

به نام خدا

خود هیپنوتیزم فوری

چگونه با چشمان باز خود را هیپنوتیزم کنیم.

با خواندن این کتاب می‌توانید:

- ✓ بدون ترس پرواز کنید.
- ✓ به جوییدن ناخن‌هایتان پایان دهید.
- ✓ وزن کم کنید.
- ✓ دارای روابط خوبی باشید.
- ✓ پول بیشتری دریاورید.
- ✓ آلرژی‌ها را از زندگی خود حذف کنید.
- ✓ سیگار کشیدن را کنار بگذارید.

فوربس رایینز بلر

آرام

تجسم خلاق



سرشناسه	:	بلر، فوربز رابینز Robbins Blair, Forbes
عنوان و نام پدیدآور	:	خود هیپنوتیزم فوری چگونه با چشمان باز خود را هیپنوتیزم کنیم .../فوربز رابینز بلر؛ ترجمه جمشید هاشمی.
مشخصات نشر	:	تهران: تجسم خلاق، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	:	۲۷۲ ص.
شابک	:	۳-۷۵-۸۵۶۱-۹۶۴-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Instant self -hypnosis: how to hypnotize yourself with your eyes open, c how
موضوع	:	خواب مصنوعی -- آموختن به خود
شناسه افزوده	:	هاشمی، جمشید، ۱۳۴۹ - ، مترجم
رده بندی کنگره	:	۱۳۸۹RC۴۹۹ ب۸/ا
رده بندی دیویی	:	۶۱۵/۸۵۱۳۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۶۱۳۸۰۲

مرکز پخش و نشر تجسم خلاق

۸۸۳۰۲۵۲۳

مترجم: آرام (جمشید هاشمی)

چاپ اول: تابستان ۱۳۸۹

تیراژ: ۲۰۰۰

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

لیست محصولات تجسم خلاق

- راز
- ربکی
- اهرام
- کارما
- متفرقه
- چاکراها
- تله پاتی
- پرواز روح
- کندالینی
- رنگ هاله
- هیپنوتیزم
- هاله بینی
- فنگ شویی
- جوان سازی
- چشم سوم
- تجسم خلاق
- سنگ درمانی
- اعتماد بنفس
- انرژی درمانی
- خود هیپنوتیزم
- عدد شناسی
- موسیقی درمانی
- مغناطیس درمانی
- تجربیات مددجویان
- وضو و انرژی درمانی
- دستبندهای مغناطیسی

فهرست مطالب

پیش‌گفتار

مقدمه: پیشرفت در فرایند کمک به خود

بخش ۱: همه چیز در ذهن شماست

بخش ۲: درباره‌ی هیپنوتیزم چه چیزی می‌دانید؟

بخش ۳: چگونه خود هیپنوتیزم فوری را کشف کردم؟

بخش ۴: تجربه‌ی خود هیپنوتیزم فوری برای خود

بخش ۵: ۳۵ دست‌نوشته‌ی خود هیپنوتیزم فوری

بخش ۶: خود هیپنوتیزم فوری به هنگام نوشتن

بخش ۷: الگوی پیشنهادی

بخش ۸: جلسات خود هیپنوتیزم فوری سفارشی

بخش ۹: نکات دیگری درباره‌ی خود هیپنوتیزم فوری

ضمیمه‌ی ۱: چگونه عبارت‌های مثبت خود را تقویت کنیم

ضمیمه‌ی ۲: چگونه بلافاصله دیگران را هیپنوتیزم کنیم

ضمیمه‌ی ۳: چالش استرس‌زدای خود هیپنوتیزم فوری

ضمیمه‌ی ۴: چگونه حالت هیپنوتیزم خود را عمیق‌تر کنیم

پیوست ۱: القای جایگزین

پیوست ۲: الگوهای پیشنهادی سفارشی

پیش‌گفتار

همچون بسیاری از افراد حتماً شنیده‌اید که چگونه هیپنوتیزم به آن‌ها در رسیدن به اهدافشان کمک می‌کند یا حتماً درباره‌ی شیوه‌های گوناگونی که از هیپنوتیزم می‌توان برای تغییر زندگی خود به سمت بهتر شدن استفاده کرد فکر کرده‌اید.

شاید بخواهید برای لاغر شدن یا داشتن اندامی متناسب یا داشتن انگیزه برای ورزش کردن یا کنار گذاشتن سیگار یکبار و برای همیشه هیپنوتیزم شوید.

یا ممکن است احساس استرس در زندگی خود داشته باشید و دوست دارید برای رهایی از استرس و بدست آوردن احساس آرامش بیشتر تحت هیپنوتیزم قرار بگیرید؟ چه کسی این را نمی‌خواهد؟

شاید شما از طریق هیپنوتیزم می‌خواهید توانایی‌های ذهنی خود را بهبود ببخشید. آیا تصور کرده‌اید که اگر دارای تمرکز ذن^۱ مانند باشید چگونه زندگی شما ممکن است تغییر کند؟ آیا آرزوی داشتن حافظه‌ای قوی‌تر را دارید؟ یا شاید فقط نام‌های افرادی را که ملاقات می‌کنید به یاد می‌آورید؟

شاید نمی‌دانید که هیپنوتیزم می‌تواند به شما کمک کند تا عشق بیشتری نسبت به شریک خود داشته باشید یا زندگی خود را بهبود ببخشید؟

پس چرا به پیش یک هیپنوتیزم‌گر حرفه‌ای نمی‌روید؟

یکبار دیگر می‌گویم که اگر همچون بسیاری از افراد هستید، فکر کردن درباره‌ی شیوه‌هایی که هیپنوتیزم درمانی می‌تواند به شما کمک کند به گستردگی رفتن شما به پیش یک هیپنوتیزم‌گر است. ممکن است یک یا دو بار به پیش یک هیپنوتیزم‌گر بروید، اما بعداً آن را ادامه ندهید. دلایلی که افراد غالباً به پیش هیپنوتیزم‌گر نمی‌روند به شرح زیر است:

- زمان برای رفتن به مطب یک هیپنوتیزم‌گر را ندارند.
- دوست ندارند یا نمی‌خواهند که پول خود را برای انجام این کار هزینه کنند.
- خیلی محتاط هستند. آیا هیپنوتیزم کار امنی است؟ شاید مشکلاتشان آنقدر شخصی است که نمی‌توانند آن را با یک هیپنوتیزم‌گر یا هر کس دیگری در میان بگذارند؟

حالا دیگر نیازی به رفتن به پیش یک متخصص ندارید

خبر خوب این است که این کتاب را در اختیار دارید و نیازی به مراجعه به پیش یک هیپنوتیزم‌گر حرفه‌ای ندارید. فقط بنشینید و این کتاب را بخوانید! کتاب خود هیپنوتیزم فوری شما را قادر می‌سازد تا برای رسیدن به اهداف خود حتی بدون کنار گذاشتن این کتاب خود را هیپنوتیزم کنید. این کتاب این کار را برای شما انجام می‌دهد!

شگفت‌انگیزتر حتی این است که یاد خواهید گرفت تا خود را با چشمان باز هیپنوتیزم کنید! بر خلاف شکل‌های دیگر هیپنوتیزم، با استفاده از خود هیپنوتیزم فوری هیچ دلیلی وجود ندارد که در طول این نوع هیپنوتیزم چشمان خود را ببندید.

بهترین بخش این کتاب آنجاست که استفاده از شیوه‌های بدون شکست خود هیپنوتیزم فوری بسیار آسان است. در همان بار اولی که آن‌ها را امتحان می‌کنید در انجام آن‌ها موفق خواهید شد. شیوه‌هایی که در این کتاب شرح داده می‌شود بسیار کارا و موثر هستند و استفاده از آن‌ها برای یک هدف فقط به ۱۵ دقیقه زمان نیاز دارد.

لطفاً کتاب خود هیپنوتیزم فوری را با سایر کتاب‌ها یا برنامه‌های شنیداری درباره‌ی هیپنوتیزم یا خود هیپنوتیزم اشتباه نگیرید. این کتاب بر خلاف هر آنچیزی است که تا به الان خوانده‌اید یا درباره‌ی آن شنیده‌اید یا آن را به بوته‌ی آزمایش گذاشته‌اید. این کتاب انقلابی است که به شما تکنیک فوق‌العاده‌ای را با مزایای مشخصی نسبت به شیوه‌های سنتی خود هیپنوتیزم ارائه می‌دهد. این کتاب ساده می‌تواند به شیوه‌ای کاملاً مشخص زندگی‌تان را تغییر دهد و شما خواهید توانست در عرض فقط چند دقیقه از این کتاب بهره‌مند شوید البته اگر دائماً آن را بخوانید.

خود را آماده کنید تا درباره‌ی یک کشف خلاقانه در فرایند بهبود خود یعنی - خود هیپنوتیزم فوری - نکات ارزشمندی یاد بگیرید.

پیشرفت در فرایند کمک به خود

این کتاب درباره‌ی کشف موفقیت‌آمیز در هیپنوتیزم و فرایند بهبود خود است. در سال ۱۹۹۷، من شیوه‌ی غیرمعمولی را برای ایجاد هیپنوتیزم کشف کردم. به عنوان یک هیپنوتیزم درمانگر حرفه‌ای، آن شیوه را از آن زمان تدریس، آزمایش و اصلاح کرده‌ام. من این شیوه را خود هیپنوتیزم فوری^۲ می‌نامم. این شیوه شامل خواندن و نوشتن دست نوشته‌های^۳ هیپنوتیزم به عنوان وسیله‌ی وارد شدن به حالت هیپنوتیزم است. این شیوه‌ی هیپنوتیزم را می‌توان برای اهداف درمانی گسترده‌ای استفاده کرد: ترک عادت‌های بد، اعتمادسازی، رسیدن به موفقیت و بسیاری از اهداف دیگر. این شیوه‌ی بدون شکست به تجربه یا دانش هیپنوتیزم به هیچ عنوان نیازی ندارد. علاوه بر آن، این شیوه آنقدر ساده است که ممکن است تعجب کنید که چرا هیچ کس قبلاً به آن فکر نکرده است یا اگر به آن فکر هم کرده است، چرا هرگز این کشف را منتشر نکرده است. یا اگر آن را منتشر کرده است، پس چگونه است که هیچ کس درباره‌ی آن چیزی نمی‌داند؟

خود هیپنوتیزم فوری در کارایی و سادگی‌اش بدیع است. من خود هیپنوتیزم فوری را به جای آنکه یک اختراع بدانم یک کشف می‌نامم، زیرا این شیوه در زمان حیات هیپنوتیزم درمانی از نظرها مخفی بوده است. آنچه که انجام داده‌ام تشخیص ارزش بالقوه‌ی آن و بسط و گسترش آن به شیوه‌ای است که هر انسان آگاهی بتواند از آن استفاده‌ی بهینه کند.

چرا کتاب خود هیپنوتیزم فوری همچون سایر کتاب‌های بهبود خود نیست؟ این کتاب دارای ویژگی‌ای است که بیشتر کتاب‌های کمک به خود آن را ندارند. بیشتر نویسندگانی که کتاب‌های کمک به خود را می‌نویسند شیوه‌هایی را توصیه یا توضیح می‌دهند که فقط بعد از خواندن کتاب‌هایشان باید از آن‌ها پیروی کرد. یعنی فقط هنگامی که خواندن آن کتاب‌ها را تمام کردید می‌توانید آن توصیه‌ها را به مرحله‌ی عمل درآورید. اما با وجود کتاب خود هیپنوتیزم فوری هیچ تاخیری وجود ندارد.

شما حتی بدون کنار گذاشتن این کتاب نیز از آن بهره خواهید برد. این کتاب به گونه‌ای طراحی شده است تا زمانی که آن را می‌خوانید تغییر کنید! با این ابداع در بهبود خود هیچ کلمه یا جمله‌ی حکیمانه‌ای برای یادآوری در این کتاب وجود ندارد. هیچ مهارتی برای تمرین کردن وجود ندارد. هیچ ویژگی‌ای برای تقلید کردن از «افراد کاملاً حرفه‌ای» وجود ندارد. این کتاب و تکنیک‌های شرح داده شده در آن مستقل هستند. کمک این کتاب فوری است. نتایج این کمک به شکل خودکار خود را نشان می‌دهد.

این کتاب برای کسانی طراحی شده است که یک وسیله‌ی ارزشمند و قوی برای تغییرات شخصی مثبت می‌خواهند یا به آن نیاز دارند. اگر هیپنوتیزم برای شما تازگی دارد، خود هیپنوتیزم فوری به شما وسایل سریع و ساده‌ای را برای بهبود کیفیت زندگی خود در بسیاری از بخش‌ها ارائه می‌دهد. اگر خواننده‌ی مشتاق کتاب‌های خودت انجام بده هستید، خود هیپنوتیزم فوری را جایگزین مناسبی برای برخی از شیوه‌های دیگری خواهید یافت که ممکن است آن‌ها را آزمایش کرده باشید. اگر یک هیپنوتیزم درمانگر حرفه‌ای یا یک روانپزشک هستید، از سادگی قدرتمند خود هیپنوتیزم فوری به هیجان خواهید آمد. قواعد

^۲ -Instant Self-Hypnosis
^۳ -scripts

عملی این شیوه دارای نشانه‌ها و کاربردهای بسیاری برای رشته‌های هیپنوتیزم درمانی، روانپزشکی و غیره است.

