

راهنمای تلقینات و استعارات

هیپنوتیزمی

تألیف: کریدون هاموند

ترجمه: پژوهشکده پردازش هوشمند علائم

پژوهشکده پردازش هوشمند علائم

مؤسسه فرهنگی هنری

واحد انتشارات

Hammond, D. Corydon

هاموند، کوریدون، ۱۹۴۵-م

راهنمای تلقینات و استعارات هیپنوتیزمی / مؤلف [کوریدون هاموند]؛ گروه مترجمین مدرسین انجمن علمی هیپنوتیزم بالینی ایران؛ ویراستار و سرپرست گروه مترجمین علی شریفی. - تهران: مؤسسه فرهنگی هنری پژوهشکده پردازش هوشمند علام، ۱۳۸۴.
هفت، ۹۰۹ ص.

ISBN: 964-95935-3-5؛ ریال ۱۲۰۰۰۰

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

۱. خواب مصنوعی - خواص درمانی، الف، شریفی، علی، ۱۳۴۳ - ب. انجمن علمی هیپنوتیزم بالینی ایران، ج. عنوان.

۶۱۵/۸۵۱۲

RC ۴۹۵ / ۵۲۵٫۲

۱۳۸۴

۸۴-۵۰۹۲

کتابخانه ملی ایران

نام کتاب: راهنمای تلقینات و استعارات هیپنوتیزمی
(HAND BOOK OF Hypnotic Suggestions and Metaphors)

• مؤلف: D. Corydon Hammond

• گروه مترجمین: مدرسین انجمن علمی هیپنوتیزم بالینی ایران

• ویراستار: دکتر علی شریفی

• صاحب امتیاز: پژوهشکده پردازش هوشمند علام

• مجری: مؤسسه فرهنگی هنری پردازش هوشمند علام

• ناشر: انتشارات مؤسسه فرهنگی هنری پردازش هوشمند علام

• حروفچینی و صفحه‌آرایی: مؤسسه فرهنگی هنری پردازش هوشمند علام

• لیتوگرافی: واصف

• چاپ: مرتب

• صحافی: کلانتر

• نوبت چاپ: چاپ اول (۱۳۸۴)

• شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

• قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

ISBN: 964-95935-3-5

شابک: ۹۶۴-۹۵۹۳۵-۳-۵

• کلیه حقوق اعم از چاپ، تکثیر، نسخه برداری و اقتباس برای پژوهشکده پردازش هوشمند علام محفوظ است.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۰

پیشگفتار کرازلنک

ط

پیشگفتار مترجم

۱

فصل اول: مقدمه

۷

فصل دوم: ساختن تلقینات هیپنوتیزمی و پس هیپنوتیزمی

۷

اصول تلقینات هیپنوتیزمی

۲۷

انواع تلقینات هیپنوتیزمی

۲۸

انواع عبارات

۴۶

فرآیند تلقینات در تسهیل پدیده هیپنوتیزمی

۵۱

فصل سوم: کاربرد هیپنوتیزم در کنترل درد

۱۱۵

فصل چهارم: بی هوشی هیپنوتیزمی و آمادگی برای عمل جراحی

۱۵۳	فصل پنجم: "نیرومندی خود": افزایش عزت نفس، کارآیی خود و اعتماد به نفس
-----	--

۲۲۱	فصل ششم: اضطراب، انواع ترس ها و اختلالات دندانپزشکی
-----	---

۲۲۱	معرفی
-----	-------

۲۲۵	هیپنوتیزم برای درمان اضطراب
-----	-----------------------------

۲۶۰	هیپنوتیزم برای درمان ترس بیمارگونه
-----	------------------------------------

۲۷۲	تلقیناتی برای هیپنوتیزم در دندانپزشکی
-----	---------------------------------------

۲۹۷	فصل هفتم: هیپنوتیزم در بیماران سرطانی
-----	---------------------------------------

