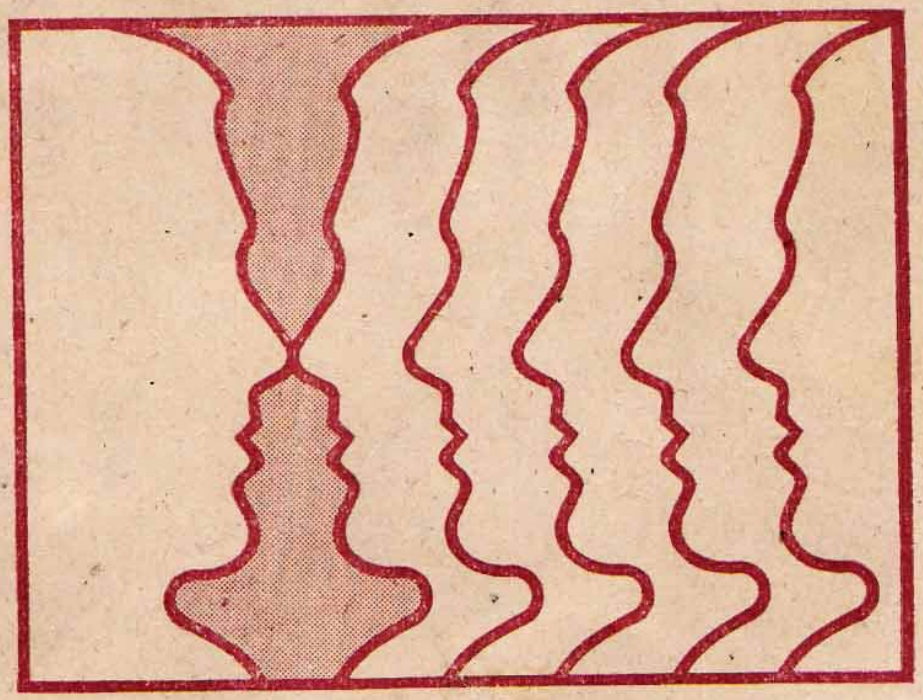
Kendi Kendine TELKİN Ve İPNOZ

P. Clémant JAGOT



RM
Ruh ve Madde Yayınları

T T T

İÇİNDEKİLER

Sayfa

BİRİNCİ KİTAP

İÇİNDEKİLER ... 3

ÖNSÖZ ... 5

NAZARÎ KISIM

Telkine müsait olma ... 7

TATBİKÎ KISIM

Kendi kendine telkinin uygulanması (genel metod) ... 10
I Alıcılık halinin gerçekleşmesi ... 10
II Şuuraltını işleme ... 11
III Celselerin süre ve sayısı ... 12

Kendi kendine Telkin nasıl yapılır? ... 14
I İlk fikrin tespiti ve gelişimi ... 14
II Vasıtaları arttırmak ve düzenlemek ... 16
III Alışkanlığı ortadan kaldırmak ... 20
IV Telâşsızlık — Kendine güven ... 22

KENDİ KENDİNE TEDAVİ EDİCİ TELKİN:

I — Önleyici Rolü ... 28
II — Aşırı hastalık halleri ... 30
III — Fonksiyonel bozukluklar ... 33
IV — Kronik (Müzmin) haller ... 36

DENEYSEL TELKİN:

I — Telkinin kullanılışı ... 38
I — Uyanık halde yapılan deneyler ... 39
Birinci Deney ... 39
İkinci Deney ... 40
Üçüncü Deney ... 41
Dördüncü Deney ... 42

Sayfa

KENDİ KENDİNE TELKİN'E EK :

Kendi kendine telkinde genel üç tesir zamanı vardır 45
Kendi kendine telkin KANUNLARI 45
TAVSİYELER 46
FAYDALI BİR UYGULAMA 48

İKİNCİ KİTAP

KENDİ KENDİNE İPNOZ'DA 4 METOD

- Kendi kendine gevşeme 51
- Kendi kendine çabuk gevşeme 52
- Kendi kendine telkin 53
  1. Göz Kapama Testi 53
  2. Yutkunma Testi 54
  3. El Sızlaması Testi 54
- Kendi Kendine Analiz 56
- Kendi Kendine Tedavi 57

DİĞER METOTLAR

I. Thomas J. Hopwood'un Metodu 58
II. M. Jansen'in Kendi Kendine İpnoz Tekniği 60
III. Joe B. McCawley'in Sigara Metodu 60
IV. Joe B. McCawley'in Histerikler için Metodu 61
V. Jean Filiatr'ın Metodu. Birinci, ikinci, üçüncü Metodlar 62

BELLİ BİR ANDA UYANMAK 64

GENEL UYGULAMA 64

BİR KAÇ KENDİ KENDİNE TELKİN ÖRNEĞİ 64

Nefse İtimat — İrade Kuvveti — Hafızanın geliştirilmesi — Bedensel Acılar — Manevî Üzüntüler.

MANYETİK İNSAN 66

ÖNSÖZ

Kendi Kendine Telkin ve İpnoz başlı başına bir bilim dalıdır. Özellikle Kendi kendine Telkin için ileri ülkelerde kurumlar meydana getirilmiştir. Bunu uygulayan binlerce psikolog vardır. Ahlâkçıların irade kuvveti, nefse itimat ve nefis denetlemesi için en büyük yardımcı, kendi kendine telkin usulüdür. Nasıl bir başkası insana telkinde bulunabilirse, insan kendi kendine de telkinde bulunabilir.

Medyomluk çalışmalarında, şifacılıkta, manyetik gücün arttırılmasında kendi kendine telkin ve ipnozdan yararlanmak şart olmuştur.

Herşeyin bilimsel olarak incelendiği, sistemleştirilip insan yararına uygulama alanına konulduğu şu yüzyılda, ne yazıktır ki, ülkemizde kendi kendine telkin ve ipnoz alanında, muhtasar da olsa, bir bilgi verecek eser yoktur. Ruh ve Madde Yayınları arasında sunduğumuz bu ufak eser, özleştirilmiş bilgileri ihtiva etmektedir. Burada bu konuyla ilgili her maddeye dokunulmuş, gerekli görüldüğü kadar da ayrıntılarına girilmiştir.

Şüphesiz, telkin ve ipnoz alanında derin araştırması ve bilgisi olanlar için bu uygulama alanı daha rahatlık arzedecektir. Ruh ve Madde'nin amacı önce «Spiritüel Kültürü» okurlarına, olabildiği kadar, vermektir. Bu amaçla bu alanda bulunan boşlukları doldurma misyonumuza devam etmekteyiz.

Kendi kendine telkinden yararlanmak, onun insana sağlayacağı harikûlâde sonuçları kullanarak daha güçlü, daha mutlu, daha emin olarak yaşamak çok mümkündür. Her uygulayıcının kendi özel duyarlık yeteneğine göre elde edeceği bir sonuç vardır. Şartlarına uygun olarak yapılan çalışmalar er-geç meyvalarını vermekte gecikmiyecektir. Sabır, irade ve güvenle çalışmak, başarının sırları arasında en önemli yeri tutar.

Eserin dil bakımından anlaşılır olması için eldeki olanakların kullanıldığından emin olunması rica olunur.

P. Jagot'nun, onun ağır üslubundan sıyrılarak, Kendi Kendine Telkin isimli eserini bize çeviri yoluyla kazandıran Gönül US Hanımefendiye Ruh ve Madde Yayınları adına teşekkür ederiz. Kendi kendine ipnoz konusu zaten, telkin konusunun bir devamıdır. Bu kısmı da S. GERÇEKSEVER ile E. ARİKDAL gerçekleştirdiler.

RUH ve MADDE
Yayınları

(NAZARÎ KISIM)

Telkine müsait olma (Suggestibilitè):

İpnoz şunu ortaya koymuştur ki insan zihni ona tevcih edilen fikirlerin nüfuzunu, tesirini kabul etme, onlara katlanma kabiliyetine ve buna kuvvetli reaksiyonda (aksi tesir) bulunma kabiliyetine sahiptir İpnotik telkinin başlıca tesirleri şunlardır :

A — Halüsinasyon (hayal görme, yoktan görme)

B — Manevî kutuplaşma

C — İçsel tesir

D — Telkin sonrası

Telkine müsait olma : Her insanda değişiktir ve bazı hallerde en bariz en kuvvetli misal olan ipnozda olmasına rağmen aslında bu kabiliyet insan beyninin normal bir fonksiyonudur. Günlük konuşmalarda telkin denilince bir tahrik, bir kışkırtma, bir başkasına birşeyi isteği haricinde kabul ettirme, bir yere sevketme ve yaptırma olarak kabul edilir. Bunun ilmî ve tıbbî bir kelime haline gelmesi ilk defa Doktor J. Braid tarafından olmuştur. Bu vasfı sinir sisteminin vazifeleri dahilinde kabul etmiş ve bu telkine müsait olma halinin ipnoz durumunun muhtelif derecelerinden ibaret olduğunu isbat etmiştir. İnsan zihninin normal bir kabiliyeti olarak vasıflandırılmıştır. Peki acaba bu ipnoz (uyku hali) nedir? Bizim normal gecelik uykularımıza benzer mi? Uykuda beynimizin günlük fonksiyonları olan muhakeme, karar verme, irade, yani şuurun vazifeleri tamamen silinmiş gibidirler ve sadece muhayyile, hassasiyet, hafıza ve tesir edilme gibi melekeler hafifçe çalışır. Halbuki ipnozun hususiyeti şudur : Süje (uyuyan), kendini uyutana işitme melekesi yoluyla bağlıdır ve emirlere itaat edebilir. İpnozda olan kimse bazı uyurgezerlere benzer. Kendisine telkin edilen eşyalara uykuda gibi dokunur ve hareket eder. İpnotik halde bu telkin edilme son dereceye varır. Çünkü : tek bir fikre yani telkin edilene

bağlı kalır. Netice şuna varıyor : İpnoz halinde telkin edilme kabiliyeti aşırı bir halde ise de bu normal bir melekedir. Bazı örnekler verelim:

A — Halüsinasyonlar : K. İsimli bir süje birinci derecede bir ipnoz uykusunda iken ona hayalî bir şahsın geldiği söylenir. Süje kalkar şahsı selâmlar hatta onunla konuşur ve ne söylense yapar. Hatta şampanya niyetiyle bir bardak turşu suyu içer çok nefis bulur. Bunun için kafasında bu fikri devamlı tutması kâfidir. Hatta bu hareket tekrarlanırsa uyuyan hakikî sarhoşluk alâmetleri gösterebilir. Bunun en parlak misalide bir süjenin tarif edilen bir şahsiyete büründüğü söylenir, telkin edilir. Süje hakikaten istenilen şahsiyetin hareketlerini yapar. Bu durum bazen Patalojik hallerde görülür ki, ipnoz tedavisiyle geçebilir. Bu misaller hep hayal yaratma (Halüsinasyon yaratma) tipinin, sınıfının misalleridir.

B — Manevî Kutuplaşma : İpnotik telkin : bazen bir insanın manevî şahsiyetini ve ahlâkî durumunu tamamen düzelterek onu yeni bir insan yapmak, iyi bir yön verebilmek kabildir. Meselâ : tembel bir talebe böyle bir kutuplaşmadan sonra derslere karşı büyük bir istek duyar. Hastalar iyimserlik kazanarak doktora yardımcı olabilirler.

C — İçsel Tesirler : Bazen ipnotik uyku ile anestezi yapılır. Bu suretle ameliyat yapılabilmektedir.

İpnotik uyku esnasında uyuyanın koluna çizilen yerlerde yanık olduğu, kızgın demirle dokunulduğu telkin edilmiş; hakikaten de yanıklar hasıl olmuştur. İpnotik telkin bu derecede kuvvetlidir. Dr. BERNHEİM'in «İpnotizma; telkin ve tedavi» kitabında bu çeşitten 103 vaka zikrediliyor. Tecrübî olarak telkinle ipnoz yapılabildiği biliniyor. Yani uyuyarak da bir fikir üzerinde (konsantre) teksif olma bu neticeyi veriyor. Evvelce bu sadece mekanik bazı metodlarla manyetizma, âletler, parlak eşyalarla biraz göz bağcılık yoluyla oluyordu. Ve telkinin bu uyutmada hiçbir rolü olmadığı söyleniyordu. Halbuki hadiseler ve tecrübeler bunun aksini isbat etmiştir. Fakat bu tecrübeler her insanda başarılı olmadığı gibi, bunun için kısa bir zamanda yeterli değildir. Devamlı ve metodlu çalışma gereklidir. Hepimiz çevremizdekilerin ve muhitin az çok tesirindeyiz, meğerki **kendimizi koruyucu bir telkin halkasıyla çevirmiyelim.** Nasılki kendini kabiliyetli ve güçlü zannetmek başarıyı arttırırsa, kendine güvenmemek de başarısızlığa götürebilir. Bunlarda bir nevi kendi kendine telkinlerdir. İpnoz esnasında, kendi kendimize uyuduğumuzu telkin etmemiz ipnotizörün işini kolaylaştırır. Esnemenin sârî olduğunu hepimiz biliriz. Bazı telkin şe-

killeri şiddet bakımından o kadar kuvvetli oluyor ki, buna maruz kalanlarda derin bir bedenî iz bırakabiliyor. Meselâ : Bir kadının ensesine düşen bir tırtıl doğan kızının ayni yerinde renk ve biçim bakımından o tırtılın aynı olan bir leke bırakmıştır. Yine boyacının maviye boyanmış ellerinden korkan bir hamile kadın doğum yapınca çocuğunun ellerinde mavileşme olduğu görülmüştür. Bütün bunlar ruhî şoklar, anî, şiddetli telkinlerin vücut üzerinde tesirini göstermektedir. Ekseri tedaviciler bu telkin edilme (Suggestibilité) kabiliyetinden faydalanırlar ve doktorun elde edemediği neticeleri elde edebilirler. Hattâ boğaza yapıştırılan iki sarmaşık yaprağı ile bir şifacı iltihaplı bademciklerin hacmini küçültüp şişleri indirmiştir. Bu da vücudumuzun ne derece ruhî tesirlere açık olduğunu gösteriyor. Şuraya gelmek istiyorduk : Zihinde yaratılan fikirle hastalık meydana getirilebiliyor. Bir başka fikirle de mevcut hastalık tedavi edilebiliyor. Bu nasıl oluyor? İşte bunu önümüzdeki bahislerde inceleyeceğiz.

Bu hadiseler neyin aracılığı ile meydana geliyor sorusuna **Şuuraltı** ile diye cevap vereceğiz. Peki Şuuraltı nedir? İnsan bünyesi bir düşünen kafa ile ona itaat eden otomatik makineler gibi bir kere kuruldumu kendi kendine işleyen organlardan meydana gelmiş bir bütündür. Zekâ bir şef, diğerleri de ona bağlı maiyeti, teb'asıdır. Bu teb'anın istekleri bazen şefin otoritesine aykırı olabilir. İşte bu otomatik işleyen organların istekleri kendi aralarındaki anlaşmaları ayrıca bir şahsiyet, bir karaktere sahiptir. İşte bu ikinci şahsiyete biz şuuraltı diyoruz. İrade ve zekânız birinci şahsiyet; içtepiler ve içgüdüler ikinci şahsiyet. Şuuraltını aynı zamanda bir fotoğraf makinasının karanlık odasına da benzetebiliriz. Bu şuuraltını ve ondaki gizli kabiliyetleri iyice tanıyabilelim ki, bu gizli enerjiyi iyi kullanabilelim.

(TATBİKİ KISIM)

Kendi kendine telkin uygulaması: (Genel Metod)

I — Alıcılık halinin gerçekleşmesi :

Herhangi bir fikir bize onu kabul etmeye müsait bir ruh durumunda olduğumuz zaman daha fazla tesir eder. Nitekim bir hastaya söylenen bir çift tatlı söz onun bazen sağlığının tamamen değişmesine sebeb olabilir. Bunun içindir ki, istenen tesirlerin üzerimizde gerçekleşmesi için evvelâ **onları kabul edebilen bir ruh haleti içinde, tesire müsait bir halde bulunmamız GEREKİR?** Telkin bu durumun şuur melekelerinin tamamen zayıflaması ve şuur altının ortaya çıkması hali olan ipnozda olduğunu görmüştük. Kendi kendine telkinde de buna benzer bir durum vardır. Şuurda bir uyuşma, yani irade muhakeme ve hüküm vermede bir zayıflama, silinme mevzuubahistir. Kendi kendine telkin süresince şuuraltı yalnız ve sadece ona telkin ettiğiniz mefhumlara, fehimlere yönelmiş ve onlarla doludur ve bunları muhakemesiz, olduğu gibi kabul eder. Parazit ve zıt fikirlerin geçmesine müsaade etmeyen, bir filtre gibidir. Demekki: kendimizde değiştirmek istediğimiz ruh hallerimizi önümüze koyup telkin etmek istediğimiz fikre karar verince, yani bir otosügjesyon seansı yapmaya karar verince, irademiz gevşeme ve kaslarımıza yumuşatma emrini veriyor, daha sonra diğer melekeler yavaşlayıp uyuşuyor, şuurla şuuraltı arasında sadece emir verenle emirleri yerine getirmeye hazır durumda tetikte bekleyen **dikkat** uyanık kalıyor.

Bu seansın daha tesirli olabilmesi için karanlık loş bir yer seçiniz veya bütün dikkatinizi verebileceğiniz bir gece lâmbasının hafif ışığında mutlak bir karanlıkta bulununuz. Bu hafif ışık noktası teksif olmanız için gözü yormadan yardımcı olur. Aynı şekilde duvar saatinin mutlak sessizlikteki monoton ve muntazam tik-takları da şuurun uyumasına ve pasif hale gelmesine yardım eder. Bu tedbirleri aldıktan sonra gözleriniz yarı kapalı ve parmaklar hafifçe bükük; vücudunuzun bütün kaslarını tam bir istirahat ve hareketsizliğe terk ediniz. Muhayyilenizi de hareketsizlik kelimesine ait imajları canlandırmaya bırakın.

Yani hareketsizlikten başka hiçbir şey düşünmeyin, hiçbir dikkat hareketi yapmayın. Uyuşuklukla beraber bir hafiflik hissi de sizi yavaş yavaş saracaktır. Uykudan evvelki ağırlık basması veya uyanmadan evvel rüya ile uyanıklığın yarı şuurlu hali içinde bulunacaksınız. Size bunun en ufak bir tehlikesi olmadığını söyleyebilirim. Şimdi böylece şuur melekelerinin uyuşturulmuş şuuraltı ile irtibat haline gelmiş oluyoruz ve ona telkin etmek istediğimiz fikirlerin girmesine imkân vermiş oluyoruz. Böylece de istediğimiz neticeleri elde etmeye bir adım atmış oluyoruz.

İkinci ameliyenin nasıl olacağını izah etmeden evvel, önemli olan nokta üzerinde durmak lâzımdır. Birinci ameliyeye objektif melekelerin pasifleştirilmesi diyoruz. İkinci ameliye ise tek fikir üzerinde teksif olmalıdır. Eğer bunu gerçekleştiremiyorsak bunun sebebi ruhî halimizin derinliklerinde az da olsa bir menfî telkinin mevcut olmasıdır. İman ve itikat mucizeler yaratır, bu bakımdan kuvvetli insanlarda işte bu menfî telkin yoktur veya bu telkin yenilmiştir. Bu özelliğin daha çok cahil kimselerde olduğu düşüncesi hepimizde hakimdir. Bu hakikaten makûl görünüyorsa da işin aslı başka türlüdür. Tahsilli insanlarda tenkit (kritik) hissî kuvvetlidir. İyice tetkik etmeden kabul etmemek, her söylenene inanmamak yönü kuvvetli olunca bu durum bütün kalbi ile bağlanmaya engel oluyor. Gayrî şuurî olarak da menfî telkinlerin tesirlerine imkân veriyor. Bu da müsbet neticeye tesirde bulunuyor. Belki de bulunduğumuz bir meclisde bu bahis açılmıştır ve otosugjesyondan alaylı bir tarzda bahsedilmiştir veya gazetemizde bu mevzuda yarı şaka bir tonla espriler yazılmıştır. İşte bütün bu art fikirler «aksi yönde telkin» (Contresuggestion) denen menfî bir durum yaratmıştır şuur altımızda bütün bunlarla mücadele etmek ve kendinizin telkinden tam bir tesir elde edebilmeniz için sizin de bu kültürlü, tahsilli zümreye bağlı fertlerin yapmaları gerektiği gibi bu konuda evvela psikoloji konusunda hakikaten selâhiyetli otoritelerin kitaplarını okuyup aydınlanmanız gerekir. Çünkü kötü ve yanlış bilgi, imanı ve inancı bozmaktadır. Fakat koyu bir inanç sahibi olmaksızın da size vereceğim talimatı yerine getirirseniz yine de telkin edilme kaabiliyeti demek olan «tesir alırlığı»nızı artırabilirsiniz. Hakikaten üzerinde durulan telkin edilmek istenen fikir sadece bir iki dakika zihninizi tamamen işgal etse dahi, yani zıt telkinlere rağmen bir iki dakika tamamen bu fikir üzerinde teksif olabilseniz, bu zıt telkinlerin kuvveti azalır ve müsbet telkin galip gelir. Bunu bir kere tecrübe ediniz.

II — Şuur altını işleme :

Diğer önemli bir husus şuur altınıza göndermek istediğiniz fikir-

lere şekil verme meselesidir. Bu fikirler en müsbet ve en kesin formülle ifade edilmelidir. Meselâ bir kekeme vakasını ele alalım. Formül şöyle olmalıdır. **«Tane tane açık konuşuyorum, kendimde konuşma kaabiliyetini geliştiriyorum. Konuşmak benim için kolaydır, düşüncelerimi derhal hiç tereddütsüz ifade ediyorum».** Bu formül aşağıdaki formülden daha iyidir : **«Hiç kekelemiyorum, kekelemek istemiyorum»** cümlesinden daha kesin bir şekilde muhayyile üzerine tesir eder. Demekki **menfi tarafları ve kusurları tekrar etmemek lâzım geliyor.** «Kusuru terk ediyorum» yerine «şu meziyete sahibim» diye telkin etmek daha müessirdir. İrade ve onun hatırlanması dahi bazen menfi tesir verir. İstemek fiilinin şimdiki zamanını kullanmayın. Daha sonra belki gerekirse gelecek zamanda bu fiili kullanacağız. Muayyilenizi bu formülü bulmak için seferber ediniz. Bulamazsanız acele etmeyin, fakat üzerinde düşünmekte devam edin. Bunun da faydasını ilerde göreceksiniz. **Netice, otosügjesyonun gayesi hiçbir irade gayreti kullanmadan elde etmek istediğiniz neticenin imaj ve formüllerini şuur altına yerleştirmektir.** Formül metoduna ilâve olarak hayali hatırlama —Hayali davet— elde edilmek istenen hususun hayali hatırlanması, tesiri artırır. Meselâ kekeleme misalinde bu telkin edilen söz yanında kendinden emin olarak bir konuşmayı idare ettiğini tasavvur etmek ve önceden bu neticeden elde edilecek zevki tasavvur etmek ve «İşte gitmekte olduğum gaye ve netice» düşüncesini hakim kılmak lâzımdır. Bu imajlı usulün faydası heyecan yaratmasıdır. Bu da şuuraltımızda enerji kaynaklarını açığa çıkarır. Kekeme, konuşma kabiliyetinin ortaya çıkmasının vereceği sevinci düşünmelidir. Bu tarz telkinle başardığı her seans onda muaffakiyete doğru hızlı bir ilerleme yapacaktır.

