

## فصل ششم : روش های مجاب سازی جسمی

عموما فرقه ها و گروه هایی که از پروسه های بازسازی ذهنی استفاده میکنند دارای یک محصول قابل رؤیت، از قبیل یک کامپیوتر یا یک کتاب یا یک خودرو، برای فروش نیستند. آنها محصولی غیر قابل رؤیت جهت فروش عرضه میکنند. بنابراین، آنان که تغییرات و سعادت روانی، سیاسی، یا معنوی را ارائه مینمایند یاد گرفته اند که باید اثبات کنند به نوعی دارای دانش ویژه ای بوده و گروندگان به آنان بواسطه اعمالشان در گروه، چیزی غیر معمول کسب خواهند کرد، و یا اینکه لازم است از تکنیک های مجاب سازی مخصوص که پیروان را متقاعد به ماندن خواهد کرد استفاده نمایند.

ما میدانیم که مردم میتوانند به سمت خرید هر چیزی، از پل بروکلین Brooklyn Bridge (مترجم: پل معروف محله بروکلین در شهر نیویورک آمریکا) گرفته تا معجون ضد پیری، هدایت شوند. آنها همچنین مشتاق بوده اند تا صدها دلار پرداخته و در تالارها بنشینند و به نطق آتشین معلمین عصر جدید New Age که به آنها وعده گشایش و تغییر میدهند گوش فرا دهند. اما برای فروشنده مهم است که بتواند راهی برای متقاعد کردن شما، یعنی خریدار، پیدا کند تا نشان دهد چیزی در حال وقوع پیوستن است و آنان مسبب آن هستند و اینکه شما توسط آن چیز تغییر خواهید کرد.

علاوه بر خرید تقریبا هر چیزی، مردم ظاهرا میتوانند به باور هر مطلبی نیز هدایت شوند. اگر رهبران فرقه ها نتوانند دلیل و برهان به شما ارائه دهند، با استفاده از روش های سوء استفاده ذهنی شما را مجاب مینمایند. بنابراین با استفاده از انواع فریب ها و نیرنگ های ماهرانه، شما را متقاعد میکنند که راه حل نهایی را در اختیار دارند.

بطور عمومی، رهبران فرقه ها دو روش مجاب سازی را ترکیب مینمایند:

- ایجاد واکنش های جسمی (فیزیولوژیکی) قابل پیش بینی بواسطه قرار دادن پیروان تحت تمرینات مشخص طراحی شده، و سپس تحلیل آن واکنش ها در انطباق با منافع رهبران.
- برانگیختن رفتارهای معین و واکنش های هیجانی بوسیله قرار دادن پیروان تحت فشارهای روانی (پسیکولوژیکی) و ذهنی، و سپس سوء استفاده از پیامد این واکنش ها جهت ایجاد وابستگی هرچه بیشتر به فرقه.

این فصل بر روی روش های فیزیولوژیکی، و فصل بعدی بر روی روش های روانی (پسیکولوژیکی) متمرکز خواهد بود. بهر صورت، اگرچه من هر نوع از مجاب سازی را جداگانه مورد بررسی قرار خواهم داد، هیچ فرقه یا گروه فرقه ای تنها از یک نوع استفاده نخواهد کرد. قدرت پروسه های بازسازی فکری در گروه های فرقه ای امروزه دقیقاً بر پایه این حقیقت استوار است که فرقه ها از انواع گسترده ای از روش های پیچیده جهت عضو گیری، پنهان کاری، کنترل، و حفظ اعضا استفاده مینمایند.

## ۱. بازاریابی توده ای تمرینات تجربی

اگر چه ایالات متحده همیشه ملغمه ای از ملیت های مختلف تصور شده است، اما تا اواسط دهه شصت بخش بزرگی از کسانی که به این کشور می آمدند غیر آسیایی و با پیشینه یهودی- مسیحی بودند.

نه یهودی گری و نه مسیحیت، به آن صورت که در جهان غرب شناخته میشوند، از انواع تمرینات تجربی در مذاهب شرقی، نظیر مدیتاسیون همراه با خواندن ورد، رقص چرخشی (مترجم: سماع درویشان)، و سایر موارد استفاده نمیکند؛ از نقطه نظر غربی ها این ها تشریفات و روند های بیگانه تلقی میشوند. در هر صورت، خیلی از گروه های اولین موج فرقه های جوان در ایالات متحده در دهه ۱۹۶۰ میلادی، بر پایه سنن تجربی شرقی بنا شده اند. بزودی، نه تنها گروه های سبک شرقی بلکه بسیاری از سایر فرقه ها و گروه ها که از روش های بازسازی فکری استفاده میکنند شروع به در هم آمیختن اینها و سایر تمرینات تجربی جهت سوء استفاده از سرسپردگان خود و کنترل آنان مینمایند.

متون بر آمده از خاور دور بیانگر اینست که مبلغین مذاهب شرقی همیشه آحاد طالبین را هدایت کرده، به دقت مراقب تأثیرات زیانبار تمرینات تجویز شده بر روی آنان بوده، و تمریناتی را طراحی میکنند تا طالبین را از آثار زیانبار مصون دارند. چنین هدایتی در تمرینات دنیای جدید وجود ندارد. افراد مختلفی چنین تمرینات تجربی را گرفته و آنها را در محتوای گروه وارد کرده اند. این کار الزاماً برای منافع پیروانشان انجام نشده بلکه جهت متقاعد کردن و کنترل آنان بکار گرفته شده است. نه تنها چنین تمریناتی توسط گروه های فرقه ای از هر نوعی پذیرفته شده اند بلکه برخی فرقه های بزرگتر و سازمان های پروسه های بازسازی فکری همچنین شروع به اعمال روش های تجربی بازاریابی توده ای، در جهت باز هم غافل کردن دریافت کننده یا مصرف کننده کرده اند.

این دوره های آموزشی پروسه های نه چندان گران قیمت و ظاهراً بی ضرر، دارای مقصود خاصی بوده و قویاً توسط اعضای که از جانب رهبر عمل میکنند تبلیغ میشوند. این برنامه های مقدماتی، متعاقباً با ارائه دوره های گرانتر، طولانی تر، و شدیدتر همراه است. بسیاری گروه ها به دوره های بعدی به عنوان تشدید شونده اشاره کرده، از آنها به عنوان ابزاری برای کمک به تازه واردین برای کسب سریعتر کمال تعریف مینمایند.

کالاهایی نظیر کفش های تنیس، غلات بو داده، رادیو و کامپیوتر با این توضیح که اگر برای شما مناسب نبود پس گرفته شده و یا تعویض میگردد بازاریابی توده ای میشود و روابط خریدار و فروشنده بر اساس قرارداد، ضمانت، و قوانین حمایت از مصرف کننده شکل میگیرد. ولی در حیطه سوء استفاده ذهنی و هیجانی از افراد، ما هیچگونه قوانین حقوق مصرف کنندگان نداریم. در حقیقت، افرادی که از این تمرینات تجربی سوء استفاده کرده و حقوق افراد را نقض میکنند اغلب خریدار یا پیرو خود را از این واقعیت مطلع نمیکند که همه کس از این اعمال سود نبرده و یا احساس رضایت نخواهد کرد، که قرار است هم تأثیرات روانی و هم تأثیرات جسمی (فیزیولوژیکی) داشته باشند.

بنابراین پتانسیل تخریب مخفی میماند. اولاً، هیچگونه اطلاعات رضایت بخشی از جانب مصرف کننده قبل از اینکه فروشندگان شروع به عرضه برنامه های خود نمایند دریافت نمیشود. و ثانیاً، به مصرف کنندگان گفته نمیشود که برخی از این تمرینات ممکن است تأثیرات جانبی منفی یا واکنش ها و شرایط نامطلوب بوجود آورده و ممکن است زندگی یک فرد را به سمت بدتر شدن در آینده تغییر دهد. در حقیقت، اغلب مردم تصویر کامل و واضح از آنچه که نسبت به عضو شدن در یک گروه سوء استفاده گر در جریان است ندارند. بازاریابی توده ای تمرینات تجربی در دهه هشتاد میلادی بوجود آمد و در دهه نود فعال باقی ماند. تبلیغات منفی و تجارب دلخراش برخی شرکت کنندگان در این برنامه ها به نظر نمیرسد که توانسته باشد با فروشندگان این برنامه ها مقابله نماید. اگر چه برخی گروه ها محو شده یا از گردونه خارج شده اند، اما دیگران به سادگی نام خود را تغییر داده یا در نحوه برخورد خود تجدید نظر کرده و تا امروز به کار خود ادامه داده اند.

---

## ۲. روش های تولید واکنش های جسمی قابل پیش بینی

در زیر برخی متدهای جسمی (فیزیولوژیکی) متداول جهت تولید احساس های ذهنی و فیزیکی که به اعضای فعال در گروه ها آموخته میشود آورده شده است. واکنش های فیزیکی اعضا به این تمرینات و فعالیت ها از جانب رهبران گروه ها یا مربیان به طریق

دلخواهشان باز تفسیر میگردد، بصورتی که هم تازه واردین و هم سرسپردگان را متقاعد میکند که این پروسه ها برایشان خوب است. روند باز تفسیر مثبت، که برخی اوقات "مقاوم سازی از طریق باز تعبیر proof through reframing" نامیده میشود، یک تکنیک مجاب سازی است که بطور عموم توسط فرقه ها مورد استفاده قرار میگیرد.

