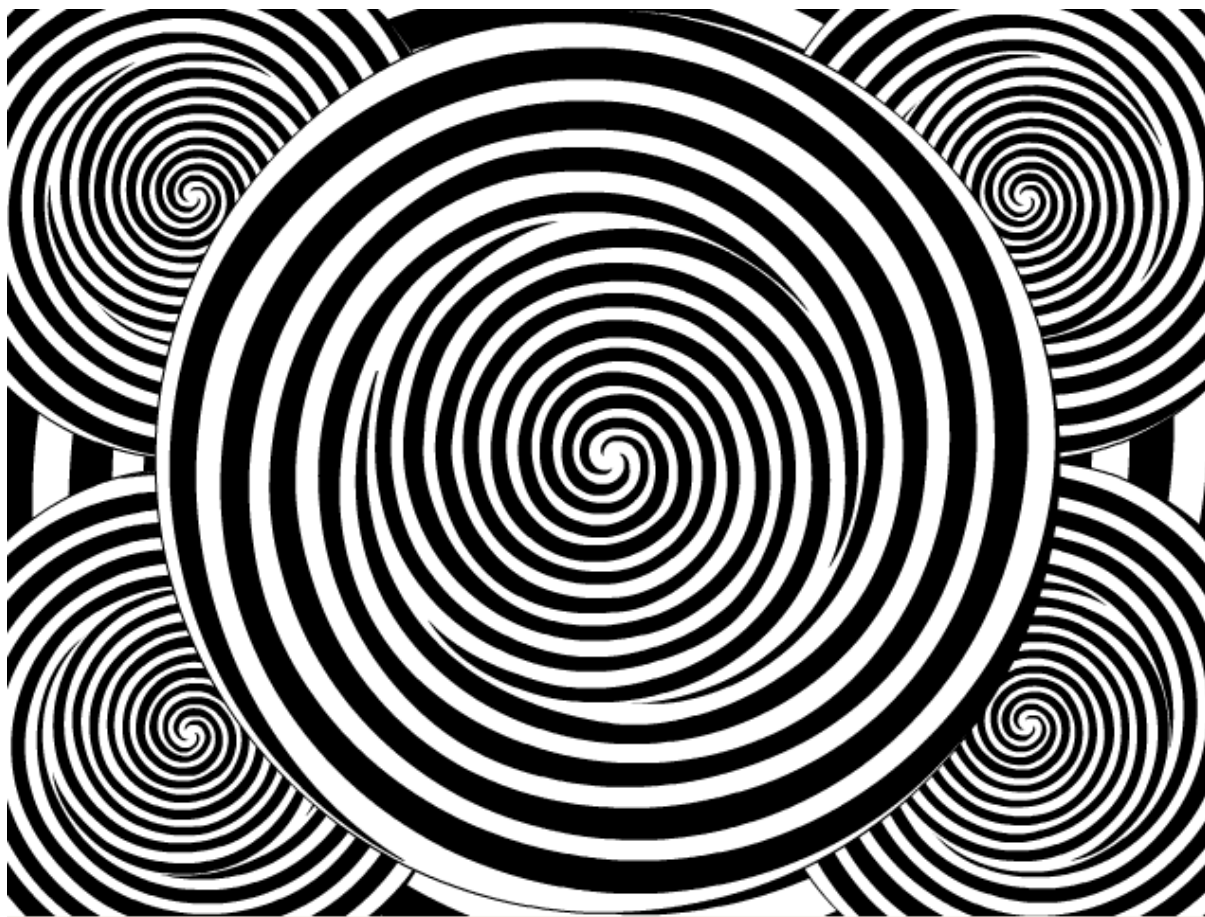


((آشنایی با هیپنوتیزم))



هشدار : ((هیپنوتیزم را به عنوان سرگرمی انجام ندهید))

