

هیپنوتیزم افزایش کارایی تحصیلی با



هرساله تعداد جوانانی که در تکاپوی ورود به دانشگاه و ایجاد موقعیت شغلی و اجتماعی بهتری برای خود هستند، رو به افزایش است. بی شک افزایش شمار تحصیل کرده‌های جامعه، آینده‌ی بهتری را برای کشورمان نوید می‌دهد اما از سوی دیگر، توجه روزافزون جوانان به تحصیلات دانشگاهی، رقابت برای پذیرش در رشته‌های پرطرفدار را داغ‌تر و قبولی را دشوارتر می‌سازد. در این میان، کسانی که با آمادگی بیش‌تری در آزمون کنکور شرکت می‌کنند، شانس موفقیت بالاتری خواهند داشت؛ بنابراین شناسایی عوامل اصلی این آمادگی و تقویت آن‌ها، فرد را برای موفقیت مهیاتر می‌نماید. بی شک، یکی از مهم‌ترین عوامل، توان علمی داوطلبان است؛ هرچه دانش فرد در گروه آزمایشی مورد نظر بیش‌تر باشد، احتمال قبولی‌اش نیز بیش‌تر خواهد بود. با این وجود، اگرچه داشتن توان علمی بالا، شرط لازم برای موفقیت در کنکور است اما شرط کافی نیست. من در طی سال‌های متمادی کار بالینی و مشاوره، افراد بسیاری را دیده‌ام که با وجود اشراف مناسب به مطالب آزمون، به دلیل ناتوانی در مدیریت استرس و حفظ آرامش هنگام امتحان، نتوانسته‌اند از بنیه علمی خود بهره‌ی کافی ببرند و در دست‌یابی به آنچه استحقاقش را داشته‌اند، ناکام مانده‌اند.

خوشبختانه توان ذهنی بشر، بسیار بالاست و در صورت

استفاده‌ی بهینه از ذهن، می‌توان به دستاوردهای بزرگی نایل شد. بیش‌تر صاحب‌نظران علوم اعصاب، بر این باورند که به‌طور معمول، انسان فقط از ۵ تا ۱۰ درصد توان ذهن خویش استفاده می‌کند؛ یعنی بین ۹۰ تا ۹۵ درصد توان ذهنی ما بدون استفاده باقی‌می‌ماند و هیپنوتیزم، حالت متمرکزی از توجه است که به ما این امکان را می‌دهد تا از توانایی و قدرت ذهن خود، بهره‌ی بیش‌تر و بهتری ببریم. افراد برجسته‌ای مانند «نیوتون» و «انیشین» که در طول تاریخ، منشأ کشفیات بزرگ علمی بوده‌اند، تنها با چند درصد بهره‌برداری بیش‌تر از ذهن، توانسته‌اند اثراتی پایدار و سرنوشت‌ساز بر علم بشری برجای بگذارند. روش‌های مختلفی برای افزایش بهره‌وری ذهن وجود دارد که مراقبه (مدیتیشن)، یوگای ذهنی و خودهیپنوتیزم از آن جمله‌اند. در این میان، «خودهیپنوتیزم» به دلیل دارا بودن قابلیت‌های ویژه در به‌کارگیری توانایی‌های بالقوه‌ی مغز و دست‌یابی به فرآیندهای ذهن ناخودآگاه، از جایگاه خاصی برخوردار است. توسط خودهیپنوتیزم، فرد ذهن خویش را مدیریت می‌کند و مانع هدررفتن انرژی‌هایش می‌شود. در این متن، قصد داریم ضمن بررسی برخی از مهم‌ترین عوامل موفقیت در آزمون‌های بزرگی مانند کنکور سراسری و کنکور تحصیلات تکمیلی، نقش هیپنوتیزم و خودهیپنوتیزم را در موفقیت‌های تحصیلی تبیین کنیم:

