

به نام خدا

# هیپنوتیزم و کاربرد آن

## در روان‌درمانگری

(فنون مختلف هیپنوتیزم همراه با مفاهیم و شگفتی‌های  
درست و نادرست درباره‌ی هیپنوتیزم)

تألیف

دکتر حسین آزاد

استاد دانشگاه علامه طباطبایی



## پیشگفتار مؤلف

---

هیپنوتیزم نوعی رابطه‌ی بین شخصی است که در آن بیمار محدودیت‌های فزاینده درباره‌ی پذیرش حسی خود را اجازه می‌دهد و تمام محرک‌های نامربوط را به جز آنهایی که درمانگر مورد توجه وی قرار می‌دهد از ذهن خارج می‌سازد. آنچه اهمیت دارد عمق هیپنوتیزم (خلسه) نیست، بلکه میزان همدلی و شرکت هیجانی بیمار در رابطه‌ی درمانگری است.

این موضوع باید مورد تأکید قرار گیرد که درمانگر تنها «صحنه‌ی هیپنوتیزم را اداره می‌کند» ولی سرانجام بیمار است که اجازه می‌دهد رابطه‌ی هیپنوتیزی از طریق توجه انتخابی ایجاد شود. تاریخچه‌ی هیپنوتیزم در برگیرنده‌ی توصیف‌هایی از بسیاری از بیماران است که بدون توسل به «بینش» روانکاوانه بهبود یافته‌اند. آنچه در هیپنوتیزم به عنوان «بینش» اعتبار و اهمیت دارد رویه‌ی درمانگرانه است که در آن بیمار می‌تواند و دوست دارد که پاسخ دهد.

موضوع اساسی در هیپنوتیزم اعتماد و اطمینان بیمار نسبت به درمانگر و اعتقاد هر دو، یعنی هم درمانگر و هم درمانجو، نسبت به این موضوع است که درمانگری از طریق هیپنوتیزم بهترین راه احتمالی برای یک بیمار خاص به حساب می‌آید. این موضوع تبیین می‌کند که چرا یک «درمانگر» می‌تواند در یک مورد موفق باشد و در موردی دیگر با شکست مواجه شود. هیپنوتیزم زمانی با شکست مواجه می‌شود که هم بیمار و هم درمانگر به کارآمدی رویه‌ی هیپنوتیزی اعتقاد ندارند. بیمار تنها از طریق تمرکز و خیره شدن به یک نقطه یا یک شیء گردان هیپنوتیزم نمی‌شود مگر آن که انتظار چنین حالتی را داشته باشد و از نظر ذهنی و بدنی تلقین‌ها را بپذیرد.

من کاملاً با این امر موافقم که عامل اصلی در «درمان‌ها» و در این «انتقال‌ها» عبارت‌اند از

# فهرست مطالب

صفحه

از هم گسستگی.....	۲۳
دگرسان بینی خود.....	۲۴
بیش حافظه یا یادآوری خاطرات.....	۲۵
باز یادآوری و واپس روی سنی.....	۲۵
پیشروی سنی.....	۲۷
بی‌حسی (بی‌دردی) و بیهوشی هیپنوتیزمی.....	۲۸
بیش حساسی.....	۲۹
توهم‌های پس هیپنوتیزمی.....	۲۹
خوابگردی.....	۳۰
نویسندگی خودکار.....	۳۲
تحریف زمان.....	۳۳
خلاصه.....	۳۴
منابع.....	۳۴
<b>فصل ۳: نظریه‌های مربوط به هیپنوتیزم</b> .....	۳۵
نظریه‌های اجدادی.....	۳۶
هیپنوتیزم به عنوان حالتی از هیستری.....	۳۶
نظریه‌های روانی فیزیولوژیایی.....	۳۷