Bir otosugjesyon seansı ne kadar sürmelidir. Bütün durumlara tatbik edilecek bir zaman ve kural söylemek ve tesbit etmek zordur. Her insana ve vak'anın ağırlığına göre durum değişiktir. Fakat seans müddeti en az on dakikadan bir saate kadar sürebilir, demekte bir sakınca görmüyorum. Gece uykuya dalmadan evvelki zaman en müsait kendi kendine telkin zamanı olarak tavsiye edilebilir. Çünkü uyurken bu fikirle dolmuş olan şuuraltında otosugjesyon işine kendi kendine zahmetsizce devam eder. Uyku esnasında şuur melekeleri silindiği için şuuraltı hakim durumdadır.

III — Celselerin süre ve sayısı :

Seanslar ne kadar sürmelidir? Seansların sıklığı bence süresinden daha önemlidir. **Günde 3 defa, 10 dakikalık seans, iki günde bir saatlik seanstan daha iyidir** ve faydalıdır. İpnotizmada bilinen kural şudur : **«Telkinin kuvvetini yapan tekrardır.»** Bu prensip kendine

telkinde de ayni derecede geçerlidir. Bazen görünüşte ufak bir değişme elde etmek için bir çok defa seansları tekrar etmek şart olduğu halde bazen çok çabuk önemli değişmeler neticeler elde edebiliriz. Böylece bazı felçli ve sağırların bir veya iki dakikada işittikleri ve yürüdükleri görüldüğü halde basit bir bağırsak iltihabı 6 haftalık bir tedavi gerektirebilir. En fazla tedavi ve iç çalışma gayreti isteyenler, görünüşte ağır ve tesir edici hastalıklar değildir. Bundan başka tesir alabilme kabiliyeti insandan insana değişebilir; her ne kadar pratik ve tekrar, telkini faydalı yönden arttırırsa da, önceden falan tesir şu kadar zamanda, şu kadar tekrarla elde edilecek diye kesin bir şey söylemek kabil değildir.

Şunu hatırda tutmalı ki, her teşebbüs faydadan hali değildir. Eksik ve acele bir tarzda otosügjesyon yapıldığı hallerde bile gayeye doğru bir ilerleme görülmüştür. Hemen bir iki tecrübeden sonra netice elde edilmese bile şunu hatırlamalıki tesir daha sonra görülebilir. Kendinizi telkin ederken şuuraltınıza bir dizi halinde, bir nevî reaktif enerji kaynakları bırakıyorsunuz demektir. Bunlar hiç farkına varmadığımız zamanda içten tesirlerine devam ederler ve biz bunun ancak son safhada şuuruna varırız.

Kendi kendine tesir etmenin başlangıcındaki ilk safhanın önemini bir daha belirtelim. **İki veya üç seans süresinde** şuuraltı ancak ve ancak kontrsügjesyon denilen tepkilerin az veya çok tesirinde olduğundan ve yavaş yavaş bunlardan ayrılabildiğinden, **varmak istediğiniz netice ve tesirde çok az ilerleme olur.** Bu seanslar süresince bir hazırlama safhası oluyor demektir. Zayıf şahsiyet veya telkine kabiliyetli olmayan ve bunu başaramıyacağını zanneden şahıslar için burada başlangıçda metot tavsiye edeceğim. Birincisi sözle tekrar yerine, yazıyla telkinleri tekrar etmek. Çok kısa bir şekilde «Kuvvetim artıyor, gücüm artıyor» gibi bir cümle matluba muafıktır. Birinci satırlardan sonra elin hareketi mihaniki hale gelir ve şuuraltının emrine girer. Böylece, dikkatle telkin edilen fikir kâfi derecede teksif edilmiş olduğundan gerek hareket, gerek görme ve duyma yoluyla daha az yorulmuş olur. İkinci metod da, daha evvelce «İradenin Kudreti» isimli kitabımda zikretmiş olduğum gibi, seçilmiş olan telkin formülünü cüretkâr bir yazıyla yazmak ve onu gözün zahmetsizce görebileceği bir yere koymaktır. Meselâ bu kâğıt bir sandalye üzerindeki kitap yığınına dayanır ve tecrübeci bir kâğıttan bir kaç adım uzaktaki bir koltuğa oturarak tam istirahat pozunda devamlı olarak bu yazıya bakmış olur ve nihayet mütehassıs bir hekim psikoterapicinin yardımına müracaatla telkinleri ondan almakta mümkündür.

Kendi kendine telkin nasıl yapılır?

I — İlk fikrin tesbiti ve gelişimi :

Kendine hükmetmek isteği, şahsî tecrübeler ve gözlem neticesinde kendi nefsine hakim olmanın faydaları olduğu hükmüne varmak fikri de ayrıca bir kendi kendine telkin teşkil eder. Biliyoruz ki, şuuraltına gönderilen bir fikir onu çalıştırır ve orada değişiklikler yapan itimler yaratır. Tebiîki sadece müphem bir kendine hakim olma isteği arada sırada akıldan gelip geçerse de bu tatbikatı gerçekleştirmeye yeterli değildir. Buna rağmen önemli bir ilham kaynağı da teşkil edebilir, çünkü bu isteğin daha sık sık ve uzun derece muhayyileyi işgâl etmesi neticesinde nihayet bir gün gelir sabitleşip yerleşir; buna benzer fikirlerle birleşir çoğalır ve gittikçe güçlenerek menfî yönde itimleri (impuls) bastırmaya başlar kendi kendine hükmetmeye kuvvetli bir istek duyan okuyucu şartlar ne olursa olsun, imkânsızlıklar içinde dahi olsa, bu meseleyi rahatça düşünüp kavradıktan sonra gerçekleştirebilmektedir. Bunu her düşündüğünde kendi kendine şöyle tekrar etmelidir : **«Kendime tamamen hükmedebilirim. Bunun mümkün olmayacağına beni kandırma temayülü gösteren bütün güçlüklere ve imkânsızlıklara rağmen kendine hakim olmak için gerekli herşeye sahibim. Hergün, her noktada, kendi üzerimdeki nüfuzum gittikçe daha sağlam bir şekilde yerleşmektedir. Bunu düşünerek şahsiyetimde yapmak istediğim değişikliklere başlıyorum. Şuuraltıma düşünülmüş bir itim geçiriyorum.»**

Her şahıs bu formülü kendi düşüncesine göre kabullenir; biraz da kısaltarak **«Ben kendime hükmetmeye muktedirim, kendime hükmediyorum.»** Veya biraz daha geliştirerek fakat onu her fırsatta gözönünde tutarak, zihnine mıhlayarak kullanmalıdır. Bunu tahmininizden erken neticeler veren cesaretleri arttırıcı hadiseler takip edecektir. İrade gayreti olmadan fakat saklı bir düşünme ve murakabe içinde mevzuubahis olan fikirlerinizi muhayyilenizde aksetmeye bırakınız. Meselâ bir tren yolculuğunda vagonun salıncakvarî sallanmaları içinde yarı uykuda veya uyanmadan evvel, veya ne hızlı, ne yavaş olan bir yürüyüş temposunda iken ve sakin bir yolda, yani dikkatin tehlikesizce pasif kalabileceği hallerde, ciğerleriniz derin bir nefes

alışıyla açılmışken de kendi kendine telkin çok fevkalâde neticeler verir. Tabiîki klâsik metod (daha evvel bahsettiğimiz) her durum için elverişlidir. Eğer düşünülürse her zaman kendine telkin zamanı bulunur. Hakikâtte kendine hakim olma fikrine müessir neticeyi muvaffakiyet'e götüren hattın bir ucu olarak kabul etmek doğru olur. Bu ucu iyice tesbit etmelidir ki, düşünce dalgaları arasında kaybolmasın. **«Ah daha kuvvetli bir karakter sahibi olsaydım. Halbuki her zaman zayıf davranıyorum.»** diyen bir adam muhakkak ki, derin düşününce, bu isteğin, itirafın, sadece hadiseler onu mecbur edince kısa bir süre zihninden gelip geçtiğini itiraf edecektir. Bu ikinci hadise bunu hatırlatıncaya kadar da bu isteği bir tarafa bırakır unutur gider. Demek ki, kendi kendimize hakim olmak projemizi yani ipin ucunu kuvvet ve neşeyle yakalamalıyız.

Onu terketmemeye ant içtiğiniz ve ziyaretlerini sıklaştırmak ve yenilemek istediğiniz bir arkadaş telâkki ediniz. Tecrübeniz mahsulü olan bu kıymetli fikri nazarı itibare alarak kendi kendinize **«Bu düşünce dikkat alanına derhal yerleşiyor; beni mütemadiyen ve gittikçe daha cezbedici ve sürükleyici bir şekilde teşvik edecek. İhtiva ettiği muazzam değiştirici enerji her güçlüğün üstesinden gelecek.»** deyiniz. İcabında maddî işaretler kullanarak bu asil arzu ve emeli zihnin merkezine tesbit ediniz. Şuuraltı, gördüğümüz gibi, kendi başına bir zekâya ve fevkalâde bir teşebbüs gücüne sahiptir. Gayet basit ve E. Coué'nin tavsiye ettiği gibi **«Her gün, her noktadan, her bakımdan gittikçe iyiye gidiyorum»** veya **«Hergün her bakımdan kendime hakimiyetim artıyor.»** gibi kelimeler dahî, ihtiva ettiği tesirleri icra etmek yönünden yeterlidir.

Fakat burada da, her yerde olduğu gibi, iş bölümü yapmak ve şuuraltına tevdî ettiğiniz işin teferruatını ve süresini tayin etmeniz iyi olur. Böylece şuuraltımız daha iyi ve çabuk bir şekilde ifâda bulunur. Bu konuda ruhî eğitimciler ve mütehassıs tecrübeciler benimle ittifak etmişlerdir; **«kendi kendine ilk telkinlere başlamadan evvel kendinizde değiştirmek istediğiniz noktalar ve varılmak istenen hedefler hakkında teferruatlı bir envanter ve plân hazırlamakla işe başlamak zarurîdir.** Zaten böyle bir içe bakış, bunu yapanın ruhî ihtiyaçlarını tesbit etmesini bu tesbit edilen fikrin gelişmesini de sağlamış olur. Daha evvelde söylemiş olduğum gibi, menfî telkinleri önlemek için varmak istediğiniz neticeyi ve ihtiyaçlarınızı müsbet bir dille belirtiniz.

«Çevremle olan münesebetlerimde güçlü değilim» demeyin. Buna mukâbil **«Daha fazla enerjiye ihtiyacım var.»** diyebilirsiniz. Kötü

bir itiyat üzerinde durarak manevî ağırlığınızı ona vermeyin, fakat **«Bu itiyadı bırakıyorum»** diye tekrarlayın. Belki bu yazımı okuyanlar «Olmak istedikleri insanı, ideal insanı tasvir edip, onu hayal etmeyi biraz gerçeklere aykırı ve semeresi olmayan bir düşünce olarak vasıflandıran kimseler olacaktır. Fakat bu hayal, oyun, hiş de faydasız bir şey değildir. İnsanda böyle bir tasavvur olması bakın ne yönden faydalıdır, izah edeceğim : Eğer ihtiyacımız olan fikirler bize kendiliğinden gelmiyorsa, biz de, yere serpilmiş çelik parçalarını bir mıknatıs kullanarak topladığımız gibi yapar, onları kendimize celbederiz. Burada mıknatıs, kuvvetli şahsiyetlerden ödünç aldığımız, tanıdığımız ve olmak istediğimiz şahsiyetin modeli olan bir model olacaktır. Serbestçe seçtiğimiz bu şahsiyetin vasıfları zihnimize geldikçe, hatırladıkça şuuraltı bunu kaydedecektir. Böylece şuuraltımıza gönderdiğimiz hayali plânın bir kaç defa kisvesine bürünerek hatta bazen bir defa daha bu hayalî insanı tamamen kendine vererek temsil etmek muvaffakiyete ulaşılmasına sebeb olur.»

Bu metoda, ben, esaslı bir **kendini tahlil**'in ilâvesini tavsiye edeceğim. Çünkü ancak böyle bir insan kendini karakteristik yönleri ile tanımasına ve değiştirici plânın gerçekleştirilmesine esaslı ve emsalsiz bir zemin temin etmiş olur. İlk esaslı telkinler sırasında daha yukarda da işaret ettiğimiz gibi cesaret kırıcı bir takım zıt telkinlerin zihnî istilâ temayülü ile karşılaşmamış olmak çok hayret vericidir ve bunu tabiî kabul etmelidir. Kendini değiştirmek isteği bile bazen bu güçlükler içinde erime temayülündedir. İş büyük, gaye uzakta ve başarı şüpheli görünmektedir. Bir kelimeyle, gerçekleştirileceğine inanılmaz. Bunlar geçmişteki kaydedilen gayrî şuurî imaj, fikir ve telkinlerin izleridir ve yeniden geri gelmişlerdir. Onlara gayet dalgın ve küçümser bir nazar fırlatın ve onlardan endişeniz olmasın. Realiteyi, hakikati yani, gerçekleştirilmek istenilen değişikliğe mutlak suretle ulaşılabilmek imkânı olan realiteyi düşünmeye devam edin.

II — Vasıtaları arttırmak ve düzenlemek :

Ruhî durumumuzun teksif olamadığı, dağıldığı ve kendi kendimize hükmedemediğimiz, düşüncemizin kolaylıkla eridiği ve kaybolduğu hallerde başvurmamız gereken çok müessir bir metod da : **Muayyen bir zamanı kullanma, en az zamanı harcama usûlüdür.** Zaten önceden düşünülmüş bir programa göre hayatı tanzim ve organize etme, şuur altını karar kıldığımız fikrin nüfuzuna açık bırakarak, faydasız olan itimleri işe yaramayan teşebbüslerin ortadan kalkmasını sağlar.

Gerek uykudan evvel, gerekse kendimize telkin için ayırdığımız müsait zamanlarda, muhayyilemizi ertesi günü yapmayı tasarladığımız hareketler üzerinde sırasıyla duraklamaya bırakmak dahi başarı için kâfidir. Bu bizde çok kıymetli bir itiyad bırakır; bu da, intizam severliktir. Bazı kimselerde maalesef intizam hiç yoktur. Ne gündelik hayatlarında, ne evlerinde ve işlerinde, ne de hayat gayelerinde intizam vardır. Bir başı boşluk hakimdir. Bunlar, bu meziyeti, bir sihir gibi aniden birinci çalışmada elde edeceklerini zannetmesinler. Evvelâ şunu bilmeliler ki, ancak başlangıçta taslak halinde bir başarı olabilir. Daha sonra gelişme grafiğinde bir yükselme görülürse de bunu başka iniş ve çıkışlar takip edecektir. Nihaî başarıya ulaşıncaya kadar tatbikî düşüp sendelemeler olacaktır. İntizam, günlük hareketlerimizi içinde bulunduğu çevreye göre düzenler. Bunu gerçekleştirmek için hayatta iş ve hareket imkânını arttırmalıdır. Böylece daha büyük bir randıman imkânını arttırmak, mütemadiyen faydalı bilgiler edinmek ve önünüze çıkan fırsatlardan istifade edebilme imkânı sağlanır. Esasen faaliyet ekseriya, kendi kendimizin yeterli oluşumuz fikrinden, zannından doğar. Sürmenaj pek nadiren çalışmanın kendisinden meydana gelir ve içimizden bir çoğumuz için faaliyet, yıpratmak ve yormak yerine, bilâkis enerji kaynaklarını arttırır. Hareket, hayatiyeti tenbih etmek demektir.

İşte daha verimli ve hızlı hayatta attığımız ilk adım budur. Günlük kendini telkin seansları süresince bu mihenk noktasını iyi icra etmeniz lâzımdır. **Şuuraltı, siz onu neye ikna ederseniz önce onu yapar.** Eğer o ne kadar az hareket ederse o kadar çok zevk alacağı kanaati ile yoğrulmuşsa, gayet tabiiki siz ona fazla çalışma yükleyince maniler çıkaracaktır. Ona, bilâkis, her zaman yeni birşeyler keşfederek, müşahade ve çalışma ile dopdolu geçen bir günde, daha fazla zevk bulunduğu hakikâtiyle nüfuz ediniz. Kendi kendinizde birçok işlerin üstesinden gelebilecek kabiliyetin ve en kısa zamanda bir projeyi gerçekleştirebilmek iktidarının bulunduğuna inanınız.

Bunu sadece birkaç gün tecrübe ediniz ve «Şuuraltı reaksiyonu» dediğimiz şeyin tesirini anlamakta gecikmeyeceksiniz. Müsbet olarak kendinizi harekete yönelmiş hissedeceksiniz. Kabiliyet ve melekelerinizi daha aktif bir tarzda çalıştırmağa ihtiyaç duyacaksınız. Hareketlerinizi mükemmelleştirmek imkânı size bütün ışığıyla görünecektir. Ne kadar yüksek ve şiddetli bir sevinç.

Şuuraltının otomatik bir tarzda **kendine geçirilen itimleri** aynen aldığı ve onlara koyu bir itaatla uyduğu, bilhassa meslekî yönden devre devre daha hızlı bir çalışma temposu gerektiren şahıslar tara-

fından bilhassa müşahade edilmiştir. İlk günlerde elde edilen çalışma hızı daha yavaş olduğundan daha ilerki haftalarda daha seri çalışma halinde bu alışılmış olan hız daima iradeyi kösteklemekte ve çalışmaya güçlük çıkarmaktadır. Zannedilir ki, bu derece ağır çalışma son derece zordur. Fakat sonra başlangıçdaki zahmet hissi hafifler, işin sonuna doğru da kaybolur ve hatta bu kadar kolaylıkla nasıl bu kadar çok iş bitirdiğine, çalışan da kendi kendine şaşar, hayret eder. Unutmayın ki, yalnız ilk adım önemlidir. Çalışma bittikten sonra bizde bıraktığı his daha tatminkâr ve şaşırtıcıdır. Bir defa muayyen bir çalışma temposuna alışan şuuraltı bünyesi itibarile zaten alışkanlıklar edinmeye meyilli olduğundan bu defa da hızlı çalışma olmayınca, işin başında hızlı çalışmaya geçerken görülen ayni rahatsızlık ve tedirginliği hisseder. Bununla beraber gerek çalışmaya karşı umumî olan bu tiksinme hissi, gerek cesaretle çalışmaya başladıktan sonra ani olarak zaman zaman geliveren bıkkınlık ve yorgunluklar, hepsi, şuuraltının kötü ayarlanmasından doğmaktadır. Çalışmada görülen enerjiniz çıkışların yetersizlik hissi fizikî bir boşluktan da gelebilir ve ekseriya da bundandır. Bir organik sebebe dayanırlar, aşırı bir tembellik hali gösteren derslerde hareketsiz, gevşek, ödevlere lakayt bir çocuğu görünce onu bir takım ihtar ve cezalara boğmadan evvel bu hale saplanmasının sebebini ortadan kaldırmaya çalışmalıdır. Küçükler de büyükler gibi devrimizin zarurî bir hali; gayrî-tabiî medenî çağın icabı olan dokuların zehirlenmesi, iç enerji kaynaklarının tahribi neticesi iç boğulmaya sebebiyet veren modern yaşayış ritmi içinde bulunmaları, günlük sağlık ve temizlik kurallarını yerine getirmeyi bir kat daha zarurî ve mecburî kılmaktadır. İşte bu itiyadı edinmede ve hayatî kaynakları harekete geçirmede şuuraltına yapılan telkinler çok faydalı olmaktadır.

«Hergün gücüm artıyor ve kendimi gittikçe daha enerjik hissediyorum» gibi formül, gayrî-şuurî olarak organizmaya tesir ederek ona en iyi randımanı verecek şekilde harekete geçirmektedir.

Gece yapılan kendi kendine telkinlerde bilhassa intizamlı olmak gayesi ile yapılanlar daha tesirli olmaktadır. Gayesi bir itiyat edinmek ve intizamlı olmak olan kendi kendine telkinler bilhassa gece yapıldığı zaman daha muvaffakiyetli oluyorlar. Bu meyanda evvelden yapılan zihnî hazırlama sırasında ertesi günkü bellibaşlı hareketleri düşünerek kendi kendinize şöyle telkin verebilirsiniz: **«Sahip olduğum enerji hiç eksilmeden duruyor; o bana daima refakat ediyor, bütün gün kendimi güçlü ve kuvvetle dolu hissediyorum».** Bu düşüncelerin sırasınca... (Dayanıklılık, yorulmazlık, bıkmazlık) bilhassa avantajlı görüldüğünden tavsiye edilir ve kullanılabilir. Bir defa hergün kendi

kendine telkin yapmak pratiğini kazandınız mı bazı terakkilerle güveniniz kuvvetlendi mi kullanılan basit formüller daha mükemmelleştirilebilir. Zamanın intizamla kullanılmasından sonra zihnî aktivite yolu açılmış ve kuvvetli enerji ortaya çıkmış olur ve daha sonra da, iç huzur ve ruhî serbestlik, düşüncelerin kolaylıkla alınması ve kaynaşması onu da zihnî melekelerin mutlak hakimiyeti takib eder. Daima metodla çalışarak her zamanki seanslara şu formül de ilâve edilebilir: **«Her fırsatta kendimi mükemmel ve kusursuz bir şekilde rahat hissediyorum».** Bu telkinle beraber muhayyilemizde gündelik hareketlerinizin ne şekilde olmasını arzu ediyorsak öyle olduğunu farzetmemiz ve bunun neticesindeki zevk ve kıvancı da önceden tahayyül etmemiz gerekli ve verimli olur.

