

راهنمای کلی

هیپنوتیزم پیشرفته

Telegram @eat_book

راشل کوپلن

مترجم: آرام



بنام خدا

راهنمای کلی هیپنوتیزم پیشرفته

راشل کوپلن

Telegram مترجم: آرام @eat_book



مقدمه مترجم

روشهای هیپنوتیزمی و روشهایی که بر روی روان انسان کار می کنند، امروزه مورد علاقه بسیاری از افراد قرار گرفته شده است. این علوم کهن در طول تاریخ دستخوش تغییراتی گردیده است که گاهاً با مسائل غیر واقعی همراه بوده است. در دوره های آموزشی و تجربی که داشته ام با موارد مختلف و حالت های مختلفی از هیپنوتیزم روبرو شده ام که بعضی از آنها را علوم فیزیک می تواند توضیح دهد و بسیاری از آنها در پرده ابهام قرار دارد. به همین دلیل خواستم تا آنجایی که از دستم برمی آید این علوم را بصورت علمی تر در اختیار علاقمندان قرار دهم تا بتوانند از این علوم در پیشبرد اهداف خود استفاده نمایند. کتاب هیپنوتیزم پیشرفته حاوی دستورالعمل های مختلف برای افراد حرفه ای و مبتدی جهت تلقین و

تصورات برای بیمار و حالت‌های گوناگون می‌باشد.
از دیگر کتاب‌های که در این زمینه نوشته‌ام، کتاب
هیپنوتیزم کاربردی است که حاوی تکنیک‌های
مفیدی جهت علاقمندان در ایجاد حالت
هیپنوتیزم و استفاده از آن می‌باشد که جهت بهتر
انجام شدن و یادگیری بهتر CD های آموزشی
خودهیپنوتیزم در این زمینه نیز آماده شده است.
کتاب یادگیری خلاق و آلفای ذهنی روش‌های
ایجاد خلسه هیپنوتیزمی و چگونگی استفاده از
آنها در امر یادگیری را شامل می‌شود که از دیگر
کتاب‌هایی می‌باشد که در این زمینه نوشته‌ام.
دوره‌های آموزشی عملی همیشه اطلاعات
مفیدتری را می‌تواند در اختیار علاقمندان قرار
دهد. در جهت راستای این علم مشغول تالیف
کتاب هیپنوتیزم نمایشی می‌باشم که احتمالاً
همراه با CD تصویری تکنیک‌های آموزشی
کتاب می‌باشد.

امیدوارم که این کتاب بتواند به شما در جهت
اهداف و رویاهایتان کمک کند.

دوستدار شما

جمشید هاشمی (آرام)

آموزش نظافت

کم‌آموزها

رفتار خشن

تمرین کردن برای بهبود کیفیت صدا

چشم‌چرانی

زگیل

درمان زخم

موانع ذهنی

بیگانه‌هراسی

جوانی

اشتیاق

مقدمه

در حالی که در قرن جدید به سر می‌بریم، مسائل

قرن پیشین همچون شاخک‌های اختاپوس ما را در

بر گرفته است. خوشبختانه هنوز امیدی وجود

دارد. روش‌های استفاده از ذهن برای درمان

جسم، هنوز هم از روش های اصلی هستند و هیپنوتیزم روشی پیشرو محسوب می شود. حالا دیگر علم روانشناسی قبول کرده است که هیپنوتیزم می تواند هنگام رویارویی با معضل اعتیاد، زمان تغییر رفتار را کوتاه کند و این امر در مورد درمان جسمی نیز صدق می کند. افرادی که از هیپنوتیزم بهره می برند، ۳۰ درصد الی ۶۰ درصد کمتر از بقیه به پزشک مراجعه می کنند.

آموزش هیپنوتیزم، بخش محبوبی از برنامه های بهداشتی در اکثر مراکز پزشکی و موسسه های آموزشی است. مجله پیشگیری از بیماری ها در اولین شماره ی خود که در سال ۲۰۰۰ منتشر کرد، نمونه های زیادی از نحوه ی گسترش انرژی درمانی و هیپنوتیزم را در سراسر کشور ذکر کرده است. در مرکز بهداشت شهر نیویورک در بخشی که مربوط به بیمارستان [بث ۱](#) است، به بیماران آموزش داده می شود که چگونه برای

درمان ذهن و جسم از هیپنوتیزم استفاده کنند.

همچنین در بیمارستان کلیسای رزیتری^۲

نیویورک، بیمارانی که در برنامه ی کمک به

درمان قلب قرار گرفته‌اند، تحت انواع درمان ها

قرار می‌گیرند که هیپنوتیزم مهم ترین آنها است.

نشریه بهداشت دانشگاه UCLA کالیفرنیا

می‌گوید: هیپنوتیزم و استفاده از روش های طبی

ذهنی - جسمی بر درمان اثر می‌گذارد، نشانگان

جسمانی را تغییر می‌دهد و باعث پیشبرد و بهبود

وضع سلامت انسان می‌شود.

علاوه بر این، منطقه‌ای به نام بولدر^۳ در کلرادو^۴

وجود دارد که برای تسکین درد بیماران ساخته

شده است. افرادی که نتوانسته‌اند با استفاده از

دارو و جراحی، درد خود را تسکین دهند، به

شیوه‌ی طبیعی با استفاده از نیروی ذهن، آسوده

خاطر می‌شوند. این تنها یکی از گروه‌هایی است

که همچون قارچ رشد می‌کنند و نحوه ی اجرای

هیپنوتیزم را آموزش می‌دهند. این کتاب از صدها
شگرد برای بهبود زندگی از گهواره تا گور بهره
می‌برد. کار را با زایمانی بدون درد آغاز می‌کند و
بعد تا رسیدن به سن پیری ادامه می‌دهد.

هیپنوتیزم در درمان گروهی، کارآمدترین روش
برای تصحیح مسائل عمده همچون الکل، اعتیاد
به مواد مخدر، خشونت در محیط مدرسه، خوانش
پریشی و بیسوادی است. می‌توان بیکاران را با
استفاده از آن آموزش داد. افراد ناتوان را توانمند
کنیم. جنایت و زد و خوردهای بین اراذل و اوباش
را کاهش دهیم. به توان بخشی در زندان‌ها
کمک کنیم. از تکرار جرم یا بیماری روانی در
افراد جلوگیری کنیم. به افراد بی‌خانمان کمک
کنیم و غیره.

میلیون‌ها دلار خرج درمان افرادی می‌شود که
نباید اصلاً "بیمار می‌شدند. اکثر مردم بدون آن

که سالم و خوشبخت زندگی کرده باشند، عمر خود را به پایان می‌رسانند.

با توجه به تعداد زیاد افراد مبتلا و معتاد، درمان گروه‌ها با به کارگیری هیپنوتیزم موثرترین روش است. مسائل حاد زیادی وجود دارد که باید حل شوند. عزت نفس قائل شدن برای جوانان، یک اولویت است. برای روشن کردن فکر داوطلبان و به خدمت گرفتن آنها باید از یک شبکه رایانه‌ای استفاده شود. افرادی که قبلاً "آموزش داده شده‌اند، مشاور و پیش‌کسوت افرادی می‌شوند که نیاز به کمک دارند.

هیپنوتیزم ساده‌ترین و کم‌خرج‌ترین روش برای کمک به میلیون‌ها انسانی است که در مسیری برای بهبود زندگی گم شده‌اند. باید ناامیدها را امیدوار کنیم و بی‌پناه‌ها را پناه دهیم. این گروه‌ها در مکان‌های از پیش تعیین شده همچون کلیساها، مدارس، مراکز تجمع، سالن اتحادیه‌ها و

یا هر ساختمانی که سالن ملاقات دارد، جمع می‌شوند. بیمارستان‌ها پیش کسوت این رویکرد جدید محسوب می‌شوند.

در ایالات متحده که یکی از پیشرفته‌ترین کشورهای دنیا است، برای هر ۳۱۷۱ نفر یک پزشک وجود دارد. تعداد افرادی که به پزشک وابسته هستند، از سال ۱۹۳۱ سه برابر شده است. نیاز به هوشیاری برتری که هیپنوتیزم ایجاد می‌کند، در سراسر دنیا احساس می‌شود و حالا زمان توسعه‌ی خردمندی بشر است. آینده‌ی بشر بر روی این کره‌خاکی به حذف خودخواهی‌ها و جایگزینی آن با مشارکت در امور اجتماعی بستگی دارد. تغییر و تحول، فقط زمانی که مردم به امور جامعه اهمیت بدهند و در آن سهیم شوند، روی می‌دهد. زمانی که متمولان به نیازمندان کمک کنند. وقتی افراد سالم به درمان بیماران کمک کنند. وقتی افراد باهوش به افراد کم‌خرد

کمک کنند. وقتی که توانمندان افراد ناتوان را
فعال کنند.

چگونه انسانهای اولیه به حالت خلسه می‌رفتند؟

پزشکان، عارفان، به کارگیری روش های
هیپنوتیزم در آیین وودو برای سفر بین سیاره‌ها

انسان ها بیش از ۴۰ هزار سال روی این سیاره
زندگی کرده‌اند. در آن زمان در هر قسمت از این
سیاره، نوعی خلسه روی می‌داده است. هیپنوتیزم
درمانی نوین امروزی، شکل تعمیم یافته ای از
روش های عارفانه‌ای است که اجداد ما استفاده
می‌کردند و این روش به شکل علم درآمدی است.
انسان ها پیش از اختراع زبان از توانایی خود برای
کنترل وقایع آگاه نبودند. آنها احساس بیچارگی
می‌کردند، چون که نمی‌دانستند، مغزی دارند که

می‌تواند بر امور زندگی‌شان اثر بگذارد. آنها فکر می‌کردند که یک نیروی نامرئی قدرتمند از بیرون بر آنها تسلط دارد. انسان‌های شبه انسان در روند اشتقاق اولیه وقتی دریافتند که می‌توانند فکر کنند و انتخاب کنند، انسان شدند.

کشف سنگواره‌ها حاکی از آن است که مغز انسان در چند میلیون سال اول حیات انسان دو برابر شد و بعد در چند میلیون سال بعدی نیز دو برابر شد. اندازه‌ی مغز انسان در طی سه میلیون سال بعدی، این امکان را برای انسان‌ها فراهم کرد که توان فکر کردن داشته باشند.

وقتی مغز انسان بزرگتر شد، توان تفکر ارادی را یافت؛ به این ترتیب، اطلاعات را در حافظه‌ی خود ذخیره کرد. ذخیره‌ی اطلاعات در حافظه، وسیله انتقال اطلاعات از یک نسل به نسل بعدی و انتقال اطلاعات به نسل جوان است.