## الف. تند دمی

تند دمی hyperventilation (تنفس سریع) یک عنوان عمومی برای اثرات منتج از تنفس زیاد و دم مکرر است. این وضعیت بسادگی همراه با وادار کردن افراد به داد و فریاد زدن های مکرر القا میشود. برای مثال، این تأثیر میتواند بواسطه وادار کردن افراد به ایستادن و متداوما مشت های گره کرده خود را به هوا پرتاب کردن در حالیکه متناوبا با صدای بلند و دم تند فریاد میزنند، "عشق برای رهبر!، عشق برای رهبر!، عشق برای رهبر!" ایجاد گردد. تأثیرات دم بالا همچنین میتواند توسط تنفس قوی و سنگین با فریاد های پرستش گرایانه درونی تر و ساکت تر بوجود آید.

یک پیرو سابق راجنیش Rajneesh برای من آنچه را که او مدیتاسیون هو Hoo meditation مینامید بطور عملی نشان داد که یک تمرین متداول در گروه مربوطه بود. او در حالیکه پاهایش از هم باز و دستهایش بالای سر بودند ایستاد و شروع به خم شدن از کمر بطور پشت سر هم با دستهای کشیده کرد. او در حالیکه به تندی، قدرت، و سرعت هر چه بیشتر نفس میکشید، دم خود را همراه با صدای هو hoo در حین خم شدن بیرون میداد. این کار به گفته او تا زمانی که اغلب اعضا بر روی فرش روی زمین می افتادند ادامه داده میشد.

من از بسیاری از پزشکان خواستم تا یک توضیح مختصر در خصوص تند دمی یا فرا دمی overbreathing (تنفس بالا) بدهند بطوری که بتوانم به اعضای سابق فرقه ها در فهم اثرات آن کمک کنم. پزشکان توضیح دادند که فرا دمی مداوم، در حالیکه حجم زیادی از هوا به سرعت به ریه ها داخل و از آنها خارج میشود، سطح دی اکسید کربن را در جریان خون کاهش میدهد، که به نوبه خود موجب قلیایی تر شدن خون میشود. این پدیده آلکالوز دمی respiratory alkalosis (قلیابخونی دمزی) نامیده میشود.

یک درجه ملایم از قلیابخونی دمی تولید سرگیجه یا منگی خفیف میکند؛ افراد احساس شعف کرده و قدرت تفکر و ارزیابی خود را از دست میدهند. فرا دمی طولانی تر یا قوی تر

باعث بی حسی و سوزش در سر انگشتان دست و پا و لب‌ها؛ حس شیرین کوبش قلب؛ زنگ زدن در گوش‌ها؛ لرز؛ و احساس ترس، اضطراب، و بی‌خیالی میشود. حتی فرا‌دمی قوی تر و طولانی‌تر میتواند موجب گرفتگی عضلات، سفت شدن دست و پا، کوفتگی بدن، و درد و سنگینی شدید سینه شود. نامنظم شدن ضربان قلب میتواند پدید آمده، و واکنش‌های تشنجی نمایان گردد.

قلیابخونی دمی همچنین تولید فینت (غش) faint میکند. افراد اغلب به کف اتاق می‌افتند و تقریباً بی‌هوش میشوند. در حالیکه از هوش رفته‌اند، وضعیت زیر دمی برای جبران دوره فرا‌دمی و برقرار کردن توازن نرمال اسید در خون در آنها ظاهر میگردد. افراد در حالیکه ناتوان و خسته هستند بهوش می‌آیند و در می‌یابند که از تجربه دراماتیک و ترسناکی عبور کرده‌اند.

فرقه‌ها، شیادان، و سوء استفاده‌گران از اثرات قابل‌پیش‌بینی تنددمی - یعنی گیجی، احساسات غیر قابل‌کنترل، احتمال از دست دادن هوشیاری، سوزش و سفت شدن انگشتان دست و پا - آگاه شده‌اند. به همین ترتیب آنها به تأثیر باز تعبیر سریع تجربه بدست آمده پی برده‌اند. بوسیله باز تعبیر آگاهانه یا باز سازی عنوانی تأثیرات، و سپس سردرگم کردن افراد نسبت به واکنش‌های سطح هوشیاری آنان که اتفاق ناگواری است، رهبران یک وضعیت هولناک را ظاهراً به یک واقعه مثبت تعبیر کرده و به تازه‌وارد ها برای مثال میگویند که "آنها در این راه سعادتمند خواهند شد و روان واقعی خود را خواهند یافت." بطور خصوصی، رهبران برخی گروه‌ها نام‌هایی نظیر خرچنگ شدن یا ماهی شدن، برای گرفتگی عضلات و افتادن روی کف اتاق در اثر تمرینات تنددمی گذاشته‌اند.

من تعدادی از گروه‌ها را مشاهده کرده‌ام که اعضایشان در یک اتاق تاریک بر روی زمین می‌نشینند و سریع و پشت هم عباراتی مانند "ترس، ترس، ترس" یا "بیرون، شیطان بیرون" را تکرار میکنند. بعد از چند دقیقه، وقتی رهبران چنین ارزیابی کردند که تعدادی که در اتاق هستند احساس منگی و گیجی دارند، چراغ‌ها را روشن کرده و شرایط فیزیکی را تفسیر و باز تعبیر نموده و رو به آنها میگویند: "ببینید، همانطور که به شما گفته شد، شما در حال تغییر کردن هستید!" اگر چه بسیاری از افراد اتاق به نظر میرسند که تحصیل کرده باشند، هیچ‌کس صحبت از شناخت اثرات تنددمی نمیکند، اثراتی که خیلی از ما در خصوص آن در مبحث علوم در دبیرستان یا کالج شنیده‌ایم. زیرا بخاطر فشار جمع و الزامات عمومی که در روند کار گروه بوجود آورده میشود، هیچ‌کس سؤال نمیکند که: "آیا

شما مطمئن هستید این واقعا تأثیر تند دمی نیست و اثر خلسه خارج از این جهان و رستگاری می باشد؟"

اعضای سابق گروه که به آنها آموخته شده بود به زبان فرقه صحبت کنند برای من توضیح دادند که بعد از دوره های طولانی فریاد کلمات و شعارها چه احساسی داشتند. آنها احساس منگی و گیجی میکردند؛ برخی احساس شغف مینمودند. آنها متوجه شده بودند که اتفاقی در خصوص آنها افتاده است، و به آنها گفته شده بود که این احساس مربوط به اینست که آنها اعضای کاملتر گروه شده اند. به آنها گفته شد که این احساسی است که قرار بوده است به آنها دست بدهد. آنها بزودی دریافته اند که نباید در خصوص این احساس غیر عادی شکایت کنند بلکه به آن به صورت پیشرفت نگاه کنند. در همان زمان، آنها هیچ ارتباطی بین حالت فیزیکی خود و تمرینات فیزیولوژیکی و بیاناتی که به زبان فرقه بر زبان میراندند برقرار نمیکردند.

در درون برخی گروه های فرقه ای، اعضای قدیمی تر تکنیک های فریاد زنی را نمایش داده و از اعضای جدیدتر میخواهند تا عبارات مربوطه را همراه آنان فریاد بزنند. اعضای جدید بزودی یاد میگیرند که کیفیت صدا، آهنگ، و ریتم سایرین را تقلید کنند. این اعمال که برای دوره های طولانی با صدای بلند ادامه می یابد، بعضی اوقات همراه با تکان خوردن های نوسانی است. این تمرین که همچنین دارای علائم (سندروم) های تند دمی است، سپس تحت عناوین پیشرفت، نزدیکی به خدا، یا یک سطح جدید رستگاری باز تعبیر میشود.

یک فرقه روان درمانی که از روش های مختلف تنفسی استفاده مینماید تشریح میکند که در حالیکه به اعضا احساس عجیبی دست میدهد، "شما شروع به تجربه احساس های مختلف میکنید. احساس هایی که هرگز در گذشته نداشته اید. تا کنون شما بسته بوده اید؛ حال آن ها را حس کنید." یک رهبر فرقه سیاسی بعد از هر جلسه طولانی فریاد زدن شعارها و فرا دمی به پیروانش گفت که: "شما آتش انقلاب را احساس میکنید - اول در درون خودتان، سپس در میان جمعمان، سپس در تمام جهان - شما با جنبش رشد میکنید."

## ب. تکرار حرکات

حرکات موجی مستمر، کف زدن همراه با فریاد کردن، یا تقریبا تکرار هرگونه حرکات کمک میکند تا حالت عمومی هوشیاری فرد تغییر یابد. غالبا تکرار حرکات با اشکالی از فریاد کردن جهت آمیختن تأثیرات تند دمی و سرگیجه ترکیب میشوند. سرگیجه میتواند بوسیله چرخیدن ساده یا رقص چرخشی (که در آن فرد سریعا به دور خود میچرخد)،

حرکات موجی طولانی، و رقص خلسه (که اغلب بصورت زانو زدن و تکان خوردن به طرفین یا جلو و عقب، همراه با ریتم مدام طبل و موسیقی انجام میشود) تولید شود. مجدداً، تأثیرات این حرکات توسط رهبر گروه به عنوان خلسه یا سطح جدیدی از هوشیاری تفسیر میگردد.

