

آشنایی با هیپنوتیزم

(جلد ششم)

آشنایی با ماهیت هیپنوتیزم - نقش تمرکز در ایجاد هیپنوتیزم

نویسنده: استاد ره‌نما، بنیانگذار مکتب

علوم درونی (تامبا)

در ایران و جهان

((اخطار شرعی))

هرگونه کپی، رونویسی و چاپ از روی

مطالب این کتاب و به اشتراک گذاری

آن به هر منظوری شرعاً حرام است.



سفن آغازین

این کتاب به مهمترین بحث در علم هیپنوتیزم می پردازد و آن هم موضوع تمرکز فکر است. تمرکز فکر جان کلام این علم است و بدون آن هیچ یک از روشهای هیپنوتیزمی به نتیجه نمی رسد و هیچ تئوری هم قابل اثبات نیست.

هیپنوتیزم تنها راه اتصال به ضمیر باطن بوده و تمرکز فکر شاهراهی است که به هیپنوتیزم ختم می شود. به دست آوردن تمرکز فکر کار آسانی یا سختی نیست، بلکه کار زمان بری است و حوصله و صبر فراوانی می طلبد. اگر شما روزی حداقل یک ساعت را به انجام تمرینات تمرکز فکر اختصاص دهید در آینده صاحب فکری قوی و متمرکز خواهید بود و این فکر قوی و متمرکز نه تنها در انجام هیپنوتیزم به یاری شما خواهد آمد، بلکه باعث می شود تا از روان سالمتری هم برخوردار شوید.

بسیاری از بیماریهای روانی بر اثر نبود تمرکز به وجود می آیند و به محض شروع به تمرینات تمرکزی خود بخود ناپدید می شوند. این مسئله خیلی مهمی است و شما باید به آن توجه داشته باشید. در این کتاب ما شما را با ماهیت تمرکز فکر آشنا کرده و ارتباط آن با هیپنوتیزم را آشکار می سازیم. اما در کتب مستقلی نحوه به دست آوردن تمرکز فکر و تمرینات آن را به شما خواهیم آموخت.

حال به مطالب شیرین این کتاب توجه کنید.

بخش چهارم

عقیده طرفداران تمرکز فکر در ماهیت هیپنوتیزم

جمال یارنژاد پرده و تقاب ولی توغبار راه نشان تا نظر توانی کرد (حافظ)

④ داستان بچه گربه ای که عدد ۱۹۲۱ روی سینه اش نقش بسته بود.

④ شباهت نوزاد به مجسمه سیاه کلیسا.

④ بعلت تمرکز فکر وقتی سرارشمیدس را بریدند متوجه نشد.

④ هنگام تمرکز فکر (نماز) تیرا از پای حضرت علی (ع) خارج کردند.

④ داستان بلورساز و تمرکز فکرش.

④ تمرکز فکر عامل اصلی هیپنوتیزم است.

مبحث اول - تمرکز فکر یعنی چه؟

شاید تا بحال گربه ای را در کمین موش دیده باشید؟ حتماً دقت کرده اید که وقتی گربه در کمین موش مینشیند چه وضع و حالتی بخود میگیرد، گوشهای خود را تیز میکند، چشمهایش را گشاد و گرد مینماید و بدون مزه زدن مراقب سوراخ موش و یا مکانی که حیوان در آنجا مخفی شده است میگردد. گربه در چنین حالتی مانند کسی است که به هیچ چیز فکر نمیکند مگر به هدفش، (البته گربه نمیتواند مانند ما فکر کند بلکه منظور بسیج قوای ذهنی او میباشد).

شما هم اگر هنگام مطالعه و یا انجام هر کاری فکرتان فقط متوجه آن کار، یا موضوع مورد مطالعه باشد، میگوییم دارای **تمرکز** فکر هستید. ولی اگر هنگام مطالعه کاری فکرتان به جاهای دیگر کشیده میشود، میگوییم شما تمرکز فکرتان را ندارید، بلکه تشتت فکرتان دارید. تمرکز فکر یعنی جمع کردن فکر بر روی یک نقطه یا یک موضوع خواه مادی خواه معنوی، مثلاً وقتی که شما هنگام تماشای یک فیلم و یا تماشای بازی فوتبال و یا انجام ورزشی مانند شطرنج چنان فکر خود را متوجه آن کرده اید که بجز آن به چیز دیگری فکر نکرده و حتی اگر صدایتان هم کنند نمیشنوید، شما در حالت تمرکز فکر قرار دارید.

تثنتت فکر یعنی چه؟

تثنتت فکری یعنی پراکندگی فکر، مثلاً شما وقتی کتاب درسی خود را مطالعه میکنید و یاد ر حال انجام کاری هستید ولی مدام بدون اینکه بخواهید و در اراده شما باشد به چیزهای دیگری فکر کرده و افکار شما مانند گنجشک مدام از این شاخه بشاخه دیگری می جهد، و اصلاً نمی دانید که چکار کرده اید و یا مطالبی را که خوانده اید متوجه نمیشوید، شما دچار **تثنتت فکر** شده اید، یعنی قادر نیستید فکر خود را یک جا جمع کنید و دائماً فکرتان بدنبال وقایع و حوادث و چیزهای دیگر است.

چند نمونه از مرکز فکر

داستان بچه گربه ای که عدد ۱۹۲۱ (وی سینه اش نقش بسته بود).

در کتاب عود ارواح نوشته «گابریل دلان، ترجمه رفیع الملک» داستانی حقیقی نقل شده از گربه ای که حامله بود و وقتی توله های خود را بدنی آورد روی سینه یکی از آنها بطور شگفت انگیزی عدد ۱۹۲۱ نقش بسته بود. داستان از این قرار بود که این گربه متعلق به آقای «موسیو داویکو» نانوای شهر «نیسی» بود و خانم وی میگوید: زمانی که این گربه اوایل دوران حامله گی را طی میکرد، روزی موشی را دنبال کرد و آن موش به پشت کیسه پراز آردی پناه برد. گربه از شکار موش مأیوس و منصرف نشد، همینکه خواست در امتداد همان مسیر جستن کند و هر طور هست شکارش را بچنگ آورد من فوری از ترس اینکه مبادا هنگام جستن پنجه و چنگال گربه کیسه را پاره کرده و آردش بر زمین بریزد؛ لذا کیسه خالی دیگری را که در دسترس خود داشتم، برداشته و روی کیسه پراز آرد انداختم. گربه با آنکه مزاحمتی در صید شکارش روی داد معذالک دست از تعقیب وی برنداشت و در همان کمینگاه روی یک صندلی نزدیک کیسه نشست و چشمهایش را به آن کیسه روئی که من انداخته بودم دوخته بود و روی آن کیسه همین عدد ۱۹۲۱ نقش بسته بود.

واقعۀ بالا که حقیقی بوده و در زمان خود سروصدای زیادی پیا کرده بود معجزه تمرکز فکر را بخوبی نشان میدهد. هر چند که علوم امروزی برای اینگونه اتفاقات جوابی ندارند، اما بنده در مجلدات قبلی و همچنین در دوره «آموزش تمرکز فکر» بتفصیل در این باره صحبت کرده و امکان وقوع چنین رویدادهایی را اثبات کرده‌ام. در این داستان و حکایت واقعی عملیکه اتفاق افتاده اینچنین است که: چون گربه فاقد خود آگاهی است، بنابراین زمانی که به آن کیسه خیره شده بود در حال تمرکز فکر کامل بوده و چیزی نمیتوانسته تمرکز وی را بهم بریزد. بنابراین تصویر اعداد یاد شده مستقیماً به ناخود آگاه وی منتقل شده و از آن طریق به روی سینه بچه گربه منتقل شده است. این تازه نمونه کوچکی از اعمالی است که بوسیله تمرکز فکر قابل انجام است. انسان بوسیله تمرکز فکر میتواند دست بکارهایی بزند که حتی فقط فکر کردن به آنها موجب شگفتی و حیرت انسان میگردد. نمونه دومی که برایتان نقل میکنم از این دسته از اعمال است.