۳۲۷	فصل هشتم: هیپنوتیزم برای اختلالات پزشکی
-----	---

۳۳۳	هیپنوتیزم برای اختلالات پوستی
-----	-------------------------------

۳۴۴	هیپنوتیزم در سوختگی ها و مواقع اضطراری
-----	--

۳۶۱	هیپنوتیزم برای بهبودی، بیماری های روان تنی و بیماری های اتوایمیون
-----	---

۳۷۶	هیپنوتیزم برای بیماری های اعصاب و چشم پزشکی
-----	---

۳۸۷	هیپنوتیزم برای اختلال خواب
-----	----------------------------

۳۹۳	کاربردهای گوناگون پزشکی
-----	-------------------------

۴۱۱	فصل نهم: هیپنوتیزم در مامایی و بیماری های زنان
-----	--

۴۱۱	مقدمه
-----	-------

۴۱۴	هیپنوتیزم زایمان: آموزش زایمان
-----	--------------------------------

۴۵۵	زایمان پیش از موعد، سقط جنین و کورتاژ
-----	---------------------------------------

فصل دهم: کاربرد هیپنوتیزم در اختلالات هیجانی و روان‌پزشکی

مقدمه

تکنیک‌های تلقینی برای اختلالات هیجانی

هیپنوتیزم برای بیماران به‌شدت پریشان

هیپنوتیزم در اختلال استرس پس از سانحه و اختلال چند
شخصیتی

فصل یازدهم: هیپنوتیزم در اختلال جنسی و مشکلات در روابط

مقدمه

هیپنوتیزم درمانی در اختلالات جنسی

تلقینات هیپنوتیزی برای روابط میان‌فردی

فصل دوازدهم: کاربرد هیپنوتیزم در چاقی و اختلالات خوردن

مقدمه

کاربرد هیپنوتیزم در چاقی

درمان اختلالات خوردن

فصل سیزدهم: سیگار کشیدن، اعتیادات و اختلالات عادت‌ی

مقدمه

هیپنوتیزم در سیگار کشیدن و اعتیادات

هیپنوتیزم در اختلالات عادت‌ی

۶۷۳	فصل چهاردهم: تمرکز حواس، موفقیت علمی و موفقیت ورزشی
۶۷۳	مقدمه
۶۷۷	تقویت موفقیت و عملکرد علمی
۶۷۷	تلقیناتی برای تقویت عملکرد و موفقیت علمی
۷۲۷	تقویت موفقیت ورزشی و قهرمانی
۷۴۳	فصل پانزدهم: تلقینات هیپنوتیزمی در کودکان
۷۴۳	مقدمه
۷۵۲	شیوه کار هیپنوتیزمی برای تسکین درد
۷۶۸	هیپنوتیزم در شب ادراری
۷۸۰	تلقیناتی برای مکیدن انگشت شست
۷۸۲	مشکلات گوناگون مربوط به بیماری کودکان
۷۹۷	فصل شانزدهم: جهت‌گیری زمانی: پسر وی سنی، پیشروی سنی و تحریف زمان
۷۹۷	مقدمه
۸۱۰	پسر وی سنی و تخلیه هیجانی
۸۵۲	پیشروی سنی
۸۶۷	آموزش تحریف زمان
۸۸۱	منابع
۹۰۱	یادداشت پایانی

پیشگفتار کرازیلنک

"هیپنوتراپی" کاربرد هیپنوتیزم در محدوده وسیعی از اختلالات پزشکی و روانشناختی است. ورزشی کافی درمانگر در سایکوتراپی، یک پیش نیاز استفاده از هیپنوتیزم است، صرفنظر از اینکه روانشناس، پزشک، مددکار اجتماعی یا دندانپزشک باشد. در واقع، ورزشی در روان درمانی و هیپنوتراپی یک روند پایان ناپذیر است.

کتاب درسی با حجم حاضر، هم به درمانگران تازه کار و هم به مجرب‌ها، یک مرجع کامل و جامع عرضه می‌دارد. پس از گذراندن کلاس‌های آموزشی و کارگاه‌ها، ورزشی بیشتر از راه خواندن، بررسی و کاربرد مفاهیم روی خودمان، به دست می‌آید.

