

نیرومندی

۵ - تلقین بنفس در معالجه روانی

(دنباله شماره قبل)

مثال راجع بهمکاری هوش ظاهر و هوش باطن

مقصود از تربیت روانی تقویت هوش ظاهر و ازدیاد تسلط آن بر هوش باطن است که چنانچه خوب اداره شود خدمتگوار باوفائی خواهد شد .
برای روشن ساختن همکاری بین هوش ظاهر و هوش باطن بدکر مثالی مبادرت میشود :

فرض کنیم شخصی بخواهد ماشین نویسی را بیاموزد برای اینکار باید محل حروف را بداند و علاوه براین در عمل زدن حروف سرعت کافی کسب کند این دو کار در دو مرحله مشخص صورت میگیرد :

مرحله اول : در ابتدا عمل ماشین نویسی از طرف شخص مزبور مستلزم يك تلاش ارادی و دانسته است تمام حرکات باید با دقت بازرسی شوند همچنین شخص مزبور باید محل حروف را با دقت مشاهده کند در حقیقت در این مرحله هر حرکت انگشت در عین حال مستلزم يك حرکت بدنی و يك حرکت فکریست و با وجود این در آغاز کار اشتباهات زیاد رخ میدهد .

مرحله دوم : بالاخره عادت تولید میشود و انگشتها برآه میمانند در نتیجه شخص ماشین نویسی دیگر احتیاجی ندارد که بحرکت دستهای خود فکر کند زیرا دستها برآه عادت هدایت میشوند و زدن مطالب بطور خود کار انجام می یابد در اینوقت هوش ظاهر تنها بفکر پیروی کردن از مطلبی است که باید ماشین شود در این مرحله هوش باطن است که کار میکند و هوش ظاهر کاملاً آزاد است و میتواند کار دیگری انجام دهد مانند انشاء کردن جواب موضوع یا تهیه

موضوعی که انگشتان بدون آنکه از آن اطلاعی داشته باشند بهدایت هوش باطن میزنند .

با این مثال وظیفه هوش باطن بخوبی روشن میگردد: هوش باطن خدمتگزار باوقائی است اما برای آنکه بتوان هوش باطن را بدین طریق مورد استفاده قرار داد بدو باید هوش ظاهر موضوعی را که میخواهد بمعاون خود بیاموزد مطالعه و بازرسی کند و فایده آنرا تشخیص دهد بدون تردید میتوان چنین گفت که هیچ چیز حقیقه مفیدی ممکن نیست بطور دائم و مستمر انجام یابد مگر بر حسب امر هوش ظاهر.

موضوع همکاری بین هوش ظاهر و هوش باطن را در ماشین نویسی در مورد شخص خود مثال میزنم من بیست سال قبل شروع به ماشین نویسی کردم پس از چند روز تمرین محلل حروف را یاد گرفتم لیکن برای نیل به مهارت و سرعت لازم که بدون آن عمل ماشین نویسی فایده ای ندارد وقت بیشتری لازم داشتم بدین ترتیب در ابتدا تلاش دانسته ای انجام میدادم لیکن همینکه محلل حروف در حافظه من ثبت شد دیگر انگشتهای من تنها بهدایت هوش باطن کار خود را اجرا میکردند. در مدت بیست سال سرعت ماشین نویسی من تغییر نکرده است لیکن موضوع قابل توجه آنستکه اکنون من ماشین نویسی میکنم بدون آنکه کوچکترین دقتی نسبت بعمل دستهای خود بنمایم اگر چشمهای خود را ببندم و از من بپرسند که فلان حرف مثلاً «ن» کجا واقع است نمیتوانم محل آنرا نشان دهم لیکن همینکه بخواهم مطالبی را بنویسم یا همینکه موضوعی را بمن املا کنند بلافاصله شروع به ماشین زدن میکنم آنهم بدون اشتباه و بدون غلط این عمل ساده کافی است که وجود در نوع حافظه را با ما ثابت کند: در حقیقت هوش ظاهر موضوع را فراموش کرده در حالیکه هوش باطن بخاطر دارد .

این مضاعف بودن حافظه موضوع بسیار مهمی است که باید از هم اکنون مورد توجه قرار گیرد زیرا این موضوع مراحل مختلف تربیتی را که باید ما باراده خود تحمیل کنیم نشان میدهد در ابتدا هر موضوعی بر اثر تلاش دانسته کسب میگردد هر قدر ما در مطالعه یک موضوع بیشتر دقت کنیم نتیجه آن بهمان نسبت سریعتر و بهتر حاصل میگردد . بمدعادت جانشین عمل ارادی میشود یعنی هوش ظاهر جای خود را به هوش باطن میدهد تلاش ابتدائی حالت اولیه

روانی را ایجاد میکنند که دیگر از بین نمیرود همینکه این عمل انجام یافت دیگر هوش ظاهر دخالتی ندارد و کارها را بهوش باطن واگذار میکند هر قدر موضوعی پیچیده تر و مشکل تر باشد بهمان نسبت مرحله ابتدائی مستلزم کار و جدیت بیشتر است لکن بعداً دیگر هیچ کار داسته ای لازم نیست زیرا هوش باطن کار خود را انجام خواهد داد.

حافظه مضاعف

موضوع مضاعف بودن حافظه (دانسته و ندانسته) تنها در ماشین نویسی ظاهر نمیکرد بلکه در اغلب اعمال مشاهده میشود و حتی میتوان آنرا یک قاعده عمومی فرض کرد این موضوع باندازه ای شیوع دارد که ما غالباً متوجه آن نمیکردیم .

