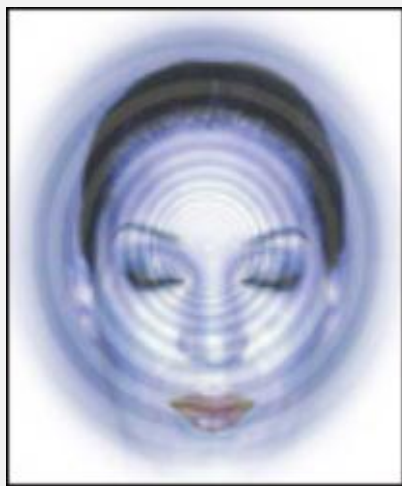


هیپنوتیزم دقیقا با آدم چه کار می کند؟

وقتی کلمه هیپنوتیزم را می شنوید، احتمالا تصویر یک فرد اسرارآمیز که مقابل چشمان فردی یک ساعت جیبی را به طرفین تکان می دهد ...



سلامت نیوز : وقتی کلمه هیپنوتیزم را می شنوید، احتمالا تصویر یک فرد اسرارآمیز که مقابل چشمان فردی یک ساعت جیبی را به طرفین تکان می دهد در ذهن شما ظاهر می شود... همه ما حس کنجکاوی شدیدی نسبت به هیپنوتیزم داریم و بسیاری از ما از ته دلمان خواسته ایم که آن را امتحان کنیم یا در موردش مطالبی بخوانیم تا سر از کار این اسم عجیب و غریب درآوریم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها ؛ اما اصلا هیپنوتیزم چیست؟ واقعا اثرات درمانی دارد؟ چقدر خطرناک است؟ پاسخ تمام این سؤالات را در زیر بخوانید.

هیپنوتیزم یعنی خواب؟

هیپنوتیزم یک وضعیت روان شناختی و فیزیولوژیک خاص است که در این حالت وضعیت هوشیاری فرد تغییر پیدا می کند و با هوشیاری معمولی متفاوت است. بیشتر شبیه خواب است اما با خواب فرق می کند زیرا فرد هوشیار است ولی هوشیاری او فقط در یک حیطه متمرکز شده است. ویژگی عمده این وضعیت کاهش پاسخ دهی فرد به محرک های بیرونی و افزایش تلقین پذیری اوست. هیپنوتیزم کننده از همین وضعیت تلقین پذیری استفاده می کند و یکسری القائاتی را به فرد می دهد و این کاملا دست هیپنوتیزور است که هوشیاری فرد را به چه سمتی هدایت کند. علت تلقین پذیری بیش از حد فرد در این حالت به این دلیل است که محرک های پیرامونی کمترین تاثیر را روی او دارند و سطح تمرکز نیز بسیار بالا می رود.

این روش درمان نیست

خیلی ها این سؤال برایشان به وجود می آید که آیا هیپنوتیزم می تواند به تنهایی یک روش درمانی باشد یا خیر؟ جواب این سؤال بستگی به این دارد که تعریف شما از درمان چه باشد. اگر تعریف ما از درمان این باشد که یکسری علائم به طور موقت از بین بروند مثل اینکه فرد دچار پرخوری عصبی یا یکسری اضطراب باشد، بله هیپنوتیزم می تواند در این موارد کمک کننده باشد. اما اگر درمان را به این شکل تعریف کنیم که یک تغییر ساختاری و بنیادی در فرد به وجود بیاید که این علائم برگشت نداشته و دائمی باشند، در این مورد باید گفت، هیپنوتیزم نمی تواند کاری کند و نیاز به روان درمانی وجود دارد. اما در حیطه پزشکی کمک زیادی می توان از هیپنوتیزم گرفت، مثل کاهش درد در دندانپزشکی یا حتی کاهش درد هنگام زایمان یا تسکین درد بعد از عمل های جراحی.

