

هیپنوتیزم؛ بهترین ابزار برای درمان اختلالات اضطرابی

رئیس کمیته آموزش انجمن بین‌المللی هیپنوتیزم گفت: هیپنوتیزم آچار فرانسه نیست که بتواند هر مشکلی را حل کند؛ اما برای اختلالاتی مانند دردها، اختلالات اضطرابی و فوبی‌ها بهترین ابزار است.



رئیس کمیته آموزش انجمن بین‌المللی هیپنوتیزم گفت: هیپنوتیزم آچار فرانسه نیست که بتواند هر مشکلی را حل کند؛ اما برای اختلالاتی مانند دردها، اختلالات اضطرابی و فوبی‌ها بهترین ابزار است.

به گزارش ایسنا، عنایت الله شهیدی امروز در سمینار بزرگ هیپنوتیزم و روان که در تالار رودکی دانشگاه فردوسی برگزار شد، اظهار کرد: زمانی که هیپنوتیزم برای ذهن اتفاق می‌افتد و ما در این حالت قرار می‌گیریم، در مغز نیز این اتفاق رخ می‌دهد. هیپنوتیزم یک ایفای نقش است که سوژه می‌پذیرد بازی کند، اما نمی‌توانیم بگوییم یک ایفای نقش است، حتما باید اتفاقی در مغز رخ داده باشد که این اتفاقات رفتاری هم شکل بگیرد.

وی افزود: می‌توان به جای تمرکز، جذب را به کار برد؛ زیرا تمرکز کاری ارادی است، اما اگر به طور مثال فیلمی جذاب باشد، من را جذب می‌کند و آن زمان هیپنوتیزم است. نمی‌توانیم از روی متن از قبل تهیه شده بخوانیم و هیپنوز کنیم، باید حس و حالی به حرف‌ها دهیم و جذاب باشیم که خود به خود به سمت ریلکس شدن پیش برود.

شهیدی با بیان اینکه «هیپنوتیزم یک ارتباط فردی بین دو فرد است که باید به گونه‌ای این رابطه برقرار شود که اثرگذار باشد»، عنوان کرد: این تفاوت هیپنوتیزم حرفه‌ای و ناشی است. اینشتین هیپنوتیزور نبود، اما هیپنوتیزم‌پذیری بالایی داشت. افرادی با هیپنوتیزم‌پذیری بالا، تخیل و تجسم بهتری دارند. زمانی فکر می‌کردند هیپنوتیزم ناشی از ضعف بوده، در حالی که حاصل عملکرد یک ذهن سالم است. اگر ذهنی ضعیف باشد، هیپنوتیزم‌پذیری آن‌ها پایین است. فردی با بهره‌هوشی پایین، هیپنوتیزم‌پذیری خوبی ندارد.

رئیس کمیته آموزش انجمن بین‌المللی هیپنوتیزم ادامه داد: اگر کسی شما را هیپنوتیزم می‌کند، نیروی ذهن شما است که می‌تواند خود را هیپنوتیزم کند، اما بلد نیست این کار را انجام دهد و بنابراین هیپنوتیزور این کار را برای شما انجام می‌دهد. اینشتین می‌گوید مشکلات در همان سطح آگاهی که ایجاد شدند، حل نمی‌شوند، بنابراین ما سطح دیگری از آگاهی می‌خواهیم که هیپنوتیزم می‌تواند آن سطح دیگر آگاهی باشد.

وی با اشاره به اینکه «مهم‌ترین و بزرگ‌ترین معضلی که در شناخت درمانی با آن مواجه می‌شویم، ذهن نقاد سوژه ما است»، تصریح کرد: ما نیاز داریم از ذهن نقاد بگذریم و هیپنوتیزم بهترین راه است. تفاوت بین کسی که هیپنوتیزم‌پذیری بالا و پایین دارد، تنها عملکردی نیست، بلکه ساختاری نیز هست. در هیپنوتیزم ضخامت قسمت جلویی جسم پینه‌ای بیشتر بوده و کار آن ارتباط بین دو نیمکره مغز است. در هیپنوز ارتباط بهتری بین دو نیمکره برقرار می‌شود.

شهیدی اضافه کرد: تا حدود ۲۰ سال پیش تصور این بود که هر وظیفه و کار انسان با بخشی از مغز ارتباط دارد، اما مطالعات روی مغز نشان داده که کوچک‌ترین عمل مغز، تمام مغز را درگیر می‌کند. برای هر کار کل مغز درگیر می‌شود و این شامل هیپنوز نیز هست. وقتی جسم پینه‌ای بزرگ‌تر و عملکرد آن قوی‌تر باشد، ارتباط بین تمام بخش‌های مغز را بهتر برقرار می‌کند.

رئیس کمیته آموزش انجمن بین‌المللی هیپنوتیزم خاطرنشان کرد: تفاوت‌ها در مورد هیپنوتیزم و غیر هیپنوتیزم در مغز، تفاوت در هیپنوتیزم‌پذیری بالا است. فردی با هیپنوتیزم‌پذیری بالا حتی اگر هیپنوتیزم هم نشده باشد، همواره این ویژگی‌ها را دارد و اگر هیپنوز شود، این وضعیت بیشتر است. در هیپنوتیزم‌پذیری پایین این وضعیت برعکس است.

وی بیان کرد: مطالعه مغز همیشه مشکلاتی دارد. همیشه با روش‌های غیرمستقیم مطالعه می‌کنیم. مشکل دیگر این است که آسان نیست بفهمیم آنچه می‌گوییم به دلیل هیپنوتیزمی است که انجام شده یا تلقین مطالعه مغز است. آنچه در هیپنوز بیشتر فعال می‌شود، شکنج حلقوی قدامی است. موج‌تتا نیز در هیپنوز از همه مهم‌تر بوده و بیش از همه افزایش می‌یابد. تا فردی هیپنوتیزم نشود، نمی‌تواند به حداکثر توانایی خود برسد که مثال آن در ورزش است. هیپنوز آچار فرانسه نیست که بتواند هر مشکلی را حل کند، اما برای اختلالاتی مانند دردها، اختلالات اضطرابی و فوبی‌ها بهترین ابزار است.