

خواب مصنوعی

خواب مصنوعی حالت هیپنوز

خواب هیپنوز بوسیله هیپنوتیزم ایجاد می‌شود و در حالتی است که ذهن نقاد و پرخاشگر به کنار گذاشته شده و در این شرایط افکار و تلقینات لازم به سوژه داده می‌شود. یعنی آگاهی محدود شده سوژه به کمک هیپنوتیزم کننده اظهار می‌شود

حالات جسمانی سوژه

در حالت هیپنوز قبل از همه چشم تحت تاثیر قرار می‌گیرد. پس تمام عضلات شکل بی‌حال شده و موج سستی و بی‌حالی تمام وجود سوژه را فرا می‌گیرد. این سستی گاهی به حدی است که بازوها مانند سرب سنگین می‌شوند و وقتی آنها را بلند کنیم هیچ مقاومتی از خود نشان نمی‌دهند و اگر رها کنیم، چون قطعه‌ای چوب به طرف پایین سقوط می‌کند. در این حالت عامل باید محیط را برای احتمال و افتادن سوژه آماده کرده باشد. در حالت هیپنوز تمام بدن به حالت سستی و خواب رفتگی قرار گرفته و بیهوشی و بی‌حسی تمام قسمت‌های بدن را کلی یا جزئی در بر می‌گیرد. در حالت خواب عمیق، انسان به بازگشت کامل سن ذهنی می‌رسد. ضمن اینکه حالت‌های دیگری همچون بیهوشی، بی‌حسی کامل، فراموشی جزئی و موقت، درگیری با توهم و خیالات مثبت و منفی همچنین انتقال کامل احساس به مکانی دور تخلیه قالب در او پیدا می‌شود.

حالت خواب افراد مقاوم

برای خواب کردن کسانی که در مقابل عمل هیپنوتیزم از خود مقاومت نشان می‌دهند، می‌توان از تکنیک‌های ریزتری استفاده نمود. مثلاً می‌توان به آنها آب داد و گفت :

در این آب داروی خواب‌آور ریخته شده و شما با خوردن آن به خواب خواهید رفت.

آیا حالت هیپنوز تمرین پذیر است؟

هرگاه فردی را چند بار برای مدت طولانی به خواب هیپنوز برده شود، اعصاب او به این خواب عادت کرده و در دفعات بعد زودتر به خواب خواهد رفت. ولی تلقینات عامل کمتر در او اثر می‌گذارد. برای همین اگر خواب کردن برای درمان باشد، باید بیمار را دیرتر و با فاصله زمانی زیاد خواب هیپنوز قرار داد .

قیاس خواب هیپنوز و خواب طبیعی

خواب هیپنوتیزم اگر چه به خواب عادی شباهت دارد، با این حال بسیار از آن متفاوت است. در خواب هیپنوز ، معمول هم خواب است و هم بیدار ، هم بطور مستقل فکر می‌کند و هم تحت تاثیر تلقینات عامل قرار دارد. حال آنکه در خواب معمولی چنین نیست. اما بدانید که برخی از سوژه‌ها که به راحتی بیدار نمی‌شوند، احتمال دارد خوابشان عمیق شده و از مرحله خواب مصنوعی به خواب طبیعی وارد شده‌اند و لذا از بیدار نشدن سوژه نگران نباشید .

نکات آموزنده از حالت هیپنوز

- در حالت هیپنوز قابلیت تمرکز و هدایت بسیار زیادی پدیدار می‌شود.

- هر چه حالت هیپنوز عمیق‌تر ایجاد شود، القا پذیری سوژه بیشتر خواهد بود. برای همین برای درمان بیماریهای عمیق روحی، عامل باید بتواند با بهره‌گیری از مهارت‌های خود، بیمار را به خواب خیلی عمیق برده و بیماری وی را کشف و درمان نماید.
- توجه و تمرکز سوژه به اعمال و تلقینات عامل، موجب کمرختی تدریجی اعصاب سوژه شده و او را به خوابی عمیق می‌برد.
- ایمان و اعتقاد به فن هیپنوتیزم و همچنین اشتیاق سوژه برای خواب رفتن، باعث تسریع در خواب رفتن سوژه می‌شود.
- هرگاه میل شخص برای هیپنوتیزم شدن از طریق ضمیر ناخودآگاه او سرچشمه گرفته باشد، زودتر و بهتر به خواب خواهد رفت ولی اگر از ضمیر خودآگاه سوژه ناشی شود، تشویق و اضطراب در وی بیشتر می‌شود. برای همین، هیپنوتیزم کردن افراد تحصیل کرده، مشکل‌تر از افراد کم‌سواد است.

تاریخچه هیپنوتیزم

هیپنوتیزم از کلمه «هیپنوز» یونانی به معنی «خواب» گرفته شده است که در واقع معنی خواب نمی‌دهد بلکه حالت خواب گونه‌ایست که آنرا از حالات روانی آدمی دانست.

نگاه اجمالی

خواب مصنوعی که از زمانهای قدیم از پدیده‌های ماورای طبیعی به شمار می‌رفت از زمان دکتر آنتوان مسمر (از سال ۱۷۷۴ میلادی) ارزش درمانی پیدا کرده و به توسط مسمر به کار گرفته شد. مسمر ابتدا به آن نام «مغناطیس» و بعدها «مانیه‌تیسم» نهاده بود که سالها بعد به توسط **دکتر برید** به نام «هیپنوتیزم» در آمد. با اینکه علم هیپنوتیزم در بدو پیدایش علمی توسط دکتر مسمر، به دلیل ناشناخته بودنش مورد تردید و تمسخر پزشکان قرار گرفت،

اما پس از جزر و مدهای زیادی ، ارزش علمی و درمانی آن روشن شد و این علم به عنوان پدیده‌ای مرتبط با فیزیولوژی ، زیست شناسی ، روانشناسی و پزشکی رسمیت پیدا کرد.