Bu noktanın yerine getirilmesi yani konuşmadan evvel düşüncenin kontrolüne müracaat etmek, onun anî olarak parlayıvermesi yerine muhakemenin kontrolü altında ifade edilmesini sağlamak konuşma kabiliyetini geliştirmektedir. Bunun için meselâ şöyle telkinde bulunur : **«Daima ölçülü konuşacağım, düşünceme uygun ve ölçülü kelimeler kolaylıkla gelecek ve konuşmam emin ve zarif olacak».** Ruhî çalışmada düzenli bir iyileşme görülmesini müteakip, daha evvelde tavsiye edildiği gibi, herkes kendi durumuna uygun olarak kendinde değiştirmek istediği meleke ve ihtiyaçlarını açık ve net olarak tayin edecektir. Meselâ bu hususta uygun bir iki formül verebiliriz : **«Ben berrak bir beyin ve fevkalâde açık bir düşünceye sahibim. Muhakemem günden güne kuvvetleniyor. İradem kuvvetlidir, önüme serilen herşeyi kolaylıkla anlıyabiliyorum, en güçlü meseleler üzerinde dikkatimi uzun zaman ve hemen hiç yorgunluk hissetmeden teksif edebiliyorum. Hafızam elâstikiyet kazanıyor ve hemen emin olduğumu daha çok hissediyorum. Çünkü hafızam hem kuvvet, hem alan olarak artıyor. Ben bu meseleyi en ufak teferruatına kadar inceleyip hazmedebilirim, birazdan onu tamamen kavramış olacağım. Aynen, şimdiye kadar kolaylıkla kavradığım diğer meseleler gibi. Düşüncem keskin ve uyanıktır. Birdenbire ve anî olarak vukûa gelen bir güçlük karşısında temkinli düşünüyorum. «İhtiyacım olan fikirler hafızama geliyorlar. Her vaziyet için bir çözüm buluyorum.»**

Maamafih en iyi telkinler insanın kendi kendine hazırladıklarıdır, ve bir müddet tekrarladıktan ve iyice inceledikten sonra formül haline getirdikleridir. Elde edilmek istenen zihnî seviyeye sahip olunduğu tasavvur edilir. Bunlara sahip olan insanlar örnek alınır, diğer taraftanda bunlara mutlak suretle sahip olunacağına dair kuvvetli bir inanç şuuraltına âdeta zerkedilir.

III — Alışkanlığı Ortadan Kaldırmak :

İrade ve şuuraltı arasındaki mücadele bilhassa uzun zamandır yer etmiş bir itiyadı söküp atmak gerektiği hallerde kendini daha fazla gösterir. Çünkü, bu durumlarda içden gelen bir itiyadı bastırmak isteyen istek ne kadar kuvvetli olursa olsun, uzun zamandır yerleşmiş bir parazit duyguyu çabucak söküp atamaz. Çünkü şuuraltı kendi vasıtasiyle bu iyi niyet ve isteğe karşı çıkar ve şevkini kırar. **«İrade Gücü»** isimli kitabımda yazdıklarım bazı kimselerin muhalefetine maruz kalmasına rağmen burada yine tekrar edeceğim ve bunların faydalı ve doğru olduğunda ısrar edeceğim. Yani irade eğer uzun bir eksersiz devresi ve antremanı göze alırsa, eskimiş kötü bir itiyat yenilebilir ve yerine istenilen yeni bir itiyat kazandırılabilir.

Esasen bu kitabımda şuurlu şahsiyet'e şuuraltı itimlerini havî otomatik şahsiyetin nasıl hakim olduğu, sebebleri, ruhsal bedensel sağlık kaideleri yönünden bir iki şahsiyetin âhengini temin edebilmenin ve her ikisini de intizama koymanın çareleri bu kitabımda iyice izah edilmiştir. Kendi kendine telkin itiyad'la, başka bir taktikle mücadele eder. Ona cepheden yanaşmak yerine, şuuraltına öyle fikirler ve tasvirler gönderir ki, bunlar kazanılmış itiyad'ın tersidir. Böylelikle bir zihnî çözülme ameliyesine girişilmiş olur ve bu itimlere bir nev'î dereceli parçalanmaya sevkeder. Bu neticeye varmak için alâkalı şahsın yapacağı şey, evvelâ, şu hakikati kabul ederek : **«Her itiyat kaldırılabilir. Ben bundan tamamen kurtulabilirim, bunda da muvaffak olacağım.»** diyebilmesidir. Bu kanaat telkiniyet kanununa göre gittikçe daha kuvvetlenecek ve tekrar edildikçe mutlak hale gelecektir. Şuuraltı bu telkini kaydedecek bu da rastgele edinilmiş, faydasız ve devamlı muhalefet yaratan kötü inancı ortadan kaldıracaktır. Demek ki, ilk telkin seansları şu yukarda söylenen veya bunun benzeri bir formül üzerine kurulacaktır : **«Ben bu kötü huydan kurtulabilirim, başka türlü yapabilirim. Bu değişecektir. Bu itiyad'a kendini bırakmak ihtiyacı devre devre bende azalacaktır. Bu dakikadan itibaren onun kaynağını kurutmaya, büyümesini hafifletmeye, gücünü buhar haline getirmeğe başlıyorum. Bu itiyat beni terkediyor, o benden halas oluyor. Yeniden serbest oluyorum. Ben rtık ona yabancıyım, o benim üzerimdeki hâkimiyetini kaybediyor v.s.»**

Bu nev'î beyanlara itiyad'ın kışkırtıcı gücünü aşındıran şu formül de ilâve edilir : **«Bu alışkanlığa duyduğum zevk gittikçe manâsız hale geliyor ve o, bir karşıt hisle mücadele halinde; ona mağlûp oluyor. Şimdi artık ondan HOŞLANMIYORUM, HİÇ ZEVK ALMIYORUM. Beni hâlâ onu yapmağa sevkeden birşey varsa bu sadece inattan baş-**

ka birşey değildir. Fakat ben bu alışkanlığa karşı bir lakaydi hissediyorum». Sonra bu son cümle temsilî bir tarzda, yani kendini bu temayüle karşı ehemmiyet vermeyen bir pozisyonda gözönüne getirerek telkinde bulunulur. Yani kaldırılmak istenen alışkanlığın tamamen tersi bir imaj ve formülle telkinde bulunulur.

Meselâ: İyice tiryâki bir akşamcı kendi kendine: **«İçmiyorum, tiryâki değilim, mukavemetliyim»** diye telkinde bulunurken muhayyilesinde de kendini hiç içmeden günlük işleri yapmış olduğunu tasavvur edecek ve kendini öyle görecektir. Bu itiyadı kaybetmenin verdiği avantajları zevk, ekonomi, zaman, para, fizikî kuvvet, zekâ, daha kolay başarı v.s.'yi hayâl etmek de iyi bir telkin şeklidir. Şimdiye kadar verdiğim talimatların hepsini başından sonuna kadar ihtiva eden bir formül de kullanılabilir: **«Bütün dikkatimi inatçı olan şu alışkanlığın (içki, tütün) en kısa zamanda kalkması gayesiyle teksif ediyorum. Biliyorum ki ben ondan tamamen ve çabucak kurtulabilirim. Normal bir hayat yaşama fikri ve ihtiyacı kendi kendini bana zorla kabul ettiriyor ve bu düşünceler bana gittikçe daha sık sık geliyor. Bu fikir gerçekleşecektir. Kötü zararlı meyil gittikçe güçsüz, o cezbedici tarafını kaybedecektir. Zaten o bir görünüşten ibarettir, çünkü bu alışkanlığın verdiği memnuniyet hissine benzer aldatıcı hissi tahlil ederken şuna inandım ki bu cüz'î memnuniyet hissi yerine, daha avantajlı bir şekilde, böyle bir itiyatın neticesi olan mahzurların önlenmesinin verdiği zevke terkedecektir? Ben bu alışkanlığın verdiği keyif hissine lakâyt olduğumu hissediyorum ve bu lakâydiden hoşlanıyorum. Hattâ bunu üzüntü duymadan düşünmek zor olacaktır. Bu temayül arada sırada beni yokladığı zaman üzerimdeki hakimiyetini kaybettiğini ve beni artık cezbetmediğini farkediyorum. Ne kadar çok hatırıma gelirse ben de o kadar çok bundan kurtulmuş olmanın avantaj ve zevkini düşünmek fırsatını elde edeceğim. Bu avantajlar muhayyilemi çalıştırıyor. Düşüncem buna gittikçe daha fazla bağlanıyor. Onları tahayyül etmek, bana büyük bir memnuniyet veriyor. Oh! Fevkalâde! O tahayyül ettiklerimi elde edeceğimden eminim. Çok kısa bir zamanda kendi kendimin hakimi olarak tasvip etmediğim halde uyduğum tahrik edici ve cezbedici şeylere karşı tamamen duygusuz kalacağım ve onlar bana tesir edemiyecekler. Şuuraltım benim ona verdiğim telkinleri, tanıdığım şuuraltı kanunları gereğince, dalgalar ve itimler halinde bana geri verecek ve beni güçlendirecektir. Demek ki, bir hürriyet, kurtulma, kendi nefsime mutlak hâkimiyet hissini elde edeceğime inanabilirim. Daha şimdiden gayet açık şekilde bu itiyattan kurtulmuş bir yaşayışı tasavvur ediyorum. Sabah uyandıktan akşam uyuyana kadar, günüm kendime telkin ettiğim tarzda geçecek...»** Ve böylece sakin, rahatlanmış ve bir rüya hali içinde en

canlı muhayyile oyunları ile normal geçmiş bir günü tahayyül edip bu telkinlere renk ve manâ verilirse başarı muhakkak olur.

IV — Telaşsızlık — Kendine Güven :

Aşırı fizikî ve ruhî teessüriyet bazen bir insanın sahip olduğu maharet, meleke ve enerjisinden tam randıman alması gerekli olan huzur ve sükûn haline bazen ciddî engeller yaratabilir. Böylece onun en önemsiz hadiselere bağlanıp tutulmasına sebebiyet vererek cüretkâr ve pişkin, başkalarının muhayyile ve yaratma gücünden faydalanabilen ve sinir sistemi sağlam şahısların bir tab'ası haline getirir.

Kendi kendine hakimiyette karakteristik vasıflardan birincisi muhakkak ki : **«Telâşsızlık, itidalini kaybetmeme yani soğukkanlılıktır.»** Evvelâ gerekli bir passivite haline girdikten sonra telaşsızlık kelimesinin muhayyileyi tamamen işgal etmesine izin vermek daha sonra manasını canlandırmak lâzımdır. Telaşsız, soğukkanlı bir insan nasıl hareket eder? En ufak bir rahatsızlık, sinirlilik, alınganlık emaresi göstermez. Bütün duyu organları aşırı derecede tahrik edilmiş de olsa, gözleri sert, delici ve tehditkâr bir bakışla da karşılaşsa, kendini daha emin ve sakin hisseder. Anî, az veya çok sürprizli veya nâhoş bir gösteri ve manzara onu hemen hiç alâkadar etmez. Tatsız gürültüler, sert bir çıngırak sesi, gıcırdayan demir, düşen eşya veya yakındaki bir patlama onda bir sıçrama sebebi yapmaz. Pürüzlü bir sathın teması ve bir meyvanın emilmesi onda titreme, ürperme ve tiksinme sebebi olmaz. En çok keskin ve en nâhoş kokular onda ancak o koku kaynağından uzaklaşmak gibi bir hareketten başka bir değişikliğe meydan vermez. Bir kelimeyle bu ıstırap verici hallerden kendini uzaklaştırırken, böylece bir enerji kaybını önlemiş ve ruhî dengesinde bundan faydalanmış olur.

İşte kendinizi böyle tasavvur ediniz. Kendinizi fizikî hassasiyet konusunda örnek aldığımız hayalî şahsa benzeterek, rol yaparak âdeta hayat sahnesinde yaşayınız. Bu şahsa benzediğiniz takdirde muhtelif pozisyonlarda nasıl davranmış olup neler kazanacağınızı tahayyül ediniz. Acele etmeden : **«Ben tamamen sakinim, hattâ hissizim. Hissi tenbihler benim üzerimde tesir icra edemiyorlar. Tesirler benim üzerimde tedirginlik bırakamıyor. Sakinim, huzurluyum, kendimi tamamen rahat ve başıma ne gelirse gelsin, kendimi tamamen rahat hissediyorum, böylede kalacağım.»**

Şurası hep malûmdur ki, dramatik bir tiyatro oyunu muhayyileyi çok etkileyen bir şeydir. Bu mevzûda taş yürekliler bile hakikî hayatta olduklarından çok hassastırlar ve acıklı sahnelerde ağlarlar. Bunun

sebebi şudur : Egoist mizaçları onları hayattaki bir felâket karşısında başkalarının problemlerine üzülmenin zararlarından koruyarak hislerinin zedelenmesine meydan vermez. Halbuki sahnede nasıl olsa oyun olduğunu bildikleri için, ağlama onlara göre bir boşalma âdeta bir zevk olur. İşte biz tiyatro ve dramın bu etkileyici yönlerinden otosüglesyonda da faydalanmaya çalışacağız. Çok hassas kimselerde, egoist kimselerin aksine, en ufak bir olay çok önemli çöküntüler yapabilir.

Meselâ kanlı bir kazaya şahit olma, bir ameliyat müdahalesi, hattâ alelâde bir düşme ve yaralanma onlarda bir baygınlık sebebi olur. Bununla beraber çok güçlü ve kudretli kimselerin de ağır hasta bir yakınlarını ziyaretlerinden sonra bir iki ay içinde mahvoldukları, çöktükleri görülmüştür. Onlar için «Çarpılmış gibi oldu» tabirini kullanırız. Sara hastalığına meyilli olanlarda ekseriya birinci kriz, sara nöbeti geçirmiş birini görmekle başlar. Diğer taraftan aşırı hassasiyette en önemsiz konularda mesneti olmayan endişelere, üzüntülere yol açar.

Daha evvelki misâllerle de anlaşıldığı gibi soğukkanlılığın ne olduğunu karanlıktan sonra ve bir iki özel seansta böyle soğukkanlı bir insanın trajik hadiseler karşısındaki tutumu tasavvur edildikten sonra kendi kendine telkin yine başlar. **«Benim sinirlerim çeliktendir. Daha evvel ruhî dengeden mahrum olduğum noktada ben artık zihnî berraklığımı muhafaza edebiliyorum. Korku ve dehşet uyandıran bir olayın şahidi olmak bende hissî bir fark göstermiyor. Kan görmek bende hiç bir anormallik yapmıyor. Bütün vücudumuzda dolaşan ve organizmamızın bir parçası olan bu sıvıyı görmekten daha normal ne olabilir. Her trajedi sahnesine sükûnetle bakabiliyorum. Tehlike benim melekelerimin bütünlüğüne hâlel getirmiyor. Böyle bir durumda daha çok kurtarma, müdafâa veya müdahale çarelerini yani bende mevcut ve yapabileceğim yardım hissini harekete geçireceğim ve ihtiyacı olanlara faydalı olmaya çalışacağım.»** Bu nevi telkinler diğerleri gibi ne kadar zıt tehlikelerden uzak durulur ve dıştan da ne kadar başka rahat ettirici düşünce kaynakları aranırsa meyvelerini o kadar çabuk verir. Soğukkanlılık kültüründe örnek misâllerin çok önemi vardır. Kendinin mutlak hâkimi olmadıkça çekingen ve aşırı hassas insanlardan kaçınmak lâzımdır.

Buna mukabil kuvvetli şahsiyetli, soğukkanlılığı, cesareti, felâket ânında etrafa fedakârlığını isbat etmiş şahsiyetlere gitmelidir. Onlarla münasebet kurmalıdır. Genel olarak astenik bir bünyenin hususiyeti olan asabî çöküntü marazî insanları sık ziyaret eder ve ekseriya çok

mütehakkim, çok sert bir çocukluk terbiyesi endişe, korku, önemli sebebi olmayan veya şüphesiz sebepsiz çekingenlikler yaratabilir. Korku ve tehdit terbiyesi ile büyüyen ve orta karar olmaktan daha fazla bir hususiyeti olmadığına inanan bir çocuk, seneler boyunca sinirlerinin korku ile devamlı kazılması; gevşeyebilme, dolayısiyle dengelerini sağlıyabilme itiyadını kaybetmesi neticesinde bir ürkeklik hâli içinde kalır. Bütün bunların neticesi olarak tabiîki acınılacak bir hâle düşmektedir. Hassas, gevşiyememiş en ufak bir güçlük karşısında şaşıran bu şahıs tabiîki cüretkâr ve şiddetli mizaçlı kimselerin bir oyuncağı haline gelmektedir. O, her zaman endişeli, her zaman yaralanan, her zaman sömürülen ve alelâde bir kadere o kadar razıdır ki, bundan kurtulmağa teşebbüs bile etmez. Her zaman, her çesit endişelere mütemayil : İstikbâl endişesi, sağlık endişesi, muvaffak olamama endişesi, sayısız endişeler.

Zaten bütün bunların hepsi hiçbir zaman vukûa gelmez. Ve böylece kendi enerji kaynaklarını dağıtır ve çekindiği, korktuğu endişeleri kendi kendine telkin eder. Gayrî iradî olan, farkına varmadan şuur altına sızmış, yerleşmiş olan kötü telkin onu bu hale getirmiştir. Düzeltecek olan da yine kendi kendine telkindir. Bu tashihi yapmak isteyen daha evvel söylediğim yollarla yani evvela rahat ve gevşetici bir hava ve yer içine girdikten sonra şöyle söyliyecektir :

«Sakinim, huzurluyum, çekingen değilim, kendime itimadım var, her geçen gün kendimi daha sağlam ve elemsiz hissediyorum. Muvazenem ve iç huzurum, başıma ne gelirse gelsin, bozulmuyor ve sağlam duruyor. Canlıyım, kendime emniyetim var. Hiç durmadan projelerimi gerçekleştirmeyi düşünüyorum ve bunda muvaffak olacağım.» Kendini tamamen başka bir insan olmuş tahayyül ederek, kendinde şaşmaz bir itimat hissederek, olmak istediği şekilde tasvir ederek telkinlere devam ettikçe gittikçe daha kararlı bir şekilde hareket ettiğini ve güçlükleri endişesiz karşıladığını görecektir. Böylece soğukkanlı insanlara has zevkleri yani girgin, enerjik, hareketli, mücadeleci ve başkalarının hareketsiz oldukları yerde rahatça düşünüp harekete geçebilen insanlara has zevkleri önceden tadacaktır.

Tedavinin başında insan gün boyunca kendini cesaret kırıcı bir heyecanla tahrik edilmiş hissedebilir. Bu sırada insan kendi kendine telkinle beraber derin ve acele etmeden nefes alma egzersizleri yaparsa âdeta sihirli bir rahatlığa kavuşacaktır. Böyle bir zamanda adeleleri gevşetip, gözleri kapadıktan sonra kendi kendine kalınca, derin derin, acele etmeden ve kuvvet harcamadan nefes alınız. Evvelâ akciğerlerinizin alt kısmını, sonra yanları, en sonra da üst kısmını gev-

şetin ve aynı zamanda fikren ve zihnen şu telkinleri tekrar edin: «**Tamamen sakinim, tamamen sakinim**» **veya «Dengemi tamamen muhafaza ediyorum»** Ve içeri çekilen havayı, karın nahiyesini biraz gererek, ciğerlerinizde tuttuktan sonra dışarıya verirken: **«Geçti... gittikçe daha iyiye gidiyor. İşte geçti, daha iyi hissediyorum kendimi» deyiniz.** Bu usulü bütünüyle birçok defalar tekrarlayınız.

Telkin edilen her kelime bir sudamlasına benzer. Şuur altınızın sathını tamamen kapatacak şekilde ona daha birçok damlalar katınız. Zaten can sıkıntısı, ruhî hoşnutsuzluk bütün şekilleriyle endişe, hareket, canlılık, enerji, teşebbüs gücüyle, fikirleriyle doldurduğumuz şuuraltımızdan haliyle kaçıp gidecektir. Cüret ve teşebbüs günümüzde çok az görülmekle, kullanılmakla beraber kendi meleke ve mâlik olduğumuz bilgilerden gerekli randıman alabilmek için insana elzem ve mevcudiyetleri normaldir. Bunlardan teşebbüs kabiliyeti şahsiyette tohum halindeki imkân ve kabiliyetleri ve ona gerekli olan azamî gayreti, zihnî inkişâfı ve dolayısiyle manevî tatmini temin eder. İnsan hayatı, yaratıcı, canlandırıcı bir tempoda geçerse daha kuvvetli yaşar.

Başkalarının gidişatı üzerine çizilmiş bir yol takip ederler, zekâlarının zirvesine erişmek ve ona kendi tesirini icra etmek fırsatını vermemiş olurlar. Birçokları sadece fevkalâde kimselerin şahsî özel bir yol açabileceklerine ve orada hâkim ve ustası oldukları bir mesleği başarıyla ifâ edebileceklerine o kadar kendilerini inandırmışlardır ki, meziyetlerinin farkında değildirler. Bununla beraber, tecrübelerle sabittir ki alelâde kimseler maharet kazanabiliyorlar ve bu hususta başarılarını sadece cesaretli bir adıma cüret etmeye medyun olduklarını sonra açtıkları bu yoldan yürümekle kendilerine has bir ortam yarattıklarını itiraf ediyorlar. Kabiliyetten mahrum olunduğu sanıldıkça çok riske girilecektir; çekinildikçe fevkalâde üstün kabiliyetlere sahip olunsa bile onlar söndürülmüş olur.

Buna mukabil hakikatte alelâde fakat canlı ve kendine mutlak itimadı olan bir kimse muvaffak olur. Çünkü, birşeyler yapmak isterken, ararken düşüncelerini tatbike koymaya zorlarken bir iki el yordamından, sağı solu yokladıktan sonra kendine faydalı vasıfların başlangıcını keşfedecektir. Muvaffak olacaktır, çünkü kendine olan kırılmaz itimadı sayesinde başkalarını yıkan başarısızlık onun teşebbüs kabiliyetine sekte vurmayacaktır. Edinilen tecrübelerden bilistifade o yeniden çalışmaya koyulacaktır ve böylece tahmin edilen çabuk ve daha kısa zamanda başarıya ulaşacaktır. Cüret etmek kabiliyetine sahip olmak için evvelâ «Her şeyden şüphe etmekle ise başlayınız».

İyimser bir ihtiyatlık ismi altında başkaları size yapacaklarınız işler hakkında çekimser kanaatlerini aşılıyabilirler. Ve siz bu açıklamaların iyi niyetle yapıldığından şüphe bile etmezsiniz. Böylece passif bir tarzda kendinize telkin edilmesine müsaâde edersiniz. Size hâlisane tavsiyeyi başkalarının kanaatini sadece yarım kulakla dinleyiniz ve cüretkârlığınızın gelişmesi ve kuvvetlenmesini arzu etmekte devam ediniz.

Her akşam uzun bir dizi halinde kendinize telkinler veriniz. Hayali olarak ilerde olacağınız cüretkâr insanın kisvesine bürünerek yaşayınız. Kendi kendinize tekrar ediniz: **«İstiyorum ve yapabilirim.»** Kendime çok sağlam güvenim var. Ve bu, günden güne büyüyor. Benim girişmek istediğim, teşebbüs etmek istediğim şey imkân dahilindedir. Sükûnetle, berrak bir şekilde fakat kararla tasarladığım hareketi neticelendireceğim. Ben enerjiyle doluyum. Cesaret etmek kolaydır, sadece yalnız edinilmiş, aşılması imkânsız güçlük fikri cüreti köstekleyebilir. **«Yapabileceğimi biliyorum, sakinim, soğukkanlıyım, gözü pek bir insanım.»** Fırsat düştükçe cesaretle teşebbüs ediniz, hattâ fırsatı siz arayıp yaratınız ve karar isteyen bir işi neticelendiriniz. Tecrübe edeceğiniz zaman şu telkini hatırlayınız: **«İstiyorum ve yapabilirim». Eğer sizin için önemli bir işe atılmak söz konusu ise, oradaki güçlükleri bilmemezlikten gelmeyin, fakat kendinizi de onlarla mücadeleye girişecek güçte olduğunuza inandırın. Tehlikelere gelince onları mübalâğa etmeyin ve bilhassa üzerinizde derin ve kat'î tesirleri olacağını tasavvur etmeyin, daima reddedin.**

Çoğumuz alelâde olaylara lüzumundan fazla ehemmiyet ve önem veririz. Ve onları büyütürüz.