فرض کنیم که برای اولین مرتبه بخواهیم بخانه یکی از رفقا برویم در این صورت ما بجزئیات کوچه نگاه میکنیم ، شماره خانه را جستجو مینمائیم ، وضع خانه را مورد دقت قرار میدهیم ، از دربان خانه کسب اطلاع مینمائیم ، از پلکان یا آسانسور بالا میرویم و در طبقه معین توقف میکنیم و در این موقع از حافظه خود استمداد می طلبیم که کدام در را باید بزیم در حقیقت برای رسیدن بمقصود لاینقطع هوش ظاهر خود را بکار می بریم بدین معنی که نگاه میکنیم ، مشاهده مینمائیم و فکر میکنیم .

چنانچه مجدد بخواهیم همین شخص را ملاقات کنیم با تلاش خیلی کمتر بخانه او میرویم زیرا عده زیادی از نکات در حافظه ما باقی مانده است در حقیقت دیگر ما از دربان سئوالی نمیکنیم ، طبقه مربوط را میشناسیم و اگر در طبقه مزبور اندکی صبر کنیم این تأمل طولانی نخواهد بود .

حال چنانچه این ملاقات اغلب تکرار و عادت شود دیگر بهیچوجه حتی بفکر نگاه کردن هم نمی افتیم و در حقیقت هوش باطن ما را هدایت میکند در حالتیکه ما یابفکر ملاقات دوستان تازه و یابفکر مذاکره ای هستیم که برای آن بملاقات رفیق خود میرویم .

هوش باطن هوش ظاهر را از کلیه کارهائیکه ممکن است خود بخود اجرا گردند آزاد میسازد این مهمترین وظیفه هوش باطن است در صورتیکه وظیفه عمده هوش ظاهر عبارت از مشاهده کردن ، مقایسه نمودن و قضاوت کردن است .

مثال دیگری میزنیم: برای پیانو زدن یا هر ساز دیگری مرحله اول عبارت از تلاش دانسته و مرحله دوم تلاش ندانسته است در اولین مرحله فکر برای هدایت کردن انگشتان دائماً در کار است لیکن پس از ایجاد عادت دیگر هوش باطن در کار خود آزاد میگردد و فکر بچیز دیگری مشغول میشود مثلاً ترجمه نت موسیقی یا احساساتی که میخواهند برانگیزند و غیره.

بدین ترتیب هر کدام از دو قوه مزبور عمل مربوط بخود را انجام میدهد: پس از مطالعه کافی هوش باطن هوش ظاهر را از کاری که ممکن است خود بخود انجام یابد آزاد میسازد هوش ظاهر همینکه از این عمل خلاص شد میتواند کار مهمتری انجام دهد.

نظیر این عمل در همه جا مشاهده میشود تمام کارگرانی که در حرفه خود مهارت دارند همین مراحل را طی کرده اند کارگران در ابتدا بر اثر دقت زیاد طرز بکار بردن اسبابهای خود را می آموزند لیکن بتدریج کار دستی آنان عادت میشود و در نتیجه میتوانند بفکر ظرافت کارهای حرفه خود بیفتند و آنرا تکمیل کنند بخوبی دیده میشود که در تمام این جریانات وظیفه هوش باطن عبارت از وظیفه معاونت است و هرگز ابتکار عمل با او تعلق ندارد.

آزاد ساختن هوش ظاهر از کارهایی که ممکن است

بوسیله هوش باطن انجام یابد انسان و مطالعات فیزیکی

از کلیه مطالب بالا قانونی بدست میآید و آن اینست که ما باید حتی الامکان سعی کنیم هوش ظاهر را از کلیه کارهایی که هوش باطن میتواند انجام دهد آزاد سازیم لیکن در همه احوال هوش باطن در درجه دوم اهمیت واقع است و تصور اینست که هوش باطن میتواند بخودی خود و بدون بازرسی قبلی عمل کند اشتباه بزرگی است همیشه هوش ظاهر است که باید قبلاً ارزش امور را تشخیص دهد و آنها را با مقیاس عقل بسنجد.

موقعی که تربیت روانی ناقص و هوش باطن بر هوش ظاهر مسلط باشد چنین گفته میشود که شخص لایشرع است این موضوع در خصوص بچهائی صدق میکند که هنوز بسن تسلط یافتن بر تمایلات خود نرسیده اند همچنین پیرانی که بحال بچگی عود نموده اند و دیوانگانیکه بازرسی ارادی را از دست داده اند.

تمام اشخاص مزبور که خیلی جوان یا ضعیف میباشند قدرت ترکیب فکری را از دست داده اند و هوش ظاهر آنها عمل خود را انجام نمیدهد.

عملا نیز ممکن است باین نتیجه رسید در حقیقت موقعیکه یک نفر سوژه را خواب میکنند حالتی با او دست میدهد که هوش ظاهر او بخواب میرود و هوش باطن او تلقین طرف را قبول میکند و آنرا در حدود امکان انجام میدهد.

از اینجا بخوبی مشاهده میشود که تاچه اندازه برای ما مفید است که هوش ظاهر خود را هر چه بیشتر تقویت کنیم صرف نظر کردن از هوش ظاهر اشتباه بزرگی است زیرا بدین ترتیب ماصحنه ادراکات خویش را محدود میسازیم و سر انجام از حس گرانبهای مسئولیت محروم خواهیم گشت.

