

آموزش

آموزش هیپنوتیزم

سید قاسم محدثی^۱

در شماره اول و دوم مجله تازه‌های روان‌درمانی با لزوم آموزش هیپنوتیزم و آن آشنا گردیدید. اینک با یک درس دیگر از سلسله درسهای علمی هیپنوتیزم آشنا خواهید شد.

تعاریف و پدیده‌های هیپنوتیزی

الف - تعاریف: تعاریف گوناگونی از هیپنوتیزم یا حالت خوابواره بعمل آمده است که ما چند تای آن را دقیقاً نقل می‌کنیم.

۱ - در فرهنگ لغت پزشکی استدمن چنین آمده است: حالت هیپنوز حالتی است شبیه خواب عمیق که بطور مصنوعی ایجاد شده یا حالتی است مانند خلسه که هیپنوز شونده به میزان زیادی تلقین پذیر می‌گردد و به آسانی به تلقینات هیپنوتیزور پاسخ می‌دهد.

۲ - در کتاب جامع روانپزشکی (کاپلان و سادوک) چاپ ششم چنین آمده است:

۱ - دکتر سید قاسم محدثی، روانپزشک، عضو انجمن هیپنوتیزم ایران و انجمن یوگا درمانی هند.
2- Kaplan, Harold I. Sadock, Benjamin J. Comprehensive Textbook of Psychiatry - 6th Edition 1995

هیپنوز حالت یا وضعیتی است که در آن شخص قادر است به تلقینات مناسب با تغییراتی در زمینه درکی ... حافظه و خلق پاسخ بدهد. خصیصه اصلی این پدیده تغییرات تجربی شخصی است و رفتار آشکار، باید در زمینه تجربیات شخص تحقیق و ارزیابی گردد.

۳ - دکتر دیوید واگسمن^۱ هیپنوز را چنین تعریف می‌کند: حالت تغییر یافته‌ای از آگاهی است که در نتیجه تمرکز مطلق به صدای هیپنوتیزور ایجاد می‌گردد و بدینسان تغییراتی قابل اندازه‌گیری در جسم، فیزیولوژی عصبی و روان بوجود می‌آید و باعث تغییراتی در احساسات، خلق، تصورات و درک زمان می‌گردد.

۴ - به نقل از دکتر بوریس سیدیس در کتاب "روش نوین استاد شدن در هیپنوتیزم" ترجمه دکتر جمالیان و همکاران هیپنوز چنین تعریف شده است: هیپنوتیزم یک حالت غیر طبیعی (یا فوق طبیعی) مغز است که به صورت مصنوعی پدید آمده و عمدتاً با خاصیت تلقین پذیری اغراقی مشخص می‌شود.

۵ - دکتر توماس ساس^۲ در کتاب نگاه دوم حالت هیپنوز را چنین می‌نگارد: هیپنوز حالتی است که دو نفر به یکدیگر دروغ می‌گویند. هر دو وانمود می‌کنند که دروغ‌های خود و طرف مقابل را باور دارند (منظور از دو نفر هیپنوتیزور و شخص هیپنوز شونده است).

۶ - دکتر آلکساندر کانون^۳ هیپنوز را چنین تعریف می‌کند: هیپنوز حالتی است فیزیکی که در آن قسمتهایی از مغز که تلقین پذیر می‌باشند فعال می‌گردند و نیروهایی که برای پذیرش تلقین فعالیت دارند افزایش می‌یابند.

۷ - آقای ملوین پاور^۴ که مؤلف چند کتاب در هیپنوز و از هیپنوتیزورهای حرفه‌ای می‌باشد در کتاب "چگونه می‌توان هیپنوز نمود" می‌گوید: هیپنوز حالتی است که در آن شخص بطور خارق‌العاده‌ای تلقین پذیر می‌گردد که بوسیله هیپنوتیزور و یا خود شخص ایجاد می‌شود. حالتی روانی شبیه خواب و با تلقینات تأثیرگذار بر روان ایجاد می‌شود. دکتر کیشور^۵ در کتاب خود بنام "هیپنوتیزم" - این حالت را چنین بیان می‌کند: واژه هیپنوتیزم از کلمه یونانی "هیپنوز" *hypnos* مشتق شده به معنای ایجاد یک حالت مصنوعی شبیه خواب که در آن سوژه به تلقینات خارجی پاسخ می‌دهد. هیپنوتیزم یک

1- David Waxman

2- Thomas Sasz

3- Alexander Canon

4 - Melvin Power

5 - B.R. Kishor

حالت خوابواره است که به وسیله عاملی ایجاد شده و سوژه به دنیای خارج غیر حساس شده ولی در هیپنوتیزور هر چه به او دستور داده می‌شود انجام می‌دهد. دکتر کیشور هیپنوز را حالتی خاص از روان و حالتی از یک جذبۀ عمیق می‌داند.

