

**هیپنوتیزم سریع**

**و**

**روشهای هیپنوتیزم کودکان**

# هیپنوتیزم سریع و روشهای هیپنوتیزم کودکان



نگارش: هاری آرونز، گیل گاردنر و کارن اولنس

ترجمه: دکتر سید رضا جمالیان

با همکاری: دکتر حمیدرضا راستگو

هیپنوتیزم سریع و روشهای هیپنوتیزم کودکان  
نگارش: هاری آرونز، گیل گاردنر و کارن اولنس

ترجمه: دکتر سید رضا جمالیان

با همکاری: دکتر حمیدرضا راستگو

ناشر: مترجم

چاپ اول: ۱۳۷۱

حروفچینی و صفحه‌آرایی: سینا (قانعی) ۶۴۰۲۹۵۵

فیلم و زینگ: فیلم گرافیک

چاپخانه:

---

قسمت اول این کتاب ترجمه‌ای است از:

# Techniques of Speed Hypnosis

by **HARRY ARONS**

*Editor, Hypnosis Quarterly*  
*Director, Ethical Hypnosis Training Center*  
*Irvington, New Jersey*  
*Founder and Past Executive Secretary*  
*Association to Advance Ethical Hypnosis*  
*Co-Founder and Past Co-Director*  
*Guidance Clinic for Retarded Children*  
*Essex County, New Jersey*

PHOTOGRAPHY BY LEN LEONARDS

قسمت دوم این کتاب ترجمه‌ای است از:

# **HYPNOSIS and HYPNOTHERAPY with CHILDREN**

---

**G. Gail Gardner, Ph.D.**

*Associate Professor of Clinical  
Psychology and Pediatrics  
University of Colorado Medical School  
Denver, Colorado*

**Karen Olness, M.D.**

*Director, Medical Education and Research  
Minneapolis Children's Health Center  
Associate Professor of Pediatrics and  
Family Practice and Community Health  
University of Minnesota  
Minneapolis, Minnesota*

این کتاب به آن گروه از هموطنان عزیز تقدیم می‌شود که هرگز با مطالعه آثار کهنه و تکراری ارضاء نمی‌شوند و در ضمن فراگیری روشهای قدیمی و کلاسیک هیپنوتیزم، به دنبال شناخت و فراگیری تکنیکهای جدید و برتر هستند.

درود بر کسانی که از هزاران سال پیش در این سرزمین پرافتخار از هیپنوتیزم و تکنیکهای هیپنوتیزمی هوشمندانه در پوشش طریقتهای باطنی و پنهانی استفاده می‌کرده‌اند.

ر. ج.

## فهرست

- مقدمه مترجم ۱۳  
• آشنایی با مؤلف این کتاب ۱۷  
• مقدمه مؤلف ۲۱
- قسمت اول - کلیات ۴۵-۲۹
- بخش اول. هیپنوتیزم، یک ارتباط متقابل انسانی ۳۱  
بخش دوم. حالت انتظار ۳۵  
بخش سوم. پرستیژ و اعتبار هیپنوتیزور ۳۹  
بخش چهارم. تلقین پذیری گروههای بزرگ ۴۳
- قسمت دوم - روشها ۱۲۶-۴۷
- بخش پنجم. تقلید پذیری فراوان نژاد آدمی ۴۹  
بخش ششم. تلقینات قبل از هیپنوتیزمی ۵۳  
بخش هفتم. روشهایی که بر روی تلقینات بعد از... ۵۷  
بخش هشتم. متد قفل شدن انگشتان به هم ۶۳  
بخش نهم. روش مورد علاقه مؤلف ۶۷  
بخش دهم. روش بی نظیر پرواز دست ۷۷  
بخش یازدهم. روش وولبرگ در کاربرد تکنیک پرواز دست ۸۳  
بخش دوازدهم. تکنیک خم شدن به طرف عقب ۸۹  
بخش سیزدهم. هیپنوتیزم بسیار سریع و فی البداهه در... ۹۵