من تعدادی از عملکردهای فرقه ای را مشاهده کرده و به بسیاری تأثیرات فیزیولوژیکی و باز تفسیر کردن های همراه آن توجه نموده ام. در فصل چهار، من در خصوص چرخ زندگان، یا کلیسای سرسپردگی نامحدود Church of Unlimited Devotion توضیح دادم. اعضا همراه با موسیقی راک چرخ میزنند (خیلی شبیه به سماع صوفی ها). گروه دیگری که گسترش روانی را ارائه میکرد اشکالی از رقص های خلسه ای سنتی قبایل صحراهای شمال آفریقا را گرفته و آنها را در ترکیب با سایر تمرینات اعمال نموده و نتایج منگی و گیجی حاصله را تحت عنوان "خارج شدن از ذهن و دخول به قلب" تفسیر میکند.

فرقه ای که یک فرمول "زندگی ابدی" را با استفاده از رقص چرخشی ارائه میکرد به اعضای خود نشان میداد که آنان آنچنان لذت وافری کسب میکنند که هرگز مرگ را نخواهند چشید. گروه مربوطه به اعضای که در اثر رقص چرخشی منگ میشدند میگفت، "شما به جهان ما وارد میشوید. ما اینجا هستیم. به سمت ما بچرخید، بچرخید، . . . تا به خویشتن جدید خود برسید."

### ج. تغییر در رژیم غذایی، بی خوابی، و تنش

تغییرات ناگهانی، رادیکال، یا دراز مدت در رژیم غذایی، بی خوابی طولانی، و تنش عمومی فزاینده نیز واکنش های فیزیولوژیکی قابل پیش بینی به دنبال خواهند داشت. نارسایی های گوارشی و سایر تأثیرات مربوط به رژیم غذایی. بسیاری از گروه ها گیاه خواری را به عنوان بخشی از وظایف اعضا تشویق و/یا الزامی میکنند. در برخی موارد، این نوع رژیم غذایی ممکن است فقط در مراحل نهایی عضویت یا در دوایر انتخابی معینی خواسته شود. بعضی گروه ها به سادگی رژیم غذایی ارزان قیمت برای صرفه جویی در هزینه ها و ملایم کردن رفتارها تجویز میکنند.

گیاه خواری میتواند زمانی که افراد ترکیب روزانه ای از غذاها را مطالعه و انتخاب کرده باشند سالم باشد. در مقابل، تعدادی از فرقه ها ناگهان اعضای جدید را وادار به رژیم غذایی غیر متوازن و فاقد پروتئین میکنند. دفعتاً خوردن تنها سبزیجات و میوه ها بدون توجه

به تأمین میزان مناسب پروتئین و اسیدهای آمینه، تولید عوارض عجیب در بخش تحتانی دستگاه گوارش مینماید. سوء استفاده گران در فرقه های معینی به این کار عنوان "نبرد با شیطان" میدهند و به اعضای جدید الورود میگویند که درد در پائین شکم و دل پیچه آنها نشانه ای از مبنای گناهکاری آنان بوده و لذا نیازمندیشان به آموختن راه گروه جهت نبرد با شیطان را میرساند. برخی گروه های نو هندو ناراحتی های گوارشی را به عنوان عملکرد کارما karma (مترجم: در مذهب بودا و مذهب هندوها کارما مجموع اعمال هر شخص در عمرهای مختلف او است که این مجموعه سرنوشت او را در عمر بعدی تعیین میکند) در زندگی های قبلی تعبیر میکنند.

تعدادی از پیروان سابق فرقه ها که در خارج از کشور با یک فرقه زندگی کرده بودند به من گفتند که نه تنها آنها در زمانی که در گروه بودند گیاه خوار شده بودند بلکه آنها در وضعیتی قرار گرفته بودند که وقتی بوی طبخ گوشت و ماهی را میشنیدند احساس اشمئزاز میکردند. این حالت که با آنان عجین شده بود بعداً برای کسانی که از گروه جدا شده و در خانه خود زندگی میکردند یا به رستوران، پیک نیک، یا هر جایی که گوشت طبخ و خورده میشد میرفتند مشکل آفرین بود.

افرادی که در کار سوء استفاده ذهنی از انسان ها هستند میدانند که بعد از مدتی بدن تطابق پیدا کرده و ناراحتی های ناشی از تغییر ناگهانی رژیم غذایی کاهش می یابد. وقتی چنین شد، رهبران به اعضای جدید میگویند که معنی این پدیده اینست که آن فرد بطور کامل خود را به رهبر تسلیم کرده است یا در حال کسب سطح بالاتری از هوشیاری می باشد. جدید الورودها به سرعت در می یابند که آشکارا شکایت کردن به مثابه اعتراف به گناهانشان است، و نتیجه این احساس گناه اینست که به آنها القا میشود تا ساکت شده و به رهبری به عنوان امکانی برای دور کردن گناه نگاه کنند. اعضای سابق فرقه ها که در موضع هدایت دیگران خدمت کرده بودند به من گفتند که آنان خود این واکنش های فیزیکی را تجربه کرده و تعبیر مربوط به آنها را شنیده بودند؛ و سپس در حالیکه مسئولیت تعلیم دیگران به آنها داده شده بود، رهنمود گرفته بودند که در خصوص ظهور این پدیده های قابل پیش بینی در اعضای جدید دقیق بوده و به جدید الورود ها همان توضیحاتی که اعضای قدیمی تر زمانی شنیده اند را بدهند.

در پروتئین کامل، بیست اسید آمینه amino acid وجود دارد: دوازده تای آنها تحت عنوان غیر ضروری شناخته میشوند زیرا بدن انسان خودش میتواند آنها را تولید نماید، ولی هشت اسید آمینه ضروری است که باید از گوشت، ماهی، طیور، محصولات لبنی، حبوبات،

و میوه های مغز دار (آجیل) تأمین شود. بنابراین، رژیم غذایی گیاه خواری غیر متوازن نه تنها نیاز پروتئین بدن را تأمین نمی نماید بلکه کمبود ویتامین ب<sup>۱۲</sup> - ویتامینی که برای تولید گلبول قرمز خون ضروری است - را هم موجب میشود. یک کتاب آشپزی مربوط به یک فرقه که در بیست سال اخیر در دسترس بوده است دستورات طبخی دارد که از جانب گروه تجویز شده است. برخی غذاهای کتاب مربوطه ظاهراً مجلسی و جالب هستند. بهرحال، اعضای سابق گزارش کرده اند که اگر بر فرض یک نفر علاقه ای به حبوبات خشک نداشته باشد، اسید آمینه مربوطه ممکن است هرگز در سهم روزانه اش به بدنش نرسد.

بسیاری از گروه ها نیز به شکر بار روی آوردند، یعنی اینکه، یک فرد را به شکر فراوان میبندند، روشی که کمک میکند به احساس ضعف فائق آمده و افراد را بطور موقت پرقدرت کند. یک عضو سابق یک فرقه گفت که، در معبد معین خودش، او می بایست دو و نیم پوند (= یک کیلو و ۱۳۰ گرم) شکر برای هر فرد بطور هفتگی برای مخلوط کردن در انواع غذاها و نوشیدنی ها و دسرها بخرد. در طی دوره های طولانی در یکی از فرقه های سیاسی، رهبران اغلب به یک نفر بیست و پنج یا پنجاه دلار میدادند تا برود و انبوهی آب نبات خریده و به جلسه بیاورد تا اعضا توان ادامه داشته باشند.

تغییرات هرمونی. تنش، رژیم غذایی ضعیف، و فقدان خواب کافی میتواند تغییرات هرمونی را در فرد موجب گردد که میتواند باعث قطع قاعدگی در زنان و کاهش یا قطع رشد ریش در مردان شود. سوء استفاده گران عمدا این شرایط را به غلط تعبیر کرده و آنها را به عنوان مدارکی که زنان توسط خدا باردار شده و مردان بچه های رهبر، آواتار (مترجم: در آیین هندو خدای نازل شده بر زمین به صورت انسان) یا کاهن شده اند ارائه می نمایند.

من با بسیاری مردان جوان حدود ۲۵ ساله که بعد از ترک گروه هایشان صورتهایی بی مو مثل پسران غیر بالغ داشتند مصاحبه کردم و آنها نگران بودند که آیا رشد ریش آنها بخودی خود به وضع عادی بر خواهد گشت یا نه. بعد از یک دوره استراحت، رژیم غذایی خوب، و تنش کمتر، تمامی این مردان به نظر میرسید به یک ظاهر عادی بازگشته بودند. بسیاری از زنان، هم خوشحال و هم متعجب بودند که بعد از اینکه گروه را ترک کردند عادت ماهانه شان به وضعیت عادی بازگشت. این افراد تا وقتی که در فرقه بودند برنامه کاری طاقت فرسایی داشتند، که اغلب برای ماهها تنها سه تا پنج ساعت در شب استراحت میکردند که نتیجتاً روزها غالباً کاملاً بدلیل بی خوابی از پا در می آمدند ولی به آنها گفته میشد که این نشانگر این است که در وضعیت نامطلوب، تنبل یا گناهکار هستند.

