

و فرد دچار فشار عصبی و ناراحتی قلبی و تنگی نفس خواهد شد. در اجرای اعمال برخی از هیپنوتیزورهای معاصر دیده شده است که آنان به برخی از افراد ظاهراً انرژی می دهند تا بختک آنها را بگیرند. اما در عمل انرژی آنان را برای خود می گیرند. از این جهت باید مراقب این قبیل افراد بود.

بختک گیری و جن گیری توسط عارفان قدیم هم شناخته شده بود. بختک معمولاً شکل سیال و نامحسوس دارد و تنها از روی فشار و اثر منفی آن روی انسان است که قابل شناسایی است.

تهاجم مکرر بختک سبب می شود. فرد پس از بیدار شدن احساس کوفتگی شدید، خستگی زیاد و کاهش یا فقدان زیاد انرژی در خود داشته باشد این امر در صورت تکرار به ضعف کامل، از پای در آمدن و گاه مرگ و دیوانگی می انجامد. راه علاج در مراحل اولیه، خوردن ویتامین ها به ویژه ب کمپلکس، و میوه و تغذیه خوب، انجام تفریحات و خواندن قرآن و ایجاد روحیه مثبت در خود است.

همزاد و جن

بحث همزاد از قدیم الایام در میان ملل مختلف جهان طرح و بحث شده و در باب آن افسانه های گوناگون گفته شده است. قدما معتقد بودند که گاه همراه با تولد هر انسان موجودی کاملاً شبیه او از جنس جن یا پری خلق می شود. که همگام و همراه با او رشد می کند. و ممکن است گاهی آن دو یکدیگر را ملاقات نمایند. این مطلب صحیح نیست، بلکه واقعیت نفس همزاد در واقع به امکان و توان دو تکه کردن نفس مربوط است. وقتی به دلالی (که در زیر گفته می شود) فرد نفس خود را دو تکه کرده و آن را مشاهده می کند. تصویر همزاد به وقوع می پیوندد. تصور مزبور بدون آئینه یا چیزی مشابه آن دیده می شود. به این معنی همزاد تصویر خود انسان است که بر اثر مکالمه مکرر در تنهایی دیده می شود. انسانی که تنهاست و افسرده است. و همدم و مونس ندارد. آن قدر به تفکر زیاد و گفتگوی درونی مداوم می پردازد، تا آن که سرانجام فرد نفس خود را مشاهده می کند.

همزاد تصویر خود انسان است. معمولاً دیوانه ها همزاد را می بینند. به عبارت دیگر به دلیل تغییر و تحولاتی که در نفس انسان روی می دهد. فرد چنان در ذهن خود فرو می رود که می تواند خود را دیده و با او دیدار و گفتگو نماید. در برخی از دیوانه ها گاهی مراحل از تنهایی وجود دارد که همراه و توأم با افسردگی شدید است. آنان در ابتدا تصور می کنند که

صدای ویزویز زیادی در گوش های خود می شنوند. این صدا به نظر آنها از داخل مغزشان می آید، که در آغاز چندان ناراحت کننده نیست اما به تدریج آنان را ناراحت می کند. این ناراحتی رو به فزونی می نهد، تا آن که فرد افسرده و روانی در می یابد در آن واحد چیزهای بسیاری وارد مغز او می شود، که امکان توجه و فکر کردن به همه آنها را ندارد. اما در عین حال هم نمی خواهد و نمی تواند به آنها بی توجه باشد. این مسأله ادامه می یابد. فرد مدام و بدون تعمق به مسائل متعدد می اندیشد. تا جایی که وارد مراحل خاصی از مشکلات و بیماری روحی می شود. لذا به تدریج به سکوت و تنهایی علاقه یافته، در جای خلوتی نشسته و به نقطه ای خیره می شود. و به تفکر خود ادامه می دهد.

زمانی که تفکر او آغاز می گردد. شکل منطقی و حساب شده ندارد. چون موضوعات متعددی را شامل می شود مجدداً سبب شروع ویزویز در ذهن او می شود. به عبارت دیگر ویزویز با تهاجم انواع فکر همراه است. به طوری که در آن واحد حدود ۵۰ تا ۶۰ موضوع فکری را در خود دارد. فرد افسرده احساس می کند این افکار مانند پروانه و ملخ هلیکوپتر دور سر او می چرخند و به تدریج شدت گرفته و سرو صدای بیشتری را به راه می اندازند. فرد به سوی جنون رفته و به اصطلاح زنجیری می شود.