۱۰۹	بخش چهاردهم. گزارش چند شرح حال مستند
۱۰۹	۱. هیپنوتیزم در دندانپزشکی
۱۱۷	۲. درمان شب‌ادراری با هیپنوتیزم
۱۲۱	۳. یک مورد هیپنوتیزم غیر مستقیم
۱۹۷-۱۲۹	ضمیمه ۱ - روشهای ایجاد هیپنوتیزم در کودکان
۱۴۰	مصاحبه قبل از انجام هیپنوتیزم
۱۴۳	نمونه‌هایی از تکنیکهای ایجاد هیپنوتیزم در کودکان
۱۴۳	تکنیکهای مبتنی بر منابع تصویری
۱۴۳	مکان مورد علاقه
۱۴۶	تجسم حیوانات دلخواه
۱۴۷	باغ پرگل
۱۴۷	فعالیت یا کار مورد علاقه
۱۴۷	خیره شدن به ابرها
۱۴۹	حروف و اعداد
۱۵۰	دیدن تلویزیون یا سینما
۱۵۲	تکنیکهای مبتنی بر روشهای شنیداری
۱۵۲	آهنگ مورد علاقه
۱۵۳	نواختن یک آلت موسیقی
۱۵۳	گوش دادن به موسیقی
۱۵۴	تکنیکهای مبتنی بر تجسم حرکت
۱۵۴	قالیچه حضرت سلیمان
۱۵۵	سواری یا رانندگی
۱۵۷	فعالیت ورزشی



- ۱۵۷ توپ بازی
- ۱۵۸ زمین بازی
- ۱۵۹ تکنیک قصه گویی
- ۱۶۱ تکنیکهای ایدئوموتور
- ۱۶۲ حرکت دستها به طرف یکدیگر
- ۱۶۴ پرواز دست
- ۱۶۶ پائین آوردن دست
- ۱۶۷ خم شدن انگشت
- ۱۶۸ کاتالپسی دست
- ۱۶۹ روش سرو برومند
- ۱۷۰ کاتالپسی دست
- ۱۷۱ تکنیک ریلکس شدن پیشرونده
- ۱۷۲ تمرکز و تعقیب تنفس
- ۱۷۴ خواباندن خرس عروسکی (تدی خرسه)
- ۱۷۴ برقراری تعادل عضلانی
- ۱۷۵ تکنیکهای ثابت شدن نگاه
- ۱۷۵ روش سکه
- ۱۷۶ نگاه کردن به یک نقطه بر روی دست
- ۱۷۷ دستگاه نمایش تصاویر به صورت برجسته
- ۱۷۷ متد بیو فیدبک
- ۱۷۹ گمراه کردن حواس و روش اجرای آن
- ۱۸۱ استفاده از وسایل کمکی برای ایجاد خلسه
- ۱۸۱ ویدئو (ویدئو تیپ)
- ۱۸۱ ضبط صوت و نوارهای صوتی

- ۱۸۴ استفاده از تلفن
- ۱۸۵ هیپنوتیزم گروهی
- ۱۸۶ بیدار کردن افراد هیپنوتیزم شده
- ۱۸۸ تکنیکهای مناسب هیپنوتیزم برای...
- ۱۸۹ جدول روشهای مناسب هیپنوتیزم بر حسب سن کودک
- ۱۹۳ روش آموزش خودهیپنوتیزم به کودکان
- ۱۹۷ نتیجه گیری

ضمیمه ۲ - تجربیاتی در زمینه انجام هیپنوتیزمهای... ۱۹۹-۲۱۶

- ۲۰۱ مقدمه
- ۲۰۳ روش قفل کردن دستها
- ۲۰۶ روش بی نظیر پرواز دست
- ۲۰۹ روش وولبرگ در کاربرد تکنیک پرواز دست
- ۲۱۳ حرکت دستها به طرف یکدیگر
- ۲۱۵ احساس غلغلک در نوک انگشتان
- ۲۱۷-۲۱۹ فهرست سایر آثار مترجم این کتاب با تفکیک موضوع

بسم الله الرحمن الرحيم

## مقدمه مترجم

با سپاس و ستایش فراوان به درگاه خداوند متعال، با مسرت فراوان و شور و شوقی زایدالوصف کتاب حاضر را به جامعه پزشکی ایران، انجمن هیپنوتیزم پزشکی ایران و تمام هموطنان عزیز که به علوم معنوی و روحانی عشق می‌ورزند، تقدیم می‌دارم.