چیزهایی که یاد خواهید گرفت

موضوع اصلی این کتاب حول محور یادگیری خود هیپنوتیزم فوری است. این کتاب نه فقط به شما مفاهیم خود هیپنوتیزم فوری را معرفی می‌کند، بلکه در واقع شما را به هنگام انجام آن هیپنوتیزم می‌کند. این کتاب به عنوان یک گام موثر و مبتکر برای تضمین موفقیت در انجام خود هیپنوتیزم فوری عمل می‌کند. شما این شیوه را با استفاده از دست نوشته‌های مناسب برای رسیدن به اهدافتان به کار خواهید برد.

همانطور که ذکر شد، برای عملی کردن خود هیپنوتیزم فوری نیازی به دانستن هیپنوتیزم ندارید. اما داشتن دانش مقدماتی آن قطعاً مفید خواهد بود. بخش ۱ این کتاب به شما می‌گوید که به چه چیزهایی نیاز دارید تا از نیروی ذهن ناخودآگاه خود و چگونگی ارتباط آن با هیپنوتیزم آگاه شوید. شما همچنین از این چیزها آگاه خواهید شد:

- هیپنوتیزم و خود هیپنوتیزم چه چیزهایی هستند و آیا شما هیپنوتیزم‌پذیر هستید یا نه.
- سوءتعبیرها و ترس‌های بی‌اساسی که برخی از افراد درباره‌ی هیپنوتیزم و میزان امن بودن آن دارند.
- هیپنوتیزم و خود هیپنوتیزم سنتی چگونه کار می‌کنند و مشکلات مرتبط با شیوه‌های سنتی چه چیزهایی هستند.
- کشف من: خود هیپنوتیزم فوری چیست، چگونه کار می‌کند و چگونه به شکل خودکار از نقص‌های مشکل‌ساز مرتبط با شیوه‌های سنتی اجتناب می‌کند و
- یک راهنمای قدرتمند هیپنوتیزم که به شما اجازه می‌دهد تا نیرو و سادگی آن را تجربه کنید!

در بخش دوم، به شما نشان داده خواهد شد که چگونه این شیوه را برای ۳۵ هدف رایج هیپنوتیزم با استفاده از دست نوشته‌های به شکل حرفه‌ای آماده شده‌ی هیپنوتیزم بکار ببرید. در بخش سوم، شما با جنبه‌ی دیگری از خود هیپنوتیزم فوری آشنا خواهید شد که به شما نشان می‌دهد چگونه از این شیوه به شکل واقعی برای هر هدف بهبود خود، صرف نظر از منحصر به فرد بودن آن استفاده کنید. من این فرایند را برای چندین سال در واحدی به نام «چگونه خود را با چشمان باز هیپنوتیزم کنیم» تدریس کرده‌ام و دانشجویانم به راحتی بر آن تسلط پیدا کرده‌اند.

این کتاب با ذکر چند نکته‌ی مهم در باب تضمین موفقیت خود هیپنوتیزم فوری به پایان می‌رسد. علاوه بر آن، این کتاب جواب‌هایی را به برخی از رایج‌ترین سوالات غالباً پرسیده شده در رابطه با این شیوه‌ها و استفاده‌ی صحیح از آن‌ها به شما ارائه می‌دهد. و فراموش نکنید که بخش ضمیمه‌ی پایان این کتاب را حتماً مطالعه کنید. برای مثال، ممکن است بخواهید از چالش استرس‌زدای خود هیپنوتیزم فوری^۴ استفاده کنید.

این کتاب به شیوه‌ی سنتی نوشته شده است. من تلاش نکرده‌ام که با نثر ادبی شما را به تحسین وادارم یا با زبان گاهی بیش از حد تخصصی مرتبط با حرفه‌ام شما را تحت تاثیر قرار دهم. من همچنین از هدر دادن زمان‌تان با گفتن جملاتی همچون «مورد مطالعاتی شماره‌ی ۷۳، چگونه اتل جونز از شیوه‌ی من سود می‌برد» خودداری کرده‌ام.

^۴ -the Instant Self-Hypnosis Stress-Buster Challenge

اگر در هر صورت شبیه من هستید، قطعاً می‌خواهید که به سرعت ممکن به کُنه مطلب دست پیدا کنید. بنابراین، من به شما فقط آن چیزهایی را خواهم گفت که حقیقتاً به دانستن آن‌ها نیاز دارید تا خود هیپنوتیزم فوری را مستقیماً و به سرعت ممکن در زندگی خود به کار ببرید.

هنگامی که تکنیک‌های خود هیپنوتیزم فوری را برای اهداف خود به کار بردید و مشاهده کردید که چگونه زندگی‌تان به سرعت و به راحتی بهبود بخشید، دیگر به داستان‌های هیجان‌آمیز نیازی ندارید تا شما را نسبت به نیروی این شیوه متقاعد کند. بدلیل موفقیت در استفاده از این شیوه، با ابزار شگفت‌انگیزی آشنا خواهید شد که الان در دستان شماست.

همه چیز در ذهن شماست

این بخش عملکرد و رابطه‌ی بین جنبه‌های خودآگاه و ناخودآگاه ذهن را مورد بررسی قرار می‌دهد. در این بخش همچنین توضیح می‌دهیم که چرا تغییر افکار و رفتار خود حتی با یک برنامه‌ی خوب می‌تواند چالش‌برانگیز باشد و در عین حال خواهید فهمید که چرا هیپنوتیزم چنین وسیله‌ی موثری برای تغییر خود است.

دو ذهن در یک ذهن

آیا می‌دانید چرا تغییر رفتار یا عقاید ناخواسته‌ی خود این قدر سخت است؟ برای مثال، چرا نمی‌توانید با یک تصمیم قطعی و مشخص سیگار کشیدن یا خوردن دونات را کنار بگذارید یا از آرامش بیشتر و زندگی لذت‌بخش‌تری برخوردار باشید؟ در اینجا توضیح مختصری در این باره ارائه می‌دهم. بخشی از وجود شما می‌گوید: «بله، من تغییر خواهم کرد.» اما بخش دیگری از وجود شما می‌گوید: «به هیچ وجه. من تغییر نخواهم کرد.» این تقریباً همچون این است که دو ذهن در درون هر یک از ما وجود دارد که بین آنچه که باید تغییر کند و آنچه که نباید تغییر کند اختلاف دارند.

ذهن شما بسیار پیچیده است. در حقیقت، هیچ کس نمی‌تواند ادعا کند که ذهن را کاملاً می‌شناسد. اما چیزهایی درباره‌ی ذهن وجود دارد که ظاهراً مشخص به نظر می‌رسند.

شما دارای یک ذهن با (حداقل) دو جنبه‌ی متفاوت هستید. ما این دو جنبه‌ی متفاوت ذهن را ذهن خودآگاه^۱ و ذهن ناخودآگاه^۲ شما می‌نامیم. ذهن خودآگاه که همچنین ذهن عینی^۳ نیز نامیده می‌شود شامل میدان جاری آگاهی شماست. ذهن خودآگاه بخشی از وجود شماست که تصمیم می‌گیرد که همین حالا این کتاب را بخوانید یا تصمیماتی همچون برای صبحانه چه چیزی بخورید، به چه کسی تلفن بزنید یا بعد از کار به کجا بروید را می‌گیرد. ناخودآگاه شما بخشی از ذهن شماست که پایین‌تر از سطح آگاهی شما عمل می‌کند. ذهن ناخودآگاه شما بخشی از وجود شماست که علائم موجود در این صفحه را همین الان رمزگشایی می‌کند - علائمی که با رنج فراوان زمانی که جوان‌تر بودید یاد گرفتید و الان به شکل خودکار آن‌ها را به عنوان کلمات تشخیص می‌دهید

ذهن ناخودآگاه شما همچنین عملکرد بدن شما را بر عهده دارد. ذهن ناخودآگاه شما دقیقاً می‌داند که ضربان قلب شما چقدر سریع می‌زند، صبحانه‌ای که می‌خورید چگونه هضم می‌شود و همچنین از بسیاری از وظایف دیگری آگاه است که درباره‌ی آن‌ها احتمالاً هیچگاه فکر مشخصی نداشته‌اید. برخی از وظایفی که ذهن ناخودآگاه شما چگونگی انجام آن را می‌داند همچون عملکردهای بدن از زمان تولد ایجاد شده است. وظایف دیگری همچون خواندن از طریق ذهن خودآگاه به آن منتقل می‌شود. ذهن ناخودآگاه به تمامی

^۱ -conscious mind
^۲ -subconscious mind
^۳ - objective mind

خاطرات شما دسترسی دارد و تمامی ارزش‌ها و باورهای شما را دست نخورده نگه داشته و به شکل موثری الگوهای رفتاری غالباً استفاده شده توسط شما را به یادتان می‌اندازد.

ذهن خودآگاه و ذهن ناخودآگاه چه بدانید و چه ندانید با همدیگر ارتباط برقرار می‌کنند. ذهن خودآگاه، برای مثال، پیام‌هایی را به ذهن ناخودآگاه شما بر این اساس می‌فرستد که می‌خواهید از ماهیچه‌های دست و آرنج خود برای ورق زدن یک صفحه از کتاب استفاده کنید. از آنجایی که این ذهن برای مدت‌های طولانی حرکات دقیق ماهیچه‌ای و همکاری مورد نیاز برای انجام این وظیفه را فراگرفته است به آسانی و به سرعت آن را انجام می‌دهد. ذهن ناخودآگاه بر ضد ذهن خودآگاه عمل نمی‌کند، اما بعضی وقت‌ها ممکن است این کار را انجام دهد، زیرا ذهن ناخودآگاه در برابر تغییر ناگهانی مقاومت می‌کند. این مسئله به ویژه هنگامی کاملاً درست است که تلاش می‌کنید رفتار، عقیده یا باور طولانی مدتی را غالباً بدلیل «برنامه‌ریزی» خود تغییر دهید.

برنامه‌های ذهن

یک گفته‌ی قدیمی در میان برنامه‌نویسان کامپیوتر وجود دارد که می‌گویند: «آشغال درون، آشغال بیرون»^۸. این گفته بدان معنی است که اگر اطلاعات بدی وارد کامپیوتر کنید، می‌توانید خروجی‌ای را انتظار داشته باشید که کمتر از حد ایده‌آل است.

از برخی جهات، ذهن همچون یک کامپیوتر بسیار پیچیده است. الگوهای فکری و رفتاری همچون برنامه‌های نصب شده در کامپیوتر هستند. برخی از این برنامه‌ها توسط شما نصب شده‌اند. برای مثال، ممکن است نخستین باری که شکلات می‌خورید، از مزه‌ی آن لذت برده و بعد از آن شروع به خوردن آن کنید و تا به امروز شما الگوی خوردن شکلات را به شکل عادی در خود ایجاد کرده‌اید. برنامه‌های دیگر توسط اولیاء یا معلمان شما نصب شده‌اند. برای مثال، آن‌ها ممکن است شما را به سوی هنر کلاسیک یا نئوکلاسیک تشویق کنند و الان به عنوان یک انسان بزرگسال شما عمیقاً کارهای هنری کلاسیک را جمع‌آوری کرده و آن‌ها را تحسین می‌کنید.

به طرز مشابهی، همتایان شما (از دوران بچگی به بعد) می‌توانند به برنامه‌ریزی ذهنی شما کمک کنند. فرض کنید که دوستان‌تان شما را به کشیدن سیگار دعوت می‌کنند. در ابتدا، این کار برای شما ناراحت‌کننده و به سختی رضایت‌بخش است. سپس به تدریج حسی از آرامش و پذیرش را نسبت به سیگار کشیدن در خود ایجاد می‌کنید. برای سی سال بعد، شما همچنان سیگار می‌کشید و در ضمیر ناخودآگاه خود این کار را با حسی از آرامش مرتبط می‌کنید، زیرا این برنامه در ذهن شما تبدیل به کلیشه شده است و هر زمان که احساس استرس می‌کنید فعال می‌شود. درست همانطور که برنامه‌های یک کامپیوتر می‌توانند با دستورات صحیح فعال شوند، برنامه‌های ذهن شما نیز هر زمان که مجموعه‌ی مشخصی از افکار، کلمات یا حوادث رخ می‌دهند در ذهن ناخودآگاه‌تان منتظر فعال شدن هستند. این ذات یادگیری است و معمولاً به نفع شما کار می‌کند. با این حال، بعضی وقت‌ها شما به این حقیقت می‌رسید که دیگر به مجموعه‌ی مشخصی از افکار یا رفتارها نیازی ندارید. شاید می‌خواهید از داده‌ی ذهنی‌ای رها شوید که مدت‌ها پیش در ذهن خود قرار داده‌اید. شاید فقط می‌خواهید یک برنامه، یک باور یا رفتار جدیدی را به ذهن خود اضافه کنید. در واقع، می‌خواهید تا برنامه‌ریزی ذهن خود را تغییر دهید.

