

# هیپنوتیزم چیست و چگونه اثر می‌کند؟

صدها سال است که هیپنوتیزم و تلقینات هیپنوتیزمی، نقش مهمی در درمان ایفا می‌کنند و هیپنوتیزم مدرن برای افزایش اعتمادبه‌نفس، تغییر عادت‌های ناپسند، کاهش وزن، ترک سیگار، تقویت حافظه، اصلاح مشکلات رفتاری و درمان اضطراب، ترس و انواع فوبی به کار گرفته شده است.

پرسش این است که هیپنوتیزم چیست و چگونه اثر می‌کند؟ هیپنوتیزم، حالتی طبیعی از ذهن است که طی آن، ذهن روی موضوع خاصی متمرکز می‌گردد، آگاهی محیطی کاهش می‌یابد، تغییرات مفیدی در امواج مغزی ایجاد می‌شود و تلقین‌پذیری در مورد موضوعات مورد توافق فرد افزایش می‌یابد. براساس آمار سازمان بهداشت جهانی، ۹۰ درصد جمعیت عمومی، توانایی هیپنوتیزم شدن دارند. هیپنوتیزم، یک حالت کاملاً طبیعی است که تقریباً همه، آن را تجربه نموده‌اند. به‌عنوان نمونه آن‌چه ما هیپنوتیزم حین رانندگی می‌نامیم، یک حالت هیپنوتیزمی خودبه‌خود است؛ شما پشت فرمان می‌نشینید و تا مقصد به سلامت رانندگی می‌کنید، درحالی‌که غرق در افکار خویش هستید و به یاد نمی‌آورید چه زمانی از چهارراه عبور کردید و یا چه موقع به سمت خیابان مورد نظر پیچیدید؛ گویی اتومبیل شما به‌طور خودکار هدایت می‌شود! وقتی غرق مطالعه‌ی یک کتاب، گوش کردن به موسیقی دلخواه، تماشای یک فیلم یا هر فعالیت مورد علاقه‌ی دیگری می‌شوید و ارتباطات با محیط اطراف کاهش می‌یابد، در حالت هیپنوتیزم طبیعی قرار گرفته‌اید. در چنین حالتی ممکن است کسی شما را صدا بزند اما حتی متوجه او نشوید و صدایش را نشنوید. کسانی که توانایی هیپنوتیزم‌پذیری مناسبی دارند، هر وقت به‌شدت روی موضوعی متمرکز می‌شوند (آن‌چنان‌که جذب موضوع گردند)، به‌طور خودکار به حالت هیپنوتیزم طبیعی فرومی‌روند.

علت اصلی اثربخشی هیپنوتیزم، آن است که وقتی شخص در حالت هیپنوتیزمی قرار می‌گیرد، ذهنش آمادگی بیش‌تری برای پذیرش پیشنهادات و تلقینات درمان‌گر دارد. در

حالت هیپنوتیزمی، تلقینات مثبت و درمانی به لایه‌های عمیق ذهن (جایی که یادگیری واقعی اتفاق می‌افتد) نفوذ می‌کنند. پژوهش‌ها نشان داده که نمی‌توان سوژه‌ی تحت هیپنوتیزم را وادار به انجام رفتاری برخلاف ارزش‌های اخلاقی او نمود. بنابراین هیپنوتیزم به‌هیچ‌وجه ابزاری برای اعتراف‌گرفتن یا سوءاستفاده نیست.

قسمت عمده‌ی افکار، احساسات، هیجانات و رفتارهای ما ریشه در بخشی از ذهن به‌نام «ناخودآگاه» دارد، بنابراین اگرچه ما آن افکار



و احساسات را تجربه می‌کنیم اما در بیش‌تر موارد از علت واقعی آن‌ها بی‌اطلاعیم. ارتباط بین ذهن خودآگاه و ناخودآگاه، به‌گونه‌ای است که گویی در حالت هوشیاری معمولی، درب یک‌طرفه‌ای بین این دو وجود دارد و اطلاعات، تنها از ناخودآگاه به خودآگاه منتقل می‌شود. در برخی مواقع هم‌چون خواب طبیعی، موقتاً امکان دسترسی به «ناخودآگاه» فراهم می‌شود و برخی از محتویات ناخودآگاه، به‌صورت رؤیاهای شبانه نمایان می‌شوند. زمانی که شخص در حالت هیپنوتیزمی قرار دارد، این درب به‌گونه‌ای باز می‌شود که می‌توان تلقینات مفید را به درون ذهن ناخودآگاه وارد نمود. می‌توان خاطرات سرکوب‌شده را بازیابی کرد و با تکنیک‌های موجود، از میزان آسیب‌زایی و آزاردهندگی آن‌ها کاست؛ بدین‌ترتیب اگرچه این خاطرات هم‌چنان وجود دارند اما دیگر برای فرد، ناخوشایند و ناراحت‌کننده نیستند. درمان‌گر هیپنوتیزمی با هدایت توجه و تمرکز فرد روی یک موضوع خاص، او را وارد این حالت طبیعی ذهن می‌نماید. هیپنوتیزم در حوزه‌ی بیماری‌های کودکان، نوجوانان و بزرگسالان کاربردهای بسیاری دارد. برخی از مهم‌ترین کاربردهای هیپنوتیزم، عبارتند از کاهش وزن، ترک سیگار، تقویت اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس، اصلاح یادگیری و عملکرد تحصیلی، کاهش اضطراب، کنترل درد، درمان اضطراب جدایی، برطرف‌نمودن ترس‌ها و انواع فوبی‌ها، کنترل استرس، درمان بی‌خوابی و سایر اختلالات خواب، تخفیف علائم جسمی بیماری‌ها، کنترل هیجانات، حفظ کارایی مناسب به‌هنگام نوسانات خلقی، تسریع بهبود بیماری‌ها و...

