



آموزش گام به گام

هشپینواتیزم

برای مبتدیان

دکتر مهدی فتحی



آموزش قدم به قدم

هیپنوتیزم

برای مبتدیان

مؤلف: دکتر مهدی فتحی

(هیپنوتراپ)

فتحی، مهدی، ۱۳۴۶ -
آموزش قدم به قدم هیپنوتیزم برای مبتدیان/
مؤلف مهدی فتحی. — تهران: نشر خاطره، ۱۳۸۰.
۱۹۷ ص.: جدول.

ISBN 964-5876-48-6:

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا .
۱. خواب مصنوعی. ۲. خواب مصنوعی -- آموختن به
خود. ۳. خواب مصنوعی -- راهنمای آموزشی.
الف. عنوان.

۱۵۴/۷

BF۱۱۴۸/۲۲ف

۳۱۹-۳۸۰

کتابخانه ملی ایران
محل نگهداری:

نشر خاطره

آموزش گام به گام هیپنوتیزم

مؤلف: دکتر مهدی فتحی

چاپ اول، ۳۰۰۰ نسخه، زمستان ۱۳۸۰

حروف نگاری: متین

چاپخانه سعید، تلفن: ۸۵۴۴۰۷۵

شابک: ۶-۴۸-۵۸۷۶-۹۶۴

ISBN: 964-5876-48-6

فهرست مطالب

مقدمه	۹
فصل اول	۱۱
چگونه شما می‌توانید هیپنوتیزم‌کننده شوید؟	۱۱
هیپنوتیزم چیست؟	۱۲
نقش تلقین در هیپنوتیزم	۱۴
سوء تفاهم راجع به هیپنوتیزم	۱۴
وضعیت هیپنوتیزمی	۱۶
خود هیپنوتیزم	۱۶
چطور هیپنوتیزم انجام دهید	۱۷
وضعیت فیزیکی سوژه هنگام اجرای هیپنوتیزم	۱۹
انجام هیپنوتیزم در چه مکانی مقدور است؟	۲۱
موزیک زمینه‌ای	۲۱
در نظر گرفتن سوژه	۲۱
آزمایش	۲۳
مناظره قبل از هیپنوتیزم را چگونه طراحی کنید؟	۲۴
مسائل ذیل را در نظر داشته باشید	۲۶
تمرینات قبل از هیپنوز	۲۸
تمرین دوم	۲۹
فصل دوم	۳۱
آزمونهای تلقین‌پذیری	۳۱
مقیاس گروهی واترلو-استانفورد	۳۴

۳۴	القاء هیپنوز با بستن چشم
۵۱	نمره گذاری احساس درونی شخص
۵۴	آزمونهای عملی
۵۸	توجهات لازم

۵۹	فصل سوم
۵۹	مراحل هیپنوتیزم و روشهای عمیق سازی
۶۲	روشهای عمیق کردن خلسه هیپنوتیزمی
۶۲	روش تنفس:
۶۳	روش شمارش معکوس:
۶۳	روش تماس:
۶۳	روش توهم بویایی:
۶۳	روش توهم لمسی:

۶۵	فصل چهارم
۶۵	شکل بندی هیپنوتیزم و تلقینات بعد هیپنوتیزمی
۶۵	اصول تلقینات هیپنوتیزمی
۶۶	تمایل مثبت ایجاد کنید
۶۶	قانون اثر معکوس
۶۷	قانون توجه تمرکز یافته
۶۸	اصول تلقینات مثبت
۶۸	اصل تقویت نفس مثبت
۶۹	اصل تصدیق خلسه
۷۲	زمان بندی تلقینات و عمق خلسه
۷۳	انواع تلقینات هیپنوتیزمی

۷۳	اشارات ضمنی
۷۵	پرسش دادن همه پاسخهای احتمالی
۷۶	تلقینات مشروط
۷۷	نمونه عبارات
۷۸	تضادها
۷۹	عبارات
۷۹	خلع مقاومت
۸۰	تلقین در قالب تصویرسازی:
۸۱	عبارات تلقینی
۸۱	ریتم تلقینات و مکث‌های لازم

۸۳	فصل پنجم
۸۳	روشهای هیپنوتیزم کردن سوژه‌ها
۸۵	بخش اول - روش ثبوت چشم‌ها و تلقینات کلامی
۸۷	توجهات لازم:
۸۸	روش سکه
۸۹	روش تئاتر
۹۰	روش کیاسون
۹۱	دستور کار
۹۱	متن تلقین
۹۲	بخش دوم - جلسات سه‌گانه آمادگی ریلاکسیشن
۱۰۰	مواردی که باید در جلسه اول رعایت کنید:
۱۰۱	جلسه دوم
۱۱۲	جلسه سوم
۱۱۷	روش ریلاکسیشن پیشرونده

- ۱۱۷ تثبیت روی بدن و تنفس.
- ۱۱۸ ریلکسیشن پیشرونده:
- ۱۲۰ تکنیک‌های درمان اضطراب با هیپنوتیزم
- ۱۲۱ استعاره پناهگاه محرمانه.
- ۱۲۱ تلقینات
- ۱۲۳ ریلکسیشن به روش تصویرسازی احساس
- ۱۲۳ استعاره استخر
- ۱۲۳ استعاره ابر
- ۱۲۴ استعاره باغ
- ۱۲۵ استعاره سرزمین آرامش بخش
- ۱۲۵ روشهای تنفس آرامش بخش
- ۱۲۶ استعاره تنفس طولانی
- ۱۲۶ استعاره سنگ داخل چاه
- ۱۲۷ استعاره دم
- ۱۲۷ استعاره سوراخ در پشت
- ۱۲۷ استعاره تاب بازی
- ۱۲۸ استعاره پاندول
- ۱۲۸ استعاره موج یا جزر و مد
- ۱۲۹ استعاره داروی تصور شده
- ۱۲۹ استعاره تنفس از طریق پوست
- ۱۲۹ استعاره شل کردن مفاصل
- ۱۳۰ استعاره پر و خالی کردن بطری
- ۱۳۱ استعاره عروسک پارچه‌ای خودکار
- ۱۳۲ گرم شدن اندامها
- ۱۳۳ ضربان قلب

۱۳۴	سرما در پیشانی
۱۳۵	تلقیات هیپنوتیزمی
۱۳۶	تلقیات عاطفی
۱۴۲	تلقیات
۱۴۷	فصل ششم
۱۴۷	بازگشت سنی
۱۴۸	تکنیک بازگشت سنی
۱۵۲	توجهات لازم
۱۵۵	فصل هفتم
۱۵۵	خودهیپنوتیزم
۱۵۶	فواید خودهیپنوز
۱۵۷	نحوه اجرای تمرین خودهیپنوز
۱۵۸	تمرینات قبل از هیپنوز
۱۵۹	تمرینات خودهیپنوز
۱۶۷	فصل هشتم
۱۶۷	عوارض و محدودیت‌های هیپنوتیزم
۱۶۸	بیماران وسواسی و کنترل کننده
۱۶۹	بیماران پارانوئید
۱۷۰	عوارض هیپنوتیزم
۱۷۳	ضمیمه ۱
۱۷۳	تئوریهای هیپنوتیزم

- تئوریهای فیزیولوژیک ۱۷۶
- هیپنوز به عنوان مهار مغزی ۱۷۹
- تئوریهای روانی ۱۸۰
- تئوری سایکوانالیتیک ۱۸۲

ضمیمه ۲ ۱۸۴

ضمیمه ۳ «تلقین‌های رفتاری تحت هیپنوتیزم» ۱۸۷

استعاره کشوری بسته شده ۱۸۸

هراس تخریب‌کننده ۱۹۰

تلقینات ۱۹۰

ضمیمه ۴ ترانس مراقبه‌ای ۱۹۴

به نام خداوندی که خواب را آفرید تا
مایه آرامش و درمان انسان باشد.

مقدمه

هیپنوتیزم از جمله مقولاتی است که از ابتدای پیدایش تاکنون، همیشه در
هاله‌ای از ابهام قرار داشته است. علاوه بر ابهام سنگینی که بر آن سایه انداز بوده
است سوءاستفاده‌ها و بهره‌گیری‌های نابهنجار از آن عواملی شده‌اند تا در میان
عوام مردم هیپنوتیزم در محدوده سحر و جادوگری قلمداد شود.

از زمانی که مسمر (قرن هیجدهم میلادی) هیپنوتیزم را به عنوان فرآیند انتقال
انرژی انسانی مطرح نمود شک دانشمندان برانگیخته شد و با زیر سؤال رفتن
«مسمریسم» هیپنوتیزم جنبه رازگونه‌ای به خود گرفت.

در حال حاضر نیز با آن که تحقیقات متعدد و مختلفی توسط دانشمندان
بسیاری از جمله روانپزشکان یا روانشناسان، عصب‌شناسان و فیزیولوژیست‌ها
سعی بر روشن سازی ماهیت هیپنوتیزم داشته‌اند لیکن هنوز برداشت ذهنی
مردم و حتی بسیاری از دانشجویان و دانش‌آموختگان نسبت به هیپنوتیزم یک
برداشت غیرعلمی است. در سمینارهای متعددی که در دانشگاه‌های علوم
پزشکی ارائه داده‌ام با سؤالات متعددی راجع به ماهیت هیپنوتیزم روبه‌رو بوده‌ام
که اغلب حاکی از انتظار غیرمنطقی مخاطبین از هیپنوتیزم و عدم شناخت پایه از

آن می باشد.

آنچه جای تعجب و شگفتی دارد این است که گاهی اوقات در دوره های آموزشی پزشکان نیز متوجه این گونه سوء برداشت ها می شوم و این در حالی است که هیپنوتیزم کاملاً بر فیزیولوژی انسانی منطبق بوده و با آموزشی اصولی و قدم به قدم قابل فراگیری می باشد. آنچه در این کتاب آورده شده است، طرحی برای آموزش قدم به قدم مبتدیان می باشد که براساس سالها تجربه اینجانب در امر آموزش هیپنوتیزم پزشکان در قالب دوره های مقدماتی و پیشرفته به نظر می رسد بهترین روشی است که از یک فرد نا آشنا با هیپنوتیزم کننده حاذق خواهد ساخت.

مزیتی که در این کتاب نسبت به سایر کتب آموزشی انتشار یافته ملموس است، پرداختن به متن تلقین های کلامی به طور تفصیلی و خصوصاً نحوه ساختن آنها (فصل سوم) می باشد که این امر پشتوانه ای محکم برای یک هیپنوتیزم کننده می باشد. امیدوارم این مجموعه در جهت خدمت به مردم و خصوصاً بیماران نیازمند هیپنوتیزم درمانی به کار گرفته شود.

در پایان از خوانندگان محترم تقاضا دارم چنانچه هرگونه پیشنهادی در مورد بهینه سازی آموزش مکتوب هیپنوتیزم دارند از طریق آدرس پستی ناشر با اینجانب در میان بگذارند تا در چاپ های بعد از آنها استفاده شود.

دکتر مهدی فتحی

زمستان ۷۹

فصل اول

چگونه شما می‌توانید هیپنوتیزم کننده شوید؟

تقریباً هر کسی می‌تواند به سرعت و به آسانی تکنیک‌های انجام هیپنوتیزم را فراگیرد و هیپنوتیزم کننده شود. با این وجود، برای آنکه هیپنوتیزم کننده خوبی شوید می‌بایست اعمال دیگری را نیز علاوه بر فراگیری روشهای انجام هیپنوتیزم، انجام دهید. برای آنکه هیپنوتیزم کننده حاذقی شوید نیاز به شناخت اصولی از انسان و شناخت پایه‌ای از فیزیولوژی جسم و روان آدمی دارید. شما می‌بایست به انسانیت، اهمیت بدهید و اطلاعات خود را راجع به ماهیت انسان بالا ببرید، فرضاً که شما این قابلیت‌های شخصی را دارا باشید می‌بایست تکنیک‌ها را بیاموزید و سپس تمرین کنید و تا آنجا که می‌توانید بیشتر و بیشتر تمرین کنید، زیرا هر وقت تمرین می‌کنید دانستنی‌های بیشتری یاد می‌گیرید. پس از انجام تمرینات کافی و یادگیری‌های مکرر به دنبال تمرین است که می‌توانید خود را یک «هیپنوتیزم کننده» بدانید.

هیپنوتیزم چیست؟

هیپنوتیزم یک حالت خواب‌گونه است. در این حالت ذهن هوشیار شخص آرام یا غیرفعال می‌شود و هیپنوتیزم‌کننده تلقیناتی را به ضمیر ناخودآگاه شخص القاء می‌کند.

قبل از توضیحات بیشتر راجع به هیپنوتیزم بهتر است رویکردی علمی نسبت به کارکرد مغز داشته باشید. مغز مطابق با نوع فعالیت روزانه اعمال خاصی را انجام می‌دهد. که حاصل این فعالیت‌های مغزی را می‌توان به شکل امواج خاصی با فرکانس معین ثبت نمود. در ۱۹۲۹، هانس برگر، ماشین ثبت نوار مغز را به منظور کشف آنچه در مغز می‌گذرد استفاده نمود. او دریافت که وقتی چشم‌های شخص بسته باشد امواج منظمی با فرکانس ۸ تا ۱۲ سیکل در ثانیه ثبت می‌شود. او این امواج مغزی را «امواج آلفا» نامگذاری نمود. تدریجاً امواج مغزی دیگری نیز ثبت شد که او به آنها نام «بتا»، «تتا» و «دلتا» داد.

این امواج مغزی در تمام فعالیت‌های روزمره انسان و حالات خاص روحی و تجربیات روانی و هیپنوتیزم قابل ثبت هستند. برای تفهیم بیشتر خلاصه‌ای از چهار نوع امواج مغزی از نظر تان می‌گذرد.

امواج دلتا: محدوده فرکانس فعالیت مغزی برای امواج دلتا بین صفر تا ۴ سیکل در ثانیه می‌باشد. این امواج نشانگر ناهشیاری کامل می‌باشد.

امواج تتا: محدوده فرکانس امواج تتا بین ۴ تا ۷ سیکل در ثانیه است این امواج بخشی از امواج مغزی شخص تحت شرایط هیپنوتیزمی یا مادون آگاهی را شامل می‌شوند. همه تجربیات روحی در این امواج ثبت می‌شوند. شاید بتوان گفت از طریق این امواج است که درجه خودآگاهی به روی هیپنوتیزم و دنیای پدیده‌های روانی باز می‌شود.

امواج آلفا: محدوده فرکانس این امواج ۷ تا ۱۴ سیکل در ثانیه است. امواج آلفا اغلب در حالات ناخودآگاهی همانند خواب (رؤیا دیدن)، رؤیاهای روزانه و خلسه هیپنوتیزمی به وجود می‌آیند. مراقبه (مدیتیشن) نیز در این محدوده می‌باشد. (هر چند گاهی اوقات در زمینه امواج تتارخ می‌دهد). پدیده‌های روانی نیز گاهی اوقات در زمینه امواج آلفا جای می‌گیرند.

امواج بتا: امواج بتا، امواج مربوط به هشیاری می‌باشند و فرکانس آنها بیشتر از ۱۴ سیکل در ثانیه می‌باشد. هنگامی که ما بیدار هستیم این امواج ظاهر می‌شوند. در این حالت امواج مغز بتا با فرکانس حدود ۲۰ سیکل در ثانیه ظاهر می‌شوند. در دامنه امواج با فرکانس ۶۰ سیکل در ثانیه، شخص در هیستری حاد خواهد بود.

وقتی شما به خواب می‌روید امواج مغزی از ۱۴ سیکل در ثانیه در امواج بتا شروع به کاهش می‌کنند، و به امواج آلفا و سپس تتا و دلتا می‌رسند. بخش اعظم خواب شما در امواج آلفا می‌گذرد. هیپنوتیزم فعالیت مغز را به طرف امواج آلفا بدون فرو شدن به خواب نزدیک می‌کند^۱ در زمینه امواج آلفا ذهن ناهشیار (ضمیر ناخودآگاه) باز شده و آماده دریافت تلقینات می‌شود.

ذهن هشیار (ضمیر خودآگاه) نمی‌تواند تلقینات را به خوبی دریافت نماید. ذهن هشیار به خوبی می‌تواند اعمال خاصی مانند تفکر، استدلال و تطابق دانسته‌های جدید با دانسته‌های قبلی را انجام دهد. ذهن ناهشیار، برعکس، فکر نمی‌کند و استدلال انجام نمی‌دهد و به آنچه که به آن گفته شود عمل می‌کند. در حین هیپنوتیزم شما می‌توانید تلقین‌های قوی را مستقیماً به ضمیر ناخودآگاه

۱- تحقیقات اخیر نشان می‌دهند امواج مغزی در حالت هیپنوتیزم و مرحله ۱ خواب مشابه یکدیگر می‌باشند. آن دسته از خوانندگان محترم که دوست دارند هیپنوتیزم را از دیدگاه تخصصی‌تری دنبال نمایند می‌توانند به ضمیمه‌های ۱ و ۲ مراجعه نمایند.

(ذهن ناهشیار) القاء نمائید. ضمیر ناخودآگاه دوست دارد براساس دریافتهای قبلی خود عمل کند و دریافتهای جدید را با اطلاعات قبلی هماهنگ نماید. ولی هنوز هیچ کس به درستی نمی داند هیپنوتیزم با ضمیر ناخودآگاه چه می کند.

نقش تلقین در هیپنوتیزم

در قسمتهای بعدی شما به اهمیت تلقینات در هیپنوتیزم پی خواهید برد. آنچه هم اکنون لازم است بدانید این است که اهمیت زیادی دارد که تلقینات ارائه شونده به سوژه مثبت، سازنده و مفید باشد. این امر به خاطر آن است که ضمیر مادون آگاه تفاوت بین تلقینات خوب و بد را نمی تواند درک نماید ضمیر مادون آگاه فقط آنچه را به آن بگوئید قبول می کند و براساس آن عمل می کند. شما می بایست در به کارگیری همه لغاتی که در ارائه تلقین به کار می برید دقت کنید زیرا لغات از قدرت زیادی برخوردارند و ضمیر مادون آگاه آن ها را در بست و بدون توجیه و تفسیر قبول می کند.

سوء تفاهم راجع به هیپنوتیزم

برداشتهای متعددی از هیپنوتیزم استنباط شده است که اغلب نادرست هستند. تعداد زیادی از این سوء تفاهم ها به خاطر به کار بردن عباراتی است که بعضی هیپنوتیزم کننده ها گاهی به کار می برند و این عبارات خاصیتی معماگونه را القاء می کنند، مانند (به چشمهای من نگاه کن) در این قسمت شما را با چند نمونه از این سوء تعبیرها آشنا می کنیم.

الف- یک هیپنوتیزم کننده قدرتی جادویی دارد: این، یک تعبیر کاملاً غلط است. یک هیپنوتیزور یک انسان عادی است که مهارتی را در استفاده از تلقینات قوی به دست آورده و با ارائه این تلقینات به نتایج دلخواه خود می رسد.

ب- شخصی که هیپنوتیزم شده است اعمالی را برخلاف خواسته خود انجام می دهد: این تعبیر هم کاملاً غلط است. اولاً تا زمانی که شخص نخواهد کسی نمی تواند او را برخلاف میل خودش هیپنوتیزم کند. همکاری صد در صد شخص با عامل لازم است. ثانیاً هیچ کس در حالت هیپنوتیزمی نمی تواند کاری را که در حالت هوشیاری انجام نمی دهد انجام دهد. در حین هیپنوتیزم، سوژه انتخاب می کند هر تلقین که به او داده می شود را قبول کند یا رد نماید. اگر تلقین داده شده برخلاف میل او باشد او می تواند فوراً از حالت هیپنوتیزمی خارج شود.

ج- فقط افراد ضعیف و عقب مانده از نظر ذهنی هیپنوتیزم می شوند: بر عکس این تعبیر درست است. هر چه ضریب هوشی شخص بیشتر باشد او راحت تر هیپنوتیزم می شود. در حقیقت بیماران مشخصی که اختلال ذهنی دارند بعید است که هیپنوتیزم شوند. تقریباً هر کسی اگر بخواهد هیپنوتیزم شود، می تواند هیپنوتیزم شود. فقط یک درصد جمعیت عمومی نمی توانند هیپنوتیزم شوند که آن هم به خاطر نقایص ذهنی یا دلایل ناشناخته است.

د- شخصی که هیپنوتیزم شده در حالت خلسه یا ناآگاهی مطلق می باشد: این تعبیر، همه وقت درست نیست. تحت هیپنوتیزم سوژه بیدار و آگاه است و فقط توجه اش به محوری که هیپنوتیزم کننده مشخص کرده است متمرکز می شود و توجهی به بقیه آنچه در پیرامون او می گذرد ندارد.

ه- ممکن است شخص از حالت هیپنوتیزمی بیرون نیاید: این مسئله کاملاً کذب است. حتی اگر عامل بعد از آنکه سوژه را در حالت هیپنوتیزم عمیق قرار داد بمیرد نیز سوژه می تواند به راحتی از هیپنوتیزم خارج شود. سوژه می تواند به خواب آرامی فرو برود و بعد به حالت کاملاً طبیعی بیدار شود. یا وقتی صدای عامل برای مدتی طولانی به گوش او نرسید چشمهایش را باز کند.

و- هیپنوتیزم عمیق برای به دست آوردن نتایج خوب ضروری است: این مسئله همیشه

صادق نیست. هر سطحی از هیپنوتیزم از سبک تا خیلی عمیق می‌تواند نتایج خوبی را به دنبال داشته باشد.

وضعیت هیپنوتیزمی

سوژه‌ای که هیپنوتیزم شده است می‌تواند از آنچه که پیرامون او اتفاق می‌افتد و از حالت خودش خیلی آگاه باشد، همه چیز را بشنود و در عین حال، در یک حالت خواب‌گونه و شلی عمیق (ریلاکس) به سر می‌برد. همچنین ممکن است سوژه‌ها حالت کرختی در بدن خود احساس کنند و نسبت به داشتن بدن خود آگاهی واضحی نداشته باشند.

خود هیپنوتیزم

این امکان وجود دارد که شما بتوانید خود را هیپنوتیزم کنید. خیلی از مردم هر روز تلقینات سازنده‌ای به خودشان می‌دهند. اگر ابتدا کس دیگری شما را هیپنوتیزم کند و تلقیناتی به شما بدهد که بعداً می‌توانید به این حالت درآید شما بهتر و راحت‌تر می‌توانید خود هیپنوتیزم کنید. در این کتاب شما یاد می‌گیرید همین‌گونه دیگران را هیپنوتیزم کنید و نیز با استفاده از همان تلقینات خود را هیپنوتیزم نمایید. اگر شما با کس دیگری کار کنید که شما را هیپنوتیزم کند می‌توانید در یادگیری خود هیپنوتیزم پیشرفت سریعی داشته باشید^۱.

چیزهایی که نیاز خواهید داشت:

۱) یک دفتر ساکت با حداقل سه صندلی، یکی برای شما، دیگری برای سوژه و صندلی سوم برای میهمان جلسه. غالباً مراجعین کسی را با خودشان می‌آورند تا

۱- برای توضیح بیشتر در مورد «خود هیپنوتیزم» به فصل رجوع نمایید.

- در هنگام هیپنوتیزم شدنشان حضور داشته باشد.
- اگر شما از اطاقی در منزل خودتان استفاده می‌کنید، شرایط خاصی را فراهم کنید که اطاق دور از صدا باشد و اگر دفتری را اجاره می‌کنید مکانی باشد که ساکت و دور از سر و صدای اتومبیلها یا پارکینگ باشد.
- (۲) یک میز برای نوشتن.
- (۳) نوار کاست برای ضبط کردن.
- (۴) تعدادی کاغذ و کشویی برای نگهداری آنها.
- (۵) ذخیره‌ای از ساختار هیپنوتیزمی چاپ شده (به فصل ۳ مراجعه نمایید).
- (۶) ذخیره‌ای از برنامه غذایی چاپ شده (به فصل ۳ مراجعه نمایید).
- (۷) دو چراغ قلمی با طرحهای نو. شما این چراغ قلمیها را فقط زمانی نیاز دارید که فرایند القاء را می‌خواهید بخوانید و اطاق لازم است تاریک باشد.
- (۸) یک کارت $15 \times 15 \text{cm}$ که نقطه قرمز و بزرگی روی آن گذاشته شده باشد (به فصل ۳ مراجعه نمایید).
- (۹) همه متون تایپ شده هیپنوتیزم (که تصمیم دارید در ارائه تلقینات به سوژه آنها را به کار ببرید) را در کشویی میز خود داشته باشید. این تلقینات در فصلهای بعدی کتاب عنوان شده است.

چطور هیپنوتیزم انجام دهید

ابتدا شما می‌بایست متون هیپنوتیزمی ارائه شده در این کتاب را به خاطر بسپارید یا آنها را به صورت تایپ شده روی کاغذ در اختیار داشته باشید تا بتوانید به راحتی از روی آنها بخوانید. در قدم بعدی می‌بایست تون صدا و ریتم کلام، وضعیت بدنی خودتان و سوژه، محیط (شامل نور، صدا و اصوات زمینه‌ای مانند صدای ساعت) را تنظیم نمایید. و سوژه را تحت نظر داشته باشید و

تست‌های لازم را از او به عمل آورید.

بتر است در حال انجام هیپنوتیزم از صدای طبیعی خودتان استفاده کنید. بارها دیده شده است که هیپنوتیزم‌کننده‌های مبتدی سعی می‌کنند صدایشان را رساتر نمایند یا با حالتی تئاترگونه و عمیق صحبت کنند. در حالی که این کار ضرورت ندارد. آنچه اهمیت بیشتری دارد این است که بدانید چه می‌کنید و رابطه خوبی با سوژه خود برقرار کنید. این مسئله بسیار مهمتر از تغییر حالت صدا می‌باشد.

با این وجود ضرورت دارد ریتم کلام خود را تمرین نموده و الگوی کلامی خود را به دست آورید. الگوی کلامی شما باید به گونه‌ای آهسته باشد تا به سوژه زمان آن را بدهد که تلقینات شما را بپذیرد و از سرعت کافی نیز برخوردار باشد تا بتواند توجه سوژه را متمرکز نگاه دارد.

اگر شما بیش از حد آهسته صحبت کنید ذهن سوژه ممکن است به افکار دیگری متوجه شود و از آنچه شما گفته‌اید منحرف گردد.

در حالی که می‌خواهید توجه سوژه به حرف‌های شما متمرکز باشد برای بعضی از سوژه‌ها لازم است با سرعت بیشتر و برای بعضی با سرعت کمتری صحبت کنید. به مرور که تمرینات و تجربیات شما بیشتر شود در خواهید یافت که برای هر سوژه با چه سرعتی صحبت کنید.

همچنین مکث در حدود ۲ تا ۵ ثانیه (به طور متوسط) مناسب است. به عنوان مثال: «زانوهایت را شل کن [۱ تا ۲ ثانیه مکث]، ساق پاهایت را شل کن (۲ ثانیه مکث) و حالا انگشت‌هایت را شل کن (۱ ثانیه مکث)، انگشت‌هایت را شل کن (۲ ثانیه مکث)».

زمانی که بعضی از تصویرها را با ارائه کلام برای سوژه ایجاد می‌کنید به مکث طولانی‌تری نیاز دارید. به عنوان مثال: «از شما می‌خواهم تصور کنید اکنون در قله

یک جاده مارپیچی هستید (۳ ثانیه مکث) جاده را در ذهن خود خلق کنید (۳ ثانیه مکث).

برای زمان‌بندی این‌گونه مکث‌ها، از ساعت مچی خود استفاده نکنید، بلکه یاد بگیرید به طور ذهنی تعداد ثانیه‌ها را بشمارید و در واقع زمان مکث را احساس نمایید.

با صدایی یکنواخت و شمرده صحبت کنید فکری که شما توسط کلام به سوژه منتقل می‌کنید ذهن هشیار او را در کنترل می‌آورد و این امر به ذهن نیمه‌هشیار و ضمیر مادون آگاهی او اجازه می‌دهد که پذیرای تلقینات شما بشود. اگر صدای شما خیلی نافذ و برانگیزاننده باشد ذهن هوشیار سوژه تمایل دارد همچنان فعال باقی بماند و هدف شما از ایجاد ریلاکس عمیق که پذیرش تلقینات است محقق نخواهد شد.

وضعیت فیزیکی سوژه هنگام اجرای هیپنوتیزم

شما می‌توانید هیپنوتیزم را در حالت نشسته، ایستاده یا دراز کشیده انجام دهید. سوژه می‌تواند روی یک صندلی راحتی که دارای پشتی مستقیم باشد بنشیند، در یک تختخواب یا روی کف زمین دراز بکشد، به وضعیت چهارزانو روی زمین بنشیند یا بایستد. همه این وضعیت‌ها خوب است اما ضرورت ندارد در همه سوژه‌ها یک وضعیت خاص انجام شود به عنوان مثال یک فرایند سریع که در عرض دو دقیقه درد را تسکین می‌دهد در وضعیتی که سوژه ایستاده باشد خیلی خوب پاسخ می‌دهد. اما شکل دیگری از این فرایند که برای کنترل رژیم غذایی استفاده می‌شود و حدود ۳۰ دقیقه طول می‌کشد در این وضعیت امکان‌پذیر نیست. یک صندلی راحتی یا صندلی که پشتی داشته باشد بهترین حالتی است که می‌توان برای سوژه انتخاب کرد. این وضعیت هم برای سوژه

لذت بخش است و هم حمایت فیزیکی از بدن او را فراهم می‌کند و در این وضعیت احتمال فرو شدن سوژه به خواب طبیعی خیلی بعید می‌باشد. با این وجود در انجام خود هیپنوتیزم نیز صندلی‌هایی که دارای پستی می‌باشند مناسب هستند.

دراز کشیدن در تختخواب نیز وضعیت مطمئن و لذت بخشی را برای سوژه فراهم می‌کند. جسم و ذهن شرطی شده‌اند که وقتی شخص دراز می‌کشد به خواب بروند بنابراین، این وضعیت (دراز کشیده در تختخواب) احتمال به خواب رفتن را زیاد می‌کند. وقتی شما روی بیماران مجروح می‌خواهید هیپنوتیزم را انجام دهید این وضعیت فیزیکی مناسب‌تر خواهد بود.

دراز کشیدن روی کف زمین همانند دراز کشیدن در تختخواب می‌باشد. سوژه مانند کسی که به خواب رفته است دراز می‌کشد. کف زمین ممکن است به نظر راحت به نظر نیاید لذا در مواقعی که قرار است فرایند هیپنوتیزم طولانی شود توصیه می‌شود از کف زمین استفاده نکنید و حتی المقدور پتوی نرمی روی آن پهن کنید.

وضعیت نشسته به حالت چهار زانو روی کف زمین وضعیت ناخوشایندی می‌باشد بنابراین این وضعیت برای انجام هیپنوتیزم‌های طولانی توصیه نمی‌شود. از این وضعیت می‌توان برای انجام مراقبه استفاده نمود. حتی به مدت یک و نیم ساعت می‌توان در این وضعیت به مراقبه ادامه داد. خودتان روبه‌روی صندلی سوژه در فاصله بین نیم تا یک و نیم متری روی یک صندلی بنشینید بین شما و سوژه می‌تواند میزی قرار داشته باشد یا نداشته باشد. گاهی وقتها لازم می‌شود جلوی سوژه بایستید یا تماس فیزیکی با سوژه داشته باشید، این حالت‌ها استثنا هستند. بهتر است صندلی سوژه در وضعیتی باشد که نور مستقیم در چشمان او نیفتد. پنجره و چراغها در پشت سوژه قرار داشته باشند. این

وضعیت این امکان را به سوژه می‌دهد که عمیق‌تر هیپنوتیز شود و ریلکس عمیق‌تری شود و ریلکس لذت‌بخش‌تری داشته باشد.

انجام هیپنوتیزم در چه مکانی مقدور است؟

شما در هر مکانی می‌توانید هیپنوتیزم نمائید: در اتاق تاریک، در روشنائی آفتاب، در محل ساکت، و در مکانی پر سر و صدا، با این وجود مکان ایده‌آل جایی است که آرام، ساکت و با نور ملایم باشد.

اگر صداهای خارجی باعث شوند که حواس سوژه، پرت شود شما می‌توانید از آن صداها برای کسب نتایج بهتر استفاده نمائید به عنوان مثال: هنگامی که مشغول هیپنوتیزم هستید و در بیرون صدای کوبیدن فلزی به شکل (بنگ، بنگ، بنگ، ...) می‌آید می‌توانید به سوژه تلقین کنید: صداهای بیرونی حواس شما را پرت نخواهند کرد در حقیقت صداهای بیرون به عمیق شدن وضعیت ریلکس شما کمک می‌کند، با هر صدای (بنگ، بنگ) که می‌شنوید خواب شما عمیق‌تر می‌شود. آنگاه همزمان با به گوش رسیدن صدای «بنگ» به سوژه بگوئید «عمیق‌تر» و با صدای «بنگ» بعدی بگوئید «عمیق‌تر، عمیق‌تر».

موزیک زمینه‌ای

تعداد زیادی از هیپنوتیزم‌کننده‌ها از موزیک‌هایی مانند صدای امواج سطح اقیانوس که روی نوار صوتی ضبط شده است برای القاء عمیق‌تر در زمینه فضای اتاق استفاده می‌کنند.

در نظر گرفتن سوژه

نحوه تنفس و قوام عضلانی سوژه را تحت نظر داشته باشید وقتی که سوژه

وارد حالت ریلکس عمیق می شود تنفس راحت ریتمیک خواهد شد گاهی وقتها تنفس بسیار عمیق همراه با باز دم راحت دیده می شود.

به دستهای سوژه نگاه کنید: آیا دستهای او روی صندلی رها شده است؟ منقبض است؟ یا بدون هیچگونه تنشی در حالت استراحت هستند؟

مژه ها ممکن است دچار پرش های ریز بشوند. این حالت ناشی از انقباض عضلانی یا تنش عضلات پلک نیست بلکه نشانه فرو شدن شخص به حالت «REM» می باشد. این حالت بیانگر حرکات سریع چشم می باشد و در این وضعیت فعالیت مغز در حدود ۱۰ دور در ثانیه می باشد که به آن امواج آلفا می گویند. اگر شما حالت REM را در نظر بگیرید از اینکه سوژه در هیپنوتیزم است مطمئن می شوید.

هر چند ممکن است سوژه شما در هیپنوتیزم باشد اما (REM) نداشته باشد. همیشه نشانه های ریکسیشن را که دلالت بر فرو شدن سوژه در خلسه هیپنوتیزم می است در نظر داشته باشید اگر نشانه های عصبانیت یا اضطراب و تنش در بیمار مشهود است احتمالاً او در هیپنوتیزم نمی باشد یا در ابتدای ورود به خلسه قرار دارد. انتظار نداشته باشید دو نفر از سوژه هایتان کاملاً مانند هم هیپنوتیزم شوند. ممکن است یکی از آنها خیلی عمیق ریلاکس شود و دیگری اینگونه نباشد. به تدریج که تمرینات ارائه شده در این کتاب را در مورد سوژه ها اعمال کنید قادر خواهید شد تعداد بیشتری از سوژه ها را در عمق بهتری از هیپنوتیزم قرار دهید. ممکن است تعدادی از سوژه ها بلافاصله پس از ارائه یک تلقین (مثلاً تر شدن دست و تعریق کف دست) تلقین ارائه شده در آنها مؤثر می افتد ولی گروه دیگری از سوژه ها نیز هستند که تنها پس از چندین جلسه هیپنوتیزم شدن تلقینات در آنها تأثیر می گذارد.

یکی از بهترین روشها که بتوانید از عمق خلسه مطلع شوید آن است که پس از

آنکه سوژه را از حالت هیپنوتیزمی خارج نمودید از او بخواهید راجع به جلسه‌ای که تجربه کرده است صحبت نماید. همچنین از روی نتایج به دست آمده می‌توانید عمق جلسه را ارزیابی کنید مثلاً وقتی که به سوژه القاء شده است سیگار کشیدن را متوقف نماید و پس از هیپنوتیزم او سیگار نکشد. این امر مؤید آن است که سوژه در عمق مناسبی از هیپنوتیزم قرار گرفته بوده است.

آزمایش

بعضی از هیپنوتیزم‌کننده‌ها برای آنکه مطمئن شوند سوژه در هیپنوتیزم واقع شده است آزمایشاتی را به عمل می‌آورند. به عنوان مثال، می‌توان به سوژه گفت: «بازوی شما مانند فولاد، سفت و بی‌حرکت شده است» و سپس از او خواست دستش را بالا آورد. اگر سوژه دست خود را بتواند بالا آورد او هنوز در جلسه هیپنوتیزم واقع نشده است. و اگر نتوانست بازوی خود را حرکت داده، بالا آورد می‌توان نتیجه گرفت او به سطوح متناهی از هیپنوتیزم رسیده است.

لزومی ندارد همه سوژه‌ها را آزمایش کنید. حتی گاهی اوقات آزمایش باعث برانگیخته شدن شک در سوژه می‌شود. او ممکن است با خود فکر کند: «انگار او (هیپنوتیزم‌کننده) نمی‌داند چه کاری انجام می‌دهد و به عمل خود مطمئن نیست» یا «شاید من سوژه خوبی برای هیپنوتیزم شدن نیستم». بنابراین می‌توانید بدون آزمایش کردن سوژه، به القاء ادامه دهید، خود به خود القاء تأثیر خواهد نمود.

مناظره قبل از هیپنوتیزم: بلافاصله قبل از اولین جلسه هیپنوتیزم صورت می‌گیرد. مناظره بی‌نهایت مهم است و نباید از آن غفلت شود. در جریان مناظره شما می‌بایست برای سوژه توضیح دهید چرا هیپنوتیزم برای او لازم است و به

سؤالاتی که ممکن است ایجاد شوند نیز می‌بایست پاسخ بدهید. مناظره قبل از هیپنوتیزم به شما امکان برقراری رابطه با سوژه را نیز می‌دهد و به او اعتماد به نفس می‌بخشد. لازم است از سوژه یکسری سؤالات کلیدی پرسید تا معلوم شود آیا او می‌خواهد هیپنوتیزم شود یا خیر. اگر سوژه پس از آنکه شما برنامه هیپنوتیزم را برای او تشریح نمودید، به اندازه کافی تفهیم نشد، سعی نکنید او را هیپنوتیزم کنید. به او بگوئید به منزل برود و چند روز راجع به هیپنوتیزم فکر کند. برعکس، اگر سوژه می‌خواهد هیپنوتیزم شود ولی شما قبلاً وقت به کس دیگری داده‌اید، هیپنوتیزم کردن او را به تعویق بیندازید. خیلی مهم است که شما و سوژه رابطه متقابل خوبی با هم داشته باشید. به خاطر داشته باشید که هدف هیپنوتیزم آن است که به سوژه کمک کنید کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشد و کیفیت زندگی‌اش را ارتقاء دهد. اگر باور سوژه به شما کم باشد یا رابطه خوبی با او برقرار نکنید، هیپنوتیزم کردن او برای شما مشکل خواهد بود. سعی کنید به سوژه خود احترام بگذارید، از سلیقه‌های شخصی او مطلع شوید و از چیزهایی که برای او جالب هستند آگاه شوید. قابلیت‌های عملی او را کشف کنید و اگر او هم جنس شما نیست دریابید آیا در برقراری رابطه با یک هیپنوتیزم کننده از جنس مخالف خود راحت است یا در معذوریت می‌باشد. اگر معذوریت دارد او را به یک هیپنوتیزم کننده هم جنس خودش راهنمایی کنید.

نکته مهم: اگر سوژه شما از ناراحتی جسمی یا ذهنی رنج می‌برد، سعی نکنید او را هیپنوتیزم نمایید. در این موارد او را به یک پزشک ارجاع دهید. (البته اگر خودتان پزشک نیستید)

مناظره قبل از هیپنوتیزم را چگونه طراحی کنید؟

برای انجام یک مناظره خوب قبل از هیپنوتیزم اقدامات زیر را انجام دهید:

ابتدا نام و آدرس و شماره تلفن سوژه و علت خاصی را که او به خاطر آن می‌خواهد هیپنوتیزم شود از او بخواهید (اگر نام مستعار دارد یا دوست دارد به نام خاصی او را صدا کنید، آن را نیز بپرسید).

در قدم دوم بپرسید چرا سوژه می‌خواهد هیپنوتیزم شود. غالباً، دلیلی که سوژه ابراز می‌کند دلیل واقعی او نیست. مثلاً اگر بیان می‌کند برای کنترل رژیم غذایی خود آمده است، بررسی کنید آیا سوژه از نظر سلامت عمومی مشکل دارد یا خیر؟ آیا تحت رژیم دارویی نیز هست یا نه؟ اگر دارو مصرف می‌کند از چه نوعی است؟ آیا تحت نظر پزشک هست یا خیر؟ تا زمانی که به اطمینان کاملی راجع به سؤالاتی که می‌خواهید بپرسید نرسیدید سوژه را رها نکنید.

در قدم سوم، برای سوژه تشریح کنید هیپنوتیزم چه هست و چه نیست. سوءتعمیرهای او راجع به هیپنوتیزم را رفع نمایید. به سؤالات او جواب دهید. برنامه کامل تعداد جلساتی را که برای او طرح‌ریزی می‌کنید برای وی تشریح نمایید. تأکید کنید که هیچ ضمانتی در موفقیت برنامه درمانی او نیست و نتایج بستگی به پاسخ‌دهی او دارد. همچنین تأکید کنید او هیچ کاری علیه میل باطنی خود، تحت هیپنوتیزم انجام نمی‌دهد. و نیز اگر عملی را در شرایط غیرهیپنوتیزمی انجام نمی‌دهد در شرایط هیپنوتیزمی نیز انجام نخواهد داد. همچنین تأکید کنید او همواره از هر آنچه تحت هیپنوتیزم رخ خواهد داد مطلع خواهد شد و همه چیز را به خاطر خواهد داشت.

در قدم چهارم، توضیح مختصری راجع به دو تمرین قبل از هیپنوتیزم برای او داشته باشید تا به او نشان دهید هیپنوتیزم فرآیند ساده‌ای است. (این دو تمرین در پایان این فصل ذکر خواهند شد).

در قدم پنجم، جلسه اول هیپنوتیزم را شروع کنید.
سه اصل رعایت نمایید تا میزان موفقیت شما زیاد شود:

- الف- راجع به هیپنوتیزم و خودتان کاملاً به سوژه اطلاعات بدهید.
 ب- راجع به سوژه اطلاعات کاملی کسب کنید.
 ج- رابطه مناسبی را بین خود و سوژه برقرار کنید.

مسائل ذیل را در نظر داشته باشید

(۱) وجود مسائل پزشکی: اگر سوژه شما تحت نظارت پزشکی به دلیل یک مشکل طبی قرار داده، هیچ عمل هیپنوتیزمی برای او انجام ندهید مگر آنکه شما خودتان پزشک باشید. اگر پزشک نیستید، دکتر بازی نکنید زیرا نقش شما این نیست و می تواند سوژه را به خطر اندازد. در این مواقع از سوژه بپرسید آیا می توانید با پزشک معالج او مشورت کنید یا خیر؟ اگر پاسخ او منفی است از هیپنوتیزم کردن او خودداری نمائید.

(۲) دلیل واقعی سوژه برای هیپنوتیزم شدن را دریابید: غالباً دلیلی که سوژه بیان می کند به خاطر آن می خواهد هیپنوتیزم شود، دلیل واقعی او نیست، مثلاً اگر کسی برای ترک سیگار مراجعه کرده برای او می بایست خود باوری و اعتماد به نفس را تقویت نمائید. یعنی در واقع او برای ضعف نفس خود مراجعه کرده است، نه صرفاً ترک سیگار.

(۳) آرامش خود را حفظ کنید: گاهی اوقات، افکار عجیب و غریبی می تواند به ذهن خطور کند که شما می بایست بتوانید آنها را دستکاری نموده و آرامش و اعتماد به نفس خود را حفظ نمائید. به هیچ وجه نباید اجازه دهید سوژه احساس نماید شما مضطرب یا نامطمئن هستید. شما به هیچ وجه نمی بایست ناخوش، گیج یا نگران به نظر برسید. و نبایستی از آنچه سوژه انجام می دهد یا می گوید دلخور شوید و واکنش نشان دهید. اعمال یا کلامی که سوژه ابراز می کند مربوط به خود او و شخصیت اوست، شما هرگز، تکرار می کنم هرگز، نباید پیشداوری

کنید. همچنین اگر سوژه به دلیلی می‌خواهد او را هیپنوتیز کنید که به نظر شما آن دلیل، دلیل غیراخلاقی بشمار می‌رود، از هیپنوتیزم کردن او خودداری کنید.

(۴) فراموش کردن لغات: اگر شما کلمات و عباراتی را که آماده کرده بودید در حین هیپنوتیزم به سوژه بگوئید فراموش کردید دچار هراس نشوید و دست و پای خود را گم نکنید، در این مواقع مکث نمائید و سپس جمله‌ای مشابه به این را بگوئید: «بگذارید کاملاً ریلاکس شوید، عمیق‌تر و عمیق‌تر، با هر نفسی که می‌کشید ریلاکس شما عمیق‌تر می‌شود.» در لحظه‌ای، شما رشته کلام خود را به یاد خواهید آورد.

(۵) ارتباط بین عامل و سوژه خیلی سریع، تقویت می‌شود: آگاه باشید که امکان دارد سوژه به شما دلبسته شود. در این مواقع ضرورت دارد شما روش کار خود را عوض کنید. هشیار باشید احساسی در شما خلق نشود که آن را به سوژه انعکاس دهید.

با سوژه خود قرارهای اجتماعی (بیرون از فضای درمانی) نگذارید حتی یک قرار ساده مانند صرف ناهار در بیرون. اگر شما به عنوان یک حرفه، هیپنوتیزم را انتخاب نکرده‌اید (حتی در بعضی مواقع با آنکه هیپنوتیزم حرفه شما است) یک شخص ثالث در محیط انجام هیپنوتیزم حضور داشته باشد.

(۶) وابستگی: مشکل بزرگ دیگری که در سایه این ارتباط (ارتباط عامل و سوژه) ایجاد و تقویت می‌شود، وابستگی است. به عنوان یک عامل، شما می‌خواهید با هیپنوتیزم به سوژه کمک کنید استقلال بیشتری کسب نماید. با این وجود سوژه ممکن است ترجیح دهد با یک عامل قوی و مطمئن رابطه‌ای عمیق‌تر از رابطه ساده هیپنوتیزم کننده و سوژه برقرار نماید. اگر چنین مسئله‌ای رخ بدهد شما می‌بایست فوراً جلسات دیدار خود با سوژه را قطع نمائید یا حداقل به تعویق طولانی مدت بیندازید. اگر سوژه بعد از اتمام جلسات درمان باز هم به شما تلفن

می‌زند یا به دیدار شما می‌آید، قویاً او را از این عمل منع نمایید.

تمرینات قبل از هیپنوز

در این قسمت دو تمرین قبل از هیپنوز ارائه می‌شود. این تمرینات را در جلسات مناظره قبل از هیپنوز انجام دهید تا سوژه با هیپنوتیزم قرابت پیدا کند. در فاصله جملات (...) مکث کوتاهی داشته باشید.