^۸ -Garbage in, garbage out.

تغییر برنامه‌ریزی

تغییر، نصب یا حذف یک برنامه‌ی کامپیوتری کاری نسبتاً ساده است. اما تغییر برنامه‌های ذهنی خود خیلی ساده نیست. البته حقیقتاً کار خوبی است.

ذهن شما با یک فیلتر، محافظت‌کننده‌ای که همچون یک سیستم امنیتی درونی عمل می‌کند کامل می‌شود. این فیلتر افکار و رفتارهای جدید را بررسی کرده و مطمئن می‌شود که شما حقیقتاً در پی آنچیزی هستید که بر زبان جاری می‌سازید. این فیلتر ایده‌ها و اطلاعات جدید را در برابر دانش و عقاید جاری شما می‌سنجد. این فیلتر برای پذیرش تغییرات ناگهانی‌ای که با برنامه‌های قدیمی، شیوه‌ی قدیمی فکر کردن و انجام کارها ناسازگار هستند بسیار آهسته عمل می‌کند.

این فیلتر به نفع شما کار می‌کند تا باورها، شخصیت و حس حقیقت شما را با یکدیگر سازگار کند، زیرا ذهن ناخودآگاه شما ذاتاً غیرتبعیض‌آمیز است. هر ایده یا پیشنهادی که اجازه‌ی عبور از فیلتر ذهنی شما را پیدا می‌کند به عنوان یک حقیقت پذیرفته می‌شود. بنابراین، سیستم امنیتی ذهن‌تان شما را از تغییر دائمی ذهن خود و پذیرش هر پیشنهادی که در مسیر شما قرار می‌گیرد منع می‌کند. اگر این سیستم این کار را انجام ندهد، شما در وضعیت گیجی و آشفتگی قرار خواهید گرفت. برای مثال، تصور کنید که اگر ذهن شما صداها تبلیغاتی که روزانه مشاهده می‌کنید را بررسی نکند چه هرج و مرجی به وجود خواهد آمد. اما این مسئله قطعاً هنگامی می‌تواند مشکل‌ساز شود که می‌خواهید چیزی را در زندگی خود تغییر دهید. در این هنگام، سیستم امنیتی ذهن شما غالباً ایده‌های تغییر برای دست یافتن به بهبودی و حتی پیشنهادهایی که از افکار خودآگاه شما ناشی می‌شود را رد می‌کند. این سیستم می‌تواند از تبدیل شدن این ایده‌های خوب به بخشی از برنامه‌ریزی درونی‌تان یا به بخشی از زندگی روزمره‌تان جلوگیری کند. این سیستم این کار را به این دلیل انجام می‌دهد چون ارزیابی آن از تمامی ایده‌های جدید، حتی ایده‌های خوب بر اساس عقاید و تعبیرهای سابقاً پذیرفته شده است. برای مثال، بسیاری از سیگاری‌ها به هنگام ترک سیگار مشکلات بسیاری دارند زیرا این عقیده را پذیرفته‌اند که ترک سیگار سخت است. این عقیده نیروی تلاش و اراده‌ی آن‌ها را از بین می‌برد.

برای غلبه بر سیستم امنیتی ذهن چندین شیوه وجود دارد، اما برخی از این شیوه‌ها عاقلانه‌تر از شیوه‌های دیگر هستند. برای مثال، برخی افراد از طریق نیروی محض اراده رفتار جدیدی را آنقدر تکرار می‌کنند تا آن رفتار برای آن‌ها خودکار و طبیعی شود. این شیوه غالباً با شکست و ناامیدی همراه است. اما بعضی وقت‌ها با تلاش و کوشش این جان‌های آهنین اراده در تغییر خود موفق می‌شوند، زیرا انجام یک فعالیت برای بارها و بارها می‌تواند سیستم امنیتی ذهن را نادیده بگیرد. ذهن درونی در نهایت شیوه‌ی جدید انجام کارها را می‌پذیرد و این الگو عادت‌ی جدیدی را شکل می‌دهد.

شیوه‌ی دیگر غلبه بر سیستم امنیتی ذهن از طریق استفاده از عبارات‌های مثبت است. از طریق تکرار عبارات‌های مثبت، می‌توان تغییرات دلخواه خود را انجام داد. در یک دوره‌ی چند روزه یا چند هفته یا چند ماهه، ذهن به مرحله‌ی اغناء می‌رسد. در این مرحله، ذهن به تدریج این عبارات‌های مثبت را به عنوان حقیقت می‌پذیرد و نتایج مورد نظر را به بار می‌آورد. با این حال، نتایج غالباً آهسته بدست می‌آیند و منجر به شک و ناامیدی می‌شوند.

بسیاری از افراد نه دارای اراده‌ی آهنین هستند تا اذهان خود را برای پذیرش مجموعه‌ی جدیدی از باورها و رفتارها مجهز کنند و نه دارای صبر و وفاداری مورد نیاز برای استفاده‌ی موثر از عبارات‌های مثبت روزانه. خوشبختانه، شیوه‌ی ساده‌تری برای غلبه بر سیستم امنیتی ذهن برای این افراد وجود دارد.

خلع سلاح کردن سیستم امنیتی ذهن با هیپنوتیزم

هیپنوتیزم شیوهی عاقلانه و مناسبی را برای این تغییر ارائه می‌دهد. هیپنوتیزم سیستم امنیتی ذهن را به گونه‌ای خلع سلاح کرده و آن را دور می‌زند که مستقیماً با ذهن درونی ارتباط برقرار کند. و وقتی سیستم امنیتی در وضعیت اضطراب قرار می‌گیرد، ذهن دائماً شروع به پذیرش پیشنهادهایی با ارزش ظاهری می‌کند و فرقی نمی‌کند که این پیشنهاد کنار گذاشتن سیگار، وفادار ماندن به رژیم غذایی جدید خود یا هر مفهوم دیگری باشد که می‌خواهید ذهن درونی‌تان آن را جذب کند. پیشنهادات شما همچون یک برنامه‌ی جدید است و هیپنوتیزم به شما اجازه می‌دهد تا آن برنامه را بدون دخالت معمول شک‌ها و سوالاتی که ذهن را بمباران می‌کند نصب کنید. هیپنوتیزم تغییر را سریع‌تر و آسان‌تر از شیوه‌های پیش از این گفته شده ایجاد می‌کند. این آنچیزی است که هیپنوتیزم را به وسیله‌ی قدرتمند و قابل ترجیحی برای تغییر تبدیل می‌کند.

گذشتن از دربان

برای افرادی که نمی‌توانند حرف‌های پیش از این گفته شده را با کامپیوتر به درستی مقایسه کنند، ارائه‌ی مثال از یک باشگاه شبانه‌ی اختصاصی شیوه‌ی دیگری برای فهمیدن هیپنوتیزم و سیستم امنیتی ذهن است. اگر تلاش کنید تا وارد یک باشگاه شبانه‌ی معروف شوید، باشگاهی که فقط گروه مشخصی از افراد اجازه‌ی وارد شدن به آن را دارند و بقیه در بیرون می‌مانند، ممکن است مجبور شوید تا با دربان آن باشگاه سر و کله بزنید که این مشخصات را دارد. دربان معمولاً قوی‌هیکل، ماهیچه‌ای و دارای ظاهری رعب‌آور است. ممکن است بگویید که ذهن شما دارای دربان مخصوص خود است. باشگاه شبانه همچون ذهن ناخودآگاه شماست - مکانی که همه چیز در آن رخ می‌دهد، مکانی که می‌خواهید وارد آن شوید و هنگامی که در برابر دربان قوی‌هیکل ظاهر می‌شوید تا وارد باشگاه شوید، آنچه رخ می‌دهد بسیار شبیه به زمانی است که تلاش می‌کنید یک رفتار یا باور قدیمی را در خود تغییر دهید. دربان شما را بررسی می‌کند تا مشخص شود آیا شما همان کسی هستید که متعلق به این باشگاه می‌باشید و اجازه‌ی ورود به آن را دارید. او تصمیم خود را بر اساس افرادی که قبلاً در داخل آن باشگاه بوده‌اند، نوع باشگاه و آنچه که به او گفته شده است می‌گیرد. به شیوه‌ای مشابه، هنگامی که ایده‌ی جدیدی برای تغییر یا بهبودی در برابر دربان ذهن درونی شما ظاهر می‌شود، این ایده به گونه‌ای سنجیده می‌شود که مناسب ایده‌ها و رفتارهای قبلی شما باشد. اگر این معیار برآورده نشود، آن ایده رد می‌شود، یعنی دربان شما را از وارد شدن به باشگاه بازمی‌دارد.

چندین شیوه برای غلبه بر دربان وجود دارد. شما می‌توانید برای وارد شدن به باشگاه سعی کنید تا با او بجنگید. اما اگر شما بزرگتر و قوی‌تر از دربان نیستید، احتمالاً شما را به اتاق اضطراب می‌برند. این شیوه توسط افرادی استفاده می‌شود که اذهان خود را به پذیرش یک رفتار جدید مجهز می‌کنند. شیوه‌ی دیگر غلبه بر دربان باقی ماندن در کنار در برای چند ساعت و نق زدن به اوست تا به شما اجازه دهد وارد باشگاه شوید. این کار شبیه استفاده از عبارات مثبتی است که برای تغییر وارد ذهن درونی خود می‌کنید. اگر به اندازه‌ی کافی این کار را انجام دهید، در نهایت ممکن است موفق شوید، اما هیچ تضمینی نسبت به آن وجود ندارد. شیوه‌ی دیگری برای غلبه بر دربان وجود دارد. چه چیزی اتفاق می‌افتد اگر بتوانید با یک زن زیبا با صدایی کوتاه و فریبنده صحبت کنید و بدینوسیله توجه دربان را از در به سوی آن زن منحرف کنید تا بتوانید وارد باشگاه شوید؟ بله، این کار موثر و خیلی شبیه به هیپنوتیزم است. این کار دربان ذهن شما را آرام می‌کند و حواس او را متوجه چیز دیگری می‌کند تا بتوانید داخل آن شوید، تغییرات مورد نظرتان را انجام دهید، سپس آن را ترک کنید. با استفاده از هیپنوتیزم، هیچ نیازی به اعمال خشونت یا اذیت کردن

دربان وجود ندارد. به جای آن، این فرایند آرام و آهسته است. نکته‌ی مهم در اینجا این است که این حقه هر بار موثر می‌افتد. حواس دربان را می‌توان همیشه با چرب زبانی منحرف کرد. در حقیقت، دربان ممکن است از این تجربه آنقدر لذت ببرد که در آینده نیز چشم به راه آن باشد. به طرز مشابهی، هیپنوتیزم آنقدر خوشایند است که هر بار آسان‌تر و آسان‌تر می‌شود. هیپنوتیزم همان چیزی است که ذهن شما از آن لذت می‌برد و در آینده نیز چشم به آن دارد.

همه چیز در ذهن شماست - خلاصه

- جنبه‌ی ناخودآگاه ذهن شما برای زندگی‌تان، خاطره‌هایتان و رفتارهایتان بسیار مهم است.
- دسترسی به ذهن ناخودآگاه برای انجام تغییرات مورد نظر به واسطه‌ی وجود سیستم امنیتی ذهن شما می‌تواند سخت باشد.
- هیپنوتیزم به شما اجازه می‌دهد تا این سیستم امنیتی را دور زده و ذهن ناخودآگاه‌تان را از تغییراتی که دوست دارید در بدن، ذهن و رفتار خود ایجاد کنید آگاه کند.

درباره‌ی هیپنوتیزم چه چیزی می‌دانید؟

در این بخش، خواهیم فهمید که کلمه‌ی هیپنوتیزم از کجا آمده و چرا صرف نظر از هر عنوانی که به آن داده می‌شود از هیپنوتیزم برای مدت زمان طولانی برای بهبود مسائل شخصی خود استفاده می‌کنیم. ما همچنین خواهیم فهمید که هیپنوتیزم چه چیزی هست و چه چیزی نیست. علاوه بر آن، شما خواهید فهمید که آیا می‌توانید هیپنوتیزم شوید یا نه. در این بخش، آگاه خواهید شد که هیپنوتیزم سنتی و خود هیپنوتیزم چگونه به وجود می‌آیند و مشکلات مرتبط با شیوه‌های سنتی چیست.