تصوری که عموم از این علم دارند با واقعیاتی که در آن وجود دارد در تضاد می‌باشد زیرا برخی مبالغه‌ها و برخی اغراقات مانع از رشد و شکوفایی این علم قدرتمند شده و ذهن بشریت را درهم تنیده است. شاید خود شما بخواهید از پدیده‌های ناشناخته پرده بردارید و همه چیز را برای خودتان کشف کنید اما برای هر عملی و هر کشفی مقدمه‌ای ، مطالعه‌ای ، سختی و دشواریهایی وجود دارد که احتمال دارد بعد از طی طریق به نتیجه برسید .

تاریخ هیپنوتیزم

هیپنوتیزم اولین بار توسط دکتر برید در حدود ۱۶۰ سال پیش ابداع شد. اما این فن از قدیم به گونه‌های مختلف در جوامع بشری مطرح بوده و مورد استفاده قرار می‌گرفته است. عده زیادی این علم را در گذشته غیرعادی دانسته و تنها معدودی افراد به واقعیت آن پی برده بودند. از زمان دکتر مسمر این علم تحت عنوان « مغناطیس» و سپس «مانیه تسیم» در جهان دانش راه یافت و اکنون نیز با نام « هیپنوتیزم» مورد استفاده روانپزشکان و روانشناسان قرار می‌گیرد . از تمدن سه‌هزار ساله مصر باستان سنگ‌نوشته‌هایی بر جای مانده که از هیپنوتیزم و روشهای مربوط به آن بحث شده است. از پدیده‌های تاریخی هیپنوتیزم می‌توان به خیره‌شدن به بلور ، معالجه بوسیله پاسهای دست ، عبور از دیوار ، غلبه بر جاذبه زمین و ... نام برد .

سیر تحولی و رشد

- بر طبق شواهد و مدارک ، علم هیپنوتیزم توسط یونانیان ، آشوریان ، کلدانیان ، بابلیها ، عبری‌ها ، چینی‌ها ، رومیان ، هندوها نیز مورد استفاده قرار می‌گرفته است.

- کتب مذهبی زیادی مطالبی را بیان کرده که بیانگر استفاده از هیپنوتیزم است. مانند ، شفا یافتن بیماران بوسیله نگاه ، تکلم ، لمس و...
- در قرون وسطی مجالسی تشکیل می‌شده که پزشکان و ستاره شناسانی چون پاراسلس بوسیله آهنربا معالجاتی انجام می‌دادند. پاراسلس می‌گفت: « آهنربا دارای یک قطب منفی و یک قطب مثبت است و اگر آن را روی موضعی که درد می‌کند ببندیم، درد را بهبود می‌بخشد.» وی آهنربا را برای درمان آبریزی چشم ، اختلال قاعدگی در زنان و حتی سرطان مفید می‌دانست.
- یافته‌های پاراسلس در نهایت به پیدایش فرضیه مغناطیس حیوانی شد که به توسط آنتوان مسمر ارائه گردید.
- بعد از مسمر ، کنت پویسکور اولین کسی بود که نشان داد یک شخص می‌تواند بر دیگری اثر کند. آن هم بصورت جدی که سبب تغییرات زیادی در آن شخص گردد .

دکتر برید و هیپنوتیزم

کلمه هیپنوتیزم را در سال ۱۸۴۲ جراح و چشم پزشک انگلیسی ، دکتر جیمز برید بکار گرفت. وی افراد زیادی را به روش پویسکور مانیه‌تیزم می‌کرد. بدین ترتیب که آنها را روی صندلی می‌نشاند و به چشمانشان خیره می‌شد، سپس دستهای خود را مقابل صورت او حرکت می‌داد و در عین حال به معمول تلقین می‌کرد که بخوابد. که در نهایت او را به خواب می‌برد. برید در اول تصورش بر این بود که عامل اصلی در هیپنوتیزم نگاه است، بعدها به این نتیجه رسید که عامل اصلی هیپنوتیزم تلقین شفاهی هیپنوتیزم کننده و تلقین پذیری هیپنوتیزم شونده می‌باشد .

دکتر اسدیل و هیپنوتیزم

دکتر جیمز اسدیل از جمله پزشکانی بود که از فن هیپنوتیزم در اعمال پزشکی بهره فراوان گرفت. ایشان برای انجام جراحی‌ها از این فن به جای داروی بیهوشی استفاده می‌کرد. وی ۳۰۰ جراحی بزرگ و کوچک را به کمک هیپنوتیزم انجام داد .

شارکو و هیپنوتیزم

دوران شارکو عصر طلایی هیپنوتیزم در فرانسه نامیده می‌شود، زیرا در این دوران کلیه پزشکان فرانسه در بیمارستانها شیفته علم هیپنوتیزم بوده و از آن در معالجه بیماران عصبی استفاده می‌کردند و کاربرد آن را در امور درمانی به رسمیت شناخته بودند .

امیل کویه و هیپنوتیزم

امیل کویه داروساز فرانسوی بود که می‌گفت: «هر روز ، در هر زمینه و به هر صورت من بهتر و بهتر می‌شوم.» وی معتقد بود که عامل موفقیت در زمینه هیپنوتیزم جملات و کلماتی که هیپنوتیزور بیان می‌کند نیست، بلکه مساله اصلی در این زمینه پذیرش این مطالب و قبول آنها توسط ذهن خود سوژه است. به عقیده وی هیپنوتیزم و تلقین به نفس تفاوت چندانی با یکدیگر ندارند .

