

معالجہ

لکنت زبان

بوسیله :

سسٹمز پبلسز

کیراز : ۳۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ : دوم بالیز ۶۳
باب و صحافی : ینگوون

نام کتاب : لکنت زبان
نویسنده : دکتر کابوک
ناشر : دکتر کابوک

کتابخانه تخصصی شهر داری اطمینان
کتابخانه شماره ...
تاریخ ثبت ... ۱۳۷۶

معالجه

لکنت زبان

از طریق تنفس و هیپنوتیزم

نوشته :

شعبان طاوسی (کابوگ)

دارای تخصص در هیپنوتیزم از ادوانس اتیکال هیپنوتیزم
نیوجرسی امریکا

عضو سازمان بین المللی هیپنوتیزم حرفه ای نیویورک

دارای گواهینامه یوگا از انجمن یوگا از امریکا

فوق لیسانس در حقوق جزا از دانشگاه تهران

چاپ چهارم

فهرست مطالب

| شماره ردیف | عنوان‌ها | صفحه |
|------------|--|------|
| ۱- | آیا لکنت زبان واقعاً قابل معالجه است ؟ | ۹ |
| ۲- | معالجه لکنت زبان از طریق هیپنوتیزم (خواب مصنوعی) | ۱۳ |
| ۳- | لکنت زبان در موارد ذیل توسعه مییابد | ۱۴ |
| ۴- | معالجه لکنت زبان | ۱۴ |
| ۵- | بخاطر آوردن علت لکنت زبان | ۱۵ |
| ۶- | قبل از شروع بمعالجه اطلاعات ذیل بمریض داده میشود | ۱۵ |
| ۷- | هیپنوتیزم برای معالجه لکنت زبان | ۱۷ |
| ۸- | تمرینات تنفسی | ۱۹ |
| ۹- | انواع تمرینات تنفسی | ۱۹ |
| ۱۰- | هدف از تمرینات تنفسی | ۲۰ |

| شماره ردیف | عنوان‌ها | صفحه |
|------------|--|------|
| ۱۱- | دو طریق برای حمله به لکنت زبان | ۲۲ |
| ۱۲- | اثر هیپنوتیزم عمیق در معالجه لکنت زبان | ۲۲ |
| ۱۳- | آرزوی بزرگ شما | ۲۵ |
| ۱۴- | چگونه و چرا این کتاب نوشته شد | ۲۶ |
| ۱۵- | در روزنامه کیهان | ۲۷ |
| ۱۶- | تهران در خواب هیپنوتیزم | ۲۷ |
| ۱۷- | هیپنوتیزم لکنت زبان را معالجه میکند | ۳۱ |

قسمت اول

علل پیدایش لکنت زبان

| | | |
|-----|--------------------------------------|----|
| ۱۸- | تقلید | ۳۴ |
| ۱۹- | حوادث | ۳۴ |
| ۲۰- | ترسیدن باعث لکنت زبان شد | ۳۵ |
| ۲۱- | حاجی فیروز علت لکنت زبان | ۳۵ |
| ۲۲- | تهدید نوکر باعث لکنت زبان شده بود | ۳۶ |
| ۲۳- | دوری از خانه و خانواده علت لکنت زبان | ۳۷ |

| شماره ردیف | عنوان‌ها | صفحه |
|------------|--|------|
| ۲۴- | لکنت به علت تقلید | ۳۸ |
| ۲۵- | لکنت به علت محدود شدن در خانه | ۳۹ |
| ۲۶- | لکنت به علت تنبیه مادر | ۳۹ |
| ۲۷- | لکنت به علت خوردن نفت | ۴۰ |
| ۲۸- | رویدادهای خانوادگی | ۴۱ |
| ۲۹- | نورز | ۴۲ |
| ۳۰- | لکنت زبان در اثر سیاه سرفه | ۴۲ |
| ۳۱- | عمل جراحی ممکن است موجب لکنت زبان شود | ۴۴ |
| ۳۲- | لکنت در اثر زمین خوردن | ۴۵ |
| ۳۳- | لکنت در اثر سقوط از پنجره | ۴۵ |
| ۳۴- | بهبود لکنت در اثر جراحی | ۴۷ |
| ۳۵- | لکنت در اثر آزار همکلاسان | ۴۷ |
| ۳۶- | در لابلای نزارها | ۴۸ |
| ۳۷- | لکنت در غیاب اولیاء طفل | ۴۸ |
| ۳۸- | لکنت و استخر | ۴۹ |
| ۳۹- | مشاهدات و تجربیات شخصی من | ۵۱ |
| ۴۰- | بررسی بهره‌هوشی اشخاص مبتلا به لکنت زبان | ۵۱ |
| ۴۱- | ناراحتی‌های روانی دیگر در اشخاص الکن | ۵۲ |

۴۲- نیروی قضاوت و تشخیص بیماران مبتلا به لکنت زبان - ۵۳

قسمت دوم

طرق معالجه لکنت زبان

فصل اول

تاثیر انواع تنفس‌ها در رفع لکنت زبان - ۵۵

۴۳- راز بزرگ تنفس - ۵۶

۴۴- تنفس دینامیک و چهل روز مرگ ارادی - ۵۶

۴۵- مشاهدات دو پرفسور آلمانی - ۵۶

۴۶- شرح ژنرال ون‌تورا - ۵۷

۴۷- مرتاض خوش قول - ۵۷

۴۸- بیست روز خوراک شیر - ۵۸

۴۹- مرتاض زنده میشود - ۵۹

۵۰- «پران» در هوا - ۶۱

۵۱- روح جنگل - ۶۲

۵۲- دنیا نیروی فشرده شده - ۶۲

| شماره ردیف | عنوان‌ها | صفحه |
|------------|--------------------------------|------|
| ۵۳- | تبدیل آب و سبزی با استخوان | ۶۳ |
| ۵۴- | بند پوتین از ریش و سبزی | ۶۳ |
| ۵۵- | روح جهان | ۶۳ |
| ۵۶- | استفاده از پرانا | ۶۴ |
| ۵۷- | اعجاز تنفس در معالجه لکنت زبان | ۶۴ |
| ۵۸- | انواع تنفس‌های دیگر | ۶۶ |

فصل دوم

تمرکز قوای دماغی

| | | |
|-----|------------------------|----|
| ۵۹- | ارشمیدس و تمرکز فکر | ۶۸ |
| ۶۰- | حضرت علی ع و تمرکز فکر | ۶۹ |
| ۶۱- | مطالعه و صدای ماشین | ۷۰ |
| ۶۲- | روزولت و تمرکز فکر | ۷۰ |
| ۶۳- | خواب و تمرکز فکر | ۷۰ |
| ۶۴- | تمرکز فکر و معجزات | ۷۱ |
| ۶۵- | اظهارات یکی از الکن‌ها | ۷۲ |
| ۶۶- | تمرین تمرکز فکر | ۷۳ |

فصل سوم

نقش هیپنوتیزم در معالجه لکنت زبان

| شماره ردیف | عنوان‌ها | صفحه |
|------------|---|------|
| ۶۷- | مهمترین هیپنواستری که من تاکنون انجام داده‌ام | ۷۵ |
| ۶۸- | برای اولین بار در جراحی قلب از هیپنوتیزم استفاده شد | ۷۸ |
| ۶۹- | هیپنوتیزم در دنیای امروز | ۸۰ |
| ۷۰- | هیپنوتیزم معالجه میکند | ۸۰ |
| ۷۹- | تبرئه رالف اسلاتر | ۸۱ |

فصل چهارم

تلقین بخود در حالت «سلف هیپنوتیزم»

| | | |
|-----|-------------------------|----|
| ۷۲- | پزشک فرانسوی در الجزایر | ۸۵ |
| ۷۳- | داروساز و شیشه آمونیاک | ۸۶ |
| ۸۴- | زن و سوزن | ۸۶ |
| ۷۵- | اعدام از طریق تلقین | ۸۷ |
| ۷۶- | چرا تلقین بنفس موثر است | ۸۷ |

| شماره ردیف | عنوان‌ها | صفحه |
|------------|--|------|
| ۷۷- | چرا مردها از گیسو و سینه برجسته زنان خوششان می‌آید | ۸۹ |
| ۷۸- | مرد و لباس زنانه | ۹۰ |
| ۷۹- | خصوصیات شعور باطن | ۹۰ |
| ۸۰- | قرائت روزنامه در خواب هیپنوتیزم | ۹۴ |
| ۸۱- | رؤیاها محصول شعور باطن هستند | ۹۵ |
| ۸۲- | پیش‌بینی آینده در خواب هیپنوتیزم | ۹۵ |
| ۸۳- | بیداری از خواب در هر موقع دلخواه | ۹۶ |
| ۸۴- | پیدا کردن اشیاء گم شده بطور غیر ارادی | ۹۷ |
| ۸۵- | نتیجه بحث در خصوص شعور باطن | ۹۷ |
| ۸۶- | چگونه خود را هیپنوتیزم کنیم؟ (سلف هیپنوتیزم) | ۹۸ |
| ۸۷- | سلف هیپنوتیزم هنگام خواب و صبح موقع بیدار شدن | ۱۰۱ |
| ۸۸- | تصور و سلف هیپنوتیزم | ۱۰۳ |

فصل پنجم

تمرین صحبت کردن و بلند خواندن

| | | |
|-----|--------------------|-----|
| ۸۹- | مهارت ماشین نویس | ۱۰۵ |
| ۹۰- | تمرین دوچرخه سواری | ۱۰۶ |

- ۹۱- رفع لکنت زبان با همکاری شعور باطن شعور خارج ۱۰۷
- ۹۲- صحبت شاهانه ۱۰۸
- ۹۳- مصاحبه‌ای با مدیر کل ۱۱۰
- ۹۴- تاروژی که تند ، تند و با عجله صحبت می کردم ۱۱۱
- کسی بحرفم گوش نمیداد
- ۹۵- تهیه سخنرانی ۱۱۲
- ۹۶- تمرینات دیگر - آواز خواندن با دهان بسته ۱۱۳
- ۹۷- تمرین بلند خواندن ۱۱۴

فصل ششم

چگونگی تأثیر دارو - اغذیه و نوشیدنیها در رفع لکنت زبان

- ۹۸- غذاهائیکه نباید خورده شود ۱۱۷
- ۹۹- سه غذای خطرناک ۱۱۸
- ۱۰۰- قند و اسبهای کورسی ۱۲۰
- ۱۰۱- چه غذاهائی باید خورد ۱۲۲
- ۱۰۲- تقویت اعصاب و رفع عصبانیت از طریق تغذیه ۱۲۴

فصل هفتم

روانکاوی و خود کاوی

| شماره ردیف | عنوانها | صفحه |
|------------|--|------|
| ۱۰۳- | معالجه کوری از طریق درد دل | ۱۲۵ |
| ۱۰۴- | بیهوشی بوسیله دو خط موازی | ۱۲۹ |
| ۱۰۵- | سر درد خانمی که دختر شوهرش را غرق کرده بود | ۱۳۰ |
| ۱۰۶- | ناراحتی‌های روانی شما | ۱۳۱ |
| ۱۰۷- | عقیده برخی از روانشناسان در خصوص لکنت زبان | ۱۳۲ |
| ۱۰۸- | خصوصیات روحی شخص مبتلا به لکنت زبان | ۱۳۱ |
| ۱۰۹- | به لکنت زبان خود اهمیت ندهید | ۱۳۱ |
| ۱۱۰- | ترس لکنت داران | ۱۳۳ |
| ۱۱۱- | روانکاوی در اروپا و آمریکا | ۱۳۴ |
| ۱۱۲- | چگونه خود کاوی کنید | ۱۳۵ |
| ۱۱۳- | برنامه روزانه يك الكن | ۱۳۷ |

قسمت سوم

شرح حال تعدادی از الکنها

| | |
|-----|----------------------------|
| ۱۴۲ | ۱۱۴- شرح حال روزانه الکنها |
|-----|----------------------------|

| شماره ردیف | عنوان‌ها | صفحه |
|------------|---|------|
| ۱۱۵- | نتیجه چند روز خود کاوی | ۱۴۴ |
| ۱۱۶ | لکنت زبان به علت ترس از دکتر و آمپول | ۱۴۷ |
| ۱۱۷- | اشتباه اولیاء | ۱۵۰ |
| ۱۱۸- | کسانی که نتیجه نگرفتند | ۱۵۳ |
| ۱۱۹- | عواملی که لکنت را عودت میدهد | ۱۵۵ |
| ۱۲۰- | چه کنیم که لکنت زبان عودت نکند | ۱۵۷ |
| ۱۲۱- | چند مطلب و دستور مهم در باره لکنت زبان | ۱۵۸ |
| ۱۲۲- | وظیفه اولیاء ، معلمین و اطرافیان | ۱۶۰ |
| ۱۲۳- | عقاید جان‌هارتلند و «ولبرگ» در باره معالجه لکنت زبان | ۱۶۱ |
| ۱۲۴- | روش علمی معالجه لکنت زبان | ۱۶۵ |
| ۱۲۵- | لکنت زبان از مجله بهداشت روانی | ۱۶۴ |
| ۱۲۶- | اگر لکنت زبان خوب نشد ؟ | ۱۷۴ |

پایان

آیا لکنت زبان واقعاً قابل معالجه است؟

شاید ابتداءً حق باشما باشد! که باور نکنید لکنت زبان قابل معالجه است؛ زیرا تاکنون در ایران متخصصی پیدا نشده است که لکنت زبان را معالجه کند، اگر کسی هم پیدا شده و دست با قدمی زده بعقل قدیمی بودن روش و طرز کار، نتایج درخشانی کسب نکرده است.

در سال ۱۹۶۴ معادل با ۱۳۴۲ شمسی مجله‌ای از انگلستان برای نگارنده فرستاده شد، این مجله بنام «مدیکال هیپنوتیزم» و سازمان بهداشت جهانی آنرا بر رسمیت شناخته است، در ذیل کلیشه پشت جلد این مجله را ملاحظه میفرمائید که ترجمه آن عبارتست از:

کلیشه پشت جلد این مجله را ملاحظه میفرمائید



Officially recognised by the World Health Organisation and the
World Medical Association.
Included in the Publication "World Medical Periodicals."

SUMMER 1966 ISSUE

The British Journal of Medical Hypnotism

VOL. 17



No. 4

OFFICIAL ORGAN of the BRITISH SOCIETY OF MEDICAL HYPNOTISTS

این مجله از طرف سازمان بهداشت جهانی برسمیت شناخته شده است .

منتشره زمستان ۱۹۶۴

مجله

هیپنوتیزم طبی بریتانیا

سازمان رسمی جامعه هیپنوتیست‌های پزشکی بریتانیا

در صفحه ۴ تا ۴۴ این مجله دکتر کارلومارچزی یکی از پزشکان بزرگ انگلستان که بعداً معرفی خواهد شد مقاله‌ای تحت عنوان « معالجه لکنت زبان از طریق هیپنوتیزم » نوشته‌اند که عیناً چند خط از اول و چند خط از آخر آن مقاله در اینجا آورده میشود:

This paper deals with 98 cases of stammering treated hypnotically .

With this method I achieved 75 - 80 ./. full success. The remaining 20./· are divided as follows:

About 5./· could not be treated due to the generall low standard of intelligence .

The remaining 15./· of failures are due, in all appearance, to my temporary inability to pay adequat attention to the subject and to the treatment.

ترجمه مطالب انگلیسی مذکور در فوق به ترتیب زیر است،
این مقاله درباره ۹۸ مورد لکنت زبانی که من آنها را بطریقه
خواب مصنوعی معالجه کرده‌ام بحث میکند .

با این روش من ۷۵ الی هشتاد درصد موفقیت کامل کسب
کرده‌ام ، بیست درصد باقیمانده بقرار زیر هستند : در حدود پنج
درصد بعلت سطح فهم و هوش عمومی کمی که داشتند معالجه نشدند
و پانزده درصد باقیمانده نیز ظاهراً عدم موفقیتشان در نتیجه قصور
و کوتاهی من بوده که نتوانستم به شخص تحت معالجه و به خود
طریقه معالجه توجه یکسان و متناسبی داشته باشم .

* * *

چنانکه در فوق ملاحظه میفرمائید دکتر کارلومارچزی
روانپزشک ۷۴ ساله معاصر انگلیسی میگوید که من از طریق هیپنوتیزم
موفق شده‌ام هشتاد درصد اشخاص مبتلا به لکنت زبان را معالجه
کنم و پنج درصد بعلت کم هوشی خودشان و پانزده درصد بقیه هم
بعلت اینکه نتوانسته است کاملاً رسیدگی و توجه نماید معالجه
نشده‌اند .

حالا ترجمه کامل این مقاله را در زیر مطالعه میفرمائید :

معالجه لکنت زبان

از طریق هیپنوتیزم (خواب مصنوعی)

از : دکتر کارل لومارچزی ۱۹۶۴

این مقاله درباره ۹۸ حالت لکنت زبان که من آنها را از طریق هیپنوتیزم (خواب مصنوعی) معالجه کرده‌ام بحث میکند . اگر بطور کلی بررسی کنیم ، لکنت زبان برمبنای رویدادهای مکرر انفعالات داخلی پایه گذاری شده است ، که ارتباط محسوس و نزدیکی با اضطرابات و هیجانانات درونی دارد .

لکنت زبان به نسبت زیادی در کودکان ذکور ، بتعداد کمتری در سالهای بلوغ و تقریباً بندرت در اوایل بزرگسالی و جوانی ظاهر میشود .

لکنت زبان بر روی کشش عوامل انفعالی و آزردهی روانی عکس العمل روانی تنی مخصوص نشان میدهد . این ایده و نظریه بر این حقیقت استوار شده است که ، در طول جنگ دوم جهانی ، من صدها پسر بچه ۵ تا ۱۵ ساله را میشناختم که توسط رژیم فاشیست در معرض فشارهای انفعالی و آزردهیهای روانی بمراتب شدیدتری واقع شده بودند و این حالت در آنها ظاهر نشد .

لکنت در موارد زیر توسعه مییابد:

- ۱- در اثر تقلید از يك الکن (کسیکه مبتلا به لکنت زبان است) . در این نوع ، احتیاج به هیچگونه معالجه‌ای نیست ، کافی است که شخص از مجاورت شخص الکن که باعث لکنت شخص دوم شده است دور شود .
- ۲- در انواع مختلف سوانح ، که در آن شخص مورد نظر شخصاً عامل سانحه بوده و یا از نزدیک شاهد و ناظر بوده است ، این نوع ابتلاء نادر و قلیل الوقوع است .
- ۳- در حوادث مکرر ، توأم با انفعالات شدید و دردناک آمیخته با ترس .
- ۴- و بالاخره گاهی لکنت زبان بر اثر فشارهای شدید انفعالی و احساسی که از طرف بزرگترها و اولیاء اطفال بر آنها وارد میشود بوجود میآید .

معالجه لکنت زبان

معالجه لکنت زبان از طریق هیپنوتیزم (خواب مصنوعی) با يك آزمایش و معاینه بدنی کامل شروع میشود ، در طریق معالجه‌ای که در اینجا ارائه میگردد باید بحجم و ظرفیت ریه‌ها و وضع قلب و شکل نمو عصبی ، توجه خاص مبذول گردد و معالجه حالت کلی روحی شخص مبتلا به لکنت زبان و عکس العمل‌های منفی و مثبت او بایستی کاملاً ارزیابی و تعیین شوند .

بخاطر آوردن علت لکنت زبان

اعم از اینکه شخص مبتلا به لکنت زبان چگونگی و تاریخ شروع به لکنت را بخاطر بیاورد یا نه ، عملاً تأثیر چندانی در بهبود لکنت زبان ندارد . و در بیشتر مواقع این معلومات و اطلاعات کمکی به معالجه شخص مبتلا نمیکند . ناراحتیهای انفعالی و روحی شخص الکن ، کاملاً متوجه وضعیت و شرایط فعلی و عینی است و مریض اهمیتی باین موضوع نمیدهد که لکنتش کی ؟ و چگونه ؟ شروع شده است .

قبل از شروع بمعالجه اطلاعات روبری مریض داده میشود:

۱ - معالجه در يك دوره جلسات مکرر انجام شده و بطور متوسط بمدت چهار هفته طول خواهد کشید . و این رویه رفته بستگی به تعداد جلسات در هفته دارد ، مثلاً دو روز در هفته ممکن است بمدت چند ماه طول بکشد .

۲ - تمرینات تنفسی که شخص انجام میدهد ، همیشه توسط پزشک معالج باونمایش و نشان داده خواهد شد ، شخص الکن این تمرینات را در محل کار ، در منزل ، قبل از بخواب رفتن و صبح روز بعد انجام خواهد داد و روز بعد مجدداً تمرینات را در مطب در حضور پزشک معالج تکرار خواهد کرد .

۳ - در حین معالجه ، شخص الکن بطریقه مصنوعی بخواب

خواهد رفت که این هیپنوتیزم با آنچه که او بصورت شایعه و یا در
در اثر تجربه خود میداند متفاوت خواهد بود .

**هیچگونه تلقینی مبنی بر خستگی ، خواب آلودگی ،
خواب عمیق و یا فراموشی هگز داده نخواهد شد .**

۴- در برابر روش معتدل القاء خواب مصنوعی (هیپنوتیزم)
که در بالا ذکر شد ، شخص تحت معالجه توجه تمرکزی و مستقیم
خود را به رویدادهای بدنی و ذهنی خود و نیز بخود عمل معطوف
خواهد کرد .

**تأکید می شود که مریض بایستی کاملاً هشیار بوده و از
تغییر وضعیت روانی خودش کاملاً آگاه باشد .**

نیروی قضاوت مریض ، نسبت بوضع روانی و جسمی خودش
کاملاً آزاد است ، زیرا از طرف هیپنوتیزم کننده هیچگونه منع و
محدودیتی در حوزه افکار و ذهن او نبایستی بکار برده شود .

۵- شخص الکن نباید در تمرکز دادن افکارش سعی و کوشش
زیادی بکند زیرا اینگونه کوششها باعث خواهد شد که در دفعات
بعدهی مریض موفق نشود بمدت طولانی تری افکار خود را تمرکز
دهد . بمجردیکه حس کند خسته شده است و یا تمرکز افکارش رو
به کمی و نیستی می رود ، بایستی بتمرکز خاتمه داده و از ادامه آن
خودداری کند ، وی می تواند پس از يك مكث کوتاه ، عمل تمرکزش
را دوباره شروع کند

۶- شخص مورد معالجه نبایستی انتظار داشته باشد که نقص مکالمه اش همگام با پیشرفت این طریقه معالجه ، بطور مستقیم و بطریقه ثابتی بهبود یابد ، همچنین بمریض باید گفته شود، که نقص مکالمه ولکنت زبانش در اثر تغییرات و بیماری مغز یا اعضای سخن گفتنش نیست .

باو گفته میشود که لکنت زبان در نتیجه انتررلیشن (ارتباطات درونی) و اتفاقات معینی در گذشته است ، که با يك سری اشتباهات در قضاوت درباره اهمیت ومعنی آنها در قالب عمل پیدایش لکنت ریخته شده است .

به کودکان گفته می شود که لکنت زبان هم مثل مکیدن انگشت شست عادت بدیست .

هیپنوتیزم برای معالجه لکنت زبان

طریقه القای خواب مصنوعی (هیپنوتیزم) که در فوق ارائه شد ، پس از خطاها و اشتباهات مکرری که من (دکتر کارلومارچزی) مرتکب شدم کشف شد ، و این موقعی بود که سعی میکردم آنرا بطریق معمولی انجام دهم . بایستی بیاد داشته باشیم که « برید » ۱ وقتی داشت هیپنوتیزم را بعنوان يك حالت خواب مانند یا بعنوان خواب القاء می کرد ، خودش به اشتباهی که مرتکب شده بود پی برد . همچنین او کوششهای زیاد و بیهوده ای کرد تا بجای عبارت

یا کلمه « هیپنوتیزم Hypnosis » عبارت مناسبتری بکار ببرد .
 هیپنوتیزم اصولاً روشی است که من « دکتر کارلومارچزی :
 مترجم » بر منبای تمرکز و توجه در جهت معین توسعه داده‌ام نقش
 و رل دوم هیپنوتیزم کننده ، مشاهده کردن از نزدیک و نظارت و
 هدایت شخص تحت معالجه در جهت مورد نظر و بسوی هدف مشخص
 و معین می‌باشد از این لحاظ بعقیده من خواب مصنوعی « هیپنوتیزم »
 یک حالت تمرکز مستقیم در وضع خود آگاهی می‌باشد .
 پس از تجربیات طولانی من (دکتر کارلومارچزی) در حالت
 تمرکز مستقیم که این تجربه بیش از یک سال طول کشید می‌توان
 گفت ، که با این روش ، هرگونه جنبه فیزیولوژیکی خواب مصنوعی
 عمیق می‌تواند ترقی کند ، و بنا بر این اثر روانی حاصله می‌تواند
 عمیق‌تر از حالت القاء خواب هیپنوتیزم می‌باشد . ظاهراً عمیق شدن
 خواب در نتیجه این حقیقت است که این القاء هیپنوتیزم ، اضطرابی
 که در نتیجه خود هیپنوتیزم باشد وجود ندارد . مجموع عدم تلقینات
 خواب به سوژه آزادی کامل می‌دهد تا اینکه سوژه ترسی بخود راه
 نداده و شخصیتش را گم کند و یا در اختیار محض هیپنوتیزم کننده
 قرار گیرد .

توانائی سوژه برای درک پیشرفت کارها و آنچه که بر او
 می‌گذرد و بچشم خود دیدن آنها . درک رویدادهای جسمی آگاهی
 و هشیاری کامل و ارزیابی معانی و ارزش آنها در حال هوشیاری

کامل به مریض رضایت خاطر می بخشد .
اگر این روش بکار برده شود ، خود شخص هیپنوتیزم کننده
باید بوسیله تجربیات خودش ، به حالات و طرق ایجاد تمرکز و القاء
به نفس تسلط کامل داشته باشد .

تمرینات تنفسی

در روش من (دکتر کارلو مارچزی) بدو دلیل زیر در معالجه
لکنت زبان تمرینات تنفسی بعنوان نقطه شروع حالات تمرکزی
انتخاب شده اند :

۱ - بی نظمی تنفس را که پایه لکنت زبان در جنبه جسمی و
بدنی خود بر آن استوار شده ، بر طرف کرده و آنرا به حالت اول
برمی گرداند .

۲ - در اثر موزون بودن ، میتوا . جنبه انفعالی لکنت زبان
را از وابستگی نزدیک با تنفس غیر موزون جدا و قطع نماید .
من از مریضهای خودم بمنظور تسهیل در هیپنوتیزم تقاضای
هیچگونه همکاری را نمینمایم . منظور از این همکاری در اینجا
شامل همان طریقی میگردد ، که در معالجات طبی بطور کاملاً طبیعی
وجود دارد . زیرا چنین تقاضای همکاری ممکن است این اثر را
بر روی شخص الکن بگذارد ، که فکر کند هیپنوتیزور (هیپنوتیزم
کننده) برای هیپنوتیزم کردن وی نیاز مبرمی به کمک مخصوص او
دارد ، و یافکر کند که خواب مصنوعی طریقه معالجه خارق العاده ای

است که نیاز به کمک زیادی از جانب بیمار دارد .

انواع تمرینات تنفسی

در شروع تمرینات تنفسی شخص تحت معالجه براحتی در روی صندلی قرار میگیرد، بطوریکه ستون فقراتش مستقیم و دستهایش روی زانوانش قرار گیرد . این وضعیت باین دلیل اتخاذ میگردد که وضعیت بدنی مناسبی را که لازمه تنفس کردن بطور طبیعی میباشد بدست میدهد به مریض یاد داده میشود که چگونه با $\frac{۲}{۳}$ قفسه سینه اش تنفس کند ، در حالیکه شانه هایش محکم و ثابت مانده و نبایستی تکان بخورد .

تمرینات تنفسی بقرار زیر هستند :

۱ - تنفس نرمال ، نسبت به نوع قفسه سینه و ظرفیت شش ها

۲ - تنفس سطحی و کم عمق

۳ - تنفس عمیق

۴ - تنفس با انبساط حد اکثر قفسه سینه

۵ - تنفس دیافراگمی

چون امکان دارد در انواع شماره ۴ و ۵ تمرینات تنفسی حالت تنفسی بسیار سریع بوجود بیاید، لذا این دو نوع فقط تحت نظارت طبیب تمرین میشوند نه در منزل .

این نوع تمرینات تنفسی بایستی نسبت به سرعت و وزن و

آهنگ تنفس با دقت هرچه تمامتر و با توجه و تمرکز مستقیم به خود عمل تنفس انجام گیرد .

هدف از تمرینات تنفسی

هدف از تمرینات تنفسی عبارتست از :

شکستن حالت آمادگی ساختمان و وضع تشنج موضعی دیافراگم و حنجره که در موقع لکنت شروع میشود .

بعلاوه ضمن پیشرفت تمرینات برای تنظیم تنفس شخص تحت معالجه و تبدیل آن به تنفس صحیح و منظم اولیه ، صداهای غیر منتظره و آشفته‌گیهای مختلف و گیجی و دوار سر همراه میباشد .

اگر تمرینات تحت توجه مستقیم تمرکزی ، صحیح اجرا شوند ، شخص تحت معالجه بطور متوسط در هفته دوم یا حتی زودتر ، در دستها و پاهایش احساس بیحسی و سبکی را تشخیص خواهد داد . این فقط يك اثر طبیعی تمرکز است ، که در يك جهت مستقیمی تثبیت شده است . این پدیده‌ها با پیشرفتن معالجه قویتر می‌گردند . این عوارض گاهی بصورت بیحسی کامل حوزه بخصوصی توسعه مییابند . آنها از همان نوع و دارای همان خصوصیاتی هستند ، که تحت دستورات تلقینی مستقیم عمل میشوند . این حالتی است که از تلقینات مستقیم از هر نوع و بهر عمقی که بتواند بطور موفقیت آمیزی نسبت به يك عضو بخصوص القاء شود و اکنون از طرف شخص تحت معالجه بطوری پذیرفته شده است که مثل اینکه

خود او آنرا القاء کرده است . این کاملاً طبیعی است ، زیرا اکنون شخص مذکور این پدیده‌ها را حوادث کاملاً طبیعی حس میکند و آنها را بعنوان تعدی و تجاوزی به موجودیت و شخصیت خود از جانب هیپنوتیزم کننده تلقی نمی‌نماید .

پس از اینکه تمرینات مختلف تنفسی پایان یافت ، تمرین فعلی رها و متوقف میشود ، تا اینکه با تغییر ملایمی تمرین دیگر شروع میشود .

دو طریق برای حمله به لکنت زبان

طریقه اول

اکنون دو راه برای حمله به خود مسئله لکنت زبان وجود دارد . در طریق اول شخص تحت معالجه کاملاً غیر منتظرانه ولی بطریقه ساده و حقیقی دعوت میشود تا کلماتی را که میدانیم قبلاً با لکنت ادا میکرد تلفظ کند . اکثراً در این موارد ، آزمایش باموفقیت کامل توأم بوده و از این موفقیت بلافاصله حد اکثر استفاده و بهره برداری تلقینی برده میشود ، بدین ترتیب که در چنین مواقعی معمولاً عکس‌العمل انفعال سوژه مثبت و رضایتبخش بوده و اینطور صحبت کردن هیجانانگیز و انفعالات منفی اولیه را از بین میبرد ، در چنین وضعی وقتی سوژه تحت نفوذ تلقینات هیپنوتیزمی مشاهده میکند ، که می‌تواند بدون لکنت حرف بزند ، تحت تأثیر تلقینی بیشتری قرار

گرفته و متقاعد میشود که این امکان وجود دارد که بتواند بدون لکنت سخن بگوید .

طریقه دوم

اثر هیپنوتیزم عمیق در معالجه لکنت زبان

طریقه دوم در مورد الکن‌هایی بکار میرود که با هوش‌تر و فهمیده‌تر هستند و ضمناً لکنت زبانشان دارای خصوصیات شدیدتریست . در اینحالات شخص الکن توسط خواب مصنوعی عمیق به گذشته برده میشود، بزمانیکه لکنت زبان و ناراحتی انفعالی شدید داشته و در اینوقت در حال هیپنوز عمیق با او امر میشود که صحبت کند . در اینموقع توجه شخص تحت معالجه بر انقباض تشنجی دیافراگم، حنجره و وضع تنفس معطوف می‌گردد. بلافاصله باو گفته میشود که بطریقی که باو آموخته شده است تنفس کند و همان کلمات را در این وضعیت تلفظ و ادا کند . بدینطریق خطائی که در گذشته هنگام صحبت کردن مرتکب میشد اکنون برایش تأکید و اصلاح میشود، در این موقع مانند حالت اول، وضعیت کاملاً مؤثر و قابل بهره برداری میباشد، زیرا وضعیت انفعالی از منفی به مثبت تغییر مییابد . همینطور که استنباط می‌گردد، تأکید میشود که نقص در صحبت کردن در نتیجه بد قضاوت کردن در خصوص وضعیتی است که در تحت آن وی لکنت را شروع کرده و بعداً آنرا توسعه داده است .

