

همه چیز در مورد هیپنوتیزم و تاثیر آن بر مغز

وقتی هیپنوتیزم می‌شوید، از حالت اضطراب و پریشانی، آرام‌آرام به حالت خلسه می‌روید.

هیپنوتیزم کردن معمولاً به روان درمانی کمک می‌کند. شما می‌توانید در حالت هیپنوتیزم؛ وقایع، احساسات ناخوشایند و یا خاطرات دردناک که از حالت خود آگاهی مخفی است را پیدا کنید. در این بخش به بررسی تاثیر هیپنوتیزم بر مغز می‌پردازیم.

هیپنوتیزم یعنی خواب؟

هیپنوتیزم یک وضعیت روان شناختی و فیزیولوژیک خاص است که در این حالت وضعیت هوشیاری فرد تغییر پیدا می‌کند و با هوشیاری معمولی متفاوت است. بیشتر شبیه خواب است، اما با خواب فرق می‌کند، زیرا فرد هوشیار است، ولی هوشیاری او فقط در یک حیطه متمرکز شده است. ویژگی عمده این وضعیت کاهش پاسخ‌دهی فرد به محرک‌های بیرونی و افزایش تلقین‌پذیری اوست. هیپنوتیزم‌کننده از همین وضعیت تلقین‌پذیری استفاده می‌کند و یکسری القائاتی را به فرد می‌دهد و این کاملاً دست هیپنوتیزور است که هوشیاری فرد را به چه سمتی هدایت کند. علت تلقین‌پذیری بیش از حد فرد در این حالت به این دلیل است که محرک‌های پیرامونی کمترین تاثیر را روی او دارند و سطح تمرکز نیز بسیار بالا می‌رود.

آیا هیپنوتیزم بر فعالیت‌های مغز تأثیر می‌گذارد؟

این موضوع مدت‌ها مورد بررسی بسیاری از محققان قرار گرفته است که آیا بعد از هیپنوتیزم ذهن انسان درگیر مسئله هیپنوتیزم می‌شود و این مسئله روی ذهن انسان تأثیر می‌گذارد یا نه. در حالت هیپنوتیزم هنگامی که انسان در حالت هیپنوتیزم قرار می‌گیرد در فضای مطلوب است که با صدایی و یا با حرکات بدن به حالت اولیه خود باز می‌گردد.

در آزمایشی بر روی افراد تأثیرپذیر در مقابل هیپنوتیزم و افراد تأثیرناپذیر، برای هر دو گروه فیلمی نمایش داده می‌شود و بعد از یک هفته از افراد می‌خواهند که داستان فیلم را تعریف کنند. افراد تأثیرپذیر اطلاعات بیشتری از افراد تأثیرناپذیر به خاطر می‌آورند.

دلیل این اتفاق، همان‌طور که گفتیم بر اساس سرعت انتقال اطلاعات از نیمکره‌ها به دست آمده است.

شروع هیپنوتیزم در تاریخ زمان مشخصی ندارد و دسته‌ای از هندوها مبدأ هیپنوتیزم را هندوستان خوانده‌اند و از آن برای شفا و سلامتی استفاده می‌کردند که این اعتقاد در علم نوین با جیمز برید کامل شد.

تحقیقات انجام شده فقط بخشی از سؤالات انسان‌ها در رابطه با مغز و ضمیر ناخودآگاه را توضیح داده است و این موضوع مانند دریایی بی‌پایان است که هنوز به بسیاری از سؤالات در این زمینه علم پاسخی پیدا نکرده است.

این روش درمان نیست

خیلی‌ها این سؤال برایشان به‌وجود می‌آید که آیا هیپنوتیزم می‌تواند به تنهایی یک روش درمانی باشد یا خیر؟ جواب این سؤال بستگی به این دارد که تعریف شما از درمان چه باشد. اگر تعریف ما از درمان این باشد که یکسری علائم به طور موقت از بین بروند مثل اینکه فرد دچار پرخوری عصبی یا یکسری اضطراب باشد، بله هیپنوتیزم می‌تواند در این موارد کمک‌کننده باشد. اما اگر درمان را به این شکل تعریف کنیم که یک تغییر ساختاری و بنیادی در فرد به وجود بیاید که این علائم برگشت نداشته و دائمی باشند، در این مورد باید گفت، هیپنوتیزم نمی‌تواند کاری کند و نیاز به روان‌درمانی وجود دارد. اما در حیطه پزشکی کمک زیادی می‌توان از هیپنوتیزم گرفت، مثل کاهش درد در دندانپزشکی یا حتی کاهش درد هنگام زایمان یا تسکین درد بعد از عمل‌های جراحی.