Eğer muvaffak olamıyacağımız kanaatini taşıyorsak olaylardan istediğimiz neticeyi alamayız. Aynı şartlar içinde iki insan alalım, ikisi de aynı derecede bedenen ve zihnen sağlam ve kendilerine hükmetme kabiliyetine sahipseler bunlar arasında büyük bir fark yoktur. Fakat birisi daha kuvvetli karakterde ise o hadiseleri olandan farklı mütaleâ edecektir. Herhangi bir değişiklik, az veya çok bir şüphe ihtimali, ne maddî yönden güç bir devre, karakteri kuvvetli olanı pek değiştirmez. Bu onun herkese has sevinç ve zevkleri küçümsemesinden değil de çizdiği aktif yolda bazı zahmetlere katlanmasının geçici olduğuna, neticede muvaffakiyete erişeceğine iman sahibi olmasından dolayıdır. Gurur telkinleri, yâni gururlu olma, cüretkâr olmaya yardımcı olan bir keyfiyettir. Çünkü gururlu insan ezilmeyi kabul etmez. Bu sebeple bir insana gururlu olmasını telkin ederseniz, onun cüretkâr olmasına sebeb olursunuz. Buna mukâbil kendini beğenmiş-

lik, tam aksine cesarete köstek vuran bir vasıftır. Çünkü muvaffak olabilmek için hadiselere objektif değerini vermek kusurlarını ve meziyetlerini tartabilmek lâzımdır. Başkalarının ne diyeceği fikrine hiç değer vermeyen ve daima kendini haklı gören bir insan nasıl objektif olabilir?

Peladan'ın da tasvip ettiği gibi, terbiye ve eğitim, hiç heyecanı olmayan bir hayattan uzaklaşmayı ne kadar tavsiye ediyorsa, herkese diğerlerinin kanaatine muayyen bir ehemmiyet vermeyi de aynı derecede öğütler. Demek ki, ne başkalarının esiri olmalıyız, ne de sadece kendine tapan bir insan olmalıyız.

Şuuraltınızı terbiye ediniz, daha doğrusu ona yeni bir şekil veriniz.

Gerek bir alışkanlığı yenmek, gerek kendine itimadı geliştirmek ve toplumda kendine hâkimiyeti sağlamak amacıyla olsun, **«hiç muvaffak olamıyacağım veya ancak cüz'î bir muvaffakiyet elde edebileceğim,»** düşüncesiyle duraklamaktayız. On defa tecrübe edip muvaffak olamasak bile bu gayretler boşa gitmiş değildir. İz bırakmışlardır. Daha fazla tekrar ettikçe en az kabiliyetliler bile elde ettikleri netice ile etraflarındakileri şaşırtacaklardır. Kısa bir formülü: **«Bu toplulukta görünmekten hoşlanıyorum ve bundan çok zevk alıyorum»,** hergün 20-30 defa tekrarlamakla, ben takip ettiğim vak'ada fevkalâde neticeler aldım. Her zaman için düşünülmüş kurulmuş ve şuuraltına konulmuş olan fikir kendine hâkimiyet konusunun muhtelif cephelerinde kuvvetli temeller atmayı başarabilmiştir.

Kendi kendine tedavi edici telkin

I — Önleyici Rolü :

Daha evvelki bahislerde belirtildiği gibi tedavi edici telkinin ehemmiyeti sayılamıyacak kadar çok misâllerle sabit olmuştur. Şuuraltımız, vejetatif hayatımızın düzenleyicisidir. Ve iyileştirici âhenkli veya âhenksiz fikirleri ihtiva etmesine bağlı olarak, bünyemiz üzerinde iyi veya kötü şekilde tesirde bulunur. Biz ne kadar serî bir şekilde bir imaj veya bir fikirle etkilenirsek, o derecede iç imaj da serî olarak teşekkül eder; onu ne kadar uzun zaman tutarsak, zihnimizde canlandırabilirsek tesirleri de o derecede uzun süreli ve derin olur. Sert bir darbeye maruz kalan muhayyile bünyemizde yaratıcı organizasyon gücüne tekâbül eden ve çalışma faaliyetleri henüz aydınlanmamış bir mekanizmayı sarsar ve hasarlara sebep olur. İşte bu melekenin bozulmasının, hastalıkların başlangıcında önemli rolü vardır. Hepimiz biliriz ki, şiddetli bir ıstırap veya heyecan, bazen öyle düzensizlikler meydana getirir ki, bunların arasında bayılma, sarılık, sinir sistemimizin ihtilâçlı hastalıkları, felç, beyin kanamalarını sayabiliriz.

Bir kısmı geçmişte bile olsa, bir hastalık üzerinde fazla düşünmüş ve onun etkisinde kalmışsa, meselâ bir yakın arkadaşı veya akrabası bir akciğer rahatsızlığı geçirmiş, o da bunu yakından izleyip meşgûl olmuşsa bu onda ilerde basit bir hastalık endişesi yaratmış olabilir. Bu endişe günün birinde musallat bir hâl alır ve zihni sıksık meşgûl ederse, müdafaâ edici fikirleri bastırarak sinsice görevini yapar ve böylece genel olarak bünyede mukavemeti kırarak, belki de ciğerde mikrop üremesine müsait bir zemin hazırlar. Bir hastalığa yakalanmaktan korkmak insanı yanlış yorumlar yapmağa, sonra da bunları mübalağayla arttırarak mahiyeti belirsiz iç reaksiyonlar meydana getiren şüpheli hislerin çoğalmasına yol açar. Hergün sağlığının bozulacağı endişesiyle zihnini meşgûl eden insanın, böylece dolaşım sistemi bozulur, enerji azalır, kan zehiri atamaz. Bezelerin salgısı durur. Bu müsait zeminde de hastalık başlar. Önleyici olarak bu

gibi haller evvelce belirttiğimiz gibi kendine hâkim olma vasfının elde edilmesi, etkilenmenin eğitimi ve hassasiyetin kontrolünde kendi kendine telkinin önemi anlaşılmış oluyor. Şuuraltına bir takım fikirler ithâl edebilme alışkanlığı, yâni ona bir takım itimler vererek otomatik faaliyetimize hükmetmek isteği ile beraber itimat edici bir otorite hissinin de benliğimizi doldurması, kötü tesirlerin şuuraltımıza girmesine, hücum etmesine karşı bir baraj teşkil eder. Sağlığı düzeltmek için onun üzerinde yapıcı bir şekilde düşünmek yeterlidir. Fırsat buldukça insan kendi kendine şöyle söylemeli : **«Kendimi tamamen muvazeneli hissediyorum. Bu neye bağlıdır? Bünyemin mükemmel bir çalışmasına bağlıdır. Sakinim, huzurluyum, soğukkanlıyım ve kendimle murakabedeyim. Sinirlerim çeliktendir. Ne olursa olsun onlar etkilenmiyorlar. Her gece normal uyuyorum ve tamamen dinlenmiş, günlük işlerimi zevk haline getiren bir canlılıkla uyanıyorum. Isı farklarının benim üzerimde hayırlı tesirleri var. Serbestçe nefes alıyorum, iyi çalışan dolaşım sistemim sayesinde dokularım, kanla gerekli şekilde besleniyorlar ve zevkli bir ısı derecesinde kalıyorlar. Ben devamlı bir rahatlık içindeyim. İştahım var ve ağır ağır, çiğneyerek yiyorum ve hazım o kadar mükemmel oluyor ki, farkına varmıyorum Zihnim açıktır ve büyük bir fikir berraklığına sahibim ve her geçen gün zihnî ve bedenî gücüm artmakta, gittikçe daha kuvvetli ve mukavemetliyim»,** Daha sonra önceki formül veya buna benzer formüller birkaç defa tekrar edilecek. Bunlarda bir adalî ve zihnî bir gevşeklik içinde yani hipnozdaki gibi şuuraltımızın hâkim olduğu bir ruh hâletinde olacaktır. Böylece telkin edilen fikirleri işimize, günlük hayatımıza ait gerçekleştirmek istediğimiz projeler, tercih edilen eğlenceler ve meşgâleler, bize zevk veren sağlam dengeli bir sağlığın şartı olan iyimser imajlar terkib edecektir.

Alışılagelen fikirlerin yankıları iyi veya kötü tesirler şeklinde sağlığımızı etkilerler. Üzüntü, çekingenlik, kıskançlık, şüphecilik, intikam fikirleri, kin, ümitsizlik, karamsarlık devamlı olarak düşüncede yer ederse ve günlük ruh halimize devamlı hâkim olurlarsa ruh düzenimizi bir daha teskin edemiyecek şekilde bozarlar. Hiddet şuuraltına hâkim olursa, söz ve hareket hâkimiyeti bozulur ve bu şekilde enerji kaybı olacağından, tehlikeli çöküntülere yol açar. Halbuki kendine hakimiyet kuvvetlenirse daha doğrusu sadece bu istek kuvvetli olursa bile, ruhsal denge güçlüklere rağmen kurtulabilir. Bir taraftan şuuraltımızı otomatik ve müsbet bir yönde desteklerken, bir taraftan da muhakemeli düşüncelere yer verelim. Hatırlayalım ki, anî parlama bizi aleyhte bir duruma koyar. Halbuki sükûnetimizi muhafaza edersek muhakeme bu tahrik sebebini ortadan kaldırabilir veya durdurabilir. Önüne geçemiyeceğimiz hadise ve kaderlere karşı ideâ-

limize ve hayat görüşümüze uygun başka faaliyet mecraları, çare ve yollar bulmaya çalışalım.

Kritik düşüncemizi, emniyetsizliği, hassasiyetimizi akıllı bir feraset ve kavrayışla beraber yürütebilirsek, iyilikçi bir müsamahaya ulaşabiliriz. Memnuniyetsizliği ve engelleri dahi manevî yeteneklerimize yol gösteren birer işaret olarak kabul edelim. Gıpta ve haseti düşüncemizden kovalım. Evvelâ bu hisler bir nev'î imkânsızlık, yeteneksizlik, itirafıdırlar ve başkasına ait meziyetleri düşünmek yerine kendi kabiliyetimizi geliştirerek elimizdeki imkânlardan azamî istifade yoluna gidelim. Zihnimizde geliştirip, üzerinde düşünmemiz ve yerleştirmemiz gereken mefhumlar olmalıdır. Bunlar tenbih edici, çalışmayı ve işlerimizi geliştirici, arttırıcı rolünden başka, psikolojik ve fizik intizamsızlıkları ve çökmeleri önleyici rolleri vardır. Çalışmamızı ve işlerimizi kolaylaştıran diğer bir hususta varmak istediğimiz bir gayemiz olmasıdır. Bunu tesbit ettikten sonra gerçekleştirme safhasında kademeli bir plân yapmak ve her kademeyi gerçekleştirmek için buna göre gayretlerimizi yöneltmeliyiz. Böylece bütün imkânsızlıkların menşei olan âhenksiz bir yaşama halinden kendimizi korumuş oluruz. Bazan anî bir merak rahatsızlık, bir şahsı elinde olmadan depresyona sürükleyebilir. Bu durumda işte o şahsın kendi kendine telkinden kat'î ve tesirli bir tedavi çaresi bulma imkânı vardır. Ve enerjisi 20 - 30 dakikalık bir seansla buna hemen karşı durmak olacaktır. Fakat bazen meşgâleler arasında buna zaman ayrılamaz. Bu takdirde, çok kısa bir süre adeleleri ve sinirleri tamamen gevşeterek, zihni teksif edip gözleri kapatırken kısa bir formüle müracaat edip bunu çok çabuk 20 - 40 - 100 defa tekrarlamalıdır.

«Kuvvetim gittikçe artıyor», «Geçiyor, geçiyor, bir şeyim kalmadı», «Oh, huzur içindeyim». Yani bir kelimeyle gayet basit bir fikri tekrar yoluyla şuur altına kabul ettirmektir.

İl — Aşırı Hastalık Halleri :

Şimdi de yatakta ve had bir safhada arazların pençesinde, şiddetli ıstırap çeken ve tam veya yarım bir hareketsizlik içinde bulunan hastalara hitap ediyorum. Hattâ bu hastanın çok sert bir darbeyle felâkete uğramış ve gayet endişeli, ümitsiz bir durumda doktoru beklediğini farzediyoruz. Doktor bu hastaya başka yerlerden de çağrıldığını söyleyerek, onlara da uğramak zorunda olduğundan bir, hattâ iki saat sonra gelebileceğini ekleyecektir. Bu arada onu beklerken, akla bir çok soru sıralanır. —Acaba hasta için doktor ne hüküm verecek? Çok mu ağır? Hastaneye mi kaldırılacak? Doktor gelinceye

kadar durumu ne olacak? Ya anî müdahale gerektiren birşey olursa?— Bir de hastanın çevresindekiler var. Onlarda hastanın endişelerini paylaşıyorlar, fakat hastaya sahip olabilecek bir belgeye sahip değiller. Hepsi yatağın etrafına sıralanıyorlar. Hasta bu endişeli yüzleri görüyor ve onların yüzlerinde hastalığının ne derece vahim olduğunu anlamaya çalışıyor. Bu arada kendisine mütemadiyen nasıl hissettiği soruluyor. **«Ah! İnşallah kalb değildir! Ah çok korkuyorum kolera olmasın! Doktorda nerede kaldı!»** Bu çeşit sözler, hastayı durumu hakkında kötümser olmaya sebeb olur. Zaten gittikçe ıstırabı artan bu insanda karamsar düşüncelerin etkisiyle de tehlikeli sahneler zihninde geçit yapar, ona âdeta musallat olur. Bir enfeksiyon neticesi anî olarak ölen bir tanıdığı, kendisiyle aynı yaşta ölen bir akrabayı düşünür. Ailenin bir çok ferdi de hep bu yaşlarda ölmemişler miydi? Önüne geçilmez bir kader darbesi ve bunun neticeleri, gözünün önünde bakmak istemediği fakat kendini menedemediği karanlık bir ufuk gibi seyreder.

Halbuki bir tek telkin hastayı rahatlandırmaya ve doktoru beklerken kendini iyi hissetmesine kâfidir. Bunu tababet şu şekilde izah ediyor: «Hastalık durumu bünyemizin bir iç zehirlenme veya anî bir bozukluk karşısında bunu yenmek için yaptığı bir gayretin, bir mücadelenin neticesidir. Biz bu gayreti baltalamazsak herşey ergeç normale dönmeye yüz tutacaktır». Böylece ağır hasta bile olsanız, size hastalığınızı izah edecek ve ilâç verecek doktor gelinceye kadar kendiniz şunu hatırlayınız: Kendi bünyeniz içinde arada bir aksasa da, sağlığı muvazene halinde tutmaya yarayan bir işleyişe, bir düzenleyiciye sahipsiniz. Bu görünmez organizatör esasen sizin ana karnında iken gelişmenizi vücudunuzun hücrelerinin tekâmülünü daha sonra hayat bulup canlandığınız zaman gereken bütün bünyevî ve fizikî karışık hadiseleri tanzim etmiştir. Bu nedenle bünyenin herhangi bir yerinde zehir birikmesi ve geçici bir intizamsızlık (meselâ anî bir üşütme) olunca bu organizatör bütün gücünü, hattâ zekâsını bu arıza üzerinde teksif ederek müdafaaya geçer. İşte hastalıkta gördüğümüz arızalar ateş, ağrı, v.s. onun bu mücadelesinin neticesidir. Eğer gücümüz bir an zayıfladıysa bunun sebebi bir organizatörün onu başka yere daha zarurî ve koruma gayesiyle sevketmesindedir. Duyduğumuz ıstırap ta bir organın çalışmaması veya aşırı çalışmasını telâfi etmek neticesinden doğmuştur. Öyleyse kendi kendinize **«Hastayım, Hastayım,»** demektense **«İyileşmekteyim»** diye tekrarlayın veya böyle düşünün.

«Amma gülünç bir tenakuz» diyenler olacaktır. İyi olmayan hastalıklara ne buyurulur! Hele ölümle neticelenen son hastalık nedir?

Normal olarak ne ilk, ne de son hastalık diye bir şey yoktur. İnsan günün birinde, ama ileri bir yaşta, yavaş yavaş, gittikçe kuvvetini kaybedecek, bitip tükenecektir, ama bunun ıstırapsız olması lâzımdır. Bünyemiz kuvvet neşrettiği sürece bu güç, bünyemizi dereceli bir çalışmayla yönetmekte kullanılır; hattâ bazı intizamsızlık olsa da kuvvet yeterli olursa bunları düzenler ve kriz atlatılır. Eğer bir iç gücün, kuvvetin kaynağı olan şuuraltımız kapkara ve ümitsiz tablolarla paniğe uğrar ve hipnotize olursa, korku ve panik galip gelirse, vazifesini yapmakta ümitsizliğe düşerse, işte o zaman tehlike başlamış demektir. Onun nâzik görevini baltalıyarak gücünü dağıtacağınıza herşeyden evvel onun sakinleştirmeye ve çalışmasını kolaylaştıran fikirlerle rahatlamasını temin edin ve ona bir itim, bir güç ve faydalı bir istikâmet veriniz. Herşeyden evvel sükûnetin hâkim olması lâzımdır. Etrafınıza sizi rahat bırakmalarını söyleyiniz ve yanınızda sadece faydalı olan bir tek şahsı, gerekirse alıkoyun. Gerekli ve herkesin bildiği ilk yardım tedbiri alındıktan sonra kendinizi sükûnetle gevşetin. Hiç bir irade gücü hiç bir zihnî çaba ve gerginlik yapmayın, buna mukâbil muhayyilenizi zevk veren, uyku veren düşüncelere terkedin. Şunu hatırda tutun ki, uyku vejetatif hayatımız için gereken fizik ve psişik enerjinin deposu olur. Hattâ ateş ve ıstırap tam gevşemeye engel olsa bile, kendi kendinize **«Sükûnet, rahatlık, uyku, hareketsizlik, dinlenmiş sinirler»** diye kelimeleri tekrarlayın; bunun arkasından bir iyileştirici uyuklama hali gelecektir. Eğer kendi kendinize telkinde bulunmak itiyadınız varsa ve kendi üzerinizde, biraz da olsa kontrolünüz varsa, daha fazlasını tecrübe edip bir kendi kendine telkin seansı yapın. Başlamak için baş tarafta, pratik kısımda, tarif ettiğimiz gibi yarı hipnoz haline gelerek kendi kendinize tekrarlayınız :

«Halihazırdaki durumu iyileştirmeye başlıyorum. İyileşmekteyim ve bunu süratle başaracağım. Bünyemde sağlığımı düzenleyecek reaksiyonlar birbirini takip ederek gelişiyor. Şuuraltının faydalı bir tarzda çalışabilmesi için derin bir şekilde gittikçe daha derin bir şekilde uyuyacağım. Uyuduğum sırada, saatten saate sağlığım kuvvet kazanacak. Çok iyi bir bünye ve yapıya sahibim ve bu devamlı bir surette iyiliğe doğru tekâmül ediyor. Her geçen dakika benim enerjimi arttırıyor. Çok iyi olacağım zamanki halimi tasavvur ediyorum, sağlık ve huzur; işte bunlar uykuya dalarken şuuraltının aksettirdiği iki önemli düşüncedir.»

Özellikle muayyen bir yerde ıstırabımız varsa eli oraya koyarak şöyle telkinde bulunmak lâzımdır : «Istırap dağılıyor, kayboluyor.» İşte bu ameliye tıpkı bir anestezik ilâç gibi tesir edecektir. İcabında bu metoda aşina, bu metodu tatbik edip muvaffak olmuş bir pratikçi

varsa yakınınızda, onun yardımına baş vurarak yapacağı telkinlere çekinmeden kendinizi terk ediniz. Böylece ıstırap veren nahiyeye mevziî telkin yapmak ve hassasiyeti gidererek ıstırabı dindirmek kâbildir. Bazı mütehassıslar kendini tedavi etmek isteyenlerin dikkatini hastalık ârâzlarından tamamen uzaklaştırarak sadece sağlığı ve tedaviyi düşünmesini teferruatıyla bilmek, yanlış bilgi edinmemek şartile, hiç de zararlı değildir. Çünkü, bunu öğrenmek bir nevi patalojik fizyoloji bilgisi edinmek demektir. Kendi vücudunda cereyan eden hadiseleri bilen, şuuraltını daha net telkinlerle dolduracak, yâni ona vereceği itimlerle hastalığın A'dan Z'ye kadar iyileşmesine kendisi bir yön verecektir. Böylece her günkü tekâmülü takip ederek hastalığın seyri içinde iniş ve çıkışları kabul edecek, bunlar karşısında —Ay yeniden fenaya gidiyor; demek, iyileşmiyorum— diye telâşa düşmeyecektir.

Had safhalarda korkulu devre zaten birkaç günden fazla değildir. Bu esnada hasta kendi üzerindeki kontrol kabiliyetini «Sükûnet, uyku ve gevşeme» üzerinde kullanmalıdır. Uyanık saatlerde ise dikkati sağlık ve hayatî şeylere vermelidir. Sıkıntılı bir derecede yapılacak en iyi şey yeteneklerini ilerde daha kuvvetle ve tam randımanla kullanabilmek için mutlak istirahat halinde bırakmaktır. Nitekim anî bir hastalıkla işinden ayrılmak zorunda kalan bir insan, verimsiz devreyi uzatmamak için şuurunu tam bir uyuşukluk haline terkederse, bu sırada şuuraltı azamî dozda sinirsel kuvvet toplayabilir. Doktorun tavsiyelerini dikkatle takip eder, bunlara bir de kendi kendine telkin ilâve ederse iyileşme daha süratli olur. İlâç alındığı zaman içinde bulunulan ruh durumu onun faydasını arttırır veya azaltır. Alelâde bir kâğıt parçası için hastaya yakı diye telkinde bulunulmuş ve bir yakıdan alınan neticeler elde edilmiştir. Veya bir köylüye doktorun verdiği reçetedeki tanınmış bir müshil hastanın bilgisizliği yüzünden satın alınmamış, fakat reçete çiğnenip yutulmuş, böylece inatçı bir kabızlık çeken insan neticeden o kadar memnun kalmış ki, ikinci bir yazılı kâğıt için doktora ricaya gelmiş. Bütün bu misâller telkinin kuvvetini bize göstermektedir. Eğer hasta iyileşeceğine emin olursa, acele etmeden hareket etmek, dışarıya çıkabilmek için ihtiyacı olan kuvveti toplamak arzusunda olacaktır. Günde 3 defa yapılan metodlu kendi kendine telkin seansları, iyi havalanmış yerlerde yapılan uyuklama kürü ve sulu mayi gıdalar iyileşmeye kâfi gelecektir. Ben, şuuraltının üzerinde telkin kuvvetimiz ne kadar tesirliyse, ne kadar biz bu metotla pratik sahibi olmuşsak, iyileşmenin o kadar süratli olacağı kanaatindeyim.