شباهت نوزاد به مجسمه سیاه کلیسا

در همان کتاب داستان دیگری نقل شده که در کلیسای دهی در فرانسه مجسمه ای از پیشوایان مقدس بود و جوانی که به آن کلیسامی آمد شباهت فوق العاده ای به آن مجسمه داشت. پس از تحقیقات معلوم شد که مادرش در زمان حاملگی وی همیشه به آن کلیسارفته و به آن مجسمه نگاه دوخته و آرزو داشته که بچه اش پسرو شبیه آن مجسمه شود.

من (رهنما) این عمل را بارها آزموده‌ام و هر بار هم نتیجه مثبت گرفته‌ام. در زمانی که خانم یکی از اقوام حامله بودند و آرزو داشتند که فرزندشان پسرو خوشگل شود، عکسی از یک کودک پسر زیبا از بازار تهیه کرده و به وی داده و طریقه عمل را هم به ایشان آموختم. بعد از وضع حمل و گذشت مدت زمانی کم کم آن کودک بطور کامل شبیه پسر در عکس شد.

نشاندن هنگام تمرکز فکر

بارها مشاهده کرده ام که بعضی از افراد که دارای تمرکز فکری بالایی هستند حتی وقتی که در میان جمع و شلوغی هم قرار میگیرند سرگرم انجام هر کاری که شوند چنان حواس خود را بر آن متمرکز میکنند که هیچ صدایی را نمیشنوند و سرو صدا و شلوغی محیط هیچ تأثیری بر تمرکز آنان ندارد. دلیل بوجود آمدن این حالت را در کتاب آموزش تمرکز فکر بطور مفصل توضیح داده ام.

تمرکز فکر ارشمیدس

اصولاً تمام دانشمندان بزرگ دارای تمرکز فکری بالایی بوده و هستند، زیرا نبوغ حاصل تمرکز فکری است بدلیلیکه در همین کتاب باز توضیح خواهم داد. کمتر کسی است که دانشمند نامدار «ارشمیدس» را شناسد، او که از دانشمندان بزرگ دوران خود بود دارای چنین تمرکز فکری بود. در تاریخ آمده است که در هنگام جنگ بین هم میهنان ارشمیدس و رومی ها، زمانی که شهر محاصره شده بود، ارشمیدس با نبوغ خود دستور ساخت منجنیق را داد که بوسیله آن بتواند سربازان دشمن را از راه دور مورد حمله قرار دهند. این منجنیقها با پرتاب سنگهای بزرگ تعدادی از کشتیهای دشمن را غرق و حملات آنها را عقب رانده بود بدلیل همین نبوغ فوق العاده وی فرمانده سپاه دشمن وقتی که سربازان وی موفق به تسخیر شهر شدند دستور داد هر کجا ارشمیدس را دیدند او را زنده بحضور وی آورند. ارشمیدس بدور ازهای وهوی جنگ در منزل محقر خود سرگرم حل مسائل ریاضی و تکمیل اختراع خود بوده عده ای از سربازان دشمن بخانه او ریختند و چون ارشمیدس را نمیشناختند از او نامش را پرسیدند. وی که بشدت روی کار خود متمرکز بود اصلاً متوجه ورود آنها بخانه خود نشده و حتی صدای آنها را هم نشنیده بود، بهمین دلیل سربازان را نداد. سربازان دوباره سؤال کردند ولی جزبی اعتنائی و سکوت جوابی نشنیدند، لذا عصبانی شده و با او وارد کردن ضربه شمشیری سر او را از تنش جدا کردند.

از این رویداد تاریخی بالا این نتایج گرفته میشود :

اولاً: میتوان گفت، تمرکز فکر عبارت از اینست که انسان با تمام قوای جسمی و روانی خود متوجه یک مطلب و یا مسئله بشود. **ثانیاً:** برخی از دانشمندان علم هیپنوتیزم معتقدند که هیپنوتیزم چیزی جز تمرکز فوق العاده فکر نیست و در چنین حالتی فرد نه میشنود و نه میبیند و نه احساس درد میکند، بنابراین عقیده، ارشمیدس در حال «خود هیپنوتیزم» بوده، زیرا نه سربازان را دیده و نه صدای آنها را شنیده و نه هنگامیکه ضربه شمشیر برگردنش فرود آمده احساس درد کرده و نه از کشته شدن خودش خبردار شده است .

تمرکز فکر حضرت علی(ع)

نقل شده، در یکی از جنگهای صدر اسلام تیری پای حضرت فرو میرود، جراح قشون که از بنی اسرائیل و بنام ابراهیم شالو بود بحضور علی(ع) میرسد و بعرض میرساند که در این هوای گرم اگر تا چند ساعت دیگر زخم پانسمان نشود و تیر از پادرنیاید استخوان پا سیاه شده و احتمال خطر جانی میرود. حضرت میفرماید، قدری تأمل کنید تا نماز مغرب بشود و پس از آنکه موقع نماز میشود ایشان خود را برای نماز حاضر میکنند و زین اسب را در زیر زانوی پای آن حضرت گذارده شده و ایشان نشسته شروع به نماز میفرمایند. در این هنگام حضرت محمد(ص) به جراح دستور میدهد که شروع به عمل نماید، مورخ مینویسد که جراح تیر را از پای ایشان بیرون آورد و جای زخم را با آهن سرخ شده داغ نمود و شست و شوداده و پانسمان نموده و بست، بدون اینکه ایشان حتی ذره ای درد احساس کرده باشند.

از این رویداد تاریخی هم مانند جریان ارشمیدس دو نتیجه گرفته میشود:

اولاً: در حال جراحی چنان فکر حضرت علی (ع) بسوی خدامتمرکز و متوجه بوده که بهیچ وجه احساس درد نکرده، لذا میتوان گفت که هنگام توجه و دقت زیاده یک مبدأ فکر کاملاً متمرکز و جمع میشود.

ثانیاً: برخی از علمای هیپنوتیزم تمرکز فکر راهپنوتیزم میدانند، بدین معنی که میگویند برای هیپنوتیزم کردن شخص کافی است که سوژه را بی حرکت بنشانیم و فکرش را بر یک نقطه متوجه و متمرکز بنمائیم. اگر کسی بتواند خودش چنین کاری را انجام بدهد میگوییم که این شخص «خود هیپنوتیزم» انجام داده است، همانند حضرت علی (ع) و ارشمیدس، و اگر اینکار به توسط کس دیگری صورت بگیرد میگوییم: دگر هیپنوتیزمی « صورت گرفته است.

شرط بندی پدری با پسرش درباره تمرکز فکر استاد بلورساز

پدری با پسرش از جلو مغازه بلورسازی میگذشتند، پسر و پدر ایستاده به اشیاء بلورین مغازه و طرز کار بلورساز نگاه میکردند، پدر روبه پسر کرده و گفت: تمرکز فکر در هر کاری بخصوص در بلور سازی نقش مهمی دارد، اگر این بلورساز در ضمن تراشیدن بلورها تمرکز فکر نداشته باشد، به احتمال قوی آنها را خواهد شکست و من این را عملاً بشما ثابت خواهم کرد.

پدر و پسر، عصر همان روز در تعقیب بلورساز خانه وی رایاد گرفتند. صبح روز بعد مراقب بودند وقتی بلور ساز از خانه خارج شد، یک ساعت بعد به در خانه نزدیک شده و به زن بلورساز خبر دادند که، نشان به این نشانی که دیروز عصر من یک ظرف بلور بخانه آوردم، امروز ظهر چند نفر مهمان داریم، خانه و حیاط را کاملاً نظافت کرده و غذای خوبی آماده کن. وقتی ظهر بلورساز بخانه آمده همه جا را تمیز و پاکیزه مشاهده کرد.

