

هیپنوتیزم درمانی شناختی (مروری متفاوت بر طراحی تلقینات پیشرفته)

تألیف

تریور سیلوستر

ترجمه

دکتر مهدی پوراصغر

روانپزشک - فلوشیپ روان درمانی،

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مازندران -

مسئول کمیته آموزش و مدرس انجمن علمی هیپنوتیزم بالینی ایران

میترا مصلحی جویباری

دکتری روانشناسی-مشاور آموزش و پرورش-مدرس دانشگاه فرهنگیان و

موسسه آموزش عالی فروردین

مدرس انجمن علمی هیپنوتیزم بالینی ایران



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مازندران



فهرست مطالب

سخن مترجمان.....	۶
تقدیر و تشکر.....	۸
پیشگفتار.....	۱۱
مقدمه.....	۱۳

بخش ۱: علم شناختن خود: یک نظریه قاطع، اما بی تعصب

بخش ۱.۱	۱: آن فقط خاطره‌انگاری‌ام است.....	۲۰
بخش ۲.۱	۲: آجرهای تونل واقعیت.....	۳۸
بخش ۳.۱	۳: طریقت ذهن.....	۵۲
بخش ۴.۱	۴: اگر هر رفتاری هدفی دارد: چرا من کارهای احمقانه انجام می‌دهم؟.....	۶۶
بخش ۵.۱	۵: کل آن در مورد من است.....	۸۴
بخش ۶.۱	۶: آیا کسی اینجا هست؟.....	۹۱
بخش ۷.۱	۷: کوین بیکن و پروانه.....	۱۰۶
بخش ۸.۱	۸: چیزها آن گونه که باید باشند نیستند.....	۱۱۸

بخش ۲: فلسفه و عمل هیپنوتیزم درمانی شناختی

بخش ۱.۲	۱: فلسفه و عمل هیپنوتیزم درمانی شناختی.....	۱۲۸
بخش ۲.۲	۲: چارچوبی برای تغییر.....	۱۴۷
بخش ۳.۲	۳: داستان هلن.....	۱۵۶
بخش ۴.۲	۴: مداخلات محتوایی - شرکت‌کننده گذشته.....	۱۶۴
بخش ۵.۲	۵: مداخلات ساختاری - آنچه افکار را ساخته است.....	۲۰۵
بخش ۶.۲	۶: مداخله‌های فرآیندی.....	۲۳۵
بخش ۷.۲	۷: آینده، چیزی است که شما میسازید.....	۲۵۱
بخش ۸.۲	۸: مثل آب باش دوست من.....	۲۶۲
پیوست یک:	واژه‌آفرینی چیست؟.....	۲۷۸
پیوست دو:	پیگیری.....	۲۸۱
پیوست سه:	روان‌زیست‌شناسی باور.....	۲۸۳
منابع یادگیری.....		۲۹۳
فهرست واژگان.....		۲۹۴
کتاب‌نامه.....		۳۲۰

پیشگفتار

بسیار خرسندم که همکاران دانشمندم آقای دکتر مهدی پوراصغر و خانم دکتر میترام صلحی پس از ترجمه کتاب "واژه آفرینی" و کتاب "سوال، همان جواب است" موفق شدند ترجمه کتاب سوم تریورسیلوستر بنام "هیپنوتیزم درمانی شناختی" را نیز با هنرمندی و دقت انجام دهند و خزانة کتاب-های فارسی زبان درمان‌های هیپنوتیزمی را پر بارتر کنند.

امیدوارم خوانندگان کتاب خصوصاً روان‌درمانگران شناختی بتوانند از مضامین نو و بدیع این کتاب برای کمک به بیماران‌شان نهایت استفاده را ببرند و برای مترجمین عزیز آرزوی موفقیت روزافزون دارم.

دکتر علی شریفی

روان‌پزشک

انجمن علمی هیپنوتیزم بالینی

پاییز ۱۴۰۰

سخن مترجمان

کتاب هیپنوتیزم درمانی شناختی، کتاب سوم در این حوزه از نویسنده و هیپنوتیزم درمانگر توانمند تریور سیلوستر است. این کتاب درعین حال که ما را به درک گسترده تری از خود و زندگی مان رهنمون می سازد، به بیانی بسیار شیوا شرح می دهد که محدودیت های زندگی صرفاً اوهام ایجاد شده توسط ذهنمان هستند. در این کتاب بیان می شود که ما چگونه برای ایجاد این خیالات و اوهام از خاطره-انگاری¹ استفاده می کنیم. خاطره انگاری- لغت جدیدی که تریور سیلوستر آن را ضرب زده است مفهوم خاطره را صرفاً از رویدادهای اتفاق افتاده در گذشته به ادراکمان از حال و آنچه از آینده انتظار داریم گسترش می دهد و مغز برای ایجاد یک تونل واقعیت از آن استفاده می کند؛ یک توهم شخصی از واقعیت که اعمالمان را براساس اصل لذت هدایت می کند.

تحقیقات علوم اعصاب شناختی در خصوص ترمیم پذیری مغز درهای جدیدی را برویمان گشوده و آن این که همان طور که مغز مسیرهای جدیدی را از طریق یادگیری جدید ایجاد می کند، خاطره انگاری مان هم قابل ترمیم و یا شکل گیری مجدد است. این کتاب یک نظریه ذهن را توصیف می کند که چرا ما کارهایی را انجام می دهیم که زندگی ما را محدود می کند و چگونه می توانیم کنترل خود را در دست بگیریم و خود را تغییر دهیم. هیپنوتیزم درمانی شناختی چارچوبی را برای درک خود و زندگی ما فراهم می کند و روش های مختلفی را برای درمانگران فراهم می کند تا درمان های متناسب با مراجع خود را انجام دهند.

نیمه اول شامل تئوری تریور در مورد چگونگی تکامل، رشد و عملکرد ذهن انسان است. به ویژه این که چرا بعضی اوقات خوب کار نمی کند و به نظر می رسد فرآیندهای ذهنی برخلاف منافع ما هستند. اهمیت این مدل برای درمانگران این است که نشان می دهد که مفهوم ما از خود، از تونل واقعیتمان ظاهر می شود که مبتنی بر تفاسیری است که مغز از رویدادهای حال و گذشته می سازد. با تغییر مفهوم خود، تونل واقعیت تغییر می کند و با تغییر تونل واقعیت، خود بازآفرینی می شود. در این کتاب مدل علی که الگوریتم های ذهن² (TAOTM) به عنوان ابزارهایی که این تفاسیر به وسیله آنها ساخته می شوند، پیشنهاد شده است.

