

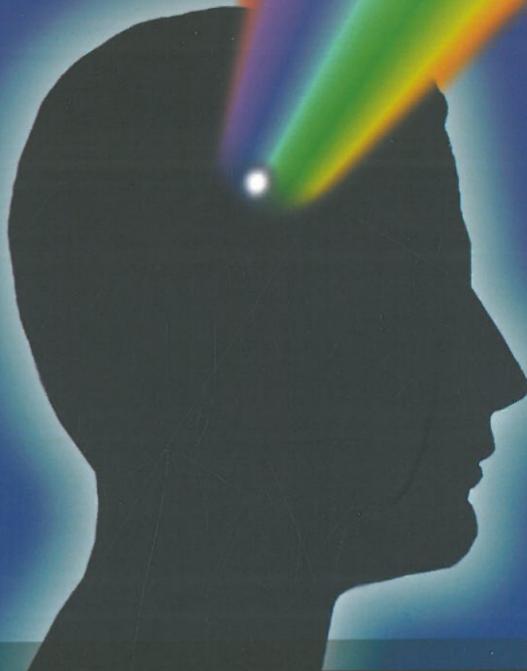
# قدرت خود تلقینی

روشی کاربردی برای دستیابی به ثبات شخصیت،

آرامش، روشن بینی و تسهیل درمان بیماریها

پُل ژاگو

ترجمه نیلوفر خوانساری



# قدرت خودتلقینی

روشی کاربردی برای دستیابی به ثبات شخصیت،  
آرامش، روشن بینی و تسهیل درمان بیماریها

پُل ڏاڳو

ترجمۂ نیلوفر خوانساری



این کتاب ترجمه‌ای است از:

*Le puissance de l'autosuggestion*

Paul-Clément Jagot

Édition Dangles

ژاگو، پل کلمان.

قدرت خودتلقینی: روشی کاربردی برای دستیابی به ثبات شخصیت، آرامش، روشن‌بینی و تسهیل درمان بیماریها / پل ژاگو؛ ترجمه نیلوفر خوانساری. - تهران: ققنوس، ۱۳۷۶.

ISBN 978-964-311-108-3

۱۵۲ ص.

فهرستنامه‌ی بر اساس اطلاعات فیبا (فهرستنامه‌ی پیش از انتشار)

*Le puissance de l'autosuggestion:*

عنوان اصلی:

*methode pratique pour acquérir fermete,  
calme, lucidite et favoriser la guerison.*

کتابنامه به صورت زیرنویس.

۱. اراده. ۲. اعتماد به نفس. ۳. شخصیت. ۴. خواب مصنوعی. الف. خوانساری، نیلوفر، ۱۳۳۹ - ، مترجم. ب. عنوان.

۱۵۳/۸

BF6۳۲ / ۵۲۳

۱۳۷۶

۷۶-۶۸۰۴

کتابخانه ملی ایران

انتشارات ققنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،

شماره ۱۱۱، تلفن ۰۶۴۰۸۶۴۰

\*\*\*

پل کلمان ژاگو

قدرت خودتلقینی

نیلوفر خوانساری

چاپ دوازدهم

۱۶۵۰ نسخه

۱۳۹۸

چاپ شمشاد

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۳-۱۰۸-۳۱۱-۹۶۴-۹۷۸

ISBN: 978-964-311-108-3

[www.qoqnoos.ir](http://www.qoqnoos.ir)

*Printed in Iran*

۱۵۰۰۰ تومان

## فهرست

۵ .....	<b>مقدمه</b>
۱۳ .....	<b>بخش یکم: نظریه</b>
۱۵ .....	۱. تلقین پذیری .....
۳۶ .....	۲. ناهشیاری .....
۴۷ .....	<b>بخش دوم: عمل</b>
۴۹ .....	۳. روش عمومی .....
۵۷ .....	۴. تسلط بر خویشتن .....
۸۳ .....	۵. خودتلقین درمانی .....
۱۰۰ .....	۶. تلقین تجربی .....
۱۱۸ .....	۷. تلقین درمانی .....
۱۴۸ .....	۸. تلقین تربیتی .....

## مقدمه

### ۱. برابر نهادهای عجیب

به نظر می‌آید که آدمی می‌تواند عوامل مانع تحقق ایده‌های خود را پیروزمندانه از میان بردارد. به علاوه حوزه امکانات گسترده انسان برای تحقق این ایده‌ها، از درک اساسی وی نسبت به تصورات ذهنی اش سرچشم می‌گیرد. تمامی سیر تکاملی تکنولوژی دنیای نو، چنانچه دور از آرمانهای انسانی نباشد، بر این نظر گواهی می‌دهند که طبیعت در برابر فرمانهای هشیارانه آدمی سرتسلیم فرود می‌آورد. در شهرهای بزرگ، در اعماق زمین، آنجا که تا اوایل این قرن جز سکون و رکود چیزی نبوده است، زیرساختهای حیرت‌آوری راه را به روی شبکه‌های حمل و نقل (راه‌آهن زیرزمینی، قطار، جاده و آبراههای گوناگون) می‌گشایند. در آسمان، هوایپیماهای سریع و پرقدرت از رؤیای پرواز لئوناردو<sup>۱</sup> بزرگ الهام گرفته‌اند. حتی هم‌اکنون ورود به سیارات مجاور نیز امکان‌پذیر است. در فضا، اطلاعات از گوشه‌ای به گوش دیگر، شنیداری یا دیداری (رادیو، تلویزیون، رادار...) در فواصل زمانی کوتاهی به درازی لحظه مخابره می‌شوند و پیامها را همزمان ارسال می‌کنند. بشر به زیر دریاها رفته و انرژی درون اتم را مهار کرده است. بیماریهایی که

## قدرت خود تلقینی

قبلاً هلاک کننده بودند، امروز ریشه کن شده‌اند.

ظاهراً دیگر هدفی وجود ندارد که به نیروی اراده و هوشیاری بشر تن نسپارد. نیروی تخیل از ورای پرده‌ای که نقشه‌های شگفت خود را بر آن نمایان می‌کند، نوری می‌تاباند که پدیدآورنده انگیزه‌های خلاق به شمار می‌آید.

در حالی که نفوذ اندیشه آدمی بر پیرامونش روزبه روز افزونتر و استوارتر می‌شود، اما ظاهراً بشر نمی‌تواند بر بدن و پیکر خویشتن تسلط یابد. انسان پیش از آنکه بر توالی اندیشه‌ها و طلب گرایشها، تأثیرها، عواطف و احساساتش تسلط یابد، به آنها تن در می‌دهد. اختلالی او را فلنج می‌کند، زخم یا جراحتی مانع حرکتش می‌شود و گاه بر اثر تشنجی راه دنیای دیگر را در پیش می‌گیرد... و آدمی، با وجود مخالفت، نگرانی و طغیانش، تسليم می‌شود.

آیا در قیاس با قدرت جبری سرنوشت، ما وزنه‌ای محسوب می‌شویم؟ غالباً مهمترین هدفهای ما نافرجام باقی می‌مانند. چند نفر در میان ما از اینکه مطابق اندیشه‌هایشان عمل می‌کنند، بر خود می‌بالند؟ به بیان ساده‌تر، چند نفر هستند که صبح با حالت روحی مساعدی که شب قبل در طبیش بودند، بیدار می‌شوند؟ روح آدمی با توجه به اعتقادی که به فلسفه اخلاق والا دارد، آیا براحتی اجازه نمی‌دهد تا در کوره راههایی که خود نیز از نظر ذهنی از آنها پرهیز می‌کند، کشیده و پیش رانده شود؟ شعور در نهایت آگاهی با موضع‌گیری در جهت اجرای طرحهایش، روح را به کوچکترین بهانه‌ای حیران می‌کند و به این ترتیب از انگیزه‌های متعالی خود می‌گریزد. هر کس آرزو می‌کند بر دایره حساسیت خود چیره باشد و اغلب در پنهان نگاه داشتن این حساسیت ناموفق است. دهها بار تصمیم می‌گیریم تا رفتار خود را در موارد مختلف بهبود بخشیم و دهها بار در برخورد با اولین مانع، چیزی، شوری را که در سر داریم خشی یا متوقف می‌کند. ما از ضعفها و کمبودهای خود آگاهیم ولی نمی‌دانیم چگونه آنها را جبران و رفع کنیم؛ چنانچه زمانی به آن پی ببریم، بحران مقاومت ناپذیری، تلاشهای ما را به ریختنند می‌گیرد و

دوباره ما را در کام عادتهای زشت مرسوم خویش فرو می‌کشاند. عادتهای ما مقاومتر از زنجیری فولادی بر سر راهمان قرار می‌گیرند. حساسیت‌پذیری ما در کنار فرهنگمان فروتنی می‌یابد، تأسفش را می‌خوریم ولی همواره ما را بیشتر و بیشتر فلچ می‌کند. هزاران نفر در آرزوی شکوفایی تواناییهای خلاق خود، در جستجوی آسودگی خاطر و آرامش روحی اند ولی بر کم جرئتی، کم رویی و هراس خود غلبه نمی‌کنند و در یافتن آسودگی و آرامش ناکام می‌مانند و باقی عمر را در تردید، وابستگی و نگونبختی می‌گذرانند.

ضربه‌ای، مخالفتی، تغییرات ناگهانی اقلیمی، تشویشی گذرا، وضعیتی غیرقابل پیش‌بینی، تأخیری، و یا هر رویداد دیگری می‌تواند، در لحظه‌ای، سلامت آدمی را به خطر اندازد و نظام دستگاه عصبی اش را واژگون کند. در اغلب موارد، فرسایش طولانی عصبی، فشار روحی شدید و یا افسردگی بیش از حد، به ضعف اعصاب می‌انجامد.

آیا ما تا این حد از تسلط به ساخت و کار روانی و سازواره نحیف خود عاجزیم؟ آیا ما به راستی دستخوش تهاجم شدید آسیبهای سالخوردگی، کهولت، بیماری و سایر عوامل مزمن زیان‌آور قرار می‌گیریم تا به آسانی ما را از پا درآورند.

دلیل وجود این ضعفها را فقط باید در عدم درک رابطه علی و نتایج عملی درونی آنها جستجو کرد. انسان برای تسلط بر محیط بیرون خویش به ابزارهای خاصی دست یافته است، آیا برای تسخیر درون خویش هم ابزاری در اختیار دارد؟

برابر نهاده عجیب همین جاست: با توجه به تسلط انسان بر محیط خارجی خود، باز هم از درون در اسارت طبیعت می‌ماند.

## ۲. قدرت ذاتی فکر

یکی از دستاوردهای بالارزش علوم روان‌شناسی، روشن کردن این واقعیت

بوده است که هر انگیزش مغزی یک حرکت خود انگیخته مؤثر را به کار می‌اندازد. در ازای کاربرد عاقلانه و درست آن می‌توانیم بر نیمه‌هشیار نفوذی اعمال و به کمک این نفوذ تمام خواسته‌های خود را برآورده کنیم.

تصور می‌کنید که حتی بهترین افکار شما در گردداب نومیدکننده‌ای غرق و یکی پس از دیگری بدون فایده‌ای متوقف می‌شوند. خیر! این طور نیست! آنها روی هم انباشته و در وقت مناسب دست بکار می‌شوند. وضعیت کنونی شما تغییرپذیر است و همواره دگرگون می‌شود.

فرارترین تأثیرها بر ناهشیاری شما اثر می‌گذارند. در ناهشیاری است که انگیزش‌های اولیه اعمال و رفتار (اتفاقی یا عادتی) شما شکل می‌گیرند، ارزنده‌ترین ویژگی‌هایتان، همچون بزرگترین عیب‌هایتان، نطفه می‌بنند، زاده می‌شوند و رشد می‌کنند. تواناییها، نیروها و تعادل شما متناسب با کیفیت افکار روزمره شما کاهاش یا افزایش می‌یابند.

شما با خواندن این کتاب می‌توانید - به مفهوم واقعی کلمه - هرگونه اصلاح دلخواه در شخصیت خود ایجاد کنید. توان روحی شما روزبه روز استحکام بیشتری می‌یابد و برکنشها و واکنش‌هایتان چیرگی کامل پیدا می‌کنید. می‌توانید خوش‌بینی، روش‌بینی ذهنی، آرامش و اعتماد به امکان موفقیت را در خود ایجاد و ده چندان کنید.

حتی شما که کم‌رویی بیش از حد دست و پایتان را بسته و فلجه‌تان کرده، شما که اراده سست هر روز کمی از هدف‌هایتان دورتان می‌کند، شما که قربانی یک سیستم عصبی غیرقابل اعتماد، احساسات بیمارگون و وسوسه‌های فکری طاقت‌فرسا هستید... امیدوار باشید! هر چقدر جرقه روانی جان‌بخش شما در این لحظه کم‌سو باشد، باز تمام قابلیتها مطلوب را در اختیار دارد تا به شعله عظیمی تبدیل شود و موجب تجدید نیروها، تعادل ارگانیسم و بازسازی نیروی حیاتتان شود.

شما بیماران، در انتظار درمان با داروهایی هستید که در عین تنوع، بی‌اثر

هستند، و یا در انتظار بازگشت سلامت جسمتان هستید که به دلایل موروثی به خطر افتاده است و از زیاده روی و کوفتگی به ستوه آمده اید. حتی شما هم بی دفاع نیستید. بدانید که بافتها، اندامها و کارکردهای بدتنان به کمک قدرتی که در میل به درمان دارید، ترمیم پذیرند. منشاً و روند رشد بیماری حاد، هر قدر هم که شدید به نظر آید، از نفوذ ذهنی شما در امان نخواهد بود. برخی از حالتهای ذهنی موجب کاهش و برخی موجب پرورش آن می شوند. یک نیروی عظیم روحی می تواند شما را اینمن کند.

### ۳. یک اصلاح مداوم

سن و سال، بیماری، محیط و موقعیت زمانی و مکانی پاره‌ای از گرایشها را زایل می کنند و گرایش‌های تازه‌ای را پدید می آورند که گاهی با آنها در تضادند. من امروز خود را با منِ ده یا بیست سال پیش مقایسه کنید ... این دگرگونی به هر دلیل که باشد، ثمرة زنجیره‌ای از واکنشها، پیوندها یا گسترش‌های ذهنی است. تجربه زندگی این چنین شکل می‌گیرد و زودرسی، دامنه و عمق آن بیش از آنکه به طول عمر یا حوادثی که پشت سر گذاشته‌ایم بستگی داشته باشد، به توانایی درک و تحلیل اندیشمندانه بستگی دارد.

هر روز که می‌گذرد، مجموعه‌ای پیوسته از حسیّات و اطلاعات ما را متاثر می‌کند، در نیمه‌هشیاری ما رسوخ می‌کند و بر اجزای مبهم و آشنای شخصیتمن اثر می‌گذارد. صبح اگر چشمها یمان را بر روی روشنی تیره ملال آور یک روز ابری و هوایی گرفته باز کنیم، انگیزشی برای فعالیتهای خوش‌بینانه در ما ایجاد نمی‌شود؛ اما این انگیزش را، روشنایی نیلگون یک صبح آفتابی بخوبی به ما القا می‌کند. چند بیت از ترانه‌ای که پیشترها شنیده‌ایم ما را در خیال پردازبهای پر از خاطره غرق می‌کند و احساسات قدیمی را دوباره زنده می‌کند. یک صحنه غیرمتربقه می‌تواند هوس و گرایشی را برانگیزد که زمینه یک فعالیت و یا حتی عادتی را فراهم کند. همان‌طور که

تماس دستی آشنا، دلپذیر و تماس دست غریبی ناخوشایند است. صحبتی که در جمع مطرح می‌شود و موجب سوءتفاهم می‌شود، می‌تواند تصورها و برداشت‌های غیرمنتظره‌ای به بار آورد. یک گفتگو، برنامه تلویزیونی یا مطالعه می‌تواند نقطه عطف یک تصمیم‌گیری، اقدام به کار یا تغییر مسیری - گاهی اساسی - شود. به علاوه، هیچ عبارتی که بر اثر تکرار بر اعتقادهای ما و هیچ الگوی دائمی که بر گرایش‌های ما تأثیر نگذارد، وجود ندارد. خلاصه، ما در معرض دگرگونیهای بی‌وقفه‌ای هستیم که برخی فوری و لحظه‌ای و برخی کند و ماندنی هستند.

از دامنه تغییرات احساساتمان - که همیشه با پایین و بالا رفتن جریان خون همراه است - می‌توانیم به پیامدهای متعاقب، از سرخ شدن چهره تا ناراحتی و از طلب درمان تا مرگ ناگهانی پی ببریم. احساسات در هر شرایطی که باشند و بروز کنند، حالتهای روحی موجب تحریک یا تضعیف توان عصبی ما می‌شود، توانی که مقاومت ما را در مقابل عوامل بیماری‌زا تنظیم می‌کند. کسانی که از بیمار شدن وحشت دارند، یا تصویری از بستری بودن را بشدت در ذهن خود زنده نگه می‌دارند، سریعتر نیز به بیماری مبتلا می‌شوند. به عکس آرامش مطلق، تجمع تصویرهایی از سلامتی و قدرت موجب ثبات نیروها و طول عمر می‌شوند.

بنابراین متوجه اهمیت نظام یا شیوه‌ای می‌شویم که امکان می‌دهد فکر خود را قاطعانه چنان تحت تأثیر قرار دهیم که عوامل مولد تعادل، فعالیت، خوشبینی، سلامتی ... را به آن القا در آن ثابت و عوامل بازدارنده را از آن دور کنیم. این روش را که خودتلقینی است می‌توانیم اختیار کنیم.

#### ۴. اندیشه خودجوش و اندیشه سنجیده

آدمی که در ابتدا از قوانین حاکم بر ذات خود بی‌اطلاع بود، کم‌کم با شناختی که از آنها پیدا کرد، به نیروهایی دست پیدا کرد تا بتواند این قوانین را به

خدمت خود بگمارد. انسان امروز از پدیده‌ای که نیاکانش به آن تن داده بودند، بهره می‌گیرد.

اگر مطابق یک روش مشابه رفتار کند، دیگر فقط باید یاد بگیرد که واکنشهای روان‌تنی را که نیروی جسمی و روحی انسان به آنها وابسته است، در خود هدایت کند. و اکنون با آگاهی از این قانون و پیامدهایش می‌تواند از عهده آن برآید.

انسان به جای آنکه اجازه دهد اندیشه‌های خودجوش منفعتانه بر او چیره شوند، از اندیشه سنجیده کمک می‌گیرد. این است هنر تلقین: وارد کردن تصویرهای ذهنی محرك یا عبارتهای تأییدی، در ارتباط با نتیجه مورد نظر، در جریان فکر دیگری (تلقین) و در جریان فکر خویش (خودتلقینی) و سپس آنها را به مدت کافی، قادرمندانه در ذهن حفظ کنیم تا مسلط و تعیین‌کننده شوند.

هدف کتاب حاضر توضیح روابط علی، چراها و شیوه استفاده از آن چگونه‌ها، است.

بخش يكم  
نظریه

## تلقین پذیری

### ۱. خواب مصنوعی، روشی برای بیدار کردن باورها

در زبان روزمره ما تحریک، یعنی عمل برانگیختن کسی برای پذیرفتن یا انجام دادن کاری را تلقین می‌گویند. بعد از بررسیهای دکتر جی. برد<sup>۱</sup> درباره حالت روان عصبی خاصی که از آن زمان خواب مصنوعی نام گرفته، این واژه توجه دنیای پزشکی را به خود جلب کرد و معنای جدیدی یافت. در خواب مصنوعی فرد به طور ناخودآگاه از آنچه خواب‌کننده به او فرمان می‌دهد، پیروی می‌کند و بی‌چون و چرا اظهارات او را می‌پذیرد و به تمام حالت‌های آگاهانه‌ای که خواب‌کننده او را وادار می‌کند، تن می‌دهد. حکمهایی که آزمایشگر به شخص می‌دهد «تلقین» نام دارند. بنابراین، مفهوم نفوذ‌آمرانه‌ای که به این عبارت نسبت می‌دهیم کم کم عمومیت یافت و امروزه این عبارت به معنای هر حرکتی به منظور وارد کردن اندیشه‌ای در مغز کسی گسترش یافته است.

تلقین پذیری به معنی توانایی قبول تأثیر اندیشه‌های القا شده و مجموعه‌ای از پدیده‌های بازتابی که به کمک تلقین واکنشی مطابق هدفش ایجاد می‌کند، مدت‌ها ماهیت منحصر به فرد خواب مصنوعی به شمار می‌آمد. ما بزودی خواهیم دید که چنین تصوری درست نیست و خواب مصنوعی با بزرگ

جلوه دادن هر یک از قابلیتهای روح انسان، آن را آشکار می کند. اولاً، این حالت چیست که با کلمه یونانی («هیپنوژ») نامگذاری شده و به خاطر شباهت‌هایش با استراحت شبانه ما «خواب» معنی می دهد؟ اساساً خواب مصنوعی مبتنی بر دگرگونی عمد و کاملی در عمق آگاهی انسان است. داوری، استدلال، اراده ... و در یک کلمه کلیه اختیارات خودآگاه انسان در خواب مصنوعی افزایش می یابند و فقط کیفیتهای غیرانعکاسی و خودبخودی شعور مانند تخیل، حساسیت، تأثیرپذیری، حافظه ... موقتاً دست نخورده باقی می مانند.

مشاهده می کنیم که خواب طبیعی از این خاصیت نخست برخوردار است. اما خواب مصنوعی کاملاً خاصیت دیگری را هم بروز می دهد. بین شخص و خواب‌کننده، رابطه شنیداری برقرار است و او کم و بیش نسبت به اظهارات، دستورها و تلقینهای شخص خواب‌کننده واکنش نشان می دهد. همان‌طور که بعضی از ما در رؤیاهای شبانه، خود را در وضعیتهای گوناگون یا شاهد صحنه‌های مختلف می بینیم، چیزهایی خیالی می بینیم، می شنویم یا لمس می کنیم، و حتی گاهی بر می خیزیم تا به کارهایی که ادامه رؤیاهایمان به شمار می آیند و تحت تأثیر آنها قرار گرفته‌اند، دست بزنیم. شخصی که به خواب مصنوعی می رود، به طور وهم انگیزی هر آنچه را به وی تحمیل کنیم حس می کند. چنانچه هر گونه کاری را به او تلقین کنیم، همچون خوابگردهای طبیعی که کمی پیش درباره‌شان نوشتم، عمل می کند. پروفسور بونی<sup>۱</sup> متأثر از این شباهت، خواب مصنوعی را خوابگردی تحریک شده، نامیده است.

در حالت خواب مصنوعی به دلیل وجود تک اندیشه، تلقین‌پذیری به حد اعلا می رسد. تک اندیشه، یعنی اندیشه القا شده، تمام حوزه فکر را منحصاراً به خود اختصاص می دهد و به دلیل انفعال تواناییهای عینی، تخیل بدون

کوچکترین مقاومتی تحت تأثیر تک اندیشه قرار می‌گیرد. این نکته را که بعدها در بخش کاربردی مطرح خواهیم کرد، به خاطر بسپارید. پس خواهیم دید چگونه یک وضعیت ذهنی به طور ارادی تحقق می‌یابد و بی‌آنکه حالت بیداری را ترک کنیم، به دو ویژگی یاد شدهٔ حد اعلای تلقین‌پذیری نزدیک می‌شویم یا کاملاً آنها را به دست می‌آوریم.

## ۲. پیامدهای عمدۀ تلقین در خواب مصنوعی

پیامدهای تلقین که در جریان خواب مصنوعی حاصل می‌شوند، کارکردی مطلوب را بروز می‌دهند که همان تلقین‌پذیری است. از چند نمونه آنها یاد می‌کنیم و بزودی موارد مشابهی را نشان خواهیم داد که در حالت بیداری اتفاق می‌افتد.

### \* (الف) توهُم

آفای «ک» برای همکارانم نیک آشناست. او یکی از بهترین نمونه‌های تلقین‌پذیری با خواب مصنوعی است (حالت تلقینی، حالت زودبازی و نظایر آن). کافی است به او بگوییم: «دکتر «ب» اینجاست» (دکتری که هر از گاهی به ملاقات ما می‌آید). او از جایش بلند می‌شود و به احترام سری تکان می‌دهد و سلام می‌کند و با گفتن: «روزی خیر دکتر» دستش را به سوی او دراز می‌کند. حتی گاهی باور می‌کند دکتر «ب»، مهمان ساختگی ما، با او صحبت می‌کند و او کاملاً طبیعی جوابش را می‌دهد. گاهی اوقات فقط به «ک» می‌گوییم: «می‌خواهید در را باز کنید؟» او به طرف در می‌رود، در را باز می‌کند و متناسب با تداعی خاطره‌هایی که این کنش در او پدید می‌آورد، طوری رفتار می‌کند تا به ما نشان دهد، تلقین چه توهُمی در تخیل او به وجود

---

\* باید مفهومی را که توهُم در اوایل قرن داشته در نظر بگیریم. امروزه به آن فرافکنی می‌گویند.

آورده است.

«ک» تقریباً مانند همه افرادی که به خواب مصنوعی می‌روند، حسیّات متفاوتی را که به او خاطرنشان می‌کنند، بروز می‌دهد. حتی اگر این حسیّات با واقعیت در تضاد باشند. مثلاً، کافی است تا در مغز او تصویر ثابت یک واکنش حسی عادی را نگه داریم. یک لیوان آب بسیار شور را به جای یک نوشیدنی مورد علاقه‌اش، به او می‌دهیم. او با نشان دادن حرکت بلع و به گوش رساندن صدای خاص گاز کربنیک که در پرده‌بینی به صدا درمی‌آید، آن را می‌نوشد. چنانچه این تجربه را چند بار تکرار کنیم، عدم تعادل، ورم صورت و خنده‌های ناگهانی و بلند، سستی واقعی ناشی از آن نوشیدنی را بروز می‌دهد. اگر باز به او بگوییم تا مقدار بیشتری بنوشد، دستخوش حالت تهوع می‌شود. همچون نتایج قبل با تلقینی ساده مثل: دیگر همه چیز تمام شده، مستی اش می‌پرد.

شخصی که به خواب مصنوعی فرو رفته، بزودی دستخوش هیجانی سطحی (خنده، ترس، گریه و ...) می‌شود. برای رساندن او به حالت هیجانی مورد نظر، صحنه‌ای را برای او شرح می‌دهیم. در یک خواب مصنوعی بسیار عمیق، عبارتهای ساده و مشخصی مانند شما می‌خندید، شما می‌ترسید یا شما گریه می‌کنید همان پیامدها را دارد.

تأثیر انگیزترین توهمندی دیدگاهی که ما را به خود مشغول می‌کند، توهمندی است که شخص را به شخصیت دومی تبدیل می‌کند. با تلقینهایی که ماهرانه تکرار می‌کنیم، می‌توانیم به شخص خواب رفته تسلط یابیم، که دیگر خودش نیست و کاملاً به شخص دیگری، مطابق جزئیاتی که برایش وصف کرده‌ایم، تبدیل شده است. به این ترتیب وی رفتار، گفتار و حرکات او را تقلید می‌کند و چنان می‌اندیشد و حس می‌کند که گویی واقعاً «دیگری» است.

این پدیده ضمیر دوگانه در برخی از بیماریهای عصبی خودبخود پیش

می‌آید. یکی از بیماران دکتر ازم<sup>۱</sup> به نام فیلدا دچار چنین مشکلی بود. فیلدا، تصور من واقعی خویش را ناخودآگاه از دست می‌داد و شخصیت دومی را جایگزین آن می‌کرد که آن هم بزودی جای خود را به شخصیت اول واگذار می‌کرد.

پاره‌ای از حالت‌های آسیب‌شناختی چندان هشیاری را تضعیف می‌کند تا امکان پرورش اندیشه ثابتی را در آن فراهم آورد که به یک دوگانگی روانی منجر می‌شود. در برخی موارد مشاهده می‌کنیم که ضمیر دوگانه به درجات نامشخصتری بروز می‌کند. فردی که ذهنیتش پی‌درپی دستخوش گرایش‌های متضاد قرار می‌گیرد، مقاومت خود را از دست می‌دهد و پیاپی به این گرایشها تن می‌دهد. تا حدی که اگر کسی در هنگام غلبه گرایش اول بر روی، با او مواجه شود، به هنگام غلبه گرایش دوم می‌پندارد با فرد دیگری سروکار دارد. افراد دمدمی مزاج یا کسانی که ضعف شخصیت دارند و روزی را با «خلق و خوی» متغیر سپری می‌کنند، پدیده ضمیر دوگانه را به شکل بسیار خفیفی بروز می‌دهند.

### (ب) جهت دادن روانی

تلقین در حالت خواب می‌تواند خصوصیتی را عمیقاً اصلاح یا به بیماری که روحیه‌ای ضعیف و ناتوان یا افسرده دارد، انگیزشی سلامت بخش القا کند. در چنین مواردی (چون تلقین میل تحصیل به دانش آموزی بی‌علاقه، اعتقاد به درمانی سریع برای بیماری نومید) بعد از بیداری، تمام ادرارک و دریافته‌های حسی که شخص را تحت تأثیر قرار داده پیرامون اندیشه القا شده متبلور و تابع یکدیگر می‌شوند.

به این ترتیب، شاگرد بی‌قیدی که همیشه با ابراز خستگی و بیزاری درس

می خوانده، علاقه مند می شود و با اشتیاق به تحصیل می پردازد. بیمار احساسش را با اندیشه درمانی که به او القا شده می آمیزد و به این ترتیب حسنه را خوش بینانه تعبیر می کند و در اطمینان خاطر به بهبود سریعی که در راه است، به سر می برد. تصویرهای نیرو بخشی که تلقین به وجود می آورد، موجب افزایش نیروهای روانی می شوند و همین وضعیت روحی به همین زودی یک مداوای عالی محسوب می شود.

#### (ج) پیامدهای بنیادی

با تلقین در خواب مصنوعی براحتی می توان به بیهوشی عمومی یا موضعی دست یافت. با شروع کاربرد خواب مصنوعی در پزشکی، بسیاری از جراحان از خواب مصنوعی در جراحیهای مهم مدد گرفته‌اند: قطع عضو، برداشتن فقط، شکافتن دمل، عمل زایمان و غیره ... نظیر این گونه مشاهدات را در سالنامه‌های مربوط به معرفت خواب مصنوعی به فراوانی می‌یابیم.<sup>۱</sup>

عمل تحریک عصبی تلقین در تجربه‌های مانند ایجاد تاول، خراشیدگی پوست و جای زخم که بارها روی افراد مختلف تکرار شده، با وضوح خاصی نمایان می‌شود. یک کاغذ معمولی روی پوست شخص قرار می‌دهیم و به او تحمیل می‌کنیم که پذیرد این کاغذ روی پوست ایجاد تاول می‌کند. پیامد آن، همچون تاولهای واقعی ظاهر می‌شود. این آزمایش برای اولین بار توسط دکتر لیبو<sup>۲</sup> و داروسازی به نام فوکاشون<sup>۳</sup> انجام شد و از آن پس متداول شد.

آزمایش خلاف آن هم به همین حدّ موفقیت آمیز است. پماد بر طرف کننده تاول را به روی تاول شخص می‌گذاریم و به او تلقین می‌کنیم که بی‌اثر است و

۱. بویژه به مشاهدات این پزشکان مراجعه کنید: کلدکه، اسکریول، لویسل، بروکا، فولن، گرینو، ریبو، لیبو، پیتر، دومون پالیه، تیو و اسدای که به تنها ۴۱ مورد را ضبط کرده است.

2. Liébault

3. Focachon

واقعاً تأثیری نخواهد گذاشت.<sup>۱</sup>

دکتر بورو<sup>۲</sup> و دکتر بُرُو<sup>۳</sup> بررسیهای خود را بخصوص بر روی خراشیدگیهایی که با تلقین ایجاد می‌شود متمرکز کرده‌اند، این خراشیدگیها کنش درونی تلقین را بازهم بهتر مشخص می‌کنند. با یک تکه نمد خط فرضی و نسبتاً ناصافی را روی بازوی شخص به خواب رفته می‌کشیم و همزمان عبارتهای لازم را بازگو می‌کنیم. کم‌کم خط پرنگ می‌شود، قرمزی اش تند و سیر می‌شود و مایع خون آلودی ترشح می‌کند.

جای زخمها مانند خراشیدگی، هیچ ردی از خود بر جا نمی‌گذارند، اما بسادگی محل جراحت را برای شخص مشخص می‌کنند. بنابر همین نظریه، سوختگیهایی دقیقاً مشابه سوختگی ناشی از آهن داغ، پدید آمده است.

به علاوه کاربرد تلقین در درمان‌شناسی نشان داده که توانایی آن به تحت تأثیر قرار دادن تخیل یا نظام عصبی محدود نمی‌شود، بلکه با دقت حیرت‌آوری بر روی هر یک از اندامهای مورد نظر عمل می‌کند. در یگانه کتاب برنهایم<sup>۴</sup> تحت عنوان خواب مصنوعی، تلقین، روان درمانی، صدو سه مورد از مشاهداتی را می‌یابیم که شامل تمام کارکردها می‌شوند.

#### (د) بعد از تلقین

به شخص خواب رفته دستور می‌دهیم تا چند روز بعد در لحظه معینی کاری را انجام دهد یا توهیمی را احساس کند.

شخص بعد از بیدار شدن هیچ گونه آگاهی از تلقینهایی که ضبط کرده است، ندارد. زمانی که لحظه مقرر فرا می‌رسد، یک اخطار روانی، اندیشه القا شده را به یاد شخص می‌اندازد. این یادآوری با انگیزشی مقاومت ناپذیر توأم

1. Docteur Grasset: *l'Hypnotisme et la suggestion*.

2. Bourru

3. Burot

4. Bernheim

است که شخص به آن تسلیم می‌شود. این تجربه که در خواب مصنوعی نیز متداول است، به خوبی نشان می‌دهد - هر چند واکنش دیگری ندارد - که ذهنیت آدمی طوری ساخته شده که می‌توانیم پاره‌ای از افکار مورد توجه اش را مانند دانه‌ای در درونش قرار دهیم تا در زمانی نسبتاً دور، ناهوشیار و ناگاهانه، به نفوذ سلطه گرش تسلیم شود. به یاد داشته باشیم آنچه در خواب مصنوعی روی می‌دهد، به شکل دیگری در زندگی روزمره نیز پیش می‌آید. با مطالب بعدی سعی می‌کنیم آن را کاملاً قابل درک کنیم.

### ۳. تلقین در حالت بیداری

به تجربه می‌دانیم خواب مصنوعی به کمک تلقین میسر می‌شود. بنابراین، به جای بهره‌گیری از شیوه‌های قدیمی یا به جای حرکات کند یا سریعی چون خیره نگریستن به نور یا نوراکسی هیدریک یا ضربه زدن به طبل یا فشار دادن نقاط هیستروژن (هیستربایی) که جملگی از طریق جسم فرد به ذهن او می‌رسند، یعنی از طریق عمل در محیط حسی، بر مرکز روان او تأثیر می‌گذارند، می‌توانیم فوراً از تلقین برای ایجاد خواب مصنوعی کمک بگیریم. با به کار گرفتن ویژگیهای مؤثر و نیرومند خواب، تخیل را فعال و تک اندیشه‌ای را خلق می‌کنیم و این تک اندیشه گستره فکر ما را منحصرأ به خود مشغول می‌کند، و همان طور که گفتیم وضعیتی به وجود می‌آورد تا فرد به حد اکثر تلقین پذیری دست پیدا کند. بتدریج نخستین نشانه‌های تلقین پدید می‌آید، پلکهای شخص سنگین می‌شوند و سوزش خفیفی در چشمها یش احساس می‌کند همه چیز را گویند از پشت پرده‌ای تار می‌بیند، با چیرگی صدای آزمایشگر بر شخص، سایر صدایها قطع می‌شوند، سرش سنگین می‌شود، چشمها یش را می‌بندد، آهی می‌کشد و به حالت خواب مصنوعی

## ۱. فرو می‌رود.

این مثال آخر روش‌نگر نکته مورد نظر ماست، یعنی دانستن آنکه تلقین‌پذیری تا حد معینی در حالت بیداری امکان‌پذیر است و کارکرد کاملاً طبیعی مغز را مختل نمی‌کند و موجب حرکات و شرایط بیمارگونه تصنیعی نیز نمی‌شود.

وقتی استادان دانشکده نانسی اعلام کردند که می‌توانیم خواب مصنوعی را به کمک تلقین حاصل کنیم، باورهای دنیای پزشکی دگرگون شد. تا پیش از این خواب مصنوعی منحصرآ با روشهای عملی قابل حصول بود و کارشناسان بر این باور بودند که تلقین هیچ تأثیری بر خواب مصنوعی ندارد. اما در برابر حیرت عمیق پژوهشگران، کشف جدیدی رخ داد. نتایجی همچون پیامدهای خواب مصنوعی بر تخیل افرادی که از نظر روحی و جسمی سلامت و همچنین کاملاً بیدار بودند، به کمک عمل ابراز صریح اندیشه، حاصل شد. و از آن زمان تلقین در حالت بیداری را خواب‌کننده‌های بیشماری در برنامه‌های عمومی بر روی افراد به نمایش گذاشتند.

البته درباره همه نمی‌توانیم به چنین پدیده‌ای دست یابیم<sup>۱</sup>، همان طور که نمی‌توانیم هر کسی را که مورد آزمایش قرار می‌دهیم، در عرض چند دقیقه خواب کنیم. برای بیشتر افراد می‌باشد تلقین را بارها و بارها تکرار کنیم تا در ذهن جا بیفتند و زمانی کافی برای جایگزینی در نظر بگیریم تا نتیجه مطلوب حاصل شود.

در زندگی روزمره، ویژگی حرکت‌دهی، رسوخ و تحقق‌پذیری اندیشه به شکلهای بسیار محسوسی بروز می‌کنند.

نقش تلقین با پرورش و تربیت، از کودکی آغاز می‌شود. کودک که با

۱. در کتابیم: روشهای کاربردی جاذبه، خواب مصنوعی، تلقین در این باره مفصلآ شرح داده‌ام.

۲. حدوداً ۳۰٪ افراد از اولین تجربه به خواب مصنوعی می‌روند.

استعدادهای کم و بیش معینی به دنیا می‌آید، اگر مجموعه‌ای از انگیزشها، الگوها و استدلالهای اصلاح‌کننده را بتدریج دریافت نکند، ناخواسته، فقط امکان پرورش استعدادهای اولیه را فراهم آورده است. گرایش‌هایی از طریق میل به تقلید، که در همه وجود دارد و از ویژگیهای تلقین‌پذیری است، به او سرایت می‌کنند و در مقابل استعدادهای اولیه به مخالفت بر می‌خیزند.

هیچ کسی از تأثیرات محیطی که در آن زندگی می‌کند رها نیست؛ مگر افراد دارای ثبات استثنایی که با تکرار مداوم خود تلقینی، محیط ذهنی خود را آفریده باشند، و اگر این محیط جای خود را به محیط دومی بدهد، شخص به طور نامحسوسی خود را با محیط جدید سازگار می‌کند. دو شخصیت معمولاً بر یکدیگر اثر می‌گذارند و بتدریج شخصیت قویتر بر ضعیفتر مسلط می‌شود. هر عقیده‌پایدار از هر جا که ناشی شود، چه زاده شرایط باشد و چه گفته، نوشته یا سرمشق دیگری تعبیر آن عقیده را به ما منتقل کند، سرانجام خود را کم و بیش به ما تحمیل می‌کند و برای تحقق یافتن، یک جریان ناپیدای درونی به راه می‌اندازد. چند مثال این قانون را روشن می‌کند.

#### ۴. چند مشاهده

##### الف) اندیشه یک اندیشه

وقتی برای حل مشکلی، تلاش می‌کنیم، چه اتفاقی می‌افتد؟ در جستجوی اندیشه‌ای هستیم که در ابتدا فقط می‌توانیم تصویر ذهنی اجمالی و مبهمنی از آن داشته باشیم، که همراه حسی پنهان نمود پیدا می‌کند. بعد از زمانی (گاهی طولانی) تأمل در این طرح، جان می‌گیرد، رنگ می‌گیرد و سرانجام، اندیشه‌ای که از پیش حس می‌کردیم، ظاهر می‌شود. همین فرایند به هنگام تلاش حافظه برای به خاطر آوردن کلمه‌ای که برای چند لحظه فراموش شده ولی اندیشه‌اش حضور دارد، رخ می‌دهد.

