

## فنون هیپنوتیزم درمانی

نگارش جان. ج. واتکینس، ph.D

اسلوب و رویه ی کاربرد هیپنوتیزم بالینی

ترجمه: دکتر رضا جمالیان

**MD, MPH, DTM&H**



#### درباره مؤلف:

جان ج. واتکینس درجه **Ph . D .** خود را از دانشگاه کلمبیا دریافت کرد. او یک روان شناس بالینی است و همچنین به عنوان یک روان کاو، گواهینامه آنرا از انجمن بررسی اعتبار نامه ها در زمینه روانشناسی از آمریکا دریافت کرده است.

دکتر واتکینس مدتی را به عنوان پرزیدنت در انجمن ملی (آمریکائی) روانشناسی هیپنوتیزم قسمت ۳۰ (هیپنوتیزم) در انجمن متخصصان روانشناسی آمریکا (APA) و انجمن بین المللی هیپنوتیزم بالینی و

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

تجربی ISCEH گذرانده که خود او یکی از دو نفری هستند که این نهاد علمی و آموزشی بزرگ را در آغاز بنیان نهاده بودند.

دکتر واتکینس همچنین استاد بازنشسته و رئیس پیشین دپارتمان آموزشهای بالینی در دانشگاه مونتانا می باشد که به عنوان استاد میهمان مدتی را هم در دانشگاه ایالتی واشینگتن، دانشگاه کالیفرنیا در لوس آنجلس، دانشگاه نورت وسترن و دانشکده پزشکی دانشگاه اورگان تدریس کرده است. برای شانزده سال هم به عنوان رئیس یا سرپرست، مسئول خدمات روان شناسی بالینی در امور درمانی و رفاهی مربوط به کهنه سربازان قدیمی شاغل و مشغول به کار بوده است. در شرایط کنونی او و همسرش هلن - که او هم یک روانشناس بالینی است - در میسولا، مونتانا زندگی می کنند.

## بخش سوم

### پدیده های هیپنوتیزی

هر چند که هیپنوتیست<sup>۱</sup> یا هیپنوتیزورها در میان انبوهی از عقاید و باورهای متضاد و متفاوت درگیر شده اند که یکی از آنها این پرسش قدیمی و جواب داده نشده است که اصولاً هیپنوتیزم چیست؟ ولی در این زمینه که پدیده ها و آثار وجودی هیپنوتیزم چه چیزهایی هستند، توافق و همدلی زیادتری وجود دارد. راستی در زمان برقراری جلسه یا پدیده هیپنوتیزمی چه تغییرات رفتاری، احساسی و ادراکی ممکن است در سوژه پدید آیند؟ کسانی که از طیف میانی جامعه برای اولین بار شاهد یک مراسم القای جلسه و هیپنوتیزم شدن هستند، از مشاهده رفتارهای غیر متعارف، افزایش خارق العاده توان و قدرت در برخی از زمینه ها در سوژه هیپنوتیزم شده که میزان بسیاری از آنها خیلی بیشتر از خطوط قرمز طبیعی انسانها عادی هستند، واقعاً غرق در تعجب و شگفتی می شوند. دانشمندان و حتی برخی از افراد غیر پزشک و حتی عامی که یاد گرفته اند که چگونه می توانند تنها منتظر برخی از جوابها به تلقینات آنها در افراد هیپنوتیزم شده، مستعد بوده باشند، گاه عکس عملهایی را در افراد هیپنوتیزم شده مشاهده می کنند که

---

۱- Hypnotist فردی که به خوبی و با استادی با هیپنوتیزم آشنائی علمی و کاربردی دارد،

اعم از اینکه برای پژوهشهای علمی و یا برای انجام خدمات درمانی از این مهارت استفاده کند.

((مترجم))

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

پیدایش انبوهی از آنها در افراد عادی اجتماع که هیپنوتیزم نشده و یا در شرایط خلسه نیستند، غیرقابل تصور هستند. در این افراد ناظر، حتی بعدها از احساس مجدد این خاطرات به ویژه اگر هیپنوتیزور واقعاً در پیدایش تمام پدیده های هیپنوتیزمی که با سخاوت و صمیمیت در کتابهای تخصصی بیان شده اند موفق شود، واقعاً دچار شگفتی و وحشت می شوند که تا چه اندازه انسانهایی که در این زمینه استاد هستند، می توانند کارهای پرترس و وحشت را انجام دهند<sup>۱</sup>. به باور آنان، باید مقررات گزینشی و تشریفات ورودی محکم و پر رمز و رازی برای کسانی که می خواهند در سطح تخصصی هیپنوتیزم را بیاموزند، در نظر گرفته شوند.

زمانی که گروهی از صاحبان رشته های تخصصی که به صورت علمی آموزشی دیده اند - مانند پزشکان و روانشناسان - برای بار اول نمایی از پدیده های هیپنوتیزمی در خلسه های عمیق را مشاهده می کنند که در بین آنها توهمات بعد از هیپنوتیزمی، به یاد آوردن وقایع فراموش شده از دوران نوزادی و کودکی، سیر قهقرائی به زمانهائی گذشته و یا سیر پیشرونده به سالهای بعدی و نیامده عمر و زندگی وجود دارند. عکس العمل همگانی و دسته جمعی آنان یک

---

۱ - خروشف، رهبر اسبق شوروی زمانی در اشاره به تعدادی از دانشمندان شوروی که کیف سامسوتی در دست داشتند، گفته بود که من از فکر کردن درباره آنچه که اینان می دانند و لابد در نوشته های آنان در این کیفها هست، غرق در وحشت می شوم. « مترجم »

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

وضعیت شوک و ناباوری است. در این موارد با نوعی ساده اندیشی و در مقام قیاس این طور به نظر می آید که هیپنوتیزم ها شکلی از اعجاز یا کاری خارق العاده را انجام می دهند. در این شرایط برای برخی از افراد هیپنوتیزم شده، جزئیات خاطرات و وقایع گذشته و فراموش شده از زمانهای بسیار دور، دوباره در برابرشان زنده می شود. آنان انوعی از اختلال در ادراکات خود را به آن چنان صورتهای حیرت انگیزی بیان می کنند که مشابه آنان فقط در افراد به شدت روان پریش ممکن است مشاهده شوند. در شرایط خلسه آنها به صورت اجبار ذهنی و بی اراده کارهایی را انجام می دهند که اگر آنان کاملاً در تحت کنترل مغزشان و اراده واقعی و باطنی خودشان بودند، به زحمت ممکن بود که آنها را انجام دهند. ولی افرادی که به خوبی درجات تحصیلی خویش به ویژه در رشته های علمی متداول را گذرانده و معجزه را خاص انبیاء و اولیاء می دانند، اگر ناظر عینی و شاهد اجرای این برنامه ها باشند، حداقل آنها را وقایع و پدیده هایی خارق العاده و غیر طبیعی معرفی خواهند کرد. برخی از این افراد دانشمند ممکن است که چنین قضاوت کنند که هرگز امکان ندارد که این پدیده ها به صورت واقعی صورت بگیرند.

در این شرایط یا اعمالی گول زنانه و به صورتی غیر واقعی، مصنوعی و با تردستی صورت می گیرند و یا فرد هیپنوتیزم شده فقط به خاطر

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

خوشحال کردن هیپنوتیزور و یا با همدستی وی برخی از کارها را انجام می دهد تا ناظران یا تماشاچیان را گول بزند و یا با انجام این کارها در برابر آنها ، ایشان را احمق تصور می کنند. به باور آنان هرگز رفتارها و اعمالی را که در این افراد و در این شرایط ظاهر می شوند، نمی توان با داوری و قضاوت عقل سلیم حقیقی و واقعی تصور کرد.

برخی از دانشمندان که در حوزه ی علم و دانش قادر به تفسیر و تعبیر برخی از پدیده های هیپنوتیزمی نیستند، از میدان و جبهه ی حقیقت به سرزمینهای تخیل انگیز صوفیانه عقب نشینی کرده و با عبارات پر طمطراق و پر طنینی هیپنوتیزم را نوعی قدرت و یا عکس العمل گسستگی روحی یا روانی می نامند و مثلاً می گویند: هیپنوتیزم را نمی توان یک علم تصور یا تلقی کرد ، بلکه اگر آنرا جزئی از سرزمین پریان و اجنه هم ندانیم، لابد با این مناطق می تواند مرزهای مشترک طولانی داشته باشد! در قرون وسطی قدرتهای هیپنوتیزم را تظاهر و نشانه ای از اعمال دیوان و شیاطین می انگاشتند ، با این مقدمات یک فرد آشنا با حقایق تاریخی می تواند به سهولت و روشنی درک کند که چرا در آن دوران اغلب هیپنوتیزورها را به علت اشتغال به حرفه و اعمال جادوگری ، زنده زنده بر روی تابه های بزرگی مانند ماهی تابه های کنونی روی شعله های آتش می سوزانیدند!

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

در شرایط کنونی ما رفتارهای انسانی شگفت انگیزی را در شرایط نمایشهای هیپنوتیزمی مشاهده می کنیم که بسیاری از آنها درست در جهت مخالف دانش ها و انتظارات ما هستند، اعمالی صورت می گیرند که خارج از مرزهای محدوده های علمی هستند و از همه شگفتی آورتر و مصیبت بار تر این است که برخی از آنها مانند تلقینات بعد از هیپنوتیزمی با تئوریه ها و نظریات کنونی دانش بشری و علم روز قابل تعبیر و تفسیر نیستند. در یک اصل منطقی گفته می شود که پدیده ها و مطالب علمی و منطقی روحیه و حوزه ی علم و علمی بودن را گسترش می دهند. به صورتی دیگر، رفتارهای عجیب و غیرواقعی موجبات تحریک عکس العملهای غیر منطقی را فراهم می سازند. بنابراین تازه واردهایی که به حوزه ی پر رمز و راز پدیده های روحی و هیپنوتیزم وارد می شوند، خودشان را در تقابل انبوهی از مضامین پر ابهت، حیرت انگیز، غیرقابل باور، اضطراب برانگیز و در برخی از موارد خنده دار می یابند.

### به دنبال رسیدن به قدرت نامحدود

احساس پیچیده و زیانباری به نام عکس العمل انتقالی بدوی<sup>1</sup> که ریشه در خیالافیهای دوران کودکی در زمینه ی اهمیت جادوئی قدرت و

---

1 - Primitive Transference reaction



## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

انسانهای بسیار پر قدرت دارند، در شرایط کنونی در انبوه فیلمهای سینمایی و کارتونی سوپرمنی مثالهای مکرر و زنده آنها در جوار زندگی خودمان می بینیم ، اغلب در خیالپردازی های روز نامه نگاران جنجالی درباره هیپنوتیزم و در کتابهای کم مایه و غیر علمی هم مطالبی انحرافی و اغراقی در این زمینه ها را مطالعه می کنیم و گاه در رفتار برخی از هیپنوتیزورهای نمایشی و تصاویر کتابهایشان برای نشان دادن قدرت نامحدود هیپنوتیزور ، شواهدی از آنها را می بینیم که بدون شک باید ریشه ی آنها در ذهن متوهم و بیمارگونه ی نویسنده ی آنها جستجو کرد.

در دوره های آموزشی هیپنوتیزم ، برخی از مدرسان با شگفتی و نگرانی گاه با دانشجویانی برخورد می کنند که با وجود مطالعات علمی اندک درباره هیپنوتیزم، انبوهی از پدیده های پیچیده و پیشرفته ی هیپنوتیزمی را دیده اند.

در این شرایط ذهن به اندازه کافی بسط نیافته ی آنان مطالب و مهارتهائی را آموخته اند که برای آنها توجیهات علمی کافی را در اختیار ندارند. در این شرایط بعضی از آنها با انجام موفقیت آمیز برخی از پدیده های هیپنوتیزمی ساده یا پیچیده ، به این نتیجه گیری نادرست و خطرناک می رسند که گوئی آنها به سرچشمه های انرژیهای فوق بشری و ساحرانه دست یافته اند که به کمک آنها می توانند تمام

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

بیماریها و ناتوانیها را درمان کنند و با رفتارهایی برخی از اطرافیان را که اغلب آنها هم عاشق و طالب قدرت و افراد پر قدرت هستند، تحت تأثیر کارهای شگفت انگیز خود قرار می دهند که در بسیاری از موارد می توانند آثار مصیبت باریاتأسف آوری را به دنبال داشته باشند.

بلافاصله پس از یک دوره ی آموزشی عملی که نویسنده (آقای دکتر واتکینس) آنرا اداره میکرد، در همان روزهای آغازین دوره با وحشت و شگفتی باخبر شدم که یکی از دانشجویان – یک پزشک یکی از بیمارانش را در پردیس بیمارستانی هیپنوتیزم کرده و پس از ایجاد بیحسی در یک دست او- که کار نسبتاً ساده ای از لحاظ تکنیکی است - چند سوزن بلند را از گوشت و پوست دست وی عبور داده است. او این کار را در مقابل عده ای از همکارانش انجام داده بود تا آنان را با نمایش نیروهای جدیدی که کسب کرده، تحت تأثیر قرار دهد. این موضوع برای استادان جدی هیپنوتیزم بسیار مشکل است که دانشجویان خود را از میان صخره های ساحلی سیلا<sup>۱</sup> (به عنوان سمبلی از شکاکی و بدبینی) و گرداب مهیب شارییدیس<sup>۲</sup> (به نشانه ی اشتغال و درگیری فراوان) به سلامت عبور دهند.

---

۱- Scylla. صخره ای در ساحل ایتالیا و روبروی گرداب وحشت انگیز شاریبیدیس در سیسیل ..... همچنین سیلا نام غول مؤنثی بوده که در افسانه های قدیمی دریانوردان را از بین می برده است. مترجم.

۲- Charybdis. گردابی در نزدیکی جزیره سیسل که قدامآنها به شکل غول مؤنثی تجسم و تشبیه می کرده اند. مترجم.

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

هیپنوتیزم پدیده ایست که می تواند رفتارهای شگفت انگیزی را هم در هیپنوتیزم کننده و هم در هیپنوتیزم شونده به وجود بیاورد. کسانی از شما که این کتاب را مطالعه می کنید و یا در دوره ی آموزشی خود چند واحدی از آنرا دارید، باید بسیار دقیق و با توجه ی کاملی به این موضوع نگاه کنید تا اینکه در دره های توهمات که در راه هستند، سقوط نکنید، هر قدر که شما در علاقه و عشق به فراگیری هنر هیپنوتیزم کنجکاو و با انگیزه هستید. هیپنوتیزم درمانگری که یاد گرفته که از این روش برای کمک به دیگران استفاده کند، یکی از کسانی هم هست که با دیدگاه مثبت و سازنده در درون خود خودش<sup>۱</sup> به هیپنوتیزم نگاه می کند. در سال ۱۹۷۸ واتکینس نشان داد که یک خودِ درمانگر<sup>۲</sup> در هیپنوتیزم یک همراه و همزاد بسیار نیرومندی را هم در جوار توانائی های درمانگرانه خویش به شکل همگام دارد که یک خودِ بیماریزا<sup>۳</sup> می باشد و می تواند برای تخلیه ی تمایلات ویرانگرانه از آن هم استفاده کند.

بدون توجه به اختلاف عقایدی که در این زمینه وجود دارند که آیا یک حالتِ تغییر یافته برای پیدایش رفتارهای هیپنوتیزمی لازمند یا نه، اجازه بدهید که تصور کنیم فردی در جلسه یا ترانس نیمه عمیق قرار

---

1 - Within his own self

2 - Therapeutic self

3 - Pathologic self

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

گرفته است. در چنین فردی چه رفتارهایی ممکن است با تلقینات هیپنوتیزمی پیدا شوند؟

### رفتارهای حرکتی

همانطور که می دانیم ، یکی از اختصاصات شرایط خلسه ی هیپنوتیزمی فقدان قدرت انتقاد است. به این معنی که اگر هیپنوتیزوری به فرد هیپنوتیزم شده بگوید که : « تو روی کف اتاق می نشینی و پاهایت را در وضعیت ضربدر یا متقاطع قرار می دهی» ، سوژه این کار را انجام می دهد، همانطور که اگر تحت اجبار بود به این عمل اقدام می کرد. این جریان به این صورت است که این فرد دیگر در وضعیتی قرار ندارد که برای انجام کاری به بحث و «انتقاد» پردازد و یا این قدرت را ندارد که در برابر فرمان ، برای انجام چنین دستور عجیبی مقاومت نشان دهد، همانگونه که اگر در شرایط عادی و خارج از خلسه هیپنوتیزمی بود، به احتمال زیاد به آن صورت عمل نمی کرد. تقریباً هر رفتار حرکتی که برای انجام آن تلقینی صورت بگیرد، اگر انجام و اجرای آن در محدوده ی قدرت و توان سوژه باشد، او آنرا احتمالاً انجام خواهد داد، درست به صورتی که یک ربات یا آدم آهنی مطیع و فرمانبردار آنرا انجام می دهد. در برخی از موارد حتی

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

سوژه کارهایی را انجام می دهد که در شرایط عادی قدرت و توان انجام آنها را ندارد.

واتکینس و شووالتر<sup>۱</sup> گزارش داده اند که در شرایط جلسه عمیق هیپنوتیزمی به یک دختر خانم ۱۹ ساله تلقین کردند که او یک نابغه ی ۲۹ ساله است و جدیداً درجه ی دکترای خود را از یک دانشگاه معتبر دریافت کرده است. در این شرایط این دختر خانم با سرعت و دقت حیرت انگیزی متنی را که در اختیار او گذاشته شده بود، قرائت کرد. (در جلسه عمیق هیپنوتیزمی این امکان وجود دارد که سوژه چشمانش را باز کند و همچنان هم در شرایط جلسه ی هیپنوتیزمی باقی بماند.)

در این شرایط سرعت خواندن یک متن برای او ۶۳ درصد افزایش یافته بود و هیچ کلمه ای را نیز در جریان خواندن جا نیانداخته بود (در کتاب هیپنوتیزم لکرون که در سال ۱۹۶۸ منتشر شده ، در صفحه ۱۵۹ آن با شرح و بسط بیشتری به این موضوع اشاره شده است)<sup>۲</sup> این افزایش خارق العاده ی قابلیت ، فقط مدت کوتاهی دوام پیدا کرد.

اگر به فرد هیپنوتیزم شده ای تلقین شود که کار خاصی را انجام دهد، مثلاً در طول اتاق قدم بزند و یا کتاب خاصی را برای مطالعه از روی میز بردارد، او به صورتی این کار را به شکلی عادی انجام می دهد که گوئی انتخاب یا امکان دیگری برای او وجود ندارد. او حتی ممکن

---

1 - Showalter

2 - Le cron, L.m , Experimental Hypnosis, New York, citadel Press.

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

است پس از خاتمه جلسه هیپنوز اصلاً به یاد نداشته باشد که چنین عملی را انجام داده است.

### **عوارض و عواقب انجام نشدن تلقینات بعد از هیپنوتیزمی**

در برخی از موارد ، مثلاً در شرایطی که جلسه ی هیپنوتیزمی سوژه خیلی سبک است و یا به علت برخی از دینامیسم های درونی سوژه که برای هیپنوتیزور روشن نیستند، سوژه ممکن است مات و بی حرکت باقی بماند. و از انجام حرکت خودداری کند. اگر سوژه به تلقینی که به او شده جواب نداد - در حالی که او واقعاً در آن لحظات در جلسه ی هیپنوتیزمی بوده است ، براساس شواهد و قرائن این طور به نظر می آید که مضمون تلقین در ذهن سوژه ثبت و در مراحل مقدماتی اجرا و انجام هم قرار گرفته بوده ، ولی به عللی متوقف شده است .

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....



شرایط خلسه هیپنوتیزمی به سوژه گفته می شود که دست راست او به حرکت به طرف بالا و پایین ادامه خواهد داد و اینکه او پس از اینکه از حالت خلسه هم خارج شود ، او نمی تواند این حرکت را متوقف کند، مگر این که این دست توسط هیپنوتیزم کننده لمس شود. این تلقین توسط هیپنوتیزور تقویت می شود زمانی که او این حرکات را با تکان دادن دست سوژه به بالا و پایین تقویت می کند.



سوژه از حالت هیپنوتیزم خارج می شود و از این موضوع به شدت شگفت زده می شود که می بیند دست او به صورت خود کار به حرکت خود ادامه می دهد.

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....



سوژه کاملاً شگفت زده شده و عکس العمل خود را به شکل خنده ی همراه با حیرت نشان می دهد ، زیرا بدون اینکه قادر به تفسیر پدیده هائی که در مقابلش اتفاق می افتند بوده باشد ، با خنده و شگفتی به آنها نگاه می کند.