هدف از ترجمه این کتاب بسیار جالب، مفید و بی‌نظیر آن نبوده که به فهرست طولانی آثار این حقیر که در پایان کتاب آمده است، عنوانی دیگر اضافه شود و یا اینکه به تکرار مطالبی پردازم که در کتابهای دیگران به نحوی کاملتر ارایه شده است. حقیقت این است که در آستانه بهار هزار و سیصد و هفتاد و یک زمانیکه تدریس در دهمین کلاس آموزش هیپنوتیزم را به پایان می‌رسانیدیم، همکاران شرکت کننده در دوره آموزشی فوق که اکثراً دندانپزشک بودند، به حق از دو کمبود واقعی و حقیقی شکایت می‌کردند. آنها معتقد بودند که:

۱. روشهای هیپنوتیزم کلاسیک بسیار وقت گیر هستند و با شرایط

قبول بیمار در مطب دندانپزشکی، از لحاظ اقتصاد درمانی تطابق چندانی

ندارد. بنابراین طالب فراگیری روشهایی سریع و برق‌آسا بودند.  
۲. بیشترین تعداد بیمارانی که در مطب دندانپزشکی نیاز به کسب آرامش از طریق هیپنوتیزم دارند، کودکان و نوجوانان هستند و به جز روشهایی محدود برای هیپنوتیزم کودکان که در ترجمه کتاب هارتلند به آنها اشاره شده است، تکنیکهای متعدد و مدون دیگری در این زمینه وجود ندارد.

همانطور که مکرراً در مقدمه کتابهای ترجمه‌شده توسط اینجانب اشاره شده است، هدف عمده همکار گرامی جناب آقای دکتر هادی منافی، ریاست محترم هیأت مدیره انجمن هیپنوتیزم پزشکی ایران، این بوده است که هرچه سریعتر، به شکلی مطلوب همکاران گروه پزشکی از هیپنوتیزم در زمینه شغلی خویش استفاده کنند و همانطور که مهارت، قدرت و دانش خویش را در سایر رشته‌های پزشکی در سطح جهانی نشان داده‌اند، در این زمینه هم به پیشرفتهای قابل قبولی نایل آیند.

باتوجه به مشکلات موجود در زمینه استفاده هرچه بهتر و صحیحتر از هیپنوتیزم، مترجم اقدام به ترجمه سه کتاب منحصر به فرد نموده است که هر یک به نوعی جوابگوی بخشی از نیازهای جامعه پزشکی ایران است. این سه کتاب عبارتند از:

الف. کتاب «روشهای برنده جایزه در هیپنوتیزم» که پیش از این ترجمه شده است. در این کتاب روشهای متعددی برای ایجاد هیپنوتیزم به صورتی دل‌انگیز بیان شده است.

ب. کتاب حاضر که مطالعه فهرست آن ما را از شرح و بسط بیشتر بی‌نیاز می‌سازد.

ج. کتاب «دایره‌المعارف روشهای اصیل هیپنوتیزورهای صحنه» که به یاری خداوند در آینده منتشر خواهد شد. این کتاب مطمئناً در

ایجاد الگوهای رفتاری یک هیپنوتیزور و افزایش دادن حس اعتماد به نفس همکاران پزشک، نقش مهمی خواهد داشت.

ترجمه این کتاب را به فرزندان دلبندم بهنام و بهمن تقدیم می‌کنم و آرزومندم خداوند همه فرزندان این سرزمین سرافراز را در پناه خویش حفظ کند. امیدوارم همکاران پزشک، به‌ویژه جراحان، متخصصان بیهوشی، متخصصان کودکان، متخصصان داخلی و از همه مهمتر پزشکان عمومی که قسمت مهم بار خدمات پزشکی هموطنان عزیز را به دوش دارند، بیشتر به هیپنوتیزم علمی روی آورند.