### ب) اندیشه یک احساس

برای برانگیختن پژواک درونی که تا حدودی مسکوت مانده ولی در لحظه معینی به گونه‌ای خودانگیخته دوباره نمایان می‌شود، کافی است تا توجه ما به صورت ذهنی هر نوع حالت احساسی یا تمایل عاطفی جلب شود. خواندن یک رمان، هر چند که تخیل، شتابزده و با بی میلی بر تصاویر آن مکث کند، باز هم عشق را القا می‌کند. حالتهای عاطفی غالباً به طور یکسانی ثمرة بازتاب صورتهای ذهنی و گرایش‌های ذاتی خود هستند. معاشرت با افراد جاهطلب، موجب جاهطلبی می‌شود. در جوار مردان شجاع بودن، کم جرئت‌ترین فرد را، بی‌باک می‌کند و هر قدر هم این همچواری کوتاه باشد، او حتماً و همیشه بخشی از این دلیری را حفظ می‌کند.

### ج) اندیشه یک هیجان

عجیب نیست اگر داستانی کسی را تا حد گریستن متاثر کند، اما همین پدیده وقتی به صورت تلقین در مورد شخص خواب شده‌ای عملی می‌شود و با تمهدی مناسب او را به گریه می‌اندازد، مهر شگفتی می‌خورد. در تئاتر یا سینما هر چند می‌دانیم با ماجرا بی خیالپردازانه مواجهیم، هر چند این نمایش را بازیگرانی اجرا می‌کنند که باطنًا با ماجرا بیگانه‌اند، باز به محض اینکه نمایش قلمرو اندیشه ما را منحصرآشغال می‌کند، چنان‌ما را به شرور و هیجان وا می‌دارد که گویی واقعی است. در تونلهای وحشت یا نمایش‌های وحشت‌ناک اتفاق افتاده، تماشاگری که از خطرهای واقعی هراسی نداشته، در آنجا از ترس بیهوش شده است. یا بی شمارند افرادی که با دیدن یک اسکلت منقلب می‌شوند. و چه تعداد از جراحان آینده، در اولین عمل جراحی آموزشی مهمی که شرکت می‌کنند، می‌توانند خونسردی و آرامش خود را حفظ کنند؟ تصویرهایی که ذهن مردم حساس را با اندیشه امکان وقوع خطری هر چند بعید فرا می‌گیرد، براحتی می‌تواند آنها را به لرزه درآورد.

## د) اندیشه یک توانایی

نقش اندیشه در پرورش توانایها آشکار است. از زمان کودکی، با دیدن انجام کاری یا درک قریحه هنرمندی و برخورد با هر مهارت دیگری، اندیشه‌ها ریشه می‌گیرند. آیا نخستین ستایشها تأثیر عمیقی از خود به جا نمی‌گذارند؟ و این مرکز تبلوری<sup>۱</sup> خواهد شد تا در پیرامون آن تمام توجهاتی که به موضوع ستایش شده معطوف است، گردهم آیند. می‌توانیم فرض کنیم که به رغم میل شخصی، هرچه در ارتباط با احتمالاتی است که ما را وسوسه می‌کنند، به خاطر می‌سپاریم. روز به روز دستخوش انگیزش‌های نیرومندتری می‌شویم و در برابر آن احساس ناتوانی می‌کنیم. اندیشه اولیه بیش از پیش به سراغمان می‌آید تا حدی که تداعی ذهنی آن فزونی و بر اندیشه‌های دیگر تسلط می‌یابد و به نتیجه می‌رسد. به یقین نمی‌توانیم همیشه با الگوی مورد نظر برابری کنیم، اما در صورت فقدان توانایی‌های لازم و حتی بدون کمترین موهبت مادرزادی، می‌توانیم شاهد تحقق یافتن اندیشه اولیه در سطح وسیع باشیم.

## ه) اندیشه یک حادثه

با اشاره به گفتهٔ پاسکال<sup>۲</sup>: «اندیشه یک شکست، منجر به شکست می‌شود.»، امیل کوئه<sup>۳</sup> با مثالی پرمument نشان می‌دهد که دامنه نفوذ اندیشه یک حادثه یا رویداد تا چه اندازه گسترده است. او به طور خلاصه می‌گوید: فرض کنید به شما پیشنهاد می‌کنند تا از روی تخته‌ای که در کف خانه‌تان قرار دارد عبور کنید. این کار ساده‌ای است. حال اگر می‌بایست همین راه را روی تخته‌ای که در ارتفاع برج کلیسا‌ای قرار گرفته طی کنید، به احتمال زیاد با یقین به اینکه

۱. به کتاب همین نویسنده روش کاربردی برای پرورش حافظه (*Méthode pratique pour développer la mémoire*)، انتشارات دانگل مراجعت کنید.

2. Pascal

3. Émile Coué

بیش از سه قدم نرفته خواهید افتاد، از انجام آن خودداری می‌کنید. با این همه، اگر به این تجربه دست بزنید، اندیشه سقوط ناگزیر شما را به هول و هراس می‌اندازد و می‌افتد.

در واقع مسلم است «اعتقاد به توانا بودن» در هر زمینه، راه موفقیت را هموار می‌کند. در حالی که اعتقادی وارونه گسترۀ امکانات ما را به طور قابل ملاحظه‌ای کاوش می‌دهد.

اطمینان خاطر می‌تواند به تنها‌یی موجب خواب مصنوعی شود. بارها برای من پیش آمده، همین‌طور برای تمام کسانی که جلسه‌های عمومی خواب مصنوعی را برگزار می‌کنند، که یکی از حاضرین که به هیچ وجه به فکرش نبودم، با نگاه کردن به من، در حالی که داشتم دیگری را خواب می‌کردم، به خواب رفته است. از سوی دیگر تمام آزمایشگران می‌دانند که هنگام برگزاری یک جلسه عمومی خواب مصنوعی با تولید پدیده‌هایی مثل بیهوشی و انقباض عضلانی عمومی<sup>۱</sup> که امکان ایجاد خواب مصنوعی را مسلم می‌کنند، تلقین‌پذیری حاضرین به طور چشمگیری افزایش می‌یابد و باعث می‌شود تا این تجربه را برای عده بسیاری تکرار کنیم.

ترس در بروز بیماری نقش مهمی دارد. در واقع تصویر مقاوم امکان وقوع اختلال، تحت سلطهٔ ترس، اندیشه را وسوسه می‌کند و اغلب این اختلال را می‌آفریند. ترسی که از به یاد نیاوردن موضوعی یا ابتلاء به نسیان ابراز می‌کنیم، خود موجب بسیاری از فراموشیها می‌شود. مردی را می‌شناختم که خودش را به تخت می‌بست تا دستخوش تحریک بیمارگونه‌ای که به طور مقاومت‌ناپذیری او را وادار می‌کرد تا از بلندی بپرد، نشود. در یک وضعیت

۱. مردی نسبتاً قوی می‌تواند ظاهر کند چنان‌چهار انقباض عمومی شده اما در این حالت، بلند کردن یک وزنه صد کیلوگرمی تا سطح مفصل ران امکان‌پذیر نیست. به علاوه، انقباض ظاهری لزوماً در حد عضله‌های بازشونده، ماهیجه‌های پشت و شکم محدود می‌شود، در حالی که به کمک تلقین در خواب مصنوعی می‌توانیم مجموعه عضله‌ها را منقبض کنیم.

بحارانی او مدت‌ها به حالت فجیعی تصور می‌کرد که مجبور شده به رغم وحشتش از نردهٔ جان پناه پنجه اتاقش عبور کند. کمی بعد آنچه او را به وحشت می‌انداخت، اتفاق افتاد. در این باره، از موارد زیادی می‌توانیم یاد کنیم.

### (و) اندیشه یک‌کنش

تجربه‌های بسیاری انجام شده تا پیامدهای تصویر متحرک را نشان دهند. ساده‌ترین آنها آونگ است. آونگ<sup>۱</sup> را در میان انگشت اشاره و شست می‌گیریم. باید مراقب باشیم که دستمان ثابت بماند. بدون کوچکترین حرکت دست، تصویر می‌کنیم که آونگ از راست به چپ در نوسان است. تحریک نامحسوسی، بعد از مدت کوتاهی حرکتی را که به تصویر درمی‌آوریم، ایجاد می‌کند. چشم به دشواری می‌تواند، رفت و آمد فوق العاده کندی را تشخیص دهد که مغز ناخودآگاه به انگشتان منتقل می‌کند. کسانی که در جلسه‌های احضار ارواح شرکت می‌کنند، اغلب به چنین توهمنی دچار می‌شوند. آنها در نهایت صداقت باور می‌کنند که میز از جای خود بلند می‌شود یا بر اثر نیروی مرموزی زبانشان بند می‌آید. در حالی که بی‌آنکه متوجه باشند خودشان عامل اصلی این حرکت‌اند. هرچه بیشتر تسلیم میل وقوع پدیده‌ای شوند، دستهایشان را با نیروی بیشتری به میز تکیه می‌دهند و احساس می‌کنند که میز به طرف آنها می‌آید.

به همین ترتیب، با چند اشاره به زندگی روزمره، پی می‌بریم که تا چه اندازه می‌توانیم دستخوش اندیشهٔ حرکت بشویم. اگر بینیم کسی خمیازه می‌کشد، خمیازه می‌کشیم، حرکت عصبی تشنجی (تیک) اطرافیانی را که زیاد می‌بینیم، تقلید می‌کنیم. هنگام تماشای یک فیلم به اطرافیاتنان نگاه کنید.

۱. می‌توانیم به جای آونگ از شیء دیگری مانند انگشت را کلیدی که به نخی به طول حدوداً ۲۰ سانتیمتر آویزان است استفاده کنیم.

متوجه می‌شوید که بیشتر آنها به حرکات چهره بازیگر خیره شده‌اند. بازتاب این حرکات بر روی خطوط چهره تماشاگران باعث می‌شود تا ارادی بازیگران را درآورند. در حال رونویسی متنی، ناگهان حواس شما متوجه خریدی که برای روز بعد در نظر دارید می‌شود و به جای کلمه مناسب، نام کالای مورد نظر را می‌نویسید.

این اتفاقات کوچک، بی‌اهمیت به نظر می‌آیند اما تابع قانونی اند که معجزه‌های بسیاری را مدیون آن هستیم. برای بازگرداندن حرکت به بیماران فلنج، می‌توانیم در یک بیمارستان، صحنه آتش‌سوزی ساختگی راه اندازیم. پزشکیاران با فریاد «هر کس بجان خود را نجات دهد» فرار می‌کنند، تا با القای آندیشه فرار کردن مثل دیگران، دویلن، از خطر جستن، حرکت را به معلولین بازگردانند. نمونه‌های مشابهی طی بمباران شهر پاریس اتفاق افتاده است: آدمهای عاجز و زمینگیر با چنان سرعتی به زیرزمین می‌رسیدند که خودشان از حضور خویش در آنجا به شگفت می‌آمدند.

### (ز) آندیشه یک تأثیر حسی

نیاز به تکرار یک تأثیر حسی، پایه و اساس اغلب عادتهای بیمارگون است. وقتی شخصی سیگاری، الكلی یا معتاد به آنچه هنگام سیگار کشیدن یا مشروب نوشیدن یا تزریق ماده مخدر حس کرده، می‌اندیشد، تحریکی مقاومت ناپذیر را موجب می‌شود و به رغم تلاش‌های اراده‌اش، تا زمانی که تصویر «بی‌میلی» را جایگزین این تصویر نکند، موفق نمی‌شود از نیاز به ارضاندن رهایی یابد.

به علاوه، ادراک حسی کاملاً واقعی فقط با تصویرهای ذهنی خود به وجود می‌آید. آیا آنچه را که می‌شناسیم، در رؤیا نمی‌بینیم یا نمی‌شنویم؟ وقتی کاملاً بیدار هستیم اگر انتظار دیدن یا شنیدن چیزی را داشته باشیم دچار توهمندی شویم. همین که سرمان را به سوی در برگردانیم، می‌پنداریم

سایه کسی را که منتظر آمدنش هستیم، دیده‌ایم، صدای غیرمشخصی را صدایی آشنا می‌انگاریم. تمام کسانی که شامگاهان از جنگلی عبور کرده‌اند، می‌دانند توهمندی سحرآمیز، شاخ و برگ و تنه درختان را به پیکرهای انسانی مبدل می‌کند. این خطای چشم بر ذهنها آرام تأثیر اندازی می‌گذارد، اما در تخیلهای تأثیرپذیر و سوسه‌ای برمی‌انگیزد که به وحشت و هراس منتهی می‌شود.

خیره شدن به یک بلور (کریستال)، به دور از هر روشنینی واقعی، تصویرهایی وهم‌آور همچون رؤیا را موجب می‌شود. آزمایش‌شونده ناظر صحنه‌هایی می‌شود که نیمه‌هشیاری اش به تصویر می‌کشد.

تمام دوستداران موسیقی تصدیق می‌کنند وقتی در خاطره یک موسیقی که در قدیم مورد علاقه‌شان بوده غرق می‌شوند، آن را به وضوح تمام می‌شنوند و هیجانی به آنها دست می‌دهد که گویی در همان لحظه واقعاً موسیقی را گوش می‌کنند.

حس بویایی از این قانون برکنار نیست، اگر دقت کنیم، پی می‌بریم که این حس مانند سایر حسها دچار توهם می‌شود. شیشه‌ای برچسب‌دار، همچون شیشه دارو را از آب خالص پر می‌کنیم. آن را در باز، در مقابل جمعی قرار می‌دهیم، سعی می‌کنیم با اشارات و حرکات صورت این اندیشه را به جمع القا کنیم که شیشه حاوی ماده‌ای با بوی شدید است. عده بسیاری اظهار خواهد کرد که بوی متساعد شده را حس می‌کنند.

تجربه مشابهی برای حس لامسه به کار گرفته می‌شود. یک جعبه کاملاً خالی را به شخصی که می‌خواهیم قابلیت تلقین‌پذیری اش را یستنجیم می‌دهیم. در بیرون جعبه یک گوی فلزی و صفحه‌ای که عقریه آن به کمک دستگیرهای کار می‌کند، نصب می‌کنیم. از شخص می‌خواهیم تا دسته و گوی فلزی را همزمان بگیرد. به او هشدار می‌دهیم که چرخاندن دستگیره موجب برقراری جریان برق می‌شود و این جریان در ابتدا ضعیف است و هر قدر که

عقربه روی صفحه جلوتر رود شدت آن افزایش می‌یابد. برای اینکه به این تجربه یک عنصر تلقین‌کننده بیافزاییم، از یک باتری و بویین رومکورف<sup>۱</sup> بهره می‌گیریم که سیمها یش بوسیله دو سوراخ در جعبه به یکدیگر متصل می‌شوند. بدیهی است با به کار انداختن بویین، صدای ارتعاشگر تنها شخص را متأثر می‌کند، چراکه این دو ابزار فلزی که زیر دست او هستند به برق وصل نیستند. با همهٔ اینها، عده‌ای به محض اینکه عقربه اولین درجه‌های صفحه را سپری می‌کند، اظهار برق‌گرفتگی می‌کنند و برخی افراد، وقتی عقربه به ربع یا نیمه صفحه می‌رسد، ناگهان یکی از اتصالها را رها می‌کنند و تصدیق می‌کنند که دچار لرزش شده‌اند.

\* \* \*

من از این فهرست که به عمد کوتاه است بدون شرحی می‌گذرم تا هر کس با تعمق به نتیجه آن پی ببرد. مثالهای دیگری نیز می‌توانست به این فهرست اضافه شود، ولی مایلم تا کمی مفصلتر درباره نقش اندیشه در پیدایش بیماریها تکیه کنم.

### ح) اندیشه و کارکردها

هر کس این فرصت را داشته تا پی ببرد وضعیت عمومی اش بخصوص هنگام خستگی، تا چه اندازه تحت تأثیر انواع افکاری است که ذهن را اشغال می‌کنند. یک خبر خوشایند یا دورنمای یک شغل دلپذیر می‌تواند خستگی و کسالت را از بین ببرد، یا بر عکس کسی که کمی ضعیف شده اما هنوز میل به تلاش در او وجود دارد، اگر دستخوش گرفتاری یا اختلال مبهمن شود، ناگهان از پا می‌افتد و افسرده می‌شود. تلاشی که در راستای بلندپروازی‌های شخصی ماست همیشه سهلتر از تلاشی برابر، اما خلاف میل به نظر می‌رسد.

حالات عاطفی که مقارن با خود اندیشه است، واکنشی درونی متناسب با شدت آن دارد. سالم بودن یا زیبایی‌بخش بودن واکنش به ماهیت و سرشت آن حالت عاطفی بستگی دارد.

برخی از پیامدهای آنی و بسیار آشکار احساسات را می‌شناسیم، اما عموماً در نظر نداریم که رایجترین حالتهای روحی به نحو چشمگیری بر اندامهای ما تأثیر می‌گذارند بی‌آنکه فوراً آشکار شوند. ترس شدید می‌تواند مو را سفید کند یا به یرقان متنه شود. چند مثال دیگر می‌تواند توانایی واکنشی تمام حالتهای روحی را نمایان کند. از جمله نابسامانیهای روحی که باعث اختلال گوارشی می‌شود، یا مسرتی نامنتظره که سهولت کارکردی همان عضو را فراهم می‌آورد، و مطالعه سرگذشت شخصی که مدت‌ها گرسنگی کشیده، می‌تواند یک بی‌اشتهاای عمومی را به یک گرسنگی واقعی تبدیل کند.<sup>۱</sup>

از سوی دیگر، در فیزیولوژی به این نتیجه رسیده‌اند که اندیشه، عمل گردش خون را از طریق رگها تنظیم یا مختل می‌کند. رشته‌های عصبی از طریق شبکه عصبی به مرکز بدن پیوند خورده‌اند؛ زمانی که ما به تارهایی که رشته‌های عصبی را احاطه کرده‌اند فکر می‌کنیم، رگ و ریشه‌های عصبی منقبض و منبسط می‌شوند. وقتی خجالت می‌کشیم این احساس به تراکم خون در پوست صورت منجر می‌شود؛ سرخ می‌شویم یا بر عکس، زمانی که می‌ترسیم، بازگشت خون به قلب موجب رنگ پریدگی می‌شود. بنابر وضعیت موجود، در دو جهت مخالف، عملکرد بدن یا یک عضو که به طور خاص، با هراس از یک بیماری مشکوک یا امید حتمی به بهبود مطلوب مرتبط‌اند، مستقیماً تحت تأثیر قرار می‌گیرند.

اگر به چند رویداد شناخته شده، بخصوص بازتاب صورتهای ذهنی مادر

۱. آیا دیدن سفره رنگین غذا شخص بی‌اشتها را به شوق نمی‌آورد؟

بر جنین توجه کنیم موارد یاد شده عجیب به نظر نمی‌آیند. نقل مشاهدات انجام شده در این زمینه، نیاز به چندین جلد کتاب دارد. دوشاتل<sup>۱</sup> و وارکلیه<sup>۲</sup> در کتاب خود تحت عنوان معجزه‌های اراده چند مورد از میان برجسته‌ترین نمونه‌ها را انتخاب و نقل کرده‌اند. در اینجا ما چهار مورد را از میان هزاران نمونه دیگر از دکتر کارل دوپرل<sup>۳</sup> اقتباس و ذکر می‌کنیم:

«روزی «فن سویتن» می‌خواست نشانه کرم مانندی را از روی گردن دختری زیبا بردارد. دختر جوان با خوشروی از او می‌خواست تا راحتش بگذارد و می‌گفت «من این نشانه را همیشه داشته‌ام». دانشمند با مشاهده دقیقتری متوجه رنگ‌های زنده و موهای راست شده روی نشانه شد. آن گاه مادر دختر تعریف کرد که هنگام بارداری، بر پشت گردن او کرمی افتاده و او به سختی توانسته آن را از روی پوستش بردارد.»

«خانم بارداری از دستهای آبی رنگ رنگرزی چنان به وحشت افتاد که پاهاش به لر泽ه درآمدند. او پسری با دستهای کبود به دنیا آورد.»

«زنی هنگام طوفان، میان علفزار پناه می‌گیرد. موشی از شکمش بالا می‌رود و او با دو دست خود چنان ضربه محکمی به او می‌زند که موش می‌میرد. این زن دختری به دنیا آورد که در همان محل تصویری از یک موش و شیارهای قرمز خونی داشت.»

این هم مورد دیگری از همان نویسنده‌گان که مفهوم گویاگری از دیدگاه ما را دربر دارد:

«مادر جوانی مشغول مرتب کردن قفسه‌های ظروف چینی است. در نقطه مقابل اتاق، پسر کوچکش نزدیک یک شومینه خاموش مشغول بازی است و آنقدر به وسایل شومینه دست می‌زند تا خطر افتادن صفحه جلوی شومینه مانند صفحه گیوتین بر گردن کودک که روی زانو نشسته، نگران کننده می‌شود

---

1. Duchatel

2. Warcollier

3. Carl du Prel

و درست در همین لحظه مادر که دستهایش پر از ظروف چینی است ناگهان رویش را برمی‌گرداند و تحت تأثیر احساس هول و وحشت به اصطلاح از ترس خشکش می‌زند و از شدت ترس و ناراحتی، دور گردنش درست در همان محلی که کودک احتمال آسیب‌دیدگی داشت لکه‌های قرمز و برجسته‌ای پدیدار می‌شود. اضافه کنیم که دکتر چند ساعت بعد متوجه این علایم شد.»

حتی اگر اندیشه‌ای دقیقاً بر روی ناحیه‌ای از بدن مرکز نشود ولی به تصویر آن با شور و هیجان تأمل کنیم، مطابق با ماهیتش بر ارگانیسم اثر خواهد گذاشت. پیرمردی نمی‌خواهد پیش از دیدن فرزندانش بمیرد. فرزندانش تا هفته‌ها نمی‌توانند به ملاقاتش بیایند. او دائماً صحنه دیدار فرزندانش را در نظر می‌آورد و با این دلبستگی مرگش را به تأخیر می‌اندازد. بر عکس، اگر یقین به پایانی نزدیک ذهن را بشدت مشغول کرده باشد، مرگ زودتر از راه می‌رسد. بالزاك به توصیه پزشک و توافق با او، زمان شش ماهه انتظار برای مرگش را به شش هفته کاهش داد و فوراً به حالت احتضار رفت.

چنانچه تلقین با تمام ریزه کاریهایش قصد کاهش تدریجی یا از بین بردن عامل بیماری، حتی ترمیم بافت ظریف چشم را داشته باشد، اظهاری ساده و صریح به شرط آنکه به اندازه کافی بر تخیل اثر گذارد، غالباً ثمر رضایت‌بخشی دارد.

شفاگران تجربی به کمک «موهبتی» یا نسخه‌ای نامربوط یا روش‌هایی کم و بیش شکفت به نتایجی می‌رسند که پژوهشی رسمی دیگر در فکر رد آنها نیست. این شفاگران حاصل کار خود را مدیون خاصیتی اند که ظاهراً هر اندیشه جا افتاده برای نیل به نتیجه واقعی در اختیار دارد. وقتی شفاگری با گذاشتن دو برگ پیچک به شکل صلیب، تومورهای بزرگ غدد لنفاوی را از بین می‌برد، زگیلهای و حتی فیرومهای را از میان برمی‌دارد، نشانگر تسلطی است که اندیشه بر حالت‌های درونی ما دارد. متوجه می‌شویم که فعالیتهای جسمانی

می‌بایست بخش عظیمی از مقاومت یا حساسیت ما را در مقابل عوامل بیماری‌زا صرف کنند. چه سودمند است فراگیری هدایت فعالیتها به منظور افزایش نیروی زندگی و رهبری شرایطی که در مقابل گرفتاریهای احتمالی خواهیم داشت.

پس قاطعانه می‌گوییم: حالت ذهنی، مولد بیماری است، پس می‌تواند آن را درمان کند، حال خواهیم دید دستیابی به این هدف از چه راههایی میسر است.

## ناهشیاری

### ۱. دوگانگی روانی

در نگاه اول، ما ذاتاً از یک جزء «غیرارادی» (نظام دستگاهی مستقل) و یک ذات متفکر تشکیل شده‌ایم. وجه مشخصه ذات متفکر ما این است که در آن از هستی خاص خود آگاهی می‌یابیم، نسبت به محیط پیرامون خود شناخت پیدا می‌کنیم و تصمیم می‌گیریم که چگونه خود را با این محیط سازگار کنیم و عوامل لازم برای زندگی را از آن برگیریم. انسان را چون «هوشمندی که اندامهایش را در اختیار دارد» توصیف می‌کنند در اصل هوش همچون رهبری که تمام مجموعه باید از آن پیروی کنند به نظر می‌رسد، اما اقتدار آن اغلب با یک شخصیت دوم درونی مواجه می‌شود؛ شخصیت دومی که همچون خود او می‌داند چگونه اراده‌اش را به رغم کوششهای اولی بخواهد و تحمیل کند. شخصیت اول بیهوده ولی با اصرار ضرورت عملکرد خاصی را به دیگری ارائه می‌دهد، اما شخصیت دوم دلایل اولی را نشنیده می‌گیرد و بی‌اعتنایی گذرد و به نسبت گذشته‌ها که اغلب از او پیروی می‌کرده موقتر است.

این دوگانگی روانی امکان تشخیص یک اصل دوم به نام «ناهشیاری» یا «نیمه‌هشیاری» را در کنار اصل هشیاری فراهم می‌کند. در اینجا لازم است تا تصویر واضحی از آن را ارائه دهیم، چراکه کارکرد خاص موسوم به «تلقین‌پذیری» را که در فصل قبل مطالعه کردیم باید دقیقاً به آن نسبت

دهیم. سلسله پدیده‌هایی که به واقع شدن اندیشه‌های تلقین شده منجر می‌شوند، بسی آنکه متوجه مراحل آن باشیم، مدیون ساخت و کار درونی «تلقین پذیری»‌اند. نمونه‌های بسیاری این دوگانگی را بروز می‌دهند.

### الف) تأمل عاقلانه و هجوم انگیزشی

به این ترتیب، وقتی کسی پی می‌برد که با پیش گرفتن برخی روشها، برگزیدن فلان اسلوب رفتاری یا ترک عادتی زیان‌آور، می‌تواند مزیتهای پرفایده‌ای به دست آورد و مصمم می‌شود تا خود را مطابق آنچه توان تشخیصش تعیین می‌کند، تغییر دهد؛ شخصیت هشیار اوست که سخن می‌گوید. زمانی که او باید وارد عمل شود، شخصیت ناهشیارش به تعارض با دیگری بر می‌خیزد و آن را وادار می‌کند تا متفاوت با آنچه که طرح ریزی کرده است، عمل کند. به این منظور، شخصیت دوم ابزارهای هولناکی را که در اختیار دارد، بر علیه اراده عاقلانه به کار می‌برد. از جمله این ابزارها می‌توان از تخیل، حساسیت، گرایش‌های حسی، حرکت خودانگیخته، فقدان هرگونه ارزش اخلاقی یا اجتماعی، هرگونه تمیزگذاری میان مثبت و منفی، نیک و بد، درست و نادرست و حتی مرگ و زندگی، یاد کرد. ناهشیاری برای رسیدن به هدفش در برابر هرگونه استدلال و منطقی خود را حفظ می‌کند و در مقابل خود تصویرهای تحریف شده‌ای را قرار می‌دهد تا نگذارد هشیاری قاطعانه به نتیجه‌ای درست و مناسب برسد.

اگر این هم کافی نباشد، شخصیت ناهشیار سعی می‌کند تا هراس مفرطی از سختکوشی، تلاش و مقاومت یا تصویری از دلسردی ارائه دهد («خوب که چی؟») یا بی‌قیدی را به شخص القا کند. بالاخره او محرك اصلی که نیرویش را از آن می‌گیرد به کار می‌اندازد: جوشش و شتاب کسب شده که به تهاجمش ظاهری مقاومت ناپذیر می‌دهد.

### (ب) تأثیرپذیری و اراده

در بسیاری موارد، ناهشیاری با اعمال نافرمانیهای آنی، مخالفت خود را علیه جوهر هشیاری نشان می‌دهد. هنگام خشم، ناهشیاری بر علیه اقتدار خود شورش می‌کند و برخلاف خواسته‌اش به اعمال و گفتاری که از نهی آنها عاجز است تن می‌دهد. به هنگام ترس، عنان اختیار فرد را از او می‌گیرد. او را بی‌حرکت می‌کند یا به فراری کورکورانه وا می‌دارد. تا زمانی که تربیت خاصی ناهشیاری را متعادل و ملایم نکند، بدون دلیل موجه‌ی، دستخوش طغیان می‌شود. و به رغم آگاهی گونه‌های شخص سرخ و خودش دستپاچه می‌شود و زیانش به لکنت می‌افتد و مانع می‌شود تا افکارش بروشنی پرورش یابند و دقیقاً بیان شوند.

### (ج) حافظه

همان طور که بعداً خواهیم دید، ناهشیاری نقش مفید و معینی دارد. برای نمونه، حافظه به عنوان نگهدارنده آگاهی ما، قلمرو خاص خود را دارد. وقتی شما می‌خواهید کلمه‌ای، عددی یا نشانی جایی ... را به خاطر بسپارید، لازم است تا نیت حفظ و نگهداری آنها را باطنًا در فکر خود تنظیم و تبیین کنید تا کاملاً در ناهشیاریتان نفوذ کنند. این سپرده‌ها برای لحظه‌ای از هشیاری شما محظوظ می‌شوند و به محض اینکه به ناهشیاری فرمان دهید دوباره در هشیاری ظاهر می‌شوند. اما آنجا باز ناهشیاری در لحظه حساس نافرمانی می‌کند و میان هشیاری که می‌خواهد کلمه‌ای را که می‌داند یاد گرفته، به خاطر آورد و بایگان ذهن که از باز پس دادن آن خودداری می‌کند، ستیزی در می‌گیرد.

### (د) حرکت هدایت شده و حرکت خودانگیخته

هر دو شخصیت ما به نوبت، رهبری حرکات ما را به عهده می‌گیرند. دقت و توجه که به هشیاری تعلق دارد، برای گروهی، بخصوص اشخاصی که

وظیفه‌ای غیر دائم دارند، لازم است. شما می‌توانید به اراده خود دست روی یک شیء بگذارید و آن را به طرف خود بکشید. در صورتی که سهوأ به سطح داغی دست بزیند، همین حرکت می‌تواند بدون کوچکترین دقّتی، ناخودآگاه انجام گیرد، زیرا ناهشیاری شما خودبخود دستور عقب‌نشینی فوری را به بازویتان منتقل کرده است.

وقتی برای اولین بار راهی را پیش می‌گیرید، هشیاری با ابتکار عمل تقریباً پیوسته‌ای گامهای شما را هدایت می‌کند. قوهٔ تشخیص و توجه شما فعال می‌شود و به آنچه انجام می‌دهید فکر می‌کنید. اما اگر همین مسیر را بارها و بارها طی کنید، زمانی فرا خواهد رسید که در تمام طول راه می‌توانید بگذارید هشیاریتان دیگر به مسیر فکر نکند و به مباحثت دیگری مشغول باشد. ناهشیاری انگیزش‌هایی را که هشیاری در ابتدا به او داده، با خود تکرار می‌کند و هدایت ماشین را به دست می‌گیرد و شما را به جایی که می‌خواهید بروید، می‌رساند. اگر مسیر روزانه شما تغییر کند، وقتی که از خانه بیرون می‌آید، چنانچه هشیاری شما فعال نباشد یا حواستان پرت باشد، ناهشیاریتان باز هم شما را به سوی راه همیشگی می‌کشاند. اینجا هم شما دوگانگی روانی خود را حس می‌کنید.

#### (۵) هیجان و احساس

هر چند که این دوگانگی در گستره عاطفی پنهانتر است، اما براحتی قابل تشخیص است. اعصاب یک آدم خودخواه با دیدن پاره‌ای از مصیبتها دستخوش تأثرات ناخوشایندی می‌شود و او را وامی دارد تا با تسکین دادن شخص دیگری، خودش را آرام کند. این واکنش نیمه‌هشیاری است. بنابراین، بخوبی ملاحظه می‌کنیم که شایسته است الهام اولیه برخی از امور نوعدوستانه و خیرخواهانه را که انجام آنها مستلزم تحکمی به تأثیرپذیری

است، به هشیاری نسبت دهیم.

تراوشنات مغزی نیز همواره منشأ خود را تغییر می‌دهند. آنها با آگاهی، ویژگی منطقی و مصممی را بروز می‌دهند: خرد، داوری، و خواسته‌های ارادی در اینجا دست به کار می‌شوند. این تواناییها به مشعلی تشییه می‌شوند که گاهی از نور درخشنان آن کاسته می‌شود. آن گاه ناهشیاری فعال می‌شود: تأثیرپذیری، حساسیت و تخیل بویژه در حال خاصی که همان رؤیابینی است، سلطه می‌یابند.

#### (و) بیداری و خواب

خواب به مراتب بهتر از رؤیابینی دوگانگی ما را آشکار می‌کند و رؤیاها - یا تصویرهای خیالی - نشانگر تسلیم ناهشیاری به خواب به شمار می‌آیند. مفهوم دنیای خارجی از بین می‌رود و پیوندهای حیاتی و زندگی به حالت تعلیق درمی‌آیند. با زندگی گیاهواری که به دنبال این حالت می‌آید، حافظه، تخیل و تأثیرپذیری بدون هیچ گونه مانعی فعال می‌شوند. در این حالت، ما دیگر قدرت تمیز ابهام یا پوچی را نداریم. قوه داوری ما افول می‌کند و منفعلانه تسلیم می‌شود. توهمات رؤیاگونه، همچون واقعیتها ما را به هیجان می‌آورند. گاهی خیال، چنان برنامه‌ریزی می‌کند تا مجبور شویم وجود کاملاً متفاوتی را نسبت به آنچه هستیم برگزینیم و به شخصی کاملاً مغایر با خویشتن تبدیل شویم.

بعد بیداری فرا می‌رسد، یا بازهم به بیان دقیقتر، شروع دوباره فعالیت هشیاری که زمانی که ناهشیاری به آسودگی جولان می‌داده، در خواب بوده است.

تمایل ناهشیاری به تحقق بخشیدن اندیشه‌هایی که به اندازه کافی متأثرش کرده‌اند، در طی خواب ثابت می‌شود. روانکاوی بر این اصل مسلم که رؤیا

تصویر ذهنی تغییر شکل یافته خواسته‌ای سرکوب شده است، تأکید دارد.<sup>۱</sup> بنابراین، صحنه‌هایی که در رؤیا سپری کرده‌ایم، اغلب بدون کوچکترین تغییر شکلی، تصویرهای قدیمی یا اخیری را پرورش می‌دهند که تخیل در بیداری بر آنها تأمل کرده است.

هر چند ویژگی ناپایدار جلوه‌های رؤیایی خودجوش برای ایجاد بهبودهای عمدۀ در وضعیت اندامها وقتی باقی نمی‌گذارند، اما به این معنی نیست که اندیشه‌هایی که در اعماق ناهشیاری پنهان شده‌اند، اصلاح روان‌شناختی یا کارکردی موضوعشان را با سختکوشی پنهانی ادامه نمی‌دهند. بر عکس، تجربه نشان می‌دهد خودتلقینی یا تلقینهایی که درست قبل از خواب انجام می‌گیرد، تأثیر عمیقی در روح باقی می‌گذارد که اجزاء تحقیق‌پذیری آنها را فعال می‌کند.<sup>۲</sup>

### ز) فکر خودجوش و فکر آگاه

به علاوه، نافرمانیهای ناهشیاری - که نمایش خودمختاری اش را آسان می‌کند - تنها یک وجه پست‌تر فعالیتش را آشکار می‌سازد. سامانی مناسب، نافرمانیها را سرکوب می‌کند. آنها را باید همچون نتایج تصادفی انگیزه‌هایی تلقی کرد که در خلاف جهت عمل می‌کنند؛ و گاه یکی از آنها به کمک شتابی که کسب کرده دیگری را در هم می‌شکند.

ناهشیاری به خاطر ویژگی حرکت خودبخودش سعی می‌کند تا انواع حرکتها برا که بتدريج به او تحمل می‌شود، به طور يكسان تکرار کند و هميسه برای دگرگونی سريع عادتهاي گذشته بنابر تصميمهای آگاهانه، با مشکل روپرتو خواهد شد.

ناهشیاری با زيرکى تمام هدفهای خاص خود را دنبال می‌کند؛ از امتياز

۱. به آثار فرويد مراجعه کنيد.

۲. ر.ک: Pierre Fluchaire: *la Révolution du rêve* (Éditions Dangles)

توانایی، قدرت تمیز حق از باطل و ابزار شناخت برخوردار است. ما از درک گستره امکانات ناهاشیاری که در برخی موارد از امکانات هشیاری بیشتر است، عاجزیم. به خصوص در زمینه کشف و شهود، پیشگویی، روشن‌بینی، الهام، که این مورد آخر در هر دو آنها مشترک است. راجع به توانایی‌های مادرزادی کودکان با استعداد درخشان و همین طور افراد با استعداد و نابغه، می‌توان گفت که این افراد از شایستگی‌هایی به مراتب والاتر از آنچه به هشیاری ساده مربوط می‌شود، بهره‌مندند.

پس شخصیت روانی ما از دو مکانیسم هوشمند، که هر یک به شیوهٔ خود کار می‌کند، تشکیل شده است.

## ۲. قوهٔ ابتکار ناهاشیاری

### الف) حرکت خودبخودی کارکردهای اندامی

اداره زندگی نباتی ما تابع بصیرتی روشن است. مثلاً، وقتی میکرب به نقطه‌ای از بدن هجوم می‌آورد، گلوبولهای سفید بسیج می‌شوند و به آن سمت می‌شتابند. یا زمانی که عضوی از بدن از کار می‌افتد، اندام دیگری جانشین آن می‌شود؛ نقش ضربان قلب در کارکرد تنفسی بدن و حتی پلک زدن چشمها... همه نشانگر هوش خاص ناهاشیاری است.

قوهٔ ابتکار ناهاشیاری بازهم در دقیقی بروز می‌کند که برای ترمیم سرانگشتی که تصادفاً مجروح شده به کار گرفته، و اثر انگشت («کارت شناسایی ما») دقیقاً با همان خطوط اولیه بازسازی می‌شود.

با وجود بازسازی دائمی سلولها، در ابتدا شکل فردی حفظ می‌شود، در مدت بارداری با توجه به روال کار سحرآمیز پرورش جنین، کار معمار نامرئی که موجود جدیدی را مطابق محیط شکل می‌دهد و برآیند ویژگی‌های شکل‌شناختی و روان‌شناختی اجدادش را منتقل می‌کند، به نقش ناهاشیاری که از فهم و درک ما فراتر می‌رود پی می‌بریم.

**ب) حرکت خودبخود رفتارها**

قبل‌آ نشان دادیم که هشیاری و ناهشیاری به نوبت رفتارهای ما را هدایت می‌کنند. حالا می‌بینیم که ناهشیاری می‌تواند بدون مراقبت یا خستگی خاصی، دقیق‌ترین و پیچیده‌ترین کارهای هماهنگ را به محض اینکه آنها را به او «آموزش دادیم»، انجام دهد.

پیانونواز ماهری را در نظر بگیرید که شبها در ارکستر تماشاخانه‌ای پیانو می‌نوازد، اگر به او قطعه‌ای نسبتاً ساده بدهیم، آن را در مقابل خود قرار می‌دهد و در زمان مناسب شروع به نواختن می‌کند و هر چند که حواسش به نواختن معطوف نیست، دستهایش تنها موسیقی را روی کلیدهای پیانو اجرا می‌کند و بعد از اینکه حرکت خودبخودش شروع به فعالیت می‌کند، می‌گذارد تا هشیاری‌اش به خواب رود یا به چیز دیگری بیندیشد. ناهشیاری‌اش که از طریق تأثیرات دیداری که از نگاه کردن به نشانه‌های روی خطوط حامل به دست می‌آید، حرکات متناسب را خودبخود به انگشتان متقل می‌کند. پیانونواز بعد از اینکه همان صفحه را چندین بار اجرا کرد، احساس می‌کند نیمه‌هشیاری‌اش آن را به خاطر سپرده و دیگر می‌تواند آن را «از حفظ» اجرا کند.

