

چگونه ذهنتان را مطابق میل خود کنترل نمائید؟

تالیف

راگر ویتوز

ترجمه

سرگل کریمی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۷

سرشناسه	ویتوز، روزه، ۱۸۶۳ - ۱۹۲۵ م. Vittoz, Roger
عنوان و نام پدیدآور	چگونه ذهن‌تان را مطابق میل خود کنترل نمایید؟/ تالیف راگر ویتوز؛ ترجمه سرگل کریمی.
مشخصات نشر	تهران: آوای نور، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۱۸۴ص: مصور (بخشی رنگی).؛ ۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۳۵۹-۱
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	عنوان اصلی: How to control your brain at will.
یادداشت	کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "آموزش کنترل ارادی ذهن" با ترجمه‌ی مرضیه فرشادجو در سال ۱۳۸۹ توسط انتشارت پلک منتشر شده است.
عنوان دیگر	آموزش کنترل ارادی ذهن.
موضوع	فشار روانی — کنترل Stress management
موضوع	آرامش ذهنی Peace of mind
موضوع	آرامش و آسایش Relaxation
شناسه افزوده	گودفروا، کریستیان ایچ. Godefroy, Christian H.
شناسه افزوده	کریمی، سرگل، ۱۳۵۴ - م. مترجم
رده بندی کنگره	RA۱۳۹۷۷۸۸۱۸/۰۸۶۸

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / دورنگار: ۶۶۴۸۰۸۸۲

چگونه ذهنتان را مطابق میل خود کنترل نمائید؟

تالیف: راگر ویتوز

ترجمه: سرگل کریمی

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۳۵۹-۱

قیمت ۱۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۷
مقدمه	۱۱
فصل ۱: کنترل مغزی دوگانگی مغز.....	۱۳
فصل ۲: روان رنجوری (Psychoneurosis).....	۲۵
فصل ۳: نشانه‌های روانشناختی	۳۱
فصل ۴: تیمار یا معالجه	۶۱
فصل ۵: کنترل نمودن کارکردها.....	۶۳
فصل ۶: کنترل افکار	۷۳
فصل ۷: تمرکز.....	۷۹
فصل ۸: برچیدن و برهم زدن تمرکز.....	۹۷
فصل ۹: قدرت اراده	۱۰۱
فصل ۱۰: معالجه روانشناختی	۱۱۹
فصل ۱۱: بی خوابی	۱۴۳
فصل ۱۲: خلاصه معالجه.....	۱۴۹

پیشگفتار

در دنیای امروز، بیشتر جوامع انسانی سرعت در حال پیشرفت هستند. این تکامل و پیشرفت، پا به پای کشفیات علمی؛ که در زمینه‌های فناوری، جامعه‌شناسی و رفتار انسانی و پزشکی صورت می‌گیرد، ادامه دارد. یکی از مضرات جانبی و تاسف‌آور همه این پیشرفته‌ها، افزایش چشمگیر سطح تنش^۱ می‌باشد. هانسلی که این اصطلاح را وضع نمود، برای توصیف واکنش‌های روانشناختی یک موجود، که در حال سازش با همه‌ی اشکال تهاجم‌ها و پرخاشگری‌هاست، از آن استفاده می‌کرد. او به سختی می‌توانست تصور کند، که چه کشف مهمی کرده است. جوامع امروزی، هم، بنیان تکامل و پیشرفت خویش اند و هم اسیر و گرفتار تبعات آن، که منبعی پایان‌ناپذیر از بی‌ثباتی‌های روحی-روانی اند. نگرانی، ترس، اضطراب، غم و اندوه و افسردگی روانی و ناراحتی؛ و به طور خلاصه انبوهی از انواع رنج‌های جسمی و روحی — روانی مستقیماً با تنش در ارتباط اند.

همزمان با اینکه مفاهیمی چون عصر جدید، طب نوین، نظم نوین جهانی، انسان مدرن و غیره در حال طرح‌اند، باید تصدیق کنیم که تمام بخش‌های عمارت کلاسیک روانشناسی جامعه به لرزش درآمده، و حتی تخریب شده اند.

