

6.....	
7.....	
8.....	
01.....	
00.....	
01.....	
۱۲.....	قدم اول: معرفی هیپنوتیسم (هیپنوتیسم چه چیزی نیست).....
۱۴.....	قدم دوم: توضیح هیپنوتیسم (هیپنوتیسم چیست؟).....
۱۵.....	قدم سوم: مصاحبه.....
۱۶.....	قدم چهارم: تست‌های تلقین پذیری.....
۱۷.....	قدم پنجم: القا.....
07.....	
۲۱.....	قدم ششم: متقاعدکننده‌ها.....
۲۲.....	قدم هفتم: درمان.....
۲۳.....	قدم هشتم: بازگشت به حالت هشیاری.....
12.....	
13.....	
21.....	
22.....	
23.....	
۳۴.....	قدم پنجم: القا.....
۳۴.....	قدم ششم: استفاده از متقاعدکننده‌ها.....
۳۴.....	قدم ششم، قسمت اول: القای فرعی.....
۳۶.....	قدم ششم: متقاعدکننده‌ها.....
۳۷.....	قدم هفتم: درمان.....
۳۸.....	مراحل کنترل درد (قدم هفتم: درمان).....
28.....	() ().....
۳۹.....	محدوده عمل (طبابت).....
۴۱.....	فرم‌های ارجاعی نمونه.....
۴۵.....	فرم‌های معرفی نمونه.....
35.....	
۵۱.....	تلقین‌های پس‌هیپنوتیسمی.....
۵۳.....	راه‌های دیگر برای کنترل درد.....
۵۶.....	پیگیری جلسات.....
۶۲.....	مزایای شناسایی احساسات.....

با سپاس و ستایش فراوان به درگاه خداوند متعال، با مسرت فراوان و شور و شوقی زایدالوصف کتاب حاضر را به جامعه روان‌شناسی ایران و انجمن هیپنوتیسم بالینی ایران و تمام روان‌شناسان عزیزی که به درمان‌های هیپنوتیسمی علاقه‌مند هستند تقدیم می‌داریم.

به‌علت این که کتاب حاضر یکی از منابع درسی دوره پیشرفته انجمن هیپنوتیسم بالینی آمریکا می‌باشد و با توجه به کمبود منابع علمی در زمینه هیپنوتیسم در جامعه ما و این که درمانگران عزیز می‌توانند از هیپنوتیسم در درمان‌های مختلفی استفاده کنند و با توجه به روند سریع رشد هیپنوتیسم در دنیا درصدد برآمدیم تا کتاب حاضر را ترجمه کنیم. این کتاب که توسط انجمن هیپنوتیسم بالینی آمریکا تألیف شده است از نظر علمی بسیار غنی است و برای روان‌شناسانی که در زمینه هیپنوتیسم دست به فعالیت‌هایی زده‌اند و تجربه‌های تخصصی را در این زمینه کسب کرده‌اند و در این زمینه اطلاعات کافی دارند مناسب است و برای افراد تازه کار یا کسانی که در زمینه هیپنوتیسم اطلاعات کافی ندارند توصیه نمی‌شود.

در ترجمه این کتاب وفاداری به متن اصلی در اولویت و سرلوحه کار قرار داشته است. این کتاب می‌تواند به عنوان یکی از منابع علمی هیپنوتیسم به روان‌شناسان، روان‌پزشکان و مشاوران معرفی گردد. در کل این کتاب تأکید بر این دارد که هیپنوتیسم به خودی خود یک روش درمانی مستقل نیست، بلکه تکنیکی است که وقتی توسط یک متخصص به‌کار بسته شود با احتمال فراوان تأثیر درمانی بیشتری را بر روی مراجع خواهد داشت.

امید است که ترجمه این کتاب کمکی در علمی کردن هیپنوتیسم در درمان ما باشد.