در این حالت هم مهار عمل تلقین شده محتمل است که به بهای پیدایش اضطراب و تضاد درونی و ذهنی بیانجامد. به این علت است که هیپنوتیزورهای ماهر و محتاط زمانی که یک یا چند تلقین هیپنوتیزی آنان در شرایط جلسه اجراء نشده باقی می مانند ، یا آنها را با تلقینات بعدی از بین می برند و یا پس از پایان جلسه هیپنوتیزم و در شرایط بیداری عادی به سوژه توصیه می کنند تا آنها را حتی در شرایط بیداری انجام دهد.<sup>۱</sup>

---

۱- این کار در یک مقایسه طنز آلود، شبیه به زمانی است که فردی پس از صدور یک چک بی محل ، سابقه بدی در بانک ایجاد و در سوابق او باقی می ماند. مگر اینکه فردی که چک بی محل کشیده ، بعد پول کافی در حساب جاری خود بریزد و چک برگشته شده را مانند روند عادی و قانونی در بانک وصول کند.

« مترجم »



## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

یک تلقین انجام نشده ممکن است فرد را با انبوهی از اضطراب و آشوب درونی باقی بگذارد. برای مثال در یک جلسه آموزش هیپنوتیزم سوژه این تلقین را انجام نداد که فنجان را که روی نعلبکی به صورت عادی قرار داشت بلند کند و این فنجان را به صورت معکوس بر روی نعلبکی آن قرار دهد.

در آن جلسه سوژه از این اطلاع رسانی یا دلیل پردازی هیپنوتیزم کننده خیلی هم خوشحال شد، زمانی که به او گفته شد که وی به صورت موفقیت آمیزی در برابر تلقینات انجام شده مقاومت کرده است. جلسه به سادگی تمام شد، ولی فردای آن روز سوژه به هیپنوتیزور خبر داد که شب قبل اصلاً نتوانسته بود که بخوابد.

### دلیل پردازی برای تلقینات انجام نشده

همین طور، شکست در به انجام نرسیدن تلقین ممکن است به این صورت تفسیر و تعبیر شود که جلسه به اندازه نیاز عمیق نبوده تا بتواند منطق انتقادگوئی بیمار را حتی در شرایطی هم که تقلیل پیدا کرده است، مهار کند و یا در این شرایط برخی از نیازهای باطنی مایل به مقاومت در وجود سوژه فعال شده است و یا خیلی ساده سوژه به خوبی حرفهای هیپنوتیزور را نشنیده و یا در ذهن او به خوبی ثبت نشده است... زمانی که در این شرایط شک آلود قرار گرفتید، تمام

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

تلقینات انجام نشده را از بین ببرید. این کار هر چند که به ظاهر خیلی ساده و خیلی بدیهی به نظر می آید، همیشه توسط هیپنوتیزورهای صحنه های نمایش و هیپنوتیزورهایی که به خوبی آموزش ندیده اند. مراعات نمی شوند و در مقابل سوژه هایی که بازار آنها را داغ می کنند و به خاطر آنان به روی صحنه ی نمایش می آیند، به اندازه کافی احساس مسئولیت نمی کنند. این افراد که در گذشته با توجه به اطلاعات کم و نادرست عامه ی مردم درباره هیپنوتیزم و پدیده های هیپنوتیزمی هر چند روز یک شهر و یک ناحیه را با نمایشهای بسیار حیرت انگیز خود که تنها برخی از آنها در این نوشته ذکر شده پشت سر می گذاشتند، هرگز به داوطلبان شرکت کننده در برنامه های نمایشی خود که با انبوهی از اضطرابها و عقده های ناگشوده خود آنان را به حال خویش گذاشته بودند، فکر نمی کردند و اصلاً اگر هم می خواستند بضاعت اندیشیدن در این مقولات پیچیده را هم نداشتند.

### تلقین برای انجام دادن یا انجام ندادن یک کار

علاوه بر اینکه برای انجام اجباری برخی از کارها می توان تلقین کرد، بلکه برای انجام ندادن برخی از کارها هم می توان تلقیناتی را بیان کرد. سوژه هیپنوتیزم شده ای که به او تلقین می شود که او نمی تواند

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

از روی صندلی که بر روی آن نشسته بلند شود، دیگر نمی تواند از روی آن صندلی در آن زمان بلند شود، حالا او هر قدر که می خواهد می تواند برای انجام این کار زور بزند یا کوشش کند.

سوژه ای که به او تلقین شده که او نمی تواند اسمش را بیان کند یا بگوید، ممکن است به همین صورت عمل کند. تلقیناتی برای مهار یا محدود کردن برخی از رفتارها به عنوان جزئی از برنامه ی درمانی در برخی از موارد عکس العمل های عادی مانند متوقف کردن استعمال دخانیات، پرخوری، نوشیدن الکل و یا مهار کردن برخی از عادات بد دیگر ممکن است مورد استفاده قرار بگیرند. در شرایطی که برای مهار یا توقف برخی از عادات تلقیناتی صورت می گیرد، برخی از پیچیدگی های روانی مهمی ممکن است اتفاق بیفتد. به این علت است که تصور می شود که برای انجام هیپنوتیزم درمانی به تحصیلات و مطالعات زیادی احتیاج است که هرگز با تحصیلات ناکافی و طی دوره های آموزشی هیپنوتیزم زیر نظر کسانی که خودشان هم درک، فهم و تجربیات کافی در زمینه هیپنوتیزم و هیپنوتیزم درمانی را ندارند، حاصل نمی شوند.

هر تلقینی به یک مفهوم، نوعی دخالت یا تهاجم به سیستم دفاعی و روانی یک انسان است و آرامش و تعادل او را بهم می زند. برخی از رفتارها اعم از سازنده و یا غیرسازنده، به هر علت و دلیلی که پدید

آمده باشند، نوعی تعادل در وضع حاضر را به وجود آورده اند که تلقینی برای اجرای اجباری یا مهار اجباری آنها می توانند تعادل شکننده انسانی را که در مقابل ما حضور دارد، به هم بزند و زنجیره ای از عکس العمل های پیش بینی نشده را به وجود آورد که عواقب و عوارض آنها از مشکلی که وجود داشته و این تلقینات به خاطر زدودن، درمان یا جانشینی آنها صورت گرفته، بدتر بوده باشند<sup>۱</sup>.

### تبدیل یک سرباز ساده به یک تیرانداز ممتاز

در برخی از موارد هیپنوتیزور ممکن است که شرایط انجام کاری را برای فردی راحت تر کند و یا از طریق تلقینی کارائی یا قابلیت او را در انجام کاری افزایش دهد. در طول جنگ جهانی دوم نویسنده [واتکینس] به عنوان یک روان شناس نظامی در ارتش و جبهه های جنگ خدمت می کرد. در یک زمان بر روی یک سرباز ساده، در شرایط خلسه هیپنوتیزمی تلقین کردم که قدرت دید و مهارت هدف گیری او به صورت بسیار بالائی افزایش و بهبودی پیدا می کند . در همان روز ، مهارتها و کارآئی های بسیار بالایی از آن سرباز دیده شد، طوریکه براساس نمرات و طبقه بندی های معمول در ارتش، او

---

۱ - استرس و استرس زا به عوامل و شرایطی اطلاق می شود که وضعیت عادی موجود زنده یا سیستم موجود را به هم بزند و آنها را مجبور، وادار و یا تشویق کند که با شرایط جدید و متفاوتی تطابق پیدا کند. « مترجم »

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

عنوان پرابهت و پرافتخار (EXPERT) را کسب کرد. این معیاری و امتیازی از کارائی بود که پیش از این او هرگز به آن نرسیده بود. این افزایش قابل ملاحظه - ولی موقتی - در کارائی با هیپنوتیزم مضمونی است که پیش از این هم بارها نشان داده شده است. بنابراین، برای اثبات آن نیازی به تأکید و تکرار نیست. باری، به نظر می آید که لازم باشد پژوهشها و آزمایشهای بیشتری در شرایط جانبی این نوع آزمونها، متن تلقینات آنها، مقایسه متن تلقینات تأثیرگذار متنوع و زمان استمرار آثار تلقینات به عمل بیایند تا به نتایج و روشهای بهتر، مؤثرتر و طویل الاثرتری دست یابیم.

در شرایط کنونی اختلافات بسیار زیادی در زمینه تعیین مدت استمرار تلقینات بعد از هیپنوتیزمی وجود دارد. گزارشی در دست است که تلقینی که در شرایط هیپنوز به فردی ارائه داده شده بود، آثار مثبت آن تا ۳۰ سال بعد استمرار و ادامه داشته است.

به این نکته هم بایستی توجه داشت که در برخی از موارد هدف ارائه تلقین، مستقیماً تغییر یک رفتار یا انجام یک عمل است. مثلاً: «تواز آن صندلی که بر روی آن نشسته ای بر می خیزی و یک خمیازه می کشی». در یک شکل دیگر از تلقین، راجع به ایجاد شرایطی تلقین می شود که در آن رفتار مورد نیاز تحقق پیدا می کند.

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

مثلا اگر بگوئیم: «عضلات بدن تو احساس خستگی می کند.» سوژه ممکن است از صندلی خود برخیزد، به عضلات بدنش کشش بدهد و خمیازه ای هم بکشد.

### تأثیرگذاری بر نگرش یا طرز تلقی دیگران

تلقینات هیپنوتیزی گاهی با این نیت یا قصد به فردی یا افرادی ارائه می شوند که نگرش یا طرز تلقی آنان را که پایه و بنیان رفتارهای آنهاست، تعدیل یا تغییر دهد، نه اینکه تنها به صورت سطحی و ظاهری رفتار آنها تحول پیدا کند. بنابراین، هدف این نوع تلقینات پیدایش انواعی از تغییر یا تحول در روحیه یا اخلاق آنان است. مثلا در زمانی که به یک بیمار بستری بد حال در بیمارستان گفته می شود که: «در روزهای آینده، این احساس و امید در تو به وجود می آید که به زودی درمان می شوی، بنابراین، از این لحظه این نگرش را نسبت به پزشکت پیدا می کنی که کاملا در زمینه تشخیص و درمان تو آگاه است و تبحر لازم را دارد.»

این تلقینات این هدف را دنبال می کند که نگرش و طرز تلقی بیمار نسبت به پزشک و بیمارستان تغییر و تعالی پیدا کند و به عنوان یک بیمار، همکاری بیشتر و بهتری با کادر درمانی داشته باشد.

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

نه تنها این موضوع امکانپذیر است که به فردی این موضوع القاء شود که خیلی بیشتر در زمان مطالعه بر روی مطالب خوانده شده تمرکز نشان دهد، بلکه می توان طوری و تا اندازه ای در وی انگیزه به وجود آورد، که این اهداف ارتقای سطح آموزشی به صورت خیلی بهتری صورت بگیرند. گاهی هم این امکان وجود دارد که با تلقینات مناسب، ذهن فرد را به صورتی برنامه ریزی کرد که او در دلیل و منطق پردازی بر روی زمینه های مهمتری به صورت گزینشی، انتخابی و یکسویه عمل کند.

در جریان جنگ کره، در زندانهای کره شمالی با چنین رفتارهایی در سربازان اسیر دشمن، برنامه های به اصطلاح مغزشوئی، را انجام می دادند. به این معنی که افراد زندانی پس از مدتی استقرار در سلولهای انفرادی که در شرایط عدم دسترسی به هر نوع اطلاعاتی، عطش بسیار شدیدی در آنان برای خواندن هر نوع کتاب و مجله و شنیدن هر نوع خبر و برنامه های رادیویی و احیاناً تلویزیونی پدید آمده بود، تنها مطالبی را به صورت انتخابی و به شکل دیداری و شنیداری در اختیار آنان می گذاشتند که به اصطلاح ضد امپریالیستی و به نفع کمونیستها بوده باشند.

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

در سالهای بعد از ۱۹۵۰ [میلادی] در بوداپست، حکومت کمونیستی همین برنامه را برای «کاردینال مایندزنتی»<sup>۱</sup> مورد استفاده قرار داد. به این ترتیب که از طریق مغزشوئی هیپنوتیزمی، به او القا شده بود که به کناره گیری از کلیسا و انکار آنچه که پیش از آن به آنها معتقد و وفادار بود پردازد و در یک محاکمه صحنه ای یا نمایشی به اعتراف و متهم کردن خودش و بی اعتبار ساختن عقایدش در مقابل دوربینهای تلویزیونی که حزب کمونیست مقدمات و تشریفات آنرا فراهم کرده بود، پردازد. بنابراین، همانطور که از تلقینات هیپنوتیزمی می توان برای نیات خیرخواهانه و شفابخش استفاده کرد. از فشارهای هیپنوتیزمی هم می توان برای اهداف بدخواهانه بهره گرفت.

### تغییر دادن ادراکات

از آنجا که برخی از رفتارها را می توان با هدایت و سخن خوش و بدون هیپنوتیزم به صورتی ساده و معمولی هم تغییر داد و یا گفته می شود که تغییرات رفتاری حاصل شده در شرایط هیپنوز موضوعاتی بوده اند که تغییر آنها در اساس هم به نفع بیمار بوده و یا از سوی ، دیگر فرد هیپنوتیزم شده برای خوشحال کردن هیپنوتیزور نقش بازی کرده بود، برخی این تغییرات حاصل شده بر اثر هیپنوتیزم

---

1 - CARDINAL MINDZENTY



## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

درمانی را جدی و مهم تلقی نکرده اند، بنابراین، گاهی لازم می شود که با تلقینات هیپنوتیزمی اختلالات یا تغییرات شدیدی را در ادراک سوژه به وجود آورد که نه تنها در برخی از موارد وحشتناک و اضطراب آور هستند، بلکه به سادگی شکاک ترین و دیر باورترین افراد نسبت به حقانیت و اصالت هیپنوز را هم به قبول واقعی بودن، قدرت و کارایی آن معترف یا مجبور می سازند.

با ارزش ترین و مفیدترین انواع تلقین که در تغییر ادراک تأثیر می گذارند، آنهایی هستند که برای مقابله با درد ارائه می شوند. این موضوع برای ناظران عامی بسیار شگفت انگیز است که ببینند یا بشنوند که هیپنوتیزم درمانگری می گوید: «زمانی که من تا پنج می شمارم، تو کاملاً هشیار و آگاه می شوی و تو دیگر دردی را در سرت احساس نخواهی کرد.»

سر دردی که مدتها تو را ناراحت می کرد.» و پس از لحظاتی بیمار لبخندی می زند و به هیپنوتراپیست می گوید که: «اون دیگر مرا ناراحت نمی کند.» آیا در این شرایط درد کاملاً متوقف شده و یا بیمار این حرفها را برای خوشنود کردن هیپنوتیزم درمانگر بیان می کند؟

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

### پیدایش بیحسی هیپنوتیزمی در دست



۱. پیش از انجام هیپنوتیزم، زمانی که دست چپ یک فرد در ظرف محتوی آب و تکه های فراوان یخ قرار می گیرد، پس از مدتی این دست به شدت دردناک می شود.



۲- به دست راست، پس از انجام هیپنوتیزم، تلقینات هیپنوتیزمی برای بی دردی داده شده و او با این دست هیچگونه ناراحتی را در آب و یخ احساس نمی کند.

هیلگارد براساس چند آزمایش که آنها را در دانشگاه استنفورد انجام داده ، نشان داده که پس از انجام تلقینات بعد از هیپنوتیزمی برای تسکین درد، به صورت واضح و قانع کننده ای در شرایط هشجاری یا

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

بیداری آگاهانه ، سوژه دیگر واقعاً دردی را احساس نمی کند. ولی در یک سطح پوشیده و ناخودآگاهانه رنج و ناراحتی به صورت حقیقی و واقعی ولی ناخودآگاهانه حس و ثبت می شود.

برخی از بازیکنان فوتبال پس از پایان بازی متوجه درد شدیدی می شوند که برای مثال در شانه ی آنها پدید آمده است. بررسی های بیشتر وجود یک شکستگی کشف نشده در شرایط بازی را مشخص می کند که در حین بازی بدون احساس در بدن بازیکن پدید آمده است و شبیه به پدیده های قبلی است.

حتی در شرایطی که یک درد جسمی در یک قسمتی از بدن پدید می آید، سوژه بایستی قبلاً در یک سطح عالی و ناخودآگاهانه از مغز آنرا دریافت کند تا رنج و ناراحتی آنرا به صورت پوشیده احساس و ثبت کند. بنابراین اگر این فرد در یک وضعیت گسستگی از مراکز ادراکی باشد، او دیگر درد را احساس نمی کند. این ویژگی و قابلیت در زمینه مسدود کردن نه از بین بردن محرکهای درد – همانطور که در شرایط خلسه هیپنوتیزمی و در آزمایشگاه پدید می آیند ، ممکن است یا می تواند به صورت یک کمک بسیار بزرگ و ارزنده در متن زندگی عادی هم در خدمت دردمندان قرار بگیرد.

مضمون شگفتی انگیز انتقال بیحسی و بی دردی به جای دیگر  
یک شگفتی واقعی که با سهولت نسبی در جراحی ، دندانپزشکی و  
سایر موارد می توان از آن استفاده کرد ، این است که در شرایط  
خلسه هیپنوتیزی می توان با تصور پوشیدن یک دستکش که سطح  
داخلی آن از پماد بیحس کننده ای پوشیده شده است ، در ناحیه ی  
مچ، کف دست و پشت این دست بی دردی یا بیحسی را به وجود  
آورد. (بی حسی یا بی دردی دستکشی). حالا این بی حسی یا بیدردی  
ایجاد شده در این قسمت از بدن را می توان با مالیدن (و یا حتی در  
تماس قرار دادن) با قسمت دیگر از بدن، به این ناحیه جدید و یا سایر  
قسمتهای دیگر بدن که بسته به شرایط مورد نیاز است منتقل کرد.  
(برای دندانپزشکی در فک پایین و بالا و یا برای زایمان بی درد،  
نواحی زیر شکم).

اینکه با چنین دستکاری در شرایط خلسه ی هیپنوتیزی می توان  
احساس درد را از بین برد ، به این معنی نیست که این امکان بی دردی  
برای تمام سوژه های هیپنوتیزی دست یافتنی می باشد. اختلاف افراد  
بشر در میزان هیپنوتیزم پذیری، عمق خلسه ای که هر سوژه می تواند  
به آن دست پیدا کند ، میزان مهارت و تسلط هسپنوتیزم کننده  
بر تکنیکها و تئوریهای هیپنوتیزم و... از عوامل دیگری هستند که نشان  
می دهند یک فرد تا چه اندازه می تواند از تسکین درد از طریق

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

هیپنوتیزم بهره ببرد. در این زمینه اختلاف و تنوع بسیار زیادی بین انسانها وجود دارد.



به فردی که هیپنوتیزم شده ، گفته می شود که او تا چند لحظه ی بعد یک عطر بسیار خوشبو را استشمام خواهد کرد. در تصویر فوق او از بوئیدن این عطر لذت می برد. (در حالیکه در این شیشه همانطور که بر روی آن نوشته شده ، مایع بسیار بدبو و سوزاننده ی مخاط بینی یعنی آمونیاک وجود دارد!)

### ایجاد انواع و اقسام توهمات با هیپنوتیزم

انواع توهمات را می توان در سوژه های خوب یا با استعداد هیپنوتیزمی زیاد به وجود آورد. بنابراین ممکن است به فردی که استعداد هیپنوتیزم پذیری بالایی دارد ، گفته شود که یک نفر دارد نام ترا صدا می کند. در این شرایط سوژه درست به همان صورتی

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

عکس العمل نشان می دهد که گوئی در شرایط بیداری فردی او را خطاب قرار می دهد و یا صدا می کند.

کاملاً در تضاد با پذیرش عقل سلیم، این امکان وجود دارد که با تلقینات هیپنوتیزمی، در یک فرد ناشنوایی کامل به وجود آورد، طوری که حتی پس از به صدا در آوردن یک محرک صوتی بسیار بلند، این فرد نسبت به صدا عکس العمل نشان ندهد و خود را جمع نکند. این تجربه برای اولین بار توسط اریکسون انجام گرفت، ولی در سال ۱۹۵۴ چند پژوهشگر (کلاین، گایز و هاگارتی) نشان دادند که این ناشنوایی در حالیکه می تواند با کری موجود در یک بیمار هیستریک مشابه باشد، با آنچه که در ناشنوایی واقعی و ساختاری بدن مشاهده می شود متفاوت است.

