

## آموزش خود هیپنوتیزمی

### هیپنوتیزم چیست و چگونه اثر می کند؟

هیپنوتیزم، حالتی طبیعی از ذهن است که طی آن، ذهن روی موضوع خاصی متمرکز می گردد، آگاهی محیطی کاهش می یابد، تغییرات مفیدی در امواج مغزی ایجاد می شود و تلقین پذیری در مورد موضوعات مورد توافق فرد افزایش می یابد. براساس آمار سازمان بهداشت جهانی، 90 درصد جمعیت عمومی، توانایی هیپنوتیزم شدن دارند. هیپنوتیزم، یک حالت کاملاً طبیعی است که تقریباً همه، آن را تجربه نموده اند. به عنوان نمونه آن چه ما هیپنوتیزم حین رانندگی می نامیم، یک حالت هیپنوتیزمی خود به خود است؛ شما پشت فرمان می نشینید و تا مقصد به سلامت رانندگی می کنید، در حالی که غرق در افکار خویش هستید و به یاد نمی آورید چه زمانی از چهارراه عبور کردید و یا چه موقع به سمت خیابان مورد نظر پیچیدید؛ گویی اتومبیل شما به طور خودکار هدایت می شود! وقتی غرق مطالعه ی یک کتاب، گوش کردن به موسیقی دلخواه، تماشای یک فیلم یا هر فعالیت مورد علاقه ی دیگری می شوید و ارتباط تان با محیط اطراف کاهش می یابد، در حالت هیپنوتیزم طبیعی قرار گرفته اید. در چنین حالتی ممکن است کسی شما را صدا بزند اما حتی متوجه او نشوید و صدایش را نشنوید. کسانی که توانایی هیپنوتیزم پذیری مناسبی دارند، هر وقت به شدت روی موضوعی متمرکز می شوند (آن چنان که جذب موضوع گردند)

### مراحل ایجاد هیپنوتیزم

اولاً باید در یک محیط ساکت و آرام و حتی الامکان نیمه تاریک انجام گردد تا زمینه بیشتری برای حالت تمرکز ذهن که رکن اساسی حالت هیپنوتیزم است، فراهم شود .

ثانیاً " برای انجام خود هیپنوتیزم ، شخص باید نیمه گرسنه باشد و بایستی کاملاً مراقب باشد که به هیچ وجه با معده پر ، تمرین خود هیپنوتیزم نکند . البته گرسنگی بیش از حد هم ممکن است ذهن را به خود مشغول داشته و از ایجاد حالت خود هیپنوتیزم جلو گیری نماید. اینست که می گوئیم باید جهت خود هیپنوتیزم شخص حالت نیمه گرسنه داشته باشد.

در باره روشهای مختلف ایجاد حالت خود هیپنوتیزم ، متخصصان این فن، راههای متعددی ارائه کرده اند ، که البته همه آنها در اصول با هم یکسان هستند . ما در اینجا سعی می کنیم که با استفاده و استنباط از مجموعه آنها به یک روش ابتکاری دست یابیم که علاوه بر آنکه نکات برجسته و مهم همه آنها را دارا باشد ، در عین حال به ساده ترین و راحت ترین شکل ممکن انجام پذیرد .

این روش آموزش خود هیپنوتیزم دارای پنج مرحله می باشد که عبارتند از :

۱ -ریلاکس کردن و یا شل کردن تمام ماهیچه های بدن.

۲ -القاء تلقینات ریلاکس.

۳ -القای حرکت غیر ارادی دست توسط تلقین.

۴ -القای تلقینات هیپنوتیکی مورد نیاز.

۵ -بازگشت به حالت عادی.

اینک شرح مراحل پنجگانه آموزش خود هیپنوتیزم

۱ -ریلاکس کردن : اولین و مهمترین تکنیک در انجام عمل خود هیپنوتیزم ، فن ریلاکس کردن یا شل کردن تمام ماهیچه های بدن می باشد.

زاک مارتین می گوید : ” اگر کلیدی برای پیشرفتهای روحی وجود داشته باشد ، مسلماً چیزی غیر از ریلاکس شدن نیست .”

