

تلقین پذیری

می‌کنند چراکه زمانی دور، فردی زیبایی و جذابیت‌شان را زیر سؤال برده و آنان را مورد تمسخر و تحقیر قرار داده است. چه بسیار افرادی که فرصت‌ها را بدون تلاش و آزمون بر باد می‌دهند چراکه جایی، زمانی، فردی آنان را «بی‌عرضه» و «دست و پا چلفتی» خطاب کرده و با نهایت تحکم و اطمینان به آنان گفته است که: «تو هرگز به جایی نخواهی رسید!»

جالب این جاست که «مولانا» با سرعت پس از حکایت «ملای مکتبخانه»، ماجرای «فرعون» را بیان می‌کند و می‌گوید: «مشکل فرعون نیز ناشی از تلقین‌پذیری بود!» کودکان مکتبخانه با تلقین خود، باعث شدند که ملا بی‌دلیل احساس ضعف و ناتوانی کند. درباریان و متملقین هم باعث شدند «فرعون» بی‌دلیل احساس قدرت و بی‌نظیر بودن نماید! همان‌طور که «تحقیر» ممکن است باعث شود فردی بی‌دلیل ناتوان و شکست‌خورده شود، تعظیم و مدح و ثنای بی‌جا نیز باعث می‌شود فرد دچار خودشیفتگی و خودپرستی گردد و خود را برتر از آن چه هست، بداند و به خود اجازه دهد دیگران را تحت سوءاستفاده و بهره‌برداری قرارداد.

تجزیه و تحلیل شخصیت دیکتاتورها و ستمگران تاریخ نشان می‌دهد که بسیاری از آنان در ابتدا، افرادی باهوش، موفق، کارآمد و اثرگذار بوده‌اند که می‌توانسته‌اند برای جامعه، نقش بسیار سازنده‌ای را ایفا کنند اما به تدریج، هنگامی که طرفداران افراطی آنان با تعریف و تمجید مبالغه‌آمیز خود، آنان را افسون کردند، آنان قدرت واقع‌نگری خود را از دست دادند و دچار این وهم و گمان اشتباه شدند که یک «آبرئسان» می‌باشند و حق و

افراد «تلقین‌پذیر» ادعاها را بدون برهان و سند باور می‌کنند، افراد «بدگمان» ادعاها را حتی با برهان و استدلال نیز باور نمی‌کنند و افراد «واقع‌گرا» برای ادعاها، برهان و دلیل طلب می‌کنند و به فرمایش قرآن: «آنان صدق گفتار افراد را بر مبنای برهان و مدرکی که ارائه می‌دهند، می‌سنجند.»

«مولانا جلال‌الدین رومی» حکایت زیبایی در باب «تلقین‌پذیری» دارد: «ملای مکتبخانه‌ای، مدت‌ها به بچه‌مکتبی‌ها تعطیلات نداده بود و آنان خسته شده بودند. یکی از کودکان که خلاقیت برجسته‌ای داشت، سناریویی را طراحی کرد و دیگران در اجرای آن، او را همراهی کردند. اولین کودکی که اول صبح وارد مکتبخانه شد، با حالتی نگران خطاب به ملا گفت: «ملا، خدا بد ندهد! چرا رنگ‌تان پریده؟! خدای نکرده کسالتی دارید؟!» ملا اعتنایی به او نکرد و دستور داد سرچایش بنشیند، اما تک‌تک کودکان که وارد مکتبخانه شدند، هر کس با کلامی یا اشاره‌ای، نگرانی خود را از رنگ‌پریدگی ملا ابراز کرد. آرام‌آرام ملا در مورد سلامت خود مشکوک شد و در میانه‌ی درس به خانه رفت و در آینه رنگ‌وروی خود را نگاه کرد و چنین احساس کرد که در واقع، رنگش پریده است! سناریوی بچه‌مکتبی‌ها مؤثر واقع شد و هنوز روز به پایان نرسیده بود که ملا در بستر بیماری دراز کشیده و طیب درحال معاینه‌ی او بود!»

«مولانا» در این حکایت، به زیبایی به این مهم اشاره می‌کند که گاهی ما چنان به قضاوت بدون استدلال دیگران تکیه می‌زنیم که آن قضاوت در زندگی ما، واقعیت پیدا می‌کند. چه بسا افرادی که سال‌ها خود را از جمع پنهان

پیشنهادهایی برای جلوگیری از سکتته‌ی قلبی

- در زندگی، امید و آرزو داشته باشید.
- فشار خون خود را کنترل کنید.
- از سیگار کشیدن پرهیز نمایید.
- دست کم روزی ۳ دقیقه ورزش کنید.
- به تغذیه‌ی خود، بسیار دقت کنید.
- از خوردن غذاهای آماده پرهیز کنید.
- از ۳ زهر سفید (نمک، آرد و شکر) پرهیز کنید.
- با روغن زیتون، دوست و با دیگر چربی‌ها، دشمن باشید.
- میوه، سبزی و گوجه‌فرنگی زیاد بخورید.
- تا ۴۰ سالگی، گوشت و بعد از آن، گیاه بخورید.
- دست کم روزی ۸ لیوان آب بنوشید.
- دست کم هفته‌ای ۲ بار ماهی بخورید.
- روزی ۲ عدد گردو یا فندق و پسته بخورید.
- سالی یک‌بار خون خود را آزمایش کنید.
- قبل از خوابیدن، ۴ صفحه کتاب مطالعه کنید.
- هر روز صبح و شب، ۱۰ بار نفس عمیق بکشید.
- از هوای آلوده پرهیز کنید.
- همیشه مثبت فکر کنید.
- دست کم روزی ۱۲ دقیقه بخندید.
- از خوردن نوشیدنی‌های گازدار پرهیز نمایید.
- روزی ۱۰ هزار قدم راه بروید.

دکتر مشیری



حقوقی فرابشری برای خود قائل شدند!
«هانس کریستین اندرسن» قصه‌گو و نمایشنامه‌نویس برجسته در داستان شیرین «لباسی برای پادشاه» موضوع تلقین‌پذیری را به زیبایی بیان کرده است:

«دو نفر شیاد، ادعا می‌کنند که در صورت دریافت دستمزد بسیار بالا برای پادشاه، لباسی استثنایی خواهند دوخت، لباسی که تنها افراد شرافتمند می‌توانند آن را ببینند! این شیادان در واقع لباسی نمی‌دوختند و حرکت‌هایی را شبیه به بریدن و دوختن انجام می‌دادند. هر کس از کار آنان بازدید می‌کرد و از جمله خود پادشاه، لباسی نمی‌دید ولی از ترس متهم شدن به بی‌شرافتی، لب به سخن نمی‌گشود و چه‌بسا که از زیبایی لباسی که وجود نداشت، تعریف و تمجید هم می‌کرد. پادشاه بیچاره پس از پوشیدن لباس خیالی، لخت و عریان در شهر می‌گشت و هیچ‌کس جرأت نمی‌کرد به این صحنه‌ی مضحک بخندد تا این که کودکی ساده‌دل که هنوز نگران قضاوت دیگران نبود، فریاد زد چرا پادشاه لخت است؟!»
راستی آن دو شیاد، اکنون در کجای این عالم‌اند و برای چه کسی لباس می‌دوزند؟!

دکتر محمدرضا سرگلزایی

روان‌پزشک