به مفهوم ساده‌تر، ماشین‌نویس ماهری که سرگرم رونویسی متنی است، بدون فکر کردن به انگشتانش هر کلمه‌ای را که مقابله چشمانش قرار می‌گیرد می‌نویسد (می‌زند)، یعنی در حالی که ناهشیاری‌اش رونویسی می‌کند، حواسش جای دیگری است.

**ج) حافظه**

همچنین، حافظه ابتکار عمل خاص ناهشیاری را بروشنی به ما نشان می‌دهد. حافظه ابتدا به نحوی خودانگیخته و بدون وقفه تمام تأثیرات، تصویرها و پندره‌ایی را که نمود پیدا می‌کنند، ضبط می‌کند. به این نکته خوب توجه

کنیم. در اینبار ذهنمان فقط آنچه مطلوب نظر ماست ذخیره نمی‌شود، بلکه اطلاعات فراوانی که حتی شعور زمانی کافی برای پی‌بردن به تهاجم آنها صرف نکرده، نیز واردش می‌شوند. شگفت‌انگیزتر از همهٔ اینها، مغز کودک است که خاطراتی را به حافظه می‌سپارد که فقط مدت‌ها بعد آنها را به یاد می‌آورد. در این باره در جای دیگری توضیح بیشتری داده‌ام<sup>۱</sup> و چند نمونه از قدرتهای برتر را ذکر کرده‌ام. گواهی آنها که غرق یا مسموم شده و دوباره به زندگی بازگشته‌اند، و یا از خطری مرگبار گریخته‌اند، آنها که می‌گویند در لحظه واپسین از هیجان هذیان گونه‌ای زندگی خود را از ابتدای انتها با ریزترین جزئیات زیسته‌اند، فرضیه‌ای را تأیید می‌کنند که براساس آن، حافظه به طور کامل و با تمام جزئیات کلیه حالتهای جسمی را به خاطر می‌سپارد. از طرفی چنین پدیده‌ای به هنگام مرگ نادر نیست و آن پدیده که آن را «بازگشت واپس زده» می‌نامیم، چنان عمل می‌کند که گویی اگر ناهشیاری می‌توانست، در یک لحظه معین «چنته‌اش را خالی می‌کرد».

زمانی که ما به جای دیگری توجه داریم، ناهشیاری نه تنها می‌گذارد تا هرچه متأثرش می‌کند در او نفوذ کند، بلکه آنها را دسته‌بندی هم می‌کند؛ و انگیزش‌هایی را که با اندیشهٔ خودجوش یا اندیشهٔ سنجیده به او منتقل شده‌اند، در نظر می‌آورد. او اطلاعات مشابه، همسان یا همانند را گردآوری می‌کند. هرگاه تصویری برای مدت طولانی و پی‌درپی در برابرش ظاهر شود، تأثیری می‌گذارد که با سرشت و ماهیت آن همخوان است. به این ترتیب، اندیشیدن به اصلاح یک خصلت وقتی به اندازه کافی تکرار شود، خودبخود دگرگونی تدریجی را به وجود می‌آورد و این اندیشه بدون انعطاف، تحقق می‌یابد.

اندیشهٔ ترک یک عادت با همان شتابی که کسب شده، در ابتدای انداده

۱. ر.ک. کتاب *Taillif خودم: Méthode pratique pour développer la mémoire* (Editions Dangles).

کافی اصلاح‌کننده نیست، ولی کم‌کم شدت این عادت را محو می‌کند و اقتدارش را از بین می‌برد. نارسایی عاطفی، نظیر کم‌رویی، بیانگر طرز کار ناقص ناهشیاری است که با انتقال انگیزشی تعدل‌کننده و دستورهای تصویری مناسب اصلاح می‌شود. بیماریها، اختلالها یا جراحتهای ارگانیسم، تابع ناهشیاری - حاکم بر حیات نباتی - هستند. اندیشهٔ سنجیده درمان، آن را تحت نفوذ خود درمی‌آورد، ناهشیاری در این زمان، برای دوباره برقرار کردن تعادل حیات، از واکنشهای ضروری بهره می‌گیرد.

### ۱۰.۳ اراده و ناهشیاری

به این ترتیب، ناهشیاری بسته به اینکه اراده فرد موافق یا مخالف تخیل رفتار کند، همراهی یا مقابله می‌کند.

چند تن از کارشناسان معتبر در حوزهٔ خودتلقینی، عقیده دارند که وقتی اراده و تخیل به نبرد با یکدیگر بر می‌خیزند، این تخیل است که همواره و بدون هیچ استثنایی پیروز می‌شود.<sup>۱</sup> این امر کاملاً درست است که به محض اینکه تصویری تمام گسترده اندیشه را اشغال می‌کند، حرکت خودبخود را با تمام تلاش‌های بازدارنده، متزلزل می‌کند. همچنین، هدف از تربیت ارادی، حاکمیت بر اندیشه‌های میان است. نیمه‌هشیاری در برابر اراده‌ای که با تصویرهای ذهنی زاده خود در جدال است، تازمانی که این کشمکشها او را به هشیاری وابسته نکند در وضعیت مطلوبی بسر می‌برد.

قوه داوری تصمیم‌گیریها را مشخص می‌کند و اراده، تصمیم‌گیرنده اصلی به شمار می‌آید. در هر صورت، هر جاکه اراده مستقیماً نتواند موجب اجرای تصمیمی شود، تخیل باید اجرای آن را بر عهده بگیرد.

ناهشیاری تقریباً شبیه اتاق تاریک دوربین عکاسی است. با قرار دادن هر

۱. تمام بررسیهایی که از سال ۱۹۲۳ توسط کارشناسان مختلف جهان صورت گرفته، همواره این نکته را تأیید کرده‌اند.

تصویری در مقابل عدسمی، که در اینجا همان تخيّل است، تخیل بر ناهشیاری تأثیر می‌گذارد و به دنبال آن به طور خودبخود نسخه‌ای خلاق از آن را در وجود و ذهن ما تکثیر می‌کند.

شماری از تصویرهایی که زمانی طولانی رؤیت شده‌اند (واز همین طریق به ناهشیاری منتقل شده‌اند) سرانجام در ترازوی جبرگرایی درونی قرار می‌گیرند و برتری می‌یابند. انگیزه‌ها، عادتها و بیماریها به این ترتیب به وجود می‌آیند یا از بین می‌روند.

\* \* \*

پس بیاموزیم تا از ناهشیاری بهره‌گیریم تا تسلط ما را بر خویشتن تضمین کند و نیروها و تواناییها و استعدادهایمان را برای آراستن هستی معنوی و تنظیم فعالیتهای درونی ارگانیسم افزایش دهد.

بخش دوم

عمل

## روش عمومی

### ۱. تحقیق حالت پذیرندگی

(الف) شرایط مقدماتی

یک اندیشه وقتی بر ما بیشتر تأثیر می‌نمهد که آمادگی ذهنیمان با آن اندیشه هماهنگ و همخوان باشد. وقتی به شخصی که گرفتار افسردگی است، یا کسی که بار مصیبتی را به دوش کشیده، کلامی تسلابغش می‌گوییم، واکنشی شفابخش، کم‌ویش شدید ولی محسوس را موجب می‌شویم. برای آنکه تحت چیرگی اندیشه‌هایی باشیم که مایلیم تحقیق یابند، باید خود را در حالت جسمانی ویژه پذیرندگی قرار دهیم. همان طور که دیدیم، نمونه‌گویی این حالت، خواب مصنوعی است که در طی آن فعالیت آگاهانه زائل می‌شود تا بگذارد ناهمیاری منفعلانه به تلقین تسلیم شود. شما هر بار که می‌خواهید شرایطی را به خود تلقین کنید، باید سعی کنید به این وضعیت ذهنی مشابه دست بیایید. صفت مشخصه این وضعیت خواب آلودگی و انفعال، هرچه بیشتر تواناییهای آگاهانه‌ای چون اراده، داوری، خرد و مانند آنهاست. به خاطر بسپارید که در جریان خودتلقینی، ناهمیاری باید بتواند فقط پندارهای را که می‌خواهید شاهد جذبشان باشید دریافت کند، بدون آنکه اندیشه‌های مزاحم و متعارضی مانند تأمل، تحلیل، داوری و اعتراض در آن نفوذ داشته باشد.

پس، هشیاری شما تعیین می‌کند چه تلقینهایی اصلاحات مورد نظر را به عهده گیرند، داوری شما تشخیص می‌دهد جلسه خودبازسازی ضروری

است و حالا اراده شما در ابتدا برای انجام عمل تنفس زدایی و شل کردن عضلات دست به کار می شود؛ اما بعد بگذارید تا این نیروها تحلیل روند، در حالی که تماس خود را با هشیاری کاهش می دهید و توجه خود را فقط به یک نقطه معطوف کنید که اندیشه های القا شده را نگه می دارد.

برای رسیدن به حالت روانی مطلوب، از مکانی نیمه تاریک، یا از آن هم بهتر، اتفاق تاریکی که با نور چراغ خواب نیمه روشن است، بهره گیرید. روشنایی ضعیف کمکی است برای ثابت نگه داشتن نگاه، بهتر است این منبع نور در جایی قرار گیرد تا بدون خسته کردن چشم آن را به خود معطوف کند. صدای ضعیف تیک تاک ساعت یا آونگ یا ساعت مچی بزرگ نیز به انفعال ذهن کمک می کند.

بعد از مهیا کردن اوضاع و احوال یاد شده، دراز بکشید، پلک ها نیمه باز و انگشتان کمی خمیده باشد و تمام عضلات بدستان را در کرخی و آرامشی کامل، بی حرکت نگه دارید. اجازه دهید تا زنجیره ای از کلمه «بی حرکت»، «بی حرکت»، «بی حرکت»، «بی حرکت»... در تخیل شما جاری شود. فرقی نمی کند قافیه کلمه یا نومدار آن در ذهن شما برتری یابند. هرگونه تنفس روانی را از خود دور کنید، خود را به نفوذ کلامی که بی حرکتی را القا می کند و رهایی عضلانی و عصبی دلخواه، بسپارید. برای توجه کردن، تلاشی به خرج ندهید و بگذارید تا توجه درگیر خودش باشد.

نوعی رخوت همراه با احساس سبکی بتدریج بر وجودتان چرخه می شود، خود را در حالتی شبیه به خمودی خوشایند پیش از خواب، یا یک حالت سستی که طی آن از ناهشیاری رؤیا به نیمه هشیاری بیداری گذر می کنیم، حس می کنیم. آیا لازم است بگوییم هیچ گونه ناهنجاری، و بخصوص خطری، یکی از این حالتها را تهدید نمی کند؟

این حالت با معلق نگه داشتن نسبی فعالیت روانی آگاهانه، راه و رود ناهشیاری را می گشاید و بدین ترتیب سایر تلقینهای مرتبط با نتیجه مورد نظر را به او منتقل می کنیم.

## ب) تک اندیشه

پیش از آنکه توضیح دهیم حرکت بعدی چگونه پیش می‌آید، یادآوری می‌کنیم که آنچه گفته شد فقط یکی از وضعیتهاست تلقین‌پذیری عالی که در آغاز فصل اول بررسی کردیم، یعنی انفعال تواناییهای عینی را تحقق می‌بخشد. دو مین وضعیت تک اندیشه<sup>۱</sup>، مستلزم آن است که در لحظه خود تلقینی، در عمق وجودتان هیچ ضد تلقین کم‌ویش منفی وجود نداشته باشد. ایمان (که «معجزه می‌کند») نمایانگر عدم حضور ضد تلقین منفی است. اطمینان خاطر - که شخصی که نفوذ اندیشه از راه خواب مصنوعی را باور کرده به اعتبار آن به خواب مصنوعی می‌رود - نیز مفهوم مورد نظر ما از عدم حضور ضد تلقین منفی را بیان می‌کند.

افراد فرهیخته‌ای که با اندیشه‌های فلسفی آخت‌اند، به هیچ عنوان نمی‌خواهند حس انتقاد خود را از دست بدهنند و هر چیز را بی‌دلیل پذیرند، به همین دلیل، به راحتی افراد ساده‌اندیش نمی‌توانند از ایمان و اطمینان خاطر برخوردار باشند. تردید یا مخالفتی سطحی می‌تواند در برابر تمام دلایل اعتقاد به تسليم شدن، مقاومت کند. این تردید ناخودآگاه روی تلقین سنجیده منعکس می‌شود و به پیدایش تلقینهای متضادی می‌انجامد که وضوح آنها به ندرت در ذهن شخص مشخص می‌شود، و حتی مطلقاً هم چنین نمی‌شود، اما کما کان نقش بازدارنده خود را ایفا می‌کنند.

## ج) ضد تلقین منفی

اگر احساس می‌کنید که اطمینان خاطر ندارید (می‌توانید با بردازی بسادگی آن را به دست آورید) که ایمان (مادر اطمینان خاطر) دارید یا نه، و اگر نیمه‌هشیاریتان به شما تفهیم می‌کند در مورد کارایی این شیوه یا قابلیتهای

۱. Monoïdēisme : اندیشهٔ القا شده و فقط خود آن «تک»، تمام گسترهٔ هشیاری را اشغال می‌کند و جایی برای هیچ چیز دیگر، باقی نمی‌گذارد.

عملی شما دخالتی نمی‌کند، دست کم اعتمادی منطقی را جستجو کنید. خودتلقینی را شاید برایتان بی اعتبار کرده باشند، شاید روزنامه، در این باره با لحن نیمه‌شوخی - نیمه‌جدی مقاله‌ای منتشر کرده که عقیده‌ناموجه نویسنده را با زیرکی ستودنی خودش نشان می‌دهد. خواندن یا شنیدن این شوخی‌ها، مضمون تحریف شده‌ای را در شما می‌پروراند که پیامد تأیید بی‌درنگ نظریه‌های یاد شده به شمار می‌آیند.

برای مبارزه با ضدتلقین منفی و برای آنکه بگذاریم ذهن ما در تمرینهای خودتلقینی به بالاترین درجه اعتماد ممکن برسد باید از طریق مطالعه آثار برگزیده پیرامون پرورش شخصیت، به آمادگی متفکرانه‌ای دست یابیم. با مطالعه دقیق و متمرکز بخش نظری کتاب حاضر نیز، خودتلقینی مقدماتی به بهترین نحو حاصل می‌شود. در ابتدا، بدون عقیده‌ای راسخ، و حتی می‌توانم بگویم بدون کوچکترین اعتقادی، چنانچه دستورالعملهای عنوان شده را دقیقاً و موبه مو به کار گیرید، بی‌تردید به نتایجی می‌رسید که بتدریج پذیرنده‌گی شما را آماده خواهد کرد. در واقع، کافی است تا اندیشه سنجیده که هدف خودتلقینی‌های شماست، برای چند لحظه بر تصور کلی ضدتلقین غلبه و با وجود مخالفت ضدتلقین، در آن رخنه کند و به هدف مطلوبش دست یابد.

## ۲. نفوذ ناهشیاری

**الف) قالبی که برای تلقین‌هایتان در نظر می‌گیرید**

هم‌اکنون فراگرفتیم چگونه حالت انفعالی را ایجاد کنیم. قالب دستورالعملهایی که در حالت انفعالی به ناهشیاری می‌دهیم، بسیار مهم است. این قالب باید صریحترین و مثبت‌ترین اندیشه آن چیزی را که می‌خواهید به دست آورید، بیان کند. مثلاً، فردی که لکنت زبان دارد، بهتر است چنین به خود تلقین کند: من شمرده حرف می‌زنم، من در خود توانایی درست بیان کردن را پرورش می‌دهم، حرف زدن کار خیلی آسانی

است، من اندیشه‌هایم را بسی درنگ و بدون کوچکترین تردیدی با کلمات درست و کامل بیان می‌کنم و جزایها. این عبارتها برای درمان از عبارتی چون دیگر نمی‌خواهم بالکنت حرف بزنم، مؤثرترند و به طور مستقیم بر تخیل (نیروی میانی نیمه‌ناهشیاری) تأثیر می‌گذارد.

اراده و حتی فراخوان آن با توانایی و کارایی خودتلقینی مخالفند چرا که با گفتن من می‌خواهم فکر ما مفهوم اما من نمی‌خواهم را استنباط می‌کند. پس، فعل خواستن را کنار بگذارید و به بیان جمله‌های مثبت در زمان حال اخباری مبادرت ورزید. سپس در هنگام لزوم تلقینهایی را برای آینده اضافه کنید.

شاید عجیب به نظر رسد که عبارت بیانی یک مضمون برای تحقق یافتن آن کافی باشد. تجربه بارها ثابت کرده است که هوشمندی خاص ناهشیاری و طریقه عمل آن (که هنوز مبهم است) کار خود، یعنی فرایند تحقق بخشیدن تلقینها را انجام می‌دهد. نگران نشوید. عبارتی که خواسته شما را بیان می‌کند با خود تکرار کنید. اجازه دهید توجهتان به این عبارت معطوف شود. تکرار شفاهی (با صدای بلند یا آهسته) بعد از مدتی کوتاه ماشین‌وار و غیرارادی می‌شود، و کمک می‌کند تا تخیل (یعنی ناهشیاری) ارتباطش را با اندیشه القا شده، حفظ کند. و از این طریق از ورود افکار بیگانه به هدف خودتلقینی جلوگیری می‌کنیم و راه را به روی تک اندیشه می‌گشاییم: به نهایت کارآیی تلقین دست می‌یابیم و تلقین گستره فکر ما را منحصر اشغال می‌کند.

پس خودتلقینی، بدون هیچ گونه تلاشی از جانب اراده، مصراوه در صدد است تا عبارتهای بیانی یا تصویرهای معرف تیجه مطلوب را وارد ناهشیاری کند و برای این منظور اجازه می‌دهیم این عبارتها و تصویرها بر تخیل اثر کنند و منعکس شوند.<sup>۱</sup>

1. René Sidelsky: *le Pouvoir créateur de votre pensée pour réussir votre vie* (Éditions Dangles).

### ب) تجسم ذهنی

در روش بیان عبارت تأییدی این امتیاز را داریم که می‌توانیم تجسم ذهنی آنچه را می‌خواهیم به دست آوریم، اضافه یا جانشینی کنیم. به این ترتیب، در مثال قبلی (لکنت زبان) فرض می‌کنیم کاملاً به سخنوری خود اطمینان داریم و از عهده به پایان رساندن یک گفتگو بدون لکنت بر می‌آییم. سعی می‌کنیم رضایتی را که از صحبت کردن بدون تردید و دلهره به دست آورده‌ایم، بارها حس کنیم و بگذاریم تا احساس بعدی که می‌باشد برتری یابد، تشیدد شود: این است حالت دلخواه من.

مزیت بزرگ تجسم، ایجاد شور و هیجان است. نیروهای مؤثری که در ناهشیاری وجود دارند به کمک هیجان آزاد می‌شوند. بنابراین، شخص الکن باید صحنه شاد شدن از درست صحبت کردن خود را تجسم کند؛ یادآوری هر صحنه دیگری که بتواند در همین جهت او را تحت تأثیر قرار دهد، واکنش نیرومندی بر او اعمال خواهد کرد.

### ۳. زمان و تناوب جلسات

چه مدت زمانی برای یک جلسه خودتلقینی لازم است؟ نمی‌توانیم قاعده مشخص و یکسانی برای تمام موارد مختلف در نظر بگیریم. بهتر است متناسب با میزان و خامت ظاهری اختلال شخص مورد معالجه، یا اهمیت بهبود روان‌شناختی ای که به خود تلقین می‌کند، زمان هر جلسه را تعیین کنیم. هر جلسه دست کم حدود ده دقیقه وقت لازم دارد ولی حتی اگر بیش از یک ساعت هم طول بکشد، ضرری ندارد. برای تمرین خودتلقینی، شب درست قبل از خواب را توصیه می‌کنیم، چرا که هنگام به خواب رفتن، اندیشه خودبخود در ناهشیاری رسوخ و در طول خواب کار خود را دنبال می‌کند. در این حالت افعال در حد کمال است.

به عقیده من تناوب و تعداد جلسات از مدت زمان هر یک از آنها اهمیت

بیشتری دارد. بهتر است روزی سه بار و هر بار ده دقیقه به خود تلقین کنیم تا اینکه هر دو روز یک ساعت. در خواب مصنوعی تجربی آموختیم که تکرار باعث قدرت تلقین می‌شود. این اصل درباره خود- تأثیری نیز صادق است.

#### ۴. تأثیر آنی، تدریجی یا مدت‌دار

گاهی پاره‌ای از موارد مهم سریعاً به نتیجه می‌رسند. در حالی که برای مواردی که ظاهرآ ساده‌ترند، به تعداد جلسات بیشتری نیاز داریم تا به نتیجه برسیم. همان‌طور که بارها دیده شده است، ناشنوایان یا معلولینی در چند دقیقه شنوایی یا حرکت خود را بازیافته‌اند، در حالی که ورم روده ساده غالباً شش هفته یا بیشتر، زمان برای درمان لازم دارد.

برای بهبود بیماریهای حادتر، لزوماً به تلاش درونی پیچیده‌تر و دشوارتری نیاز نیست. به علاوه، همان‌طور که در بخش اول شرح دادم، تلقین‌پذیری اشخاص باهم متفاوت است. هر چند تمرین نحوه‌های مفید تلقین‌پذیری را پرورش می‌دهد، باز نمی‌توانیم رابطه مدت زمان و تکرار جلسات را با سرعت نتیجه‌گیری بستジم.

آنچه باید نیک به خاطر بسپاریم، این است که هیچ تلاشی بیهوده نیست و اگر تلقین را به طور منظم، حتی در شرایط نامساعد، انجام دهیم، می‌توانیم قاطعانه مطمئن باشیم که به سوی هدف پیش می‌رویم. اگر فوراً - حتی بعد از چند جلسه - تغییر محسوسی مشاهده نکنیم، باید به یاد آوریم که تلقین در دراز مدت به نتیجه مطلوب می‌رسد. شما با خودتلقینی در ناہشیاری‌تان محرك‌هایی را به عنوان اندیشه یا تصویر نگه می‌دارید، و این محرك‌ها کاری درونی را انجام می‌دهند که ممکن است تا آخرین مرحله از آن بی‌اطلاع باشید.

باری، هنر نفوذ بر خود در آغاز نیاز به سامان‌بخشی دارد: رفتارهایی که توسط تلقین آگاهانه به ناہشیاری منتقل می‌شوند، در خلاف جهت زنجیره

نسبتاً گسترده‌ای از انگیزش‌های درونی اند که ناخودآگاه در طول زمان شکل گرفته‌اند. در دو یا سه جلسهٔ اول بهتر است به این ساماندهی پردازیم و نوع بهوبدخشنی روانی را آغاز کنیم.

## ۵. برای افراد ضعیف شده

اشخاصی که چندان احساس ضعف می‌کنند که خود را ناتوان از اجرای شیوه‌های یاد شده می‌بینند، شاید از همین لحظه، در این فصل یکی از دو روش زیر را برای شروع آسانتر یابند:

- روش اول، شامل نوشتن تلقین‌هاست (به جای تکرار آنها در ذهن)؛  
جمله‌ای بسیار کوتاه مثل من روز به روز تو اناتر می‌شوم کاملاً مناسب به نظر می‌رسد. بعد از اینکه این جمله را چندین بار نوشتم، حرکت دست ماشین‌وار و غیرارادی به ناهشیاری سپرده می‌شود. حرکت دست و تأثیر دیداری مکرر کلمات مشابه، موجب القای اندیشه می‌شود و توجه که وقت کافی صرف کرده، بیش از این خود را خسته نمی‌کند.

- روش دوم، که در جای دیگری هم شرح داده شده<sup>۱</sup> از این قرار است: با حروف درشت و خوانا، روی کاغذ سفید و ضخیمی (مثل مقوا)، عبارت برگزیده خود را (با یک مازیک پهن) می‌نویسید. سپس آن را به دسته‌ای کتاب یا پشتی صندلی، طوری در مقابل خود قرار دهید که نگاهتان به آسانی به صفحه جلب شود. با آسودگی روی مبلی در همان نزدیکی بشینید و در حین استراحت بگذارید نگاهتان روی این متن بگردد و ناهشیاریتان را جذب کند. سرانجام، می‌توانید از یک روان درمانگر (یا یکی از اطرافیان که برای شما عزیز است) یاری بخواهید که خودش به طور شفاهی تلقینهایی به شما بدهد.

۱. قدرت اراده (انتشارات دانگل، به فارسی انتشارات ققنوس)

## سلط بر خویشتن

### ۱. خواستن توانستن است

الف) اولین خودتلقینیها

میل سلط بر خویشتن، یعنی اندیشه سنجیده که حاصل مشاهدات و تجربه‌های شخصی است، به بروز مزیتهای سلط کامل بر خویشتن می‌انجامد و به این ترتیب خودش اولین خودتلقینی را پدید می‌آورد. می‌دانیم که اندیشه در ابتدا باید روی ناهمیاری کار کند تا انگیزش‌های بهبودی بخش رادر آن بیافریند؛ فقط تمایل مبهمی برای چیرگی بر خود که به زحمت هرازگاهی متناوباً در ذهن می‌آید، برای رسیدن به نتیجه کافی نیست. با همه اینها، این تمایل سرچشمه‌های مورد نیاز را قدرتمندانه در اختیار دارد. چنانچه با دقت در زمانی طولانی و فواصلی کوتاه‌تر، اندیشه را به تخلیل تحمیل کند، اندیشه شکل می‌گیرد، رشد می‌کند و به تعداد زیادی تفکر پیوسته دیگر می‌پیونددند و در حالی که نخستین واکنشها را تشديد می‌کند، تکثیر می‌شود. این تکثیر، حاصل همکوشی<sup>۱</sup> است.

پس فردی که می‌خواهد در حدی معقول بر خود حاکم باشد، باید ذهن خود را به درستی از اندیشه‌هایی که یقیناً برایش میسرند، پر کند تا با وجود ناتوانی ظاهری به هدفش برسد. هر بار که به آن فکر می‌کند، باید با خویشتن

تکرار کند: من می‌توانم کاملاً بر خودم مسلط شوم... برخلاف میل کسانی که سعی می‌کنند مرا منصرف کنند، یا به من بقبولانند که موفق نمی‌شوم یا مانع تلاشم شوند، کاملاً بر خود مسلط می‌شوم، من همه آنچه برای تسلط بر خویش لازم است را در اختیار دارم... هر روز تسلط من بر خویش از هر نظر با ثبات بیشتری برقرار می‌ماند... من حاکم خویش هستم... من با چنین افکاری بهبود شخصیتیم را آغاز می‌کنم... من انگیزش معقولی را که حتماً نتیجه‌بخش است به نیمه هشیاری خود منتقل می‌کنم.

هر کس می‌تواند این عبارتها را با ذهنیت خودسازگار و آنها را ساده کند (من می‌توانم به تسلط بر خویش نائل شوم) یا آنها را مطابق میلش تغییر دهد و از هر فرصتی برای جا انداختن عبارتها در مغزش سود جوید و مقدمات کار را با نتیجه آنی و بسیار دلگرم‌کننده فراهم آورد. بگذارید تا اندیشه‌های مورد نظر بدون تلاشی از جانب اراده و با تأملی آرام، بر تخيّل شما منعکس شود. مثلاً، خود را تسليم خواب یا رخوت خواب آلوده ناشی از تکانهای قطار کنید. اگر بتوانید در جاده‌ای ساکت، نه خیلی سریع و نه خیلی آرام، قدم بزنید بسیار عالی خواهد بود. جایی که توجه بتواند بدون واهمه، منفعل بماند. در عین حال، برای تنفس عمیق<sup>۱</sup> ریه‌های خود را کاملاً باز کنید. بدیهی است روش مرسومی که در فصل قبل شرح دادیم در همه موارد کاربرد سودمندتری دارد. همیشه می‌توانیم برای خودتلقینی وقت پیدا کنیم به شرطی که به آن بیندیشیم. اندیشه اولیه تسلط بر خویش را باید انتهای رشته‌ای تلقی کنیم که به تحقق یافتن ثمربخش این اندیشه می‌انجامد. بهتر است این انتها را تعیین و تثبیت کنیم تا مبادا در سیل افکار دیگر گم شود. انسانی که می‌گوید: چقدر دلم می‌خواست شخصیت قویتری داشتم، هر چند همیشه بسیار ضعیف هستم... به ضعف خویش معترض است. هنگامی که حوادث موجب

۱. تنفس عمیق و فعال تأثیر مطلوبی بر مهار کردن خویش دارد. به کتاب قدرت اراده (انتشارات دانگل، به فارسی انتشارات ققنوس) مراجعه کنید.

می‌شوند از این ضعف و بی‌ثباتی متأسف شود، هر چند ناپایدار به این میل فکر می‌کند، ولی برای حفظ حضور این میل سودمند در ذهنش تلاشی نمی‌کند. او می‌گذارد این میل در روی فروکش کند تا اینکه شرایط جدیدی دوباره این میل را در او زنده کنند. پس با شور و اشتیاق، سرِ رشته، یعنی برنامه‌ای برای سلط بیشتر بر خویش را، به دست گیرید. آن را همچون دوستی بدانید که نمی‌خواهید لحظه‌ای از شما دور باشد یا دست کم دوستی که اغلب او را می‌بینید. با در نظر گرفتن این فکر مهم که ره‌آورده تجربه است، به خود بگویید: این فکر تمام توجه من را به خود جلب می‌کند، جذابتر و مقاومت ناپذیرتر از همیشه مرا وسوسه می‌کند... این فکر با نیروی عظیم بهبودبخشی که در اختیار دارد، تمام موانع را پشت سر می‌گذارد. به وقت نیاز از نشانه‌های مادی استفاده کنید تا این میل ناب را در خود بازیابید و ثبیت کنید.

دیدیم ناهشیاری، از هوشمندی خاص خود برخوردار و قوهٔ ابتکارش شگفت‌انگیز است. خود تلقینهای بسیار ساده‌ای، برای دستیابی به نتیجه‌ای که القا می‌کنند کافی‌اند. از جمله توصیه‌های امیل کوئه: اوضاع واحوال من هر روز، از هر نظر بهتر و بهتر می‌شود ... (در اینجا بهتر است بگوییم: من هر روز از هر نظر بیشتر بر خویش سلط می‌شوم). اینجا هم مثل جاهای دیگر، اصل تقسیم کار نقش فوق العاده‌ای دارد. نیمه‌هشیاری شما نیازهایی را که به تفصیل برایش شرح می‌دهید، سریعتر و بهتر برآورده می‌کند.

### ب) فهرست روان‌شناختی

با تجربه‌ترین کارشناسان روان‌شناسی تکوینی با من همداستانند که بهتر است اولین تلقینها را با فهرستی همراه کنیم که موشکافانه به نکاتی می‌پردازد که برای بهبودبخشی ما اهمیت دارند. به علاوه، اگر فایدهٔ دیگری نیز نداشته باشند (که این طور نیست) دست کم این آزمون درون‌نگرانه کمک می‌کند تا اندیشه اولیه را ثبیت کیم و پرورش دهیم.

بنابر اصلی که به تجربه ثابت شده، باید از خودتلقینی های منفی پرهیزیم. این مرحله را با دیدی مثبت به آرزوها سپری کنید. نگویید: «من برای برقرار کردن رابطه با همتوانم نیروی کافی ندارم.» بگویید: من به نیروی بیشتری نیازمندم. از پافشاری بر عادت های زشت خودداری کنید و بگویید: من این عادت را ترک می کنم. از میان خوانندگان کتابهایم، افرادی که با مراقبه آشنا بی این کمتری دارند، دچار شک و ابهام خواهند شد. با این وجود ای کاش این اندیشه را که کمی ذهن آنها را پریشان می کند رها نکنند، یعنی همان اندیشه ای که با آن خود را آن طور که می خواهند باشند، توصیف می کنند. وقتی اندیشه ها نمی آیند، باید همچون بُرا دهه های ریز آهنه که بر زمین پاشیده شده با آنها رفتار کنیم. یک آهنربا در برابر شان می گیریم. آهنربا نماد شخصیت برجسته آشنا بی است که می خواهیم همچون او باشیم.

شخصیتی را که به اختیار برگزیده ایم، در ذهنمان مجسم می کنیم و خصوصیاتش را که بتدریج در ذهنمان شکل می گیرد یادداشت می کنیم. اگر توانیم همه خصوصیات را یکباره یادداشت کنیم، دوباره تلاش می کنیم تا طرح دلخواه را به همین شکل، چندین بار در ناهشیاری خود حک کنیم و از خصوصیات اخلاقی این شخصیت برجسته الگو برداریم.

در هر حال من خودکاوی را به این روش ترجیح می دهم. زیرا انسان صادقانه با ویژگی های خود رویرو می شود و زمینه مناسب برای اصلاح گری فراهم می آید.

### ج) راندن اندیشه های مزاحم

طبیعی است چنانچه در جریان اولین خودتلقینی ها، چون تهیه فهرست روان شناختی، که در بالا برشمردیم، احساسات نو میدکننده بر ما عارض شوند، غالباً تمایل به بازسازی شخصیتی در احساسات مبهمی حل می شود: وظیفه سنگین، هدف دور دست، و موفقیت غیرقابل پیش بینی به نظر

می‌آیند... در واقع باور نمی‌کنیم که می‌توانیم. اینها اندیشه‌های ویرانگر، تصویرهای منفی و خودتلقینی‌های ناخواسته‌ای اند که در گذشته ضبط شده و دوباره ظاهر می‌شوند. نباید برای آنها اهمیت خاصی قائل شویم و نباید به هیچ وجه از بابتسان نگران شویم. همواره واقعیت را در نظر بگیریم، یعنی به هر اصلاحی که مصراوه به آن اندیشیده‌ایم، به احتمال کاملاً قطعی دست یابیم.

## ۲. چگونه امکانات خود را افزایش دهیم

### الف) برنامه‌ریزی زمانی دقیق

با استفاده از یک برنامه‌ریزی دقیق که اصلی بنیادی است، می‌توانیم از کثرت حالت‌های روحی که اندیشه سلط بر خویشتن را به آسانی زائل می‌کند، جلوگیری کنیم؛ از طرفی، این برنامه‌ریزی باید کاملاً مشخص باشد. قبل از هر چیز سازماندهی زندگی مطابق برنامه‌ای تنظیم شده، امیال آنی را متعادل می‌کند و ناهمشیاری را تحت نفوذ اندیشه سنجیده قرار می‌دهد. درست قبل از به خواب رفتن، یا هر زمان دیگر که می‌توانیم از روش متداول خودتلقینی بهره جوییم، کافی است تا بگذاریم تخیل چند لحظه به روی هر یک از فعالیتها اصلی که برای روز بعد به ترتیب در نظر گرفته‌ایم، مکث کند تا به پیدایش عادت سودمندی انجامد که آن را نظم می‌نامیم. آنها که از این حس محروم‌اند، نباید انتظار داشته باشند که از روز اول، به نحو معجزه‌آسایی، به آن دست یابند. در ابتدا اولین نشانه‌های نظم آشکار می‌شود. از نخستین جلسه‌ها، بی‌نظمی همیشگی در چند مورد اصلاح خواهد شد. طبیعی است اگر در روند پیشرفتی که در راه است، متناوباً با فراز و فرودهایی روبرو شویم، بعد از نوسانهایی کم‌ویش مشخص، با پاافشاری بر نیتهای سازنده، به تحقق یافتن کامل آنها نائل می‌شویم.

### ب) فعالیت، مایه پویایی زندگی است

نظم به معنی چارچوبی است که فعالیتهای روزانه در آن سامان می‌گیرند. افزایش نظم یعنی ازدیاد امکانات فعالیت در زندگی، بازدهی بیشتر، کسب روزافزون آگاهی‌های مفید و استفاده از فرصت‌های پربار و بیشمار. بنابراین، به طور کلی بخش عمدۀ فعالیتهای ما به آن چیزی بستگی دارد که خود را به انجامش توانا می‌دانیم. خستگی بیش از حد به ندرت از نفس کار کردن ناشی می‌شود. در نزد اکثر ما، کار و فعالیت بدون ایجاد خستگی و فرسودگی، منابع انرژی‌زای ما را می‌افزاید. فعالیت مایه پویایی زندگی است.

نخستین گام به سوی یک زندگی پرشور و بارور، عبارت است از عدم پذیرش این اندیشه که نمی‌توانیم بیشتر و بهتر کار کنیم. طی جلسات روزانه خودتلقینی، این قاعده را نیک به کار گیرید. شما ناھشیاری را به انجام کاری راضی می‌کنید و او هم همان طور عمل می‌کند. ناھشیاری‌ای که به سودمند و خوشایند بودن بی‌تحرکی یا کم‌کاری متقادع شده باشد طبعاً زمانی که می‌خواهید به فعالیت دائم‌دارتری بپردازید، بر سر راهتان مانع پدید می‌آورد. در مقابل، او را با این واقعیت آشنا کنید که سپری کردن یک روز طولانی و پرمشغله به مراتب لذت‌بخش‌تر است؛ برای برآورده شدن نیازهایتان اجازه دهید میل به توانا شدن، میل به دیدن و فراگرفتن چیزهای نو و میل به اجرای طرحی در حداقل زمان لازم در شما زنده شود. فقط چند روز این برنامه را آگاهانه بیازمایید. طولی نمی‌کشد که به تجربه پی‌خواهید برداش کنید که اشتیاق دارید از خود بیشتر مایه بگذارید، احتیاج خواهید داشت تا تواناییها و قابلیتها را بیشتر به کار اندازید. آنگاه تصور درخشنانی از امکان دستیابی شخصیتتان به کمال مطلوب، در برابر دیدگانتان ظاهر خواهد شد. چه شادمانی بی‌حد و مرزی!

تمام کسانی که حرفه آنان در مراحلی، به نحوی محسوس، تلاشی

شدیدتر از حد معمول را ایجاد می‌کند، شاهد بوده‌اند که چگونه ناہشیاری از چاره‌جویی انگیزش‌هایی که به او منتقل شده، عاجز است. سرعت حاصله - یا بهتر بگوییم کندی کسب شده - هفته‌های پیشین، در روزهای اول راه را بر اراده می‌بندند. به نظر می‌آید که نمی‌توانیم به نحوی پیوسته به کار کردن خود ادامه دهیم و به هر حال کار فوق العاده سختی را پیش رو داریم. سپس حس دردناک اولیه کاهش می‌یابد و آنگاه ناپدید می‌شود؛ وقتی به پایان کاری نزدیک می‌شویم که به شکل کابوس درآمده بود، از اینکه براحتی از عهده انجام وظیفه روزانه برآمده‌ایم به حیرت می‌افیم.

می‌گویند فقط برداشتن گام اول مهم است؛ اما آنچه از نظر ما اهمیت دارد، احساسی است که در خاتمه کار به ما دست می‌دهد: ناہشیاری که ذاتاً می‌خواهد مطابق عادتهاش عمل کند و به پاره‌ای از رفتارها خوگرفته، در گذر از بی تحرکی به تحرک، همان قدر احساس زحمت و سختی می‌کند که بخواهد از چنگ فعالیت زیاد رها شود و بی تحرکی در پیش گیرد؛ به این ترتیب، یک عادت جدید کسب کرده‌ایم.

روی هم رفته، کمی بعد از اینکه کاری را شجاعانه آغاز کردیم، انژجار کلی از فعال بودن، خستگی ناگهانی و فربیکاری، تلاشمان را درهم می‌شکنند و به بی‌نظمی نیمه‌هشیاری می‌انجامند.

نوسان و کمبود نیروها ممکن است به پیدایش حالت جسمانی بیمارگونه‌ای منجر شود - و اغلب هم چنین می‌شود - این نوسان و کمبود از یک عامل اندامی ناشی می‌شوند. وقتی کودکی را می‌بینیم که به تبلیغ مفرط مبتلاست، هنگام درس «حضور ذهن» ندارد، و نسبت به انجام تکالیفس سست و بی‌حال است، بهتر است به جای آنکه او را به باد سرزنش گیریم، در صدد یافتن و از بین بردن دلیل چنین حالتی برآییم. برای بزرگسالان هم به همان اندازه مهم است که در جستجوی سلامت عمومی باشند، چرا که در غیاب آن، سبک زندگی نوبن که پیوسته با طبیعت در تعارض است، موجب

تراکم سم در بافتها، و اختناق و مسمومیت آنها می‌شود و سرچشمه‌های انرژی ما را از بین می‌برد. خودتلقینی و دیگر تلقینی به طور یکسان در عادت کردن به زندگی سالم و فعال کارکردهای حیات که مستقیماً به ناهشیاری وابسته‌اند - نقش ارزشمندی بر عهده دارند. عبارتی همچون: هر روز نیروی من رو به فزونی می‌گذارد، احساس می‌کنم نیروی بیشتری دارم، دستگاه ناخودآگاه تیزهوشی را به کار می‌اندازد که ارگانیسم را تحت تأثیر قرار می‌دهد، به طوری که نیروهای حیات را فعال می‌کند.