هیپنوتیزم/اسکوبی - دو^۹

تصورات عجیب و اغراق شده‌ای درباره‌ی تعریف هیپنوتیزم، چگونگی استفاده از آن و نوع اتفاقی که بعد از هیپنوتیزم شدن می‌افتد در میان افراد وجود دارد. نخستین باری که در معرض هیپنوتیزم قرار گرفتم زمانی بود که بچه بودم و دوازدهم فصل اول کارتون اسکوبی - دو، کجا هستی؟ را تماشا می‌کردم. در یکی از اپیزودهای این مجموعه، یکی از شخصیت‌های شیطانی که دارای یک ساعت جیبی طلایی رنگ و درخشان بود دار و دسته‌ی اسکوبی را بدون تمایلشان به انجام تمامی کارهای عجیب و خطرناک وامی‌داشت و بدین وسیله آن‌ها را هیپنوتیزم می‌کرد. آن شخصیت شیطانی ساعت را در مقابل اسکوبی به این طرف و آن طرف حرکت می‌داد و چشمان اسکوبی با هر بار حرکت ساعت درشت‌تر و درشت‌تر می‌شد. اسکوبی توسط نیروی ناشناخته‌ای طلسم شد. زمانی که دن بزرگ هیپنوتیزم شد، آن شخصیت شیطانی اسکوبی را مجبور کرد تا در خلسه‌ی عمیقی بر روی طناب راه برود و تا زمانی که اسکوبی در آن خلسه‌ی جادویی قرار داشت، توانست این کار را با راحتی کامل انجام دهد. این بخش کاملاً مرا مسحور خود کرد. بلافاصله بعد از دیدن کارتون، من از مادرم خواستم تا مرا درباره‌ی هیپنوتیزم آگاه کند. او با کتابخانه‌های سراسر شهر تماس گرفت. کتابخانه‌ی کوچکی در نزدیکی خانه‌ی ما وجود داشت که دارای کتابی درباره‌ی این موضوع بود. ما سوار ماشین شدیم و به سمت آن کتابخانه حرکت کردیم. در آنجا کتابخانه‌چی که سرش خیلی شلوغ بود یک کتاب با جلد آبی را درباره‌ی هیپنوتیزم به من داد.

من کتاب را به خانه برده و بلافاصله شروع به خواندن آن کردم. به سرعت از بخش‌هایی که می‌گفت از کجا و چرا هیپنوتیزم به وجود آمده است گذشتم و مستقیم رفتم سر بخش «چگونه هیپنوتیزم کنیم». هنگامی که آن بخش را خواندم، هیپنوتیزم کردن به نظرم آسان رسید، بنابراین، با یکی از نزدیکترین دوستانم صحبت کردم و از او خواستم تا اجازه دهد که هیپنوتیزم را بر روی او انجام دهم. ما به زیر زمین خانه‌مان رفتیم و من مطابق با دستورات کتاب او را بر روی یک صندلی راحتی نشاندم. کتاب همچنین گفته بود که لامپ روشنی را بر روی او درست بالای سطح چشمانش قرار دهم و او را مجبور کنم که به آن لامپ زل بزند و من

^۹ - "Scooby-Doo" Hypnosis

هم همین کار را انجام دادم. این یک شگفتی بود که او کور نشد. در هر صورت، من درست پشت و در سمت راست او نشستم و از دستورالعمل‌های کتاب برای وارد کردن او به خلسه‌ی هیپنوتیزم پیروی کردم. من با اشتیاق منتظر ماندم تا نگاهی همچون زامبی را در چشمان دوستم درست همانند آنچه که در کارتون دیده بودم بینم. دقایق پشت سر هم سپری می‌شد. تنها چیزی که اتفاق افتاد این بود که چشمان دوستم شروع به اشک ریختن کرد، زیرا به او گفته بودم که به هنگام خیره شدن به آن لامپ روشت پلک نزن. اما آیا نشانه‌های خلسه رخ داد؟ هیچ چیزی رخ نداد. چقدر ناامید کننده بود! یکبار دیگر کتاب را باز کردم و چندین بار آن را خواندم و در روزهای بعد چند بار دیگر نیز تلاش کردم تا دوستم را هیپنوتیزم کنم. اما هیچ چیز شبیه به آنچه که در کارتون اسکوبی - دو دیده بودم رخ نداد. بنابراین، سرانجام هیپنوتیزم را کنار گذاشتم و برای مدت ۱۴ سال اصلاً به آن رجوع نکردم.

من این داستان را از آن جهت برای شما بازگو کردم چون سوءتعبیر احمقانه‌ای که خیلی‌ها نسبت به هیپنوتیزم دارند و غالباً بر اساس داستان‌های افسانه‌ای است را نشان می‌دهد. این مفاهیم می‌تواند انتظارات غیرواقع‌بینانه و حتی غیرمعقولی را ایجاد کند که به این منجر می‌شود که شما از یک شیوه‌ی معقول و منطقی در برخورد با این موضوع دور شوید. این وظیفه‌ی هیپنوتیزم درمانگر آموزش دیده‌ای است که به مشتریان خود و به عموم مردم درباره‌ی هیپنوتیزم و به خصوص آن نوعی که برای اهداف درمانی استفاده می‌شود آگاهی‌های لازم را بدهد.

حقایق درباره‌ی هیپنوتیزم صحنه‌ای

هیپنوتیزم گران صحنه‌ای^{۱۰} غالباً منبع سوءتعبیرهای گسترده‌ای درباره‌ی هیپنوتیزم هستند. من به یاد می‌آورم که هنگامی که دانشجو بودم به دیدن یک نمایش هیپنوتیزم صحنه‌ای رفتم. از دیدگاه مخاطب این نمایش، این گونه به نظر می‌رسید که او ده‌ها نفر را بر روی صحنه مسحور می‌کرد، یعنی می‌توانست آن‌ها را وادار کند تا هر آنچه را که او دستور می‌دهد انجام داده یا بنویسند. به یک زن گفته شد که او خارجی است و نمی‌تواند انگلیسی صحبت کند. مسلماً، او تلاش می‌کرد تا با مخاطب با زبانی صحبت کند که هیچ کس قبلاً آن را نشنیده بود. او کل آن گروه را مجبور کرد تا فکر کنند که پنج ساله هستند و از آن‌ها پرسید شوهای تلویزیونی دلخواهشان چیست. هنگامی که یکی از آن‌ها گفت اسکوبی - دو، خنده‌ام گرفت. این گفته‌ی او مرا به یاد آزمایش‌های هیپنوتیزمی که ده سال گذشته بر روی دوستم انجام داده بودم انداخت. آن شومفرح بود و من فکر نمی‌کنم که در زندگی‌ام مثل آن شب این قدر خندیده باشم. پسر، بخش خنده‌دار ماجرا قطعاً افراد هیپنوتیزم شده بودند، مگه نه؟ یا که نه، مخاطبی بود که آن نمایش را تماشا می‌کرد و باور کرده بود که افراد حاضر در صحنه عمیقاً وارد خلسه شده و نسبت به مسخره بازی‌هایی که آن‌ها اجرا می‌کردند بی‌توجه بود؟

سال‌ها بعد بود که من در کلاس‌های هیپنوتیزم درمانی کلینیکی شرکت کردم و به تدریج فهمیدم که در طول هیپنوتیزم صحنه‌ای چه چیزی اتفاق می‌افتد. به عنوان بخشی از آموزش ما با موسسه‌ی هیپنوتیزم درمانی آمریکا، دکتر کریستوفر وین موریسون از ما پرسید که چه کسی دوست دارد در تجربه‌ی هیپنوتیزم صحنه‌ای شرکت کند. من دستم را بلند کردم و به همراه پنج نفر دیگر از افراد حاضر در آن کلاس به جلوی کلاس رفتیم. برای هیپنوتیزم کردن، او ما را مجبور کرد تا چشمان خود را ببندیم. آنچه که انتظار داشتیم

^{۱۰} -Stage hypnotists

چیزی بود که در دوران دانشجویی بر روی صحنه دیده بودم: وارد خلسه‌ی عمیقی می‌شوم که در آن نمی‌توانم به خود فکر کنم و این امر باعث می‌شود که من وارد ضمیر ناخودآگاه شوم به طوری که هیپنوتیزم‌گر بر روی ذهن و اعمال من کنترل داشته باشد. اما این امر اتفاق نیفتاد. آنچه که اتفاق افتاد این بود که احساس آرامش زیادی داشتم. من احساس آمادگی برای انجام کاری که انتظارش را می‌کشیدم یا دوست داشتم انجام دهم می‌کردم. بنابراین، هنگامی که دکتر موریسون به من گفت که مرا در یک لحظه بیدار خواهد کرد و من شماره‌ی شش را به یاد نخواهم آورد، من از اطاعت کردن از او و اینکه به مخاطبان اجازه می‌دهم که به بهای من هم که شده لبخند بزنند خوشحال بودم. مسلماً، هنگامی که او مرا بیدار کرد و از من خواست تا عدد ده را بشمارم، من با صدای بلند گفتم: «یک، دو، سه، چهار، پنج، هفت، هشت، نه، ده.» قطعاً، من شماره‌ی شش را حذف کردم. همه به جز من خندیدند. احساس کردم که هنرپیشه‌ی خوبی هستم که در میان واکنش‌های حضار به یک نمایشنامه‌ی کمدی قرار گرفته بودم. کارهای مضحک دیگری نیز از ما خواسته شد تا در مقابل جمع انجام دهیم. هیچکدام از آن‌ها نه مضر بودند و نه کاملاً شرم‌آور، بلکه احمقانه بودند.

بعد از این تجربه، دکتر موریسون از شرکت کنندگان در کلاس پرسید که آیا این همان چیزی بود که انتظار داشتیم. جواب هر کدام از ما نه بود. او در ادامه توضیح داد که چگونه هیپنوتیزم‌گرهای صحنه‌ای به گونه‌ای وانمود می‌کنند گویی اذهان سوژه‌هایشان را کنترل می‌کنند، اما این فقط یک نمایش است – یک توهم. حقیقت این است که افراد داوطلبی که در هیپنوتیزم شرکت می‌کنند در تمامی زمان‌ها در کنترل کامل قرار دارند. آن‌ها همان کاری را که هیپنوتیزم‌گر به آن‌ها پیشنهاد می‌دهد انجام می‌دهند، زیرا خواهان همکاری هستند چون بخشی از وجود آن‌ها برون‌گراست. (راستی، این حقیقت مرا شگفت زده کرد زیرا من همیشه خود را انسانی درون‌گرا به حساب می‌آوردم). و این ایده که شما همچون یک زامبی در خلسه وارد می‌شوید حقیقتاً فقط یک افسانه است. در عین حال، آن‌هایی که به روی صحنه می‌روند تا هیپنوتیزم شوند حقیقتاً وارد هیپنوتیزم می‌شوند! آن‌ها وارد وضعیتی می‌شوند که در آن همکاری کردن، ایجاد مهارت‌های خلاقانه و بیان آن‌ها در صورت درخواست برای انجام این کارها آسان است.

تجربه‌ی من این حقیقت را تأیید می‌کرد. هنگامی که در مقابل مخاطب ایستاده بودم، قرار دادن احساسات کامل بر روی کاری که هیپنوتیزم‌گر به من پیشنهاد می‌داد بسیار ساده بود. من به هیچ عنوان احساس ناراحتی یا خودآگاهی نمی‌کردم – و این برای بیشتر افرادی که در مقابل گروه بزرگی قرار گرفته‌اند غیرمعمول است. بنابراین، من می‌توانستم بینم که چیزی – اگرچه که همچنان نمی‌توانستم آن را توصیف کنم – برای من به هنگام هیپنوتیزم شدن در مقابل یک گروه رخ داده بود. آن چیزی نبود که من انتظار داشتم، زیرا هیپنوتیزم‌گر صحنه‌ای از روزهای دانشجویی‌ام به خوبی مرا با این باور که او اذهان و اعمال سوژه‌هایش را کنترل می‌کند سرگرم کرد. و بالاتر از همه، در وهله‌ی اول دلیلی که من به آن نمایش رفتم فقط این بود که سرگرم شوم. او قطعاً مرا سرگرم کرد اگرچه کاری کرد که مفاهیم کاملاً مسخره‌ای درباره‌ی هیپنوتیزم در من شکل بگیرد که بخشی از آن را ذکر کردم.

من فکر می‌کنم که این اعتراض اصلی من به هیپنوتیزم صحنه‌ای است زیرا این هیپنوتیزم شکل مشروعی از درمان را به خود می‌گیرد و آن را به یک عمل کارناوال گونه تبدیل می‌کند. و به همین دلیل بسیاری از افراد به سختی هیپنوتیزم را جدی می‌گیرند. این همان مشکلی است که افرادی که تلاش می‌کنند ماری‌جوانا را مشروع کنند به آن گرفتار می‌شوند. از آن جایی که این ماده برای مدت‌های طولانی به عنوان مواد مخدر در مهمانی‌ها استفاده می‌شده است، بیشتر افراد در شناسایی مزایای درمانی آن با وجود این شواهد دچار

مشکل هستند. به همین دلیل است که من هر زمان که برای انجام خدمات هیپنوتیزم برای اهداف سرگرم کننده به جایی دعوت می‌شوم آن دعوت را رد می‌کنم. آیا این کار مرا به فردی که از مهمانی‌ها فرار می‌کند تبدیل می‌کند؟ شاید. اما ماموریت من این است که افرادی همچون شما را از هیپنوتیزم آگاه کنم تا از آن به عنوان وسیله‌ای ارزشمند استفاده کنید و من نمی‌توانم از طریق هیپنوتیزم کردن افراد برای سرگرم کردنشان این کار را انجام دهم.