برای اینکه هوش باطن بدون آنکه حقیقتش پایداری شود همیشه در پست خود باقی بماند و مانند یک همکار خوب و با وفا وظیفه خود را انجام دهد باید سعی کرد بین هوش ظاهر و هوش باطن هم آهنگی ایجاد نمود تنها موقعیکه ما بایجاد هم آهنگی مزبور، بازرسی کامل و بتساظ بر هوش باطن خود نائل گردیم میتوانیم بر تحریکات ناپسند، تاوانت ناسالم، عادات نامطلوب، حالات روانی خاص، تلقینهای مضر، ضعفها و نقائصی که مانع ترقی ما میگرددند فائق شویم.

نتیجه اجتناب ناپذیر بازرسی نکردن هوش باطن و آرام گذاشتن آن در کلیه اعمال زندگی اینست که تمام تواناییها را از دست مافتت کرد و در نتیجه ما بسیر قهقرائی دچار شویم.

اشتباه اغلب روانشناسان علوم انسانی

علت تشریح زیاد این موضوع اثبات این مطلب است که اشخاصیکه برای تولید تسلط بر نفس فقط باتکای هوش باطن عمل میکنند چه اشتباه بزرگی مرتکب میگردند. اشخاص مزبور تصمیمهای مفید و ایجاد قوای را که باید نیرومندی، سلامت، موفقیت و سعادت ما را تأمین کنند از هوش باطن انتظار دارند چه اشتباهی! این مسأله شبیه آنست که رئیس شهربانی حفاظت اموال و خانه های مردم را میدزدان بسپارد. در حقیقت این طرز رفتار نمودن مسأله را حل نخواهد کرد. پس ما در مقابل دو طریقه بکلی متفاوت قرار داریم:

آقای کوته «Couté» که طریقه پیشنهادی خود را بنام، تلقین بنفس دانسته، مینامد (در اینخصوص اشتباه انسانی میکند) چنین ادعا مینماید که تنها بر اثر

هوش باطن که بوسیله قوه تصور تحریک شود میتوان اعجاز نمود روش روانشناسی، مزبور بدین طریق خلاصه میشود: خواب و خیال خوش در مخیله خود بپرورائیم و تصور کنیم که سلامت ما کامل است در نتیجه هیچ چیز نمیتواند آرامش ما را مختل سازد، تعادل بدنی ما را برهم زند و بنشاط و موفقیت‌های مادی و معنوی ما لطمه رساند اگر ما طبق دستور پیشنهادی رفتار نمائیم سلامت، نشاط، سعادت و موفقیت بسراغ ما خواهد آمد خصوصاً باید متوجه بود که کوچکترین عمل ارادی و کوچکترین تلاش فکری انجام نداد زیرا بدین ترتیب تمرین ما بکلی از بین خواهد رفت آنچه لازمست آنکه جمله‌ای را که از حفظ کرده‌ایم بطور ماشینی تکرار کنیم جمله چند کلمه‌ای که نباید ب فکر معنای آن بود باز تکرار میشود که در این طریق بهیچوجه نباید ب فکر عمل ارادی بود.

بادر نظر گرفتن تجارب متعددی که در روانه تکرار میشود بانهایت جرأت میتوان اظهار کرد که این طریق خطاست و اگر دستورهای آن عیناً اجرا گردد نتیجه حاصل از آن درست مخالف چیزیست که برای با ارزش ساختن وجود آدمی لازم میباشد بعلاوه این طریق شامل خطر بزرگی است که اشخاص دیگر نیز در باره آن بحث نموده‌اند. در حقیقت این طریق با کلیه قوانین تربیتی تباین دارد زیرا بعوض آنکه تمایلات سرکش آدمی را تابع هوش ظاهر قرار دهد سعی میکند که اشخاص را عصبانی تربیت کند و بعوض آنکه قوای فکری را تقویت نماید آنرا از بین میبرد و بنظر ما این مهمترین خطر طریق مزبور است.

آیا باید اشخاص را عصبانی تربیت کرد یا ارادی

از قدیم الایام عمل تدریجی تمدن عبارت از جدا کردن هوش ظاهر از هوش باطن، افزودن صحنه عمل هوش ظاهر، و توسعه نفوذ آن بر اعمالی که بنظر میآید کمتر در اختیار آن باشند بوده است طبق طریق مذکور ما باید از پیشرفتهای تمدن بشر صرف نظر کنیم، بعقب برگردیم و بزمان بربریت رجعت نمائیم زمانیکه انسان بدون بازرسی خویشتن را تسلیم تمایلات شدید و پست می نمود:

مقصود از تربیت ایجاد اشخاصی تندخو و عصبانی نیست بلکه بعکس باید دائماً ب فکر افزایش تعداد اشخاص با اراده بود قانوناً این عمل پسندیده نیست که ما اداره نمودن کارخانه وجود خود را از عنصر عاقل و شایسته فرماندهی که بمنزله رئیس کارخانه است سلب کنیم و این عمل را بمعاون کارخانه بسپاریم معاونیکه

