

## هیپنوتیزم چیست؟

سال‌ها پیش وقتی واژه وارداتی هیپنوتیزم سر زبان‌ها افتاد، بی‌آن‌که معنای دقیقی برایش آورده شود، بسیاری از افراد دنبال ساعت جیبی یا یک گردن‌بند بلند می‌گشتند ...



جام جم آنلاین: سال‌ها پیش وقتی واژه وارداتی هیپنوتیزم سر زبان‌ها افتاد، بی‌آن‌که معنای دقیقی برایش آورده شود، بسیاری از افراد دنبال ساعت جیبی یا یک گردن‌بند بلند می‌گشتند به صورت آونگ مقابل چشمان تکان دهند: #171; حالا با شمارش من به خوابی عمیق فرو می‌روی و با خواست من از این خواب بیدار می‌شوی.»

کمتر کسی بود که حاضر شود خودش را در مقابل این فن تازه‌وارد به آزمون بگذارد. از شایعاتی که کوچه به کوچه می‌گذشت تا تصویری که رسانه‌ها از این شیوه به نمایش می‌گذاشتند، همه چیز دست به دست هم داد تا موج بی‌اعتمادی به این درمان روان‌شناختی - هیپنوتیزم - ایجاد شود.

برخی آن را شیوه‌ای خرافی و وهم‌آلود می‌دانستند و عده‌ای به آن تردستی می‌گفتند، اما حالا بعد از گذشت سال‌ها، متخصصان توانسته‌اند فاصله این شیوه درمان و بیماران را کوتاه‌تر کنند و درمان علمی‌از طریق هیپنوتیزم را به عنوان یکی از شیوه‌های معتبر برای از میان بردن بسیاری از بیماری‌های روانی یا حتی جسمی معرفی و اجرا کنند.

### ایجاد هیپنوتیزم

در هیپنوتیزم، فردی که علاقه‌مند و آماده همکاری است (تنها چنین افرادی در بیشتر موقعیت‌ها قابل هیپنوتیزم شدن هستند) بخشی از کنترلی را که بر رفتار خود دارد به هیپنوتیزم‌کننده واگذار می‌کند و تحریفاتی را در واقعیت می‌پذیرد. برای ایجاد این حالت، هیپنوتیزم‌کننده از روش‌های مختلفی استفاده می‌کند.

برای مثال، ممکن است از هیپنوتیزم‌شونده بخواهد در حالی که بتدریج آرامش می‌یابد تمام افکار خود را بر شیء معینی (مثلا پونزی روی دیوار) متمرکز کند.

می‌توان به هیپنوتیزم‌شونده تلقین کرد که دچار خواب‌آلودگی است، اما کلمه خواب در اینجا جنبه استعاره دارد، چون به هیپنوتیزم‌شونده گفته می‌شود که واقعا به خواب نخواهد رفت و همچنان به صدای هیپنوتیزم‌کننده گوش فرا خواهد داد.

### ویژگی‌های هیپنوتیزم شدن

این تغییرات از مشخصات هیپنوتیزم است:

برنامه‌ریزی متوقف می‌شود.

فردی که عمیقا هیپنوتیزم شده، مایل نیست خودش دست به فعالیتی بزند و ترجیح می‌دهد صبر کند تا آنچه هیپنوتیزم‌کننده به او تلقین می‌کند، انجام دهد.

توجه، گزینشی‌تر از معمول می‌شود.

هیپنوتیزم‌شونده که به او گفته شده است تنها به صدای هیپنوتیزم‌کننده گوش فرا دهد، صداهای دیگر را نشنیده می‌گیرد.

تخیلات غنی به آسانی برانگیخته می‌شود.

هیپنوتیزم شونده ممکن است بدون جابه‌جایی، در زمان و مکانی دیگر سرگرم تجربه‌های لذت‌بخش شود.

واقعیت‌آزمایی کاهش می‌یابد و تحریف واقعیت پذیرفته می‌شود.

شخص هیپنوتیزم شده ممکن است بی‌چون و چرا تجربه‌های موهومی را بپذیرد. البته پذیرش این تجربه‌های موهوم تنها در صورتی اتفاق می‌افتد که خارج از اصول اخلاقی فرد نباشد.