مسمریزم و هیپنوتیزم: دو پدیده‌ی متفاوت

شما ممکن است به خوبی من ندانید که ایده‌ی هیپنوتیزم خلسه از کجا آمده است. یعنی، ممکن است ندانید که آیا اسکوبی – دو و اغراق‌های شوهای هیپنوتیزم صحنه‌ای ریشه در واقعیت دارند یا نه. بعد از انجام کمی تحقیق و آزمایش، فکر کنم جواب این است که بله، ریشه در واقعیت دارند! یعنی معتقدم که ریشه‌ی واقعی برای مفهوم هیپنوتیزم وجود دارد که در وضعیت خلسه پدیده‌های عجیب و غریب محتمل می‌شود. و اساساً مشکل، مشکل معنایی است زیرا به نظر می‌رسد که افراد هیپنوتیزم را با پدیده‌ای به نام مسمریزم اشتباه گرفته‌اند. این دو پدیده را می‌توان به همدیگر مرتبط کرد و از همین جاست که اشتباه نشات می‌گیرد.

مسمریزم واژه‌ای است که از نظریه‌ها و اعمال مردی به نام آنتوان مسمر می‌آید که عقیده داشت نیروی مغناطیسی از چشم‌های تمامی انسان‌ها بیرون می‌آید و از این نیرو، اگر به شیوه‌ای مشخص هدایت شود، می‌توان برای درمان یا کنترل اذهان و جسم دیگران استفاده کرد. او تمامی انواع آزمایش‌های طراحی شده برای اثبات این فرضیه را انجام داد. بسیاری از آزمایش‌ها، در واقع، کاملاً عجیب بودند و خواندن آن‌ها کاملاً سرگرم کننده است. حتی امروزه نیز برخی هیپنوتیزم‌گرهایی وجود دارند که به فرضیه و عمل هیپنوتیزم توسط مسمریزم رجوع می‌کنند. برای یادگیری چگونگی هیپنوتیزم کردن دیگران، آن‌ها به شما خواهند گفت تا قدرت نگاه خود را ایجاد کرده و سپس بر روی نقطه‌ای بین ابروها (برای مثال، چشم سوم) سوژه‌ی خود خیره شوید و ایده‌ها و نیروی اراده‌ی خود را برای انتقال پیشنهادات منعکس کنید. آیا مفهوم نیروی مغناطیسی‌ای که از چشم‌ها می‌آید حقیقت دارد؟

به عنوان یک دانشجوی عرفان و متافیزیک، باید اعتراف کنم که معتقدم چنین چیزی وجود دارد. با کمی دانش و آزمایش، به خود ثابت کردم که نیروهایی که هنوز توسط شیوه‌های علمی قابل شناسایی نیستند توسط بدن تولید شده و می‌توانند توسط ذهن کنترل شوند. بنابراین، فکر نمی‌کنم که فرضیه‌ی مسمر بر خلاف تصور بسیاری خیلی هم عجیب و غریب باشد. و از آنجایی که هدف مسمریزم القای خلسه‌ای است که در آن سوژه بسیار نفوذپذیر می‌شود، مسمریزم را باید همچنین بنا به تعریف حالت هیپنوتیزم به حساب آورد. بنابراین، با موفقیت می‌توان بحث کرد که مسمریزم حالت هیپنوتیزم را ایجاد می‌کند.

اشتباه زمانی به وجود می‌آید که شما به این سمت هدایت می‌شوید تا باور کنید که تنها مسمریزم می‌تواند هیپنوتیزم تولید کند که این به هیچ وجه کل ماجرا نیست. حقیقت این است که انسان می‌تواند از طریق شیوه‌های دیگری که هیچ ارتباطی با نیرویی که از چشم‌ها یا دستان هیپنوتیزم‌گر می‌آید ندارد وارد حالت هیپنوتیزم شود. من فکر می‌کنم که گفتن این حقیقت که بیشتر هیپنوتیزم‌گرهای مدرن با مسمریزم به عنوان یک شیوه‌ی هیپنوتیزمی آشنا نیستند درست باشد. در حقیقت، بیشتر آن‌ها این مفهوم را مسخره می‌کنند. بیشتر هیپنوتیزم‌گرها فقط از همکاری سوژه‌ی خود، آرامش و پیشنهاد برای رسیدن به برنامه‌ی ایجاد هیپنوتیزم استفاده می‌کنند. و این کاملاً موثر است. در حقیقت، فرضیه‌ی این کتاب این است که شما

به هیچ عنوان به شخص دیگری برای وارد شدن به هیپنوتیزم نیازی ندارید. شما می‌توانید آن را به تنهایی برای خود انجام دهید.

هیپنوتیزم: یک شکل درمانی شناخته شده

هیپنوتیزم برای مدت‌های طولانی استفاده می‌شده است. هیپنوتیزم پدیده‌ای است که به عنوان یک شکل درمانی استفاده شده است. واژه‌ی هیپنوتیزم توسط مردی به نام دکتر جیمز برید در قرن نوزدهم اختراع شد. رشته‌ی هیپنوتیزم درمانی کلینیکی از آن زمان تا به امروز ایجاد شده است. در اواخر دهه‌ی ۵۰ میلادی، انجمن پزشکی آمریکا آموزش هیپنوتیزم را برای تدریس در مدارس پزشکی تأیید کرد. پزشکان هیپنوتیزم را موضوع مهمی در هنرهای درمانی به حساب می‌آورند.

هیپنوتیزم و خود هیپنوتیزم وسایل امن و موثری برای رشد و تغییر خود هستند که برای تمامی بخش‌های زندگی قابل اجرا می‌باشد. در فصل‌های بعد به دقت شرح خواهیم داد که تقریباً همه را می‌توان هیپنوتیزم کرد. هیپنوتیزم می‌تواند به افراد از نظر جسمی، ذهنی، روحی و روانی و معنوی کمک کند و یادگیری و استفاده از آن آسان است. به هیچ وسیله‌ای برای استفاده از آن نیاز نیست. بنابراین، زمانی که اصول و شیوه‌های اولیه‌ی آن فهمیده شد، خود هیپنوتیزم می‌تواند به آسانی به کار رود. خود هیپنوتیزم را همچنین می‌توان تقریباً برای هر هدف درمانی استفاده کرد. این نوع هیپنوتیزم شکلی از خود درمانی است که هیچ هزینه‌ای هم در بر ندارد و این مسئله به ویژه در مورد افزایش هزینه‌های مراقبت‌های درمانی بسیار خوشایند است. و بر خلاف درمان‌های دارویی، هیچ اثرات جانبی منفی‌ای برای این نوع از هیپنوتیزم وجود ندارد که این موضوع این شیوه‌ی درمانی را امن و راحت می‌کند. این ویژگی‌ها قطعاً استفاده از هیپنوتیزم را برای مدت‌های طولانی محبوب عامه‌ی مردم خواهد کرد.

سوء تعبیرهایی درباره‌ی هیپنوتیزم

این حوزه از دانش نیز همچون حوزه‌های دیگر بدلیل اطلاعات گمراه کننده‌ای که از سوی رسانه‌ها منتشر می‌شود دارای مواردی از بدبینی و شک است. چه کسی می‌تواند برخی از نسخه‌های هیپنوتیزم که توسط هنرمندان روی صحنه، در تلویزیون و فیلم‌ها معروف شده است را فراموش کند؟ برای برخی، واژه‌ی هیپنوتیزم دارای معانی منفی است. بنابراین، حُسن تعبیرهایی همچون مدی‌تیشن فعال^{۱۱} و تجسم خلاق^{۱۲} به جای خود رشد کرده‌اند. بنابراین، فهمیدن آنچه که هیپنوتیزم نیست مهم است. ایده‌های غلط بسیاری درباره‌ی آنچه که هیپنوتیزم است – معادل‌ها و اهداف آن وجود دارد. این مفاهیم اگر تصحیح نشوند می‌توانند ترس یا انتظارات غلطی را ایجاد کنند.

برای اثبات این مسئله، یک روز بعد از مصاحبه‌ی تلویزیونی که انجام دادم، تهیه‌کننده‌ی شو و من درباره‌ی هیپنوتیزم صحبت می‌کردیم. او با یک لبخند پرسید: «اگر هیپنوتیزم می‌تواند حقیقتاً کاری کند تا مردم کشیدن سیگار را کنار بگذارند یا وزن از دست بدهند، چرا همه‌ی شما میلیونرهای هیپنوتیزم گر نیستید؟» واکنش اول من به این سوال نوعی واکنش حمله‌ای بود. بالاتر از همه، او ذاتاً اعتبار انتخاب حرفه‌ام را زیر سوال برد. این یک سوال ناعادلانه بود. همچنین این سوال ممکن است پیش بیاید که چرا تمامی پزشکان در خانه‌های اعیانی زندگی نمی‌کنند یا چرا تمامی دوندگان برنده‌ی مدال طلا نمی‌شوند.

^{۱۱} - active meditation
^{۱۲} - creative visualization

اما به جای گرفتن موضع دفاعی، من سوال او را به سمت این جواب هدایت کردم: «دلیل اصلی این است که از آنجایی که بسیاری از افراد از هیپنوتیزم می‌ترسند، بنابراین نسبت به رفتن به پیش یک هیپنوتیزم‌گر بی‌میل هستند. با این حال، ترس آن‌ها بر اساس اطلاعات غلط است.» در ادامه درباره‌ی شایع‌ترین سوءتعبیرهایی که حول هیپنوتیزم وجود دارد بحث خواهیم کرد و حقیقت را جایگزین آن‌ها می‌کنیم.

سوءتعبیر ۱: هیپنوتیزم کنترل ذهن است. حقیقت این است که در طول هیپنوتیزم در تمامی زمان‌ها شما در کنترل کامل قرار دارید. می‌توانید هر پیشنهادی که به شما می‌شود را پذیرفته یا رد کنید. هیپنوتیزم شما را به ربات یا آدم ماشینی تبدیل نمی‌کند. این ایده که شما اراده‌ی خود را به هیپنوتیزم‌گر تسلیم می‌کنید بی‌مفهوم است. در حقیقت، وجود نیروی اراده‌ی شما برای هیپنوتیزم موثر ضروری است.

سوءتعبیر ۲: هیپنوتیزم خواب است. حقیقت این است که در طول هیپنوتیزم شما کاملاً بیدار هستید. هنگامی که چشمان در طول هیپنوتیزم سنتی بسته می‌شود، بدن غالباً ثابت می‌ماند، بنابراین ممکن است این گونه به نظر برسد که شخص خواب است. حقیقت این است که برخی افراد به شکل تصادفی در طول یک جلسه‌ی هیپنوتیزم به خواب می‌روند، اما هنگامی که به خواب می‌روند، دیگر پیشنهادهای هیپنوتیزمی را جذب نکرده و خیلی کم از هیپنوتیزم‌گر سود و بهره می‌برند. این ایده که هیپنوتیزم خواب است غالباً توسط هیپنوتیزم‌گری به وجود می‌آید که از کلمه‌ی خواب یا خواب آلوده در طول این فرایند استفاده می‌کند - «شما خیلی خواب آلوده هستید.» به هنگام استفاده از این کلمات، هیپنوتیزم‌گرها تلاش نمی‌کنند تا سوژه‌ی خود را به خواب ببرند، بلکه به سوژه‌ی خود ایده‌ی آرام‌سازی عمیق را پیشنهاد می‌دهند که قبل از خواب به وجود می‌آید.

سوءتعبیر ۳: هیپنوتیزم فراموشی/ایجاد می‌کند. بی‌تجربه‌ها به این سمت هدایت می‌شوند تا باور کنند که هنگامی که از هیپنوتیزم خارج می‌شوند، به یاد نمی‌آورند که در طول جلسه چه چیزی اتفاق افتاده است. اگرچه این یک پدیده‌ی محتمل است، اما نادر می‌باشد. بیشتر افراد کاملاً هرآنچه را که به آن‌ها در طول هیپنوتیزم گفته می‌شود را به یاد می‌آورند. این ایده توسط شوهای صحنه‌ای ایجاد می‌شود که در آن برخی شرکت کنندگان ادعا می‌کنند که آنچه را که به هنگام هیپنوتیزم انجام می‌دهند به یاد نمی‌آورند. این ادعاها غالباً همیشه دروغ‌های خودخواهانه است. بیشتر سوژه‌های صحنه‌ای آنقدر عمیق وارد هیپنوتیزم نمی‌شوند که نشان دهنده‌ی فراموشی بعد از هیپنوتیزم باشد. هیپنوتیزم‌گرهای صحنه‌ای به سوءتعبیرهای گسترده درباره‌ی هیپنوتیزم وابسته هستند تا اسباب شگفتی و تعجب را در مخاطب به وجود بیاورند و تمامی این کارها را به نام سرگرمی انجام می‌دهند. و شرکت کنندگان این دروغ را از طریق تظاهر به فراموشی لودگی‌های صحنه‌ای می‌گویند.