این موضوع بعقیده من دارای اهمیت خاصی است ، زیرا شخص الکن را از محرومیت و حقارت روانیش جدا ساخته و این فکر را از مغز او خارج میکنند که بعنوان يك شخصیت و يك فرد اجتماعی از دیگران پائین تر و حقیرتر است .

معالجه کودکان نیز بر طبق سن و سطح فهم آنها انجام می گیرد .

من معالجه دسته جمعی را بدلیل زیر جایز نمیدانم : زیرا اگر شخص الکن در حین معالجه بنحویکه دیگران پیشرفته اند پیشرفت نکند ، حس حقارت و خود کم بینی قبلی او بجای اینکه برقابت برانگیخته شود بدتر می گردد .

با این روش من (دکتر کارلوما چزی - مترجم) ۷۵ درصد تا ۸۰ درصد موفقیت کامل کسب کرده ام . ۲۰ درصد باقیمانده بقرار زیر هستند : در حدود پنج درصد بعلت سطح فهم و هوش عمومی کمی که داشتند معالجه نشدند . و ۱۵ درصد باقیمانده نیز ظاهراً عدم موفقیتشان در نتیجه قصور و کوتاهی موقتی من بود که نتوانستم به شخص تحت معالجه و به خود طریقه معالجه توجه یکسان و متناسبی داشته باشم .

آرزوی بزرگ شما

در حال حاضر شما از لکنت زبان رنج می‌برید ، بزرگترین آرزوی شما ایستکه معجزه‌ای بوقوع به‌پیوندند تا شما بتوانید از همین امروز در همه محافل و مجالس مانند سایر مردم با آزادی کامل ، روان و روشن صحبت کنید .

نود درصد احتمال دارد این معجزه بوقوع پیوندند ، ولی نه در يك لحظه و در يك « آن » ، بلکه با تمرین و ممارستی که بمرور زمان بایستی انجام شود .

چند روز طول میکشد تا لکنت زبان معالجه شود ؟

استعداد بهبود همه اشخاص مریض ر مقابل امراض به يك نسبت و بيك سرعت نیست ، پیشرفت معالجه بستگی بوضع روحی و جسمی فرد مریض دارد ، در مورد لکنت زبان نیز همینطور است ، طبق اظهار نظر دکتر کارلومارچزی که ترجمه آن در آغاز کتاب از نظر خوانندگان محترم گذشت بهبود در لکنت زبان بستگی زیاد به هوش و ذکاوت شخص الکن دارد ، اشخاص با هوشتر زودتر و

افراد کودن و خرفت دیرتر معالجه میشوند ، این موضوع را هم نمیتوان يك قاعده کلی دانست زیرا در عمل عکس آنهم مشاهده شده است ، بهرحال میتوان بطور کلی اظهار داشت که : بیست درصد از کسانی که مبتلا به لکنت زبان هستند در مدت یکماه تا ۴۰ روز و ۴۰ درصد در مدت ۳ تا ۵ ماه و ۳۰ درصد در مدت ۵ تا ۷ ماه و ده درصد از ۷ ماه تا یکسال ممکن است طول بکشد ، البته پشتکار و دقت ، هوش و استعداد ، انجام دادن دستورات بطور منظم و مرتب در سرعت بهبود مؤثر است .

چگونه و چرا این کتاب نوشته شد ؟

روزی به چای عصر در منزل یکی از رفقا دعوت شده بودم دوستان تقاضا کردند که من یکنفر را هیپنوتیزم کنم ، بین چند نفر یکی را که استعداد بیشتری برای هیپنوتیزم شدن داشت انتخاب کردم ، و بوسیله ایشان نمایش جالبی از هیپنوتیزم ترتیب دادم ، دوروز بعد یکی از همان دوستانی که در همان مجلس بود بمن تلفن کرد و وعده ملاقات گرفت ، فردای آن روز بهمراه جوان ۱۹ ساله محصل سال پنجم دبیرستان بمنزل من آمد پس از سلام و احوالپرسی گفتم : « این رفیق محصل ما مبتلا به لکنت زبان است » گفتم من چکار می توانم بکنم در پاسخ گفتم : « لکنت زبان بیشتر جنبه روحی و روانی دارد و شبیه یکنوع عادت است و با هیپنوتیزم کاملاً معالجه میشود . » اتفاقاً جوان الکن استعداد خوبی برای هیپنوتیزم شدن داشت

وایشان در حال خواب هیپنوتیزم لکنت زبانش بکلی رفع شد، منم خیلی خوشحال شدم، و تلقین کردم که پس از بیداری هم لکنت نخواهد داشت، اتفاقاً پس از بیدار شدن از خواب هیپنوتیزم هم لکنت نداشت ولی سه روز بعد دوستم تلفن کرد که ایشان دوباره با لکنت صحبت میکند و قرار شد دوباره ایشان را هیپنوتیزم کنم، مجدداً هیپنوتیزم کردم و لکنت برطرف شد ولی دوباره پس از چند روز لکنت زبانش عود کرده بود، در همین ضمن من بمسافرت رفتم و معالجه ایشان را کد ماند، و دیگر اطلاعی از ایشان حاصل نکردم.

در روزنامه کیهان

ماهها بعد از اینکه از مأموریت برگشتم بوسیله یکی از خبرنگاران روزنامه کیهان دعوتی بعمل آمد که در حضور خبرنگاران و کارکنان روزنامه کیهان هیپنوتیزم نمایم، روز شنبه ساعت شش بعد از ظهر در دفتر مرکزی اداره کیهان حاضر شدم و فردای آنروز خبر زیر عیناً در کیهان با دوگراور چاپ شد.

« چهارشنبه ۹ ذیحجه ۱۳۸۳ شماره ۶۲۲۰ صفحه ۹ کیهان »

تهران در خواب هیپنوتیزم

کابوک خواب کننده جوان ایرانی میگوید من قادرم اکثریت مردم تهران را خواب کنم.

کابوک هیپنوتیزور (خواب کننده) ایرانی که مطالعاتی در خصوص روانشناسی و روانکاوی دارد می گوید: « هنوز در ایران کسانی هستند که هیپنوتیزم را بعنوان علم خاص قبول ندارند و حتی



کابوک در حال هیپنوتیزم

این علم مفید را یکنوع شعبده و حقه بازی تصور میکنند. بدینجهت برای روشن شدن ذهن این افراد من حاضر در محافل و مجالس بزرگ حاضر شوم و در مقابل چشم آنها کسانی را که معرفی مینمایند با طریقه علمی خواب کنم.

کابوک روز شنبه جمعی از کارکنان کیهان را جمع کرد تا بر روی آنها آزمایش عملی کند. وی ابتداءً اینطور شروع بصحبت کرد:

منظور از اجتماع آقایان در اینجا اینست که قدرت تولید خواب مصنوعی را مشاهده کنند. فقط هشتاد درصد از مردم را میتوان هیپنوتیزم کرد، کسانی که دارای تشتت فکر هستند و نتوانند فکر خود را بر روی یک نقطه متمرکز کنند، بخواب مصنوعی فرو نمیروند، و برخلاف تصور عامه اکثر اشخاص معمولی و صحیح و سالم بخواب مصنوعی فرو میروند. حالا من از بین آقایان کسانی را که استعداد بیشتری دارند انتخاب و خواب خواهم کرد.

باهم نفس عمیق میکشیم

کابوک گفت که همه دستها را جلو بیاورند در حالیکه نفس عمیق می کشیدند چند مرتبه دستها را بالا و پائین بردند، در این موقع کابوک گفت که حالا پنجهها را درهم قفل کنید. و بطور معکوس نگاهدارید. این کار هم انجام شد بعد يك مقوای گردد که

يك نقطه سیاه روی آن بود در مقابل چشم کارکنان روزنامه کیهان قرار داد و گفت همه چشمهای خود را باین نقطه سیاه بدوزید و تا شماره ۱۳ شمرده و دسهای چند نفر قفل شد ، از این عده آقای کابوک ۸ نفر را انتخاب کرده و باحرکت دستها و نگاه ثابت بخواب برد . آنگاه بآنها تلقین کرد و آرام آرام دستهایشان باز شد.



در این جلسه در میان کارکنان روزنامه کیهان یک نقطه سیاه روی دیوار نصب شد و از آنها خواسته شد که دستهای خود را به آن نقطه سیاه بدوزند و تا شماره ۱۳ بشمرند و دستهای چند نفر قفل شد. از این عده آقای کابوک ۸ نفر را انتخاب کرده و با حرکات دستها و نگاه ثابت بخواب برد. آنگاه آنها را تلقین کرد و آرام آرام دستهایشان باز شد.

خنده و گریه

کابوک از آنها خواست که بخندند و همه خندیدند و بعد آنها را بگریه واداشت کابوک گفت: اینها اکنون در خواب «سوگژستیف» هستند و آماده عمل جراحی میباشند، یعنی چنانچه بدست آنها سوزن بزنی و یا عمل جراحی شوند احساس درد نخواهند کرد.

در این موقع آقای کابوک يك نفر را بخواب «کاتالپسی» فرو برد و پشت گردنش را روی يك صندلی و پشت پایش را روی صندلی دیگر قرار داد و یکی از تماشاچیان روی شکم او ایستاد.

کابوک در خاتمه گفت: امروز هیپنوتیزم در اروپا و امریکا برای عملیات جراحی و مداوای امراض روحی بکار میرود، و من در ایران حاضریم کلاسی برای این کار دائر کنم و صدها نفر از علاقمندان و کسانیرا که باین فن در کار خود احتیاج دارند تعلیم دهم.

هیپنوتیزم لکنت زبان را معالجه میکند

پس از انتشار خبر فوق در کیهان عده‌ای برای رفع برخی از امراض روحی به‌نگارنده مراجعه کردند و در بین آنها نیز عده‌ای برای معالجه لکنت زبان آمده بودند.

ابتدا بعنوان آزمایش شروع بمعالجه لکنت زبان نمودم. در ضمن معالجه بمطالعه خود در این خصوص ادامه میدادم، و در

هر کجا هر مقاله و کتاب و مجله‌ای درباره لکنت زبان پیدا می‌کردم مطالعه می‌نمودم، بالاخره باراهنمائیهای مقاله دکتر کارل لومارچزی که ترجمه آن در آغاز کتاب از نظر خوانندگان محترم گذشت پس از سه ماه یکی از چهار نفریکه مشغول معالجه بودند خوب شد. بدین ترتیب که روز شنبه یکی از هفته‌ها پس از دوروز تعطیل آقای «م» که در هفته سه روز در ساعت ۴ تا ۵ نزد اینجانب می‌آمد اظهار داشت که من مژده خوبی می‌خواهم بشما بدهم و آن مژده اینستکه لکنت زبان من بکلی خوب شده است. و اظهار داشت که علت بهبود من در اثر ایجاد تمرکز و هیپنوتیزم و تنفس می‌باشد. من بنوبه خود از اینکه زحماتم به نتیجه رسیده بود خوشحال شدم و آقای «م» هم عده‌ای از رفقای خود را معرفی کرد، که از این عده آنهاییکه پشتکار داشتند و مرتب تمرینات را انجام میدادند معالجه شدند، که نظریاتشان در پایان کتاب آمده است، و بالاخره پس از تقریباً دو سال آزمایش روی اشخاص متعدد و مطالعه برخی مجلات و کتب این کتاب برشته تحریر در آمد.

و اینک فصل بندی کتاب به ترتیب زیر آغاز میشود :

قسمت اول - علل پیدایش لکنت زبان .

قسمت دوم - طرق معالجه لکنت زبان .

قسمت دوم به هفت فصل تقسیم می‌شود :

فصل اول - تأثیر انواع تنفس‌ها در رفع لکنت زبان .

فصل دوم - اثر تمرکز قوای دماغی در معالجه لکنت زبان

فصل سوم - نقش هیپنوتیزم در معالجه لکنت زبان .

فصل چهارم - تلقین بخود در حالت « خود هیپنوتیزم » .

فصل پنجم - تمرین صحبت و بلند خواندن .

فصل ششم - چگونگی تأثیر دارو - اغذیه و نوشیدنیها در رفع

لکنت زبان

فصل هفتم - روانکاوی و خودکاوی .

قسمت سوم - اظهار نظر الکن هائیکه معالجه شده اند .

واکنون به بحث در اطرات و چگونگی پیدایش لکنت زبان

می پردازیم .

قسمت اول

علل پیدایش لکنت زبان

دکتر کارلومارچزی در صفحه ۴۰ مجله «مدیکال هیپنوتیزم» بطور اختصار چند علت را در پیدایش لکنت زبان نام برده است که آنها عبارتند از:

۱ - تقلید

در برخی خانواده‌ها ممکن است یکی از افراد خانواده دچار لکنت زبان باشد، سایر افراد خانواده که در سنین کمتری هستند امکان دارد که در اثر تقلید مبتلا به لکنت زبان شوند، مثلاً برادر پانزده ساله‌ای دچار لکنت زبان است و برادر هفت یا هشت ساله او هم ممکن است در اثر مجاورت و تقلید دچار لکنت زبان بشود در چنین مواردی احتیاج به هیچگونه معالجه‌ای نیست کافی است آندورا از یکدیگر دور کنند.

۲ - حوادث

در انواع مختلف سوانح و حوادث، که در آن فرد مورد نظر (الکن) ممکن است شخصاً در جریان حادثه شرکت داشته و یا از نزدیک شاهد حادثه بوده است.

ترسیدن باعث لکنت زبان شد

این آقا در جلسه یازدهم هیپنوتیزم در خواب مصنوعی اینطور گفت:

وقتی که در مراغه بودیم آن زمان من در حدود چهار سال داشتم يك روز در حیاط خانه داشتم با يك پسر بچه هم سن و سال خودم بازی میکردم صاحب خانه مان که مرد ۲۸ - ۲۹ ساله ای بود به قصد بازی با من کلاهش را روی صورتش گذاشت و با آن کت و شلوار سیاهش از پشت به طرف من آمد ، وقتی ناگهان او را دیدم ترسیدم و به زمین افتادم و غش کردم ، بعد از اینکه مادرم مرا بهوش آورد تا مدت زیادی لال بودم ، بعد از اینکه بحرف آمدم دچار لکنت زبان شده بودم ، در همان روزها پدرم برایم خیلی خرج کرد که خوب شوم ولی نشد و خودم هم خیلی تلاش کردم که بدون لکنت حرف بزنم ولی نتوانستم .

حاجی فیروز علت لکنت زبان

الکن ۲۷ ساله فوق دیپلم ، با هوش و دقیق علت لکنت زبان خود را اینطور تعریف می کند ، که من ۴ ساله بودم در حیاط خانه مشغول بازی بودم ، چند روز به عید مانده بود ، يك حاجی فیروز سیاه چهره با کلاه بوقی و لباس قرمز با سرو صدا وارد حیاط خانه شد و من ناگهان ترسیدم و از آن روز بیعد دچار لکنت زبان شدم .

تهدید نوکر باعث لکنت زبان شده بود

این آقا متولد ۱۳۲۷ بود و در سال ۱۳۴۳ در سن هفده سالگی همراه مادرش بمن مراجعه کرد مادرش می گفت پنج ساله بود که از اراک بایکی از نوکرهایمان بطرف بختیاری رفتند شش روز در آنجا بودند ، وقتی بازگشتند بچه ام دچار لکنت زبان شده بود . در جلسه نهم هیپنوتیزم ، در خواب مصنوعی تعریف کرد : من پنج ساله بودم که با نوکرمان در بختیاری بگردش رفته بودم ، نوکرمان به عنوان تهدید مرا کنار چاهی برد و کنار چاه مرا بزمین خوابانید و چاقوئی از جیبش درآورد و گفت حالا میخوامم سر ترا ببرم و تورا در چاه بیندازم ، من خیلی ترسیدم ، گرچه نوکرمان اینکار را نکرد ولی من از آن روز بیعد دچار لکنت زبان شدم .

این آقا در مدت سه ماه بخوبی معالجه شد و مادرش نوشت :
 پسر اینجانب بانو بنام متولد ۱۳۲۷ که مدت ۱۲ سال از سن پنجسالگی مبتلا به لکنت زبان بوده اند در ۲۰ جلسه آقای کابوک از طریق هیپنوتیزم معالجه کردند من شخصاً از زحمات ایشان تشکر کرده و امیدوارم در کارهای خود همیشه موفق باشند چون حقیقتاً من و پسر من را به زندگی امیدوار کردند و فکر می کنم بزرگترین چیزی را که من آرزو داشتم به آن نائل شدم و هرچه از زحمات ایشان تشکر و قدرانی کنم کم است .

دوری از خانه و خانواده علت لکنت زبان

در جلسه هشتم هیپنوتیزم علت لکنت زبان خود را تعریف کرد، به او تلقین کرده بودم که پس از بیداری از خواب هیپنوتیزم و در جلسه آینده علت لکنت زبان خود را بیاد خواهی آورد بنا براین در جلسه بعد اینطور تعریف کرد:

مادرم می گفت خوابیدی و بعد از بیدار شدن از خواب دچار لکنت زبان شده بودی، شاید خواب دیده‌ای و در خواب ترسیده‌ای و دچار لکنت زبان شده‌ای، ولی من خودم فکر می‌کنم علت لکنت زبان من دوری از خانه و از خانواده بوده است. من از محبت پدر و مادر باندازه کافی بهره‌مند نبوده‌ام، من در قائلن یکی از قراء مشهد متولد شدم ولی برای درس خواندن از سن ۷ سالگی از پدر و مادر جدا شدم، و به مشهد نزد دائی‌ام فرستاده شدم، در منزل دائی‌ام احساس غریبی میکردم و از دائی‌ام خجالت می‌کشیدم، حالا هم که ۲۳ ساله هستم آدمی خجالتی، گوشه‌گیر هستم، در حضور هیچکس نمی‌توانم راحت بنشینم و صحبت کنم، حساس هستم دلم میخواهد وقتی صحبت می‌کنم همه به حرفهایم گوش بدهند، بمن توهین نشود مورد تشویق گیرم.

من تا سن ۱۲ سالگی یعنی پنج سال در منزل دائی‌ام در مشهد بودم و خرجی مرا پدر و مادرم از ده قائلن می‌فرستادند، پدرم آرزو

داشت من از ده خارج شوم و در مشهد درس بخوانم و برای پدرم پسر تحصیل کرده‌ای بشوم ولی خیلی زود مرا از خود جدا کردند، همین دوری از پدر و مادر از سن ۷ سالگی تا ۱۲ سالگی بمن و شخصیتم لطمه زد، حالا علاوه بر اینکه لکنت زبان دارم، جوان خجالتی، کمرو، حساس و گوشه گیر هستم.

این همان حالت‌هایی است که این جوان در طفولیت در منزل دایش داشته است، و تکرار این حالات روانی از ۷ سالگی تا ۱۲ سالگی برای او عادت شده و حالا که در سن ۲۳ سالگی است دچار اینقبیل پریشانی‌ها و ناراحتی‌ها است؛ این آقا پس از سه ماه و نیم بکلی تغییر شخصیت داد، هم روحیه و شخصیتش تغییر کرد و هم قادر بود بخوبی و روانی صحبت نماید.

لکنت بعلت تقلید

سن ۲۲ ساله پنجم ادبی؛ لکنت شدید؛ کم حوصله؛ زودرنج؛ گوشه گیر، احساساتی؛ فراموشکار؛ ضعف حافظه و عدم تمرکز فکر در کرمان متولد شدم تا ۱۵ سالگی در کرمان بودم تا کلاس پنجم ادبی در کرمان درس خواندم؛ ۲۲ سال دارم و ۵ سال است در تهران هستم در پنج سالگی دچار لکنت زبان شدم؛ در همسایگی ما دختری بود که لکنت داشت؛ من هم از او تقلید کردم و دچار لکنت زبان شدم؛ در دوره دبستان دچار لکنت زبان شده بودم؛ ولی اهمیت نمیدادم؛ عاقلم نمیرسید بعضی‌ها مرا مسخره میکردند؛

در دوره دبیرستان یا لکنتم شدید شد و یامن که بمرحله بلوغ رسیده بودم بیشتر متوجه لکنتم شدم .

لکنت به علت محدود شدن در خانه

الکن ۲۵ ساله لیسانس اظهار داشت ، لکنت زبان من هنگامی شروع شد که وارد دبستان شدم ، قبل از رفتن بدبستان لکنت نداشتم ، پدر و مادرم هم میگویند تو در خانه لکنت نداشتی از وقتی وارد دبستان شدی لکنت زبان تو شروع شد ، من در ۷ سالگی در کرمانشاه بدبستان رفتم معلم ما مهربان بود ، وقتی در خانواده بودم با بیرون از محیط خانواده تماس نداشتم ، هیچوقت پدرم اجازه نمیداد در بیرون و کوچه بازی کنم همیشه در اطاق و در حیات بازی میکردم ، محیط خیلی محدود بود ، بنا بر این وقتی وارد اولین محیط اجتماعی شدم بنام دبستان ، دچار لکنت شدم دبستان محیط تازه ای برایم بود ، خجالت می کشیدم ، می ترسیدم ، تغییر محیط در من خیلی اثر گذاشت ترس ، خجالت ، اضطراب در محیط تازه مرا دچار لکنت زبان کرد .

لکنت بعلت تنبیه مادر

الکن ۳۴ ساله لیسانس در جلسه هشتم هیپنوتیزم اظهار داشت من در سن پنج سالگی بودم ، مادرم میخواست همیشه مرا بزور بخواباند و من نمیخوا بیدم ، و در چنین وضعی مادرم با کشیده به دهنم

وبصورتتم میزد و نمیگذاشت من حرف بزفم ، می گفت خفه شو ، حرف نزن ، بخواب ، میخواستم حرفی بزفم باز مادرم بدهانم میزد؛ و همین اشتباه مادرم که بکرات تکرار کرده بود باعث لکنت زبان من شد .

لکنت بعلت خوردن نفت

الکن دوشیزه خانمی است ۱۹ ساله ؛ با روحیه بسیار قوی علت لکنت زبانش را نه خودش میدانست و نه پدر و مادرش در جلسه هفتم هیپنوتیزم سال بسال به عقب برده شد تا به سن چهار سالگی برده شد و در حال هیپنوتیزم عمیق اظهار داشت همه چیز سفید است ، همه سفید پوشیده اند .

س - کجا هستی ؟ اینجا کجاست ؟

ج - بیمارستان است ، پرستارها سفید پوشیده اند ؛ لوله سفید و بیرنگی است ؛ ظرفی سفید رنگ است ؛ سر لوله از دهانم وارد این ظرف سفید میشود .

س - شما چند سال داری و اینجا چرا آمده ای ؟

ج - من چهار ساله هستم ؛ مرا به بیمارستان آورده اند .

س - چرا شما را به بیمارستان آورده اند ؟

ج - برای اینکه نفت خورده ام ؛ حالا لوله را از دهانم فرو

کرده اند که نفتها را با لوله از شکمم خالی کنند .

س - چرا نفت خوردی ؟

ج - میهمان داشتیم ؛ رفتم آب بخورم نفت خوردم مرا به بیمارستان آوردند؛ نفت را با لوله از دهانم خارج کردند از آن روز بیعد دچار لکنت شدم .

تا وقتی که بمدرسه نرفته بودم لکنت زبانم کم بود ولی در مدرسه همه مرا مسخره میکردند من گریه میکردم و روز بروز لکنت من شدیدتر شد. چون این دوشیزه خانم ۱۹ ساله عمیق هیپنوتیزم میشد لذا در عرض دو ماه لکنت زبانش خوب شد .

۳ - رویدادهای خانوادگی - وقوع حوادث مکرر و کاملاً

احساساتی و دردناک آمیخته با ترس و وحشت که موجب لکنت زبان طفل میشود . بعنوان مثال می توان از طفلی بنام سهراب نام برد که مادرش علل لکنت زبانش را چنین توصیف می کند که پسرم تا سن پنجالگی لکنت نداشت ؛ شبی پدرش که اکثراً معتاد بالکل بود ، مست بخانه آمد و شروع بداد و فریاد کرد و مرا کتک زد پسرم ناراحت شد ؛ جیغی کشید و به پدرش حمله کرد؛ دست پدرش را گاز گرفت ؛ و تا دو روز ساکت بود و روز سوم وقتی شروع به صحبت کرد لکنت داشت .

حادثه مذکور نشان میدهد که رویدادهای خانوادگی - ترس و وحشت طفل از عدم امنیت داخل خانوادگی بدین معنی که ممکن است پدر و مادر از هم جدا شوند و طفل را تنها بگذارند؛ و یا مشاجرات پدر و مادر در روحیه و اعصاب اطفال حساس و عصبی اثرات

مختلفی می‌گذارد و این اثرات بشکل امراض روانی مختلفی ظاهر میشود که ممکن است یکی از اشکال آن بروز لکنت زبان باشد.

۲ - نورز - صفحاتی از مجلات سلامت فکر که امتیاز آنرا

آقای دکتر چهارازی دارند اختصاص به بحث در پیرامون لکنت زبان دارد که مطالب آن مجله با کمی تغییرات ذیلا درج میشود.

« نورز » یا عصبیت مهمترین علت لکنت زبان است ؛ در حالیکه در قدیم لکنت زبان را به علل ارثی و فامیلی میدانستند ؛ و امروزه شواهد بسیاری در دست است که لکنت بصورت ارثی ظاهر نمی‌شود ؛ بلکه زمینه و استعداد پیدایش لکنت زبان عامل مؤثری می‌باشد .

زمینه « نورز » یا همان عصبیت که موجب ظهور لکنت زبان است خود علل بسیار دارد، از جمله شوک‌های بی‌اهمیت دوران کودکی و بی‌مبالائی در رفع آن و یا تکرار آن شوک‌ها چنانکه گفته شد حائز اهمیت است .

لکنت زبان در اثر سیاه سرفه : یکی از متخصصین شرح دو بیمار را ذکر می‌کند ؛ يك مورد بچه دوازده ماهه‌ای که مبتلا به سیاه سرفه گشته و وضع تنفسی او بکلی تغییر مییابد و بیشتر با قسمت بالای قفسه سینه تنفس میکرد و علاوه بر این حالت اسپاسمی در دیافراگم ایجاد میشد ، لذا بمجردی که شروع به صحبت می‌کرد ؛ لکنت آشکار میشد .

طفل مذکور پس از مدتی که تحت نظر متخصص قرار گرفت با تمرینات مخصوص؛ انقباضات اسپاسمودیک دیافراگم و تنفس بوضع طبیعی برگشت و بزودی لکنت زبانش برطرف شد. چون درمان را زود شروع کرده بودند نتیجه آن عالی بود.

مورد دوم:

طفلی پس از تولد مبتلا به سیاه سرفه میگردد و تا مدت نسبتاً زیادی با آن عوارض دست بگریبان بوده؛ پس از این که کودک شروع بتکلم کرد لکنت شدیدی نشان داد بطوری که حتی خانواده وی صحبت وی را بسختی درک می کردند.

معالجه نشد

اتفاقاً طفل مذکور ایرانی بود و چندین سال بدون درمان ماند و بعد بمتخصص مربوطه در انگلستان مراجعه مینماید، در این وقت بیمار در حدود سن بلوغ بود و تا حدود دوران سربازی یعنی مدت پنج سال پزشک مربوطه برای درمان وی حد اکثر کوشش را بکار میبرد، ولی هیچگونه تغییری در وضع بیمار حاصل نمی شود.

چرا لکنت زبانش معالجه نشد؟

علت آن این بود که اولاً بیمار خیلی دیر مراجعه مینماید، ثانیاً بمرور زمان در اثر وجود لکنت زبان ریه ها و برنشها کاملاً تحت تأثیر قرار گرفته و عمل تنفس بنحو خاصی اختلال پیدا کرده بود و در نتیجه علت لکنت زبان بشکل عارضه عضوی درآمده بوده است.

نظر دکتر کارلومارچزی

دکتر کارلومارچزی روانپزشک و هیپنوتیزور بزرگ انگلیسی و متخصص در معالجات لکنت زبان در شماره دوم مجله مدیکال هیپنوتیزم سال ۱۹۶۴ انگلستان مینویسد که من بیش از ۷۴ نوع لکنت زبان را تاکنون معالجه کرده‌ام و ۷۵ درصد از افرادی که در سنین مختلف بمن مراجعه کرده‌اند کاملاً معالجه شده‌اند و ۱۵ درصد دیگر از بقیه بعلت قصور و کوتاهی خودشان در انجام دستورات معالجه نشده‌اند و ده درصد دیگر بعلت این بوده‌است که من وقت نداشتم باندازه کافی ودقیق بایشان رسیدگی کنم .

بنا بر نظریه فوق حداقل ۷۵ الی ۹۰ درصد از اشخاصی بین ۲۰ تا ۴۰ ساله قابل معالجه هستند منتها اشخاصی که در سنین ۱۸ یا ۲۰ سالگی هستند ممکن است زودتر معالجه شوند . لذا ۵ تا ۱۰ درصد از اشخاص ممکن است معالجه نشوند و یا معالجه آنها خیلی طولانی باشد .

۶ - عمل جراحی ممکن است موجب لکنت زبان شود :

کارمند جوانی را که بخوبی صحبت میکرد تحت عمل آپاندیسیت قرار میدهند ، پس از آن بلکنت دچار میشود بخصوص در موقع هیجان ، لکنت وی بسیار شدیدتر میشد بطوری که در بعض مواقع بخصوص هنگام تکلم دچار هیجان میشد و به تدریج این ناراحتی دائمی گشت .

۷ - لکنت به علت بلعیدن دکمه

دختری بود که در سه سالگی دکمه‌ای را می‌بلعد و ناچار برای خروج آن، تحت عمل جراحی قرار می‌گیرد عمل وی بسیار سخت و طولانی شد، بطوریکه امیدی بهبودی‌اش نمی‌رفت سرانجام با مداوای طولانی بهبودی مییابد و نی لکنت شدید پیدا میکند بطوری که از ادای هر کلمه‌ای عاجز می‌ماند.

بوالدین این کودک چنین گفته شده بود که هرچه طفل پا بسن گذارد و خاطره آن حادثه از نظرش محو گردد امکان بهبودی بیشتر خواهد بود. البته این فکر جامعه عمل بخود نپوشید و زمانیکه در سن ۱۷ سالگی این کودک را برای درمان پیش متخصص مربوطه آوردند خیلی دیر شده بود، تنفس این کودک بسیار ناراحت کننده و توأم با ضجه و فریاد بود و بخصوص کمترین هیجان و یا حادثه، این ناراحتی تنفسی را شدیدتر میکرد، بطوریکه به بیمار حالت خفگی دست میداد. با دو شرح فوق نیز این نتیجه عاید میگردد که هر نوع عمل که روی بدن بخصوص دستگاه تنفس صورت گیرد، ممکنست موجب لکنت گردد بخصوص اگر عوامل عصبی و مساعد کننده نیز در کار باشد.

۸ - لکنت در اثر زمین خوردن: دختر بچه‌ای سه ساله که

قبلا در کمال سلامت و روانی صحبت میکرد و در جریان ورزش و بازی سعی میکند از پله‌های مخصوصی که بجهت ورزش ترتیب داده

بودند به بالا برود، در سومین پله زمین خورده و بمجرد اینکه مادرش را می بیند با لکنت صحبت میکنند؛ این ناراحتی زودگذر بود چهار روز بعد کودک سعی میکند از پله ها بیشتر بالا رود (بیش از مرتبه اول) و مجدداً سقوط کرده پس از آن برای مدت دو ماه لکنت پیدا میکند؛ ولی این مرتبه نیز ناراحتی مرتفع میشود؛ با رسوم که از پله ها به زمین میخورد بلکه لکنت دائمی گرفتار میشود؛ جهت درمان پزشک مراجعه مینمایند کودک بسیار برآشفته بود حتی در خواب مرتباً میغلطید و پهلوی پهلوی میشد.

کودک معالجه میشود

درمانی را که پزشک برای این بیمار شروع میکند. تصحیح وضع تنفسی بوده است؛ چه بیمار سعی می کرد در موقع استراحت نیز تکلم کند؛ با تمرین و کوشش آن عیب اصلاح گردید و تمام ناراحتی کودک مرتفع شد و چون نزد چنین بیماری امکان برگشت و عود لکنت زبان میرفت به والدینش گوشزد شد که او را کنترل کرده و در موقع لزوم فوراً مراجعه بنمایند.

