



انسان همواره مایل بوده با درون خود ارتباط برقرار نماید و زوایای پنهان وجودش را کشف کند بنابراین در راه رسیدن به این هدف، تلاش‌های فراوانی نموده و راه‌های متنوعی را ابداع و آزمایش کرده است. به‌طور حتم چیزهایی درباره‌ی روش‌های مکاشفه‌ی درونی مانند مراقبه (مدیتیشن)، یوگای ذهنی، ذن، خودهیپنوتیزم و... شنیده‌اید. این‌ها شیوه‌هایی هستند برای دستیابی به ضمیر ناخودآگاه و کسب آرامش درونی. البته در این میان، خودهیپنوتیزم از توانایی‌ها و قابلیت‌های منحصر به فردی برخوردار است که موجب برتری آن در مقایسه با سایر روش‌های دسترسی به ناخودآگاه شده است. وقتی یک مُرتاض، بدن خود را بی‌حس می‌کند و اجسام نوک‌تیز را وارد بدن می‌نماید یا روی آتش راه می‌رود، درواقع خویش را در حالت خودهیپنوتیزم قرار داده است.

مغز، یک ساختار فیزیکی پیچیده است که از میلیاردها سلول و رشته‌ی عصبی تشکیل یافته و ذهن، حاصل عملکرد مغز می‌باشد. اگرچه ذهن جایگاه فیزیکی خاصی در بدن ندارد، اما به‌خوبی می‌دانیم که تمامی افکار، احساسات و رفتارهای انسان را هدایت می‌نماید. درواقع می‌توان مغز را به سخت‌افزار و ذهن را به نرم‌افزار کامپیوتر تشبیه نمود. مطالعات فراوانی برای درک چگونگی کارکرد ذهن به‌عمل آمده است. در یک دسته‌بندی کلی، گفته می‌شود ذهن از دو بخش خودآگاه و ناخودآگاه تشکیل شده است. همان‌طور که گفته شد،

این بخش‌ها به‌صورت فیزیکی، قابل لمس و مشاهده نیستند ولی با دقت در نحوه‌ی عملکرد ذهن، به‌خوبی می‌توان به وجودشان پی‌برد. می‌توان ساختار ذهن بشر را به کوه یخ تشبیه کرد. می‌دانیم که تنها بخش کوچکی از کوه یخ، بیرون از آب و قابل رؤیت می‌باشد درحالی‌که قسمت عمده‌ی آن، درون آب است و دیده نمی‌شود. ذهن انسان نیز به همین صورت است و تنها بخش کوچکی از آن به‌نام ذهن خودآگاه، قابل درک و شناسایی توسط خود شخص می‌باشد. از سوی دیگر، قسمت عمده‌ی ذهن یا همان ناخودآگاه، اگرچه وجود دارد و اثرات خود را بر رفتار شخص می‌گذارد اما از دید او پنهان است و در شرایط معمول، فرد قادر به درک و شناسایی آن نیست.

قسمتی از ذهن که به‌خوبی آن را درک می‌کنیم و از وجودش آگاه‌ایم، «خودآگاه» نام دارد. این بخش از ذهن، حاوی محفوظات و خاطراتی است که به‌خوبی، آن‌ها را به‌یاد می‌آوریم. توسط همین قسمت ذهن، در مورد روابط خود با دیگران قضاوت می‌کنیم و درباره‌ی ریشه‌ی احساسات و افکارمان اظهار نظر می‌نماییم. درحالی‌که قسمت عمده و قدرتمند ذهن همه‌ی ما را بخشی به نام «ناخودآگاه» تشکیل می‌دهد که منشأ اغلب افکار، احساسات و رفتارهای ماست. بسیاری از حس‌ها و حرکت‌های ما، تحت اختیار ناخودآگاه اتفاق می‌افتند بدون این‌که ما نسبت به آن‌ها هوشیار باشیم و یا به‌طور ارادی در آن‌ها نقشی داشته باشیم. گاهی ممکن است از یک اتفاق، ناراحت یا عصبانی شویم درحالی‌که میزان عصبانیت ما، تناسبی با واقعه‌ی مورد نظر ندارد و بسیار شدیدتر از آن چیزی است که انتظار می‌رود. ممکن است برای شما هم پیش آمده باشد که گاهی ظاهراً بدون دلیل خاصی، احساس غمگینی،

خودهیپنوتیزم تکنیک‌های بهبود کیفیت زندگی

عصبانیت و یا اضطراب کنید. در چنین مواقعی، هرچه فکر می‌کنید، علت این احساس‌تان را متوجه نمی‌شوید ولی آشکارا آن را حس می‌کنید. علت تجربه‌ی این هیجانات به‌ظاهر نامتناسب، محفوظات و ارزیابی‌های ذهن ناخودآگاه ماست که به‌طور مستقیم از آن‌ها آگاهی نداریم بلکه به‌صورت غیرمستقیم آثار آن را در افکار، رفتارها و احساسات خویش می‌بینیم. درواقع اغلب ناراحتی‌ها و ناتوانی‌ها، ریشه در ناخودآگاه دارند بنابراین چنان‌چه بتوانیم به ذهن ناخودآگاه خود دسترسی داشته باشیم، این فرصت استثنایی را خواهیم داشت تا اشکالات و کاستی‌های آن را بشناسیم و در جهت رفع آن‌ها و جایگزینی‌شان با نقاط قوت، از توانایی‌های بی‌کران ذهن استفاده کنیم.