¹.memoragination

².the algorithms of the mind

در بخش دو فنون و تکنیک‌هایی معرفی می‌گردند که می‌تواند دگرگونی ایجاد کرده و چارچوبی که در مورد چگونگی به‌کارگیری آن راهنمایی می‌کند. در مجموع، بخش‌های یک و دو کتاب مجموعه جامعی از نظریه، فلسفه و عمل ایجاد کرده و مدل منسجمی را پیشنهاد می‌کند که در آن به‌وسیلهٔ جدیدترین علوم در دسترس، بهترین عملکرد درمانی را به دست می‌دهد.

تریور برای بیان نظرات خود از کار بسیاری از افراد و نیز آخرین پژوهش‌ها استفاده کرده و طبق تأیید صاحب‌نظران، لحظات «آهان» زیادی در آن وجود دارد. نیمه دوم این کتاب بر درمان متمرکز است و طیف وسیعی از تکنیک‌ها را برای مقابله با مشکلات مختلفی که مراجعان ممکن است با آن روبرو شوند ارائه می‌دهد. در این کتاب دنیای شخصی منحصربه‌فرد هر مراجع و انگیزهٔ پشت مشکل بسط داده شده و همچنین دربردارندهٔ هر آن چیزی است که برای کمک به مراجع در ایجاد یک راه‌حل بدان نیاز است. درمان با شناسایی چگونگی ایجاد و کشف راه‌حل مشکل از طریق پرسشگری سقراطی و براساس جهان‌بینی مراجع طرح‌ریزی می‌گردد.

هیپنوتیزم درمانی شناختی یک شیوهٔ تفکر در مورد کمک به افراد است و شاید شگفتی از این‌که چطور افراد می‌توانند تا این حد خود را تغییر دهند. کمک به افراد در بهتر زیستن به شما به‌عنوان درمانگر کمک می‌کند تا زندگی بهتری را برای خود خلق کنید. امیدواریم که خواندن این کتاب خلاقیت و کنجکاوی شما را درگیر کرده و همچنین الهام‌بخش باشد برای افرادی که احساس می‌کنند در درون آن‌ها چیزهای بیشتری برای بروز وجود دارد.

از خوانندگان عزیز تقاضا داریم جهت بهبود کار در ویرایش‌های بعدی هرگونه پیشنهادات و نظرات خود را به نشانی‌های پست الکترونیک زیر ارسال و از نظرات ارزنده خود ما را بهره‌مند سازند.

me_pourasghar@yahoo.com و mitra.moslehi@gmail.com

دکتر مهدی پوراصغر

دکتر میترا مصلحی جویباری

بهار ۱۴۰۰

تقدیر و تشکر

وقتی جوان تر بودم هیچ وقت حوصله خواندن این بخش (تقدیر و تشکر) از کتاب را نداشتم. چه بسا فکر می کردم این قسمت کاری به کار خواننده نداشته و فقط به افراد ذکر شده مرتبط است. تا زمانی که دریافتم قدرت قدرشناسی و سپاسگزاری موجب افزایش بهزیستی فرد سپاسگزار و فردی که مورد سپاسگزاری قرار می گیرد، می شود. اکنون، اغلب خواندن این که نویسنده چرا و از چه کسی تشکر کرده- و چگونه این کار را انجام می دهد - به دانش من از آن ها و به درک من از پیامشان می افزاید. با به خاطر سپردن آن در ذهن، این شانس را داشتم که از افراد زیادی تشکر کنم.

به نظرم بجاست که با دوست و مربی خودم شروع کنم که حدود هشت هفته قبل، پیش از این که این کتاب را به او نشان دهم درگذشت. شما بعدها در این کتاب به نیوغ او پی خواهید برد اما من این افتخار را داشتم که دوستش باشم. گیل بوین به عنوان فردی برجسته و درخشان در زمینه هیپنوتیزم درمانی در اذهان خواهد ماند؛ از او به حق و به شایستگی هم ردیف اریکسون و المان یاد می شود، هنوز هر بار که او را به خاطر می آورم صدای خنده اش سرم را پر می کند. به نظرم قابلیت های او بخشی از کتاب را که مهارت هایش را توصیف می کند تأیید خواهد کرد و امیدوارم این به میراثش بیفزاید.

اجازه دهید با تشکر از کسانی که هرگز ملاقاتشان نکرده ام ادامه دهم. هر نویسنده ای که در کتاب ذکر یا در منابع لیست شده است، مرا حداقل با یکی از آن لحظات جالب، وقتی یک فکر بدیع لرزه به اندامتان می افکند، همراه کرده اند. امیدوارم این فرصت را داشته باشم که شخصاً روزی از آن ها تشکر کنم.

معلمان خوب پایه و اساس آنچه بوده اند که در اینجا می خوانید. علاوه بر گیل می خواهم از تد جیمز و دیوید شپرد برای زمینه درخشانی که در برنامه ریزی عصبی-کلامی^۱ به من دادند و به تد به خاطر اندرزش که «خارج از رشته ات مطالعه کن» تشکر کنم. اگر یک شیار واحد را شخم بزیند تنها می توانید یک محصول واحد را درو کنید. رابین باتینو معلم دیگری است که اکنون او را یک دوست می نامم. او با یک حقیقت ساده زندگی می کند: که تنها دو چیز اهمیت دارد، مردم و طبیعت. اگر انتخاب های تان را بر اساس آن ها بگذارید، زندگی بسیار ساده تر می شود.

اغلب اوقات دانشجویانم اولین کسانی هستند که نظراتم را شنیده - و وقتی گاهی اوقات جلوی خودشان با آن ها تمرین می کردم، بردباری و شکیبایی زیادی نشان می دادند- از این لحاظ دانشجویان

دوره عملی پیشرفته موسسه کوئست ۲۰۰۹/۲۰۱۰ سزاوار تشکر ویژه‌ای هستند. باین حال زندگی‌ام به وسیله افرادی که فرصت آموزش به آن‌ها را داشته‌ام غنی و متبرک شده است، بسیاری از کسانی که من اکنون به‌عنوان بهترین دوستانم به شمار می‌آورم و نسبت به همگی آن‌ها به خاطر آنچه به من داده‌اند، سپاسگزار هستم.