۹ - دکتر ساموئل هانمان پدر طب همیوپاتی که همزمان با دکتر مسمر می‌زیسته حالت هیپنوز را در کتاب اصول طب' چنین بیان می‌کند: مغناطیس حیوانی یا مسمریسم - حالتی پر ارزش و هدیه گرانبهایی است که خداوند به بشر عطا نموده تا به کمک آن نیروی قوی و شفابخش هیپنوتیزور وارد بدن بیماری که نیروی حیاتی او نامتقارن شده است گردد، وبا دادن پاسخهای منفی و مثبت (هیپنوز مثبت و منفی) این نیرو متعادل گردیده و شخص درمان می‌گردد. او هیپنوز را همراه با ماساژ درمانی ژبرو پراکتیک' از درمانهای طبیعی و روان‌درمانی‌های رایج و موفق زمان خود می‌داند (قرن هجدهم و نوزدهم).

اکثر صاحب نظران هیپنوز را از روی پدیده‌هایی که در آن اتفاق می‌افتد تعریف می‌کنند. بهر حال هیپنوز حالتی است روحانی و واقعاً وجود دارد و هر دانشمندی از دیدگاه و تجربیات خود به تعریف این حالت و پدیده پرداخته است. اکثر عرفا در حالت هیپنوز به مکاشفه کشف و شهود می‌رسند و با بررسی بیشتر پدیده‌هایی که در حالت ترانس یا خلسه اتفاق می‌افتد این حقیقت بیشتر ملموس و قابل فهم می‌گردد.

ب - پدیده‌های هیپنوتیزمی:

با مطالعه دقیق پدیده‌های هیپنوتیزی می‌توان به ماهیت ترانس یا خلسه پی‌برد. ذیلاً پدیده‌های مهمی که در حالت خلسه اتفاق می‌افتد ذکر شده است و بنا به اهمیتی که موضوع دارد شرح محتوی داده شده است. کلاً این پدیده‌ها رامی‌توان به سه دسته فیزیولوژیکی - فیزیکی و روانی تقسیم نمود.

در هیپنوز تغییراتی در فیزیولوژی بدن مانند تغییر ریتم قلب، فشار خون، و مقاومت محیطی عروقی، متابولیسم پایه رخ می‌دهد. درجه حرارت بدن، کاهش مقاومت الکتریکی پوست، تغییرات در مقدار و عمق تنفس، در قدرت ماهیچه‌ای و آرامش کامل ماهیچه‌ای، تغییرات در ترشحات درونی و غدد با استفاده از تلقینات و همچنین در

هیپنوز خنثی اتفاق می‌افتد.

۱ - تغییرات ماهیچه‌های ارادی:

۱ - شل شدن ماهیچه‌ها: یکی از علائم هیپنوز شل شدن ماهیچه‌ها می‌باشد و هر چه دوره خواب طولانی‌تر می‌شود و خواب عمیق‌تر می‌شود شل شدن ماهیچه‌ها بیشتر ملموس می‌باشد.

۲ - فلج شدن گروهی از ماهیچه‌ها: با تلقین می‌توان گروهی از ماهیچه‌ها را فلج نمود و کنترل فرد را در آن ماهیچه‌ها از بین برد. مانند ماهیچه‌های پلک چشم، ماهیچه‌های حنجره، دستها و پاها. از این خاصیت هیپنوز در تستهای تلقین پذیری که در درس بعدی خواهد آمد استفاده می‌شود.

۳ - حالت کاتالپسی: با تلقین می‌توان بدن یا قسمتی از آن را در حالتی دلخواه نگهداشت یا تمام بدن را سفت نمود. هیپنوتیزورهای نمایشگر از این خاصیت استفاده نموده بدن فرد را با تلقین مانند تکه چوبی سفت می‌نمایند و او را بین دو صندلی بصورت پل قرار می‌دهند و فرد سومی روی وی می‌ایستد. در این حالت هیپنوتیزم شونده تمام ماهیچه‌های خود را بحدی سفت و محکم می‌نماید که در حالت ارادی قادر به انجام آن نیست.

۴ - افزایش کار و فعالیت ماهیچه‌ای: بعلت افزایش قدرت تحمل فرد و خسته نشدن ماهیچه‌ها می‌توان قدرت بیشتری در بعضی از ماهیچه‌ها ایجاد نمود. از این پدیده در ورزشکاران بعنوان تلقین و پس هیپنوتیزمی استفاده می‌شود و جایگاه خاصی در روان شناسی ورزش دارد.