III — Fonksiyonel Bozukluklar :

Günümüzde tam sağlıklı, dayanıklı ve dengeli insan artık en

derdir. Halbuki kötü tesirler, genel bir ahlakî bozulma, aşırı alkol ve münebbihlerin kullanılması, ihtiyaç ve endişenin artması, bunun gibi sebebler en mükemmel yapıları bile yavaş, yavaş kemiriyor. Çok hızlı ve bol miktarda yiyoruz, mide çok genişleyip işlemez oluyor, karın adeleleri esnekliğini kaybediyor. Saflığını kaybetmiş hileli yiyecekleri mideye indiriyoruz. İhtiyacımız olduğundan daha fazla miktarda çok zengin gıdalar, etler, azotlu sebzeler, şekerli maddeler yiyoruz. Bunların zehirleri karaciğeri yorup, böbrekleri zorluyor ve dokularımızı işgal ediyorlar. Taze sebzeler, meyveler, su ve sütlü gıdalar yemek listenizin esasını teşkil edeceğine, aksine nadiren kullanılıyor. Bundan başka da devamlı hareketsizlik adelî çalışma ve hava yetersizliği, hücrelerimizi boğuyor. İç otomatizm bunu düzenlemek için yapabildiği kadar reaksiyonda bulunuyor. Bu mücadele evvelâ muhtelif organlardaki arızalar aksamalarla kendini açığa vuruyor. Fakat yanlış ve kötü yaşama tarzı âdet halinde devam ettikçe o zaman kronik (müzmin) hastalıklar meydana geliyor. Evvelâ ilk meydana gelen arızalar üzerinde durarak ikincilerin teşekkülünü önleyebiliriz. Normale aykırı bir yaşama tarzına rağmen kendi kendine telkin kürü vücutdaki toksinlerin atılması görevini tenbih edicisi olarak ölçülemiyecek kadar bir faydası vardır. Vücutdaki fizyolojik faaliyetler ve müdafaa mekanizması, ufak bir yardımla çok tesirler gösterir ve zararları önleyebilir. Fakat bununla demek istemiyoruz ki, aşırı kötü alışkanlıklar bir taraftan devam ederken kendi kendine telkinden tam bir başarı elde edilir. Bu Hanri Durville'in dediği gibi **«Tamamen saçma bir fikre saplanmak demektir.»** Vücutdaki işleyiş bozukluklarıyla mücadele için yine bir fikre müracaat edeceğiz, fakat bu doğru, haklı bir fikir olacak. Doktor Durville **«Tabiatçılık Kürü»** kitabında şöyle diyor: «Bir vücut arızalarının şekli ne olursa olsun sebebi hep aynıdır.: hücrelerin zehirlenmesi. Kendini savunmak zorunda olan organizma bu zehirleri dışarıya atmağa çalışıyor ve nereden kolay gelirse oradan atıyor, kimi deri yoluyla, bazılarını da karaciğer ve böbrekler yoluyla. Böylece bir kanama veya barsak bozukluğu, romatizma, ekzama veya varisle aynı sebeple bağlanıyor. Ekseri bir organizmanın bir kriz neticesinde bir organ yoluyla boşalttığı zehirler başka bir krizde başka organ yoluyla kendini gösterip ihtilat yapabiliyor. Bu organik dayanışma şunu gösteriyor ki, uzvî rahatsızlıklarda kendini tedavi edebilmek için bir taraftan sağlığa uygun bir rejim takip etmek, organların iyi oksijen almasını sağlıyan adalî hareketten zevk almasını gerçekleştirmek için kendi kendine telkinle kontrolü kuvvetlendirmek gerekmektedir. Diğer taraftan da bütün organların tek vazifelerini yaparken aralarındaki âhenkli ve intizamlı işbirliğini gözden geçirip bozulan yerleri de intizama koymaya çalış-

mamız lâzımdır. İşte her vak'aya uyabilecek bir formül, daha evvelki seanslarda tecrübeci birinci şahıs olarak konuşuyordu. Bu formülde ise şuuraltını karşımızdaki bir süjeye yapıldığı gibi bir ikinci şahıs kabul edip, kendimiz de bir tedavici gibi konuşacağız :

«Bu günden itibaren o şekilde hareket edeceksiniz ki, ben kendimi gelecekte daha güçlü hissedeceğim. Sana, bana derin ve sâkin bir uyku vermeni emrediyorum. Her gece uyumayı düşündüğüm zaman hemen uyumaya başlayabilmeliyim. İstirahat fikrini kafamda canlandırır canlandırmaz, vücuduma hemen bir gevşeme gelecek ve bir iki dakikada derin bir uykuya dalmış olacağım. Uyandıktan sonra o şekilde beni dinlendirmiş olacaksın ki, bir hafiflik ve kuvvet hissiyle dolu olacağım ve hemen kalkıp hareket etmek arzusunu hissedeceğim. Bu andan itibaren sen sinirlerimi bir bozulmazlık, sükûn ve devamlı rahatlık içinde bulunduruyorsun ve derin, rahat nefes almamı temin etmekle bana yeni enerji getiriyorsun. Bunun neticesi olan rahatlık beni esası kendine itimat olan derunî bir hisle dolduruyor ve güçlendiriyor. Hayatı yeni ve iyimser bir ışık altında görüyorum, hiçbir endişe beni korkutmuyor. Mümkün olabilecek en kötü sürprizler dahi kalbimin normal atışını aksatamıyor; böylece soğukkanlılığımı muhafaza ediyor ve kendimi tamamen rahat hissediyorum. Düşüncemin tesiri altında sen benim sindirim görevlerimi intizama koyuyorsun. Yemek saatinde iştahla sofraya oturuyorum. Bundan zevk alıyorum ve hiç bir ağırlık hissi olmadan hazım ediyorum; öyleki daha ileriki saatlerde düşüncem canlı ve uyanık kalıyor. Sen bütün vücudumun çalışmasına, organların vazifelerini yapmalarına öyle bir tesir icra ediyorsun ki, onlardan mükemmel şekilde istifade edebiliyorum. Karaciğerim, böbreklerim, bağırsaklarım bütün diğer organlarım hepsi günlük çalışmalarını kolaylık ve intizamla tamamlıyorlar. Deveran sistemine öyle bir güç kazandır ki, bütün dokularım iyice gıda alsın, vücut ısım değişmesin, kanım hiç aksamadan kalb'den vücudumun en uç bölgesine kadar gelsin; vücudumun her zerresi, her atomu canlılığını koruyabilmesi için gıda artıklarının ve lüzumsuz maddelerin atılması işlemi tamamile yapılabilmeli. Vücudun muhtelif yerlerindeki işleyiş bozukluk ve aksaklıkları süratle kaybolur. Arzu ettiğim kuvvetli ve kusursuz sağlık günden güne daha kuvvetle kendini hissettirecektir».

Bu formülü misâl olarak veriyoruz. Özel bir kıymeti yoktur ve kitabımızın birinci pratik kısmında verdiğimiz kaidelere riayet etmek şartile herhangi bir kendini telkin formülü ve tarzı daima iyi neticeler verecektir. Tedavi edici kendi kendine telkinden mutlak bir tesir elde edebilmek için gıda rejimini düzenlemek ve hareketsizlik itiyadından, tabiîliği bozan ifratlardan vazgeçmemiz lâzımdır.

IV — Kronik (müzmin) haller :

Kronik rahatsızlıkların çoğunun sebebi tamamen ruhî, yani psikolojiktir. Bunların bir kısmı anî heyecan, bir terslik, endişe, keder veya mücadele, rekâbet devrinin sonuçları olabilir. Diğerleri de muhakkak ruhî bir sebebe dayanır. Nasıl fizikî yaralarda neoplazma birbirile kaynaşıp iyileşme oluyor, izler siliniyorsa psişik yaralar da kendi kendine telkinin tesiriyle tecrit edilerek tedavi edebilirler. Tecrübeler bize şunu gösteriyor ki, bu konularda kendi kendine telkinin vardığı müsbet ve gerçek neticeler sayılamıyacak kadar çoktur. Ve kendi kendine telkinle gerçekleştirilecek mucizevî ilerlemeler tahmininin fevkindedir. Demek ki, tedavilerden bir netice alamayıp ümitsizliğe düşmüşlerse umut kapıları yeniden açılmıştır. Bu meyanda şunu da bildirmeliyiz ki, açık, direkt ve müsbet olarak söylenen telkinler mucizevî denecek tesirler hasıl etmişlerdir ve bunlar teferruatlı uzun telkinlere tercih edilmelidir. Psikastenikler, nevrastenikler veya herhangi bir zihnî anormalliğe duçâr olup meselâ duyusal hayaller görenler veya psikopatik nörolojik bozukluk gösteren şahıslar, ekseriya onlara faydalı olacak kurtarıcı telkinlere doğru kendi kendilerini yöneltmekte ve bunların muhayyilelerinde canladırıp zaptetmekte güçlük çekerler. Bu takdirde gerekli formüllerin aynen ve hafif bir sesle başka bir şahıs tarafından tekrarı onları yormadan, tesirde bulunacaktır. Başlangıç olarak bir kaç dakikayla başlasınlar. Sonra kendileri bu formülleri hergün daha artan bir süreyle tekrarda devam etsinler ve gece uyumadan evvelki yarı şuurluluk halinden istifade ederek, böylece şuuraltına bu itiyadı yerleştirsinler.

Eğer, kendileri devamda güçlük çekiyor veya şahsın tesirleri yeterli gelmiyorsa, bu konuda bir mütehassıs doktora müracaat ederek bu seanslarda kendilerine yardımcı olmalarını istiyebilirler.

Genel olarak şunu söyleyebiliriz ki, kendi kendine telkin metodunu tatbik etmek isteyen bir kimse evvelâ **«iyileşebilirim»** fikrinden hareket edecek ve bunu **«İyileşebilirim, şimdiye kadar bir fayda görmeden birçok çareye başvurdum ve netice olarak her tıbbî kontrolde tedavisi olmayan bir hastalığa mahkûm, diye vasıflandırıldım; fakat, buna rağmen, iyileşebilirim. Bu bana âdeta inanılması güç geliyor. Şimdiye kadar duyduklarım, bu mevzuda bana aksi kanaat vermesine rağmen ben iyileşebilirim. Tamamen aksi düşüncelerle yoğrulmuş olan şuuraltım, çabuk öfkelenmeye alışık muhakemem, bu fikri şüpheyle karşılıyor, amma ben iyileşeceğim. Çünkü vakalar bunu gösteriyor ispat ediyor. Bunun böyle olduğunu kabul etmeye alışmalıyım». Şuuraltım bu düşünceyle dolacak ve nihayet bu düşünce şuuraltıma tamamen hâkim olacak, iyileşebilirim.»** Şikâyeti olan şahıs bu şekilde

ayırabildiği en uzun zaman süresince bu metodu tatbik edecek ki, sessizlik ve hareketsizlik içinde muhayyilesini serbest bırakarak diğer melekelerini uyuşukluğa terkedecektir. Kendi tertip ettiği müspet bir formül kullanacaktır. Kendini tamamen iyileşmiş tasavvur edecek, bunun zevkiyle titreyecek sağlığına kavuşmanın verdiği saadeti tattığını tahayyül edecektir. Eğer bir kötümserlik veya bir hareket bozukluğu söz konusu ise; bunun yavaş, yavaş ortadan kalkmasını temin için yapılan kendi kendine telkin seanslarında belirli bir zaman süresi telkin için önceden tâyin edilir. Küçük bir şok meselâ; bir zil sesiyle telkine başlanırsa bu seansın tesiri artar. İki bacağından felçli bir şahısta şunu müşahade ettik: Bu felçliyi iki ay süresince günün birinde öğleden sonra saat 3'de kalkıp yürüyebileceği telkin edilmişti. Ve gözünün önüne de bir saat konulmuştu. Bu adam saatlerce bir nevi yarı uyku, yarı hipnoz hali içinde gözleri sabit bir şekilde, vücudu hafif titremeler içinde mukadder olan zamanı bekliyordu : Zilin anî çalması **«Kalkınız»** nidası, birkaç ses tarafından söylenince onu âdeta kendinden geçirmiş, sürüklemişti. Ve senelerdir hareketsiz olarak çivilenip kaldığı bu odada, yürümeğe başladı. Gerçi uzun zamandır kullanılmadığı için mecalsiz kalmış bacakları onu ancak bir iki dakika ayakta tutabildi ama artık yürüyebildiğini biliyordu ve bunun arkasından mahirâne masajlarla gücünü kazanmış adeleleri ona eski gücünü kazandırdı. Kendi kendine telkin ve telkin her geçen gün kabul edilmesi güç mucîzeler yaratıyorlar. Bu bilinen bir gerçek haline geldi. Bu sebeble kullanılması her geçen sene daha artmaktadır.

Deneysel Telkin

I — Telkinin Kullanılışı :

Telkini «Zihne, bir fikri yerleştirme gâyesi olan bir tâlim» diye tarif etmiştik. Telkin edilen fikir reddedilebilir; tam veya yarım olarak kabul edilebilir. Yâni tesirli veya tesirsiz kalabilir. Daha evvel görmüştük ki, şuuraltı bir işlem neticesi olarak kabul edilen bir fikir şuuraltına yerleşir ve orada gerçekleştirici otomatizma merkezlerini harekete geçirir. Bir telkinin kabul veya red olayı, tamamen süje'ye bağlı değildir, ayni zamanda operatöre de bağlıdır. Muhayyilesi çabuk tesir altında kalan bir insan ne kadar az kabiliyetli olsa da operatörün tesirine girer, halbuki mahir bir tecrübeci, başkalarının tesir edemediği mukavim şahıslar da telkinde bulunabilir. Bazı mütehassıslar başkaları tarafından yapılan telkinlerin başarı derecesi için bu telkinlerin şahısta kendi kendine telkine dönüşmesine bağlıdır, ne kadar çok dönüşürse o derece başarılıdır, derler. Bundan hiç şüpheniz olmasın. Yalnız şu noktayı iyi aydınlatmak lâzımdır; kendi arzusuyla telkine teslim olan süjede meydana gelen muhakemeli kendi kendine telkindir. Halbuki kendi iradesine aykırı olarak yapılan telkinlerle süjede meydana gelen kendi kendine telkin otomatiktir. Bu da her zaman meydana gelmez ve tesiri de zayıf olur. Uzun zaman telkinlerin müessiriyeti yönünden ipnotik uykunun zarurî olduğuna inanılmıştı. Bu gün uyanık halde yapılan telkinin de yeterli olduğunda mütabakata varıldı. Esasen bütün ipnotizörler bilirler ki, sadece uyumak, şuuraltına dalmak arzusu ipnotize edebilmek için yeterli olmadığı gibi, bazen süje bütün nefret ve menfiliğine rağmen devamlı ve enerjik telkinlerle derin ipnoza girebilirler. Netice itibarile herhangi bir şahsı ele alırsak onun telkin altına girme hali bir yönden kendi, diğer yönden ipnotizörün becerikliliğine bağlıdır. Eğer siz daha evvelce birinin düşüncesine faydalı olarak tesirde bulunabiliyor, bir hastanın derdini teskin edebiliyorsanız, bu durum telkinde bulunmaya kabiliyetlisiniz demektir.

Pratik yaparak kabiliyetinizi geliştirip daha iyi ve fazla tesirde bulunabilirsiniz. Bundan başka kendi üzerinde tecrübe yapılmasını ar-

zulayan bir süjeye yapılan pratikte başarı şansınız daha fazladır, çünkü böyle bir süjenin tesire girince şansı fazladır. Bir de bu tecrübeyi, başka tesir etmek istediğiniz bir süjenin bulunduğu sırada yaparsınız. Bu ikinci süjede birincideki başarınızı görerek sizin tesirinize daha kolay girecektir. Ayrıca tecrübî telkin pratiği mükemmel bir psikolojik teşkil eder. Kendi kendiniz üzerindeki hakîmiyeti, kendimize güveni geliştirmekten başka, şahsî tesiri arttırarak işlerimizdeki kabiliyet ve karşımızdakine nüfuz imkânını kazandırır. Beceriklilik yoluyla muhatabımıza belirli bir zihnî tutumu empoze eder, tavırlarında bakışından konuşmasındaki özel serbestlik ve kolaylık tecrübî telkin pratiğinde bulunan insanı derhal karakterize eder. Eskiden mahcup, müteredditt, zayıf karakterli, başka bir manevî tesiri mukavemet edemiyen birçok insan tanırım ki, ipnotizma yaparak, yani kendi üzerinde antremandan sonra arkadaşları ve tanıdıkları üzerinde çalışarak tamamen değişmiş, kuvvetli bir şahsiyet sahibi olmuşlardır. Başkasına telkin yaparken bunun tesirli ve başarılı olmasının şartlarından en önemlisi, süjenin dikkatini bütün meşgâlelerden ayırmak olduğuna göre, bunun için, gözlerini bir noktaya tesbit etmesini sağlamak ve bir noktada devamlı tutabilmektir. Bunun neticesi olarak evvelâ bir göz terbiyesi, göz jimnastiği zarurî olmaktadır. Alâkalı şahsı seanslardan evvel bir noktaya daha sonra bir şahsa, devamlı göz kırpmadan bakmaya alıştırmak lâzımdır.

Telkinlerin aracı olan konuşma melekesine gelince: net bir telâffuz yeterli bir ses ve sebatkâr bir tona mâlik olmak şartıyla bu telkinlere inandırıcı hattâ amirâne bir otorite ve kuvvet kazandırır. Onun için ses terbiyesi de bu üç noktaya önem vermelidir : **Evvelâ telâffuzu terbiye etmelidir.** Bu da bir çok yollarla olur ki, en basiti konuşulan kelimeleri heceleri dikkatle ve üzerinde durarak söylemektir. Sesin sabitliği: Telkinlere belirli bir otorite verebilmesi içindir: bu da ancak pratik yapmakla elde edilebilir. Bu konuda şunu belirtelim ki, hiç kimse bu telkinleri yapmaya yetersiz ve âciz zannetmemelidir. Her konuda olduğu gibi dünyaya gelirken bu mevzuû içinde az veya çok kabiliyetli olarak gelmiş olabilir. Fakat iyi bir operatörü karakterize eden vasıflar hepimizde mevcuttur ve biraz sebatla en az kabiliyetli olan bile muvaffak olabilir.

II — Uyanık Halde Yapılan Deneyler :

BİRİNCİ DENEY : Bu tecrübe telkin yoluyla ayaktaki bir şahsın, bir süjenin muvazenesini bozarak arkaya doğru eğilmesini temin etmek gayesini gütmektedir. Başlangıç olarak süje'ye kendi kendine telkin yapmasını telkin ediniz, yani kendini kasmamasını, kollarını

serbestçe iki yanına bırakmasını söyleyiniz; ayakları birleşmiş, gözleri kapalı vaziyette, ama kendinin arkaya eğildiğini tahayyül etmesini ve içinden de**«arkaya düşüyorum, arkaya eğiliyorum»** diye tekrarlanmasını da ilâve ediniz ve öyle bir yerde durun ki, gerektiği anda onun düşmesine engel olacağınızdan emin olarak kendini telkinlere endisesizce bırakabilsin. Bir çok sahada müsbet ve semereli netice gecikmeden kendini gösterecektir; Süje yavaşça sallanır ve az veya çok arkaya eğilir. Bazılarında anî olarak tam düşme olabilir. Fakat eğer süje hiçbir şey hissetmediğini söylerse direkt telkin (Heterosügjessiyon) metodunu kullanırız. Ona düşme fikrinin gerektiği kadar düşünceyi işgal edememiş olduğunu izah edin. Belki de dikkati şuurlu veya gayrî şuurî bir şekilde, iradesine rağmen düşmemek gayesiyle veya tecrübenin muvaffak olamıyacağı endişesiyle meşgûldür. Sonra ona şöyle söyleyiniz: **«Tecrübeyi yeniden yapacağız, fakat bu defa düşüncenize bizzat ben yön vereceğim bir dakika gözlerime bakmanızı rica edeceğim.»** Sabit ve keskin bakışınızı bir dakika kadar onun gözlerine daldırınız, tevcih ediniz. **«Evet... Şimdi gözlerinizi yormadan kapatırmısınız? Hiç bir endişe ve çekingenliğiniz olmasın, sizi tutmak için ben yanınızda olacağım göreceksiniz, şimdi düşeceksiniz.»** O sırada süjenin arkasına giderek ve iki elleriniz iyice açık vaziyette onun omuz kemikleri üzerine bastırarak telkinlere devam ediniz. **«Ben ellerimi çektiğim zaman siz kendinizi mukavemet edilmez bir kuvvet tarafından arkaya çekildiğinizi hissedeceksiniz ve kendiniz dahi hissetmeden arkaya eğileceksiniz.»** Bilhassa bu son ifadeler üzerinde durarak, süje eğilmeye başlayıncaya kadar devam edin ve en son tamamen hükmedici bir tonla şu telkinle tecrübeyi bitiriniz : **«Şimdi arkaya düşmeye başladınız... düşüyorsunuz... düşüyorsunuz».**

İKİNCİ DENEY : Bu da yine telkin ve teshir yoluyla süjenin öne eğilmesini, düşmesini gerçekleştirmekdir. Süje arkaya düşme hareketini yaptıktan ve muvazenesini tekrar bulduktan sonra ona aksi yönde bir ikinci tecrübe teklif ediniz. Bunun için de yine ayakta ve kaslarını gevşetmiş, kolları iki yanda sarkmış ve bedene yapışık vaziyette bilhassa bacaklarını, sert karın adalelerini gevşetmiş olarak yine ayaklar birleşik olarak durmalıdır. Ona gözlerini kapatmasını ve muhayyilesinde adetâ öne doğru çekildiğini canlandırarak zihninde **«Öne düşüyorum, öne düşüyorum»** diye tekrarlıyarak bu tecrübeye yardımcı olmaya davet ediniz; eğer şuurlu veya gayri şuurî bir mukavemete sahip olmayarak kendini telkine muktedir olabilirse, öne eğilecek ve muvazenesini kaybedecektir. Tabiî deneyci tam düşeceği sırada onu yakalamaya hazır olacaktır; eğer süje hiç bir tesir hissetmediyse yeniden daha evvelki arkaya düşme faslında olduğu gibi dışardan telkin

metodunu uygulayın, sabit bir şekilde gözlerinize otuz saniye kadar bakmasını söyleyerek ellerinizi onun köprücük kemiğine veya şakaklarına koyarak kat'î bir ifadeyle **«Ellerimi çektiğim zaman kendinizi mukavemet edilmez bir şekilde öne eğilmeye meyyal hissedecek ve sonra öne düşeceksiniz«.** Onun gözlerine bakmaya devam ederek ellerinizi hafif çekip başından yavaş yavaş uzaklaştırarak bir taraftan da telkinlere devam edeceksiniz. **«Öne eğilmeye başlıyorsunuz, hissedilmeyecek derecede hafif fakat her saniye biraz daha fazla eğiliyorsunuz».** Bu telkinlere istediğiniz hareket vûkûbuluncaya kadar devam edeceksiniz, nihayet kuvvetle şöyle söyleyeceksiniz: **«Şimdi artık kendinizi tamamen kaptırdınız, eğiliyorsunuz.. Düşüyorsunuz... düşüyorsunuz... Dü-şü-yor-su-nuz...»**