فرود و هیپنوتیزم

دکتر زیگموند فروید پایه‌گذار مکتب روانکاوی در دنیا بر این باور است که : به یاد آوردن ، گفتن خاطرات پرهیجان گذشته ، فاش کردن اسرار نگفتنی ، با رنج و نگرانی بیمار را سبک می‌سازد، بنابراین ارزش درمانی دارد و همه بیماریها را نمی‌توان با چاقو ، میکروسکوپ و سایر وسایل جراحی معالجه نمود .

کارلو مارچزی و هیپنوتیزم

دکتر مارچزی اولین شخصی بود که تله‌پاتی (انتقال فکر) را از فاصله ششصد مایلی مورد آزمایش قرار داد وی از هیپنوتیزم در خلال جنگ جهانی دوم، برای مداوای بیماران استفاده می‌کرد. وی معتقد است که: «هیپنوتیزم بر خلاف تصور عموم، خواب نیست، بلکه تمرکز فکر است که همراه با افزایش ادراک خارق‌العاده حواس می‌باشد و چون ادراک خارق‌العاده حواس مربوط به دنیای ناخودآگاهی است، پس هیپنوتیزم نیز مربوط به دنیای ناخودآگاهی است و خواب یکی از حالاتی است مانند سایر حالات که در حال تمرکز به معمول تلقین می‌شود.»

ایوان پاولوف و هیپنوتیزم

ایوان پاولوف فیزیولوژیست و پزشک روسی در سال ۱۹۰۴ در زمینه فیزیولوژی و پزشکی موفق به دریافت جایزه نوبل شد. وی در مطالعاتش به روانشناسی و روانکاوی روی حیوانات می‌پرداخت. وی قانون بازتاب شرطی را مورد عادات و رفتار انسان ارائه داد. البته بشر عقل و تفکر را در طول زمان جانشین بازتاب شرطی و تجربه‌های ناشی از واکنشهای افراد کرده است.

هیپنوتیزم در آمریکا

در سال ۱۹۵۸ پدیده‌های هیپنوتیزم در انجمن روانپزشکی آمریکا رسمیت یافت و روانپزشکان شرایط و موارد استفاده آنرا تعیین کردند. مجلات تخصصی مختلفی در آمریکا اخبار و تازه‌های هیپنوتیزم را دنبال می‌کنند. استقبال و علاقه‌مندی پزشکان سبب گسترش این علم در آمریکا شده تا جایی که دو انجمن ملی تخصصی با کادر تخصصی خود تحقیقات و فناوریهای جدید این علم را پی‌گیری می‌کنند.

چکیده مطلب

تکامل و درخشش هیپنوتیزم در عصر حاضر بر پایه نظریات دانشمندانی چون ماسمر با نظریه مغناطیس حیوانی ، برید با نظریه چشم دوختن به نقطه نورانی و کوئه با نظریه اثرات تلقین به نفس قرار دارد. از سال ۱۹۵۰ به بعد هیپنوتیزم در محافل علمی و دانشگاهی با گستردگی وسیعی دنبال می‌شود که کاربردهای ویژه‌ای را در درمان بیماریها دارد. برخی کشورهای جهان از جمله آمریکا ، روسیه ، کانادا و ... علم هیپنوتیزم را با فیزیولوژی ، روانشناسی ، روانکاوی و پزشکی هم‌ردیف می‌دانند .

دانستنیهای هیپنوتیزم

در مبحث هیپنوتیزم حرف و حدیث زیاد است گزیده‌ای از آنها را می‌آوریم.

- بهترین راه کشف بازتابها و واکنش‌های افراد هیپنوتیزم است، به محض کشف علت از طریق هیپنوتیزم ، بازتابهای شرطی شکسته می‌شود و با از بین رفتن آنها بیمار بهبود می‌یابد.
- **دکتر فولگس** بر این باور بود که هیپنوتیزم هم ایجاد بازتاب می‌کند و هم بازتابهای قبلی و منفی را از بین می‌برد. پریشانی‌هایی که در اثر بازتابها و واکنش‌ها بوجود آمده باشند، تنها راه از بین بردن آنها ایجاد بازتابهای جدید از طریق هیپنوتیزم می‌باشد.
- بوسیله هیپنوتیزم می‌توان بسیاری از ناراحتی‌های فکری و اختلالات روانی را معالجه کرد.
- بیماری‌هایی مثل سر درد ، تنگی نفس ، بی‌خوابی ، نگرانی و اندوه ، اختلالات سوء هاضمه ، برخی ناراحتی‌های قلبی ، ترس ، اضطراب ، آشفتگی ، افسردگی ، ناامیدی ، دل‌سردی ، اکثر بیماری‌های جسمی، عادات و رفتار ناخوشایند و بیماری‌هایی که منشأ عصبی و درمانی داشته باشند، قابل درمان هستند.
- انواع عادت‌های بد و ناپسند که از ضمیر ناخودآگاه ناشی می‌شود، به کمک هیپنوتیزم قابل درمان هستند.