عنوان : آشنایی با هیپنوتیزم

گردآورنده : جمال فرجی

هیپنوتیزم چیست ؟

در ابتدای بحث اصلی هیپنوتیزم به تعریف بعضی از مفاهیم اصلی هیپنوتیزم می پردازیم. دانستن تعریف علمی این مفاهیم شما را در پیگیری بهتر موضوع یاری می دهد. هیپنوتیزم : یک تغییر گذاری ذهنی است که با تغییر در درک، تصویر سازی، تلقین پذیری و تمرکز همراه بوده و با تلقین پدید می آید. هیپنوتیزم با پدیده هایی چون انفکاک همراه است. هیپنوتیزور : کسی که اقدام به عمل هیپنوتیزم می کند اما بصورت علمی و حرفه ای به کسی هیپنوتیزور می گویند که بتواند ۷۰٪ از مردم را با استفاده از تکنیکهای مناسب به خلسه فرو برد. سوژه : کسی که تحت عملیات هیپنوتیزم قرار می گیرد به بیان دیگر کسی که عمل هیپنوتیزم و سیر آن را تجربه می کند (نه آنکه الزاماً به خلسه فرو رود). ضمیر آگاه و ضمیر ناخود آگاه : تعاریف بسیار و در عین غیر جامعی از آنها در دست داریم. واقعیت این است که بسیاری از مفاهیم براحتی قابل تعریف کردن نیستند. از کسانی که در مورد آگاه و ناخود آگاه بحثهای جالب توجهی ارائه و نقش اساسی ایفا کرده اند فروید جایگاهی ویژه دارد. ضمیر آگاه جایگاه دانسته های معمول ماست. تفکر انتزاعی یا همین فکر استدلالی ما مربوط به ضمیر آگاه ماست. اما ضمیر ناخود آگاه جایگاه عظیمی است که آروژها، امیال، عواطف، احساسات و آن چیزهایی که فراموش شده، سرکوب گردیده و واپس خورده، به انجا سرازیر می شود. تفکر ضمیر ناخود آگاه قیاسی بوده و از این رو زبان صحبت کردن با ضمیر ناخود آگاه، با زبان متعارف اندکی تفاوت دانسته و تابع قواعد خاصیت که رعایت آنها باعث بهتر شدن نتیجه های دلخواه می گردد. جزئیات بیشتر را بعداً توضیح خواهم داد. خود هیپنوتیزم : تکنیکی که با آن شخص می تواند خود را به جلسه هیپنوتیزمی فرو برد. توضیح اینکه تکنیک خود هیپنوتیزم نسبت به هیپنوتیزم بسیار ساده تر بوده و طی ساعات محدودی شخص می تواند آن را بیاموزد. مانیتیزم : بنیان آن را به مسمر منتسب می کنند پیروان این تئوری یا مکتب فکری معتقدند که موجودات واجد یک انرژی خاص مغناطیسی هستند که بکمک آن می توانند بر روی موجودات دیگر اثر بگذارند. این اثر می تواند درمانی نیز باشد. در اینکه این عقاید تا چه حد مبنای علمی دارد با افزایش آگاهیها و اطلاعاتتان، قضاوت نهایی با شما خواهد بود. قابلیت هیپنوتیزم پذیری : حداکثر عمق خلسه ای که پس از تجربه چهار تا پنج بار فلسفه هیپنوتیزم، شخص بدان دست می یابد قابلیت هیپنوتیزم پذیری می گویند. معمولاً هیپنوتیزم پذیری یک شخص خصوصیت ثابتی می باشد ولی به طور شایع دیده می شود

که فردی چند بار جلسه هیپنوتیزم را تجربه می کند و فرضاً به حالت سبکی فرو می رود ولی در تجربه ای دیگر فرد جلسه عمیقی را تجربه می کند. در اینجا نباید این را به حساب تغییر خصوصیات روانی می بگذاریم بلکه در ابتدا باید به عوامل شایعتر و موثری نظیر تغییر هیپنوتیزور، شرایط محیطی و انگیزه سوژه برای تجربه هیپنوتیزم و ... فکر کنیم. عمق جلسه : برای عمق جلسه هیپنوتیزم تقسیم بندیهای متعددی ارائه شده است یک تقسیم بندی رایج و عملی این است که جلسه هیپنوتیزم را به شش طبقه مختلف تقسیم می کنند. جلسه سبک ۲ جلسه سبک ۳ خواب سبک ۴ خواب عمیق ۵- سومنابولیس سبک ۶- سومنابولیس عمیق. اما درجه بندی مهمتر و علمی تر از این و در عین حال آسان از لحاظ علمی، تقسیم بندی دیویس می باشد. در این تقسیم بندی، جلسه هیپنوتیزم به ۳۰ پله درجه بندی شده است. که خود به ۳ پله ده تایی تقسیم شده است. جزئیات آن بماند برای بعد اما فعلاً برای مثال بدانید که فرضاً ریلدکشن یا وانهادگی عمیق جسمی و روانی در پله پنجم این جدول قرار دارد و یا پدیده کاتالپسی یا پل انسانی که با تلفیق می توان بدن فرد را به حالت سفتی منتشر عضلانی در آورد و یک اسپاسم عمومی برای فرد ایجاد کرد که این سفتی در حدی است یعنی عمقی از جلسه که با باز کردن چشمها نیز حالت جلسه همچنان برقرار مانده و پدیده های عجیب و جالب توجه هیپنوتیزم، جدایی از محیط، تجربه توهمات گوناگون با تلقین و... که اغلب در این عمق از جلسه رخ می دهد شروعش از پله ۲۰ می باشد.