اکنون برای بهبود قدرت ذهن، روش های
هیپنوتیزمی زیادی در اختیار داریم. اگر بتوانیم این
قدرت را مهار کنیم، می توانیم دنیا را در قرن
جدید به گلستان تبدیل کنیم، طوری که فراتر از
آنچه در ذهن پیغمبران بود، پیش برود. برای
تحقق رویای اجدادمان هر نوع امکاناتی را در
اختیار داریم و در چنین حالتی هر فردی به نهایت
توان بالقوه خود دست می یابد.

انسان های بدوی آنچه را که یاد می گرفتند،
نمی دانستند؛ چون که هر یک از ما، ماشین آلاتی
در مغز خود تعبیه کرده ایم که اعتقادات ما را
تقویت می کنند. اجرای هیپنوتیزم به شیوهی
نوین، این امکان را برای ما فراهم می کند که به
ذات خود توجه کنیم و از خود محافظت کنیم و به
نیروی خارجی وابسته نباشیم. امروزه پژوهشگران
پیش کسوت و افراد حرفه ای وارد به امور
بهداشتی و سلامت، به هیپنوتیزم به دیده ی

احترام می‌نگرند. حالا می‌دانیم که هیپنوتیزم، علم به کارگیری ذهن است و ملازم مفیدی برای درمان در زمینه‌ی روانی و جسمانی است. وقتی انسان‌های بدوی از موقعیت دنیا آگاه شدند، اجداد میمون صفت ما شیفته‌ی ناشناخته‌های این دنیا و مخصوصاً "رفتار عجیب خورشید شدند. این کره‌ی نورانی که صبح‌ها درمی‌آمد و شبها ناپدید می‌شد، باعث وحشت و دلواپسی می‌شد. آتش به دلیل ارتباطی که با خورشید داشت، تسریع‌کننده‌ی دعا به حساب می‌آمد و درنهایت باعث خودآگاهی از حالت خلسه می‌شد. نقاشی‌های ماقبل از تاریخ در داخل غارها، گواهی بر این پدیده است. باستان‌شناسان و جامعه‌شناسان، اطلاعات بیشتری در این خصوص فراهم کرده‌اند و می‌گویند که هیپنوتیزم، مدت‌ها پیش از اختراع کلام یا درک اصول مکانیک وجود داشته است.

حالت خلسه، عبادت و هیپنوتیزم

مردم برای حاصل خیز شدن محصول، مراسمی برگزار می‌کردند و به حالت خلسه و وجد و نشاط فرو می‌رفتند. گفته می‌شد که اجرای این مراسم باعث افزایش افراد قبیله و نوعی شکرگذاری و تمجید از محصول و برداشت محصول به حساب می‌آمد. مردان و زنان سعی می‌کردند خودشان را با نیروی نامرئی پیوند دهند، به امید آن که آن نیروی نامرئی به هم دردی آنها واکنشی نشان دهد. آنها با آواز خواندن و دعا کردن و اجرای رقص‌های هیجان‌انگیز، هم‌نوا با آلات موسیقی دهکده، سعی می‌کردند که چنین پیوندی با آن نیروی نامرئی برقرار کنند. حرکات خوش‌نواخت محاوره‌ای آنها و صدایی که ایجاد می‌کردند، نوعی هیپنوتیزم بدوی دسته‌جمعی ایجاد می‌کرد. برخی از قبیله‌ها از داروهای توهم‌زا استفاده

می کردند که حالت خلسه ی آنها را عمیق تر
می کرد.

هنوز هم مردم بدوی که امروزه جشنواره های
آیین وودوو را اجرا می کنند، این آیین و مراسم
عجیب و غریب را برپا می دارند. وقتی این مراسم
را اجرا می کنند، چشم های آنها سرد و بی روح
می شود و به شکل ناپیوسته نفس می کشند. وقتی
حالشان منقلب می شود، آماده می شوند تا
پوستشان را بدون این که دردی احساس کنند،
خالکوبی کنند.

بعد جسمانی و بعد معنوی

انسان همواره دو نوع نیاز داشته است: نیاز
جسمانی و نیاز معنوی؛ این دو نوع نیاز همواره بعد
جسمانی را از بعد روحانی جدا می کنند. مردان و
قدیسان و دست اندرکاران یوگا در آیین بدوی
هندو، ارتباطی بین تنفس کردن به شیوه ای

هماهنگ و تخیل های ذهن خود ایجاد می کردند؛ ولی نمی دانستند نقش مغز در ایجاد تغییرات جسمانی چیست؛ بنا بر این تصور می کردند که یک نیروی ماوراء الطبیعه در این بین عمل می کند؛ ولی امروزه می دانیم که درمان با استفاده از ذهن، قدرتی است که در هر یک از ما نهفته است.

اجرای روش های هیپنوتیزم با عناوین گوناگونی در سراسر دنیا از عهد عتیق وجود داشته است. انجیل و تورات هر دو به درمان با رفتن به حالت خلسه اشاره هایی کرده اند. مهم نیست اسم آن را چه بگذاریم، وقتی این قدرت ذهن با اعتقادات فرد ادغام شود، همان چیزی را به وجود می آورد که آن را به اصطلاح، معجزه ی ماوراء الطبیعه و مذهبی می نامند.

اجداد بدوی ما قبل از پیدایش علم و دانش، مفاهیم سحرآمیزی برای طبیعت قائل می شدند.

تشکیل ابر، باران، ستارگان، کره ماه و مثلاً " بروز
رعد و برق را نوعی هشدار می دانستند. گردباد
نماد مکافات بود. هر شب برای بازگشت ناجی
خود، یعنی خورشید دعا می کردند. آنها
نمی توانستند بدون وجود نور شکار کنند و خانواده
ی خود را سیر کنند. این مسئله برای تنازع بقا
باعث پدید آمدن بعد عرفانی گردید. این موضوع
تا امروز باعث شده است که مردم نتوانند به قدرت
نهفته ی خود پی ببرند. @eat-book Telegram
پزشکان و کشیش ها مردم را به حالت خلسه فرو
می بردند. و این امر به یکی از انواع مراسم مذهبی
گوناگون در سر تا سر دنیا تبدیل شد. آواز خواندن
و تکرار دعا، حالتی در ذهن ایجاد می کرد که
نزدیک به هیپنوتیزم بود. دعا کردن نوعی تداعی
اندیشه ها به سبک زیر آستانه ای است. برخی افراد
بدوی با کسب این تجارب هیجان انگیز به حالت
خلسه ی تشدید شده ای دست می یابند. بعد آنها

بدون احساس درد یا خونریزی، صورت و بدن خود را سوراخ می‌کنند. آنها می‌دانند که جمود خلسه‌ای و سایر شاهکارهای ذهنی را که هنوز در سایر نقاط دنیا به نمایش گذاشته می‌شوند، چگونه اجرا کنند.

علائم اولیه پدیده های روانی - جسمانی

بیماری که آن را استیگماتیسم می‌نامیم، (این کلمه به معنی لکه ی ننگ، زخم و خون ریزی از قسمت های مختلف بدن است) روشی برای اظهار هم دردی با رنج و دردهای عیسی مسیح است. طبق علوم نوین، ذهن انسان می‌تواند بر مبنای احساسات و تمرکز بر تصویر سازی ذهنی، این حالت را در بدن ایجاد کند؛ بنا بر این آنچه که در آن زمان راز به حساب می‌آمد، حالت دیگر راز نیست. توقعات انسان تاثیر عمیقی بر نتیجه ی این امر دارد. اجرای پدیده‌های هیپنوتیزم در

تاریخچه مجوس های باستان ایران و چین و هند
نیز دیده می شود.

مدی تیشن به سبک یوگا که امروزه امری مردم
پسند است، از عهد باستان بر جای مانده است.
یوگا برای تمدد اعصاب و دور شدن از فشارهای
روحي، بسیار موثر است؛ ولی اگر می خواهید به
جای متعالی شدن و دور شدن از مسائل، آنها را
کلا " حذف کنید، بهتر است از هیپنوتیزم استفاده
کنید. به جای دوری از نیازهای بدن با اتخاذ
آرامش و متانت، بهتر است مسیر دیگری را
انتخاب کنید و با مسائل روبه رو شوید و بعد آنها
را حذف کنید. بیاید به دوره ی پیش از تولد
عیسی مسیح بازگردیم.

**تاریخچه هیپنوتیزم از ۴۰۰۰ سال قبل از
میلاد تا ۲۰۰۰ سال بعد از میلاد**

آشور و بابلون تا ۴۰۰۰ سال پیش از میلاد مرکز تمدن به حساب می‌آمد. مشعل‌هایی در معبد‌های باستانی می‌سوختند و همراه با آنها آواز خواندن و دعا کردن با مصرف گیاهان دارویی اجرا می‌شد. تغییر و تحول ذهن و درمان‌های طبیعی به عنوان اولین درمان انواع ناخوشی‌ها تلقی می‌شدند. کشیش‌ها درد را تسکین می‌دادند و از آتش برای تمرکز حواس بیمار استفاده می‌کردند. آنچه از نقاشی‌های روی دیوار غارها مشخص می‌شود، بر تسکین درد با چشم‌دوختن به چشم بیمار دلالت دارد. برخی از هیپنوتیزورهای امروزی نیز برای بی‌حس کردن فرد مورد نظر برای جراحی از همین روش استفاده می‌کنند. دست‌اندرکاران این حرفه برای تسکین موضع دردناک، دستورات مقتدرانه‌ای صادر می‌کنند. بعد با جن‌گیری و احضار ارواح سعی می‌کنند که بیماری را برطرف کنند. هیپنوتیزم‌کنندگان

امروزی نیز به همین شیوه، دستورات مقتدرانه ی خود را برای مخاطبان خود صادر می کنند. هنگام اجرای مراسم دعا با طبل زدن، افراد را به حالت خلسه فرو می بردند. مهمترین جشنواره نزد قبایل بدوی، ورود به دوران بلوغ بود. مردم برخی جوامع بدوی تصور می کردند که وقتی جوانان بالغ می شوند، تحت سیطره ی ابلیس درمی آیند.

باکره‌ها را قبل از قربانی کردن به حالت خلسه فرو می بردند

اکثر فرهنگ های باستانی، زنان را موجوداتی می دانستند که با نیروهای ناشناخته ی روحانی ارتباط دارند و دلیل این امر، توانایی آنها برای به وجود آوردن بچه بود. پیش از آن که باکره‌های جوان را با قربانی کردن هدیه کنند، آنها را هیپنوتیزم می کردند و دارو به آنها می خوراندند تا قبيله در برابر خشم خدایان محافظت شود. شواهد

گوناگون نشان می‌دهند که هیپنوتیزم هنری است که در طومارهای پاپیروسی عهد باستان، نقاشی های روی غارها، مجسمه‌ها و برجسته کاری‌ها نشان داده شده است.

