

هیپنوتیزم چیست؟

هیپنوتیزم دقیقاً چیست؟ هر چند تعاریف گوناگونی برای آن وجود دارد اما انجمن روان‌شناسی آمریکا هیپنوتیزم را به عنوان ...



هیپنوتیزم دقیقاً چیست؟ هر چند تعاریف گوناگونی برای آن وجود دارد اما انجمن روان‌شناسی آمریکا هیپنوتیزم را به عنوان «یک تعامل مشترک که در آن، شرکت‌کنندگان به تلقینات هیپنوتیزم کننده پاسخ می‌دهند» تعریف کرده است. با وجودی که هیپنوتیزم بیشتر به خاطر کارهای عامه‌پسند، مثلاً درخواست انجام کارهای مضحک یا غیرمعمول از افراد، معروف و شناخته شده اما ثابت شده است که این روش دارای فواید درمانی و بهداشتی، به ویژه در کاهش درد و اضطراب می‌باشد. همچنین به نظر می‌رسد که هیپنوتیزم بتواند نشانه‌های بیماری زوال عقل (dementia) را تخفیف دهد.

هیپنوتیزم چگونه عمل می‌کند؟

هنگامی که واژه «هیپنوتیزم کننده» را می‌شنوید چه چیزی به ذهنتان می‌آید؟ این واژه در ذهن بسیاری از مردم، تصویر آدم خبیثی را که با تکان دادن نخ یک ساعت جیبی به شکل پاندول در جلوی چشمان فرد ساده‌دلی او را به خواب مصنوعی می‌برد، تداعی می‌کند.

به گفته جان کیلستروم، «هیپنوتیزم کننده، فرد دیگری را هیپنوتیزم نمی‌کند بلکه همانند نوعی مدرس یا راهنماست که وظیفه‌اش کمک به فرد برای هیپنوتیزم شدن است.» هر چند هیپنوتیزم غالباً به عنوان یک حالت خلسه شبیه به خواب توصیف گشته اما بهتر است آن را حالت یا وضعیتی بدانیم که مشخصه‌اش توجه متمرکز، تلقین‌پذیری شدید و خیال‌پردازی فعال است.

هیپنوتیزم چه تأثیراتی دارد؟

تجربه هیپنوتیزم از یک فرد به فرد دیگر می‌تواند بسیار متفاوت باشد. برخی از کسانی که هیپنوتیزم شده‌اند اظهار کرده‌اند که در حین آن، نوعی احساس رهایی، عدم وابستگی یا آرمش زیاد داشته‌اند، در حالی که برخی دیگر گفته‌اند که حس می‌کردند که اعمالشان خارج از اراده خودآگاه و هشیارشان صورت می‌گرفته است. بعضی افراد نیز ممکن است تحت هیپنوتیزم کاملاً هشیار باقی بمانند و حتی قادر به مکالمه با دیگران باشند.

آزمایش‌هایی که توسط ارنست هیلگارد صورت گرفته نشان داده است که چگونه هیپنوتیزم می‌تواند برای تغییر اساسی ادراک فرد مورد استفاده قرار گیرد. پس از این که به فرد هیپنوتیزم شده دستور داده شد که در بازویش احساس درد نکند، بازوی او درون آب یخ قرار داده شد. در حالی که افراد معمولی به خاطر دردی که حس می‌کردند پس از چند ثانیه بازویشان را از آب بیرون می‌آوردند، افراد هیپنوتیزم شده می‌توانستند بازویشان را تا چند دقیقه بدون احساس درد در آب نگاه دارند.

هیپنوتیزم می‌تواند چه کاربردهایی داشته باشد؟

آنچه در زیر آمده، تنها نمونه‌هایی از کاربردهای هیپنوتیزم است که در تحقیقات به اثبات رسیده است.

درمان دردهای مزمن مانند دردهای ناشی از آرتریت روماتوئید

کاهش دردهای زایمان

کاهش نشانه‌های زوال عقل (dementia)

جایگزین مؤثر برای «ریتالین» در درمان نشانه‌های نقص توجه/بیش‌فعالی (ADHD)

کاهش حالت تهوع و استفراغ در بیماران سرطانی به هنگام شیمی‌درمانی

کنترل درد در خلال کارهای دندانپزشکی

برطرف کردن یا کاهش مشکلات پوستی شامل زگیل و پسوریازیس

تسکین نشانه‌های مربوط به سندروم روده تحریک‌پذیر

آیا شما می‌توانید هیپنوتیزم شوید؟

با وجودی که بسیاری فکر می‌کنند که نمی‌توانند هیپنوتیزم شوند اما پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تعداد بسیار زیادی از مردم

بیش از آنچه فکر می‌کنند، قابلیت هیپنوتیزم شدن دارند

پانزده درصد مردم به هیپنوتیزم بسیار خوب جواب می‌دهند.