اعتماد به نفس: اولین پیش شرط برای موفقیت، اعتماد به نفس است؛ اعتماد به نفس بالا، کارآمدی شخص را در جریان مطالعه و آزمون تضمین می‌کند. کسی که اعتماد به نفس ضعیفی دارد، توانایی‌های خود را کم‌تر از واقعیت ارزیابی می‌کند و بنابراین، خود را لایق کسب موفقیت نمی‌داند. چنین فردی هنگام برنامه‌ریزی تحصیلی، مطالعه و آزمون نمی‌تواند خود را برای دستیابی به آنچه واقعاً استحقاقش را دارد، آماده کند. یکی از مؤثرترین کاربردهای هیپنوتیزم، افزایش اعتماد به نفس است. با استفاده از تکنیک قدرتمند «تقویت ایگو»، می‌توان اعتماد به نفس را به گونه‌ای بالا برد که شخص، خود را لایق کسب موفقیت بداند؛ در این صورت برای رسیدن به جایگاه واقعی خود در جامعه، بیش‌تر و مؤثرتر تلاش می‌کند.

انگیزه: پیش شرط بعدی برای موفقیت در هر کاری، وجود علاقه و انگیزه‌ی کافی برای انجام آن است. انگیزه، موتور قوی برای به حرکت درآوردن نیروهای درونی‌ست. بدون انگیزه، میلی به انجام کارها نداریم و برای موفقیت تلاشی نمی‌کنیم. به کمک هیپنوتیزم می‌توان با نفوذ به اعماق ذهن ناخودآگاه، فرد را برای تلاشی پُرثمر مهیا نمود. ریشه‌ی اغلب افکار، احساسات و هیجانات ما در ناخودآگاهمان است. با استفاده از تلقینات قدرتمند هیپنوتیزمی می‌توان با دستکاری ناخودآگاه، انگیزه را ایجاد و تقویت نمود. بدین ترتیب شخص به صورت خودجوش و بدون نیاز به فشار دیگران، با رغبت و جدیت برای موفقیت تلاش می‌کند.

پشتکار: پشتکار، نمود عملی انگیزه است. اگرچه هنوز بعضی‌ها تصور می‌کنند که افراد دارای هوش بالاتر، در تحصیل هم موفق‌ترند اما براساس پژوهش‌ها، این میزان پشتکار است که افراد پیروز را از شکست‌خورده‌ها متمایز می‌سازد. هیپنوتیزم با تأثیر مستقیم بر ذهن ناخودآگاه و تقویت پشتکار، فرد را برای یک موفقیت بزرگ آماده می‌سازد.

تمرکز: مطالعه‌ی بدون تمرکز کافی، آب در هاون کوبیدن است! تمرکز به ذهن اجازه می‌دهد تا آنچه را دریافت می‌کند، ادراک و ثبت نماید. تا زمانی که درک و ثبت اولیه‌ی اطلاعات به درستی صورت‌نگیرد، یادآوری و به‌کارگیری آن‌ها غیرممکن خواهد بود. شاید شما هم مانند من در کودکی گاهی با استفاده از یک عدسی، نور خورشید را روی ورقه‌ای از کاغذ متمرکز کرده باشید. به‌طور معمول، حرارت خورشید همه‌جا پخش می‌شود و قادر به سوزاندن ورقه‌ی کاغذ نیست اما زمانی که ما این نور را توسط یک لنز بر نقطه‌ای از کاغذ متمرکز می‌کنیم، حرارت زیادی تولید می‌شود؛ آن قدر زیاد که اگر بخواهیم، حتی می‌تواند کاغذ را بسوزاند. درواقع، ذهن ما دارای انرژی‌های فراوانی‌ست که قادرند کارهای بزرگی انجام دهند و تنها مانع موجود، پراکندگی و عدم تمرکز این انرژی‌هاست. با این تعبیر، هیپنوتیزم را می‌توان نوعی عدسی روان‌شناختی دانست که با متمرکز نمودن نیروهای ذهنی، بالاترین بهره‌وری را فراهم می‌سازد.