۹ - لکنت زبان در اثر سقوط از پنجره : نمونه دیگر

کودکی بود که از پنجره سقوط کرده و شکستگی جمجمه پیدا می کند و پس از التیام بلکه لکنت زبان دچار می گردد؛ با بزرگ شدن کودک لکنت بهمان شدت روز اول باقی می ماند.

در سن ۱۱/۵ سالگی جهت درمان پزشک مراجعه شد و در

چنین وضعی امید کمی میرفت که درمان به نتیجه برسد. بعلاوه حملات صرعی هم داشت؛ پس از یکسال ونیم درمان نتیجه‌ای عاید نشد.

بهبود لکنت زبان در اثر جراحی

بیمار مذکور در فوق با نظر متخصص دیگر که علت ناراحتی را گرفتگی مغزی می‌دانستند تحت عمل جراحی قرار گرفت و پس از بهبودی از عمل دوباره روشهای درمانی در مورد وی شروع شد؛ لکنت کاملاً بهبودی یافت و حملات صرعی نیز دیگر عود نکرد.

وضع فوق نادر است

البته حالت فوق نادر است و ذکر آن از این نظر جالب است که حتی با چنین تاریخچه خطرناکی احتمال درمان می‌رود و کوشش وجدیت را برای بهبود در هر نوعی که باشد نباید رها کرد.

۱۰- لکنت در اثر آزار همکلاسان:

کودکی در حدود ۹ سالگی بطور ناگهانی شروع به لکنت زبان می‌کند که مقارن با یک سلسله کابوسهای وحشتناک و مخوف در فصل تابستان بود و زمانی که والدین کودک شب‌ها در باغ نشسته و شاهد خوابیدن کودک خویش بودند، مرتباً از صدای فریاد او در خواب وحشت داشتند و ناراحت بودند مادرش او را بیدار میکرد، در حالیکه کودک پریشانحال بود و ناله‌های تشنج آوری از خود سر میداد، کوشش پدر و مادرش برای پیدا کردن علت بی نتیجه بود. نه نخستگی روزانه

داشت نه اختلالی در دستگامهای بدنی وی و نه عامل وحشت زائی که او را ناراحت کند .

پدر پزشکیارش مرتباً در صدد کشف علت ناراحتی کودک خود بود .

در لابلاى نيزارها

برحسب تصادف پدر طفل متوجه گردید هر صبح که آن بچه بدبستان میرود گروهی از پسر بچه های ده در لابلاى نيزار کنار رودخانه پنهان شده و ناگهان برسر آن کودک معصوم ریخته و او را مورد اذیت و آزار قرار میدهند و ضمناً وی را تهدید می کردند چنانچه جریان را بازگو کند او را در استخر خواهند انداخت ؛ تمام کابوسهای شبانه و ناراحتی های آن بیمار از همان حادثه شروع شده بود . با پیدا کردن علت و برطرف شدن آن ، ترس و وحشت زاید الوصفی که همیشه او را رنج میداد برطرف شد ولی لکنت متأسفانه بقدری شدید بود که کبودك دچار تشنج و لرزش میشد ، پدرش امیدوار بود که چون لکنت بیمار ، ناشی از شوکی است که از ترس باو وارد شده با گذشت زمان سپری خواهد شد، ولی چنین نبود و لکنت ادامه داشت تا اینکه جهت درمان بپزشك مراجعه شد .

علت یازدهم - لکنت در غیاب اولیای اطفال

علت دیگر بیخبری پدر و مادر از وضع بچه خود است ،

بدین معنی که طفل در مدرسه دارای لکنت است . ولی در خانه لکنتی ندارد، و یا در آغاز لکنت زبان، طفل در مدرسه لکنت زبان شدیدی دارد ولی در خانه فوق العاده خفیف است بنحوی که پدر و مادر متوجه لکنت طفل نمیشوند ، و بمرور لکنت زبان تقویت مییابد و پدر و مادر موقعی متوجه میشوند که لکنت بیمار عادت ثانوی و همیشگی شده است .

علت دوازدهم - لکنت واستخر

مورد دیگر پسر بچه‌ای بود که در اثر پریدن در استخر در زمستان بلکنت زبان میافتد و برای درمان نزد پزشک می‌آورند، پس از بهبودی کودک نامه‌ای بپزشک خود نوشته و خواهش کرده بود که در مدرسه او را از آموختن شنا معذور دارند و دلیل وی این بود که اگر یکبار دیگر در استخر بپرد دو مرتبه لکنت وی شروع خواهد شد .

با توجه به مطالب فوق چند نکته روشن میشود :

- ۱ - هر کجا عامل مساعده کننده در کار باشد لکنت پس از يك حادثه و اتفاق ممکنست به سیر و پیشرفت خود ادامه دهد .
- ۲ - لکنت زبان تحت تأثیر عواملی نظیر ترس و شوک یا بعبارت دیگر عواملی که هیچگونه ارتباط فیزیکی با بدن نداشته باشد ممکن است پدید آید ، بخصوص نکته جالب توجه اینست که همین عوامل فیزیکی ممکن است هیچ ارتباط مستقیمی با دستگاه صوتی و تکلمی

نداشته باشد .

در دوران کودکی چنانچه شوکی وارد شود وضع تنفس بیمار را تغییر دهد ممکن است اسپاسمی (گرفتگی) در دیافراگم ظاهر گردد و بجای اینکه در موقع شهيق پائين آيد، بالا رفته و يا بی حرکت بماند، بنا بر این در چنین کودکی قبل از تکلم باید دقت کافی مبذول داشت تا اسپاسم را بر طرف نمایند و مانعی برای تکلم نباشد .

مدت معالجه

نکته ای را که باید مورد توجه قرار داد اینستکه هر چه مدت بیماری بیشتر باشد، مدت معالجه طولانی تر و بعکس چنانچه وسائل درمانی را در همان مراحل اولیه و ابتدائی شروع کنیم بسیار سبکتر و ساده تر خواهد بود .

شخص مبتلا به لکنت زبان از نظر جسمی

کاملاً سالم است

دکتر امین زاده در شماره سوم سال هفتم مجله سلامت فکر مینویسد: « در این مورد نظرات مختلفی بیان شده است « ژانسون » اصولاً شخص مبتلا بلکنت را فرد کاملاً سالمی می داند هیچ اختلاف فاحش و مهمی بین عوامل خانوادگی او و افراد سالم قائل نیست. تحقیق بسیار جالبی بوسیله یکی از متخصصین بنام « موره » در مورد این بیماران صورت گرفته و منظور از آن پی بردن به طرز تفکر این بیماران نسبت به پدر و مادر خودشان است. گروه ۱۶ نفری مورد

امتحان قرار گرفته‌اند و از آنها سئوال شد که آیا اشکال تکلمشان فقط محدود بموقعیت بخصوص و یا در صحبت با اشخاص معین و یا بیان مخصوص است و معلوم شد نزد همین بیماران لحظات و حتی ساعتها و روزهایی وجود دارد که براحتی بدون اشکال تکلم میکنند و بزرگترین اشکال تکلمی آنها وقتی است که راجع به والدین خود شروع بصحبت میکنند.

مشاهدات و تجربیات شخصی من

بطور کلی تمام کسانی که لکنت زبان داشته و به نگارنده این کتاب مراجعه کرده‌اند، بدون استثناء اظهار نموده‌اند که ما برخی مواقع و بعضی از روزها در ایام هفته خیلی روان و خوب صحبت میکنیم و یا اظهار داشته‌اند که ما وقتی میخواهیم تصنیف یا شعری بخوانیم بهیچوجه لکنت نداریم، و یا اینکه اظهار داشته‌اند که هنگام قرائت کتاب یا مجله‌ای لکنت ندارند، این مشاهدات و تجربیات نشان میدهد که چنانچه در نزد این عده اگر علت لکنت عضوی باشد میباید همیشه و در همه موارد چه هنگام شعر خواندن و چه هنگام کتاب خواندن و چه هنگام صحبت کردن لکنت داشته باشند، در حالیکه عملاً مشاهده میشود که چنین نیست، بنا بر این نتیجه میشود که علت بیشتر لکنت زبان فقط جنبه روحی دارد.

بررسی بهره هوشی اشخاص مبتلا به لکنت زبان

بررسی هوشی افراد الکن نیز نشان میدهد که لکنت زبان عارضه

عضوی نیست .

بهره هوشی عبارتست از نسبت سن عقلی به سن حقیقی .
 آزمایش و مشاهدات نشان میدهد که از نظر عقل و هوش و نیروهای
 شعوری تقریباً اختلافی بین اشخاص وجود ندارد، زیرا عملاً دیده
 میشود که بسیاری از اشخاص الکن دوره‌های عالی و دانشکده را
 تمام کرده و بخوبی گذرانده‌اند .

ناراحتی‌های روانی دیگر در اشخاص الکن

در اشخاص مبتلا به لکنت زبان بمرور ناراحتیهای دیگری
 بوجود می‌آید که تمام این عوارض روحی ناشی از اینست که الکن
 نمیتواند خوب صحبت کند چنانچه لکنت زبان معالجه شود ، این
 ناراحتیهای دیگر نیز از بین میرود و آن ناراحتیها عبارتند از :
 پیش از همه این بیماران به اضطراب ، حساسیت زیاد ،
 رخوت و سستی و ترس گرفتار هستند . اغلب قیافه‌ای پریشان و مضطرب
 دارند ، کمتر می‌خندند و بیشتر گوشه‌گیرند ، اگر کودک هستند از
 بازی کردن با همسالان خودداری کرده و عزلت را بهر چیزی ترجیح
 می‌دهند کمتر می‌گویند و بیشتر می‌شنوند . در حال طبیعی گوینده‌ای
 که در مقابل جمعی شروع به سخنرانی می‌کند نیز ممکن است
 مختصری هیجان و اضطراب نشان دهد ، ولی این کیفیتی است گذران
 و موقتی و حال آنکه در مورد یک بیمار الکن امری است مزمن و
 دائمی و بعلاوه ایجاد ترس و وحشت در موقع تکلم مخصوص اشخاص

بالغ است ؛ زیرا کودکان خردسال هنوز تأثیر سخنان خود را در شنوندگان نمی‌توانند بخوبی درک کنند .

نیروی قضاوت و تشخیص بیماران مبتلا به لکنت زبان

یکی از دانشمندان در یک گروه از پسر بچه‌هایی که مبتلا به لکنت زبان بودند و یک گروه از پسر بچه‌های سالم آزمایشاتی کرده است ؛ این امتحان بدین ترتیب بوده است که یک سری فیلمهای کوتاه و ساده بآنها نشان داد و بعد بطور انفرادی نظرو عقیده آنان را راجع بآن سؤال نمود . معلوم است که هر چه جواب بصحت نزدیکتر باشد از نظر قضاوت و قدرت تشخیص نیز سالم‌تر است .

نتیجه آزمایش

در این امتحان اشخاص الکن بطور خیلی خفیفی نسبت با افراد سالم از نظر نیروی قضاوت ضعیف‌تر بوده‌اند . ولی در این مورد باز هم نظریات مختلفی وجود دارد ؛ عده‌ای از روانپزشکان بیماران الکن را افراد کاملاً سالم می‌دانند، که گاه در خلال صحبت خود دچار یکنوع اشکال تکلم میشوند و اگر در تشخیص و قضاوت خود اشتباه می‌کنند از این جهت است که هر موجود انسانی جایز الخطا است . و بعکس گروهی از دانشمندان آنها را بیماران میدانند که قوه تشخیص و قضاوتشان مختل بوده و لکنت زبان نیز یکی از تظاهرات تشخیص غلط بیماران است . تا اینجا تا حدودی

علل لکنت زبان معلوم شد ، گرچه دانستن علل لکنت زبان معلوم
 شد، با وجودیکه دانستن علل لکنت زبان تأثیری در معالجه و بهبود آن
 ندارد ، ولی بیان علل آن در کتابی تحت عنوان لکنت زبان لازم
 به نظر میرسد .

پایان قسمت اول (علل لکنت زبان)

قسمت دوم

طرق معالجه لکنت زبان

این قسمت به هفت فصل تقسیم می شود

فصل اول

تأثیر انواع تنفس ها در رفع لکنت زبان

کلیه روانپزشکان و متخصصین لکنت زبان متفق القول هستند که لکنت زبان تنها در اثر ناراحتی و ضایعه يك یا دو عضو نیست، بلکه بستگی به تمام اعضاء بدن و سازمان بدن و بستگی به محیط زندگی دارد.

پاولوف دانشمند معروف روسی در ششمین نشریه انجمن ملی ایرانی حمایت کودکان می گوید: «... نمیشود تصور کرد که این اختلال فقط مربوط بدستگاه تکلم است، بلکه باید این نقص را مربوط به تمام بدن دانست.»

بنا بر این ما اجباراً برای تقویت عمومی و همه جانبه تمام اعضاء بدن تنها به روش «خود هیپنوتیزم کردن» اکتفا نکرده بلکه مباحثی نظیر تلقین، تغذیه، ورزش، تنفس و تمرکز را در طریق معالجه لکنت زبان مورد بحث قرار میدهیم.

راز بزرگ تنفس

تنفس دینامیک و چهل روز مرگ ارادی

از هزاران سال پیش تا کنون هندیها معتقدند که از طریق تنفس می توان بر تمام اعضاء بدن حکومت کرد و ما نتیجه می گیریم که از طریق تنفس می توان بر لکنت زبان نیز فائق آمد .

مشاهدات دو پروفیسور آلمانی

در ذیل مشاهدات دو پروفیسور آلمانی یکی بنام « پروفیسور کوهن » دیگری بنام « پرفیسور گاریه » که در جریان عملیات ناظر و شاهد بوده اند نقل می کنیم .

بطوری که در کتاب « هات-ها-یوگا » نقل شده در این عملیات مرتاض هندی، حکومت هندوستان شاهد بود و صورت مجلس آن در بایگانی های دولت هندوستان ضبط است، در صورتی که خوانندگان محترم بخواهند تحقیقات بیشتری بعمل آورند می توانند به آن بایگانی مراجعه نمایند بعلاوه تصدیق کتبی دکتر « ریشارد شمیدت » استاد کرسی « سانس کریت » در دانشگاه مونستر مؤید این حقیقت میباشد و در کتاب معروف خود راجع به مرتاضین باسم « کامازوترا » که در آکادمی علوم برلن جزو یکی از کتابهای معروف کتابخانه آنجا می باشد مؤید نظریات دو پروفیسور سابق الذکر است .

جریان واقعه بدین قرار است که مرتاضی بنام « هاریداس »

بمدت چهل روز میمیرد و او را زیر خروارها خاک مدفون می کنند و پس از چهل روز مجدداً زنده می شود .

شرح حال ژنرال ون تورا

ژنرال « ون تورا » در ارتش فرانسه سروان بود و بعد بخدمت « ماهاراجه رونجیت سینک » مقیم پنجاب درآمد در یادداشت های خود شرحی نوشته که بوسیله « دکتر هونیک برگر » رئیس کتابخانه ماهاراجه سینک انتشار یافته است، که بقرار زیر است .

برای شکار به « آم ریت زار » رفته بودیم و در قصر بیلاقی ماهاراجه رونجیت سینک اقامت داشتیم که یک روز یک مرتاض هندوستانی بحضور ماهاراجه آمد و اظهار داشت که قادر است بمدت چهل روز بمیرد و در زیر خاک مدفون شود و بعد از چهل روز مجدداً زنده شود .

ماهاراجه رونجیت سینک پیشنهاد فقیر هندی را پذیرفت و برای این کار در فضای بین باغات و قصر بیلاقی خود دستور داد یک خانه کوچکی با یک برج بلند که کاملاً از قصر بتوان آنرا دید ساخته شود و دستور داد که این خانه فقط یک در ورودی بیش نداشته باشد . و برجی که در وسط خانه ساخته خواهد شد از چهار طرف باز باشد . ساختمان مزبور سه ماه و یازده روز طول کشید .

مرتاض خوش قول

مرتاض « هاریداس » خوش قولی کرد و در روز مقرر با چند نفر از شاگردانش بحضور ماهاراجه رسید، مرتاض برای حاضر

شدن بمرگ اختیاری بیست روز تمرین های، مقدماتی داشت و در خانه مزبوز با شاگردان خود اقامت گزید و در تمام مدت مأمورین ماهاراجه عملیات او را در زیر نظر داشتند .

بیست روز خوراک شیر

در مدت بیست روز مرتاض فقط شیر می خورد و متدرجاً شیر را بقدری رساند که در حقیقت دیگر چیزی در معده او وارد نمیشد. در روز معین در دربار ماهاراجه تمام رؤسای درجه اول دربار و صاحب منصبان انگلیسی و هندی و اعضای خانواده ماهاراجه حضور داشتند .

مرتاض را بدو شاگردها روی يك منبر چوبی بزرگ که قبلاً تهیه شده بود خوابانیدند و تمام بدن او را با روغن مخصوصی که موم داخل آن بود چرب نمودند و تمام سوراخهای بدن او را گوش، چشم، بینی و غیره را با موم گرفتند ، فقط دهان مرتاض باز بود متدرجاً شروع نمود هوارا داخل بدن بنماید و پس از هفت تا یازده دقیقه تنفس، مرتاض مثل مرده بدون حرکت شد ، فوراً شاگردهای او سوراخ دهان او را بستند .

مرتاض مرده بود، تمام بدنش سرد بود فقط يك نقطه درست در وسط جمجمه سرش مانند فلز گداخته داغ بود بقدری ضربان خون در این نقطه شدید بود که دست انسان را تکان میداد و داغی آن حقیقتاً انگشت را می سوزاند .

پس از اینکه کاملاً تمام حضار و دکترهای ماهاراجه مرتاض را معاینه کردند و دقت کامل نمودند جسد مرتاض بوسیله چهار نفر شاگردانش در تابوت چوب فوفلی که برای این کار تهیه گردیده گذاردند و روی تابوت را با چوب‌های مخصوص که برای پوشاندن تابوت ساخته شده بود بستند و چوب‌ها را با میخ و تسمه آهنی به تابوت محکم نمودند و تمام درزهای جاهائی را که ممکن بود هوا داخل آن بشود با قیرمسدود نمودند و تابوت را در قبری که در برج خانه تهیه شده بود قرار دادند و روی قبر را پوشاندند و روی آن را گندم و ارزن پاشیدند و تمام این عملیات در حضور خود ماهاراجه انجام گرفت و چند نفر از نظامی‌های ماهاراجه و تمام رؤسای دربار برای دیدن قبر آمدند و با کمال دقت قبر معاینه گردید و ابداً دست نخورده بود .

مرتاض زنده میشود

روز چهارم با حضور ماهاراجه و تمام اعضای دربار و خانواده ماهاراجه قبر را شکافتند و تابوت را بیرون آوردند و آنرا باز نمودند و جسد مرتاض بهمان حالی که در تابوت گذارده شده بود باقی بود و ابداً تغییری نکرده بود .

بنا بر ما مه‌اراجه چهار شاگرد مرتاض جسد را از تابوت بیرون آوردند و روی میز مخصوص گذاردند ، یکی از شاگردان روی ساجی که گرم شده بود يك نان ساج مخصوص هندوستان که

معروف به « رونی » است درست نموده و روی نقطه داغ مغز سر که همانطور داغی خود را نگاهداشته بود داغ داغ گذارده و سه نفر دیگر شروع نمودند با دواى مخصوصى که بوى زننده‌اى داشت بدن مرتاض را مالش دادند و نفر چهارم همانطور مغز سر را تحت دقت قرار داده بود و نان ساج را بمجرد اینکه سرد ميشد با يك نان داغ ديگر عوض مينمود .

شاگردان پس از مالش بدن مرتاض سوراخهاى بدن را با برداشتن موم‌ها باز کردند ، مرتاض چشمهايش را باز کرد ولى معلوم بود که هوش و حواسش درست کار نميکند ، بلافاصله مرتاض را در يك حمام گرم در آب بسيار گرم گذاردند و پس از ده دوازده دقيقه مالش دادن يواش يواش مرتاض از حالت بيهوشى بيرون آمد و تا شب که در دربار مهمانى مفصلى تشکيل داده شده بود حالش بکلى خوب شد و با لباسهاى مخصوص خود مثل چهل روز قبل براى صرف شام حاضر گرديد .

راز موفقيت مرتاض

در پاسخ سئوالاتي که از مرتاض شد اظهار داشت که اين عمل ما در اثر تمرين‌هاى متمادىست و متدرجاً ميتوانيم هواى لازم براى مدت‌ها در بدن ذخيره کنيم و هوا را در بدن نگاه داريم . ثانياً - بايد تمام اعضاى و عضلات داخلى و خارجى بدن تحت اختيار درآيد ما بايد بتوانيم بتمام اعضاى بدنمان حکمفرمائى

داشته باشیم ، ما باید بتمام عملیات قلب و ریه و مغز و اعضای
عامله بدن مسلط باشیم .

X پس راز موفقیت مرتاض دو چیز بود یکی حکومت بر اعضای
بدن ، ثانیاً استفاده از اکسیژن هوا که اهمیت آن بیش از همه است
که در ذیل مطلب تازه‌ای راجع به نیروی عظیمی که در ترکیب هوا
وجود دارد بیان میشود .

« پرانا » در هوا

در هوایی که ما تنفس میکنیم علاوه بر اکسیژن و ازت و
عناصر دیگر چیز دیگری وجود دارد که آنرا هندی‌ها از هزاران
سال قبل تاکنون بنام « پراتا » خوانده‌اند و علم فیزیک و شیمی و
ریاضی همان « پرانا » را امروز طور دیگری تفسیر میکنند .

پرفسور « مارکس ویلکه » در کتاب « هات‌ها - یوگا »
مینویسد : « مرتاضین و علمای روحی و علمای تناسخ از قدیم
الایام بلا استثناء همه هم قول میباشند که ماده‌ای در هوا یافت
میشود که مبدأ تمام عملیات و نمو و فعالیت بدن است و بدن از آن
ماده سرچشمه میگیرد .

این ماده به لغت سانسکریت بنام « پرانا » خوانده شده و
بمعنی « قدرت کامله » تفسیر میگردد . « پرانا » در زندگی همه
یافت میشود .

« پرانا » در زندگی تمام موجودات از موجودات ذره‌بینی

تا انسان کامل تا گیاه‌های بزرگ و کوچک و در زندگی تمام حیوانات وجود دارد .

« پرانا » در هوا هست ولی هیچکدام از اجزای هوا نمیباشد و معه‌ها انسان ، حیوان و گیاه « پرانا » را با هوا تنفس میکنند . این ماده خارق‌العاده با اکسیژن هوا تنفس میشود اما اکسیژن نیست . * پرانا * جوهر وجود و اساس زندگی بشر است *

روح جنگل

مترلینگ فیلسوف اطریشی میگوید وقتی جنگل می‌خواهد آتش بگیرد گله آهوان به قسمت دیگر جنگل می‌روند ، و این روح جنگل است که آهوان را رهبری میکند . آیا این همان پرانا نیست ؟

روح کندو

مترلینگ فیلسوف اطریشی در کتاب زنبوران معتقد بروح کندو است که این روح کندو با نظم و ترتیبی خاص تمام زندگی و اعمال و حرکات زنبوران را اداره میکند ، آیا این روح کندو همان پرانا نیست ؟

دنیا نیروی فشرده شده

یکی از دانشمندان معاصر در کتاب « انسان دوازده حسی » میگوید دنیا از صد و چند عنصر ساخته شده و همه این عناصر قابل تبدیل به یک عنصر ئیدروژن هستند ، پس تمام موجودات دنیا فقط از یک ماده ئیدروژن است و هیدروژن ماده است و ماده از دنیروی

مختلف الجهات بوجود آمده است ، یکی دیگر از استادان فعلی دانشگاه میگوید که ماده عبارت از نیروی متکاثف است و این سخن خود را به پای ترمو دینامیک میگذارد.

تبدیل آب و سبزی باستخوان

یکی از دانشمندان یونان چهار صد سال قبل از میلاد گفته بود . همه چیز قابل تبدیل به همه چیز است ، زیرا این دانشمند دیده بود که وقتی بره ای متولد میشود فقط شیر میخورد و سپس بعد از کمی رشد کردن آب و سبزی میخورد و از هوا تنفس میکنند و نتیجه گرفته بود که آب و سبزی و هوا در بدن قابل تبدیل به پشم و استخوان است زیرا سبزی در بدن بره تبدیل با استخوان میشود ، تبدیل به پشم و گوشت میشود .

و امروزه شیمی سنتزی میگوید : « همه چیز قابل تبدیل به همه چیز است .

بند پوتین از ریش و سبزی

آلمانها در زمان جنگ از ریش و موئی که از آرایشگاهها جمع آوری میکردند ، بانضمام باقیماندهای از سبزی خوردن خانوادهها بند پوتین میساختند و امروزه بهترین پشم در آمریکا پشمی است که از گندم و تخم مرغ درست شده باشد .

روح جهان

هندیها از شش هزار سال قبل تاکنون معتقد به روح کلی یا پرانا هستند و می گویند همانطوری که هر فرد دارای جان و روح

می باشد، يك روح کلی و نفس مطلق نیز در هیکل عالم هستی وجود دارد که جان جهان است و ازلی و ابدی است و بر ارواح انفرادی محیط است و همین روح عالم است که برخی از هندیها آنرا « پرانا » و مترلینگ آنرا « میزبان ناشناس » و علما و ریاضیون و فیزیکدانهای فعلی آنرا « نیروئی خاص » میگویند و معتقدند که ترمودینامیک میگوید که ماده و بعبارت دیگر جهان عبارت از نیروی متکاثف (فشرده درهم) است.

استفاده از پرانا

آیا ما هم میتوانیم از این ماده استفاده کنیم؟ چنانکه قبلاً گفته شد مرتاض هندی بنام « هاریداس » گفت که علت موفقیت من طریق استفاده از هوا است.

پروفسور «مارکس ویلکه» می گوید ما وقتی بطور عادی تنفس می کنیم از پرانا استفاده نمی کنیم پروفسور مذکور میگوید: تنفس بر دو نوع است تنفس عادی و منظم و هندیها معتقدند که ما وقتی قادریم از پرانا استفاده کنیم که تنفس خود را با ضربان قلب خود تنظیم نمائیم.

اعجاز تنفس در معالجه لکنت زبان

ممکن است شما کسی باشید که اعتقادی راجع به « پرانا » نداشته باشید ولی آنچه را که نمیتوان انکار کرد این حقیقت است که چنانکه در اوائل کتاب ترجمه شد دکتر کارلو مارچزی ۹۸ حالت

لکنت زبان را از طریق هیپنوتیزم و تنفس معالجه کرده است ، و نگارنده نیز از سال ۱۳۴۲ تاکنون عده زیادی را که لکنت زبان داشته‌اند، از طریق هیپنوتیزم و تنفس معالجه کرده‌ام .

خلاصه و نتیجه مطالب فوق

از مطالب فوق می‌خواهیم این نتیجه و این درس را یاد بگیریم که بتوانیم از پرانا و یا اکسیژن هوا بمنظور بهبود لکنت زبان استفاده کنیم و حالا طریق استفاده از پرانای هوا بقرار زیر است :

۱ - روی يك صندلی بنشینید و بادست چپ نبض دست راست خود را بگیرید ، چشم‌های خود را به بندید ، بایستی در محیط کاملاً خلوت و ساکت باشید ؛ نفس خود را با ضربان نبض منظم کنید ؛ بدین ترتیب که اولاً : باندازه هشت شماره نبض نفس را فقط بداخل بکشید « دم » . ثانیاً : باندازه ۱۶ شماره ضربان نبض ، هوا را در ریه حبس کنید . ثالثاً : بمدت زمان هشت شماره ضربان نبض ، آرام آرام ؛ آرام هوا را از سینه خارج کنید « بازدم » پس هر يك نفس کشیدن شما مجموعاً ۳۲ شماره ضربان یعنی $(۸ + ۱۶ + ۸ = ۳۲)$ طول کشید . این تمرین را بایستی پانزده روز مرتب انجام دهید ؛ که کاملاً ورزیده شوید ؛ پس از پانزده روز بمرحله دوم تمرین می‌پردازید که مرحله دوم تمرین عبارتست از :

۱ - هنگام نفس کشیدن به ترتیب فوق در نظر مجسم کنید که پرانا را توأم با هوا بتمام اعضای بدن خود می‌رسانید یعنی ابتداء

پرانای وارد ریتین می شوند و سپس از ریتین به پاها، دستها، مغز، معده و همه جای بدن شما وارد میشود.

۲- در موقع فرو کشیدن هوا به داخل ریه فکر خود را متمرکز کنید و بخود تلقین کنید که: « من با این تنفس قدرت هوا را که عبارت از همان پرانا است جذب مینمایم، تریاق زندگی، جوهر جوانی و قدرت و نمو و تکامل را که تمام سلولهای بدن مرا تقویت می کند جذب می نمایم » و موقع بیرون دادن هوا بخود تلقین کنید که تمام مضرات و خستگی ها و کوفتگیهای اعصاب و بدن خود را بیرون داده و ضایعه لکنت زبان را دفع می نمایم . »

مدت تمرین

تمرین تنفسی فوق بایستی همه روزه در نوبت صبح هنگام بیدار شدن و عصر هر نوبت بمدت ده دقیقه انجام شود .

انواع تنفس های دیگر

علاوه بر تنفس فوق بایستی تنفس های زیر نیز انجام شود .

الف : تنفس سطحی با دهان باز ۲/۵ دقیقه

ب : تنفس سطحی با دهان بسته ۲/۵ دقیقه

ج : تنفس دیافراگمی (یا شکمی) ۵ دقیقه

د : تنفس عمیق ۵ دقیقه

ه : تنفس با انبساط کامل سینه ۵ دقیقه

چنانچه بمجموع تنفس های فوق تنفس منظم را هم بیفزائیم
 جمعاً ۲۰ دقیقه میشود، که بایستی در دو یا چهار نوبت صبح و عصر
 و قبل از ناهار و شب هنگام خواب هر نوبت ۴۵ دقیقه تنفس نمایند.

تنفس کنید

درس اول

پایان فصل اول

فصل دوم

تمرکز قوای دماغی

ارشمیدس و تمرکز فکر

کمتر کسی است که طرز مرگ ارشمیدس ریاضی دان بزرگ را نداند .

سپاهیان رم با کشتیهای جنگی به سواحل شهر نزدیک شده بودند ، ارشمیدس بکمک نبوغ ریاضی خود منجنیقهای عظیمی ساخته که این منجنیقها با پرتاب سنگهای بزرگ تعدادی از کشتیها را غرق و هجوم دشمن را به عقب رانده بود ، ارشمیدس در اطاق محقرش مشغول حل مسائل ریاضی و تکمیل اختراع خود بود، که سربازان دشمن شهر را تصرف کردند ؛ فرمانده سپاهیان سربازان دستور داده بود که هر کجا ارشمیدس را پیدا کردند او را زنده به نزد وی آورند .

عدهای از سربازان به خانه ارشمیدس ریختند ، چون ارشمیدس را نمیشناختند از او اسمش را سؤال کردند ، ارشمیدس مشغول حل مسئله ریاضی بود و چنان فکرش متمرکز بود که همتوجه ورود سربازان به خانه نشد و پاسخ آنها را نیز نداد ، سربازان دوباره سؤال کردند

ولی جز بی‌اعتنائی و سکوت جوابی نشنیدند ، لذا عصبانی شده و سر ارشمیدس را بریدند ، شاید ارشمیدس آنقدر فکرش متمرکز بود که متوجه بریده شدن سرش هم نشد .

از حقیقت بالا چنین نتیجه گرفته می‌شود .

تمرکز فکر عبارت از اینست که انسان با تمام توجه و دقتش متوجه يك مطلب یا يك موضوع و یا نکته‌ای بشود .

حضرت علی (ع) و تمرکز فکر

در یکی از جنگها تیری به پای حضرت علی علیه‌السلام فرو می‌رود ؛ جراح قشون که از بنی اسرائیل و بنام ابراهیم شالمو بوده بحضور علی (ع) میرسد و بعرض میرساند که در این گرمای عربستان اگر تا چند ساعت دیگر زخم پانسمان نشود و تیر از زخم بیرون نیاید استخوان پا سیاه شده و احتمال خطر جانی می‌رود .

حضرت علی (ع) می‌گوید قدری تأمل کنید تا نماز مغرب بشود و پس از آنکه موقع نماز مغرب میشود ؛ حضرت امیرالمؤمنین خود را برای نماز حاضر می‌کند و زین اسب در زیر زانوی پای مجروح گذارده می‌شود و نشسته شروع به نماز می‌فرمایند .

