

واژه‌آفرینی

علم تلقین - راهنمای جامع خلق زبان هیپنوتیزمی



## فهرست مطالب

۷	..... سخن مترجمان
۹	..... مقدمه
۱۱	..... درباره نویسنده
۱۳	..... پیشگفتار
۱۵	..... تقدیر و تشکر
۱۷	..... مقدمه

### بخش ۱

#### هدف‌گذاری تلقین

۲۱	..... نرم‌افزار تجربه نظری
۲۵	..... مدل ماتریس
۲۹	..... محرک- چگونگی درک ما از یک مشکل
۳۲	..... الگوی جهان‌شمول پردازش‌ها
۳۷	..... ماتریس و حافظه، چگونه می‌فهمیم مشکل، مشکل است
۴۱	..... رویدادهای هیجانی مهم
۴۳	..... خاطره همه‌چیز است
۵۵	..... انواع مسائل مرتبط با باور
۵۷	..... ارزیابی
۶۳	..... محافظت
۶۵	..... ربایش هیجانی
۷۰	..... پردازش هیجان‌ها- محافظت از «خود»
۸۲	..... مدل ماتریسی و خلق تلقینات

- خلاصه بخش ۱: واژه آفرینی - خلاصه تا اینجا..... ۹۱  
پاسخ‌ها..... ۹۲

## بخش ۲

### استفاده از پدیده‌های خلسه (هیپنوتیزی)

- عمده پدیده‌های خلسه و واژه آفرینی ..... ۱۰۳  
خلاصه بخش ۲: واژه آفرینی - استفاده از پدیده‌های خلسه در تلقینات..... ۱۲۶  
پاسخ‌ها..... ۱۲۹  
تمرین..... ۱۲۹  
پاسخ‌ها..... ۱۳۰

## بخش ۳

### ساختار کلامی

- تلقین مستقیم..... ۱۳۴  
تلقین غیرمستقیم..... ۱۳۵  
سلسله مراتب عقاید..... ۱۳۸  
پیش فرض‌ها..... ۱۴۰  
پاسخ‌ها..... ۱۴۷  
تمرینات..... ۱۵۹  
استفاده از حالت‌ها برای هدایت تلقین..... ۱۶۶

## بخش ۴

### جمع‌بندی

- نتیجه‌گیری..... ۱۹۳  
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی..... ۱۹۷  
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی..... ۲۰۱  
یادداشت‌ها..... ۲۰۵  
کتاب‌نامه..... ۲۰۷



## سخن مترجمان

هرکدام از ما شاید تجربه کرده باشیم که چگونه با تأثیر جمله‌ای مسیر تفکر و زندگی می‌تواند تغییر کند. جملات و عباراتی که انگار در زمان و موقعیت خاص اثرات فوق‌العاده زیادی دارند. در هیپنوتیزم درمانی باور بر این است که افراد به‌خاطر خودهیپنوتیزم منفی دچار اختلال می‌شوند و هنر درمانگر این است که با استفاده از ادبیات مراجع، خودهیپنوتیزم منفی وی را با هیپنوتیزم درمانگر ساخته مثبت جایگزین نماید.

از آنجایی که تجربه هر مراجع منحصر به فرد است، بنابراین تلقینات هر مراجع مختص خود اوست، از گفته‌های او استخراج شده و در راستای نیازهایش هست و نظر به این که درک واقعیت هر مراجع به وسیله ذهنش ایجاد می‌شود، با تغییر ادراک مراجع از آن واقعیت می‌توان او را از هیپنوتیزم خودساخته منفی رها کرد.

در این کتاب که به ادبیات هیپنوتیزی می‌پردازد می‌توانید گام به گام با نحوه تغییر تجربه مراجع از طریق پدیده‌های خلسه آشنا شده و سپس برای تغییر الگوی دنیای مراجع «واژه آفرینی» کنید.

این کتاب دیدگاه نسبتاً جدیدی را مطرح کرده و با دقتی مثال‌زدنی درهای گسترده‌ای را در استفاده ماهرانه از قدرت باورنکردنی کلمات برای شما می‌گشاید. با انجام این تمرینات چه بسا بتوانید «واژه آفرینی» شوید که باطل‌کننده سحرها است.

امیدواریم که این کتاب به درمانگران و همه افرادی که خواهان تغییر در زندگی خود هستند کمک کرده و دریچه تازه‌ای را به روی آنها بگشاید، همان‌طور که برای ما این‌گونه بوده است.

در پایان از همه اساتیدی که شوق روان‌درمانی را در ما دمیدند سپاسگزاریم به‌ویژه استاد عزیز دکتر علی شریفی که از ایشان نه فقط هیپنوتیزم که اخلاق هم آموختیم و

می‌آموزیم. قدردان حمایت‌های همیشگی خانواده هستیم که بدون همراهی سبزشان رفتنی اینچنین میسر نبود و نیست.

**دکتر مهدی پوراصغر**  
**دکتر میترا مصلحی جویباری**

تابستان ۱۳۹۹

## مقدمه



نظر به افزایش تعداد درمانگران آشنا به هیپنوتیزم طی سال‌های اخیر (خصوصاً در دوره ۱۶ ساله پس از تأسیس انجمن علمی هیپنوتیزم بالینی در سال ۱۳۸۰) همواره نیاز به منابع معتبر علمی دربارهٔ درمان‌های هیپنوتیزمی که به کار پزشکان، روان‌پزشکان و روان‌شناسان بالینی بیاید، محسوس بوده و هست.