- انواع بیماری‌های جنسی ، لاغری ، ترک سیگار ، ریزش موی سر و... به کمک هیپنوتیزم قابل درمانند.
- هیپنوتیزم ابزار نیرومندی برای از بین بردن غم اندوه و نگرانی و ایجاد نشاط و شادمانی است.
- هیپنوتیزم خوابی است که در اثر تلقین در معمول ایجاد می‌شود. وقتی معمول در حالت هیپنوز است و تمرکز فکری %100 دارد، توجهش به کلی از همه چیز قطع می‌شود.
- هیپنوتیزم می‌تواند قدرت تفکر ، تخیل و حافظه را تقویت کرده و شخص را قادر به بهره برداری از نهایت ظرفیت مغزش نماید.
- اختلالات عاطفی بر اوقات فکر را در حالت بیداری متمرکز کرده و شرایطی شبیه حالت هیپنوز بوجود می‌آورد.
- هیپنوتیزم می‌تواند آرامشی در درون پرتلاطم بیماران بوجود آورد و آنها را از بی‌خوابی و ناراحتی عصبی که اغلب با بیماری‌ها همراه است، نجات دهد.
- بسیاری از تبه‌کاران که مبتلا به امراض روانی هستند، بوسیله هیپنوتیزم معالجه می‌شود.
- هیپنوتیزم بهترین داروی زیبایی و حافظ جوانی است، و تنها داروی روانی است که از داخل اثر می‌گذارد .
- هیپنوتیزم به تنهایی نه سودمند است و نه مضر ، آنچه آن را سودمند یا مضر می‌کند، طرز استفاده از آن است.
- 95% افراد را می‌توان هیپنوتیزم کرد، اما برخی از اینها دیر و برخی دیگر زودتر به خواب می‌روند، فقط 5% افراد هستند که بدلیل عدم تمرکز حواس ، قادر نیستند تحت هیپنوتیزم قرار گیرند.

- ارزش هیپنوتیزم در این است که به کمک آن می‌توان افکار منفی و پست را از ذهن و ضمیر ناخودآگاه سوژه پاک کرد و او را وادار به انجام اعمال مثبت و مفید نمود.
- هر چند عادت‌های زشت و ناپسند و یا برخی بیماری‌ها را می‌توان با هیپنوتیزم از بین برد، اما به هیچ وجه صفات ارثی یک فرد را نمی‌توان با هیپنوتیزم تغییر داد.
- "فکر" نقش مهمی در هیپنوتیزم بازی می‌کند. بوسیله کنترل فکر است که عامل قادر به تغییر روحيات معمول است. بخش عمده‌ای از افکار انسان حاصل افکارش است. ضعف یا قدرت افکار انسان است که او را خوشبخت و یا بدبخت می‌سازد.
- هیپنوتیزم حداقل دو فایده دارد.
 - اول اینکه در درمان برخی از بیماری‌ها مفید است.
 - دوم اینکه روح انسان را برای مبارزه با مشکلات زندگی آماده‌تر می‌سازد.
- برای خواب کردن همه نوع افراد، هیپنوتیزم کننده علاوه از اینکه استادی خبره، صبور و با حوصله باشد، از لحاظ روانشناسی احوال روحی و روانی و جسمی سوژه را مد نظر قرار دهد و در مورد خواب کردن هر یک از آنها از شیوه‌های ویژه و ابتکاری استفاده نماید.
- هیپنوتیزم راه دراز درمان بیماری‌های روانی را کوتاه می‌کند، مشروط بر اینکه درمان توسط فردی متخصص صورت گیرد.
- هرچند در اعمال جراحی کوچک، فنون هیپنوتیزم برای بی‌حسی انجام می‌پذیرد، اما در اعمال جراحی مهم نمی‌توان بر هیپنوتیزم اعتماد کرد، زیرا امکان دارد در ضمن انجام جراحی، بیمار دچار تحریکات عصبی

شدید شده و علی رغم تلاش‌های عامل از خواب هیپنوتیزم بیدار شود و جراح را در موقعیت خطرناکی قرار دهد.

- بوسیله هیپنوتیزم می‌توان معمول را وادار ساخت تا خاطرات و اتفاقات فراموش شده زندگی خود و حتی رویاهای از یاد رفته را دوباره بیاد بیاورد .

درمان با هیپنوتیزم

مقدمه‌ای بر درمان با هیپنوتیزم

هیپنوتیز درمانی به عنوان یک روش درمانی اصلی یا درمان کمکی موثر در بسیاری از انواع مشکلات جسمی و روانی کاربرد ارزشمندی دارد. هیپنوتیزم حالت تغییر یافته‌ای از هوشیاری است که طی آن درمانگر واجد شرایط این فرصت را پیدا می‌کند که با تاثیر مستقیم بر فرآیندهای ناخودآگاه و ارائه تلقینات درمانی مناسب به اصلاح ساختار روانی بیمار پردازد و یا زمینه‌ای برای یک اجرای یک روش درمانی پزشکی مثل جراحی و ... فراهم سازد .

هیپنوتیزم و روان درمانی

هیپنوتیزوم فرآیندی مفید در روان درمانی است. در سالهای اخیر با توجه به رویکرد همه جانبه در درمان بیماریها و استفاده بالینی از هیپنوتیزم در برخی اختلالات روانپزشکی این تکنیک به عنوان یک روش مهم کمک کننده در درمان مورد توجه قرار گرفته است. اما در صورتی که درمانگر از چگونگی ایجاد رابطه درمانی در فرآیند هیپنوتیزم آگاهی کافی نداشته باشد هرگز نباید از این روش در درمان بیمار خود استفاده نماید .

درمان کمبود اعتماد به نفس و عقده حقارت ، زود رنجی ، در مکان بی‌خوابی و بدخواهی ، ایجاد نشاط و شادابی ، تقویت حافظه و قدرت تمرکز فکر و ... با هیپنوز امکان پذیر است هیپنوز در نفس خود همراه با تن آرامی و احساس

آرامش است، بنابراین در مقابل اضطراب یا در حالت آرامش احساس می‌کند حتی می‌تواند ایجاد نماید، چنین آموختنی موجب افزایش اعتماد به نفس بیمار می‌شود به نحوی که در موقعیتهای اضطراب آفرین قادر می‌شود واکنشهای کنترل شده‌ای از خود نشان می‌دهد .