در این موقع آنحضرت بجراح دستور میدهد که شروع بعمل نماید .

مورخ می‌نویسد که جراح تیر را از پا بیرون و جای زخم را داغ نمود و شست و شو داد و پانسمان کرد و بست .

در این واقعیت باز هم نتیجه می گیریم که چنان فکر حضرت علی علیه السلام به سوی خدا متمرکز و متوجه بود که احساس درد نکرده است .

برخی از روانشناسان معاصر معتقدند که وقتی فکر کسی فوق العاده بر یک نکته متمرکز و متوجه باشد سیاله عصبی از حرکت باز ایستاده و هنگام عملیات جراحی احساس درد نمیشود .

مطالعه و صدای ماشین

شاید برای شما هم گاهی اتفاق افتاده باشد که وقتی کتاب شیرینی را مطالعه می کنید و یا مشغول بازی شطرنج هستید؛ صدای آمد و شد ماشین ها را نمیشنوید. و گاهی انسان در اثر داشتن تمرکز فکر راجع به موضوع یا مسئله ای گرسنگی و تشنگی را نیز حس نمی کند»

روزولت و تمرکز فکر

دیل کارنگی در کتاب آئین سخنرانی مینویسد که روزولت برای انتخابات به یکی از ایالات امریکا رفته بود؛ مردم رای دهندگان هزاران نفر فریاد می کردند، شعار میدادند؛ تظاهر می کردند ولی روزولت در میان اینهمه سرو صدا روی نیمکتی نشسته و با کمال خونسردی مشغول مطالعه کتاب بود. زیرا روزولت قدرت تمرکز فکرش زیاد بود .

خواب و تمرکز فکر

یکی از علل اینکه شبها برخی از اشخاص خوابشان نمیرد

بعلت نداشتن تمرکز فکراست، زیرا وقتی در رختخواب خوابیده
 ازند، افکار مختلفی از گیرودار زندگی بمغزشان هجوم می آورند
 و این اشخاص بیچاره مانند مار بخود می پیچند و از این پهلو بآن پهلو
 می غلطند. زیرا تمرکز فکر ندارند. برای ایجاد تمرکز فکر در
 رختخواب راههای بسیاری وجود دارد که فعلا خارج از بحث
 ما است ولی يك راه را فعلا متذکر می شویم و آن این است که چنین
 شخصی بایستی به پشت بخوابد و دستها و پاهای خود را شل رها
 کند و دست چپش را روی قلبش بگذارد و سعی کند با دقت بضربان
 قلبش گوش بدهد، یعنی فکرش را برضربان قلبش متمرکز نماید و
 چنین شخصی پس از چند شب تمرین موفق خواهد شد با ایجاد
 تمرکز فکر در رختخواب زود بخواب برود، مشروط بر اینکه
 بی خوابیش علل دیگری نظیر پر خوری، سردرد و مریضی دیگری
 نباشد.

تمرکز فکر و معجزات

برخی از روانشناسان معتقدند، که برخی از امراض که منشأ روحی
 دارند از طریق تمرکز فکر قابل معالجه اند و این که برخی اشخاص
 مثلا کسی که بیماری فلج دارد مشروط بر اینکه منشأ فلجش میکروبی نباشد
 و متوسل به زیارتگاهها شود و تحصن اختیار کند، در اثر ایمان و
 اعتقادی که به پیشوای دینی خود دارد فکرش متمرکز شده و بخواب
 می رود و چه بسا در عالم خواب که این خواب یکنوع هیپنوتیزم است

نتیجه گرفته و معالجه می شود .

« وان پلت » متخصص بزرگ هیپنوتیزم انگلیسی هیپنوتیزم را تمرکز فکر تعریف میکند، یعنی با متمرکز نمودن فکر، هیپنوتیزم میشویم .

تصور میشود با بیان چند واقعه فوق مفهوم تمرکز فکر روشن شده باشد ، حالا می گوئیم که تمرکز فکر اثر اعجاز انگیزی در معالجه لکنت زبان دارد .

اظهارات یکی از الکنها

یکی از افرادی که به سن ۲۴ سالگی برای معالجه لکنت زبان به نگارنده مراجعه کرده بود نظریه خود را در خصوص تمرکز فکر چنین می گوید :

« وقتی انسان در هنگام تمرین تمرکز به حالت خلسه در آید تقریباً هشتاد درصد معالجه شده است » و میدانیم که خلسه در حال تمرکز فکر بوجود می آید . »

تمرین تمرکز فکر

برای تمرین تمرکز فکر یا خود هیپنوتیزم دستورات بسیار زیادی موجود است و چون نتیجه همه آنها یکی است لذا در زیر فقط به بیان پنج نوع آنها اکتفا می کنیم و شما خواننده محترم که مبتلا به لکنت زبان هستی میتوانی یکی از پنج تمرین زیر را انتخاب کنی

تمرین اول - مقوای سفیدی به شکل دایره بقطر ده سانتیمتر

تهیه کنید و يك نقطه سیاه باندازه عدس در وسط آن مصور کنید و این مقوای مدور را طوری با سنجاق ته گرد به دیوار نصب کنید که وقتی روی صندلی به فاصله يك الی ۱/۵ متر از دیوار می نشینید کمی بالاتر از سطح نگاهتان قرار بگیرد، هر روز ۵ الی ۱۵ دقیقه روبروی این نقطه سیاه نشسته و بآن چشم بدوزید و تصور کنید که این نقطه سیاه سوراخی است که بزودی پشه‌ای از آن خارج خواهد شد و شما سعی کنید مراقب این پشه باشید و هیچ فکری نباید به مغز شما خطور کند.

تمرین دوم - لامپ خواب کوچک قرمزی تهیه کنید و يك نقطه سیاه با مرکب در وسط آن قرار دهید، اطاق را تاریک کنید و یا در شب روبروی این لامپ بفاصله ۱/۵ تا ۲ متر روی صندلی بنشینید و به آن نقطه خیره شوید بدون اینکه به چیزی فکر کنید.

تمرین سوم - نقطه‌ای روی آئینه بگذارید و بفاصله يك الی ۱/۵ متر از آئینه روی صندلی بنشینید و بآن نقطه نگاه کنید، تصویر شما در آئینه بایستی طوری باشد که نقطه سیاه درست در میان دو ابروی شما قرار گیرد.

تمرین چهارم - تنگی پر از آب تهیه کرده و شمعی پشت آن روشن کنید، روبروی آن نشسته و به تنگ آب نگاه کنید.

تمرین پنجم - می‌توانید صبح قبل از طلوع آفتاب و عصر هنگام غروب آفتاب بمدت ۵ تا ۲۰ دقیقه بخورشید نگاه کنید نگاه

کردن بخورشید عالی ترین و مؤثرین طریقه ایجاد تمرکز فکر یا خود
هیپنوتیزم است .

وقتی که خورشید زیاد بالا آمده است و هنگام روز و ظهر
نباید به خورشید نگاه کرد زیرا چشم ها را خراب و نابینا مینماید .

**از طریق تمرکز فکر خود را
هیپنوتیزم نمائید**

درس دوم:

پایان فصل دوم

فصل سوم

نقش هیپنوتیزم در معالجه لکننت زبان

دکتر لستر . ا . میلی کین ، ام دی در شماره چهار ، سال ۱۹۶۳
بریتیش جورنال مدیکال هیپنوتیزم می نویسد : « بنظر من امروز هیپنوتیزم
در برخی از امراض و بخصوص بعضی جراحی ها بقدری مهم است
که تصمیم قطعی در مورد « بکار بردن و نبردن » بیهوشی هیپنوتیزمی
را در جراحی نیز تعیین می کند . »

دکتر لستر میلی کین در این مقاله تحت عنوان (بکار بردن
بیهوشی هیپنوتیزمی برای بیماران الکلی ، مسن ، دارای بیماری مزمن ،
ضعیف و خطرناک) پس از اینکه سوژه ها را بدو دسته تقسیم می نماید
و طریق هیپنوتیزم کردن هر دو دسته را بیان می کند ، تعدادی از عملیات
جراحی خود را بیان می کند و ما در این جا فقط یکی از آنها را تعریف
می کنیم .

مهمترین هیپنواستزی که من تا کنون انجام داده ام

در ژوئن ۱۹۲۲ تلفنی اطلاع داده شد که برای قطع دست
کارگری از بالای آرنج فوری بکارخانه اسپاگتی بروم ، دست و
بازوی راستش بین دو چرخ غلطک يك تنی فولادی پیچیده شده بود .

کارگر مذکور بوضع نشسته‌ای در کف کارخانه قرار داشت، سمت راست سینه و اعضای کمکی بدنش بشدت در مقابل غلطک دستگاه بطرف داخل و پائین کشیده شده بود.

عده‌ای از کارگران مشغول باز کردن پیچ و مهره‌ها و دستگاه‌های مختلف ماشین بودند که طول آن تا سقف کارخانه کشیده میشد.

کارگران اظهار داشتند که بیش از سه ساعت طول میکشد تا این غلطکها از هم جدا شوند، يك وحشت عمومی همه را فرا گرفته بود، زیرا می‌ترسیدند که کارگر مجروح نتواند چنین حادثه‌ای را تحمل کرده و تا سه ساعت زنده بماند.

صورت کارگر مذکور کاملاً سفید و با عرق چسبناکی پوشیده شده بود، نبضش سریع و ترسناک بود. بکارگران گفتم که سرعت قطعات ماشین را از هم جدا کنند و لو شش ساعت هم طول بکشد، زیرا در چنین وضعی من دست کارگر را از بدنش قطع نخواهم کرد دستم را روی پیشانی‌اش گذارده در کنارش روی زمین زانو زدم و چنین تلقین کردم: « فشار زیاد این دو غلطک يك تنی کلیه اعصاب درد تو را تا چند روز بی‌حس خواهد کرد، حالا هم درد زیادی حس نمی‌کنی، آیا اینطور نیست؟ »

او با يك حالت پیش‌بینی نشده‌ای که معنی عصبانیت و هر چیز دیگری از آن فهمیده میشد بطرف بالا به چشمان من خیره شد صورتش به سرخی گرائید، عرق سرد صورتش شروع به خشک

شدن کرد، موقعیکه من منتظر جواب بودم نگاه ممتد او در چشمانم ادامه داشت، همچنان بمن خیره شده بود. در مغز من سئوالات زیادی زیور و شد، از قبیل اینکه آیا او ممکن بود دشنام و لعنت زیادی بمن بفرستد؟ آیا او ممکن بود با قدرت کمی که در دست آسیب ندیده‌اش داشت بمن حمله کند؟ یا اینکه هیپنوتیزم را قبول خواهد کرد؟ بالاخره باو گفتم: «اگر شما واقعاً درد میکشید، من میتوانم با يك تزریق شما را راحت کنم.»

جواب اعجاز انگیزی داد، چنین گفت: «دکتر! من واقعاً احساس درد نمی‌کنم، و فعلاً هم احتیاجی به تزریق ندارم» و موافقت کرد چنانچه بازو جدا کردن غلطک‌ها شش ساعت هم طول بکشد او قادر است که بهمان حال بنشیند و همین کار را هم کرد، یعنی تا قبل از اینکه دستش از لای چرخ غلطک آزاد شود بمدت سه ساعت در حال هیپنوز آنجا نشست.

در ضمن يك سبب سیمی پنبه گرفته‌ای آماده شد تا بازوی او را بیحرکت نگاهدارد، وقتی دستش آزاد شد، استخوانهایش شکسته بود.

دستش بصورت اول درآمده و بیحرکت گردید

دکتر میلی کین مینویسد: کارگر مجروح بطور عجیبی رو به بهبود رفت و دستش قابل استفاده بود و کار می‌کرد، بعد از ۲۷ سال اخیراً او را دیدم بازویش مانند دست چپش عادی و از نظر شکل و حرکات کاملاً شبیه دست دیگر بود.

برای اولین بار در جراحی قلب از هیپنوتیزم استفاده شد

این واقعه در بزرگترین گنجره پزشکی آمریکا هیجان زیادی برانگیخت

بیست و پنج هزار پزشک آمریکائی که اغلب آنها همسران خود را نیز همراه آورده بودند هفته قبل بمناسبت صد و دهمین اجتماع سالانه پزشکان آمریکا در «مانهاتان» گرد آمدند در تمام این شهر حتی يك اطاق خالی در هتل ها پیدا نمی شد، کاباره ها، کافه ها مملو از جمعیتی بود که بیشتر آنرا پزشکان تشکیل میدادند؛ کنفرانس ها و مباحثات طبی زیادی در این هفته در يك ساختمان سفیدرنگ بزرگ که دارای بیست آسانسور و چهار پله الکتریکی میباشد انجام گردید.

... یکی از جالبترین حوادث این اجتماع انجام اعمال جراحی بوسیله هیپنوتیزم کردن بود؛ جریان این عمل که فیلمبرداری شده بود در سه سالن سینمای «مانهاتان» بمعرض نمایش گذارده شد. در این فیلم دکتر مارنر یکی از جراحان معروف لوس آنجلس

خانمی را که بیمار وی بود هیپنوتیزم کرده و آنگاه بدون آنکه وی را بیهوش کند؛ قلبش را تحت عمل جراحی قرارداد بعد از انجام عمل بیمار از خواب هیپنوتیزم بیدار شد بدون آنکه کوچکترین ناراحتی احساس کند .

پزشکانی که در مانهاتان گرد آمده بودند می کوشیدند تا آخرین کشفیات علمی و صنعتی جهان را برای بیماران خود مورد استفاده قرار دهند .

واقعه فوق خبری است که عیناً از روزنامه اطلاعات مورخه شنبه ۱۷ تیرماه ۱۳۴۰ منتشر شده است .

حبیب الله آموزگار نخست وزیر فعلی (۲۵۳۷ شاهنشاهی)
 و وزیر سابق فرهنگ در کتاب روح و آفرینش در خصوص معالجات
 از طریق هیپنوتیزم مطالبی نوشته اند که عیناً در اینجا نقل میشود

هیپنوتیزم در دنیای امروز

و برای آنکه بدانید در دنیای امروز هم بیش از پیش جهان علم به اهمیت
 این فن پی برده - مقاله ای که اخیراً از جراید خارجی ترجمه و در
 روزنامه استخر شیراز شماره ۱۵۶۳ مورخ ۲۳ مهرماه ۱۳۳۲ چاپ
 شده در زیر بنظر خوانندگان گرامی میرساند .

هیپنوتیزم معالجه میکند

فردا اگر احیاناً طبیب معالجتان بشما توصیه کرد که برای
 رفع کسالتتان به هیپنوتیزم متوسل شوید فوراً پیش خودتان فکر نکنید
 که با یک طبیب دیوانه و یا شارلاتان مواجه هستید مدتها پیش
 ساحران و شعبده بازان از این علم در رونق بازار خود استفاده
 میبردند؛ سپس چندی نگذشت که عالم طب آنرا بخدمت گرفت ولی
 بعد از مدتی با تحقیر از این درگاه رانده شد؛ اکنون مجدداً علمای
 طب دست توسل به سویس دراز کرده اند و با طرق مدرن و جدیدی
 که از آن برای رفع بیماریها استفاده می کنند طولی نخواهد کشید
 که در قلب طب مقامی ارجمند کسب خواهد کرد .

تبرئه رالف اسلاتر

انتشارخبر تبرئه رالف اسلاتر هیپنوتیزور معروف که بتازگی غوغائی برپا کرد ، خود مؤید این گفتار است و قضیه بدینقرار است که چندی پیش دوشیزه‌ای بنام « دنس بات » بدادگاه شکایت کرد که پس از هیپنوتیزم شدن در روی سن یکی از تآثرهای بریتانیا دچار کسالت شده و در نتیجه مدت هیجده ماهست که يك حالت افسردگی و غمگینی به او دست داده و آقای اسلاتر که عامل هیپنوتیزم بوده احتیاطهای لازمه را برای نجات او از حال هیپنوتیزمی انجام نداده است .

دادگاه موضوع را تعقیب کرد و هیپنوتیزور را بعلت غفلت در کار محکوم نمود ولی آقای اسلاتر تقاضای استیناف داد و بالاخره در دادگاه مزبور از اتهامات منتسبه تبرئه شد بلافاصله اعلانی بدین مضمون در شماره یکشنبه روزنامه امپیر نیوز منتشر کرد:

بزودی کلینکی برای معالجه امراض عصبی ، بیخوابی ، لکنت زبان و عادات مضره که سلامتی شمارا بخطر انداخته افتتاح خواهد شد و پس از بیان این مطلب که به بیش از سه هزار طبیب هیپنوتیزم را تعلیم داده خاطر نشان ساخت « همانقدر که انستیتوسکوب در عالم طب مورد لزوم ماست به هیپنوتیزم هم محتاجیم ضمناً اضافه کرد که با پیشرفت و توسعه این علم در آینده بسیار نزدیکی بشر گریبان خود را از چنکال بسیاری از امراض نجات خواهد داد . هنوز افکار مردم که در نتیجه اخبار فوق تهییج شده بود تسکین

نیافته که مجلهٔ طبی مقاله‌ای بقلم دکتر آماسن مدیر یکی از
 مریضخانه‌های بسیار مهم انگلستان منتشر کرد که در آن اطلاع داده
 بود، بوسیله هیپنوتیزم پسر شانزده ساله‌ای را که از بدو ولادت
 بمرض ایکتیوز مبتلا بوده معالجه کرده است.
 ایکتیوز که از کلمه یونانی ایختوس بمعنی فلس گرفته شده
 مرض ارثی و جلدی است که پوست بدن بصورت فلس ماهی
 درمی‌آید و پس از خشکیدن میریزد و عملاً مرض غیر قابل علاجی است
 علم هیپنوتیزم در انگلستان کاملاً مورد توجه قرار گرفته و از آن
 برای زایمان‌های بدون درد استفاده می‌شود، دکتر فیلیپ آماکونت
 اولین کسی بود که شش سال پیش در لندن این متد را بمعرض
 امتحان گذاشت و از روزی که بر عدهٔ طرفداران این روش بطور
 فوق العاده اضافه شده و مخصوصاً آزمایشی که توسط دکتر ا. ام میشل
 در بیمارستان سوری انجام گرفت و نتایج درخشانی بیار آورد
 مؤید این امر شد.

موضوع از این قرار بود که بین ۳۰ زن داوطلب بیست و دو
 نفر بوسیله هیپنوتیزم بدون آنکه ملتفت شوند زائیدند هفت نفر
 زودتر از خواب هیپنوتیزمی بیدار شدند و فقط یکی از آنها در مقابل
 خواب مصنوعی مقاومت کرد و بعبارت دیگر خواب هیپنوتیزمی
 در او مؤثر واقع نشد.

در نتیجهٔ این آزمایش دکتر میشل توانست در خبریکه برای

مجله طبی بریتیش مدیکال ژورنال ارسال دارد ادعا کند که « تنها خرافات و موهوم پرستی برخی از پزشکان مانع استفاده از این روش شده است. »

دکتر پ اماگونت مخترع این روش ادعا می کند: « اکنون مسلماً عصر تازه‌ای در عالم زایش پیدا شده است و با تصمیم هیپنوتیزم زنان حامله‌ای که باو اعتماد کنند مشاهده خواهند کرد که در موقع وضع حمل این چیزیکه زنان را دچار ترس و وحشت می‌کند و اصولاً این ترس جزء طبیعت ثانی آنان شده بهیچوجه احساس ترسی نخواهند کرد.

دکتر رالف اسلاتر هم بهمین طریقه بسیاری از اشخاصی را که از آلرژی یا لکنت زبان رنج برده و اندوهگین بودند معالجه کرده است و در تمام امراض مانند دردسر، قرحه، کشش مفرط اعضاء، هیستری، نوراستنی بیخوابی و امراض پوست که ناشی از علل روحی هستند، نتیجه کاملاً رضایتبخش بوده است.

در یکی از آزمایش‌ها که درباره ۸۵ نفر مریض که ۶۱ نفر مبتلا بکشش مفرط اعضاء و ده نفر تنگی نفس و ۱۳ نفر امراض عصبی بودند، بعمل آمد نتیجه بی‌نهایت عالی و درخشان بخشید و همگی سلامت خود را بازیافتند.

آنچه در مبحث فوق یعنی در فصل سوم بعرض خوانندگان محترم رسید، فقط اخبار و اطلاعاتی از هیپنوتیزم در دنیای امروز

بود؛ و گرنه بحث عمیق در خصوص هیپنوتیزم و طریقه هیپنوتیزم کردن خارج از بحث ما است.

فقط کسانی که مبتلا به لکنت زبان هستند بایستی بخاطر داشته باشند که چنانچه بخواهند لکنت زبانشان حتماً و سریعتر معالجه شود، بهتر است تحت نظر متخصصین در هیپنوتیزم قرار گیرند. در غیر اینصورت شخص الکن مجبور است خودش خودش را هیپنوتیزم کند و در حال « خود هیپنوتیزه » بخود تلقین نماید.

لذا اکنون به مبحث چهارم یعنی مبحث « سلف هیپنوتیزم » می پردازیم

فصل چهارم

تلقین بخود در حالت « سلف هیپنوتیزم »

پزشک فرانسوی در الجزایر

يك طبیب فرانسوی در خاطرات خود می نویسد که وقتی در الجزایر بودم روزی يك عرب بدوی نزد من آمد و اظهار می کرد که مدت دو سال است تمام عضلات من سفت و محکم بوده و بشدت درد می کند، منم باو نسخه ای داده و گفتم که داروی آنرا در آب حل کند و بنوشد، فردای آنروز عرب بدوی آمد و از اینکه کاملاً معالجه شده تشکر و قدردانی میکرد، وقتی نسخه را خواستار شدم، معلوم شد که عرب بدوی بجای اینکه داروی نسخه را از داروخانه دریافت کند و در آب حل کرده و بخورد؛ خود نسخه را که کاغذ و نوشته ای بیش نبوده در آب حل کرده و آب آنرا خورده است.

واقعیت فوق یکی از اثرات اعجاز انگیز تلقین است.

داروساز و شیشه آمونیاك

یکی از داروسازان می گوید روزی خواستم از قفسه شیشه آمونیاك را بردارم که بناگاه شیشه آمونیاك بزمین افتاده و شکست و بوی آمونیاك تمام فضای داروخانه را پر کرد و من ناچار درها و پنجره‌ها را باز کرده و خودم چند دقیقه‌ای از داروخانه بیرون رفتم، وقتی پس از چند دقیقه باز گشتم با کمال تعجب دیدم که شیشه‌ای که افتاده و شکسته اصلاً آمونیاك نبوده بلکه داروی بی‌بوی دیگری بوده است.

این واقعتاً دم یکی دیگر از اثرات تلقین است.

زن و سوزن

کاظم زاده ایرانشهر در کتاب تداوی روحی مینویسد که زنی روی بالش نشسته بود، و روی بالش چند عدد سوزن بوده؛ زن احساس سوزشی مینماید، برمیخیزد سوزن‌ها را جمع میکند و می‌شمارد و یکی از سوزن‌ها کم بوده، زن تصور می‌کند که سوزن در ران او فرورفته است؛ به چند پزشك مراجعه می‌کند؛ همه اظهار می‌نمایند که سوزنی وجود ندارد؛ ولی زن معتقد بود که این دکترها چیزی نمی‌فهمند؛ حتماً سوزن در گوشت من فرورفته؛ تا بالاخره پزشك سومی قضیه را درک می‌کند؛ نوک سوزنی را که قبلاً تهیه کرده بوده بمحل سوزش پای زن فرو میکند و نوک سوزن را خون آلود مینماید؛ سپس سوزن را جلو چشم زن نگاهداشته و اظهار

میدارد که این سوزن بی پیر را از ران تو در آوردم ؛ زن آسوده میشود و احساس دردش از بین میرود .
از این امثله بسیار زیاد است که اثرات تلقین را بخوبی آشکار میسازد .

اعدام از طریق تلقین

شاید شما هم این آزمایش را در مطبوعات خوانده باشید که چشمهای شخص محکوم با اعدامی را بستند و لوله آب گرمی را بیاز ویش وصل کردند و گفتند که رگ تو را میزنیم و آنقدر خون از بدن تو خون خواهد آمد تا هلاک شوی ؛ آب نیم گرمی در لوله لاستیکی جریان داشت ؛ پس از چند دقیقه شخص مذکور از حال رفته و میمیرد .

آزمایش مذکور نیز حقیقت دیگری از واقعیت تلقین می باشد .

چرا تلقین بنفس مؤثر است ؟

در اینجا لازم است که طرز کار و ساختمان شعور باطن را که از کشفیات فروید روانپزشک اطریشی است بیان کنم .

چراغ قوه دستی در اطاق تاریک

چنانچه در اطاقی تاریک نور یک چراغ قوه دستی را روی دیوار اطاق بیندازیم ؛ سه قسمت مشاهده می شود یک قسمت کاملاً روشن و یک قسمت نیمه روشن و یک قسمت کاملاً تاریک ؛ شعور ما نیز کاملاً شباهت بمثال فوق دارد که خاطرات ما در آن به سه شکل وجود دارد ؛ یک قسمت خاطرات زمان حال که آنرا در این جا

شعور آگاه می‌نامیم؛ مثلاً هم‌اکنون که شما مشغول خواندن این مطالب هستید؛ این مطالب جزو شعور آگاه یا به عبارت دیگر جزو شعور ظاهر شما است؛ قسمت دوم خاطراتی است که در حال حاضر در بوته فراموشی است؛ ولی هر وقت اراده کنید می‌توانید کم و بیش بخاطر بیاورید و این قسمت دوم را در این جا شعور نیمه روشن یا نیمه آگاه می‌نامیم و اما قسمت سوم خاطراتی است که اصلاً بیاد ندارید؛ خاطراتی را که بکلی فراموش شده‌اند. در اینجا شعور تاریک یا باصطلاح مشهور ناخودآگاه یا شعور باطن مینامیم.

پس شعور باطن عبارت از مخزن یا انباریست که تمام خاطرات کاملاً فراموش شده ما در آن متمرکز و مجتمع است؛ ولی همین خاطرات فراموش شده دارای اثرات غیرمستقیمی است که گاهی ما را رنج میدهند و منشأ بسیاری از امراض روحی؛ غمهای مبهم و نگرانیهای بیمورد است و حتی فروید روانپزشک اطریشی معتقد است که ۹۰ درصد از حرکات، اعمال؛ رفتار؛ کردار و تمایلات ما غیر ارادی و تحت رهبری شعور باطن است.

در رویدادهای زیر طرز جلوه‌گری شعور باطن را ملاحظه

میفرمائید.

چرا مردها از گیسو و سینه برجسته زنان خوششان می‌آید؟

«آندره تریدن» در کتاب پسیک آنالیز و عشق می‌گوید: علت اینکه پسرها از گیسوان و سینه برجسته زنان خوششان می‌آید این است که از سینه مادر شیر مکیده و در مجاورت مادر؛ خواهر و خاله و عمه که دارای گیسوانی بوده‌اند رشد کرده‌اند.

چنانچه پسر بچه‌ای در جزیره‌ای در میان اقیانوس متولد شود و آن پسر بچه از بدو تولد از پستان مادر شیر نخورد و بجای آن از پستانک تغذیه شود اهالی جزیره فقط منحصر بخانواده همین طفل باشند که سری بی‌مو و سینه‌ای بدون پستان باشند؛ چنین طفلی اگر وارد اجتماع متمدن ما بشود؛ از دخترانیکه دارای گیسو و سینه برجسته باشند خوشش نیامده بلکه بیشتر با دخترانی ازدواج خواهند کرد که سری بی‌مو و سینه بدون برجستگی پستان باشد.

شاید بهمین دلیل باشد، اکثر ایرانیها که زنان چاق را دوست دارند علت اینستکه از پستان مادر شیر خورده‌اند و کسانی که پستانک مکیده‌اند بیشتر از زنان بدون سینه و لاغر خوششان می‌آید.

ما ایرانیها از سیاه پوستان آفریقا و سرخ چهرگان آمریکا کمتر خوشمان می‌آید در حالیکه سفید پوستان و سبزه‌ها را بیشتر دوست داریم. و علل این تمایلات بطور ناخود آگاه از شعور باطن سرچشمه می‌گیرد.

مرد و لباس زنانه

دکتر . اس جی . وان پلت سردبیر مجله مدیکال هیپنوتیزم انگلستان در مجله شماره ۴ سال ۱۹۶۵ جریان معالجه کارگر مکانیکی را از طریق هیپنوتیزم مینویسد: این مرد موقع رفتن بمحل کار در زیر لباس کارهایش زیر پوش زنانه می پوشید و در منزل نیز کلاه گیس زنانه بسر می گذاشت و کاملاً لباس زنانه می پوشید و خودش معتقد بود که طبیعت می خواسته است او را زن بیافریند ، ولی مرد آفریده است ، اما پس از چند جلسه هیپنوتیزم معلوم شد که این آقای میکانیک در شش سالگی خواهری پنجساله داشته که پدرش این خواهر پنجساله را بیش از حد نوازش میکرد و اسباب بازیهای مختلف برایش می خرید ولی نسبت به پسرش بخیال اینکه خشن و قوی بار بیاید و با اصطلاح عزیز دردانه نشود خشن رفتار می کرده و کاملاً بی توجه بود و همین تربیت غلط موجب شده بود که پسرک تصور کند که دختر بودن آسانتر از پسر بودن است و در بزرگی ناخود آگاه تمایل شدیدی به پوشیدن لباس زنانه ابراز می کرده است .

مرد مذکور تحت تأثیر شعور باطن قادر نبود از این اعتیاد دست بردارد ، و درست مانند اشخاص معتاد به هر وئین اگر لباس زنانه نمی پوشید بشدت ناراحت و عصبانی و غمگین می شد .

خصوصیات شعور باطن

اولاً هر چه به شعور باطن تلقین شود مانند نوار ضبط صوت

فوری و بدون سرپیچی قبول می کند.

ثانیاً - اوامر را بموقع پس میدهد ، یعنی اجرا می کند .
 بعنوان مثال یکی از عملیات خود را که اخیراً انجام شده متذکر
 میشویم . در اسفند ماه ۴۳ مادر پیری دختر ۲۸ ساله اش را نزد
 نگارنده آورد و گفت که این دخترم در مهاباد از شوهرش قهر کرده
 و مدت سه ماه است که برای بچه هایش نامه ننوشته و با اینکه دختر
 دوازده ساله اش چند روز پیش از مهاباد نامه نوشته که مادر جان
 چرا برای ما نامه نمی نویسی ، معذالک این دخترم باز هم برای
 بچه هایش نامه ننوشت . نگارنده ایشان را در حضور مادرش هیپنوتیزم
 کردم . خانم ۲۸ ساله بمحض هیپنوتیزم شدن شروع کرد های های
 گریستن و فریاد میزد که می خواهم بچه هایم را به بینم بایشان تلقین
 کردم بچه هایش را دید و آنها را در حالت رؤیا بوسید و سپس تلقین
 کردم که همین امشب بمحض رفتن بخانه فوراً نامه ای بنویس ، این خانم
 بعد از بیدار شدن از خواب هیچ چیز بیاد نداشت و حتی از مادرش
 می پرسید که چرا چشمهای من اشک آلود شده و فردای آنروز مادر
 پیر نزد من آمده گفت دیشب دخترم بی اراده برای بچه هایش نامه
 نوشت . فراموش نفرمائید که همه کس مانند این خانم استعداد
 هیپنوتیزم شدن را ندارند .

حالا بعد از بیان واقعه مذکور در فوق بدنبال موضوع اصلی

می رویم .

ثالثاً شعور باطن غالباً وقتی به فعالیت می پردازد که شعور
ظاهری از بین رفته باشد و شعور ظاهر وقتی از بین میرود که شخص
در خواب باشد، اعم از خواب طبیعی یا مصنوعی.

رابعاً شعور باطن مانند بره ای رام و مطیع است و هر چه باو
تلقین شود بدون چون و چرا انجام میدهد بهمین دلیل منشأ اعتیادات
در شعور باطن است.

شعور باطن که آنرا انکنسیانس می گویند، بزرگترین نیروی
اسرار آمیز درون انسانی است که فروید آن را کشف کرده.