افرادی که به من اجازه دادند فرصت کمک به آن‌ها را داشته باشم، به‌روشنی بیشترین الهام‌بخشی را برای آنچه قرار است بخوانید فراهم کرده‌اند. دریافته‌ام که کمک به مردم به کشف توانائی خودتان می‌افزاید و این که برخی از اوقات همگی ما باهم تقلا کرده و در تلاش هستیم. این امر تا حد زیادی مرا از بردن نام یک فرد بخصوص باز می‌دارد، اما امیدوارم وقتی آن‌ها این بخش را می‌خوانند بتوانند سهم خود را دریابند. آن‌ها همانند من بخش اعظمی از این کتاب هستند.

من در ابتدا از یکی از بهترین دوستانم ژان گیلبرتسن یاد می‌کنم، به خاطر ممارست در بهبود این کتاب و گذار از افکاری درهم و شلوغ و تبدیل اثر به آنچه قرار است بخوانید. ژان دختر «پیشگام»^۱ کوئست و اولین فردی بود که جرات کردم جزوه اولیه را به او نشان دهم. او از این نسخه اولیه بدش آمد و از من خواست تا آن را همانند خودم دوباره بنویسم و امیدوارم که در آن موفق بوده باشم. همچنین از او متشکرم که آمادگی داشت تا به‌اندازه کافی شبیه مدل مراجع من هلن، بدون لبخند باشد، کسی که در بخش دو او را ملاقات می‌کنید.

بعدهی خواهر معنوی من سو نایت است. او به‌عنوان یک وکیل بازنشسته هماهنگی ذهنی بی‌مثالی با یک پلیس بازنشسته برقرار می‌کند و من دوستش دارم. از او سپاسگزارم که این کتاب مردابی از حقایق غیر مرتبط و صفحات همچون لطیفه‌ای در مورد جورج بوش یا فرانسوی‌ها یا ملغمه‌ای از نقطه‌ویرگول‌ها نشد، زیرا علاقه خاصی به آن‌ها داشتم.

خوانندگان نسخه اولیه متن به من اطمینان دادند که در مسیر درستی هستم و با این کار ویرایشی کمک بزرگی به من کردند. دن لایشوایت و ترسی گارن‌هام که در جهان با عنوان من‌بیرپیگ^۲ (مرد پرورش‌دهنده خوک) معروف است و تینی ترول دوستان عالی و افراد بزرگی هستند که ما با آن‌ها چشم‌انتظار به اشتراک‌گذاری ماجراهای بسیار زیادی هستیم و پیتر بارکر، یک دانشجوی سابق و اکنون یکی از دوستان جدیدم که نواختن موسیقی با گیتار از علائق مشترکمان است؛ هرچند وی در واقع برای نواختن در سطح عالی تحت تعلیم بود. او همچنین فردی است که برای عنوان کتاب بیشترین کار را انجام داده است. همگی آنان به‌شدت موثر بود و امیدوارم خبرهای بیشتری در سطح جهانی از آنها بشنویم.

روث آسکرافت دانشجوی دیگری است که سرشت نکته‌سنج و دقیقش از او یک ویرایشگر کامل ساخته است. بردباری‌اش در تصحیح انگلیسی حیرت‌انگیز بود؛ او نه تنها یک‌بار تسلیم مخفف‌های بی‌ظرافت نشد

1. the go to girl
2. Manbearpig

بلکه نوشته مرا با استخراج معنایی که من در انتخاب آن به نتیجه نمی‌رسیدم پربار ساخت.

من این شانس خوب را داشتم تا سال‌ها قبل با مارکوس استیونسن دوست باشم. استعداد گرافیکی او از آغاز وب‌سایت ما را آراسته و مزین کرد. خود او تصدیق خواهد کرد که توسط نبوغ همسرش لیزا تحت تأثیر قرار گرفته است. من نظرات خام و امیدهای مبهم بی‌شماری را برای او فرستادم تنها برای این که لحظات کوتاهی بعد او را مجبور به فرستادن تصویری کنم که از محدوده تصور ضعیف من دور بود. در حقیقت، گاهی اوقات این‌طور به نظر می‌رسید که او دارد مرا دست می‌اندازد. از او خواستم این کتاب را زیباتر کند و امیدوارم شما هم موافق این امر باشید که او کاملاً به درخواست من پاسخ داده است.

گروه ماتادور^۱ تحول بی‌نقصی از دست‌نوشته تا کتاب منتشرشده را فراهم کرد. افتخارآمیز خواهد بود تا با پیوستن به آن‌ها به ثبات رسیده و از راهنمایی‌شان از طریق تحول از دست‌نوشته به یک کتاب واقعی، زنده و باروح استفاده ببریم و سرانجام، اگر شما همچنان اینجا (با من) هستید، چند تشکر کوتاه از خانواده‌ام. از برادرم پیتر شروع می‌کنم برای اینکه باعث شد تا ایده بروس لی که بعداً راجع به آن می‌خوانید در ذهن من جرقه بزند؛ و نه پیتر! این به آن معنی نیست که نامت باید روی جلد کتاب قرار می‌گرفت. دو پسر مارك و استوارت که به زندگی من لذت و شادی بخشیده و منبعی از هیبت و شکوه هستند زیرا می‌بینم که دارند تبدیل به مردان بالغی می‌شوند، من به آن‌ها خیلی افتخار می‌کنم. مارك به تازگی با تارا ازدواج کرده که این معنای ادامه‌دار بودن سلسله خانوادگی به آینده را برایم رقم‌زده و موجب می‌شود احساس کنم ژن‌های من کمی آرام شده‌اند. به خانواده ما خوش آمدی (تارا).

همسر مارك، که شایسته است در هر صفحه از او یاد کنم. زمان‌هایی که (نوشتن) این کتاب یک اقدام خودخواهانه و خودمحورانه بود و می‌دانم لحظاتی بوده که (از خشم) همانند منبعی از آتش بودم، انگشتانش به هم فشرده می‌شد. باین وجود، علیرغم وجود کشمکش‌های این کار در روابطمان، او تنها فردی بود که با تردیدهایم نزدش رفته و همواره وفادارانه مرا تحمل می‌کرد. عشق او، صبوری، پذیرش و درکش بستری بوده که در آن زندگی و کارم شکوفا شده است. زیبایی او نیز مزید بر این امتیاز است. من عاشق تو هستم.