ته و وزیدگی اجرای عمل مزبور را دارد و نه شایستگی آنها. غیر محتمل است که معاون کارخانه بتواند احکام صحیح و بویژه احکام پیوسته و مداومی بدهد بدون شك در لحظات هیجان آمیز یا بهنگام خطر هوش باطن میتواند تصمیمهای مفید بگیرد، اعمال فوق العاده انجام دهد و حتی از آنچه هوش ظاهر میتواند انجام دهد نیز تجاوز کند لیکن بغیر از موارد بحرانی مزبور و در صورت فقدان ضربت هیجان آمیز که قوای او را تهییج و روشن بینی او را تقویت کند هوش باطن تابع اضطرابهای زیاد است بسمیکه نمیتوان به عمل آن اعتماد نمود در حقیقت هوش باطن است که بر اثر خوف و هراس بیجا، ترس بیمعنی، رخوت و سستی غیر قابل پیش بینی و اضطراب بدون دلیل خود یعنی بر اثر حالاتیکه باعث اتلاف نیرو میگردد هوش ظاهر را کسل و فرسوده میسازد همچنین هوش باطن است که فشار غرائز پست و حیوانی و تمایلات ناپسند را تحمل میکند پس هوش باطن نمیتواند و نباید عمل کند مگر زیر نظر عنصر خونسردتر و روشن بین تریکه برای مبارزه و عمل مداوم مجهزتر میباشد رئیس کارخانه برای آنست که بر تمام این اعمال نظارت کند و چنانچه وظایف رئیس و معاون عوض گردد نیروهای زیاد تلف خواهد شد هر نوع نظریه دیگری توأم با اشتباه است و نتایج آن هوقت و گذران خواهد بود کسانیکه از تکرار جملات بطور ماشینی انتظارات زیاد داشته اند بنا کامیهای متعدد و تاخی دچار شده اند.

این ناکامیها برای شخص روانشناس نازگی ندارد در حقیقت ضربت هیجان آمیز میتواند او را کنشهای عمیقی در شخص ایجاد کند لیکن نمیتوان چنین تأثیراتی را از جمله ای انتظار داشت که تا حد اشباع تکرار شود و بر اثر همین تکرار قدرت تلقین خود را از دست بدهد. بزودی موقعی خواهد رسید که شخص جمله مزبور را در کمال سردی و بی دقتی مانند صفحه گرامافون تکرار خواهد کرد.

اراده یا تصور

آقای (کرئه) در کتاب خود موضوع را چنین طرح میکند: اراده یا تصور؟
 ما باید تسلی دردها و تغییر وجود خود را از کدام يك از دو عنصر مزبور انتظار داشته باشیم (کوئه) ثابت میکند که اگر بین اراده و تصور اختلافی در گیرد

همیشه فتح باتصور است اینموضوع صحیح نیست و تابع طبیعت اشخاص است بعلاوه طرز طرح مسئله نیز درست نیست .

قبلا دیدیم که هوش ظاهر و هوش باطن قوای واحدی را در اختیار دارند و هر دو قوای مزبور را با مجتمعا و یا بطور مجزا لیکن بشکل کاملاً متفاوتی هدایت میکنند قوای عالی روانی عبارتند از دقت، قضاوت، تداعی معانی، حافظه، تصور و اراده دیدیم که قوای مزبور بنا بر آنکه بوسیله هوش ظاهر بازرسی شوند یا خیر بطرق کاملاً متفاوتی عمل مینمایند پس دو موضوعی که باید باهم مقایسه شود اراده و تصور نیست بلکه عبارت از هوش ظاهر و هوش باطن است یعنی دو عنصری که از هم مجزا هستند و هر کدام طرز عمل و طرز رفتار خاصی دارد که بکلی با طرز عمل دیگری متفاوت میباشد و هر کدام دارای یک شکل اراده و یک شکل تصور خاصی میباشد طرز عمل قوای مختلف روانی در صحنه های مختلف مستلزم توضیحات طولانی و مفصلی است که ما از ذکر کامل آن صرف نظر و برای روشن شدن مطالب نکات اساسی آن را مختصر آبیان مینمائیم و برای اینکار بمطالعه وقایع می پردازیم زیرا آنها وقایع ممکن است ما را بانتهای خوبی مطلع بدهد.

جملات شفا بخش و اهمیت آنها

طبق نظر (کوته) برای شفا یافتن کافیهست هر روز این جمله را چندین مرتبه تکرار کرد: « همه روزه و از هر نقطه نظر حال من روبه بهبود است ، یا آنکه ، حال من بهتر است ، حال من بهتر است ، این جمله نباید دقت ما را بخود جلب کند و معنای آن باید برای ما علی السویه باشد باید این جمله هر چه ماشینی تر بیان گردد .

(کوته) بفرمود خود ایمان دارد و سعی میکند که ایمان خود را بسایرین نیز تلقین نماید بدو او سعی میکند که تصور اشخاص را تهییج کند در مجمع عمومی اینکار آسان است جمعیت حتی در صورتیکه از افراد فهمیده تشکیل شود باز تلقین پذیر است از جمعیت بگونه مقناطیس غیر عاملی منتشر میگردد که تودها را هر نوع باشند خیلی ضعیف و ساده لوح میسازد بعلاوه این طریقه دارای مزیت آنستکه برای اشخاص تازه کار اسرار انگیز بنظر میرسد

برای متحیر ساختن جمعیت و بیشتر تسلط یافتن بر طرف کافی است با صدای آمرانه مثلا چنین گفت: دست خود را ببندید و بخود بگوئید که دیگر آنرا نمیتوانید باز کنید.

