



هیپنوتیزم یا خواب مصنوعی

• هانیبه نبوتی

خواب در هوشیاری

بسیاری از ما با هیپنوتیزم یا خواب مصنوعی تنها در حد همین کلمه آشنایی داریم و اغلب هم تصویری مرموز و فرانسائی از آن در ذهن ما جا افتاده است. اما این موضوع، یعنی هیپنوتیزم، اصلاً پدیده‌ای مرموز نیست و نوعی روش است که انسان برای ورود به دنیای ذهن ناخودآگاه خود یافته و از آن برای درمان برخی ناراحتی‌های روانی و حتی جسمی استفاده کرده است. البته استفاده از این روش، مانند هر روش دیگری تنها توسط متخصصین رسمی و ماهر مفید است و هرگز نباید به ادعاهای افراد غیرمتخصص اعتماد کرد.

یادآوری ذهنیات فرد نیز وجود دارد. اگر چه هیپنوتیزم سابقاً در جرائم دادگاهی به عنوان شاهی قانونی پذیرفته می‌شد اما آنها در یافتند که بعضی افراد قادر به دیدن وقایعی هستند که متعلق به گذشته‌های بسیار دور بوده و شهادت در مورد آنها عملاً غیرقابل قبول است. سوزهای هیپنوتیزی می‌تواند گاه خلأ حافظه خود را با داستانسرابی پر کنند. ولی روش‌های هیپنوتیزی می‌تواند وجود دارند که می‌توانند با استفاده از تکنیک‌هایی نظیر ایدئو موتور (بروز واکنش‌های ناخودآگاه نظیر گر به کردن) میزان دروغ‌پردازی را به حداقل رسانده و ضریب خطا را کاهش دهند. در هر صورت اطلاعات به دست آمده در هیپنوتیزم بایستی با روش‌های دیگر تأیید شوند.

اگر چه در خصوص استفاده از هیپنوتیزم برای شاهدان و قربانیان حوادث جنایی بحث‌های فراوانی وجود دارد و شواهد و مدارک به دست آمده از این راه به دلیل نامشخص بودن درجه اعتبار، به تنهایی برای صدور حکم و یا وارد کردن اتهام و اعلام جرم کافی نیستند، اما اعتقاد بر این است که چنانچه تحقیقات و بازجویی تحت شرایط مطمئن و با تکنیک مناسب انجام شود، استفاده از آن بسیار سودمند خواهد بود.

به چهار طریق می‌توان به سرعت با دنیای غیرمادی ارتباط برقرار کرد: هیپنوتیزم، مدیتیشن، استفاده از داروهای توهم‌زا و تجسم ذهنی. هر گاه الگوی طبیعی مغز را تغییر دهیم حالت هشیاری ما نیز تغییر یافته و این تغییرات ارتباط ما را با دنیای

ریشه کلمه هیپنوتیزم یا خواب مصنوعی از کلمه یونانی «هیپنوس» به معنای خوابیدن گرفته شده است. هیپنوتیزم روشی است برای آنکه فرد به خواب مصنوعی فرو رود یا به طور دقیق‌تر مرحله‌ای از بیداری است که هوشیاری فرد به حداقل خود می‌رسد. برای رسیدن به این حالت می‌بایست اهمیت اعتماد به طرف مقابل و اینکه می‌خواهیم ذهن خود را در اختیار او قرار دهیم بر ایمان قابل درک باشد. کسی که هیپنوتیزم می‌شود تحت فرمان و اراده هیپنوتیزم کننده قرار خواهد گرفت. در واقع خواست و اراده ما در این مرحله قدرت چندانی ندارد و هر آنچه را خواسته هیپنوتیزم کننده باشد انجام داده و باور می‌کنیم. این مسئله نه تنها ذهن بلکه جسم ما را نیز تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. به گونه‌ای که انگار قدرت خود را از دست داده و بی‌دفاع شده باشیم. این مسئله که آیا فرد می‌تواند در مقابل اراده هیپنوتیزم کننده مقاومت کند یا خیر هنوز جای سؤال دارد اما باور افراد هیپنوتیزم کننده بر آن است که هیچ کس قادر به سر باز زدن از خواسته آنها نیست.

درمان به کمک هیپنوتیزم و ارتباط با دنیای غیرمادی
هیپنوتیزم در درمان افسردگی، تنگی نفس و حتی تقویت حافظه مؤثر است. افرادی که تحت تأثیر هیپنوتیزم قرار می‌گیرند اغلب کردار و گفتار خود را در این حالت به یاد نمی‌آورند و پس از بازگشت به حالت عادی احساس خستگی و کاهش نیرو خواهند داشت. در عین حال احتمال بروز خطا در

نظریه‌های جدید در باره هیپنوتیزم با باورهای قدیمی که می‌گفتند هیپنوتیزم با استفاده از نیروهای مرموز و مغناطیسی و توسط افرادی با قدرت جادویی صورت می‌پذیرفته است فاصله دارد. اکنون بسیاری از پزشکان و روانشناسان از این نظریه طرفداری می‌کنند که فرد هیپنوتیزم کننده تنها نقش راهنما و هدایتگر در برقراری حالت هیپنوتیزم داشته و کار اصلی را خود فرد هیپنوتیزم شونده انجام می‌دهد.