تلاش همکاران گرامی ام‌جناب آقای دکتر مهدی پوراصغر (روان‌پزشک فلوشیپ روان‌درمانی - عضو هیئت علمی گروه روان‌پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مازندران) و خانم دکتر مصلحی (روان‌شناس) در ترجمهٔ دقیق و کارآمد کتاب واژه‌آفرینی بسیار تحسین‌برانگیز است و اهل فن توجه دارند که بازگردانی نکات ظریف و خلاقانهٔ کتابی علمی در این سطح به زبان فارسی تا چه حد دشوار است.

امیدوارم این کتاب بتواند قسمت مهمی از نیاز درمانگران هیپنوتیزمی به منبع معتبر برای تلقینات درمانی را تأمین کند و شاهد آثار علمی بعدی نیز از مترجمین محترم و هنرمندان باشیم.

### دکتر علی شریفی

روان‌پزشک، رئیس هیئت‌مدیره انجمن

هیپنوتیزم بالینی ایران

تابستان ۱۳۹۹





## درباره نویسنده

قبل از این که تریور سیلوستر هیپنوتیزم درمانگر و مربی شود به مدت هجده سال افسر پلیس بود. او به همراه همسرش ربکا برای آموزش رویکرد خود موسسه کوئست<sup>۱</sup> را در سال ۲۰۰۰ راه اندازی کرد. هیپنوتراپی شناختی<sup>۲</sup>، از آن زمان تا به حال یک شبکه جهانی متشکل از درمانگرانی را ایجاد کرده که با یک مدل تحول یافته به مردمی با دامنه وسیعی از مشکلات کمک می کنند.

او به مدت نه سال ویراستار مجله هیپنوتیزم درمانی بوده و به عنوان مدیر کمیته انجمن ملی هیپنوتیزم درمانی در سمت های مختلف از جمله اخلاق و نظارت و راهنمایی بالینی (سوپرویزن) به مدت ۵ سال خدمت کرده است. وی در سال ۲۰۰۳ برای کتابش جایزه پژوهشی و در سال ۲۰۰۷ به خاطر کمکش به هیپنوتیزم درمانی جایزه هارتلند<sup>۳</sup> را دریافت کرد.

تریور علاوه بر نوشتن و آموزش در یک کلینیک در خیابان هارلی مشغول به کار است.

---

1. Oquest Institute  
2. Cognitive Hypnotherapy  
3. Heartland







## پیشگفتار

برای من بسیار مایه افتخار و مباهات است که مقدمه‌ای بر چاپ جدید کتاب ارزشمند تریور سیلوستر بنویسم. اغلب از من می‌پرسند، چه چیزی باعث می‌شود هیپنوتیزم را چیزی بیش از صحبت کردن با فردی با چشمان بسته در نظر بگیریم؟ من بیشتر عمر حرفه‌ای‌ام را در جستجوی جواب این سؤال به‌ظاهر ساده صرف کرده‌ام.

صرف‌نظر از دیدگاه‌های متفاوتی که هیپنوتیزم را کارآمد یا ناکارآمد محسوب می‌کنند نکته مورد توافق این است که هیپنوتیزورها و درمانگران هیپنوتیزمی بزرگ، زبان دستوری اعجاب‌آمیزی دارند. به عقیده من این تسلط زبانی است که هیپنوتیزم را به‌عنوان یک شیوه درمانی، اثربخش می‌سازد.

با وجود منابع جدید و فراوان با عنوان هیپنوتراپی، به نظر من مهم است که کتاب حاضر را به‌عنوان یک پیوستار در حوزه ادبیات هیپنوتیزمی قرار دهیم. بسیاری از کتاب‌های مرجع اصیل در مورد این موضوع به‌وسیله متخصصان انگلیسی نگاشته شده است. شروع آن در سال ۱۸۴۳ با کتاب *عصب خواب‌واره شناسی (نورینولوژی)* جیمز برید به‌عنوان اولین کتاب ارزشمند در مورد هیپنوتیزم بود، در واقع توسط این کار هیپنوتیزم با این عنوان شهرت یافت. اندکی بعد در سال ۱۸۴۶، جیمز اسدیل کتاب *مسمریسم در هندوستان* را نوشت که نگاهی بر احتمالات پزشکی مسمریسم (هیپنوتیزم) برای درمان درد و شیوه‌های جراحی می‌انداخت. در ۱۹۰۳ پزشک انگلیسی میلن برم ول، کتابی در مورد جنبه‌های تاریخی و نظری هیپنوتیزم با عنوان *هیپنوتیزم: عملکرد تاریخی و نظری آن* نوشت. در این منابع اولیه، بدون ارائه هیچ نظری در مورد چگونگی عملکرد، به هیپنوتیزم به‌عنوان شیوه‌ای نسبتاً مرسوم نگاه می‌شد. از اوایل تا اواسط قرن بیستم، ادبیات هیپنوتیزم به‌وسیله پزشکان آمریکایی برجسته شد. بیشترین متون خواندنی و چاپ‌شده در این بین، به‌وسیله دکتر میلتون اریکسون بود. در این برهه از تاریخچه هیپنوتیزم، برای اولین بار با جزئیات بیشتری به قدرت اثربخشی زبان پرداخته شد. اریکسون در کتابش *تحریف زمانی* در هیپنوتیزم

(۱۹۵۴) و کاربردهای هیپنوتیزم در پزشکی و دندانپزشکی (۱۹۶۱)، به تفاوت‌های جزئی زبان در هیپنوتیزم توجه کرد. این روند در دهه شصت با انتشار کتاب یافته‌هایی در هیپنوتیزم دیو المان و در کتاب مرجع انگلیسی هیپنوتیزم پزشکی و دندانپزشکی و کاربردهای بالینی آن به وسیله دکتر جان هارتلند (۱۹۶۶) ادامه یافت.