واضح است شخص حساسی که برای آزمایش حاضر شده تحت تأثیر قرار میگیرد شخص مزبور هر قدر حساس تر باشد بهمان نسبت نگاه تماشا کنندگان بیشتر باعث اضطراب او میگردد و بدین ترتیب وضع او برای قبول تلقین کاملا آماده و مهیا میشود در این موقع با تحکم باو تلقین میکنند که با وجود تمام تلاشهای خود باز نمیتواند دست خویش را باز کند و عملا نیز چنین میشود.

تمام اینها برای اشخاص حساس و تلقین پذیر درست است لیکن اشخاصی یافته میشوند که نمیتوانند هیچ چیزی را بدون بازرسی قبول کنند اشخاصی که معمولا آنها را کله شق، مینامند و باسانی نمیتوان آنها را متقاعد ساخت باین قبیل اشخاص مانند سایرین بگوئید دست خود را ببندید و بخود بگوئید که نمیتوانید آنرا باز کنید، شخص مزبور هر قدر این جمله را پیش خود تکرار کند و هر قدر بخود بگوید که باو دستور داده اید که دست خود را باز نکند باز همینکه باو بگوئید امتحان کنید، او امتحان و بدون هیچ اشکالی دست خود را باز میکند در حقیقت عمل تلقین از طرف شخص مزبور پذیرفته نشده و دستهای او بی حرکت نگشته است بلکه او هر وقت بخواهد میتواند دستهای خود را باز کند (کوته) در اینخصوص چنین میگوید: این موضوع صحت های مرا ثابت میکند همینجاست که مبارزه بین اراده و تصور کاملا روشن میگردد چون شما تصور میکنید که میتوانید دست خود را باز کنید موفق میشوید، این جواب که ظاهر اصحیح بنظر میآید حقیقت ندارد شخص مورد تلقین میتواند با کمال شرافت ثابت کند که هیچ نوع تصویری نکرده است بلکه فقط خواسته است حقیقت امر را ببیند و در نتیجه دیده است که تلقین در او تأثیر نمیکند پس بخوبی مشاهده میشود که این جواب بچگانه است و هیچ چیزی را ثابت نمیکند.

تقلیل اثر جملات شفا بخش در نتیجه عادت

همینکه (کوته) يك شخص ساده لوح یا تلقین پذیری را مشاهده کند سهولت ضربت هیجان آمیزی در او ایجاد مینماید این ضربت در صحنه دهانگی

شخص مزبور عکس العمل می بخشد، او را مضطرب میسازد و مانع تفکر او میشود در اینوقت، کونه، از اضطراب حاصل بمنفع خود استفاده میکنند و بطرف ثابت مینمایند که در برابر تلقین او مقاومت غیر مقدور است او بشخص مضطرب چنین میگوید و چون قوه تصور شما توانست موقتاً کار عضلانی دست شما را فلج سازد این قوه در داخل بدن شما نیز دارای همین قدرت است در حقیقت قوه تصور دارای قدرت مضاعف منقبض ساختن یا متسع ساختن عضلات و تحریک یا فلج ساختن اعمال حیاتی است هم اکنون تمام دردهای شما فوراً شفا خواهد یافت، بدین ترتیب شخص بیمار و ساده لوح در حالیکه میارزد منتظر اعجاز است و آنرا ممکن مینماید در این لحظه که هر نوع قدرت بازرسی از مغز او سلب شده او جمله معهود را مانند افسونی اسرار آمیز می پذیرد در صورتیکه مضطرب و در عین حال پراز اعتماد است. بهنگام خواب با آهنکی بکنواخت جمله، حال من بهتر است، حال من بهتر است، را تکرار میکند و در نتیجه براحتی میخوابد در ساعت‌های اول و حتی در روزهای اول (اگر ایمانش راسخ باشد) تصور او میدان را خالی می بیند و در نتیجه افکار و امیال او را با خیالات زیبایی می آمیزد و بدین ترتیب تمام دردهایش از بین میرود.

لیکن آیا چنین تصور غیر عامل قابل اعتماد است؟ در حقیقت تصور مزبور اصولاً ناپایدار است و هر قدر شخص حساس تر و عصبانی تر باشد بهمان نسبت تصور او دستخوش تغییرات بیشتر است بعلاوه در چنین وقایع شدید و غیر منتظره نوسان قانون کلی است. امروز تصور شخص مزبور تحت تأثیر طیب معالج قرار میگیرد که هر حرف او در نظرش مانند کلام آسمانی جاوه میکند بدین ترتیب شخص افکار زیبایی در مخیله خود میپروراند و تصور میکند که بشکل معجز آسانی علاج شده است اما فردا؟ فردا یقیناً فکر شخص متوجه جهت دیگری میشود و عکس العمل شدیدی در مغز او ایجاد میگردد و در نتیجه تأثیر جمله معهود کمتر میشود بعلاوه ضربت هیجان آمیز بر اثر عادت کم میگردد شخصی که در ابتدا تسلیم بود رفته رفته بر قوای روانی خویش تسلط مییابد و در نتیجه مشاهده میکند، استدلال مینماید و دیگر نمیکندارد که اغفال شود اگر باین فکر افتد که مجدداً آزمایشی را که دفعه قبل تا این اندازه مایه هیجان او شده بود تکرار کند



اعلیٰ حضرت ہمایونی ہنگام ورود بلندن در فرود گاہ نورنہولت ، در
 مقابل کارد احترام نیروی ہوائی سلطنتی انگلستان



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

برتال جامع علوم انسانی

مجموعه کتابخانه و اسناد خطی و چاپی و دیجیتال
و اسناد و اسناد خطی و چاپی و دیجیتال

بدون اشکال متوجه خواهد شد که آنچه را دیروز نمیتوانست انجام دهد امروز بخوبی انجام میدهد و میتواند باراده خود دستش را ببندد یا باز کند پس جمله مزبور بدون تأثیر است!