لازم به تذکر است که این فن ، نخستین بار بوسیله جیکوبسون جهت رفع اضطراب و ایجاد آرامش ابداع شد . باید بدانیم که ” رفع تنش و کشش عضلات به نوعی با کاهش اضطراب رابطه دارد .”

“ جیکوبسون متوجه گردید که یک گروه عضلانی را با سفت کردن عمدی آن و استفاده از آن بعنوان سکو برای شروع رفع تنش ، بهتر می توان از حالت کشش در آورد .”

## ادامه ریلکس شدن

حالا شما به پشت دراز کشیده اید ، در این موقع باید به خود تلقین کنید که ماهیچه های بدنتان لحظه به لحظه شل تر و وانهاده تر می گردند

کوشش کنید که ماهیچه های پیکر خود را به حالت رخوت و سستی هر چه بیشتر بی حرکت سازید و کلمه ” بی حرکت ” را کراراً در ذهن خود تکرار کنید

رفته رفته یک حالت کرختی با احساس سبکی به شما دست می دهد و خود را تقریباً” در همان وضعیت مطبوع رخوتی که پیش از خواب معمولی احساس می کنید و در آن عوالمی که بین حالت متوجه و نامتوجه خواب رخ می دهند ، قرار می دهید . لازم به تذکر نیست که این وضعیت هیچگونه ضرر و به خصوص هیچگونه خطری را متوجه شما نمی سازد . در این وضعیت که تقریباً تمام فعالیت‌های ضمیر به خود ( خود آگاه ) معوق می مانند ، ضمیر نابخود ( ناخودآگاه ) بروی تلقین هائی که با نتایج خواسته شده موافق باشند ، باز است.

ضمناً باید توجه داشته باشید که

“ آنچه هیپنوز شما را عمیق و سنگین تر خواهد کرد سکون و بی حرکتی است.”

مهمترین عامل در ایجاد حالت خود هیپنوتیزم ” تمرکز ذهن ” است . افکار لجام گسیخته معمولاً ناخودآگاه به سراغ آدم می آیند و مرغ خیال آدم هر لحظه از شاخه ای به شاخه دیگر می پرد.

برای ایجاد تمرکز بیشتر در حالت ” خود هیپنوتیزم ” به شرح روشی که سه گام دارد می پردازیم.

- 1 - با تمرکز فراوان به آنچه که در وجودتان می گذرد توجه کنید. در حدود ۱۰ دقیقه امکان بدهید که فکرتان یک جریان آزاد و آرامی را داشته باشد . این تمرکز و تعمق باعث می شود تا بتدریج از شرایط دنیای شلوغ اطرافتان فاصله بگیرید و بیشتر به تجزیه و تحلیل ارزشیابی جریاناتی مشغول شوید که درون شما می گذرد و به صورت زنده ای با آنها برخورد می کنید.

۲-براحتی برای مدت ۵ دقیقه به آهنگ تنفس خود توجه و تمرکز کنید بدون آنکه خودتان را ناراحت کنید و سعی کنید نفس های خود را عمیق و عمیق تر کنید. هر دفعه موقعی که بازدم خود را به آرامی خارج میکنید در ذهن خود کلمه ” شل ” را زمزمه کنید . سعی کنید خودتان را هر قدر بیشتر و بیشتر شل و رها کنید.

۳-یک نفس عمیق بکشید و در حالت دم عمیق نفس را در سینه حبس کنید. تا موقعی که برایتان مقدور است ، فشار و ناراحتی حاصله از توقف تنفس را احساس کنید و در آخرین شرایط خود را شل و رها کنید تا نفس حبس شده خارج شود و همراه با آن در ذهن خود کلمه ” شل ” یا ” آرام ” را زمزمه کنید . این تمرین را ۵ بار مکرر تجربه کنید.