و سرانجام، بالاخره، روح خدایی من بارنی که به شکل یک سگ شکاری^۲ نمودار شد. این احتمالاً آخرین کتابی است که او در کنار من می‌آراند. بدون مداخلات مداوم او من یک سال زودتر البته بانشاط بسیار کمتری این کتاب را تمام کرده بودم.

1. Matador
2. Yorkshire Terrier

پیشگفتار

دکتر دیوید همیلتون

در نقش تخصصی قبلی‌ام، به‌عنوان محقق، در یک شرکت دارویی کار می‌کردم و در آنجا درگیر فرآیند تولید داروهایی برای بیماری قلبی و سرطان بودم. در آن زمان بود که به‌واسطه آگاهی از اثرات مثبت درمانی دارونما بر بیماران عملاً از قدرت ذهن آگاه شدم.

در دوره ۱۲ ساله تحقیقاتم بر روی قدرت ذهن در شکل‌دهی سلامتی و حیات ما (که از آن زمان شروع شده و تاکنون ادامه دارد)، شاهد چیزهای جذاب بسیاری بودم. طی این زمان با بسیاری از فنون و درمان‌ها آشنا شدم، اطلاعاتی که نویدبخش و حتی معجزه‌آسا به نظر می‌رسیدند؛ اما بارها و بارها خودم را در حال تحسین هیپنوتیزم درمانی شناختی دیدم؛ موضوعی که این کتاب نیز در مورد آن است.

این کتاب ما را به درک گسترده‌تری از خود و زندگی‌مان رهنمون می‌سازد و به بیانی بسیار شیوا شرح می‌دهد که محدودیت‌های زندگی صرفاً اوهام ایجادشده توسط ذهنمان هستند. ما با خواندن آن به درک عمیقی از چگونگی استفاده از خاطره‌انگاری^۱ برای ایجاد این خیالات و اوهام نائل می‌شویم. خاطره‌انگاری ایده‌ای که واقعاً امیدوارم جا بیفتد – لغت جدیدی است که تریور سیلواستر آن را ابداع کرده که مفهوم خاطره را صرفاً از رویدادهای اتفاق افتاده در گذشته به ادراکمان از حال و آنچه از آینده انتظار داریم گسترش می‌دهد.

ما از خاطره‌انگاری برای ایجاد اوهامی خیالی در اطراف خود استفاده می‌کنیم. تجربه‌مان از حال بستگی به معنایی دارد که به رویدادها در گذشته‌مان می‌دهیم. اگر یک رویداد در گذشته را از برخی جهات منفی تصور کنیم، آنگاه دوروبرمان در زمان حال را منفی می‌سازیم و نیز آن (درک منفی از شرایط) را به آینده انتقال می‌دهیم.

اما هیجان‌انگیزتر این حقیقت است که، درست همان‌طور که مغز هنگام تجربه چیزهای جدید، شکل‌پذیری^۲ (انعطاف‌پذیری عصبی) را پشت سر می‌گذارد و ما راه‌های جدیدی در زندگی را یاد می‌گیریم، خاطره‌انگاری‌مان نیز قابل شکل دادن است. بنابراین درست همان‌طور که می‌توانیم مغز را

1. memoragination
2. neuroplasticity

دوباره آموزش دهیم، می‌توانیم خاطره‌انگاری مان را مجدداً تعلیم داده و در انجام این کار گذشته‌مان را بازآفرینی کرده و یا با نگاه تازه‌ای به آن بنگریم تا ابرهای زمان حالمان کنار رفته و خورشید جدیدی در افق آینده‌مان پدیدار شود.

با استفاده از خاطره‌انگاری به این شیوه مفهومان از خود نیز رشد می‌کند. این امر ما را به مسیرهای جذاب جدیدی در زندگی می‌کشانند، زیرا موانع را از سر راهمان کنار می‌زنیم؛ موانعی که با افکارمان جلوی خودمان ساخته‌ایم و بنابراین، همان‌طور که خودمان را از درون تغییر می‌دهیم زندگی مان را نیز عوض می‌کنیم.

این کتاب هم جنبه نظری و هم عملی را در بردارد؛ تعادلی که موضوع را بسیار جذاب‌تر می‌کند چراکه این کتاب هم برای کسانی که می‌خواهند علم را بفهمند و هم کسانی که می‌خواهند آن را فراگرفته و از ابزارهای عملی استفاده کنند جذاب است.

چند سال قبل که تریور را ملاقات کردم بلافاصله جذب دانش او از این موضوع شدم، اشتیاقش در انتقال حقایقی که در صفحات این کتاب مشخص و آشکار هستند و همین‌طور توانمندی‌اش برای شفاف‌سازی زیاد توضیحات، دانش، شوق و شفاف‌سازی تریور در سراسر این کتاب بیان شده است.

هنگام خواندن این صفحات، چندین لحظه «آهان!» را تجربه کردم، زیرا ارتباطاتی برقرار می‌کردم که قبلاً به آن‌ها فکر نکرده بودم، هم در زندگی شخصی‌ام و هم در این‌که چطور ارتباط بین ذهن و رویدادهای زندگی مان را دریابم. من کاملاً مطمئنم که خواننده نیز لحظات «آهان» زیادی را تجربه خواهد کرد.

ما در زمان هیجان‌انگیزی زندگی می‌کنیم که اکتشافات علمی در حیطه نوروبیولوژی بر این‌که چرا هیپنوتیزم درمانی شناختی آن‌قدر قدرتمند است نور می‌افکنند. این اکتشافات به ما این باور را می‌دهند که می‌توانیم از ذهنمان برای تغییر خود و زندگی مان استفاده کنیم.

بنابراین همان‌طوری که این کتاب به روشنی توضیح می‌دهد وقتی یاد می‌گیریم برخی از رویدادهای گذشته را مجدداً الگوسازی کرده و به آن‌ها یک معنا یا بافت (مضمون) جدید بدهیم، تصویری جدید برای آینده‌مان طراحی می‌کنیم، تصویری که بسیار گران‌بها تر و رضایت‌بخش تر است.