روش های گوناگون هیپنوتیزم به طور فی البداهه در سرتاسر جهان، هر جا که انسان‌ها جامعه‌ای تشکیل داده‌اند، پدیدار شده است. هنوز انواع گوناگونی از آن در مناطقی که مردم بدوی زندگی می‌کنند، وجود دارد. مسافران مشرق زمین بارها دیده‌اند که چگونه یک مرتاض هندی با به صدا درآوردن فلوت خود مار را مسحور می‌کند. گاهی خود مرتاض نیز مسحور می‌شود. حتی تماشا کننده‌ها نیز دچار نوعی هیپنوتیزم می‌شوند.

مدی تیشن به سبک مشرق زمین - ۲۰۰۰ سال
قبل از میلاد

وانگ تاي ۵ بنیانگذار پزشکی چینیبه به دانشجویان این رشته آموزش داد که چگونه برای تسکین انواع ناخوشی های جسمانی و عاطفی، ذهن را به حالت خلسه فرو ببرند. هندو ودا در هندوستان برای متمرکز کردن ذهن بیمار بر برخی اندام های خاص که به درمان نیاز داشتند، روش هایی را معرفی کرد:

روش دست زدن - ۱۵۵۲ سال قبل از میلاد

مسیح

پاپیروس ابرز ۶ مدرک باستانی است که نشان می دهد، فرضیه و روش های اجرای هیپنوتیزم در پزشکی باستانی مصر کاملاً مشهود بوده است. این مدرک، شگردی را توضیح می دهد که پزشکان آن دوره استفاده می کردند. در این روش دکتر دستش را روی سر بیمار قرار می دهد و بعد بیمار چشم هایش را می بندد و بر اندام مبتلای

بدنش متمرکز می‌شود. پزشک همچون مسیری محسوب می‌شود که نیروهای ماوراء الطبیعه از طریق او بیمار را درمان می‌کنند. حالا می‌دانیم که بیمار با استفاده از تصویر سازی ذهنی هدایت شده ی خودش به خود درمانی می‌پردازد.

جراحی بی‌درد - ۹۲۸ قبل از میلاد

مطالب این دوره، یک کتیبه ی یونانی را نشان می‌دهند که یکی از پزشکان آن زمان پیش از اجرای عمل جراحی روی بیمار، او را به حالت خلسه فرو برده است. القای این حالت با دعا خواندن و ورد خواندن و درخواست کمک از خدایان برای کمک به جراح و آمرزیدن بیمار انجام می‌شد.

او در حالی که دستش را به قسمت هایی از بدن بیمار می‌زند، از رایحه درمانی نیز استفاده می‌کند. این روش یکی از وسایل جانبی درمان روش سنج

امروزی نیز هست. از بیمار درخواست می‌شود که
عطر، رایحه، بخور یا معجونی از گیاهان دارویی را
با تنفس عمیق مصرف کند. از عهد باستان تا
کنون، نیروی ذهن، این تغییرات را به وجود
می‌آورده است.

رویکرد روش سنج-۴۰۰ تا ۳۷۷ سال پیش از

میلااد مسیح

بقراط پزشک یونانی معروف از درمان به روش
خلسه استفاده می‌کرد. این همان بقراطی است که
سوگند نامه ی پزشکی او که ۲۰۰۰ سال پیش
تدوین شد، هنوز هم بخشی از مراسم فارغ
التحصیلی دانشجویان پزشکی است. او معتقد بود
که شخصیت و طرز فکر و ذهن انسان با نوع
بیماری که از آن رنج می‌برد، مرتبط است. فرضیه
او پیام آور فرضیه‌های نوین و اجرای اصول
پزشکی روانی- جسمانی بود.

بقراط که پدر پزشکی نوین محسوب می‌شود،
می‌گفت: مهم آن است که بدانیم چه نوع
اشخاصی به فلان بیماری مبتلا می‌شوند تا این
که بدانیم چه نوع بیماری فلان شخص دارد.
صحت اظهارات وی اثبات شده است. ما نکاتی را
درباره سرطان از پژوهشگران آموخته‌ایم و در
مورد بیماری قلبی از نوع A یا B (فشار روحی یا
آسوده خاطر بودن) با میزان خطر حمله ی قلبی
ارتباط دارند.

همچنین بقراط می‌گفت: روح انسان چشمش را
به دردهایی که جسم به آنها مبتلا است، می‌بندد.
او می‌گوید: تجسم، تخیل و تصور می‌توانند به
تسریع فرآیند درمان کمک کنند.

افزایش نیروی درمان

هنگام پیدایش امپراطوری رم، اکثر فرهنگ آن از
یونان عاریه گرفته شد. به کارگیری درمان با

هیپنوتیزم نیز از آن جمله بود. مردان خردمند، متخصص فن فرو بردن دیگران در حالت خلسه بودند. رم این افراد متخصص را از یونان وارد کرد. ارتش فاتح، آنها را در جنگ ها به بردگی می گرفت و آنها را مجبور می کرد که مهارت هایی به پزشکان بیاموزند که در یونان و مصر با موفقیت انجام شده بودند.

در آن زمان آنها می دانستند که منشاء اکثر ناخوشی ها، فشار روحی و جسمانی و ذهنی است. امروزه می دانیم که بیماریهایی همچون زخم معده، سردرد و انواع بیماری های دیگر، در نتیجه ی بی تعادلی عاطفی پدید می آیند. طبق اظهارات برخی پزشکان روشنفکر ۷۵ درصد نشانگان جسمانی از این مقوله هستند.

معبدها و خوابگاه های مصری - ۳۰۰ تا ۲۷۰

سال پیش از میلاد

پادشاه پیروس^۷ مصری یکی از صدها پادشاه باستانی بود که کشیش هم بود و معبدها را به مکانهایی تبدیل می کرد که مراسم دعا با هیپنوتیزم و درمان با هم ادغام و اجرا می شدند. این معبدها را معبد خواب می نامیدند و محیطی ادغام شده از محیط کلیسا و بیمارستان را پدید می آوردند. مصرشناسان نقاشی های متعددی کشف کرده اند که عبادت کنندگان را در حالت خلسه نشان می دهد. نوع تکیه دادن، طرز ایستادن و نشستن و حالت صورت آنها شبیه به روش های امروزی هیپنوتیزم است.

از آنجایی که این موضوع نتایج چشمگیری در درمان سریع داشته است، روش های القای خلسه در سر تا سر دنیا از معابد طلایی تا جنگل های تیره و تار رواج یافته است.

داستان های انجیل پدیده های طبیعی درمان روانی - جسمی را به نیروهای ماوراء الطبیعه

نسبت می‌دهد. در این اعتقادات چنین مطرح شده است که خدا بیماری را برای مکافات دادن به بندگان نازل می‌کند و درمان، علامت آن است که خدا بنده را بخشیده است.

مغناطیس و هم‌دردی - ۱۰۰۰ تا ۱۷۰۰ بعد از میلاد

شگردهای به کارگیری هیپنوتیزم همراه با مغناطیس تا قرن‌ها به عنوان وسیله‌ای برای درمان محبوب بودند. پیش از آن که علم نجوم اطلاعاتی درباره‌ی جهان به ما بدهد، عده زیادی فکر می‌کردند، نیروی آهنربایی از اجرام آسمانی ساطع می‌شد که نیروی درمانگر را به سیاره‌ی ما می‌فرستادند. پزشک دربار، ملکه الیزابت را در سال ۱۶۰۰ به همین روش مداوا کرد. او در حالی که چرت می‌زد، بدنش را با آهنربا می‌پوشاندند و علت این درمان احتمالاً "تاثیر شبه داروها بود.

درمان دسته جمعی که مسمر انجام می‌داد - سال

۱۷۳۴ الی ۱۸۱۵ بعد از میلاد

فرانس انتوان مسمر^۱ پزشکی بود که در ۳۲ سالگی متوجه شد که می‌تواند مردم را به طور دسته جمعی هیپنوتیزم کند. او معتقد بود که استعدادی خدادادی به او اعطا شده است. او با استفاده از این قدرت فرهمند خودش، مراسم و آیینی را به طور دسته جمعی اجرا می‌کرد که باعث مداوای تعداد بی شماری می‌شد. او پس از آن که پانزده سال با افتخارات شکوهمند خود زندگی کرد از سوی انجمن پزشکی به عنوان شیاد، شناسایی شد و از انجام کارش باز داشته شد، ولی باید به او احترام گذاشت؛ زیرا او اولین شخصی بود که از روشهای القای دسته جمعی عواطف استفاده کرد که این روش برای کاهش

دردها و فشارهای زندگی امروز، بسیار ارزشمند هستند.

افزایش پدیده راه رفتن در خواب - ۱۸۶۰ الی ۱۸۹۰ سال بعد از میلاد مسیح

جین مارتین چرکوت^۹، عصب شناس فرانسوی متوجه شد که هیپنوتیزم با سیستم عصبی مرکزی ارتباط دارد. او با استفاده از القای ذهنی تغییراتی را همچون رخوت، جمود خلسه‌ای، و راه رفتن در خواب (که سطح عمیقی از هیپنوتیزم است) را در اشخاص بوجود می‌آورد. این امر باعث پدید آمدن سطوح مختلفی از القاء هیپنوتیزم شد. بعد به شکل امواج بتا (در حال بیداری) تا امواج دلتا (در حال خواب) به طور مستند ثبت شدند.

چرکوت متخصص تعارض‌های عاطفی، غش و تشنج، ناهماهنگی عضلات و زبان پریشی بود.

بیماری سخت شدن رگ های مغز و نخاع را
بیماری چرکوت می نامیدند. او به دانشمندان
سراسر دنیا از جمله پزشک اتریشی زیگموند
فروید^{۱۰} آموزش هایی داد. او به عنوان یک روشن
فکر ماجراجو معتقد بود که جذر و مد دریا، جاذبه
ی زمین و موقعیت ستارگان بر حال افراد مبتلا
تاثیر می گذارد و می تواند هنگامی که منقلب
هستند، به بهبود آنها کمک کند.

چشم های مغناطیسی راسپوتین^{۱۱} - سالهای

۱۸۷۲ الی ۱۹۲۶ بعد از میلاد

نقش راسپوتین در تاریخچه ی هیپنوتیزم اصولاً"
نقشی منفی بوده است. این راهب شیاد به دلیل
اعمال و بهره برداری های جنسی که از ساکنان
دربار تزار، نیکلاس دوم^{۱۲} و تزارینه الکساندریه^{۱۳}
به عمل آورده بود، بقدر کافی بدنام شده بود. او
بعد به فرقه ی مذهبی مرتدهایی روی آورد که

برای رسیدن به رستگاری و نجات، خود را شلاق می‌زدند. راسپوتین گروه خود را در آیین و مراسمی رهبری می‌کرد که طی آن، آنها خود را شکنجه می‌دادند. او برای تسکین درد و جلوگیری از خون ریزی زیاد از مهارتهایش در ایجاد هیپنوتیزم استفاده می‌کرد و بعد به این خاطر، معروفیت جهانی کسب کرد.