مهرداد مهرین در مقدمه کتاب اسرار هیپنوتیزم می نوبسد:
«... فروید شعور انسانی را بیک کوه یخ تشبیه کرده است که يك ثلثش
پیدا و دوثلث دیگرش پنهان است»

بعبارت دیگر شعور انسانی مرکب از خود آگاهی و ناخود
آگاهی است؛ اگر چه ظاهراً خود آگاهی بیشتر بخود نمائی می پردازد
ولی نقش عمده را ناخود آگاهی بازی میکند، زیرا ریشه اعمال ما
در ناخود آگاهی نهفته است، تا قبل از فروید چگونگی فعالیت
ناخود آگاهی بر جهان علم مجهول بود، اگر چه شوپنهاور و نیچه
اشاراتی باین جهان مرموز کرده بودند ولی با ظهور «فروید» افق
نوینی در جهان علم بخود نمائی پرداخت و ستاره «پسیکو تراپی» با
تمام جلال و شکوهش آشکار گردید. فروید ثابت کرد زندگی بیرونی
مانسخه بدلی است از زندگی درونی ما، اعمال روزانه ما آئینه ایست

که در آن اندیشه‌های درونی ما آشکار می‌گردد، خطاها ؛ بدیها ؛
خوبیها : مهربانیها و اوقات تلخی‌های ما علل درونی دارد که
چگونگی اش حتی بر خود ما پنهان است .

فروید از این خدای ناشناخته باطنی يك تثلیث شگفت انگیز
می‌سازد و می‌گوید که روان آدمی از سه قسمت تشکیل شده که این
سه قسمت عبارتند از : ۱- « او » ۲- « من » ۳- « من برتر » .

پروفسور « اتوفریدمان » برای توضیح وظایف « من » و « من
برتر » و « او » تشبیه خوبی کرده است می‌گوید : « اگر ضمیر نابخود
را نهانخانه یا انبار تاریکی فرض کنیم که افکار و اوهام و تخیلات
و کشش‌های غریزی در آن محبوس اند ضمیر نیمه آگاه سرسرای
زندان و شعور آگاه دربان و « من برتر » بمنزله رئیس زندان خواهد
بود « بدین ترتیب در درون ما هم زندگی دیگری وجود دارد که نه
در بیداری و نه در خواب ما را ترك نمی‌کند و این زندگی درونی
خیای مهمتر از زندگی خارجی است ؛ زیرا ریشه‌های زندگی خارجی
در اقلیم زندگی باطنی نهفته است و سلطان حقیقی وجود ما ناخود
آگاهی است که از هر دیکتاتوری قویتر و مستبدتر است . بنا بر این
در دنیای باطن حکایت‌ها است که اغلب اشخاص از آن خبر ندارند .
خوشبختانه فروید کاشف بزرگ اقلیم ناخود آگاهی بکمک هیپنوتیزم
و پسیکانالیز در این اقلیم ناشناخته رخنه کرد و ما را از اعماق تاریک
ناخود آگاهی واقف ساخت و اکنون ما قادریم بکمک سلاحی که فروید

در دسترس ما گذاشته روانکاو کنیم و به پالایش روانی به پردازیم.
 آقای کاظم زاده ایرانشهر بمطالب خود درباره شعور باطن
 در کتاب تداوی روحی ادامه داده و مینویسد:

۱- شعور باطنی مخزن محفوظات است؛ یعنی هرچه از طریق
 حواس پنجگانه، به مرکز دماغ ما میرسد آنها را گرفته حفظ
 می کند.

۲- هنگامی که در گوشه یا محلی تنها به تفکر و تخیل می پردازیم
 شعور باطن همه آن تخیلات را جذب کرده و محفوظ نگاه میدارد؛
 اینکار از روز تولد شروع شده تا روز مرگ دوام می یابد، برخی
 از دانشمندان از جمله آلان کاردک فرانسوی معتقد است که شعور
 باطن محفوظات اجداد را در اولاد محفوظ نگاه میدارد یعنی این
 محفوظات توارث هم میکنند.

۳- یکی دیگر از خواص عجیب شعور باطن اینست که هرچه
 را که در زندگی روزانه می بینیم و میشنویم و با حواس دیگر حس
 میکنیم بدون آنکه خودمان متوجه باشیم این قوه همه آنها را میگیرد
 و نگاه میدارد؛ مثلاً وقتی در یک مهمانی یا مجلسی مشغول صحبت
 کردن با یکی از دوستان یا آشنایان هستیم، بدون اینکه خودمان
 متوجه باشیم شعور باطن تمام صحبت ها و صدای اطرافیان را جذب
 کرده و در خود نگاه میدارد.

قرائت روزنامه در خواب هیپنوتیزم

۴- شعور باطن هرچه را که می بینیم در خود نگاه میدارد،

مثلاً چنانچه يك صفحه روزنامه بدیوار آویخته شده باشد و چشم ما فقط از روی آن به سرعت عبور کند، تمام مطالب روزنامه مانند صفحه عکاسی در شعور باطن ما نقش می بندد؛ گابریل دلان دانشمند فرانسوی در کتاب عود ارواح در يك مبحث راجع به هیپنوتیزم مینویسد یکی از هیپنوتیزورهای فرانسوی خانم خود را هیپنوتیزم کرد، آن زن در حال خواب گفت، یکی از فامیل های خانوادگی ما فوت کرده است، بعداً وقتی تحقیق شد معلوم گردید که عصر همانروز روزنامه فروش روزنامه را آورده و این روزنامه بدیوار اطاق آویزان بوده و خانم مذکور موقع عبور و مرور در اطاق ناخود آگاه و بطور سطحی چشمش بصفحه این روزنامه خورده است و شعور باطن موضوع فوت را که در روزنامه درج بوده جذب کرده است.

رؤیاهای محصول شعور باطن هستند

۵- شعور باطن تخیلات اختراعی عجیب و غریب ما را نیز در خود حفظ و ضبط مینماید که اکثراً آنها در رؤیاهای تظاهر میکند و ما بهیچوجه بیاد نداریم که مطالب رؤیا مربوط به چیست؟ تمام رؤیاهای نتیجه و محصول شعور باطن هستند.

۶- شعور باطن تخیلات و تفکرات و ایده های ما را باهم مخلوط کرده و شکل های جدیدی از آنها میسازد.

پیش بینی آتیه در خواب هیپنوتیزم

۷- بعقیده برخی دیگر از دانشمندان شعور باطن ما استعداد

دیگری هم دارد و آن عبارت از درك حوادث آتیه است، مورینس- مترلینگ در کتاب میزبان ناشناس می نویسد که دکتر روانشناسی زن خود را هیپنوتیزم کرد. آن زن در حال خواب گفت که من بتازگی حامله شده‌ام، ولی پس از سه ماه در فلان روز ساعت چهار بعد از ظهر در اثر حادثه‌ای سقط جنین خواهم کرد، اتفاقاً تمام پیش‌گیری‌ها مؤثر واقع نشد و زن مذکور در روز و ساعت معین که پیش‌بینی کرده بود در اثر سقوط از پله‌ها سقط جنین مینماید.

۸- بعبارت دیگر این شعور باطن همان نامه اعمال است که در قرآن و تعالیم اسلام مسطور است که در روز قیامت از گردن هر کسی آویزان خواهد شد.

بیداری از خواب در هر موقع دلخواه

۹- سه چهارم از اعمال و رفتار ما توسط فرمان شعور باطن انجام میشود. در حالیکه ما تصور می‌کنیم با عقل و اراده خودمان انجام داده‌ایم، مثلاً تصمیم می‌گیریم که صبح در رأس ساعت پنج بیدار شویم، چنانچه چندین روز تمرین کنیم موفق خواهیم شد و این عمل به توسط شعور باطن انجام می‌شود در ایران در کتب دعا مستور است که هر کس وقت خوابیدن چندبار آیه قل انما انا بشر مثلکم یوحی الی... را بخواند در هر ساعت که بخواهد در آن وقت بیدار می‌شود.

پیدا کردن اشیاء گم شده بطور غیر ارادی

۱۰- در حال بیداری کامل که عقل و ادراک ما بعبارتی دیگر شعور ظاهر ما مشغول انجام کارهای روزانه است، شعور باطن نیز مشغول انجام کارهای شخصی است، مثلاً ما چیزی را گم می‌کنیم و نمیدانیم کجا گذاشته‌ایم، ولی پس از مدتی مثلاً يك یا چند روز دیگر بیاد می‌آوریم، این یادآوری نتیجه فعالیت‌های مخفی شعور باطن بوده که ما متوجه نبوده‌ایم.

نتیجه بحث در خصوص شعور باطن

مسیو کوئه فرانسوی پس از سالها مطالعه در خصوص شعور باطن باین نتیجه رسید که شعور باطن نیروی عظیمی است که هر فکری که در آن جایگزین شود قادر است حرکات و اعمال ما را خود بخود وبدون دخالت اراده خودمان کنترل ورهبری کند.

بنا بر این مسیو کوئه عبارتت تنظیم کرده بود که باکتر اشخاصی که مبتلا بامراض روحی بودند توصیه می‌کرد که شب هنگام خوابیدن و صبح موقع بیدار شدن ۴۰ مرتبه تکرار کنند و آن عبارت اینست:

«هر لحظه و هر آن از هر حیث و هر جهت بهتر و بهتر می‌شوم.»

آقای کاظم زاده ایرانشهر می‌نویسد: «از قرار یکی از کتابها خواندم حساب کرده‌اند، هر سال قریب پانزده هزار نفر از امراض گوناگون بدست مسیو کوئه معالجه میشوند و از اطراف و اکناف عالم مریض‌ها بزیارت او آمده اغلب در چند روز و یا

چند هفته شفا یافته برمیگردند و بسیاری از اطبای ممالک مختلفه نیز آمده در مجلس طبابت او حاضر شده و ترتیب تداوی یعنی صحبت کردن و دستور دادن او با نتایجی که بچشم خود می بینند یاد میگیرند و آنها را در شهرهای خود بکار می بندند و نتایج فوق العاده حاصل می نمایند .

روشی را که مسیو کوئه به بیماران یاد میداد یکنوع (سلف هیپنوتیزم یا خود هیپنوتیزم) کردن است ، که اکنون در دو مورد روش کامل آنرا بعرض خوانندگان محترم میرسانیم .

مورد اول

چگونه خود را هیپنوتیزم کنیم ؟

سه نوع تمرین در زیر نوشته می شود که شما مطابق با میل و سلیقه خود یکی را انتخاب کنید .

تمرین نوع اول - الف : مقوای سفیدی دایره شکل بقطر ده سانتی متر قیچی کنید .

ب : در وسط آن باندازه يك ماش یا عدس كوچك نقطه سیاهی بگذارید .

ج : روی صندلی بفاصله یکمتر یا چهار آجر از دیوار بنشینید و مقوای تهیه شده را روی دیوار کمی بالاتر از سطح دید خود با يك سنجاق بدیوار نصب کنید .

د : پس از آنکه انواع تنفسها را انجام دادید آرام ، بی حرکت

بنشینید و به نقطه سیاه روی ممتوا خیره شوید .
 ه : روز اول پنج دقیقه و روزهای بعد هر روز چند دقیقه
 اضافه کنید تا به بیست دقیقه برسد .
 چنانچه موقع نگاه کردن بنقطه سیاه نکات زیر را رعایت نکنید
 از تمرین خود نتیجه ای نخواهید گرفت .
 اولاً - در موقع نشستن راست و مستقیم بنشینید، در این موقع
 بایستی دستها و پاها و تمام اعضایتان شل، لمس و بحال بی ارادگی
 رها شده باشد .

ثانیاً - تمام توجه و تمرکز شما بایستی بنقطه سیاه معطوف
 باشد، تصور کنید که از داخل نقطه سیاه پشه ای خارج خواهد شد
 و شما بایستی هر لحظه و هر آن مراقب و مواظب باشید .

ثالثاً - بمحض اینکه هنگام نگاه کردن بنقطه سیاه حواستان
 پرت شد، پلک بزنید و مجدداً نگاه کنید اراده کنید و بخود تلقین
 نمائید که فکرم هیچ جا نخواهد رفت و حواسم پرت نخواهد شد .

حالا وضعیت زیر در شما ایجاد خواهد شد

پس از سه روز یا یک هفته احساس خواهید کرد که دستهایتان
 کرخت، بیحس و بی اراده شده است، و کم کم این حالت در شما
 قوی تر شده و احساس می کنید که دست یا پا ندارید، و اگر در این وقت
 سوزنی بدست یا پای شما فرو کنند بهیچوجه احساس درد نخواهید کرد
 روزهای بعد احساس می کنید که سرتان گیج می رود، احساس

خواب آلودگی شدیدی خواهید کرد، احساس میکنید . که دستها و اندامتان سبک و بی وزن شده اند، بحالت رؤیا و یا خلسه درخواهید آمد. گاهی ممکن است شما را خواب درگیرد و چرتی بزنید . در چنین حالتی شما « سلف هیپنوتیزم » هستید و در این وقت بایستی شروع کنید و بخود تلقین نمائید زیرا در این حالت شعور ظاهر شما تا اندازهی محوشده و در پیچه شعور باطن باز و کاملاً برای تلقین پذیری آماده است و می توانید اینطور بخود تلقین کنید :

« اراده من کاملاً قوی است من همیشه آرام و خونسرد و بدون لکنت صحبت خواهم کرد »

یا می توانید این عبارت را انتخاب کنید :

« هر لحظه و هر آن طرز صحبت کردن من بهتر و بهتر می شود . »

بیست مرتبه یکی از دو عبارت فوق را می توانید بخود تلقین نمائید .

تمرین نوع دوم

گوش کردن بضربان قلب

بجای نقطه سیاه مذکور در فوق می توانید پس از انجام تنفس دست چپ را روی قلب خود بگذارید و با دقت باوای قلب خود گوش بدهید، در این طریق هم همان حالات مذکور در فوق در شما پدیدار شده و می توانید بهر طریق بخود تلقین کنید .

تمرین نوع سوم

نگاه کردن به لامپ خواب

بجای نقطه سیاه مذکور در فوق می‌توانید يك نقطه سیاه روی لامپ خواب بگذارید، پرده‌های اطاق را بکشید، اطاق را تاریک نمائید و سپس بآن نقطه روی لامپ خواب که روشن است خیره شوید، باز هم حالات مذکور در فوق در شما پیدا شده و می‌توانید بخود تلقین کنید.

ورزش یوگا بهترین روش برای خود هیپنوتیزم است و شما می‌توانید به کتاب دیگر نگارنده تحت عنوان روانشناسی هیپنوتیزم مراجعه نمائید.

مورد دوم

سلف هیپنوتیزم هنگام خواب و صبح موقع بیدار شدن

شب هنگام خوابیدن و صبح موقع بیدار شدن نیز مواقع بسیار مناسبی برای «سلف هیپنوتیزم» است. به ترتیب زیر عمل کنید.

۱ - يك الی ۱/۵ ساعت بعد از غذا برختخواب بروید، غذا باید کم و سبک خورده باشید، سمت شمال و جنوب به پشت بخوابید، دستها و پاهای خود را شل و بی‌اراده رها کنید، بگفته دکتر «هال» پسیکانالیست مشهور انگلیسی «رلکس» باشید، یعنی شعور ظاهر را کنار بزنید، چنانچه اعضاء بدن و ماهیچه‌ها آزاد، شل، سست

وبی اراده نباشند تلقین هیچ اثری نخواهد داشت .

۲ - چشمها را به بندید، احساس کنید که تمام بدنتان بحال آرامش، سکون و بیحرکت است در اینوقت کم کم خوابتان خواهد گرفت ، احساس می کنید که دستها و پاهایتان کرخت است ممکن است شبهای اول نتوانید چنین حالتی بخود بدهید و اجباراً در رختخواب اینطرف و آنطرف خواهید غلطید، ولی برای جلوگیری از غلطیدن بازهم دست چپ را روی قلب خود بگذارید و سعی کنید ضربانهای قلب خود را شنیده و با دقت گوش بدهید . شبهای اول این تمرینات مشکل است ولی پس از چند شب تمرین ورزیده خواهید شد .

۳ - وقتی که احساس کردید که دستها و پاهایتان کرخت و خودتان خواب آلود شده اید شروع کنید ۲۰ مرتبه با صدائی که بشنوید بخود تلقین کنید ، این تلقینات بایستی بدون اراده و بدون توجه بمعنی و مفهوم کلمات باشد. بازهم می توانید همان جملات را بکار برید .

« اراده من کاملاً قوی است ، من همیشه آرام و خونسرد و بدون لکنت صحبت خواهم کرد » . « هر لحظه و هر آن طرز صحبت کردن من بهتر و بهتر می شود . »

صبح هنگام بلند شدن

صبح هنگام بیداری کاملاً نیمه خواب هستید و شعور ظاهر شما

محو است، در این وقت نیز خود را چند دقیقه بحال « رلکس » یعنی شل و بی اراده در رختخواب رها کنید و ۲۰ مرتبه جملات مذکور در فوق را تکرار کنید.

فراموش نکنید تلقینات صبح مؤثرتر از تلقینات شب هنگام خوابیدن است.

تصور و سلف هیپنوتیزم

اخیراً برخی از روانشناسان معتقدند که تلقین در حال سلف هیپنوتیزم در مورد بعضی از ناراحتیهای روحی مؤثر نیست بلکه در حال « سلف هیپنوتیزم » بایستی تصور کرد، با این ترتیب شما در حال سلف هیپنوتیزم پس از تلقین عمل تصور را هم به طریق زیر انجام خواهید داد.

در حالیکه چشمهایتان بسته و دست و پایتان کرخت یعنی در حال خلسه و هیپنوز هستید، در ذهن خود تصور می کنید که یا در مغازه ای مشغول خرید هستید و یا باشخص برجسته و غریبه ای مشغول صحبت کردن می باشید و تصور کنید که الان با کمال خونسردی و آرامی بدون لکنت مشغول صحبت می باشید، و حتی بایستی کلماتی را که می خواهید بگوئید و سئوالاتی که از شما می شود خوب در نظر خود مجسم کنید، و تصور کنید که بدون هیچگونه لکنتی مشغول صحبت کردن هستید، این عمل پنج دقیقه کفایت می کند.

نکته مهم: همه شما قادر نخواهید بود که خود را هیپنوتیزم

کنید از هر ۵ نفر يك يا دو نفر ممکن است بتوانند خود را هیپنوتیزم نمایند زیرا همه باندازه کافی استعداد متمرکز نمودن فکر خود را ندارند و آن يك يا دو نفر هم بهیچوجه قادر نخواهند بود از مرحله دوم یا سوم هیپنوتیزم پا فراتر گذارند زیرا از مرحله سوم تا ششم هیپنوتیزم سوژه در حال بی خبری خواهد بود، بنا بر این کسی دیگری لازم است که تلقینات را ادامه دهد، لذا اجباراً برای آموزش خود هیپنوتیزم و عمیق شدن هیپنوتیزم بایستی تحت نظر استاد تعلیم به بینید، تلقین در مرحله عمیق تر هیپنوتیزم تأثیر فوق العاده ای دارد بمنظور راهنمایی بیشتر میتوانید با تلفن ۹۸۱۱۹۷ تماس بگیرید و یا با آدرس تهران صندوق پستی ۱۸۱ مکاتبه فرمایید.

در حال سلف هیپنوتیزم
تصور و تلقین کنید

درس سوم

فصل پنجم

تمرین صحبت کردن و بلندن خواندن

در تمرین صحبت کردن بایستی همکاری شعور باطن و شعور خارج را مجموعاً بکمک طلبید ، حال باید به بینیم شعور خارج و باطن چگونه باهم همکاری میکنند .

مهارت ماشین نویس

روزی برای دیدن یکی از رفقا به بانک رفته بودم ، خانم ماشین نویسی را دیدم در حالیکه چشمهایش بنامه روی میز سمت راست دوخته شده بود ، با سرعت هرچه تمامتر ماشین میزد ، ایشان را تشویق کردم گفتم خیلی عالی ماشین میزنید ، در جواب گفت : « بلی من در هر دقیقه ۲۰۰ حرف میزنم » . آری این خانم ماشین-نویس انگشتانش با سرعت اعجاز انگیزی روی حروف حرکت می کرد ، بدون اینکه بانگشتانش نگاه کند .

حالا وضع کار این خانم ماشین نویس را در پرتو عملیات شعور خارج و باطن بررسی می کنیم .

نخستین روزیکه این خانم ماشین نویس ، شروع بیاد گرفتن نمود ،

بکمک شعور خارج تمرین می‌کرد، یعنی با توجه و با دقت سعی می‌کرد انگشتانش را اشتباهی روی حروف نگذارد، و سعی می‌کرد کم‌کم سرعت دستش را زیاد کند. ولی حالا دیگر پس از چند سال تمرین احتیاج به توجه و دقت نداشت، انگشتانش خود بخود و با سرعت روی حروف حرکت می‌کردند، یعنی عمل ماشین‌زدن که در روز اول بکمک شعور ظاهر انجام می‌شد حالا شعور باطن آنرا انجام میدهد.

تمرین دوچرخه سواری

شما دوست خود پرویز را می‌بینید، در حالیکه روی دوچرخه نشسته است دستهایش را در جیب گذاشته، مشغول سوت زدن، سرعت دوچرخه می‌رانند، در این حال می‌گوئیم راندن دوچرخه بکمک شعور باطن انجام می‌شود، زیرا پاهای پرویز تحت فرمان شعور باطن بدون شعور خارج یعنی بی‌اختیار روی رکاب حرکت می‌کنند، و تعادل پرویز هم روی دوچرخه خود بخود حفظ می‌شود. آیا روز اول که پرویز می‌خواست دوچرخه سواری را یاد بگیرد وضع همینطور بود؟ قطعاً نخیر! زیرا روز اول پرویز دقت و توجه زیادی می‌کرد که زمین نخورد یعنی شعور ظاهرش را بکار می‌انداخت ولی حالا در اثر ممارست و تکرار ابتکار عمل بدست شعور باطن افناده است.

یاد گرفتن اکثر کارها نظیر ماشین‌نویسی، رانندگی، چکش زدن، اره‌کردن، کنترل حرکات هنرپیشه‌ها، ساز زدن، صحبت

کردن و نظایر آن ابتداءً بکمک شعور ظاهر انجام میشود، ولی پس از مدتی تمرین و ممارست، این کارها عادت میشوند، یعنی از حوزه عمل شعور ظاهر خارج شده و بعهدہ شعور باطن سپرده میشوند و هائری دور و بیل در خصوص همکاری شعور خارج و باطن می نویسد:

«... در ابتداء هر موضوعی بر اثر تلاش دانسته کسب می گردد هر قدر ما در مطالعه يك موضوع بیشتر دقت کنیم بهمان نسبت نتیجه آن سریعتر و بهتر حاصل می گردد. بعد عادت جانشین عمل ارادی می شود یعنی شعور ظاهر جای خود را بشعور باطن می دهد، تلاش ابتدائی بسیار اولیه روانی را در مغز ایجاد می کند، که دیگر از بین نمیرود همین که این عمل انجام یافت دیگر شعور ظاهر دخالتی ندارد و کارها را بشعور باطن وامی گذارد هر قدر موضوعی پیچیده تر و مشکل تر باشد بهمان نسبت مرحله ابتدائی مستلزم کار و جدیت بیشتریست لیکن بعداً دیگر هیچ کار دانسته یی لازم نیست زیرا شعور باطن کار خود را انجام خواهد داد.»

رفع لکنت زبان با همکاری شعور خارج و شعور باطن

شخص مبتلا به لکنت زبان عبارت از فردی است که مجدداً بایستی صحبت کردن را یاد بگیرد، برای یاد گرفتن صحبت کردن درست ابتداءً تلاش و کوشش شعور خارج لازم است، ولی پس از مدتی که این مدت ممکن است بین دو ماه تا شش ماه باشد و به ندرت هم ممکن است تا ۱۱ ماه طول بکشد طرز صحبت کردن بعهدہ شعور

باطن موکول می‌شود، و آن موقعیست که شخص الکن قادر است کاملاً طبیعی و بدون لکنت شروع بصحبت نماید، حال ببینیم چه تمریناتی در اینخصوص میتوان بکار برد.

تمرین اول

حروف کلمات را بکشید

هر جمله از چندین کلمه و هر کلمه از چندین حرف درست شده است، شما کتابی را در دست بگیرید و نصف صفحه از کتاب را بدینطریق بخوانید که هر حرف کلمه را تقریباً باهنگ موزون چهار ثانیه بکشید و آن حرف را بحرف دیگر وصل کرده و حرف دوم را نیز چهار ثانیه بکشید، و بهمین ترتیب ادامه دهید مثلاً عبارت « من موفق خواهم شد » را بدینطریق بخوانید:

م . م . م . م . ن . ن . ن . ن . م . م . م . م . و . و . و . و .
 ف . ف . ف . ق . ق . ق . ق . ق . خ . خ . خ . و . و . و . و .
 ا . ا . ا . ا . ه . ه . ه . ه . م . م . م . م . ش . ش . ش . ش .
 د . د . د . د .

چهار تا ده روز

ده روز اول

بمدت ده روز و هر روز دو مرتبه صبح و عصر و هر مرتبه نصف صفحه کتاب را با صدای بلند، به ترتیب فوق بخوانید.

ده روزدوم

در ده روزدوم هر حرف کلمه را سه ثانیه بکشید به ترتیب زیر:

م . م . م . ن . ن . ن . م . م . م . و . و . و . ف . ف . ف .
ق . ق . ق

ده روز سوم

در ده روز سوم هر حرف را ۲ ثانیه بکشید ، به ترتیب زیر :

م . م . ن . ن . م . و . و . ف . ف . ق . ق . خ . خ . و . و .
ا . ا . ه . ه . م . م . ش . ش . د . د .

ده روز چهارم

در ده روز چهارم هر حرف را يك ثانیه بکشید ، به ترتیب زیر:

م . ن . م . و . ف . ق . خ . و . ا . ه . م . ش . د .

از ده روز چهارم ببعده همیشه هنگام صحبت کردن در هر جا

وبا هر کس بایستی هر حرف را يك ثانیه بکشید، یعنی آهسته ، آرام

کلمه کلمه و خونسرد صحبت کنید .

اکثر کسانی که مبتلا به لکنت زبان هستند ، اولاً - « يك نفس »

صحبت میکنند ، زیرا میترسند اگر ضمن جمله نفس بکشند ، دچار

لکنت شوند ثانیاً - میخواهند تند تند صحبت کنند ، زیرا تصور میکنند

که اگر آهسته وملایم و کلمه کلمه صحبت کنند دیگران متوجه لکنت

زبان شان خواهند شد .

ولی چند حقیقت زیر نشان می دهد که آرام ، خونسرد وملایم

و با طنین صحبت کردن به شخصیت و نفوذ و وقار انسان میافزاید.

سخنرانی روحانیون

کمتر کسی است سخنرانیهای ابرخی از روحانیون را از رادیو شنیده باشد. ملاحظه فرموده اید که سخنرانیهای روحانیون، با کمال خونسردی، کلمه کلمه و با ملایمت کامل ایراد میشود، و این طریق سخنرانی بیش از هر سخنرانی دیگر در شنونده اثر گذاشته و مطالب آن در مغز باقی میماند.

روانشناسان می گویند در هر جلسه سخنرانی معمولاً بیش از دو پنجم مطالب سخنران را شنونده استنباط نمی کند. ولی سخنرانی به ترتیب فوق کاملاً بدل و جان شنونده می نشیند و تمام آن قابل درک و استنباط است.

حالا چه اشکالی دارد که شما هم چنین، صحبت کنید، یعنی همیشه در هر جا و با هر کس، ملایم، خونسرد، کلمه کلمه و با متانت صحبت کنید.

مصاحبه‌ای با مدیر کل

یکی از خبرنگاران می گفت روزی برای مصاحبه نزد یکی از مدیر کل ها رفتم، پس از طرح سئوالات خود، مدیر کل چشمهایش را بصورت من دوخته و فوق العاده آرام، خونسرد، کلمه کلمه و با ملایمت شروع بصحبت کرد، و من دست و پهای خود را جمع کرده و با دقت بسخنانش گوش میدادم. این آقای مدیر کل چون اقیانوسی

عمیق و آرام در نظرم مجسم شد ، در حالیکه اگر تند ، تند و باعجله صحبت میکرد هیچگاه چنین اثر عمیق در من باقی نمیگذاشت .

تا روزیکه تند ، تند و باعجله صحبت میکردم کسی گوش بحرفم نمیداد

روزی با چند نفر از رفقا دورهم ایستاده بودیم ، و هر کس از هر جا سخنی میگفت ، من خواستم اثر آرام و کلمه کلمه صحبت کردن را آزمایش کنم ، نخست به خود تلقین کردم که حرکات دست و چهره و قیافه ام باید حاکی از خونسردی ، ملایمت و نفوذ باشد ، پس از آن برخلاف همیشه شروع کردم فوق العاده آرام و کلمه کلمه صحبت کردن ، توجه رفقا برعکس همیشه بیش از حد متمرکز شده بود ، متانت و آرامی کلماتم بآنها اجازه نمیداد که وسط حرفم بدونند ، سکوت بر همه مستولی شده بود با دقت تمام بسخنانم گوش میدادند .

شما هیچگاه تصور نکنید که اگر آرام ، ملایم ، خونسرد و کلمه بکلمه صحبت کنید ، یکنوع نقص محسوب خواهد شد ، بلکه بعکس ، شنونده شما را شخصیتی خونسرد ، برجسته ، متفکر و با اراده بحساب خواهد آورد .

حالا شما میدانید که اگر خونسرد ، ملایم ، و کلمه بکلمه صحبت کنید دچار لکنت نخواهید شد . ولی فقط بصرف خواستن نمیتوان اینطور صحبت کرد ، بلکه بایستی روزها و ماهها هر روز دو مرتبه صبح و عصر تمرین کنید .

تهیه سخنرانی

راجع بمطالبی که دوست دارید سخنرانی تهیه کنید و هفته‌ای دو یا سه روز در جلو آئینه بایستید و شروع بسخترانی کنید ، ضمن سخنرانی باید نکات زیر را در نظر داشته باشید :

۱ - جملات سخنرانی نبایستی ادبی و کتابی باشد ، بلکه بزبان عامیانه وبطریق گفتگوی روزمره ادا شود ؛ زیرا شما هنگام صحبت کردن با مردم هیچگاه « کتابی » صحبت نمیکنید .

۲ - هر حرف کلمات را طبق تمرین داده شده يك ثانیه بکشید و بدین ترتیب کلمه ، بکلمه ، آرام و خونسرد صحبت کنید .

۳ - حتی الامکان سخنرانی شما بایستی با صدای بلند باشد . شما صد درصد موفق خواهید شد ، صفحات تاریخ مشحون از سخنوران مشهوری است که در ابتداء دچار لکنت زبان بوده‌اند ، ولی شرطش اینست که انتظار نداشته باشید که در یکی دو هفته نتیجه فوری عایدتان بشود ، بلکه بایستی آنقدر به تمرینات خود ادامه دهید تا کاملاً نتیجه عایدتان بشود ، و نیز در نظر داشته باشید ، که لکنت زبان شما در يك آن رفع نخواهد شد ، بلکه بمرور و شبیه روئیدن گیاه بتدریج و بمرور و بشکل يك خط غیر مستقیم خواهد بود ؛ یعنی ممکن است یکروز خوب و یکروز بدتر شود و یا یک هفته کاملاً خوب و یک هفته کاملاً بد باشد و این وضع ممکن است در اثر ناراحتیهای روحی و نگرانیها و گرفتاریهای زندگی و ضعف اعصاب و عصبانیت و بدی تغذیه و خستگی باشد ، و ما برای تقویت کلی جسم و روح ؛

ورزش ، تغذیه و روانکاوی را بفصول این کتاب اضافه کرده ایم .
و فصلهای بعدی این کتاب مربوط به ورزش ؛ تغذیه و روانکاوی است

تمرینات دیگر

تمرین دوم

آواز خواندن با دهان بسته

شما صبح هنگام پوشیدن لباس ؛ یا در مواقع دیگر ضمن کار
می توانید با دهان بسته آواز بخوانید .

تمرین سوم

کلمات زیر را با آهنگ توی دماغی به دفعات زیاد تکرار
کنید و مخصوصاً حروف « نون و گاف » را زیاد بکشید :
زنگ - منگ - دنگ - هر هنگ - جنگ - ونگ و نگ و
نظایر آن .

تمرین دوم و سوم وقت و ساعت معین احتیاج ندارد ، در هر جا
و در هر وقت فرصت داشتید می توانید شروع به تمرین نمایید .

تمرین چهارم

دلیل کارنگی در کتاب آئین سخنرانی چندین دستور برای بهبود
صدا و حنجره داده تمرین سوم و چهارم آن مفید تشخیص داده شده
و در اینجا بیان میشود .

این تمرین بدین ترتیب است که کلیه سیلابها باید با نوک زبان
ادا شود و قسمت عقب زبان بدون حرکت باقی بماند ؛ زیرا حرکت

این قسمت از زبان ارتعاشات نامناسبی بگلو و خنجره داده و باعث لکنت و خرابی صدا میشود .