اعضای گروه های مختلف یا تیم های متحرک جمع آوری اعانه در خیابان و گروه های شبه کولی مانند آشغال خورها **Garbage Eaters**، از مشکلات و تنش های خصوصی رنج میبرند زیرا آنها مدام بدون غذا در تردد و سفر بوده و از منابع زباله پشت رستوران ها و سوپر مارکت ها تغذیه میکنند و یا غذاهای حاضری ارزان با ارزش غذایی کم مصرف مینمایند. در میان آنهایی که محرومیت های خصوصی را تجربه کرده بودند اعضای فرقه هایی بودند که در مزارع رنج کشیده بوده یا در کارخانه های متعلق به فرقه یا اداره شده توسط فرقه کار میکردند؛ اعضای یک گروه که دارای امکانات بازداشت افراد بود در وضعیتی شبیه به زندان برای دوره های طولانی برای جرم های فرضی حبس شده بودند، و اعضای یک فرقه سیاسی که تحت بازداشت خانگی حفظ و نگهداری میشدند، وادار شده بودند تا در یک وضعیت خاص روزها نشسته و بخاطر جرم هایشان بر علیه حزب بازجویی شوند. این افراد و سایر اعضای سابق فرقه ها در خصوص خستگی مفرط بخاطر کارهای طاقت فرسا، فقدان خواب، غذای ناکافی، و تنش های غیر معمول که حتی در استانداردهای خود گروه نیز افراطی ارزیابی میشد گزارش کرده اند. آنها همچنین تغییرات فیزیکی در بدن خود و بیماریهای گوناگون را تجربه نموده بودند.

تخلیه مزاج، شستشوی روده بزرگ، و عرق کردن. روش هایی در خصوص تخلیه مزاج، شستشوی روده بزرگ، و عرق کردن در برخی گروه های فرقه ای به عنوان مراسم تطهیر سمبلیک مورد استفاده قرار میگیرد، ولی این کارها در حقیقت برای به زیر سلطه نگاه داشتن اعضا به صورت ناتوان، مطیع، و وابسته به گروه نگاه داشتن آنان است که ظاهرا برای خوب شدن و تحت مراقبت قرار گرفتن اعمال میشود. اعضای سابق در یک فرقه گزارش کرده اند که آنها در یک برنامه شستشوی روده بزرگ **colon-cleanse** شرکت نمودند که در آن رژیم غذایی مخصوص شامل ملین ها، پادزهرها، قرص های ویتامین تجویز شده توسط فرقه، و آب و عصاره ترکیب شده با محلول های شستشوی روده بزرگ (تنفیه) اجرا میگردد. وقتی جزئیات این رژیم غذایی شرح داده شد، پزشکان اظهار نظر کردند که چنین کاری میتواند یک عضو خسته و دارای سوء تغذیه را حتی ضعیف تر و ناتوان تر کند.

رهبر یک گروه فرقه ای یک پروسه عمل را تحت عنوان "پاک سازی و تصفیه سیستم یک فرد" ارائه نمود که می بایست تولید "نتایج حیرت انگیز" نماید. این برنامه که برای همه کس تجویز میشد، شامل دویدن و عرق کردن پنج ساعت در روز برای دو هفته، بعلاوه خوردن روغن ها و ویتامین ها یعنی دو قاشق مربا خوری تا نصف فنجان روغن و دوز های نسبتا بالای ویتامین های خاص – برای مثال، نیاسین **niacin** (اسید نیکوتینیک

nicotinic acid)، که به تدریج تا ۵ هزار میلی گرم افزایش می یابد – میگردید. دوز های خیلی بالا، خصوصاً نیاسین، بر اساس گزارشات میتواند واکنش های افراطی و ناراحت کننده ایجاد نماید. مطالعات جدید نشان داده است که دوزهای قوی نیاسین میتواند چنان اثرات شدیدی نظیر سرخی پوست صورت، کهیر، خارش، کوفتگی، و مشکل پوستی زگیل مانند موقت علاوه بر مسمومیت کبدی ایجاد نماید.

به کسانی که وارد چنین پروسه هایی میشوند همچنین گفته میشود که با عرق گیر پلاستیکی یا نایلونی بدوند، بعد از اینکه گردش خونها در اثر دویدن تند شد، آنها وقت زیادی را در سونا صرف میکنند. عرق کردن در سونا در درجه حرارتی بین ۱۴۰ تا ۱۸۰ درجه فارنهایت صورت میگیرد. مسئولین حفظ و نگهداری در یک باشگاه سلامتی به من گفتند میانگین درجه حرارت طبیعی سونا بین ۱۱۵ تا ۱۲۰ درجه فارنهایت است.

بر اساس گزارشات، هر یک از این پروسه ها میتواند واکنش های مشهود بدنی ایجاد نمایند، که سپس میتواند بر اساس دلخواه رهبر گروه و بر طبق فلسفه او توجیه و باز تعبیر شود. مجدداً، منظور از چنین بازپروری نشان دادن این است که تأثیر مشهود نه به عنوان یک واکنش فیزیولوژیکی قابل انتظار بلکه به عنوان دلیلی بر آنچه رهبر میگوید میباشد.

## د. سوء استفاده های جسمی

عواقب غیر معمول جسمی (فیزیولوژیکی) میتواند بوسیله کسی که به تنهایی و یا با کمک دیگران سوء استفاده های جسمی (در برابر سوء استفاده روانی) را انجام میدهد بوجود آید. رهبران فرقه ها و گروههای بازسازی فکری تعدادی از انواع این سوء استفاده ها را به خدمت گرفته و اثرات تمرینات را در جهتی که مایلند پیروان آنان تصور کنند تعبیر مینمایند.

### فشار آوردن بر کره چشم. اعضای سابق گزارش میکنند که در جلسات میسیون

نور الهی Divine Light Mission چراغ ها کم نور شده و کاهن در میان پیروان، "نور الهی" را بوسیله فشار دادن بر چشم افراد تا زمانی که فشار بر روی اعصاب بینایی باعث دیدن برق نور میشود ارزانی میدارد.

### فشار آوردن بر گوش. در همان گروه، به اعضا رهنمود داده میشود تا گوش

هایشان را با انگشتانشان گرفته و تا زمانی که یک صدای وزوز بشنوند فشار دهند که موضوع به اینکه هارمونی الهی شنیده میشود تعبیر میگردد.

**اعمال درد آور.** برخی اعضای سابق یک فرقه متکی بر فیزیولوژی، تعدادی از عملکردهای رهبرشان را توضیح میداد که مشخص کرده بود که میخواهد درون و بیرون خوشتن اعضا را با هم متوازن نماید؛ ولی در حقیقت اعمال فیزیکی درد آور برای تنبیه افراد برای نگاه داشتن آنها در مسیر فعالیت های رهبر استفاده میشد. این اعمال بدن کار bodywork نامیده شده، و هدف از آن ایجاد درد و آگاهی بود. شعار این بود "بدون درد چیزی حاصل نمیشود No pain, no gain".

یک گروه از اعضا بر روی میز دراز میکشند و مسئول تمرین انگشت شصت خود را در یک نقطه حساس بدن فرد، مانند دیافراگم (پرده شکم)، perineum (فاصله میان مقعد و آلت تناسلی)، و سق دهان فشار میدهد. اگر این کار درد کافی ایجاد ننماید، مسئول مربوطه از آرنج خود برای فشار بر قسمت های اصلی بدن استفاده میکند. اگر او نیاز به اهرم بیشتری برای ایجاد درد داشته باشد، او فرد را طوری بر روی میز مینشانند که پاهایش در دو طرف میز قرار گیرد. یک عضو سابق توضیح میداد که چگونه درد اعمال شده به این طریق میتواند باعث تغییر رفتار در فرد شود:

وقتی وارد گروه شدم مو و ریش بلندی داشتم. من بزودی برای بدن کاری bodywork فرستاده شدم. مردی که بدن کاری را اعمال میکرد شروع به فشار دادن بر روی باسن من با آرنجش نمود، و من بدلیل اینکه خیلی اذیت شده بودم به بالا خم شدم. او به من گفت که دارم به یک جنین تبدیل میشوم که به داخل رحم بر میگردم. سپس او اطلاع داد که من میترسم از رحم خارج شوم و دردی که احساس میکنم مربوط به مادر من است و مادر من از دست من ناراحت است. ظاهراً مادرم از اینکه من مو و ریش دراز داشتم ناراضی بود. به من گفته شد که: "تو به مادرت احترام نمیگذاری و بر علیه مادرت عمل میکنی." بنابراین من همانجا دراز کشیدم و به مادرم گفتم که مویم را کوتاه خواهم کرد، و وقتی او مرا رها کرد درد برطرف شده بود.

در این تکنیک، درد توسط فردی که ظاهراً قادر است تشخیص دهد که علت واقعی درد چیست – در این مورد، نه آرنج یک نفر بر روی باسن طرف دیگر بلکه نیاز طرف مقابل برای کوتاه کردن مویش به منظور متوقف کردن انجام عملی بر علیه مادرش – تحمیل میشود. پیروان این گروه خیلی دقت میکردند که دستورات رهبر را اطاعت نمایند تا از این جلسات آگاهی بخش بدن کاری دردناک اجتناب نمایند.