حافظه: نکته‌ی مهم بعدی «حافظه» است. وقتی مطلبی آموخته

می‌شود، باید در بایگانی ذهن، حفظ شود. تحقیقات نشان‌دهنده که هیپنوتیزم، ابزار بسیار قدرتمندی برای تقویت حافظه است. درواقع، تقویت حافظه (هایپرمیزی) یکی از پدیده‌های هیپنوتیزمی‌ست. می‌توانیم با تقویت هیپنوتیزمی حافظه، کُدگذاری اطلاعات جدید (مانند مطالب درسی) را بهتر و مؤثرتر انجام دهیم. تکنیک قدرتمند خودهیپنوتیزم، این امکان را به فرد می‌دهد که در هر دو مرحله‌ی کُدگذاری و کُدگشایی اطلاعات، بهتر عمل کند؛ بنابراین هم مطالب را بهتر به‌خاطر می‌سپارد و هم آن‌ها را بهتر به‌یاد می‌آورد.

آرامش: پس از درک و ثبت مطالب درسی، مرحله‌ی مهم بعدی، استفاده از محفوظات و ادراکات در جلسه‌ی امتحان است. بسیاری از افرادی که درس را به‌خوبی فرا گرفته‌اند به‌دلیل اضطراب، قادر به استفاده‌ی صحیح از آموخته‌های خویش نیستند. برای خیلی‌ها تصور شرکت در یک امتحان مهم و سرنوشت‌ساز مانند کنکور، بسیار تنش‌زاست. چنانچه این افراد نتوانند طی ساعاتی که در جلسه‌ی امتحان هستند آرامش خود را حفظ کنند، تلاش‌های فراوان‌شان در طول سال، بی‌حاصل خواهد ماند. اساس هیپنوتیزم، بر آرامش جسمی و ذهنی استوار است. به کمک تکنیک‌های تصویرسازی هیپنوتیزمی، می‌توان فرد را پیش از حضور فیزیکی در روز آزمون، به‌طور مجازی در موقعیت امتحان قرار داد؛ بدین ترتیب شخص می‌تواند با تمرینات ذهنی مناسب بر اضطراب امتحان (که یکی از شایع‌ترین انواع اضطراب است) غلبه نماید. اضطراب، شامل مجموعه‌ای از نشانه‌های فیزیولوژیکی، هیجانی و شناختی‌ست. فراموشی و بلوک (توقف) ذهن از علائم شناختی اضطراب محسوب می‌شود. در موارد زیادی دیده شده که فرد باوجود تسلط مناسب به مطالب درسی، توان به‌یادآوری محفوظات خویش را ندارد. هیپنوتیزم، آرامش لازم برای این یادآوری را ایجاد می‌کند.

تمامی آن‌چه در این مقاله خواندید، از پشتوانه‌ی قوی پژوهشی برخوردار است. در مقالات علمی متعدد و هم‌چنین در تجربیات درمانی نگارنده، موارد زیادی وجود داشته که داوطلبان توانسته‌اند با کمک هیپنوتیزم و خودهیپنوتیزم، نیروهای ذهنی خویش را هدایت نمایند. این افراد در رقابت با سایرین، از ابزار قدرتمند و تأثیرگذاری به‌نام «هیپنوتیزم» بهره برده‌اند؛ ابزاری که در دست بیش‌تر رقیب قرار ندارد.

دکتر عنایت‌ا... شهیدی

پزشک و روان‌شناس

مدرس انجمن علمی هیپنوتیزم بالینی ایران

WWW.SHAHIDIMD.ORG

انجمن علمی هیپنوتیزم بالینی ایران

تنها نهاد قانونی در زمینه‌ی آموزش، پژوهش و درمان هیپنوتیزم علمی با مجوز فعالیت از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

۰۹۱۲-۳۳۳۶۷۱۶ و ۸۸۰۶۳۵۴۷-۸۸۰۳۲۰۳۹