به‌طور معمول انسان، فقط ۵ تا ۱۰ درصد توان ذهنی خویش را به‌کار می‌گیرد و قسمت اعظم نیروهای ذهنی، بدون استفاده می‌ماند. برای استفاده

از این نیروهای عظیم، نیازمند تکنیک‌های خاصی هستیم؛ تکنیک‌هایی که بتوانند بخش پنهان ذهن را در دسترس قرار دهند. برای دست‌یابی به محتویات ذهن ناخودآگاه، روش‌هایی ابداع و به کار گرفته شده‌اند که روان‌کاوی، تفسیر علمی رؤیاهای هیپنوتیزم و خودهیپنوتیزم از آن جمله‌اند. روشی که در این جا به آن می‌پردازیم، تأثیر بر ذهن ناخودآگاه از طریق خودهیپنوتیزم است که یکی از بهترین روش‌های دست‌یابی به تمامی زوایای ذهن می‌باشد. خودهیپنوتیزم، حالت متمرکز از توجه است که به ما امکان می‌دهد از توانایی و قدرت ذهن خود، بهره‌ی بیش‌تر و بهتری ببریم. شاید شما هم تجربه‌ی سوزاندن ورقه‌ای کاغذی را توسط یک عدسی داشته باشید. به‌طور معمول نور خورشید، همه‌جا پخش می‌شود و قادر به سوزاندن کاغذ نیست اما زمانی که ما این نور را توسط عدسی بر نقطه‌ای از کاغذ متمرکز می‌کنیم، حرارت زیادی تولید می‌شود؛ آن قدر زیاد که اگر چند ثانیه در همان حالت نگاه داریم، حتی می‌تواند کاغذ را بسوزاند. در واقع ذهن ما نیز دارای انرژی‌های فراوانی است که به کمک آن‌ها قادریم کارهای بزرگی را انجام دهیم و تنها مانع موجود، پراکندگی و عدم تمرکز این انرژی‌هاست. با این تعبیر، خودهیپنوتیزم را می‌توان نوعی عدسی روان‌شناختی دانست که با متمرکز نمودن نیروهای ذهنی، بهره‌وری ذهن را بالا می‌برد. خودهیپنوتیزم قادر است نیروهای عظیم ولی پراکنده‌ی ذهن را آن‌جایی که نیاز داریم، متمرکز نماید. بدین ترتیب انرژی بسیار زیادی ایجاد می‌شود که توسط آن می‌توانیم اعتمادبه‌نفس خود را افزایش دهیم، اراده‌مان را تقویت کنیم، کارایی خود را بالا ببریم و در مجموع، تحول بزرگی در زندگی‌مان ایجاد کنیم.

به‌منظور درک مفهوم خودهیپنوتیزم، ابتدا لازم است بدانیم هیپنوتیزم چیست؟ برای هیپنوتیزم، معانی و تعاریف زیادی بیان شده و این پدیده‌ی منحصر به فرد، از دیدگاه‌های متفاوتی مورد بررسی قرار گرفته است. از میان تعریف‌های موجود، عبارات زیر، ماهیت هیپنوتیزم را بهتر بیان می‌نمایند:

«هیپنوتیزم، حالت خاصی از هوشیاری است که طی آن، توجه فرد روی موضوع خاصی متمرکز می‌شود، پذیرش ذهن بالا می‌رود و میزان آگاهی او از محیط، به کم‌ترین حد می‌رسد یعنی اگرچه شخص، هوشیاری‌اش را حفظ می‌کند، ولی این هوشیاری و آگاهی، روی موضوعات خاصی که توسط هیپنوتیزور ارائه می‌گردد، متمرکز می‌شود. بنابراین تغییرات محیطی، اگرچه ادراک می‌شوند، ولی مانع تمرکز او نمی‌گردند. در حالت هیپنوتیزمی، ذهن نقاد سوژه، به‌طور موقت به حالت تعلیق درمی‌آید یعنی پیام‌هایی که در این حالت به ذهن ناخودآگاه ارسال می‌گردند، بدون انتقاد و بررسی موشکافانه، پذیرفته می‌شوند. از مشخصات وضعیت هیپنوتیزمی، احساس غیرارادی بودن حرکات و حس‌های تلقین شده است. در جریان هیپنوتیزم، ادراک، حافظه و خلق سوژه، متناسب با تلقینات هیپنوتیزور تغییر می‌کند.»

