

## هیپنوتیزم چیست؟

دکتر مهدی جلالی

طبع رساله او موجب تهبیح بیشمار در میان مردم شد و از طرف دولت آلمان اقتضای نسیب او گردید تا اینکه در سال ۱۷۷۸ پیاریس مسافرت کرد و در آنجا ثروت هنگفتی بوسیله شفای مغناطیسی خود جمع آوری نمود و عده ای از کارمندان جامعه پزشکی از او استقبال کردند ولی او آنرا از سر خود آگاه ساخت و حتی يك مستمری در سال بالغ بر بیست هزار لیره با بیمارستانی کامل بلو دادند تا بسه نفر که خود مایل است سر خود را افشاء کند ولی او از این کار امتناع کرد و دنباله کار خود را گرفت. اصرار مسمر در عدم ایراز ماهیت علم خود باعث شك و تردید در میان علماء شد تا اینکه حکومت وقت در ۱۷۸۵ هیشی مرکب از بایبی و لاوازیبه و فرانکلن برای بررسی بروش او تعیین کرد. این اشخاص گزارشی بر علیه او دادند و گزارش این علماء سبب از دست رفتن شهرت او شد. ناچار بوطن خود برگشت و در پنجم مارس ۱۸۱۵ جهان را بدرود گفت.

یکی از شاگردان با ذوق مسمر آرماند دویوی سکور بود که روش او را تکمیل کرد و در ۱۷۸۴ موفق شد باینکه حالت سُم نامبولیزم (باخفته شکر) را مصنوعی در اشخاص ایجاد کند. این نوع خواب بسیاری از بیمارها را بدون اینکه حالت حمله ایکه در روش مسمر دیده میشد واقع گردد شفا میداد. عده ای را عقیده بر این است که مسمر از این نوع خواب آگاهی داشته ولیکن میخوانسته است روش خود را از مغناطیس حیوانی دبال کند. نظریات این شخص نیز مانند مسمر فراموش شد تا اینکه دو پاتل و دو فولساک پزشکان فرانسوی تمرین آرا بعهده گرفتند (۱۸۲۰ - ۱۸۳۰).

دوره علمی هیپنوتیزم در ۱۸۴۱ بدست دکتر جیمس بر از اهالی منچستر آغاز شد. این شخص بقدری در کارهای خود توفیق حاصل کرد که دیگران دنبال آرا گرفتند. او بود که نام هیپنوتیزم را بر این علم نهاد و ثابت کرد که آنچه برای بیمار در حالت هیپنوتیزم رخ میدهد يك امر داخلی است و واژه نور در هیپنوتیزم را بکار برد تا معنی خواب عصبی را از آن بگیرد.

در آمریکا پزشک دیگر (کورتیس) این موضوع را مورد مطالعه قرارداد و در ۱۸۴۸ کتاب خود را بنام «علم پزشکی» انتشار داد و در آن از بی شناسی و مغناطیس حیوانی مفضل سخن گفت و آرا يك روش بی زبان برای کمک به برگشت تندرستی قلمداد کرده از صورت رمزخارج و بصورت علم در آورد.

دکتر شار کو پزشک پارسی در این راه تحقیقات بسیار نمود و باروش تلقین هیپنوتیزم بسیاری از بیماران را شفا داد و در همین موقع پزشک دیگر بنام دکتر یرنهام دنباله کارهای شار کو را گرفت و توفیق بسیار بدست آورد. در سالهای اخیر این علم مورد توجه بسیاری از علماء قرار گرفت بطوریکه امروز در برخی بیمارستانها و دانشگاههای آمریکائی يك کلینیک بنام معالجه بواسطه تلقین و هیپنوتیزم وجود دارد.

مقدمه - راجع به هیپنوتیزم سخن بسیار گفته اند برخی آرا بروی فوق انسانی دانسته و بعضی آرا قوه مغناطیسی تصور کرده اند و همانطوریکه در تاریخ پیدایش آن خواهیم دید مدتها بزرگان و دانشمندان راجع بماهیت آن سرگردان بوده و آرا در اثر نیروی الهی و قوه مرعوزی دانسته اند.

