

روشنای‌ها در جاده مه‌آلود

هست

اعظم فاضلی

کارشناسی ارشد روان‌شناسی

اشاره

معمولاً وقتی افراد می‌شنوند که کسی هیپنوتیزم درمانی انجام می‌دهد، به فکر خواب و انرژی مغناطیسی، از خود غافل شدن، قدرت‌های مرموز و فیلم‌های سینمایی مختلف در این زمینه می‌افتند. اما واقعیت در مورد هیپنوتیزم با آنچه تصور می‌شود، بسیار متفاوت است. تحقیقات مختلف عصب‌شناسی نشان می‌دهد که امواج مغزی در هیپنوتیزم با خواب متفاوت است. علاوه بر آن، از نظر روان‌شناسی نیز خصوصیات فرد هیپنوتیزم شده با فردی که به خواب رفته است کاملاً تفاوت دارد. برخی می‌پندارند که انسان در حالت هیپنوتیزم کنترل رفتاری خود را از دست می‌دهد. تحت تسلط هیپنوتیزم‌کننده قرار می‌گیرد و ممکن است دیگر بیدار نشود یا اینکه افراد ساده‌لوح زودتر هیپنوتیزم می‌شوند و صدها تصور غلط دیگر. تحقیقات علمی نشان می‌دهد که افراد تنها در صورت تمایل می‌توانند هیپنوتیزم شوند و در حین هیپنوتیزم صورتی که تلقینات ارائه شده با اعتقادات آن‌ها مخالف باشد، به راحتی می‌توانند در مقابل آن ایستادگی کنند و در هر مرحله از هیپنوتیزم از حالت خلسه خارج شوند. همچنین مشخص شده است که برخلاف تصور غالب، افراد باهوش نسبت به بقیه افراد جامعه هیپنوتیزم‌پذیری بالاتری دارند.

کلیدواژه‌ها: هیپنوتیزم، کاربردها

وسرم

سوء تعبیرها
درباره
هیپنوتیزم
و کاربردهای
درمانی آن

سوء تعبیرها درباره هیپنوتیزم

● هیپنوتیزم نوعی خواب است!

هیپنوتیزم به هیچ وجه خواب نیست؛ این را حالات روحی فرد و اسکن امواج مغزی او در حالت هیپنوتیزم به ما می گویند. هیپنوتیزم «یک حالت ویژه هوشیاری» است که در آن سه مؤلفه وجود دارد: تمرکز بالا، انفکاک و تلقین پذیری. منظور از انفکاک این است که حواس فرد چنان بر موضوع مورد نظر متمرکز می شود که به هر چیزی غیر از آن بی توجه می شود یا به عبارتی از آن جدا می گردد. بنابراین، جذب شدن به مطالعه یک کتاب، طوری که دیگر صدای اطراف را نشنوید، نیز می تواند نوعی هیپنوتیزم خودبه خودی یا خودکار به شمار آید. تنها تفاوت هیپنوتیزم طبیعی با هیپنوتیزم بالینی این است که در هیپنوز بالینی چون شما بر روی صدای هیپنوتراپیست تمرکز کرده اید، می توانید از او تلقینات درمانی مؤثر دریافت کنید. در حالی که در شرایط دیگر این امکان وجود ندارد.

● در هیپنوتیزم اسرار شخصی فاش می شود یا او برخلاف اعتقاداتش عمل می کند!

برای توضیح در مورد این سوء تعبیر، لازم است قضاوت نقادانه را توضیح دهیم. قضاوت نقادانه در هر شخص سالمی وجود دارد تا هر چیزی را به راحتی نپذیرد. این عمل ذهن (قضاوت نقادانه)، در موقع هیپنوتیزم به درجاتی به حالت تعلیق درمی آید. میزان این تعلیق به میزان هیپنوتیزم پذیری شخص بستگی دارد. هرچه هیپنوتیزم پذیری بیشتر باشد، قضاوت نقادانه بیشتر به صورت تعلیق درمی آید. البته هیچ گاه متوقف یا صفر نمی شود و اگر مطلبی گفته شود که با اصول و اعتقادات فرد منافات داشته باشد، مجدداً فعال می شود و حتی ممکن است فرد از حالت هیپنوز درآید. درواقع، بخشی از روان به نام «ناظر پنهان» این کار را انجام می دهد؛ یعنی از تمامیت شخصیت انسان و اصول ارزشی اعتقادی و اسرار او محافظت می کند و اگر چیزی برخلاف اعتقادات وی باشد، مقاومت می کند و ممکن است از جلسه هیپنوتیزم بیرون بیاید.

برخلاف تصور غالب، افراد
باهوش نسبت به بقیه افراد جامعه
هیپنوتیزم پذیری بالاتری دارند

● هیپنوتیزم خطرناک است!

البته هیپنوتیزم مثل چاقوی جراحی است، هم مفید است و هم خطرناک! اما با رعایت شرایط زیر خطرناک نخواهد بود:

- انتخاب بیمار، درست انجام شود (هر بیماری را نباید هیپنوتیزم کرد).
- درمانگر در هیپنوتیزم ماهر باشد (روش کار، به درستی پیاده شود).
- درمانگر در تصویرپردازی و گفت‌وگو خلاق باشد.
- اقتدار هیپنوتیزم باید در دست درمانگر باشد (با استفاده از شیوه رفتاری و زبان بدن و مهارت‌های غیرکلامی ارتباط)

● هیپنوتیزم درمان است!

هیپنوتیزم کمک درمان است و امکانی فرعی در درمان محسوب می‌شود. مثلاً هیپنوتیزم باعث ترک سیگار نمی‌شود بلکه به فرایند ترک سیگار کمک می‌کند.