۵ - حرکات خودکار: بعضی حرکات مانند چرخش دستها به دور یکدیگر یا نوشتن اتوماتیک در فرد ایجاد می‌گردد.

۶ - تغییرات در حرکات چشمها: در خلسه هیپنوز پلکها کاملاً سنگین و در حالت بسته قرار می‌گیرند و کره چشم به طرف بالا و ثابت نگه داشته می‌شود. گویی فرد در حالت خواب عمیق فرو رفته‌است.

۲- تغییرات در اعضاء داخلی و غدد ماهیچه‌های صاف (غیر ارادی):

۱- اثر بر قلب: ریتم قلب با ایجاد احساسات مثبت و منفی افزایش و کاهش پیدا می‌کند ولی ایست قلبی گزارش نشده است. خونریزی‌های مویرگی در هیپنوز متوقف می‌گردند. فشار خون سیستولیک تا ۴۰ میلی متر جیوه دیاستولیک تا ۲۰ میلی متر جیوه نوسان می‌نماید. بر افروختگی و رنگ پریدگی و تا حدودی کنترل وازوموتور با تلقین قابل اجراء می‌باشد. جراحی در زیر بیهوشی هیپنوتیزی تقریباً بدون خونریزی است.

۲- اثر بر دستگاه تنفس: تعداد تنفس بطور اتوماتیک با ریتم منظم کاهش می‌یابد. حجم حیاتی ریه‌ها افزایش نشان می‌دهد. با آموزش تنفس‌های عمیق و حبس دم و بازدم عمیق و آموزشهای تنفسی یوگا، در خلسه هیپنوتیزی به همراه آرامش ذهنی که متعاقب آن حاصل می‌گردد. بیماریهایی چون آسم را می‌توان معالجه نمود.

۳- اثر بر دستگاه گوارش: ترشح معده و کیسه صفرا و میزان شیره‌های گوارشی و همچنین حرکات دودی روده‌ها تحت تأثیر تلقین قابل کم و زیاد شدن می‌باشد و این اساس درمان بسیاری از بیماری‌های روان‌تنی دستگاه گوارش می‌باشد.

۴- اثر بر متابولیسم و غدد درون ریز: کنترل و تنظیم فعالیت غدد درون ریز تا حدودی بوسیله تلقین و ایجاد احساسات متناسب با تلقین امکان پذیر است تنظیم عادت ماهانه و قندخون با هیپنوز امکان پذیر می‌باشد. اثرات هیپنوز بر رحم، بارداری و زایمان بدون درد به کرات گزارش شده است.

۳- اثرات هیپنوز بر ارگانهای حسی و حواس:

درک و احساس حواس پنج‌گانه در خلسه هیپنوتیزی با تلقین مناسب قابل تغییر می‌باشد انواع توهمات مثبت و منفی را می‌توان ایجاد نمود که به شرح آنها می‌پردازیم.

۱- حس بینائی: عمل تطابق در خلسه هیپنوتیزی قابل تغییر است. فرد می‌تواند مطالبی را که از فاصله‌ای شخص در بیداری نمی‌تواند بخواند در خلسه بخوبی می‌بیند. کوری موقتی و حتی کور رنگی در سوژه‌ها ایجاد شده است. کوری انتخابی نیز قابل

اجزاء است. مثلاً توهم منفی که فرد اشخاصی را در جمع نمی‌تواند رؤیت کند. از این خاصیت در نمایش‌های هیپنوتیزمی به طور گسترده استفاده می‌شود.

۲- حس شنوائی: کُری گذرا، شنوائی فوق‌العاده و انتخابی و نیز توهمات شنوائی مثبت و منفی را می‌توان ایجاد نمود. در هیپنوز به سوژه تلقین می‌شود که هیچ صدایی را به جز صدای هیپنوتیزور نمی‌شنود و مورد نیز چنین ادراک می‌نماید.

۳- حس بویائی: تقویت بویائی و ناتوانی بویائی در خلسه عمیق قابل اجراست حتی تغییر در درک و بوی اشیاء را می‌توان ایجاد نمود. مثلاً به سوژه‌ای که آمونیاک را استشمام می‌کند گفته می‌شود که عطر خوشبوی است و او با این باور آمونیاک را بو می‌کند و به به می‌گوید. سوژه با بوئیدن اشیاء می‌تواند صاحبان آن را بشناسد.