علت را از زنش پرسید، زن جواب داد: شما خودت امروز صبح پیغام فرستادی که ظهر مهمان داریم، بلور ساز اظهار بی اطلاعی کرد. بعد از ظهر آن روز وقتی در مغازه بلورسازی خود مشغول کار شد، اولین گلوله بلوری را شکست پدر و پسر هر دو از پشت ویتترین مغازه ناظر بودند، ساعتی بعد گلوله دوم و بعد بترتیب سوم و چهارم یکی پس از دیگری شکسته شد. پدر رو به پسر کرده و گفت: بین بلورسازان دائماً با خود فکر می کنند چه کسی به زنش اطلاع داده که مهمان داریم، در نتیجه فکرش متمرکز بکار نیست، بهمین دلیل گلوله های بلورین را می شکنند. این داستان عامیانه بخوبی نقش تمرکز فکر در انجام کارها را نشان میدهد.

تمرکز فکر فواید بسیار زیادی دارد. همینطور نبودن آن هم تولید بیماری و اختلال در سلامتی مینماید. بسیاری از بیماریهای روانی، مانند: بیماری وسواس، افسردگی و ناخوشیهای روانی دیگر، بر اثر عدم وجود تمرکز فکر عرض انسان می شود.

بیخوابی بعلت تشننت فکر

از جمله مسائلی که بعلت عدم وجود تمرکز فکر گریبانگیر انسان شده و موجب ایجاد مشکلات زیادی برای وی میگردد، مشکل بیخوابی در شبهاست. البته بیخوابی شبانه علل زیادی دارد ولی مهمترین آن نداشتن تمرکز فکر هنگام خوابیدن است. برخی از افراد هنگام خوابیدن نمیتوانند فکر خود را متمرکز کنند. آنها بر افکار خود تسلطی ندارند، لذا فکرشان در زوایای خاطرات روزانه زندگیشان از این سوبه آن سو میرود. افکار مختلفی از گیر و دار زندگی به مغزش هجوم می آورد و شخص بیچاره مانند ما بخود می پیچد و از این پهلوی آن پهلومی غلطد و همین بیخوابی و تشننت فکر سر آغاز سایر بیماریهای روانی میشود که در اینباره در فصل معالجات روانی بوسیله هیپنوتیزم مفصلاً صحبت کرده و راه معالجه آن را هم نشان خواهیم داد.

با بیان چند رویداد بالا، شما خواننده عزیز معنی تمرکز فکر را فهمیدید و شاید هم دانش شما آنقدر بوده که قبلاً هم معنی تمرکز فکر را می دانستید. بهر حال حالا اجازه بفرمائید نتیجه کلی این بحث را بگوییم.

نتیجه کلی - تمرکز فکری یعنی حالت شدید توجه و دقت و منظور متخصصین هیپنوتیزم از تمرکز فکری اینست که فردی بر روی یک صندلی بنشیند، عضلات خود را شل کند، به اعضاء بدنش کوچکترین حرکتی ندهد و چشمهایش را بچشم هیپنوتیزم کننده و یا به نقطه معینی خیره کند و به چیزی فکر نکند.

مبحث دوم - تمرکز فکر چه فایده ای دارد؟

⊗ بکمک تمرکز فکر بهتر میتوان درسها را یاد گرفت.

⊗ با تمرکز فکر دروس مشکلی مانند ریاضیات را میتوان بهتر فرا گرفت.

⊗ تمرکز فکر عامل اصلی اختراعات است.

⊗ نبوغ یعنی داشتن تمرکز فکر.

در مبحث اول شما دانستید که تمرکز فکر چیست، حال در این مبحث درباره فواید تمرکز فکر و ضررهای نداشتن آن صحبت میکنیم. حالا برای شما خواهم گفت که داشتن تمرکز فکر در یادگیری و حل مسائل و اختراعات چقدر مفید است و همچنین نداشتن آن چه ضررهایی دارد. عقیده هندیها و عرفا و صوفیان درباره تمرکز فکر چیست؟ چگونه تمرکز فکر موجب معجزات و کرامات میشود؟ و بالاخره، همانطور که داشتن تمرکز فکر موجب سلامتی میشود، بهمان صورت هم عدم آن ممکن است موجب ناراحتی فکری و بیماری روحی و جسمی شود.

نقش تمرکز فکر در یاد گیری و حل مسائل

تعداد زیادی از دانش آموزان و دانشجویان هستند که اظهار میکنند سر کلاس هنگامی که استاد و یا آموزگار شروع به درس دادن میکند ، افکار آنها هم بجای اینکه روی موضوع درسی متمرکز شود مدام به جاهای دیگر رفته و سر آخر متوجه میشوند که کلاس تمام شده و آنها چیزی از درس نفهمیده اند. در طول سالیان درازی که من به تحقیق در این باره اشتغال دارم، موارد زیادی پیش آمده که دانش آموزان بمن مراجعه کرده و گفته اند که تمرکز فکر آنها بهم ریخته است و نمیتوانند دروس خود را بخوبی بخوانند و متوجه بشوند. من این افراد را هیپنوتیزم کرده و برای داشتن تمرکز فکر خوب به آنها تلقین می کنم و فکرشان متمرکز میشود. به بعضی هاهم تمرینات تمرکز فکر میدهم و با انجام آنها همان نتیجه عایدشان میشود. داشتن تمرکز فکر در انجام هر کاری از جمله، درس خواندن بسیار مهم بوده و نبودن آن نیز میتواند مشکلات بسیاری باریاورد. مثلاً ، در مورد درس خواندن وقتی که دانش آموزی تمرکز فکر ندارد بنابراین در کلاس درس فکر او مدام به موضوعات دیگری مشغول میشود و همانطوریکه در کتاب آموزش تمرکز فکر و در مجلدات قبلی همین دوره توضیح داده ام ، بعلت اینکه خود آگاهی فرد در کلاس حضور ندارد، پس دروس مربوطه مستقیماً به ناخود آگاهی وی رفته، در صورتیکه شخص بصورت آگاهانه چیزی را بیاد نمی آورد و بهمین دلیل نمیتواند اطلاعات مربوطه را بهنگام لزوم بازیابی کرده و مورد استفاده قرار دهد، پس در امتحانات رد میشود. برعکس اینحالت زمانی است که فرد از تمرکز فکر لازم برخوردار است و در سر کلاس درس بخوبی فکرش روی موضوع مورد نظر متمرکز شده و خود آگاهی او نیز کاملاً هشیار است و بهمین دلیل هر مطلبی از آن عبور کرده و رد پای بجای میگذارد و فرد بهنگام لزوم براحتی میتواند به اطلاعات مورد نظر دست یافته و دوباره آنها را بازیابی کند . چنین شخصی بخاطر داشتن تمرکز فکر خوب از حافظه خوبی هم برخوردار است، پس در هر امتحانی که حاضر شود براحتی میتواند دروس خوانده شده را به یاد آورده و پاسخ هر سوالی را بدهد.

مبحث سوم - جنبه دوگانگی تمرکز فکر

تمرکز فکر هم معالج است وهم بیماری زا.

فکر خود را به هر نقطه از بدن متمرکز کنیم، در آن نقطه احساس درد خواهیم کرد.

این دو دختر با متمرکز کردن فکر بر اعضای بدنشان ایجاد زخم کردند.

ناراحتی فکر، ناشی از نداشتن تمرکز فکراست.

هیپنوتیزم یا تمرکز فوق العاده فکر بهترین معالج وعامل تمرکز فکراست .