اما از سپیده دم ظهور بشر تاکنون، ما همواره با همان مسائل نگران‌کننده در مورد خاستگاه و هدف زندگی امان روبرو بوده‌ایم. مدام در

^۱ Stress

جریان تبادلات روزمره‌امان با این مسایل برخورد نموده ایم. پیوسته با همان تردیدها، همان اضطراب‌ها، همان رنج‌ها و همان امیدها روبرو بوده ایم. بنابراین ما وارثان انبوهی از کاستی‌های انرژی‌های انرژتیک یا پرتوان و هیجانی هستیم که ما را به گذشته و انسان‌های پیش از خودمان پیوند می‌دهد و بیشتر ما کم و بیش نسبت به این شرایط برنامه‌ریزی شده که با آن شرطی شده و خو گرفته ایم، نا آگاه باقی می‌مانیم.

به هم پیوستگی یا اتحاد مجدد ما با عناصر اولیه وجود مادی‌امان، یعنی عملکردها و مکانیسم‌ها و سازوکارهای مغزمان، روشی که توسط همکارم دکتر راجر ویتتوز ابداع شده است، مجموعه‌ای از تمرین‌های عملی پیشنهاد می‌کند، که با دقت و به قصد استقرار و سازماندهی مجدد این تعادل وجودی و بنیادی از دست رفته، مطرح می‌شوند.

فهم ما از فرآیندهای نوروفیزیولوژیکی بطور چشمگیری در ۱۰ سال اخیر افزایش یافته است. در ماورای افکار و مخالفت با این بینش‌ها، هنگامی که توصیه‌های پیشنهادی توسط دکتر ویتتوز با مهارت و به صورت هوشمندانه‌ای به کار گرفته شوند، کلید‌هایی برای دستیابی به کنترل روحی-روانی به دست می‌دهد. مشکل است که بتوان ذهن را بطور دقیق تعریف کرد؛ مخصوصاً اینکه موقعیتی دارد که گویی در مرز بین روان و جسم، ماهیت ساختمانی و آلی، عملکردی و ماهیت وجودی قرار دارد. دکتر راجر ویتتوز بر اساس کارهای درمان روزمره‌اش، قادر است که با ارائه‌ی نظریاتش به روش قابل فهم و تهی از هر گونه توجیهات عقلی دشوار و به شیوه‌ای کاملاً صحیح و درست، ما را روشن نماید.

این که احساس خوبی در مورد خودتان داشته باشید، خودتان باشید، اینکه بدانید چگونه از خودتان دفاع کنید، پتانسیل خودتان را شکوفا کنید، به خودتان احترام بگذارید و اینکه سالم بمانید، و غیره، اینها برخی از زمینه‌های اصلی هستند، که توسط همکارم پوشش داده شده‌اند. خودآگاه، ناخودآگاه^۱، اراده، میل، تخیل، ساختار بدن، پویایی روابط و غیره، همگی معرف و نشانگر نوعی وجه مشترک اند؛ بین اینکه چگونه با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم، چگونه مایلیم خودمان باشیم و اینکه سرانجام، چگونه به رضایت شخصی و کمال خود دست می‌یابیم.

کتاب دکتر ویتوز کاملاً به روز شده است و حجمی از اطلاعات مهم را به فرم تمارین عملی ارائه می‌دهد، که فهم آن را برای تعداد هرچه بیشتر خوانندگان آسان می‌نماید. حتی اگر ما با همه نتایجی که به آنها رسیده است، موافق نباشیم، باید تصدیق کنیم که نوروفیزیولوژی مدرن، به نظر می‌رسد که از آنها پشتیبانی می‌کند.