تزرینه، راسپوتین را یک قدیس می‌دانست، چون که او توانسته بود، نشانگان بیماری هموفیلی را در فرزندش تسکین دهد و عقده‌های سرکوب شده‌ی جنسی او را آسوده خاطر کند. در آن زمان هیپنوتیزم را نوعی جادوی مذهبی می‌دانستند و تزرینه آن را همچون هدیه‌ای از سوی خدا می‌دانست. عده‌ی دیگری نیز آن را موهبت ابلیس مقدس می‌دانستند. او در واقع یک شیاد حرفه‌ای بود که توانست با استفاده از قدرتش بر خانواده‌ی سلطنتی تسلط یابد. موهبت دیگر او

آن بود که می‌توانست در بهبود بخشیدن به وضع جسمانی کودکان بیمار کمک کند.

شاهزاده فیلکس یوسوپو^{۱۴} برای از بین بردن نفوذ راسپوتین در سال ۱۹۱۶ نقشه‌ی قتل او را با تباری کردن با نجیب زادگانی که ادعا می‌کردند راسپوتین با صدا و ظاهر فریبنده‌ی خود همسران آنها را اغفال کرده است کشید. یوسوپو ابتدا مقدار زیادی سیانور به کیک‌های مورد علاقه‌ی راسپوتین اضافه کرد و بعد او را به صرف چای در قصر دعوت کرد.

راسپوتین در این مهمانی که توطئه‌گران ترتیب داده بودند به چشم‌های آنها خیره شد، ولی همچنان جان سالم به در برد. پادشاه که لبریز از نفرت شده بود به سمت این کشیش جادویی شلیک کرد و بعد او را مرده قلمداد کرد. ولی راسپوتین تمام نیروی هیپنوتیزم کننده‌ی خود را جمع کرد و دوباره بلند شد. بعد با نیرویی غیر

انسانی به ترور کنندگان خود حمله ور شد.
گلوله‌های زیادی به سوی او شلیک شد، ولی
فایده‌ای نداشت. او شکست ناپذیر به نظر
می‌رسید.

بالاخره شش نفر راسپوتین را نگه داشتند و او را
اخته کردند. وقتی او را داخل رودخانه‌ای پرتلاطم
پرت کردند، بدن گلوله خورده‌ی او هنوز جان در
رمق داشت.

وقتی جسد او را از آب گرفتند، متوجه شدند که او
از زخم گلوله یا خونریزی نمرده بود، بلکه به دلیل
این که شنا کردن بلد نبود، غرق شده بود.

جیمز برید، متخصص اعصاب و هیپنوتیزم، ۱۸۸۴

سال بعد از میلاد مسیح

جیمز برید ^{۱۵}پزشک اسکاتلندی را پدر علم
هیپنوتیزم می‌دانند. او واژه هیپنوتیزم را از خود
اختراع کرد و آن را از کلمه یونانی که به معنی

خواب است گرفت. ثابت شده است که این واژه
وجه تسمیه ندارد و نام بی‌مسمایی است. در فصل
بعد، متوجه خواهید شد که فعالیت‌های زیادی
هنگام خواب یا خلسه‌ی هیپنوتیزمی در مغز روی
می‌دهد. برید مقاله‌ای به انجمن پزشکان بریتانیا
ارائه داد. او در فرض خود هیپنوتیزم را نوعی
خواب دانسته بود که برای کنترل سیستم عصبی
بیماران مبتلا به صرع و هیجان و تشنج مفید
است.

گرچه او اصولاً از رهروان مسمر بود، ولی به
قدرت‌های جادویی اعتقادی نداشت و در فرضیه
خود می‌گفت: توقعات بیمار به دلیل تصاویر ذهنی
که ایجاد می‌کند، به روند درمان کمک می‌کند.

تجزیه و تحلیل فروید از هیپنوتیزم - سالهای

۱۸۵۶ الی ۱۹۳۹

زیگموند فروید هیپنوتیزم را از قرن ۱۹ به قرن ۲۰ منتقل کرد (هدف این کتاب آن است که این هنر را از قرن ۲۰ به قرن ۲۱ منتقل کند).

اکتشافی که فروید در خصوص روانکاوی در اواخر دهه ۱۸۰۰ به عمل آورد، باعث جلب توجه به رابطه بین نارسایی های عصبی یا ذهنی و مسائل جسمی شد. او کارش را با تجزیه و تحلیل هیپنوتیزم و تحلیل رویا ادامه داد تا ثابت کند که خاطرات ما بر واکنش های حسی ما بر هر آنچه که در لحظه ای اتفاق می افتد، اثر می گذارند.

او برای استفاده از فرضیه ی امور ناخودآگاه از هیپنوتیزم استفاده می کرد؛ ولی به نکاتی بیش از آنچه که پیش بینی کرده بود پی برد. او بالاخره نظرش را در خصوص عملکرد ذهن و تاثیر آن بر بدن تغییر داد.

در حالی که برخی از فرضیات وی مربوط به عقده ی ادیپ بودند و به چالش طلبیده شده اند، ولی

تحقیقی که او در مورد رویا انجام داد، توسط اکثر روانشناسان حرفه‌ای مورد تایید قرار گرفته است. وقتی او به دختر نابینایی که مبتلا به تشنج بود، کمک کرد که از طریق تصویر سازی ذهنی هدایت شده در حالی که تحت تاثیر هیپنوتیزم بود، بینایی‌اش را دست آورد، در سراسر دنیای پزشکی معروف شد و این افتخار تا امروزه همچنان با او تداعی می‌شود.

آلبرت ادلر – ۱۸۷۰ الی ۱۹۳۷

آلبرت ادلر ^{۱۶} یکی از همکاران اتریشی دوره ی فروید بود. او مکتب روانکاوی ارتدکس را رها کرد تا با القای خلسه، آزمایش‌هایی انجام دهد. ادلر و خانواده‌اش در ۱۹۳۵ به ایالات متحده رفتند و او استاد مهمان دانشگاه کلمبیا بود. او در تجزیه و تحلیلی که از رشد افراد به عمل آورد، بر اهمیت تصویر سازی مثبت و منفی تاکید می‌کرد.

اصطلاح عقده ی حقارت را او برای اولین بار معرفی کرد. بعد تحقیقی در خصوص فرضیه و روش شناسایی علل روانی و جسمی بیماری های عاطفی یا ذهنی انجام داد. او یکی از پیش کسوتان تحقیق بر روی رابطه ی ذهن و جسم است که این امر در حال حاضر در اکثر شگردها و روش های پزشکی و هیپنوتیزمی به کار برده می شود.

روش کوئه به نام ایجاد انگیزه در ذهن از سال

های ۱۸۵۷ الی ۱۹۲۶

امیل کوئه^{۱۷} روانکاو و درمانگر فرانسوی، پدر علم بهبود خود جوش است. او بر انگیزه های ذهنی مثبتی که شخص می تواند در خود ایجاد کند، تاکید می ورزد. او از پیش کسوتان روشن فکر عصر حاضر است. او بیماران را وادار می کرد،

مرتب به خود بقبولانند که پیوسته در حال بهتر شدن هستند.

او مسئول ارائه شگردهایی است که وقتی شخصی خود را هیپنوتیزم می‌کند، انگیزه‌هایی را در او ایجاد می‌کند. ایجاد اندیشه‌های مثبت در ذهن، نقش مهمی در جلوگیری از بیماری و درمان بیمار دارد و به درک توان بالقوه‌ی فرد نیز کمک می‌کند.

واکنش شرطی پاولوف - ۱۹۰۴ پس از میلاد

دکتر ایوان پاولف فیزیولوژیست روسی برای نقشی که در پژوهش و اجرای تحقیقاتی درباره‌ی رفتار انگیزشی انسان داشت موفق به دریافت جایزه‌ی نوبل شد. تحقیق مبتکرانه‌ای که او با حیوانات انجام داد، به کشف واکنش شرطی منجر شد. پاولوف ابتدا زنگی را به صدا درمی‌آورد و بعد

غذایی را به سگی می‌داد. پس از تکرار این عمل متوجه شد که هر گاه زنگ را به صدا درمی‌آورد، آن سگ بزاق دهانش ترشح می‌شود؛ حتی وقتی که گرسنه نباشد. انسان‌ها نیز به همان شکل واکنش نشان می‌دهند. به همین دلیل است که ۶۰ درصد آمریکایی‌ها اضافه وزن دارند و ۴۰ درصد آنها به مسائلی مبتلا هستند که مربوط به وابستگی آنها به مواد خاص است.

پذیرش هیپنوتیزم در سطح بین الملل - سال

های ۱۹۵۵ الی ۲۰۰۰ بعد از میلاد مسیح

در سال ۱۹۵۵ انجمن پزشکی بریتانیا رسماً

هیپنوتیزم را برای درمان بیماری‌های روان

رنجوری، بی‌حس کردن و تسکین درد، جراحی و

زایمان پذیرفت. سه سال بعد در سال ۱۹۵۸

انجمن آمریکایی بهداشت روان و انجمن پزشکی

آمریکا از همین الگو پیروی کرد.

پزشکان آمریکایی بر این امر تاکید می کردند که هیپنوتیزم می تواند مکمل روش های پزشکی باشد. آنها بر آموزش صحیح دست اندرکاران هیپنوتیزم تاکید می کردند و هر نوع نمایش روی صحنه را محکوم می کردند. ویلیام س. کروگر ^{۱۸}، میلتون اریکسن ^{۱۹}، لئو ولیم ^{۲۰}، و ویلیام برایانت ^{۲۱} برخی از اعضای A.M.A هستند که سال ها به پیش برد خواص مفید هیپنوتیزم کمک کردند. هنس سلیه ^{۲۲} پزشکی که به عنوان پدر فرضیه ی روش های پزشکی روانی - جسمی شناخته شده است، به کارآیی درمان از طریق ذهن نیز اعتقاد داشت. کتاب عالی او با نام فشارهای زندگی، توضیح می دهد که چگونه ناخوشی های گوناگونی همچون سردرد، کمر درد و زخم معده به فشارهای روحی و نارسایی های عاطفی - ذهنی ارتباط دارند.

کتاب های دیگر از جمله کتاب این مولف با نام «چگونه خود و دیگران را هیپنوتیزم کنیم» به روش های قدرت مند اجرای این موضوع می پردازد و فقط به این موضوع منسوخ نمی پردازد که شخص هیپنوتیزم کننده باید بر مخاطب خود برتری داشته باشد.

کاربردهای فراوان آن در قرن ۲۱

پژوهش هایی در سطح عالی در اکثر دانشگاه ها و دانشکده های سراسر دنیا در جریان است. پزشکان، دندان پزشکان و جراحان در مجامع بین المللی شرکت می کنند که هزاران متخصص محترم که از شگردهای هیپنوتیزم استفاده می کنند، در آن حضور به هم می رسانند. وقتی از نیروهای خردمند استفاده می کنیم تا با انسان هایی که زندگی را به خطر می اندازند مقابله کنیم، خود را در قرن جدیدی حس می کنیم.