تمرین اول: به سوژه بگوئید: «می‌خواهم شما چشمهایتان را ببندید تا تمرینی را با هم انجام دهیم. تصویری از یک تخته بزرگ را در ذهن خود متصور شوید؟ ... آن را در ذهن خود خلق کنید... رنگ آن می‌تواند سیاه یا سبز باشد... یا هر رنگ دیگری که شما دوست دارید... آن را در ذهن خود خلق کنید... آیا الان توانسته‌اید آن را در ذهن خود خلق نمایید؟

(کمی مکث کنید تا پاسخ سوژه را دریافت نمایید. زمانی که پاسخ مثبت او را دریافت کردید ادامه دهید.) خوب است... حالا بخشی از تخته را در نظر بگیرید و یک دایره روی آن رسم کنید... آیا الان دایره را روی تخته در ذهن خود دارید؟ (برای پاسخ مثبت منتظر بمانید. سپس ادامه دهید.)

خوب است... حالا کلمه الف را روی تخته، داخل دایره، بنویسید... این کار را کردید؟

(منتظر شوید تا پاسخ مثبت دریافت کنید، آنگاه ادامه دهید.)

حالا «الف» را از داخل دایره پاک کنید ولی دایره را پاک نکنید. هر وقت این عمل را انجام دادید به من اطلاع دهید.

(منتظر پاسخ سوژه بشوید.)

خیلی خوب. حالا دایره را پاک کنید و چشم‌ها را باز نمایید.

در پایان تمرین به سوژه بگوئید که هر چه را تصور کرده همان خوب است. به

او بگوئید: «پاسخ سوژه‌ها با یکدیگر متفاوت است. بعضی‌ها واقعاً تخته را می‌بینند. بقیه آن را احساس می‌کنند، سایرین ممکن است ابراز کنند واقعاً آن را در این مکان احساس کرده‌اند. همه پاسخ‌ها درست است، هر چه شما تجربه کرده‌اید درست است و در هیپنوز نیز به همین شکل تجربه‌ای را خواهید داشت. در هیپنوتیزم چنین پاسخ‌هایی از تجربیات مشابه دریافت می‌شود.»

تمرین دوم

چشمها را ببندید تا تمرین دیگری را با هم انجام دهیم.

این بار از شما می‌خواهم توجه خود را به نوک بینی‌تان معطوف کنید. آیا می‌خواهید این کار را بکنید؟

(منتظر شوید تا پاسخ مثبت دهد سپس ادامه دهید.)

خوب است. توجه خود را خیلی آرام به نوک بینی خود معطوف کنید بعد به صدای من گوش کنید. در بعضی از تمرینات هیپنوتیزمی که ما با هم انجام خواهیم داد من از شما خواهم خواست توجه خود را به نوک بینی معطوف کنید تا تمرکز شما بالا رود. و وضعیت ریلاکس شما عمیق‌تر شود. اگر در هر زمانی در حین هیپنوتیزم شما احساس کنید ذهنتان سرگردان شده است، لازم است با انجام این عمل یعنی توجه به نوک بینی‌تان ذهن خود را متمرکز کنید و دوباره به صدای من توجه نمائید حالا چشمهای خود را باز کنید.

شما می‌توانید در مورد این تمرین دیالوگ ساده‌ای به سوژه بگوئید و سپس به همراه سوژه برای شروع جلسه اول هیپنوتیزم آماده شوید.

فصل دوم

آزمونهای تلقین پذیری

قبل از آنکه سوژه را هیپنوتیزم کنید، بهتر است او را از نظر میزان تلقین پذیری و اصولاً میزان هیپنوتیزم پذیری آزمایش کنید. این عمل دو حسن دارد: اول آنکه شناخت نسبی از تلقین پذیر بودن یا مقاومت داشتن سوژه به شما خواهد داد. اگر سوژه در انجام آزمونها مقاومت نشان دهد شما می بایست فکر کنید چرا او مقاومت می کند، معمولاً در این مواقع سه احتمال برای مقاومت بیمار باید در نظر گرفته شود:

الف- سوژه درست تفهیم نشده است که شما از او چه خواسته اید.

ب- سوژه از انجام آزمون و عواقب احتمالی آن نگران است و بنابراین خود را در اختیار تلقینات و دستورات شما قرار نمی دهد.

ج- سوژه تمایل باطنی به انجام آزمون ندارد که در این حالت معمولاً سوژه

شناخت درستی از هیپنوتیزم ندارد و هیپنوتیزم شدن را یک صفت حاکی از ضعف خود قلمداد می‌کند یا آنکه در شخصیت سوژه، فاکتورهایی از جمله بدبینی، خودبزرگ‌بینی، تحقیر دیگران، قبول نداشتن غیر از خود و ... هست که مانع از همکاری او با شما می‌شود.

در موارد «الف» و «ب» شما می‌بایست خیلی ساده و در عین حال با صداقت کامل سوژه را تفهیم نمایید و برای او تبیین نمایید تصمیم به انجام چه عملی دارید و چه منظوری از انجام آن دارید. به او اطمینان کامل بدهید که حرمت نفس و احترام به شخصیت او برای شما کاملاً مهم است و این امر در تمام مراحل آزمون و حتی در قدم بعد که او را هیپنوتیزم خواهید کرد مد نظر شما خواهد بود.

اما در مورد «ج» اصراری به انجام آزمون نداشته باشید و از هیپنوتیزم کردن هر سوژه‌ای غلیزغم میل باطنی وی پرهیز نمایید.

دومین حسن انجام آزمون تلقین‌پذیری آن است که شما فرصت دوباره‌ای به دست می‌آورد تا با سوژه ارتباط نزدیک‌تری برقرار نمایید و ضمناً روش مناسب هیپنوتیزم کردن او را دریابید (به ادامه بحث رجوع کنید).

آزمونهای تلقین‌پذیری را می‌توان به ۲ صورت به عمل آورد. آزمونهای روان‌شناختی و آزمونهای عملی.

الف- آزمونهای روان‌شناختی: بحث در آزمونهای روان‌شناختی که تلقین‌پذیری سوژه را مشخص نماید در این کتاب که مخصوص مبتدیان به نگارش در آمده است نمی‌گنجد. زیرا برای انجام آنها می‌بایست خواننده این کتاب با اصول مقدماتی به عدل آوردن آزمونهایی از جمله «تست چند وجهی شخصیت مینه‌سوتا» که به اختصار «MMPI» گفته می‌شود آشنا باشی. لذا فقط به ذکر بعضی تصویرسازیهایی که می‌توانند تلقین‌پذیری سوژه را تا حدود نسبتاً خوبی ارزیابی نمایند بسنده می‌شود: از سوژه بخواهید کاملاً راحت بنشیند، به پشتی صندلی

تکیه دهد و دستهایش را روی رانهای خود بگذارد. سپس از او بخواهید برای چند لحظه به هیچ چیز فکر نکند و چند نفس عمیق بکشد آنگاه تصویری را بر ذهن او القاء کنید و از او بخواهید آن را مجسم نماید. از متن نمونه زیر می‌توانید در این خصوص بهره ببرید^۱: تصور کنید در یک بعدازظهر گرم تابستان، خسته و خواب‌آلود از محل کار به طرف منزل می‌آئید... دلتان می‌خواهد هر چه زودتر به منزل برسید و بخوابید... پاهایتان کاملاً خسته و سنگین شده‌اند... راه رفتن برایتان سخت است... چقدر خوب بود اگر می‌توانستید سوار تاکسی شوید... ولی حیف که هیچ تاکسی در این ظهر گرم در خیابان نیست... حالا شما کاملاً خسته‌اید... به درب منزل رسیده‌اید... درب حیاط را باز می‌کنید... وارد منزل می‌شوید... به طرف اتاق می‌روید... اعضای خانواده‌تان را می‌بینید که مشغول استراحتند... همه جا آرام و ساکت است... باد خنک کولر فضا را مطبوع ساخته است... پدرتان در گوشه‌ی اتاق ساعتها است که به خواب رفته است... برادرتان آن طرف‌تر در حال چرت زدن است... خواهر کوچک‌ترتان در حال مشق نوشتن خوابش برده است... مادرتان خمیازه می‌کشد... شما هم احساس می‌کنید می‌خواهید خمیازه بکشید خیلی خسته‌اید... خوابتان می‌آید... خمیازه می‌کشید... خمیازه می‌کشید^۲...

در این قسمت، رفتار سوژه را ارزیابی کنید. خمیازه کشیدن سوژه، خمودگی او، شل شدن عضلانی او به حدی که محسوس باشد، کج شدن بدن سوژه و بی‌ثباتی در حفظ تعادل بدن همگی مؤید مستعد بودن سوژه و تأثیرگذاری تصویر

۱- در تمام فستهایی از این کتاب که تلفین‌هایی به سوژه ارائه می‌شود علامت «...» به منزله مکث کوتاهی است که شما می‌بایست در بین دیالوگ‌های خود در نظر بگیرید.

۲- متن ارائه شده، به منظور ارزیابی تلفین‌پذیری سوژه است ولی اگر احساس کردید سوژه مستعد هیپنوتیزم شدن است می‌توانید با ادامه دادن همین تصویرسازی، او را هیپنوتیزم کنید.

ارائه شده در سوژه می‌باشد.

اگر هیچ یک از علایم ذکر شده در او مشهود نبود می‌توانید از سوژه بخواهید چشم‌هایش را باز کند و از او سؤال نمائید چه احساسی داشته است و نحوه تجسم و تصویرسازی او چگونه بوده است و بر مبنای پاسخ او مستعد بودن یا نبودن او را ارزیابی کنید. تنها در صورتی که سوژه ابراز کند نتوانسته است تصاویر را ایجاد نماید یا هیچ تغییر حسی یا فیزیکی در خود احساس نکرده است مستعد قلمداد نخواهد شد.

مقیاس گروهی واترلو-استانفورد^۱

این مقیاس را می‌توانید در ارزیابی هیپنوتیزم‌پذیری گروهی از سوژه‌ها به کار ببرید و از میان آنها مستعدترین ایشان را انتخاب نمائید. ابتدا به سوژه‌ها توضیح مختصری راجع به نحوه انجام آزمون ارائه دهید:

در چند دقیقه آینده من می‌خواهم یک روش استاندارد را برای سنجش هیپنوتیزم‌پذیری به کار ببرم. در پایان این روش استاندارد، از شما خواسته می‌شود که برداشت خودتان را در پاسخ‌نامه‌ای که به شما داده شده است گزارش کنید. حالا قلم و پاسخ‌نامه را روی میز جلوی‌تان بگذارید.

خوب، حالا شروع می‌کنیم:

القاء هیپنوز با بستن چشم

۱- حالا راحت تکیه بدهید و دستانتان را روی رانهایتان قرار دهید. بسیار خوب، دستهایتان را کاملاً رها کنید. حالا یک نقطه را روی یکی از دستهایتان در نظر

۱- باکسب اجازه و سپاس از همکار دانشمند آقای دکتر شریفی

بگیرید و روی آن تمرکز کنید. فرقی نمی‌کند چه نقطه‌ای باشد، فقط یک نقطه را برای تمرکز انتخاب کنید. من از این پس از این نقطه به عنوان «هدف» نام می‌برم. بسیار خوب، دستها را کاملاً آرام بگذارید. فقط به نقطه هدف نگاه کنید. من می‌خواهم به شما کمک کنم که آرامش پیدا کنید و حین این کار راهنمایی‌هایی به شما ارائه می‌کنم تا به تدریج وارد حالت آرامش شوید. لطفاً به نقطه هدف نگاه کنید و در حالی که به آن نقطه چشم دوخته‌اید به صحبت‌های من گوش دهید. اگر شما بخواهید به حالت آرامش برسید لازم است که خودتان چنین قصدی داشته باشید و نیز به نقطه هدف و مطالبی که من می‌گویم تمرکز کنید. شما امروز با آمدن به اینجا قصد خود را نشان داده‌اید. بنابراین حضور شما را من به این معنی تلقی می‌کنم که شما می‌خواهید همه آنچه را که قادر به تجربه کردن آن هستید، انجام دهید.

فقط سعی کنید که روی نقطه هدف متمرکز باشید و به کلمات من توجه کنید. بگذارید هر چیزی که احساس می‌کنید در حال رخ دادن است همان طور که می‌خواهید اتفاق بیفتد. راحت باشید.

به آن چیزهایی که من می‌گویم فکر کنید و توجه داشته باشید. اگر حواستان پرت شد اشکالی ندارد فقط مجدداً سعی کنید که افکارتان را روی هدف متمرکز کنید و به کلمات من گوش دهید. بعد به آسانی می‌توانید معنای تجربه هیپنوز را متوجه شوید.

هیپنوز یک وضعیت کاملاً نرمال و طبیعی است که متعاقب شرایط تمرکز و تلقین که ما در مورد هم به کار می‌بریم ایجاد می‌شود. هیپنوز عمدتاً چیزی در ردیف تمرکز دقیق روی یک چیز مشخص است. گاهی شما حالتی شبیه هیپنوز را تجربه کرده‌اید مثل وقتی که در حال عبور از یک اتوبان با وسیله نقلیه هستید و نسبت به علائم راهنمایی و تابلوهایی که در مسیر است بی‌توجه هستید.

آرامش هیپنوز بسیار شبیه مراحل اولیه به خواب رفتن است ولی شما در واقع به خواب معمولی فرو نمی‌روید چون شما دارید کماکان صدای مرا می‌شنوید و می‌توانید توجه خودتان را به مطالبی که من پیشنهاد می‌کنم معطوف کنید. آنچه که الان و در اینجا مهم است، اراده و قصد شما برای همراهی با پیشنهاداتی است که من ارائه می‌دهم و اینکه اجازه بدهید که هر چیزی در حال رخ دادن است رخ دهد و مانع آن نشوید. اینجا هیچ چیزی که بعداً مایه خجالت باشد رخ نخواهد داد.

۲- حالا راحت باشید و سعی کنید آرامش کسب کنید. همچنان به نقطه هدف نگاه کنید و فقط به آن و کلمات من فکر کنید. اگر نگاهتان از نقطه هدف منحرف شد نگران نشوید، فقط دوباره توجه‌تان را به آن معطوف کنید. دقت کنید که نقطه هدف چه تغییراتی می‌کند، چه طور حاشیه آن کم و زیاد می‌شود، گاهی تار و گاهی واضح می‌شود. هر چیزی که می‌بینید درست است.

فقط آنچه را که رخ می‌دهد احساس کنید و کماکان به نقطه هدف نگاه کنید. با این حال بعد از مدتی خیرگی شما به آن نقطه، طولانی شده و چشمان شما احساس خستگی می‌کنند و شما خیلی تمایل پیدا می‌کنید که چشمهایتان را ببندید. بعد از مدتی چشمان شما خود به خود بسته می‌شوند. وقتی چنین چیزی اتفاق افتاد مانع آن نشوید.

۳- همین طور که من به صحبت ادامه می‌دهم شما متوجه می‌شوید که به تدریج خواب‌آلوده می‌شوید، ولی همه افراد در مقابل صحبت‌های من به طور یکسان واکنش نشان نمی‌دهند. چشم بعضی از شما زودتر از دیگران بسته می‌شود. وقتی موقع بسته شدن چشمهایتان فرا رسید فقط بگذارید بسته باقی بمانند. ممکن است بشنوید که با وجود بسته بودن چشم شما من هنوز در مورد بسته شدن چشم صحبت می‌کنم، این صحبت برای سایرین است و شنیدن این صحبت‌ها

موجب آزار شما نمی‌شود و فقط باعث می‌شود که آرامش شما بیشتر و بیشتر شود.

شما احساس می‌کنید که کاملاً قادر به ایجاد آرامش در خودتان هستید و در همان حال می‌توانید در صندلی خودتان به راحتی جابجا شوید و بدون احساس ناراحتی بهترین وضعیت را برای آرامش بیشتر خودتان ایجاد کنید. حالا فقط آرامش بیشتر را احساس می‌کنید. در همان حالت که به آرامش فکر می‌کنید عضلات شما هم واقعاً شروع به شل شدن می‌کنند. با پای راستان شروع کنید، عضلات ران راست را شکل کنید... [مکث]... حالا عضلات پای چپان... همه عضلات را شل کنید. دست راستان را شل کنید... آرنج راست... بازوی راست... و شانه... بسیار خوب... حالا دست چپان... آرنج چپ... بازوی چپ... و شانه... گردن و قفسه سینه‌تان را شل کنید... شل و شل‌تر... کاملاً شل... کاملاً شل.

۴- در همان حال که شما به حالت آرامش وارد می‌شوید بدن شما کاملاً راحت است، شل و کاملاً راحت. شما این حالت مطبوع شلی و راحتی را در پاها و رانهایتان احساس می‌کنید... همین‌طور در دستها و بازوهایتان... در کل بدن‌تان... انگار که شما کاملاً در صندلی‌تان فرورفته‌اید... بدن شما کاملاً راحت و شل است... پلک‌های شما هم احساس سنگینی دارند، سنگین و خسته. شما الان احساس راحتی و آرامش عمیقی دارید. شما دارید تنفس عمیق و راحت انجام می‌دهید. عمیق و راحت، و آرامش شما عمیق و عمیق‌تر می‌شود. پلک‌های شما هم سنگین و سنگین‌تر می‌شوند و باز شدن آنها بعید است.

۵- زیاد نگاه کردن به نقطه هدف چشمان شما را خیلی خسته کرده، چشم شما ممکن است از خیره شدن بیش از حد ناراحت شود، و پلک‌های شما بسیار سنگین شده‌اند. بعد از مدتی شما دیگر قادر به باز نگاه داشتن چشمهایتان نیستید. به زودی شما به این ناراحتی خاتمه می‌دهید، چشم شما از خیره شدن

خسته شده و پلک‌های شما خسته‌تر از آن هستند که بتوانند باز بمانند. ممکن است در چشم شما از زیاد نگاه کردن اشک جمع شود. شما آرامش و راحتی بیشتر و بیشتری پیدا می‌کنید. احساس سوزش در چشم شما افزایش پیدا می‌کند و اگر چشمهایتان را ببندید و خودتان را شل کنید این سوزش از بین می‌رود. کاملاً خودتان را شل کنید. آن سوزش در چشم شما بالاخره آن قدر زیاد می‌شود که شما اجازه می‌دهید چشمهایتان خود به خود بسته شوند، خود به خود بسته می‌شوند.

۶- چشمهای شما خسته‌اند و پلکهای شما سنگین‌اند. کل بدن شما شل و آرام است و همین طور که شما آرامش عمیق و عمیق‌تری پیدا می‌کنید در کل بدنتان این احساس مطبوع و گرم شبیه مورمور منتشر می‌شود. آرامش عمیق و عمیق‌تری پیدا می‌کنید و در حالت گرم و خوشایند آرامش فرو می‌روید. فکر خودتان را به آنچه من می‌گویم متمرکز کنید، به صدای من گوش کنید... اگر چشمان شما احتمالاً تا حالا بسته نشده به زودی بسته خواهد شد. احتیاجی نیست بیشتر از این به چشمهایتان فشار بیاورید، شما به اندازه کافی روی نقطه هدف تمرکز کردید و آرامش عمیقی پیدا کرده‌اید. حالا وقت آن است که اجازه دهید چشمهایتان بسته شوند. بله الان چشمهایتان بسته شد! (در مراحل انجام این تمرین تغییر حالات چشم‌های تمام سوژه‌ها را در نظر بگیرید)

۷- شما الان احساس آرامش کامل می‌کنید ولی شما در حال دست یافتن به آرامش باز هم بیشتری هستید. پیدا کردن آرامش کامل ساده است، حالا چشمان شما بسته شده‌اند. شما اجازه می‌دهید چشمانتان بسته باقی بمانند تا وقتی که من بگویم آنها را باز کنید یا به شما بگویم که بیدار شوید.

شما در حالی که دارید صدای مرا می‌شنوید همان احساس مطبوع و عمیق آرامش و راحتی را حفظ می‌کنید. فقط اجازه بدهید که افکارتان روی گفته‌های

من متمرکز باشد. شما دارید آرامش و راحتی خیلی بیشتری پیدا می‌کنید. به زودی شما در هیپنوز عمیق قرار می‌گیرد ولی هیچ مشکلی در شنیدن صدای من ندارید. شما در همان حال هیپنوز عمیق باقی می‌مانید تا موقعی که من بعداً بگویم که بیدار شوید. حالا من می‌خواهم از عدد یک تا بیست بشمارم، با شمارش من آرامش شما باز هم بیشتر و بیشتر می‌شود و در حال هیپنوز عمیق‌تری فرو می‌روید ولی شما قادر هستید بدون بیدار شدن هر نوع کاری را که من از شما درخواست می‌کنم، انجام دهید... یک... شما آرامش و هیپنوز عمیق و عمیق‌تری پیدا می‌کنید... دو... عمیق و عمیق‌تر... سه... چهار... هیپنوز عمیق و عمیق‌تر... پنج... شش... هفت... شما در هیپنوز عمیق و عمیق‌تری فرو می‌روید. هیچ چیزی شما را اذیت نمی‌کند... فقط اجازه دهید که افکارتان متمرکز به صدای من باشد و به چیزهایی که من می‌خواهم به آنها فکر کنید. برای شما بسیار راحت است که به چیزهایی که من می‌گویم گوش کنید... هشت... نه... ده... به نیمه راه رسیده‌ایم... باز هم عمیق‌تر... یازده... دوازده... سیزده... چهارده... پانزده... با اینکه شما در هیپنوز عمیق هستید ولی صدای مرا خیلی واضح می‌شنوید. هر چه قدر هم هیپنوز شما عمیق باشد باز هم صدای مرا به خوبی تشخیص می‌دهید... شانزده... هفده... هیجده... هیپنوز عمیق... هیچ چیزی آرامش شما را به هم نمی‌زند. شما همه چیزهایی را که من به شما می‌گویم احساس می‌کنید... نوزده... بیست... حالا به هیپنوز خیلی عمیق رسیده‌اید! تا موقعی که من به شما نگفته‌ام، شما بیدار نمی‌شوید. شما مایل هستید که در همین حالت آرامش و هیپنوز باقی بمانید، و چیزهایی را که من برایتان توضیح می‌دهم تجربه کنید.

با اینکه شما در آرامش و هیپنوز عمیق هستید، ولی توجه داشته باشید که، قادرید بنویسید، حرکت کنید و حتی اگر من از شما بخواهم می‌توانید چشمهایتان

را از هم باز کنید ولی در عین حال آرامش و هیپنوز را که الان دارید حفظ کنید. اینکه من از شما بخواهم چشمهایتان را باز کنید، حرکت کنید و چیزی بنویسید، به هیچ وجه آرامش شما را به هم نمی‌زند. شما تا موقعی که من نخواستهم در همین حالت آرامش و هیپنوز باقی می‌مانید... بسیار خوب، ادامه می‌دهیم.

حالا با نمونه سایر روشهایی که می‌توانید با بکارگیری آنها میزان توانایی سوژه در انجام تصویرسازی را ارزیابی کنید آشنا می‌شوید که البته می‌توانید آنها را در ادامه متن قبلی بیان کنید:

۱- پائین آوردن دست [

حالا دست راست را تا حد شانه بالا بیاورید، کف دستتان به سمت بالا باشد. حالا دست راست شما در مقابلتان قرار دارد و کف آن به سمت بالا است. بسیار خوب... خوب به این دستتان و احساسی که دارد توجه کنید که در چه وضعی است. ببینید آیا احساس گزگز یا مور مور خفیفی دارد یا نه، به نیروی ملایمی که مانع از خم شدن مچتان شد دقت کنید. به جریان هوایی که احیاناً روی آن می‌وزد توجه کنید. حالا تمرکز دقیق روی این دستتان داشته باشید تجسم کنید که شما جسم سنگینی را با این دستتان نگه داشته‌اید مثلاً یک توپ فوتبال یا والیبال... یک چیز سنگین. انگشتانتان را مجسم کنید که این جسم سنگین را نگه داشته‌اند. خیلی خوب... حالا دستها و بازوهای شما احساس سنگینی می‌کنند انگار که این جسم سنگین به سمت پائین فشار می‌آورد... پائین می‌آید... پائین... پائین... و پائین‌تر... سنگین‌تر... سنگین‌تر... بازوی شما خسته‌تر می‌شود و پائین‌تر می‌آید... پائین... آهسته می‌آید ولی حتماً می‌آید... پائین... پائین... پائین... پائین‌تر. وزن بیشتر شده و دستتان سنگین شده... شما سنگینی آن را بیشتر و بیشتر حس می‌کنید... بازویتان سنگین‌تر از آن شده که بتواند بالا بماند... دستتان پائین و

پائین تر می آید... باز هم پائین و پائین تر [ده ثانیه صبر کنید].
 بسیار خوب... حالا بگذارید دستتان به همان جای اول خودش که در حال
 استراحت بود برگردد و شل باشد. احتمالاً شما با تجسم جسمی که به دست شما
 فشار رو به پائین وارد می کرد احساس سنگینی و خستگی بیشتری در این دستتان
 نسبت به زمان قبل از این تجسم داشتید. خوب حالا دستتان را شل کنید... دست
 و بازوی شما الان کاملاً راحت هستند، هیچ خستگی و فشاری در دستتان
 ندارید... بسیار خوب، فقط آن را شل کنید.

[۶- حرکت دستها به سوی یکدیگر]

حالا هر دو دستتان را به صورت کشیده جلویتان بیاورید طوری که کف هر دو
 دست به سوی هم باشند و بین آن دو حدود سی سانتیمتر فاصله باشد. دو
 دستتان را به حالت کشیده به فاصله سی سانتیمتر از یکدیگر نگهدارید و کف
 دستها رو به روی هم قرار داشته باشد. من می خواهم شما به نیرویی فکر کنید که
 باعث می شود دو دست شما شروع به حرکت به سمت هم کنند... به سمت هم
 می آیند... به سمت هم می آیند... به سمت هم حرکت می کنند... به همدیگر
 نزدیک تر می شوند... باز هم نزدیک و نزدیک تر می شوند، بیشتر و بیشتر. [ده
 ثانیه صبر کنید].

بسیار عالی، شما متوجه شدید که فکر و حرکت چقدر به هم ربط دارند. حالا
 دستتان را در همان حالت راحت قبلی که بودند قرار دهید و شل کنید... دستهای
 شما در همان حالت استراحت قبلی و شل هستند.

[۳- توهم پشه]

شما تا به حال خیلی دقیق به من گوش داده اید و توجه عمیق داشته اید. شما

ممکن است متوجه وجود پشه‌ای که در اطرافتان پرواز می‌کند و صدا تولید می‌کند نشده باشید... حالا به آن گوش دهید... صدای زیر بال زدن پشه را که اطراف دست راست شما پرواز می‌کند را می‌شنوید... دارد روی دست شما می‌نشیند... ممکن است نشستن آن حالت غلغلک در شما ایجاد کند... حالا دوباره پرواز می‌کند... شما صدای زیر بال زدن آن را می‌شنوید... ردش کنید برودا!... از شرش خلاص شوید، خیلی اذیت می‌کند. [ده ثانیه صبر کنید] پشه رفت... خلاص شدید... شرش کم شد... ناپدید شد و پشه دیگر هم نیست. حالا خودتان را شل کنید. کاملاً آرام و شل.

[۴- توهم چشایی]

من می‌خواهم شما به چیز شیرینی که در دهانتان هست فکر کنید. تجسم کنید که چیز شیرینی مثلاً یک حبه قند در دهانتان هست و همین طور که شما به این مزه شیرین فکر می‌کنید، می‌توانید واقعاً هم مزه شیرین آن را حس کنید. ممکن است اول شیرینی آن کم باشد... مزه شیرین بیشتر می‌شود. معمولاً چند لحظه طول می‌کشد که این مزه شیرین به حداکثر خودش برسد... دارد قوی‌تر می‌شود... شیرین‌تر... [ده ثانیه صبر کنید].

بسیار خوب، حالا توجه کنید که آن مزه چه تغییری می‌کند. دارد عوض می‌شود! کم‌کم متوجه می‌شوید که یک مزه ترش در دهانتان احساس می‌کنید... ترش، مثل اینکه یک قاچ لیموی ترش در دهانتان باشد، یا انار ترش... ترش‌تر و ترش‌تر می‌شود... ترشی بیشتر... ترش‌تر... [ده ثانیه صبر کنید] بسیار خوب، حالا مزه ترش دارد می‌رود، و دهان شما به همان حالتی که قبل از صحبت شیرینی و ترشی بود برمی‌گردد. الان دهان شما در حالت عادی است و مزه خاصی حس نمی‌کنید، کاملاً معمولی است، شما به آرامش ادامه می‌دهید، آرام

و آرام‌تر... [تغییرات چهره سوژه را هنگام القای توهم شیرینی و ترشی در نظر داشته باشید]

[۵- سفت شدن بازو]

لطفاً دست راستان را به صورت کشیده جلو بیاورید، انگشتانتان هم کشیده باشد... بسیار خوب... دست راست، کشیده. حالا به دست و بازویتان فکر کنید که دارد سفت‌تر و سفت‌تر می‌شود... سفت... خیلی سفت... همین طور که شما دارید به سفت شدن آن فکر می‌کنید احساس می‌کنید که واقعاً بازویتان دارد سفت می‌شود، سفت‌تر و سخت‌تر، انگار که کل دست شما را گچ گرفته‌اند و شما نمی‌توانید آرنجتان را خم کنید... سفت... سفت می‌ماند، طوری که شما نمی‌توانید آن را خم کنید. دستی که گچ گرفته شده نمی‌تواند خم شود... دستتان طوری سفت شده که انگار گچ گرفته شده است... امتحان کنید و ببینید که چقدر سفت و سخت شده... سعی کنید خمش کنید... سعی کنید. [ده ثانیه صبر کنید]. بسیار عالی، شما در این جلسه چیزهای متفاوتی را تجربه می‌کنید. احتمالاً توجه کردید که وقتی به سفت شدن بازویتان فکر کردید واقعاً چقدر سفت شد و چقدر تلاش برای خم کردن آن لازم بود. بازوی شما دیگر اصلاً سفت نیست. دستتان را به جای خودش برگردانید و آن را شل کنید.

[۶- رؤیا]

ما خیلی علاقه‌مندیم که بدانیم معنای هیپنوز و هیپنوز شدن برای افراد مختلف چیست. یکی از بهترین راهها برای دانستن این موضوع، رؤیاهایی است که افراد در موقع هیپنوز می‌بینند. فعلاً نه من و نه هیچ‌کدام از شما نمی‌دانیم که شما چگونه رؤیایی خواهید داشت ولی من می‌خواهم بگذارم که شما مدتی به

حال خودتان باشید و یک رؤیای دلچسب ببینید... یک رؤیای واقعی... درست مثل رؤیای شبانه، موقعی که من دیگر صحبت نکردم شما شروع به دیدن رؤیا می‌کنید. شما یک رؤیای دلچسب در مورد هیپنوز می‌بینید. شما در مورد معنای هیپنوز یک رؤیا ببینید... حالا شما به خواب می‌روید... خواب عمیق و عمیق‌تر... درست مثل خواب شبانه... شما به زودی به خواب عمیق می‌روید. خواب واقعی، موقعی که من دیگر صحبت نکردم، شما شروع به دیدن رؤیا می‌کنید. وقتی من دوباره شروع به صحبت کردم، اگر شما هنوز هم مشغول دیدن رؤیا باشید، آن را متوقف می‌کنید و مجدداً مثل الان به صحبت‌های من گوش می‌کنید. اگر قبل از صحبت مجدد من رؤیا دیدن شما تمام شده بود، شما در همان حال آرامش عمیق و دلپذیر باقی می‌مانید... حالا بخواهید و رؤیا ببینید... خواب عمیق [یک دقیقه صبر کنید] رؤیا تمام شد اگر شما رؤیا دیده باشید می‌توانید آن را با جزئیات کامل به یاد بیاورید. خیلی واضح، شما احساس خواب‌آلودگی ندارید و حالت الان شما فرقی با آنچه قبل از صحبت در مورد رؤیا داشتید فرقی نکرده است و شما هنوز در حالت هیپنوز عمیق هستید. آنچه که در رؤیا دیده‌اید می‌توانید کاملاً واضح به یاد بیاورید. من می‌خواهم که کل رؤیایتان را در ذهنتان مرور کنید. طوری که اگر کسی از شما خواست تعریف آن را کنید، بتوانید آن را کامل بگوئید. [بیست ثانیه صبر کنید].

[۷- بی حرکت کردن بازو (دست چپ)]

حالا دست و بازوی چپ شما روی راتان قرار دارد. شما خیلی راحت و آرام هستید و احساس آرامش و سنگینی در کل بدنتان دارید. حالا من می‌خواهم که شما به دست و بازوی چپتان فکر کنید. کاملاً به آن توجه کنید. دست و بازوی چپ شما بی حس و سنگین هستند. خیلی سنگین، دست چپ شما چقدر

سنگین است! همین که شما به سنگینی آن فکر می‌کنید دست چپ شما سنگین و سنگین‌تر می‌شود... دست شما سنگین‌تر می‌شود... سنگین و سنگین‌تر... دست شما سنگین می‌شود. خیلی سنگین، انگار که به ران شما چسبیده و پرس شده است. ممکن است شما چند لحظه بعد ببینید که دستتان چقدر سنگین شده است... به نظر می‌آید آن قدر سنگین شده که قابل حرکت دادن نیست... ممکن است با آنکه خیلی سنگین شده یک کمی بشود حرکتش داد ولی شاید آن قدر سنگین باشد که هیچ نشود حرکتش داد... چرا امتحان نمی‌کنید که چقدر سنگین شده... سعی کنید دست چپتان را بالا بیاورید. سعی کنید [ده ثانیه صبر کنید].

بسیار خوب شما می‌بینید که به خاطر حالت آرامشی که در آن هستید بالا آوردن دست چه قدر سخت‌تر از حالت عادی است. حالا دستتان را در همان حالت اولیه استراحت قرار دهید و آن را شل کنید. حالا دست و بازوی شما حالت کاملاً نرمال دارند. دیگر سنگین نیستند. فقط آنها را شل کنید. همه را شل کنید.

[۸- برگشت سنی]

حالا به عمیق و عمیق‌تر شدن حالت هیپنوز ادامه دهید. حالا من می‌خواهم به شما یک زیردستی و کاغذ و مداد بدهم. وقتی من این کار را کردم زیر دستی را روی پایتان (یا میز) بگذارید و دستی را که با آن می‌نویسید جلو بیاورید... من یک مداد به شما می‌دهم که با آن بنویسید. در همه این مدت زمان چشمهایتان بسته باشد. (به هر یک از سوژه‌ها زیردستی، کاغذ و مداد بدهید. یادتان باشد که کاغذ سفید طوری قرار داشته باشد که سوژه بتواند روی آن بنویسد.)

حالا شما یک زیردستی، کاغذ و مداد دارید. من می‌خواهم شما با چشم بسته اسم خودتان را روی این کاغذ بنویسید. در همه این مدت چشماتان بسته باشد.

خوب است علاوه بر اسمتان، ستان و تاریخ امروز را هم بنویسید. بسیار خوب، زیردستی، کاغذ و مداد دستتان باشد و دقیقاً به من گوش کنید.

دوست دارید به یک روز خوب، موقعی که شما کلاس پنجم ابتدایی بودید فکر کنید. بعد از مدت کوتاهی متوجه می شوید که شما احساس می کنید دوباره یک بچه کلاس پنجم شده اید و دارید یک روز خوب و دلپذیر را می گذرانید. شما در کلاس پنجم ابتدایی نشسته اید و با خیال راحت مشغول نقاشی یا نوشتن بر روی کاغذ هستید. من تا پنج می شمارم وقتی به عدد پنج رسیدم شما به یک روز خوب در کلاس پنجم ابتدایی بر می گردید... البته در هر حالی شما صدای مرا می شنوید و هر کاری را که من می گویم انجام می دهید.

یک، شما دارید به گذشته بر می گردید. الان دیگر (سال جاری)، (سال گذشته)، (دو سال قبل) نیست بلکه خیلی قدیمی تر است. دو، شما دارید خیلی جوان تر و کوچک تر می شوید. سه، الان شما به یک روز خوب در کلاس پنجم برگشته اید و همان احساسی را دارید که در یک روز خوب در کلاس پنجم داشتید و مشغول نقاشی یا نوشتن در کلاس پنجم بودید.. چهار، خیلی زود شما به آنجا می رسید... شما دوباره یک بچه کوچک شدید که روز خوشی را در کلاس پنجم می گذرانید. شما به آن دوران برگشته اید. پنج، شما الان یک بچه کوچک شده اید که خیلی شنگول در کلاس نشسته اید. [سی ثانیه صبر کنید]

شما با خوشحالی در کلاس نشسته اید. جلوی شما کاغذ و مداد است. من می خواهم شما با مداد اسمتان را روی کاغذ بنویسید... خیلی خوب، و حالا لطفاً اسمتان را بنویسید... (تا موقعی که همه نوشتن را تمام کنند صبر کنید) حالا تاریخ. اگر می توانید... (تا موقعی که همه سوژه ها نوشتن را تمام کنند صبر کنید) و روز هفته.

خوب حالا شما در کلاس پنجم نیستید بلکه خیلی جوان تر شده اید و به یک

روز خوب در کلاس دوم ابتدایی برگشته‌اید. من تا دو می‌شمارم و بعد شما به یک روز خوب در کلاس دوم ابتدایی برمی‌گردید. یک، شما کوچولو تر شده‌اید و به یک روز خوب کلاس دوم ابتدایی برگشته‌اید و شاد و شنگول در مدرسه هستید و جلوی تان کاغذ و مداد دارید... دو، شما در کلاس دوم هستید [سی ثانیه صبر کنید].

شما در مدرسه‌اید، و خیلی خوشحال هستید. لطفاً اسمتان را روی کاغذ بنویسید... بسیار خوب... و حالا می‌توانید بنویسید چند سالتان است؟... حالا من دوست دارم بنویسید که من چه کسی هستم؟ یا اگر مطمئن نیستید من چه کسی هستم، بنویسید که فکر می‌کنید من چه کسی هستم. [سی ثانیه صبر کنید].

بسیار خوب، حالا شما دوباره می‌توانید رشد کنید و مجدداً به (روز و تاریخ جاری) در (مکان آزمون) برگردید. شما دیگر بچه کوچولو نیستید بلکه فرد بالغی هستید، روی صندلی نشسته‌اید و در هیپنوز عمیق هستید. خیلی خوب، همه چیز به حالت معمولی برگشته، شما به آن مداد و زبردستی فعلاً احتیاج ندارید. مداد دستتان باشد ولی زبردستی را برگردانید و برعکس روی پایتان بگذارید. فقط زبردستی را برعکس روی پایتان (یا میز) بگذارید. دست شما به حالت استراحت خودش برمی‌گردد، راحت روی پایتان باشد. چشمه‌ایتان بسته باشد و راحت باشید... عمیق و راحت... بسیار خوب، فقط کاملاً راحت باشید.

[۹- توهم موزیک]

چند لحظه دیگر نوار «از کرخه تا راین» برای شما پخش می‌شود^۱. بعد از اینکه نوار شروع شد صدایش کم می‌شود و ممکن است شما نتوانید آن را

۱- سعی کنید نام نواری را ذکر کنید که همه سوزدهایی که در گروه آزمون هندی آن را بشناسند. اگر چنین آهنگی را سراغ ندارید می‌توانید ذکر کنید: نوار آرامش بخشی برایتان پخش می‌شود.

بشنوید یا اینکه خیلی ضعیف بشنوید. بعد، دوباره صدایش زیاد می‌شود و من می‌خواهم وقتی آن را خیلی خوب می‌شنوید با بلند کردن دست راستان به من علامت بدهید. وقتی نتوانستید موزیک «از کرخه تا راین» را خوب بشنوید دست راستان را بالا ببرید، خوب؟ حالا شروع می‌کنیم... نوار «از کرخه تا راین» شروع شد، این قسمت اول آهنگ است [پنج ثانیه صبر کنید].

حالا یک کم صدایش بلندتر می‌شود. این قسمت دوم آهنگ است، اگر الان می‌شنوید دستتان را بالا ببرید [پنج ثانیه صبر کنید] حالا صدا بلندتر است. این قسمت سوم آهنگ است [پنج ثانیه صبر کنید].

حالا حداکثر صداست. قسمت چهارم آهنگ. اگر الان آهنگ را می‌شنوید دستتان را بالا بیاورید [پنج ثانیه صبر کنید] حالا آهنگ خاموش شد. حالا هیچ آهنگی پخش نمی‌شود. می‌توانید دستتان را به حالت قبلی برگردانید و شل کنید. حالا راحت تکیه بدهید و از هیپنوز لذت ببرید.

[۱۰- توهم منفی یینایی]

کاملاً راحت و در هیپنوز عمیق هستید و به تنفس عمیق و راحت ادامه می‌دهید. در همین حال که راحت و با چشمان بسته در صندلی نشسته‌اید من می‌خواهم دو توپ رنگی جلوی شما بگذارم طوری که بتوانید آنها را کاملاً واضح ببینید. موقعی که من به شما گفتم، چشمانتان را باز می‌کنید. و فقط دو توپ را جلوی‌تان می‌بینید... فقط دو توپ (سه توپ را به شکل مثلثی در مرکز اتاق جلوی سوژه قرار می‌دهیم) بسیار خوب، حالا وقت آن است که چشمهایتان را باز کنید و جلوی‌تان را نگاه کنید. آن دو تا توپ را نگاه کنید که من آنجا گذاشته‌ام، لطفاً رنگ توپهایی که می‌بینید به خاطر بسپارید. طوری که بعداً بتوانید به یاد بیاورید. خیلی خوب، حالا چشمهایتان را ببندید و به حالت آرامش ادامه دهید... حالا من

می‌خواهم زیر دستی‌تان را برگردانید و رنگ توپهایی را که دیدید بنویسید. فقط رنگ توپها را بنویسید... وقتی رنگ توپها را نوشتید مداد را در دستتان داشته باشید. تا من زیر دستی (ها) و مداد (ها) را جمع کنم... وقتی مداد را گرفتم بگذارید دستتان به حالت معمولی برگردد و کاملاً راحت باشد (مدادها را جمع کنید، زیر دستی را برعکس کنید. مداد و زیر دستی هر سوژه را جلوی او کف اتاق بگذارید. سه توپ را بردارید و از معرض دید خارج کنید) بسیار خوب، شما خیلی خوب انجام دادید. فقط چشمهایتان بسته باشد و راحت باشید، عمیق و راحت. بسیار خوب، کاملاً راحت باشید.

[۱۲۶۱۱- تلقینات بعد از هیپنوتیزمی و فراموشی]

در حالت آرامش کامل باشید و دقیقاً به چیزهایی که من می‌خواهم بگویم توجه کنید. من می‌خواهم از شماره «۲۰» برعکس تا «۱» بشمارم، شما خیلی آهسته و تدریجی قرار است بیدار شوید. اما در اکثر مدت شمارش من، شما در حالت دلپذیر آرامش که در آن هستید باقی می‌مانید. وقتی من به شماره «۵» رسیدم چشمهایتان را باز می‌کنید ولی کاملاً بیدار نمی‌شوید. وقتی من به عدد «۱» رسیدم شما کاملاً بیدار می‌شوید و در وضعیت معمولی بیداری قرار می‌گیرید. شما احتمالاً آن موقع این احساس را دارید که خواب بوده‌اید چون یادآوری همه چیزهایی که من گفته‌ام و همه چیزهایی که شما از موقع نگاه کردن به نقطه هدف انجام داده‌اید یا احساس کرده‌اید برای شما مشکل است. در واقع شما احساس می‌کنید که تلاش برای به یاد آوردن هر کدام از این چیزها آن قدر سخت است که شما دوست ندارید چنین تلاشی بکنید. در واقع راحت‌تر است که شما همه این چیزها را فراموش کنید تا موقعی که من بگویم. شما می‌توانید آنها را به یاد بیاورید. شما هیچ یک از چیزهایی را که از زمان شروع نگاه کردن به

نقطه هدف انجام داده‌اید و یا احساس کرده‌اید به یاد نمی‌آورید تا موقعی که من بگویم... حالا شما می‌توانید همه چیز را به یاد بیاورید...! شما تا موقعی که من این جمله را نگفته‌ام چیزی به یاد نمی‌آورید. شما بعد از باز کردن چشمهایتان در حالت معمولی قرار می‌گیرید و همان حالت معمولی را دارید. حالا من از «۲۰» برعکس می‌شمارم و وقتی به عدد «۵» رسیدم (نه زودتر) شما چشمهایتان را باز می‌کنید ولی تا موقعی که من عدد «۱» را نگفته‌ام کاملاً بیدار نمی‌شوید. بعد از گفتن عدد «۱» شما بیدار می‌شوید... بعد از آن من به شما می‌گویم که به صفحه شماره دو که روی زیر دستی‌تان است مراجعه کنید. وقتی شما صفحه دو را دیدید شما یک درخت کوچک در گوشه راست بالای آن صفحه می‌کشید. شما یک درخت کوچک آنجا می‌کشید ولی فراموش می‌کنید که من به شما گفته‌ام که چنین کاری نکنید. همان طور که همه چیزهای دیگر را فراموش می‌کنید تا موقعی که من بگویم... «حالا شما می‌توانید همه چیز را به یاد بیاورید...»

حالا آماده باشید. ۲۰... ۱۹... ۱۸... ۱۷... ۱۶... ۱۵... ۱۴... ۱۳... ۱۲... ۱۱...
 ۱۰، به وسط راه رسیدیم... ۹... ۸... ۷... ۶... ۵... ۴... ۳... ۲... ۱، بیدار شوید!
 کاملاً بیدار شوید! هر نوع خواب‌آلودگی شما خیلی زود دفع می‌شود.

آزمون

حالا به صفحه ۲ روی زیر دستی‌تان مراجعه کنید (ده ثانیه صبر کنید).
 حالا، به صورت خلاصه فهرستی از دقایقی را که از زمان نگاه کردن به نقطه هدف اتفاق افتاده بنویسید. وارد جزئیات نشوید. سه دقیقه برای این کار صرف کنید، نه بیشتر. وقتی سه دقیقه گذشت من به شما خبر می‌دهم. [سه دقیقه صبر کنید].

دقیقاً به من گوش دهید... «حالا شما می‌توانید همه چیز را به یاد بیاورید...»

حالا به صفحه سوم مراجعه کنید، روی این صفحه فهرستی از چیزهایی را که حالا به یاد می آورید و قبلاً یادتان نیامده بود بنویسید. وارد جزئیات نشوید. دو دقیقه برای این کار صرف کنید، نه بیشتر. باز هم وقتی دو دقیقه گذشت من به شما خبر می دهم (دو دقیقه صبر کنید) حالا لطفاً به صفحه چهار مراجعه کنید، لطفاً دیگر به صفحات قبلی نگاه نکنید. در صفحات بعدی شما لیستی از تلقیناتی که در طول جلسه هیپنوز به شما ارائه شده می بینید. لطفاً دستورالعمل را بخوانید و سپس به سوالات آن پاسخ دهید. تا آخر سوالات پیش بروید و اگر سؤالی داشتید پرسید.

(پس از اینکه همه سوژه‌ها پاسخ‌نامه را تکمیل کردند، توجه همه را به توضیح زیر جلب کنید)

ممکن است شما به یاد داشته باشید که در جلسه امروز از شما خواسته شد که وقتی آهنگ «از کرخه تا راین» را شنیدید دستتان را بالا بیاورید. در واقع اینجا هیچ آهنگی پخش نشد. هم چنین در اواخر جلسه، به شما گفته شد که شما دو توپ را جلوی‌تان خواهید دید، ولی در واقع سه توپ وجود نداشت. هدف از این مطلب فریب شما نبود، بلکه ما از تحقیقات قبلی این نتیجه را بدست آورده‌ایم که به اشخاصی که پاسخ بالای به هیپنوز می دهند گاهی می توان تلقیناتی داد که دقیقاً منعکس کننده محرکهای عرضه شده نباشد. قصد ما از دادن این دو تلقین فقط برای ارزیابی پاسخ شما به تلقینات بود که به چنین تغییراتی در ادراک مربوط می شود.