اینموضوع بر اثر آنستکه ضربت هیجان انگیز همینکه در نتیجه عادت از بین رفت دیگر زمام عمل در دست تصور باقی نمیماند بلکه بدست دقت، اراده و قضاوت می افتد بدین ترتیب قصرهای خیالی ویران میشود و تلقین بنفس ندانسته که تمام آرزوهاروی آن استوار شده بود دیگر در شخص تأثیر ندارد.

تصور غیر عامل و تأثیر آن

شخص روانشناس فوراً بخطر این طریقه پی می برد برای تلقین بواکنشهای هیجان آمیز ندانسته متکی شدن (واکنشهای مزبور باید باندازه ای شدید باشد که قوای عالیّه مغز را خنثی نماید) بمنزله محدود ساختن تأثیر عمل مزبور بچند بیمار کاملاً عصبانی است این موضوع عدم موفقیتهای زیاد طریقه تلقین بنفس ندانسته را روشن میسازد طریقه ای که سعی میکند بوالهوسهای عجیب و غریب تصور را در معالجه جسمانی یا روانی بکار برد. موضوع اینستکه این طریقه در مورد اشخاص بسیار حساس و تلقین پذیر نتیجه بخش است بهیچوجه قابل انکار نیست لیکن موضوع اینستکه نتایج مزبور قطعی و طولانی است قابل قبول نمیباشد و تجربه روزانه بطلان این عقیده را ثابت میکنند.

نتایج طولانی (این نتایج نیز بمواردی محدود میشود که زخم عضلانی عمیق و اختلال حواس زیاد موجود نباشد) باین علت تولید میشود که اشخاص بیمار باشوق و میل و آفریکه بمعالجه خود دارند درست مخالف عملی را انجام میدهند که در طریقه مزبور بآنها دستور داده میشود آنها جمله معین را تکرار میکنند لیکن نه بطور ماشینی و بدون دقت بلکه این جمله را با ایمان شدید و راستی تکرار مینمایند این اراده شدید و این هیجان مداوم که بر اثر میل مفرط پیشا یافتن ایجاد میشود علت حقیقی معالجه آنان است.

«توب زدن، در طریقه (کوئنه) عنصر اساسی است که قوه تصور را بکار بیاورد. بر اثر این عمل ممکن است بنتایج کوچکی نائل شد لیکن باز هم تکرار میشود که در اکثر موارد نتیجه این عمل بوج است بعلاوه چگونگی نمیتوان

از چنین طریقه‌ای نتیجه طولانی انتظار داشت؛ شخص معالجه شده با همان ضعف مزاج، تمایلات ناسالم و فقدان دقت، تداعی معانی، قضاوت و اراده سابق خود باقی خواهد ماند بویژه حساسیت شخص مزبور مرتفع نخواهد شد و حتی بر اثر معالجه مزبور بر حساسیت او افزوده میشود پس چنانچه علل واحد معلولهای واحدی تولید کنند و اتفاقات ناگهانی و شدید همان اضطراب، قوس، عدم اعتماد بنفس، و همان قافله بدبختی، ضعف و ناامیدی را تجدید کنند به چه وجه قابل تعجب نیست.

برای شخص روانشناس هیچ شکی باقی نماند در حقیقت طریقه مزبور برای تولید قوای بیشتر و برای بهبود شخص بر تصور غیر عامل که متبع ضعف است تسکین میکند برای اثبات سستی طریقه مزبور کافی است آنچه را که در طریقه مذکور از تصور خواسته میشود بکلیه قوای روانی تعمیم داد:

فرض کنیم شاگردی در کلاس درس باشد و آموزگار که می بیند شاگردش بازیگوش است و جز درس بهمه چیز دقت میکند موضوع را باو تذکره دهد طبق طریقه مذکور شاگرد باید چنین جواب دهد: لزومی ندارد که من بحرفهای شما گوش دهم کافی است که بخود بگویم: من میدانم، من میدانم، و پس از چند دقیقه آنچه را که نشنیده‌ام کاملاً خواهم دانست.

در خصوص قضاوت نیز به چه وجه لازم نیست که شخص برای حل مسأله، بفراخ بخود زحمت دهد همینقدر کافیست چند مرتبه بگوید: حل میشود، حل میشود، تا راه حل مطلوب بزودی پیدا گردد.

حافظه نیز بهمین طریق عمل خواهد کرد در حقیقت شخص کتاب در جیبش شروع بقدم زدن میکند و پس از چند مرتبه تکرار جمله: من یاد میکنم، من یاد میکنم، موضوع مورد نظر از بر خواهد شد.

تداعی معانی هم که در تربیت اشخاص و زندگی بسیار مهم است احتیاج به هدایت ندارد و تنها با تکرار جمله: درست میشود، درست میشود، فکر یا کلمه‌ایکه در پی آن می‌گشتم بخاطر ما خواهد آمد!

