



هیپنوتیزم علمی نوین

دکتر عنایت‌الله شهیدی

مدرس انجمن علمی هیپنوتیزم بالینی ایران

عضو انجمن روان‌شناسی ایران

021 - 88 240 758

آیا تاکنون هیچ‌یک از حالات زیر را تجربه کرده‌اید؟

- 1) هنگامی که محو تماشای یک فیلم یا مشغول مطالعه‌ی مطلبی جذاب هستید و یا به قطعه‌ای دلخواه از موسیقی موردعلاقه‌ی خود گوش می‌دهید آن‌چنان جذب آن شوید که وقتی کسی صدایتان می‌کند، اصلاً متوجه نشوید.
- 2) گاهی در حالی که ظاهراً به حرف‌های کسی گوش می‌دهید، طوری در افکارتان غرق شوید که اگرچه به وی خیره شده‌اید ولی اصلاً متوجه نشوید چه می‌گوید و فقط سرتان را به علامت تأیید تکان دهید.
- 3) شک کنید کاری را واقعاً انجام داده‌اید یا فقط به انجام آن فکر کرده‌اید (مثلاً شک کنید آیا واقعاً مطلبی را به کسی گفته‌اید و یا فقط به گفتن آن فکر کرده‌اید).
- 4) یک خاطره را واضح، زنده و همراه تمامی احساساتش طوری به یاد آورید که گویی هم‌اکنون در حال وقوع است.
- 5) هنگامی که کاملاً غرق در افکار خود هستید قسمتی از مسیر معمول روزمره‌تان را به خوبی رانندگی کنید و بدون تصادف، سلامت به مقصد برسید درحالی‌که قسمتی از مسیر را اصلاً به یاد نیاورید و مثلاً به خاطر نیاورید چه زمانی از کنار فلان فروشگاه بزرگ رد شدید یا چه وقت از چهارراه گذشتید. اگر تاکنون هر یک از این تجربیات را داشته‌اید، توانایی بهره‌گیری از فواید هیپنوتیزم را به عنوان ابزاری قدرتمند برای افزایش اعتماد به نفس و ارتقای کارایی تحصیلی، ورزشی و شغلی خویش دارید. پیچیدگی و توانایی‌های منحصر به فرد ذهن بشر، همواره مورد توجه دانشمندان بوده است. امروزه می‌دانیم دیدگاه‌ها، باورها و تصورات ناکارآمد ذهنی در ایجاد، تشدید و یا تداوم بسیاری از ناکامی‌ها نقش مهمی دارند. درواقع شیوه‌ی تفسیر و باورهای ما در مورد یک تجربه یا اتفاق، بیش از خود آن اتفاق بر احساسات و هیجانات ما اثر می‌گذارند. از سوی دیگر خوشبختانه ذهن انسان آن‌چنان قدرتمند و تأثیرگذار است که (با هدایت مناسب) می‌توان از قابلیت‌های فراوان و اعجاب‌انگیز آن برای نیل به موفقیت و هم‌چنین درمان‌های جسمی و روانی بهره‌ی بسیار برد. به‌طور معمول انسان تنها از 5 تا 10

درصد توان ذهنی خود استفاده می‌کند و هیپنوتیزم، حالت متمرکزی از توجه است که به ما امکان می‌دهد از توانایی و قدرت ذهن خود، بهره‌ی بیشتر و بهتری ببریم. شاید شما هم مثل من در کودکی گاهی با استفاده از یک عدسی، نور خورشید را روی ورقه‌ای از کاغذ متمرکز کرده باشید. به‌طور معمول حرارت خورشید همه جا پخش می‌شود و قادر به سوزاندن ورقه‌ی کاغذ نیست ولی زمانی که ما این نور را توسط عدسی بر نقطه‌ای از کاغذ متمرکز می‌کنیم حرارت زیادی تولید می‌شود؛ آن قدر زیاد که اگر بخواهیم حتی می‌تواند کاغذ را بسوزاند. درواقع ذهن ما نیز دارای انرژی‌های فراوانی است که قادرند کارهای بزرگی انجام دهند و تنها مانع موجود، پراکندگی و عدم تمرکز این انرژی‌هاست. با این تعبیر، هیپنوتیزم را می‌توان نوعی عدسی روان‌شناختی دانست که با متمرکز نمودن نیروهای ذهنی، بالاترین بهره‌وری را موجب می‌شود.