عنوان

پیشگفتار مؤلف	
پیشگفتار ناشر	
<b>فصل ۱: تاریخچه‌ی هیپنوتیزم</b> .....	۱
منابع.....	۸
<b>فصل ۲: پدیده‌های تلقینی و هیپنوتیزم</b> .....	۹
انواع تلقین.....	۹
ماهیت تلقین‌پذیری در هیپنوتیزم.....	۱۰
جنبه‌های روزمره‌ی تلقین و هیپنوتیزم.....	۱۲
تغییرات فیزیولوژیایی در خلال هیپنوتیزم.....	۱۴
«حالت» خواب‌گونه.....	۱۴
هیپنوتیزم حیوانی.....	۱۶
خود هیپنوتیزمی.....	۱۷
رابطه‌ی تفاهم‌آمیز.....	۱۷
جمود خلسه‌ای.....	۱۸
فعالیت‌های حسی تصویری.....	۱۸
فعالیت‌های حرکتی تصویری.....	۱۹
تلقین‌های پس‌هیپنوتیزمی و شرطی شدن.....	۲۰
فراموشی.....	۲۲

پرورش پیشگامی و ابتکار شخصی و عزت نفس (ارزش شخصی) بیمار که در موقعیت درمانگرانه از طریق تشریک مساعی و همدلی مؤثر ایجاد می‌شود.

خواننده‌ی کتاب از آغاز خواهد آموخت که «عقیده‌ی محکم نسبت به هیپنوتیزم منجر به هیپنوتیزم می‌شود»، و این که مهم‌ترین عوامل در هیپنوتیزم عبارت‌اند از انگیزه، باور، انتظار و تصور، و بازسازی ادراک‌های واقعی بیمار.

دکتر حسین آزاد

فروردین ۱۳۹۵

هیپنوتیزم به عنوان یک جریان شرطی شدهی منجر به خواب.....	۳۷
فعالیت فکری حرکتی و نظریه‌ی منع شدگی.....	۳۹
نظریه‌های از هم گسستگی (جدا شدگی) و نا از هم گسستگی (ناجداشدگی).....	۳۹
نظریه‌ی حالت هشیاری تغییر یافته.....	۴۰
هیپنوتیزم به عنوان یک حالت خلسه‌ای.....	۴۰
نظریه‌های نقش بازی کردن و غیرحالتی.....	۴۱
نظریه‌ی واپس‌روی.....	۴۱
نظریه‌ی بیش تلقین‌پذیری.....	۴۳
نظریه‌های روانی بدنی.....	۴۳
نظریه‌ی اطلاعات نگری.....	۴۴
خلاصه.....	۴۵
منابع.....	۴۶
<b>فصل ۴: بدفهمی‌ها درباره‌ی هیپنوتیزم</b>	۴۷
از دست دادن هشیاری.....	۴۷
از دست دادن اراده.....	۴۸
سبک عقل‌ها.....	۴۹
آشکارسازی رمز و رازها.....	۴۹
ترس از بیرون نیامدن از هیپنوتیزم.....	۵۰
ابهام بین هیپنوتیزم‌پذیری و فریب‌پذیری.....	۵۰
شخصیت سلطه‌جو و هیپنوتیزم‌کنندگی.....	۵۰
خلاصه.....	۵۱
منابع.....	۵۲
<b>فصل ۵: آزمون‌های تلقین‌پذیری</b>	۵۳
آزمون به هم پیچیدن (قفل کردن) انگشتان دست‌ها به یکدیگر.....	۵۳
آزمون حالت نوسان خم‌شدگی به عقب.....	۵۴
آزمون حالت نوسان خم‌شدگی به جلو.....	۵۵
آزمون گردش تخم چشم (کره‌ی چشم).....	۵۶
آزمون پرواز دست.....	۵۷
آزمون سقوط دست.....	۵۸

آزمون حرارت دست.....	۵۹
آزمون بویایی.....	۵۹
آزمون فشار مشت گره کرده بر دیوار.....	۶۰
آزمون آونگ.....	۶۰
آزمون هیپنوتیزم‌پذیری به صورت لباس مبدل.....	۶۱
خلاصه.....	۶۲
منابع.....	۶۲
<b>فصل ۶: عواملی که بر تلقین‌پذیری هیپنوتیزم تأثیر می‌گذارند</b>	۶۳
منابع.....	۶۶
<b>فصل ۷: قوانین تلقین‌پذیری</b>	۶۷
قانون تمرکز توجه.....	۶۷
قانون تأثیر عکس.....	۶۷
قانون تأثیر مسلط (نافذ).....	۶۹
منابع.....	۷۰
<b>فصل ۸: شناسایی عمق حالت هیپنوتیزی</b>	۷۱
منابع.....	۷۴
<b>فصل ۹: مشاهدات بالینی، ایجاد، ارزیابی، و اداره‌ی عمق‌های مختلف هیپنوتیزم</b>	۷۵
تغییرات چشمی.....	۷۵
حرکات سر.....	۷۸
ویژگی تنفس.....	۷۸
سستی اعضاء.....	۷۸
جمود خلسه‌ای پلک.....	۷۹
جمود خلسه‌ای دست‌ها.....	۸۰
پیگیری تلقین‌های پس هیپنوتیزی.....	۸۱
ایجاد بی‌حسی دستکشی.....	۸۱
پیگیری توهم‌های مثبت و منفی.....	۸۱
خواب‌گردی.....	۸۱
خلاصه.....	۸۲