نمره‌گذاری احساس درونی شخص

ما مایلیم احساس درونی و شخصی شما را در مورد هر یک از تلقینات بدانیم. علاوه بر احساس‌های واضح قوی احساس‌های گنگ و مبهم نیز برای ما

اهمیت دارند. پاسخ‌های صریح و صادقانه شما به فهم دقیق و علمی این پدیده کمک می‌کند.

در مورد هر یک از تلقینات دوازده‌گانه دو قطب به صورت یک طیف پنج عددی در مورد احساس شما نسبت به آن تلقین ذکر شده است. لطفاً دور عددی که به بهترین وجه احساس درونی شما را بیان می‌کنند دایره بکشید. به عنوان مثال در مورد تلقین شماره یک (پائین آوردن دست) دایره کشیدن به دور عدد ۱ به معنای این است که دست شما اصلاً پائین بیامد یا اینکه شما آن را به طور ارادی پائین آوردید. و دایره کشیدن به دور عدد ۵ در این تلقین به معنای این است که دست شما کاملاً خود به خود پائین آمد بدون آنکه شما هیچگونه تلاشی برای پائین آوردن آن بکنید. اعداد ۲ تا ۴ احساس شما را در نقطه‌ای از طیف میان این دو پاسخ متضاد مشخص می‌کند.

۱- پائین آمدن دست:

دست من اصلاً سنگین نشد. ۱-۲-۳-۴-۵ دست من احساس سنگینی کرد و خودش پائین آمد.

۲- حرکت دستها به سوی یکدیگر:

من اصلاً چیزی که دستهایم را به سمت یکدیگر بکشد احساس نکردم. ۱-۲-۳-۴-۵ من یک نیروی خیلی قوی احساس کردم که دستهای مرا به سمت یکدیگر می‌کشد.

۳- احساس وجود پشه:

من صدا یا وجود پشه را احساس نکردم. ۱-۲-۳-۴-۵ من صدای پشه و وجود آن را طوری زنده احساس کردم که گوئی واقعاً وجود داشت.

۴- احساس مزه:

من اصلاً هیچ طعمی را حس نکردم. ۱-۲-۳-۴-۵ من احساس شیرینی

و ترشی را طوری احساس کردم که انگار واقعاً چیز شیرین یا ترشی در دهان من وجود داشت.

۵- سفت شدن با زو:

بازوی من اصلاً سفت نشد. ۱- ۲- ۳- ۴- ۵ بازوی من طوری سفت شد که من نمی توانستم آن را خم کنم.

۶- رؤیا:

من هیچ رؤیایی نداشتم. ۱- ۲- ۳- ۴- ۵ من رؤیایی داشتم که دقیقاً مثل رؤیای واقعی است.

۷- بی حرکت شدن دست:

من به آسانی دستم را بالا آوردم. ۱- ۲- ۳- ۴- ۵ دست من طوری سنگین شده بود، که نمی شد آن را بالا آورد.

۸- برگشت سنی:

من اصلاً احساس نکردم که سن من کمتر از اینکه هست شده باشد. ۱- ۲- ۳- ۴- ۵ طوری بود که انگار من دوباره در کلاس پنجم و دوم ابتدایی هستم.

۹- توهم آهنگ:

من هیچ چیزی نشنیدم. ۱- ۲- ۳- ۴- ۵ من آهنگ «از کرخه تا راین» را واضح می شنیدم که با صدای بلند پخش می شد.

۱۰- توهم منفی بینایی:

من هر سه توپ را واضح دیدم. ۱- ۲- ۳- ۴- ۵ من فقط دو تا توپ دیدم.

۱۱- نوشتن اتوماتیک بعد از هیپنوز:

من خودم تصمیم گرفتم که آن درخت را بکشم یا نکشم. ۱- ۲- ۳- ۴- ۵

من تعجب کردم از اینکه دارم درخت می کشم.

۱۲- فراموشی:

من به راحتی همه چیز را به یاد آوردم. ۱ - ۲ - ۳ - ۴ - ۵ برایم غیرممکن بود که چیزی را به یاد بیاورم.
در پایان آزمون می‌توانید سوژه‌هایی که به بیشتر سؤالات نمره‌ای بالاتر از ۳ داده‌اند را هیپنوتیزم‌پذیر تلقی کنید.

آزمونهای عملی

آزمون اول- آزمون قفل شدن دستها^۱

از سوژه بخواهید بنشینند. دستهایش را به طرف جلو دراز کند و انگشت‌های دستها را داخل هم فرو ببرد. سپس دستها را به گونه‌ای برگرداند که پشت دستها به طرف صورت خودش باشد. سپس از او بخواهید در حالی که آرنجهایش را صاف نگهداشته است دستها را به طرف بالای سرش ببرد. تأکید کنید آرنجها را صاف نگهدارد و آنها را خم نکند. سپس به او بگوئید چشم‌هایش را ببندد.^۲
آنگاه تصویرسازی زیر را به او القاء نمایند:

حتماً در کارخانه‌ها یا در تلویزیون چرخ‌دنده‌های بزرگ را دیده‌اید که داخل هم فرو می‌روند و یکدیگر را می‌چرخانند [مکث کنید تا او فرصت تصور چرخ‌دنده‌ها را داشته باشد]... سعی کنید به چرخ‌دنده‌ها فکر کنید... چرخ‌ها داخل هم فرو می‌روند و باعث می‌شوند حرکت آنها دوام یابد... چرخ‌دنده‌ها کاملاً در یکدیگر فرو می‌روند و هر لحظه سفت‌تر و سفت‌تر می‌شوند... درست مانند انگشتهای شما که در هم فرو رفته‌اند... انگشتهایتان داخل هم فرو شده‌اند و هر

۱- Hand clasping test

۲- چشم‌های سوژه می‌تواند باز بماند ولی باز بودن چشم‌ها ممکن است با ایجاد اضطراب در بیمار در ارزیابی پاسخ آزمون تداخل نموده و شبهه ایجاد نماید.

لحظه بیشتر به هم سفت می شوند... آنها سرد می شوند [تلقین سرما را زمانی القاء کنید که رنگ پریدگی دست سوژه مشهود باشد]... هر چه انگشت‌های دست‌هایتان بیشتر به هم قفل می شوند سرما نیز در دستتان بیشتر می شود... [اگر لرزش ناشی از خستگی از دست‌های سوژه مشاهده کردید ادامه دهید] دست‌هایتان خسته شده‌اند... آنها به هم قفل شده‌اند... سفت و محکم... شما نمی‌توانید آنها را از هم باز کنید... هر چه سعی کنید آنها به جای آنکه باز شوند محکم‌تر قفل می‌شوند... کاملاً قفل... شما نمی‌توانید آنها را باز کنید... می‌توانید امتحان کند ولی آنها باز نخواهند شد... [در این قسمت از سوژه بخواهید این عمل را امتحان کنید].

ارزیابی پاسخ این آزمون به نحوه پاسخ سوژه به آخرین کلام شما دارد. اگر او نتواند دستها را باز کند یا انجام این عمل به سختی مقدور باشد، سوژه شما مستعد هیپنوتیزم شدن هست. به او بگوئید آرام باشد و سعی اضافه‌ای نکند، چشم‌هایش بسته بماند و تصویر چرخ‌دنده‌ها را از ذهن خود پاک کند. به او بگوئید دست‌هایش شل شده است و به راحتی از هم باز می‌شوند. سپس از او بخواهید یک نفس عمیق بکشد و دست‌هایش را باز نماید.

۱) اگر سوژه در باز کردن دست‌هایش مشکلی نداشت و خیلی راحت آنها را باز کرد دو حالت را در نظر داشته باشید اول آنکه سوژه درست تفهیم نشده است، دوم آنکه سوژه به این آزمون پاسخ منفی داده است [البته عامل سومی را نیز در نظر داشته باشید و آن عدم تسلط شما در اجرای صحیح آزمون است].

آزمون دوم- آزمون دور شدن دستها از یکدیگر

از سوژه بخواهید کاملاً راحت بنشینید و دست‌هایش را به طرف جلو دراز کند. به او یادآوری کنید کف دست‌هایش روبه‌روی هم و در فاصله حدوداً ۲۵

ساتی متری یکدیگر قرار گیرند. سپس از او بخواهید چشم‌هایش را ببندد. و چند نفس عمیق و راحت بکشد. آنگاه تلقینات ذیل را به او القاء نمائید:

تصور کنید دو نفر با طناب از طرفین دستهای شما را می‌کشند... با هر نفس که می‌کشید دستهایتان بیشتر کشیده می‌شوند و از هم دور می‌شوند... هر لحظه بیشتر و بیشتر... درست مثل آنکه یک بادکنک در میان دستان شما قرار دارد و همان طور که حجیم می‌شود به دستهایتان فشار می‌آورد و آنها را از هم بیشتر دور می‌کند... با هر نفس که می‌کشید دستهایتان دورتر و دورتر می‌شوند.

در این قسمت به حرکت دستهای سوژه توجه داشته باشید، در دو شرایط ذیل سوژه مستعد تلقی می‌شود و در غیر این شرایط او به این آزمون پاسخ منفی داده است. این دو شرط عبارتند از:

۱- دستهای سوژه مطابق تلقینات شما از هم دور شوند.

۲- دستهای سوژه علیرغم تلقینات شما به هم نزدیک شوند، که این حالت بیانگر آن است که سوژه تلقینات شما را دریافت کرده است ولی خواسته است مقاومت نماید و این امر باعث نزدیک شدن ناخودآگاهانه دستهای او شده است.

آزمون سوم- آزمون پرواز دست

«ب» از سوژه بخواهید بنشینید و چشم‌هایش را ببندد. این دفعه دستها را روی ران‌هایش قرار دهد. سپس تصور کند در کنار ساحل دریا قرار دارد و در اطرافش بادکنک‌هایی به هوا بلند شده است. سپس تلقین‌های زیر را به او القاء کنید:

تصور کنید دلتان می‌خواهد همراه بادکنکها پرواز کنید... حالا تصور کنید به هر یک از انگشت‌های دست راست شما یک بادکنک سفید بسته شده است... به هر انگشت، یک بادکنک... بادکنک‌هایی سفید و سبک... به مچ دستتان نیز

مجموعه‌ای از ده بادکنک بسته شده است و این بادکنکها همه به طرف بالا به حرکت در می‌آیند و دست شما را آرام آرام با خود بالا می‌برند... با هر نفسی که می‌کشید دست راست شما سبک و سبک‌تر می‌شود و آرام آرام به طرف بالا حرکت می‌کند [ممکن است در مورد بعضی سوژه‌ها لازم شود این تصویرسازی را دقیق‌تری ادامه دهید].

پس از اتمام تصویرسازی دو حالت را در نظر داشته باشید، حالت اول آن است که دست سوژه حرکات به طرف بالا را انجام دهد و لو اینکه این حرکت بسیار خفیف بوده و مثلاً فقط انگشتان سوژه به طرف بالا حرکت نماید. حتی ممکن است حرکت فیزیکی دست سوژه برای شما ملموس نباشد ولی سوژه ابراز نماید در تمام تمرین یا در لحظاتی از تمرین در دست خود احساس بی‌وزنی و پرواز را داشته است. در هر صورت چنین سوژه‌ای مستعد هیپنوتیزم‌پذیری تلقی خواهد شد.

و اما حالت دوم آن است که نه هیچ حرکت فیزیکی (حتی حرکت خفیف) در دست سوژه ایجاد و مشهود شود و نه سوژه، احساس پرواز دست را داشته است. در این صورت، احتمالاً سوژه نتوانسته است تصویرسازی را به طور کامل انجام بدهد. چنین سوژه‌ای در این شرایط قادر به هیپنوتیزم‌پذیری خوبی نخواهد بود.

آزمون چهارم - آزمون سقوط وضعیتی

از سوژه بخواهید روی دیوار بایستد. نقطه‌ای کاملاً واضح با قطری حدود نیم سانتیمتر را روی دیوار در سطحی بالاتر از سطح افق چشم سوژه انتخاب کنید و از سوژه بخواهید صاف و مستقیم بایستد، پاهایش را به هم بچسباند و بدون آنکه گردن خود را به طرف بالا کج کند به نقطه مورد نظر خیره شود. شما

در پشت سوژه بایستید، دست‌هایتان را بر شانه‌های او بگذارید و به او تلقین کنید:

«همانطور که به آن نقطه نگاه می‌کنید، نفس‌های عمیق بکشید و همزمان که نفس را بیرون می‌رانید باسن و کمر خود را شل کنید... دست‌های من روی شانه‌های شماست. همان طور که من با شما صحبت می‌کنم و شما نفس‌های عمیق می‌کشید به طرف عقب کشیده می‌شوید و تا چند لحظه دیگر تعادل شما به هم خواهد خورد و شما به عقب پرت خواهید شد... از این وضعیت نگران نباشید زیرا من مواظب شما خواهم بود...»

در صورتی که سوژه به طرف عقب پرتاب شود پاسخ این آزمون مثبت و به نفع تلقین پذیر بودن سوژه است.

توجهات لازم

۱- برای انجام این آزمون می‌توانید هم در پشت سوژه و هم در جلوی سوژه قرار بگیرید و تلقین کنید سوژه به طرف شما (عقب یا جلو) پرت شود.

۲- ابتدا توانایی بدنی و فیزیکی خود را برای محافظت از سوژه ارزیابی کنید. اگر نتوانید وزن او را تحمل کنید این آزمون می‌تواند برای سلامت فیزیکی او تهدید کننده باشد.

۳- از به کار بردن این آزمون برای سوژه‌هایی که بیماران «هیستریک» هستند پرهیز کنید. زیرا این بیماران احتمالاً تمایل نشان خواهند داد عمداً خود را در آغوش شما رها کنند.

۴- متخصصین هیپنوتیزم ارزش کمی برای این آزمون قائل هستند و آن را در تشخیص سوژه‌های هیپنوتیزم‌پذیر کمتر به کار می‌برند.

فصل سوم

مراحل هیپنوتیزم و روشهای عمیق سازی

برای آنکه نتایج درمانی از هیپنوتیزم حاصل شود در موارد بسیاری لازم است عمق خلسه هیپنوتیزمی را زیاد کنید لذا از زمانی که شخص تحت تلقینات شما واقع می شود، می بایست تمامی حالات او را تحت نظر داشته باشید و در هر مرحله بتوانید با مشاهده علایم خاصی که در او نمود پیدا می کند عمق خلسه او را پیش بینی نمایید. البته در موارد بسیاری نیز مراحل هیپنوتیزم، خیلی قابل افتراق از یکدیگر نخواهند بود و به اصطلاح با یکدیگر «هم پوشانی» می نمایند. به منظور آشنایی ساده و سریع شما با این مراحل، ساده ترین جداول مرحله بندی های ارائه شده در کتب مرجع هیپنوتیزم در این قسمت ارائه می شود.

جدول شماره ۱ تقسیم‌بندی عمق هیپنوتیزم (براساس کتاب هیپنوز بالینی گرازیلنک)

مرحله	نشانه‌ها	نمونه‌ها
هیپنوبیدال	- بال بال زدن و پرش‌های ظریف پلک‌ها - ریلاکس فیزیکی - بسته شدن چشم‌ها - احساس خمودگی عضلانی	کاهش اضطراب و رفع خستگی و استرس در این مرحله قابل اجرا هستند
خطه سبک	- ناتوانی در باز کردن چشم - آرام و عمیق شدن تنفس - عمیق شدن پیشرونده خمودگی - جمود عضلانی (کاتالپسی)	برقراری آرامشی عمیق در سوزه که از آن بستگی به هدف مورد نظری که از هیپنوتیزم کردن سوزه دنبال می‌کنید، استفاده می‌نماید. مثلاً جمود عضلانی را در حالت درمان ناتوانی در حفظ ارگسیون آلت تناسلی در بیماران مبتلا به ناتوانی جنسی می‌توان استفاده نمود.
خطه متوسط	- بی‌حسی دستکشی - فراموشی نسبی	- اجرای جراحی‌های کوچک و اعمال دندانپزشکی - پاکسازی خاطرات ناخوشایند
خطه عمیق (سوماتولیم)	- ایجاد توهم - توانایی باز کردن چشم‌ها بدون اختلال در خطه - فراموشی گسترده - فراموشی کامل - بی‌حسی و بی‌دردی بعد از هیپنوتیزم - بازگشت سنی - رنگ پریدگی لب - ایجاد توهم مثبت و منفی بعد از هیپنوتیزم	- روان‌درمانی بیماری‌های مختلف - هیپنوتیزم (روانکاوی تحت هیپنوتیزم)

جدول شماره ۲ نمره بندی هوسباند

علائم	نمره	عمق
هیچ	۰	غیر محسوس
شل شدن	۲	خواب آلودگی
پرش پلک ها	۳	هیپنوتیدال
بسته شدن پلک ها	۵	
ریلاکس شدن پلک ها	۶	
کاتالپسی پلک ها	۷	
کاتالپسی اندام ها	۸	
انجماد عضلانی شدید	۱۰	خله سبک
بی حسی دستکش و جوراب	۱۳	
فراموشی حسی	۱۵	
بی حسی هیپنوتیزمی	۱۷	
تغییرات شخصیت	۱۸	
تلقین های ساده بعد از هیپنوتیزم	۲۱	خله متوسط
قابلیت گشودن چشم ها با برقراری هیپنوتیزم	۲۳	
تلقین های عجیب بعد از هیپنوتیزم	۲۵	
سومنامبولیسم کامل	۲۷	
توهم شنوایی بعد از هیپنوتیزم	۲۹	خله سومنامبول
توهم منفی شنوایی	۳۰	
توهم منفی بینایی و هیپراستزی		

تذکر: امروزه سیستم نمره بندی هوسباند، ارزش و اعتبار اولیه خود را از دست داده است و در هیپنوتیزم بالینی جایگاه عمده ای ندارد.

روشهای عمیق کردن خلسه هیپنوتیزمی

شما نیاز دارید روشهای عمیق کردن خلسه را فراگیرید تا بتوانید به اهداف مورد نظر خود از انجام هیپنوتیزم دست یابید. اگر سوژه در هر مرحله‌ای که قرار دارد، باشد هر عمل هیپنوتیزمی را نمی‌توان در مورد او اجرا نمود. بعضی اعمال هیپنوتیزمی (همانگونه که در جداول نیز عنوان شد) در مراحل سبک خلسه واقع می‌شوند و بعضی دیگر فقط در مراحل عمیق قابل وقوع هستند.

در واقع روشهای عمیق کردن خلسه بستگی به میزان خلاقیت هیپنوتیزم کننده می‌تواند تعداد و تنوع زیادی داشته باشد. در عین حال چند روش شایع‌تر نیز وجود دارد که به کرات توسط هیپنوتیزم کننده‌ها اعمال می‌شود و تأثیر مناسبی نیز در عمیق کردن خلسه ایجاد می‌کنند. نمونه‌ای از این روشها در این قسمت عنوان خواهد شد:

روش تنفس:

از سوژه خود که در خلسه واقع شده است بخواهید به تنفس خود توجه نماید آنگاه به او تلقین کنید: با هر نفس که داخل ریه‌های خود می‌برید ریلاکس شما عمیق‌تر می‌شود و وقتی که نفس را بیرون می‌رانید ریلاکس شما دو برابر عمیق‌تر از قبل خواهد شد... حالا یک نفس عمیق بکشید... و کاملاً ریلاکس شوید... حالا نفس را بیرون برانید... [همگام با باز دم سوژه بگویند] همان طور که نفس خود را بیرون می‌رانید خلسه شما دو برابر عمیق‌تر می‌شود... عمیق و عمیق‌تر... با هر نفسی که می‌کشید خلسه شما دو برابر عمیق‌تر می‌شود... [این نمونه تلقین را در حدود ۱۵ نفس عمیق دیگر تکرار نمایید].

روش شمارش معکوس:

به سوژه بگوئید در ذهن خود از صد به طرف صفر دو تا دو تا کم کند و بشمارد و در فاصله شمارش‌ها به او تلقین کنید خوابش عمیق‌تر می‌شود: صد... نود و هشت... خواب شما عمیق‌تر می‌شود... با هر شمارش که من انجام می‌دهم شما در خواب عمیق‌تری قرار می‌گیرید... نود و شش... [می‌توانید به شمارش‌ها تا دلخواه ادامه دهید].

روش تماس:

با نوک انگشت به آرامی به وسط ابروهای سوژه ضربات خفیفی بنوازید و همراه با آن تلقینات ذیل را ارائه کنید: «با هر ضربه که به پیشانی شما نواخته می‌شد خلسه شما دو برابر عمیق‌تر می‌شود... هر ضربه شما را به عمق بیشتری از خواب می‌رساند... کاملاً راحت و عمیق بخوابید...»

روش توهم بویایی:

در این روش می‌توانید به سوژه تلقین نمائید: حالا در حال بوکشیدن یک گل هستید... این گل خاصیت خواب‌آوری دارد و بوی آن شما را به خواب عمیقی فرو می‌برد [می‌توانید از یک گل یا یک دستمال کاغذی به جای آن و یا حتی از تصور گل استفاده کنید]... هر بار که گل را بو می‌کشید خوابتان عمیق‌تر می‌شود... عمیق و عمیق‌تر... این بو شما را به اوج آرامش می‌رساند.

روش توهم لمسی:

در این روش لبه کند یک خودکار را روی دست سوژه [ترجیحاً در مسیر یک رگ بزرگ] قرار داده و تلقین کنید: «حالا یک داروی خواب‌آور را به داخل رگ

شما تزریق می‌کنم و شما کم‌کم احساس خواب‌آلودگی عمیق‌تری می‌کنید...
خوابتان عمیق‌تر می‌شود... عمیق و عمیق‌تر... هر لحظه به آرامش بیشتری دست
می‌یابید... و خوابتان عمیق‌تر می‌شود...

فصل چهارم

شکل‌بندی هیپنوتیزم و تلقینات بعد هیپنوتیزمی

در این فصل مروری بر شکل‌بندی تلقینات هیپنوتیزمی خواهیم داشت و به تشریح گونه‌های مختلف تلقینات و چگونگی انتخاب و سازماندهی عبارات هیپنوتیزمی به کار رفته در تلقینات می‌پردازیم.

به خاطر داشته باشید که تلقینات هیپنوتیزمی می‌تواند مستقیماً به رفتارها، حالات روحی، احساسات و فرایند فیزیولوژیک شناخت، تصور و تخیل و ارتباط‌های سوژه، مربوط نشود و به نحوی غیرمستقیم به ارزیابی و تغییر آنها بپردازد. در مواردی نیز ضرورت خواهد داشت مستقیماً به تعدیل آنها بپردازد.

اصول تلقینات هیپنوتیزمی

ساخت یک ارتباط با بیمار می‌بایست همیشه به عنوان حیاتی‌ترین قدم برای آنکه تلقینات مؤثر بیفتد در نظر گرفته شود. با سوژه (می‌تواند بیمار شما نیز

باشد) ارتباط برقرار کنید، به او احترام بگذارید، به او اهمیت دهید، او را درک کنید و دفاع او را کم کنید و اعتماد و باور را به خود زیاد کنید، این امر برای انجام هیپنوز و دستیابی به بالاترین میزان اثر ضروریست زیرا هیپنوز تنها یک تکنیک نیست.

تمایل مثبت ایجاد کنید

هیپنوتیزم درمانگرهای باتجربه نسبت به مبتدی‌ها موفق‌تر عمل می‌کنند زیرا آنها می‌توانند اعتماد بیمار را به خود جلب کنند. این عمل اعتماد به نفس بیمار را زیاد می‌کند لذا با اطمینان به نفس کامل صحبت و عمل کنید. به گونه‌ای صحبت نکنید که حالت عدم اعتماد به نفس را به بیمار القاء می‌کند. در استفاده از کلماتی مانند «شاید» «ممکن است» «می‌تواند» مراقب باشید. به مثال زیر توجه کنید که چگونه اعتماد بیمار را کم می‌کند:

«در یکی از دستهای شما ممکن است احساس سبکی ایجاد شود» «شاید دست شما در فضا شناور شود» «شاید احساس کرختی در دستتان بکنید».

در مقایسه با عبارات بالا به عبارات زیر توجه کنید که وقتی شما عبارتها را با کلمات «خواهد شد» و «هست» به کار می‌برید چه تفاوتی می‌کند:

«یکی از دستهای شما در حال سبک شدن هست» و «شناور خواهد شد» «سبک‌تر و سبک‌تر».

قانون اثر معکوس

اساس تأثیر معکوس بر تلقیناتی بنا شده که اثرات فیزیولوژیک ایجاد می‌کنند. این قانون به این واقعیت بر می‌گردد که در هر عملی اگر آگاهانه بخواهید سعی کنید کمتر موفق می‌شوید مثلاً بارها پیش آمده که در تختخواب سعی

کرده‌اید به خواب بروید در حالی که وضعیت بدتر شده است. در ساختن تلقینات، بهتر است تأکید شما به تصویرسازی و تجسم‌های ذهنی بیمار باشد. مثلاً به جای آنکه مستقیماً بگوئید «دست شما دارد کرخت می‌شود» به او تلقین کنید تصور کند دستش را در برف یا جریان سرد رودخانه فرو برده است. با این عمل، خود به خود القاء بی‌حسی صورت می‌گیرد. هم چنین می‌توانید تجربیاتی را که فرد در گذشته داشته است و خاطرات و تخیلات زندگی او را تحریک کنید. به عنوان مثال: «یکی از چیزهایی که شما نمی‌دانید آن است که به چه علت توانایی احساس کردن را از دست داده‌اید. (این یکی از مراحل گیج‌کننده است که احساس سرگردانی در فرد ایجاد می‌کند) در حالی که این حالت را بارها تجربه کرده‌اید (مانند زمانی که دست یا بازوی شما به خواب رفته است و احساس کرختی می‌کنید یا مثل زمانی که شما به دندانپزشک مراجعه کرده‌اید و او داروی بی‌حس کننده به شما تزریق کرده است).

قانون توجه تمرکز یافته

این قانون براساس تکرار تلقینات می‌باشد وقتی که به طور مکرر بر یک فکر یا هدف توجه خود را متمرکز می‌کنیم آن مصداق واقعی پیدا می‌کند. بنابراین یک اصل کلاسیک در ساختار تلقینهای هیپنوتیزمی آن است که به کرات تکرار شوند (مثلاً سه یا چهار مرتبه).

تکرار تلقینات می‌تواند توسط استفاده از کلمات یا عبارات مترادف انجام شود با این وجود میلتون اریکسون (۱۹۸۰-۱۹۸۴) هم از تلقینات مستقیم و هم از تصویرسازی استفاده می‌کرد که در آنها استعارات و تشبیهاتی صورت می‌گرفت که خود نوعی تکرار تلقینات بود تا تخم یک فکر در ذهن فرد کاشته شود. او اغلب بین مشکلات بیمار و داستانهایی در همان رابطه «پل ارتباطی»

برقرار می‌کرد و سرانجام او تلقینات مستقیم را ترجیح داد.

اصول تلقینات مثبت

بیشتر از اینکه سعی در پیدا کردن علل با وضعیتهای موجود داشته باشید، تحریک مثبت و وضعیتهای مساعدی را برای (سوزها) فراهم کنید. البته این کار، گاهی می‌تواند مشکل باشد. شما می‌توانید به جای استفاده از تلقیناتی که روی بیمار کنترل باز دارند، خواهند داشت. مانند «شما گرسنه نخواهید بود» از تلقینات دیگری استفاده کنید «شما متعجب خواهید بود که کشف کنید چه طور واقعاً شما خواهید توانست، زیرا شما به راحتی در آنچه انجام می‌دهید جذب می‌شوید...».

یا مثلاً به جای تلقین «شما شیرینی جات و غذای زیادی نخواهید خورد زیرا برای بدن شما مضر است» بهتر است بگوئید «شما از بدنتان محافظت خواهید کرد، همان طور که از پسرتان مراقبت می‌کنید».

در مثال دیگر برای کودکی که شب ادراری دارد بهتر است به جای عبارت «تو رختخواب را خیس نخواهی کرد» بگوئید «رختخواب تو خشک خواهد بود».

اصل تقویت نفس مثبت

تقویت نفس می‌تواند در حین خلسه و یا خارج از خلسه در بیمار انجام شود. «شما به خوبی دارید آن عمل را انجام می‌دهید» «خوب. شما خیلی خوب دارید آن را انجام می‌دهید» «خوب است» «واقعاً از سنگینی دستتان لذت می‌برید» «شما امروز خیلی سخت کار کرده‌اید».

اصل تصدیق خلسه

در هیپنوز یک مسئله حیاتی و مهم آنست که احساس تمایل مثبت برای بیمار فراهم کنید. تصدیق خلسه به فرایندی برمی‌گردد که (سوژه) را بتواند متقاعد کند که هیپنوز تجربه‌ای است که بیمار در حالتی از آگاهی تغییر یافته قرار می‌گیرد و جالب است که گاهی وقتها بیماران معتقد نیستند که هیپنوتیزم شده‌اند مگر آنکه تجربه‌ای آن را تصدیق کند.

تصدیق خلسه یک اصل مقدماتی و پایه‌ای است که اغلب از اصول هیپنوتیزمی حذف می‌شود. بنابراین شما لحظه به لحظه باید شرایطی فراهم کنید که بیمارتان قبول کند در خلسه هیپنوتیزمی است.

به عنوان مثال: وقتی که بیمار در خلسه عمیق واقع شد می‌توانید «بی‌حسی دستکشی» به او بدهید. سپس می‌توانید جسم تیزی را روی دست بیمار فشار دهید، یک هموستاز^۱ را روی قسمتی از دست قفل کنید، یا می‌توانید سوزنی استریل را در دست فرد باقی بگذارید و سپس از بیمار بخواهید چشمهایش را باز کند و دستش را ببیند.

پس از آن تلقیناتی مانند تلقینات زیر را به او بدهید:

«این نمایی از قدرت ضمیر ناخودآگاه شماست که می‌تواند کنترل بر بدن شما داشته باشد و شما می‌دانید که وقتی که ضمیر ناخودآگاه شما توانسته است درد را کنترل کند قادر خواهد بود هر احساسی را در بدن شما تحت کنترل گیرد و به خاطر این قدرت ضمیر ناخودآگاه شما می‌تواند اشتهای شما را کم کند».

بعضی از تجربیات هیپنوتیزمی که در زیر عنوان می‌شود می‌تواند تصدیق خلسه را ایجاد کند:

۱- وسیله‌ای جهت بند آوردن خون از رگ بریده شده.

- ۱- بی حسی یا بی دردی دستکش مانند^۱.
- ۲- تغییر ادراک زمانی.
- ۳- کاتالپسی اندام.
- ۴- سنگینی اندام.
- ۵- فراموشی.
- ۶- علامت‌دهی فکری - حرکتی. (Ideomotor signal)
- ۷- پرواز دست.
- ۸- پاسخ به تلقینات بعد هیپنوتیزمی (مانند ایجاد یک خارش).
- ۹- یادآوری خاطرات گذشته یا حتی نامشخص.
- ۱۰- پدیده‌های فکری - حسی مانند گرمی - بویایی - چشایی.
- ۱۱- توهم بویایی.

ایجاد این تلقینات همچنین می‌تواند باعث عمیق شدن خلسه نیز بشود. در تلقینات زیر که برای درمان زگیل به کار می‌رود، گرازیلتک و هال (۱۹۸۵) محدوده وسیعی از تلقینات تصدیق خلسه را مانند پدیده حسی - فکری پرواز دست، سنگینی پلک، پاسخ به تلقینات بعد هیپنوتیزمی برای کاتالپسی پلک، سختی اندام، بی حسی دستکشی و توهم بویایی به کار برده‌اند:

لطفاً دست راست خود را روی زانوی راست بگذارید... حالا به برآمدگی انگشتان دستان نگاه کنید و همان طور که این کار را می‌کنید همه بدن شما عمیقاً شل می‌شوند... به هیچ صدایی توجه نکنید... همان طور که روی دست راستان و صدای من تمرکز کرده‌اید، توجه کنید که هیچ چیز قویتر از فکر شما نیست... و قویتر از بدن شما... همان طور که من به صحبت کردن با شما ادامه می‌دهم به

۱- بی حسی از نوک انگشتان دست تا بالای معج، دقیقاً همان قسمتهایی از دست که توسط دستکش پوشیده می‌شود.

دست جفت شده تان خیره شوید، حالا احساس گرما در کف دستتان می‌کنید... و شاید احساس حرکت در یکی از انگشتهایتان... همان طور که اینگونه می‌شود به آرامی سرتان را تکان دهید... بله... خیلی خوب... و حالا متوجه سبکی زیادی در دستتان می‌شوید... مانند یک پر، بالا می‌آید... بالا و جلو... خوب است... همان طور که دستتان به بالا رفتن ادامه می‌دهد به پشت دستتان نگاه کنید... اما توجه کنید که پلکهایتان دارند خیلی سنگین می‌شوند، خیلی سنگین، و خیلی شل... حالا وقتی که دستتان پیشانی تان را لمس می‌کند... چشمهایتان بسته خواهد شد. شما عمیقاً شل خواهید شد و آماده‌اید تا به خلسه عمیق برسید. دست و بازویتان بالا می‌آید، بالا، بالا و به طرف پیشانی تان... حالا، دستتان پیشانی تان را لمس می‌کند... چشمهایتان بسته می‌شوند... شما می‌توانید به دستتان اجازه دهید به حالت اول برگردد و احساس طبیعی داشته باشد... توجه کنید پلکهایتان کاملاً سنگین شده‌اند... آن قدر سنگین که اگر بخواهید هم نمی‌توانید آنها را باز کنید... نمی‌توانید... سعی کنید... اما شما نمی‌توانید... دوباره سعی کنید... احساس طبیعی به پلکهایتان برمی‌گردد... حالا شما به شلی بیشتری وارد می‌شوید... حالا من می‌خواهم دست راست شما را بلند کنم... خیلی خوب... آن را به طرف جلو دراز می‌کنید و من تا سه می‌شمارم، بازوی شما سفت خواهد شد... سفت و سخت... مثل چوب... مثل میله فلزی... کاملاً محکم... کاملاً سفت... عضلات آن کاملاً سخت می‌شوند... یک، سفت... دو... خیلی محکم و سخت، و سه... بله... کاملاً سخت شده است... به هیچ وجه نمی‌توانید آن را خم کنید... این ناشی از قدرت فکر شما و تسلط آن بر بدن شماست... حالا بازویتان را شل کنید... احساسهای طبیعی به بازوی شما باز می‌گردد و شما به شلی عمیق‌تری می‌رسید. حالا می‌خواهم به شما تلقین بی‌حسی دستکش مانند بدهم... همان گونه که دست شما چنین

احساسی می‌کند، انگشت اشاره‌تان را حرکت دهید... خوب... حالا شما به فشاری که در آن انگشت هست توجه کنید... چشمهایتان را باز کنید... حالا می‌بینید که انگشت شما واقعاً سخت شده است... اما شما چیزی احساس نمی‌کنید... درست است؟... خوب است... احساس طبیعی به دست شما باز می‌گردد...

حالا چشمها را دوباره ببندید... حالا می‌خواهم به شما تلقین کنم که بوی لذت بخش انتخابی خودتان را استنشاق می‌کنید... همان طور که آن را حس می‌کنید با سر به من اطلاع دهید... خوب است... حالا به خلسه بسیار عمیقی وارد می‌شوید... ناحیه‌ای که من با این خودکار لمس می‌کنم... این ناحیه از زگیل‌ها شروع به سرد شدن می‌کنند... خوب است... سرد... خیلی سرد... زگیل‌ها دارند اینجا را ترک می‌کنند... این ناحیه سرد است... و زگیل‌هایتان به آرامی برای یک روز، سرد باقی خواهد ماند و زگیل‌ها شروع به محو شدن خواهند کرد، من به آرامی از ده به یک می‌شمارم، و شما می‌توانید بیدار شوید... رها از هرگونه احساس تنش، سنگینی، استرس و فشار روحی، این زگیل‌ها در حال محو شدن هستند.

زمان‌بندی تلقینات و عمق خلسه

هر چند عمق خلسه، مدنظر بعضی از هیپنوتیزم‌کننده‌ها نیست، هیپنوتیزم درمانگرهای با تجربه به خوبی می‌دانند که وقتی عمق خلسه زیاد شود آثار هیپنوتیزمی، نفوذ و تأثیر بیشتری خواهند داشت.

اریکسون (که از بزرگان هیپنوتیزم است) به ندرت تلقینات هیپنوتیزمی را قبل از آنکه مدت خلسه هیپنوتیزمی به بیست دقیقه برسد شروع می‌کرد. او اغلب بیماران را در جلسات طولیل‌المدت درمان می‌کرد که در حین این جلسات بیمار

برای ساعتها در هیپنوز باقی بود و خلسه او به خوبی عمیق شده بود. تجربیات متعدد نشان داده است که بیماران در خلسه‌های عمیق‌تر، پاسخ‌دهی بیشتری نشان می‌دهند. تلقینات ممکن است با داستانها، استعارات یا تکنیکهای «عمیق‌سازی» همراه شود.

کلمات یا عبارات می‌تواند به وسیله مکث‌های هیپنوتیزم‌کننده منقطع شوند که این امر برای تسکین بیشتر بیمار است یا آنکه هیپنوتیزم‌کننده تون صدای خود را عوض کند که معانی بیشتری از تلقینات را به بیمار القاء خواهد کرد. میل‌تون اریکسون اعتقاد داشت فرایند هیپنوتیزم باید برای هر بیمار، با توجه به شخصیت خودش انتخاب شود.

انواع تلقینات هیپنوتیزمی

معمولاً، تقریباً همه ۱۴ گونه تلقینات در تمام پدیده‌های هیپنوتیزمی می‌توانند استفاده شوند (کاتالپسی، پرواز دست، فراموشی، تجربه‌ای، بی‌حسی، افزایش حس، فعالیت‌های فکری - حسی، توهمات مثبت یا منفی، تشدید قدرت حافظه، بازگشت سنی، پیشرفت سنی، تغییر زمان، تغییر شخصیت و القای رؤیا).

اشارات ضمنی

اشارات ضمنی روش مشکل‌آمیزی برای ارائه تلقینات غیرمستقیم است که تأثیر بیشتری از تلقینات مستقیم دارد.

به عنوان مثال: در عمیق‌سازی خلسه شما می‌توانید بپرسید «گلها چه رنگی‌اند؟» این جمله دلالت بر این امر می‌کند که بیمار توانایی بینایی را دارد. یا آنکه به بیمار گفته شود: «وقتی که شما به صداها یا اطراف توجه می‌کنید، مانند صدای پیچیدن باد در بین درختان و آواز پرندگان، با تکان دادن سر به من اطلاع

دهید.»

این کار تلویحاً می‌رساند که بیمار توانایی تصویرسازی شنوایی را دارد. دقت کنید که گفته شود «وقتی که» نه «اگر».

هیپنوتیزم درمانگری که تجربه کافی داشته باشد می‌داند که باید در استفاده از کلمات «اگر» و «سعی کن» احتیاط کند «اگر دست راستتان سبک شده، با تکان دادن سر به من اطلاع دهید» اشاره به آن دارد که ممکن است بیمار پاسخ طراحی شده را بیان کند. به جای آن، شما می‌توانید بپرسید «کدام انگشت شما دارد سبک می‌شود؟» این جمله دلالت بر این دارد که یکی از انگشت‌های او واقعاً در حال سبک شدن است.

«شما از اینکه یکی از دست‌هایتان سبک شود متعجب خواهید شد» را به کار نبرید و بگوئید «کدام یک سبک خواهد شد» در قبال تلقینات قبل از هیپنوتیزم «خوب، بگذارید شما را هیپنوتیزم کنم» اریکسون تلقینات زیر را به کار برده است (۱۹۷۵) «آیا شما می‌خواهید اکنون شما را به خلسه هیپنوتیزم ببرم یا بعداً؟» «آیا دوست دارید ابستاده به خلسه فرو بروید یا نشسته؟» «آیا دوست دارید، خلسه شما سبک باشد یا متوسط یا عمیق؟» «دوست دارید با چشمان باز هیپنوتیزم را تجربه کنید یا بسته؟» «کدام یک از شما می‌خواهید زودتر از بقیه هیپنوتیزم شوید؟»

وقتی می‌گوئید «و کرختی ابتدائاً به آرامی شروع خواهد شد» حکایت از آن دارد که کرختی بعداً بیشتر خواهد شد. به روش «اشارات ضمنی» که بیمار را در الزام دو جانبه قرار می‌دهد توجه کنید (۱۹۷۵).

«آیا می‌خواهید این عادت را این هفته کنار بگذارید یا هفته بعد؟ که ممکن است خیلی زود به نظر برسد. شاید شما می‌خواهید زمان بیشتری صرف این مسئله کنید مثلاً سه یا چهار هفته.»

پرسش دادن همه پاسخهای احتمالی

اریکسون معتقد است تلقینی انتخاب کنید که همه پاسخهای احتمالی بیمار را در برگیرد. به عنوان مثال به تلقین زیر توجه کنید:

«به آرامی دست راست شما یا شاید دست چپ شما شروع به سبک شدن خواهد کرد. یا شاید شروع به سنگین شدن کند و پائین بیفتد یا شاید اصلاً حرکت نکند. من نمی توانم واقعاً مطمئن باشم.»

- تلقین در قالب سؤال: تلقیناتی که در قالب سؤال مطرح می شود برای افزایش جلب توجه و تمرکز بیمار مفید است. این کار، همراهی و همکاری بیمار را جلب می کند و سبب القای خلسه عمیق تری می شود. سؤالات خصوصاً زمانی که پاسخگویی آنها توسط ضمیر خودآگاه میسر نباشد، مؤثرتر است. با این وجود سؤالات می بایست محتوای دور از نزاکت نداشته باشد ولی باید به رفتار بیمار اشاره داشته باشد. ضمناً هر سؤال باید پاسخ قابل مشاهده ای را ایجاد کند. سؤالات می بایست به گونه ای باشد که شک و کم شدن اعتماد به نفس بیمار و نیز اعتماد به او به درمانگر را به دنبال نداشته باشد.

به عنوان مثال طرح سؤال «آیا دست شما دارد کرخت می شود؟» می تواند اثر معکوس در بیمار بگذارد. اینگونه تلقینات را می توان با مثالهای متعددی بیان کرد از جمله این عبارات عبارتند از «آیا از اینکه در حالت ریلکس هستید لذت می برید؟» «آیا کرختی را در انگشتان حس می کنید یا در پشت دستتان یا در کف دستتان؟»

اینگونه تلقینات در شروع خلسه یا عمق سازی خلسه می توانند به کار بروند. از این تلقینات می توان برای درمان هر مشکل کلینیکی استفاده کرد.

تلقینات زیر که توسط اریکسون ابداع شده است (۱۹۷۹) در القای هیپنوتیزم به روش ثبوت چشمها و القای سبک شدن دست به کار می رود.

«دوست دارید نقطه‌ای پیدا کنید که در کمال لذت آن را نگاه کنید؟ همان طور که نقطه را نگاه می‌کنید پلک‌هایتان می‌خواهند شروع به پلک زدن کنند؟ آیا آنها می‌خواهند با هم شروع به پلک زدن کنند یا جدا از هم؟ آهسته یا سریع؟ دوست دارید آنها یکباره بسته شوند یا به تدریج؟ خوب است.

مادامی که آرامش شما عمیق می‌شود و به خواب تبدیل می‌شود، چشمان شما می‌توانند بسته بمانند. آیا می‌توانید این آسایش را بیشتر و بیشتر تجربه کنید و حتی سعی در باز کردن چشم‌هایتان نکنید؟ آیا ترجیح می‌دهید سعی کنید چشم را باز کنید و نمی‌توانید؟...»

همان طور که شما از این تلقینات استفاده می‌کنید می‌توانید از عبارات سؤالی زیر به خوبی بهره ببرند.

شکل سؤالات برای تلقین:

آیا می‌توانید...

آیا انجام می‌دهید...

دوست دارید...

(توجه کنید، احساس کنید، حس کنید، بشنوید، بچشید، ببوئید، گوش کنید، به خاطر آورید، تصور کنید، ببینید، تجربه کنید، انتخاب کنید).

تلقینات مشروط

اینگونه تلقینات بین تلقینات و رفتارهای غیرقابل اجتناب ارتباط برقرار می‌کنند. این تلقینات به مدت بیشتر از صد سال است که با میزان تأثیر بسیار زیادی مورد استفاده‌اند.

این تلقینات هم در حین هیپنوتیزم و هم بعد از هیپنوتیزم به عنوان یک کلید مشخص شده به کار می‌رود.

در اینجا چند تلقین بیان می‌شود:

«همان طور که دست شما پائین می‌رود احساس می‌کنید که به زمان گذشته برمی‌گردید. زمانی که...»

«وقتی که شما آلبوم خاطرات خود را نگاه می‌کنید از احساس خوبی که در وجودتان ایجاد می‌شود هیجان‌زده می‌شوید و خاطرات خوشایندی برایتان زنده می‌شود.»

تلقینات مشروط همچنین ارتباط نزدیکی با زنجیره‌ای بودن تلقینات دارد. عموماً عقیده بر این است که تلقینات وقتی که به هم ارتباط داشته باشند مؤثرتر است مانند عباراتی که در زیر عنوان می‌شود، [این تلقینات در سوژه‌ای که بازویش در اثر پدیده کاتالپسی به طرف بالا شناور می‌شود به کار رفته است].

«همان طور که احساس کرختی در دست شما که بالا می‌آید، در حال ایجاد شدن هست، دست شما سبک‌تر می‌شود و به طرف صورتتان در حال پیشروی است و ذهن شما به زمان عقب، زمانی که مشکل شما تازه شروع شده بود، برمی‌گردد. همان طور که دستتان سبک‌تر می‌شود زمان عقب و عقب‌تر می‌رود.»

عقیده عمومی بر آن است که وقتی که دو تلقین یا بیشتر با هم داده می‌شود، خیلی مشکل است که آنها برگشت داده شوند (تأثیر آنها بیشتر است).

نمونه عبارات

وقتی که... به زودی... شما اغلب کلمات «تا زمانی که» و «سپس» را در تلقینات می‌توانید استفاده کنید: «اگر... سپس...».

شما در استفاده اینگونه تلقینات برای رفتارهای بعد هیپنوتیزی (یا احساسها یا افکار) می‌بایست تسلط یابید.

هم چنین لازم است کلیدهای رفتاری را مشخص کنید. به عنوان مثال: دراز

کشیدن در بستر، باز کردن بند کفش، مسواک زدن دندانهایتان، دیدن منزلتان، گوش دادن به یک آواز.

تلقینات هم چنین می توانند به شکل های زیر به کار بروند:

«همان طور که شما... شما می توانید...».

«وقتی که شما... لطفاً...».

«شما... را انجام نمی دهید تا زمانی که...».

«چرا شما... را نمی خواهید تا زمانی که...».

«بعد... شما می توانید...».

«همان طور که احساس می کنید... متوجه می شوید...».

«احساس... به شما اجازه می دهد...».

«و زمانی که شما...، شما خواهید توانست...».

به زودی: بازوی شما کرخت خواهد شد.

شما نمی توانید پاهایتان را حس کنید.