هیپنوتیزم حالتی از تغییر طبیعی ذهن است که با تغییر در درک، تصویر سازی، تلقین پذیری و تمرکز همراه می باشد. آدمی در شرایطی خاص خود بخود این حالت تغییر ذهنی را می تواند تجربه کند. وقتی آنچنان محو تماشای تصویری می شوید که از اطرافتان غافل می گردید، وقتی شنیدن نوای موسیقی دلخواهتان باعث می گردد که متوجه وقایعی که در اطرافتان می گذرد نمی شوید و حالاتی اینچنینی، در واقع تجربه هیپنوتیزم خود بخودی هستند. در این مورد بعداً توضیحات بیشتری خواهم داد.

در اینجا قصد از بیان این موضوع این بوده که هیپنوتیزم را صرفاً یک جلسه مصنوعی که نیاز به مکان و زمان خاص و وجود فردی به عنوان هیپنوتیزور داشته باشد، قلمداد نکنید. بنابراین چون هیپنوتیزم، حالت طبیعی تغییر ذهن می باشد، قدمت آن بی تردید به هزاران سال قبل می رسد و انسان متفکر حتماً از زمان های بسیار دور متوجه این پدیده شده است.

آنچه که از متون کهن و حکایات تاریخی و شواهد موجود به دست می آید ، این عقیده را ثابت می کند که انسانها به شیوه های مختلف در جوامع گوناگون از این پدیده جالب بهره می گرفتند.

رد پای هیپنوتیزم را در مراسم جادوگری ، رقصهای خاص بومیان آفریقایی ، مراسم آیینی سرخپوستان آمریکا ، روشهای خاص شفابخشی مؤبدان زرتشتی ایران در ۳۰۰۰ سال قبل ، آیینهای مذهبی و به وضوح می توان مشاهده نمود . مصریها ، ایرانیان و هندیها اقوام پیشرو در استفاده علمی از این علم بوده و با توجه به قدمت تاریخ تمدن و سابقه درخشان علم و وجود متفکران تیزهوشی که نامشان در تاریخ جاودانه شده ، این اعتقاد تاریخی دور از ذهن نمی باشد. برای مثال می توان از مانی نام برد. مانی آنچنان مهارتی در هیپنوتیزم داشت که یکی از هیپنوتیزورهای آمریکایی ، مانی را بزرگترین هیپنوتیزوری می داند که تاریخ بخود دیده است. بسیاری از کراماتی که از مانی نقل می کنند ، شباهتی عجیب با تکنیکها و پدیده های هیپنوتیزمی دارد که امروزه هم مورد استفاده قرار می گیرد.

خلاصه اینکه هیپنوتیزم در طی تاریخ به شکل های مختلفی جلوه گری می نمود تا اینکه در قرن هیجدهم ، در اروپا ، دکتر فرانس آنتوان مسمر در برخورد با کشیشانی که با آهنگها اقدام به شفابخشی می کردند ، به این اعتقاد رسید که مغناطیس اثر درمانی دارد و این تئوری را مطرح کرد که موجودات واجد یک انرژی مغناطیسی هستند که می تواند بر روی موجودات دیگر اثر بگذارد و این اثر می تواند جنبه درمانی نیز داشته باشد و درواقع مسمر بنیانگذار مانیتیزم شد.

مسمر پزشکی معروف ، خوشنام و باهوش بود. حوضی ساخت که در آب آن قطعات آهنربا قرار داده بود و به اعتقاد خود ، تصور می کرد که آن آب مغناطیسی شده است. بیمارانش بر لبه آن حوض می نشستند و پاهای خود را در آب قرار می دادند. دکتر مسمر با ابهت و وقار خاصی وارد صحنه می شد و عصای آهنربایی خود را ، پس از مدتی انتظار وارد آب می کرد تا آنچنان که خود عنوان می کرد جریان مغناطیس به راه بیافتد و در این زمان اغلب بیمارانی که بر لبه حوض نشسته بودند ، دچار حالتی از هیجان عصبی می شدند و در واقع یک فلسفه هیجانی را تجربه می کردند و وقتی از آن حالت بیرون می آمدند بسیاری از آنها ، احساس بهبودی می کردند و شاید هم سلامتی خود را باز می یافتند.

وقتی شهرت و آوازهٔ مسمر، در سراسر اروپا پیچید و خیل عظیم بیماران بسوی او هجوم آوردند، لوئی شانزدهم هیاتی را که متشکل از افرادی چون لاوازیه و فرانکلین بوده، مأمور بررسی روش درمانی مسمر نمود. پس از بررسی دقیق، آنها بیان داشتند که روش درمانی مسمر در بسیاری از اوقات نتیجه بخش است اما صحت علمی روش درمانی او را مورد تردید قرار داده و تأیید ننمودند و این باعث شد که مسمر از ادامهٔ فعالیت باز ماند.