منابع.....	۸۲
<b>فصل ۱۰: موانع مهم نسبت به تلقین هیپنوتیزی</b>	۸۳
نقش و حالت هیپنوتیزم‌کننده و آزمودنی.....	۸۳
منابع.....	۸۵
<b>فصل ۱۱: اشارات عملی برای تلقین هیپنوتیزی</b>	۸۷
منابع.....	۹۲
<b>فصل ۱۲: صحبت‌های پیش تلقینی</b>	۹۳
نقش پزشکان، دندانپزشکان، و روان‌شناسان بالینی.....	۹۳
منابع.....	۹۶
<b>فصل ۱۳: فنون مختلف هیپنوتیزم</b>	۹۷
فنون آمرانه یا مستقیم.....	۹۷
فن انگیزه آمیز که آرمیدگی پیشرونده را میسر می‌سازند.....	۹۸
فن مربوط به تلقین‌های پس هیپنوتیزی.....	۱۰۲
فن تثبیت چشم با تلقین‌های آرمیدگی و خواب.....	۱۰۳
فن قفل کردن انگشتان دست‌ها به هم.....	۱۰۴
فن استفاده از سکه با چشمان بسته.....	۱۰۵
فناوری مقاومت در فن سکه.....	۱۰۷
فن خیره‌شدگی با تلقین‌های خواب.....	۱۰۷
فن تکرار برای اداره‌ی بیمار دستخوش مقاومت.....	۱۰۹
منابع.....	۱۱۰
<b>فصل ۱۴: فنون سهل‌گیرانه یا غیرمستقیم و سایر فنون</b>	۱۱۱
فن پرواز دست.....	۱۱۲
فناوری دست از طریق فن اصلاح شده.....	۱۱۴
فناوری مقاومت در فنون پرواز دست.....	۱۱۴
ترکیب‌های مختلف فنون.....	۱۱۷
فنون تخیل و تصور بینایی.....	۱۱۸

فن پرواز دست و تصور بینایی.....	۱۱۸
فن تخته سیاه.....	۱۱۸
فن باز و بسته کردن چشم.....	۱۱۹
فن آرمیدگی پیشرونده.....	۱۲۰
فن تنفس عمیق.....	۱۲۱
فن یا روش « فشار خون ».....	۱۲۲
فنون مکانیکی.....	۱۲۲
فنون دیگر.....	۱۲۴
هیپنوتیزم دارویی.....	۱۲۴
منابع.....	۱۲۵
<b>فصل ۱۵: فنون عمیق‌سازی هیپنوتیزم</b>	۱۲۷
ترکیب یک روبه‌ی عمیق‌سازی با یک فن تلقینی.....	۱۲۷
فن چرخش دست.....	۱۳۰
فن بالا برنده‌های متحرک.....	۱۳۰
اشارات مفید در عمیق‌سازی هیپنوتیزم.....	۱۳۰
اهمیت اعتماد نسبت به هیپنوتیزم‌کننده.....	۱۳۲
برقراری هیپنوتیزم عمیق.....	۱۳۳
برای برقراری هیپنوتیزم عمیق تلقین‌های زیر صورت می‌گیرد.....	۱۳۳
منابع.....	۱۳۴
<b>فصل ۱۶: خودهیپنوتیزی</b>	۱۳۵
روش شناسی خود هیپنوتیزی.....	۱۳۵
فنون خود هیپنوتیزی.....	۱۳۶
بویایی‌های خود هیپنوتیزی.....	۱۳۶
عمیق‌سازی حالت خودهیپنوتیزی.....	۱۴۲
خارج شدن از حالت خودهیپنوتیزی.....	۱۴۳
تشخیص و بازشناسی خودهیپنوتیزی.....	۱۴۴
بحث درباره‌ی مقاومت در خودهیپنوتیزی.....	۱۴۴
خلاصه.....	۱۴۵
منابع.....	۱۴۵