کرده و پیشنهادهای و افکار مثبت و تأیید شده را جایگزین می‌گرداند. برخی عقیده دارند که تغییرات دائمی در فرد حداقل با یک بار هیپنوتیزم شدن رخ می‌دهد اما گاهی برای آنکه تغییرات مثبت همیشگی باشند باید این روش را چندین بار تکرار نمود تا ذهن آماده پذیرش برنامه‌ریزی‌های جدید را داشته باشد. افراد معمولاً به دو طریق به این روش روی می‌آورند:

۱. به پیشنهاد پزشک راهنمای خود که آنها را به هیپنوتیزم درمانی ارجاع می‌دهد.
۲. افرادی که به عنوان آخرین گزینه برای رفع مشکل خود به این روش متوسل می‌شوند.

باورهای غلط درباره هیپنوتیزم

در اینجا اشاراتی نیز به تصورات اشتباهی که در مورد هیپنوتیزم وجود دارد خواهیم کرد. تصورات نادرست اغلب مانع بزرگی بر سر راه پیشرفت علمی این روش در جامعه ایجاد کرده است. تصور می‌شود هیپنوتیزم نوعی خواب است در حالی که تحقیقات مختلف عصب‌شناسی نشان می‌دهد که امواج مغز در هیپنوتیزم با خواب متفاوت است. علاوه بر آن از نظر روانشناسی هم خصوصیات فرد هیپنوتیزم شده با فردی که به خواب رفته کاملاً تفاوت دارد.

برخی می‌پندارند فرد در حالت هیپنوتیزم کنترل رفتاری خود را از دست می‌دهد، تحت تسلط هیپنوتیزم‌کننده قرار می‌گیرد، ممکن است دیگر بیدار نشود یا اینکه افراد ساده لوح زودتر هیپنوتیزم می‌شوند و صدها تصور غلط دیگر. تحقیقات علمی نشان می‌دهد افراد فقط در صورت تمایل می‌توانند هیپنوتیزم شوند و در حین هیپنوتیزم در صورتی که تلقینات ارائه شده با اعتقادات آنها مخالف باشد به راحتی در مقابل آن ایستادگی می‌کنند و در هر مرحله از هیپنوتیزم در صورت تمایل می‌توانند از حالت خلسه خارج شوند. همچنین مشخص شده که برعکس تصور غالب، افراد باهوش هیپنوتیزم‌پذیری بالاتری نسبت به بقیه افراد جامعه دارند. خلاصه آنکه مدارک علمی فراوانی وجود دارد که بسیاری از این تصورات غلط را رد می‌کنند.

آیا همه افراد قابلیت هیپنوتیزم شدن را دارند؟

با توجه به روش‌های جدید و متنوعی که در دسترس قرار گرفته‌اند، تصور می‌شود در اکثریت افراد بشر قابلیت هیپنوتیزم شدن وجود داشته باشد. در هیپنوتیزم از روش‌های بدون کلام نیز می‌توان استفاده کرد و به این ترتیب حتی افراد کر و لال هم هیپنوتیزم می‌شوند. این مسئله نشان می‌دهد که برای مقاصد درمانی لزوماً نیازی به خلسه‌های عمیق هیپنوتیزمی نیست و با درجاتی از آرمیدگی که برای تمام افراد به سادگی قابل دسترس است امکان درک و قبول تلقین‌های درمانی در رفتار و اعمال آنها وجود خواهد داشت. روش‌های ساده‌ای نیز ارائه شده‌اند که همه افراد می‌توانند به طور روزمره از آنها در افزایش عملکردهای خود و درمان بیماری‌ها استفاده کنند. به عنوان نمونه، می‌توانید قبل از به خواب رفتن در رختخواب طاقباز دراز بکشید و تمام بدن‌تان را کاملاً شل کنید. دست‌ها و پاها از همدیگر جدا باشند. به آرامی ده نفس عمیق بکشید و در حین این عمل کم‌کم خود را در فضای آرامش بخشی نظیر کنار دریا، محلی سرسبز یا مکان دلخواه خود تصور کنید. در صورتی که این مراحل را به خوبی انجام داده باشید به آرامشی عمیق خواهید رسید. در این شرایط موضوعات مناسب را می‌توانید به خود تلقین کنید.