### ایجاد توهمات بینائی یا دیداری

در این میان، چیزی که بسیار افسانه ای و غیر قابل باورتر جلوه می کند، تلقیناتی هستند که برای ایجاد توهمات مثبت و یا منفی بینائی صورت میگیرند. منفی مثل این عبارت: « تو نمی توانی هیچ کسی را در این اتاق مشاهده کنی». و مثبت مثل این جمله: « تو یک سگ سفید بزرگی را می بینی که در وسط این اتاق نشسته است». سوژه هائی که

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

به صورت عمیق هیپنوتیزم شده اند ، آن چنان طبیعی و عادی به این تلقینات جواب می دهند که کاملاً برای بیننده شگفتی آور است.



سوژه هیپنوتیزم شده و به صورت تلقینات بعد از هیپنوتیزمی به او گفته شده که او پس از بیدار شدن یک خرگوش سفید بزرگی را خواهد دید. او پس از باز کردن چشمانش بسیار شگفت زده شده و با اشاره می گوید: «اون خرگوشه» در حالیکه واقعاً در برابرش خرگوشی وجود ندارد.



سوژه به نوازش اون خرگوشه می پردازد!

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

افراد هیپنوتیزم شده در بیشتر موارد پس از اینکه از جلسه هیپنوتیزمی خارج می شوند ، مشاهدات توهمی خود را به صورت کامل و کلی فراموش یا انکار می کنند. و در شرایطی که گزارش این نوع رفتارها برای آنان گفته شود ، آنان با وحشت و ناباوری با این موضوع برخورد می کنند در برخی از مواقع هم سوژه پس از خارج شدن از جلسه چنین مطالبی را بیان می کند. من فکر می کردن که در خیال من یک سگ سفیدی وجود دارد. درست مانند یک رویا من اون سگ را می دیدم ، ولی در عین حال می دانستم که آن یک سگ واقعی نیست.



او نشان می دهد که خرگوش چه اندازه است



## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---



پس از اینکه هیپنوتیزور احساس دیدن خرگوش را از بین می برد سوژه بسیار شگفت زده می شود.

یک مثال بسیار جالب از ایجاد اختلال در حس بویایی از طریق تلقینات هیپنوتیزمی این است که به سوژه هیپنوتیزم شده گفته می شود که او بوی عطر بسیار دلنشینی را استشمام خواهد کرد. در این شرایط یک بطری پر از آمونیاک در زیر بینی او قرار داده می شود. اگر خلسه هیپنوتیزمی وی به اندازه کافی عمیق بوده باشد، او پس از بوکردن لبخندی می زند و حاصل تجربه ی بویایی خود را یک عطر عالی معرفی خواهد کرد. اگر در این زمان به او گفته شود که او در حقیقت به جای عطر، یک بطری آمونیاک را بوئیده است و درست در این لحظه به جای بطری آمونیاک یک بطری آب زیرینی سوژه قرار داده شود، عکس العمل او ممکن است این بوده باشد که پس از نفس چهره اش را در هم بکشد و باتندی بطری زیر سوراخ بینی خود

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

را به شکلی پس بزند که گوئی یک بطری پر از مایع آمونیاک را استشمام کرده است. حس طعم یا چشیدن هم می تواند در یک حالت و وضعیت دیگری قرار بگیرد، مثلاً زمانی که به سوژه گفته می شود که او از خوردن یک «سیب عالی» لذت خواهد برد و در این زمان به او یک برش لیموی ترش داده می شود، سوژه در این شرایط لیمو را با لذت و علاقه می خورد و می گوید که خوردن «سیب» تا چه اندازه لذت بخش بوده است.

تمام حسهای پنجگانه می توانند در شرایط جلسه هیپنوتیزمی تحت تأثیر قرار بگیرند. میزان این تغییر می تواند از اندکی دگرگونی تا یک توهم عمیق متفاوت بوده باشد، چیزی که می تواند برای تماشاچیان بسیار حیرت آور و برای سوژه گاه ناراحت کننده و یا شرمنده کننده بوده باشد. به نظر می آید که در این زمینه مهم پژوهشهای اندکی صورت گرفته است، مثلاً هنوز نمی دانیم که این اختلال در درک واقعیت و حقیقت تا چه زمانی ممکن است ادامه پیدا کنند؟ این موضوع واضح به نظر می آید که در زمانی که چیزی در اتاق نیست ولی بگوئیم که سگ سفیدی در وسط اتاق نشسته و یا در یک اتاق خلوت با تلقین به سوژه بگوئیم و بقبولانیم که این اتاق پر از زن و مرد است، برای انکار واقعیت موجود و محسوس، سوژه به انرژی بسیار زیادی نیاز دارد. در بسیاری از موارد، برای موفقیت در ایجاد این

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

صحنه ها نیاز به یک سوژه مستعد یا دارای زمینه هیپنوتیزم پذیری زیاد و برقراری یک رابطه دوستانه و خوب بین سوژه و هیپنوتیزم درمانگر است. مخصوصاً در شرایطی که هیپنوتیزور با تلقیناتش به جنگ واقعیت و حقایق عینی رفته باشد. در شرایطی که کدورتی بین سوژه و هیپنوتیزور وجود داشته باشد، یک موقعیت عالی برای سوژه به وجود می آید که به جای اینکه به جنگ واقعیت برود، خیلی راحت به جنگ هیپنوتیزور برود و تصور کنید او در حضور عده ای بگوید: «من می دانم که تو به من گفتی که یک سگ را در آنجا ببین، ولی دکتر من آنرا نمی بینم!»

نه تنها خلق و خوی سوژه، بلکه درجه ی حرارت بدن او هم با تلقینات هیپنوتیزمی می تواند تغییراتی پیدا کند که پژوهشگران متعددی در این محدوده به تحقیق و نگارش مقاله و گزارش پرداخته اند. مثلاً اگر به سوژه ای بگوئیم که بخاری با بیشترین درجه و شدت دارد می سوزد و اتاق آنقدر گرم شده که احساس می کنیم در کنار یک کوره آجرپزی قرار داریم، واقعاً حرارت و گرما غیرقابل تحمل شده و ... سوژه با احساس گرما خودش را باد می زند، آستین های پیراهنش را به بالا می برد و شروع به عرق کردن می کند. و یا اگر به سوژه بگوئیم که در یک زمستان بسیار سرد در بین برف و کولاک گیر کرده ... او ممکن است شروع به لرزیدن بکند، خودش را برای گرم شدن جمع

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

کند، دستهایش را با هوای بازدمی اش گرم کند و احیاناً به انجام سایر کارهایی پردازد که معمولاً در چنین هوای سردی به آنها دست می زند.

با تلقین به سوژه ای به این مضمون که دستهای او در داخل لگن محتوی آب بسیار داغی قرار گرفته، نویسنده این مطالب متوجه شد که درجه حرارت دستها در حدود ۴ درجه سانتیگراد افزایش پیدا کرد و اندازه گیری با وسایل فیزیکی دقیقی صورت گرفته بود. در نگاه نخست، این موضوع پدیده ای معجزه آسا به نظر می آید. ولی اگر در نظر بگیرید که به فردی تلقینی کنید یا برای او تعریف کنید که در یک موقعیت بسیار پر مخاطره ای قرار گرفته، و یا به او یک فیلم بسیار دهشت آوری را نشان دهید، در این شرایط غدد فوق کلیوی شروع به ترشح آدرنالین در جریان خون می کنند، بنابراین پدیده فوق به نظر نمی آید که غیرطبیعی بوده باشد.

### تأثیر گذاری بر سیستم اتونوم یا خودکار

تلقین به صورت مستقیم می تواند در اندام های بدن از طریق تحریک مستقیم و بی واسطه ی عضلات ارادی یا عضلات مخطط مؤثر واقع شود. ولی اگر ما بخواهیم با تلقین یکی از ارگانهای بدن را تحت تأثیر قرار دهیم، این کار بایستی به صورت غیرمستقیم صورت بگیرد. برای

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

انجام این کار برای او همان صحنه پرهیجانی را مجسم می کنیم که در شرایط عادی و طبیعی هم آن عضو، دستگاهی از بدن و یا آن ارگان در چنین موقعیت هایی برای چنین فعالیتهایی تحریک یا آماده می شود. این موضوع برای اولین بار به صورتی منطقی و مفصل توسط تعدادی از پژوهشگران به اثبات رسید<sup>۱</sup>.

برای مثال تلقینی در مورد گرسنگی همراه با تعاریف و تجسم هایی از یک غذای لذیذ موجبات ترشح شیره ی معده را فراهم می سازد و میزان اسید هم در این شرایط در شیره معده افزایش پیدا می کند<sup>۲</sup>.

تعداد ضربانات نبض و مقدار فشار خون در شرایط جلسه هیپنوتیزمی و تنها با تلقین کاهش پیدا می کنند. راجینسکی<sup>۳</sup> در یک گزارش بسیار حیرت انگیز متذکر شده که در شرایطی که او می خواسته با سیر قهقرای در زمان، صحنه توقف کامل قلب را در بیماری که سابقه ایست قلبی داشته دوباره تکرار کند، واقعا قلب سوژه به صورت کامل از حرکت باز ایستاده بود!

اگر برای یک فرد هیپنوتیزم شده تجسم کنید که او مشغول گاز زدن به یک لیموی ترش آبدار است، ترشحات بزاقی او افزایش پیدا می کند و با این تجسم که او مشغول خوردن چند عدد بیسکویت ترد

---

1 - IKEMI et al. 1963

2 - HALL et al 1967

3 - RAGINSKY 1963b

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

و کاملاً خشک است ، ترشحات بزاقی او کاهش پیدا می کند .  
دستکاری دوم که منجر به خشک شدن محوطه دهان می شود، در  
برخی از شرایط درمانهای دندانپزشکی مورد استفاده قرار می گیرد.

### تحت تأثیر قرار دادن خلق و خوی و عاطفه

یکی از مهمترین علائم یا مشکلاتی که بیماران به خاطر آن به  
روانپزشکان و روانشناسان مراجعه می کنند، افسردگی است. از آنجا  
که معمولاً این بیماریها بر پایه های احساس گناه و یا خشم مهار شده  
بنا نهاده شده است، تلقینات مستقیم برای درمان آن به ندرت چنان  
موثر واقع می شود که به صورت دائمی بیماری را از بین ببرد. بهر حال،  
تقویت و بالا بردن موقتی سطح یک خلق و خوی خوب ممکن است  
آن چنان موجبات افزایش و یا پیدایش امید را در فرد به وجود آورد  
که بتواند به عنوان یک عامل و پشتیبان قوی برای درمان مورد استفاده  
قرار بگیرد. به همین صورت و از همین راه بیماران مانیاک هم  
می توانند به آرامش موقتی برسند. در این شرایط احتمال بیشتری  
وجود دارد تا برای ادامه درمان و کارهای تخصصی، همکاری آنها  
جلب شود. یک افسردگی مزمن و دیر پا، ولی نه یک دپرسیون بسیار  
شدید، به همین روش ممکن است تا اندازه ای و به شکل کوتاه مدت

بهبودی پیدا کند یا به یک دانشجو این امکان را بدهد که یک امتحان بسیار مهم و سرنوشت ساز را با راحتی نسبی بگذراند.

### تأثیرگذاری بر شناخت<sup>۱</sup>

این موضوع برای همگان آشکار است که چگونگی آمادگی یک فرد برای پاسخ دادن انتخابی به محرکهای خاص<sup>۲</sup>، نوعی زمینه شناختی برای واکنش نشان دادن در مقابل یک رخداد<sup>۳</sup>، نظریه پردازیهایی سیاسی و آئینی و موقعیت شغلی، عوامل و شرایط تأثیرگذاری هستند که بر چگونگی تفکر و شناخت انسانها تأثیر می گذارند. زمانی که یک خبر اقتصادی یا سیاسی گفته می شود، افراد با مشخصات محافظه کاری و لیبرالی به اشکال کاملاً متفاوتی عکس العمل نشان می دهند. نه تنها ادراک، بلکه شناخت هم به صورت انتخابی و گزینشی از صافی قبلا تهیه و تنظیم شده سیستم اعتقادی عبور می کند. بنابراین، بر این پایه و اساس این موضوع شگفت آور نیست که ببینیم که تلقینات هیپنوتیزمی نه به راحتی و نه به سرعت بر باورهای انسانها تأثیر

---

۱ - COGNITION. شناخت. شناخت به فرایند کسب، سازماندهی و استفاده از معلومات

ذهنی گفته می شود. «مترجم»

۲ - SET. به معنی آمادگی برای پاسخ دادن به گونه خاص و یا پاسخ دادن انتخابی به محرکهای خاص گفته می شود. «مترجم»

۳ - ORIENTATION. نوعی زمینه تبدیل شده که در یک زمینه شناختی استعداد خاصی را برای نشان دادن واکنش در مقابل رخداد به وجود می آورد. «مترجم»

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

می گذارند و نه به آسانی آنها را متحول یا دگرگون می سازند، کلیه عقاید و باورهایی که ما پیش از این بر اصالت و صحت آنها قانع شده ایم. باری، تلقیناتی که به صورت ماهرانه در ذهن فردی در شرایط هیپنوتیزم کاشته می شوند، در بسیاری از موارد این احتمال را به همراه دارند که موجبات تعدیل یا تغییر در شناخت های انتخابی فرد را فراهم آورند. طرح مطالبی که او را به فکر وادار می کند و فکر کردن در زمینه موضوع یا مضمونی که درمانگر در اختیار او گذاشته، می تواند این نتیجه را به دنبال داشته باشد که وی اعتقاد به اشتباه کردن در برخی از قضاوتهای قبلی خود پیدا کند و باعث شوند که دیدگاه او تعدیل و تغییر پیدا کند. در این موارد، این تغییر و تحول می تواند خیلی سریعتر از آن باشد که این مطالب و مفاهیم می توانستند در بیداری و هشیاری عادی و خارج از شرایط هیپنوتیزمی داشته باشند.

هیپنوتیزم تغییرات جادویی ایجاد نمی کند و نمی تواند در شرایطی تغییرات زیاد و پر قدرتی را در بنیانهای فکری یک فرد- آنهم در زمانی کوتاه - به وجود آورد، در حقیقت، این آمادگی برای تحول در بنیانهای عقیده با سرعت زیاد و در زمینه های خاص مولد یک روند نسبتاً طولانی قبلی است که با نهایت دقت و بصیرت صورت گرفته باشد. به این علت است که در دست هیپنوتیزم درمانگرانی که معلومات و مهارتهای زیادی را آموخته اند، این امکان فراهم می شود



## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

که دوره درمان را خیلی کوتاهتر بکنند و این «درمانهای معجزه آسا» در بسیاری از موارد دیگران را شگفت زده بکند. همینطور، هیپنوتالیز- که برای همه بیماران ممکن است انتخاب اول نباشد - این تمایل را دارد که در مقایسه با پسیکوآنالیز سنتی، خیلی سریعتر صورت می گیرد.

### فراموشی، افزایش حافظه و سیر سریع در زمان به صورت بعد از هیپنوتیزمی - آمیزی یا فراموشی

یک نشانه ی اختصاصی و مهم از افرادی که در جلسه ی هیپنوتیزمی خیلی عمیق قرار گرفته اند، در کنار شکل ظاهری قیافه آنان، پس از خروج از جلسه هیپنوتیزمی، فراموش کردن تمام اتفاقاتی است که برای وی در زمان استقرار در جلسه اتفاق افتاده بودند. این فراموشی هم می تواند کامل و هم جزئی یا قسمتی بوده باشد. این فراموشی گاهی انتخابی است، به این معنی که سوژه در بیان خاطرات خود به هیپنوتیزور، بعضی از قسمتها را فراموش یا نادیده قرار می دهد، ولی زمانی که افراد دیگری در این زمینه از او پرسش می کنند، به آنها جواب می دهد. این مشاهدات این تردید را بر می انگیزد که آیا این فراموشی واقعی بوده و یا سوژه قصد گول زدن دیگران را داشته است. در برخی از موارد دیگر، فراموش شدن تلقیناتی که توسط هیپنوتیزم

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

درمانگر به بیمار یا سوژه داده شده، شایسته است که فراموشی دوران خلسه تلقی شود، چه در برخی از موارد دیگر، سوژه تمام آنها را به خاطر می آورد. [در سال ۱۹۷۹ کیلشتروم و اوانس تحقیقات گسترده ای را در زمینه آمیزی - به طور کلی - منتشر کرده اند.] همچنین در بنیانهای نظریه پردازی در این زمینه اختلافات زیادی وجود دارد، ولی آنچه که تمام پژوهشگران در بیان آن هم عقیده هستند این است که این فراموش، مشابه و یکسان با فراموشی عادی نیست (هیلگارد، اورن ۱۹۶۶)، تا حدی که برخی از صاحب نظران به چشم محصول یک تلقین - چه مستقیم و چه تلویحی - به آن نگریسته اند و یا آنرا نوعی از گسستگی ذهنی پنداشته اند. کلاین با اصرار این پدیده را از نیازهای پسیکودینامیک سوژه تصور می کند و رایت آنرا با توجه خاص به رابطه بینا بینی سوژه و هیپنوتیزور تفسیر می کند.

### هیپرمنزی = افزایش حافظه = حدت حافظه

در میان پدیده هایی از هیپنوتیزم که بسیار شگفت انگیز هستند، هیپرمنزی یا قدرت به یادآوری تعداد زیادی از خاطرات با جزئیات آنهاست که در تعداد اندکی از افراد این استعداد یا قابلیت دیده می شود. فردی که به خلسه هیپنوتیزمی عمیقی رسیده، ممکن است

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

کاملاً بتواند اسامی کلیه همکلاسان خود را در سال اول ابتدائی و مشخصات دقیق کلاس از جمله ویژگیهای در و دیوارهای آنرا بیان کند. او می تواند شعرهایی را بخواند که دهها سال پیش در کلاسهای دبستانی و کودکانی آموخته و بعد از آن هم هرگز آنها را تکرار نکرده است. از یک خانم مدیر ۴۰ ساله سؤال شد که آیا در دوران دانش آموزی هرگز یک سخنرانی را در مراسم پایان سال انجام داده است؟ او جواب داد که وی به عنوان شاگرد ممتاز، در مراسم فارغ التحصیلی هشت ساله دوره ابتدائی، نطق یا خطبه فارغ التحصیلی را اجرا می کرده است.

با کوشش زیاد آگاهانه، او حتی نتوانست عناوین و یا مختصری از مطالب این سخنرانی ها را به خاطر بیاورد. زمانی که او در شرایط خلسه هیپنوتیزمی قرار گرفت و در سیر قهقرایی در زمان به سال هشتم و مراسم فارغ التحصیلی رسید و طبق معمول و مرسوم از او خواسته شد که برای ایراد نطق فارغ التحصیلی به روی صحنه برود، او پس از لحظه ای شروع به بیان یک سخنرانی ۱۵ دقیقه ای کرد که برای یک دانش آموز باهوش ۱۴ ساله و مراسم فارغ التحصیلی کاملاً جالب و مرتبط به نظر می آمد. هیچگونه تردیدی و اشتباهی در کلام او و چگونگی اجرای او مشهود نبود. طبیعت و خصلت جملات و ارتباط اختصاصی و منطقی آنها با موضوع مورد بحث به صورتی بود که

اصلاً قابل تصور نبود که خیال کنیم که او این مطالب را در همان جلسه جعل کرده و یا اینکار را به خاطر خوشنود کردن هیپنوتیزور انجام داده است. پس از اینکه این خانم مدیر از جلسه هیپنوتیزمی خارج شد، او قادر نبود که حتی قسمتی از این سخنرانی مفصل را به یاد بیاورد و بیان کند. در یک مورد دیگر یک نوازنده ۳۰ ساله پیانو، در یک محفل هنری در شرایط جلسه پشت پیانو قرار گرفت و به خواهش یکی از استادان سالهای قبلش به نواختن قطعاتی مشغول شده که در اولین رسییتال خود در ۱۳ سالگی - ۱۷ سال پیش - آنها را اجرا کرده بود. پیش از اینکه هیپنوتیزم شود و پس از آنکه از جلسه هیپنوتیزمی خارج شود، او با تمام دقت و کوششی که کرده بود، نه توانسته بود که توالی قطعات را به یاد بیاورد و یا آنها را اجرا کند<sup>۱</sup>.