## ه. هیجان ناشی از تمدد اعصاب

برای مدت ها در ادبیات حرفه ای این طور شناخته شده بود که هر کسی در برابر روش های تمدد اعصاب relaxation با چشمان بسته یا مدیتاسیون مانترا mantra meditation (مترجم: مدیتاسیون همراه با خواندن آهنگین ودا و سرود در آیین هندوها) که در آن مدیتاسیون کننده وردی را تکرار میکند واکنش خوبی نشان نمیدهد. برخی افراد این پروسه ها را آرام کننده یافته و از آن استقبال میکنند، ولی تعداد قابل توجهی از افراد تجارب ناراحت کننده و تنش آوری داشته اند. حتی در ادبیات باستانی در خصوص مدیتاسیون مانترا اخطار میشود که نیاز مربی برای هدایت مبتدیان و کمک به آنان برای اجتناب از مشکلات احتمالی ضروری است، و آنهایی که امروزه مدیتاسیون مانترا یا سایر تکنیک های با چشمان بسته را تعلیم میدهند، بطور تجربی نیز آموخته اند که بسیاری از مدیتاسیون کنندگان برخی واکنش های تنشی را تجربه کرده اند. بجای احساس آرامش و تمدد اعصاب، برخی احساس فزاینده اضطراب، خیس شدن از عرق، و بالا رفتن شدید ضربان قلب میکنند، یا نسبت به بسیاری از وجوه عمل خود نگران میشوند.

در سالهای اخیر، صحبت از فشار زندگی و نحوه کاهش آن رایج بوده است. بسیاری گروه های فرقه ای مختلف، مدیتاسیون را به عنوان شفای همه فشارهای عصبی ارائه کرده، و یک کار جدی خیابان مادیسون Madison Avenue (مترجم: خیابان مدیسون گاردن در نیویورک مرکز شرکت های تبلیغاتی و آگهی پردازی آمریکاست - خیابان مادیسون به معنی مؤسسات تبلیغاتی و آگهی های تجارتي بکار میرود) بر روی واکنش های بدنی نمونه که در بسیاری از مردم وقتی چشمانشان را میبندند و تلاش میکنند که با مدیتاسیون ذهن خود را آزاد نمایند یافت میشود انجام داده اند. گروه های فرقه ای این کار را خالی کردن فشار مینامند و هرگونه ناراحتی بوجود آمده توسط یک واکنش لازم و مثبت را باز تعبیر میکند. این استراتژی به رهبر اجازه میدهد که از مدیتاسیون کننده بخواهد تا به مدیتاسیون ادامه داده و خود او را به خاطر اضطراب درونی به دلیل درست یا به حد کافی انجام ندادن پروسه مربوطه سرزنش میکنند.

تنها در چند سال اخیر این واکنش های ناراحت کننده به عنوان یک پدیده مورد مطالعه قرار گرفته اند و این موضوع توسط محققین، هیجان ناشی از تمدد اعصاب relaxation-induced anxiety (RIA) نامیده میشود. راهنمایان اخلاقی مدیتاسیون، مانند روانشناسان مجاز، یا روان پزشکان که از آن به عنوان یک روش درمانی استفاده

میکنند یا راهنمایان مدیتاسیون غیر فرقه ای که مدیتاسیون را به عنوان روش تمدد اعصاب آموزش میدهند، این واکنش های ناراحت کننده را تشریح میکنند تا ببینند آیا علم برای تسکین این واکنش ها کمک میکند، یا آنها ممکن است پروسه هایی که چنین واکنش هایی را تولید مینمایند حذف کنند و پروسه ای دیگر را جایگزین نمایند که ناراحتی کمتری تولید کنند.

علائم RIA در سه گروه طبقه بندی میشوند. اولی شامل احساسات ناراحت کننده مختلف میشود. مدیتاسیون کننده یا احساس سبکتر شدن و شناور شدن و یا احساس سنگینتر شدن و غوطه ور شدن میکند. بدن فرد ممکن است به نظر برسد که در اندازه یا ترکیب تغییر میکند. برخی افراد احساس سرما یا گرما میکنند؛ برخی تجربه سوزش یا بی حسی دارند؛ و دیگران تجربه احساس های بینایی، شنوایی، چشایی، و بویایی خاصی دارند. دانشمندان فکر میکنند برخی از این علائم بیانگر تسلط فزاینده سیستم اعصاب پاراسمپاتیک parasymphathetic در طول تمدد اعصاب است، و نتیجه انبساط رگ های خونی و احساس گرما و سنگینی را در پی دارد.

دومین گروه از واکنش ها شامل اعمال رفتاری فیزیولوژیکی است که یا موتوری هستند، یعنی اینکه، از ماهیچه ها ناشی میشوند - برای مثال ترشح، تیک عصبی، اسپاسم و گرفتگی، تیر کشیدن، و بی قراری - و یا از بارز شدن فعالیت های سیستم عصبی سمپاتیک - برای مثال تند شدن ضربان قلب یا عرق کردن کف دست - منتج میگردند.

سومین گروه شامل افکار ناگهانی و ناراحت کننده و حالات هیجانی است که خشن به نظر میرسند (برای مثال همانطور که ممکن است در خواب پریشان دیده شود) و بر حالت معین تمدد اعصاب تحمیل میشود. غم و غصه، عصبانیت، خوشی، یا احساس جنسی در آگاهی مدیتاسیون کننده، علاوه بر اضطرابات وی ظاهر میگردد.

این واکنش های جسمی قابل پیش بینی بدون شک همان چیزی است که مدیتاسیون کنندگان از تأثیرات عجیب و غیر معمول شکایت میکنند. من با تعدادی از اعضای سابق فرقه های مدیتاسیون که اعضای جدید را در خصوص مدیتاسیون توجیه میکردند مصاحبه کردم. وقتی جدید الورود ها در خصوص این احساس های ناراحت کننده شکایت میکردند، توجیه کنندگان یاد گرفته بودند که به اعضا اطمینان بدهند که اینها خود ضد اضطراب است و دوی آن مدیتاسیون طولانی تر و بیشتر است. بسیاری از این توجیه کنندگان خودشان از همان احساس ها رنج میبردند.

\* \* \* \* \*

این پنج مؤلفه اصلی فعالیت ها - تند دمی، حرکات مکرر، تغییرات در رژیم غذایی و بی خواب و سطوح مختلف تنش، عملکردهای جسمی، و هیجان ناشی از تمدد اعصاب - تجاربی هستند که به تولید تأثیرات مشخص جسمی و روانی شناخته میشوند. یک سوء استفاده گر ذهنی مجرب میتواند این واکنش های جسمی قابل پیش بینی را در جهت منافع خودش تفسیر کند. او میتواند بگوید که او و روش هایش در حقیقت تأثیرات مربوطه را بوجود آورده اند، و او میتواند این تأثیرات را مناسب برای فلسفه ای که او ارائه مینماید بیان یا باز تعبیر کند. در پروسه باز تعبیری، او میتواند خود شخص را نیز اگر در اثر حالات تحمیل شده به زحمت افتاده و جرأت شکایت به خود راه بدهد سرزنش نماید.

در ادامه این فصل، من نحوه استفاده برخی از این روش ها و باز تعبیر آنان بوسیله گروه های مدیتاسیون متعدد را نشان خواهم داد، و در خصوص برخی مدیتاسیون کنندگانی که بعد از تأثیرات مربوطه به شدت آسیب دیده اند توضیح میدهم.

### ۳. مدیتاسیون ممکن است همیشه برای شما خوب نباشد

بسیاری انواع مدیتاسیون توسط افراد، گروه ها، و فرقه های متعددی ارائه گردیده اند. در یک نسخه جدید روزنامه آزاد کالیفرنیا، من تبلیغات حداقل چهل گروه و دوره مدیتاسیون مختلف را شمردم، که بخشی از آن ها گروه های فرقه ای مشخصی بودند. مانند بسیاری گروه های فرقه ای، مدیتاسیون فرقه ها تعهدات و شرایط عضویت مختلفی دارند، که تنها بعد از مدت زمان معینی بر اعضا معلوم میگردد. آنهایی که صرفاً دوره های مقدماتی را امتحان میکنند احتمالاً از آنچه که یک دوره طولانی مدت ممکن است برایشان داشته باشد اطلاع کمی داشته یا هیچ اطلاعی ندارند. آنها نمیدانند که خرید این دوره ها، نهایتاً مربوط به نحوه بلند شدن از زمین و پرواز کردن، انجام پروژه های شخصی فضا نوردی، شاید حتی تبدیل شدن به راهب تارک دنیا باشد. همچنین به آنها اطلاع داده نمیشود که تعدادی از افراد، نتایج بدی از شرکت در تمرینات و رفتارهای توصیه شده از جانب گروه گرفته اند. به همین ترتیب، به آنها گفته نمیشود که گروه یک جنبش مذهبی است. به یک سرسپرده سابق یک گروه بزرگ از جانب مربیان در شروع امر گفته شده بود که آنچه آموزش داده میشود روش های ساده و بدون تأثیرات جانبی برای رها شدن از تنش، بدون هرگونه تعهدات مذهبی است؛ ولی آن عضو سابق میگوید: "من وقتی نه سال و نیم تعالیم تمام شد، عملاً مجبور به پذیرش اعتقادات مذهب هندو شدم."