ضمیر ناخودآگاه شما می داند... .

شما به زمان عقب برمی گردید، زمانی که... .

سپس، بازوی شما پائین خواهد رفت.

تضادها

این نوع تلقینات احتمالاً توسط اریکسون در (۱۹۳۰) ابداع شد و تعادل بین

قطبهای متضاد ایجاد می کند. به عنوان مثال:

«همان طور که دست شما سفت می شود، بقیه بدن شما کاملاً شل و ریلاکس

می شود.».

«همان طور که ساعد شما شناور می شود و بالا می آید، ساعد چپ شما پائین

می رود».

«همان طور که پیشانی تان سرد می شود، شما احساس می کنید دستتان گرمتر می شود».

برای تأثیر بهتر این تلقینات می بایست ابتدا استعارات فیزیکی استفاده شود و سپس به استعارات روانی پرداخته شود.

عبارات

در شکل بندی این نوع تلقینات شما می توانید قطبهای زیر یا تضادهای زیر را در نظر بگیرید: گرمی در برابر سردی، تنش در برابر ریلکس، بی حسی در برابر ازدیاد حسی، تری در برابر خشکی، سبک شدن در برابر سنگین شدن.

خلع مقاومت

اریکسون (اریکسون و روسی ۱۹۷۹) معتقد است که استفاده از «منفی»ها می تواند شرایطی را فراهم کند تا مهارتهای خفیف و مقاومتها را بشکند. نمونه این تلقینات توضیح بیشتری ارائه می کند:

«شما می خواهید، نمی خواهید؟»

«شما می توانید، نمی توانید؟»

«شما نمی توانید، آن را متوقف کنید، می توانید؟»

«شما می توانید سعی کنید، نمی توانید؟»

«شما می کنید، نمی کنید؟»

«شما واقعاً نمی خواهید... انجام دهید تا زمانی که...».

«شما نمی خواهید... تا زمانی که...؟»

(شما نیازی ندارید که...».

«... این طور نیستند؟»

«... این طور نیست؟»

تلقین در قالب تصویرسازی:

تصویرسازی اغلب به حالات کلامی برمی‌گردد. تأثیر تصویرسازی در هیپنوز بسیار قوی به نظر می‌رسد، با این وجود بایستی تلقیناتی برای تصویرسازی به کار ببریم که در گروه تلقیناتی باشد که مورد قبول سوژه واقع شود. قانون تأثیر معکوس، رکنی است که استفاده از تصویرسازی را خصوصاً برای به دست آوردن اثرات فیزیولوژیک تشویق می‌کند. به عنوان مثال ابتدا برای بیمار القاء کنید درد، دوست داشتنی به نظر می‌رسد و سپس تصور او را به سمتی هدایت کنید که تسکین ضد دردی را فراهم کند.

تصور ترشح بیش از حد اسید معده را ایجاد کنید و سپس این تخیل را به سمت تصاویر دیگر عوض کنید (صداها، احساسها و بوها) و بگذارید او سرمای لذت بخش را تصور کند. بدین طریق اغلب، ترشح اسید کم می‌شود. تغییر تصورات، یک تکنیک قوی هیپنوتیزمی است. تصورات سمبولیک همچنین می‌تواند به منظور مشکلات روانی بیمار استفاده شود.

سرانجام، تصورات تخیلی و شبیه‌سازی‌ها را در نظر داشته باشید، به عنوان مثال ممکن است بگوئید: «احساس من مانند کسی است که در قفس است» یا «ذهن من قفل شده است، من نمی‌توانم به خاطر آورم چه بر من گذشته است».

تلقین اینکه بیمار خودش را در شرایط تصور می‌کند می‌تواند روش درمانی مفیدی باشد که حالات روانی او را عمیق‌تر به یادش می‌آورد. وضعیتها را بهتر روشن می‌کند و کار بر روی گره‌ها و مشکلات را تسهیل می‌کند.

عبارات تلقینی

اساساً هیپنوز راهی است که بیمار را در وضعیت تمرکز یافته‌ای قرار می‌دهد. ورزیدگی در هیپنوز ملزم به آن است که شما راه جدیدی در صحبت کردن و ارتباط برقرار کردن پیدا کنید، که در اصطلاح به آن «زبان هیپنوتیزمی» گفته می‌شود. به این دلیل، همان طور که شما متون هیپنوتیزمی را می‌بینید و مطالعه می‌کنید، تشویق می‌شوید عبارات خاصی را بنویسید و آنها را به کار ببندید. شما درخواست خواهید یافت که نوار کاست صوتی برای این امر ارزشمند است. در استفاده از عبارات تلقینی که در این کتاب به شما آموخته می‌شود دقت نظر داشته باشید که در کجا باید مکث کنید. کار هیپنوتیزمی تان را روی نوار صوتی ضبط کنید و بعداً آن را گوش کنید و ببینید آنچه می‌گوئید واقعاً انجام می‌شود. این نحوه عملکرد شما را در هیپنوز ماهر می‌کند.

در مورد خیلی از سوژه‌ها لازم است واقعاً ساعتها بنشینید و عبارات تلقینی را طرح‌ریزی کنید و استعاراتی را برای آنها تهیه کنید.

ریتم تلقینات و مکث‌های لازم

هیپنوتیزم‌کننده‌های باتجربه با یک ریتم و وزن مشخص در حین هیپنوتیزم صحبت می‌کنند، این امر سبب تسهیل پاسخ‌دهی هیپنوتیزم می‌شود. یک اشتباه شایع در هنرجویان جدید آن است که آنها سعی دارند مداوماً صحبت کنند، بدون آنکه مکث را در نظر داشته باشند.

صحبت کردن با ریتم مشخص نه تنها مفید است بلکه اگر با آهسته کردن میزان صحبت به تدریج همراه شود تأثیر بیشتری خواهد داشت. بنابراین شما آهسته‌تر و در آرامش بیشتری صحبت کنید تا موفقیت بیشتری به دست آورید. با این وجود یک استثناء وجود دارد:

گاهی شما باید با یک بیمار مقاوم یا وسواسی کار می‌کنید که با هر چه می‌گوئید مقابله می‌کند. در این تیپ بیماران بهتر است با تلقینات مبهم، به سرعت صحبت کنید تا او فرصت بسیار کمی برای مقاومت داشته باشد.

فصل پنجم

روشهای هیپنوتیزم کردن سوژه‌ها

در این فصل شما با شایعترین و متداولترین روشهایی که جهت هیپنوتیزم نمودن سوژه‌ها به کار گرفته می‌شوند آشنا می‌شوید. ابتدا با چند روش مختلف که هر کدام در مصارف بالینی جایگاه خاصی دارند آشنا می‌شوید و سپس به خاطر اهمیتی که یکی از روشها، یعنی روش ریلاکسیشن دارد توصیف بسیار مفصلی راجع به آن ارائه خواهد شد. در واقع همه روشها فقط در نحوه شروع با یکدیگر ظاهراً تفاوت دارند و از زمانی که سوژه در خلسه هیپنوز واقع شد روش عمیق‌سازی برای تمام آنها یکسان می‌باشد.

برای ساده‌تر شدن تفهیم موضوع این فصل به سه بخش تقسیم شده است:

در بخش اول با روشهای ذیل آشنا می‌شوید:

۱- روش ثبوت چشم‌ها و تلقینات کلامی

۲- روش سکه

۳- روش تثاتر وُلبرگ

۴- روش کِیاسون

در بخش دوم به توضیح سه جلسه متوالی آمادگی برای هیپنوتیزم به روش ریلاکسیشن پرداخته شده است و در بخش سوم به تفصیل روش ریلاکسیشن با استعارات مختلف و متعددی ارائه شده است که می‌تواند برای درمانگرها یک ابزار بسیار کارآمد در کم کردن اضطراب سوژه باشد.

بخش اول - روش ثبوت چشم‌ها و تلقینات کلامی^۱

اساس این روش، نگاه چشم‌ها به طرف بالاتر^۲ از سطح افق چشم و تثبیت نگاه بر نقطه‌ای ثابت می‌باشد (مانند شکل) این حالت دو خاصیت ذیل را در بردارد: اول آنکه تمرکز سوژه را بر یک نقطه متمرکز نموده و بدین طریق مانع از حواس پرتی او می‌شود. ثانیاً عضلات بالابرنده پلک در این حالت زودتر خسته شده و لذا فرآیند شروع خلسه تسهیل می‌شود. توجه داشته باشید نقطه‌ای که برای تثبیت چشم سوژه انتخاب می‌کنید باید دارای شرایط ذیل باشد:

۱- ثابت باشد و متحرک نباشد.

۲- در حوزه دید سوژه باشد.

۳- بالاتر از سطح افق چشم سوژه باشد.

۴- حتی المقدور به چشم سوژه نزدیک باشد.

۵- کاملاً واضح و ترجیحاً رنگ تندی داشته باشد. (مثل شبرنگ سرخ)

۶- اندازه آن همانند دایره کوچکی به قطر نیم سانتی متر باشد.

پس از آنکه نقطه مزبور را انتخاب کردید از سوژه بخواهید در حالی که کف هر دو پایش را روی زمین گذاشته است به صندلی تکیه دهد. دست‌هایش را بر دسته‌های صندلی قرار داده و در حالیکه ستون فقرات پشتی و گردن خود را کاملاً مستقیم نگاه داشته است، فقط به وسیله چشم‌ها به نقطه مزبور نگاه کند. به او تأکید نمائید گردن خود را به طرف عقب خم نکند، هر چند این عمل سبب خسته شدن چشم‌هایش خواهد شد.

نکته مهم در این روش آن است که در شروع تمرین سوژه بین چشم‌های خود و نقطه مزبور ارتباطی عمیق و مداوم برقرار نماید. لذا چندین نوبت به او تأکید

1- Eye fixation and verbal suggestions

2- Up Gaze

کنید: «سعی کنید فقط به آن نقطه نگاه کنید و به جای دیگری متمرکز نباشید»،
 «اگر نگاه شما خودبه‌خود به جایی غیر از نقطه مزبور منحرف شد بدون آنکه
 مضطرب شوید مجدداً به آرامی به نقطه مزبور خیره شوید».

آنگاه تلقینات ذیل را به سوژه ارائه نمایید:^۱

همان طور که به نقطه قرمز نگاه می‌کنید و به صدای من توجه دارید سعی کنید به
 هیچ چیز دیگر فکر نکنید... سعی کنید فقط به آن نقطه نگاه کنید و به حرفهای من
 توجه داشته باشید... درست مثل آنکه یک خط نامرئی بین چشم‌های شما و آن
 نقطه کشیده شده باشد فقط به آن نقطه خیره شود و به جای دیگری توجه
 نکنید... همان طور که به آن نقطه نگاه می‌کنید کم‌کم احساس سنگینی در
 پلک‌هایتان خواهید نمود... پلک‌هایتان سنگین خواهند شد... چشم‌هایتان خسته
 خواهند شد... همان طور که به نقطه نگاه می‌کنید متوجه شروع احساس سنگینی
 در پلک‌هایتان می‌شوید... پلک‌هایتان خسته شده‌اند... خسته... خیلی خسته [الحن و
 تون صدای شما بهتر است بیانگر حالت خستگی باشد] همان طور که به آن نقطه
 نگاه می‌کنید احساس مبهم ولی خوشایندی در بالای ابروهایتان می‌کنید و
 پلک‌هایتان باز هم سنگین‌تر می‌شوند... با هر نفسی که می‌کشید پلک‌هایتان
 سنگین‌تر می‌شوند... و شما قادر نخواهید بود آن نقطه را به وضوح قبلی ببینید...
 درست مانند آن است که وزنه‌های سنگینی به پلک‌هایتان آویزان کرده‌اند... مثل
 سرب... [به واژه‌هایی که برای سوژه مفهوم سنگینی را تداعی می‌کنند اشاره
 کنید] پلک‌هایتان کم‌کم به طرف هم کشیده می‌شوند... درست مثل آهن و آهن
 ربا...

پلک‌هایتان سنگین و چشم‌هایتان خسته شده‌اند... [زمانی که قرمز شدن را در

1- بهتر است در وضعیتی فرار بگیرید که در میدان دید سوژه نباشید ولی بتوانید تغییرات چشم او را در نظر بگیرید.

چشم سوژه مشاهده کردید القای خستگی را ارائه کنید]... کم کم آن قدر چشم‌هایتان خسته می‌شوند که دوست دارید هر چه زودتر پلک‌هایتان روی هم سوار شوند... [زمانی که در سوژه پیش‌های ریز پلک‌ها را مشاهده * کردید ادامه دهید] پلک‌هایتان شروع به حرکت به طرف یکدیگر و بسته شدن کرده‌اند شما نمی‌توانید آنها را باز نگاه دارید... [اگر احساس کردید سوژه مقاومت می‌کند و می‌خواهد چشم‌هایش را باز نگه دارد ادامه دهید]... نیاز به هیچ سعی اضافه‌ای برای باز نگاه داشتن آنها نیست... شما دوست دارید که آنها روی هم سوار شوند و شما به آرامش برسید... [اگر در چشم سوژه شروع آبریزش را مشاهده نمودید ادامه دهید:] حالا چشم‌های شما سوزش دارند و این نشانه خستگی زیاد آنهاست... آنها آنقدر خسته‌اند که آبریزش پیدا می‌کنند... شما از شدت خستگی دوست دارید پلک‌هایتان روی هم سوار شوند... حالا پلک‌هایتان به آرامی روی هم سوار می‌شوند و شما به آرامشی عمیق می‌رسید... پس از بسته شدن پلک‌های سوژه، تلقینات مخصوص عمیق‌سازی را ارائه کنید. (در فصل‌های بعد به آن توجه کنید).

توجهات لازم:

- ۱- تمامی تغییرات حالت سوژه خصوصاً تغییرات پلک‌ها و چشم‌های او را تحت نظر داشته باشید سعی کنید توانایی آن را به دست آورید که متناسب با تغییرات پلک‌ها و چشم‌ها تلقین کلامی خود را تنظیم کنید.
- ۲- با سوژه در خصوص بسته شدن پلک‌ها مقابله نکنید. اگر در پایان تلقینات، چشم‌های او بسته نشد از او بخواهید خودش پلک‌ها را روی هم بگذارد و تکنیک آرامش بخشی پیش‌رونده را اجرا نمایید. (به صفحات بعد رجوع کنید)

روش سکه^۱

در این روش سوژه در حالیکه ستون فقرات و پشت گردن وی مستقیم قرار دارد روی صندلی می‌نشیند. از او بخواهید دست غالب خود را جلو آورده و در سطح شانه خود نگاه دارد. آرنج را کاملاً صاف نگاه دارد و کف دست رو به طرف بالا باشد. سکه‌ای را در سطح داخلی^۲ ساعد او که لخت می‌باشد قرار دهید. بهتر است سکه از نوع سنگینی و با واجد واضح باشد (سکه ۲۵۰ ریالی این خصوصیات را دارد). سپس به او بگوئید:

«یک نفس راحت بکشید و افکارتان را متوجه این سکه کنید... در همان حال به صدای من توجه کنید... حالا من شروع به شمارش می‌کنم و همان طور که من می‌شمارم دست شما شروع به چرخش خواهد نمود... خوب است... دست شما خواهد چرخید و سکه خواهد افتاد و قتی سکه بیفتد... چشم‌های شما بسته خواهند شد... و شما به ریلکس کاملی خواهید رسید... کاملاً ریلکس و آرام... ساعد شما شل خواهد شد... شل و سنگین... سپس این حالت از ساعد به طرف همه بدنتان منتشر می‌شود... متوجه آنچه گفتم شدید؟... خوب است... حالا من شروع به شمارش می‌کنم. [سپس شروع به شمارش کنید. آهسته و آرام بشمارید. هم زمان با شمارش‌ها تغییرات ساعد سوژه و حالات عمومی او را در نظر بگیرید و متناسب با این تغییرات دیالوگ‌های خود را تعدیل نمایید. ممکن است لازم شود علاوه بر آنچه در بالا گفته شد دیالوگ‌های جدیدی را ابداع کنید. نه تنها هیچ مانعی ندارد بلکه کاملاً ضروری است. به یاد داشته باشید یک هیپنوتیز کننده خوب نحوه ارائه دیالوگ‌ها و محتوای آنها را با توجه به حادث شدن تغییرات خاص در سوژه تعدیل می‌نماید. پس از آنکه سکه افتاد و سوژه در جلسه

۱- این روش در هیپنوتیزم اطفال کاربرد مناسبی دارد.

هیپنوتیزمی قرار گرفت خلسه او را عمیق کنید.]

روش تناقرا^۱

این روش به کرات توسط «ولبرگ» استفاده شده است و به نام «روش تناقرا ولبرگ» معروف است (۱۹۸۴) این روش خصوصاً در القای هیپنوتیزم در مورد بیمارانی که مشکلات روانشناختی دارند مفید است و این امکان را به (سوژه) می‌دهد که عضلات و درگیری‌های درونی خود را بیرون بریزد. در این روش می‌بایست سوژه در وضعیت کاملاً مطلوبی روی یک صندلی در حالی که کف پاهای او روی زمین قرار دارد و آنها را در کنار هم قرار داده است بنشیند یا آنکه روی یک تخت به آرامی دراز بکشد. دست غالب خود را روی شکم قرار دهد و دست دیگر را در کنار بدن در حالت استراحت قرار دهد. سپس تلقینات ذیل را به او القاء نماید:

«لطفاً چشم‌هایتان را ببندید و به این نکته تمرکز کنید که شما می‌توانید ریلاکس شوید و همه بدن خود را کاملاً ریلاکس کنید... عضلات و سیستم عصبی... کاملاً ریلاکس... تنفس شما... کاملاً ریلاکس... خود را از هر فکر دیگری رها کنید... و برای چند دقیقه‌ای به من گوش دهید... حالا من از شما می‌خواهم بر دست راست خود تمرکز کنید... به تنفس شکمی خود توجه کنید... و به بافت لباس‌تان... دست شما هر لحظه نسبت به لمس حساس‌تر می‌شود... همان طور که این حالت در شما ایجاد می‌شود با تکان دادن سر به من علامت دهید^۲... بله^۳... خوب

۱- این روش در هیپنوتیزم بالینی کاربرد دارد. لذا از آنجا که امکان دارد همکاران پزشک نیز از خوانندگان این کتاب باشند در این قسمت آورده شده است.

۲- این عمل را علامت‌دهی فکری- حرکتی Ideomotor signal می‌گویند.

۳- برای تفهیم علت به کارگیری این عبارات به فصل سازمان‌بندی تلقینات رجوع کنید.

است... شما به یک وضعیت عمیق‌تر از این حالت دست می‌یابید... شما خیلی خوب پیش می‌روید... حالا حس طبیعی به دست شما برمی‌گردد... حالا در ساق راست خود احساس کاملاً سنگینی می‌کنید... مانند آنکه در شن فرو شده است... آنقدر سنگین که نمی‌توانید آن را بلند کنید... می‌توانید سعی کنید... ولی قادر به انجام آن نخواهید بود... مهم نیست چقدر سعی کنید... شما قادر به بلند کردن آن نخواهید بود... حالا احساس طبیعی به ساق شما برمی‌گردد... حالا شما متوجه تحریک خفیفی در روی دست راست خود می‌شوید... مانند آنکه پروانه‌ای روی دست شما راه می‌رود... حالا آن را از روی دست خود پس می‌زنید و به ریلاکس عمیق‌تری می‌رسید... خوب است... حالا به دقت به آنچه می‌گویم گوش کنید... شما وارد یک سالن تئاتر می‌شوید و به طرف ردیف اول صندلی‌ها می‌روید... و روی یک صندلی در ردیف اول می‌نشینید. وقتی این کار را کردید با تکان دادن سر به من علامت بدهید... بله... خوب است... حالا روی بالای سن نمایش یک دایره قرمز می‌بینید... حالا یک نقطه سفید در داخل دایره قرمز می‌بینید... این نقطه سفید بزرگ می‌شود... بزرگ و بزرگتر... و شما در داخل آن می‌بینید که: [در این قسمت آنچه را مورد نظر خودتان در جهت کمک به حل مسأله سوژه یا بیمار هست بیان کنید].

روش کیاسون

Chiasson's Method

این روش ابتکار دکتر سیمون کیاسون^۱ متخصص بیماریهای زنان و زایمان اهل شهر یونگستون ایالت اوهایو آمریکا^۲ است، اما دگرگونی در آن برای هر

1- Simon Chiasson

2- Yonston Ohio

پزشک یا درمانگر به گونه‌ای که کارکرد آن راحت‌تر باشد مجاز است.

دستور کار^۱

به بیمار یاد دهید دستش را مستقیماً رویه‌روی صورتش قرار دهد به گونه‌ای که فاصله دست با بینی تقریباً سی سانتیمتر (برابر با دوازده اینچ) و آرنج قدری خمیده باشد، پشت دست به طرف صورت و همه انگشتان در کنار هم قرار گیرند (انگشتان باز نباشند).

متن تلقین

... «من و شما هر دو به انگشتان دست شما نگاه می‌کنیم.» به زودی می‌بینیم پرش‌هایی در انگشتان دست شما شروع و انگشتان دست شما از هم فاصله می‌گیرند و باز می‌شوند، و دستتان شروع به حرکت به سوی صورتتان می‌کند. تا زمانی که چشماتان باز است فقط به پشت دستتان متمرکز باشید، به زودی می‌بینید که دستتان به صورتتان نزدیک و نزدیک‌تر می‌شود. زمانی که تماس دستتان را با صورتتان احساس کردید (معمولاً نوک بینی) پلک‌های چشماتان - اگر تا آن زمان بسته نشده‌اند - بسته می‌شوند و بسته باقی می‌ماند. معمولاً چشمهایتان آن چنان خسته می‌شوند که حتی پیش از تماس دست با صورتتان بسته می‌شوند. زمانی که پلک‌ها بسته شدند، بگذارید بسته بمانند. زمانی که دستتان با صورتتان تماس پیدا کرد. شما کاملاً آرام و شل می‌شوید و دستتان به روی رانتان می‌افتد...

بخش دوم - جلسات سه‌گانه آمادگی ریلاکسیشن

جلسه اول: در این جلسه شما با انجام یک سری آزمایشات میزان پاسخ‌دهی سوژه به شما (به عنوان عامل) را ارزیابی می‌کنید.

جلسه اول شامل دوازده قسمت می‌باشد که ترتیب با شماره‌های الف- الف- ۱- ب- ۱- پ- ۱- ت- ۱- ث- ۱- ج- ۱- چ- ۱- ح- ۱- خ- ۱- د- ۱- نشان داده شده است. قبل از شروع جلسه اول لازم است ساختار معینی مانند زیر را به سوژه بدهید:

«برای لحظات کوتاهی من از شما می‌خواهم چشمها را ببندید و به آنچه می‌گویم توجه فرمائید. مدت کوتاهی بعد از شروع جلسه از شما خواهم خواست در سه نوبت مجزا چشمهایتان را باز کنید. وقتی من از شما می‌خواهم چشمها را باز کنید، واقعاً نمی‌خواهم چشمهایتان را باز کنید بلکه می‌خواهم شما با فشار به پلک‌هایتان سعی کنید چشمها را باز کنید، اما نمی‌خواهم آنها را باز کنید. سپس وقتی می‌گویم حالا چشمها را شل کنید شما به تلاش خود در جهت باز کردن چشمها خاتمه می‌دهید و می‌گذارید پلک‌هایتان ریلاکس باقی بماند. این معنای آن چیزی است که می‌خواهم.»

حالا چشم‌ها را باز کنید (منتظر شوید همان‌گونه که توضیح داده شد سوژه سعی کند پلکها را باز کند. آنوقت به او بگوئید پلک‌ها را ریلاکس نماید تا او تلاش خود برای باز کردن پلک‌ها را متوقف کند).

خوب بود... البته در پایان این جلسه من واقعاً از شما خواهم خواست چشم‌ها را باز کنید، در آن موقع به شما خواهم گفت: من از یک تا پنج می‌شمارم و شما چشم‌ها را باز خواهید کرد و بیدار خواهید شد^۱. فهمیدید؟ (منتظر شوید تا سوژه

۱- از آنجا که هیپنوتیزم، خواب نیست کلمه بیدار شدن، یک غلط مصطلح می‌باشد.

پاسخ دهد مفهوم کلام شما را فهمیده است. سپس جلسه را آغاز کنید).

قسمت الف

ابتدا از سوژه بخواهید بایستند و کاملاً ستون فقرات خود را صاف و کشیده نگاه دارد. (چند لحظه صبر کنید تا سوژه وضعیت دلخواه را به خود بگیرد).
آنگاه ادامه دهید:

«خوب است... حالا روی صندلی بنشینید و ریلاکس باشید... چشم‌هایتان را ببندید و یک دم عمیق و کامل انجام دهید و سپس کاملاً نفس را بیرون دهید... همه هوایی را که در ته ریه خود دارید بیرون برانید... همه را بیرون برانید... حالا دوباره همین عمل را تکرار کنید... کاملاً ریلاکس باشید و بگذارید هوا کاملاً تخلیه شود... یک بار دیگر دم عمیق انجام دهید و این بار هوا را نگهدارید و هوای تازه و پر از آرامش را در ریه‌های خود احساس کنید... نفس را در سینه حبس کنید... چشم‌ها را بسته نگهدارید... حالا نفس را به آرامی بیرون برانید و احساس شلی بیشتری نمایید.»

روش الف - ۱

حالا به زانوهای خود توجه کنید و همه قسمت‌های زیر زانو را ریلاکس کنید... ساق را ریلاکس کنید... مچ پاها را ریلاکس کنید... از مچ تا نوک انگشتان را نیز ریلاکس کنید... و حالا انگشت‌ها را ریلاکس کنید... حالا همه قسمت‌های زیر زانوهای شما کاملاً شل و در حال استراحت هستند... حالا رانهایتان را تا آنجا که می‌توانید شل کنید... بگذارید رانهایتان کاملاً از صندلی آویزان و شل و سنگین شوند... بگذارید نفس‌هایتان راحت‌تر و عمیق‌تر، منظم‌تر و ریلاکس‌تر شود... حالا شانه‌هایتان را شل کنید... بگذارید عضلات شانه‌هایتان شل و سنگین

شوند... آنها را کاملاً ریلاکس کنید... شل تر و شل تر... گلو و گردن خود را نیز شل کنید... همان طور که گردن شما شل می شود بگذارید سرتان شل شده و به پائین افتد... حالا صورت خود را تا آنجا که می توانید شل کنید... بگذارید صورتتان شل و نرم، ریلاکس و راحت و فک شما نیز شل و ریلاکس شود... دندانهایتان از هم جدا هستند و به هم تماس ندارند...

حالا همان طور که کاملاً شل می شوید می توانید عضلات اطراف پلک هایتان را نیز شل کنید... سنگین شدن پلک هایتان را احساس کنید... آنها سنگین تر و نرم تر می شوند... در لحظه ای من از شما می خواهم چشم ها را باز کنید... ولی پلک های شما آن قدر شل و سنگین شده اند که قادر به باز کردن آنها نخواهید بود... سپس زمانی که من از شما بخواهم پلکها را شل کنید شما کاملاً ریلاکس می شوید... بیشتر از قبل... حالا سعی کنید پلکها را باز کنید... حالا پلکها را شل کنید و به ریلاکس عمیق تری برسید.

قسمت ب

حالا از شما می خواهم تصور کنید همه تنش های شما و همه ترسها و نگرانی هایتان از انتهای فوقانی سرتان بیرون می ریزد... بگذارید آنها به روی صورتتان پائین بریزد... به روی گردنتان پائین بریزد... به روی شانه هایتان... به روی قفسه سینه تان... به روی کمرتان... روی رانهایتان... سپس به طرف زانوهایتان پائین بریزد... آنگاه به طرف مچ پاهایتان سرازیر شود... به انگشتان پاهایتان سرازیر شود... همه تنش ها و انقباضات، نگرانی ها و ترسهایتان از نوک انگشتان پاهایتان بیرون می ریزد و شما بیشتر و بیشتر ریلاکس می شوید.

قسمت ب - ۱

ما می‌خواهیم تمرین ریلاکسیشن را دوباره انجام دهیم... این بار می‌خواهم بگذارید ریلاکس شما نسبت به دفعه قبل عمیق‌تر و کامل‌تر شود...
 یک بار دیگر به زانوهایتان توجه کنید و همه قسمت‌های زیر زانویتان را ریلاکس کنید... ساق‌هایتان را شل کنید... مچ‌هایتان را شل کنید... انگشتان پاهایتان را نیز شل کنید... حالا رانهایتان را هر چه بیشتر شل کنید... بگذارید رانهایتان سنگین شوند و از لبه صندلی آویزان گردند... لگن و کمرتان را شل کنید... حالا در قفسه سینه خود احساس ریلاکس نمایید... اعضای حیاتی داخل قفسه سینه‌تان را شل کنید... قلب و ریه‌ها را شل کنید... بگذارید تنفس لذت‌بخش‌تر و منظم‌تری داشته باشید... حالا شانه‌ها را بیشتر شل کنید... شلی و سنگینی شانه‌هایتان را احساس کنید... عمیق‌تر و عمیق‌تر شل شوید... گردن و گلو را شل کنید... صورت را شل کنید... نرمی و شلی را در عضلات صورت خود بیشتر احساس کنید... حالا عضلات ریز اطراف پلک‌هایتان را شل کنید... شلی و سنگینی در پلک‌هایتان احساس کنید...
 لحظه‌ای من از شما خواهم خواست چشم‌ها را باز کنید ولی پلک‌هایتان آن قدر سنگین و شل شده است که قادر به انجام این عمل نیستید... حالا پلک‌ها را ریلاکس کنید و تمام بدنتان در ریلاکس عمیق واقع می‌شود.

قسمت ب - ۱

یک بار دیگر می‌خواهیم تمرین ریلاکسیشن را انجام دهیم. این دفعه می‌خواهم شما ریلاکس کامل‌تری داشته باشید هیچ مسئله ترسناکی وجود ندارد، شما دائماً صدای مرا می‌شنوید.
 «توجه خود را دوباره به روی زانوهایتان متمرکز کنید و همه قسمت‌های زیر

زانو را ریلاکس نمائید... ساق‌ها را شل کنید... مچ پاها را شل کنید... از مچ به پائین را شل کنید... انگشت‌های پا را شل کنید... حالا رانهایتان را کاملاً شل نمائید... بگذارید احساس سنگینی و شلی به لگن شما پخش شود... این احساس را به طرف بالا و داخل شکم و کمر خود هدایت کنید... آنگاه به قفسه سینه... سپس به شانه‌ها هدایت کنید... بگذارید شانه‌هایتان کاملاً شل و سنگین شوند... گلو و گردن را شل کنید... همه صورت خود را نیز شل نمائید... همه عضلات صورت را شل و نرم کنید... کاملاً راحت و ریلاکس... و حالا پلک‌ها را شل کنید... پلک‌های شما سنگین و نرم خواهند شد... و به ریلاکس عمیق‌تری می‌رسید.

قسمت ت - ۱

«در لحظه‌ای که از شما بخواهم پلک‌هایتان را باز کنید، می‌خواهم کاملاً باور داشته باشید که پلک‌هایتان به هم قفل شده‌اند... تصور کنید پلک‌هایتان قسمتی از پوست شماست... مانند یک قسمت از پوست... مقابله نکنید... با اعتقاد کامل به کلام من، تصور کنید پلک‌هایتان کاملاً به هم قفل شده‌اند... آنها واقعاً به هم قفل می‌شوند و شما واقعاً قادر به باز کردن آنها نخواهید بود... حالا تصور کنید پلک‌هایتان همانند قسمتی از پوست بدنتان می‌باشد... حالا سعی کنید چشم‌ها را باز کنید... حالا بگذارید پلک‌هایتان ریلاکس باشد... و خود را در ریلاکس بیشتری احساس کنید.

قسمت ث - ۱

«از شما می‌خواهم تصور کنید در حال نگاه کردن به یک تخته سیاه هستید... و روی تخته سیاه یک دایره کشیده شده است... در داخل دایره حرف (X) را قرار دهید... و حالا (X) را از داخل دایره پاک کنید... و حالا دایره را پاک کنید... حالا

تخته را فراموش کنید... و به ریلاکس عمیق تری فرو روید و بیشتر شل شوید... من از ۱۰۰ به طرف عقب می شمارم... شما هم با من شروع به شمارش کنید... در ذهن خود شماره ها را برای خود تکرار کنید... سپس وقتی که به شما اعلام می کنم، همان طور که من شماره را از ذهن خود پاک کنید و بگذارید بدن شما به ریلاکس عمیق تری برسید... صد... به خودتان بگوئید صد... حالا آن عدد را از ذهنتان پاک کنید و به ریلاکس عمیق تری برسید... نود و نه... حالا این عدد را هم پاک کنید و عمیق تر ریلاکس شوید... نود و هشت... حالا آن را پاک کنید... نود و هفت... حالا آن را پاک کنید و ریلاکس شما عمیق تر می شود... عمیق و عمیق تر... شل تر و ریلاکس تر... کاملاً عمیق... عمیق... عمیق.

قسمت ج- ۱

حالا توجه خود را به نوک بینی تان معطوف کنید... همان طور که قبلاً تمرین کرده بودید... به آرامی توجه تان را به نوک بینی معطوف کنید... همان طور که آرام آرام، حواس خود را به نوک بینی جلب می کنید به صدای من گوش می دهید... وقتی که به نوک بینی رسیدید، می توانید بینی تان را فراموش کنید و به صدای من گوش نکنید و به خودتان اجازه دهید تا ریلاکس شما عمیق و عمیق تر شود... همان طور که توجه شما به نوک بینی تان معطوف می شود ریلاکس شما عمیق تر می شود و زمانی که بینی را فراموش می کنید به ریلاکس عمیق تری می رسید.

قسمت ج- ۱

من هر سطح از عمق خلسه شما را با حروف الفبایی نام گذاری می کنم. وقتی که شما به اولین سطح یعنی سطح «الف» رسیدید، ریلاکس شما ده برابر عمیق تر از الان می شود... سپس از سطح «الف» به پائین تر می روید... و به سطح «ب»

می‌رسید... وقتی که به سطح «ب» رسیدید ریلاکس شما ده برابر عمیق‌تر می‌شود... و از سطح «ب» به سطح «پ» می‌رسید و زمانی که به سطح «پ» برسید ریلاکس شما باز هم ده برابر عمیق‌تر از قبل می‌شود... آنگاه از سطح «پ» به سطح «ت» می‌رسید که عمیق‌ترین سطح است... در این سطح ریلاکس شما کاملاً عمیق می‌شود و عضلات شما کاملاً شل می‌شوند.

در این سطح با هر نفس که می‌کشید و بیرون می‌دهید ریلاکس شما دو برابر عمیق‌تر می‌شود... با هر نفس دو برابر عمیق‌تر... دستها و انگشتان شما آنقدر ریلاکس و سنگین شده‌اند که قادر به حرکت دادن آن نخواهید بود... سنگین و سنگین‌تر... احساس سنگین‌تر شدن را در انگشتانتان حس می‌کنید... انگشتها و دستان شما آنقدر سنگین می‌شوند که مانند سرب می‌شوند.

حالا این احساس سنگینی به طرف ساعدهای شما بالا می‌رود... به بازوها... و به شانه‌های شما می‌رسد... این احساس سنگینی به گردن شما می‌رسد... و صورت شما را نیز در برمی‌گیرد... حالا به چشم‌های شما می‌رسد... ابروهایتان را نیز در برمی‌گیرد... پیشانی‌تان... دور تا دور سرتان... و بالای سرتان را نیز در برمی‌گیرد... این احساس سنگینی از پشت سر شما به طرف پشت گردنتان جریان می‌یابد... حالا شما در سطح «الف» قرار دارید.

قسمت ج - ۱

الان شما در سطح «الف» هستید و عمیق شدن ریلاکس شما ادامه دارد. حالا با هر نفسی که داخل می‌برید و بیرون می‌دهید ریلاکس شما پنج برابر عمیق‌تر می‌شود... با هر نفس پنج برابر عمیق‌تر... ذهن شما نیز آرام شده است... به هیچ چیز فکر نمی‌کنید... و این ریلاکس عمیق که در ذهن شما جریان دارد به روی چشم‌ها و صورت‌تان منتشر می‌شود... به طرف گردن و روی شانه‌ی شما پائین

می آید... قفسه سینه‌تان را در برمی‌گیرد... به کمرتان می‌رسد... لگن شما را نیز در برمی‌گیرد... رانهایتان... زانوهایتان... ساق پاهایتان... مچ‌های پایتان... و انگشت‌های پایتان را نیز در برمی‌گیرد. حالا شما به سطح «ب» رسیده‌اید.

قسمت خ-۱

شما اکنون در سطح «ب» هستید و ریلاکس شما دارد عمیق‌تر می‌شود... به آرامی و نرمی در یک شلی کامل شناور می‌شوید... ساعدها و ساق‌های شما آن قدر ریلاکس و سنگین شده‌اند که گویی تبدیل به چوب شده‌اند... ساعدها و ساق‌های شما سنگین، سفت و کرخت شده‌اند... درست مثل تخته چوب. اکنون به سطح «ث» رسیده‌اید... و هنوز ریلاکس شما عمیق‌تر می‌شود. به داخل صندلی که روی آن نشست‌اید فرو می‌روید... همان طور که ریلاکس شما عمیق‌تر می‌شد من از ۱۵ به ۱ می‌شمارم. با هر شماره‌ای که من بیان می‌کنم ریلاکس شما عمیق‌تر می‌شود و وقتی که من به عدد یک می‌رسم شما در سطح «ت» قرار می‌گیرید. پانزده... عمیق‌تر، چهارده... باز هم عمیق‌تر... سیزده، دوازده... یازده... عمیق و عمیق‌تر... ده... خیلی عمیق... نه... هشت... با هر نفس که می‌کشید و بیرون می‌دهید ریلاکس شما عمیق‌تر می‌شود... هفت... عمیق‌تر... شش... باز هم عمیق‌تر... پنج... چهار... خیلی عمیق، سه... دو... یک... کاملاً عمیق... یک... یک... کاملاً عمیق، کاملاً سنگین، مثل خواب... اکنون شما در سطح «ت» هستید. محدود نشوید... محدود نشوید... شناور می‌مانید... عمیق‌تر و عمیق‌تر می‌شوید و به ریلاکس کامل می‌رسید. با هر نفس، عمیق و عمیق‌تر...

در این نقطه، تلقینات را به سوژه ارائه کنید. از همین جلسه شما می‌توانید به ارزیابی و حل مشکل سوژه اقدام کنید. این جلسه، اولین جلسه از برنامه چهار یا شش جلسه‌ای است که برای حل مشکل سوژه طراحی می‌کنید. [تعداد جلسات

بستگی به نیاز سوژه و هدف انجام هیپنوتیزم دارد.]

روش د-۱

دفعه بعد که من شما را ببینم، یا هر جا صدای مرا از طریق نوار صوتی بشنوید، به ریلاکس کامل و عمیق‌تری از آنچه الان هستید خواهید رسید و تلقیناتی که به شما می‌دهم ده برابر عمیق‌تر در ذهن شما نفوذ خواهد نمود... وقتی شما را بیدار کنم، احساس خیلی ریلاکس و شادابی خاصی در همه بدن خود خواهید کرد... سرشار از انرژی... احساس قدرت و شادابی... امشب، وقتی که آماده خواب می‌شوید، در تمام مدت شب راحت می‌خواهید... و اولین چیزی که در صبح هنگام بیدار شدن احساس می‌کنید آن است که سرشار از انرژی هستید.

من از یک به پنج می‌شمارم و در شماره پنج شما چشم‌هایتان را باز خواهید کرد. و احساس خوبی خواهید داشت، احساس آرامش، شادابی و هشیاری. یک... دو... سه... در شماره پنج چشم‌هایتان را باز خواهید کرد و احساس خوبی خواهید داشت... چهار... پنج... چشم‌ها را باز کنید.

مواردی که باید در جلسه اول رعایت کنید:

اگر نگاهی دوباره به سه روش اول بیندازید در نگاه اول به نظر می‌رسد آنها شبیه هم هستند. ولی با نگاهی دقیق‌تر متوجه تفاوت مهمی بین آنها می‌شوید. این تفاوت، در لغات می‌باشد. ما از گفتن این عبارات به سوژه شروع کردیم: «ریلاکس باشید... احساس ریلاکس و آرامش می‌کنید... شما ریلاکس شده‌اید». در تمرینات بعدی از کلمات زیر استفاده کردیم: «یا هر جا به صدای من از طریق نوار صوتی گوش کنید» اگر شما از ضبط صوت استفاده نمی‌کنید این

عبارت را باید از تلقینات خود حذف کنید.

جلسه دوم

در این جلسه تلقینات مخصوص تعدیل رژیم غذایی و رفتارهای خوردن یا هر مشکل دیگر را (بعنوان نمونه‌ای از فرآیند هیپنوتیزمی) فرا می‌گیرید و یاد می‌گیرید چگونه به سوژه «خود هیپنوتیزم» را آموزش دهید. این فصل شامل شانزده قسمت است که به ترتیب عبارتند از: الف - ب - پ - ت - ث - ج - چ - ح - خ - د - ذ - ر - ز - س - ش - ص - دو قسمت «الف» و «ب» همانند آنچه در فصل دوم ارائه شد اجرا می‌گردد.

پ:

حالا به نوک انگشتان پاهایتان توجه کنید و بگذارید آنها کاملاً ریلاکس شوند. هر انگشت نرم و سنگین شود... حالا اجازه دهید این ریلاکس به پای شما (از نوک انگشتان تا مچ پا) منتشر شود... به مچ پاها... ساق‌هایتان... و زانوهایتان را نیز در برگیرد. جریان یافتن این ریلاکس را در رانهایتان احساس کنید... ریلاکس به لگن شما می‌رسد... آن را احساس کنید... احساس می‌کنید نفس‌های شما راحت‌تر و عمیق‌تر از قبل شده... منظم‌تر و ریلاکس‌تر... حالا اجازه دهید احساس ریلاکس عمیق به شانه‌هایتان برسد... روی بازوهایتان پائین بیاید... خوب است... حالا این احساس ریلاکس به ساعدهایتان می‌رسد... به دست‌هایتان پخش می‌شود... و حالا آرام آرام به انگشت‌های دستتان می‌رسد... حالا به طرف ساعدهایتان به عقب برمی‌گردد... بازوهایتان را پر می‌کند... به شانه‌هایتان می‌رسد... به گردتان منتشر می‌شود... روی صورتتان پخش می‌شود... به چانه‌تان می‌رسد... گونه‌هایتان را در برمی‌گیرد... حتی گوش‌هایتان نیز ریلاکس

می شوند... این حالا ریلاکس عمیق به پلک‌ها و چشم‌هایتان بخش می‌شود... پلک‌هایتان خیلی نرم و سنگین شده‌اند... حالا ابروهایتان نیز ریلاکس می‌شود... پیشانی‌تان ریلاکس می‌شود... ریلاکس از پیشانی‌تان به طرف بالای سرتان کشیده می‌شود... خوب است... حالا به طرف پشت سرتان پائین می‌رود... و به پشت گردنتان می‌رسد... [آنچه در این تمرین مهم است، حفظ سلسله مراتب ارائه تلقین و تسلسل آنها است].

ت:

حالا یک حالت سنگینی تازه‌ای را در انگشتان پای خود احساس می‌کنید... دو برابر سنگینی دفعه قبل... تصور کنید وزنه سنگینی به هر یک از انگشتان پای شما بسته شده است... سنگینی عمیق و شل شدگی انگشتانتان را احساس کنید... این سنگینی عمیق تمام پای شما را تا مچ فرا می‌گیرد... و حالا مچ پاهایتان نیز سنگین شده است... سنگین و کاملاً ریلاکس... این احساس سنگینی به طرف بالا می‌آید... ساق پاهایتان سنگین می‌شود... زانوهایتان خیلی سنگین شده است... رانهایتان نیز سنگین می‌شوند... لگن و کمر شما کاملاً شل و سنگین می‌شود... حالا این احساس به قفسه سینه شما می‌رسد، قلب شما کاملاً راحت و طبیعی است!... و ریه شما در بهترین وضعیت عملکردی خود می‌باشد... تنفس شما هر لحظه لذت‌بخش‌تر می‌شود... حالا احساس سنگینی عمیق به شانه‌هایتان می‌رسد... و به طرف بازوهایتان پائین می‌آید... ساعدهایتان را در بر می‌گیرد... و از طریق مچ‌هایتان به دست‌هایتان می‌رسد... و تا نوک انگشتانتان به پیش می‌رود...

۱- اکیداً توصیه می‌شود به هیچ وجه در مورد قلب و ریه‌ها از عبارات «آرام است» استفاده نکنید. این عبارات می‌توانند سبب کندی ضربان قلب یا تنفس شده و در سوژه خصوصاً اگر سالمند باشد یا دارای اختلالات هدایتی قلب خطرناک باشد. بهتر است از عبارت «طبیعی است» کمک بگیرید.

و حالا به طرف ساعدهایتان برمی‌گردد... به بازوهایتان می‌رسد... بازوهایتان را پر می‌کند... به شانه‌هایتان می‌رسد... گردنتان را در برمی‌گیرد... روی صورتتان پخش می‌شود... و به چشم‌هایتان می‌رسد... ابروهایتان نیز سنگین می‌شوند... پیشانی‌تان... و تا فرق سرتان را احساس سنگینی در برمی‌گیرد... این احساس به پشت سرتان کشیده می‌شود و به پشت گردنتان پخش می‌شود. [در این قسمت در ادامه قسمت قبلی، عمیق‌سازی ریلاکس را دنبال کنید].

ث:

حالا یک سنگینی جدید در فرق سر خود احساس می‌کنید... دو برابر سنگینی قبلی... دو برابر سنگین‌تر... تصور کنید وزنه سنگینی روی فرق سرتان قرار دارد. یک سنگینی نرم، و لذت‌بخش... همراه با این سنگینی نرم ریلاکس کاملی را در فرق سرتان احساس می‌کنید... این احساس به طرف صورت و چشمهای شما منتشر می‌شود... حالا به طرف گردنتان پایین می‌آید... به شانه‌هایتان می‌رسد... خوب است... آرام، آرام این احساس به طرف قفسه سینه‌تان می‌رسد...

با هر نفس که می‌کشید این احساس لذت‌بخش به شکم و کمر شما پخش می‌شود... و کم‌کم لگن و رانهایتان را در برمی‌گیرد... خیلی خوب است... حالا زانوها و ساق‌هایتان نیز شل و لگن و رانهایتان را در برمی‌گیرد... خیلی خوب است... حالا زانوها و ساق‌هایتان نیز شل و سنگین می‌شود... ساق‌هایتان کاملاً سنگین شده‌اند... انگار وزن‌های سنگینی به آنها آویزان شده است... مج پاهایتان شل و سنگین می‌شود... این سنگینی تا نوک انگشت پاهایتان به پیش می‌رود. کاملاً عمیق و شل، راحت و سنگین... از فرق سر تا نوک پاهایتان کاملاً ریلاکس شده است.