در ۱۹۷۵ مطالعه صحیح زبان هیپنوتیزی به وسیله ریچارد بندلر و جان گریندر در کتاب الگوهای از فن‌های کلامی هیپنوتیزی دکتر میلتون اریکسون (دوجلدی) مورد بررسی قرار گرفت. این پژوهشگران الگوهای کلامی نهایی دکتر میلتون اریکسون را کدگذاری کردند که جهش بزرگی به سمت جلو بود، اما اشکال آن این بود که فرد برای فهم کامل، نیاز به اطلاعات عملی معنائشناسی عمومی داشت که بیشتر در مانگران هیپنوتیزی ندارند. کدگذاری آن در بیشتر آموزش‌های برنامه‌ریزی عصبی-کلامی به عنوان مدل میلتون در سراسر جهان آموزش داده می‌شود و بنا به تجربیات من به عنوان مربی ارشد در آموزش برنامه‌ریزی عصبی کلامی، افراد بسیار کمی از هم‌دوره‌های من به طور کامل اختلافات جزئی الگوهای کلامی هیپنوتیزم را درک می‌کنند.

تریور سیلوستر مربی‌ای است که این زبان را می‌داند. رویکرد عملی او در زبان هیپنوتیزی در این کتاب وجود دارد. به نظر من این اولین مورد توصیف آسان و کدگذاری کامل الگوهای کلامی هیپنوتیزم است. وقتی می‌گویم توصیف آسان، دوست دارم تأکید کنم که به معنای ساده نیست. رویکرد نظری سیلوستر به هیپنوتیزم جامع و گسترده است. این که جاهایی که سایرین موفق نبوده‌اند وی توانسته به موفقیت‌هایی دست یابد به این دلیل است که توانسته این مفاهیم را به زبان ساده‌ای که خواننده به آسانی بتواند بفهمد، شرح دهد و همچنین استفاده از آن را در کار بالینی برای افراد تسهیل کرده است. در ذهن من هیچ توصیف بهتری از این شیوه به جز اصطلاحی که سیلوستر به کار می‌برد نمی‌تواند موجود باشد: واژه آفرینی - به عقیده من کار تریور سیلوستر یک گام مهم در فهم زبان هیپنوتیزی بعد از کار بندلر و گریندر در سال ۱۹۷۵ تاکنون است.

خواننده عزیز، لطفاً نه تنها این کتاب را خوانده بلکه کاملاً فراگیرید. با انجام این کار شما توانایی‌های هیپنوتیزی خود را ده برابر ارتقاء خواهید داد.

### شوان بروک هاوس

رئیس انجمن ملی هیپنوتیزم،

ژوئن ۲۰۰۲، منچستر



## تقدیر و تشکر

نوشتن این کتاب حاصل سفری است که ده سال قبل شروع شد. افراد زیادی در شکل‌گیری جریان این سفر نقش داشته و به لذت فوق‌العاده‌ای که در طول این مسیر تجربه کردم یاری رساندند. گرچه نمی‌توانم از همه آنها یاد کنم، اما می‌خواهم به برخی اشاره داشته باشم.

در ابتدا باید از پدربزرگم، فرد کوک، نام ببرم که در کودکی با صبر و بردباری زیاد شطرنج را به من آموخت و کنجکاوی من را برانگیخت. هرگز نگذاشت فراموش کنم که چگونه می‌توانم باشم.

**«گرچه می‌دانم رفته‌ای اما هرگز نبودنت را حس نکرده‌ام»**

آدریان گریوز درمان هیپنوتیزمی را به من معرفی و هنگام برداشتن اولین گام‌ها در زندگی جدیدم پشتیبانم بود.

با تشکر از دیوید شپرد و تد جیمز که چنین بنیان قوی‌ای از برنامه‌ریزی عصبی-کلامی را به من آموخته و واقعاً چشم‌هایم را به سوی چیزهای ممکن باز کردند. بدون آموزش آنها نمی‌توانستم این راه را این‌قدر سریع بیاموزم.

سرانجام از گیل بوین تشکر می‌کنم. وجود مربی بزرگی چون او امتیاز بزرگی بوده و مفتخرم که او را دوست خود بنامم. او در حوزه هیپنوتیزم درمانی فوق‌العاده است و به من خیلی چیزها در مورد همه‌چیز آموخت.

دوستانم در کمیته انجمن درمان هیپنوتیزمی که وقتشان را آزادانه و با افتخار به پیشرفت حرفه‌مان اختصاص دادند. مخصوصاً باید از فیونا بیدل به خاطر حمایت و کمکش در بازبینی نوشته‌ها و توصیه‌های عالی‌اش در ارائه مطالب یاد کنم. همچنین از رئیس کمیته و دوستم، شوان بروک هاوس، به خاطر همکاری صمیمانه در نوشتن

مقدمهٔ این کتاب و تلاش‌های خستگی‌ناپذیرش در ارتقاء درمان هیپنوتیزمی تشکر می‌کنم.

نگارش این کتاب یعنی واژه‌آفرینی بدون کمک دانشجویانم میسر نبود. مفتخرم که تدریس آنها را بر عهده داشتم و می‌خواهم سپاس مخصوصم را به کلاس‌های پیشگام ۹/۰۱ و ۱۱/۰۱ در موسسهٔ کوئست به خاطر بردباری، اشتیاق و حمایتشان از اظهارنظرهایم تقدیم کنم. چیزهای زیادی از شما آموختم. این کتاب مانند یک رؤیا شروع شد. رؤیاهایتان را رؤیایپردازی کرده و سپس با اطمینان مطابق آن‌ها عمل کنید. این گامی است که بیشتر افراد از دست می‌دهند.