خواب مصنوعی عوارض دارد؟

به علت اینکه بسیاری از مردم ما تفکر نادرستی درباره ماهیت هیپنوتیزم دارند، به اشتباه این باور را دارند که انجام هیپنوتیزم روی آن‌ها تاثیر بسیار وحشتناکی گذاشته یا خواهد گذاشت، در صورتی که هیپنوتیزم به این اندازه اثر گذار نیست، نه در جهت بهبود، نه در جهت بدتر شدن. اساساً کارایی هیپنوتیزم بسیار ساده است، اما به دلیل ابهامی که در این روند وجود داشت، خیلی‌ها که دانش علمی در این مورد نداشتند مسئله را به صورت اغراق آمیزی مطرح کردند.

وقتی فرد در حالت خواب هیپنوتیزمی است، اتفاق خاصی در او رخ نمی‌دهد، فقط فرد در حالتی است که تلقین‌پذیری بالایی دارد، در این وضعیت بستگی دارد که به فرد چه القائاتی شود که حالش بهتر شود یا بدتر. اینکه بعضی‌ها بعد از خارج شدن از حالت هیپنوتیزم احساس می‌کنند بدتر شده‌اند، می‌تواند به این دلیل باشد که انتظارات خارق‌العاده‌ای از هیپنوتیزم دارند و وقتی می‌بینند که حالتشان مطابق با خواسته‌هایشان نبوده احساس بدی می‌کنند.

این بچه شدن واقعی نیست

در یک حالت آرامش عادی که در اثر ریلکسیشن نیز به وجود می‌آید و فرد کاملاً روی خاطرات گذشته اش متمرکز می‌شود، ممکن است خیلی چیزها به یاد بیایند. در حالت هیپنوتیزم هم همین است، فرد کاملاً توسط هیپنوتیزور روی گذشته‌اش متمرکز می‌شود و در نتیجه یکسری از خاطراتی که ممکن است تا آن زمان فراموش کرده را به دلیل تمرکز بیش از اندازه روی آن‌ها به خاطر بیاورد.

البته قبلاً بر این باور بودند که فرد در حالت هیپنوتیزم به ناخودآگاه خود می‌رود، ولی در واقعیت اینطور نیست، فرد هوشیار است، ولی یک هوشیاری متمرکز شده که تحت تسلط هیپنوتیزور است. پس بازگشت به دوران کودکی به آن شکل که بسیاری فکر می‌کنند که فرد واقعا به دوران کودکی خود برمی‌گردد، نیست بلکه به خاطر تلقینات هیپنوتیزور، فرد قسمتی از کودکی خود را به یاد می‌آورد که کاملاً طبیعی است که ما دوران کودکی‌مان را به یاد آوریم. حتی با القائاتی هیپنوتیزور که مثلاً می‌گوید «تو الان یک کودکی»، فرد با حالت و تن صدای بچگانه سخن می‌گوید. اما اینکه بعد از پایان یافتن هیپنوتیزم فرد همچنان در دوران کودکی خود سیر کند و مانند یک کودک رفتار کند، امکان‌پذیر نیست.

ما در یک شرایط خاصی هم که روی کودکی‌مان متمرکز شویم، ممکن است که خاطراتی را به یاد آوریم و حتی حس کودکانه به ما دست بدهد و غرق در لذت و شادی یا غم و اندوه شویم. این به علت سطح تمرکز فوق‌العاده بالاست که ما چیزهایی را که به صورت معمول به یاد نمی‌آوریم در آن حالت به یادمان می‌آید. حتی در فرایند روان درمانی هم وقتی روی گذشته فرد متمرکز می‌شویم ناگهان چیزهایی را به خاطر می‌آوریم که تا آن لحظه به یاد نمی‌آورد. این به دلیل میزان توجهی است که فرد در مورد آن موضوع مورد نظر به کار می‌گیرد.