مسمر عقایدی را بنیان نهاد که نمی توان آن عقاید را خیلی مقرون به واقعیت دانست، اما در هر حال باعث گردید که نگاه ها به سوی این حالت که بعدها هیپنوتیزم نام گرفت، جلب شود از این رو مسمر را می توان باعث و بانی تولد هیپنوتیزم علمی دانست و این نکته هم لازم است ذکر شود که علی رغم اینکه بیش از ۲۰۰۰ سال قبل، صحت علمی تئوریهای مسمر را مردود شمردند که واقعیت هم جز این نبوده اما هنوز هم عقاید مسمر طرفداران فراوانی دارد.

(در اینجا قصد نداریم مانیتیزم را یکسویه نقد کنیم. بگذاریم بحث ما ادامه یابد و نتیجه گیری نهایی را، بخصوص وقتی نگاهتان به هیپنوتیزم عوض شد، به خودتان واگذار می کنم.)

بعد از مسمر افراد دیگری چون آبه فاربا و لافونتن آمدند و کارهای مسمر را پی گرفتند تا نوبت به دکتر جیمز برید انگلیسی رسید. وی متوجه شد بعضی بیماران که نگاهشان به نقطه ای نورانی تثبیت می شود، دچار تغییر حالتی خاص می شوند. او با مسمر و عقایدش آشنایی داشت. با نظم بخشیدن به مشاهداتش، متوجه شد که این تغییر حالت درواقع یک جلسه است که سوژه یا فردی که در آن فرو می رود آرامش یافته ولی در عین حال حرف شنوی خاصی در او بروز می کند. جیمز برید نام این جلسه را هیپنوتیزم نهاد که برگرفته از نام « هیپنوز » الههٔ خواب یونان است. برید در همان زمان متوجه شد که استقرار این جلسه ربطی به مغناطیس ندارد و درواقع تغییر در تمرکز سوژه با ثابت کردن نگاه او و حرفهایی که درمانگر بیان می کند باعث استقرار آن می شود و در همان زمان هم بیان کرده بود که این حالت خواب نیست و با

خواب معمولی تفاوت‌های اساسی دارد و چون نام هیپنوتیزم در شنونده مفهوم « خواب » را تداعی می‌کند ، متوجه شد که نام مناسبی را انتخاب نکرده است. اما تا بخود بجنبد این نام آنچنان فراگیر شد که فرصت تغییر در آن را از او گرفت.

بعد از جیمز برید که حدود ۱۷۰ سال قبل ، مبدع نام هیپنوتیزم بود ، بزرگان زیادی در عرصه شناسایی علم هیپنوتیزم قدم به میان گذاشتند. از جمله اینها می‌توان از برنهایم ، شارکو ، فروید ، اریکسون و هیلگارد نام برد. برنهایم برای رد هیپنوتیزم دست به آزمایشات و تحقیقاتی زد ، اما نه تنها هیپنوتیزم را رد نکرد ، بلکه آنچنان به هیپنوتیزم معتقد شد که هنوز جملات جانبدارانه زیادی از او به یادگار مانده که در جای خود بیانشان می‌کنم. برنهایم اعتقاد داشت کسانی که هیپنوتیزم نمی‌شوند ، مبتلا به یک نوع اختلال روانی هستند.

شارکو ، متخصص اعصاب معروفی که در کتابهای پزشکی از او بسیار نام برده شده است ، هیپنوتیزم را نشانه هیستری می‌دانست (هیستری یک اختلال عصبی است که امروزه در حوزه اختلالات تبدیلی **Conversional Disorder** جای می‌گیرد و اطلاعات بیشتر را خدمتتان ارائه خواهم داد) و دلیل او ، هیپنوتیزم پذیری بیش از حد هیستریک‌ها بود. بعدها در تعاملاتی که بین این دو پیش آمد ، این نتیجه حاصل شد که « هیپنوتیزم یک تجربه ذهنی گذراست که بیش از ۹۰٪ از مردم طبیعی جامعه قادر به تجربه آنند. اما هیپنوتیزم شدن نه نشانه سلامت روان است و نه دلیلی برای بیماری روانی ».

فروید هیپنوتیزم را از شارکو آموخت و بحث ضمیر ناخودآگاه و خودآگاه فروید به طرز جالبی در این مورد تئوریهایی ارائه داد که از بحث‌های اثاثی و پایه‌ای برای توجیه حالتها و پدیده‌های هیپنوتیزمی می‌باشد.