کودکان به هیپنوتیزم حساس‌ترینند

هیپنوتیزم کردن حدوداً ده درصد از بالغان، دشوار یا ناممکن است.

افرادی که به سادگی جذب خیال‌پردازی و رویابافی می‌شوند به هیپنوتیزم بهتر جواب می‌دهند. اگر شما علاقه‌مند به هیپنوتیزم شدن هستید، مهم است به یاد داشته باشید که باید با ذهن باز با این تجربه روبرو شوید. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افرادی که با دیده مثبتی به هیپنوتیزم می‌نگرند، بهتر به آن جواب می‌دهند. نظریه‌های هیپنوتیزم

یکی از بهترین نظریه‌ها در مورد هیپنوتیزم، نظریه هیلگارد است. بر طبق نظریه هیلگارد، فردی که هیپنوتیزم می‌شود یک نوع هوشیاری و خودآگاهی دوگانه را تجربه می‌کند که در آن، دو جریان متفاوت از فعالیت ذهنی وجود دارد. در همان حال که یک جریان هوشیاری به توصیه‌های هیپنوتیزم کننده پاسخ می‌دهد، جریان دیگر، اطلاعات را خارج از محدوده هوشیاری هیپنوتیزم شده فرد، پردازش می‌کند.

افسانه‌هایی درباره هیپنوتیزم

افسانه 1: هنگامی که از هیپنوتیزم در می‌آئید، هیچ چیز درباره اتفاقاتی را که در دوره خواب هیپنوتیزمی روی داده است، به یاد نخواهید آورد.

هر چند در برخی موارد نادر، ممکن است فراموشی روی دهد اما مردم عموماً تمام اتفاقاتی که در دوره خواب هیپنوتیزمی روی داده را به یاد می‌آورند. البته هیپنوتیزم می‌تواند تأثیرات مهمی بر روی حافظه داشته باشد. فراموشی پس از هیپنوتیزم می‌تواند باعث شود که فرد بعضی از چیزهایی که قبل یا در خلال هیپنوتیزم اتفاق افتاده را به یاد نیاورد. اما این پدیده معمولاً بسیار محدود و موقت است.

افسانه 2: هیپنوتیزم می‌تواند به مردم کمک کند که جزئیات دقیق جرمی که شاهدش بوده‌اند را به یاد آورند. با وجودی که می‌توان از هیپنوتیزم برای تقویت حافظه استفاده کرد اما در رسانه‌های عمومی درباره این تأثیر به شدت مبالغه شده است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که هیپنوتیزم به نحو عمده و چشمگیری به تقویت یا دقت حافظه منجر نمی‌شود و گاه می‌تواند اثر عکس داشته و به بی‌نظمی حافظه بینجامد.

افسانه 3: شما می‌توانید بر خلاف میل و اراده‌تان هیپنوتیزم شوید.

هیپنوتیزم نیازمند مشارکت داوطلبانه بیمار است و داستان‌هایی در مورد این که مردم را می‌توان علی‌رغم میلشان هیپنوتیزم کرد صحت ندارد.

افسانه 4: فرد هیپنوتیزم کننده در زمانی که شما تحت هیپنوتیزم قرار دارید کنترل کامل فعالیت‌های شما را در دست دارد. با وجودی که افراد غالباً حس می‌کنند که اقداماتشان تحت هیپنوتیزم بدون تأثیر اراده و خواستشان صورت می‌گیرد اما هیپنوتیزم کننده نمی‌تواند شما را وادار به انجام کارهایی که بر خلاف ارزش‌ها و اعتقاداتان هست بکند.

افسانه 5: هیپنوتیزم می‌تواند شما را خیلی قوی، سریع یا دارای استعداد ورزشی کند.

با وجودی که هیپنوتیزم می‌تواند برای بهبود کارایی به کار گرفته شود اما نمی‌تواند افراد را قوی‌تر یا نیرومندتر از توانائی‌های فیزیکی موجودشان سازد.

ترجمه: کلینیک الکترونیکی روان‌بار