فردی که بسیار هیپنوتیزم‌پذیر است، با دریافت دستور، همه یا قسمت عمده وقایع جلسه هیپنوتیزم را فراموش می‌کند، اما با صدور علامتی که قبلاً تعیین شده، همه خاطرات آن جلسه را به یاد می‌آورد

تلقین‌پذیری، افزایش می‌یابد.

اصولاً هیپنوتیزم شدن شخص منوط به این است که تلقین‌پذیر باشد، اما این که تلقین‌پذیری در حالت هیپنوتیزم افزایش می‌یابد یا نه، خود نکته بحث‌برانگیزی است. تحقیقات روان‌شناسان حاکی از افزایش مختصر در تلقین‌پذیری به دنبال هیپنوتیزم شدن است، اما این افزایش به اندازه‌ای نیست که تصور می‌شود.

در بیشتر موارد فراموشی پس‌هیپنوتیزمی دیده می‌شود.

فردی که بسیار هیپنوتیزم‌پذیر است، با دریافت دستور، همه یا قسمت عمده وقایع جلسه هیپنوتیزم را فراموش می‌کند، اما با صدور علامتی که قبلاً تعیین شده، همه خاطرات آن جلسه را به یاد می‌آورد.

کاربردهای هیپنوتیزم

روی هیپنوتیزم و آثار موفقیت‌آمیز متفاوت آن به لحاظ بالینی مطالعه شده است. برای مثال، برخی کاربردهای متعدد آن عبارت است از:

1- درمان‌های روان‌شناختی، 2- کاهش وزن، 3- درمان بیماری‌های پوستی، 4- آرامش‌بخشیدن به بیماران مضطرب نیازمند جراحی، 5- کنترل درد، 6- کنترل عادت‌ها و روشی برای احساس آرامش، 7- افزایش عملکرد ورزشی، 8- درمان‌های پزشکی، 9- ترک سیگار، 10- کاهش استرس، 11- فیزیوتراپی و 12- آموزش.

5 باور اشتباه درباره هیپنوتیزم

1- شخص هیپنوتیزم شده ممکن است دیگر از خواب مصنوعی که در آن فرورفته، بیرون نیاید. این یکی از باورهای است که افراد را از انجام هیپنوتیزم می‌ترساند. در حالی که این چنین نیست و حتی در صورت ترک فرد هیپنوتیزم شده توسط فرد هیپنوتیزم‌کننده، فرد به خواب می‌رود و بعد از مدتی بیدار می‌شود.

2- در هیپنوتیزم، فرد هر رفتاری که به او دستور داده می‌شود، اجرا می‌کند و هر سوالی را که از او پرسیده می‌شود، پاسخ می‌دهد. این چنین نیست، فرد در هیپنوتیزم تنها رفتارهایی را انجام می‌دهد که با اصول اخلاقی و اعتقادی او همخوانی داشته باشد و سوالاتی را جواب می‌دهد که پاسخش را می‌داند و با اعتقادات او متضاد نیست.

3- همه افراد را می‌توان هیپنوتیزم کرد. بر اساس تحقیقات روان‌شناسان حدود پنج تا 10 درصد مردم را هیپنوتیزم‌کنندگان متبحر نمی‌توانند هیپنوتیزم کنند و بقیه مردم به درجات متفاوت هیپنوتیزم‌پذیرند.

4- می‌گویند افرادی که بسیار هیپنوتیزم‌پذیرند در موقعیت‌های اجتماعی دیگر نیز بسیار تلقین‌پذیر یا تسلیم‌پذیر هستند، اما یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد که چنین نیست.

5 - از طریق هیپنوتیزم و بدون نیاز به راهبردهای درمانی می‌توان اختلالات روانی را درمان کرد. هیپنوتیزم تنها یک وسیله است که به روانکاوان، روان‌شناسان و روانپزشکان برای دستیابی به بخش ناهوشیار ذهن فرد که موجب اختلال او شده است، کمک می‌کند و درمان با بررسی و به چالش کشیدن این موارد که فرد از آنها آگاه نیست و ارائه راهبردهای درمانی، امکان‌پذیر است. (جام جم - ضمیمه سب)

گلاره خلدبرین - روان‌شناس