تغییرات جدی که در طرز فکرها و نگرشها به عمل آمده است، برای تداوم بقای انسان ضروری هستند. در قرن گذشته، مردم با مصرف الکل از حقیقت فرار می کردند.

طبق آخرین شمارش آمار اداره بهداشت ایالات متحده

۱۲ میلیون نفر الکی هستند؛

۱۰ میلیون نفر از ماریجوانا استفاده می کنند؛

۶۱ میلیون نفر سیگار می کشند؛

۱۳۰ میلیون نفر شیفته کافئین هستند؛

۱.۵ میلیون نفر از کوکائین معمولی و خاص

استفاده می کنند؛

۸۰۰۰۰۰ نفر به امفتامین معتاد هستند؛

۲۰۰۰۰۰ نفر معتاد به هرئین هستند؛

۸۰ درصد مردم ناخوشیهای مربوط به فشار روحی

دارند؛

۶۰ درصد مردم ۱۰ الی ۵۰ پوند اضافه وزن دارند؛
۷۰ درصد مردم از ناراحتیهای مربوط به بی‌خوابی
رنج می‌برند؛

هیپنوتیزم علاوه بر این که می‌تواند مسائل فوق
را محدود یا اصلاح کند به همه کمک می‌کند
که زندگی خود را بهبود ببخشند و به زندگی
دیگران نیز احترام بگذارند.

پیشرفت در دهه ۱۹۰۰

در حالی که نشانه‌های گذشته هنوز هم در عصر
کنونی طنین انداز است، تفاوت اصلی بین روش
های باستانی و هیپنوتیزم درمانی نوین آن است
که امروزه شرکت کنندگان آن را مهار می‌کنند و
صحبت از هیچ نیروی خارجی ماوراء الطبیعه یا
آنچنانی نیست؛ به همین دلیل، هیپنوتیزم به
نیرویی فوق‌العاده از لحاظ ذهنی، احساسی،

عاطفی، جسمانی و معنوی برای میلیونها نفر شده است.

هیپنوتیزم از بدو پیدایش خود و پس از عبور از دوره‌های خرافه پرستی گوناگون، به روشی اصلی تبدیل شده است و حالا بخش بزرگی از جامعه‌ی پزشکی برای تکمیل روشهای سنتی از شگردهای جایگزین استفاده می‌کنند.

آگاه شدن از این حقیقت در اکثر زمینه‌ها دیده می‌شود. این امر با سایر روش‌ها همچون درمان به سبک عصر جدید نیز ادغام شده است. این روش به عنوان ابزار مکمل پزشکی سنتی (به کارگیری داروی بی‌حس کننده) و روانکاوی (تخلیه هیجانی) نیز روش ارزشمندی است.

هیپنوتیزم در اواسط دهه ۱۹۰۰ از بدو پیدایش خود و پس از قرن‌ها عرفان و تصوف به عنوان علمی امروزی مطرح شده است. حالا دیگر هیپنوتیزم یکی از روش‌های اصلی به حساب

می‌آید و بخش بزرگی از جامعه پزشکی از شگردهای جایگزین استفاده می‌کنند. وقتی انسان‌ها از قدرت کنترل و مهار ذهن مطلع شوند، خردمندی و تفکر خلاق شکوفا می‌شوند. افرادی که سعی می‌کنند با به کارگیری شیوه‌های روش سنج بر بیماری‌های روانی جسمی فائق آیند، ارتباط مغز با واکنش‌های فیزیکی را می‌دانند. می‌دانیم که وقتی تلقینی تکرار می‌شود، به بازتاب شرطی تبدیل می‌شود. وقتی این قدرت ذهن با ایمان ادغام شود، اکثر آنچه را که معجزه‌ی ماوراء الطبیعه و مذهبی نامیده می‌شود، توجیه می‌کند.

روزنامه‌ها تا یک قرن پیش آگهی تولد چاپ می‌کردند. در یکی از عناوین آنها چنین آمده بود:

دهه ۱۸۹۰ - زایمان بدون درد در حالت خلسه و

مسحور شده

این اخبار در سراسر دنیا پخش شد. بعد از مدتی انجام این کار بین متمولان و طبقه ی اشراف مد شد. در همان زمان، در آغاز قرن ۱۹، یک پزشک زن، پیش کسوت در رشته ی مامایی به نام دکتر دبروولسکی^{۲۳} اهل سویس موردی را گزارش داد که هیپنوتیزم بدون درد، نه روز قبل از زایمان انجام شده بود. به آن زن حامله آموزش داده بودند که مرتب به شکم خود دست بکشد و عبارت «زایمان آسان» را تکرار کند. بعداً " آن زن گزارش داد که زایمان تقریباً بی دردی داشته است. پزشک او می گفت: اگر از کلروفورم^{۲۴} استفاده کرده بودم، به شرایط انفعالی تری دست نمی یافتم.

در طی قرن ۲۰، انجام اکثر حاملگی ها و زایمان با القاهای هیپنوتیزمی آسان شد. من در روش خودم، خود هیپنوتیزم کردن را به مادران حامله

آموزش می‌دهم تا آنها بتوانند قبل از زایمان
واقعی، درد خود را تسکین دهند.

چالش قرن ۲۱: منسوخ کردن پنج نوع اعتیاد در

بین مردم

۱. **الکل:** دارویی روان گردان است که ذهن را
منقلب می‌کند. حالت انسان را عوض می‌کند و
باعث تغییراتی در بدن و مغز می‌شود. دارویی
افسرده کننده است؛ زیرا سیستم عصبی مرکزی
انسان را افسرده می‌کند. این امر باعث بریده
بریده صحبت کردن، فوت انسان و از دست دادن
حافظه می‌شود؛ علاوه بر این، پیامدهای طبی
بسیار ناگواری نیز دارد. ممکن است که فرد را به
سرطان یا بیماری قلبی مبتلا کند.

۲. **ماریجوانا:** مردم آن را همچون الکل برای

تسکین دردهای خود استفاده می‌کنند. افرادی که

عصبی یا نگران هستند، در ابتدا ممکن است احساس آرامش نیز بکنند؛ ولی این دارو نمی‌تواند افرادی را که نگرانی‌های عمیق دارند، شاد کند و فقط باعث برهم خوردن بیشتر وضع و حال آنها می‌شود. اگر با مصرف ماریجوانا احساس نشاط به شما دست می‌دهد، باید بگوییم که این احساس نشاط را از راه‌های طبیعی نیز می‌توانید، کسب کنید.

۳. سیگار کشیدن: این مهم‌ترین عامل مرگ و

میر و بیماری در جهان صنعتی است که قابل پیشگیری است. از هر پنج مرگ و میری که در ایالات متحده روی می‌دهد، یک مورد از آن به دلیل مصرف سیگار است. جای تعجب است که مردم با این که از این خطر آگاه هستند، باز هم سیگار می‌کشند. پاسخ پرسش فوق، وجود دارویی به نام نیکوتین است که همچون هروئین و

کوکائین اعتیادآور است. خوشبختانه هر کسی می‌تواند با انجام هیپنوتیزم این عادت را کنار بگذارد. با انجام یک یا دو جلسه هیپنوتیزم می‌توان از مصرف روزی یک بسته سیگار پرهیز کرد.

۴. اعتیاد طبقه بندی شده به دارو: گاهی اوقات

عده‌ای برای رسیدن به اوج هیجان از دارو استفاده می‌کنند و گاهی نیز کاملاً "قوای ذهنی و یا کنترل خود را از دست می‌دهند؛ در نتیجه، حدود ۱۰ میلیون آمریکایی بطور مرتب قرص‌های مجاز نیرو بخش مصرف می‌کنند و چنین برآورد می‌شود که ۵ الی ۱۰ میلیون نفر نیز به داروهای غیرمجاز معتاد هستند. هر دو نوع این داروها مضر هستند. مردم در همان مراحل اولیه می‌رشد خود به دارو وابسته می‌شوند و شیفته جذبه و تاثیر آن بر بدن خود می‌شوند. این یکی از

خصوصیات جامعه ی مادی ما است. این خطر وجود دارد که وقتی شخصی ماریجوانا مصرف می کند، این امر باعث نارسایی ها و اختلالات روان پریشی همچون کج خیالی، انزوا طلبی، افسردگی شود و این اختلالات پس از مصرف دارو، ماه ها و یا حتی سال ها ادامه می یابند.

۵. اختلالات مربوط به مصرف غذا: ده ها نوع

اختلال و نارسایی وجود دارند که به مصرف غذا مربوط می شوند و آنها را با انجام هیپنوتیزم دسته جمعی یا انفرادی می توان درمان کرد. اختلالاتی همچون اضافه وزن، کم وزنی، انواع زخم ها، بیماری پراشتهایی، بیماری جوع، تنظیم رژیم غذایی (برای شرایطی همچون بیماری قند، کلسترول، سرطان و غیره).

ورود به حال و هوای هیپنوتیزم، هم وضع سلامت را بهبود می بخشد و هم فرد را نسبت به حال و

هوای معنوی زندگی، کاملاً "هوشیار می‌کند. با توجه به سطح بالای هوش و استعدادی که انسان‌ها از آن برخوردار هستند، می‌توانیم از زندگی بی‌نهایت سالمی، لذت ببریم.

هیپنوتیزم و سفر به فضا تجربه‌ای که هر کس می‌تواند از آن بهره‌مند شود

هیپنوتیزم فراتر از معجزه‌های ذهنی گذشته است و کارآیی مفید زیادی برای عصر فضا دارد. هیپنوتیزم‌کننده‌ها از دانش خود برای علاقه‌مند کردن بیشتر انسان‌ها برای سفر به فضا استفاده می‌کنند. این ابزار بالقوه به ما کمک می‌کند که در شرایط غیرعادی همچون بی‌وزنی، زنده بمانیم. وقتی فرد در حال تعلیم، دچار تحول ذهنی می‌شود، این امر باعث می‌شود که سازگاری او با تغییرات جوی آسان شود.