سرانجام از دانشجویم، آنتونی بنت که طرح جلد را ارائه کرد و برایم الهام‌بخش بوده است تشکر می‌کنم. او در پنجاه و دو سالگی با اخذ بازنشستگی پیش از موعد به دنبال رشد استعدادهایش رفت. او یک پیانیست ماهر و هنرمند عالی است. وی در ۶۷ سالگی شاگردم بود. من مشتاق کنجکاوی جستجوگرانه، گشودگی به نظرات و سخاوت روحش هستم. اگر او چیزهای زیادی را در مورد درمان هیپنوتیزمی از من آموخت، من از او در مورد زندگی آموختم و دورهٔ خوبی با او داشتم. امیدوارم از کتاب لذت ببرید.

**تریور سیلوستر**



## مقدمه

### هدف تلقین

واژه‌ها جادویی هستند؛ آنها همواره این‌گونه بوده‌اند. توانایی‌شان در انتقال دانش، گونه‌ها را بر روی این سیاره سرآمد کرده است. کلمات به ما امکان می‌دهند تا افکارمان را به اشتراک گذاشته و رؤیاهایمان را بسازیم. استفاده ماهرانه از کلمات قدرتی باورنکردنی را به ارمغان آورده و از خواسته‌های جمعی اقوام تا تصورات یک فرد را در برگرفته است. گفته می‌شود که قبل از جنگ درویدهای<sup>۱</sup> (کاهنان) که مخالف قبایل سلطنتی<sup>۲</sup> بودند کلمات و افسون‌هایی بر یکدیگر می‌خواندند و گاهی اوقات بازنده می‌مرد و روی زمین می‌افتاد. به‌عنوان یک درمانگر هیپنوتیزمی گاهی اوقات قابلیت کلمات من را شگفت‌زده می‌کند. برخی روزها پاسخ مراجع به کلمات من، زندگی‌اش را تغییر داده است و اغلب چنین موضوعی را می‌دانستم انگار که صدای خود را در حال گفتن آنها شنیده‌ام؛ اما روزهایی نیز بوده‌اند که کلمات من گزافه‌گویی‌هایی بیش نبوده‌اند و مراجعان من به دیدگاه محدودشان نسبت به واقعیت ادامه داده‌اند. این چیزی است که این کتاب در باب آن سخن می‌گوید، تصحیح قدرت کلمات نهفته در القای هیپنوتیزمی تا جایی که بیشتر تلقینات ما به هدف خورده و کمتر به خطا بروند. نظریه ارائه‌شده در این کتاب در خصوص تلقین، به کاربران امکان می‌دهد دقیقاً بدانند قرار است کلماتشان به چه نتیجه‌ای برسد. همچنین دربردارنده تلاش‌های من در پاسخ به رایج‌ترین سؤالاتی است که برای دانشجویانم مطرح بوده‌اند:

«از کجا بدانم چه بگویم، می‌ترسم بدون یادداشت جلوی مراجع خشکم بزند.»

---

1. Druids  
2. Celtic

با دنبال کردن نظرات موجود در این کتاب نه تنها هرگز (جلوی مراجعان) خشکتان نمی‌زند، بلکه هر تلقینی را که ارائه می‌دهید آگاهانه در راه نیل به یک اثر مثبت و خاص خواهد بود.

رایج است که در مورد هیپنوتیزم با اصطلاحات جادویی صحبت شود، زیرا اثرات آن اغلب بسیار نزدیک به جادویی است که افراد تابه‌حال در خارج از سینما تجربه کرده‌اند. به نظر من از بسیاری جهات این قیاس مناسب است. اساس جادو تغییر از چیزی به چیز دیگر و از مکانی به مکان دیگر است، اساس درمان هم همین است. درمان درباره تغییر ماهیت تجربه یک مراجع به چیزی است که کیفیت زندگی‌اش را تغییر می‌دهد از این لحاظ یک نوشته هیپنوتیزی به‌عنوان یک ورد<sup>۱</sup> عمل می‌کند - یعنی همان واسطه‌ای که به‌وسیله آن تغییر حاصل می‌شود. اما به نظر من این جایی است که درمان هیپنوتیزی خود محدودشونده است. ورد مربوط به خواب زیبای خفته<sup>۲</sup> از وردی جادویی که برای رامپل استیلسکین<sup>۳</sup> به کار رفت متفاوت بود. به همین شکل ورد موردنیاز برای بیدار کردنشان، خاص آنها و موقعیتشان بود. درحالی‌که امروزه این نکته در بیشتر روند اصلی هیپنوتیزم درمانی گم‌شده است. یک متن هیپنوتیزی کاهش وزن برای هر مراجع عمدتاً به‌صورت یکسان به‌کار می‌رود. این به این خاطر است که درمانگران هیپنوتیزی تمایل دارند که کتابی حاوی نوشته‌های هیپنوتیزی داشته باشند و کسانی که چنین کتابی ندارند معمولاً آنچه را قرار است بگویند حفظ می‌کنند. به سیگاری بعدی همان ورد قبلی داده می‌شود. این ماهیت افسون (جادو) نیست.