تا اواسط دهه ۱۹۷۰ میلادی، بیش از یک میلیون نفر در ایالات متحده بر اساس گزارشات داده شده، یکی از دوره های مقدماتی ارائه شده توسط گروه را خریداری کرده

بودند. از آن زمان، تقریباً یک میلیون نفر دیگر در ایالات متحده و سه تا چهار میلیون نفر در سراسر جهان، گزارش شده است که این دوره مقدماتی را تهیه کرده اند.

یک مجلد کامل میتواند در خصوص ترکیبی از دوره ها نوشته شود که ممکن است از مدیتاسیون کنندگان خواسته شود تا تهیه نمایند، که شامل سمینار در خارج کشور و دوره هایی در دانشگاه ها و انستیتوها در سراسر کشور میگردد. از کسانی که دوره های عالی را میخرند انتظار میرود برای دوره های طولانی تری از مبتدیان، مدیتاسیون کنند. هر روز، ساعتها مدیتاسیون در ترکیب با تند دمی طولانی همراه با تماشای نوار های ویدئویی تکراری و خواب آور، که معمولاً مربوط به تعلیمات کاهن یا مرشد میشود، در برنامه قرار میگیرد. در همان حال مدیتاسیون کنندگان نسبت به ارتباط با خارج و نسبت به تنوع در تجاربشان ایزوله شده اند. در برخی گروه ها، دوره ها میتواند از ۳ هزار تا ۴ هزار دلار برای هر کدام خرج بردارند. برخی اعضای سابق یک گروه اعلام کردند که آنها برای سازمان مربوطه به مدت یک سال تمام بدون حقوق در ازای یک دوره پرواز کار کرده اند.

افرادی که یک دوره ابتدایی گروه را تهیه میکنند معمولاً هیچ ایده ای نسبت به آنچه در زندگی شان در خصوص هزینه های مالی یا تعهدات زمانی پدید خواهد آمد ندارند؛ همچنین کوچکترین اشاره ای به اینکه انتظار میرود آنها تغییراتی در میزان رابطه با خانواده یا دوستان اگر به برنامه ادامه دهند نمیشود. به همین ترتیب آنها از قبل در خصوص تأثیرات برنامه بر روی ذهن و احساس خود، که در جهت مثبت قرار ندارد، چیزی نمیدانند.

از بسیاری از وابستگان فرقه های مدیتاسیون از جانب رهبرانشان خواسته شده است تا با سایر مدیتاسیون کنندگان وارد تمرین شوند. در یک گروه، به آنها گفته شد که اگر تعداد کافی از مدیتاسیون کنندگان شرکت نمایند، مدیتاسیون آنان میتواند بر وضعیت هوا تأثیر گذاشته و یا جرم و جنایت را کاهش دهد. در برخی گروه ها، به آنها گفته شد که هرچه به لحاظ فیزیکی از کسانی که مدیتاسیون نمیکند فاصله بگیرند در برابر کسانی که سطح پائین تری از آگاهی وجدان دارند و ممکن است تأثیرات مدیتاسیون آنان را از بین ببرند حمایت خواهند شد. به بیرونی ها به عنوان موجودات پست تر که وجود آنها میتواند وضعیت یک مدیتاسیون کننده را مورد تهدید قرار دهد نگاه میشود، و بنابراین مدیتاسیون کنندگان تشویق میشوند تا از خانواده و دوستانی که مدیتاسیون نمیکند جدا شوند.

تا اواسط دهه ۱۹۷۰ میلادی، گزارشات کلینیکی نتایج منفی برنامه های مانترا مدیتاسیون های مختلف، شروع به ورود در ادبیات روانپزشکی کرده بود. پزشکان گزارش کردند که برخی مدیتاسیون کنندگان خود را در یک وضعیت متفاوت "خود تحمیلی" یافته

بودند، که احساس غیر واقعی داشته یا محیط پیرامون خود را غیر واقعی می دیده اند. برخی اشخاص فاقد توان کار کردن شده بودند زیرا که قادر نبودند این اوضاع را کنترل کنند. برخی گزارشات دیگر کلینیکی اشاره میکنند که استفاده بی وقفه از مانترا مدیتاسیون میتواند موجب مشکلات روانی جدید بیشتری شود که از افسردگی و پریشانی گرفته تا فروپاشی روانی را شامل میشود.

طی سالیان، تحقیقات زیادی حول عملکرد مدیتاسیون انجام شده است. در یک مجموعه مطالعات، لئون اوتیس Leon Otis، یک روانشناس در انستیتوی تحقیقات استانفورد Stanford Research Institute، خاطر نشان کرد که علیرغم منافع بیان شده در تبلیغات توسط یک سازمان مدیتاسیون برای تمامی کسانی که تمرینات را انجام میدادند، تحقیقات او خلاف آنرا نشان میداد. ما ممکن است انتظار داشته باشیم که بیشتر کسانی که بیرون کشیده اند نسبت به کسانی که مانده اند از تأثیرات منفی شکایت داشته باشند، اما بر اساس تحقیقات اوتیس Otis عکس این مسئله صادق است. در حقیقت، تعداد شکایات از تأثیرات شدید رابطه مستقیم با مدت مدیتاسیون دارد. همچنین این عقیده که احساس ناراحت کننده اولیه گذراست مورد تأیید قرار نگرفته است. مدیتاسیون کنندگان تأثیرات معکوس مداوم را گزارش کرده اند: آنها هیجان زده، سردرگم، عصبانی، افسرده، و/یا از زمانی که مدیتاسیون را شروع کرده اند منزوی شده اند. این یافته ها منطبق با همانهایی است که بسیاری از دانشجویان دریافته اند.

یک محقق دیگر، پرفسور روانشناسی مایکل پرسینگر Michael Persinger، چنین یافته است که برای برخی افراد تکنیک های مدیتاسیون، علائمی مثل صرع نسبتا پیچیده، و همچنین بینایی غیر عادی، شنیدن اصوات، احساس لرز، و تجربه رفتار غیر ارادی را به همراه دارد. نگرانی دیگر، که توسط محققین مایکل مورفی Michael Murphy و استیون دونوان Steven Donovan، کشف شد آن است که کسانی که در این تمرینات پیشرفت بیشتری داشتند پذیرش بیشتری داشتند، یعنی اینکه حالت فیزیکی و روحی آنان بسادگی توسط یک روند پیشنهادات قابل نفوذ بود. اینکه آیا آنها پذیرش بیشتری داشتند به دلیل اینکه در تمرینات مدیتاسیون شرکت کرده بودند یا از ابتدا افرادی با پذیرش بالا بودند، حالتی که ممکن است موجب ادامه کار آنها در تمرینات شده باشد، هنوز مشخص نشده است. در هر صورت، این حس پذیرش بالا آنها را در خطر از دست دادن اختیارات فردی شان قرار میدهد.

وقتی مدیتاسیون کنندگان ابتدا تجربه تهی شدن از شخصیت خود و خالی شدن از حواس (احساس خارج شدن از بدن یا گویی کسی خودش را نظاره میکند) را گزارش کردند، اعتقاد بر این بود که این تغییر حالات مرتبط با دوره های واقعی مدیتاسیون است. روانشناسان عاقبت دریافتند که بهر حال این حالت "مدیتاسیون غیر داوطلبانه involuntary meditation"، برای طلب حالت بهتر انجام میشود، که در حال اعمال نفوذ در وجدان بیدار مدیتاسیون کنندگان، زمانی که از روی قصد مدیتاسیون نمیکردند بود. متأسفانه – و بیشتر در جهت ناراحتی برخی مدیتاسیون کنندگان – "یک حالت خارج شدن از شخصیت میتواند موجب یک وضعیت ظاهراً دائمی عملکردها، با نمود فقدان دراز مدت قدرت بروز احساسات قوی، چه مثبت و چه منفی، بشود."

اشخاصی در ایالات متحده دعاوی حقوقی برای خساراتی که در نتیجه شرکت آنان در برنامه های مدیتاسیون تحمل کرده اند اقامه نموده اند. حل و فصل دعاوی افراد توسط ارگانی که برنامه ها را ارائه داده بود انجام شد.

## الف. آسیب دیدگان مدیتاسیون

مروری مختصر بر کار تعدادی از محققین، مشاهدات مرا که بر پایه مصاحبه یا ارائه درمان به بیش از هفتاد نفر که از چهار تا هفده سال در گروه های مختلف به مدیتاسیون مشغول بوده اند را تأیید میکردند.

این افراد برای عوارض عمده روانی درخواست کمک کرده بودند که در طول تمرینات مدیتاسیون آنان بروز کرده بود. آنها برای آنچه بر ایشان رفته بود توضیح میخواستند و احساس میکردند که نیاز به درمان برای ادامه زندگی دارند. مشکلات معرفتی – یعنی، مشکلات مربوط به تفکر و تمرکز – فراوان بودند، و آنها همچنین مصائب احساسی عمده ای را تجربه می نمودند. آنها احساس می کردند که این مشکلات مرتبط با تمرینات مدیتاسیون مانترا و فرادمی است که حتی بعد از گزارش تجارب منفی به رهبران گروه همچنان تشویق میشدند تا به مدیتاسیون ادامه دهند. برخی شروع به اقدامات قانونی در خصوص خسارات وارده طی سالیان در گروه های مدیتاسیون کردند.