این کتاب برای کسانی که می‌خواهند اطلاعات بیشتری در مورد درمان مشکلات بالینی کسب کنند، راهنمای خوبی است و همراه داشتن آن به درمانگران تازه کار، احساس اعتماد به نفس می‌دهد.

این کتاب برای درمانگران بالینی نگاشته شده است و در واقع، بدون شک همراه و مکمل مناسبی برای کتاب‌های درسی جامع‌تر و دوره‌های آموزشی هیپنوتیزم خواهد بود؛ این مجموعه، تلقیناتی را که درمانگر به بیمارش برای فهم چگونگی حل مشکل می‌دهد در اختیار

خواننده می‌گذارد. به جای پرداختن به بحث‌های کلاسیک در مورد عناوین هیپنوتیزمی، این کتاب به درمانگران، پزشکان و دندانپزشکان، نمونه‌هایی از آنچه که درمانگران با تجربه به بیمارانشان در حال هیپنوتیزم می‌گویند، عرضه می‌کند. این کتاب حداقل به این سؤال رایج که دانشجویان ما می‌پرسند پاسخ می‌دهد: "حالا که بیمار در هیپنوتیزم است من چه باید بگویم؟" هر دانشجو و درمانگری که از هیپنوتیزم استفاده می‌کند دوست خواهد داشت که این کتاب مرجع ارزشمند و جامع را داشته باشد. - کتابی که بزرگترین مجموعه تلقینات و استعارات درمانی را که وجود دارد، با مشارکت بیش از یکصد تن از درمانگران برجسته هیپنوتیزمی جهان گرد آورده است - کسانی که به جنبه‌های تئوریک و تحقیقی هیپنوتیزم علاقمندند، می‌توانند به کتاب‌های بیشماری که در آن زمینه وجود دارد رجوع کنند. به نظر من جای بسی خوشوقتی است که با داشتن این کتاب، مطلبی با آن درجه از پیچیدگی، به این صورت بسیار قابل فهم‌تر شده است.

با این حال، دکتر هاموند به درستی تأکید کرده است که منظور از تألیف این مجموعه، تدوین "کتاب آشپزی" حاوی تلقیناتی که برای بعضی از بیماری‌ها به صورت استاندارد به کار رود، نیست، و گستردگی تلقینات گردآوری شده نیز خود نشان می‌دهد که خواننده از کاربرد مکانیکی فقراتی از تلقینات برای هر بیماری با مشکل طبی منع می‌شود. همچنین گنجاندن موارد استفاده تجربی و ممنوعیت‌ها در بخش‌های مختلف تلقینات برای تسهیل برنامه‌ریزی جامع درمانی و "منحصر به شخص" کردن درمان بوده است. آنچه شما اینجا می‌یابید کتاب منبعی است که شما می‌توانید تلقیناتی را که برحسب قضاوت بالینی‌تان، متناسب با بیمارستان و سلیقه شخصی‌تان در اجرای هیپنوتیزم می‌یابید، انتخاب کنید.

محدوده وسیع تلقینات می‌تواند محرک خلاقیت شما برای ایجاد تلقینات و استعارات خاص خودتان باشد. فصل دوم کتاب با خلاصه کردن اصول و راهنماهای فرموله کردن تلقینات موفق هیپنوتیزمی و پس هیپنوتیزمی، مهارت شما را افزایش می‌دهد.

تلقینات موجود در این کتاب شامل مباحث بالینی متعددی نظیر درد، بیهوشی و بی‌حسی هیپنوتیزمی، آمادگی برای جراحی، سوختگی، اورژانس‌ها، اختلالات گوارشی، سرطان‌ها، شیمی‌درمانی، مشکلات پوستی، چاقی، اعتیاد به سیگار و مواد مخدر دیگر، آموزش زایمان، کاربردهای مامایی و بیماری‌های زنان، بی‌خوابی، اختلالات خود ایمنی و هموفیلی است. روان‌درمانگران، تلقینات قابل استفاده‌ای در مورد اختلالات عاداتی (مثلاً ناخن جویدن، موکندن) اضطراب و اختلالات فوبیک، اختلالات جنسی و مشکلات روابط فردی، تمرکز، کارایی تحصیلی، ورزش، تقویت اعتماد به نفس و خودکارایی، سندرم استری پس از حادثه، اختلال چند شخصیتی، بیماران به شدت آشفته (دوقطبی، سایکوتیک) و سایر اختلالات هیجانی خواهند یافت.