---

۱ - مطالب زیر از صفحه ۲۲۶ ترجمه فارسی کتاب روح های تسخیر شده اثر دکتر ویلیام سارجنت - روانپزشک و دبیر سابق انجمنهای روانپزشکی جهان - عیناً برداشت شده است: یکی از پدیده های بسیار جالب و مبهم که بسیار مورد بحث قرار گرفت، جریان خانم روزماری براون، در لندن بود. این خانم با صداقت و بدون قصد شهرت طلبی یا کلاهبرداری باور می کرد و بیان می داشت که با روحهای موسیقی دانان بزرگی مانند بتهوون، برامس، شوپن، شوبرت، و لیستز تماس دارد و ارواح این هنرمندان قطعاتی را که پس از مرگ سروده اند، از طریق ارتباطات روحی به او دیکته می کنند. قطعاتی از موسیقی در سطح بسیار بالا و مشابه با زمینه سایر آثار آنها که توسط این خانم به عالم هنر ارائه گردید، تحسین و تعجب آنان را بر می انگیزد. این خانم در ابتدای جوانی کمی موسیقی آموخته بود، ولی پس از ازدواج به علت انبوه مشکلات زندگی، سالها بود که موسیقی را به کنار گذاشته بود. توجه نحوه ایجاد و ارائه این شاهکارهای هنری بسیار مشکل و بحث انگیز بود. شاید قانع کننده ترین توجیهات مربوط به «رزالیند هیوود» بود که تصور می کرد: «در بعضی از هنرمندان، محرومیتها و شکستها باعث می شود که در ذهن آنان مراکز خودکاری به ایجاد و ابداع آثار و شاهکارهایی بپردازند که بیشتر و در ماوراء ظرفیت روحی آنان قرار دارد.» «مترجم»

### سیر قهقرایی در زمان

دست یابی به پدیده هیپرنمزی خیلی راحت تر از سیر قهقرایی در زمان است. در دومی، در حقیقت یک وقوع مجددی تحقق پیدا می کند که با تمام احساس ها و حرکاتی همراه است که تصور می رود همراه با واقعه مورد نظر بوده اند. پدیده هیپرنمزی یا حدّت حافظه به نظر می آید که با دلایل و مدارک تجربی کافی توسط هلیگارد به اثبات رسیده باشد. این مضمون به صورتی گسترده مورد قبول قرار گرفته و در کارهای بالینی هم مورد استفاده قرار می گیرد. باری، دقت و اصالت خاطرات و حوادثی که در جریان هیپنوتیزم ارتقا یا افزایش پیدا کرده باشد، با عقاید و نظریات متفاوت و متضادی مواجه می شوند و این تردید و تقابل در پزشکی قانونی مشهودتر و ملموس تر است. در تحقیقات اولیه که توسط لکرون و همکارانش صورت گرفت، به صورت واضح و روشن حقیقت و اصالت سیر قهقرایی در زمان مورد تأیید قرار گرفت، ولی در پژوهشهای بعدی توسط اورن، به علت اشکالاتی که در روشهای تحقیق قبلی وجود داشته، شک و تردیدهایی در باره ی حقانیت این پدیده آشکار شد.

حقیقت و اصالت سیر قهقرایی در زمان از طریق هیپنوتیزم هم چنان در میان انبوهی از عقاید متضاد قرار دارد. بسیاری از هیپنوتیزم درمانگران

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

مانند کلایین و واتکینس در کارهای درمانی خود از آن استفاده می کنند. در برخی از موارد، یک سوژه هیپنوتیزمی ممکن است به صورت «واقعی» و به صورت مشهود این مضمون را نشان دهد، در حالیکه در فرد دیگر تنها نیمه ای از سیر قهقرایی وی با حقیقت همراه است و در مورد دیگر، روشن می شود که او به سیر قهقرایی در زمان تظاهری آگاهانه داشته است. در مواردی دیگر، تمام انواع بیان شده در بالا، ممکن است توسط یک نفر- ولی در موقعیتهای مختلف- نشان داده شوند.



از طریق تلقینات بعد از هیپنوتیزمی، به سوژه گفته شده که خانم واتکینس نامرئی شده است. پس از ناپدید شدن خانم واتکینس در برابر چشمان باز فردی که قبلاً هیپنوتیزور و بعد بیدار شده بود، هیپنوتیزور که در تصویر دیده نمی شود، کتابی را به دست خانم واتکینس می دهد. در این شرایط، فردی که قبلاً هیپنوتیزم و بعداً شرطی شده، کتاب را در حالت معلق در فضا مشاهده می کند و خانم واتکینس را نمی بیند.

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---



سوژه که خانم واتکینس را نمی بیند، بسیار شگفت زده شده که می بیند کتاب به خودی خود در هوا بالا و پائین می رود.



کسانی که در آزمایشگاه همیشه قادر نیستند در شرایط کنترل شده آزمایشگاهی این پدیده را به صورتی تحت بررسی قرار دهند که همکاران بالینی آنها به آن صورت انجام می دهند، به اندازه آنها در صحت و اصالت این پدیده معتقد نیستند و حتی برخی از پژوهشگران آنرا مصنوعی و دست ساز تصور کرده و معتقدند که بیماران در این

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

شرایط به صورتی عمل می کنند که گوئی می دانند آن جریان چگونه بوده است!

اینجانب یک دفعه یک دختر خانم نوزده ساله ای را هیپنوتیزم کردم که دانشجوی سال دوم دانشگاه بود. در سیر قهقرای در زمان، او را به سالها ۶ سالگی، ۹ سالگی، ۱۲ سالگی و ۱۴ سالگی رساندم. در هر یک از این سالها، آزمونهای استاندارد قرائت و تصویر برداری از حرکات چشم برای چشم نگاری و یا افتالموگرافی برای او انجام گرفت.

- زمانی که از طریق روشهای هیپنوتیزمی به ۶ سال و ۱۰ ماهگی - پایان سال اول ابتدائی - برگردانیده شد، در تشخیص لغت در محدوده سنی ۶ سال و ۱۰ ماهگی، در دانستن معنای لغات در محدوده ۷ سال و ۳ ماهگی، در جمله خوانی صحیح در محدوده سنی ۷ سال و ۴ ماهگی و در خواندن پاراگرافها در معیار تستهای قرائت مقدماتی در محدوده ۷ سال و ۴ ماهگی بود.

- زمانی که او به ۸ سال و ۱۰ ماهگی - پایان سال سوم ابتدائی - برگردانیده شد، سطح دانستن او در لغت شناسی در محدوده ۹ سال و ۶ ماهگی، در درک مفهوم واژه ها بر حسب معیار تستهای قرائت مقدماتی در سن ۹ سال و ۷ ماهگی بود. میانگین این آزمونها دقیقاً ۸ سال و ۱۰ ماهگی - سن واقعی او - را نشان می دادند که در ضمن

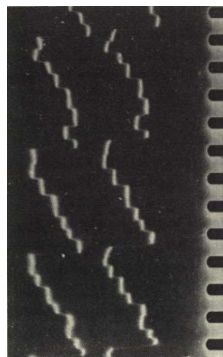


## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

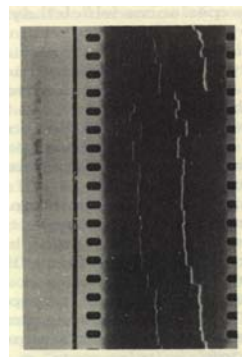
میانگین امتیازهای یک فرد عادی جامعه در سن ۸ سال و ۱۰ ماهگی هم هست.

زمانی هم که افتالموگرافها یا چشم نگارهای او به گروهی از متخصصان خواندن متن داده شد، آنها به ترتیب آنها را مربوط به افرادی در سال اول ابتدائی، سال سوم ابتدائی و یک فرد عادی ۱۹ ساله در زمان مطالعه اعلام کردند.

تصاویر شماره ۷- نورنگاری حرکات چشم در یک سوژه مورد آزمایش



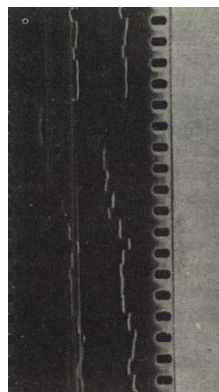
حرکات چشمی یک دختر خانم دانشجوی ۱۹ ساله ای در شرایط مطالعه.



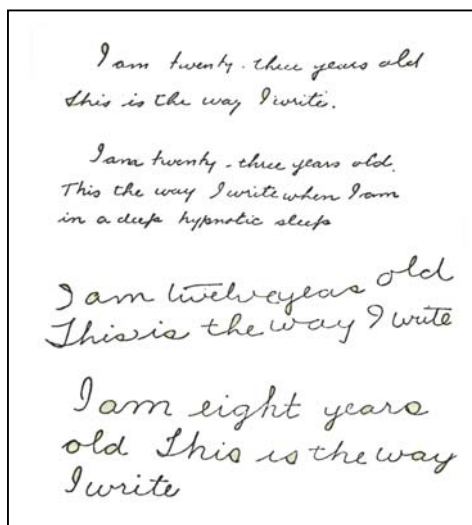
حرکات چشمی همان دختر در شرایط مطالعه در زمانی که به کمک هیپنوتیزم به سال سوم ابتدائی برگشته است.

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

تصویر حرکات چشمی همان فرد در  
شرایط مطالعه ، زمانی که به کمک  
خلسه هیپنوتیزمی و سیر قهقرایی در  
زمان، به اولین سال ابتدائی برگشت  
داده شده است.



نمونه هایی از خط های یک  
سوژه در شرایط خلسته  
هیپنوتیزمی، به سنین مختلف  
سیر قهقرائی انجام داده است.



## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

I am six years  
old. This is  
the way I  
rite

I AM FOUR  
YEARS OLD

در سن چهار سالگی، سوژه نمی توانست واژه ها را هجی کند، ولی آنها را همانطور که هیپنوتیزور هجی می کرد، «نقاشی» می کرد.

سیر قهقرایی در زمان به صورتی روشن با هیپرمنزی ارتباط دارد، و معمولاً در بیماران یا سوژه های هیپنوتیزم شده، افزایشی در جزئیات مربوط به حافظه در شرایط سیر قهقرایی در زمان مشاهده می شود. باری، این حقیقت با قدرت و شدت به نظر می آید که افراد هیپنوتیزم شده شدیداً نسبت به تلقینات در زمینه هائی حساس هستند که در

ارتباط با خاطرات آنها ابهامی ایجاد کنند و یا انبوهی از خاطرات گذشته آنها را فعال سازند و این خاطرات به صورت های مختلف و متنوع می توانند تحت تأثیر تلقینات کلامی یا غیر کلامی هیپنوتیزور قرار بگیرند و به اشکال مختلف متحول یا دگرگونه شوند. پژوهشگران و متخصصان بالینی بایستی خیلی دقت کنند تا در ارتباط با وقایعی که در زمینه وقوع آنها اطمینان چندانی ندارند، مطلبی یا تلقینی را مطرح نسازند. همیشه بایستی به این موضوع توجه داشت که در سیر قهقرایی به زمانهای گذشته، هم سوژه ممکن است خاطرات واقعی و تاریخی خود را دوباره فعال و زنده کند و هم خیالبافیهای گذشته خویش را با ظاهر مطالبی واقعی بیان کند. دوباره زنده کردن خیالبافیها بیمار هنوز می تواند برای او و پزشک معالج وی مهم و معنی دار بوده باشد و به این ترتیب مطالب و مضامینی در اختیار درمانگر قرار می گیرد که هرچند از لحاظ «واقعی و تاریخی» فاقد ارزش هستند، ولی این خیالبافیها در ارتباط با نوع تفکرات بیمار اصالت و ارزش دارند. هیلگارد سه تفسیر متفاوت برای توجیه سیر قهقرایی در زمان ارائه داد. در یکی از آنها این عقیده مطرح گردیده که ممکن است با سائیدگی و یا از بین رفتن خاطرات جدیدتر، خاطرات گذشته بهتر بتوانند به ذهن برسند<sup>1</sup>. برخی از متخصصان بالینی قدیمی تر مانند اریکسون و

کولی بیشتر از این فکر دفاع کرده اند، هرچند تحقیقات آزمایشگاهی دقیق تردیدهایی در صحت و اصالت آن به وجود آورده اند.

نظریه دیگری که در این زمینه مطرح گردیده، تئوری همخوانی سنی<sup>۱</sup> است. بنابر این عقیده در شرایط سیر قهقرایی در زمان سوژه به صورتی رفتار می کند که با سنی که به آن برگشته تطابق دارد، نه اینکه وی به صورتی ساده واقعه یا حادثه ی اصیلی را بازگو یا زنده کند.

پژوهشگران در مکان و موقعیت کنونی به دو دسته تقسیم می شوند. برخی از آنان مانند ریف و شیرر<sup>۲</sup> مجموعه ای از مطالعاتی را ارائه می دهند که شدیداً از نظریه فوق حمایت می کنند، درحالیکه گروهی دیگر مانند اوکونل<sup>۳</sup> و دیگران با تکرار این آزمایشها و استفاده دقیق و عملی از کنترل آزمایشگاهی نتوانستند در رفتارهای سوژه هایی که با سیر قهقرایی به زمانهای گذشته برگشته بودند، بین افراد هیپنوتیزم شده و کسانی که به این کار تظاهر می کردند، تفاوتی مشاهده کنند.

بالاخره در نهایت، نظریه ی «نقشی دوباره بازی کردن»<sup>۴</sup> که با مطالعات تروفر<sup>۵</sup> معرفی شده بود، طرفداران زیادی را به خود جلب

---

1 - AGE-CONSISTENCY THEORY

2 - SHEERE & REIFF

3 - O;CONNELL

4 - ROLE ENACTMENT

5- TROFFER

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

کرد. این با نوبی پژوهشگر معتقد است که واقعی ترین و اصیل ترین نحوه ی اجرای رفتارهای کودکانه زمانی اتفاق می افتند که فرد آزمایش کننده هم در این ماجرا ، برای اجرای نقش شرکت داشته باشد. در این شرایط، مجری نقش به شکلی رُل یا نقش خود را بازی می کند که گوئی یک فرد بالغ دارد با کودکی صحبت می کند. این عقیده، تا حدودی نظریات ۳ گروه مورد آزمایش او را - به شرح زیر- شامل می شوند:

۱. افراد غیرقابل هیپنوتیزم شدن که به استقرار در سیر قهقرائی در زمان تظاهر می کردند.

۲. افراد هیپنوتیزم پذیری که در شرایط خلسه نبودند.

۳. افراد هیپنوتیزم پذیری که در وضعیت سیر قهقرائی در زمان بودند. مطالعات او تردید در این زمینه را مطرح می سازد که آیا برای انجام سیر قهقرائی در زمان یک «حالت هیپنوتیزم» لازم است یا نه؟ باری، از آنجا که دو گروه هیپنوتیزم پذیر بهتر از افراد هیپنوتیزم ناپذیر که نقش بازی می کردند نبودند، این احتمال به هر حال باقی می ماند که افراد هیپنوتیزم پذیری که نقش افراد هیپنوتیزم نشده را بازی می کردند، عملاً در جریان نقش بازی کردن، واقعا هیپنوتیزم شده بودند!

مطالعات فوق، این نظریه را هم مطرح می سازد که هیپنوتیزم ممکن است تنها یک حالت تغییر یافته از آگاهی نباشد که تصور شود که به

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

صورتی ذاتی در نهاد سوژه وجود دارد، بلکه گوئی نوعی نتیجه گیری و خلاصه مذاکرات بین هیپنوتیزور و سوژه است<sup>۱</sup>. بنابراین، به نظر می آید که همانطور که قبلا کلاین<sup>۲</sup> و بعد واتکینس پیشنهاد کرده اند، ممکن است در این شرایط یک «حالت ارتباطی<sup>۳</sup>» وجود داشته باشد. هیپنوتیزم بالنفسه هرگز نمی تواند از شغل، رفتار و اشتغالات هیپنوتیزم کننده جدا و از یکدیگر بی تأثیر پذیری باشند. این، یک پدیده دو قطبی است.

حقیقت، خصلت و ماهیت سیر قهقرائی در زمان همچنان در هاله ای از ابهام و تضاد به خصوص در بین هیپنوتیزورهای تجربی و آزمایشگاهی باقی می ماند. درمانگران به هر حال از این پدیده استفاده می کنند و آنرا یک روش درمانی با ارزش بخصوص در هیپنوآنالیز تصور می کنند. این امکان وجود دارد که یک ارتباط عاطفی و هیپنوتیزمی پر قدرت که در شرایط درمانی بین پزشک و بیمار از جمله در جریان سیر قهقرائی در زمان به وجود می آید، نتواند در شرایط مصنوعی امکان پیدایش آن وجود داشته باشد. همینطور، این احتمال هم وجود دارد که در این زمینه به صورت خیلی ساده آزمایش کنندگان و درمانگران پدیده مشابهی را مشاهده نمی کنند.

---

1 - INTERPERSONAL TRANSACTION

2 - KLINE

3 - STATE-RELATIONSHIP

### تجزیه یا گسستگی (DISSOCIATION)

این مطلب را بایستی متذکر شویم که هیپنوتیزم در اساس ارتباط و اتحاد زیادی با روند تجزیه<sup>۱</sup> داشته است (شارکو ۱۸۸۹، ژانت ۱۹۲۵، و هیلگارد ۱۹۷۷).

اینکه هیپنوتیزم خودش یک شکل از تجزیه یا گسستگی باشد و یا نباشد، در این مورد شاید اندک شک و تردیدی وجود داشته باشد که تجزیه و گسستگی را می توان با تلقینات هیپنوتیزمی به وجود آورد. بنابراین، می توان به سوژه گفت که فرد دیگری است، از جمله یک شخصیت مشهوری شده، سوژه درست به همانصورت و براساس آن فرد بودن عمل می کند که غالباً بسیار رفتارارش قابل قبول به نظر می رسد. به سوژه های مناسب می توان تلقینی کرد که آنها این نقشها را انجام دهند و بعد در ارتباط با رفتارهایی که داشته اند، یک فراموشی یا آمیزی کاملی هم دریافت کنند. همینطور، می توان به آنها در شرایط جلسه، تلقین کرد که آنان قادر نخواهند بود برخی از وقایع و تجربیاتی را به یاد بیاورند، که در شرایط هیپنوز انجام داده اند و یا برخی از وقایعی را که در آن زمان اتفاق افتاده است، به یاد بیاورند. این پدیده در بعضی از موارد می تواند برای تعدادی از بیماران بسیار

---

۱ - DISSOCIATION - یا تجزیه، جداشدن گروهی از فرایندهای روانی از بقیه دستگاه روانی و فقدان رابطه متقابل بین گروه های مختلف و عملکرد مستقل گروهی که از بقیه جدا شده است ...



## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

مفید بوده باشد. برای مثال بیماری که در جریان برخی از کارهای تشخیصی و درمانی مانند اقدامات دندانپزشکی، تجدید پانسمان در بیماران دارای سوختگی های وسیع، بعضی از آندوسکوپی ها و بسیاری از موارد مشابه بوده است. از سوی دیگر، هیپنوتیزم یک وسیله یا مدالیتی است که هم می توان در متن آن تجزیه یا گسیختگی را به وجود آورد و هم حالت تجزیه یا گسستگی موجود را برطرف کرد. بنابراین این نباید شگفتی ساز بوده باشد که هیپنوتیزم درمانی می تواند درمان انتخابی در موارد آمیزی و بیماران چند شخصیتی بوده باشد. در رمان سیل<sup>۱</sup>، نویسنده آن به این نکته اشاره دارد که تغییرات در این فرد زمانی خیلی سریعتر اتفاق می افتند که از هیپنوتیزم استفاده شود، نه زمانی که از امکانات سنتی پسیکانالیز یا روان کاوی بهره می برد.

مؤلف و همکارش هلن واتکینس به صورت گسترده از پیدایش تجزیه به کمک هیپنوتیزم در پیدایش و گسترش یک روش درمانی به نام «درمان حالت-ایگو»<sup>۲</sup> که این نام را دیگران بر آن نهاده اند- استفاده می کنند (واتکینس و واتکینس ۱۹۸۱).

---

۱- SYBEL. کتاب یا رمان معروفی به قلم SCHREIBER که در آن به بحث در باره یک بیمار چند شخصیتی پرداخته می شود.

براساس این روش جدید، افراد «نرمال یا طبیعی با کمک هیپنوتیزم به چند EGO-STATE یا PART PERSONS تجزیه می شوند تا تضادهای درون روانی آنان مورد بررسی قرار بگیرند. این روش در فامیلی درمانی<sup>۱</sup> هم مورد استفاده قرار می گیرد. این روش به صورت مشروح در جلد دوم - هیپنوالیتیک درمانی<sup>۲</sup> - شرح داده شده است.