شما هم می‌توانید هیپنوتیزم شوید؟

برای هیپنوتیزم شدن ۳ شرط اساسی وجود دارد:

باید خواهان و راغب به هیپنوتیزم شدن باشید.
باید به اینکه هیپنوتیزم روی شما قابل انجام است باور داشته باشید.
باید توانایی آرام بودن و تمدد اعصاب را داشته باشید.

گفته شده درصد کمی از افراد را نمی‌توان هیپنوتیزم کرد و عده‌ای را نیز به راحتی می‌توان هیپنوتیزم کرد، ولی اکثریت مردم در طیف وسط قرار دارند و این سطح تلقین‌پذیری افراد است که شدت و ضعف این موضوع را مشخص می‌کند. به طور کلی افرادی که خیلی خیال‌باف هستند از سطح تلقین‌پذیری بالایی برخوردارند.

زخم‌های گذشته را می‌توان با هیپنوتیزم خوب کرد؟

بخشی از تعریف روان‌درمانی یعنی به یادآوردن مطالب سرکوب شده که فرد آن مطالب را از حالت ناهوشیار و نیمه هوشیار خود بیرون بیاورد و طی فرایند روانکاوی بسیاری از آن خاطرات بیرون بیایند و احساسات همراه آن خاطرات و هیجانات مربوط با آن‌ها هم زنده شوند و این خاطرات سرکوب شده با بخش هوشیار فرد ادغام شود.

در روان‌درمانی فرد در حالت هوشیاری به سر می‌برد و توسط تداعی آزاد و تعبیر و تفسیر رؤیا مطالب سرکوب‌شده به یاد خودآگاه فرد می‌آیند، اما در حالت هیپنوتیزم وقتی آن مطالب سرکوب شده به یاد می‌آیند، طبیعتاً با بخش کاملاً هوشیار مغز فرد نمی‌تواند ادغام شود، زیرا فرد تا حدودی در حالت خواب است و فقط با یک‌بار به یاد آوردن خاطرات فراموش شده، درمان صورت نمی‌گیرد. یعنی بینش پیدا کردن به مطالب سرکوب شده لزوماً درمان نیست. فرد ممکن است بینش پیدا کند، ولی هیچ تغییر شخصیتی در او اتفاق نیفتد.

اگر این بینشی که فرد پیدا می‌کند با همکاری یک متخصص مجرب نباشد، مثل باز کردن یک زخم است بدون رسیدگی و مراقبت از آن، زیرا یکسری مطالب هستند که اساساً فرد گنجایش پذیرش و یادآوری آن‌ها را ندارد و به همین دلیل است که فراموش شده‌اند و باز کردن و رها کردن آن‌ها می‌تواند عواقب بدی داشته باشد. افراد باید بارها این خاطرات را به یاد آورند و احساس‌های مختلف، اعم از خشم یا سوگواری یا حس انتقام و... همراه آن خاطرات را بیرون ریخته و تخلیه کنند و کم‌کم زیر نظر یک متخصص مجرب، این احساس‌ها با هوشیاری آمیخته شوند و تغییرات شخصیتی و ساختاری به وجود آید. اما یکسری از عادت‌های غلط را می‌توان از طریق هیپنوتیزم با القا کردن تلقینات انزجارکننده برای مدتی از بین برد، ولی چون تغییر الگوهای رفتاری و تصحیح آن‌ها صورت نگرفته ممکن است که مجدداً بازگردند.

با یک ساعت جیبی می‌توان هیپنوتیزم شد؟

وقتی فرد تصمیم می‌گیرد که نزد یک هیپنوتیزور برود، از قبل خود را آماده این جریان کرده و این ذهنیت را به خود داده که هیپنوتیزم خواهد شد، با تمرکز روی یک محرک بیرونی خاص (ساعت)، محرک‌های بیرونی دیگر اثر کمتری می‌توانند روی او بگذارند. در هیپنوتیزم این اتفاق می‌افتد که با خیره شدن به یک ساعت و با تلقینات هیپنوتیزور فرد به هیچ محرک دیگری پاسخ نمی‌دهد و فقط روی ساعت متمرکز می‌شود و بعد از آن القائات انجام می‌شوند. وقتی فرد کلمه خواب را در آن حالت تمرکز بالا و تلقین‌پذیری بالا به کرات می‌شنود، چون در کلمه خواب یک حالت آرامیدگی وجود دارد خودش در آن حالت قرار می‌گیرد.