۱. تصویر سازی ذهنی برای کمک به افرادی که واقعا "آزمایش می شوند، می باشد و صرفا" تحت تاثیر یک سری تست های شبیه سازی شده، قرار داده نمی شوند؛ به این ترتیب، انتخاب شرکت کنندگان دقیق تر انجام می شود؛

۲. برای کاهش سرعت سوخت و ساز و مقدار اکسیژن مصرفی، می توان از هیپنوتیزم فوق العاده عمیق استفاده کرد. حفظ انرژی فیزیکی امتیاز مفید دیگری است که در این بین به دست می آید؛

۳. برای اطمینان از این که مسافران فضا در محیط های غیر طبیعی شلوغ، موقعیت غیر عادی و ناراحت کننده ای داشته باشند، می توان از هیپنوتیزم استفاده کرد؛

۴. کاهش فشار روانی با بی وزنی ارتباط دارد. قرار گرفتن در محیطی خفقان آور، ورزش نکردن به

قدر کافی، به زور قرار گرفتن در نزدیکی بدن
سایر افراد؛

۵. حفظ بی‌تعادلی ذهنی و عاطفی و سایر عوامل
روان‌شناسی همچون نگرانی درباره‌ی خانواده،
عملکرد شغلی، غم غربت و هراس و ترس‌های
بی‌مورد؛

۶. هنگامی که در محیطی خارجی رهل اقامت
می‌گزینیم، می‌توان برای سازگاری بهتر با آنجا
واکنش‌های سازگار کننده را در خود تقویت نمود.
این روند را می‌توان همچون بازگشت از فضا به
سطح زمین دانست.

شناخت مغز شگفت انگیز انسان

هیپنوتیزم می‌تواند نیروهای بالقوه‌ی نهفته در
وجود شما را تحقق بخشد

وارد شدن به حالت خلسه

اگرچه هیپنوتیزم را مدت‌ها پیش از آن که آن را
درک کنند نیز به کار می‌بردند، ولی در قرن‌های
اخیر، دانشمندان متوجه نقش مغز در عملکرد بدن
و واکنش‌های عاطفی شدند و حالا می‌دانیم که
حالت خلسه‌ای که در هیپنوتیزم ایجاد می‌شود،
باعث می‌شود آن قسمت از مغز که پذیرای
اندیشه‌های نو می‌باشد، فعال شود و به این

ترتیب می‌توانیم برای افزایش سلامت جسمی و روحی خود، مغز را تعلیم دهیم.

این ماده‌ی ژله‌ای شکل سه یا چهار پوندی که آن را مغز می‌نامیم، قدرت استنتاجی بیشتری از بزرگترین رایانه‌های دنیا را دارد. طبق اظهارات مهندسان، اگر قرار باشد، رایانه‌ای ساخته شود که بتواند توانایی‌های مغز انسان را داشته باشد، اندازه‌ی آن باید به قدر ساختمان امپایر ستیت ۲۵ باشد.

مغز انسان از ۳۰ بیلیون یاخته‌ی عصبی تشکیل یافته است. هر یاخته‌ی عصبی برای اجرای اعمالی نامحدود با سایر یاخته‌ها، مرتبط می‌شود. ارتباط روانی و زیستی مغز با بدن همچون دستگاه الکترومغناطیسی است که فرستنده‌هایی او را با سیستم عصبی مرتبط می‌کند.

هیپنوتیزم فرآیندی برای تعلیم و آموزش مغز است

مغز شگفت انگیز انسان که همچون رایانه عمل می‌کند، پیوسته بر سیستم ارادی و غیر ارادی بدن، اعمال نفوذ می‌کند. تمام اعمال خود را بر اساس سوابق و آنچه که از گذشته در حافظه‌اش باقی مانده است، تعیین می‌کند. وقتی علم بررسی اعصاب پا به عرصه نهاد، ما به نکاتی باور نکردنی در خصوص عملکرد مغز پی بردیم و حالا می‌توانیم برای اجرای معجزه‌های روان‌شناختی و زیستی و آنچه که اجداد ما آن را جادوی محض می‌نامیدند، از هیپنوتیزم استفاده کنیم.

گرچه هوش و ذکاوت، غریزی است، ولی هنر به کارگیری آن اکتسابی است. وقتی بر شگردهای هیپنوتیزم تسلط می‌یابیم، برای افزایش هوش و درک خود و افزایش تندرستی، می‌توانیم دیدگاه

های نامحدودی را در پیش روی خود داشته باشیم. ویلیام جیمز در سخنان گوه‌ر بار خود می‌گفت: ما انسان‌ها صرفاً "نصف آگاهی که باید نسبت به ماهیت خود داشته باشیم را داریم. عطش وجود ما سرد شده است. طرح‌هایی که در ذهن داشتیم، افشا شده است و ما فقط بخش اندکی از منابع جسمی و ذهنی خود را به کار می‌بریم.

هیپنوتیزم همچون کاتالیزوری است که ما را از طناب‌های مجازی که در جنبه‌های پست زندگی اسیر کرده است آزاد می‌کند. هیپنوتیزم ما را با آن بخش از مغز ارتباط دهد که می‌تواند توانایی‌های بالقوه‌ی وجودمان را تحقق ببخشد؛ به این ترتیب از بلا تکلیفی و سردرگمی عاطفی نجات یافته و به مسیری منطقی روی می‌آوریم. هیپنوتیزم فراتر از نوعی اعتقاد یا فلسفه است و راهی برای دستیابی به آگاهی فوق‌العاده است؛ زیرا هر یک از ما برای

بهبود آنچه که تصور می‌کنیم و به آن اعتقاد داریم، ماشین‌آلاتی در مغز خود تعبیه کرده ایم.

به دست آوردن تسلط کامل بر جسم یا کرپ پنبه‌ای مغز

ساختار اصلی، نگارش‌های زیر آستانه‌ای را تغییر می‌دهد. اندیشه‌ها و تصاویری که قسمت راست

مغز دریافت می‌کند، از طریق یک سری

رشته‌های عصبی به نام جسم یا کرپ پنبه‌ای به

قسمت چپ مغز منتقل می‌شوند. مخابره‌کننده

های این پیام‌های عصبی، پیام‌های بخش

راست مغز را به بخش چپ منتقل می‌کنند تا اجرا

شوند. از آنجا پیام‌هایی به نخاع ارسال می‌شوند و

بعد این پیام‌ها از طریق شاخه‌های بی‌شماری از

اعصاب و رگ‌های خونی به قسمت‌های

مشخصی در بدن فرمان می‌دهند.

مغز را می‌توان همچون یک ارکستر سمفونی دانست. هر قسمت طبق فرمان های مجری ماهر خود عمل می‌کند که همان ذهن ناخودآگاه است. رابط های عصبی، پیام های زیستی - شیمیایی خاصی مبتنی بر افکار شما با اعمال خاصی ارسال می‌کنند که می‌توانند شما را شاد، خون سرد، پارانرژی و یا در موارد منفی، نگران یا افسرده کنند. این مخابره کننده‌های پیام های عصبی، باعث به خواب رفتن انسان در شب می‌شوند و دوباره در صبحگاه انسان را بیدار می‌کنند. آنها هر نوع فکر، احساس و حرکت جسمانی را هدایت می‌کنند و عملکرد اندام ها را نیز تنظیم می‌کنند. این نوع هم آمیزی انرژی به هر یاخته‌ای تا کوچکترین آنها منتقل می‌شود و هیپنوتیزم می‌تواند به شما در هدایت این نیرو کمک کند.

تعریف واژه هیپنوتیزم

حالا دیگر واژه ی هیپنوتیزم را برای انواع پدیده های ذهنی به کار می برند. اول بیابید مشخص کنیم که هیپنوتیزم شامل چه مواردی نمی شود. هیپنوتیزم صرفاً " خواب یا بیداری نیست. اغما یا پدیده ی ماوراء الطبیعه نیز نمی باشد؛ اما بالعکس، هیپنوتیزم مانند آن است که در حالت طبیعی، خواب یا بیدار باشیم. هیپنوتیزم ترکیبی از بهترین ویژگی های خواب و بیداری است. در حالی که بدن در حالت آسوده خاطری قرار دارد، ذهن انسان به نحو خردمندانه و هوشیاری آگاه است و می تواند پیام ها را به اندام های عضلانی که مسئول اجرای آنها هستند منتقل کند؛ ولی هیپنوتیزم صرفاً " زمانی روی می دهد که آمادگی احساسی یا عاطفی نیز در فرد وجود داشته باشد. اگر بخواهیم پدیده ی هیپنوتیزم در ذات ما پدید آید، می توانیم این کار را به تنهایی یا از طریق متخصص درمان یا روان پزشکان انجام دهیم. چه

آن را دسته جمعی و چه در طی جلسه‌ای
خصوصی انجام دهیم، نتایج مثبتی به ارمغان
می‌آورد.

به هر حال آماده کردن ذهن برای پذیرش
اندیشه‌ها و تلقینات سازنده، راه موثری است.
وقتی به حالت خلسه می‌رویم، به احتمالات
گوناگونی می‌اندیشیم؛ در این صورت، بیمارترین و
افسرده‌ترین افراد به بهبود اوضاع امید پیدا
می‌کنند.

اگر خود مختاری و بر ذات خویشتن کنترل نداشته
باشیم، ذهن ما به راحتی تحت تاثیر محیط اطراف
قرار می‌گیرد و از طرف دیگر، شگردهای
هیپنوتیزم به مردم کمک کند که کارهای
خارق‌العاده‌ای انجام دهند. می‌تواند افراد ناتوان را
توان مند کند و توانایی‌های هر شخص را معلوم
کند و به نیروهای نهفته در وجود آنها پی ببرد.

هیپنوتیزم چهار سطح دارد.

۱. سطح هیپنوتیزم **آلفا**: همه ی افرادی که

مدی تیشن و تصویر سازی ذهنی انجام داده اند،

می توانند با اندکی ممارست به این سطح دست

یابند. ابتدا عضلات بدن را شل، راحت و آسوده

خاطر می کنید و بعد احساس رضایت و خرسندی

به شما دست می دهد و بعد نواخت ضربان قلب

شما کاهش می یابد و با ریتم تنفس عمیق،

هماهنگ می شود. بعد تمرکز بیشتری می یابید و

حافظه ی شما نیز تقویت می شود.

۲. کاهش فشار روانی (سطح آلفای عمیق): در

این حالت چشم های خود را فی البداهه می بندید و

بعد نمی توانید چشم هایتان را به شکل ارادی

دوباره باز کنید. بعد فعالیت مکانیکی اعضای بدن

کاهش می یابد. بعد دچار سستی و رخوت و

بی علاقه گی می شوید. بعد مجری هیپنوتیزم،

بازوی شخص هیپنوتیزم شده را بلند می کند و بعد بازوی او بدون هیچ مقاومتی بی رمق می افتد.

۳. سطح احساسی - ذهنی (سطح تتای سبک):

وقتی حالت خلسه، عمیق تر می شود، اگر بازوی فرد را بلند کنید، بازو به جمود خلسه ای واکنش نشان می دهد و می تواند به مدت طولانی به شکل عمودی باقی بماند. بعد تلقینهایی را که پس از حالت هیپنوتیزم به او تلقین شود، قبول می کند.