هنگام تلقین به خود شبانه می‌توانیم عبارت بالا را در میان عبارتهایی که به نیت منظم شدن به کار می‌گیریم بگنجانیم. به این ترتیب، برای ایجاد آمادگی ذهنی در جهت فعالیتهای اصلی روز بعد، می‌توانیم این گونه تلقین کنیم: نیروی من بدون کاستی پا بر جا می‌ماند و همواره مرا همراهی می‌کند. من احساس می‌کنم در سراسر روز سرشوار از توان و نیرویم. در ادامه همین اندیشه‌ها می‌توانیم از واژگانی چون: «استقامت»، «خستگی ناپذیری»، و «پایداری» به بهترین وجهی سود جوییم.

همین که عادت کردیم هر روز تمرینهای خودتلقینی را انجام دهیم و نخستین پیامدهای آن اعتماد ما را جلب کرد، می‌توانیم عبارتهای ساده‌بعد را تکمیل کنیم؛ پس به دنبال تنظیم برنامه‌ریزی زمانی، فعالیت گسترده و نیروی برتر - در تکمیل ابزار کار - آزادی درونی، آسایش فکری، برتری مطلق و دائم بر تواناییهای فکر، از راه می‌رسند. همچنانکه پیوسته از این روش استفاده می‌کنیم، در جلسات متداول این عبارت تأکیدی را وارد می‌کنیم: من در هر شرایطی کاملاً احساس راحتی می‌کنم. این تلقین هم خود را با تصویرهای ذهنی خودتلقینی فعالیت روز بعد و هم با تجسم آسایشی که از اتمام آنها به دست می‌آورد، سازگار می‌کند.

این نظم عمومی زمانی کامل می‌شود که ناهشیاری مایل به فعال‌سازی بازده فکر باشد. از سوی دیگر، اگر خود را متقاعد کنیم که کلام به جای آنکه

خودجوشانه فوران کند، بهتر است مطیع قدرت داوری باشد، روانی و رسایی بیان را تأمین می‌کند<sup>۱</sup>: من پیش از حرف زدن می‌اندیشم ... کاملاً مطابق اندیشه سنجیده‌ام صحبت می‌کنم ... کلمه‌ها براحتی به ذهنم می‌آیند... بیان من شیواتر و قاطعتر خواهد شد.

وقتی که کارکردهای روانی مطابق طرح عمومی مدونی که پیشنهاد کردم بهبود یافتد، هر کس می‌تواند، تواناییهای متفاوتی را که می‌خواهد<sup>۲</sup> در مورد خود اصلاح و مشخص کند. به این چند عبارت توجه کنید: من از مغزی درخشنan و ذهنی شفاف برخوردارم. قدرت سنجش و داوری من روز به روز استوارتر می‌شود. من اراده‌ای راسخ دارم. من همه چیز را براحتی درک می‌کنم... من می‌توانم توجه خود را برای زمانی طولانی و بدون خستگی محسوس به دشوارترین مسائل و مباحث معطوف کنم ... حافظه من انعطاف‌پذیر است و من به آن اطمینان دارم. گستره توan و حافظه‌ام افزایش می‌یابد ... من می‌توانم این مسئله را با تمام جزئیاتش تحلیل کنم، بر آن تسلط خواهم یافت به همان خوبی که مسئله دیگری را حل و فصل کرده‌ام ... من فکری ظریف و نکته‌سنچ دارم ... هرگاه مشکل نامنتظره‌ای پیش آید من در نهایت آرامش به آن فکر می‌کنم و اندیشه‌های مورد نیاز به سراغم می‌آیند؛ راه حل مناسب را می‌یابم ... من برای هر موقعیتی راه حل می‌یابم و الی آخر.

بهترین نوع خودتلقینی آن است که خودمان شخصاً عبارتهاش را بسازیم و بعد از اینکه چند بار آن را تکرار کردیم، برای لحظه‌ای تجسمش کنیم. می‌توانیم در خیال، خود را صاحب بینش خردمندانه‌ای بدانیم که می‌خواهیم به دست آوریم و خود را در حال استفاده از آن مجسم کنیم. زمانی طولانی به آنچه می‌خواهیم قادر به انجامش باشیم فکر می‌کنیم، به اشخاصی که به

بهترین وجهی قابلیت انجام آن کار را دارند می‌اندیشیم، در حالی که می‌گذاریم اعتقادی که به وقتیش به دست خواهیم آورد، در ما نفوذ کند.

### ۳. ترک یک عادت ریشه‌دار

#### (الف) اصلاح تصویرهای ذهنی محرک

انسانی که اجازه داده عادتی در وجودش ریشه بگیرد، تسلیم جبر خودکامنه‌ای شده، که در آن جدال میان اراده و ناهشیاری به نحو خاصی محسوس است. زمانی که شخص به عادتی تن در می‌دهد، محرک سرسخت ناگهان ظاهر می‌شود و تخیل را اشغال می‌کند؛ و اگر شخص سعی کند با مقاومتی ارادی از آن سرباز زند، ناهشیاری در مقابل این تصمیم ابزارهای هولناکش را متحد می‌کند. این ابزارهای هولناک عبارتند از: در ابتدا قدرت خاص شتاب کسب شده‌ای که از انگیزش‌های مکرر ناشی شده‌اند، نیروی متراکم حرکت خودبخود، سپس اختلالی که ناگزیر به همراه هر نوع نزاع درونی عارض می‌شود، و سرانجام اضطرابی که اندیشه غالب<sup>۱</sup> در هشیاری می‌نشاند و بزودی عوامل فریبکار تسلیم در آن جاری خواهد شد.

برخلاف گفته عده‌ای، من بر آنچه در جایی دیگر نیز گفته‌ام<sup>۲</sup>، تأکید می‌کنم که اگر نیروی اراده را بخوبی تعلیم و پرورش دهیم، می‌تواند با تلاش‌های مکرر و پیوسته هر عادتی را از میان بردارد. همچنین، پیروی من تحریک شده از من هشیار، کاربردی بی‌چون و چرا در نگرش سلامت حیات دارد که اجازه می‌دهد فشارهای هیجانی و حسی به‌طور چشمگیری کاهش یابند و جریان فکرِ سنجیده تنظیم شود.

خودتلقینی، در مقابل عادت تدبیر دیگری می‌اندیشد، به جای آنکه مستقیماً وارد عمل شود، اندیشه‌ها و تصویرهای ذهنی را، متضاد با آنچه این

1. idée fixe

2. *Le Pouvoir de la volonté* (Éditions Dangles)

عادت را به وجود آورده‌اند به ناهشیاری وارد می‌کند. خودتلقینی از طریق پویایی انگیزه‌های محرك، به پیدایش پدیده ذهنی پیشرفته عقده گشایی می‌انجامد.

برای رسیدن به این حالت، شخص علاوه‌مند باید دقت و توجه خود را به این حقیقت معطوف کند: هر عادتی را می‌توانیم ترک کنیم. من کاملاً از شرش خلاص خواهم شد ... من موفق خواهم شد. این عبارتها را باید با خود تکرار کند. طبق قانون تلقین‌پذیری، این اعتقاد بتدریج بر اثر تکرار، قطعی و مسلم می‌شود. ناهشیاری با ضبط این تلقین می‌تواند حس نامطلوب اجتناب‌ناپذیر و مقاومت‌ناپذیرِ جبر را که ثمرة عقیده ناموجهی است، از بین برد و با حصول این تجربه، پوچی این عقیده را نیز فاش کند.

در اولین جلسه‌های خودتلقینی، بر عبارتهاي معين که در بالا نوشته شد يا عبارتهاي مشابه ديگري تکيه می‌کنیم؛ عبارتهايی از اين دست: من می‌توانم از شر اين عادت خلاص شوم ... من می‌توانم به کار ديگري دست بزنم ... اين اوضاع و احوال تغيير خواهد كرد...، دليلي برای تسلیم شدن وجود ندارد... من از همين لحظه سرچشمه اين نياز را خشک می‌کنم، از فشارش می‌کاهم و قدرتش را بى اعتبار می‌کنم ... من می‌توانم اين عادت را ترک کنم ... رهایم می‌کند ... نجات می‌یابم و دوباره آزاد خواهم شد ... من با او بیگانه‌ام ... او ديگر روی من نفوذی ندارد.

در پی اين تأكيدها، عبارتهايی می‌آوریم که خود انگیزش را از میان بر می‌دارند: رضايتی که از تسلیم به این عادت حس می‌کنم، روز به روز برایم بی ارزشتر می‌شود ... این عادت با رنج اجتناب‌ناپذیری توأم است ... اکنون ديگر از آن خوشم نمی‌آید ... من هیچ میلی به آن ندارم ... پرهیز و خویشتداری به نحو مقاومت‌ناپذیری و سوسه‌ام می‌کند ... من نسبت به آن عادت کاملاً بی تفاوتم ... آنگاه، همین جمله آخر را در نظر می‌آوریم و خود را در حالتی تجسم می‌کنیم که نسبت به هر فرصت و یا وسسه‌ای بی تفاوتیم.

### ب) تصدیق اندیشه‌های نکوهیده

سرانجام، به کمک عبارتها و تصویرها، خلاف آنچه را می‌خواهیم حذف کنیم با صراحةً به خود تلقین می‌کنیم. مثلاً، کسی که به سیگار معتاد است، این گونه به خود تلقین خواهد کرد: دیگر نمی‌کشم ... من میانه رو هستم و در خیال خود را خواهد دید که بدون کشیدن حتی یک نخ سیگار، فعالیتها و سرگرمیهای روزانه خود را دنبال می‌کند.

یادآوری مزایایی، چون صرفه‌جویی در وقت و پول، سلامتی و نیروی جسمانی و فکری، سهولت کامیابی، موقعیتهای جدیدی که در انتظارند ...، که از ترک عادتی زیانبار حاصل می‌شوند چنان خود تلقینهای ممتازی به شمار می‌آیند که ما را برای برداشتن گام اول مصمم می‌کنند.

می‌توانیم کل مجموعه عبارتها را در یک عبارت بگنجانیم و از ابتدا تا انتها از آن سود جوییم. من کاملاً می‌دانم که چقدر واجب است هر چه زودتر بتوانم عادت افراط کاری یا مصرف زیانبار چیزی را کنار بگذارم. من یقین دارم، می‌توانم کاملاً و سریعاً از چنگ آن خود را نجات دهم. اندیشه رفتاری بهنجار برایم جذاب است و همواره به سراغم می‌آید ... این اندیشه تحقق می‌یابد ... انگیزه این عادت ضعیف و ضعیفتر می‌شود و فریندگی ظاهری خود را از دست می‌دهد. من تصویر ذهنی رضایت حاصل از این عادت را تجربه می‌کنم تا متقاعد شوم رهایی از گرفتاریهایی که بی‌تردید عادتهای زشت مشابه را به بار می‌آورند، به مراتب رضایت بخشنده این رضایت نادرست است ... من نسبت به آن احساس بی تفاوتی می‌کنم و از آن لذت نمی‌برم ... من به زحمت می‌توانم از فکر کردن به آن لذت ببرم وقتی انگیزش آن به سراغم می‌آید، متوجه می‌شوم دیگر نفوذی در من ندارد و مرا مجدوب نمی‌کند ... هرچه بیشتر به سراغم می‌آید، من بیشتر به مزایای خویشتلداری بھی می‌برم. این مزایا فکر مرا به کار می‌اندازد و اندیشه من بیشتر و بیشتر به آن علاقه‌مند می‌شود... من از مرور آنها شدیداً احساس رضایت می‌کنم ... کاملاً من یقین دارم که این امتیازها را به

دست آورده‌ام و در مدت زمان کوتاهی حاکم مطلق خود شده‌ام ... احساس می‌کنم در برابر اضطرابهای بی‌مورد، خلل ناپذیر و تأثیر ناپذیرم .... نیمه‌هشیاری من بنابر قوانینی که می‌شناسم تلقینهای را که درباره او روا می‌دارم به صورت مجموعه‌انگیزشها به من بازمی‌گرداند ... من مایلم حس آزادی، عدم وابستگی و سلط بر خویشتن را تجربه کنم ... من هستم جدیدم را به دور از هر عادتی آشکارا نشان می‌دهم ... فردا از لحظه بیداری تا هنگام خواب، روزم را بنابر آنچه به خود تلقین کرده‌ام می‌گذرانم ...

در روایایی آرامش‌بخش و مطمئن، صورتهای ذهنی یک روز عادی را چنان زنده و واضح دنبال می‌کنیم تا بتوانیم به آنها واقعیت بخشمیم.

#### ۴. حساسیت پذیری

حساسیت پذیری - جسمی یا حسی - سرچشمه اصلی ناهمانگی هاست. این پذیده، در ضمن مانعی جدی علیه آرامش هم به حساب می‌آید. آرامشی که برای انجام کارها با بازدهی بیشتر و بهره‌گیری بی‌قید و شرط از قابلیتها، استعدادها و توانایی‌هایمان نیاز داریم. حساسیت پذیری فرد را تابع بیهوده‌ترین واکنشها می‌کند و افراد جسور و خبره می‌توانند آن را به بازیچه خود تبدیل کنند، بر دستگاه عصبی و تخیل فرد، تأثیر بگذارند. خونسردی، یکی از شاخصترین حالت‌های سلط بر خویش است.

برای اینکه در این مورد بتوانیم به خود تلقین کنیم، وقتی در حالت منفعلانه ذهنی و جسمی لازم قرار گرفتیم، اول می‌گذاریم تا کلمه «بی‌اعتنایی» تخیل را وسوسه کند و بعد به طور محسوسی مفهوم آن را به خود یادآوری می‌کنیم؛ یک فرد خوددار چه رفتاری دارد؟ زمانی که او یکی از حواس پنجگانه‌اش آسیب می‌بیند، هیچ گونه ناراحتی، آشفتگی و عصبانیت از وی سر نمی‌زند. چشمها یکی در برخورد با نگاهی نافذ و تهدیدآمیز، آرام و مطمئن باقی می‌مانند. یک اتفاق ناگهانی و غیرمتوجه یا ناگوار به سختی

می‌تواند توجه‌اش را جلب کند. صدای ناخوش آیند، مانند نواختن ضربه‌ای، زنگی گوشخراش، آهن پاره‌ای که قیژ قیژ می‌کند، جسمی که می‌افتد و یا حتی وقوع انفجاری در نزدیکی، موجب جهش ناگهانی او نمی‌شوند.

خوردن میوه‌ای گس یا لمس سطحی زیر که عده‌ای را به لرزش چندش آوری می‌اندازد، آنها را ناراحت نمی‌کند، نامطبوعترین بوهای شامه آزار، هر قدر هم که زنده باشند تنها موجب می‌شوند تا در جستجوی منشأ آن برآیند. در یک کلام، او اختلالهای هولناک را نادیده می‌گیرد و نیروی عصبی خود را بیهوده هدر نمی‌دهد و به این ترتیب می‌تواند تعادل خود را حفظ کند.

خود را این طور تصور کنید: در شرایط گوناگونی قرار می‌گیرید که حساسیت‌پذیری جسمیتان در معرض خطر است. خود را مانند نمونهٔ یاد شده با همان حساسیت‌پذیری تجسم کنید، به آرامی چندین بار به خود بگویید: من کاملاً آرامم ... من در برابر تأثیرات حسی بی تفاوتم ... آنها بر من کارگر نیستند، تلاش آنها برای آزار من بیهوده است ... من آرام و آسوده‌ام. من در آرامش کاملی به سر می‌برم و در برابر هر پیشامدی هم چنین خواهم بود.

## ۵. تأثیرپذیری

می‌دانیم که تا چه حد تخیل می‌تواند تحت تأثیر شخصیتهای خیالی یک درام تئاتری یا سینمایی قرار گیرد. در آنجا سنگدلترین افراد هم به حق هق می‌افتنند. چرا که حساسیتشان مقاومتش را از دست می‌دهد. در زندگی واقعی هم، خودتلقینیهایی که ریشه در خودخواهی دارند، به همین ترتیب ما را متاثر می‌کنند. به محض پیشامد وضعیت ناگواری، همین قابلیت، اختلالهای نسبتاً وخیمی را در وجود افراد بسیار زودرنج ساری می‌کند. به این ترتیب، تصور یا تماشای یک تصادف خوبین، یک عمل جراحی حتی زمین خوردن ساده

کسی یا حتی زخمی سطحی، گاه ممکن است به سکته منجر شود. افراد مقاومی دیده شده‌اند که بعد از ملاقات دوستی یا خویشاوندی که سخت بیمار بوده، طی چند ماه خود از پایی افتاده‌اند؛ این مورد را با گزارش‌های دیگر بعداً بررسی خواهیم کرد.

از سوی دیگر، تأثیرپذیری بیش از حد، حتی در ساده‌ترین تصادفها می‌تواند وحشت عمیقی ایجاد کند که در واقع بی مورد است؛ در اینجا بار دیگر نیاز به سلط بر خویش را به‌طور خاصی احساس می‌کنیم.

وقتی مفهوم خودداری را بخوبی دریافتید، با کمی وقت و حوصله، چند صحنه مشخص از زندگی کسی را که می‌تواند در مقابل پیشامدهای مصیبت‌بار خونسردی خود را حفظ کند، در نظر بیاورید؛ به خود تلقین کنید که به آن شخص شباهت دارید. مثلاً، من اعصاب پولادین دارم ... من در صورت از دست رفتن تعادل جسمی ام خواهم توانست روش‌بینی ذهنی خود را کاملاً حفظ کنم ... من در مقابل وحشتناکترین حوادث و رویدادها بی‌تفاوت می‌مانم ... دیدن خون برایم طبیعی است ... زندگی در رگهای من جریان دارد ... من آرام می‌مانم ... من از خطر نمی‌هراسم ... من هم وارد عمل می‌شوم ... یاری و همکاری من مورد نیاز است ... من نمی‌ترسم، من آدم مفید و فعالی هستم.

اگر کمتر در معرض تلقینهای مخالف قرار گیریم، یا بیشتر در جستجوی منشأ افکار تسلی‌بخش خارجی واقع شویم، این خودتلقینهای مثل خودتلقینهای دیگر زودتر به ثمر می‌رسند. برای آنکه بتوانیم خوددار باشیم، برخوردار بودن از الگو اهمیت خاصی دارد. تا زمانی که شما کاملاً بر خود سلط نیافته‌اید، قاطعانه از معاشرت با افراد بسیار حساس و ترس‌برگریزید، به سوی شخصیت‌های قوی بروید که می‌دانید در هیچ شرایطی خونسردی، آرامش، شجاعت و حسن فدایکاری خود را در برابر خطر از دست نمی‌دهند. دیدن صحنه‌هایی از شجاعت و دلیری دیگران، ترس را درمان می‌کند.

## ۶. نگرانی، توسر، دلهره

افسردگی عصبی ناشی از ضعف عمومی، حالت‌های روحی بیمارگونه دائمی و یا غالباً تریت اولیه‌ای آمرانه و بسیار خشن و یا بسیار سخت، موجب پیدایش طبعی نگران، مشوش و ترسو می‌شود که گاه دلایل کافی ندارد یا حتی اصلاً هیچ علتی ندارد. کودکی که با ترس و تهدید بزرگ شده، اندیشه محکومیت به یکتواختی در وی رسخ کرده و در سرتاسر زندگی حالت جُبن خود را حفظ می‌کند، چرا که عصبهایش طی سالیان دراز در نوعی انقباض ناشی از وحشت و هراس باقی مانده‌اند و قابلیت استراحت، تنش زدایی و شل شدن خود را از دست داده‌اند.

نتیجه رقت‌انگیز است: چنین فردی با کوچکترین مخالفت، مشوش و به آسانی و منفعلانه قربانی متاجوزان و جسوران می‌شود. گرچه همیشه پریشان، آزرده و تحت استثمار است، باز هم از سرنوشت تأسف بارش ابراز خرسنده می‌کند، و حتی برای رهایی از این وضعیت هم تلاشی از خود بروز نمی‌دهد. وی بی‌وققه دستخوش انواع نگرانی از آینده، سلامتی یا عدم موفقیتش می‌شود و از اندیشه ناهمانگیهای بیشماری که در سر دارد مضطرب می‌شود. انبوهی از بدختیها که به گفته «دورویل» حتی فرصتی پیدا نمی‌کنند که به سراغش بیایند، لحظه‌ای راحت‌ش نمی‌گذارند و به این ترتیب استعدادهایش را سرکوب می‌کند و دائم حالت‌های وحشت‌انگیز را به خود تلقین می‌کند.

تلقین به خود - که ناخواسته این وضع را پدید آورده است - به آرامی و اگاهانه برای بھبود این وضع تلاش می‌کند. شخص خواهان بھبودی، از راهی که شرح دادیم بهره می‌گیرد، یعنی بعد از آنکه در یک حالت استراحت مساعد قرار گرفت، عبارتهای تأکیدی از این قبیل را با خود تکرار کند. من آرام، راحت و بی‌دغدغه هستم، من به خودم اعتماد دارم ... هر روز خود را مقاومتر و شکیباتر می‌یابم ... تعادل و سلامت درونی من تحت هر شرایطی

باقی می‌ماند ... من سرشار از نشاطم و اعتماد به نفس دارم ... من پیوسته فکر می‌کنم، نقشه‌هایم به خوبی اجرا می‌شوند و موفق خواهم شد... او دیگر خود را انسان متفاوتی مجسم می‌کند. انسانی متحول که دائمًا از احساس جاودانی راحتی اطمینان‌بخشی برخوردار است؛ او مجسم می‌کند، اعمالش را قاطعانه انجام می‌دهد و بدون نگرانی مشکلات را پشت سر می‌گذارد ... او پیش‌پیش طعم رضایتی را می‌چشد که افراد خونسرد، بی‌پروا، نیرومند، فعال و مبارز از آن برخوردارند و زمانی که سایرین از نگرانی، متلاطم و یا منفعل می‌شوند، وی می‌تواند معقول و سودمند فکر کند.

در ابتدای مداوا اگر در میانه روز دچار افسردگی شدید، به کمک تلقین به خود و تنفس عمیق می‌توانید دوباره آرامش خود را به دست آورید، در چنین لحظاتی، عضلات خود را شل و رها کنید، چشم‌اتان را بیندید تا در خود فرو روید، به آرامی نفس عمیق بکشید. اول پاییترین بخش ریه و بعد پهلو و بعد بالاترین بخش آن را منبسط کنید، و در همان حال هرچه سریعتر در ذهن خود عبارتهای تأکیدی را تکرار کنید: من کاملاً آرامم ... من کاملاً آرامم ... من کاملاً آرامم ... یا من تعادل خود را حفظ می‌کنم ... من تعادل خود را کاملاً حفظ می‌کنم ... من تعادل خود را کاملاً حفظ می‌کنم ... بعد با کشش ناحیه شکم، نفس را حبس کنید و همراه بازدم به خود تلقین کنید: «هر چه بود گذشت، همه چیز روز به روز بهتر خواهد شد... همه چیز روز به روز بهتر خواهد شد» این مراحل را چندین بار تکرار کنید. فقط حفظ سرعت در تکرار عبارتها و حذف فاصله بین دو عبارت مانع ورود اندیشه‌های ناروا و مزاحم در گستره ذهن می‌شوند. هر کلمه از خودتلقینی همچون قطره آبی است که یکی بعد از دیگری بر ناهشیاری چکانده می‌شود، تا کم کم سطح آن را یکسره پوشاند. آن گاه ناهشیاری که از خودتلقینهای روزانه و فکر فعالیت، نیروی اقدام و پیشرفت و غیره لبریز است، همان‌طور که قبلًاً توصیه کرده بودیم، اندوه، اضطراب و ناراحتی روحی را به هر شکلی که باشند از خود دور می‌کند.

## ۷. از شک بپرهیزید

نوآوری و دلیری هر چند عمومیتی ندارند، اما برای استفاده کامل از تواناییها و معلوماتی که داریم، یقیناً طبیعی و لازمند. اولین خصوصیت یعنی ابتکار، جوانه‌های توانایی را در فرد بارور می‌کند و به او امکان می‌دهد تا از نهایت تلاش لازم و رشد مغزی و همچنین رضایت باطنی بهره‌ور شود. انسان به محض اینکه خلاق و بارور شود و برای واقعیت بخشیدن به تصوراتش چد و جهد کند، حس می‌کند که پرشورتر و جدیتر زندگی می‌کند، کسانی که مسیر معینی را تحت هدایت دیگری طی می‌کنند، به هوش خود امکان بالاندگی نمی‌دهند. عدهٔ بسیاری به خود تلقین می‌کنند که تنها آدمهای استثنایی می‌توانند کارگاهی شخصی داشته باشند و حرفاً را پی‌گیرند و خودشان ارباب خودشان باشند. با همهٔ اینها، در هر قدم، با افراد موفقی برخورد می‌کنیم که هر چند دقیق عمل بسیار متوسطی دارند، اما توانسته‌اند با به کارگیری نوآوری ساده‌ای از عرف خارج شوند و به خاطر آن دلیری کرده‌اند. تا وقتی تصور می‌کنیم که نمی‌توانیم، لیاقت نداریم، خود را شدیداً به مخاطره می‌اندازیم؛ در واقع درخشانترین توانایی‌های خود را سرکوب کرده‌ایم. به عکس یک فرد واقعاً معمولی که اعتماد به نفس فوق العاده‌ای دارد موفق خواهد شد. او موفق می‌شود، چرا که به قصد تحقق بخشیدن افکارش جستجو و تلاش می‌کند و بعد از چند مورد تردید‌آمیز، مبانی اصولی را کسب می‌کند که برای کارش لازم است. او موفق می‌شود، چرا که دقیقاً به لطف اعتماد استوارش، شکستی که دیگران را از پا درمی‌آورد، کوچکترین ضربه‌ای به استعدادهای فعل و بی‌پروای او وارد نمی‌آورد. او با تجربه‌هایی که کسب کرده، کار خود را از سر می‌گیرد و شما می‌توانید مطمئن باشید چنین شخصی به مراتب بهتر و سریعتر از آنچه پیش‌بیش می‌کردیم، موفق خواهد شد. برای اینکه بتوانید دلیر باشید، در ابتدا از شک کردن بپرهیزید. عده‌ای سعی می‌کنند به بهانهٔ احتیاط خیرخواهانه، اعتقادات تردید‌آمیز خود را در

ارتباط با آنچه می‌توانید انجام دهید به شما القا کنند، آیا به صحت فرضیات آنها شک نخواهد کرد؟ پیشنهاد دیگران را آگاهانه بشنوید و شهامتتان را افزایش دهید و استوارتر کنید. افرادی دارای این صفت بالارزش را مشاهده و بررسی کنید. هر شب یک رشته طولانی از تلقینها را در ذهنتان جا دهید: خود را در جلد انسانی شجاع، همچون آینده نزدیک خودتان، مجسم کنید. با خود تکرار کنید: من به کمک قوه ابتکار خود تصمیم می‌گیرم ... من می‌توانم و می‌خواهم ... من احساس می‌کنم اعتماد به نفس استواری دارم که هر روز بیشتر می‌شود ... کاری را که می‌خواهم بزودی شروع کنم امکان‌پذیر است. من با آرامش و روشن‌بینی، اما قاطعانه، طرح پیش‌بینی شده را به انجام می‌رسانم ... من سرشار از نیرو هستم ... جسور بودن آسان است ... فقط اندیشه نادرست مشکلی لایحل، دلیری را محدود می‌کند ... من می‌دانم که می‌توانم ... من آرامم ... من بی‌باکم. من خونسردم.

وقتی فرصتی دست دهد - یا در جستجویش هستید که به دستش آورید - دلiranه ابتکار عمل را به دست گیرید و کارهایی را تکمیل کنید که به تصمیم‌گیری نیاز دارند. هنگام کار و تلاش تلقین من می‌توانم و می‌خواهم و یا من می‌خواهم پس می‌توانم را به یاد آورید.

اگر قرار است که کار مهمی را انجام دهید، با در نظر گرفتن مشکلاتش به خود بگویید که می‌توانید راه و رسم مبارزه با مشکلات را بیاموزید، اما در مورد خطرات احتمالی - مبالغه نکنید و بخصوص از پذیرش این نکته حذر کنید که آنها می‌توانند بر شما تأثیر عمیق و قطعی بگذارند.

این خود ما هستیم که برای اکثر احتمالات اهمیت زیادی قائلیم، به غیر از برخی از نیازهای حیاتی که همیشه قادریم آنها را برآورده کنیم (مگر اینکه، با این همه، اعتقاد به تسليم شدن ذهنمان را اشغال کرده باشد). باقی بی‌اثرند و فقط تلقین‌هایی که ناهشیاری را شکل داده‌اند مؤثر واقع می‌شوند. میان موقعیت خاص دو نفر که هر دو دارای سلامت جسمی رضایت‌بخش، تعادل

روحی مسلم و تسلط کامل بر خود هستند، تفاوت فاحشی وجود ندارد. همچنین کسی که شخصیتی قوی دارد، احتمال خطر را از زاویه دید انسانی ترسو تجسم نمی‌کند. او در مقابل احتمال شکستی کمایش سنگین، تغییر موقعیت و یا گذر از یک مرحله دشوار مادی، تقریباً بی تفاوت می‌ماند. نه اینکه او برای لذتهای مشترک دنیوی، ارزشی قائل نیست، بلکه او یقین دارد این دشواریها، گذرایند و او سرانجام پیروز خواهد شد.

اگر خودتلقینیهای غرورآفرین موجب می‌شوند تا شهامت آسانتر بروز کند، خودتلقینیهای پوج گرا، پیوسته شهامت آدمی را محدود می‌کنند. اگر توان روحی خود را با مشغلهای ذهنی مکرر از قبیل اظهارنظر اطرافیان، تأیید و تصدیق دیگران و مطابقت دادن ابتکار عمل خود با فلان پیش داوری یا فلان راه و رسم، متزلزل کنیم، چگونه می‌توانیم به درستی و روشنی و با شجاعت بیندیشیم و بی‌پروا از فکر و الهام خود پیروی کنیم و در راه تلاش شخصی خود گام برداریم؟ تربیت - یا دست کم عامیانه‌ترین شکل آن - به قول پلادان<sup>۱</sup> در عین حالی که دور شدن از یک زندگی کم هیجان را القا می‌کند، به هر کس دغدغه خاطری برای حفظ شئون و اظهار نگرانی نسبت به «شایعه‌ها» القا می‌کند.

ناهشیاریتان را بازآموزی کنید، ملاحظه خواهید کرد که از زمانی که گفته‌های اطرافیان درباره رفتار یا تصمیم‌ها و کارهایتان کوچکترین نگرانی در شما ایجاد نکنند، دیگر برایتان کوچکترین اهمیتی نخواهند داشت. طبق اصولی والا، پریار و سالم زندگی کنید، شخصیت برتر خود را پرورش دهید، برنامه حرفة خود را طرح‌ریزی کنید و به سوی هدف حرکت کنید. به این ترتیب، با والاترین نمونه‌های انسانی مطابقت خواهید داشت: شما فقط به ذهنتان اجازه ورود افکار خلاق و مشوق را خواهید داد، بی‌آنکه کوچکترین

توجهی به برخورد اطرافیان داشته باشد، یا اینکه از سر لطف بخواهید صورت ظاهر دوری افرادی را که می‌خواهند همیشه مورد تأیید قرار گیرند، سرمشق خود قرار دهید.

وقتی بر این نکات تأمل کنید، احساس رضایت بیشتری به شما دست می‌دهد و به خود خواهید گفت روی هم رفته حق دارید از آزادی درونی برخوردار باشید و از این پس تنها تأیید خودتان برایتان اهمیت خواهد داشت و در هر لحظه و هر شرایطی «خودتان» خواهید بود.

به هنگام بیان تلقینهایها، به روی مباحثت قبلی و تلقینهایی که شما را در برابر خودتلقینهای دیگران مقاوم کند، تکیه کنید. دنیا سرشار از آدمهایی است که «مغز کودکانه» خود را حفظ کرده‌اند، یعنی به جای آنکه در جستجوی راه حلی برای بهبود بخشیدن به وضع خودشان باشند، اوقاتشان را بیشتر صرف بحث کردن درباره خصوصیات درست یا نادرست رفتار همنوعانشان می‌کنند. آنها به محض اینکه حس کنند اطرافیانشان طالب زندگی برتری اند، و از این فکر که شاید بزودی دیگران با ایشان معاشرت نکنند، دچار غصب و خشمی پنهان می‌شوند و از این بیهودگی که آنها را وادار به سازش با ارزش‌هایی می‌کند که به آن اعتقاد ندارند، منقلب می‌شوند و از اینکه به یک زندگی متوسط و معمولی محکوم شده‌اند، حالتهای روحیشان را با انواع کینه‌های منفی و انتقادهای نیش‌دار ابراز می‌کنند.

تنها عقیده مردمان فاضل و صالح درخور توجه و بررسی جدی است. فردی که موفق شده، هیچ گاه قوه ابتکار در حال رشد و بالندگی را سرکوب نمی‌کند، بلکه آن را فعل و امکان رشدش را فراهم می‌آورد. این فرد دارای ارزش تربیتی است.

به علاوه جسارت در ابراز مخالفت یا موافقت با اندیشه‌های عمومی، با منطق خالص، به کسی که در جستجوی نتیجه‌ای استثنایی است تحملی می‌شود، چرا که شمار کثیری از آدمیان از صفت‌هایی چون میانه‌روی و درک

واقعیت محرومند.

احتیاط باید راه‌گشا باشد نه اینکه سُرِ راه شود. ارزیابی دقیق امکانات باید موجب افزایش تلاش ما شود، نه اینکه آن را متوقف کند. به موقع جرأت داشتن در چارچوب اصول اخلاقی کم‌کم به دلیر بودن منجر می‌شود ما در بخش نظری دیدیم چگونه اندیشه یک توانایی به اجزای خود پس می‌برد. زمانی که مایلید شجاع باشید، زمانی که دوست دارید احساس کنید از یکی از ویژگیهای رفتاری که با شجاعت مؤنس و طبیعی است برخوردارید، به شدت ترسو می‌شوید؛ شما به نحو مؤثری به خود تلقین می‌کنید و به‌طور نامحسوسی خود را اصلاح می‌کنید و روزی خواهد رسید که از رویارویی با تغییر دائمی که در شما به وجود آمده، تعجب خواهید کرد. کاربرد شیوهٔ نفوذ در نیمه‌هشیاری که با آن آشنا شدید، هم‌اکنون دگرگونیتان را در پی دارد که فقط به تغییر مساعدی در شما می‌انجامد.

## ۸. کم‌رویی

همان‌طور که نور سایه را می‌راند. افکار پایدار نیز، کم‌رویی را از بین می‌برند. چرا که این گونه افکار کیفیتهای اطمینان‌بخش را تحریک و تقویت می‌کنند. در نتیجه، فردی خجالتی می‌تواند صریحاً به خود بگوید من مطمئن هستم؛ اطمینان در من متجلی می‌شود و همچنان که آنها را در ذهن پرورش می‌دهد این اندیشه را به خود تلقین می‌کند. این عمل قابلیت بالقوه‌ای را که واقعاً در او وجود دارد به سادگی و خالصانه تحریک می‌کند، آن را به کار و فعالیت و می‌دارد، و جوانه‌هایش بزودی ثمره می‌دهند.

من آرامش خود را در حضور همه کاملاً حفظ می‌کنم ... اطرافیانم هر رفتاری داشته باشند من باز کاملاً احساس راحتی خواهم کرد. من به آرامی در کنارشان زندگی خواهم کرد و فقط شاهدی بی‌طرف هستم. من بسیار صریح، با طمأنیه و بدون تردید صحبت خواهم کرد تا در

مخاطبیم اثر بگذارم ... حرفاها، حرکات و نگاه مخاطبم توانایی ذاتی مرا خدشیدار نمی‌کند. من احساب می‌کنم قوی و نیرومندم و به خود سلط دارم. اعتماد به نفس من سرمشق دیگران خواهد شد... من اعتماد به نفسی همراه با آرامش دارم ... اعتماد به نفس من در مقابل غنی و فقیر بی تغییر می‌ماند. حضور دیگران مشوش نمی‌کند...

اگر این تلقینها را در ذهن و یا با صدای بلند برای خود تکرار کنید یک رشتہ تجسمهای مربوطه در بی آنها تحقق پیدا می‌کند، که متوجه آنها خواهید شد: چنان عمل یا صحبت می‌کنید که گویی از خلل ناپذیرترین اعتماد به نفسها برخوردارید. تنفس عمیق برای زایل کردن انقباضهای ناشی از گرفتاریهای عاطفی کمک مؤثری به شمار می‌آید. بخصوص ناحیه بالای شکم نسبت به این انقباضها حساس است و ضربان قلب را سریع می‌کند. در مقابل آینه‌ای بایستید، خطی فرضی را بین گوشه‌های چشم خود مجسم کنید و به نقطه‌ای در وسط آن خیره شوید؛ کنار پنجره بازی نفس عمیق بکشید، چندین بار و پشت سرهم با خود تکرار کنید: من نیرومندم ... من آرامش و اعتماد به نفس دارم. هر روز حدوداً بیست بار تنفس عمیق را به همین صورت تکرار کنید، یقیناً ذهن و جسمتان را تقویت خواهد کرد.

شب قبل از ملاقات با شخصی مقدر که در حضورش معذب هستید، می‌توانید از یک شیوه خاص خودتلقینی استفاده کنید. در ذهن، خود را برای برخورد فردا آماده کنید. در اتفاقی نیمه‌تاریک که برای استراحت ذهنی مساعد و مطلوب است، صحنه ملاقات را تجسم کنید. با صدای بلند و با قاطع‌انه‌ترین لحن، گزارشی را که آماده کرده‌اید، بیان کنید، پیش‌بینی کنید که با شما مخالفت و یا به شما اعتراض و حرفتان را قطع می‌کند و شما کما کان با آرامش جواب او را می‌دهید. به چشمها (یا باز هم دقیقت)، به وسط دو چشم مخاطب خیالی خود نگاه کنید تا چهره، صدا و رفتار او را به خوبی در نظر آورید. حاضر جواب باشید، با جرأت و قاطعیت آرام، عوامل و دلائلی را

ارائه دهید که می توانند در قوه داوری اش اثر کنند. اگر از چند روز جلوتر این شیوه را چندین بار تکرار کنید نتایج فوق العاده ای می گیرید.

نگاه آرام و بی پروا یکی از مهمترین خصوصیات اعتماد به نفس به شمار می آید. در واقع، هر کس می تواند در مقابل نافذترین چشمها یی که به او خیره شده اند مقاومت کند و خود با نگاهش مخاطب خود را تسخیر کند<sup>۱</sup>. باید با خود تلقینی و تجسم صحنه های عینی در خیال خود، این نوع نگاه را همچون عادتی در رفتار خویش بگنجانیم تا به آن عادت کنیم و در عمل این تجربه را بارها و بارها تکرار کنیم تا با این شیوه تربیت نگاه، کمرویی را همچون شیطانی از خود برانیم. بعد از چند بار کوشش، از پیشرفت حاصله بسی حیرت خواهیم کرد.

## ۹. دلهره

قید و بند وحشتناک، اختلال در رفتار و گفتار و رکود فکری را عده ای در زندگی خصوصی ابراز می کنند و عده ای دیگر - با اینکه از آرامش روانی نسبی و اعتماد به نفس برخوردارند - آن را در جمع حس می کنند. بسیاری از هنرمندان با اینکه به صحنه نمایش خو گرفته اند، بازهم هنگام اجرا دستخوش دلهره و هراس می شوند. هر چند که آنان می توانند، از روی عادت، ظاهر آرام خود را حفظ کنند، اما این آرامش در واقع دور از دسترس آنهاست. چنانچه با زحمت زیاد بتوانند بر حنجره و تارهای صوتی خود مسلط شوند، اما از تپش قلب و درد معده و لرز خود نمی توانند جلوگیری کنند، و معمولاً از ضعف جسمانی و یا بیماری ای که یکی از عوارضش نوعی نیمه ناھشیاری است، رنج می برنند.