ممکن است تمرکز فکر سبب بیماری و ایجاد زخم در بدن بشود تمرکز فکر بر عضوی از اعضای بدن موجب ایجاد حساسیت میشود و اگر این تمرکز فکر پایه منفی داشته باشد بطور حتم ایجاد بیماری خواهد کرد. مثلاً فرض کنید شخصی دست، یا پایش بنابد لیلی درد کند و وی تمام حواس خود را به آن متمرکز کرده و در خیال خود برای آن قسمت بیماری بترشد، حال اگر فرد به این کار ادامه بدهد مطمئناً بیمار خواهد شد. این مسئله هم اکنون از طریق علم پزشکی ثابت شده و در وقوع آن هیچ تردیدی نیست.

در این خصوص دکتر «جان شیندلر» میگوید: کافی است مدتی فکر خود را بصورت منفی متوجه یک نقطه و یا عضوی از بدن بنمائید، مثلاً دست، پا، قلب، معده، چشم، گوش و گردن، پس از مدتی احساس خواهید کرد که دستها یا پایتان درد می کند. اگر فکر خود را به قلبتان متمرکز کرده باشید، احساس میکنید که قلبتان تند میزند و ضربان شدید دارد. اگر فکرتان متوجه سرتان باشد، احساس می کنید سرتان درد می کند. همینطور چشم و گوش و معده وسایر اعضای بدن.

در صفحه بعد چند نمونه از ایجاد بیماری وزخم بوسیله تمرکز فکر را نقل کرده ایم .

ایجاد زخم در اعضاء بدن بوسیله تمرکز فکر و تلقین

«فلاماریون» دانشمند بزرگ فرانسوی در کتاب «اسرار مرگ و زندگی» به چند نمونه از مرتاضان مسیحی اشاره میکند که آرزوی آنها این بوده که مانند مسیح مصلوب در پیشانی، سینه و بازویشان زخم ظاهر و خون جاری شود. از جمله دختری بنام «ماریامارل» متولد ۱۶ اکتبر ۱۸۱۲ در کالتوم، اغلب بحال جذبه زانوبه زمین میزدی حس و بی حرکت، بدون هیچ آب و غذا روزها به ریاضت می پرداخت، و مسیح را رنجور و مصلوب در نظر خود مجسم میکرد. او فکر خود را بر زخمهای مسیح در پهلو بازو و پامتمرکز میساخت. تا اینکه در دوم فوریه ۱۸۳۴ زخمها بردست و پا و پهلویش نمودار شدند. همچنین روزهای یکشنبه هنگامیکه با حال جذبه (هیپنوتیزم) و اغماء در پای مجسمه مسیح زانوبر زمین می نهاد، جریان خون جراحاتش زیادتیر میشد. از طرف دولت فرانسه یک طبیب، یک کشیش و عده ای دیگر مأمور شدند که نتیجه مشاهدات خود را اطلاع دهند.

این دفتر با تمرکز فکر در اعضاء بدن خود ایجاد زخم کرد

همینطور دختری بنام «ماریالازاری» متولد مارس ۱۸۱۵ در کاپرتیا اغلب در ریاضتها و عبادتهای خود بحال اغماء «خود هیپنوتیزم» افتاد و ساعات متمادی در جذبه های خود (در حالت خود هیپنوتیزم) غرق میشد و فکر خود را بر زخمهای حضرت مسیح (ع) متمرکز و متوجه میکرد تا بالاخره زخمهای مسیح بر پیکرش نمودار شدند و خون از دستها و پاها و پهلویش جاری گشت. روزهای یکشنبه بقدری خون از زخمهایش جاری میشد که تمامی چهره اش را آغشته میکرد.

تمرکز فکر هم باعث سلامت وهم باعث بیماری است

«اوریزون - سویت - ماردن» میگوید: تمرکز فکر میتواند هم مایه صحت و سلامت وهم باعث بیماری شود. باتوجه به رویداد های بالامیتوانیم این نتیجه را بگیریم که تمرکز فکر دارای دوجنبه کاربردی میباشد و این بسته به ما دارد که کدام جنبه از این قدرت را مورد استفاده قرار بدهیم. در اینجا ممکن است برخی از خوانندگان بگویند که حکایت یاد شده بالا همان تلقین است و این چه ارتباطی با تمرکز فکر دارد؟ در جواب باید عرض کنم که، تلقین عاملی است که بر مبنای تمرکز فکر قرار دارد، عبارت دیگر تلقین شبیه ساختمانی است که پایه و اساس آن تمرکز فکر است. تلقین بدون تمرکز نمیتواند وجود داشته باشد، همانطور که شاخ و برگهای درخت بدون تنه و ریشه نمیتواند وجود داشته باشند. پس تمرکز فکر شبیه ریشه و تنه درخت و تلقین شبیه شاخ و برگها، گل و میوه و نتیجه و ثمره از ریشه و تنه است.

(مهم)، مثلاً اگر بخواهیم بخوابیم بخود تلقین کنیم که ضربان قلبمان عادی و آرام است، این امر زمانی تحقق می یابد که ما توانسته باشیم در ابتدا فکر خود را تمرکز کرده و در حالت خود هیپنوتیزم قرار بگیریم تا به ضمیر ناخود آگاه که اختیار کُل بدن ما را دارد وصل شده باشیم تا هر تلقینی که می کنیم مؤثر واقع شود. در غیر این صورت مافقط وقت خود را تلف میکنیم.

بسیاری از مردمی که کتابهای مربوط به موفقیت را میخوانند و روشهای آنان را برای رسیدن به آرامش و کامیابی بکار میبرند و نتیجه ای نمیگیرند دلیل این است که آنها فقط بخود تلقین میکنند بدون اینکه در خود ایجاد تمرکز فکر کرده و یا ضمیر ناخود آگاه خود وصل شوند و بعداً اظهار میدارند که این روشها بیفایده است. در حالیکه اگر راه را درست می رفتند حتماً ب نتیجه میرسیدند.

ناراحتی فکر ناشی از نداشتن تمرکز فکر است

بهترین وضع درک ناراحتی فکری شب و هنگام خوابیدن است. کسانی که تمرکز فکر ندارند شبها نمیتوانند بخوابند و از این پهلو به آن پهلو می‌غلطند. سردرد می‌گیرند، تشویش واضطراب دارند، تا نیمه شب در رختخواب بیدار میمانند، زیرا این عده به دلایل بسیار زیادی قادر نیستند، فکر خود را متمرکز کنند. عبارت دیگر اراده و اختیار فکرشان بدست خودشان نیست. افکار آنها آزادانه به هر کجا که بخواهند میروند و به هر چیز که بخواهند متمرکز میشوند. دنبال گرفتاریهای مادی و معنوی روزانه، شکستها، عشقها، آرزوی موفقیت و اشتباهات گذشته و حال، امیدهای آینده و بسیاری از خواسته‌هایی از این قبیل در رختخواب فکر آنها را بخود مشغول میدارد. این حالت بمرور عادت شده و بیماری مزمن بیخوابی بوجود می‌آید.

رفع بیخوابی بوسیله تمرکز فکر

هر چند در بحث معالجه بیماریهای روانی بوسیله هیپنوتیزم راه علاج بیخوابی را خواهیم گفت، اما در اینجا اشاره ای از بابت اینکه بر طرف شدن این مشکل به تمرکز فکر هم ارتباط دارد خواهیم کرد.

کسانی که دچار بیخوابی میشوند اگر بتوانند فکر خود را به یک نقطه متمرکز کنند بیخوابی آنها رفع میشود. مثلاً ضربان نبض خود را بگیرند و بدقت گوش بدهند و یا صدای قلب خود گوش بدهند و سر آخر اینکه سعی کنند بجای اینکه بخوابند بیدار بمانند. از آنجاییکه ضمیر باطن کارکردی درست برعکس خود آگاهی دارد بنابر این تلاش برای خواب منجر به بیداری میگردد و کوشش برای بیدار ماندن منجر به خواب رفتن میشود.