غیر مادی فراهم می‌سازد. فرد هیپنوتیزم‌کننده، شما را به حالت خلسه فرو برده اما به طور طبیعی نمی‌تواند مانع ورود شما به منطقه خطر شود و درست در همینجاست که آسیب واقعی و دائمی رخ می‌دهد. فرد احساس می‌کند روح از جسمش جدا شده است و می‌توان گفت همانند صوفیان خود را در عالمی غیر مادی درمی‌یابد. اغلب افرادی که مورد هیپنوتیزم قرار می‌گیرند به خاطرات دوران جنینی و پیش از تولد یعنی زندگی گذشته‌شان بر می‌گردند. این موضوع البته از نظر علمی اثبات نشده چرا که پوشش عصبی مغز انسان در دوران پیش از تولد، هنگام تولد و اوایل آن رشد چندانی نیافته تا بتواند چنین اطلاعاتی را حفظ و ذخیره کند. نظریه‌های جدید درباره هیپنوتیزم با باورهای قدیمی که می‌گفتند هیپنوتیزم با استفاده از نیروهای مرموز و مغناطیسی و توسط افرادی با قدرت جادویی صورت می‌پذیرفته است فاصله دارد. اکنون بسیاری از پزشکان و روانشناسان از این نظریه طرفداری می‌کنند که فرد هیپنوتیزم‌کننده تنها نقش راهنما و هدایتگر در برقراری حالت هیپنوتیزم داشته و کار اصلی را خود فرد هیپنوتیزم‌شونده انجام می‌دهد.

در تحقیقاتی که اخیراً در زمینه هیپنوتیزم انجام شده روانشناسان به این نتیجه دست یافته‌اند که این کار تأثیر خاصی بر روی عملکرد مغز داشته و در واقع بخشی از مغز انسان را که مسئول شناسایی و پاسخگویی به خطاهاست و همچنین بخش‌هایی که کنترل فعالیت‌های مهم اجرایی را بر عهده دارند تحت تأثیر قرار می‌دهد. طبق این یافته مشخص می‌گردد که چرا افراد هیپنوتیزم شده قادر به انجام اموری جسورانه می‌گردند که حتی تصور انجام آنها را در بیداری نیز نداشته‌اند.

برخی از فواید هیپنوتیزم شناخته شده است. بسیاری از افراد با این روش به تغییرات مثبتی دست یافته و هیپنوتیزم را نوعی داروی جایگزین می‌دانند. از هیپنوتیزم برای کمک به بیماران سرطانی استفاده شده تا در طول درمان تحمل درد برایشان آسان‌تر گردد. همچنین این روش در درمان جاقی، ترک اعتیاد به دخانیات و الککل، کاهش تنش و فشار روانی، درمان حالات اضطراب و هیجان، افسردگی، فقدان اعتماد به نفس، بیماری وسواس، عدم توانایی در تمرکز فکری، عادت جویدن ناخن، لکنت زبان (در حالتی که نقص عضو نباشد) و ایجاد انگیزه و امید به کار گرفته می‌شود. به این ترتیب فرد رفتارها و عقاید ناخواسته و نادرست را کنار گذاشته و به سمت خواسته‌ها و آرزوهای جدید سوق داده می‌شود.

بعضی متخصصین هیپنوتیزم درمانی با برگرداندن بیماران خود به دوران کودکی و گذشته‌شان سعی می‌کنند به ریشه مشکلات آنان پی ببرند و بعضی افراد تنها می‌خواهند تجربیات گذشته خود را از این طریق به یاد آورند. توجه داشته باشید که چنانچه در زندگی گذشته خود دچار آسیب روحی شده‌اید یا استفاده از این شیوه ممکن است از نظر پزشکی برای شما ضرر داشته باشد، از آن صرف نظر کنید.

ورود به دنیای ناخودآگاه

از دیگر فواید هیپنوتیزم این است که با فرو رفتن به خواب مصنوعی فرکانس‌های امواج مغزی شما کاهش یافته و شما هوشیاری خود را در یک نقطه متمرکز می‌کنید. در واقع در این حالت از هر زمان دیگری هوشیارتر هستید. تمرکز هوشیاری درست مانند این است که شما به عنوان فردی که شاهد افکار و تصورات است نه فردی که خود نقشی در آنها دارد، حاضر خواهید بود و همین مسئله به شما امکان می‌دهد تا وارد ناخودآگاهتان شوید و دسترسی مستقیم به ذهن خودآگاهتان پیدا کنید. در اینجا است که مغز نسبت به اشارات و پیشنهادهای پذیرا تر خواهد بود.

ذهن ناخودآگاه با نیمه هوشیار شما قابلیت برنامه‌ریزی دوباره را دارد. به این ترتیب که گوها، عقاید و احساسات گذشته را رها

در تحقیقاتی که اخیراً در زمینه

هیپنوتیزم انجام شده روانشناسان به این نتیجه دست یافته‌اند که این کار تأثیر خاصی بر روی عملکرد مغز داشته و در واقع بخشی از مغز انسان را که مسئول شناسایی و پاسخگویی به خطاهاست و همچنین بخش‌هایی که کنترل فعالیت‌های مهم اجرایی را بر عهده دارند تحت تأثیر قرار می‌دهد.