در تهیه و تنظیم این کتاب از همکاریهای ارزشمند و بی‌دریغ همکار دانشمند آقای دکتر حمیدرضا راستگو که از پیشاهنگان کاربرد هیپنوتیزم علمی در دندانپزشکی هستند بهره‌های فراوان بردام. اگر این همکاریها نبود، هرگز این مجموعه به این صورت پدید نمی‌آمد.

دکتر سیدرضا جمالیان

خرداد ماه ۱۳۷۱



## آشنایی با مؤلف این کتاب

هاری آرونز نزدیک به نیم قرن در زمینه هیپنوتیزم علمی در آمریکا فعالیت کرد. او در بین دانشمندان و مردم عامی از محبوبیت و حسن شهرت زیادی برخوردار بود. آرونز در طول فعالیت‌هایش، دوره‌های آموزشی متعددی برای کادرهای پزشکی و رشته‌های دیگر ترتیب داد. او در کنفرانس‌های خود، با طرح موضوعات جذاب، نقش مؤثری در آشنایی جامعه آمریکا با هیپنوتیزم علمی و کاربردی ایفا نمود. با علاقه به پزشکان، دندانپزشکان و متخصصان سایر رشته‌های پیراپزشکی روش‌های استفاده از هیپنوتیزم و راه‌های ایجاد خلسه هیپنوتیزمی را به آنها آموخت و آنان را به استفاده از این روش بدیع و مفید تشویق کرد.

آرونز به‌عنوان سردبیر مجله هیپنوتیزم کوارترلی و مسئول مؤسسه آموزشی ادوانس اتیکال هیپنوتیزم در گسترش و شکوفایی هیپنوتیزم

علمی، کوششهای پرثمری انجام داد. یکی از نتایج مهم فعالیت‌های او، جمع‌آوری انبوهی از روشهای بسیار جالب هیپنوتیزم است که این مجموعه با نام «روشهای برنده جایزه در هیپنوتیزم» به‌صورتی کاملاً مصور تألیف و تدوین شده و مترجم این کتاب این توفیق را پیدا کرده است که قبل از ترجمه کتاب حاضر، کتاب فوق را به‌صورت کامل به زبان فارسی ترجمه کرده و در اختیار دوستان هیپنوتیزم قرار دهد.

هاری آرونز پزشک نبود ولی هیچگاه مانند عده‌ای از هیپنوتیزورهای غیر پزشک، هیپنوتیزم را علم ارتباط با ارواح، ارتباط دادن آن با انرژیهای خودساخته، ادعای وجود نیروهای ناشناخته در هیپنوتیزور، نسبت دادن کرامات و خرق عادت به هیپنوتیزور و... نمی‌دانست و هیپنوتیزم را نوشدارویی برای درمان کلیه بیماریها و ناتوانیها فرض نمی‌کرد و با قانون شکنی به درمان بیماریها و امید واهی دادن به بیماران نمی‌پرداخت. او موارد استعمال و عدم کاربرد هیپنوتیزم را به‌خوبی می‌شناخت و از عشق، علاقه و دانش خویش در زمینه هیپنوتیزم عالمانه، معصومانه و مشتاقانه در کارهای انتشاراتی، پژوهشی، آموزشی و خدماتی استفاده می‌کرد. او در بسیاری از پروژه‌های علمی در زمینه هیپنوتیزم، به‌عنوان مشاور و دانشمند، فهیم و دارای روحیه علمی، به جامعه پزشکی کشورش خدمت کرد.

هاری آرونز به رفاه و سلامتی کودکان به‌ویژه اطفال معلول توجه داشت و جزء اولین کسانی بود که برای خدمت به این دسته از افراد، اقدام به تأسیس کلینیکهای تخصصی درمانی و مددکاری کرد و اولین درمانگاه تشخیصی در این زمینه را زیر نظر یک کمیته تخصصی در نیوجرسی تأسیس نمود.