امروزه نیز شاید عده بیشماری هیپنوتیزم را يك امر مرعوز فرض کنند و هر گاه از آن سخنی بمیان آید از بحث در آن بعلت معلوم بودن ماهیت آن خودداری نمایند از طرف دیگر عده ای هیپنوتیزم را يك علم عملی دانسته ادعا دارند که در زندگانی هرروزه از آن میتوان استفاده کرد و اکنون آرا بشطر بی اعتنائی نگاه نمیکند بلکه بنا بقیده طرفداران این علم معرفت بآن تا حدی موجب کلهای مردمان بزرگ و بازار گالان و سیاستمداران است.

تصور نرود که باید سالهای دوازده وقت صرف کرد تا اطلاع یا استادی در این رشته حاصل شود چه این نیروئی است طبیعی که در وجود هر کس بودیمه گذشته شده است و در شد این نیروی تمام آنایکه حوصله و وقت کنجکلوی دارند میسر میباشد. این علم مدتها کمک بزرگی برای پزشکی و جراحی بوده است و بسیاری از نقص های بدنی و روحی را که علت غیرعضوی داشته و امید بهودی از آنها قطع شده بود بوسیله این علم شفا داده و نیز بعضی از عادات ناشایست را که بوسایل دیگر ترک آنها ناممکن بوده بکمک این علم بهودی بخشیدمانند.

تاریخچه - یونانیان و رومیان قدیم از این علم آگاهی داشتند و گویدانش خود را در این باب از مصریان گرفته بودند و بعضی شواهد در دست است که چینیها هم در چندین هزار سال پیش آرا تمرین میکردند. بنظر میرسد که تمرین این قوم را بشر مستقیماً درک کرده و بدان منتقل شده است و میتوان آرا از استعداد های طبیعی تمام مخلوقات دانست.

خزندگان شکار هلی خود را بیشتر بوسیله این قوه بدست میآوردند. پرندگان بر ماده خود را بوسیله این نیرو جذب میکنند و حتی بعضی ماهیان بواسطه این نیرو تولید هراس در میان سایر ماهیان مینمایند. اگر آنچه که در بالا ذکر شد بنظر قسه و حکایت نگاه کنیم و تاریخ پیدایش صحیح این علم را بخواهیم باید بدانیم که آغاز آن بواسطه اکتشاف دکتر فردریک آنتن مسمر صورت گرفت. این شخص تحصیلات پزشکی خود را در دانشگاه وین پیایان رسانیده و در رساله دکترای خود از مغناطیس حیوانی سخن رانده است. بموجب این نظر در تمام جهان قوامی شبهه بقوه مغناطیسی که در آهن است یافت میشود که قوه شکفت آوری در موجود انسانی دارد و این نیرو را مسمر مغناطیس حیوانی نام نهاد. و گفت که بواسطه لمس کردن اشخاص با رعایت بعضی شرایط این نیرو تولید میشود.

تخت در ۱۷۷۲ مسمر در پیرامون نیروی شفا دهنده مغناطیسی تحقیق کرد و چنین دریافت که بعضی از بیماران بواسطه لمس کردن مغناطیس شفا مینمایند پس دریافت که بیماران بواسطه دست زدن بقوه حیوانی هم شفا حاصل میکنند و از اینرو بود که نظریه مغناطیس حیوانی را اظهار داشت. در سال ۱۷۷۵ مسمر از نتیجه اکتشاف خود مردم را آگاه ساخت و