به‌عنوان یک درمانگر هیپنوتیزی آنچه به یک مراجع می‌گویید باید نکته‌ای داشته باشد. می‌دانم که این موضوع واضح به نظر می‌رسد اما درمانگران زیادی هستند که تلقینات را بدون آنکه بدانند می‌خواهند به چه تأثیر خاصی برسند طراحی می‌کنند. آنها ممکن است که متن هیپنوتیزی را از کتابشان خوانده یا آن را متناسب با مشکل خاصی بنویسند اما اغلب هدفی کلی دارند - رساندن مراجع به توقف یک رفتار، شروع یک رفتار جدید یا «ساختن ایگو»<sup>۴</sup>. در بررسی موضوعات کلی، متن هیپنوتیزی برای

1. spell

2. sleeping beauty

3. Rumpelstiltskin

4. Ego-build

هرکسی با مشکل مشابه سودمند است اما (این متن) به‌طور کامل با هیچ‌کس جور نیست. این نکته ممکن است عاملی در تفاوت دامنهٔ پاسخ‌های درمانی مراجعان به هیپنوتیزم باشد. یک متن هیپنوتیزی در مورد «ترک سیگار» ممکن است فردی را حتی از روشن کردن یک سیگار دیگر بازدارد، اما مطلقاً بر فرد دیگری اثر نداشته باشد. من معتقدم که هر تلقینی که برای یک مراجع طراحی می‌کنید باید با توجه به نیازهای آن مراجع منحصر به فرد باشد تا شبیه به یک ورد عمل کند، از مطالب گفته شده توسط مراجع، خلق شده و مشخصاً در خدمت رسیدن به یک پاسخ خاص باشد. به همین دلیل این کتاب با یک بیانیه پررنگ آغاز می‌شود که از آن علم القاء گشوده شده و ساختار جادویی هیپنوتیزم آشکار می‌شود- واژه آفرینی. بیانیه این است:

**واقعیت هر فرد چیزی شخصی است، این واقعیت به وسیلهٔ ذهن خود فرد ایجاد شده و هدف هر تلقین هیپنوتیزی این است که درک فرد از واقعیت را تغییر دهد.**

اگر هنگام طراحی یک تلقین در ذهن این هدف را در نظر نگیرید، آنگاه هر پیشرفتی در مراجع شما تصادفی یا نتیجه سایر پیشامدهای خوشایند خواهد بود. تلقین بی‌هدف فقط کلام مبهم و بی‌هنر است.

قصد دارم ساختاریافته شما را به راهی ببرم که در آن ذهن ما دیدگاه یگانه و منحصر به فردمان- «جهان بینی» مان- را از عالم می‌سازد و مخصوصاً شیوه‌ای است که از آن طریق برای خودمان دنیایی می‌سازیم که در آن محدود هستیم. سپس به شما نشان می‌دهم که چگونه تلقیناتی را برای رفع این محدودیت‌ها طراحی کنید. تلقیناتی که شبیه چاقوی یک جراح نه شبیه تفنگ ساچمه‌ای عمل می‌کند.

این کتاب در وهلهٔ اول برای افرادی که در این حیطهٔ درمانی کار می‌کنند نوشته شده اما ممکن است برای کسانی که می‌خواهند کیفیت مهارت‌های ارتباطی‌شان را بهبود ببخشند نیز مفید باشد. این کتاب مرجعی «صرفاً» خواندنی<sup>۱</sup> نیست، بلکه به‌عنوان یک کتاب کار می‌تواند مهارت شما را در واژه آفرینی تلقینات ارتقاء ببخشد. لازم است

---

1. read only



چنین مهارت‌هایی پلکانی بنا شوند، بنابراین در هر جای ممکن قصد دارم که نظرات مربوط به فرآیندها و مدل‌هایی که ممکن است واقعی نباشند اما به‌منظور یادگیری به کار می‌روند را کاهش دهم. از واژه‌آفرینی‌های این کتاب تا وقتی مفید هستند استفاده کنید. امیدوارم که در فاصلهٔ زمانی کوتاهی خودتان بی‌آنکه آگاهانه از چگونگی شکل‌گیری تلقینات مؤثر و زیبایی که از دهانتان خارج می‌شوند مطلع باشید به یک «واژه‌آفرین» تبدیل شوید. اجازه دهید که این سیر را با سه‌گام از فرآیند واژه‌آفرینی آغاز کنیم.

### سه‌گام در واژه‌آفرینی

۱. مشخص کنید تلقین شما برای تغییر چه جنبه‌ای از تجربهٔ مراجع هدف‌گذاری شده است.
۲. انتخاب کنید چه فرآیندهای ذهنی (معمولاً «پدیده‌های خلسه» نامیده می‌شود) باید به‌کار روند تا آن تغییر در ادراک مراجعتان حاصل شود.
۳. از نظر کلامی تلقین را برای نیل به آن هدف شکل دهید.

هر تلقینی باید عناصری از هر یک از گام‌های بالا را داشته باشد و این کتاب قصد دارد به شما کمک کند تا آن عناصر را یاد گرفته و آنها را باهم ترکیب کنید. اگر هدف تلقین تغییر ادراک باشد آنگاه لازم است بر چگونگی معنا بخشی تجربه توسط ذهن در موقعیت اولیه نگاهی بیندازیم. لازم است بدانیم چگونه «جهان‌بینی» خود را می‌آفرینیم تا یاد بگیریم چطور آن را تغییر دهیم.