آشنایی با مؤلف این کتاب / ۱۹

علاوه بر این کتاب و کتاب «روشهای برنده جایزه در هیپنوتیزم»، کتابهای دیگری نیز توسط هاری آرونز تألیف و منتشر شده است. فهرست کتب مزبور به قرار زیر است:

By HARRY ARONS

Hypnosis in Criminal Investigation

New Master Course in Hypnotism

Handbook of Self-Hypnosis

Handbook of Professional Hypnosis

Prize-Winning Methods of Hypnosis

Hypnosis Quarterly (Editor)

از دوستان اران هیپنوتیزم در ایران به ویژه دانشجویان عزیز ساکن در شهرستانها تقاضا می‌کنم با مراجعه به فهرست کتب کتابخانه‌های دانشگاهها اگر با این آثار برخورد کردند و یا به نحوی این کتابها را از خارج تهیه کردند، مترجم را در جریان امر قرار دهند تا پس از تهیه فتوکپی از کتب فوق، با مدد حق به ترجمه آنها اقدام شود تا به این ترتیب بازار کتب به زبان فارسی که در آینده نزدیک نه تنها در ایران، بلکه در کشورهای پاکستان، هندوستان، افغانستان، تاجیکستان، ترکمنستان، عراق، کشورهای امارات متحده عرب و... طرفداران زیادی خواهد داشت، غنی‌تر و پربارتر شود.

در اینجا برای اطلاع خوانندگان عزیز و دانشمند آثاری که ترجمه کرده‌ام می‌رسانم که کار اصلی اینجانب تخصص در بیماریهای عفونی است و هرگز در زندگی شغلی خویش نه هیپنوتیزم درمانی می‌کنم و نه دیناری از این راه تا به حال کسب کرده و نه قصد کسب درآمد از این طریق را دارم. این فعالیت‌های فرهنگی برای اینجانب جنبه ذوقی داشته و



به عنوان یک کار جانبی غیرانتفاعی در آینده هم به آن ادامه می‌دهم. من به کارایی هیپنوتیزم درمانی به ویژه در تسکین درد ایمان دارم و می‌دانم بیشتر بیماران به خاطر درد به پزشکان مراجعه می‌کنند. آرزو می‌کنم خداوند این توفیق را به این حقیر عطا فرماید تا در راهی که به نفع بندگان اوست، موفق شوم.

بدون تردید هیپنوتیزم پزشکی با اراده و تشویق همکار ارجمند جناب آقای دکتر هادی منافی در این کشور بسط پیدا کرده است. از خداوند برای توفیق عبادات و خدمات بیشتر ایشان به بندگان خدا آرزوی موفقیت‌های بیشتری را آرزو دارم.

## مقدمه مؤلف

در موقع تألیف این کتاب نویسنده دو هدف را دنبال کرده است. هدف نخست که دارای اهمیت بسیار زیادی است، توجه دادن خوانندگان این کتاب به این موضوع است که این امکان وجود دارد که «به سرعت برق» در سوژه‌های مناسب هیپنوتیزم را ایجاد کرد. خود من در گذشته با بیان این مطلب به عده‌ای از هیپنوتیزوره‌های حرفه‌ای، با اظهار تعجب ایشان روبرو می‌شدم. آنها یا به علامت تعجب ابروهای خود را بالا می‌بردند و یا به شوخی این عقیده را رد می‌کردند. این افراد اکثراً روانپزشکان و دندانپزشکانی هستند که در مطب خویش با کمال موفقیت روشهای کلاسیک وقت گیر گذشتگان را با وفاداری کامل به کار می‌برند و هرگز «جرئت نمی‌کنند» در کارهای خود از روشهای جذابتر، سریعتر و دل‌انگیزتری که هیپنوتیزورهای صحنه مورد استفاده قرار می‌دهند، بهره گیرند. شاید یک علت مهم این امر آن باشد که عده زیادی از این افراد به فراگیری چند تکنیک کلاسیک قناعت کرده و هرگز حوصله پیدا نکرده‌اند که پس از مطالعه چند کتاب علمی در زمینه هیپنوتیزم، به این نتیجه برسند که هیپنوتیزم یک حالت غیرطبیعی یا خارق‌العاده ذهنی نیست و در اساس و بنیاد با شرایط عادی بیداری تفاوت زیادی ندارد. در