هیپنوتیزم چیست. همانطور که در بالا گفته شد مسرود دیگران عقیده داشتند که هیپنوتیزم در اثر نیروی مغناطیسی است و تغییراتی که در شخص هیپنوتیزم شده انجام میگیرد بواسطه نیروی است که از هیپنوتیزم کننده صادر میشود لیکن برید و دیگران با این نظریه سخت مخالفت کردند و گفتند که تمام تغییرات و اتفاقاتی که رخ میدهد در اثر حالت روحی شخص هیپنوتیزم شده است و برید این عقیده را از آنجا دریافت که با روش هیپنوتیزمی که در آن زمان مرسوم بود هنگامیکه میخواست شخص را در حال توهم مصنوعی قرار دهد ملاحظه کرد که این خواب مصنوعی در اثر خیره نگاه کردن چشم بچشم شفافی تولید میشود و همین باعث شد که نظریه پیش را که قوه مغناطیسی حیوانی سبب هیپنوتیزم میشود رد کند و پس از عمارت زیاد اظهار داشت که هیپنوتیزم با در اثر خستگی زیاد و با در اثر تمرکز دقت ایجاد میگردد. ولی باید دانست که خستگی همیشه شخص را در این خواب وارد نمیکند و تمرکز دقت در تعلقه ویژه ای بیشتر سبب ایجاد آنست.

عده ای خواسته اند که هیپنوتیزم را از نظر بیولوژی (زیست شناسی) و فیزیولوژی (کالبدشناسی) تفسیر کنند. ما کس فرورن هیپنوتیزم را از لحاظ فیزیولوژی تعبیر کرده و در حیوانات این حالت را مورد مطالعه قرار داده است. او میگوید که با جزئی فشار در کردن مار میتوان این حیوان موحت را بیحرکت ساخت. گفته فرورن را دیگران نیز بمورد آزمایش گذارده اند و آنرا درباره اکثر حیوانات صادق یافتند. خودتان امتحان کنید و گنجشکی را که در روی درخت یا در قفس با سایر گنجشکان است بادت محکم بگیرد و آنرا با احتیاط به پشت بخوابانید خواهید دید که حیوان بیحرکت میماند و قادر به برکشتن نیست و نیز همین عمل را در باره سایر جانوران مانند موش و خرگوش و غیره امتحان کنید عیناً همین حالت را مشاهده خواهید کرد. بنابراین نظریه میتوان گفت که هیپنوتیزم جز یک عمل فیزیولوژی که عبارت از بازداشت اعمال دماغی باشد چیز دیگر نیست.

دیگران گفته اند که هیپنوتیزم در اثر ترس یا در اثر قراردادن حیوان در وضع ویژه ای است بلکه در اثر مکانیزم تلقین است که بواسطه ثابت نگاه داشتن نظر بآنهاست. عالم دیگر (گلاپارد) مانند فرورن آنرا بواسطه بازداشت حرکات مغزی تفسیر کرده است و بسیاری دیگر از علما و نظریه سیر تکاملی راجع به هیپنوتیزم دارند. آخرین شخص که نظر خود را در هیپنوتیزم گفته است همان شارکو است که آنرا یک حالت عصبی که کلاً شبیه بحالت هیستری (اختناق رحم) است میداند و از این جهت آنرا هیستری مصنوعی نام نهاده و تمام تفسیر هائیکه درباره این حالت ذکر شده است در باره هیپنوتیزم نیز صادق میداند و در هر دوی این حالات سه مرحله بی دربی تشخیص داده است:

- ۱- حالت لمسی ۲- حالت کاتالسی و حالت سم نامبولیزم ولی باید دانست که این تقسیمات مصنوعی است و شخص ممکن است هیچ یک از این حالات را در هیپنوتیزم نداشته باشد. بسیاری از تفسیرهای دیگر در هیپنوتیزم ذکر شده است که نه این مقاله بما اجازه شرح آنها را میدهد و نه وقت خوانندگان و اگر بخواهیم نظریه فیزیولوژی را راجع به هیپنوتیزم بطور رضایت بخش بیان کنیم باید مقدمه به سه پرسش زیر پاسخ گوئیم:

- ۱- در هیپنوتیزم در دستگاه اعصاب یا بی چه اتفاقاتی رخ میدهد؟
- ۲- رابطه نشانه ها یا تظاهراتی که در هیپنوتیزم دیده میشود با این حالاتیکه در دستگاه بی رخ میدهد چیست؟
- ۳- آیا هیچ رابطه ای میان دستگاه بی در هیپنوتیزم و وسایلی که موجب ایجاد هیپنوتیزم میشود وجود دارد؟