افرادی که ترسهای مختلف دارند مثل اضطراب امتحان ، وسواس ، ترس از بلندی ، ترس از تاریکی ، ترس از حیوانات و ... می‌تواند با استفاده از تلقینات خاصی که در طی جریان هیپنوز به آنها داده می‌شود، درمان شوند. همچنین برای ترک سیگار ، تغییر عادات غلط چون پرخوری می‌توان از این روش استفاده کرد .

هیپنوتیزم در درمانهای پزشکی

علم هیپنوتیزم با تاثیر بر ذهن و روان انسان می‌تواند کاربردهای مختلفی در پزشکی و درمان بیماریها داشته باشد استفاده از هیپنوتیزم در کاهش و از بین بردن درد ، کاربرد هیپنوتیزم در دندانپزشکی ، بیهوشی و بی حسی در بیماران و کودکانی که امکان استفاده از روشهای دیگر نیست رواج دارد. علم هیپنوتیزم از راهکارهای مورد استفاده در پزشکی است و هیچگاه جایگزین درمانهای دیگر نخواهد بود .

مطالعات نشان داده است استفاده از هیپنوتیزم برای درمان تب یونجه نیز کاربرد دارد. نتایج این مطالعات نشان داده است که هیپنوتیزم به کاهش برخی عوارض از جمله آبریزش بینی می‌شود. روند این کاهش با تغییر جریان خون اتفاق می‌افتد. همچنین از هیپنوتیزم برای درمان پیشگیری از سردردهای مزمن میگرن و سردردهای عصبی ، زایمان بدون درد ، درمان بیماریهای روان تنی مثل زخم معده ، آسم ، فشار خون ، التیام بیماریهای پوستی ، کاهش عوارض شیمی درمانی ، کنترل خونریزی در جراحیها و در امور روانپزشکی کاربرد دارد. هیپنوتیزم همچنین به بهبود سیستم ایمنی بدن کمک می کند .

هیپنوتراپت کست؟

هیپنوتراپیت فردی است که از روش هیپنوتیزم برای درمان بیماریها استفاده می‌کند. اما باید توجه داشت هیپنوتراپی یا درمان با هیپنوتیزم زمانی مطمئن خواهد بود که توسط سازمانهای معتبر و افراد متخصص انجام بگیرد. این افراد متخصصین علوم پزشکی، روان شناسان، روانپزشکان را در بر می‌گیرد. و همچنین افرادی که از منابع و سازمانهای معتبر آموزش لازم را دیده و دارای گواهی تخصص در هیپنوتراپی هستند.

درمانگر بایستی تجربه کافی کاربرد هیپنوتیزم را در افراد طبیعی و بیمار داشته باشد تا از واکنشهای بیمار در جریان هیپنوتیزم نه در شگفت شده و نه به سرعت خشنود شود. درمانگر در شروع کار باید بداند ممکن است بیمار پاسخ درمانی مناسبی به هیپنوز ندهد. همچنین انتخاب بیمار را به درستی انجام دهد و از انتخاب افرادی که مناسب برای هیپنوتراپی نیستند، خودداری نماید.

معالجه لکنت زبان از طریق هیپنوتیزم

این مطلب بر گرفته از کتاب روانشناسی کابوک ترجمه فصل ۳۵ صفحه ۱۸۲ تا ۱۸۶ کتاب دکتر وان پلت stammering برای دوست عزیز که در مورد لکنت زبان به ما ایمیل زده بودند

دکتر، آقای الروتز بمن نوشت "من خوشحال می شوم، اگر شما بتوانید کاری برای این بیمار مبتلا به لکنت زبان انجام دهید" جوان خوش قیافه ای است ولی همین ناراحتی در صحبت کردنش او را در زندگی عقب انداخته است، لکنت زبانش باعث شده از تر خوردهای اجتماعی بپرهیزد و از رفتن بکار و اشتغال اجتناب کند. وقتی که الروتز شروع به بیان داستان زندگیش کرد، معلوم شد چقدر ناراحت است زیرا که خیلی به سختی می توانست صحبت کند. تلاش و تقلای زیادی می کرد که صحبت کند ولی به همان نسبت کلمات به سختی از دهانش خارج می شد.

به آقای الروتز گفتم، که با فشار صحبت نکند، بلکه کلمات را آرام، آهسته، ملایم، با کشش و آهنگدار بیان کند. عملاً تمام کسانی که مبتلا به لکنت زبان هستند چنانچه ملایم با تانی و آرام صحبت کنند و حروف کلمات را قدری بکشند، می توانند بدون لکنت صحبت کنند.

بطوری که بعداً خواهیم دید علت لکنت زبان مربوط به فشار و انقباض عضلات و اعصاب دستگاه تکلم است، چنانچه این کشش و فشار از بین برود الروتز می تواند براحتی صحبت کند.

به شکلی که اضهار می داشت ، در سراسر زندگی اش دچار لکنت زبان بوده است، بهیچوجه نمی توانست حادثه ای را که باعث لکنت زبانش شده بیاد بیاورد . فقط خاطرات بسیار زیادی داشت از اینکه لکنت زبانش موجب بدبختی های بزرگی در زندگی اش شده است.

در مدرسه وضعیتی بدی داشت، برخی اوزگاران اورامدل شوخی و خنده فرلرمی دادند و سایر شاگردان هر یک بنوبه خود موجب اذیت و آزرش می شدند ، خواندن کتاب در کلاس عفریتی بود که جسم و جان او را در چنگال می گرفت.

وقتی دوران تحصیل را تمام کرد، بهترین روشی که بنظرش می رسید دوری از اجتناع و اجتناب از مردم بود .