قوه تخیل آنان شدیداً تحت تأثیر هراسی که در آغاز کار داشته اند قرار

۱. به کتاب زیر مراجعه کنید:

Antoine Luzy: *La Puissance du regard* (Éditions Dangles).

دارد، و این تأثیر اولیه، هراس و آشفتگی را بنابر قانون حرکت خودبخودانه تجدید می‌کند. همان‌طور که در مورد عادت دیدیم، وقتی اراده می‌کوشد تا در اولین قدم بر دلهره چیره شود، جنگ نابرابری را در پیش می‌گیرد و تصوری از ناتوانی، یاًس اعتقاد عمیقاً ریشه‌دار به بن‌بست رسیدن را به دنبال دارد، به طوری که می‌پذیریم آرامش مطلق منجر به پیدایش اطمینان خاطر می‌شود و بدون آن، راههای کم و بیش تجربی و گوناگونی که آزموده‌ایم، نمی‌توانستند موققیت آمیز باشند.

اگر اندیشه یک هیجان، برانگیختگی را القا می‌کند، پس اندیشه عدم هیجان، آرامش می‌آفریند. به همین دلیل برای درمان دلهره، شایسته است تا سیلی از عبارتها و تصویرهایی از آرامش، تعادل و حسن سلامت عمومی را که می‌خواهیم در ملاً عام از آن برخوردار باشیم، به سوی ناہشیاری روانه کنیم.

دلهره با تمرین جدی خودتلقینی از بین می‌رود. هتریشه، مجری یا خطیب می‌تواند در فکر خود برنامه‌اش را در مقابل مردم اجرا کند. با حفظ این اندیشه که دستخوش احساسات یا دست کم احساسات ناخواهایند نمی‌شود و از اینکه می‌تواند برای جمیع صحبت، و همه را مطیع خود کند، به احساس رضایت دست یابد. آنها در تخیل خویش، فعالیت خود را شاهدند و در تمام مدت در ذهن خویش تکرار می‌کنند: من کاملاً راحتمن، من کاملاً راحتمن، من کاملاً راحتمن ...

گاهی ناہشیاری بر علیه این تأکیدها به مخالفت می‌پردازد و به شیوه خود، خاطره لحظات سخت، انکارها، تکذیبها یا تردیدهایی را که مانع کارایی خودتلقینی می‌شوند بر می‌انگیزد و به تنده و اکنش نشان می‌دهد. این واکنشها بیش از چند جلسه نمی‌پاید، و دقیقاً همین جاست که اراده باید وارد عمل شود و ادامه معالجه را تضمین کند تا با وجود مقاومت ناہشیاری، درمان ادامه یابد.

## ۱۰. دوباره و بیشتر پافشاری کنید

زمانی که می خواهیم بر عادتی غلبه کنیم، اعتماد به نفس و اطمینان را در خود پرورش دهیم و یا آرامش خود را در حضور دیگران حفظ کنیم، هیچ گاه نباید اندیشه احتمال شکست و یا موقفيت ناتمام را به خود راه دهیم. یادآوری تلاشهاي بى حاصل و كوششهاي ناکام نباید موجب نوميدی شود. اگر کاري را دهها بار از سر گرفتيم و آن را بى نتيجه کنار گذاشتيم، دليل بر بيهودگى تلاشها و كوششهاي ما نيسیت: آنها تأثیر خود را گذاشته‌اند. افراد با استعداد کمتر با پرداختن به خود تلقينيهای متعدد می توانند دیگران را به حيرت و دارتند. مردی که درمانش به کندی پيش می رفت، به تجوییز من روزانه بیست تا سی بار این عبارتها را تکرار کرد: من دوست دارم در جمع حاضر شوم و در جمع احساس راحتی می کنم. نتيجه شگفت‌انگیز بود.

اندیشه سنجیده‌ای وارد ناهشیاری می شود و در آن باقی می ماند و جنبه‌های گوناگونی از تسلط بر خویش را فراهم می کند.<sup>۱</sup>

---

۱. برای کسب اطلاع بیشتر در این باره به کتاب چگونه بر خود مسلط شویم (انتشارات دانگل، به فارسی انتشارات ققنوس) مراجعه کنید.

## خود تلقین درمانی

### ۱. نفوذ ذهن بر جسم

کارایی درمان از راه تلقین چندان واضح است که دیگر ضرورتی ندارد در این کتاب، که اساساً جنبه کاربردی دارد، به تاریخچه، نظریه‌ها و انواع درمانهای بیشماری که از این راه حاصل شده بپردازم. وانگهی، اصول آن در دو فصل اول و دوم ذکر شده است. در اینجا نتیجه دو فصل قبل را بررسی می‌کنیم؛ یعنی ناھشیاری که نظام دهنده زندگی گیاهوار است، متناسب با افکار هماهنگ یا ناموزنی که در ذهن جاری است، به نحوی خودبخود بر مکانیسم واکنشی سودمند یا زیانبار نشان می‌دهد.

هرچه بیشتر تحت تأثیر تصویری قرار بگیریم، واکنش درونی سریعتر و شدیدتری به دنبال خواهد داشت، و هرچه به دفعات بیشتر و طولانیتر بر آن تأکید کنیم، پامدهایش عمیقتر و پایدارتر خواهد بود. وقتی تخیل، از هر طریق که تحت تأثیر قرار گیرد، مکانیسمی را به راه می‌اندازد که کار دقیق و پیچیده‌اش کاملاً با تصویر ذهنی مولد آن مطابقت دارد، این توان ذهنی نقش مؤثری در پیدایش بیماریها بازی می‌کند. همه می‌دانند تنشها و اختلالها (گاه کشنده) می‌توانند آثار دردناک و حادی به بار آورند: سکته، یرقان، تشنج، فلج، خونریزی مغزی ...

با این همه، این نمودهای بدیهی انسجام روان فیزیولوژیکی<sup>۱</sup>، ویژگیهای دقیقی را مشخص می‌کنند: این نمودها از یک ضربه عصبی ناشی می‌شوند که در آن عنصر هیجان عاطفی بر عصر بازنما غلبه می‌کند.

فردی را در نظر بگیرید که حتی در گذشته‌ای دور، یکی از دوستان یا بستگانش به بیماری سل مبتلا شده‌اند، و او مدت‌ها شاهد حالت‌های بیمارگونه‌ی بوده و از تصویرهای خاص آن متاثر شده است. اگر نگرانی از اینکه خود او نیز روزی به همین مرض مبتلا شود، به وسایل ذهنی او تبدیل بشود و تخیلش را دائمًا اشغال کند و بر اندیشه تدافعی وی چیره شود، می‌تواند پنهانی کار خود را انجام دهد و وی را آماده‌پذیرش بیماری کند و زمینه مساعدی برای عوامل میکروبی در دستگاه تنفسی او فراهم آورد.

هراس از بیماری باعث می‌شود تا آن را به درستی تشخیص ندهیم و درباره‌اش مبالغه کنیم، و حتی از این راه احساسات تردیدآمیزی که واکنشهای جزئی درونی را به همراه دارند افزایش دهیم. اگر بر این حس تأمل کنیم، موجب تقویت آن می‌شویم و وحامت بیماری را به خود تلقین می‌کنیم. اگر دائمًا تکرار کنیم که سلامتی ما به شرایطی بستگی دارد که از آن برخوردار نیستیم، خطی خطری سلامتی ما را تهدید می‌کند، هیچ گاه نمی‌دانیم در روز بعد در چه وضعیتی خواهیم بود، موجب ایجاد تصویرهای ذهنی عدم تعادلی در ما می‌شوند که به مراتب از واقعیت ملموس‌ترند. خود تلقینی بیمارگونه با انواع گوناگون فراخوانهای افسردگی آور، با یادآوری حالت‌های روحی خاص‌ی بیماری، در اولین فرصت روحمان را تسخیر می‌کند، نیرویمان را از بین می‌برد، مکانیسمها را مختل می‌کند و اگر تغییر مسیری مناسب یا آسایشی غیرمنتظره پیش نیاید، بیماری آشکار می‌شود.

---

1. psychophysiological

## ۲. نقش پیشگیری کننده

می‌دانیم که تسلط بر خویشتن، و بخصوص بازآموزی تأثیرپذیری تا چه حد برای پیشگیری از بیماری حائز اهمیت است. عادت به وارد کردن اندیشه‌ها و انگیزش‌های سنجیده به نیمه‌هشیاری و چیره شدن و تسلط بر دستگاه خودبخود، در سطح گسترده احساس اقتداری رضایت‌بخش و توانایی درونی به همراه دارد، که این توانایی‌های درونی علیه هجوم تأثیرات ناگوار ناگهانی واکنش نشان می‌دهد.

برای حفظ و تقویت سلامت کافی است تا به آن فکر کنیم. وقتی اوضاع و احوالی موجب بازگشت این نقطه نظر می‌شود، باید به خود بگوییم: من بیش از پیش قویم ... من احساس می‌کنم انسان بسیار متعادلی هستم. آنچه تعادلم را حفظ می‌کند، طرز کار درست اندام‌هایم است ... من آرام، آسوده، خونسرد و راحتمن. من تمرکز حواس دارم، اعصابی پولاً دارم ... هرچه پیش آید آرامش خود را حفظ می‌کنم ... من شبها راحت می‌خوابم و صبح در کمال آسودگی، سرشار از نیاز به فعالیت که موجب می‌شود تا کار روزانه‌ام همواره رضایت‌بخش باشد، از خواب برمی‌خیزم ... تغییرات دما بر من تأثیر نیکوبی می‌گذارد، من آزادانه نفس می‌کشم ... به لطف گردش خون بهنجاری که دارم، بافت‌هایم به درستی تعذیه می‌شوند و دمای مطلوب را حفظ می‌کنند ... من از سلامت دائم برخوردارم ... من اشتها دارم، به آهستگی غذا می‌خورم و به قدری خوب هضم می‌شود که حتی متوجه نمی‌شوم ... عمل دفع کردن به طور منظم انجام می‌شود ... من مغزی درخشان و روحی بسیار شفاف دارم و هر روز نیروی فکری و جسمی بیشتری به دست می‌آورم. من از همیشه مقاومترم ...

این عبارتها - یا هر عبارت مشابه - را باید بارها و بارها تکرار کنیم؛ در این حالت تنش زدایی کامل عضلانی و مغزی، همچون حالت خواب مصنوعی، فعل پذیری توانایی‌های عینی، به فعالیت نیمه‌هشیاری تسلیم می‌شود.

می‌گذاریم افکار خوشایند جای اندیشه‌های القایی یاد شده بنشینند؛ افکاری مانند شوکی که از انجام کارهایمان به دست می‌آوریم، نقشه‌هایی که برای ببود وضعیت شغلی و حرفة‌ای می‌کشیم، شرکت در کارهای گروهی و سرگرمیهای دلخواه؛ در یک کلام، تمام کامیابیهایی که راه را به سوی سلامتی کامل و خوش‌بینی جدانشدنی از تعادل زیبای حیات می‌گشاید.<sup>۱</sup>

### ۳. رفتار ذهنی

افکاری که بنابر عادت در سر می‌پرورانیم، به دلیل بازتاب اجتناب‌ناپذیری که بر اندامها دارند، از عوامل طبیعی مطلوب یا نامطلوب سلامتی به حساب می‌آیند. چنانچه اندوه، بدگمانی، حسادت، اندیشه‌های نفرت و در رأس همه بدینی یأس‌آلود، دائمًا ذهن را محاصره کنند و به حالت‌های روحی معمول چیره شوند، با سرسختی تأثراًوری اختلال و آشتفتگی پدید می‌آورند. خشم که ناهشیاری را در چارچوب روان‌پریشی قرار می‌دهد تا گفتار و کردار را تندخویانه پیش براند، به طرز خطرناکی منقلب می‌شود و به مراتب بیش از آنچه در اوج و شدت، انرژی خود را از دست داده، افسرده و ضعیف می‌شود.

منشأ این مشکلات رهنمودهای ناقص‌اند، در حالی که تسلط بر خویشتن<sup>۲</sup>، همیشه برای کسی که میل تصاحب آن را در خود غنی می‌کند، امکان‌پذیر است و با وجود سختیها و ناملایمتها، رفتارهای ذهنی را متعادل نگه می‌دارد. با استفاده از خودتلقینی‌های مثبت، و همچنین به کمک تلقینهای خردمندانه می‌توانیم افکار دیگری را جایگزین افکار اخلالگر کنیم. به یاد یاوریم که تندخویی زیان‌آور است، در حالی که حفظ روش‌بینی و داوری

1. Georges Barbarin: *l'Optimisme créateur* (Éditions Dangles).

2. به کتاب چگونه بر خود مسلط شویم (انتشارات دانگل، به فارسی انتشارات ققنوس) مراجعه کنید.

عصبائیت را از بین می‌برد و یا تسکین می‌دهد. برای تسکین اندوههای اجتناب ناپذیر سعی کنیم ذهن را به اندیشه‌های دیگری که با خواسته‌ها و ادراک فلسفی سازگار است، مشغول کنیم. می‌توانیم روحیه انتقادگر، بدگمان و کینه‌جوی خود را با تیزی‌بینی هوشمندانه یامیزیم تا بتوانیم با نیتی خیر، بخشندۀ باشیم. مشکلات و نارضایتیها را همچون نشانه‌هایی که ما را مقاومتر می‌کنند در نظر بگیرید. از حسادت که اعترافی است به ناتوانی پرهیزیم و به جای اینکه به مزیتهای دیگران به چشم آزمندان بنگریم، بکوشیم تواناییها و استعدادهای خود را پژورش دهیم تا نهایت بهره را از آنها ببریم.

شایسته است همیشه افکار مثبت و خوش‌بینانه خود را حفظ کنیم، بر آنها تأمل کنیم و پژورشان دهیم؛ این افکار علاوه بر اینکه در ما برای انجام کارها و امور انجیزه پدید می‌آورند، از اختلالات روانی و جسمانی نیز جلوگیری می‌کنند. بعد از تلاش پی‌درپی برای میل به مراحل بالاتر، هیچ چیز به خوبی یک هدف معین، کمال مطلوب و برنامه‌ریزی جدی و قابل اجرا، نمی‌تواند این امر را تسهیل کند؛ به این ترتیب، از فکر کردن و زندگی کردن با پریشانی خاطر که مادرِ تمام اختلال‌هاست، می‌پرهیزیم.

درمان فوری کسی که با وجود میل باطنی اش دچار افسردگی، یا ناگهان مبتلا به ناراحتی یا دردی شده است، خودتلقینی است. در اولین فرصت باید یک جلسه اصولی بیست یا سی دقیقه‌ای ترتیب دهد و با افسردگی مقابله کند. اما با این همه مشغله و کمبود وقت، بهتر است بعد از تنفس‌زدایی اعصاب و عضلات، چشمها را بیندیم و زمینه را برای تمرکز ذهن آماده کنیم. کافی است یک عبارت کوتاه را بیست، چهل تا صد بار بسرعت تکرار کنیم؛ نیروهای من افزایش می‌یابند، دیگر همه چیز تمام شد،<sup>۱</sup> اکنون زمان آرامش کامل است و در یک کلام اندیشه‌ای ساده بر اثر تکرار به ناهمیاری تحمیل می‌شود.

۱. بخصوص، امیل کوئه چنین سفارش می‌کند.

## ۴. حالت‌های حاد

### (الف) اهمیت محیط

اکنون روی سختم با بیماری است که بستری شده و طعمه نشانه‌های حاد بیماری، دردهای شدید، و ضعف جسمانی قرار گرفته است. حتی می‌توانم تصور کنم به شدت از پای درآمده و حس می‌کند شدیداً در معرض خطر است و مشوش، انتظار پزشکی را می‌کشد که به سراغ بیمار دیگری رفته و تا چندین ساعت دیگر نمی‌آید. تشخیص پزشک چه خواهد بود؟ در این فاصله چه کنم؟ اطرافیان نیز نگران بیمارند، اما هیچیک آگاهی و صلاحیت لازم را ندارند؛ در نتیجه کاری از دستشان برنمی‌آید و با هول و اضطراب دوره‌اش کرده‌اند. بیمار سعی می‌کند با دیدن چهره‌های مضطرب آنها و خامت بیماری‌اش را حدس بزند؛ پی‌درپی جویای حالت می‌شوند.

«ان شاء الله که این نباشد.» «من به شدت می‌ترسم که مبتلا به آن بیماری باشد.» «پس چرا دکتر نمی‌رسد؟» این نوع واکنشها چنان از پی‌هم می‌آیند که گویی می‌خواهند تأثیر بیمار را تشدید کنند، یا به صراحت به او بفهمانند که جانش در خطر است.

به علاوه، هر لحظه بر شدت دردش افزوده می‌شود و هر قدر هم که مقاوم باشد، باز تصویرهای تهدیدکننده ذهنش را اشغال می‌کنند. او به یاد کسی می‌افتد که چند روز قبل، بعد از اینکه به طور ناگهانی به همین بیماری مبتلا شده بود، جان خود را از دست داد و به یکی از بستگانش می‌اندیشد که درست در همین سن درگذشته بود. آیا بسیاری از اقوامش نیز در همین سن و سال فوت نکرده بودند؟ امکان وقوع سرانجامی شوم، افق تیره و غمانگیزی را در برابرش می‌گشاید و وی بیهوده می‌کوشد از آن بگریزد.

### (ب) واکنش اندامی

با این همه، تارسیدن پزشک و تجویز مؤثر او یک اندیشه و فقط یک اندیشه

کافی است تا بیمار آرام بگیرد و این اندیشه را آسیب‌شناسی قاطعانه تأیید می‌کند: «بیماری - از هر نوع که باشد - عبارت است از تلاش ارگانیسم برای برقراری تعادل شیمیایی یاخته‌ای یا رفع اختلال موقت. اگر مانع این تلاش نشویم، ارگانیسم برای بازگشت به حالت عادی، خودش دست به کار می‌شود.»

بنابراین، بیماران! حتی قبل از دیدن پزشک که قرار است بیماریتان را تشخیص دهد و روند مکانیسم کار بدن شما را تشریح کند، به یاد داشته باشید که از نظام کارکردی ذاتی‌ای برخوردار هستید که به طور فعال به بازسازی تعادل شما که موقتاً لطمہ دیده، مشغول است. سازمان دهنده نامرئی که تمام بافتها، و در نهایت ساختار بدن را در دوران جنینی بنا کرده است، بر مجموعه پدیده‌های پیچیده زندگی نیز ناظر است و به محض اینکه عدم تعادل شیمیایی یاخته‌ای یا اختلالی اتفاقی (مثلًا، پیامدهای ناشی از سرمازدگی) رشد کارکردهای ذاتی را تهدید کند، فوراً نیروها و هوشمندی‌اش را به کار می‌اندازد. تمام نشانه‌هایی که از شما بروز می‌کنند، حاکی از فعالیت او به عنوان تعدیل‌کننده شیمیایی است. اگر گاهی از نیرویتان کاسته شود، به این دلیل است که نیروها را برای انجام کاری درونی که برای نظام دفاعی ضروری است، مصرف می‌کند. دردی که احساس می‌کنید ناشی از جبران هوشمندانه ضعف یکی از اندامهای شماست که بر اثر فعالیت بیش از حد عضوی دیگر یا واکنشهای مشابه به وجود آمده است.

پس نگویید بیمار و اگر هم می‌گویید، بدانید این کلام معادل است با در حال بهبودی ام.

تناقض خوش‌آیند! دست‌کم این یک بیماری لاعلاج است: آخرین بیماری، معمولاً اولین بیماری یا آخرین بیماری وجود ندارد. انسان متعارف باید در سنین بالا به آرامی و بی‌هراس و بدون درد جان بسپارد. تا وقتی مکانیسم نیروها را فعال می‌کند، این نیروها خودبخود، از نظام

کارکردی بدن دفاع می‌کنند، بخصوص زمانی که با افراط کاری یا عدم رعایت بهداشت یا پیش آمدن برخی حوادث، منجر به این بحران واکنشی می‌شود که آن را «بیماری» می‌نامیم.

اگر نیمه‌هشیاری که گردداننده تلاش درونی است آشفته شود و نکات تیره و تار بر او اثر گذارند و دچار وحشت شود، و اگر از انجام کارش نامید شود، در این صورت - اما فقط در این صورت - خطر آغاز می‌شود. به جای آنکه مانع کار ظریف او شوید، یا نیروهایش را هدر دهید، سعی کنید قبل از هر چیز آرامش کنید و با اندیشه‌های هماهنگ با فعالیتش، آسایش را به او بازگرددانید. نسبت به اوضاع و احوال به او انگیزه و درک مناسبی بدهید.

### ج) تنش‌زدایی و خواب

آرامش از هر چیز دیگر مهمتر است. از اطرافیان بخواهید راحتتان بگذارند و در صورت لزوم فقط شخصی آرام و آگاه در کنارتان بماند. بعد از آن تمام مراقبتهای ضروری را که همه باید بدانند انجام دهید. سعی کنید تا رسیدن پزشک و تشخیص او در آرامش بخوابید. بدون کوچکترین تلاش اراده یا فشار ذهنی اجازه دهید سستی شما را فراگیرد. تصور کنید که خواب، آمادگی کامل نیروهای جسمی و روحی را در اختیار حیات نباتی قرار می‌دهد. حتی اگر تب یا درد مانع تنش‌زدایی کامل می‌شوند با خود تکرار کنید: آرامش... خواب راحت... سکون... عضله‌ها شلورها... عصیها آرام... و به دنبال تکرار این عبارتها، سستی سودمندی فرا می‌رسد.

چنانچه به تمرینهای خودتلقینی عادت کنید، و اگر گرفتاریها نگذارند به مهار افکارتان موفق شوید، باز بیشتر سعی کنید: یک جلسه کامل خودتلقینی برگزار کنید. برای شروع با حوصله، حالت نیمه‌خواب مصنوعی را که در ابتدای این بخش کاربردی توضیح دادم، به خود القا کنید. سپس در ذهستان با خود تکرار کنید: من می‌خواهم به وضعیت فعلی بهیود بخشم... من رو به

بهبودم و به سرعت درمان خواهم شد... واکنشهای پیوسته‌ای سلامت مرا بازسازی می‌کنند ... من به خوابی عمیق فروخواهم رفت، خواب بسیار عمیقی که باعث فعالیت مفید نیمه هشیاری من می‌شود ... در مدتی که در خوابم، ساعت به ساعت، سالمتر می‌شوم من طبع و سرشتی بی‌نظیر دارم که پیوسته در طلب بهتر شدن است ... هر ثانیه نیروهای من افزایش می‌یابند و مرا به آسايش کامل نزدیک می‌کنند ... احساس می‌کنم از سلامتی کامل برخوردارم ... حس سالم بودن ... سلامتی و آرامش: ما باید بگذاریم در حالی که به خواب می‌رویم، ناهشیاری این دو فکر را منعکس کنند.

#### (د) به زندگی فکر کنید

وقتی ناحیه خاصی از بدن در دنگ است، لمس آن ناجیه و تکرار عبارتهای خودتلقینی مانند: درد بر طرف می‌شود ... /ین درد بر طرف می‌شود ... همچون یک بی‌حس‌کننده واقعی عمل می‌کند، در صورت لزوم، از کسی که تا حدودی با این روش آشنایی دارد، کمک بگیرید و سعی کنید، بی‌چون و چرا، از تلقینهایی که به شما می‌دهد، پیروی کنید. همچنین می‌توانیم «مستقیماً» با اندام در دنگ صحبت کنیم و آن را تشویق کنیم تا به نرمی و آهستگی آرام بگیرد و دیگر دردی را حس نکند. این شیوه‌ای بسیار عالی برای حفظ اندیشه درمان است.

برخی از کارشناسان، بیمار را ملزم می‌کنند تا به نشانه‌های بیماری و روند دقیق وضعیش توجهی نکند و فقط به فکر درمان و یا به زبان ساده‌تر به فکر سلامتی باشد، به عقیده من، ایرادی ندارد اگر بتوانیم اختلالها یمان را به درستی تعبیر کنیم که مستلزم داشتن آگاهیهای نسبتاً دقیق پزشکی است. هنگام خودتلقینی، به تمام جزئیات بپردازیم. کسی که کاملاً در جریان بیماری اش قرار دارد، سعی خواهد کرد بالتقینهای درست و دقیق، زنجیرهای از انگیزشها را در جهت هدایت روند بیماری خود با تمام جزئیات در

نیمه هشیاری حک کند.

بیمار با پی گیری روند پیشرفت هر روزه به وضعیتش علاقه مند می شود و از تناوب بهتر یا بدتر شدن حالش و یا کاهش و افزایش دمای بدنش ترسی به خود راه نمی دهد. آنها را چون پدیده های احتمالی و عادی، همچون نشانه های متوالی تلاش و استراحت ارگانیسم برای رسیدن به ثباتی مسلم در نظر می گیرد.

در موارد حاد، علامت خطر، به مفهوم واقعی آن، به ندرت بیش از چند روز ادامه می یابد؛ طی این روزها، تمام سلطی که شخص بر خود دارد، به تمامی برای طلب آرامش، استراحت و خواب به مصرف می رسد و در ساعتهاي ييداري به هدایت فکر به سوي سلامت و زندگي می پردازد. تسلیمي احتمالي، در برابر مرگ محظوم، بخصوص اگر با نوعی بينش تقديرگرایانه همراه باشد، هیچ واکنشی را بر نمی انگيزد. اما باز به اندازه اضطرابهای سرکش و مشغله ذهنی زیانهای ناشی از تعليق موقت فعالیت، بازدارنده نیست؛ هنگامی که مسیری خسته کننده را طی می کنیم بهتر است به نیروی ذهنان استراحت دهیم تا وقتی به مقصد می رسیم با نشاط باشیم و در حالت جسمی خوب و طبیعی کارمان را از سر بگیریم. همچنین، آدمی که بر اثر بیماری ناگهانی مجبور به ترک کار می شود، اگر بگذارد هشیاری اش کرخت و بی حس شود و حداکثر توان عصبی را که در اختیار دارد به هشیاری اش بسپارد و رابطه اش را با غیر خود قطع کند، به این ترتیب دوره يیکاري خود را کوتاه کرده است.

اجrai دستورات پزشك با اطمینان، با اعتقاد به سودمندی آن (نوعی خودتلقيني)، اراده شفا يافتن را به طور محسوسی تقویت می کند و ذهن ما را آماده می کند تا سودمندی داروهایی که مصرف می کنیم افزایش و زیان آنها کاهش یابد. تجربه نشان می دهد که قطره های ساده آب مقطر که به جای دارویی قوى ارائه شده اند، واکنشهای طبی ناخودآگاهی با تأثیری عينی بر

درمان (دارونما) به بار آورده‌اند؛ حکایت روستایی ساده‌ای را به یاد داشته باشیم که برای مداوای بیماری مزمن بیوست به پزشک معروفی مراجعه می‌کند و نسخه‌ای را که نام دارو بر آن نوشته شده بود می‌خورد و درمان می‌شود و بعد از مدتی به شهر باز می‌گردد تا کاغذ مشابه‌ی را به قصد خوردن تهیه کند.

مریض با یقین بهبود و پیشرفت، بی‌آنکه دستخوش شتاب هیجانزده‌ای شود، به محض اینکه احساس کند می‌تواند بدون خستگی فکر کند، تصویر اولین گردشها ولذت دوباره غرق زندگی شدن و بازیابی سلامتش را در ذهن زنده می‌کند. او همه چیزهایی را مجسم می‌کند که برایش جالبترند و به محض اینکه بازگشت دوباره نیروهاش به او اجازه دهنند، سعی می‌کند دوران نقاوتش را با آرامش و حتی با میل و رغبت سپری کند.

سه جلسه طولانی و اصولی خودتلقینی در روز، خواب ممتد در جایی که هوا جریان دارد، خوراک سبک و نوشیدن آب فراوان برای درمان کافی است، و چنانچه تجربه‌ای شخصی -به‌طور نظری یا عملی - از مهار کردن ارادی ناهشیاری داشته باشیم، درمان سریعتر و بهتر حاصل می‌شود.

## ۵. اختلالهای کارکردنی

حالا دیگر وجود مردان یا زنانی کاملاً سالم، قوی، مقاوم، متعادل و فعال استثنایست؛ همچنین دنیای متمدن ما با شیوه زندگی پرنش و انحطاط و فساد عمومی، مصرف بی‌رویه انواع محركها (قهوة، دخانیات، الکل...)، افزایش دلوایپیها -که از طرفی همه اینها با خودتلقینی پیشگیری کننده درمان‌پذیرند - و عوامل دیگر، روز به روز موجب تحلیل قویترین بُنیه‌ها می‌شود. مایلی به شتاب غذا می‌خوریم و غذایمان بیشتر از موادی با کیفیت نامطلوب، ناخالص و اشبع شده از افزودنیهای شیمیایی ترکیب شده؛ ما سهم کشنده‌ای از مواد بسیار غنی، چربیها، گوشت، سبزیهای ازت‌دار و مواد قندی مصرف می‌کنیم

که از نیاز واقعیمان فراترند. ضایعات سمی آنها موجب خستگی، آلدگی و ناخالصی اندامها و خون مانمی شود؛ سبزیهای تازه، میوه‌ها، آب، فرآورده‌های لبنی به جای آنکه بخش عمدتی از غذای ما را پر کند، کم کم از برنامه غذایی روزانه ما حذف می‌شوند.<sup>۱</sup>

علاوه بر آن، خانه‌نشینی، عدم تحرک عضلانی و کمبود اکسیژن، سلولهای ما را خفه می‌کنند. چقدر این منظره غم‌انگیز است!

دستگاه ارادی داخلی در حد توانش واکنش نشان می‌دهد و ارگانیسم برای حفظ تعادل اندامها به مبارزه‌ای مخفی دست می‌زند که به صورت اختلالهای کارکردی مختلفی بروز می‌کنند و اگر عادتهای نادرست ادامه یابند، ارگانیسم به یکباره طغیان خواهد کرد: پیدایش بیماری مزمن. نخست به عادتهای اولیه می‌پردازیم تا بتوانیم از عادتهای ثانویه که در سطرهای آینده به طور خاص مورد بررسی قرار خواهند گرفت، پیشگیری کنیم.

با وجود آنکه شیوه زندگی ما کاملاً ضد طبیعت است، ضرورت خودتلقینی سلامت‌بخش از آنجا که نیروی دافعه ما را بر می‌انگizد، مسلم است. دستگاه خودجوش دفاع فیزیولوژی (مصنوبیت) محتاج کمک است؛ اما اگر فقط با تلقین بخواهیم به مصنوبیت دست یابیم، بی‌آنکه از زیاده رویها چشم‌پوشی کنیم، به پیشواز بدترین توهمنها و ناکامیها رفته‌ایم! یعنی بنابرگفته هانری دورویل<sup>۲</sup> «خود را نومیدانه به اندیشه‌ای احمقانه بند کرده‌ایم».

برای مقابله با اختلالهای کارکردی، قطعاً از قدرت اندیشه کمک می‌گیریم، اما اندیشه‌ای درست. این اختلالها هرچه باشد، به گفته دکتر گاستون دورویل<sup>۳</sup> در کتاب برجسته‌اش تحت عنوان درمان طبیعت‌گرا، علت بنیادی هر اختلالی، مسمومیت مزاج است. ارگانیسم برای دفاع از خود سعی

1. André Passeebecq: *Votre santé par la diététique et l'alimentation saine* (Éditions Dangles)

2. Henri Durville

3. Gaston Durville

می‌کند، زهرها را دفع کند و آنها را از هر جا که میسر است بیرون براند. عده‌ای از راه پوست یا مخاط و برخی دیگر از راه کبد یا کلیه آنها را می‌رانند. بنابراین، خونریزی، بحران ورم روده، اگزما، رماتیسم یا واریس به یک اندازه اهمیت دارند. اغلب آنچه ارگانیسم در اولین بحران به شکل خاص از طریق یکی از اندامها دفع می‌کند، در بحرانهای بعدی از طریق اندام دیگر و به شکل دیگری تخلیه می‌شود. بیماری که به مدت یکسال از ناراحتی بواسیر رنج برده، سال بعد ممکن است گرفتار حمله رماتیسمی شود. میکریها همه جا را آلوده نمی‌کنند، فقط مواضع ضعیف را می‌توانند اشغال کنند. تنوع نمودهای تکاملی توodeهای میکری یک عفونت باسیلی یا استرپتوک و یا استافیلوکوکی، جملگی به یک میزان خطرناکند. باد سرخ، باله برابر است. کسی که به یکی از انواع این میکریها مبتلا شده براحتی می‌توانسته به دیگری و یا هر دو مبتلا شده باشد. حصبه، زکام، آبله، ... خواهارانی اند که بی‌تر دید مادر همه آنها ضعف موضع است.

این همبستگی اندامی نشان می‌دهد که برای خوددرمانی اختلالهای کارکردی، لازم است که ما از یک سو نفوذ بر خویش را مرتبأ به خود تلقین کنیم تا بتوانیم یک رژیم غذایی سالم را رعایت کنیم و از فعالیتهای عضلانی لذت ببریم، تا ریه‌ها را از اکسیژن سرشار کنیم؛ از سوی دیگر نظم عمومی تمام کارکردها را به خود تلقین کنیم.

\*\*\*

و اینک عبارتی که در تمام موارد صدق می‌کند. در عبارتهای پیشین آزمایشگر با یادآوری این نکته که ناھشیاری کنایه از شخص است، ضمیر اول شخص را به کار می‌برد. آزمایشگر ناھشیاری را هم می‌تواند در عبارتها مخاطب قرار دهد و مانند شخصی که به خواب مصنوعی رفته به او تلقین کند:

از امروز تو به گونه‌ای رفتار خواهی کرد که باعث پیشرفت من شود ... من به

تو حکم می‌کنم که هر شب وقتی به خواب راحت فکر کردم، خوابی عمیق و راحت به من بدهی ... به محض فکر کردن به خواب، به خواب عمیقی فرو روم ... هنگام بیداری ترتیبی می‌دهی تا احساس کنم سبک و نیرومند هستم و با میل و اشتیاق برخیزم و کار کنم ... از هم اکنون، تو اعصاب مرا در کمال خونسردی آسودگی و آرامش دائم حفظ خواهی کرد ... تنفس کامل و راحتم، بی وقهه نیروی تازه‌ای در اختیارم می‌گذارد و آسایشی همراه دارد که احساس درونی اعتماد به نفس را به من منتقل می‌کند ... من هر روز به زندگی مثل یک روز جدید و با خوش‌بینی می‌نگرم. من هیچ ترسی به خود راه نمی‌دهم. هر حادثه شگفتی از راه برسد، قلب من به طور عادی می‌تپد و شکنیابی خود را حفظ می‌کنم و کاملاً راحت خواهم بود ... فکر من تو را فعال می‌کند و تو عمل گوارش را تنظیم می‌کنی ... هنگام صرف غذا با اشتها و با رضایت کامل غذا خوردن را شروع می‌کنم و بدون احساس سنگینی و با شادی غذا را هضم می‌کنم تا در ساعتهای بعد ذهن من هشیار و چالاک بماند ... نفوذ تو برای تنظیم کارکردهای من همان‌طور که انتظار دارم رضایت بخشترین عامل است ... کبدم، روده‌هايم، مثانه‌ام کارشان را با نظم و آسایش انجام می‌دهند ... فعالیت دستگاه گردش خونم را طوری تنظیم کن تا تمام بافت‌ها یام خوب سیراب شوند، دمای بدنم ثابت بماند، خون بدون مانع از قلب به سوی دست و پا جریان یابد و از همان جا دویاره به قلب بازگردد. باید سلولهای فرسوده را کاملاً پاک‌سازی کنی تا هر یک از اتمهایم بتوانند نهایت نیروی حیات را حفظ کنند ... نارساییهای کارکردی که ممکن است در من وجود داشته باشند، بزودی تا پدید خواهند شد ... سلامت بی‌عیب و تکاملی که دلخواه من است، روز به روز پایدارتر می‌شود.

وانگهی، این عبارات که به عنوان نمونه ذکر شد - ارزش خاصی ندارد و هر شیوه دیگر خودتلقینی به شرط رعایت، قواعد کلی که در فصل سوم از آنها یاد شده، نتیجه خوبی خواهد داشت. برای آنکه بگذاریم خودتلقینی

درمانی نهایت کارایی خود را نشان دهد، رژیم غذایی خود را اصلاح، عادتهای بی‌رویه خانه‌نشینی را ترک و زیاده‌رویهایی که فعالیت شفابخش فکر را ذاتاً مختل می‌کند، تعديل می‌کنیم.

## ۶. حالتهای مزمن

فقط برخی از بیماریهای مزمن صرفاً علتی جسمانی دارند، بخصوص اگر هیجانی شدید، ناخشنودی، یک دوره بلاتکلیفی، ترس یا غصه‌ای آنها را به وجود آورده باشد. باقی همواره به نحو گستردگی به اندیشه وابسته‌اند، حتی زخمها تحت تأثیر خودتلقینی، می‌توانند التیام یابند و بسته شوند. تجربه نشان می‌دهد که در این موارد، حقیقت به طور چشمگیری از حقیقت‌نما فراتر می‌رود و مرزهای ممکن، غیرقابل برآوردن. درهای امید همیشه بازنده‌اند. حتی برای اشخاصی که از تمام روشهای دارویی، قطع امید کرده‌اند.

بیان صریح و مستقیم، بی‌آنکه ذهن را به امکان فرآیند درمان مشغول کند، موجب وقوع معجزه‌های بیشماری شده است و به نظر می‌رسد که این نوع تلقین، دست کم در اکثر موارد، به تلقینهایی که به ذکر جزئیات می‌پردازند، ترجیح دارد.

افرادی که به ضعف روانی<sup>۱</sup>، ضعف اعصاب<sup>۲</sup> یا نقص هرگونه کارکرد مغزی و توهنهای حسی مبتلایند و بالاخره تمام بیمارانی که از اختلالهای ناشی از بیماریهای روانی و عصب شناختی رنج می‌برند، برای هدایت افکارشان به سوی تلقینهای شفابخش مناسب با حالشان، و بویژه برای حفظ این تلقین در ذهنشان، احساس ناتوانی می‌کنند. تکرار کلمه به کلمه عبارات با صدایی نیمه‌بلند، بدون ایجاد خستگی بر آنها تأثیر می‌گذارد؛ در ابتدا

1. Psychasthénie

2. Neurasthenie

می توانند چند دقیقه تمرین کنند و بعد هر روز مدت زمان جلسه را طولانیتر کنند و هر شب هم از کرختی و سستی پیش از خواب، برای روانه کردن چند دستور ملایم شفابخش به نیمه هشیاری، بهره گیرند.

به طور کلی، کسی که می خواهد روش خودتلقینی را به کار گیرد، بهتر است در ابتدا اندیشه من درمان می شوم را ترجیع بند تفکر خوبش قرار دهد. من درمان می شوم. من داروهای زیادی را بی تیجه آزمایش کرده‌ام، من بیماری تلقی می شوم که دردش علاج ناپذیر است، با این حال من درمان می شوم. باور کردن ش سخت است، تا به حال هرچه خوانده و شنیده‌ام، خلاف این اعتقاد را به من ثابت می کند؛ با این حال، من درمان می شوم. ناهشیاری مرا اندیشه‌های متضادی شکل داده‌اند، قوه داوری مثبت‌گرایم، به این نظریه جدید بدگمان است که بر پایه رویدادهای عینی و بی‌چون و چرا استوارند و درمان من به آنها بستگی دارد. باید به پذیرفتن این اندیشه عادت کنم که من درمان می شوم، این اندیشه در ناهشیاری من رسوخ می کند و بر آن غالب می شود: من درمان می شوم.

شخص علاقه‌مند، این روش کلی را طی جلسات بسیار طولانی و به دفعات به کار خواهد گرفت، در سکون و سکوت، در حالی که دیگر توانایی‌هاش به خواب رفته‌اند، تخیلش را آزاد خواهد کرد. او از عبارت مثبتی استفاده خواهد کرد که با فکر خودش آنها را پرورانده است. او تجسم خواهد کرد که دیگر درمان شده و دوباره قادر است از همه توانایی‌هاش بهره گیرد و حتی سعی خواهد کرد از رؤیای بازیافتن سلامتی اش عمیقاً به هیجان آید.