### تغییر دادن ارتباطات OBJECT , SUBJECT

با ارتباط نزدیکی که بین پیوند و تجزیه یا گسستگی وجود دارد، هیپنوتیزم این قدرت یا قابلیت را پیدا می کند تا ارتباطات SUBJECT با OBJECT را تغییر دهد. بنابراین، این امکان وجود دارد که به کمک تلقینات هیپنوتیزی این احساس را در فردی به وجود بیاوریم که یک قسمت از بدن او، دیگر به خودش تعلق ندارد، بنابراین، آن قسمت از این به بعد یک اوپژکت است، نه سابژکت. این شبیه به حالتی است که گهگاه خود به خود و بدون کمک هیپنوتیزم در یک بیمار با فلج هیستریک پدید می آید<sup>۳</sup>. با تغییر کردن این نقش اوپژکت و سابژکت، یک قسمت از بدن که قبلاً «آن» تلقی می شد تا

---

1 - FAMILY THERAPY

2 - VOL II, HYPNOANALYTIC THERAPY (جلد دوم از کتاب حاضر)

۳ - SUBJECT. تابع (چیزی) کردن، پیرو (چیزی) کردن. مطیع کردن، در معرض (چیزی) قرار دادن، موکول کردن

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

«مال من»، بار دیگر بتواند که در قالب و متن خود یا SELF قرار بگیرد. همینطور، افکار، عقاید و تمام طرح رفتاری و تفکری می توانند در بین ساژکت و اوبژکت تغییر مکان بدهند.

از طریق دستکاریهای هیپنوتیزمی [در هیپنوتیزم تجربی یا آزمایشگاهی] این امکان وجود دارد که با فردی به صورتی رفتار یا در او القاء شود که «نقش»، «هویت» یا «عملکرد» دیگری را دارد و او در آن نقش و هیبت به صورتی رفتار کند که گوئی زندگی و نقش خودش را بازی می کند. در این شرایط، او این نقش را که توسط فرد دیگر به درون وجود او وارد شده، به جای یک هویت بیگانه، «خود» و «خودم» تصور و تلقی کند. در تمام این شرایط، همیشه این امکان وجود دارد که تغییر یا نوسان شخصیتی شدیدی را در این فرد ایجاد کرد و در این شرایط کاملاً متفاوت و متضاد با حالت قبلی، هنوز آن فرد از «خود» و «خودم» سخن می گوید. چیزهای که لحظاتی پیش آنها را متعلق به دیگری و «آن» یا «او» تصور می کرد و مانند یک ناظر به آن رفتارها در دیگری نگاه می کرد. از این مانورها در راهبردهای بسیار لوکس و پیچیده هیپنوتیزم درمانی و توسط معدودی از کسانی که در این زمینه دانش و تجربه دارند، می توان استفاده کرد.

### تغییر شکل در زمان

یک پدیده ی معما گونه و متحیر کننده هیپنوتیزمی دیگر عبارت از توانایی یک فرد هیپنوتیزم شده برای درک مقداری بیشتر یا کمتر از زمان در دورانی است که یک ساعت آن زمان را نشان می دهد<sup>۱</sup>. این موضوع نباید چندان برای انسانها غیرطبیعی و شگفت انگیز جلوه گر شود، چه تمام یا اکثر آدمها زمانی که در یک شرایط دل انگیز و با فعالیتهای معنی دار قرار می گیرند. گذر زمان را کوتاهتر حس می کنند و در شرایطی که محیط اطراف برای او هیجان انگیز و از لحاظ حواس محرک نباشد و یا فرد به کار کسل کننده ای مشغول باشد. گذر زمان را خیلی کندتر احساس می کند. دستکاری یا تغییر در احساس زمان در این شرایط به صورت خود به خود صورت می گیرد.

یک نمایش رفتاری مشخص برای نشان دادن احساس دگرگونه از زمان در شرایط هیپنوز، استفاده از یک مترونوم است، در شرایطی که طوری میزان شده که هر ثانیه یک ضربه می زند یا می نوازد. به فرد هیپنوتیزم شده گفته میشود که: «با ضربانات یا صداهای مترونوم، تو در هر ثانیه یک تیک یا ضربه و در هر ساعت ۶۰ ضربه یا تیک را می شنوی. تو به صورت آگاهانه به این صداها توجه ای نداری، ولی

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

این صداها در سطح ناخودآگاه تو شنیده و ثبت می شوند. به این ترتیب، تو آگاه می شوی که بین دو تیک یک ثانیه می گذرد. به این ترتیب: تیک- تیک- تیک. یک ثانیه- دو ثانیه، سه ثانیه.» تلقینات از این نوع تکرار و تکرار می شوند تا در ذهن زمان سنج بیمار یا سوژه، این نظم تیک- تیک ساخته یا پرداخته شود. در این شرایط، از سوژه خواسته می شود که به صورت تکراری نامش را بنویسد، روی کاغذ و یا بر روی یک تخته سیاه. پس از اینکه در این شرایط یک نظم و ترتیبی شکل بگیرد، سوژه به صورتی عادی و معمولی در هر ثانیه یا هر دو ثانیه یک بار نامش را می نویسد.

سپس، مترونوم بر روی نظم ۱۲۰ ضربه در ثانیه تنظیم می شود. سوژه به این تغییر با افزودن بر سرعت نوشتن خویش عکس العمل نشان می دهد و در این جریان سریع نوشتن، گاهی اسمش را کج و کوله می نویسد. سپس بار دیگر با تغییر مجدد در زمانبندی مترونوم، ترتیبی داده می شود که این بار مترونوم در هر دقیقه ۳۰ ضربه می نوازد. بلافاصله سوژه هم با سرعت کمتری به نوشتن تکراری نامش ادامه خواهد داد و مانند اجرای برنامه های تلویزیونی با سرعت کم<sup>۱</sup>، خود را با نظم نوین زمانی هماهنگ می سازد. به این ترتیب نشان می دهد که احساس زمانی و روش رفتاری وی با نظم زمانی مترونوم هماهنگ

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

شده است. اگر پس از پایان این تجربه با او صحبت شود، او خواهد گفت که در تمام مدت فوق، با سرعت یکنواختی اسمش را می نوشته است! کوپر و اریکسون<sup>۱</sup> مجموعه از تجربیاتی را گزارش کرده اند که مربوط به دستکاری در زمان در شرایط خلسه ی هیپنوتیزمی می شوند. آنان « زمان جهانی» یا «زمان حاصل از دیدن ساعت» را با «زمان تجربه یا احساس شده» مورد مقایسه قرار دادند. آنان به این زمان «دوره ی ظاهری» نام نهادند.

یک آزمون مشخص شامل این مراتب بود که به سوژه های هیپنوتیزم شده تلقین کردند که آنان برای «یک دوره مشخصی از زمان» که برابر یک ساعت و بیست دقیقه خواهد بود، به یک فعالیت دائم و مستمر که کندن قطعات پنبه از بوته آن است، مشغول خواهند بود. ولی در حقیقت به سوژه هایی که به این کار مشغول شده بودند، فقط ۳ ثانیه وقت واقعی دادند. سپس به این سوژه های هیپنوتیزم شده انبوهی از گویچه یا گلوله های کوچک پنبه را نشان دادند که بالغ بر هزارها بودند. این آزمایشها بعدها توسط پژوهشگرانی مانند سوت کلیف<sup>۲</sup> مورد انتقاد قرار گرفت، زیرا هیچگونه دلیل و شاهی وجود نداشت که نشان دهد چگونه این افراد مورد مطالعه با زمان پیشنهاد شده روبرو شدند و چگونه یک ساعت و ۲۰ دقیقه را در زمان ۳ ثانیه تجربه و

---

1 - COOPER & ERICKSON

2- SUTCLIFFE

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

احساس کردند و اینکه احساس درونی افراد مورد توجه چگونه در سرعت گذر زمان مشابه و مساوی با یکدیگر بوده است. بنابراین، شاید هم در یک آزمایش «افراد شکاک» و «اشخاص زودباور» به صورتهای متفاوتی گذر زمان را مورد تجزیه و تحلیل قرار داده باشند.

چند نفر از دانشمندان - زیمبارد دیگران<sup>1</sup> - مشاهده کردند که در شرایطی که به تعدادی از افراد هیپنوتیزم شده تلقین کردند که «زمان حال بسط پیدا کرده است»، رفتارهایی را نشان می دادند که با گروه شاهد متفاوت بودند، هم در احساس و گزارش زمان و هم در سرعت کار و رفتارشان در بازی کردن با گل سوفالگری. همینطور، پژوهشگران می توانستند بین رفتارهای افراد هیپنوتیزم شده و گروه شاهد در ادراک و عملشان در ارتباط با زمان اعلام شده براساس ساعت و «زمان ادراکی» خودشان در جریان کار در «زمان واقعی» در شرایط اشتغال در تنظیم کردن دستگاهی که شدت نور چراغی را کنترل می کردند، تفاوت بگذارند. براساس این آزمایشها برای گروه پژوهشگران این اعتماد به وجود آمده بود که موضوع مضمون تغییر شکل دادن در زمان، یک امر واقعی و حقیقی است.

امکانات درمانی برای استفاده از تغییر در زمان توسط یکی از دانشمندان<sup>2</sup> نشان داده شده است. او متوجه شد، وقتی که زمان کنونی

---

1- ZIMBARDO et al

2 - AARONSON

بسط داده شود، یک حالت پر نشئه را در پی خواهد داشت و در شرایطی که احساس زمان حال برداشته شود، یک «حالت شبه اسکیز و فرنی» پدید می آید. در این محدوده وسیع، امکانات کاربردهای درمانی بسیار گسترده ای به نظر می آید، ولی پیش از آن نیاز به پژوهشها و تحقیقات بسیار گسترده ای در این محدوده است.

### مسئله ی «مشخصات مورد نیاز»

در این مورد که مسئله مشخصات مورد نیاز صحت دارد یا ندارد، اختلافات بسیار زیادی در تفسیرها و نتیجه گیریهای از پژوهشهای مرتبط با آن وجود دارند. روزنتال و اورن<sup>1</sup> قبلاً نشان داده اند که در جریان تحقیقات علمی، انسانهایی که در پژوهش شرکت دارند، خیلی نسبت به تمایلات پژوهشگران حساس هستند. بنابراین در آنان این تمایل پیدا می شود که مطابق خواسته ها و مشخصاتی که پژوهشگران دوست دارند، رفتار کنند. گوئی خواسته قبلی کادر تحقیق در افکار و اعمال افراد درگیر در انجام پژوهش نفوذ می کند. این پدیده گاهی به صورت مستقیم و باز و در مواردی دیگر به شکل پوشیده و بسته تحقق پیدا می نماید. به صورتی واضح، نشان داده شده که در جوار پدیده فوق، اگر این افراد در شرایط جلسه هیپنوتیزمی قرار بگیرند، در



## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

این افراد تمایل و توجه به نتایج یا مشخصات مورد نیاز برای پژوهشگران بیشتر و حساسیت آن به این نکات زیاده‌تر می‌شود. بنابراین، به نظر تعداد زیادی از محققان شکاک، که با تفاخر از داشتن نگاه علمی و تجربی به مسائل یاد می‌کنند، به این باور اعتقاد نشان می‌دهند که آنچه که ما به آنها پدیده‌های هیپنوتیزمی و نمایانگر تغییر وضعیت در حالت هیپنوتیزمی انسانها تصور می‌کنیم، تنها و به صورت واضح رفتارها و اعمالی هستند که توسط سوژه‌ها یا بیمارانی ارائه یا نشان داده می‌شوند که این افراد دارند هیپنوتیزم کننده‌ها را خوشحال می‌کنند.

حتی برخی از این گروه بر این باورند که خلسه یا تغییر در شکل آگاهی به شکلی واجب و لازم پیش‌نیازی برای پیدایش این پدیده‌ها نیست. یکی از نام‌آوران بزرگ در حوزه هیپنوتیزم تجربی به نام باربر نماینده و مدافع پر قدرت این گروه است. او معتقد است و براساس نتایج تجربیاتی گزارش کرده است که بسیاری از پدیده‌های هیپنوتیزمی، می‌توانند در افرادی هیپنوتیزم نشده و در جریان تلقین یا تشویق برای انجام یک کار یا وظیفه پدید آیند و این افراد کاملاً عادی و به اصطلاح هشیار بوده و یا لاقط مراسم و تشریفات شناخته شده‌ای که به آنها روشهای القای خلسه گفته می‌شود، در مورد آنها صورت نگرفته باشد.

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

به کمک یا بر پایه استفاده از افرادی به نام تظاهر کننده یا شبیه ساز، اورن نشان داده است که برخی از افراد هیپنوتیزم نشده که از آنان خواسته شده بود که نقش افراد هیپنوتیزم شده را بازی کنند، آنقدر خوب و طبیعی این نقشها را بازی می کردند که حتی می توانستند هیپنوتیزورهای بسیار با تجربه را هم گول بزنند. ولی براساس تحقیقات گسترده تری که بعدها توسط اورن صورت گرفت، اختلافات اندکی کشف شد که به کمک آنها این امکان پدید آمد که بین آنهایی که به آنان گفته شده بود که نقش افراد هیپنوتیزم شده را بازی کنند با کسانی که واقعا هیپنوتیزم شده بودند، فرق گذاشته شود.

در تمام مواردی که ما به شرح پدیده های هیپنوتیزمی پرداخته ایم ، ما واژه «توانستن» را بیشتر از فراز «خواستن» مورد استفاده قرار داده ایم تا به این مطلب اشاره کنیم که این رفتارها و تجربه ها می توانند و ممکن است که در سوژه های هیپنوتیزمی پدید آیند. هر سوژه هیپنوتیزمی نمی تواند تمام این پدیده ها را نشان دهد. از سوی دیگر، همانطور که توسط باربر نشان داده شده است، بسیاری از این پدیده ها می توانند در سوژه های هیپنوتیزم نشده با سایر روش های تلقین و انگیزه دادن پدید آیند. باری، باربر نتوانسته نشان دهد که در تمام موارد این پدیده ها می توانند به سادگی توسط کسانی که انواعی از روشهای القای خلسه در مورد آنها به کار نرفته، پیدا شوند. از جمله انتقاداتی که در مورد

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

نظریات باربر مطرح شده این است که هرچند تشریفات یا روشهای القای خلسه در مورد آنها به کار نرفته است، نمی توان مطمئن بود که این سوژه ها در شرایط هیپنوتیزم نبوده اند. در جریان و شرایط تجربی بر اثر عوامل کوچکی ممکن است خلسه هیپنوتیزمی پیدا شود.

در پرتو نکاتی از مساله «مشخصات مورد نیاز»، این عامل در مواردی هم در جهت پیدایش و هم در راستای عدم ایجاد پدیده های هیپنوتیزمی کمک کند. آنانی که به بعضی از این موارد باور دارند، می توانند به این صورت مورد اتهام قرار بگیرند که خیلی ساده سوژه ها به این ترتیب رفتار کرده اند تا آنها را خشنود سازند، نه اینکه چیزهایی بوده که می توانسته اند به وسیله هیپنوتیزم پدید آیند. به صورتی متفاوت، پژوهشگران «شکاک» ممکن است در برانگیختن یک رفتار هیپنوتیزمی دچار شکست شوند، در حالتی که سوژه می توانسته آنرا اجرا کند، ولی براساس مشخصات مورد نیاز، سوژه می بایست در انجام آن شکست بخورد و به این ترتیب شک و تردیدها بیشتری به صحت و حقانیت بعضی از آزمایشها پیدا کند.

بدون تردید این تضادها برای مدتهای طولانی ادامه پیدا خواهند کرد و شاید هم هرگز برای همیشه راه حل قانع کننده ای برای آنها پیدا نشود. اگر هیپنوز به دو صورت متفاوت «شکل تغییر یافته ای از آگاهی» و «یک رابطه شدید بین فردی» تصور شود- همانطور که

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

مؤلف به آن اعتقاد دارد- معلوم نیست که چه اندازه از این رفتارها بر اثر «ترانس» به وجود می آید و چه اندازه آنها مربوط ارتباطات پر قدرتی است که بین هیپنوتیزم کننده و سوژه وجود دارد؟ خوشبختانه، در شرایط هیپنوتیزم درمانی، ما اشتیاق داریم که از بیشترین میزان شرایط و عوامل استفاده کنیم تا امکان درمان بهتر صورت گیرد. بنابراین، در این شرایط ما به صورت عادی تکنیک های القای خلسه و عمیقتر شدن را مورد استفاده قرار می دهیم و در همان شرایط از تمام عواملی که در پیدایش و تقویت جنبه های ارتباطات بین فردی می توانند بین بیمار و درمانگر وجود داشته و یا محتمل است وجود داشته باشد، استفاده می کنیم و هرگز به شکلی خاص از یکی از این دو عامل بسنده نمی کنیم.

## خلاصه

در این بخش ما کوشش کرده ایم که به شرح پدیده های متفاوتی پردازیم که می توانند در شرایط هیپنوز ایجاد شوند. بنابراین، ما می خواهیم این موضوع را متذکر شویم که ایجاد این پدیده ها فقط با برخی از سوژه ها یا بیماران، ممکن است، نه هر انسانی می تواند تمام پدیده های هیپنوتیزمی را تجربه کند، چه برخی از پدیده ها به این نیاز دارند که سوژه ها به «عمق» بیشتری از خلسه برسند. با توجه به تضادهای واضح و شدیدی که در این زمینه وجود دارند، دستاوردهای تحقیقات و پژوهشهای دانشمندان شایسته است که با این نگرش بررسی شوند که هیپنوتیزورهای مشتاق در بسیاری از موارد ممکن است کشفیات و تحقیقات خود را با درجاتی از غلو و اغراق ارائه دهند و در مقابل پژوهشگرانی که بیشتر از بی طرف بودن، به انتقاد کردن و نفی کردن علاقه دارند، ممکن است نتوانند برخی از پدیده ها را ایجاد کنند. در پایان، حتی اگر بسیاری از پژوهشگران نامدار قبول کنند و یا مخالف باشند، و صرفنظر از اینکه ماهیت و خصلت هیپنوتیزم چیست، تغییرات غیرمتعارف در رفتار، ادراک، عواطف و شناخت به وسیله آن مشهود و دستیافتنی است.

طرحی و نمائی از بخش سوم: پدیده های هیپنوتیزی

۱. رفتارهای حرکتی
- اجبار در انجام
- مهار از انجام کار
۲. تأثیر گذاری در رفتار
۳. تغییر در ادراکات
- درد
- توهم ها
- ناشنوائی
- احساس حرارت
۴. تأثیر گذاری در روندهای اتوماتیک
۵. تأثیر گذاری در روحیه و احساس
۶. تأثیر گذاری بر شناخت
۷. فراموشی بعد از هیپنوتیزمی، افزایش حافظه [پریادی] و سیر قهقرایی
۸. گسستگی یا تجزیه
۹. تغییر دادن رابطه سوژکت، اوبژکت
۱۰. اختلال در زمان
۱۱. مسئله مشخصات مورد نیاز

## بخش هفتم

### تکنیک های عمیقتر کردن جلسه هیپنوتیزمی

#### «عمق» جلسه به عنوان یک درجه بندی

اگر هیپنوتیزم شدن خیلی ساده یک موضوع «آری یا نه» بود، در این شرایط [در وضعیت آری] ما می توانستیم مستقیماً به سوی درمان پیش رویم. باری، به نظر می آید که جریان القای جلسه یک روند مستمری بوده باشد که با اولین جواب مثبت دادن سوژه به تلقینات هیپنوتیزمی شروع می شود و در گذر زمان به سمت و سوی یک حالت عمیقتر شدن از اشتغال به جریان هیپنوتیزم پیش می رود. هرچند در جریان کاربرد برخی از روشهای القای جلسه برخی از سوژه های مستعد ممکن است به صورتی ناگهانی به جلسه هیپنوتیزمی وارد شوند، ولی در اکثر موارد سوژه به این نیاز دارد که به تدریج خودش را با روش ادراک و رفتار هیپنوتیزمی هماهنگ سازد. تستهای تلقین پذیری که زمینه را برای جوابگویی به تلقینات هیپنوتیزمی آماده می کنند، در یک جریان یا روند مستمر با سایر قسمتها ترکیب شده، طوریکه هرگز نمی توان مرزی را در بین آنها تشخیص داد. به غیر از آنچه که ما برای تبعیت از روند مرسوم به شکل قراردادی متذکر شده ایم، روشهای القای جلسه زمانی که به صورت مفصل تر و طولانی تر بیان شوند، سوژه را بیشتر یا زیاده تر در شرایط جلسه ی هیپنوتیزمی قرار می دهند .