فصل ۱۷: تعلیم حالت‌های آرمیدگی خود ایجادی ..... ۱۴۷

بازسازمان‌دهی روان‌شناختی ..... ۱۴۷

منابع ..... ۱۵۱

فصل ۱۸: هیپنوتیزم گروهی ..... ۱۵۳

تلقین جمعی ..... ۱۵۳

بحث ابتدایی برای هیپنوتیزم گروهی ..... ۱۵۴

فن مربوط به هیپنوتیزم گروهی ..... ۱۵۷

گفتارها برای خود هیپنوتیزم گروهی ..... ۱۵۷

منابع ..... ۱۵۹

فصل ۱۹: جنبه‌های ضد اجتماعی هیپنوتیزم ..... ۱۶۱

عمل جابرا نه ..... ۱۶۱

خطرات ناشی از هیپنوتیزم نمایشی (صحنه‌ای) ..... ۱۶۲

منابع ..... ۱۶۴

فصل ۲۰: پس‌خوراند زیستی، مراقبه، و حالات تغییر یافته‌ی هشیاری ..... ۱۶۵

کنترل دستگاه بدنی از طریق نتایج حاصل از ابزارهای الکترونیکی ..... ۱۶۵

فرایندهای یادگیری پس‌خوراند زیستی ..... ۱۶۷

کاربردهای بالینی تعلیم پس‌خوراند زیستی ..... ۱۶۸

موقعیت فعلی تعلیم پس‌خوراند زیستی ..... ۱۶۹

مراقبه ..... ۱۶۹

حالات تغییر یافته‌ی هشیاری ..... ۱۷۰

خلاصه ..... ۱۷۰

منابع ..... ۱۷۱

فصل ۲۱: رابطه‌ی معناشناسی، ارتباط، و ادراک با هیپنوتیزم در روان‌درمانگری ..... ۱۷۳

رابطه‌ی هیپنوتیزم با علوم رفتاری و بدنی ..... ۱۷۳

نقش معناشناسی هیپنوتیزمی در درمانگری ..... ۱۷۴

نقش ارتباط در روان‌درمانگری ..... ۱۷۴

نقش ارتباط به عنوان یک مکانیزم کنترل در روان‌درمانگری ..... ۱۷۵

نشانه‌های کمک‌کننده نسبت به ارتباط کارآمد در روان‌درمانگری ..... ۱۷۶

نقش ادراک در هیپنوتیزم و نظریه‌ی یادگیری ..... ۱۷۸

جنبه‌های روانی فیزیولوژیایی ادراک ..... ۱۷۹

نقش یادگیری در هیپنوتیزم ..... ۱۸۰

منابع ..... ۱۸۱

فصل ۲۲: هیپنوتیزم، نظریه‌ی یادگیری، اصلاح و تعدیل رفتار، و شرطی‌سازی تصویری ..... ۱۸۳