برای پی بردن به بی‌اساسی طریقه مزبور چند مثال بالا کافی است همه روزه عمل عدم صحت نظریه مذکور را ثابت میکنند و همه روزه وقایع مدالی

میدارد که، نابرده رنج گنج میسر نمیشود، و تنها تلاش و کوشش اجر و پاداش می یابد و شخص بر اثر مجاهدت با آنچه شایسته است میرسد (حتی کسانی که بسزای اعمال خود میرسند اشخاص نیکه‌ختری هستند).

پس طریقه پیشنهادی ما آنستکه شخص باید قبل از هر چیز قوای عالی مغز خود را پرورش دهد تنها قوای مزبور براند و ختمه های روانی، عقلانی و اخلاقی آدمی می افزاید و تنها قوای مزبور میتوانند علیه تمایلات پست، نقائص و نقاط ضعف ما ایستادگی کنند.

افزارهایی که برای مامیسر میسازد که روی فلز محکم روان تقویت شده خود خطوط جدیدی حکاکی کنیم عبارتند از: دقت، قضاوت، تداعی معانی، حافظه و تصور تمام قوای مزبور باید با یکدیگر همکاری کنند تا ما دارای اراده ای ثابت، قوی و مداوم گردیم لیکن برای رسیدن باین هدف نباید هر یک از قوای مزبور را باعلی درجه بکار بریم در مرحله تلاش فکری که در حقیقت بمنزله مرحله مقدماتی است بهیچوجه نباید بطریقه خود کاری توسل جست. در حقیقت برای دیدن نباید چشمها را بست بلکه باید آنها را کاملا باز کرد و حقایق عالم را دید تا در نتیجه هیچ چیزی از نظر ما پنهان نگردد و هیچ مانعی مارا غافلگیر نسازد.

برای رسیدن به هدف باید نقش خود را درست بازی کرد برای اینکار بدون شك باید از قوه تصور استمداد جست باید شخصی را که میخواهیم از او تقلید کنیم در نظر خویش مجسم و او را بکلیه صفاتی که مورد آرزوی ماست متصف سازیم بدین ترتیب قوه تصور قوی، مؤثر و بخصوص عامل خواهد بود و تنها این طرز تصور است که در اعماق وجود آدمی تأثیر، او را بشدت تهییج و حالت نفسانی ایجاد میکند که نتایج مکتسبه قبلی را پایدار میسازد.

اختلاف بین دو طریقه

بین دو طریقه مذکور فاصله زیادی موجود است: یکی از دو طریق تنها بر هوش باطن متکی است و از ساده ترین طرز تصور استفاده میکنند دیگری هوش ظاهر را بکار می برد و بر اثر آن از قوای عالی نفسانی استمداد میجوید طریقه نخست بدون شك مورد پسند کسانیست که از مبارزه می ترسند و در زندگی

دوست دارد غیر عامل Passif باشند و امید خیالی شفایافتن بر اثر ذکر جملات معین را بر تصمیمهای مفید عملی ترجیح میدهند اینقبیل اشخاص گاهی بنتایج موقت میرسند لیکن نتایج مزبور بر اثر عادت سریع بهمان سرعت که ایجاد میشوند از بین خواهند رفت مزیت طریقه ما آنستکه نه تنها در بدن قوای ایجاد میکند که بر اثر توجیه فکر دائماً باقی خواهد ماند بلکه دقت، قضاوت، قداعی معانی، حافظه و تصور را بهترین نحو تقویت میکند و در نتیجه تمام هوش ظاهر بر اثر آن توسعه می یابد مقصود ما آن نیست که قوای عالی نفسانی را محدود سازیم بعکس ما میخواهیم هر کدام از آنها را با سیب دقیقی مبدل نمائیم منظور ما بدست آوردن نتیجه جزئی یا نتیجه موقت نیست بلکه منظور ما تغییر عمیق و توسعه کامل شخصیت است.

در مقابل دو طریقه ای که تا این درجه مخالف هم هستند چه باید کرد خواننده محترم بسخن ما اعتماد کن و از گروه کسانی که بر اثر طریقه پیشنهادی ما تغییر یافته اند پیروی نما. تلاشهای نخستین گاهی مستلزم صرف کمی نیرو میباشد لیکن در عوض چه انبساط خاطر می که بعد آید خواهد داد؛ چه نشاطی که از احساس نیروهای جدید در وجود شخص تولید میشود؛ در حقیقت چه مسرتی بالاتر از این که شخص حسن کند تمام اجزاء جسم و جانش مانند یک ماشین کامل درست و دقیق کار میکنند؛ چه سعادت بیتر از این که شخص اعمال خود را با دانائی کامل اداره کند و شکوفه کردن سلامت مزاج خویش را مانند گیاهی که در مقابل اشعه حیاتبخش خورشید قرار میدهند همه روزه شاهد و ناظر باشد؛

آنچه لازم است ایمان یافتن باین نکته است که هر کس بتکمیل شخصیت خود قادر و تواناست بدون شك باید خود را مجبور ساخت باینکه نقش خویش را درست بازی کرد و آنرا کاملاً در نظر خود مجسم ساخت لیکن همینکه لزوم اینعمل بر ما ثابت شد و همینکه دانستیم که با اندک اراده و ثبات قدم قوای ما لاینقطع تکمیل خواهد شد و وظیفه ما بمراتب سهلتر خواهد گشت بعلاوه مگر نه آنستکه تلاش و کار قانون کلی زندگی است؟

پس ما نباید از تلاش و کار ترس داشته باشیم تنها بیکاریست که مضر و توهین آمیز است همانطور که اگر قلب ما بایستد هر گز فرا خواهد رسید بهمان

طریق نیز ر کود و بیکاری قوای نفسانی باعث انحطاط و از بین رفتن آنها خواهد شد.