خرید کردن ایجاد ناراحتی بزرگی برای او می کرد زیرا تصور می نمود که هنگام خرید همه مردم میاستند و به او نگاه می کنند که او چگونه با زور و فشار کلمه ای را از دهان خارج می کند و . . .

عجیب این بود که هر وقت آقای الروتز تنها بود و می خواست با سگش صحبت مند اصلاً دچار لکنت نمی شد و مثل اشخاص معمولی صحبت می کرد و بعلاوه بخوبی وبه تنهایی با خودش صحبت کند یا کتاب بخواند و از این موضوع مات و متحیر مانده بود که چرا در تنهایی یا هنگام صحبت با سگش برای مدتی لکنتش بکلی رفع می شود ولی در اجتماع و در حضور دیگران قادر به صحبت کردن نبود .

بهر حال برای آقای الروتز تعریف شد ، که علت اینکه چرا در تنهایی با سگش میتواند صحبت کند، ولی در اجتماع نمی تواند صحبت کند، این است که مطمئن است که سگش نمی تواند از او عیب و ایراد بگیرد بنابراین هنگام صحبت با سگش خود را نمی ترساند و واز ایراد هم نمی ترسید این موضوع، وجود مردم عامل محرکی برای لکنت زبان او شده بود ، که پاسخ این باز تاب

لکنت بود ، هنگام صحبت با مردم می ترسید که دچار اکنت شود . بدین ترتیب هر وقت می خواست با مردم با تلفن صحبت کند ، بطور خودکار و انعکاسی دچار اکنت می شد .

نکته دیگر اینکه هر چه او بیشتر و سختتر بلاش می کرد ، وضع لکنتش بدتر می شد ولی هر وقت ملایمتر وبدون فشار عضلانی صحبت میکرد ، لکنت رفع می شد.

دوستان ادامه این مبحث را دو سه روز آینده می نویسم و چطور مداوای این بیماری را توضیح خواهم داد.

پس تا چند روز دیگه و ائامه مطلب شما را به حق و حقیقت می سپارم. به آقای آلروتز تعلیم داده شد که هنگام صحبت کردن با مردم اهمیت برای آنها قائل نیست . در حال حاضر او فقط از این می ترسید که هنگام صحبت کردن دچار اشتباه شود و مورد تمسخر قرار گیرد و این ترس علت و ریشه ای در گذشته داشت که چه عامل وعلتی باعث شده که آقای آلروتز صحبت کردن با مردم را خطرناک بداند بخصوص ترس از اینکه دچار اشتباه شود.

آقای آلروتز در این خصوص چیزی نمی دانست و چیزی هم از دوران کودکی بیاد نمی آورد به او گفته شد در حال حاضر احتیاجی نیست که به حافظه خود فشاری بیاورد زیرا بعد از اولین جلسه هیپنوتیزم که توانست خود را رلکس و وانهاده نماید همه چیز را بیاد خواهد آورد.

اولین جلسه هیپنوتیزم-در این جلسه به آقای آلروتز تلقین و تعلیم داده شد، که بجای کنترل و فشار آوردن به خود هنگام صحبت کردن عضلات خود را شل و وانهاده کند(شما هم می توانید با خود هیپنوتیزم این کار را انجام دهید که در جلسات گذشته خود هیپنوتیزم را تشریح کردیم)

دومین جلسه هیپنوتیزم- در این جلسه به او تلقین شد در خلال این هفته ، خاطراتی را که برای اولین بار باعث ترس او شده بیاد بیاورد.

سومین جلسه هیپنوتیزم- وقتی او برای سومین جلسه آمد دوستان زیر را بیاد آورده بود

زمانی که من در دوران طفولیت به سن ۴ یا ۵ سالگی بودم ، در همسایگی ما بچه ای به همین سن یا بیشتر زندگی می کرد این پسر بچه دچار لکنت زبان بود و قیافه ای مضحکی داشت . روزی که صحبت کرد دچار لکنت شد و من هم به او خندیدم و طرز صحبت کردن او را تقلید کردم پدرم ناگهان بر اشفت و فریاد زد اگه یکمرتبه دیگه اینجوری صحبت کنی زبانت را می سوزانم و برای اینکه من بیشتر بترسم دستم را گرفت و سیگارش را تا نزدیکی زبانم آورد و من هم به شدت ترسیدم و از آن روز به بعد هر روز که می خواستم در نزد پدرم صحبت کنم می ترسیدم که مبادا بد صحبت کنم و پدرم زبانم را بسوزاند. به این ترتیب می بینیم که بزودی فشار عضلانی زبان و دستگاه صوتی بیمار شروع می شود هر چند که این تهدید احمقانه اجرا نشد اما کودک همیشه از صحبت کردن نزد پدر می ترسد و از آن روز به بعد همیشه در حضور پدر ساکت و بی صدا می ماند و روز به روز تکلم کودک بدتر می شود و با هر کس که بر خورد می کرد مثل معلمش و دیگر کسان بیاد پدرش می افتاد و زبانش دچار لکنت می شد این وضع در مدرسه بتدریج بدتر شد تا اینکه بیمار متوجه شد که عیبی در صحبت کردنش وجود دارد و تصور کرد که قطعا یک نوع بیماری در دستگاه تکلمش وجود دارد.