در مجموع، هیپنوتیزم درمانی شناختی به ما یک شیوه مؤثر برای رها کردن خودمان از افکار منفی ارائه می‌دهد وقتی که (این افکار منفی) ما را به مسیر بهبودی، ناامیدی و حتی بیماری می‌کشانند و آنگاه (هیپنوتیزم درمانی شناختی) موجب خلق افکار جدیدی می‌شود که بسیار ارزشمندتر بوده و قابلیت افزودن شادی بیشتر به زندگی مان را دارد.

دیوید آر. همیلتون

دکترای تخصصی

این کتاب در مدت چهار سال زمان تألیفش عناوین مختلفی داشته و به اسامی گوناگونی نامیده شد که آن را از بودن در قفسه‌های بسیاری از کتاب‌فروشی‌ها منع می‌کرد و هنوز همانند بسیاری از چیزها، عنوان درست از ابتدا واضح بوده، نه این‌که با اشتیاق پس از ویرایش اول به وجود آمده باشد. واضح است چون دو سؤالی که در عنوان کتاب از خواننده پرسیده‌ایم در تدریس هیپنوتیزم درمانی شناختی حداقل حین نوشتن اساسی بوده است؛ پرسش از «چیستی» یک موضوع سؤالی است که حین گوش دادن به مراجعان در ذهنم شکل می‌گیرد؛ به‌ویژه وقتی که مسیر زندگی‌شان توسط رفتارهای ناخوشایند متعدد و مختلفی نظیر حملات اضطراب، هراس‌ها، پرخوری، سیگار کشیدن، افسردگی، کم‌اشتهایی عصبی، اختلال آسیب پس از سانحه یا اعتیاد سد می‌شود. من معتقدم که تمامی رفتارها هدف مثبتی دارند، ممکن است صرفاً نوعی بازداری مبتنی بر یک کج‌فهمی یا اشتباه شناختی در فرصت‌های قبلی زندگی فرد، یا عدم توانایی مغزشان در برخورد با تجربه‌ای باشد که می‌توانست در هر موقعیت دیگر رخ دهد.

راه‌حل در خود مشکل نهفته است

با استفاده از ابزار فراهم‌شده توسط این کتاب، با جستجوی انگیزه پشت‌پرده مشکل هر مراجع، شما یک دنیای شخصی منحصر به فردی را می‌یابید که در

بردارنده هر آن چیزی است که برای کمک به مراجع در ایجاد یک راه‌حل بدان نیاز دارید. راه‌حل در درون مشکل نهفته و الگوی فکری دربردارنده مشکل برای هر فرد و هر مراجع متفاوت است، حتی اگر همان برچسب را داشته باشند که منجر به سؤال دوم می‌شود، «چگونه باید از آن استفاده کنم؟»

هجده سال افسر پلیس بودن تا حد زیادی در مورد این‌که چه چیز دیگری می‌توانم به دست آورم باورهای محدودکننده‌ای داشته و در عوض هیچ نظری در مورد توانایی انجام کار دیگری نداشتم. من خودم را جزء خوش‌شانس‌ترین افراد به شمار می‌آورم زیرا تا حد زیادی از روی شانس، ندای درونم را یافته‌ام. کشف حرفه کمک به افراد که به‌طور متفاوت مشاوره، درمان یا مربیگری می‌نامیم، زندگی بسیاری از مراجعانم را بهبود بخشیده است، البته نه بیش از زندگی خودم. از طریق مراجعانم دریافتم

که حق با هودینی^۱ بود وقتی که می‌گفت محدودیت‌ها وهم و خیالات باطل هستند و همچنین پی بردم که این همه آن چیزی است که باید دانست. در این کتاب نظامی را جستجو می‌کنم که اوها ممان را ایجاد و مدلی توصیف می‌کند که بر محدودیت‌های بر خود تحمیل شده نگاهی انداخته و به اولین سؤال عنوان «چیستی؟» موضوع پاسخ می‌دهد. سپس با استفاده از ابزار ذهنی ایجادکننده آن‌ها به بررسی بهترین تکنیکی که دریافته‌ام ما را از آن محدودیت‌ها رها می‌سازد می‌پردازم - از این رو سؤال دوم، «چطور می‌توانم از آن استفاده کنم؟» حاصل کار، چارچوبی است که کاربرد آنچه را برای حل مشکل بکار می‌برید (از طریق درک این که مشکل مراجع در مورد چیست) هدایت می‌کند. سیالی پدیدار شده بین پاسخ به هر دو سؤال، موضوع این کتاب است، هیپنوتیزم درمانی شناختی.

هیپنوتیزم درمانی شناختی یک شیوه تفکر در مورد کمک به افرادی است که از عشق من به کار ناشی شده و شگفتی زیاد از این که چطور افراد می‌توانند خود را تغییر دهند. کمک به افراد برای زیستن در یک زندگی بهتر به شما کمک می‌کند همان کار (زیستن در یک زندگی بهتر) را انجام دهید و من امیدوارم که خواندن این کتاب گشایشی برای کسانی که احساس می‌کنند در درون آن‌ها چیزهای بیشتری برای بروز وجود دارد فراهم کند.

این به درستی زمان مهیجی برای مشارکت در درمان است و من در این برهه از زمان به خاطر کار در این حیطه احساس غرور می‌کنم. علم عصب‌پژوهی^۲ لبریز از اکتشافات و نظرات جدیدی در مورد نحوه کار مغز بوده و به نظر می‌آید که این نکته توجه زیادی شود که چگونه این اکتشافات می‌توانند برای کمک به افراد کاربردی شوند. حوزه عصب‌پژوهی خود را وارد بحث درمان کرده است، بنابراین لازم است خودمان را درگیر این حوزه کنیم.

مرل کیندت در دانشگاه آمستردام نشان داده که هنگام ارزیابی یک خاطره آشفته‌کننده، تزریق یک مسدودکننده بتا^۳ (پروپرانولول) هیجان منفی را از خاطره برانگیخته شده حذف می‌کند (۱). آن‌ها از اصل تثبیت مجددی^۴ که در این کتاب شرح می‌دهم استفاده کرده (که من قصد دارم به شما نشان دهم که در دل هر کاری که ما با حافظه انجام می‌دهیم وجود دارد) اما به جای داروها از کلمات استفاده می‌کنند. همان‌طور که بعدها به آن اشاره می‌کنم، مسئله اصلی این/یا آن^۵ (هیجان/حافظه) نیست، بلکه هر دو نیاز است. ما در اینجا نقشی داریم که باید ایفا کنیم - مجبوریم خودمان را برای دانشمندان معتبرتر و باورپذیرتر سازیم.