ÜÇÜNCÜ DENEY : Kendi kendini telkinle arkaya veya öne düşebilen bir süje tecrübenin tesirlerini görebilmek için herhangi bir şahıstan daha fazla şansa sahiptir; bu tecrübenin gayesi muayyen bir hareketin bir süre durdurulmasıdır. Bu tecrübe için aynı zamanda tecrübeye katılmaya hevesli birkaç süje varsa, siz aralarında evvelki tecrübelerde en hassas olanı seçmelisiniz. Süjeye rahatça oturarak avuçlarını yapıştırıp parmaklarını çapraz olarak birbiri içinden geçirmesini (kenetlemesini), ellerini ve kollarını iyice gerecek şekilde sıkmasını söyleyiniz. Gözlerini kapalı tutsun ve saniyeden saniyeye vücudunun adelelerinin kontrolünü kaybettiğini fakat kollarının ve ellerinin sertliğinin devam ettiğini düşünsün ve kendi istemeden bu sertliğin gittikçe arttığını, hattâ ellerini ayıramadığını tahayyül etsin; aynı zamanda zihninde: **«Ellerim gittikçe daha kuvvetli bir şekilde birbirine kenetleniyor, onları çözemiyorum, çözmeye çalıştıkça daha da kenetleniyor»,** diye tekrarlamalıdır. 15 dakika sonra eğer süje gerektiği kadar kendini telkinliyebiliyorsa ve zihninde de ellerini açamama fikrini ve imajını tutabilirse, hakikaten ellerini açmakta çok ıstırap ve zahmet çekecek ve bazı vakalarda bunu düzeltecek bir kendi kendine telkin tatbik edilmedikçe ellerini açamıyacaktır. Bu da şöyle olacaktır: **«Şimdi kollarım gevşiyor, ellerimi ayırabilirim.»** Eğer, bu metot semere vermezse yine bir kimsenin telkinini denemek yerinde olur. Bunun için de süje'ye operatörün gözlerine tecrübe sonuna kadar hiç kırpmadan bakması söylenir, sonra ona şöyle telkinde bulunulur: **«Ellerinizi bu şekilde sıkıca birleştirin (gösterilir) daha sıkı, daha sıkı, kollarınızı, adalelerinizi gerin ki, kaslarınız tıpkı demir bir çubuk gibi olsunlar. Bu arada bana bakmaya devam edin ve ellerinizi sıkıca kenetleyin (bu esnada süjenin ellerini ellerinizin içine alıp hafifçe sıkarsınız.) Göreceksiniz biraz sonra —3— dediğim zaman ellerinizi ayıramaz hâle geleceksiniz. Açmaya çalıştıkça daha da kilit-**

lendiğini hissedeceksiniz. Kollarınız gittikçe daha sertleşecek, katı ve bükülmez hâle gelecek, elleriniz sertleşecek, tıpkı bir tahta gibi sert olacak, birbirinin içinde kenetlendiklerini hissedeceksiniz, bana bakmaya devam ediniz. Bir: ellerinizi kuvvetle sıkınız... İki: daha fazla sıkınız... Üç: şimdi ellerinizi birbirinden çözemiyecek kadar birbirine kilitlediniz... Açmaya çalıştıkça yapamadığınızı hattâ her geçen dakikada daha fazla kilitlendiğini göreceksiniz... Ellerinizi birbirine iyice kilitlediniz... Onları imkânı yok açamıyacaksınız... Hattâ kuvvetle açmaya çalışmanıza rağmen yapamıyacaksınız...»

Bu uzun süreli beyanlar mümkün olan en kararlı tonla, teshir edici ifadelerle söylenmelidir. Bu tarzda telkinlere ihtiyaç oldukça biraz değişiklikle ve nihayet süjeye yapılan tesirlerin meyvesini verdiği görülünceye kadar devam etmelidir. Bir operatör için de bu tecrübeleri yapmakta pek çok avantajlar vardır. Fizikî ve normal enerjiyi geliştirir. Bunları tekrarlıyarak olağanüstü bir emniyet ve otorite kazanılır. Zaten bunu tam tatbik edebilmek için, bir bölük insan üzerinde tecrübeler yapabilmek için günlük bir işmiş gibi tekniğine sahip olmak, tekrarlamak lâzımdır. Ellerin kuvvetlenmesini temin etmek tecrübesini de tekrarlarken bir çok aşırı çekingen ve müterediddit insan bilirim ki, bir kaç seanstan sonra meçhûl bir alev ve ışık tarafından canlandırılmış gibi, kendilerine itimat hissiyle dopdolu oluyorlardı. Eskiden bir bakışla kızaran, kabiliyetlerini gösteremeyen ve faydalı adım atmayı reddeden bu insanlar şimdi günlük değişmelerin zevkine varabilecek hâle gelmişlerdir. Bunlar artık zihnî ve sözlü mücadele kabiliyetini elde etmişlerdir, çünkü anlamışlardır ki, onlarsız hayatta hiçbir şey elde edilemez. Aynı zamanda kabiliyetlerini kullanabilecek durum ve avantajları elde edebilmişlerdir.

DÖRDÜNCÜ DENEY : İzah ettiğimiz bu üç tecrübe, telkin altında kalmaya çok müsait olmalarına rağmen bazı kadın ve erkek süjeler üzerinde tesirsiz kalabilir veya çok az tesir icra edebilir. Bu da muhayyilelerinin her zaman dağınık, şu veya bu konularla meşgul olmayı itiyat etmiş olması nedeniyle ve hiç bir konu üzerinde teksif olmamasından, gerek telkin, gerek kendi kendine telkin formüllerini koyun gibi tekrar ederken zihinlerinin başka yerlerde olmasındandır. Onların muhayyileleri âdeta bir sinema ekranı gibidir. Uzun zaman bir konuda, bir imajda, bir fikirde teksif olamıyor. Bazılarında ise bunun aksine muhayyile çok ağırdır. Telkin edilen fikir zor girer zihne ve ona bağlı refleksleri uzun zamanda zorlukla zahmetle harekete geçirebilir. Bu nev'i süjeleri harekete geçirebilmek için telkin edilen kelimeler üzerinde çok durarak söylemeli ve bunları yorulmadan de-

falarca telkin etmelidir. Bakın böyle bir durumda ben nasıl bir usûl kullandım. İzah edeyim: Süjeyi oturtduktan sonra gözlerini kapayıp ellerini dizleri üzerinde avuçları yukarıya gelecek şekilde açılmış olarak koymasını sonra da gözlerini aç demeden açmamasını ve daima ellerini düşünmesini söylerim: **«Onlar şimdi açıktır, ama sonra onların gayri şuurî olarak yavaş yavaş kapandıklarını hissedeceksiniz, evvelâ parmaklarınızda bir titreme başlıyacak sanki kolunuzdan parmaklarınıza kadar hafif bir elektrik cereyanına tutulmuş gibi olacaksınız. Parmaklarınız o şekilde bükülmeye başlıyacak ki, başında bunu hissetmeden bükülmeye başlayacaklar. Şu anda parmaklarınız kıpırdamaya başladı. Yavaş yavaş kapanıyorlar, parmaklarınızın ilk boğumu kıvrılıyor, biraz sonra bunu siz de hissedeceksiniz, fakat bunu durduramıyacaksınız. Açmak için uğraştıkça onlar tekrar aynı duruma gelecekler, her saniye geçtikçe elleriniz daha fazla takallüs ediyor, biraz sonra onlar tamamen sımsıkı kapanacak. O kadar sıkıca kapanacak ki onları, yeniden açamıyacaksınız.»**

İşte bunları söylerken bir taraftan da göz ucuyla telkinlerin tesirini dikkatle takip ederim ve onun hareketine göre sözlerimi ayarlarım, eli hareketsiz kaldıkça tekrar telkine başlarım:

«Yeniden başlıyacak, yeniden başlıyor» ve bu şekilde devam ederim. O sırada tecrübeyi seyreden asistanlar varsa onlar da sözlü ifadelerle yardım ederler. Meselâ: birisi şöyle söyler:**«Ha! işte oldu, işte eller bükülmeye başladı».** Diğeri ilâve eder: **«Şu parmak öbüründen fazla bükülüyor.»** Ve böylece süje de daha çok tesir altında kalır, aynı şeyleri hisseder. Bu tecrübelerde gerek 3 üncü veya 4 üncü tekniklerle ellerini kapadıktan sonra açamıyacak hale gelecek kadar telkin tesirinde kalanlar o kadar çoktur ki, tecrübeden hemen sonra bir iki dakika içinde mutlak ipnoza girebilenler, uyanık halde de 3 veya 4 üncü tecrübelerin akabinde, telkinin etkenliği oldukça derin ve süratlidir. Telkin edilen kasılma ve sıkılmaları durdurmak için prensip olarak onların kaybolmalarını söylemek yeterlidir. Bazen çok nadiren aşırı derecede telkinlenen süje kasılmış halde kalacağından endişe ederse onu heyecanlandırmadan tecrübe tekrar edilir. ilâveten üç veya yedi denilinceye kadar bu halin devam edeceği bildirilir ve sonra da 3 veya 7 deyince ellerinizi açabilirsiniz, denilir. Bu arada kuvvetli bir ses veya ellerin çırpılmasında bu rakam sayılışına refakat ettirilir. Böylece işareti işiten süje emir verilince gevşer ve rahatlar. Bütün bu tecrübelerin en ufak bir zararlı tarafı yoktur. Bunları tatbik etmek çok, çok kıymetli faydaları olan telkin kabiliyetlerini tanıma hususunda bir başlangıçtan ibarettir.

Kendi kendine telkine Ek (E. Arıkdal):

Kendi kendine telkin ihtiyacının ortaya çıkması için, genellikle, bu ameliyenin hayatsal bir değere sahip, ya da ilginç olması gerekir. Kendi kendine telkinde, normal telkindeki gibi bir telkinci ve onun etken nitelikleri ortadan kalkmış, bu iş bizzat insanın kendine düşmüştür.

Hayatsal varlığın devam etmesinde endişe duyulduğu zaman, kendi kendine telkin ortaya çıkmaktadır. Zayıflık, sıkıntı, yetersizlik, sağlıklı olmamak, ölüm korkusu, korunma iç güdüsü gibi kişisel hayat ve çıkarlarla sıkı sıkıya ilgili bulunan durumlarda kendi kendine telkinin etkenlik derecesi çok artar. Her kendi kendine telkin formülü çıkar isteyen, izin isteyen, heyecansal bir muhtevayı mâlik olmalıdır. Bitkinlik, zayıflık, kendi kendine telkinin kudretini fevkalade arttırır.

Telkinler müsbet, seçik, kuvvetli ve uyarıcı olmalıdır. Bu ne demektir? Menfî telkinler de vardır. Ve genellikle kendi kendine telkin yapmağa kalkışanlar ters sonuçlarla karşılaşabilmektedirler. Sebebi budur. Bir örnek verelim: **«Artık hiç korkmuyorum... Artık başım hiç ağrımıyor... Uykusuzluk çekmiyorum... vs.»** Buradaki ifâde gizli olarak (zımnen) korkuyu, ağrıyı ve uykusuzluğu kendinde saklamakta ve âdeta onları telkin etmektedir. Buna karşılık şöyle söylemek müsbet telkinde bulunmak demek olacaktır: **«Başım, zihnim berrak ve pırıl pırıl... İyi uyuyorum... Cesurum, sâkinim, kendime hâkimim...»**

Her telkin formülü, şuurdışı bir çaba harcamadan, güven, sukûnet izlenimini sağlayacak biçimde hoş ve uyarıcı bir heyecanı başlatır. Telkin kelimeleri duyumu meydana getirir; ondan sonra düşünce - imaj gelir. Bundan duyusal tasarımlar (tasavvurlar) doğar. Sonra kendini tavır halinde ifade eden heyecan gözükür. Kendi kendine telkin vasıtasıyla yaratıcı imajinasyonu harekete getirerek şuur ve şuur altına bağlı şahsiyet kaynaklarını harekete geçirmeliyiz. Şuuraltı ima halinde yaşanan kendi kendine telkini masseder.

Kendi kendine telkinde genel üç tesir zamanı vardır :

1) Değişiklik fikri,
2) Şuuraltı olarak gerçekleşme işlemi,
3) Düşünülen değişikliğin türü.

Değişiklik fikri telkinin anlam ve esasını meydana getirir. Ne elde edilmek isteniyor. Zihinde ya da bedende ne gibi bir değişiklik yapılmak isteniyor. Böyle bir fikir (istek) aynen kendisi gibi bir fikrin doğmasına sebep olur. Yani değişiklik fikri değişikliği meydana getirir.

Şuuraltına giren fikir gerçekleşmek için zaman ve işleme muhtaçtır. Gerçekleşme işlemi için gereken yardım, tekrarlanan telkin fikriyle sağlanır. Bu durumda, yâni tekrarlanan telkinde iradesel - düşünülmüş kendi kendine telkin vardır. Bir de kendiliğinden kendi kendine telkin vardır. Her günkü hayatımızda her vasıtayla bunalmış kalmaktayız.

Yaratıcı imajinasyon, konsantrasyon, gevşeme - sakinleşme, iyilik getiren heyecansal bir durum kendi kendine telkin için mutlaka yerine getirilmesi gereken şartlardır.

Kendi kendine telkinde tesbit edilen bir takım kanunlar vardır. Bunlar kısaca, şunlardır:

A — Temerküz etmiş (konsantre) Dikkat Kanunu :

Gerçekleşmeye çalışan her fikir (burada istekler) daima «üzerinde **kendiliğinden dikkatin** temerküz ettiği» bir fikirdir. Kendiliğinden dikkatin (doğal, cehitsiz dikkatin) bir fikir üzerinde sürekli olarak durması kendi kendine telkinde önemli bir unsurdur. Dikkat temerküz edince, yavaş yavaş artarak teshir (fasinasyon), obsesyon (musallat fikir) nihayet meş'um sabit fikre kadar gider.

B — Yardımcı Heyecan Kanunu :

Gerçekleşmesi istenen fikri kuvvetli bir heyecan sarınca, bu fikrin telkinsel olarak gerçekleşme, başarılma şansı pek fazlalaşır. Heyecan, telkinin gerçekleşmesinde, şuuraltı faaliyetin hızlanmasına sebep olan enerjiyi sağlamaktadır.

C — Dönen - değişen Cehit Kanunu :

Kendi kendine telkin çaba harcanmadan yapılmalıdır. Telkin formülleri bir plâk gibi tekrar edilmek gerekir. Tekrar esnasında hiç bir

çaba gösterilmez, sadece makina gibi tekrar edilir. Eğer zihne giren telkine, karşı bir çaba yapılırsa (kontra telkin) bu çaba bir sonuç vermediği gibi, tersine, telkinin kendi konusuna daha hızlı olarak ulaşmasını sağlar. İstememe çabası, tersine döner.

D — Şuuraltı Amaçlılık Kanunu :

Amaç şuur tarafından tesbit edilince, şuuraltı onu gerçekleştirmek için vasıtalar bulur. Şuuraltının bu gizli faaliyetine yardımcı olmak için telkin fikrini hatırda tutmak yerine, istemek yerine, onu yaşamak gerekir. Bu ise imajinasyonun rolüdür. O halde kendi kendine telkinde formüller tekrar edilirken, onları kuru cümleler hâlinde değil, imajlar hâlinde yaşamalı, zihinde âdeta bir tiyatro sahnesi canlandırılmalıdır. Kendi kendine telkin vasıtasıyla yaratıcı imajinasyonu faaliyete geçirerek şuur ve şuuraltına bağlı kişilik kaynaklarını harekete getirmek lâzımdır.

TAVSİYELER :

Kendi kendine telkin egzersizleri için :

1. Kendinizi çevreden tecrit ediniz. Bu bir izolman tekniğidir. Sâkin, rahat bir yerde kendinizi gevşettikten sonra, zihninize gelen çeşitli fikir ve imajlardan kurtulmanız demektir.

2. Telkine konu olan fikri (meselâ sigara içmekten kurtulmak fikrini) etraflıca ve ayrıntılı olarak düşünmek, özellikle elde edeceğimiz fayda ve iyiliğini düşünmekten öte, zihnî bir tablo halinde, hayâlen yaşamak lâzımdır.

3. Sonra, 8-10 dakika süreyle esas nokta üzerinde düşünceyi temerküz ettirmelidir.

Bu çalışma için bedeni ve zihni sükûnet hâline getirmek gereklidir. İrâde ancak dikkati bir noktada tutmak için kullanılmalıdır. Çok rahat bir şekilde oturmak, uzanmak, kısaca mümkün olduğu kadar pasif hâlde bulunmalıdır. İradeyi kullanmak zararlıdır. İmajinasyon kullanılacaktır. İrade şuura ait, zihinsel bir faaliyettir. Oysa telkin şuuraltına ait çalışmadır. Telkin ise ancak şuuraltı vasıtasıyla gerçekleşir.

İmajinasyon yoluyla telkin yapılırken, telkine konu olan şeyler âdeta maddeleşmelidir. onlara belirli bir biçim verilmelidir. Düşünceler cisimleşmeli; tasavvur edilen şekillerde görülmelidir. Soyut (mücerret) fikirlerin, düşüncelerin gerçekleşme şansı hemen, hemen yok gibidir.

Olması istenen şeyin sanki olmuş gibi tasavvur edilmesi, gözönünde canlandırılması zorunludur. İsteklerin her birine şekil vermek, zihinsel bir oyun yaratmak gereklidir. Böylece korkuyu yenmek, nefse güveni elde etmek için şöyle söylemek gereklidir :

«Artık korkmak istemiyorum... Kendimde başarı ve güven görmek istiyorum...»

Zira tek başına irade buna ulaşmak için elverişli değildir; pasif fonksiyonlara tamamen hâkim olabilmek için iradenin çok kuvvetli olması gereklidir. En iyisi, iradesi fazla kuvvetli olmayanlar için (genellikle %90 böyledir) kendilerini belirli bir süre, kendi kendine telkine bırakmaktır. Organizmayı ve zihni pasif hâle getirmek için :

«Korkmuyorum... Çekingenliğim tamamen kayboldu... Kendime güvenim tamdır... Başarmak için gerekli herşeye sahibim...», demek gereklidir.

●

Kendi kendine telkin yapmak için, onun ne olduğunu iyi bilmek gereklidir. Bu tür telkini düşünebilmek lâzımdır. Prensipleri çok iyi kavramalı, kendini etraftan tecrit edecek kadar konsantrasyon yeteneği elde etmelidir. Gevşeme tekniğini iyice kullanmakda ustalık kazanmalıdır.

İlk günlerde sabah ve akşam kendi kendine telkin yapmalı. Akşamleyin uyumadan önce... Zira insan doğal bir tembellik ve gevşeklik içindedir. Düşünce ve meşgalelerimiz şuur sahamızdan nisbeten çekilmiştir. İyi ve verimli arzularımızı, gelişmesini istediğimiz yanlarımızı düşünüp, âdeta gözümüzün önünde canlandırırız.

Böyle bir durumda, en samimî ifade ve istekle kendi kendine telkin yapabiliriz. Telkin yapmak itiyadı yavaş, yavaş kuvvetlenir. Tesiri ağır ama emin olacaktır.

Genellikle, «nefse itimat ve emniyet» duygu ve fikri insanların gereğini duyduğu hususdur. Bu bakımdan kendi kendine telkinde öncelikle «korkusuzluk» üzerinde durmalı. Korkusuzluğun bütün niteliklerini şekillendirip, ruhta yaşatmalıdır. Sonra «kuvvetli olmak», «cesaret», «iyilik» fikirleri işlenmelidir.

●

Mutlu olmak için ihtiraslara ve güdülerin insanı yönetmesine direnmeli, onlara izin vermemelidir. İhtiraslara boyun eğdikçe, bir fır-

sat çıktığı zaman, direnilmesi çok güçleşir. Bilâkis ihtirası ortadan kaldırmağa yönelen her cehit gayet kolay zafer sağlar. Bu bir manevî kanundur.

Kendi kendine telkinden sonra İÇİMİZDEN GELECEK TASVİP edilme duygusuna çok dikkat etmeliyiz.

FAYDALI BİR UYGULAMA :

Çeşitli telkin usullerinden biri de Turnbull'a aittir. Tavsiye ettiği usul pratiktir, günlük hayatta kullanılır.

İçimizden taşıp gelen şiddetli bir arzuya (sigara içmek, içki içmek, vs.) engel olmak için, bu arzuyu kaba bir kuvvet, bir tesir gibi kabullenmek gereklidir.

Deney süresi 8-10 saniye kadardır.

1. Havayı ağır ağır ciğerlerinize çekiniz. Bu kaba kuvvetin, tesirin, akla hâkim olacağını gözönünde tutarak, zihnen ve inanarak, şöyle söyleyiniz: Bu kaba kuvveti şuurlu olarak massediyor ve kendime mâlediyorum. (nefes alınırken)

2. Nefesi içinizde tutunuz. Ve aynı inançla: Bundan sonra, bana ait olan bu kuvveti sabitleştiriyorum.

3. Nefesi yavaş yavaş verirken: Gerektiği zaman kullanacağım bu kuvvete hâkim oldum.

Bu telkin ameliyesi, dinlendikten sonra, birkaç kere tekrar etmelidir. Düşüncede «massetme - sabitleştirme - kullanma» fikirleri noksansız olarak ifade edilmeli, kesin olmalıdır.

İKİNCİ KİTAP

Kendi Kendine İpnoz

Hazırlayanlar :

E. ARIKDAL — S. GERÇEKSEVER

Kendi Kendine İpnoz'da 4 Metod

(S. Gerçeksever) :

Kendi kendine ipnoz tekniği dört adım ihtiva eder :

- Kendi kendine gevşeme
- Kendi kendine telkin
- Kendi kendine analiz
- Kendi kendine tedavi

KENDİ KENDİNE GEVŞEME :

Kendi kendine gevşeme durumuna girebilmek için aşağıdaki açıklamaları dikkatli bir şekilde izleyiniz :

1. Herhangi bir şekilde rahatsız olmayacağınızdan tamamen emin olduğunuz bir yer, ya da oda seçin kendinize. Işıkları karartmanızın faydası olacaktır. Tecrübelerimiz bize, hafif müziğin hastalarımızı daha kolaylıkla ipnotik gevşeme durumuna soktuğunu öğretmiştir. Siz de tecrübelerinizde teskin edici ve uyuma durumundaki gevşemeye götürücü bir hafif müzik parçasını kendinize seçebilirsiniz.