اعضای سابق فرقه ها وقتی آنها را دیدم بطور عمده سفید پوست و همگی از طبقه متوسط و بالای سی سال سن داشتند. برخی در زمانی که در دبیرستان بودند یا بلافاصله بعد از آن به یک گروه مدیتاسیون پیوسته بودند. شخصی در سن چهارده سالگی وارد یک گروه شده و در سن سی و یک سالگی از آن جدا شده بود. هیچکدام قبل از شرکت در گروه

مدیتاسیون سابقه ناراحتی روانی عمده نداشتند. برخی مشکلات اجتماعی و خانوادگی متناسب با موقعیت سنی در زمان خودشان داشتند، و برخی افسردگی جزئی حاصل از سرخوردگی، و نظایر آن را تجربه کرده بودند، ولی چیز قابل توجهی نبود. هیچکدام سابقه خانوادگی ناراحتی روانی عمده نداشتند. برخی از خانواده های اعضای سابق چند الکلی یا افرادی که از فقدان یک عزیز و در نتیجه افسردگی رنج میبردند داشتند.

چند مثال زیر، طیف آسیب های مختلف این اعضای سابق را نشان میدهد، که برخی از آثار آن سالها بعد از جدا شدن از گروه فرقه ای باقی میماند:

از حال رفتن، فقدان فیلترهای حسی، و حملات هیجانی. "جان John"، سی و شش ساله، برای نه سال کمابیش به مدیتاسیون مشغول بود؛ در طی دو سال از این مدت، او تشویق شد که به کارش شدت بخشد. او که سابقاً یک مدیر تجاری بود، حالا بعد از یکسال از ترک گروه مبتنی بر مدیتاسیون، در حالیکه به عنوان ناتوان ذهنی و غیر قابل کار کردن شناخته شده است، با کمک های دولتی زندگی میکند. او از غش کردن، از حال رفتن، حملات شدید و مداوم هیجانی، و بی حالی رنج میبرد. جان احساس میکند که دیگر هیچ سنگر حفاظی در مقابل حواسش ندارد. او شکایت میکرد که "هیچ راهی برای مصون نگاه داشتن مسائل از بیرون وجود ندارد. هر چیزی از طریق حواس من وارد میشود. آنها به من آموختند تا بترسم که بدن من از چیز های عجیب، نامطلوب، و ترسناک پر شده که هیچ کنترلی بر آنها ندارم." اگر چه او تحت درمان است، اما او قادر به رفتار طبیعی چنانچه تنشی در محیطش باشد نیست. او از مردم کناره میگرفت، به تنهایی در جنگل قدم میزد، و بسیار میخوابید.

سرگشتگی و گیجی. "لیزا Lisa" برای سیزده سال در یک گروه مدیتاسیون بود. طی نه سال از این مدت، او از تجارب گسستگی روحی منحصر به فردی که در او را به حالت گیجی در می آورد رنج میبرد. با نگاه کردن در امتداد اتاق، لیزا مه نارنجی رنگی که تا ارتفاع کمر بود میدید. علیرغم اینکه او خود را در این حالت با وقفه ها و خللی که نشان میداد غریب می یافت، میتوانست کارهای ساده و ضروری زندگی روزانه را به پیش ببرد. بهر حال سطح عملکرد ذهنی او، بدلیل مشغولیت ذهنی که با این سرگشتگی و احساس وابستگی و ناتوانی داشت، ضعیف بود.

حالات متغیر و مشکلات حافظه ای. "ریک Rick" در سال ۱۹۷۵ در سن هفده سالگی به یک گروه مدیتاسیون پیوست، و برای یازده سال مدیتاسیون انجام داد.

او اولین علائم ناراحتی روانی را در اولین دوره پیشرفته این موضوع، زمانی که تمرینات فرادمی و یوگا به مدیتاسیون مانترای وی اضافه شد تجربه کرد. او تجارب حالات سرخوشی؛ دوره های گسستگی، خالی شدن از شخصیت، سردرگمی، و تندخویی؛ و مشکلات حافظه ای را توضیح میداد. وقتی او عاقبت گروه را ترک کرد، مشکلاتی در قدرت خواندن، حافظه، تمرکز، و دقت بر روی مسائل داشت؛ دارای لرزش غیر ارادی بود؛ و موارد متعدد گسستگی را تجربه کرده بود.

از دست دادن حد و حدود. "برونو Bruno"، یک آرشیوکت که چهل و چند سال داشت، برای اولین بار به یک هتل در یک شهر دیگر، بعد از یکسال که مدیتاسیون مختصر اولیه را انجام داده بود، برای دوره پیشرفته تر مدیتاسیون رفت. جلسه ای که در خارج از شهر تشکیل شده بود یک برنامه شدید بود که شامل ساعت ها مدیتاسیون و فرادمی میشد و او البته هرگز تنها نبود. او حساب زمان را از دست داده بود و احساس عجیبی داشت و خودش نبود. او عاقبت بعد از یک تجربه بی قراری در اتاق هتلش از جلسه مربوطه فرار کرد. او گفت: "ناگهان من با دستگاه تهویه مطبوع اتاق یکی شدم. من کاملاً محو شده بودم، و به نظر میرسید که هر زمان تهویه مطبوع روشن میشود مرا از بدنم خارج میکند. دیگر من در تخت خواب خودم نبودم بلکه با صدای موتور یکی شده بودم. تجربه وحشتناک غیر قابل بیانی بود. من با صدای موتور محو و نوب شده بودم!"

وقتی او به مربیانش گفت که چقدر ناراحتی عصبی داشته است، آنها به وی گفتند "اتفاق خوبی دارد می افتد" و به او رهنمود دادند که بیشتر مدیتاسیون کند. وقتی او به خانه اش برگشت، او همچنان هیجان زده بود، در خوابیدن مشکل داشت، و چندین هفته خیلی خسته بود. درمان آرامش بخش موقت تجویز شده توسط پزشکش در بهبود او کمک کرد.

ابراز هیجانانگیز غیر عادی و نامربوط. "تام Tom" بیست و شش ساله، برای یک دوره ای که در آن برای اولین بار وارد مدیتاسیون پیشرفته میشد ثبت نام کرد. در طی این مدیتاسیون، علائم RIA (هیجان ناشی از تمدد اعصاب) از خودش بروز داد که بعد از پایان دوره هم ادامه داشت. بدترین علائم وی بروز ناگهانی احساس عصبانیت شدید بدون ارتباط با هر آنچه در پیرامون او افتاد بود. در زمان های دیگر – وقتی او در اتوبوس، تراموا، آسانسور، پله برقی، یا در اتومبیل بود – او بروز تمایلات جنسی خشن نامربوط را تجربه کرد. او گفت حرکات

مربوطه وی را دیوانه کرده بود. او توضیح میداد که چند دقیقه یک نواختی و حرکات قبل از فوران ناگهانی هیجانانگیز، درست مانند احساسات پدید آمدن از یک خواب بد را تجربه کرده است. برای چندین ماه، او میترسید که عقلش را از دست بدهد، و از اینکه تنها به مکان های عمومی برود وحشت داشت زیرا او هرگز نمیدانست چه وقت این موارد به وقوع خواهند پیوست.

لقوه عضلات. "جاش Josh" بیش از ده سال را در یک گروه مدیتاسیون صرف کرده بود، و میخواست یک مربی بشود. علائم اصلی او – لقوه عضلات سر و گردن کاملاً بارز خارج از کنترل خود او – در طی و بعد از دوره موسوم به پرواز گروه بوجود آمد. شرایط بقدری حاد بود که سازمان به جاش اجازه نمیداد در مجامع حاضر شود. بعد از ترک گروه، او خواهان آموزش در نوعی از کار بود که در آن با افراد سر و کار نداشته باشد و به همکاران او بشود گفت که چه چیزی باعث لقوه مربوطه شده است. در حال حاضر پزشک او یک دوره درمانی ضد حمله عصبی را تجویز کرده است که بر اساس گزارشات برای جاش خیلی کمک کننده بوده است.

بی تفاوتی احساسی پایدار. "جون June" برای نه سال دوره مدیتاسیون را گذراند. او هیچ شکایتی نداشت، ولی شوهرش، بچه های بزرگسالش، پدر و مادرش، و برادر و خواهرش ادعا میکردند که او "افسرده، سرگشته، بی تفاوت، غیر دقیق یا غیر حساس نسبت به مسائل" شده است. جون به لحاظ احساسی بی تفاوت – در حالات چهره اش تغییرات کمی رخ میداد، تن صدایش خیلی پائین و یک نواخت بود، حرکات دست ها و بدنش وقتی صحبت میکرد، فارق از هر چیزی که میگفت خیلی کم بود – شده بود. او به من گزارش داد که تنها مشکلی که او در مدیتاسیون خود با آن روبرو شده است آن است که "زمان زیادی از دست داده است"، چشمان او "خارج از تمرکز بود"، و او اغلب وقتی تنها بود احساس توقف زندگی را میکرد. وقتی از او در خصوص احساس توقف زندگی سؤال شد، او به موارد متعددی اشاره کرد که در آنها او گذشت زمان را احساس نکرده بود و ذهنش کاملاً خالی شده و هیچ ایده ای نداشت که چکار میخواهد بکند. او وقتی که اعضای خانواده به خانه بر میگشتند از آن وضعیت خارج میشد. طبق اظهارات خانواده او، قبل از اینکه وارد مدیتاسیون شود، جون یک فرد خون گرم و مهربان، با واکنش مناسب نسبت به آنچه در پیرامونش میگذشت، حتی مستعد بیرون ریختن خشم خود بود. هیچ چیز در سابقه یا

عکس العمل های گذشته او نشانگر این نبود که وی شخصیت افسرده دارد. امروزه، چون به نظر میرسد که در موقعیت های اجتماعی فاقد شخصیت خود بوده و توان ابراز هرگونه احساسات قوی، چه مثبت و چه منفی، در نتیجه مدیتاسیون دراز مدتی که داشته است، را از دست داده است.