فروید شرط‌های بعد از هیپنوتیزمی (**Post Hypnosis Response**) را نیز اول بار به طرز جالبی توصیف کرده است. بعدها که فروید به روانکاوی و روش تداعی آزاد روی آورد ، هیپنوتیزم را

روش مناسبی برای روانکاوی ندید (که گاهی از اوقات هم به دلایلی چنین است) و او به همین دلیل از هیپنوتیزم دست کشید و این دستاویزی شد تا روانپزشکان به هیپنوتیزم بهای درخور ندهند و به طور سمبلیک در بین هیپنوتیزورها معروف است که فروید ورود هیپنوتیزم به مجامع آکادمیک را پنجاه سال به تأخیر انداخت.



((با تمرکز بادقت به این عکس میتوانید هیپنوتیزم شوید))

هیپنوتیزم یک تکنیک علمیست که تاریخچه ای مستقل داشته و می تواند در بسیاری از بیماری های روانی مؤثر واقع شود و در بسیاری از اختلالات روانی نیز هیچ کاربرد مؤثری ندارد و در محدودی از اختلالات روانی هم بکار بردن آن ممنوع است. این علم انحصار به هیچ گروه خاصی ، حتی گروه پزشکی ندارد و

اتفاقاً نامدارترین هیپنوتیزورهای حرفه ای ، افرادی غیرپزشک بوده اند. اما استفاده از هیپنوتیزم در امور درمانی باید منحصرآ در اختیار کسانی باشد که قانوناً حق درمان دارند. روانپزشکان هم می توانند آنجاییکه صلاح می دانند از این علم در جهت درمان بیماران خود بهره بگیرند و مختار هستند هیچ استفاده ای از آن نکنند.

اما مخالفت با هیپنوتیزم ، آنچه که در گوشه و کنار شاهد آنیم و برخی از روانپزشکان عزیز با استفاده از مستندات و منابع مربوط به دهها سال قبل به این امر مبادرت می کنند همانقدر پذیرفتنی نیست که تعریف و تمجیدهای بی حد و حصر عده ای که مایلند هیپنوتیزم را عملی جادویی و ساحرانه تلقی کنند. در هر صورت عقاید هر کس در جای خود محترم است. ما با تخطئه بی دلیل هر فرد و یا هر مکتب فکری ، موافق نیستیم و در این وبلاگ هدفم شناساندن علمی هیپنوتیزم بر اساس جدیدترین تئوریهها و تحقیقات بوده و می خواهم به دور از هرگونه حاشیه پردازی بی مورد به بالندگی علمی زیبا ، شریف و مؤثری چون هیپنوتیزم اهتمام نمایم و در این راه به نقد و نظر بی پیرایه ، علمی و غیرمتعصبه دوستان ، بشدت علاقمندم و هردستا را که در این راه کمکم کند به گرمی میفشارم تا به یاری خداوند ، هیپنوتیزم را در سرزمینی که مردمش از هزاران سال قبل بل آن آشنایی داشتند و عوامل مختلف باعث پیشرفت آن گردیده ، به جایگاه درخور و شایسته اش نزدیکتر سازیم.



هیپنوتیزم شدن فردی به دست یک هیپنوتیزور

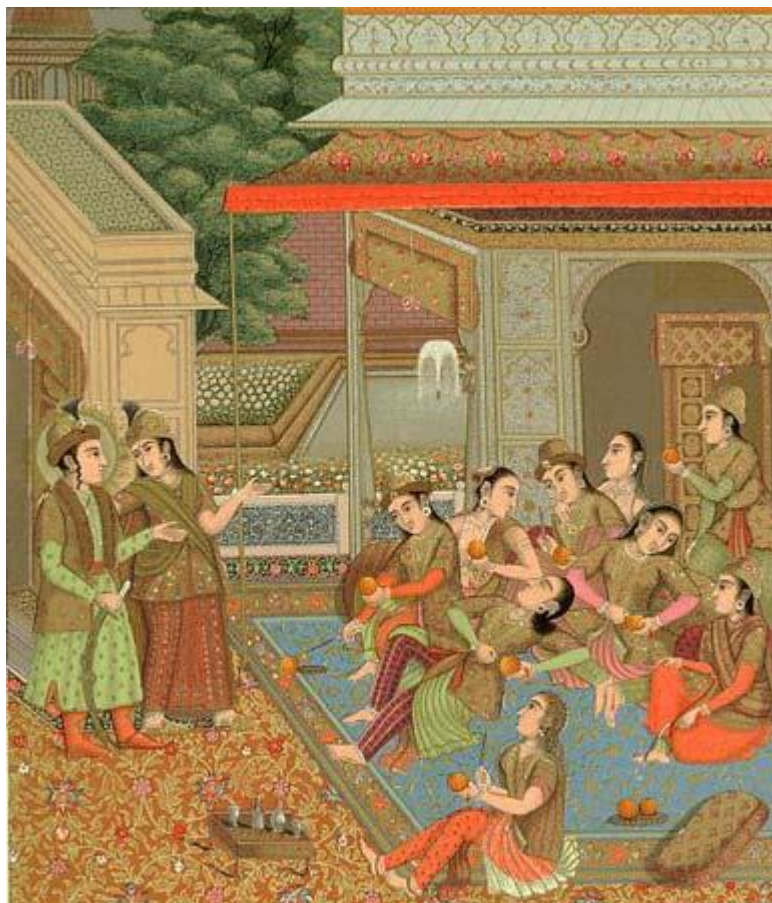
دکتر شارکو دستیار دیگری داشت بنام دکتر اعلم الملک که از اولین دانشجویان اعزامی از ایران در دوره قاجاریه بوده و پس از مرگ شارکو، جانشین وی در بیمارستان روانپزشکی پاریس گردید.