این تکنیک آخری از کشفیات بزرگ بنده است و همیشه به بهترین شکل جواب داده است. البته ممکن است بسیاری از افرادی که دچار بیخوابی هستند نتوانند اینکارها را انجام دهند، زیرا ممکن است عدم

تمرکز فکری و یا تشنگی افکار به اندازه ای در آنان شدید باشد که نتوانند و قادر به جمع کردن افکارشان نباشند، در این صورت باید ابتدا این افراد را هیپنوتیزم نمود تا مشکلشان برطرف شود.

کسانی که دچار تشنگی افکار هستند، نه تنها شب هنگام و موقع خواب بلکه موقع بیداری هم مضطرب و ناراحت هستند، آنها هنگام نشستن، راه رفتن، کار کردن هم پریشان و اندوهگین هستند. زندگی برایشان بیهوده و رنج آور است، نشاط و سرور ندارند، زورکی میخندند، زورکی درس میخوانند، زورکی کار میکنند و اصلاً زورکی زندگی میکنند. همه این مشکلات با کمک هیپنوتیزم و یا تمرکز فکری قابل حل است و ما در بخش مربوط به معالجات بیماریهای روانی به آنها خواهیم پرداخت.

مبحث چهارم - عقیده عرفا و متصوفین شرقی درباره تمرکز فکر

❷ ریاضت کشیدن فکر را تمرکز می‌کند و تمرکز فکر اعجاز آفرین است.

❸ یوگا چیست و چه رابطه‌ای با تمرکز فکر دارد؟

❹ بین تمرکز فکر و هیپنوتیزم چه رابطه‌ای وجود دارد؟

شاید شما هم درباره درویش ایرانی و یا مرتاضین خارجی چیزهایی شنیده باشید. در همین کردستان خودمان درویشی هستند که بعد از مقداری ذکر گفتن و هو، حق کردن دست به کارهای عجیبی می‌زنند. آنها شیشه را مانند پنیر می‌خورند، تیغ صورت تراشی را در دهان گذارده و آن را می‌خورند. یا اینکه، در دهانشان گذاشته و می‌بلعند و دوباره آنها را سالم بالامی آورند. من از نزدیک تمام این نمایشها را از مانیکه سرباز بودم در جبهه‌های نبرد مشاهده کرده‌ام. این اعمال بتوسط سربازانیکه اهل کردستان و درویش بودند انجام می‌گرفت. واقعاً چگونه میشود که فردی بدون هیچ ترس و هراسی تیغ صورت تراشی را می‌بلعد و یا آن را در دهان خود خورد میکند و بدون احساس هیچ دردی آنرا می‌خورد؟ منشأ این قدرتها کجاست و چگونه میتوان بدانها دست یافت؟ جواب این سؤاها را در صفحه بعد ملاحظه کنید.

عقیده عرفا و متصوفین شرقی درباره تمرکز فکر

تاریخ زندگی بشر پر است از شرح اعمالی که عده ای نادراز فوق انسانها و یا آبرانسانها مانند، منصور حلاج و شیخ ابوسعید ابوالخیر و احمد جامی معروف به «ژنده پیل» انجام میداده اند. اعمالی نظیر پرواز کردن در آسمان و شفای ناگهانی بیماران و صدها عمل غیر قابل توجیه از نظر علوم طبیعی، برای هزاران سال حقیقت و منشأ و چگونگی رسیدن به این حد از قدرت و روش بکار بردن آن جزو اسراری بوده که هر کس اقدام به فاش کردن آن مینمود بی هیچ ترحمی بقتل میرسید. در حال حاضر نیز در دنیا تعداد بسیار کمی وجود دارند که قادر به انجام چنین کارهای محیر العقولی هستند و آنها نیز به پیروی از بزرگان و پیشینیان و اساتید خود رمز و راز این قدرت و توانائی فوق بشری را نزد خود مخفی داشته و به کسی نمی آموزند مگر اینکه فرد به درجه ای رسیده باشد که او را «فدایی» بنامند. فقط در این صورت است که اشخاص لیاقت کسب و دریافت چنین دانش ارزشمندی را بدست می آورند. اما در باره مقدمات رسیدن به این قدرتها چیزی که تمام آگاهان در باره آن متفق القول هستند آن است که کلید اصلی بدست آوردن چنین توانائی درد و کلمه نهفته است «تمرکز فکر». صوفیان و دراویش از دیرباز معتقد بودند که اگر انسان مدتهای طولانی با صرف نظر کردن از بعضی چیزها و تحمل ریاضتهای شدید بتمرینات تمرکز فکر پردازد موفق به کسب چنین قدرت هایی خواهد شد. لذا با ترک مردم و سکنی گزیدن در جنگلها و کوههای سربه فلک کشیده و در دل غار های عمیق تمام عمر خود را به ریاضتهای طولانی پرداخته و با شکنجه دادن جسم سعی میکردند که نفس سرکش خود را رام کرده و سوار بر آن شده و قدرتهای درونی خود را بچنگ آورند.

چون این کتاب درباره آموزش هیپنوتیزم است، بنابراین من سعی میکنم این بحث را خیلی خلاصه جمع کنم و قول میدهم در کتاب مستقلی بطور کامل این موضوع را مورد بحث و بررسی قرار دهم. همانگونه که در کتابهای قبلی هم به این موضوع اشاره کرده ام، انسان موجود شگفت انگیزی است که دارای قدرتهای بسیار عجیبی است و هر کسی که موفق به استفاده از آنها گردد میتواند مصدر و منشأ اعمال غریبی گردد. گروهی بنام صوفی ها و مرتاضان وجود دارند که ادعا میکنند راه و روش رسیدن به این قدرتها را میدانند و آموزشهای خود را در قالب مکاتب و مذاهب و مشربهای فکری و فلسفی به طالبان ارائه می دهند. اینکه اصل مطلب درست است، هیچ شکی در آن نیست. اما اینکه راه درست و اصلی رسیدن به آن کدام است مطلبی است که باید در کتاب مستقلی مورد بررسی قرار بگیرد. همینقدر بدانید که حقیقتاً انسان دارای چنین قدرتهای بوده و میتواند با دست یافتن به آنها آرزوهای خود را بر آورده سازد. یکی از مکاتبی که حقیقتاً راه رسیدن به این قدرتها را به انسان نشان می دهد «مکتب یوگا» میباشد. درباره یوگا من در کتاب مستقلی همه چیز را توضیح خواهم داد، منتهی از بابت آشنایی با این راه و روش، اشاره کوتاهی کرده و میگذرم.

یوگا چیست؟

یوگایک مکتب فکری و فلسفی است که در کشور «هندوستان» پابصره وجود نهاده، آن یکی از شش مکتب فلسفی هند است. موضوع این مکتب نجات انسانهاست. در خود هندوستان به آن بیشتر بعنوان یک دین نگاه میکنند. یوگا بر اصولی چند استوار است که آنها را بعداً ذکر میکنیم، اما خلاصه آن بر ریاضتهای بدنی و رعایت اصول اخلاقی و حفظ پاکدامنی و بطور کلی شامل آموزشهایی برای رساندن انسانها به تکامل و همچنین خودشناسی است. همچنین قسمتی از آن شامل دستورات و تمریناتی برای رسیدن به تمرکز عالی فکر در جهت استفاده از نیروهای پنهان وجود آدمی است.

بنیانگذار مکتب یوگا دانشمندی بنام «پَنِتِجَلِی» بوده که در حدود دو قرن قبل از میلاد مسیح (ع) میزیسته است. در کتاب «اوپانیشاد سیرا کبر» درباره معنی کلمه یوگا چنین آمده است، یوگا یا جوگ بمعنی پیوستن است و اسم فاعل آن یوگی یا همان جوگی مشهور است که در ضمن به معنی مرتاض هم بکار میرود. کلمه «یوگ» همان «یوغ» فارسی است، و یوغ همان وسیله ای است که در زمانهای قدیم بر گردن گاو و حیوانات دیگری بستند تا آنها را رام نگهدارند و معنی دیگر آن همان رام کردن حیوان سرکش میباشد که در اینجا هم منظور رام کردن «نفس سرکش حیوانی» انسان است.