وقتی مسئله به یک ناتوانی جزئی مربوط شود، شخص با اقداماتی که در جهت گسترش حرکت بازیابی توانش پیش می گیرد، سریعتر و آسانتر درمان می شود، این اقدامات در طی چندین جلسه خودتلقینی انجام می شوند و پیش‌اپیش برای یک لحظه معین در نظر گرفته شده‌اند. یک ضربه کوچک عصبی، مثلاً زنگ ساعتی که ناگهان نواخته می شود، به طور مؤثری می تواند

کمک کند. اظهارات شخصی را به یاد می آورم که دو پایش فلچ بود. از یک ماه پیشتر در مغز او حک کرده بودند، فلان روز، ساعت سه بعدازظهر، به محض اینکه ساعت آونگی آویخته در برابر چشمش بنوازد، او بر می خیزد و راه می رود. این مرد، ساعتها متوالی در حالت نیمه خواب مصنوعی با نگاهی خیره و حتی تنی لرزان به انتظار لحظه مقدر نشست. صدای زیر و ناگهانی زنگ، دستور بلند شوید! که با چندین صدای بلند پیاپی تکرار می شود، گویی او را از جا بلند می کند: او در اتاقی که به مدت ۴ سال زمین گیر بود، راه رفت. ماهیچه ها و باقتهایش تحلیل رفته بودند و او فقط برای چند لحظه توانست بایستد. او دیگر می دانست که می تواند راه برود و پس از مدت کوتاهی عضله هایش به کمک بازپروری ماهرانه ای دوباره توان خود را به دست آوردند.

\*\*\*

معجزه هایی که تلقین و خودتلقینی به بار آورده اند و هر روز نیز تکرار می شوند، به زحمت قابل درک و تصورند. کاربرد آنها هر ساله گستردہ تر و عمومیت می شود. آنها را دلیرانه و با اعتماد کامل بکار گیرید و به کسانی که خود را درمان ناپذیر تلقی می کنند معرفی کنید.

## تلقین تجربی

### ۱. تلقین و تلقین پذیری

من تلقین را به این ترتیب تعریف کرده‌ام: «هر حرکتی که هدفش وارد کردن اندیشه‌ای به مغز باشد» اندیشهٔ القا شده ممکن است مردود باشد یا تا اندازه‌ای و یا حتی کاملاً پذیرفته شود. به بیان دیگر، می‌تواند مؤثر یا بی‌اثر باشد. قبلاً دیدیم هر اندیشه‌ای که به موجب کارکرد روانی نیمه‌هشیارانه، در ناهشیاری پذیرفته و در آنجا نگهداری می‌شود، یک حرکت خودبخود تحقق‌بخش را به جریان می‌اندازد. بنابراین، قبول یا رد یک تلقین، فقط به شخص بستگی ندارد بلکه درمانگر نیز در این امر سهیم است. کسی که تخیلش براحتی تحت تأثیر قرار می‌گیرد، هر قدر هم که کم استعداد باشد، در نشست اول تلقین‌پذیر است. اما یک آزمایشگر ماهر، حتی بر تخييل فردی که دیگران بر آن نفوذی نداشته‌اند، نیز تأثیر می‌گذارد.

برخی کارشناسان تصدیق می‌کنند که وقتی یک تلقین به صورت خودتلقینی بیان شود، اثر بیشتری دارد. هرگز کسی در این مورد تردید نداشته است، به جاست روشن شود تلقینی که شخص در کمال میل به آن پای بند است، تقریباً همیشه، خودتلقینی سنجیده را به همراه می‌آورد؛ چنانچه تلقینی که به شخص داده‌ایم، از طریق اراده و داوری اش رد شود، شخص را ناگزیر می‌کند برخلاف میلش یک خودتلقینی خودجوش از خویشتن بروز دهد.

زمانی طولانی بر این باور بودیم که خواب مصنوعی برای کارایی تلقینها ضروری است. امروز گمان می‌کنیم که حالت بیداری برای تلقین‌پذیری کافی به نظر می‌رسد. در گذشته وقتی که برای هر مردمی سعی می‌کردند پیش‌پاپش خواب مصنوعی ایجاد کنند، تمام کارشناسان خواب مصنوعی می‌دانستند شخصی را که فقط هدفش به خواب رفتن است، نباید به خواب مصنوعی ببرند و او باید اندیشه غوطه‌ور شدن در حالت ناهمشیاری را پذیرد، در حالی که عده‌ای با وجود اکراه و مقاومت‌شان، تحت تأثیر تلقینهای قوی و مکرر به خواب مصنوعی می‌روند.

بنابراین، تلقین‌پذیری افراد معمولی بنابر شخصیت و مهارت تلقین‌کننده، متغیر است. شما بدون هیچ‌گونه آمادگی قبلی می‌توانید در فکر افراد، اثر مثبت بگذارید و بویژه بیماریها را تسکین دهید؛ می‌توانید با بهره‌گیری از تواناییهایی که در تمرین تلقین نقش مهمی دارند، آنچه را می‌خواهید بیشتر و بهتر به دست آورید.

اگر در حضور بیماری که مایل است از طریق تلقین درمان شود، چند مورد از پیامدهای خواب مصنوعی را ارائه دهید، اعتماد، اعتقاد و تلقین‌پذیری، بویژه در ارتباط با خودتان، را در او افزایش داده‌اید.

سرانجام تمرین تلقین، یکی از ورزش‌های تابناک برای ذهن به شمار می‌آید و علاوه بر ایجاد اطمینان، ثبات فکری، تسلط بر خویش و تمرکز ذهن، به اعتلا و نفوذ شخص<sup>۱</sup> در کار و زندگی می‌انجامد. تمرین تلقین تجربی، مهارتِ تحمیل آمادگی ذهنی معینی را به دیگری، فراهم می‌کند.

وجه تمایز زنان و مردانی که خواب مصنوعی را تجربه کرده‌اند، آرامش خاصی است که در رفتار، نگاه و گفتارشان یافت می‌شود. کسانی را می‌شناسم که زمانی کم رو، شکاک، بی‌اراده و در برابر فشارهای روحی

۱. به کتابهای من تأثیر از فاصله (انتشارات دانگل، به فارسی انتشارات ققنوس) و چگونه نیروی جاذبه مغناطیسم شخصی را افزایش دهیم (انتشارات دانگل) مراجعه کنید.

آسیب‌پذیر بوده‌اند، و با روی آوردن به خواب مصنوعی اساساً دگرگون شده‌اند. آنها ابتدا در کلاس‌های تمرین کاربردی فردی که خود راه انداده‌اند، شرکت کردند و سپس آن را روی دوستان و آشنايان خود تمرین کردند.

## ۲. تمرین مقدماتی

### الف) تمرین نگاه

شرط اول کارایی تلقین، منحرف کردن توجه از هر مشغله ذهنی دیگر است. به این منظور، معمولاً چشمها را روی نقطه مشخصی ثابت نگه می‌داریم و با نگاهی نافذ بر آن خیره می‌شویم. به این ترتیب، پی‌می‌بریم که قبل از هر تجربه چشمها نیاز به تمرین دارند. هدف از این تمرین آن است که شخص علاقه‌مند عادت کند، بدون پلک زدن اول به یک نقطه و بعد به یک شخص خیره شود. به این منظور، باید خود را عادت دهیم بدون پلک زدن مطالعه کنیم؛ در تاریکی به مقابله خود خیره نگاه کنیم، و بعد نگاه خیره خود را به دایره آبی رنگی که به قطر یک ساعتی متر روی کاغذ سفیدی کشیده‌ایم، بیندازیم. استعدادهای ما برای انجام این کارها یکسان نیست. اکثر اوقات در ابتدا سوزش ناخوشایندی همراه با ریزش اشک پیش می‌آید، مایوس نمی‌شویم. یک برنامه‌ریزی منظم به تدریج پیش می‌روم: مثلاً، ابتدا پانزده ثانیه به یک نقطه خیره می‌شویم و بعد به مدت ۱ دقیقه به چشمها استراحت می‌دهیم، سپس برای مدت سی ثانیه به نقطه‌ای خیره می‌شویم و این بار دو دقیقه استراحت می‌کنیم و دوباره تمرین را به همین ترتیب ادامه می‌دهیم، تا بتوانیم برای تحریک آمیز حالت خیره شدن را از بین می‌برد. تا وقتی که نگاه نقطه‌ای ثابت بماند. ده دقیقه برای این کار کاملاً کافی است.

سپس سعی می‌کنیم با افرادی که در زندگی روزمره سروکار داریم، خوب رودررو (به بالای بینی، بین دو چشم) نگاه کنیم. حالت آرام و صلح طلب نگاه، ویژگی تحریک آمیز حالت خیره شدن را از بین می‌برد. تا وقتی که نگاه

شخص دیگری در تصرف نگاه شماست، از قدرت داوری و اراده او می‌کاهید. ممکن است حرفهایتان در لحظه هیچ تأثیر محسوسی، مطابق میلتان نداشته باشد، اما چنان به ناهمیاری شخص نفوذ می‌کند که بعدها بدون آنکه متوجه شود، تحریکش می‌کند. برای جلوگیری از نفوذ مخاطبان، به محض اینکه او شروع به صحبت می‌کند، نگاه خیره‌تان را از او بردارید و نگاهتان را به بالا و پایین چشمهاش بدوزید. باید از شخصیتی فوق العاده قوی برخوردار باشید تا بتوانید کاملاً اختیار خود را در مقابل کسی که به شما خیره شده حفظ کنید.<sup>۱</sup>

### ب) تمرین گفتار

گفتار وسیله انتقال تلقینهاست، و در صورت داشتن تلفظی صریح، آوایس خوش‌آهنگ و لحنی قاطع قادر است آنها را در پس پرده‌ای از قدرت و نفوذی مقاععدکننده و حتی آمرانه پوشاند. تربیت گفتار تابع این مفاهیم سه‌گانه است:<sup>۲</sup>

نخست باید نحوه درست بیان کردن کلمات را بیاموزید. انجام این کار با هزاران روش گوناگون میسر است: از شیوه‌های متدالوی فن بیان گرفته تا توجه به تلفظ تمام هجاهای کلماتی که روزانه به کار می‌برید. همچنین می‌توانید در حین تفکیک کردن هجاهای از یکدیگر، بر حروف بی‌صدا تکیه کنید. با صدای بلند بخوانید. می‌توانید از یکی از عبارتهای خودتلقینی که در این کتاب آمده بهره گیرید؛ هیچ چیز برای گسترش دامنه صدا بهتر از تمرین آواز، حتی اگر اجرای تمرینهای ابتدایی سولفژی ساده باشد، نیست. بسیاری از شاگردانم را به ادای تلقینها با صدای بلند و داشتم و توفیق بهبود بخشیدن به آنها را یافتم. البته این تمرینها برای افرادی که حنجره‌ای ضعیف داشتند، یا کسانی که میان

1. Antoine Iuzy: *la Puissance du regard* (Éditions Dangles).

2. Paul-Clément Jogat: *l'Education de la parole* (Éditions Dangles).

دو تمرین، فرصتی برای استراحت پیدا نمی‌کردند، ناخوشایند بود. فقط تمرین تلقینها با لحنی مصمم و مصیر می‌تواند قاطعیت را به همراه آورد. در این مورد هیچکس باور نمی‌کند که بتواند تلقینهای تجربی را به خوبی تمرینهای کاربردی انجام دهد.

در این زمینه مثل سایر موارد، هر کس از استعدادهای مادرزادی نسبی برخوردار است؛ اما هیچکس از تواناییهایی که یک درمانگر خبره را از دیگران متمایز می‌کند، محروم نیست و با کمی پافشاری حتی آنها که استعداد کمتری دارند، در کار خود موفق خواهند شد. در میان شاگردانم مردی بود که از خالهای روی چشمانش و همچنین از نقص کام دهانش رنج می‌برد. چندان روی آنها کار کرد تا درمانگری بر جسته شد.

### ۳. تجربه‌هایی به نام «در حالت بیداری»

در اینجا، به معرفی چهار تجربه که پیامدهای تلقین<sup>۱</sup> را تأیید و اثبات می‌کنند می‌پردازیم؛ وقتی تجربه اول با موفقیت کامل انجام شود، انجام تجربه دوم سهله‌تر خواهد بود و خود تجربه دوم نیز آمادگی تجربه سوم را فراهم می‌آورد و به همین ترتیب الى آخر. بهتر است که این تجربه‌ها را به ترتیب و پشت سر هم انجام دهیم.

\* \* \*

تجربه اول با بهره‌گیری از روش تلقین، عبارت است از برهم زدن تعادل کسی که ایستاده به طوری که به عقب خم شود و بعد به زمین بیفتد. در ابتدا، خود تلقینی خالص و ساده را بیازماید. به شخص بگویید بدن خود را شل نگه دارد، دستها در دو طرف بدن آویزان و پاها جفت و چشمها بسته باشند؛ از او بخواهید تجسم کند که دارد از پشت می‌افتد و در حین تجسم با خود

---

۱. به کتاب من نظریه و کاربرد خواب مصنوعی (انتشارات دانگل) مراجعه کنید.

تکرار کند: من از پشت می‌افتم ... من از پشت می‌افتم ... من از پشت می‌افتم، از او بخواهید که خود را در حالی مجسم کند که بعد از چند لحظه از حس اینکه به عقب کشیده شده کاملاً تعجب می‌کند، زیرا خود تلقینی، ناخودآگاه انگیزش‌های لازم را در او بوجود آورده است. حتماً پشت سرش بایستید تا مطمئن شود به موقع او را می‌گیرید و آسیبی نمی‌بیند، تا بتواند بدون واهمه، به تخیلاتش تسلیم شود.

پیامد این تجربه که معمولاً مثبت است، فوراً آشکار می‌شود: شخص به آهستگی دستخوش نوسان می‌شود و بعد کم کم به عقب خم می‌شود. عده‌ای سریعاً می‌افتد. اگر شخص اظهار کند تغییری احساس نکرده، روش تلقین به دیگری را به کار ببرید و برایش توضیح دهید که چون اندیشه سقوط همه جانبه فکرش را اشغال نکرده، توجه‌اش، آگاهانه یا ناخودآگاه، به چیز دیگری بخصوص به اندیشه - شاید ناخواسته - نیفتادن با عدم اعتماد به وقوع می‌کنیم و این بار من خودم افکار شما را هدایت می‌کنم. لطفاً یک لحظه به چشمهای من بنگرید. برای پانزده ثانیه خیره به او نگاه کنید و ادامه دهید: هم‌اکنون مایلید دویاره چشمهایتان را ببندید، به هیچ وجه نترسید، من برای محافظت و نگهداشت شما اینجا هستم، متوجه خواهید شد ... بزودی ... (در این لحظه به پشت سر شخص بروید، کف دستهایتان را در نزدیکی استخوان کتف او قرار دهید) به تلقین ادامه دهید، وقتی من دستهایم را بردارم، احساس خواهید کرد نیروی مقاومت ناپذیری شما را به عقب می‌کشاند و از پشت ثانیه بیشتر خم می‌شود ... (بر این عبارت آخری، عبارتهای مشابه دیگری را تأکید کنید تا وقتی پی ببرید شخص واقعاً شروع به خم شدن کرده است). تجربه را با یک تلقین آمرانه به اتمام برسانید. حالا شما به عقب می‌افتید ... شما می‌افتید ... شما می‌افتید ...

تجربه دوم. در این تجربه به کمک تلقین یا جاذبه، موجب افتادن شخص به جلو می‌شویم. به محض اینکه شخصی که در تجربه اول افتادن از پشت، تعادل خود را باز یافت، به او پیشنهاد کنید آزمایش دوم را انجام دهد. به این منظور، مانند قبل، شخص ایستاده و پاها جفت و دستهایش دو طرف بدن آویزان باشد و عضلاتش، به خصوص عضلات پا و پشت شکم را منقبض و کشیده نگه ندارد. از او بخواهید تا چشمهاش را بیند و تجسم کند که دارد به طرف جلو کشیده می‌شود و در ذهن خود تکرار کند: من به جلو می‌افتم ... من به جلو می‌افتم ... اگر او بدون مقاومتی آگاهانه یا ناخودآگاه به خود تلقین کند، خم خواهد شد و تعادلش را از دست خواهد داد و آزمایشگر باید مراقب باشد و در لحظه افتادن او را بگیرد.

اگر شخص تحت تأثیر قرار نگرفت، از شیوه‌ای که هنگام افتادن از پشت به کار برده بهره گیرید: از او بخواهید به چشمهایتان خیره شود. بعد از گذشت سی ثانیه، در حالی که این جاذبه را ادامه می‌دهید، سر انگشتاتتان را روی استخوان ترقوه یا شقیقه شخص قرار دهید و با لحنی قاطعانه به او بگویید: وقتی من دستهایم را بردارم، احساس خواهید کرد بدون هیچ‌گونه مقاومتی به جلو خم می‌شوید و به جلو می‌افتید. بی‌آنکه چشم از او بردارید، دستهایتان را به آرامی کنار بکشید و بتدریج سرتان را از او دور کنید و به وی تلقین کنید: شما کم کم خم می‌شوید ... در هر لحظه، به طور نامحسوسی بیشتر خم می‌شوید ... تا اینکه متوجه شروع حرکت او شوید، سپس با لحن قاطعی بگویید: هم‌اکنون نیرویی شما را با خود می‌کشاند، خم می‌شوید، به جلو می‌افتید، شما ... می ... افتید.

\* \* \*

تجربه سوم: شخصی که با روش خودتلقینی یا دیگر تلقینی آشکارا به عقب یا جلو می‌افتد، استعداد فوق العاده‌ای برای آزمودن حالت تجربه سوم دارد. سومین تجربه مبتنی است بر باز داشتن موقت یک حرکت. اگر در

آن واحد چندین نفر را آزمایش می‌کنید، بهتر است در ابتدا کسی را آزمایش کنید که در دو آزمایش قبلی حساسیت بیشتری از خود نشان داده است، و بعد به بقیه پردازید. از او بخواهید راحت بنشیند و انگشتان دو دستش را درهم گره کند؛ کف دستهایش را به هم بچسباند و در حالی که دستها و انگشتها یش را محکم به هم فشار می‌دهد، بازوها یش را تینیده و چشمها یش را بسته نگه دارد و تجسم کند هر لحظه ممکن است مهار عضلهایش را از دست بدهد و تینیدگی بازوها و سختی دستهایش به همین حال باقی بمانند. برخلاف میلش، انتقباض و تینیدگی شدیدتر می‌شود و وی قادر نخواهد بود انگشتها یش را از هم جدا کند. هم زمان او باید با خود تکرار کند: دستهایم محکم و محکمتر به یکدیگر گره می‌خورند ... من نمی‌توانم آنها را از هم باز کنم ... و هرچه بیشتر سعی می‌کنم، بیشتر درهم می‌پیچند ... بعد از پانزده دقیقه، اگر به درستی به خود تلقین کرد باشد، تا زمانی که اندیشه و تصویر عدم توانایی باز کردن دستهایش را در فکرش حفظ می‌کند براحتی نمی‌تواند دستهایش را باز کند. در مواردی، تا به خودش تلقین نکند که: حالا دستهای من شل می‌شوند، بازوها یم رها می‌شوند، من می‌توانم دستهایم را از هم باز کنم، موفق نخواهد شد.

اگر تیجه رضایت‌بخش نبود و یا اصلاً به نتیجه‌ای نرسیدیم، لازم است تا تجربه را با دیگر تلقینی تکرار کنیم ... به این منظور، از شخص می‌خواهیم تا خیره به چشمهای آزمایشگر نگاه کند و این خیرگی را تا پایان تجربه حفظ کند. بعد به وی چنین تلقین می‌کنیم: دستهایتان را این طور بگیرید (به او نشان می‌دهیم چگونه دستهایش را درهم گره کند)... به هم فشرده ... باز هم فشرده‌تر ... بازوها یتان را کشیده و سخت همچون دو میله آهنی نگه دارید ... همچنان به من نگاه کنید ... من می‌خواهم دستهای به هم فشرده شما را بیندم ... بس ... یار ... به ... هم ... فش ... رده (در این لحظه دستهای شخص را در دستهای خود بگیرید و به آهستگی فشار دهید) خیلی زود متوجه می‌شوید

که وقتی من می‌گویم «سه» شما نمی‌توانید آنها را از هم جدا کنید... هر چقدر بیشتر بکوشید آنها را از هم جدا کنید، بیشتر احساس خواهید کرد که محکم در هم گره خورده‌اند. دستهایتان کشیده‌تر و سخت‌تر خواهند شد... کشیده... سخت... کف دستهایتان سفت، می‌شوند... سخت مثل چوب... احساس می‌کنید آنها در هم می‌پیچند... همچنان به من نگاه کنید... دیگر چشم از من برندارید. یک! محکم یکدیگر را گرفته‌اند... دو! باز هم محکمتر به هم فشرده شده‌اند... سه! حالا شما نمی‌توانید دستهایتان را از هم جدا کنید... هرچه بیشتر سعی می‌کنید کمتر می‌توانید... آنها باز هم هر لحظه محکمتر به هم می‌چسبند، و شما ناتوان و ناتوانتر می‌شوید. آنها به یکدیگر می‌پیچند... نمی... تو... نید... باز کردن شان غیرممکن است... با تمام قدرت سعی کنید: نمی‌توانید.

این رشته طولانی عبارتها باید با قاطع‌انه‌ترین لحن و همراه با جاذبه شدید و صدای بلند بیان شوند. باید آنها را چندان تکرار کنیم - در صورت نیاز از عبارتهای متنوعتر استفاده می‌کنیم - تا شخص با تلاشهای بی‌حاصلش نشان دهد نتیجه مطلوب به دست آمده است.

این تجربه برای خود درمانگر نیز متضمن پیامدهای درخشانی است: نیروی روانی و حتی نیروی جسمانی را نیز به شکل مفیدی پرورش می‌دهد؛ با تکرار مداوم آنها اطمینان خارق‌العاده‌ای به دست می‌آوریم و به علاوه برای اینکه بتوانیم در مورد درصد بیشتری از افراد تجربه را با موقیت انجام دهیم، باید با این شیوه همچون یک کار روزانه مأнос باشیم. با بهره‌گیری از تجربه منقبض کردن دستها، اشخاص گوناگونی را که از کم رویی رنج می‌برند، آزمایش کردم و پی بردم که طی چند جلسه پرتوی از احساس اعتماد و قدرت درونی بر آنها تاییده شده است. این افراد که روزی ترسو بودند و زیر نگاهی، هر چند کم نفوذ، سرخ می‌شدند و ارزشی برای خود قائل نبودند و به حدی حساس بودند که از هر اقدام مفیدی چشم می‌پوشیدند، اکنون از اطمینانی

برخوردارند که بدون دغدغه خاطر می‌توانند از ارتباطات روزانه لذت ببرند و با روح مبارزه‌جویی که کسب کرده‌اند، می‌توانند به موقعیتها و امتیازهایی مناسب با قابلیتها یشان دست یابند.

\*\*\*

**تجربهٔ چهارم:** گاهی سه تجربه بر روی افرادی از هر دو جنس، با اینکه دارای قابلیت تلقین‌پذیری زیادی هم هستند، نتیجهٔ قابل توجهی ندارد، چرا که معمولاً فکر شان پریشان، گریزان و لبریز از حشو و زواید است، و با خود تلقینی یا دیگر تلقینی متمرکز نمی‌شود: آنها، عبارتهای مذکور را کورکورانه تکرار می‌کنند و به بهترین نحو به سخنان درمانگر گوش می‌دهند؛ اما تخیلشان مانند یک پرده واقعی سینماتوگراف نمی‌گذارد فقط یک اندیشه برای مدت زمانی طولانی چیرگی یابد. بر عکس عده دیگری، مکانیسم ذهنشان کم‌کار است. اندیشهٔ تلقین شده به زحمت در آنها رخنه می‌کند، و بازتابی گُند، سخت و دشوار دارد. برای تحت تأثیر قرار دادن این اشخاص، باید تلقینها را مصراوه تکرار کنیم؛ کلمات را شمرده ادا کنیم و پنج یا ده دقیقه متوالی به این کار ادامه دهیم.

در این گونه موارد، شیوه کار من به این قرار است: در ابتداء از شخص می‌خواهم بنشیند و بعد چشمها یش را بینند؛ دستهایش را روی زانوها یش بگذارد، به‌طوری که کف دستها کاملاً باز و به طرف بالا باشد.

سپس به او توصیه می‌کنم تا از او نخواسته‌ام، چشمها یش را نگشاید و فقط به دستهایش بیندیشد. به او می‌گوییم: اکنون دستهایت گشوده‌اند و ناخودآگاه حس خواهی کرد که بسته خواهد شد ... انگشت‌هایت بر اثر لرزش خفیفی تکان خواهند خورد، در سراسر دستهایت از سر انگشت تا بازو جریان ضعیف برق را حس می‌کنی ... طولی نمی‌کشد انگشت‌هایت به آرامی خم می‌شوند، چندان آرام که در ابتداء بدون توجه آنها را تا خواهی کرد ... انگشت‌هایت کم‌کم تکان می‌خورند ... به‌طور نامحسوسی بسته می‌شوند ... بندهای انگشت تا

## عمل

می شوند. بزودی این حرکت را آشکارا حس خواهی کرد. نمی توانی مانع حرکتشان بشوی ... هرچه بیشتر سعی کنی تا دستهای را دوباره باز کنی؛ زودتر به حالت خمیده خود برمی گردند... هر لحظه دستهای منقبضتر می شوند ... بزودی محکم و فشرده بسته می شوند ... چندان فشرده و منقبض که نمی توانی بازشان کنی ... من پیامدها و ثمرات این تلقینها را با چشم دنبال می کنم و از آنها برای عبارتهای بعدی بهره می گیرم. تا زمانی که دستها بی حرکتند به تلقین ادامه می دهیم: حالا شروع خواهد شد ... شروع می شود ... به محض اینکه جزئیترین حرکتی را احساس کنم، اعلام می کنم: شروع شد. باز هم بیشتر خم خواهد شد تا اینکه مشتها کاملاً بسته شوند.

چنانچه چندین دستیار در جلسه حضور داشته باشند، می توانند با واکنشایشان، به درمانگر کمک کنند. یکی می گوید: خیلی خوب است دستها کم کم بسته می شوند! دیگری می گوید: این انگشت زودتر از آن انگشت خمیده شد ... و شخص به همان اندازه تحت تأثیر قرار می گیرد.

به کمک شیوه های سوم یا چهارم موفق می شویم عده ای را در وضعیتی قرار دهیم که توانند دستشان را باز کنند و به این ترتیب تلقین پذیری آنها به طور چشمگیری افزایش می یابد و در اکثر مواقع می توانیم در چند دقیقه خواب مصنوعی را به آنها القا کنیم؛ بعد از تجربه های سوم و چهارم، تلقینهایی که حتی در حالت بیداری می دهیم، کارایی سریع و عمیقی دارند.

برای برطرف کردن انقباضهای القا شده، اصولاً کافی است اظهار کنیم این انقباضها از بین بروند. خیلی به ندرت پیش می آید شخصی که تا منتهای درجه متأثر شده، از باقی ماندن در حالتی که قرار گرفته دچار وحشت شود، و به جهت خود تلقینی در آن حالت باقی بماند. بی آنکه مضطرب شویم، تلقین را تکرار می کنیم و تأکید می کنیم که با فرمان سه یا هفت، گرفتگی فوراً متوقف خواهد شد. وقتی می گوییم: سه (یا هفت)، شما می توانید دستهایتان را باز کنید. می توانیم با ایجاد یک صدای ناگهانی مانند به هم زدن کف دو دست بر

یکدیگر، عبارت را بگوییم. به این ترتیب، تکانی خوشایند به شل شدگی القاء شده پایان می‌دهد.

\*\*\*

به علاوه، این تجربه‌ها کوچکترین ناراحتی و دردی ایجاد نمی‌کنند، به کار گرفتن آنها به معنای گسترش دامنهٔ شناخت قدرت به منظور ارائه خدماتی بالارزش به همنوعان است.<sup>۱</sup>

#### ۴. مراتب مختلف خواب مصنوعی

ویژگی حالت بیداری آگاهی کامل است و در حالت خواب مصنوعی، شخص کاملاً ناآگاه است. در این بین حالت‌های دیگری نیز پیش می‌آید که هر یک با دیگری اختلاف نامحسوسی دارد. بر اثر شرایطی که خواب مصنوعی ایجاد می‌کند (خواب مصنوعی زا)<sup>۲</sup>، تواناییهای تاخود‌آگاه کم‌کم ضعیف می‌شوند و در لحظه‌ای معین برتری خود را از دست می‌دهند و بتدریج محو می‌شوند؛ به این ترتیب، ناهشیاری امکان می‌یابد تا گسترده ذهن را به خود منحصر و آن را کاملاً اشغال کند. در چنین شرایطی خواب مصنوعی کامل است. به محض اینکه هشیاری اندکی ضعیف شود، ناهشیاری پدیدار می‌شود تا خود را به تلقین بسپارد. ما دانستیم چگونه می‌توانیم به این حالت نیمه‌خواب دست یابیم. و این روش را در مورد دیگران نیز به کار گیریم.

در ابتدا لازم است به بیمار اطلاع دهیم که نمی‌خواهیم، و هیچ ضرورتی هم ندارد او کاملاً به خواب برود؛ اما اگر حس کند خواب بر او چیره می‌شود، باید خود را تسليم کند. زیرا اگر واکنشی نشان دهد از حالت انفعالی که شما می‌خواهید بر او مستولی شود، بیرون می‌آید. بهتر است یک یا دو نفری که

۱. کتاب من «روش کاربردی جاذبه مغناطیسی خواب مصنوعی و تلقین» انتشارات دانگل درباره تلقین تجربی آموزش‌های دقیق داده است.

2. Hypnogenes

مورد تأیید شخص هستند، در جلسه حضور داشته باشند. اگر شخص نسبت به درمانگر احساس بی اعتمادی، بدگمانی، اکراه، ترس و ناسازگاری داشته باشد، بهتر است از هر نوع اقدامی چشم پوشی کند زیرا در چنین مواردی بهترین تلقینها را نیز، ضد تلقینهای پنهانی بی اثر می کنند.

برای ایجاد مناسبترین شرایط، از شخص می خواهیم روی مبل راحتی بشیند و در کمال آسایش استراحت کند. دستها و پشت سرش را ثابت نگاه دارد. پاهایش در زاویه قائم و یا کمی منفرجه قرار گیرند، به طوری که کف پاهایش را صاف بر زمین بگذارد. نوری غیر مستقیم، و بهتر از آن، نور ملایم آبی رنگ امکان خواب مصنوعی را آسانتر می کند؛ بهتر است دمای اتاق معتمد ( $20^{\circ}\text{C}$  تا  $25^{\circ}\text{C}$ ) باشد، اما از  $18^{\circ}\text{C}$  نباید کمتر باشد.

درمانگر روبروی شخص می نشیند. از او می خواهد - بدون خیرگی خسته کننده یا اینکه نگاهش را منحرف کند - در چشمها وی خیره شود، در حالی که با نگاهی آرام، ملایم اما بی حرکت به چشمها یش خیره شده، انگشتان شستش را بگیرد. آزمایشگر شستهای شخص را می گیرد، به آرامی و به طور یکنواخت آنها را فشار می دهد. ریشه ناخن که به عنوان یک ناحیه خواب مصنوعی زا شناخته شده است، می تواند نقطه تماس مناسبی بین شخص و درمانگر باشد. درمانگر انگشتان شست شخص را بین شست و انگشت اشاره خود می گیرد و کمی مرز داخلی ناخنها یش را فشار می دهد.

در اولین دقایق، اظهار هر نوع تلقین، کاری بیهوده است، رخوتی ذهنی و سنگین شدن پلکها، نشانه خواب آلودگی است. در ادامه، عضلات بی حرکت می شوند و بر اثر لزوم نگاه کردن به چشمها درمانگر، و فشار دستها توجه او به خواب مصنوعی معطوف می شود. اگر به پلک زدن شخص دقت کنیم، متوجه می شویم که وی بعد از دو یا چهار دقیقه می خواهد پلکها یش را روی هم بگذارد. در این لحظه است که باید تلقینها به معنی واقعی وارد صحنه شوند.

درمانگر با صدایی واضح، ملایم و قاطع خواهد گفت: به نظر می آید که پلکها یتان سنگین شده‌اند ... پلکها یتان سنگین شده‌اند ... شما همه چیز را در هاله‌ای ازمه می بینید ... بزودی چشمها یتان بسته می شوند ... در سرتاسر بدنتان احساس بی حسی می کنید ... هر لحظه پلکها یتان سنگینتر می شود ... سوزش خفیفی در چشمها یتان احساس می کنید ... دیدتان تار می شود ... پلکها یتان بسته‌تر می شوند ...

این تلقینها چنان انتخاب شده‌اند که شخص عبارتهای را که به او می گویند کاملاً بفهمد. تکرار آنها به صورتهای گوناگون، در اکثر موارد منجر به بسته شدن چشمها می شود. در سایر موارد، شخص بتدریج سریعتر پلک می زند ولی چشمها یش کاملاً بسته نمی شوند. در این زمان، درمانگر با تحکم ولی به نرمی، این طور ادامه خواهد داد: حالا چشمها شما کاملاً بسته خواهند شد... با گفتن عدد هفت آنها بسته می شوند ... با شمردن من حس می کنید سنگین و سنگینتر می شوند ... یک: باز هم سنگینتر ... دو: پلکها بسته می شوند ... سه: سرتان گیج می رود ... چهار: خواب بر شما چیره می شود ... پنج: چشمها یتان بسته شده‌اند. شش: کاملاً بسته ... هفت: شما به خواب رفته‌اید.

بعد از این نتیجه‌گیری، می توانیم معالجه به مفهوم واقعی کلمه را شروع کنیم. یعنی ارائه تلقینهای درمانی مناسب در ارتباط با وضعیت شخص. با این همه، اگر بخواهیم حالت خواب‌گون<sup>1</sup> را عمیقتر کنیم چنین ادامه می دهیم:

درمانگر پشت سر شخص می ایستد و کف دستهایش را روی شقیقه‌های او می گذارد، به طوری که سر انگشتان میانی در وسط پیشانی به هم برستند. فشار آوردن بر کره چشمها نیز اغلب به خواب مصنوعی کامل منجر می شود؛ این یکی از شیوه‌های شایع ایجاد خواب مصنوعی است. درمانگر چشمها را با کف دستها می پوشاند و به نرمی آنها را فشار می دهد و همزمان

---

1. hypnoïde

چنین تلقین می‌کند: شما در سراسر بدنتان احساس بی‌حساسی می‌کنید... سرتان سنگین می‌شود ... اندامهایتان سنگین‌اند... خواب بر شما چیره می‌شود ... خواباتان می‌آید ... با هر کلامی که بر زبان می‌رانم خواب آلو دگی شما عمیقتر می‌شود ... بزودی خواب آلو ده می‌شوید ... شما به خوابیدن فکر می‌کنید ... شما فقط به خواب فکر می‌کنید ... خواب آلو دگی مقاومت ناپذیر بر شما چیره شده است ... نسبت به صدای‌های اطراف بی‌تفاوت می‌شوید. خواب بر شما چیره می‌شود... شما می‌خوابید ...

در این لحظات احتمالاً به مرحله خواب مطلق رسیده‌اید اما در هر صورت، وجود انفعال روانی مناسبی، کارایی تلقینها را تضمین می‌کند.

برای رسیدن به خواب مصنوعی مطلق (بخصوص زمانی که در جستجوی این حالت هستیم)، با شیوه یاد شده شروع می‌کنم، بیان عبارتهایی را که قبل از آنها یاد کردیم، بالحنی مستحکم، آمرانه و قاطعانه ادامه می‌دهم. دوباره روبروی شخص قرار می‌گیرم، دستهایم را در دو طرف سرش می‌گذارم تا انگشتان شستم در وسط پیشانی او به هم برسند. سپس با انگشتان شستم از وسط پیشانی تا شقیقه‌ها را لمس می‌کنم، به‌طوری که دو منحنی مماس با ابروهاش ترسیم شود. همزمان تلقین می‌کنم:

هم‌اکنون خواب بر شما چیره می‌شود ... شما جز به خوا ... بی ... دن به چیز دیگری نمی‌توانید فکر کنید ... همه جا را تیره می‌بینید ... فقط صدای مرا می‌شنوید ... خواباتان می‌آید ... خواب ... هر کلام من شما را به خواب عمیقتری فرو می‌برد ... شما به خواب بسیار عمیقی فرو می‌روید ...

سپس وزن منظمی به تلقینها می‌دهم و چنان بریده، بریده حرف می‌زنم که با تیک تاک ساعت همزمان می‌شود. بخوا ... بید ... شما - می - خوا - بید ... شما - عمیقاً ... می ... خوابید ... شما ... در ... خوا - ب - بسیار عمیقی ... فرو ... رفته ... اید ... شما خوا - بیده - اید ... آنقدر عمیق - خوا - بیده - اید ... که - وقتی - من ... بگو - یم ... هفت ... شما - به - خوا - ب - عمیق - تری ... فرو ...

خوا - هی - د رفت ...

با همین ضربا هنگ تا هفت می شمارم و اضافه می کنم: حالا - شما - خوب - به - خوا - ب - رفته - اید ... هیچ - چیز - نمی - توا - ند - شما - را - بی - دار - کند ... شما - بازهم - عمیقترا - می - خوا - بید ...

برای آنکه مطمئن شویم خواب مصنوعی مطلق حاصل شده است، کافی است به یاد آوریم که در این حالت می توانیم با عبارت ساده‌ای موجب انقباض، بی‌حس شدن موضعی پوست یا ایجاد هر نوع توهم ممکن و قابل تصور شویم و یا او را وادار کنیم، ناخودآگاه کارهایی انجام دهد که بعد از بیدار شدن دیگر آنها را به خاطر نمی آورد، براساس رایجترین شیوه می توانیم به شخص چنین تلقین کنیم: حالا مجبورید اطاعت کنید، دستتان (راست یا چپ) خشک می شود ... سخت ... خشک مثل یک میله آهنی، هیچ چیز نمی تواند آن را خم کند ... هرچه بیشتر سعی کنید، بیشتر خشک می شود ...

بعضیها بلا فاصله واکنش نشان می دهند و با شنیدن تلقینها دستشان بتدریج منقبض می شود. عده‌ای چنان به خواب سنگینی می روند که گویی تلقین هیچ اثری بر آنها نگذاشته است: با تکرارهای پی درپی و پافشاری به انقباضی نسبی می رسیم.

در واقع خواب مصنوعی مطلق سه جنبه را دربر می گیرد، که در گذشته آنها را همچون مراحل پی درپی در نظر می گرفتند؛ خوابگردی، خلسه، رخوت. در نتیجه، کسی که به خواب مصنوعی فرو رفته - بنابر ماهیت این خواب - آمادگی خاصی برای یکی از این سه مرحله مورد بحث نشان می دهد. در مرحله خوابگردی، واکنش او نسبت به تلقینها آنی خواهد بود؛ بر عکس، در مراحل خلسه یا رخوت، نوعی ضعف روانی خاص شخص را ظاهر آنست به تلقینها بی تفاوت نگه می دارد. در چنین مواردی اگر پافشاری کنیم، بی‌حسی روانی شخص به خواب رفته، کاهش می یابد و خواب مصنوعی کم کم به سوی خوابگردی که برای تلقین پذیری کامل لازم است،

پیش می‌رود.

به جای تجربه انتقباض، می‌توانیم با دادن بی‌حسی موضعی صحت خواب مصنوعی را بیازماییم، یا اینکه به صراحت و سادگی دستور انجام کاری را به او بدھیم. اگر او دستور را اجرا کند می‌توانیم خواب مصنوعی را کامل به حساب آوریم؛ اما اگر به ساختگی بودن آن بدگمان باشیم، هیچ چیز به خوبی بی‌حسی و به دنبال آن زدن نوک سوزن به پوست، به ما کمک نخواهد کرد. برای جلوگیری از دوباره کاری در این تجربه، باید از آگاهیهای خاصی برخوردار باشیم؛ به این منظور، به خوانندگان توصیه می‌کنم تا به کتاب روش کاربردی جاذبه مغناطیسی خواب مصنوعی تلقین مراجعه کنند. در این کتاب عکس‌های زیادی برای تصدیق درستی خواب مصنوعی چاپ شده است. از سوی دیگر، چنانچه اطلاعات پیزشکی کافی نداشته باشید، بهتر است بیش از آنکه خود را به دست تجربه‌های خواب مصنوعی بسپارید، یک دوره آموزش شفاهی با نمایش طرز کار این شیوه را بگذرانید.