ج:

حالا تصور کنید به یک تخته سیاه نگاه می‌کنید... تصور کنید روی تخته سیاه یک دایره ترسیم شده است... حالا در داخل دایره اولین حرف الفبا را قرار دهید... الف... خوب است... حالا آن را پاک کنید... حالا حرف بعدی... ب... به آن خیره شوید... حالا آن را پاک کنید... هر حرف را که قرار می‌دهید وقتی آن را پاک می‌کنید کاملاً ریلاکس می‌شوید... ریلاکس شما کاملاً عمیق می‌شود... و هر بار که حرفی را در دایره قرار داده و پاک می‌کنید عمیق‌تر می‌شود... حالا به آخرین حرف می‌رسید... «ی»... حالا حرف «ی» را از روی تخته سیاه پاک کنید... و حرف ما قبل آن یعنی «ه» را در تخته بنویسید... حالا آن را پاک کنید... وقتی آن را پاک می‌کنید ریلاکس شما عمیق‌تر می‌شود... حالا حرف قبل از آن یعنی «و» را بگذارید... حالا آن را نیز پاک کنید و به ریلاکس عمیق‌تری برسید... حالا حرف قبل از آن یعنی «ن» را در دایره بنویسید... حالا این حرف را نیز پاک کنید و به ریلاکس عمیق‌تری برسید... [به همین ترتیب تا حرف اول الفبا یعنی «الف» سوژه را هدایت کنید و با هر بار پاک کردن حروف القاء کنید به ریلاکس عمیق‌تری دست یابد. زمانی که به حرف آخر رسیدید ادامه دهید]:

حالا دایره را پاک کنید و تخته سیاه را نیز فراموش کنید... همان طور که به ریلاکس کامل می‌رسید احساس می‌کنید در صندلی خود فرو می‌روید... ذهن و جسم شما عمیق‌تر و عمیق‌تر به ریلاکس می‌رسند... با هر نفس که می‌کشید به ریلاکس عمیق‌تری دست می‌یابید.

ج:

تصور کنید به آسمان آبی و صاف در یک روز تابستانی نگاه می‌کنید... در این آسمان آبی و صاف هواپیمایی که از انتهای آن دود سفید رنگی بیرون می‌آید با

حرکات پیچ در پیچ در حال نوشتن حرف اول نام شماست... حرف اول نام شما کاملاً شفاف و سفید نوشته می شود... حالا باد ملایمی می وزد و حرف اول نام شما را پاک می کند... اسامی مهم نیستند... آن را فراموش کنید... و خود را کاملاً ریلاکس کنید. [این تمرین و تصاویر مشابه آن به منظور افزایش جلب توجه و تمرکز سوزه بکار می روند.]

ح:

تصور کنید من روی هر زانوی شما یک کیسه شن می گذارم... فشار کیسه های شنی را روی زانوهایتان احساس می کنید... زانوهایتان سنگین تر و ریلاکس تر می شوند... و همان طور که سنگین می شوند در آنها احساس کرختی می کنید... کرخت و کرخت تر... این سنگینی و کرختی به طرف پائین و ساق های شما پیشروی می کند... همه قسمت های زیر زانوهایتان کرخت و سنگین می شوند... تا نوک انگشتانتان کرختی را همراه با سنگینی احساس می کنید... حالا همین احساس را در رانهایتان دارید... لگن و کمرتان نیز درست مانند آنکه در شن فرو رفته باشند کرخت و سنگین می شوند... این احساس به شانه هایتان نیز منتقل می شود [این دیالوگ را در رابطه با تنفس و ضربان قلب به کار نبرید]... شانه هایتان کاملاً سنگینی کیسه های شن را احساس می کنند... و این احساس را به بازوهایتان منتشر می کنند... خوب است... حالا ساعدهایتان نیز سنگین می شوند... و تا تریک انگشتان دستانتان کرخت و سنگین می شوند، درست مثل آنکه در شن فرو برده اید... حالا همین احساس کرختی و سنگینی از پشت دستانتان به ساعدها برمی گردد... و به بازوها... و شانه ها می رسد... و به پشت گردنتان بخش می شود... در صورت و چشم هایتان سنگینی لذت بخشی را احساس می کنید... ابروها و پیشانی تان نیز همین حالت لذت بخش را احساس

می‌کنند و تا فرق سرتان این احساس پیش می‌رود...

خ:

در حالی که احساس شناور بودن دارید... با هر نفسی که فرو می‌برید و بیرون می‌رانید ریلاکس تر می‌شوید... به نوک بینی‌تان متمرکز شوید... و همچنان به صدای من نیز توجه کنید... کم‌کم نوک بینی را فراموش کنید و فقط به صدای من توجه کنید... حالا تصور کنید من روی نوک زبان شما، در داخل دهانتان یک تکه کوچک شکلات ترش می‌گذارم^۱... شما آن را قورت نمی‌دهید... به مزه ترش شکلات توجه کنید... آن قدر ترش است که به سختی می‌توانید آن را در دهانتان نگه دارید... خیلی ترش مزه است... آن قدر ترش است که شما هیچ میلی به نگهداشتن آن در دهانتان ندارید... دلتان می‌خواهد آن را بیرون بیندازید... حالا من تکه شکلات ترش را از دهان شما بیرون می‌آورم... و شما از این احساس تنش‌زا راحت می‌شوید... کاملاً ریلاکس و راحت می‌شوید...

د ۱- (این تلقین را فقط برای سوژه مونث به کار ببرید)

خودتان را تصور کنید که در حال آرایش هستید... کاملاً سرزنده و شاداب... جذاب و دوست‌داشتنی... احساس اعتماد به نفس بالایی در خود می‌کنید... این نمونه یک زن خوب است که می‌خواستید این طور باشید... این احساس اعتماد به نفس هر روز قوی‌تر می‌شود... از هم اکنون، شما هر روز دوست‌داشتنی‌تر می‌شوید... همانگونه که می‌خواهید می‌شوید... کاملاً ریلاکس و راحت... هر روز احساس شاداب‌تری خواهید داشت... پر از انرژی و اعتماد به نفس... به

۱- می‌توانید واقعاً یک تکه شکلات ترش مزه را داخل دهان سوژه بگذارید تا تأثیر تلقین قوی‌تر شود.

خوبی قادر خواهید بود با این اعتماد به نفس رژیم غذایی خود را به خوبی کنترل کنید... بدون آنکه دچار مشکل شوید... هر جا که باشید فرقی نمی‌کند... به خوبی می‌توانید رژیم غذایی خود را کنترل کنید.

۲۵- (این تلقین را فقط برای سوژه مذکر به کار ببرید)

خودتان را تصور کنید که آنگونه که می‌خواهید شده‌اید... شخصی با اطمینان نفس کامل... در کنترل کامل بر خودتان... شما هر روز که می‌گذرد از نظر روحی، پرانرژی‌تر، شاداب‌تر و قوی‌تر می‌شوید... هر روز بیشتر از روز قبل احساس شادابی و اعتماد به نفس می‌کنید... روز به روز به فرم دلخواه خود نزدیک‌تر می‌شوید... هیچ چیز مانع پیشرفت روحی شما نخواهد بود... احساس بسیار خوبی خواهید داشت... با اعتماد به نفس کامل رژیم غذایی خود را کنترل می‌کنید... بدون هیچگونه ناراحتی می‌توانید رژیم غذایی خود را کنترل کنید.

ذ:

صبحگاهان، مقدار کمی پروتئین، کمی آب میوه تازه، و تکه‌ای نان تازه بدون کره صرف می‌کنید!... برای ناهار نیز مقدار کمی پروتئین، سبزیجات تازه یا میوه استفاده می‌کنید... برای شام نیز مقدار مختصری سالاد با کمی ادویه، مختصری پروتئین و نصف فنجان جوشیده گیاهی صرف می‌کنید...

و:

شما از این پس همیشه آرام غذا خواهید خورد... و وقتی که آرام آرام غذا

۱- رژیم غذایی را که در متن تلقین خود می‌گنجانید باید قبلاً با توجه به شرایط سوژه انتخاب کنید. متن ارائه شده بالا نمونه‌ای از تلقین رژیم غذایی است. اگر پزشک نباشید سوژه را تحت تلقینات کنترل رژیم غذایی قرار ندهید.

می‌خورید با همه وجود آن را احساس می‌کنید و از آن لذت می‌برید... این همان چیزی است که شما می‌خواسته‌اید... شما هیچ میلی به صرف شیرینی جات ندارید... همه اضافه وزن شما به سرعت در کمال راحتی از بین می‌رود. شما روز به روز لاغرتر می‌شوید تا به جثه دلخواه خود برسید... در هر بار که تمرین خود هیپنوتیزم می‌کنید تصویر دلخواهی از هیکل خودتان را در ذهن خود مجسم می‌کنید...

ز:

در لحظه‌ای، من از شما خواهم خواست چشم‌هایتان را باز کنید... وقتی شما چشم‌هایتان را باز کنید، بیدار نمی‌شوید... و وقتی که چشم‌ها را می‌بندید ریلاکس شما عمیق‌تر می‌شود... حالا چشم‌ها را باز کنید و به نقطه‌ای که من در بالای پیشانی شما قرار داده‌ام نگاه کنید... حالا یک نفس عمیق بکشید و چشم‌ها را ببندید... و به ریلاکس عمیق‌تری برسید.

[وقتی به سوژه می‌گوئید چشم‌هایش را باز کند کارتی که روی آن نقطه‌ای دایره‌ای شکل به قطر ۱/۵ سانتی‌متر به رنگ قرمز تهیه کرده‌اید، در مقابل چشم‌های او نگاه دارید].

حالا چشم‌ها را ببندید... نفس را بیرون بدهید و در ذهن خود فکر کنید پنج... پنج... پنج و عمیق‌تر به خواب روید... حالا دوباره، یک نفس عمیق و راحت بکشید... و در ذهن خود فکر کنید چهار... چهار... چهار... و نفس را بیرون بدهید... دوباره یک نفس عمیق بکشید... و در ذهن خود فکر کنید سه... سه... سه... ریلاکس شما عمیق‌تر می‌شود... یک نفس عمیق دیگر بکشید و در ذهن خود تکرار کنید دو... دو... دو... حالا یک نفس عمیق دیگر بکشید و در ذهن خود تکرار کنید یک... یک... یک... حالا نیروی عمیق ریلاکس را پشت پلک‌های خود

احساس می‌کنید... این ریلاکس عمیق از پلک‌ها به طرف صورت و گردن شما پخش می‌شود... و به طرف شانه‌ها و قفسه سینه‌تان جریان می‌یابد... به کمر و شکم می‌رسد... رانهایتان نیز همین احساس را خواهند داشت... ساق پاهایتان و مچ پاهایتان و تا نوک پاهایتان به ریلاکس عمیقی می‌رسند.

س:

من از ده به یک به طور معکوس می‌شمارم... شما هم در ذهن خود همراه با من شماره‌ها را تکرار کنید... هر عددی را که من می‌گویم راجع به آن فکر کنید... و بگذارید هر شماره ریلاکس شما را عمیق‌تر کند... ده... نه... عمیق و عمیق‌تر... هشت... هفت... شش... هر شماره ریلاکس شما را عمیق‌تر می‌کند... پنج... چهار... با هر شماره ریلاکس عمیق‌تری همه وجودتان را در بر می‌گیرد... سه... دو... یک... حالا شما به ریلاکس کاملاً عمیقی دست یافته‌اید... در این وضعیت می‌توانید تلقیناتی را که به شما می‌گویم به خودتان بگوئید... کلماتی را که می‌گویم به خود تکرار کنید... من همیشه آرام و در کمال نشاط خواهم بود... من تا زمان شام هیچ خوراکی دیگری نمی‌خورم... و گرسنه نمی‌شوم...

[می‌توانید به جای عبارت «زمان شام» هر وقت دیگری را که برای سوژه

مناسب است به کار ببرید].

ش:

در فاصله این جلسه تا جلسه بعد که شما را می‌بینم، شما تمرینات خود هیپنوتیزمی را با دقت کامل انجام می‌دهید... هر روز سه نوبت... حتی اگر احساس کنید به آن نیازی ندارید باز هم آن را انجام دهید... کم‌کم این تمرین برایتان بسیار جالب خواهد شد... و با هر بار انجام آن، ریلاکس کاملتری همه

وجودتان را فرا خواهد گرفت... با انجام مرتب تمرینات خود هیپنوز شما توانایی کاملی در زمینه کنترل بر خودتان به دست می آورید... به گونه ای که هر عصبانیت و تنش را به خوبی کنترل می کنید... همچنین به خوبی بر تمایل شدید به خوردن غذا که در خودتان سراغ دارید غلبه می کنید... بدون آنکه دچار مشکل شوید... رژیم غذایی خود را به دست می آورید و بر آن کنترل دقیق خواهید داشت... در کمال اعتماد به نفس... کاملاً قوی و به دور از هرگونه تنش... هر روز کنترل قوی تری بر نحوه غذا خوردن خود به دست می آورید... و با کنترل مرتب رژیم غذایی خود، به فرم ایده آل خود نزدیک می شوید... این همان چیز است که شما می خواهید...

ص:

دفعه بعد که من شما را ببینم و شما را ریلاکس کنم^۱ یا هر وقت از طریق ضبط صوت صدای مرا بشنوید، کاملاً ریلاکس می شوید و تلقیناتی که به شما می گویم عمیقاً در ذهن شما جایگزین خواهند شد.

وقتی که شما را از حالت هیپنوتیزمی بیدار کنم، احساس کاملاً شادابی خواهید داشت... احساس سرزنده بودن می کنید... شما در ذهنتان همراه من از یک تا پنج می شمارید... و در شماره پنج چشم ها را باز می کنید... و احساس ریلاکس می کنید... احساس شادابی می کنید... هوشیار خواهید بود... و اعتماد به نفس خوبی خواهید داشت... یک... دو... سه... چهار... پنج...

۱- دقت کنید اگر فقط بگوئید دفعه بعد که من شما را ببینم، ریلاکس می شوید و عبارات شرطی مانند «و شما را ریلاکس کنم» به کار نبرید، این خطر وجود دارد که در جلسات غیردرمانی نیز که سوژه شما را ببیند صرف دیدن شما به حلسه فرو رود و این الزاماً در هر مکان و زمان برای او مفید نخواهد بود و حتی می تواند حوادثی را به دنبال داشته باشد. لذا اکیداً توصیه می شود در به کارگیری کلمات و عبارات تلقینی کمال دقت را به خرج دهید.

پس از بیدار کردن سوژه، از او بپرسید چه احساسی دارد و به سؤالات احتمالی او پاسخ دهید چنانچه احساس سنگینی یا ناخوشی در هر قسمت از بدن خود می‌کند تلقیناتی را در هوشیاری راجع به رفع آن احساس خاص بیان کنید. و چنانچه باز هم رفع نشد، از سوژه بخواهید به آن احساس فکر نکند و در مورد موضوعات دیگر با او صحبت کنید تا توجه وی از احساس مورد نظر منحرف شود. با این عمل احساس مذکور کم‌کم از بین خواهد رفت و احساس طبیعی جایگزین آن خواهد شد.

از قبل دو نمونه رژیم غذایی را با نظر متخصص مربوطه و با توجه به شرایط خاص سوژه، تنظیم کنید و روی کاغذ بنویسید و به سوژه بدهید تا آنها را مطالعه نماید، آنگاه به او تمرین خود هیپنوتیزم را آموزش دهید: سپس از سوژه بخواهید هر سؤالی در خصوص متون تنظیم شده رژیم غذایی یا تمرین خود هیپنوتیزم دارد از شما بپرسد و به سؤالات او پاسخ دهید.

در فصول بعدی کتاب با «اصول خود هیپنوتیزم» به طور مفصل آشنا می‌شوید. در این قسمت به ارائه تمرین ساده‌ای در باب خود هیپنوز اکتفا می‌شود.

اصول زیر را به سوژه آموزش دهید:

روی یک صندلی راحتی در وضعیت کاملاً راحت بنشینید. به یک نقطه در مقابلتان متمرکز شوید [حتی المقدور نقطه‌ای واضح باشد]. همان گونه که این عمل را انجام می‌دهد سه بار نفس عمیق بکشید و هر بار که نفس خود را بیرون می‌رانید در ذهنتان تکرار کنید «پنج...». پس از باز دم سوم و ادای کلمه «پنج»، چشم‌ها را ببندید...

یک نفس عمیق دیگر بکشید و همان طور که نفس خود را بیرون می‌دهید در ذهن سه مرتبه تکرار کنید «چهار». در همان زمان شماره «چهار» را در مقابل خود

تصور کنید.

یک نفس عمیق دیگر بکشید و همان طور که نفس خود را بیرون می‌رانید در ذهن خود سه مرتبه شماره «سه» را تکرار کنید و تصویر این شماره را در مقابل خود تجسم کنید.

همین عمل را برای شماره‌های «دو» و «یک» نیز جداگانه تکرار کنید. حالا تصور کنید در یک پتوی نرم قرار دارید و پتو را دور تا دور خود پیچیده‌اید، گرم، نرم و راحت. هوا پاهای شما را که از پتو بیرون است نوازش می‌کند.

سپس از ده به یک به طور معکوس بشمارید. وقتی به شماره «یک» رسیدید به خودتان تلقینات زیر را بگوئید:

من همیشه ریلاکس و آرام خواهم بود.

من تا زمان شام هیچ خوراکی دیگری نخواهم خورد.

سپس همان نقطه‌ای را که در ابتدای تمرین به آن خیره شده بودید در ذهن خود مجسم کنید. تصور کنید به پشت سرتان حرکت می‌کند و تلقینات را با خود به حرکت در می‌آورد. سپس تلقینات را فراموش کنید. ذهن شما آنها را برایتان بایگانی می‌کند.

سپس از یک به پنج بشمارید. چشم‌ها را باز کنید و تأثیر تلقینات را احساس کنید.

جلسه سوم

در این جلسه با نحوه تلقین راجع به تقویت خلسه هیپنوز و تلقیناتی که قبلاً ارائه شده است آشنا می‌شوید. و روشهای عمیق‌سازی خلسه یادآوری می‌شود. قبل از آنکه القاء را شروع نمائید، با مراجع، راجع به تجربه خود هیپنوزی که

انجام داده است صحبت کنید و بررسی کنید آیا هر روز تمرین خود هیپنوز را انجام داده است یا نه؟ اگر انجام نداده، چرا؟ آیا توانسته است بر رژیم غذایی خود کنترل داشته باشد؟ اگر نه، چرا؟ آیا توانسته است فرآیند خود هیپنوز را به خوبی کنترل نماید؟ اگر نه، چرا؟ و با چه مشکلاتی در تمرین خود روبرو بوده است؟ آن مشکلات را بررسی کنید و حتی اگر لازم هست تمرین را دوباره با او انجام دهید. اگر او در ایجاد تمرکز مشکل داشته باشد به او اطمینان دهید که این حالت رفع خواهد شد. به او بگوئید که این مشکل در اکثر سوژه‌هایی که برای جلسات اول، تمرین خود هیپنوز انجام می‌دهند ایجاد می‌شود و با تمرینات مداوم رفع خواهد شد. یک مشکل شایع که اغلب سوژه‌ها ذکر می‌کنند آن است که می‌گویند: «من، آنچه را باید به ترتیب انجام دهم فراموش می‌کنم و این امر مضطربم می‌کند» به او بگوئید که می‌تواند تمرین را ابتدا روی کاغذ بنویسد و هر بار در حین تمرین آن را فراموش کرد چشم‌ها را باز کند و از روی نوشته خود، ادامه تمرین را به یاد آورد و دوباره انجام دهد. او به سرعت تمرین را به خاطر خواهد سپرد. به او یادآوری کنید نگران نتیجه نباشد. نتیجه خودبه‌خود حادث می‌شود.

به او گوشزد نمائید که می‌تواند یک تلقین یا چند تلقین را با هم، در هنگام خود هیپنوز در ذهن خود مرور نماید و به خود القاء کند. مثلاً لزومی ندارد که او حتماً در همان زمان که مشغول تلقین به خود برای کنترل رژیم غذایی اش هست، ترک سیگار را هم به خود تلقین کند.

یک مشکل دیگر آن است که سوژه تمرین‌های خود را به طور منظم انجام نداده است. معمولاً این حالت در اثر این واقعیت رخ می‌دهد که ذهن سوژه با او در جنگ است. ذهن سوژه می‌خواهد به همان اصول و روشهای قبلی که سوژه به آن عادت کرده است، رفتار کند. به سوژه یادآوری کنید که مطلقاً دلیلی وجود

ندارد که او نتواند خود هیپنوز را انجام دهد.

معمولاً دو دلیل عمده برای انجام ندادن تمرینات ذکر می‌شود: اول آنکه سوژه می‌گوید «نقطه‌ای را که به آن خیره شوم و تمرین خود را شروع کنم نمی‌توانم پیدا کنم».

او راست می‌گوید. در نظر داشته باشید که ذهن او با او در جنگ است و او می‌خواهد در همین حالت، مهارت جدیدی را یاد بگیرد. به سوژه یادآور شوید هر نقطه‌ای می‌تواند به عنوان نقطه شروع مورد نظر باشد. هر نقطه‌ای که در محور بینایی اش باشد خواه یک نقطه روی دیوار روبه‌رو باشد و خواه نقطه به هم رسیدن گوشه‌های اتاق باشد، یا شعله شمع یا نقطه‌ای رنگی روی حباب لامپ نوری، هیچ فرقی نمی‌کند. مهم آن است که نقطه کاملاً واضح باشد و قطر آن حدود نیم سانتی‌متر در نظر گرفته شود و در سطحی بالاتر از افق چشم باشد تا چشم برای دیدن آن مجبور باشد به طرف بالا نگاه کند.

دومین علت شایع برای انجام ندادن تمرین خود هیپنوز آن است که سوژه ابراز می‌کند «وقت نداشتم، هیچ وقت تنها نبودم، از ۸ صبح تا ۵ عصر در یک دفتر کار می‌کنم که اطرافم کارمندان دیگر هم هستند. بعد که به خانه می‌روم کارهای زیادی هست که باید انجام بدهم». این یک وضعیت عادی است. در این مواقع از سوژه پرسید، آیا هر روز برای استحمام به حمام می‌رود؟ اگر پاسخ او مثبت است ادامه دهید: آیا با خودتان کسی را به داخل حمام می‌برید؟ بدیهی است پاسخ او منفی خواهد بود. خوب، می‌بینید که سوژه لحظات خلوت و فراغت از کار خود را پیدا کرد.

اگر علیرغم موارد ذکر شده، بررسی منطقی شما به این نتیجه برسد که سوژه، همکاری نمی‌کند و نمی‌خواهد به هر دلیل، تمرین خود هیپنوز را انجام دهد خیلی محترمانه و با ذکر علت، از پذیرفتن او و ادامه جلسات عذر بخواهید. زیرا

سوژه‌ای که نخواهد به خودش کمک کند، ناخودآگاهانه به شما نیز اجازه کمک به خودش را نخواهد داد. خیلی احتمال دارد که چنین سوژه‌ای به عمق مناسب هیپنوز که در آن بتوانید مشکل او را رفع کنید دست نیابد. در این مواقع، برای سوژه تشریح کنید که تا زمانی که او در زمینه همکاری و قبول این روش، با خودش کنار نیامده موفقیتی به دست نخواهد آورد به او فرصت دهید در این مورد فکر کند و زمانی که عزم او بر همکاری با شما و انجام تمرینات خود هیپنوز راسخ شد، او را بپذیرید. یادتان باشد حتی در این شرایط نیز، احترام به سوژه و حتی احترام به عدم تمایل او شرط اساسی موفقیت شما است.

در جلسه سوم چهارده قسمت تلقین ارائه می‌شود که عبارتند از: «الف» تا «س» که متون «الف» و «ب» مشابه آنچه در فصل دوم ارائه شد تکرار می‌گردد. بقیه نیز در فصل سوم عنوان شده‌اند. فقط چهار متن جدید را که تفاوت ظریفی با متون قبلی دارند در این قسمت ارائه می‌کنیم.

متن اول: با هر نفس که داخل می‌برید تصور کنید در یک فضای بدون حس، تمیز و خالص تنفس می‌کنید... این بی‌حسی هم اینک همه بدن شما را گرم و کرخت می‌کند... با هر نفس که می‌کشید نفس‌هایتان عمیق‌تر و لذت‌بخش‌تر می‌شود... و شما ریلاکس‌تر و ریلاکس‌تر می‌شوید... از الان تا پایان جلسه با هر نفس که می‌کشید ریلاکس عمیق‌تری وجود شما را پر می‌کند...

متن دوم: احساس می‌کنید در فضا شناور شده‌اید... ریلاکس هستید و ریلاکس شما هر لحظه عمیق‌تر می‌شود... با هر نفس که می‌کشید به نوک بینی‌تان توجه کنید... خیلی دقیق و آرام به نوک بینی‌تان متمرکز شوید... کم‌کم به صدای من توجه کنید... وقتی کاملاً به صدای من توجه کردید نوک بینی‌تان را فراموش کنید و به صدای من گوش کنید و بگذارید ریلاکس عمیق‌تری وجود شما را فراگیرد. حالا دوباره خودتان را تصور کنید که در یک وضعیت بسیار خوب از نظر

روحي قرار داريد... پر از انرژی و شاداب... اين دقیقاً همان چیزی است که شما می‌خواهید... یک انسان دوست داشتنی... شما دوست دارید کاملاً ریلکس و پر از آرامش باشید... هیچ چیز در اطراف شما وجود ندارد که بتواند آرامش شما را به هم بزند... و هیچ چیز نمی‌تواند در این لحظه آسایش شما را مختل کند... خیلی خوب است... احساس قشنگی است... شما آنقدر انرژی دارید که می‌توانید هر روز از آن استفاده کنید و در کمال اطمینان به نفس بر رژیم غذایی خود کنترل داشته باشید... از اینکه می‌توانید بر رژیم غذایی خود کنترل خوبی داشته باشید احساس افتخار می‌کنید.

متن سوم: شما همیشه خیلی آرام غذا خواهید خورد و وقتی که قسمت کوچکی از غذا را می‌خورید کاملاً آن را احساس می‌کنید... و از آن لذت می‌برید... نیازی نیست خیلی زیاد غذا بخورید تا لذت ببرید... میل زیادی برای خوردن شیرینی‌جات نخواهید داشت... معده شما به غذای کم عادت خواهد کرد... هر روز که می‌گذرد شما با کنترل رژیم غذایی خود، به فرم دلخواه خود نزدیک و نزدیک‌تر می‌شوید...

متن چهارم: شما به تمرین خود هیپنوز ادامه خواهید داد... و هر بار که این تمرین را انجام می‌دهید ریلکس عمیقی همه وجود شما را در بر می‌گیرد... عمیق‌تر از الان... با تداوم تمرینات می‌توانید قوای روحی خود را تقویت کنید... و به گرسنگی خود غلبه کنید... شما در فاصله ناهار و شام نیازی به خوردن مواد غذایی نخواهید داشت... هر روز که می‌گذرد شاداب‌تر خواهید بود... و احساس سلامتی بیشتری می‌کنید.

روش ریلاکسیشن پیشرونده^۱

این روش در واقع بهترین انتخاب برای انجام یک هیپنوتیزم بی خطر و عمیق می باشد که موارد مصرف بسیاری دارد و در هیپنوتیزم درمانی نیز کاربرد فراوان دارد. لذا به خاطر اهمیت موضوع توضیح، کامل و مفصل تری راجع به آن ارائه می شود. این وضعیت را می توانید در شرایطی انجام دهید که سوژه بر تخت راحتی دراز کشیده باشد یا بر کاناپه ای نرم که پشت گردن او را نیز پر کرده باشد نشسته باشد. در چنین شرایطی متون تلقینی متعددی همانند آنچه در ذیل می گذرد به او ارائه نمائید:

تثبیت روی بدن و تنفس:

«من دوست دارم که با به پشت خوابیدن در وضعیت خیلی راحت چشمهایتان را ببندید. طوری به پشت بخوابید که برایتان بیشترین آرامش فراهم شود. دستهایتان را روی رانها یا روی دسته های صندلی قرار دهید و همان طور که شما به پشت (به راحتی) قرار گرفته اید برای شما به تدریج شرایط آرامش و فرو شدن به یک خلسه هیپنوتیزمی فراهم می شود (به راحتی و به طور خوشایند) و همان طور که شما در این وضعیت استراحت می کنید می توانید به احساسات ایجاد شده در بدنتان توجه کنید. این احساسات را شما در شرایطی درک می کنید که هنوز نسبت به محیط آگاهی دارید. بعنوان مثال در این شرایط ممکن است که شما کفشهایتان را احساس کنید یا ممکن است وضعیت آرامش بخش دستهایتان را هنگامی که روی دسته صندلی قرار دارند احساس کنید یا حس کنید که چطور صندلی بدن شما را حمایت می کند. همان طور که به حرفهای من گوش می دهید

وضعیت شما راحت تر و لذت بخش تر و آرامش شما عمیق تر می شود و شما متوجه نفستان می شوید. بعنوان مثال متوجه می شوید که در حین تنفس احساسهای شما متفاوت هستند. زمانی که شما هوا را فرو می دهید (هنگام دم) با زمانی که شما هوا را بیرون می دهید (هنگام بازدم). این احساس با هر باری که شما نفستان را فرو می دهید و ریه هایتان پر می شود و بعد آن را بیرون می دهید بیشتر و بیشتر می شود.»

ریلاکسیشن^۱ پیشرونده:

حالا می خواهم توجه شما را به احساس سرانگشتان پا و دست جلب کنم. اجازه دهید تمام عضلات سرانگشتان دست و پای شما عمیقاً شل شوند، شاید هر تصویری از تفکر ذهنی شما، که شما می توانید متصور شوید، قادر باشد تمام این عضلات و بافتهای شما را عمیقاً شل کند. به خودتان اجازه دهید که آن احساسی را داشته باشید که کفشهای تنگی را از پایتان بعد از مدتی طولانی در می آورید. اجازه دهید این احساس در تمام انگشتان شما منتشر شود. [مکث کوتاه]

و حالا تصور کنید این ریلاکسیشن لذت بخش به طرف بالا منتشر می شود. مچ پاهای شما را می گیرد و عضلات ساق شما را طی می کند. اجازه دهید همه فشار و تنشی که در ساق پایتان هست تخلیه شود. به دنبال این کار آنها عمیقاً شل می شوند و در آرامش بیشتر و لذت بخش تری قرار می گیرند. وقتی که این

۱- شما می بایست آگاه باشید که برداشت سوژه ها از کلمه ریلاکسیشن با توجه به فرهنگ و میزان آگاهی و دانش آنها می تواند متغیر باشد. لذا با در نظر گرفتن همه جوانب شما می توانید به جای این عبارت، از کلمه یا عبارتی که سوژه به خوبی آنها را می شناسد و برای او معانی نظیر آرامش، راحتی، کرختی، نرمی، گرمی و امثال آنرا می نماید استفاده کنید. در تمام متون این کتاب، کلمه ریلاکسیشن در قالب کلی آورده شده است و شما می بایست برای هر سوژه همانگونه که عنوان شد، آنرا تعدیل نمایید. البته اگر سوژه شما این کلمه را به خوبی می شناسد می توانید از همین عبارت بهره ببرید.

احساس به طرف زانوهایتان منتشر می‌شود به آرامی سرتان را تکان بدهید تا من متوجه شوم [مکث] (بعد از گرفتن جواب) خوب است... (این علامت به وسیله مریض زمانی ممکن است داده شود که پاسخ بیمار در حد زمانی مطلوب و مورد نظر ایجاد شده، همچنین این علامت می‌تواند به معنای این باشد که آرامش به بالای زانوها رسیده باشد). اجازه دهید آرامش به طرف بالا جریان پیدا کند به زانوهایتان بیاید و زانوهایتان و پشت آنها را بگیرد و از میان زانوها عبور کند و به رانهایتان منتشر شود... اجازه دهید تنش موجود در رانهایتان تخلیه شود. شاید دوست داشته باشید یک تصویرسازی مجدد داشته باشید... از همه عضلات بزرگ و بافت‌هایتان که نرم و شل شده‌اند و عمیقاً ریلکس شده‌اند... قبلاً متوجه این احساس سنگینی در ساق پاهایتان شده‌اید. همان طور که آنها به سهولت به پائین می‌افتند و هرگاه شما متوجه احساس سنگینی در ساق پاهایتان شدید مجدداً سرتان را تکان دهید و این احساس را به طرف بالا ادامه دهید. با همان شکل و همان سرعت به طرف قسمت وسط بدن این جریان را به طرف لگن، شکم و معده ادامه دهید. [مکث] به طرف مفصل و قسمت تحتانی پشت، بگذارید این احساس خوشایند ذره ذره منتشر شود و تمام بدنتان را بگیرد از یک گروه عضله به گروه بعدی منتشر شود. تدریجاً به طرف قفسه سینه منتشر شود [مکث کوتاه] به طرف پشتتان، بین شانه‌ها و کتف‌های شما و به طرف شانه‌ها، بگذارید تنش و فشار در این نواحی از بین برود... همزمان با این تغییر حالات تنفستان لذت بخش‌تر می‌شود. هر نفس که به درون می‌برید تنش‌های عصبی شما را تخلیه می‌کند و شما عمیق‌تر نفس می‌کشید [باز دم عمیق] عمیق و عمیق‌تر از هر نفسی که می‌کشید لذت ببرید... بگذارید آرامش، گلو و گردن شما را هم فرا بگیرد. یک بار دیگر عضلات گردن و گلویتان را تصور کنید که عمیقاً نرم می‌شوند و در یک آرامش لذت بخش قرار می‌گیرند. اجازه دهید که این آرامش به اعماق

گردن شما نفوذ کند و به طرف بالای گردن و جمجمه شما منتشر شود و طول جمجمه را طی کند مثل زمانی که سرتان را شستشو می دهید، امواج خوشایند آرامش در پوست سرتان جریان پیدا می کند. این ریلاکسیشن می تواند به طرف پائین به طرف پیشانی پیش برود و می تواند عرض صورت شما را طی کند به طرف چشمهایتان، به طرف گونه ها، دهان و فک شما حرکت کند، بگذارید تنش های موجود در صورت، دهان و فک شما و بافتها و عضلات آن ناحیه کم شود، شل شوند و آرامش یابند... و حالا بگذارید این آرامش در طول پشت گردن و عرض شانها منتشر شود و از بازوهایتان جاری شود... از میان آرنج هایتان [مکث] از میان مچ هایتان [مکث] از میان دست و انگشتان [مکث] و مستقیماً به طرف سرانگشتان حرکت کند. اجازه دهید همه تنش، سفتی، استرس و کشیدگی عضلات در همه بدنتان از بین برود... حالا اجازه دهید که بدنتان که شل شده در همان وضعیت استراحت کند.

تکنیک های درمان اضطراب با هیپنوتیزم

سوژه های (بیماران) مضطرب آموزش داده می شوند که متوجه یک احساس فیزیکی ریلاکسیشن شناور بشوند، احساسی از شناور شدن در وضعیت قرار گرفتن همراه با آرامش، مثل بودن در یک استخر، یک حمام، یک دریاچه یا یک سونا، پس باید آنها یک تصویر ذهنی از ساختار مورد علاقه شان بسازند، آنها آموزش داده می شوند که بتوانند خاطرات و تجربیات گذشته را برای ایجاد یک ریلاکسیشن فیزیکی ولذت فیزیکی که بر اضطراب ترجیح دارد، استفاده کنند. سپس آنها یاد می گیرند که پرداخت ذهنی خودشان یا دریافتهای ذهنشان را با مشکلی که علاقمندند روی آن کار شود ارتباط دهند. صفحه ذهنی آنها را به دو قسمت تقسیم کنید. در طرف چپ این صفحه مشکل یا مشکلاتی را که

می‌خواهید روی آنها کار کنید با جزئیاتشان قرار دهید سپس آنها از طرف راست این صفحه مانند یک صفحه حل‌کننده مشکل استفاده می‌کنند که سعی می‌کنند راه‌حلهای احتمالی را که برای آن پیدا کردند در آنجای دهند. در این روش آنها روی ظاهر مشکلات خود متمرکز می‌شوند و راه‌حلهای عقلانی برای آنها پیدا می‌کنند. در حین این ساختار ذهنی اگر لازم باشد که به این سوژه‌ها کمکی شود در یک احساس فیزیکی از ریلاکسیشن لذت بخش قرار داده می‌شوند. از این راه تجربه‌های روانی استرس از تجربیات فیزیکی آن تجزیه می‌شوند.

استعاره پناهگاه محرمانه

موارد استفاده: به نظر می‌رسد این تکنیک یک روش ریلاکسیشن پیشرونده است که با خلق یک تصویر از یک مکان امن ایجاد می‌شود، این تلقینات ممکن است برای القاء و عمیق کردن خلسه به کار رود و سوژه را که نشانه‌های اضطراب و هراس دارد کمک کند. شکل تغییر یافته‌ای از این تکنیک در بیماران چند شخصیتی ارزشمند است.

تلقینات

ریلاکسیشن یک پدیده روحی است. شما می‌توانید با بستن چشم‌هایتان شروع کنید. این امر کمک می‌کند که یک سری اعمال فیزیکی را انجام دهید. شانه‌هایتان را خیلی ضعیف تکان دهید. این کار ممکن است به شما احساس آرامش دهد. این احساس ریلاکسیشن آرامش بخش را به دو قسمت فوقانی بازوهایتان هدایت می‌کند. این احساس را از طرف آرنج به ساعدها، مچ‌ها، دستها، پخش کنید بنابراین شما یک احساس آرامش بخش را از دست راستان به طرف بازوی راست و از میان شانه‌ها به بازوی چپ و دست چپ هدایت

می‌کنید. احساس آرامش را از شانه‌ها به قفسه سینه، شکم، باسن و بالای پاها از میان زانوهایتان به طرف قسمت تحتانی ساقها و مچ‌ها و پا حرکت دهید. احساس ریلکسیشن آرامش بخش را از شانه‌ها به طرف گردن بیاورید و بگذارید به طرف سر شما حرکت کند تا زمانی که تمام سرتان را یک احساس آرامش پر کند... نفس عمیق بکشید و آن را بیرون دهید... عمیقاً ریلکس باشید. (شما می‌توانید همان طور که او نفسش را بیرون می‌دهد به آرامی شانه‌های بیمارستان را فشار دهید).

تصور کنید که در طبقه پنجم یک ساختمان زیبا قرار دارید... این ساختمان خصوصیات ویژه جالبی دارد که هر بار که شما یک طبقه پائین‌تر می‌آید آرامستان بیشتر می‌شود، یک آسانسور زیبا با صندلیهای آرامش‌بخش آرامش شما را به خوبی فراهم می‌کند. یک پله برقی که صندلیهای آرامش‌بخش برای شما دارد که می‌توانید روی آن بنشینید و شما را به طرف پائین، طبقه به طبقه ببرد. یک پلکان مفروش عریض با یک نور درخشان با تصاویر زیبا روی دیوارها از پنجره‌ها شما می‌توانید یک روز قشنگ را بیرون بینید... همان طور که پائین می‌آید احساس لذت شما از این آرامش روح‌بخش بیشتر می‌شود به طوری که شما می‌توانید در هر طبقه، این حالت را بیشتر و بیشتر احساس کنید... حالا ما به طبقه چهارم رسیدیم و به پائین رفتن ادامه می‌دهیم... و به طبقه سوم رسیدیم و باز هم به پائین رفتن ادامه می‌دهیم... در حالی که آرامش شما بیشتر می‌شود به طبقه دوم رسیدیم... با یک آرامش عمیق که هر لحظه بیشتر می‌شود و به طرف طبقه اول حرکتمان را ادامه می‌دهیم شما ساختمان و این فضا را به طرف مکان شگفت‌انگیزی ترک می‌کنید... آن مکان در هر کجا که می‌خواهید می‌تواند باشد. شما می‌توانید هر زمان که می‌خواهید آنجا را عوض کنید و چیزهایی که در آن مکان وجود دارند همان چیزهایی است که شما می‌خواهید و شما می‌توانید آنها را هم به دلخواه خود تغییر دهید... با مردمی که هستید همانهایی هستند که شما

دوست دارید. و هر زمان که شما مایل باشید تغییر می‌کنند و حتی شما می‌توانید اگر دوست دارید با خودتان تنها باشید.

در یک تجربه دوست داشتنی و سالم از فضای اختصاصی که دارید لذت ببرید... این پناهگاه شماست و حالا شما می‌دانید که آن کجاست و چطور می‌توانید به آنجا بروید شما می‌توانید هر زمان که نیاز داشته باشید یا بخواهید به آن برگردید. وقتی شما بیدار شوید احساس شادابی دارید و خیلی خوب هستید. وقتی سه شماره بشمارم شما می‌توانید بیدار شوید. با احساس فوق‌العاده، ۱... ۲... ۳...

ریلکسیشن به روش تصویرسازی احساس

استعاره استخر

تصور کنید شما در لبه یک استخر آرام ایستاده‌اید و در حال بالا بردن یک سنگ بزرگ و بسیار سنگین بالای سرتان هستید... با حرکت آهسته، انداختن آن صخره سنگین در آب را تماشا کنید همان طور که آن درون آب می‌افتد به طرف کف استخر فرو می‌رود. همان طور که این حالت اتفاق می‌افتد تصور کنید که آب روی آن را می‌گیرید و امواج دایره‌ای شکلی روی آب ایجاد می‌شود و در سطح استخر منتشر می‌شود... به نگاه کردن به این امواج ادامه دهید. همان طور که آنها پیش می‌روند، سرانجام آنها به طور کامل محو می‌شوند و آب به وضعیت آینه‌ای و آرامش بخش اول خودش برمی‌گردد.

استعاره ابر

حس کنید که یک ابر گرم در مرکز بدن شما قرار گرفته است. این ابر هر

قسمتی از بدن شما را لمس می‌کند. یک احساس شگفت‌انگیز آرامش و گرما به آن نقطه می‌بخشد. به تدریج این ابر از قسمت مرکزی بدنتان به بیرون منتشر نمی‌شود و هر نقطه دیگری از بدنتان را که لمس می‌کند به آن انرژی، گرما و آرامش و یک احساس رهایی از تمام تنش‌ها می‌بخشد... زمانی که این ابر به طور کامل شما را در خود فرو می‌برد حس می‌کنید که بدن شما به تدریج سبک می‌شود، بنابراین به نظر می‌رسد که این احساس حالت شناور شدن در آسمان آبی را به شما می‌دهد. شما با وجود این ابر احساس اطمینان می‌کنید و به هر جایی که در آن احساس آرامش می‌کنید، پرواز می‌کنید.

استعاره باغ

تصور کنید در ایوان خانه قدیمی در یک باغ ایستاده‌اید و از گرمای آفتاب و نسیم خنکی که گونه‌های شما را نوازش می‌کند لذت می‌برید. توجه کنید که از این ایوان شما ده پله پائین می‌آئید تا به یک باغ زیبا قدم بگذارید. این پله‌ها را پائین بیایید. یکی یکی، همان طور که پائین می‌آئید تنفستان را با قدمهایتان تنظیم کنید. و با هر بازدم یک پله پائین بیایید. بیشتر و بیشتر پائین بروید... این احساس که احساس پیشرونده آرامش است شما را زمانی که به باغ می‌رسید کاملاً فرا می‌گیرد. [مکث]

و، چه باغ زیبایست. شما می‌توانید انبوه گل‌های رنگارنگ را ببینید. یک فواره تزئینی، بوته‌های زیبا و درختان عطرآگین شما می‌توانید گلها را بو کنید، صدای پرندگان را و صدای آب را که از فواره به طرف استخر و پایه‌اش پائین می‌آید بشنوید... و بدنتان گرمای دلچسبی را که از خورشید جذب می‌کند، احساس کنید و لذت ببرید.

استعاره سرزمین آرامش بخش^۱

تلقینات: حالا می‌خواهم که تصور کنید شما در سفری به سوی یک جزیره هستید. من تا ۱۵ می‌شمارم و همان طور که من این کار را می‌کنم شما می‌توانید به یک سفر بروید، من نمی‌دانم شما با هواپیما سفر خواهید کرد یا قایق یا با شنا کردن.

و حالا شما سفر را آغاز می‌کنید یک... با هر شماره به آرامش عمیق‌تر و لذت بخش‌تری می‌رسید، دو... [به همین صورت، ادامه دهید].

شش... و حالا من باید چیزهایی را جمع به این جزیره که شما به طرف آن سفر می‌کنید به شما بگویم این جزیره، جزیره آرامش شماست. آرامشی که در درون شما بسیار عمیق است.

هفت... عمیق و عمیق‌تر می‌شود. این جزیره آنقدر در درون شما عمیق است که نمی‌تواند از بین برده شود. نه... عمیق‌تر و با آرامش بیشتر، ... شما در این جزیره احساس امنیت می‌کنید. اغلب ما احتیاج داریم که از خود محافظت کنیم. شما در این جزیره به حدی امنیت دارید که ممکن است اجازه ندهید هیچ کدام از احساساتی که دوستشان دارید از شما دور شوند و ...

ده... حالا شما در جزیره آرامش هستید و در دقایق بعد شما قادر خواهید بود یک روز کامل را در آنجا به سر ببرید.

روشهای تنفس آرامش بخش

تکنیک‌های تنفسی مختلفی را ابداع شده‌اند که می‌توانند در ایجاد یک

۱- موارد استفاده: این روش ممکن است در بیماران مضطربی که احساس تهدید شدن، تحقیر شدن یا مزاحمت توسط دیگران دارند مورد استفاده باشد. در کم کردن حالت تدافعی بیماران نسبت به نفثش روانی آنها و همچنین تسهیل نفثش روانی توسط خودشان و قبول کردن اینکه بیمار هستند مورد استفاده قرار می‌گیرد.

ریلاکسیشن عمیق کمک کنند. تصورات، مادامی که تلقیناتی که با عبارات یا کلمات منفرد به سوژه‌ها داده می‌شود زمانی که با سیکل‌های تنفسی همراه شوند اثر قویتری دارند. همچنین این تکنیک را می‌توان در جهت عمیق کردن هیپنوتیزم و ایجاد خلسه خود هیپنوتیزمی در جهت متمرکز کردن توجه بیمار به کار گرفت. هنگامی که سوژه سعی در انجام تمرینات زیر می‌کند تصوراتی را در ذهن می‌آورد ساختار تمرینات می‌تواند براساس تجربیات شخصی سوژه تغییر کند. برای این تجربیات پیشنهادات زیر مفید خواهد بود. ۲ یا ۳ بار در طول ریتم تنفسی بعضی چیزها را تصور کند. تحریکات واقعی خفیفی را استفاده کنید اما سوژه ترجیحاً با تصوراتش درگیر باشد. یک محرک احساسی را به کار ببرید که بدن در مقابل آن تصورات سوژه از خود عکس‌العمل نشان دهد.

استعاره تنفس طولانی

تصور کنید از طریق انگشتان تنفس می‌کشید و نفس را به طرف ساعدها و شانه‌ها هدایت می‌کنید و سپس از طریق سینه به شکم و پاها پائین می‌فرستید و تا نوک انگشتان پا آن را هدایت می‌کنید. این کار را تکرار کنید و اثرات تنفس عمیق را در تمام بدن، شکم، پهلوها و قفسه سینه تجربه کنید. شانه‌ها را در طول این تنفس تکان ندهید.

استعاره سنگ داخل چاه

تصور کنید یک چاه عمیق در شکم شماست و شما یک سنگ را به داخل این چاه همزمان با بازدم آرامش بخشی که انجام می‌دهید می‌اندازید. آن را تا پائین دنبال کنید. این افتادن چقدر طول می‌کشد؟ چقدر عمیق است؟ و در کجا آرام می‌گیرد؟ تکرار کنید.

استعاره دم

یک کارگاه آهنگری را در نظر بیاورید و دم کوزه آهنگری را، حالا تصور کنید که پهلوهای شما مانند آنچه در صورتان هست با انجام دم پر از هوا می شود و بعد آن را با فشار بیرون می دهید. در حالی که هوا را داخل می برید دم عمیق انجام دهید و سپس در حالی که بازدم عمیق انجام می دهید پهلوها را منقبض کنید. تصور کنید که جریان هوا به راحتی از پهلوهای شما عبور می کند.