تلقین احساساتی مستقیم و غیر مستقیم

اگر مرد برای عمل خلق شده باید اذعان کرد که زن کمتر دارای این صفت است عموماً مرد بیشتر ارادی و زن احساساتی است نزد مرد اراده فرمان روائی میکند و نزد زن احساسات که در عین حال بمنزله قدرت و ضعف زن میباشد. برای اینست که این دو موجود کاملاً مختلف مکمل یکدیگرند. بهیچوجه نمیتوان زن را از لحاظ روانی و فکری ضعیفتر از مرد دانست لیکن این موضوع مسلم است که از لحاظ اراده زن با اشکالات بیشتری مواجه است بخصوص اراده آرام، ثابت و مداوم. باین دلیل است که زن بیش از مرد احتیاج بهشتیمن و کومک دارد که اراده متزلزل خود را بآن متکی سازد این وظیفه مذهب است که تمام آداب و رسوم آن قسمی تنظیم شده که حقیقی را که برای زندگی مفید هستند بخاطر هیأورد و تشریفات مختلف آن قسمی ترکیب شده که شخص را بجداعلی تحت تأثیر قرار میدهد. زن مانند بسیاری از مردان در مذهب تکیه گاهی میجوید و بوسیله مذهب از قوای متعالی استمداد می طلبد که آرزوی او را تغذیه میکند. در مبارزه حیاتی تصمیمهای مشروع او را تایید مینماید و در مقابل اتفاقات اجتناب ناپذیر او را تسلیم میسازد.

موضوع ساده تر عبارت از اعتقاد داشتن باشیاء خوش یمن است از نظر عقلانی همراه داشتن فلان یا فلان شیئی هیچ گونه تأثیری ندارد لیکن اگر بتأثیر اشیاء مزبور ایمان داشته باشیم احساس کومک شدن بوسیله عناصر مرموز و نامرئی در ما تلقینی ایجاد میکند که ممکن است کاملاً نافع باشد نمیتوان منکر شد که زن و بعضی از مردان حساس در اینگونه امور یکنوع کومک اخلاقی حس میکنند خصوصاً زن یکنوع آرامشی در آنها احساس مینماید که حساسیت او را تسکین میدهد و امید او را (پس از بحران) تجدید میکند و در نتیجه اراده آرامتر و نیروی جدیدی بدست میآورد. از این طرز تلقین پذیری احساساتی ممکن است در موارد خاصی استفاده نمود.

ما در کتابهای دیگر خود این نکته را تشریح نموده ایم که انسان با دنیای

خارج بدو وسیله مختلف ارتباط دارد: مغز و قلب. این دو وسیله بهمیچوجه
 متناقض هم نیستند بلکه مانند دو کفه ترازو بایکدیگر تعادل دارند اگر تعادل
 کامل باشد و اگر دو کفه حقیقه بهم مربوط باشند همینکه یکی از کفهها مختصر
 اشاره ای شود کفه دیگر بنوسان میافتد برای عمل کردن روی افراد ممکن است
 این دو وسیله را مورد استفاده قرار داد لیکن عمل در دو صحنه فکری و احساساتی
 خیلی پیچیده و خیلی مفصل است و تشریح آن در اینجا میسر نیست.
 تنها این نکته را یاد آور میشویم که تلقین احساساتی ممکن است بطور
 مستقیم انجام یابد در عمل مستقیم با تلقین شدید سعی میشود که طرف را بوجود
 نیروهای درونی خود مطلع ساخت بدین ترتیب اغلب اشخاص فریاد میزنند که
 این یکتو معجزه ایست! بلی معجزه! گاهی هم اعجاز ممکن است.
 در عمل غیر مستقیم باید بوسیله تلقین بنفس عمل نمود. تلقین بنفس
 رفته رفته در هوش باطن جایگزین میشود و بعد خود را بهوش ظاهر تحمیل میکند
 هر روز تلقین بنفس مزبور بوسیله افکار جدید تقویت میشود و در نتیجه شخص بیمار
 در مقابل نقایح حاصله روز بروز ایمانش قویتر میگردد و بدین ترتیب معالجه میشود.
 هر قدر شخص بیمار عمل افکار سلامت بخش را بطور ارادی تکمیل کند
 بهمان نسبت مؤثرتر خواهد بود تمام تلاش روانشناس باید متوجه این نکته گردد
 که شخص بیمار را بعمل کردن، فکر نمودن و مرتعش شدن وادار سازد در حقیقت
 از غیر عامل بودن *Passivité* کسالت خیز هیچ نتیجه ای نمیتوان انتظار داشت
 بعکس باید از این حالت روانی هر چه بیشتر دوری جست و در نتیجه میدان
 عمل را کاملاً باز گذاشت از ابتدای معالجه باید باین فکر بود که پس از گذشتن
 بیماری شخص مزبور باید بنوبه خود عمل کند، دیگران را قربیت نماید و در
 افکار خود آرامش بیشتری ایجاد کند پس از این معالجه مقدماتی است که شخص
 با تسلط یافتن بر کلیه قوای خود قادر میشود باینکه در زندگی نقش خویش را
 درست بازی کند.