«جیمز هویت» در کتاب یوگا مینویسد: کلمه یوگا از زبان سانسکریت و از ریشه هندو اروپائی مشتق شده و بمعنی زیر یوغ در آوردن است و نیز میتوان یوگاریکی شدن و جفت شدن نامید. یعنی یکی شدن روح

یک فرد با روح عالم وجود یا «خدا».

یوگی یا جوگی معتقد است ، هر کس دستورات فکری و فلسفی و جسمی یوگا را انجام دهد میتواند با شعور آسمانی یا الهی مربوط شود. در جای دیگری گفته شده: آرامش کامل اضطراب ذهنی که بدرک حقیقت ذات عالی می انجامد همان یوگا است.

یکی دیگر از دانشمندان هندی میگوید: به آن جوگی که خود را تسخیر کرده باشد و آرامش درونی او با سرما و گرما یا درد و لذت، احترام و تحقیر بهم نخورد و تمام وجودش بر وجود عالی متوجه باشد و بر احساسات خود چنان مسلط باشد که بدون تفاوت به طلا و خاک یکسان بنگرد میگویند : باروح جهانی یکی شده و به احدیت پیوسته است.

دکتر «تارا چند» سفیر کبیر سابق هند در ایران در مقدمه کتاب «اوپانیشاد، سراجی» مینویسد، زندگانی نفس همواره مشوش و بی قرار و مقرون به عدم رضایت است، زیرا به رنجهای پنجگانه زیر گرفتار است:

۱- بشر در جهل و اشتباه است.

۲- به لذایذ علاقمند است.

۳- از چیزهای نامطبوع متنفر است.

۴- عاشق زنده ماندن است.

۵- از مرگ میترسد.

به اعتقاد استادان یوگا فقط بوسیله ریاضتهای تعیین شده در مکتب یوگا است که میتوان بر پنج عامل یاد شده بالا چیره شد. یعنی بعد از سالها ریاضت بشر حالتی پیدا میکند که بر جهل و اشتباه پیروز میشود. چنین

کسی دیگر علاقه ای به لذات نداشت و تمایلاتش از بین می‌رود. توجهی به زنده ماندن ندارد و از مرگ نمی‌ترسد. چنین انسانی آنچنان اراده قوی ای دارد که هر لحظه پراز نشاط و شُرواست، زیرا کسی که غم مردن را نمی‌خورد، غم هیچ چیز را نخواهد خورد. برای بدست آوردن سلامتی روحی و جسمی کامل یا بعقیده «پنتجلی» (بنیانگذار یوگا) برای دست یافتن به قدرتهای درونی شخص باید اعمال زیر را انجام بدهد.

تعالیم مکتب یوگا

گفتیم که، یوگا در حقیقت یک مکتب فکری و فلسفی و یامذهبی است. در این مکتب، مانند هر مکتب و یا مذهب دیگری برای پاک کردن انسانها و بقول معروف برای تزکیه افراد تعالیمی وجود دارد که معتقدان به آنها باید با دقت تمام و اعتقاد و باور قلبی آنها را انجام و بجای آورند. این تعالیم عبارتند از:

۱- ریاضت یا روزه گرفتن.

۲- ورزش و یا حرکات خاص بدنی که به آن «آسانا» میگویند.

۳- کنترل و حبس نفس.

۴- کناره گیری از شهوات و تمایلات.

۵- تمرینات تمرکز فکر.

۶- از کار انداختن حواس ظاهر و باطن.

۷- توجه ثابت به یک چیز خاص.

۸- تعمق و عرفان یا محوشدن در او.

شخص یوگی علاوه بر انجام تمرینات عملی فوق بایستی صفات اخلاقی زیر را در خود پرورش دهد.

۱- ظلم و ستم نکند.

۲- صدیق و راستگو باشد.

۳- دزدی نکند.

۴- پاکدامن و عفیف باشد.

۵- از کسی چیزی قبول نکند.

در حال حاضر تعالیم یوگا در تمام جهان پخش شده است، اما بغیر از خود هندوستان در بقیه کشورها بیشتر دو جنبه از تعالیم هشتگانه آن انجام میشود که عبارتند از: تمرینات بدنی که به «آسانا» معروفند و روشهای تمرکز فکرها همراه با تمرینات تنفسی، بقیه تعالیم یوگا چون به جنبه مکتبی و فلسفی آن مربوط میشود فقط در کشور هندوستان و یادرممالک دیگر توسط کسانی پذیرفته شده و بمرحله عمل درمیآید که این مکتب را بعنوان یک مذهب، یا مشرب فلسفی پذیرفته و بتعالیم آن ایمان دارند. آن دو تمرین که ذکر کردیم امروزه در اکثر کشورهای دنیا، از جمله ایران متداول بوده و نتایج خوبی هم بیار آورده است. بخصوص در کشور های خارجی چون اهمیت و ارزش بیشتری قائلند نتایج درخشانی در درمان بیماران گرفته اند. دکتر «روگر»، پزشک معروف آلمانی در مجله «اشترن» مینویسد: یوگا در زبان سانسکریت بمعنی تمرکز نیرو است و تمرکز نیرو در اصطلاح هندی یعنی تمرکز فکر و حواس؛ امروزه در تمام اروپا باشگاههایی برای تعلیم این ورزش جدید و شفاف بخش باز شده است و میلیونها نفر مشغول فرا گرفتن آن هستند، زیرا زندگی ماشینی و پر از شتاب امروزی بر اعصاب بشر دائماً شلاق میزند و انرژی او را مثل زالومی مکد. بکمک ورزشهای یوگا، تمرکز فکر و نیروی حیاتی که به آن «پران» میگویند زیاد میشود. در نتیجه شخص نه تنها میتواند هر نوع

فکر مزاحم رانابود کند، بلکه میتواند همیشه روحیه ای شاد و سرزنده داشته باشد. دکتر «روگر» می گوید: منظور از ورزشهای یوگا تقویت نیروی معنوی است. یکنفر یوگی با تمرین و ممارست قدرت تمرکز فکر و تخیل خود را زیاد میکند، تا جائیکه به کمک تمرکز فکر میتواند به یک مرحله از هیپنوتیزم بوسیله خود برسد و در این موقع است که عجیب ترین نتایج یوگا ظاهر میشود. یعنی فرد میتواند اعمال غیر ارادای اعضا مختلف بدن خود را به اعمال ارادی تبدیل کرده و تحت کنترل شعور خود آگاه خویش در آورد. در این حالت یوگی قادر است به دلخواه خود ضربان قلبش را تندتر یا کندتر کند و یاد اعمال بقیه اعضای بدن تغییراتی بدهد و در این موقع است که فرد میتواند بیماریهای خود را درمان کرده و حتی دیگران را هم شفا دهد. برای انجام دادن حرکات یوگا نمیتوان وقت معینی تعیین کرد و در هر لحظه انسان میتواند آنها را انجام دهد ولی پیروان یوگا بیشتر در وقت سحر و اول بامداد به انجام این حرکات میپردازند. آنها معتقدند یوگا بر عمر انسان می افزاید و شخص تا آخر عمر از سلامتی جسمانی که بهترین هدیه خداوند است برخوردار خواهد بود.

معجزه و تمرکز فکر

در میان ما مسلمانان کلمه معجزه فقط برای اعمالی بکار میرود که توسط پیامبران انجام میگرفت و دیگران از تکرار آن عاجز بودند. کارهای شگفت انگیزی را که دیگران (عرفا) انجام میدهند کرامات میگویند. بهر حال، هرگاه فردی که قادر است دست به کارهای شگفت انگیزی بزند بخواهد قدرت خود را به نمایش بگذارد، ابتدا در حالت خاصی فرو میرود که به آن حالت «خلسه یا جذبه» و یا «تمرکز شدید فکر و خود هیپنوتیزم» میگویند.