جلسات بعدی هیپنوتیزم -در مابقی جلسات اینگونه به او تلقین شد. که او حالا دیگر آن کودک ترسو نیست دیگر کسی نمی خواهد زبان او را بسوزاند و اگر اشتباهی کرد کسی زبانش را نمی سوزاند و در واقع کسی توجهی ندارد به اینکه او با لکنت صحبت می کند یانه . به او تلقین شد حالا دیگه از هیچ چیز نمی ترسی و هیچ اندوه و نگرانی نداری، در حال حاضر تو می توانی آرام و خوب صحبت کنی ، عضلات تکلمت شل هستند شما همانطور که باسگتان خوب صحبت می کنی با مردم هم می توانید خوب صحبت کنید. همچنین به او تلقین شد که تصور کند با کمال اعتماد و اطمینان در حال صحبت کردن با مردم است بدون اینکه دچار لکنت شود.

پس از چند مدت آقای الروتز کاملاً خوب شد . بله دوستان هیپنوتیزم بهترین درمان لکنت زبان است که در معالجه لکنت زبان باید از هیپنوتیزم و تنفس تواما استفاده کرد . تا جلسه بعد با موضوع دیگر در پناه حق و حقیقت باشید .

گستره نظریه تلقین

- با ایجاد تمرکز فکری می‌توان تلقین پذیری را زیاد کرد. در حالت خواب هیپنوتیزم قدرت تلقین پذیری زیاد است.
- حرف به تنهایی ایجاد بیماری می‌کند. کسانی که با ساختمان مغز و اعصاب آشنا هستند، برای حرف تلقین ارزش فوق العاده قایل هستند و می‌گویند حرف و تلقین روی غدد داخلی بدن اثر می‌گذارد و موجب بهبود یا بیماری شخص می‌گردد.
- ترس ، اندوه ، اضطراب و بسیاری از عواطف و احساسات منفی دیگر ، بوسیله تلقین اعم از خیالی یا حقیقی ، وارد مغز می‌شود و از طریق دستگاه اعصاب بر غده صنوبری فشار می‌آورد و غده صنوبری ماده‌ای به نام **اس. تی. اچ** اضافی ترشح می‌کند که این ماده از طریق خون وارد سایر غدد و اعضای بدن می‌شود و در نتیجه بیماریهای متنوعی را سبب می‌شود .
- عواطف مثبت نظیر امید ، نشاط ، عشق ، محبت از طریق حواس و اعصاب وارد مغز می‌شوند و غده صنوبری ماده‌ای به نام **آ. سی. اچ** ترشح می‌کند که هورمون **اس. سی. اچ** را خنثی کرده و شخص معالجه می‌شود.
- تلقین هیپنوتیزم کننده زمانی در سوژه موثر خواهد بود که با تلقین به نفس خودش همراه باشد.

- سوژه در خواب مصنوعی هر چند که بی‌اختیار و به خواب است و به دستور عامل ، عمل می‌کند، اما او بکاری که می‌کند کامل آگاه است و اگر فرمانی خلاف تمایلات درونی داده شود، انجام نخواهد داد.
- دکتر جیمز براون گفته است: قوه خیال یکی از طرق بسیار موثر درمان امراض روانی است. با فکر و خیال می‌توان حالات سلامتی و بیماری را تغییر داد.
- پاسکال گفته است: "فکر **افتادن** سبب **افتادن** می‌شود. بنابراین بهترین طریق دفع **خطر** آن است که به **خطر** فکر نکنیم".
- توجه زیاد به عضوی از اعضای بدن ، موجب ابتلای آن عضو به کسالات و بیماری می‌شود. مثلا شخصی که دائم نگران قلبش باشد و ترس و واهمه ابتلا به بیماری قلبی داشته باشد، به تدریج دچار اختلالات قلبی گشته و در واقع بیمار می‌شود.
- اثرات تلقین به قدری در انسان زیاد است که قادر است او را بیمار کند و یا از سخت‌ترین بیماریها نجات دهد.
- اغلب مردم گاهی چنان تحت تاثیر تلقینات ، غریزه ، شایعات و تبلیغات قرار می‌گیرند که اعمال روز مره خود را مانند ماشینی خود کار و بدون اراده انجام می‌دهند.
- امروزه همه انسانها همواره در محاصره تلقینات مختلف قرار دارند. بنابراین هر صدا و منظره و یا هر نوع تحریک دیگر که تجربه می‌شود، اثر خاصی در حواس پنجگانه انسان می‌گذارد. و بطور ناخودآگاه انسانها را تحت تاثیر قرار می‌دهد.
- در زمانهای قدیم ، افرادی که در اثر ناکامی‌ها ، محرومیت‌ها و غیره حالات عجیب و غریب از خود نشان می‌دادند، مردم فکر می‌کردند که

شیطان در جلدشان رفته است، اما با کشف دنیای ضمیر ناخودآگاه ، بیشتر از اسرار نهانی انسان برداشته می‌شود.

- روح و بدن از هم جدا نیستند. در بین این دو وحدت دو جانبه برقرار است. بنابراین هر نوع ناراحتی در جسم ، روان را هم متأثر می‌سازد و بر عکس.

- هنگامی که دلسرد و اندوهناک هستیم، قدرت خلاقیت ما کاهش می‌یابد، باید به زور هم که شده خود را به کارهای فرح‌بخش و مثبت سرگرم کنیم، زیرا انجام این نوع کارها در چنین شرایطی، تاثیر داروی مقوی را دارد و ما را از اندوه و دلسردی رهایی می‌بخشد و ما را در انجام کارها خلاق می‌سازد.

- اکثر مردم آگاه نیستند که چقدر تلقینات سوء خود آنها دلیل بیماری آنهاست .همچنین نمی‌دانند که آنچه غالباً سلامتی آنها را باز می‌گرداند، تلقینات خود آنهاست نه اثرات دارو وقتی آنها فکر می‌کنند فلان دارو شفابخش است، همین فکر و تلقین سبب

شفایشان می‌شود .