استعاره سوراخ در پشت

در وضعیت راحت دراز کشید یا بنشینید. به طور طبیعی و آرامش بخش تنفس کنید. به قفسه سینه و گلویتان برای لحظه ای کاملاً بی توجه باشید و تصور کنید یک سوراخ در پشتتان هست به طوری که هوای تنفس شده از طریق این سوراخ به راحتی رفت و آمد می کند. تنفس عمیق و آرامش بخشی را از طریق این سوراخ ۳ یا ۴ بار انجام دهید. سپس برای لحظه ای چشماتان را ببندید. اجازه دهید ذهنتان روی مسئله خاصی معطوف نباشد و از این ریلاکسیشن عمیق لذت ببرید.

استعاره تاب بازی

به پشت دراز بکشید و تصور کنید در حال تاب بازی با تنفستان هستید در حالی که بازدمی عمیق انجام می دهید تاب را هل بدهید بگذارید تاب با ریتم تنفسی شما تنظیم شود. تاب را همزمان هل دهید. بگذارید این تصور تاب خوردن با ریتم تنفسی شما خودش تنظیم شود احساس کنید شش های درونی تان را با بازدمی که انجام می دهید همزمان که تاب از شما دور می شود بیرون بریزید و وقتی که تاب در حال دم به شما نزدیک می شود احساس انرژی در خود کنید.

استعاره پاندول

نفس را فرو دهید و برای لحظه‌ای آن را نگه دارید نفس را بیرون دهید و تصور کنید که این عمل مانند یک پاندول در حال حرکت تنظیم شده است. بگذارید تنفستان ریتم خودش را پیدا کند. بگذارید این جریان تاب خوردن با رها شدن همان طور که می‌خواهید ادامه پیدا کند.

استعاره موج یا جزر و مد

به پشت دراز بکشید و تصور کنید امواج اقیانوس یا جزر و مد با تنفس شما جریان می‌یابند. بگذارید آنها بدون هیچ تلاقی جریان یابند. بگذارید آنها بدون هیچ تلاقی به سوی شما برگردند. عجله نکنید آنها به وسیله خودشان جریان پیدا می‌کنند. احساس کنید که این جریان رفت و آمد امواج همان نفسهای شماست که به داخل و یا خارج می‌آید. در نظر داشته باشید که شما می‌توانید حرکت را احساس کنید. تصور کنید که امواج تا کجا می‌روند و از کجا برمی‌گردند. این حالت را بیشتر از ۲ یا ۳ سیکل تنفسی طولانی نکنید. سپس تغییراتی را که در بدنتان در طول ۲ یا ۳ سیکل بعدی تنفسی ایجاد می‌شود احساس کنید. از وضعیت درازکش اولیه به وضعیت نشسته در آئید و بعد به وضعیت ایستاده در آئید در حالی که بازدمهای عمیق انجام می‌دهید این حالت آرامش شما را تضمین می‌کند و از گیجی بعد از ریلاکسیشن عمیق جلوگیری می‌کند. در حالت آرامش بخش بایستید. بازوهایتان به راحتی در کنار بدن آویزان باشد. نفس را فرو ببرید و احساس کنید که چطور امواج همزمان با دم عمیقی که انجام می‌دهید مانند مد در دریا بالا می‌آیند و بعد هنگامی که بازدم انجام می‌دهید مانند جزر در دریا، پائین می‌روند این کار را تکرار کنید و بگذارید بازوهایتان به راحتی با امواج تنفسی حرکت کنند.

استعاره داروی تصور شده

تصور کنید در حال استنشاق یک داروی گشاد کننده برونش هستید که دیواره مجراهای هوایی برونش ها و ریه شما را عریض و ریلکس می کند. بگذارید آنها مثل یک ورقه نازک و نرم ریلکس شوند در طول بازدم بگذارید وارفته شوند و در طول دم مجدداً عریض شوند و جریان هوا به راحتی برقرار شوند.

استعاره تنفس از طریق پوست

حالا متمرکز پیشانی تان یا سطح دیگری از بدن بشوید و تصور کنید دم و بازدم از طریق پوست این قسمت انجام می شود نفس را بیرون دهید و احساس کنید چیزی از این قسمت بیرون می رود. نفس را داخل بکشید و احساس کنید چیزی از این قسمت به داخل می رود. همان طور که نفس را از طریق پوست در صورتان بیرون می دهید اجازه دهید آن قسمت ریلکس شود مجدداً تنفس را از طریق پوست داخل بکشید و احساس کنید که این قسمت شاداب شده است.

استعاره شل کردن مفاصل

از آنجائی که سلولهای عصبی که به صور رفلکسی ریتم تنفسی را تنظیم می کند در حول و حوش مفاصل و گاهی در فضای مفصل قرار دارند کار روی مفاصل اثر ویژه ای در شل سازی دیافراگم دارد هر خمیازه کشیدن، آه کشیدن یا تغییرات ریتم تنفسی به طور معمول تمرینات ورزشی مفاصل را فراهم می کنند، تمرینات زیر اثر ویژه ای بر ناحیه سر، گردن و شانه دارند.

روی یک صندلی دسته دار که تکیه گاهی برای استراحت گردن نیز داشته باشد بنشینید. دستهایتان را روی دسته صندلی بگذارید. پاهایتان روی کف اتاق قرار داشته باشد و زانوهایتان خم شده باشد. سپس در حال بازدم و بدون توجه

به عبارت زیر فکر کنید. بگذارید جریان هوا بدون تلاش به ریه‌ها وارد شود. هر کدام از این عبارات یا همه آنها را بسته به نیازتان می‌توانید استفاده کنید. به شانه‌ها بگو، هوا را به سمت گردن ببرند... به گردن بگو آن را به طرف سر هدایت کنند... به سر بگو آن را به طرف فک هدایت کند... بگو گردن آن را به زبان هدایت کند... به کاسه چشمها بگو آن را به چشم‌ها برسانند... به شانه‌ها بگو به قسمت بالای بازو برسانند... به آرنج بگو آن را به ساعدها برسانند... به مچ‌ها بگو آن را به دست برسانند... به دستها بگو آن را به انگشتها برسانند... به ستون مهره‌ها و جناغ سینه بگو آن را به دنده‌ها برسانند... به کمر بگو آن را لگن برسانند... به مفاصل ران بگو آن را به رانها برسانند... به زانو‌ها بگو آن را به ساقها برسانند... به مچ‌ها بگو آن را به پاها برسانند... به پا بگو آن را به انگشتها برسانند...

درمانجو این تصور ذهنی را ایجاد می‌کند که شانه‌ها به طرفین بیرون باز شوند. بازوها افتاده باشند. ساقها، زانو‌ها و پاها به کمک وزن خود به طرفین کشیده شوند. صورت از گونه‌ها آویزان باشند و فک به شلی رها شده باشد. تمام این کارها مفاصل را شل می‌کند خصوصاً در حلول بازدم مؤثر است.

استعاره پر و خالی کردن بطری

آن یک روش آلمانی است که هنرپیشه‌ها و خواننده‌ها یاد می‌گیرند با تمرینات یوگا تنفس‌های عمیق و ریلکس را انجام می‌دهند. به خاطر داشته باشید وقتی که مایع به درون بطری ریخته می‌شود ته بطری زودتر از وسط و بالای آن پر می‌شود و وقتی که مایع بیرون ریخته می‌شود، ته بطری زودتر از بالای آن خالی می‌شود. تصور کنید که بدن شما یک بطری است که آن را با هوای دم پر می‌کنید. اول کف آن بطری پر می‌شود و بالاتر و بالاتر. هنگام بازدم تصور کنند که بطری در حال خالی شدن است. اول پائین‌ترین قسمت شکم خالی می‌شود، سپس قسمت

بالای شکم و بعد قفسه سینه این عمل را تکرار کنید ولی بیشتر از سه بار تنفس به فرم عادی ادامه دهید.

استعاره عروسک پارچه‌ای خودکار

«راحت باشید و چشمانتان را ببندید، یکی از بازوهایتان را کمی بالا ببرید و سپس اجازه دهید که فرو بیفتد، بگذارید به سنگینی فرو بیفتد، همان طوری که دست یک عروسک خیمه شب بازی پائین می‌افتد یک عروسک را در ذهن خود تصور کنید، یک بالشتک نرم، یک خرگوش مخملی یک عروسک کوچک یا حتی یک بالش یا یک پتو، هر چیز نرمی که شما مایل هستید... مجدداً یکی از بازوهایتان را بالا ببرید و فرو بیندازید و اجازه دهید لحظه‌ای استراحت کند. حالا دوباره به بازوهایتان فکر کنید اما در واقع آن را پائین بیاندازید. بگذارید حس کنید که بازوهایتان هنگامی که نفس خود را بیرون می‌دهید نرم می‌شوند. و حالا همین کار را با بازوی دیگرتان انجام دهید. می‌توانید در اولین مرحله تصور کنید یا واقعاً بازوهایتان را بالا ببرید. هیچ فرقی نمی‌کند ولی توجه داشته باشید که بازوهایتان را خیلی بالا نبرید. فقط تا حدی این کار را انجام دهید که سنگینی آن را حس کنید و سپس اجازه دهید که فرو بیفتد البته به طور آرام و ریلکس، حال این کار را بیشتر و بیشتر تصور کنید... و وقتی شما نفستان را بیرون می‌دهید آن را فرو بیندازید و اجازه دهید سبک و راحت و آرام باشد.

حالا یکی از پاهایتان را بالا ببرید. خیلی کم، فقط به اندازه‌ای که بتوانید سنگینی آن را حس کنید و اجازه دهید که بیفتد و آرام، آرام و سبک این کار را همیشه زمانی که شما به بیرون نفس می‌کشید انجام می‌دهید... پایتان را خیلی بالا ببرید، آنقدر که برایتان مشکل باشد. و حالا این کار را در صورتان انجام دهید، این کار را چند بار در فکرتان تکرار کنید و اجازه دهید که پایتان آرام و راحت

باشد.

حالا همین کار را با پای دیگرتان انجام دهید. آن را به مقدار کمی بلند کنید و هنگامی که نفستان را بیرون می دهید راحت باشد، بگذارید مثل یک عروسک پارچه‌ای نرم شود اجازه دهید مثل پای عروسک فرو بیفتند... احساس راحتی کنید. با حرکت دادن پاهایتان یا هر قسمت دیگری که احساس راحتی بیشتری می‌کنید. هر زمانی که دوست دارید انجام دهید.

حالا در فکر خود هر دو پاها را با هم بالا ببرید و بگذارید راحت باشند، راحت و سبک مثل یک بادکنک... و بالاخره تمام قسمتها با هم، هر دو دستها و هر دو پاها... نفستان را به بیرون دهید و اجازه دهید که آنها احساس سبکی کنند... راحت و آرام مثل یک عروسک پارچه‌ای که بر زمین قرار دارد».

گرم شدن اندامها

در قدم بعدی تصور کنید که عروسک پارچه‌ای شما در مقابل آفتاب قرار دارد و اجازه دهید که آن با گرمای آفتاب گرم شود، عروسک به آرامی و راحتی در مقابل آفتاب دراز کشیده... ببینید خورشید چه طور به آن می‌تابد... اول آن را روی یک بازو احساس کنید و سپس روی بازوی دیگر... به سر عروسک نگاه کنید که در سایه و سرد است اما اندامها در مقابل تشعشع آفتاب هستند... بازوهایتان را احساس کنید... گرم، نرم و ریلکس هستند... بازوی دیگرتان را احساس کنید... گرم و نرم و ریلکس شده است... و سپس اجازه دهید یکی از پاهایتان به وسیله اشعه خورشید گرم شود... حال اجازه دهید پای دیگرتان نرم و ریلکس شود... به خاطر داشته باشید که شما یک عروسک بزرگ دارید و در مقابل آفتاب دراز کشیده‌اید. همه اندامهای شما گرم و راحت شده‌اند اما سر شما در سایه است و به طور دلخواه و رضایت بخشی سرد است.

ضربان قلب

و حالا شما یک عروسک آرام شده هستید. در خودتان چیزی مثل یک حرکت آرام را که در هر زمان در شما وجود دارد احساس می‌کنید و آن قلب شماست. این به شما کمک می‌کند که حرکت کنید. روز و شب، چه توجه داشته باشید و چه نداشته باشید. در حالی که شما می‌دوید یا راه می‌روید، گاهی سریعتر، گاهی آهسته‌تر، هنگامی که در طول یک مسیری پیش می‌روید، آن موتور کوچک زمانی سریعتر و زمانی کندتر حرکت می‌کند، این کاملاً طبیعی است و حالا می‌توانید ریتم قلبتان را هم حس کنید. آن مهم نیست که شما واقعاً این را حس می‌کنید یا فقط در خیالتان تصور می‌کنید... به هر حال به قلبتان فکر کنید و بگوئید «متشکرم» این سیستم همیشه برای شما عمل می‌کند. هر چند شما به آن فکر کنید یا نکنید، پس حالا برای اندکی در کنارش باشید و به او بگوئید «متشکرم»... از قلبتان تشکر کنید و ببینید که احساس خوبی به شما دست می‌دهد.

تنفس: برای لحظه‌ای متوجه تنفستان باشید... ریتم تنفسی شما مثل قلبتان گاهی کندتر و گاهی تندتر است. شما می‌توانید آن را تند یا کند کنید، سطحی یا عمیق کنید. خوب است. اگر شما به حالت آه نفس بکشید خوب است که عمیق نفس بکشید و سپس برای لحظه‌ای هنگامی که نفس را به درون می‌کشید... جریان تنفس از میان سر انگشتان، بالای بازوها و میان شانه‌هایتان و قفسه سینه‌تان عبور می‌کند و سپس هنگامی که نفس را بیرون می‌دهید آن را به پائین دهید به طرف شکمتان، به طرف پاهایتان، به طرف سر انگشتان پاهایتان و این کار را برای ۲ یا ۳ بار تکرار کنید. سپس تصور کنید که شما شناورید و در روی ذرات هوا شناور شده‌اید... مانند شنا در یک اقیانوس، یک رود بزرگ یا یک استخر... بگذارید امواج به آرامی هم زمان با ریتم تنفسی، شما را با خود ببرند...

حالا به کف دستتان تنفس را هدایت کنید و احساس گرمای ناشی از تنفس را در کف دست تجربه کنید این کار را بارها تکرار کنید و بعد دستهایتان را رها کنید... همان طور که نفستان را بیرون می دهید تصور کنید که با هر تنفس گرما به طرف گلوی شما هدایت می شود. بعد به طرف پائین قفسه سینه، به طرف پائین (شکم)... بگذارید این گرمای لذت بخش در این نقاط منتشر شود.

تصور کنید که در حال نوشیدن یک نوشیدنی واقعاً گرم هستید. یا حتی یک چیزی مانند یک جسم که از گرما سرخ شده در حال چرخش داخل بدن شماست و بدن شما را گرم می کند. همزمان با این گرما همه بدن شما شل و ریلکس می شود.

سرما در پیشانی

یک دستتان را به طرف دهان بالا ببرید و دو انگشت را بلسید و سپس به آرامی رطوبت آن انگشتها را به پیشانی خود بمالید... همان طور که رطوبت انگشتها را به پیشانی تان می کشید سرمای ناشی از آن را روی پیشانی احساس کنید... سپس در حالی که نفس می کشید مجدداً سرما را روی پیشانی تان احساس کنید و تصور کنید دوباره عروسک پارچه ای یا حیوان پارچه ای طوری دراز کشیده که پیشانیش در سایه قرار دارد... حالا در این وضعیت دراز کشیده خود را کاملاً ریلکس کنید و عروسک مخملی را با بدن گرم شده اش که در اثر آفتاب ریلکس شده است تصور کنید... همزمان با هر تنفس بگذارید امواج آرامش بخش به همه بدنتان منتشر شود و هر بار که نفستان را بیرون می دهید احساس سرما در پیشانی تان بیشتر و بیشتر می شود در حالی که بدنتان در آرامش بیشتری قرار می گیرد.

تلقینات هیپنوتیزی

قبل از اینکه تلقینات هیپنوتیزی روی سوژه (بیمار) آغاز شود باید مقدمه‌ای در مورد تغییرات احساسی حین هیپنوتیزم به او گفته شود تا پیش درآمدی از آنچه بر او حادث خواهد شد داشته باشد.

تلقینات: زمانهایی وجود دارد که شما احساس کرده‌اید نگران و مضطرب بوده‌اید. آیا می‌توانید احساسات را در زمانی که نگرانی و اضطراب در فکرتان ایجاد شده به خاطر بیاورید [مکث] حالا سعی کن آنچه را که در ادامه احساس کرده‌ای به خاطر بیاوری. آیا به خاطر داری هنگامی که فکر می‌کردی که هر چیزی به صورت مطلوب خود واقع است چه احساس تسکین بخشی داشته‌ای، احساسی که به تو می‌گوید هر چیزی به بهترین شکلش اتفاق می‌افتد و همه چیز به سوی درست شدن یا خراب شدن در حرکت است... یک احساس تکسین بخش مطلوب که ترا از نگرانی‌ها دور می‌کرد... هر برهه‌ای از زمان مثل یک عدسی است که از طریق آن می‌توانی دنیای خودت را ببینی...

روز اول در محل تحصیلتان با روزهای آخر متفاوت بود، اولین روزی که پشت فرمان اتومبیل نشسته‌اید احساسات نسبت به رانندگی آرام‌تر از روزتان متفاوت بوده است... بعضی از مهمترین نکات لذت بخش زندگی شما ممکن است شروع ناخوشایندی داشته باشند، حال ممکن است شما انتخاب کنید که احساس ناخوشایندتان از زمان حال یا گذشته باشد به هر حال این حالت زمانی است که فکر شما بیشترین آرامش و شکل راحتی را انتخاب می‌کند. گاهی اوقات شما می‌توانید بر فکرتان تسلط داشته باشید... من نمی‌دانم آن چیزی که به شما بیشترین لذت را می‌دهد چیست اما می‌دانم که شما آماده هستید که از یک تغییر خوشایند و شگفت‌انگیز و یک احساس‌رهایی از مشکلات، لذت ببرید. از این مرحله نقطه نظر شما روی وقایع به خصوصی متمرکز می‌شود که در حالت

ترانس در بیمار باید بازسازی شود. همچنین تلقینات در این امر مرحله باید شرایطی را برای آشکار کردن وقایع و شرایطی که نیاز به بازسازی آنها به منظور رفع علائم بیماری هست متمرکز باشد.]

تلقینات عاطفی^۱

این بحث را با ارائه یک مورد بیمار که خانمی مضطرب می باشد شرح می دهیم. در این بیمار خواهید دید که چگونه فکری که می تواند بیمار را به وضعیت آگاهی برساند قادر است او را به وضعیت هیپنوتیزمی ببرد. این تلقینات فکری در بیماران مضطرب که دچار مصیبت هستند و شدیداً به خود و دیگران وابسته اند ارزش بسیاری دارد. گاهی در این بیماران به شناخت درمانی به عنوان قسمتی از درمان نیاز هست. جنبه هایی از این تلقینات برای بیماران مذهبی ممکن است آزار دهنده باشد اما می توان آنها را به فرم خاصی عوض کرد. همچنین گاهی این تلقینات مستبدانه هستند. در بعضی بیماران این نحوه برخورد مناسب است اما بعضی دیگر در مقابل این تلقینات مقاومت نشان می دهند. لذا در آنها باید تلقینات ملایم تری به کار گرفته شود. همچنین باید یک نوار صوتی که ضبط شده است به بیمار جهت خود هیپنوتیزم داده شود تا او را به خلسه ریلاکس کننده و آرامش بخشی فرو ببرد.

تلقینات: «چشمهایتان سنگین تر و سنگین تر می شوند و شما می خواهید در

۱- همانگونه که قبلاً عنوان شد ریلاکیشن نه تنها یک تکنیک بسیار مطمئن و خوب برای انجام هیپنوتیزم است بلکه پر مصرف ترین روشی است که در کنترل اضطراب بوسیله هیپنوتیزم به کار گرفته می شود. در این قسمت، با فرض اینکه شما مبتدی هستید و دوره تمرینات اولیه را طی می کنید، فقط به ذکر تلقینات بسنده می شود ولی آگاه باشید که برای تسلط کامل بر این موضوع لازم است در بسیاری موارد، بیمار را تحت شناخت- رفتار درمانی هیپنوتیزمی قرار دهید که بدلیل تخصصی بودن موضوع، در این کتاب به آن پرداخته نمی شود. علاقمندان می توانند به اثر دیگر اینجانب تحت عنوان «شناخت- رفتار درمانی هیپنوتیزمی» رجوع نمایند.

خودتان فرو روید. شما سعی دارید در وضعیت ریلکس عمیق و عمیق‌تری فرو بروید. شما می‌خواهید که همه بدنتان خصوصاً چشمهایتان، عمیق‌تر و عمیق‌تر و عمیق‌تر به وضعیت کاملاً آزادی دست یابد. آزاد، گرم، دلنشین، قابل انعطاف و ریلکس... و حالا شما خودتان را رها می‌کنید تا عمیق و عمیق‌تر در این حالت فرو روید... شما می‌خواهید کاملاً ریلکس شوید و بدنتان را رها کنید تا عمیق‌تر و عمیق‌تر و عمیق‌تر شوید و به وضعیت کاملاً آزاد و ریلکس برسید، کاملاً آزاد... کاملاً... کاملاً... شما فقط به صدای من گوش می‌دهید. همه تمرکز شما به صدای من است و تنها چیزی که می‌خواهید بشنوید صدای من است و شما به آنچه من می‌گویم گوش می‌دهید و به آن عمل می‌کنید زیرا شما آن را می‌خواهید پس آن خواسته شماست که من می‌گویم. شما می‌خواهید در این وضعیت کاملاً ریلکس قرار بگیرید و کاملاً از صدای من آگاه هستید و حالا شما می‌خواهید که راحت باشید... شما می‌خواهید خود را از اضطراب‌هایی بخشید و شما می‌دانید که این به شما کمک می‌کند تا ریلکس باشید، ریلکس باشید و گوش کنید، گوش کنید و ریلکس باشید. به حالت کاملاً آزاد و رها و ریلکس خواهید رسید».

«همه حواس شما فقط به صدای من معطوف است و شما به دقت به آنچه من می‌گویم دارید گوش می‌کنید. شما همه آنچه را که من به شما می‌گویم به خاطر می‌سپارید و بعد از اینکه از این ریلکس حالت هیپنوتیزمی خارج شوید احساس بسیار خوبی خواهید داشت... چون شما همه چیز را که شنیدید به خاطر خواهید داشت و از آنها استفاده خواهید کرد. از آن برای خودتان استفاده کنید. از آن در جهت کنار گذاشتن اضطراب خودتان استفاده کنید. شما آنچه را که از من می‌شنوید هر روز استفاده می‌کنید. هر جا که چیزی شما را مضطرب سازد شما آنچه را من اکنون می‌گویم به خاطر می‌آورید. در این وضعیت آرامش‌بخش قرار

می‌گیرید و کاملاً بر آن متمرکز می‌شوید، و آن را کاملاً به کار می‌بندید و از اضطراب رها می‌شوید».

«هر جا که شما با یک مسئله اضطراب‌زا مواجه شوید شما به یک دلیل منطقی برای اضطراب خود خواهید رسید و آن را به خودتان خواهید گفت. به خودتان می‌گوئید: «من باید موفق شوم» «من باید موفق شوم» «من باید این کار را بکنم» یا «من نباید آن کار را بکنم». شما کاملاً منطقی و روشن خواهید بود که اضطراب شما از ذهنیت خودتان ناشی می‌شود و از هیچ جای دیگر نیست. از مردم دیگر نیست، شما خودتان، خود را مضطرب می‌سازید... این نیاز شما است که شما را مضطرب می‌سازد و آن زمانی نیست که شما نیاز به اینکه چیز بهتری باید وجود داشته باشد یا نباید وجود داشته باشد را در خود احساس می‌کنید... همیشه این خود شما و افکارتان است که شما را مضطرب می‌سازد. بنابراین شما باید خود را کنترل کنید و شما می‌توانید این احساس را عوض کنید. شما این واقعیت را درک می‌کنید که: من خود را مضطرب می‌سازم. من نباید خود را مضطرب سازم. اگر من نیاز و توقعم و آرزوها و رؤیاها و بایدهایم را رها کنم، اگر من واقعاً از آنچه در فکرم هست جدا شوم مضطرب نخواهم بود. من می‌توانم همیشه خود را بدون اضطراب و تنش سازم این کار را می‌توانم با رها سازی و متعادل کردن خواسته‌هایم با کمک آرامش (با خواستن و آرزو کردن چیزی) نه نیازمند آن بودن، نه اصرار ورزیدن، نه وابسته بودن، نه تمنای آنها را داشتن، انجام دهم. شما به خودتان می‌گوئید «من می‌توانم چیزی را بخواهم، می‌توانم چیزی را آرزو کنم، اما نیازی به آن نداشته باشم، چیزی که من می‌خواهم هرگز نیازمند آن نیستم، آن چیزی نیست که من حتماً باید آن را داشته باشم و آن چیزی نیست که من تشنه آن باشم. اینها مایه اضطراب من است. من دوست دارم از این اضطراب رها شوم. اگر من خودم بگویم «من باید مضطرب نباشم، من باید

مضطرب نباشم، من باید مضطرب نباشم» مضطرب نخواهم بود». «هیچ چیز مرا از بین نخواهد برد. اضطراب مرا نخواهد کشت. کمبود مالی مرا نخواهد کشت. چیزهای بی‌ارزشی در جهان هست که من آنها را دوست ندارم. من در برابر آنها مقاومت خواهم کرد. من نباید از آنها فرار کنم. اگر من بخواهم مضطرب نباشم، مضطرب نخواهم بود چون من افکارم را کنترل می‌کنم. چیزی که مرا تخریب می‌کند این فکر است که من باید از لحاظ مالی تأمین باشم یا من باید در کسب درآمد زیاد موفق باشم».

در زندگی منظم، بعد از گوش کردن منظم به این نوار صوتی شما احساس می‌کنید که این افکار را کنترل کرده‌اید. هر جا که شما مضطرب شوید می‌نگرید که چه چیز شما را مضطرب ساخته است و نیازها و خواسته‌هایتان را متعال می‌سازید... شما افکارتان را که می‌گویید «من باید خوب باشم» «من باید توجه مردم را جلب خود کنم» «آنها نباید از من انتقاد کنند» «وقتی که از من انتقاد می‌شود وحشتناک است» در نظر بگیرید. شما باید از خودتان بخواهید و برسید که «چرا من باید خوب باشم» «چرا من باید یک تاجر موفق باشم» «من باید خوب باشم حتی اگر مردم از من متنفر باشند، اما آنجا ملزم به تأیید من نیستند. من نیازی به تأیید آنها ندارم. اگر آنها از من انتقاد می‌کنند، اگر مرا سرزنش می‌کنند یا فکر می‌کنند که من «خسیس» هستم و شدیداً بد هستم، من نیازی به تأیید آنها ندارم. من تأیید آنها را دوست دارم ولی نیازی به آن ندارم. من دوست دارم که مضطرب نباشم و دلیلی وجود ندارد که این طور نباشم. بله هیچ دلیلی وجود ندارد که اینگونه باشم این درست است که هیچ کدام اینها قادر نیست مرا از بین ببرد».

«وقتی که من بخواهم بمیرم به راحتی خواهم مرد، مردن مخوف نیست. مرگ یک حالت است که احساس نمی‌شود. آن حالتی است مانند قبل از آنکه به وجود

آیم. من هیچ چیز در آن موقع احساس نخواهم کرد. بنابراین هیچ دلیلی برای اضطراب در این مورد وجود ندارد... و هرگاه من خیلی مضطرب باشم و مانند دیوانه‌ها رفتار کنم. اگر من به خودم بگویم، من نباید دیوانه‌وار رفتار کنم این حالت خیلی هراس‌آور و نگران‌کننده نیست. اگر من بگویم که دیوانه هستیم دیوانه خواهیم شد و نیاز به زندگی در بیمارستان روانی خواهیم داشت. من می‌توانم با این حالات مقابله کنم. این فقط یک درد خفیف است».

هر جا که شما در مورد چیزی مضطرب شدید خواهید دید که هر چیزی شما را مضطرب می‌سازد، شما واقع‌گرایانه به دنبال این خواهید بود که چه نیازی در این مورد وجود داشته است و می‌گوئید باید این طور باشد! من باید خوب باشم. نباید نگران چیزی باشم. نباید مضطرب باشم «احساس نیازی به آن نمی‌کنم. حالاً که این مسائل اتفاق افتاده است دیگر اتفاق افتاده است. پایان دنیا نیست، من باید آرامش داشته باشم، من باید در برابر مردمی که می‌خواهند مرا سرزنش کنند مقاوم باشم. من باید وضع مالی خوبی داشته باشم. ولی اگر نخواهم که اینگونه باشم اینگونه نخواهم بود. من همیشه می‌توانم در شرایط کمبود و فقر، انسانی شاد باشم. اگر من بخواهم نیازمند باشم و تمنا داشته باشم و به خودم تقویت نفس ندهم افسرده خواهم شد. همه امیال من درست است اما من نیازمند آنها نیستم». شما در حال استفاده از فکرتان هستید و قابلیت فکرتان را به کار گرفته‌اید که متمرکز بر کنترل خودتان و مهار اضطراب خود باشید. تمرکز شما بهتر و بهتر خواهد شد... کنترل شما بیشتر و بیشتر خواهد شد و افکار و احساسات شما تحت کنترل خودتان خواهد بود... شما به طور واقع بینانه‌ای اضطراب خود را کنترل خواهید کرد. شما همیشه می‌توانید افکارتان را عوض کنید. شما همیشه می‌توانید ریلاکس و راحت باشید... ریلاکس و راحت، ریلاکس و راحت و هیچ چیز و هیچ کس را بیش از حد جدی نخواهید گرفت.

به خاطر داشته باشید که با تمرینات مکرر شما باید این وضعیت را در خود حفظ کنید. این فکر هر روز باید با شما باشد که: «من خودم را کنترل می‌کنم. من در مورد هیچ چیز نگران نخواهم بود و دلهره نخواهم داشت. اگر من ملتهب باشم خیلی بد است. ممکن است من زمانی در خودم التهاب احساس کنم اما زندگی را خراب نخواهم کرد و خود را نخواهم کشت. من می‌توانم بدون آنکه خود را بیازم مضطرب نباشم. در هر زمان من می‌خواهم خود را بدون اضطراب سازم. اما می‌توانم اضطراب خود را با در نظر داشتن عدم وابستگی به هر مسئله‌ای از بین ببرم. شما هر روز در این راه موفق‌تر و موفق‌تر خواهید شد... و کنترل بهتری روی خود خواهید داشت. این کنترل هرگز کامل نیست چون هیچ کس کاملاً بدون اضطراب نیست. اما شما درجه اضطراب خود را خیلی خیلی کم خواهید کرد و زندگی آرامی خواهید داشت واقعاً به آن معتقد باشید.

حالا شما احساس خوبی دارید و گرم و کاملاً ریلکس شده‌اید. در عرض چند دقیقه من سعی دارم شما را از این حالت ریلکس و خلسه هیپنوتیزمی خارج کنم. شما روز خوبی خواهید داشت. شما احساس خوبی بعد از خارج شدن از این خلسه خواهید داشت. شما هیچ بیماری یا ناراحتی خاصی که ناشی از این هیپنوتیزم باشد در خود احساس نمی‌کنید. شما هر آنچه را که من گفتم به خاطر خواهید داشت و به کار خواهید گرفت. شما باید در طول ۳۰ روز آینده این نوار صوتی را هر روز گوش کنید. تا زمانی که اعتقاد کامل به آن یابید به آن گوش خواهید کرد. آنگاه با کنار گذاشتن نوار نیز شما قادر خواهید بود اضطراب نداشته باشید. آنگاه شما قادر خواهید بود خود را از اضطراب رها سازید. شما می‌توانید با گوش دادن به نوار صوتی یاد بگیرید چگونه بدون اضطراب زندگی کنید. مادامی که شما به خود بگوئید من نباید مضطرب باشم، من نباید مضطرب باشم، من اضطراب را دوست ندارم، من اضطراب را رها خواهم کرد، من بر آن

غلبه خواهم کرد، من خودم را کنترل خواهم کرد، من افکارم را کنترل خواهم کرد، من همیشه می‌توانم ریلکس باشم، من همیشه احساس خوبی خواهم داشت، از ناراحتی‌ها و افکار مزاحم دور خواهم بود، من برزندگی و شایستگی کامل می‌توانم داشته باشم، خیلی بد است که مضطرب باشم، می‌توانم به منشأ اضطراب بنگرم و افکارم را نسبت به طرز برخورد با آن تعدیل کنم، من باید خوب عمل کنم، همه چیز خوب است، من نباید ناراضی باشم، زندگی بدون اضطرابی را خواهید داشت.

تلقینات

میل دارم برای لحظاتی راحت باشید. ممکن است بخواهید کفشهایتان را در آورید، پس این کار را انجام دهید. من واقعاً نمی‌دانم که چشمان شما در این لحظه چه کاری دوست دارند که انجام دهند. ممکن است بخواهید نقطه‌ای را روی دیوار پیدا کنید که به آن نگاه کنید، با آرامش این کار را انجام دهید. از اینکه به چیزی خیره شوید تنها اجازه دهید که نقطه مرکزی دید شما را در برگیرد و ممکن است شگفت‌زده باشید که چه چیزی در حال اتفاق افتادن است. ممکن است احساس راحتی بیشتری کنید اگر چشمهایتان را به نحو راحتی ببندید و همان طور که شما این کار را انجام می‌دهید... به چیزی فکر نکنید، و به زمانهای گذشته‌ای که بسیار راحت بوده‌اید فکر کنید... وضعیتهای زیادی که شما احساس لذت بخشی داشته‌اید و به آن حالتها فکر کنید و بگذارید فکرتان رها باشد و ضمیر ناخودآگاهتان بروز نماید... بدین شکل آسایش روحی و فیزیکی شما فراهم می‌شود... شما می‌توانید از هر چیزی که تجربه می‌کنید لذت ببرید و حالا شما می‌توانید از هر احساسی که دارید لذت ببرید... شما می‌توانید به خاطر بیاورید آن احساسات زیبای گذشته را و احساس ریلکشن عمیق بکنید. بگذارید

این آرامش همه بدنتان را بگیرد. احساس کنید عضلات هر قسمت از بدن شما در حال شل شدن هستند، بگذارید این حالت پیش برود عمیقاً شل شده‌اید، قسمت‌هایی از بدن شما به آرامش بیشتری نیاز دارند... هیچ کار اضافه‌ای لازم نیست انجام دهید... همان طور که موجی از آرامش به همه بدنتان پخش می‌شود مثل این است که جریان لذت بخش آرامش تمام وجودتان را پر می‌کند. و این برای شما بسیار جالب است که در می‌یابید... که شما حتی محتاج گوش کردن به من نیستید... چون آنچه که فکر شما در این لحظه معطوف به آن است... ابداً اهمیت خاصی ندارد... ممکن است افکار شما... بخواهند لحظه‌ای آرام گیرند و یا حتی به خواب فرو بروند... پس بگذارید هر چقدر ممکن است دور شوند... حالت فکر شما مانند بچه‌ای است که... در کلاس روی نیمکت نشسته... و به بیرون پنجره نگاه می‌کند... پس اجازه دهید که به فکرتان تا می‌تواند از کلاس و درس دور شود... و جایی باشد که شما ترجیح می‌دهید... شما کلماتی را که به شما گفته می‌شود فراموش می‌کنید، ولی اصلاً مهم نیست چون هر کلمه در ضمیر ناخودآگاهتان نقش بسته است... همان طور که الان این طور است... و ضمیر ناخودآگاه شما اینجا با من است... و می‌تواند صدای مرا بشنود... و در جهت آرامش بخشی که دوست دارد قرار بگیرد.

شما می‌توانید از هر چیزی که تجربه می‌کنید لذت ببرید و از هر احساسی که دارید، سنگینی یا سبکی، گرمی یا سردی و بگذارید آرامش و لذت وجودتان را بگیرید. شما لحظه به لحظه عمیق و عمیق‌تر به آرامش می‌رسید هر آنچه را که ضمیر نیمه‌آگاه شما بخواهد، شما می‌توانید انجام دهید و لذت ببرید. همه وجودتان فکر شده و فکر شناور شدن در زمان و مکان در شما وجود دارد کاملاً رها شده‌اید می‌توانید به هر جا و هر زمانی که می‌خواهید سفر کنید. من نمی‌دانم ضمیر ناخودآگاه شما دوست دارد چه حالتی داشته باشد، چه دری را باز کند،

درون فایل‌ها را بگردد و بعضی چیزها را آزمایش کند. در حالی که آنها هستند باقی بماند یا چیزهایی را که دوست دارد تغییر دهد - یا پاک کند - بعضی از اطلاعات را حذف کند و این امر برای شما بسیار لذت‌بخش است که آنها را برای خودتان کشف کنید. ... شما واقعاً می‌توانید... امتحان کنید... چیزهایی را که به آنها احتیاج ندارید... ضمیر ناخودآگاه شما می‌تواند این کار را به موقع انجام دهد... شما می‌توانید به استراحت، حتی با راحتی بیشتر ادامه دهید... فقط بدانید... که شما می‌توانید به ضمیر ناخودآگاهتان اعتماد کنید... او هر کاری که باید انجام بشود به درستی انجام می‌دهد شما می‌توانید توانایی‌هایتان را در خود دریابید که تا به حال حتی حدس آنها را نمی‌زدید. چیزهایی که همیشه آبی بوده‌اند... و برای خودتان یک عمق آرامش و احساس پیدا کنید. توانایی انجام تمام آن کارهایی را دارد که... شاید شما قبلاً از آنها آگاه نبودید... اما ضمیر ناخودآگاه شما می‌تواند این امکان را کاملاً برای شما فراهم کند... زمانی که شما به آنها محتاج هستید... درست است... و شما می‌توانید ادامه دهید... به راحتی... هر جایی که هستید در هر مکان یا زمانی که هستید... فقط از این احساس لذت ببرید که مجبور نیستید این احساس خوشایند را با هیچ تنشی از دست بدهید.

من نمی‌دانم شاید متوجه تغییری در فضای اطرافتان شوید... شاید نور بیشتری را حس کنید... یا وضوح بیشتری را... که در اطراف شما در تمام جهت‌ها می‌چرخد... به همان مسافتی که برای شما قابل رؤیت است... به نظر می‌رسد فضای اطراف شما به طور آرامش‌بخشی ساطع می‌شود و شما این تجربه را با هر کسی می‌توانید داشته باشید... با خودتان... یک آرامش... همه اطراف خودتان بچرخید... و بالای خودتان... به نرمی... می‌توانید به درون هر یک از رشته‌های خودتان حرکت کنید... تا وقتی که شما این احساس را داشته باشید که همه چیز

آن جاست. هر زیست و زندگی به جز برای شما نیست... و حالا راحتی... و عمق احساس آرامش... احساس بی‌وزنی و بدون فشار بودن دارید... به هیچ چیز فکر نکنید و هیچ کاری مطلقاً انجام ندهید فقط خودتان را رها کنید تا به یک خلسه عمیق‌تر فرو روید... احساس چگونه بودن را در خود تجربه کنید. ببینید چه توانائی‌هایی دارید... آگاهی‌تان را نسبت به نفس خودتان بالاتر ببرید. و توانائیهای خودتان را بیشتر بشناسید و حالا شما می‌توانید از احساس پیش‌بینی اینکه چه توانائیهای در درون خود دارید و چه کارهایی می‌توانید انجام دهید لذت ببرید... شما می‌توانید از آنها در جهت کمک به خود استفاده کنید و بعد مانند همه مردم باشید.

و حالا برای چند دقیقه بعدی اجازه دهید آرامش داشته باشید... هر چقدر می‌توانید عمیق‌تر... ضمیر نیمه‌آگاه شما کار مهمی را برای شما شروع می‌کند. این کار دستیابی به فهم عمیق‌تر از خودتان است... و هرگاه در ضمیر ناخودآگاه شما... افکار و تنش‌ها پایان یافت... هر چیزی که باید انجام شود... در زمان و مسیر خود انجام می‌شود به شما آگاهی می‌بخشد... این ضمیر ناخودآگاه شماست که به جای شما فکر می‌کند... ضمیر ناخودآگاه شما به شما این امکان را می‌دهد که بدانید چه می‌کنید... این ضمیر، همیشه آماده است که هر کاری را که می‌خواهید انجام دهد... و دوباره به خود واقف شوید. این زمان و این مکان و احساسات را درک کنید... خیلی شاداب و هشیار و پر از آرامش شده‌اید... و یک حس خیلی عمیق از مهارت داشتن دارید... چیزهایی فوق‌العاده جالب برای شما که تا وقتی ضمیر ناخودآگاهتان نخواهد شما آنها را انجام نخواهید داد... پس ضمیر ناخودآگاه شما حاضر است... که آنها را برای شما انجام دهد.

فصل ششم

بازگشت سنی

بازگشت سنی^۱ (رگرسیون) در واقع، سفری در زمان است که طی آن سوژه به زمانهای قبلی در زندگی خود باز می‌گردد^۲ هیپنوتیزم یک ابزار عالی برای برقراری این سفر می‌باشد.

نکته مهمی که باید در نظر بگیرید آن است که تا زمانی که از نظر فرآیند درمانی هیپنوتیزمی، انجام بازگشت سنی برای یک سوژه ضرورت ندارد حق انجام این عمل را ندارید. همچنین زمانی می‌توانید بازگشت سنی را انجام دهید که ابتدا تعداد زیادی سوژه را به عمق مناسب و خوبی از هیپنوتیزم رسانیده باشید و مهارت لازم در این زمینه را کسب کرده باشید. زیرا بازگشت سنی،

1- Age Regression

۲- یکی از مسایل رایج که اغلب نیز توسط مردم سؤال می‌شود آن است که آیا می‌توان با بازگشت سنی شخص را به زمان قبل از تولد برد و از آن موقع سؤال کرد؟ در این کتاب به هیچ عنوان راجع به این امر صحبت نخواهد شد زیرا از مفوله هیپنوتیزم علمی جدا است.

فرآیندی است که اگر درست هدایت نشود می‌تواند با ایجاد حوادث روانی (و گاهی جسمانی) سوژه را به خطر اندازد. به عنوان مثال، خاطرات تلخ گذشته که در اثر گذشت زمان فراموش شده‌اند، می‌توانید یادآوری شده و برای سوژه عذاب دهنده باشند.

معمولاً در وضعیت‌های معینی، خصوصاً در درمان اختلالات ذهنی یا روحی لازم است بازگشت سنی انجام شود. مثلاً در فراموشی روانزاد، استرس پس از سانحه، دردهای مزمن و ... که البته برای دستکاری و درمان این موارد لازم است حتماً شما یک پزشک، روانپزشک یا رواندرمانگر باشید. اگر شما جزو هیچ یک از این سه قشر یاد شده نیستید، اکیداً از انجام بازگشت سنی پرهیز نمایید. در این فصل با اصول انجام یک فرآیند بازگشت سنی بدون خطر آشنا می‌شوید. در عین حال توصیه می‌شود تنها سوژه‌هایی را برای این عمل انتخاب کنید که اولاً لزوم استفاده این روش برای آنها، همانگونه که ذکر شد، محرز باشد، ثانیاً قبلاً آنها را هیپنوتیزم کرده باشید.

تکنیک بازگشت سنی

ابتدائاً سوژه را کاملاً ریلاکس نمائید (مطابق فصلهای یک تا سه). سپس به دقت روشهای تصویرسازی را که برای جلسات ابتدایی در فصلهای قبل توضیح داده شد به کار ببرید.

در انتخاب روشهای اختصاصی برای هر سوژه بستگی به هدف شما از انجام بازگشت سنی و تجربه شما در این زمینه دارد.

روش نمونه‌ای در ذیل بیان می‌شود:

حالا من به طور معکوس از ده به یک می‌شمارم. هر شماره که من اعلام می‌کنم شما به یک مرحله عمیق‌تر ریلاکس می‌رسید... وقتی من به شماره یک

می‌رسم شما خودتان را در ساحل شنی زیبایی در کنار اقیانوس آبی می‌بینید... ده... نه... هشت... هفت... شما دارید به اقیانوس و ساحل شنی نزدیک می‌شوید... شش... پنج... چهار... سه... شما کم‌کم خود را در ساحل شنی می‌بینید... دو... یک. حالا شما در ساحل شنی روبروی اقیانوس آبی ایستاده‌اید... این اقیانوس، اقیانوس زندگی است... و تا بی‌نهایت قبل و بعد از شما امتداد دارد... شما روی شن‌های زمان ایستاده‌اید... شن‌های زمان تا بی‌نهایت سمت راست و چپ شما امتداد دارند... حالا سرتان را به سمت چپ بگردانید و به چپ نگاه کنید... شن‌های زمان، تا بی‌نهایت آینده امتداد دارند... توجه کنید در آن دور دستها تجمعی از ماسه‌ها هست که نمی‌گذارد شما آن طرف‌تر را ببینید... حالا سرتان را به طرف راست بگردانید... ماسه‌های زمان تا بی‌نهایت گذشته امتداد دارند... در این طرف هم تجمعی از شن‌ها وجود دارد که مانع از دیدن پشت آن می‌شود... حالا ما داریم به طرف راست، روی ماسه‌ها با هم قدم می‌زنیم... هر چه بیشتر به سمت راست پیش می‌رویم به گذشته نزدیک‌تر می‌شویم. شما همیشه صدای من را خواهید شنید و به آنچه می‌گویم عمل خواهید کرد وقتی که از شما سؤالاتی را بپرسم قادر خواهید بود به سؤالات من جوابهای کلامی بفهمید. حالا از شما می‌خواهم به سمت راست بچرخید و روی ماسه‌های زمان به طرف گذشته‌ها قدم بزنید... به طرف تجمع ماسه‌ها که مانع دیدن دور دست‌ها می‌شود... حالا به تپه شنی رسیده‌اید. این تپه سایه‌اش روی شما افتاده است... سرد است اما یک سرمای لذت‌بخش... حالا توقف کنید... در سایه بایستید... من از ده به یک می‌شمارم و با هر شمارش، شما بیشتر و بیشتر در زمان به طرف عقب سیر می‌کنید و تپه، ذره ذره از بین می‌رود... وقتی من به شماره یک برسم تپه کاملاً از بین خواهد رفت و شما خودتان را در زمانهای قبلی

زندگی تان می بینید و تجربیات گذشته برایتان زنده می شود.^۱

خاطرات، چنان در حضور شما جریان می یابند انگار مشغول تماشای یک فیلم هستید. شما کاملاً نسبت به جزئیات تجربیات گذشته آگاهی می یابید... همه افکار و هیجانهای خود در آن زمان را، عشق یا نفرت، چه کسی، کجا، چه زمانی، مشغول انجام چه کاری، همه و همه را می بینید.

شما همه اینها را روحاً احساس می کنید ولی از نظر فیزیکی در آن شرایط قرار ندارید. شما قادر هستید آنها را ببینید و در مورد آنها برای من صحبت کنید.

