



درمان چاقی

با هیپنوتیزم

پروژه‌های علمی و مطالعات فرسنگی

هیپنوتیزم‌پذیری آنان، بایستی به‌صورت انفرادی با توجه به ویژگی‌های فردی‌شان، برای درمان آنان از هیپنوتیزم‌درمانی بهره گرفت.

- هر درمان‌گری پیش از شروع درمان، در جلسه‌ی آشنایی یا مشاوره، بایستی بیمار را با هیپنوتیزم علمی آشنا کند و یا یک کتاب کوچک علمی و مستند در زمینه‌ی هیپنوتیزم و مرتبط با مشکل او در اختیارش قرار دهد.

هیپنوتیزم‌درمانی چاقی یا پرخوری

تصور می‌کنیم فردی که برای هیپنوتیزم‌درمانی مراجعه کرده، از ظرفیت و استعداد هیپنوتیزم‌پذیری بالایی برخوردار است، در این شرایط از بیش‌ترین و گسترده‌ترین تعداد پدیده‌های هیپنوتیزی در راستای درمانی او استفاده می‌کنیم.

برای این‌که بیمار به اعتماد بیش‌تری برسد که در واقع هیپنوتیزم

افرادى که با روش‌های هیپنوتیزم‌درمانی جدید آشنایی ندارند، بر این باورند که برای درمان چاقی از طریق هیپنوتیزم، بایستی بیمار را در حالت خلسه قرارداد و در این شرایط، در مورد افزایش فعالیت جسمی و کم‌خوری به‌ویژه پرهیز از خوردن غذاهای پرکالری به او تلقین‌هایی را ارائه داد که کم‌وبیش این روش بر روی تمام افراد چاق به‌صورت مشابه مؤثر است. در حالی‌که در هیپنوتیزم‌درمانی جدید، نظریه‌های دیگری مطرح است، از جمله:

- در هر فردی با توجه به علاقه‌ها، تفرها، تجربه‌های زندگی، رشته و میزان تحصیلات و... بایستی از روش‌های به‌نسبت اختصاصی، فردی و متفاوت با دیگران استفاده کرد.
- میزان هیپنوتیزم‌پذیری افراد جامعه، متفاوت است و به بیان دقیق‌تر، بیشتر مراجعان به هیپنوتیزم‌درمان‌گران، قادر به درک تمام پدیده‌های هیپنوتیزی نیستند. بنابراین، با شناخت میزان و ظرفیت

این یکی را می‌توانم نجات بدهم...

پیرمردی در ساحل دریا در حال قدم‌زدن بود، به قسمتی از ساحل رسید که هزاران ستاره‌ی دریایی به‌خاطر جز و مد در آن‌جا گرفتار شده بودند و دخترکی را دید که ستاره‌های دریایی را می‌گرفت و یکی‌یکی آن‌ها را به دریا می‌انداخت.

پیرمرد به‌سمت دخترک رفت و به او گفت: «چه کار بیهوده‌ای، تو که نمی‌توانی همه‌ی ستاره‌های دریایی را نجات بدهی، آن‌ها خیلی زیاد هستند.»

دخترک لبخندی زد و گفت: «می‌دانم ولی این یکی را می‌توانم نجات بدهم» و یک ستاره‌ی دریایی را به دریا انداخت «و این یکی را» و آن را به دریا انداخت «و این یکی...»

شاید همه‌ی مشکل‌ها و سختی‌ها را نتوان یک‌جا حل کرد ولی یکی‌یکی می‌توان آن‌ها را از میان برداشت.



شده، پس از القای خلسه و استفاده از روش‌های عمیق‌تر کردن خلسه‌ی هیپنوتیزمی، از برخی پدیده‌های هیپنوتیزمی مانند انجماد عضلانی، ایجاد بی‌حسی در دست‌ها، ایجاد حرکت خودبه‌خود در دست که در اصطلاح به آن «پرواز دست» می‌گویند، ایجاد اختلال در زمان (که فرد چاق فاصله‌ی دو وعده‌ی غذایی را کم‌تر احساس می‌کند) و درنهایت، ایجاد احساس سنگینی در دست‌ها استفاده کرد. در این شرایط برای نمونه از این تلقین‌ها می‌توان استفاده کرد:

«حالا تا حدود زیادی پی به قدرت ناخودآگاه خودت برده‌ای. در شرایطی که ناخودآگاه تو با قدرت شگرفی که دارد، می‌تواند احساس درد در دست تو را کنترل یا مهار کند، بنابراین می‌تواند اشتهای تو را نیز مهار کند و اشتیاق اجباری به خوردن غذا را هم در وجودت کاهش دهد.»

بسیاری از ما، زمانی که در شرایط رانندگی، غرق فکرها و خیال‌های خود هستیم، ممکن است به مقصد برسیم و از آن رد شویم و متوجه عبور از آن نشویم. بنابراین، افرادی را هم که در خانه و رستوران غذا می‌خورند، می‌توان با تلقین، حالتی در ذهن آنان به‌وجود آورد که توجهی به دسر، شیرینی، بستنی و نوشابه‌های گازدار پرکالری نداشته باشند.

از مضمون یا پدیده‌ی هیپنوتیزمی اختلال در زمان، می‌توان این استفاده را کرد که فاصله‌ی زمانی بین وعده‌های غذایی را در احساس و ادراک فرد چاق، کوتاه‌تر نمود. با کمک سیر قهقرایی در زمان، می‌توان فرد چاق را به سال‌های گذشته و زمانی برد که او اندامی برازنده و موزون داشته است. به این ترتیب، فرد چاق پس از مشاهده‌ی خویش در شرایط برازندگی اندام، تصویر ذهنی‌اش تغییر می‌کند.

برای نمونه، در شرایط عمق مناسبی از خلسه‌ی هیپنوتیزمی که بیمار قدرت رؤیت و مشاهده‌ی هیپنوتیزمی پیدا کرده، می‌توان در عالم خیال، او را به یک سالن بدنسازی برد که تمام دیوارهای آن آینه است. در این وضع، از بیمار باید خواست خود را وسط این سالن خیالی مشاهده کند و با چرخیدن آرام به دور خود، اندامش را از زوایای مختلف ببیند. به‌طور حتم، او معتقد است که اگر باریک و برازنده‌تر شود، در حفظ تندرستی و زندگی خانوادگی و اجتماعی‌اش، چه قدر راحت‌تر و موفق‌تر خواهد بود.

سپس با تلقین‌های هیپنوتیزمی می‌توان به بیمار یا فرد چاق، این احساس بینایی را داد که لحظه‌به‌لحظه لاغرتر و برازنده‌تر می‌شود و درنهایت، به وزنی می‌رسد که به باور او، در این شرایط در اوج برازندگی است. در این شرایط برای رسیدن به وزن دلخواه، به فرد چاق در شرایط خلسه گفته می‌شود بر روی ترازویی برود که در جلوی پای او قرار دارد و وزن خود را در این شرایط دلخواه ببیند و بیان کند. به این ترتیب، متوجه می‌شویم که او چه وزنی را شرایط دلخواه خود می‌داند.

اگر فرد چاق، ازدواج نکرده باشد، می‌توان برای او شرایط جشن ازدواج را به‌صورت ذهنی مجسم کرد که او در اوج تناسب‌اندام است و مورد تحسین و تمجید همگان قرار می‌گیرد. اگر سالمند است، با سیر قهقرایی در زمان، می‌توان او را به گذشته‌ها و دوره‌ای از عمرش برد که اندام موزونی داشته است.

دکتر رضا جمالیان
هیپنوتیزم درمان‌گر