شرایط هینوتیزم موفق

تثیت نگاه

روشهای مختلفی برای تثبیت نگاه وجود دارد، این روشها که هر کدام فواید ویژه خود را دارد به لحاظ تنوع تمرینات و سوژه‌های گوناگون توصیه می‌شود. در تثبیت نگاه بایستی با خیره شدن به او و تمرکز کردن ، توجه او را به خود جلب کرد. و حتی با جلوگیری از پلک زدن و تداوم بیشتر نگاه ، حالت خواب مصنوعی به راحتی قابل حصول خواهد شد .

طلاقت بیان

طلاقت بیان هیپنوتیزم کننده نقش مهمی در عمل هیپنوتیزم دارد. شخصی که با مکث و یا لکنت زبان سخن بگوید، قادر نخواهد بود افراد را تحت تاثیر قرار داده و به حالت خواب هیپنوز برسد. بنابراین برای صریح و شیوا صحبت کردن مقداری تمرین نماید و جملات ویژه لازم در عمل هیپنوتیزم را با صراحت و بیانی رسا تمرین نماید تا موقع اجرای فن از بابت ارائه و بیان و جملات مشکلی نداشته باشد.

قدرت تلقین

تلقینات هیپنوتیزم کننده باید بصورتی باشد که با حالات ذهنی، روانی و جسمی سوژه متناسب باشد. یعنی تلقینات هیپنوتیزم کننده با تلقین به نفس هیپنوتیزم شونده همراه باشد تا اثرات خود را در سوژه ظاهر نماید در غیر اینصورت تلقینات موثر نخواهد بود. هیپنوتیزم کننده بایستی ناراحتی‌های عصبی و سایر محدودیت‌های سوژه را حتما مد نظر داشته باشد و جملات و مطالب خود را از سوژه‌ای به سوژه دیگر تغییر دهد.

اجرای پاس‌ها

در اجرای هیپنوتیزم، اکثر متخصصین از پاس‌ها کمک می‌گیرند. برای ایجاد خواب عمیق و نیز تغییر دادن خواب به درجات مختلفش از پاس‌ها کمک می‌گیرند.

بر طبق سلیقه، هیپنوتیزم کننده‌ها پاس‌های مختلفی را بکار می‌گیرند:

- **پاس‌های گردن:** این پاس‌ها بیشتر روی سر و صورت و سینه سوژه اجرا می‌شود.

- **پاس‌های عمودی :** این پاس‌ها در تمام سطح بدن از سمت سر به طرف پاها اجرا می‌گردد.
- **پاس‌های افقی :** این پاس‌ها در قسمت سر و صورت ، سینه و بطور کلی بالاتنه اجرا می‌شود. اجرای این پاس‌ها به ترتیب از راست به چپ و یا بر عکس صورت می‌گیرد .
- **پاس مسحی :** این پاس‌ها در تمام سطح بدن می‌تواند بکار گرفته شود. در عمل به هنگام اجرای پاس ، دستها بصورت آرام و آهسته با بدن سوژه برخورد کرده و با نرمی خاصی بدن را لمس می‌کنند. در نواحی دردمند ، در درمان بیماری از این پاس‌ها بیشتر استفاده می‌شود.
- **پاس‌های بیداری :** در اجرای این پاس‌ها که از انواع اخیر می‌باشند، برای حالت خواب دست‌ها را آرام از بالا به پایین حرکت می‌دهند، در صورتیکه در حالت بیدار کردن دست‌ها را با سرعت بیشتر در جهت مخالف حرکت می‌دهند .

قوت قلب

هیپنوتیزم کننده علاوه بر دارا بودن اطلاعات کافی و موارد اخیر باید اعتقاد و ایمان به کاری که می‌کند داشته باشد. به عبارتی کار خودش را با اعتماد به نفس بالایی مبنی بر عملی شدن آن انجام دهد. زیرا علاوه بر مهارت ، صبر ، حوصله ، باید قوت قلب لازم را بری جلب سوژه و اثر گذاری بر او داشته باشد .

نکات مهم تکمیلی

جهت داشتن توفیق بیشتر در اجرای فنون هیپنوتیزم نکات زیر نیز حائز اهمیت هستند :

- درجه تلقین پذیری هیپنوتیزم شونده

- مدت زمان اثر تلقینات در مغز هیپنوتیزم شونده
- عمق یا درجه خواب سوژه (بخصوص در زمان پذیرش تلقینات یا اعمال جراحی)
- میزان تحصیلات و آشنایی سوژه با هیپنوتیزم
- نوع تربیت دوران کودکی سوژه و دیدگاه‌های وی
- شخصیت و قدرت اراده هیپنوتیزم شونده
- وضعیت جسمی و روحی سوژه در زمان اجرای عمل هیپنوتیزم

نکات قابل توجه

- بعد از تمرینات کامل و زیاد شروع به هیپنوتیزم کردن بکنید.
- شرایط جسمی ، روحی و روانی سوژه مورد نظر را مورد توجه داشته باشید و شیوه ، نحوه اجرای عمل ، مدت زمان و نوع تلقینات را مطابق با وضعیت هیپنوتیزم شونده انتخاب نمایید.
- اگر سوژه از خواب بیدار نشده ، نگران نباشید و او را به حال خود بگذارید، زیرا ایشان از خواب مصنوعی به خواب طبیعی رفته است.
- محلی که عمل هیپنوتیزم در آنجا انجام می‌گیرد، باید تمیز ، خلوت ، بی‌سر و صدا و کمی تاریک باشد.
- برای موفقیت در هیپنوتیزم ، علاوه بر استعداد ، کسب اطلاعات کامل ، تربیت درست یک استاد هیپنوتیزم ، ممارست و تمرین لازم است .