هر وقت من به شما بگویم «آرام باشید» هر تجربه ای را که دارید مشاهده می کنید فوراً محو می شود و شما یک نفس عمیق می کشید و کاملاً آرام می شوید، صدای مرا می شنوید و به آنچه می گویم عمل می کنید. حالا من از ده به یک می شمارم و شما با هر شمارش به طرف زمان عقب برمی گردید... هر چه شماره ها کمتر می شوند شما به زمان عقب تر برمی گردید... در شماره یک، خود را در تجربیات گذشته زندگی خواهید یافت... ده... نه... به زمان عقب برمی گردید... هشت... هفت... عقب و عقب تر... شش... پنج... چهار... زمانهای دور... سه... دو... یک. حالا اطراف خود را نگاه کنید... چه می بینید؟ [منتظر پاسخ سوژه شوید].

که هستید؟ [منتظر پاسخ سوژه شوید].

توجه: در این قسمت دیالوگ شما می بایست تعدیل شود. اگر سوژه در تجربه ای قرار گرفته که برای او ناخوشایند هست به او بگوئید «آرام باشید». با این عبارت شرطی، تجربه ناخوشایند سوژه محو می شود و می توانید او را به تجربه

۱- این متن برای سوژه ای که هیچ هدف درمانی خاصی مدنظر نیست طراحی شده است اگر به عنوان یک پزشک یا روانشناس به منظور خاصی بازگشت سنی را اجرا کرده اید می توانید خاطره مورد نظر را در سوژه اجزاء نمائید. بدیهی است این خاطره را سوژه در مناظره قبل از هیپنوتیزم به شما گفته است.

دیگری با گفتن این عبارت راهنمایی کنید: حالا من از یک تا سه می‌شمارم و انگشتم را به پیشانی شما تماس می‌دهم و شما خودتان را در [هر جا را که مناسب است در طول زندگی شخص، بیان کنید] خواهید یافت... یک... دو... سه... [انگشت خود را به پیشانی سوژه تماس دهید]... حالا شما * هستید [به جای * کلمه مناسب را با توجه به آنچه قبل از شمارش یک تا سه عنوان کرده بودید جایگزین کنید]

وقتی که آماده بودید سوژه را به زمان کنونی بازگردانید و او را بیدار کنید، به او بگویید: «آرام باش... تا لحظاتی دیگر، من از یک تا ده می‌شمارم... وقتی به شماره ده برسم شما در زمان * خواهید بود [به جای * تاریخ (ساعت، روز و ماه و سال) جاری را ذکر کنید] و خود را در حالی که در کمال آرامش روی یک صندلی راحتی نشسته‌اید احساس خواهید کرد... چشم‌هایتان همچنان بسته خواهند بود... یک... دو... سه... چهار... همه چیز طبیعی است... پنج... شما دارید به تاریخ * نزدیک می‌شوید... شش... هفت... هشت... تا چند لحظه بعد خود را در * خواهید یافت... نه... ده... حالا شما در * هستید... کاملاً راحتید... روی یک صندلی راحتی نشسته‌اید... حالا من از یک تا پنج می‌شمارم... و انگشتم را به پیشانی‌تان تماس می‌دهم... وقتی چشم‌هایتان را باز کنید کاملاً هوشیار هستید و احساس خوبی خواهید داشت... شما همه آنچه را در این سفر به زمان گذشته تجربه کردید به یاد خواهید داشت!

یک... دو... دارید کم‌کم بیدار می‌شوید... سه... در شماره پنج چشم‌هایتان را

۱- این متن برای مبتدیان طراحی شده است. درمانگر حرفه‌ای می‌بایست با توجه به ضرورت قادر به تغییر دادن یک سری از تجربیات نامطلوب گذشته یا دادن بینش به سوژه در خصوص تطابق یا حل مسئله مورد نظر، یا حتی القاء فراموشی انتخابی باشد. که از آنجا که این کتاب برای مبتدیان طراحی شده است، بحث‌های تخصصی راجع به بازگشت سنی در این کتاب نمی‌گنجد.

کاملاً باز خواهید کرد... چهار... احساس کاملاً طبیعی و خوبی خواهید داشت... پنج. [انگشت خود را به پیشانی سوژه تماس دهید].

توجهات لازم

- تا زمانی که در انجام هیپنوتیزم تسلط و مهارت کافی کسب نکرده‌اید اقدام به بازگشت دادن سوژه به سنین قبل نکنید.
- بازگشت سنی را فقط برای سوژه‌هایی انجام دهید که به دلیل هدف درمانی خاص، انجام این روش برای آنها ضرورت داشته باشد.
- اگر پزشک، روانپزشک یا روانشناس بالینی نیستید اقدام به بازگشت سنی به منظور درمان نکنید.
- از بازگشت سنی به عنوان وسیله‌ای برای ارضای کنجکاوی خود یا یک بازی هیپنوتیزمی یا پاسخ به درخواست بی‌اساس سوژه استفاده نکنید.
- وسوسه نشوید، سوژه را به زمانهای قبل از تولد نبرید، زیرا اولاً هیچ اعتباری در صحت آنچه اتفاق افتد وجود ندارد. ثانیاً هیچ ارزش درمانی برای سوژه ندارد. ثالثاً می‌تواند ایجادکننده خطرات جدی جسمی و روانی برای سوژه باشد.
- کلمات، نقش اساسی و بسیار مهمی را در بازگشت سنی ایفاء می‌کنند، اگر دقت کرده باشید در متن ارائه شده در ابتدای متن، گفته شد: ما داریم به طرف راست روی ماسه‌ها قدم می‌زنیم... کلمه «ما» هراس احتمالی سوژه را کم می‌کند. سوژه نباید احساس تنهایی کند. سوژه باید احساس کند شما در تمام مراحل حضور دارید. (مگر در موارد خاص درمانی)
- سوژه باید بتواند دائماً صدای شما را بشنود، در غیر این صورت احتمال دارد اقدام به سیر خودبخودی نماید که این امر می‌تواند برای سلامت روانی او

- خطر ساز بوده و تجربیات نامطلوب گذشته را شعله‌ور سازد.
- کلمات شرطی شده‌ای مانند «آرام باش» را برای کنترل تجربیات اضطراب‌آور در اختیار داشته باشید و سوژه را از قبل شرطی نمائید تا با شنیدن این عبارت آرام شود.
- هر اقدامی که می‌خواهید بکنید، از قبل سوژه را در جریان بگذارید: «تا چند لحظه دیگر من... خواهم کرد و شما... خواهید شد».
- از قیود زمانی متناسب با وضعیت سنی که سوژه در آن قرار گرفته است استفاده کنید: الان شما کودکی دوازده ساله‌اید، چه می‌کنید؟ (به جای چه می‌کردید)
- نحوه زمان‌بندی و قرار دادن سوژه در موقعیت‌های مختلف زمانی را با توجه به مناظره قبل از هیپنوتیزم که انجام داده‌اید انتخاب کنید...
- در بازگشت سنی، فقط به مسائل مورد نظر که از قبل معین کرده‌اید پردازید و به سایر خاطرات سوژه توجهی نداشته باشید.
- سعی نکنید کنجکاوی بی‌مورد راجع به گذشته سوژه که قبلاً به شما اجازه کنکاش راجع به آنها را نداده است نمائید، مگر آنکه ضرورت داشته باشد در جهت کمک به سوژه از آنها استفاده کنید.
- ممکن است سوژه بخواهد در بعضی تجربیات گذشته بیشتر باقی بماند. در این شرایط این شما هستید که با توجه به فرآیند درمانی و هدف از انجام بازگشت سنی، باید انتخاب کنید با درخواست او موافقت کنید یا خیر.
- انجام درمانهای روانشناختی در جریان بازگشت سنی نیاز به تخصص و اشراف به فنون مربوطه دارد. بدیهی است در این کتاب که مخصوص مبتدیان است به آنها پرداخته نشده است. لذا از انجام خودسرانه آن پرهیز کنید.
- قبل از خارج ساختن سوژه از جلسه، او را به زمان کنونی بازگردانید.

فصل هفتم

خودهیپنوتیزم

این فصل شامل دو قسمت است. در قسمت اول شما با اصول خودهیپنوتیزم آشنا می‌شوید و در قسمت دوم نکاتی راجع به آموزش خودهیپنوز به سوژه، ارائه خواهد شد.

تنها تفاوت خودهیپنوتیزم با هیپنوتیزم در آن است که در هیپنوتیزم، سوژه یک شخص است و عامل (هیپنوتیزم کننده) یک شخص دیگر ولی در خودهیپنوتیزم، سوژه و عامل هر دو یک شخص هستند. اگر بتوانید با شخص دیگری در انجام تمرینات خودهیپنوتیزم، شریک شوید، فراگیری این فن، هم راحت‌تر صورت می‌گیرد و هم سریعتر. از شریک خود بخواهید براساس آنچه در فصول قبل آموخته است، شما را هیپنوتیزم کند (به فصل سوم رجوع کنید و مطابق آن عمل نمایید). سپس خودتان برای چند روز به انجام تمرینات خودهیپنوتیزم بپردازید. سپس از شریک خود بخواهید شما را دوباره هیپنوتیزم کند و تلقینات

خودهیپنوتیزمی را تقویت نماید. سپس دوباره تمرینات خودهیپنوتیزم را انجام دهید. تعداد دفعاتی که لازم است تمرین انجام دهید کاملاً بستگی به خودتان دارد. اگر تمرینات را خیلی خوب و درست انجام دهید، حتی یکی دو نوبت تمرین نیز می‌تواند کافی باشد.

اما اگر کسی را ندارید که در انجام تمرینات با شما شریک شود و به شما کمک کند چه باید بکنید؟ نگران نباشید، با مطالعه این فصل می‌توانید راهکارهایی را بشناسید که بدون خرج اضافی و صرف وقت غیرضروری، در کمال آسایش، خودهیپنوز را فراگیرید.

فواید خودهیپنوز

در واقع، خودهیپنوز، یک قدرت با کارایی نامحدود است که می‌تواند در غنی‌سازی زندگی هر شخص تأثیرگذار باشد. شما با انجام خودهیپنوز می‌توانید مشکلات اساسی زندگیتان را حل کنید. همچنین می‌توانید میزان آگاهی و هشیاری خود را بالا ببرید و توانایی خلاقیت خود را افزایش دهید.

خیلی وقت‌ها هست که شما نیاز دارید قدرت روحی خود را بالا ببرید تا بتوانید از عهده رویارویی با شرایط خاص اجتماعی مانند «صحبت کردن در جمع» یا «سوار شدن به هواپیما» برآئید. خودهیپنوز می‌تواند در این خصوص کمک بسیار قوی و مؤثری به شما بکند. تفاوت در قابلیت‌های هیپنوز در شرایط مختلف، به این امر مربوط می‌شود که شما به چه نحوی افکار خود را جهت‌دهی می‌کنید و آگاهی هشیارانه خود را تغییر می‌دهید و در واقع به «وضعیت آلفا»، که در فصل اول توضیح داده شد، می‌رسید.

نحوه اجرای تمرین خودهیپنوز

برای شروع لازم است روش کار و نوع تلقینات مورد نظرتان را از قبل مشخص نمایید. اولین چیزی که به نظر می‌رسد تهیه آن ضروریست، یک نوار صوتی است که روی آن تلقینات هیپنوتیزمی ضبط شده باشد تا با گوش کردن آن بتوانید در جلسه هیپنوتیزمی واقع شوید. برای تهیه این نوار صوتی، می‌توانید زمانی که کس دیگری را مطابق آنچه در فصول گذشته آموخته‌اید، هیپنوتیزم می‌کنید صدای خود را ضبط نمایید و بعداً به آن گوش بدهید و با صدای خودتان هیپنوتیزم شوید یا آنکه شخص دیگری که آشنا به فرآیند هیپنوز هست شما را هیپنوتیزم نماید و در همان حال صدای او ضبط شود و سپس شما از آن صدا استفاده کنید. مادامیکه تمرینات خود را به پیش می‌برید محتوای این نوار می‌بایست هماهنگ با میزان پیشرفت شما تعدیل شود. قبل از انجام خودهیپنوز، می‌بایست با خودتان مناظره کنید. بدین منظور روی یک کاغذ به این سؤالات پاسخ دهید:

- چرا می‌خواهم خودهیپنوز انجام دهم؟
 - احساس نیاز من به چه دلیل است؟
 - چه سودی از خودهیپنوز می‌برم؟
 - اهدافی که از انجام خودهیپنوز دارم کدامند؟
 - آیا مصمم هستم هر روز به مدت ۱۵ دقیقه تمرین خودهیپنوز را انجام دهم؟
- اگر پاسخی دقیق به این سؤالات برایتان مشکل است یا پاسخ دادن به بعضی از آنها غیرممکن به نظر می‌رسد، احتمالاً شما هنوز آمادگی لازم برای انجام خودهیپنوز را ندارید و هر وقت آمادگی لازم را به دست آوردید می‌توانید تمرینات خودهیپنوز را انجام دهید. معمولاً اگر قبل از آنکه واقعاً آمادگی ذهنی و روحی برای انجام خودهیپنوز را کسب کرده باشید اقدام به انجام آن نمایید، تأثیر

عمده‌ای از آن نخواهید پذیرفت، بنابراین هیچ عجله‌ای در انجام تمرین قبل از کسب آمادگی ذهنی و روحی نداشته باشید.

تمرینات قبل از هیپنوز

قبل از فراگیری خودهیپنوز، تمرینات شرطی سازی ساده‌ای را می‌بایست انجام دهید. نمونه این تمرینات در این قسمت ارائه می‌شود:

تمرین اول: روی یک صندلی راحتی بنشینید. کاملاً آرام باشید، سر و گردن خود را راست نگهدارید.

چشم‌ها را تا آنجا که می‌توانید به طرف بالا بچرخانید. بدیهی است این عمل، ناخوشایند است. تا زمانی که طاقت دارید چشم‌هایتان را بالا نگهدارید. وقتی که کشش بیش از حدی را در چشم‌هایتان احساس کردید، چشم‌ها را ببندید و بگذارید چشم‌هایتان به وضع طبیعی خود باز گردند. در حالی که چشم‌هایتان بسته هستند، روی صندلی راحتی که نشسته‌اید، ریلاکس باشید و بگذارید ذهنتان آرام باشد.

تمرین دوم: روی صندلی راحتی بنشینید و چشم‌هایتان را ببندید. نام خود را خیلی آرام و آهسته تصور کنید که حرف به حرف دارد نوشته می‌شود. با هر نفس که می‌کشید یک حرف نوشته می‌شود سپس تصور کنید نام خود را پاک می‌کنید و چشم‌ها را باز کنید. این تمرین قدرت تصویرسازی شما را افزایش می‌دهد. تصویرسازی کلید موفقیت در خودهیپنوز می‌باشد. برای خیلی‌ها تصویرسازی، مشکل است، اگر جزو این گروه هستید، مثلاً اگر اولین حرف نام شما «ح» می‌باشد و شما قادر به تصور آن نیستید، به میوه‌ای که نام آن با حرف «ح» شروع شود فکر کنید و آن را تصور نمایید. در اثر تکرار تمریناتی از این قبیل، تصویرسازی برایتان راحت خواهد شد. در خودهیپنوز، آنچه بسیار اهمیت دارد

یک چیز است: تمرین، تمرین و باز هم تمرین.

تمرینات خودهیپنوز

تمرین اول: یک مشکل اساسی خود را که می‌خواهید با انجام خودهیپنوز آن را حل کنید مشخص کنید. (به عنوان مثال کنترل رژیم غذایی). آنگاه یک متن تلقینی را در خصوص مسئله مورد نظر، روی کاغذ پیاده کنید و سپس آن را روی نوار صوتی با صدای خودتان ضبط نمایید. آنگاه نوار را به ابتدای متن تلقینی برگردانید و به آن گوش دهید تا هیپنوتیزم شوید. در [متن را می‌توانید از فصول قبلی کتاب استخراج کنید] روز بعد، جلسه دوم را ضبط کنید و خود را با گوش دادن به آن هیپنوتیزم کنید و همین اعمال را برای روز سوم و چهارم نیز انجام دهید.

در پایان روز چهارم، شما می‌بایست تا حدود زیادی قادر شده باشید تصویرسازی نمایید و به خوبی آن را هدایت نموده و اهداف مورد نظرتان را به میزان زیادی کسب کرده باشید. لزومی ندارد هر جلسه از نوارها را در یک روز و به طور متوالی گوش دهید. می‌توانید چند روز متوالی را صرف گوش کردن به نوار یک جلسه (مثلاً جلسه اول) نمایید. هیچ عجله‌ای در به دست آوردن مهارت نداشته باشید. ذهن برای حل کردن یک مسئله نیاز به زمان کافی دارد. بنابراین عجله شما هیچ چیز را عوض نمی‌کند و می‌تواند در پیشرفت کار اختلال ایجاد نماید.

تمرین دوم: گاهی اوقات شما تمرین خودهیپنوتیزم را نه به خاطر حل کردن یک مشکل فعلی، بلکه به خاطر کسب قدرت روحی و ذهنی برای حل مشکلی در آینده انجام می‌دهید. مثلاً از حضور در جمع هراس دارید و می‌خواهید این مسئله را حل کنید تا اگر در آینده لازم شد در مقابل جمع قرار بگیرید و سخنرانی

کنید، از عهده آن برآئید.

در این موارد می‌توانید به روش ذیل عمل نمایید:

۱- در روز اول تلقینات جلسه اول را (مطابق فصول قبلی کتاب) روی نوار پیاده کنید و سپس به آن گوش کنید. علاوه بر تلقینات گفته شده در جلسه اول، این تلقینات را نیز به آن اضافه نمایید:

«شما، اکنون در حال یادگیری خودهیپنوتیزم هستید... یاد می‌گیرید چگونه خود را هیپنوتیزم کنید... شما می‌خواهید با کمک خودهیپنوتیزم مسئله * را حل کنید [* اشاره به مسئله‌ای دارد که هدف شما از انجام خودهیپنوتیزم، حل آن است]... هر بار صدای خودتان را که از طریق نوار صوتی می‌شنوید، تلقیناتی که از نوار به گوش شما می‌رسد، در ضمیر ناخودآگاه شما نفوذ می‌کند... و هر بار تأثیر آن بیشتر می‌شود... به زودی شما قادر به انجام خودهیپنوز بدون کمک ضبط صوت خواهید بود».

۲- در روز دوم، تلقینات مطرح شده در جلسه اول هیپنوتیزم را روی نوار پیاده کنید و سپس تلقینات ذیل را در ادامه آن ضبط کنید:

«حالا شما یاد گرفته‌اید جسم و ذهنتان را آرام کنید... در آینده هر بار، نیاز داشته باشید جسم و ذهنتان آرام باشد، در ذهن خود از ده به یک می‌شمارید... و با هر شمارش آرامش بیشتری در جسم و ذهن خود احساس می‌کنید... با هر شماره آرامش بیشتری را احساس خواهید کرد و وقتی به شماره یک برسید ریلاکس عمیقی وجود شما را پر خواهد کرد... در هر زمان... در هر مکان... و در هر شرایطی قادر خواهید بود خود را ریلاکس کنید و به آرامش برسید...»

۳- در روز سوم، تلقینات مطرح شده در جلسه اول هیپنوتیزم را روی نوار پیاده کنید و سپس تلقینات زیر را به آن اضافه نمایید:

«این اتاق، فضای خیلی مناسبی است برای آنکه شما در آن به تمرین

خودهیپنوز پردازید... شما هر کاری که بخواهید می‌توانید در اینجا انجام دهید... شما در این اتاق واقعیت خود را کشف می‌کنید... شما فقط با خواستن، می‌توانید هر کسی را که می‌خواهید به این اتاق بیاورید... شما می‌توانید با هر کسی که می‌خواهید در این اتاق مباحثه و مشورت کنید... در این اتاق شما به آگاهی کیهانی ملحق می‌شوید... و می‌توانید مسائل خود را حل کنید... می‌توانید راجع به نکات ابهام خود سؤال کنید... عادات بد خود را ترک کنید... و افکار تازه و قشنگ داشته باشید... در این اتاق هیچ محدودیت خاصی برای توانمندیهای شما وجود نخواهد داشت... این اتاق، فضای خلوت شما است... شما با تمرین در این اتاق کنترل خوبی بر زندگیتان به دست می‌آورید... من سکوت می‌کنم و شما تا هر زمان که بخواهید در این اتاق و در این حالت خلسه باقی بمانید... سپس به آرامی از یک تا پنج خواهید شمرد و در شماره پنج چشم‌ها را باز خواهید کرد. توجه: در این قسمت هیچ تلقین اضافه‌ای روی نوار پیاده نکنید زیرا می‌توان باعث حواس پرتی شما شود.

۴- در روز چهارم، تلقینات زیر را ضبط کنید و به آن گوش دهید:

«روی یک صندلی به راحتی بنشینید، سر و گردن را راست نگهدارید... چشم‌ها را به طرف بالا بچرخانید و به یک نقطه یا یک شیء کوچک متمرکز شوید. این نقطه بالاتر از سطح چشم‌هایتان باشد. به حدی که برای نگاه کردن به آن در چشم خود احساس ناخوشایندی داشته باشید.»

«چشم‌هایتان را باز نگهدارید و به نقطه مورد نظر متمرکز شوید. یک نفس عمیق بکشید و همان طور که نفس را بیرون می‌رانید ریلاکس شوید و در ذهن خود سه مرتبه بگوئید پنج... پنج... پنج.»

«حالا چشم‌ها را ببندید و ریلاکس شوید... یک نفس عمیق دیگر بکشید و همان طور که بیرون می‌دهید در ذهن خود شماره چهار را تصور کنید و سه مرتبه

در ذهن بگوئید چهار... چهار... چهار».

«یک نفس عمیق دیگر بکشید و همان طور که نفس خود را بیرون می رانید در ذهن خود عدد سه را تصور کنید و سه مرتبه بگوئید سه... سه... سه».

«دوباره یک نفس عمیق بکشید و زمانی که آن را بیرون می رانید عدد دو را تصور کنید و در ذهن خود بگوئید دو... دو... دو».

«حالا یک بار دیگر نفس عمیق بکشید و همان طور که نفس را بیرون می دهید عدد یک را تصور کنید و بگوئید یک... یک... یک».

«حالا شما کاملاً ریلاکس هستید و می توانید به ریلاکس عمیق تری برسید و با هر نفس که می کشید و بیرون می دهید ریلاکس شما عمیق و عمیق تر می شود...»
 «حالا در ذهن به خود بگوئید: «من هر روز در انجام تمرین خود هیپنوتیزم تسلط بیشتری می یابم». «من هر وقت و در هر مکان که بخواهم می توانم به خوبی خود هیپنوتیزم کنم». «از این پس هر بار که تمرین خود هیپنوز انجام می دهم، به خلسه عمیق تری نسبت به دفعه قبل می رسم».

۵- در روز ششم و روزهای پس از آن به ضبط صوت نیازی ندارید و می توانید خیلی آسان، چشم هایتان را ببندید و از ۳ به یک بشمارید... سپس پلکان منزلتان را تصور کنید [یا هر پلکان دیگری را که در ذهن دارید] و تجسم نمائید در حال پائین آمدن از آن هستید... از پلکان پائین بیایید و وارد اتاقان شوید [اگر پلکان مورد نظر مربوط به منزلتان نمی باشد، به جای وارد شدن به اتاقان وارد فضای دیگری که در انتهای پلکان مورد نظرتان هست بشوید]. در اتاق [یا فضای مورد نظر] باقی بمانید و تلقیناتی را که از قبل برای خود آماده کرده اید در ذهن تکرار کنید... تا هر زمان که می خواهید در این حالت بمانید و سپس چشم ها را باز کنید. توجه: سعی کنید فاصله بین جلسات بیشتر از یک هفته نباشد.

- تمرین های خود را همیشه در ساعت معین و ثابتی انجام دهید (مثلاً هر روز

ساعت ۳ بعد از ظهر).

- سعی کنید تمرینات خود را هر روز در یک مکان ثابت انجام بدهید. تمرین سوم: اگر نمی‌خواهید از ضبط صوت استفاده کنید می‌بایست تمام آنچه را در تمرین دوم بیان شد در ذهن خود به خاطر بسپارید و سپس از قرار گرفتن در یک وضعیت آرامش‌بخش (روی یک صندلی راحتی یا در حال دراز کشیده روی زمین) آنها را در ذهن خود تکرار کنید. بدیهی است این عمل مشکل است. هم یادگیری و هم به خاطر سپردن آنها مشکل است و هم با یادآوری آنچه به خاطر سپرده‌اید فعالیت مغزی شما به وضعیت بتا در می‌آید در حالیکه برای رسیدن به خلسه خودهیپنوز مغز می‌بایست در وضعیت آلفا واقع شود. اگر می‌خواهید «خودهیپنوتیزم» را به سوژه خود آموزش دهید توجهات ذیل را مد نظر داشته باشید.

توجهات لازم:

۱- در نظر داشته باشید اگر تحت خلسه خودهیپنوتیزم، سوژه در جریان القای به خود تلقین‌های خاصی مبنی بر عدم ورود به خواب طبیعی را ننماید، این امکان وجود دارد که وارد خواب طبیعی بشود. البته این امر، معمولاً اتفاق خاصی را به دنبال نخواهد داشت و سوژه پس از آنکه مدتی در خواب طبیعی به سر برد در حالتی کاملاً عادی از خواب بیدار می‌شوید لیکن بدیهی است در دستیابی اهداف مورد نظر که به خاطر آنها خود هیپنوز انجام گرفته است اختلال ایجاد خواهد شد.

۲- بهتر است در تمامی حالاتی که سوژه به خاطر یک جریان مزمن مانند چاقی، درد یا اعتیاد به سیگار مراجعه کرده است، خودهیپنوتیزم را به او آموزش دهید. در این موارد دستورالعمل‌های مربوط به خودهیپنوز را زمانی انجام دهید که ابتدا چندین نوبت او را تحت «هتر و هیپنوتیزم» قرار داده باشید. یعنی او توسط شما

چندین نوبت هیپنوتیزم شده باشد.

۳- به منظور اطمینان از انجام درست تمرین، از سوژه بخواهید در حضور شما آنچه را به او آموزش داده‌اید تکرار کند و شما اشکالات احتمالی او را رفع نماید. مثلاً در مورد سوژه‌ای فرضی که برای درد جسمانی خود به شما مراجعه کرده است پس از آنکه او را چند جلسه هیپنوتیزم کردید و به آموزش خود هیپنوتیزم داده‌اید به او یاد بدهید با عباراتی مشابه زبان خودش، تلقینات آموزش دیده را به خودش القاء نمایید و با حرکت انگشت سبابه‌اش (به منزله دریافت تلقینات) به خودش علامت دهد. نمونه‌ای از اینگونه تلقینات که سوژه باید به خودش بگوید در ذیل ارائه می‌شود:

«من اینجا با چشم‌های بسته دراز کشیده‌ام و تمام احساسات و افکار دیگر را دور ریخته‌ام... من هم اکنون به دست راستم تمرکز می‌کنم که به راحتی روی شکم من قرار گرفته است... من به تنفس شکم خود تمرکز می‌کنم... و به حس انگشتان دست راستم... و به بافت لباسی که پوشیده‌ام... با هر نفسی که می‌کشم دست من بالا و پائین می‌رود... و من شروع به ورود به یک مرحله بسیار عمیق‌تر می‌کنم... من ریلاکس و آرام هستم... هر عضله از بدن من ریلاکس است... سرم... شانه‌هایم... بازوها، تنه، ساقها و انگشتان... تنفس من راحت است و با هر نفسی که می‌کشم به یک حالت بسیار عمیق‌تر و بسیار ریلکس‌تر وارد می‌شوم... اکنون ساق راست من احساس سنگینی می‌کند... همان طور که آن را حس می‌کنم، احساس طبیعی به ساق راستم باز می‌گردد... یک حالت عمیق‌تر و خوشایندتر... بازوی راست من سفت و محکم مثل فولاد می‌شود... یک، دو، سه... فولاد... این حالت می‌گذرد... همان طور که از ۱ تا ۱۰ می‌شمارم. که اکنون آن را شروع می‌کنم، من به طور پیشرونده به عمیق‌ترین حالت ممکن وارد می‌شوم به طوری که می‌توانم این تلقینات را در ذهن ناخودآگاه خود قبول کنم و با ذهن ناخودآگاه

خود آنها را به اجرا گذارم. غذا خوردن دیگر اهمیت زیادی برای من ندارد... من دیگر مثل گذشته با عجله و با حرص و ولع پر خوری نخواهم کرد... من بسیار آهسته غذا خواهم خورد. غالباً حین خوردن مکث می‌کنم. به جای اینکه بدنم را از غذا انباشته کنم به آن احترام می‌گذارم... کاهش وزن برای من بسیار معنی دارتر از چاق بودن خواهد بود... و من هرگز دوباره چاق نخواهم شد... من به بدنم احترام خواهم گذاشت، اما از میزان کالری تجویز شده فراتر نخواهم رفت، من بسیار ریلکس هستم و این کاهش وزن را در ذهن خود نگاه خواهم داشت... این کاهش وزن همیشگی خواهد بود... من رژیم خود را در خانه و در مناسبت‌های اجتماعی تحت هر شرایطی حفظ خواهم کرد چرا که من می‌خواهم چاق نباشم... اکنون همان طور که از ۱۰ تا ۱ می‌شمارم به آهستگی بیدار خواهم شد. من شاداب خواهم بود... ذهن من از غذا و غذا خوردن پر نخواهد شد... اما در عوض، با هر یک کیلوگرم که از وزنم کم شود خوشحال خواهم شد... من هم اکنون آرام می‌شمارم من در حال بیدار شدن هستم و با شماره ۱ کاملاً بیدار هستم.

۴- به سوژه تأکید نمائید خودهیپنوتیزم را فقط برای حل کردن مسئله مورد نظر باید انجام دهد و از آن برای مقاصدی که مورد توافق شما و او واقع نشده بهره نبرد. به او یادآوری نمائید هر چقدر بخواهد می‌تواند از تمرینات خودهیپنوتیزم استفاده کند و هیچ محدودیتی (جز محدودیت ذکر شده در بالا) برای او وجود نخواهد داشت.

۵- اگر خودهیپنوتیزم به طور اصولی و بجا استفاده شود خطرات کمی خواهد داشت. این تکنیک را به برخی افراد ناپایدار نباید آموزش داد زیرا ممکن است از نظر روانی به حالت خلسه، معتاد شوند که این حالت می‌تواند در زندگی عادی آنها مداخله نماید.

۶- برخی افراد خودهیپنوز را به عنوان یک درمان همه جانبه تلقی می‌کنند و این درست نیست و باید تلقینات کاملاً در جهت رفع مشکل مورد نظر باشد نه آنکه همه جنبه‌های زندگی شخص را در برگیرد. مثلاً زنی که می‌خواهد به کمک خودهیپنوز، از چاقی خود خلاص شود حق ندارد در تمرینات خودهیپنوز به خودش القاء کند: «از این به بعد با شوهرم بحث نخواهم کرد».

۷- تقاضاهای نابه‌جا از خودهیپنوز بسیار زیاد است. مثلاً خیلی‌ها می‌خواهند با خودهیپنوز به جایی برسند که فقط دو ساعت در شبانه‌روز بخوابند و کاملاً پرانرژی باشند یا توسط خودهیپنوز به حالتی برسند که حافظه‌شان آنقدر قوی شود که همیشه نمرات اول آزمون‌ها را به دست آورند. در نظر داشته باشید برآوردن چنین انتظاراتی از خودهیپنوتیزم غیرمعقول است و اصرار بر آن می‌تواند خطرناک باشد. مثلاً اگر مردی اصرار دارد توسط خودهیپنوتیزم به حالتی برسد که بتواند از روابط جنسی خود هیچ احساس گناه نکند، حتماً او را برای روان‌درمانی و کشف علل وجود این احساس، به روانکاو یا روانپزشک ارجاع دهید.

فصل هشتم

عوارض و محدودیت‌های هیپنوتیزم

اغلب صاحب‌نظران هیپنوتیزم معتقدند هیپنوتیزم فی‌نفسه بی‌خطر است. نوروفیزیولوژی هیپنوتیزم نیز حاکی از آن است که امواج مغزی سوژه تحت هیپنوتیزم شباهت زیادی به امواج مغزی شخصی است که در مرحله یک از خواب طبیعی قرار دارد. از طرفی هیپنوتیزم در یک تعریف روانشناختی حالت تغیر یافته‌ای از هوشیاری است و تحقیقات فیزیولوژی هیپنوتیزم نیز نشان داده‌اند که تغییرات فیزیکی که در سوژه تحت هیپنوتیزم ایجاد می‌شوند (از جمله تغییرات جریان خون، ضربان قلب، دامنه تنفس، قوام عضلانی و ...) تماماً در محدوده فیزیولوژیک هستند و در حد بیمارگونه نبوده و قابل برگشت می‌باشند. با توجه به موارد مذکور به نظر می‌رسد می‌توان با اطمینان ابراز نمود «هیپنوتیزم فی‌نفسه بی‌خطر است»، در عین حال باید به این نکته توجه داشت که هیپنوتیزم

یک ابزار که به منظور سرگرمی طراحی شده باشد نیست و مورد مصرف خاص خود و نیز محدودیت‌های خاص خود را به عنوان یک فن درمانی دارا می‌باشد که سلامت و امنیت هیپنوتیزم با رعایت آنها تضمین می‌شود. بدیهی است عدم به کارگیری اصولی و بجا از این فن، می‌تواند باعث ایجاد عوارض و معضلاتی برای سوژه (و به تبع آن برای هیپنوتیزم کننده) شود.

بنابراین کاملاً ضروری است با محدودیت‌ها و عوارض هیپنوتیزم آشنایی کامل داشته باشید تا برای خود و سوژه مشکل آفرین نباشید. در واقع بسیاری از ممنوعیت‌های هیپنوتیزم با توجه به علت مراجعه سوژه و از سوژه‌ای به سوژه دیگر تفاوت می‌کند که ذکر تخصصی آنها در این کتاب نمی‌گنجد، زیرا این کتاب برای مبتدیان نوشته شده است. لذا محدودیت‌های عمومی هیپنوتیزم در این قسمت بیان می‌گردد:

- اشخاصی که مبتلا به بیماری افسردگی اساسی^۱ هستند.
 - آنها که سابقه بیماری روانی^۲ دارند.
 - سوژه‌هایی که به اختلال دو قطبی مبتلا هستند.
- احتمالاً در هیپنوتیزم کردن بعضی سوژه‌ها مشکل خواهید داشت این سوژه‌ها عبارتند از:

بیماران وسواسی و کنترل کننده

این سوژه‌ها به جزئیات اهمیت زیادتر از معمول می‌دهند و نسبت به هرگونه کنترل که احساس کنند شخص دیگری می‌خواهد بر آنها اعمال نماید مقاومت نشان می‌دهند لذا در طرح‌ریزی فرآیند هیپنوز و نحوه برخورد با آنها قبل و بعد و

در حین انجام هیپنوز کاملاً مراقب باشید برای خلع مقاومت آنها لازم است راجع به اعمالی که می‌خواهید انجام دهید آنها را آگاه کنید و فرآیند عملیاتی خود را برای آنها شرح دهید.

بیماران پارانوئید

این بیماران نسبت به اینکه کسی به آنها آسیب برساند ترس دارند و از این می‌ترسند که شما توسط هیپنوتیزم کردن آنها از ایشان سوءاستفاده کنید یا آسیبی به آنها برسانید لذا در برابر این احتمال مقاومت خواهند کرد. بنابراین برای این گروه نیز جزئیات تصمیم‌ها و طرح‌های خود را شرح دهید.

سوژه‌های پرتوقع: گروهی از سوژه‌ها، پرتوقع هستند و می‌خواهند خیلی زود به خواسته خود برسند و اگر به خواسته خود نرسند غمگین می‌شوند و اصطلاحاً به آنها «تعزیه‌گردان» می‌گویند. مواظب باشید اسیر خواسته‌های غیرمنطقی این سوژه‌ها نشوید و به آنها یادآوری کنید ممکن است نیل به هدف موردنظر ظرف یک جلسه قابل حصول نباشد.

سوژه‌های هیستریونیک: گروهی از سوژه‌ها رفتارهای نمایشگرانه دارند. این سوژه‌ها در خطر پدیده‌ای به نام انتقال^۱ هستند. در جریان هیپنوتیزم کردن این سوژه‌ها سعی کنید حتماً یک شخص ثالث که ترجیحاً از وابستگان عاطفی سوژه باشد در جلسه حضور داشته باشد. خود نیز کاملاً جدی، اطمینان‌بخش و متین با آنها برخورد کنید.

۱- پدیده انتقال (Transference) عبارت است از احساسات، انتظارات، باورها و هیجانانی که بیمار نسبت به پزشک خود دارد این باورها لزوماً به معلومات پزشک و رفتار او بستگی ندارد. بلکه بیشتر به تجارب بیمار با مظاهر قدرت مانند پدر، عمو، معلم و ... در دوران کودکی و چهره‌های دوست داشتنی دوران کودکی مانند (خاله، مادر، ...) بستگی دارد و می‌تواند مثبت و یا منفی و یا به طور نامتناسبی مثبت یعنی ناشی از کمال مطلوب‌سازی و یا تخلیات شهوانی بیمار باشد.

سوژه‌های منزوی: گروه دیگری از سوژه‌ها که سخت هیپنوتیزم می‌شوند افرادی هستند که انزوا طلب می‌باشند و اصطلاحاً «شخصیت اسکیزوئید» نامیده می‌شوند. این افراد ظاهراً گوشه‌گیر هستند و نیازی به تماس با دیگران احساس نمی‌کنند.

عوارض هیپنوتیزم

همان‌گونه که ذکر شد اگر هیپنوتیزم در جایی که کاربرد ندارد استفاده شود می‌تواند خطر ساز و عارضه‌دار باشد. در کتاب مرجع روانپزشکی، عبارت زیبایی وجود دارد که هیپنوتیزم را در دست درمانگر مسائل روانی، همچون تیغ جراحی در دست جراح می‌داند. یکی از تعابیری که از این عبارت می‌توان برداشت نمود آن است که همان‌گونه که تیغ جراحی اگر در جای خود به کار نرود می‌تواند باعث آسیب رسانیدن به بافت سالم بشود هیپنوتیزم نیز اگر در جای خود و به درستی مصرف نشود می‌تواند عوارضی را ایجاد نماید.

برای تفهیم ساده از این مطلب عوارض هیپنوز را در سه گروه به خاطر داشته باشید:

الف- عوارض شایع: این عوارض معمولاً پس از خروج سوژه از جلسه ظاهر می‌شوند و ظرف یک ساعت (و نهایتاً ظرف چند ساعت) برطرف خواهند شد. نمونه‌ای از این عوارض عبارتند از: گیجی، رخوت، خواب‌آلودگی، احساس غم، سر درد، ناخوشی، سستی، سرگیجه، سخت بالا آمدن نفس و ...

برای پیشگیری از بروز این عوارض در مراحل خارج سازی سوژه از جلسه عباراتی مثل این عبارت را به او تلقین کنید «کاملاً طبیعی خواهید بود، ... همه اعضای شما در وضعیت کاملاً عادی خود عمل خواهند کرد». همچنین می‌توانید پس از خارج شدن از جلسه سوژه را به انجام تنفس عمیق و نرمش‌های خفیف

عضلانی تشویق نمائید.

ب- عوارض کمتر شایع: معمولاً این عوارض در مواردی بروز می‌کنند که موردی برای هیپنوتیزم کردن سوژه وجود نداشته است. در موارد کمتری نیز به طور ناخواسته ظاهر می‌شوند. نمونه‌ای از این عوارض عبارتند از: لکنت زبان، وحشت، فراموشی، غمگینی نسبتاً شدید، انفکاک زمانی یا مکانی و ... این عوارض معمولاً موقتی‌اند. در عین حال می‌توانید با انجام هیپنوتیزم مجدد و تلقینات اصلاح‌کننده آنها را رفع نمائید.

ج- عوارض نادر: این عوارض ندرتاً رخ می‌دهند و بررسی کامل سوژه و مناظره قبل از هیپنوتیزم می‌تواند تا حدود زیادی از بروز آنها پیشگیری نماید. چند گزارش محدود از این عوارض ابراز شده است که از میان آنها می‌توان به اغما و بی‌اختیاری ادراری اشاره نمود.

باز هم یادآوری می‌شود بهترین روش پیشگیری از عوارض هیپنوز عبارتند از: مصاحبه و بررسی کامل سوژه قبل از هیپنوز، فهم عمیق و کامل از فرآیند هیپنوز، آشنایی کامل با مراحل هیپنوز و کنترل آنها، خارج سازی اصولی سوژه از خلسه، پرهیز از پرداختن به اموری خارج از هدف هیپنوز، شخصیت محکم و استوار هیپنوتیزم‌کننده، انتخاب علمی و اصولی سوژه‌ها، آشنایی اصولی با موارد مصرف و ممنوعیت هیپنوز.

ضمیمه ۱

تئوریهای هیپنوتیزم

تعریف هیپنوتیزم: از ابتدای توجه به هیپنوتیزم، سعی بسیاری در صدد ارائه تعریفی جامع از هیپنوتیزم شده است. چرتوک^۱ در ۱۹۸۲ چند تئوری اولیه را که در این رابطه مطرح شده بود مرور کرد. او اخیراً در سال ۱۹۸۳ مکانیسم سایکو آنالیتیک را برای هیپنوز مطرح کرده است و این تئوری را بر پایه تجربیاتی که بر تعدادی از بیماران خود داشته بیان کرده است.

میرس^۲ در ۱۹۶۱ فرضیه Atavistic-aspect را برای هیپنوتیزم مطرح نموده است که بر طبق آن او یک پاسخ فیلوژنیک اولیه را پیشنهاد می‌کند. (او هیپنوتیزم را به عنوان یک «بازگشت» پایه‌ای به اعمال اولیه مغزی می‌داند).

او اضافه می‌کند که ممکن است مکانیسمهای روانی متعددی بر این بازگشت اصولی تأثیر بگذارند، اولین مکانیسمهای روانی را شامل: تعیین هویت (identificent)، شرطی سازی (conditioning)، انفکاک و نقش بازی کردن، دفاعهای هیستریک، ارتباط رفتاری و کلامی می‌داند.

راگینسکی^۳ ۱۹۶۲ تأکید می‌کند که هر تئوری در رابطه با هیپنوتیزم ضرورتاً باید مبنای بیولوژیک داشته باشد. هر چند او سایر الگوهای عقلی مانند

1- Chertock

2- Mears

3- Raginsky

الگوهای جامعه‌شناسی، انسان‌شناسی و فیزیولوژیک را نیز مهم می‌داند.

مارمر^۱ هیپنوز را به عنوان یک تغییر آگاهی که چهار پایه روانی - فیزیولوژیک دارد تعریف می‌کند (۱۹۵۹) این چهار پایه عبارتند از:

تلقین‌پذیری بالا - یکسو شدن آگاهی - تضعیف انتخابی و محدودیت توجه

اریکسون^۲ (۱۹۵۸) از هیپنوز به عنوان «حالتی از افزایش توجه و پاسخ افزایش یافته به یک فکر یا یک سری افکار» یاد می‌کند.

الکساندر در ۱۹۷۲ هیپنوز را اینگونه تعریف می‌کند: «هیپنوز حالتی است که با ارجاع فکر به درون، سبب افزایش تصویرسازی ذهنی می‌شود».

کان^۳ در ۱۹۴۹ هیپنوز را یک ارتباط بین شخصی پویا و چند سطحی می‌داند که تصویرسازی و تخیل، رکن عمده‌ای از آن را تشکیل می‌دهند.

بارتلت^۴ در ۱۹۶۸ هیپنوز را به عنوان یک کنترل بر آنچه که توسط فرد دریافت می‌شود (اعم از دریافتهای حسی و فکری) می‌داند که آن را در جهت کنترل آنچه از خود بروز می‌دهد به کار می‌برد.

زیمباردو، ماسلاخ و مارشال در ۱۹۷۲ معتقدند هیپنوز: اولاً تأثیر فرایند شناختی از اعمال بدنی که تقویت شده است می‌باشد، ثانیاً فرد را قادر می‌سازد تا به علیتها و چگونگی کنترل فکر و بدن خود تمرکز داشته باشد، ثالثاً اغلب با بالاترین حس تصویرسازی بینایی همراه است و نهایتاً می‌تواند تمرکز فرد را افزایش داده و حواس پرتی او را کم کند.

اورن^۵ در ۱۹۷۲ هیپنوز را پدیده‌ای می‌داند که طی آن ادراک و حافظه فرد به طور کامل یا جزئی تحت تلقینات هیپنوتیزم کننده می‌تواند عوض شود. در

1- Marmer

2- Erickson

3- Conn

4- Bartlet

5- Orne

تعریفی که او از هیپنوتیزم کرده است هم مسائل فیزیولوژیک و هم مسائل سایکولوژیک مدنظر واقع شده است.

از لحاظ سایکوفیزیولوژیک، هیپنوز حالتی است که می توان آن را به انفکاک کنترل شده تعبیر نمود. این حالت از تغییر آگاهی توسط مکانیسم های انفکاک که از سیستم مشبک در مغز به طرف قشر مغز بالا می آید ایجاد می شود. وقتی که سوژه در حالت هیپنوتیزم واقع می شود، هوشیاری او وابسته به مهار آگاهی فرد که نسبت به دریافت های حسی و فکری ضمیر خود آگاه او صورت می گیرد باقی می ماند. آگاهی سوژه توسط تلقینات هیپنوتیزم کننده محدود می شود. در حین عمیق شدن هیپنوز لحظه به لحظه خود آگاهی سوژه، از واقعیت ها منفک می شود. اشپیگل (۱۹۷۲) تعریف علمی را از هیپنوتیزم بیان می کند:

هیپنوز یک ارتباط شخصی بین هیپنوتیزم کننده و بیمار است که با تسلیم غیرمنطقی بیمار مشخص می شود. او تأکید می کند که در کار عملی، هیپنوتیزم کننده این حالت بازگشت یافته را برای تسهیل دستیابی به اهداف مشخص شده، ایجاد می کند.

در جای دیگر، اشپیگل هیپنوز را اینگونه تعریف می کند:

هیپنوز پاسخ یک تحریک از شخصی دیگر یا دریافت های داخلی خود بیمار است که ظرفیت تغییر آگاهی را در او ایجاد می کند و اجازه می دهد بیمار بر هدف مشخص شده تمرکز بیشتری داشته باشد. این تغییر توجه دائماً حساس و پاسخ دهنده به کلیدهایی است که از هیپنوتیزم کننده یا خود بیمار به او می رسد.

گراونوالد^۱ در ۱۹۸۲ معتقد است هیپنوتیزم حالتی است که طی آن ادراک و حافظه به وسیله حس واقعیت گرایی سوژه تغییر می کند.

تئوریهای فیزیولوژیک

تئوریهای هیپنوز را می‌توان به دو گروه تقسیم کرد:

تئوریهای فیزیولوژیک مانند تئوری پاولوف که هیپنوز را مهار انتخابی مراکز مغزی مشخص می‌داند و تئوریهای سایکولوژیک مانند تلقین‌پذیری زیاد.

مسمراً^۱ به تئوری ضرورت عضوی معتقد بود. او نیرویی که حالت هیپنوتیزمی را ایجاد می‌کرد «مغناطیسم حیوانی» نامید. او پایان‌نامه دکتری خود را در رابطه با «تأثیر گیاهان بر بدن انسان» نوشت. او فکر کرد یک «مایع مغناطیسی» در بدن خودش تولید می‌شود و این مایع را از طریق پاسهایی که با دستانش به بیمار می‌داد آن را منتقل می‌کرد.