خواب مصنوعی عوارض دارد؟

به علت اینکه بسیاری از مردم ما تفکر نادرستی درباره ماهیت هیپنوتیزم دارند، به اشتباه این باور را دارند که انجام هیپنوتیزم روی آنها تاثیر بسیار وحشتناکی گذاشته یا خواهد گذاشت، در صورتی که هیپنوتیزم به این اندازه اثر گذار نیست، نه در جهت بهبود، نه در جهت بدتر شدن. اساسا کارایی هیپنوتیزم بسیار ساده است اما به دلیل ابهامی که در این روند وجود داشت، خیلی ها که دانش علمی در این مورد نداشتند مسئله را به صورت اغراق آمیزی مطرح کردند.

وقتی فرد در حالت خواب هیپنوتیزی است، اتفاق خاصی در او رخ نمی دهد، فقط فرد در حالتی است که تلقین پذیری بالایی دارد، در این وضعیت بستگی دارد که به فرد چه القائاتی شود که حالش بهتر شود یا بدتر. اینکه بعضی ها بعد از خارج شدن از حالت هیپنوتیزم احساس می کنند بدتر شده اند، می تواند به این دلیل باشد که انتظارات خارق العاده ای از هیپنوتیزم دارند و وقتی می بینند که حالتشان مطابق با خواسته هایشان نبوده احساس بدی می کنند.

در یک حالت آرامش عادی که در اثر ریلکسیشن نیز به وجود می‌آید و فرد کاملاً روی خاطرات گذشته اش متمرکز می‌شود، ممکن است خیلی چیزها به یاد بیایند. در حالت هیپنوتیزم هم همین است، فرد کاملاً توسط هیپنوتیزور روی گذشته اش متمرکز می‌شود و در نتیجه یکسری از خاطراتی که ممکن است تا آن زمان فراموش کرده را به دلیل تمرکز بیش از اندازه روی آنها به خاطر بیاورد.

البته قبلاً بر این باور بودند که فرد در حالت هیپنوتیزم به ناخودآگاه خود می‌رود ولی در واقعیت اینطور نیست. فرد هوشیار است ولی یک هوشیاری متمرکز شده که تحت تسلط هیپنوتیزور است. پس بازگشت به دوران کودکی به آن شکل که بسیاری فکر می‌کنند که فرد واقعاً به دوران کودکی خود برمی‌گردد، نیست بلکه به خاطر تلقینات هیپنوتیزور، فرد قسمتی از کودکی خود را به یاد می‌آورد که کاملاً طبیعی است که ما دوران کودکی مان را به یاد آوریم. حتی با القائاتی هیپنوتیزور که مثلاً می‌گوید ««تو الان یک کودکی»؛ فرد با حالت و تن صدای بچگانه سخن می‌گوید. اما اینکه بعد از پایان یافتن هیپنوتیزم فرد همچنان در دوران کودکی خود سیر کند و مانند یک کودک رفتار کند، امکان‌پذیر نیست.

ما در یک شرایط خاصی هم که روی کودکی مان متمرکز شویم، ممکن است که خاطراتی را به یاد آوریم و حتی حس کودکانه به ما دست بدهد و غرق در لذت و شادی یا غم و اندوه شویم. این به علت سطح تمرکز فوق‌العاده بالاست که ما چیزهایی را که به صورت معمول به یاد نمی‌آوریم در آن حالت به یادمان می‌آید. حتی در فرایند روان‌درمانی هم وقتی روی گذشته فرد متمرکز می‌شویم ناگهان چیزهایی را به خاطر می‌آورد که تا آن لحظه به یاد نمی‌آورد. این به دلیل میزان توجهی است که فرد در مورد آن موضوع مورد نظر به کار می‌گیرد.

شما هم می‌توانید هیپنوتیزم شوید؟

برای هیپنوتیزم شدن 3 شرط اساسی وجود دارد:

باید خواهان و راغب به هیپنوتیزم شدن باشید.
باید به اینکه هیپنوتیزم روی شما قابل انجام است باور داشته باشید.
باید توانایی آرام بودن و تمدد اعصاب را داشته باشید.