بموجب نظر کلاپارد که خود او نیز خواسته است به پرسشهایی نظیر پرسشهای بالا جواب گوید هیپنوتیزم عبارت از بازداشت اعمال مغزی بویژه اعمال ارادی و ابتکاری است و هر قدر که بیشتر این بازداشت میسر شود تلقین پذیری زیادتر است. این نظریه بیشتر از سایر نظریات مقرون بصحت است چه حالیکه در هیپنوتیزم دیده میشود این تفسیر را بیشتر تأیید میکند و باید دانست که چهار نشانه ویژه هیپنوتیزم (۱- از دست دادن اراده و نیروی ابتکار ۲- از دست دادن حافظه ۳- زیاد شدن تلقین پذیری ۴- ارتباط باحالت بستگی است که میان شخص هیپنوتیزم شده و هیپنوتیزم کننده وجود دارد) خود مؤید این نظریه اند و نیز دستان تحلیل روحی فروید بویژه در حالت چهارم بخوبی این نظریه را تأیید میکند. این دستان هیپنوتیزم پذیری را در اثر ارتباط میداند و خود ارتباط را در نتیجه برخی گره ها یا عقده های کودک کی که از بستگی میان کودک و والدینش ایجاد شده است مینداند و از اینرو تلقین را در هیپنوتیزم منوط بانقال بعضی از سلسله اعمال عاطفی که در وجدانات مغفوله جای دارند دانسته است.

دسته دیگر هیپنوتیزم را با خواب معمولی یکسان دانسته و همان تفسیر هائیکه برای خواب ذکر میکنند در مورد هیپنوتیزم نیز متذکر میشوند. این دسته گویند که نخست اگر بشخص هیپنوتیزم شده نگاه کنیم او را مانند یک شخص خواب رفته خواهیم یافت.

دوم آنکه تمام وسایلی که مولد خواب است مولد هیپنوتیزم نیز میتواند باشد (مانند خارج کردن تمام محرکها یا انگیزه های قوی از فکر، قراردادن بدن بحالت استراحت کامل، تحریک بکنواخت بعضی از اندامهای حسی، انتظار بخواب رفتن عادت خواب و غیره) سوم آنکه در هیپنوتیزم شخص حالت پذیرائی دارد و در خواب نیز همین حالت موجود است. چهارم آنکه کتالیسی هم در خواب دیده میشود و هم در هیپنوتیزم و در هر دوی این حالات شخص میخواهد که دست یا پای خود را حرکت دهد لیکن قادر نیست. با وجود این با توجه فوق این دسته کاملاً اکتفاء کرده اند و حالات خواب معمولی یا هیپنوتیزم بسی متفاوت است. نخست تلقین پذیری و واکنش در برابر تلقین در خواب سنگین مخفی است در صورتیکه این تلقین پذیری از خواص هیپنوتیزم است و ولو اینکه هیپنوتیزم سنگین باشد دوم آنکه جواب ده با باز تا بهای غیر ارادی که بدون عمل فکری است مانند جمع شدن پادراتر انگیزه ای در کف یا بازتاب زبر زانو و غیره در خواب هویدا است در صورتیکه در هیپنوتیزم مخفی است سوم آنکه تلقین که در خواب میشود هیچگاه توسط تلقین شونده بمورد اجرا گذارده نمیشود در صورتیکه این قسمت از صفات متمایز هیپنوتیزم میباشد چهارم آنکه بعضی از اختلالات جسمی مانند لرزه یا برش اندامها که در اثر اختلالات دستگاه بی است در خواب مخفی است در صورتیکه در هیپنوتیزم آشکار و بحال خود باقی است. گذشته از آن شخص در هیپنوتیزم همیشه در حال ارتباط با هیپنوتیزم کننده است و در نتیجه همین ارتباط است که تلقین پذیرفته میشود و باید دانست که هیپنوتیزم یک حالت روحی است که در اثر

تلقین ایجاد میشود در صورتیکه خواب یا عادتست و با دفاع موجود و عنوی در برابر خستگی و بعلاوه حرکات و اعمال در خواب منوط بدرجه فعالیت وجدان است ولی در هیپنوتیزم وجدان همیشه فعال است. پس بشا بر این نمیتوان خواب را با هیپنوتیزم یکسان دانست و با وجودیکه بعضی از نشانه‌های خواب در هیپنوتیزم دیده میشود خطا است که اصل این دو را یکی بدانیم.