فنون رفتاری آشکار ..... ۱۸۴

حساسیت‌زدایی منظم ..... ۱۸۴

حساس‌سازی یا درمانگری آزردهنده (تفرانگیز) ..... ۱۸۵

درمانگری غرقه‌سازی تجسمی ..... ۱۸۶

تمرین انبوه یا منفی رفتار ..... ۱۸۶

نقش‌بازی کردن یا مرور رفتار ..... ۱۸۶

تعلیم جرأت‌آموزی (ابراز وجودی) ..... ۱۸۷

مدل‌سازی، تقلید، یا یادگیری مشاهده‌ای ..... ۱۸۷

اصول اقتصاد ژتونی و عاملی ..... ۱۸۷

فنون رفتاری پنهان (ناآشکار) ..... ۱۸۸

حساسیت‌زدایی ناآشکار (پنهان) ..... ۱۸۸

حساس‌سازی ناآشکار در درمانگری آزردهنده یا تفرانگیز ..... ۱۸۹

درمانگری غرقه‌سازی تجسمی (ناآشکار) ..... ۱۹۰

تمرین انبوه یا منفی رفتار ناآشکار ..... ۱۹۰

مدل‌سازی ناآشکار ..... ۱۹۰

تعلیم جرأت‌آموزی ناآشکار ..... ۱۹۱

اصول یادگیری عاملی ناآشکار ..... ۱۹۱

کاربردهای تصور و تخیل در روان‌درمانگری ..... ۱۹۲

منابع ..... ۱۹۲

فصل ۲۳: کاربرد هیپنوتیزم در درمان اختلالات روانی - بدنی (بخش ۱) ..... ۱۹۵

هیپنوتیزم و درمان اختلالات قلبی - عروقی ..... ۱۹۵

اختلالات قلبی عروقی روانی - بدنی ..... ۱۹۷

فشار خون اساسی ..... ۱۹۷

بی‌نظمی‌های قلبی، سندرم تلاش و تپش قلب ..... ۱۹۸

بیماری کرونری قلب ..... ۱۹۹

سندرم سکتی پس از التهاب و انقباض عضله‌ی قلب ..... ۲۰۰

نارسایی احتقانی قلب ..... ۲۰۱

منابع ..... ۲۰۱

فصل ۲۴: کاربرد هیپنوتیزم در درمان اختلالات روانی - بدنی (بخش ۲) ..... ۱۹۵

هیپنوتیزم و درمان اختلالات معدی روده‌ای روانی - بدنی ..... ۲۰۳

زخم معده ..... ۲۰۴

تورم روده (کولیت) ..... ۲۰۶

زخم روده ..... ۲۰۶

سهل‌هیجانی ..... ۲۰۷

یبوست ..... ۲۰۷

حرکت‌پریشی صفاوی ..... ۲۰۸

خلاصه ..... ۲۰۸

منابع ..... ۲۰۸

فصل ۲۵: کاربرد هیپنوتیزم در درمان اختلالات روانی - بدنی (بخش ۳) ..... ۲۰۹

سرردهای میگرنی ..... ۲۰۹

سینتشی ..... ۲۰۹

درمان ..... ۲۱۰

رماتیسم و تورم مفاصل (آرتروز) ..... ۲۱۰

هیپنوتیزم و درمانگری بیماری‌های متابولیک (سخت و سزای) ..... ۲۱۱

دیابت ..... ۲۱۱

فربهی ..... ۲۱۲

عوامل درونی ..... ۲۱۲

پرکاری غده‌ی تیروئید ..... ۲۱۳

بی‌اشتهایی روانی ..... ۲۱۴

آسم ..... ۲۱۴

درمان ..... ۲۱۴

آلرژی (حساسیت) ..... ۲۱۴

منابع ..... ۲۱۵

فصل ۲۶: ارزیابی مقایسه‌ای و انتقادهای مربوط به درمانگری هیپنوتیزمی و تحلیل روانی (روانکاوی) ..... ۲۱۷

اطلاعات سودمند درباره‌ی هیپنوتیزم و روانکاوی ..... ۲۱۷

آیا ما می‌دانیم که هیپنوتیزم چگونه عمل می‌کند؟ ..... ۲۱۷

هیپنوتیزم درمانی نوشداروی هر دردی نیست ..... ۲۱۸

آیا در هیپنوتیزم وابستگی نیرومندی بین بیمار و هیپنوتیزم‌کننده ایجاد می‌شود؟ ..... ۲۱۸

آیا تحلیل انتقال لزوماً در هیپنوتیزم درمانی وجود دارد؟ ..... ۲۱۸

آیا همخوانی‌های آزاد اندیشه ضروری هستند؟ ..... ۲۱۹

نقش روان‌پویایی در روان‌درمانگری چیست؟ ..... ۲۲۰

آیا تعبیر و تفسیرها معتبرانند؟ ..... ۲۲۱

آیا از بین بردن نشانه‌های مرضی خطرناک است؟ ..... ۲۲۱

آیا بینش در واقع ضروری است؟ ..... ۲۲۱

آیا خود هیپنوتیزمی خطرناک است؟ ..... ۲۲۲

نتایج ..... ۲۲۲

منابع ..... ۲۲۳

آثار دکتر حسین آزاد ..... ۲۲۴