گفته شده درصد کمی از افراد را نمی‌توان هیپنوتیزم کرد و عده‌ای را نیز به راحتی می‌توان هیپنوتیزم کرد ولی اکثریت مردم در طیف وسط قرار دارند و این سطح تلقین‌پذیری افراد است که شدت و ضعف این موضوع را مشخص می‌کند. به طور کلی افرادی که خیلی خیالباف هستند از سطح تلقین‌پذیری بالایی برخوردارند.

زخم‌های گذشته را می‌توان با هیپنوتیزم خوب کرد؟

بخشی از تعریف روان‌درمانی یعنی به یادآوردن مطالب سرکوب شده که فرد آن مطالب را از حالت ناهوشیار و نیمه هوشیار خود بیرون بیاورد و طی فرایند روان‌کاوی بسیاری از آن خاطرات بیرون بیایند و احساسات همراه آن خاطرات و هیجان‌ات مربوط با آنها هم زنده شوند و این خاطرات سرکوب شده با بخش هوشیار فرد ادغام شود. در روان‌درمانی فرد در حالت هوشیاری به سر می‌برد و توسط تداعی آزاد و تعبیر و تفسیر رؤیا مطالب سرکوب شده به یاد خودآگاه فرد می‌آیند، اما در حالت هیپنوتیزم وقتی آن مطالب سرکوب شده به یاد می‌آیند، طبیعتاً با بخش کاملاً هوشیار مغز فرد نمی‌تواند ادغام شود زیرا فرد تا حدودی در حالت خواب است و فقط با یک‌بار به یاد آوردن خاطرات فراموش شده، درمان صورت نمی‌گیرد. یعنی بینش پیدا کردن به مطالب سرکوب شده لزوماً درمان نیست. فرد ممکن است بینش پیدا کند ولی هیچ تغییری شخصیتی در او اتفاق نیفتد.

اگر این بینشی که فرد پیدا می‌کند با همکاری یک متخصص مجرب نباشد، مثل باز کردن یک زخم است بدون رسیدگی و مراقبت از آن، زیرا یکسری مطالب هستند که اساساً فرد گنجایش پذیرش و یادآوری آنها را ندارد و به همین دلیل است که فراموش شده‌اند و باز کردن و رها کردن آنها می‌تواند عواقب بدی داشته باشد. افراد باید بارها این خاطرات را به یاد آورند و احساس‌های مختلف، ام از خشم یا سوگواری یا حس انتقام و... همراه آن خاطرات را بیرون ریخته و تخلیه کنند و کم‌کم زیر نظر یک متخصص مجرب، این احساس‌ها با هوشیاری آمیخته شوند و تغییرات شخصیتی و ساختاری به وجود آید. اما یکسری از عادت‌های غلط را می‌توان از طریق هیپنوتیزم با القا کردن تلقینات انزجارکننده برای مدتی از بین برد ولی چون تغییر الگوهای رفتاری و تصحیح آنها صورت نگرفته ممکن است که مجدداً بازگردند.

با یک ساعت جیبی می‌توان هیپنوتیزم شد؟

وقتی فرد تصمیم می‌گیرد که نزد یک هیپنوتیزور برود، از قبل خود را آماده این جریان کرده و این ذهنیت را به خود داده که هیپنوتیزم خواهد شد، با تمرکز روی یک محرک بیرونی خاص (ساعت)، محرک‌های بیرونی دیگر اثر کمتری می‌توانند روی او بگذارند. در هیپنوتیزم این اتفاق می‌افتد که با خیره شدن به یک ساعت و با تلقینات هیپنوتیزور فرد به هیچ محرک دیگری پاسخ نمی‌دهد و فقط روی ساعت متمرکز می‌شود و بعد از آن القائات انجام می‌شوند. وقتی فرد کلمه خواب را در آن حالت تمرکز بالا و تلقین پذیری بالا به کرات می‌شنود، چون در کلمه خواب یک حالت آرامیدگی وجود دارد خودش در آن حالت قرار می‌گیرد.