القاء حرکت غیر ارادی دست توسط تلقین

بعد از اینکه دو قسمت اول را انجام دادید و بدن کاملاً ریکس و آرمیده شد

تمام توجه و تمرکز شما متوجه دست راست یا چپتان خواهد شد . به هر دست که عادت دارید یا ترجیح می دهید ، توجه کنید . بدن شما به هیچ وجه نباید تکان بخورد . حالا شما به دست راست خود فکر می کنید . خیال می کنید دست راست شما مانند یک بادکنک سبک است . سبک تر می شود ، انگشتان مورمور می شوند ، حرکت می کنند. می دانید که در روانشناسی ، اصل این است که تصور ایجاد حرکت می کند . شما هم بدون اینکه دست راست خود را حرکت دهید ، فقط تصور می کنید که دست راستتان حرکت می کند ، و سبک است بالا می آید . به مرور خواهید دید که کم کم دستتان حرکت می کند و سبک شده بالا می آید . ممکن است دست شما از آرنج خم شود و انگشتان بطرف سقف عمود بشوند و یا ممکن است دست شما از کتف بالا بیاید و ممکن است در جلسه اول یا دوم حرکت نکند و یا جزئی حرکت بکند و یا فقط احساس سبکی کنید . بعضی ها هم احساس می کنند ، خیال میکنند که دستشان بالا آمده ولی وقتی چشمهای خود را باز می کنند ، می بینند دستشان حرکت نکرده است یا بالعکس ، بعضی ها تصور میکنند دستشان بالا نیامده است ، در حالیکه دستشان کاملاً بلند شده و بالا آمده است . به هر حال اگر دست شما بالا آمد ، باید بدانید که هیپنوتیزم شده اید ، ولی هنوز در درجه اول هیپنوتیزم هستید . بعد تصور کنید که دست شما سنگین است و به طرف زمین می افتد .

کم دست شما به حالت اولیه در خواهد آمد ، یعنی روی تخت یا ملافه یا زمین خواهد افتاد و حالا بایستی از خود هیپنوتیزم بهره برداری و نتیجه گیری نمایید یعنی به خود تلقین کنید

### خود هیپنوتیزم بخش چهارم القاء تلقینات هیپنوتیکی:

در حالیکه سه مرحله قبل را انجام داده اید و در همان حالت باید به القاء تلقینات تکنیکی پردازید که اهمیت به سزائی دارد و لازم است ، نتیجه خواسته شده را به صریح ترین و مثبت ترین صورت بیان کنید . اگر فرضاً منظور ، اصلاح لکنت زبان باشد ، لازم است ، اینطور به خود تلقین کنید . ” من بطور واضح و مشخص صحبت میکنم . قدرت بیان من رو به افزایش می رود . حرف زدن برای من کار آسانی است . من بلادرنگ فکر خود را به کلمات تبدیل میکنم بدون اینکه کمترین شک و تردیدی بمن روی دهد و از این قبیل ”...

پل ژاگو پس از ذکر این نکات مهم می گوید:

” شاید بنظر بعید بیاید که جمله ای که شامل نتیجه ای باشد بتواند آن نتیجه را ایجاد کند . تجربه و آزمایش به قدر کفایت نشان داده اند که هوشمندی ضمیر ناخود آگاه و ساختمان مخصوص آن که هنوز شناخته نشده است ، کار خویش را انجام می دهد و آن عبارتست از اجرای تدریجی تلقین ها . شما با آن کار نداشته باشید . فقط جمله ای که مطلوب شما را در بر دارد تکرار کنید و توجه خود را روی آن جمله متمرکز کنید ” .

در ارتباط با القاء تلقینات به این نکته بسیار مهم توجه داشته باشید که تلقین اگر توام با تصور و تخیل باشد ، خیلی بهتر و آسانتر توسط ضمیر ناخود آگاه پاسخ داده می شود .

ضمیر ناخود آگاه بیش از هر چیز دیگری با احساسات و تصاویر تخیلی ما تحت تاثیر قرار می گیرد و اگر کلام و جمله ها در تلقین به نفس اثرات قابل ملاحظه ای دارند ، تنها به این خاطر است که این لغات و اصطلاحات حامل این تخیلات و احساسات هستند . قدرت در پیش چشم نمایان کردن و تصویر سازی راه مهم ارتباط با ضمیر ناخود آگاه است .