۴. سطح مرکزی داخلی (تتای عمیق): این سطح،

مرکز تشعشع انرژی است. این حالت، خلسه ی عمیق فوق العاده است که در این سطح شاهد تجلی روح هستیم. در این سطح آنچه که قلب مخفی می کند، ذهن افشا می کند. نسبت به زیبایی های زندگی آگاهی می یابیم و از عشق معنوی دچار هیجان می شویم. این حالت را در ادبیات عرفانی و ماوراء الطبیعه «چشم سوم»

می‌نامند؛ زیرا هسته‌ی وجود ما، ما را روشن می‌کند. عده‌ای نیز آن را تجربه‌ی غیرفیزیکی یا «ورود به محیطی پر ستاره» می‌نامند.

هیچ کس نمی‌تواند عمیق‌تر از سطح آلفا پیش برود و مخصوصاً "اگر دفعه اولی باشد که این روند را تجربه می‌کند. این به معنای آن نیست که نمی‌توان به آنها کمک کرد. عده‌ای در حالت مقدماتی خلسه، کار خود را شروع می‌کنند و هر دفعه که بیشتر تمرین می‌کنند، به سطح عمیق‌تری دست می‌یابند. در حالی که نظریه پردازان، این سطوح را به گروه‌های اختیاری تقسیم کرده‌اند. حقیقت آن است که سطحی که هر یک از مردم به آن وارد می‌شوند، در واقع سطحی مابین مقوله‌های تعریف شده‌ی فوق است.

عده‌ای از هیپنوتیزم‌کننده‌های کهنه‌کار، هیپنوتیزم عمیق را همچون اغما نامگذاری

کرده‌اند (در این حالت شخص هیپنوتیزم شونده، هیچ اراده‌ای از خود ندارد و ارتباط او با حالت خودآگاه کاملاً "قطع می‌شود). حالا می‌دانیم که عمیق‌ترین سطح، باعث رسیدن به اوج آگاهی می‌شود. من پس از آن که ۲۲ سال مستقیماً" با این موضوع، تجربه‌ی مستقیم داشته‌ام، متوجه شدم که وقتی صحبت از تصحیح رفتار مضر انسان باشد، اهمیت عمق سطحی که فرد به آن وارد می‌شود نسبت به انگیزه‌ی شخص هیپنوتیزم شونده در درجه‌ی دوم قرار دارد و پذیرش مسئولیت باعث تغییر در جهت بهبود اوضاع می‌شود.

سیر و سلوک تا ایجاد تحولی درونی

هیپنوتیزم باعث می‌شود که در ذهن و احساسات و عواطف خود سیر و سلوک هیجان‌انگیزی انجام دهید تا متوجه شوید که نیروهای موجود در

محیط زیست، چگونه وجود شما را برنامه‌ریزی کرده‌اند. این را حیطة ی اندیشه و تصحیح اوضاع می‌نامیم. در چنین حالتی می‌توانید بازتاب‌های خود را حذف کنید و یا دوباره بسازید. حذف بازتابها به این معنی است که ذهن خود را از بازتاب‌های منفی پاک می‌کنید تا بازتاب‌های مثبت جدیدی بتوانند وارد ذهن شما شوند. وقتی نحوه ی به کارگیری هیپنوتیزم را فرامی‌گیریم، در برابر اندیشه‌های منفی که در آینده ممکن است با آنها روبه رو شویم، ایمن می‌شویم و یک نیروی درونی، ما را هدایت می‌کند.

هیپنوتیزم از آن جهت مفید است که با کارآیی طبیعی بدن سر و کار دارد و نیروی خلاق ذهن به آن انگیزه می‌دهد. انواع خاطرات گذشته که در ذهن ما انباشته شده است را به یاد می‌آوریم. درون‌نگری که طی اجرای هیپنوتیزم پدید می‌آید، باعث می‌شود که راحت، ذهن خود را

کنترل کنیم و شرایط محیط اطراف خود را به راحتی بپذیریم یا رد کنیم. سپس نسبت به تجربه‌های گذشته، وضع کنونی و جهت‌گیری آتی آگاه می‌شویم؛ زیرا از این طریق است که مستقیماً "با مشکل روبرو می‌شوید و علل آن نیز برای شما روشن می‌شود. اگر از روش‌های روان‌کاوی سنتی استفاده کنید، بهبود فوق‌العاده‌ای در مدت کوتاهی روی می‌دهد.

شما بر ذهن خود تسلط دارید

آنچه که بشر نمی‌دانست و اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد، آن است که:

همیشه شخص هیپنوتیزم شونده می‌تواند باعث تحول ذهن خود شود. و به این ترتیب، درمان عاطفی و جسمانی روی می‌دهد. هیپنوتیزم‌کننده در این میان صرفاً نقش تسهیل‌کننده‌ی این

روند را دارد. او شگردها و روش هایی را در این زمینه آموزش دیده است.

آیا می توان شخصی را وادار به هیپنوتیزم کرد؟
خیر؛ فقط در صورتی که خود آن شخص اجرای این کار را پذیرفته باشد، تلقین های مربوطه را نیز می پذیرد. آیا هر کسی می تواند به عمیق ترین سطح از اوج آگاهی دست یابد؟ قطعاً "بلی! نیروی هیپنوتیزمی منحصر به فردی در هر یک از ما وجود دارد. وقتی به این سطح از هیپنوتیزم می رسیم، ذهن ما پذیرای بسیاری از تلقین های مفید می شود. در چنین مکانی اطلاعات ورودی ارزیابی می شوند؛ به این ترتیب می توانیم از موانع منسوخی که سد راه ذهن ما شده اند به شکل آگاهانه ای عبور کنیم.

ذهن ما در حالت عادی خود، مشغول تنظیم و طبقه بندی افکار و احساساتی است که از محیط پیرامون دریافت می کند. اگر مقدار اطلاعات

ورودی حسی (مانند اطلاعاتی که از اندام های بینایی، شنوایی، چشایی، بویایی و لامسه دریافت می کند) به آن زیاد باشد، الگوی فکری ما پراکنده می شود؛ بنا بر این حتی در حالتی که شخص کاملاً "نسبت به احساس های خود هوشیار باشد و بهترین پند و اندرزها را نیز دریافت کند، هیچ تاثیری نخواهند داشت.

افکار، پیام های خستگی ناپذیری هستند که از طریق نخاع از مغز به بدن مخابره می شوند. بعد یاخته های عصبی، پیام هایی را به مغز مخابره می کنند. سپس مغز، آنها را بازگویی و تجزیه و تحلیل می کند و تصمیم می گیرد که آیا آنها را بپذیرد یا رد کند. فکری که مغشوش باشد، زودگذر است. حتی یک واژه از آن نیز می تواند آزار دهنده باشد.

حذف و جایگزینی تلقین ها

این که بخواهید دیدگاه‌های منسوخ و نامطلوبی داشته باشید و یا آماده استقبال از زندگی خود باشید، امری است که خودتان باید درباره‌ی آن تصمیم بگیرید. اگر قسمت دوم این قضیه درست است، تنها کسی که مانع کار شما می‌شود، خودتان هستید. هر دفعه که فکر یا صحبت می‌کنید، باید بدانید که هر فکر و واژه‌ای، واکنش مربوط به خود را به دنبال دارد و بر بدن شما نیز تاثیر مربوط به خود را دارد.

ارائه‌ی تلقین می‌تواند نیروی نامحدودی را در هر دو جهت اعمال کند. اگر در افکار خود به شکست بیندیشید، قطعاً "شکست خواهید خورد؛ ولی اگر همچون یک برنده صحبت کنید، حتماً" مانند یک برنده رفتار خواهید کرد و بر موانع غلبه خواهید کرد.

علت موثر بودن هیپنوتیزم آن است که هر یک از ما استعداد منحصر به فردی (توان منقلب کردن

ذهن با به کارگیری تجسم و خلاقیت) در وجود خود داریم وقتی در حالت پذیرش اندیشه ها قرار داریم، از قضاوت های مهم اجتناب می کنیم و سیستم اعتقادی ما به این روند می پیوندد. وقتی این امر روی می دهد، اندیشه های هیپنوتیزمی با مشارکت منطقی و خردمندانه ی فرد عجین می شود.

اگر خود را به این شکل نیرومند نسازیم، ذهن ما پذیرای تاثیرات منفی اعمال دیگران می شود. هیچ کس نمی تواند عمیق تر از سطح آلفا پیش برود؛ مخصوصاً " اگر دفعه اولی باشد که این روند را تجربه می کند. این به معنای آن نیست که نمی توان به آنها کمک کرد. عده ای در حالت مقدماتی خلسه، کار خود را شروع می کنند و هر دفعه که بیشتر تمرین می کنند، به سطح عمیق تری دست می یابند. دست اندرکاران هیپنوتیزم در ابتدا این طور فکر می کردند که هر

چه به سطح عمیق تری دست یابند، نتایج قوی تری به دست می آید. بنده پس از ۲۲ سال که با این پدیده تجربه ی مستقیم داشته‌ام، به این واقعیت رسیدم که عمق حالت خلسه، همیشه مبنایی برای دسترسی به بهترین نتایج نیست. عمق حالت خلسه، نسبت به انگیزه ی شخص هیپنوتیزم شونده برای ایجاد تغییر و تحول و تمایل او برای پذیرش تلقینات دیگران در اولویت دوم قرار دارد. عده‌ای از افرادی که هنگام القای هیپنوتیزم به خواب عمیقی فرو می‌روند، از مسئولیتی که همراه با این تغییرات پدید می آید، به طور ناخودآگاه اجتناب می‌کنند. تلقین‌های مثبت، حتی وقتی که فرد در سطح مقدماتی هیپنوتیزم باشد، تاثیر خوبی دارند. برخی از افرادی که هیپنوتیزم می‌شوند، عمداً "خود را در محیط آهنینی حبس می‌کنند و هیچ تغییر و تحولی را برای بهتر شدن نمی‌پذیرند.

نکته ی مهم برای موفقیت هیپنوتیزم درمانی،
فعل و انفعال متقابل و انرژی است که از هم دلی
بین هیپنوتیزم شونده و متخصص درمان، رد و
بدل می شود. یک هیپنوتیزم کننده ی موفق، پس
از اندکی پی می برد که باید با هیپنوتیزم شونده
ارتباط برقرار کند، چون که اعتماد باعث تسریع
دسترسی به نتایج می شود. برای کسب اعتماد،
باید با حوصله به شکوه های افرادی که مسئله
دارند، گوش کنیم و از حریم خصوصی که افراد
برای خود تعیین کرده اند، فراتر نرویم. از مداخله
پرهیز کنید، مگر این که از شما برای حل مسئله
دعوت شود.

ارتباط مغز با بدن

منشا بخش بزرگی از ناخوشی های ما به دلیل
انباشت تنش های جسمانی و ذهنی است. حالا
دیگر همه می دانند که فشار روحی می تواند بر

بیماری هایی همچون انواع زخم های داخلی بدن، سر درد و سایر مریضی ها و ناخوشی ها، تاثیر مستقیم داشته باشد. این موارد را بیماریهای روانی - جسمانی می نامیم و طبق اظهارات پزشکان ۷۵در صد نشانگان جسمانی در این مقوله هستند. به خاطر داشته باشید که اگر افکار شما بتوانند شما را بیمار کنند، به همان ترتیب نیز می توانند شما را سلامت کنند.