سوءتعبیر ۴: هیپنوتیزم یک عمل ماوراءالطبیعه است. هیپنوتیزم محصول پدیده‌های جادویی یا جنبش عصر جدید نیست. همانطور که ذکر شد، انجمن پزشکی آمریکا برای دهه‌ها هیپنوتیزم را به عنوان وسیله‌ی درمانی به رسمیت شناخته است که می‌توان آن را برای اهداف زیادی استفاده کرد. درست است که هیپنوتیزم برای اهداف معنوی استفاده می‌شود، اما هیچ چیز معنوی یا عجیب و غریبی درباره‌ی هیپنوتیزم وجود ندارد. فرایند هیپنوتیزم شدن یک تجربه‌ی طبیعی و آرام‌بخش است.

پس هیپنوتیزم چیست؟

اگر از صد هیپنوتیزم درمانگر تعریف هیپنوتیزم را پرسید، احتمالاً بیش از یکصد جواب را بدست خواهید آورد. حقیقت این است که هیچ اجماعی درباره‌ی تعریف هیپنوتیزم وجود ندارد. برای مثال، من غالباً در کنفرانس‌های جهانی هیپنوتیزم‌گرها شرکت می‌کنم و ما همیشه خود را در حال بحث درباره‌ی آنچه که هیپنوتیزم است و آنچه که هیپنوتیزم نیست می‌یابیم. بسیاری از تعریف‌هایی که پیشنهاد می‌شود معمولاً به جای تعریف حقیقی از آنچه که هیپنوتیزم است چگونگی انجام آن را توصیف می‌کند. من تعریف کوتاه و نسبتاً گسترده‌ای را از هیپنوتیزم به خاطر آموزش درست کرده‌ام. این تعریف ممکن است اصل باشد یا نباشد، اما ذات این پدیده را شامل می‌شود:

هیپنوتیزم حالت محدودیت در توجه و تمرکز است که در آن نفوذپذیری ذهن به شدت افزایش پیدا می‌کند.

این حالت از طریق شیوه‌های گسترده‌ای بدست می‌آید و از آن می‌توان برای نفوذ تمامی پیشنهادات بر ذهن درونی (یعنی ذهن ناخودآگاه) استفاده کرد تا اثر موقت یا ماندگاری را ایجاد کند. مهم است بدانیم که هیپنوتیزم تغییراتی را در سوژه ایجاد نمی‌کند، بلکه به جای آن شرایطی را فراهم می‌کند که کاملاً مستعد تغییر است.

استفاده‌ی درمانی از این حالت هیپنوتیزم صرفاً به هیپنوتیزم درمانی تبدیل می‌کند. هنگامی که در حالت افزایش نفوذپذیری قرار می‌گیریم، ایده‌ها، ارزش‌ها، تصاویر مثبت را می‌توان بر ذهن درونی سوژه قرار داد تا تغییرات مورد نیاز در آن ایجاد شود. اگرچه که پیشنهادهای هیپنوتیزم‌گر صحنه‌ای در طول مدت زمان آن نمایش است، اما پیشنهادهایی که توسط هیپنوتیزم درمانگرهای کلینیکی داده می‌شود به این منظور طراحی شده‌اند تا بعد از آنکه هیپنوتیزم حقیقی رخ می‌دهد اثر ماندگارتری داشته باشند.

در واقع، پیشنهادهای درمانی‌ای که به سوژه‌ی تحت هیپنوتیزم داده می‌شود یک یا دو شکل به خود می‌گیرد. برخی پیشنهادهای از نوعی هستند که تلاش می‌کنند تا تغییر سریعی در باور، عقیده یا رفتار فرد ایجاد کنند، پیشنهادهای دیگر تلاش می‌کنند تا واکنشی همراه با تاخیر را از سوژه بیرون بکشند، واکنشی که برای تاثیر گذاشتن بعد از تمام شدن جلسه‌ی هیپنوتیزم طراحی شده است. به نوع دوم پیشنهاد بعد از هیپنوتیزم^{۱۳} گفته می‌شود. هر دوی آن‌ها اشکال معتبر پیشنهاد هستند و هر دو غالباً در طول هیپنوتیزم درمانی استفاده می‌شوند.

چه کسی را می‌توان هیپنوتیزم کرد؟

شایع‌ترین سوالی که یک هیپنوتیزم‌گر از مشتریان بالقوه‌ی خود می‌شنود این است: «آیا می‌توانم هیپنوتیزم شوم؟» جواب به این سوال تقریباً همیشه «بله» است. آنچه که خنده‌دار است این است که برخی افراد بر این عقیده هستند که آنقدر بااراده هستند که نمی‌توان آن‌ها را هیپنوتیزم کرد. این همچون وزنه برداری است که ادعا می‌کند آنقدر ماهیچه‌ای است که نمی‌تواند یک قوطی لوبیا را بلند کند.

در حقیقت، هیپنوتیزم خیلی شبیه ماهیچه است - ماهیچه‌ی ذهن. هیپنوتیزم هم یک فرایند است و هم یک حالت ذهنی که شما از مدت‌ها قبل احتمالاً بدون آگاهی از آن وارد آن شده‌اید. برای مثال، به هنگام تماشای تلویزیون یا خواندن یک داستان شما وارد نوعی هیپنوتیزم می‌شوید. هیپنوتیزم درمانگرها این فعالیت را فعالیت هیپنوتیزمی می‌نامند. تفاوت بین فعالیت هیپنوتیزمی و هیپنوتیزم درمانی این است که در دومی،

^{۱۳} -posthypnotic suggestion

هدف وارد شدن آگاهانه به این حالت و استفاده از این ماهیچه‌ی ذهنی برای رسیدن به یک مزیت عملی است. برای مثال، آیا تهیه کنندگان تلویزیونی عامدانه شما را به سمت فعالیت هیپنوتیزمی می‌کشاند تا محصولاتی را که آن‌ها تبلیغ می‌کنند خریداری کنید؟ آیا یک رهبر سیاسی می‌تواند از دانش حالت‌های ذهنی برای تاثیر گذاشتن بر شنوندگانش در طول یک سخنرانی استفاده کند؟ جواب به این سوالات می‌تواند خود یک کتاب شود. اما این جمله را به یاد داشته باشید:

توانایی شما برای هیپنوتیزم شدن بخشی مهارت و بخشی استعداد است.

مهارت چیزی است که یاد می‌گیرید و آن را تمرین می‌کنید. استعداد چیزی است که برای آن شما دارای توانایی طبیعی هستید. خبر خوب این است که در واقع همه دارای درجه‌ی مشخصی از استعداد برای هیپنوتیزم شدن هستند. بنابراین، این احتمال بسیار وجود دارد که شما هیپنوتیزم‌پذیر هستید!

برای توضیح این موضوع، مهارت و استعداد هیپنوتیزم شدن را می‌توان با توانایی موسیقایی مقایسه کرد. بیشتر افراد دارای استعداد خاصی – حتی اگر این استعداد نهفته باقی بماند – برای نواختن یک ساز موسیقایی هستند. با فرصت و تمرین، این افراد می‌توانند موسیقی‌دانان بااستعداد و حتی حرفه‌ای شوند. چندین نفر در موسیقی آنقدر بااستعداد هستند که می‌توانند با کمی تمرین شنوندگان خود را با توانایی‌های فوق‌العاده‌ی خود متحیر کنند. با این حال، چندین نفر نیز وجود دارند که بدون هیچ استعداد موسیقایی بیگانه با نت هستند و هر مقدار تمرین آن‌ها را به موفقیت در عرصه‌ی موسیقایی هدایت نمی‌کند.

در ارتباط با هیپنوتیزم، از این منظر شما احتمالاً همچون بسیاری از افراد هستید که دارای توانایی برای هیپنوتیزم شدن می‌باشند. اما میزان استعداد شما در وارد شدن به این حالت به مقدار زیادی به سطح علاقه و میزان تمرین شما بستگی دارد. ممکن است که شما یکی از بااستعدادترین افراد باشید – کسی که می‌تواند به سرعت، به آسانی و عمیقاً هیپنوتیزم شود. اگر وارد شوی هیپنوتیزم صحنه‌ای شوید، هیپنوتیزم‌گر مراقب شما می‌باشد، زیرا شما ستاره‌ی آن شو شده‌اید. شما از آن جهت معروف شده‌اید که می‌توانید عمیقاً بدون تمرینی که غالب افراد دیگر به آن نیاز دارند هیپنوتیزم شوید. تعداد کمی از افراد کاملاً هیچ تمایل درونی برای هیپنوتیزم شدن ندارند، زیرا آن‌ها اصلاً هیپنوتیزم نمی‌شوند حتی اگر دائماً مبادرت به انجام این کار کنند. ناتوانی برای هیپنوتیزم شدن را بعضی وقت‌ها می‌توان در یک اختلال روحی یا روانی یا در تاثیر برخی مواد تغییر دهنده‌ی ذهن جستجو کرد. خوشبختانه، این مورد نادر است.

یکبار دیگر می‌گویم که شما احتمالاً شخصی هستید که دارای استعداد لازم برای هیپنوتیزم شدن می‌باشید. و شما می‌توانید مهارت هیپنوتیزم شدن را ایجاد کرده و تا جایی که استعداد ذاتی‌تان اجازه می‌دهد ادامه دهید. ممکن است پرسید: «تا کجا استعداد ذاتی‌تان اجازه می‌دهد؟» خوب، شما می‌توانید به عمیق‌ترین حالت‌های هیپنوتیزم نفوذ کرده یا می‌توانید به حالت سبک هیپنوتیزم برسید. اما خبر بزرگ این است که:

حالت خفیف یا متوسط هیپنوتیزم تماماً آنچیزی است که با بیشترین اهداف برای بهبودی خود برای موفقیت مورد نیاز است!

این جمله برای شما به این معنی است که اگر جزو اقلیت کم افرادی قرار دارید که اصلاً به هیپنوتیزم واکنش نشان نمی‌دهند، می‌توانید برای رسیدن به اهداف خود تا زمانی که انگیزه‌ی لازم را برای موفق شدن دارید هیپنوتیزم شوید! میزان راحتی و عمق هیپنوتیزم شدن شما به عزم و اراده و میزان تمرین‌تان بستگی

دارد. اما احتمالش خیلی زیاد است که در نخستین تلاش خود به موفقیت برسید و در زمان کوتاهی بهتر و بهتر عمل کنید.

هیپنوتیزم خلسه‌ی عمیق

قبل از ادامه دادن این بخش، می‌خواهم تا درباره‌ی موضوع سطوح عمیق هیپنوتیزم یا آنچه را که می‌توان هیپنوتیزم خلسه‌ی عمیق^{۱۴} نامید صحبت کنم. همچون مسمریزم، این نوع از هیپنوتیزم سردرگمی و ترس زیادی را ایجاد می‌کند. بنابراین، احساس نیاز می‌کنم تا این موضوع را ذکر کرده و فضا را تلطیف کنم. حالت‌های عمیق بسیاری در هیپنوتیزم وجود دارد که یکی از آن‌ها توسط هیپنوتیزم درمانگرها خوابگردی^{۱۵} نامیده می‌شود. در حقیقت، در این حالت است که رسانه‌ها دوست دارند آن را زیبا جلوه داده و برای تعداد زیادی از افراد مطرح کنند. اما در اینجا آنچه را که باید بدانید مطرح می‌کنم. افرادی وجود دارند که در رفتن به حالت خیلی عمیق هیپنوتیزم بسیار ماهر هستند. در هیپنوتیزم درمانی، ما این افراد را خوابگرد می‌نامیم، زیرا آن‌ها به آسانی و به سادگی وارد وضعیت خوابگردی می‌شوند.

خوابگردها هنگامی که در وضعیت خلسه‌ی عمیق قرار دارند می‌توانند پدیده‌های قابل توجهی را که در سطوح پایین‌تر هیپنوتیزم محتمل نیست ایجاد کنند. آن‌ها کاملاً خوب به تقریباً هر پیشنهاد غیرتهدید کننده‌ای که به آن‌ها داده می‌شود پاسخ می‌دهند. آن‌ها را می‌توان به هر سنی به عقب برگرداند، آن‌ها تقریباً هر آنچیزی که برایشان اتفاق می‌افتد را به یاد می‌آورند، خاطره‌هایشان را دوباره در ذهن خود مرور می‌کنند و عملکردهای خودکار بدن را کنترل می‌کنند. به آن‌ها همچنین می‌توان پیشنهادهای بعد از هیپنوتیزمی که دارای ذات غیرمعمولی هستند ارائه داد و آن‌ها کاملاً از آنچه که برایشان به هنگام هیپنوتیزم شدن رخ می‌دهد ناآگاه هستند. و من در واقع برای سال‌های متمادی چند تمرین خصوصی داشتم. اُه، آن‌ها خیلی سرگرم کننده هستند رویای یک هیپنوتیزم‌گر. آن‌ها همچنین نادر هستند! تخمین زده می‌شود که کمتر از ۲ درصد جمعیت جهان قادر به رسیدن به حالت خوابگردی هستند. در سال‌هایی که تمرین خصوصی این عمل را انجام می‌دادم، بعد از هیپنوتیزم کردن صدها نفر، من فقط چند نفر از آن‌ها را مشاهده کردم.