2. Bir yatağa uzanın ya da rahat bir koltuğa oturun, ayaklarınızı bir puf'un üzerine uzatın. Elbisenizin sıkan taraflarını gevşetin.

3. Üç defa derin nefes alın. Derinden ve yavaş yavaş.

4. Gözlerinizi kapayın.

5. Kendi kendinize şunları söyleyin:

«Şimdi vücudumun bütün kaslarını gevşeteceğim... Başımdan ayağıma kadar... Boynumun ve yüzümün kasları gevşiyor... Omuzlarımın ve göğsümün adeleleri gevşiyor... Bütün kaslarımın gerginlikten kurtulduklarını hissediyorum... Kollarım yumuşuyor ve gevşiyor...

Kalçalarımın, bacaklarımın ve ayaklarımın kasları gevşemiştir... Derinden ve yavaş yavaş soludukça bütün vücudum tamamen gevşemektedir... Kendimi tamamen gevşemiş hissediyorum.»

6. Kendi kendine gevşemenin bu safhasında gevşeme'nin bir zihin hâli olduğunu kendi kendinize hatırlatın. O, serbest bırakmak, gerginlik ve endişelerden sıyrılmak, korku ve telâştan sıyrılmak, hoş düşünceleri düşünmektir.

7. Keza, kendi kendinize şunları söyleyin: «Kendi kendine gevşemenin sıhhatim üzerinde akla gelmiyecek faydaları olacaktır. Elimden geldiği kadar bol miktarda zamanımı kendi kendime gevşeme pratiklerine ayıracağım. Eğer ilk zamanlarda gözle görülür değişiklikler elde edemezsem, cesaretim kırılmayacaktır. Eninde sonunda, kendi kendine gevşeme sanatında derinleşeceğim. Her çalışmadan sonra o, bana daha kolay gelmeye başlayacaktır.»

KENDİ KENDİNE ÇABUK GEVŞEME METODU

Yukarıda anlatılan şekilde gevşeme metodunu hergün olmak üzere bir hafta süre ile uyguladıktan ve kendi kendinize tamamen gevşediğinize kanaat getirdikten sonra, artık kendi kendine daha çabuk gevşeme metoduna hazırsınız demektir. Bu metod, bir anahtar kelimenin kullanılmasını icabettirecektir. Bunlar: «serbest bırak», «sakinleş», «zihin kontrolu», «gevşe» v.s. olabilir. Herhangi bir kelime veya deyim olabilir. Burada önemli olan, kelimenin, kendi kendine gevşeme prosesini (sürecini) derhal harekete geçirmesidir. Evvelemirde, bu kelime ile kendi kendinize emir verir vermez ne yapacağınıza karar vermelisiniz. Bir tek kelime, gözlerini kapamak, iki üç defa derinden nefes almak ve tepeden tırnağa bütün adelelerinizin gevşediğini kendinize telkin etmek ve anîden gevşemek anlamına gelebilir. Birkaç dakika içinde derin uyku seviyesine yakın derin gevşeme haline giren yüzlerce insanı müşahade ettik. Bunun başarılabileceğini biliyoruz.

Uyanık durumda da çabuk gevşeme başarılabilir. Önceden seçtiğiniz kelimeyi verin ve derhal bütün vücudunuzda baştan aşağı gevşeklik hissini duyun. Zihniniz derhal gevşek bir hâl alır ve telkinleriniz alıcı duruma geçer. İpnotik halde kendi kendinize, bundan sonra seçtiğiniz kelimeyi ne zaman kullanırsanız kullanın, (gevşemenin belirli bir amacı için), gevşemenin derhal belireceğini telkin edin. Eğer yürüyor, oturuyor, bir araba kullanıyor iseniz, tabiî olarak gözleriniz açık bulunacaktır. Etrafınızda olup bitenlerden her an haberdar olduğunuzu, zihninizi tam kontrol altında bulundurduğunuzu kendi kendi-

nize bildirin. Bir defa ipnotik gevşeme ile bu çabuk metodu uygulayabilirseniz, artık kendinize hâkim olma yolunda başarmış olduğunuz ilk adımdan dolayı kendi kendinizi tebrik edebilirsiniz. Artık emirler ya da telkinler vermek suretiyle şuur altınızdan faydalanabilirsiniz. Şuur altınız artık sizin isteklerinize cevap verecek tarzda çalışacaktır. Şuur altınıza belirli bir telkini müteaddit defalar verdiğiniz zaman amacınıza ulaşacaksınız. Sigaradan vazgeçmek, kilo kaybetmek, asabınıza hâkim olmak, bir korku ya da fobiyi altetmek v.s. gibi...

KENDİ KENDİNE TELKİN :

Bildiğiniz gibi, ipnoz ve kendi kendine ipnoz, tesire kolay kapılma teorisine dayanır. Başkalarının düşüncelerinden etkilendiğimiz gibi, kendi düşüncelerimizin tesiri altında da kalırız. Başarılı bir kendi kendine ipnoz için, telkinin içten kabul edilmesi esastır.

Devamlı uygulamalarla telkine karşı alıcılığınızı arttırabilirsiniz. Bir **«tesire kolay kapılma testi»**, bir telkini kolay kabul edebilme ve onun tesiri altında kalabilmenizi ölçen testtir. Bu telkin kendi kendinize de olabilir, dışarıdan da... İşte bunlardan üç tanesi. Kendi kendine ipnoz için herhangi birini kullanabilirsiniz.

1. Göz Kapama Testi :

Gözlerinizde ve göz kapaklarınızda hafif bir yorgunluk hasıl etmek için göz seviyenizin az yukarısında bir eşya seçiniz. Bu, tavanda bir nokta olabilir. Gözlerinizi 10 sayıncaya kadar kapanacak şekilde açık tutunuz. 10 sayma işleminiz daha tamamlanmadan göz kapaklarınızda dayanılması zor bir kapanma arzusu hissederseniz, telkine kolay kapılma veya kendi kendine ipnoz hali içindesiniz demektir. Kendi kendine telkini başarmışsanız, ilk testiniz bu olacaktır. Birincide başaramadıysanız, biraz daha çalışmanız gerekecektir. Belki de yeteri kadar gevşememişsinizdir. Göz kapaklarınız kapanmamakta ısrar etseler bile siz onları kendi kendinize kapayınız ve sanki hipnotik durumda imişsiniz gibi post-ipnotik (ipnoz-sonrası) telkin yapınız. İşte size göz kapama testinde uygulayabileceğiniz bir metin. Bunu olduğu gibi ezberlemeyiniz. Önemli olan sadece formudur:

10'a sayana kadar göz kapaklarım çok ağırlaşacak, sulanacak ve yorulacak. Hattâ 10'a kadar saymadan bile gözlerimi kapamak zorunda kalacağım. Gözlerim kapandığı zaman kendi kendime ipnoz haline girmiş olacağım. Tamamen şuuruma sahip olacağım, herşeyi işiteceğim ve şuur altıma telkinlerimi nakledeceğim. **Bir**... göz kapaklarım çok ağırlaşıyor... **İki**... göz kapaklarım çok sulanıyor... **Üç**... göz ka-

paklarım çok yoruluyor... **Dört**... göz kapaklarımı güçlükle açık tutabiliyorum...**Beş**... gözlerimi kapamaya başlıyorum... **Altı**... göz kapaklarım daha çok kapanıyor... **yedi**... tamamen gevşemiş durumdayım... **Sekiz**... göz kapaklarımı açık tutabilmem imkânsızlaşıyor... **Dokuz**... göz kapaklarım kapalıdır. Kendi kendimi ipnotize ettim... **On**... artık kendime istediğim post-ipnotik telkinleri verebilirim.

2. Yutkunma Testi :

Kendi kendine ipnozu başarıp başarmadığınızı size belli edebilecek başka bir test daha... Bu testi gevşeme sürenizden hemen sonra ya da göz kapama testinizi müteakiben uygulayabilirsiniz. Yutkunma testi olarak bilinen bu test için izleyeceğiniz yol aşağıda verilmiştir :

«10 sayana kadar, hattâ daha da önce, dayanılmaz bir arzu içinde bir defa yutkunacağım. Yutkunur yutkunmaz bu zorlamadan (baskıdan) kurtulacağım ve her bakımdan tekrar normale döneceğim. **Bir**... dudaklarım kuru... **İki**... boğazım kuruyor... **Üç**... yutkunma arzusu belirmeye başlıyor... **Dört**... bu arzu gitgide kuvvetlenmektedir... **Beş**... boğazım kavrulmuşçasına kuru... **Altı**... bu yutkunma arzusu gitgide daha da fazla kuvvetleniyor... **Yedi**... İşter istemez yutkunmaya zorlanıyorum... **Sekiz**... Bu zorlanma gitgide kuvvetleniyor... **Dokuz**... yutkunmalıyım... **On**... Bir defa yutkundum ve şimdi telkinleri almaya çok müsait olan kendi kendine ipnoz halindeyim.»

Bu test ile şuurlu olmadan yutkunana kadar beklersiniz. Bunu yaptığınız zaman, bilin ki, oldukça ileri bir telkinsel alıcılık hâline girmişsiniz demektir. Yutkunma hareketi şuurunuzun direktifi altında, şuur altınız tarafından sevk ve idare edilir. Yutkunma testi başarılı bir şekilde tamamlandığı zaman, istediğiniz telkinatı kendi kendinize verebilirsiniz.

3. El Sızlaması Testi :

Telkinle, tesir alma durumunuzu tâyin etmek üzere bu üçüncü testi de kullanabilirsiniz. Göz kapama ve yutkunma testlerinde izlediğiniz aynı genel yolu izlersiniz. Bu telkinleri aynen ezberlemeniz gerekmediğini hatırlamalısınız. Sâdece form önemlidir.

«10 sayana kadar hattâ daha önce sağ elimde bir sızlama, hafiflik veya hissizlik hissedeceğim. **Bir**... dikkatimi sağ elime topluyorum... onu düşündükçe, kafamda canlandırdıkça tamamen gevşiyo-

rum... **İki**... sağ elimde hoş bir sızlama duyacağım... **Üç**... zihnimde sağ elimi görüyorum... halsizdir, ağırdır son derece gevşemiştir... **Dört**... tamamen rahatım... **Beş** ...elim sızlamaya başlıyor... **Altı**... Bu çok tatlı bir duygu... gevşemiş... sızlıyor... **Yedi**... sızlama gitgide kuvvetleniyor... **Sekiz**... çok hoş bir duygu bu... **Dokuz**... artık çok hoş bir sızlanma hissedebilirim... **On**... şimdi kendi kendine ipnoz hâlindeyim ve kendime post hipnotik telkinler verebilirim.»

Eğer şuur altınız işe karışmışsa, sağ eliniz bir sızlama içindedir. Beden aksiyonu ile hangi test olursa olsun, test sonunda normale dönüşü sağlayacak bir yönün verilmesi gerektiğini hatırlamalısınız. Aksi taktirde ipnoz hâlinden sonra da sızlama duygusu devam edebilir. Şimdi şunu söyleyiniz :

«Elimdeki bu duygu gidecek. Normale dönecek. Şimdi, ipnoz halinde olduğumun deliline sahibim... Bütün bedenimdeki her adele ve sinir tamamen gevşedi... Şahâne bir şekilde kendimi iyi hissediyorum... Şimdi şuur altıma telkin vereceğim...»

Bu noktada kendi kendinize belirli telkinler vermeye başlayabilirsiniz. Bu telkinler önceden çok iyi bir şekilde plânlanmış olmalıdır ki, şuur altınıza neler aktarabileceğinizi bilesiniz.

Bu testleri ne dereceye kadar başardınız? Kendinizin telkin alabilme yeteneğinize şaşıp kaldınız mı? Yoksa, kendi telkinlerinize sadece orta derecede bir cevap mı alabildiniz? Ne kadar, az ya da çok başarı elde etmiş olduğunuza aldırmayın. Daha iyi yapacağınızı hatırda tutun. Evet, tekrar ediyoruz, başarı gelecektir. Eğer bu testleri uygular ve başarı elde ederseniz, ipnoz durumunun hafif ya da ilk hâlini denemiş, yaşamış olacaksınız. Artık post ipnotik şahâne sonuçlara ulaşabilirsiniz. Kendi zihninizin kuvvetini yaşamaya başlayacaksınız. Kendi kendine ipnozu uyguladıkça ve onu iyi niyetle kullandıkça göreceksiniz ki, kendi kendine zihin kontrolünüz alışkanlıklarınızı etkileyebiliyor. O zaman, Dr. S. J. Van Pelt'in «İçinizdeki Enerji» deyimi ile neyi kastettiğini anlayacaksınız.

Kendi kendine gevşeme tekniğini öğrenmiş bulunuyorsunuz ve onu denediniz de. Daha önceden de söylediğimiz gibi, bunları yapma yeteneğiniz daima sizde vardır. Tıpkı, kullanılmayan bir adele gibi. Şimdi artık bu enerjiyi çalıştırıyorsunuz. Sadece bu enerjiyi işletmek için içinizdeki bir anahtarı çeviriyorsunuz. Artık bazı şahsî problemleri çözmeye, bir takım alışkanlıkları kırıp, atmaya daha iyi bir kişilik geliştirmeye ya da hayata daha yüksek bir felsefe ile bağlanmaya hazırsınız demektir.

KENDİ KENDİNE ANALİZ :

Kendi kendine gevşeme ile başlayın. Bundan sonra göz kapama testini uygulayın. Ondan sonra da kendi kendinize artık belirli bir probleminizi çözmeye hazır bulunduğunuzu telkin ediniz. Onun her yönünü analiz edin. Yapabildiğiniz kadar geçmişine inin. O probleminizin gelişip ortaya çıkmasına sebep olabileceğiniz bütün olayları birbirleriyle bağdaştırmaya çalışın. Bu çeşit bir ruhsal çalışma «ipnotik kendi - kendine analiz» kategorisine sokulabilir. Terim, anlaşılacağı gibi kendi kendini açıklamaktadır. Kendi kendine ipnotik hâle girmiş durumda iken kendinizi analiz ve anlama mânasına gelmektedir. Kendi kendinize sormak isteyeceğiniz birçok sorunun aydınlığa kavuşması bakımından oldukça önemlidir. Örneğin, şöyle sorular :

- Ne çeşit bir ferdim?
- Bu tarzda düşünmemde, sıhhatim nasıl etkilenmiştir?
- Ne dereceye kadar duygusal bir insanım?
- Gerçekten ilerlemek istiyor muyum?
- Gelecek için ne gibi plânlar yapmış durumdayım?
- Eksikliklerimden dolayı ailemi ve diğerlerini suçlama temayülüm var mı?
- Cinsiyet, aşk ve evlilik hakkında tutumum nedir?

Kendiniz hakkında epey şeyler öğrenmiş olmaktan dolayı şaşıracaksınız. Bu metod hatalarınızın farkına varmanızı kolaylaştıracak ve bu sayede onları daha kolaylıkla çözebilme imkânını elde edebileceksiniz. Her seferinde bir ya da iki soruyu ele alın ve mümkün olduğu kadar bol cevaplar düşünmeye çalışın. Kendi kendine ipnotik hâlinizden çıktıktan sonra bulduğunuz cevapları bir deftere kaydedin. Bu yazdığınız cevapları dikkatlice çalışın. Niçin bu şekilde davrandığınızın sebeplerini anlamaya çalışarak bir karara varınız. Şunu hatırda tutunuz ki, kendi kendinize elde edeceğiniz bilgi, kendi kendine disiplinin anahtarıdır.

Defterinizi iki kısım hâlinde kullanın. Bir tarafını kendiniz hakkında öğrendiklerinize, diğer tarafını da kendinizi geliştirmek yolunda ne gibi adımlar atmış olduğunuzu gösteren sayfalara ayırın. Göreceksiniz ki, zihniniz, kısa zamanda kendi kendine gelişme yoluna girecektir. İyi sonuçlar sizi, bu metoda devam etmeye zorlayacaktır. Yeni bir takım düşünce alışkanlıkları geliştirmekte olduğunuzun farkına varacaksınız.

KENDİ KENDİNE TEDAVİ :

Kendi kendine tedavi, post - ipnotik telkinler vasıtasıyla zihni pozitif düşünmeye ve pozitif aksiyon plânları kurmaya alıştırmak amacına sahiptir. Burada, kendi kendinize ne gibi bir telkin vereceğiniz ya da ne yapacağınız hakkında size bilgi verecek durumda değiliz.

Bu, sizin çözmek üzere yöneldiğiniz belirli bir probleminizle ilgili bir hususdur. Diğer bir deyişle, kendi kendine ipnozun bu dördüncü yolu ile ilgili ayrıntılar bu kitabın ileri bölümlerinde anlatılacaktır. Fazla yemek yeme, aşırı sigara ve alkol içme gibi zararlı alışkanlıklarınızı gidermek üzere post-ipnotik tedavi edici telkinler verirsiniz.

Burada kendi kendine tedaviden, «ipnotik kendi kendine tedaviyi» kastediyoruz. «Amacıma ulaşabilirim, ulaşmalıyım, ulaşacağım. Kişiliğimi geliştirecek, daha sıhhatli bir hayat felsefesine beni ulaştıracak, hemen hemen her güçlüğümü halledecek, kendi kendime telkinlerimi kabul edecek bir zihin kuvvetine sahibim.» diyerek çalışmalarınızı yürütmelisiniz. Kendi kendine ipnoz yolu ile kendi kendinizi geliştirip değiştireceğiniz hususunda şüpheniz olmasın.

Kendi kendine ipnozla şu durumları giderebilirsiniz: Aşağılık duygusu — Fazla kilo — Kıskançlık — Aşırı sigara tiryakiliği — İçkicilik — Utangaçlık — Çekingenlik — Korkaklık — Cinsel soğukluk — Heyecan bozuklukları — Zihnî çöküntü v.s.

Ayrıca : Değer duygumuzu değiştirmek, herkes tarafından sevilmek kendi kendinizden nefret ediyorsanız bundan kurtulmak, hoş görü sahibi olmak isteyenler için de kendi kendine ipnozun derin etkileri vardır.

Diğer Metodlar

1 — Thomas J. Hopwood'un Metodu :

Kendinizden başka birisi olsaydınız, örneğin bir ipnotizmacı olsaydınız, nasıl hissederdiniz? Bunu birkaç saniye düşünün. Şimdi de böyle birisi olduğunuzu tahayyül ediniz. İsmi çok iyi bilinen ya da hayalî bir şahsiyet olabilirsiniz. Şimdi, zihninizde tahayyül ettiğiniz bu ipnotizmacının, direkt bakış tekniğini kullanarak birisini nasıl ipnotize ettiğine bakınız. Traş aynanızın karşısında dikilerek, gözlerinizden birinin içinde yansıyan ışığa bakınız.

Aynı zamanda da kendinizin başka bir şahsiyet olduğunu düşüneceksiniz. O şahsiyet ki, sizin kendi zihninizde canlandırdığınız ipnotizmacı tarafından ipnotize edilecektir. Şimdi bir gözünüz içindeki ışığın yansımasına bakarken, bu şahsiyetin neler hissedebileceğini düşünmeye çalışın. Bunları yaparken de kendi kendinizi ipnotize etmeyeceğinizi hatırda tutun.

Bırakın sizin ipnotizmacınız bu yarattığınız şahsiyete hitabetsin. Bu hitap şekli belki iyi bir ipnotik ifade şekli olabilir. (Bu hitap tarzı, sizin her zaman kullandığınızdan biraz farklı olmalıdır.) Kelimeleri tam olarak telaffuz edin ve dudak hareketlerinizin düzgün olmasına dikkat edin. Buna 5-6 dakika kadar devam edin. Ve zihninizden kendinizin ipnotizmacı ve süje olduğunuz imajını çıkarmayın. Hem ipnotizmacı, hem de süjesiniz.

Bir anlık da olsa, gözlerinizin kararmaya başladığı zaman, süje hipnoza hazır duruma gelmiş demektir. Bundan başka gözlerinizin sağa sola, aşağı yukarı oynadığı zamanlar da olabilir. Bu hareketlerde ipnotizmacının, süjedeki gelişmeleri izlediğinin işaretidir. Bütün bunlar devam ededursun artık yavaş, yavaş gözlerinizi ışığın gerisindeki iris noktasına dikiniz. Bu arada zaman zaman bedeninizin sallandığını da görebilirsiniz. Bu da başarıya doğru gittiğinizin başka bir işaretidir. İpnotizmacı tarafından herhangi bir gürültü ya da dikkati dağıtıcı bir uyarma işitebilir, fakat süje bunlarla ilgilenmeyecektir. Onun dikkati ritmik bir şekilde kulağına gelen seslerdedir.

Şimdi ipnotizmacının, süjeyi tamamen ipnotize ettiğini tahayyül edin. Tabiî bunun sizin üzerinizde herhangi bir etkisi olmayacaktır. Zira siz kenardan bakan seyirci durumundasınız ve bütün bu olup bitenleri küçük bir dikkatle izlemektesiniz.

İpnotizmacı süjesine 10'dan 1'e kadar ağır, ağır sayacağını ve bu sayış sırasında da sağ kolunun yavaş yavaş havalanacağını, vücuduyla 90 derecelik bir açı yapıncaya kadar gergin bir şekilde yükseleceğini söyleyerek çalışmaya devam eder. Kolun yükselmesi için telkinler sayıların arasında verilmelidir. O, bunları düşünürken ve ipnotizmacının sayılarını dinlerken kol, yukarı doğru olmasa bile, bir hareket yapabilir. Örneğin, küçük bir dairesel hareket. İpnotizmacı bu ilk hareketlerden faydalanarak, sayılarını saymaya devam ederken, süjenin kolunun aynı dairesel hareketlere devam ederek havalanacağını söylemeğe başlar.

1 sayısı söylendiği zaman, süjenin kolu bedeni ile 90 derece yapar tarzda kalkmış olacaktır. Siz kendiniz biliyorsunuz ki, bu olanların tamamı ipnotizmacı tarafındanyapılmadı. Çünkü kol kendiliğinden kalkmıştı. Süje ipnotize edilme hissini almak için ipnotizmacıyı izlemektedir.

İpnotizmacı bundan sonra kolun katalepsiye girmesi için telkinler verir. Kolun tahta gibi sertleştiğini ve bükülemeyeceğini söyler. 3'den 1'e kadar saydığında süjenin kolu o kadar sertleşecektir ki, artık onu kimse bükemeyecektir. «1» dediği zaman, kolunu bükmeğe dâvet eder. Süje anlar ki, kolu bükülmemektedir. Kolun gerçekten bükülmediğine hem ipnotizmacı hem de süje hayret edeceklerdir.