از طرف دیگر چون هیچ يك از این حالات اتفاقی نیست و علت آنها پاشیدگی اعمال دفاعی است و بگفته فریود علت آنها نیروی خودکار خاطرات وجدانیات مغفوله است پس از ایشرو برخی خواسته‌اند هیپنوتیزم را مانند حالت اختلال فکری موقت تفسیر کنند. در واقع در اختلال فکری موقت تلقین پذیری بحد اعلی است بطوریکه بعضی از تلقینهای غیر منطقی و خلاف عقل بوسیله شخص پذیرفته میشود و گذشته از آن مانند هیپنوتیزم تصرف اعمال بدنی کم میشود و حساسیت تقلیل مییابد تا آنجا که اگر سوزن بدن شخص فروبرد حس نمیکند و در بسیاری از اشخاص حافظه کم میشود. نیز توهمات منفی بسیار است مانند اینکه شخص در جستجوی عینک خود است در صورتیکه عینک در چشم اوست ولی اینحال نیز در بسیاری از جهات با هیپنوتیزم متفاوت است زیرا که حالت اختلال فکری موقت همانطوریکه از نام آن معلوم است يك پاشیدگی اعمال دفاعی است که خود بخود ایجاد شده و پس از مدت کمی خود بخود مرتفع میگردد در صورتیکه هیپنوتیزم يك حالت ویرمائی است که ایجاد آن مصنوعی و بوسیله تلقین صورت میگردد و در هیپنوتیزم حافظه بجای خود باقی است. نیز در اختلال فکری مرتفع شدن پاشیدگی فکری خود بخود است در صورتیکه در هیپنوتیزم بر کشت بحال طبیعی منوط بدستور میباشد. بنا بر این با آنکه این دو حالت یکی نیست ولی باید گفت که تلقین پذیری در حالت اختلال فکری موقت مانند هیپنوتیزم مؤثر و با فایده است.

روش تولید خواب هیپنوتیزم مختلف است یکی از مهمترین آنها قراردادن خواب رونده در روی سندی راحتی است بطوریکه کاملاً در حال استراحت باشد و نگاه داشتن جسم شفافی بفاصله چندین سانتیمتر بالای ابروهای او بطوری که شخص برای نگاه کردن بآن جسم ناچار باشد چشمان خود را بطرف آن نگاهدارد این روش بزودی شخص را بخواب داخل میکند.

موضوع مهمی که در هیپنوتیزم است آن است که آنچه در هنگام هیپنوتیزم برای شخص رخ میدهد کاملاً فراموش میشود بطوریکه هیچگاه نمیتواند آنرا بخاطر آورد مگر آنکه در هیپنوتیزم دیگری آن واقعه را بیاد آورد و عیناً بهترین علت است که استاد فریود هیپنوتیزم را بکار نمبرد چه فریود را عقیده بر آنست که اگر هیپنوتیزم وسیله آشکار کردن گره های عاطفی و عقده های مخفی در وجدان مغفوله است گویانکه بوسیله هیپنوتیزم میتوان آنها را دریافت و خاطرات را روشن کرد در ضمن همین عمل خود واقعه هیپنوتیزم در او مخفی میماند و این خود ممکن است تولید اشکال در زندگی شخصی نماید و از ایشرو گفت روشی را باید اتخاذ کرد که هم گرهها و خاطرات ناگوار که سبب ناسود ویر خوردن با نظریات شخص است و موجب ناهنجاری او میگردد باز و روشن شود و هم خاطر دیگری در او مخفی نماند. بنا بر این معلوم کردن مجهول بیک مجهول دیگر ایجاد کرد. از اینجهت است که فریود روش دیگری که همان روش تحلیل روحی باشد پیشنهاد میکند.