هیپنوتیزم‌گرهای صحنه‌ای می‌خواهند که شما به این باور برسید که تمامی افراد حاضر در صحنه وارد سطح خوابگردی هیپنوتیزم می‌شوند، اما این مسئله معمولاً درست نیست. با این حال، اگر مخاطب به اندازه‌ی کافی زیاد باشد، این احتمال بالا وجود دارد که چندین خوابگرد نیز وجود داشته باشند. و برای هیپنوتیزم‌گر آموزش دیده زیاد طول نخواهد کشید تا این افراد را پیدا کند. و اگر او این افراد را پیدا کند، شویی از شوها وجود خواهد داشت هر آنچیزی که از یک هیپنوتیزم‌گر انتظار دارید. با این حال، آنچه که سرگرم کننده است این است که هر هیپنوتیزم‌گر کمی حرفه‌ای می‌تواند یک خوابگرد را با کمی تلاش وارد یک خلسه‌ی عمیق کند. این افراد معمولاً کاملاً در برابر پیشنهادهای آسیب‌پذیر هستند. توانایی آن‌ها غالباً در خودشان قرار دارد نه در هیپنوتیزم‌گر، اگرچه اجراکننده‌ی صحنه‌ای سعی می‌کند که چیز دیگری به شما القاء کند.

این باور غالباً در بسیاری از افراد باقی می‌ماند که خوابگردی تنها هیپنوتیزم حقیقی است! این شبیه آن است که فکر بکنیم که تنها راه برای بودن زیر آب شیرجه رفتن به عمق بیست هزار فرسنگی زیر دریاست. هیپنوتیزم یک شرایط نسبی است، اما بسیاری از افراد این موضوع را درک نمی‌کنند که این امر منجر به

^{۱۴} -Deep-Trance Hypnosis
^{۱۵} -sornambulism

انتظارات غلط می‌شود. برای تشریح این موضوع، من اخیراً به یاد می‌آورم که مردی که ادعا می‌کرد می‌خواهد من او را به «زیر» بیندازم به من تلفن کرد. من از او سوال کردم که منظورش از به زیر انداختن چیست. او توضیح داد که سه هیپنوتیزم‌گر دیگر را نیز ملاقات کرده و هیچکدام از آن‌ها اصلاً نتوانسته‌اند او را هیپنوتیزم کنند. او می‌خواست تا در حالت بی‌هوشی قرار بگیرد یعنی حقیقتاً هیپنوتیزم شود. من سعی کردم به او توضیح بدهم که هیپنوتیزم خلصه‌ی عمیق تا حدی نادر است و برای اهداف بهبود خود مورد نیاز نیست. اما او پافشاری می‌کرد که اگر در این حالت قرار نگیرد این هیپنوتیزم حقیقی نیست. من پیشنهاد او را رد کردم زیرا می‌دانستم که بعید است که او از خدمات هیپنوتیزمی من بهره‌ای ببرد. رد پیشنهاد او به این معنی نبود که نمی‌توانستم او را هیپنوتیزم کنم، بلکه می‌دانستم که عدم اعتقاد راسخ او به سطوح پایین‌تر هیپنوتیزم (که بدون شک بر اساس شوی صحنه‌ای که دیده بود شکل گرفته بود) مانع از موثر بودن هر پیشنهاد هیپنوتیزمی می‌شد.

من این چیزها را به این دلیل به شما می‌گویم تا گرفتار دام مشابهی نشوید. حقیقت این است که بیشتر سوژه‌های هیپنوتیزم شده وارد خلصه‌های عمیق نمی‌شوند. با این حال، آن‌ها وارد حالت‌های نسبی و بسیار مفید افزایش نفوذپذیری می‌شوند که کاملاً برای کمک به آن‌ها در رسیدن به اهدافشان مناسب و کافی است. و در مورد هیپنوتیزم درمانی، در واقع آن نام این بازی است.

هیپنوتیزم، مدی‌تیشن و حالت آلفا^{۱۶}

بسیاری از افراد از من می‌خواهند تا به آن‌ها درباره‌ی تفاوت بین خود هیپنوتیزم و مدی‌تیشن توضیح بدهم. آیا این دو یکسان هستند؟ دلیلی که دادن یک پاسخ سر راست و مستقیم را به این سوال گمراه کننده می‌کند این است که هر دوی این واژه‌ها دارای تعاریف گسترده‌ای هستند. تعریف آن‌ها بستگی به این دارد که چگونه خود هیپنوتیزم و مدی‌تیشن را تعریف کنیم تا آن‌ها یکسان به نظر برسند. بنابراین، ما از تعریف من درباره‌ی هیپنوتیزم (که قبلاً در این کتاب شرح داده شد) برای بحث کردن درباره‌ی این موضوع استفاده می‌کنیم. هیپنوتیزم حالت محدودیت در توجه و تمرکز است که در آن نفوذپذیری ذهن به شدت افزایش پیدا می‌کند. حالا می‌خواهم تعریفی از مدی‌تیشن که انواع گوناگونی دارد ارائه دهم. اگر منظور شما از مدی‌تیشن نوعی است که در سکوت یا با یک مانترا اجرا می‌شود که در آن هدف آرام کردن آب‌های فرایند تفکر است، پس شباهت‌ها و تفاوت‌های مشخصی بین مدی‌تیشن و هیپنوتیزم وجود دارد. من می‌گویم که شیوه‌ی این نوع از مدی‌تیشن، مدی‌تیشن‌گر را به اصطلاح وارد وضعیت هیپنوتیزم می‌کند. اما تفاوت اصلی در این است که هدف هیپنوتیزم خیلی متفاوت از هدف مدی‌تیشن است. هدف از هیپنوتیزم آرام کردن صرف افکار نیست، بلکه استفاده از شرایط ذهنی برای ارائه‌ی پیشنهادهای دلخواه به ضمیر ناخودآگاه است. از طرف دیگر، مدی‌تیشن‌گر از طریق شرایط آرام ذهن مزیتی را کسب می‌کند. بنابراین، هیپنوتیزم دارای هدف خاصی است، در حالی که مدی‌تیشن‌گر هیچ هدف مشخصی به جز ارتقای احساس و حس دائمی آرامش و رضایتی که از تمرین مداوم این هنر به وجود می‌ید در ذهن ندارد.

با این حال، انواع دیگری از مدی‌تیشن وجود دارد. یکی از آن‌ها مدی‌تیشن فعال^{۱۷} نام دارد. در این شکل از مدی‌تیشن، فرد بدن خود را آرام کرده و وارد حالت مدی‌تیشنی می‌شود که دارای هدف خاصی در ذهن

^{۱۶} -the Alpha State

^{۱۷} -active meditation

است. این نوع از مدی‌تیشن در واقع مشابه تعریف من از هیپنوتیزم است. تنها تفاوت در عنوان آن‌ها و شاید شیوه‌های مورد استفاده برای رسیدن به شرایط مورد نظر است.

علاوه بر هیپنوتیزم، بسیاری از افراد سوال می‌کنند که آیا «تجسم خلاق» را می‌توان هیپنوتیزم به حساب آورد. جواب به این سوال مثبت است و این که تجسم خلاق شکلی از هیپنوتیزم است. نوع تجسم خلاق که توسط شاکتی گاواین^{۱۸} معروف شده است به افراد می‌گوید قبل از شروع به تجسم تصویرهای خاصی که هدف از آن‌ها هدایت اذهان درونی برای ایجاد تغییر از درون می‌باشد بدن‌های خود را از سر تا انگشتان پا آرام کنند. شرایط آرام شده‌ی بدن همیشه حالت نسبی افزایش نفوذپذیری را ایجاد می‌کند و این تصویرپردازی تمرکز کارورز را شکل داده و حفظ می‌کند. من فکر می‌کنم که عاقلانه این است که موافقان تجسم خلاق افراد را از ارتباط آن با هیپنوتیزم آگاه نکنند.

چرا؟ زیرا حتی اگرچه هیپنوتیزم در طول سال‌ها بیشتر شناخته و پذیرفته شده است، اما همچنان ترس زیادی حول واژه‌ی هیپنوتیزم وجود دارد. از طریق ایجاد واژه‌هایی که هیپنوتیزم را ذکر نمی‌کند، اما همین کار را انجام می‌دهد، آن‌ها از انسدادهای ذهنی احتمالی که ممکن است در خوانندگان یا شنوندگان‌شان به وجود آید اجتناب می‌کنند. در حقیقت، شما باید این کتاب را بخوانید تا ترس‌هایی که در رابطه با هیپنوتیزم شدن دارید برطرف شود. سال‌ها پیش من معلم متافیزیکی داشتم که به شاگردانش یاد می‌داد چگونه قبل از درگیر شدن در فرایند مدی‌تیشن متافیزیکی وارد سکوت شوند. در نهایت، او مشخص کرد که واژه‌ی «سکوت» حُسن تعبیری برای خود هیپنوتیزم است، اما او نمی‌خواست تا از طریق استفاده از آن واژه ایجاد ترس کند.

همچنین، برخی افرادی که شیوه‌های کنترل ذهن را مطالعه کرده‌اند و تلاش می‌کنند تا به شاگردان خود آموزش دهند تا وارد سطح امواج آلفای مغز شوند از من می‌پرسند که آیا هیپنوتیزم حالت آلفا و هیپنوتیزم یک چیز هستند یا نه. اما در اینجا یکبار دیگر می‌گویم که این به تعریف و استفاده از این پدیده‌ها بستگی دارد. گفتن این موضوع صحیح است که شخصی که وارد وضعیت آلفا می‌شود – وضعیت آرام سازی بدن که در آن ذهن نسبت به یادگیری متمرکز و حساس می‌شود – قطعاً سطحی از هیپنوتیزم را تجربه می‌کند. با این حال، درست نیست که بگوییم هیپنوتیزم همیشه در حالت آلفا رخ می‌دهد. هیپنوتیزم غالباً شامل کند شدن امواج مغزی است، اگرچه نمی‌توان گفت که این موضوع همیشه درست است. همچنین درست است که بگوییم هیپنوتیزم می‌تواند حتی در سطح امواج مغزی کوتاه‌تری رخ دهد که به سطح تتا^{۱۹} معروف است. بنابراین، بیاید فقط بگوییم که حالت آلفا و هیپنوتیزم غالباً با هم همپوشانی پیدا می‌کنند، اما یک چیز نیستند.

هیپنوتیزم درمانی سنتی چگونه کار می‌کند

اگرچه شیوه‌های بسیاری وجود دارد که درمانگران برای هیپنوتیزم کردن مشتریان خود از آن‌ها استفاده می‌کنند، اما جلسات هیپنوتیزم غالباً دارای شکل مشابهی هستند. غالباً ۴ مرحله در یک جلسه‌ی هیپنوتیزم رخ می‌دهد:

^{۱۸} - Shakti Gawain
^{۱۹} - the theta level

مرحله اول: آرام سازی: جلسه هیپنوتیزم با شکلی از آرام سازی بدن و ذهن برای آماده کردن فرد برای هیپنوتیزم شروع می شود. شایع ترین شیوه، شیوه آرام سازی پیشرونده است که در آن، فرد تمرکز می کند و بدن خود - یک گروه ماهیچه ای هر بار - را آرام می کند تا زمانی که کل بدن آرام شود. این کار به تنهایی معمولاً باعث حالت هیپنوتیزم خفیف می شود. هنگامی که بدن آرام می شود، ذهن خود آگاه به شکل خودکار آرام می شود و بنابراین، در برابر پیشنهادات دریافت کننده تر عمل می کند.

مرحله دوم: «به زیر بروید»: بعد از آرام سازی، مرحله بعدی مرحله القای هیپنوتیزم است. القای هیپنوتیزم به این منظور انجام می شود تا فرد هیپنوتیزم شونده را تا جای ممکن در وضعیت هیپنوتیزم عمیق قرار دهد. ده ها شیوه احتمالی برای القای هیپنوتیزم وجود دارد. برخی از این شیوه ها شامل نوعی حرکت جسمی یکنواخت است. یک نمونه شیوه معروف حرکت پاندول است که در آن فرد به یک شیء تزئینی شفاف زل می زند. این شیوه القای ارزشمندی است، اما شیوه های بسیار دیگری نیز وجود دارند. شیوه های شایع دیگر القای هیپنوتیزم صرفاً از شخص هیپنوتیزم شونده می خواهند تا حس آرام بخشی را که توسط درمانگر توصیف می شود تجسم کنند.

تمامی شیوه های القای هیپنوتیزم دارای یک چیز مشترک هستند. تمامی آن ها به این منظور طراحی شده اند تا عامل مهم حیاتی را منحرف کنند، به سوی دیگری هدایت کرده یا آن را تعلیق کنند. «عامل حیاتی»^{۲۰} نامی است که به سیستم امنیتی داده می شود که در بخش اول مورد بحث قرار گرفت که اطلاعات را قبل از پذیرفته شدن توسط ذهن ناخود آگاه فیلتر می کند. این کار به پیشنهادات و ایده های مشخص اجازه می دهد تا به بخش درونی ذهن بروند در حالی که پیشنهاداتی دیگر را رد می کند.