لازم است درمان را به یک روش مبتنی بر پژوهش پیش ببریم تا روشن‌تر ببینیم چه مداخلاتی کارایی

1. Houdini
2. Neuroscience
3. beta blocker
4. Propranolol
5. reconsolidation
6. either/or

داشته و کدام یک در یک موقعیت خاص بهترین کاربرد را دارند. با انجام این کار ما مهارت خود را تصحیح کرده، دامنه انتخاب‌هایمان را گسترش داده و هر چیز ناکارآمدی را دور می‌ریزیم. با کمک آزمون علمی هنرمان در درمان، می‌توانیم شکافی که اغلب بین حیطه ما (هیپنوتیزم) و علم وجود داشته و درمان هیپنوتیزمی را با برچسب درمان جایگزین^۱ معرفی می‌کند بپرکنیم. ما این‌گونه نیستیم. ما (هیپنوتیزم‌درمانگران) واقعاً طب مکمل^۲ هستیم اما مسئولیت اثبات آن بر عهده ماست.

اگر نتوانیم کارآمدی عملی را که انجام می‌دهیم ثابت کنیم این خطر وجود دارد که درمان (هیپنوتیزمی) به یک پیشینه کم‌ارزش در حاشیه تبدیل شود، مانند شرکت‌های دارویی که رشد فردی را به درس شیمی می‌آورند: آیا می‌خواهید باهوش‌تر باشید؟ این قرص را بخورید. اعتماد به نفس بیشتر می‌خواهید؟ آن قرص کوچک آبی. این مفهوم (درمان دارویی) برای من نمی‌تواند بهترین شیوه تکامل فردی (تحول شخصی) مان باشد. برای بیشتر افراد، هر چیز موردنیاز (برای درمان) از قبل در درونمان بوده و من برای روزی کار می‌کنم که کار درمان با آرامش در یک فرهنگ مسئولیت فردی جای بگیرد، جایی که به هر فرد ابزار خودیاری آموزش داده شده و وی تشویق به استفاده از آن‌ها به صورت روزمره می‌شود؛ جایی که ما، به‌عنوان درمانگران منبعی می‌شویم برای وقتی که امواج زندگی بسیار متلاطم شده یا زمانی که برای کمک به فردی در کشف توانمندی‌اش راهنمایی لازم باشد. هر کس می‌تواند از درمان در برهه‌ای از زندگی خود نفع ببرد، اما بیشتر افراد خیلی زیاد یا بارها نیاز به کمک ندارند. کمک دارویی (برای درمان) همواره در دسترس خواهد بود، اما اگر ما رانندگان ماهرتر عصب‌پژوهی خود شویم کمتر نیازمند کمک‌های بیرونی (دارو) خواهیم بود.

به نظرم گاهی اوقات مؤسسات درمانی و مشاوره بیشتر بر محافظت از کمک‌کننده (درمانگر)^۳ متمرکز هستند تا فردی که

درمان در مورد افراد بوده و به همه تعلق دارد.

درخواست کمک دارد. آن‌ها مانند اغلب مؤسسات، اداراتی می‌شوند که به‌جای توجه به این‌که برای خدمت به چه چیز و چه کسانی ایجاد شده‌اند برای دوام خودشان کار می‌کنند و به‌طور معمول^۴ افراد استعدادهای سرخورده و فرسوده زیادی وقف خدمت، بر جای می‌گذارند. امیدوارم بسیاری از آن‌ها این کتاب را بخوانند. درمان در مورد افراد بوده و به همه تعلق دارد و نباید متعلق به نخبگان دانشگاهی، یا گروهی که مددکاران را دیده و مجزا مورد کمک واقع می‌شوند باشد. زندگی گاهی سخت است و زمان‌هایی همه ما باهم همکاری پرتلاشی داریم و درمان باید کمک‌کننده و کمک‌گیرنده را در یک رابطه اصیل ناشی از احترام و کاوش متقابل در جستجو برای شیوه بهتر بودن در جهان متحد سازد.

1. alternative
2. complementary
3. helper
4. orthodoxy

درمان باید یک حیطهٔ یکپارچه با کنجکاوی اجتماعی در این مورد باشد که چه چیزی می‌تواند ما را در انسان بودن ماهرتر سازد. آن چیزی که هیپنوتیزم درمانی شناختی باید در مورد آن باشد؛ انقلابی دائمی هدایت‌شده به‌وسیلهٔ کنجکاوی، توأم با شک و تردید و همراه با شواهد.

امیدوارم این کتاب الهام‌بخش شما در پیوستن به جرگهٔ ما باشد.

این کتاب یک سفر است

در این کتاب برای توضیح فرآیند ذهنی‌ای که ایجادکننده توهّمی به نام واقعیت است مدلی را پیشنهاد می‌دهم. برای این کار لازم است شمارا به یک سفر ببرم و بسیاری از شما اگر در مورد مقصدی که از قبل آغاز کرده‌ایم نظری داشته باشید بیشتر از آن لذّت می‌برید. خوب، این برنامه سفر است...

در بخش یک می‌گویم چیزی به نام حافظه تنها بخشی از یک سیستم بزرگ‌تر است که آن را *خاطره‌نگاری* می‌نامیم. آن چیز شامل گذشته یادآوری شده، حال ادراک شده و آینده مورد انتظارمان است. هم حال و هم آینده از اطلاعات تفسیر شده ناشی از تجربیات گذشته و ذخیره شده ما با عنوان حافظه ساخته می‌شود.

مغز از *خاطره‌نگاری‌مان* برای ایجاد یک *تونل واقعیت*^۱ استفاده می‌کند، یک توهّم شخصی از واقعیت که اعمالمان را هدایت می‌کند. این اعمال مؤثرترین استفاده از منابع در پیگیری اهدافی هستند که بیشترین پاداش دهندگی را دارند.