● افراد ضعیف هیپنوتیزم می‌شوند!

تحقیقات نشان داده است که افراد باهوش و کسانی که به خوبی با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند، بهتر تحت تأثیر هیپنوتیزم قرار می‌گیرند و افراد بدبین و گوشه‌گیر به سختی هیپنوتیزم می‌شوند. به علاوه هیپنوتیزم‌پذیری افراد متفاوت است. ۷۵ درصد افراد هیپنوتیزم‌پذیری عملی دارند که از این درصد ۷ درصد خیلی خوب، ۴۸ درصد به صورت متوسط و ۲۰ درصد خیلی کم وارد عمق مناسبی از هیپنوتیزم می‌شوند.

● هر نوع بیماری و مشکل روحی را با هیپنوتیزم می‌توان درمان کرد!

هیپنوتیزم طیف وسیعی از مشکلات روحی - روانی از قبیل اضطراب و افسردگی، مشکلات و دردهای روان‌تنی از قبیل ناراحتی‌های گوارشی و آلرژی‌های مختلف را درمان می‌کند اما در مقابل بیماری‌های بسیاری هم تکنیک موثری برای درمان به حساب نمی‌آید و در برخی مواقع مضر است.

کاربردهای درمانی هیپنوتیزم

در موضوع هیپنوتیزم، مطلب مهمی که غالباً نادیده گرفته می شود، همین موضوع استفاده از هیپنوتیزم است. بسیاری را تصور بر این است که با هیپنوتیزم شدن فرد موضوع تمام می شود؛ در حالی که این مرحله، آغاز کار محسوب می گردد. در واقع، هیپنوتراپی یا درمان با استفاده از هیپنوتیزم از دو مرحله تشکیل شده است: القای خلسه و درمان. اینکه فردی را هیپنوتیزم کنیم، فقط یک بخش از کار است و بخش دوم که بسیار مهم تر و سخت تر و تخصصی تر می باشد و در مواردی می تواند خطرناک هم باشد، شامل تکنیک های درمانی است که باید با دقت و ظرافت خاصی به اجرا گذاشته شوند. این بخش را پزشک یا روان شناسی که در زمینه، هیپنوتراپی مهارت دارد، باید انجام دهد. از هیپنوتیزم می توان در شاخه های مختلف طب و روان شناسی بالینی در حوزه های بزرگسالان، کودکان و نوجوانان بهره های فراوانی گرفت که به بعضی از آن ها اشاره می شود:

طب داخلی: کنترل دردهای مزمن (مانند انواع سردرد و دردهای نوروپاتی)، کنترل تهوع و استفراغ ناشی از شیمی درمانی و بهبود کیفیت زندگی بیماران سرطانی، رعایت بهتر رژیم غذایی سالم و کنترل وزن، ترک سیگار و سایر عادات ناپسند، کنترل سندرم روده تحریک پذیر و...

طب جراحی: آمادگی قبل از جراحی و درمان ترس از عمل، کنترل درد بعد از عمل، القای بی هوشی بدون استفاده از داروهای وریدی و استنشاقی و یا با حداقل مصرف دارو و بنابراین حذف یا کاهش عوارض این داروها، القای بی حسی موضعی بدون استفاده از دارو، کنترل نسبی

خونریزی حین عمل، کنترل درد ناشی از سوختگی کمک به تسریع ترمیم بافت آسیب دیده و...

طب زنان و زایمان: کنترل علائم سندرم پیش از قاعدگی (پی ام اس)، کنترل دردهای همراه قاعدگی (دیسمنوره)، کمک به بهبود رشد جنین، کنترل ویار حاملگی، زایمان آسان و...

طب ورزشی: افزایش اعتماد به نفس، افزایش بهره وری ورزشی و بهبود رکوردها، کاهش آسیب های ورزشی و کمک به ترمیم بافت و...

طب دهان و دندان: کاستن از شدت خونریزی، تسریع در تحمل پروتزهای متحرک، قابل تحمل کردن بازماندن دهان برای مدت طولانی، کاستن از ترشح بزاق (که هم تحمل شرایط را برای بیمار آسان می سازد و هم محیط مناسب تری برای کار فراهم می کند)، ایجاد بی حسی کامل یا نسبی به طور موضعی، کاستن از مشکلات جسمی و روحی بیمار در درمان ارتودنسی، درمان دندان قروچه، ایجاد آرامش و کم کردن استرس بیمار (که این امر موجب آرامش دندان پزشک و افزودن بر تمرکز فکری او هم می شود و کیفیت درمان را افزایش می دهد)، کنترل دندان قروچه، سندرم درد مفصل فکی- گیجگاهی، کنترل رفلکس (عق زدن)، جلوگیری از تهوع حین کار دندان پزشکی، کنترل هراس از اعمال دندان پزشکی و...

طب روان پزشکی: روان درمانی و روان کاوی هیپنوتیزمی، شناخت درمانی هیپنوتیزمی، رفتار درمانی هیپنوتیزمی، درمان اختلالات شبه جسمی، تجزیه ای، جنسی، اضطرابی و روان تنی، درمان افسردگی، درمان انواع فوبی ها (ترس های بیمار گونه)، تقویت ایگو و افزایش اعتماد به نفس، افزایش امید به زندگی، افزایش بهره وری تحصیلی و...

منابع

۱. فتحی، م. و فیاض صابری، م. ح؛ هیپنوتیزم بالینی، انتشارات هورمهر، مشهد، ۱۳۹۰.

2. <http://www.iranhypno.com>
3. <http://hypnotismbidaar.com>
4. <http://hypnotherapy.blogfa.com>
5. <http://daneshnameh.roshd.ir>
6. <http://sarmadipress.com>
7. <http://ayene.blogfa.com>