سید اسماعیل هاشمی

روان‌شناس بالینی

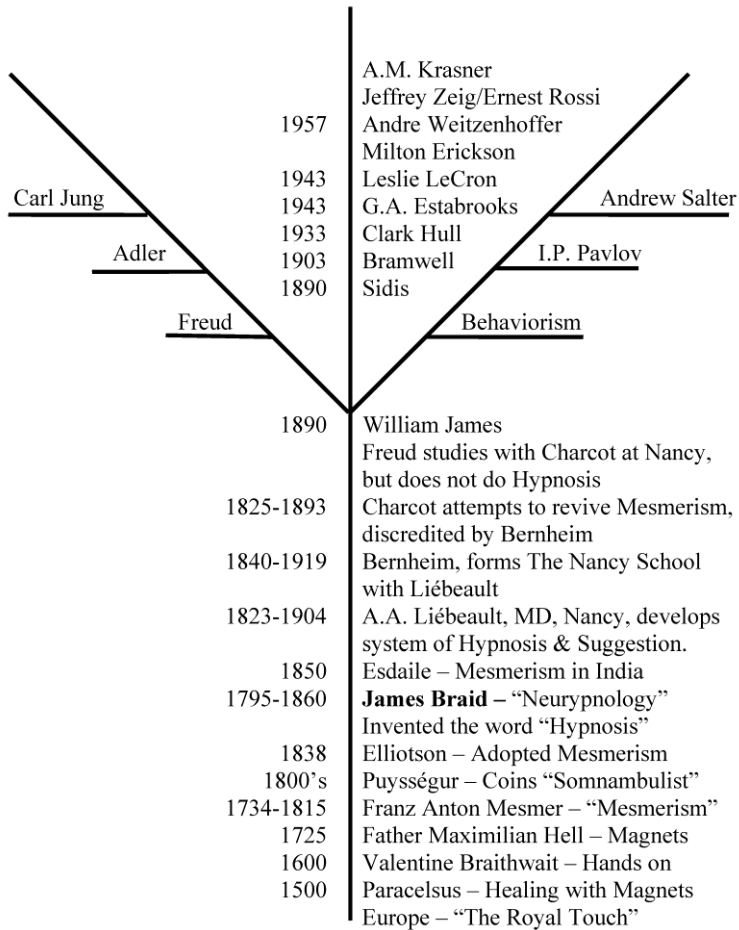
انسبیه نعمت‌الهی

به دوره هیپنوتیسم درمانی پیشرفته ما خوش آمدید. شما نه تنها در طول این دوره پیشرفت می‌کنید بلکه مهارت‌هایی را به دست خواهید آورد که در ادامه زندگی‌تان با شما خواهد ماند. برنامه این کلاس بر اساس روش‌های منحصربه‌فردی که از بیش از ۲۰ سال تجربه در هیپنوتیسم به وجود آمده‌اند، شکل گرفته است.

هیپنوتیسم به اندازه تمدن قدمت دارد و از زمان‌های بسیار قدیم تحت عناوین و برجسب‌های مختلف مورد استفاده قرار می‌گرفته است. با این حال هیپنوتیسم تا قبل از سال ۱۹۸۵ یعنی زمانی که انجمن پزشکی آمریکا آن را به رسمیت نشناخته بود پدیدار نشد و با به رسمیت شناخته شدن هیپنوتیسم درمانی توسط انجمن پزشکی آمریکا، رشد هیپنوتیسم آغاز شد.

از آن زمان به بعد گام‌های بزرگی برای هیپنوتیسم برداشته شد، اما می‌دانیم که این گام‌های بزرگ با دستاوردهایی که به دست خواهد آمد و در آینده به عنوان روش‌های جدید و هیجان‌انگیز اسنفاده خواهد شد غیرقابل مقایسه است. این کلاس‌ها بر مبنای دستیابی به تجربه یادگیری طراحی شده است. در این کلاس ما شما را تشویق می‌کنیم که اگر دستورالعمل‌های ارائه شده در کلاس را متوجه نشدید، درباره آن سؤال کنید. لطفاً در صورتی که با تکنیک‌های تدریس شده در کلاس مشکل داشتید از کمک‌مربی خود درباره آن بپرسید. هدف ما ایجاد یک محیط امن است که در آن مجاز هستید که اشتباه کنید و با دانستن این‌که در اینجا یک عالم آموزش دیده و حرفه‌ای برای کمک به شما وجود دارد احساس راحتی کنید. با همراهی کمک‌مربی، در مهارت‌های مورد نیازتان پیشرفت خواهید کرد.

بعد از این که این درس را به طور کامل فراگرفتید، شما صلاحیت هیپنوتیسم درمانی حرفه‌ای را خواهید داشت و ممکن است بلافاصله تمرین‌های خود را در این زمینه آغاز کنید. با این حال برای دانشجویان علاقه‌مند در هیپنوتیسم در سطح پیشرفته‌تر در دانشگاه American Pacific آموزش‌های اضافی تا اخذ درجه دکتری وجود دارد. حالا لطفاً تکیه دهید و آرام باشید و از این دوره لذت ببرید.



۱. از بدن نگهداری می‌کند.