اما برگردیم سر موضوع ادامه قسمت تلقینات هیپنوتیکیخود هیپنوتیزم

کاترین پاندر می گوید : ” در روزگاری زندگی میکنیم که دانشمندان علوم ذهنی می گویند انسان می تواند آنچه را در تخیل خود تصور می کند ، بیافریند . تصاویر ذهنی اوضاع و شرایط و تجربه های زندگی و امور آدمی را می سازد . به عبارت دیگر ، اگر در زندگیتان شاهد شکست و تنگنا هستید ، نخست آن را در ذهنتان مجسم کرده بودید. از اینرو برای از میان برداشتن این موانع و مشکلات باید نخست در ذهنتان آنها را نابود کنید و همه چیز را به صورت دلخواه ببینید . ” دکتر استاتون در این باره می گوید : یکی از بزرگترین قدرت های بشری این است که ما خودمان را به صورتی می سازیم که در افکار و تصورات ما آن صورت و شکل وجود دارد . بسیاری از افراد ما را در جهت تغییر و بهتر شدن نصیحت و ترغیب میکنند ولی متأسفانه اکثراً این نیت های خیر خواهانه تحقق پیدا نمی کنند . افراد در این رابطه احساس گناه و کوتاهی می کنند . این راهی ساده و عملی است که از افکارمان برای ایجاد تغییراتی در درون و برون خودمان استفاده کنیم . یکی از موفقیت آمیزترین روشها این است که خودمان را به صورتی تصور کنیم که مایلیم به آن صورت باشیم . این کمک زیادی در ایجاد تحولات و تغییرات در ما می کند . تاثیر شگرف این روش در موارد بی شماری که برای اقدامات درمانی و تغییرات رفتاری به کار رفته ، به اثبات رسیده است .“

به طور کلی هر حالت دلخواهی را که می خواهید به خود تلقین نمایید تا آنگونه شوید ، باید در حال هیپنوز آن حالت را مجسم نموده و دقیقاً خودتان را در آن حالت ایده آل و دلخواه ببینید . یعنی تصور و تجسم کنید که به آن حالت رسیده اید.

بعد از آنکه تلقینات هیپنوتیکی مورد نیاز خود را القاء کردید، در خاتمه بهتر است این تلقین را القاء کنید:

روش امیل گوئه در تلقین ( من هر روز ، هر لحظه و هر آن از هر حیث و هر جهت بهتر و بهتر می شوم . ) ( من در جلسه آینده هیپنوتیزم عمیق تر و سنگین تر خواهد شد )

## بازگشت به حالت عادی

بهتر است سوژه در حال هیپنوز را با این تلقینات به سطح هوشیاری برگردد تا پس از خارج شدن از حالت هیپنوز دچار سنگینی در سر نشود. «پس از این که من تا عدد هفت بشمارم من به سطح عادی هوشیاری طبیعی باز خواهم گشت، هر شماره‌ای که می‌شمارم من یک درجه هشیارتر می‌شوم. یک ... دو ... حالم کاملاً خوب است، قلبم منظم و عادی می‌زند، تنفس و نبضم عادی است. بعد از هشیاری کاملاً آرامش خواهم داشت.

برخی از سوژه‌ها بعد از بیداری دچار سردرد و یا لرزش می‌شوند.

کلیه تلقیناتی که جهت ریلکس شدن و به حالت هیپنوز وارد شدن من به خود کردم، اثرش کاملاً از بین رفته است، من از هر حیث حالم عادی و خوبست، دست و پاهایم عادی و طبیعی است، حالا کم‌کم هشیار می‌شوم ... سه ... حالم خوب‌تر شد، هشیارتر شدم ... چهار ... الان خوشحال و خندان هستم ... پنج ... شش ... وقتی به عدد هفت برسم من کاملاً هشیار شده و احساس خوشحالی و خنده خواهم کرد ... هفت ... من کاملاً هشیار هستم.» بعد از شمردن عدد هفت کمی تامل میکنم و باید باز هم تلقین شود «حالا چشم‌هایم باز است، خیلی سر حال و با نشاط هستم، حالم کاملاً طبیعی و عادی است» باید به یاد داشت که وقتی شما چشم‌هایتان را می‌گشایید و می‌خندید، هنوز هم به هشیاری کامل نرسیده اید، بلکه در حال نیمه هیپنوز می‌باشید پس از چند دقیقه و شاید کمتر از ربع ساعت اثر هیپنوز هنوز باقی است، لذا هنوز تلقینات در شما اثر می‌کند.