علت دیگر که هیپنوتیزم را امروزه تمرین نمیکند بوسیله مخالفتهایست

که استادان روانشناسی پرورشی در این عمل کرده‌اند. بر حسب نظریه این دسته بشر يك سازه یادگیرنده است که قابلیت سازگاری را دارد. اگر يك شخص دارای رفتار و حرکات ناهنجار است میتوان علت آنها را بوسیله جمیع واقعات و حوادثی که در تجربیات زندگی او ناگوار بوده است دانست. حال اگر او را تلقین کنیم شخص میتواند آن تجربیات ناگوار را فراموش کند و خود را با موانع و اشکالات زندگی سازگار سازد ولی آزمایشهای گوناگون ثابت کرده که در تلقین ضعیفی است که قادر به برقراری يك دسته رفتار و حرکات و عادات دائمی نیکو نمیشود باشد و بوسیله تلقین نمیتوان آن عادت و رفتار که مطلوب است در شخص ایجاد کرد بلکه آنها را باید از راه تشخیص خود شخص بوجود آورد و در واقع شخص را دوباره پرورش داد تا آن عادات قوام پیدا نماید.

یکی از عوارض یا پدیده های شکست آور هیپنوتیزم را تولید بی حسی اندامها در برابر درد یا انگیزه های درد ناک دانسته اند ولی باید دانست که آزمایشهای گوناگون بمانشان داده که تلقین تا اندازه کمی در انگیزه های حسی مؤثر میشود و تنها منع پاشیدگی ارادی را میتواند عهده دار شود و نیز طرفداران هیپنوتیزم گفته اند که هیپنوتیزم احساس نوین در شخص ایجاد میکند یعنی شخص میتواند انگیزه ای را حس کند که در موقع معمولی این انگیزه در او تولید نمیلد و پاسخ میکند ولی آزمایشهایی که در این قسمت بعمل آمده نشان میدهد که زیاد شدن حساسیت بوسیله هیپنوتیزم غیر ممکن است گر چه تندی حساسیت بوسیله بازیک شدن محیط دقت و استراحت و تلقین میسر است و ابتدا نمیتوان قبول کرد که هیپنوتیزم حس نوینی در شخص ایجاد کند. اما اینکه در هیپنوتیزم بعضی امور خیالی در شخص تولید میشود (مانند آنکه مردی را بجای زن اشتباه کند و یا موسیقی موهومی را بشنود) يك امر غیرعادی نیست چه همین ادراکهای خیالی در اشخاص معمولی نیز تولید میشود. و قیاساً ما به شخص هیپنوتیزم شده میگوئیم که زنی در برابر تو ایستاده و حال آنکه يك مرد در جلوی اوست و او گفته ما را قبول میکند مانعگیری در سلسله اعمال حسی او وارد نکرده ایم بلکه او تنها گفته ما را پذیرفته است.

دیگر از پدیده های شکست آور هیپنوتیزم تلقین پس از هیپنوتیزم است یعنی شخص هیپنوتیزم شده با میتوان تلقین کرد که پس از خواب بعضی اعمال را انجام دهد و شخص این دستورها را عمل میکند ولی اگر علت آنها بیرسند یا دلایل قوی برای انجام آنها از خود اظهار میدارد و یا آنکه اعتراف میکند که علت آنها نمیداند و یا در بعضی اوقات که عمل غیر منطقی است از انجام آن خود داری میکند. بیکی از اشخاص دستور داده شد که پس از هیپنوتیزم برخاسته و دستمال خود را به دیگری بدهد و شخص پس از آنکه از خواب برخاست قدری تأمل کرد و با حیرت دست خود را بجیب برد و ساکت ماند. چرا تلقین عمل خود را انجام نداد؟ زیرا تلقینی که باو شده بود بی معنی و خارج از قدرت او بود چه شخص در جیبش دستمال نداشت و نمیتوانست دستور را اجابت کند پس آنچه که تلقین میشود عبارت از ایجاد يك حالت آمادگی برای انجام عملی است. حال اگر آن عمل مخالف با عقل و برهان باشد و یا قدرت انجام آنرا شخص نداشته باشد عمل انجام نمی یابد.