برای ورزش نوک زبان باید بمقدار زیاد صدای « ر » کرد و اغلب مثل اینکه بخواهید صدای مسلسل را که از دور شنیده میشود تقلید کنید با زبان خود صدای « ر ر ر ر ... » در بیاورید .

تمرین بلند خواندن

هر وقت به بیابان و کوه و صحرا میروید ؛ نخست تا جائی که قادرید بلند هوار بکشید ؛ و بعد با صدای بسیار بلند شعر بخوانید و صحبت کنید این طریق صحبت کردن و بلند شعر خواندن بایستی با حد اکثر صدای ممکن باشد این تمرین از صبح تا عصر که در صحرا یا کوه هستید بفاصله هر نیمساعت یا یکساعت ده دقیقه تا یکربع انجام شود .

تمرین کنید که آهسته و
کلمه بکلمه صحبت کنید

درس چهارم :

فصل ششم

چگونگی تأثیر دارو - اغذیه و نوشیدنیها در رفع لکنت زبان

اگر بگوئیم نود درصد از علل هر نوع بیماری در اثر بدی و نارسائی غذائی است سخنی بگزارف نگفته ایم : دکتر غیاث الدین جزایری در کتاب اعجاز خوراکیها می نویسد : « غذای خوب نه تنها انسان را سیر و سخت ترین بیماری او را درمان می کند ، بلکه باو عمر طولانی می بخشد ؛ او را زیبا و خوش اندام می کند ، رنگ چهره و پوست او را تغییر می دهد ؛ فکر و استعداد او را تقویت می نماید .

خلاصه نوح اگر عمر دراز داشت موجبش غذا بود ، سعدی اگر شاعری شیرین گفتار شد مسببش غذا بود .

ضحاک اگر ظلم کرد تقصیرش از غذا بود ، انوشیروان اگر عادل در آمد تأثیرش از غذا بود .

اگر فردی خوی ددی پیدا می کند ، اگر مردی حاتم طائی می شود اگر انسانی خرفت و کودن در می آید ، اگر بشری سر آمد نوابغ دهر می گردد همه این تغییرات اثر مواد خوراکی است .

اگر نوزاد زبانش میگیرد ، اگر بصورت و بدنش خال یا لکه های ماه گرفتگی پیدا می شود .

اگر رنگش سیاه است، اگر سرخ یا سفید است، اگر چشمش
 مشکی یا زاغ یا آبی است، اگر مویش سیاه، بور یا طلائی است
 همه اینها باغذاهائیکه مادر هنگام آبستنی خورده است بستگی دارد
 و یا با غذائی که کودک بعد از تولد می خورد می توان آنها را
 تغییر داد.

اگر می شنوید فلان مرد در سن چهل سالگی زن شد .

اگر می بینید که يك دختر هیجده ساله پسر گردید.

اگر ملاحظه می کنید که يك آدم مو بور موی مشکی درمی آورد

اگر مشاهده کردید که از يك پدر و مادر قد کوتاه فرزند بلندقد

بوجود آمد تعجب نکنید زیرا غذا از اینگونه معجزه ها زیاد دارد.

در قرن اخیر مطالعات زیادی در مورد مواد خوراکی شده

و اطلاعات دقیق و پر ارزشی جمع آوری گردیده ولی می توان گفت

هنوز یکهزارم بلکه، یکصد هزارم فوائد آنها کشف نگردیده است،

هنوز نکات تاریک و مطالب مجهول در مواد خوراکی زیاد است.

غذا نه تنها در زندگی انسان مؤثر است بلکه در زندگانی

پس از مرگ هم تأثیر زیاد دارد .

يك جسد زود فاسد می شود، يك بدن مدتها در خاک دست

نخورده و سالم می ماند، یکی زود متعفن می شود ، دیگری کمتر

بو پیدا می کند همه اینها نتیجه و تأثیر موادی است که صاحب آن در

ایام زندگی خورده است.

بدی تغذیه، موجب ضعف کلی بدن، و در نتیجه سبب پیدایش هر نوع مریضی و عصبانیت می شود، ضعف عمومی و عصبانیت نیز موجب تشدید لکنت زبان می گردد.

این فصل به سه قسمت می شود، قسمت اول - غذاهائیکه نباید خورده شود. قسمت دوم - چه غذاهائی باید خورد. قسمت سوم - تقویت اعصاب و رفع عصبانیت از طریق تغذیه.

قسمت اول

غذاهائیکه نباید خورده شود

پل ژاکو می گوید: « تغذیه از روی اصول صحیح و تهویه خون و رعایت سایر قواعد بهداشت شرط اصلی تعادل جسمی می باشد که اراده را از قید داخلی آزاد می کند و به نیکوترین وجهی آنها پرورش می دهد، دکتر پاسکرل و دکتر کارتون در باب سود یا زیان غذاها آزمایشهایی بعمل آورده و معتقدند که برخی غذاها مانند غذاهائیکه در زیر ذکر می شوند برای تخلیه مقدار زیادی از نیروهای عصبی را تلف می کنند و آن غذاها عبارتند: الکل، لیکور، شرابه‌های کهنه، گوشت‌های شکار؛ گوشت‌های چرب، اردک، غاز، مغز؛ گوشت خوک؛ سیرابی؛ پنیرهای کهنه؛ چربی‌های پخته، ماهیهای کنسرو؛ ترشک و مربا.

سه غذای خطرناک

هانری دوردیل می گوید: «طبق نظر دکتر» پل کارتن «گوشت؛ قند و الکل غذاهای کشنده‌ای هستند» گوشت را باید حتی الامکان محدود ساخت زیرا گوشت غذا لازمی نیست بلکه یکنوع محرکی است و تنها در مواقعی که بخواهیم کار زیادی انجام دهیم از کاربردنی یا فکری مفید می باشد.

ساختمان بدن انسان بهیچوجه مناسب با گوشتخواری نیست؛ دندانهای ما مانند دندانهای ببر و پلنگ و گربه برای گوشتخواری ساخته نشده. بلکه دندانهای ما شبیه دندانهای اسب و گوسفند برای علفخواری ساخته شده است همینطور است سایر قسمت‌های دستگاه گوارش.

دکتر پل کارتن می گوید: «ممکن است چنین اعتراض نمود که گوشت دارای مقدار زیادی آزت است؛ مقدار آزت گوشت بمراتب کمتر از بعضی حبوبات مثلا عدس می باشد.

نمکهای معدنی هم در استخوان حیوانات متمرکز است و در نتیجه اگر بخواهیم تغذیه گوشتی ما کامل باشد؛ باید مانند حیوانات گوشتخوار حقیقی در هر وعده غذا مقدار استخوان نیز صرف کنیم بالاخره بدن ما برای خنثی نمودن موادی که در گوشت یافته می شود مانند پتومائین و لوکومائین مجهز نیست.

پس گوشت ماده مضر است و زیادی روی در مصرف آن برای

ما نتایج و خیمی دارد برای اثبات مدعا به بینیم عقیده اطباء در این خصوص چیست .

پرفسور « بوشار » می گوید : « اشخاص گوشتخوار دارای زبان باردار، نفس زنده، مدفوع متعفن و غیر منظم هستند و اغلب باختلال معده، سردرد، روماتیسم، امراض جلدی، چاقی یا لاغری مبتلا می شوند » .

دکتر گاستن دورویل چنین می گوید : « من باین علت گوشت را مضر میدانم که دارای مقدار خیلی زیاد مواد آلبومینوئید است که بدن ما نمی تواند بشکل آمونیاک آنرا دفع کند، این مواد آلبومینوئیدی بیش از اندازه سلولهای بدن را مسموم می سازد بعلاوه سلولها را بشدت تحریک می کند و در نتیجه نشاطی که همگی پس از صرف غذای گوشتی حس می کنیم ایجاد می گردد در حقیقت این نشاط بمنزله یکنوع ارتعاش مصنوعی است و نتیجه آن جز فرسودگی نمی باشد » .

بالاخره گوشت محرکی است که بندرت مفید و اغلب مضر است در نتیجه باید در مصرف آن حتی الامکان امساک کرد .

۲ - قند

« اغلب سگهای خانگی نیز بر اثر حرکت نکردن و قند و گوشت زیاد خوردن مبتلا به چاقی و بزودی تلف میشوند . »

مضار قند کمتر از گوشت نیست، البته مقصود قند مصنوعی

است قند بشکلی که مصرف می گردد ، یکنوع محصول شیمیائی و محرک پر قدرتی است که ضرر آن بیش از نفعش می باشد.

قند واسبهای کورسی

باسبهای کورسی قبل از دویدن مقداری قند بآنها میدهند ، همانطور کارگران ؛ ورزشکاران و دوندگان که مجبورند تلاش زیادی انجام دهند در قند یکنوع تحریک و انرژی می یابند که آنان را در انجام دادن عمل خود کمک میکند . لیکن این تحریک مصنوعی که بر اثر جذب یک جسم شیمیائی متراکم ایجاد میشود برای بدن که نمیتواند آنرا بسوزاند مضر است .

راجع بمضار قند به بینیم اطباء چه می گویند .

دکتر گاستن دورویل چنین میگوید : « قند مصنوعی برای بدن ما غذای مضر است خوردن چهار ، پنج یا شش جبه قند اضافه برمصرف عادی روزانه عمل بسیار مضر و حتی خطرناکست . »

اظهارات دکتر پل کارتن در اینخصوص قطعی تراست :

« من یقین دارم که از هشتاد هزار بچه یکروزه تا یکساله که هر سال در فرانسه تلف می شوند بیش از نصف آنان بر اثر قندی که در شیر می ریزند تلف می شوند . »

این قند لعنتی بیشتر از میکربهاییکه در شیر یافته میشود علت حقیقی ناخوشیهای معده ؛ اسهالهای خطرناک و امراض عصبی بچه های کوچک می گردد . »

نباید فراموش کرد که قند مضر و خطرناک عبارت از قند مصنوعی است که بشکل حبه یا شکر یا شیرینی مصرف گردد این نوع قند چنانچه زیاد صرف شود مانند داروی شیمیائی حقیقی مضر و مهلك می باشد .
 عسل و قند طبیعی که در میوه ها یافته می شود بعکس مفید و مقویست .

۳ - الکل

شرح مضار الکل تکرار و اضحات است ، لکن این حقیقتی است که باین آسانها مورد قبول توده مردم واقع نمی گردد ، بطور خلاصه باید از صرف هر نوع مشروب الکلی اجتناب کرد .
 الکل مضار بسیار دیگری هم دارد دکتر « آبرام روسکی » ثابت کرده است که حتی مقدار کم الکل حافظه را ضعیف میکند و مقاومت بدن را در مقابل اختلالات ریوی تقلیل میدهد .
 دکتر « پل کارتن » چنین می گوید : « با صرف الکل ، گوشت زیاد و قند صنعتی مردم قوای خود را تحریک می کنند ؛ لیکن در نتیجه این تحریک ظاهری قوای شخصی تحلیل می رود ، قدرت حیاتی او کم می شود ؛ قوای ذخیره بدن بیهوده تلف می گردد ، مقاومت در مقابل بیماریها نقصان مییابد و استعداد و ابتلاء بامراض مختلف زیاد می گردد ، بطور خلاصه امروزه الکلیسم و زیاده روی در خوردن گوشت و قند مصنوعی یکی از مهمترین بلایای جان

بشر است. «

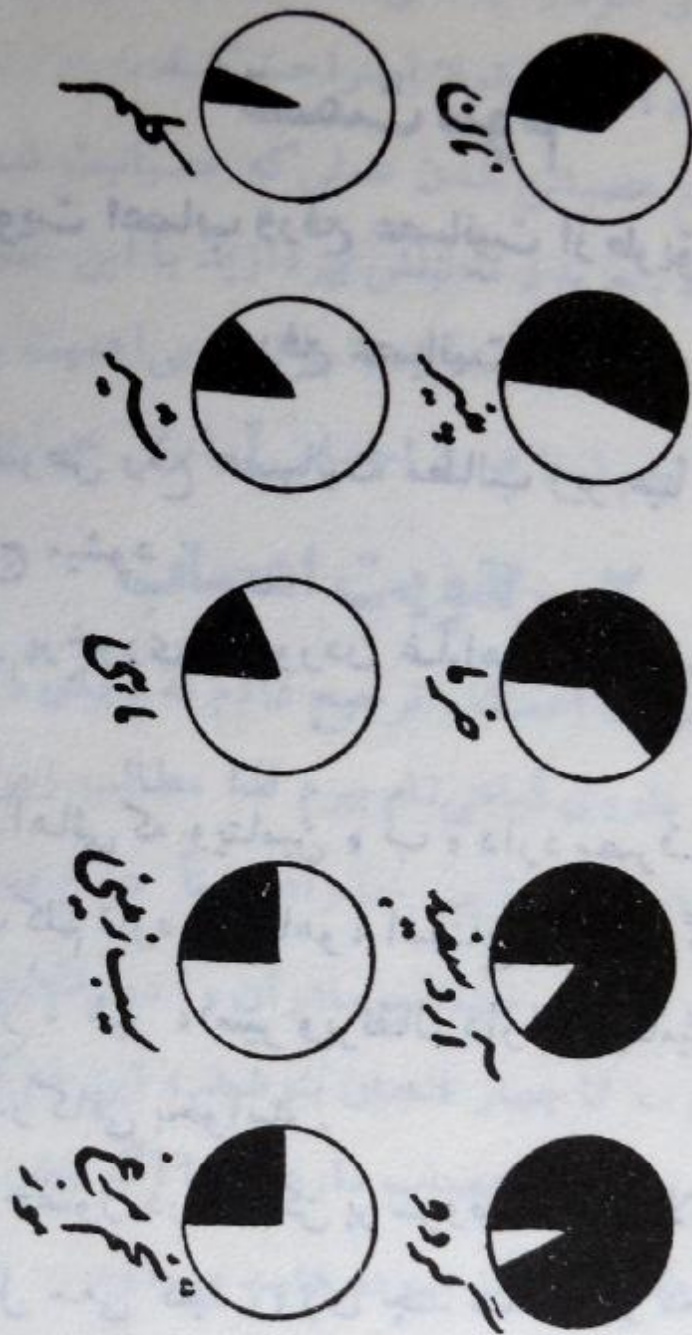
✗ «آبرکایه» روانشناس معروف می گوید: «ماده محرك يك عنصر خارجی است که برای شلاق زدن بشعور باطن جانشین اراده می شود و مانند يك شخص خارجی است که بین دو قسمت از وجود ما قرار گیرد و آنها را بیش از پیش از هم میجزا سازد در صورتیکه از نظر روانی بهتر است اتحاد و هم آهنگی کامل بین کلیه عناصر وجود برقرار باشد.

قسمت دوم

چه غذاهایی باید خورد

غیر از غذاهای مذکور در قسمت اول هر غذای دیگری را می توان خورد؛ معذالك دكتر پاسكول و دكتر كارتون غذاهای صحی را به ترتیب ذیل می شمارند:

کوتلت - گوشت خرگوش - جوجه - کبوتر - پنیر - کره -
 صدف - سبزی های تازه - سیب زمینی - برنج - شاه بلوط - تره -
 کنگر فرنگی - اسفناج - خیار - سالاد خام و پخته - شلغم - کرفس -
 کلم - کلم گل . ولی من خودم خام گیاهخوار مطلق هستم و غذاهای
 پخته شده را غذای مرده و همه گوشت ها را مسموم کننده میدانم .
 شکل صفحه ۱۲۳ از کتاب «اتوکار که» اقتباس شده ارزش
 غذائی برخی مواد مختلف را بطور تقریب تعیین می کند:



در این شکل غذاهای مختلف با وزن واحد در نظر گرفته شده‌اند، قسمت سیاه دوائر هر قدر بیشتر باشد بهمان نسبت مواد قابل جذب غذا بیشتر است؛ از روی شکل بخوبی دیده میشود که با وزن مساوی گردو مغذی‌تر از آرد سفید و آرد سفید مغذی‌تر از خرما است الی آخر و کلم از همه غذاها کم قوت‌تر است.

قسمت سوم

تقویت اعصاب و رفع عصبانیت از طریق تغذیه

رفع عصبانیت

در خصوص رفع عصبانیت مطالب زیر عیناً از کتاب اسرار تندرستی درج میشود :

۱- از پر خوری و خوردن غذاهای ثقیل و یا ناسازگار پرهیز کنید .

۲- غذاهائی که ویتامین « ب » دارد مصرف کنید (گوجه- فرنگی، برگ کلم تازه، کاهو، اسفناج، جو، گندم، ذرت، جگر، خاویار، شیر، سیر و پرتقال دارای ویتامین هستند) .

۳- بقدر کافی بخوابید .

۴- از حضور در اماکن پرسروصدا حتی الامکان اجتناب کنید و یا لا اقل سعی کنید روزی چند ساعت در محلی ساکت و بی سروصدا باستراحت پردازید .

۵- کارهای دشوار را ساده جلوه دهید و از سختگیری پرهیزید .

۶- هوای آزاد استنشاق کنید .

۷- همیشه در برابر مشکلات تبسم کنید و غم غصه بخود راه ندهید .

- ۸- کارهای خود را با تأنی انجام بدهید و از عجله پرهیزید
- ۹- هفته‌ای یک بار کاملاً استراحت کنید .
- ۱۰- موقع عصبانی شدن عملی که عصبانیت شما را فراهم کرده پیدا نموده بتجزیه و تحلیلش پردازید با این عمل غالباً پی خواهید برد که علت عصبانیت شما جزئی و بی اهمیت بوده است .
بادرك این نکته مهم شما فوراً احساس آرامش خواهند کرد .

۲- تقویت اعصاب

- بمنظور تقویت اعصاب ترجیح دادم که بجای ذکر داروهای شیمیائی از چند داروی گیاهی نام ببرم لذا مطالب زیر در خصوص تقویت اعصاب از کتاب طبیب خانواده عیناً درج میشود :
- ۱- بیست گرم گل خشک بومادران را در یک لیتر آب ده دقیقه دم کرده روزی سه تا چهار فنجان بنوشید ، این دم کرده اثر مهمی در تصفیه خون و تقویت اعصاب دارد، اما اگر بیش از ۱۴ ساعت بماند رنگ و طعم آن تغییر نموده فاسد می شود .
- ۲- دم کرده پانزده گرم « گل برنجاسف » انواع نورالژی (درد اعصاب) را تسکین میدهد .
- ۳- مصرف دم کرده چای برای کسانی که مبتلا به اختلال اعصاب هستند مضرات بیخوابی و اضطراب و عصبانیت را زیاد می کند و باعث لاغری هم میشود .
- ۴- شلغم دارای قند طبیعی است و منیزیم زیاد دارد و از

همین جهت نیروبخش بوده و اسکلت را محکم میسازد و اعصاب را تسکین می دهد و تقویت می نماید .

۵ - سوپ سیر برای سلسله اعصاب و شرائین مقوی است و در عین حال سوپ خوشمزه و مطبوعی است ، این سوپ در زمستانها باید مصرف شود و مصرف آن در این فصل مخصوصاً مجاری تنفس را تقویت می کند .

۶ - ریشه کرفس قمری نوعی کرفس است ، مثل کلم بزرگ می شود مصرف آن برای امراض عصبی و کسانی که کار فکری دارند توصیه می شود .

۷ - بادام دارای مقدار زیادی فسفر ، پتاسیم ؛ منیزیم ، آهن ؛ گوگرد ؛ کلر ؛ سدیم و آهن است ؛ مغز بادام شیرین تقریباً یک درصد فسفر طبیعی دارد و از این جهت بهترین درمان امراض مغزی و عصبی است .

۸ - آلوسیاه و زرد سرشار از وینامینهای (آ و ب و ث) قند و مواد نشاسته ای آهن ؛ کلسیم ، فسفر ، منیزیم ، پتاسیم و منگنز می باشد منیزیم و فسفری که دارد اعصاب و مراکز عصبی بدن را تقویت می کند .

۹ - برای آرامش اعصاب و رفع خستگی عصبی بیست تا سی گرم بابونه را مدت ده دقیقه در یک لیتر آب دم کرده بعد از هر غذای اصلی دو فنجان مصرف کنید .

۱۰ - دکتر ادوارد برتوله درباره خاصیت نعناع عسبر میگوید
برای اعصاب مقوی و برای کسانی که دچار تشنجات عصبی بسیار
مفید و در هضم غذا هم کمک می کند، اگر نرم کنند و در غذا بپاشند
طعم آن را مطبوع و خوشمزه می سازد، دم کرده آن یک قاشق دسر
خوری در یک لیوان آب جوش است، که باید ده دقیقه آنرا دم کرد
و هر روز یک فنجان بعد از غذا و یا سه فنجان بین صرف غذا
مصرف کرد .

۱۱ - قرص « مودیتون اسکویب » را که اکثر داروخانه ها
دارند برای آرامش روحی و تقویت اعصاب بسیار مؤثر است .
ولی عقیده شخصی نگارنده اینست که شما باید خامخوار
بشوید، زیرا اثر آن در بدن اعجاز انگیز است، زیرا که من آزمایش
نموده و در حال حاضر خامخوار هستم ، برای اینکه در کجا و
چگونه خامخواری نمائید بمن به تلفن ۹۸۱۱۹۷ تلفن کنید .

دقت کنید که چه غذاهایی

باید بخورید و چه

غذاهایی نباید خورد

درس پنجم

فصل هفتم

روانکاوی و خودکاوی

آنچه امروزه در تمام دنیا بنام روانکاوی یا پسیکانالیز سر و صدا بپا کرده خلاصه اش اینست که از طریق گوش دادن به درد دل برخی از اشخاص مبتلا بامراض روانی میتوان آنها را معالجه کرد؛ البته همیشه و در تمام موارد گوش دادن به درد دل به تنهایی کافی نیست؛ بلکه اینکار هم بنوبه خود فوت و فنی دارد؛ که برخی اوقات معالجه مریض ممکن است ماهها بلکه سالها طول بکشد و در این مدت دکتر روانکاو هنوز نتوانسته باشد نکته اصلی که موجب بیماری روحی بیمار شده است بخاطر بیمار بیاورد.

معالجه کوری از طریق درد دل

فروید پزشک اطریشی بنام پدر پسیکانالیز (روانکاوی) مشهور است. دختری بنام «آنا» که چشمهایش کور و دست راستش فلج بوده از طریق بیاد آوردن خاطرات بتوسط فروید معالجه میشود و این واقعه در اکثر کتبی که تحت عنوان پسیکانالیز یا فروید و فرویدیسم تدوین شده نوشته شده است.

بیهوشی بوسیله دوخط موازی

واقعه ای را که می خواهم عرض کنم شاید فیلم آنرا دیده باشید

و یا لا اقل جریان مفصل تر آنرا در کتاب روح و تن آدمی نوشته دانشمند محترم آقای دکتر بدیع زاده مطالعه کرده باشید که خلاصه آن بقرار زیر است:

یکی از جراحان بزرگ و متخصص منحصراً بفرده آمریکائی روزی میخواست دو میله پلاتین در دو ران خانمی که در تصادف اتومبیل مجروح شده بود بجای استخوانهای اصلی ران کار بگذارد، در ضمن عمل وقتی خواست میله دوم را بموازات میله اول بکار برد سرش گیج خورده و بحال اغماء از پشت بزمین میافتد، دفعه دوم در يك میهمانی وارد سالنی میشود که در سقف سالن دوسری لامپ بموازات هم کار گذاشته شده بود، آقای دکتر جراح بمحض اینکه چشمهایش به دو سری لامپهای موازی میافتد، بار دیگر به حال اغماء درمیآید، دفعه سوم همراه خانم روان کاوی که یکی از دوستان نزدیک پزشك جراح بوده به ایستگاه راه آهن میروند، اینمرتبه نیز با مشاهده دوخط موازی ریلها تغییر حال میدهد.

علل اغماء

پس از روانکاوی معلوم شد که علتش چه بوده؟ علتش این بوده که در چند سال پیش این آقای جراح با اسکی از دامنه کوه پائین میآمده و برادر پنج ساله اش روی گردنش سوار بوده، در انتهای دامنه کوه برادرش سقوط کرده و بمیان موازات دو اسکی میافتد و در اثر فرورفتن نوک تیز آهن اسکی به مغز سرش در میان

فوازات دواسکی کشته میشود و حالا هر وقت آقای دکتر هر کجا که دوخط موازی میدید، بدون اینکه بداند چرا و بچه دلیل، میافتاد و غش می کرد، که بالاخره از طریق روانکاوی معالجه می شود.

سردرد خانمی که دختر شوهرش را غرق کرده بود

خانمی دو سال تمام سردرد داشت. با مراجعه به دکتر روانکاو کشف شد که هر وقت این خانم پیراهن گلدار آبی میپوشد مبتلا به سردرد شدیدی میشود و بعد از طریق هیپنوتیزم معلوم شد که این خانم دختر دوازده ساله شوهرش را در دریا عمداً غرق می نماید و هنگامی که دخترک معصوم را خفه شده از آب دریا می گیرند دخترک لباس شنای گلدار آبی به تن داشته است.

بسیاری از ناراحتیهای روحی از طریق درد دل و بیاد آوردن خاطرات معالجه می شوند.

ناراحتیهای روانی شما

ممکن است بسیاری از سردردها؛ بیخوابیها، دردهای مفاصل بدن، حسادتها، کینهها و دشمنیها؛ خشمها و نفرتها، ضعف حافظه، غم و اندوههای بی دلیل؛ دلشوره و دلواپسیها، تنبلی و سهل انگاریها، شکست و نامرادیهای شما علل روانی داشته باشد و بیشتر مربوط بعقدههایی باشد که بعلم واپس زدگیها از زمان طفولیت تاکنون در شما ریشه دوانیده است که شما قادر هستید تمام این ناراحتیها را از طریق خود کاوی که بعداً دستور آنرا خواهم داد و از طریق تلقین و تمرینات تقویت اراده در خود ریشه کن کنید.

عقیده برخی از روانشناسان در خصوص لکنت زبان

برخی از روانشناسان معتقدند که لکنت زبان در اثر عقده‌های روحی است، کودکی که توجه به تمایلاتش نمی‌شود دچار لکنت زبان می‌گردد، بغض‌ها و کینه‌ها گاهی لکنت زبان بجای می‌گذارند، گاهی اختلافات و نزاعهای خانوادگی پدر و مادر ایجاد لکنت زبان در طفل می‌نماید و گاهی نرسیدن به هدف انسان را به لکنت زبان دچار میکند.

خصوصیات روحی شخص مبتلا به لکنت زبان

اکثر کسانی که مبتلا به لکنت زبان هستند، ناراحتیهای روحی دیگری نیز به همراه دارند که همه ناشی از نقص در صحبت کردن است و آن ناراحتیها عبارتند از این که برخی خجول، منزوی و گوشه‌گیر هستند، و برخی ممکن است بسیار محتاط و ترسو باشند، و برخی بمرور اعتماد به نفس را از دست میدهند و تصور می‌کنند در هیچ کاری موفق نمی‌شوند؛ و برخی هم بعکس ممکن است دست بهر کاری بزنند.

اشخاص مبتلا به لکنت زبان معمولاً حساس، زود رنج، عصبانی و گاهی لجوج می‌شوند، کم حوصلگی و گاهی رخوت تمام وجود آنها را فرا میگیرد.

به لکنت زبان خود اهمیت ندهید

اشخاص مبتلا به لکنت زبان از حالت خود بی‌اندازه رنج می‌برند و آنرا نقص بزرگی برای خود می‌شمارند و بآن اهمیت فراوانی

میدهند؛ همین نگرانی باعث شدت لکنت زبان آنها شده در صورتیکه اطرافیان آن شخص برای این موضوع اهمیت قائل نیستند .
 به تجربه ثابت شده که هر وقت لکنت داران آواز می خوانند چون حواس و توجهشان به آهنگ متمرکز است ؛ بدون لکنت و بخوبی آواز میخوانند؛ زیرا در چنین وضعی متوجه لکنت زبان خود نبوده و به لکنت زبان اهمیت نمی دهند . بنا بر این اگر لکنت داران بتوانند در اجتماع نیز به لکنت اهمیت ندهند با احتمال قوی راحت و بدون لکنت صحبت خواهند کرد .

معاشرت با مردم برای الکن ها مستلزم شهامت زیاد است چون فکر میکنند دیوی در کمین نشسته تا بمجردی که شخص الکن دهانش را باز کرد خفه اش کند؛ از طرف دیگر فکر می کند که با لکنت زبان خود دیگران را ناراحت می نماید . معهذا همین شخص یقین دارد که اگر در اطاقی تنها باشد و صدایش بگوش کسی نرسد می تواند با صدای بلند آثار شکسپیر را دکلامه کند ؛ یا نطق غرائی درباره فداکاری و جانبازی در راه میهن ایراد نماید .

چیز عجیبی است الکن قادر است بدون هیچگونه ناراحتی با سگ خود حرف بزند ولی اگر بخواهد از مغازه ای چیزی بخرد مدتی فروشنده را معطل می کند تا بگوید چه میخواهد .

شخص الکن میپندارد که همه با او دشمنند علی الظاهر او فقط میدانند که هنگام حرف زدن نگران و مضطرب است که مبادا چیزی

بگویند که مضحك باشد و در نتیجه نزد مردم كوچك و مسخره جلوه گر شود .

در حالیکه مردم حتی یکهزارم آنچه الکن فکر می کند متوجه لکنت او نیستند.

ترس لکنت داران

لکنت داران از ترس اینکه دیگران پی به لکنت آنها ببرند خیلی کم با اشخاص هم صحبت می شوند و سعی می کنند با مردم روبرو نشوند و یا اگر اجباراً با کسی طرف صحبت شدند وقت صحبت کردن بیشتر دست پاچه شده لکنتشان محسوستر می شود ؛ همچنین وارد خانه شدند و اطلاع یافتند که مهمان در منزل است بجای اینکه با او روبرو شده و صحبت کنند؛ برعکس از ترس اینکه مبادا با مهمان هم صحبت گردند دولا دولا وارد اطاق خود شده و حاضر نمی شوند در حضور عده ای زبان بسخن بگشایند و این امر باعث می شود که لکنت زبان داران خود را حتی المقدور از نظرها پنهان کنند و باین ترتیب رفته رفته از مردم و اجتماع دوری جسته و طولی نمی کشد که خانه نشین می شوند بنظر آنها این خانه نشینی بهترین راه علاج است در صورتی که آنها اشتباه می کنند و از این راه نتیجه معکوس می گیرند .

هرگز فکر نکنید که ممکن است لکنت شما باعث تحقیر شما در اجتماع گردد، بلکه باید با اراده راسخ برای اصلاح آن بکوشید

بهترین راه آنستکه بجای آنکه لکنت داشتن خود را از دیگران پنهان کنید برعکس آنرا ظاهر کرده با دوستان در میان بگذارید و راه حل پیدا کنید و قبول کنید که لکنت دارید .

روانکاوای در اروپا و آمریکا

در اروپا و آمریکا در هر محله ای يك روانکاو وجود دارد، وقتی کسی بآنها مراجعه می کند ، دکتر روانکاو او را روی يك تخت راحت می خواباند و خودش طوری می نشیند که روبروی بیمار نباشد، آنگاه شروع می کند از بیمار پرسش کردن ؛ این پرسشها ممکن است مربوط به تاریخچه زندگی و یا حالات روحی و کاوش در علل بیماری روحی باشد، این عمل ممکن است ماهها و سالها طول بکشد و حد اقل دوره آن یکسال است .

و خود روانکاوان اروپا حد متوسط روانکاوای را دوره هزار ساعته میدانند ، بعلاوه خرج روانکاوای بسیار گران است ممکن است جلسه ای ۲۰۰ تا سیصد تومان باشد .

بنا بر این روانکاوای اولاً وقت لازم دارد ثانیاً بسیار گران است ولی با کمی حوصله و دقت هم هر کسی میتواند خودش خود بخود اینکار را انجام دهد و تا حدودی هم موفق شود و این عمل « خودکاوای » یعنی خود کاویدن و جستجو کردن در اعماق تاریخ روح خود نامیده می شود ، البته اگر شما هم می توانید به روانکاو مراجعه کنید نتیجه اش صد درصد درخشان است و یا بکمک روانکاو

می‌توانید دستورات و تعالیم بهتری برای خود کاوی بگیرید برای اطلاعات بیشتری در خصوص روانکاوی لازم است که کتاب روان-کاوی دکتر خواجه نوری را که در جزوه کوچکی اخیراً منتشر شده است مطالعه فرمائید، معذالك دستورات مختصری در این خصوص ارائه میشود که از همین امروز می‌توانید عمل کنید.

چگونه خود کاوی کنید

۱- يك مداد یا خودکار روان و مقداری کاغذ تهیه کنید و روی میز بگذارید .