## بخش ۱

# هدف گذاری تلقین

### نرم افزار تجربه ذهنی

ما هرگز قادر به فهم واقعیت نیستیم. تکامل ما را به سازوکارهایی مجهز کرده تا از طریق آنها از چهار بعد دنیای بیرون آگاهی یابیم. این سازوکارها حواس ما هستند. ابزارهای شگفت‌انگیزی که به مغز اجازه می‌دهند تا در هر ثانیه از چیزی در حدود دو میلیون ذره اطلاعاتی آگاه باشد و باین حال هنوز در توانایی‌شان برای درک غنای کلی واقعیت بسیار محدودند. هنگام خواندن این کتاب، رنگ‌هایی دوروبرتان هستند که نمی‌توانید ببینید، صداهایی که نمی‌توانید بشنوید و بوهایی که نمی‌توانید حس کنید. حتی شاید دنیاهایی در اطراف ما وجود داشته باشد که قادر به درک آنها نیستیم.

گونه انسان در نوار باریکی از واقعیت زندگی می‌کند که کاملاً با حوزه واقعیت یک زنبور، یک مورچه و یا سگ متفاوت است. هر یک از ما به‌عنوان یک فرد، از میان این نوار باریک اطلاعات، نسخه‌ای از واقعیت را می‌سازیم که مؤلفه‌های مشترک بسیاری را با سایر انسان‌ها دارا است. - همه ما می‌توانیم به یک عنکبوت اشاره کنیم و آن را به‌عنوان عنکبوت بشناسیم - اما الگوی واقعیت ایجادشده توسط هر یک از ما از این نوار اطلاعات همچنان منحصر به فرد خواهد بود، همانند معنایی که به چنین چیزهایی می‌دهیم. برخی می‌خواهند که عنکبوت را به‌عنوان یک حیوان خانگی نگه‌دارند، دیگران می‌خواهند آن را له کنند؛ روشن است که همه ما عنکبوت یکسانی را نمی‌بینیم. همان‌گونه که اپیکتتوس در سال ۱۰۰ میلادی گفته است:

«افراد نه به خاطر پیشامدها، بلکه به خاطر دیدگاهشان نسبت به آن (پیشامد)، پریشان می‌شوند.»

ما چطور دیدگاه‌هایمان را به دست می‌آوریم؟ از طریق ذهنمان که اطلاعات را از حواسمان می‌گیرد و به آن معنا می‌بخشد.

از طریق حواسمان طیفی از اطلاعات را به دست می‌آوریم و توسط مغزمان پالایشی در حواس صورت می‌پذیرد. لغت «پالایش»<sup>۱</sup> در اینجا مفهومی کلیدی است، زیرا مغز همانند یک سوپاپ کاهنده عمل می‌کند. درحالی‌که به‌صورت ناخودآگاه در هر ثانیه چیزی حدود دو میلیون ذره اطلاعات دریافتی از حواسمان را پردازش می‌کنیم، پژوهش جورج ای میلر نشان می‌دهد که به‌صورت آگاهانه تنها می‌توانیم از  $\pm 72$  ذره اطلاعات (این فقط به معنای عددی بین ۵ و ۹ است) در هر لحظه آگاه باشیم. نگهداری هم‌زمان سه چیز مختلف در ذهن آسان است، ۵ تا دشوارتر می‌شود و نگهداری هم‌زمان ده تا چیز مختلف در ذهن واقعاً طولانی و زیاد است. میلر می‌گوید:

«به نظر می‌رسد محدودیت‌هایی در ما وجود دارد هم در یادگیری و هم در طراحی سیستم‌های عصبی‌مان، محدودیتی که کانال قابلیت‌های ما را در این محدوده کلی نگه می‌دارد.» (۱)

این نکته آگاهی ما را تا حد زیادی انتخابی می‌سازد. ممکن است شما از نوک لاله گوش چپ خود تا وقتی که به آن اشاره نکنم آگاهی نداشته باشید، اما اکنون آگاه هستید، این‌طور نیست؟ از قبل نوک لاله گوش شما بخشی از دو میلیون ذره اطلاعات بود اما توسط ناخودآگاه شما برای آوردن به سطح هشیاری



پذیرفته نشده بود. با هدایت توجه‌تان، آن‌طور که من انجام دادم بخشی از  $\pm 72$  ذره از اطلاعات در آن لحظه شد. درحالی‌که آخرین جمله را خواندید احتمالاً این موضوع

1. refine

دوباره از فکر شما خارج شد. برای تمامی اطلاعات لحظه به لحظه این اتفاق می‌افتد. تعجب آور است که تا چه حد به اطرافمان توجه نداریم. زمانی که چیزی به سطح آگاهی هشیار ما می‌رسد، در عین حال تصحیح شده و به آن معنا داده می‌شود مثلاً به این تصویر نگاه کنید.

این یک تصویر دوبعدی است و از سایه و تعدادی خط و منحنی درست شده است. ناخودآگاه ما این اطلاعات را تفسیر کرده و به ذهن خود آگاه ارائه می‌کند، چیزی که یاد گرفته انجام دهد. این تصویر را به کسی که تازه حال هیچ عکسی ندیده نشان دهید، او احتمالاً این اطلاعات را در آن تشخیص نخواهد داد. ممکن است فیلم دید ساده<sup>۱</sup> را با بازی وال کیلمر به خاطر بیاورید، داستانی از یک مورد واقعی که در آن مردی برای اولین بار در اواسط سی سالگی اش بینا می‌شود. وقتی پانسمان برداشته شد او با وجود چشمانی سالم، همچنان نابینا بود. زمان زیادی طول کشید تا احساس الگوهای نوری که به وسیله شبکه‌هایش دریافت و آنها را به اشیاء قابل تشخیص بدل می‌کرد «دریابد». دانستن تفاوت بین یک سیب و عکس سیب تنها یکی از مشکلات بسیار زیادش بود. او در زندگی واقعی نتوانست خود را وفق داده و نهایتاً خودکشی کرد.