این پدیده انجام امر پس از هیپنوتیزم يك اصل روان شناسی را برای ما مسلم میکند. ما اغلب کاری را انجام میدهم که بر آن واقف هستیم و مقبول

هیپنوتیزم دقت متوجه موضوع میشود و اگر همان دقت را در حالت معمولی بکار برند بخوبی خواهند آموخت .  
طرفداران هیپنوتیزم گفته اند که هیپنوتیزم قوه فوق انسانی شخص را بکار میاندازد و سبب قوت و نیرو میشود در صورتیکه آزمایشها در اینباب ثابت کرده اند که اگر نیروی شخص در موقع هیپنوتیزم زیاد میشود تنها بواسطه تلقین است و در اثر تلقین کوشش میکند تا نیروی خود را زیاد کند در صورتیکه اگر شخص هیپنوتیزم شود و در هیپنوتیزم باو تلقین نشود هیچ تغییری در او رخ نمیدهد .

از لحاظ روان شناسی و آموزش میتوان هیپنوتیزم را بکار برد ؟

منظور و مقصود از روان شناسی پرورشی عبارت از تقویت نیرو هائی است که حیات روحی را در زیر نظر دارند تا اینکه شخص قادر باشد تا حدی کنترل (واریسی) این نیروها را عهده دار شده و بتواند یک رفتار و حرکات طبیعی در خود ایجاد کند ، اگر ما خود را در زیر قوه تلقینی که کور کورانه بما میبرد قرار دهیم خواسته ایم که به نیرو هائی که زندگی ما را اداره میکند آشنا شده و بواسیل مصنوعی زندگی و حرکات طبیعی داشته باشیم اگر هیپنوتیزم یک امر رمزی و سری بود که علت آن تأثیر قوه خارجی در دستگاه پی و اعمال بدنی یا مغناطیسی است میتوانستیم بگوئیم که این قوه ممکن است قوای درونی و روحی ما را بحالت تعادل نگاه دارد ولی در صورتی که هیپنوتیزم یک واقعه طبیعی است ممکن است بواسیل دیگر تسلیجی را که از آن حاصل میشود بدست دهند . چرا باید خود را بدست تلقین که در اکثر مواقع علت های آن مجهول است فرار دهیم ، ما باید بیاموزیم که زندگی عبارت از تماس مابین اشخاص و عوامل است و باید رفتار خود را طوری تنظیم کنیم که با محیط خارجی و اشخاصی که در آن محیط زندگی میکنند وفق کند ، ما باید بدانیم که در جامعه ای که افراد آن دارای عادات و اخلاق گوناگون هستند زندگی میکنیم و آنچه که از ما صادر میشود متکی بر دلایل عقلی و از روی متعلق باشد نه اینکه اگر عملی از ما سر میزند علت آنرا بدانیم و مورد خجالت قرار گیریم چه همانطوریکه در بالا دیدیم شد تلقین بواسطه هیپنوتیزم ما را بکار هائی وادار میکند که علت آن بر ما نامعلوم است و از این رو است که تمرین هیپنوتیزم از نظر روانشناسی مقربون بصحت نیست اما یک نکته را نباید فراموش کرد که هیپنوتیزم بجای خود بیفایده است و تنها باید آنرا در مواردی که دست ما از همه چیز کوتاه میشود و تمام قوای روان شناسی در پیدا کردن خاطرات و علل تغییرات شکست میخورد بکار برد . هیپنوتیزم بسیاری از سلسله اعمال درونی که موجب حرکات و رفتار ناهنجار است بر ما مشکوف میکند و خاطرات گذشته را که در وجدانیات مغفوله میباشد و آنرا هیچوجه نمیتوان در وجدانیات حاضر آورد تا علل امور واضح و روشن شود بر ما آشکار میسازد و در اکثر جاها که نمیتوانیم بدانیم چرا از معاشرت عده ای بیزار و از دوستی بعضی خوشحال هستیم بواسطه هیپنوتیزم میتوان آنرا دریافت . تنها امری که باید در نظر داشت آنست که هیپنوتیزم را نباید یک قوه سری و فوق بشری تصور کرد که از عامل آن معجزه صادر میشود و خود را بدست عده ای شیاد و دروغگو که شاید در اساس از اصول هیپنوتیزم خیر ندارند سپرد