فصل مربوط به هیپنوتیزم در کودکان، شامل عناوین بالینی نظیر درد و بی‌حسی هیپنوتیزمی، اشکالات خواندن، لکنت، شب ادراری، سندروم توره، ترس از مدرسه، و آسم است. دندانپزشکان تلقینات مفیدی را درباره دندان‌سای، سندروم مفصل فکی گیجگاهی، پاسخ‌های اضطرابی و فوبیک، کنترل درد، مکیدن شست، کنترل خونریزی و مهار رفلکس عق زدن (gagging) خواهند یافت.

همچنین در این کتاب تلقیناتی دیده می‌شود که برای تسهیل برگشت سنی، پیشرفت سنی و تحریف زمان به‌کار می‌رود. هر فصل این کتاب بیانگر چکیده و خلاصه تجارب متخصصین آن رشته خاص است.

این کتاب حاوی مجموعه‌ای از تلقینات دست اول و قبلاً چاپ نشده‌ای نیز هست که دکتر هاموند از بسیاری هیپنوتراپیست‌های با تجربه دریافت نموده است. همچنین شما در صفحات این کتاب، بهترین تلقیناتی را که در کتاب‌ها، فصل‌ها و مقالات ژورنالی در سی سال گذشته پدیدار شده‌اند، خواهید دید. به‌عنوان مثال، تلقیناتی به نقل از شماره‌های سابق دو نشریه معتبر هیپنوتیزمی جهان آورده شده‌اند، یعنی "ژورنال هیپنوتیزم بالینی آمریکا" و "ژورنال بین‌المللی هیپنوتیزم بالینی و تجربی".

دکتر هاموند این کار را با مرور ده‌ها هزار صفحه کتاب و ژورنال و تدوین آن همه مطالب پرارزش و گهر بار عملی و بالینی به صورت یکجا انجام داده است.

این کتاب نتیجه به دوش گرفتن یک مسئولیت سنگین است. کاری از این دست، نیازمند ساعت‌ها تلاش و فداکاری است و محدودی از افراد دارای این قابلیت علمی و استواری تصمیم هستند.

کتاب مرجع حاضر به معنی واقعی کلمه، هم از نظر دامنه و وسعت و حجم و هم از نظر محتوا عظیم است. این کتاب از این نظر هم منحصر به فرد است که نه دکتر هاموند و نه همکارانش، هیچ بهره مادی از انتشار این کتاب نمی‌برند و در واقع این تلاش، فقط ثمره عشق مشارکت کنندگان در تألیف آن است و به "انجمن هیپنوتیزم بالینی آمریکا" تقدیم شده و به عنوان کتاب رسمی آن انجمن پذیرفته و منتشر شده است. کل عواید حاصل از فروش کتاب صرف گسترش تحقیقات و کارگاه‌های آموزشی هیپنوتیزم بالینی در آمریکا و کانادا خواهد شد. دکتر هاموند یک درمانگر ارشد، با هوش سرشار و وسعت عمل خارق‌العاده است و تبدیل به یکی از استوانه‌های علمی هیپنوتیزم بالینی شده است. قسمتی از درخشش او مربوط به مهارت وی در هماهنگ‌سازی مطالب عملی و کاربردی متنوع نشأت گرفته از سلاقی و مکاتب گوناگون در زمینه هیپنوتیزم است.