در مرحله ما قبل ویزویز شدید جن می تواند وارد بدن انسان افسرده شود، و به تدریج با تحریک او بیماری و احساس تنهایی و تهاجم افکار را شدت دهد. تا آن که فرد کنترل خود را از دست داده و رفتارهای غیر عادی خشن از خود نشان دهد. به طوری که مجبور به کنترل او شوند و به اصطلاح او زنجیری می شود. در این زمان جن او را رها می کند. در برخی از موارد قبل از اتمام دوران افسردگی و آغاز دیوانگی کامل همزاد می آید. در این مرحله فرد به گفتگو با خود می پردازد. این گفتگو معمولاً در محدوده چیزهایی است که بیمار را ناراحت و افسرده کرده است. این گفتگو آن قدر ادامه می یابد، تا آن که روزی فرد افسرده خود را در برابر خود می بیند. او از این موضوع استقبال کرده و از دیدن و احساس کردن خود دوم خویش خوشحال می شود. این بار می کوشد داخل نفس دومی شده، خود را فراموش کند. در این مرحله فرد دست به انجام اعمال و کارهایی می زند که معمولاً توسط دیگران ناهنجار و غیرعادی تلقی می شود به نمونه ای از این بیماران در اینجا اشاره می کنیم.

مردی چهار فرزند دانشگاهی داشت و همه آنها در دانشگاه آزاد تحصیل می کردند، وی ناچار بود با انجام دو شغل به کسب در آمد بپردازد. کار کردن بیش از حد برای تأمین معاش و تأمین هزینه های کلان زندگی خانواده و ادامه تحصیل فرزندان روز به روز از توان او

می کاست. پس از مدتی که فشار کار بر او زیاد شد. کار دوم خود را از دست داد. این امر سبب ناراحتی روحی بیشتر او شد. از کمبود درآمد، احساس شرم از خانواده می کرد. به طوری که می کوشید حتی الامکان با آنان روبرو نشود. از این رو این مرد بعد از ظهر پس از بازگشت به خانه به پشت بام و خریشته رفته و در خود فرو می رفت. او مدت‌ها به نقطه ای خیره می شد، و در افکار گوناگون خود غرق می گردید. او شدیداً خسته، عصبی و تنها بود. همسر و فرزندان او توجهی به وضع و حال و افسردگی او نداشتند. او را به حال خود رها کرده و کاری به کار او نداشتند و پس از مدتی گزارش شد که آن فرد با صدای بلند به گفتگو با خود می پردازد. و این گفتگو چنان بود، که گویی او با فرد دیگری در حال بحث و مناظره است. در این مرحله یکی از جنیان هم با ایجاد حال و هوای خاص به وجود طرف مقابل شکل می داد. پس از مدتی دیده شد که آن مرد حالت خاص و عجیبی به خود گرفته. با سکوت عجیب و حالتی ترسناک به طبقه پایین رفته. فرش‌ها را جمع کرده، به پشت بام می برد. گاه وسایل دیگر خانه را جا به جا کرده، و به خارج از خانه منتقل می کرد. پس از پرسش درباره مقفود شدن وسایل یا جابجایی آنها، آن مرد با جدیت تمام اظهار بی اطلاعی کرده و می گفت که او دست به چنین عملی نزده است، بلکه فرد دیگری غیر از او که شبیه اوست چنین رفتاری را دارد. او مدعی وجود همزاد شده بود. او چنان جدی بود که همسرش هم دچار شک شده بود.

در چنین وضعی نفس درواقع دو تکه می شود. فرد نفس خود را به بیرون می فرستد. آن را هم رؤیت می کند. و چنان که اشاره شد، در برخی از موارد جنیان، انرژی لازم را برای ایجاد توهم در اختیار بیمار قرار می دهند. دو نیمه شدن نفس سبب تضعیف جسم بیمار نیست، اما روح او را تضعیف می کند تضعیف روح در دراز مدت جسم را دچار مشکل خواهد کرد.