بنظر میرسد و برای موجبات آن تفسیر و بیانی در دست داریم و از اینجهت است که کار هائی که در امور روزانه مابدون تعقل انجام مییابند میتوان آن ها را بواسطه هیپنوتیزم تغییر داد چه این کار ها مبنی بر دلایل عقلی بوده و تنها از روی هوا و هوس انجام میگیرند و وقتی بواسطه تلقین از آنها جلو گیری شود شخص از انجام آنها خود داری میکند و البته باید دانست که اینگونه تلقینها یا تلقین هائی که بر روی اصول آموزش و پرورش و روانشناسی انجام مییابند چندان فرقی ندارند و اشخاص ماهر در پرورش شاگردان برای اینگونه تلقینها نیاز به هیپنوتیزم ندارند .

یکی از دلایلی که هیپنوتیزم یک پدیده طبیعی است آنکه کاملاً باقوانین عادت مطابقت دارد ، تمرین در کار هائی که بواسطه تلقین و هیپنوتیزم انجام میگیرد کاملاً در زیر قانون یاد گیری قرار گرفته است یعنی استعمال سبب تقویت انجام آن میشود و عدم استعمال سبب ضعیف شدن آنست .

فرق تلقین با هیپنوتیزم - با وجودیکه تلقین شرط اصلی و اولی هیپنوتیزم است نباید آنرا مترادف با هیپنوتیزم دانست . در هیپنوتیزم هر قدر که خواب سنگین تر شود تلقین بیشتر مؤثر واقع میشود و شخص بیشتر در برابر انگیزه های هیپنوتیزم گشوده پاسخ میدهد در صورتیکه در حال معمولی ممکن است در برابر انگیزه مقاومت کند و پاسخی اظهار ندارد مانند اینکه در حال هیپنوتیزم شخص ممکن است در حضور عده کثیری آواز بخواند در صورتیکه در حال طبیعی از اینکار خود داری میکند . با وجودیکه در هیپنوتیزم شخص دستور های هیپنوتیزم کننده را میپذیرد و تلقین آنها را بدون چون و چرا قبول میکند باز در برابر انگیزه هائی که در موقع بیداری یک مکانیزم دفاعی برضد آن در خود ایجاد کرده پاسخ نمیدهد مانند اینکه اگر کسی سری را در موقع بیداری میخواهد فاش کند در موقع هیپنوتیزم هم نمیتوان آنرا باین کار مجبور کرد و از این رو نمیتوان گفت که در بساطه مجرمین باید هیپنوتیزم بکار برد تا جرم خود را اقرار کنند چه آنها در موقع بیداری و سایر دفاعی باطنی برای عدم ابراز جرم خود ساخته اند البته گاهی از اوقات اتفاق میافتد که در موقع هیپنوتیزم بعضی تلقین ها برای اعمال خلاف اخلاقی صادر میشود و آن عمل نیز بواسطه هیپنوتیزم شونده انجام میگردد و شاید بسیاری از مردمان بی همت هیپنوتیزم را روی همین گونه مسائل بکار برد ولی باید دانست انجام دهند یا تلقین شونده خود در باطن تمایل انجام آنرا داشته است منتها از خود جرأت عمل نداشته و حال که انجام میدهد سر زش را متوجه دیگری میداند و باین کار اقدام میوزد مثل اینکه شما در موقعیکه به یک قطعه الماس در دکن جواهر فروش که صاحب آن نیست نگاه میکنید و رفیق شما میگوید آنرا بردار و شما بردارید این سر زش متوجه تلقین کننده نیست بلکه خود شما در باطن تمایل بآن کار بوده اید .

برخی ادعا کرده اند که هنگام هیپنوتیزم بسیاری از چیز ها را میتوان آموخت که در موقع بیداری توفیق فرا گرفتن آنها غیر ممکن است آزمایشهای گوناگون که بواسطه روان شناسی پرورشی در این باب بعمل آمده است عکس آنرا ثابت کرده که اگر شخص موضوعاتی را در موقع هیپنوتیزم بیاموزد که در غیر آن نمیتواند بیاموزد از این جهت است که بواسطه تلقین در