حمله عصبی. "کالوین Calvin" که حالا چهل سال دارد، دوره های مدیتاسیون را از سن پانزده سالگی آغاز کرد و خیلی زود میخواست در سازهایی که دوره ها را ارائه کرده بود مربی بشود. در اوایل کالج، او اولین دوره مدیتاسیون طولانی خود را آغاز کرد، که شامل تمرینات یوگا همراه با فرادمی آهسته و سپس افزایش زمان مدیتاسیون بود. او همچنین دوره ای را شروع کرد که شامل فرادمی به سریع ترین شکل ممکن، بستن متناوب سوراخ های بینی به ترتیب، که بعد از تمرینات یوگا و قبل از مدیتاسیون انجام میشد میگردید. او اولین حمله موضعی پیچیده (یک نوع حمله صرع) خود را در برنامه تند دمی (تنفس سریع) تجربه کرد. او برنامه را متوقف نمود، خواهان آزمایش پزشکی شد، و هنوز بیست و پنج سال بعد از آن زمان تحت درمان ضد حمله عصبی میباشد. در طی حملات عصبی (دوره های محدود از دست دادن ارتباط با آنچه در پیرامون وی میگذشت) او لقوه، حرکات غیر ارادی و صدای بلند را احساس میکرد؛ بعد از آن احساس گیجی مینمود. دوستان او گزارش کردند که در طی حمله عصبی به نظر نمیرسید کالوین چیزی بشنود، او یک ور میشد و تلوتلو میخورد و در حالیکه لقوه میخورد، خیلی بلند خرخر میکرد.

توهمات بصری. "کارین Caryn" برای هفده سال مدیتاسیون میکرد. او گزارش نمود: "من طی دوره های مدیتاسیون شدید موجودات کوچک بال داری میدیدم. آنها درست مانند حیوانات دست آموز من بودند. آنها به من چیزهایی میگفتند. من به تدریج نمیتوانستم تشخیص دهم که چه کسی یک فرد معمولی و چه کسی دیوا deva (یک روح طبیعی هندو) است." رهبران در گروه او را ستایش میکردند و بدون توجه به اینکه این موضوعات چقدر او را ناراحت میکرد، به او می گفتند مدیتاسیون بیشتر و طولانی تری انجام دهد.

کارین گفت او آموخته بود چگونه ترس و گیجی خود را پنهان کند زیرا او از اینکه از گروه اخراج شود وحشت داشت. او در سن چهارده سالگی به گروه پیوسته و کاملاً به آن وابسته شده بود. در حالیکه از مدتها پیش تشویق شده بود که هرگونه

رابطه اش را با خانواده اش قطع کند، او احساس میکرد که هیچ جای دیگری ندارد که برود.

من نمیگویم که هر کس که مدیتاسیون انجام میدهد مشکل دارد. من با بسیاری از افرادی که بر اثر مدیتاسیون مختصر تمدد اعصاب داشته اند صحبت کرده ام که در خصوص زمان آرام شخصی شان راضی بوده اند. بهر حال این افراد اعضای یک فرقه نشده بودند، همچنین آنها بخشی از گروه های مدیتاسیون محصور نبودند که در آنها، جدا از اینکه چه ناراحتی هایی داشته باشند، به لحاظ عمومی مجبور میشوند به تمرینات یا رهنمود های داده شده، که حتی مدیتاسیون و تند دمی بیشتری انجام شود، ادامه دهند.

مشکل زمانی بروز میکند که، همانطور که امروزه مشاهده میشود، تعدادی از گروه های فرقه ای از این استدلال استفاده کرده و ادعا مینمایند که برنامه تمرینات آنان برای بشریت مفید است و بنابراین میتواند بر همه کس اعمال گردد. در این محیط، شرکت کنندگانی که شکایت مینمایند پروسه های مربوطه تأثیرات منفی بر روی آنها ایجاد کرده است جدا شده و ساکت میشوند. گروه این جداسازی را به این بهانه انجام میدهد که به این افراد میگوید آنها باید مدیتاسیون بیشتری انجام دهند، یا آنها درست مدیتاسیون انجام نمیدهند، و شکایت آنان نشانه بد بودن خود آنهاست. در این حالت، آنهایی که دچار علائم ناراحت کننده شده اند معمولاً به سازمان وابسته بوده، بنابراین بسادگی بروز ناراحتی خود را از ترس اخراج شدن مخفی نگاه میدارند.

خلاصه، در میان تمامی اعمال نادرست، گروه های فرقه ای اهمیت متفاوت بودن افراد را نادیده میگیرند. تاریخ مملو از موقعیت هایی است که در آن اشخاص یا گروه ها تلاش کرده اند تا یک درمان قطعی برای تمامی دردهای بشریت تجویز نمایند. در عصر حاضر، گروه های فرقه ای را میبینیم که مدیتاسیون مدل خودشان را به تمامی افراد، مثل خط تولید کارخانه، اعمال مینمایند.

برای قرن ها، تمرینات مدیتاسیون در درون مجموعه های معین علمی و اعتقادی آموخته میشد. اما امروزه سنت هایی که برای زمان های طولانی مقدس شمرده شده و در آنها مربیان شاگردان خود را نظاره و راهنمایی میکردند بطوری که از نتایج سوء آنها اجتناب شود، با نام مدیتاسیون توسط بازاریابی توده ای فروخته میشوند. همانطور که در مثال های این فصل نشان داده شده است، خطرانی نسبت به افراد در اعمال توده ای پروسه ای که به داشتن طیفی از تأثیرات هیجانی و روانی نامتعادل کننده شناخته میشود وجود دارد. بهر حال، همانطور که در فرقه ها معمول است، رهبر فرقه فقط به خودش و موفقیتش فکر میکند

(برای او بسیار جالب است که بگوید میلیون ها نفر تکنیک مدیتاسیون مرا تمرین میکنند) و تأثیرات مخرب آنرا بر روی پیروان خود نادیده میگیرد.

## **ب. آیا مدیتاسیون هرگز مفید بوده است؟**

اغلب در تدریس عمومی از من پرسیده میشود که آیا مدیتاسیون کوتاه مدت هرگز بر روی یک فرد مفید بوده است. و پاسخ من چیزی شبیه به این بوده است: "اگر، بدون محدود کردن زندگی خود در یک فرقه، شما نشسته و یکی از دو متد سنتی مدیتاسیون را انجام دهید، بله، این کار میتواند خیلی کمک کننده باشد." در طول زمان، متد اول، مدیتاسیون مانترا برای خالی کردن ذهن که بر پایه سنت های هندو استوار است، در خصوص خیلی از افراد مفید بوده است. متد دوم، مدیتاسیون انعکاسی، که از سنت های یهودی-مسیحی آمده است. در این حالت، شما نشسته و به عنوان راهی برای تمرکز ذهن خود را منعکس میکنید، و این روش نیز لحظات آرامش برای هزاران نفر به همراه داشته است.

مدیتاسیون، بخودی خود، خوب یا بد نیست. ولی وقتی فرد طماعی میخواهد به شما دوره ای را بفروشد و شما را مجاب نماید تا زندگی خود را به او تسلیم نمایید، باید هوشیار باشید. اگر شما نهایتاً تبدیل به برده یک سازمان پول دوست قدرت پرست که هیچ توجهی به مشکلات واقعی شما ندارد بشوید ممکن است در اثر تمرینات معینی، که استفاده بد از آن اعمال قدرتمند است مشکلاتی داشته باشید.

هربرت بنسون Herbert Benson، نویسنده کتاب مردمی عمل متقابل تمدد اعصاب The Relaxation Response، میگوید مدیتاسیون نباید خرج بردارد و شما لازم نیست یک مدیتاسیون مانترا را بخرید. صرفاً هر کلمه ای را که میخواهید انتخاب کنید. برای مثال، برخی مدیتاسیون کنندگان صرفاً کلمه "یک" را تکرار میکنند و در انجام این کار، صلح و آرامش بدست می آورند. بجای اینکه کل زندگی خود را بدهید، بسادگی هر وقت مایل بودید بدون خرج ذهن خود را بوسیله منعطف کردن افکار خود به برخی فعالیتها یا ایده های ساده برای یکی دو لحظه آزاد کنید. در طی هر مدیتاسیون یا تمرینات تمدد اعصاب، اگر شما هر گونه ناراحتی روانی یا فیزیکی داشته باشید، من تجویز میکنم که شما توقف کرده و با یک متخصص حرفه ای مشورت نمایید.

**ادامه دارد ...**