در جامعه صنعتی امروز به دلیل بروز مسائل گوناگون و مشکلات مختلف و تنهایی انسان‌ها هنوز چنین حالاتی بیشتر دیده می شود. در موردی که اشاره شد. فرد در ابتدا مشکلی نداشته با زن و فرزندان خود زندگی می کرده است. اما به تدریج با افزایش هزینه‌ها و عدم مشارکت زن و فرزندان در تأمین هزینه‌ها فرد احساس تنهایی می کند. و چون از سوی خانواده خود همراهی و دلسوزی نمی بیند، به تدریج به خلوت خود ساخته ای رفته و تنها دلبستگی او کشیدن سیگار پی در پی می شود. معمولاً در چنین مواردی فرد دچار کمبود برخی ویتامین‌ها از جمله ویتامین ب کمپلکس و برخی فلزات چون آهن می شود. در مراحل اولیه کمبود آهن به ویژه در نوجوانان و جوانان هم مشاهده می شود که آنها دچار توهم شده

و احساس می‌کنند که شبیح یا اشباحی را می‌بینند. گاه حتی تصور تهاجم موجوداتی ناشناخته به خود را دارند. معمولاً کمبود محبت والدین و احساس تنهایی و کمبود آهن در بدن باعث تشدید این حالات در بیماران است و چنان چه این مواد و کمبود محبت جبران نشود، فرد وضع وخیم‌تری می‌یابد. روانشناسان معمولاً در برخورد با این افراد، اقدام به تجویز داروهای روانی یا افسردگی می‌کنند که بی اثر است. بلکه باید سوء تغذیه آنان رفع شود.

فرد مورد نظر ما پس از پناه بردن به پناهگاه خود در نزدیکی پشت بام، شروع به تفکر می‌کند. پس از مدتی شروع به حرف زدن با خود می‌کند. موضوع سخن گفتن او عبارت بود از مسایل و مشکلات مالی، وضع دانشگاه فرزندانش، آزار همسایه، مشکلات اداری و غیره بوده است از سوی دیگر به دلایل خاص این فرد نمی‌خواست همسر و فرزندان خود را از مشکل آگاه نماید. زیرا احساس مسئولیت شدیدی داشته و تصور می‌کرده است که این مشکل مربوط به خود اوست. اوست که توان و لیاقت حل مسأله را ندارد. شرمنده همسر و فرزندان است. در حالی که این طرز تفکر غلط بوده و او می‌باید آنان را از مشکل خود آگاه کرده آنان را به کمک خود فرا می‌خوانده تا مسأله مالی راحل کنند. اما متأسفانه پس از انقلاب پدر و مادرها تصور می‌کنند که باید خود را به هر طریق فدا کنند. تا فرزندان آنها در کمال آرامش بوده به اصطلاح آب در دل آنها تکان نخورد و این امر اساساً نادرست است. و والدین حق ندارند چنین رفتاری را با جسم و روح خود داشته باشند. و به علاوه این کار سبب عدم مسئولیت‌پذیری در فرزندان آنان هم خواهد شد. فرزندان خانواده هم باید به دنبال کار و تلاش باشند. و نحوه تأمین هزینه‌ها را از طریق کار بیاموزند، پدر و مادر باید به آنها محل استراحت و غذا را بدهند، بقیه هزینه‌ها باید توسط فرزندان بالغ تأمین گردد. سعادت جامعه منوط به ایجاد چنین فرهنگی است.

پس از گذشت حدود سه سال این پدر متوجه می‌شود که فردی درمقابل او نشسته که همان لباس او را در تن داشته و کاملاً شبیه خود اوست. در مراحل اولیه زیاد به این موضوع توجه نمی‌کند. اما به تدریج به این توهم عادت کرده و این بار خود را فراموش کرده و متوجه طرف مقابل می‌شود از این جهت با او سخن می‌گوید و هر چه این کار بیشتر ادامه می‌یابد، تجسم طرف مقابل برای او واضح تر و قوی تر می‌شود. در این مرحله نوعی ترس از تن دوم هم ایجاد می‌شود.

در برخی از تمرینات، هنگامی که فرد در جای تنها در مقابل آئینه بایستد و به چشمان خود خیره می‌شود. پس از لحظه ای می‌تواند در داخل چشمان خود، طرف دوم را ببیند. اما این

کار در مراحل اولیه فوق العاده ترسناک است زیرا احساس نا آشنایی و غربت شدید به فرد می دهد . تربیت اساسی انسان با چشم است . لذا تغییر در نحوه دیدن ممکن است عوالم انسان را هم تغییر دهد .