دکتر اعلم الملک پس از روی آوری به علوم غریبه، از مقام خویش استعفا داده و به ایران بازگشت و به عنوان پزشک دربار مظفرالدین شاه مشغول به کار شد. او هیپنوتیزم را از شارکو آموخته بود و برای سرگرمی درباریان در مجلس شاه هیپنوتیزم انجام می داد. در واقع او اولین کسی است که هیپنوتیزم را با این نام به ایران آورده، به سرزمینی که مردمش از هزاران سال قبل این علم را به خوبی می دانستند و به مقاصد مختلف از آن بهره می بردند.

ناگفته نماند که بسیاری از تکنیکهای موجود در کتابهای جدید هیپنوتیزم که از سوی هیپنوتیزورهای غربی معرفی شده ملهم از روشهایست که در اویش ایران در صدها سال قبل در مراسم خویش به کار میبردند. و علیرغم اینکه در مکاتب فعلی هیپنوتیزم بین هیپنوتیزورهای علمی و هیپنوتیزورهای سنتی از لحاظ مبانی تئوریک، گاه تفاوتهای اساسی وجود دارد ولی تکنیکهای موجود و آمار افرادی که به درجات سبک، متوسط و عمیق هیپنوتیزم فرو میروند و نیز افرادی که هیپنوتیزم نمی شوند همخوانی نزدیکی وجود دارد اما گاهی از افرادی که وارث علوم پر رمز و راز صوفیان ایرانی هستند، اعمالی عجیب سر می زند و در اینکه این اعمال، در واقع جلوه های خاص هیپنوتیزم هستند تردیدی نیست اما آمار موجود در کتابها را بشدت زیر سوال می برد. در توجیه این پدیده ها هم کوششهای فراوانی شده و دستاوردهای قابل توجهی هم حاصل گردیده، اما در بسیاری اوقات بنظر میرسد که اطلاعات ما در توجیه این مسایل اندک بوده و هنوز راه درازی برای شناخت اسرار این علم در پیش رو داریم.

هیپنوتیزم شاخه ای از علم روانشناسی است که در آن به وسیله ی تلقین، شخص از حالت هوشیاری خارج می شود و تحت تسلط شخص هیپنوتیزور در می آید. هیپنوتیزم یا به طور دقیقتر هیپنوز موجب تسلط دیگری بر فرد نمی شود بلکه دیگری با ضمیر ناخودآگاه آدمی به مکالمه و القای تلقینات می پردازد. همه ی هیپنوزها نحوی خودهیپنوتیزم است و هیپنوتیزور خارجی فقط مامای هیپنوز از درون انسان استو

آن را می زیانند. همه مکاتب و عرفا به نحوی با هیپنوز درگیر بوده اند. ضمیر ناخودآگاه تنها یک تئوریست که توضیح حقایق روی آن سوار می شود. هیپنوتیزور نمی تواند هر آنچه دوست داشت به سوژه تلقین کند. هیپنوتیزم یک امر خارج العاده نیست. و کارایی عجیب و غریب ندارد. اگر هم اثر غریبی داشته باشد در عده کمی دارد و خیلی قابل تکرار و تایید نیست لذا از منظر علم رسمی پاره ای غرایب مشاهده شده در هیپنوز قابل اعتبار و برداشت کلی نیستند. (مبحث شستشوی مغزی البته در این وادی مطرح است ولی میزان پایداری این کارها باید بیشتر ارزیابی شود). هیپنوز خواب نیست. امواج مغزی در این حالت با امواج مغزی حالت خواب در بسیاری موارد فرق می کند. از یک منظر هیپنوز با تلقین معمولی هم فرق دارد چرا که مناطقی که بر اثر تلقین تحریک می شود با مناطق تحریک شده هنگام هیپنوز متفاوت است. در طی این فرآیند، شخص هیپنوتیزور قادر است هر آنچه در نظر دارد به شخص هیپنوتیزم شده القا کند زیرا در این حالت تلقینات هیپنوتیزور بجای حواس بدن عمل می کند و ضمیر ناخودآگاه انسان را تحت کنترل خویش قرار می دهد.