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

بنابراین، ما می توانیم فکر کنیم که «حالت» یک موضوع یا مضمون درجه بندی یا کمی است<sup>۱</sup>. در یک طبقه بندی کلی، نمی توانیم بگوئیم که یک فرد در داخل یا خارج حالت هیپنوتیزمی است. بلکه او می تواند در یکی از درجات سبک، متوسط یا عمیق از حالت خلسه بوده باشد. بنابراین آزمونهای هیپنوتیزم پذیری که در بخش ۴ هم مورد بحث قرار گرفتند، نه تنها میزان هیپنوتیزم پذیری را اندازه گیری می کنند، بلکه به این پرسش هم تا حدودی جواب می دهند که وی تا چه عمقی از خلسه می تواند وارد شود.

یک درک نادرست و برداشت غلط که در میان افراد عوام و حتی بسیاری از افراد آشنا به هیپنوتیزم وجود دارد، این است که به غیر از کسانی که به صورت عمیق در حالت خلسه هیپنوتیزمی قرار گرفته اند، بقیه واقعا هیپنوتیزم نشده اند. کسانی که به هیپنوتیزم درمانی می پردازند، غالبا از بیماران جدید خود پس از پایان جلسه اول ممکن است که چنین عباراتی را شنیده باشند: «ولی دکتر، من واقعا هیپنوتیزم نشده بودم. من در تمام مدت صدای ترا می شنیدم.» برای عده زیادی از افراد جامعه، قرار گرفتن در شرایط هیپنوتیزم مساوی با قرار داشتن

---

۱- برخی از موضوعات «کیفی» هستند مانند خانم هایی که زمان پرپود آنها به عقب افتاده و در آزمایش آنها تنها به دو جواب آری یا نه یا «باردار» و «غیرباردار» می رسیم. ولی برخی از موضوعات «کمی» هستند، مانند فشار خون، میزان قند خون، میزان ثروت یا بدهکاری یک فرد که در این شرایط باید «میزان و مقدار» نیز مشخص شود. «مترجم»



## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

در شرایط ناخود آگاهی است. به این معنی که صدای هیپنوتیزم کننده شنیده نشود و معنی، مفهوم و حتی متن تلقیناتی که ارائه شده بودند، پس از «بیدار شدن» فراموش شوند. در این زمینه، این احساس ضمنی وجود دارد که غیز از زمانی که این حالت عمیق پدید آید، تلقینات درمانی بی اثر است و استفاده از هیپنوتیزم درمانی منع کاربرد دارد.

### ارزشهای درمانی خلسه های سبک و متوسط

در بخش سوم این نکته را متذکر شدیم که برای پیدایش برخی از پدیده ها مانند سیر قهقرایی در زمان و توهمات بعد از هیپنوتیزمی به یک حالت عمیق از خلسه نیاز داریم. پیدایش یا نمایش چنین پدیده هایی نمایانگر جنبه های اختصاصی تر و چشمگیرتری از هیپنوتیزم هستند و با مشاهده آنها، انسان بیشتر احساس می کند که آنها بیشتر واقعی و اصیل هستند. این مطلب نیز حقیقت دارد که تلقیناتی که در خلسه های عمیق هیپنوتیزمی بیان می شوند، احتمال بیشتری وجود دارد که به نتیجه برسند و آثار درمانی آنها مدت طولانی تری دوام پیدا کند. از آنجا که فقط کمتر از ۲۵٪ از سوژه های انتخاب شده معمولاً این استعداد و قابلیت را دارند که به سطوح عمیق خلسه دسترسی پیدا کنند، این می تواند برای درمانگرانی که در این حیطه به فعالیت می پردازند بسیار دلسرد کننده باشد که آنان متوجه شوند

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

که فقط یک اقلیتی از بیماران آنها می توانند امید به درمان یا نتایج مؤثر را دارا باشند .

خوشبختانه تصویر به آن گونه که می نماید دلسردکننده نیست. نه تنها بسیاری از تلقیناتی که سوژه های هیپنوتیزمی در جلسه های سبک و متوسط دریافت می کنند به نتیجه می رسند، بلکه برخی از هیپنوتیزم درمانگران پر آوازه هم اظهار داشته اند که در برخی از حوزه های درمان، شرایط موجود در جلسه های سبک برای رسیدن به نتیجه ترجیح و برتری دارند. برای مثال اگر هدف درمانی ما آن باشد- که به عنوان یک کندوکاو گر- هم به مواد و مطالبی دسترسی داشته باشیم که در ضمیر آگاه بیمار وجود دارند و هم این اطمینان را پیدا کنیم که این آگاهی های جدید به صورت آگاهانه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته اند و به بهترین صورتی با یکدیگر ترکیب و تجمع پیدا کرده اند، در این شرایط مواد یا مطالبی که در حالتی جمع آوری شده یا به دست آمده که بیمار تنها در شرایط جلسه سبکی بوده است، ممکن است تغییرات درمانی بیشتری را به همراه داشته باشند. همانگونه که آنا فروید<sup>۱</sup> اظهار داشته: افکاری که عمیقاً سرکوب شده اند، ممکن

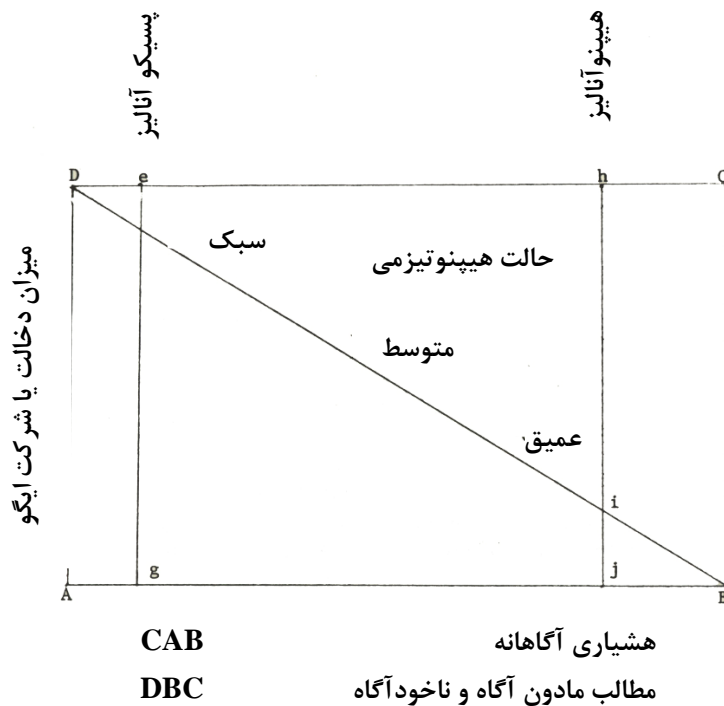
---

۱ - ANNA FREUD. دختر دکتر زیگموند فروید که در بین ۶ فرزند فروید کوچکترین آنها بود. او به عنوان یک روانکاو غیر پزشک در حدود ۳ سال پیش از مرگ پدرش «نظریه ایگو و مکانیسم دفاعی» را تدوین و «بازی درمانی» را طراحی کرد. و از ازدواج و زندگی خصوصی خودش صرفنظر کرد تا جانشین شایسته تری برای پدرش باشد و مطالعات او را دنبال کند...  
« مترجم »

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

است گاهی به صورت موقت به سطح آگاهی بیایند ولی با دور زدن پدیده ملحق شدن، این مطالب به زودی فراموش و دوباره سرکوب می شوند. مثل اینکه اصلا چیزی اتفاق نیفتاده و در نتیجه تغییری به وجود نمی آید.

**رابطه‌ی بین عمق هیپنوتیزم و میزان دخالت یا شرکت ایگو**  
در این نقطه، شاید ما باید رابطه بین عمق خلسه و سایر امکانات درمانی مانند پسیکانالیز و هیپنوتالیز را به صورتی مثلا مطابق شکل ۷-۱ تحت یک فرمول بندی در بیاوریم:



در مربع مستطیلی که در شکل (۷:۱) مشاهده می کنید ضلع **AB** نمایانگر عمق خلسه است که از نقطه **A** که شرایط هشیاری کامل است، به نقطه **B** که عمیق ترین حالت ممکن در هیپنوتیزم است، کشیده شده است. این نقطه ممکن است همان جا یا مکانی باشد که اریکسون با جمله «خلسه تام یا کامل»<sup>۱</sup> از آن یاد کرده بود.

خط **AD** ممکن است میزان شرکت یا دخالت ایگو تصور یا تلقی شود که اگر براساس تئوری معادل هشیاری آگاهانه نیست، ولی لاقابل با آن ارتباط و همسوئی دارد.

به همان گونه ای که حالت هیپنوز افزایش پیدا می کند، (که این مضمون با فضا یا سطح مثلث **DBC** نمایانده می شود)، وضعیت آگاهانه (که با سطح مثلث **DBA** نشان داده می شود)، کاهش پیدا می کند.

در وضعیت **AD**، فرد کاملاً هشیار و آگاه است و کاملاً با محیط اطراف خویش در تماس و در شناخت است و تمام استعدادها و قابلیت های انتقاد گرانه و پرسش گرانه خود را حفظ کرده است. ولی به همان گونه ای که در طول قطر یا خط **DB** حرکت می کند- و این حالت بر اثر القای خلسه و عمیق تر شدن حاصل می شود- ادراکات و

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

رفتارهای او به شکلی افزایش یابنده اختصاصات مشخص و ویژه ی هیپنوتیزم را پیدا می کند.

در این شرایط ارتباطات او با محیط خارج ( به غیر از آنچه که مربوط به ارتباط وی با هیپنوتیزور می شود) به تدریج گسسته و قطع می شوند. در این شرایط حس یا استعداد پرسش کنندگی و انتقاد کننده ای به تدریج کاهش پیدا می کنند.

در این اوضاع و احوال، او بر سمت افکار و رفتارهای بیشتر بدوی گرا، سیر قهقراپی پیدا می کند.

در این شرایط ابتدا مادون آگاه و سپس ناخودآگاه و مراحل اولیه روند خیالپردازی و تصویرسازی بیشتر آشکار می شوند. بر پایه ی تئوری ، در نقطه (B)، ایگو دخالت خود را متوقف می سازد و سوژه به یک حالت شبه اغما فرو می رود. اگر فردی بتواند به صورت کامل به این مرحله برسد، در این وضعیت تماس وی با هیپنوتیزم کننده هم از یکدیگر گسسته خواهد شد.

در این شرایط که امکان انجام تجربیات علمی و عینی در این مراحل نهایی یا پایانی از بیشترین میزان عمق خلسه تاکنون حاصل نشده، اگر یکی از ما در چنین شرایطی قرار گرفتیم، بایستی براساس این هیپوتز رفتار کنیم که شایسته است صبر کنیم، تا آن نیروهای طبیعی که

معمولا در درون سوژه وجود دارند، تغییر پیدا کنند و بار دیگر او را برای تماس با واقعیت برگردانند.

### مشخصات خلسه های خیلی عمیق هیپنوتیزمی

در سال ۱۹۷۱ برای بار اول شرم<sup>۱</sup> به مطالعه ی دقیقتر سوژه هایی پرداخت که آنها در شرایط خلسه های بسیار عمیق هیپنوتیزمی قرار گرفته بودند، خیلی عمیق تر از آنچه که معمولا در جریان اقدامات درمانی با هیپنوتیزم پدید می آید. سوژه ها پس از استقرار در این شرایط، تجربیات خویش را به این صورت بیان می کردند: [«همه چیز بودن، احساس یکی شدن یا وحدت با همه چیز، از دست دادن اطلاع و آگاهی در باره هویت فردی خویش، عدم قدرت درك «خود»، خودیت و منیت، فقدان تمام فکرها یا تصویرها...»]

همانطور که شرم درباره این سوژه ها اظهار می دارد: «این افراد از نهایت مرزهای هرگونه طرح شناختی که آنان را به عنوان یک انسان و هویت مشخص معرفی می کنند، عبور کرده و دیگر هیچگونه جدایی را بین خود و دیگران، بین خود و محیط اطراف را نمی شناسند و درك نمی کنند. گویی از چنین مقولاتی هم گذر کرده اند. بنابراین، آنچه که در این وضعیت باقی می ماند، يك آگاهی واحد و غیرقابل

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

تجزیه و تمایز است - آگاهی از (وجود) خالص و ناب که از طریق آن فرد خود را یکسان و همانند با همه چیز در کائنات در می یابد.»

یک چنین حالتی به نظر می آید که شبیه به حالت «ساتوری»<sup>۱</sup> باشد که هدف سالکان و عارفانی است که در طریقت «ذن مدی تیشن»<sup>۲</sup> سلوک یا طی طریقت می کنند.... برای اولین بار «واتس» به معرفی و تشریح آن پرداخت. در ساتوری این هدف وجود دارد که عارف یا سالک به قیمت از دست دادن هویت فردی خویش [فنا] با پیوند با کائنات به بقای ابدی دست پیدا کند.<sup>۳</sup>

این مضمون شایان توجه و تأمل است که این شرایط [یا این حال واحوال] شبیه به حالت یا شرایطی است که فرد در طرح یا شکل (۷:۱) در نقطه (B) به آن می رسد. باری، رسیدن به چنین حالتی از عمق خلسه بسیار بسیار به ندرت دستیافتنی است و تنها افراد نادری که دارای استعداد یا قابلیت هیپنوتیزم پذیری بسیار بالایی هستند، پس از یک جریان خسته کننده و طولانی از القای خلسه و عمیق تر شدن

---

1 - SATURY

2 - ZED MEDITATION

۳- آنچه که عارف ژاپنی یا چینی در شرایط ساتوری ادراک یا مشاهده می کند ، بسیار شبیه به آن چیزی که سالکان یا صاحبان ایرانی یا مسلمان به روایت سعدی پس از سر فروبردن به جیب مراقبت [مدی تیشن].... به آن می رسد و آنهایی که در این مسیر به قول سعدی [آترا که خبر شد...] از همین واژه های فنا، بقا، وصل به شوق و... خبر می دهند .«مترجم»

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

استادانه و ماهرانه ممکن است به آن برسند. ما معمولاً در جریان کاربرد هیپنوتیزم برای اهداف درمانی هرگز با این حالات برخورد نمی‌کنیم. در هیچ شرایطی از تجربیات اینجانب [واتکینس]، هرگز با بیماری مواجه نشده‌ام که او حتی در درجات بسیار عمیق خلسه به مرز یا محدوده قطع ارتباط با من رسیده باشد.

### نحوه رفتار با فردی که در خروج از خلسه مقاومت می‌کند

ما هرگز نیازی به این موضوع نداریم که احیاناً دچار ترس شویم که بیماران ما آنچنان در اعماق خلسه وارد شوند که ما دیگر نتوانیم آنها را از آن شرایط خارج کنیم. ولی این امکان وجود دارد که به ندرت برخی از سوژه‌های ما چنان به خلسه جاذب و آرامی وارد شوند و آنقدر از این شرایط لذت ببرند که خیلی آهسته بخواهند از آن وضعیت جدا شوند. برای مثال تصور کنید که ما به فرد هیپنوتیزم شده‌ای اطلاع می‌دهیم که ما می‌خواهیم از یک تا پنج بشماریم، و در زمان بیان عدد پنج، او بایستی کاملاً هوشیار و آگاه بوده باشد. ولی زمانی که ما تا عدد ۵ می‌شماریم، یا او چشمانش را باز نمی‌کند و یا این کار را بسیار آهسته انجام می‌دهد. در این شرایط تنها چیزی که لازم است این است که مطالبی شبیه به این را به او تلقین کنیم:



## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

«من می دانم که تو از باقی ماندن در این شرایط آرام لذت می ببری و من دوست دارم که این امکان وجود داشت که تو می توانستی همچنان برای مدت بیشتری در این وضعیت باقی می ماندی. ولی متأسفانه من با بیمار دیگری قرار دارم که او تا دقایقی دیگر به اینجا مراجعه می کند. ولی من به تو قول می دهم که اگر از این شرایط لذت می ببری، در نوبت بعدی که به مطب مراجعه کردی، این شرایط را دوباره برای تو تکرار کنم. چرا تو در این شرایط به روشی که دوست داری و با سرعتی که می پسندی از حالت خلسه خارج نمی شوی؟ تو در این لحظه می توانی خیلی ساده به خودت، تلقین کنی که از ۱ تا ۵ می شماری و زمانیکه به عدد ۵ رسیدی، کاملاً بیدار و هشیار می شوی و در آن وضعیت هم لذت لحظات اخیر را حفظ خواهی کرد. در شرایطی که تو به شمردن مشغولی، من سکوت می کنم.»

من [واتکینس] تا حالا بیمار یا سوژه ای را ندیده و نیافته ام که به چنین روشی جواب مثبت نداده باشد. هرگز در این شرایط که برخی از سوژه ها خیلی کند به تلقینات برای بیدار شدن جواب می دهند، به ترس و طلب امداد و کمک رسانی نیازی نیست.

بیائید دوباره به شکل یا طرح (۷:۱) برگردیم. خط (efg) که در سمت چپ طرح کشیده شده، نمایانگر شرایطی است که به صورت تیپیک یا

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

عادی پسیکوآنالیز صورت می گیرد. به این معنی که او به پشت به مبلی و یا صندلی راحتی تکیه کرده است و احتمالاً در شرایط خلسه سبکی هم قرار دارد. به او توصیه شده که ذهن خودش را با تداعی های درونی اشغال یا مشغول سازد و محرکهای محیطی را نادیده بگیرد. این شرایط او را از ضلع (AD) حرکت داده یا جدا نموده و به او امکان رهایی یا عرضه کردن (قطعه خط ef) رسوبات یا محتویات ضمیرهای مادون آگاه و ناخودآگاه را مطابق آنچه که دکتر زیگموند فروید در سال ۱۹۵۳ بیان کرده، می دهد. در این شرایط، هنوز قسمت زیادی از «خود» که «منیت یا خود دوستی» یافته، به صورت سمبولیک با پاره خط (fg) نمایانده شده است.

در درجات عمیقتری از حالت هیپنوتیزم، همانطور که از آن گاهی در هیپنوآنالیز استفاده می شود، عکس آنچه که بیان شد، صادق است. در این موارد آنچهان که در قطعه خط (hi) نمایانده شده است، مقدار زیادی از موجودی ناخودآگاه و احتمالاً محصولات روند مقدماتی در دسترس قرار می گیرند. به هر حال در آن زمان فقط مقدار ناچیزی از شرکت یا دخالت ایگو به صورت آگاهانه موجود است که پاره خط (ij) مقدار یا میزان آنرا نشان می دهد.

بدون اینکه این قصد و نیت را داشته باشیم که در این زمان زیاد در مسیر خطوط هیپنوتیزمی حرکت کنیم. ما ممکن است این پرسش را

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

مطرح کنیم که آیا بیشترین میزان فعالیت در یک درمان کند و کاوگرانه در مرحله (efg) انجام می گردد یا در سطح (hij). آیا بیشترین میزان تولید محصولات در مکانی اتفاق می افتد که مقدار اندکی از مواد خام مانند (ef) و نسبتاً یک فعالیت ساختن و پرداختن زیاد مانند (fg) وجود دارد و یا در مکانی که مقدار زیادی از مواد خام وجود دارد (hi) و نسبتاً یک فعالیت ساختن و پرداختن اندک در زمینه ترکیب و تولید آن مانند (ij). با توجه به مقدمه چینی های فوق، ما باید در یکی از وضعیت های زیر قرار بگیریم:

- آیا با یک تغییر در عمق خلسه و یا در یک حالت میانی از خلسه هیپنوتیزمی می توانیم شرایط مناسب و مفید را برای بیرون کشیدن مطالب سرکوفته با نگرشهای کشف شده را برای یک تغییر شکل مشخص شخصیتی با یکدیگر ترکیب کنیم؟ با توجه به نقطه نظر فوق، نه در حالتی که ما به صورت سنتی پسیکانالیز را انجام می دهیم و نه در شرایط عمیق هیپنوالیز نمی توانیم به بهترین شرایط ممکن برای اقدامات درمانی دست یابیم. ولی در اینجا بحث بیشتر در این زمینه را متوقف می سازیم تا در بخشی که به شرح روشهای درمانی براساس هیپنوالیپتیک است پردازیم. در اینجا بار دیگر به موضوع عمق خلسه، اندازه گیری آن و تغییر دادن عمق خلسه می پردازیم.