۴- حس چشائنی: مزه‌ها را بطور دلخواه می‌توان تغییر داد. یا مزه‌ای را از بین برد، پس توهمات چشائنی نیز ایجاد می‌گردد.

۵- حس لامسه: در خلسه می‌توان توهمات لمسی را با تلقین ایجاد نمود و یا حس لامسه کلاً از بین برد. انواع بی‌حسی را می‌توان بوجود آورد. توهمات لمسی مثبت، مانند اینکه زنبورها به شما حمله می‌کنند یا پشه‌ای در صورت شما ایجاد مزاحمت می‌کند در سوژه‌ها و آنها را به واکنش دفاعی از خود وامی‌دارد. می‌توان در قسمتی از بدن ایجاد بی‌حسی یا بی‌دردی نمود و این‌گونه تلقینات باید طوری داده شود که سوژه احساس خطر جدی ننماید و به نفع وی باشد. اگر سوژه‌ای را می‌گوئیم که بدنش نسبت به حرارت مقاوم باشد. نامبرده تا حد تحمل نسبت به حرارت اضافی مقاومت دارد ولی اگر قرار باشد قسمتی از بدن او را بسوزانیم سوژه خطر را حس می‌کند و از خواب در هر عمقی که باشد بیدار می‌گردد. توهمات همیشه باید طوری تنظیم گردد که خطر جدی سوژه را مورد تهدید قرار ندهد یا بر خلاف ساخت‌های اخلاقی وی نباشد. در پارهای از کتب نوشته شده است که سوژه‌ها در خلسه عمیق روی آتش راه می‌روند. یا گلوله‌ای از آتش را بعنوان تکه‌ای یخ می‌توانند در دست خود برای مدت کوتاهی نگه دارند و در حد تاول زدن دمتها مقاومت می‌نمایند. یا آتش سیگار را در هر نقطه از بدن می‌توان تماس داد یا سیگار را روی بدن خاموش نموده. بدیهی است که جراحات حاصله خیلی جزئی بوده و بدون عارضه و سریع بهبود پیدا می‌یابند.

۴ - بی‌حسی هیپنوتیزمی^۱:

در هیپنوز عمیق احساس بی‌حسی کامل بوجود می‌آید (۲۵٪) و احساسات درکی درد در قسمتی از بدن بوسیله تلقین از بین خواهد رفت ولی رفلکس‌های عصبی و همچنین هوشیاری سوژه بر خلاف بی‌هوشی دارونی کاملاً طبیعی است.

مزیت بی‌حسی هیپنوتیزمی بر هوشبری شیمیائی این است که:

۱ - بیمار بدون هیچگونه دارویی آماده برای عمل جراحی می‌گردد.

۲ - رفلکس‌ها طبیعی است و مکانیسم‌های دفاعی از کار نمی‌افتد.

۳ - خونریزی مویرگی حداقل و با تلقین قابل کنترل است.

۴ - مورد بعد از عمل به راحتی و بدون درد اطاق عمل را ترک می‌کند جراحات جراحی به سرعت بهبود پیدا می‌کند.

۵ - اگر دارونی بیهوشی لازم شود میزان آن به مراتب کمتر از مقدار دارویی است که در شخص هیپنوز نشده مورد استفاده قرار می‌گیرد.

ایجاد بی‌حسی هیپنوتیزمی مسیر عصبی خاصی را طی نمی‌کند و فقط در یک منطقه خاصی که برای جراحی لازم است بی‌حسی ایجاد می‌شود. یکی از تئوریهای ایجاد بی‌حسی هیپنوتیزمی این است که عواطف توأم با درد از بین می‌رود. دامنه احساس درد در سوژه‌ها بالا می‌رود. آقای اورن^۲ معتقد است که این بی‌حسی بخاطر توهم منفی نسبت به درد است.

در بی‌حسی هیپنوتیزمی باید بخاطر داشت که قبل از بیدار نمودن سوژه احساس آنالژزی را از بین برد و یا برای مدتی که لازم است آن را با تلقین پس هیپنوتیزمی پا بر جا نگهداشت.

۵ - پدیده‌های روانی هیپنوز:

شامل مباحثی در سومنامبولیسم - حافظه، فعالیت‌های روانی و عواطف می‌گردد.

۱ - سومنامبولیسم: معنی این کلمه خوابگردی است و در تقسیم‌بندی عمق خواب یکی از حالات عمیق خلسه است که سوژه با تلقین چشم‌های خود را باز می‌کند و در حالت هوشیاری ویژه‌ای اموری را که به او محول می‌شود انجام می‌دهد. این حالت در

یک در صد افراد در سنین کودکی و بطور طبیعی اتفاق می‌افتد ولی در ۱۵ تا ۲۰ درصد افرادی که هیپنوز می‌شوند این پدیده را می‌توان بوجود آورد.