اولین کاربردهای هیپنوتیزم به قدمت نخستین تلاش‌های بشر برای درمان بوده است. در مراسم مذهبی یونان باستان موسوم به خواب معبد همان اصولی استفاده می‌شد که امروزه در هیپنوتیزم به کار می‌رود. ماهیت متفاوت هیپنوتیزم و تصورات و باورهای نادرست در مورد آن همواره موجب شده مردم آن را پدیده‌ای اسرارآمیز و حتی خطرناک بدانند. ارائه‌ی چهره‌ای غیرواقعی و نمایشی از هیپنوتیزم در فیلم‌ها و برنامه‌های سرگرم‌کننده و یا به‌کارگیری آن توسط کسانی که از هیپنوتیزم علمی بی‌اطلاعند و فقط به قصد سودجویی از برخی تکنیک‌های هیپنوتیزمی استفاده می‌کنند، به این سوءتفاهم‌ها دامن زده است.

برخی از این باورهای غلط عبارتند از:

• آیا هیپنوتیزم نوعی خواب است؟ - با توجه به روش‌های سنتی و قدیمی المقای هیپنوتیزم که از تلقینات مکرر خستگی و خواب آلودگی استفاده می‌شد و سپس درمانگر با حالتی تحکمی به سوژه امر می‌کرد "بخواب!"، این باور غلط که هیپنوتیزم باید نوعی خواب مصنوعی و یا خواب مغناطیسی باشد در ذهن مردم و حتی برخی درمانگران! شکل گرفت. درواقع تحت هیپنوتیزم، فرد به خواب نمی‌رود بلکه برعکس، هیپنوتیزم حالتی از هشیاری توأم با توجه و تمرکز است و سوژه در این شرایط کاملاً بیدار است و این واقعیت با آزمایشات مختلف مانند مطالعه‌ی الکتروانسفالوگرام (نوار مغزی) سوژه‌ها به اثبات رسیده است. البته هشیاری هیپنوتیزمی با هشیاری معمولی متفاوت است و سوژه‌ی تحت هیپنوز، در سطح ناخودآگاه با درمانگر ارتباط برقرار می‌کند.

• آیا هیپنوتیزم به بیمار تحمیل می‌شود؟ - در نیمه‌ی دوم قرن هجدهم میلادی یک پزشک اطریشی به نام فرانز آنتون مسمر از خلسه‌ی هیپنوتیزمی به‌طور وسیعی در مداوای بیمارانی استفاده کرد. وی اگرچه درمانگر ماهری بود، به دلیل دانش محدود علوم اعصاب و روان در آن زمان، از ماهیت علمی هیپنوتیزم بی‌اطلاع بود و آن را جریانی از انرژی مغناطیسی می‌دانست که از سوی درمانگر به سوژه منتقل و خلسه‌ی ناشی از آن به شخص تحمیل می‌شود. درحالی‌که امروزه می‌دانیم هیپنوتیزم عبارت است از فعال شدن ظرفیت و توانایی درونی سوژه برای تجربه‌ی یک وضعیت توجه متمرکز. بنابراین نقش درمانگر فراهم نمودن فرصتی است که طی آن سوژه بتواند با هدایت وی، ظرفیت هیپنوتیزمی خود را کشف و فعال سازد. به عبارت دیگر هر تجربه‌ی هیپنوتیزمی نوعی خود-هیپنوتیزم است که طی آن سوژه با هدایت هیپنوتیست، در خلسه قرار می‌گیرد.

• آیا فقط افراد ضعیف یا بیمار هیپنوتیزم می‌شوند؟ - براساس مطالعات جدید مشخص شده است که هیپنوتیزم حاصل فعالیت یک ذهن سالم است. بنابراین توانایی هیپنوتیزم شدن نه تنها نشانه‌ای از بیماری نیست بلکه نویدبخش سلامت کلی روان و آمادگی شخص برای بهره‌مندی از قابلیت‌های فراوان ذهن خویش در جهت افزایش کارایی و همچنین رفع نابسامانی‌های گذرای روانی و عصبی است. تحقیقات نشان داده‌اند که بیمارانی مبتلا به اختلالات شدید شخصیت و بیماری‌های جدی روانپزشکی، هیپنوتیزم‌پذیری بسیار پایینی دارند. با این حال، باید در نظر داشت نزدیک 5% افراد جامعه که از نظر روانی نیز کاملاً سالمند، هیپنوتیزم‌پذیر نیستند. شایان ذکر است که جنسیت، تأثیری بر میزان هیپنوتیزم‌پذیری ندارد و مردان و زنان به یک نسبت از توانایی هیپنوتیزم شدن برخوردارند.