«شرایط مناسب» این امکان وجود دارد که با همان سرعتی که به کمک یک کلید، چراغ برق را روشن و خاموش می‌کنیم، فردی را هم به شرایط هیپنوتیزمی وارد و یا از آن خارج کنیم. در قسمت اول کتاب، در چند بخش نخستین، به شرح و بیان مطالبی پرداخته‌ایم تا منظور از «شرایط مناسب» برای خوانندگان این کتاب مشخص شود. به این ترتیب پس از درک مطلب فوق این امکان برای خواننده فراهم می‌شود تا سوزدهای هیپنوتیزمی را به سرعت برق از حالت «بیداری متعارف» به «شرایط هیپنوتیزمی» وارد کرده و یا از آن خارج کند.

هدف دوم در تدوین این کتاب ارایه بهترین روشهای ایجاد هیپنوتیزم سریع و برق‌آسا با بیانی ساده، روشن و موجز به خوانندگان گرامی است. لازم به ذکر است در این کتاب نه به لفاظی و اطناب کلام توسل جسته‌ایم و نه اصولاً به این کار نیازی بوده است. هرچند در این کتاب تعداد زیادی از تکنیکهای سریع هیپنوتیزم ارایه شده است، ولی خوانندگان باهوش ما پس از بررسیهای کافی به این نتیجه می‌رسند که تمام تکنیکهای فوق دراصل و بنیان سه یا چهار روش بیشتر نیستند و اگر همه آنها به خوبی فرا گرفته شوند، هر هیپنوتیزوری می‌تواند به طراحی و ابداع روشی نو پردازد که بیشتر با روش کار و شخصیت او تناسب و هماهنگی دارد.

از سوی دیگر مراجعه به کتاب معلوم می‌سازد که در تألیف این کتاب از عکسهای زیادی استفاده شده است. تجربه‌ای که من پس از چاپ و انتشار دیگر کتابهایم کسب کرده‌ام، آن است که خوانندگان کتاب بیشتر از متن از تصاویر بهره گرفته‌اند، بنابراین بهتر است که در این نوع کتابها کمتر مطلب نوشته شود و بیشتر با تصاویر گویا، مفاهیم لازم به خوانندگان منتقل گردد. در این زمینه هر قدر عکس بیشتر باشد،

بہتر است.

این کتاب یک خودآموز هیپنوتیزم برای مبتدیان نیست، بنابراین کسانی که هنوز با اصول اولیه هیپنوتیزم علمی آشنا نشده‌اند، بہتر است مقدمات کار را با مطالعه کتابهای دیگر و روشهای استاندارد ایجاد هیپنوتیزم فراگیرند. در آن صورت مضمون و مبحث هیپنوتیزمهای سریع و برق‌آسا برای آنها بیشتر قابل درک و لذت‌بخش خواهد بود.