در این تصویر برخی افراد یک زن جوان و برخی یک ساحره پیر را می‌بینند. نکته اینجا است که خودآگاه ما، آن بخشی را که به عنوان «خویشتن» می‌شناسیم با حسی که قبلاً از آن تصویر ساخته شده، بازنمایی و تفسیر را برای انجام کار خود انجام می‌دهد. ما اغلب حتی از این که این انتخاب به وسیله بخش دیگری از ذهنمان ایجاد می‌شود آگاه نیستیم. این حقیقت ناخوشایندی است که باید تصدیق کنیم طبق پژوهش‌ها ناخودآگاه مسئول نود درصد رفتار ما در هر روز است. ناخودآگاه اطلاعاتی که پاسخ‌هایمان را بر آن اساس ساخته‌ایم را انتخاب و اغلب آن پاسخ را (به سمت عمل) هدایت می‌کند. نظریه گشتالت<sup>۲</sup> از «پیش‌زمینه و پس‌زمینه<sup>۳</sup>» صحبت می‌کند. پیش‌زمینه اطلاعاتی

---

1. In Plain Sight

2. Gestalt theory

3. Foreground and background

است که به وسیله ناخودآگاه انتخاب شده و به خودآگاه آورده می‌شود (۲)  $\pm$  ۷ ذره اطلاعات). «پس‌زمینه» سایر اطلاعات در دسترس برای حواس ما است که برای خودآگاه انتخاب نشده اما ناخودآگاه همچنان می‌تواند به آن پاسخ دهد (۲). این برای درک آنچه قصد داریم در تلقیناتمان به آن برسیم ضروری است زیرا مشکل مراجع ما در نتیجه یکی از این دو مورد است:

۱. انتخاب ناآگاهانه آن قطعات اطلاعاتی از «پس‌زمینه»، که معادل «مشکل» است و آوردن آنها به پیش‌زمینه. مثلاً افرادی دارای فوبی عنکبوت حین قدم زدن در اتاق عنکبوت را روی قالیچه می‌بینند. تمامی اطلاعاتی که معادل عنکبوت است خودآگاه آنها را پر کرده- اکنون جدای از تمامی اطلاعات دیگر یعنی پس‌زمینه، در پیش‌زمینه آنها است.

۲. پاسخ به چیزی که در پس‌زمینه یعنی خارج از آگاهی مراجع باقی می‌ماند. مثالی از این دست شامل برخی حملات اضطرابی است و برانگیزاننده<sup>۱</sup> آن چیزی است که مراجع نسبت به آن ناآگاه است مثل چیزی در محیط، یا حساسیت بیش‌ازحد<sup>۲</sup> به تجربه بدنی طبیعی نظیر تپش قلب یا سرخی گونه.

در هر دو مورد مراجع محدودیت توجه را تجربه می‌کند و آن به این معنا است که مراجع از میزان وسیع اطلاعاتی که معادل «عدم وجود مشکل» است آگاهی ندارد. هدف تلقین این است که به ناخودآگاه دوباره آموزش دهیم یکی از این دو کار را هم انجام دهد.

### اهداف اصلی تلقین

وادار کردن ناخودآگاه به اینکه اطلاعات ناشی از پس‌زمینه را که معادل «مشکل» است انتخاب نکرده یا به آن پاسخ ندهد.

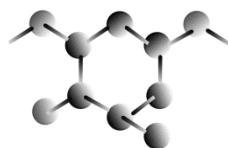
1. trigger  
2. over-sensitivity

یا

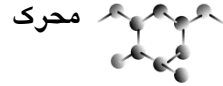
این‌که ناخودآگاه را وادار کنیم که به آن اطلاعات معنای متفاوتی دهد به‌گونه‌ای که معادل «عدم وجود مشکل» باشد.

می‌خواهم مدلی از فرآیند استفاده‌شده توسط ناخودآگاه برای دیکته کردن پاسخ-هایمان به موقعیت‌ها را معرفی کنم. درک این مدل ما را به دانستن نقطه هدف‌گذاری این تلقینات نزدیک‌تر می‌سازد.

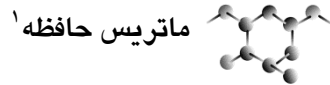
### مدل ماتریس



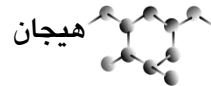
مدل ماتریس<sup>۱</sup> تلاشی برای طرح‌ریزی گام‌های ذهنی ناخودآگاه در جهت تکمیل پاسخ به اطلاعات دریافتی از محیط، در اولین لحظه نیاز به توجه به آن اطلاعات است. برخی از شما که با برنامه-ریزی عصبی-کلامی آشنا هستید آن را به‌عنوان شاخه‌ای در نظریه راهبردها می‌شناسید. همه ما هزاران فرآیند از این دست داریم که در طول روز فعال می‌شوند. آنها بخشی از تعمیم‌هایی هستند که برای آزاد کردن تمرکزمان انجام می‌دهیم. ما برای امور روزمره نظیر تمیز کردن دندان‌ها یا بستن بند کفشمان راهبردی داریم، درست همانند راهبردی که برای رفتارهای پیچیده‌تر نظیر حل یک مسئله- یا ایجاد آن داریم. در راستای اهداف این کتاب، در اینجا مدل چگونگی مواجهه افراد با مشکلات را دنبال کرده و از آن (مدل) به‌عنوان ابزاری برای دادن اطلاعات زمینه‌ای، در مورد شیوه کارکرد ذهن، استفاده خواهیم کرد. این به شما در مورد چیزهای لازم برای افزایش اثربخشی تلقیناتتان بینش روشن‌تری می‌دهد. پنج مرحله در این مدل ماتریسی وجود دارند.



