

هیپنوتیزم درمانی، تنها تلقین کردن نیست!

خلسه‌ی هیپنوتیزمی، حالتی شبیه به خواب یا به اصطلاح «خوابواره» است که در جریان آن، فرد هیپنوتیزم‌شده در شرایط تلقین‌پذیری شدیدی قرار می‌گیرد. از این شرایط تلقین‌پذیری یا حرف‌شنوی ذهنی شدید، فرد درمان‌گر برای درمان بیماری یا تغییرهای مناسب رفتاری، استفاده می‌کند. هرچند برای درمان بسیاری از بیماری‌ها و تغییرهای رفتاری، یک خلسه‌ی سبک یا متوسط هیپنوتیزمی و ارائه‌ی تلقین‌های لفظی یا کلامی کافی است، ولی استفاده از روش‌های پیشرفته‌تری که فرد هیپنوتیزم‌شونده، به‌جای «شنیدن مطالبی» به «مشاهده‌ی مناظری» نایل می‌شود، از تأثیرهای بیشتری برخوردار است. برای نمونه:

- در «ان‌ال‌پی» که می‌توان آن را علم یا روش رسیدن به «شادکامی و موفقیت» تلقی کرد؛ اگر با تشویق، تلقین و استفاده از قدرت تصور یا تجسم، کاری کنیم که فرد، خود را در اوج موفقیت و یا در آستانه‌ی رسیدن به هدف احساس کند، احتمال رسیدن او در زندگی واقعی به آن هدف دل‌خواه، بیشتر می‌شود. به این تکنیک "COMPELLING FUTURES" گفته می‌شود. با کمک هیپنوتیزم، این امکان وجود دارد که با سادگی نسبی، فرد خود را در شرایط اوج موفقیت «مشاهده» کند و در نتیجه، انگیزه و انرژی بسیار زیادی برای رسیدن به هدف پیدا کند. برای نمونه زن یا مرد بسیار چاقی که در روابط اجتماعی با مشکل‌هایی همراه هستند، ممکن است در خلسه‌ی هیپنوتیزمی (در جریان یک میهمانی یا عروسی) خودشان را در اوج تناسب و برازندگی مشاهده کنند، طوری که عده‌ی زیادی با تحسین و تمجید به آنان بنگرند و درباره‌ی راز موفقیت آنان پرسش‌هایی را مطرح سازند. در شرایط کنونی، رفتن به دانشگاه و اخذ مدرک دانشگاهی، یک آرزوی بزرگ است. در شرایط خلسه‌ی هیپنوتیزمی، این امکان به‌وجود می‌آید که یک دانش‌آموز دبیرستانی، خود را در جشن فارغ‌التحصیلی دانشگاه در شرایطی احساسی مشاهده کند که لباس فارغ‌التحصیلی را پوشیده و کلاه مخصوص را بر سر نهاده است.

ایجاد رؤیا یا خواب دیدن برای پی‌بردن به مشکل‌های نهفته و پوشیده‌ی بیمار، روش جذابی است که می‌توان به‌خوبی از آن در هیپنوتیزم‌درمانی استفاده کرد. در عمق مناسبی از خلسه‌ی هیپنوتیزمی به بیمار تلقین می‌شود که در شب آینده، او درباره‌ی مشکلی که دارد، خوابی می‌بیند که در مراجعه‌ی بعدی، آن را با پزشک در میان می‌گذارد.

- می‌توان در فردی که در عمق مناسبی از خلسه‌ی هیپنوتیزمی قرار گرفته، در ارتباط با هدف‌های درمانی، خاطره‌ای را ایجاد کرد.

- می‌توان در شرایط خلسه، مدادی به دست بیمار داد تا در ارتباط با مشکلی که دارد، مطلب‌هایی را بنویسد و یا نقاشی کند.

نتیجه‌گیری پایانی در زمینه‌ی هیپنوتیزم‌درمانی

هیپنوتیزم‌درمانی، روشی است که در جریان درمان یک بیماری یا مشکل رفتاری، از هیپنوتیزم هم استفاده می‌شود. هرچند در بسیاری از موارد تنها مقتضیات لفظی یا کلامی کفایت می‌کند، ولی در برخی از موارد می‌توان از روش‌های تخصصی‌تر و پیچیده‌تری مانند سیر قهقرایی در زمان، برگشت به سال‌های گذشته‌ی زندگی، القای خواب یا رؤیا، تداعی آزاد، خیره شدن به گوی بلورین یا آئینه، نقاشی یا طراحی هیپنوتیزمی، داستان‌پردازی، خاطره‌ی مصنوعی و... هم استفاده کرد. استفاده از این روش‌ها در شرایطی ممکن است که فرد هیپنوتیزم‌درمان‌گر از این روش‌ها اطلاع و در انجام آن‌ها تجربه و مهارت داشته باشد و فرد مراجعه‌کننده هم از استعداد هیپنوتیزم‌پذیری کافی، بهره‌مند باشد. آشنایی با خلسه‌ی هیپنوتیزمی و رسیدن به خلسه‌های عمیق، در طی چند جلسه هیپنوتیزم شدن حاصل می‌شود. استعداد هیپنوتیزم‌پذیری افراد جامعه با یکدیگر متفاوت است.



دکتر سیدرضا جمالیان
هیپنوتیزم درمان‌گر