



اندازه‌گیری میزان هیپنوتیزم‌پذیری افراد

میزان تأثیرگذاری تلقین‌های هیپنوتیزمی بر یک فرد، به استعداد یا قابلیت هیپنوتیزم‌پذیری او بستگی دارد. این استعداد یا زمینه از طریق معیارهای هیپنوتیزم‌پذیری، قابل اندازه‌گیری عددی است. معیارهای هیپنوتیزم‌پذیری دانشگاه «استانفورد» که در آغاز توسط پروفیسور «ارنست هیلگارد» برای هدف‌های پژوهشی طراحی شده است، در این زمینه از شهرت زیادی برخوردار است ولی بسیاری از معیارهای هیپنوتیزم‌پذیری دیگری مانند معیار دانشگاه «هاروارد» و... هم می‌توانند مورد استفاده قرار بگیرند که جای این تکنیک‌ها در انبوه کتاب‌های منتشرشده، خالی است.

القای خلسه:

با چشمان بسته و با استفاده از یک برنامه‌ی ریلاکس کردن پیشرونده‌ی مفصل، فرد در یک حالت خلسه که به‌طور معمول سبک یا متوسط است، قرار می‌گیرد. متن القای خلسه توسط ضبط‌صوت، پخش یا از طریق هیپنوتیزم‌درمان‌گر خوانده می‌شود.

معیار هیپنوتیزم‌پذیری بالینی استانفورد

یک برنامه‌ی هیپنوتیزم‌سنجی، به وقت و تشریفات زیادی نیاز دارد و پس از نشستن بیمار یا فردی که مایل است استعداد هیپنوتیزم‌پذیری خود را اندازه‌گیری کند بر روی یک صندلی دسته‌دار، این کارها بر روی او انجام می‌گیرند:



دوستت دارم مادر!

مادر، خسته از خرید برگشت و به زحمت زنبیل سنگین را داخل خانه آورد. پسر بزرگش که منتظر بود، جلو دوید و گفت: «مامان، مامان! وقتی من در حیاط بازی می‌کردم و بابا داشت با تلفن صحبت می‌کرد، «تامی» با ماژیک روی دیوار اتاقی که شما تازه رنگش کرده‌اید، نقاشی کرد!»

مادر، عصبانی به اتاق «تامی» کوچولو رفت. «تامی» از ترس، زیر تخت قایم شده بود، مادر فریاد زد: «تو پسر خیلی بدی هستی» و تمام ماژیک‌هایش را در سطل آشغال ریخت. «تامی» از غصه گریه کرد.

ده دقیقه‌ی بعد، وقتی مادر وارد اتاق پذیرایی شد، قلبش گرفت، «تامی» روی دیوار با ماژیک قرمز، یک قلب بزرگ کشیده بود و داخلش نوشته بود: «مادر دوستت دارم!»

مادر در حالی که اشک می‌ریخت، به آشپزخانه برگشت و یک قاب خالی آورد و آن را دور قلب آویزان کرد.

تابلوی قلب قرمز هنوز هم در اتاق پذیرایی بر دیوار است!



اصلاحیه

در مصاحبه‌ی خانم «عاطفه رحمتی» که در مجله‌ی شماره‌ی ۵۲ به چاپ رسیده، دو پاراگراف از قلم افتاده که ذیلًا چاپ می‌شود.

- در حال حاضر، بزرگ‌ترین آرزویی که از همه چیز براتون مهم‌تر است، چیست؟ اول، سلامتی، بعد، چیزی که تو دلم نیت کردم، بزرگ‌ترین آرزویم است.
- می‌شه بیرسم رسیدن به چی؟ من اسمشو گذاشتم زندگی یا نفس یا آرزوی محال.
- یعنی چی؟ یعنی اسمش زندگیه. نه این زندگی که همه دارن، به زندگیه دیگر برای من.