İpnotizmacı artık süjeye kolunu kıvırmaya çalışmaktan vazgeçmesini kolunun yavaş yavaş gevşeyeceğini söyler. Bundan sonra ipnotizmacı sayı ve telkinlerle ya da başka bir metod kullanarak trans durumunu derinleştirir. İpnotik durumu derinleştikçe, ipnotizmacı süjeye etrafında olup bitenlerden haberdar olacağını fakat dikkatinin büyük bir kısmının kendi sözlerinde toplanmış olduğunu bildirir. Artık ipnotizmacı süjeyi daha gevşek bir duruma getirebilir ve bu arada gerekli gördüğü telkinleri verebilir. Burada ipnotizmacı gelecek celseye süjesinin daha kolaylıkla ipnotize olabilmesi için gereken telkinleri vermeyi unutmamalıdır.

Bütün zaman boyunca şunu hatırdan çıkarmamalısınız ki, kendi kendinizi ipnotize edecek değilsiniz fakat ipnotizmacı ile süjenin hissettiklerini yakalamaya çalışacaksınız.

Yukarıda söylediğimi tekrar etmek istiyorum: kendi kendinizi ip-

notize etmeye çalışmayacaksınız fakat ipnotizmacı ile süjenin hissettiklerini kavramaya çalışacaksınız.

II — M. Jansen'in, Kendi kendine ipnoz tekniği :

Bu teknikle çalışırken bir kol saatine ihtiyacınız olacaktır. Saatinizin saniyeleri gösteren ibresini kullanmanız gereklidir.

Metod: Konforlu bir sandalyede rahat bir şekilde oturunuz. Ellerinizi bacaklarınızın (uyluklarınızın) üzerine rahat bir şekilde bırakınız. Saatinizi de, başınızı sağa sola oynatmayacak tarzda, rahatça görebileceğiniz bir yere yerleştiriniz.

Birinci safha : Saniye ibresinin hareketini, rahat tembel bir durumda izleyiniz. 12'ye geldiği zaman zihnen şu şekilde saymağa başlayınız: «Bir, çok uykum var, son derece uykum var...» Sözünüz bittikten sonra saniye ibresi bir rakam üzerinde bulunacaktır. Siz zihnen: «İki, çok uykum var, son derece uykum var...» diye kendinize telkin vermeğe devam ediniz. Saniye göstergesi tekrar 12 üzerine gelinceye kadar, ayni telkinlere devam ediniz.

İkinci safha : Saniye ibresi tekrar 12 üzerine geldiği zaman, zihnen, «derin... daha derin uyku... uykum daha derinleşiyor» deyiniz. İbre beş saniye sonra 1'in üzerinde olacaktır. Bu anda: «Daha derin... daha derin... daha derin uykuya doğru gidiyorum...» diye telkine devam ediniz. Bu son telkine ibre 12'ye gelinceye kadar devam ediniz. İkinci safhada gözleriniz yorulur ve onları kapatmak ihtiyacını duyarsanız, hemen bırakınız, kapansınlar. Gözleriniz kapandıktan sonra daha sakin bir şekilde: «Daha derin uyuyorum... uykum gitgide daha derinleşiyor...» diye telkinlere devam ediniz.

Üçüncü safha : Şimdi, ağır ağır, her nefes alışta, «2, 4, 6, 8» diye sayınız. Bunları içinizden tekrar ederken, saniye ibresinin söylediğiniz rakamlardan geçtiğini tahayyül ediniz (gözleriniz kapalıdır, zira). Bu şekilde 30'a kadar devam ediniz. Bir kerede 30'dan geriye doğru ikişer ikişer sayınız. 2'ye geldikten sonra ipnozdan çıkmanızın zamanı gelmiş demektir. Kendinizi uyandırmak için: «1... 2... 3...» artık tamamen ve normal şekilde uyandım demeniz yeterlidir.

III — Joe B. McCawley'in Sigara Metodu :

Bu metodun uygulanabilmesi için süjenin sigara tiryakisi olması gerekmektedir. Süje kendisini bir koltuğa veya rahat bir sandalyeye

rahat bir şekilde yerleştirir. Elbisesinin herhangi bir tarafının kendisini rahatsız etmemesine dikkat etmelidir.

Bundan sonra süjeye bir sigara yakması ve kendisini gevşek bırakması söylenir. Bundan sonrası aşağıda anlatıldığı şekilde devam eder:

«Şimdi sigaranızdan derin bir nefes çekiniz. Oldukça derin bir nefes. Dumanı ağzınızdan çıkarırken ona bakınız. Ne kadar hafif bir şekilde havaya karıştığına bakınız. Dumanın hareketlerine dikkat ediniz. Ne kadar hafif... Şimdi tekrar deriiin bir nefes çekiniz. Ve dumanı ağzınızdan yavaş yavaş bırakırken onun havadaki yumuşak hareketlerine dikkat ediniz. Bu sırada kendiniz de gittikçe gevşemektesiniz. Vücudunuzun gitgide gevşeyip, yumuşadığına, rahatlaştığına dikkat ediniz. Bir nefes daha çekin. Yavaş yavaş ağzınızdan çıkan dumanı izleyin. Ne kadar yavaş ve rahat hareketleri var. Şimdi belki gözlerinizde yorgunluk hissedeceksiniz. İsterseniz, onları daha fazla yormadan kapayınız. Göz kapaklarınız gitgide ağırlaşıyor, bedeniniz gitgide gevşiyor. Siz yine sigaranızdan derince bir nefes daha çekin. Ve ağzınızdan dumanı bırakırken yarı aralık gözlerinizle onun yukarı doğru olan rahat ve yumuşak hareketlerini izleyin. Göz kapaklarınız daha da ağırlaştı. Artık onları açık tutmanız âdeta imkânsız. Bedeniniz artık daha da kolaylıkla ve süratle gevşemektedir...»

Bu şekilde telkinlere, süjenin göz kapakları tamamen kapanıncaya ve süje ipnotik duruma girinceye kadar devam edilir. Bu metot aynı zamanda bir seyirci grubunun önünde uygulanmaya da oldukça müsaittir.

IV — Joe B. McCawley'in (Histerik Sağırlar için) Metodu :

Histerinin meydana getirdiği psikolojik sağırlık hallerinde kullanılabilecek bir metodu aşağıda veriyoruz: Aşağıda vereceğimiz metin, okuması için süjenin eline verilir.

«Kendini mümkün olduğu kadar gevşek bırak ve rahat otur. İpnoz durumuna girmek üzere hazırlanıyorsun. Uyumayacaksın, ya da şuurunu kaybetmeyeceksin. Fakat son derece gevşeyecek ve kendini çok iyi hissedeceksin. Bunu okurken kendini gevşemeye bırak. Bırak omuzların kendiliğinden düşsünler. Boyun adelelerin, kalçaların bırak gevşesinler. Tüm vücudunun gevşemeye başlamış olduğunu kendin de hissedeceksin. Az sonra, belki de şimdi, göz kapakların yorulmaya başlayacak, gittikçe ağırlaşacak. Daha da ağırlaşacak. Tüm vücudun gevşemeye başlıyor. Göz kapaklarınız o kadar ağırlaşıyorlar ki,

belki de onları kendi ağırlıklarına bırakıp, kapanmalarına izin vereceksiniz. Kapandıkları zaman da tamamen gevşemiş, rahat bir ipnoz ve letarjik duruma girmiş olacaksınız. Bunu okumaya devam ettikçe, gitgide daha çok gevşemeye başlayacaksınız. Gözleriniz daha çok yoruluyor ve siz şimdi bu yorgunluk nedeniyle gözlerinizi daha çok kırpıyorsunuz. Göz kapaklarınız gitgide ağırlaşıyor. Bütün vücudunuz gittikçe daha çok gevşemektedir. Omuzlarınız iki tarafa sarkmış vaziyette, ayaklarınız ve bacaklarınız yavaş yavaş fakat hissedilir bir şekilde ağırlaşmaktadır. Gözlerin gitgide daha çok yoruluyor, fakat bedenin tamamen gevşemiş vaziyette. Her iki gözlerinizi kapayabilirsiniz ve bunu yaptığınız an ipnoz durumuna da girmiş olacaksınız. Derin, hoş bir gevşeme hali bu durumun ardından kendinizi tamamen dinlenmiş ve tazelenmiş hissedeceksiniz. Eğer göz kapaklarınız hâlâ kapanmamış durumda ise, bu metni tekrar baştan okuyunuz, göreceksiniz ki, çok geçmeden ipnoz durumuna girecek ve sonunda kendinizi tamamen dinlenmiş bulacaksınız.»

E K :

Kendi kendini ipnotize etmenin temel şartı kendi kendine telkin yapabilmekteki yetenek ve beceridir... Kendi kendine telkinin metod ve şartları daha önce anlatıldığı için tekrarında fayda görmüyoruz.

Şüphe yokki dünyanın en eski mistik çalışmalarından biri kendi kendine ipnoz'dur. Modern dünyanın bunu kullanması ise takdire değer bir husustur.

Kendi kendine telkin uyanık halde, doğal uykuya hazırlanırken ve ipnoz uykusu içinde yapılır. İpnotizör (uyutucu) süjeye belli amacı olan telkini tekrar ettirir ve sonunda süje bunu otomatik olarak tekrar ederek şuur altına işlemesine gayret eder. Şuur altına yerleşen fikir ise er-geç gerçekleşir.

Şüphesiz ilk denemede hemencecik kendi kendine ipnotize edebilmek mümkün değildir. Bir çok kereler deneme yapıldıktan sonra bir sonuca ulaşmak kabildir. Fakat bir defa elde edilince kendi kendine derin ve çabucak uyumak çok kolay hâle gelir.

V. — Jean Filiatr'ın Metodu :

Birinci metod : Kendimizi ipnotize etmek için gâyet rahat, sâkin ve sessiz bir yerde oturur veya uzanırız. Gözlerimizi kapatır ve kuvvetli bir konsantrasyonla şunları düşünürüz: «**Uyuyorum... derin şe-**

kilde uyuyorum... uykum var... çok uykum var... uyuyorum... uyuyorum... uyuyorum... derin şekilde uyuyorum... uyku her yanımı kapladı ...göz kapaklarım kurşun gibi ağırlaştı... ağır... gayet ağır... bütün vücudum ağırlaştı... her yanımı tatlı bir sıcaklık sarıyor... uykum gitgide artıyor... uyuyorum... uykum derinleşiyor... hiç bir ses ve gürültü beni rahatsız etmiyor... sâkin bir şekilde uyuyorum... uykum gitgide derinleşiyor... istediğim zaman uyanabilirim ...(meselâ) yarım saat sonra uyanacağım... gâyet kuvvetli ve zinde uyanacağım...»

Bu ve buna benzer telkin üzerinde uzun süre durmak ve hergün belirli saatte tekrar etmek gereklidir. Sonunda karşı konulması imkânsız bir ipnoz elde edilir. Görüldüğü gibi, deneyci önce çok iyi bir şekilde konsantrasyon eğitimi görmelidir.

Gereken bütün şartları yerine getirmek hususunda titizlik göstermeli, acele etmemeli sabırlı, azimli ve cesur olmalıdır. Korku ve endişe her işin sekteye uğramasına tek sebeptir denebilir.

İkinci metod : Pek çok kimseler gözlerini kırpmadan uzun zaman bir objeye bakarak kendilerini ipnotize edebilirler. Yâni sabit şekilde, aralıksız fiksasyon yaparlar. Gözleri tesbit edeceğimiz eşyanın önemi yoktur. Parlak olması da gerekmez; gözleri belirli bir nokta üzerine yöneltmek ve orada tutmak yeterlidir. Parlak objelerin daha etkili oldukları söylenirse de bu gerçek değildir. Bir çok kimseler parlak şeylere baş ağrısı hissetmeden uzun müddet bakamazlar. Yogiler, fakir ve tasavvuf ehilinden bir çoğu burunların ucuna, göbeklerine ve havada bir noktaya bakarak kendilerini ipnotize edebiliyorlardı. Bir çok histeriklerin parlakça cisimlere bakarken kataleptik hâle girdikleri görülmüştür.

Bir kısım ipnotizörler gözlere oldukça yakın mesafede tutulan bir parmağa sabit şekilde bakmanın uykuyu hasıl ettiğini söylerler.

En iyi vasıtalardan biri de şudur: üzerinde içi su dolu bir sürahi bulunan bir masaya karşı (1 - 1,5 metre mesafeden) rahatça oturulur, uyumayı şiddetle arzu ederek sürahinin içine — yüzeyine değil — gözler tesbit edilir. Bu usûl çok etkilidir, süratli ve karşı konulmaz bir etkiye sahiptir. Daha etkili olması istenirse sürahinin arkasına bir lâmba yerleştirerek geceleyin çalışmalıdır.

Üçüncü metod : Bu metod bundan önceki iki metodun karışımıdır. Yâni hem gözler bir objeye tesbit edilir, hem de zihnen telkinler söylenir. Daha modern tekniklerde gözler tespit edilir ve ses bandına alınmış müessir telkinler de bir yandan dinlenir ve ipnoza girilir. Kendi kendine telkinle meydana getirilen ipnozlar için bir çok metod-

lar vardır. Bir ipnotizör vasıtasıyla ipnotize olduktan sonra verilen post-ipnotik telkinler kendi kendine transa geçmeyi sağlar. Mistik törenler, buhurlar, özel içki ve kokular, monoton sesler, tekrar eden kelime ve dualar (zikirler) kendi kendine ipnotize olmaya yardım ederler. Burada ayrıntılarına girmiyoruz.

Kendi kendine ipnoz, cesur ve iradesi güçlü kimseler için hiç bir tehlike arzetmez. Daima normal hâle gelmek mümkündür.

İlk denemelerde hafif uyku halleri elde edilir. Belirli bir süre çalışıldıktan sonra derin uykuya girmek mümkün olacaktır. Şüphesiz çok duyarlı (hassas) kimseler bir iki çalışmadan sonra hemen derin bir ipnoza girebilirler. Her halûkarda, doğal uykudan uyanır gibi, ipnotik uykudan çıkılabilir.

BELLİ BİR ANDA UYANMAK...

Seçtiğiniz ipnotizasyon metodu ne olursa olsun, bütün dikkatinizle şu zihnî telkin üzerine konsantre olmak gerekir:

«Uykum var... derin şekilde uyuyorum... ama yarım saat sonra tamamen uyanacağım... şimdi derin bir şekilde uyuyorum...»

Bir kaç pratikten sonra nasıl kolayca ipnoza giriliyorsa, ayni şekilde ipnozdan çıkmak kâbildir.

GENEL UYGULAMA

İpnotik uykuya kolayca girip çıkma işleminde başarı kazandıktan sonra, bu özel uyku sırasında yapılacak kendi kendine telkinlerin kıyas kabul etmez faydaları görülecektir. Bunun için, ipnoz meydana gelmek üzere iken dikkati şuur altınıza empoze etmek istediğiniz telkinler üzerine teksif etmeli ve sonra uykuya dalıp gitmeli.

Bu özel halin derinlik ve süresi ne olursa olsun telkinlerin etkisi daha başlangıçta hemen kendini gösterir.

BİRKAÇ KENDİ KENDİNE TELKİN ÖRNEĞİ :

Nefse itimat :

Bu duyguyu gururla karıştırmamak gerekir. Gurur (nahvet) kişisel değerin abartılması, yersiz hâle getirilmesidir. Nefsaniyete kapılmaktır. Nefse itimat ise aksine, sadece kendi kuvvetleri içinde kalarak cesaret göstermeye izin veren ve arzu ettiğimiz tüm başarının esası olan bir duygudur. Seçilen telkin ne olursa olsun, bütün dikkati şu telkin üzerine toplamalıdır :

«Tamamen başarıya ulaşmak istiyorum... Başarmam mümkündür... Aslâ mağlûp olmayacağım... Başaracağımdan eminim... Başarmağa mecburum... Kendime itimadım tamdır... Hiç bir şey beni yolumdan çeviremez... Hiç birşey beni etkileyemez... Tamamen başarıya ulaşacağım...»

İrâde Kuvveti :

İrâdenin hayatımızda oynadığı rolün önemi büyüktür. İrâde ile varlığımızın hâkimi olmaktayız. Kişisel manyetizmin temeli iradedir. Bütün faaliyetlerimiz üzerinde kıyas edilemez bir hükümranlığı vardır. Şu tertip bir telkin ile irâdeyi kuvvetlendirmek mümkündür:

«İradem kuvvetlidir... istemeyi biliyorum... istediğim şeyi istiyorum... kuvvetli bir irâdeye sahip olmak istiyorum... çok kuvvetli bir irâdem var... bir şeye karar verdimmi, ondan aslâ dönmem... tereddüt etmem... irâdem kuvvetlidir...»

Bu telkini gerek uyanık halde olarak, gerek ipnoz içinde bulunarak beş-on kere tekrar etmelidir. Hergün ve belirli saatte yapılan bu telkinler, kısa zamanda etkisini gösterecektir.

Hafızanın geliştirilmesi için :

Hafıza, imajinasyon ve diğer melekeler ayni usullerle geliştirilir. Özellikle, doğal uykuya girme sırasında —yatarken—, ipnotik uykuya geçerken etkili sonuçlar almak muhakkaktır. Sistemli olarak, şartlarına uygun şekilde yapılan telkinler hayret edilecek derecede gelişmelere sebep olacaktır.

«Uykum esnasında (doğal veya ipnotik) hafızam gelişecektir... çok kolay hatırlayacağım... hafıza melekem gelişiyor... yarın çok iyi hatırlayacağım... hafızam gitgide mükemmel hale gelmektedir... uyanınca hafızamın fevkalâde bir güce ulaştığına şahit olacağım... kolayca hatırımda tutmak istiyorum... artık kolayca hatırımda tutacağım... kolayca hatırlayacağım... hafızam çok kuvvetlidir...»

Bedensel Acılar — Manevî Üzüntüler :

Hastalık ve keder insan hayatını huzursuz eden belli başlı iki engeldir. Kendi kendine ipnoz maddî ve manevî acılara karşı duygusuzluğu kolayca sağlayabilir. Yeterki lâzım olan uygulamalar yapılabilsin. Telkinler üzerinde önemle durmak demek, onları birçok kereler tekrar etmek demektir. Bir örnek olmak üzere şu telkini veriyoruz:

«Sağlığım yerindedir... hastalığa karşı koymak istiyorum... Hastalık bana tesir edemez... hasta olamam... asla hasta olmayacağım... hasta olmak istemiyorum... hiç acı duymuyorum... hiç bir acıyı hissedemiyorum... hiç biri rahatsız edemez... Üzülmek istemiyorum... acı çekmek istemiyorum... hayat bir geçitten ibarettir... üzüntüler sadece birer telkindir... Üzüntüler olayların yönünü değiştiremez... Ne ıstırap, ne üzüntü duymak istemiyorum...»

MANYETİK İNSAN

Kendi kendini ipnotize etme manyetik insan olmanın âdeta temelini teşkil eder; gerçektende, herkesce sevilip aranan niteliklerin gelişmesine izin verir, ayrıca kötü alışkanlıklarımızdan sıyrılmamıza onları düzeltmemize, başkaları üzerinde yapacağımız tesire engel teşkil eden hatalarımızdan kurtulmamıza imkân sağlar.

Sükûnet, yâni kendine tam hakimiyeti, çevreye kolayca hâkim olmanın gereği olan **zihin eşitliğini** kolayca sağlar.

Sükûnet gerçek bir kudrettir, onun hakikî değerini kelimelerle ifâde etmek mümkün değildir. Sükûnetin insana verdiği kudreti şu telkinlerle kendinize de mâledebilirsiniz:

«Sâkinim... en beklenmedik olaylar bile sükûnetimi bozamaz, aslâ şaşırtamaz... hiç bir şey beni heyecanlandıramaz... Sâkinim... sâkinim... beklenmedik olaylara karşı mukâvimim...»

Bu telkini öfke için de kullanmak mümkündür:

«Öfkelenemem... aslâ öfkelenemiyorum... hiç bir kimse beni normal hâlimden dışarı çıkaramaz... öfke irâdemden daha güçsüzdür... irâdeme baş eğecektir.

Kendini ipnotize ederek kendine telkin yapan kimsenin şuurlu olarak kazanacağı manyetik güç çok büyük olur. Bunu ancak denemek suretiyle anlamak mümkündür. Meselâ, şartlarına uygun şekilde söylenen şu telkinlerden sonra kendinizi kontrol ediniz. Farklı olacağınız muhakkaktır:

«Başkalarına tesir edebilirim... buna muktedirim... kimse tesirlerime karşı duramaz... tesirimin kudreti büyüktür... manyetik gücü olan bir insanım... başkalarına tesir edebilirim...»

Kendi Kendine Telkin ve İpnoz başlı başına bir bilim dalıdır. Özellikle Kendi kendine Telkin için ileri ülkelerde kurumlar meydana getirilmiştir. Bunu uygulayan binlerce psikolog vardır. Ahlâkçıların irade kuvveti, nefse itimat ve nefis denetlemesi için en büyük yardımcı, kendi kendine telkin usulüdür. Nasıl bir başkası insana telkinde bulunabilirse, insan kendi kendine de telkinde bulunabilir.

Medyomluk çalışmalarında, şifacılıkta, manyetik gücün arttırılmasında kendi kendine telkin ve ipnozdan yararlanmak şart olmuştur.

Herşeyin bilimsel olarak incelendiği, sistemleştirilip insan yararına uygulama alanına konulduğu şu yüzyılda, ne yazıktır ki, ülkemizde kendi kendine telkin ve ipnoz alanında, muhtasar da olsa, bir bilgi verecek eser yoktur. Ruh ve Madde Yayınları arasında sunduğumuz bu ufak eser, özleştirilmiş bilgileri ihtiva etmektedir. Burada bu konuyla ilgili her maddeye dokunulmuş, gerekli görüldüğü kadar da ayrıntılarına girilmiştir.

Şüphesiz, telkin ve ipnoz alanında derin araştırması ve bilgisi olanlar için bu uygulama alanı daha rahatlık arzedecektir. Ruh ve Madde'nin amacı önce «Spiritüel Kültürü» okurlarına, olabildiği kadar, vermektir. Bu amaçla bu alanda bulunan boşlukları doldurma misyonumuza devam etmekteyiz.

Kendi kendine telkinden yararlanmak, onun insana sağlayacağı harikûlâde sonuçları kullanarak daha güçlü, daha mutlu, daha emin olarak yaşamak çok mümkündür. Her uygulayıcının kendi özel duyarlık yeteneğine göre elde edeceği bir sonuç vardır. Şartlarına uygun olarak yapılan çalışmalar er-geç meyvalarını vermekte gecikmiyecektir. Sabır, irade ve güvenle çalışmak, başarının sırları arasında en önemli yeri tutar.

T T T

Ruh ve Madde
DERGİSİ * YAYINLARI

Fiatı : 50 TL.