### اندازه گیری عمق خلسه

در شرایطی که این امکان وجود دارد که به بررسی سوژه برای انجام دادن یا اجرا کردن انواع پدیده های هیپنوتیزمی بپردازیم [به جدول یا معیار هیپنوتیزم پذیری دیویس و هوسباند که پیش از این در بخش ۴ این کتاب به شرح آن پرداخته ایم، مراجعه کنید]. برای انجام این کار به این نیاز هست که جریان عمیقتر کردن خلسه هیپنوتیزمی را قطع کنیم. یک روش ذهنی یا تصویری برای کاربرد در این شرایط وجود دارد که یک معیار غیررسمی عددی است که توسط اینجانب [واتکینس] طراحی و تنظیم شده است.<sup>۱</sup> کاربرد این روش یا معیار در شرایطی بسیار با ارزش است که پیش از این سوژه یک بار هیپنوتیزم شده باشد و در شرایط کنونی که در حالت خلسه است، ما می خواهیم بدانیم که آیا او در لحظه کنونی به همان عمقی از خلسه است که در جلسه قبل بوده، کمتر از دفعه پیش عمیق شده و یا حتی به درجات بیشتری از عمق خلسه رسیده است؟ به او، می توان تعالیمی نظیر این را ارائه داد:

« بیا تا برای حالت ذهن تو در زمانی که در شرایط هیپنوتیزمی نیست، عدد صفر را در نظر بگیریم، در حالاتی که کاملاً بیدار، هشیار و در

---

۱- این معیار که توسط سوژه نتایج آن گزارش می شود، با معیارهای هیپنوتیزم پذیری ابزکتیو مانند SHSS ارتباط و همسویی دارد و در سالهای ۷۹- ۱۹۷۸ با همکاری تارت به صورت مشروح گزارش شده است. زیرنویس کتاب از مولف»

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

جریان فعالیت های عادی زندگی هستی. اعداد (۱) و (۲) را برای زمانهایی در نظر می گیریم که تو در یک شرایط ریلکس بودن هیپنوتیزمی سبکی هستی، عدد (۱۰) را برای زمانی مشخص کرده ایم که تو در عمیق ترین مرحله یا تجربه هیپنوتیزمی خویش پیش از این بوده ای. حالا من از تو می پرسم که چه عددی میزان عمق خلسه ترا در این لحظه نشان می دهد؟»

شاید در این لحظه سوژه عددی مانند (۷) را بیان یا گزارش کند. در این زمان هیپنوتیزم درمانگر ممکن است به عمیقتر کردن خلسه هیپنوتیزمی سوژه پردازد تا لااقل به همان عدد (۱۰) برسد. اگر هیپنوتیزور به عمیقتر کردن عمق خلسه بیمار پردازد، ممکن است در عمق بیشتر بیمار یکی از اعداد ۱۲، ۱۵ یا بیشتر را بیان کند و این اعداد در ارتباط با استعداد و زمینه هر سوژه ای متفاوت است. به باور اینجانب، این روش یک چوب خط خوبی در دست درمانگر است که به کمک آن در شرایطی که بیمار او در شرایط القا، عمیقتر شدن و یا در حال درمان است، با درجاتی از تقریب میزان عمق خلسه او را مشخص کند. به نظر می آید که این روش یک اعتبار و صحت ذهنی زیادی را برای خود سوژه داشته باشد.

### تکنیکهای عمیقتر کردن خلسه

ادامه پیدا کردن خلسه هیپنوتیزمی به خودی خود به نظر می آید که خلسه موجود را عمیقتر کند. در این جریان با هر تلقینی که هیپنوتیزور انجام می دهد، اگر اجرا شود، عمق خلسه عمیقتر می شود و به صورت متضاد، هر تلقینی که توسط هیپنوتیزم درمانگر ارائه ولی اجرا نشود، عمق خلسه موجود سبکتر می گردد. بنابراین خیلی مهم است که تلقیناتی که در نظر است که به بیمار ارائه شوند، قبلاً در نظر گرفته شوند و از تلقینات ساده تر، به تدریج به سمت تلقینات پیچیده تر و مشکل تر استمرار و ادامه پیدا کنند. بنابراین هرگز یک هیپنوتیزور آگاه در آغاز به ارائه مضامین بسیار پیچیده ای مانند ارائه تلقینات بعد از هیپنوتیزمی برای ایجاد توهم های مثبت و منفی نمی پردازد. در شرایطی که قبلاً موضوعات ساده تری را مانند بستن چشمها و افتادن دست را انجام نداده است. مثل سایر موارد مشابه در زندگی، هیچ چیزی مانند موفقیت های قبلی، زمینه، روحیه، و انگیزه کافی و لازم را برای موفقیت های بیشتر و بزرگتر بعدی آماده نمی کند. بنابراین زمانی که ما در جریان یک سلسله مراتب انواع تلقینات را از ساده تر به پیچیده تر با موفقیت ارائه و توسط بیمار اجرا می شود، با تغییر تدریجی در ادراک و افکار بیمار، خلسه او به تدریج و به شکلی پیشرونده ای عمیق و عمیقتر می شود. هر تلقینی که توسط سوژه قبول

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

و اجرا می شود، زمینه را برای پذیرش و ارائه موفقیت آمیز تلقین بعدی آماده می کند. این پدیده توسط وایت زن هوفر<sup>۱</sup> با اصطلاح عمل انسانی<sup>۲</sup> شخصی و نامیده شده است. بنابراین تا زمانی که ما به ارائه تلقیناتی که به تدریج پیچیده تر و سخت تر می شوند به صورت تصاعدی و پیشرونده ادامه دهیم، میزان عمق خلسه سوژه یا بیمار عمیق و عمیقتر می شود.

### روش تکه تکه کردن خلسه

اصلی که براساس آن هر قدر خلسه هیپنوتیزمی ادامه پیدا کند عمیقتر می شود، توسط وگت<sup>۳</sup> در سال ۱۸۹۶ ابداع و شرح داد شد. در ساده ترین روش یا شکلی از این ادامه اشتغال فرد در شرایط خلسه این است که در آغاز سوژه را هیپنوتیزم کنیم، او را بیدار کنیم، دوباره هیپنوتیزم کنیم و این وضع را ادامه دهیم. از آنجا که در این جریان با ادامه یا استمرار هیپنوز، خلسه بارها قطع و تکه تکه می شود. بنابراین اصطلاح تکه تکه شدن<sup>۴</sup> برای آن از همان آغاز توسط وگت پیشنهاد و مرسوم شد. در شرایطی که این جریان ورود و خروج از

---

1 - WEITZENHOFFER

۲- HOMOACTION - هر فعالیت و عمل انسانی، با تمرین و تکرار به صورت بهتر و سریعتری صورت می گیرد.

3- VOGT

4- FRACTIONATION

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

خلسه هیپنوتیزمی ادامه و استمرار پیدا می کند، در سوژه این تمایل یا حالت پدید می آید که به یک خلسه ی عمیق و عمیقتری وارد شود. یک شکل مرتب و عملی از کاربرد این روش پس از یک القای خلسه مقدماتی ممکن است به این صورت ادامه پیدا کند :

زمانی که من یک عدد فردی را مانند یک بیان می کنم ، با بستن چشمها در شرایط و وضعیتی قرار بگیر که بتوانی به خلسه عمیقتری برسی، عمیق و عمیقتر، ولی در زمانی که من یک عدد زوجی را ذکر می کنم مانند عدد دو ، با باز کردن چشمها اندکی سطح هوشیاری خودت را بیشتر کن.

حالا به خودت این امکان را بده که اندکی هشیار شوی، ولی به محض اینکه من عدد فرد دیگر را گفتم، تو به خلسه ای عمیقتر از قبل می رسی. خودت را در یک وضعیت ریلاکس تری قرار بده و سعی کن که همچنان در خلسه خیلی عمیقتری باقی بمانی تا زمانی که من عدد زوج بعدی - چهار - را اعلام کنم. (و به همین ترتیب ادامه می دهیم.)

با گفتن عدد پنج توبه عمق بیشتری می رسی و با عدد شش کمی سطح ریلاکس بودن تو کمتر می شود ، سپس به محض اینکه من عدد هفت را گفتم تو به آرامش بیشتری می رسی و با عدد هشت کمی خلسه ی تو سبک تر و با عدد نه عمیقتر و با عدد ده کمی سطحی تر



## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

می شوی. (در این شرایط ، در زمان بیان اعداد فرد، واژه ها و فرازهای عمیق و عمیقتر ، ریلاکس و ریلاکس تر را محکم تر بیان کنید و چند ثانیه ای بلافاصله پس از شنیدن عدد یازده ..... سپس شمردن و مکث کردن را به این صورت ادامه می دهیم: دوازده، سیزده، چهارده، پانزده... شانزده، هفده..... هیجده، نوزده..... و همینطور ادامه و ادامه می دهیم.

عددهای زوج خیلی آهسته و سریع گفته میشوند و پس از آن بلافاصله شماره های فرد ، بعد به شکل آهسته و کشیده گفته می شود و قبل از اینکه عدد زوج بعدی بیان یا گفته می شود ، برای مدتی مکث می کنید. بیست، بیست و یک.....).

این روش می تواند همچنان ادامه پیدا کند تا زمانی که فرد هیپنوتیزم کننده به این احساس برسد که عمق جلسه سوژه برای هدفی که داریم کفایت می کند.

### یک روز تابستانی (یک منظره بدون عوامل حواس پرتی)

القای یک منظره ی بسیار خاطره انگیز و تجسم کردن توسط سوژه اغلب منجر به رسیدن به یک حالت خیلی عمیقتری از جلسه می شود. نویسنده به این نتیجه رسیده که این منظره می تواند مثال خوبی از این جریان بوده باشد:

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

حال تجسم کن که در یک بعد از ظهر تابستان تو بر روی منطقه ی چمنی نرم در سراشیب یک تپه دراز کشیده ای که کیلومترها از هر فرد و هر چیزی که می توانند آرامش ترا به هم بزنند، دورتر هستی. این منطقه بسیار آرامی است. علفها خیلی نرم و بلند هستند. چند درخت بزرگ در مسافت های دور و نزدیک به چشم می خورند، ولی روی هم رفته اینجا منظره ای شبیه به مرتع را دارد، مرتعی بسیار سرسبز و پر علف که در گوشه و کنار آن چند گل وحشی هم به چشم می خورند.

در اینجا آرامش زیادی حکمفرما است. آسمان بسیار صاف و آبی است و در پهنای آن چند قطعه ابر سفید در حال حرکت هستند. اشعه خورشید تمام قسمت های بدنت را گرم و گرم تر می کند و در این شرایط احساس آرامش بیشتر و بیشتری را پیدا می کنی. لحظه به لحظه متوجه می شوی که در شرایط ریلاکس تر آرامتر و خواب آلوده تری قرار می گیری و در این حال فکر می کنی که چقدر زیبا بود که انواری از خورشید دور سرت می چرخید و این صدا یا نوا را در گوشت تکرار و تکرار می کرد. عمیق و عمیق تر، ریلاکس و ریلاکس تر، ریلاکس تر، عمیق و عمیق تر، ریلاکس و ریلاکس تر.

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

درمانگر در صورت لزوم ممکن است بیشتر به شرح و توصیف این منظره زیبا و دل انگیز پردازد و بیشتر بیمار را در خیالپردازیهای خود یاری و همراهی کند.

### روش پیشرونده ی احساس گرمی و سنگینی

یک روش عمیقتر کردن دیگر که می تواند به دنباله ی روز تابستان اضافه شود، در صورت لزوم این می تواند بوده باشد:

درست بالای چشمان تو، در پیشانی تو و صورتت یک احساس آرامش دهنده و گرم تشکیل می شود و بتدریج شروع به گسترش به سمت بالای سرت می کند. در این حالت در سرت یک احساس سنگینی و گرمی ایجاد می شود. این حالت شبیه به موجی از گرمی و آرامش است که به تدریج به سمت پایین و درون بدنت جریان پیدا می کند و مطبوعترین و دل انگیزترین احساس سنگینی و وانهادگی را ایجاد می کند. در جریان گذر این امواج آرامش از سر به تنه ، حس سنگینی و کرختی در گردنت پدید می آید و گردن تو سنگین می شود، سنگین سنگین، سنگین سنگین. امواج گرمی، سنگینی و کرختی از طریق گردنت به شانه ها و بازوهایت انتشار پیدا می کند و با انتشار و ریزش به سمت پایین بالاخره به کف دستها و انگشتها

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

می رسد. دستها مانند شاخه های درخت، سنگین، لخت و بی حرکت می شوند.

حال این احساس سنگینی کرختی و گرمی، به داخل تنه ات نفوذ و رسوخ می کند و در حرکت به سوی پایین به قفسه ی سینه و تنه ات جریان پیدا می کند و در کالبدت احساس سنگینی و گرما گسترش پیدا می کند. کم کم متوجه می شوی که این احساس مطبوع به داخل رانهایت، ساقهای پاهایت و کف پاهایت بسط و گسترش پیدا کرده است و این قسمتها هم گرم، سنگین کرخت و آرام می شوند.

این روند آرامش بخش را می توان بارها تکرار و تکرار کرد. بعضی از هیپنوتیستها ترجیح می دهند که این احساس کرختی، گرمی، سنگینی، و وانهادگی در ابتدا در پاها تشکیل شود و سپس به طرف بالا و تنه گسترش پیدا کند. سوژه ها پس از اینکه این دو روش را تجربه کردند، می توانند بگویند که کدامیک از این دو را ترجیح می دهند.

### تکنیک پایین آمدن از پله

طرز کار و رویه ی این تکنیک از خیالپردازی و حرکت دائمی تشکیل شده است. در ضمن تصورات لمسی و کی نس تیک، مفهوم رفتن به پایین و عمیقتر و از همه جالب تر استعاره ی معبر پایان ناپذیر که به فرد این احساس را می دهد که تا زمانی که لازم باشد و یا

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

بخواهد می تواند مسیری را طی کند، در این روش واحد وجود دارند. متنی که برای انجام این روش ممکن است مورد استفاده قرار بگیرد ، می تواند چنین متن یا مطالبی بوده باشد:

«تصور کن که تو و من بر بالای یک پلکان بسیار بلند قرار گرفته ایم و به پایین نگاه می کنیم. مسیر این پله ها با فرشی بسیار شیک، نرم و اعیانی و به رنگی که تو آنرا دوست داری پوشیده شده است. (توجه بفرمائید که امکان و موقعیت حق انتخاب رنگ به سوژه داده شده است.)» همانطور که تو به طرف پایین نگاه می کنی، این احساس به تو دست می دهد که در فاصله بسیار دور، به تدریج امتداد پله ها محو می شود و یک فضای آرام، نیمه دم کرده و به نظر گرم به چشم می خورد. ما تصمیم گرفته ایم که از این پله ها به پایین حرکت کنیم و د جریان این حرکت، دستان را بر روی لبه ی نرده ها کنار پله ها که با چوب صاف و مستحکمی ساخته شده حرکت می دهیم. من می خواهم که همانطور که در طول پله ها حرکت می کنم، تعداد پله ها را هم بشمارم. هر عددی را که بیان می کنم، نمایانگر گام نهادن به پله بعدی در این مسیر طولانی و پوشیده شده از قالی های زیبا و چشم نواز است. حالا ما شروع به حرکت به سمت پایین و پایین تر می کنیم. یک- دو - سه - چهار - پنج - شش - هفت - هشت - نه - ده. همانطور که تو بر روی فرشهای نرم، قطور و لطیف گام بر می داری ، یک

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

احساس حرارت سنگینی و کرختی در تمام قسمت‌های بدنت پیدا می‌شود. احساس می‌کنی که در میان انبوهی از قالیهای ظریف و نرم غرق شده‌ای. و با هر قدمی که به طرف پایین بر می‌داری، کم‌نوری و به تدریج کم‌کم تاریکی دل‌نشین و خیال‌انگیزی را در فضای اطراف خودت تجربه می‌کنی. دوست داریم که در این فضای روبائی و امن بیشتر و بیشتر به قسمت‌های پائین و پائین‌تر برویم و از گام زدن بر روی این فرشهای مجلل و لمس نرده‌های چوبی که هنرمندانه ساخته و نصب شده‌اند لذت ببریم: یازده- دوازده- سیزده- چهارده- پانزده- شانزده- هفده- هیجده- نوزده- بیست.

این مسیر طولانی و به سمت پایین که پایان ناپذیر به نظر می‌آید پایان زیبایی دارد. بنابراین با ادامه‌ی شمارش و پایین رفتن از پله‌ها و با اثر تقویتی تکرار، در پیدایش خلسه و تجسم پیاده روی بر روی فرشهای نرم و مجلل و تکیه دادن دستها بر روی لبه‌های نرده چوبی و به تدریج کم‌کم نور تر شدن فضای پله‌ها که در قسمت‌های پایانی در هر ۱۰ پله یک چراغ کم‌نور دارد، مسافر این فضای رؤیائی را از فرو رفتن به ترس و وحشت تاریکی حفظ می‌کند. لحظه به لحظه فرد به آرامش و بر اثر خستگی راه به رخوت بیشتری دست پیدا می‌کند.

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

در این لحظه فرصت مناسبی است که فکر کنیم برای پیدایش یک حالت عمیق از خلسه یا آرامش از چه امکانات متعددی در این خیالپردازیها استفاده کرده و یا بهره می بریم:

\* ابتدا برقراری رابطه ی صمیمانه ای بین هیپنوتیزم درمانگر و سوژه (تو و من بر بالای پله ها ایستاده ایم و با هم به طرف پایین گام بر می داریم).

\* فرشهای نرم، بسیار زیبا و بسیار شیک که سوژه در مورد رنگ دلخواهش حق انتخاب هم دارد.

\* وجود و استمرار یک حرکت آرام و یکنواخت که به تدریج فرد خود را حتی بدون تلقینات لفظی در مسیر عمیق و عمیقتر شدن احساس می کند.

\* جریان کم نور شدن تدریجی فضا به صورت پیشرونده ای اثر محرکها خارجی را کم و کمتر می کند.

\* بالاخره تکرار و یکنواختی حرکت به طرف پایین دو عامل دیگری هستند که در جوار عوامل دیگر در مجموع زمینه را برای رسیدن به درجات بیشتری از خلسه عمیق آماده می کند.

شکل های دیگری از این تکنیک عمیقتر شدن این است که سوژه با آسانسوری از بالاترین طبقه یک برج بلند یا در اصطلاح آسمان خراش به پایین حرکت می کند. و یا با آسانسور یا وسیله دیگری از

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

بالا به پایین به چاه بسیار عمیقی که بالاخره به یک معدن زیرزمینی منتهی می شود به پایین برود که تدریجاً از بالا به پایین نور کمتر و کمتر می شود. در برخی از موارد افرادی در مقابل پایین رفتن از پله ها و یا رفتن به اعماق زمین بیشتر مقاومت نشان می دهند. شاید در ارتباط با دوران کودکی از رفتن به زیرزمین خاطرات بدی دارند. در این موارد ممکن است روش عمیقتر شدن خلسه به این صورت حاصل شود که او از پله هائی به بالا و بالاتر می رود و به تدریج فضا نورانی ترمی شود تا در نهایت او در میان ابرها به حالت غوطه ور قرار گیرد.

### روش تنفس زمانبندی شده

به نظم عادی و طبیعی سوژه توجه کنید و به او بگوئید: با هر نفسی که تو می کشی به عمق بیشتری از خلسه می رسی و ریلاکس و ریلاکس تر شوی. سپس این کلمات را تکرار کنید: «ریلاکس تر و عمیقتر» ... ریلاکس تر و عمیقتر این بیانات یا تلقینات خودتان را طوری زمانبندی کنید که بیان کلمات ریلاکس تر و عمیقتر همزمان با شرایط بازدم سوژه بوده باشد. این روش می تواند برای دقایق متوالی ادامه پیدا کند.



### استفاده از مترونوم

در یک روش دیگر برای استفاده از زمان و تلقینات زمانبندی شده میتوان از مترونوم استفاده کرد. زمانبندی مترونوم را در ۶۰ ضربه در دقیقه تنظیم کنید و در این شرایط به سوژه بگوئید: همانطور که تو به صدای آرام و یکنواخت مترونوم گوش می کنی، لحظه به لحظه ریلاکس تر، عمیق و عمیقتر می شوی. زمانی که بیشتر به صدای مترونوم توجه کنی، تو ممکن است که تصور کنی که این ضربانات این پیام را منتشر می کنند: ریلاکس تر- عمیقتر - ریلاکس تر- عمیقتر. ریلاکس تر- عمیقتر. در همزمانی و هماهنگی با مترونوم بیشتر از ده بار این مطالب را تکرار و تکرار کنی: ریلاکس تر- عمیقتر. ریلاکس تر- عمیقتر. ریلاکس تر - عمیقتر. به این ترتیب با هر ضربه ای که مترونوم می زند تو به آرامش بیشتر و بیشتری دست پیدا می کنی.