افراد هیپنوتیزم شده در زمان های قدیم

نظرات زیادی درباره‌ی اینکه چه کسی هیپنوتیزم را شروع کرد، وجود دارد. هندوهای هند ادعا می‌کنند که آنها این شیوه را بنیان نهادند و از آن به عنوان یک دارو برای سلامتی استفاده کردند. امروزه این یکی از کاربردهای اصلی هیپنوتیزم است و به روانشناسی مربوط می‌شود. اما پیشرفتهای مهم هیپنوتیزم در سال ۱۸۴۲، هنگامی که جیمز برید (James Braid) شروع به بررسی بیشتر آن کرد، رخ دادند. او که «پدر هیپنوتیزم جدید» نامیده می‌شود اعتقاد نداشت که خواب مغناطیسی باعث هیپنوتیزم می‌شود و فکر می‌کرد که جلسه‌ها فقط یک «خواب عصبی» هستند. وی در سال ۱۸۴۳ یک کتاب درباره‌ی این موضوع به نام «نورینولوژی» نوشت. برخی مسمر را پدر هیپنوز می‌دانند. می‌گویند راسپوتین وزیر پرنفوذ دربار روسیه تزاری از این روش در قربانیان خود استفاده می‌کرده است. کشیش آبه فاریا نیز از متقدمین این روش است. مسمر در دوره‌ی اوج نظریه پردازی در باب مغناطیس این پدیده را ناشی از مغناطیس حیوانی می‌دانست. بعدها روش او توسط شورایی مرکب از بنجامین فرانکلین و گیوتین و ... مردود دانسته شد چرا که این افراد فقط علوم ریاضی و فیزیک و طب کلاسیک را علم می‌پنداشتند. برخی فقها می‌گویند هیپنوتیزم اگر مستلزم امر حرامی نباشد جایز است. هیپنوتیزم را خواب واره ترجمه کرده‌اند. (فرزان کمالی نیا عضو انجمن علمی هیپنوتیزم)

هیپنوتیزم به دو صورت خودهیپنوتیزم و دگرهیپنوتیزم قابل اجرا است. از فواید هیپنوتیزم می‌توان درمان بسیاری از ناراحتی‌های روانی را نام برد. به‌خصوص در هنگام خودهیپنوتیزم، که شخص می‌تواند به‌وسیله‌ی تلقین، تغییرات مثبتی را در کردار و روحیات خود پدید آورد. البته خود هیپنوتیزم دارای خطراتی هم هست؛ به این صورت که اگر بدون آگاهی و اطلاعات کافی و با روش‌های نادرست انجام پذیرد، می‌تواند اثرات بسیار مخربی بر روی روان انسان به دنبال داشته باشد. هیپنوز معمولاً خطرناک نیست. برخی می‌گویند در نارسایی مزمن قلبی انجام نگیردو در برخی موارد مثل افراد با شخصیت مرزی یا بردرلاین و اسکیزوفرن و نیز وسواسی گفته می‌شود صورت نگیرد به دلایل مختلف. استفاده از هیپنوز

برای سرگرمی هم به عقیده هیپنوتراپیست ها کنترالیندیکه یا ممنوع است. و کلاً هیپنوتیزم نمایشی را جایز نمی دانند.

سه فاکتور مهم در هیپنوتیزم عبارتند از تمرکز فوق العاده فکر، انفکاک و تجزیه (جدا شدن ذهنی از محیط پیرامون)، تلقین (چرا که اساس هیپنوتیزم تلقین به نفس است). می توان گفت هیپنوتیزم = تمرکز + اعتقاد + انتظار + تصور + ارتباط



برای انجام موفقیت آمیز دیگر هیپنوتیزم باید هفت گام زیر به صورت متوالی و دقیق اجرا گردد:

- ۱- مناظره اولیه، بهتر آماده کردن ذهن بیمار
- یا pretalk ۲- انجام آزمونهای هیپنوتیزم از تکنیکهای عمیقسازی
- مثل آزمون چشک اشپگل ۳- کانونی کردن توجه (تمرکز ذهن)
- ۴- القای خواب هیپنوتیزم
- ۵- استفاده از تکنیکهای عمیق سازی
- ۶- تسهیل پاسخهای ناخودآگاه
- ۷- تصدیق خلسه، ارائه تلقینهای بعد از هیپنوتیزم و خروج از خلسه.