القای هیپنوتیزم شیوه ای است که موقتاً بر عامل حیاتی فائق می شود به طوریکه ذهن ناخود آگاه به آسانی پیشنهادات بعدی را می پذیرد. ذکر این نکته مهم است که به جز چند استثناء، سوژه هیپنوتیزم شده در سرتاسر القای هیپنوتیزم کاملاً آگاه است و صدای درمانگر را به شکل واضح و مشخصی می شنود. این موضوع در طول القاء ناخود آگاه می شود. در حقیقت، آگاهی در طول این شیوه ارتقاء می یابد.

مرحله سوم: پیشنهاداتی هیپنوتیزمی: بعد از القای هیپنوتیزمی، درمانگر شروع به انتقال پیشنهاداتی درمانی هیپنوتیزم می کند. این پیشنهادات هماهنگ با هدف بیان شده ی آن فرد است و به شکل مطلوبی به شیوه ای ساخته می شود تا تاثیر حداکثری بر روی ذهن ناخود آگاه داشته باشد. برخی پیشنهادات بسیار مستقیم است همچون «شما الان دیگر سیگاری نیستید.» نوع دیگر پیشنهاد غیرمستقیم است و می تواند شامل داستان های کوتاه، استعاره ها و تشبیه ها باشد.

برخی از افراد نگرانند که پیشنهاداتی هیپنوتیزمی باعث شود که آن ها همچون یک روبات عمل کنند - یعنی به عروسک خیمه شب بازی بیچاره و ناتوان هیپنوتیزم گر تبدیل شوند. اما آن ها دارای ظرفیتی برای مقاومت در برابر هر پیشنهاد هیپنوتیزمی هستند. با این حال، این فرض وجود دارد که پیشنهادهایی که به هنگام هیپنوتیزم به آن ها داده می شود به این منظور طراحی شده تا به آن ها کمک کند که از آن ها پیروی کنند. شوهای صحنه ای می تواند آن ها را به سمتی هدایت کنند تا باور کنند که هیپنوتیزم گر می تواند آن ها را شرمند کند، اما یک هیپنوتیزم درمانگر خوب به هیچ عنوان به سوژه خود پیشنهادهایی که موجب خجالت یا صدمه زدن به آن ها می شود ارائه نمی دهد.

مرحله چهارم: به بیداری کامل باز می گردید: سرانجام، آن فرد از هیپنوتیزم بیدار می شود. این فرایند همچون بیدار شدن از خواب نیست، بلکه صدفاً بازگشت از حالت هیپنوتیزم به خود آگاهی طبیعی و روزانه

^{۲۰} -critical factor

است. هیچ خطری در ناتوانی برای بیدار شدن از هیپنوتیزم وجود ندارد. در حقیقت، کلمه‌ی بیدار شدن کمی گمراه کننده است. درست‌تر این است که بگوییم فرد به راحتی از هیپنوتیزم به حالت طبیعی روزانه‌ی خود آگاهی بازمی‌گردد.

مشکلات هیپنوتیزم درمانی سنتی

مشکلات مرتبط با هیپنوتیزم درمانی سنتی را می‌توان در دو کلمه خلاصه کرد: زمان و پول. همچون بسیاری از خدمات، شما باید زمان صرف کرده و به مطب هیپنوتیزم درمانگر خود بروید. یک جلسه‌ی هیپنوتیزم حدود یک ساعت طول می‌کشد و درمان‌ها غالباً در سه جلسه یا بیشتر انجام می‌شود. شاید اگر فقط یک هدف داشتید، رفتن به پیش درمانگر، انجام آن جلسه‌ی هیپنوتیزم، بازگشت دوباره به سرکار یا خانه و تکرار آن فرایند تا زمانی که مشکل حل شود ارزش وقت و زمان را دارد. اما اگر دارای چندین هدف هستید که دوست دارید با استفاده از هیپنوتیزم به آن‌ها برسید چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا شما زمان کافی را برای آن جلسات دارید؟

همچنین موضوع هزینه نیز در این میان از اهمیت برخوردار است. جلسات هیپنوتیزم خصوصی ارزان نیستند. آن‌ها ممکن است حتی بیشتر از یکبار رفتن به پیش یک دکتر هزینه داشته باشند. نرخ‌های جلسات هیپنوتیزم کاملاً متفاوت است به طوریکه برخی هیپنوتیزم‌گرها برای یک جلسه بیش از صد دلار پول می‌گیرند! حالا، اگر پول مهم نیست، پس به هیپنوتیزم درمانگر خود تلفن کنید. ما خوشحال خواهیم شد تا زمان، دانش و تجربه‌ی خود را در اختیار شما قرار دهیم.

اگر زمان و پول برای شما مهم است، خود هیپنوتیزم یک جایگزین بزرگ است. این نه فقط مناسب برنامه و بودجه‌ی شما است – بلکه شما را قدرتمند نیز می‌کند. هنگامی که هیپنوتیزم‌گر خود شدید، نباید به هیچ کس دیگری برای برآورده کرده اهداف بهبود خود متکی باشید.

خود هیپنوتیزم برای بهبود خود

مفهوم خود هیپنوتیزم برای برخی افراد گیج کننده است. اما هیپنوتیزم حقیقتاً چیزی نیست که برای شما انجام شود. خود هیپنوتیزم فرایندی است که توسط هیپنوتیزم‌گر تسهیل می‌بخشد. توانایی هیپنوتیزم شدن تا حد زیادی به هیپنوتیزم‌گر بستگی ندارد، بلکه به شخص هیپنوتیزم شده بستگی دارد. و تا به حال شما فهمیدید که هیپنوتیزم هنگامی انجام می‌شود که شما کنترل استعدادهای ذهنی خود را دارید. جای شگفتی نیست که شما به هنگام بیدار و آگاه بودن بتوانید وارد هیپنوتیزم شوید تا بتوانید پیشنهادهای خود را به ذهن درونی‌تان بدهید. واره‌ی خود هیپنوتیزم به شخصی اشاره می‌کند که وارد حالت هیپنوتیزم می‌شود در حالی که هیچ کمک بیرونی به او داده نمی‌شود. در واقع، همه می‌توانند این مهارت را ایجاد کرده و از آن برای بهره‌برداری حداکثری استفاده کنند.

همچون هیپنوتیزم عادی، خود هیپنوتیزم توانایی‌ای است که بخشی استعداد و بخشی مهارت است. مهارت با خود هیپنوتیزم بر اساس استعداد، دانش و مهارت است. زمانی که ایجاد می‌شود، این توانایی می‌تواند شما را سریع‌تر و آسان‌تر به سمت تمامی اهداف بهبود خود ببرد.

خود هیپنوتیزم سنتی چگونه عمل می‌کند

شیوه‌های سنتی خود هیپنوتیزم شبیه به شیوه‌های هیپنوتیزمی هستند که توسط درمانگران حرفه‌ای اجرا می‌شوند، با این تفاوت که آن فرد تمامی مراحل را بدون کمک انجام می‌دهد. شکل جلسات خود هیپنوتیزم گوناگون است، اما دو نوع معمولاً دارای روش‌های هم‌پوشانی هستند.

ابتدا، سوژه با استفاده از فرایند موثری همچون آرام‌سازی پیشرونده که قبلاً توصیف شد به آرامش می‌رسد. این فرایند با چشمان بسته انجام می‌شود چون یادآور آن جلسه است. زمانی که به آرامش رسیدید، آن فرد با استفاده از یک شیوه‌ی مشخص حالت هیپنوتیزمی را القاء می‌کند که شامل استفاده از تصویرپردازی‌های بصری است.

زمانی که در حالت دلخواه خود هیپنوتیزم قرار دارید، بخش پیشنهاد آن جلسه شروع می‌شود. آن فرد به آرامی با ذهن ناخودآگاهش صحبت می‌کند و به آن مجموعه‌ای از پیشنهادات از قبل مشخص شده را ارائه می‌دهد. این پیشنهادات می‌تواند اشکال گوناگونی - از جمله پیشنهادات شفاهی، عبارات‌های مثبت یا استفاده از صحنه‌های خیالی را به خود بگیرد تا پیام‌های مورد دلخواه را به ذهن درونی منتقل کند. بعد از آنکه این پیشنهادات به شکل رضایت بخشی منتقل شد، آن فرد از شیوه‌ی بیدار کننده برای بازگشت به خودآگاه عادی استفاده می‌کند.

نقایص خود هیپنوتیزم سنتی

به هنگام استفاده از شیوه‌های سنتی خود هیپنوتیزم حداقل سه نقص عمده وجود دارد. این نقایص در راه هیپنوتیزم کردن موفق فرد قرار می‌گیرد. قبل از هیپنوتیزم کردن خود به شیوه‌ای استاندارد، باید (حداقل) شیوه‌ی هیپنوتیزم کردن را مطالعه کرده و بفهمید که چگونه پیشنهاداتی موثر را ایجاد کنید. این نقص بزرگی است و دلیل آن نیز مشخص. اگر فردی هستید که سرتان شلوغ است یا اگر فاقد صبر کافی هستید، ممکن است قبل از به کارگیری دانش و تکنیک‌های آن خود را در موقعیتی پیدا کنید که خود هیپنوتیزم استاندارد را به کناری می‌گذارید!

حداقل این چیزی است که بسیاری از افراد - نه فقط با کتاب‌های خود هیپنوتیزم، بلکه با بیشتر برنامه‌های بهبود خود انجام می‌دهند، ما دارای مقاصد خوبی هستیم. پس به کتاب فروشی می‌رویم و یک کتاب یا برنامه را خریداری می‌کنیم و شروع به خواندن آن می‌کنیم..... و ممکن است فقط مقدار کمی یاد بگیریم. اما زمان محدود است و انتظارات جامعه برای کسب رضایت فوری باعث می‌شود که ما قبل از آنکه دانسته‌هایمان را به مرحله‌ی عمل بگذاریم تلاش‌هایمان را متوقف کنیم.

نقص دوم خود هیپنوتیزم سنتی این است که به آمادگی و حافظه نیاز دارد. قبل از شروع هر جلسه‌ی خود هیپنوتیزم، ضروری است که تکنیک‌ها و پیشنهاداتی را که استفاده می‌کنید آماده کرده و آن را به یاد بسپارید زیرا چشمان شما بسته خواهد شد! بنابراین، نه فقط باید برای یادگیری چگونگی ایجاد پیشنهادات و تکنیک‌ها زمان خود را سپری کنید، بلکه باید همچنین زمان و کمی تلاش خود را برای حفظ کردن آن‌ها صرف کنید!

سرانجام، رایج‌ترین و شاید مشکل‌سازترین نقص بالقوه‌ی شیوه‌های خود هیپنوتیزم سنتی زمانی است که شما به عنوان سوژه تصادفاً به خواب می‌روید. از آنجایی که هیپنوتیزم باعث وضعیت آرامش می‌شود، به خواب رفتن قبل از انتقال پیشنهادات حفظ شده به ذهن درونی‌تان راحت است. حتی هنگامی که موفق به بیدار شدن می‌شوید، کاملاً شایع است که آنقدر آرام می‌شوید که پیشنهادات حفظ شده یا حتی چرایی هیپنوتیزم کردن خود را فراموش می‌کنید.

درباره‌ی هیپنوتیزم چه چیزی می‌دانید – خلاصه

- هیپنوتیزم فرایندی است که به موجب آن ذهن وارد حالت نسبی افزایش نفوذپذیری می‌شود.
- این وضعیت از طریق شیوه‌های گوناگونی قابل دسترس است. و بیشتر افراد آن را تجربه می‌کنند اگرچه ممکن است از آن آگاه نباشند.
- از حالت هیپنوتیزم می‌توان برای انتقال پیشنهادهای موثر و مفید به ذهن درونی برای تغییر خود استفاده کرد.
- در واقع تمامی افراد هیپنوتیزم‌پذیر هستند، اما توانایی هیپنوتیزم شدن تا حدی به استعداد و تا حدی به مهارت بستگی دارد.
- خود هیپنوتیزم به همه اجازه می‌دهد تا هیپنوتیزم‌گر خود شوند، اما نقص‌های بالقوه‌ای در شکل سنتی خود هیپنوتیزم وجود دارد.

چگونه خود هیپنوتیزم فوری را کشف کردم؟

همانطور که در ادامه‌ی این بخش یاد خواهید گرفت، مفهوم هیپنوتیزم با «چشمان باز» مفهوم جدیدی نیست. آنچه که جدید است کشف من یعنی خود هیپنوتیزم خاص با چشمان باز است که شامل خواندن و نوشتن دست نوشته‌های هیپنوتیزم است. این کشف خوش شانسی کامل بود و خیلی زود در حرفه‌ام به عنوان یک هیپنوتیزم درمانگر رخ داد. در واقع دو کشف وجود داشت، که یکی با خواندن سر و کار دارد و دیگری با نوشتن. این بخش توضیح می‌دهد که چگونه من تصادفاً خود را به هنگام خواندن هیپنوتیزم کردم و چرا این پیشرفت مهمی برای بهبود خود است.