• آیا هیپنوتیزم خطرناک است؟ - در حالت خلسه، هیچ عنصری که ذاتاً خطرناک باشد وجود ندارد. با این وجود، به‌کارگیری هیپنوتیزم توسط یک درمانگر ناشی می‌تواند برای سوژه آسیب‌زا باشد که البته این امر منحصر به هیپنوتیزم نیست و در تمامی روش‌های درمانی چنین خطر وجود دارد. تاکنون هرگز کسی با هیپنوتیزم شدن توسط یک درمانگر ماهر و دارای صلاحیت، صدمه‌ی روان‌شناختی ندیده است و

این تصور نادرست که شخصی پس از ورود به حالت هیپنوتیزمی ممکن است قادر به خروج از آن نباشد، افسانه‌ای بیش نیست و هرگز اتفاق نخواهد افتاد.

• آیا هیپنوتیزم یک پدیده‌ی جادویی است؟ - هیپنوتیزم، پدیده‌ی جادویی یا اسرارآمیز نیست بلکه شیوه‌ای است که طی آن فرد با بهره‌گیری بیشتر از توانایی‌های خویش، بر افکار، احساسات و رفتار خود کنترل بهتری می‌یابد. بنابراین باید بدانیم که هیپنوتیزم، ارتباطی به ماوراءالطبیعه و یا نیروهای فوق‌بشری ندارد، بلکه قابلیت است که از آغاز خلقت، ذهن توانمند بشر به آن مجهز بوده است.

• آیا هیپنوتیزم نوعی کنترل ذهن است؟ - همان‌طور که گفته شد هر خلسه‌ی هیپنوتیزمی نوعی خود-هیپنوتیزم است یعنی اگرچه سوژه تحت هدایت یک هیپنوتیزور است ولی کاملاً بر خویش کنترل دارد. توسط هیپنوتیزم نمی‌توان کسی را وادار به انجام عملی که دوست ندارد و یا اقرار به مطلبی که مایل به بیان آن نیست، نمود.

طی نیم قرن گذشته، سودمندی هیپنوتیزم پزشکی به‌عنوان روشی علمی و مؤثر در مداوای مشکلات و بیماری‌های مختلف در حوزه‌های پزشکی، روان‌پزشکی و دندان‌پزشکی به اثبات رسیده است. در حال حاضر، هیپنوتیزم نه به‌عنوان طب مکمل یا جایگزین بلکه به‌عنوان روشی در بطن دانش پزشکی، مورد تأیید مراکز معتبر علمی و دانشگاهی قرار دارد و در برخی کشورها، بخشی از برنامه‌ی آموزش دانشجویان پزشکی است. در کشور ما نیز انجمن علمی هیپنوتیزم بالینی ایران، زیر نظر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و با نظارت سازمان نظام پزشکی کشور تنها مرجع قانونی و معتبر علمی است که پزشکان و روان‌شناسان علاقمند را تحت آموزش‌های لازم قرار می‌دهد و مدرک معتبر هیپنوتیزم بالینی (مورد تأیید وزارت بهداشت) صادر می‌نماید.

همان‌طور که اشاره شد هیپنوتیزم پدیده‌ی جادویی با عواقب ناشناخته نیست، بلکه حالت خاصی از هشیاری متمرکز و محصول فعالیت ذهن سالم است که می‌تواند با هدایت یک درمانگر مجرب، در افزایش اعتماد به نفس، ارتقای کارایی در زمینه‌های مختلف، اصلاح عادات ناپسند، رفع اضطراب، کاهش استرس (فشارهای روانی)، درمان انواع ترس (فوبیا)، کنترل دردهای حاد و مزمن (مثل سردرد، قاعدگی‌های دردناک، دردهای عصبی و دردهای ناشی از بدخیمی‌ها)، درمان اختلالات جنسی، کاهش عوارض بارداری، کنترل عوارض شیمی‌درمانی و به‌طور کلی در مداوای طیف وسیعی از اختلالات جسمی و روانی به کار گرفته شود. در بسیاری از موارد پس از انجام درمان‌های هیپنوتیزمی، تکنیک مفید خودهیپنوتیزم به سوژه آموخته می‌شود تا بتواند در مواقع لزوم و بدون نیاز به هدایت درمانگر، آن را به‌عنوان سلاحی قدرتمند به کار گیرد.

ضمن آرزوی سلامت و موفقیت روزافزون، مایلم خاطرنشان کنم هدف از نگارش این مطالب، ارائه‌ی دیدگاهی واقعی و علمی از هیپنوتیزم بالینی و پزشکی بوده است. امیدوارم با مطالعه‌ی این متن به پاسخ برخی سؤالات خویش در مورد پدیده‌ی منحصر به فرد و جالب هیپنوتیزم رسیده باشید و شاید این سؤال جدید در ذهن شما شکل گرفته باشد که:

آیا من هم می‌توانم از کاربردهای فراوان هیپنوتیزم بهره‌مند شوم؟