۲- روی صندلی بحالت آزاد بنشینید و مداد را بدست بگیرید؛ نکته مورد توجه در اینجا اینست که بایستی سعی کنید که کاملاً آزاد بنشینید؛ یعنی عضلات خود را شل کنید و برای این کار بمدت ۲ تا ۵ دقیقه چشمهای خود را ببندید ابتداء فکر خود را متوجه پای راست کنید و بخود تلقین نمائید که پای راستتان بحالت استراحت کامل درآمده و کاملاً سست و شل است همین عمل را با پای چپ و دست راست و دست چپ تنه و پوست صورت انجام دهید؛ تصور کنید که پوست صورت شما از هم باز میشوند و بحالت استراحت کامل درمیآید .

۳- در رأس ساعت معین در اطاقی تنها و دور از سروصدا بمدت نیم ساعت الی يك ساعت شروع بنوشتن کنید .

۴- حالا خواهید پرسید که چه بنویسیم؟ پس از اینکه ۲ تا ۵ دقیقه تفکر با استراحت تمام شد بالای صفحه کاغذ بنویسید: « امروز

یا دیروز چرا من عصبانی شدم و یا چرا غمگین و افسرده هستم؟
 چرا تشویش و نگرانی دارم؟ یا چرا در انجام برخی امور سست و
 تنبل هستم؟ وقتی این عبارت را نوشتید خود بخود مغز شما جرقه
 میزند و خاطراتی را بیاد می آورید، گاهی ممکن است این خاطرات
 اصلاً ربطی به موضوع پرسش شما نداشته باشد معذالک بایستی فوراً روی
 کاغذ آمده و نوشته شود، زیرا همان خاطره گوشه‌ای از ناراحتی‌ها
 است که شاید با تغییر شکل ظاهر شده باشد. بیاد داشته باشید که
 شما دفتر خاطرات نمی‌نویسید؛ استدلال، منطق و جمله‌بندی صحیح
 را بایستی کنار بگذارید؛ بایستی سعی کنید بی‌اراده و بی‌اختیار
 هرچه از ذهنتان می‌گذرد بروی صفحه کاغذ بیاید ولو بدترین و
 ناصحیح‌ترین اعمال باشد. که در دوران زندگی انجام داده‌اید، هر روز
 یا لا اقل یکروز در میان این کار را انجام بدهید؛ با خودتان درددل
 کنید علل ناراحتی‌ها و شکست‌ها و عدم موفقیت‌های خود را پیدا کند و
 درباره بهبود وضعیت روحی، فکری، اجتماعی و مادی خود بیندیشید

درس ششم

خود کاوی کنید

برنامه روزانه يك الكن

يكنفر الكن بايستی در روز دو مرتبه تمرين كند؛ يك ساعت صبح و يك ساعت بعد از ظهر ، اگر صبح بنا بعلى فرصت نداشته باشيد نيمساعت يا لا اقل يکربع تنفس ديناميك را انجام دهيد ، و اما اجراى برنامه يكساعته بايستی به ترتيب زير باشد مثلا ساعت ۴ تا ۵ يا ۵ تا ۶ يا ۶ تا ۷ يا هر ساعت ديگرى را كه مناسب بدانيد انتخاب کرده و به ترتيب زير عمل نماييد .

- ۱ - تنفس منظم يا ديناميك ۵ دقيقه
- ۲ - تنفس ديافراگمى « ۵
- ۳ - تنفس با انبساط كامل سينه « ۵
- ۴ - تنفس عميق « ۵
- ۵ - تنفس سطحى با دهان باز » ۲/۵
- ۶ - تنفس سطحى با دهان بسته « ۲/۵
- ۷ - « خود هيپنوتيزم » و تصور ۱۰ تا ۱۵
- ۸ - تمرين سخنرانى و صحبت كردن « ۱۰

جمع ۴۵ الى ۵۵ دقيقه

قسمت سوم

شرح حال تعدادی از الکنها

۱ - آقای « و » ۲۶ ساله اظهار می‌کرد که مادرم در کودکی فوت کرد ، و من در زبردست زن بابا و همچنین در دبستان فشار روحی زیادی را تحمل کرده‌ام و تا شش سالگی که مادرم زنده بود لکنت زبان نداشتم ، و حالا هر وقت خسته یا عصبانی می‌شوم و یا وقتی با شخص ناآشنائی برای اولین مرتبه برخورد می‌کنم دچار لکنت می‌شوم .

معالجه : بنظر میرسد که موقع صحبت کردن نفسش تمام می‌شود و بعلاوه فراموش می‌کرد که هنگام صحبت کردن تنفس کند در ضمن تند تند حرف میزد .

پس از سه ماه تمرین سخنرانی و تنفس و هیپنوتیزم و ایجاد تمرکز معالجه شد ، آقای « و » اظهار می‌داشت که من موقعی قادر شدم خونسرد و بدون لکنت صحبت کنم که احساس کردم تمرکز فکرم زیاد شده ، در موقع هیپنوتیزم بحالت خلسه درمی‌آمدم و اینحالت فوق‌العاده اعصاب مرا تسکین میداد و آرامش زیادی بمن می‌بخشید .

۲ - آقای « ف » ۲۸ ساله اظهار می‌کردند که « لکنت زبان من مادرزائی نیست ، فکرم می‌کنم لکنت زبان من بیشتر در اثر اذیت

و آزار، ترس و تهدیدهای پدرم بوده است. من خیلی علاقه بسخترانی دارم و هنگام سخترانی چنانچه بتوانم چهار یا پنج جمله اول را ادا نمایم، در بقیه سخترانی بدون هیچگونه اشکالی سخترانی خواهم کرد، ولی بعکس چنانچه در ابتداء در چند کلمه دچار لکنت شوم، دیگر قادر به صحبت کردن نخواهم شد، بی اندازه ناراحت می شوم، برای ادامه صحبتیم باید به عضلات شکم و تمام دستگاه تنفسی فشار وارد آورم و با فشار و زور کلمات را از دهان به بیرون پرتاب کنم.

عوامل روحی در من خیلی مؤثر است، وقتی با نشاط و با روحیه باشم، لکنتم بکلی از بین میرود، ولی وقتی نگران، عصبانی و غمگین و آزرده باشم بیشتر دچار لکنت می شوم.

آقای « ف » بیش از چند جلسه برای تعلیم صحبت مراجعه نکردند و در این چند جلسه اظهار میداشتند که ۷۰ درصد بهتر شده اند، بهبود لکنت زبان رابطه بسیار زیادی با هوش و استعداد و حساسیت شخص دارد و ایشان فوق العاده با هوش بودند و پیشرفتشان سریع بود ولی متأسفانه بععل نامعلومی غیبت کردند و تا با من روزهم اطلاعی دیگر از ایشان ندارم.

۳ - آقای « ک » ۲۳ ساله سال ششم پزشکی اظهار میکردند که « از شش سالگی لکنت زبان اینجانب شروع شد و علتش بیماری تب راجعه بوده که پس از برخواستن از بستر بیماری دچار لکنت شدم در دوره دبستان چون توجهی نمی کردم بیاد ندارم که شدید

بوده یا خیر، ولی بتصورم که در دوره دبیرستان و دانشگاه شدیدتر شده است؛ بعضی روزها هیچ لکنت ندارم و برخی روزهای دیگر لکنتم شدید می شود و علتش را هم نمی دانم چرا اینطور می شود؛ و اما نزد اشخاص غریبه لکنت زبانم شدیدتر میشود.

آقای «ک» اظهار می کردند که حروف (ف-خ-ک-چ-ر-م) دچار لکنت میشوم. بعلاوه وقتی با رفقا و اشخاص عادی صحبت می کنم کاملاً آرام و خونسرد هستم؛ ولی وقتی با دکتورها و یا اشخاص با سوادتر از خود روبرو می شوم و یا وقتی می خواهم بیماری را معرفی کنم دچار لکنت میشوم؛ و در اینحالت، شرمگین و خجول میشوم؛ در ضمن هر وقت بیاد لکنت زبانم میافتم؛ بسیار ناراحت و غمگین میشوم.

در دومین جلسه هیپنوتیزم، مجله ای را بدست آقای «ک» دادم که مطالعه کند. کسی که در حال هیپنوتیزم است اگر چشمهایش را باز کند خوابش تبدیل به خواب کاتالپسی میشود؛ آقای «ک» هم بمحض اینکه برای خواندن مجله چشمهایش را باز کرد، مجله از دستش افتاد، رنگش سفید شد؛ مجدداً چشمهایش بسته شده و از روی صندلی بحالت اغماء بزمین افتاد؛ فوراً ایشان را بلند کرده و روی صندلی نشاندم و از خواب هیپنوز بیدارش کردم و وضع روحی اش را در حال هیپنوز پرسیدم پس از اینکه مدتی چشمهایش را میمالید و اینطرف و آنطرف نگاه می کرد گفت: اراده ام کاملاً

سلب شده ، حالت تهوع بمن دست داده بود صورتم یخ شده بود می خواستم فریاد بزنم که دیگر ادامه نده کافی است ولی قادر نبودم . صدایم از گلو خارج نمیشد . لب - دهن - گلویم تمام خشک شده بود . میخواستم از روی صندلی برخیزم و از اطاق بیرون بروم ولی نمی توانستم . «

آقای « ک » پس از هیپنوتیزم خیلی خوب صحبت میکرد حروف (ف - خ - ک - چ - ر - م) را که قبلا نمی توانست تلفظ کند حالا بخوبی تلفظ می کرد . وضع روحی خودش را چه در حال هیپنوز و چه بعد از بهبود بقلم خودش نوشت و امضاء کرد که فعلا در پرونده اش موجود است و در ضمن اظهار کردند که من در ضمن صحبت کردن هر وقت بیادم میآید که دچار لکنت هستم زبانم گیر می کند .

۴ - آقای « ر » ۲۹ ساله دکتر دندانپزشک لکنت زبان بسیار ضعیفی داشت . فقط هنگام صحبت کردن گاهی اوقات روی برخی کلمات مکث و تکیه می کرد . اظهار مینماید که روزی روی پشت بام رفتم و در آنجا شخصی پوستینی به روی صورت خود انداخته بود و مرا ترسانید مادرم میگفت وقتی از پله ها پائین آمدم زبانم بند آمده بود و از همان موقع تا کنون دچار لکنت زبان شده ام و این موضوع بیش از حد مرا رنج میدهد .

آقای « ر » در روی حروف (ر - الف - ش - ت - د) تکیه

میکند ، پس از هیپنوتیزم آزمایش شد و نوشتند که حروف مذکور را بخوبی میتوانم تلفظ کنم .

در جریان معالجه آقای « ر » اظهار میداشتند که هر وقت فکر متمرکز است بکلی لکنت زبان من از بین میرود ؛ ولی وقتی تشتت فکردارم دچار لکنت میشوم .

اکثر کسانی که نزد اینجانب تعلیم دیده و لکنت زبانشان از بین رفته وضع روحی و وضع صحبت کردن خود را چه در زمان قبل از هیپنوتیزم و چه بعد از هیپنوتیزم نوشته اند ، و چون از آقایان مذکور اجازه نداشتم از درج کلیشه خطشان در این کتاب خودداری شد

شرح حال روزانه الکنها

من هنگام آموزش خوب صحبت کردن از الکنها میخوامم که هر روز شرح حال خود را بنویسند ؛ در زیر شرح حال یکی از آنها را ملاحظه میفرمائید که به ترتیب چند روزی را نوشته است .

هر يك از الکنها لکنتشان شکل خاصی دارد ؛ بندرت دیده ام که دو نفر يك جور لکنت داشته باشند ، ایشان لکنتشان کاملاً استثنائی بود ، در واقع لکنت نداشت ، بمحض شروع به صحبت نوك زبانشان به سقف دهانشان می چسبید و به سختی جدا میشود و هنگام جدا شدن دم صدای (ملج) شنیده میشود .

علت اینست که بمحض شروع صحبت ، تمام ماهیچه های بدن سفت میشود در نتیجه عضلات صورت ، فك ، حنجره ، گلو و

زبان نیز سفت میشود باصطلاح فنی الکن دچار تنش میشود؛ برای رهایی از اینحالت و قطع لکنت الکن باید فن رلکس را که یاد گرفته است خوب و در هر روز چندبار بکار برد و در حال خود هیپنوز نیز بخود تلقین کند که هنگام صحبت کردن شل و راحت باشد حالا در زیر شما شرح حال روزانه چند روز ایشان را مطالعه می فرمائید.

روز سه شنبه شهریور ۲۵۳۵

در دو روز قبل از سه شنبه یعنی یکشنبه و دوشنبه در یکی از شهرستانهای اطراف تهران بودم در این دو روز در اجتماع توانستم موقعیتی تقریباً مستحکم داشته باشم زیرا در برخورد با افراد سعی کردم اصلاً موضوع اصلی یسی همان ناراحتی را فراموش کنم. اما باز در خانواده گیرهائی داشتم چرن برایم عادت شده بود که به این صورت باشم و از طرفی یکباره مثلاً خاطرات گذشته را بیاد داشتم یعنی در ناخود آگاه من مانده بود. صبح روز سه شنبه با چند نفر دوستان که چند تن از آنان خانم بودند برخورد کردم و هیچ اشکالی در میان نبود ساعت ۲ بعد از ظهر وقتی به منزل رسیدم در آنجا صحبت به راحتی ادامه داشت فقط گه گاه به صورت ریپ مانند ناراحتی میکردم. ساعت ۳ بعد از ظهر استحمام کردم و بعد از آن حالتی شاد و راضی در خودم احساس میکردم برای تماس تلفنی با یکی از آشنایان که چندان نزدیک هم نبودند به خیابان رفتم در بین راه چون از گذشته این بیم در من به صورت عادت درآمده

بود در راه مقداری کمی ترسیدم که نکند اشتباه کنم و نگذاشتم ترس بر من چیره شود و به خودم گفتم که خیلی آرام خیلی شمرده تو اصلاً ناراحتی نداری و دو ریالی را در سوراخ تلفن انداختم و شماره گرفتم و تا آخر براحته صحبت را ادامه دادم. بعد از آن به منزل یکی از آشنایان دیگر که کاری داشتم رفتم در آنجا نیز روحیه خوبی داشتم در ضمن زیرچشمی دیدم و همچنین شنیدم که یکی به دیگری میگوید که فلانی که بسببی دچار فلان ناراحتی است در اینگونه مواقع معمولاً من دست و پایم را گم میکنم اما اتفاقاً در حال پاسخ گفتن به جواب شخصی بودم نگذاشتم وضع بهم بخورد و صحبت را ادامه دادم؛ در آنجا نمیتوانم بگویم کاملاً راحت بودم، خیر! با مقدار کمی گیر کردن در مکالمه مواجه شدم اما روی هم رفته میتوانم بگویم تا الان که ساعت ۱۰ شب میباشد و به منزل بازگشته‌ام کاملاً سر حال با روحیه و خوب میباشم.

نتیجه چند روز خودکاوی

پس از ده روز خودکاوی و درون‌نگری که داشتم امروز نتیجه را معروض میدارم؛ روز سه‌شنبه ۳۱ خرداد صبح زود برای مسافرت کوتاهی عازم یکی از شهرستانهای بیلاقی استان مرکزی شدم در آن روز سعی کردم تا حد زیادی براحته صحبت کنم و موفق هم شدم و در تمام طول صحبت کردن و پاسخ گفتن سعی من بر این بود که خودم را راحت و به حالت رلکس نگاه دارم و همین امر باعث شد

راحت گفتگو کنم فقط در صحبت با پدرم دچار ناراحتی میشدم و در آخر روز به این نتیجه رسیدم که بجز موارد نادر و استثنائی و هنگام صحبت با پدرم در بقیه موارد میتوانم راحت صحبت کنم. روز چهارشنبه و پنج شنبه نیز آرامش روز قبل را از دست ندادم و لازم به یادآوری است که محیط آرام و طبیعت زیبا نیز در این امر بی تأثیر نبوده است. موضوعی را که یکبار در این چند روز بیادم افتاد این بود که چند سال پیش شنیده بودم که غذاها و میوه‌های خنک و گرم یا گرمی جات در نزد کسانی که دچار این ناراحتی هستند کم تأثیر نیست؛ مثلاً دوستی داشتم که میگفت هرگاه غذاهای سرد مصرف میکردم عارضه‌ام شدت میگرفت در حالی که از غذاهای گرمی کم استفاده میکنم دچار این عارضه میگردم میخواستم بپرسم یا این موضوع واقعاً صحت دارد یا نه.

روز جمعه صبح يك تلفن کوتاه داشتم که توانستم تقریباً بدون ناراحتی صحبت کنم اما چون در حضور دیگران انجام شد قلبم حالت تپش بیشتری بخود گرفت یعنی اگر قبلاً در دقیقه ۷۰ بار می‌تپید این بار یکدفعه به ۱۲۰ بار در دقیقه میزد و تا دو دقیقه بعد از تلفن نیز ادامه داشت اما بعداً کم کم به حالت عادی بازگشت این موضوع نه فقط در مورد تلفن بلکه هر جا که کوچکترین بیم و نگرانی در وجودم راه پیدا کند دچار این حالت میشدم فرضاً با خانمی امروز صحبت میکنم که یا آشنا است یا غریبه و چندان فاصله سنی هم

از من نداشته باشد امکان دارد حتی بدون يك کلمه گیر صحبت کنم
اما مثلاً میخوامم زنگ در منزل مثلاً خانمی را که نمی شناسم و از
خودم هم مسن تر میباشد یا از نظر شغل و حرفه مربی و معلم
یا سرپرست یا هر چه که اسمش را بگذاریم باشد هنوز زنگ را بصدا
در نیاورده قلبم می طپد و يك نوع ترس و نگرانی بوجود میآورد این
موضوع حدود چند ماه پیش خیلی شدت عمل داشت اما حالا میتوانم
بگویم حدود چهل درصد کاهش نشان میدهد. این موضوع در مورد
تلفن و تاکسی و صحبت با مغازه دار تقریباً همان کاهش را نشان
میدهد. اما باز احساس میکنم در يك مجمع نمیتوانم سئوالات را
به راحتی بیان یا پاسخ گویم. تا روز یکشنبه که از سفر باز گشتم وضع
نسبتاً خوبی داشتم. يك هفته خوب گذشت روز سه شنبه باز چون
يك مقدار کار بیرون داشتم مجبور بودم با تلفن تاکسی و غیره بیشتر
سروکار داشتم که در همه اینها بجز يك بار که برای گفتن مقصد
به تاکسی عاجز ماندم و چون بار اول را براحتی گفتم اما برای بار
دوم که پرسیده شد کجا جوابش را ندادم و راننده با نگاه چپ چپی
که انداخت راهش را گرفت و رفت. چهارشنبه ملاقاتی با دوستانم
داشتم که حس کردم بهتر از دفعات گذشته هستم اما بعضی از موارد
چون حس میکردم که ممکن است فلان لطیفه را برای آنها تعریف
کنم احیاناً دچار لکنت خواهم شد برای جلوگیری از این امر اصلاً
از تعریف جوك منصرف میگذشتم و این چندان اهمیتی ندارد اما در

بعضی از مواقع انسان در موقعیت حساس قرار میگیرد ، که اگر مطلبی را زودتر و بموقع بیان و مطرح کند موقعیت اجتماعی خوبی بدست خواهد آورد یا برهوش و استعداد وی حساب خواهند کرد و مرتبه اش افزون خواهد شد و یا احیاناً چیزی به او تعلق خواهد گرفت مثلاً بارها شده دبیر یا افراد دیگری سئوالی را مطرح کرده اند که جوابش را حاضر در ذهن داشته ام از بازگو کردن آن همواره بیم داشته و امتناع کرده ام یا مثلاً در کلاس یا حتی در خانواده سئوال میکنند هر کس گفت معنی فلان چیز چه میشود دیگران فوری و قبل از اینکه من فرصت جواب گفتن داشته باشم پاسخ را میگویند ؛ خلاصه در مجموع در این نه روز حس کردم که خیلی پیشرفت داشته ام .

مطلب دیگری را که دریافتم اینست که هر چه کسی مرا مجبور سازد در حضورش راحت صحبت کنم پیشرفت بیشتری خواهم کرد حالا نمیدانم عقیده شما چیست ؟

لکنت زبان بعلت ترس از دکتر و آمپول

این آقا در نامه اش برایم اینطور نوشت :
اسم من « س » است و در يك خانواده متوسطی بزرگ شده ام دارای سه خواهر و يك برادر هستم از دوران کودکی چیزهای زیادی بیاد ندارم ولی آنطور که مادرم تعریف میکرد تا بسن ۵ سالگی دچار لکنت زبان نبودم و فکر می کنم که علت لکنت زبان از آن موقعی

شروع شد که برای تزریق آمپول وواکسن به خانه ما آمدند و من با دیدن دکتر با آن قیافه عینکی و لباس سفید شروع به فریاد و دویدن کردم و دور حیاط می دویدم و فریاد می زدم و این حالت هنوز در نظرم مانند يك فیلم است که از نظرم می گذرد و شاید علت لکنت زبان این باشد و خودم دقیقاً نمی دانم، البته پدر من دچار لکنت زبان بود ولی زود خوب شد و يك خواهر که از من چند سال بزرگتر است دچار لکنت زبان بود که آن هم خوب شد.

من از کودکی از مدرسه ترس و وحشت خیلی زیادی داشتم و معلم ها در نظرم يك طور دیگر بودند و همیشه از مدرسه گریزان بودم و هر وقت مرا به مدرسه می بردند فرار می کردم یادم هست وقتی در کلاس پنجم ابتدائی که بودم سرزنگ انشاء بود که معلم اسم مرا خواند و من رفتم جلو که انشاء بخوانم وقتی با لکنت زبان شروع به خواندن کردم همه شاگردان و هم معلم شروع به خندیدن کردند و من در آن لحظه خیلی ناراحت شدم و دلم میخواست زمین دهان باز می کرد و من می زفتم توی زمین با این وضع کلاس ششم که ۱۱ سال داشتم چون در شهر خودم به مدرسه نمی رفتم پیش خواهرم به شهر مهاد با رفتم و کلاس ششم را در آنجا خواندم یادم هست که چند نفری در مدرسه ادای مرا درمی آوردند و مثل من صحبت می کردند و شروع کردن به خندیدن و تمسخر کردن من که از مادرم دور بودم بیشتر در روحیه من تأثیر می گذاشت و یادم هست که یکی

از بچه‌ها مرا بنام لال می‌خواند و من همیشه فکر می‌کردم که من از آنها پائین تر هستم و آنها از من بالاتر هستند بعد از قبولی در کلاس ششم به شهر خودم آمدم و باز هم مدرسه نرفتم و آن سال باز هم رد شدم باز به تهران نزد خواهرم آمدم و تا کلاس چهارم دبیرستان پیش خواهرم ماندم و کلاس پنجم هم نزد خاله‌ام بودم و باز کلاس ششم دبیرستان پیش خواهرم رفتم منظور من از ذکر اینها این بود که مدت ۶ سال دوری از پدر و مادر و کمبود محبت‌های مادری شاید بی‌تأثیر در مورد خوب نشدن لکنت زبان بوده باشد. من هم کم‌رو و هم خجالتی و منظورم این بود که با چه روحیه‌ای بخانه آنها می‌رفتم و نیز دوری از پدر و مادر در مدت ۶ یا ۷ سال شاید بی‌تأثیر نبود. یادم هست که کم‌کم این طریق حرف زدن برایم عادت شده بود و در دوران بلوغ لکنت زبان من به اوج رسیده بود ولی حالا خیلی بهتر شده است و وقتی که من تنها با خودم صحبت می‌کنم اصلاً دچار لکنت زبان نمی‌شوم یا موقع خواندن تصنیف خوانندگان دچار لکنت زبان نمی‌شوم وقتی با یک غریبه حرف می‌زنم چون او نمی‌داند که من لکنت زبان دارم من سعی می‌کنم که او نفهمد و در بیشتر اوقات موفق می‌شوم ولی وقتی با دوستان خودم یا خانواده‌ام هستم اهمیتی نمی‌دهم که دچار لکنت زبان بشوم یا نه چون از آنها خجالت نمی‌کشم من هر وقت تنها هستم و تنها با خودم صحبت می‌کنم یا کتاب می‌خوانم زبانم نمی‌گیرد، ولی هر وقت می‌خواهم با کسی

حرف بزنگم قلبم شروع به زدن می کند ، رنگم می پرد و دچار لکنت می شوم .

تشریح وضع و علت لکنت زبان آقای (س) :

بطوریکه در شرح حال آقای (س) مطالعه نمودید، لکنت ایشان در پنج سالگی با دیدن دکتر با آن قیافه عینکی و لباس سفید که میخواهد سوزنی در او فرو کند شروع میشود، این بچه بشدت میترسد بنحوی که شروع می کند دور حیاط دویدن و فریاد زدن .

اشتباه اولیاء

وظیفه پدران و مادران اینست که اگر میخواهند کودک خود را برای تزریق نزد پزشک ببرند و یا برای معاینه نزد دکتر ببرند یا به مدرسه یا کودکستان بفرستند، چندین روز طرز عمل را برای کودک چهار یا پنج یا شش ساله قصه وار تعریف کنند ، مثلا مادر اینطور میتواند تعریف کند، من وقتی هم سن و سال تو بودم مادرم میخواست مرا ببرد دکتر که بمن آمپول بزند، من اول خیلی ترسیدم، گریه کردم گفتم من نمیخواهم آمپول بزنگم ، ولی وقتی مادرم برایم تعریف کرد که آمپول زدن چقدر خوب است و بچه سالم و قوی و باهوش میشود و درد سوزن آمپول هم کم است و هر بچه ۴ ساله و ۵ ساله خیلی خوب میتواند صبر کند و گریه نکند ، دیگر نترسیدم و خودم حاضر شدم که بدکتر بروم و آمپول بزنگم ، مادرم به همه گفت به بینید دختر من چقدر نترس و شجاع است خودش میخواهد برود و آمپول

بزند، من بلند شدم دست مادرم را گرفتم و رفتم برای آمپول زدن (فراموش نکنید که مادر دارد قصه آمپول خوردن خود را برای بچه اش تعریف می کند) .

رفتم در مطب دکتر ، دکتر لباس سفید پوشیده بود ، يك عينك هم به چشم داشت ، و مشغول آمپول زدن به دیگران بود ، مادرم بدکتر گفت این دختر کوچولوی من شجاع و نترس است و خودش آمده که آمپول بزند ولی اول میخواید آمپول زدن شما را که به یکنفر آمپول میزنید به بیند که گریه نمی کند و دردش کم است . دکتر اجازه داد که آمپول زدن یکنفر را من تماشا کنم و من تماشا کردم ، دکتر يك سوزنی در دستش داشت که در آن پراز دوا بود ، آن سوزن را در پوست يك پسر بزرگ فرو کرد ، ولی پسر هیچ گریه نکرد البته آمپول درد دارد ولی دردش زیاد نیست و بچه هیچ طوری هم نمی شود هر بچه ۴ یا ۵ ساله ای مثل تو خیلی خوب میتواند این درد را تحمل کند و گریه نکند . (نباید به بچه گفت که آمپول اصلا درد ندارد .)

نوبت من شد ، دکتر من را روی تخت خوابانید ، مادرم هم می گفت آقای دکتر به بین این دختر من چقدر نترس و شجاع است ، در حالیکه مادرم داشت با من حرف میزد دکتر آمپول را به پوست من فرو کرد و به مدت خیلی کم من کمی دردم آمد ، ولی دیدم دردش زیاد نیست و من گریه ام نگرفت و هیچ طوری هم نشد و حتی خون هم

نیامد دکتر و مادرم از من خوششان آمد ، مادرم برای پدرم و برادرهایم و خاله‌هایم تعریف کرد، برای همه تعریف کرد که پروین خودش رفت آمپول زد و گریه هم نکرد .

به هر بچه برای اینکه مریض نشود و نمیرد باید چند مرتبه آمپول زد ، حالا ممکن است روزی بتوهم آمپول بزنیم و من میدانم توهم از آمپول نخواهی ترسید .

این داستان لازم است دو یا سه بار و یک یا دو روز در میان برای بچه‌ای که حرف می‌فهمد تعریف شود .

من (کابوک) همین روش را در مورد دختر ۴ ساله خود بکار بردم و نتیجه بسیار عالی بود دختر ۴ ساله من بنام پرستو داوطلبانه به مطب رفت ، و متخصص تزریق به او آمپول زد ، گرچه کمی صدایش در آمد ولی گریه نکرد از آن روز بی‌عده احساس غرور میکرد و ترسش از آمپول بکلی از بین رفت .

در مورد کودکان و دبستان هم باید کودک را قبلا با شرح داستانی کاملا آماده نمود .

بهر حال آقای «س» به علت ترس از دکتر و آمپول دچار لکنت میشود و دوری از پدر و مادر ، تمسخر معلم و شاگردان هم به شدت لکنت وی می‌افزاید . آقای «س» پس از ۴ تا ۵ بار هیپنوتیزم کاملا تغییر کرد و روحیه‌اش نیز عوض شد .

کسانی که نتیجه نگرفتند

همه کسانی که دچار لکنت زبان هستند و بمن مراجعه میکنند نتیجه نمی گیرند و علت آن چند چیز است:

۱ - هیپنوتیزم نشدن و ادامه ندادن:

دختر خانمی به سن ۱۷ ساله با پدرش بمن مراجعه کرد ، یکماه ونیم با ایشان کار کردم ، وای ایشان اولاً بهیچوجه هیپنوتیزم نشد، همانطور که در کتاب روانشناسی هیپنوتیزم نوشته ام طبق عقیده دکتر « وان پلت » ده درصد از اشخاص هیپنوتیزم نمیشوند و این دختر خانم متأسفانه جزو آن ده درصد بود، که البته این حالت بسیار نادر است و ۹۰ درصد از اشخاص قابل هیپنوتیزم شدن هستند البته این ۹۰ درصد هم به چهار دسته تقسیم میشوند دسته اول که خیلی عمیق هیپنوتیزم میشوند در نتیجه خیلی زود خوب خواهند شد مگر استثنائاتی باشد، دسته دوم و سوم و چهارم به ترتیب خیلی سبک و سبک و سنگین هیپنوتیزم میشوند .

ثانیاً - این خانم نه تنها هیپنوتیزم نشد، بلکه ادامه هم نداد ، زیرا کسانی که هیپنوتیزم نمی شوند لا اقل بایستی به مدت ۵ تا ۱۱ ماه و شاید هم بیشتر به معالجه ادامه بدهند تا بالاخره معالجه شوند .

۲ - انجام ندادن تمرینات:

یک دسته از الکنها هستند که منتظر معجزه فوری هیپنوتیزم هستند و خودشان هیچ تلاش و کوششی نمیکنند یعنی تمرینات داده

شده نظیر تنفس و یوگا و خود هیپنوتیزم و تمرین صحبت کردن را در خانه انجام نمی دهند ، ایندسته از الکن ها هم متأسفانه خیلی دیر نتیجه خواهند گرفت. آقای دکتر آزمایشگاهی بودند که لکنت شدید داشتند و نسبتاً خوب هم هیپنوتیزم میشدند، ولی اولاً مرتب نمیآمدند، ثانیاً به علت کار و درگیری تمرینات داده شده را انجام نمیدادند، چند بار بمسافرت رفتند ، هربار ۲۰ روز تا یکماه فاصله افتاد و بالاخره هم بطور ناگهانی قطع کردند و ادامه ندادند ، در نتیجه من تصور نمی کنم خوب شده باشند شاید هم وقت داشته و تمرین کرده و خوب شده باشند ولی روزی که از نزد من رفتند خوب نشده بودند، لکنت زبانشان شدید بود .

۳- منسن بودن، صبرنداشتن و کم حوصلگی و نداشتن پشتکار:

کسانی که سنشان از ۳۰ سال گذشته باشد سخت و دیرمعالجه میشوند ، و از ۴۰ سال بیالا من تصور نمی کنم خوب بشوند، زیرا لا اقل بمدت ۳۵ سال تمرین لکنت زبان کرده اند، ولی امکان دارد با هیپنوتیزم آرامش روحی و خون سردی و نشاط طبیعی خود را بدست آورند . بعضی ها هم خیلی عجول هستند ، تصور می کنند بمحض اینکه يك بار هیپنوتیزم شدند معالجه خواهند شد ، این عده تصور غلطی از هیپنوتیزم دارند ، درست است که هیپنوتیزم واقعاً معجزه گر است ولی نه نسبت به همه استعدادها و نه در يك مدت کوتاه .