مغز برای ایجاد تونل واقعیت یک مدل علیّی از پردازش اطلاعات را شکل داده است. این مدل بین کارهایی که در گذشته مان تجربه و به آن‌ها معنا داده‌ایم و کارهای زمان حال ارتباط برقرار می‌کند. همخوانی اطلاعات گذشته و حال موجب می‌شود که مغز محتمل‌ترین پیامد را ساخته و از آن برای هدایت اعمالمان استفاده کند. کل این کار عملکرد خاطره‌نگاری است که معمولاً به وسیله تجربیاتمان به روز شده و بنابراین ضرورتاً قابل تغییر است - هر جنبه از خاطره‌نگاری مان می‌تواند تغییر کند - و از آنجایی که اعمالمان پاسخی به تونل واقعیتمان هستند، تغییر خاطره‌نگاری می‌تواند به رفتارهای جدید منجر شود.

درک ما از خود یک جنبه از تونل واقعیتمان است. مزیت مغز انسانی تکامل یافته، توانایی دیدن میزبان (بدنمان) در آینده‌های خیالی است تا یکی از بهترین اعمال را برای رسیدن به پاداش دهنده‌ترین هدف انتخاب کند.

از این توانایی برای فرافکنی «خود»^۲ در خاطره‌نگاری مان، «من»^۳ پدیدار شد - من برای دیدن خودمان در گذشته و آینده، ظاهر می‌شود که در اصل نوعی احساس (فردی) مجزا بودن از بقیه جهان است. قصد دارم بگویم که این فقط یک خطای ادراکی^۴ دیگر است. ما یک تفکر هستیم که خود را واقعی می‌پندارد.

مغز من حتّی نمی‌داند که من وجود دارم: من فقط منبع دیگری از اطلاعات محیطی هستم که به آن پاسخ می‌دهد و از آنجایی که قرار است شواهدی عرضه کنم که ژن‌هایمان به وسیله علائم محیطی فعال

1. reality tunnel
2. self
3. I
4. illusion

می‌شوند، هیپنوتیزم درمانی شناختی مدلی دربردارنده احتمال تغییر از مفهوم ما از خود است، تمام‌مسیر (از ذهن) تا سلول‌هایمان. همانا توصیفی از شیوه تأثیر ذهن بر ماده یا ارتباط واقعی بین ذهن/جسم.

این مدل برای درمانگران مهم است زیرا نشان می‌دهد که مفهوم ما از خود، از تونل واقعیت‌مان ظاهر

ما و دنیا خطای ادراکی هستیم که خودمان می‌آفرینیم.

می‌شود که مبتنی بر تفاسیری است که مغز از رویدادهای حال و گذشته می‌سازد. اگر مفهوم خود را تغییر دهید، تونل واقعیت را تغییر می‌دهید، اگر تونل واقعیت را تغییر دهید خود را بازآفرینی می‌کنید. مدل علی‌ای که آن را الگوریتم‌های ذهن^۱ (TAOTM) نامیده‌ام به‌عنوان ابزارهایی که این تفاسیر به‌وسیله آن‌ها ساخته می‌شوند پیشنهاد شده است؛ بنابراین این مدل ابزاری است که بدان وسیله فنون معرفی شده در این کتاب این سطح از دگرگونی را ایجاد می‌کند. ما و دنیا خطاهای ادراکی‌ای هستیم که خودمان می‌آفرینیم.

برخی از شما دوست دارید در مورد علم خوانده و یا دلایلی برای انجام عملتان داشته باشید. دیگران هم علم را دوست نداشته یا برای آنچه انجام می‌دهند نیاز به منطق ندارند؛ این افراد رویدادها را تا هر زمان که مؤثر باشند می‌پذیرند. من این کتاب را به‌منظور رضایتمندی هر دو گروه طراحی کرده‌ام. با خواندن تا همین جا می‌توانید مستقیماً به بخش دو بروید و همچنان بدون خواندن بیشتر در مورد زیربنای نظری، مطالب زیادی از آن به دست آورید؛ گرچه این کار به استفاده گاه‌به‌گاه از واژه‌نامه در انتهای کتاب نیاز دارد. اگر کمی بیشتر (اما نه خیلی زیاد) مایل باشید، می‌توانید بخش‌های ابتدایی و انتهایی هر فصل از بخش یک با عنوان «این در مورد چیست؟» و «چگونه می‌توانم آن را بکار برم؟» را برای دریافت خلاصه‌ای از مطالب کلی بخوانید. این چیزی است که به خود شما بستگی داشته و حداقل دلخور نخواهم شد؛ شاید بد نیست اعتراف کنم باوجود اینکه همسر عاشق من است تاکنون هرگز بخش یک را نخوانده ولی همچنان او را درمانگر بزرگی می‌دانم.

در بخش دو فنونی را به همراه چارچوب‌های استفاده از این فنون به شما نشان می‌دهم که می‌توانند دگرگونی‌های مهمی در زندگی‌تان ایجاد کنند. هدف من این است که در مجموع، بخش‌های یک و دوی کتاب ائتلافی از نظریه، فلسفه و عمل ایجاد کرده و مدل منسجمی را فراهم آورند که بتواند منجر به بهترین عملکرد درمانی شده و مطابق با علم روز باشد.

می‌خواهم با بیماران با اشتیاق و علاقه و نه با قطعیت گفت‌وگو کنم. من تا حد زیادی تحت تأثیر گفته پاول سافو رئیس موسسه پالو آلتو برای آینده هستم که می‌گوید «یک نظریه قاطع، اما بی‌تعصب داشته باش^۲» (۲).

1. the algorithms of the mind
2. Strong Opinions, Weakly Held

در این کتاب می‌گویم که مغز در جستجوی قطعیت است و بیشتر کارش به یافتن قطعیت با بیشترین میزان درستی ممکن اختصاص دارد. جاذبه قطعیت برای ما مطمئن‌تر از نیروی جاذبه زمین بوده و علت بیشتر نزاع‌ها در دنیا نسبت به هر چیز دیگری محسوب می‌شود. این یقین که مذهب من مذهب درستی است، این که سیاست‌های من بهترین مسیر برای پیمودن را مشخص می‌کنند یا آنچه انجام می‌دهم به حق است نقطه شروع برای بیشتر افرادی است که دیگران را به جنگ کشانده‌اند. همان‌طور که زمانی برتراند راسل می‌گفت «مشکل دنیا این است که افراد نادان به خود یقین داشته و افراد باهوش پر از شک و تردید هستند.»^(۳).