کلیه عرفا و صوفیان دیگر هم هنگام کرامات به چنین حالت خاصی درمیآیند، چشمانشان خیره یا بسته شده دست و پا و اعضاء بدنشان بی حرکت و عضلاتشان شل و سست میگردد. از خود بیخود میشوند و اگر اشاره دست یا سری بکنند، حالت بی ارادگی خاصی در دستشان وجود دارد. فکرشان متوجه نیروی مطلق جهان یا آفریدگار میگردد. در چنین حالتی احساس سردی و گرمی و درد را فراموش میکنند. اراده نیرومندی می یابند و در این هنگام خواسته آنها عملی میشود.

تمرکز فکر حرفه ای

دارندگان شغل و حرفه های مختلف پس از سالها کار و تمرین، تکامل روانی خاصی می یابند و هنگام شروع به آن کار فکرشان خود بخود متمرکز میشود. یک نفر هنرمند، شاعر، نویسنده، و هر کسی که بصورت حرفه ای کاری را انجام میدهد، بمرور ایام نسبت به شغل و حرفه خود تمرکز فکر خاصی می یابد. شما اگر به کارهای ابتدایی هنرمند یا شاعر و نویسنده ای، اگر دقت بکنید متوجه میشوید که چقدر کارهای اولیه آنها با کارهای جدیدشان فرق میکند. در ابتدا آثار یک نویسنده یا نقاش ناپخته و خام و بدون هماهنگی و ظرافت است، اما چند سال که میگذرد الهامات شروع میشود و اصلاً بطور کل شکل کاروی عوض می شود و روزه روز بسمت تکامل و زیبایی پیش میرود. این به دلیل آن است که بمرور زمان و در هنگام انجام کار فکر شخص روی موضوع مورد نظر متمرکز شده و وی بضمیر باطن که منبع الهامات است وصل میشود، در چنین حالتی هنرمند مربوطه الهاماتی دریافت میکند و وی با استفاده از آن الهامات آثارش را خلق میکند.

«گوته» شاعر بزرگ آلمانی میگوید: **تو مرا شاعر میخوانی، در صورتی که کس دیگری در کنار من قرار دارد که اشعار را به من الهام میکند.**

در حالت تمرکز فکرا انسان از حالت عادی و از حوزه شعور آگاه خارج میشود و بدنیای شعور باطن و ناخود آگاهی فرو میرود. پیشگویان و معجزه کنندگان نیز در لحظه عمل، دچار چنین وضعی میشوند، منتهی وضع روانی و تمرکز شدیدتری مییابند.

تمرکز فکر ظاهری یا سطحی و تمرکز فکر باطنی یا عمقی و محیقی (فیللی مهم)

وقتی که شما مشغول تماشای فیلم مورد علاقه خود هستید و حواستان بشدت متمرکز به آن شده است، در این حالت فکرتان متمرکز شده است، اما این تمرکز فکری سطحی و ظاهری است. در این حالت با وجود اینکه ظاهراً افکار شماروی کار مورد علاقه تان متمرکز شده است، اما باطناً و در ضمیر باطن شما غوغائی پیاست. در همان حال در درون ضمیر باطن شما تمایلاتی نهفته است. این تمایلات عبارتند از: علاقه به شهرت و پول و شهرت و جاه طلبی و زیبایی و خیلی چیزهای خوب دیگر، در همان حال ممکن است که بسیاری صفات ناپسند هم در وجود شما باشد مانند: کینه، حسادت، دشمنی با دیگران، اعتیادات مختلف و هزار صفت ناپسند دیگر. همه این علائق شبیه سیمهای مسی هستند که نیروی برق درونی شما را که همان نیروی روحی است تخلیه میکنند. حال اگر شما این سیمها را برید و قطع کنید در درون شما تمرکز فکری باطنی بوجود می آید، یعنی که ضمیر باطن شما هم روی چیزی که شما میخواهید متمرکز میشود.

توضیح آنکه، معمولاً چون تمرکزات افراد ضعیف است، بنابراین فقط در سطح شعور خود آگاه تمرکزات اتفاق می افتند و در این حالت ضمیر باطن بصورت اتوماتیک روی چیزهای دیگری متمرکز است. بهمین دلیل اینگونه، هم انرژی زیادی از شما گرفته میشود و هم اینکه تمرکزات شما به نتیجه نمیرسد.

کسی که می‌خواهد آرزوهایش برآورده شود باید کاری کند که ضمیر باطنش هم روی برآورده شدن آنها متمرکز شود. در غیر این صورت زحمت بی‌خودی میکشد. انسانهای بزرگی همانند حضرت محمد (ص) و مولی علی (ع) و امثالهم که در طول تاریخ زندگی بشر تأثیر گذار بوده و در مواقعی حتی توانستند آن را عوض کنند افرادی بوده اند که توانستند ضمیر باطنشان را بر اهدافشان و برآورده شدن آرزوهایشان متمرکز نمایند. با تمرکز شدن ضمیر باطن روی چیزی مطمئناً آن برآورده میشود زیرا آنها در این حالت است که انسان به نیروی خدایی نزدیک میشود.

رابطه تمرکز فکر و هیپنوتیزه

شما تا اینجا با تمرکز فکر بخوبی آشنا شدید، حال وقت آن رسیده که ارتباط آن را با هیپنوتیزم پذیری افراد بررسی کنیم.

بسیاری از دانشمندان و اساتید هیپنوتیزم دنیا، هیپنوتیزم را یک نوع تمرکز شدید فکر میدانند. مثلاً دکتر «جیمز برید» با معطوف کردن توجه سوژه هایش به شیئی نورانی و درخشان مانند یک پونز و یا شمعی روشن آنها را بخواب میبرد. افرادی مانند وی استدلال میکنند که هنگام خود هیپنوتیزم کردن، ما فقط فکر خود را به یک نقطه متوجه میکنیم و در نتیجه خود بخود هیپنوتیزم میشویم. در قدیم کودکان وقتی به پشت می‌خوابیدند و به ماه آسمان نگاه میکردند بخواب هیپنوتیزم فرو میرفتند و مادرانشان تصور میکردند که آنها مرده اند. چون عده ای از علمای هیپنوتیزم، علت هیپنوتیزم شدن افراد را تمرکز فکر میدانند، لذا عقاید چند تن از آنها را برای هرچه روشن تر شدن بحث می آوریم.

نظریه جیمز برید

جیمز برید برای هیپنوتیزم کردن افراد آزمایشات مختلفی نمود. از جمله اینکه آنها را روی صندلی نشانده و دستور میداد که بدون حرکت و پلک زدن به نور شمع خیره شوند. سپس مشاهده کرد در چنین حالتی بعد از چند مرتبه تلقین سوژه ها به خواب می‌رفتند. وی پس از آزمایشهای زیاد چنین نتیجه گرفت که باخسته شدن اعصاب چشم و بکمک تلقین میتوان اشخاص راهپنوتیزم نمود. وی در ابتدا به مسئله تمرکز فکر توجهی نداشت اما بعدا فهمید که اشخاص بدلیل اینکه در هنگام نگاه کردن به شعله شمع فکرشان متمرکز میشد هیپنوتیزم میشدند. بهمین دلیل بعدها گفت دلیل هیپنوتیزم شدن تمرکز فکراست.

نظر پروفیسور هیوز بنت

وی معتقد است که قسمتهای مختلف مغز هر یک انجام کارها و وظایفی رابعده دارند. هنگام هیپنوتیزم تمام قسمتهای دیگر مغز که به اندیشه های مختلف توجه دارند از کار بازمی ایستند و متوقف میشوند، فقط یک فکرویک موضوع واحد و یک ایده برای سوژه باقی میماند و آن عبارت از توجه و تمرکز به یک نقطه است. در چنین حالتی تلقین وارد عمل شده و سوژه افکار تلقین شده را میپذیرد و این هیپنوتیزم است.

