روی کلغذ یادداشت کنید تا مطمئن شوید که هیچ کدام از امکانات را از قلم نیانداخته‌اید و بخاطر داشته باشید چنانچه چند عامل متفقاً انگیزه‌ای را بوجود بیاورند نشان عارضه را نمیتوان از بین برد مگر آنکه به کشف تمامی آنها یکان یکان موفق شوید و بعد دوباره در ذهن خود تمام موقعیت را آزمایش کنید و به ضمیر ناآگاه خود اغوا کنید که در این آزمایش با شما همکاری کند و چنانچه لازم شد به آن تلقین کنید که وضعیت خود را تغییر داده و نشان عارضه را تسکین دهد و بدین طریق شما آگاهی مرکزی خود را نیز تحریک میکنید که در جمع‌آوری خاطرات و تازه‌ترین دانستنیها با شما کمک و همکاری کند... با اقدام به تمرینات ایده‌نوموتریس^۱ شما خواهید دید

که این پدیده‌ایست بسیار چشم‌گیر و هینقدر که چهار موقعیت حرکت پاندول معین شد ضمن پرسشها سعی کنید پاسخهای بله و یا نه و غیره را بگیرید و اگر خواستید شخص دیگری را هم میتوانید به کمک خواسته تا پاندول را نگاه دارد و همینکه مشاهده شد پاندول جوابهای مساعدی بدست شخص دیگر میدهد برای شما آسانتر خواهد بود که پاسخهای خود را تعبیر و تفهیم کنید برای سهولت امر بدو جواب سئوالات خود را بوسیله پاندول بخواهید و بعداً با روش حرکات انگشت عمل کنید که پس از اقدام خواهید دید چقدر مورد پسند شما خواهد شد برای نوشته خودنگاری حداقل نیم‌ساعت وقت صرف کنید هرچند برخی از مردم خیلی زود موفق میشوند و این کار نفعی که دارد این است که دیگر نیازی نیست تا از روان ناآگاه خود جواب مثبت و یا منفی بخواهید بلکه خود این اقدام با تسلط کامل به‌رموز زندگی اطلاعات ذی‌قیمتی را در اختیار شما می‌گذارد .

پیش‌بینی‌های امنیتی را از یاد نبرید

فراموش نکنید که همیشه از ضمیر ناآه‌گا خود بدواً پیرسید آیا اطلاعاتی را که خواستار آن هستید و یا سوانح و وقایعی را که در ذهن خود میخواهید زنده کنید بزیان شما نخواهد بود زیرا وقتی که شما در فکر به‌ازمنه گذشته بازگشت میکنید چه در حال هینوتیکی باشید و یا نباشید آن قسمت سوانح و وقایع در ذهن شما زنده میشود بنابراین پس از آنکه وقایع را دوباره زنده کرده و چند بار تکرار کردید حتماً عمل معکوس آنرا انجام دهید تا مجدداً خود را در زمان حال مشاهده کنید هرچند اگر این عمل معکوس هم انجام نگیرد شما خواهی نخواهی بزمان حال برمیگردید اما ممکن است یکی از آن عواطفی را که با تمرینات در خود زنده کرده‌اید هنوز در شما ادامه پیدا کند و این کار هم بسی آسان است و با يك تلقین ساده کافی است که شما به‌زمان

حال بازگشت کنید و بگوئید (حالا من از فلان زمان با تعیین روز و تاریخ به زمان حال برمیگردم).

چنانچه در ضمن برگشت زمان و زنده کردن/سوانحی بروز تحریکات عصبی شدید بود و ترس موحشی ایجاد کرد برگشت زمان را میتوانید متوقف کنید هرچند چنین پیش آمدی بسیار نادر است و اگر حادثه ای امکان بروز وحشت و ترس را در وجود شما داشته و یا برای شما تحمل ناپذیر باشد قطعاً ضمیر ناآگاه شما هیچوقت نخواهد گذاشت به آن نزدیک بشوید .

ضمناً بیاد داشته باشید که همینقدر شما در خود علاقه ای برای آغاز خود هیپنوتیزم کردن احساس کردید شاید تصور کنید شخص ثالثی را هم بتوانید بخواب تلقینی هیپنوتیزم فروبرید اما بدانید همانقدر که خود هیپنوتیزم کردن هیچگونه خطری ندارد در هیپنوتیزم کردن شخص دیگر چون از اندیشه و ذهن او آگاهی ندارید و با اطلاعات بسیار ناچیزی که شما از این تکنیک بدست آورده اید ممکن است عواقب ناپسند و نامطبوعی را استقبال کنید و حتی اگر مواردی پیدا شد که امکان چنین پیش آمدی اگرچه ضعیف هم باشد باز هم اکیداً از آن خودداری کرده و فقط به همان خود هیپنوتیزم کردن اکتفا کنید زیرا با پیش آمدهائیکه در موارد مختلف مشاهده شده است برای معالجه يك بیماری وجود تعلیمات کافی و پیش بینی های لازم باید به ثبوت برسد در خاتمه چنانچه در اجرای معالجات خود درمانی به معالجات پزشکی نیازمند شدید از آن فروگذار نکنید .

اکنون شما هفت کلیدی را در اختیار دارید که درب سعادت و سلامت و موفقیت را بروی شما میگشاید و مسیری را که این کتاب بشما نشان میدهد قطعاً باید شما را به هدف مطلوب برساند و طرز اجرای روشهایی را که آموخته اید همیشه به خاطر بسپارید تا در نیل به آرمانهای خود توفیق حاصل کنید .

پایان

این لغات با صوابدید دوست عزیز و دانشمند دکتر صاحب‌الزمانی بفارسی
برگردانده شده

Phobie	هراس
Panique	دهشت
Phobie de Transfert	هراس از دگرگونی
Trac	گرفت - فلج
Inhibition	مانع درونی مهار
Identification	خود دگربینی
Nevrose	بیماری عصبی
Narcose Hypnotique	هیپنوتیزم داروئی
Cramp	گرفتگی عصبی
Cybernetic	فن خودکارگری - بافن خودکاری
Deductive	استنتاج
Inductive	استقراء
Auto-Punition	خود کیفر داد
Traumatism	وحشت غیر عقلانی
Ideo-motrices	قدرت اندیشه زائی
Relaxation	وانهادگی
Ecriture Automatique	نوشته خودنگار
Deshypnotiser	بازکشی از تلقین
Sele-Hypnotism	خود هیپنوتیزم کردن یا هیپنوتیزم بوسیله خود
Loi du Resultat Inversé	اصل پی آمد معکوس
Auto-Therapie	خود درمانگری یا خود درمانی
Masochism	خود آزاری

در این کتاب تکنیک‌های پیش‌بینی شده که هر فردی می‌تواند در نیل
به آمال و آرمان‌های خود و افزایش نشاط زندگی، دستیابی به قدرت
و شخصیت غلبه بر افراد گویا، در دوا، رنج‌ها، بیماری‌ها، ترس‌ها و تقویت قوای
جنسی به نحو کامل موفق شود و سلامت، سعادت و کنج‌های را در آغوش بگیرد.

انتشارات سیروس

قیمت ۶۰۰ ریال