ما متقاعد شده ایم هر کسی که این تئوری‌ها را به عمل درآورد و پشتکار و استقامت داشته باشد، قادر است بر هر نوع از اختلالات عضوی یا روان — رفتاری که از آنها رنج می‌برد، غلبه کند. و مطالعه‌ی رنج‌های جسمی و روحی — روانی بدون آنکا به تجویز دارو و درمان، چالشی است که مؤلف کتاب، آن را بخاطر سلامتی و شادی هموعانش تعهد نموده است.

دکتر دیوید حلیمی

^۱ Subconscious

مقدمه

در طی چند سال گذشته، کارهایی از این دست ظاهر شده اند و افزودن سنگی به این عمارت توسط بنده، قبل از هر چیز پاسخی به نیازهای بیمارانش بوده است. همچنین آرزو داشته‌ام که مردم را، راجع به علت این اختلالات عصبی که تحت عناوین مختلف مانند: ضعف اعصاب و خستگی روانی^۳، بی‌تصمیمی و ضعف روانی شناخته می‌شوند، روشن نمایم. و سرانجام نقطه نظر شخصی‌ام را در موضوع تیمار و درمان یا معالجه بسط و گسترش دهم.

بنابراین بیشتر از همه، بیمارانی که از این اختلالات رنج می‌برند، مخاطب بنده می‌باشند و به همین دلیل است که تلاش کرده‌ام تا آنجا که ممکن است، هر چیزی را که خیلی انتزاعی به نظر می‌رسد، در این مطالعه ساده سازی نمایم. هدف اولیه من این است که تا آنجا که می‌توانم به شما نشان دهم که چرا مردم مریض می‌شوند و چگونه می‌توانند معالجه گردند.

این روش پرورشی، اگر اجازه داشته باشم که آن را بدین نام بخوانم، بر اساس این یقین است که همه اختلالات سایکاستنی یا ضعف روانی بوسیله نوعی کژکاری یا عملکرد نامناسب در مغز ایجاد می‌شوند و اینکه ما باید در مغز و نه هیچ جای دیگر به دنبال راه حل بگردیم.

چه چیزی باعث عملکرد نامناسب می‌شود؟ این عملکرد نامناسب واقعاً چیست؟ چگونه می‌تواند تغییر داده شود؟ این‌ها سوالاتی هستند که ما تلاش می‌کنیم در این کتاب به آنها پاسخ دهیم.

عنوان این کتاب ایده‌ی خوبی در مورد محتوای آن در اختیار شما می‌گذارد: با مطالعه‌ی آنچه که به اصطلاح الگوی کنترل مغزی بیمار گفته می‌شود، قادر خواهیم بود که کژکاری‌های^۴ خاص او را شناسایی کنیم.

ما فقدان کنترل مغزی را به عنوان دلیل روانشناختی این اختلالات در نظر می‌گیریم و با شناسایی این فقدان است که قادر به تعیین فرم یا شکل و توجیه هر نوع معالجه موثر هستیم.

ما می‌دانیم که حقایق خاصی که در این کتاب گنجانده شده‌اند، تحت شرایط دیگری، استحقاق توضیح و موشکافی دقیق‌تری را دارند. اما باید به شما یادآوری کنیم که این کتاب حقیقتاً به منظور بیان کارهای ما، با تعبیراتی حتی الامکان محسوس می‌باشد. دیگر خودتان می‌دانید.

همانطور که در مورد نتایج نیز اقدام به این کار نموده‌ایم، مواردی از بیمارانی را که قبلاً علاج یا درمان کرده‌ایم، ذکر می‌کنم و همکارانم را دعوت می‌نمایم تا صبورانه و صادقانه، تلاش کنند آنچه را که من قادر بوده‌ام بر روی بیمارانش انجام دهم، در مورد بیمارانشان بکار گیرند.

اگر افرادی — از آنچه که من کنترل روانی ناکارآمد می‌نامم، رنج می‌برند — قادر باشند با توضیحات ساده‌ای که در این روش پیشنهاد شده است، جهت‌ی، نشانه‌ای یا حتی امیدی برای بهبود بیابند، احساس می‌کنم به هدفی که برای خودم تعیین کرده‌ام، رسیده‌ام.