### کلیدهای اصلی موفقیت هیپنوتیزم:

**۱) انگیزه‌های شخصی:** انگیزه‌ی تغییر باید از درون شما سرچشمه گرفته باشد. اگر به تقاضای شخص دیگری که می‌خواهد شما وزن‌تان را کم کنید یا سیگارتان را ترک نمایید برای تغییر تلاش می‌کنید، شانس موفقیت درمان (به‌ویژه درمان هیپنوتیزمی) پایین خواهد بود. پاسخ هیپنوتیزمی چنین افرادی، بسیار ضعیف‌تر از کسانی است که خود، تصمیم به کاهش وزن یا ترک سیگار گرفته‌اند. از آن‌جایی که هیپنوتیزم با به‌کارگیری نیروهای ذهنی به درمان می‌پردازد، لازم است دلایل شما برای تغییر در ذهن‌تان، کاملاً شفاف و واضح باشند. وجود یک انگیزه‌ی شفاف و قدرتمند، موجب تقویت اثر تلقینات هیپنوتیزمی و درنتیجه تسهیل تغییرات مثبت در زندگی روزمره‌تان می‌گردد.

**۲) تکرار تلقینات:** لازم است تلقینات، با تکرارهای لازم تقویت شوند. اغلب رفتارها، عادات، احساسات و هیجاناتی که می‌خواهیم تغییر دهیم، ریشه در عمق ذهن ناخودآگاه دارند و فقط با یک‌بار تلقین از بین نخواهند رفت، بنابراین لازم است تلقینات به‌مقدار کافی تکرار شوند. برای این‌کار می‌توان عبارات تلقینی خاص را تکرار یا یک مفهوم را در قالب عباراتی متنوع به درمان‌جو ارائه نمود، به‌همین دلیل، استفاده از تکنیک قدرتمند خودهیپنوتیزم به‌دلیل فراهم‌نمودن امکان تکرار لازم توسط خود فرد، اثربخشی درمان را دوچندان می‌نماید. لازم است درمان‌گر صدای خود را در برخی از جلسات هیپنوتراپی برای بیمار ضبط

نماید تا او بتواند تلقینات درمانی مناسب را به دفعات و حتی خارج از اتاق درمان، دریافت کند. بهتر است هر روز و به‌اندازه‌ی کافی به تلقینات گوش‌دهید تا بخش ثابتی از ذهن و وجودتان شود. از ابتدا نمی‌توان با اطمینان دانست که شما به چندبار تکرار تلقینات نیاز دارید. این موضوع تا حد زیادی بستگی به توانایی هیپنوتیزم‌پذیری، شدت مشکل و انگیزه‌ی شما برای تغییر دارد.

**۳) به‌کارگیری تلقینات واقع‌بینانه و باورپذیر:** اگر شما بخواهید تلقینی را بپذیرید، ابتدا باید ذهن‌تان آن را به‌عنوان یک امکان واقعی بپذیرفته باشد. اگر به کسی که تمایل زیادی به مصرف شکلات دارد بگوییم: «از این پس، مصرف شکلات موجب دل‌درد و تهوع تو خواهد شد.» اغراق کرده‌ایم. چنین تلقینی حتی اگر مؤثر واقع‌شود، اثر کوتاه‌مدتی خواهد داشت چراکه به‌قدری غیرقابل‌باور است که ذهن فرد معتاد به شکلات، آن را برای مدت طولانی نمی‌پذیرد. در چنین مواقعی، بهتر است تلقین این‌گونه طراحی شود: «دفعه‌ی بعد که شکلات می‌خوری، طعم آن به‌خوبی سابق نخواهد بود، بنابراین به‌تدریج، تمایل تو به آن کم و کم‌تر می‌شود.» این جمله برای اغلب مردم، پذیرفتنی و قابل‌باور است، بنابراین با تکرار چنین تلقینی به دفعات مکرر، طعم شکلات تغییر می‌کند و فرد، قادر به کنترل خود خواهد بود.

هیپنوتیزم، خطرناک نیست. درواقع اگر هیپنوتیزم توسط یک هیپنوتراپیست مجرب انجام شود، کاملاً بی‌خطر است. همان‌طور که پیش‌تر بیان‌شد، هیچ‌کس نمی‌تواند سوژه‌ی هیپنوتیزم‌شده را وادار به انجام عملی مغایر با اصول اخلاقی‌اش نماید. گاهی این امکان وجود دارد که شخص هیپنوتیزم‌شده در جریان هیپنوتیزم، به خواب طبیعی فرورود. اگر شما خسته باشید یا بیش از حد ریلکس شده باشید، ممکن است هنگام هیپنوتیزم به خواب طبیعی فروروید. از این پدیده می‌توان در درمان اختلالات خواب بهره جست؛ به این شکل که به فرد آموزش می‌دهیم به‌عنوان آخرین کار شب پیش از خواب، با انجام «خودهیپنوتیزم» به خوابی خوشایند و آرامش‌بخش فرورود و صبح، شاداب و سرحال از خواب بیدار شود، بنابراین هرگز یک نوار هیپنوتیزم را هنگام رانندگی گوش‌نهدید. سال‌هاست که هیپنوتیزم به میلیون‌ها انسان کمک‌کرده تا با تغییر پایدار افکار، احساسات، رفتار و عادات نامطلوب خویش، رشدکنند و زندگی شادتر و موفق‌تری داشته باشند.

### دکتر عنایت‌ا... شهیدی

بزشک 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