۲ - توهم و هذیان: در مورد می‌توان انواع خطاهای حسی - هذیان و توهمات مثبت و منفی را ایجاد نمود. توهمات منفی توهماتی هستند که شخص در آن شی را واقعی نمی‌بیند یا آن را انکار می‌کند.

۳ - حافظه: در خلسه می‌توان خاطرات گذشته حافظه‌های دور و نزدیک را راحت بیاد سوژه آورد. قدرت یادآوری در حافظه زیاد می‌گردد. حالت فراموشی کامل یا نسبی را می‌توان در فرد ایجاد نمود. از این پدیده‌ها در روانکاوی، رفع ترسها و احساسات واپس زده شده بیماران استفاده می‌شود. همچنین می‌توان عادت خاصی را در موردها ایجاد نمود یا در رفع اعتیادات مضر استفاده کرد.

۴ - رجعت سنی: در عمق مناسبی از خلسه "مورد" را با هر تلقین ۱۰ - ۵ سال به عقب رجعت داده تا به دوران کودکی برسد. در بعضی موردها این امر بطور واقعی رخ می‌دهد و رفتارهای دوران کودکی را نشان می‌دهند و در بعضی‌ها بطور تصویری این امر اتفاق می‌افتد. پسرفت سنی در روانکاوی برای یافتن ریشه‌های بیماری و تحقیق در مشکلات دوران رشد شخصیتی، عاطفی جنسی بکار برده می‌شود. دکتر سوندار داس^۱ در کتاب خود (هیپنوز - مطالعه کلینیکی) می‌نویسد، رجعت سنی یعنی تمرکز شخص به یک دوره زمانی از زندگی و بیاد آوردن خاطرات آن دوره است. اینجانب در تجربیات خود سه مورد را رجعت سنی به زمان قبل از حیات فعلی خود داده‌ام و آن موردها افراد دیگری شده‌اند و به زبانهایی که با آن آشنائی نداشته‌اند سخن رانده‌اند و مسائل اجتماعی و اقتصادی که از آنها سؤال می‌شد با واقعیت‌های آن زمان از حیات تطابق داشته است. این پدیده بازگشت به حیات قبل از تولد را *Reincarnation* می‌نامند. ابتدا به سوژه تا زندگی داخل رحم و سپس به حیات ما قبل رجعت داده می‌شود.

۵ - پیشرفت سنی: همانگونه که فرد را می‌توان به سنینی قبل رجعت داد آنها را با دو تلقین ۱۰ - ۵ سال به جلو برد به جلو برد و آینده آنها را بررسی نمود. بدین طریق می‌توان آینده افراد را پیش‌بینی نمود. می‌گویند انسان زاینده افکار خویش است و هر چه فکر کند همان می‌شود در اینکه سوژه‌ها دقیقاً آینده خود را بیان می‌کنند یا تنها بر

اساس تصورات و افکار آنهاست. چیزی است که باید تحقیق بیشتری درباره آن بعمل آید. عملاً این کار و پیشگویی آینده شخص امکان پذیر است که در این خلاصه مجال بحث آن نیست.

از فعالیت‌های روانی که در خلسه اتفاق می‌افتد حالت تجزیه‌ای و تغییر شخصیت سوزدها و شخصیت چندگانه است. ارتباط و انتقال بین هیپنوتیزم شونده و هیپنوتیزور نیز اتفاق می‌افتد.

۶- انواع عواطف و احساسات: خشم، شادی، لذت، نفرت، افسردگی، عشق، اضطراب را در خلسه می‌توان ایجاد نمود، همچنین می‌توانند وارد رؤیا شوند و خواب ببینند که خود یکی از پدیده‌های مهم خلسه می‌باشد.

۷- تغییرات حافظه پس از پایان خلسه هیپنوز: معمولاً موردهایی که در خواب عمیق هستند بطور خود بخودی از خاطرات دوران خلسه چسزی بیاد نمی‌آورند. این پدیده را می‌توان با فراموشی بعد از هیپنوز یا حالت *paramnesia* تقویت نمود. بدیهی است اگر موردی را مجدداً به حالت هیپنوز ببرند در خلسه جدید حوادث خلسه قبلی را کاملاً بیاد می‌آورد.

در شماره آینده مجله دو درس جدید دیگر تحت عناوین ۱- تستهای تلقین پذیری
۲- نشانه‌های هیپنوز و تعیین عمق هیپنوز جهت علاقمندان چاپ خواهد شد.