با این توضیحات، خودهیپنوتیزم عبارت است از یک وضعیت هیپنوتیزمی که توسط خود فرد ایجاد شده باشد. در واقع خودهیپنوتیزم، حالتی از آرامش عمیق است که طی آن، ناخودآگاه فرد که به‌طور معمول زیر لایه‌هایی از خودآگاه، پنهان و دست‌نیافتنی است، در دسترس قرار می‌گیرد. میزان پذیرش ذهن سوژه در این حالت، آن‌چنان بالا می‌رود که می‌تواند تغییرات لازم را به‌صورت پایدار، در ذهن خود ایجاد نماید. ممکن است این سؤال برای‌تان پیش‌بیاید که «چگونه یک شخص می‌تواند خود را در حالت هیپنوتیزمی قرار دهد و در عین حال، تلقینات درمانی لازم را نیز به خود ارائه نماید؟» برای کمک به درک این موضوع، مثالی می‌آوریم: نحوه‌ی عملکرد ذهن بشر

در موارد بسیاری، قابل تشبیه به کارکرد رایانه است. افرادی که با کامپیوتر آشنایی دارند، می‌دانند که متخصصان برنامه‌نویسی، زنجیره‌ای از کارهایی که باید انجام شود را با استفاده از یک زبان برنامه‌نویسی، خط‌به‌خط می‌نویسند، سپس کامپیوتر را آن‌طور برنامه‌ریزی می‌کنند که با فشار یک دکمه، تمام کارها به‌طور خودکار، یکی پس از دیگری انجام شوند. در خودهیپنوتیزم نیز اتفاق مشابهی می‌افتد. ذهن فرد با هیپنوتیزم‌های اولیه توسط یک درمانگر مجرب برای نیل به تغییرات مطلوب، برنامه‌ریزی می‌شود، سپس در خلال خودهیپنوتیزم، با به جریان انداختن این برنامه‌ی جدید، تمامی تغییرات لازم در ذهن فرد، پی‌درپی و به‌طور خودکار اتفاق می‌افتند. بدین ترتیب کسانی که به‌خوبی آموزش دیده باشند، می‌توانند از حالت خودهیپنوتیزم مانند وضعیت هیپنوتیزمی ایجادشده توسط یک هیپنوتیزور مجرب، بهره‌ی کافی ببرند.

توضیحات بالا مشخص می‌کند که به‌کارگیری صحیح تکنیک قدرتمند خودهیپنوتیزم، چه دستاوردهای عظیمی برای شخص به همراه دارد. می‌توان آن را در مداوای بعضی از اختلالات روان‌شناختی و جسمی مورد استفاده قرار داد و یا به‌عنوان روش مؤثری برای بهبود کیفیت زندگی به کار گرفت. خودهیپنوتیزم، کاربردهای بی‌شماری دارد از جمله: رعایت آسان‌تر رژیم‌های غذایی و در نتیجه کنترل وزن، کنترل حملات آسم، درمان مشکلات گوارشی مانند دردهای عصبی معده و انواع کولیت عصبی، کنترل دردهای مزمن مانند سردرد و یا دردهای روماتیسمی، ایجاد بی‌حسی هنگام تزریق، اعمال جراحی‌های سرپایی یا کارهای دندان‌پزشکی، درمان آگزما و برخی دیگر از بیماری‌های پوستی، کاهش نشانه‌های آزاردهنده‌ی خانم‌ها در زمان‌های پرودی و یائسگی، بارداری آسان و کنترل و بار حاملگی، مداوای اختلالات خواب، کمک به درمان برخی اختلالات عادت‌ی مانند مصرف سیگار، ناخن جویدن، وسواس، کندن مو و میکیدن شست. از دیگر کاربردهای این تکنیک مفید، کنترل هیجانات نامطلوب و حفظ آرامش، افزایش انگیزه و پشتکار، تقویت حافظه و تمرکز، افزایش اعتمادبه‌نفس و ارتقای کارایی تحصیلی، شغلی و ورزشی است. هم‌چنین خودهیپنوتیزم، فرد را قادر می‌سازد تا اضطراب‌های خویش را به‌خوبی کنترل کند. این اضطراب‌ها می‌توانند ترس از حضور و صحبت کردن در جمع، اضطراب پیش از امتحان یا قبل از یک اقدام مهم درمانی مانند عمل جراحی باشند. درمان ترس‌های بیمارگونه مانند ترس از ارتفاع، محیط‌های بسته، پرواز و یا حیواناتی مانند سگ، گربه، مار، عنکبوت و... نیز از کاربردهای خودهیپنوتیزم محسوب می‌شوند.

از بین روش‌های دست‌یابی به ناخودآگاه، خودهیپنوتیزم با توجه به دارا بودن امکانات درمانی فوق‌العاده و اثر تقویتی بر نیروهای ذهنی، یکی از مؤثرترین و کاربردی‌ترین روش‌ها به‌شمار می‌رود. خوشبختانه تقریباً تمامی مردم می‌توانند استفاده از این روش را یاد بگیرند و از فواید ارزشمند آن بهره‌مند شوند.

دکتر عنایت‌ا... شهیدی

پزشک و روان‌شناس

مدرس انجمن علمی هیپنوتیزم بالینی ایران

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