به نظر می‌رسد مسمر هرگز تأثیرات سایکولوژیک را در پدیده هیپنوتیزم دخیل نمی‌دانست.

تغییرات فیزیولوژیکی که در طول هیپنوز ایجاد می‌شود عبارتند از:

تغییرات مشخص در تعداد ضربان نبض، فشار خون و میزان تنفس. همچنین تغییراتی در پاسخ‌های واز و موتور محیطی ایجاد می‌شود، درجه حرارت دهان زیاد می‌شود و درجه حرارت در سایر نواحی بدن بیشتر بالا می‌رود.

Jana در ۱۹۶۵ گزارش کرد که هیچ تغییری در میزان قند خون، کلسیم، فسفر در هیپنوز Neutral به تنهایی صورت نمی‌گیرد. (هیپنوز بدون تلقین مخصوص) اخیراً نقش روانی یا تصورات ایجاد شده روانی که تغییرات سایکولوژیک را ایجاد می‌کند بیشتر مدنظر واقع شده است.

اورن در ۱۹۶۳ تشریح کرد که تغییرات فیزیولوژیک دائماً در هیپنوتیزم اتفاق می‌افتد.

پرسکی^۱ معتقد است اضطراب حاصل از هیپنوتیزم برفشار خون و تعداد نبض اثر می‌گذارد اما سطح هیدروکورتیزون پلازما را به طور واضح تغییر نمی‌دهد.

Jana در ۱۹۶۵ به این نتیجه رسید که متابولیسم پایه بین فردی که بیدار است و فردی که در هیپنوز است تفاوت واضحی نشان نمی‌دهد.

کلانسی^۲ ۱۹۶۲ توجه کرد که جریان خون وریدی در یک اندام در حین یادآوری یک تجربه هیجان‌زا تحت هیپنوتیزم افزایش می‌یابد اما در حین یادآوری همان خاطره هیجان‌زا در بیداری این اتفاق نمی‌افتد.

استروسبرگ^۳ در ۱۹۶۲ تغییراتی را که در چشم در حین هیپنوتیزم حادث می‌شود بازگو کرد: این تغییرات شامل کاهش ذخیره خون در پیوندهای عروقی و پرخونی عروق ملتحمه بود و احتمال می‌دهد این تغییرات در جاهای دیگر بدن هم اتفاق بیافتد و پیشنهاد می‌کند که خلسه هیپنوتیزمی سبب ریلاکس شدن می‌شود و باعث می‌شود قرنیه به شکل کاملاً گرد به نظر برسد که این امر می‌تواند میزان آسیتگاتیسم را کاهش دهد.

گودل و ولف^۴ در ۱۹۵۹ تجربه‌ای داشتند:

آنها یک ساعد سوژه را نسبت به آسیب مقاوم کردند و ساعد دیگر را نسبت به آسیب مشابه حساس نمودند و بعد هر دو ساعد را تحت تشعشع حرارتی قرار دادند. در ساعدی که حساس شده بود کپیرهای قرمز رنگی ایجاد شد و موادی شبیه برادی کینین بیشتری در آن نسبت به ساعدی که القای بی‌حسی شده بود آزاد شد تحقیقات دیگری که پدیده فیزیولوژیکی هیپنوتیزم را بررسی می‌کرد مؤید نقش سیستم عصبی در آن بود.

1- Persky

2- Clancy

3- Strasberg

4- Goodle & Wolff

اریکسون در ۱۹۶۵ گزارش کرده است: دختر ۱۸ ساله‌ای که هیپنوتیزم شده بود و به او القاء شده بود که کنترل ارادی برواکنش مردمک به نور داشته باشد این مسئله واقعاً اتفاق افتاد.

در ۱۹۶۴ برادی و لویت، گزارش کرده‌اند که با استفاده از الکترواکولوگرام توانستند وجود نیستاگموس اوبتوکیستیک را در سوزه‌هایی که توهم هیپنوتیزی در وضعیت بینایی آنها ایجاد شده بود ارزیابی کنند.

بارتلت^۱ در ۱۹۶۶ پیشنهاد کرد هیپنوز می‌تواند ارتباط بین قشر مغز و لایه زیر آن، خصوصاً تشکیلات مشبک، هیپوتالاموس و سیستم لیمبیک را تغییر دهد. آرنولد در ۱۹۵۹ پیشنهاد کرده است که تصویرسازی توسط فعالیت هیپوکامپ ایجاد می‌شود براساس مطالعات رابرت در ۱۹۶۰ هیپنوز مهار بیوالکتریک بین تشکیلات مشبک ساقه مغز و کانالهای ارتباطی عصبی و نورونهای حسی اختصاصی ایجاد می‌کند.

کامرون^۲ در ۱۹۵۶ معتقد است در هیپنوز تمایل مهار کورتکس مغز روی سیستم عصبی اتونوم به طور مؤثری کم می‌شود. او و گروهش الکترودهایی در تالاموس قرار دادند و دیدند به وسیله تحریک الکتریکی می‌توان هیپنوز را قطع نمود. آنها معتقدند که این تأثیر از سیستم فعالیت مشبک مغزی ناشی می‌شود. گرازبیلینک^۳ و جنکینز^۴ گزارش کرده‌اند که بیماری که توسط هیپنوز یا بی‌حسی دارویی تحت جراحی مغز واقع شده است در زمانی که جراح هیپوکامپ را لمس کرده بیدار می‌شود.

1- Bartlett

2- Cameron

3- Grasilneck

4- Jenkins

هیپنوز به عنوان مهار مغزی

فیزیولوژیست بزرگ روسی، ایوان پتروویچ پاولوف، مشاهده کرد که وقتی که سگهای آزمایشگاهی خود را تحت یک محرک یکنواخت و تکراری قرار می‌دهد، آنها یا کم‌کم به خواب می‌روند یا در اندامهای مشخصی سفتی نشان می‌دهند. او با این مشاهدات توصیف مشابهی را برای هیپنوز قائل شد. در مطالعات او فقط موضع مهاری با خواب طبیعی فرق داشت.

داس^۱ در ۱۹۵۹ تئوری خود را براساس تئوری پاولوف عنوان نمود. او هیپنوز را «حالت مهار نسبی قشر مغز» می‌داند. در مطالعات تجربی (۱۹۵۸) او دریافت که توسعه مهار در حضور صدای یکنواخت و خفیف می‌تواند خاصیت هیپنوتیزم‌پذیری را افزایش دهد.

شارکو معتقد بود که هم هیستری و هم هیپنوز در اثر اختلال سیستم عصبی ایجاد می‌شود. اما اکنون محرز شده که هیپنوز و هیستری در اشخاصی که سیستم عصبی مرکزی طبیعی دارند قابل ایجاد شدن است. تشابه پدیده سایکونوروتیک و هیپنوتیزمی، نه در سیستم عصبی بلکه در عملکرد روانی آنها است و رفتارهای روانی - عصبی زیادی با هیپنوز شباهت دارند. در یک مرد کاملاً سالم که هیپنوز شده ممکن است تحت تلقینات داده شده نتواند بازویش را خم کند یا احساس درد واقعی کند. در مرد کاملاً سالمی که نوروز دارد قادر نیست توانائیهای قبلی‌اش را استفاده کند، خودش را ضعیف احساس می‌کند، بیقرار و مضطرب می‌باشد و عقاید هذیانی دارد و خودش را مهم و دوست داشتنی احساس می‌کند.

شارکو معتقد بود روان درمانی یک بیمار مبتلا به نوروز مانند آن است که

سعی کنید فرد هیپنوتیزم شده‌ای را از حالت هیپنوتیزمی خارج کنید.

تئوریهای روانی

پاسخهای شرطی شده: نویسنده‌های زیادی پیشنهاد کرده‌اند که هیپنوز یک حالت «شرطی سازی عمومی یافته» است. تئوریه‌ها بر این اساس استوار شده‌اند که کلمات تحریکی القای ترانس مانند یک تحریک شرطی شده است. این طرز تفکر از آنجا ناشی می‌شود زمانی که پدیده هیپنوتیزم توسط کلمات مشخصی القاء می‌شد پاسخهای سوژه‌ها یکسان بود. این نظر اصلی تئوری تلقین‌پذیری «هول»^۱ بود که در ۱۹۳۳ مطرح کرده بود و مانند حالت شرطی سازی آقای «ولش»^۲ بود.

یک تلقین قوی در هیپنوز به عنوان یک رفلکس شرطی همانند رفتار می‌کند. تئوری نقش بازی کردن^۳: باربر این تئوری را در سال ۱۹۷۲ مطرح کرد. ژوزفین هیگارد در ۱۹۷۰ مسئله مشابهی را مطرح کرده است. او دریافت که تمایل هیپنوتیزم‌پذیری با سابقه مطالعات فرد، نمایش، مذهب، موزیک و تجربیات تصویری او ارتباط دارد. بعضی ارتباطات مثبت در سابقه کودکی شخص مانند تنبیهات شدید و عجیب که نسبت به ارتباط جنسی والدین داشته است. و وضعیت شخصیتی «طبیعی» یا «اجتماعی» او نیز در رابطه با هیپنوتیزم‌پذیری فرد دخالت دارند.

ارنست هیلگارد در ۱۹۶۷ معتقد بود هیپنوتیزم، پاسخ افزایش یافته‌ای است که سوژه به تلقینات هیپنوتیزم کننده می‌دهد.

گراویتز^۴ و کرامر^۵ (۱۹۶۷) دریافتند که هر چند هیپنوز در هر دو جنس قابل

1- Hull

2- Welch

3- Role playing theory

4- Gravitz

انجام شدن هست، اما در جنس مؤنث رفتارهای هیپنوتیزمی با شدت بیشتری بروز می‌کنند. هر چند این رفتارها به ضریب هوشی بالای فرد ارتباط مستقیم دارد. مطالعات آنها نشان داد که در هر دو جنس هیچ تفاوتی از این بابت وجود ندارد.

آرونز در ۱۹۶۸ توضیح می‌دهد که مادران زمانی که کودکانشان را می‌خوابانند یک رووند هیپنوتیزم استاندارد را انجام می‌دهند که با استفاده از عبارات لطیف و یکتواخت از نظر تون صدا و تکرار شونده‌ی ریتم مشخص و تلقیناتی که در جهت شل شدن عضلات بچه می‌دهند انجام می‌شود.

از آنجا که هیپنوتیزم پدیده‌ای است که توسط سوزدها احساس و تجربه می‌شود تعجب آور نیست که تئوری نقش بازی کردن قوت گرفته است.

به عنوان مثال ساربین ولیم^۶ در ۱۹۶۳ نشان دادند که توانایی نقش بازی کردن و هیپنوتیزم‌پذیری با هم ارتباط دارند برابر در ۱۹۷۲ آن را به تماشاگری که نمایشی را تماشا می‌کند همانند می‌کند. او عقیده دارد یک تماشاگر وقتی که به نمایشی نگاه می‌کند حالات روانی را که فرد بازیگر به او القاء می‌کند به عاریه می‌گردد و احساس لذت می‌کند و نمایش می‌تواند احساسات مشابه او را تحریک کرده و تنشهای درونیش را تسکین دهد. با این وجود اگر تماشاگر به تماشای نمایش دقیق هم نشود باز هم از نمایش تأثیر می‌گیرد اما این پاسخ روانی کمتر است. یکی از بحثهایی که در مقابل تئوری نقش بازی کردن قرار دارد این است که تحت هیپنوتیزم پدیده‌هایی می‌تواند عارض شود که طبیعی نیست و نمی‌تواند از اعمال ارادی ناشی شود.

ارنست هیلگارد (۱۹۶۳) ۱۲ نفر را انتخاب کرد و به آنها پیشنهاد کرد که در

برابر تلقیناتی که تحت هیپنوتیزم در یک جلسه قبل به آنها داده شده بود، مقاومت کنند. به این ترتیب از سوژه‌ها خواسته شده بود نقش کسی را که هیپنوتیزم نشده است بازی کنند. یک نفر از آنها قادر نبود در برابر هیچ یک از اعمال خواسته شده مقاومت کند، ۵ نفر از آنها در برابر یکی از وظیفه‌ای که از آنها خواسته شده بود مقاومت کردند و ۶ نفر دیگر توانستند در برابر هر دو عمل خواسته شده مقاومت کنند. در این آزمون به نظر رسید که حتی آنها که موفق شدند مقاومت کنند برای انجام مقاومت سعی زیادی به خرج دادند. امروزه فرضیات روانشناختی هیپنوتیزم قویاً بر تئوری سایکوانالیتیک تأکید می‌کند که ارتباطهای بین شخصی ضمیر ناخودآگاه فرد را بررسی می‌کند.

تئوری سایکوانالیتیک

مطالعات فروید که در ۱۹۸۵ با همکاری ژوزف بروئر (که یک پزشک اهل وین بود) انجام شد، نشان داد که بیماران هیستریک بعد از خلسه هیپنوتیزم بهتر خواهند شد. مطالعات فروید راجع به استفاده هیپنوز در این بیماران او را به تشریح اهمیت وقایع گذشته حادثه‌زا در واکنشهای روانی این بیماران رهنمون شد. اما بدبینی او به دلیل گذرا بودن بهبودی حاصل از هیپنوتیزم باعث شد او تئوری سایکوانالیتیک را مطرح کند.

در سایکوانالیز، هیپنوز ابتدائاً همانند یک پدیده بازگشت سنی تلقی شد که سوژه به هیپنوتیزم درمانگر به همان شکل که در گذشته برایش اتفاق افتاده است پاسخ می‌دهد.

ارنست جونز پیشنهاد کرد وضعیت هیپنوتیزمی به الگوی «اودیپی» مشابهت دارد. در حالی که ساندرفرتری (۱۸۷۳-۱۹۳۳) آن را به شکل فرافکنی به هیپنوتیزم کننده دید که در مهار با این فرافکنی احساسهای بی تفاوتی

«پیش-اودیپی» نسبت به والدین قدرتمند را تداعی می‌کرد. بعداً فروید خودش حالت هیپنوتیزمی را به پدیده «عاشق شدن» تشبیه کرد، که خیلی از صفاتی که به معشوق نسبت داده می‌شود واقعاً در او یافت نمی‌شود. گیل در ۱۹۵۹ هیپنوز را به عنوان «قرض دادن» سوژه به درمانگر تشبیه کرد که سوژه قسمتی از کنترل ایگوی خود را موقتاً به هیپنوتیزم کننده وامی‌گذارد. واتگیز در ۱۹۶۳ معتقد بود هیپنوز مانند «پلی» می‌باشد که بین حادثه روانی کنونی و خاطره مشابه در گذشته «پل» می‌زند. اسنک در ۱۹۵۳ انتقال احساسها را که می‌تواند در حین هیپنوز یا هیپنواآنالیز اتفاق افتد تشریح کرد. او تمایل بیمار به پاسخ ناخودآگاهانه به هیپنوز را که همانند یک وضعیت «جنسی» ارتباط والد-کودک یا حتی مرگ سمبولیک، می‌تواند قلمداد شود، یادآور شد. اشیگل در ۱۹۵۹ تشابه هیپنوز و انتقال را بررسی می‌کند که در هر دو از بازگشت سنی استفاده می‌شود. با این تفاوت که در هیپنوز این درمانگر است که نقش فعال را بر عهده دارد.

ضمیمه ۲

مقایسه تغییرات نور و فیزیولوژیک هیپنوز - بیداری و خواب

خواب	بیداری	هیپنوز
	هیچ تغییری در درجه حرارت بدن و سایر پارامترهای ذکر شده مشهود نیست (Strosberg-1962)	افزایش درجه حرارت دهانی افزایش درجه حرارت سایر نقاط بدن کاهش ذخیره جریان خوب در پیوندهای عروقی و پرخونی عروق اسکلا (Reid 1968 - Hasting 1981)
	تنفس ها سریعتر و سطحی تر است ریتم کلامی طبیعی است خمودگی وجود ندارد فعالیت غدد عروق در سطح پوست زیاد می شود (Cireslineck - 1985) (Udolf-1987)	تنفس آهسته تر و عمیق تر می شود لبها رنگ پریده می شوند ریتم کلامی آهسته می شود فعالیت غدد عرق در سطح پوست کم می شود خمودگی وجود دارد
حرکات کره چشم وقتی شخص به خواب می رود و در حین مرحله اول خواب وجود دارد عضلات اسکلتی به وضوح فلج هستند رفلکس هایی مانند رفلکس زانو ضعیف می شود	تشن عضلانی مانند آنچه در هیپنوز رخ می دهد کاهش نمی یابد ترشح اسید معده کم نمی شود (Barber-1961,1965)	هیچ فلج یا تضعیف رفلکس های پایه با تون عضلانی دیده نمی شود تشن عضلانی کمتر از حالت بیداری است (Zikmund-1964) (Evanna-1977)
	تغییرات ذکر شده در بیداری مشهود نیست	ارتباط بین کورتکس و ساب کورتکس ممکن است تغییر کند. این تغییر خصوصاً هیپنلاموس، تشکیلات شبک و سیستم لیمبیک را درگیر می سازد (Bartritt-1966)

<p>جریان خون هروق مغزی به نحو قابل توجهی با افزایش ضربان تغییر می‌کند (Grasilek - 1985)</p>	<p>مشابه هینوز و مرحله اول خواب می‌باشد (به جز خواب REM) هیچ تغییری در فعالیت EEG دیده نمی‌شود (Rainville - 1999) در هنگام تمرکز بر یک موضوع خاص نیز (Schnyer - 1995) قدرت متوسط کمتر از هینوز است</p> <p>کاهش یا افزایش در rcBP (Rainville - 1999)</p> <p>همچنین هیچ افزایش در طرف گلوبال در جریان خون کورتکس رخ نمی‌دهد (Meyer - 1989)</p> <p>تغییرات عنوان شده برای هینوز در بیداری رخ نمی‌دهد (Friedman - 1987)</p>	<p>تراسه EEG متفاوت از بیداری و خواب است (Lerner - 1963) و به مرحله اول خواب و بیداری شباهت دارد به جز آنکه امواج REM خایه هستند (Evans - 1982) فعالیت EEG افزایش یافته است (Rainville - 1999) فرکانس فعالیت EEG نیز افزایش یافته و حدود ۴۰ هرتز می‌شود (در زمانی که به طور (Saburin - 1990)</p> <p>انتخابی توجه سوژه به موضوع خاصی جلب می‌شود افزایش فعالیت در تمام تراس خصوصاً افزایش قدرت واضح در نواحی خلفی کورتکس (Graffin - 1995)</p> <p>جریان خون هروق (Grasilek - 1985)</p> <p>افزایش واضحی در جریان خون ناحیه‌ای مغز (rcBP) ایجاد می‌شود خصوصاً در قسمت دمی از شیار سینگولیت قدامی راست و ژيروس فرونتال تحتانی دو طرفه. اما در لوپول تحتانی مارژینال راست و ژيروس سینگولیت خلفی rcBP کاهش می‌یابد (Rainville - 1999)</p> <p>سرعت پردازش اطلاعات زیاده‌تر می‌شود مغز قادر به ارزیابی اطلاعات دریافت شده و مقایسه آنها با اطلاعات ذخیره شده قبلی نیست</p>
---	---	--

<p>همزمان با افزایش ضربان، جریان خون منفرجه به نحو قابل توجهی افزایش می‌یابد (Crallneck-1985)</p>		<p>(Perry-1977) (Kerogor-1978) هنگامی که تمرینات شنوایی یا توهم شنوایی برای سوژه اجراء می‌شود سینگولیت لدامی راست تحریک می‌شود (Szchetman-1998) افزایش دو طرفه جریان خون در کورتکس همه منفرخ می‌دهد</p>
<p>مهار عمومی منفر وجود دارد</p>	<p>هیچ مهار منفری وجود ندارد و هیچ کدام از نیمکره‌های منفر بر دیگری غالب نیست و بد عملکردی با افزایش فعالیت نسبی نیمکره‌ها وجود ندارد</p>	<p>پاولوف مهار موضعی منفر را در نیمکره غالب مطرح می‌کند (Gruzillier-1984) فعالیت نیمکره منفری راست نیز زیاد می‌شود (SIMONOU-1990) در فعالیت نواحی گیجگاهی تحتانی اختلال ایجاد می‌شود و نیمکره راست نسبت به چپ فعالیت بیشتری می‌کند (Meyer-1989)</p>
	<p>مهار کورتکس بر ANS دست نخورده می‌ماند (Cameron-1956) (Bigelow-1956)</p>	<p>مهار نسبی کورتکس بر مبسم اعصاب اتونومیک (ANS) به میزان زیادی کم شده است (Bigelow-1956) تحریک الکتریکی تالاموس اگر به اندازه کافی قوی باشد می‌تواند خلسه هیپنوتیزی را قطع نماید (Graal'neck-1984) اختلال فعالیت نسبی در لوب آکسی پوت رخ می‌دهد (Grand-1995)</p>

ضمیمه ۳

«تلقین‌های رفتاری تحت هیپنوتیزم»

استعاره کشوی بسته شده

فرض کنید آقای X فروشنده یک کمپانی رنگ خیلی بزرگ است. تنفس و استرس او در طول روز به دلایل مختلف زیاد می‌شود. X هشت یا ده دفعه در بعضی از روزها دوست دارد به یک حالت آرامش‌بخش برسد... «خیلی از مشکلات وقتی که در دفتر کارتان هستید به شما فشار می‌آورند و حالا شما کشویی در سمت چپ پائین میزتان برای آن مشکلات تهیه کرده‌اید کاری که انجام می‌دهید در واقع یک نوع خود هیپنوتیزمی است که هر یک مشکل باعث استرس او می‌شده او آن را در کشو بگذارد در این مورد به او بگوئید «شما اسم شخص یا صورت حساب یا عامل تحریک کننده را به صورت یک کلمه که مشکلاتتان را شرح بدهد یادداشت می‌کنید سپس دو نفس عمیق می‌کشید کشو را باز می‌کنید و هم کاغذ و هم احساس مشکل را کنار می‌گذارید» همچنین گاهی شما یک ضربان را در سرتان احساس می‌کنید که به شکل سر درد در می‌آید وقتی که شما کشو را می‌بندید همه آنها را در آنجا جا می‌گذارید.

یک بار شما کاغذهای قدیمی را که در یک ماه جمع کرده‌اید بیرون می‌آورید و شرایط اتاق را برای یک آزمایش جدید فراهم می‌کنید. شما در کیف دستی‌تان برای این کاغذها جایی تدارک می‌بینید. یک کشو در میز آرایش‌تان یا میز محل کارتان انتخاب کنید. مکانی را در آن برای گذاشتن تنش‌ها و استرس‌هایتان در نظر بگیرید و وقتی که کشو را می‌بندید استرس‌ها را آنجا جا بگذارید از این صورتان در جهت جداسازی خودتان و استرس‌ها کمک بگیرید (بیمار می‌تواند این

تصویرسازی را در حالت خودهیپنوتیزی انجام بدهد).

با یک مثال به سراغ روشی جدید برای مصمم شدن می‌رویم:

اخیراً یک دوست تجربه‌ای سازنده به دست آورده در یک مقطع او می‌خواست که شغل جدیدی پیدا کند یک شغل که موقعیت و حقوق بهتری برای او به دنبال داشت... او برای این کار متقاضی شد... این شغل مستلزم مهاجرت به شهر دیگری بود... او این شغل را واقعاً می‌خواست اما درباره مهاجرت تردید داشت. پس او تقاضا کرد که یک هفته در این باره فکر کند و آنها به او اجازه دادند که یک هفته برای تصمیم‌گیری وقت داشته باشد... یک هفته تمام شد و وقتی که آنها یک هفته بعد او را خبر کردند... او پرسید که آیا می‌تواند سه روز دیگر وقت داشته باشد تا فکر کند و وقتی آنها سه روز دیگر او را خبر کردند او پرسید آیا می‌توانید فقط یک روز دیگر برای تصمیم‌گیری وقت داشته باشد و آنها موافقت کردند که او یک روز دیگر فکر کند...

روز بعد وقتی که آنها درباره جواب از او سؤال کردند او پرسید که آیا می‌تواند به آنها بعد از چند مدت جواب دهد و آنها مؤدبانه به او گفتند که شغل را به کسی که توانایی و شرایط بهتری داشته است داده‌اند. او کاملاً ناراحت شد. چون واقعاً آن شغل را می‌خواست. اما خودش را در مضیقه هزاران فکر قرار داده بود (به جای آنکه در یک زمان فکر کند، حرکت کند و زندگی کند) و این مستلزم زمانی بود که او این حرکت فکری را آغاز کند قبل از آنکه فرصت از دست برود. یک شیوه که می‌تواند این حالت سرگردانی و بی‌ارادگی را به یک حالت مثبت تبدیل کند این است که او تواناییهای خودش را بشناسد و هدفی برای خودش بسازد در شرح فوق‌الذکر این مرد یک فرصت را به خاطر بی‌ارادگی از دست می‌دهد نه به خاطر نداشتن شرایط مطلوب برای آن شغل. این مرد در واقع یک الگوی همگانی است برای کسانی که درگیر این مسئله هستند این شخص می‌توانست به

جای سر درگمی و تأمل در مورد چیزهایی که با جابجایی از دست می‌دهد یاد بگیرد که به نکات مثبتی نگاه کند که با عدم جابجایی از دست می‌دهد.

هراس تخریب کننده

هیپنوتیزم درمانگرهای زیادی مایل نیستند با بیمار در جلسه ارتباط برقرار کنند. با این وجود با تکنیک‌هایی مانند این ترانس تداخل به بیمار این اجازه را می‌دهد که اطلاعات بیشتری راجع به این بازتاب به دست آمده از این دخالت یک ارزیابی شخصی از خود داشته باشد.

تلقینات

می‌خواهم راجع به اینکه شما می‌توانید ابزاری برای غلبه کردن بر اضطراب داشته باشید توضیحی بدهم شما می‌دانید چقدر بدبختی با یک احساس ناگهانی ممکن است که پیش آید. پس شما می‌توانید یک کمک سودمند داشته باشید که بلافاصله برای از بین بردن آن احساس اضطراب از آن استفاده کنید. کمکی که بسیار بسیار آرامش‌بخش است.

برای اینکه یاد بگیرید چطور این کار را انجام دهید پیشنهاد می‌کنم در این لحظه و در این مکان هم‌چنان که با امنیت بسیار در کنار من و در حالت هیپنوتیزم قرار دارید. به خودتان اجازه دهید که یکی از آنها حمله‌ها را احساس کنید. اما با این فکر که می‌توانید هر زمان که بخواهید آن احساس را محدود کنید و به جای آن احساس خوبی جایگزین کنید [مشکل کارتان را به طور آرامش‌بخشی ترتیب دهید].

هیپنوتیزم شگفت‌انگیز است. می‌دانید، چون شما می‌توانید با کمک آن محدودیتها را از میان بردارید. شما در کنار من کاملاً امن هستید. پس اجازه دهید

که آن حمله‌های اضطراب‌آمیز را حس کنید، با دانستن آنکه شما می‌توانید آن احساسها را محدود کنید یا آنکه آنها را به فرم مطلوب خود تغییر دهید. حس کنید که اکنون آنها برای شما قابل تنظیم کردن هستند. درست است، کاملاً درست است.

اما هر وقت که احساس کردید همه چیز مطلوب است بگذارید وجودتان از این احساس مطلوب پر شود و سپس از چیزهایی که اول اتفاق افتاد یادآوری داشته باشید.

شاید اولین احساس شما قفسه سینه یا شکم شما را اندکی لرزانده باشد. شاید شما متوجه شوید که تنفستان یا ضربان قلبتان در حال تغییر کردن است. اغلب مردم احساس یک تنش خیلی خفیف در سر دارند ممکن است حس کنید شکم شما قرقر می‌کند.

ممکن است دستهای شما کمی مرطوب شود [تمام مردم که حملات اضطرابی دارند چنین حالتی را ممکن است داشته باشند، شخصی که شما بر روی آن کار می‌کنید نباید احساس عدم اطمینان به شما داشته باشد].

بگذارید احساساتی راجع به موقعیتهای ناخوشایند داشته باشید. به خاطر داشته باشید که شما می‌توانید آن احساسات را کنترل کنید به صورتی که اینجا بودن به شما احساس خوشایندی ببخشد بدانید که شما کاملاً در امان هستید. اجازه دهید هر چیزی که به صورت مطلوب حس می‌کنید به بیشترین حد خود بروز کند. وقتی شما به بیشترین احساس مطلوب رسیدید آن را برای خود حفظ کنید. فقط آن را حفظ کنید... آه، خوشا به حال شما. حالا اندک‌اندک، لحظه، لحظه نشانه را تغییر دهید، با تنفستان شروع کنید. تنفس چیزی است که می‌توانید آن را تغییر دهید و کنترل کنید. پس قطعاً بهترین مرحله برای شروع این امر، تنفس است.

[به بیمار خود با دقت نگاه کنید، زمان بندی شما بسیار اهمیت دارد] بگذارید تنفس شما به آسانی انجام پذیرد. روی تنفس خود تمرکز کنید، شما می دانید که چگونه این کار را انجام دهید، درست است. همان طور که شما تنفستان را به آرامی انجام می دهید متوجه می شوید که ضربان قلب شما نیز شروع به آرام شدن می کند به دلیل آنکه تنفس و ضربان قلب با هم هماهنگ هستند. هنگامی که تنفس شما به آرامش مطلوب رسید اندکی منتظر بمانید تا ضربان قلب شما نیز به همان آرامش برسد سپس حرکت بعدی برای رسیدن به آرامش بیشتر را انتخاب کنید. ممکن است این حرکت احساس ناآرامی که در دستانتان داشته باشید یا احساس ناخوشایندی که در شکمتان داشتید، هر طور میل شماست. می توانید تمرکز را از پشت گردن شروع کنید. هر کدام از نقاط مورد نظرتان می توانید به حد مطلوب آرامش برسند. می بینید؟

شما کاملاً آگاهید که کی دستانتان را بگذارید، وقتی هر چیزی به آرامش رسید، مجدداً یک نفس عمیق بکشید و به طرف پشتی صندلی به آرامی قرار بگیرید. [بیمار دستانش را به طرف گردنش برای راحتی بیشتر حرکت داد. همیشه هر کاری که بیمار می کند را با نظر مثبت دنبال کنید] فقط به چیزهایی که در این چند لحظه قبل یاد گرفته اید فکر کنید. شما حداقل دو چیز بسیار مهم یاد گرفته اید. یکی اینکه می دانید با دستانتان چه کنید، کاملاً می دانید که آنها را کجا بگذارید و کاملاً فهمیده اید که آنها روی گردن شما آرامش بیشتری دارند. شما کاملاً می دانید که چه کار کنید و توجه خود را به کجا معطوف دارید. [تقویت الگو]

دومین چیزی که شما آموخته اید این است که می توانید این کار را انجام دهید. شما هر یک از نشانه ها را به درستی معکوس کرده اید. این به راستی شگفت انگیز نیست. من می دانستم که شما می توانید این را ثابت کنید.

[حالتی مثبت داشته باشید که بیمار حس کند که اعمال او کاملاً صحیح است].
حالا این حالت را تقویت کنید. دوباره به میان احساسات خود بروید و دوباره حس کنید. که در این هیپنوتیزم در مطب من امروز صبح شما احساس خوبی دارید. شما ممکن است احساس آرامش کنید. بیشتر از احساسی که قبلاً داشته‌اید چون حالا شما می‌دانید که می‌دانید این کار را انجام دهید. چون حال شما می‌دانید که می‌توانید این کار را انجام دهید.

همه چیز مطلوب شما و تحت کنترل شما است. درست است، وقتی که همه چیز دلخواه شد بگذارید این احساس همه وجود شما را پر کند، بله. درست است، درست است. این احساس همان چیزی است که حفظ می‌شود... [هنگامی که این کارها را انجام دادید بیمار آرامش بیشتر و اطمینان بیشتر پیدا می‌کند که این کار را مجدداً پیدا کند].

در این هنگام در حالی که شما از این احساس مطلوب پر شده‌اید یک به یک هر کدام از حرکاتی را که برای تغییر کردن در جهت آرامش انجام دادید تکرار کنید. می‌توانید با تنفستان شروع کنید چون همان طور که قبلاً گفته شد تنفس چیزی است که می‌توانید تحت کنترل داشته باشید تنفس اولین چیزی است که شما می‌دانید که چطور این احساس را پیش ببرید. در پشت گردن شما و درست در مرکز شکم شما این احساس مطلوب رشد می‌کند، درست است، این کار را در اندامتان یک به یک انجام دهید [بیمار مجدداً دستانش را روی گردنش گذاشت و سپس روی شکمش] درست است. حال همه چیز به حال طبیعی خود برمی‌گردد. شما می‌توانید به راحتی و با آرامش به صندلی تکیه کنید. یک نفس عمیق بکشید، درست است. فقط به آخرین احساسی که در مرکز شکم خود داشتید توجه کنید. جالب است این طور نیست؟

حالتی که احساس مطلوب به شما می‌داد. این احساس حالا بهتر می‌شود.

بگذارید که ماهیچه‌هایتان تنشهای خود را به تدریج از دست بدهند. خوب است [وقتی بیمار حرکت مختصری انجام داد] و حال، وقتی شما آماده هستید، یک نفس کاملاً عمیق بکشید، چقدر تسکین بخش است! و حال کاملاً به پشت قرار بگیرید، درست است [کشیدن یک نفس عمیق و رها کردن ماهیچه‌ها از همه تنش‌ها] تبریک می‌گویم! می‌دانید، شما این کار را دوبار انجام دادید و هر دو بار کاملاً عالی عمل کردید و حالا شما می‌دانید که چه کارهایی را می‌توانید بلافاصله انجام دهید.

البته ما می‌خواهیم درباره جلوگیری کردن این احساس بی‌حرکتی در شما صحبت کنم. دانستن این مطلب برای شما لذت بخش است که بتوانید بسیاری از کارها را بلافاصله انجام دهید مانند زمانی که آن راه حل استفاده کردید. [با بیمار ارتباط مثبتی برقرار کنید و کمک را در زمان خودش استفاده کنید].

شما می‌توانید هر کاری را هر زمان که بخواهید انجام دهید می‌توانید اعضای بدنتان را یک به یک به آرامش برسانید. می‌توانید از تنفس که اولین چیزی بود که می‌توانستید کنترل کنید شروع کنید [احساسهای قبلی را با تلقین در او ایجاد کنید] در این هنگام در یک زمان بسیار کوتاه

ضمیمه ۴

ترانس مراقبه‌ای^۱

این روش (روش دکتر اینسلای میرس) از روشهای مراقبه که در شرق استفاده می‌شود کمک گرفته می‌شود. تحقیقات دکتر میرس نشان می‌دهد که یک وضعیت هیپنوتیک عمیق را با این روش می‌توان ایجاد کرد. او در ابتدا از تکنیکهای غیرکلامی استفاده می‌کرد و تلقینات کلامی کمی لازم بود تا تجزیه آگاهانه در فرد صورت گیرد. با وجود استفاده او از تماس فیزیکی، این روش می‌تواند در کنترل بیماران مضطرب ناشی از سندرم قبل از قاعدگی کمک کند.

استفاده از تلقینات اختصاصی هیپنوتیزمی نتایج هیپنوتراپی خوبی را به دنبال دارند. این عقیده براساس تجربیاتی که بر روی ۱۱۳۰ بیمار درمان شده با هیپنوتیزم صورت گرفته است به دست آمده از این بیماران تقریباً ۴۲۰ نفر آنها با تلقینات هیپنوتیزمی و تقریباً همین تعداد با تکنیکهای هیپنوالایز و شامل هیپنوگرافی و هیپنوپلاستی و هیپنوالایز کلامی درمان شده بودند. ۷۱۰ بیمار باقیمانده فقط با هیپنوتیزم به وسیله ریلاکسیشن عمیق بدون هیچگونه استفاده از تلقینات هیپنوتیزمی یا سایر روشهای هیپنوالایز درمان شده‌اند. در این روش هیپنوتیزم نشان می‌دهد که چه طور بیمار می‌تواند اضطراب خود را کم کند. به طور منطقی اگر بیمار بتواند اضطرابش را کم کند نشانه‌های بیماری خود به خود محو می‌شوند یا به آسانی تحت کنترل توسط بیمار در می‌آیند. بنابراین اگر بیماری هست که می‌خواهد سیگارش را ترک کند یا پرخوری ناشی از اضطرابش را از بین ببرد می‌تواند آن را امتحان کند. این حالت با بیقراری و تحرک‌پذیری

همراه است. اگر او بتواند یاد بگیرد چگونه با هیپنوتیزم به وسیله ریلاکسیشن این عادات را کنترل کند، بر سرنوشت خود مسلط خواهد شد و می‌تواند رفتارهای علامتی خودش را تحت کنترل بیاورد. از آنجائی که تنها تلقینات درمانی که ما می‌توانیم استفاده کنیم آنهایی هستند که با مکانیسم‌های طبیعی فکر، بیمار را در جهت کنترل اضطرابش کمک کنند، برای اینکه این حالت مؤثر باشد، تلقینات نمی‌توانند به وسیله یک ارتباط کلامی منطقی استفاده شوند اگر حالی که بیمار هشیار باشد و یا استعدادی خاص داشته باشد.

در شروع جلسات لازم است چند کلمه‌ای کوتاه درباره رفع فوری اضطراب بیمار به کار گرفته شود اما این کلمات باید به طوری استفاده شود که هیچ فکر تحریک‌کننده‌ای در بیمار ایجاد نکند مثل کلماتی که آگاهی بیمار را بیشتر می‌کند. سپس به بیمار گفته می‌شود «بگذارید خود کاملاً راحت باشید و بدون هیچگونه انقباضی اجازه دهید که آرامش از میان وجود شما عمیقاً عبور کند، از میان اندامتان و افکارتان».

این تلقینات کلامی محتوای منطقی کمی دارند اما از سوی دیگر معنایی منطبق بر واقعیات دارند. به آنها آرامش القاء می‌شود. بین دیالوگ‌ها مکث‌های طولانی هست که به سکوت ختم خواهد شد. این حالت منجر می‌شود به صدایی که شما هنگام تنفس به آرامی در روش ریلاکسیشن انجام می‌دهید. این کار را با ریتم طبیعی تنفس بیماران هماهنگ می‌کنید.

اینکه هیچ ارتباط منطقی مستقیم وجود نداشته باشد خیلی مهم است. هر ارتباط منطقی مستقیمی می‌تواند بیمار را هشیار کند و باعث کنجکاوی او در مورد آنچه که شما می‌گوئید بشود. مثلاً هر فکر ساده اما منطقی مانند اینکه «بازوهای شما شل شده‌اند» این اثر را دارد که بیمار فوراً درباره شل شدن بازوهایش فکر کند ارتباط بایستی به شکلی برقرار بشود که هیچ تحریک

اندیشمندان‌ای را در فکر بیمار ایجاد نکند. این حالت با صدای بدون کلام و تماس و کلمات منفردی که معانی ساده دارند (که اطمینان قلبی در او ایجاد می‌کنند و تحریک کننده نیستند) مانند کلمه «خوب» که در طول باز دم به آرامی القاء شود. عبارت «درسته» اگر در وضعیت بازدم آرام گفته شود اثر مشابهی دارد. اصوات غیرکلامی مانند «هوم» برای بیمار در جهت اطمینان بخشیدن به اوست. کلمه هوم هیچ پاسخ اندیشمندان‌ه یا متفکرانه‌ای را در بیمار ایجاد نمی‌کند. با این وجود، معانی مشخص‌تری از ارتباط به کمک تماس که خیلی طبیعی به نظر می‌رسند مفید و اطمینان‌بخش هستند ایجاد می‌شود. تماس، باید احساسات بیمار را تحریک نکند و همچنین بیمار را مضطرب نکند. بدیهی است که ما نمی‌توانیم مانترا^۱ را دائماً تکرار کنیم به همان میزان مشخص است که ما نمی‌توانیم در مورد تنفسمان آگاهی داشته باشیم. اگر متوجه تنفسمان باشیم فکرمان آرام نخواهد بود. این مهم است که این آرامش فکری باید حفظ شود و در غیاب گیجی و مشکلات فیزیکی حضور داشته باشد. ابتدائاً وقتی که بیمار این فرم از مراقبه را یاد می‌گیرد، آرامش کامل نخواهد داشت، بلکه لحظاتی از آرامش به دنبال پرودهایی از فعالیت فکری و سپس آرامش مجدد وجود خواهد داشت. هر کوششی در جهت اینکه بیمار سعی کند آرامشش را به دست بیاورد این پدیده را به هم خواهد زد. خیلی از بیماران دریافته‌اند که کنترل اینکه راحت باشند مشکل‌ترین مرحله این عملیات است. وقتی همه اینها صورت می‌گیرد بقیه تلقینات ریلاکسیشن به وسیله تماس ایجاد خواهد شد، شما می‌توانید دستانتان را روی شانه‌ها یا شکم بیمار بگذارید.

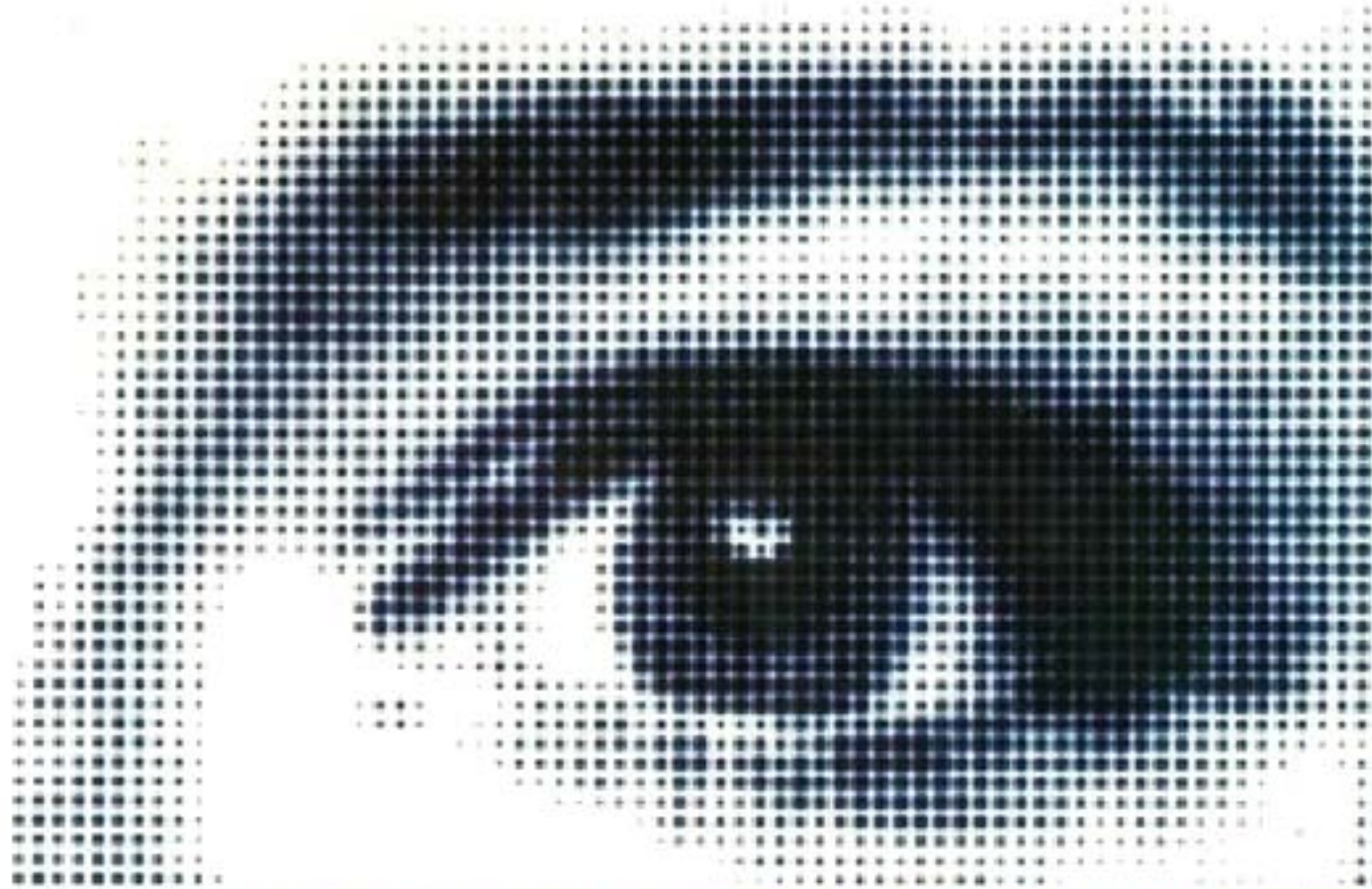
این تلقینات غیرمستقیم درجه اضطراب بیمار را کم می‌کند و این تلقینات در

۱- مانترا: ذکر بخصوصی است که در مراقبه توسط مراقبه‌کننده تکرار می‌شود و سبب ایجاد آرامش در او می‌شود. مانترا می‌تواند یک کلمه، یک جمله، یا یک آیه و غیره باشد.

همه اختصاصی نیست. با این القائات بیمار یاد می‌گیرد اضطراب خود را کم کند و خود را برای زندگی بهتر مهیا سازد.

بیماران سرطانی لازم است در جلسهٔ مراقبه هر روز هفته صبح‌ها به مدت یک ماه و سپس با فرکانس‌های کمتر این تمرین را انجام دهند در کنار این جلسات که در کنار درمانگر انجام می‌شود بیمار لازم است هر روز در منزل هم تمریناتی انجام دهد. مراقبه‌کننده در یک وضعیت لذت‌بخش یک جلسهٔ مادون آگاهی را تجربه می‌کند. بیماران به انجام تمرینات مراقبه‌شان در یک وضعیت مناسب تشویق می‌شوند. در اولین قدم بیمار به انجام مراقبه بر روی یک صندلی راحت تشویق می‌شود. سپس به او یاد داده می‌شود که همین وضعیت را در منزل فراهم کند یا روی یک صندلی یا تخت‌خواب انجام دهد. این وضعیت به آنها کمک می‌کند که یک حالت کاملاً آرام داشته باشند سپس آنها شروع به مراقبه می‌کنند و مادامی که این مراقبه ایجاد می‌شود آنها از این حالت آرامش‌بخش دور نخواهند شد سپس آنها روی کف زمین دراز می‌کشند یا زانو می‌زنند، در حالی که روی باسن نشسته‌اند، چمباته می‌زنند یا ساعتها پاها را به شکل ضربدر در بغل می‌گیرند. طول زمانی که آنها صرف مراقبه می‌کنند، بستگی به توانایی بیمار در شروع آن دارد. معمولاً تمرین سه بار در روز و هر بار ۱۵ دقیقه را همه بیماران می‌توانند تجربه کنند، از سوی دیگر بعضی بیماران برای ایجاد پسرفت سرطانشان از طریق مراقبه ۲ یا ۳ ساعت در روز (یا بیشتر) وقت صرف می‌کنند. این بیماران آنهایی هستند که دوست دارند مراقبه را به بهترین نحوی انجام دهند.

به پاس زحمات بی دریغ و عاشقانه
جناب دکتر علی شریفی عضو هیئت
مدیره انجمن هیپنوتیزم بالینی ایران
در ارتقاء هیپنوتیزم پزشکی ، این اثر
را به ایشان تقدیم می کنم .



HYPNOSIS TRAINING FOR BEGGINER'S STEP BY STEP

By: dr. M. Fathi



شابك: ٤-٢٨-٥٨٧٦-٩٦٩
ISBN: 964-5876-48-6