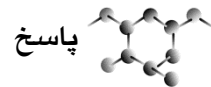
رویدادی خارجی مثل دیدن یک عنکبوت یا فعالیتی ذهنی مثل یادآوری یا تصور چیزی است که به منزلهٔ راه‌اندازی برای دیگر کنش‌ها یا فعالیت‌های ذهنی و فیزیکی عمل می‌کند.



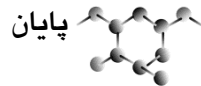
ماتریس چارچوبی است که اطلاعات را نگه می‌دارد. ماتریس حافظه در این مدل شیوه‌ای را توصیف می‌کند که ذهن الگوهای حافظه را شکل داده و از طریق مقایسه محرک با الگوهای مشابه، محرک‌ها را معنا می‌کند.



وقتی مورد مشابه یافت شد یک عکس‌العمل هیجانی ایجاد می‌شود.



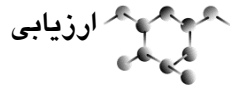
بسته به هیجان و قدرت آن یک «توالی فکری<sup>۲</sup>»- و یا یک رفتار (بر اساس معنای تولیدشده توسط ماتریس خاطره‌های مشابه با محرک حاضر) -حاصل می‌شود.



خروج از آن رفتار یا توالی فکری است.

---

1. Memory Matrix  
2. thought Sequence



ارزیابی نقادانه ناخودآگاه از توالی رویدادی که روایی آن را تأیید یا رد می‌کند. («آن اتفاق نتیجه‌بخش بود- و فکر من را تأیید می‌کند» یا «چیز متفاوتی بود، چه چیزی تغییر کرد؟»)

در این کتاب به تدریج این پنج مرحله را با جزئیات بیشتری بررسی و سه‌گام تلقین را در این مدل ماتریسی می‌سازیم. برای نشان دادن چگونگی کار این مدل مثالی می‌زنم:

### مورد خانم مسواکی<sup>۱</sup>

یک خانم وکیل ۴۳ ساله با فوبی عجیبی به من مراجعه کرد؛ او از مسواک می‌ترسید. او هرگز نمی‌توانست بدون اوغ زدن یا حمله هراس دندان‌هایش را تمیز یا به دندان‌پزشک مراجعه کند. تحت هیپنوز او را به ریشه مشکل واپس‌روی<sup>۲</sup> دادم. او در هجده‌ماهگی دانه-های گشوده سیاه‌رنگ<sup>۳</sup> (نوعی گیاه تاجریزی) را بلعیده و در بیمارستان محلی (توسط لوله) شستشوی معده شده بود. وی درست از آن موقع عکس‌العمل قوی‌ای در مقابل هر چیز مشابهی که به دهانش می‌رفت نشان داده بود. توالی مشکل او این‌گونه ایجاد می‌شود:

محرک: او به سمت حمام می‌رود تا دندان‌هایش را مسواک بزند و مسواک را می‌بیند.

ماتریس خاطره: ذهن او مطابقتی از مسواک با تجربیات قبلی را جستجو می‌کند (همان‌طور که با هر شیء دیگر در اتاق انجام می‌دهد). تطابق با حادثه هجده‌ماهگی شکل گرفته است. بنا به دلایلی که بعد توضیح خواهیم داد ناخودآگاهش ارتباطی بین وسیله بکار رفته برای خالی کردن معده (لوله) و مسواک پیدا می‌کند.

---

1. MRS TOOTHBRUSH

2. Regression

3. deadly nightshade berries



هیجان: مطابقت ماتریسی یک هیجان قوی یعنی ترس را ایجاد می‌کند. این مطابقت پاسخ طبیعی جنگ یا گریز<sup>۱</sup> را برمی‌انگیزد که به شکل حمله هراس تفسیر می‌شود.

پاسخ: باگذشت زمان اعمال ایجادشده در پاسخ به این محرک، با نزدیک شدن مسواک به دهانش، پاسخ اوغ زدن یا «پاسخ گریز» در مطب دندانپزشکی بود.

پایان: با دور شدن محرک واکنش هیجانی‌اش متوقف می‌شود.

ارزیابی: ارزیابی در خصوص این مورد، چیزی که ناخودآگاه سعی دارد از آن اجتناب کند- یعنی درد شستشوی معده-را با نتیجه پاسخش در زمان حال مقایسه می‌کند. هر بار او بتواند از آن درد قدیمی اجتناب کند، پاسخ تقویت می‌شود زیرا بر اساس منطق ناخودآگاه، مداخله در سرمنشأ مشکل (عدم مواجهه با عامل استرس‌زا)، «موفقیت‌آمیز» بوده است- این ناخودآگاه است که در آن لحظه به هجده‌ماهه بودن ادامه می‌دهد. این نکته نیز در ادامه توضیح داده می‌شود (تلاشی آشکار برای ایجاد حس کنجکاوی و انتظار!).

فکر می‌کنم هر مشکلی که افراد به جلسه درمان می‌آورند چه هراس؛ چه عدم اعتماد به نفس و یا اختلال خوردن<sup>۲</sup> در بردارنده این مدل در لحظه بروز مشکلشان باشد. شناسایی هر مرحله از مدل ماتریسی با مشکل هر مراجع به شما نکاتی می‌دهد تا تلقینات خود را در آن جهت هدف‌گذاری کنید. اجازه دهید به هر نکته با جزئیات بیشتری بنگریم:

---

1. flight or fight  
2. Eating Disorder