## ۵. خواب مصنوعی و تلقین پذیری

در اصل، تلقین پذیری در خوابگردی القا شده، یعنی ناخودآگاهی مطلق که وجه مشخصه خواب مصنوعی کامل به شمار می‌آید، به متنهای درجه خود می‌رسد. طی مراحل خلسه و رخوت، به نظر می‌آید که کلام هیچ بازتابی در شعور شخص ندارد. آیا معنی این عبارت آن است که تلقین تربیتی و درمانی بهتر از خواب مصنوعی وار عمل می‌کند، که همان خواب آلودگی و انفعال توأنانی عینی است؟ به هیچ وجه چنین نیست!

اگر این امر واقعیت داشته باشد که نتایج فوق العاده سریع و عمیقی در جریان خوابگردی، مانند تاول‌زاوی، خراشیدگی القا شده<sup>۱</sup> و بی‌حسی

1. Dermographisme

عمومی به کمک چند عبارت ساده حاصل می شود، باید فراموش کنیم که اکثر ناهنجاریهای اندامی که در این حالت معالجه شده‌اند، برای درمان قطعی به برگزاری چند جلسه نیاز داشته‌اند. این جلسات با جلساتی که تلقین درمانی بدون خواب مصنوعی ناآگاه ایجاد می‌کند، تفاوت چشمگیری ندارد.

به علاوه، می‌توانیم چنین استنباط کنیم: در دوره معینی روند رشد یک بیماری گسترش می‌باید و روند درمان هم لزوماً یک دوره مشابه را دربر می‌گیرد؛ البته درمانهای نسبتاً آنی هم وجود داشته، و باز هم خواهند داشت؛ بخصوص وقتی درد بر یکی از اجزای روانی - عصبی که چهار ضعف یا اختلال شده، مت مرکز شود. اما خوب دقت کنیم که این درمانهای آنی که تحت تأثیر تلقین داده شده در حالت بیداری - چه در لحظه‌ای که شرایط موجود ذهنیت شخص را آماده کرده است و چه در حالت نیمه‌هشیاری، پیش می‌آیند. این درمانهای آنی در خواب مصنوعی مطلق نیز اغلب به همان اندازه به وقوع می‌پیوندد.

\* \* \*

نتیجه کلی این مطالب عبارتند از اینکه احتمال موفقیت در درمان هر بیماری را می‌توانیم با استفاده از تلقینهایی که برای مدت زمانی طولانی و پس دربی (در یک حالت سستی انفعالی، خواب آلودگی یا نیمه خواب مصنوعی) به کار می‌گیریم، افزایش دهیم.

## تلقین درمانی

### ۱. چگونگی «برخورد» درمانگر

برای کاربرد صحیح تلقین درمانی، شرط اول این است که از تحت تأثیر قرار دادن تخیل یا اعصاب بیمار در خلاف جهت هدفی که پی می‌گیریم، اجتناب ورزیم. پس درمانگر باید ماهرانه مراقب رفتار و گفتارش باشد و با سواس، از تمام عواملی که ممکن است موجب نارضایتی، اضطراب یا دودلی بیمار شود پرهیز کند. گاهی کلامی ناشیانه یا خشن شخص را دلسربد می‌کند. یک پژشک خوب همیشه می‌تواند برخوردی اطمینانبخش با بیمارش داشته باشد. چرا که حتی با علم به اینکه وضعیت بیمار نگران‌کننده است، باید چندان خود را آرام نشان دهد که گویی مورد حادی وجود ندارد؛ به علاوه، در تلقین درمانی بجاست که شادمانی خود را نیز همچون هراس تردیدآمیزمان، پنهان کنیم. آنها که در این زمینه از معرفت عمیقتری برخوردارند، و در این باره تحقیق و تعمق کرده، و تجربه‌هایی بدست آورده‌اند، بخصوص در مورد خودشان رفتار مناسب را براحتی انتخاب خواهند کرد.

بیماری را که در برابر همه چیز مقاومت نشان می‌دهد، می‌توانیم با داوری آگاهانه، خونسردی آرامش‌بخش، گفتاری صریح و ساده، ابراز علاقه و خیرخواهی در مرحله اول، به طور عمیقی تحت تأثیر قرار دهیم. اکثر این بیماران به حد افراط زیاده‌گو هستند و گزارش حال خود را با انبوهی از جزئیات، پیشامدها و شکوه‌های بیهوده همراه می‌کنند. درمانگر با آرامش

گوش فرا می‌دهد و فقط به نکات مؤثر سخنان مخاطبیش اهمیت می‌دهد و بتدربیج اطلاعاتی را که از او می‌گیرد، تجزیه و تحلیل و دسته‌بندی می‌کند و سپس عوامل مؤثر و مهمی را بر می‌گزیند که او را در جریان چگونگی اختلال بیمار قرار می‌دهد.

اگر به کاربرد تلقین درمانی بی‌اعتقادید، و یا حتی علاقه‌ای به شخص بیمار ندارید و یا در صورتی که نه تنها میل شفا بخشیدن شوری در شما برنمی‌انگیزد، بلکه نسبت به سرنوشت بیمار که می‌تواند بر اثر برسیها و تحقیقات شما و تلاشهای ضروریتان متحول شود بی‌تفاوتید، بهتر است از تمرینهای روان درمانی دست بکشید. این روش کاربردی، همزمان به هوشمندی، مهربانی، قاطعیتی ملایم و مداوم، دقت بسیار، حوصله و روشن‌بینی نیاز دارد.

جائی بسی خوشوقتی است که این ویژگیها، با رشد و گسترشی بیش از انتظار ما، با کمی اراده و حسن نیت به سرعت پرورش می‌یابند. نیت قلبی ما برای تسکین دادن و درمان کردن آشنايان و بستگان، چندان مطلوب به خود ما تلقین می‌شود که اغلب ذهن و روحیه را چنان تقویت می‌کنند که بتوانند وظیفه لازم را انجام دهند.

بدیهی است هرچه بهتر عوامل و روند رشد بیماری را تشخیص دهیم، بهتر خواهیم توانست تلقینهایی را بیان کنیم که باطنًا روند رشد بیماری را به سوی سلامتی هدایت می‌کنند. اگر این رشد، که ضرورتاً پیشرونده است، به زمانی طولانی برای بهبود نیاز داشته باشد، می‌توانیم برای جلوگیری از رسیدن به نتایج نامطلوب، بیمار را از طولانی بودن دوره درمان آگاه نسازیم. «از نشانه‌های بیماری نگران نشوید و راجع به آن به بیمار چیزی نگویید؛ چرا که فکر و ذهنش را هرچه بیشتر اشغال خواهد کرد و به این ترتیب اندیشه بیماری در ذهنش نقش می‌بندد. توجه او را فقط به اندیشه درمان جلب کنید». این نظریه نامتعارف گروهی از کارشناسان است که عقاید متضادی را در

این باره ابراز می‌کنند.

بنابراین، بیمار در اکثر اختلالهای عصبی بی‌آنکه علاج ناپذیر بودن دردش را به خود تلقین کند، با شرح دادن تمام جزئیات بیماری خود، تجسم می‌کند (و به درستی هم همین طور است) که نخستین شرط درمان را فراهم آورده است: یعنی، اطلاعات لازم را به طور دقیق و کامل در اختیار درمانگر قرار داده تا او بتواند تدبیرهای لازم را به کار گیرد. اگر کسی که به اظهارات بیمار گوش فرا می‌دهد، اعتماد او را جلب کرده باشد از هر ده نفر، نه نفرشان با شرح کسالتشان می‌توانند تا حدودی دردھایشان را تسکین دهند.

در این صورت، بهتر است در جلسه اول تمام شکایتهای بیمار را گوش دهیم و بعد با طرح پرسشهای تکمیلی ضروری، نکات مهم و ناشناخته را به دقت مشخص کنیم. آنگاه فقط در این صورت است که می‌توانیم به بیمار بگوییم: توضیحات شما کافی است! «من به وضع شما کاملاً بی برده‌ام. اکنون به درمانتان می‌پردازم» و از او می‌خواهیم عهد کند دیگر به درد و رنج‌هایش فکر نکند و حتی راجع به آنها صحبت هم نکند. او را مطمئن کنید تمام اطلاعات لازم را در اختیارتان قرار داده است و دیگر بروز آنها نه تنها سودی ندارد، بلکه زیان آور هم هست.

## ۲. نقش درمانگر تلقین

در این کتاب که در چارچوب محدودی برای بهره‌گیری همگان نوشته‌ام، فقط به درج پایه‌های آسیب‌شناختی کلی، که جملگی باید آن را بشناسند اکتفا می‌کنم و در ابتدا به خواننده علاقه‌مندی که می‌خواهد با تلقین اقدام به درمان کند، اهمیت برخورداری از شناختی در حوزه کالبدشناسی و فیزیولوژی متعارف را خاطرنشان می‌کنم. به او پیشنهاد می‌کنم در رساله‌های تخصصی به مطالعه علت‌ها و ویژگیها، بازتابها و روند رشد بیماری‌ای که می‌خواهد مدوا ر کند، بپردازد و توجه‌اش را به مواردی جلب می‌کنم که اهمیت نقش

درمانگر تلقین را نشان می‌دهد. عامل روانی یا تخیلی که شاید از یک اختلال کارکردی ناشی شده که دیگر وجود ندارد، می‌توانند به پدید آمدن پاره‌ای از ناهنجاریهای جسمی منجر شوند.

به این ترتیب، یک احساس موقت که به دلیل مبهمی به وجود آمده، می‌تواند منشأ یک خودتلقینی دیرپا شود و به این ترتیب اختلالی واقعی را فراهم آورد، آیا، مثلاً کرختن یکی از اعضاء (بر اثر فشارهای خارجی یا نارسایی عروق) می‌تواند واکنش تأثیرپذیری مبالغه‌آمیزی باشد؟ در ادامه آن شاهد اغتشاشی خواهیم بود که به بیحسی کامل عضو منجر می‌شود. در این زمینه، یک ضربه عصبی کوچک بعد از اینکه موجب می‌شود تا برای لحظاتی چهار بی‌حرکتی، تشنج، گرفتگی عضلانی یا ضعف موقت بینایی، شنوایی و تکلم شویم، بر ناہشیاری تأثیر عمیقی می‌گذارد و می‌تواند دوباره به صورتهای مختلفی همچون فلنج، تهییج ناشی از انقباض عضلانی، گرفتگی عضله، نایینایی و ناشنوایی و لکنت یا بی‌صدایی بروز کند.

در جریان یک بیماری اندامی اگر بیمار به ضعف کارکردی مبتلا باشد، ممکن است به پاها یا قلب، معده و یا سایر اعضاء مربوط شود. کافی است از دیدن این ضعف که پایداری می‌کند وحشت کند و یا باور کند که این وضعیت در وی ادامه خواهد داشت و اگر زمانی علل واقعی نیز از بین رفتند، باز ضعف عصبهای حرکتی، معده یا قلبی کماکان بروز کنند و روز بروز پیشرفت کنند.

به علاوه، بعيد نیست که بعد از درمان التهاب گلو، ریه یا ناراحتی معده، کبد یا کلیه، اندام مورد نظر باز هم پاره‌ای از نشانه‌های دردناک یا اختلالهای کارکردی را به صورت مزمن از خود نشان دهد. این درد و اختلال در خودتلقینی تحریک آمیزی ریشه دارد که از ناراحتیهای اولیه ناشی می‌شوند و مريض نمی‌تواند از آنها بگریزد.

اغلب به دنبال یک دوره زیاده‌روی، خستگی بیش از حد، ناکامی یا

گرفتاری، احساس وحشتی همراه با افسردگی ذهنی و عصبی به ضعف اعصاب می‌انجامد. نیمه‌هشیاری، از این احساس‌کلیشه‌ای تهیه می‌کند و پی‌درپی تصویر این احساس را در خود حفظ و به طور متوالی فکر بیمار را از دیدن آن مغشوش می‌کند، و به این ترتیب بیمار قانع می‌شود که دیگر نیروی سابقش را به دست نخواهد آورد و به تاریکترین تصویرها تن در می‌دهد. در تمام مواردی که یاد کردیم، نه تنها فعالیت آگاهانه ذهن نفوذ آشکاری دارد، بلکه بی‌رقیب نیز هست. سایر راههای معالجه، چون به منشاً درد دسترسی ندارند بی‌نتیجه می‌مانند. آدمهای بسیار عصبی و نگران که بندۀ بی‌اراده نیمه‌هشیاری‌شان هستند غالباً قربانی این حالتها می‌شوند. برای بازآموزی درست ناهشیاری که فوق العاده انعطاف‌پذیر است، به تلقینهای ماهرانه و هوشیارانه‌ای نیاز داریم. گاهی فقط یک جلسه، درمان آنی را موجب می‌شود.

\*\*\*

اگر در اکثر بیماری‌های اندامی بتوانیم ناهشیاری را از واکنشهای درونی دور نگه داریم و اندیشهٔ درمان را بر آن غالب کنیم، درمان قطعی میسر می‌شود. برای درک این موضوع به یاد آوریم که ناهشیاری گردانندهٔ کارکردهای نباتی است. به محض اینکه اجازه دهد احساس ناتوانی بر روی غلبه کند، دیگر نمی‌تواند بر آنها مهار بزند و نظارت‌شان کند. اگر بهبود پیشروندهٔ بیماری را هرچه واقعیتر برانگیزیم و فکر را به سوی اندیشهٔ درمان هدایت، و یقین - یا دست کم احتمال - درمان را القا کنیم، به این ترتیب قدرت خود درمانی ناهشیاری را ده چندان کرده‌ایم.

\*\*\*

برخی از بیماری‌ها که ریشه اندامی دارند، بویژه به صورت اختلالهای روانی بروز می‌کنند. هر عدم تعادل شیمیایی - سلولی شامل چند پدیدهٔ فرعی روان - عصبی

است. به این ترتیب، متخصصین اعصاب در کنار ضعف اعصاب که کاملاً منشأ روانی دارد، یک حالت با نشانه‌های مشابه را تشخیص داده‌اند، که ریشه در نابهنجاری شیمیایی سلول دارد. در چنین مواردی، کارایی تلقین نمی‌تواند آنی باشد. می‌دانیم ارگانیسمی که از لحاظ شیمیایی نامتعادل است، خودانگیخته دست به تلاش می‌زند. گاهی سریع و کوتاه، گاه کند و طولانی؛ این تلاش برای بیرون راندن و از بین بردن زایده‌های سلولی ضرورت دارد. طی این دوره تلقین، واکنشهای خوددرمانی را فعال می‌کند ولی نمی‌تواند روندشان را کوتاه کند.

بیشتر هراسهای بیمارگونه را باید به ضعف اعصاب اندامی نسبت دهیم: اکراه یا اضطراب از فضاهای باز (اگورافوبی<sup>1</sup>) یا ترس از دیدن آب (هیدروفوبی<sup>2</sup> یا آب هراسی) و هزاران نمونه عجیب دیگر (ترس از تنها یی، ترس از سلاحهای سرد، ترس از تصادف اتومبیل...). مشغله ذهنی، وسواسهای فکری، روانپریشی ناشی از شکنجه و حس ناخوشایند کسانی که خود را سحر شده و جن‌زده می‌پنداشند، نیز پدیده‌های فرعی<sup>3</sup> نارسایی کارکردی به شمار می‌آیند. درمان، در درجه اول، بهبود موضع را ایجاب می‌کند.

دیده‌ایم که آب هراسی ناشی از تبلور احساس انژجار در ناهشیاری، تحت نفوذ چندین تلقین از بین رفته است. کسی که در گذشته خطر غرق شدن را از سر گذرانده یا شاهد غرق شدن یک کشتی بوده، بی‌آنکه بداند، در وجودش تنفس مقاومت ناپذیری از آب پرورش یافته است. همچنین، بارها شاهد بوده‌ایم که تهدیدی موجب پیدایش روانپریشی اضطراب آور یا حتی ناتوانی شده است. یعنی تلقینها براحتی چیره شده‌اند. پس با اینکه مواضع اندامی ضعف خاصی را نشان نمی‌دهند، یک تأثیرپذیری یا تلقین‌پذیری مفرط کافیست تا به انواع هراسها، جنونها، روانپریشیها و جمله ناتوانیهای

1. agoraphobie

2. hydrophobie

3. epiphénomène

ممکن و قابل تصور مبتلا شویم. اما همیشه باید در نظر بگیریم که پایه هر یک از این اختلالها می‌تواند در یک عامل مطلقاً کارکردی ریشه داشته باشد.

\* \* \*

در بیماری‌های مزمن، معمولاً بیمار به دلیل خود افتاعی در بیان اختلال‌ها یش مبالغه می‌کند.

تشویشها، دردها و تأثرات درونی تعادل ذهنی بیمار را به هم می‌زند، او را افسرده و مضطرب، و انواع گوناگون واکنشهای دردناک و نگرانیها را به او تحمیل می‌کند. هر چند علت‌ها درونی باشند، اما همچون عوامل روانی بر وضعیت بیمار تأثیر می‌گذارند، یا دست‌کم واکنش نشان می‌دهند؛ به همین دلیل، تلقین که موجب می‌شود بیمار احساساتش را بدرستی بیان کند، می‌تواند همیشه نقش مؤثری در بهبود سریع و قابل توجه او داشته باشد. شیوه درمان تلقینی درد را کاهش می‌دهد، روند رشد بیماری را به تعویق می‌اندازد و در نتیجه طول عمر را زیاد می‌کند، و سرانجام برای وخیم‌ترین جراحتها نیز تسکینی می‌یابد.

به گفته برنهایم<sup>۱</sup> : بیماری که مبتلا به سل است و روند رشد بیماری اش کند یا متوقف شده، از درد سینه که تخیلش آن را بزرگ جلوه می‌دهد رنج می‌برد. این درد پیوسته فکر او را اشغال و او را مضطرب می‌کند؛ دچار نفس تنگی و بی‌خوابی می‌شود، و از این بابت آتش تب در وی زبانه می‌کشد و بیماریش شدت می‌گیرد.

همین نویسنده می‌گوید: «بیماری که از التهاب عصبی پاها رنج می‌برد و بعضی حرکات را بخوبی نمی‌تواند انجام دهد، بر اثر بزرگسازی روانی مسائل این ناتوانی جزئی را گسترشده و به فلچ پاها که به خود تلقین کرده تبدیل می‌کند...»

1. Bernheim: *De la Suggestion* (epuisé)

حرکات شخص مبتلا به آناکسی ناهمانگ است، تأثیرپذیری عصبی او، آنقدر در این ناهمانگی مبالغه می‌کند که از راه رفتن و ایستادن او جلوگیری می‌کند و به محض اینکه بیمار باشد، تلوتلو می‌خورد و تعادل خود را از دست می‌دهد و می‌افتد. تلقین، آنچه را که عامل روانی - عصبی به بیمار می‌دهد، از او می‌گیرد و اختلالها را در سطحی که ضایعات نخاعی ایجاد می‌کند، بر می‌گرداند.

وی در صفحات بعد می‌نویسد: «تبهای، بیماری دستگاه گوارش، نارسایی قلبی یا دستگاه عصبی می‌توانند بر اعمال روانی تأثیر بگذارند و حالت عصبی بیش از حد فعالی را پدید می‌آورند که با تلقین مهارشدنی است». در نتیجه، طب تلقینی در هیچ موردی نمی‌تواند اثرات منفی داشته باشد؛ در نامیدکننده‌ترین مواقع، طول عمر را زیادتر می‌کند در موارد دیگر بهبود می‌دهد و در اکثر مواقع درمان می‌کند.

کلیه پزشکان بالینی مجبوب تأیید می‌کنند که حتی ضعیفترین ارگانیسم‌ها پیش از تسلیم شدن به مرگ، نیروی واکنشی خارق العاده و شگردهای نابی را برای دفاع از خود بروز می‌دهند؛ تلقین این نیروها و شگردها را ده چندان و صد چندان می‌کند. ساختار دفاعی را پایدار و تعادل را برقرار و استوار می‌کند، چرا که کنش او چنان اثر درست و مثبتی بر نیمه هشیاری می‌گذارد، که نیمه هشیاری، که رفتار کارکردی را اداره می‌کند، بتواند از توانایی بالقوه اندامی اش نهایت بهره را ببرد.

پس، کسی که اعتمادی راسخ دارد، می‌تواند به این مهم بپردازد. هزاران انسانی که سلامتشان در خطر است، و مبتلایان دیگری که خود را درمان ناپذیر می‌دانند، می‌توانند شفا یابند. معلولین بیشماری می‌توانند دوباره حرکت کنند، بینایی و شنوایی خود را بازیابند و از میان دردمندانی که رهایی از درد را فقط در مرگ می‌بینند، همه می‌توانند آرامش روحی همراه با آسودگی جسمی را با تلقین به دست آورند.

### ۳. تلقین در خواب مصنوعی کامل

#### الف) حالت ناخودآگاه

خواب مصنوعی را نباید جستجو کنیم، و بخصوص نگذاریم همچون نیازی حیاتی تلقی شود؛ باید با آرامش به آن بیندیشیم تا حاصل شود. در قدیم، کسانی که قدرت جاذبه ذهنی<sup>۱</sup> داشتند معتقد بودند که ناہشیاری خواب آلودی که به نحوی خودانگیخته در جریان یک جلسه خواب مصنوعی پیش می‌آید، دال بر سودمندی آن بوده است. به عقیده آنها، ذات آدمی، تحت نفوذ جاذبه مغناطیسی<sup>۲</sup> بدن، حالتی به وجود می‌آورد که تلاش‌های خوددرمانی ارگانیسم به نتیجه برسد؛ در واقع، افرادی که بسیار تأثیرپذیرند یا دچار ضعف مجموعه رفتارهای روانی شده‌اند، سریعتر از دیگران به خواب مصنوعی می‌روند، به خصوص اگر شیوه‌ای را که در فصل قبل ذکر کردیم، به کار بزنند. تنفس زدایی ساده عضلانی و ذهنی که در اولین جلسه به دشواری امکان‌پذیر است، کسانی را که از هیجانهای شدید و مهارناپذیر عصبی رنج می‌برند، تا حدی آرام می‌کند و بزودی جای این تهییجها را افسردگیهای ناگهانی می‌گیرد. به این ترتیب، زمینه خواب مصنوعی را در پنجمین یا دوازدهمین یا بیستمین جلسه فراهم می‌آورد.

اگر در حضور کسی قرار گیریم که معتقد است برای کارایی بیشتر تلقینها باید در حالت ناخودآگاهی کامل قرار گیرد، بجاست که به او بگوییم شاید برای این کار نیاز به چندین جلسه باشد تا او در این حالت فرو رود. اما هر جلسه هم برای او نتایج بالرزشی به بار می‌آورد.

وقتی خواب مصنوعی به دست می‌آید، هیچ نشانه خارجی که واقعاً آشکار و واضح باشد آن را مشخص نمی‌کند. بعضی افراد با اینکه به حالت ناخودآگاهی کامل فرو رفته‌اند، اما به نظر می‌رسد که فقط چرت

می‌زند، رنگ چهره، حالت و رفتار و ضرباهنگ نفسهایشان همچون شروع جلسه می‌ماند. هر چند پلکها بسته باشند، اما لرزش خفیف آنها موجب می‌شود تا فکر کنیم پلکهایش را کاملاً ارادی بسته نگه داشته است. اگر به آرامی یکی از پلکهایش را بالا ببریم، و ببینیم که کره چشم بی‌خون است و از حرکت بازمانده، قطعاً می‌توانیم بگوییم که دست کم در مرحله اولیه خواب مصنوعی است. تلقین متقبض کردن دست (که در فصل قبل ذکر شد) اگر به نتیجه برسد، تا حدودی قانونکننده است؛ دست کم وقتی بتوانیم فرضیه شبیه‌سازی را کنار بگذاریم. به نظر من در نهایت مطمئن‌ترین معیار وقتی است که موفق شویم بخشی از پوست را بی‌حس کنیم، اگرچه باز هم قطعی و مسلم نیست؛ چراکه بعضی از روان‌نجواران همواره دچار بی‌حسی‌اند.

حالتهای خواب مصنوعی می‌توانند به اندازه اشخاصی که به خواب رفته‌اند متنوع باشند. با این همه، می‌توانیم آن را به سه گونه جمعبندی کنیم: خواب‌گردی، خلسه، و رخوت. فقط خواب‌گردی با تلقین سازگار است، چراکه راه تمام حسها را باز می‌گذارد. وجه تمایز خواب‌گردی این است که بیمار رفتار عادی خود را حفظ می‌کند و سخنان درمانگر را فوراً می‌شنود و براحتی پاسخ می‌دهد. به نظر می‌رسد که خواب مصنوعی در حالت خلسه، چهره شخص را منجمد و عضله‌ها را آماده می‌کند تا رفتارهایی را نگه دارند که به آنها منتقل می‌شوند. در حالت خواب‌گردی، شخص بخواب رفته، به‌طور طبیعی اعضای بدنش را تکان می‌دهد، سرفه می‌کند، جابه‌جا می‌شود؛ در حالی که در حالت خلسه شخص منجمد به نظر می‌رسد. می‌توان گفت گفتار درمانگر بر او تأثیر نمی‌گذارد. شاید صدایش را بشنود ولی حرفهایش را کاملاً درک نمی‌کند. در حالت رخوت، خواب القا شده با ضعفی عضلانی نوعی کندهکاری حسی نسبی همراه است.

به این ترتیب، بهتر است پیش از آنکه به بیمار تلقینهای درمانی و آموزشی دهیم، مطمئن شویم می‌شنود، درک می‌کند و عبارتهایی را که بارها بر زبان

جاری می‌کنیم، ضبط می‌کند. به این منظور، کافیست تا به او دستور ساده‌ای بدھیم (بلند شو، راه برو، با شخص خیالی حرف بزن و مانند آنها) اگر از عهده انجام آنها برآید، می‌توانیم اطمینان یابیم که تلقینها موفقیت‌آمیز خواهند بود.

### (ب) چگونه به بیمار تلقین کنیم

براساس قانون همکاری اعضای بدن، معتقدم بهتر است، قبل از همه به ناھشیاری تلقین کنیم تا کارکردها را کاملاً تنظیم کند. به این منظور می‌توانیم به ناھشیاری القاکنیم تا همواره سریع، آرام و عمیق بخوابیم و با شادابی، سبکی و آسایش که روز بروز محسوس‌تر می‌شود، از خواب بیدار شویم. همیشه سرشار از نیرو، قدرت و اعتماد به نفس باشیم و غذا را بدون احساس سنگینی در بکشیم، اشتها معمولی داشته باشیم و غذا را بدون احساس سنگینی در زمان مناسب هضم کنیم، عمل دفع را مرتب انجام دهیم، ادرارمان کافی باشد، حرکاتمان را با راحتی رضایت‌بخشی انجام دهیم، به سهولت از عهده انجام وظایف روزانه برآیم و از مغزی سالم و درخشنan و آرامشی دائمی برخوردار باشیم.

سپس به مشکل مورد نظر می‌پردازیم. متناسب با اوضاع و احوال موجود می‌توانیم بهبود پیش‌روندهای در یک اختلال کارکردی در مدت زمانی نسبتاً کوتاه، اصلاح گرایش‌های اخلاقی، رانش درد، افزایش نیروها و التیام جراحتها، کاهش نیاز به مواد مخدر را تلقین کنیم. رویهم رفته کمال مطلوب وقتی است که فکر بیمار را از تصویرهای ذهنی بیشماری، در جهت بهسازی اوضاع وی انباسته کنیم.

مثلاً، با شخصی که دچار افسردگی است، می‌توانیم ساعتها از شور زندگی و نشاطی که فردا دوباره حس خواهد کرد، از بازگشت سریع تواناییهای ناب ذهنی وی و احساس دوباره لیاقت و منشأ اثر بودنش، از قابلیتهای بیشماری که بزودی برای از سر گرفتن کار و سرگرمی‌هاش به چنگ خواهد

آورده، صحبت کنیم. می‌توانیم از لذتی صحبت کنیم که به اعتبار مقاوم شدنش همچون گذشته (و حتی مقاومتر)، احساس خواهد کرد، از انجام فعالیتهای جزئی روزمره که از انجام آنها متعجب خواهد شد ... و هر آنچه میل به زندگی، طعم فعالیت، اندیشه‌های امیدبخش و ایمان به درمان قریب الوقوع را سخاوتمندانه در او برانگیزد، سخن بگوییم.

برای شخص مبتلا به یک بیماری مزمن، مثلاً نارسایی ریوی، تمام ویژگیهای دستگاه تنفس را شرح می‌دهیم و تأیید و تصدیق می‌کنیم که نشانه‌های بیماری در وی به تدریج ناپدید خواهند شد، از او می‌خواهیم تصور کند بر احتی نفس می‌کشد، و تجسم کند سلامتش بر اثر اختلالات ریوی دیگر به خطر نمی‌افتد. در خیال او را به فضایی باز و آفتابی می‌بریم و به او تأکید می‌کنیم که دیگر ریه‌هایش سالم‌اند و جریان خون شدیدی از طریق مجرای‌هایی که با تلقین تحریک شده‌اند، به ریه‌هایش جان می‌بخشند؛ در همین لحظه آنها در حال بهسازی خود هستند و سلولهای جدیدی می‌سازند و نفوذپذیریشان، هر روز به طرز رضایت‌بخشی با بهبود محسوسی نمایان می‌شود و کوتاه زمانی نمی‌گذرد که فقط خاطره‌ای از ناراحتی زودگذر برایش باقی خواهد ماند.

معمولًاً نمی‌توانیم به چند فقره تلقین ساده، حتی در خواب مصنوعی کامل اکتفا کنیم؛ اگر بیمار شخص با فرهنگ و فرهیخته‌ای باشد و بتواند تمام حرفهای ما را به صورتهای گوناگون آن درک کند، می‌توانیم از عبارتهای متنوعتر و طولانی‌تر بهره گیریم، و اگر بر عکس، متوجه شویم که دامنه فرهنگ بیمار محدود است و تحت تأثیر جزئیات ظریفی قرار نمی‌گیرد که در عبارتها به کار می‌بریم، باید با بهره گیری از جمله‌های ساده، آنها را چند بار برایش تکرار کنیم. سازگار کردن تلقینها با فرهنگ شخص مطلقاً ضروری است: مهم این است که حرفهای ایمان را بفهمد. شیوه‌ایی و تنوع جمله‌ها در درجه دوم اهمیت قرار دارد.

## ج) لحظه بیدار شدن

هرچه در این باره گفته‌اند یا نوشته‌اند، افسانه‌ای بیش نیست. می‌گویند شخصی که با تلقین به خواب مصنوعی رفته، با تلقین<sup>۱</sup> از خواب بیدار نمی‌شود. طی بیست سال گذشته من شاهد بیش از پنج هزار مورد خواب مصنوعی کامل بوده‌ام و ده سال است که خود بیش از دو هزار بار، آن را تحقیق بخشیده‌ام. هیچ گاه برای بیدار کردن شخص، با مشکلی مواجه نشده‌ام. پس بدون کوچکترین هراسی به استقبال خواب می‌روم.

برای بیدار کردن شخصی که به خواب مصنوعی رفته است، در ابتدا او را از نیت خود آگاه می‌کنیم: بزودی من شما را بیدار می‌کنم ... سنگینی سرتان برطرف می‌شود ... کرختی اندامهایتان از بین می‌رود و چشمها یتان باز خواهد شد تا من بگویم هفت شما دیگر خواب نیستید، کاملاً بیدار می‌شوید، در کمال آرامش، ذهن و بدن شما آرامند. به محض اینکه چشمها یتان را باز کنید، مایلید لبخند بزنید... و بعد آهسته می‌شماریم، یک، دو، سه ... و با گفتن هفت: شما دیگر خواب نیستید. با تواختن ناگهانی ضربه دست بر میز یا وسیله دیگری، ضربه عصبی خفیفی به بیمار وارد می‌آوریم. می‌بینیم که بیمار چشمها یاش را می‌گشاید و لبخند می‌زند. این نشان ویژه بیدار شدن است و اغلب هم خودانگیخته است.

هرگاه با بر زیان راندن کلمه «هفت» شخص چشمها یاش را نگشاید درمانگر نباید هراسان شود. او تلقینها یاش را تکرار خواهد کرد و دوباره تأکید می‌کند: شما بیدار می‌شوید ... دیگر خواب یتان نمی‌آید... اما این پیشامد هرگز رخ نداده است.

۱. خواب مصنوعی وقتی به کمک ابزاری یا تأثیری ناخواهایند حاصل شود، با عصبانیتی توأم است که مانع کنش تلقینی می‌شود. در نتیجه، بیدار شدن ممکن است با دشواری همراه باشد، با این همه اگر بتوانیم آن را تحمل کنیم، هیچ گاه دیر به نتیجه نمی‌رسد.

#### ۴. تلقین در حالت بیداری یا در حالت نیمه خواب مصنوعی

چه وقتی بیمار از اوضاع و احوال پیرامون خود خبر دارد، و چه زمانی که در حالت تنفس‌زدایی عضلانی و ذهنی قرار گرفته باشد (که همیشه با روشنی که در فصل قبل ارائه کردیم به آسانی حاصل می‌شود)، یا در شرایط ذهنی بینایی‌نی، بین بیداری و خواب مصنوعی باشد، شیوه تلقین درمانگر همیشه یکسان است.

برای برخورداری از اطمینان خاطری که من آن را با ایمانی معجزه‌گر برابر می‌دانم و در این کتاب همیشه بر نقش آن تأکید کرده‌ام، همیشه بهتر است از شخص مورد نظر دعوت کنیم که صحت کارایی تلقین تجربی را با بهره‌گیری از روش‌هایی که پیشتر برشمردیم، چه روی خودش چه روی شخص دیگری که مستعد شبیه‌سازی<sup>۱</sup> نباشد، بیازماید.

بعد بیمار را به حالت خواب آلودگی لازم می‌رسانیم و مطابق آنچه در بندهای قبل خواندیم، کار را ادامه می‌دهیم. در اکثر موارد سه ربع ساعت برای هر جلسه کافی است. بعد از پایان جلسه، شخص به همان راحتی که با تلقینهای آرام به خواب رفته بود، بیدار می‌شود. به این منظور، می‌توانیم چنین عبارتهايی را بر زبان جاري کنیم: حالا، سنگينی سرتان از بين می‌رود، سبکتر می‌شوید، سبکتر، احساس آرامش می‌کنید و چون زمانی طولانی بسی حرکت مانده بودید، به محض اینکه از جایتان بلند شوید خود را در یک حالت سستی خفیف می‌یابید. احساس خواهید کرد همان‌طور که هر صبح از خواب شبانه بر می‌خیزید، اندامهایتان کمی سست‌اند، با شنیدن کلمه هفت، چشمها بیتان به طور کاملاً طبیعی باز می‌شوند و از حالات جلسه بعد تلقینهای من بی‌آنکه باخبر باشید، بر شما تأثیر خواهند نهاد؛ هر روز شاهد ثمره آنها خواهید بود، گاهی به کندی ولی پیوسته و بی‌چون و چرا.

بیش از همه از ضدتلقینی که موجب دلسردی و ناامیدی می‌شود پرهیز کنید. همچنین توصیه می‌کنیم در مورد وعده‌های امیدبخشی که به بیمار می‌دهید، جانب احتیاط را رعایت کنید. من درمانگر را متعهد می‌کنم که فقط بر مبنای معاینه‌هایش زمان درمان و نتیجه آن را پیش‌پیش اعلام کند. به این منظور، بجاست که به شخص علاقه‌مند توضیح دهیم پنج یا ده جلسه برای ارزیابی واکنش‌هایشان در مقابل تلقین ضروری است، و آنها خودشان درباره حاصل آن داوری خواهند کرد. این نتایج امکان می‌دهند تا بتوانیم نزدیکترین احتمال ممکن را درباره طول مدت درمان کامل محاسبه کنیم. همچنین، بهتر است یادآوری کنیم که گاهی وظیفه‌ای درونی که بر عهده تلقین نهاده شده است، فوراً نتیجه چشمگیری نمی‌دهد و باید زمان کافی در اختیار پدیده القاء قرار دهیم، تا تکوین یابد. اینجا هم چون سایر موارد، تابع مراحل رشد هستیم (بدراfsانی، جوانه زدن، زایش). اما آزمایشگر هر چند مبتدی باشد، همواره با پشتکار به نتیجه خواهد رسید.

## ۵. تلقین خردمندانه

هیچ چیز هراسناکتر از «دردی مرموز» نیست. قسمت عمده آشفتگی ذهنی اکثر روان‌رنجوران، اعتقاد به درمان‌ناپذیری اشخاص مبتلا به بیماری‌های مزمن، نگرانی و اضطراب افراد با شهامتی که هنگام بحران حادی از پای درمی‌آیند، ناشی از عدم درک کامل روند دقیق اختلال‌هایشان، و تعبیرهای نادرستی است که به دنبال دارد. اگر بکوشیم بیمار را چنان راهنمایی کنیم که پی ببرد چرا و چگونه می‌تواند شفا یابد، و به او کمک کنیم تا تصویر ذهنی دقیق آنچه را تجسم کند که بر او می‌گذرد، زمینه بسیار مساعدی برای واکنش‌های روانی در جهت بهبود وضعیتش فراهم آورده‌ایم. به علاوه، با درک علتهای ناراحتی خود می‌تواند از بروز مجدد آنها جلوگیری کند. و این است برداشت ما از تلقین خردمندانه.

این شیوه نفوذ، ضرورت داوری درست بیمار را ایجاد می‌کند: دست کم باید بر پایه عقل و خرد استوار باشد. درمانگر باید از هر گونه مخالفت و برخورد تند، حتی با نادرست‌ترین اندیشه‌های بیمار پرهیز کند تا شرایط مساعد پذیرش او را فراهم آورد. مرحله به مرحله ادامه می‌دهد، و به هیچ وجه با صراحت با او مخالفت نمی‌ورزد، بلکه عقیده‌ای را بیان می‌کند که اندک تفاوتی با نظریه‌های بیمار دارد، بی‌آنکه بخواهد از اعتقاد خود سخن بگوید و دیدگاه‌های خویش را شرح و بسط دهد. ابتدا یکی از جنبه‌های عقایدش و بعد جنبه دیگری از آن را بیان می‌کند و روابط مابین این دو جنبه را روشن می‌سازد؛ سعی می‌کند بدون شتاب و به آرامی و با گذشت و شکیابی به بازآموزی شخص مورد نظر پردازد.

در تلقین خردمندانه ناگزیریم از تدبیر بسیار خاصی استفاده کنیم. به این ترتیب، در برابر بیمارانی که با خشنودی درباره و خامت وضعیتشان مبالغه، و از این طریق به نوعی خودخواهی خود را ارضا می‌کنند، هر گونه استدلال قاطعی در مخالفت با آنها در وهله اول بی‌حاصل است؛ ظرافت کار درمانگر در این است که منافع شخص را با خودخواهی اش آشتبانی دهد. در حالی که می‌بینید بیمار به شدت صدمه دیده، او را متوجه می‌کند که به هر صورت درمان خواهد شد. چراکه به ویژه به تمامی تلاشهایی که در این زمینه به کار می‌گیرد، و اینکه می‌تواند با روشنینی وضع خود را تجزیه و تحلیل کند، اهمیت می‌دهد.

هر بار بتوانیم بیماری را به صدمات آسیب شناختی متوجه کنیم که وی را رنج می‌دهند، و با بی‌طرفی و به نحوی آشکار درباره آنها بحث کنیم - همچون دو پزشکی که درباره موضوع فوق العاده مهمی باهم تبادل نظر می‌کنند - می‌توانیم اطمینان یابیم که کار سودمندی انجام می‌دهیم.

زمانی که تلقین تحمیل شده مستقیماً متوجه ناھشیاری است، تلقین خردمندانه هشیاری را مخاطب قرار داده و به آن آرامش می‌دهد. در فاصله

دو جلسه، بیمار دیگر تنها نیست، اندیشه‌های آشنايی که به وي القا شده‌اند از او حمایت می‌کنند. آنها را با خود تکرار می‌کند و تخیلش از آنها تغذیه و به مفیدترین شکل ممکن آنها را به خود تلقین می‌کند.

در واقع، هدف اصلی توجه به اطلاعات دقیق درباره ریشه‌های اختلال و روند تکاملی آن است، و البته نکاتی را که به دلسردی و یا میاندیشه می‌انجامند حذف می‌کنیم. برای نیل به این هدف، بهتر است با ملایمت پیش رویم. بعد از اینکه اولین اندیشه را ابراز کردیم: می‌توانید بهبود یابید. ابتدا نوبت به ملاحظات کلی و پس از آن موارد جزئی می‌رسد.