بیندیشید، باور کنید، اجرا کنید

این امر همواره معلوم بوده است که تجسم و تصویر سازی ذهنی، بدون ایمان نمی تواند باعث تحقق کاری شود. اگر سیستم اعتقادی قوی نداشته باشیم، تصاویر صرفاً "افکار خوشایندی در ما القا می کنند. وقتی به نتیجه ی امری به شکل مثبت اعتماد داشته باشیم، برای رسیدن به نتایج مورد نظر نیز انگیزه پیدا می کنیم. وقتی در انجام

کاری راسخ باشیم، یک ارتباط روانی - زیستی بین مغز و بدن همچون یک دستگاه الکترومغناطیس ایجاد می‌شود و سیستم عصبی، نقش مخابره کننده ی پیام ها را به عهده دارد. این رابط های عصبی مواد زیستی - شیمیایی ارسال می‌کنند که می‌توانند ما را شاد، خون سرد، پر انرژی و از هر لحاظ سالم تر کنند.

چنین فرض می‌شود که هیپنوتیزم، یعنی رسیدن به حالت آمادگی عاطفی و احساسی که می‌توان در طی آن تغییر و تحولاتی را در حواس شخص ایجاد کرد؛ ولی هنگامی مفید واقع می‌شود که فرد مورد نظر به سطحی از آگاهی نسبت به اجرای مسئولیت ها و توان ایجاد تغییر و تحولات رسیده باشد. برای رسیدن به این حالت، باید پیشاپیش آمادگی ذهنی مطلوبی را در آن شخص ایجاد کنیم؛ در غیر این صورت با مقاومت زیر آستانه‌ای مواجه خواهیم شد. اگر بر ذهن خود

کنترلی نداشته باشیم، به راحتی تحت تاثیر دیگران قرار می‌گیرد.

شگرد القای هیپنوتیزم

مربی یا هیپنوتیزم کننده، ابتدا مراجعه کننده را آسوده خاطر می‌کند. پس از این که اعتماد او را به دست آورد، به او می‌گوید: کفش، کمر بند، کراوات، عینک، ساعت مچی یا هر چیزی که باعث ایجاد محدودیت در حرکات بدن می‌شود، از تن درآورد. بعد از او می‌خواهند که روی صندلی راحت، تخت خواب یا کف اتاق دراز بکشد. بهتر است از بالش استفاده کنید. بعضی از مردم دوست دارند که بالش را زیر زانو، ران، گردن تا کنند. بعضی‌ها هم اصلاً "تمایلی به این کار ندارند. برای کسب نتایج بهتر به طرز قرار گرفتن بدن توجه کنید. بازوها باید آرام باشند و دست‌ها روی شکم باشد تا بتوانند بر تنفس نظارت داشته باشد. ساق‌های پا

باید از یکدیگر جدا باشند و زانوها به نرمی خم شده باشند.

در اینجا نمونه‌ای از فن تمدد اعصاب را ذکر می‌کنیم که برای آماده کردن فرد برای ورود به حالت خلسه و آمادگی پذیرش تلقین‌ها، بسیار موثر بوده است.

فکر کنید عروسکی هستید که از یک تکه پارچه ی مندرس درست شده است و مانند عروسک خیمه شب بازی هستید که اراده ی شما با نخ های نامرئی به دست دیگری است. فکر کنید مفصل های اسکلت بدن شما از هم جدا هستند. لحظه‌ای درنگ کنید و آسوده خاطر شوید و بعد سعی کنید با به کارگیری ذهن خود بدنتان را مشاهده کنید. آیا قسمتی از بدن وجود دارد که مانع آسوده خاطر شدن شما شود؟ همه ی ما در برخی قسمت های بدن عضلاتی داریم که بیش از حد تنش دارند. وقتی پر تنش ترین قسمت بدن

خود را یافتید، روی همان قسمت متمرکز شوید تا به آسودگی کامل برسید. تنش عضلانی باعث محدود شدن حس آسودگی خیال در ما می‌شود. حالا فکر کنید که عضلات بزرگ بدن، سنگین و باوقار هستند؛ مثلاً "عضلات کمر، کپل و ران. سعی کنید که دیگر به مسائل و مشکلات گذشته، حال و آینده فکر نکنید. فقط آن لحظه‌ی آسوده خاطر بودن، برایتان مهم باشد. حالا ببینید وقتی فکر و خیال و فشار روحی را کنار می‌گذارید، چه احساس نشاط آوری به شما دست می‌دهد. بدن شما آسوده خاطر می‌شود و حس می‌کنید روی جریانی قرار دارید که به آرامش مطلق ختم می‌شود و از این تجربه‌ی خوشایند لذت می‌برید. کاهش فشار روحی وقتی که روشی برای انجام آن داشته باشید، خیلی آسان است. ابتدا چشم‌های خود را به سقف می‌دوزید. خوب شد. حالا چشم‌های خود را باز نگه می‌دارید و به

آرامی و عمیق، نفس می کشید. دست خود را روی
پایین تنه قرار می دهید و نواخت دم و بازدم را در
روند تنفس خود حس می کنید.

شمارش معکوس را از پنج انجام می دهید و پنج
دفعه نفس عمیق می کشید. چشم های خود را
روی قسمتی از دیوار متمرکز می کنید و از آنجا به
تدریج به سمت سقف نگاه می کنید. وقتی عدد
صفر را گفتم، این همان زمانی است که باید چشم
هایتان را ببندید و فقط گوش فرا دهید. ممکن
است پلک های شما سنگین شوند و تمایل به
بسته شدن پیدا کنند؛ ولی آن قدر صبر کنید تا
من عدد صفر را بگویم.

۵. یک نفس عمیق بکشید... حالا نفس خود را

نگه دارید حالا آن را بیرون دهید.

۴. یک نفس دیگر بکشید.... حالا نفس خود را نگه

دارید حالا یک عمل بازدم دیگر انجام دهید و

.....(این روند را تا رسیدن به عدد صفر ادامه دهید)....

درست است. حالا چشم های شما بسته هستند. عملکرد شما خوب بوده است. حالا می خواهیم تمام بدن شما به آرامش کامل برسد. این کار را از فرق سر شروع می کنیم و تا نوک پا ادامه می دهیم.

وقتی اسم یک قسمت از بدنتان را بردم، به آن قسمت فکر کنید تا آسوده خاطر شود. در حالی که روی قسمت هایی که من نام می برم متمرکز می شوید، عمل دم و بازدم عمیق را نیز انجام دهید.

حالا فن تمدد تدریجی اعصاب توصیه می شود. این روش از فرق سر شروع شده و تا انگشتان پا ادامه می یابد. فقط زمانی که هیپنوتیزم شونده از نظر جسمانی کاملاً "آسوده خاطر باشد و از نظر

ذهنی نیز تمرکز حواس داشته باشد، تلقین‌ها را کاملاً "می‌پذیرد.

باید در انتخاب واژگان دقت کنید تا مفاهیم منفی آنها استنباط نشود. صدای هیپنوتیزم کننده باید با اقتدار باشد ولی سختگیر نباشد. هیپنوتیزم کننده‌ای که به کار خود وارد باشد، می‌داند که چه نوع عمل کردی با نیازهای هیپنوتیزم شونده مناسب است. من در روش خودم هیچ سختگیری نمی‌کنم و من همیشه رفتار یکسانی با آنها دارم، همچون فرد بالغی که خود نیز مسئولیت القای این حالت را به عهده گرفته است؛ مگر این که هیپنوتیزم شونده درخواست کند که جلسه‌ی قوی و فشرده‌ای برگزار شود.

تنفس کشیدن با نواخت‌های منظم

پس از اجرای تدریجی فن تمدد اعصاب، به نواخت تنفس گوش فرا دهید. تمرکز روی نحوه

ی نفس کشیدن برای هر نوع مدی تیشن عمیقی
ضروری است. دم و بازدم هر دو مهم هستند و
باید به قدر کافی قوی انجام شوند تا هم دی
اکسید کربن و ناخالصی ها خارج شوند و هم تنش
عضلانی برطرف شود. وقتی ریه ها اندکی خالی
باشند، می توان به همان نسبت آنها را پر کرد.
سپس هیپنوتیزم کننده می گوید: حالا که عضلات
بدن خود را آسوده کرده اید، بر دستگاه تنفس خود
متمرکز شوید. دست راست خود را روی قسمت
پایین شکم در ناحیه ای که فاصله آن تا ناف و
دیواره قفسه سینه یکسان باشد، قرار دهید. بر
عمل دم و بازدم خود متمرکز شوید. به هیچ وجه،
عضله های قسمت بالای سینه را حرکت ندهید.
به خاطر داشته باشید که فقط عضلات شکم باید
حرکت کنند، نه عضلات سینه یا کتف. این
عضلات بی حرکت هستند و به افکار شما ربطی
ندارند. بر ناحیه ی اطراف ناف متمرکز شوید.

بینید که چگونه وقتی بدن خود را پر از اکسیژن می‌کنید، عضلات پرده‌ی دل بیرون می‌زنند. حالا شکم خود را به داخل بکشید و به ریه‌های خود فشار بیاورید تا هوا به تدریج خارج شود؛ به این ترتیب از طریق دستگاه تنفس با بازتاب‌های بدن خود ارتباط برقرار می‌کنید.

با ریتم عمیق تری نفس بکشید.

عمل دم را با شمارش معکوس از پنج تا صفر انجام دهید؛

به اندازه‌ی یک یا دو شمارش نفس خود را نگه دارید؛

پس از شمردن پنجمین عدد، عمل بازدم را انجام دهید؛

به اندازه‌ی پنج شماره استراحت کنید و بعد، این کار را دوباره تکرار کنید.

شمارش این پنج عدد، راه خوبی برای تعیین
آهنگ و شتاب کارتتان است. اگر به روش ذیل
این کار را انجام دهید، استقامت و کنترل شما بر
ذهنتان بیشتر می‌شود:

1 Beth

2 Resbyterian

3 Boulder

4 Colorado

5 Wang Tai

6 Ebers Papyrus

7 pyrhus

8 Franz Anton Mesmer

9 Jean Martin charcot

10 Sigmund freud

11 Rasputin

12 Nichoias II

13 Tsarina Aiexandria

14 Yusupov Felix

15 James Braid

16 Albert Adler

۱۷ Emile Coue

۱۸ Kroger

۱۹ Milton Erickson

۲۰ Leo Wollmam

۲۱ William Bryant

۲۲ Hans Selye

۲۳ Dobrovolsky

۲۴ Chloroform

۲۵ Empira state

Telegram @eat_book