هر چند دکتر هاموند در این کتاب به وضوح در چهره یک محقق و تئوریسین ظاهر می‌شود، ولی همانگونه که از کتاب او نیز برمی‌آید وی در درجه اول یک درمانگر عملی برجسته است. به نظر من کوریدون هاموند یکی از محدود افرادی است که قابلیت تألیف و گردآوری

چنین کتاب درسی را دارا است. آشنایان یا مقوله هیپنوتیزم همواره وامدار تلاش طاقت‌فرسایی خواهند بود که دکتر هاموند در این اثر به اتمام رسانده است.

در این اثر، وسعت نظر بالینی، تجربه گرانسنگ عملی و علم گسترده دکتر هاموند به خوبی متجلی است و از هم‌اکنون پیداست که به عنوان یک کتاب کلاسیک در زمینه هیپنوتیزم برای دهه‌های متوالی درخواهد آمد. کتاب هاموند به عنوان یکی از بزرگترین کتب مرجع درمانی در زمینه پزشکی، روانشناسی، دندانپزشکی و سایر رشته‌های مرتبط، رده‌بندی خواهد شد.

دکتر هارولد کرازینک

رئیس سابق انجمن هیپنوتیزم بالین آمریکا

و انجمن هیپنوتیزم بالینی و تجربی

استاد روانپزشکی و بیهوشی دانشگاه تگزاس

مرکز علوم تندرستی - دالاس

پیشگفتار مترجم

از زمانی که با ابتکار و پشتکار استاد گرامی جناب آقای دکتر هادی منافی و همت و مدد همکاران پزشک و دندانپزشک، انجمن علمی هیپنوتیزم بالینی ایران تأسیس شد و توانست با زدودن پیرایه‌های خرافاتی از هیپنوتیزم، استفاده پزشکی از هیپنوتیزم را به همکاران پزشک، دندانپزشک، روانشناس و سایر درمانگران مرتبط پیاموزد، جای خالی کتابی به زبان فارسی که حاوی متون تلقین هیپنوتیزمی در بیماری‌های مختلف باشد، احساس می‌شود، چون اغلب کتاب‌های موجود، حاوی راهکارهای القای هیپنوز بودند و به مقوله درمان و تلقینات درمانی کمتر پرداخته می‌شد؛ لذا کتاب حاضر که یکی از متون درسی رسمی انجمن هیپنوتیزم بالینی آمریکا و تدوین "دکتر کوریدون هاموند" است - که از منابع مختلف گردآوری شده و حاصل تلاش بیش از یکصد درمانگر هیپنوتیزمی برجسته جهان است - برای ترجمه انتخاب و ترجمه هر فصل به یکی از مدرسین انجمن علمی هیپنوتیزم بالینی ایران سپرده شد که نام آنان در انتهای فصل مربوط آمده است. برای یکدست شدن متن، مرور نهایی توسط اینجانب انجام شده و از خوانندگان گرامی درخواست می‌شود، نقایص احتمالی را که از نظر دورمانده به انجمن تذکر دهند تا در چاپ‌های بعدی اصلاح گردد.

در چند مورد جزئی برای هماهنگی با زبان و فرهنگ ایرانی تغییرات مختصری - به ناچار - داده شده است که لطمه‌ای به اصل مطلب نمی‌زند.

برای گرفتن اجازه ترجمه به زبان فارسی یا تدوین مگر مکاتبه شد، ولی با وجود استقبال از ترجمه، چون امتیاز این کار به یک شرکت آمریکایی فروخته شده بود، به دلیل ممنوعیت تجاری، گرفتن اجازه رسمی مقدور نبود.

جا دارد از حسن نیت و توجه مؤسس انجمن، جناب دکتر منافی، مدرسین محترم مشارکت کننده در ترجمه و به خصوص تلاش‌های مستمر مدیر محترم پژوهشکده پردازش هوشمند علانم جناب آقای دکتر شیخ زادگان و همکارانشان که بدون آن، این کتاب به مرحله نشر نمی‌رسید، سپاسگزاری نمایم.

انجمن علمی هینوتیزم بالینی کتب دیگری نیز در دست ترجمه و انتشار دارد که امید است به زودی به همکاران محترم عرضه گردد.

دکتر علی شریفی

فروردین ۸۴