



ارول ر. کورن [1]، M.D.

موارد استفاده: این تکنیکی است که با این هدف طراحی شده که در افرادی که احساس می‌کنند زیر بار انبوهی از فشارهای روانی در آستانه از توان و از پا افتادن هستند، کمک کند، تا این احساس‌های منفی در آنان کاهش پیدا کند. این روش به خصوص برای بیماران بستری شده در بیمارستان و افراد شدیداً در معرض نااملایمات مفید است.

پس از المقای خلسه از طریق تکنیک ریلاکس شدن پیشرونده، مطالب زیر برای بیمار ارائه یا گفته می‌شوند:

« و حالاً، اگر تو واقعاً تمایل داشته باشی که بیشتر راحت و زیادتر ریلاکس شوی ... اجازه بده که توجه تو متوجه و معطوف به نقطه‌ای از بدنت بشود که تو احساس می‌کنی که در بیشترین میزان آرامش و استراحت قرار دارد ... بسیار ریلاکس است ... تمام توجه خودت را در این زمان متوجه آن نقطه بکن ... دقت کن تا متوجه شوی که چه اتفاقی برای آن ناحیه افتاده که تا این اندازه راحت و ریلاکس شده است ... و زمانی هم که تو این اندازه از آرامش و وانهادگی را حس کردی ... اجازه بده که

این حس‌های خوب به سایر نقاط بدنت هم انتشار پیدا کند ... ترتیبی بده که این ادراکات خوب بسط و گسترش پیدا کند و به ماورای این محدوده هم برسند ... تا بتوانند سایر قسمت‌های بدنت را هم تحت تأثیر خوب خود قرار بدهند ... پس از لحظه‌ای از این منطقه، آرامش مانند شعاع‌های خورشید به اطراف گسترش پیدا می‌کنند ... و یا از این منطقه‌ی آرام، امواج آرامش چنان به اطراف بسط و گسترش پیدا می‌کنند که پس از افتادن یک قطره آب به وسط آب‌های آرام یک تالاب، امواج دایره‌ای شکل به اطراف گسترش می‌یابند ... باری، این حس‌های آرامش به آهستگی به اطراف منتشر می‌شوند و در نهایت به تمام نقاط بدنت - حتی تمام سلول‌های اندامت - می‌رسند ... بگذار که تمام سلول‌های بدنت این احساس شگفت‌انگیز و لذت‌بخش آرامش را حس کنند ... و با هر لحظه‌ای که می‌گذرد ... این احساس در

تمام سلول‌های بدن پرقدرت‌تر و بارزتر می‌شود ... و پس از اینکه تمام قسمت‌های بدن در آرامش فرو رفت ... تو این امکان را فراهم می‌سازی که این احساس به خارج از محدوده‌ی کالبد مادی تو هم گسترش پیدا کند ... از تمام سوراخ‌ها و منفذهای پوستی به خارج بسط و انتشار پیدا کند ... به خارج از پوست بدن ... تا بتواند یک سپر دفاعی را در اطراف بدن تشکیل دهد ... در این زمان این اجازه را می‌دهی که این احساس آرامش تا افق‌های دور بسط و انتشار پیدا کند ... خیلی دورتر از محدوده کالبد مادی تو ... و یا می‌توانی آن را خیلی نزدیک خودت نگهداری ... مانند پوست دوم خودت ... زیرا این حباب یا هاله‌ی حامی و حافظ، قسمتی از ساختار وجودی، سرشت، خلقت و آفرینش توست ...

تو می‌توانی با آن هر کاری را که دوست داری، انجام دهی ... زیرا آن قسمت مهمی از سرشت و آفرینش توست ... موارد استفاده از آن نامحدود است ... آن می‌تواند در صورت لزوم به عنوان یک فیلتر عمل کند، به صورتی که از ورود احساس‌های منفی و نامطبوع به بدن تو جلوگیری کند ... بسیاری از چیزهای ناخوشایندی که در اطراف تو هستند ... حالتی که برای تو ناخوشایند و ناراحت‌کننده هستند ... ولی با این وجود این پرده یا فیلتر در مقابل احساس‌های خوب و مثبت قابل نفوذ و تراوا می‌باشد ... این هاله همینطور می‌تواند به صورت یک آمپلی‌فایر یا تقویت‌کننده هم عمل کند ... به این معنی که بر قدرت و توان شناختی تو تأثیر بگذارد ... همینطور، به دیگران هم این موقعیت و امکان را می‌دهد که تو را خیلی بهتر بشناسند ... این پرده یا هاله می‌تواند نامرئی بوده باشد ... و یا فقط برای تعداد اندکی از افراد قابل دیدن باشد ... و یا اگر تو بخواهی و اراده کنی، برای بسیاری از افراد قابل رؤیت بوه باشد و یا نباشد ... باری، تو می‌توانی به هر صورتی که می‌خواهی و دوست داری از آن استفاده کنی ... زیرا آن قسمتی از ساختار خلقتی و سرشتی تو می‌باشد ... تو عملاً دوست داری که از این وسیله برای بسط و گسترش احساس آرامش و آسایش در قسمت‌های مختلف بدن، از آن بهره ببری ... این امکان را فراهم سازی که همانند یک انرژی تعالی بخش بر تمام قسمت‌های بدن تأثیر مثبت، سازنده و آرامش‌بخش بگذارد ... و از همه مهمتر این امکان را فراهم سازی که پس از اشباع و سیراب کردن تمام سلول‌ها و بافت‌های بدن، به ماورای کالبد مادی تو هم بسط و گسترش پیدا کند ... تو می‌توانی هر کاری را که دوست داری و یا به آن نیاز داری، با این هاله‌ی انرژی انجام دهی ... در مواردی که لازم است، به آن وسعت و قدرت بدهی ... و یا آن را به صورتی در آوری که بتواند به سایر نقاط هم برود ... هر قدر که تو بیشتر از آن استفاده کنی، به قدرت و توان آن اضافه می‌شود ... این قدرت و قابلیت را به صورت بیشتری حاصل می‌کند که به اشکال و انواع مختلف در می‌آید ... در این زمان، تو می‌توانی آن را به هر اندازه‌ای که می‌خواهی در آوری ... آن را در هر کجا که مایلی، مستقر سازی ... متوجه شوی که چه کارهای زیادی می‌توانی با آن انجام دهی ... به قدرت و قابلیت آن بیفزایی ... حالا کم کم این حالت آرامش سبک‌تر و سطحی‌تر می‌شود ... به این زمان و این مکان برمی‌گردد ... کاملاً

هشیار و کاملاً جوابگو به هر پرسش و هر واقعه و یا حادثه ... » (Korn, E. R., & Johnson, K., (1983). *Visualization: The Uses of Imagery in the Health Professions*.

Homewood, Illinois: Dow Jones-Irwin, pp. 92-93. Reprinted with permission of publisher.



ERROL K. KORN, M.D. [1]