شاید سخت‌ترین چیزی که از دانشجویانم می‌خواهم این است که تردید داشته باشند. هیپنوتیزم درمانی شناختی نیاز به تحمل عدم قطعیت دارد؛ همان‌طور که به نظر در زندگی موفقیت می‌آورد و می‌دانم درخواست من برای داشتن جرات بی‌نظری^۱ برخلاف شهود است، اما امیدوارم ارزشش را در انتهای کتاب ببینید.

سوزان جفرز در کتاب پذیرش شک و تردید^۲ می‌گوید که چطور در هندوستان پیروان جین^۳ لغتی دارند که به معنای «با بهترین دانشی که در این زمان دارم» است. آن لغت سی آت^۴ است. در سراسر این کتاب بهترین تلاشم را کرده‌ام تا از حرف زدن در مورد قطعیت چیزها اجتناب کنم. هیچ چیز این کتاب این گونه نیست، امیدوارم فقط مفید باشد. بیشترین چیزی که برای این کتاب برای صدها سال امیدوارم این است که سنگ بنایی باشد که درمانگران آینده بدان دست یابند؛ بنابراین لطفاً در انتهای هر جمله‌ای که احساس کردید خیلی مطمئن بوده‌ام یک سی آت بگذارید زیرا همه چیزهایی که قرار است به شما بگویم لزوماً قطعی نیستند.

انقلاب دائمی برای هدایت نیازمند شک و تردید است، جایی که هیچ مدلی برای انطباق گشوده نبوده یا در لحظه‌ای که به نظر برسد چیز دیگری کارایی بهتر دارد لغو می‌شود. تنها راه برای درمانگران (و کسانی که این کار را تمرین می‌کنند) این است که از تعصب درمانی اجتناب کرده و شک و تردید را به‌عنوان موضعی از قدرت و نه ضعف بپذیرند.

با به خاطر سپردن این نکته مهم در ذهن، بسیار امیدوارم که از این سفر لذت ببرید.

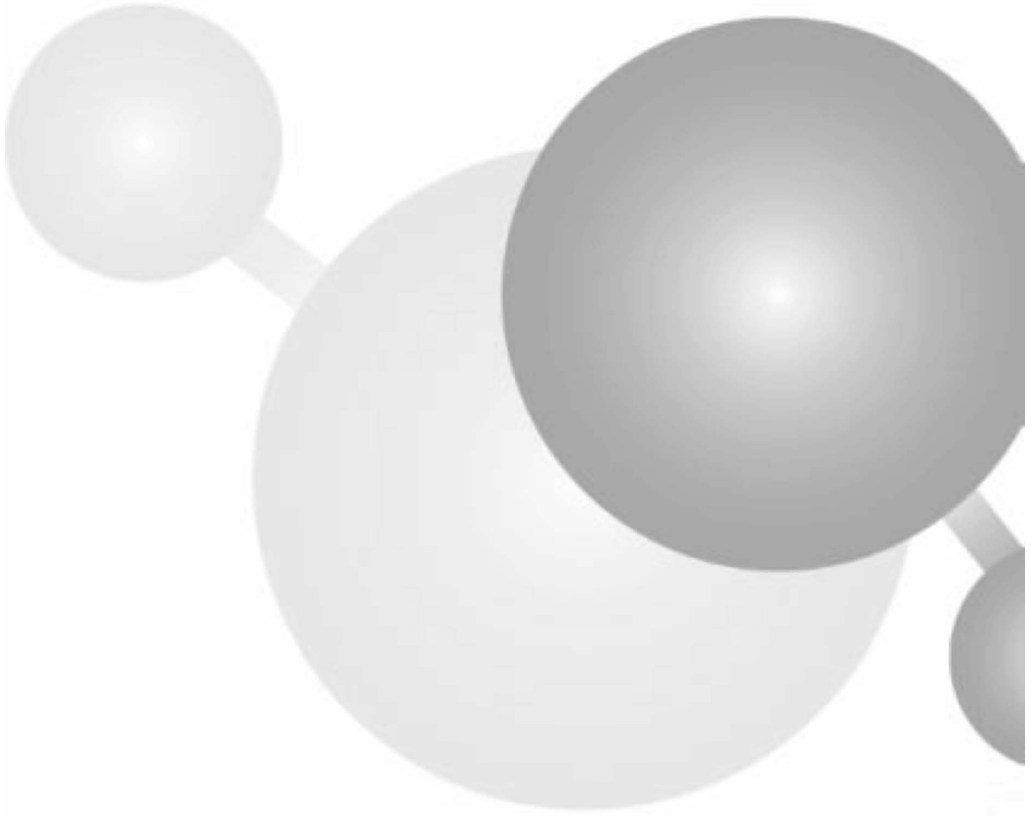
م. شجاعت عمل کردن به دانش خودتان رو داشته باشید، ولی همچنین آن‌قدر فروتن باشید که به‌درستی آن‌ها شک کنید.

1. lack of conviction
2. Embracing Uncertainty
3. Jains
4. Syat

بخش ۱

علم شناختن خود:

یک نظریه قاطع، اما بی تعصب



بخش ۱.۱

آن فقط خاطره‌انگاری‌ام است

موضوع فصل

در این فصل قصد دارم این موضوع را طرح کنم که حافظه ما نه فقط به‌عنوان مخزن چیزهایی برای سرزنش والدینمان، یا بهتر کردن سال‌های تاریک و روشن با مرور خاطرات موردعلاقه وجود دارد، بلکه به‌عنوان مخزن پویایی از معانی و تفاسیری در نظر گرفته می‌شود که به‌عنوان آجرهای ساختمانی بکار می‌رود تا مغزمان از آن‌ها نسخه‌ای مرتبط با زمان حال و آینده مطلوب‌تر بسازد.

آنچه در اینجا پیشنهاد می‌کنم این است که لازم است معنای حافظه را برای دربرگرفتن یک نظام ذهنی گسترش دهیم. نظامی که در سطح هشیار، نسخه‌ای از لحظه حال و نسخه‌ای از خودمان را به‌قصد بهترین بقا در آن لحظه آفریده و در سطح ناهشیار (نیمه هشیار)، هم‌زمان در یک گذشته تفسیر شده و مجموعه‌ای از آینده‌های پیش‌بینی‌شده، وجود دارد.

شما در تونلی زندگی می‌کنید که واقعیت می‌نامید که در واقع توهم ایجادشده به‌وسیله مغز برای هدایت اعمالتان است و هر یک از ما تونل متفاوتی داریم.