نظریه گرنی

گرنی معتقد است که متوجه و متمرکز نمودن فکر سوژه موجب میشود که فکروی از سایر موضوعات دیگر جدا شود، زیرا شخص در حالت عادی و بیداری دارای پراکندگی فکراست، یعنی افکارش متوجه بسیاری از احتیاجات و تمایلات و موضوعات روزانه میباشد، ولی هنگام هیپنوز، شعاع فکر از روی کلیه نیازمندیها و ظواهر موجود بریده میشود و فقط یک اندیشه باقی میماند و آن عبارت از اندیشه ای است که هیچ معنی و مفهومی ندارد، مثل نگاه کردن به شعله شمع یا یک نقطه براق و بهیچ چیز فکر نکردن که دارای معنی و

مفهومی نمیباشد. در این صورت سوژه استقلال فکری خود را از دست میدهد، یعنی مغزش از هر گونه فکری خالی میشود، در چنین وضعیتی هیپنوتیزور تلقین و فکر خود را وارد مغز خالی هیپنوتیزم شونده می کند و چون مغز از افکار دیگر خالی است لذا تلقینات و افکار هیپنوتیزور را می پذیرد.

نظریه برنهایم

عقیده برنهایم درباره هیپنوتیزم این است که میگوید: هنگام هیپنوتیزم تمام فشار عصبی سوژه روی یک فکر منفرد متمرکز میشود، این تمرکز عصبی در مقابل تلقینات هیپنوتیزور با همان شدت تمرکز خود از نکته ای به نکته دیگر منتقل میشود. برنهایم معتقد است که اشخاص در حال خود آگاهی و عادی ممکن است دچار اشتباهات و توهمات و یا هذیانها شوند که این حالت گاهی بخودی خود بوجود میآیند و گاهی بعلت ورود فشار و تحریکات اجتماعی در افراد پیدا میشوند و گاهی هم در اثر تلقین و توصیه افراد دیگر ایجاد میشوند. با این وجود شخص در حالت عادی و طبیعی تا حدودی رویدادها، موضوعات، افکار و اندیشه هارا تجزیه و تحلیل و بررسی میکند که در نتیجه موضوعی یا اندیشه ای را قبول یابد میکند. در حالی که هنگام هیپنوتیزم قدرت فکر کردن و سبک و سنگین کردن موضوعات برای انتخاب بهتر از بین میرود.

در حال عادی مغز متوجه افکار، اعمال و کردار بسیار زیادی است، گرفتار مسائل و مشکلات زندگی است، بدین ترتیب نیروی فکری پخش و پلا میشود، در چنین وضعیتی هر تلقین و یا گفتاری از یک گوش داخل و از گوش دیگر خارج میشود و فقط قسمت کوچکی از مغز مقدار کمی از آن تلقینات را میگیرد. بنابراین اثر چنین تلقینی بسیار ضعیف است، در هیپنوتیزم درجه تمرکز فکر فرد خیلی بیشتر از حالت عادی و بیداری میشود و عملاً تمام تلقینات جذب میگردد، بنابراین اثر و نفوذ تلقین بسیار قوی و زیاد است. در حال تمرکز صد

درصدیاهینوتیزم مغزمازهیچ آگاه نیست وبهیچ چیزتوجه نداردمگر بهمانمطالبی که به آن تلقین میشود. دراین حالت چون هوشیاری افرادبطورموقت ازکارمی افتداگردست وپای آنهارابازهم قطع کنند هیچ دردی رااحساس نخواهند کرد.مطلب مهم دیگرآن است که چون درحالت هیپنوتیزم تمام سلولهای مغزبه یک موضوع واحد متمرکز میشوند. پس هرسلولی، تحت تأثیرتلقینات قرارمی گیرد وبعدازخروج ازحالت هیپنوتیزم ووقتی که هرسلول بحالت عادی رجعت میکند آن تأثیررابصورت دستوردنبال میکندتا به نتیجه موردنظربرسد.

کاربردهای تمرکز فکر

استفاده های مهم ازتمرکزفکر دراموراجتماعی

قبلاً گفتیم که هر تلقینی زمانی بر روی مغز اثر دارد که فکر روی آن متمرکز شده باشد. با توجه به این قانون حال شما تصور کنید که اگر افرادی که جامعه در هر شغل و منصبی که باشند و از این موضوع خبر داشته باشند چه استفاده هایی که از آن نخواهند کرد. مثلاً فرض کنید که فردی بخواهد سر دیگران کلاه بگذارد و از این قانون خبر داشته باشد، براحتی میتواند با متمرکز کردن فکر مردم روی موضوع مورد علاقه خود آنها را هیپنوتیزم کرده و هر بلایی که بخواهد بر سر آنان آورد. همچنین هر کس که با مردم سروکار دارد، اعم از رهبر یک حزب سیاسی و یا فرمانده یک پادگان و رئیس یک اداره، همه و همه میتوانند با استفاده از قانون تمرکز فکر هر چیز را که بخواهند به مردم وزیرستان خود تلقین کرده و بقبولانند. در حال حاضر در تمام کشورهای اروپایی و در آمریکا این موضوع بشدت دنبال میشود و هیچ رئیس جمهور و یا رهبر حزب و صاحب منصبی نیست که بدون مشورت با روانشناسان در جایی نطقی کند. تمام کلمات و جمله هابدقت تمام از طرف روان شناسان و متخصصان امر انتخاب میشود تا بیشترین تأثیر را روی مخاطبین بگذارد.

دردنیای پیشرفته امروز هر کالایی که تولید میشود، اعم از یک محصول فرهنگی مانند کتاب، فیلم و نوار و هر چیز دیگری مشابه آنها ویا چیزهای خوراکی و بطور خلاصه هر چیزی که مورد نیاز انسان است، قبلاً بوسیله دهها روانشناس و متخصص در زمینه تبلیغات مورد بررسی قرار می گیرد تا از هر نظریه بیشترین تأثیر را روی مشتریان داشته باشد. اگر دیدید با وجود اینکه از ماشین خود راضی هستید آن را فروخته و مدلی را که در تلویزیون تبلیغ میکنند خریده اید، بدانید که تبلیغ مورد نظر توانسته فکر شما را متمرکز و هیپنوتیزم کرده و شما را وادار به انجام آنچه که سازندگان آن میخواستند اند بنماید.

رمز موفقیت در زندگی و در بر خورد با دیگران در همین نکته است. هر کس که بتواند به درجه عمیقتری افکار مردم را بِنفع خود روی چیز دلخواهش متمرکز کند، نفوذ بیشتری روی مردم داشته و میتواند آنها را وادار به انجام هر کاری که بخواهد کند.

نتیجه بحث درباره تمرکز قوای فکری

در بدو امر بنظر میرسد، ماهیت هیپنوتیزم تمرکز فکر است و شاید بتوان گفت کلمه هیپنوتیزم که معنی آن «خواب» است، نام بی مسمائی است. اگر بخواهیم این حالت مخصوص را صحیحتر توضیح بدهیم، باید آن را «سوپر کانسن تراسیون» یا «تمرکز فوق العاده فکر» بنامیم. زیرا هیپنوتیزم خواب نیست، بلکه حالتی است شبیه خواب طبیعی که بعد از فرورفتن افراد در آن وضعیت بوجود می آید.

بقیه بحث در باره تمرکز فکر و اینکه چگونه میتوان فکر مردم را روی چیزی که میخواهیم متمرکز کنیم به ادامه کتاب آموزش تمرکز فکر واگذار می کنیم. کتاب بعدی اختصاص دارد به بررسی عوامل متفرقه دیگر در هیپنوتیزم شدن افراد؛ موفق باشید.