سپس به سوژه بگوئید به این مضمون فکر کند و یا در ذهنش هر چه بیشتر این کلمات را تکرار و تکرار کند. مطلب دیگری در این زمینه وجود ندارد که به آن اشاره شود، غیر از اینکه سوژه آرام به صندلی و مبلی تکیه کند و هر بار در حدود ۳۰ دقیقه یا بیشتر به ضربانات مترونوم (و یا تیک تاک برخی از ساعت‌های صدا دار) گوش کند.

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

صدای برخی از مترونوم ها بلند است طوری که می تواند موجبات حواس پرتی سوژه را فراهم آورد و از پیدایش یک حالت ریلکس شدن عمیق در وی جلوگیری کند. در این شرایط مترونوم را در قفسه یا کشوی یک میز یا قفسه دیواری قرار دهید که معمولاً در تمام فضاهای اداری این چیزها موجودند. (در شرایط نبودن کشو و یا قفسه ممکن است مترونوم را در درون یک یا دو تا حوله یا پارچه ی مشابه پیچید و یا قرار دهید.) در شرایطی که مترونوم در داخل یک فضای بسته ای قرار داده شود، صدای آن کمی خفه یا گرفته به گوش می رسد و این احساس را در شنونده به وجود می آورد که گوئی این صداها از یک فاصله ی دوری می آیند.

درب برخی از موارد من (واتکینس) متوجه شده ام که در این شرایط سوژه به جای قرار گرفتن در یک شرایط خلسه ی هیپنوتیزمی ، به یک حالت خواب طبیعی فرو میرود و همچنان برای مدتی طولانی به صدای مترونوم (مثل صدای لالائی) گوش می دهد. هر چند معمولاً این امکان وجود دارد که در شرایط خواب طبیعی به سوژه یا بیمار تلقینات درمانی را ارائه داد و به تدریج خواب را به خلسه ی هیپنوتیزمی تبدیل کرد، ولی ترجیح دارد که در این وضعیت او را از خواب بیدار کرد و بار دیگر شروع به روش القای خلسه کرد.

### غوطه ور شدن در بین ابرها

از سوژه بخواهید که تصور کند که او در شرایط غوطه ور بودن در فضا و در بین ابرهای سفید، نرم و پف کرده هست و یا اگر سوژه بخواهد تصور کند که ابرهای نرم و سفید مانند پتوئی پشمی به دور بدن او پیچیده شده است. این خیالپردازی غالباً سوژه را به یک حالت عمیقتر از خلسه می برد، زیرا در آن عناصری در ارتباط با دوران کودکی و خیالپردازی های مرتبط با آن وجود دارند.

### چرخیدن در میان ابرها

یک شکل بسط داده شده و مفصل تر از تکنیک غوطه ور شدن در میان ابرها، روش چرخیدن در میان ابرهاست که دو حس مهم بدن را که حسهای کی نس تیک<sup>۱</sup> و وستیبولار<sup>۲</sup> است دستکاری می کند مثلاً با چنین متنی: حالا در میان ابرهای سفیدی که کیلومترها بالاتر از سطح زمین هستند غوطه می خوری. در این شرایط تو می توانی به

---

۱ - Kinesthetics کی نس تتیزس: این اصطلاح از لحاظ لغوی معنی احساس جنبش را می دهد ولی معمولاً به عنوان یک اصطلاح پوششی برای بیان احساسهایی که از عضلات، مفاصل و تاندونها مایه می گیرند، به کار می رود.

۲ - Vestibular احساس دهلیزی. در برخی از اختلالات عضوی یا ساختاری مغز، همین طور در معتادان به الکل که به این ماده دسترسی پیدا نکرده اند بیمار ممکن است احساس پرواز در هوا، فرو رفتن در بستر و یا احساسهای توهمی دیگری از این نوع را داشته باشد که به آنها در کل احساس های دهلیزی گفته می شود. (برداشت از فرهنگ جامع روانشناسی روانپزشکی دکتر نصرت اله پور افکاری).

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

خانه ها نگاه کنی که مانند قوطی کبریت هایی در کنار یکدیگر هستند و تو در این بالا یک احساس قدرت و آرامش زیادی را تجربه می کنی. در شرایطی که به دور خودت و در اطراف قطعات ابر می چرخي، در لحظاتی کره زمین را از دور در پائین مشاهده می کنی. اگر لحظاتی پیش کره زمین در پشت سر تو قرار داشت ، در شرایط کنونی در مقابل تو دیده می شود. در شرایط چرخش به دور خود در لحظاتی کره زمین را در زیر تنه ات و در دقایقی در بالای بدنت احساس می کنی. این حالات برای تو جذاب و لذت بخش است، بنابراین با سرعت بیشتری به دور خودت می چرخي و در این لحظات گاه زمین را در برابر خودت و گاه در پشت تنه ات احساس می کنی و در این جریان به صورتهای گوناگونی زمین ، فضا و انبوه ابرها را در اطراف خودت احساس می کنی.

در این شرایط ممکن است سوژه مدت‌ها غوطه ور بودن در فضا و چرخیدن به دور بدن خودش را که در جریان آن به آرامی از زمین دور و دورتر می شود ، ادامه بدهد تا در شرایطی که در اعماق فضا خودش را در مکانی در شرایط سکون و آرامش حس کند که بسیار بسیار زیاد از زمین ، استرسها و اضطرابات آن دور شده است.

### خیالپردازی در مورد یک چرخ گردان

این تکنیکی است که برخی از سوژه ها با وارد شدن به عمیقترین حالت خلسه به آن جواب مثبت می دهند.

«تو در یک دهکده بر یک سرایشی پوشیده از علفهای نرم تکیه کرده ای. تو متوجه می شوی که در جلوی تو یک چرخ درشگه یا گاری قدیمی که بسیار بزرگ است ، قرار دارد. این چرخ آن قدر بزرگ و آن قدر به تو نزدیک است که تمام حوزه یا فضای بینایی ترا پر کرده است. همینطور که تو به این منظره نگاه می کنی، از دیدن این چرخ بسیار بزرگ که از چوب بلوط ضخیمی ساخته شده ، شگفت زده می شوی. علاوه بر محیط دایره ، از محیط به طرف مرکز این چرخ قطعات چوبی زیادی مثل شعاعهای دایره قرار گرفته اند تا به استحکام و محکمی این چرخ بیفزایند. در قسمت‌های محیطی این چرخ برای قدرت بیشتر یک نوار آهنی پهن کوبیده شده است. اگر به این نوار آهنی پهن با دقت بیشتری نگاه کنی، متوجه می شوی که سوراخهایی وجود دارند که در داخل هر یک از این سوراخها یک لامپ کوچک ولی پرنور قرار گرفته است. در حقیقت در محیط این چرخ به فاصله های مساوی و مرتب ۷ عدد از این چراغها نصب شده اند. بیا تا با هم از تمام این لامپها یا چراغها دیدن کنیم. اولی، دومی، سومی، چهارمی، پنجمی ، ششمی و بالاخره هفتمی. حالا بر روی هفتمین

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

چراغ کوچک که بر روی محیط چرخ قرار گرفته است تمرکز کن. همانطور که تو بر روی این چراغ خیره شده و یا بر آن تمرکز می کنی، با شادی و شگفتی متوجه می شوی که این چرخ به آهستگی به حرکت در می آید و خیلی آرام شروع به چرخیدن می کند. همانطور که آن چرخ به آهستگی و آرامی به دور خودش می چرخد و می چرخد، تو همچنان تمرکز بر روی آن چراغ هفتمی را که بر روی لبه یا محیط چرخ قرار گرفته ادامه و ادامه می دهی. در همین شرایط به نظر می آید که از این چرخ در حال چرخش صدائی یا نوائی به گوش می رسد که به صورتی دائمی و مستمر یک کلمه را تکرار و تکرار می کند، عمیقتر، عمیقتر، عمیقتر. در تمام این شرایط و در حالی که چرخ به حرکت دائمی خویش ادامه و ادامه می دهد، و تو همچنان بر روی هفتمین چراغ موجود بر لبه ی چرخ تمرکز کرده ای، همراه با این حرکت دائمی چرخ این صدا هم به شکلی یکنواخت به گوش می رسد: عمیقتر، عمیقتر، عمیقتر.

«حالا متوجه شده ای که حرکت چرخ تدریجاً تندتر و تندتر شده است، همچنان چرخ به اطراف می چرخد و می چرخد و همچنان صدائی از چرخ به گوش می رسد. که به صورتی مستمر و مداوم می گوید: عمیقتر، عمیقتر، عمیقتر. پس از مدتی متوجه می شوی که به علت زیادتر شدن سرعت چرخ، تمرکز بر روی چراغ هفتمی

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

مشکل و مشکل تر می شود. ولی در این شرایط دوران تند و سریع چرخ ، همچنان این صدا به گوش تو میرسد عمیقتر، عمیقتر، عمیقتر. به تدریج متوجه می شوی که با حرکت دورانی تند چرخ شعاعهای چرخ به تدریج محو و محوتر می شوند. همچنان چرخ به حرکت دورانی تند خود ادامه می دهد و برای تو بسیار سخت شده که تمرکز خودت را بر روی چراغ هفتم حفظ کنی. در حقیقت با یک دوران تند چرخ ، ۷ چراغ محیط دایره تبدیل به یک خط نورانی دایره ای شده است. در شرایطی که این حرکت دورانی تند ادامه دارد ، این صدا همچنان از دور به گوش می رسد: عمیقتر، عمیقتر، عمیقتر. حالا این احساس برای تو پیش می آید که تو داری آرام آرام به عقب می آئی و کم کم از چرخ دور می شوی، و یا چرخ خیلی آهسته از تو دور می شود. به این ترتیب کم کم این چرخ کوچکتر و کوچکتر شده و فضای کمتری از میدان دید ترا می گیرد و به کناری رانده شده و یک چرخ دیگر در شرایط دوران زیاد به میدان دید تو وارد می شود به این ترتیب در شرایط کنونی دو چرخ که هر دو در شرایط چرخش تندی هستند ، در میدان دید تو دیده می شوند و دو دایره نورانی هم بر روی محیط آنها به چشم می خورد و در همین حال صدائی هم از آنها به گوش می رسد که می گوید: عمیقتر، عمیقتر، عمیقتر.

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

« در این شرایط که این دو چرخ در حال حرکت دورانی تند از تو دورتر شده و کوچکتر به نظر می آیند، یک چرخ نورانی دیگری وارد حوزه ی بینائی تو می شود و الان در برابر دیدگان تو سه چراغ در شرایط حرکات دورانی تند هستند که به سرعت در حال چرخش هستند و در همین حال این صدا هم از آنها به گوش می رسد: عمیقتر، عمیقتر.

«به تدریج این چرخهای در شرایط دوران از تو دورتر و دورتر می شوند و با پیدایش فضاهاى خالی بیشتر در میدان بینائی کم کم چرخهای جدید چهار، پنج و شش هم وارد میدان دید تو می شوند. این شش چرخ همچنان به گردش به دور خودشان ادامه می دهند و در شرایط چرخش سریع از تو دورتر و دورتر می شوند. و در این زمان همچنان این شش صدا یا نجوا به گوش می رسد: عمیقتر، عمیقتر، عمیقتر.

در همان شرایطی که این چرخهای نورانی به سرعت به دور خودشان می چرخند و در عین حال از تو دورتر و دورتر می شوند چرخهای بیشتری وارد حوزه بینائی تو می شوند. هفتمی، هشتمی، نهمی، دهمی، یازدهمی، دوازدهمی. و در همین شرایط هم دوازده نجوای آرام از دور به گوش می رسند که می گویند: عمیقتر، عمیقتر، عمیقتر.



## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

«حالا آنها به سرعت از تو دور می شوند و در دل فضا به شکل نقطه های پر نوری به نظر می آیند که به سرعت به دور خودشان می چرخند و در شرایطی این نقطه های نورانی با سرعت زیادی به دور خودشان می چرخند و در عین حال از تو دور دورتر می روند ، از هزاران کیلومتری به وضوح و به روشنی هزاران نجوا به سمت تو می آیند و همه آنها این پیام را تکرار و تکرار می کنند: عمیقتر، عمیقتر، عمیقتر.

«حلقه های نور که تا دقایقی پیش به سرعت در هوا می چرخیدند و حالا به سرعت از تو دور و دورتر می شوند ، به تدریج در فضا محو می شوند و صداهائی که از دور می آمدند به تدریج محو و محوتر می شوند. و حتی در آخرین لحظات هم این صدا هنوز به آرامی به گوش می رسد: عمیقتر، عمیقتر، عمیقتر. در این شرایط که دیگر اثری از نورها و صداها در فضا نیست و یک فضای آرام دم کرده و کمی گرم تمام افقها و کل کائنات را پر کرده و در این شرایط تو عمیقاً احساس آرامش می کنی و خودت را در حال یکی شدن با تمام جهان و جهانیان حس می کنی.

\*\*\*

در شرایطی که متن و جمله پردازی فوق به بیماران و سوژه های هیپنوتیزمی ارائه می شود ، صدای هیپنوتیست به تدریج تغییر و تغییر

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

پیدا می کند. در زمانی که وی در آغاز به شرح چرخیدن و چرخیدن یکی از آنها می پردازد صدای او قوی ولی آرام است، ولی در شرایط بعدی که چرخ با سرعت بیشتری شروع به چرخیدن می کند و تندتندحتی تندتر و تندتر به دور خودش می چرخد، لابد صدای هیپنوتیست هم تندتر و با هیجان تر می شود. و در شرایطی که چرخهای نورانی به تدریج از فرد ناظر دورتر و دورتر می شوند، شایسته است که صدای هیپنوتیست هم آرام تر و ضعیف تر گردد. و در زمانهایی که او واژه های عمیقتر، عمیقتر، و عمیقتر را بیان می کند. با صدای آرام و صاف این کلمه ها با سرعت بیان می شوند. خیلی سریع و خیلی آرام و در زمانی که خیالبا فیها به پایان خود نزدیک می شوند و هیپنوتیست از یک فضای تاریک آرام و گرم صحبت می کند، مانند نقطه ی آغاز حیات انسانها، فرد ممکن است به فضای تاریک، گرم و نسبتاً آرامی که وی در شکم مادر داشته، در سطح ناخودآگاه یا آگاه فکر کند و در مسیر قهقرائی تندی در زمان به آن شرایط نخستین بر گردد.

همیشه این موضوع را بایستی در نظر داشت که تمام سوژه ها نمی توانند به تمام خیالپردازیها جواب مثبت بدهند. برخی از سوژه ها از این شکایت داشتند که با آهنگ تند دچار ناراحتی می شوند. در کارهای پژوهشی که در این زمینه صورت گرفته عکس العمل انسانها

مثل سایر موارد متعدد و متفاوت بوده است. در ثبت عکس العمل سوژه ها برای زمان و چگونگی ورود سوژه ها به شکل دیگری از آگاهی، اکثریت عظیمی از آنها در زمان ورود چرخ سوم در فضا، آنها آن چنان به خلسه های عمیقی رسیده اند که در شرایط فراموشی حاصل از خلسه های بسیار عمیق بقیه داستان را اصلاً به یاد نمی آورند.

### روشهای گوناگون برای عمیقتر شدن

خیالپردازیهای زیادی هستند که می توان از آنها هم برای عمیقتر کردن خلسه هیپنوتیزمی استفاده کرد. اگر برای برخی از افراد در شرایط خلسه و در کنار تجسم یک منظره آرامش بخش یک موسیقی آرامی را پخش کنیم که گویا از دوردست می آید، برخی از سوژه ها از این طریق به سرعت به خلسه های عمیقی می رسند که شایسته است از این روش ساده و مفید بیشتر استفاده شود.

برای برخی از افراد دیگر، شنیدن شعرهای خیال انگیز و آرامش بخش می تواند آثار بسیار خوبی به جای بگذارد.

یک نکته بسیار مهم که کمتر به آن توجه می شود این است که تمام انسانها حس های دقیقتر و قوی تر متفاوتی دارند. برای مثال برای عده ای از افراد حس برتر حس شنوایی، برای عده ای بینایی، برای برخی از افراد کی نس تتیک و .... است. به این ترتیب ممکن است

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

برای گروه اول تلقینات لفظی به تنهایی یا در کنار تلقینات حسی دیگر  
بیشترین تأثیر را داشته باشد.

در عده ای که حس برتر آنها حس بینائی است، تجسمهای مناظر  
آرامش بخش هم تأثیر زیادی در عمیقتر شدن آنان دارد و هم از  
طریق این تجسمها سوژه ها بیشتر به این احساس می رسند که  
هیپنوتیزم شده اند ، زیرا رؤیت ها یا مشاهدات روشنی را داشته اند.  
برای عده ای که حس برتر آنها کی نس تیک است ، تجسم خوابیدن  
در چیزی شبیه گهواره و حرکت آرام و نوازش بخش آن - مانند  
دوران کودکی - آنها را به آرامش می برد.

استفاده از حس یا مدالیتی<sup>۱</sup> برتر بسیار موثر ولی کشف آن در شرایط  
کارهای درمانی در مطب به دقت زیاد و مصاحبه های طولانی نیاز  
دارد که امیدوارم در دسترس همکاران بوده باشد. در این شرایط به  
ویژگیهای بیمار و نیازهای وی بیشتر توجه می شود.

به طور کلی باید به تدریج تلقینات جدید سخت تر و پیچیده تر را  
برای تأثیر پذیری بیشتر مورد استفاده قرارداد. به این روش به عنوان  
یک اصطلاح هیپنوتیزمی هومواکشن<sup>۲</sup> یا عمل مشابه یا هم اثر گفته

---

### 1 - Modality

۲ - Homoaction یک واژه دو قسمتی که HOMO یک پیشوند به معانی همان ، مشابه ، هم جنس، عمومی،  
مشترک، هم و شبیه و ACTION به معافی: کردار، عمل، رفتار، اقدام، اشاره، تأثیر، جنس و ..... است. بنابراین با توجه  
به مقدمات فوق برای این اصطلاح احتمالاً می توان از معانی هم رفتار ، هم جنس، هم اثر..... استفاده کرد. در لغت نامه  
های معتبر از جمله فرهنگ ۵ جلدی و ۶۵۳۴ صفحه ای آریا نیورها این لغت غایب بود. مترجم.

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

می شود که در جریان آن سوژه به صورت پیشرونده ای با تلقینات کم و بیش مشابه و هم اثر به اعماق بیشتری در خلسه می رسد و ارتباط او با محیط خارج و یا ادراکاتی که ذهن او را اشغال کرده بودند کاهش می یابد. در این شرایط به تدریج تجسمها، تلقین ها و تصورات به صورت پیشرونده ای رنگ رسیدن به حقیقت و واقعیت را می گیرند و کم کم انسان در محدوده ی حالت عجیب و شگرفی از آگاهی متفاوت قرار می گیرد که ما به آن خلسه هیپنوتیزمی می گوئیم.

## یک طرح کلی از بخش ۷

### تکنیکهای عمیقتر کردن خلسه هیپنوتیزمی

- ۱- خلسه ی هیپنوتیزمی به عنوان یک موضوع کمی و قابل درجه بندی.
- ۲- ارزش درمانی خلسه های سبک و متوسط.
- ۳- ارتباط بین عمق خلسه ی هیپنوتیزمی و نقش یا مشارکت ایگو.
- ۴- مشخصات خلسه های بسیار عمیق هیپنوتیزمی.
- ۵- روش کار با سوژه ای که در خروج از خلسه ی هیپنوتیزمی مقاومت می کند.
- ۶- اندازه گیری عمق خلسه.
- ۷- تکنیکهای عمیق ترشدن.
- الف- تکه تکه کردن خلسه
- ب- تجسم روز گرم تابستان
- ج- سیرپیشرونده در احساس گرما و سنگینی
- د- پائین آمدن از پله ها
- ه- تنفس زمانبندی شده
- و- استفاده از مترونوم
- ز- غوطه ور بودن در میان ابرها
- د- چرخیدن در میان ابرها
- و- چرخ گردان

## آموزش هیپنوتیزم کاربردی.....

---

ز- متفرقه

۱- موسیقی، شعر، خیالبافی در زمینه نقاشی

۲- هومواکشن ( HOMOACTION ) ساختن تلقیناتی متعدد و پشت

سر هم که هر یک از مضمون قبلی پیچیده تر است.