هنگام استفاده از واژه‌ی مناسب خلسه دقت شود مطالب با موهومات اشتباه نشود. هرچند لفظ خلسه از لفظ trance که از بهت و ترس احتمالا می آید بهتر باشد. و خلسه‌ی عرفانی و احساس خروج روح از بدن احتمالاً از هیپنوز جدا نیست. (فرزان کمالی نیا) المان برای هیپنوز چند مرحله تصور می کند - وقتی فقط چشم ها را می بنیم حالت هیپنوتیدال است بعد وارد فازهای عمیقتر می شویم و یکی از فازهای عمیق هیپنوتیزم به نام سمنامبولیسم نام دارد (سمنامبول خدای خواب در یونان است) - از هیپنوز در age

regration یعنی بازگشت به سنین عقب تر (پس روی سنی) و حتی چند صد سال قبل و پیشروی سنی استفاده می شود البته بازگشت چند صد سال به عقب لزوماً مؤید تناسخ نیست و این مسایل در حد تئوری است و دقیق نیست. استفاده از هیپنوز در اعتراف گرفتن از زندانی ها و دروغ سنجی معتبر نیست. هرچند گاهی نتایج مفید علم و گاهی نتایج نادرست می دهد. به طور کلی خیلی نمی توان به این مطالب اعتبار کرد.

روشهای مختلفی برای القای هیپنوز وجود دارد. روش تثبیت چشم - روش کیاسون - روش pmr یا شل کردن پیشرونده ی عضلانی - و... از هیپنوز برای کنترل درد و درمان چاقی و... استفاده می شود البته هیپنوز مفید است ولی معجزه نمی کند. کودکان ۸ تا ۱۲ سال بهتر هیپنوز می شود و در سنین بالای ۶۵ هیپنوتیزم پذیری کم می شود. افراد از لحاظ هیپنوتیزم پذیری ۴ گروهند. ۷ درصد که نباید هیپنوز شوند یا هیپنوز نمی شوند نظیر عقب ماندگان ذهنی - هفت درصد دیونیسین هستند و استعداد بالایی در هیپنوز دارند. ۲۰ درصد آپولونین بوده به سختی هیپنوز می شوند. و ۷ درصد بالایی ادیسین هستند یعنی در اواسط طیف hypnotismability قرار دارند.

هیپنوز دو گونه است هیپنوز سمپاتیک که با تحریک است و در رقصهای برخی بومیان افریقا و سرخپوست و مناطق مختلف حتی جنوب ایران در واقع از این روشها استفاده می شود (رضا جمالیان) و هیپنوز پاراسمپاتیک که تون پاراسمپاتیک و آرامش را بالا می برد. در هیپنوز برای هنگ کردن وبای پس نمودن و عبور از کریتیکال فاکولته یا کریتیکال فاکتور یا جاجمنت فاکتور و ضمیر خود آگاه و رسیدن به ضمیر ناخود آگاه از روشهای مختلف از جمله کانفیوژن و... استفاده می شود.

در اینجا به معرفی یکی از روش های هیپنوتیزم کردن میپردازیم که روشی آسان است :

روش کیاسون

یکی از روشهای هیپنوتیزمی رایج در علم هیپنوتیزم روش کیاسون است. این روش ابتکار دکتر سیمون کیاسون (Simon Chiasson) متخصص بیماری های زنان و زایمان اهل شهر یونگستون ایالات اوهایو

آمریکا (Youngeston Ohio) است , اما دگرگونی در آن برای پزشک یا درمانگر به گونه ای که کاربرد آن راحت تر باشد مجاز است.

دستور کار (Instruction)

به بیمار یاد دهید دستش رامستقیما روبروی صورتش قرار دهد به گونه ای که فاصله دست با بینی تقریبا سی سانتیمتر (برابر با دوازده اینچ) و آرنج قدری خمیده باشد, پشت دست به طرف صورت و همه انگشتان در کنار هم قرار گیرند (انگشتان باز نباشد).

گفتار یا خطابه (Discourse)

من و شما هر دو به انگشتان دست شما نگاه می کنیم، بزودی می بینیم پرش هایی در انگشتان دست شما شروع و انگشتان دست شما از هم فاصله می گیرند و باز می شوند , و دستتان شروع به حرکت به سوی صورتتان می کند . تا زمانی که چشمانتان باز است فقط به پشت دستتان متمرکز باشید , بزودی می بینید که دستتان به صورتتان نزدیک و نزدیک تر میشود. زمانی که تماس دستتان را با صورتتان احساس کردید (معمولا نوک بینی) پلک های چشمتان – اگر تا آن زمان بسته نشده اند – بسته می شوند و بسته باقی می مانند . معمولا چشمانتان آنچنان خسته می شوند که حتی پیش از تماس دست با صورتتان بسته می شوند . زمانی که پلک ها بسته شدند , بگذارید بسته بمانند . زمانی که دستتان با صورتتان تماس پیدا کرد . شما کاملا آرام و شل میشوید و دستتان بروی رانتان می افتد.

امیدوارم به هیپنوتیزم درست تفکر کنید .

پایان