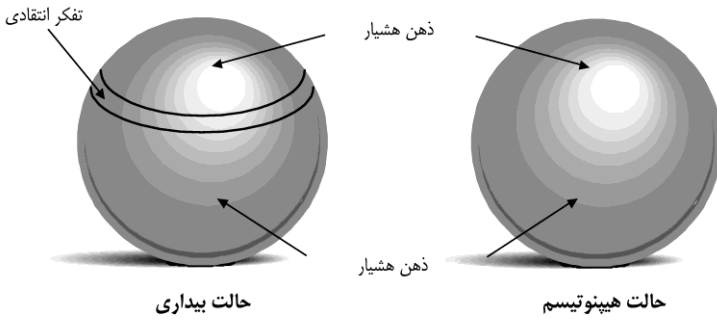
۲. مانند یک خدمتکار از دستورات پیروی می‌کند.

۳. یک نماد است.

۴. فرایندهای شکل گرفته در آن منفی نیست.

هیپنوتیسم خواب، حالتی از بیهوشی، فریب‌دهنده، از دست دادن حالت عقلی مناسب، در کنترل فرد دیگر قرار گرفتن، از دست دادن کنترل خود نمی‌باشد.

هیپنوتیسم حالتی از بیداری، حالتی از آرامش، تصور، تمرینی برای ذهن، ارتباط با ناهشیار، جلوه‌هایی کنترل است.



«بیماران شما، بیماران شما خواهند ماند. زیرا آنها نمی‌توانند با ذهن ناخودآگاه‌شان رابطه‌ی دوستانه برقرار کنند.»

قدم اول: معرفی هیپنوتیسم (هیپنوتیسم چه چیزی نیست)

"اجازه بدهید که درباره هیپنوتیسم با شما صحبت کنم، شما احساس نخواهید کرد که به خواب رفته‌اید یا این که کنترل خود را از دست داده‌اید. شما برنامه‌هایی را که در آن افراد را هیپنوتیسم می‌کنند دیده‌اید، درست است؟"

" شما همه چیز را می‌شنوید . . . "



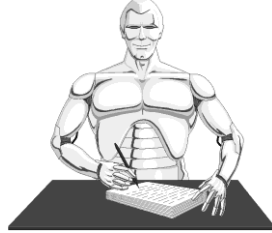
بیاید تا به شما نشان دهم که هیپنوتیسم چه احساسی در شما به وجود می‌آورد. چشمان خود را ببندید (۵ ثانیه صبر کنید)، همین بود. این احساس همان احساسی بود که در حین هیپنوتیسم در شما ایجاد می‌شود.

" شما کنترل کامل بر خودتان دارید . . . "



"بگذارید تا به شما نشان دهم که منظورم چیست. چشمان تان را ببندید، پاهای تان را کنار هم بگذارید، دستان خود را روی زانوهای تان بگذارید حالا به گوشهٔ اتاق بروید و روی سر خود بایستید؟! (مسلماً چنین کاری را نخواهید کرد چون کنترل شما به دست خودتان است و کاری را که صلاح بدانید انجام می دهید.)"

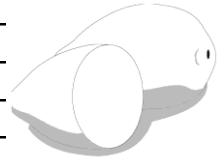
قدم دوم: توضیح هیپنوتیسم (هیپنوتیسم چیست؟)



" در واقع بدن رُباتی است که بوسیله ذهن کنترل می‌شود و تمایل دارد آن‌چه را که ذهن می‌بیند یا درک می‌کند، انجام دهد."



بگذارید تا یک مثال برای شما بیاورم. یک لیمو را تصور کنید . . .



چه اتفاقی افتاد؟

قدم سوم: مصاحبه

چگونه زندگی خود را بهبود می‌بخشیدید اگر شما . . . ؟

۳ کلید برای مصاحبه موفق

۱. استفاده از جملات مثبت:

چگونه یک جمله منفی را به جمله مثبت تبدیل کنیم . . .
اگر شما . . . نیستید، چطوری هستید؟
اگر شما . . . این کار را نمی‌کردید، چه کاری انجام می‌دادید؟

۲. رفتاری:

چگونه یک موقعیت یا هیجان را به رفتار تبدیل کنیم . . .
زمانی که شما . . . دارید، چه کاری انجام می‌دهید؟
زمانی که شما . . . هستید، چه کاری انجام می‌دهید؟

۳. ویژگی خاص:



چطور یک موقعیت را خاص‌تر کنیم . . .
چه کسی، چه چیزی، چه جایی و چه زمانی و چگونه باعث ایجاد حالت و ویژگی خاص می‌شود؟