حرکت دست‌ها به‌سوی یکدیگر:

در شرایطی که بیمار، دست‌هایش را به سمت جلو دراز کرده و کف دست‌ها در فاصله‌ی ۳۰ سانتیمتری روبه‌روی یکدیگر هستند، تلقین می‌شود که به‌زودی دست‌ها به یکدیگر نزدیک و نزدیک‌تر می‌شوند.

القای رؤیا:

با توجه به متنی که برای بیمار، پخش یا خوانده می‌شود، او تشویق یا هدایت می‌شود که به جلسه‌ی عمیق‌تری برسد و در این شرایط در ارتباط با مشکلی که دارد، خواب و یا رؤیایی را مشاهده کند. نه‌تنها موضوع خواب در تشخیص دقیق‌تر مشکل بیمار، مفید است بلکه براساس دیدن یا ندیدن رؤیا و کیفیت دیدن آن، امتیازهایی به بیمار داده می‌شود.

سیر قهقراپی در زمان:

به بیمار تلقین می‌شود که زمان، به عقب برگشته و او برای نمونه به سال اول دبیرستان، سال اول دبستان و نخستین روز درس برگشته است. آموزگار سال اول را می‌بیند و افرادی را مشاهده می‌کند که هم کلاس و هم درس او بوده‌اند. درک‌های افراد در این شرایط، متفاوت است.

تلقین‌های بعد از هیپنوتیزم:

پدیده‌ی هیپنوتیزمی بسیار جالبی است که در آن، در زمان هیپنوتیزم، اگر فرد به عمق مناسبی از جلسه رسیده باشد، به او تلقین می‌شود بدون این که در خاطر داشته باشد، پس از خارج شدن از جلسه، کار خاصی را به‌طور حتم و به‌صورت یک اجبار ذهنی انجام می‌دهد. برای نمونه، به بیمار گفته می‌شود که پس از پایان مراسم اندازه‌گیری میزان هیپنوتیزم‌پذیری، زمانی که هیپنوتیزم‌درمانگر با دست چپش، پیشانی خود را لمس کرد، او چندتایی سرفه می‌کند.

فراموشی یا آمنزی:

حافظه در جریان جلسه‌ی هیپنوتیزمی می‌تواند دچار اختلال‌های کم یا زیادی شود. برای نمونه، بررسی می‌شود که تلقین هیپنوتیزور در مورد فراموش کردن قسمتی از مراسم و تشریفات این جلسه، تا چه اندازه تحقق یافته است.

خلاصه و نتیجه‌گیری مهم

عده‌ی زیادی از افرادی که برای هیپنوتیزم‌درمانی مراجعه می‌کنند، انتظار دارند که درمان‌گر، آنان را در جلسه‌ی هیپنوتیزمی عمیقی قرار دهد و یا خود را به علت‌هایی مانند انجام مطالعه‌های زیاد، دارای قدرت هیپنوتیزم‌پذیری زیادی تصور می‌کنند. در صورتی که در جریان هیپنوتیزم‌شدن، آن چه که از اهمیت بیشتری برخوردار است، ظرفیت یا استعداد هیپنوتیزم‌پذیری بیمار یا فرد مایل به هیپنوتیزم‌شدن است و قدرت نامحدود یا فوق‌العاده‌ی هیپنوتیزم‌درمان‌گر، افسانه‌ای بیش نیست.

در برنامه‌های تحقیقاتی پروفیسور «هیلگارد» برای حذف ارزش‌نهادن اغراقی به قدرت هیپنوتیزور، تمام متن القای جلسه و پیدایش پدیده‌های هیپنوتیزمی، بر روی نوار صوتی ضبط شده و پخش این نوارهای صوتی برای یک یا چند بیمار، درست همان تأثیری را دارد که سخنان هیپنوتیزور دارا می‌باشد.

دکتر سیدرضا جمالیان

هیپنوتیزم درمان‌گر