یکی از آقایان بنام « م » از یکی از شهرستانها برای رفع لکنت زبان باینجانب مراجعه کردند و با اینکه شش ماه تمام تحت تعلیم و کنترل قرار گرفتند معذالك معالجه نشدند، و من تصور میکنم که علت معالجه نشدنشان بدلائل زیر بوده است:

- ۱ - پشت سرهم و مداوم تمرینات انجام نگرفت .
 - ۲ - تمرینات را در منزل دقیق انجام نمیدادند .
 - ۳ - عدم دقت زیاد اینجانب بعلت گرفتاری که پیش آمده بود .
 - ۴ - بالاخره عدم ایجاد تمرکز و هیپنوتیزم نشدن .
- بنظر میرسد که ایشان میبایستی نارگو هیپنوتیزم میشدند یعنی با تزریق ۲ درصد پنتاتول بحال هیپنوز درمیآمدند و آنگاه مورد تلقین قرار میگرفتند .

عواملی که لکنت زبان را عودت میدهد

کسانیکه برای رفع لکنت زبان خود بمن مراجعه می کنند، سوال مینمایند که آیا لکنت زبان ما پس از معالجه عود نخواهد کرد؟

من اینطور جواب میدهم: چند عامل وجود دارد که ممکن است لکنت زبان را عودت بدهد، ولی اولاً، این عودت موقتی است، پس از چند روز مجدداً رفع میشود، مثلاً کسی که دچار سرماخوردگی شدید میشود، ممکن است تا بهبود کامل کمی دچار لکنت شود، ولی پس از بهبود کامل مجدداً شخصی که لکنت داشته

خود بخود و بدون هیچ کوشش و تلاشی قادر خواهد بود مجدداً بدون لکنت صحبت کند .

ثانیاً - اگر مدت يك سال یا کمی بیشتر و کمتر از بهبود لکنت بگذرد، خیلی خیلی کم احتمال دارد که شخص لکنت زبانش عود کند ، بهر حال عواملی وجود دارند که موقتاً و برای چند روز باعث بازگشت لکنت زبان میشوند و الکن هائیکه معالجه شده اند بایستی تا جائیکه ممکن است مراقب و مواظب باشند که این عوامل بروز نکنند و اتفاق نیفتند و آن عوامل بقرار زیر هستند .

۱ - سرماخوردگی و بیماری های جسمی : کسیکه لکنت

زبانش معالجه شده است اگر دچار سرماخوردگی های شدید یا مسمومیت و یا هر نوع بیماری جسمی و میکروبی شود ممکن است لکنت زبانش بازگشت نماید ، ولی این بازگشت موقتی و پس از پایان معالجه و بهبود کامل بیماری خود بخود رفع خواهد شد .

۲ - خستگی جسمی : خستگی های شدید جسمی که ناشی از کار زیاد ، بی خوابی ، ورزش افراطی حاصل شود موقتاً موجب عودت لکنت زبان میشود .

۳ - پر خوری و کم خوابی : پر خوری یا بد خوردن و غذاهای نامناسب نظیر گوشت زیاد و چربی ها ، غذاهای تند و تیز که باعث تحریک اعصاب میشوند ، سیگار ، مشروب عواملی هستند که اعصاب را تحریک ، خسته و باعث عودت لکنت زبان میشوند ، کم خوردن

و غذاهای ویتامین دار نخوردن نیز هر يك بنوبه خود باعث بازگشت لکنت زبان میشود ، همچنین که بی خوابی و چند، شب متوالی شب زنده داری کردن نیز باعث بازگشت موقتی لکنت زبان میشود .

۴ - حوادث و اخبار ناگوار : رویدادهای زندگی نظیر مرگ و میر افراد خانواده، ارتکاب جرائم، نزاع و اختلافات خانوادگی و اداری و اجتماعی ، بگومگوهای مداوم خانوادگی یا اداری و شکست در ازدواج و خیانت و شنیدن اخبار ناگوار مانند خبر مرگ ، خبر ورشکستگی ، خبر مردودی ، خبر اخراجی و هر نوع خبر بدی که اثر ناگواری روی الکن معالجه شده بگذارد باعث عودت موقتی الکن میشود .

چه کنیم که لکنت زبان عودت نکند ؟

شخصی که لکنت زبانش رفع شده است، بایستی به حرکات ورزشی یوگا هر شب یا لا اقل هفته‌ای دو شب ادامه بدهد ، خود را هیپنوتیزم نماید، باندازه کافی بخوابد، خود را در معرض حوادث و وقایعی که او را عصبی و عصبانی کند قرار ندهد ، مشروب نخورد ، سیگار نکشد ، پر خوری نکند، زیاد کار نکند ، خود را خسته ننماید ، در مقابل حوادث و وقایع آرامش خود را حفظ نماید ، همیشه تمرین شادی و خنده نماید در مقابل همه بحرانهای زندگی خونسرد و آرام باشد و این حاصل نخواهد شد مگر اینکه فن خود هیپنوتیزم را خوب بداند و هر شب که خود را هیپنوتیزم مینماید بخود تلقین کند که من هر روز هر لحظه و هر آن از هر حیث و هر جهت بهتر میشوم .

چند مطلب و دستور مهم درباره لکنت زبان

- ۱- لکنت زبان از دوران کودکی شروع میشود ، خیلی کم دیده شده است که در سنین نوجوانی ظاهر شود ، در سنین بالاتر شخص مبتلا به لکنت زبان نمی شود من که در حدود بیست و چند سال است که با لکنت زبان والکنها سروکار دارم ندیده ام که مثلا جوانی از سن ۲۵ ببعده چهار لکنت شده باشد.
- ۲- پسران بيشتر دچار لکنت زبان ميشوند تا دختران .
- ۳- علت لکنت زبان بيشتر جنبه عاطفی ، عصبی و عاداتی میباشد ، بنظر من علت ارثی لکنت زبان بسيار نادر است .
- ۴- گاهی لکنت زبان با چپ دستي همراه است ، یعنی کسانی که دچار لکنت زبان هستند چپ دست هم میباشدند .
- ۵- برخی اوقات کسانی که تکلم دیررس دارند یعنی دیر زبان باز می کنند دچار لکنت زبان هم هستند .
- ۶- عوامل روانی و اجتماعی یکی از عوامل مهم بوجود آمدن لکنت زبان است .
- ۷- نوعی اپیپسی در برخی از انواع لکنتها دیده شده است .
- ۸- تراویس (۱) یکی از متخصصین لکنت زبان در برخی

از لکنت‌ها عدم تعادل دونیمکره مغز را علت اصلی لکنت تشخیص داده است، در اینصورت لکنت زبان علت ارگانیکی یا عضوی دارد دلیلی که تراویس ارائه میدهد؛ میگوید اگر بخواهیم با اصرار چپ دست‌ها را وادار کنیم که بادست راست بنویسند دچار لکنت زبان میشوند.

دکترولی الله اخوت در کتاب روان درمانی اشاره‌ای میکند که گروهی از روانپزشکان و روانشناسان نقش یادگیری را در این مورد بررسی کرده‌اند. اینان یادآور می‌شوند که عدم توجه و اطلاع اولیاء و مربیان به اینکه اصولاً شروع به تکلم و سیرتکوینی قدرتهای کلامی مستلزم گذشتن از مراحل است که تکرار یا تأمل در ادای پاره‌ای کلمات را به همراه دارد، خود یکی از موجبات لکنت زبان را فراهم می‌آورد و واکنش گروهی از والدین در برابر تکرار یا تأمل بسیار عادی و طبیعی طفل در ادای کلمات دال بر عدم آشنائی آنها با رشد طفل است. این تکرار و تأمل را عده‌ای از والدین ممکن است لکنت زبان بدانند که بدنبال آن همیشه فشارهایی است بر طفل که خود موجب اضطراب و دلهره بیشتر و بالنتیجه اشکال بیشتر در تکلم است.

برای عده‌ای از والدین این تکرار و تأمل در ادای بعضی کلمات پدیده‌ای خوش آیند است که به عنوان يك شیرین زبانی موجبات سرگرمی آنها را فراهم می‌سازد. گاهی والدین بی آنکه خود متوجه

باشند این باصطلاح شیرین زبانی را به طرق مختلف پاداش داده در طفل تقویت می نمایند .

وظیفه اولیاء و معلمین اطرافیان

- ۱- به الکن فرصت بدهید که بطور طبیعی، عادی و غیررسمی با شما گفتگو کند و اشاره‌ای به طرز صحبتش نکنید که بیشتر او را بیاد لکنتش بیندازد و در نتیجه فشارهای عضلاتی ایجاد شود تا لکنتش بیشتر گردد .
- ۲- به او اجازه بدهید مانند هر فرد دیگری در کلاس و یاد جمع خانوادگی سخن بگوید هرگونه ارفاق و یا تبعیض موجب می شود که وی خود را متفاوت بداند و مشکل را در وی تشدید نماید .
- ۳- گرچه برای طفل دشوار است ، اما او را تشویق کنید که دروس خود را بلند بخواند و یا بلند حرف بزند .
- ۴- به او فرصت بدهید که کلمه یا مطلب خود را به طور کامل بیان دارد . اجازه ندهید فرد دیگری به او کمک کند .
- ۵- به او کمک کنید توانش‌ها و استعدادهای خود را بازشناسد
- ۶- هیچوقت به او نگوئید که آهسته تر صحبت کند .
- ۷- هیچوقت به او نگوئید که صبر کند و جمله یا کلمه را از نو شروع کند .
- ۸- به او نگوئید قبلاً در مورد آنچه می خواهد بگوید فکر کند .
- ۹- به او نگوئید قبل از ادای کلمات نفس عمیق بکشد .

- ۱۰- به او نگوئید که تندتر از آنچه فکر می کند حرف می زند.
- ۱۱- وقتی به لکنت می افتد چشم خود را از او برندارید و با روی خود را به طرف دیگری نگردانید .
- ۱۲- سعی نکنید در ادای کلمات به او کمک کنید و با اصطلاح وی را از تنگنا نجات دهید .
- ۱۳- هیچوقت حرف او را قطع نکنید .
- ۱۴- کاری نکنید که او احساس کند برای سخن گفتن باید عجله کند .

- ۱۵- برای او اظهار تأسف نکنید و نگذارید احساس کند که شما آرزو دارید او بهتر حرف بزند .
- بطور کلی طرز رفتار با يك الكن باید اینطور باشد که شما باید تصور کنید که با يك شخص کاملاً عادی طرف صحبت هستید، تصور کنید که او اصلاً لکنت ندارد .

ولی به عقیده من در اطفال باید طرز صحبت کردن صحیح شود باید به او یاد داد که کلمات را شمرده ، بلند و خوب ادا کند.

عقاید «جان هارتلند» و «ولبرگ» درباره معالجه لکنت زبان

«جان هارتلند» نویسنده کتاب «هیپنوتیزم و نقش آن در دندانپزشکی» عقیده و تجربیات خود را درباره معالجه لکنت زبان اینطور بیان می‌کند.

در طرح معالجه لکنت زبان، چند اصول مهم و اساسی را همیشه بایستی در مدنظر داشت و چنده طلب مهم را که در زیر یادآوری میشود چه در حال بیداری و چه در حال هیپنوتیزم بایستی برای لکنت‌داران تشریح و تلقین شود.

۱- بایستی دقیقاً مشخص شود که الکن در چه سنی و چه موقع دچار لکنت شده است. علت‌های احساسی و عاطفی بررسی و تحقیق شود، و رویدادهای مربوطه تشریح و تجزیه گردند.

۲- ناراحتی‌های ناشی از محیط زندگی، چه در زمان طفولیت و چه در زمان حال بایستی بخوبی روشن شود، الکن بایستی زندگی خود را از زمانیکه به یاد دارد دقیقاً بیان کند.

- ۳- چه در حال هیپنوز و چه در حال بیداری تلقینات آرامش- بخش، آرامش بدنی و فکری، ایجاد و ازدیاد اعتماد بنفس و اطمینان بخود بایستی بعمل آید.
- ۴- هر نوع احساس خود کم بینی، خود حقیر بینی، خود کوچک- بینی بایستی رفع شود و به الکن باید تلقین شود، که داشتن لکنت شبیه داشتن تب و سرما خوردگی است که این بیماری نمی تواند دلیل نامساوی و نابرابری با دیگران باشد.
- ۵- به الکن بایستی تلقین شود که به آنچه که باید بگوید علاقمند میباشد، و برای سخن گفتن روز بروز توانائی و اعتمادش بیشتر و زیادتر خواهد شد.
- ۶- بایستی برای الکن تشریح شود که بایستی به آنچه که باید بگوید توجه چندانی نداشته باشد و همچنین توجه نکند که چطور باید حرف بزند، همانطور که هنگام صحبت کردن به یاد حال صورت و شکل بینی خود نمی باشد، همانطور هم بهیچوجه نبایستی به یاد لکنت زبان خود باشد، بجای اینکه توجه به لکنت خود داشته باشد، به موضوع صحبت توجه نماید، یعنی به هر مطلبی که میخواهد بگوید توجه نماید.
- ۷- باید به بیمار گفته شود که با حقیقت ناراحتی خود روبرو شود، و خود را آماده کند که این ناراحتی را چه در باره خود و چه در باره دیگران همانطور که هست قبول کند و با خود

بگویند من فعلا قبول دارم که لکنت دارم و میخواهم بالکت با مردم صحبت کنم هیچ ترسی از هیچکس ندارم به این دلیل که اگر من با لکنت با مردم صحبت کنم، نه کسی مرا محاکمه خواهد کرد و نه کسی مرا جریمه خواهد نمود.

۸- بایستی به الکن گفته شود که در زندگی روزانه بایستی عادت کند که آرام و با اراده صحبت کند؛ در نتیجه بمرور لکنت زبانش رفع خواهد شد.

۹- باید به الکن یاد آور شد که ترس فعلی او به علت اینست که در زمان طفولیت در زمانی که در دبستان بوده بچه های کوچک و همسالان او ممکن است او را به علت لکنتش مسخره کرده باشند، ولی در حال حاضر مردم همه میدانند که لکنت یک نوع بیماری شبیه آنفلوآنزا است و دلیلی ندارد که مورد تمسخر قرار گیرد.

برای معالجه لکنت زبان هر چه خواب هیپنوز عمیق تر باشد مؤثر است و در چنین حالتی هر نوع روش معالجه ای مفید خواهد بود. بهر حال دو روش برای بهبود لکنت زبان بکار برده میشود.

روش اول - در حال بیداری و هیپنوز بایستی به بیمار فهماند که هر وقت، در هر جا که او کاملاً آرام و شل باشد، میتواند به سهولت و بدون لکنت صحبت کند. عمق هیپنوتیزم را میتوان بمرور کم کرد، و به بیمار تلقین نمود که در حال هیپنوز سبک هم میتواند بدون لکنت صحبت کند. این روش نه تنها از میزان اعتماد بنفس

نمی‌کاهد، بلکه همچنین موجب خود آگاهی در بیمار میشود، و بدین ترتیب عادت به لکنت را از بین میبرد.

روش دوم - به بیمار نشان داده میشود که هنگامی که در خواب هیپنوز میباشد میتواند بدون لکنت صحبت کند. به الکن تلقین میشود که در حال هیپنوز تصور کند که با عده‌ای که در حضور آنها قبلاً نمیتوانسته صحبت کند مشغول صحبت است. وقتی که لکنت وی عودت نمود، با او فهمانده میشود که چگونه عوامل عاطفی طرز صحبت، وی را تحت تأثیر قرار میدهد، و موجب میشود که وی دچار اضطراب و تنش شده و آرامش و رلکس قبلی خود را از دست بدهد. در حالیکه بیمار هنوز در حال توهم است، به او تلقین میشود که حالا او در مقابل همان اشخاص آرام و رلکس میباشد، و هر وقت که در چنین شرایطی قرار گرفت لکنت او محو میشود، و او بدون اشکال به صحبت کردن خود ادامه خواهد داد.

پایه اصلی معالجه بر مبنای ترغیب و آموزش مجدد قرار دارد، و بدین ترتیب بیمار یاد میگیرد که تحمل بیشتری را در مقابل دیگران ابراز نموده و محدودیت‌های خود را قبول نماید. بیمار بایستی تشویق گردد که بطور منظم تمرین و عمل نماید، و در این خصوص خود هیپنوتیزم کمک بزرگی به بیمار خواهد کرد.

«عقیده ولبرگ»

«ولبرگ» معتقد است که برخی از انواع آموزش‌ها و معالجات لکنت زبان نتیجه بدتری دارند، در واقع بجای بهتر کردن بدتر میکنند، و در نتیجه چنین روش معالجه‌ای اثر روانی بدی روی الکن دارد. «ولبرگ» علتش را چنین بیان می‌کند که در اثر تأکید و تلقین روی قدرت اراده و کنترل، بیماران بیشتر بر روی بیماری لکنت خود توجه و تمرکز می‌یابند تا بآنچه که می‌گویند. بعبارت دیگر اگر به بیمار تلقین شود که اراده تو قوی است و تو میتوانی بخوبی صحبت‌های خود را کنترل کنی، نتیجه‌اش این میشود که الکن بجای اینکه به وضعیت صحبت خود توجه کند، بیشتر متوجه بیماری لکنت زبانش میشود. در نتیجه بیمار بیشتر متوجه مشکلات لکنت زبان خود خواهد شد.

روش کلی معالجه لکنت زبان

اگر بیمار بخواب عمیق هیپنوز فرو رود، تلقینات درباره ایجاد رلکس و اعتماد بنفس اثر بیشتری خواهند داشت. من (هارتلند) به ترتیب زیر عمل می‌کنم:

هرچه شما بیشتر رلکس و شل شوید، روز بروز فشار عضلات، زبان و دهان و تمام اعضاء بدن شما کمتر خواهد شد، بنابراین شما در مقابل سایر افراد همینطور رلکس و آرام خواهید بود، کم یا زیاد بودن عده مردم اهمیت ندارد، و همچنین بازهم اهمیت

نخواهم داشت که طرف شما دوستان شما باشند یا اشخاص غریبه و تازه واردی باشند. شما با همه این افراد در هر وضعیتی برخورد یکنواخت خواهید داشت، کوچکترین احساس حقارتی نخواهید کرد، مضطرب، پریشان و ناراحت نخواهید شد، بهیچوجه اهمیت نخواهید داد که آنها درباره شما چگونه قضاوت خواهند کرد.

۲ شما فقط به آنچه که می‌خواهید بگوئید توجه خواهید کرد، بهیچوجه به طرز گفته خود توجه نخواهید کرد، توجه و دقت شما روی مطالب خواهد بود، نه درباره طرز صحبت کردن، در نتیجه، شما از وجود سایرین کمتر مطلع خواهید شد، و طولی نخواهد کشید، که از وجود و حضور دیگران رنجی نخواهید کشید و شما احساس خواهید کرد که اعتماد زیادی نسبت بخود، در حضور دیگران دارید، و متوجه خواهید شد که کاملاً قادر هستید، بطور وضوح و مشخص و روان صحبت کنید. شما کاملاً رلکس و شل میشوید، هم از نظر جسمی و هم از نظر فکری کاملاً آرام و آسوده خاطر... و بنابراین شما قادر خواهید بود بدون کوچکترین تردید و دودلی شروع به صحبت کنید... و قادر خواهید بود بدون کوچکترین اشکالی به صحبت خود ادامه دهید....

و اگر... در هر لحظه... شما احساس کردید در روی حرف یا کلمه بخصوصی گیر کردید... با زور و سختی کلمه یا حرف را از دهانتان خارج نکنید، و تلاش و کوشش نکنید که با زور کلمه را ادا کنید... زیرا که وضع بدتر شده و لکنت تشدید خواهد شد.

در چنین وضعی فوراً برای یکی دو لحظه توقف کنید... و در خلال دوره سکوت کوتاه... ماهیچه‌های چهره شما... گلو... زبان و لبها... و حتی ماهیچه‌های قفسه سینه، که تنفس شما را کنترل می‌کند بطور کامل شل خواهند شد...

و حالا شما دوباره میتوانید صحبت کنید... و آن کلمه مزاحم سخت، به راحتی از دهان خارج خواهد شد... و شما میتوانید با اشکالات کمتری به صحبت خود ادامه دهید. در حقیقت... آن مکث آنقدر کوتاه خواهد بود، که به سختی ممکن است دیگران متوجه شوند... و درباره لکنت زبان خیلی خیلی کمتر از مردم متوجه خواهند شد. در نتیجه طرز صحبت شما بطور مداوم روز بروز بهتر خواهد شد... و صحبت کردن روز بروز ساده‌تر و روان‌تر خواهد شد.

معالجه، بالغین عملاً هم مشکل است و هم طولانی، و در باره الکن هائیکه نتوان اختلالات شخصیتی آنها را تصحیح کرد، بهبود لکنت تقریباً غیر ممکن میشود. من (هارتلند) در معالجات خود مشاهده نموده‌ام که برخی پیشرفت کمی در بهبود لکنت خود حاصل می‌کنند، ولی الکن هائیکه عزم و اراده راسخی داشته‌اند خیلی بهتر و سریعتر معالجه شده‌اند. من (هارتلند) پیشرفت و بهبود لکنت را از طرز صحبت کردن بیماران در حضور خودم میتوانم قضاوت کنم، ولی امکان دارد که الکن‌ها در زندگی روزانه خودشان خیلی بهتر از آنچه در حضور من صحبت می‌کنند بتوانند

از مجله بهداشت روانی

لکنت زبان

در دوست سال پیش کوششهای فراوانی بعمل آمد تا لکنت زبانان را با داغ کردن و یا سوزاندن زبان معالجه کنند بحمدالله که ادامه این روشهای نارسا و بی رحمانه در اوایل قرن نوزدهم پایان رسید زیرا با این روشهای سخت که عمل میشد نتیجه خوبی بدست نمیآمد بنابراین عده ای کوشش کردند تا با اتخاذ یک راه حل بهتری علاج آنها پیدا کنند بعد از مطالعات زیاد متوجه شدند که لکنت زبان يك نقص و یا ناتوانی جسمی نیست و دستگامی که مسئولیت ادای کلمات یا صحبت کردن بعهده اوست ربطی بنقایص جسمانی ندارد و هرگز نمیتوان این دو را با هم مقایسه و ارتباط داد.

آنهاییکه لکنت زبان دارند و از این حالت بی اندازه رنج میبرند و آنها نقص بزرگی برای خود می شمارند و بآن اهمیت فراوانی میدهند همین نگرانی باعث شدت لکنت زبان آنها شده

در صورتیکه اطرافیان آن شخص برای این موضوع اهمیت قائل نیستند بنابراین آنهاستیکه لکنت زبان دارند باید سعی کنند کلمات را بدون هیچگونه فشار ادا نمایند و هرگز کلمات را با جبار و سختی ادا نکنند و این گونه اشخاص هنگام صحبت کردن نباید در فکر لکنت زبان خود باشند و باید سعی کنند که این حالت را بکلی فراموش نمایند و براحتی و سادگی کامل صحبت نمایند و پس از مدتی خواهند دید که لکنت زبان آنها کمتر شده است بنابراین با مختصر سعی و کوشش میتوان لکنت را بکلی برطرف کرد.

بجربه ثابت شده که هر وقت لکنت داران آواز میخوانند چون حواس آنها باهنگ مشغول میشود بدون لکنت و بخوبی آواز میخوانند پس ثابت میگردد که لکنت زبانان خود باعث تشدید لکنت خود میشوند و اگر هنگام صحبت کردن بلکنت خود اهمیتی ندهند لکنتی نخواهند داشت .

لکنت داران از ترس اینکه دیگران پی بلکنت آنها نبرند خیلی کم با اشخاص هم صحبت میشوند و سعی میکنند با مردم کمتر روبرو شوند و یا اگر اجباراً با کسی طرف صحبت شدند وقت صحبت کردن بیشتر دست پاچه شده لکنتشان محسوستر میشود همچنین اگر وارد خانه شدند و اطلاع یافتند که مهمان در منزل است بجای اینکه با او روبرو شده و صحبت کنند برعکس از ترس اینکه مبادا

با مهمان هم صحبت کردند دولا دولا وارد اتاق خود شده و حاضر نمیشوند در حضور عده‌ای زبان بسخن بگشایند و این امر باعث میشود که لکنت زبانان خود را حتی المقدور از نظرها پنهان کنند و باین ترتیب رفته رفته از مردم و اجتماع دوری جسته و طولی نمیکشد که خانه نشین میشوند بنظر آنها این خانه نشینی بهترین راه علاج است در صورتیکه آنها اشتباه میکنند و از این راه نتیجه معکوس میگیرند .

هرگز احساس نکنید که ممکن است لکنت شما باعث تحقیر شما در اجتماع گردد بلکه باید با اراده راسخ برای اصلاح آن بکوشید بهترین راه آنستکه بجای آنکه لکنت داشتن خود را از دیگران پنهان کنید برعکس آنرا ظاهر کرده با دوستان در میان بگذارید و راه حل پیدا کنید با اتخاذ این روش خیلی از لکنت زبانان معالجه شده‌اند یکی از آنها خود من هستم که مدت سی سال لکنت زبان داشتم و از این راه موانع را کاملا برطرف کردم بلکه لکنت زبانان شما هم میتوانند آنرا عملی کرده و نتیجه نیکوئی بگیرید .
اولین کسی که میتواند در این کار بشما کمک کند خود شما هستید اگر شما خودتان این دستورات را انجام دهید بدون شك معالجه خواهید شد هر چند پیمودن این راه طولانی و کمی دشوار است ولی با مختصر اراده میتوانید بتمام مشکلات فائق

آمده در نتیجه با تحمل این زحمات قادر میشوید بسهولت صحبت کنید همانطور که قبلاً بعرضتان رسانیدیم خود من بعد از سی سال لکنت داشتن این راه را طی کرده موفق شدم اگر شما هم لکنت زبان دارید این راه را طی کنید تا از طغیان روانی خارج شوید. خوشبختانه این راه بازنده ندارد کسانیکه با صرف وقت زیاد کوشش بسیار نموده اند معالجه شده اند بعضی از لکنت زبانان که نخواسته اند در تحقیق و جستجوی راه علاج بر آیند دائماً در طغیان روانی بدون تغییری باقی میمانند در موقع صحبت کردن نزد خود مجسم کنید که عهده دار گویندگی موضوع مهمی هستید بخوشی و سلامتی زندگی کنید تا میتوانید با مردم در تماس باشید و معاشرت کنید هرگز از اجتماع نگریزید محفلهای دوستانه ترتیب دهید و در آن رل اول را خود شما بعهده بگیرید با مطالعه کتاب میتوانید تلفظ صحیح را بیاموزید وظیفه خود را در حین صحبت با اشخاص از هر صنف که باشد خوب اجرا کنید اگر این دستورات را عملی کنید شما هم به هدف خود رسیده و مثل همه مردم از نعمت خوب صحبت کردن بهره مند شده لکنت زبان را که خود عیب یا نقص بزرگی میپندارید بطور غیر ارادی برای همیشه فراموش خواهید کرد.

اگر لکنت زبان خوب نشد؟

ممکن است این سوال پیش بیاید که ممکن است شخصی تمام این تمرینات را انجام بدهد. ولی با همه این احوال معالجه نشود در این صورت چه باید کرد؟

اولاً - معالجه از طریق کتاب بسیار مشکل است و شاید بیش از ۲۰ درصد نتوان انتظار موفقیت داشت. زیرا اگر هر کس میتواند فقط از طریق مطالعه کتب پزشکی خود را معالجه کند دیگر احتیاجی به پزشک نبود، لذا چنانچه پس از مدتی تمرین موفق به از بین بردن لکنت زبان خود نشدید بایستی به متخصص فن مراجعه فرمائید.

ثانیاً - اگر پس از انجام همه تمرینات این کتاب شخصی معالجه نشد بایستی یک سری تمرینات جدیدی را شروع کند که این تمرینات بر مبنای تقویت اراده است، بدین ترتیب که با کنترل حرکات دست و پا و سایر اعضا و با کنترل برخی تمایلات و انجام حرکات «یوگا» اراده را کاملاً قوی نماید تا بتواند بتمام اعضا بدن بهتر و بیشتر از اشخاص عادی حکومت کند، که دستور این تمرینات موضوع کتاب جداگانه است که در این صفحات حتی باختصار هم

نمیگنجد به کتاب دیگر نگارنده تحت عنوان « روانشناسی هیپنوتیزم »
مراجعه شود .

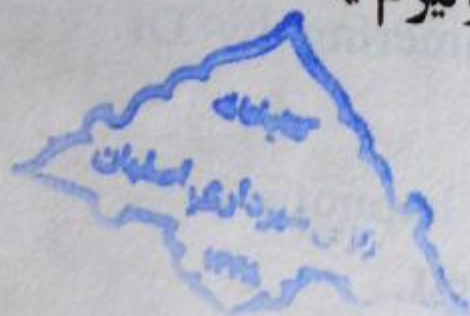
در خاتمه باید گفت که لکنت زبان معمولاً يك نقص عضوی
نیست بلکه يك ضایعه روانی است، لذا هر الكنی صد درصد یا لا اقل
۹۰ درصد احتمال بهبود دارد، مشروط بر اینکه اراده بخرج بدهد،
تمرین کند، و بازهم تمرین کند، پشتکار و استقامت و صبر و حوصله
داشته باشد، روزها و ماهها ممارست و تلاش نماید، زیرا انشاء الله
« عاقبت جوینده یابنده بود » .

در ضمن بمنظور هر گونه پرسش و راهنمایی میتوانید با درس
اینجانب میدان رشديه - اول خیابان دامپزشکی - ساختمان ماشین
نویسی رشديه مراجعه فرمائید :

شماره تلفن ۹۵۰۳۰۲۹۹۸۱۱۹۷

پایان کتاب معالجه لکنت زبان

از طریق « خود هیپنوتیزم »



برای نوشتن این کتاب از کتب ذیل استفاده شده است

الف : کتب فارسی

- ۱- چگونه لکنت زبان را معالجه کنیم از انتشارات انجمن ملی ایران حمایت کودکان
- ۲- مجلات سلامت فکر
- ۳- تداوی روح نوشته کاظم زاده ایرانشهر
- ۴- کتاب روح و تن آدمی نوشته دکتر بدیع زاده
- ۵- اعجاز خوراکیها دکتر غیاث الدین جزایری
- ۶- روانشناسی غیر طبیعی ترجمه احمد اردوبادی
- ۷- روانکاوی نوشته خواجه نوری
- ۸- اسرار تندرستی مهرداد مهرین

ب : کتب انگلیسی

- 1- The hapnotic tretment of stammerlng by Dr. caslo Marchei
- 2- The British jounal of Medical hapnotism .
- 3- Hypnoticqowér by colin Bennett,
- 4- Hypuotism an abjective study in suggestibilthity
- 5- Yoga the to long lite and Happiness.
- 6- The study and practice of yoba.



دکتر کارلومارچزی روانی‌شناس انگلیسی و یکی از بزرگترین هیپنوتیزورهای معاصر است، تحصیلاتش را در رشته طب به پایان رسانید، در سال ۱۹۳۰ نخستین مطالعاتش را درباره هیپنوتیزم شروع کرد. در سال ۱۹۳۳ مارچزی از اولیاء امور اجازه گرفت که در پلی کلینیک زاگرب یونیورسیتی در کروتیا (یوگوسلاوی فعلی) به عملیات و آزمایشات هیپنوتیزمی بپردازد. مارچزی بزودی بعنوان ریاست بیمارستان صلیب سرخ در زاگرب انتخاب شد و در آنجا هیپنوتیزم را بعنوان یک روش جاری و عادی معالجه معرفی نمود و پس از آن مارچزی اجازه گرفت که فن هیپنوتیزم را در دانشکده دندانپزشکی زاگرب یونیورسیتی تدریس نماید. مارچزی در خلال جنگ جهانی دوم به معالجات خود از طریق هیپنوتیزم ادامه میداد، تا اینکه در اواخر جنگ بوسیله آلمانها زندانی و محکوم به اعدام شد، زیرا یکنفر زندانی امریکائی را بطور مخفیانه از طریق هیپنوتیزم معالجه کرده بود. مارچزی در زندان برای تسکین هیجان و ترس زندانیان که محققاً و

معالجه لکنت زبان از طریق تنفس و



20BF0000022193

میرداماد

ناراحتیهای جسمی بود از میگردد، تا اینکه حکم اعدام موقت شد، ولی پس از آزادگردید، و در یک بیمارستان معالجه سربازان عصبی نام کارلومارچزی در سال ۱۹۵۲ کرد و در آنجا به معالجات هیپنوتیزم ادامه داد و چ ایراد نمود که یکی از مهم مجمع طبی سالانه پان امریکن در شهر مکزیکو در ۱۹۶۰ بود. مارچزی نخستین کسی است که از هیپنوتیزم در معالجه لکنت زبان استفاده کرد و طرز معالجه صحیح آن را کشف و ارائه کرده است. ترجمه از مجله هیپنوتیزم طبی انگلستان