ہاری آرونز. نیوجرسی. نیوآرک



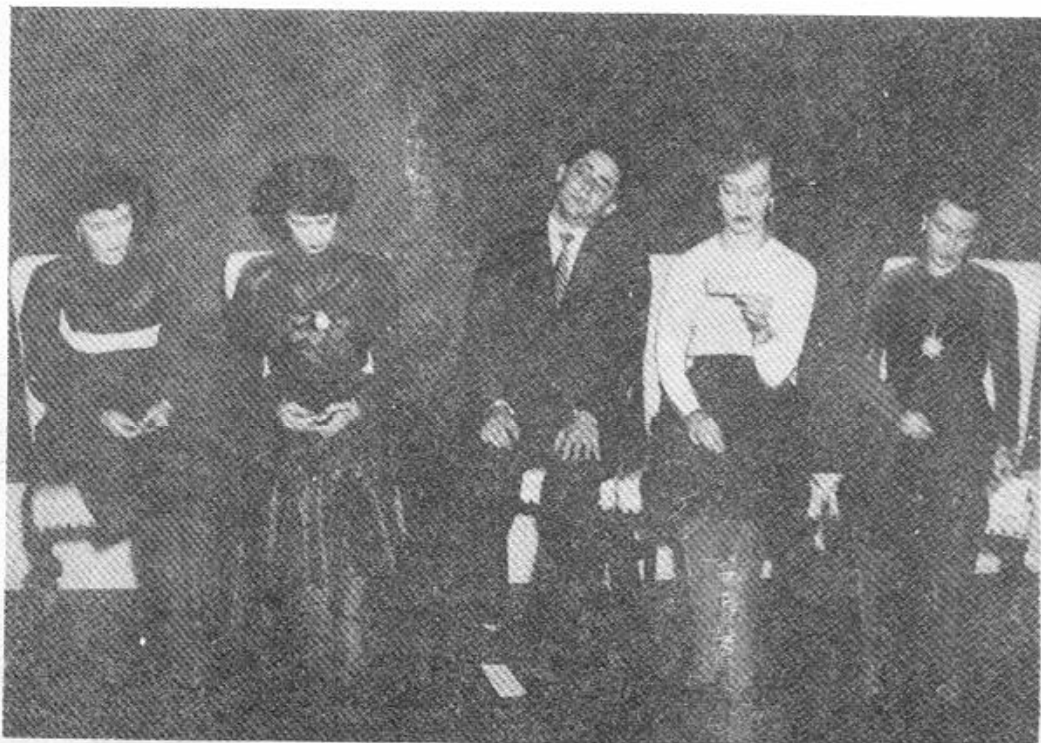
هیپنوتیزور نامدار صحنه ارماند مگ کیل در برنامه‌های نمایشی متعددی که در نلویزیونهای آمریکا اجرا می‌کرد، با کاربرد سریع و جالب هیپنوتیزمهای سریع و برق‌آسا، دهها میلیون بیننده را مجذوب و مسحور مهارت و سرعت عمل خود می‌کرد.

پرستیژ این چهره معروف، استفاده از تلقین‌پذیری افراد در اجتماعات بزرگ و مهارت او در اجرای روشهای القای هیپنوتیزم، در موفقیت وی مؤثر بودند.

مترجم امیدوار است در آینده‌ای نزدیک کتاب این هیپنوتیزور بزرگ به نام «دایره‌المعارف هیپنوتیزم اصیل صحنه» را به زبان شیرین فارسی ترجمه کند.



پس از آنکه افراد داوطلب در نمایشهای هیپنوتیزمی در کانال ABC تلویزیون آمریکا، هیپنوتیزم و بعد شرطی می‌شدند، هیپنوتیزم کردن سریع و برق‌آسای آنها توسط هیپنوتیزور با اعجاب و تحسین همگان همراه می‌شد. بسیاری از روشهای هیپنوتیزم سریع که در این کتاب به تعدادی از آنها اشاره شده است، توسط هیپنوتیزورهای نمایشی ابداع و اجرا شده‌اند.



هیپنوتیزم سریع با خواندن جمله‌ای که بر روی کارت ویزیتی نوشته شده از شاهکارهای دکتر فرانتس پولگار است. هرچند اجرای این روش بر روی کسانی که قبلاً هیپنوتیزم شده‌اند، از طریق کاربرد تلقینات بعد از هیپنوتیزمی کار ساده‌ای است، با این‌همه در شرایطی که پرستیژ زیاد هیپنوتیزور، تلقین‌پذیری افراد حاضر در یک سالن و تقلید از دیگران مددکار باشند، «سوژه‌های نو» را نیز از این طریق می‌توان هیپنوتیزم کرد. تصویر صفحه قبل ۴ ثانیه بعد از رویت کارت و تصویر بالا ۶ ثانیه پس از مطالعه کارت را نشان می‌دهد. در تصویر بالا تنها یک نفر هنوز هیپنوتیزم نشده است.