درمانگر، این دو وضعیت اجتناب ناپذیر را پیش‌بینی می‌کند: دو وضعیت «بهتر» و «نسبتاً خوب» که در نوسان‌اند و بر بهبود بیماری دلالت می‌کنند. اگر بتوانیم تردیدها، پرسش‌های اضطراب آور بیمار از خود، و عوامل متعدد تأثرات درونی وی را بروشنی برایش شرح دهیم، او در تنش زدایی عصبی خود موفقتر خواهد بود و در نتیجه می‌تواند آمادگی کلی نیروهای فیزیولوژیکی خود را در اختیار کارکرد خودبخود ناهشیاری قرار دهد.

\* \* \*

شرح و تفصیل برخی دیدگاهها که در این کتاب آمده‌اند، در حکم بهترین تلقینهای خردمندانه است. مثلاً، عمل ساده معطوف کردن توجه بیمار به واکنش هر اندام آسیب‌دیده، در اکثر موارد کافی است تا بیمار تصور کند در شرف درمان است و در کمال آرامش بتواند تصور کند بحرانهای ناهنجار احتمالی را با روحیه بهتری تحمل می‌کند. این خود یک بازسازی واقعی روحی است.

## ۶. تلقین نهفته

تلقین نهفته به عنوان مکمل تلقین صریح یا تلقین خردمندانه، و یا وقتی این دو قابل قبول و اجرا نباشند، به عنوان یگانه راه حل به کار برده می‌شود.

اندیشه‌ای را می‌خواهیم تحمیل کنیم. تصمیمهای از پیش گرفته شده، پیشداوریها و بدگمانی باعث عدم پذیرش آن می‌شوند؛ به کمک تلقینهای نهفته آن را در پرده‌اندیشه‌پذیرفتگی تری «می‌پوشانیم»؛ به این ترتیب شخص متوجه نمی‌شود چه اندیشه‌ای را می‌خواهیم به او القاء کنیم. بر سر آن بحث نمی‌کند، هر آنچه را که می‌خواهیم به ذهن او وارد می‌کنیم، بی‌آنکه حالت دفاعی به خود بگیرد. زمانی که شخص دیگر سوء‌ظنی نسبت به نیت شما ندارد، جمله‌هایی به او بگویید - یا در صورت لزوم، شخص سومی را مخاطب قرار دهید - تا اندیشه‌های سالمی را شکل دهنده که می‌خواهید به او تحمیل کنید. چنانچه جمله‌هایمان را با ظاهری بی‌توجه و بی‌تفاوت نسبت به نتیجه دلخواه بیان کنیم، بدگمانی و مخالفت شخص را برناخواهیم انگیخت. ناهشیاری شخص خودبخود آنها را ضبط می‌کند و دیگر همه چیز روپراه است. این اندیشه‌ها به اندیشه‌های ناهشیاری می‌پیوندند، نتیجه محتوم این پیوند دگرگونی ذهنیت شخص است. در تلقین نهفته، بی‌آنکه در طلب نتیجه‌ای سریع و ریشه‌ای باشیم، که موجب بر ملا شدن روش درمان می‌شود، باید قبل از هر چیز، نقطه نظرهای ثانوی شخص را اصلاح کنیم و بتدربیغ تغییرات حاصله را بسط و گسترش دهیم.

راه دیگر کتمان تلقین، برخورد فیزیکی است. تماس دست به برطرف کردن درد کمک می‌کند. تجویز قرصهایی کاملاً بی‌خطر در بسته‌بندیهای داروخانه‌ای با اسمی غلط انداز به عنوان درمانی بسیار قوی، غالباً معجزه می‌کند و تأکید می‌کنیم که به علت خاصیت لینت بخششان حد مجاز را در مصرف آنها رعایت کنند. همچنان که قطره‌های آب مقطر برای درمان بی‌خوابی مزمن مفید است. به طور کلی هرچه که اطمینان خاطر بیاورد می‌تواند مؤثر باشد.

می‌دانیم در خواب مصنوعی تجربی یک تحریک حسی دائمی، موجب پیدایش یک اندیشه می‌شود. در این زمینه خیره نگریستن، فشار شستها،

مالش پیشانی نقش مؤثر و قطعی داردند.

بنابراین، تحریک حسی در نقش واسطه برای تلقین و اندیشه درمانی، حتی در مواردی که شخص تمایلی به معالجه روانی ندارد نیز مفید واقع می‌شود. جریان برق بسیار ضعیف، حمام نور آبی<sup>۱</sup> و نظایر آن چنانچه با تأیید خالص و ساده‌ای بر قابلیت درمانی آنها برای مورد مشخصی به کار گرفته شوند، موجب تقویت اندیشه‌ای می‌شوند که اصلاحات مطلوب را به وجود می‌آورد.

نظر به اینکه تلقین غیرمستقیم لزوماً باید بنابر نوع بیماری، ذهنیت و وضعیت بیمار در نظر گرفته شود. من مسئولیت ساختن عبارتهای صریح و دقیق را بر عهده کارданی افراد می‌گذارم.

## ۷. تلقین کتبی

زمانی که بعد فاصله بین درمانگر و بیمار جدایی می‌اندازد، اگر آنچه را می‌خواهید به او بگویید برایش بتویسید، تأثیر فوق العاده‌ای خواهد داشت. خواندن زنجیره‌ای از تلقینها که با خطی بسیار خوانا و بی‌غلط نوشته شده و چه بهتر که حروفچینی شده باشد، تقریباً به اندازه تلقینهای شفاخی مؤثرند. یکی از آزمایشگران آشنا با حروف شب‌نما، تلقینها را به روی صفحه‌ای می‌نوشت. این صفحه‌ها را در جایی قرار می‌داد که بیمار درست قبل از خواب براحتی آنها را در تاریکی ببیند. درخشش این حروف به آرامی ناپدید می‌شد و به این ترتیب خوابی تسکین‌دهنده به تدریج از راه می‌رسید و برای تمام طول شب نقش آن در ناهشیاری شخص باقی می‌ماند.

به کمک نوشن تلقینهای صریح یا غیرمستقیم در نامه‌های شخصی، افکار تسلی‌بخش نیرومند می‌توانند سودمندانه روحیه را تقویت کنند و

۱. نور آبی به دلیل داشتن طول موج کوتاه، تحریک عصبی ملایمتری نسبت به سایر نورها دارد - م.

خود تلقینهای درمانی و بازآموزنده مؤثری را پدید آورند. از دیدگاه دیگری، انتخاب عاقلانه یک یا چند کتاب که - به طور مستقیم یا در پرده تمثیلی جذاب - معرف اندیشه‌هایی هستند که می‌خواهیم القا کنیم، یقیناً به پیدایش تلقین منجر خواهد شد. یکی از اعضای انجمن پزشکی توصیه می‌کرد که هر روز با خواندن چند صفحه از کتاب موتین<sup>۱</sup> می‌توانیم آرامش خاطری را که شیوه زندگی نوین از ما دریغ می‌کند، بدست آوریم.

یک فرد افسرده که روحیه‌اش ضعیف می‌شود، با مراجعه به تصویرهای خاطره‌انگیز یک کتاب، افکارش را به سمت دیگری سوق می‌دهد و تحرک روانی قابل توجهی پیدا می‌کند. نامه‌های مکرر حاوی تلقین - تا روزی سه و حتی پنج نامه - به طرز قابل ملاحظه‌ای به ترک عادتهای ناپسند کمک می‌کنند. کسی که مایل است از عادتی رهایی یابد (یا عادت دیگری کسب کند که قوه داوری اش برتری آن را تشخیص می‌دهد)، اما ضد تلقینهای خارجی و درونی سد راهش می‌شوند، ولی در محیطی ناسازگار و در خلاف جهت تلاشهاش و در معرض تحریک اطرافیان قرار گرفته و منزوی شده و تحت تأثیر ناباوری آنهاست، با خواندن تشویق‌نامه‌ای یا حکمی یا درخواستی که خطاب به او نوشته شده، انگیزش نیرومندی به دست می‌آورد. او همچنین می‌تواند با بازگو کردن افکار نومیدکننده‌ای که به ذهنش خطور می‌کند، از آنها خلاصی یابد و درمانگر در جوابش با مطرح کردن مبانی عقیدتی و عاطفی امکان از بین برداشان را فراهم می‌کند.

حتی در مورد ضایعات بسیار و خیم اندامی نیز تلقین کتبی بارها شگفتی آفریده است.

۱. montaigne نویسنده اخلاق‌گرای فرانسوی (۱۵۳۳-۱۵۹۲) در کتابها و مقالات خود با روشن‌بینی توضیح می‌دهد که چگونه انسان می‌تواند از خرد و سرشت خود برای رسیدن به آزادی و خوشبختی استفاده کند - م.

## ۸. تلقین ذهنی

تلقین ذهنی یا بیان درونی عبارتها به منظور القای آنها، شیوه فوق العاده ارزشمندی برای نفوذ فراهم می‌آورد. من می‌دانم - و می‌خواهم به خوانندگان نیز تأکید کنم - که اگر نمایندگان علوم تجربی، بعد از تکذیب‌های بی‌پایه و اساس<sup>۱</sup>، امروزه می‌پذیرند که در اکثر موارد می‌توانیم به شخصی که از پیش به خواب رفته یا دست کم قابلیت پذیرش استثنایی دارد، از طریق ذهن تلقین کنیم. اما هنوز درباره امکان کاربرد عمل دورآگاهی<sup>۲</sup> در مورد عده کثیری از افراد نظر تردید آمیزی دارند.

براساس تحقیقات صاحب‌نظرانی که به مسئله دورآگاهی پرداخته‌اند (و به اعتقاد برخی از آزمایشگران که من نیز به گروه آنان تعلق دارم، دورآگاهی در هر مغزی که همواره یا ناخودآگاه به هدفهای ذهنی اش فکر کند، عمل می‌کند) دورآگاهی پدیده‌هایی را دربر دارد که مستعد بوده‌اند فوراً به وقوع بیرونند. مثلاً، شخص حساسی را در نظر بگیرید که دقایق آخر عمر خود را سپری می‌کند و در واپسین جهش فعالیتهای ذهنی خود با شور و حرارت به یکی از نزدیکان خود می‌اندیشد. آن فرد فوراً از طریق بینش دورآگاهانه، این حادثه را دریافت می‌کند. یا شخصی دیگر را در نظر بگیرید که به شدت مجرح شده و از راه دور با عزیزش بدرود پرشوری می‌گوید که دریافت نمی‌شود. تها یکی از این دو موج افکار حس می‌شود؛ چرا؟

ظاهرآ ب این علت که شخص اول از پذیرندگی خاصی برخوردار بوده که امکان داده آن‌کنش چند دقیقه‌ای تمرکز را حس کند، در حالی که شخص دوم باید دقایق بیشتری و شدیدتر به مخاطب خود که از حساسیت ذهنی کمتری

۱. فراموش نکنیم که این کتاب در سال ۱۹۲۳ منتشر شده و نویسنده طبیعتاً براساس آثار و کشفیات آن دوره اظهارنظر می‌کند. امروز هیچ کس فواید تلقین درمانی را نفی نمی‌کند، این شیوه به طور گسترده مورد استفاده قرار گرفته است.

2. Telepathie

برخوردار بوده است، بیندیشد تا بتواند بر او غالب شود. آزمایشگرانی چون اکورو ویکس<sup>۱</sup>، ژیلبر<sup>۲</sup>، ژانه<sup>۳</sup>، به شخصی که او را بارها به خواب مصنوعی برده بودند از فاصله دور تلقین کردند تا ایشان را که در کنج با غی پنهان شده بودند بیابد. تلاششان کاملاً موفقیت‌آمیز بود.<sup>۴</sup> اگر همین آزمایشگران فوراً به شخصی که به طور اتفاقی انتخاب کرده بودند، تلقین مشابهی را می‌دادند، احتمالاً بی‌حاصل می‌ماند. آنها به این نتیجه رسیدند که تلقینهای ذهنی بر افرادی که حساسیتشان در حد عادی باشد، ناممکن است.

در عین حال، این آزمایشگران عمل دورآگاهی را به طور ممتد پیگیری و در صورت نیاز هر روز برای مدتی آن را تکرار می‌کنند، و بی‌آنکه شخص یا هدف مشخصی را در نظر داشته باشند، به خوبی نیروی ذهنی خود را تحمیل می‌کنند تا به صورت انگیزشی برای انجام عمل القاء شده ظاهر شود. همواره ناظران زیرک و تیزبین شاهد برقراری ارتباط فکری بین دو نفر بوده‌اند. در شرق قدیم، چین، هند، کلده، ایران و مصر، در نوشه‌های عالمان مابعدالطیبیعه پی می‌بریم که آنان با دورآگاهی کاملاً آشنا بوده‌اند.

در تمام دوره‌ها، پیشوایان اقوام، از این توانایی برخوردار بودند و راز و رمز اکثر عجایب و معجزاتی که از آنها در تاریخ نیز ثبت شده، جز این بوده است. در قرون وسطی، بسیاری از فلاسفه اعلام کردند که یک فکر قوی به اطرافش نفوذی نامرئی دارد. این سینا در کتاب قوای طبیعیه اظهار می‌کند که روح انسان نه تنها در بدن حامل خود جاری است، بلکه در بدن دیگری هم جریان دارد.

1. Ochorowicz

2. Gilbert

3. Janet

۴. در سال ۱۸۸۵ این اشخاص در زمینه بررسی تلقین ذهنی به تجربیاتی به نام دو هم‌دست زده‌اند که تا به امروز متداول است. du Havre

## عمل

مارسلیوس فیسین<sup>۱</sup> در رساله درباره زندگی طولانی و زندگی سالم می‌گوید: روحی که تحریک شده باشد می‌تواند تن مجاور خود را بخصوص اگر ضعیفتر باشد، تحریک کند.

پیرپومپوناس<sup>۲</sup> می‌گوید که جان آدمی کیفیتهای خوب یا بد خود را به بیرون انتقال می‌دهد. به گفته وی<sup>۳</sup>: «افرادی یافت می‌شوند که خصوصیات قوی و مفیدی دارند، این خصوصیات توسط نیروی تخیل و تمایل بروز می‌کنند و بر کسانی که آنها را دریافت می‌کنند، تأثیر چشمگیری می‌گذارند.» اگر پیا<sup>۴</sup> نشان می‌دهد که روح آدمی خاصیتهای گوناگونی دارد: «تغییر، جذب، منع یا پیوند آنچه و آنکه علاقه دارد.» پاراسلس<sup>۵</sup> نظریه مشابهی را ارائه می‌دهد.

ساحران قدیمی، این پیشگامان خواب مصنوعی نوین، مسمر<sup>۶</sup> دوپوی سکور<sup>۷</sup>، دولوز<sup>۸</sup>، دوپوته<sup>۹</sup>، لافوتن<sup>۱۰</sup>، بنابر اعتقاد تجربی خود، گواهی می‌دهند که توانایی القایی فکر بدون حرف یا حرکت یا منشأ خارجی، به طور مستقیم از یک مغز به مغز دیگر منتقل می‌شود.

هر یک از معاصران، اوایل قرن بیستم که به طور جدی به این مسئله پرداخته‌اند به ارزش مشیت آن پی برده‌اند. دانشمندانی چون اکورویکس<sup>۱۱</sup>، هنرمندانی مانند امیل دبو<sup>۱۲</sup> و لئون هنیک<sup>۱۳</sup>، فیلسوفانی مانند ماریلیه<sup>۱۴</sup>،

1. Marcilius Ficin

2. Pierre Pomponace

۳. در کتابش به نام: اثرات شگفت‌انگیز طبیعت و سحرها.  
۴. در کتاب فلسفه نهان Aggripa.

5. Paracelse

6. Mesmer

7. De Puységur

8. Deleuze

9. Dupotet

10. Lafontaine

11. Ochorowicz

12. Émile Desbaux

۱۳. Léon Hennique تجربه‌های ایشان در کتاب ناشناخته و مسائل روانی نوشته کامیل فلاماریون Camille Flammarion ، نقل شده است.

۱۴. Marillier ، تلقین ذهنی و تأثیر از راه دور مجله فلسفی آوریل ۱۸۸۷.

بوآرک<sup>۱</sup>، یا پزشکانی مانند ریشت<sup>۲</sup>، دوپوی<sup>۳</sup>، برو<sup>۴</sup> بورو<sup>۵</sup>، پرونه<sup>۶</sup>، به طور گسترده‌ای در پژوهش‌های تجربی دور آگاهی سهم مؤثری داشته‌اند. کامیل فلاماریون<sup>۷</sup> بعد از تحقیقات وسیع و موشکافانه‌ای، مجموعه قابل توجهی از مشاهداتش را در کتابهای گوناگون به چاپ رساند و نشان داد که انتقال فکر بین افراد عادی، بی‌آنکه پدیده فوق العاده نادری باشد و بیش از آنکه مورد تأیید همگان قرار گیرد، بسیار متداول بوده است.

به یقین، تا زمانی که نتوانیم قطعاً واقعیت یک پدیده را اثبات کنیم، عده خاصی همیشه با دیدی منفی یا تردیدآمیز با آن برخورد خواهند کرد. با هوشترین افراد در میان ما نیز با آنکه تصور می‌کنند می‌توانند قوه داوری خویش را با بی‌طرفی به کار بیندازند، باز هم تحت تأثیر احساسات و دستگاه روانی غیرارادی خود قرار دارند. عده‌ای ذاتاً مستعدند تا نظریه یا عملی را که دیگران از روی غریزه انکار می‌کنند، تأیید کنند و حتی با بهترین استدلالها، تأیید خود را توجیه می‌کنند.

بدیهیترین اصول گاهی فوراً بر پس زمینه جبرگرای مخالفتها و موافقتها چیره نمی‌شوند. حتی اگر این اصول یا تصورات بسیار برجسته و یا منطقی باشند. به خاطر آوریم که یکی از اعضای فرهنگستان به نام بویو<sup>۸</sup>،

۱. Boirac. روان‌شناسی ناشناخته و آینده علوم روانی، نوشته بوراک (دو جلد، نایاب).

۲. Charles Richet رساله مابعد الطبیعه. همچنین از همین نویسنده مقاله‌هایی در مجله فلسفی منتشر شده است (دسامبر ۱۸۸۴ و آوریل ۱۸۸۸).

۳. Docteur Dupouy. علم ناشناخته و روان‌شناسی روانی (نایاب).

4. Bourru

۵. Burot تلقین ذهنی نوشته برو و بورو.

۶. Docteur Perronet نیروی روانی و تلقین ذهنی.

۷. Camille Flammarion ناشناخته و مسائل روانی (دو جلد) و مرگ و معنای آن (سه جلد).

8. Bouillaud

به اولین آوانگار<sup>۱</sup> که در انجمن علوم به کار افتاد، مهر شیادی زد، با این عنوان که «آهن پاره نمی‌تواند جای دستگاه آوازازی انسانی را بگیرد». بومه<sup>۲</sup>، کشف لاوازیه در مورد تجزیه اجسام را که تا به امروز هم تجزیه‌ناظر به حساب می‌آیند، بیهوده و نامعقول قلمداد کرد، ناپلئون، آراگو<sup>۳</sup>، مخترع کشته توریسی را مسخره کرد، یا پرودون<sup>۴</sup> و تییر<sup>۵</sup> اهمیت کاربردی راه آهن را انکار کردند ... و باز هزاران نمونه دیگر از این نوع داوریها را می‌توانیم نام ببریم. پس نتیجه می‌گیریم که در مبحث دورآگاهی، تجربه شخصی انسان تنها ملاک جدی به حساب می‌آید.

این تجربه در دسترس همگان قرار دارد. تمرين تلقین به طور شفاهی در آماده‌سازی ما نقش مهمی دارد. من آن را بارها و به خصوص بعد از انتشار کتاب روش کاربردی جاذبه مغناطیسی، خواب مصنوعی، تلقین تأیید کرده‌ام. تألیف این کتاب که شامل بخش ویژه‌ای در ارتباط با دورآگاهی است، موجب شد تا در جریان نتایج متعددی قرار گیرم که در شرایط مختلف در مورد افراد به دست آمده بود. عده‌ای فقط به کمک همین کتاب موفق شده‌اند و بسیار هم راضی‌اند، و عده‌ای دیگر مطابق راهنماییهای من با به کار بردن مراحل مختلف خواب مصنوعی تمرکز ذهنی خود را که تا حدودی از دست داده بودند، بازیافتد و موفق شدند تا بارها به نحو مؤثری نفوذ از راه دور را عملی کنند.

بنابر بررسیهایی که انجام داده‌ام، اگر فکر زنده، روشن، ملموس و نسبتاً بادوام باشد و با وضعیت روانی شخص هم ناسازگاری جبران ناظری نداشته باشد، بی‌هیچ تلاش خاصی منتقل می‌شود. دو نفر که حالتهای روحی مشابهی دارند، براحتی بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند. افکار یکی از آنها تلاش

1. Phonographe

2. Baume

3. Arago

4. Proudhon

5. Thiers

می‌کند با ایجاد ارتعاش در ذهن دیگری، خود را در آنجا شبیه‌سازی کند. بر عکس، اگر سعی می‌کردیم در مرحله اول اندیشه‌ها، احساسات یا اعمالی را که چندان با اصول اخلاقی، گرایشها، و منافع شخصی سازگار نیستند، از طریق دورآگاهی به او تلقین کنیم، می‌توانستیم بدون تلاش زیاد و مدام موفق شویم و در چنین شرایطی نمی‌توانیم بگوییم منتقل کردن فکر؛ بلکه می‌گوییم تحمیل کردن فکر که به قیمت ایجاد وخیمترین اختلالها در تعادل عصبی و مغزی شخص تمام می‌شود.

می‌دانیم که در وسایل ارتباطی مثل بی‌سیم، رادیو و تلویزیون، بسامد ارتعاشها در دستگاه گیرنده و فرستنده باید یکسان باشد تا دستگاه گیرنده بتواند امواجی را دریافت کند که فرستنده آنها را گسیل می‌کند. به این ترتیب، می‌توانیم فکرها را بنابر نوعشان، همچون امواجی با دامنه بسامد معین تلقی کنیم. بسامد ارتعاشات نمی‌تواند بازتابی در ذهنی پدید آورد که قادر به تولید دوباره آنها نیست.

همدلی و توافقی که دو نفر را به هم پیوند می‌دهد، رابطه‌ای روانی بین آنها برقرار می‌کند که تلقین ذهنی را برایشان فوق العاده آسان می‌کند، و به دلیل همین توافق و همدلی دست‌کم در مواقعي حتی بدون شناخت زیاد و یا تمرین مقدماتی کافی است تا آرامش و اعتماد ایجاد شود تا با اولین کسی که از راه می‌رسد، تیجه‌ای مناسب با خود و توان روحی او به دست آوریم. همان‌طور که می‌گویند تنگناها و مهلهکه‌ها راه حل‌های خود را نیز به همراه دارند، مادر کم‌دل و جرئتی، وقتی ملاحظه می‌کند خطری فرزندش را تهدید می‌کند، به دلیل قدرت نامحدود تک اندیشه عاطفی اش احساس می‌کند که نیروهایش صد چندان شده و در همان لحظه به شجاعترین و دلیرترین افراد تبدیل می‌شود.

وقتی بخواهید در ذهن بیماری تأثیر بگذارید، چه بر بالین او حضور داشته باشید و چه در اتاق مجاور باشید، تقریباً همچنان وضعیت خود تلقینی خویش

را در حالت آرامش عضلانی قرار دهید و به تأمل پردازید، توجه خود را به بیمار معطوف کنید و سعی کنید تخیل خود را روی اندیشه‌ها، عبارتها و تصویرهای ذهنی که بیانگر سرانجام مطلوب، بهبود و درمان مورد نظر شما هستند، متمرکز کنید. در عین حال، باید مراقب باشید که مانند کسانی که سعی در حل مشکلی دارند، دچار فشار عصبی یا نوعی گرفتگی عضلانی نشوید و در عین حال به کار خود ادامه دهید. برای این کار، بهتر است تجسم کنید که شخص تسليم انگیزش‌های ملایمی می‌شود که به او می‌دهید و آرامش محسوسی در او دیده می‌شود. بتدریج کمتر درد می‌کشد، نشانه‌های بیماری ناپدید می‌شوند. اگر شما از کالبد - تن - کارشناسی<sup>۱</sup> شناخت کافی داشته باشید، می‌توانید با فکر خود در مجموعه اندامهای بیمار رخنه کنید، و بازگشت فعال آنها را به سوی عملکردی بهنجار به تصور آورید و فکر کنید که همراه با ابزار همدردی و خیرخواهی نیروهای حیات‌بخش را به سوی آنها روانه می‌کنید.

اگر بعد از یک جلسه تلقین ذهنی نسبتاً طولانی، یعنی بین سی تا پنجاه دقیقه، خواب بر شما چیره شد، همان‌طور که در خواب هستید، کنش ذهنی شما همچنان ادامه خواهد یافت و بیمار آن را حس خواهد کرد.

خطر این تمرین، و حتی می‌توان گفت یگانه خطر آن، وقتی است که در پایان جلسه اول اگر نتیجه‌ای بالرزش نگرفتیم یا اصلاً به نتیجه‌ای نرسیده باشیم، آن را رها کنیم. باری، در ادامه یک تلاش مؤثر برای تلقین ذهنی، بیمار ممکن است احساس بهبودی نکند، زیرا با فعال کردن روند رشد بیماری بحران سلامت بخشی را جلو انداخته‌ایم. با همه اینها با بهره‌گیری از مراقبتهای روانی، وضعیت عمومی نیروهای بیمار بهبود می‌یابد و حتی در این مورد نشانه‌های اطمینان‌بخش از دید کارشناسان دور نمی‌ماند و بروز می‌کند.

سالها پیش وقتی مادرم در هفتاد و دو سالگی به بیماری احتقان ریه مبتلا بود، شبهای زیادی در کنار بسترش بیدار می‌ماندم و از او مراقبت می‌کردم. با سه پرشک متخصص جداگانه مشورت کردم و هر سه گفتند که دیگر هیچ امیدی به بهبود او نیست و مطمئناً امشب آخرین شب حیات او خواهد بود. در واقع وقتی مثل شبهای گذشته بر بالینش روی مبل نشستم، متوجه شدم چهره بیمار که از ساعتها پیش فقط کلمات نامفهومی به زبان می‌آورد، همچون مردهای رنگ زرد مات به خود گرفته و چشمان کم فروغش به روشنایی واکنش نشان نمی‌دهند. تنفس او نامحسوس بود و به نظر می‌رسید که هر لحظه از حرکت باز می‌ماند. با این همه معتقد بودم حتی اگر مرگ در راه باشد می‌توانم با عمل ذهنی خود در ثانیه‌های آخر زندگی از رنج او بکاهم و به خاطر می‌آوردم که بارها اتفاق افتاده بود که یک کوفتگی و تحلیل قوا، نوعی رخوت را که در زمان مشخصی با واکنش خودبخود اندامها برطرف می‌شد، به اشتباه حالت اغما تشخیص داده بودند. بی‌آنکه از دورنمایان حزن‌انگیز آشفته شوم، دوباره سررسته فکرهایی را به دست گرفتم که هر شب از ابتدای بیماری به مادرم، که حالا دیگر کاملاً بی‌جان به نظر می‌آمد، القا می‌کردم.

ناگهان به خواب رفتم و در رویای عجیبی ساعتها احساس می‌کردم که نقش من و مادرم جایه‌جا شده: در بستری که مادرم در حال احتضار بود، حس می‌کردم که زندگی رو به زوالم فقط به موبی بسته است. عاجز و ناتوان و با ذهنی تهی که گویی متوقف شده، حضور مادرم را روی مبلی که همیشه می‌خوابیدم حس می‌کردم، به عبارتی در ناہشیاری مطلق به سر می‌بردم. حدود ساعت هفت با صدای واضح و شمرده بیمار، ناگهان بیدار شدم. مادرم از من می‌خواست به رختخوابم بروم. چهره‌اش رنگ طبیعی خود را بازیافته بود؛ چشمهاش سرشار از پرتو حیات بود که از حال خوب و رضایت‌بخش حکایت می‌کرد. دو روز بعد تمام نشانه‌های بیماری محو شده

بود و دوره نقاہتش کمتر از یک هفته طول کشید.

این تجربه شخصی نشان می‌دهد که با وجود نگران‌کننده‌ترین ظواهر، می‌توانیم امیدوار باشیم و گاهی نیز ندای پر شوری به زندگی، ابزارهای خاص طبیعت را فرا می‌خواند تا در جایی که حتی پزشکان قطع امید کرده‌اند، شفا بخشند.

## ۹. نفوذ از راه دور

تجربه ثابت کرده است که نفوذ ذهن حتی از فاصله‌ای بسیار زیاد بی‌درنگ قابل انتقال است. با این همه، روش اجرای آن در اینجا کمی پیچیده است؛ چرا که باید بین درمانگر و بیمار ارتباطی برقرار شود. برای این کار، مطابق آنچه که قبلاً گفتم<sup>۱</sup>، باید دقیقترین تصویر ذهنی ممکن شخص را ساخت. نه تنها این آسانترین شیوه ارتباطی است، بلکه من معتقدم که بر سایر روش‌ها نیز برتری دارد. درمانگر باید در اتاقی تاریک در کمال آسایش بنشیند یا دراز بکشد، و سعی کند چهره، اندام، و در یک کلام کلیه خصوصیات جسمی شخص مورد نظر را تجسم کند. در ابتدا تصویری ذهنی که ماندگار و شفاف نیست، محو می‌شود، بسته‌ی می‌توانیم برای چند ثانیه آن را نگه داریم. پس از چند بار تلاش بخوبی موفق می‌شویم به این بازنماهای تصویری که مشخصه تصویرهایی اند که رؤیایی ما را اشغال کرده‌اند، مهر دقیق و واقعی بودن بزنیم. هم‌اکنون ارتباط برقرار شده و می‌توانیم جلسه را شروع کنیم. مثلاً، با تصویر شخص به آرامی و شمرده صحبت می‌کنیم و فکر می‌کنیم که او حرفهای ما را می‌فهمد و می‌پذیرد. به طور شفاهی چنان به او تلقین می‌کنیم که گویی در کنار ما حضور دارد؛ زنجیره‌ای از فکرهای شفابخش را همچون بیماری که در نزدیکی ماست، به سوی او روانه می‌کنیم.

۱. به کتابهای تأثیر از فاصله و قدرت اراده (انتشارات دانگل، به فارسی انتشارات ققنوس) مراجعه کنید.

برای ایجاد ارتباط می‌توانیم تصور کنیم که فاصله محل سکونت خود و محل سکونت بیمار را می‌پیماییم؛ در روش قبل، همزاد بیمار را جذب می‌کنیم، اما وقتی در فکر به سراغ کسی می‌رویم، عکس آن اتفاق می‌افتد، روح خود را به سوی او روانه می‌کنیم.

روش سوم این است که وسائل گوناگونی را که پرتوتابیهای بیمار در آن رسون خرد مانند نامه‌ها، موهای، یا تکه‌ای کوچک از لباسی را که بر تن داشته، گرد می‌آوریم<sup>۱</sup>. این اشیاء را باید دور از هرگونه تماس خارجی قرار دهیم و در سراسر زمان جلسات، در دستهایمان نگه داریم و در عین حال به یکی از عکس‌های خوب شخص نگاه کنیم.

حتی بدون روش، افکار خیرخواهانه ما به شرط آنکه پایدار و بدون قید و شرط باشند، در بیمار تأثیر می‌گذارند و باید به خاطر داشته باشیم که دورآگاهی مثل هر ابزار دیگری، نه تنها نیتهاي نیک بلکه نیتهاي پلید ما را نیز منتقل می‌کند و تحقق می‌بخشد.

پیرمردی که وارثینش، بدون ابراز صریح تمایلشان به مرگ وی، همواره با آز عمیقی در فکر ارث و میراث بودند، از تأثیر زیانبار این افکار در امان نمی‌ماند؛ با توجه به این اصل که آرزو و غریزه طبیعی زنده ماندن زندگی را تا واپسین لحظات ممکن حفظ می‌کند؛ طولانیتر کردن آن آسانتر از کوتاهتر کردنش است.

بررسی و مطالعه دقیق نفوذ از راه دور در حوصله این کتاب نمی‌گنجد.<sup>۲</sup> با این همه، گزارشی که هم‌اکنون خواهید خواند کاملاً برای کسانی کافی است که می‌توانند این روش‌بینی را با نفس پاکشان همراه کنند و در صورت لزوم می‌توانند یک ارگانیسم ضعیف و در معرض خطر را نجات دهند.

۱. ساحران قرون وسطی این عالمان تجربی برقرارکنندگان ارتباط روانی از دندان، خون و حتی مدفوع استفاده می‌کردند.

۲. به کتابم، تأثیر از فاصله، دوره کاربردی برقراری ارتباط روانی از راه دور، انتقال فکر و تلقین ذهنیات (دانگل، به فارسی انتشارات ققنوس)، مراجعه کنید.



## تلقین تربیتی

### ۱. تربیت را از گهواره آغاز کنید

کودکی که هنوز قادر به تشخیص خوب و بد نیست، مطیعانه زیر بار انگیزشایی قرار دارد که با مبانی ارشی توanalyیهاش به تعارض برnmی خیزند. این توanalyیها خودشان تحت نفوذ افکاری که در روی منعکس می شوند، کاهش یا افزایش می یابند. معمولاً والدین طی دو، سه یا پنج سال اول، عیها و خطاهای در حال پیدایش کودک را، به علت معصومیتش، ندیده می گیرند و برای رفع آنها هیچ تلاشی نمی کنند. تربیت را باید از گهواره شروع کنیم؛ اگر از اولین ماههای تولد، به جای آنکه ساده دلانه، به تمام رفتارهای کودک لبخند بزنیم، با ملایمت ولی قاطع در موقع لزوم به او اخطران کنیم که کار درستی انجام نمی دهد، شکل گیری او در آینده فوق العاده سهل می شود. در غیر این صورت، عیها ریشه می دوانند و سرانجام وقتی به فکر می افتم با آنها مبارزه کنیم که دیگر رشد آنها، این مبارزه را بسیار دشوار کرده است.

پس همه چیز زبرورو می شود و ناگزیر توبیخهای سخت، سرزنشهای اندوهبار و تنبیه بدنی از راه می رستند.

بنابراین، کودکی که پذیرفته عیهاش به صراحت بر ملا می شود، کودکی که همواره به او گفته شده: «تو فوق العاده تبلی!»، «تو بی تربیتی!»، «تو همه جا را به هم می ریزی!» ... هیچ تصوری از میل اصلاح کردن خود نخواهد داشت و درست بر عکس رفتار می کند.

اگر سرشت انعطاف‌پذیر کودک تسلیم کنش‌پذیری شود، تلقینهای پیشین، اندیشهٔ تبلی، بی‌تربیتی و بی‌نظمی را در او جا می‌اندازد. آنها را با خود تکرار می‌کند و نا‌آگاه به خود تلقین می‌کند که نمی‌تواند جز این باشد. اگر او «اخلاق بدی» دارد، پس عصبانی می‌شود و بیشتر از اینکه در فکر جلوگیری از حماقت‌هایش باشد، می‌خواهد آنها را کتمان کند.

\* \* \*

مریبانی که می‌خواهد از روش من پیروی کنند، در ابتدا باید هر موضوعی که تحریک‌پذیری کودک را بر می‌انگیزد، در دسترس او نگذارند. تغذیه کودک باید سالم و نیرو بخش باشد و بخش عمدۀ آن را فراورده‌های لبنی و سبزیها و میوه‌های تازه تشکیل دهد؛ مقدار کمی گوشت و مقداری کمتر شکر مصرف کنند و مواد تحریک‌کننده را کاملاً از برنامه غذایی او حذف کنند.<sup>۱</sup> کودک را عادت دهنده تا از مزایای هوای آزاد، بازیهایی که بیشتر برای پرورش عضلات مفید است، شستشوی صبحگاهی با آب خنک، که بهترین راه پیشگیری از بروز حساسیت در برابر تغییرات آب و هوا به شمار می‌آید، لذت ببرد. به محض اینکه کودک به مطالعه یا تحصیل علاقه نشان دهد، بدون قید و شرطی او را تشویق کنند.

## ۲. تلقینهای مثبت

به جای آنکه عیب کودک را به او تلقین کنیم، درباره خصوصیت متضاد آن صحبت می‌کنیم. به این ترتیب، به جای آنکه بگوییم: «هیچ کس ترسوتراز تو نیست»، قاطعانه به وی می‌گوییم که تغییر خواهد کرد، شجاع خواهد شد، دیگر نمی‌ترسد، چقدر دوست دارد به تنها یی در جایی تاریک گردش کند. چقدر دوست دارد به فلان جانور که واقعاً بی‌آزار است نزدیک شود، و براحتی به بریدگی یا زخمی نگاه کند که در بدنش ایجاد شده.

---

۱. در این باره به کتاب دکتر آندره پاسپک، به نام کودک، راهنمای کاربردی مراجعه کنید.

چشمها و شعورش خلاقیت دستاوردهای صنعت انسان را تحسین کنند و این رضایت بی‌همتا را که حاصل صلاحیت فوق العاده است در برابر عواقب بیکاری و بطالت قرار دهد. بگذارید تا خودش به تنهایی به زیانهایی پی‌برد که متوجه افرادی است که در پرورش استعدادها و قابلیتهاشان غفلت کرده‌اند و شناخت لازم از راههای پیشرفت خود را به دست نیاورده‌اند. درباره الگوهایی که در اختیارش می‌گذارید توضیحی ندهید و اجازه دهید تا او خود واکنش نشان دهد و متظر عکس العملش باشید؛ خواهید دید که چگونه تحت تأثیر قرار گرفته است.

عشق به کار، علاقه‌باطنی به حرفة دلخواه، عادت به معاشرت با افرادی که لذت اصلی زندگی‌شان بر مبنای فعالیت استوار است، به طور یقین بهترین ضامن وجودی بالارزش و بارور به شمار می‌آیند؛ در این زمینه، الگو، بهترین تلقین است.

\* \* \*

دورآگاهی همان قدر که می‌تواند در درمان یک بیمار نقش داشته باشد، در مورد تربیت نیز مؤثر واقع می‌شود. تمام اظهاراتی که به‌طور ذهنی در جریان خواب متوجه کودک می‌کنیم، به مراتب سودمندانه‌تر از سرزنشهای شفاهی در او تأثیر می‌گذارند؛ همچنین که او بیرون از خانه است، در مدرسه، هنگام گذراندن تعطیلات، یا برای خرید ... مطمئن باشید که اگر راهنمایی اش کنید و در مقابل خطرهای جسمی و روحی از او حمایت به عمل آورید، حتماً نتیجه مفیدی می‌گیرید و اگر بر اثر یک بی‌احتیاطی یا یک حادثه غیرقابل پیش‌بینی، ناگزیر بستره شود، تلقین شفاهی و ذهنی، افکار صمیمانه و دلسوزانه خانواده‌اش، او را نیرومندانه شفا می‌بخشد.

## انتشارات قنوس از پل ژاکو منتشر کرده است:

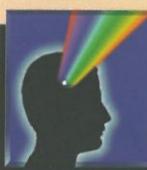
### غلبه بر کمرویی

مصطفی، اسکار و جرج نوید  
و احمدیه به من دادند  
کی رانور



### قدرت خود تلقینی

پرسی آرچیتیک میکسلیست نایت  
کی رانور



### آموزش گفتار

راوی سلطان دیدن، گلاب چون، نیما دیدن،  
جلد و مکالمه گزین هفاط  
کی رانور



### روش‌های حلی

مانیتیسم، هیپنوتیسم و تلقین  
جانبداری فرانکی روسو، میرزا شاهزاده  
کی رانور



### قدرت اراده

پوش سالمن در گویند و مکاری  
کی رانور  
فرانچیز گردیدن



### چگونه بر خود مسلط شویم

روانه‌ی معلم توانده بود، پر از امدادی  
کی رانور



### قائییر از فاصله

درینه‌ی معلم ای ایلر فاصله باشی  
کی رانور  
فریده‌ی معلم روزان



### مانیتیسم شخصی

پاکت اخلاق و علاوه انسانی  
دور را از پل ژاکو و آن هایی بخواهد  
کی رانور



ISBN: 978-964-311-108-3



9 789643 111083